[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

បទពិចារណា

១.ការខឹងក្រោធ រមែងចាប់ផ្តើមពីសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ ហើយត្រូវបញ្ចប់ដោយការខូចចិត្ត ក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ ។

២.គុណធម៌នៅក្នុងឧបនិស្ស័យដែលល្អ ។

៣.អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការអប់រំ ត្រូវស្តាប់ឱ្យច្រើនជាងនិយាយ ឱ្យដូចជាត្រចៀក ២ មាត់ ១ ដូច្នោះដែរ ។

៤.ភ្លាត់ជើងនៅល្អជាងភ្លាត់មាត់ ។

៥.ទឹកមុខ ជាគ្រឿងចង្អុលបង្ហាញប្រាប់ពីសភាពរបស់ចិត្ត ។

៦.សន្សំប្រាក់បានប្រាក់ សន្សំល្អបានល្អ ។

៧.មិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន មិនមែនជាអ្នកធំពិតប្រាកដទេ ។

៨.កុំអាងភ្លើងពណ៌បៃតងហើយ ទៅដោយមិនមើលឆ្វេងស្តាំផងនោះ ។

៩.លោកភ្លឺស្វាងដោយដួងអាទិត្យ
ចិត្តភ្លឺស្វាងពិតដោយបញ្ញា
កំណត់ត្រៃលក្ខណ៍ក្នុងសង្ខារ
ចិន្តាស្ងប់ទុក្ខសុខពិតហោង ។

១០.កិរិយាសុភាពរាបសា ប្រៀបដូចផ្កាដែលស្អាតទាំងដែលមានក្លិនក្រអូបទៀតផង ។

១១.ត្រូវឱ្យភាពយុត្តិធម៌ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា តែកុំទុកចិត្តមនុស្សទាំងអស់គ្នា ។

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

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

១២.ចាប់ផ្ដើមពីល្អទៅមុនរមែងបញ្ចប់ដោយល្អ ។

១៣.អ្វីៗសុទ្ធតែមានការចាប់ផ្ដើមពីដំបូង ។

១៤.បើប្រាថ្នាឱ្យដល់កំពូល ត្រូវចាប់ផ្ដើមពីក្រោមទៅមុន ព្រោះវាសំខាន់ត្រង់គ្រឹះក្រោមនេះណាស់ ។

១៥.ការនិយាយដល់អ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ ក៏ដូចជាការនិយាយដល់ខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវដែលល្អដែរ ។

១៦.អ្នកដែលធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើខ្លួនឯងបានមិនយូរប៉ុន្មាននឹងធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើអ្នកដទៃ ។

១៧.អ្នកដែលឱ្យសេចក្ដីគោរពដល់គេ រមែងបានទទួលនូវសេចក្ដីគោរពពីគេវិញ ។

១៨.គេអាចសង្ស័យក្នុងអ្វីដែលយើងនិយាយ តែគេ

ជឿយើងក្នុងអ្វីដែលយើងធ្វើ ។

១៩.មនុស្សយើងត្រូវរាប់អានខ្លួនឯង តែមិនត្រូវអួតខ្លួនឯងទេ ។

២០.អ្នកដទៃមិនបានឱ្យសេចក្ដីល្អមកយើង ព្រោះមកពីគាត់អត់មានសេចក្ដីល្អនោះឯង ។

២១.បើសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងរឿងល្អ រមែងឃើញនូវផ្កាកុលាប តែបើសម្លឹងមើលក្នុងរឿងអាក្រក់រមែងឃើញបន្លា ។

២២.សេចក្ដីអត់ធន់ គឺជាអំណាច និងជាកម្លាំងដ៏ពិសេស ដែលយើងត្រូវប្រើជាមួយមនុស្សណាដែលយើងត្រូវការនឹងយកឈ្នះមនុស្សនោះ ដូចពាក្យថា « អំណត់មានអំណាច » ។

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

២៣.ការរៀនសូត្រស្វែងរកការចេះដឹង ជាចក្ខុរបស់ចិត្ត ។

២៤.ដរាបណា យើងនៅមានការស្រឡាញ់ស្អប់ ដរាបនោះយើងមិនទាន់មានការចេះដឹងសព្វគ្រប់ទេ ។

២៥.ឋានៈទាប មិនមែនគួរឱ្យរង្កៀសទេ ដែលគួរឱ្យរង្កៀសនោះ គឺការអត់សមត្ថភាពក្នុងឋានៈរបស់ខ្លួន ។

២៦.ការសង្កេតពិនិត្យ គឺជាគ្រូដ៏សំខាន់ ។

២៧.ការប្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាមាតា ឯការអត់ធន់ ជាបិតានៃគុណធម៌ និងយសស័ក្តិ ។

២៨.អំណាចដ៏ខ្លាំងក្លាជាទីបំផុតគឺគុណធម៌ ព្រោះអាចយកឈ្នះលើចិត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងបាន ទាំងដែលអ្នកណាៗក៏មិនអាចដកហូតបានឡើយ ។

២៩. ព្យាយាមខន្តីស្មារតីប្រយ័ត្ន
និយាយពាក្យពិតមានចិត្តកតញ្ញូ
អ្នកមានធម៌នេះជាមនុស្សគំរូ
សេពគប់យូរៗរឹតតែទុកចិត្ត ។

៣០.ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង ប្រឹងខ្លួនឯងឱ្យដល់ ។

៣១.ធ្វើជាតួយ៉ាង ល្អជាងពាក្យប្រដៅទៅទៀត ។

៣២.ឃ្លាំងបញ្ញាពេញដោយសុភាសិត ។

៣៣.បើយើងមិនស្វែងរកការចេះដឹង និងសេចក្តីស្ងប់ទេ យើងពិតជាមិនបានជួបឡើយ ព្រោះការចេះដឹង និងសេចក្តីស្ងប់នោះ មិនមករកយើងជាដាច់ខាត ។

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

៣៤.បើប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ ត្រូវគ្រប់គ្រងដល់ចិត្តសន្ដានរបស់គេផង គួរប្រើព្រះគុណជាងព្រះតេជ ។

៣៥.ការប្រឹងប្រែង ព្យាយាម ដោយខ្វះចំណេះដឹង ដូចព្រះចន្ទក្នុងពពក ហើយបើខ្វះព្យាយាមថែមទៅទៀត នោះ រមែងងងឹតដូច រាត្រីរនោច ។

៣៦.សៀវភៅល្អរមែងជាសម្លាញ់ដែលល្អ ទាំងក្នុងបច្ចុប្បន្ន ទាំងក្នុងអនាគតរហូតតទៅ ។

៣៧.ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍វាជារឿងងាយ តែការគ្រប់គ្រងផ្ទះវាជាការលំបាក ។

៣៨.រៀបការព្រោះប្រាថ្នាសម្បត្តិទ្រព្យ វាជាការលក់សេរីភាពខ្លួនឯង ។

៣៩.ស្វាមីត្រចៀកថ្លង់ និងភរិយាខ្វាក់ភ្នែក នៅជាមួយគ្នាមានសេចក្ដីសុខគ្រាន់បើ ។

៤០.ស្នេហា វាច្រើនតែផ្អែមត្រជាក់ក្នុងពេលចាប់ផ្ដើម លុះមកដល់ចុងរមែងសាប ដូចបរិភោគអំពៅដេញពីគល់មករកចុងអីចឹងឯង ។

៤១.សូម្បីទ្រុងមាសក៏ដោយ ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យបក្សីចង់រស់នៅក្នុងទ្រុងនោះដែរ ។

៤២.បើមិនមានលោភៈទេ វាមិនមានអ្វីដែលគួរឱ្យចង់បានឡើយនៅក្នុងលោកនេះ ។

៤៣.បើមិនមានទោសៈទេ វាក៏មិនមានអ្វីដែលគួរឱ្យទាស់ចិត្តដែរ ។

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

៤៤_ការមិនមានមោហៈ សច្ចធម៌រមែងប្រាកដ ។

៤៥_ភាពហ៊ឺហា និងភាពសម្បូណ៌សប្បាយ ច្រើនដោយទ្រព្យសម្បត្តិ ពិតជាបានសម្លាប់មនុស្សច្រើនជាងការអត់ឃ្លានទៅទៀតមែន ។

៤៦_មិនមានអ្វីណា នាំសេចក្តីសុខស្ងប់មកឱ្យយើងក្រៅតែពីខ្លួនឯងឡើយ ។

៤៧_រមែងមានហេតុអំពីខាងដើមជានិច្ច ចំពោះផលដែលកើតឡើង ។

៤៨_ច្រើនអ្នកណាស់ដែលនិយាយដូចអ្នកប្រាជ្ញ តែមានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ។

៤៩_ការប្រព្រឹត្តទៅនៃចក្រវាឡ មិនអាចស្របគ្នានឹងការប្រាថ្នាចង់បានរបស់មនុស្សគ្រប់យ៉ាងនោះឡើយ ។

៥០_ធម្មជាតិមិនមានការឱ្យរង្វាន់ ឬការដាក់ទោសនោះទេ គឺមានតែផលរបស់ហេតុប៉ុណ្ណោះដែលតាមមក ។

៥១_ក្រ ២ យ៉ាងក្នុងលោកនេះគឺក្រទ្រព្យសម្បត្តិ ១ និងក្រសេចក្តីល្អ ១ ។

៥២_មិនមែនគេកំណាញ់សេចក្តីល្អទេ នេះមកអំពីគេមិនមាននូវសេចក្តីល្អនោះ ។

៥៣_សច្ចៈក្នុងលោកគួរដល់ការក្រេបផឹក ប៉ុន្តែព្រោះចិត្តស្មោកគ្រោក ទើបបរិភោគមិនបាន ដូចជាកែវប្រឡាក់លាមកទទួលយកទឹកស្អាតដូច្នោះឯង ។

៥៤.ចិត្តសំខាន់សម្រាប់មនុស្សយើងណាស់ ក្នុងការឱ្យសុខឱ្យទុក្ខ ប៉ុន្តែ មនុស្សយើងសឹងតែទាំងអស់គ្នាបានឱ្យសេចក្តីសំខាន់ និងពេលវេលាយ៉ាងច្រើនទៅលើតែរូបកាយ ដោយការបម្រុងបម្រើសព្វបែបយ៉ាង ឯចិត្តវិញមិនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំឡើយ ។

៥៥.បើដឹងថាខ្លួនជាទីស្រឡាញ់នៃខ្លួនឯង ហេតុដូចម្តេចបានជាតម្កល់ខ្លួនក្នុងទីដែលមិនស្អាត មិនល្អ មិនបរិសុទ្ធ ពោលគឺទីដែលអត់សីល អត់សេចក្តីល្អ និងទីដែលអត់មានការស្អាតស្អំទៅវិញ ។

៥៦.មេត្តាគេមិនបានក៏ពិត តែកុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯងណា៎ ត្រូវចាំថា ខឹងនឹងគេគឺដុតខ្លួនឯង ។

៥៧.នៅពេលអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមិនល្អមករកយើង ត្រូវគិតថា គេធ្វើល្អឱ្យខ្លួនគេមិនបានផង មានរឿងអ្វីដែលថាគេធ្វើល្អឱ្យយើងបាននោះ ។

៥៨.ស្អប់គេ គឺស្អប់ខ្លួនឯងជាង ព្រោះធ្វើសេចក្តីសៅហ្មងឱ្យខ្លួនឯង ។

៥៩.ព្រោះហេតុមកអំពីចាញ់ខ្លួនឯង ទើបចង់ឈ្នះអ្នកដទៃ ។

៦០.ឈ្នះខ្លួនឯងបាន ទើបដឹងខ្លួនថាឈ្នះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ជាពិសេសគឺឈ្នះទុក្ខ ។

៦១.ការធ្លាក់នៅក្នុងអំណាចនៃទិដ្ឋិមានះ និងបាបអកុសលផ្សេងៗទៀត នោះហើយដែលឈ្មោះថា ចាញ់

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

ខ្លួនឯង បាបធម៌ទាំងអស់នោះវានឹងធ្វើនូវសេចក្តីអន្តរាយឱ្យដល់យើងគ្រប់បែបយ៉ាង ។

៦២.អ្នកឈ្នះខ្លួនឯងគឺជាស្តេចគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង ឯអ្នកចាញ់ខ្លួនឯងវិញ គឺជាទាសករនៃខ្លួនឯងដោយពិត ។

៦៣.ក្តៅស្ពុះត្រូវយកផ្ទិតបក់ ឬម្លូតទឹកជាដើម ឯក្តៅចិត្តវិញត្រូវយកខន្តី ឬមេត្តាជាដើមមកធ្វើឱ្យត្រជាក់ទើបបានដោយពិត ។

៦៤.ការខ្វះខាតរបស់អ្នកដទៃ អាចជាគ្រូដ៏ល្អរបស់យើងបាន ។

៦៥.ការសិក្សាសង្កេតពិនិត្យជាគ្រូនៅជាប់ជាមួយនឹងខ្លួនជានិច្ច ។

៦៦.គំនិតដ៏ល្អជាទីបំផុតរបស់យើង ច្រើនតែបានមកអំពីអ្នកដទៃ អាស្រ័យការស្តាប់ និងការសិក្សា ។

៦៧.កូនក្មេងតូចរៀនវារសិនមុននឹងរៀនដើរ លុះដល់រៀនដើរ ក៏ដើរដួល១ តែដួលក្រោក១ ទីបំផុតក្រោកដើរលែងដួល ។

៦៨.ក្មេងដែលត្រូវភ្លើងរលាករួចមកហើយ រមែងខ្លាចភ្លើង ។

៦៩.ការចចេសរឹងរូស កើតមកពីល្ងង់ ហើយត្រូវបញ្ចប់ដោយសេចក្តីវិនាស ។

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

៧០.បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅជាកំពូលសត្រូវជាមួយនឹងខ្លួនឯង ។ មនុស្សអត់វិជ្ជាដូចនាវាអត់ចង្កូត ។

៧១.ស្ងប់ក្នុងចិត្តជាសម្បត្តិរបស់មនុស្សឆ្លាត ។

៧២.មនុស្សឆ្លាតពិតប្រាកដ គឺមនុស្សដែលចេះជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីបាបធម៌ទាំងពួង ។

៧៣.អ្វីៗដែលមានជាសាមញ្ញធម្មតា និងជារបស់ងាយៗនោះឯង ដែលជាសច្ចៈដ៏មានជម្រៅជាទីបំផុត ។

៧៤.ត្រូវជឿលើសភាវធម៌ពិត ព្រោះសភាវធម៌មិនបានបោកប្រាស់អ្នកណាឡើយ ។

៧៥.មនុស្សដែលចេះតែពីគិតច្រើន ដោយប្រាស-ចាកការចេះដឹង លោកប្រៀបដូចបក្សីដែលមានស្លាបល្អតែពិការជើង ។

៧៦.ការបដិបត្តិដែលប្រាសចាកការសិក្សា ជារឿងគួរឱ្យអាណិត ឯការសិក្សាដែលប្រាសចាកការបដិបត្តិ គឺសូន្យទទេ គឺសូន្យចាកគុណធម៌ ។

៧៧.កម្រិតនៃការមានបានសម្បត្តិក្នុងលោកពិតប្រាកដ គឺការចេះគ្រប់គ្រាន់ ។

៧៨.ប្រាក់ជាអ្នកបម្រើដ៏ល្អ តែជាចៅហ្វាយនាយដ៏អាក្រក់ ដូច្នេះត្រូវចេះប្រើប្រាក់ កុំឱ្យប្រាក់ប្រើ ។

៧៩.មនុស្សដោយច្រើនមិនមែនជាអ្នកប្រើប្រាក់ទេ គឺរមែងជាអ្នកត្រូវប្រាក់ប្រើ ។

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

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

៨០.ការត្រេកអរក្នុងសេចក្ដីមិនប្រមាទ ពោលគឺចេះស្រឡាញ់ការប្រយ័ត្ន រមែងជាឫសគល់នៃអ្វីៗដែលល្អប្រសើរគ្រប់យ៉ាង ។

៨១.ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតខ្លួនឯងដែលគិតថា បើមានប្រាក់គឺមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ។

៨២.ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះចិត្តគិតចង់សប្បាយ ថែមទាំងត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ចំពោះរាគៈក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ។

៨៣.មនុស្សទន់ខ្សោយ រមែងចាញ់ចំពោះភាពល្បួងលោម ចំណែកមនុស្សរឹងប៉ឹង មានតែការដើរទៅមុខឆ្ពោះទៅរកសេចក្ដីសម្រេច ។

៨៤.ចេះនិយាយល្អនោះគឺប្រសើរហើយ តែការធ្វើល្អពិតជាប្រសើរជាង ។

៨៥.ពាក្យនិយាយនោះ កាលបើរបូតពីមាត់ចេញទៅហើយ នឹងហៅឱ្យត្រឡប់មកវិញមិនបានឡើយ ។

៨៦.បើយើងមិនប្រទូស្តចំពោះលោកនេះទេ លោកនេះរមែងញញឹមមករកយើងដោយពិត ។

៨៧.គ្រប់គ្នាលិខិតជីវិតឱ្យខ្លួនឯង មិនមែនព្រហ្មលិខិតទេ ព្រោះថាសត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។

៨៨.ការរស់នៅរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាកំពុងស្វែងរកសេចក្ដីសុខ គួរមានមេត្តាឱ្យដល់គ្នា។

៨៩.ការស្វែងរកសេចក្ដីសុខធំទូលាយ ត្រូវសម្រេចបានពីការរកសេចក្ដីសុខតូចៗក្នុងខណៈនេះឯង ។

៩០.វិធានការស្វែងរកសេចក្ដីសុខរបស់មនុស្ស ដែលមិនមានការចម្រើនសតិសម្បជញ្ញៈ គឺការញុំាងទុក្ខឱ្យកើតឡើងព្រោះចំណង់ជាមុន រួចហើយទើបស្វែងរកគ្រឿងរម្ងាប់ទុក្ខតាមក្រោយ អាចបានសុខមួយគ្រាៗព្រោះរបស់ដែលតបស្នង ។

៩១.ទុក្ខព្រោះចំណង់មាន ២ យ៉ាង :

(១). ការខ្វះខាត មិនថាខ្វះខាតពិត ឬ ខ្វះខាតព្រោះការសាងឡើងដោយខ្លួនឯងឡើយ ពោលគឺការមិនមាននូវរបស់ដែលចង់បាន ។

(២). ភាពរសាប់រសល់ក្រវល់ក្រវាយ ។

៩២.ការបាននូវរបស់តបស្នងតាមចំណង់ ដែលមាន នាំឱ្យសុខមួយគ្រា ប៉ុន្តែមនុស្សលោកភាគច្រើនមិនបានយល់ត្រូវថា សេចក្ដីសុខមួយគ្រានោះ ព្រោះមក

អំពីការស្ងប់នូវចំណង់នោះទេ បែរទៅជាយល់ខុសថា សុខមកអំពីការបាននូវរបស់ដែលតបស្នងតាមចំណង់ទៅវិញ ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបមនុស្សទាំងនោះមិនត្រូវការកម្ចាត់បង់នូវចំណង់ក្នុងខ្លួនឯងឡើយ ។

៩៣.បើមិនបានការតបស្នងតាមចំណង់ទេនោះ ក៏រឹតតែមានទុក្ខ និងនាំឱ្យកើតបញ្ហាមានការប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅផ្សេងៗ ។

៩៤.វិធានការរបស់បណ្ឌិត គឺកម្ចាត់ចំណង់ចេញពីចិត្ត រស់នៅជាសុខក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន ជាមួយគ្នានឹងសភាវធម៌ពិត ។

៩៥.ជីវិតមនុស្ស ដែលធ្លាក់ក្នុងអំណាចនៃចំណង់គឺច្រើនដោយទុក្ខមានការអាល័យអតីតជាការទទួលទារុណកម្ម និងមានការសង្ឃឹមអនាគតជាការជាប់ពន្ធនាគារ ។

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

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

៩៦.អ្នកដែលបាត់បង់ជីវិតទៅដោយទុកកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អនៅ ឈ្មោះថាមិនស្លាប់ឡើយ ។

៩៧.ទឹកធ្វើឱ្យទូកអណ្តែតបាន ក៏ធ្វើឱ្យទូកលិចបានដែរ (មនុស្សដូចទូក ទ្រព្យដូចទឹក) ។

៩៨.មនុស្សដែលរួចផុតពីភ័យពិតប្រាកដ គឺសូម្បីក្នុងពេលផុតពីភ័យហើយក៏នៅតែប្រយ័ត្នប្រយែងដែរ ។

៩៩.ការបានធ្វើធំលើអ្នកដទៃ ងាយជាងការបានធ្វើធំលើខ្លួនឯង ។

១០០.មនុស្សយើងមានការគិតឃើញរៀង១ខ្លួន នេះជាធម្មជាតិនៃគំនិតដែលត្រូវតែប្លែកគ្នាជាធម្មតា បើយើងមើលឃើញគំនិតអ្នកដទៃថាគ្រាន់តែជាធម្មជាតិមួយបែបប៉ុណ្ណោះ យើងនឹងមិនហួងហែងគំនិតរបស់គេ នេះហើយជាកន្លែងសុខស្ងប់ ។

១០១.មនុស្សយើងម្នាក់ឯងរៀង១ខ្លួនមកកើតក្នុងលោកនេះ លុះមកដល់ហើយក៏មានការជួបជុំគ្នា បើយើងធ្វើល្អឱ្យគេមិនបានទេ យើងត្រូវធ្វើល្អឱ្យខ្លួនឯងតែម្នាក់ប៉ុណ្ណឹងក៏ល្មមដែរ ។

១០២.ការបែងចែកសេចក្តីសុខឱ្យអ្នកដទៃ គឺជាវិធីបន្ថែមសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯង ។

១០៣.ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាងគួរដល់ការសិក្សា ជាអត្ថន័យនៃពាក្យថា «លោកនេះជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះមើលខ្លួនយើង» ។

១០៤.គេនិន្ទា យើងគ្រប់គ្នាតែងទាស់ចិត្ត តែតាមពិត យើងចូលចិត្ត និន្ទាគេ ។

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

១០៥.សេចក្តីស្ងប់គឺជាសុខភាពរបស់ចិត្ត ឯការមិនស្ងប់ រសាប់រសល់ក្តៅក្រហាយ គឺជារោគរមាស់របស់ចិត្ត វត្ថុកាមគុណគឺជាគ្រឿងសម្រាប់អេះ ព្រះវិន័យហាមអេះ ព្រះធម៌ជាថ្នាំព្យាបាល ។

១០៦.គុណតម្លៃនៃជីវិត មិនមែនស្ថិតនៅត្រង់រយៈពេលយូរនោះទេ គឺស្ថិតនៅត្រង់ប្រយោជន៍ដែលបានសម្រេចពីការប្រើប្រាស់នូវពេលវេលានោះឯង ។

១០៧.យើងអាចយឺតយ៉ាវ តែពេលវេលាមិនរង់ចាំយើងឡើយ ។

១០៨.របស់របរផ្សេងៗ អាចរកទិញបាន តែពេលវេលារកទិញពុំបានទេ ។

១០៩.បច្ចុប្បន្នជាអនាគតរបស់អតីត ហើយនឹងជាអតីតរបស់អនាគត ឯអនាគតនឹងក្លាយជាបច្ចុប្បន្ន ។

១១០.បច្ចុប្បន្នមិនអាចបាននូវអ្វីអំពីអនាគតឡើយ ព្រោះថា កាលដែលអនាគតមកដល់ បច្ចុប្បន្នក៏បានកន្លងទៅហើយ ។

១១១.បច្ចុប្បន្នជាផលរបស់អតីត និង ជាហេតុរបស់អនាគត ។

១១២.កាលបើនៅមានពេល ក៏ចូរប្រើប្រាស់នូវពេលវេលានោះឱ្យបានល្អផងទៅ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងត្រូវបាត់បង់ទៅទទេ ។

១១៣.ធ្វើពេលវេលាឱ្យបាត់បង់ទៅទទេ គឺជាការប្លន់ខ្លួនឯង ឬជាការធ្វើនូវអត្តឃាត ។

១១៤. យើងប្រយ័ត្នខ្លាចចោរលួចយកទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយក៏ត្រូវប្រយ័ត្នខ្លាចទ្រព្យសម្បត្តិលួចយកពេលវេលារបស់យើងអស់ផងដែរ ។

១១៥. យើងមិនត្រូវប្រើពេលវេលាទាំងអស់ ដើម្បីតែទ្រព្យសម្បត្តិនោះទេ បើមិនដូច្នោះទេ ដល់ទីបំផុតយើងត្រូវបាត់បង់ទាំងពេលវេលា ទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ។

១១៦. ពេលវេលានៃការអប់រំចិត្តមានតម្លៃដ៏ក្រៃលែង ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យបាត់នូវពេលវេលានេះ ។

១១៧. បាត់ប្រាក់ជាការបាត់តិចតួចទេ ឯការបាត់ពេលវេលាទើបជាការបាត់បង់គ្រប់យ៉ាង ។

១១៨. បើយើងមានអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ យើងក៏អស់ជីវិតទៅប៉ុណ្ណោះឆ្នាំដែរ ។

១១៩. កង្វល់ចិត្តជាសត្រូវរបស់ជីវិត អតីតដូចជាការយល់សប្តិ អនាគតមិនទៀងទាត់ បច្ចុប្បន្នមិនរឹងមាំ ប៉ុន្តែ យើងអាចដោះស្រាយកង្វល់ក្នុងចិត្តនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះបាន ។ យើងត្រូវយល់ថា «មិនមានអ្នកណាសាងការក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្តឱ្យយើងបាន ក្រៅតែពីខ្លួនយើងនោះឡើយ» ។

១២០. ការធ្វើល្អ អាចធ្វើបានគ្រប់ឱកាស និងគ្រប់ពេលវេលា ។ ការធ្វេសប្រហែសធ្វើឱ្យយើងឃ្លាតចេញពីផ្លូវនៃសេចក្តីល្អ ។

១២១. ត្រូវល្អមក្នុងចិត្តចំពោះជីវិតរបស់ខ្លួនដែលបានកើតមកជាមនុស្ស មានឱកាសអាចបំពេញនូវសេចក្តីល្អបាន មិនចាំបាច់ប្រៀបធៀបនឹងជីវិតអ្នកដទៃនោះទេ ។

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

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

១២២.ចេះសន្តោសក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមាន និងចេះល្មមក្នុងចិត្តចំពោះរបស់ដែលខ្លួនបាន នេះជាជោគល្អបំផុត ។

១២៣.ស្រវឹងនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន វង្វេងនឹងរបស់ដែលខ្លួនបាន គឺធ្វើគុកដាក់ខ្លួនឯង ។

១២៤. បើដុតចិត្ត ចិត្តក្តៅផ្សា
បើមើលងាយការអន្ទះសាតាមក្រោយ
បើឃើញតែពីបាន កុំសង្ឃឹមអ្នកឱ្យ
បើនិយាយភ្លួយៗនឹងអន់ថយការគោរព ។

១២៥. បើចង់ស្រណុកត្រូវឱ្យនឿយពីក្មេង
បើធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯងអ្នកផ្សេងៗលែងសេពគប់
បើធ្វើបាបជំនួសបុណ្យ នឹងខាតទុនតទៅមុខ
បើត្រូវការប្រាថ្នាសុខ ត្រូវសម្រុកធម៌នាំមុខកុំរវាត។

១២៦. មិនរក្សាពេលវេលា ស្មើគ្នានឹងធ្វើអត្តឃាត
ជួបហើយតែងព្រាត់ ជិតហើយតែងឃ្លាត
មិនសង្រ្គោះញាតិ គឺខាតមង្គល ។

១២៧. មិនមានអ្វីជារបស់ខ្លួនសូម្បីតែខ្លួនយើង
ដួលហើយត្រូវក្រោកឡើង ទៅឱ្យដល់
ស្នេហាជារឿងអំពល់រកកល់ឆ្លួតព្រោះហួងហែង។

១២៨. ទីសំណាក់ចុងក្រោយនៃជីវិតគឺឈាបនដ្ឋាន
ក្រោធនឹងគេប្រៀបបានបង្កាត់ភ្លើងដុតខ្លួនឯង
រាគៈទោសៈ មោហៈក្តៅខ្លាំងណាស់ភ្លើងអត់ផ្សែង
បើមេត្តាចិត្តដូចធ្វើផ្ទះឱ្យខ្លួនឯងព្រះសម្តែងព្រហ្មវិហារ។

១២៩. មនុស្សយើង ពិតជាររវល់រហូតដល់គ្មានពេលស្លាប់
មែនឬ ?

១៣០. ជីវិតមិនល្មមនឹងតណ្ហា
វេលាមិនគ្រប់នឹងត្រូវការ
ព្រៃទៅវហួតហៅប៉ាធា
កម្ចាត់តណ្ហាទើបឈ្នះទុក្ខ ។

១៣១. បើរត់ប្រណាំងនឹងសង្គម
ប្រយ័ត្នរលំបាត់បង់សុខ
បើធ្វើអ្វីៗយកតែមុខ
នឹងជួបស្នាញស្មុគរឿងពោលស្តី។

១៣២. បើខ្លាចហួសពេកមិនស្រេចការ
ខ្លាំងក្លាហ៊ានហួសនឹងដេកដី
ជាមួយម៉ែឪដល់អវិចី
ឫស្ងួតគឺលោកីយ៍ស្រេចតែកម្ម ។

១៣៣. បើខ្វះសន្តោសក្រនាំមុខ
ចង់តែស្រណុកទុក្ខរង់ចាំ
ធ្វើអ្វីខុសពីព្រះពុទ្ធផ្តាំ
ទទួលបាបកម្មប្រចាំប្រាណ ។

១៣៤. បើខ្វះគំនិតពិតអស់ផ្លូវ
គិតច្រើនពេកទៅពិតរំខាន
គិតល្មមតាមធម៌ពិតសុខសាន្ត
ចេះស្គាល់ប្រមាណពិតជាត្រូវ ។

១៣៥. កុំព្យាយាមធ្វើអ្នកដទៃឱ្យដូចចិត្តយើង
ព្រោះយើងក៏ធ្វើឱ្យដូចចិត្តអ្នកដទៃមិនបានដែរ។

១៣៦. កុំធ្វើខ្លួនជាអ្នកទទួលតែម្យ៉ាង
ត្រូវធ្វើខ្លួនជា អ្នកបរិច្ចាគផង ។

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

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

១៣៧. កុំធ្វើខ្លួនឱ្យខ្ពស់ជាងល្អ
ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យខ្ពស់ជាងខ្លួន។

១៣៨. កុំធ្វើផ្ទះឱ្យមាំជាងគ្រឹះ
ត្រូវធ្វើគ្រឹះឱ្យមាំជាងផ្ទះ ។

១៣៩. កុំប្រឹងធ្វើរបស់ខាងក្រៅតម្រូវទៅតាមចិត្ត
ចូរអប់រំចិត្តតម្រូវទៅនឹងរបស់ខាងក្រៅ។

១៤០. បើមិនបរិភោគតាមដែលមាន
ទៅមុខនឹងបានជាសេដ្ឋីកំណាញ់
តែបើមិនគិតកាញ់ខ្ជះខ្ជាយអបាយមុខ
ទុក្ខចុងក្រោយ ។

១៤១. បើត្រចៀកស្រាលតាមគេថា
ស្រក់ទឹកនេត្រាឱរាក្តៅ
ពោលដោយសតិមិនតាំងនៅ
ដឹងទៅត្រូវគ្នានឹងព្រួសពិស ។

១៤២.បើយកពិតយកប្រាកដជាមួយនឹងលោកនេះ
ពេកទៅ នឹងត្រូវដេកស្លាប់ព្រោះសោកសៅ
បើមិនចង់ផ្សាក្តៅត្រូវយកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង។

១៤៣. បើមិនកំណត់ឱ្យស្គាល់ទុក្ខ
នឹងបានជួបសុខពីទីណា
ខន្ធប្រាំដូចថ្មលើសិរសា
លុះត្រាដាក់ចុះទើបអស់ធ្ងន់ ។

១៤៤.បើរកសុខក្នុងកាមគុណ ៥
ត្រូវចាំថាផឹកទឹកឃ្មុំលាយថ្នាំពិស។

១៤៥. បើចង់មានអំណាច
អ្នកផងខ្លាចព្រមគោរព
កាមគុណកុំជ្រុលជ្រប់
ត្រូវតាំងស៊ប់ក្នុងយុត្តិធម៌ ។

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

១៤៦. ទឹកភ្លៀងស្រោចដីព្រៃព្រឹក្សា
ទឹកចិត្តមេត្តាស្រោចសព្វសត្វ ។

១៤៧.បើចង់ជាអ្នកខ្លាំងពូកែពិត
គួរគិតតតាំងច្បាំងនឹងកិលេស ។

១៤៨.បើចង់ជាមនុស្សល្បីកុំសង្ឃឹមសេចក្តីស្ងប់ ។

១៤៩. បើចេះរស់នៅឱ្យល្មមនឹងខ្លួនដែលមានអ្វីៗ
ល្អជាងសេដ្ឋីដែលមិនចេះគ្រប់ ។

១៥០. ធ្វើការហត់នឿយនៅនឹងផ្ទះទោះថ្ងៃយប់
ល្អជាងទៅសេពគប់រួមប្រសព្វក្នុងបនស្រី។

១៥១.ការស្វែងរកលាភពីការងារ
ល្អជាងនាំគ្នាទៅបន់ស្រន់សូមសិរី។

១៥២. ឈើច្រត់តែមួយមិនចាំបាច់ពីរបី
ល្អជាងកូនប្រុសស្រីដប់ម្តែនាក់អកតញ្ញូ។

-៣៣-

១៥៣. ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នាជាប្អូនបង
ល្អក្រៃកន្លងជាងមាសប្រាក់ដាក់ក្នុងទូ ។

១៥៤.បិទមាត់មិនស្តីមិនរអ៊ូ
ល្អជាងតស៊ូឈ្លោះជេរស្តី ។

១៥៥.នៅម្នាក់ឯងយ៉ាងស្ងប់
ល្អជាងគប់ពាលអប្រិយ៍ ។

១៥៦. ព្យាយាមប្រដៅខ្លួនឯងទោះយប់ថ្ងៃ
ល្អជាងរំពៃទោសអ្នកដទៃឥតមេត្តា ។

១៥៧. ចូលចិត្តធ្វើល្អទាល់តែល្បី
ល្អជាងលេងស្រីល្បែងផឹកស្រា
ព្រមទាំងបាបកម្មពៀរវេរា
ដែលគេគ្រប់គ្នាតែងខ្ពើមស្អប់ ។

-៣៤-

១៥៨. បើស៊ីចាយសប្បាយលើសពីថានៈ
ជីវិតនឹងបាក់ស្រុតចុះដូចគេកប់ ។

១៥៩. លំបាកមុនទុកជាទុនក្រោយមានភ័ព្វ
មិនបាច់ស្អប់កុំតែជាប់ទៅបានហើយ ។

១៦០. រស់នៅជាមួយការខកចិត្ត
អស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតទុក្ខពុំស្បើយ ។

១៦១. មានជីវិតត្រូវតែចេះតស៊ូរកកោះរកត្រើយ
ទុក្ខស្បើយពីចិត្តត្បិតខន្តី ។

១៦២. បើជីវិតពិតជាធ្លាក់ក្នុងគ្រឿងញៀន
អាចប្រៀបបានច្រានខ្លួនធ្លាក់ក្នុងអវីចី
បើស្រវឹងនឹងជីវិតពិតចង់ល្បី
នឹងដេកដីគ្មានសល់អ្វីត្បិតមរណា។

-៣៥-

១៦៣. បើបានជាអ្នកធំ ត្រូវតែកុំជឿងាយ
ល្អបំផុត សង្រួមសោតា ។

១៦៤.មានអំណាចសម្រេចតាមប្រាថ្នា
ត្រូវដឹងថាគឺជាទីមកនៃកង្វល់មួម៉ៅ។

១៦៥.លោកនេះឆេះសន្ធោសន្ធៅសត្វលោកផ្សាក្តៅ
ព្រោះនៅក្នុងចិត្តខ្វះព្រះធម៌ ។

១៦៦. បើឈ្នះដោយអាវុធ ទីបំផុតជាប់វេរា
បើឈ្នះដោយធម្មា ពៀរវេរារម្ងាប់ហោង។

១៦៧. បើសេរីភាពហួសព្រំខេត្ត
ជាហេតុវិវឹកក្រែកន្លង
បើសេរីភាពមានរបង
នឹងឆ្លងផុតគ្រោះឈ្នោះប្រសើរ។

-៣៦-

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

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

១៦៨. អ្នកធំធ្វើតាមចិត្ត
ពិតដូចជ្រោះគ្រោះអ្នកដើរ
អ្នកតូចខូចដំណើរ
ដើរខុសផ្លូវត្រូវវិបរិត ។

១៦៩. ធ្វើការអ្វីដើម្បីតែខ្លួនឯង
ជីវិតហ្មងហែងចំបែងញាតិមិត្ត
ធ្វើការឧទ្ទិសដល់មនុស្សឆ្ងាយជិត
ជីវិតស្លាប់ពិតឈ្មោះឥតគ្រាំគ្រា ។

១៧០. បព្វជិតមិនសង្រួម
នឹងទ្រោមចុះនូវសទ្ធា
គ្រហស្ថអត់ការងារ
ប្រាកដជានឹងធ្លាក់ចុះ ។

១៧១. រស់នៅអត់វិន័យ
ដូចក្របីអត់កន្ទុះ
បើអត់ធម៌វិញនោះ
ដូចលីងក្រួសជះដាក់គេ ។

១៧២. បើមើលស្រុកទេសមើលត្រង់ល្អស្អាត
បើមើលប្រជាជាតិមើលភាពសាមគ្គី
បើមើលមនុស្សល្អមើលតួនាទី
បើមើលគ្នីមើលគ្នាមើលគ្រាដែលខ្វះ។

១៧៣. មើលកូនមើលចៅមើលផៅសន្តាន
មើលប្រុសក្លាហានមើលស្រីចេះខ្មាស
មើលទោសខ្លួនឯងបណ្ឌិតពិតណាស់
មើលទោសគេផ្តាសច្បាស់ជាពាលហើយ។

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

១៧៤. សុខលោកីយ៍ បានអ្វីៗ ត្រឹមមួយគ្រា
សុខធម្មា គ្រប់វេលា រហូតត្រើយ
ចង់គេចទុក្ខ កុំសម្រុក រឿងកៀកកើយ
រៀនធម៌ហើយ កុំព្រងើយ ត្រូវចេះក្រែង។

១៧៥. បើធ្វើដើម្បីប្រទេសជាតិ
កុំរាតអំណាចឱ្យខ្លួនឯង
ដើម្បីសាសនាត្រូវចេះក្រែង
កុំស្វែងលាភយសរស់តាមធម៌ ។

១៧៦. រីករាយជាមួយប្រពន្ធកូនចៅ
ល្អជាងសំដៅទៅរកភ្លើងពណី
បើទុក្ខលំបាកព្រោះហេតុក្រីក្រ
គឺពិតជាល្អជាងជំពាក់គេ ។

១៧៧. វិបត្តិក្នុងលោកដែលគួរឱ្យខ្លាច
អ្នកមានអំណាចបែកបាក់សាមគ្គី
សម្បត្តិប្រុសស្រីត្រង់តួនាទី
ថែប្រពៃណីជាតិយើងថ្លៃថ្នូរ ។

១៧៨.សង្គមប្រកបដោយធម៌ រមែងមិនមានការ
សង្កត់សង្កិនដល់អ្នកទន់ខ្សោយឡើយ ។

១៧៩. មើលមនុស្សនៅត្រង់ការងារត្រូវ
មើលកូនចៅត្រង់ចេះគោរព
មើលបព្វជិតត្រង់វត្តថ្លៃយប់
មើលគ្រហស្ថត្រង់គ្រប់កិច្ចព្យាយាម ។

១៨០.ខូចខាតមាសប្រាក់មិនជាបញ្ហាដូចជាការ
ខូចពេលវេលា និងខូចចិត្តឡើយ ។

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

១៨១.គាំទ្រល្បែងស៊ីសង

គឺទំនាស់ជាមួយនឹងសិរីសួស្តី ។

១៨២.ប្រដាប់កាយដោយសេចក្តីល្អ

មានរាសីជាងពាក់ពេជ្រ ។

១៨៣.សម្លាប់សត្វបានបាប

សម្លាប់ក្រោធបានបុណ្យ ។

១៨៤.បើសម្លាប់ទោសៈក្នុងខ្លួនបានហើយ អ្នកដែលសម្រាប់ឱ្យយើងសម្លាប់នោះ មិនមានក្នុងលោកនេះទេ ។

១៨៥.បើចង់បានជាមនុស្សមានសេចក្តីចម្រើនទៅមុខ ត្រូវកុំប្រាថ្នាអាក្រក់ឱ្យដល់អ្នកដទៃណាមួយឡើយ ។

១៨៦.សាច់សត្វតិរច្ឆានមានតម្លៃ ប៉ុន្តែសាច់មនុស្សគ្មានអ្នកណាគេទិញទេ មនុស្សមានតម្លៃនៅត្រង់ការប្រព្រឹត្តល្អទេតើ ។

១៨៧.ភ័យធំរបស់ជីវិត គឺការគិតខុសឥតកែប្រែ ។

១៨៨.ត្រូវបណ្ឌិតនិន្ទា

ល្អជាងពាលាលើកតម្កើង ។

១៨៩.បើមិនចង់ឱ្យខកចិត្ត

ត្រូវប្រយ័ត្នក្តីសង្ឃឹម ។

១៩០.បើមិនចង់ឱ្យចិត្តក្រវល់ក្រវាយ

ត្រូវនឹករឿយៗដល់ក្តីស្លាប់ ។

១៩១. បើមិនចង់សៅសោក

ត្រូវមើលលោកជាអនិច្ចំ ។

១៩២. រស់នៅដោយប្រមាទ

នឹងបង់ខាតទ្រព្យសម្បត្តិ

រស់នៅដោយប្រយ័ត្ន

បានសម្បត្តិបីប្រការ ។

១៩៣. មានធម៌ជាអំណាច

អស់ភ័យខ្លាចក្នុងចិន្តា

អធម៌បញ្ញាការ

មនុស្សទេវតាពេញដោយពៀរ ។

១៩៤. វត្តចម្រើនកើនមេរោគ

ក្នុងលោកភ្លើងឆេះកិលេសហៀរ

បើចម្រើនចិត្តពិតស្ងប់ជា

មិនបៀតបៀនគ្នាលោកត្រជាក់ ។

១៩៥. សេចក្តីសុខសាន្តនៃសត្វលោក

មានសោកជាផលខ្វល់ប្រទាក់

សេចក្តីសុខនៃព្រះអរិយៈ

សុខស្ងប់ព្រោះមគ្គលះកិលេស ។

១៩៦. បើធ្វើការងារ គប់ជនពាលា រាគាឆ្អាបឆ្អេះ

ធ្វើការទុច្ចរិត ជីវិតប្រហែស ស្រវឹងអាមិស

ជាពិសសង្គម ។

១៩៧. លោកនេះជ្រួលច្របល់ ព្រោះល្បិចកលនិងគំនុំ

លោកនេះសុខមនោរម្យ ព្រោះជួបជុំគោរពធម៌។

១៩៨. ព្យាយាមខិតខំមាំមួនណាស់

ស្គាល់លោកធម៌ច្បាស់ពុំញាប់ញ័រ

ញ៉ាំងលោកឱ្យស្វាងដូចចន្ទចរ

នៅក្នុងលំហពេលរាត្រី ។

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

១៩៩. លេងល្បែងស៊ីសងសង្ឃឹមបានទ្រព្យ
ជាការយល់សប្តិនៃមនុស្សទន់ខ្ចី
លង់អបាយមុខព្រោះគំនិតខ្ចី
នាំទុក្ខនាំភ័យដល់ក្រុមគ្រួសារ ។

២០០. មនុស្សខ្ជិលធ្វើការងារ គឺពិតជាមនុស្សពិការ
សង្ឃឹមជោគជតា ព្រោះបញ្ញានៅទន់ខ្ចី ។

២០១.ពេលណាដែលឃើញខ្លួនឯងត្រឹមតែជាធាតុ មិនឃើញមានខ្លួនជាអ្នកបាននូវអ្វីៗក្នុងលោក ពេលនោះ ជាពេលសុខក្នុងចិត្តដ៏ក្រៃលែង ។

២០២.រឿងសេដ្ឋកិច្ច និងចិត្តគំនិតត្រូវដោះស្រាយព្រមគ្នាទើបបានអស់បញ្ហា ។

២០៣.មនុស្សល្អនៅត្រង់ប្រព្រឹត្តល្អ
អ្នកដឹកនាំបវរគឺដឹកនាំក្នុងផ្លូវត្រូវ។

២០៤.សត្រូវនៃសង្គម គឺការជួបជុំត្រូវបែកបាក់ ឯការច្រណែនពោលរុកចាក់ ជាហេតុបែកបាក់គ្នានោះឯង។

២០៥.ជីវិតដែលលំបាក
ព្រោះចង់ឥតស្រាកមិនចេះគ្រប់។

២០៦. ទុក្ខលំបាកព្រោះឧបាទាន
សុខសម្រាន្តព្រោះបានលះបង់នូវការហួងហែង។

២០៧. សន្យាគ្នាណាំ បើយកឈ្នះចាស់ឈឺស្លាប់បាន
ចាំគ្រប់ប្រាណកាចទៅចុះ
តែបើមិនឈ្នះទៅវិញនោះ
ត្រូវចេះសន្តោសស្លូតបូតហោង។

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

២០៨.មរណានុស្សតិ ការនឹករឿយៗដល់សេចក្ដីស្លាប់ ជាឧបាយនៃសេចក្ដីមិនប្រមាទ ។

២០៩.បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ ព្រោះកុសលវិញ្ញាណបានរលត់ទៅហ្នឹងឯង ។

២១០.បរិភោគស្រាដើម្បីចុះចូលក្នុងសង្គម គឺការនិយមខុស ។

២១១.ត្រូវចាំថា ញាតិមិត្តសំខាន់ជាងប្រាក់ឆ្ងាយណាស់ បើយើងមើលឃើញតែប្រាក់ យើងនឹងបាត់បង់នូវញាតិមិត្តជាប្រាកដ ។

២១២.ស្លាប់មិនជាបញ្ហាឡើយ ដែលជាបញ្ហានោះគឺកិលេសដែលនាំឱ្យភ័យខ្លាចស្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ ។

២១៣.មនុស្សដែលពូកែៗមានច្រើន
តែមនុស្សដែលរកបានដោយកម្រគឺមនុស្សល្អ។

២១៤.ងាយណាស់ត្រង់មាត់ថា
លំបាកអស្ចារ្យ ត្រង់ការប្រព្រឹត្ត ។

២១៥.ធ្វើល្អមិនចេះប្រមាណ
អាចរំខានដល់អ្នកដទៃ ។

២១៦.ចម្បាំងក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា
គឺការយកឈ្នះកិលេសខ្លួនឯង ។

២១៧.ប្រយ័ត្នតែត្រចៀកខ្លួនឯងទៅ
មិនបាច់មួម៉ៅចង់ទៅបិទមាត់គេទេ។

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

២១៨.នឿយកាយលក់ស្និទ្ធ នឿយចិត្តគំនិត ពិតជាកង្វល់
ដំណោកមិនបាន ព្រោះមិនតម្កល់ ព្រះធម៌និមល
ជាខ្មៅយសួស្តី ។

២១៩. ថ្ងៃបណ្តើរកូនបញ្ឆោតនេត្រា
មាយាកាមាបញ្ឆោតប្រុសស្រី
លាភយសសរសើរលោកធម៌ប្រាំបី
បញ្ឆោតលោកីយ៍ឱ្យខ្វល់ចិន្តា ។

២២០. បើមិនឈប់មិនដល់ព្រះ
បើមិនលះមិនដល់ធម៌ ។

២២១.លំបាកកាយាព្រោះការងារ
ល្អជាងនាំគ្នាដើរសូមទាន
ធ្វើតែសុចរិតទោះអត់ឃ្លាន
ល្អជាងវិញ្ញាណជាប់ច្រវាក់ ។

២២២. មានទ្រព្យព្រោះមធ្យ័ត
អត្តខាត់ព្រោះខ្ជះខ្ជាយ ។

២២៣. សេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់
ប៉ុន្តែខ្វះអ្នកធ្វើ ល្អ ។

២២៤. ធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្ត សាងវិបត្តិឱ្យខ្លួនឯង
ធ្វើអ្វីចេះកោតក្រែង ជួយខ្លួនឯងផុតទោសា ។

២២៥. អាមិសគ្រាន់តែគ្រឿងអាស្រ័យ
សុខសែនប្រពៃស្ងប់ចិន្តា
សុខសាន្តដែលបានពីតណ្ហា
រក្សាតម្លៃប៉ុនក្តីទុក្ខ ។

២២៦. ស្រួលណាស់ច្រើនតែមាក់ងាយ
សប្បាយស៊ីចាយច្រើនតែភ្លេចខ្លួន។

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

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

២២៧.ពេលវេលាមិនបានធ្វើឱ្យខូចមនុស្សឡើយ
មនុស្សទេដែលធ្វើឱ្យខូចពេលវេលា។

២២៨.ស្រាមិនធ្វើឱ្យមនុស្សស្រវឹងទេ
មនុស្សទេតើ ដែលស្រវឹងស្រា ។

២២៩.បន្លាមិនមកមុតមនុស្សទេ
មនុស្សទេតើដែលទៅជាន់បន្លា ។

២៣០.តិរច្ឆានមិនបានកាចជាងមនុស្សទេ
មនុស្សទេតើដែលកាចសាហាវជាងសត្វ ។

២៣១.ធ្វើត្រូវហើយតែមិននិយាយ
ល្អជាងនិយាយត្រូវហើយតែមិនធ្វើ។

២៣២. មានទ្រព្យតែអត់បញ្ញា
ពិតនាំខ្លោចផ្សាឱ្យខ្លួនឯង ។

២៣៣. តែងតែកាយមិនតែងចិត្ត
គឺពិតជាគ្មានតម្លៃ ។

២៣៤. រស់នៅយ៉ាងរៀបរយ
គឺជាឧបាយនៃការប្រយ័ត្ន ។

២៣៥. បើឃើញតែពីបូក ថ្ងៃក្រោយនឹងខូចចិត្ត ។

២៣៦. ក្បួននៃសង្ខារធម៌ដូចជា
បូកប្រាំហើយដកប្រាំស្មើសូន្យដូច្នោះឯង ។

២៣៧. ការរស់នៅនៃបណ្ឌិត   មានជីវិតផុតចាកភ័យ
ធ្វើតាមធម៌វិន័យ   មិនធ្វើអ្វីតាមគាប់ចិត្ត ។

២៣៨. ប្រាប់បុណ្យញយៗ នឹងថយសទ្ធា

ប្រាប់ត្រូវវេលា សទ្ធាចម្រើន ។

២៣៩. បើចងកំហឹង ចិត្តយើងខឹងកើន

មេត្តាគេច្រើន ចិត្តយើងត្រជាក់ ។

២៤០. រគាំងឮស្គរដោយសារគេវាយ

មនុស្សល្អទាំងឡាយមិនវាយក៏ល្បី។

២៤១. ភ្លេចអ្វីភ្លេចបាន តែកុំវង្វេងភ្លេចខ្លួនឯង ។

២៤២.ល្អនៅត្រង់លះ ឈ្នះនៅត្រង់ទ្រាំ ។

២៤៣.នៅម្នាក់ឯងឱ្យប្រយ័ត្នគំនិត

នៅជាមួយញាតិមិត្តឱ្យប្រយ័ត្នវាចា

នៅជាមួយក្សត្រឱ្យប្រយ័ត្នកិច្ចការ

នៅជាមួយពាលប្ញស្យាឱ្យប្រយ័ត្នគ្រប់យ៉ាង។

២៤៤. បើចង់មើលខ្លួនឯង

ត្រូវចាំមើលត្រង់កំហុស

បើចាំមើលអ្នកដទៃវិញនោះ

ត្រូវចាំមើលត្រង់សេចក្តីល្អ ។

២៤៥. ប្រុសស្រីនឹងបាត់បង់ភាពជាមនុស្ស

កាលណាបើរស់ប្រាសចាកសីលធម៌។

២៤៦. លោកនេះមិនមានបញ្ហា

បើសិក្សាឱ្យដឹងពិត ។

២៤៧. របស់បានទទេគឺចាស់ជរា

របស់ប្រឹងរកគ្រប់គ្នាគឺគុណតម្លៃនៃជីវិត។

២៤៨. លោកនេះគ្មានអ្វីថ្មី យ៉ាងដទៃពីប្រែប្រួល។

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

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

២៤៩-អតីតហួត់ចត់អនាគតនឹងស្រស់ថ្វា

កែបញ្ហានៅបច្ចុប្បន្ន ។

២៥០- មាសប្រាក់ច្រើនពេកពន់

ក៏មិនប៉ុនតម្លៃ មនុស្ស ។

២៥១- ធ្វើល្អហើយស្លាប់ទៅ

ល្អជាងរស់នៅមិនធ្វើប្រយោជន៍។

២៥២- សត្វស្លាប់ដោយសារសាច់

កាមគុណផ្តាច់ជីវិតមនុស្ស ។

២៥៣-បើមិនចង់ក្រ

កុំត្រដរធ្វើសេដ្ឋី ។

២៥៤- កុំយកពាលជាមិត្ត

កុំយកបណ្ឌិតជាសត្រូវ។

២៥៥- មនុស្សស្អាតព្រោះធ្វើល្អ

មិនចេះក្រព្រោះចេះគ្រប់ ។

២៥៦- រុយចូលចិត្តគំរង់

មនុស្សល្ងង់ចូលចិត្តបាប ។

២៥៧- ធ្វើបាបជាប្រចាំ

រស់រយឆ្នាំគ្មានតម្លៃ ។

២៥៨- ស្តាប់ព្រះធម៌ច្រើនកើនបញ្ញា

សង្រួមវាចាចិត្តត្រជាក់ ។

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

២៥៩. ធ្វើឱ្យគេស្រឡាញ់មិនងាយទេ
ធ្វើឱ្យគេជេរវាងាយណាស់ ។

២៦០. ពេលណាក៏ឈ្លោះគ្នាបានដែរ
ប៉ុន្តែពេលនេះមានព្រះធម៌ ។

២៦១. គ្រប់យ៉ាងល្អមើលណាស់
ឱ្យតែច្បាស់ក្នុងការពិត
មើលដោយមិនប្រឌិត
ឃើញការពិតចិត្តអស់ខ្វល់ ។

២៦២.មានសត្រូវជាបណ្ឌិត
ល្អជាងមានមិត្តជាជនពាល ។

២៦៣. ពន្លឺកម្ចាត់ងងឹត បញ្ញាពិតកម្ចាត់ល្ងង់ ។

២៦៤. មនុស្សដែលពូកែឆ្លាត
តែខ្វះខាតនូវគុណធម៌
មិនអាចដឹកនាំល្អ
នឹងត្រាច់ចរផ្លូវបិសាច ។

២៦៥. បើចង់ធ្វើអ្វីតាមពេញចិត្ត ត្រូវពិនិត្យមើលផង តើកិលេសពេញចិត្ត ឬកុសលឆន្ទៈ ។

២៦៦. អ្នកណាខឹងអ្នកណាស្អប់ ...ត្រូវមេត្តា
អ្នកណាថាអ្នកណាស្តី ... ត្រូវលៃគិត
អ្នកណាចេះអ្នកណាដឹង... ត្រូវប្រឹងជិត
អ្នកណាមិត្តអ្នកណាមារ... ត្រូវលាមួយ ។

២៦៧. កុំមើលខ្លួនឯងតាមតែខ្លួនឃើញតែម្យ៉ាង ត្រូវមើលខ្លួនឯងតាមការឃើញរបស់អ្នកដទៃផង ។

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

២៦៨. ស្គាល់មនុស្សច្រើនគ្នាពិត
តែស្គាល់ចិត្តប៉ុន្មាននាក់
ស្គាល់យើងស្គាល់គេជាក់
យកចិត្តដាក់ប្រៀបផ្ទឹមគ្នា ។

២៦៩. មនុស្សយើងមិនមែនបានអាយុវែង ព្រោះហេតុតែមានទ្រព្យច្រើននោះទេ ។

២៧០. កតញ្ញូតាធម៌មានក្នុងបុគ្គលណា ជានិមិត្ត-សញ្ញាប្រាប់ថាបុគ្គលនោះ ជាមនុស្សល្អពិត ។

២៧១. វិជ្ជាទុកជាភ្នែក
គ្រាន់ក្រឡេកមើលផ្លូវដើរ
បដិបត្តិដូចដំណើរ
ដើរដោយជើងឡើងផ្លូវមគ្គ ។

២៧២. ទោសអ្នកដទៃរំពៃប៉ុនភ្នំ
ទោសខ្លួនឯងធំឃើញប៉ុនចុងសក់
ក្លិនអ្នកដទៃធុំស្អុយអាក្រក់
ក្លិនខ្លួនគម្រក់ដេកលក់យ៉ាងស៊ប់ ។

២៧៣. ដួងសុរិយាបំភ្លឺនៅពេលថ្ងៃ
ចន្ទពេញបូណ៌មីបំភ្លឺពេលយប់
ព្រះធម៌ល្អណាស់ភ្លឺខ្លាំងលើសលប់
ទាំងថ្ងៃទាំងយប់កម្ចាត់មោហា ។

២៧៤. ពាក្យណាដែលមិនពិត
ពាក្យប្រឌិតពាក្យមុសា
ពាក្យនោះឥតបានការ
ចាញ់បក្សាបក្សីយំ ។

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

២៧៥. ទឹកឃ្មុំផ្អែមភ្លាមហើយបាត់ភ្លឺបទៅ
ពាក្យពិតផ្អែមជ្រៅពីរោះរងំ
ព្រះពុទ្ធដីកាសង្ឃចារជាក្រុម
បិដកជួបជុំជាធម្មចេតិយ ។

២៧៦. បើកម្លាំងតិចកុំចង់លើកធ្ងន់
ខ្លួនឥតទម្ងន់កុំចង់ដើរក្តី
ទឹកមាត់ខ្លួនសាបកុំចង់ពោលស្តី
ខ្លួនឥតសិរីកុំចង់ហោះធ្យាន ។

២៧៧. ក្រញាតិក្រមិត្ត ក្រប្រាក់មែនពិត រហូតសូមទាន
ក្រនេះមិនថ្មី តាមព្រះទូន្មាន ក្រចិត្តក្រញាណ
ទើបក្រក្រៃលែង ។

២៧៨. មនុស្សផ្សេងគិតផ្សេងមិនដូចគ្នា
គ្រប់គ្រាដែលគិតពិតដូចផ្សែង
មិនគួរប្រកាន់គួរលើកលែង
គិតហុយដូចផ្សែងភ្លើងជីវិត ។

២៧៩. មនុស្សដែលនិយាយមិនទៀងត្រង់សម្តីនោះ ចាញ់សំឡេងឆ្កែព្រុសឬចាញ់សំឡេងមាន់រងាវដោយពិត។

២៨០. កូនឈើប្រសើរជាងកូនអកតញ្ញូ ។

២៨១. ឈើដែលគេរើសពីទឹក ប្រសើរជាងមនុស្សរមិលគុណដែលគេបានជួយស្រង់ឱ្យរស់ ។

២៨២. កតញ្ញូតាធម៌របស់កូនប្រុសស្រី ជាសេចក្តីសុខរបស់មាតាបិតា ។

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

២៨៣. គោលធម៌សម្រាប់កសាងខ្លួនរបស់មនុស្សល្អគឺ អត់ធន់ ស្មោះត្រង់ មធ្យ័ត ព្យាយាម ទន់ភ្លន់ និងកតញ្ញូ ។

២៨៤. គោលចំណុចដែលមនុស្សល្អត្រូវធ្វើគឺ គិតល្អ និយាយល្អ ធ្វើល្អ សេពគប់មនុស្សល្អ និងទៅកាន់ស្ថានទីដែលល្អ ។

២៨៥. គោលការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សល្អគឺ ធ្វើជាកូនដែលល្អ ធ្វើជាសិស្សដែលល្អ ធ្វើជាមិត្តដែលល្អ ធ្វើជាប្រជាជនដែលល្អ និងធ្វើជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលល្អ ។

២៨៦. គោលដៅរបស់មនុស្សល្អ គឺការរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួង ។

២៨៧. មនុស្សល្អ មិនស្វែងរកសេចក្ដីសុខពីលើទុក្ខនៃអ្នកដទៃឡើយ ។

២៨៨. សុខព្រោះការឱ្យ ធំទូលាយជាងសុខព្រោះការទទួល ។

២៨៩. អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើង សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅតាមបច្ច័យ មិនមែនប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តប្រាថ្នារបស់យើងឡើយ ។

២៩០. សេចក្ដីព្រាត់ប្រាសនិងការអស់ទៅ មានគ្រប់សង្ខារទាំងពួង ។

២៩១. មានទ្រព្យ ... មនុស្សរាប់អាន
មានបញ្ញាញាណ ... មនុស្សបូជា ។

២៩២. មនុស្សរូបសែនស្អាត តែចិត្តមិនស្អាតក៏
ចាត់ចូលក្នុងពួកមនុស្សសៅហ្មងដែរ ។

២៩៣. រូបល្អ តទៅមុខនឹងចាស់
ចិត្តល្អ ល្អណាស់ចាស់បារមី ។

២៩៤. មិនអាចប្រសើរទៅបាននោះ
ព្រោះហេតុមិនព្រមស្តាប់គេផង ។

២៩៥. ស្រវឹងនឹងជីវិត ... ភ្លេចងាប់
ស្រវឹងនឹងទ្រព្យ... ភ្លេចខ្លួន
ស្រវឹងនឹងភាពមាំមួន...ភ្លេចអនិច្ចំ
ស្រវឹងនឹងកម្លាំង ... ភ្លេចរោគ
ស្រវឹងនឹងលោក ... ភ្លេចលាញ
ស្រវឹងនឹងជំនាញ... ភ្លេចប្រយ័ត្ន
ស្រវឹងនឹងសម្បត្តិ... ភ្លេចសីលទាន

ស្រវឹងនឹងមាន ... ភ្លេចក្រ
ស្រវឹងនឹងត្រាច់ចរ... ភ្លេចផ្ទះសម្បែង
ស្រវឹងនឹងក្មេង ... ភ្លេចចាស់
ស្រវឹងអ្វីទៀតច្រើនណាស់ភ្លេចកោតក្រែង
ស្រវឹងនឹងប្តីប្រពន្ធគ្នាឯង ភ្លេចម៉ែភ្លេចឪ ។

២៩៦. វិជ្ជាផ្លូវលោករៀនមិនចប់
វិជ្ជាចេះគ្រប់គឺចេះធម៌
វិជ្ជាផ្លូវលោកនៅញាប់ញ័រ
វិជ្ជាផ្លូវធម៌គ្រប់ក្នុងខ្លួន ។

២៩៧. មានស្មារតីគ្រប់គ្រងចិត្ត មិនឱ្យគិតចង់បានរបស់ដែលអត់ក្នុងពេលណា១ទាំងអស់ នេះជាការសង្រួមផ្លូវចិត្ត ធ្វើជីវិតឱ្យមានសេរីភាព ។
ប្រាជ្ញាស្មារតីគ្រប់គ្រងគំនិត មិនឱ្យនឹកគិតរកអ្វីដែលអត់
សង្រួមផ្លូវចិត្តដោយក្តីអំណត់ ជីវិតមិនខ្សត់រស់មានសេរី ។

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

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

២៩៨.ប្រាក់មានមិនចាយគេខ្ជីទៅ
ចំណេះចេះនៅតែក្នុងក្បួន
ប្រពន្ធនៅឆ្ងាយអំពីខ្លួន
គាប់ជូនត្រូវការពិតជាអត់ ។
បីនេះមិនខ្សត់ដូចអត់បុណ្យ
ក្នុងចិត្តទារុណពិតប្រាកដ
អត់មានធម៌អាថ៌ពិតជាខ្សត់
បច្ចុប្បន្នរលត់អនាគតសូន្យ ។

២៩៩. វិសាខបុណ្ណមីគឺថ្ងៃវិសេស
យើងបានចាំចេះថ្ងៃព្រះភគវា
ប្រាំពីរប្រការជ្រះថ្លាវន្ទា
វិសាខបូជាឫក្សពារសែនល្អ ។
ទីមួយគឺថ្ងៃសុមេធបណ្ឌិត
ពោធិសត្វពិតមានឫទ្ធិបវរ
ចាប់ផ្ដើមទទួលព្រះពុទ្ធព្យាករណ៍
លោកធាតុញាប់ញ័រសាទរពេកក្រៃ។

ទីពីរគឺថ្ងៃក្សត្រថ្ងៃប្រសូត
អស្ចារ្យរហូតសម្ដោធព្រឹក្សព្រៃ
កំណើតចុងក្រោយជាប់ដោយអត្ថន័យ
ផុតចាកភពត្រៃលែងភ័យលែងព្រួយ។
ទីបីគឺថ្ងៃព្រះស្រីមហាពោធិ៍
ដុះចេញលេចធ្លោពោធិ៍ពិតមានត្រួយ
ថ្ងៃព្រះប្រសូតស្រួតដុះជាមួយ
ជំនួយឱ្យចិត្តបរិស័ទជ្រះថ្លា ។
ទីបួនគឺថ្ងៃចមត្រៃត្រាស់ដឹង
ថ្ងៃមានទីពឹងពំនឹងលោកា
ជាថ្ងៃព្រះពុទ្ធបរិសុទ្ធអស្ចារ្យ
ពួកជនជ្រះថ្លាចិត្តាល្អស្អាត ។
ទីប្រាំគឺថ្ងៃអង្គថ្លៃនិព្វាន
ថ្ងៃព្រះទ្រង់ញាណមានពុទ្ធោវាទ
បច្ឆិមវាចាថាកុំប្រមាទ
ឱវាទពិសិដ្ឋឋិតនៅជាគ្រូ ។

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

ប្រាំមួយគឺថ្ងៃប្រល័យព្រះធាតុ
ចេតិយលោកនាថនៅទៀតមិនយូរ
ព្រះធាតុទាំងអស់ហោះមកគល់ពោធិ៍
តេជោរំលាយរលត់ពុទ្ធសាសន៍ ។
ប្រាំពីរគឺថ្ងៃជោគជ័យពុទ្ធា
គ្រប់ព្រះភគវាឈ្នះមារបានត្រាស់
នាំមកនូវសុខវិសេសខ្លាំងណាស់
គ្រប់អង្គទ្រង់ត្រាស់ព្រះធម៌ទេសនា។
វិសាខបុណ្ណមីថ្ងៃប្រពៃពិត
យើងខ្ញុំមានចិត្តនឹងធឹងជ្រះថ្លា
វន្ទាសំពះអង្គព្រះសាស្តា
សូត្រធម៌ថ្វាយផ្កាបូជាប្រទីប ។

សូមអនុមោទនាវិសាខបូជា ! សូមអនុមោទនា !!!

៣០០. ការតាំងចិត្ត ជាមិត្តនឹងសេចក្តីសម្រេច ។

៣០១.អ្នកដែលស្គាល់ខ្លួនឯងរមែងមិនតម្កើងខ្លួន។

៣០២. គុណធម៌សំខាន់ណាស់ បើបុគ្គលណាខ្វះនូវគុណធម៌ហើយ ការចេះដឹងអ្វីៗក្នុងលោកទាំងអស់មានតែធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះក្លាយជាបិសាច គ្មានរឿងល្អឡើយ។

៣០៣. បើចង់ឱ្យខ្លួនឯងស្អាត ... កុំសង្វាតខឹង
បើចង់ឱ្យខ្លួនឯងដឹង ... កុំប្រឹងដេក
បើចង់ចេះវែកញែក...កុំទូលវែកអគតិ។

៣០៤. ត្រូវគ្រប់គ្រងក្រោធ
តែបើឆោតក្រោធគ្រប់គ្រងវិញ ។

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

៣០៥. ការព្រមចាញ់ក្នុងវេលាខ្លះ
គឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីសម្រេចដ៏ល្អ ។

៣០៦. ការសង្រួមផ្លូវចិត្តពិតជាផុតចំណងមារ ។

៣០៧. ក្រោធ ... ជាបុថុជ្ជនវិស័យ
ឱ្យអភ័យ ... ជាវិស័យនៃបណ្ឌិត ។

៣០៨. ឈើខ្លឹមគ្រប់ដើម មិនអាចធំបានក្នុងពេល
ត្រឹមតែមួយឆ្នាំនោះទេ ។

៣០៩. ស្រឡាញ់គ្នា នៅឆ្ងាយ ដូចនៅជិត
ស្អប់គ្នាពិត នៅជិត ដូចនៅឆ្ងាយ
កម្លាំងចិត្ត ខ្លាំងជាង កម្លាំងកាយ
បើអត់បាយ សូមបន្ថយ កម្លាំងចិត្ត។

៣១០. មនុស្សក្រ រឹតតែក្រ ព្រោះធ្វើមាន
មនុស្សមាន រឹតតែមាន ព្រោះធ្វើក្រ ។

៣១១. មនុស្សល្ងង់ រឹតតែល្ងង់ ព្រោះធ្វើចេះ
មនុស្សចេះ រឹតតែចេះ ព្រោះធ្វើល្ងង់។

៣១២. មនុស្សបាប រឹតតែបាប ព្រោះធ្វើបាប
មនុស្សល្អ រឹតតែល្អ ព្រោះធ្វើល្អ ។

៣១៣.មិនសង្រួមចិត្ត ចេះសូត្រធម៌ពិត តែចិត្តនៅខ្វល់
សង្ខារទាំងពួង មានហេតុមានផល បើចូលឱ្យដល់
កង្វល់ចប់ហោង ។

៣១៤. បើនឹកខឹងនឹងអ្នកដទៃ
ត្រូវលកលៃសម្លាប់ក្រោធ ។

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

៣១៥. រទេះជីវិតដូចការដើរផ្លូវ
រូបរាងកាយនៅដូចផ្ទះសំណាក់
ជីវិតតិចទាំងរលាក់អួលអាក់
ប្រញាប់ទុកដាក់បង្វិចទ្រព្យបុណ្យ។

៣១៦. ស្មោះមែនតែល្ងង់គង់នាំវិបត្តិ
ដឹងខ្លួនល្ងង់ពិតគង់គិតសាងគុណ
សម្បត្តិលោកីយ៍មិនផុតទារុណ
លះបាបដោយបុណ្យសាងគុណលាងទោស ។

៣១៧.បើធ្វើការអ្វីត្រូវឱ្យប្រាកដ
ព្យាយាមអំណត់ក្នុងការមិនខុស
បើមានឧបសគ្គកុំរាឱ្យសោះ
យកឧបសគ្គនោះជំនួយកម្លាំង ។

៣១៨. ធ្វើអ្វីៗត្រូវចាប់ផ្ដើមពីដំបូង ទើបមានពាក្យថា « អ្វីៗក៏មានការចាប់ផ្ដើមដែរ » ប៉ុន្តែបើមិនបានចាប់ផ្ដើមទេ ល្អជាងការធ្វើមិនឱ្យសម្រេច ។

៣១៩. មានព្យាយាមតែមិនឆ្លាត ដូចគោក្របី ។ ឆ្លាតតែមិនព្យាយាមដូចកាំបិតក្នុងស្រោម ។ មានព្យាយាមហើយ ឆ្លាតហើយ តែសេពគប់មិនល្អនឹងទៅជាមេចោរ។ បើសេពគប់ល្អនឹងបានទៅជាមេដឹកនាំដ៏ល្អ ។

៣២០. គប្បីរក្សានូវសេចក្ដីល្អរបស់ខ្លួន ឱ្យដូចជាស្កររក្សារសផ្អែម ឬអំបិលរក្សារសប្រៃ ។

៣២១.គប្បីប្រព្រឹត្តតបទៅរកអ្នកក្រោធមករកយើង ដោយមេត្តា ដោយសីល ឱ្យដូចជាខ្លឹមចន្ទន៍ដែលជះក្លិនក្រអូបទៅរកអ្នកប៉ះខ្ទប់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

៣២២. ទោះបីមានទុក្ខលំបាកយ៉ាងណា ជាធម្មតា របស់បណ្ឌិតរមែងមិនលះបង់ចោលនូវធម៌ឡើយ គឺដូចជា អំពៅនៅក្នុងឃ្នាបអ៊ីចឹង រមែងមិនលះបង់នូវរសផ្អែម ។

៣២៣. ស្គាល់មុខតែមិនស្គាល់ចិត្ត ស្គាល់មនុស្ស ច្រើនពិតទុកចិត្តមិនបាន ដូច្នេះ ត្រូវទុកចិត្តខ្លួនឯង ត្រូវ មានជំនឿលើខ្លួនឯង ត្រូវប្រឹងប្រែងជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង កុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោលឱ្យសោះ ។

៣២៤. មនុស្សល្ងង់លង់ក្នុងអំនួត
មនុស្សអួតលង់ក្នុងខ្លួនឯង ។

៣២៥. មនុស្សរស់ព្រោះមានទ្រព្យ
មានមនុស្សងាប់ព្រោះទ្រព្យដែរ
ដូចចេកឫស្សីស្លាប់ព្រោះផ្លែ
រីឯដំរីស្លាប់ព្រោះភ្លុក ។

៣២៦. ផ្លូវឆ្ងាយដឹងកម្លាំងសេះ
ចិត្តមនុស្សអាចដឹងក្នុងកាលយូរ។

៣២៧. ត្រូវចេះប្រមាណខ្លួន
ទើបមាំមួនរក្សាខ្លួនបាន ។

៣២៨. ស្គាល់ខ្លួនឯងជាធាតុ
ទើបបានឃ្លាតពីបញ្ហា
ដោះខ្លួនឯងពីស្នេហា
ទើបឈ្មោះថាខ្លាំងក្លាពិត ។

៣២៩. មនុស្សល្អធ្វើជាម្លប់
ឱ្យញាតិគ្រប់សព្វអស់មិត្ត
ព្រមទាំងខ្លួនឯងពិត
ត្រជាក់ចិត្តឮ្សិតគុណធម៌ ។

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

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

៣៣០- សុភាពជន រមែងរាប់អានអ្នកដទៃដោយគុណធម៌ ។

៣៣១- ចូរយកការតាំងចិត្តស្វែងរកកេរ្តិ៍ឈ្មោះ មកជាការស្វែងរកគុណធម៌វិញ ។

៣៣២- មនុស្សល្អដែលចេះខ្ពើមបាប មកអំពីចេះស្រឡាញ់គុណធម៌ហ្នឹងឯង ។

៣៣៣- មេត្តា ... រម្ងាប់វេរា
បញ្ញា ... រម្ងាប់មោហៈ
ខន្តី ... រម្ងាប់ទោសៈ
សច្ចៈ ... រម្ងាប់ឡេះឡោះ ។

៣៣៤- ឆេវឆាវ ... រម្ងាប់ដោយពិចារណា
វៀចវេរមុសា រម្ងាប់ដោយចិត្តស្មោះ

គំនុំគុំក្កួន ... រម្ងាប់ដោយអនុគ្រោះ
ទោសកំហុស ... រម្ងាប់ដោយស្មារតី។

៣៣៥-ព្យាយាមប្រយ័ត្ននាំឱ្យរុងរឿងសង្គមគ្រួសារ
ត្រៃសិក្ខានាំឱ្យរុងរឿងសង្គមសង្ឃ
ពិចារណាមុនធ្វើ នាំឱ្យរុងរឿងសង្គមទ្រង់
សាមគ្គីមូលផ្ដុងនាំឱ្យរុងរឿងសង្គមជាតិ។

៣៣៦- មានអាហារត្រូវចែកឱ្យអ្នកស្រេកឃ្លាន
មានបញ្ហាត្រូវប្រឹក្សាជាមួយអ្នកដឹងចិត្ត ។

៣៣៧- អ្នកនិយមឈ្លោះដោយវិវាទ
រមែងបែកឃ្លាតចាកមិត្តភក្តិ ។

៣៣៨- បើម្ខាងមិនត្រូវការទេ នឹងទំនេរពីជម្លោះ
បើមិនចង់ឱ្យខូចឈ្មោះ ត្រូវកុំឈ្លោះកុំប្រមាទ។

៣៣៩. កុំសាងសត្រូវ កុំនៅជិតពាល ។

៣៤០. កុំមានចិត្តគិតអាក្រក់ ចំពោះអ្នកដទៃណាទាំងអស់ តែគប្បីប្រុងប្រយ័ត្ន កុំចេះតែទុកចិត្តមនុស្សគ្រប់គ្នា ។

៣៤១. មនុស្សមិនញញឹម កុំសង្ឃឹមការលក់ដូរ
មនុស្សមិនថ្លៃថ្នូរ កុំសង្ឃឹមសិរីសួស្តី ។

៣៤២. ពេលរុងរឿងត្រូវប្រយ័ត្ន
ពេលអត្តខាត់ត្រូវសង្វាត
ពេលមានកុំប្រមាទ
ពេលខ្វះខាតត្រូវអត់ធន់ ។

៣៤៣. ទទួលនូវភារកិច្ចធំដុំ ត្រូវមានកម្លាំងខ្លាំងហើយត្រូវប្រយ័ត្នទោសៈ ។

៣៤៤. ដើរខុសតែមួយជំហាន អាចធ្វើឱ្យការងារធំដួលរលំបាន ។

៣៤៥. អ្នកកាន់ការងារធំ ត្រូវអប់រំចិត្ត ទប់ទល់ជាមួយនឹងពាក្យនិន្ទាតិះដៀល ។

៣៤៦. ប្រហែសតែបន្តិច អាចខូចចិត្តមួយជីវិត ។

៣៤៧. ធ្វើការងារសំខាន់ កុំកាន់តែគំនិតរបស់ខ្លួនត្រូវស្តាប់គេផង និងត្រូវយល់ពីហេតុផលនៃការងារផង។

៣៤៨. កើតមកជាមនុស្ស ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យខ្លាំងក្លា ព្រោះសេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់ ក្រៅពីនេះ អ្វីៗទៀត ស្រេចតែកម្មលិខិត ។

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

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

៣៤៩. ធ្វើជាមនុស្ស ត្រូវរៀនឱ្យយល់អំពីកាលៈទេសៈ ព្រោះបើមិនយល់ទេ នឹងនាំឱ្យខកចិត្តអស់មួយជីវិត ។

៣៥០. ការធ្វើល្អជាប្រចាំ ជាការសម្តែងចេញរបស់ចិត្តដែលមានសុខភាពល្អ ។

៣៥១. ខំប្រឹងរកទ្រព្យពីក្មេងវ័យ
មិនភ័យដល់ចាស់ច្បាស់ដេកចាយ
ខំប្រឹងធ្វើបុណ្យពីចម្ងាយ
សប្បាយដល់ចាស់ជិតមរណា ។

៣៥២. សាងល្អចរចេញចាកអាក្រក់
វៀរចាកទ្រមក់ដោយឧស្សាហ៍
ដោះស្រាយកង្វល់ដោយបញ្ញា
ប្រកបកិច្ចការតាមចំណេះ ។

៣៥៣. សុខចូលតាមទ្វារប្រយ័ត្ន
សុខចេញបាត់តាមទ្វារប្រហែស
ទ្រព្យចូលតាមចំណេះ
មិនប្រហែសជាទ្វារជ័យ ។

៣៥៤. ចំណេះវិជ្ជាទាំងឡាយ បើមិនទាន់រៀនដល់ថ្នាក់ចេះអត់ធន់ទេ គឺមិនទាន់ដល់ថ្នាក់បញ្ចប់ឡើយ ។

៣៥៥. សេចក្តីអត់ធន់ អាចយកឈ្នះនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកបាន ។

៣៥៦. ព្យាយាមអត់ធន់ជាផ្លូវឯក គឺជាផ្លូវតែមួយគត់ ដែលនាំទៅកាន់សេចក្តីសម្រេច ។

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

៣៥៧. ដើម្បីឱ្យមានសេចក្ដីអត់ធន់ គឺត្រូវតែសិក្សាឱ្យយល់អំពីជីវិត :

-ជីវិតកើតមកនាំយកទុក្ខលំបាកមកជាមួយផង ប៉ុន្តែ ជីវិតក៏បានបង្កប់គ្រឿងសម្រាប់កម្ចាត់បង់នូវទុក្ខលំបាកនោះ គឺសេចក្ដីអត់ធន់មកជាមួយផងដែរ ។

-ជីវិតប្រៀបដូចជាអ្នកដាក់ពិស តែជីវិតក៏មាននូវថ្នាំបន្សាប ពោលគឺសេចក្ដីអត់ធន់នេះឯង ។

-ជីវិតកើតមកដើម្បីអត់ទ្រាំ ។

-ជីវិតគឺអីចឹងឯង កុំចាំបាច់ចង់កុំឱ្យវាអីចឹង កុំចង់បាននូវអ្វីដែលអត់ ។

-ជីវិត ជាសាលារៀនសម្រាប់យើងរៀនរាល់ថ្ងៃ រាល់ពេល រាល់ខណៈ ។

-ជីវិតមិនមែនមានតែបានលាភទេ អត់លាភក៏ជាជីវិតដែរ មានយស អត់យស សរសើរនិន្ទា សុខទុក្ខ កុសលវិបាក អកុសលវិបាក ។ល។ ជីវិតគឺត្រូវមានធម៌ទាំងអស់នេះ ។

៣៥៨. នៅពេលសមតាមប្រាថ្នា ត្រូវអត់ធន់ ឬអត់សង្កត់នូវការបានចិត្ត ការត្រេកអរ ការអួតអាង... ។

៣៥៩. នៅពេលខកចិត្តខុសសង្ឃឹម ត្រូវអត់ធន់ស្ងប់ស្ងៀម កុំក្រេវក្រោធ ... ។

៣៦០. កុំចិញ្ចឹមខ្លា ឬអាសិរពិសក្នុងខ្លួន សត្វសាហាវទាំងអស់នេះ វារមែងបៀតបៀនម្ចាស់ជាពិតប្រាកដ (ខ្លាគឺតណ្ហា អាសិរពិសគឺទោសៈ ...) ។

៣៦១. លោកមនុស្សនិយមគ្នាថា របស់ប្លែក របស់ថ្មី របស់ដែលមិនធ្លាប់ជួបប្រទះ ជារបស់ពិសេស ... ជំនួសការដែលត្រូវឃើញថា « ការឈ្នះគ្រប់យ៉ាង គឺនៅត្រង់**មិនត្រូវការ** » ។

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

៣៦២. ទោះជាមិនបាននូវសម្បត្តិណាៗក៏ដោយ សេចក្តីសំខាន់ គឺនៅត្រង់**មិនត្រូវការ** ដូច្នេះសម្បត្តិទាំងពួងក៏អស់ន័យ ។

៣៦៣. ការអស់នូវសេចក្តីប្រាថ្នា ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។

៣៦៤. ល្អពីដើមដល់ចប់មានតែសេចក្តីល្អទេ ។

៣៦៥. មិនមានអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើង ជាងយើងជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។

៣៦៦. ការចេះដឹងនិងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងសេចក្តីស្ងប់ គឺជាសារៈខ្លឹមសារនៃជីវិត ។

៣៦៧. មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់
មិនឱ្យជម្ងោះរីករាលដាល ។

៣៦៨. ព្រះធម៌ចូលខ្លួនពេលណា
មនុស្សទេវតាក៏បានរួចពីបាបពេលនោះដែរ។

៣៦៩. ច្នៃចិត្តឱ្យមានពន្លឺរស្មី
មានគុណតម្លៃលើសចរណៃទាំងពួង។

៣៧០. គោរពកោតក្រែង មិនមែនសម្តែង ថាខ្លួនអន់ទេ
គឺជាសម្បត្តិ គុណបុណ្យយសកើ្ត នាំឱ្យមានស្នេហ៍
ដូចផ្កាក្រអូប ។

៣៧១. ចូរធ្វើអ្វីៗក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានល្អចុះ
ឧបនិស្ស័យនៃសេចក្ដីល្អនឹងមានដល់ថ្ងៃស្អែកជាប្រាកដ
ត្រូវចាំថា « ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត » ។

៣៧២. បានប្រាក់ខែ តែជីវិត ពិតជាអស់
គួរអាឡោះ អាល័យស្ដាយ សាមសិបថ្ងៃ
កុំព្រោះទ្រព្យ កប់ជីវិត ពិតគ្មានន័យ
គួរលកលៃ ថ្លៃជីវិត ផលិតបុណ្យ។

៣៧៣. ពាក្យដែលបានសន្យា
ប្រែក្លាយជាចៅហ្វាយនាយ
ត្រូវធ្វើតាមនិយាយ
កុំមើលងាយពាក្យសច្ចៈ ។

៣៧៤. សច្ចៈជាមរតកសំខាន់ណាស់
អ្នកដែលយល់ច្បាស់រមែងរក្សា។

៣៧៥. សច្ចៈជាគុណតម្លៃរបស់មនុស្ស
ធ្វើឱ្យមនុស្សមានគុណភាព ។

៣៧៦. មនុស្សយកសម្ដី ដំរីយកភ្លុក
ខ្មែរចងក្រងទុកជាពាក្យប្រដៅ
នាងនួនខ្លឹមក្នុងឫស្សីខ្លឹមក្រៅ
ខ្លឹមមនុស្សសំដៅនៅត្រង់ពោលពិត។

៣៧៧. ប្រយ័ត្នជាមាតានៃគុណធម៌ទាំងពួង ។

៣៧៨. ត្រូវប្រយ័ត្នតាមទ្វារទាំង ៦ សូម្បីការបែកធ្លាយតូចតាចនៃឥន្ទ្រិយ ព្រោះថារន្ធតូចៗអាចធ្វើឱ្យទូកធំលិចបាន ។

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

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

៣៧៩. មើលសត្វកណ្ដៀរកពូនដី
មើលសត្វបក្សីក្រេងសម្បុក
មើលឃ្មុំជាដើមសាងក្ដីសុខ
ព្យាយាមសម្រុកបានសម្រេច ។

៣៨០.ទឹកស្រក់តក់ៗទម្លុះថ្ម
រលកតៗថ្មសឹកដាច់
កាន់ការងារអ្វីត្រូវប្ដូរផ្ដាច់
ផលល្អសម្រេចព្រោះព្យាយាម ។

៣៨១. ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការងារដែលខ្លួនមាន ត្រូវរៀបចំឱ្យល្អ កែច្នៃឱ្យរឹតតែប្រណីត ព្រោះថាក្នុងលោកនេះមិនមានអ្នកណាមកលើកតម្កើងយើងឱ្យដូចជាខ្លួនយើងគោរពក្នុងការងាររបស់ខ្លួនឡើយ ។

៣៨២. អាចឆ្លងរួចពីទុក្ខទាំងពួងក្នុងវដ្ដសង្សារបានព្រោះព្យាយាម ។

៣៨៣. សេចក្ដីក្លាហានណា ដែលប្រាសចាកនូវអគតិទាំង ៤ (អគតិទាំង ៤ គឺ ១.លំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ , ២.លំអៀងព្រោះស្អប់ , ៣.លំអៀងព្រោះវង្វេង , ៤.លំអៀងព្រោះខ្លាច) សេចក្ដីក្លាហាននោះជាឫសគល់នៃជ័យជម្នះ ម្យ៉ាងទៀត ជាគុណសម្បត្តិដែលឋិតនៅក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្ស តៗគ្នា មិនងាយរលាយសាបសូន្យពីលោកនេះឡើយ ព្រោះជាសេចក្ដីក្លាហានពិតប្រាកដ ។

៣៨៤. គោលធម៌ធ្វើខ្លួនឱ្យជាទីគោរពនៃខ្លួនឯងគឺ
(១).មិនបោះបង់ខ្លួនឯងចោលក្នុងអបាយមុខ ។

(២)_មិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯងខូច ព្រោះទុច្ចរិត ។

(៣)_មានសតិសម្បជញ្ញៈមិនភ្លេចខ្លួនឯង។

(៤)_មានសច្ចៈមិនបញ្ឆោតខ្លួនឯង ។

(៥)_បំពេញតួនាទី ដែលជាប្រយោជន៍ ដែលជាទីពឹងដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ មិនឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់ទាំងរស់ ស្អុយទាំងស្រស់នោះឡើយ ។

៣៨៥_អាចជួយអ្នកដទៃក្នុងរឿងអ្វីបាន ត្រូវតែជួយ ព្រោះយើងមិនងាយមានឱកាសល្អយ៉ាងដូច្នេះឡើយ។

៣៨៦_យើងកើតមកជាមនុស្ស អាចជាទីពឹងឱ្យអ្នកដទៃបានខ្លះៗនោះ វាគួរឱ្យយើងសប្បាយចិត្តណាស់ ប៉ុន្តែបើមិនបានជួយអ្វីដល់គេទេ កុំតែទៅបៀតបៀនគេ កុំគិតអាក្រក់ទៅរកគេ ក៏គង់នៅក្នុងថ្នាក់គ្រាន់បើដែរ ។

៣៨៧_បើធ្វើជាទីពឹងឱ្យគេមិនបានទេ កុំភ្លេចធ្វើជាទីពឹងឱ្យខ្លួនឯង ។

៣៨៨_នៅពេលក្រោធកើតឡើង សុទ្ធតែមានហេតុផល ប៉ុន្តែ វាគឺជាហេតុផលនៃគំនិតដែលគិតខុសពីសេចក្តីពិតនៃអារម្មណ៍ទាំងអស់ ព្រោះថាការពិតនៃអារម្មណ៍ក្នុងលោក មិនមានអារម្មណ៍ណាមួយ ទាំងបញ្ញត្តិទាំងបរមត្ថ ដែលគួរឱ្យក្រោធនោះឡើយ ។

៣៨៩_រាល់ពេលដែលមានសតិឬបញ្ញាបានដឹងការពិតនៃអារម្មណ៍ មានតែនាំកុសលធម៌ឱ្យកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ ភាពពិតនៃអារម្មណ៍ គឺអ៊ីចឹងឯង ។

៣៩០_រាល់ពេលដែលអកុសលកើតឡើង សុទ្ធតែប្រកបជាមួយមោហៈ ដែលជាតួដឹងខុសពីការពិតនៃអារម្មណ៍ ។

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

៣៩១. បដិសេធនូវអ្វីដែលមិនដឹង
នាំឱ្យងងឹតឈឹងហៅមនុស្សល្ងង់
យកដោយមិនគិតនាំឱ្យលង់
ហៅថាមនុស្សល្ងង់ដូចតែគ្នា ។

៣៩២.សៀវភៅ គឺជាទ្វារសម្រាប់ចូលទៅមើលជីវិត និងមើលធម្មជាតិក្នុងលោកគ្រប់យ៉ាង ។

៣៩៣.អ្នកដែលប្រាថ្នាញ៉ាំងជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យមានសេចក្តីចម្រើន គប្បីអានសៀវភៅជាប្រចាំ ។

៣៩៤.ការចេះជ្រើសរើសសៀវភៅដែលមាននូវប្រយោជន៍យកមកអាន គឺជាការប្រយ័ត្នប្រយែងទាំងក្នុងទ្រព្យសម្បត្តិ ទាំងក្នុងពេលវេលា ទាំងក្នុងជីវិត គឺជាការប្រយ័ត្នដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

-៩៣-

៣៩៥.**មិត្ត** ជាបុគ្គលដែលយើងចាំបាច់ត្រូវមាន បើមិនច្រើនក៏តិចដែរ ។ ការគប់មិត្តល្អ នឹងជាស្ពាននាំទៅរកសេចក្តីសុខ និងសេចក្តីចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស តែបើគប់មនុស្សអាក្រក់ក៏រមែងនាំមកតែបញ្ហា ឬភ័យវិបត្តិឱ្យដល់ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ។

៣៩៦.កាលបើយើងដឹងថាគេជាមនុស្សមិនល្អ ត្រូវបដិបត្តិដូចតទៅ :

(១).កាលបើដឹងមុនត្រូវកុំគប់រក កុំក្បែរ។
(២).បើដឹងតាមក្រោយ ក៏គួរដាស់តឿនឱ្យគេភ្ញាក់ខ្លួន ។
(៣).បើគេមិនភ្ញាក់ខ្លួន ត្រូវឈប់សេពគប់ តែត្រូវឈប់យ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង ថយដោយមិនឱ្យគេដឹងខ្លួន មានការកាត់ទំនាក់ទំនងផ្សេងៗដែលធ្លាប់មាន បន្តិចម្តងៗរហូតអស់ ។ បើឈប់គប់រកឱ្យគេដឹងខ្លួន

-៩៤-

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

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

ភ្លាមៗ គេអាចនឹងក្លាយជាសត្រូវដល់យើងបាន ។

៣៩៧_**ប្តីប្រពន្ធ** ជាបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធនឹងគ្នាជាទីបំផុត ដូចខ្លួនតែមួយអ៊ីចឹង អាចនិយាយបានថា ចិត្តមួយថ្លើមមួយ ឬបេះដូងតែមួយ ។ បើប្តីប្រពន្ធបានគ្នាជាមនុស្សល្អ ក៏ជាមិត្តស្លាប់រស់នឹងគ្នាបាន តែបើប្តី ឬប្រពន្ធជាមនុស្សអាក្រក់វិញនោះ ក៏នឹងក្លាយជាមនុស្សដែលគួរឱ្យខ្លាចក្រៃលែង ព្រោះដេកនៅជាមួយគ្នា ។

មានប្តីប្រពន្ធច្រើនគូណាស់ដែលក្រោយពីរៀបការហើយ រមែងមានសភាពខុសគ្នាអំពីមុនរៀបការ នេះមកអំពីការជិតដិតស្និទ្ធស្នាលពេកទៅ នាំឱ្យខ្វះការគោរពគ្នា ការមានភារៈច្រើន ការមានកូនច្រើន ការខ្វះខាតសីល-ធម៌ និងការខ្វះមេត្តាមកជំនួសរាគៈជាដើម ទើបធ្វើឱ្យប្តីឬប្រពន្ធផ្លាស់ប្តូរនិស្ស័យ ឧបនិស្ស័យ ចរិត អធ្យាស្រ័យមិនដូចគ្នាពីខាងដើម ។

៣៩៨_ចំពោះប្តីប្រពន្ធ បើព្យាយាមកែនូវអ្វីដែលជាទម្លាប់អាក្រក់ឱ្យគ្នាមិនបានទេ ក៏គួរតែទ្រាំសិនទៅចុះ ព្រោះកម្មបានលិខិតឱ្យខ្លួនត្រូវមកនៅជាមួយមនុស្សដែលមិនល្អហ្នឹងទៅហើយ ម្យ៉ាងទៀតបានជាមានកូនជាមួយគ្នាទៅហើយ ទាំងដែលកូននៅតូចៗ ឬច្រើនទៀតផង ។

ប៉ុន្តែបើទ្រាំមិនបានទេនោះ ក៏ត្រូវដោះស្រាយដោយសន្តិវិធី ឡើងតុលាការលែងលះគ្នាតាមសម្រួលទៅចុះ ដាច់ខាតកុំយកអំពើអាក្រក់មកដោះស្រាយឱ្យសោះ ព្រោះពៀរមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរឡើយ ។

៣៩៩_**ម៉ែឪ** ជាបុគ្គលដែលមាននូវព្រះគុណយ៉ាងក្រៃលែងលើកូនប្រុសស្រី ។ សូម្បីថាគាត់មិនបានបំពេញតួនាទីរបស់ម៉ែឪដោយសព្វគ្រប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវតែកូនជូននូវប្រយោជន៍ផ្សេងៗដល់គាត់ កុំសម្តែងអាការៈស្អប់ខ្ពើម មើលងាយ មើលថោក ឬផ្ទាញ់ផ្ទាលនិយាយបញ្ឆិចបញ្ឆៀគាត់ឱ្យសោះ ត្រូវយកល្អមកឱ្យឈ្នះនូវអ្វី

ដែលមិនល្អវិញ នោះគឺតួនាទីខ្លួនជាកូនល្អ ដូចជា :

-សម្ដែងការដឹងគុណជូនមាតាបិតាដោយពិតប្រាកដ ។

-ជូនសេចក្ដីគោរព ចិញ្ចឹម ព្យាបាល ថែរក្សាដោយផ្ចិតផ្ចង់ជាទីបំផុតចំពោះមាតាបិតា ។ល។

៤០០-បើមាតាបិតាជាមនុស្សកាចមករកខ្លួនជាកូនខ្លាំងពេក រហូតមិនអាចទ្រាំបាន ក៏គួរបែកទៅនៅទីដទៃ កុំយកអាក្រក់ទៅតបស្នងជាដាច់ខាត ជាប់ពៀរវេរាខ្លាំងណាស់ ។

ការដែលយើងមកកើតជាកូនរបស់គាត់ ក៏ព្រោះយើងបានធ្វើនូវអំពើ ដែលនាំឱ្យមានពៀរវេរាជាមួយគាត់ ម្ល៉ោះហើយ ទើបគាត់គិតបញ្ជីជាមួយយើង ។ ដូច្នេះយើងត្រូវព្រមទទួល ទម្រាំអស់កម្មចាស់ ត្រូវឱ្យរួចគ្នាក្នុងជាតិនេះ ដោយយើងមិនធ្វើអាក្រក់តបឡើយ ។

៤០១-**កូន** ជាខ្សែលោហិតដែលមិនងាយកាត់ដាច់បានឡើយ បើអ្នកណាបានកូនល្អដែលហៅថា អតិជាតបុត្រ អ្នកនោះគឺជាអ្នកមានបុណ្យខ្ពស់ ត្រូវសប្បាយក្នុងរឿងកូនអស់មួយជាតិ តែបើបានកូនដែលមិនល្អវិញ ក៏គួរតែយកអស់កម្លាំងកាយចិត្ត សតិបញ្ញាមកដោះស្រាយ អប់រំ ទូន្មានប្រៀនប្រដៅ ។

មានម៉ែឪច្រើនណាស់ដែលមិនពូកែចិញ្ចឹមកូន គឺច្រើនតែបណ្ដោយតាមចិត្តកូនទៅក្នុងផ្លូវដែលខុស ដូចជាកូនខ្ជិលជាដើម មិនដាស់តឿន មិនដាក់ទោស ...។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយចុះ កូនអាក្រក់ក្នុងលោកបានជាមានទៅហើយ ច្រើនទៀតផង សូម្បីតែមាតាបិតាជាមនុស្សល្អ មធ្យ័ត ប្រយ័ត្នប្រយែង និងយកចិត្តទុកដាក់អប់រំយ៉ាងពេញទំហឹងក៏ដោយ ។ នេះជាឧបនិស្ស័យអាក្រក់របស់កូន មកជួបនឹងម៉ែឪដែលខ្វះបុណ្យ ឬព្រោះជាប់កម្មពៀរពីជាតិមុនមក ។ ត្រូវដោះស្រាយដោយការយល់អំពីរឿងជីវិត ត្រូវឱ្យមាននូវគុណធម៌ប្រចាំចិត្ត ស្ងប់

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

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

ត្រជាក់ និងគ្មានបញ្ហា ។

៤០២.ទាំងអស់គ្នាត្រូវតែចាំថា បើចង់ល្អត្រូវឱ្យលះ បើចង់ឈ្នះត្រូវឱ្យទ្រាំ ជីវិតកើតមកដើម្បីតស៊ូដោះស្រាយ បញ្ហា និងជាពិសេសត្រូវឱ្យចេះល្មមនឹងអ្វីដែលមាន កុំចង់បានរបស់ដែលអត់ អស់ចំណង់តណ្ហាឈ្នះទុក្ខទាំងពូង ។

៤០៣.ថ្ងៃនេះយើងបានប្រាក់ច្រើន ប៉ុន្តែជីវិតយើងក៏បានអស់ទៅ ១ ថ្ងៃដែរ ។ ប្រាក់កើនរាល់ខែ រាល់ឆ្នាំ ជីវិតក៏អស់ទៅដូចគ្នា បើជីវិតត្រូវអស់ទាំងអស់ហើយ តើប្រាក់ និងសម្បត្តិទ្រព្យផ្សេងៗទៀត ក្នុងជាតិនេះ មានប្រយោជន៍អ្វីសម្រាប់យើង ។

៤០៤. បាចភក់ដាក់គ្នាសុទ្ធប្រឡាក់
ជឿជាក់ចាំចងកុំប៉ងឈ្លោះ
កុំបញ្ឈឺចិត្តកុំទ្រគោះ
ធ្វើល្អកេរ្តិ៍ឈ្មោះពីរោះក្រៃ ។

៤០៥. កើតមួយជាតិ ធាតុមួយចាន បានធ្វើល្អ
បុណ្យកំដរ តជីវិត ពិតប្រពៃ
ពេលស្លាប់ទៅ នៅល្អឈ្មោះ រស់មានន័យ
អ្នកដទៃ លៃលកត្រាប់ ច្បាប់គំរូ ។

៤០៦.**ទុក្ខរបស់សត្វលោក** ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆាន នៅត្រង់ការស្រេកឃ្លាន បើស្វែងរកបានបរិភោគហើយ ក៏ល្មមគ្រប់គ្រាន់ ម្យ៉ាងទៀត ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆានគឺមាន ភ័យក្នុងជីវិត ដ្បិតខ្លួនត្រូវជាចំណីនៃសត្វដទៃ និងមាន ភ័យពីធម្មជាតិ ។

មនុស្សយើង មិនមែនមានទុក្ខត្រឹមតែការស្រេកឃ្លាន ព្រោះមិនមានអាហារបរិភោគតែប៉ុណ្ណោះឡើយ ពិតណាស់ការស្រេកឃ្លានជាទុក្ខដ៏ក្រៃលែង ប៉ុន្តែ កាលបើមានអាហារបរិភោគឆ្អែតហើយ មនុស្សមិនមែនអស់ទុក្ខត្រឹមប៉ុណ្ណឹងទេ គឺនៅមានទុក្ខដទៃៗជ្រែកចូលមកទៀត ដូចជា :

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

-ឆ្អែតហើយ តែនៅចង់មានចង់បានឱ្យច្រើនជាងហ្នឹង ចង់មានបានទុកសម្រាប់កូនចៅ សម្រាប់មុខមាត់កិត្តិយស សម្រាប់បង្ហាញអ្នកដទៃ ... កើតលោភៈចង់បានមិនចេះចប់ ក៏ជាទុក្ខច្រើនឡើងទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះៗ ។

-មានអាហារដាក់ឱ្យក្រពះហើយ មាត់បានបរិ-ភោគហើយ តែនៅត្រូវការឱ្យភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ និងចិត្តនឹកគិតបាននូវអារម្មណ៍ ដែលជាចំណីតាមវិស័យរៀងខ្លួនទៀត ។

នៅពេលខំប្រឹងប្រែងស្វែងរករូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ និងធម្មារម្មណ៍ តាមចំណង់ចំណូលចិត្ត មិនចេះចប់ មិនចេះហើយ ក៏ជាទុក្ខ គឺទុក្ខព្រោះអន្ទះសាក្នុងការស្វែងរក ទុក្ខព្រោះការបាន មិនសមតាមប្រាថ្នា ទុក្ខព្រោះរបស់ដែលបានមកមានការ ប្រែប្រួល ... ។

សត្វតិរច្ឆាន មានទុក្ខព្រោះមិនមានស៊ី និងព្រោះត្រូវគំរាមកំហែងបៀតបៀន ចំណែកមនុស្សនៅមានថែម

ត្រង់មិនចេះគ្រប់ និងត្រង់ចង់បៀតបៀនអ្នកដទៃក្រៅពីដើម្បីការហូបចុកនោះទៀត ។

៤០៧-ការមិនចេះគ្រប់ ធ្វើឱ្យទុក្ខមិនចេះចប់ ។

៤០៨- **ទុក្ខព្រោះចង់ឱ្យដូចគេ** បើក្នុងលោកនេះគ្រប់គ្នាបានអ្វីៗតាមដែលចង់ តាមដែលសង្ឃឹមនោះ មុខតែមិនមានអ្នកណាក្រឡើយ ហើយក៏មិនមានអ្នកណាខកចិត្តខុសសង្ឃឹមដែរ ព្រោះអ្នកណាៗក៏ចង់មានបាន ចង់សុខ និងចង់សមតាមបំណងដែលសង្ឃឹមទៅគ្រប់យ៉ាង ។

ប៉ុន្តែ ព្រោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនបានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនោះ ទើបបានជាមានមនុស្សក្រ ត្រូវមានទុក្ខ និងត្រូវខកចិត្ត ។

ចំណង់ មិនមែនល្អ ឬអាក្រក់ដោយខ្លួនឯងទេ បើមនុស្សយើង**ចង់**ហើយតាំងចិត្តប្រឹងប្រែងព្យាយាមធ្វើ ឬសាង ដើម្បីឱ្យបាននូវរបស់ដែលចង់នោះ ដោយវិធី

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

សុចរិតត្រឹមត្រូវ ចំណង់នោះគឺជាចំណង់ល្អ គួរជ្រោម-ជ្រែងឱ្យមានច្រើនៗ ព្រោះជា **កុសលឆន្ទៈ** ។

តែបើចង់ហើយ មិនធ្វើមិនសាងដោយសុចរិត បែរជារកវិធីដើម្បីឱ្យបានដោយផ្លូវទុច្ចរិតវិញ ដូចជា ឆបោកគេ បៀតបៀនគេ ។ល។ និង ។ល។ ចំណង់នេះ ហៅថា **តណ្ហាឆន្ទៈ** ជាចំណង់មិនល្អ ព្រោះពេញចិត្តនឹងធ្វើអាក្រក់ ត្រូវលះបង់នូវចំណង់បែបនេះ ។

សូម្បីថា ចំណង់ក្នុងផ្លូវដែលល្អ ត្រឹមត្រូវទៅតាមគន្លងធម៌ យើងមានសិទ្ធិនឹងសាង នឹងធ្វើយកនូវអ្វីដែលយើងចង់បានពិតហើយ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវឱ្យសមល្មមផងដែរ គឺ

-សមល្មមនឹងឋានៈរបស់ខ្លួន ។

-សមល្មមនឹងចំណេះចេះដឹង សមល្មមនឹងសមត្ថភាពដែលយើងមាន និងសមល្មមជាមួយការងារ ។

បើថាយើងនៅក្រ មានប្រាក់ខែត្រឹម ១០ ទៅ ២០ ម៉ឺនរៀល ផ្ទះក៏ត្រូវជួល បាយក៏ត្រូវទិញ មានកូនត្រូវឱ្យរៀនទៀត ដូច្នេះយើងត្រូវមើលឋានៈរបស់ខ្លួន ប្រាក់

ចំណូលប៉ុណ្ណឹង តើត្រូវចាយប៉ុនណាទើបល្មម អ្វីដែលត្រូវទិញ អ្វីដែលមិនត្រូវទិញ ។ អ្នកដទៃគេប្រើខោអាវល្អៗថ្លៃៗ បរិភោគអាហារតាមហាង ... យើងកុំរត់តាមគេ យើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែង រឹតត្បិតប្រាក់ចាយ យកគតិតាមសត្វបក្សី « ខ្លួនតូចធ្វើសំបុកតូច » ។

បើយើងមានការចេះដឹង មានសមត្ថភាពមិនច្រើនទេ បានការងារធ្វើល្មមនឹងចំណេះដឹង ឧទាហរណ៍ថា បើករថយន្តឱ្យថៅកែ ក៏ដឹងខ្លួនថា ខណៈនេះខ្លួនមានការងារសមល្មមនឹងចំណេះដឹងត្រឹមប៉ុណ្ណឹង ហើយក៏តាំងចិត្ត តាំងថ្លើមបំពេញកិច្ចការបើករថយន្តឱ្យល្អជាទីបំផុត ទទួលខុសត្រូវចំពោះមុខនាទីរបស់ខ្លួន ។ មិនមែនថាឃើញអ្នកដទៃដែលគេមានការចេះដឹង មានសមត្ថភាពខ្ពស់ជាងខ្លួន មានតំណែងធំដុំ មានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ ហើយទៅខឹងក្រោធ ទៅច្រណែននឹងគេ ថាដូចម្ដេចបានជាគេសប្បាយជាង មានកិត្តិយសជាង រួចតាំងមិនបំពេញនូវមុខការរបស់ខ្លួននោះឡើយ ។

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

បើមិនស្គាល់ខ្លួនជាអ្នកណា ខ្លួនគួរនឹងបានអ្វី គួរនឹងមានត្រឹមណា គួរនឹងរស់នៅរបៀបដូចម្ដេចទេ វរល់តែរត់តាមអ្នកដទៃ ចង់បាន ចង់ខ្ពស់ ចង់រស់ហ៊ឺហាដូចគេគ្រប់យ៉ាងនោះ ជីវិតនឹងមិនផុតពីសេចក្ដីទុក្ខក្ដៅក្រហាយឡើយ ។

៤០៩. ចង់បានអ្វីហើយ ចូរកុំកន្ដើយ រឿយៗព្យាយាម
ធ្វើតាមចំណេះ កុំចង់ធំភ្លាម ហើយកុំព្យាយាម
ជុះតាមដំរី ។

៤១០.**តណ្ហានាំមុខ ខចិតជ្រប់ក្នុងកាម** សេចក្ដីស្រឡាញ់រវាងស្រីនិងប្រុស តាមការពិតគឺ សេចក្ដីប្រាថ្នា ព្រោះត្រូវការចង់បានមកឱ្យខ្លួនឯង ។ សេចក្ដីប្រាថ្នានេះហៅថា « កាម » ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីយកមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់មកគ្រប់គ្រងហួងហែង ជាការចុះទុនដោយការសង្ឃឹមផលតបស្នងពីអ្នកម្ខាងទៀត ។

ដូចជាពាក្យនិយាយថា « ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក » មានសេចក្ដីបង្កប់នៅក្នុងចិត្តអ្នកនិយាយគឺ « ខ្ញុំ (ត្រូវការសេចក្ដី)ស្រឡាញ់ (អំពី)អ្នក » ហ្នឹងឯង ។

បើអ្នកម្ខាងទៀត មិនសម្ដែងសេចក្ដីស្រឡាញ់ ឬមិនមានទំនាក់ទំនងក្នុងការស្រឡាញ់តបមកវិញទេនោះ គេនឹងខូចចិត្តខូចថ្លើម ហើយពោលរំលឹករំលើកនូវទឹកចិត្តព្រមទាំងអំពើរបស់គេ ដូចជាថា « ខ្ញុំឧស្សាហ៍ជួយទំនុកបម្រុងដល់អ្នក ខ្ញុំលះបង់នូវអ្វីៗច្រើនយ៉ាងដើម្បីអ្នក ខ្ញុំស្មោះចំពោះអ្នក ... ហេតុដូចម្ដេចបានជាមិនយល់ មិនឃើញ មិនស្រណោះដល់ទឹកចិត្តរបស់ខ្ញុំអ៊ីចឹង » ដូច្នេះជាដើម ។ នេះជាការសម្ដែងឱ្យឃើញថា ការចុះទុនគឺដើម្បីសង្ឃឹមផល ដល់ទៅមិនបានការស្រឡាញ់តបក៏ខូចចិត្ត ពិតជាល្ងង់មែន ។

ម្យ៉ាងទៀត សេចក្ដីស្រឡាញ់រវាងស្រីនឹងប្រុសនេះគឺជាធម្មជាតិរបស់មនុស្សដែលមិនបានលះនូវកាមតណ្ហា។ ដរាបណា ដែលអ្នកទាំងពីរឋិតនៅក្នុងក្របខណ្ឌនៃប្រពៃ-

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

ណីជាតិ និងឋិតនៅក្នុងសីលធម៌ដ៏ល្អស្អាត ដរាបនោះ វាមិនជាអ្វីឡើយនៅក្នុងសង្គមមនុស្សនេះ ស្រឡាញ់គ្នាទៅចុះ បើជាគូគ្រង ឬគូព្រេងជាមួយគ្នាទៅហើយនោះ កុំតែរំលោភបំពានឆក់ដណ្តើមនូវកម្មសិទ្ធិរបស់គេ ។

មិនមែនថាស្រឡាញ់គ្នាជាគូគ្រងត្រឹមត្រូវហើយ មិនមានទុក្ខនោះទេ វាតែងតែមានជាធម្មតា ដូចជាមានការទាស់ចិត្តគ្នាខ្លះ របៀបដូចអណ្តាតនិងធ្មេញ រួចទៅត្រូវគ្នាវិញ និងមានទុក្ខផ្សេងៗទៀតព្រោះហេតុតែការស្រឡាញ់ហួងហែងហ្នឹងឯង ។

តែបើមិនគ្រប់គ្រងចំណង់តណ្ហា ឱ្យឋិតនៅក្នុងក្របខណ្ឌប្រពៃណីនិងសីលធម៌ទេ មានមួយហើយមិនល្មមត្រូវការមានពីរមានបីឬក៏ប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមដោយប្រការផ្សេងៗ មានការរំលោភបំពានដណ្តើមកម្មសិទ្ធិអ្នកដទៃជាដើម យ៉ាងនេះទុក្ខទោសភ័យវិបត្តិនឹងតាមមកជាប្រាកដ ផ្ទះដែលធ្លាប់តែសុខស្ងប់ ក៏ក្លាយទៅជាកន្លែងក្តៅក្រហាយ ឈ្លោះប្រកែកវាយតប់ មានរឿងប្តឹងផ្តល់ ឬរហូតដល់

ជ្រុលសម្លាប់ នាំឱ្យជាប់គុកជាប់ច្រវាក់ទៀតផង ។

បើការស្រឡាញ់នោះជ្រុលជ្រួសហួសព្រំដែននៃសីលធម៌ មិនមានលោកបាលធម៌គឺហិរិនិងឱត្តប្បៈ (ខ្មាសខ្លើមបាប ខ្លាចបាប) គ្រប់គ្រងទេ គឺវាចូលដល់តណ្ហាងងឹតមុខ កាមរាគៈបាំងភ្នែក ស្បែកមុខក្រាស់ សម្លឹងឃើញភេទផ្ទុយគ្នា ថាជាវត្ថុសម្រាប់កំសាន្តសប្បាយ ឬសម្រាប់ស្រាយចំណង់ ការស្រេកឃ្លានរបស់ខ្លួនទៅទាំង-អស់ មិនរើសវៀរសូម្បីតែកូនតូច កូនបង្កើត ឬកូនប្រសា ដូចមានដំណឹងដែលគួរឱ្យស្លុតសង្វេគក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ។

៤១១- ស្រឡាញ់ក៏ស្រឡាញ់ទៅចុះ

ប្រុសស្រីស្រួលស្រុះលុះសីលធម៌
កុំតែស្រឡាញ់ឱ្យរីករវរ
បង្ករអាស្រូវនៅក្នុងស្រុក ។
សីលធម៌សង្គមប្រពៃណី
យើងរួមសាមគ្គីរក្សាទុក

ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរមានមុខ
ខ្មែរយើងមានស្រុកមានវប្បធម៌។
ខ្មែរស្លៀកពាក់ខ្មែរនិយាយខ្មែរ
ខ្មែរមានឪម៉ែអ្នកអង្គរ
ខ្មែរមានអរិយធម៌ខ្ពស់បវរ
ខ្មែរមានអក្សររបស់ខ្លួន ។
ខ្មែរនាំគ្នាកាន់សាសនាពុទ្ធ
ខ្មែរចិត្តមោះមុតជាតិមាំមួន
ខ្មែរមានបិដកភាសាខ្លួន
ខ្មែរមានច្បាប់ក្បួនខ្មែរមានធម៌។
ខ្មែរយើងជាពូជអ្នកល្បាញល្បី
ខ្មែរមានទឹកដីព្រៃអង្គរ
ខ្មែរមានប្រាសាទល្បីខ្ចារខ្ចរ
ខ្មែរម្ចាស់អង្គរបន្តថៃ ។
ខ្មែរមានព្រះសង្ឃខ្មែរមានវត្ត
ខ្មែរមានបែបបទរបស់ខ្មែរ

ខ្មែរទទួលស្គាល់គុណឪម៉ែ
ខ្មែរចេះធ្វើស្រែខ្មែរមានបាយ ។
ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរថែខ្លួន
ខ្មែរជាតិមាំមួនខ្មែរសប្បាយ
ខ្មែររួមប្រជុំជាតិទាំងឡាយ
ខ្មែរមានឧបាយកសាងជាតិ ។
ខ្មែរធ្វើខ្មែរគិតដល់ខ្លួនឯង
ខ្មែរគិតកោតក្រែងសន្តានញាតិ
ខ្មែរថែសាសនាប្រទេសជាតិ
ខ្មែរត្រូវមិនឃ្លាតពីសីលធម៌ ។
ដូច្នេះខ្មែរត្រូវតែលះបង់
ចំពោះចំណង់អន្លង់មរ
ច្រណែនឈ្នានីសនាំរីករវ
ចង់ឱ្យខ្លួនល្អកុំដៀលគេ ។
អក្សរសាស្ត្រវប្បធម៌ប្រពៃណី
នាទីកូនខ្មែរថែឱ្យថេរ

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

ជាតិគេស្រឡាញ់របស់គេ

ខ្មែរត្រូវរិះរេស្រឡាញ់ខ្មែរ ។

៤១២. **ខុសព្រោះស្រឡាញ់គេតែម្ខាង** ស្រឡាញ់គេតែម្ខាងប្រៀបបីដូចជាស្រូវក្នុងស្រែដែលខ្វះទឹក ហើយក៏ស្លកទៅដូច្នោះឯង ។

ចិត្តមនុស្សយើង មានការស្រឡាញ់ច្រើនជាងស្អប់ អាចនិយាយបានថា ការស្រឡាញ់នោះកើតឡើងក្នុងចិត្តមនុស្សបានងាយណាស់ ពេលខ្លះគ្រាន់តែឃើញមុខ នៅមិនទាន់បាននិយាយគ្នាផង ចិត្តក៏ចាប់យករឹប កើតការស្រឡាញ់គេភ្លាមទៅហើយ ។

ព្រោះតែសេចក្តីស្រឡាញ់វាកើតងាយពេក អីចឹងទៅ ទើបពេលខ្លះនោះ ភាពលំបាកលំបិនក៏រមែងតាមមកដូចជាការទៅស្រឡាញ់គេទាំងដែលគេមិនចូលចិត្តខ្លួនផង ម៉្លោះហើយ សេចក្តីស្រឡាញ់វាទាមទារចង់បានឱ្យនៅជិត ចង់ជួប ចង់និយាយ ចង់បានចិត្ត ចង់បានបេះដូង ។ល។

ចំណែកអ្នកដែលមិនស្រឡាញ់តបនោះ ត្រូវព្យាយាមគេចឬត្រូវលំបាកក្នុងការដោះស្រាយដោយប្រការផ្សេងៗ ។

អ្នកស្រឡាញ់បានទូរស័ព្ទទៅរកគេ ដោយសង្ឃឹមខ្លះៗថានឹងបានជជែកគ្នា ដើម្បីបន្ថយការនឹក ... ម្ខាងទៀតគេថារវល់ណាស់ មិនទំនេរឡើយ មានការធ្វើយ៉ាងនេះមួយ យ៉ាងនោះមួយ ពេលខ្លះគេមិនទាំងទទួលនូវទូរស័ព្ទផង ។

ខំសរសេរសំបុត្រទៅរកគេ រៀបរាប់ពីទឹកចិត្តស្រឡាញ់ចិត្តនឹក...ក៏ឥតប្រយោជន៍របៀបដូចតែទូរស័ព្ទដែរ។

អ្នកដែលវង្វេងស្រឡាញ់គេតែម្ខាង ត្រូវខូចចិត្តផងខកចិត្តផង... មានអាការដូចត្រូវគេចាប់ជើងទាំងពីរគួបគ្នាឡើងលើ ហើយបុកក្បាលទៅនឹងដីដូច្នោះឯង មានសភាពគួរឱ្យអាណិតណាស់ ។

បុគ្គលដែលធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសភាពបែបនេះ ត្រូវពិចារណាសាជាថ្មីឱ្យបានល្អ មានសតិសម្បជញ្ញៈឡើងទើបបានមិនខូចខ្លួនរហូតរខ្លួនមិនរួចនោះ ។ ស្រឡាញ់

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

គេ តែគេមិនស្រឡាញ់តបវិញនោះ វាទុក្ខស្រេចទៅហើយ ដូច្នេះត្រូវកុំបន្ថែមទុក្ខដោយវិធីល្ងង់ខ្លៅផ្សេងៗតទៅទៀត គឺកុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោល កុំបៀតបៀនខ្លួនឯង និងកុំបៀតបៀនអ្នកដទៃ ។

ព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យល្អ ធ្វើឱ្យគេឃើញថាខ្លួនក៏មាននូវគុណតម្លៃដែរ ។ សេចក្ដីល្អអាចឈ្នះចិត្តរបស់គេបានក្នុងថ្ងៃណាមួយ ឬថា បើមិនបានទទួលការស្រឡាញ់តបអំពីគេវិញដោយពិតៗនោះ ក៏ត្រូវគិតថា មិនមែនជាគូនឹងគ្នាអីចឹងទៅ មានចាំបាច់ត្រូវទៅវង្វេងស្រឡាញ់អ្នកដែលគេមិនស្រឡាញ់យើងនោះធ្វើអ្វី គួរតែស្រឡាញ់អ្នកណាដែលគេស្រឡាញ់យើងដែរ វាល្អជាង ។

ការរាប់អាននិងចូលកាន់សាសនា គឺនៅលើជំនឿឯចំណែករឿងស្នេហាស្រីប្រុសយកគ្នាជាគូគ្រង គឺនៅលើឧបនិស្ស័យ ទាំងពីរផ្នែកនេះគឺមិនអាចបង្ខំបានឡើយ ។

៤១៣- **មកព្រមដោយបុណ្យ នៅព្រមដោយគុណ** ទុនបុណ្យនៅភ្លឺ ។

៤១៤-បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ គឺ

(១)-ស្លាប់ចាកអំពីសេចក្ដីល្អ

(២)-ស្លាប់ចាកអំពីចិត្តរបស់អ្នកដែលធ្លាប់មានទំនាក់ទំនងគ្នា ។

៤១៥- **ទុក្ខព្រោះខ្លាចចាស់** មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាកំពុងចាស់គ្រប់ខណៈ ចាស់ជានិច្ចចាប់តាំងពីកើតមក ។ កំពុងមើលកំពុងស្ដាប់ខណៈនេះក៏កំពុងចាស់ កំពុងដេកលក់ក៏ចាស់ ភ្ញាក់ឡើងក៏ចាស់ ។ គ្រប់គ្នាកំពុងទៅសន្សឹមៗរកឈាបនដ្ឋាន ឬរករណ្ដៅកប់សពខ្លួនឯង មិនមានអ្នកណាម្នាក់គេចផុតបានឡើយ ។

ជីវិតមនុស្សយើងខ្លីណាស់ មានកំណត់ប្រមាណ ៦០-៧០ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ លើសជាងនេះមានតិចនាក់ទេ ឯស្លាប់មុនកំណត់នេះមានច្រើនជាង ។

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

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

ដែលយើងរាប់ថា យើងមានអាយុបានប៉ុណ្ណេះ ឬប៉ុណ្ណោះ តាមដែលពិតគឺយើងរាប់ខាងអស់ទៅតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនរាប់ខាងបាននោះឡើយ ធំឡើងៗ ពេញវ័យក្រមុំកំលោះ ក៏សប្បាយចិត្តថាខ្លួនមានអាយុច្រើនហើយ ...តែសូមគិតដូច្នេះផងចុះ គឺប្រៀបដូចយើងមានប្រាក់នៅក្នុងកាបូបតាមកំណត់ នៅពេលយើងកើតឡើងភ្លាម យើងក៏ចាយអាយុរបស់យើងភ្លាមទៅហើយ គឺចាយរហូតអស់ ។ ឥឡូវនេះ យើងមិនដឹងថា តើយើងនៅសល់អាយុតិចប៉ុនណាទៅនោះទេ ។

អ្នកដែលកើតមកយូរហើយ ត្រូវតែដឹងថា អាយុរបស់ខ្លួនកំពុងស្រកស្រុត តិចចុះទៅជាលំដាប់ ដូចប្រាក់ក្នុងកាបូបដែលចេះតែយកចាយអ៊ីចឹងឯង ។

មនុស្សយើងភាគច្រើន ហេតុដូចម្តេចបានជាមិនចូលចិត្តឱ្យខ្លួនចាស់ នឹកដល់ចាស់ពេលណាក៏កើតទុក្ខ ?

ព្រោះខ្លាចបាត់ស្អាត ខ្លាចគេមិនស្រឡាញ់ ឬឈប់ស្រឡាញ់... ដូច្នេះហើយ ទើបខំព្យាយាមបិទបាំងនូវ

សភាពចាស់ជរារបស់ខ្លួន ទុកមិនឱ្យប្រាកដដល់ក្រសែភ្នែកនៃអ្នកដទៃ ដោយចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ឬមនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួន ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីដែលចាស់ជរាវាមិនបាត់ទៅណាឡើយ ទីបំផុត ការបិទបាំងក៏លែងមានប្រសិទ្ធភាព ។ កាលបើមិនព្រមទទួលយកការពិត ទើបមានទុក្ខផ្លូវចិត្តកើតឡើង ។

យើងខ្លាចចាស់ យើងនៅតែចាស់ដដែល ។ យើងខ្លាចវាធ្វើអ្វី យើងត្រូវទទួលយកការពិត ដែលគ្រប់គ្នាកើតមកហើយមិនអាចគេចផុតទៅបាន គ្រាន់តែយើងធ្វើខ្លួនឱ្យបានសមរម្យនឹងវ័យប៉ុណ្ណឹងទៅ គឺជាការប្រពៃហើយ ។

យើងសាងល្អឱ្យខ្លួនឯង ប្រើពេលវេលាដែលនៅមានជួយដល់សាសនា និងសង្គមជាតិ ដូច្នេះមនុស្សទាំងឡាយគេនឹងត្រេកអរ ហើយលើកតម្កើងយើងសរសើរយើងថា « ចាស់យ៉ាងមានគុណតម្លៃ » ។

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

៤១៦. ព្រមចាស់តាមវ័យគ្មានអ្វីគួរខ្លាច
ចាស់ចិត្តអង់អាចអំណាចគុណធម៌
កុំចាស់តែវ័យចិត្តភ័យញាប់ញ័រ
ចាស់អត់គុណធម៌ចាស់គ្មានតម្លៃ ។

៤១៧.**ទុក្ខព្រោះខ្លាចស្លាប់** ជីវិតយើងប្រកបទៅដោយគ្រឿងផ្សំ គឺផ្សំកាយជាមួយនឹងចិត្ត ។ ក្នុងរាងកាយក៏ផ្សំឡើងដោយគ្រឿងផ្សំធំៗ ៤ យ៉ាងផ្សេងទៀតគឺ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់ ដែលរបស់ទាំង ៤ នេះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ហៅថា «ធាតុ» ។

នៅពេលដែលធាតុទាំង ៤ ព្រមព្រៀងគ្នា ស្មើគ្នាមិនទាន់បែកចាកគ្នា ពោលគឺធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីកម្មធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីចិត្ត ធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីឧតុ ធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីអាហារ ថាបើនៅជុំគ្នាទេ យើងក៏នៅរស់ បើបែកគ្នាពេលណា យើងក៏ស្លាប់ពេលនោះ ។

ការបែកធ្លាយនៃធាតុទាំង ៤ តាមធម៌ហៅថា

«កាលកិរិយា» ប្រែតាមអក្សរថា «ការធ្វើតាមពេលវេលា» ។

រូបកាយរមែងមានពេលសម្រាប់រូបកាយ គឺកើតមក ឋិតនៅមួយគ្រា ឬមួយរយៈ លុះដល់ពេលវេលាត្រូវទៅក៏ទៅតាមពេលវេលានោះឯង តែព្រោះមនុស្សយើងមិនចូលចិត្ត គឺមិនចង់ឱ្យរូបកាយធ្វើការតាមពេលវេលា គ្រាន់តែឮពាក្យថា «ស្លាប់» ប៉ុណ្ណឹងក៏ភ័យខ្លាចតក់ស្លុត មិនចង់ឱ្យដល់ពេលវេលានោះឡើយ ។

នឹកថា ដល់ពេលស្លាប់នោះតើត្រូវលំបាកយ៉ាងដូចម្ដេច ត្រូវចោលលោកនេះហើយ កូនចៅយ៉ាងណា ស្លាប់ទៅជាតិមុខសុខឬទុក្ខយ៉ាងណា ... នឹកឃើញពេលណាក៏តក់ស្លុត ញាប់ញ័រក្នុងចិត្តពេលនោះ ។

តាមពិត សេចក្ដីស្លាប់ជារឿងធម្មតា ព្រោះថាគ្រប់គ្នាកើតមកហើយត្រូវតែស្លាប់ ឬក៏និយាយឱ្យកាន់តែច្បាស់នោះគឺថា ខណៈដែលយើងកើតមកនោះ យើងបាននាំយកសេចក្ដីស្លាប់ជាប់មកជាមួយផងស្រេចទៅហើយ

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

ម្ល៉ោះហើយតែដល់ពេលវេលាត្រូវបែក គឺរូបកាយត្រូវតែបែកឆ្ងាយទៅខ្លួនឯង ដូចជាស៊ុតមាន់ជាមួយនឹងការបែកនៃស៊ុតមាន់នោះអីចឹង គឺការបែកវានៅតែជាមួយនឹងស៊ុតនោះរហូត ចាំតែដល់ពេលវេលាវានឹងសម្តែងខ្លួនឱ្យប្រាកដឡើងប៉ុណ្ណោះ ពិចារណាដូច្នេះហើយ នឹងបានស្ងប់ចិត្តមិនជាទុក្ខកង្វល់អ្វីក្នុងរឿងស្លាប់ឡើយ ។

៤១៨.បួននាក់អ្នកសែង បីនាក់អ្នកហែ
ម្នាក់អង្គុយគ្រែ ពីរនាក់ជាប់តាម។

-បួននាក់បានដល់ធាតុ ៤ គឺ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់
-បីនាក់បានដល់វ័យទាំង ៣ ឬត្រៃលក្ខណ៍
-ម្នាក់គឺចិត្ត គ្រែគឺរូបកាយ (វត្ថុរូប)
-ពីរនាក់គឺ បាប ១ និងបុណ្យ ១ ។

នេះជាដំណើរជីវិតទៅបរលោក ។

៤១៩. រូបកាយធម្មជាតិឱ្យខ្ចីទេ
គួរគិតគ្នាន់គ្នេរកុំជំពាក់
ធ្វើនូវប្រយោជន៍គិតត្រៃលក្ខណ៍
ឡើងកាន់អរិយមគ្គចាកលោកា។

៤២០. ដែលហៅថា «អ្នកធំ» តើ «ធំ» យ៉ាងណា ?

អ្នកធំពិត ចិត្តមុទិតា វាចាសុន្ទរ៍
អ្នកធំពិត ចិត្តបុណ្យ ព្រះគុណត្រៃ
អ្នកធំពិត ចិត្តរុងរោចន៍ ដូចចរណៃ
អ្នកធំពិត ចិត្តថ្លៃ សម្តីទន់ ។
អ្នកធំពិត ចិត្តក្លាហាន បានជម្នះ
អ្នកធំពិត ចិត្តលះ វិសេសលន់
អ្នកធំពិត ចិត្តត្រជាក់ ចេះអត់ធន់
អ្នកធំពិត ចិត្តធ្ងន់ មន្តព្រះព្រហ្ម ។
អ្នកធំពិត ចិត្តអនុគ្រោះ រស់អស់រាស្ត្រ

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

អ្នកធំពិត ចិត្តមាស រាស្ត្រជួបជុំ
អ្នកធំពិត ចិត្តទេវតា រក្សាឃុំ
អ្នកធំពិត ចិត្តព្រហ្ម និយមប្រោស ។
អ្នកធំពិត ចិត្តទៀងត្រង់ ផ្ទង់វាចា
អ្នកធំពិត ចិត្តថ្លា ថ្លៃសន្តោស
អ្នកធំពិត ចិត្តទូលាយ ឆ្ងាយពីខុស
អ្នកធំពិត ចិត្តសន្តោស ប្រោសប្រណី ។
អ្នកធំពិត ចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ កម្ចាត់ក្រោធ
អ្នកធំពិត ចិត្តស្លូត គោត្រសិរី
អ្នកធំពិត ចិត្តសទ្ធា ប្រជាប្រិយ
អ្នកធំពិត ចិត្តខន្តី ជ័យជម្នះ ។
អ្នកធំពិត ចិត្តមានគុណ ធ្ងន់សាសនា
អ្នកធំពិត ចិត្តមេត្តា សច្ចាលះ
អ្នកធំពិត ចិត្តករុណា បិតារាស្ត្រ
អ្នកធំពិត ចិត្តជ្រះ លះច្រណែន ។
អ្នកធំពិត ចិត្តជាធំ ព្រហ្មវិហារ

-១២១-

អ្នកធំពិត ចិត្តជា លាសំណែន
អ្នកធំពិត ចិត្តអប់រំ ពុំចាកដែន
អ្នកធំពិត ចិត្តមែន សែនវិចិត្រ ។
អ្នកធំពិត ចិត្តគ្រប់គ្រង ប៉ងសាមគ្គី
អ្នកធំពិត ចិត្តជីវំ ធីផលិត
អ្នកធំពិត ចិត្តជាសង្ឃ មិនបង់សត្យ
អ្នកធំពិត ចិត្តជាក្សត្រ សម្បត្តិជាតិ ។
អ្នកធំពិត ចិត្តប្រសើរ ដំណើរក្សាន្ត
អ្នកធំពិត ចិត្តបាន រាប់អានញាតិ
អ្នកធំពិត ចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ រស់មារយាទ
អ្នកធំពិត ចិត្តគិតជាតិ មិនឆ្លៀតមាន ។
អ្នកធំពិត ចិត្តប្រពៃ លៃរៀនធម៌
អ្នកធំពិត ចិត្តល្អ កសាងស្ពាន
អ្នកធំពិត ចិត្តឧត្តម សមសីលទាន
អ្នកធំពិត ចិត្តគិតមាន មានសង្គម ។
អ្នកធំពិត ចិត្តអំណត់ មានអំណាច

-១២២-

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

អ្នកធំពិត　　ចិត្តខ្លាច　　ខ្លាចរាស្ត្រយំ
អ្នកធំពិត　　ចិត្តមានព្រះ　　រាស្ត្របង្គំ
អ្នកធំពិត　　គិតធ្វើខ្ញុំ　　ធំពិតហោង　។

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

វិសាខា ឧទាន

✻ -វត្តបុព្វារាមឋិតនៅខាងកើតក្រុងសាវត្ថី តម្លៃដី ៩ កោដិ កហាបណៈ តម្លៃកសាងសេនាសនៈ ៩ កោដិ កហាបណៈ និងធ្វើបុណ្យឆ្លង ៤ ខែ អស់ប្រាក់ ៩ កោដិ កហាបណៈដែរ រួមទៅត្រូវជា ២៧ កោដិ កហាបណៈ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគង់នៅព្រះគន្ធកុដិនាវត្តនេះបាន ៦វស្សា។

អ្នកកសាងវត្តបុព្វារាមឈ្មោះ **វិសាខា**បានបរិច្ចាគទ្រព្យទំនុកបម្រុងព្រះពុទ្ធសាសនាច្រើនជាងស្ត្រីណាទៀតទាំងអស់ ជាសោតាបន្នបុគ្គល កំពូលលើឧបាសិកាទាំង-ឡាយផ្នែកខាងឱ្យទាន ។ ស្ត្រីរូបនេះកើតឡើងក្នុងសម័យកាលនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានអស់ជីវិតទៅកាន់ទេវលោក

ក្នុង ព.ស.៧៣ គាត់មានអាយុ ១២០ ឆ្នាំ ។

នៅពេលវេរវត្តថ្វាយចំពោះសង្ឃរួចហើយ គាត់មានបីតិនាំកូនចៅដើរប្រទក្សិណព្រះវិហារ ហើយបានបន្លឺឧទានមានសេចក្តីដូច្នេះថា :

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយទាន
នូវប្រាសាទថ្មីតាមទ្រព្យដែលមាន
ជាវិហារទានថ្វាយចំពោះសង្ឃ ។
សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានឱនអង្គ
ថ្វាយគ្រែពូកខ្នើយដោយចិត្តផ្ចិតផ្ចង់
ចំពោះដល់សង្ឃដែលគង់ក្នុងវត្ត ។
សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយភត្ត
ផ្សំដោយមំសៈធ្វើដោយហ្មត់ចត់
សលាកភត្តជាអាហារទាន　។

សេចក្ដីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា
តើនៅពេលណាជួបព្រះទ្រង់ញាណ
ព្រមទាំងព្រះសង្ឃសទ្ធាខ្ញុំមាន
ថ្វាយចីវរទានសំពត់សាច់ល្អ ។
សេចក្ដីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា
តើនៅពេលណាជួបសង្ឃបវរ
ថ្វាយភេសជ្ជៈទឹកឃ្មុំប្រេងស្ករ
ទឹកដោះគោល្អនិងទឹកអំពៅ ។
មកដល់ឥឡូវខ្ញុំបានសម្រេច
គ្រប់មុខស្រេចបាច់ឥតមានសល់នៅ
ខ្ញុំបានថ្វាយទានកប់ទុកយ៉ាងជ្រៅ
ក្នុងដំណើរទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ។

សុ បួននាក់

*មហេសីព្រះឥន្ទមានបួននាក់ ច្រើនទៀតមានជាក់មិនបាច់រាប់
តែបួននាក់នេះខ្ញុំមានភ័ព្វ យកឈ្មោះមករាប់ថែងអត្ថា។
នាងមួយមានឈ្មោះ**សុធម្មា** មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគួរសិក្សា
ប្រព្រឹត្តធម៌ល្អឱ្យខ្លាំងក្លា ទើបមានឈ្មោះថា សុធម្មា ។
ទីពីរទេវី **សុចិត្រា** មិនមែនរូបាដែលជរា
គឺ **ចិត្តអប់រំពុំគ្រាំគ្រា** គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុចិត្រា ។
ទីបីស្រីឈ្មោះ **សុនន្ទា** មានន័យល្អជាក្នុងកិច្ចការ
ឱ្យគេរីករាយស្ងប់ចិន្ដា ទើបមានឈ្មោះថាសុនន្ទា។
ទីបួនន្ទួននាង **សុជាតា** ព្រះឥន្ទទៅណាតាមគ្រប់គ្រា
អត្ថន័យកំណើតកើតល្អជា គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុជាតា។
ឈ្មោះសុទាំងបួនល្អផ្ទួនគ្នា ឈ្មោះសុធម្មាសុចិត្រា
សុនន្ទសុជាតិអត្ថថ្លៃថ្លា **ល្អក្នុងកិច្ចការល្អពិតហោង។**

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

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

រក្សាព្រះត្រៃបិដក

សិក្សាបិដកមរតកព្រះ　　មានជ័យជម្នះឈ្នះមោហា
គឺជាកុសលផ្តល់បញ្ញា　　ឆ្លងវដ្តសង្សារឆ្ពោះនិព្វាន ។
ដូច្នេះយើងត្រូវថែរក្សា　　បិដកថ្លៃថ្លាជាធម្មទាន
ព្រះធម្មចេតិយប្រាជ្ញាញាណ　　សាស្តានៅមានយើងត្រូវប្រឹង ។
រក្សាបិដកមានគុណក្រៃ　　លកលៃបែងចែកញែកឱ្យដឹង
ប្រាំពីរប្រការគិតជញ្ជឹង　　ល្អម្ល៉ឹងប្រឹងថែខ្មែរមានធម៌ ។
មួយគឺរក្សាព្រះសាសនា　　មរតកអស្ចារ្យជាពុទ្ធពរ
ពាក្យពិតពាក្យពុទ្ធសុទ្ធបវរ　　ចេតិយព្រះធម៌ វិ.សុ.អ. ។
ពីរគឺរក្សាព្រះសាស្តា　　វិន័យធម៌អាថ៌ចារទុកដាក់
ឋិតនៅជាគ្រូដ៏សមសក្តិ　　ប្រចក្សធម្មាជាសាស្តា ។
បីគឺរក្សាការងារសង្ឃ　　ទ្រទ្រង់តម្រង់ព្រះសាសនា
សង្គាយនាធម៌វិន័យណា　　ត្រាស់អស់វស្សាសែសិបប្រាំ ។
បួនគឺរក្សាគុណសម្បត្តិ　　នៃពុទ្ធបរិស័ទចាត់ជាឆ្នាំ

ព្រះធម៌វិន័យព្រះអង្គផ្តាំ　　ឋិតច្រើនពាន់ឆ្នាំព្រោះបរិស័ទ ។
ប្រាំគឺរក្សាត្រៃសទ្ធម្ម　　បរិយត្តិនាំចំបដិបត្តិ
បដិវេធៈជាក់កម្ចាត់　　កិលេសបង់បាត់ស្ងាត់សន្តាន ។
ប្រាំមួយរក្សាត្រៃរតនៈ　　ឋិតនៅប្រចក្សសរណដ្ឋាន
ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌នាំសុខសាន្ត　　ព្រះសង្ឃកល្យាណមានវិន័យ ។
ប្រាំពីររក្សាត្រៃសិក្ខា　　សាសនាចារជាប់ដួងហឫទ័យ
សីលសមាធិធម៌ប្រពៃ　　ផុតភ័យអាស្រ័យដោយបញ្ញា ។
ព្រះត្រៃបិដកមានប្រវត្តិ　　រឿងរ៉ាវបានកត់ចារអក្ខរា
អរិយធម៌វប្បធម៌មនុស្សទេវតា　　បុព្វេយ៉ាងណាចារឱ្យដឹង ។
បិដកជាច្បាប់ប្រាប់ភពត្រៃ　　អ្នកមាននិស្ស័យលៃលកប្រឹង
សិក្សាបដិបត្តិកម្ចាត់ខឹង　　ជញ្ជឹងសម្លឹងដឹងត្រៃលក្ខណ៏ ។
បិដកច្បាប់ដើមព្រះសាសនា　　បាលីអក្ខរាសាស្តាជាក់
បដិបត្តិបូជាធានាមគ្គ　　កំណត់ត្រៃលក្ខណ៏លាត្រៃលោក ។
កសាងចេតិយបិដកខ្មែរ　　យើងនាំគ្នាហែព្រះមានជោគ
សាធុ ! សាធុ ! ផុតចាករោគ　　សាធុផុតលោក អនុមោទនា !

☆ ☆ ☆

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

មាតាបិតាសង្គ្រោះកូន
ដោយធម៌៥យ៉ាង

មាតាបិតា ជាគ្រូដើម ជាគ្រូដ៏ឆ្នើមក្នុងលោកា
ម្យ៉ាងទៀតគឺពិតជាទេវតា ព្រះពុទ្ធត្រាស់ថាជាព្រហ្មផង។
មាតាបិតាគឺជាព្រះ រស់នៅក្នុងផ្ទះដ៏ច្បាស់ច្បង
សង្គ្រោះ៥យ៉ាងល្អហ្មត់ហ្មង ចម្លងបុត្រភ្ញាឱ្យដល់ត្រើយ។
សង្គ្រោះទី១ ដោយការឃាត់ មិនឱ្យកូនភ្លាត់ធ្វើបាបឡើយ
ឃើញកូនធ្វើខុសឥតកន្តើយ ហាមហើយហាមទៀតឆ្មៀតតាមឃ្លាំ។
កំណើតជាមនុស្សថ្លៃពេកពន់ កូនត្រូវអត់ធន់ឱ្យបានសម
កុំឱ្យចំណង់វាបង្ខំ ចូលជ្រាំធ្លាក់ជ្រោះរស់អសោច។
សង្គ្រោះទី២ ដោយការនាំ ផ្សែផ្សំសន្សំគុណប្រយោជន៍
នៅរស់ជាមនុស្សកុំជាខ្មោច យ៉ាងហោចត្រូវឱ្យមានសីល៥។
ម៉ែឪបំពាក់អលង្ការ គឺធម៌ទេសនាជាប្រចាំ
កូនត្រូវស្រឡាញ់កល្យាណកម្ម គុណគាប់ត្រូវចាំកុំបំភ្លេច ។
សង្គ្រោះទី៣ គឺឱ្យរៀន អុជទៀនវិជ្ជាភ្លឺរំលេច

សម្បត្តិចំណេះថ្លៃជាងពេជ្រ ដាច់ខាតត្រូវគេចពីគ្រឿងញៀន។
ថ្នាំញៀនបំផ្លាញនូវស្មារតី ញៀនល្បែងអប្រីយ៍នាំខូចរៀន
ញៀនស្រាញៀនស្រីរោគបៀតបៀន បើញៀននឹងរៀនសុរិយារះ។
សង្គ្រោះទី៤ គឺរៀបការ ក្នុងរឿងប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងផ្ទះ
មិនត្រូវបង្ខំចង់យកឈ្នះ មានះនាំខូចប្រយោជន៍ធំ។
ស្នេហាជាផ្នូរកប់ព្រលឹង រឿងហ្នឹងត្រូវដឹងឱ្យគ្រប់មុំ
កុំអាងថានាឡិធំជាងនំ មានរឿងទាវទុំគំរូស្រាប់ ។
សង្គ្រោះទី៥ គឺចែកទ្រព្យ តាមកាលគួរគាប់ជាប់ជាច្បាប់
មរតកជាទ្រព្យនៃអ្នកស្លាប់ មិនត្រូវប្រញាប់ឱ្យដាច់ឡើយ។
ឱ្យតិចឱ្យច្រើនជាប្រចាំ រាល់ថ្ងៃខែឆ្នាំឱ្យណាស់ហើយ
ចំណែកសម្បត្តិនាំដល់ត្រើយ ដូចបានពោលហើយគឺឱវាទ។
សង្គ្រោះ៥យ៉ាងគឺជាគុណ ជាទុនជីវិតតាមក្បួនខ្នាត
ម៉ែឪជាព្រះអ្នកនាំអាទិ៍ កូនកុំប្រមាទតទៅហោង។

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

ព្រះគុណម៉ែ

គុណម៉ែតាំងតែគភ៌ចាប់ផ្តើម ទ្រាំពពោះផើមទ្រាំលំបាក
ដេកដើរដូចរោគតាមឥតស្រាក ទម្រាំកូនចាកចេញពីផ្ទៃ។
ពេលឆ្លងទន្លេម៉ែឈឺខ្លាំង ចិត្តតាំងកាយប្រឹងព្រមដោយភ័យ
មិនដឹងយ៉ាងណាចិត្តមមៃ នឹកភ័យក្រែងកូនសូន្យសង្ខារ។
លុះកូនបានកើតជាទារក ម៉ែថើបជញ្ជក់សព្វកាយា
បីបមថ្នាក់ថ្នមពេញហត្ថា មេត្តាប្រែឈាមជាទឹកដោះ។
នៅពេលកូនឈឺម៉ែរក្សា បីផ្ចប់ឱរាដោយចិត្តស្មោះ
កូនឈឺម៉ែភ័យមុខស្លាំងអស់ មិនសម្រាន្តសោះវាស់ៗព្រឹក។
នៅពេលកូនជាម៉ែសប្បាយ ចិត្តម៉ែមិនណាយមានតែនឹក
ឃ្លាតឆ្ងាយបន្តិចចិត្តវរវឹក រលឹករកកូនវិលវិញភ្លាម ។
អង្គុយកកិលក្រោកឈរដើរ ទៅតាមដំណើរម៉ែព្យាយាម
ខំបង្ហាត់កូនដោយមិនទាម ក្នុងនាមជាគ្រូឧត្តមក្រៃ ។

ផុះនោមហូបចុកស្លៀកដណ្តប់ ចំណេះចេះសព្វប្រចាំថ្ងៃ
សម្តីភាសាមារយាទថ្លៃ កូនកុំសង្ស័យក្រែងឥតគ្រូ ។
កូនចេះមួយមុខម៉ែអរម្តង អួតប្រាប់អ្នកផងមិនចាំយូរ
ម៉ែនឿយយ៉ាងណាមិនគិតគូរ បន្ទូរកង្វល់ដោយថ្កាល់កូន។
កូនធំបន្តិចបែបរាងរឹង កូនខ្លះទទឹងអាងជីដូន
ម៉ែខឹងអន់ចិត្តមុខស្រពោន វាយកូនរួចគិតអាណិតក្រោយ។
កូនល្អម៉ែសុខក្រៃកន្លង បានដូចម៉ែផ្សងសូមអំណោយ
ដូចបានកែវទិព្វទេវតាឱ្យ ឬដូចបានសោយសុខសួគ៌ា។
ពេលកូនបានសុខម៉ែសុខផង ពេលកូនមានហ្មងម៉ែពុំជា
កូនក្រលំបាកម៉ែរងា គ្រប់គ្រាម៉ែគិតកូនស្រីប្រុស។
កូនខូចអាក្រក់ក្នុងភូមិឃុំ គេគុំគេស្អប់សព្វសាយសុស
ម៉ែដឹងប្រាកដថាកូនខុស តែម៉ែសន្តោសប្រោសប្រណី។
ម៉ែគឺជាព្រះរបស់កូន ជាក្បូនជីវិតមនុស្សប្រុសស្រី
ម៉ែមានគុណធ្ងន់ហួសពោលស្តី គ្មានអ្វីជំនួសម៉ែបានឡើយ។

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការងារធម្មទាន

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

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

បោះពុម្ពជាធម្មទាន ៣០.០០០ ក្បាល

ក្នុងតម្លៃ ៨.៤០០ ដុល្លារ រោងពុម្ពភ្នំពេញ

I

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

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

សុខា សទ្ធម្មទេសនា

ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

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

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

II

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

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

សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ

ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

✍ ប៊ុត-សាវង្ស ✍

១. បទពិចារណា

២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៩

៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ

៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ

៥. ពរ៤ប្រការ

៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា

៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង

៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា

៩. កូនមាសឪពុក

១០. ម៉ែ !!!

១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត

១៣. មេរៀនជីវិត

១៤. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ

បទពិចារណា

បទពិចារណា ពាក្យល្អអស្ចារ្យ មិនធ្លាប់ដែលឮ
ទើបតែលោកគ្រូ នាំមកបំភ្លឺ ប៉ោចៗ បន្លឺ
ដាស់ញាតិប្រុសស្រី ។

ឧបាសក លិម ស៊ាន

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