



ប្លង់កុទ្ធការសិក្សា ៤៣ គាថា

ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

ពាក្យប្រឡោះ



ពុទ្ធសាសនិកជនដែលពិតប្រាកដ កាល
មានរឿងដែលត្រូវដាស់តឿនដល់អ្នកដទៃ ត្រូវ
និយាយចង្អុលហេតុផល ពន្យល់ប្រាប់គេដោយល្អ
មិនចាំបាច់ត្រូវបង្អាក់ភ្លើង គឺទោសដុតខ្លួនឯង
ហើយប្រកាសទោស ឃោសនាសេចក្តីអាក្រក់
របស់ខ្លួន ដោយពាក្យសម្តី ឬដោយកាយវិការ
ណាមួយនោះទេ ។

ព្រះគាថាធម្មបទ គឺ ជាព្រះពុទ្ធភាសិត
ដែលជាពាក្យដាស់តឿន ទូន្មានអប់រំ បើកផ្លូវ

~គ~

បង្ហាញប្រាប់នូវការពិតក្នុងជីវិត ជាពាក្យ ពិតផង
មានប្រយោជន៍ផង ជាពាក្យរបស់អ្នករំលត់នូវ
កិលេសអស់ហើយផង ។

គឺជាលាភដ៏ក្រៃលែងដែលពុទ្ធបរិស័ទយើង
បានទទួលយកនូវឱវាទរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ មក
គោរពបូជា ដោយបដិបត្តិបូជា។ កាលបើយើង
បានទទួលនូវលាភ ដ៏ក្រៃលែងយ៉ាងនេះហើយ
យើងគួរចម្រើននូវមេត្តាចិត្ត ដល់ពុទ្ធបរិស័ទផង
គ្នា ព្រមទាំងសព្វសត្វទាំងអស់ផង គឺថា "សូមឱ្យ
គ្រប់គ្នាបាននូវសេចក្តីសុខ សូមឱ្យគ្រប់គ្នាបានរួច
ផុតចាកទុក្ខ"។ យើងបានទទួលយកនូវឱវាទរបស់
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ហាក់ដូចជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធនៅ

~ខ~

ប្រាកដចំពោះមុខ ដូច្នេះយើងមិនអាចបណ្តែត
បណ្តោយចិត្ត ឱ្យមានគំនិតជាអកុសលឡើយ ។

ព្រះធម្មបទ ៤៣គាថា ដែលមាននៅក្នុង
កូនសៀវភៅនេះ គឺជាមេរៀន គួរដល់ការសិក្សា
រៀនសូត្រ និងបដិបត្តិកម្លាំងគ្រឿងសៅហ្មងអំពី
សន្តានចិត្ត ធ្វើឱ្យបានចូលជិតព្រះរតនត្រ័យ ជា
ពុទ្ធបរិស័ទល្អពិតៗ។

សូមពុទ្ធបរិស័ទវិភាយក្នុងការអោន
ថ្ងៃ១៥កើត ខែផល្គុន ១.៧៧៥

~ នោះពុទ្ធ ២០.០០០ គ្រាន់
សម្រាប់ជាធម្មទាន

~គ~

១-បណ្ឌិតរមែងត្រេកអរក្នុងព្រះធម៌

ធម្មបិដក សុខំ សេតិ វិប្បសន្តោ ចេតសា
អរិយប្បវេទិតេ ធម្មេ សទា រមេតិ បណ្ឌិតោ។

បុគ្គលដែលមាននូវធម្មបិដក មានចិត្តថ្លា
ស្អាត រមែងនៅជាសុខ បណ្ឌិតរមែងត្រេកអរ
នៅក្នុងព្រះធម៌ ដែលព្រះអរិយៈជាម្ចាស់បាន
ប្រកាសហើយសព្វៗកាល ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម

ទ្រង់ប្រារព្ធព្រះមហាកប្បិនត្ថេរដែលឧទានថា សុខហ្ន៎ ! សុខហ្ន៎!



២-ចិត្តថ្លាស្អាតបូចអន្លង់ទឹកថ្លាជ្រៅ

យថាបិ រហនោ គម្ពីរោ វិប្បសន្តោ អនាវិលោ
ឯតំ ធម្មានិ សុត្វាន វិប្បសិន្និ បណ្ឌិតោ ។

អន្លង់ទឹកជ្រៅដែលថ្លាស្អាតល្អ មិន
មានកករលាក់ យ៉ាងណា បណ្ឌិតទាំងឡាយ
បានស្តាប់ នូវព្រះធម៌ហើយ រមែងមានចិត្ត
ថ្លាស្អាត (ប្រាសចាកឧបក្ខិលេសជាគ្រឿង
សៅហ្មង) ក៏យ៉ាងដូច្នោះ ដែរ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម

ទ្រង់ប្រារព្ធមាតានាងកាណាដែលធ្វើនិឱ្យកូនស្រីយកទៅជូនប្តី



៣-វាចាសុភាសិតពិតបូចថ្លា



យថាបិ រុចិរំ បុម្ពំ ចន្ត្តចន្តំ សគន្ធកំ
ឯតំ សុភាសិតា វាចា សធលោ ហោតិ សុគុលតោ។

បុប្ផជាតិដែលមានពណ៌ស្រស់ល្អ
ព្រមទាំងមានក្លិនក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ យ៉ាង
ណា វាចាដែលជាសុភាសិត ក៏យ៉ាងនោះដែរ
គឺរមែងមានផល ដល់អ្នកដែលបានធ្វើតាម
ដោយល្អ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅក្រុងសាវត្ថី

ទ្រង់ប្រារព្ធភ្នក្តបាណិឌុបាសកជាព្រះអនាគាមិបុគ្គល

៤-សេចក្តីសង្ខេបអំពីប្រតិបត្តិការប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



អុប្បត្តិភូមិ មេ វិញ្ញា បណ្ឌិត បណ្ឌិត បណ្ឌិត
ខិត្តិ ធម្ម វិញ្ញា វិញ្ញា សុប្បត្តិ យថា។

បើវិញ្ញាជន ចូលទៅអង្គុយជិតបណ្ឌិត
សូម្បីត្រឹមតែមួយភ្លែតក៏ដោយ គេរមែងបាន
ដឹងច្បាស់នូវព្រះធម៌យ៉ាងឆាប់រហ័ស ប្រៀប
ដូចជាអណ្តាតដឹងរសជាតិនៃសម្ល យ៉ាង
ដូច្នោះ ឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនារាម
ទ្រង់ត្រាវព្រះយកភិក្ខុ៣០អង្គ ដែលចាំវស្សាពាក់កណ្តាលផ្លូវ



៥-បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅចាស់ត្រូវនឹងខ្លួនឯង



ចរុតិ ពារា ឧប្បត្តិ អមិត្តេនេច អត្តនា
ករោន្តា ធាបកំ កម្មំ យំ ហោតិ កុដុកម្មនំ។

ជនពាលទាំងឡាយ មានប្រាជ្ញាអន់-
អាច រមែងមានខ្លួនបីដូចជាសត្រូវ (នឹងខ្លួន
ឯង) ដើរសាងតែបាបកម្មដែលមានផលក្តៅ
ក្រហាយ (ឱ្យដល់ខ្លួនឯង) ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេទ្យវនារាម
ទ្រង់ត្រាវព្រះសុប្បត្តិកុដុដ្ឋិដែលត្រូវមេគោជល់ស្លាប់

ព្រោះបាបចាស់របស់ខ្លួន



៦-ទឹកឃ្មុំលាយឡំហោយថ្នាំពិស



បដុតា បដុតិ ពារា យាច ធាបំ ន បដុតិ
យនា ច បដុតិ ធាបំ អថ ឧក្ខំ និគដុតិ ។

ដរាបណា បាបមិនទាន់ហុចផលឱ្យ
ដរាបនោះ បុគ្គលពាលសម្គាល់ថា បាបមាន
រសជាតិផ្អែមដូចជាទឹកឃ្មុំ ដល់ពេលណា
បាបឱ្យផល ទើបពេលនោះ បុគ្គលពាល
បានចូលដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ (ដែលលំបាកទ្រាំ
ជាទីបំផុត) ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនារាម
ទ្រង់ត្រាវព្រះបុព្វបុរសវណ្ណាចេរីដែលត្រូវនន្ទមាណពប្រទូសរាយ

៧ - សិល្បសាស្ត្រនៃបុគ្គលល្ងង់



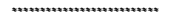
យាវទេវ អនត្តាយ ព្យត្តិ ពាលស្ស ជាយតិ
ហន្តិ ពាលស្ស សុត្តិសំ មុន្តមស្ស វិធានយំ ។

ចំណេះវិជ្ជាកើតឡើងដល់បុគ្គលពាល
គ្រាន់តែដើម្បីសេចក្តីវិនាសតែប៉ុណ្ណោះ ចំណេះ
វិជ្ជានោះ រមែងញ៉ាំងក្បាលគឺបញ្ជារបស់គេឱ្យ
ធ្លាក់ចុះ កម្ចាត់បង់នូវចំណែកនៃធម៌ស បាន
ដល់កុសលធម៌របស់បុគ្គលពាលនោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេទុរនាម
ទ្រង់ព្រារព្វសង្ឃក្នុងប្រេតដែលមានបកម្មព្រោះផ្ទាត់គ្រាប់ក្រស
ធ្វើឃាតព្រះបច្ចេកពុទ្ធ



៨ - ឈ្នះខ្លួនឯងម្នាក់ប្រសើរជាង



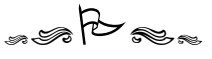
យោ សហស្សំ សហស្សន
សន្តាមេ មាតុសេ ជិនេ
ឯកព្យ ជេយ្យមគ្គានំ
ស វេ សន្តាមជុត្តមោ ។

បុគ្គលណា ដែលឈ្នះមនុស្ស១លាននាក់
នៅក្នុងសមរម្យមិ បុគ្គលនោះមិនឈ្នោះថាជា
អ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរឡើយ ចំណែកឯបុគ្គលណា
យកឈ្នះលើខ្លួនឯងតែម្នាក់បាន បុគ្គលនោះជា
អ្នកដែលឈ្នះដ៏ប្រសើរបំផុត ក្នុងសមរម្យមិ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម ទ្រង់ព្រារព្វ
កុណ្ណលកេសីចេរីដែលមុននឹងមកបូសបានយកចោរជាថ្មី

៩ - បើចិត្តបុណ្យកើតឡើងហើយ

កុំបំភក់ផែរផង



អតិគ្គេថេ កល្យាណេ ធាធាបិគ្គំ និវារយេ
នន្ទំ ហិ ករោ មុញ្ញំ ធាបស្មី វេតី វេនោ ។

បុគ្គលគួរប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើនូវអំពើ
ល្អ គប្បីហាមប្រាមចិត្តឱ្យផុតពីបាប ព្រោះថា
បើបុគ្គលយឺតយ៉ាវក្នុងការធ្វើបុណ្យ ចិត្តរមែង
ត្រេកអរក្នុងបាប ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ព្រារព្វចូរឡេកសាដកព្រាហ្មណ៍ដែលឈ្នះសេចក្តីកំណាញ់
ហើយស្រែកថា "ជិតី វេ ៗ ! អញឈ្នះហើយ ៗ !" ។

១០ - ព្រៃចោរថ្នាំពិសគួរតែផ្សេងវាង

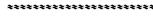


ចាន់និដោច គយំ មគ្គំ អប្បសត្តោ មហន្តនោ
ចិសំ ជិវិតុកាមោច ធានានិ មរិតជ្ជយេ ។

បុគ្គលគួរគប្បីលះបង់នូវអំពើអាក្រក់
ទាំងឡាយ ឱ្យដូចជានាយពាណិជ្ជដែលមាន
ទ្រព្យច្រើន មានគ្នាតិច គេចចេញឆ្ងាយពីផ្លូវ
ដែលមានភ័យ និងដូចជាបុគ្គលដែលចង់បាន
ជីវិត ជៀសវាងនូវថ្នាំពិស យ៉ាងនោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ត្រាវព្យាបាលពាណិជ្ជ ដែលជៀសវាងពិសម្យកចោរព្រៃ

១១ - សូមឱ្យសត្វទាំងពួងធានសេចក្តីសុខ



សព្វេ ភសន្តិ ទណ្ឌស្ស
សព្វេ ភាយន្តិ មច្ចុនោ
អត្តានំ ឧបមំ ភត្តា
ន ហនេយ្យ ន យាតយេ ។

សត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែតក់ស្លុតចំពោះ
អាជ្ញា សុទ្ធតែភ័យខ្លាចចំពោះសេចក្តីស្លាប់
គ្រប់ៗគ្នា បុគ្គលធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាឧបមាហើយ
មិនគួរប្រហារដោយខ្លួនឯង មិនគួរប្រើអ្នក
ដទៃឱ្យប្រហារ (នូវសត្វដទៃ) ឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម ទ្រង់ត្រាវ
ព្យាបាលព្រាហ្មណ៍ដែលបានវាយប្រហារគ្នាជាមួយនិងពួកភិក្ខុដទៃ

១២ - អាច្ឆារបស់មច្ចុរាជ

យថា ទណ្ឌន គោធានោ
គាថោ ធាលេតិ គោមរិ
ឯតំ ជរា ច មច្ចុ ច
អាយុំ ធាលេតិ ធានានំ ។

គង្វាលគោកៀងគោទាំងឡាយទៅកាន់ទី
គោចរដោយអាជ្ញាគឺដំបងឬរំពាត់ យ៉ាងណាមិញ
ជរាគឺសេចក្តីទ្រុឌទ្រោមគ្រាំគ្រា និងមច្ចុរាជ គឺ
សេចក្តីស្លាប់ បានកៀងទៅនូវអាយុរបស់សត្វ
ទាំងឡាយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅបុព្វារាម ទ្រង់ត្រាវ
ឧបោសថកម្មរបស់ឧបាសិកាទាំងឡាយដែលប្រាថ្នាសម្បត្តិ
ក្នុងអំណាចជរាមរណៈ

១៣-រូបកាយជាសម្បកនៃរោគ



**បរិជ្ជន្តមិទ្ធិ រូបំ រោគនិទ្ធិំ បតន្តណំ
ឥន្ទ្រតិ មុតិ សន្នេហោ មរណន្តំ ហិ ជីវិតំ ។**

រូបនេះគ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោមហើយ ជា
ទីអាស្រ័យនៃនៃរោគ ជារបស់ដែលផុយ
រលួយ កាយរបស់ខ្លួនជារបស់ដែលស្អុយក្អួរ
ខ្ពើមរអើម នឹងបែកធ្លាយ ព្រោះថា ជីវិត
មានសេចក្តីស្លាប់ជាទីបំផុត ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម
ទ្រង់ប្រារព្ធធក្តារចេរីក្នុងវ័យចាស់បានដួលនៅនឹងផ្លូវដែល
ព្រះដ៏មានព្រះភាគកំពុងបិណ្ឌបាត

១៤-ឥតវង្សិង

**អដ្ឋិនំ នគរំ កតំ
មំសនោហិតលេបនំ
យត្ថ ជរា ច មច្ចុ ច
មរណោ មក្ខោ ច ឱមិតោ ។**

សិរីរះនេះដែលកម្មធ្វើឱ្យជានគរនៃ
ផ្ទាំងទាំងឡាយ មានសាច់និងឈាមជាគ្រឿង
បូកលាប ជាទីធ្លាក់ចុះនៃជរាមរណៈ ការ
ប្រកាន់ខ្លួន និងការរមិលគុណ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម ទ្រង់ប្រារព្ធ
រូបនន្តាចេរីដែលមានសេចក្តីស្រវឹងនឹងរូបស្អាតរបស់ខ្លួន

១៥-ចម្រើនតែសាច់ បញ្ញាសេចក្តី

**អប្បស្សតាយំ មុរិសោ
ពលិតឆោត ជីវិតិ
មំសានិ តស្ស វឌ្ឍន្តិ
បញ្ញា តស្ស ន វឌ្ឍន្តិ ។**

បុរសអ្នកមាននូវសុភ័ក្ត្រ គឺការចេះដឹង
តិចតួចនេះ រមែងចាស់ទៅដូចជាគោចាស់
ដែលគេឈប់ប្រើប្រាស់ សាច់ទាំងឡាយ
របស់គេរមែងចម្រើន តែបញ្ញារបស់គេមិន
ចម្រើនឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម
ទ្រង់ប្រារព្ធកាឡុទាយិត្តរដែលមានការខ្វះខាតក្នុងសុភ័ក្ត្រ

១៦ - ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង



អគ្គា ហិ អគ្គនោ នាថេវ
កោ ហិ នាថេវ បរោ សិយា
អគ្គនា ហិ សុខន្តោន
នាថំ លភតិ ទុន្ធកំ ។

ខ្លួនហ្នឹងហើយជាទីពឹងរបស់ខ្លួន
បុគ្គលដទៃជាទីពឹងដូចម្តេចបាន ព្រោះបុគ្គល
ដែលអប់រំខ្លួនបានល្អហើយ រមែងបាននូវ
ទីពឹង ដែលគេបានដោយកម្រ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅរជេន្ទរនាម ទ្រង់ប្រារព្ធ
មាតាព្រះកុមារកស្សបៈដែលប្រសូតបុត្រក្នុងភាពនៃខ្លួនជាភិក្ខុនី

១៧ - មនុស្សត្រូវស្តារលទ្ធិជាចោរ

បៀតបៀនខ្លួនឯង

យស្ស អម្ពុន្តុន្តុស្សិល្បំ វាលុចា សាលវិចោត្តតំ
ករោតិ សោ ភថត្តានំ យថា នំ ឥច្ឆតិ ធិសោ ។

ភាពជាអ្នកទ្រុស្តសីលហួសកម្រិត បាន
គ្របសង្កត់នូវអត្តភាពនៃបុគ្គលណា ដូចជារល្អិ-
ជ្រៃ រូបរិតព័ទ្ធព័ន្ធដើមសាលព្រឹក្ស យ៉ាងនោះ
ឯង បុគ្គលនោះ ឈ្មោះថា ធ្វើខ្លួនឯងឱ្យវិនាស
ដូចជាចោរអ្នកប្រាថ្នាធ្វើនូវ សេចក្តីវិនាសឱ្យដល់
អ្នកដទៃ ដូច្នោះដែរ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេឡុវនាម ទ្រង់ប្រារព្ធ
ព្រះទេវទត្តដែលទ្រុស្តសីលប្រព្រឹត្តតាមអំណាចកណ្តា

១៨ - មនុស្សអាក្រក់ធ្វើល្អបានដោយលំបាក



សុករានិ អសាដ្ឋានិ អគ្គនោ អហិតានិ ថ
យំ ចេ ហិតព្ភ សាដ្ឋព្ភ តំ ចេ បរមទុក្ខំ ។

អំពើអាក្រក់ និងអំពើឥតប្រយោជន៍
ដល់ខ្លួនឯង មនុស្សអាក្រក់ធ្វើបានដោយ
ងាយ អំពើណាមានប្រយោជន៍ផង ល្អប្រពៃ
ផង អំពើនោះ មនុស្សអាក្រក់ធ្វើបានដោយ
កម្រណាស់ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេឡុវនាម
ទ្រង់ប្រារព្ធការព្យាយាមបំបែកសង្សរបស់ភិក្ខុទេវទត្ត



១៩- វិធានបទសម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រឹក្សា



ហ៊ុន សែន ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាប្រឹក្សាជាតិ និង
ប្រធានក្រុមប្រឹក្សាប្រឹក្សាជាតិ

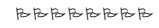
បុគ្គលមិនគួរសេពនូវធម៌ដ៏ថោកទាប
មិនគួរនៅរួមជាមួយសេចក្តីប្រមាទ មិនគួរ
សេពនូវមិច្ឆាទិដ្ឋិ មិនគួរជាមនុស្សចង្អៀត
លោកឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ប្រារព្ធធកិក្កុកម្លោះមួយអង្គដែលឈ្មោះគ្នាជាមួយនឹង
ចៅស្រីរបស់ឧបាសិកាវិសាខា



២០- វិធានបទប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធប្រឹក្សា

វេយ្យាករណ៍



ឧត្តម ឧបាយុជ្ជេយ្យ ធម្មំ សុចរិតំ ចរេ
ធម្មចារី សុខំ សេតិ វេស្តិ លោកេ បរម្មិ ច។

បព្វជិត មិនគួរប្រមាទក្នុងបិណ្ឌបាត
ដែលខ្លួនត្រូវក្រោកឡើង ឈរចាំទទួលឡើយ
បុគ្គលគួរប្រព្រឹត្តធម៌ឱ្យសុចរិត អ្នកដែលប្រព្រឹត្ត
ធម៌ជាប្រក្រតី រមែងនៅជាសុខ ក្នុងលោក
នេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅនិគ្រោធារាម ទ្រង់ប្រារព្ធ
ព្រះបាទសិរីសុទ្ធាទនៈដែលទាស់ព្រះម្តាយនឹងព្រះអង្គទ្រង់
យាងបិណ្ឌបាត

២១- បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅជាប់អន្ទាក់បច្ចុរាជ

ឯង បស្សធីតំ លោកំ ចិត្តំ រាជៈតុប្បមំ
យត្ត ពារា វិសិទ្ធិ ទត្តិ សន្តោ វិជានតំ។

អ្នកទាំងឡាយ ចូរមកមើលនូវលោក
គឺ អត្តភាពនេះ ដែលមានការវិចិត្រយ៉ាង
ស្រស់ត្រកាល ប្រៀបបីដូចជារាជរថ វាជាទី
លិចចុះនៃពួកជនល្ងង់ខ្លៅទាំងឡាយ តែមិន
ជាទីជាប់ជំពាក់នៃជនអ្នកចេះដឹងឡើយ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម ទ្រង់ប្រារព្ធ
អភិយរាជកុមារដែលកើតទុក្ខសោកព្រោះស្រីរបាំម្នាក់



២២ - សោតាបត្តិវិធី

ប្រសើរជាងសម្បត្តិក្នុងលោក

ខេត្ត ខេត្ត

បង្កើត ឯកសារ សក្តិសុទ្ធ គុណនៃ ចា
សព្វលោកាធិបតេយ្យ សោតាបត្តិវិធី ចរិ ។

សោតាបត្តិវិធី ប្រសើរជាងឯករាជ្យ
លើផែនដី ប្រសើរជាងការទៅកាន់ឋានសួគ៌
និងប្រសើរជាងអធិបតីភាពនៅក្នុងលោក
ទាំងមូល ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម
ទ្រង់ប្រារព្ធនាយកាលៈបុត្ររបស់អនាថិបិណ្ឌិកសេដ្ឋី
ដែលបិតាជួលឱ្យស្តាប់ធម៌

២៣ - អ្នកមិនប្រមាទ

បីបួចបួងចន្ទៈបំភ្លឺលោក



យោ ច មុត្តេ បម្បិស្តា បញ្ញា សោ នប្បមជ្ជតិ
សោមំ លោកំ បកាសេតិ អញ្ញា មុត្តោច ចន្ទិវា។

អ្នកណាប្រមាទហើយកាលពីពេល
មុន លុះដល់ក្រោយមកជាអ្នកមិនប្រមាទ
អ្នកនោះ រមែងញ៉ាំងនូវលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាង
ដូចជា ព្រះចន្ទចេញផុតស្រឡះចាកពពក
ដូច្នោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម
ទ្រង់ប្រារព្ធព្រះសម្មជួនត្ថេរស្តាប់តាមឱវាទរបស់ព្រះវេរិតៈ

២៤ - សំណាញ់អបាយភូមិ



អន្តកុតោ អយំ លោកោ គនុកេត្ត វិបស្សតិ
សតុណោ ជានមុត្តោច អប្បោ សក្កាយ គច្ឆតិ។

សត្វលោកនេះដូចជាមនុស្សខ្លាកំភ្នែក នៅ
ក្នុងលោកនេះ មានមនុស្សតិចនាក់ណាស់ដែល
នឹងអាចយល់ច្បាស់បាន តិចនាក់ណាស់ដែលនឹង
អាចទៅកាន់ឋានសួគ៌ ដូចជាបក្សីដែលជាប់សំ-
ណាញ់របស់នាយព្រាន មានតិចណាស់ដែលអាច
នឹងរួចផុតអំពីសំណាញ់ទៅបាន យ៉ាងនោះឯង។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅអគ្គាឡវចេតិយ
ទ្រង់ប្រារព្ធធិតាកូនជាងតម្បាញចម្រើននូវមរណស្សតិ



២៥ - ចង់ឈ្នះចាញ់គ្នាបានប្រយោជន៍អ្វី



ជ័យ ចេរី បសចតិ ឌុក្កំ សេតិ បរាជីតោ
ឧបសន្ថោ សុខំ សេតិ ហិត្វា ជ័យបរាជ័យ ។

អ្នកឈ្នះរមែងជួបប្រទះនូវពៀរ អ្នក
ចាញ់តែងដេកជាទុក្ខ អ្នកដែលស្ងប់រម្ងាប់លះ
បង់នូវការឈ្នះចាញ់បានហើយ រមែងនៅ
ជាសុខគ្រប់ឥរិយាបថទាំង៤ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម
ទ្រង់ប្រារព្ធបរាជ័យរបស់ព្រះបាទកោសល



២៦ - រសជាតិបីថ្ងៃ

ៗៗៗៗៗៗៗ

បទិចេករសំ បិក្វា រសំ ឧបសមស្ស ច
និទ្ធកោ ហោតិ និប្បាធា ធម្មបិកិរសំ បិចំ ។

បុគ្គលបានក្រេបជញ្ជក់នូវរសដែល
កើតអំពីវិវេកផង រសនៃព្រះនិព្វានដែលជាទី
រម្ងាប់នូវកិលេសផង បានក្រេបជីកនូវរសនៃ
ធម្មបិកិផង រមែងជាអ្នកមិនមានសេចក្តី
ក្រវល់ក្រវាយ និងមិនមាននូវបាបដែលជា
គ្រឿងសៅហ្មងឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅក្រុងវេសាលី
ទ្រង់ប្រារព្ធព្រះតិស្សត្ថេរដែលខំព្យាយាម ព្រោះដឹងថា
ព្រះអង្គជិតនឹងបរិនិព្វាន

២៧ - ស្រឡាញ់ច្រើន ឥតក្តីច្រើន

២២២២២២២២២២

បេមតោ ជាយតេ សោកោ
បេមតោ ជាយតេ ភយំ
បេមតោ វិប្បុមុត្តស្ស
នត្តិ សោកោ ភុតោ ភយំ ។

សេចក្តីសោកសៅ កើតមកអំពីសេចក្តី
ស្រឡាញ់ ភ័យកើតមកអំពីសេចក្តីស្រឡាញ់
សេចក្តីសោកសៅ រមែងមិនមានដល់បុគ្គល
ដែលរួចផុតហើយអំពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ភ័យ
នឹងមានមកអំពីណាបាន ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិយម ទ្រង់ប្រារព្ធបាសិកា
វិសាខាដែលយំសោកព្រោះការស្លាប់របស់ចៅស្រីឈ្មោះសុទត្តិ

២៨ - សារីហាមសេចក្តីក្រោធ

២២២២២២២២

យោ ចេ ឧប្បតិកំ កោដិ
រង ភន្តិវ ធារយេ
តមហំ សារី ព្រូមិ
ស្មិត្តាហោ ឥតរោ ជនោ។

នរជនណាហាមនូវសេចក្តីក្រោធដែល
កើតឡើងហើយ ដូចជានាយសារី បញ្ឈប់រថ
ដែលកំពុងតែឆ្ពោះទៅមុខបាន តថាគត ហៅ
នរជននោះថាជាសារី ជនក្រៅអំពីនេះ គ្រាន់
តែជាអ្នកកាន់ខ្សែបង្ហូរប៉ុណ្ណោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅអគ្គាឡវរចេតិយ
ទ្រង់ប្រារព្ធធិកុម្មុយអង្គដែលធ្វើឱ្យដាច់ដៃកូនទេវតា

២៩ - ប៊ែយជំនះបែលមិត្តចាតព្រៀង

២២២២២២២២

អក្កោរោន ជិនេ កោដិ អសាដ្ឋំ សាដុនា ជិនេ
ជិនេ កនិយំ នារោន សម្មេនាលិក្ខវាទិនំ ។

បុគ្គលគប្បីឈ្នះមនុស្សក្រោធខឹង

ដោយការមិនក្រោធខឹងតប គប្បីឈ្នះមនុស្ស
មិនល្អ ដោយសេចក្តីល្អ គប្បីឈ្នះមនុស្ស
កំណាញ់ ដោយការឱ្យទាន គប្បីឈ្នះមនុស្ស
និយាយឡេះឡោះឥតបានការ ដោយការ
និយាយពាក្យពិតមានប្រយោជន៍ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេឡុវនាម ទ្រង់ប្រារព្ធ
ឧត្តរាឧបាសិកាដែលមិនក្រោធខឹងជាមួយនឹងនាងសិរិមា

៣០ - អាសវៈតាំងនៅមិត្តធាន

ហោយការភ្ញាក់រំលឹក

នាម ១២៧

សនា ជាករណានំ អហោរក្កានុសំភ្នំ
និព្វានំ អធិប្បត្តានំ អដ្ឋិ គប្បន្និ អាសវា។

អាសវៈទាំងឡាយ របស់បុគ្គលដែល
ភ្ញាក់ឡើងគ្រប់ពេលវេលា ជាអ្នកតាមសិក្សា
ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ មានចិត្តបង្ហាន់ចូលទៅរក
ព្រះនិព្វាន រមែងដល់នូវការតាំងនៅពុំបាន
ឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅនាគុំភិជ្ឈិកុដ
ទ្រង់ប្រារព្ធធាសិរបស់សេដ្ឋីក្រុងរាជគ្រឹះឈ្មោះនាងបុណ្ណា

៣១ - ចម្រុះមន្ទិលសម្រាវចិត្ត



អនុបុត្រន វេរាវី ថេរាវី ថេរាវី ខណេ ខណេ
កម្មារោ វេតសេស្រ ទិទ្ធិវេ វេលវេត្តនោ ។

អ្នកមានប្រាជ្ញាក្នុងកម្លាំងនូវមន្ទិល
របស់ខ្លួនបន្តិចម្តងៗ រាល់ៗខណៈ ដោយ
លំដាប់ ដូចជាងមាសជម្រុះស្នីមរបស់មាស
ដូច្នោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិកាម
ទ្រង់ប្រារព្ធអញ្ញត្រក្រហ្មណ៍ដែលព្យាយាមសាង

សេចក្តីល្អ



៣២ - រកតូប្រៀបឱ្យស្មើមិត្តធាន



ទត្តិ វាគសវេរា វេត្តិ ទត្តិ ទោសសវេរា គហោ
ទត្តិ វេរាសវេរា វារាវិ ទត្តិ គណ្ណាសវេរា ទត្តិ ។

ភ្លើងស្មើដោយរាគៈមិនមាន អ្នក
ចាប់ (យកទៅដាក់កន្លែងខុស) ស្មើដោយ
ទោសៈមិនមាន សំណាញ់ស្មើដោយមោហៈ
មិនមាន ស្មើស្មើដោយតណ្ហាមិនមាន
ឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិកាម

ទ្រង់ប្រារព្ធខុបាសក៥នាក់ដែលស្តាប់ធម៌

ដោយអាកប្បកិរិយាខុសៗគ្នា

៣៣ - បុគ្គលពាលមាតការ

សម្លឹងទោសអ្នកដទៃថាកម្លាំង



បរច្យាទុបស្សិស្ស ទិទ្ធិ ឧដ្ឋានសញ្ញិនោ
វោសវា គស្ស ចឡុទ្ធិ វោរា សោ វោសវត្តយា ។

អាសវៈទាំងឡាយ រមែងចម្រើន
ឡើងដល់បុគ្គលនោះ ដែលជាអ្នកចាំមើលតែ
ទោសរបស់អ្នកដទៃ ចាំតែចាប់កំហុសរបស់
អ្នកដទៃជានិច្ច បុគ្គលនោះ ជាអ្នកឃ្នាតចាក
ឆ្ងាយ អំពីការអស់ទៅនៃអាសវៈ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិកាម

ទ្រង់ប្រារព្ធធិកុណ្ណេយ្យោឧដ្ឋានសញ្ញិដែលសម្លឹងរំពៃតែទោសគេ

៣៤ - ថាវិថាបណ្ឌិតពិភពកម្ពុជា



ន តេន បណ្ឌិតោ ហោតិ យាវតា ពហុ ភាសតិ
ខេមី អេវេរី អតយោ បណ្ឌិតោតិ បតុម្ពតិ ។

បុគ្គលមិនឈ្មោះថាជាបណ្ឌិត ព្រោះ
ហេតុតែចេះនិយាយស្តីច្រើននោះទេ លុះត្រា
តែ ជាអ្នកដែលមាននូវសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត
មិនមាននូវពៀរវេរា មិនមាននូវភ័យ ទើប
តថាគតហៅថាជាបណ្ឌិត ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ប្រារព្ធព្រឹក្សាភិក្ខុដែលអ្នកខ្លួនថាជាបណ្ឌិត



៣៥ - លះសុខតូចប្តូរយកសុខធំ



បត្តាសុខបរិច្ឆាគា បស្សេ មេ វិបុលំ សុខំ
ចទេ បត្តាសុខំ ធីរោ សប្បស្សំ វិបុលំ សុខំ ។

បើបុគ្គលឃើញសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលាយ
គឺព្រះនិព្វាន ព្រោះលះបង់នូវសេចក្តី
សុខល្មមប្រមាណ អ្នកមានប្រាជ្ញាកាល
ឃើញនូវសុខដ៏ធំទូលាយ គប្បីលះសុខល្មម
ប្រមាណចេញ (ទើបបានជួបប្រទះនូវសេចក្តី
សុខដ៏ធំទូលាយទៅបាន) ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅវេទុរវនាម ទ្រង់ប្រារព្ធបុព្វកម្មរបស់
ព្រះអង្គដែលនាំមកនូវផលក្នុងកាលទ្រង់យាងទៅក្រុងវេសាលី

៣៦ - អ្នកបួសទ្រុស្តសីលឆាន់ផ្អែកភ្លើងរិញ

ប្រសើរជាង

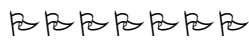


សេយ្យោ អយោគុណោ គុត្តោ ឥត្តោ អគ្គិសីទុបមោ
យព្យោ គុព្យោយ្យ ទុស្សីលោ វដ្ឋបិណ្ឌំ អសញ្ញតោ ។
ដុំដែកដែលក្តៅប្រៀបដូចជាអណ្តាត
ភ្លើង ដែលភិក្ខុទ្រុស្តសីលឆាន់ហើយ ប្រសើរ
ជាង ភិក្ខុដែលទ្រុស្តសីល មិនសង្រួម ឆាន់
ដុំបាយរបស់អ្នកស្រុកក្នុងដែន នឹងប្រសើរ
ដូចម្តេចទៅ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅនាមហាវិនិច្ឆ័យក្រុងវេសាលី
ទ្រង់ប្រារព្ធបុព្វកម្មនៅឆ្នេរស្ទឹងវត្តមុទាដែលពោលអូតនូវ
ឧត្តរិមនុស្សធម្ម

៣៧ - សំពត់ពណ៌លឿង

មិសភាពការងារទុក្ខចិត្តធានាឡើយ



គាសាតកណ្ណា លាហេវា ធាបធម្មា អសញ្ញតា
ធាធា ធាមេហិ កម្មេហិ និយន្តេ ឧបមន្ទេ ។

មនុស្សទាំងឡាយជាច្រើននាក់ដែលមាន
សំពត់កាសាវៈជាប់នឹងក តែជាអ្នកមានធម៌ដ៏លា-
មក មិនសង្រួម បុគ្គលលាមកទាំងអម្បាលនោះ
រមែងចូលទៅកើតក្នុងនរក ព្រោះអំពើដ៏លាមក
ទាំងឡាយ (ដែលគេបានធ្វើហើយហ្នឹងឯង) ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ប្រារព្ធសត្វដែលត្រូវទុក្ខបៀតបៀនក្នុងនរកប្រេត
ព្រោះជាភិក្ខុទ្រុស្តសីលក្នុងសាសនាព្រះកស្សបទសពល

៣៨ - ខំប្រឹងវើខ្លួនចាកទីស្មោកគ្រោក



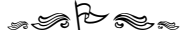
អប្បមាធនតា ហោថ សមិគ្គមនុរគូថ
ទុក្ខា ឧទ្ធកុរុត្តានំ បទ្កេ សន្លោច កុល្យោ ។

អ្នកទាំងឡាយ ចូរព្រេកអរក្នុងសេច-
ក្តីមិនប្រមាទ ចូរតាមរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួន ចូរ
វើខ្លួនឡើងចាកភក់ គឺកិលេស ដូចជាដំរី
ដែលជាប់ភក់ ហើយខំប្រឹងវើខ្លួនរួចបាន
ដូច្នោះឯង ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម
ទ្រង់ប្រារព្ធជីវិតារវរកៈដែលជាប់ផុងក្នុងរណ្តៅភក់



៣៩ - សេចក្តីគោរពដល់បុគ្គលដែលគួរគោរព



សុខា មត្តេយ្យតា លោកេ អថេវា មេត្តេយ្យតា សុខា
សុខា សាមញ្ញតា លោកេ អថេវា ព្រហ្មញ្ញតា សុខា ។

ការប្រតិបត្តិល្អចំពោះមាតា នាំសេចក្តីសុខ
មកឱ្យក្នុងលោក ម្យ៉ាងទៀតការប្រតិបត្តិល្អចំពោះ
បិតា ក៏នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ការប្រតិបត្តិល្អ
ចំពោះសមណៈ នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យក្នុងលោក
ម្យ៉ាងទៀត ការប្រតិបត្តិល្អចំពោះព្រាហ្មណ៍ (អ្នក
មានបាបបន្យាត់ចោលហើយ) ក៏នាំសេចក្តីសុខ
មកឱ្យ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅព្រះគន្ធកុដិនាព្រហិមពាន្ត
ទ្រង់ប្រារព្ធមារាទិរាជដែលចូលមករកព្រះអង្គក្នុងរឿងមិនល្អ

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

៤០ - គុណធម៌ដែលនាំមកនូវសេចក្តីសុខ



សុខំ យាច ជរា សីលំ សុខា សន្តា បតិជ្ជិតា
សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ ធានានំ អករណំ សុខំ ។

សីលនាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ដរាបដល់
ចាស់ជរា សទ្ធាដែលតម្កល់ខ្ជាប់ខ្ជួនហើយ
នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ការសម្រេចបាននូវ
បញ្ញា នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ការមិនធ្វើនូវ
បាបទាំងពួង នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅព្រះគន្ធកុដិនាព្រហ្មិមពាន្ត
ទ្រង់ប្រារព្ធមារាធិរាជដែលមកអារាធនាព្រះអង្គឱ្យគ្រប់គ្រង
រាជសម្បត្តិប្រកបដោយធម៌

៤១ - សង្ខារធម៌ទាំងឡាយមិនទៀង



សព្វេ សទ្ធារា អនិច្ចាតិ យនា បញ្ញាយ បស្សតិ
អថ និព្វិន្ទតិ ទុក្ខេ ឯស វគ្គោ វិសុទ្ធិយា ។

នៅពេលណា បុគ្គលពិចារណាឃើញ
ច្បាស់ដោយបញ្ញាថា សង្ខារធម៌ទាំងឡាយ
ជារបស់មិនទៀងទាត់ នៅពេលនោះ គេ
រមែងនឿយណាយនឹងទុក្ខ នុះហើយគឺជាផ្លូវ
នៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិកាម
ទ្រង់ប្រារព្ធកិក្កុដ០០អង្គដែលមានឧបនិស្ស័យពិចារណាថា
សង្ខារមិនទៀង

៤២ - សង្ខារធម៌ទាំងឡាយជាទុក្ខ



សព្វេ សទ្ធារា ទុក្ខាតិ យនា បញ្ញាយ បស្សតិ
អថ និព្វិន្ទតិ ទុក្ខេ ឯស វគ្គោ វិសុទ្ធិយា ។

នៅពេលណា បុគ្គលពិចារណាឃើញ
ច្បាស់ដោយបញ្ញាថា សង្ខារធម៌ទាំងឡាយ
ជាទុក្ខ នៅពេលនោះ គេរមែងនឿយណាយ
នឹងទុក្ខ នុះហើយគឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនិកាម
ទ្រង់ប្រារព្ធកិក្កុដ០០អង្គដែលមានឧបនិស្ស័យពិចារណាថា
សង្ខារជាទុក្ខ



៤៧ - ធម៌ទាំងឡាយទាំងពួងជាអនត្តា



សព្វេ ធម្មា អនត្តាតិ យនា បញ្ញាយ បស្សតិ
អថ និព្វិន្ទតិ ឌុក្កេ ឯស មគ្គោ វិនុទ្ធិយា។

នៅពេលណា បុគ្គលពិចារណាឃើញ
ច្បាស់ដោយបញ្ញាថា ធម៌ទាំងឡាយជា
អនត្តា នៅពេលនោះ គេរមែងនឿយណាយ
នឹងទុក្ខ នុះហើយគឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ។

ព្រះអង្គទ្រង់គង់ប្រថាប់នៅជេតវនាម

ទ្រង់ប្រារព្ធធិកុដ០០អង្គដទៃទៀតដែលមានឧបនិស្ស័យ

ពិចារណាថាធម៌ទាំងឡាយជាអនត្តា



ខ្លឹមស្តង់ដារខុសខាត



អ្វីៗចេះតែកន្លងផុតទៅ	រឿងរ៉ាវអាស្រូវកើតជាបន្ត
ត្រកូលធ្លាប់មានអាចក្លាយជាក្រ	អ្នកខូចអ្នកល្អស្លាប់ទាល់តែអស់។
អ្នកធ្លាប់ស្រឡាញ់ស្លាប់ឥតរើសមុខ	ទាំងម្តាយឪពុកស្លាប់សែនស្រណោះ
ជីវិតសូន្យទៅនៅសល់តែឈ្មោះ	ដូច្នេះអ្នករស់ត្រូវមេត្តាគ្នា ។
ចិត្តអើយអើយចិត្តចូរចងចាំចុះ	នឹងខូចនឹងខុសខាតគ្រប់វេលា
ពេលនឹងម្តងៗស្ទើរឈឺស្ទើរជា	នឹងនាំគ្រាំគ្រាផុតតែចិត្តឯង ។
ជនអ្នកមានសីលមានចិត្តល្អថ្លា	ជនមានបញ្ញាចេះគិតកោតក្រែង
បើនឹងម្តងៗឈឺតែខ្លួនឯង	នឹងនាំចំបែងគួរពិចារណា ។
	ដោយឧបាសក គុយ សុធន



**អធិប្បាយ
បទព្រះគោតម**

ហិនំ ធម្មំ ន សេវេយ្យ

ចាតិថាមនុស្សមិនត្រូវសេពនូវធម៌ថោកទាបឡើយ

មនុស្សយើងស្ងៀកពាក់ស្អាតបាត ប្រដាប់ កាយដោយគ្រឿងលម្អផ្សេងៗ មានជាតិជាអ្នកចេះ ដឹង ជាសត្វដែលគួរដល់ការហ្វឹកហាត់ ប្រសើរជាង សត្វតិរច្ឆាន ព្រោះ ហេតុដូច្នេះហើយ ទើបមនុស្ស យើងមិនត្រូវសេពនូវធម៌ថោកទាប ពោលគឺមិន ត្រូវធ្វើនូវបាបឡើយ ។

សីល សមាធិ បញ្ញា គឺជាក្លឹមឋានរបស់ ព្រះពុទ្ធ ជាក្លឹមឋានដ៏បរិសុទ្ធ ដូច្នេះ មនុស្សយើង ត្រូវខំប្រឹងរើខ្លួនឡើងចាកទីដ៏ស្មោកគ្រោក ហើយ ចូលកាន់ក្លឹមឋានដែលស្អាតស្អំវិញ ។

នត្ថិ តណ្ហាសមា នទី

ស្ទឹងស្ទើរដោយតណ្ហាមិនមានឡើយ

ស្ទឹងតណ្ហាហូរជានិច្ច មិនងាយរឹងស្ងួត ឡើយ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបបានជា សត្វ- លោកមិនងាយរួចផុតចាកទុក្ខ។ សត្វលោកខ្លះកន្លះ ជានិច្ចជាទាសៈនៃតណ្ហា។ តណ្ហាបានបញ្ជាក់យើង ថា យើងជាចៅហ្វាយលើអ្នកដទៃពិតៗ ប៉ុន្តែតាម ពិត តណ្ហារាក់ពុងតែប្រើយើងយ៉ាងរក្សិ ទាំងដែល យើងមិនបានដឹងខ្លួនផងថា យើងគឺជាទាសៈ ។

ឋានៈទាប មិនមែនគួរឱ្យរង្គៀសទេ ដែល គួរឱ្យរង្គៀសនោះ គឺការអត់សមត្ថភាពក្នុងឋានៈ របស់ខ្លួន ។

**អង្គការយូនីសេ កម្ពុជា
គម្រោងបណ្តុះបណ្តាលស្រីក្រោមការមេត្តា**

យើងត្រូវតែសប្បាយចិត្តនៅក្នុងត្រង់ដែលថា
យើងអាចឈ្នះសេចក្តីក្រោធរបស់យើងបាន ដោយ
យើងមិនក្រោធហ្នឹងឯង ។

បើយើងយកឈ្នះខ្លួនឯងបានហើយ អ្នក
ដទៃមិនមែនជាសត្រូវរបស់យើងទេ អ្វីៗទាំងអស់
សុទ្ធតែស្រស់បំព្រង ញញឹមមករកយើង ជានិច្ច ។

យើងត្រូវព្យាយាមគ្រប់គ្រងនូវសេចក្តីក្រោធនៃ
បើមិនដូច្នោះទេ នឹងត្រូវសេចក្តីក្រោធនៃចូលមក
គ្រប់គ្រងលើយើងជាពិតប្រាកដ ។

**អភិវឌ្ឍន៍ កល្យាណ
បុគ្គលគួរប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើនូវអំពើល្អ**

បើចិត្តចង់ធ្វើល្អកើតឡើងហើយ ត្រូវ
ប្រញាប់ធ្វើឱ្យបានសម្រេចទៅ ប្រយ័ត្នបាបវាមក
រំខាន ប្រាកដជាលែងបានធ្វើ ។ យើងត្រូវដឹងថា
បាបក្នុងសន្តានចិត្តយើងគឺច្រើនណាស់ មានគ្រប់
បែបគ្រប់ធុន វាមិនមែនទុកឱកាសឱ្យយើងធ្វើល្អ
បានងាយៗទេ ហើយត្រូវដឹងទៀតថា អំណាច
របស់បាបខ្លាំងក្លាពេកក្រៃ ទាំងល្បិចកលបោក-
ប្រាស់ គឺនៅពីលើយើងជានិច្ច វាព្រមចុះចាញ់
តែជាមួយនឹងអរិយមគ្គប៉ុណ្ណោះ ។

**នគី ណេសសមេរ គងោរ
អ្នកចាប់ផ្តើមដោយទោសៈមិនមានឡើយ**

ពស់ចាប់កង្កែបលេប ធ្លាចាប់កណ្តុរស៊ី ខ្លា
ចាប់ម្រឹកជាចំណី សេចក្តីខឹងក្រោធចាប់សត្វលោក
លេបចូលទៅក្នុងកន្លែងនៃកំហុស ។

ចូរព្យាយាមរម្ងាប់នូវសេចក្តីក្រោធនៃ កុំឱ្យ
កើតឡើងបានឡើយ បើរម្ងាប់មិនបាន ក៏សូមឱ្យ
នៅតែក្នុងចិត្តបានហើយ កុំឱ្យប្រាកដតាមមុខ តាម
អាកប្បកិរិយា ឬតាមវាចា ព្រោះបើយើងសម្តែង
ចេញមកឱ្យប្រាកដ គឺវាជាការយោសនានូវសេចក្តី
អាក្រក់របស់យើងដោយខ្លួនឯង ។

ឧត្តិដ្ឋ ទេវប្បវេណី
បញ្ជីចិត្តចរិតប្រមាទក្នុងបិណ្ឌបាត
ដែលខ្លួនត្រូវក្រោកឡើងឈរចាំទទួលឡើយ

បញ្ជីចិត្ត កាលបើធ្វើឱ្យទំនៀមរបស់អ្នកក្រាច់
បិណ្ឌបាតជាប្រក្រតីមានការសាបសូន្យ ហើយស្វែង
រកភោជនដែលប្រណីត ឈ្មោះថាមានសេចក្តីប្រមាទ
ក្នុងដុំបាយ ដែលខ្លួនត្រូវក្រោកឡើងឈរចាំទទួល ។

ម្យ៉ាងទៀត បញ្ជីចិត្តកប្បិពិចារណាថា អាត្មា
អញមិនមែនជាបិតា មិនមែនជាញាតិរបស់គេទេ ប៉ុន្តែ
គេបានប្រគេននូវរបស់ប្រណីតដល់អាត្មាអញ ព្រោះ
គេត្រូវការបុណ្យច្រើន ដូច្នោះអាត្មាអញត្រូវមានសីល
បរិសុទ្ធ និងមិនត្រូវមាននូវសេចក្តីប្រមាទឡើយ។

យស្ស វេច្ឆន្តទុស្សីល្ប
ភាពជាអ្នកទ្រុស្តសីលហួសកម្រិត...នៃបុគ្គលណា

ភាពជាអ្នកទ្រុស្តសីលហួសកម្រិត បាន
គ្របសង្កត់នូវអត្តភាពនៃបុគ្គលណា បុគ្គលនោះ
នឹងដល់នូវសេចក្តីវិនាស ដូចជាដើមឈើដែលត្រូវ
រំល្អិតជ្រៃរូបរឹត អីចឹងឯង ។

វាជាការបៀតបៀនខ្លួនឯងដោយពិត ព្រោះ
ការទ្រុស្តសីលគឺជាតួកម្មអាក្រក់ ជាធម្មតានៃកម្ម
អាក្រក់វាមិនមែនឱ្យផលល្អដល់អ្នកធ្វើឡើយ ដូច្នោះ
អ្នកទ្រុស្តសីលគឺជាចោរ តែជាចោរដែលធ្វើនូវ
សេចក្តីវិនាសឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

វេត្តា ហិ វេត្តនោ នាថេវ
ខ្លួនប្តឹងឯងថាទីពឹងរបស់ខ្លួន

យើងត្រូវកុំភ្លេចថា មានតែខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះ
ដែលអាចរំលត់កិលេសឱ្យខ្លួនយើងបាន ដូច្នោះ ទើប
យើងមិនត្រូវជាមនុស្សឡោះឡោះឥតបានការនោះទេ។
សព្វនៅក្នុងអបាយភូមិ មិនអាចប្រារព្ធនូវ
សេចក្តីព្យាយាមដើម្បីការត្រាស់ដឹងសច្ចធម៌បានឡើយ
គោ ក្របី សេះ សម្រាប់បម្រើក្នុងការងារ ប្រេតមាន
ទុក្ខវេទនាព្រោះស្រែកឃ្លាន ឯចំណែកនរកខ្លាំងក្លា
ដោយសេចក្តីទុក្ខ ... « ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ នេះ
ជាពេលវេលាដែលអ្នកទាំងឡាយត្រូវប្រារព្ធនូវសេចក្តី
ព្យាយាម » ។

សេចក្តីបន្តរក្សា
ចូរតាមរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួន

អ្នកបររទេះសេះ កាន់ខ្សែបរគ្រប់គ្រង
រក្សាសេះ ដើម្បីឱ្យត្រូវផ្លូវ អ្នកបើករថយន្ត កាន់
ចង្កូតរថយន្តដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន សេចក្តីនេះ
យ៉ាងណា ការតាមរក្សាចិត្ត ដើម្បីមិនឱ្យធ្លាក់ចូល
ក្នុងផ្លូវអកុសល ក៏យ៉ាងនោះដែរ គឺតាមរក្សា
តាមគ្រប់គ្រងឱ្យចិត្តប្រព្រឹត្តទៅក្នុងផ្លូវកុសលជានិច្ច
ដោយមានសតិជាធំក្នុងការគ្រប់គ្រង ។

រឿងរ៉ាវអ្វីៗ ដែលកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត
របស់មនុស្សយើងនោះ គឺ វារមែងកើតមកអំពីចិត្ត

នឹកគិតហ្នឹងឯង វាមិនបានកើតមកអំពីអ្វីដទៃនោះ
ឡើយ អ្វីៗដទៃជាធម្មជាតិខាងក្រៅ វាប្រព្រឹត្តតាម
សភាវៈរបស់វា អ្វីណាដែលកើតហើយ អ្វីនោះក៏
រមែងមានការផ្លាស់ប្តូរ ហើយក៏មានការបែកធ្លាយ
ទៅក្នុងទីបំផុត គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកគឺដូចគ្នាយ៉ាង
នេះឯង ។

មនុស្សយើង នៅពេលមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត
បើយើងបានត្រួតត្រាពិនិត្យ យើងរមែងបានដឹងការ
ពិតថា យើងគិតឯប់ជ្រប់តែក្នុងរឿងមួយមុខ ហើយ
គិតដោយការរង្វេងទៀតផង ពោលគឺ យើងគិតនៅ
តែក្នុងរឿងដែលនាំឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត រឿងផ្សេង
មានដែរ តែយើងមិនគិត ។

រឿងអ្វីក៏ដោយ មិនមែនសម្រាប់ឱ្យយើង
កើតទុក្ខ ឬខឹងក្រោធម្មម៉ៅក្តៅក្រហាយ តែម្យ៉ាង
នោះទេ ប៉ុន្តែនេះព្រោះមកអំពីមនុស្សយើង មិន
រៀនគិតទៅក្នុងផ្លូវឱ្យកើតបញ្ហា វាបាក់គំនិតគិតទៅ
តែផ្លូវអកុសលប៉ុណ្ណោះ ព្រោះវាសន្សំមកយូរហើយ
ឯចំណែកផ្លូវបញ្ញាវិញវាមិនបាក់ទៅឡើយ ។

បើយើងរៀនអប់រំឱ្យកើតបញ្ហាបន្តិចម្តងៗ
យូរទៅចិត្តរបស់យើងនឹងថ្នឹកទៅក្នុងផ្លូវបញ្ហា កាល
ដែលថ្នឹកទៅក្នុងផ្លូវបញ្ហាហើយ នៅពេលមានរឿង
អ្វីកើតឡើង ចិត្តរបស់យើងក៏មានបញ្ហាមកជាទីពឹង
បញ្ហាបានផុសមកជ្រែកអកុសល ហើយល្ងងលោម
ចិត្តរបស់យើង បានប្រាប់ពន្យល់យើងថា យ៉ាងនេះ

Document Produced by deskPDF Unregistered :: <http://www.docudesk.com>

មួយ យ៉ាងនោះមួយ ម៉្លោះហើយ យើងក៏មិនបាន រង្វេង មិនបានគិតខុស ឯចំណែកសេចក្តីទុក្ខក្នុង ជីវិត ក៏បានកាត់បន្ថយទៅដែរ ។

សូមជ្រាបថា លោកយើងនេះ មានច្រើន រឿង ច្រើនច្រកសម្រាប់ឱ្យយើងសម្លឹងមើល បើ យើងសម្លឹងមើលទៅក្នុងរឿងណាមួយ រួចហើយ យើងមិនសប្បាយចិត្ត តើយើងនៅប្រឹងសម្លឹងមើល រឿងនោះធ្វើអ្វី ប្រៀបដូចបង្អួចផ្ទះរបស់យើង បើ យើងបើកខាងណាមួយទៅ វាមានក្លិនមិនល្អចូល មក ឬក៏រូបភាពខាងក្រៅវាមិនល្អស្អាតទេនោះ ម៉េចក៏យើងមិនបិទវាភ្លាមទៅ យើងទុកឱ្យវាចំហ ធ្វើអ្វី ហើយយើងបើកតែបង្អួចណាដែលមានក្លិន

ផ្កាក្រអូប ឬមានទេសភាពស្រស់ស្អាត មើលឃើញ ស្មៅខៀវស្រស់ និងមានដើមឈើដើមផ្កាជាដើម ឃើញហើយកាលណា ក៏សប្បាយចិត្តកាលនោះ។

ក្នុងលោកយើងនេះ ឬក្នុងជីវិតរបស់យើង នេះ វាមានរឿងច្រើនផ្នែកណាស់ ច្រើនជ្រុងច្រើន ច្រក យើងសម្លឹងមើលទៅច្រកណាក៏បាន ប៉ុន្តែ សូមកុំភ្លេចថា រឿងរ៉ាវទាំងអស់វានៅក្នុងចិត្តគិត ដូច្នេះរបស់អ្វីផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញខ្លួនរបស់យើង នោះ វាមានទាំងល្អ ទាំងមិនល្អ បើយើងពូកែមើល ពូកែគិត ក៏បានឃើញបានដឹងនូវរបស់ល្អៗ បើ មិនពូកែមើលមិនពូកែគិតទេ ក៏បានឃើញបានដឹង នូវរបស់មិនល្អទៅ ។

មនុស្សខ្លះ មើលទៅក្នុងរឿងណាមួយ ហើយ ច្រើនតែកើតកិលេស ដូចជាការខឹងក្រោធ ការស្អប់ខ្ពើម ការច្រណែន អាយាតព្យាបាទ ចង ពៀរ ឃើញហើយមានតែរឿងមិនល្អកើតឡើងក្នុង ចិត្ត រួចតាំងក្តៅក្រហាយអន្ទះអន្ទែងតែខ្លួនឯង ដូច នេះហៅថា សម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកអាក្រក់ គឺវាមិន ប្រសើរឡើយ យើងគួរសម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកដែលល្អ ប្រសើរវិញ ។

ផ្នែកដែលល្អប្រសើរនោះ តើសម្លឹងមើល យ៉ាងណា ? គឺសម្លឹងមើលឱ្យដឹងថា របស់នោះគឺ ជាអ្វី សភាពពិតនៃរបស់នោះ តើវាដូចម្តេច យ៉ាង នេះ ហៅថា សម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកនៃសេចក្តីពិត

ផ្នែកសច្ចៈ ដែលជាការសម្លឹងមើលដ៏ល្អប្រពៃពិត ។

ព្រះពុទ្ធសាសនា អប់រំឱ្យយើងសម្លឹងមើល អ្វីៗដោយយោនិសោមនសិការ និយាយឱ្យងាយស្តាប់ គឺ ពូកែគិត គិតបានត្រឹមត្រូវ គិតតាមហេតុផល ពិចារណាតាមសេចក្តីពិត ដូចមានព្រះបាលីថា « **យថាភុតត្ថ្ន្ន្ន្ន្ន្ន្ន្ន្ន** » ដោយសេចក្តីថាការឃើញដោយបញ្ញា ទៅលើសេចក្តីពិត នៃអ្វីៗទាំងអស់ដែលកើតឡើង ។

បើយើងសម្លឹងមើលឃើញច្បាស់ ទៅតាមសេចក្តីពិតនៃអ្វីៗដែលកើតឡើង សេចក្តីក្រវល់-ក្រវាយចិត្តក៏រមែងមិនមាន ព្រោះថា ដែលវាកើតការក្រវល់ក្រវាយចិត្តឡើងនោះ ដោយអាស្រ័យ

យើងសម្លឹងមើលមិនបានត្រឹមត្រូវទៅតាមសេចក្តីពិតនៃអ្វីៗនោះឯង គឺសម្លឹងមើលឃើញត្រឹមតែមាយា ដែលមិនមែនជាការពិត មិនមែនជាសភាវៈពិត ឃើញហើយកើតបញ្ហា កើតការថ្នាំថ្នាក់ ក្តៅក្រហាយដោយប្រការផ្សេងៗ ។

ជាប្រក្រតីរបស់មនុស្សយើង តើចង់រស់នៅជាទុក្ខ ឬក៏ចង់រស់នៅជាសុខ? ពាក្យថាសុខក្នុងទីនេះសំដៅយកសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត ព្រោះដឹងអ្វីៗតាមសេចក្តីពិត កាលដែលដឹងអ្វីៗតាមសេចក្តីពិត យើងក៏រស់នៅមានសេចក្តីសុខ សេចក្តីសប្បាយ ហើយគ្រប់គ្នាត្រូវការរស់នៅក្នុងសេចក្តីស្ងប់យ៉ាងនេះឯង ។

កាលបើមនុស្សយើង ត្រូវការរស់នៅក្នុង

សេចក្តីសុខស្ងប់យ៉ាងនេះហើយ ដូចម្តេចបានជាចូលចិត្តគិតនៅក្នុងរឿងឱ្យតែខ្លួនឯងមានសេចក្តីទុក្ខអីចឹង ? ចូលចិត្តខឹង ចូលចិត្តស្តប់ សម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវមិនល្អ ទាំងដែលអ្នកដទៃនោះមាននៅតែក្នុងគំនិតរបស់ខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សយើងច្រើនតែគិតថា អ្នកដទៃធ្វើបាបចិត្តយើង ប៉ុន្តែតាមការពិត មកពីគំនិតខ្លួនឯងសោះ ព្រោះហេតុដូច្នេះ បើយើងមិនត្រូវការទុក្ខ មិនត្រូវការឱ្យក្តៅក្រហាយចិត្តទេ កាលមានអ្វីកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់យើង គឺយើងត្រូវហាត់គិតនៅក្នុងផ្លូវធម៌ និង ព្យាយាមគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ ។

**អត្ថានំ ខ្មបមំ កត្វា
តប្បិធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាគបថា**



បញ្ហាអាចនឹងកើតឡើងថា តើយើងត្រូវ
បដិបត្តិយ៉ាងណា ទើបយើងរស់នៅជាមួយគ្នាបាន
នូវសេចក្តីសុខសប្បាយ តាមសមគួរដល់ឋានៈ ?

ធម៌ដែលយើងគួរនឹងនាំយកមកបដិបត្តិ
នោះ មានច្រើនណាស់ តែថាជាដើមដំបូងនិងជា
មូលដ្ឋាន គឺយើងត្រូវបដិបត្តិនូវធម៌មិនបៀតបៀន
ដោយធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាឧបមា គឺយើងនឹងត្រូវរស់នៅ
ជាមួយគ្នាដោយមេត្តា ដោយការសន្តោសព្រេស
ប្រណីដល់សត្វមានជីវិតផងគ្នា រស់នៅដោយការ

ឃើញអ្នកដទៃចង់បាននូវសេចក្តីសុខ ភ័យខ្លាចទុក្ខ
ដូចតែខ្លួនយើងដែរ និងត្រូវចេះចង់ឱ្យសេចក្តីសុខ
ដល់សត្វទាំងឡាយ ដូចយើងចង់បានការមិនបៀត-
បៀនអំពីអ្នកដទៃ ដូច្នោះឯង នេះជាគុណធម៌ថ្នាក់
ដំបូង ជាគុណធម៌គ្រឹះក្រោម សម្រាប់មនុស្សលោក
គោរពបដិបត្តិ ។

ញាតិញ្ញាមពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយធ្លាប់បាន
ទទួលសីលជាមួយគ្នារឿយៗ ទទួលសីល៥ សីល
ជានិច្ច គឺយើងទទួលកាន់សីលទី១ថា ខ្ញុំសូមមិន
សម្លាប់សត្វ សូមមិនបៀតបៀនសត្វដទៃ មិនធ្វើឱ្យ
សត្វដទៃឈឺចាប់ក្តៅក្រហាយ ហើយសូមសីលទី២
ថា ខ្ញុំសូមមិនធ្វើចោរ មិនប្រើល្បិចខូចយកប្រៀប

លើអ្នកដទៃក្នុងមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិត បើខ្ញុំជាអ្នក
លក់ដូរ ខ្ញុំមិនចេក ឬក្លែងបន្លំក្នុងទំនិញ ហើយខ្ញុំ
សូមមិនលក់ថ្លៃហួសកម្រិត មិនសរសើរទំនិញខុស
ការពិត មិនលក់ការគេបញ្ជាស ឬការមិនដាក់
ទឹកនោះឡើយ ។

សីលទី៣ ដែលបានទទួលតទៅ គឺ មិន
ប្រព្រឹត្តរំលោភបំពានក្នុងបុគ្គល ដែលជាទីស្រឡាញ់
ជាទីពេញចិត្តនៃអ្នកដទៃ គោរពកម្មសិទ្ធិគឺអ្វីដែល
អ្នកដទៃហ្វូងហែង របស់គេគឺជារបស់គេ យើងមិន
បំពានឱ្យខុសច្បាប់មនុស្សឡើយ សីលទី៤ បន្ត
ទៀត គឺយើងរស់នៅដោយការនិយាយពាក្យពិរោះ
ពាក្យមានប្រយោជន៍ ពាក្យនាំឱ្យមានមេត្រីភាព

ដល់គ្នានឹងគ្នា និងមិននិយាយពាក្យកុហកបោក
ប្រាស់ មិនសរសេរពាក្យកុហក ព្រមទាំងគោរព
ពាក្យសម្តីដែលខ្លួនបានសន្យាផង ចំណែកសីលទី៥
នោះ យើងទទួលដើម្បីរក្សាសតិសម្បជញ្ញៈឱ្យមាំទាំ
មិនឱ្យសតិរលត់បាត់អំពីចិត្ត « មនុស្សយើង កាល
បើសតិសម្បជញ្ញៈឃ្លាតចាកចិត្តហើយ វានៅសល់
ភាពជាមនុស្សតិចតួចណាស់ ម្ល៉ោះហើយ មនុស្ស
យើងក៏មានតែរឿងក្រវល់ក្រវាយ បង្កើតការច្របូក
ច្របល់គ្នា ដោយប្រការផ្សេងៗ » ។

ក្នុងរឿងសីលដែលយើងបានទទួលយកមក
បដិបត្តិនោះ យើងអាចឃើញបានថា សីលទី១
សីលទី២ សីលទី៣ គឺនៅក្នុងធម៌មេត្តាត្រាប្រណី

ដល់គ្នានឹងគ្នាហ្នឹងឯង យើងមានចិត្តប្រកបដោយ
មេត្តា ត្រាប្រណី យល់ចិត្តគេចិត្តយើង មិនឃើញ
តែខ្លួនយើងម្នាក់ឯងប៉ុណ្ណោះឡើយ គឺឃើញអ្នក
ដទៃផង មិនយកតែចិត្តខ្លួនឯង ហើយចោលចិត្តគេ
ទេ ត្រូវយកចិត្តអ្នកដទៃផងដែរ ។

ចិត្តមនុស្សយើងខុសគ្នាតាមឧបនិស្ស័យ
ប៉ុន្តែ ដូចគ្នាត្រង់ស្រឡាញ់សេចក្តីសុខ ដូចគ្នាត្រង់
ចេះស្តាប់ខ្លឹមទុក្ខ អ្វីដែលយើងមិនពេញចិត្ត មិនចង់
បាន ដូចជាការលំបាក ការភ័យខ្លាច ការឈឺចាប់
និងការប្រាក់ប្រាសចាករបស់ជាទីស្រឡាញ់ជាដើម
អ្នកដទៃក៏គេមិនពេញចិត្ត មិនចង់បានចំពោះអ្វីនោះ
ដែរ ។ ការបដិបត្តិដល់គ្នានឹងគ្នា យ៉ាងបែបងាយៗ

សាមញ្ញធម្មតា នៅត្រង់នេះឯង គឺនៅត្រង់ដែលថា
« យល់ចិត្តគេចិត្តយើង » មិនប្រាថ្នាយកប្រៀបលើ
អ្នកណា មិនគំរាមកំហែងដល់អ្នកណា មិនធ្វើឱ្យ
អ្នកណាៗមានបញ្ហា បានដល់នូវសេចក្តីទុក្ខក្តៅក្រ-
ហាយ ដោយប្រការផ្សេងៗឡើយ យ៉ាងនេះហៅ
ថា បុគ្គលមានចិត្តប្រកបដោយគុណធម៌ រស់នៅ
ជាមួយគ្នាដោយសេចក្តីស្ងប់រៀបរយ មានសម្ព័ន្ធ
ជាមួយជីវិតអ្នកដទៃ ពោរពេញទៅដោយទឹកដម ។

សន្មតថា យើងជាមនុស្សមានទុនប្រកប
ការងារ ហើយមានអ្នកដទៃច្រើននាក់ជាកម្មករ
របស់យើង គឺយើងជាចៅហ្វាយនាយ ជាអ្នកមាន
គុណធម៌ប្រចាំចិត្ត មិនគិតយកប្រៀប មិនគិតកេង-

ប្រវត្តិរូបពលកម្មរបស់កូនឈ្នួលឡើយ ។ យើង
អាចគិតឃើញបានថា យើងនឹងរស់នៅម្នាក់ឯងមិន
បានជាដាច់ខាត សូម្បីយើងមានលុយហើយក៏
ដោយ តើយើងធ្វើអ្វីកើត បើមិនមានអ្នកដទៃមក
ធ្វើការងារឱ្យយើងទេនោះ ។

នៅក្នុងលោកនេះ មិនអាចឱ្យមនុស្សទាំង
អស់ ដូចគ្នាបានទេ វាត្រូវមានអ្នកស្តុកស្តម្ភ ត្រូវ
មានអ្នកខ្វះខាតខ្សោយ មានអ្នកល្ងង់ មានអ្នកឆ្លាត
មានអ្នករឹងប៉ឹង មានអ្នកទន់ជ្រាយ សភាពនៃសង្គម
របស់សត្វលោកវាយ៉ាងហ្នឹងឯង វាជាការពិតរបស់
ធម្មជាតិ ដូច្នោះតើយើងត្រូវមើលងាយមើលថោក
អ្នកណា ត្រូវប្រកាន់ចំពោះទៅលើអ្វី បើយើងបាន

យល់ដឹងអំពីធម្មជាតិយ៉ាងនេះទៅហើយនោះ ។
តាមពិត វាមានតែការញញឹមស្រស់ស្រាយរកគ្នា
ដោយចិត្តមេត្តា ជាប្រយោជន៍ដល់ការគ្រប់គ្រងចិត្ត
ឱ្យចិត្តតាំងនៅក្នុងផ្លូវនៃកុសល ។ ពេលជួបគ្នាមិន
ពាក់មុខយក្សដាក់គ្នាទេ គឺត្រូវតែជួបគ្នាដោយមុខ
មាត់ជាមនុស្ស ដែលជាមុខមាត់ពោរពេញទៅ
ដោយការយល់ដឹងអំពីធម្មជាតិ ។

ចំពោះមនុស្សយើង បើយើងសម្តែងការ
រាប់អាន ចំពោះទៅរកអ្នកដទៃដោយមេត្តានោះ
អ្នកដទៃគេមិនស្អប់យើងទេ តែបើយើងសម្តែងការ
ស្អប់ទៅរកគេ លទ្ធផលគឺ បាននូវការស្អប់ត្រឡប់
មកវិញជាប្រាកដ នេះវាជារឿងធម្មតា យើង

ញញឹមទៅ គេញញឹមមក យើងសំពះគេ គេសំពះ
យើងតបវិញ យើងពាក់មុខយក្សដាក់គេ គេក៏ពាក់
បានដូចគ្នា ។

មិនចំពោះតែក្នុងកន្លែងណា ក្នុងរឿងអ្វីក៏
ដោយ បើប្រព្រឹត្តទៅតាមធម៌ហើយ រឿងរ៉ាវរមែង
រៀបរយ ដូចជា រឿងទៅមកតាមផ្លូវច្នៃលំ បើគ្រប់
គ្នាមានធម៌ប្រចាំចិត្ត គ្រប់គ្នារមែងមានចិត្តសប្បាយ
គឺសប្បាយក្នុងការអនុគ្រោះឱ្យដល់អ្នកដទៃ ។ មិន
មែនមានតែយើងទេដែលចង់ទៅ អ្នកដទៃក៏គេចង់
ទៅដែរ ដូច្នោះ បើមានអ្វីបន្តិចបន្តួច ដូចជាគេត្រូវ
ឆ្លងកាត់ថ្នល់ជាដើម បើអនុគ្រោះបាន គួរតែអនុ-
គ្រោះបញ្ឈប់រថយន្តយើង ឱ្យគេបានឆ្លងឆាប់ៗទៅ

គេបានឱកាសឆ្លង គេនឹកអរគុណយើងនៅក្នុងចិត្ត
របស់គេ ចំណែកយើងក៏សប្បាយចិត្តដែរ ។ ថ្នល់វា
ចង្អៀត ត្រូវចែកគ្នាធ្វើដំណើរ បើមានគេចង់ទៅ
មុន ឱ្យគេទៅៗ យើងទៅតាមក្រោយ មិនប្រជែង
គ្នា មិនរឹងរូសដាក់គ្នា ម៉្យាងទៀត កុំនិយមចាប់
កំហុស ដោយការសម្លឹងមុខអ្នកដទៃឬដោយសំដី
អាក្រក់ ត្រូវឱ្យអភ័យទើបប្រសើរ ស្របស្ម័គ្រមក្នុង
ចិត្ត ទីបំផុតយើងបានយល់ច្បាស់ថា អ្នកដែលជួយ
យើងឱ្យបានជាមនុស្សល្អ គឺ ខ្លួនយើងនេះឯង ។

ត្រូវធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាឧបមា ចិត្តយើងចិត្តគេ
ទ្រូងយើងទ្រូងគេ មានពេលខ្លះយើងចាំបាច់ត្រូវសុំ
ការអនុគ្រោះពីអ្នកដទៃ ដូច្នោះ យើងត្រូវចេះ

អនុគ្រោះអ្នកដទៃវិញ ដូចដែលយើងចង់បានពីអ្នក
ដទៃក្នុងពេលខ្លះនោះដែរ។ បើមានអ្នកណាខិតខំ
ប្រព្រឹត្តខុសច្បាប់ដោយប្រការណាមួយមកលើយើង
យើងមិនគួរគប្បីប្រជែងនឹងអ្នកនោះ ដោយចិត្តជា
អកុសលឡើយ ។ បើយើងដឹងថា នុះជាលាមក
ហើយ យើងទៅចាប់វា យកមកលាបខ្លួនយើងធ្វើអ្វី
សេចក្តីនេះយ៉ាងណា បើយើងដឹងថា អ្នកដទៃខុស
ទៅហើយ យើងទៅចាប់យកកំហុសនោះមកឱ្យ
ប្រឡាក់ចិត្តយើង ធ្វើឱ្យចិត្តយើងសៅហ្មងដោយ
ទោសៈជាដើមធ្វើអ្វី នេះជារឿងគួរគិត ។ យើងមិន
គប្បីបញ្ចេញសេចក្តីអាក្រក់មកប្រជែងគ្នា ក្នុងរឿង
អ្វីមួយឡើយ ដូចយើងមិនបានបបួលគ្នាយកគ្រឿង

សៅហ្មងផ្សេងៗ មានលាមកជាដើម មកលាបមុខ
ឱ្យគ្នាអីចឹងឯង ។

អ្នកមាននូវគុណធម៌ប្រចាំចិត្ត គេមាន
គោលជំហរយ៉ាងនេះថា« អ្នកដទៃធ្វើអាក្រក់ យើង
ធ្វើល្អ បើអ្នកដទៃធ្វើល្អ យើងក៏ធ្វើល្អដែរ »។ អ្នក
ដទៃធ្វើអ្វីមិនប្រកបដោយកុសលធម៌ យើងមិនធ្វើ
តាមឡើយ យើងនឹងធ្វើអំពើល្អតបតជាមួយអំពើ
អាក្រក់ ឱ្យដូចជាខ្លឹមចន្ទន៍បញ្ចេញភ្លឺនក្រអូប។ ខ្លឹម
ចន្ទន៍ភ្លឺនក្រអូបនោះ បើប៉ះខ្ទប់វាខ្លាំង វារឹងរឹតតែ
ក្រអូប យើងទះខ្ទប់វាទៅ ភ្លឺនក្រអូបក៏សាយមក
ទះខ្ទប់ពេលណា ក្រអូបពេលនោះ គឺវាមិនមានភ្លឺន
ស្តុយឱ្យដល់អ្នកណាជាដាច់ខាត ។ មនុស្សយើងគួរ

ព្យាយាមធ្វើជាមនុស្សខ្លីមចន្ត៍ គឺហាក់អប់រំចិត្តឱ្យ
បានមាំទាំក្នុងសេចក្តីល្អ មានមេត្តាដល់គ្នា បែរមុខ
រកគ្នា ទំនុកបម្រុងគ្នាក្នុងផ្លូវដែលល្អប្រពៃ ។

ក្នុងមួយថ្ងៃៗនៃជីវិតរបស់យើង យើងគួរ
នឹកគិតទៅរកអ្នកដទៃដោយមេត្តា គឺយើងគិតថា
តើយើងមានអ្វីដែលនឹងធ្វើឱ្យជាប្រយោជន៍ដល់អ្នក
ដទៃបានខ្លះ ឬថា នឹងទទួលបម្រើអ្នកដទៃក្នុងកិច្ច
ការអ្វីខ្លះ យើងត្រូវមានការគិតយ៉ាងនេះឡើយ។ ។
យើងបានអង្គុយស្រួលហើយ យើងគិតថា អ្នកដទៃ
គេបានអង្គុយស្រួលដែរឬទេ យើងបានបរិភោគ
ហើយ តើអ្នកដទៃគេបានអ្វីបរិភោគដែរឬទេ យើង
បានសុខសប្បាយហើយ តើអ្នកដទៃគេបានទទួល

នូវសេចក្តីសុខសប្បាយដែរឬទេ ការគិតចង់ឱ្យអ្នក
ដទៃបានសុខជាដើមយ៉ាងនេះ គឺជាលក្ខណៈរបស់
មេត្តាចិត្ត វាចេញមកអំពីចំណុច « ធ្វើខ្លួនឱ្យជា
ឧបមា » ហ្នឹងឯង ។

យើងមិនត្រូវជាមនុស្សគិតតែពីប្រយោជន៍
ខ្លួនទេ កុំដូចពាក្យចាស់បុរាណបានពោលទុកថា
« ចូលព្រៃសត្វសាហាវ រកអំពាវគ្នាមកជុំ ពេល
បានស្ករទឹកឃ្នុំ ពូនសម្លៀកម្នាក់ឯង » ដូច្នេះ យើង
ត្រូវសម្លឹងមើលអ្នកដទៃផង សម្លឹងដោយយកខ្លួន
ឯងជាគ្រឿងប្រៀបធៀប « យើងស្រឡាញ់ខ្លួន
យើងយ៉ាងណា គេក៏ស្រឡាញ់ខ្លួនគេយ៉ាងនោះ » ។

ម្នាក់ៗសុទ្ធតែចង់ឱ្យខ្លួនឯងបានសុខ បើយើងជា
មនុស្សពិតប្រាកដ យើងត្រូវសុខចិត្តព្រមឱ្យអ្នកដទៃ
បានសុខ ពោលគឺសុខចិត្តរងទុក្ខលំបាកខ្លួនឯងតាម
រឿងរបស់ជីវិត តែមិនព្រមទៅបៀតបៀនមនុស្ស
សត្វដទៃឡើយ សូមឱ្យសព្វសត្វទាំងឡាយបាននូវ
សេចក្តីសុខ សមតាមបំណងប្រាថ្នា ។

សុខិនោ វា ខេមិនោ ហោន្តុ
សព្វេ សត្តា ភវន្តុ សុខិតត្តា
សូមឱ្យសត្វទាំងពួង
មានសេចក្តីសុខ មានសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត
មានខ្លួនដល់នូវសេចក្តីសុខចុះ ។



សុវិយាចរ្យន្តរា និងព្រះធម្មា

បើដង្ហើមមានម្តេចបានជាស្លាប់ បើផ្លូវមានស្រាប់ម្តេចទៅមិនដល់
 បើដឹងថាទាបម្តេចដកកំណល់ បើចេះតែទាល់ម្តេចក៏ខុសញឹក ។
 បើចង់ត្រឹមត្រង់ម្តេចមិនរកខ្មាត បើខ្លួនមិនស្អាតម្តេចមិនងូតទឹក
 បើចេះតែភ្លេចម្តេចមិនរំលឹក ទូន្មានល្អាតព្រឹកម្តេចធ្វើមិនឮ ។
 បើដឹងថាល្ងង់ម្តេចមិនរៀនគិត បើដឹងងងឹតម្តេចមិនបំភ្លឺ
 បើត្រចៀកចង់ម្តេចក៏ស្តាប់ឮ បើភ្នែកល្អភ្លឺម្តេចមើលមិនច្បាស់ ។
 បើពេទ្យពូកែម្តេចមិនច្នៃស្បើយ បើរៀបល្អហើយម្តេចមិនស្រឡះ
 បើកិត្តិយសមានម្តេចក៏ឥតខ្ចាស់ បើដឹងថាខ្លះម្តេចមិនបង្កប់ ។
 សុរិយាបំភ្លឺត្រឹមតែពេលថ្ងៃ ចន្ទពេញចូលរំលឹកបំភ្លឺពេលយប់
 រីងព្រះធម៌សែនល្អលើសលប់ បំភ្លឺថ្ងៃយប់ឥតបង់រស្មី ។
 បំភ្លឺដល់ជនដែលប្រព្រឹត្តល្អ គោរពព្រះធម៌សន្សំបារមី
 រក្សាកិត្តិយសរស់នៅមានន័យ ទោះចាប់ភពថ្នាក់មិនងងឹត ។

ដោយឧបាសក គុយ សុដន



នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ

ក្នុងការងារធម្មទាន

- ១. ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ
- ២. ឧបាសក យន្ត សុន
- ៣. ឧបាសក គូង ណាង ផេង
- ៤. ឧបាសក មួង យេន
- ៥. ឧបាសក រស់ សុផាត
- ៦. ឧបាសក គុយ សុផន
- ៧. នាង ជា សុណារី
- ៨. នាង យុន សុនីម៉ា



ស្ថានីយ៍វិទ្យុ ឧបាសកវិទ្យុសាសនា

ព្រះពុទ្ធសាសនា

ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយ៍វិទ្យុ
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
ក្រុងព្រះសីហនុ	-20h30 mn	-FM 90 MHz
	-06h30 mn	-FM 92 MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-13h30 mn	
	-06h00 mn	-FM 103.2MHz
ក្រុងប៉ៃលិន	-17h30 mn	-FM 91 MHz
	-18h00 mn	-FM 90 MHz
ខេត្តសៀមរាប	-18h30 mn	-FM 100.5MHz



កិរិយាសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

សេចក្តីផ្តើម

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំធាន

ប៊ុន សារ៉ាណី

- ១. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
- ២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ៦
- ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
- ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
- ៥. ពរ៤ប្រការ

ព្រះបច្ចុប្បន្ន ៤៣ គាថា

**សព្វធានំ ធម្មធានំ ជីវិតិ
ធម្មទានល្អៈ អស់ទានទាំងពួង**