កំណាព្យធម៌វិបស្សនា

និពន្ធដោយលោក កួច កុសល ស្មូត្រដោយអ្នកស្រីអ៊ុម ចាន់ថុល
មជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនា ខេត្តបាត់ដំបង ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០០៨
Transcribed from the CD by Marina Sovan

ដង្ហើម (បទកាកគតិ)

Mindfulness of breathing

ខ្យល់ចូលខ្យល់ចេញ មិនបាច់ទន្ទេញ ដឹងគ្រប់វេលា
តាមរន្ធច្រមុះ ឆ្វេងស្តាំគ្រប់គ្រា ព្រះបរមសាស្តា
ថា**នាសាគ** ។

តាមរន្ធច្រមុះ បបូរមាត់លើនោះ ចេញចូលឥតអាក់
វែងខ្លីតាមបែប ធម្មតាជាក់លាក់ ដឹងតាមចង្វាក់
ដង្ហើមចេញចូល។

មិនបាច់បង្ខំ មិនបាច់ផ្សេងផ្សំ មិនរាប់បញ្ចូល
បើខ្លីដឹងខ្លី ដង្ហើមទាំងមូល ខ្យល់ចេញខ្យល់ចូល
ដឹងតាមចំណាំ។

បើវែងដឹងវែង មិនច្រឡំក្លែង វង្វេងសាំញាំ
មិនយកខ្លីធ្វើវែង មិនយកឆ្វេងធ្វើស្តាំ តាមពុទ្ធបណ្តាំ
យថាភូត។

ដឹងបានជាប់យូរ ចិត្តកាន់តែធូរ ប្រាសចាក**រាគ
ទោសោមោហោ** គ្រប់ជាន់គ្រប់ថ្នាក់ បរិត្តចិត្តអ្នក
បានរួចខ្លួនហើយ។

នេះហៅដឹងខ្យល់ បូរាណសំគាល់ ផ្តាំកូនចៅក្រោយ
មិនដឹងរឿងនេះ អ្នកចេះមែនហើយ យ៉ាងណាក៏ដោយ
នៅមិនទាន់គ្រប់។

ចេះច្បាប់លោកិយ៍ ជីវភាពស្តឹមស្តៃ ដល់ពេលព្រលប់
ទោរទន់សូរិយា មច្ចុរាជសង្រ្គប់ កម្មតាមមិនឈប់
អនាគតមិនច្បាស់ ។

កុំអាងខ្លួនចេះ បានតែចំណេះ ផ្នែកវិទ្យាសាស្រ្ត
អាងប្រាជ្ញាមាន ស្មានថាជាក់ច្បាស់ បើគិតឲ្យណាស់
មិនស្គាល់ដង្ហើម។

នាចុងច្រមុះ នៅជិតហ្នឹងសោះ តែភ្លេចរឿងឆ្នើម
នរណាមិនដឹង មិនស្គាល់ដង្ហើម ពពេមពពើម
តាមសង្ខារនាំ។

ចូរជៀសវាងបាប អំពើថោកទាប ឈប់សាងបាបកម្ម
សីលដប់សីលប្រាំបី មូលដ្ឋានសីលប្រាំ អ្នកចេញពីជ្រាំ
អបាយភូមិហើយ ៕

វេទនា (បទពាក្យ ៧)

Sensations

មហាសបច្ចយាវេទនា

តាមពុទ្ធដីកាចារទុកឲ្យ

យោគាវាចរជំនាន់ក្រោយ

វេទនាខ្លាំងខ្សោយដោយ**ផស្ស**។

អាយតនក្នុងទាំងប្រាំមួយ

អារម្មណ៏ណាមួយចូលមកប៉ះ

នឹងទ្វារណាហើយឃើញច្បាស់លាស់

កើតវេទនាខ្លះច្បាស់លើកាយ។

វេទនាសំដៅការពិសោធន៏

ឃើញដល់និរោធគួរសប្បាយ

បីតិត្រេកអរមិនជិនណាយ

តែចិត្តរៀងអាយត្រូវខន្តី។

វេទនានេះមានបីប្រការ

រៀបរាប់អត្ថាដោយខ្លីៗ

ទុក្ខវេទនាឈឺចាប់ក្រៃ

មិនមានអ្វីៗរីករាយឡើយ។

ឈឺចាប់ជើងដៃចុកជង្គង់

លិចទ្រនង់លង់ទ្រនេសគ្រប់សព្វហើយ

ឈឺក្បាលចង្កេះមិនមានស្បើយ

ឱ!យ៉ាងនេះហើយហៅថាទុក្ខ។

វេទនាទីពីរសុខវេទនា
ឃើញហេតុអស្ចារ្យហៅថាសុខ
លើកាយវេទនាល្អិតគ្រប់មុខ
សុខនេះហៅសុខលើកាយហើយ។
វេទនាទីបីអព្យាក្រិត្យ
ថាសុខក្នុងចិត្តមិនមែនឡើយ
នឹងថាជាទុក្ខក៏មិនស្បើយ
មិនមែនសោះឡើយថាមិនត្រូវ។
ទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ
អ្នកអើយកុំខ្វល់ទល់ឥឡូវ
វាកើតរលត់ចេញពីផ្លូវ
គ្មានអ្វីត្រូវនៅជាប់លាប់សោះ។
ព្រះអង្គត្រាស់ថាអនិច្ចា
កើតឡើងកាលណារលត់អស់
បានមួយភាគហើយអ្នករំដោះ
សង្ខារចាស់នោះដែលគរទុក។
គោលដៅមិនមែនរកសុខទេ
ចូរអ្នករិះរេខំទៅមុខ
ជីកគាស់រំលើងទាំងសុខទុក្ខ
ព្រោះវាជាមុខនាំផ្លូវក្រោម៕

បដិច្ចសមុប្បាទ (បទពាក្យ ៨)

Dependent origination

ព្រះអង្គត្រាស់ថា អ្នកណាយល់ធម៌
អ្នកនោះយល់ល្អ យល់**សមុប្បាទ**ហើយ
អ្នកណាសំភី ស្វែងរកកោះត្រើយ
យល់**សមុប្បាទ**ហើយ អ្នកនោះយល់ធម៌។

មានកងច្រវាក់ ដល់ទៅដប់ពីរ
ប្រទាក់វក់វី គ្មានអ្វីឲ្យល្អ
នឹងខំរត់គេច ហៅមហាសែនក្រ
ទោះអង្វរករ ក៏សុំមិនបាន។

អវិជ្ជាបង្កើត **សង្ខារ**
សង្ខារនេះណា បង្កើត**វិញ្ញាណ**
វិញ្ញាណ**នាមរូប** រួចសំរេចបាន
កើតទ្វារវិញ្ញាណ **សឡាយតន**។

សឡាយតន បង្កើត**ផស្សៈ**
ប៉ះរួចរឹករវរ ចេញ**វេទនា**ជាក់
វេទនាកើតហើយ **តណ្ហា**ប្រត្យ័ក្ស
បីសណ្ឋានធ្លាក់ ធ្លាក់**ឧបាទាន**។

ឧបាទានគ្មាន អ្វីក្រៅពីកាន់
ជាប់យកកំណាន់ បញ្ឈប់មិនបាន
ធ្លាក់ចូលក្នុង**ភព** នៃការស្រេកឃ្លាន
លទ្ធផលប៉ុន្មាន នាំឲ្យកើត**ជាត**។

ឱសឱ!បរិស័ទ ទាំងប្រុសទាំងស្រី
នេះហៅជាតិថ្មី គឺការកើតទៀត
ដល់កើតរួចហើយ យើងខំខ្មីឃ្មាត
រត់ទៅម្តងទៀត រកសេចក្តី**ស្លាប់**។

ពីកើតទៅស្លាប់ កាត់តាមជរា
ឈឺចាស់គ្រាំគ្រា យំសោករៀបរាប់
ចង់បានរបស់ ស្រឡាញ់គួរគាប់
តែប្រែអភ័ព្វ មិនបានសំរេច។

រីឯរបស់ មិនចង់បានវិញ
វាចេះតែចេញ ឲ្យឃើញស្រេចៗ
មិនចង់ជួបសោះ ហើយខំរត់គេច
ទោះជេរប្រទេច នៅតែជួបវា។

កង់ដប់ពីរនេះ គ្មានមុខគ្មានបាត
វាតែងពិឃាដ ជនរាល់រូបា
ឲ្យវិលវង្វេង ក្នុងវដ្តសង្សារ
កើតជាតិណាៗ ក៏គេចមិនរួច។

ប៉ុន្តែថ្នាំទិព្វ ឱសថព្យាកែ
ស័ក្តសិទ្ធគ្មានទ្វេ តែមានតិចតួច
ផ្លូវតែមួយគត់ ដែលមានមុខស្រួច
អ្នកអាចចេញរួច គឺដង្ហើមវេទនា។

កងវេទនានេះ ជាផ្លូវបែកពីរ
ព្រះអង្គតណ្ហើ ត្រាស់សំដែងថា
ផ្លូវមួយបង្កើត វេទនាតណ្ហា
ផ្លូវមួយផ្ទុយគ្នា ពន្លត់វាវិញ។

ជីវិតជាមនុស្ស ជីវិតមានភ័ព្វ
ខុសពីជាតិសត្វ មិនអាចគេចចេញ
បើចង់រួចខ្លួន ពីទុក្ខទោម្នេញ
អ្នកត្រូវបំពេញ ភាវនាបញ្ញា៕

ធ្វើបុណ្យបានបុណ្យ (បទកាកគតិ)

Making merits receives merits

អ្នកខ្លះត្អូញត្អែរ ជាំមុខខ្មៅប៉ែ បែរទៅផ្តន្ទា
អារុក្ខអារក្ស ឥន្ទ្រព្រហ្មទេវតា មិនជួយរក្សា
នាំឲ្យគាត់ក្រ។

ធ្វើបុណ្យរៀងជាប់ ជិតដល់ពេលស្លាប់ រស់ទាំងត្រដរ
បានលុយតិចតួច បាយម្ហូបសម្ល មិនដែលខានក្រ
ធ្វើបុណ្យរហូត។

ឯលោកនោះវិញ មិនដែលឃើញចេញ ស្ទិតខ្លាចរបូត
សូម្បីមួយរៀល មិនដែលឃើញហូត តែមានរហូត
មិនដែលស្គាល់អត់។

តើមកពីអ្វី ម្តេចបានគាត់ស្តី ហាក់ដូចហ្មត់ចត់
ឱ!នេះហៅល្ងង់ មិនដឹងដើមបត់ បើមើលកំណត់
គាត់យល់មិនខាន ។

អ្វីហៅថាបុណ្យ គឺអ្វីពីមុន កុសលថ្កើងថ្កាន
ទានសីលភាវនា ទាំងបីអង្គប្រាណ ធ្វើបានប៉ុន្មាន
ទទួលប៉ុណ្ណោះ។

ប្រការមួយទៀត   គួរអ្នកខំឆ្ងៀត   ត្រេះរិះផងចុះ
ព្រះអង្គត្រាស់ថា   រឿងនេះរឿងនោះ   មិនដែលមានខុស
កើតឯងឯងទេ។

រឿងអ្វីក៏ដោយ   ជាតិមុនជាតិក្រោយ   កម្មពីបុព្វេ
មានហេតុជានិច្ច   មិនចៃដន្យទេ   ទាំងយើងទាំងគេ
រស់ក្នុងកម្មផល។

បើជាតិនេះក្រ   ជីវភាពមិនល្អ   ព្រោះគ្មានកុសល
មិនបានកសាង   ពីមុនកុំឆ្ងល់   ព្រោះមានហេតុផល
យ៉ាងដូច្នេះឯង។

បើអ្នកធ្វើបុណ្យ   មិនខុសមិនស៊ុន   មិនឃ្វាងវង្វេង
ត្រឹមត្រូវតាមខ្នាត   ព្រះអង្គសំដែង   ផលជូនមកឯង
ស្តែងពិតប្រាកដ។

ឯលោកនោះវិញ   គាត់សោយចំណេញ   អាហារចាស់គាត់
គាត់បានធ្វើបុណ្យ   ជាតិមុនទៀងទាត់   ដល់ផុតកំណាត់
ខ្យត់រលីងធេង៕

សេកចាំរត់មាត់ (បទព្រហ្មគិត)

The parrot

សេកសោមសត្វសារិកា ចេះវាចាវាពោលស្តី
អ្នកផងស្រឡាញ់ក្រៃ តែកម្មអ្វីមិនយល់ពិត។
រស់នៅពីរអាត្មា និងអាចារ្យជាបណ្ឌិត
ទន្ទេញសូត្ររត់មាត់ សព្វគាថាអាថ៌បាលី។
ឥសីប្រដៅថា នៃសារិកាសត្វបក្សី
អ្នកត្រូវតែវាងវៃ កុំចេញដើរក្រៅអាស្រម។
ប្រយ័ត្នក្រែងគ្រោះភ័យ មានព្រានព្រៃក្រវែលខ្ទម
គេបាចគ្រាប់ស្រូវល្មម បង់សំណាញ់ចាប់ឯងចង។
សត្វសេកសូត្ររត់មាត់ មិនភ្លាំងភ្លាត់ខុសបំណង
គ្រូត្រេកអរកន្លង សេកសាសងសូត្ររាល់ថ្ងៃ។
ថ្ងៃមួយព្រានច្រងូរ សំណាញ់ស្រូវនៅក្នុងដៃ
បាចក្រោយខ្ទមឥសី សេកលកលៃឆ្ងាញ់ពិសា។
ទន្ទេញមន្តបណ្តើរ ធ្វើដំណើររកអាហារ
ទន្ទេញសូត្រគាថា មន្តធម៌អាថ៌ចេះថ្មីៗ ។
សេកសូត្រទន្ទេញថា នៃសារិកាសត្វបក្សី
អ្នកត្រូវតែវាងវៃ កុំចេញដើរក្រៅអាស្រម។
សំណាញ់ព្រានធ្លាក់គ្រិប រួបប្រជិតសេកសោមល្មម
ស្លន់ស្លោភ័យទ្រុឌទ្រោម មាត់នៅតែទន្ទេញជាប់។
ប្រយ័ត្នក្រែងគ្រោះភ័យ មានព្រានព្រៃក្រវែលគ្រប់
គេបាចស្រូវទាំងគ្រាប់ បង់សំណាញ់ចាប់ឯងចង ៕

មង្គលសាមសិបប្រាំបីប្រការ (បទពាក្យ ៨)

The 38 Supreme Blessings

នាពេលមួយនោះអង្គព្រះភគវន្ត
គង់នៅជេតពនក្រុងសាវត្ថី
អារាមអនាថបិណ្ឌិកសេដ្ឋី
រាល់ទិវារាត្រីក្នុងកុដិសុគន្ធ។

នាអាធ្រាតនោះមានទេពធីតា
រស្មីអស្ចារ្យបំភ្លឺជេតពន
សុគន្ធកុដិលុតថ្វាយបង្គំ
លើកហត្ថប្រណមព្រះអង្គគង់នៅ។

បង្គំរួចហើយឈរស្ងៀមធម្មតា
ចាំព្រះសាស្តាទ្រង់ត្រាស់ប្រដៅ
កាលវេលាល្អក៏ខិតចូលទៅ
ជិតអង្គឆោមឆ្នៅហើយថ្លែងទូលថា។

មនុស្សនឹងទេវតាស្វែងរកមង្គល
សូមព្រះទស្សពលពន្យល់អស់អាថ៌
អត្ថន័យសេចក្តីប្រណីមេត្តា
ត្បិតយើងរាល់គ្នាមិនអស់ចម្ងល់។

ព្រះអង្គតណ្ហីត្រាស់សំដែងប្រាប់
ចូរនាងចាំស្តាប់តថាគតពន្យល់
ស្តាប់ហើយអនុវត្តទើបបានផល
នេះគឺមង្គលសាមប្រាំបីប្រការ។

មង្គលទីមួយគឺធម៌សេពគប់
អ្នកកុំប្រសព្វនឹងជនពាលា
មង្គលទីពីរសេពគប់អ្នកជា
អ្នកមានប្រាជ្ញាអាចារ្យបណ្ឌិត។

មង្គលទីបីរបៀបបូជា
គួរពិចារណាខំត្រេះរិះគិត
បូជាបុគ្គលគួរបូជាពិត
បុគ្គលល្អល្អិតស្ថិតក្នុងសំនួរ។

មង្គលទីបួនប្រទេសកន្លែង
ត្រូវខំខ្នះខ្នែងរើសឲ្យសមគួរ
កន្លែងរស់នៅមិនត្រូវអាប់អួរ
នាំឲ្យហ្មងហ្មួរដល់គេឯង។

មង្គលទីប្រាំបុណ្យពីបុព្វ
បានធ្វើហូរហែហេតុផលជាក់ស្តែង
មង្គលទីប្រាំមួយតំកល់ខ្លួនឯង
អ្នកកុំសំដែងឲ្យគេមើលងាយ។

មង្គលទីប្រាំពីរពហុសច្ចៈ
រៀនសូត្រឲ្យជាក់ធ្លាក់ជាសំពាយ
រៀនច្រើនកើនច្រើនកើតចំរើនងាយ
មុខរបរក្លាយជាមង្គលទីប្រាំបី។

មង្គលទីប្រាំបួនវិន័យបញ្ញតិ
អ្នកត្រូវអនុវត្តគោរពសំភី
មង្គលទីដប់ការនិយាយស្តី
ពោលពាក្យវែងខ្លី មធុរវាចា។

មង្គលទីដប់មួយត្រូវជួយឧបត្ថម្ភ
រក្សាថែទាំមាតាបិតា
មង្គលដប់ពីរបុត្រីបុត្រា
ប្រពន្ធប្តីគ្រួសារត្រូវចេះសង្គ្រោះ។

មង្គលដប់បី **អនាកុលា**
ប្រកបការងារកុំឲ្យជ្រុលជ្រួស
ច្របូកច្របល់ត្រូវគេចឲ្យហួស
ត្រូវដឹងទាបខ្ពស់ក្រែងគ្រោះទុក្ខភ័យ។

មង្គលទីដប់បួនគឺការធ្វើទាន
ផលបុណ្យប៉ុន្មានទាំងចាស់ទាំងថ្មី
បើចេតនាល្អមិនរង់ចាំអ្វី
ព្រះធម៌លកលៃតម្លៃតាមនោះ។

មង្គលដប់ប្រាំធម្មចរិចា
កាយចិត្តវាចាក្នុងសីលឥតខ្ចោះ
មង្គលដប់ប្រាំមួយញាតិសន្តាននោះ
ត្រូវចេះសង្គ្រោះថៃទាំរក្សា។

មង្គលដប់ប្រាំពីរការងារឥតទោស
ប្រកាន់យកចុះវាជួយអាត្មា
យកសុខទៅមុខសំអាតសង្ខារ
កាយចិត្តវាចារហូតបរលោក។

មង្គលដប់ប្រាំបីត្រូវចេះខ្លាចបាប
ធ្លាក់ដល់ឋានទាបនាំខ្លួនឲ្យថោក
យកសីលជាគោលទើបផុតក្តីសោក
តាំងពីបរលោកដល់ស្ងួគ៌និពាន្ត។

មង្គលដប់ប្រាំបួនត្រូវជៀសវាងបាប
ទីម្ភៃបន្សាបបន្ថយគ្រឿងញៀន
បារីម្លូស្លាកញ្ញាអាភៀន
ស្រាបៀរប៉ុន្នាននាំមានកម្មពៀរ។

មង្គលម្ភៃមួយអ្នកកុំប្រមាទ
ធ្វេសប្រហែសខាតធ្លាក់ចូលអវិជ្ជា
មានសតិដឹង**អនាបានា**
ដង្ហើមវេទនាសង្ខារចាស់ថ្មី។

មង្គលម្ភៃពីរគោរព**គារវ**
បង្អោនកាយដាក់ជាមង្គលម្ភៃបី
មង្គលម្ភៃបួនរបស់ក្នុងដៃ
ស្រឡាញ់លកលៃថៃទាំរក្សា។

មង្គលម្ភៃប្រាំត្រូវចេះដឹងគុណ
អ្នកឲ្យពីមុនធម៌**កតញ្ញូតា**
តបស្នងសងគុណ**កតវេទិតា**
កំណាត់កត់ត្រាចងចាំទាំងអស់។

មង្គលម្ភៃប្រាំមួយ**ធម្មស្សវនំ**
ចិត្តសទ្ធាខ្លាំងស្តាប់ធម៌ដោយស្មោះ
សង្វាតស្វូត្ររៀន**វចន**ទាំងអស់
នាំអ្នកឲ្យខ្ពស់ហួសដល់វិជ្ជា។

មង្គលម្ភៃប្រាំពីររក្សាខន្តី
អត់ឱនប្រណីដល់សត្វផងគ្នា
មង្គលម្ភៃប្រាំបីស្តាប់តាមគ្រប់គ្រា
ពាក្យប្រដៅថារបស់បណ្ឌិត។

មង្គលម្ភៃប្រាំបួនជីវភាព**សមណា**
ជាសង្ឃសាវ័គ្គក្នុងសាសនាពិត
បំពេញ**នេខម្មនំ**ស្ម័គ្រសំអាតចិត្ត
អោយដល់កំរិតក្នុងភេទជាសង្ឃ។

មង្គលសាមសិប**ធម្មសាកច្ឆា**
ជជែកធម៌អាថ៌ប្រណាមកម្បង់
តាមកាលវេលាដោយចិត្តស្មោះត្រង់
រួចមិនបោះបង់អសារឥតការ។

មង្គលសាមមួយការបដិបត្តិធម៌
តបអោយល្អសមតាមពុទ្ធដិកា
មង្គលសាមសិបពីរព្រហ្មចរិយា
រៀន**ឧបស្សនា**លះកាមឆន្ទៈ។

មង្គលសាមបីអរិយសច្ចបួន
ពិសោធន៏ក្នុងខ្លួនឲ្យឃើញជាក់លាក់
មង្គលសាមបួននិព្វានសច្ច
ពិសោធន៏ប្រត្យ័ក្សក្នុងកាយនេះហើយ។

មង្គលសាមប្រាំធម៌**ឧបេក្ខា**
ចិត្តនេះកាលណាលោកធម៌ប៉ះហើយ
អ្នកកម្មបត្តិមិនញាប់ញ័រឡើយ
ត្រង់នេះឯងហើយមង្គលឧត្តម។

មង្គលសាមប្រាំមួយធម៌ឧបេក្ខា
ចិត្តនេះកាលណាលោកធម៌ប៉ះហើយ
ចិត្ត**អសោកំ**មិនសោកសៅឡើយ
ត្រង់នេះឯងហើយមង្គលឧត្តម។

មង្គលសាមប្រាំពីរធម៌ឧបេក្ខា
ចិត្តនេះកាលណាលោកធម៌ប៉ះហើយ
ចិត្ត**វិរជំ**មិនសៅហ្មងឡើយ
ត្រង់នេះឯងហើយមង្គលឧត្តម។

មង្គលសាមប្រាំបីធម៌ឧបេក្ខា
ចិត្តនេះកាលណាលោកធម៌ប៉ះហើយ
ជាចិត្ត**ខេមំ**ក្សេមក្សាន្តឥតត្រើយ
ត្រង់នេះឯងហើយមង្គលឧត្តម។

បើអនុវត្តតាមរបៀបនេះឯង
គ្រប់ទីកន្លែងអ្នកបានជោគជ័យ
គ្រប់ទីកន្លែងអ្នកបានសប្បាយក្រៃ
នេះជាអត្ថន័យមង្គលឧត្តម។

ធម៌នេះអនុវត្តន៍បរិស័តប្រុសស្រី
បានយល់សេចក្ដីគាថាព្រះបរម
ជាធម៌បដិបត្តិមិនមែនសូត្រផ្លុំ
មង្គលឧត្ដមកើតដោយសាច់ការ។

ព្រះបរមសាស្ដាត្រាស់ឲ្យយើងធ្វើ
មិនមែនទង្វើរបស់អាចារ្យ
បាយសីស្រោចទឹកចងខ្សែគាថា
សូត្រមន្តសីមាមិនបានការទេ។

តុម្ហេហិកិច្ចំ អាតប្បំ

បដិបត្តិក្លាខ្លាំងកុំនៅទំនេរ
ខ្លួនអ្នកនេះហើយមិនមែនគេទេ
ចូរគិតរិះរេឲ្យបានហ្មត់ចត់។

អក្ខាតារោ តថាគតា

នេះជាគាថាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ
តថាគតប្រាប់ផ្លូវឲ្យអ្នកចេញផុត
ពីមហាសមុទ្រទុក្ខអ្នកដើរខ្លួនឯង៕