ធម៌ប្រតិបត្តិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

Mental Development in Daily Life

ជីវិត Life

by Nina van Gorkom

ប្រែដោយភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន-សុជា

ពាក្យបំភ្លឺ

ក្នុងការប្រែនេះ ខ្ញុំមិនបានយកលំនាំតាមភាសារអង់គ្លេសគ្រប់អន្លើនោះទេ ជួនកាលក៏កាត់សេចក្តី ជួនកាលក៏បន្ថែមដើម្បីឱ្យងាយយល់អត្ថន័យ ។

ម្យ៉ាងទៀត ក្នុងសេចក្តីនៃព្រះធម៌ដែលជាប់ទាក់ទងនឹងគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក ខ្ញុំក៏សរសេរឈ្មោះគម្ពីរព្រះត្រៃបិដករបស់ខ្មែរយើង ដើម្បីឱ្យអ្នកសិក្សាងាយស្រួលក្នុងការស្រាវជ្រាវ ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះក្រុមភិក្ខុ-សាមណេរ ក្នុងមណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ដែលបានជួយពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ ទាំងភាសារអង់គ្លេសនិងភាសារខ្មែរ ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះសប្បុរសជន ដែលបានឧបត្ថម្ភថវិកា ដើម្បីបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឱ្យបានសម្រេចជាស្ថាពរ ។

សូមឱ្យព្រះពុទ្ធសាសនា ផ្សាយទូទៅគ្រប់ទិសទី ។

សូមអនុមោទនាធម្មទាន !!!

មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ឃុំរលាប ស្រុកសំពៅមាស ខេត្តពោធិ៍សាត់

ថ្ងៃសៅរ៍ ពេញបូណ៌មី ខែស្រាពណ៍ ឆ្នាំរកា សប្តស័ក ព.ស ២៥៤៩

ភិក្ខុវចិរប្បញ្ញោ សាន-សុជា

Life

What is life? What is the origin of life? How and when does it end? These are questions people keep asking themselves. Life is not something which is far away; it is nāma and rūpa of the present moment. There is seeing now; is that not life? Attachment, aversion and ignorance can arise on account of what is seen; is that not life? There is Thinking of what we saw, heard, smelt, tasted and touched. Is that not life?

We have eyes, ears, nose, tongue, bodysense and mind; we experience objects through those six doorways; on account of what we experience defilements are bound to arise. This is life at the present moment. But it was also life in the past and it will be life in the future, unless there is an end of defilements.

How did life start? Is there a beginning of our countless existences? We cannot go back to the past. If we want to know what conditioned our life in the past we should know what conditions our life at the present moment.

ជីវិត

តើជីវិតគឺជាអ្វី? តើជីវិតកើតមកអំពីអ្វី? តើជីវិតនឹងបញ្ចប់ទៅដោយរបៀបណា ហើយនៅពេលណា? នេះគឺជាបញ្ហាដែលមនុស្សតែងតែសួរខ្លួនឯងជារឿយៗ។ ជីវិតមិនមែនជាវត្ថុអ្វីដែលនៅឆ្ងាយនោះទេ ជីវិតក៏គឺនាមធម៌និងរូបធម៌ក្នុងខណៈនេះឯង។ ខណៈដែលកំពុងឃើញនេះ មិនមែនជាជីវិតទេឬ? លោភៈ ទោសៈ និងមោហៈដែលកើតឡើងទាក់ទងនឹងការឃើញនោះ មិនមែនជាជីវិតទេឬ? ការនឹកគិតទៅដល់អ្វីដែលបានឃើញ បានឮ បានដឹងក្លិន បានដឹងរស និងបានដឹងផោដ្ឋព្វៈ មិនមែនជាជីវិតទេឬ?

យើងមានភ្នែក, ត្រចៀក, ច្រមុះ, អណ្តាត, កាយ និងចិត្ត, កាលយើងដឹងអារម្មណ៍តាមទ្វារទាំង ៦ នេះ កិលេសក៏រមែងកើតឡើងព្រោះជាប់ទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ទាំងនោះ នេះគឺជាជីវិតក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ននេះ តែវាក៏អាចជាជីវិតដែលធ្លាប់មានក្នុងអតីតៈដែរ ហើយក៏ជាជីវិតដែលនឹងមានមកក្នុងកាលអនាគតទៀត លុះត្រាតែអស់ទៅនៃកិលេសប៉ុណ្ណោះ (ទើបជីវិតនេះបញ្ឈប់)។

តើជីវិតកើតឡើងបានយ៉ាងដូចម្តេច? តើទីបំផុតខាងដើមនៃភពជាតិមានច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់រាប់មិនអស់ឬ? យើងមិនអាចត្រឡប់ទៅរកអតីតកាលបានទេ ប្រសិនបើយើងចង់ដឹងថា ជាតិមុនៗយើងធ្លាប់កើតបានយ៉ាងដូចម្តេចនោះ យើងក៏គួរតែដឹងថា អ្វីដែលជាបច្ច័យនាំឱ្យកើតភពជាតិក្នុងខណៈនេះ ។

Is there ignorance now, when we see, hear, smell, taste, touch or think? Is there clinging now to nāma and rūpa? As long as we cling to sights, sounds, smells, flavors, to things touched and to objects experienced through the minddoor, there are conditions for life to go on endlessly. Thus life is conditioned by ignorance and clinging.

We read in the "Discourse pertaining to the Great Sixfold Sensefield" (Mahā-saḷāyatanika-sutta, Maj. Nikāya,Saḷāyatanavagga) that the Buddha while he was staying near Sāvatthī in the Jeta Grove, said to the monks: "Monks, (anyone) not knowing, not seeing eye as it really is, not knowing, not seeing material shapes.... seeing-consciousness...... impact on the eye as it really is, and not knowing, not seeing as it really is the feeling, whether pleasant, painful or neither painful nor pleasant, that arises conditioned by impact on the eye, is attached to the eye, is attached to material shapes, is attached to seeing-consciousness, is attached to impact on the eye; and as for the feeling, whether pleasant, painful or neither painful nor pleasant, that arises conditioned by impact on the eye–to that too is he attached. While he, observing the satisfaction, is attached, bound and infatuated, the five khandhas of grasping go on to future accumulation.

ខណៈដែលកំពុងឃើញ ឮ ដឹងក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈនិងកំពុងនឹកគិតនេះមានអវិជ្ជាឬទេ? ខណៈនេះតើមានការប្រកាន់មាំក្នុងនាមធម៌និងរូបធម៌ឬទេ? ដរាបណានៅមានការប្រកាន់មាំក្នុងរូប សម្លេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ និងធម្មារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ដែលដឹងបានតែតាមផ្លូវចិត្ត) ដរាបនោះ ក៏នៅមានបច្ច័យឱ្យកើតភពជាតិតទៅមិនមានទីបំផុត ។ ដូច្នេះភពជាតិ ទើបមានអវិជ្ជានិងតណ្ហាជាបច្ច័យនាំឱ្យកើត ។

នៅក្នុងមជ្ឈិមនិកាយ សឡាយតនវគ្គ សឡាយតនវិភង្គសូត្រ មានសេចក្តីថា សម័យមួយ ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់គង់នៅក្នុងវត្តជេតពនជិតក្រុងសាវត្ថី ទ្រង់ត្រាស់នឹងភិក្ខុទាំងឡាយថា "ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលកាលមិនដឹងមិនឃើញនូវចក្ខុតាមពិត កាលមិនដឹងមិនឃើញនូវរូប.... នូវចក្ខុវិញ្ញាណ.... នូវចក្ខុសម្ផស្សតាមពិត វេទនាណាជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី មិនមែនជាសុខក្តី មិនមែនជាទុក្ខក្តី មិនមែនជាទុក្ខមិនមែនជាសុខក្តី តែងកើតឡើងព្រោះចក្ខុសម្ផស្សជាបច្ច័យ ក៏មិនដឹងមិនឃើញតាមពិតនូវវេទនានោះផង រមែងត្រេកអរក្នុងចក្ខុ ត្រេកអរក្នុងរូប ត្រេកអរក្នុងចក្ខុវិញ្ញាណ ត្រេកអរក្នុងចក្ខុសម្ផស្ស វេទនាណាជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី មិនមែនជាសុខក្តី មិនមែនជាទុក្ខក្តី មិនមែនជាទុក្ខមិនមែនជាសុខក្តី តែងកើតឡើងព្រោះចក្ខុសម្ផស្សជាបច្ច័យ ក៏មិនដឹងមិនឃើញតាមពិតនូវវេទនានោះផង ។ កាលបុគ្គលនោះ មានចិត្តត្រេកអរជ្រុលជ្រប់ វង្វេងងុលងប់ជាអ្នកពិចារណាឃើញនូវសេចក្តីត្រេកអរ(អានិសង្ស)ហើយ ឧបាទានក្ខន្ធទាំង ៥ ក៏ដល់នូវសេចក្តីចម្រើនតទៅ ។

And his craving, which is connected with again-becoming, accompanied by attachment and delight, finding its pleasure here and there, increases in him. And his physical anxieties increase, and mental anxieties increase, and physical torments increase, and mental torments increase, and physical fevers increase, and mental fevers increase. He experiences anguish of body and anguish of mind."

People wonder whether there is a first cause in the circle of birth and death. How and when did the first ignorance arise in the past? The Buddha did not speak about a first cause, because it does not lead to the goal, which is the eradication of defilements. There is ignorance now, This is a reality. It is conditioned by past ignorance. If it is not eradicated there will be ignorance in the future for ever. Life is like a wheel, turning around without any beginning.

We do not know from which plane we came or where we are going. Life is so short, it is like a dream. We are born with different characters and we have accumulated many defilements. We cannot go back to the past

ឯតណ្ហាដែលតាក់តែងនូវភពថ្មីប្រកបដោយតម្រេក ដោយអំណាចនៃសេចក្តីត្រេកត្រអាលមានកិរិយារីករាយក្នុងអារម្មណ៍នោះៗ ជាប្រក្រតីរបស់បុគ្គលនោះ តណ្ហានោះ របស់បុគ្គលនោះរមែងចម្រើនឡើង ។ ហើយបុគ្គលនោះ រមែងមានសេចក្តីក្រវល់ក្រវាយប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយចម្រើនឡើងផង ....ក្នុងចិត្តចម្រើនឡើងផង មានសេចក្តីក្តៅក្រហាយប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយចម្រើនឡើងផង...ក្នុងចិត្តចម្រើនឡើងផង មានសេចក្តីអន្ទះអន្ទែងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយចម្រើនឡើងផង មានសេចក្តីអន្ទះអន្ទែងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងចិត្តចម្រើនឡើងផង ។ បុគ្គលនោះរមែងរងទុក្ខប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយផង រងទុក្ខប្រព្រឹត្តទៅក្នុងចិត្តផង" ។

មនុស្សជាច្រើនសង្ស័យ ថាតើមានផ្នែកខាងដើមនៃសំសារវដ្តដែរឬអត់, អវិជ្ជាគ្រាដំបូងដែលកើតឡើងក្នុងអតីតកាលនោះ តើកើតឡើងយ៉ាងណា ហើយនៅពេលណា? ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមិនបានសម្តែងនូវរឿងខាងដើមនៃសំសារវដ្តទេ ព្រោះមិនមែនជាដំណើរទៅកាន់ធម៌ដែលរំលត់កិលេស ។ ខណៈនេះក៏មានអវិជ្ជានេះជាសេចក្តីពិត អវិជ្ជាក្នុងខណៈនេះកើតឡើងព្រោះអាស្រ័យអវិជ្ជាក្នុងអតីតៈ ប្រសិនបើអវិជ្ជានៅមិនទាន់រលត់អស់ទេ ពិតជានឹងមានអវិជ្ជាតទៅក្នុងអនាគតមិនមានទីបំផុត ។ ជីវិតដូចជាកង់រថដែលវិលទៅរកខាងដើមមិនប្រាកដ ។

យើងមិនដឹងថា យើងមកអំពីភពណា នឹងទៅកាន់ភពណានោះទេ ។ ជីវិតនេះខ្លីពេកណាស់ វាដូចជាការយល់សប្តិអ៊ីចឹងឯង, យើងកើតមកមានឧបនិស្ស័យផ្សេងៗគ្នា ហើយសន្សំកិលេសមកក៏ច្រើន យើងមិនអាចត្រឡប់ទៅក្នុងអតីតៈ

and find out how we accumulated our defilements. People in the past had defilements as well. Some of them could recollect their former lives and see how they accumulated different defilements. In the "Therīgāthā" (Psalms of the Sisters, Canto XV, 72, Isidāsī) we read about the life of Isidāsī who could not please any husband; she had one husband after another. However, she became a "nun" (bhikkhuṇī) and attained arahatship. She recollected her former lives and she knew why she had had to endure so much sorrow: in a former life she had committed adultery. This akusala kamma caused her to be reborn in hell for many centuries, and to be reborn an animal three times. After that she was reborn as a human being three times, but had to suffer great misery in the course of those lives, until she attained arahatship.

Life is birth, old age, sickness and death. The sorrow which all of us experience in life is unavoidable as long as there are conditions for it. We read in the "Therīgāthā" (Canto VI, 50, Paṭācārā's Five Hundred) about women who suffered the loss of their children. They came to see Paṭācārā who herself had lost in one day her husband, two children, parents and brother. She was maddened by grief, but was able to recover and became a sotāpanna. Later on she attained arahatship.

ហើយរកមើលថា តើយើងធ្លាប់សន្សំកិលេសយ៉ាងណាខ្លះនោះទេ។ បុគ្គលក្នុងអតីតៈក៏មានកិលេសដូចគ្នា អ្នកខ្លះក៏រលឹកជាតិបាន ហើយដឹងថា គេបានសន្សំកិលេសមកផ្សេងៗគ្នាយ៉ាងណា។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ចត្តាឡីសនិបាត ឥសិទាសីថេរីគាថា បានសំដែងអំពីជីវិតរបស់ភិក្ខុនីឈ្មោះឥសិទាសី កាលនៅជាគ្រហស្ថមិនជាទីពេញចិត្តនៃស្វាមី នាងមានស្វាមីច្រើនដង ប៉ុន្តែក្រោយមក នាងក៏បានឧបសម្បទាជាភិក្ខុនី ហើយបានសម្រេចព្រះអរហត្ត នាងរលឹកអតីតជាតិបាន ហើយដឹងហេតុដែលធ្វើឱ្យនាងត្រូវបានទទួលរងទុក្ខដ៏ធំនោះថា ក្នុងអតីតជាតិនាងបានប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម អកុសលកម្មនោះធ្វើឱ្យនាងកើតក្នុងនរកអស់កាលជាអង្វែង និងកើតជាតិរច្ឆានអស់បីជាតិ ក្រោយមកក៏បានកើតជាមនុស្សបីជាតិទៀត តែក៏បានទទួលរងទុក្ខក្នុងជាតិជាមនុស្សនោះផងដែរ រហូតដល់នាងបានជាព្រះអរហន្តី។

ជីវិតគឺការកើត ចាស់ ឈឺ និងស្លាប់, សេចក្តីទុក្ខសោកដែលគ្រប់គ្នាជួបប្រសព្វក្នុងជីវិតនោះ ជារបស់ដែលគេចមិនផុត ដរាបណាដែលនៅមានបច្ច័យឱ្យកើតទុក្ខនោះៗ។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ឆក្កនិបាត បញ្ចសតាបដាចារាថេរីគាថាបានសំដែងអំពីស្ត្រីទាំងឡាយដែលសោយសោកព្រោះព្រាត់កូន ស្ត្រីទាំងឡាយនោះបានទៅរកបដាចារាភិក្ខុនី ដែលនាងខ្លួនឯងផ្ទាល់ក៏ធ្លាប់បានព្រាត់ស្វាមីបុត្រពីរនាក់ មាតាបិតា និងបងប្រុសក្នុងថ្ងៃតែមួយ នាងបានបាត់បង់សតិស្មារតីព្រោះសេចក្តីទោមនស្សដ៏ក្រៃលែង ប៉ុន្តែក៏ត្រឡប់មានស្មារតីវិញ និងសម្រេចជាព្រះសោតាបន្ន ហើយក្រោយមក ក៏បានសម្រេចជាព្រះអរហន្តី។

She consoled the bereaved women:

"The way by which men come we cannot know;
"Nor can we see the path by which they go.
"Why mourn then for him who came to you,
"Lamenting through your tears: 'My son! my son!'
"Seeing you do not know the way he came,
"Nor yet the manner of his leaving you?
"Weep not, for such is here the life of man.
"Unasked he came, unbidden did he go from here.
"See! ask yourself again whence came your son
"To bide on earth this little breathing space?
"By one way come and by another gone,
"As man to die, and pass to other births–
"So here and so from here–why would you weep?"

We do not know from which plane of existence people have come and where they are going. The number of our lives in The past is incalculable and thus it is not surprising that in the course of those past lives people have been related to each other in many ways, as parents, brothers, sisters, children. Do we want to continue in the circle of birth and death? We read in the "Therīgāthā" (Canto VI, 55, Mahā Pajāpatī) that Mahā-Pajāpatī who had made an end of defilements spoke thus:

បដាចារាបានសម្តែងធម៌លួងលោមចិត្តពួកស្ត្រីដែលសោយសោកទាំងនោះថា

"នាងមិនដឹងផ្លូវរបស់សត្វណា ដែលមកឬទៅទេ ហើយយំរកកូនដែល (មិនដឹងជា) មកអំពីទីណានោះថា ឱកូនអាត្មាអញអើយ! ទុកជានាងដឹងផ្លូវរបស់កូននោះ ដែលមកឬទៅ ក៏មិនគប្បីសោករកកូននោះឡើយ ព្រោះសត្វមានយ៉ាងនេះជាធម្មតា។ (សត្វនោះ) មិនមានអ្នកណាមួយអង្វរ ឱ្យមកអំពីបរលោកនោះ ទាំងមិនមានអ្នកណាមួយអនុញ្ញាត ឱ្យទៅអំពីលោកនេះឡើយ ទំនងជាមកអំពីទីណាមួយ (មាននរកជាដើម) មកអាស្រ័យនៅ (ក្នុងទីនេះ) អស់ពីរបីថ្ងៃ។ សត្វសូម្បីទៅអំពីភពនេះ មកកាន់ភពដទៃ ទៅអំពីភពនោះទៅកាន់ភពដទៃ ចែកឋានទៅហើយ ដោយសភាពជាមនុស្ស នឹងអន្ទោលទៅបើមកយ៉ាងណា ក៏ទៅយ៉ាងនោះ ការខ្សឹកខ្សួលព្រោះតែសត្វនោះមានប្រយោជន៍អ្វី ?"

យើងមិនដឹងថា អ្នកណាមកអំពីភពភូមិណា ហើយនឹងទៅកាន់ភពភូមិណានោះទេ ភពជាតិកំណើតក្នុងអតីតៈនោះ មិនអាចប្រមាណបានឡើយ ដូច្នេះវាមិនគួរឱ្យចម្លែកក្នុងចិត្តនោះទេដែលថា ក្នុងអតីតអនន្តរជាតិនោះ បុគ្គលទាំងឡាយធ្លាប់ជួបប្រសព្វគ្នាក្នុងឋានៈផ្សេងៗ ដូចជា ជាមាតា បិតា បងប្អូនប្រុស បងប្អូនស្រី ឬជាបុត្រ...។ តើយើងនៅតែចង់វិលវល់ក្នុងសង្សារវដ្តបន្តទៀតឬ? ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ឆក្កនិបាត មហាបជាបតីគោតមីថេរីគាថា ព្រះនាងមហាបជាបតីគោតមីបានសម្រេចធម៌ដែលរំលត់កិលេសហើយពោលថា

"….. Now have I understood how Ill does come.
"Craving, the cause, in me is dried up.
"Have I not trod, have I not touched the end
"of Ill ----the ariyan, the eightfold path ?
"Oh ! but 't is long I've wandered down all time.
"Living as mother, father, brother, son,
"And as grandparent in the ages past–
" Not knowing how and what things really are,
"And never finding what I needed sore.
"But now my eyes have seen the Exalted One;
"And now I know this living frame is the last,
"And shattered is the unending round of births.
"No more Pajāpātī shall come to be!……."

Events in our lives today have conditions in the past. Tendencies we have now we may have had in the past as well. Deeds we commit now we may have performed in the past too. We read in the scriptures that the Buddha said of his own deeds and the deeds of others that similar ones had been performed in the past. We cannot recollect our former lives, but we know that we have accumulated defilements for countless aeons.

Is the word "defilement" not too strong an expression? Many of us think that we have clear consciences only marred by some imperfections and weak points.

"....សេចក្តីទុក្ខទាំងពួង ខ្ញុំព្រះអង្គបានកំណត់ដឹងហើយ តណ្ហាជាដើមចម (នៃទុក្ខ) ខ្ញុំព្រះអង្គបានធ្វើឱ្យរីងស្ងួតហើយ មគ្គប្រកបដោយអង្គ៨ ខ្ញុំព្រះអង្គបានចម្រើនហើយ និរោធធម៌ ខ្ញុំព្រះអង្គបានសម្រេចហើយ។ មាតាបិតា បងប្អូន បុត្រ និងជីដូនជីតា ដែលមានក្នុងកាលមុន ខ្ញុំព្រះអង្គក៏មិនដឹងតាមពិត មិនបាន (នូវទីពឹងក្នុងសមុទ្រគឺសង្សារ) បានអន្ទោលទៅ (យកកំណើតផ្សេងៗ) ព្រះមានព្រះភាគអង្គនោះ ខ្ញុំព្រះអង្គបានឃើញហើយ រាងកាយ (របស់ខ្ញុំព្រះអង្គ) នេះ ជាទីបំផុតហើយ ជាតិសង្សារអស់រលីងហើយ ឥឡូវនេះភពថ្មីមិនមាន...."

របស់ដែលកើតឡើងក្នុងលោកនេះ ព្រោះមានបច្ច័យក្នុងអតីតៈ ឧបនិស្ស័យដែលមានក្នុងជាតិនេះ ក៏ធ្លាប់មានមកហើយក្នុងកាលអតីតៈដែរ កម្មណាៗដែលយើងធ្វើក្នុងពេលនេះ ក៏ស្រដៀងគ្នាទៅនឹងកម្មដែលធ្លាប់ធ្វើហើយក្នុងអតីតៈដែរ។ នៅក្នុងព្រះត្រៃបិដក ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីកម្មរបស់ព្រះអង្គផ្ទាល់ និងកម្មរបស់បុគ្គលដទៃៗទៀតថា សុទ្ធតែធ្លាប់បានធ្វើប្រហាក់ប្រហែលនឹងគ្នាកាលពីក្នុងអតីតៈ។ យើងមិនអាចរលឹកអតីតជាតិរបស់យើងបាន ប៉ុន្តែយើងក៏ដឹងថា យើងបានសន្សំកិលេសក្នុងអតីតៈអស់កាលជាអង្វែង។

ពាក្យថា "កិលេស" មិនមែនជាពាក្យមានថាមពលទេឬ? យើងច្រើនតែគិតថាយើងមានចិត្តបរិសុទ្ធ ដោយគ្រាន់តែអកុសលនិងសេចក្តីធ្វេសប្រហែសចុះខ្សោយបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ។

Defilement is the translation of the Palī term kilesa. Kilesa is that which is dirty, impure. When we know our own kilesa more we will see the loathsomeness of kilesa and the sorrow it brings. We will see the dangers of kilesa; how deeply rooted it is and how hard to eradicate.

Our lives are full of attachment, illwill and ignorance. Not everybody sees that there will be less sorrow when defilements are eliminated. We have different expectations in life. We all want happiness but each one of us has a different idea of happiness and of the ways to achieve it. Both in the Buddha's time and today there are "foolish people" and "wise people". Foolish people think that it is good to be attached to persons and things. They say that one is not really alive if one has no attachment. Because of their ignorance they do not see cause and effect in their lives. When they have pleasant experiences they do not see that these are only vipāka, which falls away immediately. When they experience unpleasant things they blame others for it; they do not know that the real cause is within themselves; that the cause is the bad deeds they have performed themselves. Those who suffer from mental anxieties and depressions, and are distressed about their daily life

ពាក្យថា “Defilement” ប្រែអំពីពាក្យបាលីថា "កិលេស" កិលេសគឺជាធម៌ដែលសៅហ្មងមិនបរិសុទ្ធ កាលណាបើយើងស្គាល់កិលេសកាន់តែច្បាស់ឡើង យើងនឹងឃើញនូវសេចក្តីគួរឱ្យរង្កៀសរបស់កិលេស និងសេចក្តីទុក្ខដែលកើតអំពីកិលេស យើងនឹងឃើញទោសភ័យរបស់កិលេស ហើយនឹងដឹងថា កិលេសនោះវាក្រាស់ ហើយលំបាកក្នុងការលះយ៉ាងណា ។

ជីវិតរបស់យើងពោរពេញទៅដោយលោភៈ ទោសៈនិងមោហៈ គ្រប់គ្នាមិនបានឃើញថា សេចក្តីទុក្ខមានការថយចុះកាលណាកិលេសកាន់តែស្រាលស្តើងនោះទេ យើងមានសេចក្តីប៉ងសង្ឃឹមក្នុងជីវិតផ្សេងៗគ្នា យើងចង់បានសេចក្តីសុខគ្រប់ៗគ្នា ប៉ុន្តែម្នាក់ៗក៏មានទស្សនៈក្នុងរឿងសេចក្តីសុខ និងផ្លូវដែលនាំឱ្យបានសេចក្តីសុខផ្សេងៗគ្នា ទាំងក្នុងសម័យដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគង់នៅ ទាំងក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្ននេះ ក៏គង់មាន "បុគ្គលពាល" និង "បុគ្គលជាបណ្ឌិត" បុគ្គលពាលគិតថា ការភ្លើតភ្លើនស្រើបស្រាលក្នុងបុគ្គលនិងវត្ថុជាការល្អ ពួកគេនិយាយថា ប្រសិនបើមិនមានលោភៈ ក៏មិនអាចមានជីវិតរស់នៅដែរ នេះព្រោះតែអវិជ្ជាដែលបិទបាំងពួកគេមិនឱ្យឃើញហេតុនិងផលក្នុងជីវិត។ បុគ្គលពាល កាលបើជួបប្រសព្វនឹងអារម្មណ៍ដែលគួរឱ្យត្រេកអរ ក៏មិនដឹងថា ត្រឹមតែជាវិបាកដែលកើតឡើងហើយក៏រលត់ទៅវិញភ្លាមនោះឡើយ កាលគេជួបប្រសព្វនឹងអារម្មណ៍ដែលមិនជាទីគាប់ចិត្ត ក៏បន្ទោសអ្នកដទៃ គេមិនបានដឹងថា មូលហេតុពិតប្រាកដគឺនៅនឹងខ្លួនឯង ដែលបណ្តាលមកអំពីអកុសលកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើនោះទេ។ អ្នកដែលមានទុក្ខព្រោះការក្រវល់ក្រវាយក្នុងចិត្ត និងទុក្ខព្រោះរឿងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ

try to escape from it in many different ways. Some people find satisfaction in going to the movies. Others again take alcoholic drinks or intoxicating drugs in order to live in a different world or to feel like a different person. Those who flee from reality will not know themselves, they will continue to live in ignorance.

In the past and today there are people who reject the Buddha's teachings, or misunderstand them. They do not see that life is conditioned by ignorance and craving. They do not know the way leading to the end of defilements. Those who see that defilements cause sorrow want to have less defilements. They listen to the teachings and apply themselves to dāna (generosity), sīla (morality) and bhāvanā (mental development). Few people, however, are inclined to cultivate each day of their lives the wisdom which eradicates defilements. Those are the wise people.

In the "Thera-Therī-gāthā" (Psalms of the Brothers, Psalms of the Sisters, Khuddaka Nikāya) we read about men and women in the Buddha's time who had the same struggles in life, the same anxieties and fears as people today. They had many defilements but they were able to eradicate them in following the eightfold path.

ក៏ព្យាយាមរកផ្លូវគេចចេញពីរឿងរបស់ជីវិតដោយវិធីផ្សេងៗ អ្នកខ្លះក៏ពេញចិត្តនឹងការទៅមើលកុន អ្នកខ្លះក៏ផឹកស្រា ឬសេពថ្នាំញៀន ដើម្បីឱ្យខ្លួនហាក់ដូចជាបានរស់នៅក្នុងពិភពមួយទៀត ឬក៏ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ដូចជាអ្នកដទៃ។ អ្នកដែលរត់គេចចេញពីការពិត ប្រាកដជាមិនស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ឡើយ ហើយនឹងរស់នៅក្នុងភាពអវិជ្ជាតទៅទៀត ។

ទាំងក្នុងអតីតៈ ទាំងក្នុងបច្ចុប្បន្ន តែងមានមនុស្សដែលបដិសេធនូវធម៌របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ឬក៏មានការយល់ខុសជាធម្មតា គេមិនឃើញថា ជីវិតនេះមានអវិជ្ជានិងតណ្ហាជាបច្ច័យនោះទេ ហើយមិនឃើញថា ផ្លូវប្រតិបត្តិដើម្បីរំលត់កិលេសមាននោះឡើយ ។ អ្នកដែលឃើញថា កិលេសជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខហើយក៏ប្រាថ្នាធ្វើឱ្យកិលេសស្រាលស្តើង គេស្តាប់ព្រះធម៌ ឱ្យទាន រក្សាសីលនិងចម្រើនភាវនា តែមនុស្សតិចនាក់ណាស់ដែលមានឧបនិស្ស័យក្នុងការអប់រំចម្រើនបញ្ញាជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីដុះខាត់កិលេស ជនទាំងនោះគឺជាបណ្ឌិត ។

ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ថេរ-ថេរីគាថា បានសំដែងអំពីបុគ្គលក្នុងសម័យពុទ្ធកាល ដែលមានឧបសគ្គក្នុងជីវិតដូចៗគ្នា ហើយក៏មានសេចក្តីត្រិះរិះខ្វល់ខ្វាយដូចមនុស្សសព្វថ្ងៃនេះដែរ បុគ្គលទាំងនោះក៏មានកិលេសច្រើនដែរ តែក៏បានរំលត់កិលេសដាច់ជាសមុច្ឆេទ ដោយប្រតិបត្តិតាមអរិយមគ្គមានអង្គ៨។

If they could do it, why can we not do it?

Those who are wise understand that life does not last and that it therefore is a matter of urgency to cultivate the way leading to the end of defilements. People are inclined to delay practising the Buddha's teachings. We read in the "Thera-gāthā" (Mātanga's Son, Canto III, 174):

"Too cold! too hot! too late! such is the cry.
"And so, past men who shake off work (that waits
"Their hands), the fateful moments fly.
"But he who reckons cold and heat as less
"Than straws, doing his duties as a man,
"He no defaulter proves to happiness……"

Do we think it is too cold, too hot, too late to be mindful? It seems that we always want to do something else but being mindful of the present moment. Is our highest aim in life the enjoyment of the things which can be experienced through the senses? Is it wealth, physical comfort, the company of relatives and friends? People forget that all those things do not last. They forget that as soon as we are born we are old enough to die. Those who are wise, however, see the impermanency of all conditioned things. In the "Theragāthā" (Canto II, 145) we read about Vītasoka who looked into the mirror

លោកទាំងនោះអាចប្រតិបត្តិបាន ហេតុអ្វីក៏យើងមិនអាចប្រតិបត្តិបាន ?

បុគ្គលជាបណ្ឌិតដឹងថា ជីវិតមិនតាំងនៅយូរឡើយ ដូច្នោះទើបគួរប្រញាប់ប្រញាល់ប្រព្រឹត្តធម៌ ដែលជាផ្លូវរំលត់កិលេស យើងមិនគួរស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការប្រតិបត្តិធម៌នោះឡើយ ។ **នៅក្នុងខុទ្ទកនិកាយ តិកនិបាត ថេរគាថា មាតង្គបុត្តត្ថេរគាថា** មានសេចក្តីថា :

"ខណៈរមែងប្រព្រឹត្តកន្លងនូវមាណពទាំងឡាយ ដែលមានការងារលះចោល (ដោយគិតអាងថា) ត្រជាក់ពេក ក្តៅពេក ល្ងាចពេក។ បុគ្គលណាមួយ កាលធ្វើនូវកិច្ចរបស់បុរស មិនអើពើចំពោះត្រជាក់និងក្តៅឱ្យក្រៃលែងជាងស្មៅ បុគ្គលនោះរមែងមិនសាបសូន្យចាកសេចក្តីសុខឡើយ......"។

តើយើងគិតថា ត្រជាក់ពេក ក្តៅពេក ល្ងាចពេក ចម្រើនសតិប្បដ្ឋានមិនបានឬ? មើលទៅហាក់បីដូចជាយើងចង់ធ្វើអ្វីមួយផ្សេងទៀត ដែលក្រៅអំពីការចម្រើនសតិរលឹកដឹងនូវអ្វីដែលកំពុងប្រាកដអឺចឹងឯង។ តើវត្ថុដែលយើងប្រាថ្នាចង់បានបំផុតក្នុងជីវិត គឺការភ្លើតភ្លើននៅក្នុងអារម្មណ៍ ដែលប្រាកដតាមភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយឬ? ឬថាជាទ្រព្យសម្បត្តិ សេចក្តីសុខស្រួលផ្លូវកាយ សាច់ញាតិបងប្អូននិងមិត្តសម្លាញ់? យើងបានជាភ្លេចថា របស់ទាំងអស់នោះ មិនស្ថិតថេរយូរឡើយ កើតមកមិនបានប៉ុន្មានផង ក៏ចាស់ល្មមនឹងស្លាប់អស់ទៅហើយ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏បុគ្គលជាបណ្ឌិតលោកតែងបានដឹងនូវសភាពមិនទៀងរបស់សង្ខារធម៌ទាំងឡាយ។ នៅក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ទុកនិបាត វីតសោកត្ថេរគាថា ព្រះវីតសោកត្ថេរបានឆ្លុះកញ្ចក់

when his hair was dressed by the barber. While he was sitting there he attained enlightenment. We read:

"'Now let him shave me!'–so the barber came.
"From him I took the mirror and, therein
"Reflected, on myself I gazed and thought.
"Futile for lasting is this body shown.
" (Thus thinking on the source that blinds our sight
"My spirit's) darkness melted into light.
"Stripped I am from defilements which are like dirty rags.
"Now is there no more coming back to be."

A look into the mirror can be most revealing! It can remind us of impermanence. Thus we see that even when we perform the most common things of daily life we do not have to waste our time; mindfulness can be developed. We may think that our daily tasks prevent us from being mindful; but there are nāma and rūpa presenting themselves through the six doors no matter what we are doing. Even when one is preparing food, insight can be developed and enlightenment can be attained. We read in the "Therīgāthā" (Canto I, 1) about a woman who was preparing food in the kitchen. A flame burnt the food. She realised at that moment the impermanency of conditioned realities and became then and there, in the kitchen, an anāgāmī (non-returner).

ក្នុងពេលដែលជាងកាត់សក់របស់លោក លោកក៏បានសម្រេចជាព្រះអរហន្តក្នុងខណៈនោះ ដូចព្រះគាថាដែលលោកពោលទុកថា

"កាលកប្បកបុរស (ជាងកាត់ឬកោរសក់) ចូលមកនិយាយថា នឹងកាត់សក់របស់ខ្ញុំ (លំដាប់នោះ) ខ្ញុំទាញយកកញ្ចក់អំពីដៃកប្បកបុរសនោះ ហើយឆ្លុះមើលសរីរៈ។ រាងកាយប្រាកដជារបស់ទទេ ងងឹតក្នុងទីងងឹតគឺអវិជ្ជាក៏ប្រាសចេញទៅ កិលេសដូចជាកំណាត់សំពត់ទាំងអស់ ខ្ញុំបានផ្តាច់ចោលអស់ហើយ ឥឡូវនេះ ភពថ្មីមិនមានទេ"។

ការឆ្លុះកញ្ចក់អាចដឹងសេចក្តីពិតបាន! វាធ្វើឱ្យយើងនឹកឃើញទៅដល់សភាពមិនទៀង ដូច្នេះយើងក៏ឃើញថា សូម្បីក្នុងខណៈដែលយើងធ្វើកិច្ចការងារជាប្រក្រតីក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនោះ មិនចាំបាច់លះបង់ពេលវេលា យើងក៏អាចចម្រើនសតិប្បដ្ឋានបានដែរ។ យើងអាចគិតថា ការងារប្រចាំថ្ងៃរារាំងមិនឱ្យយើងចម្រើនសតិប្បដ្ឋានបាន ប៉ុន្តែទុកណាជាកំពុងធ្វើអ្វីក៏ដោយ ក៏មាននាមនិងរូបប្រាកដតាមទ្វារទាំង៦ដែរ សូម្បីក្នុងខណៈដែលកំពុងចាត់ចែងអាហារ ក៏អាចចម្រើនវិបស្សនា ហើយដឹងច្បាស់នូវអរិយសច្ចធម៌បាន។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ឯកនិបាត ថេរីគាថា បានសំដែងអំពីស្ត្រីម្នាក់ ដែលកំពុងចាត់ចែងអាហារនៅក្នុងផ្ទះបាយ ពេលដែលភ្លើងកំពុងឆេះដុតចំអិនអាហារនោះ ក៏បានប្រចក្សច្បាស់នូវសភាពមិនទៀងនៃសង្ខារធម៌ ហើយបានដឹងច្បាស់នូវអរិយសច្ចធម៌ សម្រេចជាព្រះអនាគាមីក្នុងខណៈនោះ នៅទីនោះឯង។

She entered the order of bhikkhuṇi and attained arahatship later on. She declared her attainment by the following verse:

"Sleep softly, little Sturdy, take your rest
"At ease, wrapt in the robe you yourself have made.
"Stilled are the passions that would rage within,
"Withered as potherbs in the oven dried."

We may think that we cannot be mindful because we are too restless and agitated. It is encouraging for us to read that people in the Buddha's time who were also oppressed by their many defilements and suffered from their obsessions, could nevertheless attain enlightenment. In the "Therīgāthā" (Canto V, 38, "an anonymous sister") we read about a nun who was vexed by sense desires. She was taught dhamma by Dhammadinnā and she attained the "six supernormal powers", the sixth of which is the destruction of all defilements. The text states:

"For five-and twenty years since I came forth,
"Not for one moment could my heart attain
"The blessedness of calm serenity.
"No peace of mind I found. My every thought
"Was soaked in the fell drug of sense-desire.
"With outstretched arms and shedding futile tears
"I went, wretched woman, to my cell……

នាងបានឧបសម្បទាជាភិក្ខុនី ក្រោយមកក៏បានសម្រេចជាព្រះអរហន្តី។ នាងបានប្រកាសនូវការសម្រេចធម៌របស់ខ្លួន ដោយមានសេចក្តីថា

"ម្នាលថេរី នាងចូរដេកលក់ស្រួល នាងចូរធ្វើ (ចីវរបី) ដោយសំពត់ (បង្សុកូល) ហើយស្លៀកដណ្តប់ចុះ ព្រោះរាគៈរបស់នាងស្ងប់រម្ងាប់ហើយ ដូចជាបន្លែស្ងួតក្នុងឆ្នាំង"។

យើងអាចគិតថា យើងមិនអាចចម្រើនសតិប្បដ្ឋានបានទេ ព្រោះចិត្តមានការខ្វល់ខ្វាយមិនសុខស្ងប់។ ការសិក្សាដឹងថាបុគ្គលក្នុងសម័យពុទ្ធកាល ក៏មានទុក្ខក្តៅក្រហាយ ព្រោះតាំងនៅក្រោមអំណាចរបស់កិលេស តែក៏អាចដឹងច្បាស់នូវអរិយសច្ចធម៌បាននោះ ក៏ធ្វើឱ្យយើងមិនមានការទំរន់។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ បញ្ចកនិបាត អញ្ញតរាភិក្ខុនីថេរីគាថា បានសំដែងអំពីភិក្ខុនីមួយអង្គ ដែលមានចិត្តទទឹកដោយកាមរាគៈ បានស្តាប់ព្រះធម៌អំពីសំណាក់ធម្មទិន្នាភិក្ខុនី បានសម្រេចអភិញ្ញា៦ និងសម្រេចធម៌ជាទីអស់ទៅនៃអាសវៈ នាងពោលគាថានេះថា

"តាំងពីកាលអាត្មាអញបួសមក បាន២៥វស្សាហើយ
មិនបានសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត សូម្បីត្រឹមមួយផ្ទាត់ម្រាមដៃ។ អាត្មាអញមានចិត្តទទឹកដោយកាមរាគៈ
មិនបានសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត ផ្គងដើមដៃកន្ទក់កន្ទេញ
ហើយចូលទៅកាន់លំនៅ............

"…. the mystic powers
" I exercise; and all the deadly Drugs
" That poisoned every thought are purged away.
" A living truth for me this "Sixfold Knowledge."
"Accomplished is the Buddha's Norm."

Those who are oppressed by their anxieties to such an extent that they want to flee from reality may even think of committing suicide. In the Buddha's time people were no different from people today. But even for those who have lost all hope there is a way by which they can be freed from despair, liberated from sorrow and fear. We read in the "Therīgāthā" (Canto V , 40,Sīhā) about a nun who was on the point of committing suicide. But at that moment her knowledge attained maturity and she became an arahat. The text states:

"Distracted, harassed by desires of sense,
" Unmindful of the 'What' and 'Why' of things,
"Stung and inflated by the memories
"Of former days, over which I lacked control–
"Corrupting canker spreading over my heart–
"I followed heedless dreams of happiness,
"And got no steadiness of mind,
"All given over to dalliance with sense.
"So did I fare for seven weary years,
"In lean and sallow misery of unrest.

......ឫទ្ធិ អាត្មាអញបានធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់ហើយ ការអស់ទៅនៃអាសវៈ អាត្មាអញបានសម្រេចហើយ អភិញ្ញា៦ អាត្មាអញបានធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់ហើយ ព្រះពុទ្ធសាសនាអាត្មាអញក៏បានធ្វើហើយ"។

បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្ដីខ្វល់ខ្វាយរឹតរុំសន្តានចិត្ត ដល់ក៏រិតដែលចង់គេចចេញពីសភាវពិតនោះ អាចនឹងគិតធ្វើអត្តឃាតក៏បាន។ បុគ្គលក្នុងសម័យពុទ្ធកាលក៏មិនខុសគ្នានឹងបុគ្គលក្នុងសម័យនេះដែរ តែថាសូម្បីបុគ្គលដែលបាត់បង់សេចក្ដីសង្ឃឹមគ្រប់យ៉ាងហើយក៏ដោយ ក៏គង់នៅមានផ្លូវដែលអាចរួចចាកសេចក្ដីទុក្ខសេចក្ដីសោយសោកនិងសេចក្ដីភ័យខ្លាចបានដែរ។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ បញ្ចកនិបាតសីហាថេរីគាថា សំដែងអំពីភិក្ខុនីមួយអង្គដែលកំពុងព្យាយាមសម្លាប់ខ្លួន ប៉ុន្តែក្នុងខណៈនោះបញ្ញាក៏ដល់នូវសភាពចាស់ក្លា ហើយក៏បានសម្រេចជាព្រះអរហន្តដូចគាថាដែលនាងពោលទុកថា

"កាលពីដើម អាត្មាអញត្រូវកាមរាគៈបៀតបៀន ជាអ្នកមានចិត្តរវើរវាយ មិនលុះក្នុងអំណាចភាវនាចិត្ត ព្រោះធ្វើទុកក្នុងចិត្តមិនជាឧបាយនៃប្រាជ្ញា។ អាត្មាអញ លុះត្រូវកិលេសទាំងឡាយរួបរឹតហើយ ជាអ្នកប្រព្រឹត្តតាមសេចក្ដីសំគាល់ក្នុងកាមថាជាសុខ ជាអ្នកលុះក្នុងអំណាចនៃចិត្តដែលប្រកបដោយរាគៈ ក៏មិនបាននូវសេចក្ដីស្ងប់ចិត្តឡើយ។ អាត្មាអញ ទៅជាស្គមស្លេកស្លាំង ស្អាប់សម្បុរ ប្រព្រឹត្តមកអស់៧ឆ្នាំហើយ អាត្មាអញដល់នូវសេចក្ដីទុក្ខក្រៃពេក

"I, wretched, found no ease by day or night,
"So took the rope and plunged into the wood:
" 'Better for me a friendly gallows-tree!
"I'll live again the low life of the world.'
"Strong was the noose I made; and on a bough
"I bound the rope and flung it round my neck,
"When see!....... my heart was set at liberty !"

When reading about men and women in the Buddha's time we recognize ourselves and other people who are living today. We all have lobha, dosa and moha accumulated. We are hindered by our many defilements. We sometimes wonder whether we will ever reach the goal. Nibbāna seems to be far away. But in fact, with every moment of right mindfulness some of our wrong view is eliminated, and thus nibbāna is near at that moment. We read in the "Theragāthā" (Canto XVI, 252, Mālunkyā's son) about the son of Mālunkyā who listened to the Buddha and attained arahatship later on. The text states :

"Sight of fair shape bewildering lucid thought,
"If one but heed the image sweet and dear,
"The heart inflamed in feeling does overflow,
" And clinging stays. Thus in him do grow
"Divers emotions rooted in the sight,
"Greed and aversion, and the heart of him

មិនបានសេចក្តីសុខទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ ព្រោះមិនមានសេចក្តីសុខនោះ អាត្មាអញ ក៏បានកាន់ខ្សែចូលទៅក្នុងចន្លោះព្រៃ (ដោយគិតថា) អាត្មាអញចងកក្នុងទីនេះប្រសើរ ត្រង់វិលទៅកាន់ភេទថោកទាបវិញ មិនប្រសើរឡើយ ។ អាត្មាអញបានធ្វើអន្ទាក់យ៉ាងមាំ ចងនឹងមែកឈើ ដាក់អន្ទាក់ត្រង់ក ក៏ស្រាប់តែចិត្តរបស់អាត្មាអញរួចស្រឡះ" ។

កាលបានសិក្សាដឹងរឿងរបស់បុគ្គលក្នុងសម័យពុទ្ធកាល ក៏ធ្វើឱ្យស្គាល់ច្បាស់នូវខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃក្នុងសម័យនេះដែរ យើងគ្រប់គ្នាមាន លោភៈ ទោសៈ មោហៈ ដែលបានសន្សំមកហើយ យើងត្រូវកិលេសរឹតសន្ដានចិត្ត ពេលខ្លះយើងក៏សង្ស័យថា តើយើងអាចនឹងសម្រេចអរិយសច្ចធម៌បានដែរឬក៏អត់ ព្រះនិព្វានហាក់ដូចជានៅឆ្ងាយដាច់អាល័យ ប៉ុន្តែសេចក្តីពិតគ្រប់ខណៈដែលចម្រើនសម្មាសតិនោះ ការយល់ឃើញខុសក៏កាន់តែតិចទៅ ដូច្នោះខណៈនោះព្រះនិព្វាននៅជិតបង្កើយ ។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ វីសតិនិបាត មាលុង្ក្យបុត្តេរគាថា ព្រះមាលុង្ក្យបុត្តត្ថេរ បានស្តាប់ព្រះធម៌ក្នុងសំណាក់នៃព្រះមានព្រះភាគ ហើយក្រោយមកក៏បានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ដូចមានព្រះគាថាដូច្នេះ

"បុគ្គលកាលឃើញរូបហើយ ធ្វើទុកក្នុងចិត្តនូវនិមិត្តជាទីស្រឡាញ់ ស្មារតីរមែងភ្លាំងភ្លាត់ បុគ្គលនោះរមែងមានចិត្តត្រេកអរ ទទួលយក លេបយកនូវអារម្មណ៍នោះ ។ វេទនាទាំងឡាយច្រើន មានរូបជាដែនកើត រមែងចម្រើនដល់បុគ្គលនោះ ចិត្តរបស់បុគ្គលនោះ រមែងចង្អៀតចង្អល់ ព្រោះអភិជ្ឈា (ការសំឡឹងរំពៃ) ផង ព្រោះវិហេសា (ការបៀតបៀន) ផង

"Does suffer grievously. Of him the Buddha said
"Thus hoping store of pain and suffering :
Far from nibbāna!........."

(The same is said about the impressions through the other senses.)

"He who for things he sees no passion breeds,
"But mindful, clear of head, can suffer sense,
"With uninflamed heart, no clinging stays;
"And as he sees, so normally he feels;
"For him no heaping up, but diminishing;
"So does he heedfully pursue his way.
"Of him, building no store of ill, the Buddha said:–
Near is nibbāna !"

The Buddha's teachings can change people's character if they walk the way he taught. We read in the "Theragāthā" (Canto II, part I, 139, Nanda) about Nanda who had attained arahatship. He said:

"Heedless and shallow once my thoughts were set
"On all the bravery of outward show;
"Fickle was I and frivolous; all my days
"Were worn with wanton sensuality.
"But by the Buddha's skilful art benign,
"Who of sun's lineage comes, was I brought

កាលបុគ្គលសន្សំយ៉ាងនេះ ទុក្ខ (រមែងប្រព្រឹត្តទៅ) បុគ្គលនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ជាអ្នកនៅឆ្ងាយពីព្រះនិព្វាន ។

(បុគ្គលកាលឮសំឡេងហើយ ធំក្លិនហើយ ដឹងរសហើយ ដឹងផោដ្ឋព្វៈ និងដឹងនូវធម្មារម្មណ៍ហើយ ក៏មានន័យដូចគ្នានេះដែរ) ។

បុគ្គលនោះឃើញរូបហើយ មានស្មារតីខ្ជាប់ខ្ជួន មិនត្រេកអរក្នុងរូបទាំងឡាយ រមែងមានចិត្តប្រាសចាកតម្រេក គ្រាន់តែទទួលដឹង តែមិនលេបយកនូវអារម្មណ៍នោះ ។ បុគ្គលនោះកាលឃើញរូប ទទួលវេទនា (កិលេសវដ្តៈ) រមែងអស់ទៅ មិនចម្រើនឡើងដោយប្រការណា បុគ្គលនោះជាអ្នកមានស្មារតី ប្រព្រឹត្តទៅដោយប្រការនោះ បុគ្គលកាលមិនសន្សំយ៉ាងនេះ ទុក្ខ (រមែងមិនប្រព្រឹត្តទៅ) បុគ្គលនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ព្រះនិព្វានមានក្នុងទីជិត......." ។

ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ អាចផ្លាស់ប្តូរឧបនិស្ស័យរបស់សត្វលោកបាន ប្រសិនបើសត្វលោកប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវដែលព្រះអង្គទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងទុក ។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ ទុកនិបាត នន្ទត្ថេរគាថា ព្រះនន្ទត្ថេរបានសម្រេចជាព្រះអរហន្តហើយ ពោលគាថានេះថា

"ខ្ញុំកាលប្រកបនូវគ្រឿងប្រដាប់ (កាយ) ជាបុគ្គលអណ្តែតអណ្តូងឃ្លេងឃ្លោង ត្រូវកាមរាគៈបៀតបៀន ព្រោះមិនមានយោនិសោមនសិការៈ ។ (ឥឡូវនេះ) ខ្ញុំដកចិត្តក្នុងភពបានហើយ ព្រោះប្រតិបត្តិដោយយោនិសោមនសិការៈ

"To live by deeper thought, whereby my heart
"From (the great swamp of endless) life I drew."

People in the Buddha's time understood that mindfulness should be developed each day of their lives. We read in the Commentary to the "Mahā-satipaṭṭhāna-sutta" (the "Sumaṅgalavilāsinī, commentary to the Dīgha Nikāya) that the Buddha taught the "Four Applications of Mindfulness" to the people of Kuru (in the district of Delhi). In Kuru all classes of people would develop mindfulness, even the slave-labourers. Those who did not develop mindfulness were blamed, they were considered like dead people. If we are not mindful we are like dead people because we have to continue in the circle of birth and death.

Those who are ignorant of dhamma and those who are wise have different aims in life and they also have different views of the future. There are people who think that a happy rebirth is the fulfilment of all their expectations in life. They hope for life to continue in a heavenly plane where there is bliss for ever. Others who do not believe in an after-life dream of an ideal world in the future; a world without wars, without discord among men. But they do not know

តាមព្រះពុទ្ធ ជាអទិច្ចពន្ធុ ព្រះអង្គមានកុសលោបាយ (ឧបាយល្អ)"។

បុគ្គលក្នុងសម័យពុទ្ធកាលយល់ថា ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន គួរតែចម្រើនជាប្រកតីក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ក្នុងសុមង្គលវិលាសិនី អដ្ឋកថាទីឃនិកាយ មហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ មានសេចក្តីថា ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់សម្តែងមហាសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ដល់អ្នកនៅក្នុងដែនកុរុ (សព្វថ្ងៃស្ថិតក្នុងស្រុកដេលហី) អ្នកដែនកុរុគ្រប់ឋានៈបានចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ដោយហោចទៅសូម្បីតែទាសកម្មករក៏ចម្រើនដែរ។ អ្នកដែលមិនបានចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ត្រូវបានគេស្តីបន្ទោសឱ្យថា ដូចជាបុគ្គលដែលស្លាប់ទៅហើយ។ ប្រសិនបើមិនចំរើនសតិប្បដ្ឋានទេ យើងក៏ទុកដូចជាមនុស្សដែលស្លាប់ទៅហើយអ៊ីចឹងឯង ពីព្រោះយើងនឹងវិលវល់កើតស្លាប់នៅក្នុងសង្សារវដ្តបន្តទៅទៀត។

បុគ្គលដែលល្ងង់ខ្លៅមិនដឹងព្រះធម៌ ហើយនិងបុគ្គលដែលឆ្លាតក្នុងព្រះធម៌តែងមានគោលបំណងក្នុងជីវិតផ្សេងៗគ្នា ហើយការគិតអំពីបញ្ហាអនាគតក៏ផ្សេងៗគ្នាផងដែរ។ បុគ្គលខ្លះគិតថា ការកើតក្នុងជាតិថ្មីដែលមានសេចក្តីសប្បាយ គឺជាសេចក្តីប្រាថ្នាដ៏យ៉ាងក្រៃលែងរបស់ពួកគេ ពួកគេមានសេចក្តីសង្ឃឹមថានឹងមានជីវិតបន្តនៅក្នុងស្ថានសួគ៌ ដែលមានតែសេចក្តីសុខរហូត ហើយខ្លះទៀតដែលមិនជឿក្នុងរឿងជាតិមុខនោះ ក៏ស្រមើស្រមៃទៅដល់លោកដែលជាឧត្តមគតិក្នុងកាលជាអនាគត លោកដែលមិនមានសង្គ្រាម មិនមានការបែកបាក់ក្នុងពួកមនុស្ស ប៉ុន្តែគេមិនដឹងថា

how this world could be brought into being.

Those who have right understanding of dhamma know that what we call "world" is impermanent. This world arose by conditions and it will pass away again. World systems arise and dissolve. When it is the appropriate time a Buddha is born who teaches the truth. But even the teachings do not stay, they are misinterpreted and corrupted because of people's defilements. People today still have the opportunity to hear dhamma and develop the eightfold path. Those who are wise do not dream of an ideal world in the future. They know that the best thing one can do both for oneself and others is to eliminate defilements at the present time. The Buddha taught mental development to those who wanted to eliminate defilements. People have different accumulations. Some cultivate samatha (tranquil meditation), others vipassanā (insight), others again develop both samatha and vipassanā. Those who cultivate vipassanā will truly know what is the world; they will know that there are six worlds: the world of sight, of sound, of odour, of flavour, of touch and of mental objects. They will know that those worlds are impermanent. The Buddha clearly knew all those worlds; he is called "the Knower of the Worlds" (loka-vidu).

សេចក្ដីពិតនៃលោកនេះ នឹងជាយ៉ាងណានោះទេ។

អ្នកដែលយល់ចូលចិត្តក្នុងព្រះធម៌ គង់បានដឹងថា "លោក" គឺជាសភាពមិនទៀង។ លោកនេះកើតឡើងព្រោះតែហេតុបច្ច័យ ហើយក៏អស់ទៅសូន្យទៅ វិថីរបស់លោកនេះ គឺកើតឡើងហើយក៏បែកធ្លាយទៅ។ គ្រាដែលជាកាលសម្បត្តិ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់កើតឡើងក្នុងលោក ដើម្បីត្រាស់សម្ដែងនូវព្រះធម៌ ប៉ុន្តែព្រះធម៌ក៏មិនបានតាំងនៅយូរ ទន្ទឹមនឹងនោះក៏មានមនុស្សជាច្រើនមានការយល់ឃ្លៀងឃ្លាត ហើយព្រះធម៌ក៏សាបសូន្យទៅ ព្រោះកិលេសរបស់មនុស្ស។ មនុស្សក្នុងសម័យនេះនៅតែមានឱកាសស្ដាប់ព្រះធម៌ និងចម្រើនមគ្គមានអង្គ៨បាន អ្នកដែលមានបញ្ញា មិននឹកស្រមើស្រមៃទៅក្នុងលោកដែលជាឧត្ដមគតិក្នុងកាលអនាគតឡើយ គេដឹងថា រឿងដែលប្រសើរបំផុតដែលជាផ្លូវប្រតិបត្តិដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ គឺការលះកិលេសក្នុងខណៈនេះឯង។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សំដែងអំពីការចម្រើនភាវនា ដល់អ្នកណាដែលចង់រំលត់កិលេស។ បុគ្គលទាំងឡាយមានអធ្យាស្រ័យផ្សេងៗគ្នា អ្នកខ្លះក៏ចម្រើនសមថភាវនា អ្នកខ្លះក៏ចម្រើនវិបស្សនាភាវនា អ្នកខ្លះក៏ចម្រើនទាំងសមថភាវនា និងវិបស្សនាភាវនា ។ អ្នកដែលចម្រើនវិបស្សនាភាវនា នឹងដឹងច្បាស់ថា អ្វីគឺជាលោក គេនឹងដឹងថា លោកមាន ៦ គឺលោករូប (ពណ៌) សំលេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ និងធម្មារម្មណ៍ គេនឹងដឹងថា លោកទាំងអស់នោះមិនទៀង។ ព្រះសម្មា-សម្ពុទ្ធទ្រង់ដឹងច្បាស់នូវលោកទាំងពួង ទើបព្រះអង្គមានព្រះនាមថា "អ្នកដឹងច្បាស់នូវលោក" (លោកវិទូ)។

Those who still have clinging to the world cannot see that the end of rebirth is the end of dukkha. Those who see the impermanence of all conditioned things will eliminate clinging stage by stage. The arahat does not cling to life any more. For him there will be the end of life, that is: the end of nāma and rūpa, never to arise again; the end of birth, old age, sickness and death. The arahat realises that the end of birth is true happiness. In the "Theragāthā" (Canto XVI, 248) we read that the arahat Adhimutta was assailed by robbers who were amazed by his calmness. Adhimutta said:

"……He who has passed beyond, from grasping free,
"Whose task is done, sane and immune, is glad,
"Not sorry, when the term of lives is reached
"As one who from the slaughter-house escapes.
"He who the ideal order has attained,
"All the world over seeking nought to own,
"As one who from a burning house escapes,
"When death is drawing near he grieves not….."

Ignorance and clinging condition our life. When ignorance and clinging are eradicated there are no more conditions for rebirth. The end of birth is the end of dukkha. We read in the "Discourse on the Great Sixfold Sense-field" (Mahā-Saḷāyatanika-sutta,Maj. Nikāya) that the Buddha said about the person who does not see things as they are,

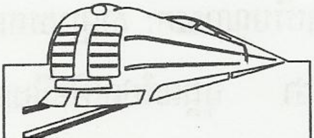
អ្នកដែលប្រកាន់ជាប់នៅក្នុងលោកនេះ មិនអាចដឹងថា ការរលត់ទៅនៃជាតិ (ការកើត) គឺជាការអស់ទៅនៃទុក្ខនោះទេ អ្នកដែលឃើញច្បាស់នូវសភាពមិនទៀងរបស់សង្ខារធម៌ហើយ នឹងលះបង់នូវការប្រកាន់តាមលំដាប់ ។ ព្រះអរហន្តមិនប្រកាន់ក្នុងជីវិតទៀតឡើយ លោកនឹងបរិនិព្វាន ដោយរលត់នាមធម៌និងរូបធម៌ មិនមានការកើតទៀតឡើយ រលត់ការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ព្រះអរហន្តតែងបានដឹងច្បាស់ថា មានតែការមិនកើតប៉ុណ្ណោះ ទើបជាការសុខស្ងប់ពិតប្រាកដ ។ ក្នុងខុទ្ទកនិកាយ វីសតិនិបាត អធិមុត្តត្ថេរគាថា ព្រះអធិមុត្តត្ថេរដែលជាព្រះអរហន្ត ត្រូវពួកចោរចាប់ហើយ មិនបានភ័យខ្លាចតក់ស្លុតឡើយ កាលមេចោរឃើញដូច្នោះក៏កើតសេចក្តីអស្ចារ្យក្នុងចិត្ត ព្រះថេរៈបានពោលនូវគាថានេះថា

"..........បុគ្គលអ្នកដល់នូវត្រើយ គឺព្រះនិព្វាន មិនមានសេចក្តីប្រកាន់ មានសោឡសកិច្ចធ្វើហើយ មិនមានអាសវៈ រមែងជាអ្នកត្រេកអរ ក្នុងកិរិយាអស់ទៅនៃអាយុ ដូចបុគ្គលរួចហើយចាកការសម្លាប់ ។ បុគ្គលបានដល់នូវធម៌ដ៏ឧត្តម ជាអ្នកមិនត្រូវការក្នុងលោកទាំងអស់ រមែងមិនសោកសៅព្រោះសេចក្តីស្លាប់ ដូចបុគ្គលស្ទុះផុតចាកផ្ទះដែលភ្លើងឆេះ.." ។

អវិជ្ជានិងតណ្ហាជាបច្ច័យឱ្យកើតភពជាតិ កាលបើអវិជ្ជានិងតណ្ហារលត់អស់ហើយ ក៏មិនមានបច្ច័យនាំឱ្យកើតទៀតឡើយ ការមិនកើតទើបជាទីរលត់ទុក្ខ ។ ក្នុងមជ្ឈិមនិកាយ ឧបរិបណ្ណាសកៈ សឡាយតនវគ្គ សឡាយតនវិភង្គសូត្រ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា បុគ្គលដែលមិនដឹងនូវសភាវធម៌តាមសេចក្តីពិត

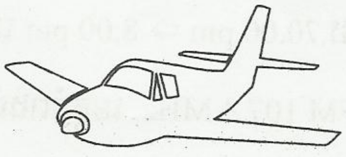
that he experiences "anguish of body and anguish of mind." He said about the person who sees things as they are:

"But (anyone), monks, knowing and seeing eye as it really is, knowing and seeing material shapes…… seeing-consciousness………..impact on the eye as it really is, and knowing, seeing as it really is the feeling, whether pleasant, painful or neither painful nor pleasant, that arises conditioned by impact on the eye, is not attached to the eye nor to material shapes nor to seeing-consciousness nor to impact on the eye; and that feeling, whether pleasant or painful or neither painful nor pleasant, that arises conditioned by impact on the eye-neither to that is he attached. While he, observing the peril, is not attached, bound or infatuated, the five khandhas of grasping go on to future diminuation. And his craving which is connected with again-becoming accompanied by attachment and delight, finding its pleasure here and there, decreases in him. And his physical anxieties decrease, and mental anxieties decrease, and bodily torments……. and mental torments…… and bodily fevers decrease, and mental fevers decrease. He experiences happiness of body and happiness of mind."



រមែងសោយទុក្ខតាមផ្លូវកាយខ្លះ ទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តខ្លះ ចំណែកបុគ្គលដែលដឹងច្បាស់នូវសភាវធម៌តាមសេចក្តីពិតហើយនោះ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា

"ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលកាលដឹង កាលឃើញនូវចក្ខុតាមពិត កាលដឹង កាលឃើញរូប....... ចក្ខុវិញ្ញាណ....... ចក្ខុសម្ផស្សតាមពិត វេទនាណាជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី មិនមែនទុក្ខមិនមែនសុខក្តី តែងកើតឡើងព្រោះចក្ខុសម្ផស្សជាបច្ច័យ ក៏ដឹង ឃើញនូវវេទនានោះតាមសេចក្តីពិតផង តែមិនត្រេកអរក្នុងរូប មិនត្រេកអរក្នុងចក្ខុវិញ្ញាណ មិនត្រេកអរក្នុងចក្ខុសម្ផស្សទេ វេទនាណាជាសុខក្តី ជាទុក្ខក្តី មិនមែនទុក្ខមិនមែនសុខក្តី តែងកើតឡើងព្រោះចក្ខុសម្ផស្សជាបច្ច័យ...។ កាលបុគ្គលនោះមានចិត្តមិនត្រេកអរ មិនជ្រុលជ្រប់ មិនវង្វេងងុលងប់ ជាអ្នកពិចារណាឃើញនូវទោសហើយ ឧបាទានក្ខន្ធទាំង៥ ក៏ដល់នូវសេចក្តីមិនចម្រើនតទៅ។ ឯតណ្ហាដែលតាក់តែងភពថ្មី ប្រកបដោយតម្រេក ដោយអំណាចនៃសេចក្តីត្រេកត្រអាល មានសេចក្តីរីករាយក្នុងអារម្មណ៍នោះៗ ជាប្រក្រតីរបស់បុគ្គលនោះ តណ្ហានោះ បុគ្គលនោះឯងលះបង់ចេញបាន។ សេចក្តីក្រវល់ក្រវាយប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយ និងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងចិត្ត សេចក្តីអន្ទះអន្ទែងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយ និងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងចិត្ត បុគ្គលនោះក៏រមែងលះបង់បាន" ។



សៀវភៅនិងអត្ថបទធម៌
ដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបានរៀបរៀង

១-ជីវិត (Life)

២-បងប្អូនជួបគ្នាមួយគ្រាមានន័យ

៣-ឧបមាគុណព្រះរតនត្រៃម្តៃពីរប្រការ

៤-ព្រះអភិធម្មត្ថសង្គហៈ បរិច្ឆេទទី៤

៥-អភិធម្មសង្គណី តិកមាតិកាសង្ខេប

៦-គោតមប្រវត្តិ (ជាអត្ថបទកំណាព្យសម្រាប់សូត្រនមស្ការ) ។

៧-ជីវិតពិតជាត្រូវការធម៌

៨-តើនរកមានដែរឬទេ?

ប៉ុស្តិ៍វិទ្យុដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព
កំពុងសំដែងព្រះធម៌ផ្សព្វផ្សាយនាពេលបច្ចុប្បន្ន

☞ វិទ្យុ FM 100.5 MHz ខេត្តពោធិ៍សាត់

-ចាប់ពីម៉ោង6.30 pm ⇨ 7.00 pm ជារៀងរាល់ល្ងាច ។

☞ វិទ្យុ FM 98.5 MHz ខេត្តពោធិ៍សាត់

-ចាប់ពីម៉ោង.70.00 pm ⇨ 8.00 pm រៀងរាល់ថ្ងៃសីល ។

☞ វិទ្យុ FM 107.3 MHz ខេត្តកំពង់ធំ

-ចាប់ពីម៉ោង6.00 am ⇨ 6.30 am ជារៀងរាល់ព្រឹក ។

* What is your religion?

តើអ្នកកាន់សាសនាអ្វី?

My religion is Buddhism.

ខ្ញុំកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា ។

* What is Buddhism?

តើព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាអ្វី?

Buddhism is the Teaching of the Buddha.

ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

Who is the Buddha?

តើបុគ្គលប្រភេទណាជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ?

The Buddha is the All-knowing One.

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺជាអ្នកដែលត្រាស់ដឹងដោយគ្មានចន្លោះ ។

* What is the Teaching of the Buddha?

តើអ្វីទៅដែលជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ?

The Teaching of the Buddha is the Four Noble Truth.

ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺអរិយសច្ចធម៌៤ ។

វាយកុំព្យូទ័រដោយ សាមណេរឥន្ទ្រីយសំវរោ **សេន-ហុក**