

[06]  
**Meditation**

ភាគ ៦  
សមាធិ

**What is meditation?**

Meditation is a conscious effort to change how the mind works. The Pali word for meditation is 'bhavana' which means 'to make grow' or 'to develop'.

**Is meditation important?**

Yes, it is. No matter how much we may wish to be good, if we cannot change the desires that make us act the way we do, change will be difficult. For example, a person may realise that he is impatient with his wife and he may promise himself, "From now on I am not going to be so impatient" But an hour later he may be shouting at his wife simply because, not being aware of himself, impatience has arisen without him knowing it. Meditation helps to develop the awareness and the energy needed to transform ingrained mental habit patterns.

**I have heard that meditation can be dangerous. Is this true?**

To live, we need salt. But if you were to eat a kilogram of salt ;it would kill you. To live in the modern world you need a car but if you don't follow the traffic rules or if you drive while you are drunk, a car becomes a dangerous machine.

**តើអ្វីគឺជាសមាធិ?**

សមាធិគឺជាការព្យាយាមខាងផ្លូវសតិមួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរនូវវិធីការធ្វើការរបស់ចិត្ត។ ពាក្យបាលីសមាធិគឺ ភាវនា ដែលមានន័យថា “ ធ្វើអោយលូតលាស់” ឬ “ អភិវឌ្ឍន៍” ។

**តើសមាធិមានសារៈប្រយោជន៍ទេ?**

ចំរើនពរ មានសារៈប្រយោជន៍ណាស់។ មិនមានបញ្ហាថាយើងត្រូវការសេចក្តីល្អ ចំនួនប៉ុន្មានទេ បើយើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរសេចក្តីប្រាថ្នាដែលធ្វើអោយយើងប្រព្រឹត្តតាមតែចិត្ត ដែលមិនងាយកែប្រែបាន។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់អាចនឹងដឹងខ្លួនថាគាត់គឺមិនមានសេចក្តី អត់ធន់ចំពោះភរិយារបស់គាត់ហើយគាត់អាចនឹងសន្យាខ្លួនឯងថា “ ចាប់ពីពេលនេះតទៅ ខ្ញុំនឹងមិនជាមនុស្សទោសៈរបស់ទៀតទេ” ។ប៉ុន្តែមួយម៉ោងក្រោយមកគាត់អាចនឹងស្រែកគំ ហកដាក់ភរិយាគាត់យ៉ាងងាយបំផុតពីព្រោះ គាត់គ្មានសតិដឹងដោយខ្លួនឯង ទោសៈកើត ឡើងដោយគាត់មិនដឹងវាទាល់តែសោះ។សមាធិជួយអោយអភិវឌ្ឍន៍សតិ និងថាមពលដែលត្រូវ ការដើម្បីកែប្រែទំរង់ទំលាប់ផ្លូវចិត្តដែលជ្រាបចូលមក ។

**ខ្ញុំបានឮថាសមាធិអាចគ្រោះថ្នាក់។ តើនេះជារឿងពិតមែនឬ?**

ដើម្បីមានជីវិតយើងត្រូវការរសប្រៃ។ តែបើបរិភោគអំបិលមួយក៏ឡូក្រាម វាអាច នឹងសំលាប់អ្នក។ដើម្បីរស់នៅក្នុងលោកទំនើបច្នៃអ្នកត្រូវការរថយន្តតែបើអ្នកបើកមិនគោរពច្បាប់ ចរាចរឬបើអ្នកបើកបរក្នុងពេលស្រវឹង រថយន្តនឹងក្លាយជាគ្រឿងយន្តគ្រោះថ្នាក់ ។

Meditation is like this, it is essential for our mental health and well-being but if you practise in stupid ways it could cause problems. Some people have problems like depression, irrational fears or schizophrenia, they think meditation is an instant cure for their problem. They start meditating and sometimes their problem gets worse. If you have such a problem, you should seek professional help and after you are better then take up meditation. Other people over reach themselves, they take up meditation and instead of going gradually, step by step, they meditate with too much energy for too long and soon they are exhausted. But perhaps most problems in meditation are caused by 'kangaroo meditation'.

Some people go to one teacher and do his meditation technique for a while, then they read something in a book and decide to try that technique, then a week later a famous meditation teacher visits town and so they decide to incorporate some of his ideas into their practise and before long they are hopelessly confused. Jumping like a kangaroo from one meditation technique to another is a mistake. But if you don't have any severe mental problems and you take up meditation and practise sensibly it is one of the best things you can do for yourself.

***How many types of meditation are there?***

សមាធិគឺដូចនេះឯង វាសំខាន់ណាស់សំរាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងនិងជីវិតផាសុខភ័យប៉ុន្តែបើយើងបដិបត្តិក្នុងផ្លូវលំលានឹងបង្កបញ្ហាជាច្រើន។ មនុស្សខ្លះមានបញ្ហាដូចជាការធុញដប់ជីវិតសេចក្តីភិតភ័យឥតហេតុផលឬអាកប្បកិរិយាចិត្ត គេថាសមាធិជាឱសថព្យាបាលរោគនេះបានរាប់រហ័ស។ ពួកគេចាប់ផ្តើមធ្វើសមាធិហើយជួនកាលបញ្ហារបស់ពួកគេកាន់តែអាក្រក់ឡើង។ បើអ្នកមានបញ្ហាដូច្នោះមែន អ្នកគួរតែស្វែងរកគ្រូដែលជំនាញៗហើយពេលក្រោយបើអ្នកបានផ្លូវស្បើយឡើងក៏គួរនឹងបដិបត្តិអោយជាប់ជានិច្ច។ អ្នកដទៃទៀតខ្លះធ្វើបានសម្រេចដោយខ្លួនគេផ្ទាល់ ពួកគេបដិបត្តិសមាធិហើយមិនតែបដិបត្តិជាបន្តបន្ទាប់មួយជំហានម្តងមួយជំហានម្តងនោះទេ ពួកគេធ្វើសមាធិដោយប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំងអស់រយៈពេលដ៏យូររហូតដល់អស់កំឡាំងល្អិតល្អៃមួយរំពេច។ តែប្រហែលជាបញ្ហាភាគច្រើនក្នុងការធ្វើសមាធិបណ្តាលមកពីធ្វើសមាធិបែបសត្វកាំងហ្គារូន។

អ្នកខ្លះទៅរកគ្រូម្នាក់ហើយបដិបត្តិសមាធិតាមវិធីរបស់គាត់អស់មួយរយៈ បន្ទាប់មកពួកគេបានអានសៀវភៅខ្លះរួចសម្រេចចិត្តព្យាយាមធ្វើតាមវិធីនោះ តែមួយសប្តាហ៍ក្រោយមកគ្រូបង្រៀនសមាធិម្នាក់ដែលឈឺឈ្មោះមកលេងក្នុងក្រុងហើយពួកគេប្រាថ្នាចង់អោយគាត់ចូលរំលែកយោបល់ទស្សនៈខ្លះក្នុងការបដិបត្តិរបស់ពួកគេ ហើយបន្ទាប់ក្រោយមកបន្តិចពួកគេចារិកកើតកាន់តែទ្រុឌទ្រោមរហូតដល់អស់សង្ឃឹម។ លោកដូចជាសត្វកាំងហ្គារូពីវិធីបដិបត្តិសមាធិមួយទៅរកមួយទៀតគឺជាកំហុសផ្តងដ៏ធំមួយ។ តែបើអ្នកមិនមានបញ្ហាឈឺចាប់ខាងផ្លូវចិត្តទេ ហើយអ្នកមកបដិបត្តិសមាធិ រួចបដិបត្តិយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ វាគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតមួយដែលអ្នកអាចធ្វើដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។

***តើមានវិធីបដិបត្តិសមាធិប៉ុន្មានយ៉ាង?***

The Buddha taught many different types of meditation, each designed to overcome a particular problem or to develop a particular psychological state. But the two most common and useful types of meditation are Mindfulness of Breathing (anapana sati) and Loving-kindness Meditation (metta bhavana).

**How do you practise Mindfulness of Breathing?**

You would follow this easy steps: the four Ps: place, posture, practice and problems. First, find a suitable place, perhaps a room that is not too noisy and where you are not likely to be disturbed. Second, sit in a comfortable posture. A good posture is to sit with your legs folded, a pillow under your buttocks, your back straight, the hands nestled in the lap and the eyes closed. Alternatively, you can sit in a chair as long as you keep your back straight. Next comes the actual practice itself. As you sit quietly with your eyes closed you focus your attention on the in and out movement of the breath. This can be done by counting the breaths or watching the rise and fall of the abdomen. When this is done, certain problems and difficulties will arise. You might experience irritating itches on the body or discomfort in the knees. If this happens, try to keep the body relaxed without moving and keep focusing on the breath. You will probably have many intruding thoughts coming into your mind and distracting your attention from the breath. The only way you can deal

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បង្រៀនវិធីបដិបត្តិសមាធិច្រើនយ៉ាង វិធីនីមួយៗធនាឡើងដើម្បីជំនះលើបញ្ហា ដែលមានពិតប្រាកដឬដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍អង្គច្រើនពិតប្រាកដ។ ប៉ុន្តែប្រភេទការបដិបត្តិសមាធិ ពីរយ៉ាងដ៏សាមញ្ញនិងមានប្រយោជន៍បំផុតគឺការកំណត់សតិដោយដង្ហើមខ្យល់ចេញចូល (អាណា បានស្សតិ) និងចំរើនមេត្តាធម៌ (មេត្តាភាវនា) ។

**តើអ្នកបដិបត្តិការចំរើនសតិដោយដង្ហើមខ្យល់ចេញចូលដោយវិធីណា?**

អ្នកអាចបដិបត្តិតាមវិធីដ៏ងាយៗនេះ គឺ៤កិ ដូចជាៈទឹកនៃង ឥរិយាបថ ការ បដិបត្តិនិងបញ្ហា។ ទីមួយចូរស្វែងរកទីកន្លែងដែលសមរម្យ អាចជាបន្ទប់ដែលមិនមានសំឡេង អ្វីរអរហើយទំនងជាមិនមានការរំខាន។ ទីពីរ ចូរអង្គុយក្នុងឥរិយាបថដែលងាយស្រួល។ ឥរិយាបថអង្គុយដែលល្អគឺអង្គុយពេនភ្លេង ខ្លើយមួយកល់ពីក្រោមគូទ តំរង់ ផ្ចឹងខ្នងអោយត្រង់ ដៃទាំងពីរដាក់ពីលើភ្នៅហើយបិទភ្នែកទាំងពីរ។ វិធីផ្សេងទៀត អ្នក អាចអង្គុយលើកៅអីចូរបានទៅតាមដែលអ្នកអាចកំណត់ខ្លួនអោយត្រង់។ បន្ទាប់មកទៀតចាប់ ផ្តើមបដិបត្តិពិតដោយខ្លួនឯង។ ក្នុងខណៈដែលអ្នកអង្គុយយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ដោយបិទភ្នែកទាំង គូរ អ្នកត្រូវតាំងចិត្តពិចារណាចំពោះដង្ហើមខ្យល់ចូលនិងដង្ហើមខ្យល់ចេញ។ វិធីនេះអាចធ្វើ បានដោយការរាប់ដង្ហើមខ្យល់ឬរំលឹកឡើងមើលការបោងបួងតចុះរបស់ផ្ចិតពោះ។ ពេលបាន ធ្វើដូច្នោះបញ្ហាធំៗនិងសេចក្តីលំបាកទាំងឡាយនឹងផុសចេញឡើង។អ្នកអាចជួបប្រទះការរមាស់ ដែលរលាកក្រហាយនៅលើរាងកាយឬការចុករលាកក្បាលជង្គង់។ បើហេតុការណ៍នេះកើត ឡើង ចូរព្យាយាមរក្សារាងកាយនៅស្ងៀមដោយមិនកំរើក ហើយគិតតែចំប្រឹងពិចារណា ទៅលើខ្យល់ដង្ហើម។ អ្នកប្រហែលជាមានគំនិតរំខានច្រើនប្រៀបធៀបមកក្នុងចិត្តរបស់អ្នកហើយ ទាញការតាំងចិត្តទៅលើខ្យល់ដង្ហើម។ វិធីតែម្យ៉ាងដែលអ្នកអាចដោះស្រាយ

with this problem is to patiently keep returning your attention to the breath. If you keep doing this, eventually thoughts will weaken, your concentration will become stronger and you will have moments of deep mental calm and inner peace.

**How long should I meditate for?**

It is good to do meditation for 15 minutes every day for a week and then extend the time by 5 minutes each week until you are meditating for 45 minutes. After a few weeks of regular daily meditation you will start to notice that your concentration gets better, there are less thoughts, and you have moments of real peace and stillness.

**What about Loving Kindness Meditation? How is that practised?**

Once you are familiar with Mindfulness of Breathing and are practising it regularly you can start practising Loving Kindness Meditation. It should be done two or three times each week after you have done Mindfulness of Breathing. First, you turn your attention to yourself and say to yourself words like "May I be well and happy. May I be peaceful and calm. May I be protected from dangers. May my mind be free from hatred. May my heart be filled with love. May I be well and happy." Then one by one you think of a loved person, a neutral person, that is , someone you neither like nor dislike, and finally a disliked person, wishing each of them well as you do so.

ជាមួយបញ្ហានេះគឺរក្សាអត់ទ្រាំរំលឹកនូវការពិចារណារបស់អ្នកទៅរកខ្យល់ដង្ហើមវិញ។ បើអ្នកអត់ធន់ធ្វើដូច្នោះ ចិត្តរំលឹកវាយនិងខ្សោយចុះ ការខំរំលឹកចិត្តរបស់អ្នកនឹងមានកំឡាំងខ្លាំងហើយអ្នកបានសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តយ៉ាងជ្រៅជាខណៈ។ ព្រមទាំងសេចក្តីស្ងប់នៅខាងក្នុង ។

**តើខ្ញុំអាចធ្វើសមាធិយូរយ៉ាងណា?**

វាជាការប្រសើរណាស់បើបដិបត្តិសមាធិបាន១៥នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ហើយក្រោយមកបន្ថែម៥នាទីជារៀងរាល់សប្តាហ៍ រហូតដល់អ្នកអាចធ្វើសមាធិបាន៤៥នាទី។ បន្ទាប់ពីការធ្វើសមាធិជារៀងរាល់ថ្ងៃជាប្រចាំពីរបីសប្តាហ៍កន្លងមក អ្នកអាចចាប់ផ្តើមសំគាល់ថាការរំលាប់ចិត្តអោយស្ងប់របស់អ្នកមានការប្រសើរឡើង មានចិត្តរំលឹកវាយតិច ហើយអ្នកអាច មានសេចក្តីសុខពិតប្រាកដគ្រប់ខណៈទាំងអស់ ព្រមទាំងស្ងប់ជារៀងរហូត។

**តុះអំពីការចម្រើនមេត្តាសមាធិជាអ្វី? តើសមាធិនេះគេបដិបត្តិដូចម្តេច?**

អ្នកធ្លាប់ស្គាល់ខ្លះម្តងហើយអំពីការបដិបត្តិអាណាបានស្ស្តិតសមាធិហើយកំពុងបដិបត្តិយ៉ាងជាប់លាប់ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមបដិបត្តិចម្រើនមេត្តាសមាធិ។ អ្នកគួរតប្បីធ្វើឲ្យប្តូរដងរៀងរាល់សប្តាហ៍ក្រោយពីអ្នកបានបដិបត្តិចម្រើនមេត្តាសមាធិ។ ដំបូង អ្នកសំឡឹងមករកខ្លួនអ្នក ហើយនិយាយមកកាន់ខ្លួនឯងថា “ សូមអោយខ្ញុំនៅជាសុខនិងប្រាសចាកទុក្ខ។ សូមឱ្យខ្ញុំមានសេចក្តីសុខនិងសេចក្តីស្ងប់។ សូមអោយខ្ញុំរួចចាកផុតពីគ្រោះភ័យទាំងពួង។ សូមអោយចិត្តរបស់ខ្ញុំរួចចាកផុតពីការបៀតបៀន។ សូមអោយបេះដូងរបស់ខ្ញុំពេញប្រៀបទៅដោយមេត្តាធម៌។ សូមអោយខ្ញុំនៅជាសុខនិងប្រាសចាកទុក្ខ” ។ បន្ទាប់មកបន្តិចម្តងៗអ្នកផ្សាយមេត្តាដល់មនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ មនុស្សឧបេក្ខានោះគឺមនុស្សដែលអ្នកមិនស្តាប់មិនស្រឡាញ់ ហើយចុងក្រោយគេគឺមនុស្សដែលអ្នកមិនស្រឡាញ់ ប្រាថ្នាអោយគេគ្រប់គ្នានោះបានសេចក្តីសុខ

**What is the benefit of doing this type of meditation?**

If you do Loving Kindness Meditation regularly and with the right attitude, you will find very positive changes taking place within yourself. You will find that you are able to be more accepting and forgiving towards yourself. You will find that the feelings you have towards your loved ones will increase. You will find yourself making friends with people you used to be indifferent and uncaring towards, and you will find the ill-will or resentment you have towards some people will lessen and eventually be dissolved. Sometimes if you know of someone who is sick, unhappy or encountering difficulties you can include them in your meditation and very often you will find their situation improving.

**How is that possible?**

The mind, when properly developed, is a very powerful instrument. If we can learn to focus our mental energy and project it towards others, it can have an effect upon them. You may have had an experience like this. Perhaps you are in a crowded room and you get this feeling that someone is watching you. You turn around and, sure enough, someone is staring at you. What has happened is that you have picked up that other person's mental energy. Loving Kindness Meditation is like that. We project positive mental energy towards and it gradually transforms them.

**តើការបដិបត្តិមេត្តាសមាធិបែបនេះបានប្រយោជន៍យ៉ាងណា?**

បើអ្នកបដិបត្តិមេត្តាសមាធិបានយ៉ាងជាប់លាប់ ជាមួយនឹងការបដិបត្តិដែលត្រឹមត្រូវ អ្នកអាចជួបប្រទះការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមាននឹងកើតមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នក។ អ្នកនឹងរកឃើញនូវការទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែខ្លាំងឡើង និងការអត់អោនទោសកំហុសដល់ខ្លួនឯង។ អ្នកនឹងរកឃើញថាអារម្មណ៍របស់អ្នកចំពោះមនុស្សដទៃស្រឡាញ់របស់អ្នកនឹងមានខ្លាំងឡើង។ អ្នកនឹងរកឃើញខ្លួនឯងក្នុងការសេពគប់មិត្តភក្តិជាមួយមនុស្សដែលធ្លាប់តែទិស្រឡាញ់ប្លែកពីគ្នា ឬធ្លាប់តែមិនរវល់នឹងគ្នា ហើយធ្វើឱ្យអ្នកមានបដិបទ្ធាក្នុងការតូចចិត្តដែលអ្នកមានចំពោះអ្នកដទៃ មានការថយចុះបន្តិចហើយអាចរលាយបាត់នៅទីបំផុត។ ជូនកាលបើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់មានជំងឺ ទុក្ខព្រៀម ក្រំ ឬប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីលំបាក អ្នកអាចនឹកយកមកជាអារម្មណ៍កម្មវិធីរបស់អ្នក ហើយអ្នកនឹងរកឃើញផ្លូវធ្វើឱ្យស្ថានភាពរបស់ពួកគេប្រសើរឡើង ជាបន្តបន្ទាប់ ។

**តើសមាធិអាចនឹងបានផលយ៉ាងណា?**

មិត្ត នៅពេលដែលបានអភិវឌ្ឍន៍ល្អហើយ គឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលខ្លាំងក្លាមួយ បើយើងអាចសិក្សាការសង្កេតមើលថាមពលចិត្តរបស់យើង ហើយកំណត់វាទៅរកអ្នកដទៃ វាអាចមានមហិទ្ធិឬទ្ធិចំពោះជនទាំងនោះ។ អ្នកគង់នឹងមានបទពិសោធន៍ល្អដូចនេះប្រហែលជាអ្នកស្ថិតក្នុងបន្ទប់មនុស្សអ្វីរអរហើយមានអារម្មណ៍ថាមានមនុស្សខ្លះកំពុងសំឡឹងអ្នក។ អ្នកងាកមើលជុំវិញដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដច្បាស់ថាមានអ្នកខ្លះកំពុងសំឡឹងអ្នក។ អ្វីដែលបានកើតឡើងគឺថាអ្នកត្រូវបានមនុស្សដទៃព្យាករណ៍ឱ្យសង្ស័យដោយថាមពលចិត្តរបស់គេ។ មេត្តាសមាធិគឺដូចនេះឯង។ យើងដាក់ថាមពលចិត្តវិជ្ជមានសង្ឃឹមឆ្ពោះទៅ ហើយវាក៏បានប្តូរអារម្មណ៍អ្នកដទៃ ជាបន្តបន្ទាប់។

***Do I need a teacher to teach me meditation?***

A teacher is not absolutely necessary but personal guidance from someone who is familiar with mediation is certainly helpful. Unfortunately, some monks and laymen set themselves up as meditation teachers when they simply don't know what they are doing. Try to pick a teacher who has a good reputation, a balanced personality and one who adheres closely to the Buddha's teachings.

***I have heard that meditation is widely used today by psychiatrists and psychologists. Is this true?***

Yes, it is. Meditation is now accepted as having a highly therapeutic effect upon the mind and is used by many professional mental health workers to help induce relaxation, overcome phobias and bring about self-awareness. The Buddha's insights into the human mind are helping people as much today as they did in ancient times.

***តើខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវមានគ្រូបង្រៀនសមាធិខ្ញុំទេ?***

ការមានគ្រូមិនមែនជាការចាំបាច់ខាងមិនបាននោះទេ តែការនាំបដិបត្តិផ្ទាល់ពីអ្នកណាម្នាក់ដែលថ្នាក់នឹងសមាធិស្រេចគឺជាជំនួយដ៏ចាំបាច់មួយ។ ជាការពិតក្រុមដែលព្រះសង្ឃនិងឧបាសកខ្លះតាំងខ្លួនឯងថាជាគ្រូបង្រៀនសមាធិ ពេលដែលគេមិនដឹងអ្វីដែលគេនឹងត្រូវបដិបត្តិបន្តិចសោះ។ ព្យាយាមស្វែងរកគ្រូដែលមានឈ្មោះសំឡេងល្អ មានតុលយភាពខាងបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងអ្នកដែលជឿយ៉ាងជាប់លាប់ចំពោះពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់។

***ខ្ញុំបានដឹងថាសមាធិកម្មដ្ឋានត្រូវបានគេប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយដោយពួកអ្នកចិត្តវិទ្យានិងប្រាសាទវិទ្យា។ តើនេះជារឿងពិតឬទេ?***

ចំរើនពរ, វាពិតដូច្នោះមែន។ សមាធិឥឡូវនេះត្រូវបានគេទទួលស្គាល់ថាជាថ្នាំព្យាបាលដ៏មានគុណភាព មានឥទ្ធិពលចំពោះចិត្ត ហើយត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយអ្នកធ្វើការសុខភាពផ្លូវចិត្តជំនាញជាច្រើន ដើម្បីជួយបង្កើនការផ្លាស់ប្តូរយល់ យកជំនះលើភាពឆានតឹង និងនាំមកនូវសតិជាប់ជាមួយនឹងខ្លួនជានិច្ច។ ការត្រាស់ដឹងឃើញច្បាស់របស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទៅក្នុងចិត្តមនុស្ស ជួយមនុស្សបានច្រើនសម្រើមណាស់សព្វថ្ងៃនេះ ដូចគ្នាដែលគេបានធ្វើកាលពីសម័យបុរាណកាល ដូច្នោះឯង។