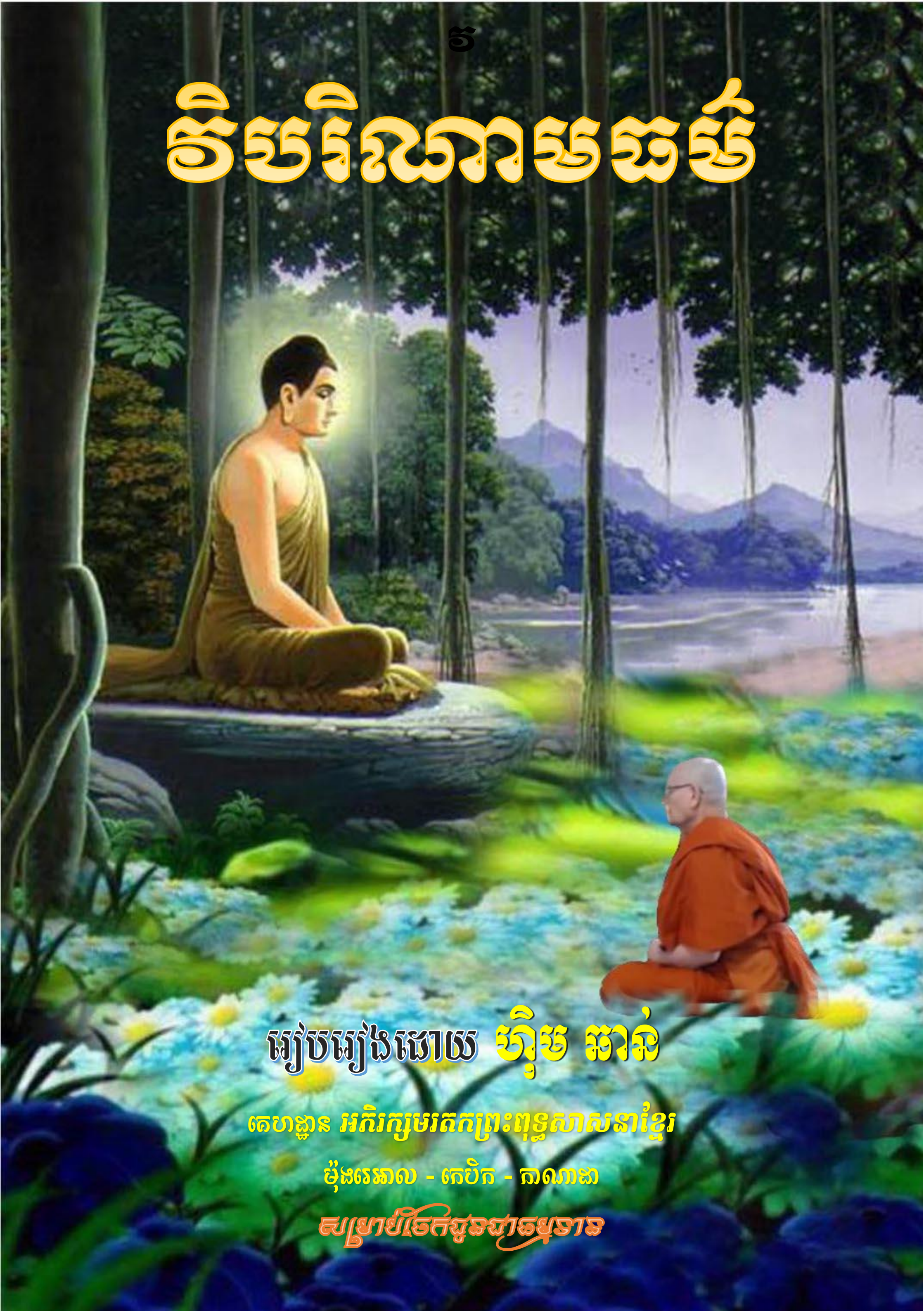


ទ

វិបរិណាមធម៌

រៀបរៀងដោយ **ហ៊ិម ឆាន់**

គេហដ្ឋាន *អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ*

ម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

សម្រាប់ចែកជូនជាធម្មទាន

ឡុញ សាវ៉ាន - ហ៊ិម ឆាន់ - វ៉ាត តិរត្ន

គេហដ្ឋាន អភិរក្ស មរតក ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

វិបរិណាមធម៌

ប្រែប្រួលប្រួលប្រែហូរហែបែរបត់ ពីមានទៅអត់ពីអត់ទៅមាន
ទោះមានវិញ្ញាណទោះគ្មានវិញ្ញាណ ផ្លាស់ប្តូរកើតមានជាប្រក្រតី ។
ថ្ងៃរះហើយលិចជានិច្ចផ្ងារផ្កាប់ កើតហើយត្រូវស្លាប់តចាប់ជាតិថ្មី
វិលវល់ឥតឈប់ក្នុងត្រៃភពបី ទុំហើយជ្រុះដីផ្លែថ្មីថ្ងៃមុខ ។
អ្វីចេញពីយើងវិលបើងត្រឡប់ ដាំស្អប់បានស្អប់កើនកំសាប់ទុក្ខ
មាំមួនឥឡូវក្រោយទៅផុយពុក ក្តៅក្តួលគគុករានរុកតាមកម្ម ។
ធម៌ ៣(១)ជាប់ខ្លួនធម៌ ៤(២)ជាប់សាច់ ធម៌ ១(៣)កាត់ផ្តាច់ធម៌ ២(៤)នៅចាំ
អ្វីប្រព្រឹត្តទៅដល់នូវប្រេះស្រាំ ផលផ្តល់ពីកម្មរង់ចាំនែបនិត្យ ។
នេះហើយវិបរិណាមធម៌ ដូររូបរាងពណ៌ក្នុងគតិជីវិត
មិនឃើញសច្ចៈព្រោះខ្វាក់ងងឹត ច្នេះត្រូវគួរគិតប្រព្រឹត្តធម៌ព្រះ ។
រៀនមើលទោសពៃរ៍នែបញ្ចក្ខន្ធ រៀនលះប្រកាន់ទិដ្ឋិមានះ
ក្តិចអញអត្តាតណ្ហាជម្រះ បញ្ញាភ្លឺរះឈ្នះផុតត្រៃលោក ៕

១- ធម៌ ៣ = អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា
២- ធម៌ ៤ = ទឹក ដី ភ្លើង ខ្យល់
៣- ធម៌ ១ = មរណៈ
៤- ធម៌ ២ = បុណ្យ បាប

ដោយសុច្ឆន្ទៈ ភ្នួចធម្មសប្បាយ

វិបរិណាមធម៌

រៀបរៀងដោយ

ឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

ផ្សព្វផ្សាយដោយ

គេហដ្ឋាន

អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

គេហដ្ឋាន អភិរក្សមរតក ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ
KHMER BUDDHIST HERITAGE CONSERVATION HOUSE

ម៉ិញ សារ៉ាន / ហ៊ុម ឆាន់ / រ៉ាត តិរក្ស
ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា
ព.ស. ២៥៦៤ - គ.ស. ២០២១

សម្រាប់ចែកជូនជាធម្មទាន

០១ – មាតិកា

ជំពូកទី ៖ **ទំព័រ ៖**

០១- មាតិកា ០៣
០២- សមាសភាពចូលរួម ០៥
០៣- ប្រវត្តិសង្ខេប ០៧
០៤- ដែលធ្វើបានសម្រេចហើយ.................................... ០៩
០៥- ឧទ្ទិសកថា ១២
០៦- អារម្ភកថា ១៣
០៧-ប្រហែសប្រមាទនាំខាតបង់.................................... ១៩
០៨- អនិច្ចានៅជាប់ខ្លួន ២៩
០៩-សិល្បសាស្ត្រនៃការរស់នៅ.................................... ៤៦
១០- ប្តូរទិសដៅ ៩០ អង្សា ៦២
១១- ជម្រះមន្ទិលសង្ស័យទី ១ .... ៨០
១២- បាតុភូតចម្លែក ១០៤
១៣- បទពិចារណាខ្លីៗ ១៣៣
១៤- បដិបត្តិអត់គ្រូ ១៦៤
១៥- អ្វីៗដូចជាគេរៀបចំទុក ១៨០
១៦- ការចាប់ចិត្តចង ១៩៣

១៧- ធម្មប្បដិបត្តិ ២០៦

១៨- ការសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈ ២២៦

១៩- សីលសិក្ខា ២៤៨

២០- ចិត្តសិក្ខា ២៦០

២១- បញ្ញាសិក្ខា ២៩០

២២- បទពិចារណាខ្លីៗ ទី ២ .... ៣១៨

២៣- កំណើតគេហដ្ឋាន អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ ៣៣៨

២៤- បព្វជ្ជាកម្ម ៣៤៧

២៥- សូមគោរពលា ៣៦០

២៦- ឯកសារយោង ៣៦១

២៧- នាមឧបត្ថម្ភកជន ៣៦៤

០២ – សមាសភាពចូលរួម

០១- ព្រះគ្រូ **ឆឹង ឆឹម** ចន្ទត្ថេរ ព្រះចៅអធិការវត្ត **ធម្មិការាម** ៖ ជួយដាក់ចំណងជើងសៀវភៅ, សម្រួលវាក្យស័ព្ទភាសាបាលី, កែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០២- ព្រះគ្រូ **ស៊ុម ប៊ុនឡៀម** សុវណ្ណត្ថេរោ ព្រះចៅអធិការវត្ត **ពុទ្ធសុទ្ធារាម** ៖ កែលំអឃ្លាប្រយោគ ពាក្យពេចន៍ សម្រាយនិងបាលី, កែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០៣- ព្រះវិមលធម្មធារ៍ វជិរមេធី **ស៊ូ តារា** (វត្ត **វិហារទន្ទឹម**) ខេត្តត្បូងឃ្មុំ សម្រួលវាក្យស័ព្ទភាសាបាលី, កែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០៤- ព្រះភិក្ខុ (ឥន្ទញ្ញាណោ) **ហ៊ីម គិមសត់** វត្ត **នន្ទសិរីគន្ធារាម** ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ សម្រួលវាក្យស័ព្ទភាសាបាលី, កែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០៥-ព្រះភិក្ខុ **សរ ស៊ុនទិត្យ** វត្តធម្មិការាម ៖ ផ្តល់វាក្យស័ព្ទបាលី, កែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០៦- ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន** ជាមគ្គុទ្ទេសក៍គំរូទៅរកវឌ្ឍនភាព, ជាទីប្រឹក្សាគ្រប់ដំណើរការឱ្យប្រព្រឹត្តទៅត្រូវតាមពាក្យបាលី សម្រាយ អក្ខរាស័ព្ទ, ឧបាសិកា **សិម ចាន់ឆូវ៉ា** បានអាន ជួយពិនិត្យ និងកែអក្ខរាវិរុទ្ធ;

០៧- ឧបាសក **វ៉ាត ភិរក្ស** ជាអ្នកកែច្នៃសំណៅដើម ឱ្យទៅជាសៀវភៅត្រូវតាមក្បួនខ្នាត កែអក្ខរាវិរុទ្ធ ចាត់ចែងបោះពុម្ព និងចែកចាយជាធម្មទាន;

០៨-ឧបាសិកា **តាន់ ថានី** ជាជនទីមួយដែលបានអាន និងជួយលើកទឹកចិត្ត;

០៩-ឧបាសិកា **សាមិត សុភ័ណ** ជាភរិយាដែលមិនមើលបំណាំ ផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្ញុំជានិច្ចក្នុងការបំពេញនាទីជាពុទ្ធបរិស័ទ;

១០-ឧបាសិកា ***ហ៊ុម ឆេង*** *និងឧបាសក* ***ឈើន គាន*** *ជាប្អូន ដែលបានជួយរំឭកនូវព្រឹត្តិការណ៍ខ្លះៗ នៅស្រុកកំណើតដែលខ្ញុំចាំស្រពេចស្រពិល;*
១១- *លោក* ***ណុប សារ៉ាវ៉ាន់*** *និងអ្នកស្រី* ***ឡាន រតនា****, លោក* ***ណុប សារ៉ាវុទ្ធ*** *និងអ្នកស្រី* ***ផ្លែក សុផារី****, លោក* ***ណុប ចាន់សេរី*** *និងអ្នកស្រី* ***អ៊ុំ ស្រី រ័ត្ន****,*
លោក ***វ៉ាង ស៊ីថា****ជាកូនដែលបានជួយកែអក្ខរាវិរុទ្ធនិងអានលើកទឹកចិត្ត ។*

សៀវភៅនេះបានរួចរាល់ជាស្ថាពរ ក៏ដោយសារការជួយខ្នះខ្នែងពីព្រះគុណម្ចាស់ បងប្អូន និងកូនចៅទាំងអស់គ្នា ។

សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ!

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ឥធ មោទតិ បេច្ច មោទតិ កតបុញ្ញោ ឧភយត្ថ មោទតិ
សោ មោទតិ សោ បមោទតិ ទិស្វា កម្មវិសុទ្ធិមត្តនោ ៗ
បុគ្គលអ្នកធ្វើបុណ្យទុក រមែងរីករាយក្នុងលោកទាំងពីរ គឺរីករាយក្នុងលោកនេះ ១ រីករាយក្នុងលោកខាងមុខ ១ បុគ្គលនោះ រមែងរីករាយ ស្រស់ស្រាយ ព្រោះឃើញអំពើបរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន ។

(ធម្មបទគាថា បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ២៨)

០៣ – ប្រវត្តិសង្ខេប

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទកើតនៅថ្ងៃ ១៤ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ ១៩៤៩ ហើយដែលខ្ញុំនៅចាំបានច្បាស់ថាអ្នកម្ដាយឱ្យទន្ទេញតាំងពីតូចមកថា   កើតនៅថ្ងៃពុធ ខែភទ្របទ ឆ្នាំឆ្លូវ នៅភូមិដូនស្វា ឃុំពួក (ឥឡូវនេះជាឃុំព្រៃវែង) ស្រុកពួក ខេត្តសៀមរាប ។ លោកឪពុកឈ្មោះ **ហ៊ិម ឈួន** និងអ្នកម្ដាយឈ្មោះ **សោម ហ៊ីង** ។ ខ្ញុំមានបងប្អូន ៧ នាក់ ប្រុស ៤ នាក់និងស្រី ៣ នាក់ ហើយខ្ញុំជាកូនប្រុសច្បងក្នុងគ្រួសារ ។

នៅដើមឆ្នាំ ១៩៨០ ខ្ញុំបានភៀសខ្លួនមកដល់ជំរំសុរិន្ទ្រ នៅប្រទេសថៃ ហើយត្រូវបានរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសកាណាដាទទួលព្រម និងអនុញ្ញាតឱ្យ មករស់នៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ជាជនភៀសខ្លួននៅថ្ងៃ ២៧ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៨០ ។

ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមការងារចិញ្ចឹមជីវិត បំពេញតួនាទីជាពលរដ្ឋកាណាដា និងបម្រើសេចក្ដីត្រូវការផ្នែកផ្លូវលោកនៅអាទិត្យទី ៣ ក្រោយពេលមកដល់ ៖ ខ្ញុំពុំបានរៀននៅសាលា **COFI** (Centre d’Orientation et de Formation des Immigrants – មជ្ឈមណ្ឌលអប់រំ និងបណ្ដុះបណ្ដាលជនអន្តោប្រវេសន៍) ទេ ។ ស្ពានជីវិតបានផ្ដល់នូវមេរៀនជាច្រើន ក្នុងការរស់នៅ ដែលគ្មានអ្វីក្រៅពីការរត់តាមក្រសែលោក ឡើងចុះទៅតាមរលកតណ្ហា ជ្រមុជជ្រមុល ដោយព្យុះលោកធម៌ ជួនសុខ ជួនទុក្ខ រកក្ដីស្ងប់មិនបាន ។ ទាល់តែអាយុ

៦០ ឆ្នាំ ទើបខ្ញុំបន្ថយការរត់តាមក្រសែលោក ហើយបែរមកជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះត្រៃរត្ន អនុវត្តតាមព្រះពុទ្ធបិតា កាប់ឆ្ការចំណោង ផ្តង់ចិត្តសិក្សាព្រះធម៌ តាមត្រៃសិក្ខា គឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ហើយក៏ទទួលបានលទ្ធផលផ្ទុយស្រឡះខុសពីពេលមុនគឺ សុខកាយ ស្ងប់ចិត្ត ហួសពីការស្មាន .....។

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

មេត្តសូត្រ

មាតា យថា និយំ បុត្តំ អាយុសា ឯកបត្តមនុរក្ខេ
ឯវម្បិ សព្វភូតេសុ មានសម្ភាវយេ អបរិមាណំ ៗ

មាតាថ្នមរក្សាបុត្រដែលកើតអំពីខ្លួន ជាកូនតែមួយ ដោយអាយុ (ស្មើដោយជីវិត) យ៉ាងណាមិញ បុគ្គលគួរចម្រើនមេត្តាចិត្ត មិនមានប្រមាណ ចំពោះសត្វទាំងឡាយទាំងពួង យ៉ាងនោះឯង ។

(បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ១៩)

០៤ – ដែលបានសម្រេចជាធម្មទានហើយ

០៤-០១ ៖ សៀវភៅ = ៤ រឿង

០១- កម្រងកំណាព្យភាគ ១ រៀបរៀងនៅ ព.ស. ២៥៥៥ (គ.ស. ២០១២)
០២-កម្រងកំណាព្យភាគ ២ រៀបរៀងនៅ ព.ស. ២៥៥៧ (គ.ស. ២០១៤)
០៣- កម្រងកំណាព្យភាគ ៣ រៀបរៀងនៅ ព.ស. ២៥៥៩ (គ.ស. ២០១៥)
០៤- បេះដូងកវី រៀបរៀងនៅ ព.ស. ២៥៦១ (គ.ស. ២០១៧)

០៤-០២ ៖ អំណាន = ៥ រឿង

០១- ឱវាទ ៤ ខ
០២- គុណមាតាបិតា
០៣-ភិក្ខុពនេចរទី ភាគ ២-៣
០៤- និទានជាតក ភាគ ១
០៥- លីលាវតី ភាគ ១-២

០៤-០៣ ៖ ក្លីបវីឌីអូខ្លី ជារូបភាព MP4 = ២៣០ វីដេអូ

០៤-០៤ ៖ ស៊ីឌីជាសម្លេង MP3 = ១៣ រឿង

០១-សម្លេងព្រះត្រៃបិដក
០២- ភិក្ខុពនេចរភាគ ១-២-៣
០៣- អាមិសទាន,ធម្មទាន
០៤- ៤៨ ធម្មទស្សន៍
០៥- ព្រះពុទ្ធដីកា
០៦- សម្លេងឱវាទ ៤ ខ
០៧- គុណមាតាបិតា
០៨- និទានជាតក ទី ១
០៩- លីលាវតី ទី ១-២
១០- សំឡេងព្រះគុណម៉ែ (ដោក ដុម)

១១- សមថវិបស្សនា ៖ ដោយព្រះគ្រូ សំ ប៊ុនធឿន កេតុធម្មោ

១២- ព្រះធម្មទេសនា ៖ ដោយព្រះគ្រូ ឆឹង ឆឹម ចន្ទត្ថេរ

១៣- ធម្មទេសនា ១០ថ្ងៃ ៖ លោកគ្រូ GOENKA

០៤-០៥ ៖ ឌីវីឌី ជារូបភាព MP4 = ៨ រឿង

០១- មហាឧបាសិកា វិសាខា

០២- ព្រះវេស្សន្តរ

០៣- ទុក្ខសច្ចៈ

០៤- វត្ថុគួរគោរពបូជា ៨ យ៉ាង

០៥- Angkor land of the Gods

០៦- ពុទ្ធប្រវត្តិ ភាពយន្តឥណ្ឌា

០៧- ព្រះអភិធម្មបរិច្ឆេទទី ១ ៖ ឧបាសិកា អមរា ទេវី

០៨- មេរៀនចេតសិក និងចិត្ត ៖ ព្រះគ្រូវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

មកដល់ដើមឆ្នាំ ២០២១ ខ្ញុំបានរចនា ចងក្រង ចម្លងបាន ២០៥៦០ ថាសជាធម្មទាន ៖ សមិទ្ធិផលទាំងនេះអាចប្រព្រឹត្តទៅបានល្អប្រពៃ ក៏អាស្រ័យដោយសារទឹកព្រះទ័យ និងទឹកចិត្តសប្បុរសរបស់ព្រះគុណម្ចាស់ និងពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ឡាវ៉ាល់ កេបិក តូរ៉ុនតូ ប្រទេសកាណាដា និងស៊ុីវីញពិភពលោក ។

សូមព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស ព្រះធម្មរស និងវិវេករស ផ្សែតជ្រាបឱ្យកាន់តែច្រើនៗ ក្នុងសន្តានចិត្តមនុស្សលោក !!!

ធម្មញាតិអាចទស្សនាវីដេអូនានា ក្នុងយូធូប បានតាមរយៈបណ្ដាញ ៖

https://www.youtube.com/c/chhannhim/playlists

ដោយ ហិម ឆាន់

០៤ – ឧទ្ទិសកថា

ប្រសិនបើមានរឿងល្អៗ កកើតមានឡើងជាកុសលពីផលនៃឆន្ទៈ វិរិយៈ ចិត្ត វិមំសា នៃការរៀបរៀងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទសូម ឧទ្ទិសបុណ្យនេះ ជូនដល់លោកឪពុក **ហ៊ិម ឈួន** និងអ្នកម្ដាយ **សោម ហ៊ីង** ព្រមទាំងបុព្វការីជនទាំងអស់ព្រមទាំងញាតកាគ្រប់ៗ សន្ដាន, លោកគ្រូ, អ្នកគ្រូ, កវី, បណ្ឌិត, ព្រឹទ្ធាចារ្យ, ឧបជ្ឈាយាចារ្យ, អ្នកប្រាជ្ញខាងអក្សរសាស្ត្រនិងសាសនា, បុព្វបុរសដែលបានយកជីវិតឈាមស្រស់ សាច់ស្រស់ ថែរក្សាការពារជាតិមាតុភូមិកម្ពុជាជាទីស្នេហា ៖ បើលោកមានទុក្ខភ័យព្រួយដោយប្រការណាមួយនោះ សូមឱ្យលោកបានរួចចាកផុតទុក្ខនោះឱ្យឆាប់ ។ ប្រសិនបើលោកបានទៅចាប់កំណើតក្នុងសុគតិភពវិញនោះ សូមឱ្យលោកបានសោយសុខក្នុងទិព្វសម្បត្តិនោះ ឱ្យបានយឺនយូរជាអង្វែងតរៀងទៅ ។

ជាពិសេស ខ្ញុំសូមឧទ្ទិសស្នាដៃនេះចំពោះអតីតសម្ដេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត** ជោតញ្ញាណោ (១៨៨៣ - ១៩៦៩) និងសម្ដេចព្រះសង្ឃរាជ **ហួត តាត** សុវណ្ណាវជិរប្បញ្ញោ (១៨៩២-១៩៧៥) ដែលទ្រង់បានកែលំអអក្សរសាស្ត្រខ្មែរឱ្យមានបទដ្ឋានត្រឹមត្រូវ និងបានបង្កើតក្បួនខ្នាត ខាងព្រះពុទ្ធសាសនាឱ្យសមស្រប ប្រកបតាមដំណើរនៃការប្រព្រឹត្តិទៅនាសម័យទំនើបនេះ ។ បើគ្មានសមិទ្ធិផលដ៏វិសេសវិសាលថ្លៃថ្លារបស់សម្ដេចព្រះសង្ឃរាជទាំងពីរព្រះអង្គនេះទេនោះ អក្សរសាស្ត្រខ្មែរនឹងមិនមានក្រឹត្យក្រម

ឱ្យសមស្របទៅតាមបែបផែនត្រឹមត្រូវ ហើយពុទ្ធមាមកជនខ្មែរក៏គ្មានក្បួនខ្នាតខាងព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទឱ្យបានសមរម្យនាបច្ចុប្បន្នកាលនេះដែរ ។

សូមផលានិសង្សនៃធម្មទាននេះ ក្លាយទៅជាធម្មយានជួយដឹកនាំពាំយ្លូរដល់អស់បុញ្ញការីជន និងអស់លោកជាសាធុសប្បុរសជនទាំងនោះឱ្យបានពើបពះប្រទះជួបនូវលោកុត្តរសម្បត្តិ នាអនាគតកាលខាងមុខកុំបីឃ្លៀងឃ្លាតរវាតចាកទៅជាបការៈដទៃឡើយ ។

សូមព្រះពុទ្ធសាសនាមានអាយុយឺនយូរគ្រប់កំណត់ ៥០០០ ព្រះវស្សា ដើម្បីបានជាម្លប់អមតៈ ត្រជាក់ត្រជំ មនោរម្យក្សេមក្សាន្ត ដល់សព្វសត្តនិករដែលកំពុងតែស្រេកឃ្លាននូវសន្តិភាព, សមភាព, ភាតរភាព, យុត្តិធម៌, សាមគ្គីធម៌, អភ័យធម៌, សង្គហធម៌ និងសុខដុមរមនា ។

@ ទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ប្រទេសកាណាដា,
១៣ រោចខែមាឃ ឆ្នាំជូតទោស័ក ព.ស. ២៥៦៤
ត្រូវនឹងថ្ងៃពុធទី ១០ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២១

ឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

០១ – អារម្ភកថា

ខ្ញុំព្រះករុណាសូមឱនអភិវន្ទន៍ បន្ទន់កាយ វាចា ហើយនិងបង្អោនចិត្ត រំឭកនូវព្រះពុទ្ធគុណ ដែលមានព្រះវិសុទ្ធិគុណ ព្រះបញ្ញាគុណ និងព្រះករុណាទិគុណ រំឭកនូវព្រះធម្មគុណគឺបានដល់ព្រះបរិយត្តិធម៌ និងព្រះនព្វលោកុត្តរធម៌ ដែលជាធម្មយានចម្លងសត្វលោកឱ្យឆ្លងផុតនូវសង្សារទុក្ខបាន រំឭកព្រះសង្ឃគុណ គឺព្រះអត្តហិតគុណ និងព្រះបរហិតគុណ របស់ព្រះអរិយសង្ឃ និងព្រះសម្មតិសង្ឃ ដែលទ្រទ្រង់នូវសំពត់កាសាវពស្ត្រ(១)នៃព្រះអរិយបុគ្គលជាម្ចាស់ ដែលថែរក្សា និងទ្រទ្រង់ព្រះសាសនាឱ្យបានគ្រប់ ៥០០០ ព្រះវស្សា ហើយដែលជាទីជ្រះថ្លានៃមនុស្ស ទេព្តា និងសព្វសត្តនិករក្នុងត្រៃភព ដែលជាទីគោរព សក្ការៈ ស្មើដោយជីវិតសព្វៗ កាល ។

សូមលំឱនកាយគោរពដល់ព្រះបិតុគុណ និងព្រះមាតុគុណ ដែលបានផ្តល់កំណើត និងចិញ្ចឹមបីបម ថ្នមរក្សា ការពារយ៉ាងល្អ ដោយសន្តានចិត្តមានសន្តោស ប្រោសប្រណីស្រឡាញ់ ពោរពេញដោយព្រហ្មវិហារធម៌ គឺមានក្តីអាណិត មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា និងសុឆ្ឆន្ទៈ ...។

សូមរំឭកដល់គុណបុណ្យកុសល ដែលផ្តល់ឱ្យខ្ញុំមានសំណាងដែលបានកើតជាមនុស្សរស់នៅទាន់ព្រះសាសនាដល់ថ្ងៃនេះ ហើយនិងបុណ្យដែលបានជួយផ្ចិតផ្ចង់តម្រង់ផ្លូវ និងដែលដឹកនាំពាំយួរខ្ញុំឱ្យបានជួបនឹងព្រះធម៌ដ៏ឧត្តុង្គឧត្តមថ្លៃថ្លា ។ បើពុំដូច្នោះ ជីវិតនេះមិនដឹងជាដូចម្តេចទេ

---

(១) សំពត់ជ្រលក់ទឹកអម្ចត់ ពណ៌លឿងសម្រាប់សមណៈក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាប្រើប្រាស់ ។

ស្ពានមិនត្រូវឡើយ ។ ហេតុការណ៍ដ៏រន្ធត់សន្ធឹកសន្ធាប់ មិនគាប់ប្រសើរ បានស្ទុះដំណើរជីវិត ធ្វើឱ្យខ្ញុំក្រហល់ក្រហាយខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខ ស្រាយមុខមិនចេញដូចខ្សែអំបោះវេញ ជំពាក់វាក់វីស្ដារកមុខមិនឃើញ ។ ព្រះធម៌បានជួយខ្ញុំឱ្យបំពេញបារមីបានយ៉ាងល្អ កុំអីយោងតែអាត្មាមិនរួចទេ ម្ល៉េះសមត្រូវរត់ចោលជីវិតមិនដឹងតាំងពីពេលណា ។ មេរៀនជីវិតបានផ្ដល់ឱ្យរូបខ្ញុំ ស្គាល់ច្បាស់នូវពាក្យថា អត់ធ្មត់ លត់ដំ សន្សំនូវសេចក្ដីល្អ តស៊ូ យកខ្លួនឯងជាមិត្ត ។ រឿងពីអតីតកាលគ្រាន់តែជាមេរៀន ប្រៀនប្រដៅខ្លួនឯងសម្រាប់សាងបច្ចុប្បន្នយ៉ាងល្អប្រសើរ ដែលអាចបានជាហេតុជាបច្ច័យផ្ដល់នូវផលល្អទៅអនាគតកាល ហើយយកចិត្តគិតពីរឿងដែលមានសារៈចំពោះខ្លួនឯងផង និងអាចបានជាប្រយោជន៍ខ្លះៗ ដល់អ្នកដទៃផង ។ យកខ្លួនជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះរតនត្រៃ ខំកែច្នៃជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅជាមួយនឹងការសិក្សាបកិណ្ណកធម៌(១) ដើម្បីជាជំនួយក្នុងធម្មប្បដិបត្តិ សីល សមាធិ បញ្ញា ៖

អតីតជាគ្រូគំរូច្បាស់ បច្ចុប្បន្នឱកាសគួរគិតដល់
ថ្ងៃមុខកុំហ្មងនាំឆ្លងខ្វល់ ហេតុបានជាផលឥតសង្ស័យ ។
កុំគិតអាល័យអ្វីកន្លង បច្ចុប្បន្នចារចងក្រងបច្ច័យ
អ្វីមិនបវរបន្តច្នៃ ផ្សងភ្ជាប់និស្ស័យព្រះត្រៃរត្ន ៕

បន្តិចម្ដងៗ កាន់តែយល់ថា ការប្រជែងប្រណាំង ប្រឆាំងតទល់ យកកំហាល់ទល់កំហឹង ប្រឹងកាច់ត្រកូល មួលត្រគាកតាមរាគគ្គិ (ភ្លើងរាគៈ) បង្អាប់បន្តុះ បញ្ចុះបន្ទាបអ្នកផ្សេង អន្ទះអន្ទែង វង្វេងវង្វាន់ ភ័ន្តសតិ មាន

---

(១) ធម៌បន្ទាប់បន្សំ, ធម៌រាយរង ។

អស្មិមានះ យកតែពីឈ្នះ គឺដូចដាផះភ្លើងមកលើផ្ទៃមុខខ្លួនឯង វាមានតែពីទុក្ខសោកសៅ ក្តៅក្រហាយក្រហល់ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ចិត្តនិងការដេកមិនលក់បក់មិនល្ហើយតែប៉ុណ្ណោះ ។ មួយថ្ងៃៗ ម្នាក់ៗ ខំប្រឹងអស់ពីកម្លាំងកាយកម្លាំងចិត្តធ្វើយ៉ាងណាបញ្ចុកមាត់ទ្វារតណ្ហាទាំង ៦ ឱ្យវាឆ្អែតស្កប់ស្កល់ ឱ្យបានដល់នូវសេចក្តីសុខ   តែមិនដែលបានសម្រេចដូចបំណងប៉ងប្រាថ្នាម្តងណាសោះឡើយ ព្រោះតែ ៖

ក្រពះតណ្ហាធំវែងលលៃ   ពេលបានឆ្អែតផ្ទៃស្ងៀមមួយសន្ទុះ
បន្តិចក្រោយមកក្រោកទារស្មាស្មុះ   ផុះសុីសុីផុះពោះមិនបាត់ឃ្លាន ។
មាត់ទ្វារ ៦ នាំព្រួយក្រៃក្រាស់   សុីណាស់ឃ្លានណាស់បំបះគម្លាន
មិនឆ្អែតឆ្អន់ទេព្រោះឧបាទាន   ស្កប់នឹងអ្វីមានទើបក្សាន្តបានសុខ ៕

អ្នកទីក្រុងផឹកទឹកម៉ាសុីន ទឹកដាក់ដប ទឹកបរិសុទ្ធល្អ ឯអ្នកក្រ អ្នកស្រែផឹកទឹកស្រះ ទឹកត្រពាំង ទឹកអណ្តូង ។ មហាសេដ្ឋីផឹកទឹកនឹងផ្តិលមាសពាសដោយត្បូងនិងពេជ្រ ឯអ្នកក្រក្រេបនឹងមាត់ ក្បង់នឹងដៃ ផឹកនឹងត្រឡោកដូង ។ ខុសគ្នាយ៉ាងនេះក្តី ទឹកបំពេញនូវសេចក្តីត្រូវការមិនខុសគ្នាទេ ។ បើពេញចិត្តហើយនោះទឹកមានរសជាតិឆ្ងាញ់ដូចតែគ្នា ហើយរមែងឆ្អែតស្កប់ស្កល់និងមានក្តីសុខដូចៗ គ្នាដែរ ។ សេចក្តីសុខពិត ក្នុងជីវិតសត្វលោក មិនមែននៅត្រង់បានទទួលអ្វីដ៏មហាស្ចារ្យពីពិភពលោកនោះទេ ។

សេចក្តីសុខពិតប្រាកដ គឺសុខនឹងចេះគ្រប់ សុខនឹងចេះយល់ព្រម សុខនឹងចេះល្មម សុខនឹងចេះលះបង់ សុខនឹងចេះដឹងខ្លួន សុខនឹងអ្វីដែលមាន សុខដោយមិនលោភលន់ចង់បានអ្វីដែលអត់ សុខនឹងចេះជួយខ្លួន

និងចេះស្ងួនអ្នកដទៃ ។ ទាំងនេះ សុទ្ធតែជាកំពូលនៃសេចក្ដីសុខ ដែលកម្រនឹងមានមនុស្សរកឃើញបានណាស់ ប៉ុន្តែបើគេស្វែងរកឃើញហើយនោះ ទុក្ខសោកក្នុងលោករមែងធូរស្រាលបន្តិចម្ដងៗ ពីក្នុងខ្លួនរបស់គេពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃមិនលែងឡើយ ។

ខ្ញុំប្រើពេលអស់ ៦០ ឆ្នាំទម្រាំនឹងបានមើលឃើញពន្លឺព្រាងៗ ឃើញផ្លូវដើរព្រិលៗ នៃវិថីជីវិតក្នុងលោកិយនេះ ។ អ្វីៗក្នុងលោកច្រើនតែមានគូរបស់វា ដូចជាខែវស្សាជាគូនិងខែប្រាំង ខ្លាំងគូនឹងខ្សោយ ផ្នែកក្រោយគូនឹងផ្នែកមុខ ទុក្ខគូនឹងសុខ ជាដើម ។ សេចក្ដីសុខក្នុងលោកនេះ វាមិនមែននៅក្រៅខ្លួន មិនមែននៅឆ្ងាយពីខ្លួន តែវានៅជាប់នឹងខ្លួន ហើយនៅក្នុងចិត្តមនុស្សតែម្ដង ។ បើមនុស្សចេះស្វែងរកវានៅក្នុងខ្លួនឃើញបានហើយនោះ វានឹងនៅជាមួយគេរៀងរហូតជាមិនខាន ហើយជាសេចក្ដីសុខដែលមិនមែនជាគូនិងសេចក្ដីទុក្ខនោះទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើគេស្វែងរកសេចក្ដីសុខពីខាងក្រៅ ដើម្បីបំពេញតណ្ហាតាមរយៈទ្វារទាំង ៦ នោះ គេនឹងប្រើប្រាស់ពេលវេលាមួយជីវិតរបស់គេ ឱ្យរត់ប្រដេញតាមរកសេចក្ដីសុខដែលជាគូនឹងសេចក្ដីទុក្ខគ្មានទីបញ្ចប់ឡើយ ។

វិទ្យាសាស្ត្រលោតផ្លោះ បោះជំហានធំៗ ទៅមុខយ៉ាងលឿនដែលធ្វើឱ្យមនុស្សលោករត់តាម មិនមានពេលឈប់សម្រាកបន្តិចណាសោះ ។ បច្ចេកវិទ្យាបានបំពេញតួនាទីបង្កើតសម្ភារៈប្រើប្រាស់ បម្រើមនុស្សលោកបានយ៉ាងល្អប្រសើរបំផុតហួសពីការស្រមៃ តាមតួនាទីនិងតាមមុខងាររបស់ខ្លួន ។ តែវាក៏បានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងក្លា ធ្វើឱ្យមនុស្សលោក

ស្រើបស្រាល ស្រឡាញ់ចូលចិត្ត អន្ទះអន្ទែងចង់បាន ហើយប៉ង់ប្រាថ្នា រីឯតណ្ហាដែលជាធម្មជាតិនៃចិត្តក៏រីកប៉ោងឡើងយ៉ាងលឿន បណ្តាលឱ្យជាប់ជំពាក់ ទាក់អារម្មណ៍យ៉ាងស្អិត សន្សំចិត្តទទួលយកទស្សនៈសម្ភារៈនិយមមកដាក់ក្នុងខ្លួន ព្រមទាំងបន្ថែមនូវទុក្ខមួយកម្រិតទៀតក្នុងការរត់ដេញតាមរលកបច្ចេកវិទ្យា ព្រោះតែចិត្ត ស្ថិតនៅជាទាសករនៃសម្ភារៈ ភ្លេចពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូដែលទូន្មានថា ៖

១- ត្រូវពិចារណារឿយៗ ពីតម្រូវការពិតនិងតម្រូវការក្លែងក្លាយ (តម្រូវការពិតមានត្រឹមតែបច្ច័យបួន ៖ ចីវរ, បិណ្ឌបាត, សេនាសនៈនិង គិលានភេសជ្ជៈ ។ ក្រៅពីនោះសុទ្ធតែជាតម្រូវការក្លែងក្លាយទាំងអស់) ។

២- ត្រូវតាំងចិត្តកុំធ្វើជាខ្ញុំកញ្ជះសម្ភារៈប្រើប្រាស់ (បើមានក៏ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អ កុំឱ្យវាគ្រប់គ្រងយើងបានរហូតដល់ប្រែប្រួលហើយផ្លាស់ប្តូរចរិតរបស់យើងទៅតាមសម្ភារៈដែលអាចនាំទុក្ខដល់ខ្លួនឯងផងនិងដល់អ្នកដទៃផង) ។

៣- ពិនិត្យពិចារណាមើលទោស ព្រមទាំងគុណវិបត្តិរបស់សម្ភារៈឱ្យបានជាប់ជានិច្ច ។ ការពិចារណារឿយៗ បែបនេះ ធ្វើឱ្យតណ្ហានិងសេចក្តីប្រាថ្នាទ្រោមចុះហើយនិងអាចបន្ថយឥទ្ធិពលរបស់វាបាន ។

ការគិត ការយល់ឃើញ ការពិចារណា ការបញ្ចេញមតិ ការវិភាគនិងការឈ្វេងយល់បែបនេះ ប្រែប្រួល ផ្លាស់ប្តូរ ខុសគ្នាយ៉ាងឆ្ងាយដាច់ស្រឡះ ពីពេលមុនដែលខ្ញុំមានអាយុ ៦០ ឆ្នាំ ។ មូលភាគនេះហើយដែលជាហេតុជាបច្ច័យផ្តល់នូវបដិសន្ធិសៀវភៅ **វិបរិណាមធម៌** នេះឡើង ។

ដូចនេះខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទ សូមនិមន្តនិងគោរពអញ្ជើញព្រះករុណាម្ចាស់និងសហធម្មមិត្តទាំងជិតទាំងឆ្ងាយ រួមដំណើរកំសាន្តតាមដានជាមួយខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទនូវ វិបរិតភាព, សេចក្តីផ្លាស់ប្តូរ, ដំណើរមិនទៀងទាត់, អនិច្ចតាធម៌, ការប្រួលប្រែ... នៃដំណើរជីវិតរបស់ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទនេះដោយមេត្រីភាព ហើយដែលខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទគ្រាន់តែបន្ថែមពាក្យពេចន៍ និងសំនួនវោហារ ដើម្បីឱ្យសាច់រឿងក្នុងវគ្គនីមួយៗ មានគុណភាពនិងសោភណភាពតែប៉ុណ្ណោះ ។

បើមានការទាស់ទំនង ឆ្គងពាក្យពេចន៍ ភ្លេចឃ្លាប្រយោគ គោកវោហារសំដី អត្ថន័យខ្សោយខ្សោះ អត្ថរសផូរចត់ ខ្សត់នូវអត្ថរូប ជួបនឹងអក្ខរាវិរុទ្ធ សឹងសុទ្ធតែកើតឡើងដោយអចេតនា សូមមេត្តាព្រះករុណាម្ចាស់ សហធម្មមិត្ត និងលោកអ្នកអានជាទីមេត្រី ខន្តីអភ័យទោស សន្តោសប្រោសប្រណីជួយកែសម្រួលដោយអនុគ្រោះ ។ ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទរង់ចាំទទួលការរិះគន់ស្ថាបនាដោយចិត្តរីករាយស្មោះសជាទីបំផុត ។

អ្វីដែលទាស់ទើសឃ្មើសផ្លូវចិត្ត សូមមិត្តចាំងចិតចោលឱ្យអស់
អ្វីមិនល្អល្អះខ្វះសម្រស់ មិត្តជួយស្រាយដោះដោយមេត្រី ។

ទីក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា
ថ្ងៃ ១៣ រោច ខែមាឃ ឆ្នាំជូត ទោស័កព.ស. ២៥៦៤
ត្រូវនឹងថ្ងៃពុធ ទី ១០ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២១
ហ៊ុម ឆាន់

០៧ – ប្រហែសប្រមាទខាតគ្រប់យ៉ាង

រឿងចាស់ផ្លាស់ទៅនៅរឿងថ្មី   ជីវិតខើចខ្ចីតាមខ្ទាច់ខ្ទាត
បើថែមប្រហែសធ្វេសប្រមាទ   នឹងខកខូចខាតខុសបំណង ។

ព្រះសូរ្យសែងចែងចាំងច្បាំងឈ្នះភាពងងឹតនៃរាត្រី ជះរស្មីយ៉ាងស្រទន់ពីទិសបូព៌ា មកបំពេញមុខងារតាមពេលវេលាដែលធម្មជាតិបានកំណត់ មិនក្បត់នឹងតួនាទីរបស់ខ្លួន ។ ផ្លាស់ប្ដូរឥតល្ហែ ប្រួលប្រែ ឥតឈរឈប់ សត្វរកស៊ីពេលយប់បញ្ឈប់រកចំណីឃ្លាតខ្ទីវិលចូលទ្រនំ ឯមនុស្សសត្វតូចធំ ទិវាចរ ឈូឆរ ឆ្លែឆ្លា ស្ទុះស្ទា បំពេញការងារ ដើម្បីស្វះស្វែងរកស្បៀងល្បៀងសេចក្ដីស្រេកឃ្លាន ដែលពារពានទន្ទ្រានរានរុកផ្ដល់ទុក្ខជាប្រក្រតី ទាល់តែបញ្ចូលចំណីពីរបីដងទើបឆ្លងផុត រំលត់ទុក្ខឃ្លានដែលមានជាប្រចាំចំពោះរូប ដែលមានទំហំមួយហត្ថទទឹងនឹងបួនហត្ថកំពស់ឱ្យនៅរស់បន្តទៅទៀតបាន ។ បញ្ចូលឆ្អែតហើយត្រូវបញ្ចេញ ពេញហើយត្រូវបន្ទូរមកវិញ តែបើចេញច្រើនញឹកញាប់ញយដងពេកនឹងប្រែជាទុក្ខ បើទល់ចុកមិនចេញវិញក៏មិនសុខកាយ ក្លាយទៅជាទុក្ខវេទនាឈឺចុកចាប់អាចស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មានដែរ ។

បួនហត្ថកំពស់មួយហត្ថទទឹង   ខ្លួនតូចម្លឹងៗម្ដេចដាក់មិនពេញ ?
ល្ងាចមាត់ញាត់ប៉ោងព្រឹកឡើងឃ្លានវិញ   ត្រូវថែមបំពេញទើបមិនធ្វើទុក្ខ ។
បញ្ចូលបញ្ចេញបំពេញឥតឈប់   ទាំងថ្ងៃទាំងយប់គម្លានរានរុក
បានគ្រប់ថ្ងៃនេះត្រិះរិះគិតទុក   ថ្ងៃនេះថ្ងៃមុខជាប់គុកចំណង់ ៕

ឪជីវិតនេះ ម្ដេចក៏មានបញ្ហាអ្វីក៏ច្រើនម្ល៉េះ គ្រាន់តែបិណ្ឌបាតបច្ច័យមួយមុខសម្រាប់ចម្អែតក្រពះ ក៏ប្រទះរឿងប្រចាំថ្ងៃដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់រាប់មិនអស់ទៅហើយ ។ អ្នកក្រទុគ៌ត កម្សត់អត់ឃ្លាន គ្មានចំណី ឆីស៊ីចុក បុកទំពា រងទុក្ខវេទនា ខ្លោចផ្សា រហេមរហាម បានល្ងាចខ្វះព្រឹក នឹកឡើងគួរឱ្យសង្វេគពន់ពេកណាស់ ។ ឯអ្នកមានវិញ ពោរពេញពាស ស៊ីផឹកចាក់ចោលសម្បូណ៌ហូរហៀរឥតមានខ្វះចន្លោះ ទាល់តែពោះធំ ប្រមុំប្រផុំដោយខ្លាញ់ ធាត់ហួសមាឌ លើសទម្ងន់ ធ្ងន់លើសគីឡូ ហើយក៏ថ្ងូចថ្ងូរ ថាត្រូវសម្រកសាច់ ចាំបាច់ ឱ្យល្អស្រប ប្រកបព្រម ល្មមឆោម ល្អរូបល្អប្រាណ ហើយក៏ឡើងជិះឡាន ជិះម៉ូតូ ទៅរកដើរ, រត់, ធាក់កង់ ... នៅកន្លែង ក្លឹបហាត់ប្រាណដើម្បីឱ្យបានស្រកគីឡូទៅវិញ ... ដែលជារឿងចម្លែក ហើយក៏ជាសំវេគសមុដ្ឋាន (ហេតុដែលនាំបណ្ដាលឱ្យកើតសង្វេគ) មួយដែលគួរពិចារណាដែរ ។ បើតាមទស្សនាវដ្ដី *NUTRITION VITAFORMA* :

http://www.vitaforma.fr/la-nutrition-en-quelques_chiffres.php

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ បើគិតក្នុងអាយុជាមធ្យម ៧៥ ឆ្នាំ ត្រូវស្វះស្វែងរកចំណីមកឆី មកពិសា ដោយអាហារគោក អាហាររឹង ដែលអាចមានទម្ងន់ដល់ទៅ ៧៣ តោន (៧ ម៉ឺន ៣ពាន់ គីឡូក្រាម) ក្នុងមួយជីវិត ។ ទទួលទានទឹកអស់មួយស្រះធំ ដែលមានទំហំ ជាបណ្ដោយ ១០ ម៉ែត្រ, ទទឹង ៤ ម៉ែត្រ និងជម្រៅ ១.៥០ ម៉ែត្រ ។ រឿងទទួលទាននោះទៀតក៏ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងឱ្យណាស់ ទើបមិនពើបពះប្រទះសេចក្ដីទុក្ខនិងជំងឺផ្សេងៗ ដែលកើតពីការបរិភោគ ៖

ញុាំប្រៃចង្រៃដល់បេះដូង

កុំគិតរំលងឆ្គងពេទ្យប្រាប់

ផ្សែងផ្សព្វផ្សោះស្ងួតស្ងួតយ៉ាកយ៉ាប់ ជំនក់គួរឆាប់ប្រញាប់ឈប់ ។
ឯថ្លើមខ្លើមក្នាញ់ខ្លាញ់និងប្រេង បន្ថយពីក្មេងហេងលើសលប់
ម្ទេសហឹរថែមស្រាគួរណាឈប់ ក្រពះដំពប់ភាពទ្រុឌទ្រោម ។
ញុាំផ្លាសច្រាសច្រាល់ដល់ពោះវៀន គ្រឿងញៀនអាភៀនខួររញម
ផ្អែមណាស់ក្រាស់រោគរឿងទឹកនោម លំពែងស្មើសូមកុំឆ្អែតខ្លាំង ។
រាគរូសចុកពោះព្រោះផឹកស៊ី អ្វីៗមុខពីរញាំញីញុាំង
ឱ្យល្អ អាក្រក់ល្អក់ ថ្លាចាំង យើងទេអ្នកតាំងតែងដើរតួ ៕

ចិត្តខ្ញុំដែលមិនមានខ្សែចង ហាក់ឆ្លងគិតពីរឿងមួយទៅរឿងមួយទៀត ផ្លាស់ប្តូរឥតធុញទ្រាន់ គ្រាន់តែចង់ឱ្យចិត្តឈប់គិត ក៏វាមិនស្តាប់ ចង់ចាប់ឱ្យវានៅស្ងៀមក៏ធ្វើមិនបាន ។ ចិត្តខ្ញុំដែលវិលវល់ចុះឡើងឥតស្រាន្តស្រាក ឥតសម្រាក ដោយមិនចេះនឿយហត់ អត់ចេះខ្ជិល មិនជិនឆ្អន់ ស្រាប់តែដាច់ចរន្តភ្លើង ដោយងាកមកពិនិត្យ ពិចារណារឿងចំពោះមុខវិញម្តង ។ គឺភ្នែកខ្ញុំបានប្រទះឃើញសត្វដ៏ចម្លែកមួយគូ ពណ៌ស មកទំនៅលើមែកឈើដើមមេពកល ជិតមាត់បង្អួចដែលខ្ញុំអង្គុយជាប្រចាំ (អង់គ្លេស = MAPPLE, បារាំង = ÉRABLE ដែលក្នុង GOOGLE បានបកប្រែថាដើមមេពកល ៖ ជារុក្ខជាតិដ៏សំខាន់មួយ នៅប្រទេសកាណាដាដែលមានគុណប្រយោជន៍ដ៏មហិមា ដូចជាដើមត្នោតនៅស្រុកខ្មែរយើងដែរ ដែលផ្តល់នូវទឹកមានរសជាតិផ្អែម ចេញពីដើមរបស់វានានិទាឃរដូវ (SPRING, PRINTEMPS) ហើយយកមកធ្វើជាស្ករគ្រប់ប្រភេទបាន ។ បុព្វបុរសនៃប្រទេសកាណាដា បានយកស្លឹកមេពកលនេះ មកដាក់ចំកណ្តាលទង់ជាតិនៃប្រទេសកាណាដា ដូចជាបុព្វបុរសខ្មែរយើងដែលបានយករូបប្រាសាទ

អង្គរវត្ត មកដាក់ចំកណ្ដាលទង់ជាតិ ជាតំណាងប្រទេសខ្មែរយើងដែរ ។

ពិតជាប្លែកចម្លែកពន់ពេកណាស់ ដែលខ្ញុំស្ទើរតែមិនជឿភ្នែកខ្លួនឯងថាសត្វដែលខ្ញុំបានពើបពះប្រទះឃើញនេះជា លលក មួយគូ ។ លលកមួយមានពណ៌សស្គុះដូចជាព្រឹល មួយទៀតមានពណ៌រាងប្រផេះបន្តិចកំពុងតែងក់ក្បាលដាក់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ ខ្ញុំធ្លាប់តែឮចាស់ៗ និយាយតៗគ្នាថា សត្វលលកក៏មានពណ៌សដែរ តែមិនដែលបានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកដូច្នេះសោះ ។ ចិត្តគ្មានជើងរបស់ខ្ញុំនេះចាប់ផ្ដើមគិតទៀតហើយដោយសួរខ្លួនឯងថា ៖ សត្វព្រាបទេដឹង? ព្រោះវាអត់សមហេតុសមផលទាល់តែសោះថាសត្វលលកអាចរស់នៅបាននាចុងសិសិររដូវ(រដូវរងា) នេះ ។ ទេមិនមែនព្រាបទេ ព្រោះខ្ញុំជាកូនអ្នកស្រែ ខ្ញុំស្គាល់លលកច្បាស់ណាស់ ថែមទាំងធ្លាប់បានធ្វើបាបកម្មមិនគួរគាប់ អាចជាប់ពៀរវេរាច្រើនណាស់ដែរនឹងសត្វលលកនេះ ។ កាលនៅពីកុមារ ដែលពោរពេញដោយភាពងងឹតងងល់ឥតយល់បុណ្យបាប ឆ្អេះឆ្អាបដោយ លោភៈ ទោសៈ និងមោហៈ ធ្លាប់បានបាញ់សម្លាប់នឹងដំពាមកៅស៊ូ ធ្លាប់ដាក់ផង់លលកនៅរដូវសាបព្រោះ... ធ្លាប់ចាប់ ធ្លាប់កាន់ ស្គាល់ច្បាស់លាស់ណាស់ ពិតជាមិនមែនព្រាបទេ ។ គំនិតបកស្រាយនេះដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំបាត់សង្ស័យថាជាសត្វព្រាប តែឱ្យផលទៅជាចម្ងល់ និងសំណួរជាច្រើនចំពោះព្រឹត្តិការណ៍នេះ ៖ តើវាមកពីណា ? តើវារស់ម្ដេចបាន ? បានអ្វីស៊ី បើទើបឆ្លងផុតសិសិររដូវ (រដូវរងា) កុំថាឡើយដល់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ សូម្បីតែស្មៅក៏មិនទាន់លូតលាស់ល្អផង ព្រោះនៅត្រជាក់ណាស់ ឬមួយវាមានសេរីភាពចេញរួចពីទ្រុងដែលគេចិញ្ចឹម

ហើយហើរមកទំទីនេះទេដឹង? វាទើបនឹងនាំគ្នាមកពីប្រទេសក្តៅទេដឹង?

ខ្ញុំប្រែបែរខ្លួនឈោងចាប់យក “អាយផាត” (IPAD) ដែលនៅជិតខ្លួនក្នុងបំណងនឹងថតរូបវាទុក, តែគួរឱ្យស្តាយណាស់ពេលងាកមុខមកវិញស្រាប់តែបាត់សត្វលកសូន្យឈឹង ធ្វើឱ្យខ្ញុំទ្រឹងមួយរយៈធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយគិតមមើមមៃស្រមើស្រមៃដោយសើងមម៉ើងថា អាត្មាអញយល់សប្តិទេដឹង ?

ឱ!ចិត្តឥតដើង ស្មុះស្មាចើងម៉ើង ចុះឡើងដូចស្វា
រឿងនៅនឹងមុខ ទុកចោលអាសារ គិតគូរឆ្លេឆ្លា
សារ៉ាមុខក្រោយ ។

ចិត្តស្លូជាតិឥតដើងខ្ញុំនេះ ចាប់ផ្តើមគិតផ្តេសផ្តាសទៀតហើយ គឺនឹកឃើញកាលពី ១២ ឆ្នាំមុន នាថ្ងៃទី ៤ ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០០៨ ។ ឆ្នាំនោះមិនសូវមានព្រឹលធ្លាក់ច្រើនទេ ហើយនៅពាក់កណ្តាលខែកុម្ភៈ ទឹកកកក៏រលាយអស់រលីងគ្រប់ទីកន្លែង ។ ព្រឹកនោះមានភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាកខ្លាំ ដូចគេហែកមេឃ ។ មើលទៅក្រៅតាមបង្អួច លើផ្លូវថ្នល់មានទឹកហូររលេញ ដូចជាប្រឡាយចូលទៅក្នុងលូទឹក ហើយក៏នឹកដល់ជីវិតពីកុមារ ដែលធ្លាប់រត់ប្រឡែងគ្នាលេង នៅពេលមានភ្លៀងធំម្តងៗ ...។ បន្ទាប់ពីធ្លាក់ភ្លៀងមួយមេយ៉ាងធំនេះមក មេឃស្រាប់តែខៀវស្រឡះ ហើយរបើកថ្ងៃភ្លឺចិញ្ចាចពេលថ្ងៃត្រង់ តែទឹកភ្លៀងនៅតែមានហូរលើផ្លូវថ្នល់នៅឡើយ ។

នៅកន្លែងដដែល នៅលើមែកឈើដដែល ខ្ញុំស្រាប់តែបានឃើញសត្វក្អែក ១ គូ បួលដាក់គ្នា ។ ទោះបីមិនយល់ថាវាស្តីរកគ្នាពីអ្វីក៏ដោយ តែ

អាកប្បកិរិយារបស់វាបញ្ជាក់នូវសេចក្ដីសប្បាយរីករាយណាស់ ។ មួយសន្ទុះក្រោយមក មានក្អែក ៣ ផ្សេងទៀតបានមកដល់ព្រមគ្នា យំស្រែកខ្ញៀវខ្ញារបួលឡូវៗ រកគ្នាដូចជាមានសេចក្ដីសោមនស្ស នឹងការជួបផុំរបស់ពួកវាណាស់ ។ ខ្ញុំក៏នឹកឃើញដល់ពាក្យចាស់បុរាណដែលពួតៗ គ្នាមកថា ៖ **ក្អែកបូលឡូវៗ មានញាតិខាងឪ ឬញាតិខាងម៉ែ យាយមកពីក្រុង កុងមកពីស្រែ ឬជាប់ពង្សសែ អ៊ូអែរជួបផុំ ។**

កំពុងតែស្ដូងអារម្មណ៍ពីសត្វក្អែកនិងពាក្យទំនៀមបុរាណ ខ្ញុំភ្ញាក់ដូចគេកន្ត្រាក់ ព្រោះមានមនុស្សចុចកណ្ដឹងនៅមុខផ្ទះរោទ៍រ៉ឹងៗ ឡើង ។ ខ្ញុំលាន់មាត់តិចៗ ម្នាក់ឯងថា ឱហ្ន៎! ឆុតឆាប់ណាស់តើ មានញាតិមកមែន! ខ្ញុំក៏ស្ទុះទៅបើកទ្វារទាំងទឹកមុខញញឹម ក្នុងចិត្តគិតថាមានញាតិមិត្តមកលេង, តែខ្ញុំត្រូវខកចិត្ត ព្រោះដ្បិតមិនមែនជាញាតិទេ តែជាអ្នកជិតខាងជនជាតិក្រិកដែលមានទឹកមុខស្រពាប់ស្រពោន ភ័យព្រួយ បារម្ភហើយព្រមទាំងសួរមកខ្ញុំថា ៖ “ ផ្ទះជាន់ក្រោមដីរបស់អ្នក (Basement ឬ Sous - sol) លិចទឹកដែរទេ? ”

ខ្ញុំឆ្លើយទៅគាត់វិញទាំងចំបែងក្នុងចិត្តថា ខ្ញុំអត់ដឹងទេ ។ រួចក៏ស្ទុះចុះទៅជាន់ក្រោមដី ៖ ពុទ្ធោ! ទឹកស្មើក្បាលជង្គង់ របស់ស្រាលៗ អណ្ដែតសំពីងសំពោង ...។ ទឹកល្អក់កខ្វក់ពណ៌ខ្មៅ ធំក្លិនស្អុយតិចៗ ព្រោះជាទឹកច្រាលចេញពីលូបង្ហូរទឹកស្អុយ ។ ចិត្តខ្ញុំដើរទេសទៀតហើយ ៖ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណា? ត្រូវទាក់ទងទៅក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងទេ? ត្រូវជួលម៉ាស៊ីនមកបូមទឹកទេ? ត្រូវលើកអ្វីខ្លះ ត្រូវទុកអ្វីខ្លះក្នុងទឹក? ...

ចិត្តគ្មានជើងរបស់ខ្ញុំនេះគិតច្រើនណាស់ ផ្លាស់ប្តូរមិនចេះចប់ ហើយអត់បានការអ្វីទាំងអស់ ភ្លេចរឿងក្នុងបច្ចុប្បន្នដែលត្រូវបំពេញ ទម្រាំនឹងនឹកឃើញថាត្រូវទៅធ្វើការ នាឡិកាចង្អុលម៉ោង ២ កន្លះរសៀលទៅហើយ។ ស្លៀកពាក់បណ្តើរ និយាយទូរស័ព្ទជាមួយសហការីបណ្តើរថា ខ្ញុំមិនអាចទៅទាន់ពេលម៉ោង ៣ រសៀលបានទេ សូមមេត្តាជួយចាត់ចែងទៅតាមការគួរផង។

ខ្ញុំបើកឡានទៅធ្វើការ តែចិត្តដែលគ្មានការអប់រំ ចិត្តគ្មានការស្ងប់ស្ងៀមរបស់ខ្ញុំនេះមិននៅក្នុងការបើកបរទេ វាដើរហើរតាមចិត្ត ធ្វើឱ្យខ្ញុំដូចជាមនុស្សគ្មានវិញ្ញាណ ឬថាមនុស្សអត់សតិក៏បាន។ សំណាងដែរដែលមិនមានគ្រោះថ្នាក់ហើយបានទៅដល់កន្លែងធ្វើការដោយសុវត្ថិភាព។

ភាពតានតឹងក្នុងកិច្ចការងារថ្ងៃនេះបានឡើងដល់កម្រិតមួយដែលខ្ញុំមិនដែលបានពើបពះប្រទះជួបពីមុនមក ។ ខ្ញុំបាទសូមបើកវង់ក្រចកបន្តិចដម្រាបជូនសហធម្មមិត្តពីមុខងារនិងកិច្ចការដែលខ្ញុំត្រូវបំពេញខ្លះៗ គឺ៖

ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងឧស្សាហកម្ម ផេលីកិន អ៊ិនទាណាស្យូណាល់ (Pelican International Inc.) ដែលផលិត កាយ៉ាក់តូច ធំ ពីប្លាស្ទិក (Kayak) ទូកតូច ទូកធំពីប្លាស្ទិក, ប៉េដាឡូ (Pedalo, Pédalo), ក្តារបណ្តែតតូចធំពីប្លាស្ទិក (Paddle board, Planche à pagaie) ។ល។

ខ្ញុំមានមុខនាទី ជាអ្នកទទួលខុសត្រូវផ្នែកផលិត (Production supervisor ឬ Superviseur de production) នាពេលរសៀល គឺពីម៉ោង ១៥ ដល់ ម៉ោង ២៣ យប់ (Evening shift ឬ quart du soir) ដែលមានកម្មករ ពី ៥០ ទៅ ៧០ នាក់ផ្លាស់ប្តូរទៅតាមរដូវកាល ហើយចែកជាបីក្រុម ។ ក្រុមនីមួយៗ មានមេក្រុមម្នាក់ (Group leader ឬ Chef de groupe) ជួយចាត់ចែងការងារ ។

ថ្ងៃនេះចម្លែកពន់ពេកណាស់ កម្មករអវត្តមានជិត ២០ នាក់ ដែលមិនមែនជារឿងធម្មតា ៖ ប្រហែលជាភ្លៀងធំពីព្រឹកមិញហ្នឹងឯងជាមូលហេតុចម្បងទេដឹង? ខ្ញុំគិតតែម្នាក់ឯង ។ ក្នុងចំណោមនោះ មានមេដឹកនាំក្រុមម្នាក់ ក្នុងចំណោម ៣ នាក់ និង អ្នកបើកបរ ម៉ាស៊ីនលើកអីវ៉ាន់ (Forklift ឬ Chariot élévateur) ទាំង ៣ នាក់មិនបានមកធ្វើការទាំងអស់គ្នា ។ សូមជម្រាបថា ទាល់តែមានសញ្ញាប័ត្រពិសេសទើបអាចបើកបរម៉ាស៊ីនលើកអីវ៉ាន់នេះបាន ហើយផលិតកម្មទៀតសោតអាចប្រព្រឹត្តទៅបានក៏អាស្រ័យលើម៉ាស៊ីនលើកដាក់នេះដែរ ។

ក្រៅពីអ្នកបើកបរទាំងបី មេក្រុមម្នាក់ៗ និងខ្ញុំបាទក៏មានប័ណ្ណបើកបរម៉ាស៊ីនហ្នឹងដែរ ។ ខ្ញុំក៏ដកមេក្រុមម្នាក់ និងខ្លួនឯងផ្ទាល់ មកបើកម៉ាស៊ីន

ហ្នឹង ទុកមេក្រុមមួយទៀតមើលការខុសត្រូវបង្ហាត់បង្ហាញកម្មករ ព្រោះខ្ញុំបង្រួម ៣ ក្រុម បញ្ចូលគ្នាមកធ្វើតែ ២ ក្រុមទេ ។ កម្មករភាគច្រើនមិនធ្លាប់បានធ្វើមុខងារថ្មី ត្រូវការណែនាំជាចាំបាច់ ។ ពិតមែនតែខ្ញុំចេះបើកម៉ាស៊ីនលើកអីវ៉ាន់ តែខ្ញុំមិនប៉ិនប្រសប់ទេ ខ្វះការពិសោធន៍ក្នុងការបើកបរ ។ គេដឹកជញ្ជូនបាន ២ ជើង ខ្ញុំធ្វើបានតែម្តងទេ ៖ លើកពីក្រោមទៅដាក់ថ្នាក់ជាន់លើ (Shelves ឬ Étagères) ងាយស្រួល រហ័សរហួនបន្តិច តែបើយកពីជាន់ខាងលើមកដាក់ខាងក្រោម ពិតជាពិបាកណាស់ចំពោះខ្ញុំ ព្រោះតែខ្ញុំនេះខ្វះជំនាញ ក្នុងការយកម៉ាស៊ីនចូកលើកពីក្រោមអីវ៉ាន់ ។

វត្ថុធាតុដើម (Raw material ឬ Matière première) ខ្លះៗ ខ្ញុំត្រូវបញ្ជាទិញរាល់ល្ងាចវេលាម៉ោង ២០ សម្រាប់ឧបត្ថម្ភផលិតកម្មនៅថ្ងៃស្អែក ហើយការរាប់ចំនួនអីវ៉ាន់ដែលត្រូវទិញ ជាមុខងារអ្នកបើកបរម៉ាស៊ីនលើកដាក់នេះដែរ ។ វត្ថុខ្លះទុកដាក់នៅខាងក្នុងរោងចក្រ ហើយវត្ថុខ្លះទៀត ទុកនៅខាងក្រៅ ។ មូលហេតុនេះហើយទើបនៅម៉ោង ១៩ និង ៤៥ នាទី យប់ហ្នឹង ខ្ញុំត្រូវចេញទៅក្រៅរោងឧស្សាហកម្ម រាប់បញ្ជាក់របស់ដែលមាន ហើយយកមកកែតម្រូវនិងចំនួននៅក្នុងបញ្ជី ហើយបញ្ជាទិញទៅតាមតម្រូវការ ។

ពេលដែលបើកទ្វារចេញទៅក្រៅ ទើបដឹងថាល្ងាចនេះត្រជាក់ខ្លាំងជាងធម្មតា (នៅខាងក្នុងអត់ត្រជាក់ទេ) ។ ចោលភ្នែកទៅមើល ទែម៉ូម៉ែត្រ (Thermometer ឬ Thermomètre) ខាងក្រៅដែលគេដាក់ភ្ជាប់នឹងជញ្ជាំងជិតមាត់ទ្វារចូល ឃើញសីតុណ្ហភាព - ៩ អង្សាសេ (- 9°C) ។ ខ្ញុំក៏ត្រឡប់

ចូលទៅខាងក្នុងយកអាវរងាមកពាក់បន្ថែមមួយជាន់ទៀត ព្រោះត្រូវប្រើពេលរាប់អីវ៉ាន់ប្រហែលជា ១០ នាទីដែរ ។ ខ្ញុំដើរឆ្លងកាត់ចំណាតដាក់រថយន្តក្រាលដោយថ្មកៅស៊ូ ដែលជាន់បង្ហាប់ដូចជាផ្លូវថ្នល់បររថយន្តដែរនោះដោយចិត្តរវើរវាយ។ ជើងខ្ញុំឈានទៅមុខ ឯចិត្តអត់ជើងរបស់ខ្ញុំដែលខ្វះការអប់រំ ក៏ដើរទេសទៅរកព្រឹត្តិការណ៍ពីព្រឹកមិញនៅឯផ្ទះទៅវិញ ។

សេចក្ដីធ្វេសប្រហែស សេចក្ដីប្រមាទ ផ្សំនឹងចិត្តដែលមិនស្ថិតនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ស្លោស្លន់ខ្វះសមាធិ មិនបានពិចារណាទេថា ផ្ទៃដីដែលទំនាបមិនរាបស្មើ មានទឹកដក់ក្រោយពេលភ្លៀងពីព្រឹកមិញនេះ ហើយដោយធាតុអាកាសត្រជាក់ខ្លាំងផង ទឹកនោះក្លាយទៅជាទឹកកកយ៉ាងរអិលបំផុត ។

ពេលដែលខ្ញុំឈានជើងស្ដាំ ជើងស្ដាំក៏រអិលទៅមុខ ហើយខ្ញុំក៏ដួលមកក្រោយ បោកស្មាខាងស្ដាំនឹងក្បាលផ្នែកខាងស្ដាំនឹងកម្រាលថ្ម ហើយក៏សន្លប់បាត់ស្មារតីទៅ ...

« ប្រហែសប្រមាទ ច្បាស់ជាបង់ខាត ខូចខុសខកការណ៍
ប្រយ័ត្នប្រយែង ប្រយោជន៍អាត្មា ច្នេះត្រូវរក្សា
ស្មារតីស្មឹងស្មាធិ៍ ។ »

០៨– អនិច្ចាជាប់ខ្លួន

ម្សិលមិញញញឹមប៉ប្រឹមរីកមុខ ថ្ងៃនេះរងទុក្ខមុខក្រៀមខ្លោចផ្សា
តើថ្ងៃស្អែកថ្មីមានអ្វីទៅរ៉ា ? នេះហើយប្រាប់ថាអនិច្ចាជាប់ខ្លួន ។

សូរសំឡេងខ្ទ័រ ញ័ររំពងសង្កៀរត្រចៀក កក្រើក រង្គើកបាក់ដូចជារញ្ជួយផែនដី បានដាស់ស្មារតីខ្ញុំឱ្យភ្ញាក់មមិងមមាំង ។ ខ្ញុំបើកភ្នែកឡើង ក៏ប្រទះឃើញពន្លឺនៃរទេះភ្លើង ១ ខ្សែយ៉ាងវែង ដែលនៅចម្ងាយ ប្រហែលជា ៧០ ម៉ែត្រ កំពុងតែលូនកាត់ស្បែងនឹតព្រាងៗ នាពេលរាត្រី ។ សន្ធឹកគគ្រឹកគគ្រេងនៃក្អែបវិទ្យាសាស្ត្រនេះ បានពញ្ញាក់ខ្ញុំឱ្យមានសតិរំឭកឃើញឡើងវិញនូវព្រឹត្តិការណ៍ដែលទើបនឹងកន្លងផុត ហើយខ្ញុំក៏លាន់មាត់ខ្លួនឯងថា ឱអាត្មាអញដួលហើយសន្លប់បាត់ស្មារតី ដូចជាដេកលក់ទេតើ ។

ខ្ញុំយកដៃស្តាំ ច្រត់លើកដងខ្លួនដើម្បីក្រោក តែដៃខ្ញុំខ្សោយខ្សត់អត់កម្លាំង យោងដងខ្លួនមិនរួចសោះ ។ ដោយបានដឹងខ្លះៗ ពីវិធានការណ៍សង្គ្រោះដាបថម ខ្ញុំមិនហ៊ានកម្រើកខ្លួនផ្អែកខាងស្តាំទៀតទេ តែដៃឆ្វេងខ្ញុំឈោងចាប់ទាញវិទ្យុពីចង្កេះមកនិយាយ ៖ ជួយខ្ញុំផង ! ជួយផង ! ខ្ញុំនៅកន្លែងចំណោតរថយន្ត (សូមជម្រាបថា ដោយរោងឧស្សាហកម្មនោះមានមណ្ឌលធំពេក នាយក្រុមគ្រប់រូបនិងខ្ញុំត្រូវប្រើវិទ្យុ "Walkie - Talkie" *ទាក់ទងគ្នា ដូចដែលមានរូបជូនជាសម្គាល់ស្រាប់ ៖ អ្នកដែលមានវិទ្យុនេះអាចស្តាប់ឮ និងអាចចរចាជាមួយអ្នកផ្សេងៗ ទៀតបានគ្រប់ៗ គ្នា) ។*

៤៥ វិនាទីក្រោយមក សហការី ២ នាក់បានរត់មកដល់ ។ បន្ទាប់ពីជួយលើកខ្ញុំឱ្យក្រោកឈរបានហើយ ម្នាក់ជានាយក្រុមបានទូរស័ព្ទហៅឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ ៣០ វិនាទីក្រោយមកទៀត មានមនុស្ស ២ នាក់បានមកដល់កន្លែងកើតហេតុទៀត ព្រមទាំងមានកាន់កៅអីមកជាមួយផង ។ គេដាក់ឱ្យខ្ញុំអង្គុយលើកៅអីហើយម្នាក់ៗ ចង់ដឹងហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងណាស់ ។ សំណួរជាច្រើនដែលខ្ញុំមិនដឹងថាត្រូវឆ្លើយមួយណាមុន មួយណាក្រោយទេ ។ ខ្ញុំក៏ឆ្លើយយ៉ាងខ្លីថា ខ្ញុំដើរអរិលដួលមកក្រោយហើយក៏សន្លប់បាត់ស្មារតីទៅ ។

៦ ឬ ៧ នាទីក្រោយពីទូរស័ព្ទជូនដំណឹងពីគ្រោះថ្នាក់នេះ ឡានសង្គ្រោះបន្ទាន់ក៏មកដល់ ។ គ្រូពេទ្យសង្គ្រោះទី ១ បានរុញគ្រែដែលមានកង់យ៉ាងលឿនមករកខ្ញុំ ។ លោកគ្រូពេទ្យម្នាក់ទៀត បានយួរកាបូបមួយយ៉ាងធំដើរតាមពីក្រោយ ។ ពួកគាត់បានជួយគ្រា ទប់ខ្ញុំ ហើយដាក់ផ្តេកទៅលើគ្រែ យកខ្សែចងត្រង់លើក្បាលជង្គង់មួយកន្លែង និងត្រង់ដើមទ្រូងមួយកន្លែង ។ បន្ទាប់ពីដស្តាប់ក្បួយឱ្យខ្ញុំរួច ពួកគាត់រុញខ្ញុំចូលទៅក្នុងរថយន្ត

សង្គ្រោះ ។ មានកម្មករ ៣ នាក់ជូនខ្ញុំទៅ ៖ ម្នាក់នៅជាមួយខ្ញុំក្នុងរថយន្តសង្គ្រោះគឺជាកូនប្រុសមិត្តភក្តិម្នាក់ឈ្មោះ **ណារ៉ុង** ដែលខ្ញុំបានយកចូលឱ្យមកធ្វើការជាមួយ និង ២ នាក់ ទៀតជាជនបរទេស ដែលម្នាក់បើកឡានខ្ញុំ ហើយម្នាក់ទៀតបើកឡានរបស់គេតាមពីក្រោយឡានពេទ្យ ។

លោកគ្រូពេទ្យសង្គ្រោះបឋមម្នាក់បើកបររថយន្ត ហើយម្នាក់ទៀតវាស់ឈាម និងវាស់កម្ដៅខ្ញុំ ។ បន្ទាប់ពីកត់ត្រា រួចហើយគាត់ចាប់ផ្ដើមសាកសួរពីសំណួរផ្សេងៗ ដែលខ្ញុំដូចជានៅចាំបានថា សំណួរដំបូងគឺ ៖

- អ្នកមានការឈឺចុកចាប់កន្លែងណាខ្លះ?

➢ ខ្ញុំឈឺចុកចាប់ផ្នែកខាងស្ដាំនៃដងខ្លួន មានក្បាល ស្មា ព្រមទាំងដៃស្ដាំដូចជាខ្សោយខ្សោះអស់កម្លាំង និងពិបាកធ្វើចលនាណាស់ ។

- លោកគ្រូពេទ្យបានស្ទាបក្បាលនិងស្មាខ្ញុំហើយលោកមានប្រសាសន៍ថា ក្បាលអ្នកពកធំគ្រាន់បើដែរ តែអ្នកមានសំណាងណាស់ដែលមិនដួលបោកទៅក្រោយ ។ គាត់បានយកបង់រុំ (Bandages) ទ្រដៃខ្ញុំច្រើនជាន់ ច្រើនជុំណាស់ ព្រមទាំងមានប្រសាសន៍ថា កាលណាទៅដល់មន្ទីរពេទ្យអ្នកនឹងបាន ប្រដាប់ទ្រដៃ (Medical support, Support medical) តាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ ដូចជារូបភាពនេះ (គាត់លើករូបដូចខាងលើមកបង្ហាញខ្ញុំ) ។

- តើអ្នកដួលរបៀបណា?

➢ ពេលដែលខ្ញុំ ដាក់ជើងស្ដាំ ឈានទៅមុខ ក៏រអិលដួលមកក្រោយ ហើយខ្ញុំក៏សន្លប់បាត់ស្មារតីទៅ ។

- អ្នកសព្វថ្ងៃនេះមានលេបថ្នាំអ្វីខ្លះជាប្រចាំទេ? តើអ្នកមានប្រតិកម្ម ចំពោះថ្នាំណាមួយជាពិសេសទេ?

➢ មិនមានលេបថ្នាំអ្វីទេ ហើយក៏មិនមានប្រតិកម្មថ្នាំអ្វីដែរ ។

រថយន្តសង្គ្រោះក៏បានមកដល់មុខមន្ទីរពេទ្យ ស៊ីតេដឺឡាសង់តេឡាវ៉ាល់ (Cité de la Santé - Laval) ។ គេក៏រុញខ្ញុំចូល ហើយកម្មករទាំង ៣ នាក់ដែលជូនមកក៏ដើរតាមពីក្រោយដែរ ។ ខ្ញុំបានថ្លែងអំណរគុណ យ៉ាងជ្រាលជ្រៅបំផុតចំពោះសហការី ទាំង ៣ នាក់ដែលមានសមានចិត្តឈឺឆ្អាលជួយបើកឡានខ្ញុំមកទីនេះ ហើយខ្ញុំក៏សុំឱ្យគាត់ ២ នាក់អញ្ជើញត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ហើយសូមក្មួយ **ណារ៉ុង** នៅជាមួយ ។ ៧/៨ នាទីក្រោយមក គិលានុប្បដ្ឋាកម្នាក់បានយកកៅអីមានកង់ អាចរុញទៅមុខបាន ឱ្យខ្ញុំអង្គុយ យកខ្សែទ្រដៃ (ដូចរូបក្នុងទំព័រមុន) មកដូរ ហើយកាត់បង់រុំដៃចោល ហើយសូមឱ្យខ្ញុំលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចុកចាប់ ២ គ្រាប់ ព្រមទាំងរុញខ្ញុំទៅក្នុងបន្ទប់មួយតែម្នាក់ឯងរង់ចាំលោកវេជ្ជបណ្ឌិតមកពិនិត្យ ដោយទុកក្មួយ **ណារ៉ុង** នៅក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ។

ដោយនៅស្ងាត់ស្ងប់ ធុញថប់តែម្នាក់ឯង ចិត្តដ៏រពឹសរបស់ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមដើរទេសទៀតហើយ គឺនឹកឃើញដល់ព្រឹត្តការណ៍ ដែលជាសោកនាដកម្មតាំងតែពីព្រឹក មានទឹកលិចផ្ទះ នៅបន្ទប់ក្រោមដី ដោយមិនទាន់ដឹងថាស្ថានការណ៍ទៅជាយ៉ាងណាហើយទេ ព្រោះគ្មានពេលទំនេរនិងទាក់ទង

ទៅផ្ទះ ដោយជួបប្រទះនូវការច្របូកច្របល់ឯកន្លែងធ្វើការ រហូតដល់មានគ្រោះថ្នាក់ ហើយធ្លាក់ខ្លួនមកអង្គុយរង់ចាំលោកគ្រូពេទ្យនៅទីនេះ ។ ដោយភ្លេចខ្លួនខ្ញុំក៏លាន់មាត់រអ៊ូតែម្នាក់ឯងថា ៖ ម្ដេចក៏ស៊យ អលោភ ជួបនិងភាពយ៉ាប់យ៉ាក ពិបាក មុខក្រោយ ហើយធ្លោយខ្លួនមកដល់ថ្នាក់នេះតើថ្ងៃនេះជាថ្ងៃអង្គាររបស់ខ្ញុំទេដឹង? ..

សំឡេងជជែកគ្នាក្រៅបន្ទប់ បានពញ្ញាក់ទាក់ចិត្តខ្ញុំឱ្យចោលភ្នែកទៅមាត់ទ្វារ ។ បុរសចំណាស់ម្នាក់ដើរចូលមក ព្រមទាំងធ្វើការណែនាំខ្លួនថាគាត់ជាវេជ្ជបណ្ឌិត ប្រចាំការនៅមន្ទីរសង្គ្រោះបន្ទាន់នេះ ។ ខ្ញុំក៏ឱនក្បាលគោរពគាត់ជាការគួរសម ។ បន្ទាប់ពីគាត់មើលឯកសារកំណត់ហេតុ គាត់ពាក់ស្រោមដៃ ហើយស្ទាបក្បាលខ្ញុំព្រមទាំងស្មាខាងស្ដាំ ។ គាត់សួរថា ៖

- បើឈឺតិចៗ ស្មើនឹងលេខ ១ ហើយឈឺខ្លាំងបំផុតស្មើនឹងលេខ ១០ តើស្មាអ្នកឈឺស្មើនឹងលេខប៉ុន្មានដែរ?

➢ កាលទើបដួលឈឺស្មើនឹង លេខ ២ ទៅលេខ ៣ តែឥឡូវនេះកាន់តែឈឺឡើងៗ ដល់លេខ ៥ លេខ៦ ហើយលោកគ្រូពេទ្យ ។

- ខ្ញុំត្រូវបញ្ជូនអ្នកទៅថតក្បាល ថតស្មាស្ដាំ ព្រមទាំងស្មាខាងឆ្វេងផងដែរ ទើបអាចនឹងធ្វើវេជ្ជវិនិច្ឆ័យបាន ។

➢ បាទលោកគ្រូពេទ្យ

បន្ទាប់ពីគាត់សរសេរវេជ្ជបញ្ជារួច គាត់បាននិយាយមកកាន់ខ្ញុំថា បន្តិចទៀត នឹងមានគេនាំអ្នកទៅកាន់បន្ទប់ថត ហើយខ្ញុំនឹងមកជួបអ្នកវិញនៅក្រោយពេលដែលបានលទ្ធផល ។

ប្រហែលជា ១០ នាទីក្រោយមក គេក៏រុញខ្ញុំចូលទៅក្នុងជណ្តើរយន្ត ឡើងទៅជាន់ទី ២ ។ គេទុកខ្ញុំក្នុងបន្ទប់មួយ ដែលមានមនុស្សអ្នកជំងឺប្រហែល ១៥ នាក់ អង្គុយរង់ចាំនៅទីនោះ ... គេក៏ឈឺ ខ្ញុំក៏ឈឺ ម្នាក់ៗ មុខក្រៀមក្រំ អួរអាប់ ស្រពាប់ស្រពោន ស្រងូតស្រងាត់ បាត់អស់ភាពរីករាយលើផ្ទៃមុខ ៖

មើលចុះស្រីប្រុសចម្រុះភេទ រង់ចាំគ្រូពេទ្យមើលជំងឺ
មុខស្អុយយ៉ាកយ៉ាប់ចុកចាប់ឈឺ គួរឱ្យព្រួចព្រឺ ឱ! អនិច្ចា! ។

ម៉ោង ១២ កន្លះយប់បន្ទាប់ពីថតនិងកាំរស្មីអ៊ិច (Rayon x, X ray) លើស្មាទាំងសងខាង ក្បាល និងឆ្អឹងខ្នងបានរួចរាល់ហើយ គេរុញខ្ញុំមកដល់កូនបន្ទប់តូចមួយនៅតែម្នាក់ឯងដើម្បីរង់ចាំលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ។ អារម្មណ៍ខ្ញុំពេលនោះស្មុគ្រស្មាញណាស់ ៖ គិតទៅបញ្ហាដែលមាននៅឯផ្ទះ គិតទៅកន្លែងធ្វើការ គិតទៅដៃដែលកាន់តែឈឺឡើងៗ គិតទៅអនាគតកាល ថាតើនឹងទៅជាយ៉ាងណា... គិតបន្ទោសខ្លួនឯង ជេរស្តីព្រហ្មលិខិត... ត្អូញត្អែរ រអ៊ូរទាំមិនឈប់ តែអត់បានប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ ។ ស្មាកាន់តែឈឺខ្លាំង កម្រើកមិនបានហើយដូចជាមានអារម្មណ៍ថាហើមទៀតផង ដែលធ្វើឱ្យកាន់តែមួហ្មងខ្លាំងឡើងថែមទៀត ភ្លេចគិតដល់បុរាណោវាទ ដែលជាពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃអ្នកប្រាជ្ញបុរាណដែលចែងថា ៖

ការគិតមិនល្អ អាចធ្វើឱ្យអ្នកស្លាប់មុនពេលដែលអ្នកត្រូវស្លាប់ទៅទៀត បើអ្នកគិតថាអ្នកគ្មានអនាគត អ្នកក៏អស់សង្ឃឹម, បើគិតថាអនាគតនឹងល្អប្រសើរវាក៏ផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវក្តីសង្ឃឹមនិងការរំពឹងទុកដ៏រីករាយ, បើគិត

កាន់តែអាក្រក់ អ្នកនឹងថប់បារម្ភតឹងទ្រូងស្លាប់ទាំងគ្មានដឹងការពិតបានទៀតផង ។ ការគិតច្រើនអាចក្លាយទៅជាការកុហកខ្លួនឯង ព្រោះវាដូចជាការតែងនិពន្ធរាយមាយ គ្មានចុងគ្មានដើម មិនបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីការពិតដូចជាការគិតរបស់អ្នកនោះទេ វាទាក់ទងតាមតែគំនិតនិងអារម្មណ៍មិនល្អរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ។ ត្រូវមានទម្លាប់មួយសួរខ្លួនឯងថា ៖ កំពុងតែគិតពីអ្វីហ្នឹង គំនិតនេះពិតឬទេ វាមានប្រយោជន៍ទេ ឬ ក៏បានត្រឹមតែបំផ្លាញខ្លួនឯង? គិតខុសវាមិនបានជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ទេ វានាំឱ្យមានការឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង ទាំងជាគំនិតរំខានគ្រប់យ៉ាងថែមទៀតផង ។ សុភមង្គលតែងកើតពីគំនិតវិជ្ជមាន បើអ្នកគិតខុសជីវិតអ្នកគ្មានសុភមង្គលទេ ។ ភាគច្រើននៃការឈឺចាប់របស់មនុស្សត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង (សាងអារម្មណ៍ធ្វើបាបខ្លួនឯង) ដរាបណាគេមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការគិតទេនោះ ។ ព្រោះហេតុនេះហើយទើបក្នុងអរិយមគ្គអង្គ ៨ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានរៀបការគិតត្រូវ យល់ត្រូវក្នុងលំដាប់ទីមួយនៃអង្គព្រះអរិយមគ្គ ... ។

អារម្មណ៍មិនល្អនេះបានរលត់ពីចិត្តនៅពេលដែលលោកវេជ្ជបណ្ឌិតអញ្ជើញមកដល់ ។ បន្ទាប់ពីពិនិត្យឯកសាររួចលោកមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ក្បាល ឆ្អឹងខ្នង ស្មាឆ្វេង នៅមានដំណើរការល្អ តែស្មាស្ដាំមានបញ្ហា ដោយឆ្អឹងដងកាំបិត ឆ្អឹងស្មា និងឆ្អឹងដៃភ្លាត់ឃ្លាតចេញពីគ្នាដល់កម្រិតទី ៣ ដែលជាខ្នាតខ្ពស់បំផុត ។

- តើនឹងអាចព្យាបាលបានជាដូចដើមវិញទេលោកគ្រូពេទ្យ? គាត់មិនបានឆ្លើយនឹងសំណួរនេះទេ តែគាត់បន្តវាចាថា ៖

- ផ្នែកអ្នកត្រូវទៅជួបនឹងលោកគ្រូពេទ្យឯកទេសខាងផ្នែកឆ្អឹង នៅមន្ទីរពេទ្យណាក៏បានដែរ ។ លោកគ្រូពេទ្យឯកទេសនឹងជូនចម្លើយនូវចម្ងល់អ្នកបានគ្រប់យ៉ាង ។ ខ្ញុំនឹងជូនវេជ្ជបញ្ជា ដែលក្នុងនោះអ្នកត្រូវលេបថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ផង ។

ម៉ោង ជិត ២ យប់ ទើបខ្ញុំអាចចេញពីមន្ទីរពេទ្យបាន ព្រមជាមួយនឹងវេជ្ជបញ្ជា និងថាសស៊ីឌី ដែលមានរូបថតស្មាស្ដាំ ។ ដោយក្មួយ ***ណារ៉ុង*** *មិនទាន់មានប័ណ្ណបើកបរ ខ្ញុំត្រូវបង្ខំចិត្តបើកបរខ្លួនឯងដោយដៃឆ្វេង ព្រោះដៃស្ដាំមានការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំងពេលណាកម្រើកម្ដងៗ ។ ខ្ញុំមកដល់ផ្ទះខ្លួនឯងនៅម៉ោងជាង ៣ ជិតភ្លឺ ។*

ដោយឮសូរស័ព្ទបើកទ្វារ ភរិយាខ្ញុំបានចេញពីបន្ទប់គេងព្រមទាំងនិយាយបណ្ដើរបើកកុងតាក់ភ្លើងបណ្ដើរថា ៖

- ម៉េចបានជាយឺត.... និយាយបានតែប៉ុណ្ណោះគាត់ភ្លាត់សំឡេងយ៉ាងខ្លាំងថា ៖ យី ! តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងបានជាប៉ា (ភរិយាខ្ញុំហៅខ្ញុំថាប៉ា ដើម្បីឱ្យកូនៗ ហៅតាម ហើយក៏ក្លាយជាទម្លាប់រៀងតមក) មានបង់រុំដៃដូច្នេះ?

- ខ្ញុំមានគ្រោះថ្នាក់ ...

- គ្រោះថ្នាក់យ៉ាងម៉េច? ពីពេលណា? ម៉េចមិនទូរស័ព្ទមកផ្ទះ?

- បើម៉ាក់ (ខ្ញុំក៏ហៅភរិយាខ្ញុំថា ម៉ាក់វិញដែរ ហើយក៏ក្លាយជាទម្លាប់តរៀងមក) ឯងសួរច្រើនយ៉ាងនេះ ឱ្យខ្ញុំឆ្លើយសំណួរណាមុនទៅ? យ៉ាងនេះចុះណា៎ ! ម៉ាក់ឯងទៅយកទឹកកក ដាក់ស្បោងមកឱ្យខ្ញុំស្អំដៃ ក្រែងលោ

អាចជួយសម្រន់ការឈឺចុកចាប់បានខ្លះ រួចហើយទៅសម្រាកវិញចុះ ស្អែកព្រឹកខ្ញុំនឹងនិយាយរៀបរាប់រឿងរ៉ាវពីដើមដល់ចប់ តើបានទេ?

គាត់យកទឹកកក ដាក់ក្នុងស្បោងបណ្ដើរនិយាយបណ្ដើរថា ៖

- តើប៉ាងងមានដឹងដែរទេ ថាពីថ្ងៃមិញមានភ្លៀងធំ ហើយទឹកលិចស៊ូសុល(ជាភាសាបារាំង ដែលមានន័យថាបន្ទប់ក្រោមដី) ទៀតផង?

- ខ្ញុំដឹង...ហើយមកពីភ្លៀងហ្នឹងឯង ទើបធ្វើឱ្យខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនទៅជាយ៉ាងនេះ ។

- ក្លិនសាយមកពីបន្ទប់ក្រោមដី ស្អុយគគ្រុក ហើយឈ្លក់ស្ទើរតែទ្រាំពុំបាន ។

- ធ្វើម៉េចឱ្យវាក្រអូបទៅកើត បើវាច្រាលមកពីលូទឹកស្អុយនោះ ...

- យី ! តាប៉ុនេះ ឈឺហើយនៅប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចទៀត ...

- ហិហិហិ !!! ទឹកស្រកទៅវិញអស់ហើយឬនៅ?

- ស្រកអស់ហើយ តែនៅសុទ្ធតែភក់ ស្អុយឡប់ ហើយខូចអីវ៉ាន់ខ្មោចខ្ទីអស់ ។ តើយើងគិតធ្វើយ៉ាងម៉េច?

- មិនទាន់ដឹងទេ ចាំសួរគេសួរឯងសិន ។

បន្ទាប់ពីបានស្អំទឹកកក មក ការឈឺចាប់ហាក់ដូចជាថយចុះ តែមានអារម្មណ៍ថា ហើមកាន់តែខ្លាំង ។ ខ្ញុំបានសម្ងំសម្រាក តែមិនអាចគេងបានទេ បើនៅស្ងៀមអាចទ្រាំនឹងការចុកចាប់បាន តែបើកម្រើកតែបន្តិចក៏ឈឺស្ទើរទ្រាំមិនបាន ។ ដោយនឿយហត់ទាំងកាយទាំងចិត្តតាំងពីព្រឹកមក ខ្ញុំអាចសម្រាកបានបន្តិចបន្តួចដែរនៅពេលជិតភ្លឺ ...។

ថ្ងៃបន្ទាប់មកខ្ញុំបានទៅមន្ទីរពេទ្យ ហ្សង់តាឡុង (Jean Talon) ផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ដែលស្ថិតនៅជិតផ្ទះ ។ ខ្ញុំបានជូនវេជ្ជបញ្ជា និងថាសស៊ីឌីទៅលេខាធិការនៅពេលដែលចុះឈ្មោះអ្នកជំងឺ ។ ខ្ញុំនៅចាំជិត ២ ម៉ោងទើបបានជួបលោកគ្រូពេទ្យ ។ បន្ទាប់ពីសួរឈ្មោះខ្ញុំ ដើម្បីផ្ទៀងផ្ទាត់នឹងឈ្មោះក្នុងបញ្ជីឯកសារ ដឹងថាត្រឹមត្រូវហើយ គាត់ប្រាប់ឈ្មោះនិងឯកទេសរបស់គាត់ (សូមទោសដោយខ្ញុំមិនបានចាំឈ្មោះរបស់គាត់) ។ គាត់បានដោះបង់រុំដៃខ្ញុំចេញ ហើយឱ្យខ្ញុំលើកដៃឱ្យខ្ពស់បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ទៅមុខទៅក្រោយទៅចំហៀង ។ បន្ទាប់មកគាត់ជួយលើកម្តងបន្តិចៗ ហើយឈប់លើកនៅពេលដែលខ្ញុំស្រែកដោយអត់ទ្រាំមិនបាន ។ គាត់បន្តមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ឯកសាររបស់អ្នកបានបញ្ជាក់ថា ប្រជុំឆ្អឹង ដែលមានឆ្អឹងស្មា និង ឆ្អឹងដងកាំបិត បានគ្រាកឃ្លាតចេញពីគ្នាក្នុងកម្រិតអតិបរមា ។
- តើអាចព្យាបាលឱ្យបានជាដូចដើមវិញបានទេលោកគ្រូពេទ្យ?
- មិនអាចបានដូចដើមទេ តែអាចបាត់ឈឺនៅពេលធ្វើចលនា
- តើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា?
- ខ្ញុំនឹងចេញវិញ្ញាបនប័ត្រវេជ្ជសាស្ត្រឱ្យអ្នកឈប់ពីការងារ ៣ ខែ ហើយបញ្ជូនអ្នកទៅព្យាបាល តាមការចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ (Accupenture - Acupuncture) និងការព្យាបាលតាមការធ្វើចលនា (Physiothérapie - physiotherapy) ។ ខ្ញុំនឹងជួបអ្នកនៅខែក្រោយ ដើម្បីតាមដាននូវវិវឌ្ឍនាការនៃជំងឺ ។

បីខែដែលដុតរោលចិត្តខ្ញុំឱ្យរឹតរវល់ ច្របូកច្របល់ ខ្វល់មិនឈប់ ព្រោះទប់ទល់នឹងទុក្ខវេទនាខាងផ្លូវកាយដោយពិបាក បានកន្លងផុតទៅហើយ ដោយមិនបានផ្ដល់លទ្ធផលល្អប្រសើរទេ ប៉ុន្តែស្ថានភាពកាន់តែដុនដាបថែមទ្វេឡើងទៀត ។ ដោយឈឺស្មាស្ដាំពេលដែលកម្រើកខ្ញុំត្រូវយកដៃឆ្វេងមកប្រើជំនួសដៃស្ដាំក្នុងសកម្មភាពភាគច្រើនប្រចាំថ្ងៃ ។ ដៃឆ្វេងដែលខ្វះបង្វឹកហាត់តាំងពីដើមមកក៏ចាប់ផ្ដើមឈឺដែរ ព្រោះសាច់ដុំស្មារយះប្រវែង ១២ ស.ម. (លទ្ធផលទទួលបានពីការស្កេន Scan) ។

៦ ខែបានកន្លងផុតទៅដែលបន្សល់នៅតែការឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ និងការបាក់ទឹកចិត្ត ហើយស្ថិតនៅក្នុងភាពអស់សង្ឃឹម ញញឹមតែខាងក្រៅ តែហ្មងសៅខាងក្នុង ។ អ្វីៗ ត្រូវដល់ផ្លូវទាល់ រុលទៅមុខវាំងនឹតហើយវង្វេង បែរមកខាងឆ្វេងប៉ះការឈឺសាច់ដុំដែលរហែកស្រាំ ងាកទៅខាងស្ដាំកាន់តែពិបាក នៅពេលនោះ ពេលវេលាក្នុងមួយថ្ងៃរបស់ខ្ញុំវែងសែនមហាវែង សម្ងំគេងថ្ងៃក៏មិនបាន មកពីកាយវាឈឺ ហើយផ្លូវចិត្តក៏ឈឺដែរ ។ ពេលថ្ងៃខ្ញុំបន់ស្រន់ឱ្យឆាប់យប់ព្រោះធុញថប់ តប់ប្រមល់ណាស់ ។ ពេលយប់កាលណាទទួលទានដំណេកផ្ងារយូរបន្តិច វាឈឺពើតខ្នងហើយចាក់ដោតដល់ជើងខាងស្ដាំ ព្រោះឆ្អឹងខ្នងទី ៤ និងទី ៥ របស់ខ្ញុំដែលរាប់ពីក្រោមមានបញ្ហាយូរមកហើយព្យាបាលមិនជា ។ បើងាកទៅខាងស្ដាំ ឆ្អឹងស្មា ឆ្អឹងដងកាំបិត និងឆ្អឹងដៃហាក់ដូចជាប៉ះទង្គិចគ្នា ធ្វើឱ្យឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំងក្លា ។ បើបែរទៅឆ្វេងវិញ ស្មាឆ្វេងដែលមានសាច់ដុំរយះចាប់ផ្ដើមធ្វើទុក្ខបុកម្នេញភ្លាម ។

ពេលនោះអារម្មណ៍ដែលខ្វះការអប់រំក៏ក្ដៅឆេវឆាវ ក្លាយទៅជា

ភ្លើងទោសៈ ដុតរោលឱ្យក្រហល់ក្រហាយចង់ឱ្យយប់ឆាប់ភ្លឺ ព្រោះទទួលទានដំណេកមិនបាន ។ ធុញថប់ក្នុងពេលថ្ងៃ ហើយចង់ឱ្យឆាប់យប់ ទទួលទានដំណេកមិនបានក្នុងពេលយប់ ខ្ញុំចង់ឱ្យឆាប់ភ្លឺ ។ ខ្ញុំក្លាយទៅជាមនុស្សអត់ក្បាល អវិជ្ជមាន គ្មានសតិ ឆេវឆាវឆាប់ខឹង ឆាប់អាក់អន់ស្រពន់ចិត្ត លែងចង់រស់រានមានជីវិត ហើយត្រូវគេបញ្ជូនឱ្យទៅពេទ្យផ្នែកចិត្តសាស្ត្រព្យាបាល (Psychiatre – psychiatrist) ជំងឺផ្លូវចិត្ត ។

ខ្ញុំបានទៅជួបលោកគ្រូពេទ្យផ្នែកវះកាត់ ២ នាក់ ពិគ្រោះយោបល់ ៖ ចម្លើយដែលបានមក ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា គឺស្មាឆ្វេងមានសង្ឃឹម តិចតួចស្ដួចស្ដើងណាស់ថាអាចមានដំណើរការល្អបន្ទាប់ពីវះកាត់ តែអាចផ្ដល់លទ្ធផលផ្ទុយក៏មានដែរ ។ ឯស្មាស្ដាំ ខ្ញុំសូមបញ្ជូនអ្នកទៅព្យាបាលបែប Ergotherapie – Ergotherapy (ព្យាបាលតាមរបៀបការហាត់ប្រាណពិសេស) និង Osteopathie – Osteopathy (ព្យាបាលតាមរបៀបពត់តម្រៀបឆ្អឹង សាច់ដុំ សសៃ...) រឿងវះកាត់ នឹងពិគ្រោះគ្នាម្ដងទៀតនៅ ៣ ខែក្រោយ ។

១ អាទិត្យដំបូង ការព្យាបាលតាមរបៀបទាំងពីរខាងលើ មានការធូរស្រាលខ្លះ ធ្វើឱ្យចិត្តរីករាយឡើង, តែបន្ទាប់ពីនោះ ការឈឺចុកចាប់ក៏ត្រឡប់មានដូចដើមវិញ ។ ពេលនោះទទួលទានដំណោកផ្ងារពោះ វាឈឺផ្នែកខ្នង បែរមកឆ្វេងម្ដងវាឈឺស្មាឆ្វេង បែរមកស្ដាំឈឺស្មាស្ដាំ ។ ព្យាធិទុក្ខខាងផ្លូវកាយនេះបានក្លាយជាភ្លើងទោសៈ ដោតចាក់ ដាក់ទណ្ឌកម្មដាក់ទោសខ្ញុំឱ្យដេកមិនបាន សម្រាន្តមិនលក់ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ជ្រុលជ្រប់ទៅក្នុងអន្លង់

ទុក្ខ រកមុខស្រាយមិនចេញ វេញបានជាចំណាងចងខ្ញុំជាប់ ញាប់ញ័រដែលធ្វើឱ្យទំព័រនៃសៀវភៅជីវិតក្នុងវគ្គមួយនេះ ពិបាកនឹងរកពាក្យមកនិពន្ធឱ្យបានសមស្របនឹងវេទនារម្មណ៍ក្នុងពេលនោះណាស់ ។

នាថ្ងៃទី ១៥ ខែវិច្ឆិកា ២០០៨ នេះខ្ញុំនៅតែម្នាក់ឯងហើយដោយតប់ប្រមល់ខ្លាំងពេក ខ្ញុំបានបើកទូរទស្សន៍ស្ដាប់ព័ត៌មាន ។ អ្នកឧតុនិយមបានព្យាករថា ថ្ងៃនេះនឹងមានធ្លាក់ទឹកកកមុនរដូវកាល(១)។ នៅម៉ោង ៩ ព្រឹកព្រិលក៏ធ្លាក់ខ្លោកខ្លាំដូចគេបានប្រមាណទុក ។ អារម្មណ៍ខាងក្នុងចិត្តខ្ញុំសែនអួអាប់ រសាប់រសល់ ខ្វាយខ្វល់ហ្មងសៅ ឯបរិយាកាសខាងក្រៅក៏ប្រួលប្រែធ្វើមិនឱ្យស្ហែចិត្ត ខ្ញុំក៏ចូលក្នុងគេហទំព័រ យូធូប (Youtube) រកវីដេអូមកទស្សនាកម្សាន្ត ។

ដោយភ័ព្វសំណាង ឬជាព្រេងនិស្ស័យ ឬក៏ជាវិបាកកម្មល្អបានដឹកនាំខ្ញុំឱ្យពើបពះប្រទះផ្សប នឹងវីដេអូសំឡេង ២ ជាចៃដន្យបំផុតដែលចប់ទី ១ ចូលដល់ទី ២ ជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ។ ទីមួយអានដោយ លោក គុជ សុងហាក់ ដែលជាព្រះធម្មទេសនាលោកអាចារ្យប្រមុខ ស.ន. ហ្គោតន្ទកា ដែលមានចំណងជើងថា “ សិល្បសាស្ត្រនៃការរស់នៅ ” ។ ទី ២ ជាសំឡេងរបស់ឧបាសិកា ស៊ុយ សុវណ្ណារី ដែលអានសំណេរលោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត ប៊ុត សាវង្ស ដែលមានចំណងជើងថា “ ៤៨ ធម្មទស្សន៍ ”។ សំឡេងក្រអួនក្រអៅ មូលក្រលួចដូចជាសំឡេងរគាំងរបស់លោកទាំងពីរ សែនមហាពីរោះ បូកផ្សុំនិងអត្ថន័យ អត្ថរស ខ្លឹមសារនៃព្រះធម៌ធ្វើឱ្យខ្ញុំដក់ចិត្ត ដិតអារម្មណ៍

---

(១) សិសិររដូវ គឺរដូវរងា នៅប្រទេសកាណាដា ចាប់ផ្ដើមពី ថ្ងៃទី ២១ ខែវិច្ឆកា ដល់ ថ្ងៃទី ២០ ខែមីនា ។

ដូចជាផ័រឆក់ ហក់ស្រូបទាញយកវិញ្ញាណខ្ញុំឱ្យស្ដាប់សំឡេងនោះ ដោយសមាធិចិត្តយ៉ាងខ្ពស់បំផុត ភ្លេចការឈឺចាប់ខាងផ្លូវកាយ ភ្លេចការគិតច្រើនឥតប្រយោជន៍ ។ ខ្ញុំស្ដាប់ហើយ ស្ដាប់ទៀតពីរបីដងហើយ ពីរបី ដងទៀត នៅមិនអស់ចិត្តសោះ (ខ្ញុំបានចម្លង សំឡេងជាសំណេរ ដែលនឹងជូនធម្មមិត្តអ្នកអានតាមដាននៅវគ្គខាងមុខ) ព្រមទាំងលាន់មាត់តែម្នាក់ឯងថា ៖ ឱហ្ន៎! មិននឹកស្មានថាព្រះធម៌របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធវិសេសវិសាលដល់ម្លឹងសោះ ។ ជាពុទ្ធមាមកជនតភ្ជាប់តាំងពីជីដូន ជីតា មាតា បិតាមកដែរ តែខ្ញុំបានត្រឹមតែទៅវត្តម្ដងម្កាល ធ្វើបុណ្យ ធ្វើទាន សូត្រធម៌ ដែលគ្រាន់តែជាវិធីកម្មតែប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំមិនដែលបានរៀនធម៌ មិនដែលបានស្ដាប់ធម៌ មិនដែលបានបដិបត្តិធម៌ មិនចង់ស្ដាប់ព្រះធម្មទេសនាទេ ព្រោះយល់ថា សម្រាប់តែចាស់ៗ លោកតាលោកយាយតែប៉ុណ្ណោះ ។ សំឡេងព្រះធម៌នេះបានដាស់ខ្ញុំឱ្យភ្ញាក់ពីនិទ្រា បានចាប់បើកភ្នែកខ្ញុំឱ្យមើលឃើញពន្លឺ ព្រាងៗនៃជីវិតនៃសច្ចធម៌ នៃការប្រព្រឹត្តិទៅនៃសង្ខារធម៌ ...។ ជាបន្តបន្ទាប់មកទៀតខ្ញុំក៏បានផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើការសិក្សា ឈ្វេងយល់ពីព្រះពុទ្ធសាសនា ហើយអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ក្រវល់ក្រវាយទាំងឡាយដែលកើតអំពីព្យាធិធម៌ក៏ធូរស្រាលជាលំដាប់ ។

ការចង់បាននេះត្រូវសម្រេចនោះ ចង់បាននោះត្រូវសម្រេចនេះ ដែលមានជាប្រចាំក្នុងចិត្តខ្ញុំនោះ មិនបានជួយខ្ញុំឱ្យរកឃើញសុភមង្គលទេ តែផ្ទុយទៅវិញបែរជាបន្ថែមតណ្ហាឱ្យខ្លួនឯងថែមទៀតច្រើនទៅៗ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យជីវិតជួបទុក្ខកាន់តែច្រើនឡើងៗ ទៅដែរ ៖

ធម៌ព្រះវិវដ្ដៈបិតា(១)　　ស្ដាប់យល់ពេលណាថ្លាហឫទ័យ
ធូរស្បើយសោកសៅមួម៉ៅភ័យ　　ផ្ដើមយល់អត្ថន័យនៃជីវិត ។
ធម៌ព្រះមានដោគក្លីចិញ្ចែង　　គ្រប់ទីកន្លែងគ្របងងឹត
ដឹកនាំពាំយួរអ្នកប្រព្រឹត្ត　　ឱ្យយល់ការពិតធម្មសច្ចៈ ។
ធម៌ព្រះសម្ពុទ្ធវិសុទ្ធឯក　　អ្វីៗបែងចែកឃើញប្រចក្ស(២)
កើតហើយរលត់តាមខណៈ　　បញ្ជាក់លក្ខណៈហេតុនិងផល ។
ធម៌ព្រះសាស្ដាឆ្ការកិលេស　　រេចរឹលរបេះអកុសល
ចិត្តនឹងធឹងហើយស្បើយខ្វាយខ្វល់　　កាយចិត្តបានដល់បស្សទ្ធិ(៣) ៕

ក្នុងរយៈពេលនោះ ខ្ញុំបានទៅជួបលោកគ្រូពេទ្យផ្នែកវះកាត់ម្នាក់ទៀត ដែលគាត់សន្និដ្ឋានថា ស្វាស្ដាំបើកាត់ចោល ឆ្អឹងជង់កាំបិត ១ ភាគ ៥ ចេញ នឹងអាចមានក្ដីសង្ឃឹមថា ៥០ ភាគរយនឹងជាសះស្បើយបាត់ឈឺចុកចាប់បាន ។ ខ្ញុំក៏ទទួលយល់ព្រមនឹងសំណើនេះ ។

ថ្ងៃវះកាត់ក៏មកដល់ ៖ នៅក្នុងបន្ទប់មួយតែម្នាក់ឯងរង់ចាំការវះកាត់ ចិត្តខ្ញុំផ្លាស់ប្ដូរមិនទៀងទាត់ តែគំនិតភាគច្រើនមិនបានគិតតែពីរឿងអាក្រក់ដូចពីដើមទៀតទេ ព្រោះចិត្តខ្ញុំហាក់ដូចជាព្រមទទួល សុខចិត្ត យល់ដឹងការពិត ដោយគិតថា សេចក្ដីសុខគឺជាអ្វីដែលយើងអាចជ្រើសរើសបានសោះ តែយើងបែរជាមិនព្រម ហើយទៅជ្រើសរើសទុក្ខមកដាក់ក្នុងខ្លួនទៅវិញ ហើយឆ្ងល់ខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីបានជាយើងមានទុក្ខ? ហេតុអ្វីក៏វាដូច្នេះ? ...

ការវះកាត់ក៏បានអនុវត្តទៅតាមការព្រៀងទុក ដែលប្រព្រឹត្តទៅ

---

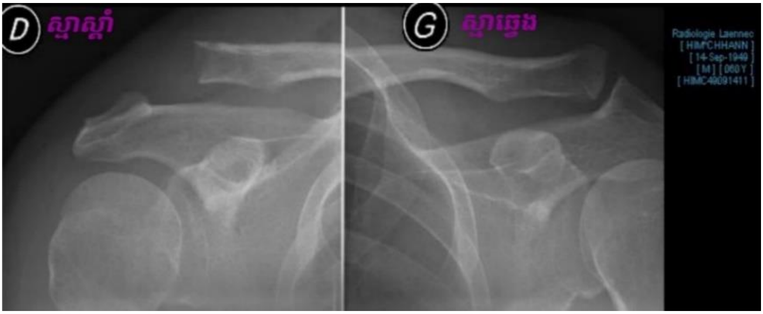
(១) វិវដ្ដៈបិតា ៖ បិតាដែលដឹកនាំកូនឱ្យរួចស្រឡះចាកដំណើរការវិលកើតវិលស្លាប់ ។

(២) ប្រចក្ស ឬប្រត្យក្ស ៖ ដែលជាក់, ប្រាកដ, ច្បាស់ ។

(៣) បស្សទ្ធិ ៖ សេចក្ដីស្ងប់ស្ងៀមដល់កាយនិងចិត្ត ។

ជាងមួយម៉ោង ។ លោកគ្រូពេទ្យបានមកជួបខ្ញុំនៅពេលដែលខ្ញុំបានស្វាងស្មារតីពីឥទ្ធិពលថ្នាំសន្លប់ ។ គាត់បានមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ការវះកាត់បានប្រកបដោយជោគជ័យល្អប្រសើរបំផុត ។ ឆ្អឹងដងកាំបិតរបស់អ្នកបានកាត់ចោលប្រហែលជា ១ ភាគ ៤ ដូចរូបថតនេះ ។


D
ស្មាស្តាំ
G
ស្មាឆ្វេង
Radiologie Laennec
[HIMCHHANN]
[14-Sep-1949]
[M] [060Y]
[HIMC49091411]

- អ្នកនឹងលែងមានការឈឺចុកចាប់ ពេលដែលកម្រើកដៃទៀតហើយៗ លេខាធិការនឹងផ្តល់នូវការណាត់ជួបក្នុង ២ អាទិត្យទៀត ។

- អរគុណលោកគ្រូពេទ្យ ៖ ខ្ញុំបានលើកដៃសំពះព្រមទាំងនិយាយថា អរគុណ ។ គាត់បានលើកដៃសំពះមកវិញព្រមទាំងនិយាយរដិបរដុបថា ៖

- សូម...សុខ...សប្បាយ...!!! ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានការភ្ញាក់ផ្អើលស្រឡាំងកាំង ហាមាត់ចង្ក្រង រកពាក្យនិយាយមិនបាន... គាត់ញញឹមយ៉ាងស្រទន់ ហើយក៏ដើរចេញទៅ ...

ប្ដូរផ្លាស់ ផ្លាស់ប្ដូរ

ប្ដូរផ្លាស់ផ្លាស់ប្ដូរហូរហែគ្រប់ គ្មានអ្វីអាចទប់ភពប្រួលប្រែ
ក្នុងខ្លួនក្រៅខ្លួនក៏ដូរដែរ ងាករេបែកបែរទៅបាត់បង់ ។
នេះវិបរិណាមធម៌ ប្រែរូបផ្លាស់ពណ៌ដូរតួអង្គ
រលត់រលាយជាផេះផង់ កម្មរុញតម្រង់កង់វដ្ដៈ ។
ឱ្យកើតឱ្យស្លាប់វិលវង្វេង បុណ្យបាបជាប្រេងឥន្ធនៈ
បើដើរតាមព្រះមានព្រះភាគ ថ្ងៃមួយច្បាស់ជាក់ជាផុតទុក្ខ ៕

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ហីនំ ធម្មំ ន សេវេយ្យ បមាទេន ន សំវសេ
មិច្ឆាទិដ្ឋឹ សេវេយ្យ ន សិយា លោកវឌ្ឍនោ ៗ

“ បុគ្គល មិនគួរសេពធម៌ថោកទាប មិនគួរនៅដោយសេចក្ដី
ប្រមាទ មិនគួរសេពមិច្ឆាទិដ្ឋិ មិនគួរជាមនុស្សចង្អៀតលោក ” ។

(គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៥៧)

០៩– សិល្បសាស្ត្រនៃការរស់នៅ

ភ័ព្វសំណាងខ្ញុំធំហួសស្រមៃ ផលបុណ្យនិស្ស័យថ្ងៃជួបធម៌ព្រះ
ត្រូវដាក់ឆ្ងាញ់ផ្អែមថែមរសរឿងរះ មានឫទ្ធិតេជះឈ្នះមារក្នុងខ្លួន ។

ជាភ័ព្វសំណាងរបស់ខ្ញុំ ឬថាជាឧបនិស្ស័យរបស់ខ្ញុំ ក៏អាចថាបានដែរ ដែលខ្ញុំបានមកពើបពះប្រទះជួបដោយចៃដន្យនូវសំឡេងព្រះធម៌ដ៏មានខ្លឹមសារ ដ៏មានតម្លៃកាត់ថ្លៃមិនបាន នៅក្នុងពេលដែលខ្ញុំ កំពុងមានវិបរិតស្ថិតក្នុងសភាពដ៏មហាតានតឹង ចង្អៀតចង្អល់ ខ្វល់ខ្វាយ ក្រហាយក្រហល់នៅក្នុងចិត្តឥតមានពេលស្រាន្ត ។

អត្ថរសដ៏ក្រអូបឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ពេញដោយរសជាតិ ផ្អែមត្រជាក់ជាប់អារម្មណ៍ អត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅដូចជម្រៅមហាសមុទ្រ ថែមអត្ថរូបដែលចេញពីសំឡេងដ៏ពីរោះរបស់លោក គុជ សុងហាក់ ដែលជាអ្នកអាន បានទាក់ចិត្ត ផ្តិតអារម្មណ៍ខ្ញុំឱ្យស្តាប់ម្តងហើយ ម្តងទៀតដោយមិនឆ្អែតឆ្អន់ឡើយ ដែលសហធម្មមិត្តអាចស្តាប់សំឡេងបាននៅក្នុងយូធូប ឬក៏អាននូវអត្ថបទនោះខាងក្រោមនេះដូចតទៅ ៖

មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែខំស្វះស្វែងរកសន្តិភាព និងសុខដុមរមនា ពីព្រោះគេចេះតែខ្វះសេចក្តីសុខនេះ នៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។ មានពេលខ្លះគេជួបប្រទះនឹងភាពអន្ទះអន្ទែង សេចក្តីក្តៅក្រហាយ មិនសប្បាយចិត្ត ភាពមិនស្រួលស្រុះ មិនចុះសម្រុងរវាងគ្នានិងគ្នា ។ ហើយកាលណាគេ

រងទុក្ខ គេមិនរក្សាវាទុកសម្រាប់តែខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ គេតែងតែចែកចាយវាទៅឱ្យអ្នកដទៃផងដែរ ។ ទុក្ខនេះបានជ្រាបចូលទៅក្នុងបរិយាកាសនៅជុំវិញមនុស្សរងទុក្ខ ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលចូលមកប្រាស្រ័យទាក់ទងនឹងមនុស្សនេះ នឹងប្រែក្លាយទៅជាក្តៅក្រហាយទៅជាអន្ទះអន្ទែងដែរ ។ របៀបរស់នៅបែបនេះពិតជាមិនត្រឹមត្រូវ ។ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវតែរស់នៅដោយសន្តិភាពជាមួយខ្លួនឯងផង ជាមួយអ្នកឯទៀតផង ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សលោកជាជនសង្គម គេត្រូវតែរស់នៅក្នុងសង្គម គេត្រូវរស់នៅមានការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកឯទៀត ។ តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីរស់នៅដោយសន្តិភាព? តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីស្ថិតនៅដោយសុខដុមរមនាជាមួយខ្លួនយើង ហើយរក្សាឱ្យមានសន្តិភាព និង សុខដុមរមនានៅជុំវិញខ្លួនយើងផង ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃអាចរស់នៅដោយសន្តិភាព និង សុខដុមរមនាផងដែរ?

ដើម្បីរំដោះចេញពីទុក្ខ យើងត្រូវដឹងដើមហេតុជាមូលដ្ឋានរបស់ទុក្ខជាមុនសិន ។ បើយើងសង្កេតមើលបញ្ហានេះដោយពិនិត្យពិច័យ វានឹងប្រែទៅជាច្បាស់ណាស់ថា កាលណាយើងចាប់ផ្តើមបង្កបង្កើតភាពអកុសល ឬកិលេសណាមួយនៅក្នុងចិត្ត យើងត្រូវតែក្លាយទៅជារងទុក្ខ ។ ភាពអកុសល កិលេស ឬ គ្រឿងសៅហ្មងនៅក្នុងចិត្ត មិនអាចរួមរស់បញ្ចូលគ្នានៅជាមួយសន្តិភាព និងសុខដុមរមនាបានឡើយ ។

តើគេចាប់បង្កបង្កើតភាពអកុសលយ៉ាងដូចម្តេច? ដោយសារការសង្កេតមើលដោយពិនិត្យពិច័យនេះ វានឹងប្រែទៅជាច្បាស់ណាស់ថា

កាលណាយើងឃើញនរណាម្នាក់ មានចរិយាមារយាទដែលយើងមិនចូលចិត្ត, កាលណាយើងឃើញវត្ថុអ្វីមួយដែលយើងមិនចូលចិត្តកើតឡើង យើងនឹងក្លាយទៅជាមិនសប្បាយ ។ របស់មិនចង់បានកើតឡើង នោះយើងបង្កើតភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួន ។ របស់ចង់បានមិនកើតឡើង ឬ ឧបសគ្គខ្លះមករារាំង នោះយើងក៏បង្កើតភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនដែរ ។ យើងចាប់ចងចំណាងអរូបមួយយ៉ាងណែននៅក្នុងខ្លួន ។ នៅក្នុងជីវភាពទាំងមូល របស់មិនចង់បានចេះតែកើតឡើង រីឯរបស់ចង់បានវិញ ជួនកាលវាកើតឡើង ជួនកាលវាមិនកើតឡើងទេ ។ ដំណើរប្រតិកម្មបង្កើតបានជាចំណាងមួយយ៉ាងមាំ ដែលចេះតែធ្វើឱ្យរចនាសម្ព័ន្ធចិត្ត និង រចនាសម្ព័ន្ធកាយទាំងមូលមានភាពតានតឹងយ៉ាងខ្លាំង ពោរពេញដោយភាពអកុសលហើយនាំឱ្យយើងក្លាយទៅជារងទុក្ខ ។

ឥឡូវនេះមានដំណោះស្រាយមួយសម្រាប់បញ្ហាហ្នឹង គឺថាធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យរបស់ដែលយើងមិនចង់បាន កើតមានឡើងនៅក្នុងជីវភាពរបស់យើង ហើយធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យរបស់ដែលយើងចង់បានចេះតែកើតឡើងដូចបំណង ។ យើងត្រូវតែមានឥទ្ធិពលបែបនេះ ឬមួយត្រូវតែនរណាម្នាក់ដែលមានឥទ្ធិពលបែបនេះមកជួយយើង ធ្វើកុំឱ្យរបស់ដែលយើងមិនចង់បានកើតឡើង ហើយរបស់ដែលយើងចង់បានចេះតែកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ។ ប៉ុន្តែនេះជាការដែលគេមិនអាចធ្វើបានឡើយ ។ នៅក្នុងលោកនេះ គ្មាននរណាម្នាក់ចេះតែបានអ្វីៗ ដូចបំណងប៉ងប្រាថ្នាឡើយ គ្មានរបស់អ្វីនៅក្នុងជីវិតនេះចេះតែកើតឡើងដូចសេចក្ដីប្រាថ្នា ដោយឥតមានរបស់

មិនចង់បានកើតឡើងទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្វីៗ ចេះតែកើតឡើងខុសពីបំណង ខុសពីសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់យើងជានិច្ច ។ ដូច្នេះបញ្ហាគឺថា តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្ដេចកុំឱ្យមានប្រតិកម្ម ងងឹតងងល់ចំពោះរបស់ដែលយើងមិនចូល នេះ? តើត្រូវធ្វើដូចម្ដេចកុំឱ្យយើងមានភាពតានតឹងនៅក្នុងចិត្ត ហើយស្ថិតនៅដោយសន្តិភាព និង សុខដុមរមនាបាន?

នៅប្រទេសឥណ្ឌា ក៏ដូចជានៅប្រទេសឯទៀតៗដែរ អរិយបុគ្គលទាំងឡាយក្នុងសម័យបុរាណ បានសិក្សាបញ្ហាទុក្ខរបស់មនុស្សនេះ ហើយបានរកឃើញដំណោះស្រាយមួយ ៖ បើរបស់អ្វីមួយដែលគេមិនចង់បានកើតឡើង ហើយគេចាប់ផ្ដើមប្រតិកម្មដោយបង្កបង្កើតកំហឹង, ការភ័យខ្លាច ឬភាពអកុសលណាមួយ នុ៎ះគេត្រូវតែប្រញាប់បង្វែរចិត្តទៅលើរបស់ផ្សេងដូចជាគេក្រោកឈរឡើង យកទឹកមួយកែវមកផឹក ។ ដូច្នេះកំហឹងរបស់គេមិនបង្កើនចំនួនឡើងទេ ផ្ទុយទៅវិញវាថមថយកម្លាំង ។ បើមិនដូច្នោះទេ គេចាប់រាប់ ១,២,៣,៤ - ១,២,៣,៤ ឬ គេទន្ទេញពាក្យមួយម៉ាត់ ឬ មួយប្រយោគ ឬ មន្តអ្វីមួយ ឬ គេទន្ទេញឈ្មោះព្រះអាទិទេព ឬ បុគ្គលបរិសុទ្ធណាមួយដែលគេគោរពបូជា ។ ចិត្តរបស់គេនឹងត្រូវងាកចេញទៅទីផ្សេងហើយគេនឹងបានចេញផុតមួយកម្រិតពីភាពអកុសលពីកំហឹងនេះ ។

ដំណោះស្រាយនេះមានប្រសិទ្ធិភាព ហើយនៅតែមានប្រសិទ្ធិភាពតទៅទៀត ។ ដោយសាររបៀបនេះ ចិត្តហាក់ដូចជាបានរំដោះពីភាពអន្ទះអន្ទែង ពីភាពតានតឹង ។ ប៉ុន្តែតាមការពិត ដំណោះស្រាយនេះមានប្រសិទ្ធិភាពតែត្រឹមថ្នាក់សើៗ ផ្នែកខាងលើរបស់ចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដោយសារការ

បង្វែរសតិនេះ គេត្រូវរុញភាពអកុសលឱ្យចូលជ្រៅទៅក្នុងថ្នាក់ទីជម្រៅនៃចិត្ត ។ ហើយនៅថ្នាក់ហ្នឹង គេត្រូវបន្តបង្កបង្កើត និងបង្កើនចំនួនកិលេសដដែលនេះកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។ នៅផ្ទៃខាងលើនៃចិត្តមានស្រទាប់សន្តិភាព និងសុខដុមរមនាពិតមែន ប៉ុន្តែនៅទីជម្រៅនៃចិត្ត មានភ្នំភ្លើងដេកសម្ងំនៃភាពអកុសលដែលគេបានសន្ទប់ចោល ។ ទោះយូរឬឆាប់ ភ្នំភ្លើងដេកសម្ងំនេះនឹងផ្ទុះចេញមកយ៉ាងខ្លាំង ។

អ្នករុករកសេចក្តីពិតខាងក្នុងដទៃទៀត បានចូលជ្រៅថែមទៀត ហើយបានរកឃើញថា ដោយសារការពិសោធន៍ឃើញការពិតអំពីចិត្ត និងកាយនៅក្នុងខ្លួន គេបានទទួលស្គាល់ថា ការបង្វែរចិត្តគឺគ្រាន់តែជាការរត់គេចពីបញ្ហាតែប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែការគេចវេះមិនមែនជាការដោះស្រាយទេ ។ គេត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា ។ កាលណាមានភាពអកុសលមួយកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត សូមគ្រាន់តែពិនិត្យមើល សូមគ្រាន់តែប្រឈមមុខនឹងភាពអកុសលនេះប៉ុណ្ណោះ ។ នៅពេលណាដែលគេចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលកិលេសណាមួយភ្លាម កិលេសនេះនឹងចាប់ថមថយកម្លាំង រួចហើយវានឹងត្រូវស្ងិតស្រពោនអស់បន្តិចម្តងៗ ។

ដំណោះស្រាយមួយយ៉ាងប្រសើរ គឺការចៀសវាងចុងបំផុតទាំងពីរខាងគឺ ការសន្ទប់ចោល និង ការបណ្តោយឱ្យប្រព្រឹត្តតាមចិត្ត ។ ការរក្សាទុកភាពអកុសលនៅក្នុងទីជម្រៅនៃចិត្ត មិនអាចធ្វើឱ្យវាដាច់ឫសគល់បានឡើយ ។ ហើយការបណ្តោយឱ្យភាពអកុសលនេះបញ្ចេញឱ្យឃើញតាមអំពើដោយកាយ ឬ ដោយវាចា ក៏គ្រាន់តែនឹងបង្កើតឱ្យមានបញ្ហាកាន់តែ

ច្រើនឡើងថែមទៀតប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែបើគេគ្រាន់តែពិនិត្យមើលនុ៎ះ កិលេសនឹងត្រូវវិនាសបាត់ ហើយគេបានធ្វើឱ្យភាពអកុសលនេះដាច់ឫសគល់អស់រលីង ហើយគេនឹងបានចេញផុតពីកិលេសនេះ ។

រឿងនេះហាក់ដូចជាអស្ចារ្យណាស់ ។ ប៉ុន្តែតើគេអាចនឹងយកវាមកអនុវត្តបានឬទេ? គេមិនអាចប្រឈមមុខនឹងកិលេសបានដោយងាយទេ ។ កាលណាកំហឹងកើតឡើង វានឹងគ្របសង្កត់មកលើយើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស មិនឱ្យយើងបានដឹងខ្លួនជាមុនផង ។ ដូច្នេះ កាលណាកំហឹងគ្របសង្កត់មកលើយើងហើយ យើងនឹងប្រព្រឹត្តអំពើខ្លះដោយកាយ ឬ ដោយវាចា ដែលធ្វើឱ្យមានទុក្ខដល់ខ្លួនឯង និង ដល់អ្នកដទៃ ។ ក្រោយមក កាលណាកំហឹងបានកន្លងផុតទៅ យើងក៏តាំងទួញយំយែក ហើយមានការសោកស្តាយ ខំសុំទោសគេឯង ឬ សុំទោសព្រះអាទិទេព ៖ ឱ! ព្រះម្ចាស់ថ្លៃអើយ! ខ្ញុំខុសហើយ សុំអត់ទោសឱ្យខ្ញុំផង! ប៉ុន្តែនៅពេលក្រោយទៀត ក្នុងស្ថានភាពដដែលដូចគ្នា យើងនៅតែធ្វើប្រតិកម្មដដែលសារជាថ្មីទៀត ។ ការសោកស្តាយទាំងប៉ុន្មានគ្មានប្រយោជន៍អ្វីសោះ ។

ការណ៍ដែលពិបាកគឺមកពីយើងមិនដឹងខ្លួនថា តើនៅពេលណាទើបកិលេសនឹងចាប់កើតឡើង ។ កិលេសចាប់កើតឡើងនៅថ្នាក់ទីជម្រៅនៃចិត្ត ហើយនៅពេលដែលវាឡើងមកដល់ថ្នាក់ខាងលើ វាមានកម្លាំងខ្លាំងណាស់ វាគ្របសង្កត់លើយើង និងធ្វើឱ្យយើងមិនអាចពិនិត្យមើលវាបានឡើយ ។

ឧបមាថា ខ្ញុំជួលលេខាធិការផ្ទាល់ខ្លួនម្នាក់ ហើយកាលណាកំហឹង

កើតឡើង លេខាធិការនោះប្រាប់ខ្ញុំថា ៖ “នែ៎លោក ! កំហឹងកើតឡើងហើយ !” ប៉ុន្តែដោយមកពីខ្ញុំមិនអាចដឹងបានថា តើកំហឹងនឹងកើតនៅពេលណា ម៉ោងណាឱ្យពិតប្រាកដនោះ ច្នេះខ្ញុំត្រូវតែមានលេខាធិការផ្ទាល់ខ្លួន ៣ នាក់ សម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នាបីដងក្នុង ២៤ ម៉ោង ។ ឧបមាថា ខ្ញុំមានលុយសម្រាប់ធ្វើការចំណាយបែបនេះចុះ ហើយកំហឹងក៏ចាប់ផ្តើមឡើង ។ ភ្លាមនោះ លេខាធិការក៏ប្រាប់ខ្ញុំថា ៖ “នែ៎លោក មើលហ្ន៎ ! កំហឹងកើតឡើងហើយ !” ។ ការណ៍ដំបូងដែលខ្ញុំធ្វើគឺ ខ្ញុំស្តីបន្ទោសលេខាធិការនេះ ៖ “យី ! ឯងឆ្កួតទេឬអី? ឯងស្មានថាអញចេញលុយដើម្បីឱ្យឯងមកបង្រៀនអញដូច្នេះឬ?” ។ កំហឹងបានគ្របសង្កត់ នាំឱ្យពាក្យទូន្មានល្អមិនជួយខ្ញុំបន្តិចសោះ ។

ឧបមាថា គតិបណ្ឌិតមានភាពលើសលុប ហើយខ្ញុំមិនស្តីបន្ទោសលេខាធិការទេ ខ្ញុំត្រឡប់ជានិយាយថា ៖ “អរគុណឯងហើយ ឥឡូវខ្ញុំត្រូវអង្គុយចុះហើយពិនិត្យមើលកំហឹងរបស់ខ្ញុំ” ។ តើការណ៍នោះអាចធ្វើបានឬទេ? គ្រាន់តែខ្ញុំធ្មេចភ្នែក ហើយសាកល្បងពិនិត្យមើលកំហឹងភ្លាម មូលហេតុនៃកំហឹងមនុស្ស ឬឧប្បត្តិហេតុដែលនាំឱ្យមានកំហឹង នឹងចូលមកក្នុងចិត្តភ្លាម ។ ដោយហេតុនេះ ខ្ញុំមិនពិនិត្យមើលកំហឹងទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែពិនិត្យមើលថ្នាំដាស់កំហឹងនៅខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។ ការណ៍នេះនឹងគ្រាន់តែបង្កើនកម្លាំងកំហឹងឱ្យខ្លាំងថែមទៀតប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះវាមិនមែនជាដំណោះស្រាយទេ ។ ការពិនិត្យមើលភាពអកុសល មើលការរំជួលចិត្តដែលជារបស់ឥតរូប ដោយឥតគិតពីវត្ថុខាងក្រៅដែលនាំឱ្យកើតភាពអកុសលនេះ

ជាការពិបាកណាស់ ។

ប៉ុន្តែ ចំពោះលោកដែលបានទៅដល់នូវសេចក្តីពិតចុងបំផុតនៃ “បរមត្ថសច្ចៈ” លោកបានរកឃើញដំណោះស្រាយពិតប្រាកដមួយ ។ លោកបានរកឃើញថា កាលណាកិលេសណាមួយកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត មានរបស់ពីរត្រូវកើតឡើងព្រមគ្នានៅក្នុងកាយ ។ របស់មួយគឺ ដង្ហើមប្រែខុសពីធម្មតា ។ កាលណាមានភាពអកុសលណាមួយនៅក្នុងចិត្ត យើងចាប់ដកដង្ហើមខ្លាំងជាងមុន ។ នេះជាការស្រួលពិនិត្យមើលណាស់ ។ នៅថ្នាក់ល្អិតល្អន់ជាងនេះ មានជាតិជីវគីមីខ្លះចាប់ផ្តើមកើតឡើងនៅក្នុងកាយ នាំឱ្យមានវេទនាគឺការទទួលអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដូចជាបេះដូងដើរញាប់ឌុកឌាក់ៗ, ញ័រមាត់, ញ័រជើង, ញ័រដៃជាដើម ។ កិលេសនីមួយៗ នឹងបង្កបង្កើតវេទនាបែបណាមួយនៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃកាយជាដរាប ។

នេះជាដំណោះស្រាយមួយដែលស្រួលបដិបត្តិ ។ មនុស្សធម្មតាមិនអាចពិនិត្យមើលកិលេសនៃចិត្តដែលជារបស់ឥតរូប ដូចជាការភ័យខ្លាច, កំហឹង ឬ តណ្ហាបានទេ ។ ប៉ុន្តែដោយសារការហាត់ហ្វឹកហ្វឺន និង ការបដិបត្តិដោយត្រឹមត្រូវ គេអាចពិនិត្យមើលដង្ហើម និង វេទនានៅក្នុងខ្លួនបានដោយងាយ ។ ដង្ហើម និង វេទនា ទាំងពីរនេះមានការទាក់ទងផ្ទាល់ជាមួយនឹងកិលេសនៃចិត្ត ។

ដង្ហើមនិងវេទនានឹងជួយយើងតាមរបៀបពីរយ៉ាង ។ ជាបឋមរបស់ទាំងពីរនេះដើរតួជាលេខាធិការផ្ទាល់ ។ នៅពេលដែលកិលេសមួយចាប់ផ្តើមឡើងនៅក្នុងចិត្តខ្ញុំភ្លាម ដង្ហើមនឹងបាត់ភាពធម្មតា វានឹងចាប់ផ្តើម

ស្រែកថា ៖ “មើលចុះមានអ្វីមួយមិនស្រួលកើតឡើងហើយ” យើងមិនអាចស្តីបន្ទោសដង្ហើមបានទេ ។ យើងត្រូវតែទទួលស្តាប់សេចក្តីព្រមាននេះ ។ ដូចគ្នានេះដែរវេទនាមួយក៏កើតឡើង នឹងប្រាប់យើងថាមានអ្វីមួយដើរមិនស្រួលហើយ ។ ដោយបានទទួលសេចក្តីព្រមាន យើងក៏ចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលដង្ហើម មើលវេទនា ហើយយើងនឹងសង្កេតឃើញយ៉ាងរហ័សថា កិលេសត្រូវវិនាសបាត់ទៅវិញ ។

បាតុភូតនៃចិត្ត និងកាយនេះ គឺដូចជាប្រាក់កាក់ទាំងពីរចំហៀង ម្ខាងគឺគំនិត ឬការរំជួលចិត្តដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត ។ ចំហៀងម្ខាងទៀត គឺដង្ហើម និង វេទនានៅក្នុងកាយ ។ គំនិត ឬ ការរំជួលចិត្តទាំងឡាយ កិលេសទាំងឡាយដែលកើតឡើង នឹងបញ្ចេញឱ្យឃើញជាក់ស្តែងនៅក្នុងដង្ហើម និង វេទនាក្នុងខណៈនោះ ។ ដូច្នេះដោយសារបានពិនិត្យមើលដង្ហើម ឬ វេទនា យើងបានពិនិត្យមើលកិលេសដោយត្រង់ចំផ្ទាល់តែម្តង ។ ជំនួសការរត់គេចចេញពីបញ្ហា យើងប្រឈមមុខតទល់នឹងសេចក្តីពិត តាមសភាពពិតរបស់វា ។ ពេលនោះ យើងនឹងសង្កេតឃើញថា កិលេសថយកម្លាំង ហើយមិនអាចគ្របសង្កត់មកលើយើងបានដូចកាលមុនទៀតទេ ។ បើយើងចេះតែព្យាយាមធ្វើបន្តទៅ កិលេសនឹងត្រូវវិនាសបាត់អស់ ហើយយើងនឹងចាប់រស់នៅដោយសន្តិភាព និងសុភមង្គល គឺជាជីវិតមួយដែលរួចផុតពីកិលេសផ្សេងៗ ។

តាមរបៀបនេះ បច្ចេកទេសពិនិត្យមើលខ្លួនឯងនឹងបង្ហាញយើងឱ្យឃើញការពិតក្នុងទិដ្ឋភាពពីរគឺ នៅខាងក្នុង និងនៅខាងក្រៅ ។ កាលពីមុន

យើងចេះតែមើលទៅក្រៅ ដោយភ្លេចសេចក្តីពិតនៅខាងក្នុង ។ យើងចេះតែមើលទៅក្រៅ ដើម្បីរកហេតុដែលធ្វើឱ្យយើងមិនសប្បាយ ។ យើងចេះតែបន្ទោស ហើយខំផ្លាស់ប្តូរការពិតនៅខាងក្រៅ ។ ដោយមិនដឹងការពិតនៅខាងក្នុង យើងមិនដែលយល់សោះថា ដើមហេតុនៃទុក្ខស្ថិតនៅខាងក្នុង គឺជាប្រតិកម្មងងឹតងងល់របស់យើងតបនឹងវេទនាជាសុខ និងជាទុក្ខឯណោះទៅវិញទេ ។

ឥឡូវនេះ ដោយសារការហាត់ហ្វឹកហ្វឺន យើងអាចមើលឃើញមុខម្ខាងទៀតនៃប្រាក់កាក់ យើងអាចមានសតិដឹងអំពីដង្ហើម និងអំពីអ្វីៗ ដែលកើតឡើងនៅខាងក្នុងផងដែរ ។ ទោះជាអ្វីក៏ដោយ ជាដង្ហើម ជាវេទនា យើងគ្រាន់តែហាត់រៀនពិនិត្យមើលវា ដោយមិនបាត់លំនឹងចិត្តប៉ុណ្ណោះ ។ យើងឈប់ធ្វើប្រតិកម្ម ឈប់បង្កើនភាពរងទុក្ខ ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងបណ្តោយឱ្យកិលេសចេញមក ហើយវិនាសបាត់ទៅវិញ ។

បើគេបដិបត្តិបច្ចេកទេសនេះបានច្រើនប៉ុណ្ណា ភាពអកុសលទាំងឡាយក៏នឹងត្រូវរលាយបានឆាប់រហ័សប៉ុណ្ណោះដែរ ។ បន្តិចម្តងៗ ចិត្តនឹងត្រូវបានរំដោះចេញពីកិលេសទាំងឡាយ ហើយប្រែទៅជាបរិសុទ្ធិ ។ ចិត្តបរិសុទ្ធិតែងពោរពេញដោយមេត្តាចំពោះអ្នកដទៃ ពោរពេញទៅដោយករុណាចំពោះការខ្វះខាត និងទុក្ខសោករបស់អ្នកដទៃ ពោរពេញដោយមុទិតាគឺសេចក្តីត្រេកអរចំពោះជោគជ័យ និងសុភមង្គលរបស់អ្នកដទៃ ពោរពេញដោយឧបេក្ខា គឺភាពមិនលម្អៀងចិត្តនៅចំពោះមុខស្ថានភាពគ្រប់បែបយ៉ាង ។

កាលណាគេបានទៅដល់ដំណាក់ការណ៍នេះហើយ សំនាំបែបបទនៃជីវភាពទាំងមូលរបស់គេផ្លាស់ប្តូរ ។ គេមិនអាចធ្វើអ្វីមួយដោយកាយ ឬដោយវាចាដែលនាំឱ្យខូចសន្តិភាព និង សុភមង្គលរបស់អ្នកដទៃបានទៀតឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចិត្តដែលមានលំនឹង មិនគ្រាន់តែប្រែទៅជាមានសុខសន្តិភាពប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជួយឱ្យបរិយាកាសនៅជុំវិញប្រែទៅជាមានសុខសន្តិភាពផងដែរ ។ រឿងនេះនឹងចាប់ផ្តើមមានឥទ្ធិពលលើអ្នកដទៃហើយអាចជួយអ្នកដទៃផងដែរ ។

ដោយការហាត់រៀន ដើម្បីស្ថិតនៅដោយមានលំនឹងចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ដែលគេពិសោធឃើញខាងក្នុង គេបណ្តុះបណ្តាលការមិនប្រកាន់ខ្ជាប់លើអ្វីៗ ទាំងអស់ដែលគេជួបប្រទះនៅក្នុងស្ថានភាពខាងក្រៅថែមទៀតផង ។ ប៉ុន្តែការមិនប្រកាន់ខ្ជាប់នេះមិនមែនជាការគេចវេះ ឬការព្រងើយកន្តើយចំពោះបញ្ហាទាំងឡាយនៃលោកនេះទេ ។ អ្នកចម្រើនវិបស្សនាកម្មដ្ឋានទៀងទាត់ប្រែទៅជាឆាប់ចាប់អារម្មណ៍ ចំពោះទុក្ខសោករបស់អ្នកដទៃ ហើយខំឱ្យអស់សមត្ថភាពដើម្បីជួយសម្រាលទុក្ខអ្នកដទៃតាមរបៀបដែលខ្លួនអាចធ្វើទៅបាន គឺថាមិនមែនដោយភាពអន្ទះអន្ទែងណាមួយឡើយ តែដោយចិត្តពោរពេញដោយមេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ។

គេហាត់រៀនរបៀបប្តេជ្ញាចិត្តពេញទីក្នុងការជួយអ្នកដទៃ ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ គេរក្សាលំនឹងចិត្តផងដែរ ។ តាមរបៀបនេះ គេស្ថិតនៅដោយសន្តិភាព និង សុខសប្បាយ នៅពេលដែលគេធ្វើការដើម្បី

សន្តិភាព និងសុភមង្គលរបស់អ្នកដទៃ ។

នេះហើយជាការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធ ៖ សិល្ប៍សាស្ត្រនៃការរស់នៅ (របៀបរស់នៅ) មួយ ។ ព្រះអង្គមិនដែលបង្កើត ឬ ប្រៀនប្រដៅសាសនា ឬ និកាយនិយមណាមួយឡើយ ។ ព្រះអង្គមិនដែលបង្ហាត់បង្រៀនសាវ័កឱ្យប្រារព្ធធ្វើពិធីបុណ្យ ពិធីសាសនា ឬ ទម្រង់ការងងឹតងងល់ទទេៗ ឥតខ្លឹមសារណាមួយទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ព្រះអង្គគ្រាន់តែបង្រៀនយើងឱ្យពិនិត្យមើលធម្មជាតិតាមភាពពិតរបស់វា ដោយពិនិត្យមើលការពិតនៅខាងក្នុងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដោយមកពីអវិជ្ជា យើងចេះតែធ្វើប្រតិកម្មតាមរបៀបមួយដែលធ្វើទុក្ខដល់ខ្លួនឯងផង ធ្វើទុក្ខដល់អ្នកដទៃផង ។ ប៉ុន្តែកាលណាបញ្ញាកើតឡើង (បញ្ញាដែលកើតមកពីការពិនិត្យមើលការពិតតាមសភាពពិត) ផ្នត់ទម្លាប់ប្រតិកម្មនេះនឹងត្រូវវិនាសអស់ ។ កាលណាយើងឈប់ធ្វើប្រតិកម្មដោយងងឹតងងល់ នោះយើងអាចធ្វើអំពើពិតប្រាកដ អំពើដែលប្រព្រឹត្តឡើងដោយចិត្តមានលំនឹង គឺជាចិត្តដែលមើលឃើញហើយយល់សេចក្តីពិត ។ អំពើបែបនេះសុទ្ធតែជាអំពើកុសល អំពើបង្កើតផល អំពើមានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃ ។

លោកអ្នកប្រាជ្ញគ្រប់គ្នាតែងទូន្មានថា ការចាំបាច់គឺ “ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង” ។ យើងត្រូវតែស្គាល់ខ្លួនឯង មិនមែនគ្រាន់តែនៅថ្នាក់ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃត្រូវតែទទួលយកដោយងងឹតងងល់តាមការរំជួលចិត្ត ឬ ជំនឿសប់នូវអ្វីៗដែលខ្លួនគ្រាន់តែបានឮ ឬបានអាននោះទេ ។ ការទទួលស្គាល់បែបនេះមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ យើងត្រូវស្គាល់ការពិតតាមការពិសោធន៍ ។ យើងត្រូវ

ពិសោធការពិតរបស់បាតុភូតនៃចិត្ត និង កាយនេះដោយផ្ទាល់ ។ មានតែការពិសោធន៍នេះទេដែលនឹងជួយយើងឱ្យរំដោះចេញពីទុក្ខបានប្រពៃ ។

គឺការពិសោធន៍ឃើញសេចក្ដីពិត នៅខាងក្នុងរបស់យើងផ្ទាល់នេះ បច្ចេកទេសពិនិត្យមើលខ្លួនឯងនេះហើយដែលហៅថា "វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន" តាមភាសានៃប្រទេសឥណ្ឌានាពុទ្ធសម័យ ពាក្យបស្សនា (Passana) នៅថ្នាក់គំនិត និងនៅថ្នាក់ទ្រឹស្ដីប៉ុណ្ណោះទេ ។ នេះក៏មិនមែនមានន័យថាមើលឃើញដោយភ្នែកបើកតាមរបៀបធម្មតា ។ ប៉ុន្តែពាក្យវិបស្សនា (Vipassana) មានន័យថា ពិនិត្យមើលរបស់ទាំងឡាយតាមភាពពិតរបស់វា មិនមែនគ្រាន់តែតាមភាពប្រហាក់ប្រហែលឡើយ ។ សេចក្ដីពិតតាមអាការៈក្រៅ ត្រូវតែទម្លុះចូលរហូតទាល់តែយើងបានចូលទៅដល់សេចក្ដីពិតទីបំផុតរបស់រចនាសម្ព័ន្ធនៃចិត្ត និង កាយទាំងមូល ។ កាលណាយើងពិសោធឃើញសេចក្ដីពិតនេះហើយ នោះយើងនឹងឈប់ធ្វើប្រតិកម្មដោយងងឹតងងល់ យើងលែងបង្កើតកិលេសទៀតហើយៗ ដោយឯកឯងកិលេសចាស់នឹងត្រូវដាច់ឫស ដាច់គល់បន្តិចម្ដងៗ ។ យើងបានចេញផុតពីភាពវង់ទុក្ខ ហើយពិសោធឃើញសេចក្ដីសប្បាយរីករាយពិតប្រាកដ ។

នៅក្នុងធម្មសិក្សាវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន គេបង្រៀនការហាត់ហ្វឹកហ្វឺនចិត្តបីជំហាន ៖ ជាដំបូង គេវៀរចាកអំពើបាបដោយកាយ ឬ ដោយវាចាដែលធ្វើឱ្យខូចសន្តិភាព និង សុខដុមរមនារបស់អ្នកដទៃ ។ គេមិនអាចធ្វើការរំដោះខ្លួនចេញពីកិលេសបានទេ បើក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះ គេនៅតែបន្តការប្រព្រឹត្តិអំពើបាបដោយកាយ ដោយវាចាដែលគ្រាន់តែជាអំពើ ១

សម្រាប់តែបង្កើនចំនួនកិលេសប៉ុណ្ណោះ។ ដោយហេតុនេះច្បាប់ធម្មចរិយា (សីល) ជាដំហានសំខាន់ទី ១ នៃការបដិបត្តិនេះ ។ គេត្រូវតែប្ដេជ្ញាចិត្តថា មិនសម្លាប់, មិនលួច, មិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម, មិននិយាយកុហក និង មិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនគ្រប់បែបយ៉ាង, ដោយវៀរចាកអំពើទាំងឡាយនេះ គេទុកឱ្យចិត្តបានស្ងប់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីធ្វើដំណើរតទៅទៀត ។

ដំហានជាបន្ទាប់គឺការបណ្ដុះបណ្ដាលការធ្វើម្ចាស់លើចិត្តដែលមិនទាន់ផ្សាំងនេះ ដោយបង្ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនចិត្តឱ្យនៅជាប់នឹងអារម្មណ៍តែមួយគឺដង្ហើម ។ គេត្រូវខំរក្សាសតិនៅលើដង្ហើមឱ្យបានយ៉ាងយូរតាមការដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ការណ៍នេះមិនមែនជាការហាត់ដកដង្ហើមទេ គឺគេមិនត្រូវធ្វើដង្ហើមឱ្យដើរទៀងទាត់ឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ គេត្រូវតែពិនិត្យមើលដង្ហើមធម្មជាតិតាមភាពពិត តាមភាពដែលដង្ហើមចូល តាមភាពដែលដង្ហើមចេញ ។ តាមរបៀបនេះ គេធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ថែមទៀត ដើម្បីកុំឱ្យភាពអកុសលកាចសាហាវទាំងឡាយអាចគ្របសង្កត់លើគេបាន ។ ក្នុងពេលដដែលនោះ គេត្រូវធ្វើចិត្តឱ្យមូល សម្រួចឱ្យមុតចាក់ធ្លុះអាចធ្វើកិច្ចការរបស់បញ្ញាបាន ។

ដំហានទាំងពីរខាងដើមគឺការរស់នៅដោយធម្មចរិយា និង ការត្រួតត្រាលើចិត្ត ជាការចាំបាច់ ហើយមានប្រយោជន៍ណាស់ ។ ប៉ុន្តែដំហានទាំងពីរនេះនឹងនាំទៅរកការសន្ទប់គ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ លើកលែងតែគេឈានដំហានទី ៣ តទៅទៀត គឺការធ្វើចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធចេញផុតពីភាពអកុសល ដោយបណ្ដុះបណ្ដាលបញ្ញាទៅក្នុងធម្មជាតិផ្ទាល់របស់ខ្លួនគេ ។

នេះហើយជា វិបស្សនា គឺពិសោធឃើញការពិតរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់តាមការពិនិត្យមើលដោយឥតលម្អៀង និង ដោយឥតជាប់ជំពាក់ទៅលើបាតុភូតនៃចិត្ត និង កាយដែលចេះតែផ្លាស់ប្តូរ ដែលបញ្ចេញខ្លួនវាមកជាវេទនាផ្សេងៗ ។ នេះជាធម៌ (Dhamma) កំពូលខ្ពស់បំផុតនៃការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធ ៖ ការធ្វើខ្លួនឯង ឱ្យបរិសុទ្ធដោយការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ។

ការបង្រៀននេះ គេអាចបដិបត្តិបានគ្រប់គ្នា ។ មនុស្សម្នាក់ៗ សុទ្ធតែប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានៃទុក្ខ ។ ទុក្ខនេះជាជំងឺសាកល ដែលត្រូវការថ្នាំសាកល មិនមែនថ្នាំប្រកាន់និកាយទេ ។ កាលណាគេមានទុក្ខដោយមកពីកំហឹង កំហឹងនេះមិនមែនជាកំហឹងរបស់អ្នកកាន់សាសនាព្រះពុទ្ធ, សាសនាហិណ្ឌូ ឬ សាសនាគ្រិស្ទានឡើយ ។ កំហឹងគឺ កំហឹង ។ កាលណាគេក្លាយទៅជាអន្ទះអន្ទែងដោយមកពីកំហឹងនេះ ភាពអន្ទះអន្ទែងនេះក៏មិនមែនជាភាព អន្ទះអន្ទែងរបស់អ្នកកាន់សាសនាគ្រិស្ត ឬ ភាពអន្ទះអន្ទែងរបស់ជ្វីហ្វ ឬ ឥស្លាមដែរ ថ្នាំព្យាបាលត្រូវជាថ្នាំសាកលដូចគ្នា ។

វិបស្សនាគឺជាថ្នាំព្យាបាលហ្នឹង ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចជំទាស់នឹងច្បាប់នៃការរស់នៅដែលគោរពសន្តិភាព និង សុខដុមរមនារបស់អ្នកដទៃនោះបានឡើយ ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចជំទាស់នឹងការបណ្តុះបណ្តាលការត្រួតត្រាលើចិត្តបានទេ ។គ្មាននរណាម្នាក់   អាចជំទាស់នឹងការបណ្តុះពូជនៃបញ្ញា នៅក្នុងធម្មជាតិរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ ដែលជាហេតុនាំចិត្តអាចចេញចាកផុតពីភាពអកុសលទាំងឡាយនោះបានឡើយ   ។

វិបស្សនាគឺជាមាគ៌ាសាកលមួយ ។   ការពិនិត្យមើលការពិតតាម

ភាពពិត ដោយពិនិត្យមើល សេចក្តីពិតនៅខាងក្នុង ៖ នេះជាការស្គាល់ខ្លួនឯងផ្ទាល់តាមការពិសោធន៍ពិតប្រាកដ ។ នៅពេលដែលគេបដិបត្តិបច្ចេកទេសនេះ គេចេះតែបានរំដោះចេញពីភាពរងទុក្ខនៃកិលេសទាំងឡាយតាំងពីសេចក្តីពិតគ្រោតគ្រាតខាងក្រៅ គេចូលទៅដល់សេចក្តីពិតទីបំផុតនៃចិត្ត និង កាយ ។ រួចហើយ គេទៅហួសពីនេះទៅទៀត ហើយពិសោធឃើញសេចក្តីពិតមួយដែលនៅហួសផុតពីចិត្ត និង កាយ ហួសផុតពីពេល និងវេហាស៍ ហួសផុតពីវិស័យនៃភាពប្រែប្រួលជាលោកីយ៍នេះ គឺសេចក្តីពិតនៃការរួចរំដោះទាំងស្រុងចេញពីកិលេស ចេញពីគ្រឿងសៅហ្មង និង ចេញពីទុក្ខគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាង ។ ទោះបីគេឱ្យឈ្មោះសេចក្តីពិតចុងបំផុតនេះថាជាអ្វីក៏ដោយ មិនជាការសំខាន់ទេ សេចក្តីពិតនេះជាគោលដៅចុងបំផុតរបស់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា ។

(អាចារ្យប្រមុខ ស្រីសត្យា នារាយ័ន ហ្គោឥន្ទកា)

ព្រះធម៌

ព្រះធម៌ព្រះសព្វច្បាប់ព្រះពុទ្ធ ប្រសើរវិសុទ្ធវិសេសធំ
ផ្តល់សន្តិភាពជ្រាបសុខដុម សើ្បយអញ្ជនិយមសង្គមក្សាន្ត ។
ធម៌ព្រះសម្ពុទ្ធមកុដភពត្រៃ អ្នកមាននិស្ស័យអាចថ្មៃប្រាណ
ក្តិចកាត់កិលេសពីសន្តាន ចាកផុតទុក្ខបានរួចរំដោះ ៕

១០– ប្តូរទិសដៅ ៩០ អង្សា

ដួនណាហេតុការណ៍អកុសល ផ្តល់ផ្កាផ្លែផលក្រោយបន្ត
ដល់អ្នករងគ្រោះរស់បវរ ខ្មៅខ្មៅក្លាយ ស ល្អ ថ្ងៃមុខ ។

បន្ទាប់ពីវះកាត់រួចមកបូកផ្សំ និងការអានសៀវភៅនិងទស្សនាវីដេអូ ឆមិនានាផងនោះ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំដូចជាធូរស្រាលខុសពីពេលមុនយ៉ាងច្រើន ។ សុតមយប្បញ្ញា(១) និងចិន្តាមយប្បញ្ញា (២) រីកចម្រើនជាលំដាប់ ហើយក៏យល់ខ្លះៗ ពីបញ្ហាជីវិតថា ៖ នៅក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សលោកត្រូវទទួលរងការគ្របសង្កត់ដោយអវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន ទទួលរងការដាក់ទម្ងន់ពីលើនៃសាមញ្ញលក្ខណៈ គឺអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ទទួលរងនូវការទុក្ខលំបាកក្នុង ចាស់ ជរា ព្យាធិ មរណៈ ទាំងអស់គ្នា ។ ទាំងនេះធ្វើឱ្យសត្វលោករន្ធត់ ញាប់ញ័រ តក់ស្លុត ភ័យខ្លាច ព្រួយបារម្ភ ខ្វល់ខ្វាយ ក្តៅក្រហាយ ហើយស្រវាស្រទេញរត់រកទីពឹងខាងក្រៅ ដោយការបន់ស្រន់ព្រះ អង្វរករពីអាទិទេព សែនព្រេនអារុក្ខ អារក្ស អ្នកតា បួងសួងសុំក្តីសុខពីរបស់ដែលគេហៅថាវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធដើម្បីបានជាទីពឹង ។ អំពើទាំងនេះគ្រាន់តែផ្តល់ផលឱ្យចិត្តធូរស្រាលមួយរយៈពេលដ៏ខ្លីប៉ុណ្ណោះ តែដួនកាលអាចកាន់តែបន្ថែមទម្ងន់ទុក្ខមួយកម្រិតទៀតផង ។ ទុក្ខត្រួតលើទុក្ខ ដោះស្រាយបញ្ហាមួយមិនទាន់រួចផង បញ្ហាមួយទៀតក៏មកដល់ ដូចជារូបខ្ញុំក្នុងកាលដែលកន្លងមក

---

(១) សុតមយប្បញ្ញា ៖ ប្រាជ្ញាកើតពីអំណាន និងការស្តាប់ចេញពីគំនិតអ្នកដទៃ ។

(២) ចិន្តាមយប្បញ្ញា ៖ ប្រាជ្ញាកើតពីគំនិតយល់ការពិតដោយប្រើវិចារណញ្ញាណ ។

ដែលពិបាករកច្រកចេញ ដែលអាចធ្វើឱ្យមនុស្សខ្លះគិតមិនយល់ ក៏ជ្រើសរើសយកការសម្លាប់ខ្លួនជាដំណោះស្រាយក៏មានដែរ ។

ដោយទ្រង់ឈ្វេងយល់នូវទុក្ខ សោករបស់សត្វលោក ក្នុងអត្តភាពបច្ចុប្បន្ននេះផង និងទុក្ខមិនចេះចប់ក្នុងសង្សារវដ្តផង ដែលព្រះអង្គបានមើលឃើញដោយព្រះសព្វញ្ញុតញ្ញាណទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់យាងប្រោសសត្វអស់ ៤៥ ព្រះវស្សា ចារទុកក្នុងព្រះត្រៃបិដក ដែលមានតម្លៃកាត់ថ្លៃមិនបាន ដើម្បីជួយស្រោចស្រង់សត្វលោកឱ្យរួចផុតពីអន្លង់ទុក្ខនេះ ដោយយកខ្លួនឯងជាទីពឹង ខំរៀនត្រង់ត្រាប់ស្ដាប់ព្រះពុទ្ធោវាទ ដែលជាព្រះធម៌ នឹងថែរក្សាការពារផ្សព្វផ្សាយដោយព្រះសង្ឃ ដែលជាត្រៃរតនៈ ជាទីគោរពសក្ការៈស្មើដោយជីវិតសព្វៗ កាល ហើយយកមកអនុវត្ត ក្នុងគោលបំណងអភិវឌ្ឍខ្លួនដើម្បីប្រព្រឹត្តទៅស្វែងរកការរួចរំដោះ ។

បន់ស្រន់មិនបានស្រាន្តស្រាកសោកា សែនព្រេនអ្នកតាបញ្ជាចាក់ស្រេះ
ពឹងខ្លួនរៀនធម៌ផ្ដាច់ជ័រកិលេស បានមន្តពិសេសគឺចេះស្គាល់ទុក្ខ ។

មកដល់ខណៈនេះ ចិត្តអាក្រក់ដែលធ្លាប់តែបន្ទោសខ្លួនឯង ខឹងម្លួម៉ៅ ក្ដៅក្រហាយនឹងព្រហ្មលិខិត ជេរស្ដីកម្មលិខិតដែលផ្ដល់ឱ្យមានគ្រោះស្ទើររស់ ស្ទើរស្លាប់ ស្ទើរឆ្កួតស្ទើរជា ដេកមិនលក់បក់មិនល្ហើយ ស្រាប់តែដូរទិស ៩០ អង្សា ហើយហាក់ដូចជាមានចិត្តចង់អរគុណចំពោះគ្រោះថ្នាក់នេះទៅវិញផង ព្រោះថា បើមិនមានឧបទ្ទវហេតុនេះទេ ច្បាស់ជាមិនមានឱកាសបានស្គាល់ព្រះពុទ្ធោវាទដ៏ប្រសើរថ្លៃថ្លា ច្បាស់ជាពុំអាចមានបញ្ញា

និងវិចារណញ្ញាណយល់ដឹងពីសេចក្តីពិតនៃជីវិតបានឡើយ ។ ដូច្នេះហើយទើបគំនិតមួយចេញជារូបរាងមកថា ៖ ឱហ្ន៎! ក្នុងជីវិតរស់នៅនេះ មានពេលខ្លះ ស្ថានការណ៍ជាអកុសលសោះ ដែលបានកើតឡើងចំពោះរូបនិងសង្ខារស្រាប់តែអាចត្រឡប់ទៅជាឱកាសអាចបំពេញអ្វីៗ ជាកុសលធម៌ទៅវិញ ៖ នេះហើយជាការប្តូរផ្លាស់ដែលមិនអាចស្មានទុកបាន ។

ទោះបីទទួលទានដំណេកពេលយប់ មិនសូវបានគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ តែខ្ញុំមិនសូវបាក់ទឹកចិត្ត មិនសូវជាអស់សង្ឃឹមដូចពីដើមទេ ។ បន្ទាប់ពីទទួលទានបាយថ្ងៃត្រង់រួចហើយ ខ្ញុំបានមកទម្រេតខ្លួនលើសាឡុងដូចសព្វមួយដង (Canape – Sofa) ។ គ្រាន់តែធ្មេចភ្នែកភ្លាម បាតុភូតដ៏អស្ចារ្យ ដ៏ចម្លែក មិនអាចពន្យល់បាន គ្មានហេតុផល មិនគួរនឹងជឿមួយបានកើតឡើង គឺវត្ថុមួយដុំទំហំប៉ុន កដៃ នៅប្រហែលមួយចំអាមលើភ្នែកខាងស្តាំ បានជះរស្មីពណ៌ផ្កាឈូកដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងបន្ទប់ ដែលខ្ញុំអាចមើលឃើញអ្វីៗនៅក្នុងបន្ទប់បានដូចជាបើកភ្នែកដែរ ។ ភ័យផង ស្រឡាំងកាំងផង ភ្ញាក់ផ្អើលផង ខ្ញុំស្ទុះក្រោកមមិងមមាំងទាំងបេះដូងញ័ររន្ធត់ ហើយស្មូងជើងទៅដល់នឹងកូនតុ ដែលនៅជិតសាឡុងនោះយ៉ាងដំណាំពញ្ញាក់ស្មារតីមករកការពិតហើយពិចារណាចោទសួរនិងឆ្លើយម្នាក់ឯងថា ៖

- ភ្នែកខ្ញុំធ្មេច ម្តេចក៏អាចមើលឃើញទៅបាន? ខ្ញុំយល់សប្តិស្រមើស្រមៃទេដឹង?

- ដូចជាមិនមែនយល់សប្តិទេ ព្រោះស្មូងជើងដែលមកពីក្រោកប្រញាប់ប្រញាល់ទៅដល់នឹងតុនោះនៅឈឺនៅឡើយ ។

- ការសំអាងនេះមិនអាចយកជាការបានទេ ព្រោះពេលយល់សប្តិក៏ខ្ញុំអាចមានប្រតិកម្មដូចគ្នាយ៉ាងនេះដែរ ។ បើដូច្នេះ តើជាអ្វីទៅ?

*ខណៈនោះអារម្មណ៍ដ៏ពិសេសមួយ បានបញ្ជូនចិត្តខ្ញុំឱ្យពោលខ្លាំងៗ ម្នាក់ឯងថា !!! **ពន្លឺព្រះធម៌ !!! ពន្លឺព្រះធម៌មែនហើយ !!! ច្បាស់ជាពន្លឺព្រះធម៌** !!! ។ បានជាខ្ញុំពោលដូច្នេះព្រោះអនុស្សាវរីយ៍ពីកុមារភាពបានលេចធ្លោឡើងក្នុងអារម្មណ៍ ដែលខ្ញុំសូមបើកវង់ក្រចកនិទានដូចតទៅ ៖*

*ខ្ញុំមានម្តាយធំម្នាក់ ឈ្មោះអ៊ំ **ហ៊ិម - ឆោ** ដែលពិការភ្នែកទាំងសងខាងកាលគាត់មានអាយុ ១៩ - ២០ ឆ្នាំ ។ គាត់នៅលីវ មិនមានគ្រួសារទេ ហើយមករស់នៅជាមួយលោកឪពុក ដែលជាសមាជិកសំខាន់មួយនៃគ្រួសារដែលអ្នកម្តាយខ្ញុំគោរពកោតក្រែងគាត់ណាស់ ។ គាត់ជាម្តាយទី ២ របស់ខ្ញុំព្រោះខ្ញុំគេងក៏ជាមួយគាត់ ទៅណាក៏ដឹកដៃជូនដំណើរគាត់ដែរ ។*

កាលខ្ញុំមានអាយុ ៧ ឬ ៨ ឆ្នាំ អ្នកម្តាយបានរៀបចំបង្វេចដែលខ្ចប់ដោយកន្សែងក្រហមមួយធំបន្តុំរជូនអ៊ំ មានទាំងអង្ករ ត្រីងៀត អំបិល ប្រហុក... ព្រោះគាត់ត្រូវអញ្ជើញទៅធ្វើកម្មដ្ឋាន នៅវត្តពួក ដែលនៅឆ្ងាយពីផ្ទះប្រហែលជិត ៤ គ.ម. ក្នុងរយៈពេល ១០ ថ្ងៃ ដែលមានមីងខាងម្តាយខ្ញុំម្នាក់ទៅនៅបម្រើគាត់ ។ ខ្ញុំនៅចាំថាខ្ញុំយំរហោមរហាមអស្តឺតអស្តាក ទាមទារតាមអ៊ំទៅដែរ ។ គាត់យកដៃអង្អែលក្បាលខ្ញុំហើយពោលថា ៖

- អានាង (គាត់មិនដែលហៅខ្ញុំចំឈ្មោះទេ ហៅតែអានាង) ឯងមិនអាចទៅតាមអ៊ំបានទេ ព្រោះកូនឯងត្រូវទៅរៀន ។

- ខ្ញុំឈប់ទៅរៀន ហើយទៅជាមួយអ៊ំ ។ ខ្ញុំពោលឡើង ។

- មិនបានទេណា៎ កូនឯងមិនអាចឈប់ទៅរៀនបានទេ ហើយមិនអាចទៅតាមបានដែរ ព្រោះអ៊ំត្រូវអង្គុយឆមី វាស់ព្រឹកវាស់ល្ងាច ។ ធ្វើដូច្នេះចុះ គឺថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ និងថ្ងៃអាទិត្យ ដែលជាថ្ងៃឈប់សម្រាកកូនឯងនាំម៉ែបររទេះនាំប្អូនឯងទៅលេងជាមួយអ៊ំបាន (ពេលនោះខ្ញុំមានប្អូន ២ នាក់) ។

ថ្ងៃមួយពេលរសៀលលោកឪពុកបានជិះកង់ទៅដល់សាលារៀន ។ លោកបានក្រាបថ្វាយបង្គំលោកគ្រូបង្រៀនព្រះនាម **អ៊ាម** (មិនចាំនាមត្រកូលលោកទេ) ដែលជាព្រះភិក្ខុសង្ឃ ដើម្បីសុំអនុញ្ញាតយកខ្ញុំទៅមុនម៉ោង ។ ចេញពីសាលាបានបន្តិចលោកឪពុកបានមានប្រសាសន៍ថា ៖

- “ក” នាំឯងទៅមើលអ៊ំ (ក ជាពាក្យដែលអ្នកភូមិខ្ញុំភាគច្រើនហៅឪពុករបស់ខ្លួនជំនួស ពុក, ឪ, ប៉ា… ចំឡែកណាស់ដែលអ្នកភូមិ **ដូនស្វា ឃុំពួក ស្រុកពួក ខេត្តសៀមរាប** ហៅដូច្នេះ ៖ ខ្ញុំបានសួរចាស់ៗ ដែរតែមិនបានចម្លើយល្អទេ គ្រាន់តែថា ហៅតៗ គ្នាពីដើមរៀងមក)

- អ៊ំត្រូវត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញឬ ក? ខ្ញុំសួរលោកឪពុកទាំងសប្បាយចិត្ត

- ត្រូវចេញតាំងពីព្រឹកម្ល៉េះ ក ទៅយកគាត់ ២ ដងហើយ តែអ៊ំនៅក្នុងសមាធិ ជិត ១០ ម៉ោងហើយមិនទាន់ចេញទេ ឥឡូវនេះម្ដាយឯង បររទេះទៅនៅចាំយូរដែរហើយ ។

ឮដូច្នេះខ្ញុំចាប់ផ្ដើមស្រក់ទឹកភ្នែកតក់ៗ ដោយមិនដឹងខ្លួនព្រោះនឹកអាណិតអ៊ំ ។ មួយសន្ទុះខ្ញុំសួរទៅលោកឪពុកថា ៖

- អាអូននិងមេអូនទៅជាមួយម៉ែដែរឬទេ?

- អត់ទេ ! នៅផ្ទះមីង **ហាយ** របស់ឯង (មីងខាងម្ដាយខ្ញុំ)

- ពេលខ្ញុំទៅដល់ ខ្ញុំនឹងទៅដាស់គាត់...

- ទេ ! កូនឯងមិនអាចទៅប៉ះពាល់គាត់បានទេ គាត់មិនមែនសម្រាន្តទេ គឺនៅអង្គុយធម៌ វាជានាទីលោកគ្រូកម្មដ្ឋានដែលត្រូវទៅតាមគាត់ ។ ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមយំខ្សឹកខ្សួល ខ្សេតខ្សូត ប៉ផ្ដឹតប៉ផ្ដក់ ទៀតហើយ ។ មួយសន្ទុះក្រោយមក ពេលទៅដល់វត្តភ្លាមខ្ញុំបម្រុងរត់ទៅតូបដែលអ៊ំស្នាក់នៅ ព្រោះធ្លាប់មកទីនេះជាមួយម៉ែ ២ - ៣ ដងហើយ តែត្រូវលោកឪពុកចាប់ដៃជាប់ ។ ពេលទៅដល់តូប ខ្ញុំឃើញព្រះសង្ឃ ៣ អង្គ ដែលមានលោកគ្រូធំជាអធិបតី គង់ពែនភ្នែន បិតភ្នែកយ៉ាងស្ងាត់ស្ងៀម (មិនស្គាល់ព្រះនាមព្រះអង្គទេ ព្រោះលោកតា លោកយាយ គ្រប់គ្នាហៅលោកថា លោកគ្រូធំៗ) គង់លើអាសនៈដែលគេក្រាលប្រគេននៅមុខជណ្ដើរតូប ហើយឃើញលោកតាលោកយាយស្លៀកពាក់ ស ជាច្រើននាក់អង្គុយដោយស្ងៀមស្ងាត់ បំផុតនៅជុំវិញតូបអ៊ំស្រី ដែលសង់នៅក្រោមដើមអំពិលផ្នែកខាងកើតដែលផ្ដល់ម្លប់ត្រឈឹងត្រឈៃ ។ ខ្ញុំក្រឡេកភ្នែកមើលទៅក្នុងតូប តាមមាត់ទ្វារ ដែលបើកចំហរ ឃើញអ៊ំស្រីព្រិលៗអង្គុយ នៅក្នុងមុង រួចហើយខ្ញុំរត់ទៅរកអ្នកម្ដាយ និងមីងខ្ញុំដែលនៅខាងក្រោយ លោកយាយលោកតា ។

សំឡេងស្គរធំរោទ៍រំពងចេញពីព្រះវិហារនៅជិតទីនោះ ដែលបញ្ជាក់ថាម៉ោង៦ ល្ងាចហើយ ។ មួយសន្ទុះក្រោយមកសំឡេងសប្បាយរីករាយរបស់លោកតា លោកយាយលាន់ឮឡើងថា ៖

- នុ៎ះហ្ន៎! គាត់ចេញមកហើយ ! គាត់ចេញមកហើយ !

ខ្ញុំក៏ក្រឡេកទៅឃើញអ៊ំស្រី វារចេញពីក្នុងមុង ។ អ្នកម្ដាយស្ទុះទៅមុនគេ ខ្ញុំ

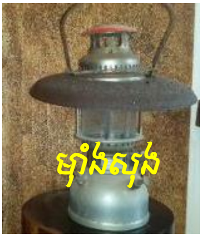
ក្រោកទៅដែរ តែត្រូវមីងចាប់ឱបជាប់មិនឱ្យទៅទេ ។ ម៉ែដឹកដៃអ៊ំចុះពីជណ្តើរដែលមាន ៣ កាំ ហើយម៉ែជំរាបអ៊ំឱ្យថ្វាយបង្គំព្រះសង្ឃដែលជាលោកគ្រូរបស់គាត់ ។ លោកយាយ លោកតា បានខិតចូលមកជិតអ៊ំគ្រប់គ្នា តែអ៊ំបានខ្សឹបដាក់ត្រចៀកម៉ែ ហើយម៉ែក៏ក្រាបបង្គំលោកគ្រូរួចដឹកដៃអ៊ំចេញទៅ ។ ក្នុងខណៈនោះលោកគ្រូធំ មានថេរៈដីកានឹងលោកតាអាចារ្យព្រមទាំងលោកយាយ លោកតា តែខ្ញុំស្តាប់មិនបានទេ ព្រោះអារម្មណ៍និងសតិស្មារតីដៅផ្តោះទៅរកតែម៉ែហើយនឹងអ៊ំស្រីតែប៉ុណ្ណោះ ។ មួយសន្ទុះធំទើបម៉ែដឹកដៃអ៊ំត្រឡប់មកវិញ ។ នៅពេលនោះលោកតាអាចារ្យដឹកនាំការសូត្រធម៌ដែលពោរពេញដោយធម្មសប្បាយមុននឹងបង្គំលាលោកគ្រូធំបែកគ្នាទៅ ។

ខ្ញុំបានលុតជង្គង់សំពះលាលោកគ្រូធំ តាមបញ្ជាលោកឪពុក បន្ទាប់ពីទាំងអស់គ្នាបានថ្វាយបង្គំរួចហើយ មីងបានជិះកង់ទៅមុន ក្រោយពីជួយជញ្ជូនអីវ៉ាន់ម៉ែដាក់រទេះរួចហើយ ។ ខ្ញុំដឹកដៃអ៊ំជាប់មិនរបេះទៅឡើងរទេះ ។ ម៉ែអង្គុយខាងក្រោយគេ អ៊ំឱ្យខ្ញុំអង្គុយលើភ្នែន ដៃឆ្វេងឱបខ្ញុំដៃស្តាំអង្អែលក្បាលខ្ញុំថ្នមៗ ដែលផ្តល់នូវសេចក្តីសុខ ត្រជាក់ចិត្តដ៏ក្រៃលែងភ្លេចអស់សេចក្តីស្រេកឃ្លាន ព្រោះម៉ោងជាង ៦ ហើយមិនទាន់បានទទួលទានបាយល្ងាច ។ លោកឪពុកបានបង្ហឹបបររទេះយ៉ាងលឿនដើម្បីស្រូតដំណើរឱ្យឆាប់បានដល់ផ្ទះ ។ អ្នកស្រុកអ្នកភូមិមិនថាចាស់ មិនថាក្មេង បានមកជួបជុំយ៉ាងច្រើនកុះករ ពេញខាងលើផ្ទះ ពេញមុខផ្ទះ ហាក់ដូចជាបុណ្យធំមួយយ៉ាងគគ្រឹកគគ្រេង ។ មានម្ហូបអាហារជាច្រើនដែលអ្នកភូមិយកមកជូនអ៊ំ

និងគ្រួសារខ្ញុំ ព្រោះពួកគាត់ដឹងថា អ៊ំអត់បានពិសាអ្វីបន្តិចសោះ មួយយប់មួយថ្ងៃមកហើយ ។ ព្រឹត្តិការណ៍នេះ បានក្លាយទៅជារឿងនិទាន ដែលគេនិយាយ ត គ្នា ពីមាត់មួយទៅមាត់មួយ ហើយអ៊ំខ្ញុំក៏ក្លាយជាតួឯកនៅក្នុងរឿងនិទាននេះ ។

គ្រួសារខ្ញុំដែលមានប្អូនខ្ញុំ ២ នាក់ទៀតទើបនឹងមកដល់ បានទទួលទានបាយល្ងាចដែលមានតាៗ ៤ - ៥ នាក់ទៀតបានចូលរួមពិសា ក្រោមពន្លឺភ្លើងចង្កៀងម៉ាំងសុង ដែលលោកឪពុកដុតបំភ្លឺ ក្នុងបរិយាកាសដ៏សែនរីករាយ ។ បងប្អូនភាគច្រើនជាពិសេសលោកតា លោកយាយក្នុងភូមិ ចង់ដឹងណាស់ពីអ្វីៗ ដែលអ៊ំខ្ញុំជួបប្រទះ ពេលធ្វើឆមិនោះ តែវាហាក់ដូចជាមានបំរាមឬអ្វីមួយដែលមិនឱ្យអ៊ំខ្ញុំនិយាយបាន ។

យប់ជ្រៅបន្តិចហើយ ញាតិក្នុងភូមិបានលាត្រឡប់ទៅវិញគ្រប់គ្នា លោកឪពុកបានពន្លត់ម៉ាំងសុង ហើយដុតចង្កៀងប្រេងកាតជំនួសវិញ ។ ខ្ញុំចូលទៅគេងជាមួយអ៊ំ ។ លោកឪពុកកាន់ខ្នើយនិងភួយគាត់មកសម្រាន្តជិតនោះដែរ ។ ពេលនោះគាត់សួរទៅអ៊ំថា ៖



- បងឯង យប់មិញចាប់ផ្ដើមអង្គុយឆមិពីពេលណា?
- ក្រោយលោកទូងស្គរធំ
- ដូចនេះបងឯងអង្គុយបាន ១២ ម៉ោងណា?
- អស្ចារ្យណាស់ ម៉េចក៏អាចអង្គុយបានយូរយ៉ាងនេះ? ហើយថែមិនឃ្លានបាយ ស្រេកទឹកទេឬ? ម៉ែនិយាយកាត់ប្រសាសន៍លោកឪពុក (ខ្ញុំមិនដឹងថាម៉ែមកអង្គុយជិតនោះពីពេលណាទេ)

- ចែអត់ឃ្លាន អត់ស្រេក អត់ចុកចាប់ តែស្រួលខ្លួនណាស់

- បងបានជួបប្រទះអ្វីដែរ អាចនិយាយប្រាប់ខ្ញុំបានទេ?

- អាអូនឯងត្រូវតែជឿបងណា បើមិនជឿទេវាមានបាបកម្ម !

- ជឿបងជឿ... ខ្ញុំក៏ជឿដែរចែ (ម៉ែឆ្លើយតពីលោកឪពុក)

- ចឹងបងនឹងនិទានឱ្យស្តាប់ តែពួកឯងកុំនិយាយបន្តទៅប្រាប់អ្នកណាទៀតឱ្យសោះ នេះជាបំរាម...

- បាទបង ! ចាស ចែ ៖ ក និង ម៉ែឆ្លើយតបព្រមគ្នា

ខ្ញុំសម្ងំយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ស្តាប់អ៊ំរៀបរាប់ដូចតទៅ ៖

តាមធម្មតា បង តែងក្រោកអង្គុយធមិ នៅពេលឮសត្វ ទទា រងាវចេញពីផ្ទះមួយខាងមុខវត្ត ។ តែយប់មិញនេះបងទទួលទានដំណេកលង់លក់ល្អណាស់ អត់ឮទទារងាវទេ ទាល់តែលោកទូងស្គរទើបភ្ញាក់ ។ ដោយត្រូវវិលទៅផ្ទះវិញព្រឹកនេះ បងនឹកឃើញក៏ចាប់ផ្តើមធមិទៅ ទម្រាំនឹងនាង **ហង្ស** (មីងខ្ញុំដែលទៅនៅបម្រើគាត់) ដាំបាយឆ្អិន ។ មួយស្របក់ក្រោយមក ដុំពន្លឺមូលមួយដែលបងតែងឃើញជាធម្មតា ពេលធ្វើសមាធិបញ្ចេញរស្មីឡើង តែលើកនេះប្លែកណាស់ ព្រោះពន្លឺនោះកាន់តែបញ្ចេញរស្មីខ្លាំងឡើងៗ ទាល់តែបងអាចមើលឃើញអ្វីៗ នៅជុំវិញខ្លួន ។ ជិត ៥០ ឆ្នាំហើយដែលបងខ្វាក់ភ្នែកទាំងសងខាង យប់ក៏ដូចថ្ងៃ មានតែភាពខ្មៅងងឹតសូន្យសុង ។ បងសោមនស្សរីករាយណាស់ ហើយមិនដឹងជានិយាយយ៉ាងណារៀបរាប់របៀបណា ឱ្យសមស្មើនឹងសេចក្តីត្រេកអរក្នុងចិត្តបងទេ ។ រស្មីដ៏អស្ចារ្យនោះបានធ្វើឱ្យបងមើលឃើញខ្លួនឯង មើលឃើញដៃ មើលឃើញ

ជើង មើលឃើញខ្លួនប្រាណ ដែលចាស់ទ្រុឌទ្រោម ស្បែកជ្រីវជ្រួញ ដែលបងមើលមិនស្គាល់ខ្លួនឯង ហើយមិនស្មានថាខ្លួនបងផ្លាស់ប្តូរហួសការស្មានដូច្នេះសោះ ។ បងរំឭកឃើញរូបសម្បត្តិកាលពីក្មេង ហើយយកមកប្រៀបធៀបនឹងពេលឥឡូវនេះ ធ្វើឱ្យបងមានសេចក្តីសង្វេគ តក់ស្លុត អាណិតខ្លួនពន់ពេកណាស់ ។

នៅពេលដែលបង មានចិត្តអាសោចអាឆម្មចំពោះខ្លួនឯងនោះ ដុំពន្លឺក៏រសាត់ទៅរកមាត់ទ្វារ បងក៏ក្រោកឈរ ហើយដើរតាមពន្លឺនោះទៅ ។ ពេលដុំពន្លឺឆ្លងផុតទ្វារតូប ទិដ្ឋភាពដ៏ចម្លែកកើតមានឡើង ៖ គឺជាកន្លែងមួយដ៏ល្អប្រណីតស្ថិតនៅក្បែរជើងភ្នំ មានទឹកធ្លាក់ទាក់ចិត្តជិតអារម្មណ៍ គួរមនោរម្យ យ៉ាងពន់ពេក ក្រឡេកមើលទៅទីណាក៏ឃើញវាលស្មៅរាបស្មើ ដូចកម្រាលព្រំធម្មជាតិលាតសន្ធឹងតាមដងជើងភ្នំ លំអដោយដើមឈើមានផ្កាគ្រប់ពណ៌ចំរុះគ្នា គួរឱ្យពិចពិលរមិលមើល បញ្ចេញក្លិនក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ចោលម្លប់ត្រឈឹងត្រឈៃ ធ្វើឱ្យបងភ្លេចខ្លួនថា បងនេះមានភ្នែកខ្វាក់ទាំងសងខាងជាយូរមកហើយ ។ ដែលចម្លែកទៅទៀតនោះ ក្រោមដើមឈើនីមួយៗ មានមនុស្សអង្គុយស្មឹងស្មាធិ៍យ៉ាងស្ងប់ស្ងៀម ។ បងបានទៅដល់ដើមឈើមួយដើមដែលមិនស្គាល់ឈ្មោះ អត់មានមនុស្សទេ ហើយក៏មានចិត្តចង់ធ្វើដូចគេ រួចក៏អង្គុយភាវនានៅទីនោះទៅ ...។

ខ្ញុំស្តាប់ដល់ត្រឹមនេះក៏គេងលក់លែងដឹងខ្លួន ...

ដោយនឹកឃើញ រឿងនេះហើយ ទើបខ្ញុំស្រែកខ្លាំងៗ ម្នាក់ឯងថា !!! **ពន្លឺព្រះធម៌ !!! ពន្លឺព្រះធម៌មែនហើយ !!! ច្បាស់ជាពន្លឺព្រះធម៌ !!!** នៅពេល

ដែលខ្ញុំឃើញពន្លឺដូចដែលបានជម្រាបជូនពីខាងដើមមក ។

ធាតុភូតចម្លែកប្លែកក្នុងលោក   មិនអាចរាវរកយកហេតុផល
មកគិតបរិយាយស្រាយចម្ងល់   ឆ្ងល់នៅតែឆ្ងល់បន្សល់ទុក ។

អារម្មណ៍ស្ញុកស្ញាញបានស្រកស្រុតស្រាកស្រាន្តហើយ បន្ទាប់ពីគិតថាជាពន្លឺព្រះធម៌ ។ ពេលនោះខ្ញុំបានទម្រេតខ្លួនសម្រាកម្តងទៀត ។ គ្រាន់តែឆ្មេចភ្នែកបានមួយសន្ទុះ ពន្លឺចម្លែកបានបង្ហាញរូបរាងជាថ្មី ហើយផះរស្មី ជាផ្កាភ្លើងសន្ធោសន្ធៅបាញ់តម្រង់មកលើខ្លួន ។ ខ្ញុំស្ទុះក្រោកដោយប្រតិកម្ម ជាស្វ័យប្រវត្តិ តែមិនអាចក្រោករួចទេ ព្រោះត្រង់ស្មានិងភ្លៅទាំងសងខាងហាក់ដូចជាមានកម្លាំងអរូប សង្កត់ជាប់យ៉ាងខ្លាំងរើមិនរួចសោះ សូម្បីតែភ្នែកក៏បើកមិនរួចដែរ មានតែក្បាលទេដែលអាចកម្រើកបាន ។ មួយសន្ទុះធំទើបដុំពន្លឺចម្លែករលាយបាត់ ហើយខ្ញុំក៏ស្ទុះក្រោកដោយហត់ដង្ហក់ មមិងមមាំង រលះរលាំងទាំងញ័រខ្លួនចំប្រប់ បែកញើសដោកថ្ងាស ច្រាស់ច្រាលក្នុងចិត្ត យកដៃស្ទាបខ្លួនមិនឃើញមានអ្វីគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ហើយក៏ដើរចុះដើរឡើង ដូចមនុស្សឆ្កួត ចេញពីបន្ទប់មួយទៅបន្ទប់មួយគិតរកហេតុផលមិនឃើញសោះ ។

គាប់ជួនជាដាក់ភ្នែកក្រឡេកទៅឃើញព្រះពុទ្ធរូបមួយព្រះអង្គ ទុកក្នុងទូជាយូរមកហើយ ក្នុងបន្ទប់ដែលគ្មានមនុស្សនៅ ហើយមិនដែលបានថែរក្សាឱ្យល្អប្រពៃ ឬ គោរពបូជាទេ ។ ខណៈនោះខ្ញុំដូចជាភ្លេចពីកង្វល់ទាំងអស់ដែលកើតមានមុននេះ ភ្លេចឈឺស្មា ភ្លេចឈឺចង្កេះ ហើយចាប់ផ្ដើមសំអាត រៀបចំកន្លែងតម្កល់ព្រះពុទ្ធរូបឱ្យសមសួន ។ ដោយឃើញព្រះពុទ្ធ

រូបដែលកសាងពីស៊ីម៉ង់ត៍ចេញពណ៌បៃតងរទុះគ្រប់កន្លែង ខ្ញុំក៏ទៅផ្សារទិញថ្នាំពណ៌ទឹកមាសយកមកលាបយ៉ាងល្អប្រណីត ។ ចាប់ពីល្ងាចនោះមក ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមនមស្ការថ្វាយបង្គំព្រះដោយសុទ្ធចិត្ត (សូមជម្រាបថា កាលពីកុមារភាព ខ្ញុំរៀននៅសាលាវត្ត ពោធិវង្សី ស្ថិតនៅឃុំព្រៃវែង ស្រុកពួក ខេត្តសៀមរាប ដែលមានព្រះសង្ឃជាគ្រូបាធ្យាយ ហើយព្រះអង្គបង្រៀនឱ្យសិស្ស ទាំងអស់សូត្រធម៌នមស្ការថ្វាយបង្គំព្រះបែបសង្ខេប ស្ទើរតែរាល់ល្ងាចតែមិនបានសូត្រធម៌ប្រែទេនៅជំនាន់នោះ) ។

ខ្ញុំនៅតែមានការឈឺចាប់ដដែលពេលទទួលទានដំណេកនៅពេលយប់ តែអារម្មណ៍ដូចជាមិនសូវធុញថប់ តប់ប្រមល់ ក្រហល់ក្រហាយដូចគ្រាមុនទេ ព្រោះពេលណាដេកមិនលក់ ខ្ញុំយកព្រឹត្តការណ៍ចម្លែកដែលបានជួបប្រទះនឹងរំឭកអភូតហេតុរបស់អ៊ំស្រី មកពិចារណារកហេតុផល ទោះរកមិនឃើញក៏នៅតែគិតមិនឈប់ គិតហើយគិតទៀតទាល់តែដេកលក់មួយសន្ទុះ ៗ ដែរ ។ យប់មួយពេលជិតភ្លឺ ខ្ញុំយល់សប្តិឃើញព្រះភិក្ខុសង្ឃមួយអង្គនិមន្តមកពីទិសខាងកើត ព្រះសង្ឃមួយអង្គទៀត និមន្តមកពីទិសខាងលិច ហើយបានមកជួបគ្នាក្នុងផ្លូវបំបែកមួយដែលខ្ញុំនៅឆ្ងាយពីលោកប្រហែល ២០ ម៉ែត្រ ។ បន្ទាប់ពីលោកសំពះគ្នាទៅវិញទៅមករួចហើយ លោកនិមន្តទន្ទឹមគ្នាទៅទិសខាងត្បូងទាំង ២ អង្គ ។ ខ្ញុំខំស្រូតដំណើរឱ្យទាន់លោក តែពេលដល់ផ្លូវបំបែកមួយទៀតលោកក៏បែកគ្នាទៅទិសដៅរៀងខ្លួន ។ ខ្ញុំសង្កេតឃើញថា ព្រះសង្ឃមួយអង្គមានស្បង់ចីពរថ្មីស្រឡាង តែព្រះសង្ឃមួយអង្គទៀត ចីវរមានបំណះជាច្រើនដែលខ្ញុំមើលទៅឃើញ

ច្បាស់ ។ ខ្ញុំស្ដាប់ឮព្រះសង្ឃទី ១ មានថេរដីកាថា ៖

- ខ្ញុំកូណាសូមបង្គំលាលោកបងព្រោះដល់ពេលធ្វើកិច្ចវត្តហើយ
- លោកប្អូនគង់នៅឯណា?
- នៅទីនោះ! លោកលើកដៃចង្អុលទៅផ្ទះមួយ...

ខ្ញុំក៏ភ្ញាក់ពីដំណេកនៅពេលនោះដែរ ។ យល់សប្តិនេះធ្វើឱ្យខ្ញុំចំឡែកក្នុងចិត្តទៀតហើយ ព្រោះផ្ទះដែលព្រះសង្ឃមួយអង្គចង្អុលនោះហាក់ដូចជាផ្ទះ ប្អូនប្រុស **តាន់ ប៊ុនតិក** និងប្អូនស្រី **តាន់ ថានី** ដែលជាមិត្តរបស់ខ្ញុំហើយដែលយើងរាប់អានគ្នាដូចជាបងប្អូន ។ ព្រឹកឡើងខ្ញុំទូរស័ព្ទទៅប្អូនថានីភ្លាម ៖

- ជម្រាបរញ្ញក ថានី !
- ជម្រាបសួរប៉ាអ៊ំ(ថានីហៅខ្ញុំថា ប៉ាអ៊ំ ដែរដែលធ្វើឱ្យកូនៗ របស់គាត់ក៏ហៅខ្ញុំថា ប៉ាអ៊ំជារៀងរហូតមកដែរ) ៖ ទូរស័ព្ទរោទ៍ពីព្រលឹមខ្ញុំទាយត្រូវដូចមើលឃើញ គឺច្បាស់ជាប៉ាអ៊ំ គ្មានអ្នកណាផ្សេងទៀតឡើយ ។
- ចឹងថ្ងៃក្រោយដូរពេលហើយកុំឱ្យទាយត្រូវទៀត... ថានី តើនៅក្នុងផ្ទះមានព្រះពុទ្ធរូបដែរទេ ?
- មានដែរតើប៉ាអ៊ំ
- ម៉េចបានដូចជាមិនដែលឃើញ !
- តម្កល់ខ្ពស់លើទូ ទើបមិនងាយមើលឃើញ
- ហើយតើព្រះពុទ្ធរូបនោះមានពណ៌យ៉ាងណាដែរ? កសាងពីអ្វី? មានសភាពយ៉ាងណាដែរ?

- មានពណ៌លឿងទុំ ហើយធ្វើពីអ្វីខ្ញុំមិនដឹងទេ តែមានសភាពចាស់ហើយចេញពណ៌រទុះៗ ទៀតផង ។
- ខ្ញុំបានរៀបរាប់ពីព្រះពុទ្ធរូបនៅផ្ទះខ្ញុំ និងជំរាបពី ការយល់សប្តិជូន ថានី ស្តាប់ ហើយនិយាយថា បន្តិចទៀតខ្ញុំទៅដល់ហើយ យកថ្នាំទៅលាបព្រះពុទ្ធរូបឱ្យបានថ្មីដូចគ្នា ...។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមក ខ្ញុំបានទៅសមាទានសីលនៅវត្ត ធម្មិការាម ដែលស្ថិតនៅទីតាំង 12181 Boul. Rivière-des-Prairies, Montréal, Québec, H1C 1R3 ស្ទើររាល់ថ្ងៃឧបោសថ ។

សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំផ្លាស់ប្តូរទិស ៩០ អង្សា ។ កាលពីមុននេះ ខ្ញុំតក់ក្រហល់ រសាប់រសល់ ក្រវល់ក្រវាយ ក្តៅក្រហាយ សោកស្តាយ មិនអស់ចិត្ត ទទួលយកមិនបាននូវអ្វីដែលកើតឡើង ខឹងនឹងអ្នកនេះ ប្រទូស្តនឹងអ្នកនោះ ជេរព្រហ្មលិខិត... ថ្ងៃចង់ឱ្យយប់ ពេលយប់ចង់ឱ្យថ្ងៃ ហើយបន្លប់ទុក្ខទាំងនេះដោយមើលភាពយន្តចិនកាប់ដាវ, មើលភាពយន្តថៃ, មើលកុនបរទេស, ស្តាប់ចម្រៀងមនោសញ្ចេតនា ដែលពុំបានផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីសូម្បីតែបន្តិចបន្តួចដល់ខ្ញុំសោះឡើយ ហើយថែមទាំងបន្ថែមការស្មុគ្រស្មាញមួយកម្រិតទៀត ព្រោះរឿងទាំងនេះបង្កើនតែ លោភៈ, ទោសៈ, មោហៈដល់ខ្ញុំតែប៉ុណ្ណោះ ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំយកពេលទាំងនោះមកអានសៀវភៅធម៌ទាក់ទងនិងការអប់រំ ផ្នែកសីលធម៌ គុណធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ ស្តាប់ធម៌ រៀនធម៌ ស្តាប់ធម្មនិទាន ដូចជានិទានជាតកជាដើម ស្តាប់ធម៌ស្មូតមានធម្មសង្វេគនានា ...ដែលធ្វើឱ្យពេលវេលាក្នុងមួយថ្ងៃរបស់ខ្ញុំ ដូចជា

រួញខ្លី ពេលថ្ងៃហាក់ដូចជាឆាប់យប់ពេកណាស់ ។ ពេលយប់ដេកមិនលក់ យកធម៌ដែលជួបប្រទះពីថ្ងៃមកពិចារណា រកហេតុរកផល ហើយឃើញថា ទុក្ខកង្វល់នានាដូចជាធូរស្បើយ ហើយដូចជាកាន់តែបង្កើននូវចំណេះដឹង ក្នុងបញ្ហាជីវិតនិងមើលឃើញការដោះស្រាយបញ្ហានានា កាន់តែច្បាស់ ជាងមុនទៀតផង ។ ដោយការដូរទិសនៃជីវភាពរស់នៅផ្តល់ប្រយោជន៍ល្អ ខុសពីពេលមុនខ្ញុំបានតាំងចិត្តថានិងបន្តការរស់នៅរបៀបនេះជារៀងរហូត ទៅ ។

រឿងល្ខោនជីវិតយើងអ្នកតែង ដើរតួខ្លួនឯងសំដែងអង្គ
តួល្អអាក្រក់ទៅតាមចង់ តែកុំបោះបង់ធម៌ព្រះពុទ្ធ ។
តែងតួដោយខ្វះព្រហ្មចរិយ(១) **កើនកិលេសបីចៀសមិនផុត**
តែងតួតាមធម៌ល្អឆើតឆុត អ្វីៗបរិសុទ្ធផុតសៅហ្មង ៕

សូមជម្រាបថា អ៊ុំខ្ញុំតាំងពីពេលនោះមក គាត់បដិបត្តិធម៌ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ បញ្ឈប់អស់នូវសកម្មភាពដែលគាត់ធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមក ដូចជាទៅលេងផ្ទះបងខាងណោះ ទៅលេងផ្ទះប្អូនខាងណោះ ទោះបីមានក្មួយៗ ឬបងៗ មកទទួលគាត់ផ្ទាល់ក៏គាត់មិនអញ្ជើញទៅដែរ ។ មិនយូរប៉ុន្មានគាត់មានជំងឺ ដែលសម័យនោះហៅថាជម្ងឺពោះធំ គឺពោះរបស់គាត់ចេះតែធំឡើងៗ ពីមួយខែទៅមួយខែ ទោះបីជាគ្រូខ្មែរជាច្រើនអ្នកដែលល្បីឈ្មោះបោះសំឡេង ហើយដែលបងប្អូនបានទៅអញ្ជើញមកពីខេត្តនានា ក៏មិនអាចមើលជំងឺនោះឱ្យបានជាធូរស្បើយដែរ ។ គាត់ក៏បានទទួលមរណភាព

---

(១) ព្រហ្មចារីយ ៖ បែបបទនៃការប្រព្រឹត្តិធម៌ដ៏ប្រសើរ ។

លាចាកលោកនេះ ប្រហែលជា ១ ឆ្នាំបន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ចម្លែកដែលគាត់ជួបប្រទះនៅពេលធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ ។

បុណ្យឈាបនកិច្ច និងបុណ្យទក្ខិណានុប្បទានបានប្រព្រឹត្តទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ ដែលមានបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទ មកចូលរួមយ៉ាងគគ្រឹកគគ្រេងរាល់ៗ ថ្ងៃ ។ ពេលល្ងាច មានឧបាសក លោកតាដែលជាចាស់ទុំ មកសូត្រធម៌រាល់យប់ជិតម្ឈូសដែលតម្កល់នៅលើផ្ទះ យ៉ាងលន្លង់លន្លោច ។ ខ្ញុំបានត្រូវលោកឪពុក អ្នកម្ដាយអង្វរឱ្យបំពេញបព្វជ្ជាគឺបួសមុខភ្លើងដើម្បីជាកិច្ចតបស្នងគុណាអ៊ំដែលបានបីបម ថ្នមរក្សាតាំងពីតូចក្រូចឆ្មាមក ។ ខ្ញុំនៅចាំបានថា នៅថ្ងៃទី ៤ ជាថ្ងៃហែសពទៅកាន់ឈាបនដ្ឋាន មានមនុស្សជាច្រើនកុះករ អ៊ូអរ ពីក្រោយរទេះដែលតម្កល់សព ។ ខ្ញុំត្រូវបានបងជីដូនមួយ (ឈ្មោះ **ឡិម សាត់**) បញ្ជិះក ពាក់រង្វង់កម្រងស្បូវភ្លាំងលើក្បាល ពីក្រោយលោកតាអាចារ្យ នៅមុខរទេះសព ហើយមានមនុស្សជាច្រើនខាងក្រោយខ្ញុំ ដែលកាន់កម្រងស្បូវភ្លាំងយ៉ាងវែងអន្លាយ ដើរឆ្ពោះតម្រង់ទៅគោក**តាអឹង** (គឺជាទួលមួយដ៏ខ្ពស់ នៅទិសខាងកើតចម្ងាយប្រហែលកន្លះគីឡូម៉ែត្រ ៖ **តា អឹង** គឺជាស្វាមីអ៊ំស្រីខ្ញុំម្នាក់ទៀតជាម្ចាស់ដី) ដែលមានដើមក្រសាំងមួយយ៉ាងធំនៅចំកណ្តាលផ្លូវ ។ ដើមស្វាយព្រៃ ១ ដើមខ្ពស់លសៃដុះជិតដើមពោធិ៍ ដែលមានមែកសាខាផ្តល់នូវម្លប់ត្រឈឹងត្រឈៃ, ឥឡូវនេះប្រែប្រួលអស់ហើយ ៖ កន្លែងនោះក្លាយទៅជាសាលាបឋមសិក្សា ដូនស្វា ហើយខាងជើង ដើមក្រសាំងធំ ក្លាយទៅជាអនុវិទ្យាល័យ ដូនស្វាដែរ ។ លោកគ្រូឧបជ្ឈាបានបំបួសខ្ញុំនៅពេលដែលភ្លើងដុតសពកំពុងតែឆេះយ៉ាង

សន្ធោសន្ធៅ ។

ខ្ញុំមានសិទ្ធិរើសធាតុអ៊ំស្រីដាក់ក្នុងភាជន៍ដែលមានទឹកដូងខ្ចី មុនគេបង្អស់ជាមួយនឹងលោកឪពុក ។ អ្នកម្ដាយបានសុំអនុញ្ញាតពីព្រះគ្រូឧបជ្ឈាឱ្យខ្ញុំបាននៅផ្ទះរហូតទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ដែលមានអ្នកមីង **សោម ហាង្ស** មើលការខុសត្រូវពេលថ្ងៃ ហើយពេលយប់ លោកមា **សោម សុត** ទទួលបន្ទុកនេះ ព្រោះអ្នកម្ដាយ និងលោកឪពុករវល់ពេកណាស់ ដោយពិធីបុណ្យនៅតែបន្ត ទៅទៀតលុះត្រាតែដល់ថ្ងៃទី ៧ ដែលជាថ្ងៃបុណ្យទក្ខិណានុប្បទានគម្រប់ខួប ៧ ថ្ងៃផង នឹងជាបុណ្យដែលខ្ញុំត្រូវលាចាកសិក្ខាបទផង ទើបបញ្ចប់ដោយបរិបូរណ៍…។

ក្មួយសូមឧទ្ទិសកុសលផលបុណ្យដែលក្មួយបានសាងសន្សំ ផ្សំពីសីល ទាន ភាវនា ពីអាមិសទាន ធម្មទាន និងអភ័យទាន ព្រមទាំងបញ្ចានិសង្សដល់អ៊ំស្រី ។ សូមអ៊ំទទួលដោយសោមនស្សរីករាយ និងសូមអ៊ំ មានដំណើរ ប្រសើរបវរ ជាល្អ ជាសុខ ជារៀងរហូតក្នុងការហែលឆ្លងកាត់វាលវដ្តសង្សារដ៏វែងឆ្ងាយនេះ លុះត្រាតែបានសម្រេចព្រះនិព្វានជាស្ថាពរ …។

* * *

ព្រះធម៌អមតៈ

ព្រះធម៌ព្រះស័ព្ទច្បាប់ព្រះសម្ពុទ្ធ   ប្រឆាំងប្រយុទ្ធឈ្នះពុតត្បុតមារ
ឈ្នះលោភទោសៈឈ្នះអវិជ្ជា   ឈ្នះព្យាធីជរាឈ្នះមរណៈ ។
ព្រះធម៌ល្អឯកផ្នែកបរិយត្តិ   ហាត់បដិបត្តិកំចាត់អត្តៈ
រេចរឹលរៀវស្តើងប៉ើងអាសវៈ   បំព្រួញវដ្តៈបំបាក់សង្សារ ។
ព្រះធម៌ថ្លៃថ្លាផ្សារភ្ជាប់សង្គម   ចិត្តដែលអប់រំដូចឃ្មុំរោមផ្កា
មិនឱ្យខូចខាតអង្គជាតិបុប្ផា   បង្កើតផលាផ្លែផ្កាផលភោគ ។
ព្រះធម៌អមតៈឆ្លាក់សិក្ខាកាម   ឱ្យត្រូវទៅតាមស្នាមព្រះមានជោគ
ត្រងត្រាប់ត្រៃលក្ខណ៍ហាខ្ជាក់ត្រៃលោក   ទោះកាយកើតរោគចិត្តជ្រកក្នុងធម៌ ៕

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

យថា អគារំ ទុច្ឆន្នំ វុដ្ឋី សមតិវិជ្ឈតិ
ឯវំ អភាវិតំ ចិត្តំ រាគោ សមតិវិជ្ឈតិ ។

“ ផ្ទះដែលប្រក់ខ្ជីខ្ជាហើយ ដំណាក់ទឹកភ្លៀង រមែងលេចរហូត
យ៉ាងណាមិញ ចិត្តដែលបុគ្គលមិនបានអប់រំទុកហើយរាគៈ
រមែងចាក់ដោតយ៉ាងនោះឯង ” ។

(គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ២៣)

១១– ជម្រុះមន្ទិលសង្ស័យ ទី ១

ពីយុវវ័យ ដោយមិនដែលបានសិក្សាពីព្រះពុទ្ធសាសនានៅសាលារៀន ព្រមទាំងគ្មានពេលវេលានឹងស្រាវជ្រាវ បូកផ្សំនឹងបច្ចេកវិទ្យាខាងផ្លូវលោកទាក់-ក ឱ្យអររត្រេក ដេកស្រមៃ ចេះតែចង់មានចង់បានមិនឆ្អែត ដើម្បីយកមកបញ្ចុកក្រពះតណ្ហា មានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្ដាត កាយ ចិត្តនោះ ក៏ច្នៃខ្លួនឯងឱ្យលុះក្នុងអំណាចនៃសម្ភារនិយមបង្កើននូវ លោភៈ ទោសៈ មោហៈ គ្មានទីបញ្ចប់ ។

តណ្ហាឯងនេះមិនចេះឆ្អែតឆ្អន់ លោភលន់មិនស្រន់មិនអន់ចំណង់
ប៉ិនខាងកើបចូលកោយចេញមិនចង់ មិនចេះលះបង់ចង់តែបានមាន ។
ប្រើមាត់ ៦(១) ឱ្យជួយថ្ងៃយប់ ងងុលងោកងប់ស៊ប់នឹងស្រេកឃ្លាន
បញ្ចូលបញ្ចេញបំពេញគម្លាន កើនឧបាទាន(២)ឥតមានសុខឡើយ ៕

បន្ទាប់ពីបើកវគ្គថ្មីមួយទៀតនៃសៀវភៅជីវិតមក ខ្ញុំបានប្រឹងប្រែងស្រវាស្រទេញស្រាវជ្រាវបកិណ្ណកធម៌(៣) ដែលទាក់ទងនឹងជីវិតដែលនៅងងឹតងងល់ស្រពិចស្រពិលក្នុងចិត្តជាយូរមកហើយយកមកសិក្សាដូចជា ៖

ក- អ្វីទៅជាកម្មផល?

---

(១) មាត់ទ្វារ ៦ ៖ ទ្វារភ្នែក, ត្រចៀក, ច្រមុះ, អណ្ដាត, កាយនិងទ្វារ ចិត្ត ។

(២) ឧបាទាន ៖ សេចក្ដីជំពាក់ចិត្ត ។

(៣) បកិណ្ណកធម៌ ៖ ធម៌រាយរង, ធម៌បន្ទាប់បន្សំ ។

***«ឆ្ងល់អើយសែនឆ្ងល់ៗយូរឆ្នាំ	អ្វីទៅច្បាប់កម្មហើយនិងផល***
***ម្ដេចអ្នកប្រព្រឹត្តអកុសល	រស់មានមង្គលទ្រព្យអំណាច ?»***

កម្មក្នុងពាក្យសាមញ្ញ ធម្មតា ដែលយើងធ្លាប់ដឹងធ្លាប់ឮ គឺ អំពើ ឬ ការធ្វើអ្វីមួយ ។ ក្នុងន័យជាបច្ចេកទេស កម្មមានន័យថា ចេតនាដោយសំអាងព្រះបន្ទូលព្រះពុទ្ធជាអម្ចាស់ ដែលពន្យល់ថា “**ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ! គឺចេតនាដែលតថាគតហៅថាកម្ម** ” ។ ចេតនា គឺធម្មជាតិអ្នកគិត អ្នកចាត់ចែង អ្នកសន្សំ ធម្មជាតិដែលញុាំងសម្បយុត្តធម៌ គឺចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តអំពើជាកុសលឬជាអកុសល ។ កាលណាយើងធ្វើអំពើអ្វីមួយ តែងតែមានចេតនានៅពីក្រោយអំពើនោះ ហើយចេតនានោះ សេចក្ដីប្រឹងប្រែងតាមផ្លូវចិត្តនោះឯងហៅថាកម្ម ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ពន្យល់ថា កាលណាបុគ្គលណាមួយ មានចេតនាបុគ្គលនោះរមែងធ្វើសកម្មភាពតាមកាយ វាចា ចិត្ត ហើយអ្វីមួយដែលគេធ្វើនោះ មានកម្មនៅជាប់ជាមួយជានិច្ច ។

កម្មមិនមែនជាច្បាប់តុលាការក្នុងផ្លូវលោកទេ បើជនណាម្នាក់ គិតថាកម្មជាច្បាប់ សម្រាប់វិនិច្ឆ័យទោសនោះ គឺត្រូវតែមានអាទិទេព ឬអ្នកធំណាមួយអង្គុយពីលើ ចាំកាត់ទោសសត្វលោក ។ ច្បាប់កម្មមិនមែនច្បាប់តុលាការទេ ហើយក៏គ្មានអ្នកកាត់ក្ដីចំពោះកម្មដែលមនុស្សធ្វើដែរ ។ កម្មគ្រាន់តែជាហេតុ អ្នកបង្កើតនូវហេតុ នឹងត្រូវទទួលផល តាមហេតុនោះៗ ។ មិនមានអ្នកដាក់ទោសពិន័យ ក៏មិនមានអ្នកឱ្យរង្វាន់ដែរ ។

បើគ្មានអ្នកកាត់ក្ដី ឱ្យទោសឬរង្វាន់ទេនោះ តើអ្វីជាអ្នកចាត់ចែងឱ្យសត្វលោក ទទួលផលនៃកម្មរបស់ខ្លួន ? ភាពមិនស្មើគ្នារវាងបុគ្គលម្នាក់ៗ

កើតឡើងដោយសារមាន កម្មអ្នកចាត់ចែង ឯពាក្យថាកម្មនោះគឺមិនមានរូបរាង តួអង្គជាអ្វីមួយទេ ប៉ុន្តែមាន **កម្លាំងឫទ្ធានុភាព** បណ្តាលឱ្យសត្វលោកកើត ស្លាប់ បានសុខ ទុក្ខ ល្អ អាក្រក់ ។ បុគ្គលម្នាក់ៗ ធ្វើនូវកម្មជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ ហើយជាម្ចាស់នៃកម្មទាំងនោះ តែងទទួលផលនៃកម្មរបស់ខ្លួន ក្នុងជាតិនេះ និងជាតិជាបន្តបន្ទាប់តទៅ មិនអាចចែករំលែកកម្មរបស់ខ្លួនទៅឱ្យអ្នកដទៃ ហើយក៏មិនអាចទទួលផលនៃកម្ម ដែលអ្នកផ្សេងបានធ្វើដែរ ។ ដោយសង្ខេបឱ្យខ្លីនរណាធ្វើកម្ម ដោយចេតនា អ្នកនោះជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ និងជាអ្នកទទួលផលដូចជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានសម្តែងថា **កម្មំ សត្តេ វិភជ្ជតិ** ៖ “**កម្មជាអ្នកចាត់ចែងសត្វលោក**” ។ ដូច្នេះតើអ្វីទៅគឺជាច្បាប់កម្ម?

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ថុង នីដាមុនី** បានមានប្រសាសន៍ថា ៖ " ច្បាប់កម្មគឺជារលកថាមពលចិត្តដែលស្រូបទាញចូល និងផ្សាយចេញទៅវិញ (Telepathy , Télépathie) ដែលវាមានលក្ខណៈដូចជារលកនៅពេលដែលយើងគប់ដុំថ្មចូលទៅក្នុងទឹកដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែវាមានលក្ខណៈពិសេសមួយទៀត គឺឡប់ត្រឡប់មករកប្រភពដើមវិញ ។ ពេលឡប់ត្រឡប់បកក្រោយនោះហើយដែលវាត្រូវឆ្លងកាត់ អន្តរកម្មជាមួយថាមពលចិត្ត រាប់លានផ្សេងទៀតលើផែនដី ទាល់តែកំលាំងវាឡើងគ្រប់ទើបវាស្ទុះមកកាន់ប្រភពដើមវិញ ។ យ៉ាងណាមិញក្អមទឹក កាលណាតំណក់ទឹកមិនទាន់ពេញវេលាណា វាក៏មិនទាន់ហៀរទឹកចេញមកដែរ ។ កែវពង្រីកពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងស្មៅក្រៀម កាលបើជួបគ្នា ព្រមគ្នាទាំងបីក្នុងពេលមួយដែលមុមកែវពង្រីកដាក់ចំរស្មីព្រះអាទិត្យដែលកំពុងក្តៅ ហើយកាំរស្មីដែលចេញពីកែវបាន

ដោតដៅឆ្ពោះទៅត្រូវស្រ្មៅក្រៀមនោះ អាចឱ្យភ្លើងកើតឡើងបាន ។ ផលនៃកម្មក៏ដូច្នោះដែរ កាលណាមានហេតុបច្ច័យគ្រប់គ្រាន់ផលនៃកម្មក៏កើតឡើង ។ បើគ្មានហេតុបច្ច័យគ្រប់គ្រាន់ទេ ផលនៃកម្មក៏មិន កើតឡើងដែរ ពិតមែនតែមានឥទ្ធិពលនៃកម្មក៏ដោយ ។ ឧបមាម៉្យាងទៀត ដូចជាគ្រាប់ស្វាយ កាលណាមានដី មានទឹក មានពន្លឺថ្ងៃ មានកម្តៅគ្រប់គ្រាន់ គ្រាប់ស្វាយនោះនឹងដុះឡើង ។ គ្រាប់ស្វាយទុកដូចជាឥទ្ធិពលនៃកម្មដែលរង់ចាំតែឱកាសនឹងដុះឡើងឱ្យផល កាលណាមានដីទឹកនិងកម្តៅពន្លឺថ្ងៃ មានគ្រប់គ្រាន់ ” ។

ហេតុនេះ គេមិនចាំបាច់ទាមទារឬចង់ឱ្យបានផលតាមតែក្តីបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឯងធ្វើទេ ចូរធ្វើតែអំពើល្អចុះ សាងបច្ចុប្បន្នឱ្យល្អប្រសើរ ហើយទុកនាទីឱ្យកម្មជាអ្នកចាត់ចែងចុះ ។ អ្នកបានដាក់បាត្រលោកប្រគេនចង្ហាន់ព្រះសង្ឃ លោកយកអាហារទៅឆាន់ មានកម្លាំង មានពណ៌សម្បុរនិងសុខភាពល្អ លោករីករាយសប្បាយចិត្ត ផលកម្មនោះបានឡង់ត្រឡប់មករកម្ចាស់ដើមវិញ ធ្វើឱ្យម្ចាស់កម្មមានសេចក្តីសុខ បានសម្រេចនូវក្តីប៉ងប្រាថ្នាសក្តិសមតាមកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើ ។ បើយើងបានលួច បានសម្លាប់អ្នកដទៃ ម្ចាស់ខ្លួននិងសាច់ញាតិរបស់គេឈឺចាប់ខឹងសម្បា ផ្តាសាប្រទេច ឯយើងបំភ្លេចមិនបាន ហើយខ្លួនឯងក៏មានវិប្បដិសារីនៅពេលជិតស្លាប់ ផលកម្មបានផ្សាយឡង់ត្រឡប់មករកយើងវិញ ឱ្យយើងបានជួបរឿងដូចដែលយើងបានធ្វើទៅលើអ្នកដទៃដូច្នោះដែរ ។ មនុស្សតែងប្រាថ្នាឱ្យជីវិតបច្ចុប្បន្ននិងអនាគតមានក្តីសុខ មានទ្រព្យធននិងកិត្តិយស ដូច្នេះគេ

អាចគ្រប់គ្រងលើច្បាប់កម្មបាន ដោយការធ្វើអំពើល្អតាមរូបមន្តជោគជ័យមួយគឺ ធ្វើតែកម្មល្អ និងការតស៊ូព្យាយាមប្រកបដោយបញ្ញា ។ អំពើណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកដទៃឬខ្លួនឯងមានការឈឺចាប់ ត្រូវចាត់ថាជាអំពើអាក្រក់ដែលវានឹងផ្តល់ផលអាក្រក់មកលើខ្លួនឯងវិញ មិនដែលខានម្តងណាឡើយ ។ ផលកម្មនឹងហុចឱ្យដោយគោរពតាមលក្ខ័ខ័ណ្ឌដូចតទៅ ៖

១- កម្មឱ្យផលតាមអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើ បានសាងមកហើយ (បើសម្លាប់គេ នោះគេនឹងសម្លាប់វិញ);

២- គោរពតាមអាទិភាព គឺកម្មណាធ្ងន់ឱ្យផលមុន កម្មណាស្រាលឱ្យផលតាមក្រោយ;

៣- គោរពតាមពេលវេលា គឺទាល់តែមានកម្លាំងគ្រប់ទើបកម្មឱ្យផល (បើគេដាំបាយគឺទាល់តែកម្តៅគ្រប់ទើបបាយពុះហើយឆ្អិនបាន មិនអាចឆ្អិនមុនពេលកំណត់បានឡើយ ហេតុនេះបើយើងទាមទារឱ្យឆ្អិនមុនពេលក៏មិនបានផលដែរ);

៤- គោរពតាមទីកន្លែង គឺបើសម្លាប់គេក្នុងទឹក នឹងត្រូវស្លាប់ក្នុងទឹកវិញ ។ សូមប្រគល់អ្វីៗ ឱ្យច្បាប់កម្មចុះ យើងនឹងអស់កង្វល់ កិច្ចរបស់យើងគឺធ្វើតែអំពើល្អ ហើយត្រូវតម្លើងគុណភាពចិត្តឱ្យឡើងរហូតដល់ការលែងជាប់ប្រកាន់នឹងអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើ រាល់ទង្វើល្អមិនប្រាថ្នាផលតបស្នងវិញឡើយ ។

កម្ម គឺជាអំពើដែលប្រព្រឹត្តទៅ ទោះបីអំពើនោះល្អក្តី អំពើអាក្រក់ក្តី គឺជាកម្ម ។ អំពើល្អហៅថាកុសលកម្ម រីឯអំពើអាក្រក់ហៅថាអកុសលកម្ម ។

ប្រភពបីយ៉ាង ដែលនាំឱ្យកើតជាអំពើប្រព្រឹត្តទៅបានគឺ ៖ **កាយកម្ម** អំពើប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវកាយ **វចីកម្ម** អំពើប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវវាចា និង **មនោកម្ម** អំពើប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវចិត្ត រមែងមានឥទ្ធិពលគ្របដណ្តប់លើសេចក្តីសុខទុក្ខរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តខ្លួនឯងផង និងដល់អ្នកដទៃផង ។ បើកម្មទាំងបីនេះត្រូវបានដឹកនាំដោយអកុសលចិត្ត ទង្វើដែលប្រព្រឹត្តចេញមកក៏ជាអកុសលកម្ម ឬហៅថាទុច្ចរិត គឺកាយទុច្ចរិត វចីទុច្ចរិត និងមនោទុច្ចរិត ដែលមានសេចក្តីទុក្ខជាផល ប៉ុន្តែបើកម្មទាំងបីនេះត្រូវបានដឹកនាំដោយកុសលចិត្ត ទង្វើដែលប្រព្រឹត្តចេញមកក៏ជាកុសលកម្ម ឬហៅថាសុចរិត គឺកាយសុចរិត វចីសុចរិត និងមនោសុចរិតដែលមានសេចក្តីសុខជាផល ។

ព្រះពុទ្ធសម្តែងចែងជាទ្រឹស្តី **កល្យាណការី កល្យាណំ**
បាបការី ច បាបកំ សុខ ឬ ទុក្ខំ កម្មកេរដឹកនាំ ។
អ្នកសាងកុសលផ្តល់សុខសួស្តី ធ្លាក់អវីចីព្រោះតែអធម្ម
កម្មថ្មីកម្មចាស់ប្រវាស់ឃួរពាំ ស្អាតឬធ្លាក់ជ្រាំមកពីអំពើ ៕

នៅក្នុងសុត្តន្តបិដក មជ្ឈិមនិកាយ មជ្ឈិមបណ្ណាសកៈ ក្នុងចូឡរាហុលោវាទសូត្រ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ទៅកាន់**ព្រះរាហុល** ដែលជាព្រះរាជបុត្ររបស់ព្រះអង្គថា “ ម្នាលរាហុលបើអ្នកប្រាថ្នានឹងធ្វើកម្មណាដោយកាយ ដោយវាចា ដោយចិត្ត អ្នកគប្បីពិចារណាជាមុនថា យើងប្រាថ្នានឹងធ្វើកម្មនេះដោយកាយ ដោយវាចា ដោយចិត្ត កាយកម្ម វចីកម្ម មនោកម្មរបស់យើងនេះ គប្បីប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនខ្លួនឯងផង ដើម្បីបៀតបៀនអ្នកដទៃផង ដើម្បីបៀតបៀនទាំងខ្លួនឯងផងទាំងអ្នកដទៃផង កាយ

កម្ម វចីកម្ម មនោកម្ម នេះជាអកុសល មានទុក្ខជាផល មានទុក្ខជាវិបាក ។

- ម្នាលរាហុល! បើអ្នកមានការពិចារណា ដូច្នេះហើយ អ្នកមិនគួរធ្វើកម្មនោះដោយកាយ ដោយវាចា ដោយចិត្តឡើយ ។

“ ក៏ប៉ុន្តែបើអ្នកពិចារណាដឹងយ៉ាងនេះថា យើងប្រាថ្នានឹងធ្វើកម្មណាដោយកាយ ដោយវាចា ដោយចិត្ត កាយកម្ម វចីកម្ម មនោកម្ម របស់យើងនេះ មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនខ្លួនឯងផង មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនអ្នកដទៃ មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនទាំងខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ជាកុសលកម្ម មានសេចក្តីសុខជាផល ជាវិបាកដូច្នេះហើយ កម្មដែលពិចារណាឃើញយ៉ាងនេះ អ្នកគប្បីធ្វើដោយកាយ វាចា ដោយចិត្តចុះ ” ។

ខ- ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់មែនឬ?

ចំណុចសំខាន់ក្នុងការប្រកែក វែកញែក ជជែកគ្នា បែកជាអូរហូរជាស្ទឹង ច្រើនបំផុតទាក់ទងនឹងកម្ម គឺការឱ្យផលរបស់កម្ម ។ ជនខ្លះអស់សទ្ធា មិនចង់ជឿ ឬមិនជឿថាផលនៃកម្មមានពិតមែន ទោះបីសុភាសិតបុរាណបានបញ្ជាក់ជាគោលថា “**ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់** ” ក៏ដោយពីព្រោះភស្តុតាងសំអាងយកពីការពិតនៃជីវិតក្នុងសង្គម បញ្ជាក់ឱ្យឃើញច្បាស់ថា មនុស្សជាច្រើនដែលធ្វើអាក្រក់ តែបានល្អ ដោយមានអំណាចដោយបរិបូណ៌ទ្រព្យ មានសក្តិយស ខ្ពស់មុខ មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ បរិវារ និងមនុស្សខ្លះដែលធ្វើល្អបានអាក្រក់ ក្រខ្សត់ទុគ៌ត ត្រូវគេជិះជាន់ ធ្វើបាប ដែលមានច្រើនតគោកតាំងពីបុរាណកាលរហូតដល់បច្ចុប្បន្នកាលនេះ ។

ជនខ្លះក្រាស់ដោយអកុសល　　តែបែរជាផលប្រសើរគាប់
ជនខ្លះធ្វើល្អតែអភ័ព្វ　　គ្មានយសគ្មានទ្រព្យងាប់ដូចសត្វ ។
ធ្វើល្អបានល្អពិតមែនឬ ?　　សូមជួយបំភ្លឺពុទ្ធបរិស័ទ
ឱ្យចេះចងចាំចម្ងល់បាត់　　បញ្ញាផុសខាត់សទ្ធាកើន　　៕

លោកតាអារាមបិយ (Dhammanath Sidh) ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌របស់លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ៖

“តាមពិត បញ្ហានេះគឺជាការយល់ច្របូកច្របល់រវាងកម្មនិយាម⁽១⁾ និងសង្គមនិយម ដោយនាំយកការប្រព្រឹត្តិទៅនៃនិយាមនិងនិយមទាំងពីរនេះមកលាយឡំគ្នា មិនបានបែងចែកក្របខណ្ឌនិងលំដាប់ថ្នាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ បើត្រិះរិះពិចារណាឱ្យល្អិតល្អន់នឹងបានឃើញថា សូម្បីតែអត្ថន័យនៃពាក្យថា “ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់” នេះឯង អ្នកខ្លះក៏ចាប់ផ្ដើមច្របូកច្របល់ទៅហើយ ។ អត្ថន័យនៃការធ្វើល្អបានល្អដែលគួរយល់គឺថា ស្មើនឹងធ្វើសេចក្ដីល្អបានសេចក្ដីល្អ ឬធ្វើសេចក្ដីល្អក៏មានសេចក្ដីល្អ ឬធ្វើសេចក្ដីល្អក៏ជាហេតុឱ្យសេចក្ដីល្អកើតឡើង ឬធ្វើសេចក្ដីល្អ ផលល្អតាមកម្មនិយាមក៏កើតឡើង, តែមិនដូច្នោះទេ គេបែរជាយល់ថា ធ្វើសេចក្ដីល្អបានវត្ថុល្អ ឬធ្វើល្អហើយបានផលប្រយោជន៍ឬអាមិសដែលខ្លួនពេញចិត្ត ដែលខ្លួនប្រាថ្នា ។ កាលបើមានបញ្ហាកើតឡើងដូចដែលពោលមកនេះ យើងគប្បីសិក្សាស្វែងយល់រឿងនេះឱ្យបានច្បាស់លាស់ឡើង ។

ចំណុចសំខាន់ដែលជាបញ្ហា គឺការច្របូកច្របល់ក្របខណ្ឌដែល

---

(១) និយាម ៖ ភាពមានជាប្រក្រតីរបស់ធម្មជាតិ (កម្មនិយាម, ធម្មនិយាម, ពិជនិយាម, ឧតុនិយាម, ចិត្តនិយាម)

*បែងចែកចេញផ្សេងពីគ្នា ព្រមទាំងទំនាក់ទំនងរវាងកម្មនិយាមនិងសង្គមនិយម ដើម្បីឱ្យច្បាស់លាស់ក្នុងរឿងនេះ ជាបឋម បុគ្គលគួរពិចារណាស្វែងយល់**ការឱ្យផលរបស់កម្ម ដែលមានចំពោះអ្នកធ្វើល្អនិងអ្នកធ្វើអាក្រក់ ដោយបែងចែកជា ៤ លំដាប់ថ្នាក់*** ៖

១. ផលលំដាប់ថ្នាក់ខាងក្នុងចិត្ត *តើកម្មធ្វើឱ្យកើតផលខាងក្នុងចិត្តមានការសន្សំគុណលក្ខណៈ គឺកុសលកម្មនិងអកុសលកម្ម គុណភាពនិងសមត្ថភាពរបស់ចិត្ត ដែលមានឥទ្ធិពលចំពោះការតាក់តែងអារម្មណ៍ ការនឹកគិត និន្នាការ ការនិយម ចំណូលចិត្ត និងសេចក្តីសុខទុក្ខ យ៉ាងណាខ្លះ?*

២. ផលលំដាប់ថ្នាក់អត្តចរិត *តើកម្មធ្វើឱ្យកើតផលក្នុងការសន្សំបន្សុំនិស្ស័យ តាក់តែងចេញជាអត្តលក្ខណៈ ការប្រព្រឹត្តិ កិរិយាមារយាទ ឫកពា ការសម្តែងចេញ អាកប្បកិរិយា ការទុកដាក់ខ្លួន ការតបស្នង ការទំនាក់ទំនងជាមួយបុគ្គលដទៃ និងជាមួយស្ថានការណ៍ ឬបរិស្ថានទូទៅយ៉ាងណាខ្លះ? ការឱ្យផលលំដាប់ថ្នាក់នេះមានលក្ខណៈបន្តពីលំដាប់ទី ១ នោះឯង ដែលបំបែកចេញពិចារណាម្តងទៀត ដើម្បីឱ្យមើលឃើញជ្រុងជ្រោយរឹតតែច្បាស់ឡើង ។*

៣. ផលថ្នាក់ដំណើរជីវិតរបស់បុគ្គល *គឺកម្មជាតួនាំការប្រព្រឹត្តិក្នុងជីវិតរបស់បុគ្គល ធ្វើឱ្យគេបានទទួលបទពិសោធន៍ជាទីប្រាថ្នា មិនជាទីប្រាថ្នា ភប់ប្រសព្វនឹងផលតបស្នងពីខាងក្រៅ បានជួបប្រទះសេចក្តីវិនាស សេចក្តីចម្រើន បរាជ័យ ជោគជ័យ លាភ យស សុខ សរសើរ រួមទាំងការបាត់បង់ផ្សេងៗ ដែលផ្ទុយគ្នា ហៅរួមថាលោកធម៌ ។ ផលថ្នាក់នេះអាចបំបែកមើល*

បានពីរផ្ទុងផ្ទោយ គឺ ៖

- ផលស្នងឱ្យបច្ច័យផ្នែកផ្សេងៗ នៃបរិស្ថានក្រៅពីមនុស្ស ;
- ផលស្នងឱ្យពីបច្ច័យផ្នែកបុគ្គលនិងសង្គម ។

៤. **ផលថ្នាក់សង្គម** គឺកម្មដែលបុគ្គលនិងមនុស្សទាំងឡាយបានធ្វើ មានផលចំពោះការប្រព្រឹត្តិទៅនៃសង្គមយ៉ាងណាខ្លះ ដូចជាការធ្វើឱ្យកើតសេចក្តីថមថយឬសេចក្តីរីកចម្រើន សេចក្តីសុខដុមរមនាត្រជាក់ត្រជំ សេចក្តីតោកយ៉ាកក្តៅក្រហាយរួមគ្នារបស់មនុស្សទាំងឡាយ រួមទាំងផលអំពីទង្វើរបស់មនុស្សធ្វើចំពោះបរិស្ថានផ្សេងៗ ផ្តល់ផលបកមករកមនុស្សវិញ ។

បើពិចារណាតាមសេចក្តីខាងលើនេះ នឹងឃើញច្បាស់ថា ផលថ្នាក់ទី ១ និងទី ២ គឺជាផលខាងក្នុងចិត្តនិងបុគ្គលិកភាព (Personality – Personnalité) ជាក្របខណ្ឌដែលមានកម្មនិយាមជាធំ ។ ផលថ្នាក់ទី ៣ គឺជាក្របខណ្ឌដែលកម្មនិយាម និងសង្គមនិយម ចូលមកសម្ព័ន្ធគ្នា ជាចំណុចដែលកើតការច្របូកច្របល់ បង្កឱ្យកើតបញ្ហាដែលគួរពិចារណា ។ ចំណែកផលថ្នាក់ទី ៤ ថ្វីដ្បិតតែជារឿងសំខាន់ តែនៅក្រៅក្របខណ្ឌនៃការស្នើឱ្យពិចារណាតាមប្រធានបទ ៖ ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់នៅខាងលើ ។

មនុស្សទូទៅ កាលមើលផលនៃកម្មដែលកើតចំពោះខ្លួនឬចំពោះអ្នកដទៃ រមែងសម្លឹងថាតើមានអ្នកណាធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់ពិតយ៉ាងណាខ្លះឬទេ? នេះគឺជាការមើលផលថ្នាក់ទី ៣ គឺការប្រព្រឹត្តិទៅ

ក្នុងចំណែកជីវិតដែលទទួលផលពីខាងក្រៅតែប៉ុណ្ណោះ ជាការមើលរំលងផលថ្នាក់ទី ១ និងទី ២ ដែលជាផលដ៏សំខាន់ក្រៃលែង សំខាន់ទាំងចំពោះខ្លួនឯង ជាសុខទុក្ខក្នុងចិត្ត ភាពរឹងប៉ឹងទន់ខ្សោយខាងក្នុង ភាពទន់ខ្សោយចាស់ក្លានៃឥន្ទ្រិយជាដើម សំខាន់ទាំងក្នុងផ្នែកដែលជាប្រភពដ៏ធំនៃផលថ្នាក់ទី ៣ ផង ពោលគឺផលថ្នាក់ទី ៣ នោះ ចំណែកដែលជាក្របខណ្ឌរបស់កម្មនិយាម ក៏ជាផលបន្តមកអំពីថ្នាក់ទី ១ និងទី ២ នោះឯង ។

មន្ត្រីរាជការដែលសុចរិតប្រកបដោយសមត្ថភាព តាំងចិត្តធ្វើការក្នុងមុខនាទីឱ្យកើតបានលទ្ធផលការងារល្អក៏ “ គួរនឹង ” បានសេចក្ដីរីកចម្រើនក្នុងមុខតំណែងការងាររាជការ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ល្អជាងរាជការដែលអត់សមត្ថភាពមិនប្រាកដប្រជាក្នុងមុខនាទី ប៉ុន្តែ “ ជួនកាល ” ផលមិនបានកើតឡើងដូច្នោះទេ ទាំងនេះពីព្រោះថា ផលថ្នាក់ទី ៣ មិនមែនកើតមកកម្មនិយាមសុទ្ធៗ នោះទេ វាកើតមកអំពីបច្ច័យនៃនិយាមនិងនិយមដទៃផ្សេងៗ ជាពិសេសមានសង្គមនិយម ដូចជា ប័ក្សពួក អំពើពុករលួយ សូកប៉ាន់ជាដើម ចូលមកឡុកឡំជាមួយផង កាលបើយើងមើលតែកម្មនិយាមតែម្យ៉ាង មិនព្រមមើលបច្ច័យផ្នែកដទៃឱ្យបានសព្វគ្រប់ទេ ព្រមទាំងខ្វះការបែងចែកក្របខណ្ឌសម្ពន្ធភាពរវាងនិយាមនិងនិយមផ្សេងៗ ចេញពីគ្នា ក៏នឹងមានការយល់ច្រឡំច្របូកច្របល់ ហើយនិយាយថា ធ្វើល្អបានអាក្រក់ធ្វើអាក្រក់បានល្អ ។ ប្រសិនបើកម្មនិយាមដើរតួតែឯកឯង ផលច្បាស់ជានឹងកើតតាមកម្ម ឬទង្វើនោះៗ ជាប្រាកដ ។ ឧទាហរណ៍ ក្មេងព្យាយាមអានសៀវភៅសម្រាប់រៀនដោយយកចិត្តទុកដាក់ អានបានចប់ក៏កើនបាន

ចំណោះផាផល ។ ប៉ុន្តែជួនកាលរាងកាយហាត់នឿយអស់កម្លាំងរហិតរហៃពេក ឬឈឺក្បាល ឬធាតុអាកាសក្តៅពេក ក៏អាចអានមិនចប់ ឬអានចប់ហើយចាប់សេចក្តីមិនបាន នេះព្រោះបច្ច័យដទៃចូលមកដើរតួរួមផង ដូច្នេះជាដើម ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី គប្បីដឹងច្បាស់ក្នុងចិត្តថា សម្រាប់មនុស្ស កម្មនិយាមក៏នៅតែជាស្នូលកណ្តាលជាត្រីវិស័យចង្អុលមាគ៌ាជីវិត ឬជាបច្ច័យតួឯកដែលកំណត់ការទទួលបានផលតបស្នងល្អអាក្រក់ផ្សេងៗ ក្នុងជីវិតយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ចំពោះអ្នកដែលមិនសមតាមបំណាងខ្លួន ឬមើលឃើញអ្នកដទៃដែលធ្វើល្អហើយមិនបានល្អ កាលបើមិនទាន់បានត្រួតអង្កេតហេតុបច្ច័យជ្រុងជ្រោយផ្សេងៗ ឱ្យច្បាស់នៅឡើយទេ ក៏អាចមើលសើៗ ទុកជាមុនថាការណ៍នេះប្រសិនបើយើងមិនបានធ្វើល្អទុកទេ គង់តែយ៉ាប់ជាងនេះ ឬគេនោះប្រសិនបើគេមិនបានធ្វើល្អទុកខ្លះទេ គេគង់តែលិចលង់ជាងនេះ ។ កាលបើមើលយ៉ាងនេះ ជួនកាលនឹងជួយឱ្យចាប់ផ្តើមយល់ មើលឃើញអ្វីៗ ច្បាស់ច្រើនឡើងថា ទោះជាយ៉ាងណាកម្មល្អដែលបានធ្វើទុក ក៏ផលមិនសោះសូន្យទាំងអស់នោះទេ ហើយអាចជាផលបន្តទៅក្នុងចិត្តនិងផលដែលមានចំពោះអត្តចរិតដូចដែលបានពិពណ៌នាមកហើយនោះផង ។

គ- បុណ្យ និង ចាប ៖

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងថា “ **ចេតនាហំ ភិក្ខវេ បុញ្ញំ វទាមិ** ” ប្រែថា “ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយតថាគតហៅចេតនាហ្នឹងឯងជាតួបុណ្យ” ។

សេចក្តីនេះសបញ្ជាក់ថា បុណ្យដៅពិសេសទៅលើផ្លូវចិត្ត ទៅលើ

ចេតនា កាលបើយើងត្រេកអរចំពោះទង្វើសុចរិតរបស់អ្នកដទៃ សេពគប់នឹងបណ្ឌិតប្រព្រឹត្តតែអំពើល្អហ្នឹងហើយជាបុណ្យនោះ មិនមែនទាល់តែបរិច្ចាគទានច្រើនទើបបានបុណ្យនោះទេ ។ ហេតុនេះបុណ្យ ឬសេចក្តីបរិសុទ្ធិ មិនមែនស្ថិតនៅលើបរិមាណនៃវត្ថុទេ គឺស្ថិតនៅលើចិត្តចេតនារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលប្រកបដោយអារម្មណ៍រីករាយក្នុងពេលមុនឱ្យ ឬ **បុព្វចេតនា,** ពេលកំពុងឱ្យឬ **មុញ្ចនចេតនា,** និងពេលឱ្យរួចឬ **បរាបរចេតនា** ហើយការបរិច្ចាគទាននោះនឹងមានផលច្រើន ឬលោកហៅថា **អប្បមាណបុណ្យ** គឺបុណ្យមិនអាចប៉ាន់ប្រមាណបាន ។

ការគិតល្អប្រពៃ វចីមធុរស កាយកម្មមិនខុសគន្លងធម៌ អាចចាត់ទុកថាជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្ស ។ អ្នកដែលមាន កាយ វាចា ចិត្ត ប្រព្រឹត្តក្នុងផ្លូវល្អ នឹងអាចមើលឃើញពិភពលោក នេះពោរពេញដោយ ភាពរីករាយនៃធម្មជាតិ ឃ្លាតចាក ឫស្យា និន្ទា ឈ្នានីស ហើយមើលឃើញអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវវិជ្ជមាន ផ្លូវល្អប្រពៃបានច្រើនទៀតផង ដែលធ្វើឱ្យគេមានទស្សនៈ ពាក្យសម្ដីល្អៗ លេចឡើងពេលនិយាយស្ដី ។ មនុស្សបែបនេះ ប្រាកដជាមិនអាចមានគំនិតអាក្រក់នៅក្នុងចិត្តនោះទេ ព្រោះភាពអាក្រក់នៅក្នុងចិត្តតែងទម្លាយចេញមកតាមរយៈពាក្យសម្ដី ការលើកដាក់សំឡេង ខ្សែភ្នែក ឬកាយវិការនៅខណៈពេលដែលនិយាយ ។ ចិត្ត វាចា និងកាយ ដែលប្រព្រឹត្តឃ្លាតឆ្ងាយពីអបាយបរាយនកម្ម(១) នេះហើយជាអំពើបុណ្យ ជា

---

(១) អបាយបរាយនកម្ម ៖ អំពើដែលនាំអ្នកធ្វើឱ្យទៅកើតក្នុងអបាយឬឱ្យបានសេចក្ដីវិនាសទៅខាងមុខ ។

កុសលកម្ម ជាបុញ្ញកម្មដ៏ធំធេង ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបាន ដោយមិនចាំបាច់ចំណាយទ្រព្យសម្បត្តិប្រាក់កាសនោះទេ ៖

ជនខ្លះខ្សត់ខ្សោយរស់ដោយអភ័ព្វ តើគាត់មានទ្រព្យអ្វីធ្វើបុណ្យទាន?
ជីវិតយ៉ាកក្រត្រដររអត់ឃ្លាន បើជាតិក្រោយមានបានអ្វីពឹងទៅ? ។

បុរសចំណាស់ក្រីក្រ លំបាកតោកយ៉ាកម្នាក់ដែលមានមុខរបរកាប់អុសរែកយកទៅលក់ដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត បានជួបដោយចៃដន្យនឹងព្រះភិក្ខុមួយអង្គដែលប្រព្រឹត្តធុតង្គវត្តនៅក្នុងព្រៃ ។ បន្ទាប់ពីក្រាបថ្វាយបង្គំដោយចិត្តជ្រះថ្លារួចមក បុរសនោះបានសួរទៅព្រះភិក្ខុសង្ឃថា ៖

- ➢ បពិត្រព្រះករុណាម្ចាស់ អ្វីទៅជាហេតុជាបច្ច័យដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំព្រះករុណារស់នៅក្នុងទុគ្គតភាព ទាបតូចវណ្ណៈ គ្មានលុយគ្មានកាក់ គ្មានប្រាក់គ្មានកាស ខ្វះក្រោយខ្វះមុខ មានទុក្ខជាប្រចាំយ៉ាងនេះ?

ព្រះភិក្ខុសង្ឃ ទ្រង់សម្លឹងទៅរកបុរសនោះដោយសេចក្ដីមេត្តាករុណាដ៏ក្រៃលែងហើយមានថេរដីកាថា ៖

- ✓ ញោមអើយ អាចមកពីអតីតជាតិ ឬក៏បច្ចុប្បន្នជាតិនេះផងដែរ ព្រោះតែញោមមិនចេះរបៀបរបបនៃការផ្ដល់អំណោយដល់អ្នកដទៃ ។

បុរសចំណាស់ភ្ញាក់ផ្អើល ស្រឡាំងកាំងយ៉ាងខ្លាំង នឹងព្រះថេរដីកានេះ ហើយសួរបន្តទៅទៀតថា ៖

- ➢ ខ្ញុំព្រះករុណារកស៊ីបានព្រឹកខ្វះល្ងាច បានល្ងាចខ្វះព្រឹក រហេមរហាម ក្រខ្សត់ អត់ឃ្លាន គ្មានភោគទ្រព្យ ជាមនុស្សអភ័ព្វយ៉ាងនេះ តើនឹងមានអ្វីអាចឱ្យដល់អ្នកដទៃបាននោះទានម្ចាស់?

✓ ញោម ! មានទ្រព្យសម្បត្តិដ៏ល្អ វិសេសវិសាល មួយចំនួននៅជាប់នឹងខ្លួនតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះគឺ ៖

- ទី ១ គឺ មុខ ៖ ដែលអាចផ្តល់នូវស្នាមញញឹមដល់អ្នកដទៃ;
- ទី ២ គឺ មាត់ ៖ ដែលអាចពោលសរសើរឬលើកទឹកចិត្តដល់អ្នកដទៃ;
- ទី ៣ គឺបេះដូង ៖ ដែលអាចបើកចំហឱ្យធំទូលាយ ដាក់អ្នកដទៃ;
- ទី ៤ គឺភ្នែក ៖ ដែលអាចមើលទៅអ្នកដទៃ ដោយសេចក្តីល្អ;
- ទី ៥ គឺ រាងកាយ ៖ ដែលអាចប្រើជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃបាន ។

ញោមអាចប្រើប្រាស់ កាយ វាចា និងចិត្ត ធ្វើជាដើមទុន សម្រាប់ធ្វើបុណ្យ សាងអំពើល្អ ផ្តល់នូវសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃបានគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ដោយមិនត្រូវការប្រាក់កាស មិនចាំបាច់ត្រូវការទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភនោះទេ ។

បុណ្យ ជាអំពើទាំងឡាយណាដែលគេធ្វើតាមផ្លូវកាយ វាចានិងចិត្ត ដែលផ្តល់នូវសេចក្តីសុខ បីតិ សោមនស្ស ត្រេកអរ រីករាយ សប្បាយចិត្ត ដល់ខ្លួនឯងផង និងមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ មានសេចក្តីទុក្ខសោក ខ្វល់ខ្វាយ ក្រហាយក្រហល់ អំពល់ចិត្ត ក្តៅខ្លោចផ្សា ដោយសារអំពើទាំងនោះផង ។ ញោមអើយ និយាយសំដីមធុរសទៅកាន់អ្នកដទៃ គឺជាបុណ្យ (**បុណ្យដោយវាចា**) ព្រោះថា ការពោលពាក្យល្អទៅអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យយើងសប្បាយចិត្តខ្លួនឯងផង អ្នកទទួលសំដីពីយើងក៏មានបីតិរីករាយផងដែរ ។ ជូតដុសបោស សំអាតផ្ទះរបស់យើង ភូមិយើង វត្តអារាមយើង ក៏ជាបុណ្យ (**បុណ្យដោយកាយ**) ។ ធ្វើរួចពេលណា យើងជ្រះថ្លាសប្បាយចិត្ត ហើយអ្នកដទៃ

ក៏អនុមោទនា ត្រេកអរជាមួយដែរ ។ ឃើញមនុស្សកំសត់ទុគ៌ត ក្រខ្សត់ អត់ឃ្លាន គ្មានចំណី ដេកដោយដី អែបសំយ៉ាបផ្ទះ សេចក្តីស្រណោះ អាណិតជិតស្និតជាប់ក្នុងដួងចិត្ត ទោះបីមិនមានអ្វីឱ្យដល់ផងនោះក៏ជាបុណ្យមួយដែរ (***បុណ្យដោយចិត្ត*** *) ។*

បុណ្យទាំងនេះពិបាកធ្វើណាស់ ចំពោះអ្នកដែលមិនធ្លាប់ធ្វើពីក្មេងមក ។ ទោះបីដឹងថាការគោរពមាតាបិតា ដោយវាចាពីរោះផ្អែមល្ហែម វន្ទាសំពះ ដូចជាព្រះ ថាជាបុណ្យដ៏ធំធេងប៉ុណ្ណា ក៏មិនអាចធ្វើបានដែរព្រោះការខ្វះនូវទម្លាប់ដ៏ល្អប្រសើរនេះ ។

ការជូនអំណោយ ១០០០ រៀល ដល់អ្នកខ្វះខាត អត់ឃ្លានអង្គុយសូមទានតាមទីប្រជុំជនក្តី តាមផ្លូវត្រឡែងកែងក្តី ជាការងាយស្រួលចំពោះអ្នកសម្បូរ ប្រាក់កាស តែវាពិតជាពិបាកចំពោះអ្នកតោកយ៉ាក គ្មានប្រាក់កាសដូចគ្នាដែរ ។ ងាយស្រួលចំពោះអ្នកដែលមានចិត្តទូលំទូលាយដោយគិតថា គ្នាមិនអាចទៅរកអ្វីបាន ខ្វះសមត្ថភាព ខ្វះមធ្យោបាយ តែវាពិតជាពិបាកពន់ពេកណាស់ចំពោះអ្នកដែលយល់ថា អ្នកសូមទានហ្នឹងមានដៃ ២ មានជើង ២ គ្មានវិការភាពអ្វីសោះ ម្តេចក៏មិនខំរកស៊ី...?

ស្តាប់ដោយល្អ ស្តាប់ដោយប្រពៃ ស្តាប់ពាក្យអ្នកដទៃ ស្តាប់ធម្មទេសនា ដោយមិនគិតថាពាក្យនោះជាពាក្យបន្តុះបង្អាប់រិះគន់ ឬពាក្យផ្អែមស្រទន់ចេញពីទឹកចិត្តអាណិត ស្រឡាញ់នោះទេ ។ អ្វីដែលល្អប្រសើរយើងកាន់យក អ្វីដែលស្មោកគ្រោក កខ្វក់អាក្រក់ជូរចត់ យើងគ្រវាត់ចោលដែលអាចបង្កើតនូវ សុតមយប្បញ្ញា គឺបញ្ញាកើតពីការស្តាប់ ៖ ក៏ជាបុណ្យ

មួយដែរ ដែលពាក្យចាស់លោកហៅថា “ **រៀនស្តាប់** ”។

ពាក្យទូន្មានរបស់ឪពុក ម្តាយ ជីដូនជីតា លោកគ្រូអាចារ្យ ធម្មទេសនានៃធម្មកថិកបកស្រាយពីព្រះពុទ្ធវចនៈ មិនសូវ ពីរោះស្តាប់ សូរស័ព្ទគ្មានន័យ សម្រាប់យើងដែលនៅវ័យក្មេង ដែលជាអ្នកធ្វើអ្វីមិនទំនងឆ្គងខុសនោះទេ។ ម្នាក់ៗ ច្រើនតែអញនិយម គិតអ្វីច្រើនតែមានអគតិ ទោះបីពាក្យប្រៀនប្រដៅនោះជាបំណាងល្អ ជាសុច្ឆន្ទៈ ហើយអាចនឹងផ្តល់ជាប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិត ក៏យើងមិនចូលចិត្តស្តាប់ ថែមទាំងយល់ថាពាក្យទូន្មាននេះមិនសមស្រប ប្រកបនិងពេលវេលា និងសម័យកាលដែលគេរស់នៅទៀតផង ។ នេះហើយញោមដែលពាក្យចាស់លោកថា រៀនស្តាប់គឺ ៖

អ្វីគុណគួរគាប់ចាប់កាន់យក អ្វីទោសស្មោកគ្រោកលកលៃលះ
អ្វីល្អក់ក្នុងចិត្តចិតជម្រះ ចិត្តក្សាន្តមានព្រះឈ្មោះឈាបធម៌ ។

រីឯ **រៀនស្តី** វិញ គឺរៀនតាំងពីតូចក្រូចឆ្មារ ជាមួយនឹងមាតាបិតាបញ្ចេញវាចា ពីរោះស្តាប់ ត្រង់ត្រាប់ច្បាប់ ស្តាប់បង្គាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នៅសាលារៀន ដែលប្រៀនប្រដៅឱ្យយក “ **ភាសាជាឯក លេខជាទោ** “ ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ៖

សំដីសរជាតិមារយាទសរពង្ស ខ្សឹបខ្សៀវញុះញង់បង់ខាតខូចយស
សំដីល្អជាសរពូជធារខ្ពស់ កេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយសពីរោះពិសា ។

តែមិនត្រូវយកសំដីពីរោះ វាចាទន់ភ្លន់ ធ្វើជាមន្តបន្ទន់ចិត្តអ្នកដទៃក្នុងន័យជាអន្ទាក់ បំភាន់ឱ្យធ្លាក់ចូលក្នុងកលល្បិច ឆបោកបញ្ឆោត របស់ខ្លួនឡើយ ព្រោះអាចផ្តល់នូវវិបាកកម្ម ២ យ៉ាង ៖ គឺ ១ សំដីបោកប្រាស់ជា

អំពើបាប (វចីកម្ម) និងទី ២ គឺចិត្តដែលមានគំនិតអាក្រក់ កខ្វក់ លាមក បោកប្រាស់គេក៏ជាអំពើបាប (មនោកម្ម) ដែរ ។

ចិត្តជាបុណ្យ ចិត្តជាកុសល ចិត្តដែលអាចវៀរចាកពៀរវេរាបាន ដែលនៅក្នុងមនោកម្ម មានច្រើនណាស់ ដែលញោមអាចធ្វើបានដោយមិនពិបាកចំណាយលុយកាក់អ្វីឡើយ ។ តែជាបុណ្យដែលពិបាកធ្វើណាស់ ព្រោះការអប់រំចិត្តនេះជាកិច្ចធុរៈមួយដែលម្នាក់ៗ ធ្វើបានដោយលំបាកណាស់ ។ គេអាចបង្រៀនក្មេង បំពាក់បំប៉នគោលវិហារមនុស្សបាន ។ គេអាចផ្សាំងសត្វ បង្រៀនសត្វ ទោះបីជាសត្វកាចសាហាវ ឬសត្វមានពិសក្តី មកបម្រើសេចក្តីត្រូវការរបស់គេបាន តែបើគេបង្រៀនចិត្តខ្លួនឯងវិញនោះ ពិតជាពិបាកពន់ពេកណាស់ ព្រោះចិត្តនេះពេលដែលកើតមកទទេស្អាត តែធំបន្តិចមកក៏ប្តូរផ្លាស់ ក្រាស់ដោយ លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ចង់តែមានចង់តែបានមិនចេះឈប់ ងុលងប់ ឧបាទានគ្មានទីបញ្ចប់ ៖

ចិត្តនេះពេលកើតមក មិនមានយកអ្វីមកសោះ
ឥឡូវផ្លាស់ប្តូរអស់ ឃើញល្អស្រស់ចង់តែបាន ។
ហួងហែងឥតឈរឈប់ ងងុលងប់ឧបាទាន
បានមួយចិត្តមិនក្សាន្ត ចង់តែបានមិនចេះគ្រប់ ។
កើនលោភ ក ទោសៈ ជាប់ជំពាក់ស្រឡាញ់ស្អប់
ខន្ធ ៥ នាំឱ្យឡប់ ទីបញ្ចប់ស្លាប់អសារ ៕

បុណ្យកើតពីចិត្តនេះមានច្រើនណាស់ ហើយជាបុណ្យដែលធំធេងលើសលុបទៀតផង ដូចជា ៖

ក- ក្នុងសិក្ខាបទរបស់កម្មបថ ១០ មាន ៖

១- មិនរំពៃគិតសម្លឹងចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃ (អនភិជ្ឈា);
២- មិនមានចិត្តគុំគួនគិតប៉ង់ឱ្យអ្នកដទៃវិនាស (អព្យាបាទោ);
៣- គំនិតយល់ឃើញត្រូវពិត ហើយប្រកាន់ថាត្រូវ (សម្មាទិដ្ឋិ) ។

ខ- ក្នុងមគ្គសច្ចៈមាន ៖

១- ចិត្តត្រិះរិះត្រូវ (សម្មាសង្កប្បៈ);
២- ចិត្តយល់ឃើញត្រូវ (សម្មាទិដ្ឋិ);
៣- ចិត្តរំឭកត្រូវ (សម្មាសតិ);
៤- ចិត្តតម្កល់ចិត្តត្រូវ (សម្មាសមាធិ);
៥- ចិត្តមានការព្យាយាមត្រូវ (សម្មាវាយាមៈ) ។

គ- ក្នុងបារមី ១០ មាន ៖

១- ចិត្តអត់ធន់ (ខន្តី);
២- ចិត្តទៀងត្រង់ (សច្ចៈ);
៣- ចិត្តស្រឡាញ់មិនរើសមុខ (មេត្តា);
៤- ចិត្តដាក់កណ្តាលចំពោះសត្វនិងសង្ខារ (ឧបេក្ខា) ។

ចិត្តដែលជាបុណ្យពីមនោកម្មទាំងអស់នេះ មិនពិបាកចំណាយប្រាក់ទេ ញោមអាចធ្វើបាន ។

➢ បុរសចំណាស់បានអនុមោទនាថា ៖ សាធុ! សាធុ! សាធុ! ទានម្ចាស់ ។ ចុះចំណែកបុណ្យដែលកើតពីវាចានោះយ៉ាងណាដែរទាន?

✓ ញោមអើយ! ធ្វើបុណ្យដោយវាចាមានជាអាទិ៍ ៖

១- ចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា ពោលនូវពាក្យកុហក

(មុសាវាទា វេរមណី);

២- ចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា ពោលនូវពាក្យញុះញង់ ស៊កសៀត បំបែកបំបាក់អ្នកដទៃ (បិសុណាយ វាចាយ វេរមណី);

៣- ចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា ពោលនូវពាក្យអាក្រក់ មានពាក្យទ្រគោះបោះបោក ជេរប្រទេចជាដើម(ផរុសាយ វាចាយ វេរមណី);

៤- ចេតនាជាហេតុវៀរចាកកិរិយា ពោលនូវពាក្យរាយមាយឥតប្រយោជន៍ (សម្ផប្បលាបា វេរមណី) ។

បុណ្យកើតពីវាចាដែលហៅថាវចីកម្មនេះ មិនអស់លុយកាក់ ប្រាក់កាស មិនចំណាយ ទ្រព្យធនទេ ញោមអាចធ្វើបានដោយប្រពៃ គ្រាន់តែប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យមានសតិសម្បជញ្ញៈ និងមនសិការៈ កុំឱ្យនិយាយខុស ឬកុំនិយាយឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃតែប៉ុណ្ណោះ ។

វាគ្មានអត្ថប្រយោជន៍អ្វីបន្តិចសោះឡើយ ដែលយើងត្រូវចាប់ផ្ដើមយកគំនិតទៅគិតពីអ្វីៗ ក្នុងផ្លូវអាក្រក់ទោះបីជាយើងទាក់ទងជាមួយមនុស្សដែលយើងមិនត្រូវខ្សែគ្នាក៏ដោយ ។ វាគ្មានហេតុផលអ្វីដែលយើងត្រូវទៅនិយាយវាចាអសុរោះ សោះកក្រោះ ខ្វរខ្វោះ បោះបោក ខ្លោកខ្លាកពាក្យសំដី ឥតគួរឥតសម ឃ្លាតចាកសុជីវធម៌ មិនល្អជាមួយអ្នកដទៃតាមទំនើងចិត្តដែរ ។ វាគ្មានគុណប្រយោជន៍ គ្មានតម្លៃ អ្វីបន្តិចសោះ ដែលយើងប្រើរូបកាយបង្កការក្ដៅក្រហាយដល់អ្នកដទៃ ដោយទាត់ តប់ ទះ ដំ ច្រំឆាក់ ឬប្រព្រឹត្តបាបកម្មនានាទៅលើអ្នកដទៃ ។

ទាំងនេះហើយ ជាការធ្វើបុណ្យអត់ប្រាក់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាច

ធ្វើបាន ហើយផ្តល់ផលដ៏ប្រសើរបំផុតផង ។

ព្រះភិក្ខុ Lorm Loeurm Lha មានថេរដីកាតាមបណ្តាញហ្វេសប៊ុកថា ៖

ព្រះពុទ្ធជាបរមគ្រូ ព្រះអង្គបានសម្តែងប្រាប់ពន្យល់ពីបុណ្យដោយសច្ចធម៌រួចហើយថា “**ចេតនាគឺជាតួបុណ្យ**“ ដែលចេតនាក្នុងទីនេះសំដៅដល់ចេតនាល្អជាមហាកុសលចិត្តពោលគឺចិត្តល្អ ចិត្តជ្រះថ្លា ចិត្តសន្តោសចិត្តស្រណោះអាណិត និង ចិត្តសង្គ្រោះ ។ល។ ចិត្ត ឬចេតនាល្អនេះហើយគឺជាបុណ្យ ។ បុណ្យនេះមានបទវិគ្រោះថា “ **អត្តនោ សន្តានំ បុណាតិ សោធេតីតិ > បុញ្ញំ (សភាវោ)** សភាវៈ ឯណា ជម្រះនូវសន្តាន (ចិត្ត) នៃសត្វទាំងឡាយឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធិ សភាវៈនោះឈ្មោះថាបុណ្យ “ ។ ក្នុងធម្មបទអដ្ឋកថាភាគមួយត្រង់មដ្ឋកុណ្ឌលិវត្ថុព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា “ **មនោបុព្វង្គមា ធម្មា មនោសេដ្ឋា មនោមយា មនសា ចេ បសន្នេន ភាសតិ វា ករោតិ វា តតោ នំ សុខមន្វេតិ ឆាយាវ អនុបាយិនីតិ** ធម៌ទាំងឡាយមានចិត្តដល់មុន មានចិត្តដ៏ប្រសើរ សម្រេចហើយដោយចិត្ត កាលបុគ្គលមានចិត្តជ្រះថ្លាហើយ ពោលក្តី ធ្វើក្តី សេចក្តីសុខរមែងជាប់តាមបុគ្គលនោះ ប្រៀបដូចស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណ “ ។ យោងបទវិគ្រោះ និង ពុទ្ធដីកានេះបង្ហាញច្បាស់ថា បុណ្យគឺស្ថិតនៅផ្នែកខាងក្នុងនៃយើងរាល់គ្នាជាកត្តាចម្បង ចំណែកពិធី និង ទេយ្យវត្ថុខាងក្រៅគ្រាន់តែជាផ្នែកជួយបង្គ្រប់កិច្ចបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ ។ ព្រោះហេតុនោះបុណ្យកាលណាយើងយល់ច្បាស់លាស់ យើងក៏ដឹងថា រាល់ទង្វើ និង ពាក្យសំដីដែលយើងធ្វើ យើងនិយាយទៅ វាជាបុណ្យ ឬជាបាបដោយស្វ័យប្រវត្តិ មិនចាំបាច់ឆ្ងល់ហើយសួរអ្នក

ដទៃឱ្យបញ្ជាក់ទេ ។ ការដែលយើងចាប់ផ្ដើមឆ្ងល់គឺវាបញ្ជាក់ច្បាស់ថាទង្វើឬពាក្យសំដីដែលបានធ្វើរួចហើយនោះ មិនមានចិត្តជ្រះថ្លាស្អាតបរិសុទ្ធស្រេចបាត់ទៅហើយ ។ បើធ្វើដោយចិត្តមិនស្អាត តើជាបុណ្យឬជាបាប? ចម្លើយគឺមិនមែនបុណ្យទេ ។ ក្នុងពុទ្ធដីកាបញ្ជាក់ច្បាស់ណាស់ថា “កាលបុគ្គលមានចិត្តជ្រះថ្លា ពោលក្ដី ធ្វើក្ដី សេចក្ដីសុខរមែងជាប់តាមដូចស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណ” ចុះបើយើងធ្វើហើយក្ដៅក្រហាយ រសាប់រសល់ ខ្វល់ខ្វាយ អាក់អន់ ថ្នាំងថ្នាក់នោះ គឺមានន័យថាវាបញ្ច្រាសឬផ្ទុយនឹងពុទ្ធដីកាបាត់ទៅហើយ ។ បើបញ្ច្រាស ឬផ្ទុយបែបនេះគឺមានន័យគ្រប់គ្រាន់ថាមិនមែនបុណ្យទេ ។ ករណីនេះគ្មានអ្នកដទៃណាដឹងជាងខ្លួនឯងម្នាក់ៗ នោះទេ ពីព្រោះថាយើងម្នាក់ៗ ដឹងថាខ្លួនកំពុងគិតអ្វី? គិតបែបណា? ធ្វើអ្វី? ធ្វើដោយចិត្តយ៉ាងណា? និយាយអ្វី? និយាយដោយចិត្តយ៉ាងម៉េច? ដូច្នេះយើង គឺជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះខ្លួនឯងដ៏ថ្លាស្រឡះបំផុតជាងកញ្ចក់ដទៃៗ ទៀត ។ ចូរសម្លឹងមើលខ្លួនឯងឱ្យច្រើន ដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ ព្រោះថាស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់នឹងស្គាល់អ្នកដទៃច្បាស់ដែរ ។ ប៉ុន្តែដែលសំខាន់គឺស្គាល់ខ្លួនឯង ទើបដឹងថាខ្លួនកំពុងធ្វើបុណ្យឬក៏ធ្វើបាប ។

ឧបាសិកា អមរា ទេវី បានមានប្រសាសន៍ឆ្លើយតបនឹងសំណួរដែលសួរថា សូមសួរអ្នកគ្រូ មួយសំណួរ តើការធ្វើបុណ្យបានបុណ្យឬអត់?

ធ្វើបុណ្យដោយមានចេតនាបុណ្យ (ប្រកបដោយសេចក្ដីជ្រះថ្លា ឬចង់ចែករំលែករបស់ដែលខ្លួនមានដល់អ្នកដទៃ...) កុសលចិត្តក៏កើតឡើងគឺបានបុណ្យ ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើធ្វើបុណ្យដោយអត់មានចេតនាបុណ្យទេ

ដូចជាធ្វើបុណ្យដោយខ្លាចបាក់មុខមាត់ ឬធ្វើបុណ្យយកមុខយកមាត់ ធ្វើបុណ្យដើម្បីកុំឱ្យគេថាឱ្យ ឬធ្វើបុណ្យដោយចង់យកឈ្មោះភាគីម្ខាងទៀត ... បែបនេះកុសលចិត្តមិនកើតឡើងឡើយ កើតតែអកុសលចិត្តទៅវិញ ។

ការធ្វើបុណ្យផ្សេងៗ គួរគិតដល់តម្រូវការរបស់អ្នកទទួល ទើបធ្វើឱ្យកើតចិត្តចង់ចែករំលែក ឬចង់ជូន ឬចង់ប្រគេន មិនគួរគិតថាខ្លួនឯងនឹងបានអ្វីមកវិញពីការធ្វើបុណ្យនោះ ព្រោះបែបនេះជាការធ្វើបុណ្យដោយប្រាថ្នាផល ជាចិត្តដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយលោភៈ ជាអកុសលចិត្ត ដែលធ្វើឱ្យបុណ្យ (កុសលចិត្ត) មិនកើតឡើងឡើយ ។

ធ្វើបុណ្យបានបុណ្យមែនឬ?

បុណ្យបានព្រោះមានចេតនា ផូរផង់ជ្រះថ្លាអារម្មណ៍ត្រេក
មានអ្វីលៃលកលះរំលែក មិនឡើយឃ្លានស្រេកដេកចាំផល ។
តែបើបុណ្យធ្វើលើឈ្មោះចាញ់ បំប៉ោងអត្តអញបំពេញខ្យល់
ចិត្តនេះចិត្តថ្នាក់អកុសល ច្បាស់ណាស់កុំឆ្ងល់បុណ្យមិនមាន ។
ធ្វើបុណ្យចង់បាននោះបាននេះ បង្កើនអាមិស(១) ឧបាទាន(២)
ជូនចិត្តជួបទុក្ខរុកទន្ទ្រាន ព្រោះពុំបានមានដូចប្រាថ្នា ។
ធ្វើបុណ្យបានល្អប្រាកដពិត បើកាយនិងចិត្តព្រមវាចា
នៅជាប់ក្នុងសីលដោយជ្រះថ្លា ទោះនៅទីណានាមគ្រប់រូប ៕

---

(១) អាមិស ៖ នុយ; របស់ជាគ្រឿងទាក់ចិត្តឬជាគ្រឿងជន្លជន្លេញចិត្ត ។

(២)ឧបាទាន ៖ ការប្រកាន់មាំ, សេចក្តីជំពាក់ចិត្ត, សេចក្តីប្រកាន់ជាប់ស្អិត ។

បទពាក្យ ៧

ចេតនាអត្ថ(១)ថាជាចេតសិក សម្បយុត្ត(២)ទាញដឹកចិត្តចាត់ចែង
ពិតជាតួកម្មយ៉ាងជាក់ស្តែង ខាងល្អលោកចែងចែកជា ៣ ។
ទី ១ បុព្វចេតនា តាំងចិត្តជ្រះថ្លាមិនមោះមៃ
រៀបចំត្រៀមទុកនៅក្នុងទ័យ អារម្មណ៍ប្រពៃមិនស្ទាក់ស្ទើរ ។
២ មុញ្ចនចេតនា បានដល់កិច្ចការកំពុងធ្វើ
សប្បាយរីករាយនឹងទង្វើ នៅក្នុងអំពើជាកុសល ។
អបរាបរចេតនា(ត្អា) ទី ៣ នេះណាជាលទ្ធផល
បាមោជ្ជ(៣)ពេញចិត្តជិតមង្គល ជ្រះថ្លានិមលយូរវែងឆ្ងាយ ។
ចិត្តរីកចំរើនកើនសទ្ធា សោមនស្សវេទនារីករាយសាយ
បីតិកកើតក្នុងចិត្តកាយ ក្សេមក្សាន្តសប្បាយក្នុងម្លប់ធម៌ ៕

ដោយឧបាសក ហ៊ុម ឆាន់

---

(១) អត្ថ ៖ សេចក្តីពន្យល់, សេចក្តីបកស្រាយ ។

(២) សម្បយុត្ត ៖ ប្រកប, ផ្សំ, ដែលមូលចូលគ្នា ។

(៣) បាមោជ្ជ ៖ សេចចក្តីរីករាយ, សេចក្តីពេញចិត្តខ្លាំង ។

១៧ – បាតុភូតចម្លែក

ខ្ញុំមិនជឿផ្តាសបើខ្វះហេតុផល ឬគោលការណ៍ផ្តល់ឱ្យយល់ជាក់ស្តែង
ដល់មកប៉ះពាល់រឿងផ្ទាល់ខ្លួនឯង ពិបាកហាថ្លែងសម្តែងជូនញាតិ ។

ពេលវេលារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មាន ២៤ ម៉ោងក្នុង ១ ថ្ងៃដូចគ្នា ស្មើគ្នា ឥតលើសឥតខ្វះទេ តែតម្លៃរបស់ពេលវេលាវិញនោះមិនដូចគ្នាឡើយ ។ គុណភាពរបស់ពេលវេលា គឺស្ថិតនៅលើ សកម្មភាព ទង្វើការប្រព្រឹត្តិទៅក្នុងពេលវេលានោះៗ របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ។

លោកិយជន ឬសាមញ្ញជន ច្រើនតែយកពេលវេលាឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមបុរាណ សុភាសិតដែលចែងថា **ពេលវេលាជាមាសប្រាក់** ។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយទើបគេខំស្រវាស្រទេញ បំពេញពេលវេលាដោយការ រកមាស រកប្រាក់ មកចាក់បញ្ចូលក្នុងជង្រុកតណ្ហា ដែលមានចំណុះដូចជាមហាសមុទ្រដែលមិនចេះឆ្អែតនឹងទឹក ស្វែងរកកិត្តិយស រកអំណាច មកកាន់កាប់ មកឱបក្រសោប ក្តោបក្តាប់ ធ្វើឱ្យអាត្មានិយម រីកប៉ោងឡើង ។ សេចក្តីអួតអាង ឡើងចាង ការប្រណាំងប្រជែងប្រកាន់បក្ខពួក ដណ្តើមគ្នាក្តោបក្តាប់ កាន់កាប់ ឈ្លោះប្រកែក ហែកហួរ ឈ្លក់វង្វេងនឹងចំណាង់ក៏កើនឡើងមិនឈប់ ធ្វើឱ្យពិភពលោករស់នៅនេះច្របូលច្របល់ ទៅដោយលោភៈ ទោសៈ មោហៈកាន់តែច្រើនឡើងៗ ព្រោះភ្លេចគិតថាពេលវេលាចេះតែរំកិលខ្លួនទៅមុខឥតបកក្រោយទេ ហើយពាំនូវអាយុសង្ខាររបស់យើងទៅជាមួយផង បើពេលវេលាកន្លងផុតទៅមួយថ្ងៃជីវិតរបស់យើងក៏

អស់ទៅមួយថ្ងៃដែរ ។ ទោះបីយកភោគសម្បត្តិដែលខំឱបក្រសោបទាំងអស់នោះទៅទិញពេលវេលាតែមួយនាទីវិញក៏មិនបានដែរ ។ បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវតែស្លាប់លាចាកចោលលោកនេះទៅដោយដៃទទេ មិនអាចយកអ្វីពីផែនដីនេះទៅជាមួយសូម្បីតែបន្តិចបន្តួចបានឡើយ ។

ព្រះអរិយជន បុគ្គលដ៏ប្រសើរ ដែលមនុស្សក្នុងលោកថ្វាយបង្គំគោរពបូជា ដោយសុទ្ធចិត្ត លោកបានយកពេលវេលា ២៤ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ លត់ដំខ្លួនឯង អប់រំខ្លួនឯង មើលកំហុសខ្លួនឯងហើយកែតម្រូវ សាងអំពើល្អជាកុសល តាមរយៈផ្លូវកាយ វាចា និងចិត្ត ។ លោកបំពេញគុណធម៌ សីលធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ ចែករំលែក និងជួយអ្នកដទៃដោយសេចក្តីមេត្តាករុណា និងសុច្ឆន្ទៈ ដោយឥតរើសមុខ ដែលធ្វើឱ្យពិភពលោកនេះ រស់នៅក្នុងភាតរភាព សន្តិភាព យុត្តិធម៌ សង្គហធម៌ ចែករំលែកសេចក្តីសុខ និងចូលរួមរំលែកទុក្ខ ដល់គ្នានឹងគ្នា ។

ការសាងប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង ក្នុងលក្ខណៈបុគ្គល ទោះបីជាសម្រេចជោគជ័យធំធេងប៉ុនណាក៏សុទ្ធតែជាប់ចំពាក់នឹង លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ព្រមដោយការបៀតបៀនអ្នកដទៃដោយផ្ទាល់ ឬក៏ដោយប្រយោល ។ បើយើងក្រឡេកមើលទៅអតីតកាល ប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញយើងពីបុគ្គលខ្លះៗ ដែលអាចក្តោបក្តាប់ពិភពលោកនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃបាន និងបច្ចុប្បន្នកាលនេះផងដែរ បុគ្គលខ្លះចម្រើនដោយយសស័ក្តិ ទ្រព្យសម្បត្តិ អំណាច និងបរិវារគ្មានអ្នកណាស្មើ ដែលចង្អុលគេសឹបមាត់ទិញគេក្រែង យើងជញ្ជក់មាត់ស្ងើចសរសើរ ខ្លាចញញើត ប៉ុន្តែក្នុង

ផ្ទម្រៅនៃដួងចិត្តវិញ យើងផិនឆ្អន់ ស្អប់ខ្ពើម ផេរប្រទេចក៏មានដែរ ។

ព្រោះហេតុនោះ តាមសភាវៈពិត តាមសច្ចធម៌ មិនមែនទ្រព្យសម្បត្តិ មិនមែនយសស័ក្តិ មិនមែនអំណាច មិនមែនបរិវារ មិនមែនឥទ្ធិពលរបស់មនុស្សទេដែលធ្វើឱ្យមនុស្សលោកគោរពបូជា ប៉ុន្តែយើងគោរពបូជាគុណធម៌ សីលធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ អំពើល្អ ដែលបុគ្គលនោះៗ បានបំពេញ ដើម្បីប្រយោជន៍សាធារណៈ និងដល់អ្នកដទៃ ។

បុគ្គលបែបនោះ ជាបុគ្គលដ៏ប្រសើរ ទោះបីជាលោកជាជនជាតិអ្វីក៏ដោយ និយាយ ភាសាណាក៏ដោយ មានភេទបែបណាក៏ដោយ ក្រីក្រ ឬស្តុកស្តម្ភប៉ុនណា ក៏ដោយ យើងក៏គោរពបូជា ក្រាបថ្វាយបង្គំ បុគ្គលនោះដោយសុទ្ធចិត្តជាទីបំផុត ។

ដូចនេះ គុណធម៌ សីលធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ អំពើល្អ និងការធ្វើល្អដល់អ្នកដទៃឥតរើសមុខ សេចក្តីមេត្តា ករុណា និងសុច្ឆន្ទៈ តែងស្ថិតនៅខ្ពស់ហួស កម្រិតរបស់ជាតិសាស្ត្រ ភាសាខ្ពស់ហួសឋានៈ ខ្ពស់ហួសភេទនិយាយឱ្យខ្លី គឺខ្ពស់ហួសកម្រិតរូបធម៌ណាៗ ទាំងអស់ សព្វៗ កាល ។

ដោយពេញចិត្តនឹងគំនិតមួយនេះ ខ្ញុំបានយកពេលវេលាមួយថ្ងៃៗសិក្សា ស្រាវជ្រាវ ស្តាប់ អាន គិតពិចារណា កត់ត្រាទុក ពីអ្វីដែលទាក់ទងនឹងព្រះពុទ្ធសាសនា ហើយចេះតែជក់ចិត្ត ជិតអារម្មណ៍ទ្វេឡើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ។ ព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស និងព្រះសច្ចរស ធ្វើឱ្យខ្ញុំភ្លេចគិត ភ្លេចយកចិត្តទុកដាក់ ភ្លេចក្តីព្រួយបារម្ភ ពីការឈឺចុកចាប់ខាងផ្លូវកាយ ហើយពេលវេលាក៏ហាក់ដូចជាដើរលឿនពេកណាស់ ឆ្វេចបើកៗ មួយថ្ងៃបាន

កន្លងផុតទៅ...។

ល្ងាចថ្ងៃមួយ បន្ទាប់ពីនមស្ការព្រះរតនត្រៃរួច ខ្ញុំអង្គុយសម្លឹងព្រះពុទ្ធរូប ដោយរំឭកព្រះវិសុទ្ធិគុណា ព្រះមហាករុណាធិគុណា និងព្រះបញ្ញាគុណា ។ រំពេចនោះអារម្មណ៍ចម្លែកមួយបានជំរុញឱ្យខ្ញុំអង្គុយពែនភ្នែនដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង ដូចព្រះពុទ្ធបដិមា ហើយក៏ចាប់ផ្តើមធ្មេចភ្នែកសន្សឹមៗ ។ រំពេចនោះដុំពន្លឺមួយបានបញ្ចេញរូបរាងនៅនឹងចិញ្ចើម លើភ្នែកផ្នែកខាងស្តាំ ហើយក៏វិលជារាងមូលពីស្តាំទៅឆ្វេង ។ ខ្ញុំតាមដានសកម្មភាពនៃពន្លឺនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ។ ក្នុងឱកាសដែលតាមដានពន្លឺនោះ ខ្លួនខ្ញុំចាប់ផ្តើមងោកទៅមុខ ទៅក្រោយ ដែលពីដំបូងងោកតិចៗ ទេ ប៉ុន្តែកាន់តែងោកខ្លាំងឡើងៗ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំឆ្ងល់ ហើយក៏បើកភ្នែក ។ ពេលដែលបើកភ្នែកនោះ ដងខ្លួនខ្ញុំនៅត្រង់ធម្មតា ដូចជាមិនមានអ្វីកើតឡើងសោះ ។ ខ្ញុំបានសាកល្បង ២ - ៣ ដងទៀត តែលទ្ធផលដូចមុនដដែល ។ ខ្ញុំបានថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធរូបហើយចេញពីបន្ទប់អង្គុយ ដោយក្នុងចិត្តពោរពេញដោយចម្ងល់ជាខ្លាំង ហើយពិចារណាម្នាក់ឯងថា ៖

ខ្ញុំងោកចុះ ងោកឡើង ទៅមុខ ទៅក្រោយ តែពេលបើកភ្នែកឡើងដងខ្លួននៅត្រង់ដដែល ដូចជាមិនមានអ្វីកើតឡើង ។ តើអាចទេ បើសន្និដ្ឋានថា មិនមែនងោកងក់រូបកាយ តែវាជាអ្វីម៉្យាងដែលមាននៅខាងក្នុងខ្លួនរបស់ខ្ញុំវាទទួលផលនេះ តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាជារូបកាយ?

ដោយមិនអាចរកចម្លើយឱ្យសមរម្យបាន ខ្ញុំចាប់ផ្តើមស្រាវជ្រាវសិក្សា ពីសមាធិ ដោយតាំងចិត្តថា ថ្ងៃស្អែកពេលដែលអង្គុយម្តងទៀតខ្ញុំនឹង

ដាក់ម៉ាស៊ីនកាមេរ៉ាថត ចាប់យករូបភាពខ្លួនឯងដើម្បីបញ្ជាក់ឱ្យដឹងការពិតថាតើងោកងក់ខាងក្រៅដែលជាផ្លូវកាយ ឬខាងក្នុងដែលជាផ្លូវចិត្ត ។ ទាល់តែសិក្សា ស្រាវជ្រាវទើបដឹងថា របៀបធ្វើសមាធិមានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងណាស់ ដែលគេបានផ្សព្វផ្សាយក្នុងបណ្តាញសង្គមដែលធ្វើឱ្យមានការច្របូកច្របល់ពិបាកសន្និដ្ឋាន ត្រូវជ្រើសរើសមួយណាមកអនុវត្ត ។ ដោយសំអាងលើព្រះពុទ្ធដីកាពីអារម្មណ៍ព្រះកម្មដ្ឋានទាំង ៤០ ដែលមានកសិណ ១០, អសុភ ១០, អនុស្សតិ ១០, ព្រហ្មវិហារ ៤, អរូប ៤, អាហារបដិកូលសញ្ញា ១, ធាតុវវដ្ឋាន ១ នោះហើយបើមេរៀនសមាធិណាដែលមិនទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ណាមួយខាងលើនេះទេខ្ញុំដម្រុះចោល ។ ទីបំផុតនៅសល់តែសមថវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ដែលមានខ្យល់ដង្ហើមចេញ ចូលជាអារម្មណ៍ បង្រៀនដោយលោកអាចារ្យ ប្រមុខ **ហ្គោឥន្ទកា** ព្រមទាំងមានមជ្ឈមណ្ឌលប្រតិបត្តិនៅចម្ងាយពីផ្ទះប្រហែល ២០០ គ.ម. និងមួយទៀតដែលបង្រៀនដោយព្រះគ្រូ **សំ ប៊ុនធឿន** កេតុធម្មោ ដែលមានទីតាំង នៅឯពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា នាភ្នំអង្គរស្ស ឃុំផ្សារដែក ស្រុកពញាឮ ខេត្តកណ្តាល ឯមាតុភូមិ ។ ជម្រើសចុងក្រោយ ហើយជាសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏មុតមាំ គឺត្រូវទៅសិក្សាជាមួយនឹងព្រះភិក្ខុសង្ឃឯមាតុភូមិ ហើយបើមានឱកាស នឹងទៅបន្តការសិក្សាជាមួយលោកអាចារ្យប្រមុខ ជាគ្រហស្ថ ជាខាងក្រោយ ។

ល្ងាចថ្ងៃបន្ទាប់មកទៀត ខ្ញុំបានរៀបតម្លើងជើងកាមេរ៉ាកាមេស្កូប (Camcorder – Camescope) ក្នុងគោលបំណងបញ្ជាក់រកសេចក្តីពិតពេល

អង្គុយ ក្រោយនមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ។ ដោយការរៀនគ្មានគ្រូ ខ្ញុំមិនបានយកអ្វីមួយមកធ្វើជាអារម្មណ៍ក្នុងការធ្វើសមាធិនេះទេ ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែអង្គុយដោយយកព្រះពុទ្ធរូបធ្វើជាគំរូក្នុងឥរិយាបទអង្គុយ ហើយធ្មេចភ្នែកតែប៉ុណ្ណោះ ។ មិនយូរប៉ុន្មានដុំពន្លឺក៏បញ្ចេញរូបឱ្យឃើញ ហើយក៏វិលជារង្វង់មូលដូចពីមុន ។ ខ្លួនខ្ញុំចាប់ផ្តើមងោកងក់ពីតិចទៅខ្លាំង តែដោយមានកាមេរ៉ាជាសំអាង ខ្ញុំមិនខ្វាយខ្វល់នឹងងោកងក់នោះទេ គិតតែពីតាមដានពន្លឺដោយសប្បាយរីករាយភ្លេចអ្វីៗ ទាំងអស់ជុំវិញខ្លួន ។ ពន្លឺចម្លែកជួនវិលពីឆ្វេង ទៅស្តាំ ជួនកាលវិលពីស្តាំទៅឆ្វេង ។ ពិបាកនឹងដឹងទំហំ ព្រោះជួនក៏ធំ ជួនណាក៏តូច ដូចពន្លឺអំពិលអំពែកពេលរាត្រី មិនអាចដឹងពីពណ៌នៃពន្លឺនោះដែរ ព្រោះជួនកាល ពណ៌ ស ជួនពណ៌ ខៀវ ជួនពណ៌ស្វាយ ជួនពណ៌បៃតង ... តែទោះមានពណ៌អ្វីក៏ដោយតែងតែមានពណ៌ ស លាយជាមួយជានិច្ច ។ ខ្ញុំអង្គុយភ្លេចខ្លួន ភ្លេចពីរូបកាយដែលងោក ភ្លេចអ្វីៗ ទាំងអស់ហើយទាល់តែទទួលនូវទុក្ខវេទនាយ៉ាងខ្លាំងក្លាលើជើងទាំងពីរ ទើបភ្ញាក់ខ្លួនហើយបើកភ្នែក ។ ខ្ញុំមានសេចក្តីភ័យព្រួយយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលនោះ ព្រោះជើងទាំងពីរស្ពឹកស្រពន់ កម្រើកមិនបាន មិនទទួលអារម្មណ៍អីបន្តិចសោះទោះបីខ្ញុំទះជើងតិចៗ ក៏ដោយ ។ ខ្ញុំយកដៃទាញជើងស្តាំទម្លាក់ពីជើងឆ្វេងហើយខំប្រឹងកម្រើកយ៉ាងពេញទំហឹង ព្រោះខ្លាចក្លាយទៅជាមនុស្សពិការខ្វិនខ្វង់ ។ មួយសន្ទុះធំ ខ្ញុំអាចកម្រើកមេជើងបានមុនគេ ហើយមិនយូរប៉ុន្មានក៏បាត់ស្ពឹកស្រពន់នៅក្រោមភាពសប្បាយចិត្ត និងញញឹមតែម្នាក់ឯង ។

ខ្ញុំបានយកកាមេរ៉ាមកពិនិត្យមើល ហើយមានសេចក្ដីភ្ញាក់ផ្អើលស្រឡាំងកាំងតែម្នាក់ឯងហើយលាន់មាត់យ៉ាងខ្លាំងថា ឱ!ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ ដល់ថ្នាក់ហ្នឹងផង ។ គឺខ្ញុំងោកប៉ផ្ងាក់ប៉ផ្ងើកតើកៗ ចុះឡើង ទៅមុខទៅក្រោយដូចទ្រនិចនាឡិកាប៉ោល ដែលមានពេលខ្លះ ក្បាលទោរទន់ទៅមុខស្ទើរតែដល់ក្ដារ ហើយពេលងោកមកក្រោយស្ទើរតែបះទាំងដងខ្លួន ។ ដែលអស្ចារ្យទៅទៀតនោះគឺថា ចិត្តឥតមានដឹង ឥតចាប់អារម្មណ៍អ្វីបន្តិចសោះពីដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃរូបកាយ ដែលអាចបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ៖

ថាមពលចិត្តពិតខ្លាំងក្លា ទោះកាយផ្កាប់ផ្ងារប៉ុណ្ណឹងហើយ
ចិត្តឥតយល់ដឹងបន្តិចឡើយ បញ្ជាក់ហ្នឹងហើយធំលើចិត្ត ។

ដោយដឹងថាការងោកងក់ប៉ផ្ងាក់ប៉ផ្ងើកតើកៗចុះឡើងនេះ កើតលើរាងកាយផ្នែកក្រៅមិនមែនខាងក្នុងចិត្តទេនោះ ខ្ញុំបានប្រឹងពង្រឹងសតិយ៉ាងមាំរឹងទប់ទល់ នឹងបាតុភូតនេះ ដោយប្រើពេលមួយអាទិត្យទើបសម្រេចបានជោគជ័យជាស្ថាពរ ។ តាំងពីពេលហ្នឹងមក ការធ្វើសមាធិដែលគ្មានគ្រូអាចារ្យដឹកនាំរបស់ខ្ញុំនេះក្លាយជាវិធីអង្គុយ មើលពន្លឺយ៉ាងសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្ត ។ ពន្លឺវិលជារង្វង់មូលពីឆ្វេងទៅស្ដាំ ឬពីស្ដាំទៅឆ្វេង មានពេលខ្លះពន្លឺនេះឈប់ស្ងៀមឈឹងនៅលើថ្ងាស ហើយបញ្ចេញរស្មីពណ៌ផ្កាឈូកមកលើខ្លួនប្រាណខ្ញុំ ដែលធ្វើឱ្យកាន់តែថ្លាឡើងៗ អាចមើលឃើញខ្លួនឯងព្រិលៗ ដូចជាស្រមោលស្ទុងៗ ។ មានពេលខ្លះស្រាប់តែបាត់ពន្លឺមួយរយៈ រួចបង្ហាញខ្លួនឡើងវិញព្រាលៗ នៅនឹងចុងដង្ហើម ហើយពេលណាដែលខ្ញុំឱនក្បាលបន្ទាបមើលទាំងឆ្មេចភ្នែកទៅចុងដង្ហើម ពន្លឺ

ក៏ទៅណាបាត់ ។

ខ្ញុំនឹងពន្លឺនេះក្លាយទៅជាឆាកកំប្លែងលេងបិទពួនមួយ គឺកាលណាខ្ញុំចង់មើលណាស់ ចង់ឃើញណាស់ ពន្លឺរត់ពួនបាត់ បើកាលណាខ្ញុំធ្វើមិនដឹង ធ្វើមិនឃើញ ពន្លឺក៏ខកចិត្ត ខំបញ្ចេញរស្មីកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ទាក់ទាញអារម្មណ៍ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំកាន់តែមានការពិសោធន៍ចំពោះបាតុភូតនេះ ឬអាចនិយាយបានថា តាំងពីខ្ញុំស្គាល់ចិត្តពន្លឺខ្លះៗ មក ខ្ញុំលែងខ្វល់ ចង់វិលពីខាងណាទៅខាងណាក៏ខ្ញុំមិនខ្វល់ ចង់បញ្ចេញពន្លឺបែបណា មានកម្រិតប៉ុណ្ណានៅកន្លែងណា ក៏ខ្ញុំមិនខ្វល់ គឺខ្ញុំគ្រាន់តែតាមដានតាមដឹងប៉ុណ្ណោះ ។

ប្រហែលជា ៣ ខែក្រោយមក ពន្លឺអស្ចារ្យនេះ ក្លាយទៅជាមិត្តដ៏ស្និទ្ធស្នាលរួមសុខរួមទុក្ខជារបស់ខ្ញុំ ។ គាត់មកកំដរខ្ញុំរាល់វេលា នៅពេលដែលខ្ញុំធ្វើសមាធិក្រោយនមស្ការព្រះរតនត្រៃ ។ ឥឡូវនេះគាត់មកជួបខ្ញុំពេលយប់ទៀត គឺកាលណាខ្ញុំដេកមិនលក់ មកពីឈឺដៃទាំងសងខាង និងឈឺចង្កេះ គាត់បង្ហាញខ្លួន ហើយបញ្ចេញរស្មីទាក់ទាញខ្ញុំឱ្យលេងជាមួយភ្លេចអស់ការឈឺចុកចាប់នានា ហើយក៏អាចដេកលក់បានមួយស្របក់ៗធំដែរ ។

ខ្ញុំបានយកពេលវេលាមួយថ្ងៃៗ ក្រេបជញ្ជក់យកព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស នៃព្រះធម៌ ដោយការអាន ការស្តាប់ ការសរសេរ ការកត់ត្រាទុក ហើយយកមកពិចារណា ដែលជាកត្តាអាចជម្រះបានយ៉ាងច្រើននូវមន្ទិលសង្ស័យដែលមាននៅក្នុងចិត្តតាំងពីក្មេងមក ហើយសទ្ធាជ្រះថ្លាចំពោះព្រះសាសនាក៏កើនទ្វេដងឡើងដែរ ។ ប៉ុន្តែមានរឿងមួយដែល

ចម្លែកគឺ ការអានបានផ្ដល់ចំណេះដឹងឱ្យយល់ច្រើនដែរ ចូលចិត្តជិតអារម្មណ៍ដែរ តែខ្លួនឯងហាក់ដូចជាកាន់តែល្ងង់ឆោតទៅៗ ។ មួយអាទិត្យមកហើយដែលខ្ញុំសិក្សាស្រាវជ្រាវពីសំណេរនានា ដែលទាក់ទងនឹងការកើត ស្លាប់ ។ ខ្ញុំបានអានសៀវភៅ ៤ ក្នុងរយៈពេល ៧ ថ្ងៃ ហើយដែលចាប់អារម្មណ៍ជាងគេនោះ គឺសៀវភៅមួយសរសេរជាភាសាបារាំង ដែលមានចំណងជើងថា “ La vie après la mort – Life after death = ជីវិតបន្ទាប់ពីស្លាប់ ”សរសេរដោយលោកវេជ្ជបណ្ឌិត Jean_Jacques Charbonier ។

ដូចសព្វមួយដង បន្ទាប់ពីបាយថ្ងៃត្រង់រួច ខ្ញុំបានមកសម្រាកទម្រេតខ្លួនលើសាឡុង ហើយគិតពិចារណាពីសៀវភៅដែលបានអានហើយ ។ លោកសាស្ត្រាចារ្យ **ឱម ណាគ្រី** បានសរសេរថា “ ពេលដែលក្មេងកើតមកបៅដោះ និងសម្ដែងសេចក្ដីពេញចិត្ត និងមិនពេញចិត្ត ដោយការសើចឬយំ ដែលមិនបាច់នរណាប្រៀនប្រដៅ បញ្ជាក់ថាក្មេងនោះធ្លាប់ធ្វើដូច្នេះហើយអំពីជាតិមុនមក ។ ការដែលមនុស្សធំមិនធ្លាប់ស្គាល់គ្នា លុះឃើញគ្នាភ្លាម ក៏ស្រាប់តែចូលចិត្ត ស្រឡាញ់ ឬស្អប់ខ្ពើម ដែលបញ្ជាក់ថាមនុស្សនោះៗ ធ្លាប់ជាមិត្ត និងជាសត្រូវនឹងគ្នា ។ សិស្សានុសិស្សក្នុងថ្នាក់នីមួយៗ មានសេចក្ដីពេញចិត្ត ចូលចិត្តមុខវិជ្ជាផ្សេងៗ គ្នា ដែលសម្ដែងឱ្យឃើញថា ក្មេងនោះៗ ធ្លាប់ចូលចិត្ត ឬស្ទាត់ជំនាញចំណានក្នុងវិជ្ជានោះៗ មកហើយអំពីជាតិមុន” ស្រួលស្ដាប់ ស្រួលយល់ អាចទទួលយកបានពីទស្សនៈនេះ ហើយបូកផ្សំនិងការសិក្សាផ្សេងៗ ទៀត និងភស្តុតាងនានា រៀបរាប់ពីមនុស្សដឹងកំណើតក៏មានជំនឿថា ពិតជាមានជីវិតបន្តបន្ទាប់ពីទទួលមរណាភាពទៅ ។ ពេល

ដែលទទួលស្គាល់យ៉ាងនេះហើយ ចម្ងល់មួយទៀតក៏កើតមានឡើងថា តើការបន្តជីវិតអាចប្រព្រឹត្តទៅបែបណាដែរ? មានអ្វីកើតឡើងនៅពេលស្លាប់? ស្លាប់ហើយទៅណា? ទៅតាមណា? អ្វីជាកត្តានាំឱ្យទៅកើត? ទៅកើតនៅទីណា? មនុស្សកើតជាមនុស្សដដែលឬប្តូរទៅជាអ្វីផ្សេង? ចម្ងល់នេះធ្វើឱ្យខ្ញុំគិតហើយគិតទៀត ពិចារណាហើយពិចារណាទៀត តែមិនបានជាទស្សនៈសមរម្យល្មមទទួលយកបានទេ ។ គិតមិនយល់ក៏ធ្មេចភ្នែកសម្រាក ។ បានមួយសន្ទុះ មិត្តថ្មីបានបញ្ចេញរស្មីឱ្យឃើញ តែខ្ញុំធ្វើព្រងើយហាក់ដូចជាមិនដឹងមិនឃើញអ្វីទាំងអស់ ។ គាត់ក៏បញ្ចេញល្បែងថ្មីមកលេងជាមួយគឺ ៖ ប្អូនបាត់ពន្លឺហើយមកបង្ហាញខ្លួននៅលើក្បាល រួចបាត់ពន្លឺម្តងទៀត ហើយមកបង្ហាញខ្លួននៅខាងឆ្វេងដៃ ខាងស្តាំដៃ ខាងក្រោមជិតក្បាលផ្គង់ភ្លឹបភ្លែតៗ ចុះឡើងៗ រំខានខ្ញុំមិនឱ្យសម្រាកបានស្រួល ។ ខ្ញុំក៏ក្រោកហើយយកកុំព្យូទ័រ (Computer - Ordinateur) ចូលក្នុងយូធូបមានបំណាងនឹងដេកផងស្តាប់ធម៌ផងរួចក៏សរសេរពាក្យ កើតស្លាប់ស្លាប់កើត ។ ខណៈនោះមានវីដេអូ ២ បានបង្ហាញខ្លួន(សូមជម្រាបថាជំនាន់នោះដើមឆ្នាំ ២០០៩ មិនសូវមានវីដេអូក្នុងបណ្តាញយូធូបដូចឥឡូវនេះទេ) បន្ទាប់ពីចុចជ្រើសរើសយកទាំង ២ ដើម្បីស្តាប់បន្តបន្ទាប់គ្នាមក ខ្ញុំក៏ត្រឡប់ទៅសម្រាកវិញដោយដេកបណ្តើរស្តាប់បណ្តើរ ។ មួយសន្ទុះមិត្តថ្មីបានបង្ហាញខ្លួន តែគាត់នៅនឹងថ្កល់ពីលើក្បាល មិនរំខានខ្ញុំដែលដេកស្តាប់ធម៌ទេ ។ សំឡេងវីដេអូទី ១ ប្រហែលជា ១០ នាទី បានចប់ទៅដោយមិនបានធ្វើឱ្យខ្ញុំមានចំណាប់អារម្មណ៍អ្វីបន្តិចទេ ។

សំឡេងវីដេអូទី ២ ក៏ចាប់ផ្ដើមឡើង ជាមួយនិងចំណោងជើងថា **តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលស្លាប់?** ខ្ញុំស្ទុះក្រោកទាំងស្រឡាំងកាំង ព្រោះសំឡេងនោះដូចជាធ្លាប់ៗ ធ្លាប់ស្គាល់ ធ្លាប់បានស្ដាប់ជាច្រើនដងណាស់ គឺសំឡេងលោក គុជ សុងហាក់ ដែលខ្ញុំបានស្ដាប់ពីមុនមកហើយក្នុង សិល្បសាស្ត្រនៃការរស់នៅ ។ លោកបានអានអត្ថបទដែលផ្សព្វផ្សាយដោយលោកអាចារ្យប្រមុខ ហ្គោឥន្ទកា ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំស្ដាប់យ៉ាងជក់ចិត្តភ្លេចដេកភ្លេចពួន ។ ស្ដាប់ម្ដងហើយ ម្ដងទៀត នៅតែមិនអស់ចិត្ត ក៏ចាប់ផ្ដើមចម្លងជាអត្ថបទសម្រាប់ទុកជាឯកសារផ្ទាល់ខ្លួន ដោយស្ដាប់បណ្ដើរ ចម្លងបណ្ដើរ ដែលពេលក្រោយមក ខ្ញុំបានរចនាធ្វើជាវីដេអូ ដាក់ក្នុងយូធូប ដែលសហធម្មមិត្តអាចទស្សនាស្ដាប់បានដោយសរសេរថា តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលស្លាប់? បន្ទាប់ពីចូលក្នុង យូធូប ឬសរសេរ ៖ WWW.Youtube.com/user/chhannhim/playlists បន្ទាប់ពីចូលក្នុងអិនធាណែតរួចហើយ ចុចបើកធម្មប្បដិបត្តិ ឬមួយអាចអានសំណេរដែលខ្ញុំចម្លងដូចខាងក្រោមនេះ ៖

» **សេចក្ដីស្លាប់គឺជាផ្លូវបត់មួយនៅក្នុងទន្លេនៃវដ្ដសង្សារ** ។ សេចក្ដីស្លាប់ហាក់ដូចជាទីបញ្ចប់ នៃដំណើរហូរទៅរបស់វដ្ដសង្សារ ហើយវាពិតជាចប់ដូច្នេះមែន បើនិយាយអំពីព្រះអរហន្ត ឬព្រះពុទ្ធដែលជាអ្នករួចរំដោះពេញបរិបូរណ៍ ។ ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សធម្មតា ដំណើរហូរទៅនៃវដ្ដសង្សារនេះនៅ តែហូរបន្តទៅទៀត ទោះបីក្រោយពេលស្លាប់ក៏ដោយ ។ សេចក្ដីស្លាប់បញ្ចប់សកម្មភាពរបស់ជីវិតមួយ ហើយពេលបន្ទាប់ក៏ចាប់ផ្ដើមឡើង

សម្រាប់ជីវិតថ្មីមួយទៀត ។ មួយផ្នែកគឺជាពេលចុងបង្អស់របស់ជីវិតនេះ មួយផ្នែកទៀតជាគឺជាពេលដំបូងបង្អស់នៃជីវិតបន្ទាប់ ។ សេចក្តីស្លាប់ដូចជាព្រះអាទិត្យ ដែលលិចហើយរះភ្លាមឡើងវិញ ដោយគ្មានភាពងងឹតនៅចន្លោះឡើយ ឬមួយដូចជាការបញ្ចប់ចំពូកមួយនៅក្នុងវដ្តសង្សារ ហើយចំពូកមួយទៀតនៃជីវិតក៏ចាប់ផ្តើមឡើងនៅពេលជាបន្ទាប់នោះដែរ ។

ទោះបីគេមិនអាចរកអ្វីមកប្រៀបធៀបបានជាមួយដំណើរការពិតប្រាកដក៏ដោយ គេអាចនិយាយបានថាដំណើរហូរទៅនៃវដ្តសង្សារគឺដូចជារថភ្លើងមួយដែលបើកបរនៅលើផ្លូវដែក ។ នៅពេលដែលទៅដល់ស្ថានីយនៃសេចក្តីស្លាប់ រថភ្លើងបន្ថន់ល្បឿនមួយរយៈពេល រួចហើយក៏បន្តល្បឿនដដែលតទៅទៀត ។ រថភ្លើងមិនឈប់នៅស្ថានីយទេសូម្បីតែមួយរយៈពេលក៏ឥតអន្តីមានដែរ ។ ចំពោះអ្នកដែលមិនមែនជាព្រះអរហន្ត ដំណាក់នៃសេចក្តីស្លាប់ មិនមែនជាដំណាក់ចុងបង្អស់ទេ តែជាផ្លូវបំបែកមួយដែលមានផ្លូវផ្សេងៗ ចំនួន ៣១ ទៀតបែកចេញពីនោះ កាលណាវាទៅដល់ដំណាក់ភ្លាម រថភ្លើងត្រូវបើកចូលផ្លូវណាមួយក្នុងចំណោមផ្លូវទាំង ៣១ នោះ រួចក៏បន្តដំណើរទៅមុខទៀត ។ រថភ្លើងយ៉ាងលឿននៃវដ្តសង្សារនេះមានអគ្គិសនីរបស់សង្ខារនៃកម្មចាស់ជាប្រេងឥន្ធនៈ សម្រាប់បន្តដំណើរទៅទៀត ពីដំណាក់មួយទៅដំណាក់មួយនៅលើផ្លូវណាមួយដោយគ្មានឈប់ឈរ ។ ការផ្លាស់ប្តូរផ្លូវដែកនេះកើតឡើងដោយឯកឯង គឺដូចជាទឹកកករលាយជាទឹក ហើយទឹកត្រជាក់ កកទៅជាទឹកកកវិញតាមច្បាប់ធម្មជាតិ ។ យ៉ាងណាមិញ ការតភ្ជាប់គ្នាពីជីវិតមួយទៅជីវិតមួយ គឺមានច្បាប់ធម្មជាតិ

ជាអ្នកដឹកនាំត្រួតត្រា ។ ដោយស្របតាមច្បាប់នេះរថភ្លើងមិនមែនត្រឹមតែផ្លាស់ ប្តូរផ្លូវដែកដោយខ្លួនឯងទេ តែត្រូវធ្វើផ្លូវដែកបន្តទៅទៀតដោយខ្លួនឯងដែរ ។ ចំពោះរថភ្លើងនៃវដ្តសង្សារនេះ ដំណាក់នៃសេចក្តីស្លាប់ដែលរថភ្លើងត្រូវផ្លាស់ប្តូរផ្លូវនោះជាការសំខាន់ណាស់ ។ នៅត្រង់នេះជីវិតនៃជាតិនេះត្រូវបោះបង់ចោលគេហៅថា (ចុតិ) ការលិចបាត់សេចក្តីស្លាប់ ។ រូបកាយត្រូវស្លាប់ ហើយភ្លាមមួយរំពេចនោះជីវិតបន្ទាប់ក៏ត្រូវចាប់ផ្តើមឡើងនេះគេហៅថា (បដិសន្ធិ) ការចាប់បដិសន្ធិ ឬការចាប់ផ្តើមជីវិតបន្ទាប់ ។ ពេលចាប់បដិសន្ធិជាលទ្ធផលរបស់ពេលស្លាប់ ហើយពេលស្លាប់ជាអ្នកបង្កើតបដិសន្ធិ ។ ដោយហេតុថាពេលស្លាប់ម្តងៗ បង្កើតពេលចាប់បដិសន្ធិទៅទៀត សេចក្តីស្លាប់មិនមែនគ្រាន់តែស្លាប់ទេ តែជាកំណើតផងដែរ ។ នៅត្រង់ផ្លូវបំបែកនេះជីវិតផ្លាស់ទៅជាស្លាប់ ហើយសេចក្តីស្លាប់ផ្លាស់ទៅជាកំណើត ។

ដូច្នេះជីវិតនីមួយៗ ជាការរៀបចំមួយ សម្រាប់សេចក្តីស្លាប់ជាបន្ទាប់ ។ បើគេជាអ្នកមានបញ្ញា គេត្រូវប្រើជីវិតនេះឱ្យបានយ៉ាងប្រសើរបំផុត ហើយរៀបចំសេចក្តីស្លាប់ឱ្យបានយ៉ាងល្អប្រសើរ ។ សេចក្តីស្លាប់ដែលប្រសើរបំផុតគឺសេចក្តីស្លាប់ជាចុងក្រោយបំផុត គឺសេចក្តីស្លាប់របស់ព្រះអរហន្ត ដែលមិនមែនជាផ្លូវបំបែកទេ តែជាដំណាក់ចុងក្រោយបំផុត ។ នៅត្រង់នេះរថភ្លើងមិនត្រូវមានផ្លូវដែលអាចបើកបរទៅទៀតបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែទម្រាំនឹងបានទៅដល់ដំណាក់ចុងបំផុតនេះ គេត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យសេចក្តីស្លាប់បង្កកំណើតមួយល្អប្រសើរ ហើយបានទៅដល់ដំណាក់ចុង

បំផុតជាបន្តទៅទៀត ។ ទាំងអស់នេះ គឺអាស្រ័យលើខ្លួនឯងលើការខិតខំប្រឹងប្រែងផ្ទាល់របស់យើង ។ យើងជាអ្នករចនាអនាគតផ្ទាល់ខ្លួន យើងជាអ្នកបង្កើតសុខុមាលភាព ឬទុក្ខសោករបស់ខ្លួនយើង ហើយជាអ្នកធ្វើការរំដោះរបស់ខ្លួនឯងផងដែរ ។

តើយ៉ាងដូចម្ដេច បានជាយើងជាអ្នកបង្កបង្កើតផ្លូវទាំងឡាយសម្រាប់ទទួលរថភ្លើងនៃវដ្ដសង្សារនេះ?

ដើម្បីឆ្លើយនូវសំណួរនេះ យើងត្រូវយល់ថាអ្វីទៅជាកម្ម ឬអំពើ? កម្មៈ ជាចេតនាល្អ ឬអាក្រក់ ។ ចេតនាជាកុសល ឬអកុសលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តប្រែទៅជាឫសគល់នៃអំពើមួយដោយកាយ ដោយវាចា ឬចិត្ត ។

វិញ្ញាណកើតឡើង ដោយមានការប៉ះនូវទ្វារគ្រឿងវិញ្ញាណ; រួចហើយសញ្ញា (ការដឹង ការទទួលស្គាល់) ឱ្យតម្លៃចំពោះការពិសោធឃើញ; វេទនាក៏កើតមានឡើង; រួចហើយសង្ខារ (ប្រតិកម្ម) ក៏កើតមានតទៅទៀត ។

ប្រតិកម្មដោយចេតនានេះមានច្រើនយ៉ាងណាស់ ។ ខ្លះមានសភាពដូចជាគំនូសនៅលើទឹក ខ្លះមានសភាពដូចជាគំនូសនៅលើខ្សាច់ ខ្លះមានសភាពដូចជាគំនូសនៅលើថ្ម ។ បើចេតនាជាកុសល អំពើក៏ជាកុសល ហើយផលជាលទ្ធផលល្អមានប្រយោជន៍ ។ បើចេតនាជាអកុសល អំពើជាអកុសល ហើយលទ្ធផលជាលទ្ធផលអាក្រក់ហើយឱ្យផលជាទុក្ខ ។ លទ្ធផលទាំងអស់នោះមិនមែនសុទ្ធតែបង្កបង្កើតជីវិតថ្មីមួយទេ ។ ប្រតិកម្មខ្លះដែលសើៗ មិនសូវជ្រៅគ្មានឱ្យលទ្ធផលអ្វីជាសំខាន់ទេ ។ ប្រតិកម្មខ្លះ

ដែលធ្ងន់ជាងនេះបន្តិចឱ្យលទ្ធផលនៅក្នុងជាតិនេះ វាមិននាំលទ្ធផលទៅក្នុងជាតិបន្ទាប់ទេ ។ ប្រតិកម្មខ្លះដែលធ្ងន់មែនទែន បន្តដំណើរហួសទៅនៃជីវិតរហូតទៅដល់ជាតិជាបន្ទាប់ ។ ប៉ុន្តែវាមិនផ្តល់កំណើតថ្មីទៀតទេ វាអាចបន្តការបង្កើនចំនួននៅក្នុងជាតិនេះនិងជាតិជាបន្ទាប់ ។ ប៉ុន្តែកម្មជាច្រើន ជាកម្មដែលនឹងឱ្យកំណើតជីវិតមួយថ្មីទៀត ។ កម្មទាំងនោះគេហៅថា ភវកម្ម ឬភវសង្ខារ គឺកម្មដែលនឹងឱ្យកំណើតឱ្យជីវិតមួយថ្មីទៀត ។ ភវសង្ខារនីមួយៗ នាំឱ្យមានដំណើរនៃវដ្តសង្សារ ហើយមានកម្លាំងម៉ាញេទិកដែលភ្ជាប់ធម្មធាតុនៃស្ថានពិសេសមួយ ។ ធម្មធាតុនៃភវកម្មពិសេសត្រូវចូលទៅរួមជាមួយធម្មធាតុនៃភវលោក ដែលមានថាមពលដូចគ្នា ហើយធម្មធាតុទាំងពីរនេះនឹងប្រទាក់ប្រទាញគ្នាស្រួបតាមច្បាប់សាកលនៃធម្មជាតិរបស់កម្លាំងកម្ម ។ ដរាបណាភវកម្មមួយកើតឡើងភ្លាម ដរាបនោះរថភ្លើងវដ្តសង្សារ នឹងត្រូវទាញស្រូបចូលទៅក្នុងផ្លូវណាមួយក្នុងចំណោមផ្លូវទាំង ៣១ នៅដំណាក់នៃសេចក្តីស្លាប់ ។ តាមជាក់ស្តែងផ្លូវទាំង ៣១ នេះ គឺជាស្ថានទាំង ៣១ រួមមាន ៖

ស្ថានកាមលោក ១១ ជាន់ គឺ ៖

- ស្ថានថោកទាប ៤ (អបាយភូមិ៤);
- ស្ថានមនុស្សលោក ១;
- ស្ថានទេវលោក៦ ។

ស្ថានព្រហ្ម ២០ ជាន់ គឺ ៖

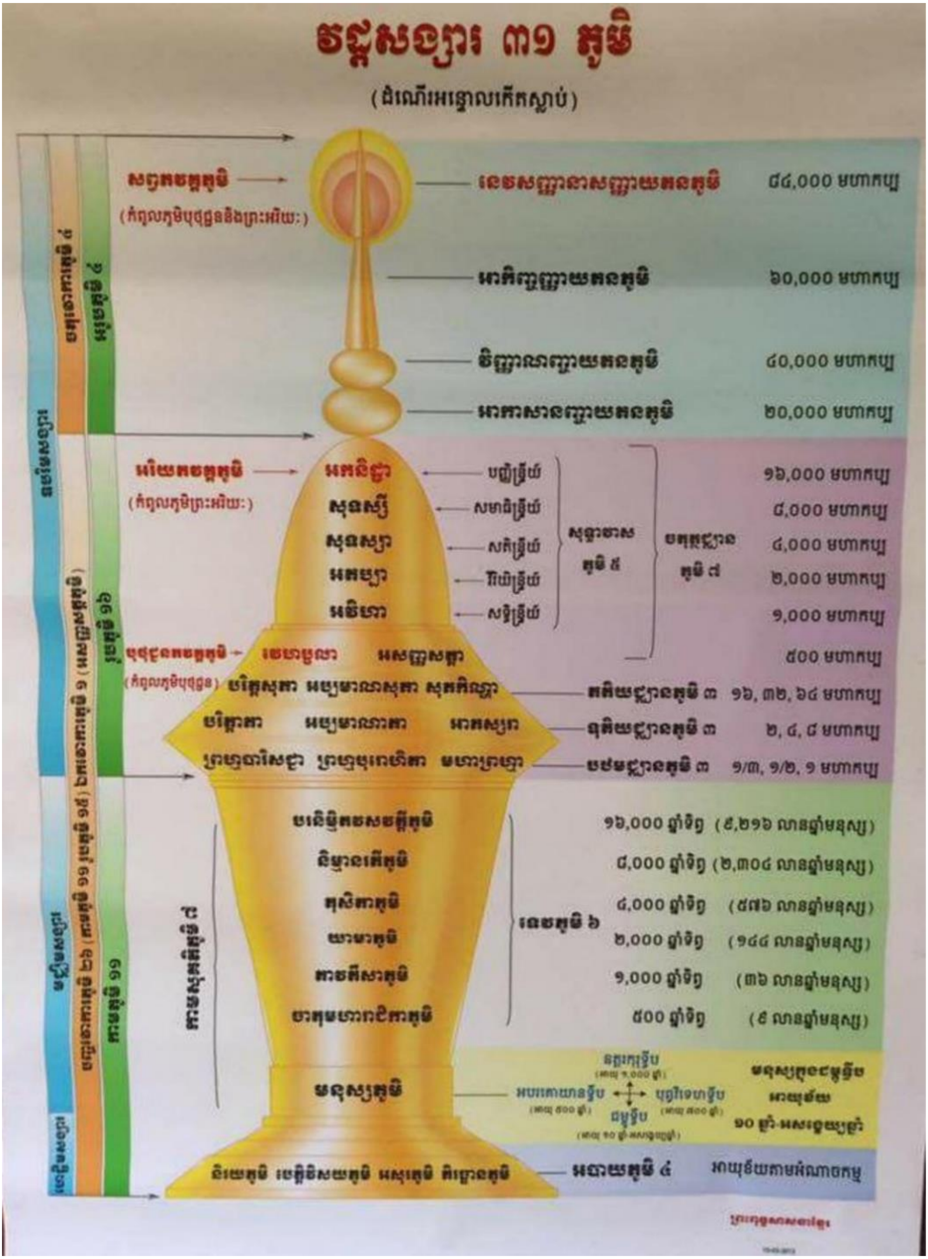
- រូបព្រហ្ម ១៦ ;

- *អរូបព្រហ្ម ៤ ។*

នៅពេលចុងក្រោយនៃជាតិនេះ ភវសង្ខារពិសេសមួយកើតឡើង ។ សង្ខារនេះអាចនឹងឱ្យកំណើតមួយថ្មី និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយធម្មធាតុនៃស្ថានដែលជាសម្ព័ន្ធគ្នា ។ នៅពេលស្លាប់ស្ថានទាំង ៣១ ត្រូវបើកចំហ ។ សង្ខារដែលលេចចេញមកជាអ្នកសម្រេច អំពីផ្លូវដែលរថភ្លើងនៃជាតិជាបន្ទាប់ត្រូវប្រកាន់យក ។ តាមរបៀបដូចគ្នានេះដែរ កាលណារថភ្លើងបើកចូលទៅក្នុងផ្លូវថ្មីមួយ កម្លាំងប្រតិកម្ម របស់ភវកម្មនឹងរុញដំណើរហូរទៅនៃវិញ្ញាណឱ្យចូលទៅក្នុងជាតិជាបន្ទាប់ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ភវកម្មនៃកំហឹង ឬការព្យាបាទ ដែលមានធម្មធាតុនៃកម្តៅនិងភាពអន្ទះអន្ទែង ត្រូវរួមបញ្ចូលជាមួយស្ថានថោកទាបណាមួយ (ប្រេត នរក តិរច្ឆាន អសុរកាយ) ។ ដូចគ្នានេះដែរ អ្នកដែលមានធម្មធាតុនៃមេត្តា ករុណា ដែលមានធម្មធាតុនៃសន្តិភាព និងធាតុត្រជាក់ អាចរួមបញ្ចូលបានតែជាមួយព្រហ្មលោកតែប៉ុណ្ណោះ ។ នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ ហើយច្បាប់នេះត្រឹមត្រូវ មានរបៀបរៀបរយហើយប្រព្រឹត្តទៅឥតខ្ចោះ ។ ជាការពិតមែនហើយ គេត្រូវយល់ថាឥតមានអ្នកជិះនៅក្នុងរថភ្លើងក្រៅអំពីកម្លាំងនៃគំនរសង្ខារទេ ។

តាមធម្មតា នៅពេលស្លាប់សង្ខារខ្លាំងខ្លះៗ នឹងលេចចេញមក វាអាចមានធម្មជាតជាកុសល ឬជាអកុសល ។ ឧទាហរណ៍ ៖ បើនរណាម្នាក់បានសម្លាប់ឪពុកម្តាយ ឬបានសម្លាប់អរិយបុគ្គលណាមួយអង្គ រឿងនេះនឹងលេចចេញមកនៅពេលស្លាប់ ។ ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើនរណាបាន



វដ្តសង្សារ ៣១ ភូមិ

(ដំណើរអន្ទោលកើតស្លាប់)

ឧបរិមសង្សារ

មជ្ឈិមសង្សារ

ហេដ្ឋិមសង្សារ

ចតុវោការភូមិ ៤

បញ្ចវោការភូមិ ២៦ (កាមភូមិ ១១ រូបភូមិ ១៥) ឯកវោការភូមិ ១ (អសញ្ញសត្តភូមិ)

អរូបភូមិ ៤

រូបភូមិ ១៦

កាមភូមិ ១១

សព្វគតបុគ្គភូមិ →
(កំពូលភូមិបុថុជ្ជននិងព្រះអរិយៈ)

នេវសញ្ញានាសញ្ញាយតនភូមិ	៨៤,០០០ មហាកប្ប
អាកិញ្ចញ្ញាយតនភូមិ	៦០,០០០ មហាកប្ប
វិញ្ញាណញ្ចាយតនភូមិ	៤០,០០០ មហាកប្ប
អាកាសានញ្ចាយតនភូមិ	២០,០០០ មហាកប្ប

អរិយគតបុគ្គភូមិ →
(កំពូលភូមិព្រះអរិយៈ)

អកនិដ្ឋា	← បញ្ញិន្ទ្រិយ	សុទ្ធាវាសភូមិ ៥	ចតុត្ថជ្ឈានភូមិ ៧	១៦,០០០ មហាកប្ប
សុទស្សី	← សមាធិន្ទ្រិយ			៨,០០០ មហាកប្ប
សុទស្សា	← សតិន្ទ្រិយ			៤,០០០ មហាកប្ប
អតប្បា	← វីរិយិន្ទ្រិយ			២,០០០ មហាកប្ប
អវិហា	← សទ្ធិន្ទ្រិយ			១,០០០ មហាកប្ប

បុថុជ្ជនគតបុគ្គភូមិ → វេហប្ផលា អសញ្ញសត្តា — ៥០០ មហាកប្ប
(កំពូលភូមិបុថុជ្ជន)

បរិត្តសុភា អប្បមាណសុភា សុភកិណ្ហា	តតិយជ្ឈានភូមិ ៣	១៦, ៣២, ៦៤ មហាកប្ប
បរិត្តាភា អប្បមាណាភា អាភស្សរា	ទុតិយជ្ឈានភូមិ ៣	២, ៤, ៨ មហាកប្ប
ព្រហ្មបារិសជ្ជា ព្រហ្មបុរោហិតា មហាព្រហ្មា	បឋមជ្ឈានភូមិ ៣	១/៣, ១/២, ១ មហាកប្ប

កាមសុគតិភូមិ ៧

ទេវភូមិ ៦

បរនិម្មិតវសវត្តីភូមិ	១៦,០០០ ឆ្នាំទិព្វ	(៩,២១៦ លានឆ្នាំមនុស្ស)
និម្មានរតីភូមិ	៨,០០០ ឆ្នាំទិព្វ	(២,៣០៤ លានឆ្នាំមនុស្ស)
តុសិតាភូមិ	៤,០០០ ឆ្នាំទិព្វ	(៥៧៦ លានឆ្នាំមនុស្ស)
យាមាភូមិ	២,០០០ ឆ្នាំទិព្វ	(១៤៤ លានឆ្នាំមនុស្ស)
តាវតឹសាភូមិ	១,០០០ ឆ្នាំទិព្វ	(៣៦ លានឆ្នាំមនុស្ស)
ចាតុមហារាជិកាភូមិ	៥០០ ឆ្នាំទិព្វ	(៩ លានឆ្នាំមនុស្ស)

មនុស្សភូមិ

ឧត្តរកុរុទ្វីប (អាយុ ១,០០០ ឆ្នាំ)
អបរគោយានទ្វីប (អាយុ ៥០០ ឆ្នាំ)
បុព្វវិទេហទ្វីប (អាយុ ៧០០ ឆ្នាំ)
ជម្ពូទ្វីប (អាយុ ១០ ឆ្នាំ-អសង្ខេយ្យឆ្នាំ)

មនុស្សក្នុងជម្ពូទ្វីប
អាយុចាប់
១០ ឆ្នាំ-អសង្ខេយ្យឆ្នាំ

និរយភូមិ បេត្តិវិសយភូមិ អសុរភូមិ តិរច្ឆានភូមិ — អបាយភូមិ ៤ — អាយុទៅតាមអំណាចកម្ម

ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

បដិបត្តិកម្មដ្ឋានយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ នោះសភាពចិត្តនេះនឹងលេចចេញមកនៅពេលនោះដែរ ។

កាលណាគ្មានភវកម្មខ្លាំងៗ បែបនេះលេចចេញមកទេ នោះកម្មដែលមានកម្លាំងតិចជាងនេះនឹងលេចចេញមក ។ បើចិត្តនឹកឃើញបែបណាវានឹងបញ្ចេញខ្លួនឱ្យឃើញជាកម្មបែបនោះ ។ ឧទាហរណ៍គេអាចនឹកឃើញអំណោយទានជាចង្ហាន់បិណ្ឌបាត ដែលគេបានធ្វើចំពោះអរិយបុគ្គលណាមួយអង្គ ឬឃាតកម្មណាមួយដែលគេបានធ្វើ ។ ការនឹកឃើញកម្មចាស់បែបនេះអាចនឹងលេចចេញមក ។ ពុំនោះសោតរបស់ដែលទាក់ទងនឹងកម្មពិសេសនេះអាចនឹងលេចចេញមក ។ គេអាចមើលឃើញបាយមួយចានពេញដែលគេបានឱ្យជាទាន ឬកាំភ្លើងដែលគេបានប្រើដើម្បីសម្លាប់អ្នកដទៃ នេះគេហៅថា កម្មនិមិត្ត (គឺសញ្ញារបស់កម្ម) ឬផ្នួនកាលសញ្ញា ឬនិមិត្តរូបនៃជាតិបន្ទាប់អាចលេចចេញមក ។ នេះគេហៅថាគតិនិមិត្ត គឺសញ្ញានៃសេចក្តីស្លាប់ ។ និមិត្តនេះស្របគ្នានឹងភវលោកដែលដំណើរហូរទៅដៅឆ្ពោះទៅរក ។ វាអាចជារឿងនៅក្នុងទេវលោក ឬនៅសត្វលោកផងដែរ ។ មនុស្សដែលជិតស្លាប់នឹងពិសោធឃើញសញ្ញាមួយជាការព្រមានជាមុន ដូចជាភ្លើងចង្កៀងរបស់រថភ្លើង ដែលបំភ្លឺផ្លូវនៅខាងមុខ ។ ធម្មធាតុនៃនិមិត្តទាំងនេះគឺដូចគ្នាសុទ្ធសាធនឹងធម្មធាតុរបស់ស្ថាននៃជាតិជាបន្ទាប់ ។

អ្នកចម្រើនវិបស្សនាល្អ មានលទ្ធភាពអាចជៀសវាងផ្លូវដែលនាំទៅរកស្ថានថោកទាបបាន ។ គេស្គាល់ច្បាប់ធម្មជាតិយ៉ាងច្បាស់ហើយ

ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីប្រឈមមុខនឹងសេចក្ដីស្លាប់បានគ្រប់វេលា ។

កាលណាគេមានអាយុកាន់តែច្រើន គេរិតតែត្រូវការរៀបចំខ្លួនគេឱ្យកាន់តែខ្លាំងថែមទៀតដើម្បីឱ្យមានសតិដឹងគ្រប់វេលា តើគេត្រូវរៀបចំខ្លួនយ៉ាងដូចម្ដេច?

គេត្រូវបដិបត្តិបច្ចេកទេសវិបស្សនា ដោយស្ថិតនៅជាឧបេក្ខាចំពោះវេទនាទាំងឡាយដែលលេចចេញមកនៅលើកាយ ។ ហើយតាមរបៀបនេះ គេវាយបំបាក់ផ្នត់ទម្លាប់ដែលចេះតែធ្វើប្រតិកម្មតបនឹងវេទនាទាំងនោះ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះ ចិត្តដែលធ្លាប់តែបង្កបង្កើតសង្ខារអកុសលថ្មីនឹងមានទម្លាប់ថ្មី ដោយស្ថិតនៅជាឧបេក្ខា ។ នៅពេលជិតស្លាប់គេពិសោធឃើញវេទនាឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង ។ ជរា ព្យាធិ មរណៈ គឺជាទុក្ខ ។ វាបង្កើតវេទនាឈឺចុកចាប់យ៉ាងគ្រោតគ្រាត ។ បើគេមិនបានហាត់ហ្វឹកហ្វឺនឱ្យចេះពិនិត្យមើលវាដោយឧបេក្ខាទេ នោះគេនឹងធ្វើប្រតិកម្មជាកំហឹង ជាការក្រេវក្រោធ ជាគំនិតព្យាបាទ បង្កើតជាឱកាសមួយសម្រាប់ឱ្យធម្មធាតុនៃភវសង្ខារបែបដូចគ្នាលេចចេញមក ។ ប៉ុន្តែបើគេជាអ្នកធ្វើវិបស្សនាបានរីកចម្រើន នោះគេអាចជៀសដោយមិនធ្វើប្រតិកម្មតបនឹងវេទនាយ៉ាងឈឺចុកចាប់ទាំងនោះបាន ដោយរក្សាឧបេក្ខានៅពេលជិតស្លាប់ ។ នៅពេលនោះ សូម្បីតែសង្ខារដែលមានទំនាក់ទំនងនឹងភវសង្ខារដែលដេកសម្ងំយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងភវង្គចិត្តក៏គ្មានឱកាសនឹងលេចចេញមកទេ ។ មនុស្សធម្មតាតែងមានការព្រួយបារម្ភ មានការភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំងថែមទៀតផងនៅពេលជិតស្លាប់ ។ នេះជាឱកាសមួយដែលធ្វើឱ្យភវសង្ខារនៃការភ័យខ្លាច

ឡើងមកផ្ទៃខាងលើ ។ តាមរបៀបដូចគ្នានេះដែរ ការយំសោកខ្សឹកខ្សួល សេចក្ដីទុក្ខព្រួយ ដែលបណ្ដាលមកពីការនឹកឃើញដល់ការព្រាត់ប្រាសពីអ្នកដែលជាទីស្រឡាញ់អាចនឹងកើតឡើង រួចហើយសង្ខារដែលទាក់ទងនឹងរឿងនេះក៏លេចចេញមក ហើយគ្របសង្កត់ទៅលើចិត្ត ។ ចំពោះអ្នកធ្វើវិបស្សនាល្អដោយសារការពិនិត្យមើលវេទនារបស់គេដោយឧបេក្ខា គេនឹងធ្វើឱ្យសង្ខារទាំងនោះទន់ខ្សោយ ហើយមិនអាចឡើងមកផ្ទៃខាងលើបានឡើយនៅពេលដែលគេស្លាប់ ។

ការរៀបចំពិតប្រាកដគឺ ពង្រីកផ្នត់ទម្លាប់ពិនិត្យមើលវេទនានៅលើរូបកាយ និងនៅក្នុងចិត្ត ដោយឧបេក្ខាឱ្យបានជាប់ជានិច្ច និងដោយមានការយល់អំពីភាពជាអនិច្ចំ មិនទៀង... មិនទៀង ។ នៅពេលស្លាប់ផ្នត់ទម្លាប់ឧបេក្ខាយ៉ាងមាំនេះនឹងលេចចេញមកដោយឯកឯង ។ ហើយផ្លូវរថភ្លើងនៃជាតិនេះត្រូវតភ្ជាប់ជាមួយផ្លូវមួយដែលគេអាចបដិបត្តិវិបស្សនាបាននៅក្នុងជាតិថ្មី ។ តាមរបៀបនេះគេអាចជួយខ្លួនគេមិនឱ្យទៅកើតក្នុងស្ថានថោកទាប ហើយថែមទាំងបានជួយខ្លួនគេឱ្យទៅដល់ស្ថានខ្ពង់ខ្ពស់ណាមួយថែមទៀតផង ។ ជំហាននេះ ជាជំហានសំខាន់ណាស់ ព្រោះនៅក្នុងស្ថានថោកទាប គេមិនអាចចម្រើនវិបស្សនាបានទេ ។ នៅពេលជិតស្លាប់ អ្នកចម្រើនវិបស្សនាដែលមានភ័ព្វវាសនាល្អ មានញាតិមិត្តិជិតខ្លួនអាចចម្រើនវិបស្សនា ហើយបង្កបង្កើនធម្មធាតុនៃមេត្តាធម៌ ដែលជាធាតុមួយយ៉ាងប្រសើរជួយឱ្យគេស្លាប់ដោយសន្តិភាព ។ អ្នកទាំងនេះនឹងជួយរក្សាធម្មធាតុល្អដែលគ្មានសេចក្ដីសោកខ្សឹកខ្សួល និងគ្មានទុក្ខព្រួយ ។

ជួនកាលនៅពេលស្លាប់ អ្នកដែលមិនមែនជាអ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន អាចទៅកើតក្នុងស្ថានល្អដោយបានបំពេញភវសង្ខារជាកុសល ដូចជាធ្វើទាន រក្សាសីល ឬបំពេញអំពើជាកុសលដទៃទៀត ។ ប៉ុន្តែការសម្រេចយ៉ាងប្រសើរដែលអ្នកតាំងស៊ប់ក្នុងវិបស្សនាអាចធ្វើ គឺការដែលគេអាចបានទៅដល់ស្ថានមួយ ដែលគេនៅតែបន្តការបដិបត្តិវិបស្សនាបាន ។ តាមរបៀបនេះដោយគេបន្ថយទំហំគំនរ ភវសង្ខារបន្តិចម្តងៗ គេអាចធ្វើឱ្យដំណើរក្នុងវដ្តសង្សារចុះខ្លីទៅៗហើយបានទៅដល់គោលដៅយ៉ាងឆាប់រហ័សផង ។ **គេបានជួបព្រះធម៌នៅក្នុងជាតិនេះ គឺដោយសារកុសលផលបុណ្យដែលគេបានបំពេញក្នុងអតីតកាល ។**

“សូមលោកអ្នកប្រើប្រាស់ជីវិតជាមនុស្ស ដែលកំពុងមានអត្តភាពនេះឱ្យបានជោគជ័យជាទីបំផុត ដោយការបដិបត្តិវិធីវិបស្សនា ដើម្បីកាលណាសេចក្តីស្លាប់ចូលមកដល់ ឱ្យវាចូលមកដោយមានចិត្តជាឧបេក្ខា ហើយនាំមកនូវសុខុមាលភាពក្នុងអនាគតកាលជាមួយផង ” ។

- លោកអាចារ្យប្រមុខ ហ្គោឥន្ទកា

ខាងក្រោមនេះជាសំណេររបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ថុង នីដាមុនី ៖**

» ទស្សនៈវិទ្យាសាស្ត្រនិងទស្សនៈព្រះពុទ្ធសាសនាក្នុងការកើតស្លាប់

កាលដើមឡើយ វិទ្យាសាស្ត្រមើលឃើញដំណើរជីវិតក្នុងភាពជាខ្សែបន្ទាត់គឺកើតហើយរស់នៅរួចស្លាប់ ឥតមានសកម្មភាពអ្វីកើតទៀតទេ ។ ឯព្រះពុទ្ធព្រះអង្គជាបុគ្គលត្រាស់ដឹងការពិត ទ្រង់មើលឃើញដំណើរជីវិតក្នុងរូបភាពជារង្វង់ (Cycle) គឺកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ កើត មិនមាន

ទីបញ្ចប់ ។ ឥឡូវវិទ្យាសាស្ត្រយល់ស្របតាមព្រះពុទ្ធហើយ តាមរយៈរូបមន្តរបស់លោក **អាញស្តាញ** $E = mc^2$ ដែលលោកបានបំបែកចេញពីច្បាប់បដិច្ចសមុប្បាទឬច្បាប់នៃសម្ព័ន្ធភាព (Relativity - Relativite) របស់ព្រះពុទ្ធ ។ $E = mc^2$ មានន័យថា ម៉ាស់អាចបំលែងជាថាមពល ហើយថាមពលអាចបំលែងជាម៉ាស់វិញមិនមានទីបញ្ចប់ ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា វិញ្ញាណនាំឱ្យមាននាមនិងរូប លោកនេះមានត្រឹមតែរូបធាតុ (ម៉ាស់) និងនាមធាតុ (ថាមពល) ដែលរចនាគ្នាទៅវិញទៅមកមិនមានទីបំផុត ៖

E = Energy, M = Mass – Masse, C = Energy of light – Energy de la lumière (ឬថាមពលពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដែលការ៉េរបស់វាស្មើនឹងដប់ស្វ័យគុណ ៨០ លានដង) ។ សរុបមកស្លាប់គឺកើតទៀត ហើយគឺយើងនឹងឯងគឺជាអ្នកកើតទៀត ដែលអាស្រ័យតាមទង្វើនិងការគិតរបស់ខ្លួននៅមុនពេលស្លាប់ ។ ហេតុនេះកុំចេះតែធ្វើអីតាមអំពើចិត្ត ហើយសម្គាល់ថាឱ្យតែបានស្លាប់គឺរួចខ្លួនឱ្យសោះនោះ ។

ជីវិតរាល់ថ្ងៃរបស់យើង គឺជាផលនៃការគិតរបស់យើងហើយទទួលយកវាដោយរីករាយទៅណា ។ លក្ខណៈពិសេសរបស់ថាមពលនៅ (ច្បាប់ថាមពល Cosmic Energy law) ក្នុងធម្មជាតិគឺ ៖

១- វាមានលក្ខណៈញាប់ញ័រជានិច្ច;

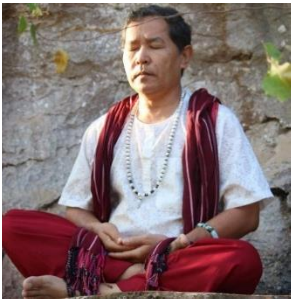
២-វាបំលែងប្រែប្រួលពីរូបភាពមួយ ទៅរូបភាពមួយទៀតដាប់មិនដាច់;

៣-ថាមពលមានលក្ខណៈជាកម្លាំង ដែលផ្សាយចេញនិងស្រូប

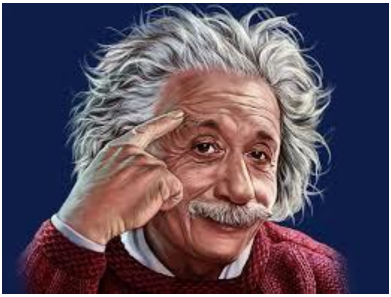
ចូលជានិច្ច;

៤-ថាមពលក្នុងធម្មជាតិ គឺមិនងាយបាត់បង់ឬរលត់សូន្យជាដាច់ខាតតែវាប្រែប្រួលរូបភាពអាស្រ័យលើទំនាក់ទំនងបរិស្ថានជុំវិញ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ អ្នកយកអុសមួយដុំទៅដុត រូបភាពអុសត្រូវបានបាត់បង់តែវាបានបំលែងទៅជាថាមពលកម្តៅនិងថាមពលចំហាយផ្សេងៗជាច្រើនទៀតផ្តល់ឱ្យរុក្ខជាតិក្បែរខាងបានលូតលាស់ដោយសារវា ។



លោកសាស្ត្រាចារ្យ
វេជ្ជបណ្ឌិត ផុង នីដាមុនី



លោក ALBERT EINSTEIN

នៅក្នុងគម្ពីរព្រះសុត្តន្តបិដក ទី ៣៦ ទំព័រ ៣៧៦ ដល់ ៣៧៨ វគ្គ ៣៩៤ ត្រង់ “**ខេមាថេរីសូត្រ**” ព្រះបាទបសេនទិកោសល ស្តេចចូលទៅរកខេមាភិក្ខុនី រួចមានព្រះបន្ទូលជាប្រស្នាថា ៖ បពិត្រនាងជាម្ចាស់ ៖

- សត្វស្លាប់ទៅ កើតទៀតទេ?
- សត្វស្លាប់ទៅ មិនកើតទៀតឬអ្វី?
- សត្វស្លាប់ទៅ កើតទៀតខ្លះ មិនកើតទៀតខ្លះឬអ្វី?
- សត្វស្លាប់ទៅ កើតទៀតក៏មិនមែនមិនកើតទៀតក៏មិនមែនឬអ្វី?

ខេមាភិក្ខុនីបានឆ្លើយថា បពិត្រមហារាជ ប្រស្នានេះ ព្រះមានព្រះភាគមិនបានព្យាករទេ ។ ព្រះបាទបសេនទិកោសលសួរថា ព្រោះហេតុអ្វីបានជាព្រះមានព្រះភាគមិនព្យាករ? ខេមាភិក្ខុនីឆ្លើយប្រៀបធៀបថា រាជបុរសរបស់ព្រះអង្គ សូម្បីឆ្លាតវាងវៃក្នុងការរាប់ក៏មិនអាចរាប់គ្រាប់ខ្សាច់ទន្លេគង្គាបាន ឬមិនអាចរាប់ចំនួនទឹកក្នុងមហាសមុទ្រ ថាមានចំនួនប៉ុណ្ណោះអាឡ្ហកៈបាន ព្រោះមានទំហំនិងជម្រៅ ធំធេងក្រៃលែងច្រើនណាស់ ។ បុគ្គលបើបញ្ញត្តសត្វ គួរបញ្ញត្តដោយ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ។ ឯព្រះតថាគត ព្រះអង្គលះ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ អស់រលីងគាស់រំលើងចោលអស់ហើយ អត់មានអ្វីសល់ទៀតទេ ។ ព្រះតថាគត ផុតស្រឡះចាកការរាប់នូវ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ជាបុគ្គលជ្រៅមានប្រមាណមិនបានដូចមហាសមុទ្រដូចនោះដែរ ។ ព្រះបាទបសេនទិកោសលមានព្រះទ័យត្រេកអរ អនុមោទនា ចំពោះភាសិតរបស់ខេមាភិក្ខុនី ថ្វាយបង្គំចាកអាសនៈស្តេចចេញទៅ ។ លុះសម័យក្រោយមក ព្រះបាទបសេនទិកោសល ចូលទៅគាល់ព្រះមានព្រះភាគទូលសួរប្រស្នា ដូចដែលព្រះអង្គបានសួរ ខេមាភិក្ខុនី ចំពោះព្រះដ៏មានព្រះភាគៗ ទ្រង់ត្រាស់តបមានសេចក្តីដូចភិក្ខុនីវិសជ្ជនាថ្វាយដូចនោះដែរ ។

ក្នុងព្រះសូត្រនេះ ព្រះពុទ្ធឆ្លើយបែបបរមត្ថសច្ចៈ គ្មានមនុស្សសត្វឯណាកើតស្លាប់ទេ មានតែ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ កើតរលត់រលត់ហើយកើត រីឯព្រះអង្គខ្ពស់ផុត ព្រោះលះបង់ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារវិញ្ញាណ អស់រលីងហើយ ។

នៅក្នុងគម្ពីរព្រះសុត្តន្តបិដក ទី ៣២ ទំព័រ ៩៩ វគ្គ ១១៦ ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ជាមួយ បាវេយ្យកភិក្ខុចំនួន ៣០ រូបថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយកើតជាគោ ក្របី ចៀម ពពែ ជ្រូក មាន់ ទា ត្រូវគេកាត់ក្បាល អស់កាលជាអង្វែង ឈាមដែលហូរស្រក់ទៅច្រើនជាអនេក ច្រើនជាងទឹកក្នុងមហាសមុទ្រទាំង ៤ ទៅទៀត ។ ព្រោះហេតុអ្វី? ព្រោះសង្សារនេះមានទីបំផុតខាងដើម និងខាងចុងដែលគេមិនអាចដឹងបាន ។ ហេតុនេះអ្នកទាំងឡាយ គួរនឿយណាយ គួរធុញទ្រាន់ គួរផឹនឆ្អន់ ។ លុះចប់ព្រះធម្មទេសនា ចិត្តរបស់បាវេយ្យកភិក្ខុទាំង ៣០ រូប ក៏ផុតស្រឡះចាកអាសវៈ ។

ក្នុងព្រះសូត្រនេះ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ស្លាប់ហើយពិតជាកើតទៀត ច្រើនដងរាប់មិនអស់ទេ គ្រាន់តែកើតជាសត្វដែលត្រូវគេសម្លាប់ ឈាមច្រើនជាងមហាសមុទ្រទាំង ៤ ព្រោះវដ្តសង្សារ គឺការកើតស្លាប់នេះ មានខាងចុងដែលមិនអាចដឹងបាន ។

នៅក្នុងគម្ពីរព្រះសុត្តន្តបិដក ទី ៣១ ទំព័រ ១៤២ វគ្គ ១៤៤ ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់សម្តែងថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ៖

ឥមស្មឹ សតិ = បើនេះមាន **ឥទំ ហោតិ** = នោះក៏មានដែរ

ឥមស្សុប្បាទា = ព្រោះនេះកើតឡើង **ឥទំ ឧប្បជ្ជតិ** = នោះក៏កើតឡើងដែរ

ឥមស្មឹ អសតិ = បើនេះមិនមាន **ឥទំ នហោតិ** = នោះក៏មិនមានដែរ

ឥមស្សនិរោធា = ព្រោះនេះរលត់ទៅ **ឥទំ និរុជ្ឈតិ** នោះក៏រលត់ទៅដែរ

អវិជ្ជាបច្ចយា សង្ខារា = សង្ខារទាំងឡាយកើតមាន ព្រោះអវិជ្ជាជាបច្ច័យ

សង្ខារប្បច្ចយា វិញ្ញាណំ = វិញ្ញាណកើតមាន ព្រោះសង្ខារជាបច្ច័យ ។ល។

ឯវមេតស្ស កេវលស្ស ទុក្ខក្ខន្ធស្ស សមុទយោ ហោតិ =កិរិយាកើតព្រមនៃកងទុក្ខទាំងអស់នេះ មានដោយប្រការដូច្នេះ ។
អវិជ្ជាយ ទ្វេវ អសេសវិរាគនិរោធា សង្ខារនិរោធោ សង្ខារនិរោធា វិញ្ញាណនិរោធោ ។ ល ។ = ការរលត់ទៅនៃសង្ខារ ព្រោះការវិនាស និងការរលត់មិនសេសសល់នៃអវិជ្ជា ការរលត់នៃវិញ្ញាណ ព្រោះការរលត់នៃសង្ខារ **ឯវមេតស្ស កេវលស្ស ទុក្ខក្ខន្ធស្ស និរោធោ ហោតិ** = ការរលត់នៃកងទុក្ខទាំងអស់នោះ រមែងមានយ៉ាងនេះ ។

តាមព្រះពុទ្ធញាណនេះ ការកើតឡើងក្តី ការរលត់ (ស្លាប់) ក្តី សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ បើមានហេតុទើបបានផល បើអស់ហេតុ ផលត្រូវតែរលត់ បានជាព្រះសាស្តាទ្រង់សម្តែងថា នេះមាន នោះក៏មានដែរ នេះកើតឡើង នោះក៏កើតឡើងដែរ ព្រោះនេះរលត់ទៅ នោះក៏រលត់ទៅដែរ ។ ទ្រឹស្តីនេះអាចចែកចេញជាពីរគឺ ៖

- ការអាស្រ័យគ្នាកើតឡើងនៃរបស់ដែលមិនមានវិញ្ញាណឬសភាវធម៌ ហៅថា **ឥទប្បច្ចយតា,** ឧទាហរណ៍ ៖ ភ្លៀងនៅរដូវរងា ធ្វើឱ្យទឹកទៅជាកកហើយរអិល, ទឹកកករអិលធ្វើឱ្យខ្ញុំដើរដួល, ដួលធ្វើឱ្យឆ្អឹងស្មាខ្ញុំគ្រាកពីគ្នា, ស្មាខ្ញុំមានបញ្ហាគេដឹកទៅពេទ្យ, គេដឹកទៅពេទ្យៗ ព្យាបាលដោយកាត់ឆ្អឹងដងកាំបិតដៃស្តាំ, កាត់ឆ្អឹងដងកាំបិតដៃស្តាំធ្វើការមិនកើត ប្រើដៃឆ្វេង, ធ្វើការដៃឆ្វេងធ្វើឱ្យរហែកសាច់ដុំ ... នេះហើយហៅថា **ឥទប្បច្ចយតា ។**
- ការអាស្រ័យគ្នាកើតឡើងនៃរបស់មានវិញ្ញាណដូចជា មនុស្សសត្វ ជាដើមហៅថា **បដិច្ចសមុប្បាទ** ។ ឧទាហរណ៍ ៖ សត្វដែលមានចិត្តមាន

វិញ្ញាណ ការកើតនិងការរលត់ ត្រូវអាស្រ័យកិលេសប្រកបផ្សំចូលផង ។

អវិជ្ជា សេចក្តីមិនដឹងច្បាស់នូវទុក្ខ នូវហេតុឱ្យកើតទុក្ខ ជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតសង្ខារ គឺការនឹកគិតផ្សេងៗ ល្អក៏មាន អាក្រក់ក៏មាន ។ ល ។ តណ្ហាជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតឧបាទាន, ឧបាទានជាបច្ច័យឱ្យកើតភព, ភពជាបច្ច័យឱ្យកើតជាតិ, ជាតិជាបច្ច័យឱ្យកើត ជរា ព្យាធិ មរណៈ យ៉ាងនេះហៅថាបដិច្ចសមុប្បាទដែលជាធម៌ ឬសភាវៈដែលកើតមានឡើងដោយសារបច្ច័យ គឺគ្រឿងអាស្រ័យទាក់ទងតៗ គ្នាវិលជារង្វង់មូលគ្មានទីបញ្ចប់ ។

បដិច្ចសមុប្បាទ(១)

នេះមាននោះក៏មាន   បើនេះគ្មាននោះគ្មានដែរ
ទាក់ទងគ្នាហូរហែ   មិនអាចកែប្រែធម្មជាតិ ។
អ្វីៗ ប្រស្រ័យឆ្វាក់   បដិច្ចសមុប្បាទ
ហេតុផលជាឬសគាត   មិនឃ្លាតខ្ចាតជំពាក់ព័ន្ធ ។
មានហេតុទើបមានផល   ផលបូកផលផ្តល់រូបមន្ត
ទាញទាក់ជំពាក់ព័ន្ធ   តច្រើនជាន់វ័ណ្ឌមិនឈប់ ។
នេះហើយវដ្តសង្សារ   មានអវិជ្ជាជាប្រភព
ឱ្យសត្វងោកងុយងុប   មិនអាចទប់កង់វដ្តៈ ។
មានតែព្រះសទ្ធម្ម   វិសុទ្ធមាំធម្មចក្ក
អាចផ្តាច់កាច់បំបាក់   សង្សារចក្រស្លាក់ស្លាប់កើត៕

អាស្រ័យដោយការសិក្សា ស្រាវជ្រាវ បូកផ្សំនឹងការអានព្រះត្រៃបិដកផងនោះ ទោះបីជាយល់ខ្លះ មិនយល់ខ្លះ ក៏ចិត្តខ្ញុំបានទោរទន់ទៅរក

---

(១) បដិច្ចសមុប្បាទ ៖ សភាវៈដែលកើតមានឡើងដោយសារបច្ច័យ គឺគ្រឿងអាស្រ័យទាក់ទងតៗគ្នា ។

ការទទួលយកទស្សនៈថា ស្លាប់ហើយពិតជាកើតទៀតមែន ។

តាំងពីថ្ងៃនោះមក ដុំពន្លឺដែលជាបាតុភូតចម្លែក បានក្លាយទៅជាមិត្ត ហើយនៅជាប់នឹងខ្ញុំដូចស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណ គាត់បានតាមខ្ញុំទៅគ្រប់កន្លែង មិនថាយប់មិនថាថ្ងៃ ពេលណាខ្ញុំបិទភ្នែក ។ ពេលយប់ដេកមិនលក់ ដុំពន្លឺបានជួយសម្រាលទុក្ខ ដោយមកប្រឡែងលេងជាមួយខ្ញុំ ធ្វើឱ្យភ្លេចអស់នូវការគិតច្រើន ភ្លេចការឈឺចុកចាប់ខាងផ្លូវកាយ ហើយអាចបង្ក្រាបទោសៈដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តខ្ញុំបានទៀត ។ ពេលថ្ងៃដោយមិនបានគិតផ្ដេសផ្ដាសដូចពីមុន ខ្ញុំមានឱកាសយ៉ាងច្រើន សន្និកសន្ធាប់ សិក្សាព្រះធម៌ជាប់រហូតជានិច្ច ហើយមួយថ្ងៃៗ ពេលវេលាហាក់ដូចជាខ្លីណាស់ទៀតផង ។ ព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស និងព្រះសច្ចរស បានប្ដូរទិសដៅនៃការរស់នៅរបស់ខ្ញុំ ប្ដូរការគិត ប្ដូរចរិត ប្ដូរសកម្មភាពនៃការប្រព្រឹត្តិទៅប្រចាំថ្ងៃ ៖ ឈប់ស្ដាប់ចម្រៀងខ្មែរ និងការ៉ាអូខេខ្មែរ ដែលកំពុងតែពេញនិយមនៅឯក្រៅប្រទេស ជាពិសេសខ្មែរនៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ប្រទេសកាណាដា ។ ឈប់ទស្សនាវីដេអូភាពយន្ត ចិន ភាពយន្តថៃ ភាពយន្តកូរ៉េ ភាពយន្តហូលីវូត ព្រមទាំងឈប់ចម្លងធ្វើខ្សែអាត់ VHS និងឈប់រចនាច្នៃ ដាក់ក្នុង ឌីវីឌី (DVD) ទៀតផង ។ សូមបើកវង់ក្រចកត្រង់កន្លែងនេះ ជម្រាបមិត្តអ្នកអានថា ជំនាន់នោះភាពយន្តដែលបកប្រែជាភាសាខ្មែរមិនទាន់មានដាក់ជួលនៅហាងជំនួញផង ខ្ញុំអាចទទួលបានតាមប្រព័ន្ធអ៊ិនធឺណិត (Internet) ហើយច្នៃធ្វើជាខ្សែអាត់ VHS ឬ ថាសឌីវីឌី DVD ចែកជូនញាតិមិត្តទស្សនាកម្សាន្ត ។ រាប់រយរឿងខ្មែរភាពយន្តចិន

ផ្នែកយុទ្ធសិល្បកាប់ដាវដែលជាខ្សែរអាត់ VHS (VIDEO HOME SYSTEM) ដែលខ្ញុំបានបំផ្លាញចោល ព្រោះវាហួសសម័យនឹងទុកដាក់ ហើយនៅសល់រាប់រយរឿងទៀតក្នុងថាស DVD ដែលអាចប្រើការបាននៅឡើយ ។

ខ្ញុំបានយកពេលវេលាទាំងនេះ មកសិក្សាស្រាវជ្រាវ បង្កើននូវចំណេះដឹងខាងសុតមយវិជ្ជា គឺចំណេះដឹងដែលបានពីការអាន ការស្តាប់ និងបង្កើននូវចិន្តាមយវិជ្ជា គឺចំណេះដឹងពីការគិតពិចារណា ក្នុងគោលបំណងកែច្នៃខ្លួនឯងទៅរកវឌ្ឍនភាព ៖ គ្រប់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅក្នុងសទ្ធាជ្រះថ្លា ដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុត ។

គុណនៃសទ្ធា

សទ្ធាបរិសុទ្ធផុតកំហុស ចិត្តកាចខូចខុសខឹងប្រទូស្ត
ឱ្យទោរទន់ភ្លន់អន់រឹងរូស ស្អប់ខ្ពើមធ្លាក់ជ្រុះនៅមេត្តា ។
សទ្ធាជាមេទ័ពពិសេស ដុតកាមកិលេសបេះតណ្ហា
ចិត្តជាជំងឺពន្លឺថ្លា ចិត្តកាយសុខាលែងញាប់ញ័រ ។
សទ្ធាបើកផ្លូវលោកុត្តរៈ កំចាត់កាត់អកុសលធម៌
ក្តិចឧបាទានបេះជាតិជ័រ កើតកុសលធម៌ចិត្តជាប់សីល ៕

* * *

១៣– បទពិចារណាខ្លីៗ

អ្នករៀនធម៌ ខំពិចារណា ស្រវាស្រទេញ ឱ្យបានយល់ ស្គាល់ ដឹង ចូលចិត្តហើយបដិបត្តិតាម បើទោះជាមិនទាន់សម្លាប់អស់ចិត្តអាក្រក់ អស់ចិត្តពិសពុល អស់អកុសលចិត្តក្តី ក៏នៅមានស្មារតីដឹងខុសដឹងត្រូវច្រើនជាងមុន ។ នៅតែខឹង ស្អប់ តែការអប់រំចិត្តឱ្យដឹងទាន់ហើយព្យាយាមរំងាប់វាបានវិញ មិនចងក្រោធទុក មិនផ្ទុកភ្លើងគំនុំ មិនគុំក្ហួនដូចពីមុនឡើយ ។ អ្នករៀនធម៌នៅកើតទុក្ខ មុខមិនស្រស់ តែចេះដោះស្រាយមិនឱ្យលិចចុះក្នុងទុក្ខជ្រៅ ងើបមិនរួច ដែលជាផលនៃការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូររបស់មនុស្សមានការភ្ញាក់រលឹក ។ រៀនធម៌ដើម្បីបានស្គាល់ការពិតនៃធម្មជាតិ ការពិតនៃជីវិត បដិបត្តិធម៌ដើម្បីឱ្យចិត្តព្រមទទួលយកការពិត ទទួលយកនូវអ្វីៗដែលមកដល់ទោះល្អក្តី អាក្រក់ក្តី ហើយដោះស្រាយដោយរើសយកផ្លូវដែលមិនបន្ថែមទុក្ខ មកដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។ សិក្សាធម៌គឺសិក្សាពីបញ្ហាជីវិត សិក្សាពីលោកខាងក្នុងខ្លួន ហេតុនេះហើយទើបជាង ២៥៦៤ ឆ្នាំនៃកំណើតព្រះធម៌មកទល់បច្ចុប្បន្ននឹងរហូតដល់ចប់ផែនដីនេះ ធម៌នៅតែមិនប្រែប្រួល ធម៌នៅតែថ្មីជានិច្ច ធម៌នៅតែសច្ចៈជានិច្ច ដែលជាពាក្យពិតមិនចេះស្លាប់៖

ព្រះធម៌ ល្អឯក ប្លែកមិនចាស់ រៀនច្រើន កើនណាស់ ច្បាស់ជ្រៅរាក់
បដិបត្តិ ម៉ាត់ម៉ឺង ប៉ើងរាគៈ អញ្ញឯង ហ្អែងអ្នក រាក់រឹលរេច ។
ព្រះធម៌ បវរ ល្អពេកក្រៃ រៀនណាស់ លាស់ខ្ចី ថ្មីជានិច្ច
មុនក្រោយ ឱ្យផល ផ្តល់ច្រើនតិច យកបុណ្យ ពុនវេច គេចមោហៈ ។

ពីមុន គុណផល ផ្ដល់យ៉ាងណា ឥឡូវ នៅជា ងាររអមតៈ
មិនដូរ ប្ដូរប្រែ កែលក្ខណៈ មិនដាច់ សច្ចៈ មគ្គនិងផល ៕

ក- មើលផ្នែកល្អម្ដង

មើលគេឃើញមុនគុណវិបត្តិ អេចអូចមិនស្ងាត់ពិពណ៌នា
ខុសនេះខូចនោះត្មះនិន្ទា រិះគន់ដៀលគ្នាបង្កឈ្លោះ ។
ចាក់ចុចដៀមដាមច្បាមកំហុស ប្រតាយប្រទូសនាំជម្លោះ
ញុះញង់អុជអាលរាលដាលគ្រោះ រង្គើរង្គោះកើនកំហឹង ។
គួរតែវិវឌ្ឍន៍ការរិះគិត ផ្លាស់ប្ដូរគំនិតគិតសញ្ជឹង
ឈប់គន់វិបត្តិតែខំប្រឹង គយគន់សម្លឹងផ្នែកល្អម្ដង ។
ក្រសោបឱបកើបគុណសម្បត្តិ ពីមនុស្សពីសត្វធម្មជាតិផង
ស្រវាចាប់ស្រង់ក្បង់ក្បួនចង ទុកដាក់ម្រេងគតិគិត ។
ប្រមូលផ្សែផ្សំក្រិត្យក្រមល្អ ស្មាដែបវរមកពិនិត្យ
បណ្ដុះបញ្ញាឱ្យប្រណីត កសាងជីវិតរកសុខស្ងប់ ។
យើងនាំគ្នាមើលផ្នែកល្អវិញ ទើបមិនទោម្នេញចំណោញសព្វ
ចិត្តអស់ខ្វល់ខ្វាយក្រហាយថប់ ខឹងស្អប់បញ្ចប់មានសន្តិ ៕

មនុស្សយើងចូលចិត្តមើលផ្កា មើលរូបភាពស្អាតល្អផ្សេងៗ ប៉ុន្តែបែរជាមិនចូលចិត្តមើលសេចក្ដីល្អរបស់អ្នកដទៃសោះ ។ មិនចង់មើលខ្មោចអសុភ មិនចង់មើលគម្រង់ មិនចង់ឃើញអ្វីអាក្រក់ ប៉ុន្តែបែរចូលចិត្តសម្លឹងមើលសេចក្ដីអាក្រក់លាមក ឬទោសកំហុសរបស់អ្នកដទៃទៅវិញ ។ ការរៀនសម្លឹងមើលសេចក្ដីល្អរបស់អ្នកដទៃ មើលផ្នែកគុណធម៌ មើលផ្នែកកុសលធម៌នាំឱ្យកាត់បន្ថយនូវការខឹងស្អប់ ការទើសទាស់ចិត្ត ដូច្នេះ

ទើបមេត្តាចិត្តមានឱកាសកើតឡើង ហើយអាចជួយឱ្យមើលឃើញថាធម៌អ្វីគួរលះបង់ ធម៌ណាគួរចម្រើន ដោយសេចក្ដីពិចារណាយ៉ាងប្រពៃ ។

****

ខ- ខឹងគឺដុតខ្លួនឯង ៖

ចិត្តខឹងម្ដងៗ ឆួងឆួតដល់កាយ   ភ្លើងឆេះឆួលឆ្វាយក្រហាយក្នុងប្រាណ
ភ្លើងក្ដៅរោលរាលដល់បរិស្ថាន   ខន្តីទប់បានទើបក្សាន្តគ្រប់គ្នា   ។

ខ្ញុំសង្កេតឃើញថាកាលណាខ្ញុំបង្កបង្កើតកំហឹងក្នុងចិត្ត កាលណាខ្ញុំមានការស្អប់ខ្ពើមក្នុងចិត្ត ពេលណាខ្ញុំមានគំនុំគំគួនក្នុងចិត្ត កាលណាខ្ញុំមានការព្យាបាទក្នុងចិត្ត កាលណាខ្ញុំមានការទើសទាស់ពីអ្វីមួយនៅក្នុងចិត្ត … ខ្ញុំគឺជាជនទី ១ ដែលរងគ្រោះ ទទួលទុក្ខទោស ទទួលផលវិបាក ពីកំហឹងរបស់ខ្លួនឯងមុនគេបង្អស់   រួចហើយខ្ញុំចាប់ផ្ដើមពង្រីកអកុសលចិត្តនេះដល់អ្នកឯទៀតដែលនៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ ។ ផ្ទុយទៅវិញបើសិនជាខ្ញុំរីករាយសប្បាយ ទឹកមុខស្រស់ស្រាយ គ្មានភាពសៅហ្មងក្នុងចិត្ត គ្មានភាពអកុសលនៅក្នុងចិត្តទេ ចិត្តខ្ញុំទៅជាល្អបរិសុទ្ធហើយក៏មានសុខសន្តិភាពនៅក្នុងខ្លួន ។ បរិស្ថានជុំវិញខ្ញុំក៏ទទួលបាននូវសភាវៈល្អ ឬរលកសញ្ញាល្អនេះដែរ ហើយអ្វីៗ ក៏ប្រព្រឹត្តទៅបានល្អប្រសើរ ៖ នេះហើយជាសេចក្ដីពិត នេះហើយជាធម្មសច្ចៈ   នេះហើយជាច្បាប់របស់ធម្មជាតិដែលគ្របដណ្ដប់លើអ្វីៗទាំងអស់នៅក្នុងពិភពនេះ ។

ដូចនេះដើម្បីឱ្យមានសុខសន្តិភាពក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំៗ ត្រូវតែរៀនដូរខ្លួនឯង ដុសខាត់ ហាត់ពត់ លត់ដំខ្លួនឯង   គឺខ្ញុំផ្លាស់ប្ដូរពីខឹងស្អប់ទៅជា

ស្រឡាញ់ ពីប្រទូសរ៉ាយឱ្យក្លាយទៅជាអាណិតមេត្តា ពីក្តៅផ្សាទៅជាត្រជាក់ ពីបាបទៅរកបុណ្យ ពីទុច្ចរិតទៅរកសុចរិត ពីអាក្រក់ទៅរកល្អ ពីមិច្ឆាទិដ្ឋិ ទៅរកសម្មាទិដ្ឋិ ដោយរៀនត្រៃសិក្ខា គឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ឈានឆ្ពោះទៅរកការយល់ព្រះធម៌ ដែលជាច្បាប់ធម្មជាតិ ដើម្បីបង្កើតនូវសុខសន្តិភាពខ្លួនឯង ហើយរលកសញ្ញាល្អប្រពៃនេះក៏ជ្រួតជ្រាបដល់សង្គមរបស់ខ្ញុំផង និងបរិស្ថានដែលខ្ញុំរស់នៅផងដែរ ។

****

គ- កម្ម - ផល

ដំណើរជីវិតក្នុងបច្ចុប្បន្នរបស់យើងម្នាក់ៗ គឺជា ផលវិបាក ឬជាផលនៃការប្រព្រឹត្តិពីអតីតកាល ហើយកម្មបច្ចុប្បន្ន គឺជាហេតុ ជាមូល ជាបច្ច័យដែលផ្តល់ផ្លែផ្កាជាផលឱ្យយើងទទួលនៅអនាគតកាលដែរ ៖ នេះហើយគឺជាទ្រឹស្តីកម្មផល ឬទ្រឹស្តីហេតុផល ដែលជាមូលដ្ឋានសំខាន់នៃព្រះពុទ្ធសាសនា ។

កម្មគឺជាអំពើដែលបុគ្គលម្នាក់ៗប្រព្រឹត្តដោយកាយ វាចា ចិត្ត ដែលមានចេតនាជាដើមចម និងដឹកនាំ ។ កម្មដែលមនុស្សធ្វើដោយកាយហៅថាកាយកម្ម ធ្វើដោយវាចាហៅថាវចីកម្ម និងធ្វើដោយចិត្តហៅថាមនោកម្ម ។ អំពើមានច្រើនយ៉ាងណាស់ តែអាចចែកបាន ២ យ៉ាងធំៗ គឺ កុសលកម្ម (អំពើល្អ) និងអកុសលកម្ម (អំពើអាក្រក់) ។

ផល គឺជាផ្លែផ្កាដែលបានមកពី **កម្ម** ។ បើកម្មល្អ ផលក៏ល្អ បើកម្ម

អាក្រក់ ផលក៏អាក្រក់ ដូចជាបើដាំស្វាយនឹងបានផ្លែស្វាយ បើដាំដូងនឹងបានផ្លែដូងដូច្នោះដែរ ។ មនុស្សជាអ្នកធ្វើកម្ម ឬសាងអំពើដោយខ្លួនឯង ហើយក៏ត្រូវទទួលយកផលនៃកម្មនោះដោយខ្លួនឯងដែរ គ្មានអ្នកផ្សេងអាចទទួលជំនួសបានទេ ដែលលោកហៅថាច្បាប់នៃកម្ម ដែលយុត្តិធម៌ឥតល្អៀង និងដែលទាក់ទងហេតុហើយនឹងផលច្បាស់លាស់ ដែលសមស្រប ប្រកបតាមដំណើរនៃក្បួនខ្នាតវិទ្យាសាស្ត្រទៀតផង ។

ហេតុបង្កើតបានជាផល ហេតុបូកនឹងផលបានជាផលមួយផ្សេងទៀត គ្មានផលណាដែលកកើតមកឯងៗ ដោយគ្មានហេតុនោះទេ ៖ នេះហើយជាច្បាប់បដិច្ចសមុប្បាទ(១) ក្នុងដំណើរកើតស្លាប់របស់សត្វលោក ក្នុងវាលវដ្តសង្សារនេះ ដែល **ព្រះវិវដ្តបិតា**(២) បានចារចែងសម្ដែងទុកមក ៖

ព្រះវិវដ្ដបិតា

ធម៌ព្រះវិវដ្តបិតា(២)　　ស្តាប់យល់ពេលណាថ្លាហឫទ័យ
ធូរស្បើយសោកសៅមួម៉ៅភ័យ　　ផ្ដើមយល់អត្ថន័យនៃជីវិត ។
ធម៌ព្រះមានដោគភ្លឺចិញ្ចែង　　គ្រប់ទីកន្លែងគ្របងងឹត
ដឹកនាំពាំយួរអ្នកប្រព្រឹត្ត　　ឱ្យយល់ការពិតធម្មសច្ចៈ ។
ធម៌ព្រះសម្ពុទ្ធវិសុទ្ធឯក　　អ្វីៗ បែងចែកឃើញប្រចក្ស(៣)
កើតហើយរលត់រត់តាមខណៈ　　បញ្ជាក់លក្ខណៈហេតុនិងផល ។
ធម៌ព្រះសាស្តាឆ្ការកិលេស　　រេចរឹលរបេះអកុសល

---

(១) បដិច្ចសមុប្បាទ ៖ សភាវៈដែលកើតមានឡើងដោយសារបច្ច័យ គឺគ្រឿងអាស្រ័យទាក់ទងតៗគ្នា ។

(២) វិវដ្តបិតា ៖ បិតាដែលដឹកនាំកូនឱ្យរួចស្រឡះចាកដំណើរវិលកើតវិលស្លាប់ គឺបានដល់ព្រះនិព្វាន ។

(៣) ប្រចក្ស ៖ ជាក់លាក់, ប្រាកដ, ច្បាស់លាស់ ។

ចិត្តនឹងធឹងហើយស្បើយខ្វាយខ្វល់ កាយចិត្តបានដល់ស្ងប់សុខស្ងាត់ ។
ថាមពលស្រិបៗ ស្រោចស្រពកាយ ភាពញ័រកាយសាយក្រហាយខ្ទាត់
បាត់អញគ្មានឯងបុគ្គលសត្វ ឆ្លុះឃើញបរមត្ថបាត់អត្តា ៕

ឃ- គួរពិចារណារឿយៗ

ព្រះពុទ្ធបង្ហាញផ្លូវឱ្យដើរ ព្រះធម៌ប្រសើរបំភ្លឺផ្លូវ
ព្រះសង្ឃថែរតន៍ឱ្យគង់នៅ ខុសឬក៏ត្រូវយើងអ្នកដើរ ។

យើងគួរតែពិចារណារឿយៗ ពីធម៌ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា សាមញ្ញលក្ខណៈ ដោយគិតថាសង្ខារធម៌ទាំងឡាយ ទាំងជីវិតរបស់អាត្មាអញផងដែរនោះ ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បី ចាស់ ជរា ព្យាធិ និង មរណៈ ដែលស្ថិតក្នុងសភាវៈ ៣ យ៉ាង គឺ ៖

ទី១ ៖ អនិច្ចំ គឺមិនទៀងទាត់ អាចព្រាត់ប្រាសនិរាស បែកបាក់បាត់បង់ ពីលោកនេះបានគ្រប់ពេលវេលា ព្រោះធម្មជាតិណាពូនផ្តុំ ប្រមូលប្រមុំ កកើតឡើងហើយ ធម្មជាតិនោះរមែងបែកធ្លាយ រលាយរលត់ទៅវិញជាធម្មតា ៖ នេះជាពាក្យប្រៀនប្រដៅ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអម្ចាស់ ។

ទី ២ ៖ ទុក្ខំ គឺមានទុក្ខតូច ទុក្ខធំទាំង ១២ កង នាំឱ្យសៅហ្មង ខ្សឹកខ្សួលក្តុកក្តួល អួលអាក់ ទន្ទឹះតានតឹង សោកស្តាយ ក្តៅក្រហាយទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្ត ស្ថិតនៅជាប់ជាប្រចាំចាប់តាំងពីបដិសន្ធិនៅក្នុងពោះម្តាយរហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញ ។

ទី ៣ ៖ អនត្តា គឺមិនមែនជាខ្លួនយើង មិនមែនរបស់យើង មិនមែននៅក្រោមអំណាចចិត្តរបស់យើង មិនមែនលុះក្នុងការបង្គាប់បញ្ជារបស់

យើងទេ ។

ការគិតគូរពិចារណាយ៉ាងនេះ អាចជាកត្តាឱ្យយើងយល់ ដឹង ហើយទទួលស្គាល់ការពិតនៃធម្មជាតិ បង្វឹកចិត្តឱ្យស្បើយការភិតភ័យ ឱ្យស្បើយការខ្លាចរអា ពីសភាវៈអាក្រក់នានាដែលនឹងត្រូវជួបនៅថ្ងៃខាងមុខ ដូចជា ជរា ព្យាធិ មរណៈ ជាដើម ។ ចេះប្រើពេលវេលាដែលនៅសល់មុនស្លាប់ឱ្យបានល្អ បង្កហេតុបច្ចុប្បន្នឱ្យប្រពៃដោយរៀនរស់ហាត់ស្លាប់ឱ្យបានល្អ នៅពេលដែលមរណភាពមកដល់ ព្រោះគ្មានអ្នកណាជួយយើងបានឡើយសូម្បីតែព្រះពុទ្ធអង្គគង់នៅក៏ដោយ ។ ព្រះពុទ្ធគ្រាន់តែបង្ហាញផ្លូវ ឯព្រះធម៌គ្រាន់តែជួយបំភ្លឺផ្លូវ ហើយយើងជាអ្នកទទួលខុសត្រូវដើរដោយខ្លួនឯងឥតមានអ្វីក្រៅពីហ្នឹងឡើយ ។

****

ង- ចិត្តជាប្រធានធំ

ការគិតត្រូវល្អ ក ជាកុសល សួគ៌ាជាផលផ្តល់ជាវិបាក
បើគិតខុសវិញទោម្នេញមិនស្រាក ផ្តល់ផលយ៉ាប់យ៉ាកដល់អបាយលោក។
ច្នេះត្រូវម៉ឺងម៉ាត់ប្រុងប្រយ័ត្នចិត្ត តាមវាជាប់ស្អិតឱ្យស្លិតផុតរោគ
ដើរតាមផ្លូវត្រូវផ្លូវព្រះមានជោគ ចិត្តរស់ស្នោកគ្រោតរកឃើញសន្តិ ៕

នៅពេលដែលចិត្តខ្ញុំគិតខុស ហើយសកម្មភាពប្រព្រឹត្តទៅតាមគំនិតខុសនោះ គឺដូចជាខ្ញុំលេបអង់ផ្ទើន ឬក៏លេបថ្នាំពេទ្យហួសកម្រិតដែលបណ្តាលឱ្យពុលប្រកាច់ប្រកិន កាយកើតជាប្រតិកម្ម ក្តៅក្រហល់ក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង ញ័រដៃញ័រជើង លទ្ធផលមិនគាប់ប្រសើរ ធាតុក្នុងខ្លួន

រត់មិនស្មើដើរមិនល្អ បណ្ដាលនូវទុក្ខវេទនា កង្វាយកង្វល់ដល់ខ្លួនឯងផង និងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំផង ។

ពេលណាដែលខ្ញុំគិតត្រូវតាមផ្លូវសម្មាមគ្គ គឺដូចជាបានរកឃើញឱសថព្យាបាលដ៏ពូកែស័ក្តិសិទ្ធិដែលអាចជួយព្យាបាល ជំងឺកូវីដ-១៩ ដែលបណ្ដាលពីមេរោគកូរ៉ូណា (១)(Coronavirus) ដូច្នោះដែរ ។ កម្លាំងថាមពលនៃសម្មាទិដ្ឋិគឺការយល់ឃើញត្រូវនេះ ផ្ដល់ឱ្យកាយ វាចា និងចិត្ត ស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថាននៃសុខសួស្ដី សិរី សន្តិភាព ពោរពេញទៅដោយធម៌ ។ ការគិតត្រូវ គឺមានក្នុងផ្លូវដ៏ប្រសើរនៃព្រះអរិយមគ្គអង្គ ៨ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូ បង្ហាត់ បង្ហាញ ណែនាំ ចង្អុលរ៉ាយរ៉ាប់ ប្រាប់រួចមកហើយ ដែលពុទ្ធមាមកជនត្រូវសិក្សាប្រតិបត្តិតាម ឱ្យបានល្អបំផុតដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

បើខ្ញុំមើលឃើញអ្នកដទៃថាជាសត្រូវ អ្នកដទៃនោះនឹងជាសត្រូវរបស់ខ្ញុំ ព្រោះខ្ញុំមើលឃើញតែកំហុសរបស់គេ ដោយមកពីអគតិចិត្ត ដែលជាគំនិតនៃការគិតខុសនោះឯង ។ បើខ្ញុំមើលឃើញអ្នកដទៃថាជាមិត្ត អ្នកដទៃនោះនឹងជាមិត្តរបស់ខ្ញុំ ព្រោះខ្ញុំមើលឃើញតែអំពើល្អរបស់គេ នេះក៏មកពីអគតិចិត្តដែលមកពីគំនិតគិតខុសដែរ ។ ការមើលឃើញសុខ និង ទុក្ខនៅក្នុងជីវិតរស់នៅក្នុងលោកក៏មានលំនាំដូចគ្នាប្រហាក់ប្រហែល គឺចាប់ផ្ដើមពីចិត្តគំនិតរបស់ខ្ញុំ និងការគិតរបស់ខ្ញុំមិនមែនមកពីហេតុនៅខាងក្រៅ

---

(១) នៅពេលដែលខ្ញុំសរសេរដល់វគ្គនេះ ពិភពលោកកំពុងតែរងគ្រោះនឹងជំងឺ កូវិដ-១៩ ដែលមានមនុស្ស ឆ្លងរោគ កូរ៉ូណា ៤០, ០៦៣, ៥៤៦ និងស្លាប់ ១, ១១៣, ៩០៩ នាក់ នៅថ្ងៃទី ១៩ តុលា ឆ្នាំ ២០២០ ។

ខ្លួនខ្ញុំឡើយ ។

ទិដ្ឋិមានះ យកឈ្នះព្រោះគិតថាខ្លួនឯងល្អ ខ្លួនឯងត្រូវ ខ្លួនឯងពូកែ ខ្លួនឯងខ្លាំង ខ្លួនឯងប៉ិនប្រសប់ ខ្លួនឯងចេះជាងគេ ។ ល ។ នាំឱ្យចិត្តបញ្ចេញអាការប្រមាថមើលងាយ មើលថោកអ្នកដទៃ ដែលធ្វើខ្លួនឯងឱ្យមានទំហំទុក្ខកាន់តែច្រើនឡើងៗ ថែមទៀត ព្រោះតែការគិតអាក្រក់ គិតមិនល្អ គិតខុស គិតមិនត្រូវ គិតមិនប្រពៃ ។

សរុបសេចក្ដីមក ចិត្តនេះហើយជាអ្នកដឹកនាំពាំឃ្លួរ សត្វលោក ទៅរកធម៌ ឬទៅរក អធម៌ និយាយឱ្យខ្លីម៉្យាងទៀត គឺចិត្តនេះឯងហើយដែលលើកយើងទៅដាក់ក្នុងសុគតិភព ឬទាញទម្លាក់យើងទៅអបាយភូមិ ។ ដូចនេះការអប់រំចិត្តជាភារកិច្ច ជាកាតព្វកិច្ច មួយដ៏សំខាន់សម្រាប់ជីវិតមនុស្សម្នាក់ៗ ។ ពុទ្ធមាមកជន ដែលមានព្រះរតនត្រ័យជាសរណៈ គឺមានព្រះមាគ៌ាដ៏ឧត្តុង្គឧត្តមថ្លៃថ្លា ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រួសត្រាយរួចហើយ គឺសីល សមាធិ និងបញ្ញា គ្មានអ្វីក្រៅពីនេះឡើយ ។

ច- រៀនរស់ហាត់ស្លាប់

សង្ខារមិនទៀងល្មៀងប្ដូរផ្លាស់ កើតហើយដាក់ច្បាស់ចាស់ឈឺស្លាប់
កាលកើតពីផ្ទៃដៃក្ដោបក្ដាប់ ដៃលាពេលស្លាប់ក្រឡាប់ផ្ងារ ។
សំពត់មួយគត់គ្មានបន្លាស់ គ្មានទ្រព្យថ្មីចាស់ជាប់កាយា
មានតែកម្មទេតោងអាត្មា ច្នេះគួរពិចារណ៍កុំប្រមាទ ។
ជីវិតយើងគេពិតជាខ្លី កាយចិត្តវចីគួរសំអាត
ទានសីលភាវនារៀនសង្វាត សាងបច្ចុប្បន្នស្អាតរស់ហាត់ស្លាប់ ៕

ពិតជាអស្ចារ្យពន់ពេកណាស់ ដែលក្នុងភត្តានុមោទនា មានព្រះពុទ្ធពរដែលពោរពេញដោយព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស គឺ **សព្វេ បូរេន្តុ សង្កប្បា** ដែលមានន័យថា **សូមតម្រិះត្រូវទាំងពួងចូរពេញដល់អ្នក**។ តម្រិះត្រូវ គឺការត្រិះរិះគិតត្រូវ ការពិចារណាឃើញត្រឹមត្រូវ ។ កាលណាគេមានការត្រិះរិះត្រូវ នាំឱ្យការយល់ឃើញត្រូវ កាលណាការយល់ឃើញត្រូវ ការនិយាយត្រូវបានកើតឡើង កាលណាការនិយាយត្រូវ កើតឡើង ទង្វើនៃការប្រព្រឹត្តិត្រូវក៏កើតឡើងដែរ នាំឱ្យបុគ្គលនោះធ្វើតែអ្វីដែលមិនមានទោស អំពើជាបុណ្យ ហើយបុគ្គលនោះនឹងដើរចូលក្នុងមគ្គអង្គ ៨ ដោយមិនដឹងខ្លួន (អ្វីៗដែលល្អប្រសើរ ទាក់ទាញ គ្នា ជាហេតុជាបច្ច័យដូចជាទឹករលកប្រដេញគ្នា) ។ នៅក្នុងមគ្គ អង្គ ៨ នោះ សម្មាសមាធិជាអង្គមួយដ៏ប្រសើរនៅក្នុងនោះ ។ កាលណាសម្មាសមាធិកើតឡើងហើយ មួយថ្ងៃៗ បុគ្គលនោះនឹងអង្គុយស្រាវជ្រាវតែពីកំហុសខ្លួនឯង ពីចិត្តអាក្រក់ខ្លួនឯងដើម្បីបំផ្លាញកម្ទេចវាចោលម្តងបន្តិចៗ ហើយព្យាយាមសាងតែហេតុដែលល្អៗ ឱ្យចម្រើនឡើងជានិច្ច ។ បុគ្គលនោះនឹងមានគំនិតគិតត្រូវថា លោកនេះអ្វីៗមិនទៀងឡើយ ៖

- អាត្មាអញ មានការចាស់ជរាជាធម្មតា នឹងកន្លងការចាស់ជរាទៅពុំបានឡើយ ហើយរៀនលះបង់ការស្រឡាញ់រូបកាយស្អាត តែបំពេញមកវិញដោយចរិយាល្អ ។
- អាត្មាអញ មានការឈឺថ្កាត់ជាធម្មតា នឹងកន្លងការឈឺថ្កាត់ទៅពុំបានឡើយ ហើយរៀនលះបង់ការអាក់អន់ស្រពន់ចិត្តនឹងព្រហ្មលិខិត តែ

ទទួលយល់ព្រមនឹង កម្មលិខិតវិញ ។

- អាត្មាអញ មានសេចក្តីស្លាប់ជាធម្មតា នឹងកន្លងសេចក្តីស្លាប់ទៅពុំបានឡើយ ហើយរៀនលះបង់ការភ័យខ្លាចមរណាភ័យ តែខំស្វះស្វែងរៀនឱ្យដឹង ឱ្យយល់ ពីសេចក្តីស្លាប់ ។

- អាត្មាអញ គង់តែព្រាត់ប្រាស និរាសចាកសត្វ និងសង្ខារជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តទាំងអស់ពុំខានឡើយ ហើយក៏រៀនលះបង់ការហ្បង-ហែង រៀនរលាស់ចោលការជាប់ជំពាក់ រៀនដកការស្រឡាញ់ តែបន្ថែមសេចក្តីមេត្តាជំនួសវិញ ។

- អាត្មាអញ មានកម្មជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាអ្នកឱ្យផល មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាផៅពង្ស មានកម្មជាទីពំនាក់អាស្រ័យ ហើយក៏កើតហិរិឱត្តប្បៈ គឺសេចក្តីខ្មាសបាបនិងខ្លាចបាប ហើយក៏ធ្វើតែអំពើល្អតរៀងទៅ ។

- អាត្មាអញ បើធ្វើនូវកម្មណា ទោះជាកម្មល្អក្តី អាក្រក់ក្តី អាត្មាអញនឹងត្រូវជាអ្នកទទួលនូវផលនៃកម្មនោះពុំខានឡើយ ហើយក៏កាន់តែយល់យ៉ាងច្បាស់នូវព្រះពុទ្ធដីកាថា ៖ **នត្ថិ កម្មំ សមំ ពលំ** ដែលមានន័យថា **កម្លាំងអ្វីស្មើដោយកម្លាំងកម្មមិនមានឡើយ** ។

ពេលនោះហើយដែលភាពកក់ក្តៅនៅក្នុងចិត្ត ខាងក្នុងខ្លួនបុគ្គលនោះរមែងចម្រើនឡើង ។ ភាពញ័រៗនៃលោកធាតុ ថាមពលត្រជាក់នៃធម្មជាតិ ក៏ស្រូបចូលដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។ សេចក្តីមេត្តា ករុណា ការអាណិតអាសូរ សន្តោសប្រោសប្រណី ស្រឡាញ់រាប់អាន សប្បុរសធម៌ ភាពអត់អោន ការលើកលែងទោសរមែងចម្រើនឡើង ទីបំផុតសេចក្តីសុខចម្រើន

ក៏កើតឡើងដល់បុគ្គលនោះ ។

****

ឆ- វិទ្យាសាស្ត្រនិងព្រហ្មចរិយធម៌

លោភៈទោសៈនិងមោហៈ គ្មានថ្នាំណាដាក់ព្យាបាលជា
មានតែព្រះធម៌ព្រះភគវា ផ្តាច់ឫសពិសមារ រួចចាកទុក្ខ ។

វិទ្យាសាស្ត្រ និងបច្ចេកវិទ្យាបានលោតផ្លោះ បោះជំហានយក្សទៅមុខយ៉ាងលឿនអស្ចារ្យ តែព្រហ្មចារ្យ(១) បានធ្លាក់ចុះយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ សង្គមមនុស្សសព្វថ្ងៃ ពោរពេញដោយអំពើហិង្សា ការបែងចែក គំនុំគុំក្គួន និន្ទាឈ្នានីស ចង់ឈ្នះ មានះ រឹងរូស សង់សឹក។ល។ បានដឹកនាំចិត្តមនុស្សឱ្យលុះក្នុងឥទ្ធពលនៃកិលេសធំៗ ទាំងបី គឺ លោភៈ ទោសៈ មោហៈ កាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ ។ វេជ្ជសាស្ត្រគ្មានថ្នាំព្យាបាលបានទេ ។ មានតែព្រះឆម្មឱសថ នៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ទេទើបអាចការពារ រារាំង ប្រឆាំង កាច់បំបាក់ រំលំ កំទេច ដកឫស នូវពូជនៃចិត្តអាក្រក់ទាំងនេះបាន ដែលមានដូចជាការស្អប់ខ្ពើម កំហឹង គុំក្គួន ការសងសឹក ការភ័យខ្លាច ទុទ្ធិដ្ឋិ អស្មិមានះ ការប្រមាថបៀតបៀនគ្នា ការជិះជាន់សង្កត់សង្កិន អំនួតអួតអាងឡើងចាងមានតែអញមិច្ឆាទិដ្ឋិ។ល។

---

(១) ព្រហ្មចារ្យ ៖ បែបបទ ឬសណ្តាប់ធ្នាប់របស់ព្រហ្មចារី ឬព្រហ្មចារិនី; ការប្រព្រឹត្តិធម៌ដ៏ប្រសើរ ។

៨- រៀនមិនឈប់

រៀនលះរៀនលា   លះអភិជ្ឈា   លាចិត្តទោមនស្ស
គំនុំបំបាត់   កាត់ចោលទើសទាស់ បំភ្លេចទំនាស់
គាស់រំលើងស្អប់   ។
រៀនលះចំណង់   រៀនកាច់ផ្តាច់ចង់   បង្អង់ធុញថប់
រៀនព្រមល្មមចិត្ត   បិទបាបដីកកប់   ក្ដិចស្រឡាញ់ស្អប់
បញ្ចប់ចាញ់ឈ្នះ   ។
រៀនចោលបញ្ញត្តិ   ចាប់យកបរមត្ថ   កម្ចាត់មានះ
ប្រលេះអញឯង   ស្វែងតាមផ្លូវព្រះ   រៀនហាត់រៀនលះ
យកឈ្នះបាបធម៌   ៕

យើងភ័យ យើងខ្លាច ព្រោះចិត្តកំសាកគិតឱ្យភ័យគិតឱ្យខ្លាច យើងស្អប់គេ មិនចូលចិត្តគេ ព្រោះចិត្តអាក្រក់របស់យើងគិតឱ្យស្អប់ យើងច្រណែន និន្ទា ឈ្នានីសនឹងគេ ព្រោះចិត្តអកុសលរបស់យើងគិតឱ្យច្រណែនគិតឱ្យនិន្ទា ឈ្នានីសគេ ។ គំនិតកំសាក គំនិតអាក្រក់ គំនិតអកុសលទាំងនេះ គឺជាធុងសម្រាម ស្អុយគគ្រុក ជាទឹកអាស៊ីត ដែលប្រព្រឹត្តដើម្បីដុតបំផ្លាញខ្លួនឯងទាំងអស់ ព្រោះធ្វើឱ្យយើងក្រហល់ក្រហាយ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខ ក្ដៅគគុកក្នុងទ្រូងមិនចេះចប់ ។

ដើម្បីចាត់ការនឹងអកុសលចិត្តទាំងនេះ ហើយបោសសំអាតសម្លាប់មេរោគចេញពីខួរក្បាល **យើងត្រូវតាមឱ្យទាន់ការគិតរបស់យើងដោយសតិ ហើយរលាស់វាចេញដោយបញ្ញា** ដូចពាក្យបុរាណលោកពោលថា **សតិតាមដឹង បញ្ញាតាមលះ** ។ ដឹងថាភ័យ ឬខ្លាចដោយអំណាច

ចិត្តកំសាក បញ្ញាតាមពន្យល់វាភ្លាម ហេតុអីត្រូវភ័យខ្លាច? ភ័យខ្លាចជួយអីយើងបានខ្លះ ក្រៅតែពីបង្កើតសម្ពាធដាក់កំហិតធ្វើបាបឱ្យខ្លួនឯងឱ្យស្ថិតក្នុងស្ថានភាព ចុះញ៉ម ចុះចាញ់ ដោយគ្មានវិចារណញាណ? អ្នកដែលត្រូវភ័យខ្លាច គឺជាមនុស្សមានកំហុស មានទោសដែលធ្វើអ្វីខុសនឹងច្បាប់រដ្ឋ ឬច្បាប់ធម្មជាតិ អាត្មាអញគ្មានបានធ្វើកំហុសអ្វីទេ ហេតុអីចាំបាច់ភ័យខ្លាច? ខឹងក្រោធ ស្អប់ខ្ពើម ទើសទាស់ ទំនាស់ចិត្ត និន្ទា ឈ្នានីស គឺដុតខ្លួនឯងទាំងរស់ ក្តៅខ្លោចផ្សា រោលរាល ក្រហល់ក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង ព្រោះតែទោសៈ ។ ស្នេហា ស្រឡាញ់ ងប់ងល់ ក្នុងកាមគុណទាំង ៥ គឺបោះបង់ខ្លួនឯងចោលហើយជាប់ជំពាក់ ទាក់ក ដោយតណ្ហា ឧបាទាន គ្មានច្រកចេញដកខ្លួនមិនរួច គឺមានតែសេចក្តីមេត្តា ករុណា ឬ ដែលបុរាណាចារ្យលោកពោលថា សេចក្តីស្រឡាញ់បរិសុទ្ធទេទើបអាចឆ្លងផុតពីការជាប់ជំពាក់វិន វាក់ ឆ្លងផុតពីអន្ទាក់នៃសង្សារវដ្តនេះបាន ។

ដើម្បីស្គាល់ចិត្តយើងនេះឱ្យបានច្បាស់ យើងត្រូវតែសិក្សាជានិច្ច គឺរៀនមិនឈប់ សិក្សាពីចិត្តឱ្យល្អិតល្អន់សិក្សាពីធម៌ ពីធម្មជាតិពីបរមត្ថសច្ចៈដែលទាក់ទងនឹងជីវិតជាប្រចាំក្រេបជញ្ជក់យកព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស ហើយអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងទៅតាមសម្មាមគ្គ ។

ត្រូវផ្សាយមេត្តា ផ្សាយសេចក្តីស្រឡាញ់បរិសុទ្ធជារៀងរាល់ថ្ងៃ វាអាចជួយរំលត់ ជួយកម្ចាត់ចិត្តស្អប់ ចិត្តអាក្រក់ ដែលយើងមានក្នុងខ្លួនដោយខ្លួនឯង (គឺចម្រើនធម៌ស កាច់-ក ធម៌ខ្មៅ ឬចម្រើន ធម៌ល្អ លត់ធម៌អាក្រក់)។រក្សាសីលឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនមួនមាំដែលនាំឱ្យមិនមានវិប្បដិសារៈ ។

ធ្វើសមាធិរាល់ថ្ងៃ ជួយសង្កត់សង្កិន បង្ក្រាប ក្បៀបសង្កត់ កិលេស តណ្ហា ឱ្យរួញរាប ហើយចម្រើនវិបស្សនាជួយលាងជម្រះដកឫស ទិដ្ឋិ មានះអកុសលចិត្ត ឧបាទាន ឱ្យដាច់ពូជបន្តិចម្តងៗ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះយូរ ៗ ទៅ យើងនឹងមានការប្រែប្រួលផ្លាស់ប្តូរ បន្តិចម្តងៗ ដែលបន្តប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីសេចក្តីសុខ ដើម្បីសេចក្តីចម្រើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃផង និងសម្រាប់ជីវិតនាអនាគតកាលខាងមុខផង ។

****

ឈ- ជីវិតគឺជាឆាកល្ខោន

រឿងល្ខោនជីវិតយើងអ្នកតែង   ដើរតួខ្លួនឯងសម្តែងអង្គ
តួល្អអាក្រក់ទៅតាមចង់   តែកុំបោះបង់ចិត្តមេត្តា ។
បើចិត្តគិតសុខយើងសប្បាយ   គិតក្តៅក្រហាយយើងខ្លោចផ្សា
តែងតួវគ្គថ្មីត្រូវពិចារណ៍   យកព្រហ្មចារ្យជាដើមចម ៕

ជីវិតយើងម្នាក់ៗ ដូចជាឆាកល្ខោន ដែលយើងខ្លួនឯងជាអ្នកនិពន្ធសាច់រឿង ជាអ្នករៀបឆាក និងជាអ្នកសម្តែងតួផងដែរ ។ ឆាកខ្លះសប្បាយរីករាយ ទាក់ចិត្ត ជិតអារម្មណ៍ ផ្សំដោយសោមនស្សវេទនា ជាសុខ ដែលនាំឱ្យចង់បានរបៀបហ្នឹងថែមទៀត បង្កបង្កើតនូវលោភៈដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ឆាកនៃវគ្គខ្លះកើតទុក្ខ មុខមិនស្រស់ អស់សង្ឃឹម ញញឹមមិនចេញ ទោម្នេញទោមនស្ស ទាស់ចិត្ត ឆ្អិតទ្រូង នាំឱ្យហ្មងសៅ ក្តៅក្រហាយក្រហល់ អំពល់ទុក្ខ ចុកចាប់ឈឺពើតដែលបង្កើតជាទោសៈ គ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងផង ហើយទុក្ខនោះក៏ឆ្លងរាតត្បាត រំខានដល់បរិស្ថានជិតឆ្ងាយ ក្លាយទៅជា

ព្យេរវេរាពិបាកនឹងស្រាយបាន ។ វគ្គខ្លះទៀត ដូចជាមានសេចក្ដីសុខដុមរមនាខ្លាំងណាស់ ព្រោះបានធ្វើដំណើរពេលវាកង យ៉ាងឆ្ងាយ ឆ្លងតំបន់ ឆ្លងខេត្ត ឆ្លងប្រទេស ទៅទស្សនាកន្លែងប្រវត្តិសាស្ត្រល្បីៗ ទៅកម្សាន្តមាត់សមុទ្រដែលមានទេសភាពដ៏ល្អប្រណីត ឬទៅជួបជុំញាតិមិត្ត គ្រួសារដែលបែកគ្នាយូរ ... បំពេញនូវសេចក្ដីសប្បាយ ស្រើបស្រាល ត្រេកត្រអាលរញ្ជួយចិត្ត ញាប់ញ័រអារម្មណ៍ ដែលផ្ដល់នូវសំណួរមួយសម្រាប់ត្រិះរិះពិចារណាទាំងអស់គ្នាថា តើមនុស្សដែលមានសេចក្ដីសុខដុមរមនា ក្នុងផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ពិតប្រាកដហើយនោះ ត្រូវទៅដើរលេងកម្សាន្តដើម្បីឱ្យបានធូរស្បើយ ស្ងើយចិត្ត ថែមទៀតដែរឬទេ ?

ចម្លើយ ៖ មនុស្សភាគច្រើនទាល់តែអផ្សុក ព្រោះត្រូវទុក្ខញាំញីខ្វល់ខ្វាយ ក្រហាយចិត្ត ឬគេចចេញពីភាពច្របូកច្របល់ ឬកើតទុក្ខដោយនឹករឭកសាច់ញាតិ ... ហើយទើបដើរកម្សាន្តឱ្យបានក្ដីសុខ ។ អាស្រ័យដូចមូលហេតុនេះ យើងអាចបញ្ជាក់បានថា សេចក្ដីទុក្ខមាននៅក្នុងសេចក្ដីសុខ ហើយសុខនិងទុក្ខនេះគឺគូនឹងគ្នាជានិច្ច ។ ដូចនេះ យើងមិនត្រូវត្អូញត្អែរថាខ្លួនមានទុក្ខតែឯងឱ្យសោះ ព្រោះអ្នកណាក៏មានទុក្ខដែរ ម្នាក់ៗ ខំប្រឹងប្រយុទ្ធទប់ទល់ដោះស្រាយបញ្ហា នេះដូចៗ គ្នា ព្រោះទុក្ខមានច្រើនប្រការណាស់ គឺមានដល់ ១២ កង ដែលគ្មានរណាចៀសផុតបានឡើយ ៖ ពេលដែលទុក្ខមកដល់ហើយ ទោះទុក្ខបែបណាក្ដី ត្រូវតែទទួលយក ទទួលយល់ព្រម ហើយដោះស្រាយទៅតាមធម៌ ដោយរកដំណោះស្រាយណា ដែលមិននាំបន្ថែមទុក្ខដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនផង ។

ឧទាហរណ៍៖ **អស់កន្លះដប & សល់កន្លះដប**

បទកាកគតិ

ជីដូនស្រែកហៅ ចៅភ្លោះអើយចៅ អ្នកឈប់លេងសិន
យកលុយនឹងដប ទៅឯហាងចិន ទិញប្រេងចំអិន
ម្ហូបចាំម្ដាយអ្នក ។
ចៅប្រុសទីមួយ រត់រឹងបោះពួយ មិនឱ្យថ្នាំងថ្នាក់
ដល់ត្រឡប់វិញ ស្រែកយំសស្រាក់ សោកទួញបញ្ជាក់
ថាលោកយាយអើយ ។
ចៅស៊យមិនហេង ដួលកំពប់ប្រេង កន្លះដបហើយ
ចៅពិបាកចិត្ត ខ្លោចផ្សាឥតស្បើយ យាយថាចៅអើយ
ចៅកុំសោកា ។
យាយហៅខ្វើយៗ ចៅទីពីរអើយ មកអាយឆាប់រ៉ា
យកដបមួយទៀត ទៅទិញប្រេងឆា កុំឱ្យខកការ
ដូចជាបងអ្នក ។
ទីពីររត់ហក់ បានមួយស្របក់ បែកញើសសស្រាក់
ដល់ត្រឡប់វិញ រីករាយរាក់ទាក់ សប្បាយបញ្ជាក់
ត្រហេបត្រហប ។
ចៅដួលតែហេង អាចការពារប្រេង បានកន្លះដប
ដួលឈឺចាប់មែន តែសមប្រកប សល់កន្លះដប
ពិតប្រសើរគាប់ ។
ហេតុផលដូចគ្នា ក្មេងមួយសោកា ថាខ្លួនអភ័ព្វ
ក្មេងមួយរីករាយ ថាខ្លួនចំណាប់ រហ័សស្វាហាប់
ត្រេកអរក្សេមក្សាន្ត ។

គ្រប់តែបញ្ហា អាចស្រាយដោះសា ពីរបីបែបបាន
តែត្រូវរើសយក ផ្លូវដែលចំណាន ឱ្យចិត្តសុខសាន្ត
បានស្ងប់ចាកទុក្ខ ៕

ខ្វូចខាតដូចគ្នា តែបើយើងប្រើចិត្តឱ្យគិតទៅរកការដោះស្រាយខាងផ្លូវល្អយើងក៏សប្បាយចិត្ត ផ្ទុយទៅវិញបើយើងសរសេរឆាកស្នោនជីវិតបន្ត ដោយយកចិត្តគិតពីរឿងទុក្ខ យើងច្បាស់ជាកើតទុក្ខជាមិនខាន ។ បើដូច្នេះយើងគួរតែនិពន្ធរឿងក្នុងឆាកបន្ត ដោយធ្វើយ៉ាងណាកុំផ្ដួញទុក្ខមកដាក់ក្នុងខ្លួនជាការប្រពៃបំផុត ។

****

៣- ចូលឆ្នាំសកល ៖

ហេតុផល ផលហេតុ

បទពាក្យ ៧

បើមានកំហឹងខឹងខូចខុស ទោសៈរីកដុះផ្ទុះហិង្សា
បើមានលោភៈកើតកាលណា កាយចិត្តវាថាចាកសុខដុម ។
បើមានឈ្នានីសនិងឥស្សា ស្អប់ទាស់ទែងគ្នារាលរីកគុម្ព
បើបំប៉ោងអញ្ញកាន់តែធំ គំនុំភ្លើងផ្ដុំផ្ដុំឆាបឆេះ ។
បើមានសន្ដានចេះសន្ដោស ពៀរវេរាទោសរឹលរបេះ
បើព្រមព្រៀងគ្នាគុណវិសេស សង្គមប្រទេសសុខសួស្ដី ។
បើមានគំនុំកើនគុំស្អប់ មិនអាចបញ្ចប់ពៀរអប្រិយ
បើចិត្តជាប់សីលល្អប្រពៃ រស់នៅមានន័យចិត្តត្រជាក់ ។
បើមានគំនិតអគតិ គ្មានទេហិរិឱត្តប្បៈ
បើមានឧបាទានទាញទាក់ មារទាញទម្លាក់មគ្គមិច្ឆា ។

បើមើលទោសខ្លួនកែគួរគិត　ពាលក្លាយបណ្ឌិតដូចប្រាថ្នា
បើមានសទ្ធាថែមបញ្ញា　ជនពាលឬស្សាបោកឥតបាន ។
បើធ្វើតាមព្រះឈ្នះខ្លួនឯង　ចាកផុតវង្វេងបានសុខសាន្ត
បើយកវិបស្សនាជាយាន　ឃើញព្រះនិព្វានបើកទ្វារចាំ ៕

ចូលឆ្នាំសកលជាពិធីបុណ្យមួយ ដែលមានមនុស្សច្រើនជាងគេបង្អស់ក្នុងពិភពលោកប្រារព្ធធ្វើស្ទើរតែគ្រប់ប្រទេស ដែលកំណត់យកការឆ្លងពីឆ្នាំចាស់ផ្លាស់ចូលឆ្នាំថ្មីនៅម៉ោង ១២ យប់ថ្ងៃទី ៣១ ខែធ្នូ ឆ្លងចូលទៅថ្ងៃទី ១ ខែមករា ។ កម្មវិធីបុណ្យនេះមានលំនាំខុសគ្នាពីប្រទេសមួយ ទៅប្រទេសមួយទៀត ដោយយោលតាមទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី និងសាសនារបស់គេ ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលដូចគ្នានោះគឺការទទួលពរ និងការជូនពរដល់គ្នានឹងគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានណែនាំយើងថា **ផលកើតមកពីហេតុ** ហេតុល្អផ្តល់ឱ្យមានផលល្អ ហេតុអាក្រក់ផ្តល់ផលក៏អាក្រក់ដែរ ។ ដូចនេះក្នុងនាមជាពុទ្ធសាសនិកជនយើងត្រូវតែសាងហេតុដែលល្អៗ សាងហេតុដែលចាកទោស សាងហេតុដែលប្រព្រឹត្តទៅត្រូវផ្លូវលោកនិងផ្លូវធម៌ សាងហេតុដែលស្របតាមច្បាប់ធម្មជាតិ ដើម្បីទទួលបាននូវពរជ័យដ៏ប្រពៃក្នុងឆ្នាំថ្មីដូចដែលប៉ងប្រាថ្នា, ហេតុដែលល្អៗ នោះដែលមានជាអាទិ៍គឺ៖

១- រំឮកដល់គុណព្រះត្រៃរត្នព្រមទាំងបង្កើននូវសទ្ធាឱ្យកាន់តែជ្រះថ្លាឡើង ។

២- រំឮកដល់គុណមាតាបិតា ដែលលោកបានឱ្យកំណើតក្នុងអត្តភាពនេះ ព្រមទាំងបានចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សា ពោរពេញទៅដោយ

ព្រហ្មវិហារធម៌ ។

៣- រំឭកដល់គុណបុព្វបុរសរបស់ជាតិ ដែលលោកបានបូជាសាច់-ឈាមស្រស់ដើម្បីការពារ ទឹកដី មាតុភូមិជាទីស្នេហារបស់យើង ។

៤- រំឭកដល់គុណបុណ្យ ដែលបានផ្តល់ឱ្យមានជីវិត កើតទាន់ព្រះសាសនា ហើយដែលជួយមិនឱ្យស្លាប់ នៅក្នុងឆ្នាំចាស់ដែលកន្លងមកនេះ ហើយអាចមានឱកាសបានបំពេញសេចក្តីល្អតទៅទៀត នៅក្នុងឆ្នាំថ្មីនេះ ថែមទៀតដែលមានជាអាទិ៍ គឺ ៖

➢ បន្តរៀនអប់រំចិត្តដើម្បីទប់ទល់នឹងព្យុះលោកធម៌ទាំង ៨ គឺ ការបាន និងការបាត់លាភ, ការបាននិងការបាត់យស, ការបានសុខ និងការបានទុក្ខ, ការបានការសរសើរ និងការបានការនិន្ទា ។

➢ បន្តរៀនដោះស្រាយបញ្ហាដោយបោះបង់ចោលអគតិទាំង ៤ យ៉ាង គឺឆន្ទាគតិ ដែលលំអៀងព្រោះស្រឡាញ់, ទោសាគតិ ដែលលំអៀងព្រោះការស្អប់, មោហាគតិ ដែលលំអៀងព្រោះល្ងង់ និងភយាគតិ ដែលលំអៀងព្រោះការភ័យខ្លាចអំណាចឬខ្លាចចិត្ត ។

➢ បន្តខំចម្រើនធម៌ជាកុសល គឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ដើម្បីនឹងកម្ចាត់នីវរណាធម៌ទាំង ៥ និងប្រឹងប្រែងខំលះបង់ធម៌ជាអកុសល គឺ តណ្ហា ទិដ្ឋិ មានះ ហើយបណ្តុះបណ្តាល មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា សុឆ្ឆន្ទៈ ...។

➢ បន្តរៀនមើលកំហុសខ្លួនឯង ពីឆ្នាំចាស់ ជាងមើលកំហុសអ្នកដទៃ ហើយកែប្រែនៅក្នុងឆ្នាំថ្មីនេះ ។

➢ បន្តរៀនស្និទ្ធស្នាលនឹងសេចក្តីស្លាប់ ដើម្បីបន្ថយការភ័យ

ខ្លាចកាលណាវាមកដល់ ។

- បន្តបង្កើនបញ្ញាដោយការស្តាប់ធម៌, ពិចារណាធម៌ និង អនុវត្តន៍តាមធម៌ ...។

បើយើងសាងហេតុដែលល្អៗទាំងនេះ បានតិច ពរជ័យដ៏ប្រពៃក្នុងឆ្នាំថ្មីក៏ទទួលផលបានតិច ។ បើយើងសាងហេតុដែលល្អៗ ទាំងនេះ បានច្រើន ពរជ័យដ៏ប្រពៃក្នុងឆ្នាំថ្មីក៏ទទួលផលបានច្រើនទៅតាមនោះដែរ ព្រោះថាផលកើតមកពីហេតុទាំងអស់ គ្មានអ្វីក្រៅពីហ្នឹងឡើយ ។

****

៨- កុំចាំដល់ស្អែក

ជីវិតមិនទៀងល្អៀងប្តូរផ្លាស់ ថ្ងៃមួយពិតណាស់ច្បាស់ជាស្លាប់
អ្វីល្អកុំទើរធ្វើប្រញាប់ សូមកុំសាស័ព្ទថាចាំស្អែក ។

វិថីជីវិតគឺជាការដើរឆ្ពោះទៅកាន់ជ្រោះមរណៈបន្តិចម្តងៗ ។ បើមានបុណ្យជួយទ្រទ្រង់ឱ្យរស់បាន ដល់ ៥០ ឆ្នាំ ម្នាក់ៗ នឹងឃើញថា ត្រចៀកចាប់ផ្តើមហ៊ឹងស្តាប់មិនសូវបានឮល្អដូចប្រាថ្នា កេសាក៏ចាប់ផ្តើមដូរទៅជាពណ៌ស ធ្មេញដែលល្អ ក៏ចាប់រង្គើករង្គោះ ភ្នែកក៏ចាប់ស្រវាំង កម្លាំងក៏ខ្សោយខ្សោះ អស់ថាមពល ម្តងឆ្អល់ឈឺត្រង់នេះ ម្តងឈឺត្រង់នោះ ...។ ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ មនុស្សមានការយល់ឃើញផ្សេងៗ គ្នា ៖

១- មនុស្សដែលបណ្ឌិតលោកហៅថាជនពាលច្រើនគិតថា៖ អាត្មាអញចាស់ហើយ ដូចនេះអញត្រូវតែសប្បាយឱ្យអស់ដៃ ថ្ងៃជីវិតដែលនៅ

សល់ឱ្យស្កប់ស្កល់នឹងកាមគុណទាំង ៥ គឺសប្បាយឱ្យឆ្អែតឆ្អន់ ទោះស្លាប់ទៅក៏មិនស្លាប់ក្នុងសេចក្ដីអត់ឃ្លានដែរ ។

២- មនុស្សដែលអភិវឌ្ឍខ្លួន គឺអ្នកដែលមានគំនិតវិជ្ជមាន គិតថា អាត្មាអញចាស់ហើយ វ័យជរា ព្យាធិបានមកដល់ហើយ សេចក្ដីស្លាប់នឹងមានប្រាកដនៅថ្ងៃខាងមុខ ដូច្នេះអាត្មាអញត្រូវរូតរះធ្វើកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ ដែលត្រូវបំពេញ ដើម្បីជាសេចក្ដីសុខ ដើម្បីសេចក្ដីចម្រើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដល់កូនចៅទៅអនាគត ។

៣- មនុស្សភ្ញាក់រឭក កើតការត្រិះរិះពិចារណាដូច្នេះថា ទេវទូតបានបង្ហាញខ្លួនហើយតើ នេះជាពេលវេលាដែលអាត្មាអញត្រូវយកជីវិតដែលសេសសល់ទៅបូជាព្រះធម៌ ដោយសិក្សាធម៌ បដិបត្តិធម៌ ជម្រះកាយ វាចា និងចិត្តឱ្យស្អាតផូរផង់ ដើម្បីធ្វើនូវទីពឹងសម្រាប់ខ្លួនឯង ព្រោះគ្មានអ្នកណាអាចជួយខ្លួនបាន ក្រៅពីខ្លួនទីពឹងខ្លួនឡើយ ។ ការនៅរង់ចាំរហូតដល់ នាទីចុងក្រោយ ភ្នែកមើលលែងឃើញ ត្រចៀកលែងស្ដាប់បាន វង្វេងវង្វាន់ភ័ន្តសតិ ភ្លេចមុខ ភ្លេចក្រោយ ទន់ខ្សោយកម្លាំង ទើបនឹកឃើញរកព្រះរតនត្រៃជាទីពឹងពំនាក់អាស្រ័យ ភ្ជាប់និស្ស័យនឹងព្រះសាសនា ពិតជាមិនជាក់ច្បាស់ឡើយ ។ អាត្មាអញត្រូវតែផ្ដេកក្រោមម្លប់ធម៌ពេលនេះ ឥឡូវនេះ មិនចាំដល់ស្អែកឡើយ ព្រោះសេចក្ដីស្លាប់អាចមានដល់អាត្មាអញគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ។

៥- វាលវដ្តសង្សារ

ក្នុងទ្រឹស្ដីព្រះពុទ្ធសាសនា វាលវដ្តសង្សារដ៏សែនវែងឆ្ងាយ ដែល

ទាក់ឆ្វាក់ដោយមហាច្រវាក់នៃសង្សារព័ន្ធន៍(១) ដែលមានបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ជាអាទិ៍ បានទាក់ ក យើងទាំងអស់គ្នាឱ្យវិលកើត វិលស្លាប់ មិនអស់មិនហើយក្នុងសង្សារភព ដែលមាន ៣១ ឋានរាប់អសង្ខេយ្យកប្ប(២) ហើយចេះតែបន្តទៅទៀតគ្មានទីបញ្ចប់ ប្រសិនបើជាមិនបានដើរតាមផ្លូវដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានប្រទានទុកឱ្យមកទេនោះ ។

នៅក្នុងសង្សារវដ្តនេះ យើងសុទ្ធតែធ្លាប់ជាបង ជាប្អូន ជាកូន ជាចៅ ជាផៅពង្ស ជាវង្សត្រកូល ជាឪពុក ជាម្តាយ ជាសិស្ស ជាគ្រូ ជាប្រពន្ធ ជាប្តី ជាប្រុស ជាស្រី ជាមិត្តភក្តិ ជាសត្រូវ ។ ល ។ ជួបហើយក៏ព្រាត់ទៅវិញដដែលៗ តាមច្បាប់ធម្មជាតិ តើយើងត្រូវមកជាប់ជំពាក់ វាក់វាន់ នឹងញាតិមួយណាឱ្យពិតប្រាកដទៅហ្ន៎? ការជាប់ជំពាក់គឺជាឧបាទានដែលគ្មានអ្វីក្រៅពីប្រព្រឹត្តទៅហើយ ផ្តល់មកនូវទុក្ខសោកឡង់ត្រឡប់មកវិញមិនល្ហែ ។ ការនិន្ទា ឈ្នានីស រិះគន់ ច្រណែន ឫស្យា គុំកួន ប៉ង់ព្យាបាទមិនស្អាតក្នុងចិត្ត កើតពីលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ហើយបង្កបង្កើតជាពៀរវេរារាប់រយជាតិ ព្រមទាំងបង្កើននូវអញនិយមឱ្យប៉ោងឡើង ដែលផ្តល់នូវទុក្ខគ្មានល្ហែ៖

អញច្រើនចម្រើនកើនទុក្ខសោក អញច្រើនចាញ់បោកលោកតណ្ហា
អញច្រើនបង្កើនផ្តើនហិង្សា អញច្រើនពេលណាសម្មាខ្វាត់ ។
លះអញចោលចេញចំណោញសព្វ លះអញកប់ស្អប់ខ្ជប់បញ្ញត្តិ
លះអញបានច្រើនកើនបរមត្ថ លះអញកម្ចាត់កាត់វដ្តៈ ៕

---

(១) សង្សារព័ន្ធន៍ ៖ ចំណងដែលចងសត្វឱ្យវិលកើតវិលស្លាប់ក្នុងសង្សារវដ្ត ។

(២) អសង្ខេយ្យកប្ប ៖ ពេលវេលាដែលច្រើនរាប់មិនអស់,១ អសង្ខេយ្យស្មើនឹងចំនួនមានសូន្យ ១៤០ជង ។

ដូច្នេះយើងគួរតែ ៖

- កុំឃើញតែកំហុសគេ ចូរមើលកំហុសខ្លួនឯងខ្លះផង;
- កុំបានតែថា ចូរឱ្យចេះបដិបត្តិខ្លះផង;
- កុំឃើញតែក្រៅខ្លួន ចូរមើលខាងក្នុងខ្លួនផង;
- កុំល្អតែសំដីក្រៅ ចូរឱ្យចិត្តល្អជាមួយសំដីផង;
- កុំចង់ឱ្យតែគេធ្វើតាមខ្លួន ព្រោះខ្លួនឯងក៏មិនអាចធ្វើតាមគេបានដែរ;
- កុំទទួលយកតែត្រូវ ចូរទទួលយកខុសហើយស្ដាប់គេខ្លះផង;
- កុំចង់តែបានពីគេ ចូររៀនលះបង់ឱ្យគេវិញផង;
- កុំចង់តែឱ្យគេសរសើរ ចូរចេះលើកទឹកចិត្តគេខ្លះផង;
- កុំចេះដឹងតែឯងនោះ ចូរចេះស្ដាប់គេខ្លះផង;
- កុំចេះតែបន្ទុះបង្អាប់គេ ចូរគិតពីអារម្មណ៍គេខ្លះផង;
- កុំចង់ឱ្យតែគេធ្វើល្អដាក់ ចូរចេះធ្វើល្អដាក់គេផង;
- កុំចង់ឱ្យតែគេគិតល្អពីខ្លួនឯង ចូរចេះគិតល្អពីគេផង ។ល។

សកម្មភាពនៃការរស់នៅគឺជារលកសញ្ញាដែលប្រកបដោយហេតុ និងផល គឺអ្វីបញ្ចេញទៅហើយ នឹងសងត្រឡប់មកវិញមិនខាន ព្រោះហេតុយ៉ាងណា ផ្លែផ្កាជាផលក៏យ៉ាងនោះដែរ មិនមានអ្វីក្រៅពីហ្នឹងឡើយ ។

៨- ម៉ែជាអ្នកណា?

ម៉ែជាអ្នកណា? បើកូនពិចារណ៍ ការកន្លងហើយ
ធ្មេចភ្នែករំពឹង នឹងបានចម្លើយ កូនស្រីប្រុសអើយ
កុំឡើយភ្លេចគុណ ។

ក្នុងលោកយើងនេះ មនុស្សដែលស្រឡាញ់យើងបំផុតនោះគឺម៉ែ ទោះជាយើងជាមនុស្សល្អ មនុស្សអាក្រក់ ខ្វាក់ខ្វិនខ្វង់ក៏ដោយ ។ ទាសីដែលស្មោះត្រង់បំផុត បម្រើយើងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃគឺម៉ែ ។ អ្នកបម្រើដែលមិនចេះរអ៊ូរទាំ ទ្រាំធ្វើការដោយឥតត្រូវការប្រាក់ឈ្នួលគឺម៉ែ។ មិត្តល្អដែលមិនរត់ចោលយើងដាច់ខាត ទោះយើងធ្លាក់ក្នុងសភាពបែបណាក៏ជាម៉ែ ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងទេ ម៉ែគឺជា ៖

១- អ្នកបញ្ចុកអាហារដំបូងបំផុតក្នុងជីវិត ដោយទឹកដោះដែលជាឈាមជ័ររបស់លោកផ្ទាល់;

២- កូនបៅរួចហើយត្រូវបន្ទោរបង់ដាក់បង្គន់ដែលមិនមែនអ្វីក្រៅពីភ្លៅម៉ែ និងដៃរបស់ម៉ែឡើយ;

៣- វេជ្ជបណ្ឌិតដំបូងពេលកូនមានជំងឺ ៖ លោកប្រើដៃ ប្រើច្រមុះ វាស់កម្ដៅ កោសជប់ ស្ដោះផ្លុំ នៅថែជំងឺទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ;

៤- អ្នកចម្រៀងឯកក្នុងលោក ដែលកូនបានស្ដាប់មុនគេគឺសម្លេងដ៏ពីរោះដែលហូរចេញពីបេះដូងដ៏បរិសុទ្ធរបស់ម៉ែ ហើយពីរោះគ្មានពីរ;

៥- ភោជនីយដ្ឋានដែលកូនចូលញ៉ាំដំបូងគេគឺផ្ទះបាយដែលចម្អិនដោយអ្នកម៉ែ ដែលមានរសជាតិជាងហាងដទៃលើលោកនេះ;

៦- អ្នកគ្រូដំបូងដែលស្អាតស្រស់បង្រៀនគ្រប់មុខវិជ្ជា;

៧- អ្នកមុជទឹក ដុសក្អែល តែងខ្លួនឱ្យរាល់ថ្ងៃ;

៨- យានជំនិះដែលជិះមិនពិបាកកាត់ចង្កូត គឺចង្កេះម៉ែ;

៩- កៅអីដែលអង្គុយកក់ក្ដៅបំផុតគឺភ្លៅរបស់ម៉ែ;

១០- ជាអ្នកនិទានរឿងដែលពីរោះបំផុត ។

កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត មានប៉ុន្មានម៉ែយកមកប្រើប្រាស់សម្រាប់បីបាច់ថែរក្សា ការពារ ថ្នាក់ថ្នមកូន ដោយព្រហ្មវិហារធម៌ ។ ឈាមនិងទឹកភ្នែក លោកបង្ហូរដោយសារតែកូនសឹងខ្សោះអស់ពីខ្លួនទៅហើយ តាំងតែពីកូននៅតូចរហូតមក ។ ដូចនេះ ៖

ម៉ែគឺជាព្រះធំជាងព្រហ្ម កូនថ្វាយបង្គំព្រះគុណថ្លៃ
បម្រើម៉ែវិញទាំងយប់ថ្ងៃ តបព្រះគុណថ្លៃថ្លាឧត្តម ។
ភ្ងូតទឹកស្លៀកពាក់ដណ្តប់កាយ បញ្ចុកទឹកបាយចំណីនំ
ដូចដែលអ្នកម៉ែថែរូបខ្ញុំ ឱ្យរស់សុខដុមទាំងប្អូនបង ។
ទោះបីបានតែមួយភាគដប់ ក៏ចិត្តកូនស្ងប់សមបំណង
សូមម៉ែមេត្តាប្រណីផង អ្វីដែលកន្លងខុសតម្រា ។
ទោះខុសផ្លូវចិត្តឬផ្លូវកាយ កំហុសទាំងឡាយផ្នែកវាចា
សូមម៉ែអភ័យអត់ទោសា ដោយករុណាតរៀងទៅ ៕

ឆ- សេចក្តីស្លាប់

អាយុរបស់យើងម្នាក់ៗ មិនប្រាកដប្រជា សេចក្តីស្លាប់កើតមានគ្រប់វ័យទាំងអស់ គ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង ។ បើគិតពីសេចក្តីស្លាប់នេះពេលណាយើងសឹងតែរកធ្វើអ្វីមិនកើត ទន់ដៃទន់ជើង ក្រហល់ក្រហាយខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខ តក់ស្លុត ព្រោះមិនដឹងថានឹងមានអ្វីកើតឡើងហើយ មនុស្សភាគច្រើនក៏លែងចង់គិតព្រោះនាំឱ្យភ័យខ្លាច ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានបង្ហាត់ឱ្យយើងគិតដូច្នេះវិញ ព្រោះតែសេចក្តីស្លាប់មើលមិនឃើញទើប

មិនត្រូវធ្វេសប្រហែស មិនត្រូវប្រមាទឡើយ ត្រូវតែរូតរះបំពេញការងារ ដែលត្រឹមត្រូវ តាមគន្លងធម៌ គន្លងច្បាប់ សាងតែអំពើល្អ ផ្សាយមេត្តាចិត្ត ទៅគ្រប់ទិសទី ។ បើសង្ឃឹមលើការវៃឆ្លាតខាងចំណេះផ្លូវលោក បូកផ្សំនឹងអំណាច បុណ្យស័ក្តិ ឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ យស បរិវារ កិត្យានុភាព ទ្រព្យសម្បត្តិ តួនាទី ភាពល្បីល្បាញ វាមិនអាចជួយរំងាប់វិប្បដិសារៈនៅពេលមរណៈមកដល់បានទេ មានពេលខ្លះអាចផ្តល់ភាពក្តៅក្រហាយ ស្តាយក្រោយទៀតផងក៏មាន ។

ព្រោះសេចក្តីស្លាប់មានភាពទៀងមួយយ៉ាង និងភាពមិនទៀង ៥ យ៉ាង ៖

- ទៀងតែពីស្លាប់ ចៀសមិនរួចគឺវាដូចជាមច្ចុរាជ បានដាក់កំណត់ការណាត់ជួបក្នុងលិខិតឆ្លងភពមួយដែលយើងមិនអាចបើកមើលមុនពេលសេចក្តីស្លាប់មកដល់បាន;
- មិនទៀងពីពេលវេលា មិនដឹងថាស្លាប់ពេលណា ពេលព្រឹក ឬពេលល្ងាច ពេលថ្ងៃ ឬពេលយប់;
- មិនទៀងដោយអាយុ មិនដឹងត្រូវស្លាប់ក្នុងអាយុប៉ុន្មាន ស្លាប់នៅបឋមវ័យ ឬស្លាប់នៅមជ្ឈិមវ័យ ឬស្លាប់នៅបច្ឆិមវ័យ;
- មិនទៀងដោយទីកន្លែង មិនដឹងត្រូវស្លាប់ក្នុងទឹក ឬស្លាប់លើគោក ឬក៏ស្លាប់លើអាកាស ឬក៏ស្លាប់ក្នុងភ្លើង ស្លាប់នៅប្រទេសដែលឱ្យកំណើត ឬស្លាប់នៅប្រទេសផ្សេងទៀត;
- មិនទៀងដោយហេតុផ្សេងៗ ស្លាប់ដោយត្រូវចោរសម្លាប់ ស្លាប់

ដោយអគ្គិភ័យ ស្លាប់ដោយរន្ទះបាញ់ ស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ធម្មជាតិដូចជារញ្ជួយផែនដី ដោយខ្យល់ព្យុះ;

- មិនទៀងដោយស្លាប់ស្រួល មិនសូវឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ ឬស្លាប់ពិបាក ស្លាប់ដោយពេញចិត្ត ឬដោយខកបំណង;

សូមសាធុសប្បុរសជន និងសហធម្មមិត្តទាំងអស់ មេត្តាគន់គិតពិចារណាពីសច្ចរសតាមការគួរ ពីវិធីរៀនរស់ហាត់ស្លាប់នេះ ។

រៀនចាត់ រៀនបេះ រៀនបោះបង់

ទៀងទាត់ប្រាកដអត់សង្ស័យ ខ្ញុំច្បាស់ជាក្ស័យលាលោកា
តែដែលមិនទៀងអនិច្ចា មិនដឹងពេលណាទើបដេកដួល ។
មិនដឹងរស់យូរឬស្លាប់ឆាប់ មិនដឹងស្លាប់យ៉ាប់ឬស្លាប់ស្រួល
មិនដឹងស្លាប់ស្ងាត់ឬជ្រើមជ្រួល ក្នុងពេទ្យផ្ទះដួលឬទីណា? ។
ព្រោះតែមិនដឹងប្រឹងរៀនហាត់ ព្យាយាមកម្ចាត់កាត់សោកា
រៀនរស់ហាត់ស្លាប់ប្រាប់ចិត្តថា គ្រប់ៗ សង្ខារគឺដូច្នេះ ។
កើតហើយរលត់ឥតសេសសល់ ហេតុបច្ច័យដល់ត្រូវឆាប្រេះ
នាមធម៌រលត់រូបរលេះ រៀនចាត់រៀនបេះរៀនបោះបង់ ៕

****

ន - ១០ ឆ្នាំ ៧ ដង(១)

ជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ មាន ១០ ឆ្នាំមិនច្រើនដងប៉ុន្មានទេ ដែលជាមធ្យមមាន ១០ ឆ្នាំ ៧ ដងប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះសូមប្រើ ១០ ឆ្នាំទាំង ៧ ដងរបស់

---

(១) ប្រភពហ្វេសប៊ុក

យើងនេះឱ្យមានតម្លៃ ព្រោះថា ៖

- ១០ ឆ្នាំទី ១ កន្លងផុតទៅជាមួយភាពមិនដឹងខ្យល់;
- ១០ ឆ្នាំទី ២ កន្លងផុតទៅជាមួយការសិក្សារៀនសូត្រ;
- ១០ ឆ្នាំទី ៣ កន្លងផុតទៅជាមួយការធ្វើការ និងការប្រើជីវិត;
- ១០ ឆ្នាំទី ៤ កន្លងផុតទៅជាមួយការកសាងឋានៈ និងគ្រួសារ;
- ១០ ឆ្នាំទី ៥ កន្លងផុតទៅជាមួយការថែរក្សាទ្រព្យនិងកូនចៅ;
- ១០ ឆ្នាំទី៦ កន្លងផុតទៅជាមួយការថែសុខភាពដែលទ្រុឌទ្រោម;
- ១០ ឆ្នាំទី ៧ កន្លងផុតទៅជាមួយការដាក់ចុះគ្រប់យ៉ាង;
- ១០ ឆ្នាំទី ៨ បើបុណ្យមានរស់ដល់ពេលនេះគឺរង់ចាំសេចក្ដីស្លាប់ ។

ក្នុងមួយជីវិតនេះ យើងរវល់ពេកណាស់តាំងពីកើតមក ៖ យើងយកពេលវេលាទៅប្ដូរយកចំណេះវិជ្ជា យើងយកពេលវេលាទៅប្ដូរជាមួយការងារ យើងយកពេលវេលាទៅប្ដូរជាមួយលុយ តែគួរឱ្យស្ដាយ ព្រោះយើងមិនដែលយកលុយ ទៅប្ដូរយកពេលវេលាបានវិញម្ដងណាឡើយ ។ រវល់ណាស់ដើម្បីបម្រើតណ្ហា បំពេញនូវសេចក្ដីត្រូវការនៃទ្វារទាំង៦ គឺ ទ្វារភ្នែក ទ្វារត្រចៀក ទ្វារច្រមុះ ទ្វារអណ្ដាត ទ្វារកាយ និងទ្វារចិត្ត ដែលពិតជាមិនចេះឆ្អែតដូចជាមហាសមុទ្រដែលមិនឆ្អែតដោយទឹកដូច្នោះដែរ ។ រវល់ជានិច្ច រវល់ភ្លេចស្លាប់ ទាល់តែមច្ចុរាជមកដល់ទ្វារផ្ទះទើបភ្ញាក់ខ្លួន ស្ដាយក្រោយ ដង្ហោយហៅបុណ្យឱ្យមកជួយ តែហួសពេលទៅហើយ ...។

សូមសហមិត្តចូលរួមជាមួយខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទពិចារណានូវភាពរវល់របស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗដែលខានមិនបានដូចតទៅ ៖

តាមទស្សនាវដ្ដី L’orient - Le Jour ក្នុងផ្នែក Notre vie en chiffre បើសិនជាមនុស្សមានអាយុ ៨០ ឆ្នាំ ត្រូវ ៖

ទី១- ប្រើពេល ២ ឆ្នាំនៃជីវិតរបស់ខ្លួន (ក្នុង៨០ ឆ្នាំ) គ្រាន់តែរឿងទទួលទានអាហារសម្រាប់ចិញ្ចឹមរូបរាងកាយ;

ទី ២- សម្រាកសម្រាន្ត ដេកពួន ប្រើពេលអស់ ២៤ ឆ្នាំ;

ទី ៣- ប្រើពេល ៧ឆ្នាំ សម្លឹងដំបូលផ្ទះ គិតរវើរវាយមុននឹងដេកលក់;

ទី ៤- ប្រើពេល ៨៨ ថ្ងៃគ្រាន់តែមុជទឹកជម្រះកាយ;

ទី ៥- ប្រើពេល ១២០ ថ្ងៃសម្រាប់បស្សាវកិច្ច (នោម) ៖ គឺជាការស្រាវជ្រាវនៃ World Toilet Organisation;

ទី ៦- អ្វីដែលល្អប្រសើរនោះគឺ ប្រើពេល ១១៥ ថ្ងៃ សម្រាប់សើចដែរ ហើយបើតាមការស្ទង់មតិ ជនមានអាយុតិចជាង ២៥ ឆ្នាំសើច ៧ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយចំនួននេះកាន់តែតិចទៅតាមអាយុដែលចាស់ជរាដែលក្នុងបច្ឆិមវ័យ សើចតែ ៤ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ;

ទី ៧- ក្នុងឥរិយាបទទាំង ៤ រយៈពេល ៨០ ឆ្នាំ គឺ ដេក ប្រើពេល ២៤ ឆ្នាំ , ដើរប្រើពេល ១៣ ឆ្នាំ, អង្គុយ ១៦ ឆ្នាំ ហើយនិងឈរ ២៧ឆ្នាំ;

ទី៨- ដោយបច្ចេកវិទ្យាកាន់តែរីកចម្រើន ការប្រើពេលវេលាសម្រាប់ទាក់ទងតាមអ៊ិនធឺណោត (Internet), ទូរស័ព្ទដៃ ក៏កាន់តែកើនឡើងដែលយ៉ាងតិចបំផុតក៏ ៥ ឆ្នាំដែរក្នុង ១ ជីវិតនេះ : ភាពរស់របស់យើងម្នាក់ៗក្នុងជីវិតនេះ គួរបានដល់នូវការពិចារណាតាមការគួរ ...។

១០ ឆ្នាំ ៧ - ៨ ដង

បទពាក្យប្រាំពីរ

១០ ឆ្នាំទី ១ មិនព្រួយភ័យ   ក្មេងវ័យអ្វីៗ លើពុកម៉ែ
១០ ឆ្នាំបន្តក៏ច្នោះដែរ   ពុកម៉ែថ្នួនថែថែមសិក្សា ។
១០ ឆ្នាំទី ៣ វ័យស្នេហ៍លេង   ព្រោះព្រំបេះដូងប្រោសតណ្ហា
វ័យស្រស់ក្រពុំធុំក្លិនផ្កា   វ័យធ្វើកិច្ចការរើសគូគាប់ ។
១០ ឆ្នាំទី ៤ មួនមាំណាស់   ពង្រឹងបង្រះរកធនទ្រព្យ
ប្រឹងមិនខ្ជីខ្ជាខំខ្ជួនខ្ជាប់   ស្មើររស់ស្មើរងាប់ផ្គាប់តណ្ហា ។
១០ ឆ្នាំទី ៥ ដាំពូជផៅ   ថែកូនស្ងួនចៅផៅវង្សា
១០ ទី ៦ ព្រួយចិន្តា   ទ្រុឌទ្រោមកាយាអាយុស្រក ។
១០ ប្រាំពីរដងឆ្លងមជ្ឈិម   ពុកស្រាយអស់ខ្លឹមស្រិមសំបក
បើបុណ្យគុណផ្តល់ផលមិនខក   បុណ្យចែកបូកដករស់ដល់ប៉ែត ។
រវល់ខ្វល់ខ្លាំងតាំងពីកើត   ឥឡូវស្លក់ស្លើតស្លេកស្លាំងស្លែត
ក្នុងទ័យភ័យផើតខ្លាចកើតប្រេត   ព្រួយព្រោះតែហេតុហោចធម៌អាថ៌ ។
១០ ឆ្នាំប្រាំពីរប្រាំបីដង   តិចខ្លីកន្លងចូរវិចារណ៍
ឆ្ងៀតរៀនយប់ថ្ងៃត្រៃសិក្ខា   ពេលលាលោកាក៏គាប់គួរ ៕

១៨– ផលនៃការបដិបត្តិអត់គ្រូ

សង្ឃឹមខ្លាំងខ្ពស់អាចរស់ជូរចត់ បើអនាគតបត់បែរប្រែប្រួរ
តាំងចិត្តកណ្ដាលត្រកាលកើនពរ ដួលអាចក្រោកឈរដំហរមិនបះ ។
មិនតឹងមិនធូរមិនលើមិនក្រោម ថ្មៃលែសមល្មមមិនលើសមិនខ្វះ
មិនដោរហូរហៀរមិនផតកន្លះ ពិសេសពេកណាស់ប៉ះផ្លូវកណ្ដាល៕

គ្មាននរណាម្នាក់ចង់ជួបប្រទះភាពអាប់អួ មួម៉ៅ ក្ដៅក្រហាយ បាយមិននឹក ទឹកមិនស្រេក ដេកមិនលក់ បក់មិនល្ហើយ ក្នុងជីវិតនោះទេ ប៉ុន្តែទោះចង់ឬមិនចង់ ដំណើរបត់បែននៃជីវិតនៅតែរុញច្រានយើងឱ្យទៅមុខជានិច្ច ហើយក៏ទៅជួបរឿងដែលយើងមិនចង់ប្រទះ ។ មានរឿងខ្លះយើងគ្មានសិទ្ធិហាមឃាត់វាមិនឱ្យកើតឡើងបានទេ ។ រឿងជូរចត់ខ្លះកើតឡើងធ្វើឱ្យមានការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំងពីដំបូង តែបន្ទាប់ពីឆ្លងកាត់រួចមក វាផ្ដល់ឱ្យជីវិតជួបប្រទះនូវអំណោយដ៏ល្អទៅវិញ ។ រឿងល្អប្រសើរខ្លះកើតឡើង ក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិត ធ្វើឱ្យយើងដក់ចិត្ត ជិតអារម្មណ៍ សង្ឃឹម ញញឹម យ៉ាងខ្លាំងថា វានឹងមានដំណើរល្អប្រពៃវែងឆ្ងាយទៅមុខ តែក្រោយមកវាបានបាត់បង់ភាពល្អប្រសើររបស់វាអស់ទៅ ហើយក្លាយទៅជាឧបសគ្គដ៏អាក្រក់មួយក្នុងជីវិតទៅវិញ ។ សរុបមក ការរំពឹងទុកខ្លាំងខ្ពស់ដោយផ្ញើសេចក្ដីទុកចិត្តទាំងស្រុងមួយ ឬការសង្ឃឹមហួសហេតុនេះមួយ អាចក្លាយទៅជាដើមចមនៃការឈឺចាប់ និងការខកចិត្តនៅពេលណាមួយ ដែលស្ថានការណ៍ប្រែប្រួល ៖ ដូចនេះការតាំងចិត្តជាកណ្ដាល ជាឧបេក្ខា

គ្រប់កាលៈទេសៈជាកូនសោចាក់បើកទ្វារជីវិតឱ្យមើលឃើញផ្នែកល្អនៃការរស់នៅ ។

ទស្សនៈខាងលើនេះ កំពុងតែកើតឡើងចំពោះខ្ញុំក្នុងពេលឥឡូវនេះ ។ ដុំពន្លឺ ដែលខ្ញុំបានចាត់ទុកថាជាកល្យាណមិត្ត ដោយបានជួយផ្លាស់ប្តូរទំព័រថ្មីនៃជីវិតរបស់ខ្ញុំឱ្យបានគាប់ប្រសើរ មានដំណើរល្អជាសុខមកហើយនោះ ហើយដែលមិនថាយប់ មិនថាថ្ងៃ តាមខ្ញុំ នៅជាប់នឹងខ្ញុំ ដូចស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណ បានក្លាយទៅជាសភាវៈ មួយដែលមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើនខុសពីពេលមុន ហើយកំពុងតែផ្តល់នូវសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងខ្លាំងដល់ខ្ញុំទៀតផង ។ ដើមឡើយពេលយប់ដេកមិនលក់ ដុំពន្លឺបានជួយសម្រាលទុក្ខ ដោយមកប្រឡែងលេងជាមួយខ្ញុំ ធ្វើឱ្យភ្លេចអស់នូវការគិតច្រើន ភ្លេចការឈឺចុកចាប់ខាងផ្លូវកាយ ហើយអាចបង្ក្រាបទោសៈដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តខ្ញុំបានទៀត ហើយអាចដេកបានសមល្មមក្នុងការសម្រាក ។ ពេលថ្ងៃដោយមិនបានគិតផ្តេសផ្តាសដូចពីមុន ខ្ញុំមានឱកាសយ៉ាងច្រើន សន្ធឹកសន្ធាប់ សិក្សាស្រាវព្រះធម៌ ជាប់រហូតមិនដាច់ ។ ព្រះធម្មរស ព្រះអត្ថរស និងព្រះសច្ចរស បានប្តូរទិសដៅនៃការរស់នៅរបស់ខ្ញុំ ប្តូរការគិត ប្តូរចរិត ប្តូរគ្រប់សកម្មភាពនៃការប្រព្រឹត្តិទៅប្រចាំថ្ងៃ ។

ឥឡូវនេះ មិត្តចម្លែករបស់ខ្ញុំ មិនត្រឹមតែមិនបានជួយខ្ញុំដូចបានរៀបរាប់ខាងលើនេះទេ តែក្លាយទៅជារំខាន ឆាឆៅ អុកឡុក ខ្ទាស់ដំណើរធ្វើឱ្យខ្ញុំមិនអាចដេកពួនបានទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ គាត់បានបញ្ចេញល្បែងថ្មីមកលេងជាមួយខ្ញុំ គឺពេលណាដែលខ្ញុំដេកលក់រលីវៗ គាត់បញ្ចេញពន្លឺ

យ៉ាងតូចពីផ្នែកក្រោម ឡើងទៅលើ ហើយពេលដែលខ្ញុំមិនយកចិត្តទុកដាក់នោះ ក៏បែកជាភ្ជីភ្លើងព្រោងព្រាតដូចដាកាំជ្រួច ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំភ្ញាក់ក្រញេងក្រញាងឡើងហើយខ្ញុំក៏មើលឃើញសភាវៈនេះជាទោស ដែលធ្វើឱ្យមួម៉ៅ ក្តៅក្រហាយ មិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះតែមួយយប់ៗ ដេកពួនមិនបានដូចសព្វមួយដង ហើយខ្ញុំក៏បន្ថោកតម្លៃ បញ្ចុះគុណភាពមិត្តថ្មី ពីកល្យាណមិត្តមកជាបាបមិត្តវិញ ៖

ពេលឃ្លានពិតជាឆ្ងាញ់ ពេលស្រឡាញ់ពិតជាល្អ
ពេលស្អប់ចិត្តកករ ចោលផ្នែកល្អឃើញផ្នែកខុស ។

មានពេលមួយខ្ញុំបានយកឡានទៅជួសជុលឯយានដ្ឋាន ហើយបានផ្ទេចភ្នែកសម្រាកនៅក្នុងបន្ទប់រង់ចាំ ព្រោះងុយដេកខ្លាំងពេក ។ ពេលដែលផិតលក់រលីវៗ បាបមិត្តខ្ញុំនេះបានមកពញ្ញាក់ កន្ត្រាក់អារម្មណ៍ខ្ញុំឱ្យភ្ញាក់ស្រឡាំងកាំង ព្រមទាំងលាន់មាត់ជាភាសាបារាំងថា “Merde” បើជាភាសាអង់គ្លេសថា “Shit” ដែលជាពាក្យអសុរោះ ខ្ជូរខ្ជោះ បោះបោកមានន័យថាអាចម៍, អាចម៍, អាលាមក ។ ជាអកុសល មានស្វាមីភរិយាមួយគូ អាយុកណ្តាលមនុស្ស អង្គុយក្បែរនោះដែលខ្ញុំពុំបានដឹងទេ សម្លឹងមកខ្ញុំដោយបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាមិនសប្បាយចិត្ត ។ ខ្ញុំបានក្រោកឈរ របៀបឱន លំទោនព្រមទាំងសូមទោស ថាខ្ញុំយល់សប្តិមិនល្អ ។ ស្ត្រីជាភរិយាទាញដៃប្តីគាត់ទៅអង្គុយឆ្ងាយពីខ្ញុំ ដោយមិនបានទទួលយកពាក្យសូមទោស ថែមទាំងយកដៃចង្អុលទៅក្បាលរបស់គាត់ ដែលជាសញ្ញាប្រាប់ប្តីគាត់ថា ខ្ញុំជាមនុស្សឆ្កួតទៀតផង ។

ប្រតិកម្មចិត្តនៅពេលដែលស្ត្រីបារាំងថាខ្ញុំជាមនុស្សឆ្កួត បានផ្តល់នូវភាពតប់ប្រមល់ រសាប់រសល់ ក្រហាល់ក្រហាយ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ចិត្ត បើកឡានត្រឡប់មកផ្ទះវិញដូចជាមនុស្សគ្មានវិញ្ញាណ ។ ទឹកមុខ និង សញ្ញា ព្រមទាំងកាយវិការនៃស្ត្រីជនបរទេស ដក់ជិតស្អិតក្នុងអារម្មណ៍ខ្ញុំជានិច្ច ។ ខ្ញុំបានគិតពិចារណា សាចុះសាឡើង ពីវិបរិណាមធម៌ ដែលកើតមានក្នុងដំណើរជីវិតចុងក្រោយនេះ ថាតើវិវឌ្ឍន៍ឆ្ពោះទៅរកសេចក្តីល្អ ឬទៅរកផ្លូវអាក្រក់? អ្វីៗទាំងអស់ហាក់ដូចជាប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីសេចក្តីល្អចម្រុងចម្រើនទេ, តែហេតុ និងផល មួយដែលខ្ញុំទើបនឹងនឹកឃើញ ធ្វើឱ្យភ័យ ព្រឺខ្លួនខ្ញាក ហើយបែកញើសពេញខ្លួនម្នាក់ឯង គឺថាការផ្លាស់ប្តូរក្នុងវិថីជីវិត កកើតឡើងពីការដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះនឹងពន្លឺដ៏ចម្លែក ហើយបានក្លាយជាកល្យាណមិត្តផង ជាបាបមិត្តផង ។ អ្វីដែលអស្ចារ្យគួរយកមកគិតទៀតនោះគឺតាំងពីថ្ងៃនោះមក មិត្តខ្ញុំមិនធ្វើទុក្ខម្នេញ បញ្ចេញអាកប្បកិរិយារំខានខ្ញុំទៀតទេ ។

ដើម្បីឱ្យឃើញ ស ខ្មៅ ឫសគល់ បុព្វហេតុនៃបញ្ហានេះ ខ្ញុំបានសួរខ្លួនឯង ហើយឆ្លើយខ្លួនឯងដោយមិនអគតិ មិនកាន់ជើងខ្លួនឯង ពីសំណួរមួយទៅសំណួរមួយ ៖

- បើអ្នកផ្សេងនិទានរឿងដូចដែលខ្ញុំជួបប្រទះនេះឱ្យស្តាប់ តើខ្ញុំជឿគេទេ ? ខ្ញុំច្បាស់ជាមិនជឿទេ ព្រោះសូម្បីតែខ្ញុំ ខ្លួនឯងផ្ទាល់ក៏ស្ទើរតែមិនជឿខ្លួនឯងដែរ ។

- បើខ្ញុំនិយាយប្រាប់មនុស្ស ១០០ នាក់ពីព្រឹត្តិការណ៍នេះ តើអាចមានមនុស្សម្នាក់ជឿខ្ញុំទេ ? ខ្ញុំយល់ថាមិនមានអ្នកណាម្នាក់ជឿឡើយ ។

- ដូចនេះដែលគេថាខ្ញុំឆ្កួតនោះតើត្រឹមត្រូវទេ ? សមហេតុ សមផលពេកណាស់ដែលមិនអាចប្រកែកបាន ។

- អីចឹងខ្ញុំវិកលចរិតមែនហើយឬ ? អាចដែរព្រោះមនុស្សឆ្កួតមិនដែលយល់ ដឹង ទទួលស្គាល់ថាខ្លួនឆ្កួតទេ ។

-មនុស្សឆ្កួតអាចចេះសួរ ដេញដោល ហើយឆ្លើយខ្លួនឯងដូចនេះដែរទេ ? រឿងនេះ... សំណួរនេះមិនអាចឆ្លើយបានទេ ។

-បើដូច្នេះតើខ្ញុំត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ? គិតរកមូលហេតុដើមនៃបញ្ហា ។

-តើរកមូលហេតុដើមពីត្រឹមណាមក បើទំព័រជីវិតខ្ញុំ វាប្រែប្រួលមិនឈប់ឈរយ៉ាងនេះនោះ ? ត្រូវចាប់ផ្ដើមពីវគ្គមួយណាដែលមានការផ្លាស់ប្ដូរ ទាំងការគិត ការប្រព្រឹត្ត និងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ។

ពិចារណាចុះឡើង ម្ដងគិតទៅមុខ ម្ដងមើលទៅក្រោយ ដោយវែកញែកយ៉ាងល្អិតល្អន់ សំណួរមួយក៏បានផុសចេញពីគំនិត ថា ៖

- តើអាចទេ ដែលមកពីការធ្វើសមាធិដែលមិនដឹងទិសតំបន់គ្មានគ្រូបាអាចារ្យដឹកនាំឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ?

គិតមកដល់ត្រង់ចំណុចនេះខ្ញុំព្រឺខ្លួនខ្លាក ហើយវគ្គនីមួយៗ នៃទំព័រជីវិត ដែលទាក់ទងនឹងការដែលខ្ញុំធ្វើសមាធិ បានលេចចេញមកជាបន្តបន្ទាប់ ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានសេចក្ដីក្រហល់ក្រហាយ សោកស្ដាយ មិនសប្បាយចិត្ត ព្រោះដ្បិតខ្វះសេចក្ដីពិចារណា ហើយក៏ធ្វើការសម្រេចចិត្តខុស ៖

បដិបត្តិអត់គ្រូមិនយូរជួបយ៉ាប់ ព្រោះខុសក្រិត្យច្បាប់សព្វពីបុរាណ
បង្ករអាសន្នអន់ក្រដល់ប្រាណ ព្រោះខ្វះប្រមាណចិត្តមានប្រមាទ ។

រំពេចនោះក៏នឹកឃើញដល់សេចក្តីសម្រេចចិត្ត ដែលបានគិតទុកមកហើយថានឹងទៅសិក្សាជាមួយព្រះគ្រូ **សំ ប៊ុនធឿន** កេតុធម្មោ ដែលមានទីតាំង នៅឯពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា នាភ្នំអដ្ឋរស្ស ឃុំផ្សារដែក ស្រុកពញាឮ ខេត្តកណ្តាល ឯមាតុភូមិកម្ពុជា ។ ទោះបីជាព្រះអង្គបានសុគត ក្នុងព្រះជន្ម ៤៧ ព្រះវស្សា នៅថ្ងៃទី៦ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០០៣ នៅបរិវេណវត្តលង្កា ដោយខ្មាន់កាំភ្លើងពីរនាក់បាញ់ប្រហារក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំត្រូវតែទៅសិក្សាពីសំណាក់ព្រះសង្ឃ ដែលជាជំនាន់ក្រោយរបស់ព្រះអង្គដែរ ។ សេចក្តីស្រស់ស្រាយ រសាយភាពតានតឹង និងមានលំនឹងចិត្តក៏កើតឡើងវិញបន្ទាប់ពីសេចក្តីសម្រេចចិត្តនេះ ហើយការរៀបចំធ្វើដំណើរត្រឡប់ទៅមាតុភូមិ ក៏បានចាប់ផ្តើមឡើងយ៉ាងសស្រាក់សស្រាំ នៅដើមឆ្នាំ ២០០៩ ក្នុងរយៈពេល ៦ អាទិត្យ ដែលសូមញាតិអភ័យទោស ព្រោះមិនដឹងថាថ្ងៃណាឱ្យពិតប្រាកដ ព្រោះខ្ញុំបាត់កំណត់ហេតុ សូម្បីតែលិខិតឆ្លងដែនចាស់ៗ (Passport) ក៏បាត់រកមិនឃើញដែរ ។

តាមគម្រោងការណ៍ដែលបានព្រាងទុក ពេលដែលត្រូវទៅធ្វើធម្មសិក្សាគឺ ១០ ថ្ងៃចុងក្រោយ មុននឹងត្រឡប់មកកាណាដាវិញ ។ អាទិត្យទី ១ គឺទៅសួរសុខទុក្ខ អ្នកម្តាយក្មេក និងក្រុមគ្រួសារខាងភរិយា ដែលរស់នៅ ភូមិក្បាលស្ពាន ឃុំម្កាក់ ស្រុកសិរីសោភ័ណ ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ ។ កូនប្រុសខ្ញុំ ណុប សារ៉ាវុធ បានបើកឡានជូនដំណើរទៅពីសៀមរាបហើយបានទៅដល់ភូមិក្បាលស្ពានប្រហែលជាម៉ោង ១០ និង ៣០ នាទីព្រឹក ។ ការជួបជុំសំណេះសំណាល ទទួលទាន ភោជនាហារ បានប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភារតភាពដ៏

ល្អប្រសើរបំផុត ។

ដោយហេវហត់អត់កម្លាំងព្រោះតែការធ្វើដំណើរផង ព្រោះការជួបជុំជជែក បែកជាអូរហូរជាស្ទឹងជាមួយនឹងបងប្អូន កូនចៅ ញាតិមិត្តផង និងដោយសារការទទួលទានអាហារឆ្ងាញ់ពិសាផង ខ្ញុំក៏ទន់ខ្លួន ងងុយដេកយ៉ាងខ្លាំង ។ កូន ក្មួយ បានរៀបចំគ្រែធំមួយនៅក្រោមផ្ទះ ដែលមានខ្យល់បក់រហៀកៗ ពីវាលស្រែ ល្ហើយស្រួលគួរបានដល់ការសម្រាកយ៉ាងលង់លក់ស្រួល ។ ខ្ញុំទម្រេតខ្លួនហើយដេកផ្ងារពោះ យកដៃដាក់លើទ្រូង ។ គ្រាន់តែធ្មេចភ្នែកភ្លាម មិត្តសម្លាញ់ខ្ញុំបានបញ្ចេញពន្លឺព្រាងៗ នៅត្រង់បង្អើយ តែខ្ញុំមិនបានយកចិត្តទុកដាក់នឹងពន្លឺហ្នឹងទេ ។ រំពេចនោះនិមិត្តចម្លែកពីរ មានរាងជាកង់រង្វង់មូល បង្ហាញរូបនៅនឹងចិញ្ចើម មួយលើភ្នែកឆ្វេង ហើយមួយទៀតលើភ្នែកស្ដាំ រួចចាប់ផ្ដើមវិល បញ្ច្រាសទិសគ្នា ។ ខ្ញុំបើកភ្នែកពិចារណាមួយសន្ទុះ រកហេតុផលមិនឃើញ ក៏បិទភ្នែកទៅវិញ ។ កង់ចក្រវិលខ្លាំងឡើងៗ កាលណាខ្ញុំសាកល្បងទុកឱ្យយូរមិនបើកភ្នែក វាវិលលឿនឡើងៗ ទាល់តែឈឺក្បាល វិលមុខ ។ ទ្រាំមិនបាននិងសភាពនេះខ្ញុំបែរខ្លួនដេកផ្អៀងទៅស្ដាំ ។ បាតុភូតចម្លែកមួយទៀតកើតឡើង គឺដូចជាខ្សែភាពយន្តដែលបញ្ចាំងនៅនឹងមុខខ្ញុំ ហើយតួដែលសំដែងចេញមកបន្តបន្ទាប់គ្នានោះ សុទ្ធសឹងជាក្បាលខ្មោចទាំងអស់ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ។ តួអង្គទាំងនោះមានតែក្បាលគ្មានដងខ្លួនទេ ក្បាលខ្លះ ពណ៌ខៀវដាំ មាត់ច្របហា ក្បាលខ្មោចខ្លះរលេះរលួយ មានរុយរោមជុំទិស ហើយខ្លះទៀតមានដង្កូវររីមរវាម ធ្វើឱ្យខ្ញុំព្រឺខ្លួន ...។ ទ្រាំមិនបានខ្ញុំបែរដេកផ្អៀង

ទៅខាងឆ្វេងម្ដង ហើយក៏ទទួលបាននូវទិដ្ឋភាពដូចគ្នា ។ ភ័យផង ខ្លាចផង ព្រឺព្រួចផង ខ្ញើមរអើមផង និងអស់កម្លាំងផង ខ្ញុំក្រោកអង្គុយផ្អែកខ្លួនទៅនឹងក្បាលគ្រែដែលទល់នឹងសសរផ្ទះ ហើយក៏ធ្មេចភ្នែកព្រោះងោកងុយខ្លាំងណាស់ស្ទើរតែបើកភ្នែកមិនរួច ។ គ្រាន់តែធ្មេចភ្នែកភ្លាម ដុំមូលលើភ្នែកឆ្វេងស្ដាំក៏បញ្ចេញខ្លួនភ្លែត ប្រណាំងប្រជែងល្បឿនវិលបញ្ច្រាសគ្នា ធ្វើឱ្យខ្ញុំឈឺក្បាល វិលមុខ ភ្វាក់ផ្អើល បារម្ភ ភ័យព្រួយ ខ្វាយខ្វល់ ក្រហល់ក្រហាយ ហើយបែកញើសដោកខ្លួន ទ្រាំមិនបានក៏ក្រោកទៅងូតទឹក ។ ឃើញដូច្នេះ បងស្រីសួរថា ៖

- ក្ដៅណាស់ឬបានជាសម្រាកមិនបាន ? មិនទាន់បានឆ្លើយផង ម៉ែមានប្រសាសន៍បន្តថា ៖

- ចាំម៉ែទៅយកកង្ហារ ពីលើផ្ទះមកថែម ដើម្បីជួយឱ្យកាន់តែត្រជាក់ស្រួល ។ ម្ដាយក្មេកខ្ញុំគាត់មានអាយុ ៨០ ឆ្នាំហើយក៏ពិតមែន តែនៅរហ័សរហួនណាស់ ។ កូនក្មួយៗដូច្នេះក៏រត់ឡើងទៅលើផ្ទះជំនួសយាយយកកង្ហារមកដោតខ្សែភ្លើង ហើយទាំងអស់គ្នាក៏អង្គុយលើគ្រែនោះទៅ ។ ខ្ញុំដូចជាវង្វេងវង្វាន់ ភាំងភ័ន្តស្មារតី ស្ដាប់គេនិយាយមិនបានទេ ព្រោះចិត្តចេះតែគិតថា គួរនិយាយប្រាប់ម៉ែដែរឬទេពីនិមិត្តដែលបានឃើញកន្លងមកនេះ ។ ដោយយល់ឃើញថា ម៉ែធ្លាប់ធ្វើកម្មដ្ឋានជាយូរមកហើយ ក៏សម្រេចចិត្តជម្រាបគាត់ថា ៖

- មិនជាក្ដៅណាស់ណាទេម៉ែ តែដែលសម្រាកមិនបាននោះគឺ ...ខ្ញុំរអាក់រអួលដោយមិនដឹងថាត្រូវចាប់ផ្ដើមនិយាយពីកន្លែងណា ធ្វើឱ្យម៉ែ

បារម្ភ ហើយក៏សួរថា ៖

- កូនឯងមិនស្រួលខ្លួនឬ?

- ទេ! ទេ! ម៉ែ មិនមែនទេ! គឺខ្ញុំឃើញនិមិត្តមិនល្អពេលដែលផ្ទេចភ្នែកម្ដងៗ ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាស្រឡាំងកាំង មើលមុខគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយម៉ែក៏សួរថា ៖

- កូនឯងឃើញអី? ។ ខ្ញុំក៏បានរៀបរាប់ត្រួសៗ ជម្រាបគាត់ពីអ្វីដែលបានឃើញ បានជួបប្រទះ ដែលធ្វើឱ្យបងប្អូនទាំងអស់ភ្ញាក់ផ្អើល មិនស្រស់ស្រាយសប្បាយ ដូចជាខ្វល់ខ្វាយក្នុងចិត្ត ។ មានតែម៉ែម្នាក់ទេដែលញញឹម ព្រមទាំងពោលថា ៖

- សាធុ! ប្រពៃណាស់ ម៉ែរៀនកម្មដ្ឋានយូរឆ្នាំហើយ ហើយអសុភកម្មដ្ឋាន ក៏ម៉ែធ្លាប់ធ្វើដែរ តែមិនដែលបានជួបប្រទះដូចកូនទេ ម៉ែចង់បានជួបប្រទះបែបនេះណាស់ ។ វាចារបស់គាត់ធ្វើឱ្យខ្ញុំនិងអ្នកទាំងអស់គ្នានៅទីនោះផ្អើលច្រាល់ក្នុងចិត្ត ហើយខ្ញុំក៏សួរគាត់ថា មិនមែនខ្ញុំឆ្កួតដូចគេថាទេឬម៉ែ?

- អ្នកណាថាកូនឯងឆ្កួត? អ្នកដែលថាកូនឯងឆ្កួត នឹងមានបាបកម្មធំណាស់ណា៎ ។

ខ្ញុំក៏បាននិទានព្រឹត្តិការណ៍ដែលកន្លងហើយ ជូនគាត់ស្ដាប់ ព្រមទាំងមានញាតិមិត្ត ជិតៗ នោះមកចូលរួមស្ដាប់ប្រហែលជា ១៥ នាក់ ព្រោះពួកគាត់ឃើញភាពអ៊ូអរ ខុសប្រក្រតីក៏ចូលមកលេង ។ ដោយគ្មានកន្លែងអង្គុយគ្រប់គ្នា ម៉ែបានប្រើចៅឱ្យយកកន្ទេលស្លឹកត្នោតមកក្រាលជិតគ្រែ

ជូនបងប្អូនអង្គុយ ។ ដល់ត្រង់ចំណុចដែលអ៊ុំខ្ញុំយល់ព្រមតំណាល ព្រឹត្តិការណ៍នានា ដែលគាត់បានជួបប្រទះនៅពេលអង្គុយធ្វើសមាធិ ប្រាប់អ្នកម្ដាយ និងលោកឪពុកខ្ញុំនោះ លោកយាយម្នាក់ ដែលខ្ញុំមិនចាំឈ្មោះគាត់ បានក្រោកឈរហើយមានប្រសាសន៍មកកាន់ខ្ញុំថា ៖

- លោកក្មួយ ឈប់! ឈប់! ឈប់និយាយមួយភ្លែតបានទេ ... ខ្ញុំមកវិញឥឡូវហើយ ។ ទាំងអស់គ្នាសម្លឹងមើលទៅគាត់គ្រប់គ្នា ហើយសំឡេងមួយក៏សួរថា ៖

- ចុះមីងឯងទៅណា? គាត់ឆ្លើយរដិបរដុបដាច់ៗថា ៖

- ទៅ! ទៅ! ... សំឡេងមួយក៏សួរបន្តថា ៖

- មីងឯងទៅណា? គាត់ឆ្លើយទាំងកំបុតកំបុយថា ៖

- ទៅនោមរើយ! ទ្រាំមិនបានទេ ... សំណើចសើចសប្បាយក៏កើតគឹលឡើងធ្វើឱ្យបរិយាកាសរីករាយក្នុងភាតរភាព ។

និទានកថាបានបញ្ចប់ទៅ ដោយបន្សល់ទុកនូវការអស្ចារ្យមិនប្រក្រតីដែលមិនគួរនឹងជឿបាន ការមិនអស់ចិត្ត ភាពស្រពិចស្រពិល និងស្រពាប់ស្រពោន ដក់ជិតស្និតនៅលើផ្ទៃមុខញាតិមិត្តទាំងអស់គ្នា ។ ម៉ែបានមានប្រសាសន៍ទៅកាន់កូនចៅថា ៖

-ពួកឯងឆាប់នាំគ្នារកដាំបាយដាំទឹកសម្រាប់ពេលល្ងាចទៅ ព្រោះពេលវេលាក៏ដល់ព្រមល្មម នឹងធ្វើហើយណ៎ា! ។ ម្នាក់ៗក៏បែកខ្ញែកគ្នាទៅធ្វើកិច្ចការរៀងៗខ្លួន ។ ម៉ែបាននិយាយមកកាន់ខ្ញុំថា ៖

- កូនឯងឡើងទៅលើផ្ទះជាមួយម៉ែ ហើយកាន់យកកង្ហារទៅផង ។

ពេលរួចគាត់ឡើងទៅលើផ្ទះយ៉ាងរលះរលាំង ខ្ញុំមានចម្ងល់ជាខ្លាំង តែមិនបានសួរដេញដោលទេ ហើយក៏កាន់កង្ហារឡើងទៅលើផ្ទះ ។ ម៉ែបានរៀបចំអុជ ទៀន និងធូបបូជាព្រះពុទ្ធរូប ដែលដាក់តាំងលើសេនាសនៈមានបីថ្នាក់ ពោរពេញទៅដោយគ្រឿងសក្ការៈបូជា ក្បែរកន្លែងដែលគាត់សម្រាន្ត ។ បន្ទាប់ពីដោតខ្សែភ្លើងកង្ហាររួច ខ្ញុំបានថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធរូប ហើយអង្គុយបត់ជើង ក្រឡេកភ្នែកទៅមើលម៉ែ ចំពេលដែលគាត់ញញឹម សម្លឹងមកខ្ញុំដោយស្រទន់ ដូចជាសប្បាយចិត្ត ពេញចិត្តត្រេកអរនឹងអ្វីម៉្យាង ។ ម៉ែដើរទៅមាត់ទ្វារ ហើយហៅចៅម្នាក់មកប្រាប់ថា ៖

- **អឿត** ចៅឯងទទួលខុសត្រូវ ដោយហាមមិនឱ្យអ្នកណាឡើងមកលើផ្ទះមករំខានយាយធ្វើសមាធិ ៗទេ!

- បាទយាយ ...។ ពេលនេះទើបខ្ញុំយល់ពីវត្ថុបំណងរបស់ម៉ែ ។ បន្ទាប់ពីសម្រួលឥរិយាបទរួចមក ម៉ែមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ឥឡូវនេះ យើងផ្តើមនមស្ការព្រះរតនត្រៃសង្ខេប រួចហើយយើងបដិបត្តិធម៌ទាំងអស់គ្នា ដោយយកដង្ហើម ចេញ ចូល ជាអារម្មណ៍ ដែលជាគោលបំណងរបស់កូន ក្នុងការវិលត្រឡប់មកមាតុភូមិនេះ ។ ម៉ែបានរៀនអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន ជាយូរឆ្នាំមកហើយទោះបីជាម៉ែពុំបានទទួលនូវគុណធម៌អ្វីឱ្យវិសេសវិសាល តែទ្រឹស្តីក្នុងការបដិបត្តិ ម៉ែនៅតែចាំមិនភ្លេចទេ សង្ឃឹមថានឹងអាចបានជាប្រយោជន៍ខ្លះៗ ចំពោះកូន ។

ពិតជាចម្លែកណាស់ ព្រោះម៉ែជាស្ត្រីម្នាក់ទុយមុយ ដែលមិនសូវចេះនិយាយស្តី រោហារ ប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចទេ ។ គាត់ចូលចិត្តក្តីស្ងៀមស្ងាត់ បើ

គ្មានអ្នកណាសួរនាំទេ មួយថ្ងៃៗ ស្ទើរតែមិននិយាយរកអ្នកណាមួយម៉ាត់ផង តែឥឡូវនេះគាត់មានប្រសាសន៍ខុសពីធម្មតា ហាក់ដូចជាធម្មាចារ្យម្នាក់ដែលបង្ហាត់បង្ហាញធម៌ដល់សិស្សគណ ដែលខ្ញុំអាចបដិបត្តិតាមការណែនាំរបស់គាត់ បានយ៉ាងស្រួលបំផុត ។ ឧបាយបំភ្លឺ និងសេចក្តីណែនាំក្នុងធម្មបដិបត្តិ ទាំងអ្វីដែលត្រូវប្រព្រឹត្តទៅផ្នែកផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ខ្ញុំមិនបានជម្រាបជូនក្នុងពេលនេះទេ គ្រាន់តែជូនសំដីម៉ែចុងក្រោយមុននិងធ្មេចភ្នែកថា ៖

- អ្វីក៏ដោយដែលកូនឃើញ និមិត្តណាក៏ដោយដែលបង្ហាញខ្លួន ចូរកូនកុំយកចិត្តទុកដាក់ ធ្វើមិនដឹងមិនឮ ឃើញគ្រាន់តែឃើញ ហើយកុំឱ្យតម្លៃឱ្យសោះ ។ សតិរបស់កូនចង់ចិត្តឱ្យជាប់ទុកនៅនឹងចុងច្រមុះ គឺថាបើដង្ហើមចេញក៏ដឹងថាដង្ហើមចេញ បើដង្ហើមចូលក៏ដឹងថាដង្ហើមចូល ... បើកូនធ្វើយ៉ាងនេះបានអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងនឹងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងដំណើរប្រពៃបវរ ល្អប្រសើរមិនខានឡើយ ។

- បាទ ម៉ែ!!! រួចហើយខ្ញុំចាប់បិទភ្នែកសន្សឹមៗ ហើយលើកចិត្តឡើងដាក់នឹងចុងច្រមុះ លើបបូរមាត់ផ្នែកខាងលើ ព្រមទាំងយកសតិរំឭកនិងចង់ចិត្តឱ្យស្ថិតនៅតែនឹងដង្ហើមចេញ និងដង្ហើមចូល ។ ពីរបីដង្ហើមក្រោយមក មិត្តរបស់ខ្ញុំបានបញ្ចេញរស្មីនៅត្រង់បង្ហើយក្បាល តែខ្ញុំពុំបានយកចិត្តទុកដាក់ទេ ។ រំពេចនោះ កងចក្រ ២ បានលេចធ្លោឡើង មួយលើថ្ងាសចំហៀងខាងស្តាំ មួយទៀតលើថ្ងាសផ្នែកខាងឆ្វេង ហើយចាប់ផ្តើមវិលបញ្ច្រាសទិសគ្នា ពីយឺតទៅលឿនជាលំដាប់ ។ ខ្ញុំទប់ចិត្ត មិនយក

អារម្មណ៍ ទុកដាក់លើកង់ចក្រឬពន្លឺទេ គឺគិតតែពីដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូលតែប៉ុណ្ណោះ ។ កង់ចក្រកាន់តែវិលផក់ខ្យល់ខ្លាំងឡើងៗ តែខ្ញុំនៅតែខំអត់ធ្មត់ លត់ដំ ទប់ទល់ សង្កត់ចិត្ត ធ្វើឱ្យត្រចៀកខ្ញុំស្តាប់ឮសំឡេងងូងៗ ឈឺក្បាលវិលមុខ បែកញើសដោកខ្លួន ហើយដោយទ្រាំមិនបានខ្ញុំក៏បើកភ្នែកឡើង ។ ម៉ែបានហុចកន្សែងមួយឱ្យជូតញើស ព្រមទាំងមានវាចាថា ៖

- កូនឯងបានឃើញអ្វីដែរ? ទ្រាំមិនបានទេឬបានជាបើកភ្នែក? ខ្ញុំបានរៀបរាប់ជូនគាត់ស្តាប់តាមដំណើររឿង ធ្វើឱ្យម៉ែធ្មេចភ្នែកហើយឈប់ទ្រឹងមួយសន្ទុះធំ ទើបមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ស្ថានការណ៍នេះដូចជាមិនល្អទេ ។ តាមម៉ែយល់កូនមិនត្រូវរង់ចាំ ១០ ថ្ងៃចុងក្រោយមុននឹងវិលត្រឡប់ទៅវិញ ទើបទៅរៀនកម្មដ្ឋាននៅឯពុទ្ធមណ្ឌល វិបស្សនាធុរៈ ឯភ្នំអង្គរស្បូវទេ គឺត្រូវទៅឥឡូវនេះ ទៅព្រឹកស្អែកនេះ ឬយ៉ាងលឿនបំផុតដែលអាចធ្វើបាន ។ គាត់សម្លឹងមុខខ្ញុំ ហើយបន្តវាចាថា ៖

- បេះដូងម៉ែមិនចង់ឱ្យកូនទៅណាភ្លាមៗ ទេម៉ែពិតជាចង់ឱ្យកូននៅលេងនឹងម៉ែឱ្យបានយូរថ្ងៃតទៅទៀតណាស់ តែសតិសម្បជញ្ញៈពញាក់ឱ្យគិតដល់សុវត្ថិភាពកូនជារឿងសំខាន់បំផុត ។ តើកូនយល់យ៉ាងណាដែរ?

ខ្ញុំមិងមាំង ស្រឡាំងកាំង តក់ស្លុតផង ស្លន់ស្លោផង សម្លឹងមើលទៅម៉ែ ដែលកំពុងតែយកកន្សែងហាក់ដូចជាជូតទឹកភ្នែករលីងរលោង ។ ខ្ញុំលើកដៃសំពះគាត់ ហើយនិយាយថា ៖

- ខ្ញុំធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់ម៉ែទាំងអស់ ។ ម៉ែបន្តថា ៖

- ប្រពៃណាស់! ដូចនេះដល់ពេលល្មមចុះទៅខាងក្រោមហើយ ព្រោះប្រហែលជាចំណីអាហារគេរៀបចំរួចរាល់ដែរ ញុាំបាយហើយកូនឆាប់ចូលទៅសម្រាកព្រោះស្អែកត្រូវចេញដំណើរត្រឡប់ទៅវិញ ៖

ម៉ែលាលះបង់ចំណង់ខ្លួន ឱ្យតែកូនសួនស្ងប់សុខា
ចិត្តល្អលើសឥន្ទព្រហ្មទេវតា កូនផ្ចង់ហត្ថាគោរពគុណ ។

បន្ទាប់ពីទទួលទានបាយល្ងាចរួចក្នុងសភាពអ៊ូអរ ជាភាតរភាពមក ដោយមានសេចក្ដីបារម្ភខ្លាចក្រែងជនខិលខូចមកធ្វើបាបខ្ញុំ ម៉ែបានបង្វែងដាន ឱ្យខ្ញុំទៅសម្រាកពេលយប់នៅផ្ទះបងថ្លៃដែលនៅចម្ងាយប្រហែល ជា ៤០០ ម៉ែត្រ ។ លើគ្រែនិងក្នុងមុងមួយដ៏ធំ ដែលមានកង្ហារបក់ដាក់នៅចុងជើងផងនោះ គួរជាទីបានដល់នូវការដេកលក់ដ៏ស្កប់ស្កល់បន្ទាប់ពីការនឿយហត់មកជាច្រើនថ្ងៃ តែមិនដូចជាការគិតទេ ព្រោះនិមិត្តចម្លែកដូចពីថ្ងៃមកលងបន្លាចខ្ញុំគឺ បើដេកផ្ងារពោះ មានកងចក្រពីរ វិលបញ្ច្រាសទិសគ្នា លើចិញ្ចើមទាំងសងខាង ធ្វើឱ្យឈឺក្បាល វិលមុខ ហើយបើដេកផ្អៀងទៅស្តាំ ឬ ទៅឆ្វេង ក្បាលខ្មោច គ្រប់បែបយ៉ាងបានបង្ហាញតួជាបន្តបន្ទាប់ ដូចជាខ្សែភាពយន្ត ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំភ័យខ្លាច ព្រឺព្រួច តក់ស្លុត រន្ធត់ចិត្ត ខ្លាចរអាហើយក្រោកអង្គុយបើកភ្នែក មិនហ៊ានដេកដូចធម្មតា តែងក់ងោកម្ដងៗ ហើយក៏ភ្ញាក់ក្រញាងឡើង ។ ក្នុងភាពស្ងាត់ជ្រងំនៃរាត្រីកាល ដែលយូរៗឮផ្គរព្រុះម្តងៗ នោះបានធ្វើឱ្យខ្ញុំអស់កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត ហើយគិតខ្លួនឯងថា ពិតជាភ្លតដូចជាគេថាមិនខុសទេ!!!

ព្រឹកឡើងបន្ទាប់ពីលាងមុខមាត់រួច បងស្រីបានមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ម៉ែបានឱ្យក្មួយ អឿត មកយកប្អូនឥឡូវហើយ ព្រោះជិតដល់ពេលដាក់បាត្រលោក និងទទួលទានបបរ ។ ទៅមុនខ្ញុំចុះ ខ្ញុំនឹងទៅតាមក្រោយនៅពេលបន្តិចទៀតនេះ ។

បន្ទាប់ពីដាក់បាត្រលោករួចហើយ យើងជួបជុំគ្នាស្រោះស្រូបបបរក្នុងសភាពស្ងាត់ស្ងៀមបំផុត ដោយម្នាក់ៗ មានទឹកមុខស្រងូត ស្រងាត់ ព្រោះម៉ែបានប្រាប់ថាខ្ញុំត្រូវត្រឡប់ទៅវិញ ។ ឱ! ទុក្ខហើយនិងសុខនេះ ផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នា មិនចេះចប់ ពីល្ងាចម្សិលមិញយើងជួបជុំគ្នាសប្បាយរីករាយផ្តល់នូវសុខសុមរមនា ព្រឹកនេះយើងបែកលាគ្នា ផ្តល់នូវទុក្ខសោកក្រៀមក្រំ យំយែក ស្តាយស្រណោះ អាឡោះអាល័យ ។ បើមិនមានការជួបជុំ ក៏គ្មានការព្រាត់ប្រាស បើមិនមានការព្រាត់ប្រាសក៏គ្មានការជួបជុំដែរ ។ ក្មួយៗ បានយកអីវ៉ាន់ដាក់ក្នុងឡាន ហើយម៉ែអង្គុយមុខទ្វារផ្ទះ ដោយទឹកមុខស្រងេះស្រងោច ។ ខ្ញុំបានឡើងទៅលើផ្ទះ ថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធរូប រួចថ្វាយបង្គំលាម៉ែ ។

ម៉ែបានលើកដៃសំពះ ទៅព្រះពុទ្ធរូបដោយមានទឹកភ្នែកពីរបីតំណក់ ព្រមទាំងមានប្រសាសន៍ បន្ទាប់ពីយកកន្សែងជូតទឹកភ្នែកថា ៖

- សូមកូនបានប្រកបដោយសេចក្តីសុខគ្រប់ប្រការ និងសូមឱ្យកូនបានជួបព្រះអត្ថរស ព្រះធម្មរស ព្រះសច្ចរស និងវិវេករសដូចសេចក្តីប្រាថ្នា !

ម៉ែនិយាយបណ្តើរយកកន្សែងជូតទឹកភ្នែកបណ្តើរ ធ្វើឱ្យខ្ញុំអួលណែនដើម ក ស្ទើរតែឈានជើងចេញពុំរួច ៖

ពីម្សិលក្អាកក្អាយសប្បាយត្រេក ព្រឹកនេះយំយែកទឹកភ្នែកហូរ
ពិបាកយ៉ាកខ្លាំងតាំងដំហរ ព្រោះការផ្លាស់ប្ដូរផ្ដើមលឿនពេក ។
នេះវិបរិណាមធម៌ ចិត្តរញ្ជួយញ័រយ៉ាកពុនរៃក
ប្ដូរផ្លាស់រហ័សលឿនអនេក តើដល់ថ្ងៃស្អែកអ្វីកើតឡើង ? ៕

****

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ឧទកញ្ហិ នយន្តិ នេត្តិកា   ឧសុការា នមយន្តិ តេជនំ
ទារុំ នមយន្តិ តច្ឆកា   អត្តានំ ទមយន្តិ បណ្ឌិតា ៗ

“ ធម្មតាអ្នកបង្ហូរទឹក តែងបង្ហូរទឹកទៅ អ្នកធ្វើព្រួញ តែងពត់ព្រួញ (ឱ្យត្រង់) អ្នកចាំងឈើ តែងចាំងឈើ ឯបណ្ឌិតទាំងឡាយ តែងទូន្មានខ្លួន (ដូច្នោះដែរ) ” ។

(គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៣៨)

១៥– អ្វីៗ ដូចជាមានគេរៀបចំទុកឱ្យហើយ

ដប់នាទីក្រោយពីចេញដំណើរវិលត្រឡប់ មកខេត្តសៀមរាបវិញក្នុងគោលបំណងនឹងទៅកាន់ពុទ្ធមណ្ឌល ខ្ញុំលែងស្ដាប់ឮអ្វីទាំងអស់ ។ ទន់ត្របកភ្នែក បើកភ្នែកមិនចង់រួចទេ ហើយដោយគ្មានអ្វីមករំខាន ទាំងពន្លឺទាំងនិមិត្តអាក្រក់ ខ្ញុំក៏លង់លក់ក្នុងដំណេកជាសុខទៅ ។ ភ្ញាក់មួយភាំងៗពេលដែលឡានបរលើផ្លូវក្រហេងក្រហូង ឬធ្លាក់ជង្ហុកម្ដងៗ រួចក៏លក់តទៅទៀតដូចជាកូនង៉ែតដែលបានបៅឆ្អែតដូច្នោះដែរ ។ ឱ! ជីវិតសត្វលោកនេះគ្មានអ្វីក្រៅពីខំរក ខំស៊ីបំពេញគម្លាន ហើយក៏ដេកសម្រាក ពេលភ្ញាក់ហើយក៏បន្តធ្វើដដែលៗ ទៀត លុះដល់អវសាននៃជីវិតដែល ១ ភាគ ៣ នៃការរស់នៅរបស់សព្វសត្វគឺដេកសម្រាកយកកម្លាំង រួចហើយទៅធ្វើការបំពេញតម្រូវការរបស់ខ្លួន ។ ម៉ោង ១១ ព្រឹកទើបខ្ញុំភ្ញាក់ដឹងខ្លួន នៅពេលដែលមកដល់ភូមិកំណើត គឺភូមិដូនស្វា ឃុំពួក (សព្វថ្ងៃគឺជាឃុំសំរោងយា) ស្រុកពួក ខេត្តសៀមរាប ដោយសំឡេងមីក្រូបុណ្យក្នុងភូមិ ។ ដូចនេះខ្ញុំទទួលទានដំណេកបានប្រហែល ៣ ម៉ោងដែរ ។

គ្រាន់តែចុះពីឡានភ្លាម ញាតិមិត្តក្នុងភូមិក៏បានមកអញ្ជើញឱ្យទៅចូលរួមបុណ្យទក្ខិណានុប្បទាន និងទទួលទានបាយនៅឯរោងបុណ្យ ។ មានមនុស្ស កុះករអ៊ូអរពន់ពេកណាស់ ដែលខ្ញុំស្គាល់តែចាស់ៗ ហើយក្មេងៗវិញខ្ញុំមិនស្គាល់ឈ្មោះទេ គ្រាន់តែប្រហាក់ប្រហែលមុខ តែពួកគេស្គាល់ខ្ញុំច្បាស់លាស់ណាស់ ។ មានរោងមួយដ៏វែងដែលមាន ២ ថ្នាក់ គឺជាន់ទី ១

មានព្រះសង្ឃ ២ ជួរគង់ទល់មុខគ្នា ដែលមួយជួរៗ មានប្រហែល ៣០ អង្គ កំពុងតែឆាន់ភត្តាហារ ។ ថ្នាក់ក្រោម ក្រាលកន្ទេលស្លឹកត្នោតផ្ទាល់ដី មាន ឧបាសក ឧបាសិកា ចាស់ទុំជាច្រើន ដែលខ្ញុំនៅចងចាំឈ្មោះគាត់ស្ទើរតែទាំងអស់គ្នា ។ ខ្ញុំបានទទួលការស្វាគមន៍យ៉ាងកក់ក្ដៅបំផុត ។ បន្ទាប់ពីសួរសុខទុក្ខរាក់ទាក់ជាមួយ លោកតា លោកយាយចាស់ៗ រួចមក ខ្ញុំបានឡើងទៅថ្នាក់លើ ថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធរូបដែលជាព្រះបត់ រួចហើយថ្វាយបង្គំលោកគ្រូចៅអធិការ ដែលបន្ទាប់ពីរៀបរាប់ ដំណើរដើមទងមក ក៏ដឹងថាព្រះអង្គជាតំណាក្រោយនៃសែវង្សត្រកូលអ្នកភូមិផងរបងជាមួយ ។

បន្ទាប់ពីលោកឆាន់ហើយ ខ្ញុំក៏បានទទួលទានអាហាររួមថាសជាមួយលោកតាអាចារ្យ ដែលជារៀមច្បងនៅក្នុងភូមិ ព្រមទាំងលោកតាចាស់ៗ ក្នុងបរិយាកាសដ៏សែនរីករាយ ព្រោះតែខ្ញុំបានឃ្លាតពីស្រុកកំណើតជាយូរមកហើយ ។ អនុស្សាវរីយ៍ និងស្រមោលអតីតកាល បានផ្ទុះបញ្ចាំងឡើងវិញ ដែលមានឆាកខ្លះកម្សត់ ជូរចត់អត់ខ្លឹម ស្រណោកស្រណោះអាឡោះអាល័យ ស្ទើរតែទប់ទឹកភ្នែកពុំបាន ហើយឆាកខ្លះទៀតកំប្លែងស្លួតសើចហូរទឹកភ្នែកហៀរទឹកសំបោរ ... ។ ខ្ញុំបានគោរពលាទាំងអស់គ្នា មកផ្ទះប្អូនស្រី ដែលសង់លើផ្ទៃដីផ្ទះចាស់ពីជីដូនជីតា ដែលបានគេដុតឆេះខ្ទេចខ្ទី ពីជំនាន់សង្គ្រាមខ្មែរក្រហម និងខ្មែរសាធារណរដ្ឋពីឆ្នាំ ១៩៧០ ដល់ដើមឆ្នាំ ១៩៧៥ ដើម្បីរៀបចំការធ្វើដំណើរទៅពុទ្ធមណ្ឌលនៅព្រឹកស្អែកនេះ ។

ពីក្បាលព្រលប់មុននឹងចូលដំណេក ខ្ញុំបានថ្វាយបង្គំព្រះភិក្ខុសង្ឃ

មួយអង្គដែលនិមន្តមកពីប្រទេសស្រីលង្កា ដែលត្រូវជាប្អូនថ្លៃប្អូនប្រុសខ្ញុំ ។ ព្រះអង្គបានមកលាសាច់ញាតិ ត្រឡប់ទៅរៀននៅស្រីលង្កាវិញនៅព្រឹកស្អែកនេះដោយទៅខាងផ្លូវប្រទេសថៃ ។ លោកបានសួរនាំពីមូលហេតុដែលខ្ញុំឆាប់ត្រឡប់ទៅភ្នំពេញវិញ ហើយខ្ញុំក៏បានប្រគេនដំណឹងលោកខ្លះៗពីដំណើរការណ៍នេះ ។ លោកបានប្រទានពរជ័យថា ៖

-សូមឱ្យការធ្វើដំណើររបស់ញោម និងការស្នាក់នៅបានប្រកបដោយសុវត្ថិសុខគ្រប់ប្រការ និងសូមឱ្យញោមបានជួបប្រទះនឹងធម៌មែនធម៌ពិតដូចសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នា ...!!! រួចហើយលោកក៏លាញោមញាតិចេញបាត់ទៅ ។

យប់នេះខ្ញុំបានដេកលក់ស្កប់ស្កល់តាំងពីក្បាលព្រលប់ ព្រោះអត់មានអ្វីមករំខានឱ្យខ្វល់ចិត្តលោកទេ ។ កូនប្រុស ***ណុប សារ៉ារុត*** *បានដឹកនាំការចេញដំណើរតាំងពីម៉ោង ៥ ព្រឹក ក្នុងគោលបំណងឱ្យទៅដល់ទិសដៅនៅមុនម៉ោង ១២ ថ្ងៃត្រង់ ។ នៅក្នុងរថយន្ត យើងបានពិគ្រោះគ្នាពីបញ្ហាជាច្រើន ដែលដំបូងប្អូនថ្លៃខ្ញុំបានលើកឡើងថា ៖*

-ខ្ញុំធ្លាប់ឮមកថា ក្នុងមួយថ្ងៃមានកិច្ចបដិបត្តិ ៣ ដង គឺលើកទី ១ ពីម៉ោង ៣ រំលងអធ្រាត្រដល់ម៉ោង ៥ ព្រឹក គឺជាការបដិបត្តិផ្ទាល់ខ្លួន លើកទី ២ ពីម៉ោង ៧ ដល់ម៉ោង ៩ ហើយលើកទី ៣ ពីម៉ោង ២ រសៀលដល់ម៉ោង ៥

ប្អូនស្រីខ្ញុំបន្តថា ៖

-តើយើងទៅដេកឡូននៅឯណាបង? ហូបចុកដោយរបៀបណា?

ភរិយាខ្ញុំបានឆ្លើយថា ៖

-បើយើងមានកន្លែងសម្រាកនោះជាការងាយណាស់ ព្រោះយើងមានផ្ទាំង មានអង្ករ មានត្រីសាច់ក្រៀមក្រោះ ខ្លះៗ មកជាមួយដែរ ហើយពេលវេលានៃការបដិបត្តិ ក៏អាចអនុញ្ញាតិឱ្យយើងអាចដាំបាយដាំទឹក ធ្វើម្ហូបទទួលទានបានយ៉ាងស្រួលដែរ ។

ខ្ញុំបាននិយាយបន្តថា ៖

-បើទីប្រជុំជនស្រុក មានផ្ទះសំណាក់ជាការប្រពៃណាស់យើងជួលគេនៅ បើគ្មានទេយើងរកជួលផ្ទះគេ ប្រហែលជាអាចរកបាន ក្នុងការសំណាក់បណ្ដោះអាសន្ន ១០ ថ្ងៃនេះ តែទោះបីយ៉ាងណា ទាល់តែយើងទៅដល់សិន ទើបអាចស្ទាបស្ទង់ដឹងពីស្ថានការណ៍នានា ហើយយើងនឹងដោះស្រាយទៅតាមស្ថានភាពតម្រូវ ។

យើងបានមកដល់ស្រុកពញាឮ ខេត្តកណ្ដាល ដែលស្ថិតខាងទិសពាយ័ព្យនៃរាជធានីភ្នំពេញប្រហែល ៤០ គ.ម នៅវេលាម៉ោង ១០ ព្រឹក ។ ភ្នំឧដុង្គ ឬភ្នំព្រះរាជទ្រព្យ ឬភ្នំអដ្ឋារស្ស ដែលជាទីកន្លែងប្រវត្តិសាស្ត្រស្នូលនៃក្រុងឧដុង្គ បានលេចឆ្លោឡើងនៅចំពោះមុខ ដែលធ្វើឱ្យចិត្តស្រមៃដល់អតីតកាលនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីៗ ដែលទើបនឹងកើតមានឡើង ។ ពីឆ្នាំ ១៦១៨ ដល់ឆ្នាំ ១៨៦៦ ឈ្មោះផ្លូវការរបស់ព្រះរាជធានីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាគឺ “ ក្រុងឧដុង្គមានជ័យ ” ហើយជារាជធានីរបស់មហាក្សត្រខ្មែរជាច្រើនព្រះអង្គ ។ ក្នុងរាជ្យព្រះបាទអង្គឌួង (១៨៤១-១៨៥០) ព្រះអង្គទ្រង់កសាងប្រឡាយ កំពែង ស្ពាន និង វត្តអារាមជាច្រើននៅក្នុងតំបន់នេះ ហើយនាឆ្នាំ ១៨៦៦ ព្រះបាទនរោត្តមទ្រង់បាន

ផ្លាស់រាជធានីទៅតាំងនៅទីក្រុងភ្នំពេញវិញ ដែលជារាជធានីបច្ចុប្បន្ន(១) ។ នៅលើភ្នំព្រះរាជទ្រព្យនេះ មានព្រះចេតិយនៃអតីតព្រះមហាក្សត្រខ្មែរ និងព្រះរាជវង្សានុវង្ស មួយចំនួនព្រមទាំងព្រះវិហារព្រះពុទ្ធសាសនាផង ។ នៅឆ្នាំ១៩១៧ ព្រះបាទស៊ីសុវត្ថិទ្រង់បានត្រាស់បង្គាប់ឱ្យធ្វើសិលាចារឹកដាក់នៅមុខព្រះចេតិយ ។ នៅកំឡុងឆ្នាំ ១៩៧៧ ក្នុងរបបប្រល័យពូជសាសន៍ខ្មែរក្រហមបានបំផ្លិចបំផ្លាញសំណង់ និងរបស់របរជាច្រើននៅក្នុងតំបន់ឧដុង្គ និងនៅលើភ្នំព្រះរាជទ្រព្យនេះ ។

ព្រះបាទសម្ដេចព្រះមហាវីរក្សត្រ ព្រះបរមរតនកោដ្ឋ (ព្រះបាទសម្ដេចព្រះនរោត្ដម សីហនុ) ទ្រង់បានដង្ហែព្រះបរមសារីរិកធាតុនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមកដាក់លើភ្នំនេះក្នុងឆ្នាំ ២០០២ ដែលជាព្រឹត្តិការណ៍ព្រះពុទ្ធសាសនា ដ៏សំខាន់បំផុតដែលត្រូវបានប្រារព្ធធ្វើនៅកម្ពុជា ពីព្រោះតាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៩ មកព្រះបរមសារីរិកធាតុ ត្រូវបានតម្កល់ទុកនៅក្នុងព្រះសក្យមុនីចេតិយនៅមុខស្ថានីយ៍រថភ្លើងឯទីក្រុងភ្នំពេញ ។ នៅខែធ្នូឆ្នាំ ២០១៣ ព្រះសារីរិកធាតុត្រូវបានចោរលួចគាស់យកទៅបាត់ ។ ២ ខែក្រោយមក ក៏រកឃើញឡើងវិញនូវព្រះសុវណ្ណកោដ្ឋដាក់តម្កល់ ព្រះបរមសារីរិកធាតុនៅខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០១៤ ហើយដែលឥឡូវនេះ រដ្ឋាភិបាលសម្ដេចតេជោ **ហ៊ុន សែន** បានយកទៅតម្កល់នៅក្នុងព្រះបរមរាជវាំង ៖ មានពាក្យចចាមអារ៉ាមជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងការរកឃើញព្រះសុវណ្ណកោដ្ឋនេះ ដែលសរសេរ

---

(១) ប្រភព Wikipedia.org

តាមបណ្តាញព័ត៌មានសង្គមក្តី ក្នុងកាសែតឯកជនក្តី ថាព្រះកោដ្ឋដែលរកឃើញនេះមានរូបរាងរៅមិនដូចព្រះសុវណ្ណកោដ្ឋដែលបាត់នោះទេ ...។

យើងបានមកដល់ក្នុងពុទ្ធមណ្ឌលនៅម៉ោង ១១ និង ៤៥ នាទី ព្រឹក ។ ចំណាប់អារម្មណ៍ដំបូងដែលមើលឃើញពីក្នុងរថយន្ត គឺព្រះវិហារយ៉ាងល្អប្រណិតដែលសាងសង់លើទីទួលដ៏ខ្ពស់ គួរជាទីរីករាយនិងជ្រះថ្លា ។ គ្រាន់តែចុះពីឡានភ្លាម មានលោកយាយឧបាសិកា ស្រគត់ស្រគំ សមរម្យស្រស់បស់ ស្រឡះស្រឡាំម្នាក់ ស្លៀកពាក់ស្អាតបាត រវាសរវៃ ដើរតម្រង់មកហើយមានប្រសាសន៍សួរខ្ញុំថា ៖

- លោកប្អូនឈ្មោះ ហ៊ិម ឆាន់ មែនទេ?

- បាទលោកយាយ ៖ ខ្ញុំភ័ន្តភាំងហើយឆ្លើយទាំងឆ្ងល់យ៉ាងខ្លាំងព្រមទាំងសម្លឹងមើលទៅប្អូនៗ ។ លោកយាយមានប្រសាសន៍បន្តទៅទៀតថា ៖

- អញ្ជើញមកតាមខ្ញុំទាំងអស់គ្នាមកណ៎ា! ចាំដល់កន្លែងស្រួលបួលខ្ញុំនឹងជម្រាបជូនឱ្យបានជ្រាបសព្វគ្រប់ ហើយឡានក៏អាចចូលទៅបានដែរ, ខ្ញុំសម្លឹងមើលអ្នកទាំងអស់គ្នា ហើយយើងក៏ដើរតាមគាត់ទៅ ។ លោកយាយគាត់បានទូរស័ព្ទនិយាយនឹងអ្នកណាម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំគ្រាន់តែស្តាប់ឮថា ៖ បានមកដល់ហើយ ។

ប្រហែលជា ២ នាទីក្រោយមក លោកយាយឧបាសិកាស្លៀក ស ពាក់ ស ម្នាក់ទៀតបានដើរតម្រង់មករកពួកយើងដោយទឹកមុខញញឹមប៉ប្រិមព្រមទាំងមានប្រសាសន៍ថា ៖

- ត្រូវពេលវេលាដូចដែលបានកំណត់ទុកមែន ។ ពួកខ្ញុំមើលមុខគ្នាឡិងឡង់ព្រោះមិនយល់សំដីរបស់គាត់ ។ លោកយាយទី ១ ដឹងថាពួកយើងឆ្ងល់ក៏បង្វែរសាច់រឿង ហើយធ្វើការណែនាំខ្លួនគាត់ថា ៖

- គាត់ឈ្មោះ **ស សារឿន** ជាឆម្មាចារ្យមួយរូបប្រចាំពុទ្ធមណ្ឌលយើងនេះ តែគាត់តែងតែទៅបង្រៀនធម៌នៅឯខេត្តសៀមរាប ។ ប្អូនៗ មិនដែលបានជួបគាត់ទេឬ?

យើងខ្ញុំបានលើកដៃជម្រាបសួរគាត់ ហើយប្អូនថ្លៃខ្ញុំក៏ឆ្លើយថា ខ្ញុំធ្លាប់ឮមកថា មានលោកយាយឆម្មាចារ្យម្នាក់បង្រៀនវិបស្សនាកម្មដ្ឋាននៅវត្តអំពិល ដែលនៅមិនឆ្ងាយប៉ុន្មានពីភូមិរបស់ខ្ញុំដែរ តែមិនដែលបានជួបផ្ទាល់ទេ ។ លោកយាយឆម្មាចារ្យ មានប្រសាសន៍បន្តថា ៖

- ខ្ញុំដឹងថាពួកលោកប្អូនមានការងឿងឆ្ងល់ជាច្រើន ដូច្នេះសូមអញ្ជើញទៅផ្ទះខ្ញុំ ពីព្រោះខ្ញុំបានរៀបចំបាយទឹកទទួលរួចហើយ ៗ ខ្ញុំនឹងរ៉ាយរ៉ាប់រឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ជូនឱ្យស្តាប់បំបាត់មន្ទិលសង្ស័យ ។

ផ្ទះលោកយាយឆម្មាចារ្យ ជាផ្ទះធំជាងគេ ខ្ពស់ជាងគេក្នុងចំណោមអាស្រមតូចៗ ដែលសង់ជាជួរ ប្រក់ស្លឹកត្នោតមានពីរថ្នាក់ ។ ថ្នាក់ក្រោមជាចង្ក្រានបាយ ក្រាលដោយរនាបឫស្សី និងថ្នាក់លើក្រាលក្ដារបន្ទះ ចែកជា ២ បន្ទប់ឃាំងនិងជញ្ជាំងស្លឹកដូង ។ មានពាងទឹកធំៗ៦ នៅចំហៀងផ្ទះ ដែលមានគម្របគ្របយ៉ាងជិត ។ ខាងក្រោមផ្ទះមានគ្រែមួយនិងអង្រឹងសំពត់ដែលចងបណ្ដោយគ្រែពីសសរផ្ទះមួយទៅសសរផ្ទះមួយទៀត ។ មានសភាពរៀបរយយ៉ាងស្អាតនៅក្រោមផ្ទះ មិនឃើញមានសំរាមមួយទងទេ

ដែលអាចបញ្ជាក់បានពីអនាម័យភាពរបស់ម្ចាស់ផ្ទះ ។

លោកយាយធម្មាចារ្យនិយាយផងលើកដៃចង្អុលផងថា ៖

- បង្គន់ និងបន្ទប់ទឹក មាននៅខាងក្រោយផ្ទះចម្ងាយប្រហែល ៥០ ម៉ែត្រ តែទឹកនៅក្នុងអាងក្បែរបង្គន់នោះមានក្លិនស្អុយ ព្រោះជាទឹកដែលបូមមកពីស្រះធំ ដែលមានអណ្តើករាប់រយក្បាល ហើយក៏មានអណ្តើកងាប់ជាច្រើនធ្វើឱ្យទឹកស្អុយប្រើមិនកើត ។ ទឹកនៅក្នុងពាងចំហៀងផ្ទះ ប្អូនៗ អាចប្រើប្រាស់បានព្រោះជាទឹកភ្លៀង និងទឹកដែលសម្លាប់មេរោគរួចហើយ ។ សូមអញ្ជើញមុជទឹកទៅ រួចហើយពិសាបាយ ព្រោះម៉ោងជាង ១២ ទៅហើយ ។ ខ្ញុំបានឆ្លើយតបថា ៖

- អរគុណលោកយាយ ខ្ញុំមិនទាន់មុជទេ គ្រាន់តែសុំលុបមុខ និងស្រលាបខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។ ពេលដែលពួកយើងខ្ញុំកំពុងតែលុបលាងមុខមាត់ លោកយាយទាំង ២ បានរៀបចំម្ហូបអាហារដាក់ថាសរួចស្រេច ។

- សូមអញ្ជើញប្អូនៗ ពិសាតាមសម្រួល កុំខ្លាចក្រែងរអែងចិត្តអីណា៎ ហើយបើពិបាកបត់ជើង អង្គុយយ៉ាងណាក៏បានដែរ ។ ពេលដែលយើងខ្ញុំទទួលទានអាហារ គាត់បន្តមានប្រសាសន៍ទៅទៀតថា ៖

- លោកយាយខាងនេះ (គាត់ចង្អុលទៅលោកយាយដែលមកទទួលយើងខ្ញុំមុនគេ) ជាគណៈគ្រប់គ្រងមួយរូបក្នុងពុទ្ធមណ្ឌលនេះ ដែលគាត់កាន់កាប់ផ្នែករដ្ឋបាល គាត់ឈ្មោះ លោកយាយ **គិម ស៊ីមឿន** ។ ខ្ញុំបានលើកដៃសំពះគាត់ម្តងទៀតជាការគួរសម ។ លោកយាយ **ស៊ីមឿន** បន្តវាចាថា ៖

- ពីល្ងាចម្សិលមិញ ព្រះភិក្ខុ **ប៉ាល់ ចំរើន** ដែលធ្លាប់គង់នៅក្នុងពុទ្ធមណ្ឌលនេះ ហើយឥឡូវព្រះអង្គបានអាហារូបករណ៍ ទៅរៀននៅប្រទេសស្រីលង្កា បានទូរស័ព្ទមកខ្ញុំទាំង ២ នាក់ថា នឹងមានសាច់ញាតិពីស្រុកកំណើតមករៀនវិបស្សនាកម្មដ្ឋានព្រឹកស្អែកនេះ ហើយដែលអាចមកដល់ពេលថ្ងៃត្រង់ ។ ព្រះអង្គបានសូមឱ្យយើងខ្ញុំទទួលប្អូនៗ ទៅតាមការដែលអាចធ្វើបាន ហើយខ្ញុំក៏បានចាត់ចែងរួចហើយដែរគឺ ៖

ទី ១ ៖ សម្រាប់ម្ហូបអាហារព្រឹកល្ងាច លោកយាយឆ្មាចារ្យទទួលរ៉ាប់រងធ្វើជូនប្អូនៗ ដោយរីករាយ ។

ទី ២ ៖ កន្លែងសម្រាកយប់ គឺប្អូនស្រីៗ សម្រាន្តនៅជាមួយលោកយាយឆ្មាចារ្យ ព្រោះមានបន្ទប់ទំនេរ ឯប្អូនប្រុសទាំង ២ មិនអាចសម្រាន្តនៅផ្នែកខាងនេះបានទេ ព្រោះខុសនឹងវិន័យនៃពុទ្ធមណ្ឌល ។ ផ្នែកខាងណោះជាផ្នែកខាងស្ត្រីភេទ ហើយផ្នែកខាងលិចព្រះវិហារជាផ្នែកខាងបុរស ដែលខ្ញុំបានរៀបចំអាស្រមមួយជូនប្អូនប្រុសទាំង ២ រួចរាល់ហើយដែរ ។

ខ្ញុំធូរភាពតានតឹងនៅក្នុងទ្រូង ព្រោះបញ្ហាប្រឈមមុខធំៗ ទាំងពីរដែលយើងពិគ្រោះគ្នាក្នុងឡានត្រូវបានដោះស្រាយដោយស្រួល មានច្រកចេញដោយមិនពិបាកធ្វើអ្វីបន្តិចសោះ ៖

អ្វីដែលប្រុងប្រៀបប្រព្រឹត្តទៅ ហាក់មានគេនៅជួយពីក្រោយ
ផ្លូវត្រូវដើរទៅគេរៀបឱ្យ ខ្ញុំក៏បណ្ដោយសោយវិបាក ។

ខ្ញុំសម្លឹងមើលមុខប្អូនៗ ទាំងអស់គ្នា រួចហើយលើកដៃសំពះលោកយាយទាំង ២ ព្រមទាំងនិយាយថា ៖

- យើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នា សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅបំផុតដល់លោកយាយទាំង ២ ដែលមានសន្តានចិត្ត សន្ដោសប្រោសប្រណី ផ្តល់នូវការរាប់អាន ដ៏កក់ក្តៅបំផុត ដែលយើងខ្ញុំចងចាំនូវអំពើដ៏ប្រពៃថ្លៃថ្លានេះអស់មួយជីវិត ។ លោកយាយ **គិម ស៊ីមឿន** បានតបសំដីថា ៖

- លោកប្អូន សូមកុំគិតថាជាគុណវិសេសវិសាលអីណា វាជាកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្ញុំដែលជាម្ចាស់ផ្ទះទៅវិញទេ ហើយសូមឱ្យការរាប់អានគ្នានេះ បន្តទៅថ្ងៃមុខទៀតជារៀងរហូត ... គាត់ចង់បន្តវាចាតទៅទៀតដែរ តែលោកយាយឆ្មាចារ្យ **ស សារឿន** មានប្រសាសន៍កាត់សំដីគាត់ថា ៖

- ប្អូនៗ ទាំងអស់គ្នាត្រូវតែចាប់ផ្តើមធ្វើធម៌ពីរសៀលនេះទៅ ខ្ញុំនឹងនាំទៅនមស្ការថ្វាយខ្លួនជាមួយនឹងព្រះគ្រូឆ្មាចារ្យ **ឡៅ ម៉េង** នៅពេលបន្តិចទៀតនេះ ។ យើងខ្ញុំក៏រួសរាន់ជញ្ជូនអីវ៉ាន់ពីឡានដាក់លើផ្ទះ ហើយក៏ដើរតាមលោកយាយឆ្មាចារ្យទៅបន្ទប់បដិបត្តិធម៌ ។ យើងបានដើរអែបបន្ទប់ធំទី ១ ដែលមិនអាចដឹងថាមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទេ ពីព្រោះទ្វារបិទជិត តែលោកយាយបានប្រាប់ថា ៖ បឋមវិបស្សនាមាន ២ បន្ទប់ នេះជាបន្ទប់ទី ១ រួចហើយនេះជាបន្ទប់ទី ២ ដែលបង្រៀនដោយព្រះគ្រូឆ្មាចារ្យ **ឡៅ ម៉េង** ។ លោកយាយនាំយើងខ្ញុំចូលពីខាងក្រោយបន្ទប់ទី ២ ។ ខ្ញុំក្រឡេកភ្នែកមួយភ្លែត ឃើញក្នុងបន្ទប់ដ៏ធំមានចែកជា ២ ផ្នែក ។ ផ្នែកទី ១ ជាព្រះភិក្ខុសង្ឃ មាន ៧ ជួរ, ក្នុង ១ ជួរៗ មានព្រះសង្ឃ ៤ ទៅ ៥ អង្គ ដែលមានមុងតូចចងពីលើសំយុងមកក្រោម ។ ផ្នែកទី ២ ជាឧបាសក ឧបាសិកា មានប្រហែលជា ១១ ជួរ, ហើយ ១ ជួរៗ មាន ៥ ទៅ៦ នាក់ ហើយគ្មានមុង

ដូចខាងព្រះភិក្ខុសង្ឃទេ ។ ដូចនេះថ្នាក់រៀននេះមានសិក្ខាកាម ប្រហែល ១០០ នាក់ ។

លោកយាយបាននាំយើងខ្ញុំទៅថ្វាយបង្គំព្រះគ្រូធម្មាចារ្យ **ឡៅ ម៉េង** ដែលមានមាឌធំដំបង ខ្ពស់ស្រឡះ ព្រះភក្ត្រញញឹម ហើយបើសិនណាជាព្រះអង្គមានសម្បុរ សវិញនោះច្បាស់ជាច្រឡំថាជាជនជាតិបារាំងមិនខាន ។ លោកយាយបាននាំយើងខ្ញុំនមស្ការព្រះរតនត្រៃយ៉ាងសង្ខេប ក្រោមក្រសែភ្នែកញាតិទាំងអស់គ្នា ។ បន្ទាប់ពីនមស្ការហើយ គាត់បានសូត្រមួយវគ្គម្តងៗ ឱ្យយើងខ្ញុំថាតាម ដើម្បីថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះធម្មាចារ្យសុំសិក្សាសមថកម្មដ្ឋាន និងវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ដែលមានសេចក្តីខ្លីៗ ដូចខាងក្រោមនេះ ៖

ឥមាហំ ភន្តេ អត្តភាវំ តុម្ហាកំ បរិច្ចជាមិ ។ ទុតិយម្បិ ។ តតិយម្បិ ។

បពិត្រព្រះករុណាដ៏ចម្រើន ខ្ញុំព្រះករុណាទាំងឡាយ សូមប្រគេនអត្តភាព ដល់ព្រះគុណម្ចាស់ដើម្បីសិក្សា សមថកម្មដ្ឋាន និងវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។ អស់វារៈ ២ ដងផង ។ អស់វារៈ ៣ ដងផង ។

រួចរាល់ហើយ ព្រះគ្រូបានឱ្យយើងខ្ញុំទៅអង្គុយនៅផ្លូវក្រោយគេបង្អស់ ។ ព្រះគ្រូធម្មាចារ្យទេសនាពន្យល់ ពីឥរិយាបទដែលត្រូវប្រព្រឹត្តទៅខាងផ្លូវកាយ គឺអង្គុយពែនភ្នែន ជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំដាក់ត្រួតលើដៃឆ្វេង តម្រង់កាយឱ្យត្រង់ដូចផ្កាឈូកក្រពុំ ក្បាលមិនងើយពេក មិនឈ្ងោកពេក គឺក្រឡេកមើលប្រហែល ១ ម៉ែត្រកន្លះទៅ ២ ម៉ែត្រ ពីភ្នែន ហើយចាប់បិទភ្នែកយ៉ាងស្រទន់ ។ រីឯខាងផ្លូវចិត្តវិញ គឺលើកចិត្តដាក់លើ

បបូរមាត់ក្រោមរន្ធច្រមុះ ព្រមដោយសតិរំលឹកពីដង្ហើមចេញនិងដង្ហើមចូល បើដង្ហើមចេញវែង ដឹងថាដង្ហើមចេញវែង បើដង្ហើមចូលវែង ដឹងថាដង្ហើមចូលវែង បើដង្ហើមចេញខ្លី ដឹងថាដង្ហើមចេញខ្លី បើដង្ហើមចូលខ្លី ដឹងថាដង្ហើមចូលខ្លី គ្មានអ្វីក្រៅពីហ្នឹងឡើយ ... ទ្វារទាំង ៥ បិទឱ្យជាប់ ទុកតែទ្វារចិត្តមួយធ្វើការ គឺទ្វារត្រចៀក ទោះបីឮអ្វីក៏កុំយកចិត្តទុកដាក់ ទ្វារភ្នែកទោះបីឃើញអ្វីក៏គ្រាន់តែឃើញ មិនឱ្យតម្លៃមិនតាមដាន ទ្វារច្រមុះ ទ្វារអណ្ដាត ទោះបីទទួលក្លិន រសជាតិអ្វី ក៏កុំចាប់អារម្មណ៍ ទ្វារកាយទោះបីរមាស់ ឈឺចាប់ចាក់ដោត ក៏ធ្វើមិនដឹងមិនរវល់ដែរ គឺមានតែចិត្តនិងសតិទេដែលដឹង និងរំឭកពីដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល...។ ព្រះគ្រូបាននិមន្តមកមើលពួកយើងខ្ញុំអង្គុយព្រមទាំងណែនាំដោយផ្ទាល់ម្ដងទៀត រួចហើយខ្ញុំក៏ចាប់បិទភ្នែកសន្សឹមៗ ដូចការណែនាំរបស់លោកគ្រូ។

ធម៌នៅក្នុងកាយបាយក្នុងឆ្នាំង   អ្នកប្រាជ្ញសម្រាំងតាំងបរិយាយ
រកឃើញធម៌ក្នុងនឹងសប្បាយ   ផ្លូវចិត្តផ្លូវកាយស្ងប់សុក្រឹត   ។
ពែនក្មែនទាំងក្មេងចាស់ប្រុសស្រី   ញាណនិងស្មារតីសតិចិត្ត
បង្រួមចូលគ្នាឱ្យល្អិតស្អិត   ទ្វារខន្ធផ្សេងបិទហើយប្រមូល   ។
ចិត្តដាក់តម្កល់ឱ្យមាំរឹង   សតិយល់ដឹងខ្យល់ចេញចូល
ទោះខ្យល់វែងចេញខ្យល់វែងចូល   ញាណប្រឹងប្រមូលនូវដំណឹង   ។
ចេញវែងចូលវែងដឹងទាំងអស់   គ្មានខ្វល់អ្វីសោះក្រៅពីហ្នឹង
បើចិត្តរាយមាយគ្មានលំនឹង   សតិប្រែងប្រឹងចាប់ចិត្តចង   ។
ចូលវែងចេញវែងយូរៗ ទៅ   នឹងបានដល់នូវខ្យល់ខ្លីម្ដង
ខ្លីចូលខ្លីចេញហើយនឹងឆ្លង   ដល់ខ្យល់ច្រើនកងសព្វរាងកាយ   ។

ហើយនឹងបានដល់ខ្យល់ម៉ដ្ឋខៃ ខ្លួនប្រាណជើងដៃត្រជាក់សាយ
បីតិសុខៈទាំងចិត្តកាយ សោមនស្សសាយស្រួលស្រណុក ។
« ឥតមានសុខណាស្មើក្តីស្ងប់ បញ្ចប់ត្រឹមសុខឃ្លាតចាកទុក្ខ
តាំងពីលោកនេះតទៅមុខ ក្តីសុខនឹងមានព្រោះធម៌ស្ងប់»(១) ៕

សន្សំនិស្ស័យ

សន្សំនិស្ស័យត្រៃរតនៈ ប្រឹងប្រែងស្មោះស្ម័គ្រមិនដាក់ឧស្សាហ៍
សន្សំនិស្ស័យរៀនត្រៃសិក្ខា យកពុទ្ធបិតាជាទីពំនាក់ ។
សន្សំនិស្ស័យយប់ថ្ងៃប្រឹងប្រែង យកឈ្នះខ្លួនឯងតាមសម្មាមគ្គ
សន្សំនិស្ស័យថ្ទៃលោកិយៈ ស្វែងលោកុត្តរៈដោយធម្មនាវា ៕

---

(១) វគ្គចុងក្រោយ ចម្លងចេញពីបទសរភញ្ញ ដែលនិពន្ធដោយសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត ជោតញ្ញាណោ។

១៦– ការចាប់ចិត្តចង

ជាធម្មតា គំនិត ការគិតតែងកើតជានិច្ចនៅក្នុងចិត្តមនុស្សម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចជារលកតែងតែមានវត្តមាននៅជានិច្ចក្នុងមហាសមុទ្រ ។ បើយើងរំពឹង នឹងរំលាយគំនិតឱ្យអស់ពីចិត្ត គឺប្រៀបដូចយើងរំពឹងឱ្យរលកតូច រលកធំ ឱ្យអស់បាត់ពីសមុទ្រដូច្នោះដែរ ។ តើយើងត្រូវធ្វើដូចម្ដេចជាមួយគំនិតទាំងនោះ?

នៅពេលកប៉ាល់មុជទឹក បើកបរលើផ្ទៃសមុទ្រ ឬមុជក្នុងទឹករាក់នៅឡើយ តែងតែប៉ះនឹងរលក ធ្វើឱ្យមានការញ័ររង្គើ ដូច្នេះដើម្បីរក្សាឱ្យមានលំនឹងស្ងប់ល្អ កប៉ាល់ត្រូវមុជឱ្យជ្រៅ ទៅឱ្យផុតពីរលក ទើបគ្មានការរំខាន, ឬម៉្យាងទៀតដូចជាយន្តហោះ ដែលទៅខ្ពស់ផុតស្រទាប់ពពក ទៅដល់ស្រទាប់មេឃមួយទៀតដែលគ្មានពពក នៅទីនោះហើយដែលយន្តហោះមានលំនឹងល្អ គ្មានការរំខានអ្វីទៀតឡើយ ។ តាមស្ថានភាពនេះ ចង់បង្ហាញថា កប៉ាល់មុជទឹកក្ដី យន្តហោះក្ដី មិនបានធ្វើអ្វីជាមួយរលក ឬពពកទេ ។ រលក និងពពកនៅតែមានវត្តមានជានិច្ច ក្នុងទឹកនិងលើមេឃដដែល នៅតាមធម្មជាតិរបស់វា ។ អត្ថន័យនៃការរំដោះចិត្ត ឬរំដោះគំនិត មានន័យដូចស្ថានភាព កប៉ាល់មុជទឹក ឬយន្តហោះខាងលើដែរ បើយើងរស់នៅស្រទាប់ទាបជាងស្រទាប់ចិត្ត ស្រទាប់នៃគំនិត យើងមិនអាចគេចផុតពីការប៉ះទង្គិចនៃគំនិតឡើយ ។ ការរំដោះចិត្តមានន័យថា យើងទៅរស់នៅឱ្យផុតស្រទាប់នៃគំនិត ឱ្យគំនិតកើតហើយរលត់លើចិត្តជាធម្មជាតិរបស់វាចុះ យើងមិន

បាច់ធ្វើអ្វីជាមួយគំនិតទាំងនោះទេ បើយើងប្រឆាំង ឬមានប្រតិកម្មជាមួយនឹងគំនិត មានន័យថា យើងរស់នៅជាមួយចិត្តហើយប្រឆាំងនឹងគំនិត ដូចប្រឆាំងនឹងដំណើរធម្មជាតិដែរ ។ តើយើងទៅរស់នៅឯណា? សតិដឹងជាកម្លាំងរុញអ្វីៗ ឱ្យទៅហួសផុតស្រទាប់ចិត្ត ។ មនុស្សរស់នៅដោយមានសតិដឹងគ្រប់ពេល ដឹងអំពីចិត្ត ដឹងអំពីធម្មជាតិនៃគំនិត មិនជាប់ជំពាក់នឹងគំនិត ដឹងគ្រាន់តែដឹង អនុញ្ញាតប្រព័ន្ធចិត្តគំនិតឱ្យវាធ្វើការដោយខ្លួនវាចុះ ទោះចិត្តល្បឿនយ៉ាងណា ច្រើនយ៉ាងណា មិនបានប៉ះពាល់ដល់យើងឡើយ ។ យើងរស់ដូចជាសាក្សីពិត ជាអ្នកមើលពិត អ្នកទស្សនាដោយមើលឃើញទាំងខ្លួនឯងផង ទាំងរបស់ដែលខ្លួនឃើញផង ។ នេះហើយជាកម្រងពាក្យពេចន៍ដែលខ្ញុំបានយល់ ក្រោយពីស្ដាប់ការណែនាំរបស់លោកគ្រូ ។

ទោះបីជាមានមនុស្សជិត ១០០ នាក់ក៏ដោយ តែក្នុងបន្ទប់ស្ងាត់ជ្រៀបគ្មានឮសំឡេងអ្វីបន្តិចសោះ ហាក់ដូចជានៅក្នុងព្រៃរហោឋាន ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំមានចម្ងល់ជាខ្លាំង ។ សន្សឹមៗ ខ្ញុំក៏លើកចិត្តឡើងដាក់នៅលើបបូរមាត់ ក្រោមរន្ធច្រមុះ ហើយសតិខ្ញុំរំឭក ដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ។ មិនបាន ៥ ដង្ហើមផង មិត្តខ្ញុំបានបញ្ចេញពន្លឺយ៉ាងខ្លាំងត្រង់ចិញ្ចើមផ្នែកខាងស្ដាំ ។ ខ្ញុំធ្វើមិនដឹង មិនឃើញ ទៅតាមការណែនាំរបស់លោកគ្រូ ។ ពន្លឺបានបង្រួមខ្លួន តូចឡើងៗ រួចហើយក៏ផ្ទុះបែកផ្លូងដូចជាកាំជ្រួច ។ ខ្ញុំខំអត់ធ្មត់ សង្កត់ចិត្តមិនមើលពន្លឺ មិនតាមដាន ធ្វើមិនដឹង ហើយដាក់អារម្មណ៍ តែនៅក្បែររន្ធច្រមុះ ។ ពន្លឺបានបញ្ចេញសកម្មភាពបែបនេះ ដោយបញ្ចេញពណ៌គ្រប់បែបយ៉ាងពេលដែលផ្ទុះបែកម្ដងៗ ។ ខ្ញុំតឹងទ្រូង និងពិបាកក្នុងខ្លួនណាស់

ហេវហត់អស់កម្លាំង ព្រោះតែខំទប់ទល់ តតាំងច្បាំងនឹងពន្លឺ យ៉ាងពេញទំហឹង ភ្លេចអស់ការគិតពីដំបូងមុននឹងបិទភ្នែក ។ មិនដឹងថាសភាពបែបនេះបានបន្តទៅក្នុងពេលយូរប៉ុណ្ណាទេ ...។

សំឡេងបន្លុកហៅឮល្វើយៗ ពីចម្ងាយថា “ សូមញោមសម្រួលអារម្មណ៍! ញោមសម្រួលអារម្មណ៍! ញោមសម្រួលអារម្មណ៍! ហើយយកសតិទាញចិត្តមកតោងនឹងដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ” ។ សំឡេងដដែលហៅលើកទី ២ ឮខ្លាំងជាងលើកទី ១ ហើយទាល់តែសំឡេងលើកទី ៣ ទើបខ្ញុំដឹងថាជាសំឡេងលោកគ្រូ ហើយដែលបានឮព្រះអង្គបន្តទៀតថា ញោមអាចបើកភ្នែកបានហើយ ។ ខ្ញុំក៏បើកភ្នែកតាមការណែនាំ ។

ខ្ញុំភ័ន្តភាំង មិងមាំង ស្រឡាំងកាំង ព្រោះទាំងអស់គ្នា ទាំងព្រះភិក្ខុសង្ឃ ទាំងគ្រហស្ថ បានចោលភ្នែកក្រឡេកមកក្រោយ មើលខ្ញុំទាំងអស់គ្នា, ខ្ញុំឆ្ងល់ខ្លួនឯងដែរ ព្រោះខ្ញុំបែកញើសជោកអាវ ហើយនៅមានញើសហូរពីចិញ្ចើមស្រក់លើផ្ទៃមុខ ។ ព្រះគ្រូបានឱ្យយើងខ្ញុំទាំង ៤ នាក់មកអង្គុយខាងមុខគេបង្អស់វិញ ខ្ញុំនិងភរិយាអង្គុយជួរទី ១, ហើយប្អូនស្រី និងប្អូនថ្លៃដោយគ្មានកន្លែងក៏អង្គុយអែបបមាត់ទ្វារចូល ដោយបិទទ្វារមួយចំហៀង ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ច្បាស់ជាមានអ្វីមួយកើតឡើងចំពោះខ្ញុំជាមិនខាន ពីព្រោះទាំងអស់គ្នានៅតែសម្លឹងមកមើលខ្ញុំមិនដាក់ភ្នែក តែមិនទាន់មានឱកាសនិងសួរប្អូនៗ ។ ដោយគិតឃើញដូច្នេះ ខ្ញុំបានថ្វាយបង្គំព្រះគ្រូ ហើយលើកដៃសំពះអ្នកទាំងអស់គ្នា ព្រមទាំងស្រដីថា ៖

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សូមព្រះតេជព្រះគុណម្ចាស់គ្រប់ព្រះអង្គ និង

សីលវន្ត សីលវតី មេត្តាខន្តី អភ័យទោស ចែកទានដោយអនុគ្រោះផង បើខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទបានធ្វើអ្វីដែលនាំឱ្យរំខានដល់ការស្ងប់ស្ងាត់នៅទីនេះ ។ ពាក្យសំដីខ្ញុំទាំងនេះធ្វើឱ្យឧបាសក ឧបាសិកាខ្លះលើដៃសំពះតបវិញដោយសមានចិត្តទោរទន់ចំពោះខ្ញុំ មើលឃើញច្បាស់តាមផ្ទៃទឹកមុខ ។

លោកគ្រូបានណែនាំខ្ញុំដោយផ្ទាល់ម្តងទៀត ហើយខ្ញុំក៏បិទភ្នែកផ្តង់ចិត្ត លើកអារម្មណ៍ដាក់ក្រោមរន្ធច្រមុះ តាំងចិត្តយ៉ាងមាំថា មិនគិតពីអ្វីក្រៅពីដង្ហើមចេញនិងដង្ហើមចូលឡើយ ។

ចង់ចាប់ចិត្តចងពិបាកណាស់ វារើបម្រះតាមតណ្ហា
ដល់យកសតិចងកាលណា ចិត្តអន្ទះសារខ្វះលំនឹង ។
រប៉ិលរប៉ូចខូចប៉ប៉ិល រអឹករអិលខិលរតឹង
វឹកវរវិលវល់គ្មានទីពឹង ទទៃងទទឹងមិនឈឹងស្ងាត់៕

គ្រាន់តែធ្មេចភ្នែកភ្លាម មិត្តសម្លាញ់ខ្ញុំបង្ហាញខ្លួនភ្លែត ហើយក៏ប្រឡែងលេងនឹងខ្ញុំដូចពីមុននេះបន្តិច ។ ខ្ញុំឥតធ្វើដឹង ឥតចាប់អារម្មណ៍ ខ្ញុំតាំងចិត្តយកសតិរំឭកតែពីដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ។ មិត្តខ្ញុំបានដូរល្បែងមកប្រឡែងលេងផ្សេងទៀត ដោយបង្វិលខ្លួនជុំវិញខ្ញុំ ពីឆ្វេងទៅស្តាំ ពីស្តាំមកឆ្វេងវិញ ផ្លូនពីលើមកក្រោម ពីក្រោមមកលើវិញ ហើយបញ្ចេញរស្មីគ្រប់ពណ៌ ធ្វើឱ្យខ្ញុំចាប់ចិត្តជិតអារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំង ហើយសតិខ្ញុំក៏ប្រទាញប្រទង់គ្នារវាងលំអនៃពន្លឺនិងឱវាទទូន្មានរបស់លោកគ្រូ ។ ខ្ញុំមិនដឹងថាខ្ញុំស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនេះយូរប៉ុណ្ណាទេ ស្រាប់តែឮសំឡេងលោកគ្រូដាស់រំឭកហៅដូចមុនទៀតថា “ញោមសម្រួលអារម្មណ៍ ! ហើយយកសតិទាញចិត្តមក

តោងនឹងដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ” រួចហើយញោមអាចបើកភ្នែកបាន ។ ពេលដែលបើកភ្នែកឡើង ខ្ញុំបានឃើញពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់នៅតែសម្លឹងមើលមកខ្ញុំដដែលដូចជាមានអ្វីមួយចម្លែកកើតឡើងទៀត ។ លោកគ្រូមានថេរដីកាថា ៖

- កម្មវិធីបដិបត្តិក្នុងពេលនេះបាន ១ ម៉ោងពេញបរិបូណ៌ហើយៗ យោគាវចរ⑴ទាំងអស់អាចសម្រាក ១០ នាទី រួចហើយចូលមកវិញរៀនបន្តទៅទៀត ។ ខ្ញុំបានបបួលប្អូនថ្លៃទៅបន្ទប់ទឹក តែតាមការពិតគឺ ដើរបណ្តើរសួរគេបណ្តើរថា តើមានអ្វីកើតឡើង ពេលដែលបងអង្គុយ?

- លើកទី ១ បងមានដំណើរដង្ហក់ ញាក់ទទ្រើក ចេញសំឡេងហត់គឃ្លុស ដូចក្របីដាក់ពីនឹម ដែលគេស្តាប់ឮគ្រប់គ្នា ។

-ម៉េចក៏មិនដាស់បងផង? ទុកឱ្យគេដឹងឮគ្រប់គ្នា ខ្មាសគេណាស់!

- មិនហ៊ានទេបងព្រោះលោកគ្រូនៅជិតនោះ លោកចាំមើលដំណើរការ ។ មួយសន្ទុះធំ ទើបព្រះអង្គហៅបងឯង ។ បងមិនបានដឹងថាខ្លួនឯងហត់ហើយញ័រញាក់ទេឬ? តើបងបានជួបប្រទះអ្វីខ្លះ?

-ចាំបងរៀបរាប់ប្រាប់ល្ងាចនេះ ចុះលើកទី ២ បងមានសភាពយ៉ាងណាដែរ បានជាគ្រប់គ្នាមើលមកបងដូចជាមានរឿងចម្លែក?

-លើកទី ២ បងញ័រដូចគ្រុនចាញ់ រណ្តំផ្អេញ ។ អ្នកដទៃបើកភ្នែកមើលបងគ្រប់គ្នា ហើយលោកគ្រូគង់នៅជិត ទុកឱ្យបងញាក់យ៉ាងយូរ ទើបព្រះអង្គឱ្យបដាក់ត្រចៀកហៅបង ។

---

(១) យោគាវចរ ៖ អ្នកតាំងចិត្តឱ្យចុះស៊ប់ក្នុងការភាវនា, អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន ។

-ទៅយើងត្រឡប់ទៅវិញ ដល់ម៉ោងចាប់ផ្តើមទៀតហើយ ។ បន្ទាប់ពីថ្វាយបង្គំលោកគ្រូរួច ខ្ញុំបានអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ស្តាប់ព្រះធម្មទេសនាយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ព្រោះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា លោកគ្រូដៅឆ្ពោះមករកខ្ញុំតែម្តងគឺព្រះអង្គរ៉ាយរ៉ាប់ ប្រាយប្រាប់នូវអ្វីដែលអាចកើតមានឡើងនៅពេលអង្គុយធ្វើសមាធិ ដែលមានជាអាទិ៍ដូចជា ៖ មនុស្សម្នាក់ៗ មិនដូចគ្នាទេ អ្នកខ្លះអាចឃើញពន្លឺគ្រប់ពណ៌ ឬអាចឃើញពន្លឺមានចលនា ឃើញទេសភាពព្រៃភ្នំក្រំថ្ម ឃើញទេសភាពក្រោមពន្លឺព្រះចន្ទ្រ ឃើញជីដូន ជីតា ឬបុគ្គលណាម្នាក់ ឃើញខ្មោចបិសាច ឃើញរូបអសុភ ឬអាចឃើញសព្វឃើញគ្រប់បែបយ៉ាង... ។ អាចទទួលអារម្មណ៍ថា មានពស់ដ៏ធំវារលូនលើភ្នែន ឬមានសត្វដង្កូវឬសត្វអ្វីមួយរុកទុលៗ ក្នុងផ្ទៃមុខ ឬក្នុងកន្លែងណាមួយ ឬអាចទទួលការឈឺចាក់ ឈឺដោត ម្តងត្រង់នេះ ម្តងត្រង់នោះ ឬមានភាពតឹងទ្រូង តឹងក្បាល ។ល។ គឺបានន័យថា យោគីអាចឃើញ អាចឮ អាចទទួលអារម្មណ៍ គ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ខុសៗ គ្នា ។

បើដឹងថាសភាវៈទាំងនេះជានិមិត្ត ដែលអាចកើតឡើងនៅពេលធ្វើអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន តើយោគាវចរត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ត្រូវបដិបត្តិយ៉ាងណា ត្រូវតម្កល់ចិត្តយ៉ាងណា?

ចម្លើយដ៏ខ្លីបំផុតគឺ ឮគ្រាន់តែឮ ឃើញគ្រាន់តែឃើញ ដឹងអារម្មណ៍គ្រាន់តែដឹងអារម្មណ៍ ប៉ុណ្ណោះ ។ ក្នុងន័យនេះគឺយោគាវចរ មិនត្រូវធ្វើប្រតិកម្ម ទៅលើនិមិត្តណាមួយឡើយ គឺមិនដាក់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលកើតឡើង មិនឱ្យតម្លៃ មិនគិត មិនពិចារណា ទៅលើនិមិត្តនោះៗ ទេ

ហើយត្រូវចាំជានិច្ចថា សតិត្រូវតែនៅចងជាប់នឹងដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល ។ បើធ្វើយ៉ាងនេះបាន និមិត្តដដែលនោះនឹងបាត់ទៅវិញ ដោយឯងៗ មិនខាន ឡើយ ។ ព្រះធម្មទេសនាក៏បានចប់បរិបូណ៌នៅម៉ោង ៤ រសៀល ។

ម៉ោងទី ៣ គឺពីម៉ោង ៤ និង ១០ នាទី ដល់ម៉ោង ៥ ល្ងាចជាវិធីបក ស្រាយចម្ងល់សិស្ស និងចម្លើយគ្រូ ឬពាក្យសាមញ្ញថា បកធម៌ និង ពិភាក្សា បញ្ហាខ្លះៗ ដែលទាក់ទងនិងបដិបត្តិបូជា ។ បន្ទាប់ពីជួបជុំគ្នាស្រួលបួល ហើយព្រមទាំងសម្រួលឥរិយាបទរួចមក លោកគ្រូមើលមកចំខ្ញុំព្រះករុណា និងប្អូនៗ ហើយលោកមានថេរដីកាថា ៖

- ញោមអញ្ជើញមកពីខេត្តណាដែរ?

ទាំងអស់គ្នាសម្លឹងមកខ្ញុំ, ហាក់ដូចជាមានបំណងឱ្យខ្ញុំជាអ្នកឆ្លើយ, ខ្ញុំលើកដៃសំពះលោក ហើយនិយាយថា ៖

- ខ្ញុំព្រះករុណាទាំងអស់គ្នា មកពីខេត្តសៀមរាប ប្អូនៗ រស់នៅក្នុង ស្រុកកំណើត តែខ្ញុំព្រះករុណាបានទៅរស់នៅឯប្រទេសកាណាដា ពីឆ្នាំ ១៩៨០ ។

- អ៊ូ! អីចឹងតើទើបអាត្មាសង្កេតឃើញថាញោម មានសំដីសំដៅ ឫកពា អាកប្បកិរិយា និងការប្រព្រឹត្តិទៅនានាមិនដូចអ្នកដទៃ ។ តើហេតុ ដូចម្តេចទើបញោម បានមកដល់ពុទ្ធមណ្ឌលនេះ?

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទក៏បានរៀបរាប់ត្រួសៗ ពីប្រវត្តិខ្លួនឯងប្រគេន លោកគ្រូស្តាប់ ចាប់តាំងពីគ្រោះថ្នាក់ដួលនៅកន្លែងធ្វើការ រហូតដល់ថ្ងៃ នេះ ដូចដែលមិត្តអ្នកអានបានជ្រាបរួចមកហើយ ។ លោកគ្រូបានស្តាប់

យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ជាពិសេសត្រង់វគ្គណាដែលខ្ញុំជួបនឹងនិមិត្តផ្សេងៗ ដែលធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលក្នុងដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

- ញោមហ្អើយ! ការជួបគ្នាក្តី ព្រាត់ប្រាសគ្នាក្តី គឺជានិស្ស័យនិងកម្មលិខិតដែលកម្រិតឱ្យមកយ៉ាងនេះ គ្មានអ្នកណាចៀសផុតបានទេ ។ យើងជួបគ្នានៅពេលនេះក៏ជានិស្ស័យ ដែលតម្រូវឱ្យយើងរៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក ។ អាត្មារៀនពីញោម រីឯញោមក៏រៀនពីអាត្មាដែរ ។ ជីវិតនេះគឺជាការរៀនសូត្រដែលមានទីបញ្ចប់នៅពេលដែលមរណៈមកដល់ ។ រៀនពីអ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាង ដើម្បីអភិវឌ្ឍជីវិតទៅរកសេចក្តីសុខចម្រើនក្នុងលោកិយ និងសេចក្តីសុខទៅបរលោកសម្រាប់ខ្លួនឯង និងជួយអ្នកដទៃទៅតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ អ្វីៗ ដែលញោមបានជួបប្រទះ គឺជាមេរៀនដែលអាត្មារៀនពីញោម ហើយអាចបានជាអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្រាប់ការចែកចាយដល់អ្នកដទៃ ។

ហាត់ពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើម មានឈ្មោះថាអានាបាណាស្សតិកម្មដ្ឋាន គឺជាពុទ្ធមរតក បានប្រគល់ឱ្យយើងអនុវត្ត ស្រាវជ្រាវ សិក្សាដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការអាហារស្មារតីពីខាងក្រៅ តែបែរជាផ្តល់បញ្ញា ស្មារតីភ្លឺថ្លាត្រចះត្រចង់និងការជឿជាក់លើខ្លួនឯងយ៉ាងរឹងមាំ មានរួមបញ្ចូលទាំងចម្លើយរបស់ពិភពលោកថែមទៀតផង ។ ដំណើររបស់ធម្មជាតិគឺប្រព្រឹត្តទៅដោយគ្មានអ្នកណាយកអ្វីពីលោកនេះទៅបានទេ គឺយើងកើតមកដៃទទេ ហើយក៏ស្លាប់ចោលលោកនេះទៅដោយដៃទទេដែរ ។ បើយើងយល់បានច្បាស់លាស់ ហើយស្មោះត្រង់ជាមួយគំនិតនេះ នោះយើង

អាចធ្វើសមាធិ ពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើមចេញ ចូល ដោយមិនចាំបាច់មានអ្នកដទៃធ្វើជាគ្រូរបស់យើងឡើយ ។ យើងក៏មិនខ្វល់ពីការចង់បាននេះ ចង់បាននោះ មិនកាន់យក មិនដឹង មិនឮ មិនឱ្យតម្លៃ គឺលែងចោលនូវអ្វីៗ ទាំងអស់ ។ ព្រះធម៌នឹងផ្ដល់នូវអ្វីៗ ដែលត្រូវបាន ប្រសិនណាបើយើងធ្វើត្រឹមត្រូវដូចគំនិតខាងលើ ។

ពន្លឺព្រះអាទិត្យមានសារៈសំខាន់ពន់ពេកណាស់ ដែលផ្ដល់ជីវិតដល់អ្វីៗទាំងអស់នៅក្នុងលោកនេះ ។ មំសចក្ខុអាចប្រើប្រាស់បានក៏ដោយសារពន្លឺនេះដែរ ។ ពន្លឺដែលញោមមើលឃើញពេលធ្វើសមាធិ អាចជាចំណែកដ៏តូចមួយហៅបានថា បញ្ញាចក្ខុ គឺពន្លឺបញ្ញា ដែលយោគាវចរ ត្រូវការជាចាំបាច់ក្នុងការទម្លាយឱ្យចាក់ធ្លុះមើលអាការៈ ៣២ ដែលជាចំណែកឬអវយវៈតូចធំរបស់រូបកាយ ដែលមាន សក់, រោម, ក្រចក, ធ្មេញ, ស្បែក, សាច់, សរសៃ, ឆ្អឹង, ខួរក្នុងឆ្អឹង, តម្រងនោម, បេះដូង, ថ្លើម, វាវ, អណ្ដាត, សួត, ពោះវៀនធំ, ពោះវៀនតូច, អាហារថ្មី, អាហារចាស់, ប្រមាត់, ស្លេស្ម៍, ខ្ទុះ, ឈាម, ញើស, ខ្លាញ់ខាប់, ទឹកភ្នែក, ខ្លាញ់រាវ, ទឹកមាត់, ទឹកសម្បោរ, ទឹករំអិល, ទឹកមូត្រ, ខួរក្នុងក្បាល តែចំពោះញោមនៅពេលនេះមិនទាន់ត្រូវការពន្លឺនេះទេ ញោមត្រូវតែលះបង់ចោលគ្រប់បែបយ៉ាង ។ កុំធ្វើប្រតិកម្មប្រឆាំងនឹងអ្វីៗ ដែលកើតមានឡើង តែត្រូវសម្រួលហើយបន្ធូរឥរិយាបទទៅតាមធម្មជាតិរបស់វា ។ អ្វីដែលត្រូវចងចាំតែម៉្យាងគត់គឺ សតិចងឱ្យជាប់នឹង ដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ។

លោកគ្រូសម្លឹងមើលទៅនាឡិកាដែលព្យួរនឹងសសរ ហើយមាន

ថេរដីកាថា ពេលវេលាក៏ដល់ព្រម ល្មមនឹងបញ្ចប់ធម្មសិក្សាក្នុងថ្ងៃនេះ ។ សូម ឆន្ទៈ វីរិយៈ ចិត្ត វិមំសា ដែលផុសចេញពីសន្តានចិត្តយោគាវចរម្នាក់ៗ បានជាពន្លឺជួយឱ្យបានទទួលនូវព្រះធម្មរសគ្រប់ៗគ្នា! សូមអនុមោទនា!!! ។ បន្ទាប់ពីផ្សាយមេត្តារួចយើងបានបែកគ្នាទៅកាន់កន្លែងរៀងៗខ្លួន ។ លោកគ្រូបានសរសេរលេខលើក្រដាសមួយសន្លឹកហុចមកខ្ញុំ ហើយមានថេរដីកាថា នេះជាលេខទូរសព្ទនិងលេខកុដិអាត្មា ញោមអាចទាក់ទងបានគ្រប់ពេលវេលា ។ យើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នាបានក្រាបថ្វាយបង្គំលោកគ្រូ ហើយក៏ចាកចេញពីបន្ទប់រៀន ។ គ្រាន់តែចេញមកដល់ក្រៅភ្លាម ប្អូនស្រីខ្ញុំដើរបណ្តើរ ចាប់ដៃខ្ញុំបណ្តើរព្រមទាំងពោលថា “ មុននេះ ខ្ញុំភ័យព្រួយខ្លាំងណាស់បង ! ព្រលឹងតូច ព្រលឹងធំឡើងរត់ចោលខ្ញុំស្ទើរតែអស់ហើយ ” ។ ខ្ញុំយកដៃអង្អែលក្បាលនាង ច្បិចចុងសក់ ហើយនិយាយលេងថា ព្រលឹងអូនឯងឡើងមកដល់ចុងសក់នេះមែនទេ? អ្នកទាំងអស់គ្នាក៏សើចគឹលឡើង ធ្វើឱ្យបរិយាកាសធូរស្បើយក្នុងភាតរភាព ។ ប្អូនខ្ញុំបន្តទៅទៀតថា “ បងដឹងទេ ម្នាក់ៗ ទាំងព្រះសង្ឃទាំងគ្រហស្ថ ចោលភ្នែកមើលមកបង អត់មានអ្នកណាអង្គុយធមិកើតទេ ។ តើបងឯងឃើញអ្វីខ្លះ បានជាលើកដំបូង ហត់គយូស ហើយក្រោយមកញ័រញាក់ដូចគ្រុនចាញ់? ” ។ ចាំបងរៀបរាប់ប្រាប់នៅពេលក្រោយ ...

ពេលមកដល់ផ្ទះ លោកយាយធម្មាចារ្យ **ស សារឿន** បានរៀបចំម្ហូបអាហារ បាយទឹក ក្នុងថាសរួចស្រេច ថែមទាំងឃើញមានលោកយាយចាស់ទុំ ៤ នាក់ អង្គុយនៅជាមួយ ។ បន្ទាប់ពីទទួលទានបាយ និងទុកដាក់

ចានឆ្នាំងរួចមក លោកយាយធម្មាចារ្យបានមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំបានដឹងរឿងរ៉ាវខ្លះៗ ដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងបន្ទប់បដិបត្តិធម៌ តើលោកប្អូនអាចប្រាប់ខ្ញុំបានទេ ថាតើលោកប្អូនបានជួបអ្វីខ្លះពេលដែលអង្គុយសមាធិ? បើខ្ញុំដឹងសភាពការណ៍ដែលបានជួបប្រទះ ប្រហែលជាខ្ញុំអាចជូនជាយោបល់ខ្លះៗ ក្នុងការបដិបត្តិ" ។

ខ្ញុំក៏បានជម្រាបគាត់ហូរហែនូវអ្វីដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះ លើកទី ១ និង លើកទី ២ ដូចដែលមិត្តអ្នកអានបានជ្រាបរួចមកហើយ ។ លោកយាយបានធ្វើការណែនាំ ប្រហាក់ប្រហែលលោកគ្រូដែរ ក្នុងការទប់ទល់នឹងនិមិត្តដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះ ។ មានលោកយាយម្នាក់ ដែលខ្ញុំមិនបានចាំឈ្មោះគាត់ទេ គ្រាន់តែចាំថាគាត់អញ្ជើញមកពីខេត្តស្វាយរៀង បានបន្តវាចាបន្ទាប់ពីលោកយាយធម្មាចារ្យថា ៖ "កាលពី ៣ ឆ្នាំមុន ថ្ងៃដំបូងដែលខ្ញុំធ្វើធម៌នៅក្នុងពុទ្ធមណ្ឌលនេះ ក៏មានសភាពដូចលោកប្អូនដែរ គឺធ្វើឱ្យឧបាសក ឧបាសិកា ភ្ញាក់ផ្អើល ២ ដងយ៉ាងខ្លាំង គឺលើកទី ១ ខ្ញុំបានស្រែកយំសោក អណ្ដឺត អណ្ដោក ខ្សឹកខ្សួល អួលអាក់ ផ្អើលភ្ញាក់គ្រប់គ្នា គឺខ្ញុំបានឃើញម្ដាយខ្ញុំ ពោលត្អូញត្អែរ ដោយមិនបានជួបខ្ញុំ មិនបានឃើញមុខខ្ញុំ មិនបានឱបខ្ញុំដែលជាកូនសំណព្វចិត្តរបស់គាត់មុនពេលគាត់ទទួលមរណភាពពីព្រោះពេលនោះខ្ញុំទៅធ្វើការនៅខេត្តក្រៅ មកមិនទាន់ដង្ហើមគាត់ទេ ។ លើកទី ២ ពេលដែលខ្ញុំអង្គុយ ទឹកមាត់ចេះតែចេញ ទប់មិនបាន ហើយហាក់ដូចជាមានអ្វីមួយរុលដោលពីក្នុងពោះមក ខ្ញុំក៏ហាមាត់ ស្រាប់តែធ្លាក់ឈាមកកមួយដុំ ធុំស្អុយគគ្រុក ផ្អើលគេផ្អើលឯងគ្រប់គ្នា ...។"

តាំងពីពេលនោះមក ខ្ញុំបានតាំងចិត្តអធិដ្ឋានថា នឹងមិនខំប្រឹង ពង្រឹងកាយទប់ទល់នូវអ្វីដែលកើតឡើង គឺថាមិនធ្វើប្រតិកម្មប្រឆាំង តតាំងនឹងសភាវៈនានា ដែលកើតមានឡើងពេលធ្វើធម្មបដិបត្តិ តែសម្របសម្រួលបន្ធូរកាយ ហើយចិត្តគ្រាន់តែដឹងថាខុស ហើយលែងចោលនូវអ្វីៗ ទាំងអស់ តាមការណែនាំរបស់លោកគ្រូ និងចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ។

ពេលដែលមិត្តខ្ញុំបង្ហាញខ្លួន ខ្ញុំមិនចាប់អារម្មណ៍ មិនយកចិត្តទុកដាក់ មិនពង្រឹងកាយ គ្រាន់តែគិតក្នុងចិត្តថា កាលណាអាត្មាអញយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យតម្លៃពន្លឺ គឺមិនត្រូវផ្លូវទេ មិនត្រូវនឹងកិច្ចដែលត្រូវបដិបត្តិទេ មិនត្រូវផ្លូវធម៌ទេ ។ គ្រាន់តែគិតតែប៉ុណ្ណឹងស្រាប់តែសតិមកនៅនឹងដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូលវិញឯងៗ ។ ទោះបីពន្លឺបញ្ចេញសកម្មភាពបែបណាក៏ខ្ញុំមិនប្រឆាំង មិនខឹង មិនស្អប់ មិនចូលចិត្តមិនស្រឡាញ់ ខ្ញុំធ្វើធម្មតាៗ ។ ពេលដែលសតិចេញពីដង្ហើមម្តងៗ ទៅមើលពន្លឺ ក៏ខ្ញុំមិនទោមនស្ស មិនខំប្រឹងទាញមកវិញ គ្រាន់តែដឹងថា ឱ! ខ្ញុំខុសហើយ ! ហើយចិត្តក៏ត្រឡប់មកវិញដោយខ្លួនឯង ។ ពិតជាអស្ចារ្យណាស់ ហើយខ្ញុំគិតថា នេះហើយទេដឹងដែលគេហៅថា ឧបេក្ខាចិត្ត? មិនយូរប៉ុន្មានពន្លឺក៏ហោវហាត់ហើយបញ្ឈប់សកម្មភាព ព្រោះលែងបញ្ឆោតខ្ញុំបាន រស្មីក៏អន់ទៅៗ ហើយទៅឈប់នឹងមួយកន្លែងឥតកម្រើកនៅលើចិញ្ចើមខាងស្តាំ បញ្ចេញពន្លឺយ៉ាងស្រទន់នៅទីនោះ ៖ ខ្ញុំក៏បានរួចផុតពីអន្ទាក់នៃមិត្តខ្ញុំចាប់តាំងពីថ្ងៃនោះមក ...

មិនស្អប់មិនខ្ពាញ់ស្រឡាញ់ទោមនស្ស   មិនទើសមិនទាស់ទំនាស់ចិន្តា
ចិត្តឥតទោរទន់ធ្ងន់ស្រាលខាងណា   ស្ងប់ឧបេក្ខាក្រៃណាប្រពៃ ។
នេះផ្លូវកណ្តាលត្រកាលកើនពរ   សមរម្យជំហរទ្រផុតទុក្ខភ័យ
ផ្លូវត្រូវផ្លូវល្អបង្កជោគជ័យ   គ្មានហ្មងមោះមៃស្គាល់ន័យធម្មៈ ៕

****

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ជយំ វេរំ បសវតិ ទុក្ខំ សេតិ បរាជិតោ
ឧបសន្តោ សុខំ សេតិ ហិត្វា ជយបរាជយំ

“ បុគ្គលអ្នកឈ្នះ តែងរងនូវពៀរ បុគ្គលអ្នកចាញ់ តែងដេកជាទុក្ខ ចំណែកបុគ្គលលះបង់ការឈ្នះ និងការចាញ់ចេញហើយ ជាអ្នកស្ងប់រម្ងាប់ ទើបដេកជាសុខ ” ។

(គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៦៣)

១៧– ធម្មប្បដិបត្តិ

ចប់ធម្មប្បដិបត្តិនៅពេលល្ងាចនេះហើយ ទើបខ្ញុំដឹងថាខ្លួនឯងហត់នឿយយ៉ាងខ្លាំងព្រោះមួយថ្ងៃចុងក្រោយនេះតាំងពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ អត់បានឈប់សម្រាកសោះ ព្រោះបានចេញដំណើរពីខេត្តសៀមរាបតាំងពីម៉ោង ៥ ព្រឹកហើយដល់ពេលរសៀលម៉ោង ៥ ល្ងាចទើបបានចេញពីបន្ទប់ធម្មសិក្សា ។ គិតទៅការរកទ្រព្យមកចិញ្ចឹមជីវិត និងការស្វះស្វែងរកធម៌ត្រូវមានការសង្វាត ឱហាត ព្យាយាមនិងការខន្តី អត់ធ្មត់ លត់ដំដូចគ្នា ប៉ុន្តែខុសត្រង់លទ្ធផលគឺថា ស្វែងរកធម៌គឺកាន់តែមានសេចក្តីជ្រះថ្លាទៅៗ កាន់តែមានអំណរអរត្រេក និងលះបង់ច្រើនឡើងៗ កាន់តែសុខទៅៗ ចំណែករកទ្រព្យវិញ មិនចេះឆ្អែតឆ្អន់និងមានបាន ចង់តែបានថែមទៀតបង្កើតនូវលោភៈ ទោសៈ និងមោហៈ ដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ជួនកាលការរកទ្រព្យបើគិតមិនស្រួល គិតមិនត្រឹមត្រូវ កាន់តែលំបាកទៅៗ រហូតដល់រីណ្ណាករើខ្លួនមិនរួច ធ្វើការទាំងឈឺ ទាំងជា ព្រោះមន្តស្នេហ៍នៃដុល្លារ មានកម្លាំងខ្លាំងក្លា និងសម្រស់ល្អត្រកាលទាក់ទាញឱ្យជាប់ចិត្តជាងវត្ថុនានានៅក្នុងលោក (សូម្បីតែដឹងថា ជម្ងឺកូវិដ-១៩ ឆ្លងរាលដាលពីម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ដោយគ្រាន់តែនៅជិតគ្នា ឬប៉ះពាល់គ្នា ហើយបានសម្លាប់មនុស្សដ៏សាហាវយ៉ាងណាក៏រដ្ឋាភិបាលភាគច្រើននៃប្រទេសក្នុងពិភពលោក អនុញ្ញាតឱ្យការរកស៊ីមានដំណើរការឡើងវិញ តែត្រូវស្តាប់តាមការណែនាំពីរដ្ឋាភិបាល ដោយត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងនៅឆ្ងាយពីគ្នាពីរៗ ម៉ែត្រ ក៏ព្រោះតែដុល្លារហ្នឹងឯង) ។

គិតៗ ទៅ មនុស្សលោកយើងនេះជាសត្វចម្លែកបំផុត ដំបូងគេបូជាជីវិតទាំងស្រុងដើម្បីលុយ រួចហើយក្រោយមកទើបគេយកលុយដោយការបូជាជីវិតនោះៗ ទៅប្តូរយកសុខភាពមកវិញ ។

គិតមកដល់ត្រឹមនេះ ខ្ញុំក៏បានដើរមកដល់ផ្ទះលោកយាយអាចារ្យ **ស សារឿន** ល្មម ។ លោកយាយឧបាសិកា **គិម ស៊ីមឿន** បាននៅរង់ចាំជាស្រេច ហើយបន្ទាប់ពីទទួលទានបាយល្ងាចរួច គាត់ក៏ជូនខ្ញុំនិងប្អូនថ្លៃទៅកាន់អាស្រមមួយ ដែលនៅទំនេរនាទិសខាងលិចព្រះវិហារជាប់នឹងរបង ។ បន្ទាប់ពីលោកយាយលាត្រឡប់ទៅវិញ ខ្ញុំបានឡើងទៅលើខ្ទមដែលមានជណ្តើរ ៣ កាំ ហើយអុជទៀន ២ ដើម រួចឈ្ឃួលពិលរកកន្លែងដោតទៀន ។ ក្នុងអាស្រមមិនមានអំពូលភ្លើងអគ្គិសនីទេ តែមានភ្លើងនៅតាមផ្លូវ និងជិតមុខខ្ទម ។ នៅខាងក្នុងមានកន្លែងចង្ក្រានបាយមួយ តែដូចជាមិនបានប្រើប្រាស់យូរមកហើយ ។ ប្អូនថ្លៃខ្ញុំក៏ដោតទៀនមួយនៅចង្ក្រានបាយ មួយទៀតដោតនៅមុខមាត់ទ្វារខ្ទម ដែលគ្រាន់តែជាចម្រឹងការពារកុំឱ្យឆ្កែចូលក្នុងខ្ទមតែប៉ុណ្ណោះ ។ យើងបាននាំគ្នារៀបចំកន្លែងសម្រាកដោយក្រាលកន្ទេល ១ ជាន់ទៀតថែមពីលើកន្ទេលដែលមានហើយ និងចងមុង ។ រួចរាល់ហើយ ប្អូនថ្លៃខ្ញុំគាត់បានទៅអង្គុយនិយាយលេង និងលោកតាឧបាសក ៤-៥ នាក់ ដែលដេកគ្នានៅលើរានមួយក្បែរនោះ។ ដោយអស់កម្លាំង ខ្ញុំក៏ចូលក្នុងមុងប្រុងនឹងសម្រាក ។ ពេលនោះស្រាប់តែមានចិត្តមួយគិតថា គួរតែសាកល្បងអង្គុយសមាធិ ៤ - ១០ នាទី ដើម្បីសម្រួលអារម្មណ៍មុននឹងសម្រាក ។ គិតដូច្នោះហើយ ខ្ញុំក៏ថ្វាយបង្គំបីដង

រំឭកដល់គុណព្រះរតនត្រៃ រួចហើយក៏សម្រួលឥរិយាបថដែលទើបបាន រៀនថ្មីៗ ធ្មេចភ្នែកសន្សឹមៗ លើកចិត្តតោងអារម្មណ៍ ហើយយកសតិចង ភ្ជាប់ និងដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ។

ភាពស្ងប់ស្ងាត់នៃរាត្រីកាល ហាក់ដូចជាកត្តាមួយជួយឱ្យចិត្តខ្ញុំ ស្ងប់ស្ងាត់ទៅតាមដែរ ។ ប្រហែលជា ១០ ដង្ហើមប៉ុណ្ណោះ ខ្ញុំទទួលអារម្មណ៍ ថាមានកម្លាំងអ្វីមួយបុកពីក្នុងពោះដោយរុញឡើងមកលើ ធ្វើឱ្យហៀរហូរ ទឹកភ្នែកហៀរទឹកសំបោរ ហៀរទឹកមាត់ ។ ដំបូងខ្ញុំលេបទឹកមាត់នោះចូល ទៅក្នុងពោះវិញ តែទឹកមាត់កាន់តែចេញច្រើនឡើងៗ មិនអាចលេបចូល ទៅទៀតបានទេ ខ្ញុំក៏ហាមាត់ (ព្រោះនឹកឃើញដល់សំដីលោកយាយ ឧបាសិកា ដែលអញ្ជើញមកពីខេត្តស្វាយរៀង ថាគាត់បានហាមាត់ហើយ ធ្លាក់ឈាមមួយដុំ ហើយធុំស្អុយឆ្អើលគេឆ្អើលឯងគ្រប់គ្នា) ។

គ្រាន់តែហាមាត់ភ្លាម ខ្ញុំទទួលអារម្មណ៍ថាមានដុំអ្វីមួយទុលៗ នៅ ក្នុងបំពង់ក ហើយក៏មានកម្លាំងមួយរុញ ដុំនោះធ្លាក់ក្អកមកលើបាតដៃ មានក្លិនឆ្អាបច្រហឹង ។ បន្ទាប់មកមានវត្ថុស្អិតៗ ចេះតែធ្លាក់ពីមាត់បន្តបន្ទាប់ ហៀរហូរធ្លាក់ពេញបាតដៃ ធ្លាក់ស្រោបទៅលើសារុងទៀតផង ។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ថា ខ្ញុំធ្លាក់ឈាមច្រើនណាស់ ។

ភ័យផង ព្រួយផង ពិបាកចិត្តផង គំនិតពីរប្រឆាំងគ្នាបានកើតឡើង នៅពេលនោះ ៖

គំនិតទី ១ គឺខ្ញុំត្រូវតែបើកភ្នែក ហើយហៅរកជំនួយ ឱ្យជួយទាន់នៅ ថ្មីៗ ទប់ស្កាត់នឹងការធ្លាក់ឈាមនេះ ។ ទោះបីមិនអាចទៅពេទ្យបានក៏

ដោយ ក៏ប្រហែលជាអាចមានវិធីពីបុរាណអាចជួយសម្រាល ទម្រាំនឹងដល់ពេលព្រឹកស្អែក ។ ខ្ញុំមិនអាចលាក់ទុកតែម្នាក់ឯងបានទេ ព្រោះអាចហួសពេលព្យាបាល ហើយអាចបាត់បង់ជីវិតផងក៏មានដែរ ។ គំនិតនេះធ្វើឱ្យខ្ញុំកាន់តែភ័យព្រួយខ្លាំងឡើង ហើយក៏ចង់បើកភ្នែកចាកកម្មដ្ឋាន ។

រំពេចនោះគំនិតទី ២ ក៏កើតឡើងថា ៖ ទេកុំអាលបើកភ្នែកត្រូវពិចារណាឱ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយសិន ។ បើខ្ញុំហៅប្អូនថ្លៃ ក៏មិនប្រាកដថា អាចមានវិធីទប់ស្កាត់បានដែរ ព្រោះយប់ក៏កាន់តែជ្រៅទៅហើយៗ មិនមានស្គាល់អ្នកណាម្នាក់សោះនៅទីនេះ ច្បាស់ជាមិនអាចជួយអ្វីបានទេ ហើយនាំតែច្របូកច្របល់ ខ្វាយខ្វល់ដល់ចាស់ទុំដែលរស់នៅខ្ទមជិតៗ នេះមិនខាន ។ ខ្ញុំបានអានសៀវភៅក៏ច្រើនគ្រាន់បើដែរទាក់ទងនឹងសមាធិ ហើយមិនទាន់ជួបប្រទះថា មានអ្នកស្លាប់ដោយសារបដិបត្តិធម៌ទេ ។ ខ្ញុំត្រឡប់មកមាតុភូមិលើកនេះក៏ដើម្បីធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ បើខ្ញុំអស់ជីវិតក្នុងពេលធ្វើធម្មបូជាក៏ជាការល្អប្រពៃមួយដែរ ព្រោះខ្ញុំមានព្រះរតនត្រៃជាទីពឹងពាក់ពំនាក់អាស្រ័យហើយ ។ គិតដល់ចំណុចនេះ ខ្ញុំក៏បាត់ភ័យ បាត់ខ្លាច អស់សេចក្ដីព្រួយបារម្ភ ចិត្តទៅជាស្ងប់លើសដើម ។

ពឹងព្រះត្រៃរត្នឥទ្ធិឫទ្ធិអស្ចារ្យ សាបសូន្យសោកាប្រហារគ្រោះភ័យ
ឆ្លងកាត់ព្យុះលោកមានជោគជាញ្ញជ័យ ទោះមរណភ័យគ្មានអ្វីគួរខ្លាច ។

ខ្ញុំក៏បន្តតាំងចិត្តយកសតិគិតតែពីដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ហាមាត់ចំហព្រោះនៅតែធ្លាក់ឈាមកកខាប់នៅឡើយ តែខ្ញុំមិនរវល់ មិនចាប់អារម្មណ៍ និងមិនឱ្យតម្លៃទេ គឺគ្រាន់តែដឹងថាមានឈាមធ្លាក់ពីមាត់តែ

ប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំហាក់ដូចជាមានសេចក្ដីស្ងប់ស្ងាត់ខ្លាំងឡើងៗ ដង្ហើមហាក់ដូចស្រាលស្ដើងម៉ត្តទៅៗ ខ្លីទៅៗ ល្អិតទៅៗ ស្ទើរតែដាច់រកដង្ហើមដកមិនមាន។ រំពេចនោះ ស្រាប់តែមានដង្ហើមចូលមួយយ៉ាងវែង ហើយក៏មានដង្ហើមចេញយ៉ាងវែងដែរ ។ នៅក្នុងខណៈដែលដង្ហើមកំពុងតែចេញវែងនោះ តាមមាត់ខ្ញុំដូចជាអស់ឈាមខាប់ៗ ធ្លាក់មកហើយ តែមានវត្ថុម៉្យាងដែលមានពពុះដូចសាប៊ូ ចេញមកប៉ះធ្លាក់ជាប់នឹងចង្កា ហើយធ្លាក់តាមដើមទ្រូងចុះទៅក្រោម ។ គ្រប់ពេលដែលមានដង្ហើមចេញ វត្ថុពពុះនោះក៏ធ្លាក់មកជាមួយដែរជោកពេញដើមទ្រូង ពេញពោះធ្លាបទ្រហឹង ។ ដោយបានយកព្រះរតនត្រៃជាទីពឹង ឬក៏ដោយការតាំងចិត្តមិនខ្លាចស្លាប់ក៏មិនដឹង បានជាខ្ញុំអត់មានភ័យ អត់មានខ្លាច អត់មានព្រួយអ្វីទាំងអស់ ថែមទាំងគិតក្នុងចិត្តថាបើសិនណាជាខ្ញុំមានកម្មពៀរវេរានិងអ្វីមួយពីអតីតកាល ក៏សូមឱ្យរួចរំដោះកម្មពៀរនោះចុះ ព្រោះខ្ញុំបានទទួលផលវិបាករួចហើយ ។ មួយសន្ទុះធំទើបវត្ថុពពុះឈប់ធ្លាក់តែបែរជាធ្លាក់វត្ថុរាវម្ដង ។ គ្រប់ដង្ហើមចេញ វត្ថុរាវនោះក៏ធ្លាក់ច្រោកទៅលើបាតដៃ ហើយហៀរហូរជ្រាបពេញជោកជាំផ្នែកខាងក្រោម ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ក្នុងពោះ ក្នុងទ្រូង និងក្នុងខ្លួនទាំងមូល ដូចជាមានភាពធូរស្រាលអ្វីម៉្យាង ដែលពិបាកនឹងរៀបរាប់ ពិបាកនឹងជម្រាបឱ្យបានច្បាស់ថាជាអ្វីណាស់ ។

ពេលដែលវត្ថុរាវឈប់ធ្លាក់ ប្អូនថ្លៃខ្ញុំក៏មកដល់ល្មម ។ គាត់ចូលទៅក្នុងមុងប្រុងសម្រាក តែដល់ឃើញខ្ញុំនៅក្នុងឥរិយាបថអង្គុយ គាត់បើកមុងចេញទៅវិញ ។ ខ្ញុំបានដកដង្ហើមវែង ២ - ៣ ដង ហើយបើកភ្នែកព្រមទាំង

និយាយទៅកាន់ប្អូនថ្លៃថា ៖

-“**គាន**! បងធ្លាក់ឈាមច្រើនណាស់ ជោកពេញខ្លួន មានក្លិនឆ្អាបទ្រហឹង” ។ ប្អូន **គាន** បានអុជទៀនហើយឈ្ងួលពីមុខខ្ញុំ ហើយខ្ញុំដូចជាមានការខ្លាចរអាអ្វីម៉្យាងមិនទាន់ហ៊ានបើកភ្នែកទេ ។

-“ មិនមែនឈាមទេបង គឺ ស្លេស្ម និងទឹកមាត់ទេតើ ” ។ ខ្ញុំបើកភ្នែកពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ហើយកាន់តែធូរទ្រូងថែមទៀត នៅពេលដែលដឹងថាមិនមែនឈាមខាប់ ឈាមពពុះ ឬឈាមរាវទេដែលធ្លាក់ពីក្នុងខ្លួនខ្ញុំ តែជាស្លេស្ម ដែលមានសណ្ឋានដូចជារម្អិលត្រី ឬរម្អិលអន្ទង់ ហើយខ្លះទៀតមានពពុះដូចពពុះសាប៊ូ ប៉ោងបែកៗ និងទឹកមាត់រាវគួរឱ្យខ្ពើមរអើមខ្លួនឯងពន់ពេកណាស់ ៖

វត្ថុស្អុយក្លិនគួរជិនណាយ ហូរចេញពីកាយរសាយត្រេក
ទឹកមាត់ញើសមូត្ររអាចម៍ទឹកភ្នែក ឆ្អេះឆ្អាបឆ្អើមពេកពិតឥតក្លែង ។
នគរកាយខ្ញុំជំរំរោគ ខាងក្នុងស្មោកគ្រោកគ្រប់កន្លែង
ថែមកិលេសបីវ៉ៃប្រទៀង ឱ្យខ្ញុំវង្វេងវក់វិលវល់ ៕

វត្ថុគគ្រិចទាំងនេះច្រើនហួសពីការស្មាន ហើយក៏គិតក្នុងចិត្តថា តើទឹកមាត់ ស្លេស្ម ខាប់ ពពុះនឹងរាវ ទាំងនេះចេញមកពីទីណា បើនៅក្នុងពោះច្បាស់ជាពោះខ្ញុំប៉ោងធំ តឹងស្ទើរប្រេះមិនខាន ។ ដៃឆ្វេងខ្ញុំចាប់សារុងធ្វើជាថ្នក់ ដក់ទុកទឹកកខ្វក់ទាំងនេះ កុំឱ្យវាស្រក់ធ្លាក់ទៅលើកន្ទេល ហើយក៏ក្រោកឈរ តែដូចជាល្ហិតល្ហៃ ដៃជើង វិលមុខឆេងឆោងចង់ដួល ។ ប្អូន **គាន** ស្ទុះទៅទប់ខ្ញុំទាន់ពេលមិនឱ្យដួល ហើយក្បៀកស្មាខ្ញុំទៅរកកាំជណ្ដើរ ចុះ

ទៅដី ដើម្បីទៅមុជទឹកលាងខ្លួន ដែលនៅពីក្រោយអាស្រម ប្រហែលជា ១០ ម៉ែត្រ ។ ពេលចុះមកដល់ដី ខ្ញុំបាត់វិលមុខហើយ តែពេលដែលដើរមានអារម្មណ៍ថាជំហានមួយៗ ដូចជាស្រាលៗ ដើរដូចជាមិនជាន់ដី ។

ប្អូន **គាន** មិនហ៊ានទៅណាចោលខ្ញុំទេ ចាំខ្ញុំទាល់តែមុជទឹករួច បោកសំអាត សារុងឱ្យជ្រះហើយទើបនាំគ្នាត្រឡប់មកខ្ទមវិញ ។ គាត់សួរខ្ញុំថា ៖

- បងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាដែរ?

- មិនអីទេអូន ដូចជាមានកម្លាំង កំហែងល្អណាស់ ។

- អីចឹងតើបងអាចក្រោកពីម៉ោង ៣ ដើម្បីទៅអង្គុយធម៌នៅឯលើព្រះវិហារបានទេ គឺយើងអង្គុយធម៌ពីម៉ោងជាង ៣ ដល់ម៉ោង ៥, រួចហើយត្រឡប់ទៅឯផ្ទះលោកយាយ **ស សារឿន** ទទួលទានបបរព្រឹក ហើយម៉ោង ៧ យើងចាប់ផ្តើមធ្វើធម្មប្បដិបត្តិបន្តទៅទៀត ។

- ច្បាស់ជាបាន អូនឯងកុំបារម្ភ ។ យើងត្រូវតែ តស៊ូ អត់ធ្មត់ លត់ដំ ព្រោះពេលវេលារបស់យើងមានមិនច្រើនទេ ។

យប់ហ្នឹងខ្ញុំបានទទួលទានដំណេក លង់លក់យ៉ាងស្កប់ស្កល់បំផុតដែលមិនមានយូរមកហើយ ហាក់ដូចជាកូនង៉ែតដែលបានបៅឆ្អែតហើយ សូម្បីតែភ្ញាក់បត់ជើងតូចក៏មិនមានដែរ ។

ស្គររគាំងបានញ៉ាំងភាពស្ងប់ស្ងាត់នៃរាត្រីនៅម៉ោង ៣ ទៀបភ្លឺឱ្យឮសម្លេងជ្រែកអាកាសដាស់យោគាវចរដែលត្រេកអរក្នុងធម្មបូជា ឱ្យចាកនិទ្រា ហើយក៏ម្នីម្នារូតរះ រលាំងរលះយកឈ្នះចិត្តខ្ជិលច្រអូស មូទូ ឱ្យហាត់រៀនតស៊ូ អត់ធ្មត់ លត់ដំ យកអារម្មណ៍មកធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ កម្ចាត់នូវអ្វីៗ

ដែលមិនប្រសើរ រៀបចំដំណើរ ដើរទៅតាមព្រះអរិយមគ្គដើម្បីចាកចេញពីអន្ទាក់មារដែលរារាំងផ្លូវដោយសេចក្ដីជ្រះថ្លាដ៏ក្រៃលែង ។

យើងបានមកដល់ជណ្ដើរឡើងទៅលើព្រះវិហារ នាទិសខាងលិច ប្រហែលជាម៉ោង ៣ និង ១៥ នាទី ។ ពីកាំជណ្ដើរទី ១ ខ្ញុំចោលភ្នែកសម្លឹងមើលទៅព្រះវិហារ ឃើញកំពូលខ្ពស់សន្លឹម អមដោយព្រះចន្ទ្រភ្លឺថ្លាដែលគួរឱ្យពិចពិលរមិលមើលមិនដាក់ភ្នែក ។ មួយកាំម្ដងៗ ដែលខ្ញុំឈានជើងឡើងទៅលើ ចិត្តខ្ញុំព្រឺព្រួច លួចសរសើរដោយហឫទ័យជ្រះថ្លា ចំពោះសមិទ្ធិផលដ៏ប្រពៃនេះ ដែលព្រះគ្រូ **សំ ប៊ុនធឿន** កេតុធម្មោ បានកសាងទុកចំពោះខេមរបុត្រ ។ យើងបានជ្រើសរើសយកចំហៀងព្រះវិហារខាងត្បូងជាកន្លែងអង្គុយធ្វើសមាធិ ព្រោះត្រូវនឹងទិសដែលខ្យល់បក់មករហៀកៗផង ។ ក្រោយពីលើកចិត្តតោងអារម្មណ៍ ផ្សំនឹងភាពស្ងប់ស្ងាត់នៃរាត្រី ថែមសេចក្ដីព្យាយាមដោយសុទ្ធចិត្តផងនោះ បានធ្វើឱ្យចិត្តខ្ញុំមូលត្របាញ់តម្កល់ជាប់ក្នុងអារម្មណ៍តែមួយគឺដង្ហើមចេញ - ដង្ហើមចូល ភ្លេចអស់នូវអ្វីៗ ជុំវិញខ្លួន ។ រំពេចនោះ ខ្ញុំស្រាប់តែទទួលនូវទុក្ខវេទនាយ៉ាងខ្លាំងក្លា ត្រង់ស្មាស្ដាំនៅកន្លែងដែលកាត់ឆ្អឹងដងកាំបិត រួចហើយស្មាឆ្វេងនៅកន្លែងដែលរបេះសាច់ដុំ បន្តទៅឈឺនៅឆ្អឹងខ្នងផ្នែកក្រោម ដែលទាញចិត្តខ្វះការអប់រំរបស់ខ្ញុំនេះ ឱ្យភ្លេចពីអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន ហើយចិត្តក៏រត់តាមទៅកន្លែងដែលឈឺនោះ ដែលធ្វើឱ្យកាន់តែឈឺឡើងៗ គ្មានស្រាកស្រាន្ត ។

បន្ទាប់មកមានអ្វីមួយទុលៗ រុកផ្នែកដោះខាងឆ្វេង ដូចជាសត្វជន្លេនវារ ហើយដូរទៅដោះខាងស្ដាំ ឡើងមកបបូរមាត់លើ - ក្រោម រួចហើយ

ដល់ថ្គាល់ខាងឆ្វេង និងខាងស្ដាំ ហើយចិត្តខ្ញុំក៏រត់តាមការទទួលអារម្មណ៍នេះ ភ្លេចគិតពីតួនាទីរបស់ខ្លួន ។ មកដល់ថ្គាល់ខាងស្ដាំ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនមែនសត្វជន្លេនទេ តែវាដូចជាដង្កូវរុកក្នុងសាច់ទៅវិញ ។ នឹកដល់ដង្កូវខ្ញុំព្រឺខ្លួនខ្លាក ព្រោះខ្ញុំជាមនុស្សកំសាកម្នាក់ដែលខ្លាចសត្វដង្កូវពន់ពេកណាស់ ។ នៅពេលដែលខ្ញុំប្រុងនឹងបើកភ្នែកឈប់បដិបត្តិធម៌ ព្រោះតែភ័យខ្លាចដង្កូវ ស្រាប់តែឮសន្ធឹកសម្រិបជើងជាច្រើន ឡើងជណ្ដើរព្រឹបៗ ទឹបៗពីទិសខាងត្បូងរន្ដើរទាំងព្រះវិហារ ។ ខ្ញុំទៅជាភ័យខ្លាចមិនហ៊ានបើកភ្នែកទៅវិញ ព្រោះបារម្ភថាបើជាអមនុស្សបញ្ចេញរូបរាងមកឱ្យឃើញ តើខ្ញុំត្រូវប្រឈមមុខយ៉ាងណាទៅ ។ នឹកដល់នេះខ្ញុំមិនបានបើកភ្នែកទេ ហើយខំផ្ទៀងត្រចៀកស្ដាប់សម្រិបជើងទៅវិញ ដែលកាន់តែខិតចូលមកជិតឡើងៗធ្វើឱ្យខ្ញុំបុកពោះភឹបៗ ហើយភាពភិតភ័យ តក់ស្លុត រន្ធត់ក៏កាន់តែខ្លាំងឡើងដែរ ។ សម្រិបជើងមុនគេបង្អស់ បានមកដល់ជិតខ្ញុំស្រាប់តែស្ងាត់ឈឹង ឮតែសម្រិបជើងផ្សេងៗ ទៀតនៅខាងក្រោយ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំកាន់តែបារម្ភ ភ័យព្រួយខ្លាំងឡើងដែរ ព្រោះយល់ថានឹងមានហេតុការណ៍អ្វីមួយកើតឡើង ។ រំពេចនោះស្រាប់តែឮសំឡេងថា សាធុ! សាធុ! សាធុ! ពិតជាប្រពៃណាស់ដែលខ្ញុំស្គាល់ច្បាស់ថាជាសំឡេងលោកគ្រូ ។ សេចក្ដីភិតភ័យ ព្រួយបារម្ភផ្សំដោយភាពខ្លាចរអា រលាយបាត់អស់ភ្លាមមួយរំពេចពីក្នុងសន្ដានចិត្តហើយបំពេញមកវិញនូវអំណរអរត្រេក សប្បាយរីករាយ ការពេញចិត្ត និងសទ្ធាជ្រះថ្លាកើនឡើង ភ្លេចអស់ការឈឺចាប់ និងទុក្ខវេទនា ដែលបានកើតឡើងនៅពេលនេះ ព្រោះតែដឹងថាជាព្រះភិក្ខុសង្ឃដែលនិមន្តឡើងព្រះ

វិហារបំពេញនូវកិច្ចវត្តរបស់ព្រះអង្គ ៖

ឱហ្ន៎! សេចក្តីទុក្ខនិងសុខផ្លាស់ប្តូរគ្នាលឿនណាស់ កាលណាសេចក្តីទុក្ខទៅបាត់ សេចក្តីសុខក៏ចូលមកជំនួសក្នុងចិត្តភ្លាមដែរ ដែលអាចឱ្យយល់បានថា សេចក្តីសុខដែលកើតមាន ក៏ព្រោះតែការកំចាត់សេចក្តីទុក្ខបានទេតើ ។ **គ្រាន់តែខ្ញុំបំបាត់នូវសេចក្តីទុក្ខពីការភ័យខ្លាចដ៏តូចមួយបានគឺខ្ញុំមានសេចក្តីសុខប៉ុណ្ណឹងទៅហើយចុះទំរាំដូចព្រះអរិយបុគ្គលដែលព្រះអង្គបានរួចរំដោះចាកទុក្ខទាំងពួងវិញ តើមានសេចក្តីសុខប៉ុណ្ណាទៅហ្ន៎?**

ខ្យល់បក់វូរៗ ប៉ះស្លឹកឈើ ធ្វើឱ្យក្លាយទៅជាតន្ត្រីធម្មជាតិ លេងបទពិណពាទ្យ ពីរោះរងំ បូកផ្សំនិងសំឡេងសូត្រធម៌ដែលឮចេញពីព្រះវិហារដែលនៅខ្ពស់សន្លឹម ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ស្ថិតនៅកន្លែងមួយដែលឆ្ងាយផុតពីផែនដីដែលច្របូកច្របល់ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខមិនចេះចប់ ។

ខ្ញុំបានលើកចិត្តឡើងតោងអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន គឺដង្ហើមចេញនិងដង្ហើមចូល ប្រមូលការគិតឥតប្រយោជន៍ បោចបេះ ទម្លាក់ចេញ តែបំពេញមកវិញនូវសេចក្តីព្យាយាមដ៏ខ្លាំងក្លា ព្រមទាំងសទ្ធាជ្រះថ្លាដ៏មោះមុតទីបំផុតក៏បានដល់នូវការតម្កល់ចិត្តស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ដោយមានសតិ ឥតរលត់ ឥតភ្លេចភ្លឹក រំលឹកជានិច្ចពីកិច្ចដែលចិត្តត្រូវប្រព្រឹត្តទៅលុះត្រាតែដល់នូវការព្រួចព្រឺរោម ព្រឺស្បែក ចម្លែកទាំងកាយដែលសាយភាយនូវភាពត្រជាក់ដូចជាមានកង្ហាររបក់ ម្តងត្រជាក់ត្រង់នេះ ម្តងត្រជាក់ត្រង់នោះ ពន្លុះចិត្តឱ្យរំភើប ស្រាលស្រើប ដូចជាហើបផុតពីបង្គុយ ដែលជានុយទាក់ចិត្ត ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងវិវេកធម៌បានមួយស្របក់យ៉ាងយូរបង្គួរ ។

ពេលដែលចិត្តរួចពីចំណាងសតិចេញដើរទេស ខ្ញុំគ្រាន់តែគិតថា ឱ! អាត្មាអញដើរខុសផ្លូវហើយតើ! ។ ចិត្តក៏រត់មកបំពេញតួនាទីដែលត្រូវបំពេញវិញដោយស្វ័យប្រវត្តិ ហើយសតិក៏ចាប់បំពេញកិច្ចការរបស់ខ្លួនបន្តទៅទៀត។ សកម្មភាពរបៀបនេះបានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងប្រពៃនៅក្នុងសេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់នៃបច្ចូសសម័យ ។

បើចិត្តស្ងៀមស្ងប់ចប់ខ្វាយខ្វល់ ព្រះធម៌ផ្តើមផ្តល់ផលជាញជ័យ
អ្វីមិនប្រសើរហើរចាកផ្ទៃ អ្វីល្អប្រពៃលៃរក្សា ។
ព្រះធម៌បដិបត្តិកម្ចាត់រោគ អ្វីស្មុញស្មោកគ្រោកសឹករាត្មា
ព្រះធម៌ក្តិចបេះប្រឡេះបារ ចិត្តសោយសុខាមានសន្តិ ៕

រំពេចនោះ សំឡេងសន្ទឹកស្គរដើងចេញពីព្រះវិហារ ព្រមទាំងសំឡេងថេរដីកា របស់លោកគ្រូ ថា សាធុ! សាធុ! សាធុ! ... បានដាស់ខ្ញុំឱ្យភ្ញាក់ពីកម្មដ្ឋាន ព្រោះដឹងថាម៉ោង ៥ ជិតភ្លឺហើយ ។ ខ្ញុំបានសម្រួលឥរិយាបទចាកចេញពីសមាធិ ដោយមានអំណរ អរត្រេកពន់ពេកណាស់ រីករាយសប្បាយចិត្តព្រោះដ្បិតអ្វីៗ ប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ធ្វើឱ្យខ្ញុំទទួលបាននូវអ្វីៗដែលមិនធ្លាប់ពើបពះប្រទះជួបពីមុនមក ។ បន្ទាប់ពីឧទ្ទិសកុសល ជូនដល់សព្វសត្វនូវអំពើល្អដែលខ្ញុំបានសាងសន្សំ រួចហើយយើងទាំងពីរនាក់បានចាកចេញពីព្រះវិហារ តម្រង់ទៅផ្ទះលោកយាយ **ស សារឿន** ដែលពេលនោះប្អូន និងភរិយា កំពុងតែរៀបចំដាំបបរសម្រាប់ទទួលទាននៅពេលព្រឹកមុននឹងទៅបំពេញកិច្ចបដិបត្តិបន្តទៅទៀតនៅម៉ោង ៧ ព្រឹក ។

តាំងពីពេលនោះមក កិច្ចវត្តប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្ញុំគឺ ៖

១- ធ្វើធម្មប្បដិបត្តិផ្ទាល់ខ្លួន នៅឯព្រះវិហារពីម៉ោង ៣ និង ១៥ នាទីព្រឹក (ត្រូវក្រោកពីម៉ោង ៣ យប់) ដល់ម៉ោង ៥ ព្រឹក ។ ពេលរំលងអធ្រាត្រដែលឃ្លាតចាកពីភាព ឈូឆរ អ៊ូអរ សស្រាំ សស្រាក់ នៃមនុស្សសត្វដែលឆ្វាត់ឆ្វែង ស្វែងស្វះបំពេញការងារ ភារកិច្ច ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតដែលប្រព្រឹត្តទៅជាប្រចាំ ផ្សំនឹងទីកន្លែងដ៏ល្អប្រណីត និងកាលៈទេសៈដ៏ល្អវិសេសពិសិដ្ឋ ពិតជាផ្តល់នូវឧត្តមប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនដល់ខ្ញុំដែលស្មានមិនដល់ ។ មានការសោកស្តាយបន្តិច ព្រោះភ្លេចរៀបចំគ្រឿងការពារឱ្យបានសមស្របព្រោះពេលដែលបរិយាកាសហាប់គ្មានខ្យល់ មូសមកខាំរំខានដល់ធម្មប្បដិបត្តិ ។

នៅយប់ថ្ងៃទី ៥ ភាពសុខសាន្តមនោរម្យដែលខ្ញុំធ្លាប់បានពើបពះប្រទះជួបនៃព្រះធម្មរស បានរលាយបាត់ហួសអស់ទៅ តែជំនួសមកវិញនូវទុក្ខវេទនាដ៏សែនខ្លាំងក្លា គឺថាខ្ញុំតឹងជើងតឹងដៃ តឹងផ្ទៃតឹងពោះ តឹងគ្រប់កន្លែងនៃរាងកាយរបស់ខ្ញុំ គឺតឹងដូចគេសប់នឹងស្នប់ ថប់ដង្ហើម ដើមទ្រូងតឹងក្បាលស្ទើរតែបែកប្រេះជាចំណែកៗ ។ ទ្រាំមិនបានខ្ញុំក៏បើកភ្នែកឈប់បដិបត្តិមុនពេលដែលបានកំណត់ទុក ។

នៅយប់ថ្ងៃទី៦ ស្ថានភាពដដែលក៏បានកើតឡើងទៀត ។ តែដោយបានស្តាប់ព្រះធម្មទេសនាព្រះគ្រូធម្មាចារ្យ ខ្ញុំមិនសូវខ្វល់ខ្វាយ ក្រហល់ក្រហាយនឹងទុក្ខវេទនាទេ ហើយក៏អាចតម្កល់ចិត្តនៅនឹងដង្ហើមចេញដង្ហើមចូលបាន ដោយមានសតិជាអ្នករំឭក ។ រំពេចនោះស្រាប់តែភាពតឹងក្នុងក្បាលកើនឡើង ១ ជា ២ ហើយហាក់ដូចជាមានភាពរសឹបៗ នៅនឹង

បង្អើយ ហើយបញ្ញាចក្ខុ(១) ក៏មើលឃើញដូចជាមានផ្សែងខ្មៅខ្ពុលខ្មាញ់ បាញ់ចេញភុយៗ ទៅលើ ធ្វើឱ្យធូរភាពតានតឹងបន្តិចម្តងៗ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះហាក់ដូចជាមានកម្លាំងអរូប ស្រូបទាញ បឺត ជំរុញ ភាពតានតឹងពីគ្រប់សព៌ាង្គកាយទៅលើ ហើយប្រជ្រៀតគ្នាចេញតាមបង្អើយ ធ្វើឱ្យធូរស្រាល ដៃ ជើង ពោះ ខ្នង ដើមទ្រូង គ្រប់ទីកន្លែងក្នុងរាងកាយទាំងមូល ហើយក៏ផ្តល់នូវសោមនស្សវេទនា (២) ក្នុងចិត្តរហូតដល់ម៉ោង ៥ ភ្លឺ ។ ពេលក្រោយៗ មកទៀត កាលណាមានភាពតានតឹងក្នុងខ្លួន តាមការពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ខ្ញុំគ្រាន់តែយកអារម្មណ៍ មកដាក់ត្រង់ផ្នែកក្នុងបង្អើយក្បាល សភាវៈ ដូចផ្សែងពណ៌ខ្មៅក៏ចាប់ចេញទៅលើ ។ ក្រោយពីបដិបត្តិយូរៗទៅដោយមិនដាក់ធុរៈ ផ្សែងពណ៌ខ្មៅ ក្លាយទៅជាពណ៌ប្រផេះ រួចហើយក្លាយទៅជាពណ៌ស ។ ជាមួយនឹងការឱ្យហាត សង្វាត ឧស្សាហ៍ដោយជ្រះថ្លា សភាវៈជាផ្សែងក្លាយទៅជាពណ៌ភ្លឺថ្លាឡើងៗ ដែលជាអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់ខ្ញុំ មើលឃើញនិងទទួលបានពីការពិសោធន៍នៃធម្មប្បដិបត្តិ ។ មានអារម្មណ៍ម៉្យាងទៀតដែលផ្តល់ពីបញ្ញាចក្ខុ គឺកាលពីមិនទាន់បដិបត្តិធម៌ កាលណាខ្ញុំធ្មេចភ្នែក គ្មានឃើញអ្វីក្រៅពីភាពងងឹតសូន្យឈឹងខ្មៅអ៊ូញ គ្មានពន្លឺអ្វីបន្តិចសោះ ។ ដល់ធ្វើធម្មប្បដិបត្តិយូរៗ ទៅ ខ្ញុំទទួលបាននូវភាពភ្លឺបន្តិចម្តងៗ នៅពេលដែលធ្មេចភ្នែក ដែលមានពេលខ្លះ អ្វីដែលបានឃើញ

---

(១) បញ្ញាចក្ខុ ៖ ចក្ខុគឺអាយតនៈមួយប្រភេទសម្រាប់មើល បើមើលឃើញនឹងភ្នែកបើកគឺមំសចក្ខុ តែបើមើលឃើញនឹងភ្នែកបិទ ឬនឹងចិត្ត គឺបញ្ញាចក្ខុ ។

(២) សោមនស្សវេទនា ៖ ការសោយអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយខាងផ្លូវចិត្ត ផ្ទុយនឹងទោមនស្សវេទនា ។ ការទទួលអារម្មណ៍ខាងផ្លូវកាយជាសុខ គឺសុខវេទនា បើជាទុក្ខ គឺទុក្ខវេទនា ។

មុនធ្មេចភ្នែក នៅភ្លឺដក់ជាប់ជាស្រមោលក្នុងភ្នែកបានយូរទៀតផង ។

២- ពីម៉ោង ៧ ដល់ម៉ោង ៩ គឺជាពេលវេលាដែលទៅរៀនធ្វើធម្មប្បដិបត្តិរួមគ្នាងសាលារៀន ក្រោមការណែនាំព្រះគ្រូធម្មាចារ្យ ដែលម៉ោងទី ១ ជាពេលអង្គុយធ្វើសមាធិរួមគ្នា ហើយម៉ោងទី ២ ជាពេលស្តាប់ព្រះធម្មទេសនា ដែលជាព្រះបរិយត្តិធម៌(១) ផ្តល់ជាជំនួយក្នុងការបដិបត្តិ(២) ដែលអាចផ្តល់ជាគំនិត យោបល់យល់ឃើញថា បដិបត្តិ និង បរិយត្តិ ត្រូវដើរទៅស្របគ្នា ទើបអាចស្វែងរកផ្លូវត្រូវ ផ្លូវល្អ បវរបាន ។

៣- ម៉ោង ១០ ទៅម៉ោង ១០ កន្លះព្រឹក គឺជាពេលបំពេញអាមិសទានដោយដាក់បាត្រព្រះសង្ឃជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

៤- ម៉ោង ២ ទៅម៉ោង ៥ រសៀល គឺជាពេលធ្វើធម្មបូជារួមគ្នា ដែលម៉ោងទី ១ គឺធ្វើសមាធិ, ម៉ោងទី ២ រៀនបរិយត្តិធម៌, ហើយម៉ោងទី ៣ គឺជាពេលបកស្រាយចម្ងល់សិស្ស ចម្លើយគ្រូ ទាក់ទងនឹងការពិសោធន៍ដែលយោគាវចរ (៣) បានជួបប្រទះនាពេលបដិបត្តិ ដែលពាក្យសាមញ្ញពោលថាការបកធម៌ ។

ក្នុង ១ ថ្ងៃៗ តាំងពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ ទាំងកាយ វាចា និងចិត្ត ស្ថិតនៅជាប្រក្រតីក្នុងចេតនាជាកុសល ភ្លេចអស់កង្វល់ខ្វល់ខ្វាយ ក្រហាយក្រហល់ អំពល់ទុក្ខដែលផ្តល់ជាអចិន្ត្រៃយ៍ពីអាយតនៈទាំង៦ គឺ៖ ភ្នែក

---

(១) បរិយត្តិធម៌ ៖ ធម៌ជាទ្រឹស្តី: ព្រះត្រៃបិដកជាព្រះបរិយត្តិធម៌ ។

(២) បដិបត្តិ ៖ ការធ្វើតាម, ការពិសោធន៍ ។

(៣) យោគាវចរ ៖ អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន ។

ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ និងចិត្តដែលជិតដាមដោយស្នាមទោសៈ និងលោភៈ ។ ការប្រព្រឹត្តិទៅនៅក្នុងធម៌នេះ ផ្តល់នូវសេចក្តីស្ងប់សុខ បាត់អស់នូវសេចក្តី ភ័យព្រួយ បារម្ភ ភ្លេចទាំងគិតទៅអនាគត ភ្លេចទាំងគិតទៅអតីតកាល តែចិត្តត្រេកត្រអាលនិងរឿងបច្ចុប្បន្ន រឿងនៅនឹងមុខ ដែលចាក ទោស ចាកបាប ចាកពៀរវេរា ។

នៅល្ងាចថ្ងៃទី ៥ ដែលត្រូវនឹងថ្ងៃសុក្រ ក្រោយពេលផ្សាយមេត្តារួច លោកគ្រូមានថេរដីកាថា ព្រះអង្គត្រូវធ្វើដំណើរជាចាំបាច់ ទៅខេត្តព្រះសីហនុ នៅថ្ងៃចន្ទខាងមុខនេះដោយមានធុរៈជាចាំបាច់ ។ ថ្នាក់រៀនត្រូវបិទជាបណ្តោះអាសន្ន ១ អាទិត្យ ។ ដំណឹងមិនជាទីរីករាយនេះបានធ្វើឱ្យខ្ញុំគិតដល់អនិច្ចតាធម៌ វិបរិណាមធម៌ សេចក្តីប្រួលប្រែ ការប្តូរផ្លាស់ ដែលមានជានិច្ចក្នុងឆាកជីវិតនេះ ។ តាមធម្មតា ថ្ងៃសៅរ៍ក្តី និងថ្ងៃអាទិត្យក្តី មិនមានធម្មបដិបត្តិទេ ។ ថ្ងៃទាំង ២ នេះជាថ្ងៃដែលពុទ្ធបរិស័ទ បោសច្រាសសំអាតវត្តអារាម ជម្រះស្មៅ និងជួយធ្វើកិច្ចការខ្លះៗ ទៅតាមគម្រោងនិងការចាត់ចែងនៃអ្នកគ្រប់គ្រងពុទ្ធមណ្ឌល ។ ដោយសេចក្តីមេត្តាករុណាដ៏ក្រៃលែង និងសុច្ឆន្ទៈដ៏ល្អប្រពៃ ព្រះគ្រូធម្មាចារ្យបានយកពេល ២ ថ្ងៃនេះមកបង្រៀនពួកយើងខ្ញុំទាំង ៤ នាក់ ដែលបញ្ជាក់នូវទឹកព្រះទ័យដ៏ប្រពៃល្អបរិសុទ្ធដែលផ្តល់នូវសទ្ធាជ្រះថ្លាដល់ខ្ញុំជាអតិបរមា ។ ដូចនេះគម្រោងដែលខ្ញុំរៀបចំថានឹងរៀន ១០ ថ្ងៃនោះ ត្រូវបន្ថយមកត្រឹម ៧ ថ្ងៃវិញ តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ ឱវាទរបស់ព្រះគ្រូផ្នែកបរិយត្តិធម៌ បូកផ្សំនឹងផ្នែកបដិបត្តិធម៌ ថែមនូវបទពិសោធន៍គ្រប់យ៉ាងដែលព្រះអង្គជួបប្រទះ ព្រម

ទាំងសេចក្ដីណែនាំផ្សេងៗ ទៀត បានជាមេរៀនដ៏វិសេសវិសាលសម្រាប់ការអនុវត្តន៍របស់ខ្ញុំជារៀងរហូតមក ៖

ធម៌បរិយត្តិបំបាត់ឆោត　　បដិបត្តិផ្ដោតពិសោធន៍ល្បង
ធម៌ពីរដូចនឹមទឹមត្រសង　　នាំសត្វចម្លងឆ្លងមាត់មារ ។

ក្នុងល្ខោននៃជីវិត ពេលឆាកមួយដល់ទីបញ្ចប់ នោះវាក៏មានន័យថាឆាកថ្មីមួយទៀតនឹងកើតឡើង ។ ពេលរដូវក្ដៅអស់ទៅរដូវភ្លៀងក៏មកដល់, ពេលព្រះអាទិត្យលិចទៅ វាក៏ជាសញ្ញានៃការវិលចុះឡើងចាប់ផ្ដើមសាជាថ្មី ហើយបន្ទាប់មកព្រះអាទិត្យនឹងបង្ហាញខ្លួនឡើងមកម្ដងទៀតហើយ ។ ផែនដីម្ខាងកំពុងតែងងឹត តែផ្នែកមួយទៀតកំពុងតែភ្លឺ ។ នៅទីនេះ ខ្ញុំអង្គុយធ្វើសមាធិ ក្រេបជញ្ជក់ព្រះធម្មរសនៅពេលរាត្រី តែនៅមួយចំហៀងទៀតនៃភពផែនដី មនុស្សម្នាកំពុងធ្វើដំណើរក្រោមកំដៅថ្ងៃហៀរញើសកក្ដាក់ ។ ពេលក្ដីសោមនស្សវេទនាកន្លងហួសទៅ ភាពសោកសៅនៃទោមនស្សវេទនាក៏ចូលមកជំនួសវិញ ហើយពេលណាដែលភាពសោកសៅកន្លងផុតទៅ ភាពសប្បាយរីករាយក៏ចាប់ផ្ដើមជាថ្មី ។ កាលនៅពីកុមារភាព យើងឃើញមនុស្សដែលមានអាយុច្រើនជាងយើងច្រើនពេកណាស់ ប៉ុន្តែពេលធំឡើង យើងឃើញមនុស្សដែលមានអាយុតិចជាងយើងច្រើនជាងទៅវិញ ព្រោះមនុស្សដែលចាស់ជាងយើងកាលពីមុន បានស្លាប់ស្ទើរតែទាំងអស់ទៅហើយ មិនយូរប៉ុន្មានរូបយើងនេះក៏នឹងស្លាប់ទៅចោលភពផែនដីដ៏ល្វឹងល្វើយនេះ ដោយមិនអាចយកអ្វី សូម្បីតែសក់មួយសរសៃក៏ទេដែរ គឺទៅដៃទទេស្អាត រួចហើយមនុស្សថ្មីក៏កើតឡើងបន្តទៅទៀត ។ ធាតុ

អាកាសក្តៅហួតហែង ផះរស្មីលើផ្ទៃមហាសមុទ្រ ដុតកំដៅឱ្យក្លាយទៅជាចំហាយទឹក រួចហើយក៏កើតជាភ្លៀងហូរបំពេញ បឹងបួរ ស្ទឹងទន្លេ រួចក៏ហូរធ្លាក់ទៅប្រភពដើមវិញគឺមហាសមុទ្រ វិលចុះវិលឡើងមិនចេះចប់ ៖

ដំណើរជីវិតប្រព្រឹត្តស្របគ្នា ឈើចាស់ជរាព្យាធិមរណា
ទៀងទាត់ប្រាកដអត់មានសង្កា មច្ចុចាត់ការប្រហារគ្រប់គ្នា ។
តក់ៗភ្លៀងស្រក់ហូរស្រោចស្របទៅ ជ្រោះអូរស្ទឹងជ្រៅដល់ទៅជលធារ
សមុទ្រលិឈលេបក្រេបអស់គង្គា ដូចស្តេចមច្ចុមារពាធាយើងគេ ។
ច្នេះអ្វីកើតហើយមិនឡើយគង់នៅ ចុងចប់ជូនទៅម្ចាស់ដើមវិញទេ
ទឹកដីភ្លើងខ្យល់ជាគល់ជាមេ បើត្រិះរិះរេយល់រឿងធម្មជាតិ ៕

នេះហើយជាវិបរិណាមធម៌ ដែលកំពុងតែកើតមានចំពោះខ្ញុំនៅពេលនេះ គឺកម្មវិធីធម្មប្បដិបត្តិត្រូវបានបញ្ចប់មុនពេលកំណត់ ហើយនាកថ្មីមួយទៀតក៏ចូលមកបន្តសកម្មភាពដែរ ។

ព្រឹកថ្ងៃទី ៨ បន្ទាប់ពីជម្រាបលាឧបការីជន(១) និងក្រាបថ្វាយបង្គំព្រះសពព្រះគ្រូ **សំ ប៊ុនធឿន** ដែលតាំងក្នុងទូកញ្ចក់ ដោយសេចក្តីគោរពជ្រះថ្លារួចមក កូនប្រុស **ស៊ាប សារ៉ាវុត** ក៏បានយកពួកយើងត្រឡប់មកខេត្តសៀមរាបវិញ លុះត្រាតែដល់កំណត់ពេលដែលត្រូវលាកូន លាចៅ លាបង លាប្អូន លាផៅសន្តាន វិលត្រឡប់មកកាណាដាវិញ ។ ទំព័រមួយទៀតនៃសៀវភៅជីវិតក៏បានផ្តើមឡើង ក្រោមពន្លឺព្រះរតនត្រៃ ច្នៃជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅជាមួយត្រៃសិក្ខា គឺទាន សីល ភាវនា ឬ សីល សមាធិ បញ្ញា យ៉ាង

---

(១) ឧបការី ៖ អ្នកទំនុកបម្រុង, អ្នកផ្គត់ផ្គង់ឬផ្ទុងផ្តើម ។

ស្ម័គ្រស្មោះ អស់ពីចិត្ត ពោរពេញទៅដោយសទ្ធាទាំង ៤ យ៉ាង ៖

១- **កម្មសទ្ធា** គឺការជឿកម្ម ជឿច្បាប់នៃកម្ម ជឿថាកម្មមានពិត គឺជឿថា បើធ្វើអ្វីដែលប្រកបដោយចេតនា គឺផ្តង់ចិត្តធ្វើទាំងដឹងខ្លួន រមែងជាកម្ម ហើយអំពើនោះ ទោះល្អក្តី អាក្រក់ក្តី នឹងបានជាហេតុបច្ច័យឱ្យកើតផលល្អ ផលអាក្រក់ ទៅតាមអំពើនោះៗ មិនសោះសូន្យឡើយ និងជឿថា ផល គឺជាការសម្រេចបានដោយទង្វើ មិនមែនដោយការអង្វរករ សំពះបន់ស្រន់ ឬដេកចាំជោគភ័ព្វព្រេងវាសនាឡើយ ។

២- **វិបាកសទ្ធា** គឺជឿវិបាក ជឿផលនៃកម្ម ជឿថាផលនៃកម្មមានពិត គឺជឿថាកម្មដែលធ្វើហើយត្រូវតែមានផល និងផលត្រូវតែមានហេតុ ផលល្អកើតអំពីហេតុល្អគឺកុសលកម្ម ផលអាក្រក់កើតអំពីអកុសលកម្ម ។

៣- **កម្មស្សកតាសទ្ធា** គឺជឿថាសត្វមានកម្មជារបស់ខ្លួន ជឿថា ម្នាក់ៗ ជាម្ចាស់នៃកម្ម នឹងត្រូវទទួលខុសត្រូវសោយវិបាក សោយផលដែលបានមកអំពីទង្វើនៃការប្រព្រឹត្តិរបស់ខ្លួន ។

៤- **តថាគតពោធិសទ្ធា** គឺជឿការត្រាស់ដឹងរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ជឿជាក់ក្នុងអង្គព្រះតថាគត ថាទ្រង់ជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងធម្ម បញ្ញត្តវិន័យទុកដោយល្អ ទ្រង់ជាអ្នកនាំផ្លូវ បង្ហាញផ្លូវដែលបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា មនុស្សគឺយើងគ្រប់គ្នានេះ ប្រសិនបើទូន្មានខ្លួនដោយល្អ ក៏អាចចូលដល់ភូមិធម៌ដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម បរិសុទ្ធ ផូរផង់រួចផុតចាកទុក្ខបាន ដូចដែលព្រះអង្គ និងព្រះអរិយបុគ្គលនានាបានបំពេញទុក ជាតួយ៉ាងរួចមកហើយ ៖

សទ្ធាវិសុទ្ធផុតកំហុស   ចិត្តកាចខូចខុសខឹងប្រទូស្ត

ឱ្យទោរទន់ភ្លន់អន់រឹងរូស ស្អប់ខ្ពើមធ្លាក់ជ្រុះនៅមេត្តា ។
សទ្ធាមេទ័ពគាប់ពិសេស ដុតកាមកិលេសបេះតណ្ហា
ចិត្តជាជំងឺពន្លឺថ្លា កើតកើនបញ្ញាថយញាប់ញ័រ ។
សទ្ធាបើកផ្លូវលោកុត្តរៈ កំចាត់កាត់អកុសលធម៌
ក្តិចឧបាទានចិតជាតិជ័រ កើតកុសលធម៌ចិត្តជាប់សីល ៕

មនុស្សតែម្នាក់គត់ក្នុងលោកនេះ ដែលនៅជាមួយយើងជានិច្ច មិនស្អប់ខ្ពើមយើង ទោះយើងជាមនុស្សអាក្រក់ ជួជាតិប៉ុណ្ណា ក៏មិនរត់ចោលយើងដែរ តែងតែជួយលួងលោមនៅក្បែរយើងទាំងថ្ងៃទាំងយប់ ជួយមើលថែយើងទល់ថ្ងៃស្លាប់ ម្នាក់នោះគឺជាខ្លួនឯងនេះហើយ ។ កើតស្លាប់ ស្លាប់កើតក្នុងវាលវដ្តសង្សារ យើងមិនមានអ្នកណាជាសម្លាញ់ ជាមិត្តភក្តិ ជាញាតិពិតប្រាកដ ក្រៅពីខ្លួនឯងនោះទេ ។ រូបធាតុយើងនេះ គួរឱ្យអាណិតពេកណាស់ ត្រូវត្រាច់ចររង្កាត់ទៅក្រោមនឹមនៃសាមញ្ញលក្ខណៈ គឺអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ដោយមានជួបជុំ និរាស ព្រាត់ប្រាស ពេលខ្លះត្រូវទទួលការប្រមាថមើលងាយមើលថោកសព្វបែបយ៉ាង ។ អំណឹះតទៅ យើងនឹងចាប់ផ្តើមថែរក្សា ស្រវាស្រទេញ បំពេញតួនាទីថែរក្សា ការពារ តាមដែលអាចធ្វើបានដល់រូបធាតុ និងនាមធាតុឯងនេះ មិនឱ្យឯងមានការឈឺចាប់ទៀតទេ ដោយព្យាយាមយកភ្នែកមើលឃើញតែរឿងល្អៗ អប់រំត្រចៀកឱ្យបានឮតែពាក្យពិត ពីរោះ សច្ចៈ ដឹកនាំច្រមុះសូមឱ្យស្គាល់តែក្លិនល្អរបស់សីល ដុសខាត់អណ្តាតសូមឱ្យបានពោលតែព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស ព្រះធម្មរស លត់ដំកាយសូមកុំឱ្យស្ពឹកស្រពន់ ឈឺចុកចាប់ ពេលអង្គុយបដិបត្តិធម៌

តម្កល់ចិត្តសូមកុំឱ្យចងចាំរឿងអាក្រក់ ចាំតែរឿងល្អ រឿងជាកុសល ហើយសតិរំឭកជានិច្ច កុំឱ្យបាត់បង់សទ្ធា សម្មាទិដ្ឋិ លុះអវសានជាតិ ។

បន្ទាប់ពីបញ្ចប់វគ្គនៃធម្មសិក្សាមក ខ្ញុំបានធ្វើការអធិដ្ឋានចិត្តយ៉ាងមុតមាំដូចបានរៀបរាប់មកហើយនេះ ព្រមទាំង ៖

- តាំងចិត្តសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈក្នុងព្រះត្រៃបិដកជាកិច្ចចាំបាច់បំផុត
- បន្តបំពេញត្រៃសិក្ខា (សីល សមាធិ បញ្ញា)ដោយមិនដាក់ធុរៈ
- ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ទៅតាមសមត្ថភាព និងលទ្ធភាពដែលខ្ញុំមាន
- សាងផ្នួសភ្ជាប់និស្ស័យនឹងព្រះត្រៃរ័ត្នមុនពេលលាចាកលោក ។

« អធិដ្ឋានថា ខ្ញុំនឹងសិក្សា ពុទ្ធសាសន៍អមតៈ
សីលសមាធិ បញ្ញាដោយស្ម័គ្រ តោងកង់ធម្មចក្រ
ឆ្លងវដ្តលោក ។ »

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

អប្បមត្តោ អយំ គន្ធោ យ្វាយំ តគរចន្ទនី
យោ ច សីលវតំ គន្ធោ វាតិ ទេវេសុ ឧត្តមោ ។

ក្លិនក្រស្នា និងក្លិនចំន្ទន៍ណា ក្លិននេះ ក្រអូបមានប្រមាណ
តិចទេ ចំណែកក្លិននៃបុគ្គលមានសីលទាំងឡាយណា
ក្លិននោះ ទើបក្រអូបលើសលប់ ផ្សាយទៅក្នុងទេវលោក
និងមនុស្សលោកបាន ។

(គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៣៣)

១៨–សិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈ(១)

ខ្ញុំបានអានឯកសារមួយចំនួនដែលទាក់ទងនឹងព្រះត្រៃបិដក ដែលក្នុងចំណោមនោះមានឯកសារខ្លះ ទាក់ចិត្តជិតអារម្មណ៍ ធ្វើឱ្យខ្ញុំព្រឺខ្លួនមានបីតិសោមនស្សរីករាយ ឯកសារខ្លះទៀតធ្វើឱ្យខ្ញុំមានមោទកភាពដែលបានកើតមកជាខ្មែរ ដែលធ្វើឱ្យសេចក្ដីអធិដ្ឋានក្នុងការអានព្រះត្រៃបិដកមានសន្ទុះយ៉ាងខ្លាំងក្លាទ្វេឡើងហើយតាំងចិត្តថាអានឱ្យចប់ក្នុង ១ ឆ្នាំ ដូចជា ៖ “**ពាក្យសំដីមេសាសនាទាំងអស់** ទាំងតូចទាំងធំក្នុងពិភពលោក មិនមានមេសាសនាណាម្នាក់ អាចប្រមូលគោលធម្មប្បដិបត្តិដើម្បីកសាងមនុស្សលោកឱ្យល្អប្រសើរស្មើដោយ **អដ្ឋង្គិកមគ្គ** របស់ព្រះសម្ពុទ្ធបានឡើយ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធចេះប្រមូលគោលប្រតិបត្តិ សម្រាប់ទូន្មានមនុស្សយ៉ាងខ្លីត្រឹមតែ ៨ ម៉ាត់ ។ ធម៌នេះ បើមនុស្សបានយកមកប្រតិបត្តិឫត់ចត់ មនុស្សនឹងបានសម្រេចផលសមតាមប្រាថ្នាឥតសង្ស័យឡើយ ។ ខ្លួនខ្ញុំសូមក្រាបវន្ទាដោយសទ្ធាយ៉ាងជ្រះថ្លា ពេលដែលបានឃើញធម្មវិន័យដ៏មហាប្រសើរបវររបស់ព្រះអង្គ ។ ហេតុនេះហើយខ្ញុំហ៊ានប្រកាសខ្លួនខ្ញុំនៅកណ្ដាលប្រជាជនអង់គ្លេសថា ៖ « ខ្ញុំជាពុទ្ធសាសនិក » ឥតមានការកោតញញើតឡើយ ”។

នេះជាប្រសាសន៍ លោក ថូម៉ាស់ វីល្លៀម រិស ដេវីត (Thomas William Rhys Davids) កើតថ្ងៃ ១២ មីនា ១៨៣៤ ហើយទទួលមរណភាព

---

(១) ពុទ្ធវចនៈ ៖ ពុទ្ធសុភាសិត, ពុទ្ធឱង្ការ ឬពុទ្ធដីកា, ពាក្យ សំដី ។

នៅថ្ងៃទី ២៧ ធ្នូ ឆ្នាំ១៩២២ និងជាពុទ្ធសាសនិកជនដ៏ឆ្នើមមួយរូបនៅប្រទេសអង់គ្លេស ដែលលោកចេះទាំងភាសាបាលី ទាំងភាសាសំស្ក្រឹត ។ លោកបានសិក្សាពីព្រះពុទ្ធសាសនាយ៉ាងស្ទាត់ជំនាញ ហើយបានបង្កើតសមាគមមួយឈ្មោះ “ បាលីតិក្សស្សូសៃយេទី (Pali Text Society)” នៅក្រុងឡុងដ៍ បានបោះពុម្ពព្រះត្រៃបិដកជាពុទ្ធវចនៈផ្សាយទូទៅក្នុងសកលលោក ។ អ្នកប្រាជ្ញទូទៅស្គាល់សមាគមនេះ ដែលធម្មមិត្តអាចស្រាវជ្រាវក្នុងបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត ដោយសរសេរ Thomas Williams Rhys Davids ៖

វចនៈព្រះពុទ្ធវិសុទ្ធវិសាល អ្នកប្រាជ្ញឱនក្បាលច្រាល់ចិត្តគិតស្វែង
បញ្ចេញវាចាខ្លាំងក្លាក្តែងៗ ថាគាត់ហ្នឹងឯងពុទ្ធមាមកៈ ។
អ្វីៗក្នុងលោករកឃើញឥតទ្លូវ ព្រះពុទ្ធត្រួសផ្លូវត្រឹមត្រូវប្រចក្ស
ចារក្នុងបិដកដឹកនាំសាវ័ក បដិបត្តិដោយស្ម័គ្រឃើញសច្ចធម៌ ៕

“ **ខ្មែរយើងបានប្រែគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក** ចប់មុនគេក្នុងចំណោមប្រទេសពុទ្ធសាសនាក្នុងលោក ។ សាសនាធំៗ សុទ្ធតែមានគម្ពីរដែលស្តីពីវចនៈរបស់មេសាសនា ។ គម្ពីរនេះគេប្រកាន់ទុកជាគម្ពីរស័ក្តិសិទ្ធ ស្មើនឹងមេសាសនារបស់គេដែរ ” ។

គម្ពីរព្រាហ្មណ៍ឈ្មោះ វេទ គេទុកជា “ គ្រុតិ ” (ស្រុតិ) (ការបានស្តាប់ឮមកពីព្រះមហេគ្វរ = អាទិទេព) ។ គម្ពីរនេះ ចាស់បរមបុរាណបំផុតក្នុងលោកដែលមនុស្សលោកអាចធ្វើឱ្យកើតឡើងបាន តែមិនដែលមានការរើរៀបចំផ្សៀងផ្ទាត់ពីអតីតកាលទេ ទើបតែមានការរើរៀបចំក្នុងពេលដែលគម្ពីរនេះមានប្រែប្រួល ក្រោមជាលើ លើជាក្រោមទៅហើយ

ប្រមាណជា ៧០០ ឆ្នាំកន្លងទៅនេះ ។

គម្ពីរគ្រិស្តឈ្មោះ ប៊ីប ។ គម្ពីរនេះ ក្រោយមរណាកាលព្រះយេស៊ូភ្លាម គេមិនទាន់បានរៀបចំចងក្រងជាគម្ពីរនៅឡើយទេ តមកយូរបន្តិចទើបមានសាវ័ករើរៀបចំចងក្រងទុកជាគម្ពីរ ហើយមានការបន្ថែមបន្ថយច្រើន មិនគង់វង្សនៅត្រង់តាមដើមទាំងស្រុងទេ ។ គម្ពីរ ឬប៊ីប នេះទៀតក៏ជា " គ្រុតិ " (ការបានស្តាប់ឮមកពីព្រះមហេគ្វរ (មហេស្វរៈ)= អាទិទេព) ដែរ ។

គម្ពីរឥស្លាមឈ្មោះ កូរ៉ង់ (Coran) ប្រែថា " ការអាន " ។ គម្ពីរនេះ មានលក្ខណៈជាច្បាប់សម្រាប់ប្រទេសជាតិ ច្រើនជាងលទ្ធិសាសនា ដោយពិសេស ជាច្បាប់សង្គមស្តីពីគ្រួសារ ឬទ្រព្យមតិក ។ បទបញ្ញត្តិដែលមេសាសនានេះតែងតាំងឡើង បានបង្គាប់ឱ្យចារឹកទុកលើស្លឹករឹតខ្លះ លើស្បែកសត្វខ្លះ លើឈើខ្លះ លើថ្មខ្លះ ឬសាក់លើទ្រូងមនុស្សខ្លះ ហើយមានអត្ថបទខ្លះ ជាកាព្យនៃកវីនិពន្ធដ៏ពីរោះ ជាភាសាអារ៉ាប់ដ៏ប្រសើរ ។ គម្ពីរលទ្ធិសាសនាជាពាហិរសាសនាទាំង ៣ ខាងលើនេះ ជាវចនៈនៃព្រះអាទិទេព មហេគ្វរ (មហេស្វរៈ) មិនមែនជារបស់មនុស្សលោកតែងទេ ហើយមិនមែនជាគម្ពីរច្រើនសៀវភៅទេ មានចំនួនតិចណាស់ បើប្រៀបធៀបនឹងគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកជារបស់ពុទ្ធសាសនា ។

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គម្ពីរព្រះត្រៃបិដក ជាឃ្លាំងផ្ទុកព្រះពុទ្ធវចនៈ គឺវចនៈនៃអង្គព្រះសម្ពុទ្ធ ដែលទ្រង់ទេសនាទូន្មានរវាង ៤៥ វស្សា ចាប់តាំងពីទ្រង់បានត្រាស់ដឹង ព្រះសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណរហូតមកដល់ទ្រង់បរិនិព្វាន ។ វចនៈដែលទ្រង់សំដែងនេះហៅថា ធម្មវិន័យ ដែលព្រះអង្គសំដែងបញ្ញត្ត ។

ធម្មវិន័យនេះ មាន ៣ ចំណែកគឺ វិន័យ សុត្តន្ត អភិធម្ម ទាំង ៣ នេះ ព្រះថេរៈទាំងឡាយបានសង្គាយនា (ផ្ទៀងផ្ទាត់) ចងក្រងហើយដាក់ទុកមួយក្រុមៗ ហៅថា តិបិដក ឬព្រះត្រៃបិដក “ កញ្ជើបី ” ។ ពាក្យថា “បិដក” នេះ បើប្រែថា “ទូ ឬបណ្ណាល័យ” ក៏សឹងតែបានដែរ ។ បើប្រៀបធៀបមើលឃើញថា គម្ពីរព្រះត្រៃបិដកនេះ មានចំនួនច្រើនជាងគម្ពីរវេទច្រើនណាស់ ច្រើនជាងគម្ពីរ ប៊ីបជាច្រើនដង ច្រើនជាងគម្ពីរកូរ៉ង់ (Coran) *ជាអនេក ។*

គម្ពីរព្រះត្រៃបិដកនេះ បរិសុទ្ធគង់វង្សនៅដូចដើមគ្រប់ប្រការ មានលក្ខណៈជាគម្ពីរសាសនាពេញបរិបូណ៌ ព្រោះមិនមែនជាវចនៈអាទិទេព មិនមែនជាលទ្ធិសាសនាឬពាហិរសាសនា(១)ទេ ។ ក្រោយព្រះពុទ្ធបរិនិព្វានភ្លាម មានការធ្វើសង្គាយនាផ្ទៀងផ្ទាត់ភ្លាម ធ្វើឱ្យបានគង់វង្ស បរិសុទ្ធនៅដូចដើម មិនមានការបន្ថែមបន្ថយ ឬធ្វើក្រោមជាលើ លើជាក្រោមទេ ហើយសម្រេចប្រើគ្រប់កាលទាំងពួងទៀតផង ។

គម្ពីរព្រះត្រៃបិដកមាន ៣ ចំណែកគឺ វិនយបិដក (១៣ ភាគ) សុត្តន្តបិដក (៦៤ ភាគ) និងអភិធម្មបិដក (៣៣ ភាគ) ។ គម្ពីរទាំង ៣ នេះ មានអដ្ឋកថា ដីកា យោជនា ប្រកបទៀតផង ។

វិនយបិដក ៖ *ជាគម្ពីរស្តីពីច្បាប់ក្រឹត្យក្រម ដែលអង្គព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់បញ្ញត្ត ទ្រង់អនុញ្ញាតទុកសម្រាប់ជាផ្លូវប្រតិបត្តិរបស់ ភិក្ខុ ភិក្ខុនី ឧបាសក ឧបាសិកា ។ គម្ពីរវិន័យនេះ មានសេចក្ដីពិស្ដារណាស់ ជាកញ្ចក់ឆ្លុះមើលជីវប្រវត្តិអង្គព្រះសម្ពុទ្ធក្នុងកាលដែលទ្រង់គង់ធរមាននៅឡើយ ព្រមទាំង*

---

(១) ពាហិរសាសនា ៖ ពាក្យទូន្មានដទៃក្រៅពីពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះពុទ្ធ ។

ហេតុការណ៍ផ្សេងៗ នៅប្រទេសឥណ្ឌាសម័យព្រះអង្គ ដូចប្រវត្តិសាស្ត្រ ទំនៀមទម្លាប់ ការរចនា និងវិទ្យាសាស្ត្រផ្សេងៗ ។ ល ។

វិនយបិដកនេះមាន ៥ គម្ពីរ គឺ ៖

១- អាទិកម្ម ៖ ទោសធ្ងន់;
២- បាចិត្តិយ ៖ ទោសស្រាល;
៣- មហាវគ្គ ៖ វគ្គធំ;
៤- ចុល្លវគ្គ ៖ វគ្គតូច;
៥- បរិវារ ៖ បទវាយរង ។

សុត្តន្តបិដក ៖ ជាគម្ពីរស្ដីពីសូត្រ ដែលអង្គព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ទេសនាក្នុងសម័យផ្សេងៗ ។ មានសូត្រខ្លះ ព្រះអរិយសាវកសំដែង ដូចព្រះសារីបុត្តត្ថេរ ព្រះមោគ្គល្លានត្ថេរ ព្រះអានន្ទត្ថេរ ។ គម្ពីរសុត្តន្ត ឬគម្ពីរព្រះសូត្រ មាន ៥ គម្ពីរ គឺ ៖

១- ទីឃនិកាយ(១) ៖ សូត្រមានសេចក្ដីវែងពិស្ដារ;
២- មជ្ឈិមនិកាយ ៖ សូត្រមានសេចក្ដីមធ្យម;
៣- សំយុត្តនិកាយ ៖ សូត្រមានសេចក្ដីប្រហែលៗគ្នា;
៤- អង្គុត្តរនិកាយ ៖ សូត្រមានសេចក្ដីជាក្រុមជាពួក;
៥- ខុទ្ទកនិកាយ ៖ សូត្រមានសេចក្ដីខ្លីៗ ។

ដទៃពីនេះ មាននិកាយ(១)តូចៗ តទៅទៀតចំនួន ១៥ និកាយគឺ ៖

១- ខុទ្ទកបាឋ ៖ អត្ថបទខ្លី
២- ធម្មបទ ៖ ផ្លូវនៃសច្ចធម៌
៣- ឧទាន ៖ គាថានាំក្ដីរីករាយ
៤- ឥតិវុត្តក ៖ សូត្រស្ដីថាមានដូច្នេះ

---

(១) និកាយ ៖ ពួក ក្រុម ហ្វូង ប្រជុំ ។

៥- សុត្តនិបាត ៖ សមុច្ច័យ(១)នៃសូត្រ
៦- វិមានវត្ថុ ៖ និទានពីវិមានទេវបុរី
៧- បេតវត្ថុ ៖ និទានស្តីពីប្រេត
៨-ថេរគាថា៖គាថាព្រះថេរទេសនា
៩- ថេរីគាថា ៖ គាថាព្រះថេរីទេសនា
១០- ជាតក ៖ និទានជាតក
១១- និទ្ទេស ៖ ការសំដែងពន្យល់
១២- បដិសម្ភិទា ៖ វិជ្ជាវិភាគ
១៣- អបទាន ៖ ជីវភាពព្រះអរហន្ត
១៤- ពុទ្ធវង្ស ៖ ប្រវត្តិព្រះសម្ពុទ្ធ
១៥- វិធីប្រតិបត្តិតាមពុទ្ធចរិយា

អភិធម្មបិដក ៖ ជាគម្ពីរស្តីពីធម៌មានអត្ថជ្រាលជ្រៅល្អិតសុខុមបំផុត (បានដល់ទស្សនវិជ្ជាព្រះសម្ពុទ្ធ ដែលមានអាថីគម្ពីរភាពជាអត្ថបទផ្ទុយពីសុត្តន្តបិដក ដែលមានតែអត្ថបទមានអត្ថរាក់ៗ គឺ សុត្តន្តបិដកជា វោហារទេសនា ឯអភិធម្មបិដក ជាបរមត្ថទេសនា ស្តីពីចិត្ត ចេតសិក រូប និព្វាន ។ អភិធម្មបិដកនេះព្រះសម្ពុទ្ធទេសនាទុកថា សត្វទាំងអស់ជា “ បុគ្គល ឬបុគ្គលបញ្ញត្តិ ” ដោយការវែកញែកយ៉ាងល្អិតសុខុម ទាល់តែចែកលែងកើត ហើយចែករំលែកធម៌ដោយបរិយាយហ្មត់ចត់បំផុត ។

គម្ពីរនេះមាន ៧ គម្ពីរ គឺ ៖

១- ធម្មសង្គណី ៖ ការចាត់របៀបធម៌;
២- វិភង្គ ៖ ការចែករំលែកធម៌;
៣- កថាវត្ថុ ៖ ចំណុចធម៌ដែលមានសេចក្តីផ្ទុយគ្នា;
៤- បុគ្គលប្បញ្ញត្តិ ៖ បញ្ញត្តិថា “ បុគ្គល ”;

---

(១) សមុច្ច័យ ៖ ការរួបរួម; ការប្រមូលផ្ដុំ, ការផ្សែផ្ដុំ; ការកពូន; តំណាពាក្យ ។

៥- ធាតុកថា ៖ ការវែកញែកធាតុ;

៦- យមក ៖ ធម៌គូៗ គ្នា;

៧- មហាបដ្ឋាន ៖ ធម៌ជាបច្ច័យទាក់ទងគ្នា ។

បិដកទាំងបីរួមឈ្មោះថា តិបិដក ឬត្រៃបិដក ។ ប្រទេសកម្ពុជាយើង បោះពុម្ពជាសៀវភៅខ្នាតធំមានចំនួន ១១០ សៀវភៅ ជាចំនួនដែលលើស ផុតគណនា បើប្រៀបធៀបទៅនឹង ពាហិរសាសនាទាំងអស់ក្នុងលោក ។

ដើម្បីឱ្យបរិសុទ្ធគង់នៅដូចដើម ក្រោយព្រះពុទ្ធបរិនិព្វានភ្លាម ព្រះមហាថេរទាំងឡាយបានធ្វើសង្គាយនា(១)ព្រះពុទ្ធវចនៈភ្លាម ដោយហេតុថា **សុភទ្ទភិក្ខុ** ធ្វើឱ្យខូចការរៀបរយក្នុងពុទ្ធសាសនា ។

ឯកសារខាងលើនេះ រៀបរៀងដោយ **ព្រះវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់** ហើយដែលផ្សព្វផ្សាយដោយពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ព.ស. ២៥៣៨ គ.ស. ១៩៩៥ ។

សង្គាយនាទី ១

ព្រះអរហន្តជាសង្គីតិការចារ្យ(២) ៥០០ អង្គ មានព្រះមហា **កស្សបត្ថេរ** ជាប្រធាន ហើយជាអ្នកសួរ ។ ដើមឡើយសួរវិន័យ **ព្រះឧបាលិត្ថេរ** ជាអ្នកឆ្លើយ តមកសួរធម៌ **ព្រះអានន្ទត្ថេរ** ឆ្លើយសុត្តន្ត និងអភិធម្ម ។ កាលនោះ មិនទាន់មានចារឹកជា លាយលក្ខណ៍អក្សរទេ សួរឆ្លើយយល់ឃើញ

---

(១) សង្គាយនា ៖ ផ្ទៀងផ្ទាត់, ការប្រជុំផ្ទៀងធម៌ឬច្បាប់ឱ្យត្រឹមត្រូវសព្វគ្រប់តាមបែបដើម ។

(២) សង្គីតិកាចារ្យ ៖ លោកអាចារ្យដែលធ្វើសង្គាយនា ។

ថាត្រឹមត្រូវហើយ ទើបព្រះអរហន្តទាំង ៥០០ អង្គ ស្វាធ្យាយគឺសូត្រព្រមគ្នាគ្រប់ទាំង ៥០០ អង្គ ចងចាំរត់មាត់ស្ទាត់ ។ ការចងចាំរត់មាត់ទទេបែបនេះ លោកហៅថា **មុខបាឋ** ។ ធ្វើដូច្នេះ ហៅថា សង្គាយនា ។ សង្គាយនានេះ ធ្វើអស់ចិរវេលា ៧ ខែ ទើបចប់ស្រេច ។ សង្គាយនានេះ ឈ្មោះបឋមសង្គាយនា ធ្វើក្រោយព្រះពុទ្ធបរិនិព្វានប្រមាណ ៣ ខែ គឺពុទ្ធសករាជកន្លងទៅបានប្រមាណ ៣ ខែ មុនគ្រិស្តសករាជ ៤៧៦ ឆ្នាំ ធ្វើនៅក្នុងក្រុងរាជគ្រឹះ លើភ្នំវេភារៈ ត្រង់កន្លែងមួយស្ងាត់ ឈ្មោះ**សត្តបណ្ណគុហា** ក្រោមការឧបត្ថម្ភព្រះបាទ **អជាតសត្រូវ** ដែលមគធៈសព្វថ្ងៃហៅថា រដ្ឋពិហារ ប្រទេសឥណ្ឌា ។

សង្គាយនាទី ២

កាលវេលាកន្លងទៅបាន ១០០ ឆ្នាំ ទើបមានកើតការប្រព្រឹត្តិកន្លងពុទ្ធបញ្ញត្តិ ជាហេតុនាំឱ្យសៅហ្មងមណ្ឌលសង្ឃក្នុងសាសនា ។ **ពួកវជ្ជីបុត្ត** គឺភិក្ខុ ជាបព្វជិតកូនចៅអ្នកដែនវជ្ជី ប្រព្រឹត្តកន្លងសិក្ខាបទ ១០ ប្រការ លោកហៅថាវត្ថុ ១០ ប្រការ ។ នេះជាដើមហេតុនាំឱ្យកើតមានការសង្គាយនាលើកទីពីរឡើង ។ **ព្រះយសត្ថេរ** (កាកណ្ឌាបុត្ត) ប្រកាសការប្រព្រឹត្តកន្លងវិន័យនេះឱ្យព្រះសង្ឃជ្រាបទូទៅ ។ សង្គាយនានេះ ធ្វើឡើងនៅក្រោមអធិបតីយភាព**ព្រះសព្វកាមិត្ថេរ** ។ **ព្រះរេវតត្ថេរ** ជាអ្នកសួរ **ព្រះសព្វកាមិត្ថេរ** ដែលជាសិស្ស ១ រូបរបស់ព្រះអានន្ទនិងមានអាយុ ១២០ ឆ្នាំ ជាអ្នកឆ្លើយ ។ ព្រះសង្គីតិកាចារ្យជាព្រះអរហន្ត សុទ្ធសឹងជាតិបិដកធរចំនួន ៧០០

អង្គ ធ្វើនៅ **វត្តវាលុការាម** ក្រុងវេសាលី ដែនវជ្ជី ក្រោមព្រះរាជូបត្ថម្ភព្រះបាទ **កាលាសោក** ជាព្រះរាជានៅក្រុងបាដលិបុត្តប្រទេសឥណ្ឌា នាពុទ្ធសករាជកន្លងទៅបានចំនួន ១០០ ឆ្នាំមុនគ្រិស្តសករាជ ៣៧៧ ឆ្នាំ ។ ព្រះសង្ឃនៅចងចាំព្រះពុទ្ធវចនៈដោយមុខបាឋដដែល ។ តាមប្រពៃណីតមកនិយាយថា សង្គាយនានេះឈ្មោះ **ទុតិយសង្គាយនា** ធ្វើអស់ថិរវេលា ៨ ខែ ទើបចប់ស្រេចបាច់ ។

សង្គាយនាទិ ៣

កាលវេលាកន្លងទៅបានប្រមាណ ២១៨ ឆ្នាំក្រោយពុទ្ធបរិនិព្វាន មានព្រះមហាក្សត្រមួយព្រះអង្គ ព្រះនាម **ធម្មាសោករាជ** ។ កាលនោះ មានការច្របូកច្របល់ឡើងក្នុងធម្មវិន័យព្រះពុទ្ធសាសនា ។ មានអត្ថបទខ្លះនិយាយថា ពួកអ្នកកាន់លទ្ធិព្រាហ្មណ៍ ចូលមកបួសបន្លំជាភិក្ខុក្នុងមណ្ឌលពុទ្ធសាសនា ដោយអាស្រ័យការបរិបូណ៌លាភសក្ការៈ ដែលកើតមានឡើងក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទធម្មាសោកមហារាជ ហើយពោលពាក្យអធម្មវាទី⁽¹⁾ ចម្រូងចម្រាស់ដល់ក្ដីបរិសុទ្ធធម្មវិន័យ ។ សេចក្ដីខាងលើនេះមានសេចក្ដីពិតច្រើនណាស់ព្រោះថា ហេតុការណ៍នេះជាបុព្វហេតុនាំឱ្យលទ្ធិសាសនាព្រាហ្មណ៍ក្លាយទៅជាលទ្ធិសាសនាហិណ្ឌូមួយត្រឡប់ទៀត ព្រមទាំងជាបុព្វហេតុឱ្យពុទ្ធសាសនាបែកទៅជានិកាយផ្សេងៗ មាននិកាយថេរវាទ ឬវិភជ្ជវាទ និងអាចរិយវាទ ឬមហាសង្ឃិក តទៅកើតប្រាកដជាពុទ្ធសាសនាលទ្ធិមហាយាន ដែលមាននិកាយជាច្រើនរាប់មិនអស់ ។ សង្គាយនាគ្រា

---

(១) អធម្មវាទី ៖ អ្នកនិយាយខុសធម៌ ខុសច្បាប់ ។

នេះហៅ **តតិយសង្គាយនា** ទុកជាមហាសង្គាយនាដ៏ល្អណាស់ ព្រោះជាសង្គាយនាដើម្បីរក្សាសេចក្តីបរិសុទ្ធិព្រះធម្មវិន័យឱ្យគង់នៅតាមដើម ។ **ព្រះមហាមោគ្គលិបុត្តតិស្ស** ដែលប្រោស **ព្រះបាទធម្មាសោក** មហារាជឱ្យចូលកាន់សាសន៍ពុទ្ធរតន៍ ជាអធិបតីក្នុងការសង្គាយនា មានព្រះអរហន្តជាសន្នីតិកាចារ្យចំនួន ១០០០ អង្គ ចូលប្រជុំនៅក្នុង**អសោការាម** ក្រុងបាដលិបុត្រដែនមគធៈ ធ្វើអស់ចិរវេលា ៩ ខែទើបចប់ស្រេច ក្រោមព្រះរាជូបត្ថម្ភព្រះបាទធម្មាសោកមហារាជ ។ ក្នុងសង្គាយនាទីបីនេះ ទើបមានការបញ្ជូនសមណទូតទៅប្រកាសព្រះពុទ្ធសាសនា ឱ្យផុតចេញពីព្រំប្រទល់ប្រទេសឥណ្ឌា ដែលមាន ៖

១- ព្រះថេរមជ្ឈន្តិក និមន្តទៅកាន់ កស្មិរ (Kashmir) និង គន្ធារ(Gandhara)
២- ព្រះថេរមហាទេវ ទៅកាន់មហិន្សកមន្ទុល (Mahinsakamandala)
៣- ព្រះថេររក្ខិត និមន្តទៅ វនវាសី (នគរខាងជើងក្នុងឥណ្ឌាខាងត្បូង)
៤- ព្រះថេរយោនកធម្មរក្ខិត ទៅ អបរន្តកខាងលើ (Northern Gujarat, Kathiawar, Kutch and Sindh) ។
៥- ព្រះមហាធម្មរក្ខិត និមន្តទៅមហារដ្ឋជនបទ ខេត្តមរថ
៦- ព្រះថេរមហារក្ខិត និមន្តទៅ យោនកលោក (the land of Lonians, Bactrians and Greeks)
៧- ព្រះថេរមជ្ឈិម និមន្តទៅ ហិមវន្ត (កន្លែងជាប់គ្នានឹង Himalayas)
៨- ព្រះថេរសោណា និង ព្រះថេរឧត្តរ ទៅកាន់ដែនដីសុវណ្ណភូមិ
៩- ព្រះថេរមហិន្ទ, ព្រះថេរឥត្តិយ, ព្រះថេរឧត្តិយ, ព្រះថេរសម្ពល និង ព្រះ

ថេរភទ្ទសាល ទៅ តម្ពបណ្ណិ (ស្រីលង្កា)។

សង្គាយនាទី ៤

សង្គាយនាទី ៣ ធ្វើស្រេចហើយ ជំនុំសង្ឃសុំនិមន្ត **ព្រះមហិន្ទត្ថេរ** ជាព្រះរាជបុត្រព្រះបាទធម្មាសោក ជាសមណទូតទៅប្រកាសពុទ្ធសាសនា នៅ**លង្កាទ្វីប**។ និមន្តទៅដល់ ព្រះមហិន្ទត្ថេរបានប្រោសព្រះ**បាទ ទេវានម្បិយតិស្ស** ជាព្រះមហាក្សត្រកោះលង្កា ព្រមទាំងប្រជាជននៅកោះ ឱ្យចូលកាន់សាសន៍ពុទ្ធរ័តន៍ទៀតផង ។ ដើម្បីប្រតិស្ឋានពុទ្ធសាសនា ព្រះបាទទេវានម្បិយតិស្សក្រាបបង្គំទូលព្រះមហិន្ទត្ថេរ សូមធ្វើសង្គាយនាធម្មវិន័យ ។ សង្គាយនានេះមិនមានហេតុជាក្តីសៅហ្មងកើតឡើងក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាទេ ធ្វើដើម្បីប្រតិស្ឋានពុទ្ធសាសនានៅកោះលង្កា ។ មុនធ្វើការសង្គាយនា ព្រះបាទទេវានម្បិយតិស្សបញ្ជូនទូត ឱ្យចូលទៅក្រាបបង្គំគាល់ព្រះបាទធម្មាសោកមហារាជនៅជម្ពូទ្វីប (ប្រទេសឥណ្ឌា) សូមនិមន្តព្រះនាង **សង្ឃមិត្តាថេរី** ជាព្រះរាជបុត្រីព្រះអង្គ ព្រមទាំងសាខាព្រះមហាពោធិព្រឹក្សទៅកាន់កោះលង្កាផង ដ្បិត**ព្រះនាងអនុឡាទេវី** ជាព្រះអនុជថ្លៃ សព្វព្រះទ័យបព្វជាជាភិក្ខុនី ។ កាលបើព្រះនាងសង្ឃមិត្តាថេរីនិមន្តដល់កោះលង្កាព្រមទាំងព្រះមហាពោធិព្រឹក្សហើយ សង្គាយនានេះក៏ចាប់ផ្តើមធ្វើឡើង ។ កាលនោះ ព្រះសង្ឃលង្កាបានសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈចេះចាំស្ទាត់ច្រើនអង្គបានចូលរួមធ្វើសង្គីតិកាចារ្យនៅ **វត្តថូបារាម** ក្នុង **ក្រុងអនុរាធបុរៈ** ធ្វើអស់ថិរវេលាចំនួន ១០ ខែ ទើបចប់ស្រេច ក្នុងពុទ្ធសករាជ ២៣៦ (មុន

គ្រិស្តសករាជ ២៤១ ឆ្នាំ) សង្គាយនានេះទុកជា **ចតុត្ថសង្គាយនា** ។

សង្គាយនាទី ៥

ក្នុងកាលប្រវត្តិនៅកោះលង្កា មានសេចក្តីថា **ព្រះបាទវដ្តគាមិនីអភ័យ** ព្រះមហាក្សត្រកោះលង្កាទ្រង់កសាងវត្តមួយនៅក្នុងក្រុង**អនុរាធបុរៈ** ហើយឱ្យឈ្មោះថា “ **អភយគិរីវិហារ** ” ប្រគេនមហាថេរព្រះនាម **តិស្ស** ។ ព្រះមហាថេរអង្គនេះ កាន់តាមលទ្ធិវជ្ជីបុត្តភិក្ខុផ្ទុយពីធម្មវិន័យ ជាហេតុនាំឱ្យមានការទំនាស់ដល់ព្រះសង្ឃនៅវត្តមហាវិហារ ។ ការមិនចុះសម្រុងគ្នានេះហើយដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតសង្គាយនាទីប្រាំឡើង ជាការសង្គាយនាសំខាន់ នាំឱ្យចារឹកព្រះពុទ្ធវចនៈឡើងកាន់ស្លឹករឹត ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរមុនដំបូងបង្អស់ក្នុងប្រវត្តិពុទ្ធសាសនា ។ សង្គាយនានេះ ទុកជាបញ្ចមសង្គាយនា សង្គាយនាចារឹកពុទ្ធវចនៈជាលាយលក្ខណ៍អក្សរនៅក្នុងវត្តមហាវិហារ **ព្រះពុទ្ធត្ថេរ** ជាប្រធាន ជាអ្នកសួរ **ព្រះតិស្សត្ថេរ** ជាអ្នកឆ្លើយ ក្រោមព្រះរាជូបត្ថម្ភព្រះបាទ **វដ្តគាមិនីអភ័យ** ព្រះមហាក្សត្រកោះលង្កា ក្នុងពុទ្ធសករាជ ៥២០ (មុនគ្រិស្តសករាជ ២៤ ឆ្នាំ) ។

ចំណេរកាលតមក មានការសង្គាយនារាយរងបន្តមកទៀតនៅកោះលង្កា នៅប្រទេសភូមា នៅប្រទេសសៀម ។ ភារៈកិច្ចម្យ៉ាងទៀតរបស់សង្គាយនានេះ គឺឱ្យចារបិដកទាំងមូលលើផ្ទាំងថ្មម៉ាបចំនួន ៧២៩ សន្លឹក ជាអក្សរភូមាទុកសម្រាប់អ្នកជំនាន់ក្រោយ ។ កិច្ចការខាងលើនេះបានធ្វើឡើង

បន្ទាប់ពីការសូត្រធម៌បានដល់ទីបញ្ចប់ ហើយពួកភិក្ខុសង្ឃទាំងអស់បានយល់ព្រមថាត្រឹមត្រូវហើយ ។ ការងារដ៏ធំសម្បើមនេះបានបំពេញដោយសិប្បករ ដែលក្រោយពីសន្លឹកថ្មនីមួយៗបានធ្វើរួចហើយ ដាក់ផ្ទាំងថ្មទាំងនោះទៅក្នុងវិហារបិដកតូចៗ ដ៏ល្អប្រណីត នៅទីកន្លែងពិសេសមួយក្នុងទីធ្លាវត្ត **គូថោដាវ** (Kuthodaw) នៃរាជធានី **មាន្ទុល័យ** នៅជើងភ្នំ **មាន្ទុល័យ** ដែលគេហៅថា **គម្ពីរធំបំផុតក្នុងលោក** នោះបានតម្កល់ទុកនៅទីនោះដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។

សង្គយនាទី ៦

សង្គាយនាលើកទី៦ បានត្រូវធ្វើឡើងនៅវិហារ **ក័កប័ក អ័កយេ** ក្នុងក្រុង **យ៉ង់គោន** ដែលមនុស្សទូទៅធ្លាប់ហៅថា **រ៉ង់ហ្គោន** នៃប្រទេសភូមា (មីយ៉ាន់ម៉ារសព្វថ្ងៃ) ។ សង្គាយនាលើកទី៦ នេះគាំទ្រឡើងដោយរដ្ឋាភិបាលភូមា ដឹកនាំដោយលោកឯកឧត្តមនាយករដ្ឋមន្ត្រី **អ៊ូ នូ** ។ លោកឯកឧត្តម អ៊ូ នូ បានអនុញ្ញាតឱ្យសាង **បាសានគុហា** គឺគុហាធំដែលសង់ឡើងពីផ្ទៃក្រោមទៅដើម្បីធ្វើជាកន្លែងប្រជុំ ដែលមានសណ្ឋានស្រដៀងនឹងគុហា **សត្តបន្និ** នៅប្រទេសឥណ្ឌាដែរ ដែលជាកន្លែងសង្គាយនាលើកទី ១ ។ នៅពេលសំណង់បានសាងឡើងចប់សព្វគ្រប់ សង្គាយនាក៏ចាប់ផ្ដើមប្រជុំនៅថ្ងៃទី ១៧ ឧសភា គ.ស. ១៩៥៤ ។ ដូចគ្នានឹងសង្គាយនាមុនៗ ដែរ មូលហេតុសំខាន់គឺដើម្បីអះអាងនិងរក្សាភាពបរិសុទ្ធនៃព្រះធម៌ និង ព្រះវិន័យ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ជាការចម្លែកដែលមានព្រះសង្ឃចូលរួម បាននិមន្តមកពី

៨ ប្រទេស ។ ភិក្ខុថេរវាទដែលមានចំណេះខ្ពស់ចំនួន ២៥០០ អង្គបាននិមន្តមកពីប្រទេសភូមា កម្ពុជា ឥណ្ឌា លាវ នេប៉ាល ស្រីលង្កា ថៃ និងវៀតណាម ការសូត្រតាមប្រពៃណីនូវគម្ពីរធម៌ បានប្រើពេលវេលាអស់រយៈ ២ ឆ្នាំ ។

ការងារដ៏ធំនេះសម្រេចជោគជ័យទៅបាន ក៏ដោយសារសេចក្តីប្រឹងប្រែងដ៏មោះមុតរបស់ភិក្ខុ ២៥០០ អង្គ ហើយនឹងគ្រហស្ថមួយចំនួនធំទៀត ។ កិច្ចការបានចប់សព្វគ្រប់នៅក្នុងខែឧសភាឆ្នាំ ១៩៥៦ ពោលគឺចំនួន ២៥០០ ឆ្នាំក្រោយព្រះពុទ្ធបរិនិព្វាន ។ ការងារនៃសង្គាយនានេះ ជាការទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យនៃអ្នកតំណាងព្រះពុទ្ធសាសនា ពីសកលលោកទាំងមូល ។ កំណែថ្មីរបស់បិដក ដែលបានបង្កើតឡើងនេះត្រូវគេទទួលស្គាល់ថាត្រឹមត្រូវតាមសភាពដើម នៃការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធសមណគោតម ហើយជាសេចក្តីបកប្រែដ៏ពិតប្រាកដ មកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។

សង្គាយនាខ្មែរ

នៅប្រទេសកម្ពុជាយើង តាំងពីព្រេងនាយដែលមានពុទ្ធសាសនាមកប្រតិស្ឋាននៅលើទឹកដីយើង មិនមានប្រវត្តិស្តីទុកថា បានធ្វើសង្គាយនាព្រះត្រៃបិដកទេ ។ ក្នុងរាជ្យព្រះបាទសម្តេចព្រះស៊ីសុវត្ថិមុនីវង្សព្រះបរមខត្តិយកោដ្ឋ ទើបមានការសង្គាយនាព្រះត្រៃបិដកជាពុទ្ធវចនៈនេះឡើងដំបូង ។ ការសង្គាយនាគ្រានេះ ស៊ីវេលាបីរាជ្យគឺរាជ្យព្រះបាទសម្តេចព្រះស៊ីវត្ថិមុនីវង្ស, រាជ្យព្រះបាទសម្តេចព្រះនរោត្តមសុរាម្រឹត និងរាជ្យព្រះបាទសម្តេចព្រះនរោត្តមសីហនុវរ្ម័ន គឺតាំងពីពុទ្ធសករាជ ២៤៧៣ (គ.ស.១៩២៩)

ដល់ពុទ្ធសករាជ ២៥១៣ (១៩៦៩) ស៊ីវេលាអស់ ៤០ ឆ្នាំគត់ ។ សង្គាយនានៅប្រទេសកម្ពុជានេះឬជាឧត្តមសង្គាយនា“សង្គាយនាដ៏ឧត្តម” ព្រោះមានក្តីពិសេសមួយដែលមិនដែលកើតមាននៅក្នុងប្រវត្តិពុទ្ធសាសនា គឺការប្រែព្រះពុទ្ធវចនៈពីភាសាបាលី ដែលមានរាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយ ទៅជាភាសាជាតិខ្មែរ គឺទំព័រម្ខាងជាបាលី ម្ខាងទៀតជាខ្មែរ ។ នេះជាការងារពិសេសលើសសង្គាយនាទាំងពួងដែលមានមកហើយ ។ ប្រទេសកាន់ពុទ្ធសាសនាក្តី មិនកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាក្តី កាលបើបានដឹងកិច្ចការដ៏ពិសេសនេះហើយ តែងតែកោតសរសើរនិងស្ញើចស្ញប់ស្ញែងដ៏ក្រៃលែងដល់ប្រទេសខ្មែរ ។

ខ្លឹមព្រះធម៌

ការសង្គាយនាជាភាសាបាលីដោយមុខបាឋក្តី ចារឹកជាលាយលក្ខណ៍អក្សរក្តី ប្រែជាភាសាជាតិក្តី សុទ្ធតែជាការប្រសើរបំផុត ឈ្មោះថាការរក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈទុកដើម្បីឱ្យគង់នៅបរិសុទ្ធដដែល ឈ្មោះថាញ៉ាំងពុទ្ធសាសនាឱ្យឋិតថេរចិរកាលអង្វែងតទៅ ឈ្មោះថាសាងព្រះសម្ពុទ្ធគ្រប់កាលទាំងពួង ។ បើព្រះពុទ្ធវចនៈនេះគង់វង្សនៅដរាបណា ឈ្មោះថាព្រះសម្ពុទ្ធគង់ឆរមាននៅដរាប សមដូចព្រះពុទ្ធសុភាសិតថា ៖

« វក្កលិ! អ្នកណាឃើញធម៌តថាគត អ្នកនោះឈ្មោះថា ឃើញរូបតថាគត អ្នកណាឃើញរូបតថាគត អ្នកនោះឈ្មោះថា ឃើញធម៌តថាគតដែរ ។ »

ការងារប្រសើរបែបនេះ មិនមានក្នុងពាហិរសាសនាទេ ។ ពុទ្ធសាសនិកជនសប្បាយចិត្តណាស់ កាលបើបានឃើញសាសនារបស់ខ្លួន

មានការងារប្រសើរ សប្បាយចិត្តណាស់ កាលបើបានឃើញថា ព្រះសម្ពុទ្ធជាបរមគ្រូរបស់ខ្លួននៅជាមួយខ្លួនគ្រប់កាលវេលា និងបានដឹកដៃនាំខ្លួនដែលខ្វាក់ឱ្យដើរត្រង់តាមមាគ៌ាប្រសើរទៅរកក្តីសុខពិត ដោះស្រាយប្រស្នាជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យដល់អវសានមិនមានភពថ្មីតទៅទៀត សមដូចពុទ្ធភាសិតថា ៖ **« អានន្ទ អ្នកណាមួយ ភិក្ខុក្តី ភិក្ខុនីក្តី ឧបាសកក្តី ឧបាសិកាក្តី ប្រតិបត្តិធម៌ត្រឹមត្រូវតាមធម៌ ប្រតិបត្តិដោយភក្តីភាព ប្រតិបត្តិតាមគន្លងធម៌ អ្នកនោះឈ្មោះថាបូជាតថាគត ធ្វើសក្ការៈ គោរពរាប់អានដោយការបូជាដ៏ប្រសើរបំផុត » ។**

ព្រះត្រៃបិដកជាពុទ្ធវចនៈនេះ អ្នកប្រាជ្ញក្នុងបច្ចុប្បន្នកាល កោតស្ញើចក្រៃលែង កោតស្ញើចថា ពុទ្ធវចនៈនេះប្រសើរបំផុត បើជាសីលធម៌ ជាសីលធម៌ដ៏លើស បើជាវិទ្យាសាស្ត្រ ជាវិទ្យាសាស្ត្រដ៏លើស បើជាទស្សនវិជ្ជា ជាទស្សនវិជ្ជាដ៏លើស បើជាសាសនា ជាសាសនាដ៏លើស ។ ទស្សនវិទូ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រអ្នកសីលធម៌ដែលបានសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈនេះហើយពោលថា ៖“ ការរកឃើញសព្វថ្ងៃនេះ ព្រះសម្ពុទ្ធបានរកឃើញរួចទៅហើយ ប្រមាណជា ២៥៦៤ ឆ្នាំមុន យើងទៅទៀត ។

អ្នកប្រាជ្ញច្រើននាក់ ក្រោយពីបានសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈ ដោយហ្មត់ចត់ អ្នកប្រាជ្ញខ្លះ ពោលថា “ តាមពុទ្ធវចនៈ ” នេះ ព្រះពុទ្ធមិនមែនជា “ អ្នកប្រាជ្ញកណ្តាលពួកមនុស្សល្ងង់ទេ ទ្រង់ជាអ្នកប្រាជ្ញកណ្តាលពួកអ្នកប្រាជ្ញខ្ពស់ទាំងឡាយ ” ។ ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រលោកនេះ លទ្ធិសាសនាទាំងអស់សុទ្ធតែជាពាហិរសាសនា(១) ។ វចនៈគឺពាក្យរបស់មេសាសនាទាំងនោះគឺ

---

(១) ពាក្យប្រៀនប្រដៅដែលខ្វះសច្ចភាព ខ្វះហេតុ និងផល ។

មេគណាចារ្យ ព្រាហ្មណ៍ គ្រិស្ត មោហាម័ត ឡៅស៊ី ខុងជឺ សោក្រោះអាស្ត្រ ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែជាវាទៈ (Doctrine) ជាទិដ្ឋិ (Dogme, Dogma) ជាអន្តរវាទ (Doctrine ésotérique , esoteric doctrine), ជាពាហិរវាទ (Doctrine exotérique , Exoteric) ទីបំផុតជាអាចរិយមុដ្ឋិ “ កណ្តាប់ដៃអាចារ្យ = អាទិទេព (Dieu , God) ពោលគឺស្រេចហើយតែមេសាសនាថា ” ។

ដូច្នេះ ព្រះត្រៃបិដកជាពុទ្ធវចនៈ មានតម្លៃផុតគណនានឹងរាប់មិនបាន សម្រាប់កសាងមនុស្សលោកឱ្យមានគុណសម្បត្តិខ្ពង់ខ្ពស់ មានអរិយធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ ។ ប្រស្នាដែលចោទអំពីទុក្ខ ដែលមនុស្សលោកខំដោះស្រាយយូរអង្វែងហើយមិនទាន់បានសម្រេចផលនោះ បានសម្រេចដោយពុទ្ធវនៈនេះឯង ។ ពុទ្ធវចនៈ ជាមធ្យោបាយប្រសើរវិសេស ឬជាច្រកចេញឱ្យផុតពីទុក្ខមិនមានសេសសល់ឡើយ ។

ការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដក មានគុណតម្លៃដ៏សំខាន់មិនចំពោះតែក្នុងការសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ចំពោះវិជ្ជាការក្នុងផ្នែកផ្សេងៗ ជាច្រើន ឧទាហរណ៍ ភាសាសាស្ត្រ, ភូមិសាស្ត្រ, ប្រវត្តិសាស្ត្រ, សង្គមវិទ្យា, មនុស្សវិទ្យា, បុរាណវិទ្យា, រដ្ឋសាស្ត្រ(វិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ), សេដ្ឋសាស្ត្រ, នីតិសាស្ត្រ, សាសនាទស្សនវិជ្ជា និងចិត្តវិទ្យា ជាដើមផង ។

*(រៀបរៀងដោយ **ព្រះវិរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់**)

សេចក្តីតាំងចិត្តអធិដ្ឋានរបស់ខ្ញុំថានឹងអានព្រះត្រៃបិដក ឱ្យបានចប់សព្វគ្រប់ក្នុងកំឡុងកាល ១ ឆ្នាំបានត្រូវបរាជ័យ តែខ្ញុំមិនបានខកចិត្ត ឆ្អិតឆ្លូង

ទេ ទោះបីជាខ្ញុំប្រើពេល ២ ឆ្នាំ ១០ ខែទើបអានចប់ក៏ដោយ ព្រោះគ្រាន់តែបានយល់ ដឹង អត្ថរស ធម្មរស និងសច្ចរស តែ ១ ភាគ ១០០ ក៏ខ្ញុំមានបីតិ - សោមនស្ស មានមោទកភាព យ៉ាងខ្លាំក្លាក្នុងចិត្ត ដែលបង្កើននូវសទ្ធាជ្រះថ្លាក្នុងព្រះសាសនាជាលំដាប់ ។ ជួនណាពេលស្តាប់ព្រះធម្មទេសនា តាមយូធូបក្តី តាមខ្សែអាត់ថតសំឡេងក្តី ក៏ពើបពះ ប្រទះជួប ស្តាប់ៗ នូវអ្វីដែលខ្លួនឯងបានអាន ហើយដែលបានកត់ត្រាទុកកន្លងមកបានបង្កើតនូវសោមនស្សវេទនាដ៏ចម្លែក ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា សីលដែលខ្លួនឯងបានសមាទាន(១) ហាក់ដូចជាកាន់តែល្អប្រសើរ បរិសុទ្ធបន្តិចម្តងៗដែរ ។

សេចក្តីបញ្ចប់

សម័យឥឡូវនេះមានព្រះត្រៃបិដកតម្កល់ទុក នៅគ្រប់វត្តអារាម និងមាននៅតាមបណ្តាញគេហទំព័រជាច្រើន ដែលមិនពិបាករកដូចជំនាន់មុនទេ ។ អាស្រ័យហេតុនេះពុទ្ធមាមកជន គួរតែសិក្សាព្រះត្រៃបិដកព្រោះថា ៖

១- ព្រះត្រៃបិដកជាទីប្រមូលទុកនូវព្រះពុទ្ធវចនៈ គឺព្រះតម្រាស់របស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ពាក្យប្រៀនប្រដៅដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់បានសម្តែងទុកដោយព្រះអង្គឯង តាមដែលបានឆ្លាក់ទុកមក ជាកេរមរតកមកដល់ពួកយើង ត្រូវបានកត់ត្រាទុកក្នុងព្រះត្រៃបិដក យើងបានស្គាល់ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គអំពីព្រះត្រៃបិដក ។

---

(១) សមាទាន ៖ ការកាន់យកដោយប្រពៃ ការទទួលកាន់តាម ។

២- ព្រះត្រៃបិដកគឺជាទីសណ្ឋិតនៅនៃអង្គព្រះសាស្តា សម្មាសម្ពុទ្ធរបស់ពុទ្ធសាសនិកជន ព្រោះជាទីផ្ទុកព្រះធម្មវិន័យដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ទុក ឱ្យជាសាស្តាជំនួសព្រះអង្គ យើងនឹងចូលគាល់ឬស្គាល់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បាន ពីតម្រាស់របស់ព្រះអង្គដែលត្រូវបានអភិរក្សទុកក្នុងព្រះត្រៃបិដកនេះឯង ។

៣- ព្រះត្រៃបិដកជាប្រភពដើមនៃពុទ្ធសាសនោវាទ ពាក្យប្រៀនប្រដៅ ពាក្យអធិប្បាយ គម្ពីរ សៀវភៅក្បួនតម្រា ដែលអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយបានពោលឬរៀបរៀងទុក ដែលចាត់ថាជារបស់ក្នុងពុទ្ធសាសនា ត្រូវតែអធិប្បាយពង្រីកចេញ និងត្រូវប្រព្រឹត្តទៅតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅដែលជាមេបទក្នុងព្រះត្រៃបិដក ដែលជាដ្ឋានឬជាប្រភពដើម ។

៤-ព្រះត្រៃបិដកជាភស្តុតាងគោលសំអាង ក្នុងការសម្តែងឬបញ្ជាក់គោលការណ៍ ដែលពោលថាជាព្រះពុទ្ធសាសនា ការអធិប្បាយឬការពោលសំអាងពាក់ព័ន្ធនឹងគោលការណ៍របស់ពុទ្ធសាសនា នឹងជាទីទុកចិត្តជឿឬព្រមទទួលយកដោយល្អ លុះណាតែផ្អែកលើភ័ស្តុតាងក្នុងព្រះត្រៃបិដក ដែលចាត់ថាជាភស្តុតាងសម្រាប់សំអាងថ្នាក់ចុងក្រោយដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ។

៥- ព្រះត្រៃបិដកជាស្តង់ដារសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យពាក្យប្រៀនប្រដៅក្នុងពុទ្ធសាសនា ពាក្យប្រៀនប្រដៅឬពាក្យពោលណាៗ ដែលចាត់ថាជាពាក្យប្រៀនប្រដៅក្នុងពុទ្ធសាសនាបាន លុះណាតែពាក្យប្រៀនប្រដៅនោះៗ សមស្របនឹងព្រះធម៌វិន័យដែលមានក្នុងព្រះត្រៃបិដក (សូម្បីតែ

ពាក្យឬសេចក្តីក្នុងព្រះត្រៃបិដកខ្លួនឯង បើចំណែកណាត្រូវសង្ស័យថាប្លម ក៏នឹងត្រូវត្រួតពិនិត្យដោយពាក្យប្រៀនប្រដៅទូទៅក្នុងព្រះត្រៃបិដក)។

៦- ព្រះត្រៃបិដកជាស្តង់ដារត្រួតពិនិត្យជំនឿ និងវត្តបដិបត្តិក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ជំនឿឬខបដិបត្តិព្រមទាំងព្រឹត្តិកម្មណាៗ នឹងត្រូវវិនិច្ឆ័យថាត្រឹមត្រូវឬខុស ជាព្រះពុទ្ធសាសនាឬទេ ក៏ត្រូវអាស្រ័យព្រះធម៌វិន័យដែលមានប្រាកដក្នុងព្រះត្រៃបិដកជាគ្រឿងវិនិច្ឆ័យ។

ដោយហេតុដូចបានពោលមកនេះ ទើបការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដក ជាកិច្ចសំខាន់យ៉ាងក្រៃលែងរបស់ពុទ្ធសាសនិកជន ចាត់ថាជាការបន្តអាយុជីវិតព្រះពុទ្ធសាសនា ឬជាអត្ថិភាពការគង់វង្សនៅរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ពោលគឺប្រសិនបើនៅមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដកដើម្បីនាំទៅប្រើសម្រាប់បដិបត្តិ ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏នៅមានអត្ថិភាព។ ប៉ុន្តែបើមិនមានការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដក ទោះជាមានការបដិបត្តិ ក៏នឹងមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមគោលការណ៍របស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏នឹងមិនគង់វង្ស គឺនឹងបាត់បង់សាបសូន្យទៅ។

ក្រៅអំពីសេចក្តីសំខាន់ចំពោះព្រះសាសនាដោយត្រង់ ព្រះត្រៃបិដកនៅមានគុណតម្លៃដ៏សំខាន់ក្នុងផ្នែកដទៃជាច្រើនទៀត មានជាអាទិ៍៖

ក- គឺជាទីកំណត់ភ័ស្តុតាងជាច្រើនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងលទ្ធិ ជំនឿសាសនា ទស្សនវិជ្ជា ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី វឌ្ឍនធម៌ រឿងរ៉ាវ ហេតុការណ៍ និងភូមិឋានដូចជារដ្ឋផ្សេងៗ ក្នុងសម័យអតីតកាលជាដើម។

ខ- ជាប្រភពដែលនឹងស៊ើបរកគន្លងគំនិតដែលសម្ព័ន្ធ និងវិជ្ជាការ

ផ្សេងៗ ជាច្រើន ព្រោះពាក្យប្រៀនប្រដៅក្នុងធម្មវិន័យមានសារៈសេចក្តីយោងភ្ជាប់ ឬគ្របក្រសោបដល់វិជ្ជាការច្រើនយ៉ាង ដូចជាចិត្តសាស្ត្រ នីតិសាស្ត្រ ការគ្រប់គ្រង សេដ្ឋកិច្ចជាដើម ។

គ- ជាប្រភពដើមនៃវាក្យសព្ទបាលី ដែលត្រូវបាននាំយកមកប្រើក្នុងភាសាប្រទេសកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទ ដោយហេតុភាសាបាលីជាឫសគល់ដ៏សំខាន់មួយក្នុងភាសាទាំងនោះ ទើបការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដកមានឧបការៈពិសេសចំពោះការសិក្សាភាសានោះៗ ។

ឃ-ជាជំនួយដោះស្រាយបញ្ហាមិនឱ្យជីវិតទាល់ច្រក ព្រោះក្នុងបិដកមានគ្រប់រសជាតិ គ្រប់អត្ថន័យ អ្នកច្បាប់បានមើលឃើញភ្ញាក់ព្រើត ព្រោះបានឃើញរឿងរបស់ខ្លួន អ្នកសេដ្ឋកិច្ច អ្នកនយោបាយ អ្នកវេជ្ជសាស្ត្រ បានឃើញសុទ្ធតែអស្ចារ្យគ្រប់ៗគ្នា រហូតដល់អ្នកប្រាជ្ញនានាដូចជាអាល់បើត អាញស្តាញ (Albert Einstein) ថូម៉ាស់ វិល្លៀម រិស ដេវិត (Thomas William Rhys Davids) និងកំពូលមហាបុរសជាច្រើនទៀតលុតជង្គង់ថ្វាយបង្គំ ប្រកាសខ្លួនពេញក្រអូមមាត់ថាខ្លួនជាពុទ្ធបរិស័ទ ។

រួមសេចក្តីថា ការសិក្សាស្រាវជ្រាវព្រះត្រៃបិដកមានគុណតម្លៃដ៏សំខាន់ មិនចំពោះតែក្នុងការសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាប៉ុណ្ណោះ ថែមទាំងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ចំពោះវិជ្ជាការក្នុងផ្នែកផ្សេងៗ ជាច្រើន ឧទាហរណ៍ ភាសាសាស្ត្រ, ភូមិសាស្ត្រ, ប្រវត្តិសាស្ត្រ, សង្គមវិទ្យា, មនុស្សវិទ្យា, បុរាណវិទ្យា, រដ្ឋសាស្ត្រ(វិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ), សេដ្ឋសាស្ត្រ, នីតិសាស្ត្រ, សាសនាទស្សនវិជ្ជា និងចិត្តវិទ្យា ជាដើមផង ។ (ប្រែសម្រួលអត្ថបទដោយ តាអារាមបិយ)

ព្រះត្រៃបិដក

ព្រះត្រៃបិដក ជាពុទ្ធមរតក ព្រះមានព្រះភាគ
ដឹកនាំបរិស័ទ តាមធម្មាមគ្គ កាច់ផ្ដាច់អន្ទាក់
ភាគៈតណ្ហា ។
ព្រះវិនយៈ ទ្រង់ត្រាស់បញ្ញាក់ បញ្ញត្តិសិក្ខា-
បទជាក្បួនច្បាប់ ក្រិត្យក្រមតម្រា គោរពនមស្ការ
ឆ្ការផ្លូវនិព្វាន ។
ព្រះសូត្រជាផ្លូវ បង្ហាញខុសត្រូវ ឱវាទទូន្មាន
ឱ្យស្គាល់បុណ្យបាប សាងទុនជាយាន ស្ដាប់ព្រះនិទាន
ញាណចាកសោសិ(១) ។
ព្រះអភិធម្ម ធម៌ល្អិតសុខុម ផ្ដុំចិត្តចេតសិក
រូបនិងនិព្វាន ជ្រៅជ្រះអធិក ឧត្ដមពន្លឺក
ល្អិតហ្មត់ថ្លៃថ្លា ។
អានត្រៃបិដក បានបុណ្យតក់ៗ បំភ្លឺនេត្រា
ទោះតិចទោះច្រើន បង្កើនបញ្ញា រៀបចំអាត្មា
ឆ្លងសង្សារវដ្ដ ៕

---

(១) សោសិ ៖ ដែលគម្រក់ , ដែលមិនបានការ ។

១៩– ត្រៃសិក្ខាទី ១ ៖ សីលសិក្ខា

ត្រៃសិក្ខាគឺជាគុណជាតិ ៣ យ៉ាង គឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ព្រោះជាដំណើរ ជាលំអាន ដែលបុគ្គលគួរសិក្សាហាត់រៀន បំពេញ ឲ្យមានបរិបូណ៌ ដើម្បីជាផ្លូវរម្ងាប់ទុក្ខ ។ ត្រៃសិក្ខាគឺជាសិល្បសាស្ត្រ ជាវិធីសាស្ត្រ អប់រំក្នុងវិស័យ សិក្សារៀនសូត្រ ថ្នាក់មូលដ្ឋានក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯង អភិវឌ្ឍន៍សង្គមជាតិ និងសង្គមសាសនា រាប់តាំងពីថ្នាក់ទាបបំផុត ដល់ថ្នាក់ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ដែលហៅថា ពុទ្ធិបញ្ញា ឬការយល់ច្បាស់នូវសច្ចធម៌ទាំងពួង ទៅតាមសេចក្ដីពិត ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានសម្ដែងនូវលំដាប់ថ្នាក់នៃការសិក្សាមាន ៣ ប្រការគឺ សីលសិក្ខា, ចិត្តសិក្ខា និងបញ្ញាសិក្ខា ៖

១- សីល ៖ គុណជាតិទី ១

បានដល់ការសិក្សាអំពីសីលធម៌ អប់រំចរិយា មារយាទដែលជាលំដាប់ថ្នាក់ដំបូង ។ សីលទាក់ទងដល់សង្គមជាតិ សេដ្ឋកិច្ច បរិស្ថានជុំវិញខ្លួន និងការរស់នៅទាំងមូលនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សលោក ដោយចេះគោរពច្បាប់រដ្ឋ ច្បាប់សាសនា អប់រំកាយ វាចានិងចិត្តឱ្យប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងធម៌ ។ ទាល់តែប្រើបញ្ញានិងវិចារណញ្ញាណទើបអាចមើលឃើញនូវសារៈសំខាន់នៃសីលក្នុងជីវភាពរស់នៅ ពីព្រោះថា ៖

ធម៌ ៤ យ៉ាងគឺចេតនា(១)១, ចេតសិក(២)១,សំវរៈ(៣)១,អវីតិក្កមៈ(៤)១ របស់បុគ្គលវៀរចាកអំពើ មានបាណាតិបាត (ការសម្លាប់សត្វ) ជាដើម ឬ ថារបស់បុគ្គលកាលបំពេញនូវវត្តប្រតិបត្តិ ហៅថា សីល ។ នេះជាហេតុ ជារស ជាទីតាំង ជាលក្ខណៈ ជាសេចក្ដីប្រាកដ ជាខ្លឹម ជាសេចក្ដីល្អបវរ ផូរផង់ នៃសីលក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនានៃព្រះវិជិតមារ(៥) ។

១.១-ចេតនា *៖ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានសំដែងថា* ***ចេតនាហំ ភិក្ខវេ សីលំ វទាមិ = ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ តថាគតហៅចេតនាជាតួសីល*** *៖ ចេតនាគឺជាចេតសិក គិត ចាត់ចែង សន្សំ បានសេចក្ដីថា ធម្មជាតិដែលញុំាងសម្បយុត្តធម៌(៦)គឺ ចិត្តដែលប្រកបជាមួយឱ្យហួរចុះទៅក្នុងសីល ។*

- *ការគិត គំនិត ការចាត់ចែងរបស់បុគ្គល* ***វៀរចាកបញ្ចវេរា*** មានការ *សម្លាប់សត្វ ១ ការលួចទ្រព្យគេ ១ ការប្រព្រឹត្តិខុសក្នុងកាម ១ ការពោល ពាក្យកុហក ១ ការផឹកនូវទឹកស្រវឹង ១ តាមផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត ហៅថា សីល ។ ម្យ៉ាងទៀត ចេតនាក្នុងការលះអកុសលកម្មបថ ១០ (កាយកម្ម ៣ វចីកម្ម ៤ និងមនោកម្ម ៣) របស់បុគ្គល ហៅថា សីល ។*
- *ការគិត គំនិត ការចាត់ចែងរបស់បុគ្គលអ្នករក្សានិច្ចសីលក្ដី,*

---

(១) ចេតនា ៖ គំនិតដែលនាំចិត្តឲ្យភ្ញាក, ឲ្យផ្ដួចគិត ។

(២) ចេតសិក ៖ សភាវៈដែលប្រកបផ្សំនឹងចិត្ត កើតរលត់ព្រមជាមួយនឹងចិត្ត (ពាក្យនេះមានក្នុងព្រះអភិធម្ម នៅមានសេចក្ដីជ្រាលជ្រៅខ្លាំងណាស់) ។

(៣) សំវរៈ ៖ សេចក្ដីសង្រួម ។

(៤) អវីតិក្កមៈ ៖ ការមិនកន្លងឬមិនល្មើសបញ្ញត្តិ ។

(៥) វិជិតមារ ៖ លោកអ្នកឈ្នះមារ (ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ) ។

(៦) សម្បយុត្ត ៖ ធម៌ដែលរួមបញ្ចូលគ្នា ។

ឧបោសថសីលក្តី, សីល ១០ ក្តី **ការលះបង់នូវអំពើ** មានបាណាតិបាត (សម្លាប់សត្វ) ជាដើម ហៅថា សីល ។

- ការគិត គំនិត ការចាត់ចែងរបស់បុគ្គល **កាលបំពេញនូវវត្តប្រតិបត្តិ** មានឧបជ្ឈាយវត្ត(១) ដោយកាយ វាចា អាចរិយវត្ត(២) ជាដើម ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនានេះ ក៏ហៅថា សីល ។

១.២- ចេតសិក ៖ ចេតសិកំ សីលំ ចេតសិកជាតួសីល ។ ចេតសិក គឺ ធម្មជាតិ មានការកើត និងការរលត់ព្រមគ្នានឹងចិត្ត ហៅថា ចេតសិក ។ ចេតសិកក្នុងទីនេះ បានដល់ធម៌ ៣ យ៉ាង គឺ ៖

- **អនភិជ្ឈា** ការមិនសំឡឹងរំពៃចង់បានទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ ជាអលោភចេតសិក ។
- **អព្យាបាទ** ការមិនចង់គំនុំចង់ឲ្យអ្នកដទៃវិនាស ជាអទោសចេតសិក
- **សម្មាទិដ្ឋិ** ការយល់ឃើញត្រូវ ជាអមោហចេតសិក ។

១.៣-សំវរៈ ៖ សំវរោ សីលំ សេចក្តីសង្រួមជាតួសីល ។ សំវរធម៌ មាន ៥ យ៉ាង គឺ ៖

- **ក- បាតិមោក្ខសំវរោ**(៣) សេចក្តីសង្រួមនូវកាយ វាចា ចិត្ត ទៅតាមសិក្ខាបទដែលមាននៅក្នុងបាដិមោក្ខ បានដល់បារាជិក ៤, សង្ឃាទិសេស ១៣, អនិយត ២, និស្សគ្គិយបាចិត្តិយ ៣០, សុទ្ធិកបាចិត្តិយ ៩២, បាដិទេស-

---

(១) ឧបជ្ឈាយវត្ត ៖ វត្តប្រតិបត្តិដែលភិក្ខុ សាមណេរត្រូវធ្វើចំពោះឧបជ្ឈាយ៍ ។

(២) អាចរិយវត្ត ៖ វត្តប្រតិបត្តិដែលសិស្សត្រូវធ្វើចំពោះគ្រូ ។

(៣) ច្បាប់ដើម WIKIPEDIA.ORG : សូមមិត្តព្រះធម៌ជួយកែតម្រូវតាមការគួរដើម្បីជាប្រយោជន៍រួម ។

និយ ៤, សេក្ខិយវត្ត ៧៥, អធិករណ សមថ ៧ រួមជា ២២៧ (សិក្ខាបទសម្រាប់ភិក្ខុសង្ឃ) និងសេចក្តីសង្រួមកាយ វាចាមិនប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់បញ្ញត្តហើយ ។

- **ខ-សតិសំវរោ**(១) សេចក្តីសង្រួមសតិ បានដល់ការសង្រួមឥន្ទ្រិយទាំង៦ គឺ៖ ចក្ខុន្ទ្រិយ ១, សោតិន្ទ្រិយ ១, ឃានិន្ទ្រិយ ១, ជិវ្ហិន្ទ្រិយ ១, កាយិន្ទ្រិយ ១, មនិន្ទ្រិយ ១ គឺជាការសង្រួមស្មារតី តាមផ្លូវភ្នែក, ត្រចៀក, ច្រមុះ, អណ្តាត, កាយ និងចិត្ត ហាមឃាត់ មិនឲ្យអកុសលធម៌ គឺអភិជ្ឈានិងទោមនស្ស និងបាបធម៌កើតឡើងគ្របសង្កត់ចិត្តបាន ក្នុងខណៈដែលមានអារម្មណ៍ មានរូបារម្មណ៍ជាដើម មកប៉ះខ្ទប់នឹងទ្វារ មានចក្ខុទ្វារជាដើម ។
- **គ-ញាណសំវរោ**(១)សេចក្តីសង្រួមញាណ(ការដឹង)បានដល់ប្រាជ្ញាដែលតម្កល់ដោយប្រពៃ ពិចារណាក្នុងការប្រើប្រាស់នូវបច្ច័យ ៤ គឺ ចីវរប្បច្ច័យ ១, បិណ្ឌបាតប្បច្ច័យ ១, សេនាសនប្បច្ច័យ ១, គិលានភេសជ្ជប្បច្ច័យ១ តាមសមគួរដល់ធម៌នៃការប្រើប្រាស់បច្ច័យ របស់អ្នកបួសមានធាតុ បច្ចវេក្ខណៈ ជាដើម ។
- **ឃ- ខន្តិសំវរោ**(១) សេចក្តីសង្រួមក្នុងការអត់ទ្រាំគ្រប់យ៉ាង ចំពោះត្រជាក់និងក្តៅ លោកធម៌ ៨ គឺ លាភ ១,អលាភ ១, យស ១, អយស ១, និន្ទា ១, សរសើរ១, សុខ ១, ទុក្ខ ១ ជាដើម ដែលកើតឡើងដល់ខ្លួន ។
- **ង-វីរិយសំវរោ**(១) សេចក្តីសង្រួមនូវការព្យាយាម បានដល់នូវការ

---

(១) ច្បាប់ដើម WIKIPEDIA.ORG : សូមមិត្តព្រះធម៌ជួយកែតម្រូវតាមការគួរដើម្បីជាប្រយោជន៍រួម ។

ព្យាយាមអត់សង្កត់ កម្ចាត់បង់នូវអកុសលវិតក្កៈ ៣ គឺ កាមវិតក្កៈ សេចក្តីត្រិះរិះពីកាម ១, ព្យាបាទ វិតក្កៈ សេចក្តីត្រិះរិះពីព្យាបាទ ១, វិហិង្សាវិតក្កៈ សេចក្តីត្រិះរិះបៀតបៀនសត្វ ១ ដែលកើតឡើងគ្របសង្កត់ចិត្ត ។

១.៤ - អវិតិក្កមៈ ៖ អវិតិក្កមោ សីលំ ការមិនប្រព្រឹត្តិកន្លងសិក្ខាបទ ជាតួសីល ។ បានដល់ការមិនប្រព្រឹត្តកន្លងដែលប្រកបដោយកាយ វាចា ចិត្ត របស់បុគ្គលដែលបានសមាទានហើយៗ ក៏ប្រឹងសង្រួមកាយ វាចា ចិត្ត ដោយប្រពៃតាមសិក្ខាបទទាំងឡាយដែលខ្លួនបានសមាទាននោះ ដោយមិនប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទណាមួយឡើយ ។ សីលរបស់ឧបាសក, ឧបាសិកា ដែលកើតឡើងនេះឯង ហៅថា **អវិតិក្កមសីល** ។

- សីលមាន ៤ ប្រភេទ គឺ សីល ៥, សីល ៨, សីល ១០, និងសីល ៤ ៖ សីល ៥ និងសីល ១០ ហៅថានិច្ចសីល គឺសីលដែលបុគ្គល អ្នកមានបំណងសមាទានអាចរក្សារាល់ថ្ងៃ រាល់ពេលវេលាបាន ។

- សីល ៨ បើរក្សាត្រឹម ១ ថ្ងៃ នៅថ្ងៃឧបោសថណាមួយ ហៅថា **បកតិឧបោសថសីល** ។ សីល ៨ បើរក្សា ៣ ថ្ងៃ គឺ មុនថ្ងៃសីល ១ ថ្ងៃ ក្រោយថ្ងៃសីល ១ ថ្ងៃ រួមនិងថ្ងៃសីលផង បានជា ៣ ថ្ងៃ ហៅថា **បដិជាគរឧបោសថ**សីល ។ សីល ៨ បើរក្សាមួយរយៈពេល មាន ១ ខែ ឬ ៣ ខែ ឬ ១ ឆ្នាំ ហៅថា **បាដិហារិយុបោសថ** ។

- សីល ៤ ហៅថា **អធិសីល** ជាសីលដ៏បវរក្រៃលែងរបស់ភិក្ខុ និងភិក្ខុនី ដែលជាញត្តិសីល ។ សីលរបស់សាមណេរ ក៏ដូចជាសីលរបស់ភិក្ខុដែរ តែមានសិក្ខាបទតិចជាងសិក្ខាបទរបស់ភិក្ខុ ។ សីលរបស់សាមណេរ

មានសិក្ខាបទ ១០, ទណ្ឌកម្ម ១០, នាសនង្គ ១០, សេខិយវត្ត ៧៥ និងសិក្ខាបទជាលោកវជ្ជ ៤៩ ដែលមានក្នុងបាតិមោក្ខរបស់ភិក្ខុដែរ ។ សាមណេរក៏ត្រូវមានការសង្រួមនូវឥន្ទ្រិយ ៦ មានចក្ខុន្ទ្រិយ, សោតិន្ទ្រិយ, ឃានិន្ទ្រិយ, ជិវ្ហិន្ទ្រិយ, កាយិន្ទ្រិយ, មនិន្ទ្រិយ និងការចិញ្ចឹមជីវិតដ៏ស្អាត លះបង់នូវឆមិជ៌លាមក មានការពិចារណាក្នុងការប្រើប្រាស់នូវបច្ច័យ ៤ មានធាតុបច្ចវេក្ខណៈជាដើម ដូចភិក្ខុដែរ ។

សេចក្ដីបន្ថែម⁽១⁾ ៖

វិរតិ⁽២⁾ ជាគោលវិនិច្ឆ័យ មានសីលឬដាច់សីល ៖ ពេលណាមានវិរតិចេតនា ពេលនោះចាត់ថាមានសីល ។ វិរតិ គឺកិរិយានៃការវៀរចាកទុច្ចរិត, ការវៀរចាកកម្មអាក្រក់មាន ៣ បែប ៖

ក- សម្បត្តវិរតិ *៖ វៀរចាកវត្ថុជួបប្រទះចំពោះមុខ គឺវៀរនៅពេលបានពើបប្រទះចំពោះមុខ ឬវៀរបានទោះជាឱកាសហុចឱ្យ គឺមិនបានតាំងចេតនាទុកមុន មិនបានសមាទានសិក្ខាបទទុកពីមុនសោះឡើយ តែកាលបើជួបប្រទះហេតុដែលនឹងធ្វើទុច្ចរិតកម្មបាន កើតគំនិតគិតពិចារណាឡើងក្នុងខណៈនោះថា ខ្លួនមានជាតិត្រកូល មានវ័យឬគុណវុឌ្ឍិយ៉ាងនេះ មិនសមគួរនឹងធ្វើកម្មដូច្នេះទេ ហើយវៀរចាកមិនបានប្រព្រឹត្តកន្លងសីល ។*

ខ- សមាទានវិរតិ *គឺវៀរចាកព្រោះបានសមាទានទុក គឺខ្លួនបានតាំងចេតនាទុកជាមុន ដោយបានសមាទានសីល ទទួលកាន់យកតាម*

---

(១) អត្ថបទដើមដោយ តាអារាមប៊ិយ ។

(២) វិរតិ ៖ កិរិយានៃការវៀរចាកទុច្ចរិតកម្ម ។

សិក្ខាបទរួចហើយ ទើបវៀរចាកតាមដែលបានសមាទានទុកនោះ ។

គ- សមុច្ឆេទវិរតិ ឬ សេតុឃាតវិរតិ គឺវៀរចាកដោយកាត់ផ្តាច់ ឬ វៀរដោយទាញហូតចំណាំងផ្តាច់ចេញ វៀរបានដាច់ខាត គឺការវៀរចាកទុច្ចរិតកម្ម របស់ព្រះអរិយបុគ្គលទាំងឡាយ ដែលបានសម្រេចអរិយមគ្គ លោកបានកម្ចាត់បង់កិលេសជាហេតុឱ្យប្រកបអកុសលកម្មនោះបានអស់រួចរាល់ហើយ សូម្បីតែគំនិតគិតនឹងធ្វើអកុសលកម្មក៏គ្មានសោះឡើយ ។

ដូចនេះចំណុចដែលគួរកត់សម្គាល់ គឺបញ្ចសីល ជាសម្បត្តវិរតិ បានសេចក្តីថា បញ្ចសីលមិនបាច់សមាទាន ក៏ជាសីលកើតឡើងដោយស្វ័យ-ប្រវត្តិ ។ មនុស្សក្នុងលោក មិនថាជាតិសាសន៍ណា កាន់សាសនាណា ឬនិយាយភាសាណា បើគេមានចេតនាវៀរចាកអំពីបាបកម្មពេលណា ពេលនោះចាត់ថាគេមានសីល ដូចអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាដែរ ហេតុដូច្នេះ បញ្ចសីល យើងអាចពោលថាជាសីលសាកល ចំពោះមនុស្សលោក បើសង្គមណាដែលមនុស្សមានបញ្ចសីលច្រើនសង្គមនោះនឹងមានសន្តិសុខ និង សុវត្ថិភាពច្រើន ។ សីលប្រាំជាគោលការណ៍ធានារ៉ាប់រង សុវត្ថិភាពជីវិតទ្រព្យសម្បត្តិ របស់ជាទីស្រឡាញ់ សច្ចវាចានិងសុវត្ថិភាពផ្នែកសតិសម្បជញ្ញៈដែលគ្រប់គ្រងសីលរបស់មនុស្ស ។

សីលជាប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងជីវិតខាងក្រៅ ដែលសម្តែងចេញតាមផ្លូវកាយ វាចា ជារបៀបស្តីអំពីសម្ពន្ធភាពនិងបរិស្ថានក្នុងសង្គម ជាពិសេសសម្ពន្ធភាពរវាងមនុស្សនិងមនុស្សជាមួយគ្នា ការអនុវត្តន៍កិច្ចការផ្សេងៗរបស់ប្រជុំជន ការចាត់របៀបសភាពរស់នៅ និងបរិស្ថានឱ្យមានរបៀប

របៀបរយ ឱ្យអនុកូល(១)ដល់ការរស់នៅដ៏ល្អប្រពៃនៃប្រជុំជននោះ និងឱ្យអនុកូលដល់ផាសុកភាពរបស់សមាជិកទាំងពួងក្នុងប្រជុំជន ដែលនឹងអនុគ្រោះឱ្យសមាជិកគ្រប់គ្នា អាចបំពេញកិច្ចរបស់ខ្លួនឱ្យរឹតតែប្រពៃជាភិយ្យោភាព(២) ដើម្បីសម្រេចគោលដៅឧត្តមគតិរបស់ជីវិតតាមការប្តេជ្ញាដែលបក្សពួកខ្លួនប្រកាន់យក ឬដើម្បីឈានដល់ប្រយោជន៍និងឧត្តមធម៌តាមឧត្តមគតិរបស់ប្រជុំជននោះ ព្រមទាំងអនុកូលដល់កិច្ចការដែលប្រជុំជននោះៗ នឹងផ្សព្វផ្សាយឧត្តមគតិ កិច្ចការ ប្រយោជន៍សុខ អំពើល្អរបស់ខ្លួនឱ្យរីករាលដាលធំទូលាយចេញទៅ ។ ដោយសរុប បញ្ចសីលជាសីលថ្នាក់ដំបូងបំផុត គឺការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃដោយកាយ វាចា និងការមិនបំផ្លាញសតិសម្បជញ្ញៈដែលជាតួអង្គឃុំគ្រងសីល ៖ (ដោយ តាអារាមបិយ)

សីលរុំចិត្ត បិទលោភៈ ខ្ចាក់ទោសៈ លាងមោហៈ ចាក់ចោលបាប សាបគុណគាប់
ចោលត្រៃលោក យកត្រៃលក្ខណ៍ មគ្គតភ្ជាប់ និងធម្មទ្រព្យ ងាប់ដល់ហើយ មិនឡើយរា ។
សីលបវរ ក្រអូបឆ្ងាយ សាយក្លិនរស នាមពីរោះ ឈ្មោះក្រអូប ស្រូបគន្ធា
សុខផ្លូវលោក ជ្រកម្លប់ព្រះ ឈ្នះចិត្តមារ ត្រាយមាគ៌ា ជាយានផ្សង ឆ្លងវដ្តៈ ៕

សេចក្តីបញ្ចប់ ៖

កាលដែលខ្ញុំមិនទាន់រក្សាសីល ពេលដែលព្រះភិក្ខុសង្ឃសម្តែងអានិសង្សនៃសីលបន្ទាប់ពីព្រះអង្គផ្ញើនូវសេចក្តីអនុគ្រោះឱ្យនូវសីលរួចថា ៖ “ **សីលេន សុគតឹ យន្តិ សីលេន ភោគសម្បទា សីលេន និព្វុតឹ យន្តិ តស្មា សីលំ វិសោធយេ** សត្វទាំងឡាយបានទៅកាន់ស្ថានសួគ៌ ក៏ព្រោះសីល សត្វ

---

(១) អនុកូល ៖ សេចក្តីពេញចិត្ត ។

(២) ភិយ្យោភាព ៖ សេចក្តីច្រើនក្រៃលែង ។

ទាំងឡាយបានបរិបូណ៌ដោយភោគៈ ក៏ព្រោះសីល សត្វទាំងឡាយបានទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខគឺព្រះនិព្វាន ក៏ព្រោះសីល, ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលជាសប្បុរសគប្បី**ជម្រះនូវសីលឱ្យបរិសុទ្ធ កុំឱ្យសៅហ្មង** ” តែងតែគិតក្នុងចិត្តដ៏ងងឹតល្ងង់ ល្ងីល្ងើ ភ្លីភ្លើ ពេញដោយទិដ្ឋិរបស់ខ្ញុំថា “ម្ដេចក៏ងាយម្លេះ ” ?

ទាល់តែសិក្សាពីសីលឱ្យយល់ពីអត្ថន័យ, អត្ថរូប, អត្ថរស, អង្គរបស់សីល, អង្គនៃសិក្ខាបទនីមួយៗ, កម្មបថ ១០, គុណាប្រយោជន៍, បលិពោធធម៌(១), ថែមសទ្ធា និងបញ្ញាផង ទើបសីលដែលសមាទាន រក្សាកាន់យកនោះ រឹតតែមានភាពបរិសុទ្ធឡើងជាលំដាប់ មិនមែនងាយស្រួល មិនមែនធ្វើលំៗ សើៗ ច្បោលៗ ដូចដែលខ្ញុំបានគិតពីមុនមកទេ ។

សីលជាគុណធម៌មូលដ្ឋានរបស់មនុស្សលោក ទោះបីមិនទាន់ជាគុណធម៌វិសេសនៅឡើយក៏ដោយ ក៏មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវតែរក្សារៀនសូត្រ និងកាន់យក ។ សីលបរិសុទ្ធ ជួយទ្រទ្រង់សត្វលោកមិនឲ្យធ្លាក់ទៅអបាយភូមិ និងជាគ្រឹះ ជាបាត ជាមូល ដែលធានារ៉ាប់រងការកើតឡើងនៃគុណធម៌ថ្នាក់ខ្ពស់ៗ តទៅទៀត មានសមាធិ និងបញ្ញា ដើម្បីដើរឆ្ពោះទៅរកសេចក្ដីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ន និងការរួចរំដោះចេញចាកទុកទាំងពួងទៅអនាគត ដូចមានសេចក្ដីបញ្ជាក់ក្នុងគម្ពីរព្រះវិសុទ្ធិមគ្គដែលចែងថា ៖

កាលបើសីលបរិសុទ្ធល្អហើយ ជាបច្ច័យកើតឡើងអវិប្បដិសារៈ (សេចក្ដីមិនក្ដៅក្រហាយស្ដាយក្រោយ) ។ អវិប្បដិសារៈកើតឡើង ជាបច្ច័យឲ្យកើតបាមោជ្ជៈ (សេចក្ដីរីករាយទន់) ។ បាមោជ្ជៈកើតឡើង ជា

---

(១) បលិពោធ ៖ សេចក្ដីកង្វល់ ។

បច្ច័យឲ្យកើតបីតិ (សេចក្ដីឆ្អែតចិត្ត) ។ បីតិកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតបស្សទ្ធិ (សេចក្ដីស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្ត) ។ បស្សទ្ធិកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតសុខ (សេចក្ដីស្រួលកាយ ស្រួលចិត្ត) ។ សុខកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតសមាធិ (ការតម្កល់ចិត្តនឹង) ។ សមាធិកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើត យថាភូតញ្ញាណទស្សនៈ (ប្រាជ្ញាដែលដឹងច្បាស់ ឃើញច្បាស់នូវធម៌តាមសេចក្ដីពិតៗ) ។ យថាភូតញ្ញាណទស្សនៈកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតនិព្វិទា (សេចក្ដីនឿយណាយ) ។ និព្វិទាកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតវិរាគៈ (ការប្រាសចាកតម្រេក) ។ វិរាគៈកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើតវិមុត្តិ (ការរួចផុតស្រឡះចាកកិលេស) ។ វិមុត្តិកើតឡើងហើយ ជាបច្ច័យឲ្យកើត វិមុត្តិញ្ញាណទស្សនៈ (ប្រាជ្ញាដឹងច្បាស់ ឃើញច្បាស់ថា រួចផុតស្រឡះចាកកិលេស) ។

សីលមានន័យ ៤ យ៉ាងផ្សេងទៀតគឺ ៖

សិរដ្ឋោ មានអត្ថថា កំពូល ៖ សីលជាគុណជាតិមួយ ជាគ្រឿងប្រក់រក្សាទុកនូវកុសលដទៃ មានកុសលថ្នាក់សមាធិ ឬកុសលថ្នាក់វិបស្សនាជាដើម ព្រោះហេតុថាកុសលទាំងអស់នោះ កាលបើគ្មានសេចក្ដីសង្រួម គឺសីលជាខាងដើមទេនោះ ទោះកើតឡើងបាន ក៏ត្រូវសាបសូន្យទៅវិញដែរ ។

សីសដ្ឋោ មានអត្ថថា ក្បាល ៖ សត្វទាំងឡាយ បើគ្មានក្បាលទេ ក៏ត្រូវស្លាប់អស់ជីវិតទៅ មានឧបមាយ៉ាងណា កុសលទាំងឡាយមានកុសលថ្នាក់សមាធិ បញ្ញា និងលោកុត្តរដែលកើតឡើង និងមានការប្រព្រឹត្តិរីកចម្រើនទៅបានក៏ព្រោះតែសីល កាលបើគ្មានសីលហើយ កុសលទាំង

នោះក៏ត្រូវរលត់សាបសូន្យទៅ ក៏មានសេចក្ដីឧបមេយ្យយ៉ាងនោះដែរ ។

សីតលដ្ឋោ *សីលមានអត្ថថា ត្រជាក់ ៖ សីលជាគុណជាតិមួយបដិបក្ខនឹងទោសៈ កាលបើសីលកើតឡើងក្នុងសន្តានចិត្តហើយ ទោសៈ (ធម្មជាតិប្រទូស្តក្នុងអារម្មណ៍) ក៏រលត់ទៅ កិលេសគឺទោសៈនេះហើយដែលជាត្អួភ្លើងមួយ តែងដុតកម្ដៅនូវចិត្តសត្វឲ្យក្ដៅក្រហល់ក្រហាយឆេះឡើងបណ្ដាលឲ្យសត្វទាំងឡាយ សាងនូវអំពើបាបទាំងពួង ។*

សិវដ្ឋោ *មានអត្ថថា ក្សេមក្សាន្ត ៖ មានព្រះពុទ្ធដីកាថា* ***សីលេន និព្វុតឹ យន្តិ*** *សត្វទាំងឡាយបានទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វាន ក៏ព្រោះសីលព្រោះហេតុនោះបុគ្គលជាសប្បុរសគប្បីជម្រះនូវសីលឱ្យបរិសុទ្ធកុំឱ្យសៅហ្មង ។*

ក្នុងជរាសូត្រ ទី១ បិដកលេខ ២៩ ទព័រ ៩៤ ៖

- “ ទេវតាទូលថា អ្វីហ្ន៎ ជាគុណជាតញ៉ាំងប្រយោជន៍ឲ្យសម្រេច ដរាបដល់ជរា ” ។ ព្រះមានព្រះភាគត្រាស់ថា ៖

-“ សីល ជាគុណជាត ញ៉ាំងប្រយោជន៍ឲ្យសម្រេច ដរាបដល់ជរា ”

នេះជាហេតុ ជារស ជាទីតាំង ជាលក្ខណៈ ជាសេចក្ដីប្រាកដ ជាខ្លឹមនៃព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស ព្រះធម្មរសនៃសីលក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ។

ដោយឃើញថា ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅ របស់ព្រះពុទ្ធសាសនានាំមកនូវអំពើអហិង្សា សុចរិត យុត្តិធម៌ សមភាព សង្គហភាព វឌ្ឍនភាព សន្តិភាព... បែបនេះ ទើបអង្គការសហប្រជាជាតិ សម្រេចទទួលស្គាល់ព្រះពុទ្ធសាសនា ហើយបានអនុម័ត សម្រេចយកថ្ងៃដ៏សំខាន់បំផុត របស់ព្រះពុទ្ធសាសនានៃយើងគឺ ថ្ងៃពិសាខបូជា (ជាថ្ងៃដែលព្រះបរមគ្រូនៃយើង

ទ្រង់ប្រសូត, ត្រាស់ដឹង និងបរិនិព្វាន) “ ថាជា ថ្ងៃវិសាខបូជាពិភពលោក ” នៅឆ្នាំ ១៩៩៩ : En 1999, l' Assemblée générale des Nations Unies a adopté la résolution 54/115 intitulée « Reconnaissance internationale de la journée de Vesak au siège des Nations Unies et dans d'autres bureaux des Nations Unies » .

In 1999, the United Nations General Assembly adopted resolution 54/115 entitled "International recognition of Vesak day at United Nations Headquarters and other United Nations offices".

បង្ក្រាប សម្លាប់ ដោយចាប់ដកឫស

សីល សមាធិ វិបស្សនា   ដកឫសដើមផ្កាតណ្ហាស្តើងក្រាស់
គម្ពីរដីកាចារបញ្ជាក់ច្បាស់   ទុក្ខសោកថ្មីចាស់សះស្បើយរសាយ។
កិលេសធំមាឧគ្រោតគ្រាតឆ្អេះឆ្អាប   យកសីលបង្ក្រាបផ្តាច់បាបក្រៅកាយ
សីលល្អវិសុទ្ធផុតកាមទាំងឡាយ   ចៀសផុតអបាយចិត្តកាយហ្មងហ្មត់។
កិលេសកណ្តាលជ្រួលច្រាលខាងបាប សមាធិបង្ក្រាបគាបកៀបសង្កត់
នីវរណៈ(១)បាក់ក្រាបរាបបត់   ចិត្តល្អ ស ម៉ដ្ឋអត់មានសៅហ្មង ។
អនុស័យ(២)បាបឆ្អាបឆ្អេះចិន្តា   វិបស្សនាឆ្ការផ្តាច់ចំណង
ដកអាសវៈដែលឆ្វាក់ទាក់ចង   រួចរំដោះឆ្លងកងសង្សារចក្រ ។
ជនណាខំខិតប្រព្រឹត្តធម៌បី   តាមព្រះជិនស្រីដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រ
ឱហាតសង្វាតមិនដាក់ធុរៈ   ឃើញលោកុត្តរៈវដ្តៈឈប់វិល ៕

---

(១) នីវរណ ៖ ធម៌រារាំង, ឃាត់ខាំងទប់ចិត្តមិនឲ្យងាកទៅរកអំពើជាកុសល ។

(២) អនុស័យ ៖ កិលេសដែលពួនសម្ងំនៅក្នុងសន្តានចិត្ត ។

២០– ត្រៃសិក្ខាទី ២ ៖ ចិត្តសិក្ខា

ចិត្តសិក្ខា គឺបានដល់ការសិក្សាចាប់តាំងពីចំណុចសូន្យ ឡើងទៅដល់លោកុត្តរចិត្ត ដែលមានគុណភាពវិសេសក្រៃលែងខ្ពស់បំផុត ។ ចិត្តសិក្ខា គឺចាប់សិក្សាហាត់ពត់ចិត្តគំនិត ស្មារតីឱ្យនឹងធឹង ល្អល្អះ កម្ចាត់បង់នូវភាពរវើរវាយ អារាត់អារាយសារ៉ា ឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ គឺជាការហាត់ទាក់ចងចិត្ត ចាប់តម្កល់សតិស្មារតីឱ្យនៅនឹងក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ បន្ទាប់ពីអប់រំចិត្តឱ្យនៅក្នុងសីលរួចហើយ ដែលហៅថាសមាធិហ្នឹងឯង ៖

២- សមាធិ ៖ គុណជាតិ ទី ២

សមាធិជាបច្ចេកទេសតាមដឹងចិត្ត ដឹងអារម្មណ៍ ហើយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរភាពអវិជ្ជមានរបស់វា ។ ចិត្តគឺដូចជាផ្ទះមួយ បើផ្ទះនោះងងឹត គេត្រូវស្វែងរកភ្លើងមកបំភ្លឺ មិនមែនរកភ្លើងយកមកដុតនោះទេ កំហឹងនិងការភ័យខ្លាច គឺដូចជាភ្លើងអគ្គិភ័យ ដែលគេត្រូវតែរកវិធីពន្លត់ឱ្យបានទាន់ពេលវេលា ។ អ្នកមិនមានសមាធិ គឺពិតជាសប្បាយនឹងដុតបំផ្លាញចិត្តខ្លួនឯងដោយមិនដឹងខ្លួន អ្នកមានសមាធិ គេប្រើសតិដើម្បីស្វាគមន៍គ្រប់អារម្មណ៍ទាំងអស់ ។ ដួងចិត្តត្រូវបានថែទាំដោយអាហារដ៏ពិសេស គឺបីតិសុខៈ ដើម្បីថែរក្សាចិត្តឱ្យមានក្តីសុខ បណ្តុះអានុភាពចិត្តស្ងប់ ពង្រីកចិត្តសន្តិភាពពង្រឹងចិត្តមានលំនឹងចិត្តខ្លាំងក្លា ពង្រីកចិត្តមានមេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា ។ គុណប្រយោជន៍របស់សមាធិគឺ ៖

២.១- ជាការតម្កល់ចិត្តជាកុសល ចិត្តជាបុណ្យ ចិត្តប្រាសចាកអកុសលនានាឱ្យនឹង ឱ្យនៅស្ងៀមក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ។

អ្នកអត់សមាធិ តែងមានចិត្តឃ្លេងឃ្លោង ពិបាករក្សា ព្រោះចិត្តអត់ជើងនេះ តែងតែដើរទេស តែងតែត្រាច់ចុះក្នុងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនកាលណាព្យុះលោកធម៌បោកបក់ត្រូវ គឺ សុខនិងទុក្ខ, ស្រឡាញ់និងស្អប់, មានយសនិងបាត់យស, មានលាភនិងបាត់លាភ ...។

២.២- សមាធិជាការអប់រំឱ្យចិត្តស្ងប់ ដែលអាចប្រយុទ្ធឈ្នះនូវចិត្តអាក្រក់ ៥ យ៉ាង ដែលហៅថា**នីវរណធម៌** គឺ៖

កាមឆន្ទៈ ៖ គិតប្រាថ្នា ពេញចិត្តតែពីរឿងកាមគុណ ១;

ព្យាបាទៈ ៖ គិតតែពីកំហឹងព្យាបាទ ច្រណែន និន្ទា ឈ្នានីស ការស្អប់ខ្ពើម ការគុំគួន មានចិត្តចង់ឱ្យអ្នកដទៃវិនាសហិនហោច ១;

ថីនមិទ្ធៈ ៖ គិតតែពីការខ្ជិល ច្រអូស ធុញទ្រាន់ ងុយងោក ប្រមាទ ១

ឧទ្ធច្ចកុក្កុច្ចៈ ៖ គិតតែពីក្តៅក្រហាយ អន្ទះអន្ទែង រាយមាយរវើរវាយ រសាប់រសល់ ១;

វិចិកិច្ឆា ៖ គិតតែពីសន្ទិះ សង្ស័យ មិនដាច់ស្រេចក្នុងចិត្ត ១;

អ្នកអត់មានសមាធិតែងតែបណ្តោតបណ្តោយចិត្ត ឱ្យចាប់យកហើយ ចូលប្រឡូកក្នុងរឿងអពមង្គលទាំង ៥ ខាងលើនេះ ដែលនាំឱ្យចិត្តទទួលផលអាក្រក់ ល្អក់កករ ដោយខ្លួនឯង ។

២.៣- សមាធិជាការអប់រំចិត្តឱ្យកើតមានសតិស្មារតីល្អ ដុសខាត់ហាត់ពត់លត់ដំដាស់តឿនចិត្តខ្លួនកុំឱ្យគិតខុសលះបង់នូវគំនិតអវិជ្ជមាន ។

អ្នកអត់មានសមាធិតែងបណ្ដោយចិត្តឱ្យទៅតាមទំនើង គ្មានការត្រួតត្រាលើចិត្ត ហើយគិតតែប្រមូលសំរាម ប្រមូលភក់ជ្រាំដាក់ក្នុងចិត្ត និងគិតតែពីរឿងរ៉ាវគ្រប់យ៉ាងដែលនាំឱ្យកើតជំងឺផ្លូវចិត្តបាន ។

២.៤- សមាធិគឺជាការតាមដានការគិតរបស់ខ្លួនដើម្បីប្រៀនប្រដៅខ្លួនឯង មើលកំហុសខ្លួនឯង ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ កាត់បន្ថយបន្តិចម្ដងៗ ការចាប់កំហុសអ្នកដទៃ កាត់បន្ថយការទើសទាស់ជាមួយអ្នកដទៃ ។ សមាធិគឺជាវិធីសាស្ត្រប្រតិបត្តិ ដើម្បីបង្កើតឱ្យមានភាពសម្របសម្រួល បង្កើននូវភាតរភាព ការចុះសម្រុងគ្នានិងគ្នា ។

អ្នកអត់សមាធិច្រើនមានចិត្តទើស ទាស់ ទំនាស់និងអំពើអ្នកដទៃ បណ្ដាលឱ្យចិត្តមានមានះនិងអំនួតអួតអាង ចិត្តច្រើនតែមើលឃើញកំហុសអ្នកដទៃ ព្រោះយល់ថាគំនិតខ្លួនឯងសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវ ដោយមិនព្រមចាប់កំហុសខ្លួនឯងឡើយ ។

២.៥- សមាធិជាមូលហេតុ ជាកត្តា ជាផ្លូវ ជាមាគ៌ា ជាស្បៀង ជាយានដឹកនាំឱ្យបានឃើញមាគ៌ាឆ្ពោះទៅព្រះនិព្វាន ។ កម្លាំងចិត្តស្ងប់មិនរាយមាយអាចពិចារណាបានឆ្លុះឆ្លាយដល់ជម្រៅនៃបញ្ហា ពិចារណាពីហេតុផលក្នុងធម្មជាតិបានច្បាស់លាស់ មើលឃើញមហាភូតរូបនៅក្នុងខ្លួន បណ្ដុះបណ្ដាលបញ្ញាចក្ខុឱ្យមានថាមពលអាចមើលឃើញព្រះត្រៃលក្ខណ៍ គឺអនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា នៅក្នុងខ្លួនបាន ។

អ្នកអត់សមាធិ មានការពិចារណាឃ្លេងឃ្លោង ឆ្វេងចុះឆ្វេងឡើង ងាកវេ លំអៀងទៅតាមអគតិធម៌ ៤ យ៉ាងដែលមាន ៖

ឆន្ទាគតិ៖ *លម្អៀងព្រោះស្រឡាញ់;*

ទោសាគតិ៖ *លម្អៀងព្រោះស្អប់;*

មោហាគតិ៖ *លម្អៀងព្រោះល្ងង់ ព្រោះពុំយល់ការខុសត្រូវ;*

ភយាគតិ៖ *លម្អៀងព្រោះខ្លាចបុណ្យ ខ្លាចអំណាច ខ្លាចចិត្ត*

ការសិក្សាហាត់ចិត្ត សតិស្មារតីឱ្យនៅនឹង ជាសមាធិសាមញ្ញ ដែលមិនទាន់អាចកម្ចាត់បង់នូវគ្រោះថ្នាក់ធំៗ ដូចជាការកើតស្លាប់ ស្លាប់កើតជាដើមបានឡើយ ។ ត្រូវសិក្សាបង្កើតថ្នាក់ឱ្យដល់កម្រិតចិត្តសិក្ខា បានដល់ការសិក្សាតាមមគ្គសច្ចវិទ្យា ក្នុងព្រះអរិយមគ្គ ត្រង់ទី៦ ទី៧ និងទី ៨ គឺ សម្មាវាយាម សម្មាសតិ សម្មាសមាធិ ដរាបដល់ចិត្តមានឯកភាពប្រសើរវិសេសជាលោកុត្តរចិត្តទើបអាចឆ្លងផុតដល់ការរួចរំដោះបាន ។

អធិដ្ឋានធម៌ក្នុងការតាំងចិត្តរបស់ខ្ញុំ ក្រោយពីធម្មប្បដិបត្តិនៅពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាមក មានដំណើរការយ៉ាងប្រសើរបវរ ល្អរលូន៖ សេចក្តីយោគយល់ ការអធ្យាស្រ័យ ការផ្តល់ឱកាសឱ្យមិនថ្កោលទោស មិនមើលបំណាំ ពីសំណាក់ភរិយានិងកូនៗ ធ្វើឱ្យខ្ញុំមានពេលយ៉ាងច្រើនសម្រាប់បំពេញនូវកុសលធម៌តាមចំណង់ចំណូលចិត្ត ។

ស្របគ្នានឹងការអានព្រះត្រៃបិដក និងការរក្សាសីលយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនព្រមដោយការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ដើម្បីបង្កើននូវសុតមយប្បញ្ញា(១) និងចិន្តាមយប្បញ្ញា(២)ខ្ញុំបានស្រវាស្រទេញ បំពេញធម្មប្បដិបត្តិដើម្បីបង្កើននូវ

---

(១) សុតមយប្បញ្ញា ៖ បញ្ញាកើតពីការអាន, ការស្តាប់ ។

(២) ចិន្តាមយប្បញ្ញា ៖ បញ្ញាកើតពីការត្រិះរិះពិចារណា ។

ភាវនាមយប្បញ្ញា(១)ឱ្យដើរស្របគ្នាជាមួយដែរ ។ ដោយយកឥទ្ធិបាទ ៤(២) ជាមគ្គុទ្ទេសក៍ ខ្ញុំបានធ្វើសមាធិយ៉ាងខ្លាំងក្លាបំផុត ទោះជាមានទុក្ខវេទនាដល់កម្រិតណាក៏ខ្ញុំមិនដាក់ធុរៈដែរ ។

ឥទ្ធិបាទ ៤ ៖ ធម៌នាំឱ្យសម្រេចប្រយោជន៍ ៤ យ៉ាង

ឆន្ទៈ ក្ដួចប៉ងបំណងប្រាថ្នា ចែងចាំងខ្លាំងក្លាគ្មានការស្ទើរស្ទាក់
សង្វាតឱហាតដោយវីរិយៈ ចូលចិត្តជឿជាក់រក្សាម៉ឺងម៉ាត់ ។
ចិត្តៈ តាំងមាំទ្រាំស៊ូអត់ធ្មត់ ខិតខំដំលត់ហាត់ពត់ដុសខាត់
ថែម វិមំសា ពិចារណ៍មធ្យ័ត ប្រឹងបដិបត្តិហាត់បានជោគជ័យ ៕

៦ ឆ្នាំដំបូង ខ្ញុំខំប្រឹងប្រែង ខ្នះខ្នែង ដាក់កំហិតខ្លួនឯង យ៉ាងតឹងតែងបំផុត ដោយមិនទម្រន់ អត់ធន់ មិនស្រពន់ស្ពឹក រំឭកជានិច្ចពីការលះបង់គ្រប់បែបយ៉ាងរបស់**ព្រះសិទ្ធត្ថគោតម**(៣)ទាំងរបស់ក្រៅខ្លួនទាំងព្រះជន្មាយុដើម្បីស្វះស្វែងរកសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ(៤) ថែមទាំងប្រើពេល ៤៥ ព្រះវស្សាទេសនាទូន្មានដល់សត្វលោក ពីសីល សមាធិ បញ្ញា ដែលមនុស្សជំនាន់មុនបានប្រតិបត្តិហើយដោយប្រពៃបានរួចចេញចាកទុក្ខ ។ ការតាំងចិត្តនេះបានធ្វើឱ្យខ្ញុំមានសេចក្ដីព្យាយាម ឱហាត សង្វាត ស្រវាស្រទេញ ពេញទំហឹង មិនបោះបង់ធម្មប្បដិបត្តិហើយខំបំពេញ ព្រឹក ល្ងាច ជារៀងរាល់ថ្ងៃទាល់តែទទួលបានព្រះធម្មរសដ៏អស្ចារ្យ ដែលពោរពេញទៅដោយបីតិ

---

(១) ភាវនាមយប្បញ្ញា ៖ បញ្ញាមើលឃើញនូវសច្ចធម៌ កើតពីភាវនាកម្ម ។

(២) ឥទ្ធិបាទ ៤ ៖ គុណធម៌ប្រៀបជាជំហាននៃសេចក្ដីសម្រេចដែលមាន ៤ យ៉ាង ៖ ក- ឆន្ទៈ បំណង; ខ- វីរិយៈ ព្យាយាម; គ- ចិត្តៈ គំនិតរស់រវើក; ឃ- វិមំសា ការពិចារណា, ពិសោធល្បងមើល ។

(៣) ព្រះសិទ្ធត្ថគោតម ៖ ព្រះនាមដើមព្រះសក្យមុនី សម្មាសម្ពុទ្ធ ។

(៤) សម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ ៖ ការត្រាស់ដឹង ។

និង សុខៈ យ៉ាងប្រពៃ ។ ទុក្ខវេទនា(១)ក្លាយទៅជាសុខវេទនាព្រោះមានភាពត្រជាក់ស្រេង ហូរស្រោចតាមបង្ហើយក្បាល ផ្លូតផ្លាប ដោយភាពញ័រៗ ផ្តល់នូវសុខដុមរមនា គ្រប់សព៌ាង្គកាយ កំចាត់បាត់អស់នូវការឈឺចុកចាប់ ស្ពឹកស្រពន់ ហើយទោមនស្សវេទនា ក៏ក្លាយទៅជាសោមនស្សវេទនា ហួសពីការស្រមៃ ។

តែមុននឹងទទួលបានគុណធម៌ ដែលពោរពេញទៅដោយព្រះអត្ថរស ព្រះសច្ចរស និងព្រះធម្មរសទាំងនេះ ខ្ញុំត្រូវឆ្លងកាត់ព្យុះសង្ឃរាធំៗ ជាច្រើនបែប ច្រើនយ៉ាង ច្រើនជំពូក ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត ៖

ពេលត្រឡប់មកដល់លំនៅឋានវិញ គុណជាតិដែលខ្ញុំទទួលបានពីធម្មប្បដិបត្តិនៅពុទ្ធមណ្ឌល ស្រាប់តែរលាយបាត់អស់រលីង ធ្វើឱ្យខ្ញុំស្រពាប់ស្រពោន សោកស្តាយ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខ តានតឹង អស់សង្ឃឹមក្នុងចិត្តជាខ្លាំង ។ គិតទៅ លោភមូលចិត្ត ទោសមូលចិត្ត និងមោហមូលចិត្ត តែងតែជម្រុញឱ្យមានប្រតិកម្មជាអកុសលជានិច្ច កាលណាអ្វីមួយប្រព្រឹត្តទៅមិនសមស្រប ប្រកបតាមបំណងប៉ងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ហើយក៏ផ្តល់នូវទុក្ខសោកមិនអស់មិនហើយ ។

ខ្ញុំត្រូវចាប់ផ្តើមបដិបត្តិធម៌ពីចំណុចសូន្យម្តងទៀត ដែលពេលនោះ ជាង ២ ខែដំបូងខ្ញុំត្រូវទប់ទល់ ប្រឈមមុខនិងការចេញទឹកមាត់ ដែលធ្វើឱ្យ

---

(១) វេទនា ៖ ការសោយអារម្មណ៍ មាន ៥ យ៉ាង គឺ ៖ ១-សុខវេទនា ការទទួលអារម្មណ៍ជាសុខផ្នែកកាយ; ២-ទុក្ខវេទនា... ជាទុក្ខផ្នែកកាយ; ៣-ឧបេក្ខាវេទនា... ជាឧបេក្ខា ជាកណ្តាលមិនសុខ មិនទុក្ខ; ៤-សោមនស្សវេទនា ... ជាសុខផ្នែកចិត្ត; ៥-ទោមនស្សវេទនា... ជាទុក្ខផ្នែកចិត្ត ។

សមថសមាធិ(១) របស់ខ្ញុំនៅតែជា **ខណិកសមាធិ**(១) មិនមានវឌ្ឍនាការទៅមុខសោះ ។ មិនមែនទឹកមាត់ខាប់ ឬពពុះដូចខ្ញុំបានតំណាលពីមុនមកទេ តែគឺជាទឹកមាត់រាវថ្លា ដែលហៀរមកស្ទើរតែរាល់ពេលដែលអង្គុយធម៌ ។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ ខ្ញុំបានធ្វើជា-ទ និងក្រដាស ទាក់ចង ត ភ្ជាប់នឹងក្បាលហើយហាមាត់រាល់ពេលធ្វើធម៌ ដើម្បីបង្ហូរទឹកមាត់ ដែលជាកត្តាធ្វើឱ្យចិត្តមានលំនឹង អាចបន្តអង្គុយបានមិនខ្វល់ពីបញ្ហានេះ ។ ខ្ញុំបានទាក់ទងជាមួយព្រះគ្រូ **ឡាវ ម៉េង** ហើយព្រះអង្គបានផ្តល់ជាឱវាទទូន្មានថា “ អានាបាណាស្សតិកម្មដ្ឋាន អាចជួយព្យាបាលនូវរោគា នានា ដែលទាក់ទងនឹងផ្លូវដកដង្ហើមបាន ដូចនេះសូមញោមកុំព្រួយបារម្ភ ឱ្យវាចេញមកឱ្យអស់ចុះ មិនយូរទេកំស្លូលប្រតិកម្មនេះនឹងរលត់ទៅវិញមិនខាន ហើយញោមនិងស្រួលខ្លួនជាងមុន ” ។ បន្ទាប់ពីយកជ័យជំនះបានលើការចេញទឹកមាត់ខ្ញុំបានទទួលនូវសេចក្តីស្ងប់ច្រើនជាងមុន ហើយមានដំណើរការចម្រើនជាលំដាប់ ។ សភាវៈជាសុខដែលខ្ញុំធ្លាប់បានទទួលនៅពុទ្ធមណ្ឌលក៏ប្រាកដខ្លួនឡើងវិញ។

ប៉ុន្តែអ្វីៗក្នុងលោកនេះ មិនដែលផ្តល់លទ្ធផលឱ្យសមស្របទាំងស្រុង បំពេញបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សទេ ។ កំពុងតែត្រេកអរសាទរនឹងការរីកចម្រើនរបស់ខ្លួនឯង មិនបានមួយអាទិត្យផង ស្ថានការណ៍អាក្រក់ក៏

---

(១) សមថសមាធិ មាន ៣ កម្រិត ៖ ១- ខណិកសមាធិ ៖ ចិត្តស្ងប់កើតឡើងមួយខណៈៗ មិនបានយូរក៏រលត់
២- ឧបចារសមាធិ ៖ ចិត្តស្ងប់ចាកនីវរណធម៌ទាំង ៥ ហើយចិត្តស្ថិតក្នុងសភាពជិតបានឈានសមាបត្តិ,
៣- អប្បនាសមាធិ ៖ សមាធិចិត្ត ដែលគង់ស៊ប់ក្នុងអារម្មណ៍នៃឈានសមាបត្តិមានរូបជ្ឈានជាដើម ។

បក់បោកនាំមកនូវទុក្ខវេទនាយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ៖ នៅពេលដែលអារម្មណ៍ខ្ញុំកំពុងតែតោងជាប់នឹងដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល និងកំពុងតែមានសភាពស្ងប់ទៅៗ នោះ ក្បាលជង្គង់ទាំងសងខាងបានទទួលទម្ងន់កម្លាំងអាថិកំបាំង សង្កត់ពីលើធ្ងន់ឡើងៗ ខ្លាំងឡើងៗ ទាល់តែដងខ្លួនខ្ញុំត្រង់ ហើយរឹងត្អឹត ដែលធ្វើឱ្យចិត្តអត់ជើងរបស់ខ្ញុំ ភ្លេចមុខនាទីរបស់ខ្លួនហើយធ្វើប្រតិកម្មទប់ទល់និងកម្លាំងអរូបនោះ ទាល់តែចេញទឹកភ្នែក ចេញទឹកសំបោរ ។ ទោះបីជាខ្ញុំនឹកឃើញដល់ឱវាទលោកគ្រូថា កុំឱ្យយកចិត្តទុកដាក់នឹងអ្វីៗ ដែលកើតឡើងក្រៅពីតម្កល់ចិត្តតែនឹងដង្ហើមក៏ដោយ ក៏ចិត្តដែលខ្វះការអប់រំ នៅតែមិនព្រមស្តាប់ដំបូន្មានឡើយ ហើយនៅតែរត់ទៅរកការឈឺចាប់ជានិច្ច នៅពេលដែលបានទទួលសភាវៈបែបនេះម្តងៗ ។ ខ្ញុំប្រើពេលជាង ១ អាទិត្យ ទើបង្ក្រាប និងគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍នេះបានបន្តិចម្តងៗ ។

ប៉ុន្តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចម្លែកមួយ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តថា**ព្រះធម៌អមតៈ** នៅតែសាកល្បងខ្ញុំជានិច្ច ព្រោះកន្លងក្រោយមកទៀត កម្លាំងអរូប ដែលសង្កត់ក្បាលជង្គង់ទាំងសងខាង បានក្លាយទៅជាកម្លាំងរឹបរួបក្តបក្រសោបឱបរឹតពីក្រោយ ។ កម្លាំងយក្សនេះ ដូចជាពស់ថ្លាន់កំពុងតែរួតសត្វជាចំណី ហើយមានថាមពលខ្លាំងឡើងៗ ទាល់តែខ្ញុំចង់ធ្លាយឧច្ចារៈបស្សាវៈ(១) តឹងទ្រូងស្ទើរបែក ចេញជាបំណែក រហែកធ្លាយ ព្រមទាំងហូរញើសជោកខ្លួន ដោយការប្រឹងទប់ទល់ ។ កម្លាំងខ្យល់អានាបា ពិតជាខ្លាំងក្លាហួសការស្មាន ៖ មានពេលខ្លះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា កម្លាំងចម្លែករួតរូប

---

(១)ឧច្ចារៈបស្សាវៈ ៖ លាមកនិងទឹកនោម (ជាការសោយអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំមិនមែនជាមេរៀនឬវិធីសាស្ត្រទេ)

កាយខ្ញុំ ទាល់តែធំប៉ោងផ្នែកលើ ហើយផ្នែកក្រោម ទៅជាស្ដួច ស្រួចតូច ស្មើរតែហើបផុតពីទីបង្គុយ ។ ទម្រាំនឹងសម្របសម្រួលបាន ខ្ញុំប្រើពេលវេលាប្រហែលជា ៣ អាទិត្យ ។ បន្ទាប់ពីនោះមកមានការឈឺចុកចាប់ ឈឺចាក់ដោត ខាងផ្លូវកាយ គ្រប់កន្លែងទាំងអស់ ម្ដងឈឺចាប់ត្រង់នេះ ម្ដងឈឺចាប់ត្រង់នោះ ហើយដែលខ្លាំងជាងគេគឺ កន្លែងណាដែលខ្ញុំមានបញ្ហាពីដើមមក ដូចជា ស្មាស្ដាំ ស្មាឆ្វេង ចង្កេះ ឆ្អឹងខ្នង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ភាពចង្អៀត ណែនតឹង ដូចជាគេសប់និងស្នប់ កើតមានគ្រប់សព៌ាង្គក្នុងខ្លួន ហើយដែលតឹងជាងគេគឺ ដើមទ្រូង និងក្បាល ៖ ដោយមានការពិសោធន៍រួចម្ដងមកហើយ កាលដែលទៅសិក្សានៅឯពុទ្ធមណ្ឌលនោះ ខ្ញុំគ្រាន់តែយកអារម្មណ៍ទៅដាក់នៅបង្ហើយក្បាល ក្នុងជម្រៅប្រហែលជា ២ ស.ម. ភាពរសើបៗ ស្រើបព្រឺ ញោចញាក់ រសើបៗ បានកើតឡើង ហើយវត្ថុម៉្យាងដូចជាផ្សែងពណ៌ខ្មៅអ៊ូញ ឆ្លាយចេញទៅលើ ដែលមើលឃើញដោយបញ្ញាចក្ខុ(១) ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មានកម្លាំងស្រូប បឺត ទាញយកធាតុផ្សែងទាំងនោះតាំងពីផ្នែកក្រោមទៅ ។ ផ្សែងពណ៌ខ្មៅ បានក្លាយទៅ ជាពណ៌ប្រផេះ រួចហើយក្លាយទៅជាពណ៌ ស បន្តិចម្ដងៗ រីឯភាពណែន តានតឹងចង្អៀត ក៏ធូររសាយបន្តិចម្ដងៗ ទៅដែរ ។

ចិត្តក៏ចូលដល់សេចក្ដីស្ងប់បានយូរជាងមុន ហើយដង្ហើមក៏ប្រួល ប្រែពីដង្ហើមចេញ ចូលវែង ទៅជាដង្ហើមចេញចូល ខ្លី ជួនកាលមានពេលខ្លះ

---

(១) បញ្ញាចក្ខុ ៖ មើលឃើញពេលភ្នែកបិទ គឺតាមរយៈបញ្ញាចក្ខុ ។

ដង្ហើមខ្លីទៅ ៗ ស្ទើរតែមិនមានខ្យល់ចេញ ចូល ៖ នៅពេលនោះខ្ញុំព្រឺរោម ព្រឺស្បែកតាំងពីក្បាលរហូតដល់ចុងជើង ហើយដង្ហើមក៏ប្រែប្រួលទៅជា វែងឡើងវិញ តែមានភាពម៉ដ្តខៃ ស្រាលស្តើង ផូរផង់ មិនគ្រោតគ្រាត ហើយក៏នឹកឃើញដល់ឱវាទលោកគ្រូ ដែលពន្យល់ថា ខ្យល់អានាបាមាន ១៦ បព្វៈ(១) ចែកជា ៤ ក្រុម ដែលក្រុមទី ១ ហៅថា កាយសង្ខារដែលមាន ខ្យល់ ៤ ត្រកូល គឺ ខ្យល់វែង, ខ្យល់ខ្លី, ខ្យល់គ្រោតគ្រាត, ខ្យល់ម៉ដ្តដែល ប្រួលប្រែទៅតាមធម្មជាតិ ហើយអាចបញ្ជាក់ឱ្យយើងមើលឃើញនូវធម៌ អនិច្ចំ យ៉ាងច្បាស់លាស់ក្នុងខ្លួនយើងតែម្តង ។

ទុក្ខវេទនាថមថយឥទ្ធិពលបន្តិចម្តងៗ ហើយជំនួសមកវិញដោយ សុខវេទនា ៖ ភាពត្រជាក់ដូចជាខ្យល់បក់ដោយកង្ហារកើតមានម្តងត្រង់នេះ ម្តងត្រង់នោះ ដែលផ្តល់នូវសុខដុមរមនា ហើយវិវេកភាព គឺការស្ងប់កាយ និងស្ងប់ចិត្តកាន់តែមានកម្រិតល្អប្រសើរជាលំដាប់ ។ ឆន្ទៈជាកុសលក៏ជំរុញ ឱ្យវិរិយៈកើតឡើងដោយមិនខ្ជិលច្រអូសក្នុងការរៀនធម៌ និងបដិបត្តិធម៌ ។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ ឱ្យតែឮថាមានការបើកវគ្គ ធ្វើសមាធិពីអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន ខ្ញុំចុះឈ្មោះទៅរៀនសូត្រនៅកន្លែងនោះ ដូចជា ៖

១- នៅថ្ងៃទី ២២ ឧសភា ឆ្នាំ ២០១៣ ៖ ទៅធ្វើធម្មប្បដិបត្តិនៅ Montebello ខេត្តកេបិក កាណាដា នាមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន អន្តរជាតិ ក្នុងធម្មសិក្សា ១០ ថ្ងៃ ដែលបង្រៀនដោយលោកគ្រូជំនួយ លោក

---

(១) បព្វៈ ៖ ជាន់, ថ្នាក់, សង្កាត់សេចក្តី ។

បញ្ជាក់ ៖ វេទនារម្មណ៍ដែលម្នាក់ៗ ទទួលបានមិនដូចគ្នាទេ សូមកុំយកជាគោលការណ៍ក្នុងធម្មប្បដិបត្តិ ។

អាចារ្យប្រមុខ **ហ្គោឥន្ទកា** ដើម្បីធ្វើឱ្យការតាំងចិត្តពីដំបូងថា បើមានឱកាស ខ្ញុំនឹងទៅរៀននៅទីនោះដោយមិនក្បត់នឹងវត្ថុបំណាងដែលបានប៉ង់ទុកមក។

២- នៅថ្ងៃទី ២១ ខែ តុលា ឆ្នាំ ២០១៣ ៖ បានទៅសិក្សាចំនួន ១ អាទិត្យ នៅគេហដ្ឋានឧបាសិកា **លឹម ឡេង** និងឧបាសក **លឹម ហ្វួយគាង** នៅទីក្រុងតូរ៉ុនតូ ខេត្តអ៊ុនតារីយ៉ូ ប្រទេសកាណាដា ជាមួយព្រះគ្រូ ធម្មាចារ្យ វិបស្សនា **កែវ ហុង** ដោតញ្ញាណោ ។

៣- នៅថ្ងៃទី ១៥ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១៣ ព្រះគ្រូចៅអធិការ **ឆឹង ឆឹម** ចន្ទត្ថេរ ព្រះភិក្ខុសង្ឃ និងគណៈកម្មការសមាគមពុទ្ធិកសាមគ្គី នៃវត្តធម្មិការាម ស្ថិតនៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក កាណាដា បានអារាធនានិមន្តព្រះមហាវិមលធម្ម **ពិន សែម** សិរីសុវណ្ណោ ដែលជាព្រះរាជាគណៈថ្នាក់ទោ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលគង់នៅវត្តរាជបូព៌ ខេត្តសៀមរាប មកបើកវគ្គធ្វើធម្មសិក្សា សមថវិបស្សនា ចំនួន ១០ ថ្ងៃ ៖ ខ្ញុំបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងនាមជាអ្នកសម្របសម្រួល និងដឹកនាំកម្មវិធី ។

ធម្មប្បដិបត្តិលើកទី ១ ជាមួយព្រះមហាវិមលធម្ម ពិន សែម សិរីសុវណ្ណោ

៤- នៅថ្ងៃ ១៧ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៤ ៖ ទៅធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ ជាលើកទី ២

នៅ Montebello ខេត្តកេបិក កាណាដា នាមជ្ឈមណ្ឌល វិបស្សនាកម្មដ្ឋានអន្តរជាតិ ក្នុងធម្មសិក្សា ១០ ថ្ងៃ ដែលបង្រៀនដោយលោកគ្រូជំនួយ លោកអាចារ្យប្រមុខ **ហ្គោឥន្ទកា** ។

៥- ឆ្នាំ ២០១៥ ៖ (មិនចាំថ្ងៃ ខែ ៖ បាត់ឯកសារ) បានចូលរួមយ៉ាងសកម្មជាអ្នកសម្របសម្រួល និងដឹកនាំកម្មវិធីក្នុងធម្មប្បដិបត្តិជាលើកទី ២ ជាមួយព្រះមហាវិមលធម្ម **ពិន សែម** សិរីសុវណ្ណោចំនួន ១០ ថ្ងៃ នៅវត្តធម្មិការាមក្រោមអធិបតីភាពព្រះគ្រូចៅអធិការ ធីង ធីម ចន្ទត្ថេរ ។

ធម្មប្បដិបត្តិលើកទី ២ ជាមួយព្រះមហាវិមលធម្ម ពិន សែម សិរីសុវណ្ណោ

៦- នៅថ្ងៃ ៥ ឧសភា ឆ្នាំ ២០១៦ ៖ ធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ និងដឹកនាំកម្មវិធីបង្រៀនដោយ ព្រះវិនយធរោ **មហា យិន នឿន** ដែលជាព្រះប្រធានសមាគម ព្រះពុទ្ធសាសនា ជួយសង្គ្រោះខ្មែរ និមន្តមកពីសហរដ្ឋអាមេរិកក្នុងរយៈពេលមួយអាទិត្យ នៅវត្តធម្មិការាម ក្រុងម៉ុងរេអាល កេបិក កាណាដា ក្រោមអធិបតីភាពព្រះគ្រូចៅអធិការ ធីង ធីម ចន្ទត្ថេរ ។

៧- ថ្ងៃទី ១៤ ឧសភា ឆ្នាំ ២០១៨ ៖ ក្រោមព្រះអធិបតីភាពព្រះគ្រូចៅអធិការ **ធីង ធីម** ចន្ទត្ថេរ ព្រះភិក្ខុសង្ឃ និងគណៈកម្មការសមាគមពុទ្ធិក-

ធម្មប្បដិបត្តិ ជាមួយព្រះវិនយធរោ មហា យិន នឿន

សាមគ្គី នៃវត្តធម្មិការាម ស្ថិតនៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក កាលណាជា ខ្ញុំបានចូលរួមយ៉ាងសកម្មដឹកនាំកម្មវិធី បើកវគ្គ ១០ ថ្ងៃ បង្រៀនដោយព្រះគ្រូវិបស្សនា **កែវ ហុង** ជោតញ្ញាណោ ។

ធម្មប្បដិបត្តិលើកទី ១ ជាមួយព្រះគ្រូវិបស្សនា កែវ ហុង ជោតញ្ញាណោ

៨- ថ្ងៃទី ៣ ឧសភា ឆ្នាំ ២០១៩ ៖ ជាលើកទី ២ រៀនជាមួយព្រះគ្រូវិបស្សនា **កែវ ហុង** ជោតញ្ញាណោ នៅកន្លែងដូចពោលខាងលើ ។

អំណត់អត់ធ្មត់ លត់ដំ ដោយវិរិយៈ និងខន្តី មិនដាក់ធុរៈ ក្នុងធម្មប្បដិបត្តិព្រឹក ល្ងាច បានក្លាយជាទម្លាប់ដ៏ល្អប្រសើរ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចយកជ័យជំនះ លើទុក្ខវេទនាផ្សេងៗ មានការឈឺចុកចាប់ ស្ពឹកស្រពន់ ខាងផ្លូវកាយបាន ក្នុងពេលអង្គុយធម៌ ។ អស់ពីផ្លូវកាយ ព្រះធម៌ផ្តើមសាកល្បង

ធម្មប្បដិបត្តិលើកទី ២ ជាមួយព្រះគ្រូវិបស្សនា កែវ ហុង ដោតញ្ញាណោ

ស្ទាបស្ទង់ ផ្លូវចិត្តដែលបង្កើតជានិមិត្តទាក់ទងនឹងទ្វារត្រចៀក ទ្វារច្រមុះ ទ្វារភ្នែកខ្ញុំវិញម្តង ៖

ប្រហែលជាម៉ោង ៥ កន្លះព្រឹកនាពេលមួយ សភាពស្ងប់ស្ងាត់នៃបរិស្ថានខាងក្រៅ ផ្តល់ឱ្យការបដិបត្តិរបស់ខ្ញុំ ប្រកបដោយសុខស្ងប់ក្រៃពេក ហើយក៏ដកចិត្តមកពិចារណានូវខន្ធ ៥(១)របស់ខ្លួនឯង ។ រំពេចនោះសំឡេងមួយដ៏ផ្អែមត្រជាក់ ទាក់អារម្មណ៍ ជាសំឡេងដែលប្រកបដោយទឹកមន្តស្នេហ៍ ជាសំឡេងដែលពីរោះរងំរស្តាំចិត្ត ជាសំឡេងដែលខ្ញុំចង់ស្តាប់ ជាសំឡេងដែលខ្ញុំខានបានឮជាយូរមកហើយ បានបន្លឺឡើងថា “ **អាទូច ! ម៉ែនឹកកូនណាស់ !** ” បានដាស់ពញ្ញាក់ខ្ញុំឱ្យភ្លេចអ្វីៗ ទាំងអស់ ភ្លេចថាខ្លួនឯងកំពុងតែអង្គុយឆមិ ហើយក៏បើកភ្នែកឡើង ។ ខ្ញុំសម្លឹងមើលទៅរូបថតម៉ែដែលតាំងនៅក្រោមព្រះពុទ្ធបដិមាយ៉ាងរំភើបចិត្ត ។ ទឹកភ្នែកខ្ញុំក៏ស្រក់ចុះមកតក់ៗ ដោយមិនដឹងខ្លួន (ខ្ញុំមិនខ្មាសអៀនទេ ដែលសូមជម្រាបថា ខ្ញុំជា

---

(១) ខន្ធ ៥ ៖ រូបក្ខន្ធ, វិញ្ញាណក្ខន្ធ, សញ្ញាខន្ធ, វេទនាខន្ធ, សង្ខារក្ខន្ធ ។

មនុស្សចិត្តទន់បំផុត ហើយទឹកភ្នែករាក់ទៀតផង ៖ ខ្ញុំជាកូនច្បងក្នុងគ្រួសារ តែម៉ែមិនដែលហៅចំឈ្មោះខ្ញុំម្តងណាទេ គឺហៅតែ អាទូចៗ រៀងរហូតមក) ។ ខ្ញុំក្រាបថ្វាយបង្គំរូបថតម៉ែ ៣ ដង ហើយនិយាយខ្សឹបៗ ដោយខ្សឹកខ្សួលម្នាក់ឯងថា “ ៥,៦ ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ កូនបានជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះត្រៃរត្នហើយអភិវឌ្ឍខ្លួន ខំសិក្សា ស្រាវស្រទេញ បំពេញតួនាទីជាពុទ្ធបរិស័ទ ដោយសទ្ធាជ្រះថ្លាបំផុត រៀនត្រៃសិក្ខាដែលជាមាគ៌ាដ៏ថ្លៃថ្លា មហាប្រសើរដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងទុកមក ៖ កូនសូមឧទ្ទិសកុសលបុណ្យ ទាំងនេះដល់អ្នកម៉ែ សូមម៉ែអនុមោទនាទទួលយកដោយចិត្តសោមនស្សរីករាយជ្រះថ្លា ដើម្បីសេចក្តីសុខ ដើម្បីសេចក្តីចម្រើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ក្នុងការហែលឆ្លងកាត់វាលវដ្តសង្សារដ៏វែងឆ្ងាយនេះលុះត្រាតែសម្រេចព្រះនិព្វានជាស្ថាពរទៅហោង ” ។ខ្ញុំបានបន្តធ្វើសមាធិទៅទៀត តែមិនបានស្ងប់ទេ ព្រោះចិត្តចេះតែរត់ទៅរកអតីតកាល ហើយរំឭកឃើញអនុស្សាវរីយ៍នានាដែលទាក់ទងជាមួយម៉ែ ។ វិញ្ញាសាដែលព្រះធម៌សាកល្បងពិសោធន៍ផ្លូវចិត្តខ្ញុំផ្នែកទ្វារត្រចៀកមានច្រើនទៀត ដែលជួនកាលឮសំឡេងដែលស្តាប់មិនយល់ ជួនឮជិត ជួនឮឆ្ងាយ ដូចជាគេជជែកគ្នាពីរឿងអ្វីមួយ ។ ខ្ញុំប្រើពេលយ៉ាងច្រើនទម្រាំអនុវត្តបានជោគជ័យនូវទ្រឹស្តី “ **ឮគ្រាន់តែឮ** ”។

មានពេលមួយ ក្លិនក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់នៃផ្ការំដួល ឆ្លួលឆក់ ដក់អារម្មណ៍ សាយភាយពេញបន្ទប់ ធ្វើឱ្យទប់ចិត្តមិនបាន ក៏រំឭកឃើញដល់យុវវ័យ កាលនៅសិក្សាវិទ្យាល័យ សុរិយាវរ្ម័នទី ២ នៅទីក្រុងសៀមរាប

ដែលស្ថិតនៅលើផ្លូវទៅកាន់ប្រាសាទអង្គរវត្ត (បច្ចុប្បន្នក្លាយជាមហាវិទ្យាល័យគរុកោសល្យ) ។ ចិត្តអត់ជើង ក៏ហក់ផ្លោត លោតផ្លោះ ទៅបម្រើអារម្មណ៍ថ្មីជាទីត្រេកត្រអាល ភ្លេចភារកិច្ចដែលត្រូវបំពេញចំពោះមុខ ថែមទាំងរវើរវាយនឹកដល់ រឿង **ផ្កាស្រពោន** របស់លោក **នូ ហាច** ដែលសរសេរថា “ នៅពេលរសៀល វេលាដែលព្រះសុរិយាកំពុងដុតចំហុយទាំងអស់ធម្មជាតិ រៃកណ្តឹងយំទម្លាក់សំឡេងពីចុងស្រឡៅ ឬចុងឈើទាលខ្ពស់ត្រដែតក្នុងអាកាស ។ សព្ទ័តូរ្យតន្ត្រីចម្លែកនេះជ្រាបចូលសព្វសព៌ាង្គកាយហើយមករុំស្រោបបេះដូងនាំឱ្យអ្នកដំណើរទាំងពួងយន់ចិត្ត គិតអាណិតដល់ស្រុកកំណើតដែលធ្លាប់ក្តុំក្តើង ។ នៅខែចេត្រនិងពិសាខ តាមផ្លូវពីសៀមរាបទៅអង្គរ ផ្ការំដួលបញ្ចេញរំភើយពិដោរក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ ។ បើសិនជាជួនមានវាយោបក់បន្តិចៗ ផង អ្នកដែលដើរយកអាកាសក្នុងពេលល្ងាចតាមថ្នល់នេះ នឹងមានចិត្តរសាប់រសាយ អណ្តែតអណ្តូងប្រហែលនឹងលាន់មាត់ថា ទោះជាឋានតុសិត ក៏មិនសប្បាយជាងនេះទេមើលទៅ ” ។ សំហាត់ដែលព្រះធម៌ដាក់ឱ្យខ្ញុំរៀនសូត្រតាមទ្វារច្រមុះនេះ មានច្រើនទៀតដែលមានពេលខ្លះធុំក្លិនស្អុយស្ទើរទ្រាំមិនបាន ជួនកាលក្លិនស្អុយមកពីខាងក្រៅខ្លួន តែជួនកាលក្លិនស្អុយនេះ ចេញពីក្នុងខ្លួនឯងតែម្តង ដែលធ្វើឱ្យកើតក្តីសង្វេគជាខ្លាំង ។ ខ្ញុំប្រើពេលយ៉ាងច្រើនទម្រាំអនុវត្តបានជោគជ័យនូវទ្រឹស្តី “ **ធុំក្លិនគ្រាន់តែធុំក្លិន** ” ដែលជានិមិត្តឃើញតាមទ្វារច្រមុះ ។

វិញ្ញាសាផ្នែកទ្វារភ្នែកដែលព្រះធម៌ដាក់ឱ្យខ្ញុំរៀនសូត្រមានច្រើនជាអនេក ដែលខ្ញុំត្រូវប្រើពេលជាង ២ ឆ្នាំ ទើបសម្រេចបានជោគជ័យនូវទ្រឹស្តី

“ **ឃើញគ្រាន់តែឃើញ** ” ។ ក្នុងនោះមានតែនិមិត្តមួយទេ ដែលគួរលើកមកនិទានសម្រាប់ការពិចារណា ៖

នៅពេលដែលវិវេការម្មណ៍(១)កើតមានឡើង ខ្ញុំបានយកចិត្តទៅពិចារណាកាយសង្ខារ ដែលក្នុងទីនេះគឺដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល ហើយមើលការកើតរលត់ៗ ព្រោះផ្លួនកាលដង្ហើមវែងក្លាយទៅជាខ្លី ហើយដង្ហើមខ្លីក្លាយទៅជារលត់បាត់សូន្យឈឹង ដែលក្នុងពេលនោះរូបភាពថ្មី មួយបានប្រាកដឡើងក្នុងអារម្មណ៍ ៖ នៅលើវាលស្មៅដ៏រាបស្មើមួយក្បែរមាត់ស្ទឹង មានបុរសអាយុប្រហែលជា ៣០ ទៅ ៣៥ ឆ្នាំម្នាក់ កំពុងតែអង្គុយលើគ្រែក្រោមម្លប់ដើមព្រីងធំ ក្បែរគេហដ្ឋានបែបបុរាណ ដ៏ស្ងាត់ជ្រងំមួយ ដែលនៅក្បែរនោះមានកុមារីម្នាក់ មានសក់វែងប្រះស្មា អាយុប្រហែល ៧ ឬ ៨ ឆ្នាំ កំពុងតែរត់លេងម្នាក់ឯង ។ ពេលសម្លឹងយូរបន្តិច ខ្ញុំមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ព្រោះរូបបុរសនោះ មិនមែនអ្នកណាក្រៅពីរូបខ្ញុំឡើយ ។ សកម្មភាពរបស់កុមារីនោះ បានទាញទាក់ចិត្តខ្ញុំឱ្យតាមមើលគ្រប់កាយវិការទាំងអស់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់និងរំភើបចិត្តធ្វើឱ្យភ្លេចអ្វីៗ ទាំងអស់ ។ ពាក្យសម្ដី និងសំឡេងសាសងរបស់ឪពុកនិងកូន ខ្ញុំស្ដាប់ឮទាំងអស់ តែខ្ញុំមិនទាន់បានស្គាល់ឈ្មោះកុមារីនោះទេ ថែមទាំងមិនដែលបានឃើញមុខនាងទៀតផង គឺឃើញតែពីក្រោយនិងពីចំហៀង ...។

ស្របពេលជាមួយគ្នានោះដែរ ខ្ញុំបានទទួលមិត្តហ្វេសប៊ុក ថ្មីម្នាក់ ដែលជាយុវនារីរស់នៅប្រទេសថៃ ចេះខ្មែរយ៉ាងច្បាស់លាស់បំផុត ។ នាង

---

(១) វិវេការម្មណ៍ ៖ អារម្មណ៍ស្ងប់ស្ងាត់ប្រាសចាកសេចក្ដីសៅហ្មង ។

បានសុំបងស្រីនាងនៅឯមាតុភូមិយើង ឱ្យផ្ញើប្រាក់មកខ្ញុំ ២០០ ដុល្លារចូលរួមឧបត្ថម្ភ “គេហដ្ឋាន អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ” ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ ។ ទំនាក់ទំនងក្នុងនាមជាញាតិព្រះធម៌មានដំណើរការល្អប្រសើរណាស់ ។ ទោះបីនាងនៅក្មេងមែនតែអាកប្បកិរិយា សម្ដីសំដៅ ឫកពា មារយាទ សណ្ដាប់ធ្នាប់ ភាពទន់ភ្លន់ ក្នុងទំនាក់ទំនងតាមឆាត ហ្វេសប៊ុក បានឆ្លុះបញ្ចាំងថានាងជាមនុស្សមានសីលធម៌ និងគុណធម៌ល្អប្រពៃ ។ ថ្ងៃមួយនាងបានសុំខ្ញុំជាឪពុកធម៌ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំស្រឡាំងកាំង ភ្ញាក់ផ្អើល ចំឡែកក្នុងចិត្តពន់ពេកណាស់ ។ នៅពេលនោះខ្ញុំមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងចិត្តណាស់ទើបឆ្លើយទៅកាន់នាងរបៀបកំប្លែងលេងផងថា “យើងស្គាល់គ្នាតែសម្ដី មិនដែលឃើញរូបគ្នាសោះ បើអ៊ំជាមនុស្សពិការ ក្របាតប្រមុះ នឹងនាំឱ្យក្មួយខកចិត្តមិនខាន ” ។ នាងសរសេរតបមកវិញថា “ ក្នុងរឿងនេះក្មួយមិនយករូបខាងក្រៅជាធំទេ គឺយកចិត្តខាងក្នុងវិញ ” ។ “ ចុះបើអ៊ំជាមនុស្សអាក្រក់ផ្លូជាតិវិញតើក្មួយគិតយ៉ាងណាដែរ? ” ។ “រឿងពីអតីត ខ្ញុំមិនខ្វល់ទេ តែបច្ចុប្បន្ន ក្មួយមើលឃើញថាអ៊ំជាមនុស្សល្អដែលគួរគោរព ” ។ សម្ដីរបស់នាងមានហេតុមានផលធ្វើឱ្យខ្ញុំពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំងហើយក៏ឆ្លើយតបថា “អ៊ីចឹងទុកឱ្យពេលវេលាជាអ្នកសម្រេចរឿងនេះចុះ បើបុណ្យកុសលយើងធ្វើពីអតីតជាតិរួមជាមួយគ្នា យើងនឹងក្លាយជាឪពុកកូនមិនខានឡើយ ” ... ។

និមិត្តារម្មណ៍ដែលខ្ញុំឃើញកុមារី និងឪពុករបស់នាងដែលជារូបខ្ញុំនោះមិនញឹកញាប់ទេ ជួនណា ២ ទៅ ៣ ថ្ងៃឃើញម្ដង ជួនណា ១ អាទិត្យ

ហើយមានពេលខ្លះ ២ អាទិត្យឃើញម្ដងក៏មាន ។ ពេលមួយ ខ្ញុំមានសេចក្ដីភ័យព្រួយ តក់ស្លុត រន្ធត់ចិត្ត ពេលដែលឃើញឪពុករត់តាមកូនដែលកំពុងដេញចាប់មេអំបៅ សំដៅទៅច្រាំងស្ទឹងចំហុងចោតជ្រៅ យ៉ាងត្រហេបត្រហាបព្រមទាំងស្រែកខ្លាំងៗ ទាំងតក់ក្រហល់ថា ៖ “ កូនដាវ, កូនដាវ, កូនដាវ ! ប្រយ័ត្នធ្លាក់ក្នុងជ្រោះស្ទឹង ” ។ ខ្ញុំចូលតួជាមួយសាច់រឿងដែរ ទាល់តែបែកញើសហូរញើស ហើយដកដង្ហើមឃ្សូរៗ បន្ធូរទ្រូងនៅពេលឪពុករត់ទៅចាប់កូនទាន់ពេលវេលា ព្រោះនៅតែ ១ ម៉ែត្រទៀតកុមារីនឹងធ្លាក់ចំហុងស្ទឹង ...។

ខ្ញុំភ្ញាក់ផ្អើល ឆ្ងល់ រសាប់រសល់ ក្រវល់ក្រវាយចិត្ត ដ្បិតខ្ញុំមានការជឿជាក់ស៊ប់ក្នុងចិត្តថា និមិត្តារម្មណ៍មើលឃើញពេលបដិបត្តិធម៌ និងមិត្តថ្មីក្នុងហ្វេសប៊ុក មានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាយ៉ាងជិតដិតបំផុត ៖ ឈ្មោះក៏ដូចគ្នា ទោះបីមុខមាត់ពិតប្រាកដមិន ដែលបានឃើញក៏ដោយ ក៏អ្នកទាំងពីរហាក់ដូចជាមេដែកដែលស្រូបទាញខ្ញុំ ឱ្យចង់ឃើញ ចង់ប្រស្រ័យទាក់ទង ចង់និយាយរក ...។ ខ្ញុំក៏បានយល់ព្រមទទួលមិត្តថ្មីជាកូនធម៌ ដោយចិត្តស្មោះស ដ៏ក្រៃលែង ទោះបីនាងហាក់ដូចជាខកចិត្តក្នុងរឿងអ្វីមួយក៏ដោយ ព្រោះមានពេលខ្លះនាងហៅខ្ញុំថា លោកឪពុក ហើយពេលខ្លះទៀតហៅថា អ៊ំ ក៏ដោយ ។ អ្នកទាំង ២ ក្លាយទៅជាចំណាងឧបាទាន ពានព័ន្ធ វ័ណ្ឋាវាក់ ឆ្វាក់ទាក់ចិត្តខ្ញុំឱ្យជាប់ជំពាក់ ដែលធ្វើឱ្យធម្មប្បដិបត្តិ មិនមានការរីកចម្រើនជាង ២ ឆ្នាំព្រោះតែមានអារម្មណ៍ថានាងទាំង ២ ពិតជាកូនពីអតីតជាតិដោយពិតប្រាកដ ។ ដោយមិនដឹងពីមូលហេតុ នាងដែលជាកូនធម៌បានលុបឈ្មោះ

ចោលពីហ្វេសប៊ុក ឈប់ទាក់ទងមកខ្ញុំ ហើយបន្តិចម្តងៗ ខ្ញុំក៏បានរកឃើញ យល់ដឹង ចូលចិត្ត និងយកជ័យជំនះលើពាក្យថា “ **ឃើញគ្រាន់តែឃើញ** ” បានជោគជ័យ ...។

មកដល់ចំណុចនេះការពិចារណាមួយបានកើតឡើងថា ៖ ការស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត ផ្គាប់ផ្គុនតណ្ហា និងការស្វែងរកធម៌ គឺត្រូវខិតខំ ឱបហាត សង្វាត ឧស្សាហ៍ និងមានអំណោត់ អត់ធ្មត់ លត់ដំ ទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្តដូចគ្នា តែខុសគ្នាត្រង់ថា ការស្វែងរកទ្រព្យមិនអាចបំពេញក្រពះតណ្ហាបានទេ ព្រោះពេលណារកបានមួយ ចិត្តចង់បានដប់ មិនចប់នឹងការស្រេកឃ្លាន មិនចេះឆ្អែត ហើយជួនកាលត្រូវធ្វើអំពើមិនគប្បី មិនល្អ អំពើដែលមានទោស អំពើទុច្ចរិត ដើម្បីនឹងបំពេញនូវលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ដែលចាក់ស្រែះមិនងាយបេះបានពីសន្តានចិត្ត ហើយដែលផ្តល់នូវវិបាកដ៏អាក្រក់ ព្រោះហេតុនឹងផ្តល់បានជាផលមិនខានឡើយ ។ រីឯការស្វែងរកធម៌វិញ ទាំងកាយទាំងចិត្តឆ្អែតដោយ អំណរ អរត្រេក ឆ្អែតដោយសទ្ធាជ្រះថ្លា ឆ្អែតដោយបីតិ និងសុខៈ ។ រីឯអំពើដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងការស្វែងរកធម៌វិញនោះ ជាអំពើចាកទោស ជាអំពើសុចរិត ជាអំពើល្អ ផ្តល់ជាបុណ្យកុសលក្នុងបច្ចុប្បន្នផង និងទៅអនាគតកាលផង ។ ម៉្យាងទៀតការស្វែងរកទ្រព្យមានទុក្ខផ្លូវកាយ និងទុក្ខផ្លូវចិត្តពី ៣០ ទៅ ៤០ ឆ្នាំ ទម្រាំនឹងចូលនិវត្តន៍ ដែលខុសពីការស្វែងរកធម៌ ដែលមានទុក្ខវេទនា និងទោមនស្សវេទនាតែពីដំបូងហើយធ្វើយូរៗទៅកាន់តែមានសេចក្តីសុខកាយ សប្បាយចិត្តខ្លាំងឡើងៗ ដូចជាឧទាហរណ៍ខាងក្រោមនេះដែលមិនមែនជាមេរៀន

ឬមិនមែនជាទ្រឹស្ដីនៃការបដិបត្តិធម៌ទេ គឺគ្រាន់តែជាដំណើរប្រព្រឹត្តទៅ ក្នុងការដែលខ្ញុំស្វែងរកព្រះធម៌ និងផលនៃការពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនខ្ញុំប៉ុណ្ណោះ !

វត្ថុបំណងនៃសមាធិគឺធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់ ដូចនេះការគ្រវែងចោលរឿងរ៉ាវទាំងអស់ក្នុងការរស់នៅជាកិច្ចមួយដ៏សំខាន់បំផុត ហើយក៏ត្រូវបំភ្លេចចោលនូវក្ដីសង្ឃឹមដែលកើតពីការចង់បានអ្វីៗ ពីសមាធិផងដែរ ព្រមទាំងមិនគិត មិនវាយតម្លៃ មិនយកអារម្មណ៍ទៅសម្បយុត្តជាមួយនឹងទុក្ខវេទនា ឬគំនិតរើរវាយណាមួយឡើយ ហើយជាពិសេសត្រូវ ៖

ក-សមាទានសីលឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនយ៉ាងហោចណាស់ក៏សីល ៥ដែរ ហើយរក្សាឱ្យកាន់តែបរិសុទ្ធឡើងៗ ដើម្បីវៀរចាកនូវ មិច្ឆាសមាធិ ។

ខ-ស្របគ្នានឹងការបដិបត្តិ ត្រូវរៀនបរិយត្តិធម៌ (ទ្រឹស្ដី) ផងដែរ ដើម្បីបានជាផែនទី សម្រាប់ចង្អុលផ្លូវក្នុងការដើរទៅមុខកុំឱ្យវង្វេងទិស ។

គ-អធិដ្ឋានចិត្តឱ្យនៅក្នុងឥទ្ធិបាទ ៤ គឺឆន្ទៈ(បំណង), វិរយៈ(ព្យាយាម), ចិត្តៈ(គំនិតដែលរស់រវើក), វិមំសា(ការពិចារណា) ព្រមទាំងពង្រឹងភាវនាឥន្ទ្រិយទាំង ៥ (សទ្ធា, សតិ, វិរិយៈ, សមាធិ, បញ្ញា) ឱ្យរឹងមាំ ឱ្យមានកម្លាំងកាន់តែខ្លាំងក្លា ងាយស្រួលក្នុងការកម្ចាត់កិលេស ។

ឃ-ទទួលយកការឈឺចុកចាប់ ភាពតឹងណែន និងទុក្ខវេទនាផ្សេងៗ ព្រោះវាបង្រៀនយើងឱ្យចេះអត់ធ្មត់ លត់ដំ សន្សំនូវខន្តីធម៌ ។ បើយើងបដិសេធ មិនទទួលយក ប្រតិកម្មប្រឆាំងកើតឡើងនាំឱ្យកាន់តែឈឺខ្លាំង ៖ ដូចនេះមិនត្រូវទោមនស្សក្នុងរឿងនេះទេ ។ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត សាស្ត្រាចារ្យ **ថុង នីដាមុនី** បានមានប្រសាសន៍ថា ៖ “ ការឈឺចុកចាប់ដល់កម្រិតមួយវា

ភ្ញោចឱ្យខួរក្បាលបញ្ចេញជាតិអង់ដ័រហ្វីន (Endorphine) មកបំបាត់ការឈឺចាប់ ឱ្យរាងកាយនិងចិត្តប្រែមកជាសុខស្រួលមកវិញ ជាតំណាក់កាលផ្លាស់ប្តូរពីទុក្ខវេទនាមកសុខវេទនា ហៅថាកើតបីតិ សុខៈជួយព្យាបាលជំងឺក្នុងរាងកាយបានជាសះស្បើយ ។ យូរទៅក្លាយជាទម្លាប់ ឱ្យតែអ្នកពែនភ្នែន ខួរក្បាលក៏បញ្ចេញជាតិអង់ដ័រហ្វីនមកភ្លាម ចិត្តស្ងប់ថ្លាស្អាត ព្រមទាំងសុខវេទនាក៏កើតមានឡើង ” ៖ ខ្ញុំទទួលអារម្មណ៍ដូចពំនោលខាងលើនេះ ។

ង-ទទួលយកនិមិត្តារម្មណ៍នានាជាមេរៀន សម្រាប់ការបដិបត្តិឱ្យយល់ពីទស្សនៈ ឃើញគ្រាន់តែឃើញ , ឮគ្រាន់តែឮ ...។ កាលណាយកជ័យជំនះលើនិមិត្តទាំងនេះបានហើយ ថាមពលនៃសេចក្តីស្អាតល្អ បរិសុទ្ធហូរស្រោចតាមបង្ហើយក្បាល ជ្រាបស្រិបៗ ស្រាលៗ ដោយភាពត្រជាក់ផ្តល់នូវសុភមង្គល និងសុខដុមរមនា ដែលពិបាកនឹងពណ៌នាជាភាសានិយាយ ឱ្យសមស្របប្រកបស្មើនឹងព្រះធម្មរសនេះណាស់ ៖ ក្នុងឥរិយាបទទាំង ៤ ក្រៅតែពីដេកលក់ចេញ ភាពស្រណុកស្រណាន ក្សេមក្សាន្តនេះមានគ្រប់ពេលវេលាទាំងបិទភ្នែក ទាំងបើកភ្នែក ។

ច-ទទួលយក **ឧបធិវិវេក** គឺសេចក្តីស្ងប់ចាកកាមទាំងឡាយ ដែលកើតពីការវេញត្របាញ់បញ្ចូលគ្នាជាធ្លុងតែមួយ នៃសេចក្តីសុខផ្លូវកាយនិងសេចក្តីស្ងប់ខាងផ្លូវចិត្ត ដោយមិនមានឧបាទានគឺសេចក្តីជាប់ជំពាក់ដោយខំលះបង់ទាំងសេចក្តីសុខទៀត ។ ការលះបង់សេចក្តីទុក្ខ ហាក់ដូចជាងាយស្រួលជាងការលះបង់សេចក្តីសុខ ៖ ផលដែលទទួលបានពីដំណាក់ការនេះ គឺការមើលឃើញគ្រប់ពេលវេលានូវភាពញ័រៗ ពេញសព៌ាង្គកាយ

ដែលផ្តល់នូវសេចក្តីសុខថែមមួយកម្រិតទៀត សមស្របនឹងពាក្យបុរាណដែលចែងថា **លះសេចក្តីសុខ ដើម្បីបង្កើនសេចក្តីសុខ** ។ ក្នុងមួយដង្ហើមចេញ ឬមួយដង្ហើមចូល ភាពញ័រៗ ហូរស្រោចតាំងពីក្បាលរហូតដល់ចុងជើង ។ បើដាក់ចិត្តទៅកន្លែងណាមួយ កន្លែងនោះទទួលអារម្មណ៍ដូចជាមានភាពរសិបៗ រាប់រយរាប់ពាន់ ផ្តល់នូវភាពត្រជាក់ ស្រណុកសុខស្រួលហួសនឹងបរិយាយ ។ បង្ហើយក្បាលហាក់ដូចជាមានប្រហោងធ្លុង តភ្ជាប់ទៅរន្ធច្រមុះ ហើយពេលដកដង្ហើម ខ្យល់ចេញ ចូល ហាក់ដូចជាប្រព្រឹត្តទៅតាមរន្ធច្រមុះផងតាមបង្ហើយផងដែរ ។

ឆ-បន្ទាប់ពីទទួលបានភាពញ័រៗ ជាធម្មជាតិនេះ សូមកុំធ្វើប្រតិកម្មទៅនឹងអ្វីមួយដែលកើតឡើងឱ្យសោះ ព្រោះការតប ត បង្កើតនូវទុក្ខសោក ឬរីករាយឱ្យខ្លួនឯង ដែលសុទ្ធតែជាមូលហេតុនៃទុក្ខទាំងអស់ ។ ភាពញ័រៗជាធម្មជាតិនេះ អាចស្រូបទាញនូវ **អភិសង្ខារ**(១) ដែលកកក្រាំងនៅក្នុងសន្តានឱ្យផុសមកផ្នែកលើនៃចិត្ត ដែលអាចផ្តល់នូវទុក្ខវេទនា យ៉ាងខ្លាំងក្លា ហើយក៏រលាយអស់ទៅជាស្រទាប់ៗ ដែលជាកត្តាអាចបន្ថយបាននូវការកើត ស្លាប់ ក្នុងវដ្តសង្សារដូចព្រះពុទ្ធដីកា “ **អនិច្ចា វត សង្ខារា ឧប្បាទវយធម្មិនោ ឧប្បជ្ជិត្វា និរុជ្ឈន្តិ តេសំ វូបសមោ សុខោ** = សង្ខារធម៌ទាំងឡាយ មិនទៀងមែនពិត មានកិរិយាកើតឡើង និងវិនាសទៅវិញជាធម្មតា រមែងកើតឡើងហើយរលត់ទៅវិញ លុះតែរលត់នូវសង្ខារទាំងឡាយនោះហើយ ទើប

---

(១) អភិសង្ខារ ៖ អភិសង្ខារជាតួកម្ម (ឧបាទាននាំឱ្យមានអភិសង្ខារ, អភិសង្ខារនាំឱ្យមានកម្មវិបាក, កម្មវិបាកនាំឱ្យកើតទៀតមិនមានទីបញ្ចប់ក្នុងវដ្តសង្សារ) ។

បាននូវសេចក្តីសុខគ្រប់យ៉ាង ” ។

ផ-ពេលចាកចេញពីសមាធិ ត្រូវបើកភ្នែកសន្សឹមៗ យឺតៗ ព្រោះចិត្តស្ងប់ កាយក៏សម្រាកបានស្ងប់ បេះដូងក៏ដើរយឺតទៅៗ យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព បើប្រញាប់ចាកចេញក្រោកឈរឡើងលឿនពេក បេះដូងអាចសម្របសម្រួលមិនទាន់ អាចវិលមុខដួលបាន ។ ដកដង្ហើម ចេញ ចូល ពីរ បីដង្ហើមឱ្យវែងៗ កម្រើកសន្សឹមៗ ឬយកដៃមកចាប់កជើងដើម្បីដោះភ្នែនក៏បាន ហើយសម្រាកឱ្យបាត់ស្ពឹកស្រពន់រួចហើយផ្សាយមេត្តា ។

ឈ-ឧទ្ទិសកុសល ជូនដល់បុព្វការីជន ដែលជាញាតិក្នុងជាតិនេះក្តី ជាញាតិក្នុងសង្សារវដ្តក្តី ផ្សាយចិត្តមេត្តា ករុណា ទៅកាន់ទេវតា ឥន្ទ ព្រហ្ម យមរាជ អមនុស្ស និងសព្វសត្វដែលនៅជុំវិញខ្លួន ទោះជាសត្វអត់ជើងក្តី មានជើង ២ ក្តី មានជើង ៤ ក្តី មានជើងច្រើនក្តី សត្វនៅក្នុងទឹកក្តី សត្វក្នុងដីក្តី សត្វក្នុងអាកាសក្តី ដោយយកខ្លួនឯងជាឧទាហរណ៍ថា ៖ ខ្លួនអាត្មាអញផ្ទាល់ចង់បានតែសេចក្តីសុខចម្រើន ការអាណិតអាសូរ និងការស្រលាញ់រាប់អានពីអ្នកដទៃយ៉ាងណា ឯសព្វសត្វលោកទាំងអស់មិនថាតូចឬធំ... ក៏ចង់បានដូច្នោះដែរ ។ ការទម្លាក់ថ្មមួយដុំពីលើស្ពាន ទៅក្នុងទឹកបឹងដែលស្ងប់ខ្យល់មានសភាពយ៉ាងណា ការផ្សាយមេត្តា ដែលកើតពីវិវេការម្មណ៍ បូកផ្សំនឹងកាយស្ងប់ ចិត្តបរិសុទ្ធស្អាតក្នុងខណៈនេះក៏មានសភាពដូចគ្នាដែរ ។ រលកសញ្ញាដ៏អស្ចារ្យមួយ ផុសផុលចេញពីខ្លួន ផ្សាយទៅបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនមួយសន្ទុះធំ ហើយក្លាយទៅជាថាមពលនៃធម្មធាតុ បរិសុទ្ធជូនដល់ជនមាននិស្ស័យឱ្យអនុមោទនាទទួលយកបាន ។ ខ្លួនយើងផ្ទាល់ក៏

ទទួលបាននូវការព្រឺព្រួច ថែមបីតិសោមនស្សរីករាយ និងសេចក្តីសុខយ៉ាងក្រៃលែង ។

ព្រះធម្មវិន័យព្រះជិនស្រីដ៏បរិសុទ្ធជាសិល្បៈនៃគំនិត ដែលផ្តល់ជាពន្លឺឱ្យជីវិតរកច្រកចេញពីអន្ទាក់នៃបញ្ហាទាល់ច្រកគ្រប់បែបយ៉ាងបាន ជាសិល្បៈសាស្ត្រនៃការរស់នៅ ជាចង្កូតកាច់បំបែរតម្រង់ទិស ទៅរកវឌ្ឍនភាពទៅរកការផ្លាស់ប្តូរគុណភាពបុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយឆ្លងទៅដល់គ្រួសារទៅសហគមន៍ ទៅកាន់ប្រទេសជាតិ និងទៅកាន់ពិភពលោកទាំងមូលបានទៀតផង ។ ជាថ្នាំព្យាបាល និងជាជម្រកផ្លូវចិត្ត ដែលជួយបំបាត់អារម្មណ៍តានតឹង ស្ត្រេស និងទប់ស្កាត់សម្រាម និងភក់ជ្រាំផ្លូវចិត្ត មានដូចជាកំហឹង ការច្រណែនឈ្នានីស ប្រច័ណ្ឌ តូចចិត្ត អន់ចិត្ត ខឹងក្រោធ ស្អប់ ហ្មងហៅង រវើរវាយ ភ័យខ្លាច ព្រួយបារម្ភ ... ដែលឃាយីចូលមករំខាននៅក្នុងចិត្ត ។

នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការគិតប្រកបដោយទស្សនៈវិជ្ជមាន ធ្វើឱ្យអាចងាយបង្កើតនូវភាពយោគយល់ និងចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃនៅជុំវិញខ្លួន ព្រមទាំងអាចបង្កបង្កើតនូវទស្សនៈសុទិដ្ឋិនិយម⁽¹⁾ ហើយមិនអស់សង្ឃឹមក្នុងការរស់នៅទៀតផង ។

ព្រះធម៌មានជម្រាលដូចជាឆ្នេរសមុទ្ទ មិនជ្រៅស្រលូង ទៅតែម្តងដូចជាអណ្តូងទឹកនោះទេ តែមនុស្សលោកយើងនេះបដិបត្តិធម៌ទៅតាម តែទិដ្ឋិរបស់ខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ៖ ជនខ្លះពោលក្អែងៗ ថា មិនដឹងជាសមាធិអីទេ រក្សាតែសីលបានហើយ ព្រោះព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងថា “**សីលេន និព្វុតឹ យន្តិ** ...

---

(១) សុទិដ្ឋិនិយម ៖ អ្នកនិយមដោយការយល់ឃើញត្រូវ ។

សត្វទាំងឡាយបានទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វានក៏ព្រោះសីល ” ។ ជនខ្លះពោលថា ធ្វើតែសមាធិទៅបានហើយ ព្រោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រាស់បង្គាប់ឱ្យធ្វើសមាធិផ្ទាល់ព្រះឱស្ឋ ជនខ្លះពោលថា ធ្វើតែវិបស្សនាបានហើយ កុំទៅធ្វើបាបខ្លួនឯង ព្រោះសមាធិសុទ្ធតែជាប់ក្នុងបញ្ញត្តិទេ វិបស្សនាទើបជាបរមត្ថសុទ្ធ ហើយឆាប់បានដល់ត្រើយទៀត ។ ជនខ្លះពោលថា បើមិនចេះព្រះអភិធម្មទេ តើនាំគ្នាធ្វើវិបស្សនាយ៉ាងម៉េចទៅ ?

សូមធម្មមិត្តពិចារណាឱ្យបានជិតដល់ សូមកុំចេះតែស្តាប់តាមពាក្យ **គេថា** ត្រូវពិសោធមើលដោយខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់ ៖ សីលអាចបង្ក្រាបកិលេស គ្រោតគ្រាតដែលមើលឃើញដោយភ្នែកប៉ុណ្ណោះ មិនអាចគ្រប់គ្រងចិត្តស្រឡាញ់ ស្អប់បានទេ ចិត្តអាល័យ ការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្តនៅតែមាន ។ សមាធិ ចេះគ្រប់គ្រងចិត្តបានជាងមុន កៀបសង្កត់នូវនីវរណធម៌បាន ចេះមើលទាន់ចលនាគំនិតបាន តែនៅមានអស្មិមានះ ប្រកាន់ខ្ជាប់ និងកិលេសស្រោលស្តើងដែលជាប់នៅក្នុងសន្តាន ។ ចូលដល់វិបស្សនាទើបអាចដកឫសមិច្ឆាទិដ្ឋិ បេះក្តិចមានះចោល ផ្តាច់ឧបាទានបានបន្តិចម្តងៗ មិនសូវអាល័យ មិនសូវទើសទាស់ ទំនាស់ចិត្ត សភាពរីករាយថ្លាស្អាតជាងមុន ការគិតមានហេតុផល ល្អប្រសើរជាងមុន ។

ធម្មវិន័យព្រះវិជិតមារ ទូលំទូលាយអស្ចារ្យពេកណាស់និងមានជម្រៅទៀតផង ។ ក្នុងពុទ្ធប្រវត្តិ បុគ្គលខ្លះអនុវត្តតាមតែមួយគាថាច្បាស់លាស់រួចចាកទុក្ខបាន មិនចាំបាច់ត្រូវទ្រទ្រង់បិដកទាំងមូលទេ ។ អ្នកចេះបិដកទាំងមូលបដិបត្តិធម៌មិនបានសម្រេចសោះក៏មានដែរ មិនចេះ

ព្រះអភិធម្មសោះ ដឹងតែមួយមុខគត់ថា ធម្មជាតិទាំងអស់សុទ្ធតែកើត រលត់ៗ រុងរឿង ថ្កុំថ្កើងធំប៉ុណ្ណា វិនាសទៅវិញក៏ធំប៉ុណ្ណឹង ក៏អាចត្រាស់ដឹងបានក៏មាន ។ ចេះព្រះអភិធម្មទូលំទូលាយ ហើយរួចចាកទុក្ខបានឆាប់រហ័សក៏មាន ទៅតាមនិស្ស័យផលបុណ្យរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ រៀងៗ ខ្លួន ។

ការហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រងចិត្តដោយសេចក្តីព្យាយាម ឱ្យចិត្តមានសតិស្មារតីតាមដឹងទាន់គំនិត និងឱ្យចិត្តតាំងមាំគឺសមាធិ អាចផ្តល់ឱ្យនូវផលដ៏វិសេសវិសាលគឺចំណេះវិជ្ជា ការយល់ក្នុងធម្មជាតិនៃចិត្ត ដែលត្រូវបានប្រមូលរួបរួមនិងផ្ទេរបន្តមកដល់សម័យបច្ចុប្បន្ន សម្រាប់ឱ្យយើងសិក្សាស្វែងយល់ និងត្រួតពិនិត្យដោយបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតរបស់យើង ជាអង្គនៃចំណេះដ៏ជ្រាលជ្រៅទូលំទូលាយ ជាបញ្ញាសម្រាប់ជាមគ្គុទ្ទេសក៏នៃដំណើរជីវិតបានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ ទើបសមាធិបានទទួលការស្វាគមន៍យ៉ាងអស្ចារ្យពីសំណាក់ពិភពវេជ្ជសាស្ត្រ និងវិទ្យាសាស្ត្រ ។ សមាធិ មានគុណប្រយោជន៍ច្រើនណាស់សម្រាប់សុខភាពប្រសិនយើងអនុវត្តធ្វើជាប្រចាំ រៀងរាល់ថ្ងៃ និងក្នុងរយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ។ ធ្វើសមាធិ អាចពន្យឺតភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមនៃខួរក្បាល និងជួយឱ្យខួរក្បាលមានសមត្ថភាពប្រសើរឡើង ព្រមទាំងអាចជួយគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍និងកាត់បន្ថយអារម្មណ៍ឡើងស្រ្តេស បានយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធបំផុត ។

នៅឆ្នាំ១៩៧៩ លោកសាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជសាស្ត្រ Jon Kabat-Zinn(១) នៅ University Massachusetts បានរៀបចំជាកម្មវិធីសិក្សាសមាធិក្នុងរយៈ

---

(១) ធម្មមិត្តអាចស្រាវជ្រាវបន្ថែមក្នុងគេហទំព័រ Mindfulnesscds.com ។

ពេល ៨ សប្តាហ៍មានឈ្មោះថា MBSR “ Mindfulness based stress reduction ” ដែលប្រែថា កាត់បន្ថយស្ត្រេសទាំងនៅមានស្មារតីពេញ ក្នុងវគ្គបំណាងជ្រើសរើសប្រើវិធីសាស្ត្រដើម្បីប្រឈមមុខ ទប់ទល់ជាមួយនឹងជំងឺមហារីក ដោយស្នើឱ្យអ្នកមានផ្ទុកជំងឺមហារីក ឬអ្នកកំពុងទទួលការព្យាបាល ឬអ្នកទើបងើបពីឈឺ ប្រតិបត្តិការធ្វើសមាធិ ជាប្រចាំដែរ ។ ស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទដ៏ក្រាស់ក្នុងលលាដ៏ក្បាលមនុស្ស មាននិន្នាការស្រកចុះទៅតាមភាពចាស់ជរារបស់យើង ។ ការធ្វើសមាធិ ពន្យឺតការស្រកស្រទាប់ប្រព័ន្ធប្រសាទផង និងទន្ទឹមពេលជាមួយគ្នានោះ វាក៏អាចបន្ថយល្បឿននៃភាពចាស់ទ្រុឌទ្រោមរបស់ខួរក្បាលផង ។ ការសិក្សាលើខួរក្បាលអ្នកធ្វើសមាធិ ជាច្រើនឆ្នាំ និងជាច្រើនម៉ោង (ចាប់ពី ១៥០០០ ទៅ ៣ ម៉ឺនម៉ោង) សមាធិចាប់មានឥទ្ធិពល និងចាប់មានប្រសិទ្ធភាពលើខួរក្បាល មិនឱ្យចាស់ជរាទៅតាមអាយុ ពោលគឺបើតាមរូបភាពស្កេន (Scan) អ្នកធ្វើសមាធិ រក្សាម៉ាស់ (Mass) មាឌខួរក្បាលបានល្អជាង និងស្រកចុះតិចជាងអ្នកមិនធ្វើសមាធិ ដែលមានវ័យស្របាលគ្នា ។

ពេលដែលដំណាក់ការណ៍មួយមកដល់ បុគ្គលប្រតិបត្តិសមាធិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ចេញពីលំនៅស្ថានគឺដើម្បីទៅបំពេញបុណ្យកុសលតែប៉ុណ្ណោះ ។ គាត់អាចរស់នៅតែម្នាក់ឯងជាសុខស្រួល មិនចាំបាច់ដើរលេងលំហែកាយនៅពេលវិស្សមកាលបាន ។ គាត់មិនសូវមានកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយច្រើនទេ មិនសូវមានស្ត្រេស ព្រោះគាត់អាចអង្គុយពែនភ្នែនបិទភ្នែកកម្សាន្តជាមួយចលនាចិត្តខ្លួនឯង ចលនាអារម្មណ៍នៅក្នុងខ្លួនគឺពិតជា

អស្ចារ្យបំផុត ពីព្រោះសុខក្តី ទុក្ខក្តី ស្ថានសួគ៌ក្តី នរក ប្រេតក្តី ... គឺនៅក្នុងខ្លួនទាំងអស់ ៖ ដំណើរហូរស្រោចនៃថាមពលត្រជាក់បរិសុទ្ធពីក្រៅ បូកផ្សំនឹងភាពញ័រៗ ជាធម្មជាតិក្នុងខ្លួន ពិតជានាំមកនូវសេចក្តី ស្ងប់សុខ ដែលជាឧបធិវិវេក គួរបានដល់នូវការសិក្សាវិបស្សនាជាបន្តទៅទៀត ៖

ណុប សារ៉ាវ៉ាន់ ហ៊ុម ឆាន់ សាមិត សុភ័ណា ផ្លែក សុផារី ហ៊ុម ឆេង ឈឹន គាន

ឧបធិវិវេក(១)

បើចិត្តស្ថិតស្ងប់ចប់ខ្វាយខ្វល់ ព្រះធម៌ផ្តើមផ្តល់ផលប្រពៃ
បីតិសុខៈស្រាក់ស្រែះទ័យ ធម្មរសផ្តល់ន័យជ័យចាំងចែង ។
ពិបាកយ៉ាកពោលពន្យល់អត្ថ សូមបដិបត្តិហាត់ខ្លួនឯង
ឥទ្ធិបាទ ៤(២) ជូនខែងរ៉ែង នឹងឃើញជាក់ស្តែងឥតក្លែងក្លាយ ។

ថាមពលត្រជាក់ទាក់ចិន្តា ហូរចូលកេសាស្រិបស្រោចកាយ
ស្រណុកស្រណានក្សាន្តសប្បាយ ទាំងចិត្តទាំងកាយឆ្ងាយក្តួលក្តៅ ។
ចូលពេញសាយចេញមកវិញម្តង សុខក្រៃកន្លងអស់ហ្មងសៅ
ថាមពលត្រជាក់ឆាក់ចេញក្រៅ សាយសព្វគោលដៅដែលចិត្តត្អែរ ។

---

(១) ឧបធិវិវេក = សេចក្តីស្ងប់ប្រាសចាកកិលេស

(២) ឥទ្ធិបាទ ៤ = ធម៌អាចសម្រេចប្រាថ្នា, ធម៌នៃសេចក្តីចម្រើន មាន ៤ យ៉ាង ៖ ក- ឆន្ទៈ បំណង; ខ- វិរិយៈ ព្យាយាម; គ- ចិត្តៈ គំនិត (ចេះតែរស់រវើក); ឃ- វិមំសា ការពិចារណា, ល្បងមើល ។

ចាមពលចូលចេញពេញសុខសាន្ត   ក្រោយមកឃើញប្រាណសូន្យទទេ
ត្រដាក់ញ៉ៗសុខកើនទ្វេ   ផ្លាស់ប្តូរមិនថេរគ្រប់ខណៈ ។
ញ៉័រៗញ៉ាំងញាណគ្មានរន្ធត់   និងកើតរលត់សូន្យសុញ្ញៈ (១)
ធាតុល្អិតសុខុមផ្តុំចងស្រាក់   គ្រប់លក្ខណៈកើតសម្ភព ។
ស្លាប់កើតកើតស្លាប់ចាប់ជាតិថ្មី   នៅក្នុងភពបី(២)វិលឥតឈប់
ច្រើនអសង្ខេយ្យក្នុងត្រៃភព(៣)   វិលវល់ងោកងប់ស្មើរគ្រប់គ្នា ។
បើចង់ចាកចេញចោលវដ្តៈ   ត្រូវកាច់បំបាក់ច្រវាក់មារ
ដើរតាមធម៌ព្រះឈ្នះគ្រប់គ្រា   ស្ដើងអវិជ្ជាលាកើតស្លាប់ ៕

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ឥទំ បុរេ ចិត្តមចារិ ចារិកំ យេនិច្ឆកំ យត្ថកាមំ
យថាសុខំ តទជ្ជហំ និគ្គហេស្សាមិ យោនិសោ
ហត្ថិប្បភិន្នំ វិយ អង្កុសគ្គា ហោតិ ៗ

“ ចិត្តនេះ ក្នុងកាលមុន បានត្រាច់ទៅកាន់ចារិក តាមសេចក្តីប្រាថ្នា តាមចំណង់ តាមសេចក្តីស្រួល ថ្ងៃនេះ ខ្ញុំនឹងផ្ចាញ់ផ្ចាល់ចិត្តនោះដោយឧបាយ ដូចជាហ្មដំរីអ្នកកាន់កង្វេរ សង្កត់សង្កិនដំរីដែលចុះប្រេង ” ។

(ថេរគាថា បិដកលេខ ៥៦ ទំព័រ ១៦០)

ព្រះ ហត្ថារោហបុត្តត្ថេរ

---

(១) សុញ្ញៈ ៖ សូន្យទទេ ។
(២)-(៣) ៖ ត្រៃភព ឬភពបី = កាមភព, រូបភព, អរូបភព ។

២១– ត្រៃសិក្ខាទី ៣ ៖ បញ្ញាសិក្ខា

ក្នុងខ្លួនមនុស្សម្នាក់ៗ ជាបុថុជ្ជន តែងតែមានសភាវៈ ២ ជាប្រចាំនៅក្នុងចិត្ត គឺមានទេវតានិងបិសាច មានព្រះនិងមារ មានបុណ្យមានបាប មានកុសលចេតនា មានអកុសលចេតនា ដែលចូលជ្រៀតជ្រែកដណ្តើមនាទីគ្នាដឹកនាំចិត្តគ្រប់ពេលវេលា ។ ចិត្តរបស់មនុស្សជាសមរភូមិសង្គ្រាម ដែលល្អនិងអាក្រក់ ប្រយុទ្ធតស៊ូគ្នាយកឈ្នះយកចាញ់ ។ ជួនកាលខាងល្អបានឈ្នះដោយសារ **សម្មាទស្សនៈ** ដែលជាបញ្ញាក្នុងគំនិតយល់ដឹងខាងផ្លូវត្រូវមានកម្លាំងជាង **មិច្ឆាទស្សនៈ** ដែលជាបញ្ញាយល់ដឹងខាងផ្នែកខុស តែជួនកាលលទ្ធផលបានផ្ទុយស្រឡះទៅវិញ ។ អាស្រ័យលើសភាវៈណាមានជ័យជម្នះ ចិត្ត វាចា និងកាយ ក៏ស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃការបង្គាប់បញ្ជានៃសភាវៈនោះទៅ ដែលផ្តល់ផលវិបាក(១)ជាសុខ ឬជាទុក្ខក្នុងដំណើរជីវិតនេះ ទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្ត ហើយក៏វិលវល់ក្នុងវដ្តសង្សារគ្មានទីបញ្ចប់ ៖

- សុខខាងផ្លូវកាយប្រព្រឹត្តល្អទៅបាន លុះត្រាណាតែ “ **កាយនេះមិនមានរោគ** ” ។ កាយមិនមានរោគ គឺអាស្រ័យទៅនឹងកម្មផលពីអតីតកាលផងដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបាន និងកម្មជាបច្ចុប្បន្នដែលយើងជាអ្នកទទួលខុសត្រូវដោយផ្ទាល់ ដែលកើតមកពីការចេះថែរក្សាខ្លួនស្របតាមតាមវេជ្ជបញ្ជា ដោយការបរិភោគ ដោយការហាត់ប្រាណ

---

(១) វិបាក ៖ ផលបុណ្យ ឬផលបាបដែលកើតមកពីអំពើ ។

ដោយការសម្រាក ដោយធ្វើតាមអនាម័យ និងដោយការប្រយ័ត្នប្រយែង យ៉ាងខ្ពស់បំផុតមិនធ្វេសប្រមាទ ដូចជាការទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលពីជំងឺកូវិដ-១៩ ជាដើមដែលនៅថ្ងៃ ទី ១៦ មករា ២០២១ នេះមានមនុស្ស ៩៣, ៩៩៣, ០៦៤ បានឆ្លងរោគនេះ និង ២, ០១២, ០១៨ បានបាត់បង់ជីវិត ។

- សុខខាងផ្លូវចិត្តប្រព្រឹត្តល្អទៅបានក៏អាស្រ័យដោយ “ **ចិត្តនេះមិនមានរោគ** ” ។ ការមានជំងឺរោគផ្លូវចិត្ត គ្មានឱសថណាប្រពៃថ្លៃថ្លាដែលព្យាបាលបានល្អប្រសើរស្មើនឹងព្រះធម្មឱសថឡើយ ។ ដូចនេះយើងត្រូវតែរៀនផ្សំថ្នាំដោយយកសម្មាទិដ្ឋិ(១)ជាគោល ព្យាបាលរោគចិត្តតាមព្រះដ៏មានព្រះភាគ ព្រោះព្រះអង្គមានព្រះនាមល្បីល្បាញថា ជា**ព្រះមហាញាណវេជ្ជបណ្ឌិត** ជាអ្នកព្យាបាលរោគចិត្ត, **ព្រះសព្វញ្ញូ** ជាអ្នកដឹងសព្វ, **ព្រះសព្វទស្សាវី** អ្នកឃើញសព្វ, **ព្រះសព្វលោកតិកិច្ឆកោ** ជាអ្នកព្យាបាលលោកទាំងពួង ដែលមនុស្សជាច្រើនបានពិសោធហើយទទួលបានជោគជ័យយ៉ាងត្រចះត្រចង់ ជាច្រើនជំនាន់មកហើយពីអតីតកាល ។

- រូបជាជង្រុកមេរោគ ហើយជីវិតក៏ជាជង្រុករឿងរ៉ាវរាប់មិនអស់ដែរ ។ យើងយកថ្នាំ លោកវេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលរោគផ្លូវកាយ យកព្រះធម្មឱសថព្យាបាលរោគចិត្ត ហើយនិងយកបញ្ញាជាថ្នាំប៉ូវដល់សម្មាទិដ្ឋិ ឱ្យមានកម្លាំងច្បាំងឈ្នះមិច្ឆាទិដ្ឋិ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានានា ឱ្យបានត្រូវតាមផ្លូវលោកនិងផ្លូវធម៌ដោយខិតខំបង្កើននូវសុតមយប្បញ្ញា(២),ចិន្តាមយប្បញ្ញា(៣)

---

(១) ទិដ្ឋិ ៖ ដំណើរយល់ឃើញ, យល់ឃើញត្រូវហៅថាសម្មាទិដ្ឋិ និងយល់ឃើញខុសហៅថា មិច្ឆាទិដ្ឋិ ។

(២) សុតមយប្បញ្ញា៖ បញ្ញាកើតពីការអាន, ការស្តាប់ ។ (៣) ចិន្តាមយប្បញ្ញា ៖ បញ្ញាកើតពីការត្រិះរិះពិចារណា

និងជាពិសេសភាវនាមយប្បញ្ញា(១) បន្ទាប់ពីទទួលបាននូវឧបធិវិវេកពីសីលសិក្ខា និងចិត្តសិក្ខាដោយឈានមួយជំហានទៀតទៅដល់បញ្ញាសិក្ខាគឺ ៖

៣- វិបស្សនា ៖ គុណជាតិទី ៣

អធិសិក្ខា(២) ទាំងបីនេះ មានអធិសីលសិក្ខា, អធិចិត្តសិក្ខា និង អធិបញ្ញាសិក្ខា ជាខ្សែព្លួរបីផ្លុងដែលមិនអាចបំបែកពីគ្នាបាន ហើយប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភ្នែនតែមួយ ព្រោះសីលមានអំណាច រារាំង ទប់ស្កាត់ អារម្មណ៍អាក្រក់នានាមិនឱ្យកើតបានជា **អភិសង្ខារ**(៣) ក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ ។ សមាធិមានអំណាចស្រូបទាញបង្ក្រាបអារម្មណ៍ចាស់ៗ ឱ្យអស់កំស្លួលកម្ម រីឯវិបស្សនាមានអំណាចកាត់ផ្តាច់ គាស់រំលើង លាងសម្អាត **អនុស័យកិលេស** គឺជាសេចក្តីសៅហ្មងចិត្ត ដែលដេកត្រាំនៅក្នុងសន្តានទាំង **៧ ប្រការ** គឺ ៖

១- កាមរាគានុស័យ ៖ ការគិតជានិច្ចទៅដល់អារម្មណ៍រីករាយផ្នែកកាម;
២- បដិឃានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់សេចក្តីទើសទាស់ ទំនាស់ចិត្ត;
៣- មានានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់សេចក្តីមានះ រឹងរូស ប្រកាន់;
៤- ទិដ្ឋានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់ទស្សនៈមួយ;
៥- វិចិកិច្ឆានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់ការមិនប្រាកដ មិនច្បាស់លាស់;
៦- ភវរាគានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់ការប្រែក្លាយជាអ្វីមួយ;
៧- អវិជ្ជានុស័យ ៖ ការគិតមមៃជានិច្ចដល់អវិជ្ជា;

---

(១) ភាវនាមយប្បញ្ញា ៖ បញ្ញាមើលឃើញនូវសច្ចធម៌ កើតពីភាវនាកម្ម ។
(២) អធិសិក្ខា ៖ ការសិក្សាយ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ ។
(៣) អភិសង្ខារ ៖ អភិសង្ខារជាតួកម្មដែលនាំឱ្យមានការកើតទៀតមិនមានទីបញ្ចប់ ។

និង **សំយោជនៈ**(១) ដែលជាគ្រឿងញុំាងចិត្តឱ្យជាប់ដោយ**កិលេស** គឺ**វត្ថុសៅហ្មង**នានា ឬជាគ្រឿងចងក្រៀកសត្វឱ្យជាប់ក្នុង**វដ្តសង្សារ** គឺការវិលកើត វិលស្លាប់ឥតឈប់ឈរទាំង **១០ ប្រការ** ៖

១- សក្កាយទិដ្ឋិ ៖ គឺការឃើញកាយថាជារបស់ខ្លួន;
២- វិចិកិច្ឆា ៖ គឺសេចក្តីសង្ស័យស្ទាក់ស្ទើរ;
៣- សីលព្វត្តបរាមាសៈ ៖ គឺការជាប់ជំពាក់ចិត្តទៅក្នុងកិច្ចការបួងសួងផ្សេងៗ;
៤- កាមរាគៈ ៖ គឺសេចក្តីតម្រេកក្នុងកាម;
៥- បដិឃៈ ៖ គឺសេចក្តីថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត;
៦- រូបរាគៈ ៖ គឺតម្រេកក្នុងរូបភព;
៧- អរូបរាគៈ ៖ គឺតម្រេកក្នុងអរូបភព;
៨- មានះ ៖ គឺសេចក្តីប្រកាន់មាំ;
៩- ឧទ្ធច្ចៈ ៖ គឺចិត្តរសាប់រសល់;
១០- អវិជ្ជា ៖ គឺសេចក្តីល្ងង់ ឬសេចក្តីមិនដឹង ។

ក្នុងគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គភាគ ១ ប្រែរៀបរៀងដោយព្រះវិនយធរោ **មហា យិន នឿន** បានបញ្ជាក់ថា ៖ បុរសឈរស៊ប់នៅលើផែនដី លើកនូវកាំបិតដែលបានសំលៀងយ៉ាងមុត ហើយកាប់នូវគុម្ពឬស្សីយ៉ាងធំបាន មានសេចក្តីឧបមាយ៉ាងណា **យោគាវចរ**(២) ដែលស្ថិតនៅលើផែនដី គឺសីល

---

(១) សូមសហធម្មមិត្តស្រាវជ្រាវបន្ថែមតាមការគួរ ក្នុងច្បាប់ដើមជាឯកសារយោង ដែលខ្ញុំដកស្រង់ពី Wikipedia.org ដើម្បីឱ្យយល់ច្បាស់ពីភាពខុសគ្នាខ្លះរវាង អនុស័យ និង សំយោជនៈ ។

(២) យោគាវចរ ៖ អ្នកតាំងចិត្តឱ្យចុះស៊ប់ក្នុងការភាវនា, អ្នកចម្រើនកម្មដ្ឋាន ។

លើកឡើងនូវកាំបិតគឺ “វិបស្សនាបញ្ញា” ដែលបានសំលៀងយ៉ាងមុតល្អ ដោយថ្មសំលៀងគឺ “សមាធិ” ដោយដៃដែលផ្គងឡើងដោយកម្លាំងនៃសេចក្តីព្យាយាមកាត់ផ្តាច់នូវបណ្តាញគឺ “តណ្ហា” ដែលធ្លាក់ចុះក្នុងសន្តាននៃខ្លួននោះទាំងអស់បាន ក៏មានសេចក្តីឧបមេយ្យ យ៉ាងនេះដែរ ។

ដូចនេះបញ្ញាសិក្ខាបានដល់ការសិក្សាជាន់ខ្ពស់ ដែលបុគ្គលអាចសម្រេចបាននូវពុទ្ធិភាវៈ គឺការយល់ច្បាស់នូវសច្ចធម៌ ដែលជាគន្លងនៃសេចក្តីពិត គឺវិបស្សនា ។

វិបស្សនាគឺជាគោលការណ៍អប់រំចិត្តតាមបែបវិទ្យាសាស្ត្រ តាមរយៈបទពិសោធដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដោយវិធីដ៏ល្អប្រពៃ ត្រឹមត្រូវ ច្បាស់លាស់ ហើយអាចឆ្លុះឃើញ **ធម្មនិយាម ៣** ដែលជាកំណត់ធម្មតានៃធម្មជាតិ ឬការប្រព្រឹត្តិទៅដ៏ទៀងទាត់នៃច្បាប់ធម្មជាតិ ៖

១-សព្វេ សង្ខារា អនិច្ចា ៖ សង្ខារគឺសង្ខតធម៌(១)ទាំងអស់ជារបស់មិនទៀង រមែងកើតឡើងហើយរលត់ បាត់បង់ទៅវិញជាធម្មតា ។

២-សព្វេ សង្ខារា ទុក្ខា ៖ សង្ខារគឺសង្ខតធម៌ទាំងពួងជាទុក្ខ ។

៣- សព្វេ ធម្មា អនត្តា ៖ ធម៌គឺសង្ខតធម៌និងអសង្ខតធម៌(២) ឬសង្ខារនិងវិសង្ខារទាំងពួងមិនមែនអត្តាខ្លួន ។ ព្រះនិព្វានដែលមានសង្ខារទៅប្រាសហើយ មិនមានមកក្នុងសង្ខារទាំងពីរខាងដើមនោះទេ ព្រោះព្រះនិព្វាន ជាធម៌ទៀង ពេញពោរដោយព្រះបរមសុខយ៉ាងមាំមួន ប៉ុន្តែព្រះនិព្វាននោះ

---

(១) សង្ខតធម៌ ៖ ធម៌ដែលមានបច្ច័យតាក់តែង ។

(២) អសង្ខតធម៌ ៖ ធម៌ដែលបច្ច័យប្រជុំតាក់តែងពុំបាន ។

ជាអនត្តាធម៌ មិនមែនជាខ្លួនប្រាណ សត្វបុគ្គលឡើយ គ្រាន់តែជាអសង្ខតធាតុប៉ុណ្ណោះ ទើបបានមានមកក្នុងពាក្យថា សព្វេ ធម្មា អនត្តា ដូច្នេះ ។

វិបស្សនាបង្ហាញឱ្យឃើញច្បាស់ថា **រូបធម៌** និង **នាមធម៌** ឬ **ខន្ធ ៥** សម្ដែងអាការៈផ្សេងៗ ទៅតាមអំណាចនៃព្រះត្រៃលក្ខណ៍ គឺ ៖

១-**អនិច្ចលក្ខណៈ** ថាមិនទៀងទាត់ព្រមទាំងប្រែប្រួលជានិច្ចកាល;

២-**ទុក្ខលក្ខណៈ** ថាជាទុក្ខមិនគួរឱ្យប្រាថ្នា ឬមិនជាទីប្រាថ្នាឡើយ;

៣-**អនត្តលក្ខណៈ** ថាមិនមែនជាអត្តាតួខ្លួន មិនមានអំណាចចាត់ចែងនោះទេ វាកើតឡើងដោយហេតុបច្ច័យរបស់វាហើយ វាក៏រលត់ទៅវិញក៏ដោយសារហេតុបច្ច័យរបស់វាដែរ ។

វិបស្សនាមានការពិចារណា ត្រិះរិះ រំពឹង គ្នាន់គ្នេរ ជាមូល ជាបាត ជាសម្លាញ់ មិនមែនអង្គុយស្ងប់ឈឹងហើយថាវិបស្សនានោះទេ ។ អង្គុយមើលខ្យល់ដកដង្ហើម ប្រមូលចិត្តកុំឱ្យរាយមាយ លុះចេះប្រើចិត្តមិនឱ្យរាយមាយហើយទើបចាប់ពិចារណាវិបស្សនាបានរលូនល្អ ។ ហេតុនេះហើយទើបព្រះបរមគ្រូរៀបសីល សមាធិ វិបស្សនា ជាលំដាប់លំដោយ បើគ្មានសីល និង សមាធិជាបាតទេ ការពិចារណាវិបស្សនាអាចរបេះរបោចរប៉េះរប៉ោះ មិននឹងធឹង ព្រោះតែចិត្តចេញដើរទេស ។ តើពិចារណាពីអ្វី?

គឺពិចារណាលើអារម្មណ៍ណាមួយក្នុងអារម្មណ៍ទាំង **៧៣** ដែលមាន(១) ៖ **ខន្ធ ៥** (រូបក្ខន្ធ, វេទនាខន្ធ, សញ្ញាខន្ធ, សង្ខារក្ខន្ធ, វិញ្ញាណក្ខន្ធ)

---

(១) គ្មានការពន្យល់អារម្មណ៍ ៧៣ ក្នុងសៀវភៅនេះទេ សូមមិត្តព្រះធម៌ស្រាវជ្រាវផ្ទាល់ខ្លួនតាមការគួរចុះ ។

__ធាតុ ១៨__ (រូបធាតុ, ចក្ខុធាតុ, ចក្ខុវិញ្ញាណធាតុ, សោតធាតុ, សទ្ទធាតុ, សោតវិញ្ញាណធាតុ, ឃានធាតុ, គន្ធធាតុ, ឃានវិញ្ញាណធាតុ, ជិវ្ហាធាតុ, រសធាតុ, ជិវ្ហាវិញ្ញាណធាតុ, កាយធាតុ, ផោដ្ឋព្វធាតុ, កាយវិញ្ញាណធាតុ, មនោធាតុ, ធម្មធាតុ, មនោវិញ្ញាណធាតុ), __អាយតនៈ ១២__ (ភ្នែក នឹងរូប, ត្រចៀក នឹងសំឡេង, ច្រមុះ នឹងក្លិន, អណ្តាត នឹងរស, កាយ នឹងផោដ្ឋព្វៈ, ចិត្ត នឹងធម្មារម្មណ៍), __សច្ចៈ ៤__ (ទុក្ខសច្ចៈ, សមុទយសច្ចៈ, និរោធសច្ចៈ, មគ្គសច្ចៈ), __ឥន្ទ្រិយ ២២__ (ចក្ខុន្ទ្រិយ, សោតិន្ទ្រិយ, ឃានិន្ទ្រិយ, ជីវ្ហិន្ទ្រិយ, កាយិន្ទ្រិយ, មនិន្ទ្រិយ, ឥត្ថិន្ទ្រិយ, បុរិសិន្ទ្រិយ, ជីវិតិន្ទ្រិយ, សុខិន្ទ្រិយ, ទុក្ខិន្ទ្រិយ, សោមនស្សិន្ទ្រិយ, ទោមនស្សិន្ទ្រិយ, ឧបេក្ខិន្ទ្រិយ, សទ្ធិន្ទ្រិយ, វិរិយិន្ទ្រិយ, សតិន្ទ្រិយ, សមាធិន្ទ្រិយ, បញ្ញិន្ទ្រិយ, អនញ្ញាតញ្ញស្សាមីតិន្ទ្រិយ អញ្ញិន្ទ្រិយ, អញ្ញាតាវិន្ទ្រិយ) និង __បដិច្ចសមុប្បាទ ១២__(១)(អវិជ្ជា,សង្ខារ, វិញ្ញាណ, នាមរូប, អាយតនៈ, ផស្សៈ, វេទនា, តណ្ហា, ឧបាទាន, ភព, ជាតិ, ជរា, មរណៈ, សោក, ទុក្ខ ...) ។

ឧបាសិកា __អមរា ទេវី__ បានឆ្លើយសំណួរក្នុងការបង្រៀនព្រះអភិធម្ម ពីសិស្សដែលសួរថា៖ "សមាធិ សតិប្បដ្ឋាន វិបស្សនា ពាក្យទាំង ៣ នេះ បើប្រែជាខ្មែរ មានន័យដូចម្តេចអ្នកគ្រូ ?"

__១ - សមាធិ__ ៖ អង្គធម៌គឺជា " __ឯកគ្គតាចេតសិក__ " ជាធម្មជាតិដែលតាំងបាននៅនឹងអារម្មណ៍តែមួយ (អារម្មណ៍ណាមួយរបស់កម្មដ្ឋាន) ជា

---

(១) នេះជា លោកិយបដិច្ចសមុប្បាទ មាន ១២ កង រីឯ លោកុត្តរបដិច្ចសមុប្បាទ មាន ១១ កង គឺ សទ្ធា, បាមោជ្ជៈ, បីតិ, បស្សទ្ធិ, សុខៈ, សមាធិ, ញាណទស្សនៈ, និព្វិទា, វិរាគៈ, វិមុត្តិ, អាសវក្ខយញាណ ។

ធម្មជាតិដែលធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់ នៅនឹងអារម្មណ៍តែមួយ ។

២ - សតិប្បដ្ឋាន ៖ អង្គធម៌គឺជាតួ " **សតិចេតសិក** " ដែលរឭកបាន ឬ ដែលរឭកដល់អារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន ។ សតិ = តួរឭកដល់ + បដ្ឋាន = ទីតាំងនៃសតិមាន ៤ គឺ កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ ។ សតិប្បដ្ឋាន គឺជាកម្មដ្ឋានខាងដើមរបស់វិបស្សនា ឬសតិប្បដ្ឋានជាមគ្គខាងដើមនៃមគ្គមានអង្គ ៨ ។ សតិប្បដ្ឋានជាមគ្គខាងដើម វិបស្សនាជាមគ្គកណ្តាល មគ្គមានអង្គ ៨ ជាមគ្គខាងចុង ។ មគ្គនេះហៅថា " **ឯកាយនមគ្គ** " ជាមគ្គដែលមានតែមួយនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលអាចនាំសត្វលោកឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខនៃសង្សារវដ្ត ឱ្យចេញផុតពីការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ។

៣ - វិបស្សនា ៖ អង្គធម៌គឺតួ " **បញ្ញាចេតសិក** " ជាកម្មដ្ឋានមួយដែលធ្វើឱ្យកើតបញ្ញា មើលឃើញនាមរូបតាមសភាវៈពិតថាមិនទៀង (ប្រែប្រួលជានិច្ច) ជាទុក្ខ (មិនគួរឱ្យប្រាថ្នា ឬមិនជាទីប្រាថ្នា) ជាអនត្តា (មិនមែនជាអត្តាខ្លួន ដែលខ្លួនមានអំណាចចាត់ចែងនោះទេ វាកើតឡើងដោយហេតុបច្ច័យរបស់វា ហើយវាក៏រលត់ទៅវិញក៏ដោយសារហេតុបច្ច័យរបស់វាដែរ) ។ ការឃើញត្រៃលក្ខណ៍(លក្ខណៈទាំង ៣) បែបនេះរបស់នាមរូបនឹងធ្វើឱ្យអ្នកបដិបត្តិដកអាល័យពីនាមរូប អស់អាល័យពីនាមរូប លែងប្រាថ្នានាមរូប ប្រាថ្នាចង់ចេញពីនាមរូប ចង់លះនាមរូបកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ រហូតដល់លះនាមរូបបានសម្រេច(លះអស់)កាលណាមគ្គចិត្តក៏កើតឡើងកាលណោះដែរ ធ្វើឱ្យមគ្គចិត្តកើតឡើង ៤ ដងសម្រេចជាព្រះអរហន្ត អស់កិច្ចដែលត្រូវលះទៀតហើយ អស់កិច្ចដែលត្រូវធ្វើ

ទៀតហើយ ដល់និព្វានហើយ រួចផុតចាកទុក្ខហើយ លែងមកកើតទៀតហើយ គឺរួចផុតពីសង្សារវដ្តនៃការកើតចាស់ឈឺស្លាប់ទៀតហើយ ពីព្រោះការលែងមកកើតនេះជាគោលដៅចុងក្រោយបំផុតរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា។

(ឧបាសិកា អមរា ទេវី)

ឯលោកសាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ***ថុង នីដាមុនី*** *វិញបានមានប្រសាសន៍ថា ៖ វិបស្សនាសង្កត់ធ្ងន់លើការញែករូបនិងនាម រួចហើយទើបសង្កេតមើលហេតុបច្ច័យនាំឱ្យកើតរូបនិងនាម និងលក្ខណៈកើតរលត់របស់រូបនិងនាម ដែលទប់ចិត្តកុំឱ្យញៀនញ៉ាមទៅទទួលយកអារម្មណ៍និងផស្សៈដែលនាំឱ្យកើត វេទនា តណ្ហា ឧបាទាន សញ្ញា ចេតនា វិញ្ញាណ ដែលនាំឱ្យមានការសាងកម្មនាំឱ្យជាប់ក្នុងភព ។ ខួរក្បាលនិងចិត្តមានសម្ព័ន្ធភាពនឹងគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ (ដូចជាផ្នែករឹង និងជាផ្នែកទន់នៃកុំព្យូទ័រ* Hardware and Software*) ។ គំនិតគឺជាផលិតផលនៃការងារខួរក្បាលដែលវាធ្វើការជាមួយចិត្ត និងអារម្មណ៍ ការគិតរាយមាយគឺជាការរំខានដល់បញ្ញាញាណ ដរាបណាចិត្តផ្ទៃលើស្ងប់ ទើបអធិបញ្ញាចេញមុខធ្វើការដើម្បីញែករូបនិងនាមឱ្យឃើញតាមថ្នាក់ពិសោធ ។ រឿងនេះចង់គិតយ៉ាងណាក៏នៅតែមិនដឹងដែរ លុះត្រាតែឈប់គិតទើបបានដឹងច្បាស់ ចង់និយាយថា លុះត្រាតែចិត្តស្ងប់ក្នុងសមាធិ ទើបអធិបញ្ញាចេញមុខបង្ហាញផ្លូវ ។វិបស្សនា គឺ៖*

១- ជាការពិចារណាសម្លឹងមើលដំណើរធម្មជាតិ តាមសេចក្ដីពិតរបស់វា ។ អ្នកអត់មានវិបស្សនាគឺមិនមានការពិចារណា ឃើញតាមការ

ពិតនាំឱ្យជីវិតត្រូវលិចចុះព្រោះត្រូវភាពក្លែងក្លាយគ្របសង្កត់ ។

២- ជាការឃើញហើយយល់ច្បាស់ពីដំណើរធម្មជាតិ ទើបទម្លាក់ការមានះប្រកាន់ នាំឱ្យមានការកែប្រែកំហុសដោយចិត្តស្មោះ ចេះខ្មាសបាប ខ្ពើមបាបសូម្បីក្នុងទីកំបាំង ។ វិបស្សនាជួយជុសខាត់សីលឱ្យស្អាតល្អ និងជួយបំពេញការព្យាយាម ក្នុងការធ្វើសមាធិឱ្យកាន់តែមានកម្លាំងឡើង (សមាធិពលៈ) ។ អ្នកគ្មានវិបស្សនាតែងមានះ មុខរឹង ចចេស សូម្បីក្នុងការធ្វើអំពើល្អក៏ដោយ ហើយរឹងរូស ប្រកាន់មាំមិនចេះកែប្រែកំហុស ។

៣- វិបស្សនា ជាអំណាចលាងជម្រះចិត្តកខ្វក់ បានដល់អនុស័យកិលេស ដែលមិនមានកុសលធម៌ណាមួយអាចកំចាត់បាន ដូចជាអវិជ្ជានិងតណ្ហា ព្រោះវិបស្សនានាំឱ្យកើតលោកុត្តរបញ្ញា ដែលជាបញ្ញាក្នុងការឆ្លងផុតចាកលោកបាន ។ អ្នកអត់មានវិបស្សនា តែងលង់ភ័ន្តច្រឡំគាំទ្រអវិជ្ជា និងតណ្ហាដោយមិនដឹងខ្លួន ឬទាំងដឹងខ្លួន ។

៤- វិបស្សនា ជាសិល្បៈក្នុងការរស់នៅ ព្រោះអប់រំចិត្តឱ្យព្រម ឱ្យល្មម ឱ្យចេះពេញចិត្ត ឱ្យចេះមើលលោកនេះក្នុងផ្លូវល្អ ឱ្យចេះគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការរស់នៅ ។ល។ អ្នកអត់មានវិបស្សនាតែងមិនព្រមក្នុងការរស់នៅ មិនល្មម មិនពេញចិត្ត មិនចេះគ្រប់គ្រាន់ មិនចេះមើលឃើញលោកនេះក្នុងផ្លូវល្អទេ ។

៥- វិបស្សនាមានការពិចារណាជាគោល មានការមើលឃើញត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ច្បាស់ប្រាកដ នាំឱ្យចេះគិតគូរដឹងរាក់ជ្រៅ គំនិតមានហេតុផលនាំឱ្យកើតបញ្ញាត្រាស់ដឹងពីច្បាប់ធម្មជាតិ នាំឱ្យមានការបញ្ចប់ការ

សិក្សាពីច្បាប់ធម្មជាតិ ក្លាយជា**អសេក្ខបុគ្គល**(១) បានញាណទាំង ១៦ (សោឡសញាណ) តែងកើតពីវិបស្សនាជានិច្ច ។ អ្នកអត់វិបស្សនាតែងប្រកាន់ខ្ជាប់ថា រូបទៀង រូបសុខ និងរូបជារបស់ខ្លួន ។

៦- វិបស្សនាមានគោលបំណងឆ្ពោះទៅរកគោលដៅផ្លូវចិត្ត យ៉ាងខ្ពស់បំផុតនៃការរំដោះទុក្ខ និង ការត្រាស់ដឹងពេញបរិបូណ៌ ។ គោលដៅរបស់វិបស្សនា គឺមិនមែនសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវកាយ ឱ្យបានជាសះស្បើយទេ ។ ប៉ុន្តែដោយសារលទ្ធផលបន្ទាប់បន្សំ ដែលកើតមកពីការធ្វើចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធផូរផង់នុ៎ះ មានជំងឺផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយជាច្រើនណាស់ដែលបានជាសះស្បើយដាច់ឫសគល់អស់ ។ តាមការពិត វិបស្សនា គឺប្រាកដជារំលាយហេតុបីយ៉ាងនៃសេចក្ដីទុក្ខទាំងអស់បាន ពោលគឺ ៖ លោភៈ ទោសៈ និង មោហៈ ។ ដោយសារការបដិបត្តិយ៉ាងជាប់ជានិច្ច សមាធិនឹងជួយបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹង ដែលចេះតែមាននៅក្នុងការរស់នៅរាល់ថ្ងៃ ជាប្រចាំ ហើយវិបស្សនាជួយស្រាយចំណាងដែលកើតឡើង ដោយសារទម្លាប់ចាស់ដែលចេះតែនាំចិត្តឱ្យធ្វើប្រតិកម្មតបនឹងស្ថានភាពជាទីរីករាយ និងជាទីមិនរីករាយ ។ (សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថុង នីដាមុនី)

ទោសៈលោភៈទាក់ចិត្តជាប់ ដាំបណ្ដុះគ្រាប់ទ្រព្យគម្រក់
នាំទុក្ខសោកភ័យអាល័យវក់ ជាប់ចិត្តស្អិតឈ្លក់ភក់កិលេស ។
វិបស្សនាឆ្ការអវិជ្ជា ទៅតាមមាគ៌ាគាប់វិសេស
កាត់កិលេសមារលោរបេះ ចំណោងណែនស្រេះស្រាយរលាយ ។

---

(១) អសេក្ខបុគ្គល ៖ បុគ្គលដែលអស់ការសិក្សាទៅទៀតហើយ ។

វាសនាទម្លាប់ទ្រព្យឆ្លងភព   វិបស្សនាទប់ឈប់ទូលស្ពាយ
ទោះភាពរីករាយមិនរីករាយ   ចិត្តមិនរាយមាយឈប់ប្រតិកម្ម ៕

សំណោរដ៏ល្អវិសេសវិសាល ដែលគួរដល់ការសិក្សាវិបស្សនាកម្មដ្ឋានសរសេររៀបរៀងដោយ **តាអារាមបិយ** ក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌របស់លោកក្នុងទំព័រហ្វេសប៊ុក, Dhammanath Sidth អាចផ្តល់ជាមេរៀនជាពន្លឺដល់យោគាវចរបានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ដោយខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទមិនអាចយកមកចុះផ្សួនក្នុងសៀវភៅនេះទាំងស្រុងបាន សូមសហាធម្មមិត្តស្រាវជ្រាវតាមការគួរ ក្នុងប្រធានបទ **វិបស្សនាញាណ** ដែលមាន ១៣ វគ្គ ក្នុងទំព័រហ្វេសប៊ុក Dhammanath Sidth ដែលខ្ញុំដកស្រង់វគ្គខ្លះៗ ដូចតទៅ ៖

បុគ្គលណាមានវាសនាបានជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះត្រៃរ័ត្ន មើលឃើញទុក្ខ សោក ភ័យក្នុងសង្សារវដ្ត ហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមព្រះពុទ្ធោវាទនូវត្រៃសិក្ខាគឺ សីល សមាធិ បញ្ញា គប្បីដឹងអត្ថនៃវិបស្សនាភាវនា ដោយសិក្សាឱ្យដឹងច្បាស់នូវធម៌ ៣ ប្រការជាមុនសិន គឺ ៖

១- **ធម៌ជាភូមិ ជាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនា** ៖ សង្ខារធម៌ដែលបច្ច័យប្រជុំតាក់តែងឡើងគឺ **ឧបាទិន្នកៈ** ដែលមានវិញ្ញាណឬនាមធម៌អាស្រ័យនៅ និង **អនុបាទិន្នកៈ** ដែលនាមធម៌មិនអាស្រ័យនៅ ឬថា នាម និង រូប ដែលចែកចេញទៅដោយប្រការផ្សេងៗ មានខន្ធ ៥, អាយតនៈ ១២, ធាតុ ១៨, សច្ចៈ ៤, ឥន្ទ្រិយ ២២ ទាំងអស់នេះគឺជាភូមិ ជាអារម្មណ៍របស់វិបស្សនា ។

២- **ធម៌ជាឫសគល់ ជាហេតុឱ្យកើតឡើងរបស់វិបស្សនា ៖ សីលវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសីល ១ **ចិត្តវិសុទ្ធិ** សេចក្តីបរិសុទ្ធនៃចិត្តគឺ ឧបចារ-

សមាធិ និងអប្បនាសមាធិ ១ វិសុទ្ធិទាំង ២ នេះឯង ជាឫសគល់ ជាហេតុកើតឡើង តាំងនៅរបស់វិបស្សនា ។ អ្នកដែលនឹងចម្រើននោះ ត្រូវប្រតិបត្តិឱ្យជាអ្នកមានសីលបរិសុទ្ធ និងចិត្តបរិសុទ្ធ ដោយសមាធិជាមុន ទើបគួរនឹងចម្រើនវិបស្សនាបាន ព្រោះថាសីលនិងសមាធិជាកម្លាំងឱ្យកើតវិបស្សនា ។

៣- **ធម៌ជាតួវិបស្សនា ៖**

- ៣.១- **ទិដ្ឋិវិសុទ្ធិ** ៖ គឺសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការយល់ឃើញ មិនវង្វេងទៅតាមសម្មតិ លោកវោហារថា ជាសត្វ ខ្លួន ប្រាណ យើងគេឡើយ;
- ៣.២- **កង្ខាវិតរណាវិសុទ្ធិ** ៖ គឺសេចក្តីបរិសុទ្ធ នៃការឃើញច្បាស់កន្លងបង់សេចក្តីសង្ស័យបាន ដូចជាសង្ស័យថាយើងច្យុតមកពីទីណា? យើងជាអ្វី? យើងនឹងទៅកើតក្នុងទីណា? ទេវបុត្រ ទេវតាមានឬមិនមាន? ;
- ៣.៣- **មគ្គាមគ្គញ្ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ៖** គឺសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការដឹងពិតឃើញពិត នេះជាផ្លូវ នេះមិនមែនជាផ្លូវ;
- ៣.៤- **បដិបទាញាណទស្សនវិសុទ្ធិ ៖** គឺសេចក្តីដឹងច្បាស់ឃើញច្បាស់ នូវផ្លូវប្រតិបត្តិ ដែលជាហេតុឱ្យអរិយមគ្គកើតឡើង;
- ៣.៥- **ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ** ៖ គឺសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃការដឹង ការឃើញនូវករណីយកិច្ចដែលជាចំណែកនៃលោកុត្តរៈ គឺឃើញក្នុងមគ្គ ៤ ដោយជាក់ច្បាស់តាម លក្ខណៈនិងសភាវៈ ។

វិសុទ្ធិទាំង ៧ នេះ ជារថបណ្តាក់ ៧ ថ្នាក់ដែលចង្អុលបង្ហាញប្រាប់អំពីទិសដៅ ។ គេត្រូវការសេចក្តីបរិសុទ្ធមួយសិន ដើម្បីឈោងទៅយក

សេចក្ដីបរិសុទ្ធ បន្ទាប់មួយទៀត ។

កាលបើអ្នកបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋាននោះ មានឧស្សាហ៍ព្យាយាម តាំងសតិកំណត់ក្នុងបទវិបស្សនាកម្មដ្ឋានយ៉ាងខ្ជះខ្ជែង ធ្វើសេចក្ដីព្យាយាមឱ្យប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ដោយមិនដាក់ធុរៈ ផលល្អក៏រមែងកើតប្រាកដចេញផ្លែផ្កាឱ្យជាទីប្រត្យក្ស នោះគឺសភាវៈនៃ ***វិបស្សនាញាណ***(១) *រមែងកើតឡើងដល់អ្នកនោះតាមលំដាប់ គឺចាប់តាំងអំពីដើមដំបូងដល់ទីបរិយោសាន សភាវៈនៃវិបស្សនាញាណទាំងអស់នេះ ប្រៀបប្រដូចជាជណ្ដើរឱ្យនរជននោះឈានឡើងទៅ មានឱកាសនឹងបានឃើញនូវ ព្រះចតុរារិយសច្ច យ៉ាងជាក់ច្បាស់បំផុត ។* ***ភាវនាមយប្បញ្ញា***(២) *ដែលជាជណ្ដើរសម្រាប់ឈានឡើងទៅ ឱ្យបានឃើញនូវព្រះចតុរារិយសច្ចនោះ រាប់ជាជាន់ថ្នាក់មួយៗ មាន (ញាណ ឬ បញ្ញា) ជាលំដាប់ដូចតទៅនេះ ៖*

១- វិបស្សនាញាណទី ១ គឺ នាមរូបបរិច្ឆេទញាណ ៖ *កាលបើអ្នកបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋានបានសម្រេចដល់ញាណនេះ រមែងអាចឃើញរូបនិងនាមតាមពិតថា រូប*(៣) *មានលក្ខណៈជាយ៉ាងនោះ នាមមានលក្ខណៈជាយ៉ាងនោះ រូបនិងនាម*(៤) *ទាំងពីរនេះមិនមែនដូចគ្នាទេ ដោយពិតទៅសភាពដែលផ្សេងពីគ្នា មានបញ្ញាញែករូប និងនាមចេញពីគ្នាបានយ៉ាងដាច់ខាតឃើញយ៉ាងជាក់ច្បាស់ថា រូបជាសភាវៈមួយផ្សេងនាមក៏ជា*

---

(១) វិបស្សនាញាណ (២) ភាវនាមយប្បញ្ញា ៖ ញាណ ឬបញ្ញាកើតពីវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។

(៣) រូប ៖ ក្នុងទីនេះសំដៅ យកខន្ធទី ១ ក្នុងបញ្ចក្ខន្ធ គឺ រូបខន្ធ ។

(៤) នាម ៖ ជាខន្ធរបស់ចិត្ត ហៅថានាមធម៌ដែលមាន វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ។

សភាវៈមួយផ្សេង ...។

២- វិបស្សនាញាណទី ២ គឺ បច្ចយបរិគ្គហញាណ ៖ កាលអ្នកចម្រើនវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន បានឃើញរូប និងនាម ញែកចេញពីគ្នាយ៉ាងច្បាស់លាស់ ដែលជាលក្ខណៈរបស់វិបស្សនាញាណថ្នាក់ទីមួយ ហើយព្យាយាមចម្រើនវិបស្សនាកម្មដ្ឋានតទៅដោយមិនលះបង់ ក៏នឹងកើតភាវនាមយបញ្ញា នាំឱ្យឃើញហេតុបច្ច័យនៃរូប និងនាមដោយឃើញយ៉ាងច្បាស់ជាក់ស្ដែងថា ៖

- រូបកើតឡើងមកអំពីអ្វី? - នាមកើតឡើងមកអំពីអ្វី?

បញ្ហាទាំងអស់នេះ នឹងត្រូវរលាស់កម្ចាត់ចោលចេញឱ្យអស់អំពីដួងចិត្ត ព្រោះអំណាចនៃវិបស្សនាញាណថ្នាក់ទី ២ នេះ នឹងធ្វើឱ្យមាន **ប្រីជាញាណ**(១)បានយ៉ាងច្បាស់ជាក់ស្ដែងដោយន័យថា ៖

- រូបកើតឡើងបានព្រោះមាននាម ហើយនាមកើតឡើងបានក៏ព្រោះមានរូប ។ រូបនិងនាមទាំងពីរនេះ រមែងជាហេតុបច្ច័យនៃគ្នានិងគ្នា គឺអាស្រ័យគ្នានិងគ្នា និងជាហេតុជាផលរវាងគ្នានិងគ្នា ... ។

៣- វិបស្សនាញាណទី ៣ គឺ សម្មសនញ្ញាណ ៖ កាលបើយោគាវចរកាត់ផ្ដាច់មិនមានកង្ខាគឺសេចក្ដីសង្ស័យក្នុងបញ្ហាអាថ៌កំបាំង ពាក់ព័ន្ធនឹងរូបនាម ដោយអំណាចវិបស្សនាញាណទី ២ ហើយនោះ លុះព្យាយាមតាំងសតិកំណត់ក្នុងបទព្រះកម្មដ្ឋានតរៀងទៅ ក៏នឹងកើតប្រីជាញាណឃើញភាពវិចិត្រពិស្ដារនៃរូប និងនាមកាន់តែច្រើនឡើងៗ គឺនឹងឃើញថារូបនាម

---

(១) ប្រីជាញាណ ៖ សេចក្ដីដឹងច្បាស់លាស់ព្រោះបញ្ញា ។

ដែលខ្លួនខ្នះខ្នែងតាំងសតិកំណត់យ៉ាងខ្មីឃ្មាតរាល់ពេលនោះ មានអាការរលត់ទៅជាខណៈៗ គឺ ៖

- រូបនាមដែលជាអតីត ក៏រលត់ទៅក្នុងកាលជាអតីតនោះឯង
- រូបនាមដែលជាបច្ចុប្បន្ន ក៏រលត់ទៅក្នុងកាលជាបច្ចុប្បន្ននោះឯង
- រូបនាមដែលជាអនាគត ក៏រលត់ទៅក្នុងកាលជាអនាគតនោះឯង

សរុបមករូបនាមនេះ មានអាការមិនឋិតថេរទៀងទាត់ រមែងផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលជានិច្ច មិនអាចបង្អាប់បញ្ឈាឱ្យគង់នៅក្នុងសភាពដើមបាន កាលបើដូច្នេះ ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ដែលឃើញបានដោយកម្រគឺ ៖

- ព្រះអនិច្ចលក្ខណ៍, ព្រះទុក្ខលក្ខណ៍ និង ព្រះអនត្តលក្ខណ៍ក៏ប្រាកដខ្លួនឱ្យឃើញកាន់តែច្បាស់ឡើងៗដោយការពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន...។

៤-វិបស្សនាញាណទី ៤ គឺ ឧទយព្វយញ្ញាណ ៖ កាលបើយោគាវចរប្រារព្ធវិបស្សនាដោយប្រពៃហើយ វិបស្សនូបកិលេសដែលជាធម៌ ១០ ប្រការនឹងកើតឡើង ៖ ១. **ឱភាសៈ** គឺពន្លឺភ្លឺស្វាងកើតអំពីវិបស្សនាចិត្តផ្សាយចេញចាកសរីរៈ, ២. **បីតិ** ផ្សាយចេញទៅសព្វសព៌ាង្គកាយ ធ្វើកាយនិងចិត្តឱ្យឆ្អែត កើតឡើងដោយវិបស្សនាចិត្ត, ៣. **ញាណ** ចាស់ក្លាឃើញនាម-រូបជាក់ច្បាស់ដោយល្អកើតឡើង, ៤. **បស្សទ្ធិ** សេចក្តីស្ងប់កាយស្ងប់ចិត្ត រម្ងាប់ក្រវល់ក្រវាយចេញបានដោយល្អ កើតឡើងដោយវិបស្សនាចិត្ត, ៥. **សុខៈ** ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយនិងចិត្តដ៏ឧត្តម កើតឡើងដោយវិបស្សនាចិត្ត, ៦. **អធិមោក្ខៈ** សេចក្តីជឿខ្ជាប់មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាជាទីផូរផង់របស់ចិត្ត និងចេតសិកដែលកើតឡើងពីវិបស្សនា , ៧.**បគ្គាហៈ** សេចក្តីព្យាយាមមិនតឹង

មិនធូរ ផ្គង់ចិត្តទុកដោយល្អក្នុងអារម្មណ៍ ធ្វើឱ្យចិត្តប្រព្រឹត្តទៅប្រពៃល្អស្មើ កើតឡើងដោយវិបស្សនា, ៨. **ឧបដ្ឋានៈ** សតិតាំងភ្ជាប់ រក្សានូវអារម្មណ៍ទុក ធ្វើឱ្យប្រាកដដោយល្អ ដូចជាបរលោកប្រាកដមានដល់, ៩. **ឧបេក្ខា** សេចក្ដី ឃើញធម៌ជាកណ្ដាលក្នុងសង្ខារទាំងអស់ មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាកើតឡើង, ១០. **និកន្តិ** សេចក្ដីស្រឡាញ់មានអាការៈសុខុម សេចក្ដីត្រេកអរ សេចក្ដីជាប់ចិត្ត សេចក្ដីពេញចិត្ត សេចក្ដីប្រាថ្នាក្នុងគុណវិសេសដែលកើតឡើង ព្រោះអំណាចវិបស្សនូបកិលេសដែលបានពោលមកហើយពី ទី ១ ដល់ ទី ៩ ។

អ្នកបដិបត្តិដែលមានមនសិការយ៉ាងល្អប្រពៃ ផ្ទង់សតិកំណត់រូប និងនាមដែលជាមូលកម្មដ្ឋានបន្តទៅ ហើយមានញាណាផ្ទូរផង់ដោយឃើញថា “ វិបស្សនូបកិលេសទាំងអស់នេះ មិនមែនជាមាគ៌ាទេ តែគឺវិបស្សនាដែលប្រាសចាកឧបកិលេសទាំងអស់នេះ ទើបជាមាគ៌ានាំទៅឃើញព្រះចតុរារិយសច្ច⁽១⁾បាន ”ហើយព្យាយាមប្រឹងប្រែងកំណត់បទព្រះកម្មដ្ឋានតទៅ មិនលះបង់ថមថយ ។ នៅពេលដែលអាចកាប់ផ្ដារបណ្ដាញគឺវិបស្សនូបកិលេសទាំងអស់នេះឱ្យអស់ទៅ វិបស្សនាញាណក៏នឹងដល់ភាវៈផ្ទូរផង់ ធ្វើដំណើរឡើងកាន់វិថី ឈានឡើងដល់ **ឧទព្វយញាណ** ដ៏ចាស់ក្លា គឺអ្នកបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋាននឹងមានឱកាសបានឃើញរូប-នាមដែលខ្លួនកំពុងផ្ទង់សតិកំណត់នោះ មានអាការរលត់ទៅល្បឿនឡើងៗ រូបនាមដែលកើតឡើងហើយក៏បាត់ទៅយ៉ាងល្បឿន មានអាការៈដូច្នេះញយៗ ។ ការដែលមានបាតុភូតកើតឡើងចំពោះរូប-នាមដូច្នេះ ក៏ដើម្បីស្ដែងភាវៈ

---

(១) ចតុរារិយសច្ចៈ ៖ សេចក្ដីពិត សម្រាប់លោកជាអរិយបុគ្គល ៖ ទុក្ខ, សមុទយ, និរោធ, មគ្គ ។

"កើតរលត់ " ដែលជានិមិត្តរូបពិតរបស់ **ឧទយព្វយញ្ញាណ** ឱ្យអ្នកបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋានបានឃើញយ៉ាងជាក់ស្តែងនៅទីបំផុត ...។

៥- វិបស្សនាញាណទី ៥ គឺភង្គញ្ញាណ ៖ កាលបើយោគាវចរ បានរួចផុតអំពីភាពជាអ្នករងគ្រោះថ្នាក់របស់វិបស្សនូបកិលេសហើយ តអំពីនោះមក កាលមានសេចក្ដីព្យាយាមចម្រើនវិបស្សនាកម្មដ្ឋានឱ្យរឹតតែប្រពៃ បន្តទៅទៀត ក៏នឹងមានឱកាសឈានឡើងទៅកាន់ដល់វិបស្សនាញាណមួយកម្រិត ទៀតដែលជាញាណអាចឃើញ លក្ខណៈដ៏ពិតប្រាកដនៃរូប-នាម យ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ល្អិតល្អន់ពេកក្រៃ ដែលជាបរមត្ថសភាវៈសុទ្ធៗ ដូចជាឃើញរូប-នាម សម្ដែងអាការមហាអស្ចារ្យឱ្យប្រាកដ រលត់បាត់ភ្លឹបទៅចំពោះមុខ ឃើញយ៉ាងនេះរឿយៗ ញយៗ ឃើញហើយឃើញទៀតដែលជាភស្តុតាងនៃការសម្រេចដល់ **ភង្គញ្ញាណ** ...។

៦- វិបស្សនាញាណទី ៦ គឺ ភយញ្ញាណ ៖ ជាភាវនាមយប្បញ្ញាអាចកំណត់រូប-នាម ដោយសភាពជាភ័យ គឺជាសភាពដែលគួរឱ្យខ្លាច ។ កាលអ្នកបដិបត្តិប្រឹងប្រែងកំណត់ក្នុងបទព្រះកម្មដ្ឋាន ឃើញសេចក្ដីបែកធ្លាយទៅនៃរូប-នាមតែម្យ៉ាង មិនសន្និះងាករេទៅនឹកនាដល់អ្វីទាំងអស់ ប្រព្រឹត្តដូចខ្លួនជាជាងជំនាញឯក កាលចោះកែវមណី រមែងផ្ចង់ចិត្តសម្លឹងមើលតែប្រហោងកែវមណីតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនអំពល់គិតដល់អ្វីៗ ជុំវិញមានពណ៌របស់កែវមណីជាដើមឡើយ យ៉ាងណាមិញ ជាងគឺយោគីបុគ្គលអ្នកបដិបត្តិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាននេះ ក៏យ៉ាងនោះដែរ តែងយកចិត្តទុកដាក់ឆ្ពោះតែក្នុងបទព្រះកម្មដ្ឋាន ឃើញតែការបែកធ្លាយទៅនៃរូប-នាមតាមលំដាប់តែម្យ៉ាង

មិនសន្និះសង្ស័យចំពោះសង្ខាររូប-នាមអ្វីទៀតឡើយ ឃ្លាំកំណត់ពិចារណា នូវកិរិយាអស់ទៅ វិនាសទៅ រលាយទៅ រលត់ទៅនៃសង្ខារ រូប-នាម ទាំងពួងជាអារម្មណ៍យ៉ាងនេះ គ្រានោះសង្ខារ រូប-នាមទាំងឡាយ ដែលមានកិរិយាវិនាសទៅរាល់ខណៈ រមែងប្រាកដឱ្យឃើញជាភ័យគួរឱ្យខ្លាច ដែលជាសញ្ញាសម្គាល់នៃ**ភយញ្ញាណ** ...។

៧- វិបស្សនាញាណទី ៧ គឺអាទីនវញ្ញាណ ៖ ជាភាវនាមយប្បញ្ញា ដែលអាចកំណត់ឃើញទុក្ខទោសនៃរូប-នាម ។ កាលអ្នកបំពេញវិបស្សនាភាវនា បានសម្រេចញាណមកតាមលំដាប់ រហូតដល់អាចឃើញរូប-នាមប្រាកដជារបស់គួរឱ្យខ្លាច កើតមានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ ភ័យ ខ្លាច ដូចបានពោលមកហើយក្នុងញាណមុនកន្លងមក លុះខិតខំផ្ចង់សតិកំណត់បទព្រះកម្មដ្ឋានបន្តទៅរឿយៗ ក៏នឹងក្លាយជាធ្លាប់ កើតភាពស៊ាំ ជាកិរិយាឃើញតាមសភាពពិតថា ៖ រូប-នាមជាអតីតក៏រលត់ទៅហើយ, រូប-នាមជាបច្ចុប្បន្នក៏កំពុងរលត់, រូប-នាមជាអនាគត ក៏គង់តែរលត់ដូចគ្នាដែរ មិនបាច់សង្ស័យឡើយ ។ កាលបានឃើញតាមសភាពពិតដូច្នេះ ក៏មានអារម្មណ៍ដូចទាល់ច្រក ស្រងូតស្រងាត់ ទ្រមឹង មិនដឹងនឹងកែខៃដូចម្ដេច អារម្មណ៍ដែលភ័យខ្លាចមកអំពីមុន ក៏ចាប់ផ្ដើមរំសាយបាត់ទៅ ។ លុះផ្ចង់សតិកំណត់បន្តមិនព្រមបង្អង់ឈប់នៅដោយព្យាយាមលៃ រំលែកឥន្ទ្រិយឱ្យកើតតុល្យភាពល្អសភាវៈញាណរបស់បុគ្គលអ្នកបដិបត្តិនោះ ក៏ចាប់ផ្ដើមខិតឡើងកាន់ញាណថ្នាក់ខ្ពស់មួយកម្រិតទៀត គឺរំកិលចូលកាន់ដែននៃ **អាទីនវញ្ញាណ** ។ បុគ្គលអ្នកបានសម្រេចដល់អាទីនវញ្ញាណនេះ រមែងកើតមានអារម្មណ៍ឃើញ

ទោសនៃរូប-នាមដែលខ្លួនកំពុងកំណត់នោះៗ មិនថានឹងផ្ចង់សតិកំណត់ត្រង់ណាក៏ជួបតែអារម្មណ៍ទើសទាស់ មួហ្មងអាប់អួចិត្តឃើញជាសភាពមិនល្អ ជាសភាពមានទុក្ខទោសទាំងអស់ កើតមិនពេញចិត្តក្នុងរូប-នាមសង្ខារទាំងឡាយ បើនិយាយឱ្យស្រួលស្តាប់អាចថា កាលពីមុននេះ ខ្លួនធ្លាប់តែឃើញរូប-នាមថាជារបស់ជាទីពេញចិត្ត ធ្លាប់ត្រេកអរជាប់ជំពាក់នៅ តែឥឡូវនេះបែរជាកើតភ្នែកភ្លឺ ព្រោះបានកើតប្រើជាញាណឃើញតាមពិតថារូប-នាមដែលខ្លួនធ្លាប់តែស្រឡាញ់ពេញចិត្តនោះ តាមពិតជារបស់គួរខ្លាចញញើតណាស់ បានជាលោកពោលថា វត្ថុណាគួរឱ្យខ្លាច វត្ថុនោះឈ្មោះថាជាទុក្ខ ...។

៨- វិបស្សនាញាណទី ៨ គឺ និព្វិទាញាណ ៖ កាលអ្នកបំពេញវិបស្សនា ប្រកបដោយសទ្ធាខិតខំតម្រង់ផ្ចង់សតិកំណត់បទព្រះកម្មដ្ឋានរហូតដល់កើតសមាធិញាណចាស់ក្លា បានឃើញ **អាទីនវៈ**(១)នៃរូប-នាម ហើយនៅតែមានវីរិយៈព្យាយាមកំណត់ក្នុងបទព្រះកម្មដ្ឋាន ឱ្យឥន្ទ្រិយស្មើគ្នា ជាចំណែកកើតតុល្យភាពគ្នានិងគ្នាហើយសភាវៈ នៃវិបស្សនាញាណក៏នឹងឈានឡើងទៅកាន់កម្រិតខ្ពស់តទៅ ញាណថ្មីដែលបានសម្រេចនេះ គឺ **និព្វិទាញាណ** ។ អ្នកសម្រេចដល់និព្វិទាញាណនេះ នឹងមានអារម្មណ៍នឿយណាយយ៉ាងខ្លាំងក្នុងរូប-នាម សង្ខារដែលខ្លួនកំពុងតែកំណត់នោះៗ សេចក្តីនឿយណាយក្នុងរូប-នាមដែលប្រាកដឡើងក្នុងខណៈនេះ មិនត្រេកអរមិនពេញចិត្តក្នុងរូប-នាម ដ៏ប្រកបដោយទោស ដែលខ្លួនបាន

---

(១) អាទីនវៈ ៖ គ្រឿងជាទោស គ្រឿងអំពល់ ។

ឃើញហើយកើតក្តីរំខាន ធុញទ្រាន់ក្នុងចិត្តនឹងការប្រព្រឹត្តិទៅនៃរូបនាមជាទីបំផុត កាលបើកើតការធុញទ្រាន់ក្នុងរូប-នាមទាំងឡាយដូច្នេះ ក៏រមែងនឹងញ៉ាំងផលឱ្យកើតនឿយណាយក្នុងលោកទាំងពួង ហើយនឹងចាប់ផ្តើមមានចិត្តបង្អោនទៅក្នុង **សន្តិវរបទ គឺ ព្រះនិព្វាន**...។

៩- វិបស្សនាញាណទី ៩ គឺ មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ ៖ បានដល់ភាវនាមយប្បញ្ញា គឺញាណដែលមានបំណងប្រាថ្នានឹងរួចផុតពីរូប-នាម ។ កង្កែបដែលនៅក្នុងមាត់ពស់, មច្ឆាជាតិដែលជាប់នៅនឹងសំណាញ់, ម្រឹគដែលជាប់អន្ទាក់, យោធាដែលត្រូវសត្រូវឡោមព័ទ្ធវាយប្រហារ មានបំណងប្រាថ្នាឱ្យរួចរំដោះយ៉ាងណា ចិត្តរបស់អ្នកបំពេញវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ដែលបានសម្រេចឈានដល់ **មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ** នេះ ក៏ដូច្នោះដែរ រមែងប្រាថ្នានឹងរួចផុតពីសង្ខារ រូប នាម ដែលខ្លួនកំណត់ឃើញជាទុក្ខទោស ហើយកើតសេចក្តីនឿយណាយជាទីបំផុត មិនមានអាឡោះអាល័យក្នុងរូបនិងនាម តទៅទៀតឡើយ ...។

១០- បស្សនាញាណទី ១០ គឺ បដិសង្ខានុបស្សនាញាណ ៖ បានដល់ភាវនាមយប្បញ្ញា គឺញាណដែលពិចារណារូបនិងនាមដោយអារម្មណ៍ព្រះត្រៃលក្ខណ៍ម្តងទៀត ហៅខ្លីៗ ថាបដិសង្ខាញាណ ប្រែថា ភាវនាមយប្បញ្ញាដែលមានការពិចារណា“ម្តងទៀត”។ ម្តេចបានជាត្រូវពិចារណាម្តងទៀត? តើពិចារណាម្តងទៀតនូវអ្វីទៅ? គឺពិចារណាព្រះត្រៃលក្ខណ៍ដែលធ្លាប់បានពិចារណារួចម្តងមកហើយក្នុងញាណទី ៣ គឺសម្មសនញ្ញាណ ។ ផ្លូវឱ្យបានសម្រេចព្រះនិព្វានមានតែវិធីមួយគត់ គឺវិធីពិចារណាព្រះត្រៃលក្ខណ៍

នេះឯង វិធីដទៃមិនអាចសម្រេចបានឃើញព្រះចតុរារិយសច្ចទេ ។ ព្រះត្រៃលក្ខណ៍នឹងប្រាកដឱ្យឃើញបាន មានតែក្នុងរូបនិងនាមតែប៉ុណ្ណោះ ហើយ រូបនិងនាមនេះទៀតសោត តែងតែមានអន្តរកម្ម(១) ទៅវិញទៅមកហើយ ម្យ៉ាងទៀតព្រោះរូប-នាមជា **បរមត្ថធម៌**(២) រឺឯ **បញ្ញត្តិធម៌**(៣) មិនសម្តែងព្រះត្រៃលក្ខណ៍ទេ ។ ព្រោះហេតុនេះហើយ បានជា **សមថភាវនា** ដែលមាន បញ្ញត្តិជាអារម្មណ៍ មិនអាចឱ្យអ្នកបដិបត្តិបានសម្រេចព្រះនិព្វានបានទេ បានសម្រេចត្រឹមថ្នាក់ អរូបឈាន (លោកិយ) យ៉ាងខ្ពស់បំផុត តែវិបស្សនា ទើបសម្រេចដល់ព្រះនិព្វានបាន ...។

១១- វិបស្សនាញាណទី ១១ គឺ សង្ខារុបេក្ខាញាណ ៖ បានដល់ ភាវនាមយបញ្ញាគឺញាណដែលអាចដាក់ចិត្តព្រងើយកន្តើយក្នុងសង្ខារ រូប និងនាម ។ កាលយោគីបុគ្គលចម្រើនវិបស្សនា ខិតខំព្យាយាមតាំងសតិ កំណត់ក្នុងបទព្រះកម្មដ្ឋានមិនរាថយ ធ្វើសេចក្តីព្យាយាមខ្ជាប់ខ្ជួនបន្តគ្នាហូរហែមិនដាច់រយៈ ទាំងមានឱកាសបានឃើញរូប-នាមបង្ហាញនូវលក្ខណៈ មានប្រការផ្សេងៗ ដោយប្រព្រឹត្តទៅតាមអំណាចនៃព្រះត្រៃលក្ខណ៍សុទ្ធ តែជាលក្ខណៈដែលមិនគួរពេញចិត្ត មិនគួរប្រាថ្នាទាំងអស់ ។ តអំពីនោះក៏ មានកើតអារម្មណ៍ឃើញទោសនៃរូប-នាមយ៉ាងជាក់ច្បាស់ក្នុងចិត្តថា រូប-នាម នេះមិនមានអ្វីអាចនឹងប្រកាន់យកជាទីពឹងបាន មិនមានអ្វីជាខ្លឹមសារ

---

(១) ទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នាទៅវិញទៅមក ។

(២) បរមត្ថធម៌ ៖ ធម៌មានអត្ថដ៏ឧត្តម បានដល់ចិត្ត ចេតសិក រូប និងនិព្វាន ដែលជាអារម្មណ៍នៃវិបស្សនា ។

(៣) បញ្ញត្តិធម៌ ៖ ធម៌ដែលជាឈ្មោះតែងតាំងសម្រាប់ហៅ ហើយមិនមែនជាអារម្មណ៍នៃវិបស្សនាទេ ។

មានតែរបស់ដែលមិនជាទីពេញចិត្ត គឺជាភ័យ ជាទុក្ខទោសទាំងអស់ ។ កាលបើបានដឹងបានឃើញពិត ដោយភាវនាមយប្បញ្ញាដូច្នេះហើយ ក៏រមែងលះសេចក្តីត្រេកអរពេញចិត្តក្នុងរូប-នាមចេញ ។ អាការៈដែលលះសេចក្តីត្រេកអរពេញចិត្តក្នុងរូបនាមនេះអាចពោលថាជា“សេចក្តីព្រងើយកន្តើយក្នុងរូប-នាម” នោះឯង សេចក្តីសោះអង្គើយតាំងចិត្តជាកណ្តាលក្នុងរូប-នាមនេះហើយជានិមិត្តរូបនៃញាណថ្មី ដែលយោគីបុគ្គលបានឈានដល់ញាណថ្មីនេះគឺ **សង្ខារុបេក្ខាញាណ** ...។

១២- វិបស្សនាញាណទី ១២ គឺ អនុលោមញ្ញាណ ៖ ជាញាណដែលមានកិច្ចសមស្រប ត្រូវគ្នាជាមួយវិបស្សនាញាណខាងដើម ចាប់តាំងពី **ឧទយព្វយញ្ញាណ** ដែលជាញាណទី ៤ ជាដើមរៀងមក រហូតដល់ **សង្ខារុបេក្ខាញាណ** រួមទាំងអស់ជា ៨ ញាណ គឺជាវិបស្សនាញាណដែលមានកិច្ចអនុលោមតាមពោធិបក្ខិយធម៌ ដែលជាធម៌ធ្វើឱ្យសម្រេចព្រះអរិយមគ្គ អរិយផល ដោយមិនមានការខ្វែងគ្នាឡើយ ៖ សម្តេចព្រះរាជាធិបតី ស្តេចទ្រង់ដឹនាញក្នុងច្បាប់ផែនដី និងទ្រទ្រង់នូវទសពិធរាជធម៌ មានព្រះរាជហឫទ័យប្រាសចាកអគតិណាៗ ទាំងអស់ ខណៈដែលព្រះអង្គប្រថាប់នារាជអាសន៍ (កន្លែងស្តេចគង់) ក្នុងសាលាវិនិច្ឆ័យក្តី ហើយទ្រង់ព្រះសណ្តាប់ការវិនិច្ឆ័យក្តីរបស់មហាមាត្យជាបណ្ឌិតអ្នកធ្វើការពិភាក្សា ៨ នាក់ ដែលបានធ្វើការកាត់ក្តីរួចហើយនោះ ព្រះអង្គទ្រង់យល់ស្របនឹងការវិនិច្ឆ័យក្តីនោះ ក៏រមែងងក់ព្រះសិរសាយ៉ាងពេញព្រះរាជហឫទ័យថា “ អឺ... ត្រឹមត្រូវហើយ យើងយល់ស្រប ”។ មហាមាត្យជាបណ្ឌិតទាំង ៨ និងព្រះរាជា

ធិបតី មានឧបមាយ៉ាងណា **អនុលោមញ្ញាណ** និងញាណទាំង ៨ ដែលមាន ឧទយព្វយញាណ, ភង្គញាណ, ភយញាណ, អាទីនវញាណ, និព្វិទាញាណ មុញ្ចិតុកម្យតាញាណ, បដិសង្ខារញាណនិង សង្ខារុបេក្ខាញាណ ក៏មាន ឧបមេយ្យយ៉ាងនោះដែរ ...។

១៣-វិបស្សនាញាណទី ១៣ គឺ គោត្រភូញាណ ៖ ជាញាណកើតឡើងប្រហារអវិជ្ជា ឬដែលហៅថាកិលេសដែលបិទបាំងព្រះចតុរារិយសច្ច ឱ្យវិនាសទៅជាលំដាប់ តាមសមគួរដល់កម្លាំងញាណ ។ ចិត្តរបស់យោគីបុគ្គលអ្នកបដិបត្តិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន នឹងមិនទាល់ទើរ មិនជំពាក់ មិនពាក់ព័ន្ធក្នុងសង្ខារ រូប នាមទាំងពួង ។ **គោត្រភូញាណ** នេះ ជាញាណចុងក្រោយក្នុងព្រំដែននៃលោកិយៈ ក្នុងខណៈនៃចិត្តដែលញាណនេះកើតឡើង ចិត្តនៅជា "លោកិយចិត្ត" នៅឡើយប៉ុន្តែដែលសំខាន់គឺមានអារម្មណ៍ជា "លោកុត្តរៈ" គឺថាមាន " ព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍ " ។ គោត្រភូញាណ លោកចាត់ទុកថាជាញាណឆ្លងគោត្រ គឺឆ្លងពី **គោត្របុថុជ្ជន** ទៅកាន់ **គោត្រព្រះអរិយបុគ្គល** ព្រោះបន្ទាប់ពីគោត្រភូញាណនេះ មគ្គចិត្តនឹងកើតឡើងប្រហារគឺកំចាត់កិលេស ។ លុះមគ្គចិត្តរលត់ទៅ ផលចិត្តក៏កើតបន្ត អ្នកបដិបត្តិបានសម្រេចជាព្រះអរិយបុគ្គលជាដំបូង ហៅថា **ព្រះសោតាបន្ន** ជាបុគ្គលដែលកើតយ៉ាងច្រើនទៀតតែ ៧ ជាតិប៉ុណ្ណោះ បិទអបាយភូមិ ទៀងតែនឹងបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ដូចមានព្រះពុទ្ធដីកាត្រាស់ធានារ៉ាបរងទុកក្នុងព្រះត្រៃបិដកជាច្រើនហួរហែថា **ឧទ្ធំសោតោ អវិនិបាតធម្មោ សម្ពោធិបរាយនោ** ..... នៅទីបំផុតនៃជីវិតដែលជាព្រះអរហន្តនឹងរំលត់ខន្ធនិព្វាន ផុតទុក្ខ

ជានិរន្តរ៍ ...។ (ដកស្រង់ពីសំណេរ តារអារាមបិយ)

សូមធម្មមិត្តជួយកែតម្រូវ កែលំអតាមការគួរ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ការសិក្សា ។ មិត្តព្រះធម៌អាចបន្តស្រាវជ្រាវវិបស្សនាបន្ថែមបានក្នុង ៖

១- ទំព័រហ្វេសប៊ុក Dhammanath Sidth ក្នុងប្រធានបទ វិបស្សនាញាណ

២- គេហទំព័រ Wikipedia.org ក្នុងប្រធានបទ វិបស្សនាបញ្ញា

សីល សមាធិ វិបស្សនាមូលប្រជុំ វេញផ្តុំបញ្ចូលគ្នា នឹងនាំមកនូវការគិតត្រូវ ការនិយាយត្រូវ ការធ្វើត្រូវ នឹងអាចរៀនយក ព្រមទទួលបាននូវការប្រែប្រួលថ្មីៗ ជានិច្ចពីពិភពលោកយើងនេះ ទាំងផ្នែកល្អ ទាំងផ្នែកអាក្រក់ ។ ទោះបីមិនទាន់បានទទួលគុណធម៌អ្វីល្អប្រពៃខ្ពង់ខ្ពស់ក៏ដោយ តែក៏អាចផ្តល់ឱ្យជីវិតប្រព្រឹត្តទៅនូវការវិវឌ្ឍន៍ផ្លាស់ប្តូរដ៏ល្អប្រសើរ ៖

- ពីទម្លាប់អផ្សុកខ្វល់ខ្វាយ ក្រហល់ក្រហាយចិត្ត អង្គុយជជែកគ្នាលេងឥតប្រយោជន៍មកជាទម្លាប់អង្គុយសំងំក្នុងសមាធិ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ។
- ពីការដើររកគ្រូទាយ ការដើរស្រោចទឹក រំដោះគ្រោះ មកជាការគិតពិគ្រោះពិចារណា រកហេតុផល ។
- ពីការប្រមូលខ្សែគាថាមន្តអាគម ពាក់ពេញចង្កេះ ពេញ ក មកជាការលះបង់ទ្រព្យ កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត បំពេញទាន ធ្វើអំពើល្អវិញម្តង ។
- ពីបញ្ចេញទឹកមុខទើសទាស់ មិនពេញចិត្តព្រោះតែខុសបំណងខ្លួនមកជាទឹកមុខញញឹម រួសរាយរាក់ទាក់រកគ្នាក្នុងសមភាព ភាតរភាព ។
- ពីការជួបជុំគ្នាលេងល្បែងស៊ីសង ផឹកស៊ីអែអុក មកជាការជួបជុំគ្នាស្តាប់ធម៌ រៀនធម៌ សូត្រធម៌ បង្កើនសុតមយប្បញ្ញា និងចិន្តាមយប្បញ្ញា ។

- ពីការមើលឃើញកំហុសគេ មកការមើលកំហុសខ្លួនឯងហើយកែតម្រូវ ព្រមទាំងប្តូរពីការមើលទៅក្រៅខ្លួន មកជាការមើលក្នុងខ្លួនវិញ ។

- ពីការខឹងស្អប់ ច្រណែន និន្ទាឈ្នានីស មកជាការផ្សាយមេត្តា ។

- ពីការរំលោភបំពាន ជិះជាន់ សង្កត់សង្កិន មកជាការជួយសង្គ្រោះដោយមេត្តា ករុណា និងអាណិតអាសូរ ។

- ពីការចូលចិត្តស្តីបន្ទោស អូសដំណើរ មកជាការលើកទឹកចិត្តជួយពន្យល់ណែនាំទៅរកវឌ្ឍនភាព ។

- ពីភាពព្រហើនកោងកាច ប្រើអំណាចបុណ្យស័ក្តិ មកជាភាពស្លូតបូត ទន់ភ្លន់ រាបសារ ។

- ពីភាពកម្សត់ខ្លោចផ្សាមកជាភាពរីករាយក្នុងការរស់នៅ ពីភាពល្ងង់ខ្លៅមកយល់ការពិតនៃធម្មជាតិ ។

- ពីការភ័យខ្លាចជរាព្យាធិ មរណៈ មកជាការរៀនរស់ហាត់ស្លាប់...

សីល សមាធិ បញ្ញា គឺជាព្រះធម្មឱសថអាចជួយរំងាប់រោគចិត្តបានគ្រប់មុខ ។ ជាសិល្បសាស្ត្រក្នុងការរស់នៅ ព្រោះអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាបានគ្រប់យ៉ាង ដែលមនុស្សជាច្រើនជំនាន់ក្នុងអតីតកាលយកមកប្រតិបត្តិបានរួចចេញចាកទុក្ខ ។ ជាត្រីវិស័យចង្អុលផ្លូវជីវិតតាមតែយើងចង់បាន ដោយគ្រាន់តែចេះទទួលយកការពិត ហើយព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់អាក្រក់ឱ្យបាន ។ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ចេះតែមានក្តីសុខទៅ ព្រោះចុះសម្រុងជាមួយជីវិត ចុះសម្រុងនឹងធម្មជាតិ ចេះមើលឃើញអ្នកដទៃផ្នែកខាងល្អ ចេះតែស្លូតទៅ គំនិតមានហេតុផល ។ ជាកញ្ចក់ទិព្វដែលឆ្លុះបញ្ចាំង

ឱ្យឃើញសុភមង្គលខ្លួនឯង ព្រោះតែបានឈ្នះ បានជោគជ័យដោយមិនមានអំនួត ចេះចុះចាញ់ដោយមិនមានទោសៈ និងគំនុំគុំគួន ហើយនិងចេះលះបង់ដើម្បីសេចក្តីសុខ ... នេះហើយជាផលនៃធម្មប្បដិបត្តិតាមព្រះពិជិតមារដ៏បរិសុទ្ធដែលខ្ញុំព្រះករុណា ៖

សូមអភិវន្ទន៍បន្ទន់កាយ វាចា និងចិត្ត នមស្ការ ក្រាបថ្វាយបង្គំដោយសទ្ធាជ្រះថ្លាគ្មានមោះមៃ ចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអ្នកបង្ហាញផ្លូវទៅរកការរួចរំដោះផង, ព្រះធម៌ជាផ្លូវឆ្ពោះទៅដល់សេចក្តីល្អបរិសុទ្ធនៃព្រះធម្មនគរផង, ព្រះសង្ឃជាគណៈនៃការរស់នៅសុខស្ងប់ ក្នុងការប្រាថ្នាតិច និងក្នុងការភ្ញាក់រឭក នៅក្នុងជាតិនេះ និងអស់កាលជាអង្វែងទៅហោងផង ...

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

តុម្ហេហិ កិច្ចំ អាតប្បំ អក្ខាតារោ តថាគតា

“ អ្នកទាំងឡាយគប្បីធ្វើ តថាគតទាំងឡាយគ្រាន់តែជាអ្នកប្រាប់ ”

ដកស្រង់ពីចំណាងដៃឆ្នាំថ្មី ៖ ឧបាសក ម៉ិញ សាវ៉ាន

ព្រះធម៌

ធម៌ព្រះជម្នះចិត្តលោភៈ ធម៌ព្រះជាឆ្នាក់ទាក់ទោសៈ
ធម៌ព្រះជម្រះជ្រះមោហៈ ធម៌ព្រះបំបាក់ចក្រតណ្ហា ។
សីលព្រះឈ្នះបាបឆ្អាបក្រៅកាយ កើតពីផ្លូវកាយនិងវាចា
សីលព្រះទី ១ ធម៌ បាណា ដល់ធម៌ សុរា សីលទី ៥ ។
ធ្វើសមាធិយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រ កៀប នីវរណៈ(១) ជាប្រចាំ
បង្រួញឱ្យស្ងិតចិត្តបាបកម្ម ដោយសារតែថ្នាំធម្មឱសថ ។
ឃើញគ្មានបុគ្គល សត្វ អត្តា ដោយវិបស្សនាយ៉ាងអំណត់
ញែករូបនិងនាមដាច់ប្រាកដ មានក្លាយទៅអត់កើតរលត់ ។
ញាណក៏ចម្រើនកើនបញ្ញា ឃើញគ្រប់ សង្ខារ គួររន្ធត់
រូប នាម ជាទោសគួរគេចរត់ ផ្លូវតែមួយគត់បង្កើតស្ពាន ។
ឆ្លងបុថុជ្ជនទៅអរិយៈ ស្រាលជាប់ជំពាក់ឧបាទាន
អារម្មណ៍ដៅឆ្ពោះព្រះនិព្វាន ដោយវិសេសញាណគោត្រភូ(២) ។
ជា សោតាបន្ន(៣) ឆ្ងាយទុក្ខឃ្លាត តែ ៧ ជាតិទៀតយ៉ាងយូរ
ព្រោះហេតុនិស្ស័យនិងតស៊ូ តាមបរមគ្រូព្រះសម្ពុទ្ធ ៕

---

(១) នីវរណធម៌ ៖ ធម៌រារាំង, ឃាត់ខាំងទប់ចិត្តមិនឱ្យងាកទៅរកអំពើជាកុសល ។

(២) គោត្រភូញាណ ៖ ប្រាជ្ញាជាន់ខ្ពស់ ដែលជិតនឹងបានសម្រេចសោតាបត្តិមគ្គ ។

(៣) សោតាបន្ន ៖ អរិយបុគ្គលអ្នកបានសម្រេចលោកុត្តរធម៌ថ្នាក់ទី ១ នៃព្រះនិព្វាន ។

១២– បទពិចារណាទី ២

ក្នុងគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកលេខ ៤១ ទំព័រ ២១៨ - ២១៩ ពួក **កាលាមក្សត្រិយ៍** នៅក្នុង **កេសបុត្តនិគម** បានចូលទៅគាល់ **ព្រះដ៏មានព្រះភាគ** ហើយក្រាបបង្គំទូលថា ៖ “ បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន មានសមណព្រាហ្មណ៍មួយពួកមកកាន់កេសបុត្តនិគមសមណព្រាហ្មណ៍ទាំងនោះ សម្តែងប្រកាសនូវវាទៈគឺ លទ្ធិរបស់ខ្លួនឯង បញ្ជាក់បញ្ជាក់មើលងាយ បន្ទាប់បន្ថោក លើកទម្លាក់នូវវាទៈរបស់បុគ្គលដទៃ... បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន យើងខ្ញុំទាំងនោះមានសេចក្តីងឿងឆ្ងល់សង្ស័យពេកណាស់ ចុះបណ្តាសមណព្រាហ្មណ៍ដ៏ចម្រើនទាំងនេះ អ្នកណានិយាយពិត អ្នកណានិយាយកុហក”។ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់មានព្រះបន្ទូលថា ៖“ ម្នាលកាលាមក្សត្រិយ៍ទាំងឡាយចូរអ្នក ៖

- កុំប្រកាន់ ដោយគ្រាន់តែឮតាមគ្នា;
- កុំប្រកាន់ តាមពាក្យបរម្បរា(១);
- កុំប្រកាន់ ថាបានឮដូច្នេះ;
- កុំប្រកាន់ ដោយអាងក្បួនតម្រា;
- កុំប្រកាន់ តាមហេតុដែលត្រិះរិះ;
- កុំប្រកាន់ ដោយកាត់ដំរួយផ្សែរផ្សំ;
- កុំប្រកាន់ ដោយគ្រាន់តែត្រិះរិះនូវអាការៈ;

---

(១) បរម្បរា ៖ ពាក្យនិយាយតៗ គ្នា, នាំមកតៗ ពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់ ។

- កុំប្រកាន់ ដោយសេចក្តីពេញចិត្ត តាមការពិនិត្យសមនឹងសេចក្តីយល់ឃើញ;
- កុំប្រកាន់ ដោយយល់ថាមានសភាពគួរ (ជឿ);
- កុំប្រកាន់ ដោយគិតថា សមណៈ (នេះ) ជាគ្រូរបស់យើង ។

ម្នាលកាលាមក្សត្រិយ៍ទាំងឡាយ កាលបើអ្នកទាំងឡាយដឹងដោយខ្លួនឯងថា ធម៌ទាំងនេះជាអកុសល ធម៌ទាំងនេះប្រកបដោយទោស ធម៌ទាំងនេះអ្នកប្រាជ្ញតិះដៀល **ធម៌ទាំងនេះបុគ្គលបានសមាទានពេញលេញហើយរមែងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីមិនជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្តីទុក្ខ** ។ ម្នាលកាលាមក្សត្រិយ៍ទាំងឡាយក្នុងកាលនោះអ្នកទាំងឡាយត្រូវលះបង់ចោលចេញ” ។

ក្នុងពុទ្ធភាសិតនៃមហាអស្ចារ្យទាំង ១០ ប្រការខាងលើនេះ បានចង្អុលបង្ហាញ ណែនាំ ដៅទិសឱ្យមនុស្សលោកមានការគិតពិចារណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ មុននឹងសម្រេចចិត្តជឿទៅលើរឿងអ្វីមួយ ដាច់ខាតកុំជឿដោយគ្មានការគិតពិចារណាឱ្យសោះ ។ ការហាមឃាត់មិនឱ្យដាក់ជំនឿចូលទៅក្នុងផ្លូវប្រាសចាកហេតុផលដែលអាចធ្វើឱ្យខុស ឬឱ្យភ្លាត់ចាកសេចក្តីពិតទាំងនេះ បានធ្វើឱ្យអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ មានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំង ជញ្ជក់មាត់សរសើរ ស្ញប់ស្ញែង កោតគោរព ព្រោះជាគំនិតស្រាវជ្រាវរកសេចក្តីពិតដែលប្រព្រឹត្តទៅត្រូវតាមគោលការណ៍វិទ្យាសាស្ត្រយ៉ាងច្បាស់លាស់បំផុតដែលមានតាំងពីជាង ២៥៦៤ ឆ្នាំមកហើយ ។

ដូចនេះសូមសហធម្មមិត្តចាប់យកទុកក្នុងចិត្ត នូវព្រះពុទ្ធដីកាទាំងនេះ ហើយត្រិះរិះគ្មាន់គ្នេរ ថ្លែងថ្លឹងតាមការគួរពេលដែលអានបទពិចារណា

ជាបន្តទៅនេះ ៖

ពីរោះពេកណាស់ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ ខ្ញុំម្ចាស់ផ្ដុំដៃនមស្ការ
បើមិត្តអានបទពិចារណា កុំភ្លេចគោលការណ៍ដីកាព្រះ ។

ក- សុទ្ធតែជាបងប្អូននឹងគ្នា ៖

កាលណាហេតុនិងបច្ច័យផ្សុំគ្នាបានគ្រប់គ្រាន់ ទឹកនៃមហាសមុទ្របានក្លាយទៅជាចំហាយទឹក ទៅជាពពក រួចក៏កើតទៅជាភ្លៀងធ្លាក់ពីលើមេឃ ជ្រែកអាកាសវេហាស៍ ស្រោចស្រពបំពេញ ថ្លុក ត្រពាំង បឹងបួ អូរជ្រលង ស្ទឹង ទន្លេ ហើយក៏ហូរទៅកាន់ប្រភពដើមវិញគឺ មហាសមុទ្រ ដែលហាមាត់ចាំទទួលមិនចេះឆ្អែតឆ្អន់នឹងទឹកដែលជាបងប្អូននឹងគ្នា ។ យ៉ាងណាមិញ សត្វលោកទាំងឡាយក្នុងវាលវដ្តសង្សារនេះដែលបានកើតមកហើយគឺរមែងស្មើគ្នាដោយធម្មជាតិ មានដំណើរប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីរត់ទៅរកប្រភពដើម ប្រភពតែមួយ គឺ ឈឺ ចាស់ ជរា ព្យាធិ មរណៈ ព្រាត់ប្រាសនិរាស បែកបាក់អ្វីៗ ទាំងអស់ ទាំងរបស់ស្រឡាញ់ចូលចិត្ត ទាំងអ្វីៗ ដែលស្អប់មិនចូលចិត្តដែរ ។

តាមទ្រឹស្ដីព្រះពុទ្ធសាសនា រាល់សព្វសត្វទាំងអស់ គ្មានសត្វឬបុគ្គលណាដែលមិនធ្លាប់ជាញាតិ និងគ្នាក្នុងសង្សារវដ្តនេះមិនមានឡើយ ដូចជាទឹកដែលនៅក្នុងបឹង ស្ទឹង ទន្លេ នានា ហូរស្របគ្នាទៅកាន់មហាសមុទ្រវិញដែលជាប្រភពដើមតែមួយដូចគ្នាដែរ ។ ដូច្នេះហើយទើបបុគ្គលជាសប្បុរស ក្នុងជីវិតដែលប្រព្រឹត្តទៅរាល់ថ្ងៃរបស់លោក មិនមានបុគ្គលណាគួរដល់ការចាប់ប្រកាន់ទោសកំហុស ឈ្លោះទាស់ទែង បៀតបៀន

ឈ្លានីស និន្ទា ដោយប្រការណាឡើយ ពីព្រោះលោកកាន់យកអារម្មណ៍ នៃ ខន្តី, មេត្តា, ករុណា, មុទិតា, ឧបេក្ខា និងសេចក្តីសង្វេគក្នុងវដ្តសង្សារ ជានិច្ចជាកាល ៖

ដំណើរជីវិតប្រព្រឹត្តស្របគ្នា ឈឺចាស់ជរាព្យាធិមរណា
ទៀងទាត់ប្រាកដអត់មានសង្កា មច្ចុចាត់ការប្រហារគ្រប់គ្នា ។
តក់ៗភ្លៀងស្រក់ហូរស្រោចស្របទៅ ជ្រោះអូរស្ទឹងជ្រៅដល់ទៅផលធារ
សមុទ្រលិចលេបក្រេបអស់គង្គា មិនអាចទាមទារតវ៉ាបានទេ ។
កើតហើយជរាព្យាធិមរណៈ ចាកចោលបុណ្យស័ក្តិមាសប្រាក់ទ្រព្យគេរ
ចោលទីទ្រនំទាំងខ្ញុំទាំងគេ ទៅខ្លួនទទេដូចកាលដែលកើត ៕

****

ខ- សាងក្តីសុខលើទុក្ខអ្នកផង

ការសាងក្តីសុខលើគំនរទុក្ខអ្នកផង ជិះលើខ្នងគេ បំពេតណ្ហាខ្លួនឯង យ៉ាងខែងរ៉ែង មិនកោតក្រែងរអែងអ្នកណា ចំកោង បំប៉ោងអាត្មាដោយជិះជាន់សង្កត់សង្កិនគេ ព្រោះសំអាងលើយសសក្តិ ប្រាក់កាស អំណាច ទ្រព្យ គឺប្រៀបបីដូចជាគេសាងវិមានធំ ទ្រនំខ្ពស់ រស់យ៉ាងសប្បាយលើទន្លេទឹកកក នាសិសិររដូវ គឺរដូវរងាខ្លាំងដែលធ្លាក់ទឹកកក ។ ពេលគិម្ហរដូវ គឺរដូវក្តៅមកដល់ ហេតុនិងបច្ច័យមានគ្រប់គ្រាន់ ទឹកកកក៏រលាយទៅជាទឹក ហើយផ្ទះក៏លិចសន្សឹមៗ ជ្រមុជទាំងម្ចាស់ ដែលកំពុងតែត្រេកត្រអាលក្នុងកាមគុណ ស្លាប់ក្នុងទន្លេនោះទៅ ៖

អ្នកសាងក្តីសុខលើទុក្ខអ្នកផ្សេង ដូចសាងផ្ទះល្វែងលើបឹងទឹកកក

ដល់រដូវក្ដៅសោកសៅខុសខក   រលាយទឹកកកស្រុតស្រកស្រឹមផ្ទះ ។
ជ្រមុជទាំងម្ចាស់វិនាសលិចលង់   មិនអាចគង់វង្សពង្សជ័យតេជះ
គ្មានអ្វីប្រសើរជាងដើរតាមព្រះ   ខំលារៀនលះយកឈ្នះតណ្ហា   ៕

គ- ស្រមោលសុភមង្គល

សេចក្ដីសុខក្នុងផ្លូវកាម ឬសេចក្ដីសុខក្នុងផ្លូវលោក ជាស្រមោលនៃសុភមង្គល ។ សេចក្ដីសុខនេះទាក់ទងនឹងពេលវេលា កាលៈទេសៈ ទីកន្លែង ស្ថានភាព និងអារម្មណ៍ ។ លក្ខណៈរបស់វា គ្មានលំនឹងច្បាស់លាស់ទេ ព្រោះសុខវេទនា និងសោមនស្សវេទនា ដែលទទួលបានមក និងថមថយឥទ្ធិពលនៅពេលដែលគេបានពើបពះប្រទះជួបជាមួយវាញឹកញយដង ឬម៉្យាងទៀតអាចក្លាយជាទុក្ខវេទនា ឬទោមនស្សវេទនា ព្រោះតែចិត្តមិនចេះឆ្អែតឆ្អន់និងគ្រប់គ្រាន់ និងកាមនោះៗ ។ ឯសេចក្ដីសុខក្នុងផ្លូវធម៌ ដែលទទួលបានពីព្រះអត្ថរស ព្រះធម្មរស ព្រះសច្ចរស គឺសុខត្រជាក់នៅក្នុងខ្លួន សុខចេញពីខាងក្នុងចិត្ត សុខដែលលាតសន្ធឹងចេញពីខ្លួនឯងជារលកសញ្ញាសន្តិភាព រលកសញ្ញានៃមេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា ជះចេញទៅក្រៅ ដល់បរិស្ថានជុំវិញ ដល់គ្រួសារ ទៅដល់ញាតិមិត្តអ្នកជិតខាង និងសង្គមដែលគេរស់នៅទៀតផង ។ សុខនេះគឺជាតួនៃសុភមង្គល មិនមែនស្រមោលដូចសុខក្នុងផ្លូវកាមទេ ។ (ដោយព្រះភិក្ខុ Lorm Loeurm Lha*)*

សុខក្នុងផ្លូវកាមរហាមមិនចប់   បានមួយមិនស្កប់បានដប់នៅអន់
កើតទុក្ខក្រៀមក្រិនព្រោះមិនឆ្អែតឆ្អន់   បង្កអាសន្នសុខគ្មានសន្តិ   ។
សុខក្នុងផ្លូវធម៌មិនញ័រអារម្មណ៍   សុខខ្ពស់ឧត្តមផ្សំដោយបីតិ
សទ្ធាជ្រះថ្លាសម្មាទិដ្ឋិ   មានះអស្មិសោសិរីលរេច   ៕

ឃ- ឃើញផលមិនចាំយូរ

ពុទ្ធបរិស័ទដែលយកព្រះរតនត្រៃជាទីពឹង ទីរឭក ហើយបានសិក្សាធម៌តាមការអាន ការស្តាប់ ការពិភាក្សា ការប្រតិបត្តិ តាមរយៈសីល សមាធិ បញ្ញាហើយនោះ លុះដល់ពេលបានយល់ពីធម៌ ពីបាប ពីបុណ្យ ពីកុសល ពីអកុសល ខ្លះៗ ហើយនោះ បានធ្វើឱ្យជីវិតដែលប្រព្រឹត្តទៅ មានភាពងាយស្រួលជាងមុនយ៉ាងច្រើន ។ យើងអាចដោះស្រាយបញ្ហាចាក់ស្រេះ បេះមិនចេញ ក្នុងជីវិតបានងាយជាងមុន ។ យើងអន់មួម៉ៅ ស្បើយក្តៅក្រហាយ មិនអន្ទះអន្ទែង ។ ចិត្តយើងក៏ត្រជាក់ជាងមុន មានលំនឹងជាងមុន ចេះរកហេតុផលជាងមុន ចាត់ការនឹងអារម្មណ៍អាក្រក់ខ្លួនឯងបានល្អជាងមុន ។ ភាពតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ក៏ថយចុះ ភាពស្រុះស្រួលក្នុងការរស់នៅក្នុងគ្រួសារ ក៏មិនសូវរអាក់រអួល ។ យើងមិនសូវខ្វល់នឹងខ្យល់មាត់របស់អ្នកដទៃពេកទេ ។ យើងបន្ថយបាននូវការទើសទាស់ទំនាស់ចិត្តទៅនឹងអំពើអ្នកដទៃ តែខំមើលកំហុសខ្លួនឯង នឹងកែច្នៃអភិវឌ្ឍឱ្យត្រូវទៅតាមធម៌ ។ ដំណើរជីវិតប្រព្រឹត្តទៅសាមញ្ញ តែល្អប្រសើរ មានសភាពស្ងប់សុខ ដោយនឹកស្មានមិនដល់ ។ យើងមានការទទួលខុសត្រូវលើខ្លួនឯងខ្ពស់ជាងមុន ។ យើងមិនប្រើប្រាស់ជីវិត ដើម្បីរត់តាមអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែយើងប្រើប្រាស់ជីវិត ដើម្បីជួយខ្លួនឯងផង ជួយអ្នកដទៃផងទៅតាមសមត្ថភាព និងលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន ។ ប្រើប្រាស់ជីវិតដែលនៅសល់បានឆ្លាតជាងមុន ឱ្យខ្លួនឯងមានសេចក្តីសុខជាងមុន ។ យើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯង មិនបោះបង់ខ្លួនឯង ដោយខំបំពេញប្រយោជន៍ឱ្យខ្លួនឯង ដើម្បីសេចក្តី

សុខ ដើម្បីសេចក្តីចម្រើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ក្នុងជាតិនេះផង ក្នុងជាតិខាងមុខផង និងក្នុងការរើបង្រះឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួងក្នុងសង្សារវដ្តផង ៖

អ្នកមានធម៌ព្រះឈ្មោះហ្មងសៅ   រឹលរេចមួម៉ៅក្តៅឆួលផ្សា
ចិត្តត្រជាក់ស្រស់អស់មិច្ឆា   ពេលដោះបញ្ហាមិនតឹងតែង ។
មិនចាប់កំហុសអ្នកដទៃ   តែដាក់ពិន័យទោសខ្លួនឯង
រួចអភិវឌ្ឍយ៉ាងខែងរ៉ែង   ឃើញសុខជាក់ស្តែងគឺជាផល ៕

****

ង- ផ្លូវព្រះនិព្វាន

ភាវនាឱ្យជាប់ទៅថា ឃើញត្រឹមតែឃើញ ឮត្រឹមតែឮ ក្លិនត្រឹមតែក្លិន រសត្រឹមតែរស ការពាល់ត្រូវកាយត្រឹមតែទន់រឹងក្តៅត្រជាក់ អ្វីៗ ត្រឹមតែជាកិរិយាប្រព្រឹត្តទៅត្រឹមតែជាការដឹងរបស់វិញ្ញាណ វិញ្ញាណបំពេញកិច្ចដឹងសញ្ញាបំពេញកិច្ចចាំ វេទនាបំពេញកិច្ចសោយ សង្ខារដើរតួប្រតិកម្ម ។ សភាវៈទាំងអស់បំពេញកិច្ចតាមតួនាទីរៀងៗ ខ្លួន ដែលមិនមែនជាយើង មិននៅក្រោមអំណាចយើង ត្រូវមានសតិតាមដឹងឱ្យទាន់ដើម្បីចាប់ឧបាទានកុំឱ្យវាក្របួចយកអារម្មណ៍ទាំងនេះមកគិត ឱ្យកើតការពេញចិត្តមិនពេញចិត្ត នាំឱ្យអកុសលកើតឡើងបាន នេះគឺជាផ្លូវនៃព្រះនិព្វាន បើចូលមិនដល់នេះទេគេមិនអាចចេញពីលោកនេះរួចបានឡើយ ។

(ដោយ វេជ្ជបណ្ឌិត ថុង នីដាមុនី)

វិញ្ញាណមានដឹងហ្នឹងជាកិច្ច   សញ្ញាច្រើនតិចកិច្ចគឺចាំ
វេទនាសោយរសដែលព្រោះដាំ   សង្ខារប្រតិកម្មកើនវដ្តៈ ។
ឃ្លានស្រេកត្រេកអរកលោភៈ   ទើសទាស់ទាញធ្លាក់ទាក់ទោសៈ

មិនប្រកាន់ខ្ជាប់ភ័ព្វអន័គ្ឃ   កង់កាំវដ្ដៈបាក់រួញខ្ចី   ។
ត្រៃលោកដោកដាំព្រាំរាគៈ   វិថីត្រៃលក្ខណ៍ខ្ជាក់លោកីយ៍
ផ្លូវលោកកោងកុងក្នុងភពបី   ផ្លូវធម៌ត្រង់ខ្លីឆ្ពោះនិព្វាន   ៕

ច- ចិត្តជាប្រធាន

ចិត្តជាធម្មជាតិសំខាន់បំផុត ដែលពាំនាំសេចក្ដីសុខឬទុក្ខមកឱ្យមនុស្ស ។ ទង្វើតាមផ្លូវកាយ ឬផ្លូវវាចា សុទ្ធតែមានចិត្តជាអ្នកបង្គាប់បញ្ជាទាំងអស់ ដូច្នេះលើមាគ៌ាជីវិតរបស់មនុស្ស សុខ និងទុក្ខស្ថិតនៅលើចិត្តជាមគ្គុទ្ទេសក៍ ។ បើក្រឡេកត្រិះរិះពិចារណាទៅលើសកម្មភាពរបស់មនុស្សរស់នៅរួមសង្គមជាមួយយើង យើងឃើញថាមនុស្សភាគច្រើនយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំតុបតែងរូបកាយច្រើនជាងការថែរក្សាចិត្ត សក្ខីភាពក្នុងរឿងនេះគឺផលិតផលប្រភេទសំអាងកាយ និងគ្រឿងអលង្ការទាំងឡាយ ទាំងជារបស់ពិត ទាំងជារបស់ក្លែងក្លាយ ជាជំនួញផ្លួញប្រែដែលចរាចរណ៍លុយកាក់មានអត្រាកម្រិតខ្ពស់ហួសការស្មាន ។

ព្រះពុទ្ធជាមហាសាស្ដាក្នុងលោក កាលទ្រង់នៅមានព្រះជន្មនៅឡើយ ដោយព្រះមហាករុណាក្នុងហឫទ័យ ព្រះអង្គបានត្រាច់ទៅសព្វគាមនិគមជនបទដែលអាចយាងទៅបាន ដើម្បីបង្ហាញចែកជូនធម្មឱសថសម្រាប់ព្យាបាលថែរក្សាចិត្តដែលអាចឈានទៅកាន់សេចក្ដីសុខជាអមតៈ ប៉ុន្តែហាក់ដូចជាពុទ្ធសាសនិកជនយើង កំពុងដើរបញ្ច្រាសផ្លូវជាមួយព្រះបរមសាស្ដា?

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់បានប្រកាសសច្ចធម៌ដែលព្រះអង្គបានចំណាយ

ពេល ៦ ឆ្នាំដើម្បីស្រាវជ្រាវ រហូតបានត្រាស់ដឹងថា ក្នុងខ្លួនមនុស្ស មានទាំងធម្មជាតិល្អ មានទាំងធម្មជាតិអាក្រក់ និងធម្មជាតិជាកណ្តាល ដែលអាចចូលជ្រៀតជ្រែកក្នុងចិត្តបានគ្រប់ពេល អាស្រ័យលើខាងណាមានជ័យជម្នះចូលកាន់កាប់ ព្រោះថាចិត្តរបស់មនុស្សជាសមរភូមិ ដែលល្អនិងអាក្រក់ប្រយុទ្ធតស៊ូគ្នាយកឈ្នះចាញ់ ផ្លាស់គ្នាឈ្នះចាញ់ ។ ក្នុងខ្លួនមនុស្សតែមួយនេះឯង មានទាំងទេវតានិងបិសាច មានទាំងព្រះនិងមារ ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សបានភប់ប្រសប់នឹងសេចក្តីសុខ សេចក្តីទុក្ខ ដូចដែលយើងរាល់គ្នាសុទ្ធតែធ្លាប់មានបទពិសោធន៍មកហើយ ។

នៅលើមាគ៌ានៃជីវិត ការដែលជីវិតរបស់អ្នកណាមួយនឹងប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវ ចាំបាច់ត្រូវដឹងនិងយល់គោលការណ៍ជាធម្មជាតិរបស់ចិត្ត ព្រមទាំងរឿងល្អអាក្រក់ដែលប្រកបជាមួយចិត្ត ដែលអាចស្វែងយល់បាននៅក្នុងពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ហើយនាំមកត្រួតពិនិត្យចិត្តនៃខ្លួន ។ ការហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រងចិត្តដោយសេចក្តីព្យាយាម ឱ្យចិត្តមានសតិស្មារតីតាមដឹងទាន់គំនិត និងឱ្យចិត្តតាំងមាំគឺសមាធិ អាចផ្តល់ឱ្យនូវផលដ៏អស្ចារ្យគឺចំណេះវិជ្ជា ការយល់ក្នុងធម្មជាតិនៃចិត្តដែលត្រូវបានប្រមូលរួបរួមនិងផ្ទេរបន្តមកដល់សម័យបច្ចុប្បន្ន សម្រាប់ឱ្យយើងសិក្សាស្វែងយល់ និងត្រួតពិនិត្យដោយបទពិសោធន៍ក្នុងជីវិតរបស់យើង ជាអង្គនៃចំណេះដ៏ជ្រាលជ្រៅទូលំទូលាយ ជាបញ្ញាសម្រាប់ជាមគ្គុទ្ទេសក៍នៃដំណើរជីវិតបានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ឧទាហរណ៍ ៖ ក្នុងខណៈដែលចិត្តមានកំហឹង ចិត្តនោះកំពុងមាន

សេចក្ដីទុក្ខទោមនស្សជាមួយជានិច្ច ។ ពេលដែលកំពុងខឹងនោះ មិនអាចមានសេចក្ដីសុខប្រកបជាមួយចិត្តបានឡើយ ឯខ្លួនអ្នកខឹងនឹងមានសេចក្ដីទុក្ខគាបច្របាច់ចិត្ត ក្រោធខឹងគុំគួនព្យាបាទនៅមិនសុខ ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ បើមិនចង់មានទុក្ខ ត្រូវតែកុំខឹង ដោយរៀនអប់រំចិត្ត តាមព្រះពុទ្ធមាគ៌ា គឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ។

ជំងឺកាយ ប្រគល់ភារៈឱ្យវេជ្ជបណ្ឌិតវិទ្យាសាស្ត្រជួយដោះស្រាយ ឯជំងឺចិត្តវិញត្រូវស្វែងយល់វិធីការរបស់ព្រះពុទ្ធ ហើយនាំមកអនុវត្ត គឺព្យាបាលជំងឺចិត្តដោយធម្មឱសថ ។ (សម្រួលអត្ថបទដោយ តាអារាមបិយ)

ជំងឺផ្លូវកាយទាំងឡាយគ្រប់យ៉ាង មានពេទ្យសំអាងខាងការព្យាបាល
យកថ្នាំកំចាត់វះកាត់សម្រាល រោគធ្ងន់ធ្ងរស្រាលជាស្បើយសាន្តត្រាណ ។
លោភៈទោសៈមោហៈកិលេស ពេទ្យគ្មានចំណេះកាត់បេះចេញបាន
មានតែធម៌ព្រះឈ្នះរោគសាមាន្យ កិលេសស្រាកស្រាន្តក្សេមក្សាន្តចិត្តកាយ ៕

****

ឆ-កុំមានះអួតអាង

*ព្រោះតែមិនយល់ពីវត្ថុបំណងនៃការសិក្សា និងភាពអំនួតអួតអាងអស្មិមានះ ឬក៏ការស្រវឹងវង្វេងវង្វាន់ភាន់ច្រឡំ ទើបអ្នកសិក្សាតាំងពីបុរាណកាលមកមួយចំនួនបានប្រើការចេះដឹងរបស់ខ្លួនខុសនិយាម ។ ក្នុង**ធម្មបទដ្ឋកថា យមកវគ្គ ភាគទី ១ ទ្វេសហាយកភិក្ខុវត្ថុ** ក្នុងសម័យពុទ្ធកាលភិក្ខុជាមិត្តសម្លាញ់នឹងគ្នា បានកាន់យកធុរៈផ្សេងគ្នាគឺមួយរូបរៀនគន្ថធុរៈ គឺរៀន ទ្រឹស្ដី អាចហៅថាបរិយត្តិ និងមួយរូបទៀតរៀនវិបស្សនាធុរៈ គឺការ*

អនុវត្តន៍ដែលអាចហៅថា បដិបត្តិ ។ ភិក្ខុដែលបដិបត្តិវិបស្សនាធុរៈមានសេចក្តីព្យាយាមខ្លាំងរហូតបានសម្រេចអរហត្តផល ។ ឯភិក្ខុដែលរៀនគន្តធុរៈក៏ឆ្លាតឈ្លាសវាងវៃខ្លាំងអាចទ្រទ្រង់ព្រះត្រៃបិដកបានយ៉ាងល្អ ។ ទ្រទ្រង់ព្រះត្រៃបិដកក្នុងទីនេះមានន័យថាយល់ និងអាចពន្យល់បានគ្រប់ធម្មក្ខន្ធក្នុងព្រះត្រៃបិដកបាន ហើយលោកមានកូនសិស្សជាច្រើន ។ ប៉ុន្តែលោកបានប្រមាថមាក់ងាយភិក្ខុដែលរៀនវិបស្សនាធុរៈថា ជាអ្នកមិនចេះដឹងអីសោះ និងចង់សួរបញ្ហាជាមួយដើម្បីល្បងប្រាជ្ញាគ្នា ។ ថ្ងៃដែលជួបគ្នាសួរបញ្ហាព្រះសាស្តាទ្រង់យាងទៅក្នុងទីប្រជុំនោះ និងទ្រង់សួរសំណួរដោយផ្ទាល់ ។ ភិក្ខុដែលរៀនគន្តធុរៈមិនអាចឆ្លើយសំណួរបាន សូម្បីតែមួយសំណួរ ខណៈភិក្ខុរៀនវិបស្សនាឆ្លើយបានទាំងអស់ និងត្រឹមត្រូវ ។ ព្រះសាស្តាក៏ប្រទានសាធុការដល់ភិក្ខុដែលរៀនវិបស្សនាថា ប្រពៃហើយ ។ ពេលនោះភិក្ខុទាំងឡាយជាកូនសិស្សភិក្ខុរៀនគន្តធុរៈ ពោលទោសរិះគន់ព្រះសាស្តាថា ហេតុអ្វីព្រះអង្គប្រទានសាធុការដល់មនុស្សល្ងង់ខ្លៅទៅវិញ? ហេតុអ្វីមិនប្រទានដល់ភិក្ខុអ្នករៀនគន្តធុរៈដែលចេះព្រះត្រៃបិដក? ព្រះអង្គធ្វើបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវសោះ ។

ព្រោះពាក្យរិះគន់របស់សិស្សទាំងនោះ ទើបព្រះសាស្តាត្រាស់ព្រះគាថានេះ **ពហុម្បិ ចេ សហិតំ ។បេ។ សាមញ្ញស្ស ហោតិ** ៖ បើបុគ្គលនិយាយធម៌ដែលមានប្រយោជន៍ ទោះបីជាច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ តែអ្នកប្រមាទមិនប្រព្រឹត្តតាមធម៌នោះ ដូចជាអ្នកចិញ្ចឹមគោ រាប់គោឱ្យអ្នកដទៃ មិនមានចំណែកនៃសាមញ្ញផលយ៉ាងនោះឯង ។ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ បើបុគ្គល

និយាយធម៌ដែលមានប្រយោជន៍ ទោះបីជាតិចតួចក៏ដោយ តែជាអ្នកប្រព្រឹត្តសមគួរដល់ធម៌នោះ លះបង់ចោលនូវរាគៈ ទោសៈ និង មោហៈអស់ហើយ ជាអ្នកចេះដឹងសព្វគ្រប់ មានចិត្តរួចផុតស្រឡះហើយ ជាអ្នកមិនប្រកាន់មាំ ក្នុងលោកនេះឬលោកខាងមុខ បុគ្គលនោះជាអ្នកមានចំណែកនៃសាមញ្ញផលដោយពិត ។

យោងន័យនេះយើងឃើញថា ការសិក្សាគឺដើម្បីកម្ចាត់ភាពល្ងង់ខ្លៅ និងស្វែងរកវិជ្ជាមកដាក់ក្នុងខ្លួនយើង មិនមែនដើម្បីប្រណាំងប្រជែងនឹងអ្នកដទៃទេ និង មិនដើម្បីប្រមាថមាក់ងាយនរណាម្នាក់ព្រោះគេរៀនផ្សេងពីយើង ឬខ្សោយជាងយើងដែរ ។ អ្វីដែលសំខាន់គឺចេះហើយយកចំណោះទៅអនុវត្តឱ្យកើតប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដុីវិញ ។ ចំណោះទាំងទ្រឹស្តី និងអនុវត្ត បើមិនទាន់ដល់កម្រិតល្អទេ គឺមានគ្រោះថ្នាក់ដូចគ្នាព្រោះវង្វេង មាន **ភិក្ខុទេវទត្ត** និងភិក្ខុ(១)រៀនគន្ថធុរៈនេះជាឧបមាស្រាប់ មានចំណោះហើយអួតអាងមើលងាយគេទាំងមិនដឹងថាគេស្ថិតក្នុងកម្រិតណា ។ ដូច្នេះអ្នកសិក្សាទាំងឡាយ មិនត្រូវចងចិត្តប្រណាំងប្រជែងឈ្នះចាញ់នរណាម្នាក់ក្នុងការសិក្សាទេ ប៉ុន្តែត្រូវចងចិត្តកម្ចាត់ភាពល្ងង់ខ្លៅរបស់ខ្លួនទើបប្រពៃ ។

(ដោយព្រះវិមលធម្មធារ៍ - វជិរមេធី ស៊ូ តារា)

ចេះធម៌តិចពិតតែប្រព្រឹត្តតាម ជូតផុសលុបស្នាមកាមពីចិត្តកាយ
ចង់រួចរំដោះអស់ទុក្ខទាំងឡាយ ឆ្លងពីត្រើយអាយស្វែងនាយនិព្វាន។
ចេះធម៌ច្រើនពិតឥតប្រព្រឹត្តតាម ជាប់អញ្ញស្រមាមកាមតាមរុករាន

---

(១) ទេវទត្ត ៖ ឈ្មោះភិក្ខុមួយរូបជាព្រះអនុជអយ្យិកាមួយ គឺជីដូនមួយនឹងព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធសក្យមុនី ។

មានះអាងអួតឆ្គួតឧបាទាន	បិទផ្លូវនិញ្វានព្រោះមានអត្តា ។
ចាស់ថាចេះឯងក្រែងចេះគេផង	វត្ថុបំណងនៃការសិក្សា
កំចាត់ល្ងង់ខ្លៅដៅរកបញ្ញា	មិនមែនប្រាថ្នាប្រមាថគេទេ ៕

****

៨-ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯង ៖

ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯង មានន័យច្រើនយ៉ាង ។ វាអាចមានន័យថា ចូរកុំបង្ខំខ្លួនឯងឱ្យក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះ ឱ្យខាងតែបាននៅត្រឹមព្រឹកស្អែក ។ ប្រសិនបើអ្នកជាផ្កាដែលរីកយឺតជាងគេ ចូរអត់ធ្មត់ និងផ្តល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯងដើម្បីលូតលាស់ ។

វាក៏មានន័យថា ចូររៀនសើចចំពោះទង្វើដែលអ្នកបានធ្វើ ។ ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯងក៏មានន័យថា ចូរអត់ឱនឱ្យខ្លួនឯងក្នុងពេលមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ។ តើនរណាមិនធ្លាប់ធ្វើខុស? យើងគួររៀនពីកំហុសរបស់ខ្លួនឯង ប៉ុន្តែយើងមិនគួរសំពងក្បាលខ្លួនឯងម្តងហើយម្តងទៀត ព្រោះតែកំហុសណាមួយនោះឡើយ ។ អតីតកាល គឺជាអ្វីដែលកន្លងផុតទៅហើយ ដូច្នេះចូរទម្លាក់វាចោល ហើយបន្តដំណើរទៅមុខទៀត ។ ចូរបោះចោលនូវខ្នើយឱបដែលនាំសំណាងអាក្រក់នេះទៅក្នុងធុងសំរាមទៅ ។ «វិធីមួយដែលនាំមកនូវសេចក្តីសប្បាយរីករាយ» គឺ «ត្រូវធ្វើជាមិនចាំអ្វីសោះ»។

កប៉ាល់ដែលនៅលើផ្ទៃសមុទ្រច្រើនឆ្នាំ នឹងមានខ្ចៅសមុទ្ររាប់ពាន់មកតោងបាតរបស់វា ដែលបណ្តាលឱ្យវាធ្ងន់ចុះទៅក្រោមនិងបង្កហានិភ័យ ។ កប៉ាល់បែបនេះចាំបាច់ត្រូវធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដើម្បីយកខ្ចៅសមុទ្រទាំង

នោះចេញឱ្យអស់ ហើយវិធីដែលចំណាយតិច និងងាយបំផុតនោះគឺ ត្រូវបើកកប៉ាល់នេះទៅក្នុងទន្លេទឹកសាបឱ្យបានមួយរយៈ ។ មិនយូរទេខ្មៅសមុទ្រទាំងនោះ នឹងត្រូវជ្រុះធ្លាក់ចុះទៅដោយខ្លួនឯង ។ ពេលនោះកប៉ាល់អាចត្រឡប់ទៅសមុទ្រវិញបាន ហើយមិនមានអ្វីបង្កជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សុវត្ថិភាពរបស់វាតទៅទៀតឡើយ ។

ចុះអ្នកវិញ? តើអ្នកកំពុងត្រូវបានរុំព័ទ្ធដោយខ្មៅសមុទ្រ ដូចជា កំហុស វិប្បដិសារី និងសេចក្តីឈឺចាប់ពីអតីតកាលមែនទេ? ប្រហែលជាដល់ ពេលដែលអ្នកត្រូវមុជចូលទៅក្នុងទឹកសាប ឱ្យបានមួយរយៈសិន ហើយមើល៍ទៅ ។ ចូរឱ្យបញ្ហាទាំងនោះរសាត់ទៅអស់ទៅចុះ ហើយផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្លួនឯងម្តងទៀត ។ នេះប្រហែលជារបស់ដែលត្រូវដាក់សន្សំក្នុងគណនីដ៏ល្អមួយដែលអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើចាប់ពីឥឡូវនេះ ។

«រៀនស្រឡាញ់ខ្លួនឯងគឺជាការស្រឡាញ់ដែលមានតម្លៃបំផុតលើសគេ»

(ដោយព្រះវិមលធម្មធារ៍ - វជិរមេធី ស៊ូ តារា)

»អតីតផុតហើយមិនឡើយត្រឡប់   គួរជីកលុបកប់បញ្ចប់រឿងចាស់
ញញឹមជាថ្មីដូចថ្ងៃរះច្បាស់   ននៀលបង្រះយកឈ្នះបច្ចុប្បន្ន ។

ឈ- តើ “ខ្ញុំ” គឺជានរណា?

«ខ្ញុំ»គឺជាកល្យាណមិត្តដ៏ស្និទ្ធបំផុតរបស់«អ្នក»។ «ខ្ញុំ»គឺជាអ្នកតាមជួយ«អ្នក»លើសអ្នកណាៗ ទាំងអស់ ប៉ុន្តែ«ខ្ញុំ»ក៏ជាបន្ទុកដ៏ធ្ងន់បំផុតរបស់«អ្នក»ដែរ ។ «ខ្ញុំ»នឹងរុញ«អ្នក»ទៅមុខ តែ«ខ្ញុំ»ក៏អាចទាញ«អ្នក»មកក្រោយ

ឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីបរាជ័យដែរ ។ «ខ្ញុំ»ស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់«អ្នក»ទាំងអស់ ។ កិច្ចការដែល«អ្នក»ចង់ធ្វើ គ្រាន់តែប្រគល់ឱ្យ«ខ្ញុំ» «ខ្ញុំ»នឹងធ្វើវាយ៉ាងលឿននិងយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត ។ «អ្នក»អាចចាត់ចែង«ខ្ញុំ»យ៉ាងងាយ គឺ«អ្នក»គ្រាន់តែម៉ឺងម៉ាត់ដាក់«ខ្ញុំ»ទៅបានហើយ ។ ចូរធ្វើអ្វីមួយឱ្យ«ខ្ញុំ»មើលឱ្យបានច្បាស់ ក្រោយពី«អ្នក»ធ្វើវាបានពីរបីដង «ខ្ញុំ»នឹងធ្វើវាដោយខ្លួនឯងនិងដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។ «ខ្ញុំ»គឺជាអ្នកបម្រើរបស់បុគ្គលអស្ចារ្យទាំងឡាយហើយ«ខ្ញុំ»ក៏អស្ចារ្យចំពោះជនបរាជ័យទាំងឡាយផងដែរ ។ នៅចំពោះមុខបុគ្គលអស្ចារ្យ «ខ្ញុំ»នឹងសម្តែងនូវភាពអស្ចារ្យ ។ នៅចំពោះមុខជនបរាជ័យ«ខ្ញុំ»នឹងសម្តែងនូវភាពបរាជ័យ ។

«ខ្ញុំ»មិនមែនជាម៉ាស៊ីនទេ តែ«ខ្ញុំ»មានទាំងអស់នូវសមត្ថភាពរបស់ម៉ាស៊ីន រួមទាំងបញ្ញារបស់មនុស្សថែមទៀតផង ។ ដូច្នេះ «អ្នក»អាចបង្កើត«ខ្ញុំ» ដើម្បីទាញយកផលប្រយោជន៍ ឬក៏ប្រើ«ខ្ញុំ»ដើម្បីបំផ្លាញខ្លួនឯង ព្រោះអ្វីៗគឺស្រេចតែនៅលើ«អ្នក» មិនមែនស្រេចនៅលើ«ខ្ញុំ»ទេ ។ ទទួលយក«ខ្ញុំ»បង្វឹក«ខ្ញុំ» ម៉ឺងម៉ាត់ដាក់«ខ្ញុំ» ពេលនោះ«ខ្ញុំ»នឹងធ្វើឱ្យពិភពលោកកោតស្ញប់ស្ញែង«អ្នក» ។ ប៉ុន្តែបើ«អ្នក»មិនម៉ឺងម៉ាត់ដាក់«ខ្ញុំ»ទេ «ខ្ញុំ»នឹងបំផ្លាញ«អ្នក»ជាមិនខាន ។ តើ«ខ្ញុំ»នេះជានរណា?

«ខ្ញុំនេះ»គឺជាទម្លាប់របស់«អ្នក»ហ្នឹងឯង!!!

(ដោយព្រះវិមលធម្មធារ៍ - វជិរមេធី ស៊ូ តារា)

ខ្ញុំហើយនឹងអ្នកមិត្តភក្តិចិត្តមួយ   បើអ្នកទុក្ខព្រួយខ្ញុំព្រួយគ្មានល្ហែ
បើអ្នកសប្បាយខ្ញុំរីករាយដែរ   បើអ្នកប្រួលប្រែខ្ញុំបែរផ្លាស់ប្តូរ ។

បើអ្នកកោងកាចខ្ញុំអាចជាយក្ស អ្នកមានលោភៈខ្ញុំទាក់លោភោ
បើអ្នកតឹងរ៉ឹងខ្ញុំប្រឹងជំហរ អ្នកដួលហើយឈរខ្ញុំទ្រខ្លួនអ្នក ។
បើអ្នកម៉ឹងម៉ាត់មធ្យ័តមាំរឹង ខ្ញុំជាកូនជីងជួយឥតស្ទើរស្ទាក់
បើអ្នកទន់ជ្រាយរាយមាយអត់លក្ខណ៍ ខ្ញុំដាល់ទាត់ធាក់ឱ្យអ្នកគ្រាំគ្រា ។
ខ្ញុំជាអ្នកណាម្ដេចខ្លាំងក្លាម្ល៉េះ? មានឫទ្ធិពិសេសចេះគ្រប់មុខងារ
អាចលើកអ្នកបានអាចច្រានពាធា ជាមិត្តជាមារគ្រប់គ្រាជាប់ប្រាណ ។
ខ្ញុំគឺទម្លាប់តាមជាប់ក្នុងទ័យ ទម្លាប់ប្រពៃផ្ដល់ក្ដីសុខសាន្ត
ទម្លាប់មិនល្អ ក ទុក្ខមិនស្រាន្ត ដូរទម្លាប់បាននឹងក្សាន្តផុតខ្សត់ ៕

****

៧- ទឹកមុខមនុស្ស ៖

នៅពេលនិយាយដល់ទឹកមុខ អ្នកប្រាកដជាអាចគិតថា ខ្លួនពូកែមើលមុខមនុស្ស ហើយអាចទាយពីគេដឹងទៀតផងថា អ្នកនេះចរិតបែបនេះ បែបនោះ គំនិតបែបនេះ បែបនោះជាដើម ។ ប៉ុន្តែ នោះជាទឹកមុខរបស់មនុស្សមិនសូវឆ្លាត ឬមិនសូវពូកែប៉ុន្មោះ ឬជាទឹកមុខរបស់មនុស្សមិនចេះលាក់បាំង និងមនុស្សដែលមិនទាន់មានគំនិតចាស់ទុំ ។ មនុស្សមានប្រមាណជា ១០% ជាពិសេសមនុស្សដែលឆ្លាត ពូកែ គំនិតចាស់ទុំ ឬមនុស្សមានសារជាតិជាមេដឹកនាំ គេមិនងាយចេញអាការៈឱ្យអ្នកដទៃដឹងតាមរយៈទឹកមុខពួកគេនោះទេ។ តើអ្នកដឹងទេ? ជនជាតិជប៉ុន បាននិយាយថា មនុស្សមានទឹកមុខ ៣ ប្រភេទ ៖

ទឹកមុខទី ១ ៖ អ្នកទុកសម្រាប់បង្ហាញវា ទៅកាន់ពិភពលោក;

ទឹកមុខទី ២ ៖ អ្នកទុកសម្រាប់បង្ហាញវា ទៅកាន់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ

ឬមនុស្សជិតដិតរបស់អ្នក;

ទឹកមុខទី ៣ ៖ អ្នកមិនដែលបង្ហាញវាទៅឱ្យនរណាម្នាក់បានឃើញនោះទេ ព្រោះវាគឺជាទឹកមុខដែលឆ្លុះបញ្ចាំងពីការពិតរបស់អ្នក ។

បើអ្នកមិនទាន់ឆ្លាត ឮកែ ឬគំនិតមិនចាស់ទុំ អ្នកច្រើនប្រើទឹកមុខទី ៣ គ្រប់កាលៈទេសៈ ។

ហេតុនេះ ទឹកមុខរបស់អ្នក គឺអ្នកជាអ្នកគ្រប់គ្រងវា ដោយមិនមែនព្រលែងរហូតទេ ហើយអ្នកក៏មិនងាយនឹងដឹងថា អ្នកនេះបែបនេះ បែបនោះបានដែរ ប្រសិនបើមើលទៅចំមនុស្សដែលឆ្លាត ឮកែ ឬជាមេដឹកនាំជាដើម ។

ពេលខ្លះ គេញញឹមរហូត ក៏មិនប្រាកដថា សុខរហូតដែរ ហើយអ្នកដែលកម្រញញឹម ក៏មិនប្រាកដថា គេតឹងតែងរហូតដែរ ។

(ដោយព្រះវិមលធម្មនារ៍ - វជិរមេធី ស៊ូ តារា)

ស្គាល់ពីចរិតដ្បិតកាយវិការ ស្គាល់ពីបញ្ញាដោយស្តាប់ពាក្យស្តី
ឃើញការប្រព្រឹត្តិអាចស្គាល់ថ្វីដៃ យោបល់វែងខ្លីអាចស្គាល់គំនិត ។

****

ង- វិទ្យាសាស្ត្រខ្វះសីលធម៌

មនុស្សលោកក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្នយើងនេះ កំពុងតែជាប់ផុង លង់ខ្លួន ទៅតាមទំនាញនៃវិទ្យាសាស្ត្រ និងបច្ចេកវិទ្យា ខំស្មុះស្មោ រត់ លោតផ្លោះ បោះជំហានទៅតាមក្រសែលោក ស្វែងរក និងបង្កបង្កើតរបស់របរមក

បម្រើសេចក្ដីត្រូវការរបស់មនុស្សជាតិ ។ ទោះតម្រូវការនោះៗ សម្រាប់កម្ទេចបំផ្លាញលោកនេះក៏ដោយ ព្រោះអ្នកបង្កបង្កើតខ្លះគ្មានហិរិឱត្តប្បៈ(១) និងព្រហ្មវិហារធម៌(២)នៅក្នុងខ្លួនឡើយ ថែមទាំងនាំគ្នាមើលងាយ មើលថោក បំភ្លេចចោល ការអភិវឌ្ឍន៍ ផ្នែកគុណធម៌ សីលធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ថែមទៀត ។ ផលិតផលដែលបានពីផ្នែកធំៗ ពីរ គឺឧស្សាហកម្មក្ដី កសិកម្មក្ដី សម័យនេះ ភាគច្រើនធ្វើឱ្យមនុស្សស្រវឹង ញៀនញ៉ាម មានជាតិពិសពុល ផ្ដល់នូវគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតសត្វលោក និងសង្គមជាតិយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ។

លទ្ធផលដែលបានពីការចម្រើន ជឿនលឿនខ្វះសីលធម៌ទាំងនេះ ទីបំផុតគឺរុញច្រាន មនុស្សលោក ឱ្យស្ថិតក្នុងភាពតានតឹង តប់ប្រម៉ល់ ក្រហល់ក្រហាយ ខ្វាយខ្វល់ អំពល់ទុក្ខ បង្កើននូវលោភៈ ទោសៈ មោហៈ កាន់តែច្រើនឡើងៗ ដែលផ្ដល់នូវភាពកាចសាហាវ យង់ឃ្នង ព្រៃផ្សៃ ឃោរឃៅ ក្លាយជាពិសពុលដល់មនុស្សជាតិច្រើនឡើងៗ ។

ផ្លូវតែមួយដែលអាចផ្ដល់នូវភាពស្ងប់សុខសាន្តត្រាណបាន គឺ មនុស្សជាតិនាំគ្នា ផ្ដោតចិត្តគំនិត គិតយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យខ្លាំង លើផ្នែកគុណធម៌ សីលធម៌ ព្រហ្មចរិយធម៌ ឱ្យខ្ពស់លើសផុតហួសជាងលោភៈ ចង់បាន ដែលមិនមានព្រំដែនកំណត់នោះឯង ។

---

(១) ហិរិឱត្តប្បៈ ៖ សេចក្ដីខ្មាសបាបនិងសេចក្ដីខ្លាចបាប ។

(២) ព្រហ្មវិហារធម៌ ៖ ធម៌ជាលំនៅនៃចិត្តដ៏ប្រសើរ មាន មេត្តា, ករុណា, មុទិតា, ឧបេក្ខា ។

ពិសពុលប៉ះពាល់ពេញពិភព　　គីមីមានគ្រប់សព្វចំណី
ក្នុងទឹកក្នុងខ្យល់ដល់ក្នុងដី　　មនុស្សប្រើប្រាស់ធីដើម្បីរស់ ។
ជាតិពុលរុលរុកផ្ទុកក្នុងកាយ　　ផ្តល់អន្តរាយខ្វាយគ្មានលស់
ថយអាយុកប្ប(១)ស្លាប់បាត់ឈ្មោះ　　ព្រោះយើងផ្តល់គ្រោះដល់បរិស្ថាន។
ថែមពិសកិលេសឆ្អេះឆ្អើមឆ្អាប　　ឱ្យចង់ដរាបបាបពេញប្រាណ
ទោសៈលោភៈទាក់សន្តាន　　អវិជ្ជារំខានគ្មានស្រាន្តឡើយ ។
ពិសក្នុងពិសក្រៅដំបៅផ្តុំ　　ខ្ទុះកុំឈឺងំពុំល្ហៃល្ហើយ
កើតរោគច្រើនមុខទុក្ខមិនស្បើយ　　មិនយូរទេឡើយអាយុខ្លី ៕

****

៨- កុំរស់ប្រៀបធៀប

ការប្រៀបធៀប វាមិនមែនជារឿងរបស់វិចារណញ្ញាណទេឡើយ... (La Comparison n’est pas Raison !) ។ *ការប្រៀបធៀបខ្លះ នាំឱ្យយើងមានពហុចិត្តទាប* (Complexes d’infériorité) *សេចក្តីប្រមាទមើលងាយខ្លួនឯង អស់សង្ឃឹម... ការប្រៀបធៀបខ្លះនាំឱ្យយើងមានពហុចិត្តខ្ពស់* (Complexes de Supériorité*) ប្រមាថមើលងាយអ្នកដទៃ មានអំនួតអួតអាង ឃើញខ្លួនឯងអស្ចារ្យលើសអ្នកដទៃ... ដូចនេះ មិនគួរយកខ្សែជីវិតរបស់យើងទៅប្រៀបធៀបនឹងនរណាទាំងអស់... ចូររៀនរស់នៅដោយចេះព្រម ល្មមនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន ទើបមិនកើតទុក្ខសោកសៅក្តៅក្រហាយក្រវល់ក្រវាយក្រហាយចិត្តរីងរៃ ។* ***(ដោយ ឥស្សរភាព នៃវិចារណញ្ញាណ)***

---

(១) អាយុកប្ប ៖ កំណត់នៃអាយុ ដែលឥឡូវនេះអាយុកប្បរបស់មនុស្សគឺ ៧៥ ឆ្នាំ ។

ប្រៀបធៀបនឹងគេទុក្ខទ្វេក្ដោបកៀប　　បើគិតប្រៀបធៀបនឹងអ្នកខ្ពង់ខ្ពស់
អន់ចិត្តខ្លួនឯងចំបែងកើនគ្រោះ　　រួញខ្លួនដូចដោះរស់ក្នុងឱនភាព ។
ចិត្តជួអួតអាងឡើងចាងទទឹង　　បើប្រៀបធៀបនឹងអ្នកតូចទន់ទាប
អញប៉ោងឡើងធំប្រមុមអត្តភាព　　អត្តាជ្រួតជ្រាបរស់ភាពថ្លៃថ្នូរ ។
រស់តាមមានបានក្សាន្តផុតទុក្ខភ័យ　　ធៀបអ្នកដទៃមិនប្រពៃពរ
ធ្វើអ្វីលៃចាត់កុំបាត់ដំហរ　　បើដួលក្រោកឈរកុំឱ្យមោហ៍បាំង ៕

ព្រះពុទ្ធវចនៈ

ហីនំ　ធម្មំ　ន　សេវេយ្យ　បមាទេន　ន　សំវសេ
មិច្ឆាទិដ្ឋឹ　ន　សេវេយ្យ　ន　សិយា　លោកវឌ្ឍនោ ៗ

“ បុគ្គល មិនគួរសេពធម៌ថោកទាប មិនគួរនៅដោយសេចក្ដីប្រមាទ មិនគួរសេពមិច្ឆាទិដ្ឋិ មិនគួរជាមនុស្សចង្អៀតលោក ។ បុគ្គលមិនគួរប្រមាទក្នុងដុំបាយដែលខ្លួនគប្បីក្រោកឡើងទទួល គប្បីប្រព្រឹត្តធម៌ឱ្យសុចរិត បុគ្គលអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ជាប្រក្រតី រមែងដេកជាសុខ ក្នុងលោកនេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង ” ។

(ធម្មបទគាថា បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៥៧)

២៣– កំណើត គោលដ្ឋាន អភិរក្សមរតក
ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

សេចក្តីអធិដ្ឋានគឺការតាំងចិត្តប្រាថ្នាថា ៖ សិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈក្នុងព្រះត្រៃបិដក បង្កើនតក់ៗ នូវសុតមយប្បញ្ញា(១) និងចិន្តាមយប្បញ្ញា(២) ជ្រះថ្លាក្នុងការរៀនត្រៃសិក្ខា តាមរយៈសីល សមាធិ វិបស្សនា ដើម្បីបង្កើននូវភាវនាមយប្បញ្ញា(៣) និងការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌តាមរយៈធម្មទាន មានដំណើរប្រសើរបវរ ល្អរលូន ព្រោះមានការអធ្យាស្រ័យ ការយោគយល់សុច្ឆន្ទៈល្អ និងការផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្ញុំជានិច្ចពីសំណាក់ភរិយានិងកូនចៅ ។

បុញ្ញកម្ម(៤) ទាំង ៣ ដែលខ្ញុំបានតាំងចិត្តធ្វើនេះ មានសភាពប្រព្រឹត្តទៅដូចជាមុមជើងក្រានទាំងបីដែលត្រូវមានវត្តមានក្នុងពេលតែមួយទ្រទ្រង់នូវឆ្នាំង ឬក៏ដូចជាស្លាបទាំង ២ នៃបក្សី ព្រមទាំងកន្ទុយដែលមានមុខនាទីក្នុងពេលតែមួយ យោងបក្សីឱ្យនៅក្នុងលំហរអាកាសបានផង និងជាចង្កូតតម្រង់ទិសឱ្យក្បាលបក្សីដៅឆ្ពោះទៅរកគោលដៅបានផង ឬមួយវិញទៀតដូចជាព្រួញ ៣ ដើមបាញ់ចេញពីប្រភពតែមួយក្នុងពេលតែមួយជាមួយគ្នាហើយបោះពួយឆ្ពោះទៅរកគោលដៅតែមួយដូចគ្នាដែរ ៖ ទោះបីជាព្រួញ

---

(១) សុតមយប្បញ្ញា ៖ ប្រាជ្ញាកើតពីការអាន ការស្តាប់ ។

(២) ចិន្តាមយប្បញ្ញា ៖ ប្រាជ្ញាកើតពីការត្រិះរិះពិចារណា ។

(៣) ភាវនាមយប្បញ្ញា ៖ ប្រាជ្ញាកើតពីសមាធិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន។

(៤) បុញ្ញកម្ម ៖ អំពើដែលជាបុណ្យ ។

ទាំងនេះមានដំណើរទៅយឺតៗ តើមៗ សន្សឹមៗ ក៏មិនធ្លាក់មកដីដែរ ព្រោះខ្ញុំមានកម្លាំងឆន្ទៈ និង វីរិយៈជួយជំរុញទៅមុខ ព្រមទាំងមានកម្លាំងសទ្ធាជ្រះថ្លាយ៉ាងមុតមាំគាំទ្រ លើកស្ទួយមិនឱ្យផ្ទុះបាន លើកលែងតែខ្ញុំអស់អាយុជីវិតលាចាកពិភពលោកដ៏ច្របូកច្របល់នេះទៅ ។

ធម្មទានដំបូងដែលខ្ញុំបានសាងសន្សំ គឺការបញ្ចូលសំឡេងការអានព្រះត្រៃបិដក ជាខេមរភាសា អានដោយឧបាសក **លាវ សុមនោ**, ឧបាសិកា **ង៉ែត វណ្ណដារ៉ា**, ឧបាសិកា **ស៊ុយ សុវណ្ណារី** និងឧបាសក **អិត ប្រាង** ក្នុងថាសអាត់សំឡេង អឹមភីស្ទ្រី (MP3) ចែកជូនពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ប្រទេសកាណាដា និងជុំវិញពិភពលោក ។

ព្រះត្រៃ បិដក
វិនយ បិដក
ភាគទី ១
MP3

ព្រះត្រៃ បិដក
សុត្តន្ត បិដក
MP3

អភិធម្ម បិដក
MP3

វាដូចជាចៃដន្យ និងចម្លែកពេកណាស់ ដែលក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន** ក៏បានចេញចែកជាធម្មទានសៀវភៅឈ្មោះ **ជីវិតកថា** ដែលលោករៀបរៀងដោយផ្ទាល់ រីឯឧបាសក **វ៉ាត ភិរក្ស** ក៏បានចម្លងសាឡើងវិញនូវសមិទ្ធិផលដ៏ល្អអស្ចារ្យ ដែលនិពន្ធដោយលោកសាស្ត្រាចារ្យ **ឱម ណាត្រី** ចេញចែកជូនជាធម្មទានដែរ គឺសៀវភៅរឿង

ព្រះ “ **ភិក្ខុពនេរចរ** ” ។

យើងរស់នៅក្នុងទីក្រុងជាមួយគ្នា តែមិនដែលមានវាសនាបានជួបគ្នា ឬស្គាល់គ្នាឡើយ ។ ធម្មកម្មដែលយើងខ្ញុំម្នាក់ៗ បានបំពេញនេះ មានកម្លាំងដូចជាមេដែក ដែលបឺត ស្រូប ឆក់ ទាញចិត្តយើងខ្ញុំម្នាក់ៗ ឱ្យមានក្ដីបំណងចង់ជួបគ្នា ចង់ឃើញគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ទីបំផុតព្រះធម្មគុណាក៏បានដឹកនាំពាំយួរយើងខ្ញុំឱ្យបានទៅធ្វើបុណ្យនៅវត្ត **ខ្មែរកាណាដា** ដែលមានព្រះបណ្ឌិត **ហុក សាវណ្ណ** ជាព្រះគ្រូចៅអធិការក្នុងថ្ងៃតែមួយ ហើយបានជួបគ្នាដូចបំណងប្រាថ្នា ព្រមទាំងរាប់អានគ្នាជាបង ជាប្អូន និងជាកល្យាណមិត្តរៀងរហូតមក ។

ជំនួបជាប្រវត្តិនេះក៏ប្រែក្លាយទៅជាគំនិតប្រឌិតថ្មៃ លៃបង្កើតជាកូនសមាគមតូចមួយសម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ ហើយ “**គេហដ្ឋានអភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ**” ក៏ចាប់បដិសន្ធិឡើងពីពេលនោះមក ៖

ព្រះធម៌ថ្លៃថ្លាមហាឧត្ដម ចាត់ចែងរៀបចំយើងខ្ញុំ ៣ នាក់
ឱ្យបានជួបគ្នាក្លាយជាមិត្តភក្ដិ ឆាន់ វ៉ាត ភិរក្ស និង ម៉ិញ សាវ៉ាន ។
បង្កើតបង្ក គ.អ.ម.ព.⁽¹⁾ **ដៃលើកទង់ទ្រចិត្តអធិដ្ឋាន**
ផ្សាយធម្មទានតាមមានតាមបាន ដល់គ្រប់ទីស្ថានជូនសន្ដានញាតិ ៕

សាមគ្គីធម៌ កល្យាណមិត្តធម៌ ដែលជាផលនៃភាតរភាពនៃយើងខ្ញុំ ព្រះករុណាយើងខ្ញុំ រួមផ្សំនិងព្រះទ័យសប្បុរសរបស់ព្រះតេជព្រះគុណម្ចាស់ និងទឹកចិត្តសប្បុរសរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ ដែលមានសទ្ធាជ្រះថ្លាជឿជាក់ច្បាស់

---

(១) គ.អ.ម.ព. ៖ គេហដ្ឋាន អភិរក្សមរតក ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ ។

តាមព្រះពុទ្ធដីកាថា “ **សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ** ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ” ហើយក៏បានបូជាកម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត កម្លាំងប្រាជ្ញា កម្លាំងទ្រព្យ កម្លាំងចូលរួម ជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រដោយរីករាយ ជ្រះថ្លា នូវការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌របស់ព្រះជិនស្រី ៖

១- តាមរយៈសៀវភៅ ៖ មានការសរសេរ ចម្លងសាឡើងវិញ នូវសៀវភៅធម៌នានា ដែលជាស្នាដៃលោកអ្នកប្រាជ្ញ បណ្ឌិតកវី ពីអតីតកាល និង សៀវភៅសរសេរថ្មីៗ ដែលមាន ៖

០១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី ជួន ណាត
០២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប
០៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
០៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្វេគ (ជ័យ ម៉ែ)
០៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ហាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
០៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេងៗ៖ ប៉ុត សាវង្ស, ភិក្ខុ សាន សុជា
០៧. ជីវិតកថា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
០៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកង់ធម៌ យិន វន់)
០៩. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)

១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី

១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាំង ខាត់)

១៧. ធម្មទ្ទេស ៤ យ៉ាង (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

១៨. ធមិនមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី

១៩. ធមិនមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី

២០. លោកនីតិបករណ៍ (អ៊ុក ដា)

២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)

២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគ ២ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី

២៣. ព្រះបាទឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ វីរបុរស (គង់ សម្ភារ)

២៤. ចំណាស់ដៃឆ្នាំថ្មី (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

២៥. ព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាសង្ខេប(សម្តេចព្រះពោធិវង្ស ហួត តាត)

២៦. ឱវាទ ៤ ខ របស់លោក សៀវ ហ្វាន (បកប្រែដោយលោកយាយ ចំរើន ចារូន)

២៧. គុណមាតាបិតា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

២៨. ទស្សនៈសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត (គង់ សម្ភារ)

២៩. អភិធម្មបរមត្ថសង្ខេប (ព្រះគ្រូ យ៉ាង ផាន់ និង ព្រះមហា អ៊ុម ប៉ុណ្ណា)

៣០. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៣ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី

៣១. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារូន) ថ្មី

៣២. អ្នករូតវាំងននសង្គម (បណ្ឌិត កែម ឡី)

៣៣. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារូន) ថ្មី

៣៤. ចតុរារិយសច្ចធម៌ (ប៉ុស ឆេងអ៊ាង) ថ្មី

៣៥. បេះដូងកវី ៖ កម្រងកំណាព្យភាគទី ៤ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី

៣៦. បដិបត្តិធម៌ គឺការអភិវឌ្ឍជីវិត (ភិក្ខុ ឃឿន សំណាង) ថ្មី

៣៧. កើតទៀតឬទេ? (ព្រះមហាវិរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
៣៨. ឃើញធម៌ ឃើញព្រះ (ភិក្ខុ ឃឿន សំណាង) ថ្មី
៣៩. ១០ ឆ្នាំប៉ុន្មានដង ? (ភិក្ខុ ឥន្ទញ្ញាណោ ហ៊ីម គិមសត់) ថ្មី

២- តាមរយៈថាសស៊ីឌី ឌីវីឌី ៖ ជាសំឡេង MP3 និងជាថាសរូបភាព MP4 ដូចដែលខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទបានជម្រាបជូនរួចម្តងមកហើយនៅទំព័រទី ៩ ។ ឥឡូវនេះផងដែរ ខ្ញុំចាប់បញ្ចូលសំឡេង និងរូបភាពក្នុងសោយូអេសប៊ី (Key USB : Universal Serial Bus) តាមការស្នើសុំ ។ មកដល់ចំណុចនេះ ខ្ញុំនឹកឃើញជានិច្ចដល់អំណោយទានដ៏សប្បុរសពីឧបាសិកា **ស៊ីវ គិមសីន** ដែលឧបត្ថម្ភម៉ាស៊ីនសម្រាប់សរសេរ ចម្លងថាស ស៊ីឌី និងឌីវីឌី ។ ដោយសារម៉ាស៊ីននេះហើយទើបខ្ញុំបាទអាចចាប់ផ្តើម រចនា ចងក្រង ចម្លងថាសបាន ២០៥៦០ ថាសចែកជូនជាធម្មទាន មកដល់ចុងឆ្នាំ ២០២០ នេះ ។

៣- តាមរយៈធម្មសិក្សា ៖ ក្រោមព្រះអធិបតីយភាពព្រះគ្រូ **ធឹង ធីម ចន្ទត្ថេរ** ដែលជាព្រះចៅអធិការវត្តធម្មិការាម នៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក កាណាដា ខ្ញុំបានគោរពអញ្ជើញបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទដែលធ្លាប់ធ្វើសមាធិ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន មកចូលរួមគ្នាធ្វើធម្មប្បដិបត្តិ នៅរាល់ថ្ងៃឧបោសថសីល ចាប់ពីដើមខែមករា ឆ្នាំ ២០១៦ ៖

- ដោយនាំគ្នាអង្គុយសមាធិ ១ ម៉ោង ដែលក្នុងពេលនោះ ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទបានចាក់សំឡេងព្រះធម្មទេសនារបស់ព្រះធម្មាចារ្យល្បីឈ្មោះនានា ដើម្បីបានជាជំនួយក្នុងការបដិបត្តិ ដូចជា ព្រះគ្រូ **សំ ប៊ុនធឿន** កេតុធម្មោ, ធម្មទេសនាលោកអាចារ្យប្រមុខ **សត្យា នារាយ័ន ហ្គោឥន្ទកា**,

ព្រះគ្រូ មហាវិមលធម្ម **ពិន សែម** សិរីសុវណ្ណោ, ព្រះគ្រូ **កែវ ហុង**

ធម្មប្បដិបត្តិនៅថ្ងៃឧបោសថសីល

ជោតញ្ញាណោ, ព្រះគ្រូ **ស្មឿន កុសល** ជាដើម ។ ធម្មសិក្សានេះផ្តល់នូវចំណោងមិត្តភាព មេត្រីភាព ភក្តីភាព ភារតភាព សេចក្តីយោគយល់គ្នាក្នុងធម្មសប្បាយ ។

- ពិភាក្សាវែកញែក សួរដេញដោល ពង្រីកពង្រឹងបកិណ្ណកធម៌(១) ដើម្បីឱ្យបាតគ្រឹះនៃព្រះធម៌កាន់តែរឹងមាំជាប្រយោជន៍ក្នុងការបដិបត្តិ ។ ធម្មសិក្សានេះបានផ្អាកមួយរយៈពេលយ៉ាងវែង គឺពីខែមិថុនា ឆ្នាំ ២០១៨ ដល់ខែមេសា ឆ្នាំ ២០១៩ ដោយហេតុខ្ញុំមានជំងឺ ហើយក៏ចាប់ផ្តើមជាថ្មីទៀតនៅក្រោយចូលឆ្នាំខ្មែរ ឆ្នាំ ២០១៩ ។ ក៏ប៉ុន្តែលោកសន្និវាស(២)នេះទោះមានរូបក្ខ័គ្មានរូបក្ខ័ មានវិញ្ញាណក្ខ័ អវិញ្ញាណក្ខ័ សុទ្ធតែស្ថិតនៅក្រោមច្បាប់ធម្មជាតិគឺអនិច្ចតាធម៌, វិបរិណាមធម៌, វិបរិតធម៌ទាំងអស់ ។ ជំងឺ កូវីដ-១៩ ចាប់ផ្តើមរាលដាលយ៉ាងសាហាវដល់ទីក្រុងម៉ុងរេអាលខេត្តកេបិកប្រទេស

---

(១) បកិណ្ណកធម៌ ៖ ដែលជារបស់រាយរង, បន្ទាប់បន្សំ ។

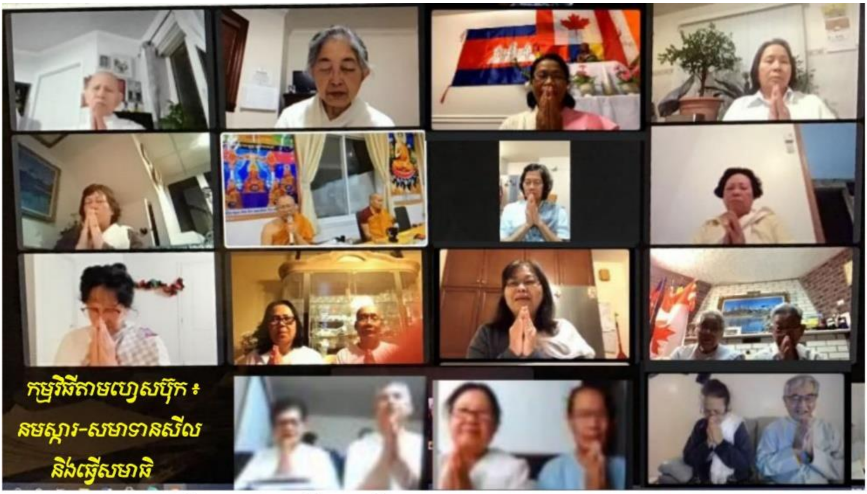
(២) លោកសន្និវាស ៖ ពពួកសត្វដែលនៅអាស្រ័យក្នុងលោក ។

ធម្មសាកច្ឆា (ការពិភាក្សាធម៌បន្ទាប់ពីធ្វើសមាធិ)

កាសោដា ហើយការជួបជុំគ្នាក្នុងថ្ងៃឧបោសថក៏ត្រូវផ្អាក ហើយកម្មវិធីធ្វើសមាធិ ក៏ត្រូវបានបញ្ឈប់នៅខែចុងខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២០ ព្រោះត្រូវតែគោរពតាមបទបញ្ញត្តិរដ្ឋាភិបាលដែលមិនឱ្យមានការជួបជុំគ្នា ដូចធម្មតាដើម្បីទប់ស្កាត់ការឆ្លងរាលដាលជំងឺដ៏សាហាវបំផុត ដែលមកដល់ថ្ងៃទី ២៩ កុម្ភៈឆ្នាំ ២០២១ នេះបានឆ្លងដល់មនុស្ស ១០២, ០០៧, ៤៤៨ នាក់និងសម្លាប់មនុស្ស ២, ២០៤, ៤៩៤ នាក់ក្នុងពិភពលោក ។

៤- តាមរយៈបណ្ដាញហ្វេសប៊ុក ៖ *ទោះបីជាមិនអាចជួបជុំគ្នាដូចប្រក្រតីក៏ដោយ ក៏ចេតនាក្នុងការផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ ចេតនាក្នុងធម្មទាន ចេតនាក្នុងការសន្សំបុណ្យតក់ៗ នៅតែមានជានិច្ចក្នុងសន្តានចិត្ត ។ អាស្រ័យដោយចេតនាជាកុសលនេះហើយ ទើបការជួបជុំគ្នាក្នុងកម្មវិធីនមស្ការព្រះរតនត្រៃតាមបណ្ដាញហ្វេសប៊ុកក៏បានចាប់ផ្ដើមឡើង នៅចុងខែមេសា ឆ្នាំ ២០២០ ។*

ដោយឃើញបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទមានអំណរ អរត្រេក សោមនស្ស



ការជួបជុំគ្នានៅសម័យ កូវិដ-១៩ តាមបណ្តាញហ្វេសប៊ុក

សប្បាយរីករាយក្នុងការជួបជុំ ញញឹមញញែម រាក់ទាក់រកគ្នាក្នុងភាពតភាព ខ្ញុំក៏មានអារម្មណ៍ថាកម្មវិធីនេះពិតជាអាចជួយបន្ធូរភាពតានតឹង បន្ថយភាពអាប់អួ ជម្រះបានខ្លះៗ នូវការខ្វាយខ្វល់ច្របល់ចិត្ត និងដកស្រ្តេសបានខ្លះៗ នោះ ខ្ញុំក៏បាននិមន្តព្រះសង្ឃមកប្រទានសីលផង និងទេសនាផងក្នុងឱកាសដែលយើងនាំគ្នាអង្គុយសមាធិ ។ សទ្ធាជ្រះថ្លារបស់បងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទបានធ្វើឱ្យខ្ញុំតាំងចិត្តថានិងធ្វើកម្មវិធីនេះជាបន្តទៅទៀត ដោយនាំគ្នាសន្សំបុណ្យកុសលទោះតិចក្តី ច្រើនក្តីដោយមិនប្រមាទឡើយ …

« ជីវិតរស់នៅមិនត្រូវប្រមាទ ប្រឹងប្រែងសង្វាតសំអាតទ្វារ ៣
ថ្ងៃរុលទៅមុខអាយុរួញខ្លី ច្រើនក្តីតិចក្តីឃ្លាតឱ្យឆ្ងាយពីសាងល្អ ៗ »

២៤– បព្វជ្ជាកម្ម(១)

នៅដើមឆ្នាំ ២០២០ ខ្ញុំបានរកឃើញកំណត់ហេតុដែលបានកត់ត្រាទុកនូវព្រះពុទ្ធដីកានានា កាលពីពេលអានព្រះត្រៃបិដក ដែលមានការកត់ចំណាំពីលេខរបស់គម្ពីរ ទំព័រ វគ្គ ឬឈ្មោះសូត្រ ។ ខ្ញុំមានសេចក្ដីត្រេកអរណាស់ព្រោះបាត់រកមិនឃើញយូរមកហើយ ។ គ្រាន់តែបើកកូនសៀវភៅនោះភ្លាម ក៏ជួបនឹងពាក្យថា “ **ជរាវគ្គ** ” ព្រមទាំងសញ្ញាព្រួញឆ្ពោះទៅកាន់អ្វីដែលត្រូវអានបន្ត ហើយក៏បានទៅដល់រឿងមួយដែលចាប់អារម្មណ៍គឺ ៖

“ ព្រះបរមសាស្ដា ទ្រង់ប្រារព្ធនាង**ឧត្តរាថេរី** ជាអ្នកមានអាយុ ១២០ ឆ្នាំ ។ សម័យថ្ងៃមួយ នាងបានទៅបិណ្ឌបាតតាមផ្ទះ លុះបាននូវចង្ហាន់ល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ ទើបបានត្រឡប់មកវិញ ពេលមកដល់ពាក់កណ្ដាលផ្លូវ ក៏ស្រាប់តែឃើញភិក្ខុមួយអង្គ កំពុងតែនិមន្តបិណ្ឌបាត ហើយក៏ប្រគេនបិណ្ឌបាតរបស់ខ្លួនដល់ភិក្ខុរូបនោះទាំងអស់ទៅ នាងធ្វើយ៉ាងនេះអស់រយៈពេលបីថ្ងៃ ។ ក្នុងថ្ងៃទី ៤ នាងបានទៅបិណ្ឌបាតទៀត បានជួបនឹងព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រង់ផ្លូវចង្អៀតមួយ នាងបានចៀសផ្លូវ ថយក្រោយបន្តិចហើយបានជាន់ជាយចីវររបស់ខ្លួនឯងដួលនៅទីនោះភ្លាម ។ ព្រះសាស្ដាទ្រង់សម្ដែងព្រះធម្មិកថាដោយត្រាស់នូវព្រះគាថានេះ (ឱ្យនាងបានសម្រេចព្រះសោតាបត្តិផល) ថា ៖

បរិជិណ្ណមិទំ រូបំ រោគនិទ្ធំ បភង្គុណំ ភិជ្ជតិ បូតិ សន្ទេ

---

(១) បព្វជ្ជាកម្ម ៖ ការបំបួសកុលបុត្តឱ្យបានជាសាមណេរ ។

ហោ មរណន្តំ ហិ ជីវិតំ(១) រូបនេះ គ្រាំគ្រាអស់ហើយ ជាទីសំណាក់នៃរោគ ជារបស់ពុកផុយ រាងកាយ ជារបស់ស្អុយគួរខ្ពើម (នេះ) តែងបែកធ្លាយទៅវិញ ព្រោះថា ជីវិតមានសេចក្តីស្លាប់ជាទីបំផុត ” ។

ពេលដែលអានបន្តទៅតាមសញ្ញាចង្អុលប្រាប់ក៏បានទៅដល់ ៖

“**អាពាធេ មេ សមុប្បន្នេ សតិ មេ ឧទបជ្ជថ អាពាធោ មេ សមុប្បន្នោ កាលោ មេ នប្បមជ្ជិតុន្តិ**(២) ៖ កាលបើអាពាធ កើតឡើងដល់ខ្ញុំ ស្មារតីកើតឡើងដល់ខ្ញុំថា អាពាធកើតឡើងដល់អញហើយ នេះជាកាលដែលអញមិនគួរប្រមាទ ” ។

អានមកដល់ត្រង់ចំណុចនេះ ខ្ញុំផ្តើមមានអារម្មណ៍រំជួល មិនស្រួលហឫទ័យ ភ័យចំបែង ព្រោះសុខភាពខ្លួនឯង កាន់តែខ្សោយខ្សោះ អស់កម្លាំង វង្វេងវង្វាន់ ភាន់សតិ ធ្វើអ្វីៗ បាត់អស់ទំនុកទុកចិត្តលើខ្លួនឯង ៖

រូបជង្រុករោគរួមចាស់ថ្មី ឱ្យជីវិតខ្លីឃ្លាតចាកខ្លឹម
ដូចថ្ងៃជ្រៀលជ្រេរស្រុតស្រិម ទៅទិសបស្ចិមចាំពេលលិច ។
វង្វេងវង្វាន់ភាន់ស្មារតី រឿងរ៉ាវចាស់ថ្មីភ្លឹកភ្លាំងភ្លេច
ខ្សោយខ្សត់ហត់ខ្លាំងកម្លាំងតិច សព៌ាង្គរឹលរេចគ្រេចគ្រាគ្រាំ ។
វិលមុខធ្ងន់ក្បាលដាលល្ងិតល្ងៃ ទន់ជើងទន់ដៃដើរដូចរាំ
រង្គើរង្គោះព្រោះមិនមាំ រអ៊ូរទាំទ្រាំមិនបាន ។
រសេះរសោះមិនរសាយ ទាំងចិត្តទាំងកាយឆ្ងាយក្សេមក្សាន្ត
ស្រៀវស្រាញស្រុញទន់ទុក្ខរំខាន ចុកចាប់ចាក់ប្រាណមិនស្រាន្តសោះ ។

---

(១) គាថាធម្មបទ បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៥៣ ។

(២) ថេរគាថា បិដកលេខ ៥៦ ឬទំព័រ ១៤៤ ។

ម្តងឈើផង្គង់ម្តងចង្កេះ   ផួនឡើងទឹកស្លេស្មស្លាក់ខាកស្តោះ
លើកអ្វីបន្តិចក៏គ្រេចថ្លោះ   អ្វីៗ ខ្សោយខ្សោះអស់តម្លៃ ។
ផុះនោមពិបាកយ៉ាកយ៉ាប់ណាស់   តតេះតតះហើមជើងដៃ
ឈឺស្មាឈឺស្មងខ្នងសរសៃ   ច្មេះរស់រាល់ថ្ងៃកុំប្រមាទ ។
អ្វីមានបំណងប៉ងបំពេញ   ប្រញាប់លំគេញដោយសង្វាត
បើទុកចាំស្អែកគឺប្រមាទ   នឹងខកខូចខាតព្រោះមិនទៀង ៕

ខ្ញុំមិនមែនតក់ស្លុត ខ្លាចមច្ចុរាជ ឬសេចក្ដីស្លាប់ទេ តែខ្ញុំព្រួយបារម្ភ ខ្លាចមិនអាចបំពេញបំណងប៉ងប្រាថ្នាចុងក្រោយបាន ។ ការតាំងចិត្ត ឬ **វត្ថុបំណង** មួយទៀតដែលខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទប្រាថ្នាបំពេញក្នុងអត្តភាពជាមនុស្សនេះ គឺសាងផ្នួស ក្នុងគោលបំណងបង្កើននូវឧបនិស្ស័យក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាទៅអនាគតកាល ។ ដោយយល់ឃើញថាជីវិតរបស់ខ្លួន កាន់តែរៀវរួញ រីលរាក់ ខើចខ្លី ខិតចូលទៅជិតមាត់មច្ចុរាជហើយនោះ ព្រមទាំងបានទទួលសេចក្ដីអនុញ្ញាត ព្រមព្រៀង យល់ព្រម ពីក្រុមគ្រួសារផង បំណងប្រាថ្នានេះក៏ចេញជាពន្លឺឡើងដោយសេចក្ដីជ្រះថ្លាដ៏ក្រៃលែង ។ ការកោរសក់សាងផ្នួសក៏ចាប់ផ្ដើមឡើងនៅថ្ងៃទី ២៩ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២០ ៖

កោរសក់សាងផ្នួស

បទពាក្យ ៧

កោរសក់សាងផ្នួសសុំនិស្ស័យ ជ្រកក្រោមរ័ត្នត្រៃថ្លៃអមតៈ
សាងនេក្ខម្មៈ(១)ដាក់ស្មោះស្ម័គ្រ ជាសមណៈសាវកព្រះ ។
កោរសក់ស្អាងអង្គស្បង់ចីវរ ប្រព្រឹត្តធម៌ល្អ ត ជម្រះ
ចោលកិច្ចធុរៈអ្នកមានផ្ទះ រៀនលាលោកលះចំណងមារ ។
កោរសក់ហក់ចោលភេទគ្រហស្ថ គ្រងកាសាវពស្ត្របព្វជ្ជា
ជ្រកក្រោមម្លប់ទង់ព្រះធម្មា បំពេញសទ្ធាដោយគោរព ។
ចិត្តប៉ងបំណងផ្សងប្រាថ្នា ទោះកើតជាតិណាសូមសេក្ខ(២)ស៊ប់
បានព្រះរ័ត្នត្រៃធ្វើជាម្លប់ បិទបាំងទល់ទប់រំដោះខ្លួន ។
សូមជូនកុសលដល់ធម្មមិត្ត ច្បាំងឈ្នះកូវិដ-១៩
ចិត្តកាយគ្មានទុក្ខមករុកកួន រឹងប៉ឹងខ្លាប់ខ្លួនមួនផុតហ្មង ៕

បព្វជ្ជាកម្មក៏បានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងអធិកអធម មនោរម្យក្រោមម្លប់ឆមី ព្រោះមានការឃោគយល់ សន្តោស ប្រោសប្រណី ពោរពេញដោយសុច្ឆន្ទៈបំណាំងល្អ និងការផ្តល់ឱកាសឱ្យ ដោយប្រពៃពីសំណាក់គណៈកម្មការសមាគមពុទ្ធិកសាមគ្គី និងបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទចំណោះជើងវត្ត ៖

---

(១) នេក្ខម្មៈ ៖ ការចេញចាកកាម គឺចេញបួស ។
(២) សេក្ខ ៖ អ្នកសិក្សារៀនសូត្រ ។

*ក្រោមអធិបតីភាពព្រះបញ្ញាចារ្យ **ធឹង ធីម** ចន្ទត្ថេរ ព្រះគ្រូចៅអធិការ វត្តធម្មិការាម នៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ប្រទេសកាណាដា និងព្រះភិក្ខុសង្ឃគ្រប់ព្រះអង្គ បញ្ញាកម្មបានប្រព្រឹត្តទៅក្នុងធម្មសប្បាយ ...*

ក្នុងរយៈពេល ៣០ ថ្ងៃខ្ញុំបានថ្នមខ្សែជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅជាសមណៈ⁽¹⁾ ដាក់កំហិត ប្រិតប្រៀនទៅតាមដែលអាចធ្វើបានមិនដែលខកខាននិងកិច្ចវត្ត ព្រឹក ល្ងាច ក្រោមការណែនាំព្រះឧបជ្ឈាយ៍⁽²⁾ ...៖

កិច្ចវត្តព្រឹក ល្ងាច

បានលាគ្រួសារ ៣០ ថ្ងៃ ផ្សងភ្ជាប់និស្ស័យព្រះត្រៃរ័ត្ន
រៀនលះខំលាហាត់ប្រាសព្រាត់ ធ្វើកិច្ចវត្តជាសមណៈ ។
សង្វាតតាមព្រះឧបជ្ឈាយ៍ ព្រឹកល្ងាចបូជារតនៈ
ដើរតាមបិតាវិវដ្តៈ ដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រសច្ចៈច្បាស់ ។

---

(១) សមណៈ ៖ អ្នកប្រឹងប្រព្រឹត្តធម៌ ធ្វើកាយវាចាចិត្តឱ្យស្ងប់ចាកបាប ។

(២) ឧបជ្ឈាយ៍ ៖ ព្រះថេរៈ ដែលភិក្ខុឬសាមណេរសូមនិស្ស័យប្រគល់ខ្លួនឱ្យលោកទូន្មានបង្រៀនប្រដៅ ។

យកសីលសមាធិបញ្ញា　ក្តិចកាត់កាប់ឆ្ការតណ្ហាក្រាស់
បំពេញបំប៉នអ្វីខាតខ្វះ　អភិវឌ្ឍន៍ផ្លាស់ដោយខ្ជាប់ខ្ជួន ។
បំពេញព្យាយាមដោយអំណត់　ហាត់ពត់លត់បត់តាមក្រឹត្យក្បួន
កាយវាចាចិត្តឱ្យសមសួន　គ្រប់ជាតិសូមខ្លួនជ្រកម្លប់ធម៌ ៕

រាល់ព្រឹក មុនពេលនមស្ការព្រះរតនត្រៃ ថ្វាយបង្គំព្រះ ខ្ញុំតែងតែឆ្លៀតឱកាស ធ្វើវិបស្សនាកម្មដ្ឋានជានិច្ច ក្នុងបុព្វណ្ហសម័យ(១) ដែលជាពេលស្ងប់ស្ងាត់ល្អ ។ គម្រោងថានឹងធ្វើធម្មប្បដិបត្តិមួយម៉ោង មានការលំបាកបន្តិចនៅអាទិត្យទី ១ ព្រោះត្រចៀកខ្ញុំស្តាប់មិនឮសំឡេងទូរស័ព្ទដែលដាក់ឱ្យរោទិ៍ឡើយ ដោយសារជំនឺថ្លង់ ទាល់តែចាប់ពីអាទិត្យទី ២ ទៅទើបមានដំណើរការល្អទៅតាមពេលដែលខ្ញុំកំណត់បាន ...៖

ការបំពេញព្យាយាម

បំពេញព្យាយាមជារៀងរាល់ថ្ងៃ　ភ្ជាប់ភ័ព្វនិស្ស័យនឹងព្រះពុទ្ធបាទ
កិច្ចវត្តព្រឹកល្ងាចមិនធ្វេសប្រមាទ　ប្រឹងប្រែងឱហាតសង្វាតឥតអាក់ ។
ក្រោយនមស្ការតាំងកាយាផ្ទង់　លើកចិត្តតោងអង្គធម៌វិតក្កៈ
អារម្មណ៍រំពឹងគិតវិចារៈ　បីតិសុខៈក៏បានមកដល់ ។
ថាមពលត្រជាក់ស្រិបៗស្រាលៗ　ហូរស្រោចស្រពក្បាលត្រកាលល្អផល
ជ្រួតជ្រាបសព្វកាយឆ្វាយទុក្ខកង្វល់　ចិត្តកាយនឹងថ្កល់ស្ងប់សុខក្សេមក្សាន្ត ។
ភាពញ័រតិចៗល្អិតម៉ដ្ឋសុខុម　ផ្តល់ក្តីសុខដុមពោរពេញអង្គប្រាណ
បញ្ញាចក្ខុអាចមើលឃើញបាន　ក្នុងភាពសុខសាន្តមានអនិច្ចា ។
កើតស្លាប់ស្លាប់កើតហើយក៏រលត់　ទៅតាមបែបបទត្រៃលក្ខណា

---

(១) បុព្វណ្ហសម័យ ៖ វេលាព្រះអាទិត្យរះ ។

បន្តដើរតាមព្រះពុទ្ធបិតា សូមមានវាសនាបានរួចរំដោះ ៕

ពេលល្ងាចបន្ទាប់ពីចប់វិធីនមស្ការព្រះរតនត្រៃ ខ្ញុំតែងអង្គុយធ្វើសមាធិមិនដែលខកខាន ។ បន្ទាប់ពីធ្វើធម្មប្បដិបត្តិរួច ខ្ញុំធ្វើចង្ក្រមភាវនាដែលផ្តល់នូវវិវេកសុខ(១) ថែមមួយកម្រិតទៀត ...

ចង្ក្រមភាវនា

បទព្រហ្មគីតិ

ពោធិ៍ដាំក្នុងពាងធំ ផ្តល់មនោរម្យក្នុងវិហារ
តម្កល់ឆ្ងាយពីគ្នា ស្រស់សោភាសែនស័ក្តិសម ។
ចប់សមាធិហើយ មិនកន្តើយខ្ញុំរៀបចំ
ចាប់ផ្តើមដើរចង្ក្រម ប្រឹងលត់ដំខំសំភី ។
ដើរពីពោធិ៍ ១ ទៅ ឆ្ពោះសំដៅពោធិ៍ទី ២
ចិត្តនឹងមិនវក់វី ធ្វើនាទីដោយសទ្ធា ។

---

(១) វិវេកសុខ ៖ សុខកើតមកពីសេចក្តីស្ងប់ ។

ពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើម ហើយចាប់ផ្ដើមមើលវេទនា
រំញ័រពេញអង្គា សតិជាអ្នកចែងចាត់ ។
បញ្ញាចក្ខុដឹង កើតហើយនឹងរលត់បាត់
គ្មានទេបុគ្គលសត្វ សុទ្ធបញ្ញត្តិឥតសង្ស័យ ។
ខំច្បិចក្តិចកាត់លះ ប្រឹងយកឈ្នះក្តីអាល័យ
សូមភ្ជាប់ភ័ព្វនិស្ស័យ ព្រះធម៌ថ្លៃគ្រប់ជាតិហោង ៕

ដោយ ហ៊ិម ឆាន់

ពេលថ្ងៃ ខ្ញុំតែងតែសិក្សាព្រះពុទ្ធវចនៈ ដោយអានគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក ឬគម្ពីរព្រះអដ្ឋកថា ដោយពិចារណាជាពិសេសនូវធម្មបទគាថា បិដកលេខ ៥២ និងថេរគាថា បិដកលេខ ៥៦ ព្រមទាំងតែងកំណាព្យផ្សេងៗ ផង ...

ព្រះវិវដ្ដៈបិតា

បទពាក្យ ៧

ធម៌ព្រះវិវដ្ដៈបិតា(១)   បានយល់ពេលណាថ្លាហឫទ័យ
ធូរស្បើយសោកសៅមួម៉ៅភ័យ   យល់អត្ថន័យនៃជីវិត   ។
ធម៌ព្រះមានដោគភ្លឺចិញ្ចែង   គ្រប់ទីកន្លែងគ្របងងឹត
ដឹកនាំពាំយួរអ្នកប្រព្រឹត្ត   ឱ្យយល់ការពិតធម្មសច្ចៈ   ។
ធម៌ព្រះសម្មុទ្ធវិសុទ្ធឯក   អ្វីៗបែងចែកឃើញប្រចក្ស(២)
កើតហើយរលត់តាមខណៈ   ប្រាប់លក្ខណៈហេតុនិងផល   ។
ធម៌ព្រះសាស្ដាឆ្ការកិលេស   រេចរឹលរបេះអកុសល
ចិត្តនឹងធឹងហើយស្បើយខ្វាយខ្វល់   កាយចិត្តបានដល់ស្ងប់សុខស្ងាត់   ។
ថាមពលស្រិបៗស្រោចស្រពកាយ   ភាពញ័រកាយសាយក្រហាយខ្វាត់
បាត់អញគ្មានឯងបុគ្គលសត្វ   ឃើញបរមត្ថបាត់អត្តា   ៕

ឆ្មេចបើកៗ មួយខែបានមកដល់យ៉ាងឆាប់រហ័សបំផុត ។ ៣០ ថ្ងៃក្នុងភេទជាសាមណៈ ពិតជាខ្លីពេកណាស់ តែខ្ញុំមានឱកាសនិងពេលវេលាផ្ដល់ឱ្យតែប៉ុណ្ណឹងឯង ដើម្បីភ្ជាប់និស្ស័យនឹងព្រះត្រៃរត្ន ។ មកដល់ចំណុចនេះ ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទពិតជាមានមនោសញ្ចេតនា ស្ញើចសរសើរ ស្ញប់ស្ញែង ដល់ព្រះថេរានុថេរៈគ្រប់ៗ ព្រះអង្គពន់ពេកណាស់ ដែលបានលះបង់ភេទជាគ្រហស្ថ លះបង់ជីវិតជាអ្នកមានផ្ទះ មកជាជីវិតជាអ្នកអត់ផ្ទះ មកជាសមណៈ មកជាអ្នកខ្លាចភ័យក្នុងវដ្ដសង្សារ មកជាអ្នកខ្លាចបាបជានិច្ច មកជាអ្នកមានព្យាយាមដុតបំផ្លាញអំពើអាក្រក់ មកជាអ្នកមើលឃើញទោសក្នុងកាម-

---

(១) វិវដ្ដៈបិតា ៖ បិតាដែលដឹកនាំកូនឱ្យរួចស្រឡះចាកដំណើរការវិលកើតវិលស្លាប់ ។

(២) ប្រចក្ស ឬប្រត្យក្ស ៖ ដែលជាក់, ប្រាកដ, ច្បាស់ ។

គុណទាំងឡាយ មកជាអ្នករៀនលះត្រៃលោក ចូលជ្រកព្រះត្រៃលក្ខណ៍ ហើយក្លាយជាថ្នាលស្រែបុណ្យនៃពុទ្ធមាមកជនជាទីគោរពសក្ការៈ ។ ខ្ញុំព្រះករុណាសូមនមស្ការក្រាបថ្វាយបង្គំព្រះថេរានុថេរៈអង្គនោះដោយគោរព ៖

រៀនចាកត្រៃលោក

បទពាក្យ ៩ ជាប់ទង

គ្រងចីពរ យកត្រៃសិក្ខ(១) ដឹកតម្រង់
ត្រូវផ្លូវត្រង់ ផ្ចង់ស្វែងរក លោកុត្តរៈ(២)
នេក្ខម្មៈ(៣) ទាក់ហិរិ(៤) ឱតប្បៈ(៥)
កើតសុខៈ បាក់ចំណង់ ចង់ចុះចាញ់ ។
ស៊ូអត់ធ្មត់ ពត់កាយចិត្ត បិទរាគៈ
លះលោភៈ ខ្ជាក់ទោសៈ ចាក់ចោលអញ
ចិត្តទុច្ចរិត ចិតជីកកប់ ចប់ទើសក្ដាញ់
ស្អប់ស្រឡាញ់ ចាញ់ឥទ្ធិឫទ្ធិ ចិត្តមេត្តា ។
ទាស់ទំនើង ទើងមើងឃ្នង ជងមានះ
លាងជម្រះ លះមួហ្មង ចងតណ្ហា
ចាកត្រៃលោក យកត្រៃលក្ខណ៍ ខ្ជាក់អត្តា
ធម៌ថ្លៃថ្លា ឆ្ការនាំផ្លូវ ទៅរំដោះ ៕

---

(១) ត្រៃសិក្ខ ៖ ត្រៃសិក្ខា គឺសីល សមាធិ បញ្ញា ។

(២) លោកុត្តរៈ ៖ លោកដែលប្រសើរក្រៃលែងបានដល់ព្រះនិព្វាន ។

(៣) នេក្ខម្មៈ ៖ ការចេញបួស ។

(៤) ហិរិ ៖ សេចក្ដីខ្មាសបាប ។

(៥) ឱតប្បៈ ៖ សេចក្ដីខ្លាចបាប ។

ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបាទក៏បានលាចាកសិក្ខាបទ គឺសឹកពីសាមណេរមកជាភេទគ្រហស្ថវិញនៅថ្ងៃទី ២៩ មីនាឆ្នាំ ២០២០ ក្នុងពេលដែលជំងឺកូវីដ-១៩ កំពុងតែចាប់រាតត្បាត ឆ្លងរាលដាលយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក ប្រទេសកាណាដា ផ្តល់នូវភាពភ័យខ្លាច ព្រួយបារម្ភគ្រប់ៗ គ្នា ព្រោះមនុស្សស្លាប់នឹងជំងឺនេះកើនច្រើនឡើងៗ ជាលំដាប់ ៖

ឱ! ជីវិតសត្វលោកពិតជាផុយស្រួយពន់ពេកណាស់ ។ ពី ១ ថ្ងៃទៅ ១ ថ្ងៃ **ភ្នំចាស់** ដ៏មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាអស្ចារ្យ ខ្ពស់ស្មើមេឃរំកិលមកពីទិសខាងកើត បានបុកកម្ទេចអស់នូវវត្ថុមានជីវិតទាំងឡាយក្នុងផ្លូវរបស់វា ។ នៅពេលដែលខ្ញុំកំពុងតែពិចារណានោះ ភ្នំ **ជរា** មួយទៀតដ៏មានអានុភាពដ៏មហិមា បានពាធាជីវិតសត្វឱ្យបាត់បង់ ដល់នូវក្តីស្លាប់ ចាប់រំកិលមកពីទិសខាងលិច ។ មិនទាន់ដឹងថានឹងធ្វើយ៉ាងណាផង ភ្នំ **ព្យាធិ** មកពីទិសខាងជើង និងភ្នំ **មរណៈ** មកពីទិសខាងត្បូងក៏ធ្វើដំណើរមកស្របពេលគ្នាដែរ ។ **ភ្នំធំខ្ពស់ដែលមានអានុភាពទាំង ៤** នេះធ្វើដំណើរដៅឆ្ពោះជិត មកដល់ទីលំនៅ

របស់ខ្ញុំហើយៗ បុកសម្លាប់សត្វលោកទាំងអស់ក្នុងផ្លូវរបស់វា គ្មានអ្នកណាមួយគេចផុតពីកណ្ដាប់ដៃវាបានឡើយ ។ ពេលវេលារបស់ខ្ញុំពិតជានៅខ្លីពន់ពេកណាស់ តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណាទៅហ្ន៎ ?

បពិត្រព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូ ខ្ញុំព្រះអង្គជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ អាប់ប្រាជ្ញា មិនឈ្លាសវាងវៃ គំនិតស្មារតីបិទបាំងដោយកម្លាំងកិលេស បេះមិនចេញ ។ ពេលដែល **ភ្នំចាស់ ភ្នំជរា ភ្នំព្យាធិ ភ្នំមរណៈ** រំកិលជិតមកដល់ហើយនោះ ខ្ញុំព្រះករុណាពិតជាវង្វេងអស់ហើយ មិនដឹងជាដោះស្រាយយ៉ាងណាទេ ។

បពិត្រព្រះដ៏មានព្រះភាគ ខ្ញុំព្រះអង្គមានតែគុណសម្បត្តិម៉្យាងទេគឺសទ្ធាជ្រះថ្លានិងព្រះសាសនារបស់ព្រះអង្គគ្មានមោះមៃ ។ ដោយអានុភាពនៃសទ្ធាជ្រះថ្លានេះ ខ្ញុំព្រះអង្គសូមថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះជិនស្រីដ៏បរិសុទ្ធ ដែលផ្ដល់នូវសេចក្ដីបរិសុទ្ធដល់ជនមិនបរិសុទ្ធផង សូមថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះធម៌ដ៏បរិសុទ្ធផង សូមថ្វាយខ្លួនចំពោះព្រះអរិយសង្ឃនិងព្រះសម្មតិសង្ឃដែលទ្រទ្រង់នូវសេចក្ដីបរិសុទ្ធផង ក្នុងជាតិនេះផង និងគ្រប់ៗ ជាតិទៅអនាគតកាលផង លុះត្រាតែបានរួចរំដោះចាកទុក្ខទោសទាំងពួង ...។

ម៉ឺងរេអាល ថ្ងៃពុធ ១៣ រោច ខែមាឃ ឆ្នាំជូត ទោស័ក ព.ស. ២៥៦៤
ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ១០ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២១
ហុិម ឆាន់

៧៨– សូមគោរពលា

ម៉ិញ សាវ៉ាន / ហ៊ិម ឆាន់ / វ៉ាត តិរក្ស

រឿងវិបរិណាមធម៌ សូមបិទទំព័រគោរពលា
បន្ទន់ខិនអង្គផ្ចង់វន្ទា ដល់មិត្តដែលជាសប្បុរស ។
បើអត្ថរូបមិនប្រពៃ បើអត្ថន័យគ្មានសម្រស់
បើអត្ថរសសោះកក្រោះ សូមកុំបង់បោះកុសលកម្ម ។
ឈើកុងវៀចកោងយកធ្វើកង់ ឈើណាល្អត្រង់យកធ្វើកាំ
អ្វីខុសដាក់ចុះធុងសំរាម អ្វីល្អចូរចាំទុកក្នុងចិត្ត ។
បើវាក្យស័ព្ទរាប់សំនួន បើកាព្យខុសក្បួនច្បាប់ក្រមក្រឹត្យ
បើធម៌សម្ដែងខុសការពិត សូមធម្មមិត្តកែរចនា ។
សូមបុណ្យកើតពីឥទ្ធិបាទ កុសលល្អស្អាតទាំងនេះណា
ឧទ្ទិសជូនមាតាបិតា លោកគ្រូអាចារ្យបុព្វការី ។
បុព្វបុរសការពារជាតិ ព្រមទាំងមិត្តញាតិទាំងប្រុសស្រី
ប្រាជ្ញព្រាហ្មណ៍បណ្ឌិតព្រឹទ្ធសវី សូមសុខសួស្ដីវឌ្ឍនៈ ។
យើងខ្ញុំ ៣ នាក់ ម៉ិញ សាវ៉ាន ព្រមទាំង ហ៊ិម ឆាន់, វ៉ាត តិរក្ស
សូមគោរពលាអស់លោកអ្នក សន្ដានមិត្តភក្តិញាតិជិតឆ្ងាយ... ៕

២៦– ឯកសារដកស្រង់ – ពិគ្រោះ ...

០១. ព្រះត្រៃបិដកខ្មែរ
០២. វចនានុក្រមសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត ជោតញ្ញាណោ
០៣ . ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង ៖ លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត ប៊ុត សាវង្ស
០៤. ទំព័រហ្វេសប៊ុក ព្រះភិក្ខុ *Lorm Loeurm Lha*
០៥. គេហទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់លោកវេជ្ជបណ្ឌិត *Thong Nidamony*
០៦. គេហទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់លោក *Dhammanath sidh*
០៧. ទំព័រហ្វេសប៊ុក ឥស្សរភាព នៃវិចារណញ្ញាណ
០៨. ទំព័រហ្វេសប៊ុកឧបាសិកា *Amara Tevy*
០៩. ធម៌សម្រាប់ជីវិត ៖ ឧបាសក អ៊ុច ណាត
១០. គេហទំព័រ វិគីភីឌាខ្មែរ *Wikipedia.org*
១១. ពុទ្ធសាសនាលើពិភពលោក ៖ ឧបាសក ឈុន គិមអៀត
១២. មិលិន្ទប្បញ្ហា ៖ ឧបាសិកា អមរា ទេវី
១៣. ធម្មទេសនារបស់លោកអាចារ្យប្រមុខ ស្រីសត្យានារាយ័នហ្គោឥន្កា
១៤. កម្រងកំណាព្យភាគទី ៣ ៖ ហ៊ិម ឆាន់
១៥. បេះដូងកវី កម្រងកំណាព្យភាគទី ៤ ៖ ហ៊ិម ឆាន់
១៦. La vie après la mort : Jean Jacques Charbonier
១៧. La médecine face à l’au-delà : Jean Jacques Charbonier
១៨. Plaidoyer pour le Bonheur : Matthieu Ricard

១៩. La vie, la mort : Eric Volant

២០. Le Dhamma du Bouddha : Urgyen Sangharakshita

២១. Bouddhisme : Wikipedia

២២. Points commun entre Science et Bouddhisme : Albert Einstein

២៣. Einstein and Buddha : The parallel saying (Thomas Macfarlane)

២៤ . Mindfulnesscds.com : Dr. Jon Kabat-Zin

២៥. Thomas William Rhys Davids : Wikipedia

២៦. ពុទ្ធប្រវត្តិ ៖ លោក ឆឹង ផានសុផុន

២៧. គម្ពីរព្រះវិសុទ្ធិមគ្គ ៖ ព្រះវិនយឆរោ មហា ឃិន នឿន

២៨. ប្រជុំភាណាវារ ៖ លោកសាស្ត្រាចារ្យ សែម សូរ

២៩. ចំណាងដៃឆ្នាំថ្មី ៖ ឧបាសក មុិញ សាវ៉ាន

៣០. ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ៖ ទស្សនាវដ្ដីកម្ពុជសុរិយា លេខ ១ -១៩៩៥

សូមព្រះពុទ្ធសាសនាប្រតិស្ឋានក្នុងសន្តានចិត្តខ្មែរ និងវប្បធម៌ខ្មែរជាយូរអង្វែង ដើម្បីឱ្យខ្មែរគ្រប់រូបនិងគ្រប់ជំនាន់មានសីលធម៌សម្រាប់អប់រំខ្លួន គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ ។

ដោយឥទ្ធិពលនៃទសបារមីរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បរមសាស្ដាចារ្យដ៏កំពូលនៃត្រៃភព សូមសេចក្ដីសុខចម្រើនកើតមានដល់សព្វសត្វ ជាពិសេសដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្រប់ៗ គ្នា ។

សូមអនុមោទនា! សូមអនុមោទនា! សូមអនុមោទនាធម្មទាន!

សូមរង់ចាំអាន...

ក្រុមកំណាព្យ
ភាគទី ៥
* ពីសីលធម៌
* ពីគុណធម៌
* ពីបទពិចារណា
* ពីបណ្ដាំតាយាយ
ម៉ុញ សារ៉ាន - ហ៊ុម ឆាន់ - វ៉ាត គិរក្ស
គេហដ្ឋាន អភិរក្ស
មរតក ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ
សម្រាប់ចែកជូនជាធម្មទាន

២៧– ឧបត្ថម្ភកជន

មានសទ្ធាជ្រះថ្លាបានបរិច្ចាគប្រាក់ ដើម្បីបោះពុម្ព សៀវភៅ “ វិបរិណាមធម៌ ” ជាធម្មទាន ៖

ព្រះភិក្ខុ	**ធឹង ធីម ចន្ទត្ថេរ**	៥០០ ដុល្លារ
ព្រះភិក្ខុ	**ស៊ុម ប៊ុនធៀម សុវណ្ណត្ថេរោ**	១០០ ដុល្លារ
ព្រះភិក្ខុ	**សរ ស៊ុនទិត្យ ពុទ្ធញាណោ**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**អ៊ុន ឃ្លី** និងបងប្អូន កូន ចៅ	២០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**កែវ ប៊ុនហន និងឧបាសិកា លី ឆេងលន់** និងកូនចៅ	២០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**សក់ សាន្នី** និងកូនចៅ	១៥០ ដុល្លារ
លោក	**តាន់ បេងវ៉ាន់** និងអ្នកស្រី **លី ម៉ាឡា**	១១០ ដុល្លារ
Dr. Bonavent Pek et son épouse + Enfants		១០០ ដុល្លារ
Dr. Bonavuth Pek et son épouse + Enfants		១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ស៊ាង ធី** និងឧបាសិកា **អ៊ុន យូឡេង** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ឡេង អម** ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**អ៊ា នៅ** ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**យិម ផាហៀក**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**មុំញ សាវ៉ាន** និងឧបាសិកា **សិម ចាន់ធូរ៉ា**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ហ៊ុម ឆាន់**, ឧបាសិកា **សាមិត សូភ័ណ** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
លោក	**វ៉ាត ភិរក្ស** និងអ្នកស្រី **មៀច វណ្ណា** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**យូ ផាណា** ហៅ **ឈឿក ឈុំ**	១០០ ដុល្លារ

អ្នកស្រី	**Him Lisa** និងលោក **Shao Bun Andrew**	១០០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**Him Kidty**	១០០ ដុល្លារ
លោក	**Him Rithia** និងអ្នកស្រ **Tran Maria**	១០០ ដុល្លារ
Dre. Rita Tan et M.Pham Hong Paul + Enfants		១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**លី វ៉ាវ៉ាន់** និងឧបាសិកា **ទូក សុផល** និងកូន	១០០ ដុល្លារ
លោក	**ស៊ី សុគន្ធនរ៉ា** និងអ្នកស្រី **ឥន្ទ វិសាល** ព្រមទាំងបុត្រ .	១០០ ដុល្លារ
លោក	**Kim Meardey** ព្រមទាំង ភរិយា និងកូន	១០០ ដុល្លារ
លោក	**ឡេង ទូច** និងអ្នកស្រី **ហោ ហ៊ន**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**អ៊ាប គិមអ៊ីន** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ប៊ុក ឆូយ** និងបាសិកា **លឹម ស៊ីវ៉ាន់ណា**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ម៉ុល ហ៊រ** និងបាសិកា **អ៊ូច សារឿន**	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**យក់ បួសន** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
លោក	**យុន ប៊ុនគន** និងគ្រួសារ	១០០ ដុល្លារ
លោក	**ហួរ ឆុង** និងអ្នកស្រីព្រមទាំងបុត្រ	១០០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**ហេង សុហ៊ាប**	១០០ ដុល្លារ
លោក	**ចុង សំបូរ** និងអ្នកស្រី **ចៅ ភឿក** ព្រមទាំងកូនចៅ ..	១០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ឃួន លន់អេង** និងកូនចៅ	១០០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**វ៉ារី រុនណាត** ព្រមទាំងស្វាមីនិងបុត្រ	៨០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ប៉ោង ចន្ថា** និងកូនចៅ	៦០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**តាន់ ចាន់ថា** ព្រមទាំងស្វាមី និងកូន	៦០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**គីក ប៊ុនប៉ុង** និងឧបាសិកា **អ៊ុយ សុម៉ាលី**	៥០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**លឹម វីលីន** និងកូនចៅ	៥០ ដុល្លារ

លោក	**យី សំអាត** និងអ្នកស្រី **អ៊ុន យូអេង** (Toronto)	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**អ៊ុន សឿន** និងឧបាសិកា **អ៊ុន យូសេង**	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**តាន់ ប៊ុនតិក**, ឧបាសិកា **តាន់ ថានី** និងកូនចៅ	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**តាន់ ប៊ុនហ៊ុយ**, ឧបាសិកា **ម៉ាក់ សុខថាន** និងកូន	៥០ ដុល្លារ
កុមារី	**Him Kimberly** និងកុមារី **Him Elsa**	៥០ ដុល្លារ
លោក	**គឹម ប៊ុនហោ** អ្នកស្រី **តែ ហ្គិច** និង កូនចៅ	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ទិត្យ សំបូរ** និងអ្នកស្រី **ហោ ឈាងហេន**	៥០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**ទិត្យ សូភី** និងកូនចៅ	៥០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**វ៉ន ឡុន** និងគ្រួសារ (Toronto)	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ឆួ មីណា** និងអ្នកស្រី **ឃិន ហួច** ព្រមទាំងកូន	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ឈិន ថុន** និងឧបាសិកា **វង្ស មួយ**	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**គិម សាក់ត្វាង** និងក្រុមគ្រួសារ	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ហ៊ី គេងជា** និងអ្នកស្រី **លឹម សេដា** ព្រមទាំងកូន	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**អ៊ឹង គង់មន្ថា** ព្រមទាំងកូនចៅ	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ដា ស្រីយុទ្ធថូ**	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**នុន ស្បៃ** និងក្រុមគ្រួសារ	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ធុន សារ៉ាយ** និងអ្នកស្រី	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ស៊ីវ គិមសឺន**	៤០ ដុល្លារ
លោក	**ដួង សារ៉េត** និងអ្នកស្រី **ហោន សារ៉ាត់** និងកូន	៣០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ចឹម រឹមរ៉ុម** ឧបាសិកា **ឱក ចន្ទក្រិស្នា** និង កូនចៅ	៣០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ម៉ៅ សាន់** ឧបាសិកា **មៀន ឈុំ** និង កូនចៅ	៣០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**អ៊ឹង ហុកខេង** ឧបាសិកា **តែ អូន** និង កូនចៅ	៣០ ដុល្លារ

លោកយាយឧបាសិកា	**នូ លឹម**	៣០ ដុល្លារ
លោក	**តែ លីងួន** អ្នកស្រី **ឡេង រឹត** និង កូនចៅ	៣០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**គឹម សារ**	២០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**គឹម ណាង**	២០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ប៉ា ធី** និងឧបាសិកា **យូរ គាង**	២០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**លី គឹមហ៊ុយ** ឧបាសិកា **លី ស៊ីវហ៊ួង**	២០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**គឹម Michèle**	១០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**លឹម ប៉េងធី**	១០ ដុល្លារ
លោក	**សម្បត្តិ** និងគ្រួសារ	១០ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ម៉ែន ហេង** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ;	
ឧបាសិកា	**ម៉ែន តាំងអេង** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ;	
ឧបាសិកា	**ម៉ែន តាំងអ៊ី**;	
ឧបាសិកា	**ម៉ែន គឹមលី**;	
ឧបាសិកា	**ម៉ែន សាវណ្ណនី** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ;	
ឧបាសក	**ម៉ែន មាណ្ណារី** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ;	
ឧបាសក	**ម៉ែន វីរុត្ថា** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ;	
ឧបាសិកា	**ម៉ែន សារឿន** ព្រមទាំងគ្រួសារ និងកូនចៅ	៥០០ ដុល្លារ

“ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា”

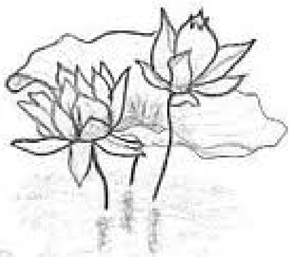
លោក	**ណុប សារ៉ាវន្ត៍** និងអ្នកស្រី **ឡាន រតនា**	២០០ ដុល្លា US
ឧបាសិកា	**និវ ចាន់នី** ព្រមទាំងកូន និង ចៅ	១០០ ដុល្លារ

លោក	**ណុប សារ៉ាវុទ្ធ** និងអ្នកស្រី **ផ្លែក សុផារី** និងកូន ……..	៣៤ ដុល្លា US
លោក	**ណុប ចាន់សេរី** និងអ្នកស្រី **អ៊ុំ ស្រីរ័ត្ន** និងកូន ……….	៣៣ ដុល្លា US
លោក	**វ៉ាង ស៊ីថា** និងកូន ………………………………….	៣៣ ដុល្លា US
យុវតី	**ឆាន់ សុផារីនុត**, កុមារី **ឆាន់ វុទ្ធឆវន្ត័** និង	
កុមារា	**វ៉ាង បញ្ញាពេជ្រ** …………………………………….	៥០ ដុល្លារ
កុមារី	**ឆាន់ សុគុនមូណា**, កុមារី **ឆាន់ វីនីតា**, កុមារា **ឆាន់ វឌ្ឍនា**	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ហ៊ុម ឆេង** និងឧបាសក **ឈឺន គាន** +កូនចៅ ………	៥០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ហ៊ុម ឆប** ព្រមទាំង ស្វាមី និង កូន …………………	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ហ៊ុម ឈិត** និងអ្នកស្រី **ប៉ាល់ ចំប៉ី** និង កូន …………	៥០ ដុល្លារ
លោក	**ហ៊ុម ឈូក** និងអ្នកស្រី **វ៉ៃ ហៀម** និងកូន ចៅ ………	៥០ ដុល្លារ
អ្នកស្រី	**ចាំង សុភា** និងលោក **ម៉ប់ ធារិទ្ធ** ព្រមទាំងកូន ……..	២០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ពៅ សុផានី** ព្រមទាំងកូន និង ចៅ ………………	១០ ដុល្លារ
លោក	**Bunsaing Phay** ព្រមទាំងភរិយា……………………	១០ ដុល្លារUS

"ប្រទេសនានា"

ឧបាសិកា	**សិត ឡឹងលីវ** (New Zealand) ………………….	៣០០ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**ហុក ណារី** (France) ……………………………	១៣២ ដុល្លារ
ឧបាសិកា	**តាំង គីមហ៊ួយ** ព្រមទាំងកូនចៅ (France) …………	៧៥ ដុល្លារ
ឧបាសក	**ហៀប ស៊ុន** និងឧបាសិកា **ហ៊ូ ណារី** + កូន (France)..	៧៥ ដុល្លារ
ឧបាសក	**អ៊ុច ណាត** និងឧបាសិកា **អ៊ុច គឹមលាភ** (USA) …….	៥០ ដុល្លារ US

*សូមពុទ្ធបរិស័ទដែលបានចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅ
ជាធម្មទាន បានសម្រេចនូវសម្មាទិដ្ឋិគ្រប់ៗជាតិ
និងបានឧបនិស្ស័យរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួង
កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ !

សូមអនុមោទនាធម្មទាន !!!