សូត្រធម៌នេះហើយត្រូវអង្គុយពែនភ្នែន ជើងស្តាំដាក់លើជើងឆ្វេង ដៃឆ្វេងដាក់លើជើងស្តាំ ដៃស្តាំដាក់លើដៃឆ្វេង ចង្អុលដៃស្តាំដាក់ទល់នឹងមេដៃឆ្វេង តម្រង់កាយឲ្យបានត្រង់ ដកដង្ហើមចេញចូលឲ្យបានវែង ៗ ២-៣ ដង ធ្មេចភ្នែកសន្សឹម ៗ ដកដង្ហើមចេញចូលឲ្យបានវែង ៗ ២-៣ ដងទៀត ហើយពិចារណាសង្ខារដែលអ្នកបានសូត្រនោះក៏បាន (កាយគតាសតិ) ឬភាវនាថា "ពុទ្ធោៗៗៗ" គឺដង្ហើមចូលនឹកថា "ពុទ" ដង្ហើមចេញនឹកថា "ធោ" (ពុទ្ធានុស្សតិ) យ៉ាងនេះឲ្យបានជាប់ៗ គ្នា កុំឲ្យដាច់ ឬកំណត់ដង្ហើមចេញចូលត្រង់ចុងច្រមុះ (អាណាបានសតិ) គឺដង្ហើមចេញវែងក៏ដឹង ចូលវែងក៏ដឹង ចេញខ្លីក៏ដឹង ចូលខ្លីក៏ដឹង ដូច្នេះជាដើម ។ ត្រូវធ្វើដូច្នេះតាមកាលវេលាមានន័យថាៈ យើងអាចធ្វើ ៤-៥ នាទីក៏បាន ៧-៨ នាទី ក៏បាន ២០-៣០ នាទី ឬមួយម៉ោង ឬច្រើនជាងក៏បាន ។ យូរឬឆាប់មិនសំខាន់ទេ សំខាន់គឺពេលដែលអ្នកកំពុងចម្រើនភាវនានោះ តើចិត្តអ្នកយ៉ាងម៉េចដែរ ? រវើរវាយ អណ្តែតអណ្តូង ឬក៏ស្ងប់ ? បើស្ងប់មានន័យថាៈ សមាធិកំពុងកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់អ្នកបណ្តើរ ៗ ហើយ ចូរព្យាយាមទៀត តែបើមិនស្ងប់ទេក៏កុំអស់សង្ឃឹមដែរ ចូរខំព្យាយាមតទៅទៀត កុំលះបង់ចោលឲ្យសោះ ព្រោះថាបើពេលនេះមិនបានសម្រេចទេ ពេលក្រោយ ៗ គង់នឹងបានសម្រេចមិនខាន ។

សូមបញ្ជាក់ថា:ការធ្វើសមាធិនេះ គឺដើម្បីឲ្យចិត្តយើងបានស្ងប់ រួចផុតចាកកង្វល់ទាំងពួងដែលមាននៅក្នុងជីវិត ឬក្នុងចិត្តរបស់យើង និងដើម្បីឲ្យកើតបញ្ញា ចាក់ធ្លុះនូវចតុរារិយសច្ច កាត់ផ្តាច់នូវកិលេសតណ្ហា ពោលគឺលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ដែលដេកត្រាំនៅក្នុងខន្ធសន្តានរបស់យើងម្នាក់ ៗ ។ ពុំមែនធ្វើដើម្បីឲ្យឃើញនេះ ឃើញនោះទេ ។ សូមចាំទុកថា: អ្វីដែលអ្នកធ្វើសមាធិខ្លះ បានឃើញក្នុងពេលចម្រើនធម៌នោះ វាពុំមែនជារឿងពិតទេ នោះវាគ្រាន់តែជារឿងបញ្ឆោតចិត្តប៉ុណ្ណោះ សូមកុំជាប់ជំពាក់ក្នុងរឿងរ៉ាវទាំងនោះឲ្យសោះ នាំតែខាតពេលវេលាឥតអំពើទេ ។ សូមព្យាយាមឲ្យរឹតតែខ្លាំងឡើងថែមទៀត ដោយប្រមូលអារម្មណ៍ឲ្យមូលនៅក្នុងធម៌ដែលយើងកំពុងភាវនា មាន "ពុទ្ធោ" ជាដើម ដើម្បីឲ្យឆ្លងផុតនូវគំហើញទាំងឡាយនោះ ព្រោះសមាធិពិតប្រាកដមិនឃើញអ្វីទាំងអស់ ឃើញតែចិត្តស្ងប់ ចិត្តត្រជាក់ និងការកើតរលត់នៃសង្ខារទាំងពួងប៉ុណ្ណោះ ។ ពិសេសគឺចិត្តដែលធ្លាប់តែឆេវឆាវ សាហាវ ឃោរឃៅ ច្រណែនឈ្នានីស កេងប្រវ័ញ្ចចាក់ចុចអុជអាល និងកិរិយាមួលបង្កាច់គេជាដើម។ល។ ក៏នឹងរលាយរលត់បាត់ទៅវិញបន្តិចម្តង ៗ នៅសល់តែចិត្តដែលប្រកបដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ ស្និទ្ធស្នាល សេចក្តីអាណិតអាសូរ និងការចង់ជួយអ្នកដទៃ កាលបើឃើញគេកំពុងតែមានទុក្ខទោសព្រោះហេតុអ្វីមួយ

គិះរកគ្រប់មធ្យោបាយ ដើម្បីនឹងបានជួយគេឲ្យរួចផុតចាកទុក្ខទោសទាំងឡាយនោះ បើទោះជាអ្នកនោះធ្លាប់ជាសត្រូវរបស់ខ្លួនក៏ដោយ ក៏មិនខ្វល់ដែរ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យតែខ្លួនបានជួយគេ ។ មនុស្សប្រភេទនេះឯងដែលលោកហៅថា "មនុស្សមានសីល" គឺសីលកើតឡើងអំពីអំណាចចិត្តដែលបានភាវនា ។ ចិត្តនេះសំខាន់ណាស់ ព្រោះកាលបើចិត្តមានសីលហើយ កាយ វាចា ក៏នឹងមានសីលផង ។ កាលបើកាយវាចាមានសីលហើយ សមាធិក៏នឹងកើតមានផង ។ កាលបើសមាធិរឹងមាំហើយ បញ្ញាក៏នឹងកើតមានឡើងតាមលំដាប់លំដោយ ។ ដូច្នេះសីលដែលកើតឡើងអំពីការបតិបត្តនេះ គឺជាសីលបរិសុទ្ធពិតប្រាកដ បើទោះជាយើងពុំបានសុំពីលោកសង្ឃអង្គណាក៏ដោយ ឲ្យតែយើងវៀរចាកនូវបញ្ចវេរា គឺវៀរចាកការសម្លាប់សត្វ លួចទ្រព្យគេ លួចប្តីប្រពន្ធកូនគេ និយាយកុហក និងសេពគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនគ្រប់ប្រភេទ ហើយតាំងនៅក្នុងកល្យាណធម៌ទាំង ៥ គឺ **មេត្តា** **ករុណា** **សទារសន្តោស** **សច្ចៈ** និង **សតិសម្បជញ្ញៈ** ។ កល្យាណធម៌ទាំង ៥ នោះមាននាទីដូច្នេះគឺៈ **មេត្តា** (សេចក្តីស្រឡាញ់ ស្និទ្ធស្នាល) មាននាទីកំចាត់បាណាតិបាត ។ **ករុណា** (សេចក្តីអាណិតអាសូរ) មាននាទីកំចាត់អទិន្នាទាន ។ **សទារសន្តោស** (ការពេញចិត្តនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន) មាននាទីកំចាត់ការប្រព្រឹត្តិខុសនឹងប្តីសីប្រពន្ធកូនចៅអ្នកដទៃ ។ **សច្ចៈ**

មាននាទីកំចាត់ការនិយាយកុហកបោកប្រាស ។ សតិសម្បជញ្ញៈ មាននាទីកំចាត់ការសេពគ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ប្រភេទ ។

កាលបើយើងបានតាំងនៅក្នុងកល្យាណធម៌ទាំង ៥ នេះ យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនហើយ បញ្ហាវេរានឹងមិនកើតមានជាដាច់ខាត ព្រោះយើងជាអ្នកកំពុងរក្សាសីល ឬជាអ្នកកំពុងបតិបត្តិធម៌ ។ ដូច្នេះសីលនេះ ពុំមែនកើតឡើងព្រោះការសុំ ឬសមាទាន គឺថាតាមលោកសង្ឃអង្គណានោះទេ ។ ខ្ញុំកូរណាអាត្មាបាននិយាយដូច្នេះ ព្រោះមានអ្នកខ្លះយល់ច្រឡំថាសីលកើតឡើងព្រោះការសុំ ។ ការពិតដែលយើងទៅសុំសីលពីលោកដោយការថាតាមលោកនោះ គឺគេធ្វើឡើងដើម្បីរក្សាប្រពៃណីប៉ុណ្ណោះ ព្រោះកាលសម័យអក្សរសាស្ត្រមិនទាន់រីកចំរើន លោកសង្ឃត្រូវប្រើវិធីនេះដើម្បីបង្រៀនពុទ្ធបរិស័ទ ហើយក៏អនុវត្តរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ ។ ទម្លាប់នេះក៏ពុំមែនល្អទាំងស្រុងដែរទេ ព្រោះជួនកាលលោកសង្ឃខ្លះឲ្យសីលញោមខុសក៏មានដែរ ជាហេតុបណ្តាលឲ្យញោមដែលជាអ្នកទទួលនោះបង្គាប់លោកទៅវិញ ។

ដូចបានអធិប្បាយមកត្រួស ៗ ប៉ុណ្ណោះ សូមលោកអ្នកអានទាំងឡាយមេត្តាពិចារណាតាមការគួរ ហើយសូមអញ្ជើញសូត្រធម៌ ឬអានអត្ថបទដ៏សេសខាងក្រោមនេះទៀត ដើម្បីនឹងបានទទួលនូវគតិធម៌ប្លែកៗ ខ្លះ សម្រាប់ចែកជូនកូនចៅជំនាន់ក្រោយ ។