សមាធិ សំរាប់

កុមារ កុមារី យុវជន យុវតី

រៀបរៀងដោយ ព្រះចាឡាត់ សម្បត្តិចន្ទសុវណ្ណោ (ម៉ៅ សុវិន ភិក្ខុ)

បោះពុម្ពផ្សាយជាលើកទី ១ នៅក្រុងភ្នំពេញ, កម្ពុជា

ព.ស. ២៥៣៦, គ.ស. ១៩៩៣

រក្សាសិទ្ធិ

៥០០០ឆ្នាំ

អារម្ភកថា

មានអស់លោកជាច្រើននាក់ណាស់ដែរ ដែលនៅមានការយល់ច្រឡំថា «សមាធិ» គឺ ជាវិជ្ជាមួយដែលក្មេងក្មាងពុំអាចរៀនបាន «សមាធិ» ជាវិជ្ជាស់រាប់លោកសង្ឃ ជួនណី ឬមនុស្ស ចាស់ប៉ុណ្ណោះ ជាហេតុឲ្យកុមារា កុមារី យុវជន យុវតី ខាតការសិក្សា ជួនកាលពួកគេមិនចង់ យើញ មិនចង់ឌ្ឍទៀត ផង ព្រោះអ្នកខ្លះធ្លាប់បានយើញ តាយាយ ចម្រើនភាវនា ដោយអង្ពុយ ធ្មេចភ្នែក កំណត់ចិត្ត ដើរចង្ត្រម យឺតៗ ដើម្បីកំណត់សតិ ។ល។ ក៏កើតសេចក្តីធុញទ្រាន់ ។ ទាំងអស់នេះក៏ព្រោះតែពួកគេពុំទាន់បាន យល់ច្បាស់នូវពាក្យថា «សមាធិ» ។

«សមាធិ» មានន័យថា «ការតាំងចិត្ត» ឬ «ការតម្កល់ចិត្តយាំងរឹងមាំ» ។ បើតម្កល់ចិត្ត ត្រូវតាមធម៌ហៅថា «សម្មាសមាធិ»។ ប៉ុន្តែបើតាំងចិត្តខុស ហៅថា «មិច្ឆាសមាធិ» ជួចជាតាំងចិត្តថា «ចូរឲ្យអ្នកនេះវិនាសទៅ អ្នកនោះបែកបាក់ត្នាទៅ» ជួច្នេះជាដើមហៅថា «មិច្ឆាសមាធិ» ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំសូមនិយាយតែអំពី «សម្មាសមាធិ» ។

ជាបឋម ខ្ញុំសូមខន្តីអភ័យទោសអំពីអស់លោក ដែលជាពហុសូត្រទាំងឡាយ ពិសេសពហុសូត្រផ្នែកពុទ្ធសាសនា ។ ប្រសិនបើអស់លោកបានយើញនូវពាក្យខុសឆ្គាំឆ្គងបែបបទអក្ខរាវិរុទ្ធិ ពាក្យ ឃ្លាប្រយោគណាមួយនោះ សូមលោកមេត្តាជួយកែលំអ ដើម្បីយកបុណ្យផងចុះខ្ញុំនឹង សូមថ្លែងអំណរគុណជាអតិបរិមាទុកជាមុន ។

ការពិត ខ្ញុំរៀបរៀងសៀវភៅនេះឡើង ក៏ព្រោះតែខ្ញុំមានគោលបំណងចង់ជួយណែនាំ ប្អូនៗ កុមារា កុមារី យុវជន យុវតី និងអស់លោកខ្លះ ដែលពុំទាន់បានយល់ច្បាស់នូវពាក្យថា «សមាធិ» និង ចង់ជួយចង្អុលបង្ហាញ នូវវិធីធ្វើសមាធិដល់ពួកគេប៉ុណ្ណោះ ។

សូមប្អូនៗ និងអស់លោក មេត្តាចំណាយពេលបាន ១០ នាទី ដើម្បីអានសៀវភៅ « សមាធិ សំរាប់ កុមារា កុមារី និងយុវជន យុវតី » ព្រោះខ្ញុំជឿជាក់ថា សៀវភៅនេះនឹងផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ប្អូនៗ និងអស់លោកយាំងពិតប្រាកដ ប្រសិនបើប្អូនៗនិងអស់លោកតាំងចិត្ត អានហើយពិចារណាវើសយកតែប្រយោជន៍ ។

សូមឧទ្ទិសកុសលផលបុណ្យ ដែលកើតឡើងអំពីការសរសេរសៀវភៅនេះ ជួនដល់ញោមប្រុសនាម ហ៉ ជូ និងញោមស្រីនាម ពៅ អ៊ុត ។

ខ្ញុំនឹងរង់ចាំទទួលនូវការរិះគន់អំពីអស់លោក អ្នកអានត្រប់ពេលវេលា និងដោយក្តីរីករាយជាទីបំផុត ។

វត្តពោធ៍ក្នុង ថ្ងៃទី ១៥ ខែមិនា ព. ២៥៣៦, ត.ស. ១៩៩៣

ព្រះបាឡាត់ សម្បត្តិចន្ទសុមណ្ណោ «ហ៉ សុវិន្ទ តិក្ខុ»

តាមការវិភាគពីចារណារបស់បណ្ឌិតវិទ្យាលើយនានាក្នុងពិភពលោកបានឃើញច្បាស់ថា

សមាធិ ជួយឲ្យយើងរៀនពូកែ

សមាធិ ជួយឲ្យយើងលេងកីឡាបានល្អ

សមាធិ ជួយឲ្យយើងមានចិត្តបេត្រីភាពរឹតតែប្រសើរឡើង

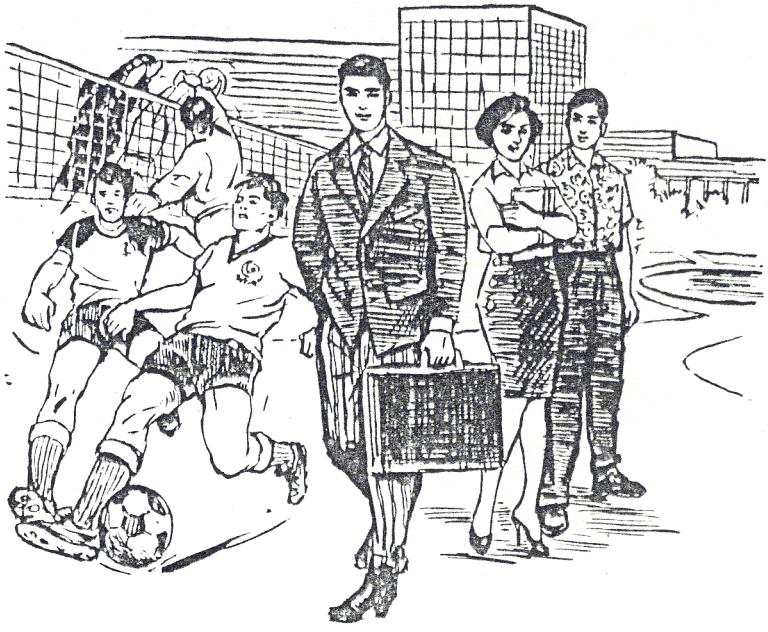
សមាធិ ជួយឲ្យយើងមានសុខភាពបរិបូណ៌

សមាធិ ជួយឲ្យយើងមានសរីរៈរាងកាយ សង្ហា ស្រស់ប្រិមប្រិយ៍

ក្នុងអនាគត ទោះបីអ្នកបានធ្វើជាអ្វីក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវតែមានសមាធិក្នុងការបំពេញកិច្ចការនោះៗ ឲ្យបានរីកចំរើន និងជឿនលឿន ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើគ្រូ អ្នកត្រូវមានសមាធិ ក្នុងការប្រើបញ្ញាពន្យល់សិស្សរបស់អ្នកឲ្យបានយល់ ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើពេទ្យ អ្នកត្រូវមានសមាធិ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីវិនិច្ឆ័យរោគព្យាបាលរោគយ៉ាងត្រឹមត្រូវជំនាញ ។



ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើតុលាការ (មេធាវី) អ្នកកត្រូវតែមានសមាធិដែរពុំនោះសោត អ្នកនឹងកាត់ក្តីដោយអយត្តិធម៌ ព្រោះខ្វះការពិចារណាឲ្យបានត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់ ។

ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើប៉ូលីស ទាហាន អ្នកត្រូវតែមានសមាធិ ដើម្បីការពារប្រទេស និងកំចាត់ ពួកជនទុច្ចរិតទាំងឡាយ ។

និយាយឲ្យខ្លី សមាធិគឺជាវិជ្ជាសំខាន់បំផុត ដែលយើងម្នាក់ៗចាំបាច់ត្រូវតែរៀនឲ្យស្គាល់យល់ឲ្យច្បាស់មិនថាអ្នកនោះជាកម្មករ កសិករ ជាយ្ធូញ ឬជារាជការ (រដ្ឋការ) ឡើយ ។

អ្នកប្រកបដោយសមាធិមានអ្វីខ្លះ?

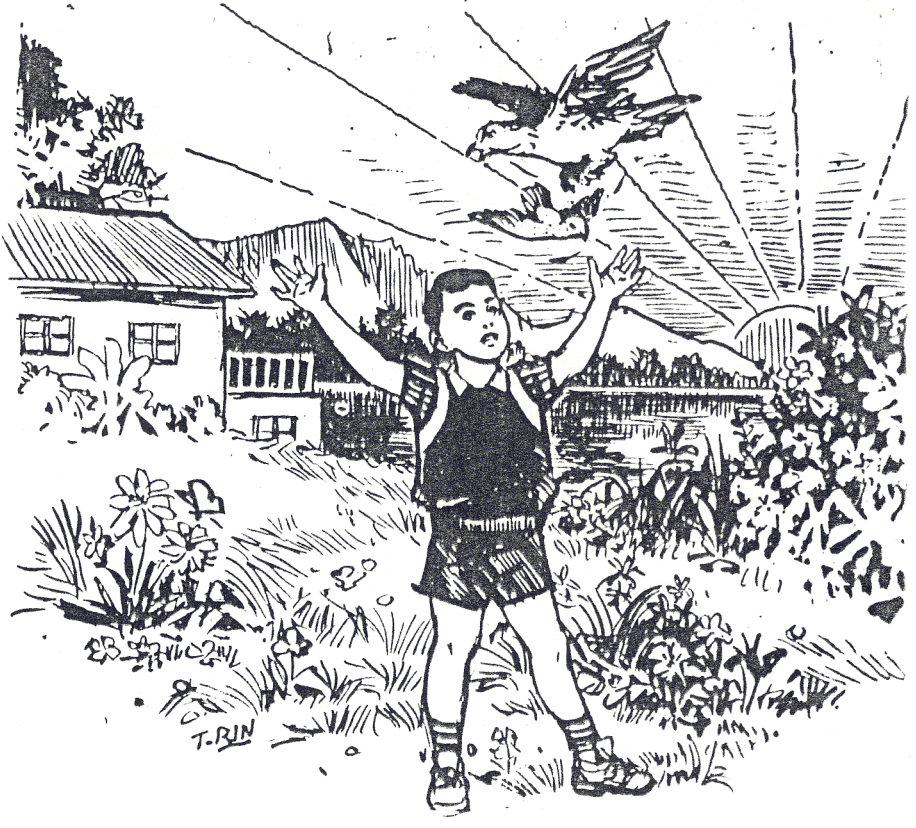
ការបង្កើតសមាធិ ឲ្យមានក្នុងចិត្ត ត្រូវប្រកបដោយអង្គ ២ យ៉ាងគឺ៖

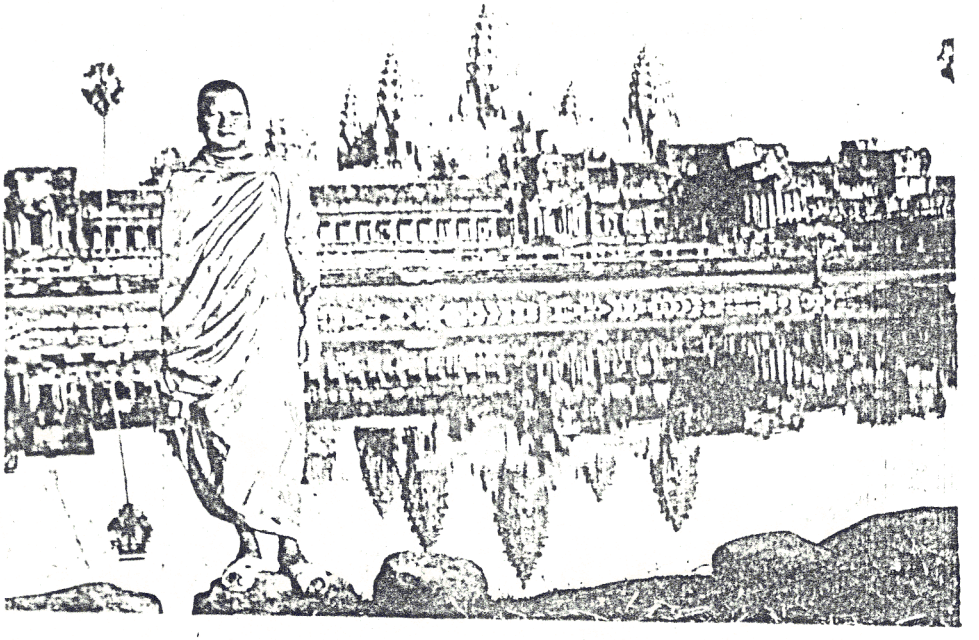
១- ការហ្វឹកហាត់ចិត្ត

២- ការអភិវឌ្ឍនចិត្ត

ការហ្វឹកហាត់ចិត្ត គឺការរៀនស្គាល់ខ្លួនឯងនិងស្គាល់ធម្មជាតិដោយចិត្តមៀងត្រង់និងជ្រះថ្លា។

ការអភិវឌ្ឍនចិត្ត គឺការលើកកំពស់ចិត្តរបស់ខ្លួនប្រកបដោយគុណធម៌ សេចក្តីល្អ សេចក្តី ហ្មត់ចត់ និងសេចក្តីវិភាយ ។





សមាធិ អាចជួយជីវិតអ្នកឲ្យរីកតែប្រសើរឡើង ប្រសិនបើអ្នកបានហ្វឹកហាត់ឲ្យបានញឹកញាប់ រៀងរាល់ថ្ងៃ ក្នុងខាងក្រោមនេះ ÷

១- ហ្វឹកហាត់ផ្សាយមេត្តាចិត្តឲ្យបានទូលំទូលាយ

២- ហ្វឹកសង្រួមកិរិយាមារយាទឲ្យបានល្អប្រពៃ

៣- ហ្វឹកហាត់សតិឲ្យបានរឹងប៉ឹង

៤- ហ្វឹកហាត់ពត់ចិត្តឲ្យបានស្លូតបូត សុភាពរាបសា

៥- ហ្វឹកហាត់សេចក្តីភ្ញាក់រលឹក និងការដឹងខ្លួនបាន

៦- ហ្វឹកហាត់ការតាំងចិត្ត និងការរត់ធន់

៧- ហ្វឹកហាត់ផ្សាយបង្គំព្រះ

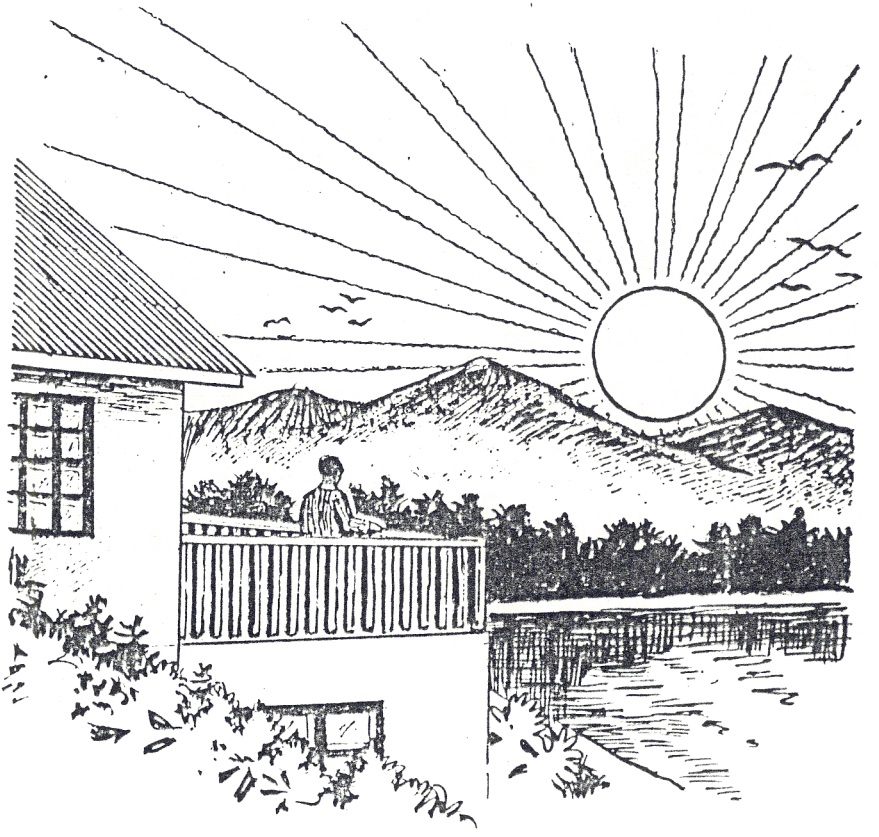
៨- ហ្វឹកហាត់ អង្គុយសមាធិ បុនពេលជេក

៩- ហ្វឹកហាត់ អភិវឌ្ឍនជីវិត

សម្បឹមហ្វឹកហាត់បិត្តឱ្យបានទុលំទុលាយ

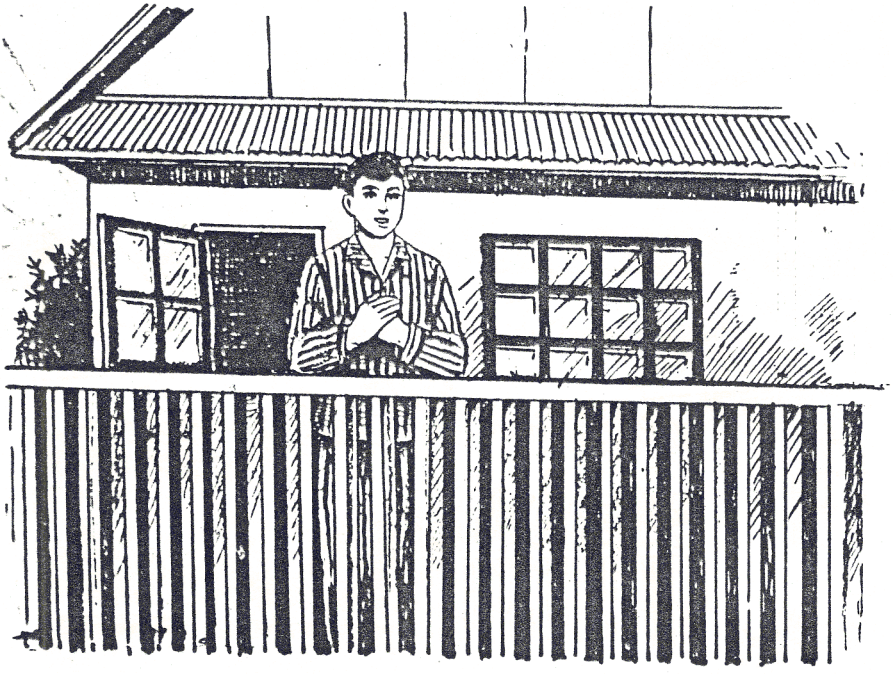
ចូរអ្នកក្រោកពីដំណេកឲ្យបានពីព្រឹកព្រហាម ហើយចេញទៅក្រៅផ្ទះឬទីធ្លា ឬរានហាលបុទផ្ទះដាបន្ទាន់ ចូរអ្នកស្រូបយកឲ្យល់អាកាសឲ្យបានពេញសួត ហើយបញ្ចេញមកវិញយ៉ាងយឺតៗ អ្នកសម្លឹងបើលទៅទិសនានា អ្នកនឹងបានឃើញសត្វរាប់លានជីវិតដែលកំពុងចេញមកទទួលយកនូវពន្លឺថ្មី នៃព្រះអាទិត្យ ចូរអ្នកតាំងសេចក្តីប្រាថ្នាល្អចំពោះពួកគេថា ÷

សូមឲ្យលោកឯពុក និងអ្នកម្តាយ តាយាយ ប៉ីងបា អុំទាំងឡាយ សូមឲ្យសប្បាយចម្រើនសុទចុះ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ បងប្អូនទាំងអស់ បិត្តភ័ក្តិផងចុះកុំបីទុក្ខព្រួយ ។



បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវតាំងចិត្ត៨ៈ

តាំងតែពីពេលនេះតទៅ អាជ្ញារឿងនឹងគិតតែរឿងណាដែលល្អ និយាយតែពាក្យល្អ ធ្វើតែការងារណាដែលល្អ ។ ដើម្បីឲ្យចិត្តរបស់អាជ្ញារឿងបានស្ងប់សុខ អាជ្ញារឿងនឹងមិនធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់បានទទួលទុក្ខទោសទៀយ ។



នរណាក៏ដោយ ដែលកំពុងមានទុក្ខ សូមឲ្យរួចចាកទុក្ខចុះ ហើយនរណាក៏ដោយដែលកំពុងបានសុខ ក៏សូមឲ្យបានសុខ រឹតតែប្រសើរឡើង សូមកុំអោយជួបប្រទះនូវក្តីទុក្ខព្រួយជួចម្តងទៀតឡើយ ។

គួរតែពិចារណាក្នុងចិត្តទៀតថា:

ក្នុងថ្ងៃនេះ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ ឬសត្វណាមួយដែលពុំបានទទួលនូវកម្លាំងមេត្តាចិត្ត អំពីអាត្មាអញក៏មិនថ្វីទេ គង់មានថ្ងៃណាមួយ ពួកគេនឹងបានទទួលសេចក្តីសុខដូចអ្នកដទៃពុំខានឡើយ។

ផលនៃការហ្វឹកបិត្តឱ្យបានទុលំទុលាយ

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកហាត់ចិត្តផ្សាយបេត្តាឲ្យបានទូលំទូលាយយ៉ាងញ៉ឹកញាប់មក ចិត្ត
របស់អ្នកនឹងកើតបិតិសោមនស្សរីករាយ ចិត្តសប្បាយ..... ចិត្តត្រជាក់ពេលនោះអ្នកគួររក្សាចិត្ត
ដ៍ល្អនោះឲ្យបានគង់វង់ កុំឲ្យក្លាយទៅជាប្រការណ៍ ទៃទៀយ ។

ការហ្វឹកហាត់សម្ទបកិរិយាក្នុងការកាន់ផ្តិលជែលមានធីកពេញ

នៅពេលដែលអ្នកនឹងលុបលាងមុខ អ្នកដួសទឹកឲ្យពេញផ្តិល ដើរត្រឡប់ចុះ ត្រឡប់ឡើងក្នុងបន្ទប់ទឹកនោះ ៣-៤ ជុំ ដោយធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យទឹកក្នុងផ្តិលនោះក្រឡកឬកំពប់ឡាន ។ ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងនោះឲ្យឡានរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ពេលកំពុងដើរ ត្រូវតាំងចិត្តឲ្យបាននឹងនរ ចិត្តរីករាយ..... សប្បាយ..... ប្រសិនបើមានកង្វល់ ឬ អារម្មណ៍ពុំសូវល្អ មានការធុញច្រាន់ ឬ សាច់ដុំឡើងខ្លាំង បញ្ជាក់អោយឃើញថាអ្នកតាំងចិត្តហួសប្រមាណ គួរបន្ថយវិញបន្តិច ហើយតាំងចិត្តឲ្យបានសប្បាយសាជាថ្មីម្តងទៀត ។

ប្រសិនបើយកចិត្តទុកដាក់តិចពេក ក៏ជាហេតុឲ្យចិត្តរវើរវាយគិតទៅរឿងផ្សេងៗ ឬ សាច់ដុំទន់ជ្រាយពេក ជាហេតុឲ្យទឹកក្រឡុកកំពប់ បញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា ចិត្តរបស់អ្នកទន់ភ្លន់ហួសប្រមាណ គួរតញ្ជាក់ចិត្តអ្នកឲ្យតាំងសាជាថ្មីរហូតចិត្តបានសប្បាយជាធម្មតា ។

គួរចាំទុកថា:

ពេលណាធ្វើតឹងហួសប្រមាណត្រូវបន្ថយហើយបើពេលណាធ្វើទន់ភ្លន់ពេក ត្រូវ ធ្វើឲ្យតឹងវិញ ។

ការតាំងចិត្តឲ្យបានសប្បាយ រីករាយ ទឹកមុខញញឹម ស្រស់បស់យ៉ាងដូច្នេះ គួររក្សាទុកឲ្យបាន រហូតពេញមួយថ្ងៃ ឬ មួយជីវិត ។

ផលនៃការហ្វឹកសម្ថុមកិរិយាមារយាទ

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកសម្រួមកិរិយាមារយាទយ៉ាងជូច្នេះជាវៀងរាល់ថ្ងៃមកជាហេតុឲ្យសរីរៈរាងកាយរបស់អ្នកមានពណ៌ស្រស់ ហើយរីងម៉ុងតែមានចិត្តទន់ភ្លន់សុភាពរាបសារមានសតិគឺការរលឹកបាននិងសម្បជញ្ញៈគឺការដឹងខ្លួន ក្នុងការធ្វើចលនាផ្សេងៗមានការពេញចិត្តស្រឡាញ់ការងារទូទៅ សូម្បីជាំបាយក៏យកចិត្តទុកដាក់ជួយអ្នកម្តាយដែរ ។

របៀបហ្វឹកសតិដោយស្តាប់គ្រូអធិប្បាយ

ការហ្វឹកហាត់សតិ ស្តាប់គ្រូ នឹងធ្វើឲ្យអ្នកបានយល់មេរៀននោះៗយ៉ាងច្បាស់លាស់ចាំបានស្ទាត់ជំនាញ មិនងាយភ្លេចមៀតផង ។

វិធីហ្វឹកហាត់ មាន ៣ បែបគឺ:

១- តឹតព្រិះតាមពាក្យពាន្យល់របស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ មិនបណ្តោយចិត្តឲ្យអណ្តែតអណ្តូង មៅតាមអារម្មណ៍វើវើវាយ តឹតាំងចិត្តស្តាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ។

២- សន្ទនាជាមួយគ្រូ ហ៊ានលើកដៃសួរលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ នូវពាក្យណាដែលអ្នកពុំសូវយល់ ។ ការសាកសួរនិងការឆលុះបញ្ចាំងពេលរៀននោះ ជាហេតុឲ្យអ្នករំភើប មានការនឹកឃើញនិងយល់ ហើយកត់សម្គាល់ចំណាំទុក ដើម្បីបានចាំរហូតមួយជីវិតទៀតផង ។

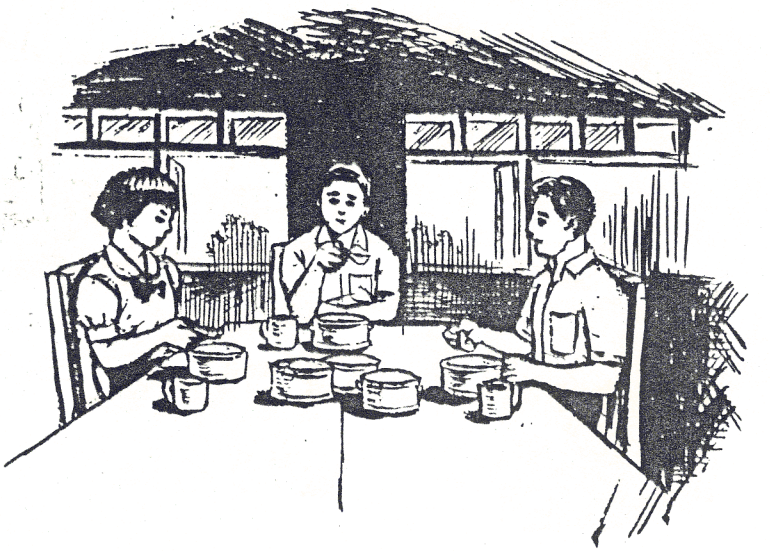
៣- ធ្វើការប្រៀបធៀប រវាងមេរៀនចាស់ និង មេរៀនថ្មី ឬវិជ្ជាថ្មី រាវរាកចំណុចខុសប្លែកពីគ្នា ដើម្បីពង្រីកការយល់ដឹងឲ្យកាន់តែច្បាស់លាស់ថែមទៀត ។ ការហ្វឹកហាត់បែបនេះ ហៅថា «វិបស្សនា» គឺជាវិជ្ជាសំខាន់បំផុតក្នុងពុទ្ធសាសនា វិជ្ជានេះឯង ដែលនឹងជួយឲ្យអ្នកកើតបញ្ញាញាណ យ៉ាងទូលំទូលាយកាន់តែប្រសើរឡើង ។

ផលនៃ ការហ្វឹកសតិ

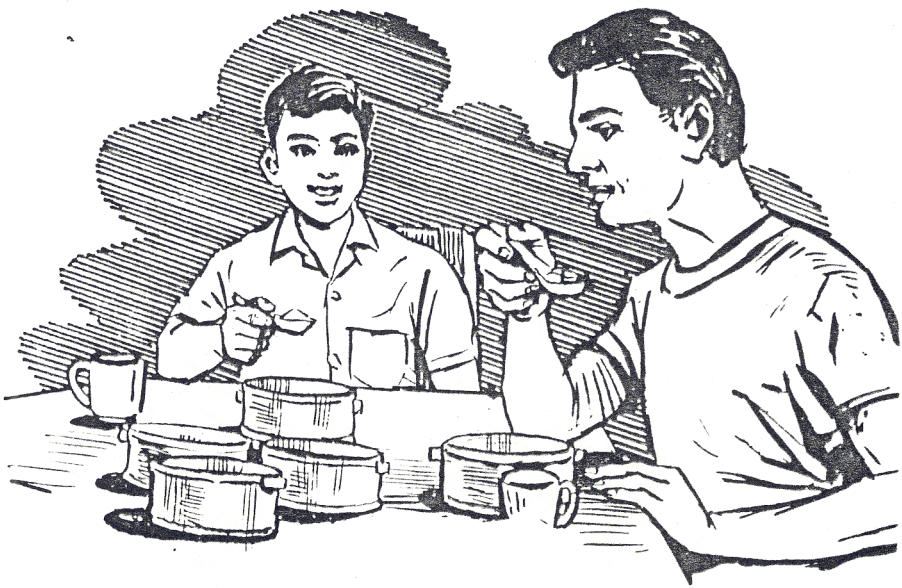
អ្នកនឹងបានទទួលការសរសើរពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូមិត្តភក្តិមៅអនាគតអ្នកនឹងក្លាយទៅជាអ្នកបែកប្រាជ្ញាអ្នកឈ្លាសវៃ ហើយនឹងក្លាយទៅជាបុគ្គលគំរូ ឬ មេដឹកនាំសង្គមយ៉ាងឧត្តុង្គឧត្តមគួរជាទីគោរពនៃជនទូទៅ ។

អប្យាបហ្វឹកឌីកមិត្តដោយការបែងចែកម្ហូបអាហារដល់មិត្ត

រហ្យាបហ្វឹកហាត់មេត្រីមិត្ត នឹងជួយឲ្យមិត្តរបស់អ្នកមិនកំណាញ់ ចេះស្រឡាញ់មិត្តភក្តិ៍ ចេះអាណិត ចេះជួយមិត្តភក្តិ៍ ចេះចែកវំលែកម្ហូបអាហារដល់មិត្តភក្តិ៍ ម្ហូបចំណីដែលមានរសជាតិឆ្ងាញ់ អ្នកមិនអាចញ៉ាំតែម្នាក់ឯងបានឡើយ ។ មិត្តភ័ក្តិ៍មានទុក្ខ ចេះជួយវំលែកទុក្ខដល់មិត្ត សម្លាញ់បានសូម្បីកិច្ចការនោះត្រូវចំណាយពេលវេលា កម្លាំង ឬទ្រព្យសម្បត្តិក៏ដោយ ក៏គេហ៉ានលះបង់ដែរ ដើម្បីអោយបានសុខទាំងអស់គ្នា ។



ប្អូនៗទាំងអស់គ្នាត្រូវរៀនឲ្យយល់អំពីគុណធម៌ផ្សេងៗ នៅពេលណាប្អូនៗ បានទទួលអ្វីអំពីនរណាម្នាក់ អ្នកត្រូវពោលពាក្យថា « អរគុណ » ប្រសិនបើអ្នកឲ្យរបស់ដល់យើងនោះ មានអាយុច្រើន ឬអ្នកនោះត្រូវជាឪពុក ម្តាយ ឬក៏លោកគ្រូ អ្នកគ្រូជាដើមនោះ អ្នកត្រូវលើកដៃសំពះ ហើយពោល ពាក្យថា ខ្ញុំបាទ ឬនាងខ្ញុំ សូមអរគុណ ប្រសិនបើអ្នកនោះជាព្រះសង្ឃ អ្នកត្រូវលើកដៃសំពះ ហើយពោលពាក្យថា ខ្ញុំព្រះករុណា សូមអរព្រះគុណ ។



ផលនៃការ ហ៊ឺកឆឺកចិត្ត

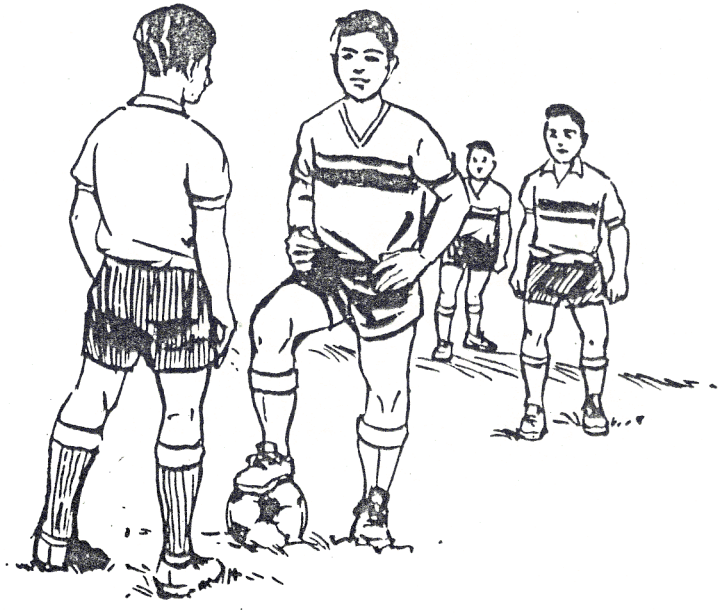
ការឲ្យនូវវត្ថុដែលគួរឲ្យ និងការទទួលនូវវត្ថុដែលគួរទទួលនោះ គឺជាការបើកឱកាសឲ្យមិត្តភ័ក្តិ បានសាងរំពើល្អ ព្រោះការឲ្យជាហេតុឲ្យកើតសេចក្តីស្និទ្ធស្នាល កើតសាមគ្គីភាព មិត្តភាព ភាតរភាព (ភាពជាបងប្អូន) វឌ្ឍនភាព (ភាពចំរុងចម្រើន) និង សុភមង្គល ។

ការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបានលិទការដឹងខ្លួនបាន ដោយការហាត់ប្រាណ

សេចក្តីរលឹកបាន ហៅថា «សតិ» ការដឹងខ្លួនបានហៅថា «សម្បជញ្ញៈ»។ ដូច្នេះការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបាន គឺការរក្សាសតិឲ្យបានស្មើចុងស្មើដើម និងការរក្សាសម្បជញ្ញៈ អោយបានតង់រង់ ដើម្បីគិតការអ្វីៗ និយាយស្តីអ្វីៗ និងធ្វើការអ្វីៗ មិនឲ្យខុសឆ្គង ។ វិធីហ្វឹកហាត់មាន ២ បែបគឺ ៖

១- ការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបានផ្នែកកាឃគឺការកំណត់ដឹងក្នុងកាយថា តើដូចម្តេច ? ឥរិយាបទរវញ្ជឹងសបរម្បទេ ?

ឧបមាថា អ្នកកំពុងលេងកីឡា អ្នកត្រូវកំណត់ចលនាវាងកាយឲ្យបានត្រប់ខណៈ ។ ដើម្បីឲ្យ ឃើញថា វាងកា យរឹងប៉ុងចូរអ្នកដកដង្ហើម (ចូល) អោយបានវែងៗ ... ជ្រៅៗ ... បញ្ជេញវិញយឺតៗ ... ហើយឈរយ៉ាងសង្ហារ កិរិយាប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច ។



២- ការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបាន ផ្នែកផ្លូវចិត្ត

ពេលខ្លះអ្នកត្រូវបានគេកៀបសង្កត់ផ្នែកអារម្មណ៍ ជាហេតុឲ្យអ្នកភ្លេចខ្លួនហើយ ប្រព្រឹត្តនូវ អំពើពុំល្អតបវិញ ដូច្នេះអ្នកត្រូវហ្វឹកហាត់សេចក្តីរលឹក ឲ្យបានញឹកញាប់ ។

ការហ្វឹកសេចក្តីរលឹកបាននេះ មុនដំបូងអ្នកត្រូវនឹកដល់ការអត់ធន់នៃចិត្តទោះបីនៅក្នុងចំណោមមនុស្សទូទៅក៏ដោយអ្នកមិនត្រូវបញ្ចេញ ឬ សម្តែងឲ្យពួកគេដឹងឬបានឃើញ

ដាច់ខាត អ្នកត្រូវគិតថា «ទោះបីអាត្មាអញស្រែកក៏មិនបាត់នឹងប្រាប់គេថាឈឺណាស់ ក៏គង់គេមិនជើសពីឈឺ ប៉ុនហ្នឹង» ។

អូយ.....

អត់ឈឺ ៗៗ

អត់ធន់ ៗៗ

ចូរអ្នកចាំមុកមៀតថា ពេលណាអ្នក
នៅម្នាក់ឯង អ្នកត្រូវនឹកឆល់ការស្មប់
នៃចិត្តថា : ចិត្តស្មប់ៗៗហើយ ធ្វើចិត្ត
ឲ្យស្មប់តាមការគិតនោះ ដោយមិនគិត
អ្វីក្រៅអំពីចិត្តស្មប់ដាច់ខាត មិនយូរប៉ុន្មានទេ
អាការរដែលឈឺចាប់នោះ ភ្លឹងបាត់ទៅឯង ។

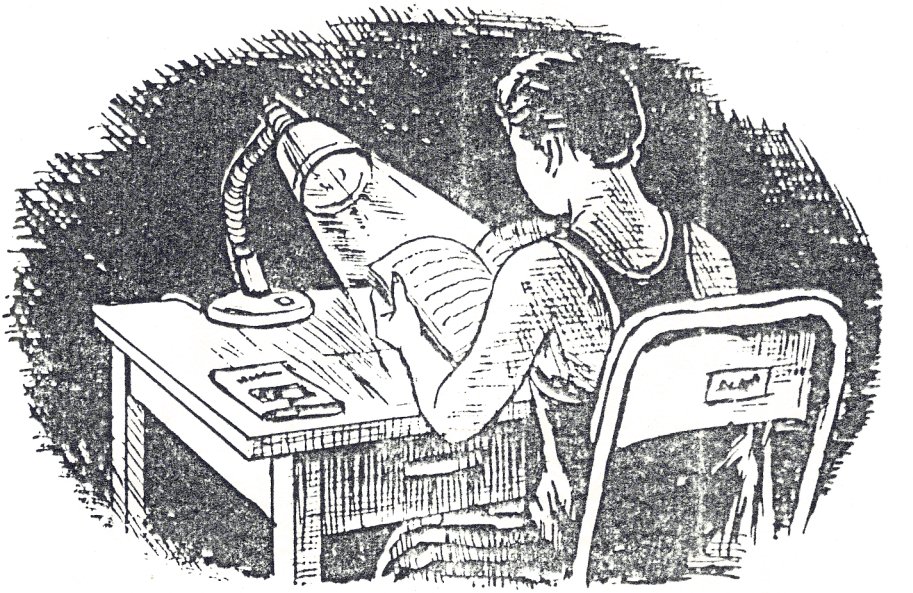
ផលនៃការហ្វឹក សតិ-សម្បជញ្ញៈ

ផលនៃការហ្វឹកហាត់សេចក្តីរលើកបាន និងការដឹងខ្លួនបាននេះ មានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ គឺធ្វើឲ្យអ្នកអង់អាចក្លាហានក្នុងការធ្វើការងារទាំងពួង មានការអត់ធន់ធ្វើតែអំពើល្អតស៊ូព្យាយាមធ្វើតែការងារណាដែលពុំចំនាស់នឹងប្រយោជន៍សង្គម ។ ជាហេតុឲ្យអ្នកមានឱកាសបានសំរាកផ្តែកកូវចិត្ត ជាហេតុឲ្យអ្នកមានសមាធិរឹងប៉ឹងជាហេតុឲ្យអ្នកមានសុខភាពមាំមួនទាំងកូវកាយនិងកូវចិត្ត ។

សម្រាប្រហ្វឹកតាំងចិត្តនិងអត់ធន់ដោយការអានសៀបតោ

ក្រោយពេលអ្នកត្រឡប់ពីសាលារៀនវិញ ចូរអ្នកប្រញាប់ប្រញាល់ផ្លាស់សំលៀកបំពាក់ ហើយជួយកិច្ចការងឹពុក ម្តាយសិន ស៊ីបបុដឹកទទួលទានបាយ ហើយសំរាកបាន ៤-៥ នាទី រួចចាប់ផ្តើមធ្វើកិច្ចការដែលលោកគ្រូ អ្នកគ្រូបានដាក់ពីសាលាមក ។

បន្ទាប់មក ចូរអ្នកចាប់អានសៀវភៅរំលឹកមេរៀនចាស់ៗ និងអានមេរៀនថ្មីសំរាប់ថ្ងៃក្រោយ ដោយការតាំងចិត្តនិងពិចារណាដោយបញ្ញា ដែលបានហ្វឹកហាត់រួចមកហើយនោះ ។



ការអានសៀវភៅក្នុងពេលយប់ អ្នកនឹងជួបបញ្ហាសំខាន់ដ៏ការងងុយ ។ ប្រសិនបើការងងុយ គ្របសង្កត់ចិត្តអ្នក អ្នកត្រូវតែរអាំងធន់ កុំបណ្តោយឲ្យលក់បាន តាំងចិត្តឲ្យបានរឹងប៉ឹងកុំបណ្តោយអោយ ការងងុយ មកទាញចិត្តអ្នកបាន ព្រោះជនណាដែលដេកច្រើនពេក ជននោះរមែងពុំចំរើនឡើយ ចូរអ្នកតាំងចិត្តថា ជរាបណាពុំទាន់ដល់ពេលដែលអាញ្ញាអញ្ញបានកំណត់ទុកនោះទេ អាញ្ញាអញ្ញនឹងមិនលក់ ជាដាច់ខាត (លើកលែងតែឈឺ) ។

ជនណាដែលមានការពេញចិត្តក្នុងការដេកច្រើនជីវិតជននោះរមែងមានការអភិវឌ្ឍន៍យឺតយ៉ាវបំផុត ។

មួយថ្ងៃមាន ២៤ ម៉ោង ប្រសិនបើអ្នកដេក ១២ ម៉ោងនោះ អ្នកនឹងខាតពេលអស់កន្លះថ្ងៃ ហើយប្រសិនបើជីវិតរបស់អ្នកមាន ៦០ ឆ្នាំ អ្នកត្រូវប្រើពេល ៣០ ឆ្នាំសំរាប់ដេកដូច្នេះមានន័យថា អ្នកប្រើជីវិតបានតែពាក់កណ្តាល ពាក់កណ្តាលទៀតត្រូវខាតព្រោះដេកច្រើនពេក។ ហេតុនេះហ្ហូនៗ ដែលមានអាយុចាប់ពី ១០ ឆ្នាំទៅ ២០ ឆ្នាំ ត្រូវតាំងចិត្តថា អាត្មាអញនឹងដេកតែ ៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ទុក ១៦ ម៉ោងទៀតសំរាប់សិក្សារៀនសូត្រ និងជួយកិច្ចការលោកឌ៍ពុកអ្នកម្តាយ ដើម្បីសាងជីវិតទៅ អនាគត ។

ប្រសិនបើងងុយខ្លាំងពេក អ្នកត្រូវតែអត់ធន់ .ប៉ុន្តែការអត់ធន់នេះ. ក៏ត្រូវមានកំរិតដែរ កំរិតនោះនឹងកើតឡើងដោយការប្រើបញ្ញាប្រកប ឧទាហរណ៍ងុយខ្លាំងណាស់ទ្រាំលែងបានហើយ ចូរអ្នកក្រោកទៅលាងមុខ ចេញទៅរានហាលខាងមុខផ្ទះ ស្រូបយកខ្យល់អាកាសត្រជាក់បិរសុទ្ធ ក្រឡេក មើលទៅត្រប់ទិស ឬទុកមេរៀននោះសិនហើយអានសៀវភៅប្រលោមលោក រូបភាព ឬមើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់ភ្លេងបាន ២-៣ បទសិន ឬចូលទៅនិយាយលេងជាមួយលោកឌីពុក អ្នកម្តាយ ឬលោកតា លោកយាយ ជួនកាលពួកគាត់អាចមានដំបូន្មានល្អៗ ដល់អ្នក ឬអ្នកញ្ញុំផ្លែឈើឬកប៉ង្អែមលេងសិនក៏បានដែរ ។

ក្រោយពេលបាត់ងងុយ អ្នកនឹងកើតបញ្ញាយល់ច្បាស់ថា ការងងុយនោះវាអាចកើតឡើង ក្នុងពេលចៅង ២០-២១ ប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើកន្លងហួសពីពេលនោះទៅ វាអាចធ្វើឲ្យក្លឹក្នែកចិត្តវីកវាយ ទឹកមុខប្រិមប្រិយ៍ ។ ពេលនោះអ្នកអាចបន្តការអានសៀវភៅទៀត រហូតដល់ពេលដែលអ្នកបានកំណត់ ទុក ។

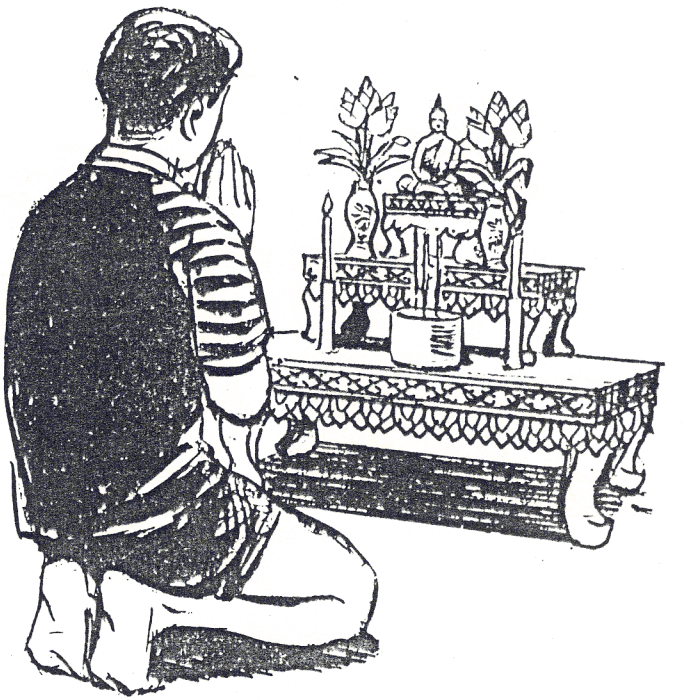
បើទោះជាអ្នកមានការអត់ធន់ ចង់អានរហូតទាល់ភ្លឺក៏ដោយ ក៏អ្នកពុំអាចធ្វើទៅបានដែរ ពីព្រោះរាងកាយយើងនេះ ក៏មិនខុសអ្វីពីគ្រឿងម៉ាស៊ីនដែរ ធម្មតាគ្រឿងម៉ាស៊ីនកាលបើប្រើពុំឈប់ឈរនោះ រាន៊ីងខូចយ៉ាងធាប់រហ័ស យ៉ាងណាមិញ រាងកាយយើងនេះ ត្រូវតែបានសំរាកខ្លះដើម្បីបានផ្លាស់ ប្តូរឥរិយាបថឲ្យគ្រប់ទាំង ៤ គឺ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ពុំនោះសោតអ្នកន៊ីងអាយុខ្លី ហេតុនេះបើអ្នក បានអាន សរសេរ ល្មមដល់ពេលហើយ ត្រូវតែសម្រាកតែមុននឹងសម្រាកត្រូវសូត្រមន្តសិន ហើយ អង្គុយសមាធិ ៥-១០ នាទី ហើយផ្សាយមេត្តាធម៌ដល់សត្វទាំងឡាយ សុំឲ្យបានសេចក្តីសុខ សេចក្តី ចំរើន សីមចូលដេក ។

ផលនៃការហ្វឹកហាត់អំណត់អត់ធន់

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានហ្វឹកហាត់ ដូច្នេះជាញ៉ឹកញាប់មក អ្នកអាចមានជ័យជំនះលើការ ទ្ធិលច្រអូស លើការងងុយ ចិត្តរបស់អ្នកន៊ីងរីកចំរើនជ្រះថ្លា ការងាររបស់អ្នកបានសំរេច ។

ការហ្វឹកហាត់ សុត្រមន្ត

មុនន៊ីងសូត្រមន្ត ត្រូវអង្គុយលុតជង្គង់ ហើយក្រាបថ្វាយបង្គំ ៣ ដង រួចហើយចាប់អុជទៀនពី ខាងស្តាំទៅឆ្វេង (ស្តាំដៃព្រះពុទ្ធ ឆ្វេងដៃយើង) រួចអុជធូប ៣ សរសៃហើយលើកដៃប្រណាំឲ្យដូចជាផ្តាលូកក្រពុំអញ្ជើងដាក់ត្រឹមដើម ទ្រូង (អញ្ជលី) ហើយញ្ជោចឡើងបន្តិចឲ្យដល់ចិញ្ជើម (វន្ទា) ហើយក្រាបឲ្យដល់កំរាលដោយបាតដៃទាំងពីរលាតទន្ទឹមគ្នាឃ្លាតពីគ្នាបន្តិចដើម្បីឲ្យចិញ្ជើមដាក់ដល់ប្រាបដៃ ឆ្លយដៃទាំងពីរ ត្រូវអោយដល់កម្រាលដែរ ហើយត្រូវឲ្យនៅពីមុខ ក្បាលដល់ជង្គង់ ឲ្យត្រឹមក្បាលជង្គង់ ពុំមែននៅពីលើ ក្បាលជង្គង់នោះឡើយ ។



ត្រូវសង្រួមកាយ វាចា ចិត្តឲ្យបានសមរម្យ សុភាព ចន់ក្លន់និងរៀបរយ ហើយក្រាបសន្សឹមៗ មួយៗលើកចិមួយត្រូវនឹកក្នុងចិត្តថា ព្រះពុទ្ធជាទីពឹង ទីរលឹកនៃខ្ញុំ ទីពឹរនឹកថា ព្រះធម៌ជាទីពឹង ទីរលឹក នៃខ្ញុំ ទីបីនឹកថា ព្រះសង្ឃជាទីពឹង ទីរលឹកនៃខ្ញុំ ។

បន្ទាប់មកចូរអ្នកចាប់ផ្តើមសូត្រមន្ត គឺសូត្របទដែលមាននៅខាងចុងចំពីរនៃសៀវភៅនេះបើ ចាំពុំបានឲ្យបើកសៀវភៅមើល ហើយសូត្រតាមនោះចុះ ។

សូត្រចប់ហើយចូរអ្នកតាំងពាក្យសច្ចៈថា÷

អាត្មាអញនឹងអង្គុយសមាធិ សូមអំណាចនៃគុណព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ជួយរុញច្រានចិត្តនៃខ្ញុំព្រះករុណាឲ្យបានដល់និព្វានក្នុងអនាគតកាល កុំបីក្លាយទៅជាប្រការរវែងឡើយ។

ផលនៃការហ្វឹកសុក្រមន្ត

ប្រសិនបើអ្នកបានតាំងសច្ចវាចាពិតៗ សូត្រមន្តថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃពិតៗ អ្នក នឹងបានទទួលការថ្នាក់ថ្នមពីអ្នកដទៃ ពិសេសលោកឌីពុក អ្នកម្តាយរបស់អ្នក អ្នកនឹងរស់នៅបានសុខ រហូត.... ។

របៀបហ្វឹកអង្គុយសមាធិ

សមាធិ ដូចបានពោលមកហើយខាងដើមនោះឈ្មោះថា សមាធិលោកិយ៍ គឺសមាធិសម្រាប់ មនុស្សទូទៅ ជាសមាធិធម្មតា ជាសមាធិជាន់ទាប នរណាក៏រៀនបានដែរ ។ រីសមាធិដែលនឹងពោលតទៅនេះ ឈ្មោះថា សមាធិលោកុត្តរៈ ជាសមាធិជាន់ខ្ពស់សមាធិប្រភេទនេះជាសមាធិ ដែលអាចនាំសត្វលោក ឲ្យឆ្លងផុតកិលេសតណ្ហា ឆ្ពោះទៅកាន់និព្វានបាន ។

មានជាពិបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវតែហ្វឹកហាត់ត្រូវតែរៀនធ្វើមួយថ្ងៃបន្តិចៗ គឺធ្វើទៅ តាមអាយុ បើអាយុ ១០ ឆ្នាំគួរធ្វើ ១០ នាទី បើអាយុ ២០ ឆ្នាំ គួរធ្វើ ២០ នាទី ដូច្នេះជាដើម ។

របៀបអង្គុយគឺជើងស្តាំ ជាក់លើជើងឆ្វេង ដៃស្តាំជាក់លើដៃឆ្វេង តាំងខ្លួនឲ្យត្រង់ច្បេចភ្នែក ហើយតាំងសតិនៅនឹងដង្ហើមចេញចូល ចូរតាមដង្ហើមចូលឲ្យជ្រៅហើយបញ្ចេញវិញឲ្យវែងយឺតៗ ។ ដង្ហើមចូលវែងក៏ដឹង ចូលខ្លីក៏ដឹង ដង្ហើមចេញវែងក៏ដឹង ចេញខ្លីក៏ដឹង ។

ចូរអ្នកតាំងសតិឲ្យនៅនឹងខ្យល់ (ដង្ហើម) ពេលខ្យល់ចូលនឹកតែក្នុងចិត្តថា «ខ្យល់ចូលហ្ម» ពេលខ្យល់ចេញនឹងថា «ខ្យល់ចេញហ្ម» ។

ចូរអ្នកសង្កេតមើលឆងដែរថា តើខ្យល់នោះមានលក្ខណៈដូចម្តេចខ្លះ? ប្រសិនបើខ្យល់ចូល វែង ត្រូវកំណត់ក្នុងចិត្តថា «ខ្យល់ចូលវែងហ្ម» ចូលខ្លីកំណត់ថា «ខ្យល់ចូលខ្លីហ្ម» ចេញខ្លីកំណត់ថា «ចេញខ្លីហ្ម» ។ ត្រូវកំណត់អារម្មណ៍ចម្ងុម្បន្ធឲ្យទាន់គឺថា ខ្យល់ប្រាណនោះ វាយាំងដូច្នេះឯង ។ ចូរកំណត់ឲ្យបានស្មើ រហូតឃើញច្បាស់ថា ខ្យល់ចេញចូលៗៗ តិចទៅៗៗ រហូតឈប់ចេញចូល ។

ពេលនោះចូរអ្នកកុំភ័យខ្លាចឲ្យសោះ អ្នកមិនអីទេតឹក្នុងពេលនោះឯងដែល អ្នកកំពុងតែបានជួប ប្រទះ នឹងចិតិច្ចីរបស់សភាវៈចិត្តនៃជីវិត។ មកដល់ថ្នាក់នេះ លោកហៅថា សមាធិថ្នាក់ខ្ពស់ ពេលនោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ស្រឡះ សប្បាយ..... ដោយរកវត្ថុអ្វីមកប្រៀបធ្ជីមពុំបានឡើយ ។

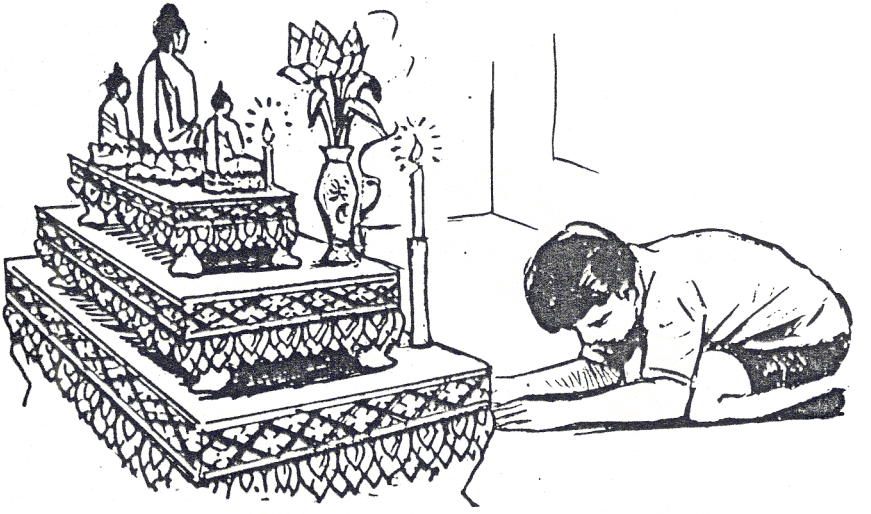
ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរអ្នកកុំព្យាយាមបង្ខំឲ្យខ្យល់ឈប់ឲ្យសោះ ប្រសិនបើអ្នកបង្ខំវា វានឹងធ្វើឲ្យអ្នកតប់ប្រមល់ ទល់ពុទ្ធោមួយរំពេច ចូរបណ្តោយអោយវាចេញចូលតាមធម្មជាតិចុះអ្នកមាននាទីត្រឹមតែកំណត់ដឹងប៉ុណ្ណោះ នៅពេលណាសមាធិរបស់អ្នកចំរើនឡើងហើយនោះ វានឹងវិលមក ចេញចូលៗៗ តាមធម្មតាវិញ ហើយអ្នកនឹងដឹងថា វាហាក់ដូច ជាពុំមានខ្យល់ចេញចូល ។ ចូរអ្នក កំណត់ឲ្យទាន់ដោយនឹកតែក្នុងចិត្តថា «ដឹងហ្នៗ.....» ។

ពេលណាកំណត់ដីងហ្គ។ រហូតចាំបានស្ទាត់ ចិត្តកសម្បាយ ហើយពេលនោះ ចូរអ្នក នាំចិត្តនោះមកពិចារណាសច្ចធម៌ (ធម៌ពិត ធម៌មែន) ដូច្នេះថា «ដង្ហើមមិនទៀងហ្គ..... កើតឡើងហើយ ហ្គ ..»» រាងកាយដែលស្ថិតនៅបាន ព្រោះដង្ហើមចេញចូលពុំមែនជារបស់យើង ដូម្បីរបស់អាត្មាអញ ឬរបស់នរណាកដោយ កមិនទៀងហ្គ.....កើតឡើងហើយ កវិលាយបាត់ទៅវិញ ហេតុនេះចំណង់ ទាំងនោះទើបពុំមែនជារបស់យើង ពុំមែនជារបស់នរណាម្នាក់ហ្គ..... អ្វីៗទាំងអស់នោះ សុទ្ធសឹងជារបស់ពុំតង់វង់ហ្គ.... បុគ្គលដែលតង់វង់បានលុះត្រាមិនធ្លាក់ចុះទៅតាម អំណាចនៃវត្ថុ (តណ្ហា) នោះ ហ្គ..... តទៅនេះអាត្មាអញត្រូវតែតង់វង់ អាត្មាអញនឹងមិនបណ្ដែតបណ្ដោយអោយរវើរវាយទៅតាមរឿងរាំវទាំងនោះយាំងដាច់ខាត ។

ពិចារណាដូច្នេះ ត្រឡប់ចុះ ត្រឡប់ឡើង រហូតចិត្តស្ងប់ ។

ក្រោយពេលដែលអ្នកបានអង្គុយកំណាត់ពិចារណាតាមរយៈពេលដែលអ្នកបានកំណាត់ខ្ចុកមក ហើយពេលនោះចិត្តរបស់អ្នកក៏ប៉ានស្ងប់សុខ ត្រជាក់ សប្បាយ.....អ្នកត្រូវនាំអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅ កាន់មនុស្ស ទេវតា និងសត្វទាំងឡាយ ហើយលើកដៃប្រណម្យត្រឹមដើមទ្រូង (អញ្ជលី) ហើយពោល ក្នុងចិត្ត (ថាឮៗក៏ប៉ាន) ថា បុណ្យកុសលដែលអាត្មាអញបានបំពេញមកនេះ អាត្មាអញសូមផ្សាយផ្សាយ ដល់សត្វចិត្តទាំងពួង នៃជួងជីវិតទាំងឡាយគ្រប់ៗជួងចូរអនុមោទនា.....ហើយសូមឲ្យបានសុខគ្រប់ៗ ជីវិតទៅហោង ..... ។

បន្ទាប់មក ត្រូវបួរតរិយាបទ ដោយអង្គុយលុតជង្គង់ ឬអង្គុយបែបទេពប្រណាំ (ផ្ងូចក្នុងរូបប៉ុន្តែការអង្គុយទេពប្រណាំនេះអនុញ្ញាតចំពោះស្ត្រីប៉ុណ្ណោះ) ហើយក្រាបថ្វាយបង្គំ ៥ ដង ដោយគោរព :



១- ថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធ
២- ថ្វាយបង្គំគុណព្រះធម៌
៣- ថ្វាយបង្គំគុណព្រះសង្ឃ
៤- ថ្វាយបង្គំគុណលោកឪពុក អ្នកម្តាយ
៥- ថ្វាយបង្គំគុណលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ

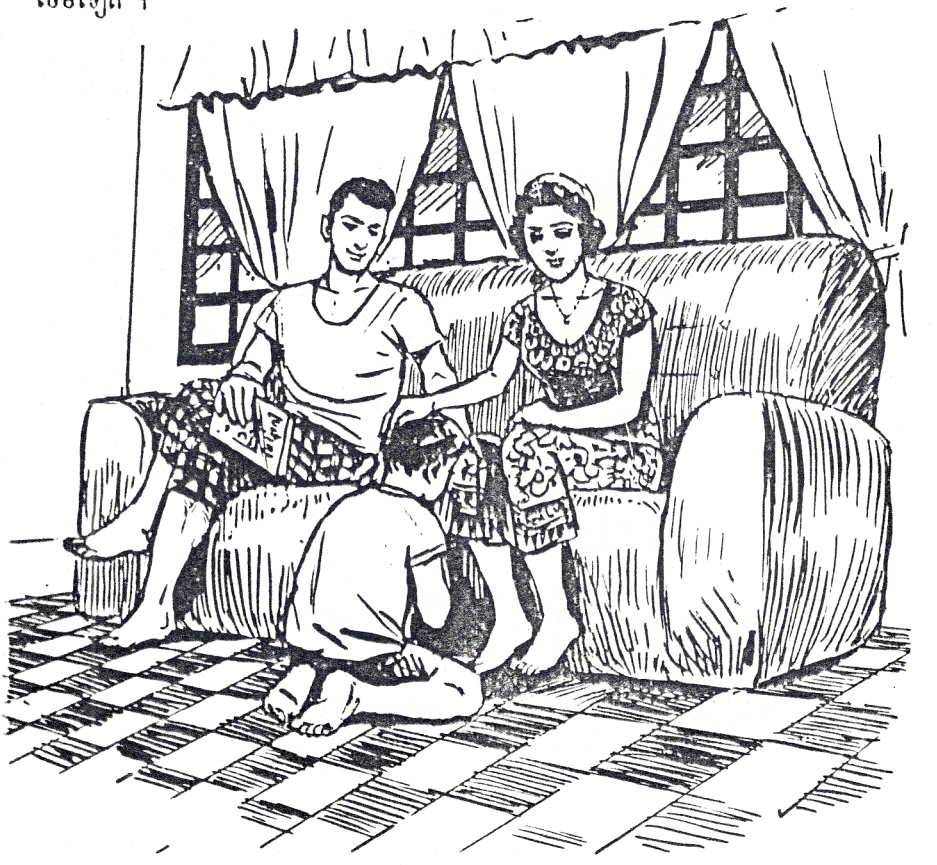
ផលនៃការហ្វឹកអនុស្សសមាធិ

ប្រសិនបើអ្នកបានហ្វឹកហាត់រៀបនេះ ឲ្យបានញឹកញាប់រៀងរាល់ថ្ងៃចិត្តរបស់អ្នកនឹងរឹងប៉ឹង តង់រង់ ភ្លឺថ្លា ស្ងប់ស្ងុះ ស្រស់ស្រាយ....មានបញ្ញាកើតឡើងក្នុងផ្លូវចិត្ត នឹងក្លាយទៅជាអ្នកប្រាថ្នាគួរជាទីស្រឡាញ់ គួរជាទីគោរពនៃជនទាំងឡាយ ។

អបរ៉ាបហ្វីកហាត់អនិបឌ្ឍនីឌីមិត

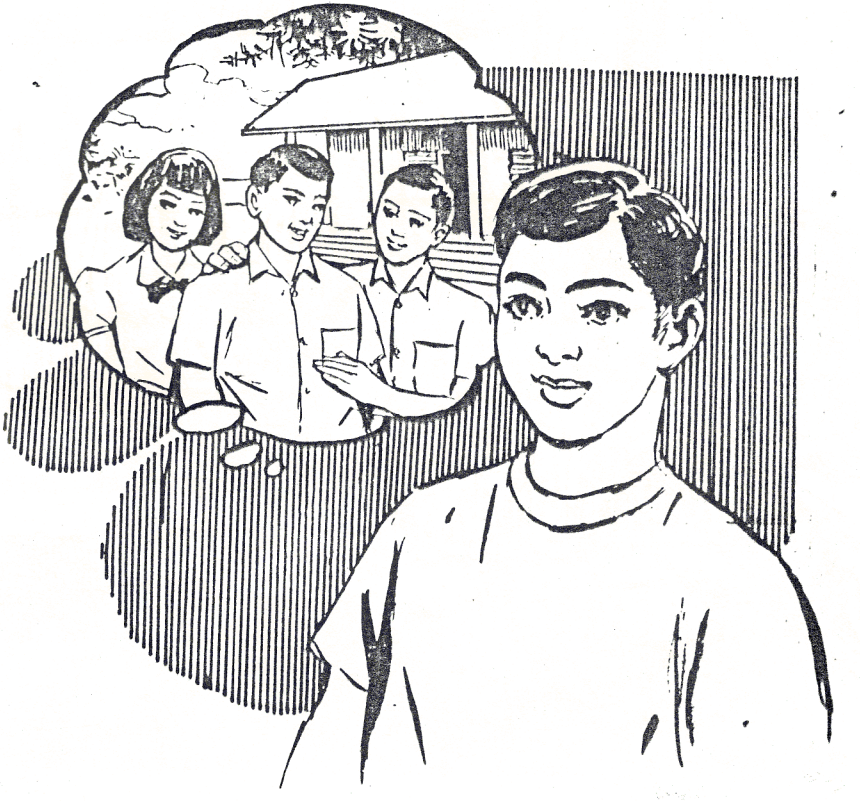
ប្រសិនបើអ្នករស់នៅជាមួយឯពុកម្តាយ ឬ អ្នកអាណាព្យាបាល ចូរអ្នកចូលទៅក្រាបថ្វាយបង្គំតាត់ហើយសួរតាត់ថា: លោកឯពុក អ្នកម្តាយ (ចំពោះអ្នកអាណាព្យាបាល ត្រូវហៅតាត់តាមអាយុ) ថ្ងៃនេះខ្ញុំមានបានធ្វើអ្វីខុសខ្លះឬទេ? ប្រសិនបើពួកគាត់តបថា: អឺ.....ឯងបានធ្វើនូវរឿងនេះ រឿងនោះពុំ សូវល្អសោះ អ្នកត្រូវជំរាបពួកគាត់ថា ខ្ញុំបាទសូមអរគ័យទោសតទៅខ្ញុំបាទឬ នាងខ្ញុំ នឹងមិនប្រព្រឹត្តិនូវអំ ពើនោះទៀតយ៉ាងជាច់ខាត ។

ប្រសិនបើពួកគាត់បានប្រាប់ថា ថ្ងៃនេះឯងបានធ្វើនូវអំពើមួយនោះល្អណាស់ អ្នកត្រូវតបវិញថា ខ្ញុំបាទសូមអរគុណ ហើយថ្ងៃក្រោយខ្ញុំបាទនឹងព្យាយាមធ្វើឲ្យវិត តែប្រសើរជាងនេះថែមទៀត ។



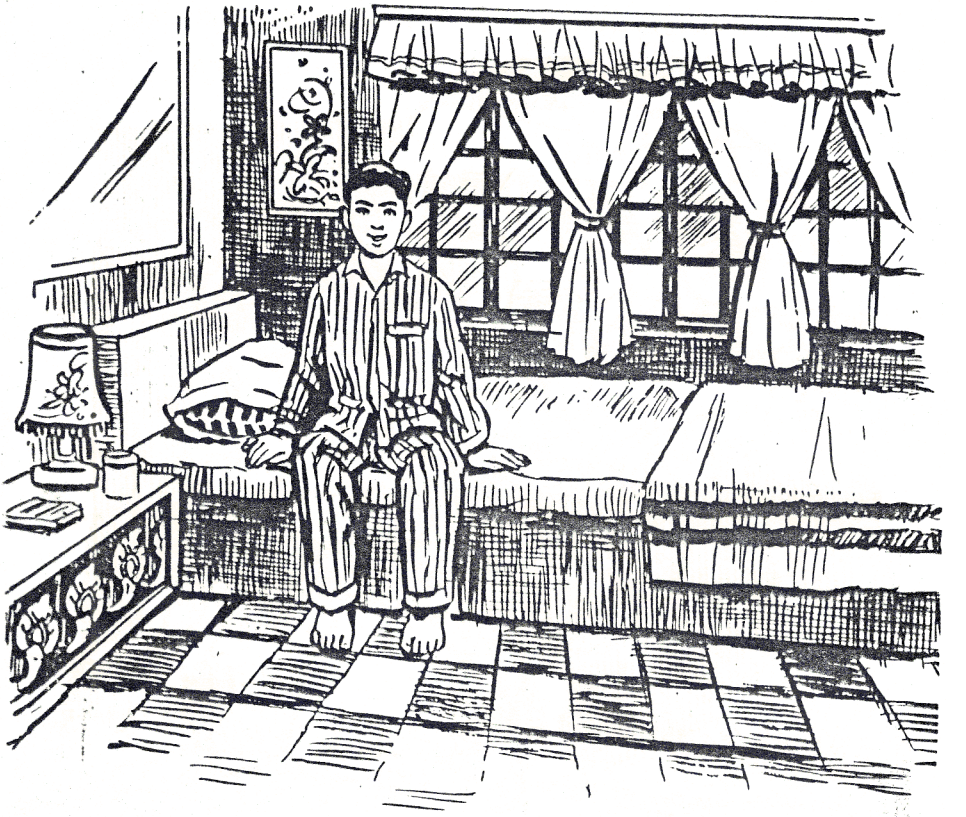
ប្រសិនបើអ្នកនៅតែម្នាក់ឯង អ្នកគ្រូវពិចារណាខ្លួនឯងថា « ថ្ងៃនេះអាត្មាអញ បានធ្វើអ្វីមិនល្អខ្លះហ្ន .....) អាត្មាអញបានធ្វើអ្វីដែលជាហេតុឲ្យមិត្តភ័ក្តិអន់ចិត្តឬទេហ្ន.....? »

ប្រសិនបើអ្នកពិចារណាទៅឃើញថាមាន អ្នកគ្រូវតាំងចិត្តតទៅទៀតថា តទៅនេះ អាត្មាអញ នឹងមិនធ្វើឲ្យខុសឆ្គងទៀតឡើយ តែបើពិចារណាទៅហើយ ពុំឃើញកំហុស អ្នកក៏គ្រូវតែតាំងចិត្តថែមទៀតថា តទៅអាត្មាអញ នឹងខំតទំនាងតែអំពើល្អ ឲ្យរឹតតែប្រសើរជាងនេះ ។



បន្ទាប់ពីនោះមក ចូរអ្នកនឹកផល់ភាពខ្លួនឯងដែលបានធ្វើតែអំពើល្អ គឺ:

ការគិតកល្អ ការនិយាយស្តីកល្អ ការធ្វើការងារកល្អ រហូតឃើញខ្លួនឯងឧត្តុង្គឧត្តម សម្បូរណ៌ ទៅដោយអំពើល្អទាំងអស់ ។



ក្រោយពេលដែលអ្នកបានពិចារណាយើញថា ខ្ញុនឯងបានសាងតែអំពើល្អរហូតមក ចិត្តរបស់ អ្នកស្អាតបរិសុទ្ធ អ្នកកំចាប់ផ្តើមដេកដោយតាំងចិត្តថាអាត្មាអញនឹងក្រោកពីព្រឹក.....

ចូរអ្នកចាំទុកថា ការដេកលក់នោះ មិនសំខាន់ថា លក់បានយូរប៉ុណ្ណានោះទេ គឺសំខាន់ត្រង់ថាយើងដេកលក់សិប់ល្អមិនដេករវើរវាយដាដើម ដូច្នេះពេលខ្ទងដល់កន្ទេល (ពូក)ចូរអ្នកតាំងអារម្មណ៍ នៅក្នុងខ្យល់ចេញចូល ៣៣ តែប៉ុណ្ណោះ មិនប៉ុន្មាននាទី អ្នកនឹងលក់សិប់យាំងសប្បាយ ..... ។

ផលនៃការហ្វឹកអនិបឧឡន៍ជីវិត

ប្រសិនបើអ្នកបានហ្វឹកហាត់ជូច្នេះរៀងរាល់ថ្ងៃ ចិត្តរបស់អ្នកនឹងជ្រះថ្លា ស្អាត បិរសុទ្ធ ស្ងប់ សុខ និង សម្បូរណ៍ទៅដោយមេត្តា (សេចក្តីស្រឡាញ់) ករុណា (សេចក្តីអាណិត) មុទិតា (ការមិនច្រណែនល្អានឹសអ្នកដ៏ទៃ គឺមានតែជួយត្រេកអរនូវអំពើល្អអ្នកដ៏ទៃ) ឧបេក្ខា (ការតាំងចិត្តជាកណ្តាល មិនលំអៀងទៅតាមអារម្មណ៍)

អ្នកនឹងក្លាយទៅជាកូនល្អរបស់ឱពុកម្តាយ ជាសិស្សល្អរបស់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូជាកុមារាកុមារី យុវជន យុវតីល្អរបស់ជាតិ សាសនា និងមិត្តភ័ក្តិ ក្រៅពីនេះអ្នកនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សមានបញ្ញាខ្ពង់ខ្ពស់ ចេះយល់អំពីជីវិតរបស់ខ្លួនឯងនិងជីវិតអ្នកដ៏ទៃ ប្រកបកិច្ចការសារពើអ្វីៗរមែងបានសម្រេចគ្រប់ភារៈកិច្ចទាំងអស់ ។

សរុបសេចក្តីទៅ បញ្ជាក់ឲ្យយើញថា សមាធិមាន ២គឺ :

១- សមាធិកជាន់ទាប (លោកិយ៍) ២- សមាធិកជាន់ខ្ពស់ (លោកុត្តរ)

ការហ្វឹកហាត់សមាធិ ពុំមែនបានន័យថា ត្រូវតែមកអង្គុធ្មេចក្នែក ឬដើរចង្ក្រមយឺតៗ តែទាំងអស់នោះទេ ហើយពិសេសទៅទៀត ក៏ពុំមែនបានន័យថា ទាល់តែលោកសង្ឃជួនជីឬមនុស្សចាស់ទើបរៀនបាននោះទេ អាយុប៉ុណ្ណាក៏រៀនបានហ្វឹកបានដែរ មិនសំខាន់ទេ រឿងអាយុនោះ សំខាន់បំផុតត្រង់ នៅលើការមានសតិ គឺសេចក្តីរលឹកបាន សម្បជញ្ញៈការដឹងខ្លួនបានដើម្បីទ្រទ្រង់ចិត្ត និងព្រឹត្តកម្មផ្សេងៗ ត្រប់ឥរិយាបទ ត្រប់ជង្ហើមចេញចូល ។

ប្អូនៗនិងអស់លោក ដែលត្រូវការជីវិតឲ្យរីតតែប្រសើរទ្វេឡើងសូមធ្លៀតឱកាសហ្វឹកហាត់ សមាធិចុះ នោះអ្នកនឹងបានជួបប្រទះសម្បត្តិដ៏ប្រសើរក្នុងជីវិតនេះពុំខានឡើយ ហើយប្រសិនបើកុសលជលបុណ្យដែលអ្នកបានសន្សំទុកមកជាច្រើនរាប់មិនអស់ផងនោះអ្នកនឹងបានជួបសម្បត្តិដ៏ប្រសើរបំផុតឈ្មោះថា «សម្បត្តិព្រះនិញ្វន» បើពុំទាន់ជល់និញ្វនជរាបណា អ្នកក៏ពុំអាចជួបប្រទះនូវពាក្យថា ទុក្ខព្រួយក្រលំបាក កង្វល់ចិត្តឡើយ ។ រីឯប្អូនៗណាដែលកំពុងតែរៀននោះអ្នកនឹងក្លាយទៅជាសិស្សរៀន ល្អបានលេខ ១ អនាគតបើ រកស៊ីលក់ដូរ និងមានឈ្មោះថា ថៅកែ ឬសេដ្ឋីជាន់ខ្ពស់ បើធ្វើស្រែវិញ នោះនឹងក្លាយទៅជាអ្នកមានលើសតេបើធ្វើស្មៀនស្មេ គឺស្មៀនមន្ត្រី បើធ្វើការអ្វី ការនោះមិនអន់មាន ទាំងបុណ្យសំក្តី លុយកាក់ត្រប់ត្រាន់មិនថាជំនាន់ណាទេ ប្អូនៗជួបពុំខានឡើយ ។

អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ ចូរកើតមានជល់អ្នកអានត្រប់ពេលវេលា ។

រតនត្តយបូជា

ឥមេហិ ទីបធូបាទិសក្ការេហិ ពុទ្ធំ ធម្មំ សង្ឃំ អភិបូជយាមិមាតា បិតាទីនំ
គុណវន្តានញ្ច មយ្ហញ្ច ទីឃរត្តំ អត្ថាយហិតាយ សុខាយ

ខ្ញុំព្រះករុណា សូមបូជាចំពោះ ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃជាម្ចាស់ ដោយគ្រឿង សក្ការៈទាំងឡាយមានទៀននិងធូបជាដើមនេះ ដើម្បីសេចក្តីចំរើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្តីសុខដល់ អ្នកដ៏មានគុណទាំងឡាយ មានមាតាបិតាជាដើមផង ដល់ខ្ញុំព្រះករុណា ផង អស់កាលជាអង្វែងទៅ ហោង ។ (ថ្វាយបង្គំម្តង)

រតនប្បណាម

នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស (បីចប់)

រីកីរិយានមស្ការ ថ្វាយបង្គំនៃខ្ញុំព្រះករុណា ចូរមានដល់ព្រះដ៏មានព្រះភាគអង្គនោះ ព្រះអង្គជា ព្រះអរហន្តដ៏ប្រសើរ ទ្រង់ត្រាស់ដឹងនូវញ្ញេយ្យធម៌ទាំងពួង ដោយប្រពៃចំពោះព្រះអង្គ ឥតមានគ្រូអាចារ្យ ណាប្រដៅព្រះអង្គឡើយ ។

(ថ្វាយបង្គំម្តង)

ព្រះពុទ្ធរតនៈ

ឥតិបិសោ ភគវា អរហំ សម្មាសម្ពុទ្ធោ វិជ្ជាចរណសម្បន្នោ សុគតោ លោកវិទូ អនុត្តរោ បុរិសទម្មសារថិ សត្ថាទេវមនុស្សានំ ពុទ្ធោភគវាតិតំ អរហាទិគុណសំយុត្តំពុទ្ធំ សិរសា នមាមិតញ្ច ពុទ្ធំ ឥមេហិ សក្ការេ- ហិ អភិបូជយាមិ ។

(ថ្វាយបង្គំម្តង)

មានជាវដុំ និង ជាវរាយ

នូវសៀវភៅគ្រប់មុខគ្រប់ប្រភេទ នៅ
"បណ្ណាគារចំរើនរតនៈ" ផ្ទះលេខ 136Eo
វិថីខេមរភូមិន្ទ រាជធានីភ្នំពេញ
សូមនិមន្ត និង អញ្ជើញដោយមេត្រីភាព ។