

# ဘုရားဂုဏ်အာရုံစာအုပ်



ဗုဒ္ဓဂုဏ်အာရုံစာအုပ်ကို ရေးသားတည်းခိုက်သူ ဦးကျော်စွာ

### **ព្រះពុទ្ធសាសនា**

ព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាចង្អុលបង្ហាញប្រាប់អំពីហេតុផល និង ណែនាំអប់រំឱ្យសត្វលោកដើរនៅក្នុងផ្លូវត្រូវ គឺផ្លូវនៃសេចក្តីសុខចម្រើនដែលសត្វលោកខ្លួនឯងប្រាថ្នាចង់បាន ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាផែនទីនៃជីវិតសត្វលោក ឯការប្រព្រឹត្តរបស់សត្វលោកគឺជាការដើរផ្លូវ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនាបានបង្ហាញប្រាប់ផ្លូវនៃសេចក្តីសុខមាន៣ប្រការគឺ ការមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំង៧១ ការបំពេញនូវសេចក្តីល្អ១ និងការសម្អាតចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានស្អាតផ្លូវផង១ ។

#### **អំពីការមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំង៧១**

ការមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំង៧១ សំខាន់បំផុតគឺការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ សេចក្តីសុខដែលកើតមកពីការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ ជាសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលំទូលាយ និង ជាគ្រឹះនៃសេចក្តីសុខថ្នាក់ខ្ពស់តទៅទៀតផង ។

មនុស្សយើងជាទូទៅ កាលដែលស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ

សម្រាប់ខ្លួន រមែងស្វែងរកនូវវត្ថុដែលខ្លួនពេញចិត្ត វត្ថុដែលខ្លួនស្រឡាញ់ត្រូវការចង់បាន ដោយរួមប្រមូលនូវវត្ថុទាំងអស់មកវាស្ថិតនៅក្នុង៥ចំណុច :

- ១. រូបជាទីពេញចិត្តសម្រាប់ប៉ះនឹងភ្នែក
- ២. សំឡេងជាទីពេញចិត្តសម្រាប់ប៉ះនឹងត្រចៀក
- ៣. ក្លិនជាទីពេញចិត្តសម្រាប់ប៉ះនឹងច្រមុះ
- ៤. រសជាទីពេញចិត្តសម្រាប់ប៉ះនឹងអណ្តាត
- ៥. ជោដ្ឋព្វៈជាទីពេញចិត្តសម្រាប់ប៉ះនឹងកាយ ។

ព្រោះហេតុតែសេចក្តីត្រូវការនូវវត្ថុបំណង ដែលមាននូវចំណុចជាទីពេញចិត្ត៥មុខនេះ មនុស្សយើងក៏ចូលដល់ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ ដើម្បីដណ្តើមយកនូវអ្វីៗដែលខ្លួនឯងពេញចិត្ត ។

ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ វាកើតមកអំពីចិត្តដែលប្រាសចាកនូវសតិសម្បជញ្ញៈ ចិត្តឥតមេត្តា ចិត្តមិនមាននូវសេចក្តីសុខស្ងប់ ព្រោះហេតុតែចិត្តមានសភាពរវើកជាទុក្ខយ៉ាងនេះហើយទើបបានបញ្ចេញនូវសកម្មភាព ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្តីទុក្ខផងធ្វើឱ្យសង្គមជាតិរវើកមិនមាននូវសេចក្តីសុខស្ងប់ផង ។

ដើម្បីការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ មនុស្សយើងត្រូវតែ អប់រំចម្រើននូវធម៌មេត្តាឱ្យមានក្នុងចិត្ត ដែលគេតែងហៅថា « មនុស្សមានធម៌ក្នុងខ្លួន » តាមពិត ចិត្តដែលមានមេត្តា ជាចិត្ត មាននូវសេចក្តីសុខ មនុស្សយើងត្រូវចេះស្វែងរកសេចក្តីសុខពី ក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងផង កុំចេះតែស្វែងរកសេចក្តីសុខពីវត្ថុខាង ក្រៅនោះ ព្រោះកាលណាបើមាននូវសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តហើយ ក៏ព្រមឱ្យអ្នកដទៃបានសេចក្តីសុខផងដែរ បែបនេះសង្គមជាតិក៏ រមែងមានសេចក្តីសុខស្ងប់ជាពិតប្រាកដ ។

ទឹកចិត្តមេត្តា គឺប្រាថ្នាឱ្យអ្នកដទៃបានសុខ បានចម្រើន កើនប្រយោជន៍ ដោយមានខ្លួនឯងជាឧបមា នៅពេលដែលនឹក គិតទៅរកបុគ្គលណា មេត្តាកើតឡើងប្រាថ្នាឱ្យបុគ្គលនោះបាន សេចក្តីសុខ អប់រំចិត្តយ៉ាងនេះ ហ្វឹកហាត់គំនិតយ៉ាងនេះ រឿយៗ ជាប្រក្រតី ទោះជានៅក្នុងផ្ទះក្តី ទៅណាមកណាក្តី « សូមឱ្យអ្នក ដទៃបានសេចក្តីសុខ » ។

ការដែលមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំងពួង ព្រោះមកអំពី មានសេចក្តីសុខនៅក្នុងចិត្ត សេចក្តីសុខនេះមានជាតិជាកុសល

ជាសេចក្តីសុខដែលប្រាសចាកគំនុំគុំគួន ប្រាសចាកការច្រណែន ប្រាសចាកគំនិតបៀតបៀន និងប្រាសចាកគ្រឿងសៅហ្មងរបស់ ចិត្តផ្សេងៗទៀត ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ រមែងមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នក ដទៃ ដូចជាមាតាបិតា និង បងប្អូនជាដើម កាលណាបើយើង ប្រព្រឹត្តនូវអំពើឆ្គាំឆ្គង ជាអំពើដែលមនុស្សក្នុងសង្គមពិះដៀល ឈ្មោះថា យើងបៀតបៀនដល់មាតាបិតា និង បងប្អូនរបស់ យើងជាដើមដោយពិត ព្រោះធ្វើឱ្យមាតាបិតា និង បងប្អូនជា ដើមនោះៗ មានទុក្ខផ្លូវចិត្តដោយខ្មាសអ្នកដទៃ ដូច្នោះហើយទើប អ្នកដែលមានមេត្តាធម៌ក្នុងខ្លួន មុននឹងធ្វើនូវអំពើអ្វីៗ តែងគិត ពិចារណាដោយល្អិតល្អន់ មិនឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្តីទុក្ខព្រោះ អំពើរបស់ខ្លួនឡើយ ។

ភរិយា និង ស្វាមីជួបគ្នាថ្មីថ្មោង ច្រើនដោយសេចក្តី ស្រឡាញ់តាមបែបកិលេសក្នុងចិត្ត លុះដល់សេចក្តីស្រឡាញ់តាម បែបកិលេសក្នុងចិត្តនោះមានការថយចុះ ហើយមេត្តាមិនបាន ចូលមកជំនួសទេ បញ្ហាត្រូវបានកើតឡើង តែបើមានមេត្តាចូល

មកជំនួស ភរិយា និង ស្វាមីនោះរមែងរួមរស់ជាមួយគ្នាដោយសុខសាន្ត មិនមានការឈ្លោះទាស់ទែងបែកបាក់គ្នាឡើយ ។

មេត្តានាំឱ្យមនុស្សយើងមានសុដីវធម៌ និង សីលធម៌ក្នុងការរស់នៅ ធ្វើអ្វីៗតែងគិតក្រែងអ្នកដទៃមានសេចក្តីទុក្ខលំបាកដោយសារខ្លួន មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ មេត្តានាំឱ្យមនុស្សយើងមានចិត្តរីករាយក្នុងការជួយអ្នកដទៃទៀតផង ។

កាលដែលចិត្តមិនទាន់មានការអប់រំ មិនទាន់ចម្រើនដោយអរិយធម៌ ចិត្តចេះត្រេកអរតែពីខាងបាននូវទ្រព្យសម្បត្តិផ្សេងៗ ចេះរីករាយក្នុងការទទួលយក តែមិនចេះត្រេកអររីករាយក្នុងការអស់ព្រោះឱ្យដល់អ្នកដទៃឡើយ លុះដល់ចិត្តបានទទួលការអប់រំ បានចម្រើនទៅដោយអរិយធម៌ ចិត្តក៏ចេះត្រេកអររីករាយក្នុងការបរិច្ចាគជួយសង្គ្រោះដល់អ្នកដទៃផង មិនមែនចេះត្រេកអរតែពីខាងបានប៉ុណ្ណោះឡើយ ។

មាតាបិតាប្រាថ្នាប្រយោជន៍ដល់កូនប្រុសស្រី ធ្វើការងារបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនសង្គ្រោះដល់កូនប្រុសស្រី លុះដល់បានឃើញកូនប្រុសស្រីមានសេចក្តីសុខ មាតាបិតាក៏មានចិត្តជាសុខ

ដូច្នោះ នៅក្នុងលោកនេះមិនមែនមានតែសុខព្រោះការបាននូវវត្ថុទាំងពួងនោះទេ គឺពិតជាមានសេចក្តីសុខព្រោះការបរិច្ចាគនូវវត្ថុទាំងពួងផងដែរ ដែលជាសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្តប្រកបទៅដោយមេត្តាធម៌ និង សេចក្តីសុខក្សេមក្សាយផ្សេងៗទៀត តាមរយៈនៃការអប់រំចម្រើននូវកុសលធម៌ទាំងពួង ។

សូមមនុស្សទាំងឡាយក្រុងនូវកុសលធម៌ ដើម្បីឱ្យខ្លួនបានទៅជាមនុស្សជ័ល្ហ ដូចជាអ្នកក្រុងផ្កាបានរើសយកផ្កាដែលល្អៗមកក្រុង សម្រេចបានទៅជាក្នុងមាលាដ៏ល្អ យ៉ាងនោះឯង ។

សូមមនុស្សទាំងឡាយស្វែងរកសេចក្តីសុខពីក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានច្រើន សូមចេះត្រេកអរនឹងអំពើល្អរបស់ខ្លួន សូមកុំបៀតបៀនសត្វដទៃ និងសូមកុំធ្វើនូវបាបទាំងពួងឡើយ ។

**អំពីការបំពេញនូវសេចក្តីល្អ**

ការមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំងពួង ប្រៀបដូចជាការងូតទឹកសម្អាតកាយ ឯការបំពេញនូវសេចក្តីល្អ ប្រៀបដូចជាការស្លៀកពាក់និងប្រដាប់តាក់តែងកាយដោយអលង្ការ ។

ការបំពេញនូវសេចក្តីល្អ គឺការបំពេញនូវតួនាទី ហើយ

ការបំពេញនូវតួនាទីធ្វើឱ្យជីវិតមានគុណតម្លៃ ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗមានតួនាទីច្រើនយ៉ាង គឺតួនាទីជាមនុស្ស តួនាទីជាបុត្រធីតា តួនាទីជាភរិយា ឬជាស្វាមី តួនាទីជាមិត្ត តួនាទីជាមាតាបិតា តួនាទីជាបព្វជិត ។ល។ កិច្ចការក្នុងតួនាទីដែលត្រូវបំពេញយ៉ាងណានោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងប្រាប់សព្វគ្រប់ទាំងអស់ ដូច្នោះ ដើម្បីបំពេញនូវតួនាទីរបស់ខ្លួនឈានឆ្ពោះទៅរកសេចក្តីសុខ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវសិក្សាព្រះធម៌ដែលជាពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាប្រយោជន៍ដើម្បីការយល់ត្រូវចំពោះការងារដែលត្រូវធ្វើ និង ដើម្បីតម្កល់ខ្លួនក្នុងតួនាទីដ៏ប្រពៃ ដែលជាមុខនាទីរបស់ខ្លួនពិតៗ ។

**គុណតម្លៃរបស់មនុស្សនៅត្រង់ការបំពេញតួនាទី** មនុស្ស

យើងមានជីវិតថ្លៃថ្នូរ ព្រោះធ្វើការតាមតួនាទីបានពេញលេញល្អបរិបូណ៌ មនុស្សដែលមិនបំពេញតួនាទីក៏រមែងជាមនុស្សមិនមានតម្លៃ ដូច្នោះមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងតួនាទី ។

មនុស្សខ្ជិលដេកលក់មិនបានធ្វើការងារ មនុស្សឈឺក៏មិនបានធ្វើការងារ មនុស្សស្លាប់ក៏លែងបានធ្វើការងារអ្វីទាំងអស់

យ៉ាងណាមិញ មនុស្សដែលមិនបានបំពេញនូវតួនាទីរបស់ខ្លួនក៏ដូចជាមនុស្សខ្ជិលដេកលក់ មនុស្សឈឺ និងមនុស្សស្លាប់ យ៉ាងដូច្នោះដែរ ឬហៅថា « ស្លាប់ទាំងរស់ ស្តុយទាំងស្រស់ » ។

មនុស្សយើងត្រូវតែព្យាយាមធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព បំពេញតួនាទីឱ្យបានពេញលេញបរិបូណ៌ ដើម្បីកពូននូវគុណតម្លៃនៃជីវិត ឱ្យជាមនុស្សល្អ ជាមាតាបិតាល្អ ជាកូនល្អ ជាគ្រូល្អ ជាសិស្សល្អ ជាភរិយាស្វាមីល្អ ជាមិត្តល្អ ជាចៅហ្វាយនាយល្អ ជាអ្នកបម្រើការល្អ ជាពុទ្ធបរិស័ទល្អ ជាប្រជាពលរដ្ឋល្អ និងឱ្យជាមនុស្សមានតម្លៃសម្រាប់សាសនា សម្រាប់សង្គមជាតិ។

ពុទ្ធសាសនិកជនដែលល្អ គឺជាអ្នកដែលបានបំពេញតួនាទីយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន ចំពោះបព្វជិតត្រូវបំពេញនូវគន្ថធុរៈ និង វិបស្សនាធុរៈព្រមដោយការពន្យល់ប្រាប់អំពីព្រះពុទ្ធសាសនា ដល់ឧបាសក និង ឧបាសិកាទៀតផង ចំណែកគ្រហស្ថ ជាឧបាសក ជាឧបាសិកា ត្រូវខ្ជល់ខ្ជាយបំពេញកិច្ចការទំនុកបម្រុងព្រះសាសនាដោយម៉ឺងម៉ាត់ មកវត្តដើម្បីជួយកិច្ចការរបស់វត្តឱ្យបានពេញដៃពេញជើង ធ្វើការដោយចិត្តស្មោះត្រង់ ត្រូវកសាងខ្លួនឱ្យទៅជា

ធនធានដ៏សំខាន់របស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ។

កូនដែលជាមនុស្សមានតម្លៃរបស់ឪពុកម្តាយ គឺកូនដែល ធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយសប្បាយចិត្ត ជាកូនដែលឪពុកម្តាយស្រឡាញ់ ដោយក្តីសង្ឃឹម ព្រោះខ្លួនជាកូនបានបំពេញតួនាទីល្អ ។

អ្នកណាជាមនុស្សដែលឆ្លាត រៀនល្អ រៀនពូកែ ធ្វើ ប្រយោជន៍ឱ្យដល់ប្រទេសជាតិ ធ្វើឱ្យលោកគ្រូអ្នកគ្រូសប្បាយ ចិត្ត រីករាយដោយបានគិតឃើញថា អាត្មាអញបានផលិតមនុស្ស ឱ្យមានប្រយោជន៍ដល់ប្រទេសជាតិ អ្នកនោះឯងគឺជាសិស្សដែល មានគុណតម្លៃដ៏ថ្លៃថ្នារបស់សាលារៀន ។

មិត្តដែលមានគុណតម្លៃ គឺជាមិត្តដែលនាំមិត្តឱ្យផុតពីនរក និង សេចក្តីក្តៅក្រហាយផ្សេងៗ ជួយការពារមិត្តឱ្យបានរួចផុតពី អន្តរាយ ណែនាំមិត្ត ដាស់តឿនមិត្ត បបួលមិត្តមករកគុណធម៌ ឱ្យមិត្តស្តាប់ធម៌ដែលជាក្រឡឹងអប់រំចិត្ត ។

ម្យ៉ាងទៀត **ចន្ទស្សវ័ថលមាតតម្លៃចិត្តចន្ទស្សវ័ថលចឹងធាន** ដំបូលផ្ទះមានតម្លៃព្រោះធ្វើឱ្យយើងពីងបាន ដោយបិទបាំងនូវ កម្តៅថ្ងៃ និងទឹកភ្លៀងជាដើម ទោះជាអ្វីៗទៀតក៏ដោយ ឱ្យតែ

ជាទីពីងបាន គឺសុទ្ធតែជារបស់មានតម្លៃទាំងអស់ យ៉ាងណាមិញ មនុស្សយើង ដែលកើតមកហើយ អាចជាទីពីងបានដល់អ្នកដទៃ ឬឱ្យអ្នកដទៃពីងបាន គឺជាមនុស្សមានតម្លៃ យ៉ាងនោះឯង ។

មាតាបិតាមានតម្លៃដ៏ក្រៃលែង ព្រោះជាទីពីងរបស់កូន ដែលនៅតូចៗ លុះដល់កូនធំឡើង មាតាបិតាពីងកូនបានវិញ កូនក៏មានតម្លៃដល់មាតាបិតាដែរ ដូច្នោះ មនុស្សយើងកើតមក ត្រូវធ្វើឱ្យបានពីរចំណុចសំខាន់គឺ មួយជាទីពីងនៃអ្នកដទៃ ពីរជា បុគ្គលដែលគេគូរគូជា (អាមិសបូជា និងបដិបត្តិបូជា) តាមពិត មនុស្សដែលជាទីពីង គឺមនុស្សដែលគូរគូជាហ្នឹងឯង ដូចជា សាសនាជាទីពីង ទើបមនុស្សគោរពបូជាសាសនា ។

ការបំពេញនូវអំពើល្អគ្រប់យ៉ាង គឺដើម្បីធ្វើខ្លួនឱ្យបាន ជាទីពីង យ៉ាងហោចណាស់ក៏ត្រូវឱ្យបានជាទីពីងនៃខ្លួនឯងដែរ។

**អំពីការសម្ភាគចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានស្អាត**

ការមិនធ្វើនូវបាបទាំងពួង ប្រៀបដូចអ្នកឈឺរៀរចំណី ទាស់ ការបំពេញនូវសេចក្តីល្អ ប្រៀបដូចអ្នកឈឺបរិភោគអាហារ បំប៉នសុខភាព ឯការសម្ភាគចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានស្អាត ប្រៀបដូច

អ្នកឈឺលេបថ្នាំកម្ចាត់បង់នូវរោគឱ្យបានជាសះស្បើយ ។

ការសម្អាតចិត្តឱ្យស្អាត អាស្រ័យដោយបញ្ហាយល់ដឹងអំពី ការពិតនៃជីវិត បញ្ហាធ្វើកិច្ចកម្ចាត់បង់នូវគ្រឿងសៅហ្មងរបស់ ចិត្ត ដូច្នេះក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃត្រូវអប់រំចម្រើនបញ្ហា ។

ការពិតនៃជីវិត គឺរមែងមានលាភ រមែងអត់លាភ រមែង មានយស រមែងអត់យស រមែងមានគេសរសើរ រមែងមានគេ និន្ទា រមែងមានសុខ រមែងមានទុក្ខជាធម្មតា តែព្រោះមិនដឹង ការពិតនៃជីវិត ចិត្តក៏រមែងចម្រើនទៅដោយគ្រឿងសៅហ្មង ។

ការសិក្សាអំពីសេចក្តីពិតនៃជីវិត ដោយយោនិសោមន- សិការ ជាហេតុនាំឱ្យចម្រើននូវបញ្ហា ។

យោនិសោមនសិការ គឺឆ្លាតក្នុងការពិចារណា បានដល់ ការពិចារណារកហេតុនៃអ្វីៗដែលបានកើតឡើង ព្រោះអ្វីៗដែល បានកើតឡើងក្នុងជីវិត សុទ្ធតែត្រឹមត្រូវពិតទៅតាមហេតុ ។

ហេតុផលជាច្បាប់ធម្មជាតិ ជាការពិតនៃជីវិត ជាសច្ចធម៌ ជាធម្មៈដែលសម្រាប់សិក្សា ដូច្នេះហើយ យើងត្រូវកែប្រែពីការ ញាប់ញ័រចំពោះសេចក្តីពិតនៃជីវិត ត្រឡប់មកជាការសិក្សាអប់រំ

ចម្រើនប្រាជ្ញាស្មារតី ក្នុងសេចក្តីពិតនៃជីវិតវិញ ។

នៅពេលបានលាភបានយស ក៏ប្រើលាភយសនោះឱ្យបាន សម្រេចជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ បានពាក្យសរសើរ ក៏មានស្មារតី មិនស្រវឹងវង្វេង ហើយក៏មានកម្លាំងចិត្តប្រព្រឹត្ត ការងារជាប្រយោជន៍តទៅទៀត បានសុខហើយក៏រក្សានូវហេតុ នៃសេចក្តីសុខនោះ និងចែកចាយសេចក្តីសុខឱ្យទូលំទូលាយដល់ អ្នកដទៃផងទៀត តែបើអត់លាភ ឬវិនាសទ្រព្យ អត់យស ឬអស់ យស និន្ទាទុក្ខមកដល់ ត្រូវកំណត់ដឹងថា នេះជាការពិតនៃជីវិត ហើយត្រូវសិក្សាដោយយោនិសោមនសិការ ឱ្យសម្រេចបាននូវ ប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់មកវិញ កាលណាបើអប់រំបានយ៉ាងនេះ អ្វីៗ ដែលបានមកដល់ជីវិត គឺសុទ្ធតែញ៉ាំងប្រយោជន៍ឱ្យសម្រេចបាន ទាំងអស់ ដូច្នេះជីវិតមានតែការចម្រើនទៅដោយប្រយោជន៍។

សេចក្តីស្រឡាញ់ដោយឆន្ទភាគៈ ជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ ប៉ុន្តែមានមនុស្សច្រើននាក់យល់ថា សេចក្តីស្រឡាញ់បែបនេះ ជា ហេតុនៃសេចក្តីសុខនិងនាំឱ្យជីវិតមានន័យទៅវិញ បើវត្ថុជាទី ស្រឡាញ់មានការវិនាសទៅ គេក៏មានសេចក្តីទុក្ខសោកដែរ តែ

នេះគេយល់ថា ទុក្ខសោករបស់គេកើតឡើង ព្រោះហេតុតែវត្ថុ នោះឯងមានការវិនាសទៅតែប៉ុណ្ណោះ ដោយគេពុំបានឃើញ តាមសេចក្តីពិតថា ការស្រឡាញ់ដោយឆន្ទរាគៈនេះជាហេតុនៃ សេចក្តីទុក្ខសោកឡើយ ។

នៅពេលដែលបាត់បង់អ្វីៗ ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត សត្វលោករមែងមានសេចក្តីទុក្ខសោក នេះគឺជាការបាត់បង់នូវ សេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្ត ។ សត្វលោកពុំបានឃើញទោសចំពោះ របស់ដែលជាទីស្រឡាញ់ឡើយ សត្វលោកខំប្រឹងស្វែងរកនូវអ្វីៗ ដែលបានបាត់ទៅនោះ ដោយប្រើគ្រប់មធ្យោបាយ រហូតហ៊ាន ធ្វើនូវអំពើទុច្ចរិតទៀតផង នេះព្រោះសត្វលោកយល់ថា សេចក្តី សុខរបស់ខ្លួនវាស្ថិតនៅក្នុងរបស់ដែលបាត់ទៅនោះឯង ។

សត្វលោកដែលមិនបានសិក្សាអំពីការពិតនៃជីវិត រមែង ញាប់ញ័រដូចត្រីនៅក្នុងទីដែលមានទឹកតិច សត្វលោកធ្វើសេចក្តី សុខរបស់ខ្លួនតែជាមួយនឹងរបស់ខាងក្រៅ ម៉្លោះហើយចិត្តរបស់ សត្វលោកត្រូវសៅហ្មងជានិច្ចដោយឆន្ទរាគៈ ទាំងដែលសៅ ហ្មងព្រោះការមិនបានឃើញទោសនៃឆន្ទរាគៈទៀតផង ។

ការសិក្សាអំពីសេចក្តីពិតនៃជីវិត កំណត់ដឹងចំពោះរបស់ ដែលមិនទៀង រមែងនាំឱ្យឃើញទោសនៃឆន្ទរាគៈដែលជាហេតុ នៃសេចក្តីទុក្ខ និងនាំឱ្យចិត្តស្អាតផ្លូវផងមានភាពភ្លឺស្វាង ។

ការពិតនៃជីវិតជាច្បាប់ហេតុផល ផលរមែងប្រព្រឹត្តទៅ តាមហេតុ ដូច្នេះកិច្ចរបស់បញ្ញាក្រៅអំពីធ្វើការសម្អាតចិត្តឱ្យ ស្អាតផ្លូវផងនោះ បញ្ញានៅមានកិច្ចសាងហេតុនៃសេចក្តីសុខក្នុង ជីវិតបានយ៉ាងសម្បូណ៌ទៀតផង ព្រោះបញ្ញាបានយល់អំពីហេតុ ផលនៃធម្មជាតិ ។

**សរុបប្រយោជន៍នៃព្រះពុទ្ធសាសនា**

ការមិនធ្វើអំពើអាក្រក់ទាំងពួង បានផ្តល់ឱកាសដល់ការ បំពេញសេចក្តីល្អ ឯការបំពេញសេចក្តីល្អមានឧបការៈដល់ការ សម្អាតចិត្តរបស់ខ្លួន ជាទីបំផុតនៃព្រហ្មចរិយធម៌ទាំងបីមុខនេះ គឺចិត្តស្អាតផ្លូវផងហ្នឹងឯង ចិត្តស្អាតផ្លូវផងមានប្រយោជន៍ដល់ ការឈ្នះអស់នូវទុក្ខទាំងពួង ។

**សង្ខេបខ្លឹមសារព្រះពុទ្ធសាសនាចប់តែប៉ុណ្ណោះ**





**នាយករដ្ឋមន្ត្រីសំណុំរដ្ឋបាលខ្មែរក្រហម៖**

**ក្នុងការងារធម្មនុញ្ញ**



- ១. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី វណ្ណ ២. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី យន្ត សួន
- ៣. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី លាងផេង ៤. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី មួង យេន
- ៥. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី រស់ សុផាត ៦. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី គុយ សុផាន
- ៧. នាង ជា សុណារី ៨. នាង យុន សូនីម៉ា

**រាយនាយករដ្ឋមន្ត្រីសំណុំរដ្ឋបាលសហគមន៍ធម្មនុញ្ញ**

**ខ្មែរក្រហម ប្រាក់ចំណូលរដ្ឋបាលធម្មនុញ្ញ**

- ១. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី យូសាង-ងួនលី និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី លីម-ឃឹម
- ២. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឆាយ-អ៊ុំសាង និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហុង-គឹមសៃ
- ៣. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឆាយ-អ៊ុំស្រែងលីម និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឃឹម
- ៤. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហៃ-ប៊ុនណារិន និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី អោង-ស៊ីថាន់
- ៥. ក្រុមឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឈុំ-កុសល និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឆាយ-គ្រី
- ៦. ក្រុមឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី លីម-សាង ( ហៅ ទូច )

- ៧. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី យន្ត-សួន និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៨. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហៃ-ប៊ុនណារិន និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ជុំ-សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
- ៩. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ឌឹម-លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១០. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ញឹក-ប៊ុនថា និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ម៉ែន-សុភារី
- ១១. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ច័ន្ទ-បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១២. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ស្រង់-ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៣. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី អ៊ុត-ឆៃវ៉ាន និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៤. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ប្រាក់-ងួនថៃ និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៥. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ធីម-អេងស្រីន និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៦. ក្រុមឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី មួង-យេន (វត្តសំពៅមាស)
- ១៧. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ជី-ឡាង
- ១៨. លោកម៉ៅ-សុគន្ធី អ្នកស្រី យ៉ែក-ហួយ ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៩. លោកយាយ ម៉ែង-ហិន
- ២០. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី សំរឹង-វណ្ណ និង ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី សេង-គឹមលន់
- ២១. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី សេង-ឃឹម
- ២២. លោក សេង-វ៉ានី និង អ្នកស្រី ណារិន
- ២៣. ឧបនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហៃ-ស៊ីវខេង និង ម្តាយឈ្មោះ រៀង-ហ្គីច

- ២៤. លោក យឹម ស៊ីមុនី និងអ្នកស្រី យូ ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៥. ឧបាសក ឡាយ សុខុម និងឧបាសិកា សួន ចន្ទា ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៦. ឧបាសក ធីម ញាណ និងឧបាសិកា កាំង ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៧. ឧបាសិកា អ៊ុំ អ៊ុំ
- ២៨. ឧបាសិកា ធម្មិកា
- ២៩. ឧបាសិកា មូនី សុខ
- ៣០. ឧបាសិកា តាំង គឹមហូ
- ៣១. ឧបាសក ស៊ុន តាំងម៉ាប
- ៣២. ឧបាសិកា ប៊ូអាន ស៊ុវត្តា
- ៣៣. ឧបាសិកា ប៊ូជារ៉ាណ
- ៣៤. ឧបាសិកា តឹក សារឿន ព្រមទាំងកូនចៅទាំងអស់
- ៣៥. ឧបាសិកា លីម លេងហ្គិច ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៦. ឧបាសិកា សាក់ សាំងអេង
- ៣៧. ឧបាសិកា ជា ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៨. ឧបាសក ប៉ុល នាង និងឧបាសិកា គ្រៀល ស៊ុយ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៩. ឧបាសិកា តា ស៊ុន
- ៤០. ពុទ្ធបរិស័ទ សុខ ចានីរី និង ភៀក កុម្ម
- ៤១. ឧបាសិកា កង ភឹម

- ៤២. ឧបាសិកា អ៊ឹម ស៊ុវន
- ៤៣. ឧបាសិកា រស់ លីណា
- ៤៤. ឧបាសិកា យូ ណូសណារី
- ៤៥. ឧបាសក អ៊ុក សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហាប តេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៦. ឧបាសក ម៉ៅ ស្រីន ឧបាសិកា ទូច ស៊ុនហ៊ុន ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៧. ឧបាសក ពុផ ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន ស៊ុវអៀង
- ៤៨. ឆែមសុក្រិត + ពុផគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea
- ៤៩. ឧបាសក ម៉ែន សៀន ឧបាសិកា អៀង ណារី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៥០. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី
- ៥១. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

**សព្វធានំ ធម្មធានំ ជីវិតំ**  
**ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង**

**ឆោះតុម្ព ៥០.០០០ រៀល**  
**សម្រាប់ជាធម្មធាន**

**ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌**  
**ព្រះពុទ្ធសាសនា**  
**ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**



ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-05h00 mn	-FM 99 MHz
	-19h00 mn	-AM 918 MHz
	-19h30 mn	-FM 95 MHz
	-19h30 mn	-FM 97 MHz
	-20h00 mn	-FM 98 MHz
	-20h30 mn	-FM 107 MHz
ក្រុងព្រះសីហនុ	-06h30 mn	-FM 92 MHz
	-13h30 mn	
ខេត្តបាត់ដំបង	-06h20 mn	-FM103.2MHz
	-17h30 mn	-FM 91 MHz
ក្រុងប៉ៃលិន	-18h00 mn	-FM 90 MHz
ខេត្តសៀមរាប	-18h30 mn	-FM100.5MHz
ខេត្តពោធិសាត់	-06h00 mn	-FM 98.5MHz

**សុខា សង្ឃមនោសនា**   
 កិរិយាសម្តែងនូវព្រះសង្ឃម្នាក់ៗ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

**សៀវភៅវិទ្យុស្តង់ដារដោយ**  
**ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំធាតុ**  
**ប៊ុត-សាវណ្ណ**



- ១. ព្រះពុទ្ធសាសនា
- ២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ៧
- ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
- ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
- ៥. ពរ៤ប្រការ
- ៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣គាថា
- ៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង



**មានន្ទី ភោគា ទុម្ពេធិ នោ ច ធារគវេសិនោ**  
 ភោគៈទាំងឡាយ តែងសម្លាប់នូវបុគ្គលល្អដូចខ្មៅ តែមិន  
 សម្លាប់នូវបុគ្គលដែលស្វែងរកត្រើយ គឺព្រះនិព្វានឡើយ ។

### ពាក្យប្រធាន

ធ្វើត្រឹមត្រូវក្រោយអំពីការបិទវគ្គសិក្សាព្រះធម៌ឆ្នាំទី ១៣ នៅរាជធានីភ្នំពេញ និងមុនពេលធ្វើដំណើរទៅស្រុកកំណើត នៅខេត្តបាត់ដំបង ខ្ញុំព្រះករុណាខ្ញុំបានសរសេរសៀវភៅដ៏ ស្តើងនេះទុកជាធម្មទាន មានឈ្មោះថា “ ព្រះពុទ្ធសាសនា ” ខ្ញុំសរសេរដោយសេចក្តីសង្ខេប និងជាពាក្យសម្រាយៗ សម្រាប់ មនុស្សគ្រប់វ័យដែលអាចអានអក្សរខ្មែរបាន ។

តើព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទូន្មានសត្វលោកយ៉ាងណា? តើព្រះ ពុទ្ធសាសនាប្រដៅសត្វលោកឱ្យប្រព្រឹត្តដូចម្តេច? កូនសៀវភៅ នេះមិនក្រាស់មែន តែអាចបកស្រាយបាននូវបញ្ហានេះ ព្រោះ សៀវភៅនេះឯង បានសម្តែងអំពីគោលព្រះពុទ្ធសាសនាបីយ៉ាង សំខាន់ៗ ដូច្នេះសូមពុទ្ធបរិស័ទរីករាយជ្រះថ្លាក្នុងការអាន និង សូមឱ្យបានចាំទុកនូវសេចក្តីនៃព្រះធម៌ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ ការបដិបត្តិកម្ចាត់នូវសេចក្តីសៅហ្មងក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។

.ក.

សូមឧទ្ទិសនូវកូនសៀវភៅដ៏ស្តើងនេះជាសក្ការបូជាថ្វាយ ចំពោះព្រះរតនត្រ័យ សូមបុណ្យកុសលបានសម្រេចដល់មាតា បិតារបស់ខ្ញុំ គឺលោកឪពុក ប៊ុន-ឌួន និងអ្នកម្តាយ ឡូញ-ធឿន ដែលបានចែកឋានចាកលោកនេះទៅហើយ មួយអន្លើដោយ ពពួកញាតិ ព្រមទាំងអ្នកដែលកំពុងកាន់អាននូវសៀវភៅនេះ ។

មនុស្សយើងមិនអាចបាននូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ទៅតាមការ ស្រេកឃ្លានដោយអំណាចតណ្ហារបស់ខ្លួនឡើយ ដូច្នេះដើម្បីកុំឱ្យ ខ្លួនឯងស្លាប់ទៅទាំងការខ្វះខាតរហេមរហាម គឺត្រូវតែប្រញាប់ រៀនឱ្យចេះត្រេកអរនឹងរបស់ដែលខ្លួនកំពុងមាននេះឯង ។

សូមមនុស្សគ្រប់គ្នាស្វែងរកសេចក្តីសុខ តាមការណែនាំ របស់ព្រះពុទ្ធ កុំស្វែងរកសុខពីការស្រែកយំនៃអ្នកដទៃឡើយ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃ២កើត ខែឧត្តិសាសនា  
ឆ្នាំមមី ចត្វាស័ក ព.ស. ២៥៤៦  
ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ប៊ុន-សាវណ្ណ

.ខ.