បទអប់រំខ្លី

ស្តីពី: <u>សន្តិភាព៣ប្រការ</u>

✍ ជាការពិតណាស់ **សន្តិភាព** នរណាក៏ត្រូវការវាដែរ ព្រោះវាជាភាពផ្ទុយនៃការវឹកវរក្នុងលោក ។ ពាក្យថា **សន្តិភាព** មានន័យថា ដំណើរស្ងប់ឬដំណើរសាន្ត-ត្រាណមាន៣ប្រការគឺ:

១. **កាយសន្តិភាព** ដំណើរស្ងប់ផ្លូវកាយ ។

២. **វចីសន្តិភាព** ដំណើរស្ងប់ផ្លូវវាចា ។

៣. **ចិត្តសន្តិភាព** ដំណើរស្ងប់ផ្លូវចិត្ត ។

សេចក្ដីអធិប្បាយ

១. កាយសន្តិភាព ដំណើរស្ងប់ផ្លូវកាយ បានដល់កិរិយាមិនសម្លាប់សត្វ មិនលួចទ្រព្យសម្បត្តិជនដទៃ និងកិរិយាមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងប្រពន្ធកូនជនដទៃ ។ ទាំងនេះជាបដិបទាដ៏ត្រង់ដែលឆ្ពោះទៅកាន់ សេចក្ដីសុខស្ងប់ផ្លូវកាយ ដោយកិរិយាមិនបៀតបៀនពីជនដទៃ ទាំងទីកំបាំងមុខនិងចំពោះមុខ មានផលជាសុខរាប់ពីបច្ចុប្បន្ននេះទៅ រហូតដល់បរលោក ។

មួយវិញទៀត **សន្តិភាពផ្លូវកាយ** បានក្លាយជាចលនាដ៏សំខាន់ នាំមកនូវភតរភាពធានាបាននូវក្ដី-ស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ជាដំណើរនាំទៅកាន់សន្តិភាពក្នុងលោក ពន្លត់នៅភ្លើងកិលេសដែលអាស្រ័យកាយ និងពន្លត់ភ្លើងសង្គ្រាមដែលអាស្រ័យមហិច្ឆតា ប្រាថ្នាសុខតាមរយៈកាយសម្ផស្ស ដោយភាពលោភលន់ចង់មាន

ចង់បានខុសទំនងបានដោយពិត ។ មូលដ្ឋាននៃកាយស្ងប់ តាមពិតត្រូវពឹងផ្អែកលើការហ្វឹកហាត់ ផ្ទែករាង-កាយឲ្យបានច្រើន កំចាត់សេចក្តីស្រេកឃ្លានដែលអាស្រ័យសុខវេទនា ។

២. វចីសន្តិភាព ដំណើរស្ងប់តាមផ្លូវវាចា បានដល់កិរិយាមិនពោលពាក្យកុហក មិនពោលពាក្យញ៉ុះញ៉ង់ មិនពោលពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍ និងមិននិយាយចាក់ដោត ទាំងនេះជាទង្វើដែលបណ្ឌិតទាំងឡាយសេពហើយសមាគមហើយឲ្យរឿយៗ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។

ពាក្យសម្តីជាធម្មជាតិមានឥទ្ធិពលបំផុត អាចត-ភ្ជាប់ពីវត្ថុមួយទៅវត្ថុមួយទៀត ឲ្យជាប់គ្នាបានដោយពិត តែវាក៏មានអំណាចខ្លាំងក្លាណាស់ដែរ ដែលអាចពុះបំបែក វត្ថុតែមួយឲ្យទៅជាពីរបាន មិនចំពោះតែវត្ថុក្នុងលោកមានភាពរឹងមាំប៉ុណ្ណោះទេ មិនអាចរាំងខ្ទប់អាវុធ គឺ

ពាក្យសម្ដីនេះបានឡើយ ប្រសិនបើប្រើវាក្នុងផ្លូវខុសទេនោះ ។ ហេតុនេះ **វចីសន្តិភាព** ជាចំណុចដ៏សំខាន់មួយដែលត្រូវចាប់ផ្ដើមពីការសង្រួមពាក្យសម្ដី ស្វែងរកសុខស្ងប់ដោយបញ្ជូនពាក្យផ្អែមពីរោះ ប្រកបដោយប្រយោជន៍ទៅកាន់គ្នានឹងគ្នា ដោយមេត្តាករុណាអាណិតអាសូរ ទុកជាគោលចារិក្សបរូមសាមគ្គីតទៅ ។

៣. ចិត្តសន្តិភាព ដំណើរស្ងប់ផ្លូវចិត្ត បានដល់កិរិយាមិនសម្លឹងរំពៃចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ ដោយភាពលោភលន់ កិរិយាមិនចងអាឃាតព្យាបាទគ្នាទៅវិញទៅមក និងកិរិយាបណ្ដុះនិស្ស័យយល់ត្រូវឃើញត្រូវស្របគ្នានិងហេតុផល ទាំងនេះជាដំណើរនាំមកនូវសុខសាន្តត្រាណ ។

សេចក្ដីនេះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា កម្មទាំងឡាយឧប្បត្តិចេញពីចិត្ត ទាំងល្អទាំងអាក្រក់មិនអាចឃាត់បានឡើយ ។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក៏ដោយវិធី-

សាស្ត្រមានតែមួយគត់ពោលគឺ ត្រូវអប់រំចិត្តជារឿយៗឲ្យជាទំលាប់ ក្នុងទង្វើដែលល្អដដែលៗ ផ្ទួនហើយផ្ទួនទៀតទើបក្លាយជាផ្នត់នាំមកនូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្តបាន ។

៦តម្លៃនៃសន្តិភាពពិតប្រាកដមិនអាចកាត់ថ្លៃបានឡើយ សុខសន្តិភាពជាពរទី១ ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នារស់នៅលើកលោកនេះ បញ្ជូនតម្រូវការរបស់ខ្លួនទៅលើវា ។ សង្គម គ្រួសារ ប្រទេសជាតិ ដែលមានភាពក្តៅគគុកពេញដោយភ្លើងសង្គ្រាម ដោយជម្លោះទាស់ទែងគ្នា និ-យាយជារួម សុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បានសុខសន្តិភាពនេះឯងគ្រាន់ទិសដៅនិងការធ្វើដំណើរ របស់អ្នកទាំងនោះកំណត់គោលដៅប្រកបដោយមហិច្ឆតា មានភាពលោភ-លន់និងក្តៅពុះកញ្ច្រោល ប្រកបដោយលោភៈ និងទោសៈ ជាមេនាំមុខប៉ុណ្ណោះ បានជាត្រូវបង្ខំខ្លួនធ្វើដំណើរបញ្ច្រាស់ទិសបែបនេះ ។ សុខសន្តិភាពជាដំណើរបណ្តោយទិសដៅទេ ហេតុអ្វីបានជាយ៉ាងនោះ? ព្រោះ

ទ្រីស្តីអ្នកប្រាជ្ញក្នុងលោក បានពោលសរសើរពីកិរិយាសង្រួមកាយវាចានិងចិត្ត ឲ្យស្ថិតនៅក្នុងភាពស្ងប់ស្ងាត់ ពន្លត់ភ្លើងកិលេស និងការបណ្តុះវាសនាដ៏អាក្រក់ចោលចេញ ងាកមុខត្រឡប់មករកគ្នាដោយក្តីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត និងការអាណិតអាសូរ ប្រគល់តម្លៃដល់គ្នាក្នុងនាមជាមនុស្សជាតិដូចគ្នា មានក្រុមគ្រួសារដូចគ្នា និងការបរិភោគចំណីអាហារដើម្បីរស់ដូចគ្នា គួរណាស់តែអ្នកទាំងនោះ ចំណាយពេលវេលា ដើម្បីស្វែងយល់ពីបំណងពិតរបស់មនុស្សលើពិភពលោក ថាតើអ្នកទាំងនោះ មានបំណងប្រាថ្នាអ្វីខ្លះ ? ខណៈពេលដែលមនុស្សម្នាក់ បានដឹងពីទិសដៅពិតប្រាកដរបស់អ្នកទាំងនោះហើយ មិនយូរទេ ចិត្តអធ្យាស្រ័យចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ នឹងកើតមានឡើងក្រោមសកម្មភាពអប់រំទាំងនេះឯង ។

មាសប្រាក់ទ្រព្យសម្បត្តិប្រពន្ធកូន មិនចំពោះតែរបស់ខ្លួននិងអ្នកដទៃទេ គ្មាននរណាម្នាក់ប្រាថ្នាចង់បាន

ទង្វើអាក្រក់និងការបៀតបៀននោះឡើយ ហេតុដូច្នេះហើយ គ្រប់គ្នាគួរតែរស់នៅសាងប្រយោជន៍ឲ្យបានច្រើន បើមិនដើម្បីខ្លួនឯងទេ ក៏ដើម្បីអ្នកដទៃដែរ បើខ្លួនឯងយ៉ាងណាអ្នកដទៃក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

សេចក្ដីសុខស្ងប់ជាបេះដូងដ៏មាំរបស់សង្គម និងក្រុមគ្រួសារនីមួយៗក្នុងលោកនេះ គ្មាននរណាម្នាក់បរិសុទ្ធស្អាតពីកំណើរទេ វាសុទ្ធតែត្រូវសាងភាពបរិសុទ្ធស្អាត ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នដែលកំពុងរស់នៅនេះឯង ។

(ដោយខ្ញុំព្រះករុណាព្រះភិក្ខុ ឥសន្ទចិត្តោ **ខង្យ ទិចិត្រ**)

លោកគ្រូព្រះមហាធម្មាលង្ការោ ចាន់ សុជន
ប្រធានកម្មវិធីណាធីសំឡេងព្រះធម៌
វត្តប្រាសាទស្រះកណ្ដាល(ខ្ចាស់)

បានពិនិត្យ

និងឯកភាព

ធ្វើនៅវត្តប្រាសាទស្រះកណ្ដាល(ខ្ចាស់)

ថ្ងៃទី២៣ ខែពិសាខ ព.ស.២៥៥៨