

ભાગ્યે

પૌરણિક



પુસ્તકાલય
કુશલપુસ્તકાલય
કુશલ પુસ્તક આગાર

૧૦૧૧ સુભાષચંદ્ર

១-មនុស្សល្អ ព្រោះចេះទូន្មានខ្លួន

មនុស្សខ្លះ សិក្សាចំណេះដឹងទូទៅបានច្រើនក៏ពិតមែន តែមិនបានហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួន ទើបប្រមាទក្នុងការធ្វើការនិយាយ និងការសម្តែងចេញផ្សេងៗទៀត ។ ការធ្វើ ការនិយាយ និងការសម្តែងចេញផ្សេងៗទៀតរបស់មនុស្ស គឺជាការប្រាប់ឱ្យដឹងដល់ការអប់រំទូន្មានខ្លួន មិនមែនប្រាប់ពីការសិក្សានូវចំណេះដឹងផ្សេងៗនោះទេ ។

មនុស្សយើង បើមិនហ្វឹកហាត់អប់រំទូន្មានខ្លួនឯងហើយ ទោះជាអ្នកណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចមកបង្វឹកឱ្យទៅជាមនុស្សល្អបានដែរ ប្រៀបដូចជាអ្នកពូកែបើកបររថយន្ត ថាបើរថយន្តខូចទៅហើយនោះ នឹងបើកបរយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ។



២-ធ្វើល្អបានល្អ

អ្នកណាដឹង អ្នកណាយើញ ឬមិនដឹងមិនឃើញក៏ដោយ អ្នកណាសរសើរ ឬមិនសរសើរក៏ដោយ បានលាភបានយស ឬអត់ក៏ដោយ សេចក្តីល្អគឺជាការងារដែលត្រូវតែធ្វើ ព្រោះសេចក្តីល្អគឺជារង្វាន់ដ៏ពិសេស ដែលអ្នកធ្វើល្អត្រូវបានទទួលទាន់ពេល ។



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

៣. ធានាប្រាក់ខែ តែជីវិតត្រូវអស់ ៣០ ថ្ងៃ

មានមនុស្សច្រើនអ្នកណាស់ ដែលធ្វើការមានប្រាក់ខែ ហើយតែងតែទន្ទឹងរង់ចាំថ្ងៃដាច់ខែ ដើម្បីនឹងបានបើកប្រាក់។ នៅក្នុងសេចក្តីនេះ គេមិនបានគិតដល់ជីវិត ដែលត្រូវបាត់បង់ទៅអស់ ៣០ ថ្ងៃនោះឡើយ ។ ជីវិតកាន់តែខិតជិតទៅរកសេចក្តីស្លាប់ ឬសេចក្តីស្លាប់កាន់តែខិតចូលមកជិត ។ បានប្រាក់មកមែន តែជីវិតត្រូវរលាយខាត ។ ជីវិតថ្ងៃពេកពន់មហាសេដ្ឋី មហាមូលធន ក៏គ្មានអ្វីធានាជីវិតខ្លួនបានដែរ ដល់ពេលស្លាប់គឺស្លាប់ហើយ ប្រសិនបើធានាបានដោយទ្រព្យ អ្នកមានទ្រព្យមិនព្រមស្លាប់ឡើយ ដូច្នោះ ជីវិត ៣០ ថ្ងៃមិនមែនមានតម្លៃស្មើនឹងប្រាក់ខែនោះទេ អ្នកមានបញ្ហាគប្បីសន្សំនូវប្រយោជន៍ទុកដាក់ក្នុងចិត្តសន្តាន ទើបបានមិនខាតនូវជីវិតដ៏មានតម្លៃនេះ ។



៤. មើលធម្មជាតិ ក្នុងការសិក្សា

បើយើងចេះគិត ទាំងមនុស្សល្អ ទាំងមនុស្សអាក្រក់ សុទ្ធតែទុកជាគ្រូរបស់យើងបានទាំងអស់ ។ មនុស្សល្អគឺជា តួយ៉ាងឱ្យយើងឃើញថា យ៉ាងនេះល្អគួររៀនតាម ចំណែក មនុស្សអាក្រក់ បានទទួលផលអាក្រក់ គឺជាតួយ៉ាងឱ្យយើង ឃើញថា យ៉ាងនេះអាក្រក់ គួរជៀសវាងឱ្យឆ្ងាយ ។

កំហុសរបស់យើងដែលកន្លងទៅហើយ ក៏អាចទុកជា គ្រូបានដែរ គ្រាន់តែសូមកុំឱ្យខុសដដែលៗ ប៉ុណ្ណោះ ។

ដើមឈើព្រៃភ្នំ ទន្លេសមុទ្រជាដើម បើយើងចេះ សម្លឹងមើល យើងនឹងបាននូវចំណេះដឹង ចម្រើនបញ្ញា ព្រោះ ថាធម្មជាតិទាំងអស់ សុទ្ធតែបើកបង្ហាញនូវការពិតរបស់ខ្លួន។



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

៥_មើលមនុស្សដោយស្មារតី

ការសម្លឹងមើលមនុស្សដទៃក្នុងផ្នែកល្អ ជាសេចក្តីល្អ ម្យ៉ាង ជាការឱ្យកិត្តិយសដល់គេ និងជាការហ្វឹកហាត់ទូន្មាន ខ្លួនឱ្យជាមនុស្សចិត្តទូលាយ មិនឃើញតែពីខ្លួនឯង ។ ជា ធម្មតាមនុស្សដោយច្រើន តែងតែសម្លឹងមើលខ្លួនឯងក្នុងផ្នែក ល្អ ហើយមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្នែកអាក្រក់ ។ បើយើងរៀន សម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកផ្ទុយគ្នាពីមនុស្សដោយច្រើននោះវិញ ជា ការប្រសើរណាស់ នោះគឺព្យាយាមចាប់កំហុសរបស់ខ្លួនឯង ហើយសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្នែកល្អ ដែលល្អមនឹងឱ្យឃើញ បាន ទាំងនេះដើម្បីកាត់បន្ថយនូវកំហុសរបស់ខ្លួនផង និង ដើម្បីសេចក្តីសប្បាយចិត្តក្នុងជីវិតរស់នៅផង ។



៦_រឿងល្អឬអាក្រក់ នៅលើគំនិត

មិនមានរឿងអ្វីដែលអាក្រក់នោះទេ បើយើងមិនគិត ថាអាក្រក់ ។ រឿងតែម្យ៉ាង អាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ព្រោះគេគិតថាអាក្រក់ តែមិនអាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ទៀតឡើយ ព្រោះគេមិនបានគិតដូច្នោះ ។ សេចក្តីពិតដូចនេះ សម្តែងឱ្យឃើញថា អាក្រក់ ឬមិនអាក្រក់មិនបាននៅនឹងរឿង ខាងក្រៅឡើយ គឺនៅនឹងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ កាល បើដូច្នោះ យើងព្រមឱ្យគំនិតរបស់យើងធ្វើអាក្រក់ឱ្យខ្លួនយើង ធ្វើអ្វី ។



៧. ខ្លាចប្រឡាក់ ត្រូវភ្នំប៉ី

ជ្រូកបបូលរាជសីហ៍ច្បាំងគ្នា ព្រោះច្រណែននឹងកេរ្តិ៍-
ឈ្មោះរបស់រាជសីហ៍ តែរាជសីហ៍មិនព្រមច្បាំង ព្រោះជ្រូក
ស្មោកត្រោក មានខ្លួនប្រឡាក់ដោយលាមក ។ រាជសីហ៍មិន
ចង់ប្រឡាក់លាមក ទើបមិនព្រមច្បាំង ប្រគល់ជ័យជម្នះឱ្យ
ជ្រូក តែកេរ្តិ៍ឈ្មោះរាជសីហ៍មិនបានធ្លាក់ចុះឡើយ ។

ពេលខ្លះ មនុស្សល្អក៏ត្រូវចាំបាច់ធ្វើព្រងើយជាមួយ
មនុស្សអាក្រក់ដែរ មិនព្រមប្រឆាំងតប ត នេះមិនមែនព្រោះ
ខ្លាចតស៊ូមិនបាននោះទេ តែព្រោះខ្លាចដល់ការប្រឡាក់-
ប្រឡូសនូវគ្រឿងសៅហ្មងផ្សេងៗនោះឯង ។



៨. ស្អប់ក៏ទុក្ខ ស្រឡាញ់ក៏ទុក្ខ

បើគេធ្វើមិនល្អជាមួយខ្លួន ក៏មិនពេញចិត្ត បង្កទុក្ខឱ្យ
កើតឡើងមួយបែប គឺទុក្ខព្រោះស្អប់ មានការលំអៀងទៅ
ខាងផ្នែកអន្តះសាក្នុងការរុញចេញ ។ បើគេធ្វើល្អជាមួយខ្លួន
ក៏ពេញចិត្ត ជាប់ជំពាក់ហួងហែង ចង់ជួបចង់ឃើញ ចង់ឱ្យ
នៅជិត នេះជាទុក្ខមួយបែបទៀត ព្រោះស្រឡាញ់ មានការ
លំអៀងទៅខាងផ្នែកអន្តះសាក្នុងការទាញចូល ហើយបើ
មានអ្នកណានិយាយដល់បុគ្គលនោះ ក្នុងរឿងមិនល្អ ក៏ឈឺ
មកដល់ខ្លួនឯងដែរ ។

ជាការមិនបានសុខទាំងពីរយ៉ាង ។ កាលបើលះបង់
នូវការមិនពេញចិត្ត និងការពេញចិត្តចេញបាន ដោយមាន
ចិត្តបិតក្នុងឧបេក្ខាញាណ រមែងជាឥស្សរៈនិងជាសុខដ៏ល្អិត
ប្រណីត ។



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

មេរៀនជីវិត

៩- ចង់រួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នលុយ

ទេវតាមកគាល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ហើយបានក្រាបទូលថា ជីវិតនេះតិចណាស់ កាលជរានាំចូលទៅរកសេចក្តីស្លាប់ ហើយ ការតតាំងទប់ទល់ពុំមានឡើយ ។ អ្នកឃើញភ័យ ចំពោះសេចក្តីស្លាប់ គួរធ្វើបុណ្យទាំងឡាយដែលនាំសេចក្តីសុខមកប្រគល់ឱ្យ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់ដូចពាក្យទេវតាខាងដើមដែរ តែកន្លែងដែលទេវតាទូលព្រះអង្គថា គួរធ្វើបុណ្យទាំងឡាយនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ផ្សេងដោយឡែក ថា អ្នកសម្លឹងសេចក្តីស្លាប់ គួរលះបង់នូវលោកាមិសទាំងឡាយ ចោលចេញ (**លោកាមិសំ បដហេ សន្តិមេត្វោ**) លោកាមិស គឺជានុយរបស់លោក បានដល់អារម្មណ៍ជាទីតាំងនៃតម្រេកផ្សេងៗ ។

ទេវតាពោលក្នុងបរិយាយថ្នាក់ក្រោម ចំណែកព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ត្រាស់ក្នុងបរិយាយថ្នាក់ខ្ពស់ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

១០- ព្រះធម៌ថ្នាក់ស្អាត គួរដល់ការក្រេបជីក

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ព្រះធម៌របស់ថាគត ដូចទឹកដែលថ្លាស្អាតគួរដល់ការក្រេបជីក ។

ទឹកថ្លាស្អាតអាចងូត និងបរិភោគ រម្ងាប់នូវភាពក្តៅស្អុះស្អាប់ និងការស្រែកឃ្លាន បានជាប្រយោជន៍ដល់រូបរាងកាយយ៉ាងណា ធម៌របស់ព្រះពុទ្ធអង្គ ក៏ជាប្រយោជន៍ដល់ចិត្តសន្តានយ៉ាងនោះដែរ គឺជាគ្រឿងរម្ងាប់នូវសេចក្តីក្តៅក្រហាយ និងកម្ចាត់បង់នូវការស្រែកឃ្លានផ្លូវចិត្តដោយពិត ។



១ នាទី មានប្រយោជន៍

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

១១. ភ្នឹកហាត់ សាខខ្ពបនិស្ស័យល្អ

អ្នកឃើញកាលឆ្ងាយ គួរហាត់លះបង់ម្តងបន្តិចៗ ជា ការសាងនូវឧបនិស្ស័យល្អនិងអធ្យាស្រ័យល្អឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។ ឧបនិស្ស័យនេះនឹងចាក់ឫសសន្សឹមៗចុះជ្រៅក្នុងសន្តាន មាន ការរឹងមាំមិនងាយនឹងទម្លាយឡើយ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុង ការទំនុកបម្រុង និងការបរិច្ចាគលះបង់ក៏រីកផ្សាយសន្សឹមៗ យ៉ាងទូលំទូលាយចេញទៅ រហូតអាចធ្វើនូវអំពើដែលមនុស្ស ទាំងឡាយដទៃ ធ្វើបានដោយលំបាក ដូចជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាអង្គម្ចាស់ ដែលទ្រង់លះបង់បានគ្រប់យ៉ាងដើម្បីសេចក្តីល្អ និងសេចក្តីសុខរបស់សត្វលោក ។



១២. កុំចង់បានរបស់ដែលអត់

អ្វីៗមានហេតុទើបកើតឡើង ។ មិនមែនអ្នកដទៃគេ មិនឱ្យយើងទេ នូវសេចក្តីល្អផ្សេងៗ តាមដែលយើងត្រូវការ រាល់ថ្ងៃនោះ តែព្រោះសេចក្តីល្អនោះមិនមានហេតុនាំឱ្យកើត ឡើង ទើបសេចក្តីល្អហ្នឹងឯងមិនមានក្នុងអ្នកដទៃនោះ ។

ជាប្រក្រតី យើងតែងទាស់ចិត្តខឹងក្រោធនឹងអ្នកដទៃ ព្រោះយើងគិតថាអ្នកដទៃមិនឱ្យយើងនូវអ្វីដែលយើងចង់បាន ប៉ុន្តែ បើយើងបានដឹងថា អ្វីៗដែលមិនមានក្នុងអ្នកដទៃនោះ ព្រោះមិនមានហេតុ មិនមែនព្រោះអ្នកដទៃមិនធ្វើនោះទេ ដូច្នេះយើងមិនខឹងក្រោធនឹងអ្នកដទៃឡើយ ។ សេចក្តីនេះក៏ ដូចជាអ្វីៗដែលមិនមានក្នុងខ្លួនយើងអីចឹងដែរ យើងត្រូវការ អ្វីៗពីខ្លួនយើងច្រើនណាស់ តែយើងមិនអាចធ្វើឱ្យខ្លួនយើង បានឡើយ ចាំបាច់និយាយថ្វីដល់ទៅអ្នកដទៃទៀត ។



១៣. ធាតុបង់គុណធម៌ ជារាស្ត្ររាយដំក្រែលែង

មនុស្សដែលពឹងខ្លួនឯងបានតាមផ្លូវកាយនោះ រកបាន ងាយជាងមនុស្សដែលពឹងខ្លួនឯងបានតាមផ្លូវចិត្ត ។ មនុស្ស ខ្លះបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីសម្រេចខាងផ្លូវសេដ្ឋកិច្ចយ៉ាងល្អ តែត្រូវវិនាសអន្តរាយនូវសម្បត្តិខាងផ្លូវចិត្ត ជាការខាតបង់ដ៏ ធំធេង ។ ការវិនាសអន្តរាយនូវសម្បត្តិខាងផ្លូវចិត្ត ជាការ វិនាសអន្តរាយដំក្រែលែងរបស់មនុស្ស ។



១៤. ស្នាដៃទុក្ខដោយបញ្ញា ទើបបានសុខ

មិនមានជីវិតណាដែលប្រព្រឹត្តទៅដោយរាបស្មើ ប្រាសចាកទុក្ខគ្រប់យ៉ាងនោះឡើយ តែទុក្ខនោះឯង បើចេះ មើល ចេះប្រើវាឱ្យល្អ នឹងជាដើមហេតុឱ្យកើតសេចក្តីសុខ ដ៏មាំមួន ។

យើងដឹងពីភាពត្រជាក់នៃម្លប់ដើមឈើ ក៏ព្រោះមាន កម្ដៅថ្ងៃនៅជុំវិញ ។ ជីវិតនេះ កាលដែលត្រូវព័ទ្ធជុំវិញទៅ ដោយកម្ដៅថ្ងៃគឺសេចក្តីទុក្ខ អ្នកប្រាជ្ញអាចរកសេចក្តីសុខបាន ក្នុងទីដែលមានទុក្ខនៅព័ទ្ធជុំវិញនោះឯង ។



១៥- ទិសដៅដ៏សំខាន់ គឺសេចក្តីស្ងប់

កាលបើទិសដៅដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុតនៃជីវិត បិតនៅត្រង់ សេចក្តីស្ងប់ហើយ អ្វីៗដែលបានខូចខាតទៅ ក៏ឈ្មោះថាខ្លួន មិនបានខូចខាតអ្វីឡើយ ព្រោះសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃថ្លៃថ្នាំបំផុត គឺដួងចិត្តដែលស្ងប់ដោយធម៌របស់អ្នកប្រាជ្ញ ។ អ្វីៗដែលបាន មក ក៏គ្រាន់តែថាបានមក ព្រោះសម្បត្តិទាំងឡាយក្នុងលោក នេះ ជារបស់លោក យើងគ្រាន់តែមកអាស្រ័យប្រើប្រាស់ មួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏លះបង់ចោលទៅ ។



១៦- ដឹងអារម្មណ៍ដូចគ្នា តែផលសម្រេចផ្សេងគ្នា

របស់តែមួយ អាចនាំឱ្យអន្តរាយសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ តែមិននាំឱ្យអន្តរាយដល់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតឡើយ នេះ ព្រោះអាស្រ័យគ្រឿងទទួលរាប់រង ។ បាតដៃដែលមានដំបៅ និងមិនមានដំបៅ កាលដែលដាក់ថ្នាំពិសទៅក្នុងបាតដៃដែល មានដំបៅ វាមែងជ្រាបចូលទៅក្នុងបាតដៃនោះ រត់ទៅតាម សរសៃឈាម នាំឱ្យអន្តរាយដល់ជីវិត តែកាលដាក់ថ្នាំពិស នោះទៅក្នុងបាតដៃដែលមិនមានដំបៅ វាមិនមានផ្លូវជ្រាប ចូលទៅក្នុងរូបកាយ អន្តរាយក៏មិនមាន យ៉ាងណាមិញ អារម្មណ៍តែម្យ៉ាងដូចគ្នា កើតឡើងដល់បុគ្គលផ្សេងគ្នា ផល ដែលចេញមកក៏មែងផ្សេងគ្នា ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។



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

១៧. មានជំនោរចិត្ត ត្រូវបរិភោគ

មនុស្សដែលច្រើនដោយសេចក្តីក្រោធ ព្រោះចិត្តមានជំពៅទោសៈ ពាក្យសម្តីអ្នកដទៃមកប៉ះខ្ទប់តែបន្តិចបន្តួចជាដើមប៉ុណ្ណោះ ក៏ហូរទឹករងៃចេញតាមដៃជើង អាកប្បកិរិយាទឹកមុខ ពាក្យសម្តី រួចហើយក៏ជះក្លិនស្អុយទៅទាំងបណ្តាយខ្យល់ ទាំងបញ្ច្រាសខ្យល់ ជាការប្រកាសសេចក្តីអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងប្រាប់អ្នកដទៃ ។

ចំណែកមនុស្សដែលមានចិត្តមាំទាំល្អ បរិសុទ្ធមិនមានជំពៅ ទោះជាអារម្មណ៍មិនល្អយ៉ាងណា មកប៉ះខ្ទប់ក៏ដោយក៏មិនអាចជ្រួតជ្រាបទៅ ធ្វើឱ្យចិត្តមានការថ្នាំងថ្នាក់បានដែរ ដូចទឹកមិនជ្រាបទៅក្នុងស្លឹកឈូក ឬគ្រាប់ពេជ្រដែលមិនមានស្នាមប្រេះដូច្នោះឯង ។



១៨. ឃើញតែខ្លួនឯង តែប៉ះខ្លួនឯងរហូតដល់

មនុស្សយើងទោះជាបានទទួលការសិក្សាខាងក្រៅ ខ្ពង់ខ្ពស់ដល់ណាក៏ដោយ ចិត្តវិញ្ញាណរបស់មនុស្សយើងមិនអាចភ្លឺស្វាងទៅបានឡើយ លើកលែងតែការបែរមករកសិក្សានិងបដិបត្តិផ្នែកផ្លូវចិត្តផងប៉ុណ្ណោះ ។

ការសិក្សាវិជ្ជាការផ្សេងៗជាខាងក្រៅ មិនបានជួយឱ្យមនុស្សយើងកាត់បន្ថយនូវគំនិត គិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួននោះឡើយ ។ ការទាស់ទែងគ្នាក្នុងសង្គម រហូតដល់កាប់សម្លាប់ប្រហារជីវិតគ្នានោះ គឺមកពីការឃើញតែខ្លួនឯង គិតតែពីជីវិតរបស់ខ្លួនមិនគិតដល់ជីវិតអ្នកដទៃផងហ្នឹងឯង ។



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

**១៩_មិនអប់រំចិត្ត
ជាការឆ្កាំឆ្កាត់របស់មនុស្ស**

ក្នុងលោកបច្ចុប្បន្នច្រើនដោយសម្ភារៈ ការប្រជែងគ្នា
ក៏មានច្រើន សេចក្តីត្រូវការក៏ច្រើន អំពើឃោរឃៅក៏ច្រើន។

មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃ រកតែនិយាយឱ្យត្រូវថា ចង់បាន
អ្វីឱ្យពិតប្រាកដនោះ ក៏និយាយមិនបានដែរ ។ សេចក្តីសុខ
សឹងដោយប្រក្រតីជារបស់រកបានងាយ ក៏ត្រឡប់ទៅជារក
បានដោយលំបាកវិញ នេះព្រោះមកអំពីការភ្ញាំងភ្ញាត់របស់
មនុស្សយើង ពោលគឺមនុស្សយើងមានការព្រងើយកន្តើយ
ដល់ការអប់រំចិត្ត មិនឃើញតម្លៃក្នុងការដុសខាត់សម្អាតចិត្ត
របស់ខ្លួនហ្នឹងឯង ។



២០_ធម្មទាន ឈ្នះអស់ទានទាំងពួង

ទុក្ខរបស់មនុស្សលោក មិនអាចកែខែបាន ដោយការ
ជួយខាងផ្លូវកាយតែម្យ៉ាងនោះឡើយ ដរាបណាឧបនិស្ស័យ
អាក្រក់របស់មនុស្សលោកនៅមិនដូរផ្លាស់ទេ មនុស្សលោក
នៅតែមានសេចក្តីដឹងខ្លួនជាទុក្ខដដែល ។

វិធីដ៏ប្រសើរបំផុតសម្រាប់ដោះស្រាយនូវបញ្ហានេះ គឺ
ការជួយឱ្យមនុស្សលោកមានការចេះដឹង និងមាននូវសេចក្តី
បរិសុទ្ធកើតឡើង ។ សេចក្តីល្ងង់ខ្លៅគឺជាបូសគល់ដ៏សំខាន់
នៃអំពើអាក្រក់ និងទុក្ខទាំងពួង ដូច្នេះអ្នកដែលមានបំណង
ចង់ជួយដោះស្រាយនូវទុក្ខក្នុងលោក សូមជួយឱ្យមនុស្សបាន
នូវការសិក្សាល្អ បានទទួលនូវភាពភ្លឺស្វាង និងបរិសុទ្ធក្នុងចិត្ត
ផងចុះ ។



២១_ មានធម៌ទើបចេះគ្រប់

ការខ្វះខាតធម៌ស្មើគ្នានឹងការខ្វះខាតនូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង
ការបណ្តុះបណ្តាលឱ្យមនុស្សមានធម៌ ក៏ស្មើគ្នានឹងឱ្យមនុស្ស
មានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែរ ។ សេចក្តីនេះគ្រប់គ្នាពិសោធបាន
ដោយខ្លួនឯង និងពិសោធបានគ្រប់ពេលវេលា ។

ទោះជាមិនបានសម្បត្តិណាៗក៏ដោយ សេចក្តីសំខាន់
គឺនៅក្នុងមិនត្រូវការ ដូច្នោះ សម្បត្តិទាំងពួងក៏អស់ន័យ ។
ការអស់សេចក្តីប្រាថ្នា ឈ្នះអស់នូវទុក្ខទាំងពួង ។



២២_ សិររះជាកំគុណធម៌ ទើបសបគួរ

សិររះនេះ បើមិនជាទីទទួលរងនូវសេចក្តីល្អហើយ ក៏
ជារបស់អាក្រក់ក្រៃលែង ជាទុក្ខខ្លាំងផង មានភារៈមិនចេះ
ចប់ផង ជាមារផង ទោះជាមាននូវសេចក្តីសុខខ្លះក៏ជាសេចក្តី
សុខបោកប្រាស់ដែរ ។

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា :

ភវា បាវេ បញ្ចក្ខន្ធា ខន្ធ ៥ ដោយពិតគឺជាភារៈ
ដ៏ធ្ងន់ ។

នត្តិ ខន្ធសមា ទុក្ខា ទុក្ខណាៗ ស្មើដោយខន្ធមិន
មានឡើយ ។



មេរៀនជីវិត

២៣. សម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបគិតកេរដមី

ត្រូវសម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបនឹងមានឱកាស បានជួបនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ដោយពិតប្រាកដទៅបាន ។ ទោះបីផ្នែកខាងក្រៅនៃជីវិត សម្បូរណ៍ទៅដោយសេចក្តីសុខយ៉ាងណាក៏ដោយ ថាបើផ្នែកខាងក្នុងមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយហើយ មិនអាចមានឈ្មោះថាមានជីវិតជាសុខបានឡើយ ។

ជីវិតខាងក្រៅអាស្រ័យបច្ច័យ ៤ តែជីវិតខាងក្នុងអាស្រ័យធម្មាហារ បានដល់អាហារគឺ **ធម៌** ។

ប្រៀបដូចមនុស្សដែលមានអាហារល្អ មានសម្លៀកបំពាក់ស្អាត ទីនៅអាស្រ័យក៏ដល់ព្រម តែមានរោគបៀត-បៀនប្រចាំកាយ ដូច្នោះគឺមិនអាចមានសេចក្តីសុខពេញទីទៅបានទេ ។

រោគផ្លូវចិត្តដុតរោលជីវិត អាក្រក់ក្រៃលែងជាងរោគផ្លូវកាយដោយពិត ព្រោះហេតុនេះ ទើបបានពោលថា ត្រូវសម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ។

មេរៀនជីវិត

២៤. ពន្លត់ភ្នក់ភ្លើងក្នុងចិត្ត សន្តមត្រជាក់

បើខាងក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សនៅមិនស្ងប់ទេ ក៏មិនអាចមានឈ្មោះថាស្ងប់ដោយពិតប្រាកដបានឡើយ ។ សេចក្តីស្ងប់ដ៏មាំមួននោះ គឺត្រូវចេញពីខាងក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គ្រប់គ្នាក្នុងសង្គម ដូចគំនរភ្នក់ភ្លើងម្នាក់មួយភ្នក់ កាលបើម្នាក់ៗ ពន្លត់ភ្នក់ភ្លើងជារបស់ខ្លួនបាន ភ្លើងជាចំណែករួមក៏ឈ្មោះថារលត់ ភាពក្តៅរោលរាលក្នុងសង្គមក៏ស្ងប់រម្ងាប់សល់នៅតែភាពស្ងប់ត្រជាក់ប៉ុណ្ណោះ ។

សន្តិភាពដ៏មាំមួន អាចកើតឡើងបានដោយវិធីជួយគ្នាពោលគឺ កាលបើស្ងប់ត្រជាក់ក្នុងខ្លួនឯងហើយ គួរគប្បីជួយអនុគ្រោះអ្នកដទៃឱ្យស្ងប់ផង ។



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

២៥. ហ្វឹកហាត់កាយវាចា រក្សាចិត្ត ជីវិតខ្ពស់

កាយវាចានៃបុគ្គលណា ដែលហ្វឹកហាត់បានល្អហើយ គឺជាគ្រឿងប្រដាប់ សម្រាប់លើកស្ទួយនូវបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃ បុគ្គលនោះ ឱ្យប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ គួរគោរពរាប់អាន គួរក្រាប សំពះ...។ មនុស្សយើងមិនអាចល្អបានដោយឯងៗទេ គឺត្រូវ តែហ្វឹកហាត់អប់រំ កាលបានបែបបទល្អហើយ រមែងមានផល ក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ន និងជាប់ជាឧបនិស្ស័យល្អតទៅជាតិមុខទៀត ផង ។ សូមកុំភ្លេចថា អ្នកដទៃគ្រាន់តែជាអ្នកជួយប៉ុណ្ណោះ មនុស្សដ៏សំខាន់ក្នុងការហ្វឹកហាត់នេះ គឺជាខ្លួនយើង បើយើង ប្រមាទហើយ សូម្បីអ្នកបង្វឹកនោះថ្នាក់បរមគ្រូ ក៏មិនអាច បង្វឹកយើងបានដែរ ។

កាលដែលហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងបានហើយ នាទីដ៏សំខាន់ ម្យ៉ាងរបស់យើងនោះគឺ ជួយបង្វឹកជួយទូន្មានអ្នកដទៃផង ។



២៦. គ្រប់គ្រងចក្ខុន្ទិយ នាទីសតិ

ចក្ខុន្ទិយដែលបានទទួលនូវការហ្វឹកហាត់ហើយ រមែង មានសេចក្តីអត់ធន់ចំពោះរូបដែលល្អស្អាត បានច្រើនជាងចក្ខុ ដែលមិនបានហ្វឹកហាត់អប់រំ គឺអាចមើលក៏បាន មិនមើលក៏ បាន កាលបើមើលក៏មានសតិគ្រប់គ្រង មិនបានវង្វេងទៅក្នុង រូប រហូតសៅហ្មងប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងនោះឡើយ ។

ចក្ខុន្ទិយដែលបានអប់រំដោយល្អ រមែងមើលឃើញ ទោសដោយបញ្ញា ដែលទោសនោះជាប់នៅជាមួយនឹងរូប ស្អាតនោះៗ ដូចផ្ទៃឈើពុល ឬផ្កាឈើពិស គឺវាមានទោស បង្កប់នៅក្នុងរូបរាងដ៏ស្រស់ស្អាតនោះឯង ។



មេរៀនជីវិត

២៧. ស្រឡាញ់និងស្អប់ ត្រឡប់ជុំវិញគ្នា

ក្នុងខណៈដែលចិត្តកំពុងតែគិតទៅក្នុងកាមនោះ ការគិតព្យាបាទ ឬគិតបៀតបៀនរមែងមិនមានឡើយ លុះដល់ការគិតព្យាបាទ ឬគិតបៀតបៀនកើតឡើង សេចក្តីត្រិះរិះផ្លូវកាមក៏បាត់ទៅ ។ ដោយន័យនេះសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា កិលេសរមែងកម្ចាត់បង់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ ពេលណាមានស្រឡាញ់ ពេលនោះមិនមានក្រោធ ស្រឡាញ់និងក្រោធ មិនអាចកើតឡើងព្រមគ្នាបានឡើយ ។

នៅពេលកិលេសមួយណាកើតឡើង រមែងកើតឡើងយ៉ាងពេញទី មិនមានពាក់កណ្តាលចិត្តស្រឡាញ់ពាក់កណ្តាលចិត្តទៀតស្អប់នោះឡើយ ។ ពិតណាស់ក្នុងមនុស្សម្នាក់ ពេលខ្លះស្រឡាញ់យ៉ាងផ្អែមល្ហែម ពេលខ្លះស្អប់ ឬក្រោធដ៏ជូរចត់តែវាមិនបានកើតព្រមគ្នាទេ ។

ក្នុងជីវិតនេះ មានតែរូបធម៌ និងនាមធម៌ប៉ុណ្ណោះ ផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ។

មេរៀនជីវិត

២៨. សុបិនក្នុងដំណេកនៃកិលេស

មនុស្សដែលដេកលក់ហើយយល់សប្តិ រមែងត្រេកអរសប្បាយឬភ័យខ្លាច ទៅតាមរឿងរ៉ាវដែលយល់សប្តិឃើញនោះ យ៉ាងណាមិញ មនុស្សដែលដេកលក់ដោយកិលេស ក៏យ៉ាងនោះដែរ គឺរមែងរីករាយ ឬទោមនស្សទៅតាមហេតុការណ៍ផ្សេងៗក្នុងជីវិត នេះព្រោះតែបញ្ញត្តិនិងមោហៈបិទបាំងបញ្ញាចក្ខុ ដូចការយល់សប្តិបិទបាំងការពិតដូច្នោះឯង។

នៅពេលណា ដែលមនុស្សយើងភ្ញាក់ពីដេកលក់ក្នុងកិលេសហើយនោះ ការរំលងស្រឡាញ់ស្អប់ក្នុងហេតុការណ៍ផ្សេងៗ រមែងបាត់បង់អស់ទៅ នៅមានតែសតិ និងឧបេក្ខា-ញាណដ៏បរិសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ ។



២៩_កាត់ខ្សែឧបទានលើបក្កាបព្រា

ឧបទាន គឺសេចក្តីប្រកាន់ មានការទាក់ទងជាមួយ និងចិត្ត ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យចិត្តញាប់ញ័រ ។ ឧបទានប្រកាន់ នូវរបស់ណាថាជាខ្លួនយើង កាលបើមានអ្វីមកប៉ះខ្ទប់នូវ របស់នោះក៏រមែងញ័រញាក់មកដល់ចិត្ត ដូចគេយកវត្ថុច្រើន យ៉ាងចងនឹងចុងខ្សែម្ខាង ហើយចុងខ្សែម្ខាងទៀតចងជាប់ នឹងខ្លួនយើងអីចឹងឯង ។ បើយើងផ្តាច់ខ្សែដែលចងនឹងខ្លួន យើងហើយ ទោះជាអ្នកណាគេធ្វើឱ្យវត្ថុនោះៗ រមៀល ត្រឡប់ត្រឡិន នៅចុងខ្សែម្ខាងនោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិន បានញ័រញាក់ទាក់ទាញខ្លួនយើងដែរ ។

ការកាត់នូវខ្សែឧបទានក៏ដូចគ្នាដែរ គឺធ្វើឱ្យចិត្តមិន ញាប់ញ័រ មានភាពសុខស្ងប់ចំពោះអារម្មណ៍ក្នុងលោក ។



៣០_ល្អពីដើមដល់ចប់ គឺសេចក្តីល្អ

ភាពល្អស្អាតស្រស់សង្ហាជាខាងក្រៅ ជារបស់សាប ទៅដោយងាយ កាលដែលជិតស្និទ្ធហើយ ក៏សន្សឹមៗអស់នូវ សេចក្តីសំខាន់ទៅម្តងបន្តិចៗ ប៉ុន្តែសេចក្តីល្អជារបស់ដែល មិនចេះសាបឡើយ រឹតតែជិតដិតរឹតតែស្និទ្ធស្នាល រឹតតែក្រេប ផឹករឹតតែមានរសជាតិ ។

ម្យ៉ាងទៀត អ្វីៗទោះបីស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏គឺជា សង្ហារធម៌ ត្រូវមានការផ្លាស់ប្តូរ គ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោម ត្រូវ ចាស់ ឈឺ និងស្លាប់ជាទីបំផុត រួចហើយស្តុយរលួយ មិនជាទី ប្រាថ្នារបស់អ្នកណាៗឡើយ ឯសេចក្តីល្អវិញ ដែលបំពេញ ហើយ មិនដូច្នោះទេ គឺជារបស់ដែលបិតថេរយឺនយូរ មិន មែនត្រូវរង្រៀសខ្លឹមធ្វើមនៅពេលចុងក្រោយនោះឡើយ ។



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

មេរៀនជីវិត

៣១_សន្តិភាពជាខ្លឹមសារនៃជីវិត

ឥទ្ធិពលរបស់សន្តិភាពក្នុងលោកនេះខ្លាំងណាស់ តែវាជា
សំបករបស់មនុស្សទេ មិនមែនជាខ្លឹមរបស់មនុស្សឡើយ ។

សេចក្តីសំខាន់របស់កាំបិតនៅក្រុងមុត មិនមែននៅ
ក្រុងដងទេ ទោះបីកាំបិតនោះមានដងមាស តែបើមិនមុតក៏
ប្រើដើម្បីឱ្យបានប្រយោជន៍ជាកាំបិតមិនកើតដែរ ។

មនុស្សម្នាក់រវល់តែស្វែងរកមាស រកពេជ្រមកប្រដាប់
ដងកាំបិត បណ្តោយឱ្យកាំបិតច្រែះស្ទើរខូច មុខលែងមុត
តែម្នាក់ទៀតព្យាយាមសំលៀងមុខកាំបិតជានិច្ច ឯដងកាំបិត
វិញ គ្រាន់តែជាឈើសម្រាប់ចាប់ឱ្យល្មមដៃប៉ុណ្ណោះ ក្នុង
សេចក្តីនេះ អ្នកសំលៀងកាំបិតទើបបានដឹងអំពីសារៈសំខាន់
របស់កាំបិតពិតប្រាកដ ។

ការចេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងសេចក្តីស្ងប់
គឺជាសារៈខ្លឹមសារនៃជីវិត ដូច្នេះទើបគួរស្វែងរកខ្លឹមសារ
ទាំងនេះមកប្រដាប់ជីវិត ទើបជីវិតមានខ្លឹមសារពិតប្រាកដ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
៣១

មេរៀនជីវិត

៣២_ល្អៗតំរកល្អ ខ្លឹមល្អធានាល្អ

គុណធម៌របស់មនុស្សល្អ មិនជាទីនិយមចូលចិត្តរបស់
មនុស្សអាក្រក់ឡើយ សេចក្តីនេះក៏ដូចគ្នានឹងអំពើអាក្រក់
ផ្សេងៗរបស់មនុស្សអាក្រក់ដែរ គឺមិនជាទីនិយមចូលចិត្តរបស់
មនុស្សល្អឡើយ ។

មនុស្សដែលយើងនិយមនោះឯង គឺជានិមិត្តបញ្ជាក់
ប្រាប់ថា យើងជាមនុស្សបែបណា ព្រោះមនុស្សដែលមាន
ឧបនិស្ស័យផ្សេងគ្នា រមែងច្រានគ្នាចេញ ឯមនុស្សដែលមាន
ឧបនិស្ស័យដូចគ្នា រមែងស្រូបរកគ្នា ។



១ នាទី មានប្រយោជន៍
៣២

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

មេរៀនជីវិត

៣៣. សន្សំអ្វីបានហ្នឹង រំពឹងឱ្យសព្វ

មនុស្សយើងទោះជាធ្វើល្អដល់ថ្នាក់ណាក៏ដោយ ក៏នៅតែមានគេមិនចូលចិត្តដែរ មានខ្លះគេស្អប់ទៀតផង ព្រោះក្នុងលោកនេះរមែងមានបុគ្គលពួកខ្លះ មិនចូលចិត្តជាមួយនឹងមនុស្សល្អអីចឹងឯង ។

ចិត្តរបស់គេជាសត្រូវជាមួយមនុស្សល្អ ទាំងនេះព្រោះសេចក្តីល្អក្នុងខ្លួនគេ មានតិចពេកទៅ មិនល្អអាចនឹងទទួលយកសេចក្តីល្អបាន ប៉ុន្តែ ជិតជិតស្និទ្ធស្នាលជាមួយនឹងមនុស្សអាក្រក់បុគ្គលពាល ចិត្តសន្តានគ្រោតគ្រោត ។ បុគ្គលណាសន្សំរបស់ណាទុកក្នុងខ្លួនច្រើន រមែងដល់ព្រមទៅដោយរបស់នោះ ។

មនុស្សល្អមិនត្រូវកែប្រែសេចក្តីល្អក្នុងខ្លួន ដើម្បីឱ្យជាទីពេញចិត្តរបស់មនុស្សមិនល្អឡើយ នៅពេលណាខ្លួនយើងជាទីស្រឡាញ់នៃមនុស្សអាក្រក់ នៅពេលនោះសូមឱ្យប្រយ័ត្នសេចក្តីអន្តរាយ ។

មេរៀនជីវិត

៣៤. អក្សរល្អ បច្ចេជីវិត

ការធ្វើសេចក្តីល្អ ចាត់ថាជាការលំបាកហើយ ព្រោះត្រូវប្រឆាំងជាមួយនឹងកិលេស ប៉ុន្តែការរក្សាសេចក្តីល្អ គឺជាការលំបាកជាង ។ បុគ្គលដែលប្រឹងប្រែងបំពេញសេចក្តីល្អ និងព្យាយាមរក្សាសេចក្តីល្អទុកបានជានិច្ច រាប់ថាជាបុគ្គលរកបានដោយក្រ គួរគោរពបូជា ចូលជិត និងយកជាកំរូល្អ ។



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

៣៥. តម្កល់ខ្លួនត្រូវ នៅដោយបញ្ញា

សុខោ បញ្ញាបដិសារោ ការបានបញ្ហានាំឱ្យ
បានសុខ ។

ការស្វែងរកបញ្ហា ជាការស្វែងរកដ៏ប្រសើរពិតៗ
ព្រោះហេតុដូច្នោះ កាលណាបើយើងមានបញ្ហាជាទិសដៅ
សំខាន់ហើយនោះ យើងគួរតម្កល់ខ្លួនទុកក្នុងកន្លែងដែល
បញ្ហានឹងចម្រើនជានិច្ច ។

ការស្តាប់ធម៌រឿយៗ ការដល់ព្រមដោយកុសល និង
ការព្យាយាមរម្ងាប់អកុសលនីវរណៈ ធ្វើឱ្យចិត្តមានសុខភាព
ល្អពេញលេញ នេះជាកន្លែងដែលបញ្ហាមានការចម្រើនលូត
លាស់ រហូតដឹងច្បាស់នូវអរិយសច្ចធម៌ ។



៣៦. សេចក្តីល្អជាស្និទ្ធនៃជីវិត

មនុស្សដែលមានសន្តានអាក្រក់ រមែងលំបាកព្រោះ
អំពើរបស់ខ្លួន ធ្វើខ្លួនឱ្យជាឧបសគ្គនៃខ្លួនឯង កាលសន្សំកម្ម
អាក្រក់ទុកច្រើន កម្មអាក្រក់នោះឯងនឹងមកជាគ្រឿងរារាំង
នូវសេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន ។

មនុស្សដែលមានសីលធម៌ គឺជាមនុស្សល្អ រមែងរុង-
រឿងជានិច្ច បីដូចជាភ្លើងប្រាកដទិណា រមែងមានពន្លឺភ្លឺស្វាង
ទីនោះ ។ ភាពភ្លឺស្វាងគឺជាភាពរុងរឿងរបស់ភ្លើងយ៉ាងណា
សេចក្តីល្អក៏ជាគុណសម្បត្តិរបស់បណ្ឌិតយ៉ាងនោះដែរ ។



៣៧_ ត្រង់ដំបូងៗ ឱវាទព្រះពុទ្ធ

ទោះបីដឹងថាខ្លួនសំដៅរកប្រយោជន៍ពិត តែក៏គួរ ប្រព្រឹត្តទៅជាមួយនឹងការធ្លាក់វាងវែង ព្រោះការភ្ញាំងភ្ញាក់ នាំឱ្យលំបាក ។ ចេតនាល្អ វិធីការល្អ ទើបអាចបានសម្រេច នូវផលល្អ ។

ភ្លើងចរាចរណ៍ពណ៌បៃតង យើងត្រូវទៅក៏ពិតមែន ហើយ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវ មើលធ្វេង មើលស្តាំផងដែរ នេះជា ឧទាហរណ៍ក្នុងដំណើរនៃជីវិត ។

ព្រះសីលវត្ថុ បានសម្តែងថា សីលជាគុណជាតិ ដ៏ប្រសើរ អ្នកមានបញ្ញាជាបុគ្គលខ្ពង់ខ្ពស់ ។ បើត្រូវការ ជ័យជម្នះទាំងក្នុងពួកមនុស្ស ទាំងក្នុងពួកទេវតា គប្បីមាន នូវគុណធម៌ទាំងពីរប្រការនេះគឺ សីល និង បញ្ញា ។



៣៨_ មនុស្សល្អ មានការដឹងគុណជាកម្លាំង

មនុស្សខ្លះមានអធ្យាស្រ័យសម្លឹងទោសអ្នកដទៃហើយ ថែមទាំងមិនសូវចូលចិត្តគុណសម្បត្តិសេចក្តីល្អរបស់គេទៀត ផង ។ ចំណែកបណ្ឌិតរមែងនឹកសម្លឹងគុណ គឺសេចក្តីល្អរបស់ អ្នកដទៃ មិនចូលចិត្តសម្លឹងទោសចាប់កំហុសគេនោះទេ បើ ឃើញកំហុស ក៏បណ្ឌិតឃើញដល់ហេតុនៃកំហុសនោះផង ដែរ ព្រមដោយការអនុគ្រោះឱ្យអភ័យជានិច្ច ។

ការមិនសម្លឹងទោសអ្នកដទៃនោះឯង គឺជាកម្លាំងដ៏ សំខាន់របស់មនុស្សល្អមានជាតិជាបណ្ឌិត ច្រើនដោយមិត្ត នៅជុំវិញ និងធ្វើការអប់រំដល់ពួកជនជានិច្ច ។



មេរៀនជីវិត

៣៩- ឧបនិស្ស័យល្អ កំរើស្រីវិត

ផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន រមែងសម្តែងប្រាប់ដល់ហេតុក្នុង
អតីត ទោះបីយើងមិនដឹង មិនឃើញក៏ដោយ ដូចជាចង្កៀង
ដែលកំពុងនេះភ្លឺស្វាងអីចឹងឯង ទោះបីយើងមិនឃើញប្រេង
ក៏ដោយ តែចង្កៀងដែលកំពុងតែនេះនោះ បានសម្តែង
បញ្ជាក់ដល់ប្រេង ថាពិតជាមាន បើប្រេងអស់ពេលណា
ភ្លើងក៏រលត់ពេលនោះដែរ ។

ថ្ងៃនេះនឹងក្លាយជាអតីតរបស់ថ្ងៃស្អែក ហើយស្អែក
នេះក៏នឹងជាអតីតរបស់ថ្ងៃខានស្អែកដែរ ។ ចូរធ្វើអ្វីៗក្នុងថ្ងៃ
នេះឱ្យបានល្អចុះ ឧបនិស្ស័យនៃសេចក្តីល្អនឹងមានដល់ថ្ងៃ
ស្អែកជាប្រាកដ ។

បើយកឈ្នះខ្លួនឯងបានក្នុងថ្ងៃនេះ ក៏រមែងជាបច្ច័យ
នាំឱ្យយកឈ្នះខ្លួនឯងក្នុងថ្ងៃស្អែកបានងាយបន្តិចទៅទៀត តែ
បើចាញ់ក្នុងថ្ងៃនេះហើយ ថ្ងៃស្អែកនោះអាចចាញ់ទៀតបាន
នេះពោលអំពីឧបនិស្ស័យផ្លូវចិត្តសន្តាន ។

មេរៀនជីវិត

៤០- ការទូន្មានចិត្ត ពិតជាអំពូលកិច្ច

ពេទ្យប្រាប់ឱ្យយើងឧស្សាហ៍ហាត់ប្រាណ ដើម្បីសុខ-
ភាពរបស់កាយ ត្រូវព្យាយាមរាល់ៗថ្ងៃ ។

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា បានប្រាប់ឱ្យយើងឧស្សាហ៍ព្យា-
យាមហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្ត ដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ការហ្វឹក
ហាត់ចិត្តមានច្រើនវិធី តែវិធីដែលល្អជាទីបំផុតគឺធ្វើសមាធិ
និងវិបស្សនា គួរព្យាយាមរាល់ថ្ងៃ ។

សុខភាពផ្លូវកាយមានឧបការៈដល់រូបរាងកាយ យ៉ាង
ណា សុខភាពផ្លូវចិត្តក៏មានគុណមានឧបការៈដល់ចិត្តវិញ្ញាណ
យ៉ាងនោះដែរ ។

ចិត្តមនុស្សយើង មានសេចក្តីសំខាន់ដល់សុខទុក្ខក្នុង
ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងខ្លាំងណាស់ មិនគួរឱ្យរំលងនូវការ
ហ្វឹកហាត់អប់រំផ្លូវចិត្តនេះឡើយ ចិត្តដែលហ្វឹកហាត់អប់រំបាន
ល្អហើយ រមែងនាំសេចក្តីសុខមកប្រគល់ឱ្យចិត្តដែលហ្វឹក
ហាត់បានល្អ មានតម្លៃដ៏ក្រៃលែងបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្ស ។

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

មេរៀនជីវិត

៤១. ហ្វ្រែនឌូជាមនុស្សល្អ

កម្មក្នុងអតីតសាងយើងមកកំពិត តែបុគ្គលដែលមានបញ្ហាដឹងការពិតនៃជីវិត អាចកែប្រែជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យល្អឡើងបាន ដោយសារការសាងនូវកម្មថ្មីឱ្យល្អ ។

ប្រៀបដូចយើងចូលទៅនៅក្នុងផ្ទះ ដែលគេបានសាងស្រេចហើយ បើយើងមានការចេះដឹងនៅក្នុងរឿងសាងផ្ទះយើងអាចកាត់ ឬតបន្ថែមក្នុងកន្លែងដែលត្រូវធ្វើ កែខែកន្លែងដែលខ្វះខាតឱ្យល្អឡើង តាមសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង ។

រឿងរបស់ជីវិតក៏ដូចគ្នាដែរ ពិតមែនតែកម្មក្នុងអតីតបានសាងមក ប៉ុន្តែយើងអាចកែខែបានដោយអាស្រ័យការចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិត ។ ដូចបានបញ្ជាក់ហើយថា សេចក្តីល្អគឺជារសនៃជីវិត ដូច្នេះមនុស្សយើងត្រូវតែមានជំនឿជឿជាក់លើសេចក្តីល្អក្នុងការសាងខ្លួន មិនត្រូវអស់សង្ឃឹម ឬរួញថយក្នុងជីវិតឡើយ ។



មេរៀនជីវិត

៤២. ចិត្តស្រឡាចដោយមនុស្សសាខគុណធានងាយ

ដូចម្តេចបានជាមនុស្សខ្លះល្អបានដោយងាយ ឯមនុស្សខ្លះទៀតល្អបានដោយកម្រ ?

បើមិនមែនព្រោះអាសវក្តីលេស (គ្រឿងសៅហ្មងមានភាគៈទោសៈមោហៈជាដើមដែលដេកត្រាំក្នុងសន្តានចិត្ត) ឬព្រោះបារមី (សេចក្តីល្អពិតក្នុងការកម្ចាត់កិលេស) ដែលម្នាក់ៗធ្លាប់បានសន្សំទុកមកទេ តើនឹងឱ្យយកអ្វីមកជាចម្លើយក្នុងរឿងនេះ ដើម្បីឱ្យជាក់ច្បាស់ទៅបានក្នុងសេចក្តីនោះ ។

មនុស្សខ្លះហ៊ុមព័ទ្ធចិត្តដោយគុណធម៌ជានិច្ច ដូច្នេះចិត្តរបស់គេទើបជាចិត្តមាននូវគុណធម៌ ។ មនុស្សខ្លះហ៊ុមព័ទ្ធចិត្តរបស់ខ្លួនដោយសភាវៈអាក្រក់ ទើបជាមនុស្សអាក្រក់បានដោយងាយ ។



មេរៀនជីវិត

៤៣- បូជនីយបុគ្គល គួរទទួលការបូជា

មនុស្សល្អជាសាមញ្ញ ក៏មានគេរាប់អានដែរ បើល្អជា កណ្តាលមានគេគោរព ឯមនុស្សដែលល្អដ៏យ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ រមែងមានគេបូជា ។ អ្នកដែលប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវតាមតួនាទី របស់ខ្លួន ហៅថាល្អយ៉ាងសាមញ្ញ មានជីវិតរស់នៅជា មនុស្សលោក ល្អតាមធម្មតា ។

អ្នកដែលតាំងនៅក្នុងសីល សង្រួមឥន្ទ្រិយ ហៅថាល្អ យ៉ាងកណ្តាល ។ ឯចំណែកអ្នកដែលប្រព្រឹត្តបដិបត្តិធម៌ក្នុង សមាធិវិបស្សនា បានផុសខាត់ចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យប្រាសចាកនូវ កិលេស ហៅថាល្អដ៏យ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ ។

មនុស្សយើងកាលណាដល់ថ្នាក់គេបូជាហើយ សូម្បី គ្រឿងប្រើប្រាស់ផ្សេងៗរបស់បុគ្គលនោះ រហូតដល់ទៅឆ្អឹង ក៏ក្លាយទៅជារបស់អស្ចារ្យគួរដល់ការគោរពបូជាផងដែរ ។

ទឹកនៃផ្សេងៗដែលបូជនីយបុគ្គលនោះធ្លាប់អាស្រ័យ នៅ ក៏ទៅជាបូជនីយដ្ឋានទាំងអស់ ។

មេរៀនជីវិត

៤៤- បូជាថ្វាយព្រះ លះបង់តណ្ហា

នៅពេលខ្លះយើងរុញរា មិនហ៊ានបរិច្ចាគលះបង់បូជា ថ្វាយចំពោះព្រះរតនត្រ័យ នូវអ្វីៗដែលយើងគិតថាវាជារបស់ យើង ហើយយើងកំពុងតែពេញចិត្តផងដែរ ប៉ុន្តែចំពោះអ្នក ដែលដឹងច្បាស់នូវគុណព្រះរតនត្រ័យ តែងគិតយល់ថា បើ ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ មិនសមគួរនឹងទទួលនូវអ្វីៗ ដែលយើងពេញចិត្តនោះទេ តើសមគួរសម្រាប់អ្នកណាទៅ វិញ សម្រាប់ទុកឱ្យភ្លើងឆេះចោល ខូចចោល ឬក៏ខ្លួនឯង ទើបគួរ ?

មនុស្សយើងជាអ្នកចាញ់ឬមិនទាន់ឈ្នះ ដូច្នោះសមគួរ តែទទួលយកនូវព្រះពុទ្ធាវាទប៉ុណ្ណោះ មកទទួលចិត្តឱ្យច្រើន ហើយសមគួរតែប្រាថ្នាយ៉ាងតិចបំផុតនូវបច្ច័យ ៤ សម្រាប់ រស់ ឯបុគ្គលដែលសមគួរនឹងទទួលនូវអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោក គឺអ្នកឈ្នះ ពោលដោយចំពោះគឺព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។



៤៥- ម្ចាស់ជីវិតពិតប្រាកដគឺមិនទៀង

បើយើងបានដឹងថាជីវិតនេះ មានចាស់ ឈឺ ស្លាប់ជាម្ចាស់ មានការប្រែប្រួលជាធម្មតា រួចហើយយើងប្រគល់ជីវិតដែលមានខន្ធ ៥ នេះ ឱ្យទៅម្ចាស់គេ យើងនឹងអស់នូវភារៈ ។

សេចក្តីខាងលើនេះ មានទំនងដូចជាអ្នករក្សាសីលរៀបចាកការកាន់យកនូវរបស់ដែលគេមិនបានឱ្យ ដូច្នោះឯង។ អ្នករក្សាសីលដឹងថាទ្រព្យមានម្ចាស់គេហើយ ក៏មិនកាន់យកក្នុងភាពជាចោរឡើយ យ៉ាងណាមិញ អ្នកចម្រើនវិបស្សនា ក៏មិនកាន់យកនូវសង្ខារធម៌ទាំងពួង ដែលមានការមិនទៀងជាទុក្ខ និងជាអនត្តា ជាម្ចាស់ យ៉ាងនោះដែរ ។



៤៦- ជីវិតរស់នៅត្រូវប្រយ័ត្នសម្តី

ទោះបីជាជឿថារឿងនោះពិត ក៏មិនគួរនិយាយជារឿយៗពេកឡើយ គួររំពឹងគិតដល់ប្រយោជន៍ដែលនឹងបានសម្រេចទាំងពីរផ្នែក គឺទាំងផ្នែកយើងអ្នកនិយាយផង ទាំងផ្នែកអ្នកស្តាប់ផង ។ បើឃើញថាមិនមានប្រយោជន៍ទេ នៅមាត់ស្ងៀមវិញល្អជាង ។

ទោះបីឃើញផ្ទាល់ភ្នែកខ្លួនឯង ក៏មិនចេះតែនិយាយទៅដែរ ត្រូវមើលកាលៈទេសៈ និងមនុស្សដែលយើងនិយាយជាមួយផង តើជាមនុស្សបែបណា ហើយដែលសំខាន់គឺប្រយោជន៍ហ្នឹងឯង បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងខាតពេលទៅទទេៗ និងជាទោសដល់ខ្លួនឯងទៀតផង ។ ដោយចំពោះដំយ៉ាងក្រៃលែងនោះ គឺរបស់ដែលយើងបានដឹងនោះ វាជាសេចក្តីអាក្រក់របស់អ្នកដទៃ ត្រូវតែប្រយ័ត្នមាត់ឱ្យមែនទែន ។



មេរៀនជីវិត

៤៧-លើកឈាម ជាក់ខ្ពស់ សេចក្តីព្រះប្រយ័ត្ន

កុំនិយាយអ្វីៗ ដោយត្រឹមតែដើម្បីអ្នកខ្លួនថា ជាអ្នក
ចេះដឹង ជាអ្នកអង់អាចឡើយ ។ បើនឹងនិយាយក៏គប្បីនិយាយ
សំដៅឱ្យបានប្រយោជន៍ដល់អ្នកស្តាប់ ដើម្បីឱ្យគេបាននូវការ
ចេះដឹងបន្ថែម ឬដើម្បីឱ្យគេមានការយល់ត្រូវ ។

បើយើងនិយាយសំដៅដល់ប្រយោជន៍ ទោះបីយើង
លើកយកសេចក្តីល្អ ការចេះដឹង និងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន
យើងឡើងមកជាឧទាហរណ៍ខ្លះ ក៏មិនឈ្មោះថាអ្នកខ្លួនឯង
ដែរ គ្រាន់តែសូមឱ្យសមរម្យដល់ករណីប៉ុណ្ណោះ ។

ការគោរពកោតក្រែង មិនមែនសម្តែងខ្លួនថាអន់នោះ
ទេ គឺជាគុណសម្បត្តិដែលគួរឱ្យលើកតម្កើងពិតៗ ។

ធ្វើជាមនុស្សគឺត្រូវចេះប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើ ការនិយាយ
និងការគិត គឺត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យក្រែកលែងជាងអ្នកបើកបររថយន្ត
ទៅទៀត ។



មេរៀនជីវិត

៤៨-និយាយត្រូវ បានទៅជាមនុស្សល្អ

មនុស្សល្អ គួរគោរពរាប់អាន និងឱ្យនូវកិត្តិយសដល់
អ្នកដទៃតាមសមត្ថភាពដល់ឋានៈរបស់គេ ។

មនុស្សល្អ គួរប្រមទទួលស្គាល់ទាំងពាក្យនិទ្ទា ទាំង
ពាក្យសរសើរដោយស្មារតី ។

មនុស្សល្អ គួររក្សាវាចាឱ្យត្រូវត្រង់ជាមួយនឹងចិត្ត
របស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមិនគួរនិយាយតាមដែលខ្លួននឹកចង់និយាយ
នោះទេ កុំឱ្យដូចជាពាក្យដែលលោកពោលថា « មនុស្សល្អ
យកបេះដូងទុកនឹងអណ្តាត » ។

មនុស្សល្អ មិនត្រូវមិននិយាយសោះនោះឡើយ តែ
ត្រូវនិយាយក្នុងការគួរ និងនិយាយនូវរឿងដែលគួរ ប្រមទាំង
ត្រូវនិយាយតែជាមួយនឹងបុគ្គលដែលគួរនិយាយទៀតផង ។

ការធ្វើសេចក្តីល្អ ឱ្យប្រមគ្នាទាំងកាយវាចា ចិត្តនោះ
ឯង គឺជាគុណប្រយោជន៍ ដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។



៤៩-ចេះស្គាល់ប្រមាណ បានល្អសព្វកាល

មនុស្សល្អ គួរប្រាថ្នាឱ្យមនុស្សដទៃធ្វើសេចក្តីល្អ និង គួរពេញចិត្តក្នុងសេចក្តីល្អ សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីសម្រេច របស់អ្នកដទៃនោះៗ ដូចខ្លួនឯងដែរ ។

មនុស្សល្អ មិនគួរវាយកម្ទេចផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកដែល ភ្ញាំងភ្ញាក់នោះឡើយ គួរឱ្យកម្លាំងចិត្តដើម្បីគេនឹងបញ្ឈប់នូវ កំហុស ហើយដើម្បីឱ្យគេបានធ្វើត្រូវតទៅ ។

មនុស្សល្អ គួរតម្កល់ខ្លួនទុកក្នុងការស្គាល់ប្រមាណ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ការស្គាល់ប្រមាណ គឺល្អសព្វៗ កាល ដូចជាការស្គាល់ប្រមាណក្នុងអាហារ ក្នុងការនិយាយ ការធ្វើ និងព្យាយាមជាដើម ។



៥០-ជំនិតចាំបាច់ត្រូវប្រើគុណធម៌

មនុស្សក្រសម្បត្តិទ្រព្យពិតៗជាមួយនឹងមនុស្សអ្នកមាន ទ្រព្យតែធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សក្រនោះ រមែងមានសភាពមិនដូច គ្នា។ មនុស្សក្រពិតមានទឹកមុខសៅហ្មង មិនស្រស់បស់។ល។ ឯចំណែកអ្នកមានទ្រព្យ តែធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សក្រ ព្រោះ ហេតុណាមួយនោះ រមែងមានទឹកមុខភ្លឺថ្លាស្រស់បស់ ព្រោះ នេះជាផ្នែកចិត្តជួររូប (រូបកើតពីចិត្ត) ។

សេចក្តីខាងលើនេះយ៉ាងណា មនុស្សសាមញ្ញជាមួយ នឹងអ្នកដែលមានចិត្តប្រសើរមាននូវគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់នោះ ក៏ យ៉ាងនោះដែរ គឺអ្នកមានចិត្តប្រសើរមាននូវគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ សូម្បីធ្វើខ្លួនដូចជាមនុស្សសាមញ្ញ ក៏មានសភាពមិនដូចគ្នា ដែរ ដោយចំពោះ នៅពេលដែលមានហេតុការណ៍កើតឡើង ហើយត្រូវប្រើគុណធម៌ គេរមែងប្រើបានទាន់ពេល ដូចអ្នក មានទ្រព្យច្រើន រមែងប្រើទ្រព្យបានទាន់ពេល ដូច្នោះឯង ។



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

៥១. មិនមែនមានប្រាក់អាចមាននូវអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងនោះទេ

មិនមែនមានប្រាក់អាចមាននូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ដូចជា មិនចាស់ មិនឈឺ មិនស្លាប់ មិនប្រាក់ប្រាស មិនមានអកុសលវិបាក មានតែកុសលវិបាកជាសុខតែម្យ៉ាង ជាដើម ប៉ុន្តែ បើមានគុណធម៌ក្នុងចិត្តសន្តានផង សូម្បីមិនមាននូវរបស់នោះៗ ក៏សុខចិត្តដែរ ។

ក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃ ត្រូវប្រើប្រាស់គុណធម៌ច្រើនណាស់ ទើបបានសុខ មានជាអាទិ៍ដូចជាសេចក្តីអត់ធន់ក្នុងការរង់ចាំ អត់ធន់ទទួលអនិជ្ជារម្មណ៍ទាំងពួង មានសេចក្តីសន្តោសចេះព្រមចេះល្មម មាននូវស្មារតីភ្លឺស្វាង និងមាននូវបញ្ញាកាត់បង់នូវសេចក្តីប្រាថ្នាផ្សេងៗ ដោយដឹងថា « អ្វីៗមានហេតុទើបកើតឡើង អ្វីដែលមិនមានព្រោះអត់ហេតុ » មិនមែនចេះតែអន្ទះសាបអ្វីចង់បាននោះឡើយ ។



៥២. សច្ចធម៌នៃសីលធម៌ ពិតគួរដឹង

សច្ចធម៌មែងមាននូវសភាពពិត ប្រចាំសង្ខារគ្រប់យ៉ាង និងរមែងសម្តែងនូវការពិតជានិច្ច ទោះជាអ្នកណាដឹងអ្នកណាមិនដឹងក៏ដោយ ។

ដូចជា ការមិនទៀងនៃសភាវៈទាំងពួង ការតាំងនៅដោយហេតុដោយបច្ច័យ ការទ្រាំបិតនៅមិនបាន និងការនៅក្រៅពីការបង្គាប់បញ្ជា ដែលពោលដោយសរុប គឺ **អនិច្ចំ អនត្តា** នោះឯង នេះជាសច្ចធម៌នៃសភាវៈគ្រប់យ៉ាង ។

ការកំណត់ដឹងធម្មនិយាម (ទំនៀមរបស់ធម៌) បានយ៉ាងច្បាស់ប្រាកដហ្នឹងឯង ដែលធ្វើឱ្យលះបង់នូវសេចក្តីប្រកាន់ រមែងឱ្យការមិនមានទុក្ខជាផល សឹងដែលជាកំពូលនៃសេចក្តីប្រាថ្នារបស់មនុស្ស និងសត្វលោកទាំងពួង ។



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

មេរៀនជីវិត

៥៣- ចិត្តធានសុខហើយ បញ្ហាត្រូវចប់

ដើម្បីសេចក្តីសុខផ្លូវកាយ យើងត្រូវរង្វត់ទឹកជម្រះ គ្រឿងសៅហ្មង ត្រូវតមចំណីទាស់ផ្សេងៗ ត្រូវបំប៉នអាហារ ល្អៗ ត្រូវសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងត្រូវប្រើថ្នាំកម្ចាត់រោគ ទៀតផង ។

ដើម្បីសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត យើងត្រូវមានសីល គឺការ មិនធ្វើនូវបាបទាំងពួង នេះដូចជាការរង្វត់ទឹកនិងការតមចំណី ទាស់តាមផ្លូវកាយដែរ ។ ត្រូវបំប៉នអាហារល្អៗ គឺធម្មាហារ បានដល់កុសលធម៌ទាំងពួងដែលត្រូវបំពេញ ។ ត្រូវសម្រាក ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ គឺសម្រាកពីអកុសលនីវរណៈ ឬអកុសល- វិតក្ក ដោយសមាធិភាវនា ព្រោះកាមច្នន្ទៈព្យាបាទនីវរណៈ ជាដើមនេះ នាំឱ្យខូចសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដូចអ្នកដែលទទួលទាន ដំណេកមិនលក់នាំឱ្យខូចសុខភាពផ្លូវកាយដូច្នោះដែរ។

សំខាន់បំផុតគឺចិត្តមិនមានរោគ ។ កិលេសគ្រប់ ប្រភេទគឺជា រោគរបស់ចិត្ត ដូច្នោះត្រូវអប់រំចម្រើនវិបស្សនា ដើម្បីសេចក្តីសុខរបស់ចិត្ត នៅត្រង់មិនមានរោគ ។

មេរៀនជីវិត

៥៤- សុខពិតមិនចាំបាច់ជណ្តើមគ្នា

មានប្រាក់សម្បត្តិទ្រព្យក្នុងលោក គឺមានកំណត់ចំនួន កាលបើមានមនុស្សត្រូវការចង់បានច្រើន វារមែងមានការ ដណ្តើម ធ្វើឱ្យអ្នកផ្សេងមានសេចក្តីដឹងខ្លួនថាមិនគ្រប់គ្រាន់។

រីឯសេចក្តីស្ងប់ចិត្តវិញជាសេចក្តីសុខខាងក្នុង មិនមាន កំណត់ចំនួនថាប៉ុណ្ណោះឬប៉ុណ្ណោះឡើយ ធ្វើឱ្យកើតបានក្នុងខ្លួន ឯង ដូច្នោះ ទើបមិនត្រូវទៅដណ្តើមពីអ្នកដទៃណាឡើយ ។

ការដែលម្នាក់ៗមានសេចក្តីសុខស្ងប់ច្រើន រមែងមិន ជំទាស់រារាំងដល់សេចក្តីសុខស្ងប់របស់អ្នកដទៃណាទាំងអស់ ជួយមកវិញ គឺមានតែបើកផ្លូវឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្តីសុខស្ងប់ ច្រើនឡើងទៀតផង ។

រឿងនេះគ្រប់គ្នាមានសិទ្ធិស្មើគ្នា ក្នុងការសម្រេចនូវ សេចក្តីសុខស្ងប់ឱ្យដល់ខ្លួនឯង ការយកឈ្នះខ្លួនឯងបាន គឺជា ការជួយឱ្យអ្នកដទៃមានឱកាសស្វែងរកសេចក្តីសុខស្ងប់ឱ្យដល់ ខ្លួនគេបានដែរ ។

មេរៀនជីវិត

៥៥- ដើម្បីសេចក្តីសុខដួងចិត្ត

I- ត្រូវកុំសង្ឃឹមដូចតទៅ :

- ១- កុំសង្ឃឹមការយកចិត្តយកថ្លើមពីអ្នកដទៃ ។
- ២- កុំសង្ឃឹមការដែលអ្នកដទៃត្រូវដឹងគុណរបស់ខ្លួន ។
- ៣- កុំសង្ឃឹមពាក្យសរសើរនិងការលើកតម្កើងជាដើម ។
- ៤- កុំសង្ឃឹមការដែលអ្នកនេះទៅជាយ៉ាងនោះ អ្នកនោះមកជាយ៉ាងនេះ ។ សន្តានមនុស្សមិនដូចគ្នាទេ គេរមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមសន្តានរបស់គេ មិនមែនតាមដែលយើងចង់ឡើយ ម្យ៉ាងទៀត សត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរៀងៗខ្លួន ។

II- ត្រូវបដិបត្តិដូចតទៅ :

- ១- កាត់បន្ថយសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួន ឱ្យនៅសល់ត្រឹមតែរបស់ដែលចាំបាច់ពិតៗ។ មនុស្សដែលមិនមានសេចក្តីត្រូវការជាអ្នកមានបានជាងមនុស្សដែលមានតែរបស់ច្រើន ។
- ២- ងែងរកការចេះដឹងនិងសេចក្តីស្ងប់ក្នុងជីវិត ។
- ៣- ងែងរកឱកាសសម្រាប់ធ្វើសេចក្តីល្អ និងធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យសមល្មមនឹងឱកាសដែលមាន ។

មេរៀនជីវិត

៥៦- ដឹងការពិតហើយ អាចទ្រាំបាន

អ្វីៗសុទ្ធតែមានការពិតប្រចាំតួសភាវៈខ្លួនឯង មានហេតុមានផល និងមានកាលកំណត់ត្រឹមត្រូវ ។ យើងត្រូវសិក្សាការពិតដើម្បីប្រយោជន៍ដ៏ក្រៃលែងដែលជាការមិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

កាលបើដឹងការពិត រមែងមានសេចក្តីអត់ទ្រាំ ឬទ្រាំបានដោយមិនលំបាកក្នុងចិត្តឡើយ ដូចជាការហាលសំពត់ឱ្យស្ងួត ដាំទឹកឱ្យពុះជាដើម សុទ្ធតែត្រូវរង់ចាំ ព្រោះវាមានពេលវេលារបស់វា ។ អ្វីៗទៀតច្រើនណាស់ក្នុងជីវិត ដែលយើងត្រូវតែចេះរង់ចាំនូវផលសម្រេចនោះ ដោយយើងមិនអាចចេះតែបង្ខំបានឡើយ ។

សូមកុំភ្លេចថា អ្វីៗដែលកើតឡើងសុទ្ធតែមានការពិតក្នុងខ្លួនឯង មានហេតុ មានផលត្រឹមត្រូវ កាលដឹងច្បាស់ហើយ អាចទទួលយកបានដោយស្មារតី ទ្រាំបាន ព្រមទាំងមិនប្រកៀកប្រកាន់ទៀតផង ។

៥៧_ចេះដឹងពីជីវិត ពិតជាដោះស្រាយបាន

អ្នកដែលមិនចេះដឹងក្នុងគ្រឿងយន្ត កាលដែលគ្រឿងយន្តខូច ក៏ខំព្យាយាមកែខែយ៉ាងអន្ទះសា ទោះជាអស់ពេលយូរយ៉ាងណាក៏មិនសម្រេចដែរ អាចនាំឱ្យខូចលើសដើមទៀតផង ។ ចំណែកជាងដែលជាអ្នកចេះជំនាញក្នុងគ្រឿងយន្តវិញ កាលត្រួតមើលហើយ គ្រឿងយន្តខ្លះនោះគ្រាន់តែបន្តកំប្រែង ក៏ប្រព្រឹត្តទៅជាប្រក្រតីបាន ។

សេចក្តីខាងលើនេះយ៉ាងណា អ្នកដែលមិនបានចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិត ជាមួយនឹងអ្នកចេះដឹង ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ កាលដែលមានបញ្ហាជីវិតកើតឡើង អ្នកមិនចេះដឹងរមែងខ្មោយខ្មួល ហើយដោះស្រាយមិនបានសម្រេចអ្វីឡើយ មានតែបង្កបញ្ហាថែមទៀត ចំណែកអ្នកចេះដឹងពិតៗក្នុងរឿងជីវិត រមែងមិនមាននូវកង្វល់ ហើយដោះស្រាយបានដោយងាយ ។



៥៨_ប្តប់ធម៌ប្តប់ជីវិត

ពេលរដូវក្តៅ ថ្ងៃត្រង់ ស្ងប់ខ្យល់ នៅកណ្តាលវាល មានកម្ដៅក្ដៅខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែដើមឈើក៏មិននៅទ្រាំទ្រទទួលកម្ដៅថ្ងៃ យ៉ាងគួរឱ្យសរសើរ ។

មើលចុះ ! មើលដើមឈើដែលឱ្យប្តប់ជីវិតជាក់ដល់មនុស្សនិងសត្វ រមែងធន់ទ្រាំនឹងកម្ដៅព្រះអាទិត្យតាមធម្មជាតិរបស់ខ្លួន ។

មនុស្សក៏ដូចគ្នា អ្នកដែលជាទីពឹង ជាប្តប់ត្រជាក់នៃអ្នកដទៃ ខ្លួនឯងត្រូវមាននូវសេចក្តីអត់ធន់ តស៊ូជាមួយនឹងសេចក្តីលំបាក ។

មើលមាតាបិតាចុះ! ដែលលោកទាំងពីរជាទីពឹងរបស់កូន តើលោកព្រមលំបាកយ៉ាងណាខ្លះ ។

ព្រះធម៌ដែលសម្រេចបានមកពីការព្យាយាមដ៏ខ្លាំងក្លារមែងជាប្តប់របស់ចិត្ត ។

មនុស្សល្អរមែងធ្វើជាប្តប់ឱ្យជីវិតខ្លួនឯង ។

មេរៀនជីវិត

៥៩_គុណសម្បត្តិដល់ព្រម ជីវិតរុងរឿង

មនុស្សខ្លះធ្លាក់ ល្មមអាចអាស្រ័យការធ្លាក់របស់ខ្លួន ធ្វើជីវិតឱ្យរុងរឿងបាន តែខ្លះឧបនិស្ស័យដែលល្អ ខ្លះការហ្វឹកហាត់អប់រំ ធ្វើឱ្យភាពធ្លាក់របស់ខ្លួនដែលមានពីកំណើតមក នោះ ត្រូវនាំទៅប្រើប្រាស់ក្នុងផ្លូវដែលមិនជាប្រយោជន៍ ដូចអ្នកមានទ្រព្យ តែប្រើប្រាស់ក្នុងផ្លូវខុស ។

មនុស្សខ្លះមានឧបនិស្ស័យល្អ តែខ្លះការធ្លាក់ ទើបសម្រេចប្រយោជន៍បានតិច ។

មនុស្សខ្លះធ្លាក់ផងមានឧបនិស្ស័យល្អផង តែខ្លះការព្យាយាម ដូចអ្នកដែលមានកាំបិតស្អាតល្អហើយ សាច់ដែកល្អទៀត តែម្ចាស់មិនបានយកទៅធ្វើឱ្យសម្រេចប្រយោជន៍ ។

មនុស្សយើងរមែងចម្រើនរុងរឿងក្នុងជីវិតទៅបាន លុះត្រាតែប្រកបព្រមដោយគុណសម្បត្តិទាំង ៣ នេះគឺ

- ១_ធ្លាក់ពីកំណើត ព្រោះបដិសន្ធិប្រកបដោយបញ្ញា ។
- ២_មានឧបនិស្ស័យល្អ ដោយបានសេពគប់នឹងសប្បុរស ។
- ៣_មានព្យាយាមត្រូវរហូតដល់ទីបំផុត ។

មេរៀនជីវិត

៦០_ចិត្តច្នៃមាត់ច្នៃដៃចង្រៃណាវងពួង

ក្បួនពេជ្រមានតម្លៃតាមការសន្មតរបស់មនុស្ស សម្បត្តិអ្វីៗដទៃទៀតក៏ដូចគ្នាដែរ វាមានតម្លៃទៅតាមការនិយមនិងទៅតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែ ចំពោះគុណធម៌ទាំងពួងវិញ គឺមានតម្លៃក្នុងខ្លួនឯងផង ថែមទាំងធ្វើឱ្យមនុស្សដែលខ្លួនស្ថិតនៅជាមួយ មានតម្លៃទៀតផង ដូចស្ករផ្អែមដោយខ្លួនឯងហើយ ញ៉ាំងម្សៅដែលខ្លួនលាយជាមួយឱ្យទៅជានំដូច្នោះឯង ។

មនុស្សពូកែក្នុងការច្នៃក្បួន ច្នៃពេជ្រ ប៉ុន្តែមនុស្សក្នុងលោកលំបាកនឹងច្នៃចិត្តខ្លួនឯងឱ្យមានតម្លៃស្មើណាស់ ។ ចិត្តដែលច្នៃល្អហើយ មានតម្លៃជាងគ្រឿងច្នៃទាំងពួង ។



មេរៀនជីវិត

៦១. លះបង់មានជាសុខខ្ពង់ខ្ពស់

មានថាខ្លួនឯងប្រសើរជាងគេ ក៏មិនល្អ នាំឱ្យលើក
តម្កើងខ្លួន មាក់ងាយអ្នកដទៃ ... ។

មានថាខ្លួនឯងអន់ជាងគេ ក៏មិនល្អដែរ គឺនាំឱ្យ
មើលងាយមើលថោកខ្លួនឯង ខូចចិត្ត ... ។

មានថាខ្លួនឯងស្មើនឹងគេ ក៏មិនល្អទៀត នាំឱ្យមាន
ការប្រជែង រឹងរូស ច្រណែន ... ។

ក្នុងជីវិតដែលល្អ មនុស្សយើងគួរគោរព ទន់ភ្លន់ ព្រម
ស្តាប់ និងបដិបត្តិដល់គ្នាទៅវិញទៅមក តាមប្រពៃណីទំនៀម
ទម្លាប់ដ៏សមរម្យ ។ ដល់ពេលគោរពគឺគោរព ដល់ពេលទន់-
ភ្លន់គឺទន់ភ្លន់ ដល់ពេលស្តាប់គឺព្រមស្តាប់ ដល់ពេលរឹងប៉ឹង
ត្រូវរឹងប៉ឹង ពោលគឺបង្គាប់ខ្លួនឯងឱ្យចូលទៅក្នុងស្ថានការណ៍
និងបុគ្គលទាំងពួងបានដោយល្អ ។ មនុស្សដែលធ្លាក់ក្នុងការ
បង្គាប់ខ្លួនឯង លោកហៅថា ជាអ្នកធ្វើខ្លួនឱ្យសមរម្យ អាច
ចងចិត្តមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនបាន ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
៦១

មេរៀនជីវិត

៦២. ស្តាប់ខ្លួនឯងពិត ជីវិតមាំមួន

ឆ្កែមិនបានអន់ចិត្តដោយហេតុមនុស្សយើងមិនសំពះវា
នោះទេ ទោះជាមនុស្សយើងយកជើងលេងក្បាលវា ក៏វាមិន
ប្រកាន់ដែរ សេចក្តីនេះព្រោះវាព្រមទទួលនូវអ្វីៗ តាមសភាព
ខ្លួនជាសត្វតិរច្ឆាន ។

ជីវិតមនុស្សពិតជាប្រសើរជាងសត្វតិរច្ឆាន ព្រោះ
បដិសន្ធិដោយផលបុណ្យ ប៉ុន្តែក្នុងរវាងការកើតនិងការស្លាប់
រមែងមានផលបុណ្យ និងផលបាបដូរផ្លាស់គ្នាជានិច្ច ។ អ្នក
តាមដានរឿងជីវិតដោយសតិ ទើបបានដឹងថា ជីវិតមួយផ្នែក
ជាវិបាករបស់កម្ម មួយផ្នែកទៀតកំពុងសាងកម្ម ។

នៅពេលជីវិតជាអកុសលវិបាក ជីវិតតែងទទួល
អារម្មណ៍មិនល្អ ។ ពិតមែនតែខ្លួនជាមនុស្សមិនមែនឆ្កែ ប៉ុន្តែ
គួរកំណត់ដឹងអកុសលវិបាកពិតៗ ទើបមិនប្រកាន់ ហើយនៅ
ដោយការស្ងប់ចិត្តទៅបាន ។



១ នាទី មានប្រយោជន៍
៦២

៦៣. ចិត្តសុខ្លាញ់ដ៏ល្អនៃអារម្មណ៍

មនុស្សយើងសប្បាយចិត្តនៅក្នុងលោក ព្រោះដឹងខ្លួនថា ខ្លួនជាអ្នកដឹងអារម្មណ៍នោះ។ ប៉ុន្តែលុះដល់មានអារម្មណ៍មិនល្អមកប៉ះខ្ទប់ ព្រោះខ្លួនជាអ្នកទទួលនោះឯង ទើបកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត ។

តាមធម៌បរមត្ថពិតៗ គឺត្រឹមតែវិញ្ញាណតាមទ្វារ៦ ទ្វារណាមួយប៉ុណ្ណោះ ដែលកើតឡើងមកទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ក្នុងលោក ដោយមិនមានខ្លួនយើងខ្លួនគេ ឬសត្វបុគ្គលណាជាអ្នកដឹងអារម្មណ៍នោះឡើយ ។

ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋានវិបស្សនា គឺប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីដឹងការពិតនៃបរមត្ថ កាលជាក់ច្បាស់ហើយ ទើបឃើញថា :

- លោកនេះមិនគួរឱ្យត្រេកអរទេ ។
- លោកនេះមិនគួរប្រកាន់ថាជារបស់មាំមួនឡើយ ។



៦៤. ធម៌ទាំងឡាយ ចាប់ផ្តើមពីចិត្តទៅមុន

សេចក្តីល្អ ឬអាក្រក់ទាំងឡាយ ចាប់ផ្តើមពីចិត្តទៅមុន ។ ចិត្តជាអ្នកសាងនូវចិន្តាភារ (គំនិតល្អឬអាក្រក់) ជាធម្មជាតិដែលមានអំណាចដាច់ខាត ក្នុងការឱ្យសុខ ឬឱ្យទុក្ខដល់បុគ្គល ។ មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខ ព្រោះមានចិត្តជាសុខ មនុស្សដែលមានទុក្ខក៏ដូចគ្នា ព្រោះមានចិត្តជាទុក្ខ ។

ចិត្តគឺជាធម្មជាតិ ដែលមានសេចក្តីសំខាន់ដ៏ក្រៃលែងក្នុងរឿងសុខទុក្ខនៃជីវិត ។



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

៦៥. ធានាជាមនុស្សល្អ ព្រោះចិត្តប្រសើរ

មនុស្សដែលយើងព្រមទទួលថា ជាមនុស្សល្អនោះ ព្រោះគេបានធ្វើល្អ និងនិយាយល្អ ទាំងនេះព្រោះមកអំពីមាន ការគិតល្អជាមូលដ្ឋាន ។ អាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា គេតាំង ចិត្តធ្វើជាមនុស្សល្អ ហើយក៏ប្រព្រឹត្តតាមការតាំងចិត្តនោះ ។

ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់យើង ជាងយើងជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។ ជំនួសការដែលយើង ចង់ឱ្យអ្នកដទៃធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យយើង គឺយើងត្រូវព្យាយាមធ្វើ សេចក្តីល្អឱ្យខ្លួនឯង ទៅតាមដែលយើងត្រូវការ ។ សេចក្តី ល្អដែលយើងធ្វើដោយខ្លួនឯង ទើបមានអានុភាពដល់ចិត្តជា ពិតប្រាកដ គឺធ្វើឱ្យចិត្តបានសុខស្ងប់ ។ កាលចិត្តសុខស្ងប់ ហើយ អ្វីៗក៏រៀបរយទៅផងដែរ ។



៦៦. យ៉ាងណាៗ សម្រេចទៅលើចិត្ត

ចិត្តរបស់មនុស្ស សំខាន់សម្រាប់មនុស្សខ្លួនឯងណាស់ មានតម្លៃជាទីបំផុត ត្រូវថែទាំឱ្យក្រៃលែង ។

មនុស្សនឹងទៅជាបុគ្គលយ៉ាងណា គឺស្រេចហើយតែ ចិត្តរបស់គេនោះឯង តួយ៉ាង ព្រះសិទ្ធិត្ថ ដែលក្រោយមកបាន ជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក៏ព្រោះមកអំពីព្រះទ័យរបស់ព្រះអង្គដែរ។

មនុស្សធម្មតា តែក្រោយមកបានក្លាយជាព្រះអរហន្ត ជាទីគោរពបូជានៃមនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយ ព្រោះចិត្ត របស់លោកប្រាសចាកកិលេស រីឯមនុស្សមានមុខមាត់ស្អាត- បាតខ្លះ តែជាទីរង្អៀសដល់មនុស្សទាំងឡាយ ព្រោះចិត្ត អាក្រក់ ហើយធ្វើអាក្រក់ និយាយអាក្រក់ទៅតាមចិត្តដែល អាក្រក់ហ្នឹងឯង ។



៦៧. អាក្រក់បួន ដំនួនតាមក្រោយចិត្ត

ចំពោះចិត្តមានសេចក្តីសំខាន់យ៉ាងណា អ្នកសិក្សា អំពីចិត្តអាចឃើញច្បាស់បាន ។ អ្នកដែលមានជោគល្អជាទី បំផុត គឺអ្នកដែលអាចធ្វើចិត្តឱ្យជាសុខបានរាល់ថ្ងៃ និងសេចក្តី ស្ងប់ដ៏ពិតប្រាកដនៃចិត្តនោះឯង ។

ត្រូវចាំថា បើចិត្តអាក្រក់ហើយ អ្វីៗទៀតដែលអាក្រក់ នឹងតាមមក តែបើចិត្តល្អវិញ សេចក្តីល្អគ្រប់យ៉ាងនឹងមកតាម ក្រោយ ដូចកង់រទេះវិលតាមស្នាមជើងគោដែលអូសនូវរទេះ នោះដូច្នោះដែរ ។



៦៨. រួចពីធាប ព្រោះគុណព្រះធម៌

ទីឃារុកុមារ មិនបានប្រហារព្រះរាជាដើម្បីសងសឹក មិនមែនព្រោះដោយសារបានទទួលប្រាក់ លានកោដិនោះទេ តាមពិត ព្រោះនឹកឃើញដល់ឱវាទរបស់ព្រះបិតា និងព្រោះ សុចរិតកម្មតែប៉ុណ្ណោះ ។

សេចក្តីល្អមានតម្លៃណាស់មិនអាចយកប្រាក់ប៉ុណ្ណាៗ ទិញបានឡើយ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ទើបអ្នកប្រព្រឹត្តល្អ ទាំងឡាយ ឃើញគុណព្រះធម៌ ។

ព្រះធម៌ចូលខ្លួនពេលណា មនុស្សលោកក៏បានរួចពី បាបពេលនោះដែរ ។



មេរៀនជីវិត

៦៩-មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់ មិនឱ្យជម្លោះរីករាលដាល

មនុស្សយើងដែលនៅរួមគ្នាក្នុងសង្គម រមែងមានចិត្ត
មិនស្មើគ្នាឡើយ មានឥន្ទ្រិយទន់ខ្សោយជាងគ្នា ។ មនុស្សខ្លះ
មានកិលេសស្រាលស្មើង ខ្លះទៀតមានកិលេសក្រាស់ ។
មនុស្សខ្លះសុភាពរាបសា ខ្លះទៀតច្រងេងច្រងាងច្រឡើស-
បើសដោយអំណាចនៃកិលេស ទើបមានការប្រព្រឹត្តប៉ះពាល់
ដល់អ្នកដទៃ ។ល។

អ្នកបដិបត្តិធម៌ ទើបត្រូវមានសេចក្តីអត់ធន់ ដែលជា
គុណជាតិដុតនូវកិលេស អត់ធន់ចំពោះពាក្យសម្តីចាក់ដោត
ពាក្យទ្រគោះបោះបោក ខ្លះការគោរពជាដើម ។

អ្នកបដិបត្តិធម៌ មិនប្រាថ្នាឱ្យជម្លោះរីករាលដាលដល់
ពួកគណៈឡើយ ត្រូវបានពន្លត់ត្រឹមខ្លួនឯង ។



មេរៀនជីវិត

៧០-មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងនេះ ទោះបីមានអ្នកណាជា
សត្រូវ ក៏មិនកាចអាក្រក់ដូចខ្លួនឯងជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងដែរ។

អ្នកដទៃជាសត្រូវ អាចល្មមរកផ្លូវការពារបាន ខ្លួនឯង
ក៏ខំការពារខ្លួន ញាតិមិត្តក៏ជួយការពារ នគរបាលយោធាក៏
អាចជួយការពារបានដែរ ។ ទោះបីសត្រូវនោះប្រទូសរាយ
រហូតដល់ស្លាប់ ព្រោះការពារមិនបាន ក៏មិនមែនត្រូវទៅ
អបាយភូមិនោះឡើយ បើយើងជាមនុស្សប្រព្រឹត្តល្អហើយ ។

ជួយមកវិញ បើយើងជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងនោះ ដោយ
មានការប្រព្រឹត្តអាក្រក់រៀរចាកសេចក្តីល្អជាប្រក្រតី តើអ្នក
ណានឹងជួយការពារបាន ។

ក្នុងសេចក្តីនេះ មានទំនងដូចគ្នាដែរ អ្នកណាជួយ
ជ្រោមជ្រែងឬធ្វើឱ្យក្តី គឺមិនអាចដូចធ្វើដោយខ្លួនឯងឡើយ។
ឪពុកម្តាយ ញាតិមិត្តបងប្អូន ធ្វើបានត្រឹមតែជួយដាស់តឿន
ប៉ុណ្ណោះ ឯការចុះដៃធ្វើគឺខ្លួនយើងផ្ទាល់ ។

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

៧១- ចិត្តតម្កល់ខុស អាក្រក់ក្រៃលែង

ទិសោ ទិសំ យន្តំ កយិណ វេរី វា បន វេរិនំ
មិច្ឆាបណិហិតំ ចិត្តំ ធាបិយោ នំ តតោ ករេ ។

ចោរឃើញចោរ ឬមនុស្សដែលមានពៀរឃើញមនុស្ស
ដែលមានពៀរនឹងគ្នាហើយ រមែងធ្វើសេចក្តីវិនាសអន្តរាយ
ហិនហោចណាមួយ ដល់គ្នានឹងគ្នាជាមិនខានឡើយ ឯចិត្ត
ដែលបុគ្គលតម្កល់ខុសហើយ គប្បីធ្វើបុគ្គលនោះឱ្យអាក្រក់
ជាងសេចក្តីវិនាស ដែលពួកចោរនិងមនុស្សមានពៀរវេរាធ្វើ
ដល់គ្នានឹងគ្នានោះទៅទៀត ។

ព្រះគាថាធម្មបទនេះនៅក្នុងចិត្តវគ្គ ព្រះអង្គប្រារព្ធ
នត្វតោចាស ដែលត្រូវគេប្រហារជីវិតព្រោះបាបកម្មតាមទាន់។

ដែលឈ្មោះថា ចិត្ត ព្រោះជាធម្មជាតិដែលសន្សំនូវ
កម្ម និងជាធម្មជាតិឱ្យសម្រេចនូវវិបាក ម្យ៉ាងទៀត ចិត្តជា
ធម្មជាតិដឹងច្បាស់នូវអារម្មណ៍ មនុស្សសត្វបុគ្គល អ្នកដឹង
អារម្មណ៍ក្រៅអំពីចិត្តទៀតពុំមានឡើយ ។

៧២- ចិត្តតម្កល់ត្រូវ ល្អក្រៃលែង

ន តំ មាតា បិតា កយិណ អន្លោ វាបិ ច ល្អាតកា
សម្មាបណិហិតំ ចិត្តំ សេយ្យសោ នំ តតោ ករេ ។

មាតាបិតា ឬពួកញាតិដទៃទៀត មិនអាចធ្វើនូវហេតុ
នោះឱ្យបានឡើយ ប៉ុន្តែចិត្តដែលបុគ្គលតម្កល់ទុកត្រូវហើយ
គប្បីធ្វើនូវបុគ្គលនោះឱ្យប្រសើរជាងហេតុនោះទៅទៀត ។

ព្រះគាថាធម្មបទនេះ នៅក្នុងចិត្តវគ្គ ព្រះអង្គប្រារព្ធ
ព្រះសោយេយ្យត្ថេរ ដែលត្រូវបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ព្រោះ
មកពីការតម្កល់ចិត្តត្រូវដោយប្រពៃ ។

ដែលឈ្មោះថា ចិត្ត ព្រោះជាធម្មជាតិសន្សំសន្តាន
គឺសន្សំនូវអ្វីៗដែលសម្រេចក្នុងជំនកិច្ចហើយនោះ។ ចិត្តសន្សំ
ទាំងកុសល ទាំងអកុសល ព្រោះហេតុនេះ ទើបគួរឃើញ
ច្បាស់ថា ចិត្តមិនមែនជាកូនយើងឡើយ ហើយក៏មិនមាន
នូវសភាវៈណាផ្សេងទៀតជាកូនយើងដែរ ។



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

៧៣. សុខចិត្តខ្លួនឯង ជាគោលសំខាន់ក្នុងជីវិត

ពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិទ្ទានោះ នឹងយកឱ្យប្រាកដ
មិនបានឡើយ ។ មនុស្សល្អសែនល្អ ក៏នៅគេនិទ្ទា កាលបើគេ
មិនពេញចិត្ត ឯមនុស្សអាក្រក់សែនអាក្រក់ គង់មានគេ
សរសើរ ព្រោះគេពេញចិត្ត ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ ផ្លូវដែលល្អជាទីបំផុតសម្រាប់
យើងគឺ គេសរសើរក៏ដោយ គេនិទ្ទាក៏ដោយ យើងធ្វើតែការ
ដែលជាតួនាទីរបស់យើង ឱ្យល្អបំផុត តាមសមត្ថភាពដែល
មាន ។ បុណ្យយើងធ្វើ បាបយើងមិនសាង យើងមានសេចក្តី
សុខចិត្តរបស់យើង សេចក្តីសុខចិត្តនេះឯង អ្នកណាធ្វើជំនួស
យើងពុំបានឡើយ ។



៧៤. វិមានសុខ ក្រែកលែងជាវិមានស្ងួត

សេចក្តីសុខណាៗទាំងអស់ ទាំងក្នុងមនុស្សលោក
ទេវលោក ព្រហ្មលោក ស្មើដោយសេចក្តីសុខចិត្តពុំមាន
ឡើយ ។

ចិត្តដែលមាននូវសេចក្តីសុខ ព្រោះបានទូន្មានអប់រំ
ព្រោះការតាមថែរក្សាជានិច្ច និងព្រោះបានកម្ចាត់បង់នូវរោគ
គឺកិលេស ។

មនុស្សយើងអាចសាងនូវវិមានសុខ ក្រែកលែងជាង
វិមានស្ងួត ហើយអាចចូលទៅនៅបានក្នុងអត្តភាពនេះឯង
ព្រោះហេតុដូច្នោះ មនុស្សអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីសុខសម្រាប់ខ្លួន
គប្បីទូន្មានចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យបានជានិច្ច សាងនូវវិមានសុខ
ពោលគឺចិត្តស្ងប់នូវកង្វល់ ។



មេរៀនជីវិត

៧៥_សេចក្តីល្អមានអំណាចដ៏ក្រៃលែង

សេចក្តីល្អ ជាគុណធម៌មានអំណាចសំខាន់ដ៏ក្រៃលែង

នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស :

- ១_ធ្វើឱ្យបានជាទីគោរព ជាទីលើកតម្កើងនៃមនុស្សទាំងឡាយ រឹតតែមានច្រើន រឹតតែល្អ ។
- ២_មិនមានអ្នកណាទម្លាយបានឡើយ ក្រៅពីខ្លួនឯង។
- ៣_អ្នកមាននូវគុណធម៌ ខ្លួនឯងក៏សប្បាយចិត្ត មានចិត្តជាសុខ ជាផលឱ្យឃើញច្បាស់ក្នុងបច្ចុប្បន្នទាន់ភ្នែក ។
- ៤_អ្នកដទៃដែលចូលមកអាស្រ័យ ក៏បាននូវម្ហូបត្រជាក់ជាសុខផងដែរ ។
- ៥_មិនមានការនិយាយអួតអាង មិនមានការចាំបាច់ត្រូវយោសនាបបួលអ្នកណាឱ្យមកជឿ តែនេះជាសេចក្តីពិតក្នុងខ្លួនឯង ជាគុណតម្លៃនៃសេចក្តីល្អ ។
- ៦_សេចក្តីល្អមានអំណាចបិតថេរយើងយូរ ល្អប្រសើរជាងអំណាចអាជ្ញាណាៗទាំងអស់ ជាអំណាចដ៏បរិសុទ្ធ ។
- ៧_អាចកម្ចាត់សត្រូវគឺកិលេសក្នុងខ្លួនឯងបាន ។

.៧៥.

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៧៦_សុខព្រោះការងារប្រាសចាកទោស

កុំរកសេចក្តីសុខអំពីការខ្លះខ្លាយទ្រព្យសម្បត្តិ និងអំពីការខ្ជិលឡើយ ។ ចូរស្វែងរកសេចក្តីសុខអំពីការងារគឺខំប្រឹងធ្វើការ សិក្សាស្វែងរកការចេះដឹង និងប្រឹងឱ្យចិត្តសន្តានប្រកបទៅដោយគុណតិសេចក្តីល្អជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ ។

សូមអធិដ្ឋានក្នុងចិត្ត ឱ្យខ្លួនឯងមាននូវឥស្សរភាពក្នុងការបំពេញសេចក្តីល្អ សាងនូវសេចក្តីស្របក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ។

ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្នកណាមកគាបសង្កត់ មិនឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ក្រៅពីកិលេសក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងឡើយ ។



.៧៦.

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៧៧_ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ចិត្តមិនស្ងប់

ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ដូចបរិភោគស្រាពិសេស រមែងចង់បានការសរសើរឡើយ។ បើមានអ្នកណាភិះដៀលអ្វី បន្តិចបន្តួចក៏ទាស់ចិត្តហើយក៏ជាទុក្ខ ។ នៅពេលដែលស្រវឹង ហើយ ក៏មិនងាយនឹងដឹងថា ពាក្យសរសើរណាមួយ ពាក្យ សរសើរណាពិត ដោយចំពោះណាស់នោះគឺអ្នកបិតនៅក្នុង ឋានៈខ្ពស់គឺងាយក្នុងការទទួលនូវពាក្យសរសើរបួមណាស់ ។

គ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំមួយ គឺធ្វើអ្វីខុស ធ្វើអ្វីមិនត្រឹមត្រូវ ហើយ មិនមានអ្នកណាភ្ញាហានមកនិន្ទាភិះដៀលចំពោះមុខ គេបណ្តោយឱ្យធ្វើតាមចិត្ត មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គេថែមទាំង រកចំណុចសរសើរពីនេះពីនោះទៀតផង ហើយបើមានធ្វើអ្វី ត្រូវ សូម្បីបន្តិចបន្តួច គឺគេខំចោមរោមសរសើរបន្ថែមបន្ថយ ខុសពីការពិត រហូតដល់អ្នកដែលទទួលនូវការសរសើរ មាន ការយល់ខុសថា ខ្លួនជាមនុស្សគួរបានទទួលតែការសរសើរ ម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនគួរមានអ្នកណាមកភិះដៀលឡើយ យ៉ាង នេះប្រៀបដូចជាក្មេងដែលចូលចិត្តតែរបស់ផ្អែមៗ ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
៧៧

មេរៀនជីវិត

៧៨_សច្ចៈចំពោះខន្ធ ៥ គឺទុក្ខ មិនមែនសុខទេ

ស្រវឹងនឹងសុខធ្វើឱ្យជាប់នឹងសេចក្តីសុខនោះៗ រហូត ដល់គ្រាន់តែមានរឿងត្រូវទុក្ខបន្តិចបន្តួច ក៏ទ្រាំមិនបានដែរ ។ មនុស្សយើងស្រវឹងនឹងសុខ ទើបមិនដឹងថាអ្វីជាសេចក្តីពិត ម្យ៉ាងទៀតព្រោះអត់បញ្ញា ។

តាមពិត គឺទុក្ខហ្នឹងឯងដែលជាសេចក្តីពិត ព្រះអរិយ- បុគ្គលត្រាស់ដឹងទុក្ខសច្ចៈ មិនមែនសុខសច្ចៈឡើយ ក្នុងសច្ចៈ ទី ១ នោះ ។

ការត្រាស់ដឹងនូវសច្ចៈធម៌ ទើបបានយល់ដឹងអំពីជីវិត ខ្លួនឯង និងជីវិតអ្នកដទៃបានច្បាស់លាស់ ។



១ នាទី មានប្រយោជន៍
៧៨

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

៧៩. រកសុខខ្លួនឯង ដោយឱ្យសុខគេ

ការស្វែងរកសេចក្តីសុខ ដែលគួរឱ្យពិះដៀលក៏មាន ដែលគួរឱ្យសរសើរក៏មាន ។ ការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន ដោយការផ្តល់ប្រគល់នូវទុក្ខភ័យឱ្យអ្នកដទៃ វាគួរឱ្យពិះដៀលណាស់ តែបើមិនបង្កទុក្ខភ័យឱ្យអ្នកដទៃទេ ជាការគួរឱ្យត្រេកអរ ហើយបើការស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួននោះឯង ដោយការផ្តល់ប្រគល់នូវសេចក្តីសុខឱ្យដល់អ្នកដទៃ របៀបយ៉ាងនេះគួរឱ្យសរសើរមែនទែន ។

អ្នកស្វែងរកសេចក្តីសុខ ប្រាថ្នាសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន ដោយការបង្កនូវទុក្ខឱ្យដល់អ្នកដទៃ រមែងជាមនុស្សច្របូកច្របល់ទៅដោយពៀរ រមែងមិនផុតចាកពៀររវាឡើយ ។



៨០. ភ្លើងក្រោធជុតចិត្ត ក្តៅហើយធាបង្កៀត

ការខឹងក្រោធធ្វើឱ្យចិត្តសៅហ្មង ក្តៅក្រហាយក្រវល់-ក្រវាយ ទោះដេកឬអង្គុយក៏មិនជាសុខដែរ ។ នេះគឺជាភ្លើងក្នុង អាស្រ័យនឹងចិត្តណាកើតឡើងរមែងដុតនូវចិត្តនោះ ដូចភ្លើងអាស្រ័យនឹងអុសណានេះឡើង ក៏រមែងដុតកម្ទេចនូវអុសនោះ ដូច្នោះឯង ។

ភ្លើងគឺសេចក្តីក្រោធនេះ បើមិនចេះពន្លត់វាទេ វានឹងនេះឱ្យក្តៅជានិច្ចរឿយៗតទៅ បើពន្លត់បានក៏ត្រជាក់សប្បាយដេកនៅជាសុខ ។

អ្នកណាស្អប់ខ្ពើមយើងក៏ស្រេចតែគេទៅ ព្រោះការស្អប់ខ្ពើមបានទម្លាយនូវសុខភាពផ្លូវកាយ ជាពិសេសផ្លូវចិត្តរបស់គេស្រេចទៅហើយ យើងមិនត្រូវស្អប់ត្រឡប់តបវិញឡើយ ។ ការស្អប់ត្រឡប់តប គឺជាការទៅបន្តភ្លើងពីគេយកមកដុតខ្លួនឯងផង ។



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

មេរៀនជីវិត

៨១. ផ្លូវជីវិត ពិតជាត្រូវសិក្សា

ផ្លូវជីវិត គឺលំបាកជាងផ្លូវដើរធម្មតាក្រែកលែងណាស់ ទាំងមានភាពអាថ៌កំបាំងដ៏ខ្លាំងណាស់ទៅទៀតផង ។

ការដើរផ្លូវធម្មតា យើងគង់តែមានការសិក្សា ដើម្បីឱ្យ ដឹងផ្លូវទៅមក ទើបជាការងាយស្រួល និងនាំឱ្យរួចផុតពី ភយន្តរាយទៀតផង ចុះផ្លូវជីវិតវិញ មានរឿងអ្វីដែលថាមិន ចាំបាច់ត្រូវសិក្សានោះ ។

អ្នកដែលមានការចេះដឹងក្នុងផ្លូវនៃជីវិត គឺដឹងថាអ្វី ខុស អ្វីត្រូវ អ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ និងអ្វីដែលគួរធ្វើ អ្វីដែលមិនគួរ ធ្វើ ហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមដែលបានដឹង ដូច្នោះ រមែងនាំ ជីវិតទៅកាន់សេចក្តីសុខស្រប់បានដោយពិត ។

ការសិក្សាអំពីជីវិត ជាការកពូននូវបញ្ហាសម្បត្តិ រួច ហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមដែលបានដឹងនោះ ដោយកម្លាំង ចិត្តដ៏រឹងប៉ឹង សំដៅទៅខាងមុខមិនរាថយ នេះឈ្មោះថា យក បញ្ហាមកប្រើឱ្យបានជាប្រយោជន៍ ដោយសេចក្តីព្យាយាម ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
៨១

មេរៀនជីវិត

៨២. ដឹងថាខ្លួន ត្រូវអកប្រថីប

កាលបើភាពងងឹតគឺអវិជ្ជានៅតែគ្របសង្កត់ជីវិត ការ ប្រព្រឹត្តពិតជានៅមានខុស ។ កំហុសដែលកើតឡើងដោយ ភាពងងឹតនោះឯង ធ្វើឱ្យជីវិតរឹតតែសៅហ្មងថែមទៅទៀត ។

ប្រៀបដូច មនុស្សដែលដើរក្នុងទីងងឹត រមែងភ្ញាក់ បាត់ដួលបោកបានដោយងាយ កាលបើដួលនាំឱ្យប្រឡាក់ ឬ គ្រោះថ្នាក់បាក់ដៃបាក់ជើង ធ្វើឱ្យរាងកាយសៅហ្មងឬទ្រុឌ ទ្រោមដូច្នោះឯង ។

ព្រះគាថាធម្មបទ ផរាវត្ត

កោ នុ ហរសោ ភិមាណន្នោ និច្ចំ បដិសិទ្ធិ សតិ
អន្តកាអេន ឱនន្នា បទីមំ ន គវេសនំ ។

កាលបើលោកសន្តិវាស ត្រូវភ្លើងមានរាគៈជាដើម ឆេះទ្រលោមជានិច្ច ម្តេចក៏អ្នកសើច ម្តេចក៏អ្នកត្រេកត្រអាល ទៅបាន អ្នកទាំងឡាយ ត្រូវងងឹតគឺអវិជ្ជារូបរឹតហើយ ម្តេច ឡើយក៏មិនស្វែងរកប្រទីបតីប្រាជ្ញា ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
៨២

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

មេរៀនជីវិត

៨៣. ទំនៀមរបស់ពូជ ដូចទំនៀមកម្ម

ការធ្វើល្អជាកូនាទីរបស់អ្នកដែលស្រឡាញ់អំពើល្អ តែ ការឱ្យផលល្អយ៉ាងណានោះ ជាកូនាទីរបស់កម្ម បុគ្គលមិន អាចបង្ខំតាមចិត្តចង់បានឡើយ ។

ប្រៀបដូចការធ្វើស្រែដូច្នោះដែរ ក្នុងរាល់ដកស្រង់ ជាកូនាទីរបស់អ្នកស្រែ ឯការចេញកូនឱ្យផល វាជាកូនាទី របស់ដើមស្រូវ អ្នកស្រែយំអង្វរដោយការប្រញាប់ចង់បាន ស្រូវយ៉ាងណា ក៏ដើមស្រូវមិនអាចបញ្ចេញកូនមកបានដែរ បើនៅមិនទាន់ដល់ពេលទេនោះ ។

ក្នុងរឿងអ្នកចម្ការ ក៏មានទំនងដូចគ្នា បុគ្គលដាំពូជ បែបណា ក៏រមែងបានទទួលផលបែបនោះ ទោះជាប្រែក្លាយ ក៏មិនមែនស្វាយទៅជាក្រូចនោះទេ ហើយក៏មិនអាចអង្វរករ សូមជូនផ្លាស់ឱ្យផលខុសពីពូជដើមនោះបានឡើយ ។



មេរៀនជីវិត

៨៤. ទោសៈចាប់សត្វដាក់ក្នុងកន្លែងនៃកំហុស

ចូរព្យាយាមរម្ងាប់នូវសេចក្តីក្រោធន៍ កុំឱ្យកើតឡើង បាន បើរម្ងាប់មិនបានភ្លាមៗទេ ក៏សូមឱ្យនៅត្រឹមតែក្នុងចិត្ត ប៉ុណ្ណឹងចុះ កុំឱ្យប្រាកដតាមមុខ តាមអាកប្បកិរិយា ឬតាម វាចាឡើយ ព្រោះបើយើងសម្តែងចេញមកឱ្យប្រាកដ គឺវាជា ការយោសនា នូវសេចក្តីអាក្រក់របស់យើងដោយខ្លួនឯង ។

ពស់ចាប់កង្កែបលេប ឆ្មាចាប់កណ្តុរស៊ី ខ្លាចាប់ម្រឹក ជាចំណី សេចក្តីខឹងក្រោធចាប់សត្វលោក លេបចូលទៅក្នុង កន្លែងនៃកំហុស ។

យើងត្រូវព្យាយាមគ្រប់គ្រងនូវសេចក្តីក្រោធន៍ បើមិន ដូច្នោះទេ នឹងត្រូវសេចក្តីក្រោធចូលមកគ្រប់គ្រងលើយើងជា ពិតប្រាកដ ។



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

មេរៀនជីវិត

៨៥- ទ្រុស្តសីល ទ្រុស្តសុខ សីលសែនស័ក្តិសិទ្ធិ

បុគ្គលអ្នកទ្រុស្តសីលគឺជាអ្នកបៀតបៀនខ្លួនឯងដោយពិត ព្រោះការទ្រុស្តសីលគឺជាតួកម្មអាក្រក់ ជាធម្មតានៃកម្មអាក្រក់វាមិនមែនឱ្យផលល្អដល់អ្នកធ្វើឡើយ ។

អ្នកទ្រុស្តសីលគឺជាចោរ តែជាចោរដែលធ្វើនូវសេចក្តីវិនាសឱ្យដល់ខ្លួនឯង ដូចដើមឈើដែលត្រូវវិលីជ្រុះបរិក ។

អ្នកមានសីលគឺជាអ្នកមាននូវវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិអស្ចារ្យ :

-សីលលាងជម្រះនូវមន្ទិលសៅហ្មងក្នុងចិត្ត ដែលមន្ទិលសៅហ្មងនេះ មិនអាចលាងជម្រះបានដោយទឹកទន្លេគង្វាជាដើមបានឡើយ ។

-សីលកម្ចាត់បង់នូវអន្តរាយខាងក្នុង ដែលជាអន្តរាយដ៏ក្រៃលែង អន្តរាយនេះមិនអាចកម្ចាត់បង់បានដោយអំណាចមន្តវិជ្ជាការណាៗទាំងអស់ ។



.៨៥.

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៨៦- ជីវិតមានសីល ខ្ពង់ខ្ពស់ខ្ពត្តម

-សីល គឺជាគ្រឿងប្រដាប់យ៉ាងវិសេសរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ។

-សីល មានក្លិនក្រអូបផ្សាយទៅគ្រប់ទិស និងសមគួរគ្រប់កាល ។

-សីល មានគុណអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ស្ថិតនៅក្នុងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះ មនុស្សនិងទេវតាក្នុងគោរពបូជា ។

-សីលជាជណ្តើរឡើងទៅកាន់ទេវលោក ។

-សីលជាឧបាយនាំឱ្យបានសម្រេចឈាននិងអភិព្វា ។

-សីលជាផ្លូវនាំឱ្យបានដល់មហានគរគឺព្រះនិព្វាន ។

-សីលជាភូមិប្រតិស្ឋាននូវសាវកពោធិ បច្ចេកពោធិ និងសម្មាសម្ពោធិព្វាណ ។

-សីលនាំឱ្យសម្រេចនូវរបស់ដែលប្រាថ្នា ប្រៀបដូចកប្បព្រឹក្ស ឬកែវទិព្វក្នុងទេវលោក ។



.៨៦.

១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៨៧. សីលឯកសារនៃជីវិត

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រាស់សម្តែងថា :

._ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ បើអ្នកទាំងឡាយប្រាថ្នាថា អាត្មាអញគប្បីជាទីស្រឡាញ់ ជាទីពេញចិត្ត ជាទីគោរព ជាទីលើកតម្កើងនៃសព្វហុចារីទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយគប្បីធ្វើឱ្យបរិបូណ៌ក្នុងសីលទាំងឡាយចុះ ។

._ម្ចាស់អានន្ទ កុសលសីលមានការមិនក្តៅក្រហាយជាប្រយោជន៍ ។

._សីលជាកុលសម្បត្តិដ៏ខ្ពស់ក្រៃលែង ព្រោះអ្នកមានសីល សូម្បីកើតក្នុងត្រកូលទាបក៏ជាបូជនីយបុគ្គលរបស់ក្សត្រមហាសាលជាដើមដែរ ។

._សីលជាឥស្សរៈ មិនទាសៈនៃកិលេស មានកិលេសនាំឱ្យសម្លាប់សត្វជាដើម ។

._សីលធ្វើឱ្យជីវិតមានតម្លៃ សូម្បីរស់នៅមួយថ្ងៃក៏ប្រសើរជាងការរស់នៅអស់រយនៃឆ្នាំដែលអត់សីលដែរ ។

._៨៧._ ១ នាទី មានប្រយោជន៍

មេរៀនជីវិត

៨៨. សីលប្រសើរជាងសម្បត្តិទ្រព្យ

._សីលប្រសើរជាងរូបសម្បត្តិ ព្រោះនាំមកនូវសេចក្តីជ្រះថ្លាដល់ជនទាំងពួង និងព្រោះជរា ព្យាធិជាដើមគ្របសង្កត់មិនបាន ។

._សីលប្រសើរជាងវិមានប្រាសាទ ព្រោះនាំមកនូវការត្រជាក់ចិត្ត ពោលគឺសីលជាវិមានប្រាសាទរបស់ចិត្ត ។

._សីលប្រសើរជាងក្រុមញាតិ ព្រោះឱ្យសម្រេចនូវសម្បត្តិខ្ពស់ៗ ដែលពពួកញាតិមិនអាចឱ្យសម្រេចទៅបាន ។

._សីលប្រសើរជាងកងទ័ព មន្តអាគម និងថ្នាំវិសេសណាៗទាំងអស់ ក្នុងការរក្សាខ្លួនឱ្យរឹងនៅក្នុងភាពជាមនុស្សពិតៗ មិនឱ្យភាពជាមនុស្សក្នុងចិត្តវិនាសឡើយ ។

._សីលធ្វើឱ្យអ្នកមានសីលបានជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង ។

._សីលរមែងរក្សាអ្នកមានសីល ក្រៃលែងជាងមាតារក្សាបុត្រ និងក្រៃលែងជាងទេវតារក្សាមនុស្សលោក ។



._៨៨._ ១ នាទី មានប្រយោជន៍

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

៨៩_ ជីវិតគឺការដើរផ្លូវ

ការដើរផ្លូវត្រូវមានទិសដៅ យ៉ាងណាមិញ ជីវិតគឺជា ការដើរផ្លូវ ក៏ត្រូវមានទិសដៅយ៉ាងនោះដែរ ។

អ្វីដែលជាទិសដៅនៃជីវិត មនុស្សយើងម្នាក់ៗត្រូវ កំណត់ឱ្យបានច្បាស់ ហើយព្យាយាមដើរ ជាមួយគ្នានោះ ត្រូវ ប្រយ័ត្នរង្វេង និងប្រយ័ត្នគ្រោះថ្នាក់ ។ មានមនុស្សច្រើន ណាស់ ដែលមិនបានដល់ទិសដៅ ព្រោះតែសេចក្តីប្រមាទ របស់ខ្លួនឯង ។

ដើម្បីកុំឱ្យរង្វេង ត្រូវមើលផែនទី ។ ផែនទីជីវិតគឺជា ព្រះធម៌ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រាស់សម្តែង ។

ដើម្បីឱ្យរួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រយ័ត្នគ្រប់ជំហាន និង ត្រូវដឹងថាអ្វីជាគ្រោះថ្នាក់ ។ គ្រោះថ្នាក់នៃជីវិតមានច្រើន ប្រការណាស់ គ្រប់គ្នាកំពុងដើរ តើមានឧបករណ៍អ្វីជាគ្រឿង ការពារ ? និងអ្វីជាស្បៀង ? អ្វីជាគ្នា ?

៩០_ ជីវិតគឺការដួរផ្លាស់

ដុំពពកកណ្តាលផ្ទៃមេឃ ដួរផ្លាស់រូបរាងជានិច្ច ។ ភាពល្អស្អាតនៃព្រះអាទិត្យដែលជិតលិចក្តី ភាពស្រស់ត្រកាល នៃធម្មជាតិដទៃទៀតក្តី ទាំងអស់គឺគ្រាន់តែជាសភាពដួរផ្លាស់ ប៉ុណ្ណោះ អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកមិននៅដដែលឡើយ ។

យើងមិនអាចបង្កប់ការដួរផ្លាស់បានទេ ហើយអ្វីៗ ដែលដួរផ្លាស់ វាមែងដួរផ្លាស់ទៅតាមហេតុ តាមពេលវេលា តាមក្រឹត្យក្រមរបស់វា ។

ជីវិតគឺជាធម្មជាតិ ស្ថិតនៅក្នុងការដួរផ្លាស់ជានិច្ច តាំងពីកើតរហូតដល់ស្លាប់ ។ គ្រប់វ័យនៃជីវិតដូចថ្ងៃបណ្តើរ កូន ឬដូចជាដុំពពុះទឹក យើងមិនអាចចាប់យកវ័យណាមួយ បានឡើយ ។ តាមពិត សភាពដួរផ្លាស់ទាំងអស់របស់ធម្មជាតិ គឺជាមាយាធម៌ ជាបិសាចតែម្នាក់ពោលគឺទុក្ខតែម្យ៉ាង ។



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

៩១. វិវិធីការតស៊ូ

តស៊ូជាមួយអ្វី ? ឬជាមួយអ្នកណា ? អ្នកខ្លះថាតស៊ូ
ជាមួយការងាររកស៊ី ខ្លះថាតស៊ូយកឈ្នះអ្នកនេះអ្នកនោះ ។

អ្នកខ្លះ សម្លឹងឃើញមេឃដី អាកាសធាតុក្តៅត្រជាក់
ជាដើម ជាតូតស៊ូ ខ្លះតស៊ូក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ។ល។

ក្នុងព្រះគម្ពីរធម្មបទ សហស្សវគ្គ ប្រារព្ធព្រះនាង
កុណ្ឌលកេសីទេវី ព្រះសាស្ត្រាទ្រង់ត្រាស់ថា :

យោ សហស្សំ សហស្សន សន្តាមេ មនុស្សេ ជីនេ
ឯកព្វេ ទេយ្យមគ្គានំ ស វេ សន្តាមជុត្តមេ ។

បុគ្គលណា ឈ្នះមនុស្ស ១ លាននាក់ក្នុងសមរម្យមិ
បុគ្គលនោះ មិនឈ្មោះថា ជាអ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរក្នុងសង្គ្រាម
ឡើយ ចំណែកបុគ្គលណាឈ្នះខ្លួនឯងម្នាក់បាន បុគ្គលនោះ
ឈ្មោះថាជាអ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរបំផុតនៅក្នុងសមរម្យមិ ។



៩២. វិវិធីគឺជាកន្លែងសិក្សា

មិនមែនអានតែសៀវភៅទេ ត្រូវអានជីវិតខ្លួនឯងផង
ពោលគឺត្រូវសិក្សាអំពីជីវិត តើជីវិតគឺជាអ្វី ? កើតមកបាន
យ៉ាងណា ? ហើយប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងណា ? ត្រូវសិក្សាឱ្យ
ឃើញច្បាស់ដោយបញ្ហាចក្ក ។

មិនមែនមានតែអ្នកដទៃទេជាគ្រូនោះ ខ្លួនឯងហ្នឹង
ហើយដែលត្រូវបង្រៀនខ្លួនឯង អប់រំទូន្មានខ្លួន ។ ប្រារព្ធ
សុខសាមណេរ ព្រះសាស្ត្រាទ្រង់ត្រាស់ថា « ធម្មតាអ្នកស្រែ
តែងបាចទឹកបញ្ចូលទៅក្នុងស្រែ ជាងព្រួញតែងពត់ព្រួញ
ជាងឈើតែងចាំងឈើ ឯអ្នកមានវត្ថុបដិបត្តិល្អ តែងអប់រំ
ទូន្មានខ្លួន » ។

ក្នុងបណ្តាពួកមនុស្សទាំងឡាយ មនុស្សល្អគឺជាមនុស្ស
ដែលចេះអប់រំទូន្មានខ្លួនឯង ។



មេរៀនជីវិត

៩៣. ខិត្តភក្តិជំនាញមច្ចុរាជ

យើងស្វែងរកឥស្សរភាពនៃជីវិត ប៉ុន្តែកាលផុតចាក
រឿងមួយបានហើយ យើងក៏ជាប់ជំពាក់ក្នុងរឿងក្នុងអារម្មណ៍
មួយផ្សេងទៀត ។

យើងសម្លឹងមើលជីវិតដោយសេចក្តីប្រមាទ និងដោយ
សេចក្តីត្រេកត្រអាល ព្រោះមានរបស់ល្អលោមចិត្តជា
ច្រើន ។ យើងមិនបានគិតថា យើងដែលត្រេកត្រអាលភ្លើត-
ភ្លើនក្នុងជីវិត វាជាការលោតទម្លាក់ជ្រោះ ឬដូចជានាយព្រាន
ជីករណ្តៅសម្រាប់ចាប់សត្វនោះឡើយ ។ ប្រារព្ធឱ្នខក្នុង
បុប្ផវគ្គ ព្រះគាថាធម្មបទ ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់ថា :

**បុប្ផានិ ហេតុ បចិន្តំ ព្យាសត្តមនសំ នវំ
សុត្តំ គាមំ មហោឃោរាម មច្ចុ អរណយ គច្ឆតិ ។**

មច្ចុរាជគឺសេចក្តីស្លាប់ រមែងអូសទាញយកនូវនរជន
ដែលមានចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ជាអ្នកកំពុងតែ
ជ្រើសរើសយកកម្រងផ្កាគឺបញ្ចកាមគុណទៅ ដូចជាទឹកជំនន់
ដ៏ធំ ដែលកូចយកអ្នកស្រុកកំពុងដេកលក់ទៅដូច្នោះឯង ។

១ នាទី មានប្រយោជន៍
-៩៣-

មេរៀនជីវិត

៩៤. ខិត្តភក្តិជាគុកធំ

នៅក្នុងគុកធំមានបន្ទប់តូចៗជាច្រើន ក្នុងបន្ទប់ខ្លះ
មានការធ្វើទារុណកម្មអ្នកទោសដ៏ខ្លាំងក្លា បន្ទប់ខ្លះទៀតមាន
ទារុណកម្មខ្សោយជាលំដាប់ ។

ជីវិតចាប់បដិសន្ធិ ជាការចូលបន្ទប់តូចក្នុងគុកធំ ឯ
ការស្លាប់វាជាការត្រូវដូរផ្លាស់បន្ទប់ក្នុងគុកប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រសែ
ជីវិតក្នុងវដ្តសង្សារគឺជាគុកធំ កងទុក្ខទាំងពួងជាទារុណកម្ម។
សត្វលោកជាប់គុកក្នុងជីវិតខ្លួនឯង អវិជ្ជាជាអ្នកគ្រប់គ្រងគុក
តណ្ហាជាអ្នកចាប់ ឧបាទានជាខ្នោះនិងជាសោគុក កម្មជាអ្នក
យាម ជាអ្នកធ្វើទារុណកម្ម ជាអ្នកឱ្យបាយ និងជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរ
បន្ទប់ឱ្យអ្នកទោស ។

នៅពេលបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត គឺជាពេលបាន
នូវសេចក្តីសម្រេចថាត្រូវចេញចាកគុក ដល់ពេលព្រះអរហន្ត
ចុតិ គឺជាដំណើររួចផុតចាកគុក ជាការរួចផុតរហូត ។



១ នាទី មានប្រយោជន៍
-៩៤-

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

មេរៀនជីវិត

៩៥_ ជីវិតគឺជាអ្នកចិញ្ចឹមយាតកៈ

សត្វលោកត្រូវការភាពមាំមួនក្នុងជីវិត ប្រាថ្នាការរួចផុតពីវិបត្តិភយន្តរាយទាំងពួង ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបមនុស្សយើងមិនត្រូវបៀតបៀនដល់សត្វលោកឡើយ ។

មនុស្សយើងស្វែងរកគ្រឿងការពារជីវិត ចាត់វិធាន-ការគ្រប់បែបយ៉ាង តែក្នុងទីបំផុតត្រូវដេកស្លាប់ ទាំងដែលអ្នកការពារនិងគ្រឿងធានាអាយុជីវិតនៅជិតទាំងអស់ នេះព្រោះបញ្ចក្ខន្ធជាយាតកៈអ្នកសម្លាប់ផ្តាច់ជីវិត ដែលជីវិតបានចិញ្ចឹមរហូតមកហ្នឹងឯង ។ ប្រារព្ធខត្តរាថេរីក្នុងជរាវគ្គ ព្រះគាថាធម្មបទ ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា :

**បរិវិណ្ណមិនំ រូបំ រោគនិន្ទំ បតទុណំ
ភិជ្ជតិ បូតិ សន្នេហោ មរណន្តំ ហិ ជីវិតំ ។**

រូបនេះគ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោមហើយ ជាទីអាស្រ័យនៅនៃរោគ ជារបស់ដែលផុយរលួយ កាយរបស់ខ្លួនជារបស់ដែលស្តុយគួរខ្ចើមរអើម នឹងបែកធ្លាយ ព្រោះថាជីវិតនេះមានសេចក្តីស្លាប់ជាទីបំផុត ។

មេរៀនជីវិត

៩៦_ ជីវិតគឺពិតជាអនត្តា

ជីវិតគឺជាការប្រជុំព្រមដោយខន្ធទាំង ៥ មានការសន្មតទៅតាមអត្តភាព ភពភូមិកំណើត ថាជាសត្វ មនុស្ស ទេវតា មារព្រហ្ម ។

នៅក្នុងព្រះអដ្ឋកថាបដិសម្តិទាមគ្គ ភង្គានុបស្សនា-ញ្ញាណនិទ្ទេស បានសម្តែងបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ :

**ខន្ធនិវុជ្ឈន្តិ ន ចត្តិ វេញ្ញោ
ខន្ធនន តេនោ មរណន្តិ តុច្ចតិ
តេសំ ខយំ បស្សតិ វេប្បវត្តោ
មរណំ វិជ្ជំ វិជីវេន យោនិសោ ។**

ខន្ធទាំងឡាយរមែងរលត់ មិនមានអ្វីៗដទៃ (គឺមិនមានសត្វបុគ្គល) ការបែកធ្លាយនៃខន្ធ លោកហៅថា វេញ្ញាៈ បុគ្គលមិនប្រមាទ ឃើញការអស់ទៅនៃខន្ធទាំងនោះ ដោយយោនិសោមនសិការ (គឺការធ្វើទុកក្នុងចិត្តត្រូវតាមទំនងហេតុផល) ដូចជាងកែវមណី យកចិត្តទុកដាក់ចោះកែវមណី ដោយកែវវិជីវគឺពេជ្រ ដូច្នោះឯង ។

៩៧_ ជីវិតគឺជាអារក្សល្ងាច

អវិជ្ជាជាថៅកែល្ងាច តណ្ហាជាអ្នកជ្រើសរើសតួអង្គ
ឧបាទានជាមេបំណុល កម្មជាអ្នកចាត់ចែងសាច់រឿង ។

សត្វលោកសម្តែងរឿងល្ងាចក្នុងពាក្យជីវិត ពោលគឺ
តួអង្គខន្ធបញ្ចកៈ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងវដ្តៈ ទោះជាសម្តែងធ្វើជា
មនុស្សយ៉ាងណា ឬទេវតាយ៉ាងម៉េចក៏ដោយ គឺវាគ្រាន់តែជា
សាច់រឿងប៉ុណ្ណោះ ។

អ្នកសម្តែងត្រូវជួរសាច់រឿងជីវិត តាមការចាត់ចែង
របស់កម្ម ម្តងធ្វើនេះម្តងធ្វើនោះ វាគ្រាន់តែជារឿងបញ្ញត្តិ
ក្នុងរោងល្ងាចជីវិតហ្នឹងឯង ។

តាមពិត បរមគ្គធម៌រហូតសង្សារវដ្ត ពុំមែនជាសត្វ
បុគ្គលឡើយ ។ រឿងរ៉ាវជីវិតគ្រប់បែបយ៉ាង មាននៅតែក្នុង
គំនិតប៉ុណ្ណោះ ។



៩៨_ សុបិនជីវិត

ពេលដេកលក់ ចិត្តក្នុងមនោទ្វារ បានដឹងនូវរឿងរ៉ាវ
ផ្សេងៗ ដែលហៅថាសុបិន ឬយល់សប្តិ ។ រឿងរ៉ាវដែលបាន
ឃើញនៅពេលយល់សប្តិនោះ គឺជារឿងរ៉ាវប៉ុណ្ណោះ មិនមែន
ជីវិតពិតយ៉ាងណា សូម្បីរឿងរ៉ាវពិតៗក្នុងជីវិតនេះ ក៏គ្រាន់តែ
ជាអារម្មណ៍បញ្ញត្តិរបស់ចិត្តក្នុងមនោទ្វារប៉ុណ្ណឹងឯង ប្រៀប
ដូចជារឿងយល់សប្តិនៅ ពេលដេកលក់ យ៉ាងនោះដែរ ។

ក្នុងជវាសូត្រ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា :

បុគ្គលអ្នកភ្ញាក់ពីដេក រមែងមិនឃើញនូវរូបារម្មណ៍
ជាដើម ដែលបានឃើញនៅពេលយល់សប្តិ យ៉ាងណាមិញ
បុគ្គលមិនឃើញជនជាទីស្រឡាញ់ ដែលធ្វើកាលកិរិយាទៅ
កាន់លោកខាងមុខហើយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។



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

មេរៀនជីវិត

៩៩-ដំណោះស្រាយបញ្ហាប្តីប្រពន្ធ

រឿងប្តីប្រពន្ធ ជារឿងធម្មតារបស់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ។
ព្រះអរិយបុគ្គល ២ ពួក គឺព្រះសោតាបន្ន និងព្រះសកទាគាមិ
ដែលមិនបានបួស ក៏នៅគ្រប់គ្រងផ្ទះដែរ ។

បើប្តីប្រពន្ធជាទូទៅ មានកល្យាណសីល និង
កល្យាណធម៌ហើយ គ្រួសារនោះឯង ក៏រមែងមាននូវសេចក្តី
សុខតាមលោកិយវិស័យ ។

ជាធម្មតារបស់បុព្វជន តែងមានល្អផង មិនល្អផង
ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបមានការអាក់អន់ចិត្តនឹងគ្នា ឬប៉ះខ្ទប់
គ្នាដូចអណ្តាតនិងធ្មេញ ។

ប្តីប្រពន្ធដែលនៅជាមួយគ្នា មានសេចក្តីសុខ ឬមាន
ទុក្ខនោះ វាអាស្រ័យហេតុ គឺ ស្នេហា និង ស្នេហ៍ ។

-ស្នេហា គឺជាជ័រស្អិតដែលធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធស្រឡាញ់
ដូចជាពាក្យពីរោះ ពាក្យពិត និយាយក្នុងរឿងដែលគួរនិយាយ

ស្លៀកពាក់តែងខ្លួនស្អាតបាត រៀបរយជានិច្ច ព្យាយាមក្នុង
ការងារដែលជាតួនាទីរបស់ខ្លួនជាដើម ។

ជាប្រពន្ធគឺត្រូវធ្វើការដាំស្ល បោកគក់ខោអាវ បោស
ផ្ទះសម្បែង សម្អាតបន្ទប់ មិនហ្វូងហែងហួសហេតុ មិនមាន
ចិត្តចង្អៀតពេក មិនទាស់ទែងជាមួយញាតិមិត្តរបស់ប្តី គោរព
ប្រណិប័តន៍ចំពោះឪពុកម្តាយភ្នែក និងប្តីជានិច្ច ចេះកែតម្រូវ
អ្នកដទៃ ស្មោះត្រង់ចំពោះប្តី ដាច់ខាតគឺកុំលេងល្បែងស៊ីសង
និងត្រូវចេះដឹងក្នុងការចាយវាយជាដើម ។

ជាប្តីវិញ ត្រូវព្យាយាមធ្វើការរកទ្រព្យសម្បត្តិ រៀរចាក
គ្រឿងញៀន អបាយមុខសព្វគ្រប់ ធ្វើខ្លួនឱ្យជាប្តីល្អ និងជា
ឪពុកល្អ ស្មោះត្រង់ព្រមដោយក្តីអាណិតចំពោះភរិយាខ្លួន
រហូត យ៉ាងនេះជាដើមដែរ ។

ប្តីប្រពន្ធ ត្រូវសិក្សាឱ្យយល់ដល់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក
ហើយព្យាយាមថ្មមចិត្តគ្នា ជាមនុស្សយល់ហេតុផល កុំចេះតែ
តាមចិត្តរបស់ខ្លួន ជាពិសេសត្រូវចេះនឹករលឹកដល់គុណ គឺ
សេចក្តីល្អរវាងគ្នានឹងគ្នា ។

-ស្មៀគ្រ គឺជាល្បិចកិច្ចកល មាយាលាក់ពុត នាំឱ្យមាន
នូវអពមង្គល រហូតដល់ពេលជួបគ្នាមានតែជេរ ឬមុខក្រញូវ
រអ៊ូរទាំដាក់គ្នា គេចមុខមិនចង់ជួបគ្នា មិនចង់ចូលផ្ទះ...។

វិធីបដិបត្តិ

ជាដំបូង ត្រូវសង្កេតពិនិត្យខ្លួនឯងជាមុនថា ហេតុ
ដែលកើតឡើងនេះកើតមកពីអ្វី ? អ្នកណាជាអ្នកបង្កឡើង ?
បើឃើញថាមកពីយើង ក៏ត្រូវព្រមទទួលនិងប្រញាប់សម្រេច
ចិត្តកែខ្លួនឱ្យបានទាន់ពេល ។

បើបញ្ហានោះ ទាក់ទងនឹងម្ខាងទៀត ក៏សូមឱ្យប្រឹក្សា
រកការដោះស្រាយ ម្នាក់ៗជាមនុស្ស គឺត្រូវតែជាអ្នកយល់
ហេតុយល់ផល តែបើដោះស្រាយមិនបាន គឺអាចប្រឹក្សា
ជាមួយអ្នកចេះដឹងតទៅទៀត ។

ឧបសគ្គសំខាន់ ដែលធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធបែកចាក់គ្នា ឬនៅ
ជាមួយគ្នាមិនបានសុខ ក៏គឺទិដ្ឋិមាន៖ រឹងរូស ឃើញតែពីខ្លួន
ឯងពេករហូតដល់ខ្លះមេត្តា ខ្វះការប្រាថ្នាល្អដល់គ្នា ។

ម្យ៉ាងទៀត គឺការមិនចេះទទួលកំហុស ចេះទទួលត្រូវ
តែម្យ៉ាង ហើយច្រើនតែបន្ទោសអ្នកដទៃដែលខុសនោះមិន
ដាច់ពីមាត់ និយាយដដែលៗ បើខ្លួនឯងធ្វើខុសវិញមិនព្រម
ទទួលឡើយ ហើយបិទចាំងទៀតផង ។

ចំពោះបុគ្គជន ថាឱ្យធ្វើអ្វីមិនចេះខុសនោះគ្មានឡើយ
លើកលែងតែមិនធ្វើអ្វីសោះ ឯការមិនធ្វើអ្វីសោះនោះ វាជា
កំហុសមួយដោយឡែកផ្សេងទៀត ។

វិស័យមនុស្សល្អ កាលបើធ្វើខុសហើយ រមែងទទួល
កំហុស និងព្រមកែប្រែ មិនឱ្យខុសដដែលៗឡើយ ។

មនុស្សដែលធ្វើខុសហើយ មិនព្រមទទួលកំហុស ជា
មនុស្សខូចសុខភាពផ្លូវចិត្ត នៅទីណា ជាមួយអ្នកណា ក៏
ក្តៅក្រហាយទីនោះ ព្រោះបើមានកំហុសអ្វីមួយកើតឡើង
ចេះតែបន្ទោសអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ លុះដល់មានត្រូវ មានល្អវិញ
ក៏ប្រញាប់ទទួលខ្លួនឯង មនុស្សប្រភេទនេះ មាននៅក្នុង
គ្រួសារណា គ្រួសារនោះរកសន្តិសុខបានដោយលំបាក ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ គួប្តីប្រពន្ធនាត្រូវការសេចក្តីសុខ

ក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះរួមគ្នា ត្រូវបណ្តុះគុណធម៌ក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះ ឱ្យមានទេវិញទៅមក យ៉ាងនេះ ជីវិតគូស្នេហ៍រមែងដើរទៅតាមផ្លូវ ដែលរោយទៅដោយគ្រប់កម្ពុកុលាប ពោលគឺមង្គលជីវិតជាពិតប្រាកដហោង ។

គោលធម៌បដិបត្តិ

ត្រូវបដិបត្តិគោលធម៌ ៣ ក្រុម គឺត្រូវមានសីល ៥ ព្រមដោយកល្យាណធម៌ ត្រូវរៀនចាកអបាយមុខ ៦ យ៉ាង និងត្រូវមាននូវយរាវាសធម៌ ៤ យ៉ាង ។

ក្រុមទី ១

សីល ៥ ព្រមដោយកល្យាណធម៌

ក្រុមទី ១ នេះត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យបាន :

- ១. មិនសម្លាប់សត្វគ្រប់ជីវិតទាំងអស់ ហើយចម្រើននូវមេត្តាករុណាឱ្យដល់ព្រម ។
- ២. មិនធ្វើចោរកម្មគ្រប់យ៉ាង ហើយដល់ព្រមដោយការចិញ្ចឹមជីវិតដ៏ប្រពៃ ។

៣. មិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ដល់ព្រមដោយក្តីសន្តោស គឺព្រមល្មមចិត្តតែជាមួយនឹងគូគ្រងរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ មាននូវកាមសំរេ គឺការសង្រួមក្នុងកាមគុណទាំងឡាយ ។

៤. មិននិយាយកុហកព្រមទាំងមាននូវសច្ចៈ ។

៥. មិនបរិភោគទឹកស្រវឹងគ្រឿងញៀន អប់រំស្មារតីសេចក្តីមិនប្រមាទឱ្យដល់ព្រម ។

ក្រុមទី ២

ឆោយមុខ ៦ យ៉ាង

ក្រុមទី ២ នេះត្រូវរៀនឱ្យបានជាដាច់ខាត :

- ១. សេពគ្រឿងញៀនស្រវឹងបំផ្លាញស្មារតី ។
- ២. ការប្រព្រឹត្តអនាចារក្នុងរឿងមេចុនធម្ម ។
- ៣. លេងល្បែងភ្នាល់ ។
- ៤. ដើរលេងមិនស្គាល់ពេលវេលា ។
- ៥. សេពគប់មនុស្សអាក្រក់ជាមិត្ត ។
- ៦. ខ្ជិលច្រអូសក្នុងការងារ ។

ក្រុមទី ៣

ឃរាវាសធម៌ ៤ យ៉ាង

ក្រុមទី ៣ នេះ គួរឱ្យមានជាប្រចាំចិត្ត :

- ១.សច្ចៈ ស្មោះត្រង់ពិតប្រាកដដល់គ្នា ។
- ២.ទមៈ ហ្វឹកហាត់ទូន្មានចិត្តរាល់ថ្ងៃ ។
- ៣.ខន្តិ ចេះអត់ធន់ តស៊ូមិនខ្លាចលំបាក ។
- ៤.ចាគៈ ចេះឱ្យទាន និងចេះលះបង់ ។

បើគ្រួសារណា ទាំងប្តី ទាំងប្រពន្ធបដិបត្តិបាននូវធម៌ ៣ក្រុមនេះគឺក្រុមទី ១ ហ្វឹកហាត់សម្រេចបាន ក្រុមទី ២ រៀនចាកបាននិងក្រុមទី ៣ កើតមានជាប្រចាំចិត្ត ជីវិតពិតជាមាននូវសេចក្តីសុខ តាមវិស័យរបស់បុគ្គលដែលជាមនុស្សល្អ ។

សូមត្រួតត្រាពិនិត្យមើល តើអាត្មាអញបដិបត្តិមានការខ្វះខាតក្នុងធម៌ ៣ ក្រុមនេះដែរឬទេ ឬក៏សង្កេតឃើញមានបញ្ហាចេញពីប្រភពផ្សេងទៀតដូចជា :

✎ ការអ្វីទាំង និយាយច្រើន

ចំណុចនេះដោយច្រើនគឺមាននៅលើស្ត្រីជាករិយា ឬ

ជាមាតា ចំណែកបុរសជាស្វាមីឬជាបិតាក៏មានដែរតែតិចតួចទេ ។ ដើមហេតុព្រោះមនុស្សក្នុងផ្ទះមិនរួមដៃជួយ អ្វីៗត្រូវធ្លាក់មករកតែម្នាក់ ទាំងការក្រៅ ការក្នុង ដោះស្រាយមិនចេញកើតរោគសរសៃប្រសាទ ។

ដំណោះស្រាយ

ទាំងម៉ែទាំងឪទាំងកូន ត្រូវរួមដៃគ្នា អ្វីគួរជួយបានធ្វើបាន ក៏ជួយទៅធ្វើទៅ ។ មេផ្ទះដែលធ្លាត មិនត្រូវចងការងារក្នុងផ្ទះទុកសម្រាប់តែខ្លួនឯង អ្នកណាៗធ្វើមិនត្រូវចិត្តនោះទេ គួរបង្រៀនកូនៗឱ្យចេះដឹង ហើយឱ្យកូនធ្វើនូវកិច្ចការនោះជំនួសខ្លួន ។

គ្រប់គ្នាត្រូវយល់ដឹងថា ការងារអ្វីក៏ដោយ បើយើងធ្វើទៅហើយមានផលឱ្យបានសុខទាំងអស់គ្នា ការងារនោះយើងត្រូវរីករាយនឹងធ្វើ ព្រោះជាបុណ្យក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

✎ ការធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯង

ចំណុចនេះ គឺចូលចិត្តធ្វើអ្វីផ្តាច់ការ មិនប្រឹក្សាគ្នាជាមុន ។ ប្តីប្រពន្ធ ទោះបីជាមានរូបរាងផ្សេងគ្នា តែគួរមាន

បេះដូងជាមួយគ្នា ទើបក្នុងផ្ទះមានសន្តិសុខ ។ ប្តីប្រពន្ធត្រូវ
តែជាមនុស្សយកហេតុផលជាសំខាន់ កុំធ្វើអ្វីៗស្រេចតែចិត្ត
ចង់ កុំអាងខ្លួនឯងឱ្យជ្រុល ពិតមែនតែមិនបានធ្វើឱ្យគ្រួសារ
បែកបាក់គ្នា តែត្រូវដេកបែរខ្នងដាក់គ្នា ព្រោះហេតុមិន
សប្បាយចិត្ត ។

ដំណោះស្រាយ

ត្រូវគ្រប់គ្រងចំណង់ មុនធ្វើប្តីនិយាយ ត្រូវមានសតិ
និងបញ្ហាគ្រប់គ្រងជានិច្ច ត្រូវចេះក្រែងចិត្ត ក្រែងរឿង អ្វី
ដែលរង្គៀសហើយត្រូវកុំធ្វើកុំនិយាយ ត្រូវលះទិដ្ឋិមាន៖ និង
ឧបាទានចេញពីចិត្ត ដោយយកហេតុផល និងភាពត្រឹមត្រូវជា
គោលបដិបត្តិ ។



១០០. ដំណោះស្រាយបញ្ហាគូន

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីបុត្រ ៣ ប្រភេទ
គឺអតិជាតបុត្រ អនុជាតបុត្រ និងអវជាតបុត្រ ដោយទ្រង់
លើកយកសីល ៥ មកជាគ្រឿងវាស់ដូចតទៅ ៖

អតិជាតបុត្រ កូនដែលខ្ពស់ជាងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយ
មិនមានសីល ៥ តែកូនជាអ្នកមានសីល ៥ ។

អនុជាតបុត្រ កូនដែលស្មើនឹងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយ
មានសីល ៥ ហើយកូនក៏ជាអ្នកមានសីល ៥ ផងដែរ ។

អវជាតបុត្រ កូនដែលទាបជាងត្រកូល គឺឪពុកម្តាយ
មានសីល ៥ តែកូនជាអ្នកមិនមានសីល ៥ ។

ឪពុកម្តាយក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្ននេះ មានច្រើនណាស់
ដែលគិតខំតែពីការរកប្រាក់ទុកឱ្យកូន ត្រូវការឱ្យកូនរៀនពូកែ
រៀនបានខ្ពស់ ធ្វើការងារស្រាល មានកិត្តិយស ប្រាក់ខែច្រើន
មានបានធ្លូរធ្លាវ ... ។

ម៉ែឪដោយច្រើនមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគុណ-
ធម៌ ឱ្យមានក្នុងខ្លួនកូននោះទេ លទ្ធផលក៏គឺការខកចិត្ត យំ
បង្ហូរទឹកភ្នែក កើតរោគសរសៃប្រសាទ ទាំងដែលកំពុងតែ
មានប្រាក់ច្រើនហ្នឹងឯង ។

បញ្ហាចិត្តវិមក្ខន្ធខុសក្សន

ចេះតែតាមចិត្តកូនក្នុងផ្លូវខុស ថ្មមកូនមិនព្រមឱ្យកូន
ធ្វើអ្វីឡើយ ដោយមានម៉ែមានឪឬមានអ្នកបម្រើធ្វើឱ្យស្រេចៗ
កូនចង់បានអ្វីក៏ឱ្យ ចង់បានប្រាក់ប៉ុនណាក៏តាមចិត្តកូនគ្រប់
យ៉ាង ។

កូនក៏ក្លាយទៅដូចជាកូនទេវតា ប្រាថ្នាអ្វីក៏បានដូចចិត្ត
ជាមនុស្សសំគាល់ខ្លួនខ្លាំង ពូកែចាយប្រាក់ តែកិច្ចការអ្វីៗមិន
ពូកែឡើយ ដូចចាស់បុរាណពោលថា « ជើងមិនជាន់ដី ឬ
ជាន់អាចម៍មាន់មិនពៀច » ។

ការដែលត្រូវនោះ គឺសំដៅត្រង់បណ្តុះបណ្តាលនូវ
គុណធម៌ ឬសីលធម៌ឱ្យកើតមានក្នុងខ្លួនកូន គឺក្នុងចិត្តសន្តាន

របស់កូននៅតូចៗ ។ កាលកូនតូចមាននូវគុណធម៌ឬសីលធម៌
ក្នុងចិត្តសន្តានហើយ រមែងជាកូនកតញ្ញមាននូវកតវេទិតាធម៌
ចំពោះម៉ែឪ គោរពនិងជឿស្តាប់ដំបូន្មានរបស់មាតាបិតា ធ្វើ
តែការងារល្អប្រសើរ នាំមកនូវការរីករាយចិត្តឱ្យដល់មាតា
បិតា រាល់ពេលដែលនឹកឃើញដល់កូន ។

តែបើកូនខ្លះខាតនូវគុណធម៌ឬសីលធម៌ហើយ ទោះបី
មានការចេះដឹងក្នុងវិជ្ជាជីវៈខ្ពស់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាច
ជួយខ្លួនឱ្យរួចពីអាក្រក់បានដែរ ។

បើមិនប្រញាប់បណ្តុះបណ្តាលនូវសីលធម៌ គុណធម៌
ក្នុងចិត្តសន្តានរបស់កូនទុកតាំងតែពីកូននៅតូចទេ ឱកាស
ដែលកូននឹងបានទៅជាមនុស្សល្អនោះ គឺពិតជាលំបាករក ។
រឹតតែលំបាករាល់ថ្ងៃតទៅទៀត ព្រោះវិជ្ជាការខាងវត្ថុរឹតតែ
ចម្រើន ចិត្តរបស់មនុស្សក្នុងលោករឹតតែធ្លាក់ចុះ ចូលក្នុងការ
ឃើញតែពីខ្លួនឯងកាន់តែជ្រៅទៅ ចិត្តសន្តានចេះតែកាច
ឡើងសាហាវឡើង ។

ដើមហេតុដែលសំខាន់គឺ ការប្រជែងគ្នាក្នុងរឿងវត្ថុ

សម្ភារៈ ម៉ែឌីត្រូវចេញទៅរកប្រាក់រឿយៗ ហើយក៏អាចឃ្នាត ឆ្ងាយពីកូនរឿយៗផងដែរ ។

ដោយហេតុនេះ រឿងមិត្តសម្លាញ់ទើបត្រូវបានមកជា បញ្ហាសំខាន់របស់កូន ។ ម៉ែឌីដែលល្អ រមែងមិនបណ្តោយ តាមចិត្តកូនក្នុងផ្លូវដែលខុសឡើយ នៅពេលដឹងថាកូនធ្វើខុស ហើយ ក៏បានដាស់តឿន ពេលខ្លះជេរ ពេលខ្លះមានរហូត ដល់វាយទៀតផង ។

ចំណែកមិត្តសម្លាញ់របស់កូនវិញ មានតែពាក្យផ្អែម ធ្វើអ្វីក៏បានស្រេចតែចិត្ត មានតែសរសើរសូម្បីក្នុងផ្លូវខុស ដូច្នោះ ទើបត្រូវស្រឡាញ់មិត្តជាងម៉ែឌីទៅទៀត ។ មនុស្ស យើងកាលបើស្រឡាញ់គ្នាហើយ រមែងថ្នមចិត្តគ្នា ថែមទាំង ព្យាយាមធ្វើអ្វីៗ តាមដែលមិត្តចូលចិត្ត ឬសំណូមពរ ។

ចំណុចឯងធីត ឬចំណុចភ្លឺរបស់កូន នៅត្រង់នេះឯង បើគប់ជាមួយមិត្តល្អ ក៏ជាសំណាងបុណ្យ តែបើគប់ជាមួយ មិត្តអាក្រក់ ក៏នាំឱ្យខ្លួនវិនាស ខូចអនាគត ទម្រាំតែដឹងខ្លួន វាហួសអស់ទៅហើយ ។

ហេតុម្យ៉ាងទៀត ដែលកូនៗ មិនមានការគោរពឬជឿ ស្តាប់ម៉ែឌី គឺព្រោះអាស្រ័យការប្រព្រឹត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មាតា បិតា ដូចជា :

✍ **មិនបានឱ្យការកក់ក្តៅដល់កូន** ឱ្យប្រាក់ចាយ ឱ្យបាយបរិភោគ និងអ្វីៗទៀតក៏ពិតហើយ ប៉ុន្តែបានជាក្មេង ថា មនុស្សយើងមានទាំងកាយមានទាំងចិត្ត ។ ការឱ្យនូវ អាហារគួរឱ្យទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត ។

✍ **ធ្វើខ្លួនជាគំរូមិនល្អ** លេងស្រី ញៀនស្រា ជាប់ ល្បែងភ្នាល់ រកស៊ីខុសច្បាប់ ។ល។

✍ **តាមអំណាចខ្លាំងពេក** ខ្វះការពិនិត្យហេតុផល នៅពេលកូនធ្វើអ្វីខុសបន្តិចបន្តួច ឬខុសធំគ្រាន់ទៅនោះ ចេះ តែជេរប្រទេច វាយទាត់ធាក់ ប្រើអំណាចគំរាមកំហែង ។ ជាការឈ្នះកូនតាមផ្លូវកាយ តែមិនអាចឈ្នះកូនតាមផ្លូវចិត្ត ឡើយ ។ ការគ្រប់គ្រងល្អបំផុត គឺត្រូវគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្ត ។

✍ **ស្រឡាញ់កូនតាមចិត្តខ្លួនពេក** ត្រូវការឱ្យកូន ធ្វើយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ដូចជា ត្រូវរៀនមុខវិជ្ជានោះ ត្រូវធ្វើ

ការងារនេះ ដូច្នេះជាដើម ហាក់ដូចជាកូនមិនមានចិត្ត មិនមានបេះដូងអ្វីខ្លួនឯងសោះអីចឹង ។ បង្ខំកូនតាមចិត្តខ្លួនឯងជាម៉ែជាឪពុក នាំឱ្យខូចមនោសញ្ចេតនា ។

✎ រអ៊ូរទាំច្រើនពេក គ្រប់គ្នាមិនចាំក្មេងឬចាស់ រមែងមិនចូលចិត្តមនុស្សរងរងរអ៊ូរទាំឡើយ ។ អ្នកស្តាប់មានការចុញទ្រាន់ តែអ្នកពោលចូលចិត្តតែខ្លួនឯង ។ ឪពុកម្តាយបើចង់ឱ្យកូនៗនៅជិត គួរតែប្រយ័ត្នត្រង់ចំណុចនេះ ។

✎ ចិញ្ចឹមកូនឱ្យខ្ជិល គឺខ្លាចកូនហត់ឡើយ ខ្លាចកូនលំបាក ម៉្លោះហើយ អ្វីៗធ្វើជូនកូនគ្រប់យ៉ាង ។ កូនធ្វើអ្វីៗខ្លួនឯងអត់កើតទាំងអស់ ធំៗកម្លោះ ក្រមុំអស់ហើយ ពេកខោអាវខ្លួនឯងក៏មិនស្អាត ដាំបាយមិនឆ្អិន... ចូលក្នុងពាក្យចាស់ថា « ចិញ្ចឹមកូនមិនឱ្យធំ » ។

មាតាបិតាមានកូនល្អ នៅពេលដែលនឹកដល់រឿងកូនហើយ ក៏បានសប្បាយចិត្ត នេះក៏ជាផលបុណ្យដែលមាតាបិតាបានធ្វើទុកមក ។

មាតាបិតាមានកូនមិនល្អ កូនកើតមកជាសត្រូវ កើត

មកបំផ្លាញ បង្កតែទុក្ខក្តៅក្រហាយមិនចេះចប់ នេះគឺមកអំពីអកុសលកម្មឱ្យផល ។

រឿងដែលត្រូវ យើងគួរសិក្សាអំពីជីវិត ទទួលការពិតប្រឹងធ្វើល្អជាបន្ត កុំឱ្យខូចចិត្ត ។ ត្រូវយល់អំពីអកុសលវិបាកសូម្បីតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក៏ទ្រង់ទទួលនូវអកុសលវិបាកដែរ ។ ព្រះបាទពិម្ពិសារជាព្រះអរិយបុគ្គល ត្រូវទទួលផលបាបយ៉ាងខ្លាំង ហើយក៏សោយទិវង្គតទៅដោយសារកូនជាអ្នកសម្លាប់។

កុំគិតប្រៀបធៀបថា កូនគេមិនដូចជាកូនយើង ។ មនុស្សយើងរមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរឿងៗខ្លួន ដូច្នេះតើឱ្យដូចគ្នាយ៉ាងម៉េចទៅ បើអាចជ្រើសរើសបាន គ្រប់គ្នាត្រូវជ្រើសយកតែអ្វីៗដែលល្អ គ្មានក្រ គ្មានឈឺ គ្មានកំណើតសត្វតិរច្ឆានជាដើមឡើយ ។

ដំណោះស្រាយ

កតញ្ញតាមចី ជាភូមិឋានដ៏សំខាន់នៃគុណធម៌គ្រប់យ៉ាងផ្សេងទៀត និងជាគ្រឿងសំគាល់ថាជាមនុស្សល្អ គួរបណ្តុះបណ្តាលឱ្យកើតមានក្នុងចិត្តសន្តានរបស់កូន ។

ចិញ្ចឹមកូនដោយចេតុផល ត្រូវតាមកូនក្នុងផ្លូវដែលត្រូវ ជំទាស់ក្នុងផ្លូវដែលខុស សរសើរក្នុងការងារល្អ អប់រំជានិច្ច ក្រើនរំលឹកឱ្យបានច្បាស់ ចំពោះកំហុសដែលកូនមាន អាច ដាក់ទណ្ឌកម្មបានក៏ដាក់ទៅ ។

បង្រៀនឱ្យកូនចេះប្រើគំនិត ដូចជាការងារមុខនាទី ជាដើម ត្រូវបង្ហាត់ឱ្យកូនចេះប្រើគំនិតខ្លួនឯង ដោយមិនចាំ បាច់ចង្អុលប្រាប់គ្រប់មុខគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ។

បង្រៀនឱ្យកូនចេះទទួលខុសត្រូវ គឺការងារអ្វីៗដែលកូន បានធ្វើ បើខុសត្រូវចេះទទួលសារភាព ត្រូវចេះកែប្រែកុំឱ្យ ខុសដដែលៗ ។ ការងារជាកិត្តិយសរបស់មនុស្ស បើមាន កំហុសត្រូវទុកជាគ្រូ ។

ត្រូវចេះចិញ្ចឹមកូនឱ្យបានច្រើន កុំព្យាយាមចិញ្ចឹមកូនឱ្យត្បិត ព្រោះម៉ែឪមិនអាចចេះតែនៅតាមចិញ្ចឹមកូនរហូត មួយជីវិត កូននោះបានឡើយ ។

ត្រូវតែជាតំរូវឱ្យរស់កូន កុំអនុវត្តតាមពាក្យដែលថា « ពុតគ្រូកុំគ្រាប់ ច្បាប់គ្រូឱ្យយក » ឱ្យសោះ ។

ត្រូវស្រឡាញ់កូនដោយព្រហ្មវិហារឱ្យគ្រប់ទាំង ៤ កុំស្តែង ចេញឱ្យកូនដឹងថា ម៉ែឪស្រឡាញ់កូនមិនស្មើគ្នា (អគតិ) ។

គួររកទិកាសត្វកូនៗទៅវត្ត ស្តាប់ធម៌ ឱ្យទាន រក្សា សីល ចម្រើនភាវនាតាមសមគួរ ជាពិសេសមុនកូនគេង ត្រូវ បង្ហាត់ឱ្យកូនៗថ្វាយបង្គំព្រះ សូត្រធម៌ ថ្វាយបង្គំមាតាបិតា ជានិច្ច ។

ត្រូវកុំភ្លេចថា យើងមានតួនាទីចិញ្ចឹមកូនឱ្យបានល្អ ហើយ ក៏កុំភ្លេចដែរថា បើគេមិនចេះស្រឡាញ់សេចក្តីល្អទេ វាជា បាបគ្រោះរបស់គេ ពេលណាគេទទួលផល យូរៗទៅគេនឹង រាងចាល ។

កុំប្រុងអត់សីលខ្លួនឯង ដោយព្រោះតែមុខរបរដើម្បី ចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួន និងជីវិតកូនជាដើមឱ្យសោះ ។ សត្វកើត មកហើយ តែងស្លាប់ជាធម្មតា ធ្វើការរកស៊ីអ្វីក៏ស្លាប់ដែរ តែសូមឱ្យស្លាប់ជាមួយនឹងសីល ។



នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ

ក្នុងការងារធម្មទាន

- ១. ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ
- ២. ឧបាសក យន្ត សួន
- ៣. ឧបាសក គួង លាងជេង
- ៤. ឧបាសក មួង យេន
- ៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត
- ៦. ឧបាសក អ៊ុត ប្រាំង
- ៧. នាង ជា សុណារី
- ៨. នាង យុន សួនីម៉ា
- ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា
- ១០. ឧបាសក រ៉ាន់ ខុនណា
- ១១. ឧបាសក ក្អាត ហិន
- ១២. ឧបាសក ជឹង រឹងអ៊ាវ
- ១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត
- ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន
- ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី
- ១៦. ឧបាសិកា ហាយ ចំនួនរី
- ១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ
- ១៨. លោកគ្រូ លាក់ តុង
- ១៩. ឧបាសក គុយ សុផន



រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

ឧបត្ថម្ភប្រាក់ដ្យូធីស្យាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

- ១. ឧបាសក យូសាង ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម យឹម
- ២. ឧបាសក ឆាយ អ៊ុវសាង និងឧបាសិកា ហុង គឹមសៃ
- ៣. ឧបាសក ឆាយអ៊ុវ ស្រែងលីម និងឧបាសិកាហូត យឹម
- ៤. ឧបាសក ហៃ ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអោង ស៊ីថាន់
- ៥. ឧបាសក ហៀប ហេ និងឧបាសិកា ឡៅ កែវម្លិះ
- ៦. ក្រុមឧបាសក ឈុំ កុសល និងឧបាសក អ៊ុន ឆាយត្រី
- ៧. ក្រុមឧបាសក លីម សាង (ហៅ ទូច)
- ៨. ឧបាសក យន្ត សួន ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ុយ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៩. ឧបាសក ប៊ុន ហេង ឧបាសិកា ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
- ១០. ឧបាសិកា ឱម លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១១. ឧកញ៉ា មហាឧបាសិកា ញឹក ប៊ុនថា និងឧបាសិកា ម៉ែន សុភារី
- ១២. ឧបាសិកា ចំនួន បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៣. ឧបាសិកា អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ (កាណាដា)
- ១៤. ឧបាសក អ៊ុត ឆៃរ៉ាន ឧបាសិកា ធាន ស៊ុនលី ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៥. ឧបាសក ប្លោក ងួនថៃ ឧបាសិកា ធាន ត្រលុច ព្រមទាំងបុត្រ

- ១៦. លោក ឡុក ប៊ុនអ៊ុំ អ្នកស្រី តាន់ ស៊ីវឡាង
- ១៧. ឧបាសិកាប៊ិត ថងខាំ និងឧបាសិកាសាន គីន+ អ្នកគ្រូសានជល្លីន
- ១៨. ក្រុមឧបាសក មួង យេន វត្តសំពៅមាស
- ១៩. ក្រុមឧបាសក ជាន់ សារី វត្តទួលទំពូង
- ២០. ឧបាសក ម៉ៅ សុគន្ធ ឧបាសិកាអ៊ឹង យ៉ែកហួយ ព្រមទាំងបុត្រ
- ២១. ឧបាសិកា អ៊ឹង យ៉ែកសាង ព្រមទាំងបុត្រ
- ២២. ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង និងលោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា
- ២៣. ឯកឧត្តម ជី តាយី និងលោកជំទាវ ហេង មុនីវត្ត
- ២៤. ឯកឧត្តម ថែម វីឌ្យា និងលោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ ហៅស្រី
- ២៥. ឧបាសិកា ហេង ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង ហ្លួច
- ២៦. ឧបាសក យឹម ស៊ីមុន្នី និងឧបាសិកា យូ ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៧. ឧបាសក ឡាយ សុខុម ឧបាសិកា សួន ចន្ទា និងបុត្រ
- ២៨. ឧបាសក ជឹម ញាណ ឧបាសិកា កាំង ប៊ូលីន និងបុត្រ
- ២៩. ឧបាសិកា អ៊ំ អ៊ិន
- ៣០. ឧបាសិកា ប៊ូអាន ស៊ីវុត្តា
- ៣១. ឧបាសិកា ប៊ូផារ៉ាណ
- ៣២. ឧបាសិកា ម៉ៅ សុន្តា
- ៣៣. ឧបាសិកា សាក់ សាំងអេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៤. ឧបាសិកា ជា ផាត ព្រមទាំងបុត្រ

- ៣៥. ឧបាសក ប៊ុល នាង ឧបាសិកា គ្រៀល ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ
- ៣៦. ឧបាសិកា តា ស៊ីន
- ៣៧. ឧបាសិកា អ៊ឹង ស៊ីវន
- ៣៨. ឧបាសកអ៊ុក សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហ៊ាប តេង និងបុត្រ
- ៣៩. ឧបាសក ម៉ៅ ស្រីន ឧបាសិកា ទូច ស៊ីនហ៊ិន និងបុត្រ
- ៤០. ឧបាសក ពុធ ប៊ែលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន ស៊ីវអៀង
- ៤១. ឯមសុក្រិត + ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea
- ៤២. ឧបាសក ម៉ែន ស្រីន ឧបាសិកា អៀង ណារី និងបុត្រ
- ៤៣. ឧបាសិកា ហេង ប៊ូរីស្រីនាថ និងកូន ឯម ភក្តី និងភរិយា + បុត្រ
- ៤៤. ឧបាសិកា ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រូសារ
- ៤៥. ឧបាសិកា លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រូសារ
- ៤៦. ឧបាសក ហួន ប៉ាន់ និងឧបាសិកា ថៃ នាថ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៧. លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉ែត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៨. លោក រឿង សេដ្ឋា និងអ្នកស្រី នាង ជួនអេងព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៩. លោក សែន សុវណ្ណវិទូ និងភរិយា
- ៥០. ឧបាសក ប៊ូច ប៊ូរី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៥១. ឧបាសក អៀង ឆាយ និងឧបាសិកា អៀ កេសរ
- ៥២. លោកតា តាន់ ឈីវហា និងលោកយាយ ស៊ូ ចិត្ត្រា
- ៥៣. ឧបាសិកា តែ សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅ

- ៥៤. ឧបាសិកា តាន់-ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប
- ៥៥. ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ
- ៥៦. ឧបាសិកា ម៉ិល-យ៉ែម
- ៥៧. ឧបាសិកា កង-ភឹម
- ៥៨. ឧបាសិកា ម៉ក់-នាង
- ៥៩. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ
- ៦០. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក-កុំ
- ៦១. ឧបាសិកា ជុំ ឆាយ
- ៦២. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី
- ៦៣. ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦៤. ឧបាសក សោម រតនៈ ឧបាសិកា ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦៥. ឧបាសក ហេង សម្បជ្ជ ឧបាសិកា ស៊ិនគន្ធា
- ៦៦. យុវជន ជា សុភក្រ្ត និងមាតាបិតា
- ៦៧. ឧ.ស សារឿន ឧ.សិ លាប និងឧ.ស ហ៊ី ស៊ី ឧ.សិ អាន
- ៦៨. លោក សួន បូកា អ្នកស្រី ហួន ចាន់ផ្លូវ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦៩. លោកស្រី ហ៊ុយ សុខម៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៧០. ឧបាសក តាំង ស៊ិនម៉ាប
- ៧១. ឧបាសិកា ចៅ សារួន
- ៧២. ឧបាសិកា ឱប រៈ

- ៧៣. ឧបាសក យូ ម៉ែង
- ៧៤. ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងកូនចៅ
- ៧៥. ឧបាសិកា លឹម ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រផឹតា
- ៧៦. ឧបាសិកា ឈុន លន
- ៧៧. ឧបាសក ស៊ុយ ជូ និងឧបាសិកា តាំង ទៀង
- ៧៨. ឧបាសិកា ព្រំ សុភាព
- ៧៩. ក្រុមវេនចង្កាន់១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ ១១កើត
សុវណ្ណបទុម ១រោចផុតង្គ ៦រោចនិគ្រោធរំន ១០រោចវេឡុរំន
- ៨០. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ខេត្តពោធិ៍សាត់
- ៨១. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី
- ៨២. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទស្រុកមង្គលបូរី និងស្រុកសិរីសោភ័ណ
- ៨៣. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

សព្វគ្រឹះ ធម្មតិ ជិនាតិ
 សេចក្តីត្រេកអរក្នុងធម៌ ឈ្នះអស់សេចក្តីត្រេកអរទាំងពួង។
ឥណ្ឌក្ខយោ សព្វទុក្ខំ ជិនាតិ
 ការអស់ទៅនៃឥណ្ឌា ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។

បោះពុម្ព ៣០.០០០ ក្បាល
សម្រាប់ជាធម្មទាន
ក្នុងតម្លៃ ៦.៦០០ ដុល្លារ អាមេរិក

I
ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

| ខេត្ត-ក្រុង | វេលាផ្សាយ | ស្ថានីយវិទ្យុ |
|----------------|-----------|---------------|
| រាជធានីភ្នំពេញ | -04h45 mn | -FM 98 MHz |
| | -05h00 mn | -FM 99 MHz |
| | -12h15 mn | -FM 96 MHz |
| | -18h00 mn | -FM 95 MHz |
| | -19h00 mn | -AM 918 MHz |
| | -19h30 mn | -FM 97 MHz |
| | -20h00 mn | -FM 98 MHz |
| | -20h30 mn | -FM 96 MHz |
| ក្រុងព្រះសីហនុ | -05h30 mn | -FM100.5MHz |
| | -06h00 mn | -FM 92 MHz |
| | -13h00 mn | -FM 92 MHz |
| | -20h00 mn | -FM100.5MHz |
| ខេត្តបាត់ដំបង | -05h30 mn | -FM103.2MHz |
| | -06h00 mn | -FM 96 MHz |
| | -18h00 mn | -FM 91 MHz |
| | -18h30 mn | -FM 96 MHz |
| | -19h30 mn | -FM103.2MHz |

សុខា សន្តិធម្មទេសនា
ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

II

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

| ខេត្ត-ក្រុង | វេលាផ្សាយ | ស្ថានីយវិទ្យុ |
|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 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 |

សុខោ បុព្វាស្ស ឧច្ចុយោ
ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

សារបណ្ណ

| ឈ្មោះអត្ថបទ | ទំព័រ |
|--|-------|
| មនុស្សល្អ ព្រោះចេះទូន្មានខ្លួន..... | ១ |
| ធ្វើល្អបានល្អ | ២ |
| បានប្រាក់ខែ តែជីវិតត្រូវអស់ ៣០ ថ្ងៃ..... | ៣ |
| មើលធម្មជាតិ ក្នុងការសិក្សា | ៤ |
| មើលមនុស្សដោយស្មារតី | ៥ |
| រឿងល្អឬអាក្រក់ នៅលើគំនិត | ៦ |
| ខ្លាចប្រឡាក់ ត្រូវកុំប៉ះ | ៧ |
| ស្អប់ក៏ទុក្ខ ស្រឡាញ់ក៏ទុក្ខ | ៨ |
| ចង់រួចពីគ្រោះថ្នាក់ ត្រូវប្រយ័ត្ននុយ | ៩ |
| ព្រះធម៌ថ្វាស្តាត គួរដល់ការក្រេបជីក | ១០ |
| ហ្វឹកហាត់សាងឧបនិស្ស័យល្អ | ១១ |
| កុំចង់បានរបស់ដែលអត់ | ១២ |
| បាត់បង់គុណធម៌ ជាអន្តរាយដ៏ក្រៃលែង | ១៣ |
| ស្គាល់ទុក្ខដោយបញ្ហា ទើបបានសុខ | ១៤ |
| ទិសដៅដ៏សំខាន់ គឺសេចក្តីស្ងប់ | ១៥ |

ដឹងអារម្មណ៍ដូចគ្នា តែផលសម្រេចផ្សេងគ្នា១៦

មានដំបៅចិត្ត ត្រូវបិទថ្នាំ..... ១៧

ឃើញតែខ្លួនឯង តែងប៉ះទង្គិចដល់អ្នកដទៃ១៨

មិនអប់រំចិត្ត ជាការភ្ញាំងភ្ញាត់របស់មនុស្ស១៩

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ២០

មានធម៌ទើបចេះគ្រប់ ២១

សរិរះដាក់គុណធម៌ ទើបសមគួរ ២២

សម្លឹងផ្នែកក្នុងនៃជីវិត ទើបគិតរកធម៌២៣

ពន្ធកំភ្នក់ភ្លើងក្នុងចិត្ត សង្គមត្រជាក់២៤

ហ្វឹកហាត់កាយវាចា រក្សាចិត្ត ជីវិតឧត្តម២៥

គ្រប់គ្រងចក្ខុន្ត្រិយ នាទិសតិ២៦

ស្រឡាញ់និងស្អប់ ត្រឡប់ដូរផ្លាស់២៧

សុបិនក្នុងដំណេកនៃកិលេស២៨

កាត់ខ្សែឧបាទាន ទើបគ្មានបញ្ហា២៩

ល្អពីដើមដល់ចប់ គឺសេចក្តីល្អ៣០

សន្តិភាព ជាខ្លឹមសារនៃជីវិត ៣១

ល្អរត់រកល្អ ជួបល្អបានល្អ ៣២

សន្សំអ្វីបានហ្នឹង រំពឹងឱ្យសព្វ ៣៣

រក្សាល្អ បរវជីវិត ៣៤

តម្កល់ខ្លួនត្រូវ នៅដោយបញ្ហា ៣៥

សេចក្តីល្អ ជារសនៃជីវិត ៣៦

ត្រង់ជុំឆ្លាត ឱវាទព្រះពុទ្ធ ៣៧

មនុស្សល្អ មានការដឹងគុណជាកម្លាំង ៣៨

ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត ៣៩

ការទូន្មានចិត្ត ពិតជាកំពូលកិច្ច ៤០

ជឿលើល្អ ជាមង្គលជីវិត ៤១

ចិត្តស្រោបដោយបុណ្យ សាងគុណបានងាយ ៤២

បូជនីយបុគ្គល គួរទទួលការបូជា ៤៣

បូជាថ្វាយព្រះ លះបង់តណ្ហា ៤៤

ម្ចាស់ជីវិតពិតប្រាកដ គឺមិនទៀង ៤៥

ជីវិតរស់នៅ ត្រូវប្រយ័ត្នសម្តី ៤៦

លើកទាប ដាក់ខ្ពស់ រស់ព្រោះប្រយ័ត្ន ៤៧

និយាយត្រូវ បានទៅជាមនុស្សល្អ ៤៨

ចេះស្គាល់ប្រមាណ បានល្អសព្វកាល ៤៩

ជីវិតចាំបាច់ត្រូវប្រើគុណធម៌ ៥០

មិនមែនមានប្រាក់មានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ៥១

សច្ចធម៌នៃជីវិត ពិតគួរដឹង ៥២

ចិត្តបានសុខហើយ បញ្ហាត្រូវចប់ ៥៣

សុខពិត មិនចាំបាច់ដណ្តើមគ្នា ៥៤

ដើម្បីសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ៥៥

ដឹងការពិតហើយ អាចទ្រាំបាន ៥៦

ចេះដឹងពីជីវិត ពិតជាដោះបញ្ហាបាន ៥៧

ម្លប់ធម៌ម្លប់ជីវិត ៥៨

គុណសម្បត្តិដល់ព្រម ជីវិតរុងរឿង ៥៩

ចិត្តថ្លៃមានតម្លៃជាងចរណ៍ទាំងពួង ៦០

លះបង់មានៈ ជាសុខឧត្តម ៦១

ស្គាល់ខ្លួនឯងពិត ជីវិតមាំមួន ៦២

ចិត្តសុទ្ធាដឹងនូវអារម្មណ៍ ៦៣

ធម៌ទាំងឡាយ ចាប់ផ្តើមពីចិត្តទៅមុន ៦៤

បានជាមនុស្សល្អ ព្រោះចិត្តប្រសើរ ៦៥

យ៉ាងណាៗ សម្រេចនៅលើចិត្ត ៦៦

អាក្រក់ឬល្អ ដង្ហែតាមក្រោយចិត្ត ៦៧

រួចពីបាប ព្រោះគុណព្រះធម៌ ៦៨

មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់ មិនឱ្យជម្លោះរីករាលដាល ៦៩

មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ៧០

ចិត្តតម្កល់ខុស អាក្រក់ក្រៃលែង ៧១

ចិត្តតម្កល់ត្រូវ ល្អក្រៃលែង ៧២

សុខចិត្តខ្លួនឯង ជាគោលសំខាន់ក្នុងជីវិត ៧៣

វិមានសុខ ក្រៃលែងជាងវិមានស្ងួត ៧៤

សេចក្តីល្អ មានអំណាចធំក្រៃលែង ៧៥

សុខព្រោះការងារប្រាសចាកទោស ៧៦

ស្រវឹងនឹងពាក្យសរសើរ ចិត្តមិនស្ងប់ ៧៧

សច្ចៈចំពោះខន្ធ ៥ គឺទុក្ខ មិនមែនសុខទេ ៧៨

រកសុខខ្លួនឯង ដោយឱ្យសុខគេ ៧៩

ភ្លើងក្រោធដុតចិត្ត ក្តៅហើយបាបទៀត ៨០

ផ្លូវជីវិត ពិតជាត្រូវសិក្សា ៨១

ដឹងថាងងឹត ត្រូវរកប្រទីប ៨២

ទំនៀមរបស់ពូជ ដូចទំនៀមកម្ម ៨៣

| | |
|---|-----|
| ទោសៈចាប់សត្វដាក់ក្នុងកន្លែងនៃកំហុស | ៨៤ |
| ទ្រុស្តសីលទ្រុស្តសុខ សីលសែនស័ក្តិសិទ្ធិ | ៨៥ |
| ជីវិតមានសីល ខ្ពង់ខ្ពស់ខ្ពង់ខ្ពស់ | ៨៦ |
| សីលជាខ្លឹមសារនៃជីវិត | ៨៧ |
| សីលប្រសើរជាងសម្បត្តិទ្រព្យ | ៨៨ |
| ជីវិតគឺការដើរផ្លូវ | ៨៩ |
| ជីវិតគឺការជួរផ្លាស់ | ៩០ |
| ជីវិតគឺការតស៊ូ | ៩១ |
| ជីវិតគឺជាកន្លែងសិក្សា | ៩២ |
| ជីវិតគឺជានគរមច្ចុរាជ | ៩៣ |
| ជីវិតគឺជាគុកធំ | ៩៤ |
| ជីវិតគឺជាអ្នកចិញ្ចឹមឃាតកៈ | ៩៥ |
| ជីវិតគឺពិតជាអនត្តា | ៩៦ |
| ជីវិតគឺជាឆាកល្លោន | ៩៧ |
| សុបិនជីវិត | ៩៨ |
| ដំណោះស្រាយបញ្ហាប្តីប្រពន្ធ | ៩៩ |
| ដំណោះស្រាយបញ្ហាកូន | ១០៨ |

អារម្ភកថា

ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាសាសនាពន្យល់ប្រាប់ហេតុផល មិនបង្គាប់ឱ្យជឿទាំងមិនយល់អ្វីនោះឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនា អប់រំឱ្យមនុស្សមានបញ្ញាដឹងផ្លូវនៃ ជីវិត ហើយព្យាយាមនាំជីវិតចេញចាកទុក្ខ ។

ជីវិតនៃបុគ្គលដែលរស់នៅដោយបញ្ញាជាជីវិតប្រសើរ ការបាននូវបញ្ញាបញ្ចប់បញ្ហាក្នុងជីវិត ។

សៀវភៅ **មេរៀនជីវិត** នេះ ជាប្រទិបបំភ្លឺមួយផ្នែក នៃជីវិត ជាទស្សនៈជួយផ្តល់គំនិត សរុបមកជាធម្មទានជួយឱ្យ អ្នកសិក្សាបាននូវបញ្ញា ។

ពន្លឺអ្វីស្ទើរដោយបញ្ញាមិត្តមានឡើយ

១៥កើត ខែឆប្បុន ព.ស.២៥៤៧

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំព្រះ

ម៉ិត សាវណ្ណ

សេចក្តីផ្តើម

ក្នុងព្រះករុណា ខ្ញុំធាត

ប៊ុនសាវណ្ណ

- ១. មេរៀនជីវិត
- ២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៨
- ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
- ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
- ៥. ពរ៤ប្រការ
- ៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
- ៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង
- ៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
- ៩. កូនមាសឪពុក
- ១០. ម៉ែ
- ១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធផ
- ១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត