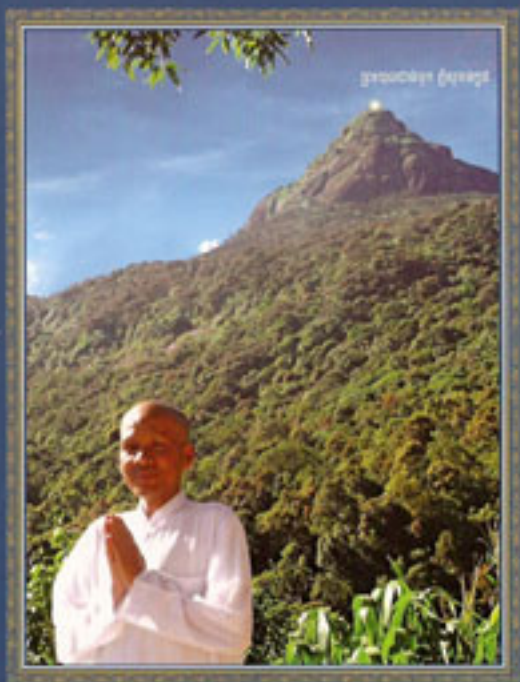


៤៨ ធម្មទស្សន៍



រៀបរៀងដោយ

គុំព្រះករុណា គុំពាម **ប៊ុន សាវឡ**

១-អត់ធន់សិក្សានូវការពិត

មនុស្សយើងដែលរស់នៅរួមគ្នាក្នុងសង្គម ត្រូវអប់រំ ចម្រើនខ្លួន ព្រោះមនុស្សមានចិត្តមិនស្មើគ្នា ឧបនិស្ស័យ មិនដូចគ្នា ។ មនុស្សពួកខ្លះ ក្រាស់ដោយកិលេស ពួកខ្លះ កិលេសស្រាលស្មើង ពួកខ្លះសុភាពរាបសា ឯពួកខ្លះទៀត កោងកាចខ្លាំងក្លា ព្រហើនព្រៃផ្សែង ... ។

សភាពរបស់មនុស្សក្នុងសង្គម មានការពិតជាក់ ស្តែងយ៉ាងណា ៗ រមែងប្រាកដគួរដល់ការសិក្សា ត្រូវចាំ ថា « យើងកើតមកបានជួបនឹងព្រះពុទ្ធសាសនា មាន ប្រយោជន៍ក្នុងការសិក្សានូវការពិត ដែលការពិតនោះ មាននៅក្នុងជីវិតខ្លួនឯង ជីវិតអ្នកដទៃ និងក្នុងធម្មជាតិ ទាំងពួង » ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រាស់សម្តែងថា « អំណត់គឺ សេចក្តីអត់ធន់ ជាតបធម៌ (តបៈ = ដុតនូវអកុសលធម៌) ដ៏

ឧត្តម » ដូច្នេះពុទ្ធបរិស័ទត្រូវចេះអត់ធន់ដើម្បីសេចក្តីសុខ ត្រជាក់ក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងផង ដើម្បីមិនក្តៅក្រហាយ ដល់អ្នកដទៃផង ជាពិសេសដើម្បីមិនឈ្លោះគ្នា ។

-សូមអនុមោទនា !

២-ជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង

នៅក្នុងជីវិតមនុស្សយើងនេះ នរណាជាសត្រូវ ក៏ដោយ ក៏មិនកាចអាក្រក់ឱ្យដូចជាខ្លួនឯងធ្វើជាសត្រូវនឹង ខ្លួនឯងទេ ។

អ្នកដទៃជាសត្រូវ អាចមានផ្លូវនឹងគេចជៀសបាន ខ្លួនឯងត្រូវរត់គេចយ៉ាងណា មានញាតិមិត្តជួយការពារ ផង ពីងពាក់អាជ្ញាធរផង ក៏ល្មមផុតភ័យទៅបាន។ ទោះបី

ថា សត្រូវនោះមកបៀតបៀនប្រទូសរាយបានយ៉ាងណា
អស់ខ្លាំងត្រឹមស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ បើយើងជាមនុស្សប្រព្រឹត្តល្អ
ស្លាប់ហើយមិនបានទៅអបាយភូមិឡើយ ។

ប៉ុន្តែ បើយើងជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯង ដោយការប្រ-
ព្រឹត្តលះបង់អំពើល្អចោលដោយខ្លួនឯងហើយ គឺមិនមាន
នរណាអាចជួយបានឡើយ ។

មានទំនងដូចគ្នាដែរក្នុងការដែលមានអ្នកដទៃទំនុក
បម្រុង ជួយធ្វើអ្វីៗឱ្យយើង គឺមិនដូចជាយើងធ្វើដោយខ្លួន
ឯងទេ ។ ឪពុកម្តាយ ញាតិមិត្តបងប្អូន លោកគ្រូអាចារ្យ
បានត្រឹមតែទូន្មាន ប្រៀនប្រដៅ អប់រំណែនាំប៉ុណ្ណោះ
ចំណែកការចុះដៃធ្វើ ជារឿងរបស់យើង ។

គុណធម៌ សេចក្តីល្អក្នុងខ្លួន មនុស្សយើងត្រូវសាង
ដោយខ្លួនឯង ក្នុងលោកនេះ មិនមានព្រះណាអាចសាង
ឱ្យបានឡើយ ។

៣- សន្ទនាទិវបញ្ញាវាគ្គគុណធម៌



ជំនឿជាមួយនឹងការឆ្លាតវៃ គឺត្រូវតែស្មើគ្នា ។
មនុស្សដែលមានការជឿច្រើន តែបញ្ញាតិច ទន់ខ្សោយក្នុង
ការសិក្សា រមែងចេះតែជឿ សូម្បីក្នុងរឿងដែលមិនគួរជឿ
ឬចេះតែជឿដោយប្រាសចាកហេតុផល ។

ចំណែកមនុស្សដែលឆ្លាតពេកទៅ ប៉ុន្តែខ្សោយ
សទ្ធា រមែងមិនជឿសូម្បីតែព្រះពុទ្ធសាសនា ជាមនុស្ស
តម្កើងខ្លួន រួចហើយក៏ធ្លាក់ចុះក្នុងផ្លូវនៃការយល់ខុស ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ អ្នកដែលមានបញ្ញាតិច ត្រូវ
ព្យាយាមសិក្សា ពិចារណាការពិត ស្រាវជ្រាវរកហេតុ
រកផល ឧស្សាហ៍ស្តាប់ធម៌ ឆ្ងល់ហើយសាកសួរ ។

ឯអ្នកដែលមានសទ្ធាទន់ខ្សោយ ដឹងខ្លួនថាមិនជឿ
នៅក្នុងសាសនា ជឿតែវិទ្យាសាស្ត្រនោះ ត្រូវពិចារណា
កិលេសក្នុងខ្លួន ដូចជាលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ទិដ្ឋិ មានៈ
កំណាញ់ និងច្រណែនជាដើម ។ គប្បីជ្រាបថា កិលេស

ទាំងនេះនៅមានព្រោះនៅល្ងង់ និងគប្បីពិចារណាគុណ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឱ្យបានរឿយៗ ។

៤-សេចក្តីអត់ធន់ដែលល្អក្រៃលែង

អត់ធន់ចំពោះអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យកើតភាគៈជាដើម គឺជាការប្រសើរណាស់ ។ អារម្មណ៍ក្នុងលោក មានទាំង ផ្នែកដែលនាំឱ្យកើតការពេញចិត្ត មានទាំងផ្នែកដែលនាំឱ្យ កើតការទាស់ចិត្ត បើអត់ធន់ចំពោះអារម្មណ៍ដែលមិនជាទី ពេញចិត្តបាន ចាត់ចាំល្អហើយ ប៉ុន្តែបើអត់ធន់ចំពោះ អារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្តបានវិញ គឺពិតជាល្អប្រសើរ ក្រៃលែងទៅទៀត ។

ការអត់ធន់ចំពោះអារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្ត រមែងត្រូវប្រើកម្លាំងចិត្ត ខ្ពស់ជាងការអត់ធន់ក្នុងអារម្មណ៍ ដែលមិនជាទីពេញចិត្ត ។ អត់ធន់ចំពោះអារម្មណ៍ដែល មិនសមតាមប្រាថ្នា សូម្បីមនុស្សទន់ខ្សោយក៏ល្មមទ្រាំបាន ព្រោះចាំបាច់ត្រូវតែអត់ធន់ ចំណែកការអត់ធន់ចំពោះ សេចក្តីសម្រេចសមតាមប្រាថ្នា ធ្វើចិត្តឱ្យតាំងនៅក្នុង ឧបេក្ខាញាណបាននោះ គឺទាល់តែមនុស្សដែលមានចិត្ត ខ្ពស់ រឹងប៉ឹងមាំមួន ទើបអាចធ្វើបាន ។

ខ្លឹមសារនៃវិធីវិភាគការប្រព្រឹត្តធម៌

៥. សុខកាយជាមួយនឹងសុខចិត្ត

សុខមានពីរយ៉ាង គឺសុខកាយ និងសុខចិត្ត ។
សេចក្តីសុខផ្លូវកាយនោះ បិតនៅត្រឹមមួយរយៈពេលខ្លី
ប៉ុណ្ណោះ ឯចំណែកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ អាចបិតនៅ
អស់កាលយូរ មានរហូតដល់បិតនៅបន្តអស់មួយជីវិត
ទៀតផង ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបគួរមានស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន
កុំដូរសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ជាមួយនឹងសេចក្តីសុខផ្លូវកាយឱ្យ
សោះ កុំឱ្យក្តៅក្រហាយស្ពាយក្នុងកាលជាខាងក្រោយ
ឡើយ ។ តែបើលះបង់សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ ដើម្បីបាននូវ
សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ ត្រូវប្រញាប់ធ្វើឱ្យឆាប់ទៅចុះ នឹង
បានផលស្ងប់ត្រជាក់ មានទីពឹងដ៏ប្រពៃពិតប្រាកដ ។

៦. មិនប្រថែងជាមួយអ្នកដទៃ

ភាពដ៏ប្រសើរលើស ដែលត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដនោះ
គឺការប្រសើរលើសលើខ្លួនឯង ដោយមិនមានការប្រៀប
ធៀបជាមួយអ្នកណាៗទាំងអស់ ។ ការប្រៀបធៀបថា
« យើងប្រសើរជាងគេ ឬអន់ជាងគេ ឬក៏ស្មើនឹងគេ »
ក្នុងព្រះធម៌សម្តែងថា គឺជាតួមាន៖ (អកុសលចេតសិក
មួយប្រភេទ) ។

បុគ្គលដែលមិនមានការប្រៀបធៀបខ្លួននឹងអ្នកដទៃ
រមែងរស់នៅយ៉ាងស្ងប់រៀបរយ មិនចាញ់អ្នកណា ហើយ
ក៏មិនឈ្នះអ្នកណាដែរ ជាបុគ្គលមានតែសេចក្តីស្ងប់សុខ
ធ្វើការងារអ្វី គឺធ្វើដោយអនុគ្រោះ សំដៅទៅរកប្រសិទ្ធភាព
ភាពក្នុងប្រយោជន៍នៃអ្នកដទៃ ។

បុគ្គលដូចពោលមកនេះ ជាបុគ្គលមិនប្រជែង
ជាមួយអ្នកណាៗឡើយ ព្រោះថាជាបុគ្គលបានប្រជែង
ឈ្នះជាមួយខ្លួនឯងរួចស្រេចហើយ ។

៧. ការយកឈ្នះអំណាចបាបធម៌

ការដែល នឹងអាចយកឈ្នះអំណាចនៃបាបធម៌បាន នោះ កម្លាំងដែលសំខាន់បំផុតគឺកម្លាំងចិត្ត បើមានកម្លាំងចិត្តរឹងប៉ឹងពិតប្រាកដ នឹងអាចយកឈ្នះបានគ្រប់យ៉ាង ។

ការដែលមនុស្សយើង ព្យាយាមឈប់ប្រព្រឹត្តនូវអំពើអាក្រក់ ឬព្យាយាមលះបង់នូវគ្រឿងញៀនអ្វីមួយ តែឈប់មិនបាន លះបង់មិនដាច់នោះ វាជាការគួរឱ្យអាណិតស្រណោះណាស់ ព្រោះគ្រប់យ៉ាងដែលបានធ្វើ រមែងមានការដឹងខ្លួនថាជាកំហុស ប៉ុន្តែត្រូវអំណាចនៃបាបធម៌បង្ខំឱ្យធ្វើ ដោយមិនអាចទប់ទល់នឹងអំណាចនោះបាន ។

សេចក្តីសំខាន់ម្យ៉ាងទៀតក្នុងការយកឈ្នះបាបធម៌ ឬយកឈ្នះខ្លួនឯងបាននោះ គឺការហ្វឹកហាត់គេចជៀសចេញពីអ្វីដែលគួរគេចជៀសនោះឯង មិនគួរមើលកុំមើល មិនគួរស្តាប់កុំស្តាប់ មិនគួរប៉ះពាល់កុំប៉ះពាល់ មិនគួរជួប

កុំជួប មិនគួរគិតកុំគិត... មានការបន្ថយចុះរហូតទាល់តែអស់ ដោយការមិនប្រមាទ ។

៨. មិនបម្រើគណ្តា

ការតាមចិត្តចង់របស់ខ្លួន ទៅតាមដែលចិត្តមិនបានសិក្សា មិនបានអប់រំ គឺជាមូលហេតុដ៏ចម្បងនៃការចាញ់ខ្លួនឯង ។ រីឯការប្រឆាំងជំទាស់នឹងចិត្តចង់របស់ខ្លួន ឱ្យដំណើរជីវិតបិតនៅក្នុងផ្លូវដែលព្រះធម៌បានកំណត់ឱ្យតែប៉ុណ្ណោះ មានគោលធម៌សម្រាប់កសាងខ្លួនច្បាស់លាស់ និងមានទិសដៅ នេះគឺជាមូលហេតុដ៏សំខាន់នៃការឈ្នះខ្លួនឯង ។

ធម្មជាតិប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់របស់ធម្មជាតិ មិន
ប្រព្រឹត្តទៅតាមតណ្ហាឡើយ បុគ្គលលុះតាមអំណាចតណ្ហា
រមែងជាទុក្ខ ជួបនឹងការខកចិត្ត ។ សភាពនៃតណ្ហា គឺមិន
ព្រមតាមការពិត ចេះតែចង់បានយ៉ាងនេះ ចង់បានយ៉ាង
នោះ មានសភាពមិនស្ងប់ជាមួយនឹងធម្មជាតិ ។

ម្យ៉ាងទៀត សភាពនៃតណ្ហា គឺមិនមែនជាកូន
យើងឡើយ ។ ស្រឡាញ់ក្តី ចង់បានក្តី មិនមានអ្វីដែល
ចាំបាច់ត្រូវផ្តាច់ផ្តុនទេ ។

**កើតមកជាមនុស្សបានទាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវខំរក
ការចម្រើនផ្លូវចិត្ត មិនត្រូវគិតរកតែការសប្បាយ ហើយ
បណ្តោយឱ្យខ្លួននៅតែល្ងង់ខ្លៅនោះឡើយ ។**

៩- បញ្ញាសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជីវិត

បញ្ញាបានចូលទៅដឹងការពិតនៃជីវិត ការពិតនៃ
ធម្មជាតិ មិននាំឱ្យជីវិតជួបប្រទះនៅក្នុងរឿងកើតទុក្ខ មិន
សុខចិត្ត ដូចជាតណ្ហាឡើយ ។ ធម្មជាតិប្រព្រឹត្តទៅ
យ៉ាងណា បញ្ញាដឹងទាន់យ៉ាងនោះ ដែលជាហេតុនាំឱ្យ
ស្ងប់ចិត្ត ។ បញ្ញាដឹងហេតុនៃសេចក្តីវិនាស ដឹងហេតុនៃ
សេចក្តីចម្រើន ហើយបានកម្ពស់ជីវិតឱ្យបិតនៅក្នុងហេតុ
នៃសេចក្តីសុខចម្រើនគ្រប់យ៉ាង ។

ការឈ្នះចិត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងបាន ឈ្នះអំណាច
នៃធម៌ចោកទាប ឈ្នះកិលេស ហាមចិត្តមិនឱ្យសេពគប់
នឹងបាបធម៌ អប់រំចិត្តឱ្យមានសីល មានកល្យាណធម៌ មាន
សតិ មានបញ្ញា មានភាពភ្លឺស្វាង នោះឯងគឺជាជ័យជម្នះ
ដ៏ប្រសើរ គឺប្រសើរជាងឈ្នះមនុស្សរាប់លាននាក់ក្នុង
សមរម្យ ។

១០_ស្តុដោយគុណធម៌

រូបកាយវិតតែស្អាតល្អ ស្រស់សង្ហាទៅប៉ុណ្ណោះ គឺ វិតតែជាទីគ្រិះរិះរំពឹងនៃមហាជនច្រើនទៅប៉ុណ្ណោះដែរ វា បង្កឱ្យកើតកិលេសគឺកាមរាគៈដល់អ្នកដែលបានមើល បាន ឃើញ ជ្រួលច្របល់គត្រឹកគត្រង វង្វេងបាត់បង់សតិ ។

រូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ គឺជាអន្ទាក់ចាប់ សត្វលោកទុកក្នុងសេចក្តីទុក្ខសោក ការភ័យខ្លាច ជម្លោះ និងការហត់នឿយលំបាកលំបិន ។

មនុស្សដែលកើតមក មានរូបរាងស្អាតលើសគេ នឹងថាបានល្អ នាំមកនូវភ័ព្វសំណាងយ៉ាងនេះមួយ យ៉ាង នោះមួយក៏បាន ប៉ុន្តែវាអាចនាំមកនូវគ្រោះកាច គួរឱ្យ ខ្លាចផងដែរ ។ មនុស្សដែលកើតមកសប្បាយ មានសេចក្តី សុខក្នុងជីវិត គឺមនុស្សដែលមិនស្អាតពេក មិនអាក្រក់ មើលពេក ហើយបានបន្ថែមនូវភាពដែលគួរឱ្យស្រឡាញ់ គឺសំខាន់ត្រង់សេចក្តីល្អដោយគុណធម៌ និង ជាអ្នកមាន បុណ្យបានធ្វើទុកហើយ ។

១១_ភ្លើងកំបាំង

ការខឹងក្រោធធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មង កករលាក់ ក្តៅ ក្រហាយក្រវល់ក្រវាយ នឹងដេកក៏មិនសុខ នឹងដើរក៏មិន សុខ នោះគឺជាភ្លើងខាងក្នុង ដែលកើតឡើងដុតបុគ្គល នោះឯង ។ បើមិនចេះពន្លត់វាទេ វានឹងដុតឱ្យក្តៅរោល រោលជារឿយៗតទៅ តែបើពន្លត់បានក៏ត្រជាក់ជាសុខ សប្បាយដោយខ្លួនឯង ។

អ្នកណាគេស្អប់យើងក៏ដោយចុះ តាមពិត ការស្អប់ បានទម្លាយនូវសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់គេជា ស្រេចទៅហើយ យើងមិនត្រូវស្អប់ត្រឡប់តបទៅគេវិញ នោះទេ ព្រោះការស្អប់តប ប្រៀបបីដូចជាការទៅអុជ ភ្លើងតអំពីគេ មកដុតខ្លួនឯងដូច្នោះដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀតស្អប់គេ គឺស្អប់ខ្លួនឯងជាង ព្រោះធ្វើ សេចក្តីសៅហ្មង សាងបាបធម៌ឱ្យខ្លួនឯង ។

១២. ភ្លើងព្យាបាទ

ព្យាបាទ គឺ គំនិតគិតបំបង់ឱ្យគេវិនាសនូវប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខ វាធ្វើឱ្យចិត្តក្តៅដំ ដូចយកភ្លើងមកបង្ហាត់ ត្រង់ដើមទ្រូងរបស់ខ្លួនឯង ទម្លាយសុខភាពផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យ ចិត្តខ្ទេចខ្ទាំគ្រាំគ្រា។ ពេលខ្លះអ្នកដែលយើងគិតដោយគំនិត ព្យាបាទនោះ គេមិនទាំងបានដឹងរឿងអ្វីផង គឺយើងក្តៅ ក្រហាយដោយគំនុំ ឬដោយការច្រណែនទៅតែម្នាក់ឯង។

បើយើងចាប់ភ្លើងគប់គ្រវែងទៅរកអ្នកដទៃ ភ្លើង រមែងនេះដៃយើងមុន ហើយបើគ្រវែងទៅគេមិនត្រូវទេ ភ្លើងនោះឯង គឺបាននេះចំពោះយើងតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រះធម៌ បានទូន្មានយើងឱ្យលះព្យាបាទដោយមេត្តា ពោលគឺឱ្យមានបំណងល្អ ប្រាថ្នាល្អចំពោះអ្នកដទៃ និងឱ្យ មានខ្លួនឯងជាឧបមា ។ សូម្បីយើងមិនឱ្យទុក្ខដល់គេទេ តែគ្រប់គ្នា ក៏មានទុក្ខស្រេចតាមសភាពរបស់ខ្លួនម្នាក់ៗជា ធម្មតាទៅហើយ ដូចជាខ្លួនយើងអីចឹងដែរ ដែលចេះតែ

មានទុក្ខ រឿងនេះ រឿងនោះ ទាំងដែលមិនមានអ្នកណា មកធ្វើទុក្ខនោះៗឱ្យយើងផង ។

១៣. ការស្វែងរកសេចក្តីសុខ

ការស្វែងរកសេចក្តីសុខ ដែលគួរតិះដៀលក៏មាន ដែលគួរសរសើរក៏មាន ។

ការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួនឯង ដោយការ បង្កទុក្ខភ័យឱ្យដល់អ្នកដទៃ ជាការដែលគួរឱ្យតិះដៀល ។

ការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួនឯង ដោយមិន បង្កទុក្ខភ័យឱ្យដល់អ្នកដទៃ ជាកិច្ចដែលគួរឱ្យសរសើរ ។

ចំណែកការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួនឯង ដោយការឱ្យសុខដល់អ្នកដទៃ គឺគួរឱ្យសរសើរផង ព្រេក- អរផង និងគួរឱ្យគោរពផង ។

១៤. ប្រដៅមនុស្ស

មនុស្សយើងដោយប្រក្រតី គឺមិនចូលចិត្តឱ្យអ្នកណា
ប្រដៅឡើយ រីក៏តែមិនចូលចិត្តឱ្យអ្នកណាមកប្រាប់ថាខ្លួន
ធ្វើអ្វីខុសនោះទៅទៀត ។ ព្រោះហេតុដូច្នោះ វិធីដែលល្អ
ក្នុងការប្រដៅមនុស្ស គឺការប្រដៅដោយមិនឱ្យគេដឹងខ្លួន
ថាយើងទូន្មានប្រៀនប្រដៅគេ ម្យ៉ាងទៀតវិធីអប់រំទូន្មាន
ដែលល្អជាទីបំផុត គឺការធ្វើខ្លួនជាកំរូលឱ្យគេមើល ។

**បណ្ឌិតគួរតែច្នៃឆ្នង ឱ្យតាំងនៅក្នុងគុណបំណង
ថាមុនសិនចាំប្រដៅអ្នកបរិច្ចាគខាងក្រោយ ទើបចិនលំបាក ។**

ធម្មបទ អត្ថវត្ថុ

១៥. មេត្តាធម៌

មេត្តាជាគុណធម៌ក្នុងដួងចិត្តដែលល្អិតល្អន់ និង
ស្រស់ស្អាត ព្រាសចាកសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ប៉ុន្តែចំពោះ
សេចក្តីស្រឡាញ់វិញ មិនថាត្រជាក់ល្អកទៅប៉ុណ្ណានោះ
ឡើយ វាមែងបង្កប់នូវសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ញាប់ញ័រ និង
ការភ័យខ្លាចដោយប្រការផ្សេងៗ ។

មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ យើងរមែងជួយគេ
ទាំងក្នុងពេលដែលគេបានសុខ និងទាំងក្នុងពេលដែលគេ
បានទុក្ខ តែចំពោះមនុស្សដែលយើងមានមេត្តាទៅរកវិញ
យើងនឹងជួយគេក្នុងករណីដែលគេមានទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ ។

យើងមិនអាចនឹងដាក់ចិត្តឧបេក្ខាបានឡើយ នៅ
ពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់យើង មាននូវទុក្ខ
ទោសភ័យវិបត្តិអ្វីមួយនោះ តែយើងអាចដាក់ចិត្តឧបេក្ខា
បានក្នុងរឿងហួសវិស័យ ទៅជាមួយនឹងមនុស្សដែលយើង
មានត្រឹមតែមេត្តា មិនច្រឡំក្រឡំដោយរាគៈនោះ ។

សេចក្តីស្រឡាញ់ មានសភាពរីករាយភ្លើតភ្លើន នៅពេលដែលសមតាមបំណង សម្រេចបានតាមរាគៈ រួច ហើយរមែងទុក្ខសោកបោកខ្លួនបោកប្រាណ នៅពេលខក ចិត្ត ឬប្រាក់ប្រាស តែមេត្តាគឺជាសភាពស្រស់ស្រាយ ទន់ភ្លន់នៃដួងចិត្ត ដែលពេញទៅដោយការប្រាថ្នាល្អចំពោះ អ្នកដទៃ និងជាចុងក្រោយក្នុងរឿងហួសវិស័យ មេត្តាក៏ជា បច្ច័យនៃឧបេក្ខា ព្រោះថាសត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅ តាមកម្មរបស់ខ្លួនឯង ។

១៦_សុខព្រោះមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « កិរិយា សង្រួម គឺការមិនបៀតបៀនដល់សត្វទាំងឡាយ នាំមកនូវ សេចក្តីសុខក្នុងលោក » ។

សូម្បីយើងកំពុងឈឺដោយរោគផ្លូវកាយអ្វីមួយ ក៏ យើងអាចសម្រេចបាននូវសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តដែរ ព្រោះ យើងឈឺតែម្នាក់យើង ដោយការឈឺនេះ មិនមែនជាអំពើ បៀតបៀនដល់អ្នកណាៗឡើយ ។

ទោះបីយើងក្រលំបាកតោកយ៉ាក ឬទទួលអកុសល វិបាកផ្សេងៗយ៉ាងណាក៏ដោយ សម្រាប់យើងម្នាក់មិនជា អ្វីឡើយ កុំឱ្យតែមនុស្សសត្វដទៃមានសេចក្តីទុក្ខដោយសារ យើង ។

យើងកើតមកក្នុងលោកនេះ បានត្រឹមតែមិន បៀតបៀនដល់មនុស្សសត្វដទៃ វាប្រពៃណាស់ហើយ បើ បានបន្ថែមទឹកចិត្តមេត្តា ប្រាថ្នាឱ្យសព្វសត្វបានសេចក្តីសុខ ទៀតនោះ គឺរឹតតែប្រពៃក្រៃលែង ជីវិតរមែងរស់នៅជា សុខ មានចិត្តស្ងប់ ។

១៧- ឱ្យអភ័យជានិច្ច

ការឱ្យអភ័យ ជាសេចក្តីល្អមួយដ៏ចាំបាច់ណាស់ ក្នុងការសមាគមជាមួយនឹងមនុស្ស ព្រោះមនុស្សចំនួន ច្រើនដែលតែងតែមានការខ្វះខាតនូវចំណុចនេះ ចំណុច នោះ ពោលគឺនៅមានកំហុស ដោយចំពោះមនុស្សដែល រស់នៅក្នុងកាមតណ្ហា គឺពិតជាមិនខ្វះនូវឱកាសនៃការ ភ្ញាំងភ្ញាក់ឡើយ ។

បើយើងតាំងចិត្តសេពគប់សមាគមជាមួយនឹងអ្នក ណាៗ ហើយនោះ យើងត្រូវត្រៀមខ្លួនជានិច្ចដើម្បីនឹងឱ្យ អភ័យ បើមិនដូច្នោះទេ យើងមិនអាចសេពគប់ជាមួយ អ្នកណាបានឡើយ ។ មនុស្សខ្លះមានកំហុសត្រឹមតែបន្តិច បន្តួចប៉ុណ្ណោះ បើយើងកាន់យកជារឿងធំ យើងនឹងបែក មិត្ត សឹងជាមិត្តល្អទៀតផង ។

១៨- សុខព្រោះមិនកើតទុក្ខ

យើងតែងតែកើតទុក្ខមិនសុខចិត្តក្នុងរឿងផ្សេងៗ នេះមកពីយើងទម្លាប់ស្វែងរកសេចក្តីសុខពីរបស់ខាងក្រៅ ចំពោះរបស់ដែលយើងពេញចិត្ត ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើប យើងគេចមិនរួចពីការទាស់ចិត្ត ជាទុក្ខទោមនស្សហ្នឹង ឯង ។

តាមពិត បើយើងរៀនអប់រំមិនឱ្យចិត្តកើតទុក្ខ ហើយ គឺជាសេចក្តីសុខស្រេចទៅហើយ ដែលជាសេចក្តី សុខ ដោយមិនចាំបាច់ស្វែងរកពីរបស់ដែលពេញចិត្តជា ខាងក្រៅនោះឡើយ ។

ការមិនកើតទុក្ខ ថាសុខក្រៃលែង

១៩_អំណាចនៃសេចក្តីសុខ

សេចក្តីសុខមានអំណាចសំខាន់ដ៏ក្រៃលែងក្នុងខ្លួន មនុស្ស ធ្វើឱ្យជាទីគោរពលើកតម្កើងរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ។ រឺតែមានច្រើន ឬរឺតែប្រើច្រើន គឺ រឺតែល្អ និងជាពិសេស គឺមិនមានអ្នកណាមកទម្លាយបាន ។ ឯចំណែកខ្លួនឯងវិញក៏រមែងសប្បាយចិត្ត មានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត ដែលជាផលត្រូវឃើញច្បាស់ក្នុងបច្ចុប្បន្នទាន់ភ្នែក ។ រឺឯអ្នកដទៃដែលមានទំនាក់ទំនងសេពគប់ ក៏បានសុខត្រជាក់ស្រួលក្រោមម្លប់នៃគុណធម៌ផងដែរ ។

សូម្បីមិនមានការអូតអាង និងមិនចាំបាច់មានការនិយាយឃោសនា បបួលឱ្យអ្នកណាៗមករាប់អាន ក៏សេចក្តីពិតនៃគុណធម៌នោះៗ មានប្រាកដនៃខ្លួនឯងដែរ ។ គុណធម៌ជាអំណាចដ៏រឹងមាំ និងបិតថេរយូរអង្វែង មិនចាំបាច់ប្រជែងដណ្តើមពីអ្នកដទៃ មិនមានការចុះទុនដោយ

ការប្រព្រឹត្តអាក្រក់បៀតបៀនគ្នា និងមិនមានភ័យពីអ្នកដទៃដណ្តើមយកឡើយ ។

អំណាចនៃគុណធម៌ រមែងធ្វើឱ្យថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ ទាំងអស់ក្នុងជីវិត ទៅជា ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំ ល្អទាំងអស់សម្រាប់អ្នកដែលមាននូវគុណធម៌នោះ ។

ជាពិសេសបំផុត គឺអំណាចនៃគុណធម៌អាចកម្ចាត់បង់សត្រូវក្នុងខ្លួនគឺកិលេសដែលជាមេនៃសេចក្តីទុក្ខបាន ។

២០_មនុស្សគួរដល់ការហ្វឹកហាត់

មនុស្សដែលគួរឱ្យគោរព គឺមនុស្សដែលបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនដ៏យ៉ាងល្អជាទីបំផុត មានការអើពើយកចិត្ត

ទុកដាក់ចំពោះអ្នកតូចទាប ទាំងកិរិយាមារយាទ ទាំងវាចា និងទាំងទឹកចិត្ត ។

មនុស្សដែលគួរឱ្យសរសើរ គឺមនុស្សដែលបានធ្វើ នូវប្រយោជន៍ឱ្យដល់ខ្លួនឯង និងសង្គម ស័ក្តិសមក្នុងភាព នៃខ្លួនជាមនុស្សដែលជាអ្នកមានចិត្តប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ។

មនុស្សដែលឆ្លាតក្នុងការនិយាយ គឺមនុស្សណា ដែលនិយាយមិនឱ្យទាស់ត្រចៀកនៃអ្នកស្តាប់ និយាយឱ្យ គេសប្បាយចិត្ត មានសេចក្តីសុខនៅពេលដែលគេបាន ស្តាប់ឮ មិននិយាយលើកតម្កើងខ្លួនឯង ហើយបង្គាប់ បង្គោនអ្នកដទៃ ។ មនុស្សដែលចេះអត់ធន់ចំពោះពាក្យ សម្តីអ្នកដទៃ គឺមនុស្សដែលមិនក្តៅក្រហាយចិត្ត នៅពេល ដែលបានស្តាប់ឮពាក្យអាក្រក់គ្រោតគ្រោតពីអ្នកដទៃ ជា អ្នករក្សាចិត្តបានដោយល្អ មិនទទួលយកអារម្មណ៍ខាង ក្រៅមកទម្លាយនូវសេចក្តីសុខស្ងប់នៃចិត្តរបស់ខ្លួនឡើយ។

២១- ការសិក្សាដែលល្អពិត



ការសិក្សាដែលល្អពិត គឺការប្រព្រឹត្តល្អតាមដែល បានសិក្សាចេះដឹងមកនោះឯង ព្រមទាំងការនាំយកនូវ ចំណេះដឹងនោះ មកប្រើឱ្យកើតជាប្រយោជន៍ដល់សង្គម។

ម្យ៉ាងទៀត បុគ្គលដែលមានការសិក្សាដោយល្អ នោះ គឺត្រូវសម្បូណ៍ទៅដោយគុណសម្បត្តិទាំងផ្លូវលោក ទាំងផ្លូវធម៌ ពោលគឺមានចំណេះដឹងក្នុងការងារអាជីព ដើម្បីរស់នៅឱ្យបានល្អក្នុងលោក និងជាអ្នកមានសីលធម៌ ដើម្បីរស់នៅជាសុខដោយការមិនក្តៅក្រហាយចិត្ត ព្រម- ទាំងជាកំរូដ៏ល្អនៃបរិវារជន និងអនុជនទៀតផង ។

ការងារសុចរិតជាការងារមានកិត្តិយស
ប្រាសចាកភ័យនិងចៀវវេរ ។

២២. ដើមឈើ

ដើមឈើពីងខ្លួនឯងជាមុន ប្រឹងប្រែងតាំងតែអំពី គ្រាប់ពូជតូចមួយរហូតដល់ធំ រួចហើយទើបបានជាទីពឹង ឱ្យដល់អ្នកដទៃ ។ ធម្មជាតិមនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា គឺអាច ប្រឹងប្រែងជួយខ្លួនឯង ហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួនរហូត ទាល់តែបានដល់នូវសេចក្តីសម្រេច ធ្វើជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង បាន រួចហើយក៏បានធ្វើជាទីពឹងឱ្យដល់អ្នកដទៃដូច្នោះដែរ។

មនុស្ស និង សត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែបានទទួលនូវ ប្រយោជន៍សន្តិកសន្ធាប់អំពីដើមឈើ រាប់តាំងតែពីគ្រឿង ស្លៀកដណ្តប់ ទីជ្រកនៅអាស្រ័យ ថ្នាំកែរោគ អាហារ បរិភោគ រហូតដល់គ្រឿងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗរាប់មុខមិន អស់ ។

មនុស្សយើង កើតមកដើម្បីសាងខ្លួនឯងឱ្យជា ប្រយោជន៍ដល់មនុស្សផងគ្នា និងសត្វលោកទាំងឡាយ ។ មនុស្សត្រូវចេះទូន្មានខ្លួន ប្រឹងប្រែងសិក្សាស្រាវជ្រាវ ឱ្យ

ដូចជាបូសឈើចាក់ចុះទៅក្នុងផែនដី ញ៉ាំងដើមឱ្យធំ និង មាំមួនរឹងប៉ឹងល្អ ទ្រាំទ្រចំពោះខ្យល់ ចំពោះកម្ដៅថ្ងៃបាន។

មនុស្សយើងបើមិនរឹងប៉ឹងទេ លុះដល់ធំឡើង ក៏ ជាមនុស្សទន់ខ្សោយនឹងដួលរលំបានដោយងាយ នៅពេល ដែលបានជួបជាមួយនឹងឧបសគ្គផ្សេងៗ គឺជាអ្នកបរាជ័យ ចាញ់ជីវិតខ្លួនឯង ។

ស្លឹកឈើ នៅពេលដែលធំពេញទី ក៏រមែងផ្លាស់ប្តូរ ពីពណ៌ខៀវបៃតងមកជាពណ៌លឿង ហើយក៏ជ្រុះចុះមក លើផែនដី ត្រឡប់ក្លាយទៅជាដី ។ មនុស្សយើងក៏នឹងដល់ ភាពមិនទៀងនៃជីវិត កើត ចាស់ ឈឺ ហើយក៏ស្លាប់ប្រាត់ ប្រាសគ្នាទៅ ។ ស្លឹកឈើទុំជ្រុះ ដើម្បីឱ្យស្លឹកថ្មីដុះបន្ត យ៉ាងណា មនុស្សយើងកាលដល់ពេលហើយ ក៏ត្រូវចាក លោកទៅ ដើម្បីឱ្យមនុស្សកើតមកក្រោយៗបំពេញកិច្ចការ ជាបន្តក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ គ្រប់យ៉ាងមានការប្រែប្រួលជា និច្ច ឱ្យតែជាសង្ខារធម៌ ។

ដើមឈើទ្រាំនៅហាលថ្ងៃ ហាលខ្យល់ ហាល

ភ្លៀង ដើម្បីជាម្ចាស់ដល់ពួកមនុស្សសត្វទាំងឡាយ ។
មនុស្សយើងពេលខ្លះក៏ត្រូវព្រមលំបាកដែរ ដើម្បីធ្វើជា
ជម្រកឱ្យដល់អ្នកដទៃ ។

ដើមឈើជាធម្មជាតិមាននៅឱ្យមនុស្សយើងសិក្សា
រៀបចំដំណើរជីវិតឱ្យមានប្រយោជន៍ពិតៗ ។

គួរមើលដើមឈើជាតួយ៉ាង
បានជាកំស្ពានដាស់តឿនចិត្ត
ដើមឈើទ្រាំក្តៅទ្រាំខ្យល់ពិត
ទុកដូចជាមិត្តឱ្យទីជ្រក ។

២៣_ការដើរព្រៃ

ដំណើរជីវិតរបស់មនុស្សយើង ដូចគ្នានឹងការដើរ
ព្រៃ ដើម្បីឱ្យបានដល់គោលដៅ យើងត្រូវតែយល់ដឹងនិង
ធ្លាតជង ។

ការដើរក្នុងព្រៃ កន្លែងខ្លះត្រូវជួបនឹងបន្ទា កន្លែង
ខ្លះមានរណ្តៅ ឬត្រូវជួបនឹងព្រៃស្តុក ព្រមទាំងអាចមាន
ឧបសគ្គពីសត្វសាហាវផ្សេងៗ ។ បើយើងរវល់តែកាប់
បន្ទា ធ្លារព្រៃ លុបរណ្តៅឱ្យស្មើ និងសម្លាប់សត្វសាហាវ
ឱ្យអស់នោះ យើងប្រាកដជាទៅមិនដល់ទិសដៅឡើយ ។

តាមការពិត ក្នុងសង្គមមនុស្សយើងនេះ មាន
រណ្តៅចម្រូង និងបន្ទាជាដើមសន្លឹកសន្លាប់ ដែលរារាំង
ដំណើរផ្លូវនៃជីវិតរបស់យើង ជារឿងរំខានចិត្តឱ្យគិត
កង្វល់គ្រប់ពេលវេលា ។ បើយើងបានយល់ដឹងដោយ
ប្រពៃ ពិចារណាតាមហេតុផលនៃសភាពការណ៍ យើង
នឹងកំណត់ដឹងនូវឧបសគ្គទាំងនោះ ពេលខ្លះយើងអាច
លុបបាន ក៏គួរលុបទៅ បើសសៀវបាន គឺត្រូវតែសសៀវ
ទៅឱ្យផុត ... ។

២៤_មនុស្សស្លឹកឈើជ្រុះនិងមនុស្សផ្កាយ

មនុស្សខ្លះប្រៀបបីដូចជាស្លឹកឈើជ្រុះ ស្រេចតែខ្យល់បក់ទៅខាងណា ក៏ទៅខាងនោះ មិនមានទិសដៅនៃជីវិតពិតប្រាកដឡើយ មនុស្សដែលមានសភាពបែបនេះ គឺមានច្រើននៅក្នុងលោក ។

មនុស្សខ្លះ ប្រៀបបីដូចជាផ្កាយ ដែលដើរទៅតាមផ្លូវរបស់ខ្លួន មានឧត្តមគតិ និងដំណើរជីវិតពិតប្រាកដ មនុស្សដូចនេះមានតិចនៅក្នុងលោក ប៉ុន្តែច្រើនតែបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីសម្រេចដ៏ធំធេង និងជាទីគោរពរាប់អានលើកតម្តើងនៃពពួកជនក្នុងលោក ។

បើយើងមិនអាចកំណត់ដំណើរនៃជីវិតរបស់យើងបានទេ សង្គមហ្នឹងឯងរមែងកំណត់ឱ្យយើងដើរតាម មានជីវិតបណ្តោយទៅតាមខ្យល់ គឺលោកធម៌ ដែលប្រាសចាកទិសដៅ ព្រោះថាក្នុងសង្គមមានការច្របូកច្របល់លាយ-

ឱ្យគ្រប់បែបយ៉ាង ច្រើនទៅដោយការប្រជែង ល្មោកលោភលន់ និងព្យាបាទបៀតបៀន ។

មនុស្សដែលអាចបង្គាប់ខ្លួនឯង ឱ្យបិទនៅក្នុងផ្លូវដែលឆ្ពោះទៅរកទិសដៅនៃសេចក្តីសម្រេចបាន គឺមនុស្សដែលចេះគិត មានសតិបញ្ញា មានការព្យាយាម អត់ធន់ប្រព្រឹត្តទៅតាមគន្លងផ្លូវនៃសប្បុរសទាំងឡាយ ។

មនុស្សផ្កាយ គឺជាមនុស្សដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯង និងសង្គមមានសេចក្តីសុខស្រួល មានលក្ខណៈផ្ទុយទាំងស្រុងពីមនុស្សស្លឹកឈើជ្រុះ ។

ឥឡូវនេះ អ្នកជាមនុស្សបែបណាដែរ ?

**ធ្វើអ្វីទៅតាមតែតណ្ហា និងជួបសោកាមហាទ្វាយខ្ចល់
ធ្វើអ្វីទៅតាមបញ្ហាយល់ និងធានអស់ខ្ចល់សល់តែសុខ ។**

២៥-គុម្ពបូស្សី

ដើមបូស្សីដុះជុំគ្នាជាគុម្ព យើងអាចសិក្សាពីការ ព្រមព្រៀងគ្នាក្នុងសង្គម ខ្យល់បក់មិនរលំ ព្រោះជួយទប់ គ្នា ។ ដើម្បីការព្រមព្រៀងគ្នា យើងត្រូវចេះឱ្យតម្លៃ ឱ្យ កិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ ឬក៏ឱ្យនូវអ្វីៗ ដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នក ដទៃមានទឹកចិត្ត ល្មមនឹងស្មោះត្រង់រកគ្នាបាន ។

គុម្ពបូស្សី រមែងមានបន្ទាត់ទុំជុំវិញគ្នាលំខាងក្រោម ជាប្រយោជន៍ការពារខ្លួន មិនឱ្យគេចូលមកកាប់ទម្លាយ បានដោយងាយ និងការពារទំពាំងរបស់ខ្លួន ។ មនុស្ស យើងក៏ដូចគ្នា ត្រូវចេះរបៀបការពារខ្លួន ការពារទ្រព្យ សម្បត្តិ រក្សារវង្សត្រកូលទុកក្នុងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងរក្សានូវ អ្វីៗទៀត តាមដែលត្រូវថែរក្សា ។ ការថែរក្សា និងការពារ នេះគឺជាស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន ប្រព្រឹត្តទៅដោយសេចក្តីមិន ប្រមាទ មិនមែនជាការហ្នឹងហែង ប្រកាន់មាំព្រោះសេចក្តី រវង្សនោះឡើយ ។

បើនិយាយអំពីប្រយោជន៍វិញ បូស្សីមាន ប្រយោជន៍ដល់ការប្រើប្រាស់ច្រើនយ៉ាងណាស់ ដូចជា ក្បួន រនាប បំពង់ទឹក ភ្នាក់ បង្ហោង បង្កី រោង រន្ទា ជាដើម ។

មនុស្សយើងកើតមក ក៏គួរតែជាមនុស្សដែលមាន ប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ត្រូវសិក្សាអំពីធម្មជាតិដែលមាន ប្រយោជន៍ក្នុងលោក និងត្រូវគិតថា « អាត្មាអញកំពុង ធ្វើអ្វី » ។

បូស្សីអាងបន្ទាត់ការពារខ្លួន ប្រាជ្ញអាងច្បាប់ក្បួនការពារខុស បូស្សីបែកគុម្ពទំពាំងដុះ សាមគ្គីគ្នារស់បែកគ្នាស្លាប់ ។

២៦- ដួងព្រះអាទិត្យ

ក្នុងបណ្តាធម្មជាតិទាំងឡាយដែលមានវិញ្ញាណនិងអត់វិញ្ញាណក្នុងលោកយើងនេះ សុទ្ធតែបានទទួលឥទ្ធិពលអំពីព្រះអាទិត្យទាំងអស់។ ព្រះអាទិត្យមានកម្លាំងអានុភាពដ៏ក្រៃលែង បង្កឱ្យមានឥទ្ធិពលផ្សេងៗកើតឡើង ដូចជាការប្រព្រឹត្តទៅនៃរដូវកាល ការចម្រើនធំធេងនៃមនុស្សសត្វ តិណជាតិ រុក្ខជាតិជាដើម ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែត្រូវបានទទួលពីកម្លាំងការងារនៃព្រះអាទិត្យដោយពិត ។

ព្រះអាទិត្យចាប់ផ្តើមរះពីទិសខាងកើត ធ្វើដំណើរយឺតៗសន្សឹមៗ ប៉ុន្តែនឹងធីងមាំមួនណាស់ ។ បញ្ចេញរស្មីស្វាងស្រឡះ កម្ដៅនៅស្រទន់ពេលព្រឹកព្រលឹម ញ៉ាំងលោកនេះឱ្យស្រស់បស់ ។ លុះដល់ថ្ងៃខ្ពស់រហូតត្រង់ ក៏បន្ថែមកម្ដៅខ្លាំងឡើងៗ រួចហើយក៏ធ្លាក់ចុះ ធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅទិសខាងលិច លុះដល់ពេលល្ងាចក៏ត្រជាក់ ថយចុះនូវកម្ដៅ ត្រូវគ្នានឹងមនុស្ស ដែលធ្វើការហត់នឿយ

អស់កម្លាំង ហើយតាំងនាំគ្នាសម្រាកសម្រាន្ត ។ ទីបំផុតព្រះអាទិត្យក៏អស្តង្គតរលត់ចូលកាន់រាំងននៃរាត្រី ។

កិច្ចការងារនៃដួងព្រះអាទិត្យ ១២ ម៉ោងនោះខ្លាំងក្លាក្រៃលែងណាស់ សូម្បីការដើរយឺត (ដើរយឺតនេះពោលដោយសន្មតិ តាមការមើលឃើញ) ប៉ុន្តែនឹងធីងមាំមួនមានកម្លាំងខ្លាំងមហិមា ។

មនុស្សយើងគិតមើលឱ្យល្អចុះ ដួងព្រះអាទិត្យតែមួយដួង ក៏មានរឿងឱ្យគិត ឱ្យពិចារណាច្រើនផ្នែកច្រើនប្រការ ។ នៅក្នុងការងារដែលមានរបៀបរៀបរយ សាងប្រយោជន៍ឱ្យសម្រេចយ៉ាងធំធេង គឺមិនប្រញាប់ប្រញាល់កញ្ឆក់កញ្ឆែង មិនចិត្តក្ដៅធ្វើអ្វីរមាំងរម៉ោកនោះឡើយ ប៉ុន្តែទ្រទ្រង់កម្លាំងដ៏ខ្លាំងក្លារឹងប៉ឹងមាំមួន ។

ព្រះអាទិត្យមានកម្ដៅធ្វើអ្វីឱ្យស្ងួតហូតហែង យ៉ាងណា ការបដិបត្តិធម៌ក៏រមែងព្យាយាមដុតនូវកិលេសឱ្យអស់ទៅដូច្នោះដែរ ។

ព្រះអាទិត្យកម្ចាត់នូវភាពងងឹត ចំណែកអ្នកបដិបត្តិ
ធម៌រមែងកម្ចាត់នូវអវិជ្ជា ។

ព្រះអាទិត្យអណ្តែតក្នុងលំហអាកាស មានកិច្ច
សំខាន់ណាស់ចំពោះលោកនេះ យ៉ាងណា យោនិសោ-
មនសិការក៏ពិនិត្យ ពិចារណានូវសង្ខារលោករឿយៗយ៉ាង
នោះឯង ។

ព្រះអាទិត្យមានរស្មីដោយជុំវិញ ឯអ្នកបដិបត្តិធម៌
វិញ ក៏មានអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋានដោយជុំវិញដែរ ពោល
គឺបញ្ញាដឹងអារម្មណ៍ជុំវិញជីវិត ។

ព្រះអាទិត្យ ញ៉ាំងលោកឱ្យប្រព្រឹត្តទៅ ទាំងសត្វ-
លោក ទាំងធម្មជាតិដែលឥតមានវិញ្ញាណ យ៉ាងណា
មនុស្សយើង កើតមកក៏គួរតែធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យដល់លោក
នេះ បើមិនបានច្រើន ក៏គង់តែខ្លះៗដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀត ជីវិតដូចព្រះអាទិត្យដែលព្រះអាទិត្យ
មិនមានការឈប់នៅមួយកន្លែងឡើយ កាលមានពន្លឺរស្មី
ហើយ ក៏រះខ្ពស់ ខ្ពស់ហើយក៏ត្រង់ រួចក៏រសៀល ទីបំផុត

លិចបាត់ អស់ពន្លឺរស្មី អ្នកណាយំស្រែកអង្វរករឱ្យឈប់
ស្ងៀមនៅយ៉ាងណា ក៏មិនស្តាប់ការអង្វររបស់អ្នកណា
ឡើយ ។

ព្រះអាទិត្យទៀបនឹងអស្តង្គត បានបង្ហាញនូវភាព
ស្អាត ដែលនាំឱ្យអ្នកផងទាំងពួងរីករាយក្នុងការមើល
ចំណែកការអស្តង្គតនៃជីវិតវិញ តើយើងបានទុកសេចក្តីល្អ
យ៉ាងណាឱ្យលោកនេះ ។

**បួងសួរយាចំភ្លឺនៅពេលថ្ងៃ
ចន្ទពេញបូណីមីចំភ្លឺពេលយប់
ព្រះចេតិយ្យណាស់ភ្លឺខ្លាំងលើសលប់
ទាំងថ្ងៃទាំងយប់កម្ចាត់ហោហា ។**

២៧- ដ្ឋានព្រះចន្ទ

ព្រះចន្ទខាងខ្នើត រមែងចម្រើនដោយរស្មី មានពន្លឺខ្លាំងឡើងៗ យ៉ាងណា ជនប្រុសស្រីគប្បីញ៉ាំងរស្មីនៃជីវិតឱ្យចម្រើនដូចព្រះចន្ទខាងខ្នើតដែរ ពោលគឺញ៉ាំងគុណធម៌ឱ្យមានការចម្រើនខ្ពស់ឡើងៗ ។

ព្រះចន្ទជាអធិបតីលើពួកផ្កាយទាំងឡាយ ដោយពន្លឺរស្មីមកលើផែនដី យ៉ាងណា បុគ្គលគប្បីប្រព្រឹត្តខ្លួនឱ្យជាអធិបតី គឺជាធំដោយឆន្ទាធិបតីជាដើម ប្រាថ្នានឹងកម្ចាត់បង់នូវកិលេស ដូច្នោះដែរ ។

ព្រះចន្ទរមែងប្រាកដឱ្យឃើញក្នុងវេលារាត្រី ថ្ងៃពេញបូណ៌មី រាត្រីកាន់តែស្ងាត់ យប់កាន់តែជ្រៅ មេឃស្រឡះ ពន្លឺរីតតែច្បាស់ អាកាសធាតុត្រជាក់ សេចក្តីនេះយ៉ាងណា សមដូចព្រះពុទ្ធខ្មានថា « សេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់របស់អ្នកដែលត្រេកអរក្នុងទិស្វាត់ ជាអ្នកមានធម៌បានស្តាប់ហើយ ពិចារណាឃើញនូវធម៌ នាំមកនូវសេចក្តីសុខកិរិយាមិនបៀតបៀនគឺកិរិយាសង្រួមចំពោះសត្វទាំងឡាយ

នាំមកនូវសេចក្តីសុខក្នុងលោក » ។

មានព្រះពុទ្ធដីកាផ្សេងទៀត ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា « បុគ្គលណាប្រមាទពីពេលមុន លុះដល់ក្រោយមកជាបុគ្គលមិនប្រមាទ បុគ្គលនោះ រមែងញ៉ាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាង ដូចព្រះចន្ទចេញផុតពីពពក » ឬម្យ៉ាងទៀតថា « បុគ្គលណាធ្វើបាបពីមុន លុះដល់ក្រោយមកជាអ្នកបិទនូវបាបនោះដោយកុសល បុគ្គលនោះរមែងញ៉ាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាងដូចព្រះចន្ទចេញផុតពីពពក » ដូច្នោះជាដើម ។

ព្រះចន្ទមានរស្មីជាក្រឡឹងលំអ អ្នកបួសទ្រង់ធម៌មានលម្អដោយសីល ។

ព្រះចន្ទញ៉ាំងជនទាំងឡាយ ឱ្យរីករាយសប្បាយក្នុងពន្លឺរស្មី រីឯជនប្រុសស្រីញ៉ាំងអ្នកដទៃឱ្យត្រេកអរនឹងការងាររបស់ខ្លួន ។

ព្រះចន្ទបំភ្លឺមិនរើសដំបូលផ្ទះ ទោះបីភូមិស្រុកទីក្រុងជនបទ យ៉ាងណា អ្នកចម្រើនមេត្តារមែងផ្សាយមេត្តាទៅដោយមិនរើសសព្វសត្វ ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

២៨_មហាសមុទ្រ

មហាសមុទ្រមិននៅរួមជាមួយនឹងសាកសព បើ មានសាកសព រលកតែងនាំមកចោលលើច្រាំង យ៉ាងណា បុគ្គលល្អ រមែងមិននៅរួមជាមួយនឹងកិលេសគ្រឿងសៅ- ហុងមានលោកៈ ទោសៈ និងមោហៈ ជាដើមឡើយ ក៏ យ៉ាងនោះដែរ ។

មហាសមុទ្រ ទ្រទ្រង់រក្សាទុកនូវរតនៈច្រើនប្រការ មានកែវមុត្តា កែវពិទ្ធរូ កែវប្រពាល កែវផលិក មាសនិង ប្រាក់ ។ល។ រមែងរូបរួមទុក មិនឱ្យខ្ចាត់ខ្ចាយរាត់រាយទៅ ខាងក្រៅឡើយ ក៏ដូចជាព្រះអរិយបុគ្គលដែលទ្រទ្រង់នូវ រតនៈគឺគុណវិសេសផ្សេងៗ មានសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាដើម រហូតដល់មគ្គផលជាលោកុត្តរ ហើយរក្សាទុកនៅខាងក្នុង មិនឱ្យផ្សព្វផ្សាយទៅខាងក្រៅដោយអំនួតអួតអាងឡើយ។

មហាសមុទ្រ រមែងជាទីនៅនៃសត្វធំៗ និង អមនុស្សផ្សេងៗ មានពពួកទេវតាជាដើម មានន័យដែល

គួរឱ្យសិក្សាត្រង់ដែលថាមនុស្សល្អ រមែងជាទីនៅរួមដោយ កល្យាណមិត្តសំខាន់ៗ ជាមិត្តដែលបានទ្រទ្រង់នូវគុណ មានការប្រាថ្នាតិច មានសន្តោស ចេះខ្មាសខ្ពើមបាប និង មាននូវសីលជាទីស្រឡាញ់ជាដើម ។

មហាសមុទ្រ តែងមានទឹកថ្លីៗហូរចូលរាល់ថ្ងៃ ដោយទន្លេតូចធំទាំងឡាយរាប់មិនអស់ ព្រមទាំងទឹកភ្លៀង ពីលើឆ្នាក់ចុះ សូម្បីដល់ម៉្លោះក៏មិនបានកន្លងច្រាំងនៃមហា សមុទ្រឡើយ នេះតាមប្រក្រតីធម្មតា យ៉ាងណា សាវ័ក របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាបុគ្គលប្រាថ្នានូវសេចក្តីបរិសុទ្ធ ក៏ មិនប្រព្រឹត្តកន្លងនូវសិក្ខាបទ ព្រោះហេតុនៃលោក យស សរសើរ សុខ ឬព្រោះហេតុនៃជីវិតនោះឡើយ ក៏យ៉ាង នោះដែរ ។

មហាសមុទ្រ មិនចេះពេញទៅដោយទឹកដែលហូរ ចូលរាល់ថ្ងៃ ក៏មានសេចក្តីដូចជាបុគ្គលដែលមានជាតិជា បណ្ឌិត រមែងមិនចេះផ្អែកក្នុងការស្តាប់នូវព្រះធម៌ដែលជា ពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះជិនស្រីឡើយ ។

២៩. ផែនដី

អ្នកណាៗ ដាក់ចុះទម្លាក់ចោលនូវរបស់ស្អាត ឬ មិនស្អាតយ៉ាងណា ផែនដីក៏រមែងនៅស្ងៀមមានសភាព ស្មើៗជានិច្ច មិនមានការស្រឡាញ់ ឬស្អប់ឡើយ ក៏ដូចជា មនុស្សដែលមានចិត្តបានអប់រំទូន្មានហើយ រមែងមិនមាន នូវអាការឡើងចុះ គឺមិនស្រឡាញ់មិនស្អប់ចំពោះអារម្មណ៍ ល្អ ឬមិនល្អនោះឡើយ ។

ផែនដីរមែងទ្រទ្រង់នូវអ្វីៗសព្វយ៉ាង ដូចជាផ្ទះ- សំបែងទឹកឆ្នែង ដើមឈើ ព្រៃភ្នំ ទន្លេសមុទ្រ និងមនុស្ស សត្វជាដើម ដោយមិនមានការខ្ជិលច្រអូសណាមួយទេ ក៏ ដូចជាការមិនខ្ជិលច្រអូសនៃមនុស្សល្អ ព្យាយាមបំពេញ នូវករណីយកិច្ចដ៏ប្រសើរទាំងឡាយ ទៅតាមតួនាទីរបស់ ខ្លួន និងជាមនុស្សដែលមានសមត្ថភាពខ្ពស់ អាចជាទី អាស្រ័យនៅ នៃមនុស្សសត្វទាំងឡាយដទៃបានយ៉ាងច្រើន ទៀតផង ។

ធម្មៈ គឺធម្មជាតិបានបង្រៀននូវសេចក្តីពិត ឱ្យ យើងបានសិក្សាគ្រប់ពេលវេលា ត្រូវទៅតាមព្រះធម៌ដែល ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ។

ភិក្ខុណាមានចិត្តស្មើដោយផែនដី ប្រៀបដូចជា សសរខៀន មានគោលជំហររឹងប៉ឹង មានវត្តប្រតិបត្តិល្អ មានកិលេសដូចជាកំទៅប្រាសហើយ ដូចជាទន្លេដែល មិនកករលាក់យ៉ាងនោះឯង មិនមានស្រឡាញ់ មិនមាន ស្អប់ ។ សង្សារវដ្តទាំងឡាយនឹងមិនមានដល់ភិក្ខុដែល មានគោលជំហររឹងប៉ឹងយ៉ាងនេះឡើយ ។

ធម្មបទអរហត្តវគ្គ

**ត្នត់ណែនតឹងតឹងបូចផែនដី
មិនមានចាប់ផ្តើម្បូចអាកាស
ស្ទប់ស្បែកត្រជាក់សែតស្រឡះ
គឺសុខពិតណាស់ចិត្តអប់រំ ។**

៣០-ទី២

ទឹកឈប់ស្ងៀម នឹងស្មើទៅតាមប្រក្រតីរបស់ខ្លួន មិនល្អក់ គឺថ្នាំស្អាតជានិច្ច ក្នុងន័យសិក្សាអប់រំឱ្យមនុស្ស យើង ស្រប់ស្ងៀមប្រព្រឹត្តស្មើក្នុងកុសលកម្មបច្ចេក មាន មារយាទស្អាតបរិសុទ្ធ តាមសភាពរបស់ខ្លួនជាប្រក្រតី មិន និយាយឱ្យមានការកករលាក់ចិត្តខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃក្នុង រឿងអ្វីៗឡើយ ។

ទឹកមានប្រក្រតីធម្មតារបស់ខ្លួនគឺត្រជាក់ស្មើជានិច្ច ក៏ដូចជាមនុស្សដែលសម្បូណ៍ដោយមេត្តា ខន្តី សោរច្នៃ អរិហិង្សា មានប្រក្រតីស្វែងរកប្រយោជន៍ទំនុកបម្រុង និង មានសេចក្តីអនុគ្រោះដល់សព្វសត្វទាំងឡាយ ។

ទឹក រមែងជម្រះនូវរបស់ដែលស្មោកគ្រោកឱ្យស្អាត ទៅបាន គឺបានដល់មនុស្សដែលនៅក្នុងទីណាៗ រមែងធ្វើ កិច្ចដែលជាប្រយោជន៍ដល់ពពួកជន គ្រប់ភេទ គ្រប់ឋានៈ

លាងជម្រះនូវអារម្មណ៍មិនល្អ ឱ្យបានទៅជាអារម្មណ៍ស្អាត ចិត្តស្អាត ដល់អ្នកគ្រប់គ្នា និងមានជីវិតស្រស់បស់ ។

ទឹកជារត្តដែលជាទីត្រូវការយ៉ាងចាំបាច់បំផុត នៃ មនុស្សសត្វគ្រប់គ្នា នេះប្រៀបបាននឹងមនុស្សដែលបដិបត្តិ ខ្លួនឱ្យជាទីប្រាថ្នានៃសត្វលោក ជាទីគោរព ជាទីស្រឡាញ់ នៃអ្នកគ្រប់គ្នាដូច្នោះឯង ។

ទឹកស្អាតបរិសុទ្ធ មិននាំមកជាតិពិសពុលឱ្យដល់រូប កាយនៃអ្នកដែលអាស្រ័យនឹងខ្លួនឡើយ គឺឱ្យសម្រេចតែ ប្រយោជន៍ ដល់អ្នកដែលត្រូវការបរិភោគជាដើមប៉ុណ្ណោះ យ៉ាងណា មនុស្សបរិសុទ្ធ រមែងមិនបង្កនូវជម្លោះវិវាទ ទាស់ទែង មិនច្រណែនឈ្នានីស ចាំតែចាប់ទោសកំហុស នៃអ្នកដទៃនោះឡើយ មិនប្រព្រឹត្តទុច្ចរិតដោយកាយវាចា ចិត្ត មានតែប្រព្រឹត្តនូវប្រយោជន៍សុខដល់អ្នកណាៗដែល ត្រូវការខ្លួន ចូលមកសេពគប់អាស្រ័យនឹងខ្លួនតែម្យ៉ាង ប៉ុណ្ណោះ យ៉ាងនោះឯង ។

៣១- ភ្លើង

ជាធម្មតារបស់ភ្លើង រមែងដុតនូវរបស់ទាំងពួងឱ្យ
ឆេះខ្ទេចខ្ទី យ៉ាងណា ការសិក្សាប្រព្រឹត្តបដិបត្តិ គឺជាភ្លើង
ដុតនូវកិលេសក៏យ៉ាងនោះដែរ ដូច្នេះទើបពុទ្ធបរិស័ទ
យើងត្រូវបង្កាត់ភ្លើងកុសលឱ្យបានដល់ព្រម ឱ្យឆេះតគ្នា
ជានិច្ច រហូតដល់បានសម្រេច រួចផុតពីសេចក្តីសៅហ្មង។

ភ្លើងពុំចេះករុណា អាណិតស្រណោះដល់ស្មៅ
ដល់អុស រហូតដល់ផ្ទះសំបែងព្រៃព្រឹក្សាឡើយ ក៏ដូចជា
អ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ រមែងមិនអាណិតកិលេសដូច្នោះដែរ គឺថា
ត្រូវតែដុតកម្ទេចចោលដោយភ្លើង គឺញាណ បានដល់
វិបស្សនាញាណ និងមគ្គញាណ ។

ភ្លើងចេះតែពីនេះ កាលបើមានអ្វីត្រូវនេះ ភ្លើង
មិនញញើត មិនរួញរាឡើយ យ៉ាងណា ការតាំងចិត្ត
បដិបត្តិធម៌គឺត្រូវតែឱ្យពិតប្រាកដ បំពេញកិច្ចឱ្យហ្មត់ចត់

មិនខ្ជិលមិនរួញរា ហើយក៏មិនរាយមាយពីកិច្ចការតួនាទី
របស់ខ្លួន ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

ភ្លើងកម្ទាត់បង់នូវភាពត្រជាក់រងា ដូចគ្នានឹងការ
ប្រព្រឹត្តធម៌រមែងបាននូវភាពកក់ក្តៅ បាននូវទីពឹង ប្រាស-
ចាកភ័យ មិនមានសេចក្តីទុក្ខសោក អាឡោះអាល័យអ្វី
ឡើយ បីដូចនាងបដាចារាដែលបាននូវភាពកក់ក្តៅក្នុង
ព្រះសាសនាដូច្នោះឯង ។

ភ្លើងមានភាពភ្លឺស្វាង កម្ទាត់បង់នូវភាពងងឹត ជា
ការបញ្ជាក់ពិតៗដល់ពន្លឺនៃបញ្ញា ដែលមិនមានពន្លឺអ្វី
ប្រៀបស្មើទៀតផង ព្រោះពន្លឺនៃបញ្ញាអាចកម្ទាត់នូវភាព
ងងឹត គឺអវិជ្ជាបាន ។

ពន្លឺអ្វីស្មើងោយបញ្ញាមិនមាន

៣២. ខ្យល់

ខ្យល់រមែងបក់ផាត់នូវក្លិនក្រអូបនៃផ្កាលើក្នុងព្រៃ ធ្វើឱ្យក្រអូបឈ្មុយឈ្មប់ក្នុងព្រៃធំ យ៉ាងណា ព្រះយោគា- រថរ រមែងត្រេកអរក្នុងសេចក្តីព្យាយាមរបស់ខ្លួន ប្រព្រឹត្ត ទៅក្នុងព្រៃដែលមានផ្កាលើក្រអូបដ៏បរិសុទ្ធ គឺវិមុត្តិធម៌ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

ខ្យល់ព្យុះ រមែងបោកបក់ធ្វើឱ្យជួលរលំនូវដើមឈើ ទាំងឡាយ បាក់មែកបាក់ដើម រលើងបួស ប្តើងទាំងគល់ សណ្តកទាំងបួសកែវ យ៉ាងណា ចំណែកអ្នកប្រារព្ធនូវ សេចក្តីព្យាយាម រមែងពិចារណាទៅក្នុងដងព្រៃគឺសង្ខារ- ធម៌ ហើយកម្ចាត់បង់នូវកិលេស រលើងទាំងបួសគល់ គឺ អវិជ្ជា ដូចគ្នានឹងខ្យល់ព្យុះដូច្នោះដែរ ។

ខ្យល់រមែងបក់ផាត់ទៅក្នុងអាកាស គឺដូចជាព្រះ អរិយបុគ្គល ដែលបានធ្វើចិត្តឱ្យត្រាច់ទៅក្នុងលោកុត្តរធម៌ ដូច្នោះឯង ។

ខ្យល់បក់នាំយកក្លិនផ្កាក្រអូបអប់ពេញសួនឧទ្យាន មានន័យដូចជាអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីបរិសុទ្ធនៃសីល ក៏រមែង ព្យាយាមប្រព្រឹត្តខ្លួនដោយសេចក្តីសង្រួម ព្រោះសេចក្តី ព្យាយាមសង្រួមនោះឯង ក៏រមែងបក់ជ្រាយនូវក្លិនសីល ដែលក្រអូបលើសក្លិននៃបុប្ផជាតិទាំងឡាយឱ្យសាយភាយ រហូតដល់ឋាននៃទេវតា ។

ខ្យល់បក់ផាត់ទៅមក ដោយប្រាសចាកទីនៅ អាស្រ័យ មិនអាល័យ មិនស្តាយទីណាៗ មានសេចក្តីដូច ជាព្រះយោគាវចរដែលមិនអាល័យទឹកន្លែង មិនហ្លួងហែង អាវាស មិនជាប់នឹងត្រកូល ឬបុគ្គលណាៗ ដូច្នោះដែរ ។

របស់ធានទេតិចាស់ជរា

របស់ច្រើងរកគ្រប់គ្នាគឺគុណតម្លៃនៃជីវិត ។

៣៣-អាកាស

អាកាសគេមិនអាចចាប់កាន់បាន ក្នុងន័យប្រៀប
អំពីអ្នកបដិបត្តិធម៌ ធ្វើចិត្តឱ្យដូចជាអាកាស មិនឱ្យកិលេស
ចាប់កាន់អាស្រ័យនៅ ឬប្រឡាក់សៅហ្មងឡើយ ។

អាកាសជាទីត្រាច់ទៅនៃបក្សាបក្សី ដងព្រៃជាទី
នៅនៃម្រឹតា ទន្លេសមុទ្រជាទីនៅនៃមច្ឆា សង្ខារជាទីនៅ
នៃក្រែលកូណ៍ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ។

វិបស្សនារមែងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងសង្ខារធម៌ ដូចជា
អាកាស ដែលជាទីត្រាច់ទៅ នៃតាបសឬសិរិអ្នកមានបូទិ
ដូច្នោះដែរ ។

អាកាសរកទីបំផុតមិនមានឡើយ ក្នុងន័យប្រៀប
អំពីអ្នកស្រឡាញ់សីល រមែងមានសីលមិនមានទីបំផុត
ដោយលាភ ដោយយស ដោយញាតិ ដោយអរិយវៈ និង
ដោយជីវិតដូច្នោះឯង ។

អាកាសមិនមានទាក់ជាប់នឹងអ្វី ក្នុងន័យប្រៀប
អំពីអ្នកបដិបត្តិធម៌ មិនមានបលិពោធកង្វល់ជាប់ជំពាក់
នឹងត្រកូល ឬអាវាសជាដើមដូច្នោះដែរ ។

អាកាសមិនមានបិតនៅក្នុងសំណុំរូប យ៉ាងណា
អ្នកបដិបត្តិធម៌ចម្រើនវិបស្សនាវិលតំសេចក្តីប្រកាន់ក្នុង
បញ្ចក្ខន្ធ រមែងជាអ្នកមិនបិតនៅក្នុងលោកនេះ មិនបិត
នៅក្នុងលោកដទៃ ពោលគឺផុតចាកភពបី យ៉ាងនោះឯង។

សុខលោកិយំ	ធាតុអិរិយា	ត្រិមម្ពយុត្រា
សុខចម្មា	គ្រប់វេលា	រហូតត្រើយ
ចង់គេចទុក្ខ	កុំសម្រក	រឿងក្សេកកើយ
រៀនចេះច្រើន	កុំព្រងើយ	ត្រូវចេះត្រែង ។

៣៤~ទ័ព្វ

ព្រៃជ្រៅមិនមានផ្លូវទៅមកយ៉ាងណា អ្នកបដិបត្តិ
ធម៌ រមែងបដិបត្តិកម្លាំងផ្លូវដែលជាទីទៅមកនៃកិលេស
ដូច្នោះឯង ។

ព្រៃធំស្ងាត់ជ្រងំ ប្រាសចាកជន យ៉ាងណា ចិត្តអ្នក
បដិបត្តិធម៌ ក៏រមែងប្រាសចាកអកុសលនិវរណៈ ជាចិត្ត
ស្ងប់ស្ងាត់ប្រព្រឹត្តទៅសែនសុខ យ៉ាងនោះដែរ ។

ក្នុងព្រៃហិមពាន្ត មានសម្រស់ស្អាត ផ្កាលើភ្លើង
ក្រអូប វាលស្មៅមនោរម្យ ស័ក្តិសមប្រៀបបាននឹងសន្តាន
ព្រះអរិយៈ ដែលស្អាតបរិសុទ្ធមិនមានមន្ទិល និងប្រដាប់
ទៅដោយផ្កាគីគុណមានពោធិបក្ខិយធម៌ជាដើម ។

ព្រៃស្ងាត់ ជាទីពេញអធ្យាស្រ័យនៃព្រះអរិយសាវ័ក
អ្នកប្រព្រឹត្តនូវផុតក្នុងគុណ ចំណែកអ្នកបដិបត្តិធម៌គួរគប្បី
មានសេចក្តីស្ងប់ស្ងាត់ចាកកិលេស ឱ្យបានជាទីអាស្រ័យ
សេពជានិច្ចរាល់ថ្ងៃនៃខ្លួនឯង គួរនាដូចជាព្រៃស្ងាត់ដែល

ជាទីសេពអាស្រ័យនៃព្រះអរិយភិក្ខុដូច្នោះដែរ ។

៣៥~ភ្នំ

ធម្មតាភ្នំជារបស់មិនញាប់ញ័រ មិនយោកចុះ មិន
យោកឡើង សូម្បីខ្យល់ព្យុះប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏មិនញាប់-
ញ័រឡើយ មានគួរនាយ៉ាងណា ព្រះយោគាវចរ ក៏ជាអ្នក
មាំទាំ មិនញាប់ញ័រក្នុងលោកធម៌ ក៏ដូច្នោះដែរ ។

ភ្នំខ្ពស់លើសហូសពីដីទូល មើលឃើញពីចម្ងាយ
យ៉ាងណា សប្បុរសដ៏ប្រសើរប្រកបដោយបញ្ញា រមែង
ខ្ពង់ខ្ពស់ហើយប្រាកដដល់មហាជនដូច្នោះដែរ ។

ភ្នំព្រះសុមេរុគីជាមេភ្នំ
ធំក្រៃលែងធំទ្រព្រៃត្រិះរូបឋាន
តែគង់នៅតូចជាងមែកល្យាណ
ព្រោះមែទ្រឋានព្រះព្រហ្មមុខបួន ។

៣៦-ត្រី

ដោយធម្មជាតិ ត្រីតែងតែហែលបញ្ជាសខ្សែទឹក ដូចជានៅតាមស្ទឹងទន្លេជាដើម ។ ជាមួយគ្នានេះដែរ យើងឃើញត្រីដែលនៅតាមក្រសែទឹកហូរ គឺត្រីងាប់ ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលកើតមក រមែងជួបនូវឧបសគ្គ ដែលឧបសគ្គទាំងនោះជាគ្រឿងសាកល្បង ឬពិសោធន៍ មើលកម្លាំងតស៊ូរបស់មនុស្ស ដូច្នោះការតស៊ូចំពោះ ឧបសគ្គគឺដើម្បីសេចក្តីសម្រេចប្រយោជន៍ក្នុងជីវិត ពោល គឺឧបសគ្គរមែងមកមុន ឯសេចក្តីសម្រេចនូវប្រយោជន៍ រមែងមកតាមក្រោយ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងអំពី សេចក្តីព្យាយាម នាំឱ្យឆ្លងនូវសេចក្តីទុក្ខបាន ដូច្នោះ មនុស្សយើងត្រូវកុំធ្វើឱ្យដូចជាត្រីងាប់ ដែលអណ្តែតទៅ តាមក្រសែទឹកនោះឡើយ ។

ម្យ៉ាងទៀត មានអត្ថន័យសម្រាប់ឱ្យពិចារណាថា មនុស្សដែលមិនមាននូវឧបសគ្គ គឺមានតែមនុស្សដែល ស្លាប់ទៅហើយតែប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏ទៅតាមយថាកម្ម មិន អាចធ្វើអ្វីឱ្យសម្រេចបាននូវប្រយោជន៍ក្នុងលោកនេះទៀត ឡើយ ។

មើលសត្វកណ្តៀរ កព្វនដី
មើលសត្វបក្សីក្រុងសម្បុក
មើលឃ្មុំជាដើមសាងក្តីសុខ
ព្យាយាមសម្រុកបានសម្រេច ។
ទឹកស្រក់តក់ៗទម្លុះថ្ម
រលកតៗថ្មសឹកដាច់
កាន់ការងារអ្វីត្រូវប្តូរផ្តាច់
ផលល្អសម្រេចព្រោះព្យាយាម ។

៣៧_ឃ្មុំនិទុក្ខ

ឃ្មុំជាសត្វដែលមានសេចក្តីព្យាយាម ឆ្លាតក្នុងការសន្សំ ពេញចិត្តនឹងរបស់ស្អាត និងមការព្រមព្រៀង ថែមទាំងបានជាប្រយោជន៍ដល់មនុស្សច្រើនប្រការទៀតផង ។

រុយជាសត្វមានរូបរាងស្រដៀងគ្នានឹងឃ្មុំដែរ តែមានសភាពចរិតនិស្ស័យ និងការរកស៊ីខុសគ្នាពីឃ្មុំដូចមេឃនិងដី ។ រុយចូលចិត្តតែរបស់ស្នោកត្រោក ស្អុយរលួយ និងចម្លងរោគផ្សេងៗឱ្យដល់មនុស្សជាដើម ។

មនុស្សយើងកើតមក ក៏មានរូបរាងស្រដៀងៗគ្នាដែរ ប៉ុន្តែអ្វីដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើង មានសភាពផ្សេងគ្នានោះ គឺឧបនិស្ស័យពីអតីត និងការសេពគប់ក្នុងបច្ចុប្បន្ន ព្រមដោយការសិក្សា ។ល។ ទើបធ្វើឱ្យមនុស្សយើងទៅជាមនុស្សប្រភេទឃ្មុំ ឬប្រភេទរុយនោះឯង ។

រុយចូលចិត្តលាមក
មនុស្សគ្រប់សេពអមថី
ឃ្មុំចូលចិត្តកេសរ
ជាតិមនុស្សចូលចិត្តបុណ្យ ។

៣៨_សន្សំថវាមពល

ដង្កូវមុននឹងទៅជាមេអំពៅ វាត្រូវសន្សំនូវកម្លាំងថាមពលទុកឱ្យច្រើន ដើម្បីនឹងបានប្រើប្រាស់នូវកម្លាំងនោះក្នុងពេលដែលត្រូវប្តូរផ្លាស់រាងកាយទៅជាមេអំពៅដ៏ស្រស់ស្អាត ។

ក្តាមនៅពេលសកហើយ វាត្រូវសន្សំកម្លាំងទុក
ដើម្បីឱ្យបានទៅជាស្នូកដែលរឹងក្នុងដំណើរជីវិតរបស់ខ្លួន។

ធម្មជាតិនៃសត្វទាំងពីរមុខនេះ ដាស់តឿនឱ្យយើង
ដឹងថា :

ការប្តូរផ្លាស់ទៅកាន់ភាពរឹងប៉ឹង និងល្អប្រសើរ
បាននោះ គឺមនុស្សយើងត្រូវសន្សំកម្លាំងថាមពលរបស់
ខ្លួនឱ្យបានដល់ព្រម បានដល់ ការចេះដឹង សមត្ថភាព ព្រម
ដោយការប្រព្រឹត្តល្អ ។

មនុស្សដែលបានអប់រំខ្លួនរាល់ថ្ងៃ មានចិត្តមាំមួន
អធិដ្ឋានតាំងចិត្តពិតប្រាកដ បដិសេធនូវអារម្មណ៍ដែលនាំ
ឱ្យភ្លើតភ្លើនផ្សេងៗ រមែងបានទៅជាព្រះអរិយបុគ្គល អស់
ទុក្ខ អស់កង្វល់ ជាពិតប្រាកដ និងឆ្លងនូវសង្សារវដ្តបាន
ពុំខានឡើយ ។

៣៩-សត្វច្រើស



មានរឿងនិទានពីសត្វច្រើស ស្រឡាញ់ពេញចិត្ត
នឹងស្នែងវែង បែកចម្កាម ច្រងេងច្រងាងរបស់ខ្លួន តែមិន
ស្រឡាញ់ពេញចិត្តនឹងជើងទាំងបួនរបស់ខ្លួនទេ ព្រោះមិន
ស្អាតដូចជាស្នែងឡើយ ។

លុះកាលដែលមានភ័យមកដល់ ត្រូវនាយព្រាន
ដេញចាញ់ដោយឆ្លូ ជើងដែលខ្លួនមិនពេញចិត្តនោះឯង
ត្រឡប់ទៅជានាំខ្លួនរត់បានយ៉ាងរហ័ស ហើយក៏រួចខ្លួន
បាន ។

ថ្ងៃក្រោយមកទៀត ពេលមានភ័យមកដល់ ខ្លួនរត់
មិនរួច ព្រោះទាក់ស្នែងនឹងមែកឈើ ជីវិតក៏ត្រូវក្ស័យ ។
ច្រើសបានស្លាប់ខ្លួន ព្រោះអាស្រ័យមកអំពីស្នែងដែលខ្លួន
តែងតែស្រឡាញ់ពេញចិត្តហ្នឹងឯង ។

នៅក្នុងលោកនេះ ពេលខ្លះយើងក៏ត្រូវអរគុណ
ដល់ភាពខ្វះខាតផ្សេងៗ ដែលមិនបានឱ្យយើងស្លាប់ និង

ម្យ៉ាងទៀត ការខ្វះខាតក្តី កំហុសភ្នាំងភ្នាត់ក្តី និងភាព
ក្រីក្រជាដើមនោះ អាចធ្វើឱ្យយើងមិនប្រមាទ ដាស់តឿន
ស្មារតីជានិច្ច រហូតនាំយើងឱ្យបានដល់នូវសេចក្តីសម្រេច
តាមប្រាថ្នាទៀតផង ។

ចំណែកភាពមាំមួនដោយសុខភាព ទ្រព្យសម្បត្តិ
និងការបានអ្វីៗសមតាមប្រាថ្នា ព្រមទាំងភាពសម្បូណ៌
សប្បាយទាំងឡាយផ្សេងៗនៃជីវិតវិញនោះ ពេលខ្លះក៏ធ្វើ
ឱ្យយើងវង្វេងភ្លេចខ្លួន មានសេចក្តីប្រមាទ ប្រព្រឹត្ត
បាបកម្មរហូតដល់នាំខ្លួនឱ្យធ្លាក់ដល់នរកអរិចីទៅបាន ។

សេចក្តីទុក្ខក្នុងជីវិត ដែលមនុស្សយើងមិនត្រូវការ
ប៉ុន្តែថា ព្រោះទុក្ខនៃជីវិតហ្នឹងឯងហើយ ដែលធ្វើឱ្យ
មនុស្សយើងមិនស្រវឹងក្នុងជីវិត ខំប្រឹងប្រព្រឹត្តធម៌ ទីបំផុត
ក៏បានរួចផុតពីជាតិ ជរា និងមរណៈ ។

មានពាក្យដាស់តឿនមួយបទ បានពោលថា « មិន
បាច់ស្អប់ កុំតែជាប់ទៅបានហើយ » ។

៤០_ មាន់ព្រៃជល់គ្នា



មាននិទានពីមាន់ព្រៃជល់គ្នា កាលជល់គ្នាមួយ
សន្ទុះធំមក ក៏ដឹងចាញ់ឈ្នះ មាន់ដែលចាញ់ក៏រត់គេចបាត់
ទៅ ចំណែកមាន់ដែលឈ្នះក៏សប្បាយចិត្ត ទទះស្លាបនិង
សម្តែងអាកប្បកិរិយាផ្សេងៗ បង្កូតមាន់មេដែលនៅក្បែរ
នោះទៀតផង រួចហើយក៏ហើរទៅទំលើដំបូកខ្ពស់ ស្រែក
រងារប្រកាសពីជ័យជម្នះរបស់ខ្លួន ។

ពេលនោះ មានសត្វឥន្រ្ទីដ៏ធំមួយ បានហើរ
បោះពួយមកឆាប់យកមាន់ដែលជាអ្នកឈ្នះនោះ ទៅធ្វើជា
អាហារដ៏ឆ្ងាញ់មួយរំពេចទៅ ។

រឿងមាន់ព្រៃដែលជល់ឈ្នះគេនេះបានអប់រំមនុស្ស
យើងយ៉ាងល្អ គឺពេលដែលយើងបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្តី
សម្រេចក្នុងកិច្ចការយ៉ាងណាមួយ យើងមិនត្រូវមកអួត
ក្មេងក្មាង លើកតម្កើងខ្លួនឯងនោះឡើយ ព្រោះការអួត

ក្នុងក្តារ វានាំឱ្យដូចជារឿងនិទានពីមាន់ព្រៃ ដែលដល់
ឈ្នះគេនោះឯង ។

ក្នុងលោកនេះ អ្នកដែលបានដល់នូវសេចក្តីសម្រេច
រមែងជាទីតាំងនៃការសម្លឹងមើលនៃអ្នកដទៃ ដ៏យ៉ាងច្រើន
ដូច្នោះ យើងគួរតែទន់ភ្លន់ បន្ទន់បន្ទាបខ្លួន ទើបអាចរស់
នៅបានយូរតទៅ ហើយក៏រមែងមាននូវមិត្តភក្តិច្រើន ឯ
សត្រូវវិញបើមានក៏តិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។

មានព្រះពុទ្ធភាសិតមួយឃ្លា បានសម្តែងទុកមកថា
« ឈ្នះខ្លួនឯងប្រសើរជាង » ។

ម្យ៉ាងទៀត សត្វឥន្ទ្រីក្នុងរឿងនិទាននេះ ជាឈ្មោះ
នៃកិលេសមារ ។

**សត្វស្លាប់ឆោយសារសាច់
កាចគុណផ្លាច់ជីវិតមនុស្ស ។**

៤១. ចេតិយជីវិត



ចេតិយធំហើយខ្ពស់ ព្រមទាំងបញ្ចុះនូវព្រះបរម-
សារីរិកធាតុនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឡើងផង ទើបជាចេតិយ
ពិសេសអស្ចារ្យ គួរដល់ការគោរពបូជាដ៏មហាជនជា
ពុទ្ធបរិស័ទ ។

ការកសាងជីវិតមនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា ត្រូវមានទាំង
កម្ពស់ មានទាំងទំហំធំ និងគុណវិសេសដែលគួរដល់ការ
គោរពបូជា ។

កម្ពស់ មនុស្សយើងខ្ពង់ខ្ពស់ទៅបាន មិនមែន
ដោយជាតិក្រកូល ឬដោយទ្រព្យសម្បត្តិនោះទេ គឺខ្ពង់ខ្ពស់
ដោយគុណសម្បត្តិ គឺបានដល់មានការចេះដឹងល្អ មាន
ការងារល្អ ចិញ្ចឹមជីវិតដោយប្រពៃ មានសេចក្តីព្យាយាម
ប្រកបដោយស្មារតី និងមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ ព្រមដោយការ
មាននូវសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ ។

ទំហំ ភាពជាធំព្រមដោយគ្រឹះមាំវាជាការពិសេសសម្រាប់ជីវិត ។ មនុស្សយើងយកតែខ្ពស់តែម្យ៉ាង នៅមិនបានឡើយ វាងាយក្នុងការបាក់រលំ ដូច្នោះត្រូវមានអ្នកទំនុកបម្រុងគាំទ្រ មានគ្រឹះមាំល្អ មានបរិវារជន ។ មនុស្សដែលជាអ្នកធំទៅបាន ត្រូវមានទឹកចិត្ត ឬមានមេត្តាដល់អ្នកតូច ដែលធ្វើឱ្យអ្នកនៅជុំវិញមានការគោរពស្រឡាញ់ និងស្មោះស្ម័គ្រ។

គុណវិសេស ជាសេចក្តីល្អ ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស បានដល់សច្ចៈ គឺការពិត ត្រង់ត្រឹមត្រូវ មនុស្សដែលមិនពិតប្រាកដ មិនស្មោះត្រង់ មិនត្រឹមត្រូវ រមែងមិនមានអ្នកណាគេចង់រាប់អានឡើយ ពោលគឺជាមនុស្សដែលគេមិនគោរពបូជាហ្នឹងឯង ។

សេចក្តីពិតនោះ គឺត្រូវពិតចំពោះតួនាទីកិច្ចការងារពាក្យសម្តី ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ទើបជាសេចក្តីពិតដ៏ត្រឹមត្រូវ ដែលមនុស្សយើងគួរតែរក្សាទុកក្នុងខ្លួនឱ្យបានល្អ គឺ

ជាការរក្សាសេចក្តីល្អដូចជារតុស័ក្តិសិទ្ធិទុកក្នុងជីវិតដូច្នោះឯង ។

ចេតិយជីវិត ធ្វើឱ្យខ្លួនឯង និងគ្រួសារព្រមទាំងសង្គមជាតិ បានរស់នៅជាសុខ ត្រជាក់ត្រជុំក្សេមក្សាន្ត ។

៤២. រថយន្តជីវិត

ជីវិតរបស់មនុស្សយើង ក៏ដូចជារថយន្តមួយគ្រឿងដែលគេផលិតមកប្រើអីចឹងឯង បើថែទាំរក្សាបានល្អក៏រមែងគង់វង្សនៅបានយូរ ។

រថយន្តត្រូវការល្បឿន រីឯមនុស្សក៏ត្រូវការឈាន
ទៅមុខ ។ មនុស្សយើងដែលអាចឈានទៅមុខបាន គឺត្រូវ
តែជាមនុស្សដែលពិតប្រាកដក្នុងការងារ មិនឡេះឡោះ
ធ្វើអ្វីៗ គឺធ្វើយ៉ាងពិតមែនទែន មិនទម្រង់ មិនរូញរា
ស្មោះត្រង់នឹងការងារ ស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង ព្រមទាំង
ស្មោះត្រង់នឹងអ្នកដទៃ ។

រថយន្តត្រូវតែបញ្ឈប់ឱ្យបានទាន់ពេល នៅពេល
មានឧបសគ្គ ឬភ្លើងក្រហមជាដើម រីឯមនុស្សយើងវិញ
ក៏ត្រូវតែបញ្ឈប់ នៅពេលដែលគួរឈប់ ត្រូវមានសតិរក្សា
ចិត្តរបស់ខ្លួន បញ្ឈប់អបាយមុខ គ្រឿងស្រវឹងគ្រឿងញៀន
បញ្ឈប់អំពើទុច្ចរិត និងហាមចិត្តបញ្ឈប់សេចក្តីខឹងក្រោធ
ជាដើម ។

រថយន្តជីវិត បើមិនឈប់ឱ្យបានទាន់ពេលទេ វា
រមែងមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិតប្រាកដ នាំទុក្ខនាំទោសឱ្យដល់
អ្នកដទៃ ពេញទឹកពេញដីពេញផ្ទៃនគរទៀតផង ។

រថយន្តត្រូវការដូរប្រេងម៉ាស៊ីនជាដើម ដើម្បីឱ្យ
ម៉ាស៊ីនដំណើរការបានស្រួល រីឯមនុស្សក៏ត្រូវចេះលះបង់
បែងចែកទ្រព្យសម្បត្តិ កម្លាំងកាយ កម្លាំងបញ្ញា តាម
ដែលអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន ដែលអាចឱ្យជីវិតរស់នៅយ៉ាង
មានសេចក្តីសុខ ។

ចំពោះការប្រើរថយន្ត ត្រូវចេះ និងគោរពច្បាប់
ចរាចរ រិន័យក្នុងការបើកបរ សូម្បីតែភ្លើងបៃតងហើយ ក៏
មិនត្រូវទៅទាំងមិនមើលធ្វេងស្តាំនោះឡើយ យ៉ាងណា
ដំណើរជីវិតក៏ដូចគ្នា ត្រូវចេះដឹងនិងអនុវត្តនូវច្បាប់សង្គម
បើមិនដូច្នោះទេ ជីវិតនឹងជួបនូវគ្រោះថ្នាក់ពុំខាន សូម្បី
ត្រូវនឹងច្បាប់អនុញ្ញាតហើយក៏ដោយ ក៏ត្រូវមានស្មារតី
ប្រយ័ត្នប្រយែង កុំឱ្យទាស់ទែងនឹងអ្នកដទៃផងដែរ ។

៤៣. ផ្លែស្វាយ

ផ្លែស្វាយនៅខ្ចីជួរ លុះដល់ទុំទៅរមែងផ្អែម យ៉ាងណា ការអប់រំបន្តិចិត្ត ក៏ត្រូវតែប្តូរផ្លាស់ពីជួរមកផ្អែម យ៉ាងនោះដែរ ពោលគឺធ្លាប់តែមិនជ្រះថ្លា ក៏មកជាជ្រះថ្លា នឹងគុណព្រះរតនត្រៃ ធ្លាប់តែកំណាញ់ក៏មកជាមានទឹកចិត្ត ចេះឱ្យទាន ធ្លាប់តែទ្រុស្តសីល ក៏មកជាមានសីល ។ល។

ផ្លែស្វាយនៅខ្ចី រឹង លុះដល់ទុំទៅរមែងទន់ យ៉ាងណា ការអប់រំបន្តិចិត្ត ក៏ដូចគ្នាដែរ គឺចិត្តរមែងទន់ដោយសទ្ធា គួរដល់ការងារ ទាន សីល ភាវនា ងាយប្រដៅ ងាយទូន្មានតាមព្រះធម៌ព្រះវិន័យ មិនចចេសរឹងរូសកោង កាចឡើយ ។

ផ្លែស្វាយ នៅខ្ចី ពណ៌មិនល្អដូចជាស្វាយទុំទេ មានគួរនាដូចជាមនុស្សយើង ដែលមិនទាន់បានទូន្មានខ្លួន ដូច្នោះឯង លុះដល់បានអប់រំទូន្មានខ្លួនហើយ ក៏រមែងមានឥន្ទ្រិយស្រគត់ស្រគំគួរឱ្យជ្រះថ្លា មានការសង្រួមកាយ

វាចា សង្រួមឥរិយាបថ ពិតដូចជាផ្លែស្វាយដែលបន្តិចិត្ត ហើយមានពណ៌ដូចជាមាស ដូច្នោះដែរ ។

ផ្លែស្វាយខ្ចីមិនក្រអូបទេ លុះដល់បន្តិចិត្តហើយ រមែងមានភ្លិនក្រអូបផ្អែម ក្នុងន័យសេចក្តីបីដូចជាភ្លិនកេរ្តិ៍ ឈ្មោះល្អរបស់អ្នកមានសីល មានកល្យាណធម៌ រមែងក្រអូបសាយទៅគ្រប់ទិសានុទិស ។

មនុស្សយើង គួរតែជឿជាក់ក្នុងផលនៃការអប់រំ ទូន្មានខ្លួន ហើយត្រូវហ្វឹកហាត់អប់រំកាយវាចាចិត្តជានិច្ច តាមបែបផែនព្រះពុទ្ធសាសនា ។

បញ្ចូលចិត្តសង្រួម និងទ្រោមចុះនូវសទ្ធា
ត្របាស្តរអត់ការងារ ប្រាកបថានឹងធ្លាក់ចុះ ។
រស់នៅតែវិន័យ បូកប្រកបចិត្តកន្លះ
បើអត់ចម្រើននោះ បូកលឹងក្រសែចេះចាក់គេ ។

៤៤_ដើមអំពៅ

ដើមអំពៅមែងផ្អែមគល់ រឹងចុងរមែងសាប ។
ការបរិភោគកាមគុណ ប្រៀបបីដូចជាការបរិភោគអំពៅ
ដេញពីគល់មករកចុង ដូច្នោះឯង ។ ក្នុងរឿងនេះ គូស្វាមី
ភរិយាថ្មីថ្មោង ដែលកំពុងតែផ្អែមល្អែមដាក់គ្នា ក៏គួរតែ
សិក្សាអំពីដើមអំពៅ ។

ដើមអំពៅពិតមែនតែផ្អែមគល់ សាបចុង ប៉ុន្តែ
មានលក្ខណៈមួយទៀតដែលយើងត្រូវសិក្សា គឺដើមអំពៅ
ភាគច្រើន គឺរមែងត្រង់ ។ យើងត្រូវកាន់យកគតិទៀង
ត្រង់ ពោលគឺស្មោះត្រង់ដល់គ្នានឹងគ្នា ស្មោះត្រង់ចំពោះ
ការងារ ប្រព្រឹត្តតែសុចរិត មានការរាប់អាន មានការ
អាណិត រាគៈសាបពិតតែចិត្តនៅផ្អែម គឺផ្អែមដោយសច្ចៈ។

ផ្ទុយពីការបរិភោគកាម គឺការប្រព្រឹត្តធម៌ ។ ការ
ប្រព្រឹត្តធម៌ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ច្រើនឡើងៗ
ដូចជាការបរិភោគអំពៅពីចុងដេញមករកគល់អីចឹងដែរ ។

៤៥_ទូកក្ដោង

យើងមិនអាចបង្វែរទិសដៅនៃខ្យល់បាន តែយើង
អាចចាត់ចែងក្ដោងទូករបស់យើងបាន ដើម្បីឱ្យទូកបាន
ទៅដល់ទិសដៅ ។

ហេតុការណ៍ខាងក្រៅ ប្រៀបដូចជាទិសដៅនៃ
ខ្យល់ រឿងដែលត្រូវមកដល់ហើយ យើងមិនអាចបញ្ចៀស
បាន តែយើងអាចអប់រំចិត្តឱ្យទទួលយកនូវការពិត និង
សម្របសម្រួលទៅតាមការពិតនៃសង្គម ជីវិតរមែងជា
សុខ ។

មនុស្សយើងដែលចេះតែមានទុក្ខ ក៏ព្រោះមកអំពី
ព្យាយាមរៀបចំរបស់ខាងក្រៅ តម្រូវតាមចិត្តរបស់ខ្លួន ។
អ្វីៗ ក្នុងសាកលចក្កវាឱ្យនេះ មិនមែនកើតឡើងមកដើម្បី
តម្រូវនឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកណាមួយឡើយ គឺវា
ប្រព្រឹត្តទៅតាមតែហេតុប៉ុណ្ណោះ បើវាស្របតាមសេចក្តី
ប្រាថ្នា ក៏បានត្រឹមតែមួយរយៈដែលវាប្រព្រឹត្តទៅតែប៉ុណ្ណឹង

ឯង ហើយបើយើងមិនសិក្សាឱ្យឃើញលោកនេះ ទៅ
តាមសេចក្តីពិតទេ យើងនឹងអន្ទះសាដេញចាប់របស់ដែល
បាក់ទៅ និងអន្ទះសាចង់បានរបស់ដែលអត់ គឺជាទុក្ខ ។

អ្វីៗក្នុងលោកសុទ្ធតែជាធម្មជាតិ មិនស្តាប់អ្នកណា
ឡើយ ប្រព្រឹត្តទៅតាមតែហេតុ តាមតែបច្ច័យប៉ុណ្ណោះ ។
យើងអាចអប់រំចិត្ត អប់រំគំនិត និងរៀបចំដំណើរនៃជីវិត
ទៅតាមសេចក្តីពិត ឱ្យបានសម្រេចដល់គោលដៅ នេះឯង
ជាដំណើរដ៏ល្អបំផុតក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ។

**បើយកចិត្ត យកត្រាបថាមួយនឹងលោកនេះទៅ
នឹងត្រូវយកស្នាមព្រោះលោកនៅ បើមិនចង់ឲ្យក្លៅ ត្រូវយក
ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ។**

៤៦_ដើមឈើមាត់ច្រាំងទន្លេនិងគំនូរតារាង



ដើមឈើមាត់ច្រាំងទន្លេ នៅចំមុខទឹក វាងាយនឹង
រលំរលើងណាស់ នៅក្នុងន័យនេះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គ
ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា :

កិលេសមាររមែងបៀតបៀនបុគ្គល ដែលឃើញនូវ
អារម្មណ៍មានរូបជាដើមថាល្អ ថាស្អាត កាន់យកនូវនិមិត្ត
ថាស្រី ថាប្រុស ហើយនិមិត្តនោះក៏គ្របសង្កត់ចិត្តបិតនៅ
ជាអ្នកមិនសង្រួមក្នុងឥន្ទ្រិយទាំងឡាយ មានភ្នែកជាដើម
មិនស្គាល់ប្រមាណនៃការបរិភោគ និងខ្ជិលច្រអូស ទន់
ខ្សោយដោយសេចក្តីព្យាយាម ដូចជាខ្យល់ដែលបក់បោក
នូវដើមឈើ ធ្វើឱ្យដើមឈើដែលនៅមាត់ច្រាំងទន្លេជាប់
បួសតែបន្តិចបន្តួចនោះដួលរលំចូលក្នុងទន្លេ ដូច្នោះឯង ។

រីឯភ្នំច្នៃតាន់វិញ រីឯមាំណាស់ មិនដូចជាដើមឈើ
នៅមាត់ច្រាំងទន្លេនោះឡើយ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែង
ដូច្នោះថា :

កិលេសមារ មិនអាចបៀតបៀននូវបុគ្គល ដែល
សម្លឹងមើលឃើញអារម្មណ៍ថា មិនល្អ មិនស្អាត សង្រួម
ឥន្ទ្រិយ ស្គាល់ប្រមាណក្នុងភោជន និងជាអ្នកមានសទ្ធា
ប្រារព្ធនូវសេចក្តីព្យាយាមនោះបានឡើយ ដូចជាខ្យល់បក់
បោកភ្នំថ្មតាន់ឱ្យដួលរលំបាក់បែកមិនបាន ក៏យ៉ាងនោះ
ដែរ ។

**លោកនេះនេះសន្ទោសន្ទៅ សត្វលោកឡាភ្នៅ
ព្រោះនៅក្នុងចិត្តខ្លះព្រះធម៌ ។**

៤៧. ឆ្នាំខដី



ពួកជនណាៗ ទោះបីក្មេងក្តី ចាស់ក្តី ពាលក្តី
បណ្ឌិតក្តី អ្នកមានក្តី អ្នកក្រក្តី ជនទាំងអស់នោះ តែងមាន
សេចក្តីស្លាប់នៅពីខាងមុខ ។ ឆ្នាំដីដែលសួនឆ្នាំងធ្វើ
ហើយ ទោះបីតូចក្តី ធំក្តី ធ្ងន់ក្តី លោក្តី ឆ្នាំងទាំងអស់នោះ
មានកិរិយាបែកធ្លាយជាទីបំផុតយ៉ាងណា ជីវិតរបស់សត្វ
ទាំងឡាយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

ព្រះបរមសាស្តា ទ្រង់មានព្រះបន្ទូល ដូច្នោះតទៅ
ទៀតថា :

វ័យរបស់តថាគត ចាស់ហើយ ជីវិតរបស់តថាគត
មានប្រមាណតិច តថាគតនឹងលះបង់អ្នកទាំងឡាយ
ហើយទៅ ឯទីពីងរបស់ខ្លួន តថាគតបានធ្វើទុកហើយ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយចូរកុំប្រមាទ
ត្រូវមានស្មារតី មានសីលល្អ មានតម្រិះតម្រង់ស្មើល្អ ចូរ
រក្សាចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យរឿយៗចុះ ។ ភិក្ខុណាមិនប្រមាទ

ហើយនៅក្នុងធម្មវិន័យនេះ ភិក្ខុនោះ នឹងលះបង់ជាតិសង្សារ ហើយធ្វើនូវព្រះនិព្វាន ជាទីបំផុតនៃទុក្ខបានមិនខាន ។

ព្រះឱវាទក្នុងមហាបរិនិព្វានសូត្រ

**បណ្ឌិត មិនច្បាស់នូវកាយនេះថា បូជាឆ្នាំងដី
តប្បីរក្សាចិត្តនេះ បូជាគេរក្សានូវគតរ យ៉ាងនោះឯង
តប្បីច្បាំងជាមួយនឹងមារយោយសារតែបញ្ញា
តប្បីរក្សានូវចម្លោះដែលធានឈ្នះហើយ
តែមិនត្រូវដាច់ជំពាក់ក្នុងចម្លោះនោះឡើយ ។**

ធម្មបទចិត្តវគ្គ

៤៨. ក្ស័ន

ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ដូច្នោះថា ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ ដូចជាបុរសអ្នកដើរផ្លូវឆ្ងាយ បុរសនោះឃើញ

នូវអន្លង់ទឹកដ៏ធំ មានត្រើយខាងអាយប្រកបដោយសេចក្តីរង្អៀស ប្រកបដោយភ័យ មានត្រើយខាងនាយដ៏ក្សេម ប្រាសចាកភ័យ តែថាទូក ក្បួន ឬស្ពានសម្រាប់ឆ្លងពីត្រើយអាយទៅត្រើយនាយ នៃបុរសនោះមិនមានឡើយ បុរសនោះមានសេចក្តីត្រិះរិះយ៉ាងនេះថា អន្លង់ទឹកដ៏ធំនេះ មានត្រើយខាងអាយប្រកបដោយសេចក្តីរង្អៀសនិងភ័យ មានត្រើយខាងនាយដ៏ក្សេម ប្រាសចាកភ័យ ទូក ក្បួន ឬស្ពានសម្រាប់ឆ្លងពីត្រើយខាងអាយទៅត្រើយខាងនាយក៏គ្មាន បើដូច្នោះ មានតែអាត្មាអញប្រមូលស្មៅកំណាត់ឈើ មែកឈើ និងចំបើង យកមកចងធ្វើជាក្បួន ហើយអាស្រ័យនូវក្បួននោះ ព្យាយាមដោយដៃនិងជើង ឆ្លងទៅកាន់ត្រើយខាងនាយដោយស្មើស្មើបាន ។ ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ លំដាប់នោះឯង បុរសនោះក៏ប្រមូលស្មៅកំណាត់ឈើ មែកឈើ និងចំបើង មកចងជាក្បួន ហើយបានអាស្រ័យក្បួននោះ ព្យាយាមដោយដៃនិងជើង ឆ្លងទៅកាន់ត្រើយខាងនាយបានដោយស្មើស្មើ កាលបុរសនោះឆ្លង

ទៅដល់ត្រើយខាងនាយហើយ ក៏មានសេចក្តីត្រិះរិះយ៉ាង
នេះថា ក្បួននេះមានឧបការៈច្រើនដល់អាត្មាអញ ។ បាន
អាស្រ័យក្បួននេះ ព្យាយាមដោយដៃនិងជើង ឆ្លងដល់
ត្រើយដោយស្មើបាន បើដូច្នោះមានតែអាត្មាអញលើក
ក្បួននេះទូលលើក្បាល ឬលីនឹងក ដើរចេញទៅកាន់ទីគួរ
តាមប្រាថ្នា ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយសំគាល់
សេចក្តីនោះថាដូចម្តេច បុរសនោះធ្វើយ៉ាងនេះ បាន
ឈ្មោះថាជាអ្នកធ្វើសេចក្តីសមគួរដល់ក្បួននោះឬទេ ។
បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ហេតុនោះមិនមែនដូច្នោះទេ ។
ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ចុះបុរសនោះ ធ្វើដូចម្តេច ទើបបាន
ឈ្មោះថាធ្វើសេចក្តីសមគួរដល់ក្បួននោះ ។ ម្នាលភិក្ខុ
ទាំងឡាយ បុរសនោះឆ្លងដល់ត្រើយនាយក្នុងទីនោះគួរ
តែត្រិះរិះយ៉ាងនេះថា ក្បួននេះមានឧបការៈច្រើន ដល់
អាត្មាអញ ។ អាត្មាអញបានអាស្រ័យនូវក្បួននេះហើយ
ព្យាយាមដោយដៃនិងជើង ឆ្លងមកដល់ត្រើយនាយបាន
ដោយស្មើ បើដូច្នោះមានតែអាត្មាអញលើកក្បួននេះ

ដាក់លើគោក ឬពន្លិចក្នុងទឹក ហើយដើរចេញទៅកាន់ទី
គួរតាមប្រាថ្នា ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុរសនោះ ដែលធ្វើ
យ៉ាងនេះបាន ឈ្មោះថាជាអ្នកធ្វើសេចក្តីសមគួរដល់ក្បួន
នោះ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ធម៌មានឧបមាដូចជាក្បួន
ដែលតថាគតសម្តែងហើយ ដើម្បីឱ្យរលាស់ខ្លួនចេញ មិន
មែនដើម្បីឱ្យនៅប្រកាន់ឡើយ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាល
បើអ្នកទាំងឡាយ ដឹងច្បាស់នូវធម៌ មានឧបមាដូចក្បួន
ដែលតថាគតសម្តែងហើយ គប្បីលះបង់ធម៌^(១) ទាំងឡាយ
ចេញ នឹងចាំបាច់ពោលទៅថ្វីដល់អកុសលធម៌ ។



១. អដ្ឋកថា ថា បានដល់ សមថៈ និងវិបស្សនា ។ ដែលព្រះសាស្តាឱ្យលះនោះ
គឺឱ្យលះធន្តរាគៈក្នុងសមថៈ និងវិបស្សនានោះឯង ។

ខ្សែបូកាត់ស្រេចផ្តាច់ចិត្តកំណាព្យ

រៀនរិះរករឿងរ៉ាវរៀបរាប់
 បើរៀនបានខ្ពស់មានឈ្មោះបវរ
 រៀនខ្ពស់មានធម៌ល្អក្រែកន្លង
 ទាំងក្នុងទាំងក្រៅល្អឥតអ្វីទាស់
 មិនប្រព្រឹត្តខុសកន្លងព្រះធម៌
 មិនធ្វើសង្គមឱ្យចលាចល
 ជីវិតរស់នៅកុំដើរផ្លូវខ្មោច
 ឱ្យអ្នកដទៃអាស្រ័យសុខជា
 ហូបតែមួយពោះរស់តែមួយជាតិ
 ទោះជាក្រីក្រក៏មានមេត្រី
 ខ្សែបូក្រហមអមម្ចាស់សទ្ធា
 កសាងរួចស្រេចដូចក្តីប្រាថ្នា
 ខ្សែបូល្អស្រស់របស់ម្ចាស់បុណ្យ
 ធ្វើបុណ្យដាក់បាត្រជុំញាតិអ្នកផង
 ខ្សែបូកាត់ស្រេចផ្តាច់ចិត្តកំណាព្យ
 ក្លាយជាគរុភណ្ឌសង្ឃទៅហើយ

រៀនយកទម្លាប់ឱ្យឆ្លាប់ធ្វើល្អ
 បើបានស្តាប់ធម៌ល្អវិចិត្រស្រស់ ។
 បើបដិបត្តិផងល្អឥតមានខ្លោះ
 ល្អគ្រប់ទាំងអស់ស្មោះនឹងកុសល ។
 មិនធ្វើវិករិវ មិននាំកង្វល់
 មិននាំអំពល់ដល់អ្នកផងគ្នា ។
 ត្រូវធ្វើប្រយោជន៍គ្រប់ពេលវេលា
 បានពីងជាគ្នាគ្រាពេលមានភ័យ ។
 កុំឱ្យឃ្លៀងឃ្លាតពិធម៌វិន័យ
 មានទ្រព្យលក់លៃជួយជាតិសាសនា ។
 មុខកុដិខ្លោងទ្វារវិហារសាលា
 សូត្រមន្តទេសនាវេរដារឆាន់ឆ្លង ។
 ចាយប្រាក់ដាក់ទុនបុណ្យជាសំណង
 ចិត្តឥតសៅហ្មងក្រងបុណ្យឆ្លងត្រើយ ។
 លែងជាភណ្ឌអញ្ចកណ្តងទៀតហើយ
 គ្មានចោរណាឡើយលួចបានទេពៅ ។

ទោះទៅទីណាក្តីថ្នាំជានិច្ច
 តែងទ្រទ្រង់ម្ចាស់រហូតទៅ
 សូមញាតិទាំងឡាយព្រមដោយសទ្ធា
 ដែលលោកម្ចាស់បុណ្យធ្វើទាំងប៉ុន្មាន
 ទោះជាលំបាកតោកយ៉ាកយ៉ាងណា
 បើមានសន្តោសក្នុងសន្តានហើយ
 បើគ្មានសន្តោសនៅក្នុងសន្តាន
 ទោះស្រួលផ្លូវកាយក៏ចិត្តរងទុក្ខ
 សូមជូនមគ្គផលដល់អ្នកទាំងឡាយ
 សម្បូរសប្បាយចិត្តឥតរហាម
 កុំឱ្យបែកបែរប្រែជាដទៃ
 កម្លាំងខ្លាំងក្លារាងកាយល្អស្អាត

បុណ្យមិនបំភ្លេចចងចិត្តចាំនៅ
 ឆ្លងផុតជ្រោះជ្រៅទៅត្រើយនិព្វាន ។
 អនុមោទនាទទួលផលទាន
 ទទួលឱ្យបានកុំបីខានឡើយ ។
 ជរាពិការខ្វាក់ខ្លិនក៏ដោយ
 ឥតខ្លះអ្វីឡើយចិត្តស្រួលស្រណុក ។
 ទោះមានប៉ុន្មានក៏ពុំបានសុខ
 ទ្រព្យមានគ្រប់មុខចិត្តក្ររហាម ។
 សូមឱ្យសុខកាយចិត្តក៏សុខតាម
 ប្រព្រឹត្តតាមស្នាមព្រះយុគលបាទ ។
 ផុតទុក្ខផុតភ័យបញ្ញាវៃឆ្លាត
 ពាក្យថាខ្លះខាតកុំបីជួបឡើយ ។
 ដោយឧបាសក **គុយ សុធន**

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ

ក្នុងការងារធម្មទាន

- ១. ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ ២. ឧបាសក យន្ត សួន
- ៣. ឧបាសក គួង លាងផេង ៤. ឧបាសក មួង យេន
- ៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត ៦. ឧបាសក អ៊ុត ប្រាំង
- ៧. នាង ជា សុណារី ៨. នាង យុន សូនីម៉ា
- ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូផា ១០. ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
- ១១. ឧបាសក គុយ សុធន ១២. ឧបាសក ជឹង រឹងអ៊ាវ
- ១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន
- ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី ១៦. ឧបាសិកាហាយ ចំនួនរី
- ១៧. លោកគ្រូ ជួ ប៊ុនយូ ១៨. ឧបាសក អ្នំវ កា
- ១៩. ឧបាសក ម៉ៅ ផុន

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

- ១. ឧ.ស. យូស៊ាង_ងួនលី និង ឧ.សិ. លីម_ឃឹម ស.វ.អ.
- ២. ឧ.ស. ឆាយ_អ៊ុវស៊ាង និងឧ.សិ.ហុង_គឹមសៃ ស.វ.អ.
- ៣. ឧ.ស. ឆាយអ៊ុវ_ស្រែងលីម និងឧ.សិ.ហូត_ឃឹម... ស.វ.អ.
- ៤. ឧ.ស. ហៃ_ប៊ុនណារិន និងឧ.សិ.អោង_ស៊ីថាន់ ... ស.វ.អ.
- ៥. ឧ.ស. ហៀប_បេ និងឧ.សិ. ឡៅ_កែវម្លិះ ស.វ.អ.
- ៦. ក្រុមឧ.ស. ឈុំ_កុសល និងឧ.ស. អ៊ុន_ឆាយត្រី.... ស.វ.អ.
- ៧. ក្រុមឧ.ស. លីម_ស៊ាង (ហៅ ទូច) ស.វ.អ.
- ៨. ឧ.ស. ម៉ៅ វង់ និង ឧ.សិ. ឆាន់ កាន់ជួង ស.វ.អ.
- ៩. ឧ.សិ.ប៊ិតថងខាំ+ ឧ.សិ.សានគីន+ ឧ.សិ.សានផល្លីន.ស.វ.អ.
- ១០. ឧ.ស. យន្ត_សួន ឧ.សិ. តាំង ឈុងប៊ុយ និងបុត្រ ភ.ព.
- ១១. ឧ.ស.សយ ស៊ីផាន់ណា និងឧ.សិ.ម៉ៅ សុផល+ បុត្រ . ភ.ព.
- ១២. ឧ.សិ. ចំនួ_បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា ភ.ព.
- ១៣. ឧ.ស.ប៊ុន_ហោង ឧ.សិ.ជុំ_សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ... អូស្រ្តាលី
- ១៤. ឧ.សិ.ឱម_លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា អូស្រ្តាលី

- ១៥. លោក យូណូស អាស៊ីស អ្នកស្រី ហុក ណារី + បុត្រ . បារាំង
- ១៦. ឧ.ស. អ៊ុំ ជួនណារេត ឧ.ស. អ៊ុំ សោភ័ណ+ បុត្រ..... បារាំង
- ១៧. ឧ.ស. ឡុក ប៊ុនអ៊ុំ និងឧ.ស. កាន់ ស៊ីវឡាង+ បុត្រ . បារាំង
- ១៨. ឧ.ស. អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ កាណាដា
- ១៩. ឧ.ស. យូ ម៉េង ក.ព.ស.
- ២០. ឧ.ស. ម៉ៅ សុគន្ធ ឧ.ស. អ៊ឹង យ៉ែកហួយ និងបុត្រ ... ក.ព.
- ២១. ឧ.ស. អ៊ឹង យ៉ែកសាង ព្រមទាំងបុត្រ បារាំង
- ២២. ឯ.ឧ. អ៊ុត ប្រាំង និង ជ.ទ. ញ៉ែម សេដ្ឋា + បុត្រ ក.ព.
- ២៣. ឯ.ឧ. ងី តាយី និង ជ.ទ. ហេង មុនីវត្ត + បុត្រ ក.ព.
- ២៤. ឯ.ឧ. ចែម វិឡា និង ជ.ទ. សុខា ស៊ូលីវណ្ណ + បុត្រ ក.ព.
- ២៥. ឯ.ឧ. ឧកញ៉ា ប៊ុត គឹមសាន និងជ.ទ. ឈួន ទូច+ បុត្រ . ប.ប.
- ២៦. ឧកញ៉ា សេង ឆាយអ៊ុំ ឧ.ស. កាំង ហ្គីចណៃ+ បុត្រ ... ក.ព.
- ២៧. ឧ.ស. ប៉ក់ សូត្រសុភាព ព្រមទាំងបុត្រ ក.ព.
- ២៨. ឧ.ស. ប៉ុល នាង និង ឧ.ស. ត្រៀល ស៊ីយ៉ា + បុត្រ ... ក.ព.
- ២៩. ឧកញ៉ា ស៊ុន សុខា និងលោកជំទាវ សុខា ផល្លី ក.ព.
- ៣០. ឧ.ស. ស៊ីវ យក់លុយ ស.វ.អ.
- ៣១. ឧ.ស. អ៊ុត ឆៃវ៉ាន ឧ.ស. ធាន ស៊ុនលី និងបុត្រ .. ស.វ.អ.
- ៣២. ឧ.ស. ប្លែក ងួនថៃ ឧ.ស. ធាន ត្រលុច និងបុត្រ . ស.វ.អ.
- ៣៣. ឧបាសិកា អ៊ឹង ស៊ីវន ស.វ.អ.

- ៣៤. ឧបាសិកា អ៊ី អ៊ិន ស.វ.អ.
- ៣៥. ឧ.ស. ហេង ស៊ីវខេង + ម្តាយឈ្មោះ អៀង ហ្គីច ... កណ្តាល
- ៣៦. ឧ.ស. យឹម ស៊ីមុន្នី ឧ.ស. យូ ប៊ូលីន និងបុត្រ ក.ព.
- ៣៧. ឧ.ស. ឡាយ សុខុម ឧ.ស. សួន ចន្ទា និងបុត្រ ក.ព.
- ៣៨. ឧ.ស. ធីម ញាណ ឧ.ស. កាំង ប៊ូលីន និងបុត្រ .. ក.ព.ស.
- ៣៩. ឧ.ស. ប៊ូ អាន ស៊ីវុត្តា ក.ព.
- ៤០. ឧ.ស. ប៊ូ ជារ៉ាណ ក.ព.
- ៤១. ឧ.ស. ម៉ៅ សុន្តា ក.ព.
- ៤២. ឧ.ស. សាក់ សាំងអេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៣. ឧ.ស. ជា ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៤. ឧ.ស. ស៊ីវ សៅវី និង ឧ.ស. ស្រៀង រូចលាង
- ៤៥. ឧ.ស. សូ ហុកឡុង ឧ.ស. កាន់ ឈីវហា ស.វ.អ.
- ៤៦. ឧបាសិកា គា ស៊ុន ព្រមទាំងបុត្រ ក.ព.
- ៤៧. ឧ.ស. អ៊ុក សាម៉ាណារ៉ា ឧ.ស. ហិាប តេង និងបុត្រ .. ក.ព.
- ៤៨. ឧ.ស. ម៉ៅ ស្រុន ឧ.ស. ទូច ស៊ុនហិន និងបុត្រ..... ក.ព.
- ៤៩. ឧ.ស. ឆាយ សិន ព្រមទាំងបុត្រ+ ចៅ+ ចៅទូត.... កាណាដា
- ៥០. ឧ.ស. ពុធ ប៉ោលាង ឧ.ស. ហ៊ុន ស៊ីវអៀង កាណាដា
- ៥១. Chhem Sokreth et Puth Kunthea កាណាដា
- ៥២. ឧ.ស. ឡោ សេងជ្រុន ឧ.ស. ផាំង លី និងបុត្រ..... បារាំង

- ៥៣. ឧ.ស. ម៉ែន សៀន ឧ.សិ. អៀង ណារី និងបុត្រ ភ.ព.
- ៥៤. ឧ.សិ. សយ វណ្ណា និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ៥៥. ឧ.សិ.ហេង ប្តីស្រីនាថ+ កូនឯមភក្តី+ភរិយា+បុត្រ .ភ.ព.
- ៥៦. ឧ.សិ. ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ កាណាដា
- ៥៧. ឧ.សិ. លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ កាណាដា
- ៥៨. ឧ.ស. ហួន ប៉ាន់ ឧ.សិ. ថៃ នាថ និងបុត្រ
- ៥៩. លោក ស៊ា រស់ អ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉ែត និងបុត្រ
- ៦០. លោក រឿង សេដ្ឋា អ្នកស្រី នាង ជួនអេង និងបុត្រ
- ៦១. លោក សែន សុវណ្ណវិទ្ធី និងភរិយា ភ.ព.
- ៦២. ឧ.ស. ប៊ូច ប្តី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦៣. ឧ.ស. អៀង ឆាយ និងឧ.សិ. អៀ កេសរ + បុត្រ . ស.វ.អ.
- ៦៤. លោកតា តាន់ ឈីវហា + លោកយាយ ស៊ូ ចិត្ត ...ស.វ.អ.
- ៦៥. ឧ.សិ. តែ សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅស.វ.អ.
- ៦៦. ឧ.ស.ជឹម អេងស្រីន និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .. ស.វ.អ.
- ៦៧. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ ស.វ.អ.
- ៦៨. ពុទ្ធបរិស័ទ ភៀក.កុំ ស.វ.អ.
- ៦៩. ឧ.សិ. មិល យ៉ែម ស.វ.អ.
- ៧០. ឧ.សិ. កង ភឹម ភ.ព.
- ៧១. ឧ.សិ. តាន់ ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប ស.វ.

- ៧២. ឧ.សិ. ឯម សុខន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ភ.ព.
- ៧៣. ឧ.សិ. ជុំ ឆាយ និង ឧ.សិ.ជុំ ណារី ភ.ព.
- ៧៤. ឧ.សិ. ស៊ីវ យក់លី ភ.ព.
- ៧៥. ឧ.ស. ជាន យ៉ែត ឧ.សិ. សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ ...ភ.ព.
- ៧៦. ឧ.ស. សោម រតនៈ ឧ.សិ. ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ .ព.វ.
- ៧៧. ឧ.ស. ហេង សម្បជ ឧ.សិ. ស៊ុនគន្ធា ភ.ព.
- ៧៨. ញោមប្រុសនិងញោមស្រីរបស់សាមណេរ ជា សុភក្ត្រ.ភ.ព.
- ៧៩. ឧ.ស.សារឿន ឧ.សិ.លាប+ឧ.ស.ហ៊ីស៊ី ឧ.សិ.អាន. ស.វ.អ.
- ៨០. លោក សួន បូកា អ្នកស្រី ហួន ចាន់ជូ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៨១. ឧ.សិ.ហ៊ុយ សុខម៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ៨២. ឧបាសក តាំង ស៊ុនម៉ាប ស.វ.អ.
- ៨៣. ឧបាសិកា ចៅ សារួន ស.វ.អ.
- ៨៤. ឧបាសិកា ឱប រះស.វ.អ.
- ៨៥. ឧ.ស.គង់ សុគន្ធ ហៅជូគឹមសែ + បុត្រីគន្ធច័ន្ទដារា.....ភ.ព.
- ៨៦. ឧ.សិ. វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ភ.ព.
- ៨៧. ឧ.សិ. លឹម ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រផីតា
- ៨៨. ឧ.ស.កៅ យាង និង ឧ.សិ. ឈុន លន និងកូនចៅ . ភ.ព.
- ៨៩. ឧ.ស. ស៊ុយ ជូ និងឧ.សិ. តាំង ឡឿង
- ៩០. ឧ.សិ. ព្រំ សុភាព ភ.ព.

- ៩១. ឧ.សិ. សុខ ភ្នង និង ឧ.សិ. សុខ ផៃ ភ.ព.
- ៩២. ឧ.សិ. អូន ញី ឧ.សិ. រស់ លិនណា និងបុត្រ ស.រ.អ.
- ៩៣. លោក ចក់ ឈុន និង អ្នកស្រី វណ្ណារី សុខ ស.រ.អ.
- ៩៤. ឧ.សិ. អ៊ុក លន់ និងក្រុមវេន ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ៩៥. ឧ.សិ. ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រ
- ៩៦. ឧបាសិកា អ៊ុវ ថា ព្រមទាំងក្លាយ និងចៅ
- ៩៧. ឧបាសិកា ឈុន តាំងសៀក ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ
- ៩៨. ឧ.សិ. ជា ម៉ាក់លាង បារាំង
- ៩៩. ឧ.ស.ហ្វាន់ វ៉ាន់ហ្វូ និងឧ.សិ.ហ្វាន់ យូលាង..... បារាំង
- ១០០. ឧ.ស.លឹម ធីនសូ ឧ.សិ. អ៊ឹង ឆាយហ្វូ + បុត្រ. . អូស្ត្រាលី
- ១០១. ឧ.ស.ឡុង អាំងលី ឧ.សិ. សេង ចិន្តា + បុត្រ ... អូស្ត្រាលី
- ១០២. ឧ.សិ. ទិត នាង អូស្ត្រាលី
- ១០៣. ឧ.ស.ប៉ុច រឿត ឧ.សិ.ញុង សាំងម៉េង+ បុត្រ ... អូស្ត្រាលី
- ១០៤. ឧ.សិ. ឈ គឹមស៊ិន និង ក្រុមគ្រូសារ អូស្ត្រាលី
- ១០៥. ឧ.ស.ឌុង ឆែម ឧ.សិ.អ៊ុយ អាក និងបុត្រ
- ១០៦. ឧ.ស. ខឿ សេង ឧ.សិ.លឹម យី និងបុត្រ
- ១០៧. ឧ.ស.សុខ សារឿន ឧ.សិ.ទូច ម៉ុម ហៅយឹម និងបុត្រ ..
- ១០៨. ឧ.សិ. ទូច លឹមអាំង និងឧ.សិ.ទូច សុផានី
- ១០៩. ឧ.សិ. គង់ ម៉ៃ ច្បារអំពៅ ភ.ព.

- ១១០. ឧ.សិ.លី ស៊ីវដូ ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ១១១. ឧ.សិ.ម៉ុ ទូច និងកូនឧ.សិ.សាមុល គឹមធន់ ភ.ព.
- ១១២. ឧ.ស. កែវ ឆាត ឧ.សិ.កាន គីរីសុខា + កូនចៅ ..
- ១១៣. ឧ.សិ.រស់ សេរី និងឧ.សិ.សៀ ចន្តា
- ១១៤. លោកយាយ ពិន សាត ស.រ.អ.
- ១១៥. លោក ចាន់ ម៉ល់ និងអ្នកស្រី ជា សុផា ស.រ.អ.
- ១១៦. ភិក្ខុ ឈម បូ (វិជ្ជាសម្បទា)..... ស.រ.អ.
- ១១៧. លោក ងួន បាន និងអ្នកស្រី លិន ដាណារី ស.រ.អ.
- ១១៨. ឧ.ស. ជា សុវត្តានា និង ឧ.សិ.យុន សូនីម៉ា ស.រ.អ.
- ១១៩. ឧ.សិ.លីប៊ូលីនស៊ីមប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា ស.រ.អ.
- ១២០. ឧ.ស.ហាក់ ច័ន្ទសុផល ឧ.សិ.វាំង សុណា+ បុត្រ. ស.រ.អ.
- ១២១. ឧ.ស.ស៊ិន ដារិន និង ឧ.សិ.ទូច ចន្ទី ស.រ.អ.
- ១២២. ឧ.សិ.រស់ សុផល និងកូន ស៊ិន ស.រ.អ.
- ១២៣. ឧ.សិ.ង៉ៅ ស៊ូអេង ព្រមទាំងក្រុមគ្រូសារ ស.រ.អ.
- ១២៤. ឧ.សិ.ស្រី រ័ត្ន ស.រ.អ.
- ១២៥. ឧ.សិ.សក់ សាន់នី និង ឧ.សិ.សក់ សាលី ស.រ.អ.
- ១២៦. លោក សម ហិន និង អ្នកស្រី ខាំ យ៉ាន ស.រ.អ.
- ១២៧. ឧ.សិ.ថេង ម៉េងជូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា ស.រ.អ.
- ១២៨. ឧ.សិ.សុផាណី ស.រ.អ.

- ១២៩. ឧ.សិ.សៀង ភាច ស.វ.អ.
- ១៣០. ឧ.សិ.ស៊ុន យូង + លោក គយ សេង និងគ្រួសារ. ស.វ.អ.
- ១៣១. អ្នកស្រី គយ ហ្គេចស.វ.អ.
- ១៣២. អ្នកស្រី ជាន់ ណាលី និងក្រុមគ្រួសារស.វ.អ.
- ១៣៣. ឧ.សិ.ផុច ហូល ព្រមទាំងកូនចៅ ស.វ.អ.
- ១៣៤. ឧ.សិ.ម៉ម នាង ស.វ.អ.
- ១៣៥. ឧ.ស.គឹម ចាន់ជា
- ១៣៦. ពុទ្ធបរិស័ទ វត្តសុរិយវង្សី ស.វ.អ.
- ១៣៧. ឧ.សិ.ស៊ុយ ជារលី ព្រមទាំងកូនចៅ កាណាដា
- ១៣៨. ឧ.ស.ឡាវ លាងថេង ឧ.សិ.ពីង ឈីវឆាន..... កាណាដា
- ១៣៩. ឧ.ស.ឈឹម ហុកឆាន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ បារាំង
- ១៤០. ឧ.សិ.គឹម មុយ ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ បារាំង
- ១៤១. ឧ.សិ.ទាវ គឹមហ៊ុន ព្រមទាំងកូនចៅ បារាំង
- ១៤២. ឧ.សិ.ជៀប រុន ព្រមទាំងបុត្រធីតា បារាំង
- ១៤៣. ឧ.សិ.ឡោត កិណរី ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ បារាំង
- ១៤៤. ឧ.សិ.តា យូអេង ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ក.ព.
- ១៤៥. លោក ម៉េង ហិ អ្នកស្រី ម៉ាន ស៊ីសុថា និងបុត្រក.ព.
- ១៤៦. ឧ.ស.ចៅ ហ្វា ឧ.សិ.ឡា គឹមសាន និងបុត្រ ក.ព.
- ១៤៧. ឧ.ស.ជិន ដេត និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ ក.ព.

- ១៤៨. ឧ.សិ.រៀន គង់+ឧ.សិ.អ៊ុច សានី+ឧ.សិ.គឹម ហាំង. ក.ព.
- ១៤៩. ឧ.សិ.ឯម សុខឃឹម និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រក.ព.
- ១៥០. លោកយាយ ប៊ុន យ៉ាំ ព្រមទាំងកូន និងចៅ ក.ព.
- ១៥១. ឧ.ស.សុខ និង ឧ.សិ.សៅ ព្រមទាំងនាង សឹង គា . ក.ព.
- ១៥២. ឧ.ស.កាន់រ៉ាត់ ឧ.សិ.កែវកល្យាណ+ក.កាន់សុថាវត្ត.ក.ព.
- ១៥៣. ឧ.សិ.អ៊ុតឆេងស៊ី ក្រុមវេនថ្ងៃ២កើតវត្តព្រះពុទ្ធមានបុណ្យ
- ១៥៤. ឧ.សិ.រៀលយ៉ួន ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៥៥. ឧ.សិ.អៀ ជាលៀង
- ១៥៦. លោក តាំង តៃស្រីវ អ្នកស្រី ឈឹម ចាន់ណា និងបុត្រ
- ១៥៧. ឧ.សិ.ឃឹមសារ៉ុន+ឧ.ស.ស៊ុនម៉េងស្រុន+ឧ.សិ.ស៊ុនជុំបូ ...
- ១៥៨. ឧ.សិ.តាំង ស៊ុយគឹម ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ក.ព.
- ១៥៩. ឧ.ស.ឡុង សុវត្ថិ ស.វ.អ.
- ១៦០. ឧ.សិ.ម៉ាក លាង បារាំង
- ១៦១. ឧ.សិ.សេង ឈុន អូស្ត្រាលី
- ១៦២. ក្រុមឧ.ស.អ៊ុច សុខុន វេនប្រចាំខែវត្តសុវណ្ណបុទុម.. ក.ព.
- ១៦៣. ក្រុមឧ.ចាបម៉ុងឡេង+ឈាង ហុង វេន៩កើតសំពៅមាស.
- ១៦៤. ឧ.ស.ហេង ឆៃទិត ឧ.សិ.រស់ ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .ក.ព.
- ១៦៥. ឧ.សិ.សំរិត ស៊ីវន អូស្ត្រាលី
- ១៦៦. ឧ.សិ. អ៊ុក ណារី ព្រមទាំងបុត្រ អូស្ត្រាលី

- ១៦៧. ឧ.ស.ឈាង ប៉េងស៊ីវ ឧ.សិ.ចន ផាង និងបុត្រ...ស.វ.អ.
- ១៦៨. ឧ.សិ.តាន់ ភិចជូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅៗ .. ស.វ.អ.
- ១៦៩. ឧ.ស.កៅ សេក ឧ.សិ.យី សាគុណ និងបុត្រស.វ.អ.
- ១៧០. ឧ.សិ.ស្រង់ អៃ និង ឧ.សិ.ស្រង់ ឡេង ស.វ.អ.
- ១៧១. ឧ.ស.ឈឹម ឈុំនេតរឿងស.វ.អ.
- ១៧២. ឧ.សិ.នួន ប៊ុត នួន នឿនស.វ.អ.
- ១៧៣. ឧ.សិ.ហេង មុំស.វ.អ.
- ១៧៤. ឧ.សិ.ណែមស.វ.អ.
- ១៧៥. ឧ.សិ.ថាប់ តៀងតៀងស.វ.អ.
- ១៧៦. ឧ.សិ.ខៀវ សានស.វ.អ.
- ១៧៧. ឧ.សិ.លឹម ម៉ៃស.វ.អ.
- ១៧៨. ឧ.សិ.ចេង មានស.វ.អ.
- ១៧៩. ឧ.ស.ហោ លាន និង ភរិយាស.វ.អ.
- ១៨០. ឧ.ស.ចេ យឿន និង ឧ.សិ.គួយ ឡេងស.វ.អ.
- ១៨១. ឧ.សិ.លឹមហ្លួចឆាយ+ ឧ.សិ.ទីតឹមបួយ+ ឧ.ស.សូសហ៊ុន-ដ.
- ១៨២. ឧ.សិ.ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រធីតា ភ.ព.
- ១៨៣. ឧ.ស.ឡាយហ៊ុយទ្រៀង ឧ.សិ.លាកណាក់ និងបុត្រ.ភ.ព.
- ១៨៤. ឧ.ស.តូច ផាន់ណាស៊ី ឧ.សិ.សុខ ច័ន្ទណារិទ្ធ+ បុត្រ..ភ.ព.
- ១៨៥. ឧ.ស.សូរ សារឹម ឧ.សិ.បុង ផល្លី ព្រមទាំងបុត្រភ.ព.

- ១៨៦. ឧ.សិ.ហែម វណ្ណា និងឧ.សិ.ហែម វុឌ្ឍិ + បុត្រ ភ.ព.
- ១៨៧. ឧ.ស.យ៉ាំ ស្រេន ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង និងបុត្រ..ភ.ព.
- ១៨៨. ឧ.ស.ស៊ុនវា+យានថៃ+ឧ.ស.ស៊ុនម៉េងស្រុន+ ប្អូនស៊ុន .ដ.
- ១៨៩. ឧ.សិ.ពិនណារី ប៉ាន់ ស.វ.អ.
- ១៩០. ឧ.ស.បាន ណារិន ឧ.សិ.ហោ ចន្ទ និងបុត្រចារាំង
- ១៩១. ឧ.សិ.លាន មិច កាណាដា
- ១៩២. ឧ.សិ.ឧត្តមា ពេជ្រ អួន ស.វ.អ.
- ១៩៣. ឧ.ស.ធ្លាំ (ធម្ម) ប៊ុនស្រុន ឧ.សិ.យ៉ែម សូស្តី+ បុត្រ ភ.ព.
- ១៩៤. ឧ.សិ. សេង សៀងឈុន ព្រមទាំងបុត្រអូស្ត្រាលី
- ១៩៥. ឧ.សិ.យាន ច័ន្ទលី ក.ព.
- ១៩៦. ឧ.សិ.លឹម រួចហ៊ាង ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ភ.ព.
- ១៩៧. ឧ.សិ.ជា សុណារី ភ.ព.
- ១៩៨. ឧ.ស.ស្រូ ងាម និង ឧ.សិ.ហ៊ឹង ម៉ន ភ.ព.
- ១៩៩. ឧ.ស.ម៉ៅ រ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ២០០. ឧ.សិ.លឹម អេង ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ២០១. ឧ.សិ.ថៅ ហៀក ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ២០២. ឧ.សិ.យឹម សារ៉ាត និងឧ.សិ.លី ហ្គេចឡាង+ស្វាមី+ បុត្រ.
- ២០៣. ឧ.ស.ការ សាន និងឧ.សិ.ប៉ក់ សុបុណ្យ+ បុត្រ..... ភ.ព.
- ២០៤. ឧ.ស.គង់ សៀងហៃ និងឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រតារាភិឌិន+ បុត្រ.

- ២០៥. ឧ.ស.ម្ល៉ង យឿនវណ្ណៈ ឧ.សិ.បំកំ សូត្រសុន្តិ+ បុត្រ.. ភ.ព.
- ២០៦. ឧ.សិ.ឈួន គីមនី និងបងប្អូន កូនក្លុយ ភ.ព.
- ២០៧. ឧ.សិ.ត្រី ណែប៊ូយ ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ២០៨. ឧ.សិ.ច្រឹង គីមស្រី ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.
- ២០៩. ឧ.ស.ម៉ៅ ផុន និងមាតា យស សម្បត្តិ ភ.ព.
- ២១០. ឧ.ស.ម៉ៅ សយ និងឧ.សិ.គង់ ចំរើន + បុត្រ ភ.ព.
- ២១១. ឧ.សិ.ហ៊ុយ ព្រឿងគីមស្រាង + បុត្រ និងចៅ..... ភ.ព.
- ២១២. កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត អូស្រ្តាលី
- ២១៣. ឧ.ស.យ៉ង់ សិន និងឧ.សិ.នន់ ហេង + បុត្រ... អូស្រ្តាលី
- ២១៤. ឧ.ស.សំ សុខគុណ ឧ.សិ.លីសៀមហៀង+ បុត្រ អូស្រ្តាលី
- ២១៥. ឧ.ស.សរ ប៊ុនធៀង ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ.... អូស្រ្តាលី
- ២១៦. ឧ.សិ.នូ ផុច ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ..... អូស្រ្តាលី
- ២១៧. ឧ.សិ.ប្រាក់ខាត់+ឧ.សិនសាន+សម្បត្តិ គង់..... អូស្រ្តាលី
- ២១៨. ឧ.ស.រស់ សារ៉េន ឧ.សិ.គង់ សារឿង+ បុត្រ... អូស្រ្តាលី
- ២១៩. ឧ.ស.ង្គ័រ ឈីវ ឧ.សិ.ពា ស៊ីម + បុត្រនិងចៅ .. អូស្រ្តាលី
- ២២០. ឧ.ស.យិន ថុងអ៊ាន ឧ.សិ.ម៉េងគីមស៊ាន+ បុត្រ. អូស្រ្តាលី
- ២២១. ឧ.ស.សុខ សារឿន ឧ.សិ.មោក មី + បុត្រ..... អូស្រ្តាលី
- ២២២. ក្រុមវេនចង្កាន់ព្រះសង្ឃថ្ងៃ ៤ កើត វត្តពុកកង្ក (ចម្ការដូង)
- ២២៣. ក្រុមឧ.ស. ម្ល៉ង យេន វត្តសំពៅមាស ភ.ព.

- ២២៤. ក្រុមវេនចង្កាន់ ១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ ,១១កើត សុវណ្ណបទុម ១រោចពុកកង្ក ៦រោចនិគ្រោធរំន ១០រោចវេឡុវ៉ាន.ភ.ព.
- ២២៥. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីវត្ត ខេត្តពោធិ៍សាត់ ..
- ២២៦. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្រ្តាលី
- ២២៧. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទស្រុកមង្គលបូរី+សិរីសោភ័ណ ...ប.ម.ជ.
- ២២៨. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

~~~~~

**សព្វធានំ ធម្មធានំ ជីនាតិ**  
**ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។**

**I**

**ស្ថានីយវិទ្យុ ដំរុញដំរាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា  
ដោយសហគមន៍ប្រជាជន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**

| ខេត្ត-ក្រុង    | វេលាដំរាយ | ស្ថានីយវិទ្យុ |
|----------------|-----------|---------------|
| រាជធានីភ្នំពេញ | -04h50 mn | -FM 98 MHz    |
|                | -05h00 mn | -FM 99 MHz    |
|                | -05h30 mn | -FM 96 MHz    |
|                | -12h10 mn | -FM 96 MHz    |
|                | -18h00 mn | -FM 95 MHz    |
|                | -19h00 mn | -AM 918 KHz   |
|                | -20h00 mn | -FM 98 MHz    |
|                | -20h30 mn | -FM 96 MHz    |
| ក្រុងព្រះសីហនុ | -06h00 mn | -FM 92 MHz    |
|                | -13h00 mn | -FM 92 MHz    |
|                | -17h30 mn | -FM100.5MHz   |
| ខេត្តបាត់ដំបង  | -05h30 mn | -FM103.2MHz   |
|                | -06h00 mn | -FM 92.7MHz   |
|                | -18h00 mn | -FM 91 MHz    |
|                | -18h30 mn | -FM 92.7MHz   |
|                | -19h30 mn | -FM103.2MHz   |

**សុខា សន្តិម្ហូងទេសនា**  
ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

**II**


**ស្ថានីយវិទ្យុ ដំរុញដំរាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា  
ដោយសហគមន៍ប្រជាជន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**

| ខេត្ត-ក្រុង       | វេលាដំរាយ | ស្ថានីយវិទ្យុ |
|-------------------|-----------|---------------|
| ក្រុងប៉ៃលិន       | -18h00 mn | -FM 90.5 MHz  |
| ខេត្តសៀមរាប       | -05h00 mn | -FM 98 MHz    |
|                   | -05h30 mn | -FM 97.5 MHz  |
|                   | -18h30 mn | -FM 100.5 MHz |
| ខេត្តពោធិ៍សាត់    | -06h00 mn | -FM 98.5 MHz  |
| ខេត្តកំពត         | -05h00 mn | -FM 93.25 MHz |
|                   | -18h30 mn | -FM 103.5 MHz |
| ខេត្តព្រះវិហារ    | -18h30 mn | -FM 99 MHz    |
| ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ | -05h20 mn | -FM 96.5 MHz  |
|                   | -17h00 mn | -FM 96.5 MHz  |
| ខេត្តស្វាយរៀង     | -05h30 mn | -FM103.75MHz  |

**សុខោ បុណ្ណស្ស ឧប្បយោ**  
ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

**សេចក្តីថ្លែងការណ៍ជំនួយស្រីជនងាយរងគ្រោះ**

**ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ**

 **ប៊ុតសាវណ្ណ** 

- ១. ៤៨ ធម្មទស្សន៍
- ២. ជំនួយសតិភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១១
- ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
- ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
- ៥. ពរ ៤ ប្រការ
- ៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
- ៧. ខ្លឹមសារគុរយល់ដឹង
- ៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
- ៩. កូនមាសឪពុក
- ១០. ម៉ែ !!!
- ១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ
- ១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
- ១៣. មេរៀនជីវិត

- ១៤. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ
- ១៥. បទពិចារណា
- ១៦. ពន្លឺធម៌ព្រះពុទ្ធ
- ១៧. បារមីភាគទី ១ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ
- ១៨. បារមីភាគទី ២ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ

**សូមអនុមោទនាធម្មទាន !**

**បោះពុម្ពជាធម្មទាន ៥០.០០០ ក្បាល**  
**ក្នុងតម្លៃ ១៣.៥០០ ដុល្លារ**  
**រោងពុម្ពវិភាគភាពកម្ពុជា-ស៊ីម៉ង់**



**ពាក្យបញ្ជាក់**

សៀវភៅ ៤៨ ធម្មទស្សន៍នេះ ជាធម្មទានក្នុង បុណ្យខួបកំណើតគម្រប់ ៤៧ ឆ្នាំ ឈានចូល ៤៨ ឆ្នាំនៃ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ។ សៀវភៅនេះ ចាប់ផ្តើមសរសេរ នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ហើយមកបញ្ចប់នៅប្រទេសខ្មែរ ក្នុង ព.ស.២៥៥០ ។

ធម្មទស្សន៍ទាំង ៤៨ គឺជាទស្សនៈក្នុងជីវិត ដែល ជីវិតត្រូវប្រដាប់ដោយគុណធម៌ និង ជាទស្សនៈក្នុងធម្ម- ជាតិ ដែលធម្មជាតិទាំងនោះ ហាក់ដូចជាកំពុងតែបង្រៀន មនុស្សយើង ព្រមទាំងមានរឿងនិទានដែលជាទស្សនគតិ សមគួរដល់ការសិក្សាផងដែរ ។

មនុស្សយើងមានសមត្ថភាព អាចសាងបញ្ញាបាន ក៏ដូចជាសាងសេចក្តីសុខឱ្យដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដែរ ។ ការសាងបញ្ញាទាក់ទងនឹងការសិក្សា ប្រើភ្នែក ត្រចៀក ជាដើម ឱ្យមានប្រយោជន៍ ចម្រើនទៅដោយការចេះដឹង

រហូតដល់បានជាទីពឹងនៃខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ។

មានរឿងនិទានមួយយ៉ាងគួរស្តាប់ ថាមានកង្កែប១ អាស្រ័យនៅនឹងស្រះទឹកក្នុងវត្ត ក្បែរកុដិលោក ។ ពេល ព្រឹកកង្កែបឃើញព្រះសង្ឃនិមន្តបិណ្ឌបាត បានចង្ហាន់មក ឆាន់យ៉ាងសប្បាយ កង្កែបក៏គិតប្រាថ្នាជាព្រះសង្ឃមួយអង្គ « បើអាត្មាអញបានយ៉ាងនោះមែនជាការល្អណាស់ » ។

បន្តមក កាលភិក្ខុលោកឆាន់រួចហើយ ក៏យកបាយ សល់ខ្លះទៅចាក់ឱ្យមាន់ កង្កែបឃើញមាន់បានបាយដោយ មិនចាំបាច់បញ្ចេញកម្លាំង ក៏ប្តូរគំនិតជាថ្មីថា « បានជា មាន់ល្អជាងព្រះសង្ឃទៅទៀត » ។

ខណៈនោះ មានផ្តែវត្ត ១ មកដណ្តើមបាយពីមាន់ ធ្វើឱ្យមាន់រត់ចេញជាប្រញាប់ ។ លើកនេះកង្កែបគិត ឃើញថា « ផ្តែទើបពូកែមែនទែន » ហើយក៏ចង់ទៅ ជាផ្តែវិញ ។

មានបុរសម្នាក់ដើរចូលមកក្នុងវត្ត ហើយទៅឈរ ជិតផ្តែនោះ ផ្តែក៏គ្រហឹមបញ្ចេញចង្កូមដាក់ បុរសនោះឯង

ក៏យកដំបងវាយ ព្រមទាំងដេញសម្រុក ធ្វើឱ្យផ្តែងយីស្រែក  
រត់គេចទៅបាត់ ។ កង្កែបក៏គិតទៀតថា « ធ្វើដូចម្តេចហ្ន៎  
នឹងបានជាមនុស្សជ័យអស្ចារ្យយ៉ាងនេះ » ។

បន្តិចក្រោយមក បុរសនោះក៏មកអង្គុយនៅមាត់  
ស្រះ មានរុយរោមវិខានជាខ្លាំង បុរសនោះឯងក៏ក្រោក  
ដើរចេញទៅទាំងពោលថា « វិខានមែនទែនរ៉ឺយអារុយ  
អស់នេះ » ។ កង្កែបបានឮក៏នឹកថា « សូម្បីមនុស្សហើយ  
ក៏គង់នៅតស៊ូនឹងរុយមិនបានដែរ » ហើយក៏ចង់ធ្វើជារុយ  
វិញ ។

ទទួលពេលនោះមានរុយ១ បានហើរមកទំនឹងចុង  
ច្រមុះកង្កែបនោះល្មម កង្កែបក៏លៀនអណ្តាតភ្នែក ចាប់  
ភ្លឹប បានរុយជាអាហារលេបចូលពោះក្នុងគ្រានោះឯង ។  
លើកក្រោយនេះកង្កែបបានស្វែងរកការពិតឃើញ គឺថា  
ទោះជាអ្វីក៏មិនសំខាន់ជាងខ្លួនឯងដែរ ។

មនុស្សយើងរាល់ថ្ងៃនេះមិនខុសគ្នាពីសត្វកង្កែប  
ប៉ុន្មានឡើយ សេចក្តីទុក្ខរមែងកើតឡើងពីការដែលមិន

ចេះពេញចិត្តនឹងរបស់ដែលខ្លួនមានហ្នឹងឯង ។

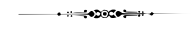
យើងសឹងតែមិនបានគិតសោះថា « ឥឡូវនេះយើង  
មានអ្វីខ្លះ » ប៉ុន្តែយើងចេះតែគិតថា « យើងខ្លះអ្វីខ្លះ  
ហ្ន៎ » ។ តាមពិតសមត្ថភាពរបស់មនុស្សយើង ទាក់ទង  
នឹងអវយវៈផ្សេងៗ មានដៃជើងជាដើម ព្រមទាំងមាន  
ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត អាចអប់រំចម្រើន  
រហូតដល់បានសម្រេចនូវទីពឹងពិតប្រាកដនោះឯង ។

សូមពុទ្ធបរិស័ទប្រើប្រាស់នូវអ្វីដែលខ្លួនមាន ឱ្យ  
សម្រេចនូវប្រយោជន៍គួរជាទីពេញចិត្តនៃខ្លួនឯងចុះ ។

ហោយចំពោះពួកយើងក្រែលែង

ប៊ុត សាវណ្ណ

ថ្ងៃ១៥កើត ខែឧសភា ព.ស.២៥៥០



**សារបន្ត**

| <u>ឈ្មោះវគ្គបឋម</u>             | <u>ទំព័រ</u> |                                      |    |
|---------------------------------|--------------|--------------------------------------|----|
| ១. អត់ធន់សិក្សានូវការពិត        | ១            | ១៦. សុខព្រោះមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ         | ១៩ |
| ២. ជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង           | ២            | ១៧. ឱ្យអភ័យជានិច្ច                   | ២១ |
| ៣. សទ្ធានិងបញ្ញាជាគូគុណធម៌      | ៤            | ១៨. សុខព្រោះមិនកើតទុក្ខ              | ២២ |
| ៤. សេចក្តីអត់ធន់ដែលល្អក្រែលែង   | ៥            | ១៩. អំណាចនៃសេចក្តីល្អ                | ២៣ |
| ៥. សុខកាយជាមួយនឹងសុខចិត្ត       | ៧            | ២០. មនុស្សគួរដល់ការហ្វឹកហាត់         | ២៤ |
| ៦. មិនប្រជែងជាមួយអ្នកដទៃ        | ៨            | ២១. ការសិក្សាដែលល្អពិត               | ២៦ |
| ៧. ការយកឈ្នះអំណាចបាបធម៌         | ៩            | ២២. ដើមឈើ                            | ២៧ |
| ៨. មិនបម្រើតណ្ហា                | ១០           | ២៣. ការដើរព្រៃ                       | ២៩ |
| ៩. បញ្ហាសំខាន់បំផុតសម្រាប់ជីវិត | ១២           | ២៤. មនុស្សស្លឹកឈើជ្រុះនិងមនុស្សផ្កាយ | ៣១ |
| ១០. ល្អដោយគុណធម៌                | ១៣           | ២៥. គុម្មបូស្សី                      | ៣៣ |
| ១១. ភ្លើងកំហឹង                  | ១៤           | ២៦. ដូងព្រះអាទិត្យ                   | ៣៥ |
| ១២. ភ្លើងព្យាបាទ                | ១៥           | ២៧. ដូងព្រះចន្ទ                      | ៣៩ |
| ១៣. ការស្វែងរកសេចក្តីសុខ        | ១៦           | ២៨. មហាសមុទ្រ                        | ៤១ |
| ១៤. ប្រដៅមនុស្ស                 | ១៧           | ២៩. ផែនដី                            | ៤៣ |
| ១៥. មេត្តាធម៌                   | ១៨           | ៣០. ទឹក                              | ៤៥ |
|                                 |              | ៣១. ភ្លើង                            | ៤៧ |
|                                 |              | ៣២. ខ្យល់                            | ៤៩ |
|                                 |              | ៣៣. អាកាស                            | ៥១ |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ៣៤. ព្រៃ                          | ៥៣ |
| ៣៥. ភ្នំ                          | ៥៤ |
| ៣៦. ត្រី                          | ៥៥ |
| ៣៧. ឃុំនិងរុយ                     | ៥៧ |
| ៣៨. សន្សំថាមពល                    | ៥៨ |
| ៣៩. សត្វប្រើស                     | ៦០ |
| ៤០. មាន់ព្រៃជល់គ្នា               | ៦២ |
| ៤១. ចេតិយជីវិត                    | ៦៤ |
| ៤២. រថយន្តជីវិត                   | ៦៦ |
| ៤៣. ផ្លែស្វាយ                     | ៦៩ |
| ៤៤. ដើមអំពៅ                       | ៧១ |
| ៤៥. ទូកក្តោង                      | ៧២ |
| ៤៦. ដើមឈើមាត់ច្រាំងនិងភ្នំថ្មតាន់ | ៧៤ |
| ៤៧. ធ្នាំងដី                      | ៧៦ |
| ៤៨. ក្បួន                         | ៧៧ |

### មនុស្សប្រសើរជាងសត្វព្រោះគុណធម៌

គ្រប់សត្វមានជីវិត សុទ្ធតែមានចិត្តជាប្រធាន មានចិត្តជាធំ ។ មនុស្សមានវិធីអប់រំចិត្ត តែសត្វតិរច្ឆានមិនមានឡើយ ដូច្នោះជីវិតមនុស្ស និងជីវិតសត្វតិរច្ឆាន ទើបផ្សេងគ្នា ពោលគឺមនុស្សបានប្រសើរត្រង់មានការចម្រើនផ្លូវចិត្ត ចម្រើនគុណធម៌ អប់រំរឿយៗ ។

**បោះពុម្ពជាធម្មទាន ៥០.០០០ រៀល**  
**ក្នុងតម្លៃ ១៣.៥០០ ដុល្លារ**  
**រោងពុម្ពវិទ្យាសាស្ត្រភ្នំពេញ ជំរុំទី១**