សុខចិត្ត

និង

គុណតម្លៃនៃជីវិត

ប៊ុត សាវង្ស

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

សុខចិត្ត

សុខចិត្តគឺជាពរដ៏ប្រសើរនៃជីវិត ព្រោះធ្វើឱ្យជីវិតស្រស់បស់រួចផុតពីភាពក្រៀមក្រោះ ។ សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យដឹងខ្លួនថា ជីវិតនេះជាឥស្សរះ មិនជាទាសៈឡើយ ។

សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ មានរយៈកាលខ្លីជាងសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ហើយម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ សុខហើយក៏ហើយទៅ មិនត្រឡប់មកវិញឡើយ ចំណែកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ មានរយៈពេលវែងជាង និងត្រឡប់មកសាជាថ្មី ម្តងហើយម្តងទៀត ។

សេចក្តីសុខណាដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តហើយ នឹងស្ថិតនៅយឺនយូរ កប់ជ្រៅក្នុងសន្តាន ថែមទាំងជាសភាវៈផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការីករាយដល់ចិត្តទៀត នៅពេលដែលនឹករលឹកដល់នោះ សេចក្តីសុខនោះគឺជារបស់ទិព្វ ជារបស់ដ៏

មានគុណតម្លៃប្រាសចាកភ័យ ប្រាសចាកទោស និងមានលក្ខណៈផ្ទុយទាំងស្រុងអំពីសេចក្តីសុខក្នុងកាមគុណ ។

កាមសុខដែលកន្លងទៅហើយ មិនបានផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការីករាយដល់ចិត្តទៀតទេ មានតែនាំមកនូវការអាឡោះអាល័យ ស្រណោះស្រណោក ស្រងូតស្រងាត់តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះហេតុដូច្នេះ សេចក្តីសុខក្នុងអំពើល្អ ទើបជាសេចក្តីសុខដែលប្រសើរ ជាសេចក្តីសុខដែលមិនលាយច្រឡំទៅដោយពិស ជាសេចក្តីសុខដែលនាំឱ្យរីករាយនៅពេលដែលកំពុងតែធ្វើផង នាំឱ្យរីករាយសម្រាប់ថ្ងៃក្រោយនៅពេលដែលនឹករលឹកឃើញផង និងនាំឱ្យរីករាយក្នុងផលវិបាកទៀតផង ។

សៀវភៅ **សុខចិត្ត** នេះចាត់ទុកថាជាដៃគូ ឬជាកល្យាណមិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ព្រោះសៀវភៅនេះបានរៀបរាប់អំពីវិធីបដិបត្តិកម្ចាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង ធ្វើឱ្យសម្រេចបាននូវសេចក្តីសុខដ៏ពិតប្រាកដ ប្រៀបដូចជាការជីកបាននូវកំណប់ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

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

វិធីបដិបត្តិកម្ចាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង :

១.ធ្វើការងារជានិច្ច
២.មិនសន្សំរឿង
៣.មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន
៤.ទទួលយកការពិត
៥.មិនជាទាសៈរបស់អតីតកាល
៦.ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ
៧.កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល
៨.មិនជាទាសៈនៃមាយាធម៌
៩.ភាពជាអ្នកមានហេតុផល
១០.ការសម្លឹងគុណនិងទោស
១១.ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ
១២.អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

សូមសាធុជនរីករាយក្នុងការអាន និងបដិបត្តិ តាមការគួរផងចុះ ដើម្បីឱ្យបានសុខចិត្តក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។

១.ធ្វើការងារជានិច្ច

ត្រូវព្យាយាមរកការងារអ្វីធ្វើឱ្យបានជានិច្ច កុំទុកឱ្យពេលវេលាទំនេរចោលឥតប្រយោជន៍ មនុស្សខ្លះទំនេរពេកទៅក៏មានចិត្តរវើរវាយ គិតនេះគិតនោះរសាប់រសល់គ្មានបានការអ្វីទាំងអស់ បានតែដកដង្ហើមធំប៉ុណ្ណោះ ។ មនុស្សខ្លះនិយាយថា «មិនដឹងធ្វើអ្វី» ដែលនិយាយអ៊ីចឹងគឺគេសំដៅដល់ការងារដើម្បីបានប្រាក់តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនគិតដល់ការងារដែលនាំឱ្យបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដល់ចិត្តនោះឡើយ ។ បើទំនេរ នៅមិនទាន់មានការងារដើម្បីបានប្រាក់ធ្វើទេ យើងគួររកការងារអ្វីផ្សេងៗធ្វើសិនទៅ ដោយមិនចាំបាច់មានប្រាក់តបស្នងអ្វីនោះឡើយ យើងអាចធ្វើអ្វីក៏បាន ជាការងារជួយអ្នកដទៃ ។ យើងធ្វើដោយឃើញថា ជាប្រយោជន៍ ព្រោះជាការងាររបស់មិត្តសម្លាញ់ ឬក៏ជាការងាររបស់អ្នកដ៏ជាទីគោរពរាប់អាន អ្នកដ៏ជាធំ ពុំនោះសោត ជាការងារក្នុង

វត្ត ក្នុងបួជនីយដ្ឋាន មានការជម្រះបោសសម្អាតជាដើម ។ បើរួចពីការងារនោះហើយ នៅមានការងារអានសៀវភៅ ស្តាប់ធម៌ ជាការងារនាំមកនូវការយល់ដឹង និងការងារជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ មានគុណតម្លៃឱ្យដល់ចិត្ត ជាការសាងឧបនិស្ស័យដ៏ប្រពៃឱ្យខ្លួនឯង ។ ពិតមែនហើយថា ផលប្រយោជន៍ទាំងនេះ វាមិនមែនជាប្រាក់ តែវាមានគុណតម្លៃក្នុងការកសាងខ្លួន ឬក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្ត ឱ្យចិត្តឋិតនៅក្នុងគុណធម៌ទាំងពួង ។

មនុស្សដែលប្រសើរ គឺមនុស្សដែលចេះទូន្មានខ្លួន ចេះធ្វើជាតម្រួតម្នាក់ត្រួតខ្លួនឯង ឬថាចេះធ្វើជាព្រះរាជាគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង ។ មិនមានអ្នកណាប្រើក៏ដោយ ក៏ប្រើខ្លួនឯងឱ្យធ្វើទៅ ព្រោះដឹងថា ការងារនោះគេត្រូវធ្វើ និងព្រោះដឹងថា អ្នកទាំងពួងបានសប្បាយចិត្ត ។ មនុស្សយ៉ាងនេះ មិនចេះអត់ការធ្វើឡើយ ជាមនុស្សមិនចេះបាត់បង់នូវការងារ ជាមនុស្សដែលអ្នកដទៃស្រឡាញ់ចូលចិត្ត និងជាមនុស្សដែលគេចង់បាន ។

មនុស្សខ្លះ មានការធ្វើហើយៗក៏អាចរកប្រាក់បានដែរ តែជាការងារបន្តិចបន្តួច ឯប្រាក់ក៏បានតិចទៀត ដូច្នេះទើបនៅមានពេលទំនេរច្រើន ។ ដូចពោលមកនេះ គឺត្រូវរកការ-ងារបន្ថែម ។ គប្បីពិនិត្យនូវសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ តើខ្លួនមានសមត្ថភាពពិសេសក្នុងផ្នែកអ្វី កាលបានពិនិត្យឃើញហើយ ត្រូវព្យាយាមហ្វឹកហាត់ដោយមិនប្រមាទ រហូតទាល់តែមានការស្ទាត់ជំនាញ ។

សេចក្តីសុខដែលកើតអំពីការងារប្រាសចាកទោស ជាសេចក្តីសុខប្រសើរបំផុត ក្នុងបណ្តាសេចក្តីសុខទាំងឡាយរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ដូច្នេះ ទើបការងារប្រាសចាកទោសជាមង្គលដ៏ឧត្តម ។ មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យចេះមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការងារ ។

ការមិននៅទំនេរ មានប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងណាស់ ទាំងផ្នែករាងកាយទាំងផ្នែកចិត្តគំនិត ។ ពេលខ្លះយើងធ្វើការដោយកម្លាំងកាយ ពេលខ្លះទៀតយើងធ្វើការដោយកម្លាំងចិត្ត ។ ការងារដោយកម្លាំងចិត្ត ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីកម្ចាត់បង់

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

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

នូវគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ ដូចជាការចម្រើននូវមេត្តាធម៌ ដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវព្យាបាទជាដើម ។

ក្នុងមនុស្សគឺមានចិត្តជាធំ បើចិត្តល្អក៏រមែងមាននូវសេចក្តីសុខ បើចិត្តមិនល្អទេក៏រមែងជាទុក្ខ ត្រូវទុក្ខក្នុងរឿងដែលគួរតែនៅឱ្យជាសុខទៀតផង ប៉ុន្តែបើចិត្តល្អវិញនោះរមែងជាសុខ សូម្បីក្នុងរឿងដែលគួរតែរស់នៅជាទុក្ខ ។

ក្នុងចិត្តមានអ្វីជាធំ ? គឺមានធម៌ជាធំ ព្រោះមានតែធម៌ប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចគ្រប់គ្រងចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តមាននូវសេចក្តីសុខស្ងប់ទៅបាន ដូច្នេះការបដិបត្តិធម៌គឺជាការងារសំខាន់ម្យ៉ាងនៃជីវិត ហើយក៏ជាការងារដ៏សំខាន់យ៉ាងក្រៃលែងទៀតផង ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ តិកនិបាត ចក្កវត្តិសូត្រព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « ធម៌ជាព្រះរាជា » គឺព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ចំពោះភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ស្តេចចក្រពត្តិដែលទ្រង់ធម៌ ជាធម្មរាជា មិនអាចញុំាងចក្រឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ បើមិនមានព្រះរាជាទេនោះ ។

កាលព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់យ៉ាងនេះហើយ ភិក្ខុមួយអង្គបានក្រាបទូលសួរដល់ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ដូច្នេះថា : បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន តើអ្នកណាជាព្រះរាជារបស់ស្តេចចក្រពត្តិ ដែលទ្រង់ធម៌ជាធម្មរាជានោះ ?

ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់ថា : ម្នាលភិក្ខុ គឺ **ធម៌** ជាព្រះរាជារបស់ស្តេចចក្រពត្តិ ស្តេចចក្រពត្តិទ្រង់អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោតក្រែងធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតី ។ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ជាបន្តថា : ម្នាលភិក្ខុ ព្រះអរហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ដូច្នោះដែរ គឺទ្រង់ធម៌ ជាព្រះធម្មរាជា ហើយក៏អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោតក្រែងធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតីដូចគ្នាផងដែរ ។

កាលបើដូច្នេះ បុគ្គលអ្នកបដិបត្តិធម៌ ឈ្មោះថាគោរពកោតក្រែងនូវអ្វីដែលជាធំក្រៃលែងបំផុត និង ដែលគួរឱ្យគោរពបំផុតក្នុងលោក អ្វីនោះគឺព្រះធម៌ហ្នឹងឯង ។ ព្រះធម៌

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

រមែងគ្រប់គ្រងនូវអ្នកបដិបត្តិធម៌ឱ្យមានជីវិតត្រជាក់ រស់នៅជាសុខ សមដូចដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា «ធម៌រមែងរក្សានូវអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ធម៌ដែលគេប្រព្រឹត្តល្អហើយ រមែងនាំសុខមកប្រគល់ឱ្យ » ។

ជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ការងារប្រព្រឹត្តធម៌ជាការ-ងារធំដុំ និងសំខាន់ដល់ជីវិតជាទីបំផុត ដូច្នេះ សូម្បីទំនេរពីការងារដទៃ ក៏យើងមិនត្រូវទំនេរពីការងារបដិបត្តិធម៌ដែរ ។ នៅពេលយើងធ្វើការងារអ្វីៗ ឬនៅក្នុងឋានៈណា គឺយើងត្រូវបដិបត្តិធម៌ក្នុងការងារនោះ ក្នុងឋានៈនោះ ទើបជាការរស់នៅដោយល្អទៅបាន ។ ធម៌មានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ ការបដិបត្តិធម៌នោះឯង អាចធ្វើបានចំពោះមនុស្សគ្រប់ភេទ គ្រប់វ័យ ទោះជាកំពុងធ្វើការងារចិញ្ចឹមជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺត្រូវប្រព្រឹត្តទៅតាមការសមគួរដល់ឋានៈរបស់ខ្លួន ។

មនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងធម៌ គឺជាអ្នកមានការងារធ្វើគ្រប់ពេលវេលា មិនរហេងរហាងក្នុងចិត្តឡើយ ។

កាលនៅម្នាក់ឯងក៏ពេញចិត្ត ព្រោះកាន់យកនូវភាពវិវេកស្ងប់ស្ងាត់នោះជាមិត្តសម្លាញ់ តាមពិត វិវេកស្ងប់ស្ងាត់ជាមិត្តដ៏ប្រសើរ ។ បើនៅជាមួយមនុស្សច្រើននាក់ ក៏មិនមានភ័យមិនមានពៀរជាមួយនឹងអ្នកណាដែរ ព្រោះជាអ្នកសង្រួមកាយ សង្រួមវាចាដោយល្អ គឺមិនបៀតបៀនចាក់ដោតអ្នកណាម្នាក់ដោយកាយ ឬដោយវាចាឡើយ ។ អ្នកគ្រប់គ្រងខ្លួនដោយធម៌ រមែងបានសុខ ទាំងដែលរស់នៅម្នាក់ឯង ទាំងដែលរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ ។ ក្រៅអំពីឱ្យសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯងហើយ នៅឱ្យសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃទៀតផង ជាមនុស្សដែលសង្គមត្រូវការ ព្រោះសង្គមខ្វះខាតមនុស្សប្រ-ភេទនេះច្រើនណាស់ ។

ការងារប្រាសចាកទោស ក្រៅអំពីបានបន្ទោបង់នូវសេចក្តីទុក្ខហើយ រមែងនៅជាឧបករណ៍ក្នុងការសាងអនា-គតដ៏យ៉ាងល្អទៀតផង ព្រោះថា ការសាងអនាគតដោយអ្វីៗក៏មិនល្អស្មើនឹងការសាង ដោយការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោសនេះដែរ ។ អ្នកដែលបានគ្រាន់បើ មាននូវសេចក្តីសុខ

ដោយសារអ្នកដទៃសាងឱ្យ ដូចជា ការបានទទួលនូវទ្រព្យមរតកជាដើមនោះ គឺមិនស្មើនឹងការសាងឡើងដោយខ្លួនឯងនោះទេ ម្យ៉ាងទៀត ការស្ថិតនៅមាំមួនក៏មិនបានដូចគ្នាដែរ។ មនុស្សដែលសាងនូវអនាគតរបស់ខ្លួនឯងបាន ដោយមកអំពីការធ្វើនូវការងារ មិនងាយមានការសាបសូន្យទៅវិញឡើយ ប៉ុន្តែ អ្នកដែលរស់នៅជាសុខសប្បាយ ព្រោះបានទទួលនូវកេរមរតក មានសម្បត្តិសម្បូណ៌សព្វគ្រប់នោះ ភាគច្រើនរមែងមានការវិនាសសាបសូន្យជាខាងក្រោយ ក្លាយទៅជាអ្នកក្រលំបាក សមដូចពាក្យបុរាណខ្មែរបានពោលថា « មានមិនដែល ៣ ត ក្រមិនដែល ៣ ជាតិ » នេះព្រោះមកអំពីសេចក្ដីប្រមាទ វង្វេងស្រវឹងនឹងរបស់ដែលមានបានស្រាប់ៗ ហើយម្យ៉ាងទៀត ខ្លួនធ្លាប់តែសប្បាយ មិនដែលស្គាល់លំបាកឯឋានៈដែលខ្លួនមាន ក៏មិនបានសាងឡើងដោយខ្លួនឯងដែរម្ល៉ោះហើយ ដល់ពេលត្រូវធ្លាក់ចុះដោយមូលហេតុផ្សេងៗ ក៏រមែងមិនដឹងថា តើត្រូវសាងឡើងវិញយ៉ាងណា ហើយក៏ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងសេចក្ដីលំបាករហូតដល់អស់ជីវិតទៅ ។

មនុស្សពួកខ្លះគិតឃើញថា ការសាងអនាគតដោយការធ្វើនូវការងារជាសុចរិតនោះ យឺតណាស់ មិនទាន់ចិត្តឡើយ ដូច្នេះហើយ មនុស្សពួកនោះ ក៏រកវិធីសាងដោយផ្លូវទុច្ចរិតផ្សេងៗ អាចឃើញផលឆាប់រហ័សទាន់ចិត្តរបស់ពួកគេមែន ។ ទោះបីឆាប់មានឆាប់បាននូវវត្ថុបំណងយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនបានមាំទាំឡើយ រមែងកម្រើកញាប់ញ័រ និងដួលរលំធ្លាក់ចុះក្នុងថ្ងៃណាពេលណាពិតជាពុំខាន ។ អ្នកសាងអនាគតដោយការងារទុច្ចរិត រមែងមានជីវិតរស់នៅដោយការភ័យខ្លាច មិនមានចិត្តជ្រះថ្លាក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់ខ្លួនទេ ហើយក៏មិនមាំទាំក្នុងចិត្តថាពិតជាសម្បត្តិរបស់ខ្លួនដែរ ព្រោះដឹងថាខ្លួនជាចោរជាដើម និងមានចិត្តមិនត្រជាក់សព្វៗកាល បើយ៉ាងនេះ គឺមិនអាចប្រដូចនឹងមនុស្សដែលសាងអនាគតដោយការធ្វើការងារសុចរិតបានឡើយ ។

មនុស្សខ្លះអាចឃើញការប្រចុបប្រចែងបញ្ឆោរលើកជើង វាយអែបស៊ីអប ថាជាផ្លូវឆាប់រហ័សក្នុងការនាំខ្លួនឈានទៅរកភាពរុងរឿង ។ មនុស្សបែបយករឿងល្អដាក់ខ្លួន

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

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

យករឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃនោះ ច្រើនតែបានរឿងរ៉ាវពីនេះពីនោះពិតទូលដល់លោកធំ ជាអ្នករាយការណ៍បែបផ្គាប់ផ្គុន គេគិតថាជាផ្លូវដែលល្អ នឹងបានជាទីស្រឡាញ់របស់ចៅហ្វាយនាយ ។ តាមពិតវាជាផ្លូវអាក្រក់ទៅវិញទេ ហើយអាចអាក្រក់ខ្លាំងទៀតផង ព្រោះមនុស្សប្រភេទដូចពោលមកនេះ អាចបានរុងរឿងដោយពិតក្នុងការងាររបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែប្រព្រឹត្តទៅបានត្រឹមមួយរយៈ ឬមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ មិនយឺនយូរឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត ត្រូវលំបាកក្នុងការតាមផ្គាប់ផ្គុនដូចមុនរឿយៗជានិច្ច ត្រូវផ្គាប់ផ្គុនបែបនេះ ត្រូវយកចិត្តបែបនោះម្ល៉ោះហើយគេទៅជាមនុស្សខ្វះភាពរឹងមាំក្នុងខ្លួន ។ មនុស្សដែលមានការងារអែបអប កាលបើបានទទួលការស្រឡាញ់ពីចៅហ្វាយនាយហើយ ច្រើនតែវាយឫកក្អេងក្អាង ដូចនេះគេត្រូវបានទទួលការស្អប់ពីអ្នកដទៃដ៏ច្រើន ។ ក្នុងសេចក្ដីនេះ បើជាមនុស្សខំផ្គាប់ផ្គុនចៅហ្វាយនាយ ដោយប្រឹងប្រែងធ្វើការឱ្យបានល្អទៅវិញ ព្រមទាំងស្មោះត្រង់ និងមាននូវគុណធម៌ផង យ៉ាងនេះរមែងបានល្អ ហើយអនាគតក៏បានភ្លឺស្វាង

រុងរឿងជានិច្ច ។ មនុស្សដែលយកល្អដោយការធ្វើនូវការងារល្អ រមែងបានជាមនុស្សល្អដោយពិត ។

មនុស្សធ្វើការដោយទឹកចិត្ត និងមនុស្សដែលបានតែប្រចុបប្រចែង វាមានសភាពលក្ខណៈផ្សេងអំពីគ្នា។ លក្ខណៈមនុស្សដែលមានទឹកចិត្ត គឺនៅត្រង់ស្រឡាញ់ការងារ ដែលជាការងារត្រឹមត្រូវ ការខ្នះខ្នែងជួយ និងការខំបម្រើនូវការងារនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ គេមានភាពទន់ភ្លន់បន្ទន់ខ្លួនចំពោះអ្នកធំ ធ្វើឱ្យអ្នកធំស្រឡាញ់ និងចូលចិត្តអាណិតគេ ។ ព្រោះតែទឹកចិត្តរបស់គេ ព្រមទាំងការងារស្មោះត្រង់ មានចិត្តបរិសុទ្ធ គោរពស្រឡាញ់ពិតៗ មានសមត្ថភាពក្នុងការងារ ធ្វើការងារដោយប្រយ័ត្នប្រយែងនាំឱ្យសម្រេចផលបានល្អ ដូចនេះ អ្នកធំក៏និយមចូលចិត្តគេទៅ ហៅគេប្រើដោយស្និទ្ធស្នាល ឯអ្នកដទៃដែលមិនបានដាក់ចិត្តជាកណ្ដាលអាចសម្លឹងឃើញថា អ្នកតូចប្រចុបប្រចែងអែបអបអ្នកធំ និងអ្នកធំមានអគតិ (លំអៀង) ។

និយាយឱ្យខ្លីមក អ្នកប្រចុបប្រចែងអែបអបនោះ គឺគេ

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

ធ្វើដោយមិនសុចរិតក្នុងចិត្ត សំដៅយករឿងល្អដាក់ខ្លួន យករឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃ ចំណែកអ្នកដែលមានទឹកចិត្តវិញ ធ្វើអ្វីគឺគេធ្វើដោយចិត្តបរិសុទ្ធ គេក៏ប្រាថ្នារកល្អដាក់ខ្លួនដែរ តែគេមិនយកសេចក្តីអាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃដោយចេតនាក្លែង ពោលមួលបង្កាច់បង្ខូចឱ្យអ្នកដទៃនោះក្តៅក្រហាយឡើយ មនុស្សប្រភេទនេះ ជាអ្នកមានសេចក្តីល្អ និងសេចក្តីសុខអំពីការងារដែលគេបានធ្វើស្រេចហើយ ទើបគេមិនចាំ-បាច់ត្រូវស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដោយអាស្រ័យការយកអ្វីដែលអាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃនោះទៀតទេ ។

អនាគតដែលសាងដោយការធ្វើនូវការងារនោះ ជាអនាគតដែលមាំទាំគួរឱ្យសរសើរ កេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយសដែលបានទទួលដោយវិធីធ្វើនូវការងារជារបស់បរិសុទ្ធស្អាត មិនលាយច្រឡំទៅដោយទោស ប៉ុន្តែទាំងនេះត្រូវតែជាការងារដែលសុចរិត។ ការងារណាដែលយើងធ្វើដោយសេចក្តីប្រឹង-ប្រែងព្យាយាម លុះដល់ការងារនោះបានសម្រេចហើយ ក៏នាំឱ្យយើងសប្បាយរីករាយចិត្ត ឆ្អែតដោយបីតិ ដែលជាលក្ខណៈ

នៃចិត្តមាននូវសេចក្តីសុខ ។ ការធ្វើនូវការងារដែលប្រាស-ចាកទោស គឺជាវិធីមួយក្នុងការកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីទុក្ខ ហើយនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ ចតុក្កនិបាត មានព្រះសូត្រដែលសម្តែងអំពី សេចក្តីសុខរបស់គ្រហស្ថ ៤ យ៉ាង :

១-សុខកើតពីការមានទ្រព្យ

២-សុខកើតពីការបរិភោគប្រើប្រាស់ទ្រព្យ

៣-សុខកើតពីការមិនជំពាក់បំណុលគេ

៤-សុខកើតពីការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោស ។

ព្រះអង្គទ្រង់សរុបថា សេចក្តីសុខទាំង ៣ យ៉ាងខាងដើមនោះ រួមគ្នាហើយ ក៏មិនបានស្មើនឹង ១ ចំណែកដែលគេចែកជា ១៦ ដង នៃសេចក្តីសុខដែលកើតពីការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោសដែរ ។

ការងារក្នុងទីនេះ ព្រះអង្គទ្រង់សំដៅដល់ការធ្វើទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត គឺកាយកម្ម វចីកម្ម និងមនោកម្ម ដែលមិនមានទោស មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនខ្លួនឯង

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

និងអ្នកដទៃឡើយ ថែមទាំងជាគុណប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃទាំងឡាយទៀតផង ។ ផលរបស់ការងារអាចស្ថិតនៅបានអស់រយឆ្នាំ ពាន់ឆ្នាំ សម្រេចជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកក្រោយអស់កាលជាអង្វែង ។

យើងត្រូវចាប់យកសេចក្តីអំពីព្រះពុទ្ធដីកាថា : ការធ្វើនូវការងារដែលប្រាសចាកទោស ដោយកាយក្តី ដោយវាចាក្តី និងដោយចិត្តក្តី គឺមិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីទុក្ខទេ មានតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខចម្រើនដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ ។ បើជាការងារដ៏ប្រសើរ អ្នកប្រកបនូវការងារនោះ ក៏រមែងជាអ្នកប្រសើរទៅផងដែរ ។

មនុស្សយើងបានទៅជាអ្នកប្រសើរ ឬបានទៅជាអ្នកថោកទាប ក៏មកអំពីការងារដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តធ្វើនោះឯង ដូចព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា « បុគ្គលថោកទាប ឬប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រោះជាតិត្រកូលនោះគឺពុំមែនឡើយ តាមពិតបុគ្គលដែលថោកទាប ឬប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏ព្រោះមកអំពីការធ្វើរបស់ខ្លួនឯង » ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សយើងត្រូវតែមានជំនឿលើខ្លួនឯងឱ្យមាំទាំ ត្រូវយល់ឱ្យបានច្បាស់ថា ការងារគឺជារបស់ដ៏សំខាន់ក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ យើងត្រូវជឿនៅលើការងារដែលយើងធ្វើ កុំជាមនុស្សទន់ខ្សោយ បណ្តោយខ្លួនតាមជោគវាសនា ឬគិតថាជាព្រហ្មលិខិតឱ្យសោះ ត្រូវប្រឹងប្រែងធ្វើការងារឱ្យបានល្អតទៅទៀត ទោះជាមាននូវឧបសគ្គ ឬវិបត្តិក្នុងជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ការងារល្អជាកុសលដែលយើងប្រឹងប្រែងធ្វើជាប់ជានិច្ចនោះ នឹងបានជាមិត្តសម្លាញ់ចិត្តមួយថ្លើមមួយរបស់យើង រួចហើយជួយឱ្យចិត្តយើងបាននូវសេចក្តីស្ងប់ ។ កាលណាចិត្តស្ងប់ហើយ ពន្លឺភ្លឺស្វាងក៏កើតមានក្នុងចិត្ត ពេលនោះ សេចក្តីពិតក៏បានប្រាកដឱ្យដឹងគ្រប់យ៉ាងថាអ្វីជាអ្វី ។ កាលបើសេចក្តីពិតប្រាកដឱ្យដឹងហើយ សេចក្តីសុខចិត្តក៏បានចេញមកសម្តែងខ្លួន ដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវិត កម្ចាត់នូវតួអាក្រក់គឺតណ្ហាដែលនាំមកនូវការមិនសុខចិត្ត ។

គ្រឿងវាស់មនុស្សដែលពិតប្រាកដ គឺផលនៃការងារ

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

២-មិនសន្សំរឿង

មិនសន្សំរឿង គឺមិនធ្វើរឿងតូចតាចឱ្យទៅជារឿងធំ ហើយដែលត្រឹមត្រូវទៅទៀតនោះ គឺត្រូវធ្វើរឿងធំឱ្យមកជារឿងតូច បើជារឿងតូចតាចទេ កុំចាប់យក កុំសន្សំ លើកលែងចោលទៅ ត្រូវធ្វើជាខ្វាក់ ឬថ្លង់ ឬគ យ៉ាងនេះចិត្តយើងរមែងបានសប្បាយ ។

ពាក្យថា « រឿង » ក្នុងទីនេះ គឺសំដៅដល់អ្វីដែលនាំឱ្យថ្នាំងថ្នាក់អាក់អន់ចិត្តជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ។ យើងអាចឱ្យន័យដោយសេចក្ដីសង្ខេបចំពោះពាក្យថា « មិនសន្សំរឿង » គឺមិនសន្សំការទាស់ចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ ព្រោះមិនចង់ឱ្យទាស់-ទែងគ្នា មិនចង់ឱ្យមានរឿងរ៉ាវឈ្លោះប្រកែកក្ដីក្ដាំជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។

មានរឿងដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ម្យ៉ាង ក្នុងពួកមនុស្សយើង គឺកាលណាមានការជួបប្រទះចំពោះហេតុការណ៍ធំដុំ

អ្វីមួយ មនុស្សយើងរមែងមានសេចក្ដីក្លាហានប្រឈមមុខដោះស្រាយ ព្រមជាមួយនឹងការទ្រាំលំបាក ប៉ុន្តែបែរជាខ្វះនូវសេចក្ដីអត់ធន់ចំពោះរឿងតូចតាចបន្ទាប់បន្សំ តួយ៉ាងដូចជា មានអ្នកដទៃគេនិយាយចាក់ដោត ដោយពាក្យបង្អាប់បង្អោនជាដើមមកឱ្យខ្លួន ក៏តាំងស្អប់គេ គុំគួនគេ រហូតដល់កាប់សម្លាប់គេទៀតផង ។

គេប្រមាថមើលងាយ ទ្រាំមិនបាន ប៉ុន្តែព្រមចូលគុកទ្រាំលំបាកក្នុងគុក ១០-២០ ឆ្នាំបាន ។ ប្រសិនបើចេះអត់ធន់ទ្រាំនឹងរឿងរ៉ាវបន្តិចបន្តួចបាននោះ គឺឱ្យរឿងវាកន្លងហួសទៅ មិនចាប់រឿងនោះទុកដោយការចងគំនុំគុំគួនទេ ដូច្នេះវាមិនចាំបាច់អ្វីមកទ្រាំលំបាកខ្លាំងក្លា ថែមទាំងអស់កាលដ៏យូរនោះឡើយ ។

ការឱ្យអភ័យ ជាគុណធម៌ដ៏សំខាន់សម្រាប់មនុស្ស ។ មានមនុស្សចំនួនច្រើន នៅពេលធ្វើទាន រមែងនឹកដល់វត្ថុទាន គឺឱ្យរបស់ផ្សេងៗជាទាននោះឯង ។ បើនឹងឱ្យច្រើនត្រូវត្រៀមរៀបចំសព្វគ្រប់ រហូតដល់ពេលត្រូវឱ្យក៏មានការ

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

នឿយហត់ច្រើនដែរ របៀបនេះគេចេះតែត្រេកអរនឹងធ្វើទៅបាន ប៉ុន្តែ បើមានអ្នកណាមកប្រព្រឹត្តអ្វីឱ្យឆ្គាំឆ្គងលើគេនោះ គេមិនចេះឱ្យអភ័យក្នុងការភ្លាំងភ្លាត់ ប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងរបស់អ្នកដទៃនោះឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់ឱ្យនូវអភ័យ ព្រោះនេះ គឺជាទានម្យ៉ាងដែលអាចឱ្យអ្នកដទៃមិនមានភ័យទៅបាន ហើយខ្លួនឯងក៏បានសប្បាយចិត្តផងដែរ ។ ការហ្វឹកហាត់យ៉ាងនេះ នឹងបានទៅជាទេវតាក្នុងមនុស្សលោក ។

គប្បីជ្រាបថា « ការធ្វើខុស គឺជារឿងរបស់មនុស្ស ឯការឱ្យអភ័យវិញនោះ គឺជារឿងរបស់ទេវតា » ដោយសេចក្ដីថា មនុស្សធម្មតារមែងមានការធ្វើខុស មានការភ្លាំងភ្លាត់ នេះជាការពិត ចំណែកឯមនុស្សដែលមានចិត្តខ្ពស់វិញ រមែងចេះឱ្យនូវអភ័យ មិនសន្សំរឿងបន្តិចបន្តួចឡើយ ។ នៅក្នុងក្រសែភ្នែករបស់មនុស្សដទៃវាជារឿងធំ តែសម្រាប់លោកអ្នកដែលមានចិត្តករុណាវិញនោះ រមែងសម្លឹងឃើញថាជារឿងតូចតាចប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ សូម្បីព្រះទេវទត្តធ្វើការប្រទូសរ៉ាយនឹងព្រះអង្គយ៉ាងណា បំណងធ្វើឃាតចំពោះព្រះអង្គ ច្រើនលើកច្រើនសា តែថា ព្រះអង្គទ្រង់ព្រះប្រទានឱ្យនូវអភ័យជានិច្ចដល់ព្រះទេវទត្តនោះ ។ មានអ្នកប្រទូសរ៉ាយដ៏ខ្លាំងក្លាផ្សេងទៀត បំណងនឹងធ្វើឱ្យខូចនូវព្រះកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ព្រះអង្គ ដូចជាពួកនិគ្រន្ថអន្យតិរ្ថិយ នាងចិញ្ចា នាងសុន្ទរីជាដើម ទីបំផុត អ្នកទាំងអស់នោះក៏ត្រូវចាលចាញ់ទៅដោយខ្លួនឯង ដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ទ្រង់ពុំបានប្រទូស្តតបអ្វីទាំងអស់ ព្រះអង្គមានព្រះទ័យស្ងប់ ទ្រង់ព្រះប្រទាននូវអភ័យជានិច្ច ។

បុគ្គលដែលប្រសើរក្នុងលោក ជាអ្នកគួរឱ្យគោរពបូជាសុទ្ធតែជាអ្នកឱ្យនូវអភ័យទាំងអស់ ជាអ្នកមិនសន្សំរឿងកំប៉ិកកំប៉ុកតូចតាច បើថារឿងនោះវាធំដុំ ក៏ធ្វើឱ្យក្លាយជារឿងតូចទៅវិញ ។ លោកអ្នកដ៏ប្រសើរទាំងអស់នោះ ជាអ្នកមាននូវឧត្តមគតិ គឺចិត្តប្រសើរ គំនិតគិតប្រពៃ ។ ដោយព្រោះតែឧត្តមគតិ ឬព្រោះមានឧត្តមគតិជាជំហរតាំងមាំ ទើបបុគ្គលដ៏

ប្រសើរក្នុងលោកទាំងអស់ មិនមានពេលនឹងយកចិត្តទុកដាក់សន្សំរឿងតូចតាចទាំងឡាយឡើយ ប៉ុន្តែ បែរជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ សូម្បីតូចតាចទៅវិញ ។

បុគ្គលដែលមានចិត្តករុណា រមែងមានការឱ្យនូវអភ័យសូម្បីបុគ្គលនោះជាសត្រូវនឹងខ្លួនក៏ដោយ ។ នៅក្នុងសរភ-ជាតក បានសម្តែងអំពីព្រះបរមពោធិសត្វកើតជាសត្វរមាំងត្រូវព្រះរាជានគរពារាណសីដេញបាញ់សម្លាប់ ។ ព្រះរាជាដែលកំពុងតែដេញនោះឯង បានភ្លាត់ជើងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអណ្តូងយ៉ាងជ្រៅ មិនអាចឡើងមកលើវិញដោយខ្លួនព្រះអង្គឯងបានឡើយ ។ ព្រះបរមពោធិសត្វបាត់ព្រះរាជា ក៏ដឹងថាព្រះរាជាពិតជាធ្លាក់អណ្តូង ហើយបានត្រឡប់មកមើលព្រះរាជាដែលគួរឱ្យអាណិត ។ ដោយព្រះបរមពោធិសត្វធ្លាប់សន្សំនូវព្រះទ័យករុណាដ៏ខ្លាំងក្លាមក ទីបំផុតបានសម្រេចចិត្តជួយព្រះរាជា ឱ្យឡើងមកលើគោកបានដោយការខិតខំប្រឹង-ប្រែងដ៏ខ្លាំងក្លា ។

នៅមានប្រវត្តិច្រើនជាអនេកទៀត ដែលព្រះបរម

ពោធិសត្វប្រទានអភ័យ ។ នេះគឺជារឿងរបស់អ្នកដែលមានចិត្តករុណា អាចធ្វើសត្រូវឱ្យក្លាយមកជាមិត្ត តាំងចិត្តប្រព្រឹត្តល្អ ដូចតួយ៉ាងព្រះរាជាដែលបានទទួលនូវការស្រោចស្រង់អំពីសត្វរមាំង ធ្វើឱ្យព្រះអង្គភ្ញាក់ខ្លួន ប្តេជ្ញាប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងចេញសេចក្តីប្រកាសឱ្យមនុស្សក្នុងនគរប្រព្រឹត្តល្អមាននូវសីល ៥ ជានិច្ចទៀតផង ។ មនុស្សដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្តខុសមានកំហុសដ៏ធំធេងនោះ លុះដល់ពេលត្រឡប់ចិត្តបាន ច្រើនតែធ្វើនូវអំពើល្អដ៏ធំធេងក្រៃលែងដូចគ្នាដែរ ព្រោះស្តុតចិត្តក្នុងអំពើកម្មពៀរ ដែលខ្លួនធ្លាប់សាងហើយនោះឯង ។ ព្រះពុទ្ធ-អង្គស្តេចយាងទៅប្រោសអង្គុលីមាល ឱ្យត្រឡប់មកជាមនុស្សល្អ ក៏ដោយព្រះទ័យករុណា ព្រះបាទធម្មាសោកក៏ដូច្នោះដែរដោយអាស្រ័យនិគ្រោធសាមណេរជាដើម បានធ្វើឱ្យព្រះទ័យរបស់ព្រះអង្គ ត្រឡប់មករកការមិនបៀតបៀន និងការឱ្យអភ័យវិញ ព្រះអង្គទ្រង់បំពេញនូវអភយទាន និងបូជាទានដ៏ច្រើនមហិមា រកអ្នកណាប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ ។

បើយើងសន្សំរឿងជាមួយអ្នកបម្រើក្នុងកន្លែងផ្សេងៗ

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

ក៏សូមឱ្យគិតថា បើគាត់ល្អដូចយើង ឬឆ្លាតឈ្លាសវាងវៃដូចយើងនោះ តើគាត់មកបម្រើយើងធ្វើអ្វី នេះព្រោះការគិតរបស់គាត់ហ្នឹង វាបានត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង គាត់ក៏ធ្វើអីចឹងទៅ ។ បើយើងគិតយល់បានយ៉ាងនេះ យើងក៏បានធូរចិត្តច្រើន សេចក្ដីទុក្ខក្នុងរឿងអ្នកបម្រើក៏បានកាត់បន្ថយចុះដែរ។ យើងត្រូវតែយល់ក្នុងរឿងផ្សេងៗគ្នារបស់មនុស្សលោក ព្រោះ « ការយល់ជាមូលដ្ឋាននៃការឱ្យអភ័យ » ។ កាលបើយល់ហើយក៏ឱ្យនូវអភ័យ នេះជាសេចក្ដីពិត ព្រោះយើងដឹងថាគេជាមនុស្សដូច្នោះទៅហើយ ។

ព្រះសារីបុត្រ ធ្លាប់សម្ដែងដល់ភិក្ខុទាំងឡាយថា ជាមួយនឹងមនុស្ស យើងត្រូវកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អរបស់គេ ឯចំណែកដែលមិនល្អត្រូវកាត់ចោលទៅ ។ មនុស្សខ្លះមិនល្អផ្លូវកាយតែវាចាល្អ មនុស្សខ្លះវាចាមិនល្អ ប៉ុន្តែល្អផ្លូវកាយ មនុស្សខ្លះទៀត ផ្លូវកាយក៏មិនល្អ ផ្លូវវាចាក៏មិនល្អ តែចិត្តល្អ ដូច្នេះយើងគួរកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អនោះៗ។ លោកប្រៀបដូចជា ភិក្ខុដែលទាញយកនូវសំពត់ពីគំនរសំរាម

ឬសាកសព ដើម្បីយកទៅដេរប៉ះប្រើប្រាស់ គឺចំណែកណាដែលល្អក៏កាត់យក ចំណែកណាដែលមិនល្អក៏កាត់ចោលទៅ។

គួរគិតថាមនុស្សយើងកើតមក ដោយចិត្តដែលមិនដូចគ្នា ពោលគឺសភាពនៃវិបាកបដិសន្ធិនោះឯងដែលផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះ ទើបមនុស្សយើងមានឧបនិស្ស័យផ្សេងដោយឡែកពីគ្នាតាំងតែពីក្មេងតូចមក ។ លុះដល់សេពគប់ជាមួយនឹងអ្វីៗដែលនៅជុំវិញជីវិត សឹងមានសភាពមិនដូចគ្នាទៀត ក៏រឹងរឹតតែធ្វើឱ្យមនុស្សយើងផ្សេងគ្នា កាន់តែខ្លាំងឡើងមែនទែន ។ ការនៅរួមជាមួយនឹងមនុស្សច្រើនគ្នា ដែលសុទ្ធតែជាមនុស្សមានអធ្យាស្រ័យផ្សេងគ្នាដូចពោលមកហើយនោះ ទើបនាំឱ្យមានបញ្ហាច្រើន ។ បើយើងចេះតែប្រកាន់ក្នុងរឿងរបស់មនុស្សដែលពុំដូចគ្នាយ៉ាងនេះ ពោលគឺចេះតែសន្សំរឿង មិនចេះឱ្យនូវអភ័យទេនោះ យើងក៏មានសេចក្ដីទុក្ខច្រើនដែរ ។

រឿងខ្លះទាក់ទងនឹងវ័យ រវាងចាស់ នឹងក្មេង មានមាតាបិតា នឹងបុត្រធីតាជាដើម ។ មនុស្សចាស់ប្រាថ្នាចង់ឱ្យក្មេងធ្វើអ្វីៗ ឬនិយាយអ្វីៗ គិតអ្វីៗដូចខ្លួន ចំណែកក្មេងវិញក៏

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

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

ចង់ឱ្យមនុស្សចាស់ ធ្វើ ឬនិយាយ ឬគិតអ្វីៗដូចខ្លួនផងដែរ ក្នុងរឿងនេះគឺមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សចាស់គួរតែឱ្យអភ័យដល់ក្មេង ដោយសេចក្ដីថា « គ្នានៅក្មេង » ។ ចំណែកក្មេងក៏គួរតែឱ្យអភ័យដល់មនុស្សចាស់ដោយសេចក្ដីថា « គាត់ជាមនុស្សចាស់គឺដូច្នោះឯង » ។ ចាស់និងក្មេង ត្រូវតែយល់គ្នាទៅវិញទៅមក កាលបើយល់គ្នាហើយ រឿងតូចក៏មិនក្លាយទៅជារឿងធំ ទាំងចាស់ទាំងក្មេង ទាំងអ្នកធំទាំងអ្នកតូច គឺគ្រប់ផ្នែក មានការរស់នៅដោយយល់ចិត្តយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា សម្លឹងមើលគ្នាក្នុងភាពជាមិត្តមិនជាសត្រូវជាមួយគ្នាឡើយ ។

នេះគឺជាវិធីម្យ៉ាង ក្នុងការលះបង់នូវសេចក្ដីទុក្ខហើយជ្រោមជ្រែងសេចក្ដីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

៣-មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន

មានមនុស្សជាច្រើនចេះតែគិតខ្វល់ដល់អនាគត។តាមពិត រឿងដែលនាំឱ្យយើងមាននូវកង្វល់នោះ វាអាចមិនកើតឡើងដូចដែលយើងបានគិតខ្វល់ទុកនោះផង កាលបើយ៉ាងនេះ ការគិតខ្វាយខ្វល់របស់យើងក៏ទៅជាទុក្ខកង្វល់ចោលទទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្ដីទុក្ខកង្វល់វាគឺជាអកុសលផ្លូវចិត្ត ទាំងមិនមែនជាឧបាយសម្រាប់ដោះស្រាយនូវបញ្ហាទៀតផង ។

ការគិតព្រួយបារម្ភដល់រឿងដែលមិនទាន់មកដល់ ផ្ទុយគ្នាអំពីការពូកែគិត ។ ការពូកែគិតគឺយោនិសោមនសិការ រឹតតែគិតរឹតតែនាំឱ្យមានបញ្ញា ប្រៀបដូចជាការសំលៀងកាំបិតដោយត្រឹមត្រូវតាមវិធីសំលៀងដូច្នោះឯង ។ ការគិតព្រួយ ឬគិតខ្វល់អំពល់ក្នុងចិត្ត បើរឹតតែគិត រឹតតែឈឺក្បាល នាំឱ្យរវើរវាយរាយមាយ ធ្វើអ្វីៗចេះតែភ្លឹកៗភ្លេចៗ ហើយក៏

ជាទុក្ខមានមុខក្រៀមក្រំ ថែមទាំងធ្វើឱ្យចុះខ្សោយនូវប្រាជ្ញាស្មារតីទៀតផង ប្រៀបដូចយកមុខកាំបិតទៅអារនឹងថ្មអីចឹងឯង រឹតតែរឹល ។

មនុស្សដែលពូកែគិត គឺគេគិតយ៉ាងមានរបៀប និងត្រឹមត្រូវទៅតាមហេតុផល គិតហើយបានការបានប្រយោជន៍ ដូចជាការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ អ្នកដែលមិនពូកែគិត ឬចេះតែគិតខ្វល់នោះ រមែងភ័យខ្លាចស្លាប់ ហួងហែងមុខក្រោយ ថាតើស្លាប់ទៅកូនចៅយកទៅដុតនៅវត្តណា វត្តនោះមិនល្អទេ ឯវត្តនោះវិញត្រូវអស់ថ្លៃច្រើន ឱ!បើអញស្លាប់ទៅកូនចៅត្រូវលំបាក តើគេអាចនឹងរស់នៅបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅទេ!អញមិនចង់ស្លាប់ឡើយ អញត្រូវនៅរស់តទៅទៀត...។ ចំណែកអ្នកដែលពូកែគិតវិញ គេបានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ សូម្បីគេគិតដល់រឿងស្លាប់យ៉ាងនេះក៏ដោយចុះ គឺគេគិតទៅតាមសេចក្តីពិតនៃជីវិត ។

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា កើតមកហើយរមែងតែងតែស្លាប់ ។ អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ វាជារបស់លោកនេះឯង អ្នក

ស្លាប់ពុំអាចយកអ្វីទៅបានទេ សូម្បីតែរូបរាងកាយរបស់ខ្លួន។ បើពោលពីការសន្សំរបស់ចិត្ត អ្នកស្លាប់រមែងយកបាននូវកម្មល្អនិងកម្មអាក្រក់ ដែលខ្លួនបានធ្វើហើយជាប់ទៅជាមួយ ព្រោះដំណើរជីវិតជាក្រសែរបស់ចិត្ត ។

អ្នកធ្វើបាបច្រើន រស់នៅក៏មិនជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ទៅក៏មិនជាសុខដែរ ឯអ្នកជំនាន់ក្រោយជេរប្រទេចផ្តាសា ។ ចំណែកអ្នកធ្វើល្អបានច្រើន និងមានចិត្តជាបុណ្យកុសលវិញ រមែងរស់នៅក៏ជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ទៅក៏ជាសុខដែរ ឯមនុស្សជំនាន់ក្រោយដែលជាញាតិមិត្តបងប្អូន ក៏ជាសុខមានមុខមាត់កិត្តិយសផងដែរ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ អាត្មាអញគួរលះបង់ចោលនូវបាបអកុសល ហើយខំប្រឹងប្រែងធ្វើអំពើល្អ ។ ទាំងនេះជាសេចក្តីពិតនៃជីវិត ដែលអ្នកពូកែគិតសម្រេចបាននូវប្រយោជន៍ពីការគិតរបស់គេ ។

ម្យ៉ាងទៀត អ្នកពូកែគិត គេអាចគិតថា បើមនុស្សយើងមិនស្លាប់ទេ ចេះតែចាស់រហូតទៅ ចាស់ទៅ ជរាទៅ

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

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

មិនចេះស្លាប់សោះអីចឹង ពិតប្រាកដជាលំបាកខ្លាំងណាស់ ។ សេចក្តីស្លាប់គឺជាការជួយម្យ៉ាង ដែលបានធ្វើឱ្យយើងរួចពីទុក្ខលំបាកអស់កាលដ៏យូរក្នុងជរាភាព ។ សេចក្តីទុក្ខខ្លះមាននៅក្នុងរោគដែលមិនអាចព្យាបាលទៅបាន មើលថែយ៉ាងណាក៏មិនជា មានតែសេចក្តីស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យរោគាព្យាធិនោះៗអស់ទៅបាន គឺត្រូវបញ្ចប់ជំងឺជាមួយនឹងការបូជាសាកសព ។ កាលគិតយល់ដូច្នេះហើយ គេរមែងមិនខ្លាចស្លាប់ ថែមទាំងមានចិត្តស្រស់បស់ ព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អលះបង់ចោលនូវអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗទៀតផង ។

ការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ដោយគំនិតឆ្លាត មិនទំនាស់នឹងសេចក្តីពិត រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ លះបង់នូវសេចក្តីស្រើងនឹងជីវិត ព្រមទាំងលោភៈទោសៈមោហៈចោលចេញពីចិត្តសន្តាន ។

បុគ្គលអ្នកមាននូវបញ្ញាពិចារណា ពូកែគិត រមែងមិនកើតទុក្ខទុកជាមុនឡើយ មានតែបាននូវសេចក្តីសុខទៅវិញ ស្ទួម្បីក្នុងរឿងដែលថាគួរតែទុក្ខក៏ដោយ ។

មានពេលខ្លះមនុស្សយើងកើតទុក្ខភ័យព្រួយ ព្រោះខ្លាចបាត់បង់នូវលាភសក្ការៈ ឬយសស័ក្តិ ។ តាមពិត សូម្បីតែជីវិតខ្លួនឯងក៏ការពារមិនបានផង ។ ប្រសិនបើត្រូវស្លាប់ថ្ងៃនេះ តើថ្ងៃស្អែកលាភយសនឹងជារបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេចបានទៅ ។

មានពេលខ្លះនោះ យើងភ័យខ្លាចលាភយសធ្លាក់ទៅជារបស់អ្នកដទៃ រហូតដល់រកសេចក្តីសុខជាមួយនឹងលាភយសដែលកំពុងតែមានមិនបានទៀតផង ។ តាមពិត វាមិនមានលាភយសឯណាប្រសើរជាងការសុខចិត្តឡើយ ។

មនុស្សយើងរមែងវង្វេងគិតថា អ្វីៗគប្បីបានមកជារបស់យើង នេះព្រោះមកអំពីភ្លេចគិតថា ខ្លួនឯងអាចស្លាប់បានគ្រប់ពេលវេលា និងព្រោះមកអំពីមិនបានយល់ថា អ្វីៗទាំងអស់រមែងកើតឡើងព្រោះហេតុ ។

មានរឿងខ្លះ មនុស្សយើងភ័យខ្លាចថាគេនឹងឈប់ស្រឡាញ់ខ្លួន លុះដល់ទីបំផុតខ្លួនឯងទៅវិញសោះ ដែលឈប់ស្រឡាញ់គេ ពុំនោះសោតទេ ដល់ពេលគេឈប់ស្រឡាញ់ខ្លួន

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

មែន ខ្លួនឯងក៏មិនមានសេចក្តីទុក្ខអ្វីបន្តិចបន្តួចឡើយ បែរជាដឹងខ្លួនថា ខ្លួនមាននូវសេរីភាពទៅវិញ ។

សរុបសេចក្តីមក ការកើតទុក្ខទុកជាមុន គឺជាមេរោគដែលបំផ្លាញសុខភាពរបស់ចិត្ត ត្រូវកម្ចាត់បង់ដោយការហ្វឹកហាត់អប់រំចម្រើនបញ្ញា យល់អំពីការពិតនៃជីវិតគ្រប់យ៉ាង ។

រស់នៅខ្ទមស្រែគង់តែបានសុខ
ល្អជាងជាប់គុករាប់រយពាន់ដង
ក្រទ្រព្យមានធម៌ចិត្តឥតសៅហ្មង
ល្អជាងចិត្តផ្សងប៉ងធ្វើទុច្ចរិត ។

៤-ទទួលយកការពិត

មនុស្សយើងត្រូវហ្វឹកហាត់ ឱ្យចេះទទួលយកនូវរបស់ដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្តីស្ងប់ ។ មនុស្សខ្លះទោះជាបានដឹងហើយថា វាត្រូវតែយ៉ាងហ្នឹងឯង មិនអាចគេចជៀសទៅណារួចឡើយ តែនៅមិនព្រមសុខចិត្តដដែល នៅតែកន្ទក់កន្ទេញ គិតតែពីសោកសៅខ្វូចចិត្ត ឬមិនដូច្នោះទេ ក៏ច្រើនទៅដោយទោសៈ ឃើញអ្នកណាៗ ឬរបស់អ្វីៗចេះតែទាស់មុខទាស់មាត់ទៅទាំងអស់ ។

ការមិនព្រមសុខចិត្តចំពោះសភាវៈពិត ចេះតែសោក-សៅ ឬខឹងក្រោធនោះ មិនអាចធ្វើឱ្យសេចក្តីទុក្ខ សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចថយចុះបានឡើយ មានតែបន្ថែមពីលើទុក្ខដែលមានស្រាប់ហើយ ឱ្យរីងរឹតតែច្រើនឡើងទៀត ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សឆ្លាតទើបអប់រំចិត្តឱ្យចេះទទួលស្វាគមន៍នូវអ្វីដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្តីស្ងប់ ។

កាលបើមាននូវសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តហើយ ហេតុការណ៍អាក្រក់ ឬហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថាអាក្រក់នោះ ក៏នឹងបានល្អឡើងវិញ ម្យ៉ាងទៀត ហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថាអាក្រក់ក្នុងពេលនេះ អាចត្រឡប់ក្លាយទៅជាមានផលល្អនៅពេលខាងមុខក៏បាន ។

មានគ្រួសារមួយរស់នៅក្នុងវត្តព្រះសង្ឃ ក្រោយមកវត្តត្រូវការទីត្រង់នោះសាងសេនាសនៈសម្រាប់វត្ត ក៏សូមឱ្យគ្រួសារនោះឯងរើកន្លែងចេញពីវត្ត ដោយផ្តល់ប្រាក់ឱ្យត្រឹមតែ តម្លៃរើប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រួសារនោះ បានគិតថាជារឿងអាក្រក់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគាត់ខ្លាំងណាស់ ពួកគាត់កើតទុក្ខទោមនស្សទាស់ចិត្តដ៏ក្រៃលែង ។ តមកពួកគាត់ក៏កាត់ចិត្តបាន រួបរួមទ្រព្យសម្បត្តិដែលមាន និងខ្ចីអ្នកដទៃខ្លះទៀត ខំធ្វេញ អត់ធន់ចំពោះរឿងដែលកើតឡើង ទិញផ្ទះបានមួយនៅក្រៅវត្ត ។ តមកទៀត មិនជាប៉ុន្មានឆ្នាំផងក៏សងបំណុលគេរួច ម្ល៉ោះហើយ គ្រួសារមួយនេះក៏មានផ្ទះ និងដីជារបស់ខ្លួនឯង រស់នៅយ៉ាងសប្បាយ ។ ក្រោយមកទើបគិត

ថា បានមកជាយ៉ាងដូច្នេះព្រោះគេឱ្យចេញពីដីរបស់វត្តនោះឯង ប្រសិនបើអ្នកវត្តមិនធ្វើយ៉ាងនេះទេ ម្ល៉េះសមត្រូវនាំគ្នានៅនឹងដីវត្តរហូតស្លាប់ ហើយត្រូវនៅតកូនតចៅទៀតផង ។

រឿងរ៉ាវផ្សេងទៀតមានច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ណាស់ដែលក្រោយមកបានក្លាយទៅជារឿងល្អសម្រាប់ជីវិត ព្រោះហេតុដូច្នេះ អ្វីៗដែលកើតឡើង អ្វីៗដែលបានមកដល់ ទាំងដែលយើងមិនអាចគេចឱ្យផុតទៅបាន សូមឱ្យយើងទទួលស្វាគមន៍ដោយចិត្តស្ងប់ និងចាត់ទុករឿងរ៉ាវក្នុងជីវិត ជាមេរៀន ឯជីវិតជាកន្លែងហ្វឹកហាត់ ។

ក្មេងដែលនៅជាមួយម៉ែឪ ឬដែលនៅជាមួយគ្រូអាចារ្យ ដែលម៉ែឪឬគ្រូអាចារ្យនោះៗមានការតឹងតែង ប្រិតប្រៀនទូន្មានប្រដៅ បើធ្វើខុសត្រូវទទួលទោស ទទួលទណ្ឌកម្ម យ៉ាងនេះ ក្មេងនោះឯងរមែងមិនពេញចិត្ត និងមានការចង្អៀតចង្អល់ដោយប្រការផ្សេងៗ ។ ក្មេងនោះគេបានទទួលនូវសេចក្តីលំបាកខ្លះ ក្នុងរយៈពេលនៃជីវិតខាងដើមរបស់គេ ប៉ុន្តែលុះដល់គេបានធំឡើង គេនឹកអរគុណចំពោះឪពុកម្តាយ

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

អរគុណដល់គ្រូអាចារ្យ គឺគេដឹងគុណថា ដែលអាត្មាអញបានមកដល់ថ្នាក់នេះ ព្រោះលោកអ្នកទាំងនោះ បានតឹងតែងប្រិតប្រៀនទូន្មានមកហ្នឹងឯង ។ ចំណែកក្មេងដែលធ្វើអ្វីបានស្រេចតែនឹងចិត្ត រស់នៅគិតតែពីសប្បាយ លុះដល់ជួបប្រទះនូវសេចក្ដីលំបាកក្នុងវ័យខាងចុង ទើបដឹងខ្លួនថា មានការខុសទៅហើយ ក្នុងការរៀបចំដំណើរជីវិតខាងដើមរបស់ខ្លួននោះ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់ដាស់តឿនថា សភាវៈដែលយើងគេចមិនផុតគឺ ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ព្រាត់ប្រាសនិងផលវិបាករបស់កម្មដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ ព្រះអង្គទ្រង់ដាស់តឿនឱ្យយើងពិចារណាជារឿយៗ ។

៥-មិនជាទាសៈរបស់អតីតកាល

អ្វីៗដែលជាអតីត បានកន្លងទៅហើយ ហៅឱ្យត្រឡប់មកវិញមិនបានឡើយ ទោះជាខំស្រែកយំអង្វរសូមដោយទុក្ខទោមនស្សយ៉ាងណាក៏ដោយ អតីតក៏គង់នៅតែជាអតីតដដែល ។

អ្វីៗដែលបានធ្វើហើយក្នុងអតីតនោះ យើងមិនអាចធ្វើសាជាថ្មីបានទេ បើបានធ្វើហើយក៏គឺជាការធ្វើហើយហ្នឹងឯង ។

តាមពិត អ្វីដែលថាធ្វើសាជាថ្មីនោះ គឺបានត្រឹមតែជាការកែខៃប៉ុណ្ណោះ ដូចជាការធ្វើខុសទៅហើយត្រូវធ្វើសាថ្មី គឺកែខៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និយាយខុសហួសទៅហើយ ខំប្រឹងនិយាយសាថ្មីដើម្បីឱ្យបានត្រឹមត្រូវ នេះជាការកែខៃ ប៉ុន្តែអ្វីដែលខុសព្រោះការធ្វើ ឬព្រោះការនិយាយនោះ វាបានកន្លងទៅហើយ នឹងចាប់ទាញវាយកមកវិញដើម្បីកុំឱ្យវាយ៉ាងហ្នឹង

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

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

គឺមិនបានជាដាច់ខាត ព្រោះអតីតមិនអាចត្រឡប់មកជាបច្ចុប្បន្នឡើយ ។

មនុស្សដែលធ្លាប់មានដំបៅហើយ តើនឹងថាមិនធ្លាប់មានដំបៅយ៉ាងម៉េចកើតទៅ វាត្រូវតែជាដំបៅដែលបានកើតហើយនោះឯង ប៉ុន្តែ ស្នាមដំបៅមានឬមិនមាន ស្រេចហើយតែនៅលើការរក្សា ។ ស្នាមខាងផ្លូវចិត្តក៏ដូចគ្នា អ្វីដែលបានធ្វើហើយ វាជាការធ្វើហើយ សុខឬទុក្ខវាក៏បានកន្លងទៅហើយដែរ ។ នៅពេលនឹកត្រឡប់ទៅរករឿងរ៉ាវដែលកន្លងទៅហើយនោះ សុខឬទុក្ខក៏បានកើតឡើងសាជាថ្មីទៀត ប៉ុន្តែហេតុការណ៍ផ្សេងៗនោះបានកន្លងទៅហើយ ប្រៀបដូចជាទឹកដែលបានហូរចុះទៅក្រោម គឺវាចេះតែហូរទៅ និងឆ្ងាយទៅជានិច្ច ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ ការដែលយើងបានធ្វើអ្វីមួយខុស និងបានបាត់បង់សាបសូន្យនូវអ្វីមួយនោះ ក៏សូមឱ្យវាកន្លងទៅចុះ កុំទុកដាក់រឿងដែលកន្លងទៅហើយ ឱ្យនៅដុតរោលខ្លួនឯងឥតប្រយោជន៍ កុំព្រមជាទាសៈរបស់អតីត កុំឱ្យអតីត

មកក្តិចខ្វាំបេះដូង និងកុំអង្គុយជាមួយអតីតដោយចិត្តសៅហ្មងឱ្យសោះ ។

ចូរកុំឃាំងឬដាក់គុកខ្លួនឯងទុកជាមួយនឹងអតីតដោយចិត្តក្តៅក្រហាយឡើយ ព្រោះវាជាការធ្វើទារុណកម្មខ្លួនឯងឥតប្រយោជន៍ ។ អតីតកាលទោះជាយ៉ាងណាក៏តាមតែវាចុះ ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត វានៅជារបស់យើង សូមឱ្យផ្តើមធ្វើជាថ្មី សាងថ្មី ធ្វើបច្ចុប្បន្នឱ្យល្អជាទីបំផុត ដូច្នេះអនាគតនឹងបានល្អជាប្រាកដ ។

បច្ចុប្បន្ននឹងក្លាយជាអតីតរបស់អនាគត ទើបត្រូវសាងអនាគតដោយបច្ចុប្បន្នហ្នឹងឯង ។

មនុស្សខ្លះលិចចូលក្នុងអតីតដោយចិត្តសៅហ្មង រហូតដល់ខូចអស់នូវបច្ចុប្បន្ន ចំណែកអនាគតក៏ងងឹតស្លុបឥតរស្មី ព្រោះដូច្នេះ ចូរកុំជាទាសៈរបស់អតីត ពោលគឺកុំយកអតីតជាចៅហ្វាយនាយឡើយ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះអង្គទ្រង់បានទូន្មានថា កិលេសជាតិណា ដែលមានអារម្មណ៍ជាអតីត កិលេសជាតិ

នោះចូររីងស្ងួតទៅ កង្វល់ក្នុងអនាគតចូរកុំមានដល់អ្នកឡើយ បើអ្នកមិនប្រកាន់ក្នុងខន្ធជាបច្ចុប្បន្ននេះទេ អ្នកនឹងជាបុគ្គលស្ងប់ហើយត្រាច់ទៅ ។

មិនខ្វាយខ្វល់ក្នុងរឿងអនាគត មិនសោកសៅចំពោះអតីត ជាអ្នកឃើញស្ងាត់សូន្យចាកសត្វក្នុងផស្សៈតាមទ្វារទាំង ៦ យ៉ាងនេះ អត់មាននរណានាំទៅដោយការយល់ខុសឡើយ ។

ទឹក អាច ឱ្យ ទូក អណ្តែត ទៅមុខ
ជិះយាន បានសុខ ស្រណុក កាយា
តែទូក អាច លិច ចុះ ក្នុង ជលសា
ផ្តាច់បង់សង្ខារដោយសារទឹកដែរ។

៦-ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ រមែងមាននូវសេចក្តីទុក្ខជាពិតប្រាកដ ។ សេចក្តីទុក្ខដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ហៅថាជាសភាវទុក្ខ គឺ ជរាទុក្ខ ព្យាធិទុក្ខ និងមរណ-ទុក្ខ ។ សភាវទុក្ខនេះ សូម្បីតែព្រះអរហន្តក៏នៅតែធ្លាក់ចូលក្នុងអំណាចផងដែរ ដូច្នេះ ពិតជាមិនមានបុគ្គលណាក្នុងលោកនេះ អាចគេចពីសភាវទុក្ខបានឡើយ ឱ្យតែមានជាតិកើតមកហើយ ។

មនុស្សលោកយើងដែលនៅមានឧបាទាន គឺសេចក្តីប្រកាន់មាំ មិនមែនមានតែសភាវទុក្ខប៉ុណ្ណឹងនោះទេ គឺនៅមានសេចក្តីទុក្ខច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងទៀតណាស់ ដែលបានចូលមកបន្ថែមលើសភាវទុក្ខ ឱ្យទៅជាទុក្ខដ៏ខ្លាំងក្លា ។

បើមិនមានឧបាទានទេ សេចក្តីទុក្ខក៏នៅត្រឹមតែជាសភាវទុក្ខសុទ្ធៗប៉ុណ្ណោះ ដូចជាសភាពចាស់ជរាជាដើម បើ

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

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

ព្រមឱ្យចាស់ទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ ក៏ជារឿងធម្មតានៃការចាស់ជរា មិនមានរឿងអ្វីដែលត្រូវកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ប៉ុន្តែ ដល់ទៅមានឧបាទាន ក៏បានទៅជារឿងភ័យខ្លាចចាស់ មិនចង់ចាស់ ព្រោះចាស់ទៅវាត្រូវអស់ស្អាត អស់សង្ហា ដូច្នេះសេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងភ្លាមទាន់ពេលដែរ ។

ក្រៅអំពីនេះ នៅមានសេចក្តីទុក្ខដែលកើតពីឧបាទានសុទ្ធៗទៀត ដូចជាការប្រកាន់ថា គេជេរយើង គេនិយាយអាក្រក់ពីយើង គេធ្លាប់លើកតម្កើងសរសើរយើង ឥឡូវដូចម្តេចបានជាព្រងើយកន្តើយទៅវិញ យ៉ាងនេះជាដើម ហើយក៏កើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តទៅ ។ សេចក្តីទុក្ខបែបនេះ បើមិនគិតប្រកាន់ទេ វាពិតជាមិនមានឡើយ តែបើគិតប្រកាន់ វាក៏មកដល់ រឹតតែប្រកាន់រឹតតែទុក្ខ យ៉ាងនេះ ហៅថា ទុក្ខព្រោះឧបាទាន ។

កាលដែលយើងវិគ្រោះវែកញែក យើងក៏បានដឹងថាសេចក្តីទុក្ខណាកើតព្រោះឧបាទាន ដល់លះឧបាទាន ឬដកឧបាទានបានហើយ សេចក្តីទុក្ខនោះក៏រលត់ទៅភ្លាមដែរ ។

៧-កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល

យើងត្រូវស្វែងរកហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីនេះចូលក្នុងគោលនៃអរិយសច្ច គឺទុក្ខអរិយសច្ច ដោយសេចក្តីថា កាលមានទុក្ខយ៉ាងណាមួយកើតឡើង យើងត្រូវស្រាវជ្រាវរាវរកហេតុ បើបានជួបប្រទះហើយត្រូវកម្ចាត់បង់នូវហេតុនោះចោល ។

ទុក្ខខ្លះកើតមកពីការមិនបានសម្រេចដូចក្តីប្រាថ្នា ជាការខកចិត្តអស់សង្ឃឹម ។ មនុស្សដែលមានការខកចិត្តក្នុងរឿងស្នេហា ភាគច្រើនគឺច្រើនតែបន្ទោសគេតែម្ខាងប៉ុណ្ណោះ បន្ទោសថាគេមិនស្មោះត្រង់នឹងខ្លួន គេបោកប្រាស់ខ្លួនជាដើម ម៉្លោះហើយក៏ទុក្ខទោមនស្ស និងខឹងក្រោធរហូតដល់ថ្នាក់សម្លាប់ជីវិតគេ ឬសងសឹកគេដោយប្រការណាមួយ ដើម្បីរំសាយកំហឹងរបស់ខ្លួន ។ កាលសម្លាប់គេឬព្យាបាទគេបានសមតាមប្រាថ្នាហើយ សេចក្តីទុក្ខមិនមែនរលត់ទៅនោះ

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

ឡើយ មានតែចម្រើនឡើងថែមទៀត ព្រោះជាការបង្កនូវហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខ ដូចជាការបន្ថែមឧសឱ្យដល់ភ្លើងដូច្នោះឯង ។

ដោះស្រាយបញ្ហាមិនចំចំណុច វាប្រៀបបីដូចជាការលេបរបស់ស្លែងដើម្បីព្យាបាលរោគដូច្នោះដែរ សូម្បីសមតាមបំណងក៏ពិតហើយ ប៉ុន្តែរោគមិនបានរម្ងាប់ទៅឡើយ មានតែរីឡើងហើយធ្វើទុក្ខខ្លាំងលើសដើម ។ តាមពិតហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខនេះ គឺសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលនៅក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង តើយើងគួរសំកុកកើតទុក្ខ រង់ចាំឱ្យអ្នកដទៃត្រឡប់មកស្រឡាញ់យើងវិញ ទើបយើងបាត់កើតទុក្ខឬយ៉ាងម៉េច ? តែបើយើងប្រើបញ្ញាពិចារណាការពិត យើងនឹងទទួលយកការពិត ហើយអប់រំចិត្តដើម្បីលះកាត់នូវសេចក្ដីស្រឡាញ់ចោលចេញ សេចក្ដីទុក្ខរមែងមិនមានឡើយ ។

មនុស្សប្រុសស្រីភាគច្រើន គឺច្រើនតែចាប់ហេតុខុស ទើបមិនអាចដោះបញ្ហាបាន ។ រឿងដទៃៗផ្សេងទៀត ក្រៅពីរឿងស្នេហានេះ ក៏មានទំនងដូចគ្នា ត្រូវព្យាយាមស្រាវជ្រាវ

រាវរកដើមហេតុឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយគប្បីកម្ចាត់នូវដើមហេតុនេះឱ្យអស់រលីងទៅ ទើបសេចក្ដីទុក្ខវារលត់ទៅបាន ។

ធ្វើល្អបានល្អ

ធ្វើល្អបានល្អបវរភាសិត គុណធម៌ក្នុងចិត្តជីវិតឧត្តម
គុណធម៌ចម្រើនកើនព្រោះសន្សំ ស្មារតីខឹតខំកសាងអាត្មា។
ថ្មភ្នំគល់ឈើដើរលើឥតក្រែង លុះដល់តាក់តែងវិចិត្ររចនា
ឱ្យទៅជាព្រះពុទ្ធប្បដិមា មនុស្សក្នុងលោកាគោរពវន្ទា។
មនុស្សល្អឆ្លាក់ខ្លួនដោយធម៌វិន័យ បដិបត្តិរាល់ថ្ងៃវិស័យអ្នកជា
កាយវាចាចិត្តស្អិតស្អាងគ្រប់គ្រា បដិបត្តិបូជាគ្រប់គ្នាថ្កុំថ្កើង ។

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

៨_មិនជាទាសៈនៃមាយាធម៌

មាយាធម៌គឺរឿងដែលជាមាយា មិនមែនសច្ចៈដែលពិតប្រាកដឡើយ ដូចជា លាភ យស សរសើរ សុខជាដើម ដែលលាយច្រឡំទៅដោយអាមិស គឺនុយ ឬគ្រឿងបោកបញ្ឆោត ។ របស់ទាំងអស់នេះវាជារបស់នៅក្នុងលោក គេនាំគ្នាសន្មតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ មិនពិតប្រាកដទេ ប្រៀបបីដូចជាល្ខោន ឬប្រៀបបីដូចជាការយល់សប្តិដូច្នោះឯង យកពិតប្រាកដអ្វីមិនបានឡើយ ។ អត់លាភ អត់យស និន្ទា ទុក្ខ ក៏មានទំនងដូចគ្នាដែរ ។

លាភ គឺរបស់ដែលបានមកនោះឯង បុគ្គលដឹងថាជាលាភព្រោះពេញចិត្តក្នុងការបាននូវរបស់នោះ ឬព្រោះជារបស់ដែលខ្លួនត្រូវការ បើមិនពេញចិត្ត ឬមិនត្រូវការទេកាលដែលបាននូវរបស់នោះមក ក៏មិនចាត់ទុកថាជាលាភដែរ ត្រឡប់ទៅជាយល់ថា វាជាភារៈ ឬជាគ្រឿងនាំឱ្យខ្វល់ទៅ

វិញ ។ ទោះបីវាជារបស់ដែលត្រូវការប្រាថ្នាចង់បានក៏ដោយ កាលដែលបានមកហើយក៏នៅមានទុក្ខជាប់តាម ស៊ិកសៀតមកជាមួយផងដែរ ។ អ្នកខ្លះត្រូវបាត់បង់ជីវិតព្រោះមានលាភ និងរក្សាការពារលាភ ខ្លះត្រូវមានទុក្ខសោកសៅ នៅពេលដែលលាភនោះវិនាសទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ នេះព្រោះការហួងហែងចង់ឱ្យលាភនៅជារបស់ខ្លួនរហូត ។

យស គឺភាពជាធំ (ឥស្សរិយយស) ការបានទទួលនូវសេចក្តីគោរពរាប់អាន ឬកោតក្រែង (កិត្តិយស) និងការមាននូវបរិវារច្រើន (បរិវារយស) ទាំងអស់នេះគឺវាមាននូវសេចក្តីសំខាន់ សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវការប្រាថ្នាចង់បានតែប៉ុណ្ណោះ ឯចំណែកអ្នកដែលមិនត្រូវការវិញ បែរជាឃើញថាវាជារបស់គួរឱ្យខ្លាច ។

ជាការពិតប្រាកដណាស់ យសគឺជារបស់ដែលការទាញយកមកនូវទុក្ខកង្វល់គ្រប់យ៉ាង មិនថាតែយសបែបណាមួយនោះឡើយ ក្រៃលែងជាងនោះទៅទៀត អ្នកដែលជាប់ជំពាក់ប្រកាន់មាំក្នុងយស កាលណាមិនបានយសតាមដែល

គិតទុក ក៏ជាទុក្ខក្ដៅក្រហាយ ហើយខឹងក្រោធរករឿងអ្នកដែលបាន មានចិត្តឫស្យាបំណងព្យាបាទតាមមកដុតចិត្តខ្លួនឯងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ យសជារបស់ដែលគេសន្មតឱ្យ ដូរផ្លាស់ប្រែប្រួលគ្រប់ពេល មិនមានភាពមាំទាំអ្វីក្នុងយសខ្លួនឯងឡើយ ប៉ុន្តែវាក៏មានឥទ្ធិពលគ្របសង្កត់បៀតបៀនចិត្តរបស់មនុស្សសឹងតែទាំងអស់គ្នាក្នុងលោកនេះ ។

សរសើរ ក្នុងឋានៈជាមាយាធម៌ ព្រោះយើងទៅធ្វើឱ្យត្រូវចិត្តគេ ឬព្រោះតែគេពេញចិត្តយើង គេក៏សរសើរយើងទៅ ហើយគ្រាកាលដែលគេមិនពេញចិត្ត គេក៏និន្ទាតាមអធ្យាស្រ័យរបស់គេដែរទៅ ។ ចោរក៏ចេះសរសើរចោរផងគ្នាដែរ ចោរដែលបានទទួលការសរសើរលើកតម្កើងដ៏ធំធេងក្រៃលែងគឺមេចោរ ឬមហាចោរ ដូចជាពូកែដឹកនាំកូនចោរទៅប្លន់ មានល្បិចកលខ្ពស់ កោងកាចចិត្តដាច់ជាដើម ។

ថ្ងៃនេះគេសរសើរយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាចនិន្ទាតិះ-ដៀលយើង ។ ថ្ងៃនេះគេនិន្ទាតិះដៀលយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាចសរសើរយើង ។ ក្នុងថ្ងៃតែមួយ ពេលតែមួយ គេអាច

សរសើរយើងខ្លះ និងតិះដៀលយើងខ្លះ ដូច្នេះ មិនពិតប្រាកដ មិនទៀងទាត់ មិនមាំមួន គួរឱ្យធុញទ្រាន់នឿយណាយមែនទែន ។

មនុស្សយើងត្រូវតែយល់ថា យើងបានល្អដោយសារគេសរសើរក៏ទេ យើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់ព្រោះគេតិះដៀលក៏ទេដែរ តាមសេចក្ដីពិត យើងល្អព្រោះធ្វើល្អ និងយើងអាក្រក់ព្រោះធ្វើអាក្រក់ នេះជាច្បាប់ហេតុផល ។

ពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិន្ទាតិះដៀលនោះ ខ្លះក៏ត្រូវនឹងការពិត ខ្លះទៀតក៏ខុសពីការពិតយ៉ាងច្រើន ដូច្នេះបើអ្នកណាសរសើរ យើងក៏កុំទាន់ត្រេកអរទទួលយក ព្រោះបើរវល់តែត្រេកអរទទួលយកដោយខ្វះការពិចារណាសិននោះ យើងប្រាកដជាមិនអាចបានដឹងតាមសេចក្ដីពិតថា គេសរសើរយើងត្រូវឬខុសនោះឡើយ ។ បើគេតិះដៀលយើងក៏កុំប្រញាប់ខឹងក្រោធឬទោមនស្សដោយខ្វះអំណត់អត់ធន់នោះ ព្រោះបើរវល់តែខឹងក្រោធហើយ យើងគឺមិនអាចនឹងបានដឹងថា គេតិះដៀលយើងត្រូវ ឬក៏ខុសនោះដែរ ។ ក្នុងស្មារតីកសាងខ្លួន

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

មនុស្សយើងត្រូវទទួលយកនូវពាក្យអ្នកដទៃ ទោះជាពាក្យសរសើរក្តី និន្ទាក្តីមកជាគ្រូ គឺយើងត្រូវទទួលយកដោយការពិចារណាទៅតាមសេចក្តីពិត ។

ការបានទទួលពាក្យសរសើរច្រើន អាចធ្វើឱ្យអ្នកដែលមានសតិបន្តិចបន្តួច វង្វេងឈ្លក់នឹងខ្លួនឯង ហើយខូចខ្លួនទៅក៏មានដែរ ។ ត្រូវចាំថា « ពាក្យសរសើរ ដូចជាស្រានាំឱ្យស្រវឹង » ដូច្នេះត្រូវចេះទទួលដោយស្មាតី បើជាការពិតក៏ទុកជាថ្នាំសម្រាប់ជួយឱ្យមានកម្លាំងចិត្តធ្វើការងារល្អជាបន្តទៀតទៅ « ពាក្យនិន្ទា ដូចជារបស់ល្វីង មិនមាននរណាត្រូវការ តែបើពិចារណាដោយបញ្ញា អាចសម្រេចប្រយោជន៍ដ៏ធំបាន » ។

សេចក្តីសុខ មានពីរយ៉ាងគឺ សុខដែលលាយដោយអាមិស ហៅថា សាមិសសុខ នេះម្យ៉ាង ឯសេចក្តីសុខម្យ៉ាងទៀត គឺសុខដោយមិនមានលាយដោយអាមិស ប្រាសចាកអាមិស នេះហៅថា និរាមិសសុខ ។

អាមិសដែលនិយាយមកនេះ គឺគ្រឿងបោកបញ្ឆោត

និយាយឱ្យចំគឺជានុយ បានដល់ រូប សំឡេង ក្លិន រស និងគ្រឿងសម្ផស្សផ្លូវកាយ ដែលជាទីប្រាថ្នា ជាទីត្រេកអរ ជាទីពេញចិត្ត ។ សុខដែលលាយទៅដោយអាមិសនេះឯង ដែលជាមាយាធម៌ ព្រោះលាយទៅដោយទុក្ខ ដូចត្រីដែលមានឆ្អឹង អ្នកដែលបរិភោគមិនប្រយ័ត្ន រមែងបានដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ព្រោះឆ្អឹងត្រីស្លាក់ក ម្យ៉ាងទៀតសុខនេះឯងមិនទៀង មិនយឺនយូរ មិនឋិតថេរ ដូរផ្លាស់ទៅជាទុក្ខបានដោយងាយ ។

សុខរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចជាទុក្ខរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់ស្វែងរកសេចក្តីសុខ មនុស្សម្នាក់ទៀតត្រូវបាត់បង់នូវសេចក្តីសុខ ព្រោះបានទទួលរងនឹងតណ្ហាប្រាថ្នាសុខរបស់គេ។ អ្នកស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដូចនេះ គឺជាការសាងកម្មពៀរ ព្រោះជាការស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខលើសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ខ្វះមេត្តាត្រាប្រណីខ្វះការយកខ្លួនឯងជាឧបមា ។

បុគ្គលអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីសុខ ដែលសេចក្តីសុខនោះជាសាមិសសុខ គឺត្រូវស្វែងរកពីខាងក្រៅយកមក រមែងប្រព្រឹត្ត

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

ទៅមិនបានឡើយ ដែលថាឱ្យសមតាមសេចក្តីប្រាថ្នា គ្រប់ពេលគ្រប់គ្រានោះ គឺវាវមែងមានន្ទូវឧបសគ្គជាគ្រឿងរារាំង ដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ ។ សេចក្តីសុខដែលស្វែងរកពីខាងក្រៅ មិនអាចធ្វើឱ្យគ្រប់គ្រាន់បានតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនឡើយ ។ កាលបើដូច្នេះ គេរមែងស្រេកឃ្លានចំពោះសេចក្តីសុខជានិច្ច ហើយរឹងរឹតតែស្រេកឃ្លានខ្លាំងឡើងថែមទៀតផង ប្រៀបដូចជាគេផឹកទឹកប្រៃក្នុងមហាសមុទ្រដូច្នោះឯង ។ គេចេះតែស្វែងរកជាបន្តទៅហាក់ដូចជាមិនចេះស្លាប់ ទីបំផុតគេមិនអាចជួបនូវចំណុចគ្រប់ ចំណុចឆ្អែតនោះឡើយ ហើយក៏បានលាចាកលោកនេះទៅទាំងមិនសុខចិត្ត ។

សាមិសសុខនេះ ច្រើនតែមានទុក្ខជាដើមទុន ពេលខ្លះក៏បានសមតាមប្រាថ្នា អាចទូទាត់នឹងដើមទុនដែលជាសេចក្តីទុក្ខ ឬក៏អាចបានកម្រៃខ្លះបន្តិចបន្តួច តែពេលខ្លះ គឺមិនអាចបានសេចក្តីសុខតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះឡើយ ម្ល៉ោះហើយត្រូវខាតទុន មានតែសេចក្តីទុក្ខទ្វេគុណ ពោលគឺជួញបានតែសេចក្តីទុក្ខ ។

ចំណែកសេចក្តីសុខដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តដោយគុណធម៌ ឬដោយសេចក្តីស្ងប់ រមែងជាសេចក្តីសុខពិត ជាកម្រៃរបស់ជីវិត មិនលាយច្រឡំដោយទុក្ខ ឬមិនមានទុក្ខជាប់មកតាមក្រោយឡើយ ពោលគឺមិនមែនជាមាយាធម៌ទេ ។

រួមសេចក្តីមក លោកធម៌ទាំង ៨ គឺ លាភ អលាភ យស អយស និន្ទា សរសើរ សុខ ទុក្ខ ជាមាយាធម៌ បញ្ឆោតឱ្យមនុស្សវង្វេង ជ្រប់នៅ ជាប់នៅ ។ ផលដែលជាប់តាមក្រោយមកគឺ សេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីក្តៅក្រហាយ ។ ការអប់រំចិត្តឱ្យនៅពីលើរបស់ទាំងអស់នេះ មិនឱ្យចិត្តនៅជាទាសៈតទៅទៀត នេះគឺជាសេចក្តីសម្រេចដ៏ពិតប្រាកដនៃជីវិត ។

បព្វជិតល្អ

ព្រះចន្ទខាងខ្នើតបង្កើតរស្មី ថ្ងៃពេញបូណ៌មីរាត្រីភ្លឺថ្លា
បព្វជិតព្យាយាមបំពេញសិក្ខា លម្អសាសនាដូចខែខាងខ្នើត។

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

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

៩-ភាពជាអ្នកមានហេតុផល

សូមឱ្យពុទ្ធបរិស័ទច្បាស់លាស់ក្នុងចិត្ត ធ្ងន់ក្នុងចិត្តឥតសង្ស័យថា « អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ » ។ យើងមិនអាចជ្រើសរើសយកនូវអ្វីៗតាមសេចក្តីពេញចិត្តបានឡើយ ។ មានហេតុមានបច្ច័យយ៉ាងណាវារមែងប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនោះ ។ កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យសុខ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើង ។ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យចម្រើនក៏ចម្រើនទៅ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យអ្វីៗណាកើតអ្វីៗនោះរមែងកើតតាមហេតុតាមបច្ច័យហ្នឹងឯង ។

អ្វីៗទាំងអស់ដែលជាសង្ខតធម៌មានបច្ច័យតាក់តែងឱ្យកើតឡើង រមែងមិនជាឥស្សរៈដោយខ្លួនឯងឡើយ ត្រូវជាប់ទាក់ទងនឹងបច្ច័យ មានការប្រែប្រួលជាកំណត់ និងមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នាត្រូវការរបស់បុគ្គលណាទេ ។

បើគ្រប់យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នារបស់បុគ្គលហើយនោះ តើអ្នកណាក្រ អ្នកណាមានរោគ អ្នកណាមិនស្អាត ហើយអ្នកណាដែលមានទុក្ខ ព្រោះគ្រប់គ្នាប្រាថ្នាបាននូវទ្រព្យសម្បត្តិ ប្រាថ្នាសុខភាពបរិបូណ៌ ប្រាថ្នាស្អាត ប្រាថ្នាសុខ តែនេះដោយហេតុថា របស់ទាំងអស់ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ទើបយើងមិនអាចបានតាមប្រាថ្នាថា របស់នេះចូរទៅជាយ៉ាងនោះចុះ ចូរកុំជាយ៉ាងនេះដូច្នោះឡើយ ។ ដែលមានខ្លះប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះ ដូចជាយើងប្រាថ្នានឹងក្រោកឡើងហើយដើរទៅ យើងក៏បានក្រោកឡើងហើយដើរទៅបានមែន នេះព្រោះមានហេតុមានបច្ច័យដល់ព្រមប្រសិនបើខ្វះហេតុខ្វះបច្ច័យ ប្រាកដជាដើរទៅពុំបានឡើយ ដូចជា អ្នកជំងឺខ្លះដែលប្រាថ្នានឹងក្រោកអង្គុយ ប៉ុន្តែមិនអាចក្រោករួចបាន ។

ការមាននូវមនសិការ ធ្ងន់ចិត្តចុះស៊ប់ទៅក្នុងលក្ខណៈពិតរបស់សង្ខារ ថារបស់ទាំងឡាយទាំងពួងប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ហើយលះបង់នូវសេចក្តីប្រកាន់ចោលបាន

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

នេះរាប់ថាជាថ្នាំដ៏ប្រសើរ សម្រាប់បំបាត់នូវសេចក្ដីទុក្ខក្ដៅតាមផ្លូវចិត្ត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា ការមិនមានកង្វល់ ការមិនប្រកាន់ នោះឯងគឺជាទីពឹងដ៏ប្រសើររបស់អ្នកដែលនៅក្នុងមហាសាគរគឺវដ្ដសង្សារ មិនមានទីពឹងអ្វីដទៃក្រៅអំពីនេះឡើយ ។

យើងគប្បីធ្វើជាមនុស្សដឹងហេតុផល គុណធម៌មួយនេះជួយឱ្យចិត្តស្ងប់រម្ងាប់បានច្រើនណាស់ ព្រោះយល់ព្រមទៅតាមការពិតថា ផលរមែងមកតាមហេតុ ឬហេតុបង្កឱ្យកើតផល ។ ផលល្អឬផលអាក្រក់ដែលយើងបានទទួលនោះរមែងជាប់ទាក់ទងមកអំពីហេតុ ហេតុល្អបង្កឱ្យកើតផលល្អ ហេតុអាក្រក់បង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ ហើយហេតុនោះៗយើងជាអ្នកធ្វើដោយខ្លួនឯង យ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយចំណែកធំដែរ ដែលយើងជាអ្នកធ្វើនោះ ។ នៅពេលដែលបានទទួលផលល្អ មនុស្សយើងច្រើនតែប្រញិបប្រញាប់ទទួលយកដោយក្ដីរីករាយ និងគិតថាជាលទ្ធផលនៃការងារដែលខ្លួនបានធ្វើ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលបានទទួលផលអាក្រក់វិញ ហេតុដូចម្ដេច

បានជាមិនសូវសុខចិត្តព្រមទទួល ហើយច្រើនតែទម្លាក់ទោសទៅឱ្យអ្នកដទៃទៀតផង ថាជាអ្នកបង្កហេតុនោះៗទៅវិញ ។

មនុស្សមានហេតុផល រមែងមានចិត្តធ្ងន់ រឹងប៉ឹងប្រាកដច្បាស់លាស់ ហើយព្រមទទួលយកទាំងផលល្អ ទាំងផលអាក្រក់ ។ ការព្រមទទួលយកនូវហេតុផលតាមសេចក្ដីពិតនោះឯង គឺជាកូនសោដ៏សំខាន់សម្រាប់ចាក់ចូលទៅរកការដោះស្រាយនូវបញ្ហា ដែលសុទ្ធតែជាបញ្ហាលំបាកៗក្នុងការដោះស្រាយ ប្រសិនបើមិនព្រមទទួលយកការពិតទេនោះ។

ពាក្យថាមនុស្សមានហេតុផល ដោយសេចក្ដីថាជាមនុស្សដឹងហេតុដឹងផលហ្នឹងឯង គឺរមែងជាអ្នកសម្លឹងមើលហេតុផលដោយជុំវិញ និងដោយសព្វគ្រប់ ។ មិនមែនត្រឹមតែហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ ដែលមនុស្សមានហេតុផលបានយល់ដឹងនោះ ទោះហេតុផលរបស់អ្នកដទៃក៏ដោយ ក៏គេរមែងយល់ដឹងបានតាមការពិតផងដែរ ។ មនុស្សមានហេតុផល រមែងព្រមទទួលនូវការចាំបាច់របស់អ្នកដទៃ ដែលអ្នកដទៃនោះ គេត្រូវធ្វើតាមការចាំបាច់របស់គេ ។ ប្រសិនបើ

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

យើងឋិតនៅក្នុងសភាពដូចជាគេ យើងក៏អាចធ្វើដូចគេដែរ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានការចាំបាច់ក្នុងជីវិតមិនដូចគ្នាឡើយ ហើយច្រើនតែ ព្រមចាញ់ចំពោះការចាំបាច់របស់ខ្លួនឯងនោះទៀតផង ។ ការចាំបាច់បានចាប់បង្ខំឱ្យត្រូវតែធ្វើយ៉ាងនោះ ដើម្បីដោះស្រាយ ឬកែខៃបញ្ហារកផ្លូវចេញពីភាពទាល់ច្រកសិន ។ នៅក្នុងសេចក្ដីនេះ មនុស្សអ្នកមានហេតុផលរមែងមិនអាងដល់ការចាំបាច់ ហើយប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើឆ្គាំឆ្គងនោះឡើយ ព្រោះបើចេះតែអាងដល់ការចាំបាច់ ហើយធ្វើនូវអំពើអាក្រក់អីចឹង អ្នកណាក៏អាងបានគ្រប់គ្រា និងអាចអាងទៅគ្រប់រឿងទៀតផង ។

នៅពេលដែលមានរឿងចម្លែក ឬរឿងអាថ៌កំបាំងអ្វីមួយមនុស្សយើងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផលខ្លាំងណាស់ ព្រោះជាធម្មតារបស់មនុស្សយើង គឺរមែងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផលតែងតែស្រាវជ្រាវរាវរកហេតុផល ។ ហេតុផលមិនមែនងាយយល់ឡើយ ព្រោះហេតុផលជារឿងអាថ៌កំបាំងកប់ជ្រៅទៅក្នុងធម្មជាតិ ។ ការឃើញហេតុហើយគិតដៅទៅរកផលក្ដី

ការឃើញផលហើយស្រាវជ្រាវរាវទៅរកហេតុក្ដី រមែងមានការលំអៀងខុសអំពីការពិត ព្រោះហេតុតែខ្វះបញ្ញា មានការយល់ខុសទៅនៅក្នុងហេតុផលនៃធម្មជាតិនោះៗ ដោយប្រការផ្សេងៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។

សូម្បីតែហេតុផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន ក៏គង់នឹកដៅទៅត្រូវភ្លាត់ប្លាតផងដែរ តិចលើកណាស់ដែលនឹកដៅទៅត្រូវបានប្រាកដ ព្រោះមុននឹងផលកើតឡើង គឺនៅរវាងហេតុនឹងផលនោះ ត្រូវមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យផលដែលសង្ឃឹមនោះត្រូវដូរផ្លាស់ ។ ការងារស្រែចំការ មុខជំនួញជួញដូរ ។ល។ រមែងមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យផលដែលយើងនឹកសង្ឃឹមត្រូវប្រែប្រួលអស់ តួយ៉ាង ដូចជាអ្នករៀនម្នាក់ជាសិស្សពូកែ មានសតិបញ្ញាល្អ មានការប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវ សុខភាពមាំមួននិងជាប់លេខ ១ នៅក្នុងការប្រលងសាកទៀតផង នេះគឺជាហេតុ ។ អាស្រ័យទៅលើហេតុនេះឯង យើងក៏បានដៅទៅរកផលថា សិស្សម្នាក់នេះ ពិតជាប្រលងជាប់ហើយបានពិន្ទុល្អទៀតផង។ លុះដល់ពេលប្រលង

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

សិស្សម្នាក់នេះឯងបែរជាបានពិន្ទុតិច ហើយត្រូវរៀនត្រួតថ្នាក់ជាបន្តទៀត ពោលគឺប្រលងធ្លាក់ហ្នឹងឯង ។ ដែលទៅជាយ៉ាងនេះ វាអាចមកអំពីពេលមុនប្រលង និងពេលកំពុងតែប្រលងនោះ សិស្សម្នាក់នេះ មានការមិនស្រួលផ្លូវកាយ ឬមិនសប្បាយផ្លូវចិត្ត អាចមានរឿងនាំឱ្យមានកង្វល់ក្នុងចិត្តច្រើន ដែលជារឿងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ដូច្នេះជាដើម ។ នេះគឺជាហេតុដទៃដែលជ្រែកចូលមក ហើយបានធ្វើឱ្យផលដែលយើងគិតដៅទុកនោះ មានការដូរផ្លាស់ ។ នៅមានតួយ៉ាងច្រើនទៀតណាស់ ដែលក្នុងរឿងរ៉ាវនោះៗ បង្កប់ទៅដោយហេតុផលអាថ៌កំបាំង ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបនៅក្នុងលោកនេះ មានអ្នកយល់ខុសដោយប្រការផ្សេងៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។

ការហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យបានទៅជាមនុស្សមានហេតុផល ឬជាមនុស្សយល់ដឹង ធ្វើអ្វីៗតែងគិតគូរហេតុផលឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុននោះ គឺមានគោលសំខាន់ៗច្រើនប្រការដូចជា :

-ហាត់ពិគ្រោះពិចារណាចំពោះរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលបានរៀនដឹង និងបានស្តាប់បានឮមក ។ ពិគ្រោះពិចារណាឱ្យបានយល់ហេតុផលនៃរឿងនោះៗ អាចជាការហាត់គិតលេងៗ ទៅក៏បានដែរ ។

-រៀនអប់រំទូន្មានចិត្តឱ្យត្រង់ វៀរចាកនូវអគតិ ៤យ៉ាង គឺមិនលំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ មិនលំអៀងព្រោះស្អប់ មិនលំអៀងព្រោះល្ងង់ និងមិនលំអៀងព្រោះការភ័យខ្លាច ។

-ព្យាយាមស្តាប់ពាក្យអប់រំទូន្មានឱ្យបានច្រើន បើឆ្ងល់ឱ្យចេះសួរ និងចេះធ្វើទុកក្នុងចិត្តចាប់យកហេតុផលពីគ្រប់ហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងចំពោះខ្លួនឯង និងកើតឡើងចំពោះអ្នកដទៃ ។

មនុស្សដែលយល់ដឹងអំពីហេតុផលច្បាស់ រមែងលះបង់នូវបាបអកុសលក្នុងខ្លួន ជាអ្នកមិនមាននូវឥស្សា គឺការច្រណែននឹងលាភយសរបស់អ្នកដទៃឡើយ ។ ជាការពិតហើយ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាព្រមទាំងធម្មជាតិទាំងអស់ សុទ្ធតែមានហេតុផលរៀងៗខ្លួន និងផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះយើងមិន

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

អាចមានលាភ មានយស ឬមាននូវអ្វីៗទាំងអស់ឱ្យដូចជាអ្នកដទៃបានទេ។ មនុស្សដែលយល់អំពីហេតុផលតាមសេចក្តីពិត មិនច្រណែន មិនទាមទារនូវសម្បត្តិអ្វីៗដែលអ្នកដទៃគេមានបាននោះឡើយ ក៏ដូចជាមិនច្រណែន មិនទាមទារនូវជំងឺពីអ្នកឈឺ ឬវិបត្តិភយន្តរាយផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកដទៃត្រូវបានទទួលនោះដែរ ។ ជាធម្មតារបស់មនុស្សដែលមិនយល់អំពីហេតុផលរមែងមាក់ងាយអ្នកដែលទាបជាងខ្លួន ហើយរមែងច្រណែននឹងអ្នកដែលខ្ពស់ជាងខ្លួន ។ ដូច្នេះដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវការមាក់ងាយអ្នកដទៃ និងសេចក្តីច្រណែន គប្បីសិក្សាពិចារណាឱ្យយល់ពីហេតុផលរបស់ជីវិត និងហេតុផលរបស់ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាង គឺគប្បីឱ្យតាំងនៅក្នុងភាពជាអ្នកដែលមានហេតុផលហ្នឹងឯង ។

១០-ការសម្លឹងគុណនិងទោស

ការសម្លឹងគុណនិងទោសនោះ បានដល់គុណ និងទោសនៃអ្វីៗ ដែលមានការទាក់ទងនឹងយើង គឺយើងត្រូវសម្លឹង ត្រូវសិក្សាសង្កេតពិនិត្យឱ្យបានយល់ដឹងច្បាស់ ។

ជាធម្មតារបស់ផ្សេងៗនៅក្នុងលោក ដែលជាសង្ខតធម៌មានបច្ច័យតាក់តែង ឬនៅក្នុងលោកដែលជាលោកធម៌ មានលាភមានយស សរសើរសុខ ប្រកបដោយភាពបោកប្រាស់ រមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំនៅជាមួយ ប្រៀបដូចជាត្រីដែលមានឆ្អឹង ។ អ្នកបរិភោគត្រីដែលមានឆ្អឹងនៅពីក្នុង គប្បីប្រយ័ត្នប្រយែងឱ្យណាស់ ដើម្បីកុំឱ្យស្លាក់ឆ្អឹងនឹងក ។ ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ដែលជាអាមិស (នុយ របស់បញ្ឆោត) ជាពិសេសគឺរបស់ណាដែលយើងចូលទៅរក ឬដែលចូលមករកយើង កាលដែលយើងមានការសម្លឹងពិនិត្យឃើញគុណនិងទោសហើយ ជាឧបការៈជួយឱ្យយើងមិនជាប់

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

ជំពាក់ចិត្ត មិនវង្វេងក្នុងរបស់ទាំងអស់នោះ ។ តាមសភាពនៃរបស់ទាំងអស់ដែលជាអាមិសនោះ វាតែងតែទម្លាយនូវសេចក្ដីសុខស្ងប់របស់ចិត្ត ព្រោះថាវាជាអារម្មណ៍ធ្វើឱ្យចិត្តញាប់ញ័រជានិច្ច ដូចទឹកដែលត្រូវកម្រើកញ័រដោយសារខ្យល់បក់ ឬដោយសារវត្ថុដែលបុគ្គលបោះចូលទៅដូច្នោះឯង ។

សូមលើកតួយ៉ាង ដើម្បីសេចក្ដីជាក់ច្បាស់ក្នុងរឿងគុណនិងទោសនៃអ្វីៗផ្សេងៗនោះ ដែលយើងមានការជាប់ទាក់ទងជាមួយ ដូចជា មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ពិតណាស់ មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ គេបានឱ្យសេចក្ដីសុខសេចក្ដីរីករាយដល់យើង គឺនៅពេលដែលគេនៅជិត នៅក្បែរនៅជាមួយនឹងយើង គេបានសន្ទនាសាសងដោយពាក្យសម្ដីផ្អែមល្ហែម ជាវាចាទឹកឃ្មុំ ក៏ប៉ុន្តែវាជាទុក្ខនៅពេលត្រូវព្រាត់ចាក ត្រូវនឹក ត្រូវអាល័យដល់គេ ឬក៏ត្រូវសង្ស័យព្រមដោយការភ័យព្រួយថា គេនឹងឈប់ស្រឡាញ់យើង ឬម្យ៉ាងទៀតព្រួយបារម្ភ ក្រែងមានអ្នកដទៃណា មកចែកសេចក្ដីស្រឡាញ់យកទៅ ។ ព្រោះហេតុតែសេចក្ដីស្រឡាញ់ទើបហួងហែង

ម៉្លោះហើយ ចិត្តរបស់យើងត្រូវជាប់ជំពាក់ខ្លាំង ហាក់ដូចជាជាប់តាមទៅជាមួយ នៅពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នោះឯងបានឃ្លាតទៅឆ្ងាយ ឬ ហាក់ដូចជាមកតែរូបកាយនៅពេលឃ្លាតឆ្ងាយបែកពីមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ នេះគឺជាចំណែកដែលមានទោស ។

ក្នុងរឿងយសស័ក្តិ សម្បត្តិនិងបរិវារ ក៏ដូចគ្នាដែររមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំគ្នា ។ ពេលដែលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាគុណ យើងក៏សប្បាយរីករាយប៉ុន្តែលុះដល់ពេលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោសវិញ ក៏សោកសៅដល់នូវការខូចចិត្ត នេះជារឿងធម្មតាដែលតែងតែមានក្នុងមនុស្សលោក ។

នៅក្នុងសេចក្ដីនេះ សម្រាប់អ្នកដែលបានហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្តល្អហើយ បានពិចារណាទាំងផ្នែកគុណ ទាំងផ្នែកទោសនៃអ្វីៗនោះ ដោយការពិចារណារឿយៗ លុះដល់ពេលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោស ក៏មានសេចក្ដីអត់ធន់មានចិត្តស្ងប់ស្ងៀម ព្រោះបានពិចារណាឃើញថា ឥឡូវនេះ

ចំណែកដែលជាទោស បានប្រាកដឡើងហើយ នេះគឺជាសេចក្តីពិតនៃលោក គឺសង្ខារលោក ឬលោកធម៌ ។ ការមាននូវសតិបញ្ញាដឹងទាន់ត្រឹមតែប៉ុណ្ណេះ ក៏អាចរក្សានូវសេចក្តីស្ងប់ចិត្តបាន ម្ល៉ោះហើយចិត្តក៏ឋិតនៅក្នុងសភាពជាសុខ ។

អំណោយធម្មជាតិ

ធម្មជាតិធ្វើកិច្ចសង្គ្រោះលោកា រស្មី សុរិយា បំភ្លឺ ទ្វីប លោក
ភ្លៀងធ្លាក់ដីទ្រវាយោបក់បោក នាំឱ្យសត្វលោកកើតមកធ្វើការ។
មានស្រែមានស្រូវរដូវប្ដូរផ្លាស់ រុក្ខជាតិច្រើនណាស់បង្កើតផលា
ពូកឈើ ជាថ្នាំ ឱ្យ សុខ កាយា មនុស្ស ក្នុង លោកាគិតថាឱ្យអ្វី ។
ខ្មោចសត្វតិរច្ឆានគង់ជាអាហារ តែ កុំ គិត ថា សត្វ ជា ចំណី
រីឯសាច់មនុស្សអ្នកណាគេធី មនុស្សត្រូវ ប្រណីឱ្យអភ័យសត្វ។

កើតមកជាមនុស្ស ខ្ពស់ព្រោះគុណធម៌
បារមី តាំង គភ៌ បាបកម្ម ត្រូវ កាត់
ប្រសូត ចាក ភព និព្វាន សម្បត្តិ
មនុស្សត្រូវហ្វឹកហាត់ទើបបានប្រសើរ។

១១.ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ

បុគ្គលដែលមានការទាក់ទងជាមួយនឹងយើង ឬហេតុការណ៍ដែលកើតឡើងដល់យើង គឺយើងគួរព្យាយាមសម្លឹងមើលដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដល់បុគ្គលនោះ និងហេតុការណ៍ផ្សេងៗនោះ ក្នុងផ្នែកល្អតាមសមគួរ ។ បើយើងចេះសម្លឹងមើល និងចេះស្រាវជ្រាវរកផ្នែកល្អរបស់បុគ្គលនោះ ឬហេតុការណ៍នោះ យើងនឹងបាននូវប្រយោជន៍ជាពិតប្រាកដ។ បុគ្គលខ្លះទោះបីមានចំណែកអាក្រក់ ខូចកាចដ៏ច្រើនក៏ពិតមែនហើយ តែក៏គង់មាននូវចំណែកល្អខ្លះ បើយើងចេះជ្រើសរើសយកដោយការត្រួតត្រាពិនិត្យ ប្រកបដោយសុភនិច្ឆ័យ ។ ដើមឈើដោយទូទៅ រមែងមានប្រយោជន៍មិនដូចគ្នា ហើយអ្នកណាដឹងនូវប្រយោជន៍នៃដើមឈើនោះ ត្រង់ចំណែកណាក៏នាំយកនូវចំណែកត្រង់នោះឯងមកធ្វើជាប្រយោជន៍ទៅ ។ ដើមឈើខ្លះមានប្រយោជន៍គ្រប់ចំណែកទាំងអស់ ទាំងឫស

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

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

ទាំងដើម ទាំងសំបក ទាំងស្រាយ ទាំងខ្លឹម ទាំងផ្កា ទាំងស្លឹក និងទាំងផ្លែ ហើយសុទ្ធតែជាប្រយោជន៍សំខាន់ៗទៀតផង ប៉ុន្តែចំណែកណាត្រូវបានជាប្រយោជន៍ក្នុងផ្នែកណានោះ គឺស្រេចហើយតែការចេះដឹងនិងការយល់របស់យើង ។

មនុស្សខ្លះ ពិតហើយថាគេជាមនុស្សអាក្រក់សឹងតែទាំងអស់ គឺទាំងកាយទាំងវាចាចិត្ត តែគេក៏បានមកជាតួយ៉ាងសម្រាប់ឱ្យយើងឃើញទៅតាមសេចក្តីពិតថា ធ្វើយ៉ាងហ្នឹងវាមិនល្អ វាជាការអាក្រក់ ដូច្នេះបើយើងមិនចង់ឱ្យខ្លួនយើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់ទេ យើងមិនត្រូវធ្វើដូច្នោះឡើយ ។ នេះជាប្រយោជន៍ដែលយើងត្រូវបានទទួល ពីសភាពនៃអំពើអាក្រក់ដែលបានប្រាកដឱ្យយើងមើលឃើញច្បាស់ ទាំងដែលយើងក៏ជាមនុស្សចេះសម្លឹងមើលផងទៀត ។

ហេតុការណ៍ខ្លះដែលបានកើតឡើងដល់យើង ក្នុងពេលដំបូង យើងអាចឃើញថាជារឿងអាក្រក់ ជារឿងគ្រោះកាចដ៏ក្រៃលែង តែលុះដល់ពេលដែលយើងបានអាស្រ័យនូវបញ្ហា ពិចារណារកផ្លូវដោះស្រាយ ព្រមដោយការបាននូវ

កម្លាំងចិត្តដ៏មាំមួនសម្រាប់ប្រឹងប្រែង ព្យាយាមក្នុងការដោះស្រាយផងទៀតនោះ ហេតុការណ៍ដែលថាអាក្រក់ហ្នឹងឯងក៏បានធ្វើឱ្យយើងសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដ៏ច្រើន ។ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ដើម្បីសេចក្តីស្ងប់សុខនៃចិត្តសន្តានរបស់យើង គឺយើងត្រូវចេះសម្លឹងមើលហេតុការណ៍ផ្សេងៗ នៅក្នុងផ្នែកល្អជាមុនសិន ឬត្រូវចេះបរិកម្មភាវនាឱ្យបានរឿយៗដូច្នេះថា « ល្អដូចៗគ្នា » នេះបើយើងធ្វើទុកក្នុងចិត្តដោយឧបាយត្រូវទំនងទៅតាមហេតុផលហើយនោះ (យោនិសោ-មនសិការ) ។

ការខកចិត្ត ការអស់សង្ឃឹម មិនអាចញាំញីនូវបេះដូងរបស់យើងបានឡើយ បើយើងមាននូវយោនិសោមនសិការរឿយៗជានិច្ចនោះ ។ យើងនឹងសម្លឹងមើលឃើញបានច្បាស់ពិតប្រាកដ នូវគុណតម្លៃដ៏ថ្លៃថ្លា ដែលសម្រេចបានពីយោនិ-សោមនសិការរបស់យើង ។ គុណតម្លៃដែលយើងទទួលបានពីយោនិសោមនសិការនោះ គឺល្អជាងនិងខ្ពស់ជាងនូវអ្វីៗដែលយើងធ្លាប់ឱ្យតម្លៃ ទាំងអ្វីៗនោះឯងដែលបានធ្វើឱ្យយើង

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

អស់សង្ឃឹម ។

អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ សុទ្ធតែប្រែប្រួលទាំងអស់ រកសង្ឃឹមមិនបានឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត សម្បត្តិក្នុងលោកនេះ មិនមានសម្បត្តិណាដែលធ្វើឱ្យយើងចេះឆ្អែតគ្រប់គ្រាន់បានឡើយ ដូច្នេះតើឱ្យយើងសង្ឃឹមទៅលើរបស់អ្វីនៅក្នុងលោកនេះ ។ ផ្លូវដែលល្អក៏គឺ កុំប្រមាទ កុំទុកចិត្តអ្វីៗឱ្យជ្រុលហួស ត្រូវចេះរក្សាខ្លួនដោយខ្លួនឯង ។ ចិត្តរបស់អ្នកដទៃដូរផ្លាស់ជានិច្ច សូម្បីចិត្តរបស់យើងក៏មិនខុសអ្វីពីចិត្តអ្នកដទៃដែរ ប្រសិនបើបណ្តោយឱ្យអារម្មណ៍អូសទាញ អារម្មណ៍នឹងបន្សាត់ចិត្តរបស់យើង ឱ្យហូរទៅតាមខ្សែតណ្ហាជាប្រាកដ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលធ្លាប់ស្រឡាញ់គោរពរាប់អានយើងនោះ គេអាចខឹងក្រោធនឹងយើង ស្អប់យើង ឈប់គោរពរាប់អានចំពោះយើងពេលណាក៏បានដែរ ។

ប្រវត្តិសាស្ត្រក្នុងលោក និងដំណឹងផ្សេងៗក្នុងលោកដែលមានការផ្សព្វផ្សាយតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍រាល់ថ្ងៃនេះ មានឡើងប្រាកដ ដើម្បីសេចក្តីស្លុតសង្វេគ និងដើម្បីមិនឱ្យ

យើងមានក្តីសង្ឃឹមទៅលើអ្វីៗនោះឯង ។

ឃើញមនុស្សក្រីក្រតោកយ៉ាកលំបាកហើយ ក៏អស់នូវចំណង់ដែលចង់មាន ។ ឃើញមនុស្សចាស់ជរាហើយ ក៏បាត់បង់អស់នូវភាពរីករាយនៃចិត្ត ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភាពជាកំលោះក្រមុំ ព្រោះទោះជាយ៉ាងណាៗក៏ដោយ យើងក៏ត្រូវចាស់យ៉ាងនោះ ទាំងអ្នកដទៃ ដែលឋិតនៅក្នុងវ័យក្មេងដែលយើងកំពុងតែស្រឡាញ់ណាស់ក៏មុខតែចាស់ដែរ ប្រសិនបើមិនបានស្លាប់ពីក្មេងទេនោះ ។

ឃើញមនុស្សដណ្តើមនូវផលប្រយោជន៍ពីគ្នា គំរាមកំហែងគ្នា ទម្លាយសេចក្តីសុខគ្នា ព្យាបាទគ្នាដោយវិធីផ្សេងៗ ហើយ ក៏មិនចង់ចូលទៅឱ្យប៉ះពាល់ដល់សង្គមណាៗឡើយ។

មានតែព្រះធម៌ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យកក់ក្តៅក្នុងជីវិត ព្រោះព្រះធម៌បានស្លាបនាមនុស្ស ដែលធ្លាប់តែអន់ថយទន់ទាប ដោយត្រកូល ឬដោយទ្រព្យជាដើម ឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ រហូតដល់ថ្នាក់ទេវតាឥន្រ្ទព្រហ្មប្រណម្យអញ្ជលីសំពះថ្វាយបង្គំទៀតផង ។

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

ព្រះធម៌មិនបានឃ្លាតចាកពីលោកនេះទៅឡើយ មានតែសត្វលោកប៉ុណ្ណោះទេ ដែលចេះតែលះបង់ព្រះធម៌ចោល។ ព្រះធម៌មានអានុភាពរកអ្វីប្រៀបពុំបានឡើយ សូមឱ្យមានការទុកចិត្តចំពោះព្រះធម៌ចុះ គឺល្អជាងការទុកចិត្តក្នុងអ្វីៗទៀតទាំងអស់ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានទូន្មានឱ្យពុទ្ធបរិស័ទ តម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ គឺតម្កល់ខ្លួនក្នុងគុណធម៌ ឬឱ្យព្រះធម៌មាននៅក្នុងខ្លួនហ្នឹងឯង ទោះបីជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏កុំឱ្យចោលព្រះធម៌ ។

ការដែលយើងមាននូវព្រះធម៌ តាំងនៅក្នុងខ្លួនបានមាំមួនល្អហើយនោះ យើងរឹងរឹតតែចេះសម្លឹងមើលបុគ្គល និងហេតុការណ៍ផ្សេងៗបានល្អឡើង ព្រោះនៅក្នុងខ្លួនយើងសម្បូណ៌ទៅដោយយោនិសោមនសិការ នេះជាវិធីដ៏សំខាន់មួយក្នុងការធ្វើចិត្តឱ្យបានស្ងប់ មិនញាប់ញ័រចំពោះលោកធម៌ ដែលជាវិធីនាំទៅរកសភាពសុខចិត្ត កាន់តែប្រណីតសុខុមឡើងជានិច្ចនិរន្តរ៍ ។

១២-អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

ការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិ ឬសមថភាវនា និងម្យ៉ាងទៀត អប់រំឱ្យស្ងប់ផង លះផ្តាច់ផង ដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា ។

សមាធិឬសមថភាវនា ចំណុចនេះសំដៅដល់ការចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍សមាធិយ៉ាងណាមួយ ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ ពោលគឺមិនរវើ-រវាយងាករេទៅក្នុងរឿងដទៃ នៅពេលនោះ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង ។

ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែងរក ឬសម្លឹងរករបស់ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯង និងមានសេចក្តីសុខនៅដោយខ្លួនឯង ពោលគឺមិនមានរវល់ដោយអំណាចកិលេសចូលមករំខាន និងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង ។

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

ការដែលចិត្តរបស់មនុស្សរវើរវាយ ត្រាច់ទៅនេះត្រាច់ទៅនោះ ព្រោះហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្ដីសុខ ដោយអំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវសេចក្ដីសុខដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិហើយ មានការពេញចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្ដីសុខសម្រាន្ត រាងកាយក៏រឹងប៉ឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រ មិនងេងងោងងោកងក់ បាត់បង់អស់នូវការហត់នឿយជាដើម ទាំងនេះព្រោះមកអំពីភាពសុខសម្រាន្តនៃចិត្ត បានផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទ និងគ្រប់ចំណែកនៃរាងកាយ ។ នៅពេលចិត្តបានទទួលសេចក្ដីស្ងប់យ៉ាងនេះហើយ ភាពជាសុខប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយ អស់កាលដ៏យូរ អាចតាំងនៅរហូតដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន ។

វិបស្សនាភាវនា ជាបឋមគឺត្រូវស្ដាប់ព្រះធម៌ឱ្យយល់ច្បាស់ ដល់នូវព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក សមាទានសីល មានសទ្ធាជឿថាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរបស់ខ្លួន ។

គោលសំខាន់គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ឱ្យចិត្តនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ក្នុងពេលដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។ វិបស្សនាភាវនាគឺជាការគ្រប់គ្រងនូវឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការសង្រួម ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្ដាត កាយ ចិត្ត មិនឱ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្តបាន នៅពេលឃើញរូប ឬឮសំឡេងជាដើម ។

វិបស្សនាភាវនាមានភាពប្រណីតនិងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយសំវរៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែមានជំនួយអំពីឥន្ទ្រិយសំវរសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំវរសីល ជាអាហារនៃសុចរិត ៣ (គឺកាយសុចរិត វចីសុចរិត និងមនោសុចរិត) សុចរិត ៣ ជាអាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវនា ។

ឥន្ទ្រិយសំវរសីល មិនមែនជាការស្រាវជ្រាវរាវរកសេចក្ដីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់តែប្រៀបបីដូចជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន

វិញ គឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាងកម្រិតសតិថ្នាក់សំវរសីល ។ ជាសតិផ្នែកតាមដានស្រាវជ្រាវ និងនាំមកនូវបញ្ញាចែកខន្ធធាតុអាយតនៈ ដុសខាត់កម្ចាត់នូវមោហៈអវិជ្ជា ដែលមោហៈអវិជ្ជានេះនាំឱ្យវង្វេងប្រកាន់ខន្ធធាតុអាយតនៈថា ជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួន ។

អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្គ្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺសម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាបញ្ញាសិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ និងសម្មាអាជីវៈជាសីលសិក្ខា ឯអង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាមៈ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ ជាសមាធិសិក្ខា ឬចិត្តសិក្ខា។

បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិងចរណៈ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មា-សង្កប្បៈ ជាវិជ្ជា ឯអង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណៈ ។

បើសង្គ្រោះជាសមថៈ និងវិបស្សនាវិញ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថៈ ដូច្នេះ សីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថៈ ឬក្រុមចរណៈ (ការសង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គ គម្ពីរអភិធម្ម) ។

ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជា

បច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ញាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ញាក៏មានការពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្ថគ្រប់កាលទាំង ៣ ឃើញបច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធ ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទ-ធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌ មានតែការអស់ទៅ សូន្យទៅ ត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស ៨ ប្រការ :

១-មានការលះបង់នូវភវទិដ្ឋិ (យល់ថាមានព្រលឹងតួខ្លួនត្រូវទៅកើតក្នុងភពថ្មី ក្រោយពីស្លាប់ ព្រោះមិនបានឃើញថា បដិសន្ធិជាផលវិបាករបស់កម្ម នេះជាភវទិដ្ឋិ) ។

២-មានការលះបង់នូវសេចក្ដីត្រេកអរ និងសេចក្ដីត្រូវការប្រាថ្នាក្នុងជីវិត (នេះមិនមែនជាបែបទោមនស្ស របៀបដូចមនុស្សខ្លះមិនប្រាថ្នាការរស់នៅនោះឡើយ អានិសង្សទី ២ នេះ សំដៅត្រង់ប្រាសចាកតណ្ហាក្នុងជីវិត) ។

៣-មានភាពស្ទុះស្ទាប្រឹងប្រែង ស្វែងរកបុណ្យកុសលគ្រប់ពេល និងគ្រប់ផ្នែកដែលអាចបំពេញបាន ។

៤-មានអាជីពបរិសុទ្ធ ។

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

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

៥.មានការលះបង់នូវសេចក្ដីខ្វល់ខ្វាយ ក្នុងការធ្វើបាប ។

៦.មានការប្រាសចាកនូវភ័យ ។

៧.បាននូវខន្ដី និងសោរច្ចៈ ។

៨.កម្ចាត់បង់បាននូវការស្រឡាញ់ និងការស្អប់ មិនបង្កប់នូវគំនុំទុកក្នុងសន្ដាន ។

វិបស្សនាភាវនា គឺជាភ្លើងដុតនូវបាបធម៌ និងកិលេសផ្សេងៗ ឱ្យវិងស្ងួត រហូតដាច់ជាសមុច្ឆេទ លែងត្រឡប់មកវិញ ព្រោះការបានសម្រេចនូវអរិយមគ្គជាលោកុត្ដរ ។ នេះជាសេចក្ដីស្ងប់ដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា ។

រួមសេចក្ដីថា ឧបសមៈ គឺសេចក្ដីស្ងប់នេះ ជាគុណជាតិដែលចាំបាច់ដ៏ក្រៃលែង សម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដោយចំពោះណាស់នោះគឺស្ងប់ចាកកិលេសដែលជាហេតុនៃសេចក្ដីខ្វល់ខ្វាយ និងការជំពាក់វាក់វិនទាំងឡាយ ។ បើមនុស្សក្នុងលោកយើងនេះ ជួយនាំគ្នារម្ងាប់នូវកិលេសក្នុងសន្ដាននៃខ្លួនឯង គ្រប់ៗគ្នា ពិភពលោកយើងនេះ នឹងបានសុខស្ងប់ត្រជាក់

ជាងសព្វថ្ងៃ រាប់រយពាន់ដង ព្រោះកិលេសដែលមាននៅខាងក្នុងសន្ដាននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗនោះឯង បានប្លែងឫទ្ធិចេញមកទម្លាយគ្នានឹងគ្នាឱ្យក្ដៅក្រហាយ ក្រវល់ក្រវាយជានិច្ចរហូតមក ។ ការជួយគ្នារក្សានូវសេចក្ដីស្ងប់ក្នុងចិត្តរៀងៗខ្លួន គឺជាការជួយដល់ពិភពលោក ជួយដល់សង្គមដ៏ធំ ឱ្យបានស្ងប់មាំមួន និងគង់វង្សឋិតថេរជាពិតប្រាកដ ។

មេត្តាភាវនា

ក្ដី សុខ គឺ ជា បំណង ធំ ក្រៃ   សត្វក្នុង ភពត្រៃ ភ័យខ្លាចទុក្ខា
អ្នកមានចិត្តខ្ពស់រស់ដោយមេត្តា   ខ្លួនជាឧបមាប្រាថ្នាសុខសាន្ដ។
ចម្រើន មេត្តា គឺការ តាំង ចិត្ត   សូមឱ្យជីវិតឆ្ងាយជិតសព្វឋាន
រស់នៅបានសុខគ្មានអ្វីរំខាន   សីលធម៌កល្យាណបានជាសម្បត្តិ។
ស្មារតីមិនភ្លេចជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ   តាំងចិត្ត ថ្លាថ្លៃ វៀរក្ដី វិបត្តិ
រៀបកាយវាចាសិក្សាហ្វឹកហាត់   មេត្តាសម្បត្តិ កម្ចាត់ហិង្សា ។

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

គុណភាពនៃជីវិត

ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនេះ បើមិនតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមច្រើនពេកទេនោះ ការខកចិត្តក៏មិនសូវជាមានច្រើនពេកដែរ បើតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមខ្លាំងពេកទៅ លុះដល់មិនបានដូចសង្ឃឹម ក៏មានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដូចធ្លាក់អំពីទីខ្ពស់មកដីអ៊ីចឹងឯង ។ ដោយចំពោះសេចក្តីសង្ឃឹមដែលយើងគិតថា នឹងបានអំពីអ្នកដទៃ វាអាចធ្វើឱ្យយើងខកចិត្តជានិច្ច ។ សភាពនៃលោកនេះ ធ្លាក់ក្នុងក្រសែនៃការប្រែប្រួលរហូត ធម្មជាតិទាំងពួងផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច មនុស្សគឺជារបស់មួយក្នុងធម្មជាតិ ដូច្នេះទើបមនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលជានិច្ចគ្រប់គ្រាគ្រប់ពេលវេលាដូចជាធម្មជាតិដទៃដែរ ។ សូម្បីតែខ្លួនឯង ក៏មិនអាចឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមការសង្ឃឹមរបស់ខ្លួនបានផង តើនឹងឱ្យអ្នកដទៃ របស់ដទៃ ហេតុការណ៍ដទៃ ប្រព្រឹត្តទៅត្រូវនឹងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងបានដូចម្តេចកើត ។

របស់ទាំងឡាយរមែងប្រព្រឹត្តទៅ តាមដែលវាគួរប្រព្រឹត្តទៅ គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ។ ចំណុចនេះគឺជាគោលឱវាទដ៏សំខាន់ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា តាមសេចក្តីក្នុងគោលឱវាទដ៏សំខាន់នេះ ល្មមឱ្យយើងពោលបានថា ហេតុល្អរមែងបង្កឱ្យកើតផលល្អ ហេតុអាក្រក់រមែងបង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ ។ មនុស្សយើងស្ទើរតែទាំងអស់គ្នា នៅវិលវល់ក្នុងវដ្តចក្រនៃសេចក្តីល្អខ្លះ អាក្រក់ខ្លះ ល្អលាយអាក្រក់ខ្លះ ដូច្នេះហើយទើបយើងមិនអាចរួចផុតចាកទុក្ខទៅបាន ។

សម្រាប់សេចក្តីសង្ឃឹមដែលយើងមានចំពោះអ្នកដទៃនោះ សូមឱ្យយើងនឹកជានិច្ចថា :

នឹងរកអ្នកណា ឱ្យសមចិន្តា ប្រាថ្នានៃបនិត្យ
សូម្បីខ្លួនឯង ក៏តែងវិបរិត ខុសពីការពិត
ខកចិត្តសង្ឃឹម ។
ធម៌អនិច្ចំ នាំឱ្យទុក្ខខ្លាំង បិទបាំងញញឹម
ព្រោះតែទុកចិត្ត ពេកពិតសង្ឃឹម ភ្លៀងផ្គររគ្រហឹម
រលឹមជលនេត្រ ។

ធម៌អនិច្ចា យើងត្រូវសិក្សា បញ្ញាសង្កេត
អាស្រ័យស្មារតី ស្ទូឈ្មឺមួយភ្លែត ចិត្តទន់ឱនទ្រេត
ចាកខេត្តលោកា ។
ដកក្តីសង្ឃឹម ចេញភក្ត្រញញឹម ប៉ប្រិមស្រស់ថ្លា
ទទួលការពិត កម្ចាត់មោហា ពន្លឺប្រាជ្ញា
ចិន្តាសុខស្ងប់ ។

ប៉ុន្តែមនុស្សយើងអត់សង្ឃឹមមិនបាន សេចក្តីសង្ឃឹមសម្ព័ន្ធជាមួយនឹងជីវិត ដូចជាផ្កាជាប់នៅនឹងដើម ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្តីសង្ឃឹមនោះឯង ធ្វើឱ្យយើងគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្តក៏មាន ធ្វើឱ្យយើងរុងរឿងក៏មានដែរ ។ យើងមិនដែលគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្ត ជាមួយនឹងមនុស្សដែលយើងមិនសង្ឃឹមនោះទេ ។

បើកើតមាននូវការគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្ត ក្នុងរឿងអ្វីណាមួយ ត្រូវឱ្យយល់ថា វាជារឿងធម្មតានៃសង្ខារធម៌ដែលតែងតែប្រែប្រួលជានិច្ច ។ មនុស្សយើងនឹងរុងរឿងទៅបាន ក៏ព្រោះចេះអត់ធន់នឹងភាពគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្តនោះឯង ហើយ

ត្រូវចាប់ផ្តើមសាជាថ្មី ឈមមុខឆ្ពោះទៅរកទីពឹងពិតប្រាកដ។ ទីពឹងពិតប្រាកដគឺគុណធម៌ក្នុងខ្លួន ដូច្នេះយើងត្រូវចេះអប់រំសន្សំគុណធម៌ទុកក្នុងខ្លួន ព្រមជាមួយនឹងការព្យាយាមរក្សាសេចក្តីស្ងប់ចិត្តទុកឱ្យបាន ព្រោះសុខភាពចិត្តសំខាន់ជាទីបំផុតសម្រាប់សេចក្តីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ បើយើងសង្ឃឹមទៅលើគុណធម៌ ដែលជាទីពឹងក្នុងខ្លួនរបស់យើង យើងនឹងរុងរឿង ព្រោះជាធម្មតានៃគុណធម៌ រមែងតែងតែស្រោចស្រង់មនុស្សពីទាបទៅខ្ពស់ ពីការមានសេចក្តីសៅហ្មង ទៅរកសេចក្តីបរិសុទ្ធ ។ ដូច្នេះដើម្បីស្រោចស្រង់ខ្លួនឯង ត្រូវតែស្រោចស្រង់នូវគុណធម៌ក្នុងខ្លួនជាពិតប្រាកដ ។ សាងគុណធម៌ជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីមនុស្សប្រេត មនុស្សនរក ឬតិរច្ឆានក្នុងបច្ចុប្បន្នឱ្យហើយស្រេច មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គុណធម៌ អាចជួយខ្លួនយើងឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរអស្ចារ្យតាមការតាំងចិត្តប្តេជ្ញាទៀតផង ។

នៅក្នុងពិភពលោកមានមនុស្សមិនតិចនាក់ទេ ដែលខូចចរិតព្រោះអស់សង្ឃឹម ដូច្នេះដើម្បីកុំឱ្យមានពិសនៃការ

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

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

អស់សង្ឃឹមនេះបៀតបៀនដល់ចិត្តរបស់យើង គឺយើងត្រូវសាងឧបនិស្ស័យជាអ្នកសិក្សា ពោលគឺសម្លឹងមើលនូវហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងដល់យើង ។

ហេតុការណ៍តែម្យ៉ាង បើមិនចេះសម្លឹង អាចឱ្យសេចក្តីទុក្ខដល់យើង ប៉ុន្តែបើចេះសម្លឹងឱ្យឃើញជារឿងល្អជាផ្នែកសិក្សាពិចារណាការពិត អាចឱ្យសេចក្តីសុខនិងសេចក្តីចម្រើនក្នុងជីវិតដល់យើងបានជាប្រាកដ ។

មើលអ្វីៗគប្បីមើលដោយសិក្ខា

មើលអ្វីៗ គប្បីឃើញ ថាជាគ្រូ
ល្ងង់មិនយូរ គ្រូតាមប្រាប់ ច្បាប់ធម្មជាតិ
មើលឈើព្រៃ ន័យមិនខុស ពីមើលញាតិ
ព្រោះធម្មជាតិ តែងឃ្មៀងឃ្លាត ពីធាតុដើម ។
មើលអ្វីៗ គប្បីនឹក ដល់សាស្តា
ទ្រង់ត្រាស់ថា ការសិក្សា ប្រាជ្ញាផ្ដើម
គ្រូប្រដៅ នៅត្រង់គិត គំនិតផ្ដើម
គ្រប់ដង្ហើម ដូចសន្សើម ពេលថ្ងៃរះ ។

មើលអ្វីៗ គប្បីដឹង ដល់ហេតុផល
រឿងកង្វល់ ខ្វល់វិបរិត ពិតយើងឈ្នះ
គ្រូជុំវិញ ពេញប្រដៅ នៅជិតព្រះ
ក្រាបសំពះ ព្រះរតនៈ ប្រចក្សគុណ ។
មើលអ្វីៗ គប្បីយល់ ដល់ផលពិត
ទុកជីវិត ជិតដូចឆ្ងាយ ចាយជាទុន
ស្វែងរកទ្រព្យ ផ្ដាប់ជីវិត កុំឱ្យស៊ុន
ត្រូវផ្ដាប់ផ្ដុន បុណ្យក្នុងចិត្ត ត្បិតមរណា ។
មើលអ្វីៗ គប្បីមើល ជាប្រយោជន៍
បើមើលខ្មោច ឱ្យហោចខឹង ដឹងពិចារណ៍
មើលមនុស្សឈឺ ព្រឺសង្វេគ ញែកខ្លឹមសារ
មើលកាយា ថាជាខ្ទម ទ្រមដោយភ្លើង។
មើលអ្វីៗ គប្បីមើល ឱ្យជាសុខ
មិនសំកុក ស្រណុកភ្នែក ត្រេកឡើងទ្រើង
រក្សាចិត្ត ត្បិតមានទ្រព្យ ជាប់នឹងយើង
មើលជាប់ជើង ភ្លើងកិលេស ឆេះកុសល ។

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

មើលអ្វីៗ　　គប្បីមើល　　ឱ្យចម្រើន
ខំព្រវើន　　ក្រើនរំលឹក　　នឹករកផល
ព្យាយាមត្រូវ　　នៅក្នុងមគ្គ　　ជាក់ជាដល់
សុខថ្កើងថ្កល់　　ផលឧត្តម　　សមប្រាថ្នា ។
មើលធម្មជាតិ　　កុំឱ្យឃ្លាត　　ពីត្រៃលក្ខណ៍
មើលឱ្យជាក់　　លក្ខណ៍ទាំងបី　　ឆីសង្ខារ
មើលឃើញទុក្ខ　　សុខក្នុងចិត្ត　　ត្បិតបញ្ញា
ឃើញតណ្ហា　　ឆ្ការដកឫស　　ពិសក្សិណក្ស័យ។
បើមើលទុក្ខ　　ឬមើលសុខ　　មើលឱ្យដឹង
សុខទុក្ខហ្នឹង　　ប្រឹងអង្វរ　　ក៏ប្រស្រ័យ
ឬប្រព្រឹត្ត　　ទៅតាមហេតុ　　តាមបច្ច័យ
វិនិច្ឆ័យ　　ត្រៃលក្ខណ៍ធម៌　　ញ៉ាំរភពបី ។
មើលតាមន័យ　　ប្រពៃពាក្យ　　រាគស្រកស្រុត
មើលឱ្យស្លុត　　ដុតតណ្ហា　　ដាររាត្រី
មើលឱ្យឃើញ　　គ្រូប្រដៅ　　នៅពេញដី
មើលអ្វីៗ　　គប្បីមើល　　ដោយសិក្ខា ។

បីនាក់ឃើញតាមយល់　　ម្នាក់ បាន ខ្វល់ ម្នាក់ ឥស្សា
ម្នាក់ ទៀត ប្រាជ្ញា ថ្លា　　ឃើញអាចារ្យកំពុងប្រាប់ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ សូមឱ្យព្យាយាមសាងឧបនិស្ស័យជាអ្នកសិក្សាគឺសម្លឹងមើលអ្វីៗផ្សេងៗ ឱ្យនៅក្នុងផ្នែកនៃការសិក្សាថា របស់នេះឱ្យការចេះដឹង និងបទពិសោធដល់ជីវិតយ៉ាងណា ។ ជីវិតបានឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ដ៏ច្រើនសន្ធឹកជាអនេក បើយើងបានសិក្សា យើងនឹងមាននូវការចេះដឹងយល់រឿងពិតរបស់ជីវិតបានច្រើនណាស់ ។ ការយល់ដឹងនៅក្នុងរឿងជីវិត ពិតជាវិជ្ជាការដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ក្រៃលែងជាងវិជ្ជាការណាៗទាំងអស់ ។ កាលបើបានយល់ដោយល្អអំពីជីវិតហើយ នឹងជាអ្នកមានទុក្ខក្នុងជីវិតតិចបំផុត ឬជាអ្នករស់នៅដោយមិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ។

សេចក្ដីទុក្ខជារបស់ដែលបុគ្គលព្យាយាមជៀសគេច ឯចំណែកសេចក្ដីសុខជារបស់ដែលមនុស្សស្វែងរក ប៉ុន្តែហេតុដូចម្ដេចបានជាមានមនុស្សចំនួនច្រើន ជួបប្រទះតែនឹងរបស់

ដែលខ្លួនព្យាយាមគេច ដឹងខ្លួនថាបានតិចណាស់នូវរបស់ដែលខ្លួនព្យាយាមស្វែងរក ?

-វាអាចមកអំពីមនុស្សយើងត្រូវការច្រើនពេកទេដឹង?

-ឬថា មកអំពីយើងស្វែងរកខុសវិធី របៀបដូចជាចម្រាញ់យកប្រេងពីគ្រាប់ខ្សាច់ ឬរីតទឹកដោះគោត្រង់ស្នែងអីចឹងទេដឹង ? ព្រោះបើយ៉ាងហ្នឹង យើងព្យាយាមយ៉ាងណាក៏នៅតែមិនបានដដែល ។

តាមការពិត សេចក្តីសុខយើងមិនចាំបាច់ស្វែងរកច្រើនពេកក៏បាន គ្រាន់តែប្រើវិធី កាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ សេចក្តីសុខក៏នឹងកើតឡើង ។

ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងសំខាន់ម្យ៉ាង របស់មនុស្សក្នុងសង្គមយើង ក៏គឺការប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃនេះឯងដែលធ្វើឱ្យមិនមែនជាខ្លួនរបស់ខ្លួនឯង។ ដើម្បីសេចក្តីសុខស្ងប់នៃជីវិត យើងត្រូវព្យាយាមរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងឱ្យខ្លួនជារបស់ខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ចិត្តក៏នឹងបានជាឥស្សរៈសុខស្ងប់ ។ មិនត្រូវទុកឱ្យខ្លួនគ្រាន់តែជាដៃជើងរបស់សត្រូវគឺ

កិលេសដែលប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះឡើយ។

ជាបន្តទៅទៀត ដើម្បីសេចក្តីសុខស្ងប់នៃជីវិត យើងគួរបដិបត្តិខ្លួននៅក្នុងគោលដូចតទៅ :

១-បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយមលើកតម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ ។

២-ជាអ្នកចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ ។

៣-ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក ។

៤-ចេះជួយខ្លួនឯង និងពឹងខ្លួនឯងជាមុន ។

សទ្ធហានោ អរហតំ

ធម្មំ និព្វានបត្តិយា

ទី មួយ ជឿ ធម៌ ព្រះ អរហន្តា

ធម៌ ល្អ អស្ចារ្យ នាំ ដល់ និព្វាន ។

សុស្សូសំ លភតេ បញ្ញំ

ទីពីរចិត្តតាំងប្រឹងស្តាប់ដោយឃ្មាន

ព្រះ ធម៌ ទេសនា តាម ព្រះ ទូន្មាន

គោរព ធម្មទាន បាន មាន បញ្ញា ។

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

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

អប្បមត្តោ   វិចក្ខណោ

ពីរ នេះ ជា សោ បើក ទ្វារ មោហា
មួយ មិន ប្រមាទ   មួយ ពិចារណា
ប្រាជ្ញា ភ្លឺ ថ្លា ព្រោះ អង្គ បួន នេះ ។
គុណភាព ជីវិត ពិត មាន តម្លៃ
អប់រំ រាល់ ថ្ងៃ វិស័យ អ្នក រិះ
កសាង គុណធម៌ ជា យាន ទុកជិះ
មិន បាច់ ឈ្នានីស នឹង អ្នក ដទៃ ។
ឧទ្ទិស កុសល ឱ្យ ដល់ ខ្លួន ឯង
ព្រះធម៌ សម្តែង មាន ប្រេត ក្នុងព្រៃ
តែយើង ចេះស្តាប់ ចាប់យកអត្ថន័យ
ពូជប្រេតក្នុងព្រៃអប្រិយក្នុងមនុស្ស។
ធម៌ ខ្មៅ កខ្វក់ ល្អក់ ចិត្ត សន្តាន
បាបធម៌ សាមាន្យ សីល ទានប្រទូស្ត
នេះហើយពូជប្រេតមានក្នុងខ្លួនមនុស្ស

បើ មិន ជម្រុះ   ស្លាប់ ទៅ អបាយ ។
ខ្លួន ពិត ជា មនុស្ស តែ ដុះ ពូជ ទេព
អាស្រ័យ គប់សេព សប្បុរស ជិតឆ្ងាយ
ស្តាប់ធម៌បានស្គាល់ហេតុផលទាំងឡាយ
ជឿ ធម៌ ឃ្លាត ឆ្ងាយ ពី អបាយមុខ ។
ធម៌ពិត នាំសត្វ ឱ្យ ផុត ចាក សោក
ធម៌ពិត ឥតរោគ នាំ រួច ចាក ទុក្ខ
ធម៌ពិត ជាទង់ ទម្រង់ វាយ លុក
ធម៌ពិត ចាកគុក នៃ មោហន្ធការ ។
គុណធម៌ ក្នុង ខ្លួន គុណភាព ជីវិត
គុណធម៌ ក្នុង ចិត្ត ជីវិត ស្រស់ ថ្លា
គុណធម៌ ស្រង់ សត្វ កាត់ បង់ ហីនា
គុណធម៌ ខ្លាំងក្លា ប្រហារ កិលេស ។
គុណភាព ជីវិត ពិត ជា មាន ន័យ
គុណភាព ដទៃ ថ្ងៃ តាម ចំណេះ

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

គុណភាព ជីវិតព្រោះមិនប្រហែស
គុណភាព តម្រិះត្រង់ចេះប្រព្រឹត្ត។
សន្សឹម គុណធម៌ សែនល្អពេកពន់
សន្សឹម ទ្រព្យធន សែន ធ្ងន់ គំនិត
សន្សឹម កូន ចៅ នៅ ក្នុង វិបរិត
សន្សឹម ធម៌ ពិត ជីវិត ឧត្តម ។
នឹពឹង ខ្លួន ឯង សម្តែង ប្រពៃ
នឹពឹង ដទៃ មាន ន័យ ផ្សែ ផ្សំ
នឹពឹង ព្រះធម៌ សែន ល្អ ត្រូវ ចំ
នឹពឹង បឋម ខិត ខំ ខ្លួន ឯង ។
ជីវិត ថោកថ្លៃ អាស្រ័យ ការងារ
ជីវិត ធម្មា មនុស្សម្នា កោតក្រែង
ជីវិត ខ្ចីមសារ ពិត ពឹង ខ្លួន ឯង
គុណភាពក្រៃលែងគុណភាពជីវិត។

១-បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយមលើកតម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា គឺមិនចូលចិត្តអ្នកដែលច្រឡើស-បើស ច្រងេងច្រងាង មិនសុភាពរាបសានោះទេ តែចូលចិត្តមនុស្សទន់ភ្លន់ចេះដាក់ខ្លួនសុភាពរាបសា ។ បើចង់ឱ្យគេស្អប់ក៏សូមឱ្យច្រឡើសបើសច្រឡោងខាម លើកខ្លួនប្រៀបផ្ទឹមនឹងអ្នកដទៃទៅ តែបើចង់ឱ្យគេស្រឡាញ់វិញនោះ គឺត្រូវតែទន់ភ្លន់ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃគ្រប់ប្រភេទតាមសមគួរ ដាក់ខ្លួនសមរម្យជាមួយមនុស្សគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ គ្រប់ភេទ គ្រប់វ័យព្យាយាមដាក់ខ្លួនស្មើចុងស្មើដើមជានិច្ច ។

យើងត្រូវចេះប្រយ័ត្នចិត្តខ្លួនឯង ដែលតែងតែប្រែ-ប្រួលផ្សេងៗ ដោយច្រើនយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃយល់ពីខ្លួនយើងប៉ុន្តែខ្លួនយើងបែរជាមិនយល់ពីអ្នកដទៃទៅវិញ ។

មិនមានមនុស្សណាស្អប់អ្នកដែលទន់ភ្លន់ សុភាពរាប-សាពិតប្រាកដនោះទេ បើយើងរឹងរឹតតែទន់ គេរឹងរឹតតែលើក

តម្កើង តែបើយើងរឹងត្អឹងប្រឹងតម្កើងខ្លួន គេក៏ចង់សង្កត់យើងផងដែរ ។

គួរហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួនឱ្យដូចជាទឹក ដែលទឹកបានធ្វើប្រយោជន៍គ្រប់យ៉ាង ហូរចុះក្រោម ទន់ភ្លន់ល្ងឿយល្ងៃ ប៉ុន្តែមានអានុភាពដ៏ក្រៃលែង ។ មនុស្សយើងដែលរឹងរឹតតែល្អមានគុណធម៌ខ្ពស់ គឺរឹងរឹតតែទន់ភ្លន់ដាក់ខ្លួនសុភាពរាបសា មិនវាយឫកតម្កើងខ្លួន ចើងម៉ើងឆ្មើងឆ្មៃនោះឡើយ ។

គុណសម្បត្តិម្យ៉ាង ដែលជាប់តាមមនុស្សទន់ភ្លន់មកនោះ គឺការនិយមលើកតម្កើងអ្នកដទៃតាមសេចក្តីពិត ទាំងដែលអ្នកដទៃនោះជាមនុស្សល្អផង យ៉ាងនេះនាំឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្តីសប្បាយចិត្តជាសុខសម្រាន្ត គេអាចចងចាំទុកក្នុងចិត្តរបស់គេអស់កាលដ៏យូរ សូម្បី ១០ ឆ្នាំឬ ២០ ឆ្នាំកន្លងទៅហើយក៏ដោយ ពាក្យលើកតម្កើងនោះ រមែងឋិតនៅស្រស់បស់ក្នុងការចងចាំរបស់គេជានិច្ច ។

មើលចុះ ទារក តូច សាច់ ទន់ខ្ចី
ល្អមល្មៃថ្លាស្រស់ញញឹមរួសរាយ
ទាក់ភ្នែកមនុស្សចាស់ឱ្យចូលមកអាយ
ស្រស់ស្រាយ បី ព លលេង បណ្តើរ។
សាច់ ខ្លួន ទន់ខ្ចី សម្ផស្ស ស្រើប ចិត្ត
គឺ ជា និមិត្ត ចម្រើន ប្រសើរ
មើលចុះមនុស្សស្លាប់ មានអ្វីគ្រាន់បើ
ដេករឹង លើ គ្រែ គេ គ្រប ទាំងមុខ ។
គ្រប់គ្នាមើលហើយ តែងតែ ភ័យខ្លាច
ចាំបាច់ ទើប អាច ចូល ទៅ ដាក់ទុក
នាំ យក ទៅ ដុត ក្លិន ស្អុយ គគ្រុក
អ្វីៗ គ្រប់ មុខ គេ មិន ចង់ ប៉ះ ។
រុក្ខជាតិ ស្រូវ ស្រែ ដូច តែ ទាំងអស់
ដើមមែកស្លឹកស្រស់ រស់ល្អពិតណាស់
ដាក់គ្រាប់ ឱន ក ល្អ មើល យ៉ាងល្អះ
ឈើផ្លែ វិញនោះ មែក តែងតែ ទន់ ។
ងើយស្កកឱនដាក់គ្រាប់ ជាប់ អត្ថន័យ

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

ឈើព្រៃ ដែលងាប់ ក្រញាង ពេកពន់
គេ កាប់ គាស់ ចេញ គ្មាន អ្វី គួរគន់
មិនដូចមែកទន់មានផ្លែឡើយហោង។
នៅ ក្នុង ពួក មនុស្ស ទំនង ដូច គ្នា
ទាន សីល ភាវនា រក្សា ច្បាស់ ច្បង
មានគុណ ក្នុង ខ្លួន ទន់ភ្លន់ ហ្មត់ហ្មង
ល្អ ក្រៃ កន្លង អ្នក ផង រាប់ អាន ។
គុណធម៌ ស្រស់បស់ នៅ ក្នុង ជីវិត
បញ្ជាក់ ប្រាប់ពិត ថា រឹត ក្សេមក្សាន្ត
ចម្រើន ទៅមុខ ព្រោះ កម្មកល្យាណ
ខ្លឹមសារ ប្រៀបបាន នឹង ទារកតូច ។
សម្ផស្ស ទន់ល្មៃ សេចក្តី បញ្ជាក់
ត្រង់ចិត្ត ស្មោះស្ម័គ្រ មេត្តា រុងរោចន៍
អ្នក មក សេពគប់ មិនដែល មានខូច
ប្រៀបដូច សម្ផស្ស សំពត់ សាច់ទន់។

ឯអ្នក អាក្រក់ ប្រាសចាក គុណធម៌
សម្តី ខ្ចារខ្ចរ អួត ខ្លួន បំភាន់
ទើសភ្នែកអ្នកផង គេពោល លាន់ៗ
អួតខ្លួនឯងគ្រាន់ដូចខ្មោចសាច់រឹង។
កួរស្រូវមានគ្រាប់ គាប់ចិត្តអ្នកស្រែ
មនុស្ស មានធម៌ ថែ មិនរឹង កំព្រឹង
គុណភាព ជីវិត ពិត មាន ទី ពឹង
ចិត្ត មិន ទទឹង ទន់ ទទួល បុណ្យ ។
កួរ ស្កក ងើយ ឆ្កឹត បង្កើត ខកចិត្ត
មនុស្សស្កកមានពិត គំនិត ដាបដុន
កើតមក ជាមនុស្ស ស៊ីជុះ អស់ទុន
ជីវិត ទារុណ គ្មាន គុណ តម្លៃ ។
មនុស្ស យើង ផលិត ជីវិត ខ្លួន ឯង
រៀបចំ តាក់តែង ចាត់ចែង រាល់ថ្ងៃ

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

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

ប្រាជ្ញ សាង ជីវិត ពិត ដូច ចរណៃ
មាសប្រាក់កាឡៃបីដូចមនុស្សខ្លៅ។
ប្រាជ្ញ សាង ជីវិត ពិតដូច ជាផ្កាយ
គោចរ សប្បាយ តម្រង់ ទិសដៅ
ឆ្លងកាត់លាភយសចិត្តឥតហ្មងសៅ
តម្រង់ ទិសដៅ គុណភាព ជីវិត ។
ពាល ស្រឡាញ់ខ្លួន ពូនស៊ី ថ្នាំពិស
ជីវិត ស្នួរទ្រឹស្តិ រើស កំហាក លិទ្ធ
ស្លឹកឈើចាកមែកជ្រែកខ្យល់វិបរិត
គ្មានគោល ដៅពិត ជីវិតអន្ធពាល។
បុថុជ្ជន នៅល្ងង់ លង់ក្នុង កិលេស
ដូច្នេះ ចូរ ប្រឹង កុំ ខឹង ពាស វាល
សេពគប់ បណ្ឌិត ពិត កុំ រយាល
កុំខ្ជិល ដេកទ្រាល កុំអួត ខ្លួនឯង។

មើល ចុះ ភ្នំ ធំ ក៏ គង់ រលាយ
ទឹកបឹង ទាំងឡាយ ហួត ដោយ សូរ្យសែង
ខ្លួន យើង តូច ម្ល៉ឹង ត្រូវ ប្រឹង កោតក្រែង
កុំ លើក ខ្លួន ឯង ត្រូវ ក្រែង ចេះ គេ ។
ទោះបី ទ្រង់ គ្រឿង រុងរឿង ដោយ យស
ដើរ អួត ឫក ខ្ពស់ យស សូន្យ ទទេ
ទ្រង់ ចិត្ត ដោយ ធម៌ កាយ មិន ទំនេរ
មកុដ សីល លើ សិរ គេ ឯង បាន សុខ ។
មនុស្ស ក្នុង សង្គម និយម ឈ្លោះ គ្នា
អួត និង មាយា ឥស្សា ចាក់រុក
លុបគុណ វាយឫក សន្ធឹក គ្រប់ មុខ
ចង់ ជៀស ពី ទុក្ខ សម្រុក កាមគុណ ។
ក្នុងលោកស្មោកគ្រោកព្រោះរោគកិលេស
អ្នក ធ្វេសប្រហែស មាន ការ ស៊ិយស៊ុន

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

អ្នក ដែល ប្រយ័ត្ន   មិន បាត់ ដើមទុន
មានពូជ ជាបុណ្យ សាងគុណ ប្រពៃ ។
ថ្វីត្បិតក្នុងលោកស្មោកគ្រោកយ៉ាងណា
ពូជបុណ្យអស្ចារ្យសាងមនុស្សមានន័យ
បីដូច ផ្កាឈូក រីកស្រស់ ប្រិមប្រិយ
គ្មាន ប្រឡាក់ អ្វី   ផុត ក្តី សល់រៃល់ ។
មនុស្ស ទន់ ទទួល ពាក្យប្រៀន ប្រដៅ
អប់រំ   កែ ខ្លៅ   ទិសដៅ ផុត ខ្វល់
ដូច មាន ភាជន៍ មាស តាំងទុក តម្កល់
ត្រង ពាក្យ ពន្យល់   ព្រះ ពុទ្ធោវាទ ។
ឱន កាយ ទន់ ចិត្ត   ពិត ជា ឫស គល់
ស្រូបជាតិឡើងដល់ ឱ្យផលស្រស់ស្អាត
មាន ផ្លែ មាន ផ្កា មាន ស្លឹក ម្លប់ញាតិ
មនុស្សមានរសជាតិញាតិមិត្តអាស្រ័យ។

មនុស្សទន់ពោលស្តី ទន់ល្ហៃសម្ផស្ស
វាចា ធម្មរស   ល្អ ស្រស់ ថ្លា ថ្លៃ
អ្នកផងស្តាប់ហើយធូរស្បើយទុក្ខក្រៃ
បានសុខ ប្រពៃ អាស្រ័យ ធម្មទាន។
មនុស្ស ទន់ វាចា   មេត្តា ក្នុង ចិត្ត
ពោល មិន វិបរិត   គំនិត ទូន្មាន
ខ្លឹមសារ សម្តី មាន ន័យ ដូច ស្ពាន
ឬ ដូច ជា យាន នាំ អ្នក ដំណើរ ។
មនុស្ស ទន់ រិះគន់ តែទោសកំហុស
ត្រង់ត្រូវ វិញនោះ តែងដាក់ជណ្តើរ
តម្កើង មនុស្ស ល្អ ឱ្យ រីត ប្រសើរ
នាំ អ្នក ដំណើរ ដើរ ក្នុង ផ្លូវ ត្រូវ ។

គារវោ ច និវាតោ ច

ពីរ នេះ ស្មោះ ស្ម័គ្រ ជា អ្នក នាំផ្លូវ

មង្គល ឧត្តម ផុត រឿង អាស្រូវ
នាំ អ្នក ដើរ ផ្លូវ ទៅ ទី ខ្ពង់ខ្ពស់ ។
មួយ គឺ **គារវៈ** គោរព កោត ក្រែង
ពីរ ដូច សម្ដែង មាន ន័យ ពីរោះ
និវាតោ ច នាំ ចេញ ជម្ងោះ
រួចផុតចាកគ្រោះព្រោះដាក់ខ្លួនទាប។
ទាប ទន់ភ្លន់ ពិត គំនិត ឧត្តម
រៀប កាយ សមរម្យ និយម សុភាព
មិនមែនទន់ខ្សោយ សូមឱ្យបានជ្រាប
នេះគឺ គុណភាព ជីវិត ពិត ហោង។

ខ្លឹមមនុស្ស
មនុស្សយកសម្ដីដំរីយកភ្លុក ខ្មែរចងក្រងទុកជាពាក្យប្រដៅ
នាងនួនខ្លឹមក្នុងឫស្សីខ្លឹមក្រៅ ខ្លឹមមនុស្សសំដៅនៅត្រង់ពោលពិត។

២-ជាអ្នកចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ

មនុស្សយើងដែលនៅមានកិលេស រមែងល្អខ្លះ អា-ក្រក់ខ្លះ តាមអំណាចនៃគុណធម៌និងកិលេសដែលកើតឡើង។ អ្នកដែលបានទទួលការលើកតម្កើងថាជាមនុស្សល្អ ក៏ធ្លាប់ធ្វើអាក្រក់ផងដែរ ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏គង់មាននៅក្នុងចិត្តដែរ ។ អ្នកដែលគេគ្រប់គ្នាឃើញថាជាមនុស្សអាក្រក់ ក៏គង់ធ្លាប់បានធ្វើល្អខ្លះជាប្រាកដ ហើយតទៅខាងមុខក៏អាចជាមនុស្សល្អខ្លាំងមែនទែនបានទៀតផង ។ អ្នកមានបញ្ញាទើបមិនគួរប្រញាប់វិនិច្ឆ័យមនុស្ស ដោយគ្រាន់តែឃើញការធ្វើរបស់គេម្ដងឬពីរដងឡើយ ហើយក៏កុំទាន់សម្រេចថា គេនឹងជាមនុស្ស ដូច្នោះរហូតតទៅក្នុងជីវិតរបស់គេនោះ ។

បណ្ឌិតរមែងស្គាល់កាលៈទេសៈ ។ មនុស្សអាក្រក់កាលដែលគេដឹងខ្លួនហើយ មិនមែនថាគេនឹងត្រឡប់មកជាមនុស្សល្អវិញមិនបាននោះទេ ដូច្នេះយើងគួរឱ្យឱកាសដល់គេដើម្បីគេបានត្រឡប់ខ្លួនមកជាមនុស្សល្អវិញ ។ យើងត្រូវគិត

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

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

ជានិច្ចថា ពេលនោះនិងពេលនេះអាចមិនដូចគ្នា ព្រោះមនុស្សយើងដូរផ្លាស់ជានិច្ច តាមសភាពជុំវិញ និងគុណធម៌ក្នុងចិត្ត ។ យើងមិនគប្បីប្រញាប់បែកចាកមិត្ត ហើយមិនគប្បីចងពៀរជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។

ក្នុងអតីតកាល **ទីឃាវុកុមារ** ព្រះរាជឱរសរបស់ព្រះបាទ **ទីឃីតិកោសល** ខឹងក្រោធនឹងព្រះបាទព្រហ្មទត្តដែលបានលើកទ័ពទៅដណ្តើមយករាជសម្បត្តិរបស់ព្រះបាទកោសល។ ព្រះបាទកោសលព្រមដោយព្រះមហេសី ស្តេចរត់ទៅប្រថាប់ក្នុងកន្លែងដទៃ តែដល់ទីបំផុតក៏ត្រូវចាប់បាន ។ ព្រះបាទព្រហ្មទត្តបញ្ជាឱ្យប្រហារជីវិតព្រះបាទកោសល និងព្រះមហេសីដែលត្រូវជាព្រះមាតាបិតារបស់ទីឃាវុកុមារហ្នឹងឯង ។

ពេលនោះទីឃាវុកុមារនៅក្មេង ហើយទើបតែត្រឡប់មកពីសិក្សាឯនគរតក្កសិលា ។ មកឃើញហេតុការណ៍ដែលព្រះមាតានិងព្រះបិតាកំពុងត្រូវគេចាប់ ប្រុងនឹងប្រហារជីវិត ខ្លួនឯងមិនដឹងថាត្រូវជួយយ៉ាងណា ព្រោះតែម្នាក់ឯង បើនឹងសម្តែងខ្លួនឱ្យគេដឹងថាជាអ្នកណា ក៏មុខតែត្រូវចាប់ប្រហារ

ផងដែរពុំខាន ។ នៅក្នុងពេលនោះ ព្រះបាទទីឃីតិកោសលបានក្រឡេកមកឃើញទីឃាវុកុមារព្រះរាជឱរសរបស់ព្រះអង្គ ទ្រង់គិតក្រែងថាព្រះរាជឱរសនឹងធ្វើអ្វីមិនសមរម្យ ទើបទ្រង់ដាស់តឿនដោយព្រះឱវាទថា :

« កូនអើយ ! កុំឃើញដល់កាលវែង កុំឃើញដល់កាលខ្លី ពៀររមែងមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរ » ។

ព្រះបាទកោសលត្រាស់នូវព្រះឱវាទនេះ ដល់ទៅ ៣ ដង ពួកពេជ្ឈឃាត និងប្រជាជន នាំគ្នាយល់ថា ព្រះអង្គទ្រង់រវើរវាយ ព្រោះតក់ស្លុតនឹងការប្រហារជីវិត ។

ទីឃាវុត្រូវការសងសឹក ទើបរកឧបាយបានចូលទៅក្នុងវាំងរបស់ព្រះបាទព្រហ្មទត្ត ។ បម្រើយ៉ាងជិតនិងរកឱកាសជានិច្ច ដើម្បីប្រហារព្រះជន្មរបស់ព្រះរាជា ។

ថ្ងៃមួយស្តេចយាងទៅប្រពាតព្រៃ ឱ្យទីឃាវុបររាជរថព្រះទីនាំង ។ ទីឃាវុបររាជរថទៅយ៉ាងលឿន រហូតក្បួនស្តេចតាមមិនទាន់ ហើយក៏ចូលទៅព្រៃជ្រៅ មានតែព្រះរាជានិងខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ព្រះរាជាជរាដែរហើយ ទ្រង់នឿយ

ហត់ពេក ក៏ផ្ទំកើយភ្លៅរបស់ទីឃាវុនៅក្រោមដើមឈើនោះទៅ ទាំងដែលដាក់ទុកនូវព្រះខាន់ក្បែរព្រះអង្គនោះឯង ។

ទីឃាវុរកឱកាសជួច្នេះយូរមកហើយ ក៏បានគិតថា ឥឡូវនេះឱកាសមកដល់ហើយ ទើបទាញព្រះខាន់ឡើងដើម្បីប្រហារ តែថាខណៈនោះឯង សំឡេងដាស់តឿនហាក់ប្រាកដជាថ្មី « កូនអើយ ! កុំឃើញដល់កាលវែង កុំឃើញដល់កាលខ្លី ពៀររមែងមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរ » ។

ទីឃាវុទាញព្រះខាន់ពីរលើក ប៉ុន្តែរុញទុកទៅវិញដោយសារឱវាទព្រះបិតា ។ ដល់លើកទី ៣ ព្រះបាទព្រហ្មទត្តទ្រង់តើនឡើង ព្រោះអាស្រ័យសុបិននិមិត្តថា ទ្រង់នៅក្នុងកណ្តាប់ដៃសត្រូវ ។ នៅពេលបើកព្រះនេត្រឡើង ឃើញទីឃាវុចាប់ព្រះខាន់ប្រុងនឹងប្រហារជីវិតព្រះអង្គ ទ្រង់ក៏តក់-ស្លុតយ៉ាងខ្លាំង ។ ទ្រង់ក្រោកឡើងត្រាស់សួររឿងរ៉ាវផ្សេងៗរួចហើយក៏បានជ្រាបដោយសព្វគ្រប់ ។ ទ្រង់សូមអភ័យក្នុងកំហុសរបស់ព្រះអង្គ ។ ទីឃាវុបានថ្វាយអភ័យដល់ព្រះរាជាព្រមដោយពាក្យថា :

« មិនមែនព្រោះទ្រព្យលានកោដិទេណា
ដែល មិន ប្រហារ ព្រោះ ឱវាទ ឪ
ព្រមដោយកាយកម្ម សុចរិតត្រឹមត្រូវ
សូមស្តេចយល់ទៅនៅក្នុងរឿងនេះ » ។

ព្រះបាទព្រហ្មទត្ត ទ្រង់បានប្រគល់នូវរាជសម្បត្តិក្នុងដែនកោសល ឱ្យដល់ទីឃាវុគ្រប់គ្រង ព្រមទាំងអភិសេកទីឃាវុជាមួយនឹងព្រះរាជធីតារបស់ព្រះអង្គទៀតផង ។

នៅពេលព្រះបាទព្រហ្មទត្តអស់ព្រះជន្មហើយ ទីឃាវុក៏បានគ្រងរាជសម្បត្តិទាំងពីរដែន គឺដែនកោសល និងកាសីនេះដោយអំណាចគុណនៃការដឹងកាលៈទេសៈ និងការព្រមតាមឱវាទរបស់ព្រះរាជបិតាហ្នឹងឯង ។

កុំ ឃើញ កាលវែង គឺ កុំចងពៀរ
បើ ចង ជាប់ គ្នា វេរា យូរ ក្រៃ
កុំផាប់ បែក មិត្ត ពិតកុំ ឃើញ ខ្លី
ស្គាល់កាលមានន័យសេចក្តី **ឯទំ**។

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

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

ន ហិ វេរេន វេរានិ

សម្មន្តីធ កុទាចនំ

ក្នុង កាល ណាៗ ធម្មតា ពៀរ ខ្លាំង
ចងពៀរប្រឆាំងលោកនេះមិនស្ងប់។

អវេរេន ច សម្មន្តិ

ស្តាប់ គិត សុ. ចិ. វេរា រម្ងាប់
ដោយការ មិនចង ពៀរទើប បញ្ចប់
វេរា រម្ងាប់ ព្រោះ ស្ងប់ គំនុំ ។

ឯស ធម្មោ សនន្តនោ

រម្ងាប់ មោហោ ទោសោ រលំ
មិន ចង វេរា នាំ គ្នា មក ជុំ
ធម៌ នេះ បរម មាន ពី បុរាណ ។
ទីឃាវុ ស្គាល់ វេលា ពូន អង្គ
រស់យ៉ាងផ្ចិតផ្ចង់ ដោយក្តី ក្លាហាន

តស៊ូ ធ្វើ ការ លំបាក ប៉ុន្មាន
ទ្រាំចេះតែបាន លាក់ប្រាណរហូត។
ស្មារតី មាំមួន ពិនិត្យ ការងារ
គ្រប់គ្រាមិនធ្វេសធ្លាតឈ្លាសស្លូតបូត
រាប់អានមនុស្សម្នាដល់គ្រាទើបស្រូត
រូតចូល វាំងស្តេច សម្រេច ការធំ ។
បណ្ឌិត មានសីល មិន ខ្ជិល ឱន អង្គ
វាចា ស្មោះ ត្រង់ ឫកពា រម្យទម
សម្តី ពីរោះ ប្រាជ្ញា អប់រំ
គុណធម៌ មូល ផ្តុំ គុណភាព ជីវិត ។
បុគ្គល ព្យាយាម មិន ខ្ជិល ច្រអូស
ប្រាជ្ញា ចាក់ធ្លុះ យល់ ហេតុ ផលពិត
ឧបសគ្គ ទាំងឡាយ ក្នុង ទី ឆ្ងាយជិត
គុណភាព ជីវិត ចិត្ត មិន ញាប់ញ័រ។

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

បុគ្គល ចងមិត្ត មាន ចិត្ត សង្គ្រោះ
ចេះ ពោល ពីរោះ ដឹក នាំ តាម ធម៌
ប្រាសចាកកំណាញ់ ស្រឡាញ់ពុទ្ធពរ
នាំ អ្នក ត្រាច់ ចរ រក គុណ ជីវិត ។

រឹងក្នុងទន់ក្រៅទិសដៅសាសនា

បង្គាក្តាមខ្យងបង្កងជលសា	តួចតាមធម្មតាព្រោះថរឹងក្រៅ
ខាងក្នុងទន់សោះតួចតកូនចៅ	ដូចមនុស្សល្ងង់ខ្លៅឫកក្រៅគ្រាន់បើ។
គោសេះក្របីដំរីល្អគន់	រឹងក្នុងក្រៅទន់ជាសត្វបម្រើ
ដូចមនុស្សសុភាពរាបសាប្រសើរ	ចំណេះគ្រាន់បើដំណើរអ្នកប្រាជ្ញ។
ធម្មជាតិរឹងក្រេរីកទៅមិនធំ	ឫស្សីព្រៃភ្នំបន្លាគួរខ្លាច
ទោះស្វាត្នោតដូងក៏គង់មិនអាច	ធំដូចដើមត្រាចបេងធ្នង់ផ្ចឹករាំង។
មនុស្សត្រូវចេះគិតគំនិតសិក្សា	ធម្មជាតិយ៉ាងណាកុំឱ្យភាន់ភាំង
ទន់ក្នុងរឹងក្រៅដូចជាប់ឃុំឃាំង	ត្រូវចេះរវាំងប្រយ័ត្នក្នុងក្រៅ ។
រឹងក្នុងទន់ក្រៅសំដៅចរិយា	ទន់ភ្លន់រាបសាប្រហារធម៌ខ្មៅ
គុណធម៌ចម្រើនផុតការសោកសៅ	នេះជាទិសដៅព្រះពុទ្ធសាសនា។

៣-ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក

សេចក្តីលំបាកជារដូវកាលនៃជីវិត ដូចជាដើមឈើដែលបានឆ្លងកាត់រដូវកាលទាំង ៣ ហើយ ទើបចម្រើនលូតលាស់បានផ្លែបានផ្កា ។ សេចក្តីលំបាកធ្វើឱ្យយើងយល់ពីខ្លួនឯង យល់ពីញាតិមិត្ត និងយល់ពីអ្នកដទៃទៀត ។ បុគ្គលដែលមានចិត្តរឹងប៉ឹង កាលដែលមានទុក្ខលំបាករមែងរឹងរឹតតែរឹងប៉ឹងឡើង និងតាំងចិត្តឆ្ពោះមុខទៅរកសេចក្តីល្អ ធ្វើល្អខ្លាំងឡើង ដើម្បីយកឈ្នះនូវសេចក្តីលំបាកនោះឯង ។

ភ្លើងឆេះ ខ្ទេច ព្រៃ អ្វីទៀត អនេក
តែ ធ្វើ ឱ្យ ដែក រឹងរឹត តែ រឹង
ទុក្ខជុតមនុស្សខ្សោយឱ្យប្រាសទីពឹង
តែបែរមនុស្សរឹង ត្រាស់ដឹងសច្ចៈ។
មិន មាន អ្វី ស ល្អ ជាង គុណធម៌
ខន្តី បវរ តស៊ូ ឥត អាក់

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

ទឹកតែមួយផ្តិល ត្រឹមសើមប្រឡាក់
ព្យាយាមដងចាក់ដាក់ពេញអាងធំ។
ទីទោ ប្រែ ថា អ្នក ក្លា អង់អាច
ទុក្ខខ្លាំង មិនខ្លាច ព្រោះអាច ផ្សំផ្គុំ
ព្យាយាម ខន្តី បញ្ញា អប់រំ
ឈ្នះអស់ ទុក្ខធំ ជួបជុំ គុណគាប់។
លទ្ធផល ការងារ ជា តម្លៃ មនុស្ស
ធ្វើ ការ ដូច ព្យុះ ជម្រុះ អភ័ព្វ
ជម្នះ ឧបសគ្គ ប្រចក្ស កំណប់
គុណធម៌ជាទ្រព្យ ជាប់តាមជីវិត។
មនុស្សដែក រឹងប៉ឹង តែមិន រឹងរូស
ព្យាយាម ជម្រុះ មានះ ក្នុង ចិត្ត
ទន់ កាយ វាចា មេត្តា មាន ពិត
តែរឹង ប្រព្រឹត្ត សុចរិត ដូច ដែក។

មនុស្សទឹក ទន់ មែន តែ មិន ទន់ ខ្សោយ
ហូរ គ្មាន ថយ ក្រោយ ឱ្យ រស់ តាម ផ្នែក
រុក្ខជាតិ មនុស្ស សត្វ សម្បត្តិ ល្អ ឯក
មនុស្សទឹកដោយឡែកពីមនុស្សទន់ខ្សោយ។
មនុស្សទឹក ដូច ទឹក ដក់ នៅ ទី ខ្ពស់
តែង ហូរ ធ្លាក់ ចុះ ប្រទាន អំណោយ
មាន មេត្តា ចិត្ត ឧទ្ទិស ផល ឱ្យ
ពួកប្រេតបានសោយ ក្តីសុខដោយសារ។
មនុស្សទឹក ថ្លា ស្អាត ដូច ស្រះ បោក្ខរណី
សម នឹង ឧបមេយ្យ វចី ថ្លៃ ថ្លា
ព្រមទាំង ត្រជាក់ អម្រឹត រសា
ស្រោច សត្វ លោកា វាចា ធម្មទាន ។
មនុស្សទឹកតែងលាងនូវគ្រឿងស្មោកគ្រោក
ជា ទី បរិភោគ តាម ការ ស្រេក ឃ្លាន

មនុស្សទឹកសង្គ្រោះ ដោយការទូន្មាន
ដែលអាចប្រៀបបាននឹងទឹកបរិសុទ្ធ។
មនុស្សទឹកទទួល លាងគ្រប់អារម្មណ៍
ស្អាត ស្អុយ ភក់ ជ្រាំ ទ្រាំ បាន បំផុត
មិន អរ មិន ខឹង   សម្លឹង មោះ មុត
ចិត្ត ចេតសិក សុទ្ធ ទទួល អារម្មណ៍។
មនុស្សដី ទាប ពិត ជីវិត ឥត ថោក
ទ្រទ្រង់ សត្វលោក ដោយសីលរឹងមាំ
សត្វលោក បានរស់ ព្រោះសីលឧត្តម
មានសីលស័ក្តិសម ជាមនុស្សផែនដី។
មនុស្សដី ប្រឹង ប្រែង ទ្រ គ្រប់ ភារៈ
កិច្ចការ មាន ជាក់ ចាត់ចែង ឃ្លាតខ្ចី
មិន បោះបង់ ចោល ការងារ ប្រពៃ
ប្រៀប ដូច ផែន ដី ទ្រ គ្រប់ ភារៈ ។

មនុស្សដី ព្រម រ៉ាប់ រង គ្រប់ ទាំងអស់
អាក្រក់ល្អសស្មោះគ្រប់របស់ដែលធ្លាក់
ដូច ជា ផែន ដី មាន ន័យ ជាក់លាក់
អារម្មណ៍ តែង ធ្លាក់ ចិត្ត ជាក់ជាដឹង។
មនុស្សភ្លើង ល្អពិត ព្រោះ ដុតកិលេស
មន្ទិល ផ្អាប ឆ្អេះ កិលេស គ្រោធ ខឹង
ដូច ភ្លើង ឆេះ ព្រៃ ក្នុង ន័យ ខំ ប្រឹង
ព្យាយាម សម្លឹង អនិច្ចំ ជីវិត ។
មនុស្សភ្លើង ឆេះ ភ្លឺ ពន្លឺ ប្រាជ្ញា
កម្ចាត់ អន្ធការ មោហា ងងឹត
ភ្លើង ឆេះ បំភ្លឺ គឺ ជា និមិត្ត
យល់ ដឹង ការ ពិត ប្រទីប បញ្ញា ។
មនុស្សភ្លើង កក់ ក្តៅ នៅ ក្នុង ជីវិត
អប់ ឧណ្ហ៍ ផ្លូវ ចិត្ត បំបាត់ សោកា

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

វងា អាំង ភ្លើង មាន ន័យ ខ្លឹមសារ
មនុស្សមានបញ្ញា បានការកក់ក្តៅ។
មនុស្សខ្យល់ រវល់ នៅក្នុងការងារ
គ្រប់គ្រា តែង ប្រឹង សម្លឹងទិសដៅ
ដូចខ្យល់ តែងតែ បក់ មក បក់ទៅ
បក់ តាម រដូវ ត្រូវ តាម ទិសា ។
មនុស្សខ្យល់មិនខ្វល់នៅក្នុងដួងចិត្ត
ល្វែល្វើយ ពេក ពិត ត្បិតបានផលា
ការងារសម្រេច ព្រោះតែឧស្សាហ៍
ដូចខ្យល់ បក់ផ្កា សាយក្លិនក្រអូប។

តម្លៃខ្លួនប្រពៃ

ការលើកតម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ	មានន័យត្រូវយល់តម្កល់យ៉ាងណា
មិនមែនព្រោះទ្រព្យយសស័ក្តិបរិវារ	ឬអួតឡូឡាសង្ហាបានឈ្មោះ ។
ការតម្កល់ខ្លួនមិនពួនធ្វើបាប	ខ្លួនមិនធុំឆ្អាបបាបកម្មបាបគ្រោះ
ជីវិតស្លាប់ទៅឈ្មោះល្អនៅរស់	ជីវិតខ្ពង់ខ្ពស់ស្លាប់រស់ប្រពៃ ។

៤-ចេះជួយខ្លួនឯងនិងពឹងខ្លួនឯងជាមុន

មនុស្សយើង ត្រូវពឹងពាក់អាស្រ័យគ្នាជានិច្ច ប៉ុន្តែមនុស្សដែលយើងពឹងបានច្រើនជាទីបំផុត គឺខ្លួនយើង ។ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ទូន្មានថា « ខ្លួនជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង » នេះ ជាការពិតដែលអាចពិសោធបានគ្រប់ពេលវេលា ។ ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់បន្តមួយឃ្លាទៀតថា « ខ្លួនដែលហ្វឹក-ហាត់បានល្អ ហើយឈ្មោះថាបាននូវទីពឹងដែលគេបានដោយកម្រ » នេះ ជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ពឹងខ្លួនឱ្យជួយខ្លួនឯង គឺហ្វឹកហាត់ អប់រំទូន្មានខ្លួនឱ្យមានការចេះដឹង និងឱ្យមាននូវសមត្ថភាព ក្នុងការងារ ដូច្នេះរមែងបានជាទីពឹងឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

សូមឱ្យយើងគ្រប់គ្នាប្រើពេលវេលាឱ្យអស់ទៅ ក្នុងការអប់រំបន្ទុំនូវចំណេះដឹង និងសមត្ថភាព ព្រោះឱកាសល្អរមែងមានជានិច្ច សម្រាប់អ្នកដែលមានចំណេះដឹង និងមានសមត្ថភាពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ប៉ុន្តែ សូមកុំលើកតម្កើងខ្លួនថា
យើង មិនត្រូវអង្វរអ្នកណានោះឡើយ ។

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

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

ការពឹងខ្លួនឯងបាននោះ គឺពិតជាធ្វើឱ្យយើងរីករាយចិត្តក្រៃលែងណាស់ នេះជាសិរីសួស្តីរបស់មនុស្ស ។ ការងារដែលយើងធ្វើ ជាវិធីដ៏សំខាន់ក្នុងការពឹងខ្លួនឯង ។ យើងត្រូវហ្វឹកហាត់ជួយខ្លួនឯង រហូតដល់អស់សមត្ថភាព កុំចេះតែសង្ឃឹមជំនួយពីខាងក្រៅខ្លាំងពេក ។

ចំពោះអ្នកដែលត្រូវការបដិបត្តិធម៌ សូមឱ្យកាន់យកការងារក្នុងតួនាទីរបស់ខ្លួនជាការបដិបត្តិ គឺបំពេញតួនាទីឱ្យបានល្អជាទីបំផុត ។ ការបំពេញនូវតួនាទីឱ្យបានល្អជាទីបំផុតនោះឯងគឺជាការបដិបត្តិធម៌ដ៏ល្អក្រៃលែង។ យើងមិនបានខូចចិត្តថា យើងមិនមានពេលសម្រាប់បដិបត្តិធម៌ឡើយ ព្រោះយើងបានយល់ពីការបដិបត្តិធម៌ថាជាអ្វីទៅហើយនោះ ពោលគឺការបំពេញនូវតួនាទីរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង ប៉ុន្តែ ក្នុងសេចក្តីនេះគឺ ត្រូវតែជាការងារប្រាសចាកទោស ជាការងារដែលមានប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

អត្តា ហិ អត្តនោ នាថោ
កោហិ នាថោ បរោ សិយា

ខ្លួន ជា ទី ពឹង ពំនឹង អាត្មា
អ្នកផ្សេង ម្តេចរ៉ា នឹងថាពឹងបាន។

អត្តនា ហិ សុទន្តេន

ទូន្មាន ខ្លួនជាក់ ជាអ្នក ក្លាហាន
ច្បាំងនឹង កិលេស ក្នុងចិត្ត សន្តាន
ខ្លួនល្អកល្យាណ ព្រះបានត្រាស់ថា។

នាថំ លភតិ ទុល្លភំ

បាន នូវ **ធម្មំ** ទីពឹង អស្ចារ្យ
ទីពឹង នេះ ក្រ កម្រ អ្នកណា
ក្នុងវដ្ត សង្សារ ស្រវា តោងបាន។
សុខចិត្ត រួម នឹង គុណភាព ជីវិត
មង្គល ល្អ ពិត ជីវិត ក្សេមក្សាន្ត
រៀបរាប់ ខ្លី ៗ សេចក្តី ប៉ុន្មាន
សូមឱ្យអ្នកអានបានសុខចិត្តហោង។

ចប់

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

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការទារធម្មទាន

១. ឧបាសក សំរ៉ង វណ្ណ
២. ឧបាសក យន្ត សួន
៣. ឧបាសក គួង លាងផេង
៤. ឧបាសក មួង យេន
៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត
៦. ឧបាសក គុយ សុធន
៧. នាង ជា សុណារី
៨. នាង ឃុន សូនីម៉ា
៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា
១០. ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
១១. ឧបាសក ក្អាត ហ៊ន
១២. ឧបាសក ជឹង វេងអៀវ
១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត
១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន
១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី
១៦. ឧបាសិកា ហាយ ច័ន្ទធរី
១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ
១៨. លោកគ្រូ លាក់ តុង

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-05h00 mn -18h00 mn -19h00 mn -19h30 mn -20h00 mn -20h30 mn	-FM 99 MHz -FM 95 MHz -AM 918 MHz -FM 97 MHz -FM 98 MHz -FM 96 MHz
ក្រុងព្រះសីហនុ	-06h00 mn -13h00 mn	-FM 92 MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-05h30 mn -06h00 mn -18h00 mn -18h30 mn -19h30 mn	-FM103.2MHz -FM 96 MHz -FM 91 MHz -FM 96 MHz -FM103.2MHz
ក្រុងប៉ៃលិន	-18h00 mn	-FM 90.5MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h00 mn -18h30 mn	-FM 98 MHz -FM100.5MHz
ខេត្តពោធិ៍សាត់	-06h00 mn	-FM 98.5MHz
ខេត្តកំពត	-18h30 mn	-FM103.5MHz
ខេត្តកំពង់ចាម	-05h30 mn	-FM100.5MHz
ខេត្តព្រះវិហារ	-18h30 mn	-FM 99 MHz
ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	-05h20 mn -17h30 mn	-FM 96.5MHz

ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

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

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

✍ ប៊ុត_សាវង្ស ✍

១. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត

២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៨

៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ

៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ

៥. ពរ៤ប្រការ

៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា

៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង

៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា

៩. កូនមាសឪពុក

១០. ម៉ែ

១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

បោះពុម្ព ៤០.០០០ ក្បាល

សម្រាប់ជាធម្មទាន

ក្នុងតម្លៃ

មួយម៉ឺនមួយពាន់ពីររយដុល្លារអាមេរិក

(១១.២០០ $)

រោងពុម្ពឥន្ទ្រីយ៍មាស

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

សារបណ្ណ

ល.រ. ទំព័រ

☆ -សុខចិត្ត...១
១-ធ្វើការងារជានិច្ច ៤
២-មិនសន្សំរឿង ១៩
៣-មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន ២៨
៤-ទទួលយកការពិត ៣៤
៥-មិនជាទាសៈរបស់អតីតកាល ៣៨
៦-ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ ៤២
៧-កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល ៤៤
៨-មិនជាទាសៈនៃមាយាធម៌ ៤៧
៩-ភាពជាអ្នកមានហេតុផល ៥៥
១០-ការសម្លឹងគុណនិងទោស ៦៤
១១-ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ ៦៨
១២-អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ ៧៤

☆ -គុណភាពនៃជីវិត ៨១
១-បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយមលើក
តម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ ៩៤
២-ជាអ្នកចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ ១០៤
៣-ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក ១១២
៤-ចេះជួយខ្លួនឯង និងពឹងខ្លួនឯងជាមុន ១១៨

សុខចិត្ត និង គុណភាពនៃជីវិត

សុខចិត្តជាពរល្អអស្ចារ្យ	ជីវិតថ្លៃថ្លាមាន **គុណភាព**
សុខចិត្តជីវិតឥតថោកទាប	នេះហើយគុណភាពនៃ**ជីវិត**។
សុខកាយទុក្ខចិត្តរស់ឥតន័យ	**គុណភាព** កាន់ឡែកក្រៃយសុខពិត
ចិត្តស្ងប់ជាទ្រព្យឥតភ័យភិត	**ជីវិត** មានន័យប្រពៃពរ ។
ស្រឡាញ់ខ្លួនខ្លួននាំឱ្យទុក្ខ	ទុក្ខត្រូតគ្រប់មុខទុក្ខតាធម៌
ស្រឡាញ់លាភយសដូចជាប់ជ័រ	ញាប់ញ័រក្នុងចិត្តឥតបានសុខ។
មានតែព្រះធម៌ទើបជាមិត្ត	ត្រូវព្យាយាមពិតកុំសំកុក
ទានសីលភាវនានាំឱ្យសុខ	បុណ្យជាប្រមុខនាំចម្រើន ។

ស្រឡាញ់ធម៌ ស្រឡាញ់សុខ មានតែចម្រើន