មគ្គមានអង្គ ៨

មគ្គមានអង្គ ៨ ជាវិធីដ៏ប្រសើរ
សំរាប់ឲ្យយើងដើរ ទៅរកសុខសួគ៌និព្វាន ។
មួយការយល់ឃើញត្រូវ ដែលជាផ្លូវបញ្ញាញាណ
ឃើញក្តីទុក្ខបៀតបៀន ឥតស្រាកស្រាន្ត ១២ កង ។
ឃើញហេតុឲ្យកើតទុក្ខ គឺតណ្ហា ៣ នោះផង
ឃើញសុខក្រៃកន្លង អស់សៅហ្មង គឺ និរោធ ។
ឃើញផ្លូវត្រូវកណ្តាល យ៉ាងត្រកាលមិនគ្រោតគ្រោត
ឲ្យបានដល់សម្ពោធ និង និព្វានក្សេមក្សាន្តហោង ។
ទីពីរការគិតត្រូវ ដែលជាផ្លូវចាកកាមផង
និងចិត្តគិតប៉ុនប៉ង សងគំនុំគុំព្យាបាទ ។
ចេញចាកវិហឹសា ការបៀតបៀនរលីងស្អាត
មិនមានក្តីប្រមាថ ខំសង្វាតធម៌មេត្តា ។
ទីបីសំដីត្រូវ ដែលជាផ្លូវល្អថ្លៃថ្លា
វៀរចាកពាក្យមុសា ពាក្យញុះញង់ពាក្យទ្រគោះ ។
រោយរាយឥតប្រយោជន៍ កេរ្តិ៍អសោចមិនពីរោះ
ពាក្យសំដីឡេះឡោះ វៀរទាំងអស់មិនចរចា ។
ទីបួនការងារត្រូវ ដែលជាផ្លូវនៃកាយា
តែងវៀរចាកបាណា អទិន្នានិង កាមេ ។
មិនដែលសម្លាប់សត្វ លួចសម្បត្តិទ្រព្យរបស់គេ
មិនដែលខុសឆ្គងទេ ប្រពៃណីប្តី ប្រពន្ធ ។
ទីប្រាំធ្វើការងារ ជារបររកទ្រព្យធន
មិនដែលគេចវេះពន្ធ ក្លែងបន្លំ ធ្វើខុសច្បាប់ ។
ធ្វើតាមធម៌វិន័យ ព្រះជិនស្រីទ្រង់ប្រញប្ត
មិនមែនចង់មានឆាប់ ប្រញាប់យករស់តែឯង ។

ទីប្រាំមួយព្យាយាម ប្រព្រឹត្តតាមដោយប្រឹងប្រែង
បិទបាបគ្រប់កន្លែង មិនឲ្យវាកើតឡើងបាន ។
បាបចាស់ខំលះចេញ មិនឲ្យនៅពេញសន្ដាន
អំពើបុណ្យកល្យាណ សាងឲ្យបានកាន់តែច្រើន ។
ទីប្រាំពីរសតិ រលឹកត្រូវផ្លូវចំរើន
ក្នុងកាយឲ្យបានច្រើន វេទនា និង ចិត្តផង ។
រលឹកដល់ព្រះធម៌ ដ៏បវរពេកកន្លង
ជាគោលធម៌ចម្បង គឺសតិប្បដ្ឋាន ៤ ។
ទីប្រាំបីសម្មា សមាធិតាំងមាំមួន
ចិត្តស៊ប់ក្នុងឈាន ៤ មានកុសលជាអារម្មណ៍ ។
ធ្វើវិបស្សនា ពិចារណាដោយខិតខំ
ប្រឹងប្រែងគ្មានសន្សំ កម្លាំងកាយ និងចិត្តឡើយ ។
យូរទៅគង់តែបាន សម្រេចធម៌ជាត្រាណត្រើយ
និព្វាននោះឯងហើយ ជាទីក្សេមចាកទុក្ខភ័យ ។
សាធុជនទាំងឡាយ ចូរខ្វល់ខ្វាយខំលកលៃ
ដើរតាមមគ្គ ៨ រៀងរាល់ថ្ងៃកុំបីខាន ។
អ្នកនឹងបានចំរើន សូប់ត្រជាក់សុខក្សេមក្សាន្ត
គ្រប់គ្នាពិតពុំខាន គ្រប់ ៗ ប្រាណក្សាន្តភិរម្យ ៕

ចាក ប្រស្នា អដ្ឋង្គិកមគ្គ ឆ្នាំ ១៩៩៤

សុខោ ពុទ្ធានមុប្បាទោ សុខា សទ្ធម្មទេសនា

សុខា សង្ឃស្ស សាមគ្គី សមគ្គានំ តបោ សុខោ ។

ព្រះពុទ្ធកើតឡើងសុខបវរ ការសម្ដែងធម៌សុខឧត្ដម
ព្រះសង្ឃព្រមព្រៀងសុខមនោរម្យ សង្គមសែនសុខព្រោះព្រមព្រៀង ។