



សុខចិត្ត

និង

គុណភាពនៃជីវិត

ស្រីសុខចិត្ត

ស្រីសុខចិត្ត និង គុណភាពនៃជីវិត

សុខចិត្ត

សុខចិត្តគឺជាពរដ៏ប្រសើរចំពោះជីវិត ព្រោះធ្វើឱ្យជីវិតស្រស់បស់រួចផុតពីភាពក្រៀមក្រោះ ។ សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យដឹងខ្លួនថា ជីវិតនេះជាឥស្សរៈ មិនជាទាសៈឡើយ ។

សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ មានរយៈកាលខ្លីជាងសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ហើយម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ សុខហើយក៏ហើយទៅ មិនត្រឡប់មកវិញឡើយ ចំណែកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ មានរយៈពេលវែងជាង និងត្រឡប់មកសាជាថ្មី ម្តងហើយម្តងទៀត ។

សេចក្តីសុខណាដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តហើយ នឹងស្ថិតនៅយឺនយូរ កប់ជ្រៅក្នុងសន្តាន ថែមទាំងជាសភាវៈផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការរីករាយដល់ចិត្តទៀត នៅពេលដែលនឹករលឹកដល់នោះ សេចក្តីសុខនោះគឺជារបស់ទិព្វ ជារបស់ដ៏

មានគុណតម្លៃប្រាសចាកភ័យ ប្រាសចាកទោស និងមានលក្ខណៈផ្ទុយទាំងស្រុងអំពីសេចក្តីសុខក្នុងកាមគុណ ។

កាមសុខដែលកន្លងទៅហើយ មិនបានផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការរីករាយដល់ចិត្តទៀតទេ មានតែនាំមកនូវការអាឡោះអាល័យ ស្រណោះស្រណោក ស្រងូតស្រងាត់តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះហេតុដូច្នោះ សេចក្តីសុខក្នុងអំពើល្អ ទើបជាសេចក្តីសុខដែលប្រសើរ ជាសេចក្តីសុខដែលមិនលាយច្រឡំទៅដោយពិស ជាសេចក្តីសុខដែលនាំឱ្យរីករាយនៅពេលដែលកំពុងតែធ្វើផង នាំឱ្យរីករាយសម្រាប់ថ្ងៃក្រោយនៅពេលដែលនឹករលឹកឃើញផង និងនាំឱ្យរីករាយក្នុងផលវិបាកទៀតផង ។

សៀវភៅ **សុខចិត្ត** នេះចាត់ទុកថាជាដៃគូ ឬជាកល្យាណមិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ព្រោះសៀវភៅនេះបានរៀបរាប់អំពីវិធីបដិបត្តិកម្មាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង ធ្វើឱ្យសម្រេចបាននូវសេចក្តីសុខដ៏ពិតប្រាកដ ប្រៀបដូចជាការដឹកបាននូវកំណប់ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

វិធីបដិបត្តិកម្ចាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង :

- ១. ធ្វើការងារជានិច្ច
- ២. មិនសន្សំរឿង
- ៣. មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន
- ៤. ទទួលយកការពិត
- ៥. មិនជាទាស:របស់អតីតកាល
- ៦. ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ
- ៧. កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល
- ៨. មិនជាទាស:នៃមាយាធម៌
- ៩. ភាពជាអ្នកមានហេតុផល
- ១០. ការសម្លឹងគុណនិងទោស
- ១១. ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ
- ១២. អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

សូមសាធុជនីករាយក្នុងការអាន និងបដិបត្តិ តាម
ការគូរផងចុះ ដើម្បីឱ្យបានសុខចិត្តក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។



១. ធ្វើការងារជានិច្ច

ត្រូវព្យាយាមរកការងារអ្វីធ្វើឱ្យបានជានិច្ច កុំទុកឱ្យ
ពេលវេលាទំនេរចោលឥតប្រយោជន៍ មនុស្សខ្លះទំនេរពេក
ទៅក៏មានចិត្តរើរវាយ គិតនេះគិតនោះរសាប់រសល់គ្មានបាន
ការអ្វីទាំងអស់ បានតែដកដង្ហើមធំប៉ុណ្ណោះ ។ មនុស្សខ្លះ
និយាយថា « មិនដឹងធ្វើអ្វី » ដែលនិយាយអីចឹងគឺគេសំដៅដល់
ការងារដើម្បីបានប្រាក់តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនគិតដល់ការងារ
ដែលនាំឱ្យបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដល់ចិត្តនោះឡើយ ។
បើទំនេរ នៅមិនទាន់មានការងារដើម្បីបានប្រាក់ធ្វើទេ យើង
គួររកការងារអ្វីផ្សេងៗធ្វើសិនទៅ ដោយមិនចាំបាច់មាន
ប្រាក់តបស្នងអ្វីនោះឡើយ យើងអាចធ្វើអ្វីក៏បាន ជាការងារ
ជួយអ្នកដទៃ ។ យើងធ្វើដោយឃើញថា ជាប្រយោជន៍
ព្រោះជាការងាររបស់មិត្តសម្លាញ់ ឬក៏ជាការងាររបស់អ្នកដ៏
ជាទីគោរពរាប់អាន អ្នកដ៏ជាធំ ពុំនោះសោត ជាការងារក្នុង

វត្ត ក្នុងបូជនីយដ្ឋាន មានការជម្រះចោលសម្ភាគជាដើម ។ បើរួចពីការងារនោះហើយ នៅមានការងារអានសៀវភៅ ស្តាប់ធម៌ ជាការងារនាំមកនូវការយល់ដឹង និងការងារជា ច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ មានគុណតម្លៃឱ្យដល់ចិត្ត ជា ការសាងឧបនិស្ស័យដ៏ប្រពៃឱ្យខ្លួនឯង ។ ពិតមែនហើយថា ផលប្រយោជន៍ទាំងនេះ វាមិនមែនជាប្រាក់ តែវាមានគុណ តម្លៃក្នុងការកសាងខ្លួន ឬក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្ត ឱ្យចិត្តចិតនៅ ក្នុងគុណធម៌ទាំងពួង ។

មនុស្សដែលប្រសើរ គឺមនុស្សដែលចេះទូន្មានខ្លួន ចេះធ្វើជាតម្រួតម្នាក់ត្រួតខ្លួនឯង ឬថាចេះធ្វើជាព្រះរាជា គ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង ។ មិនមានអ្នកណាប្រើក៏ដោយ ក៏ប្រើ ខ្លួនឯងឱ្យធ្វើទៅ ព្រោះដឹងថា ការងារនោះគេត្រូវធ្វើ និងព្រោះដឹងថា អ្នកទាំងពួងបានសប្បាយចិត្ត ។ មនុស្ស យ៉ាងនេះ មិនចេះអត់ការធ្វើឡើយ ជាមនុស្សមិនចេះបាត់បង់ នូវការងារ ជាមនុស្សដែលអ្នកដទៃស្រឡាញ់ចូលចិត្ត និងជា មនុស្សដែលគេចង់បាន ។

មនុស្សខ្លះ មានការធ្វើហើយៗក៏អាចរកប្រាក់បានដែរ តែជាការងារបន្តិចបន្តួច ឯប្រាក់ក៏បានតិចទៀត ដូច្នេះទើប នៅមានពេលទំនេរច្រើន ។ ដូចពោលមកនេះ គឺត្រូវរកការងារបន្ថែម ។ គប្បីពិនិត្យនូវសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ តើ ខ្លួនមានសមត្ថភាពពិសេសក្នុងផ្នែកអ្វី កាលបានពិនិត្យឃើញ ហើយ ត្រូវព្យាយាមហ្វឹកហាត់ដោយមិនប្រមាទ រហូតទាល់ តែមានការស្ទាត់ជំនាញ ។

សេចក្តីសុខដែលកើតអំពីការងារប្រាសចាកទោស ជា សេចក្តីសុខប្រសើរបំផុត ក្នុងបណ្តាសេចក្តីសុខទាំងឡាយ របស់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ដូច្នេះ ទើបការងារប្រាសចាកទោសជា មង្គលដ៏ឧត្តម ។ មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យចេះ មានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការងារ ។

ការមិននៅទំនេរ មានប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងណាស់ ទាំងផ្នែករាងកាយទាំងផ្នែកចិត្តគំនិត ។ ពេលខ្លះយើងធ្វើការ ដោយកម្លាំងកាយ ពេលខ្លះទៀតយើងធ្វើការដោយកម្លាំង ចិត្ត ។ ការងារដោយកម្លាំងចិត្ត ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីកម្ចាត់បង់

នូវគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ ដូចជាការចម្រើននូវមេត្តាធម៌ ដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវព្យាបាទជាដើម ។

ក្នុងមនុស្សគឺមានចិត្តជាធំ បើចិត្តល្អក៏រមែងមាននូវ សេចក្តីសុខ បើចិត្តមិនល្អទេក៏រមែងជាទុក្ខ ត្រូវទុក្ខក្នុងរឿង ដែលគួរតែនៅឱ្យជាសុខទៀតផង ប៉ុន្តែបើចិត្តល្អវិញនោះ រមែងជាសុខ សូម្បីក្នុងរឿងដែលគួរតែរស់នៅជាទុក្ខ ។

ក្នុងចិត្តមានអ្វីជាធំ ? គឺមានធម៌ជាធំ ព្រោះមានតែ ធម៌ប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចគ្រប់គ្រងចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តមាននូវ សេចក្តីសុខស្ងប់ទៅបាន ដូច្នេះការបដិបត្តិធម៌គឺជាការងារ សំខាន់ម្យ៉ាងនៃជីវិត ហើយក៏ជាការងារដ៏សំខាន់យ៉ាងក្រៃ- លែងទៀតផង ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ ពិភពនិបាត ចក្កវគ្គិសូត្រព្រះដ៏មាន ព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « ធម៌ជាព្រះរាជា » គឺព្រះ អង្គទ្រង់ត្រាស់ចំពោះភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ ស្តេចចក្រពត្តិដែលទ្រង់ធម៌ ជាធម្មរាជា មិនអាចញ៉ាំងចក្រឱ្យ ប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ បើមិនមានព្រះរាជាទេនោះ ។

កាលព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់យ៉ាងនេះហើយ ភិក្ខុមួយអង្គបានក្រាបទូលសួរដល់ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ ដូច្នេះថា : បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន តើអ្នកណាជាព្រះរាជា របស់ស្តេចចក្រពត្តិ ដែលទ្រង់ធម៌ជាធម្មរាជានោះ ?

ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់ថា : ម្ចាស់ភិក្ខុ គឺ **ធម៌** ជាព្រះរាជារបស់ស្តេចចក្រពត្តិ ស្តេចចក្រពត្តិទ្រង់ អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោតក្រែង ធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតី ។ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ជាបន្តថា : ម្ចាស់ភិក្ខុ ព្រះអរ- ហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ដូច្នោះដែរ គឺទ្រង់ធម៌ ជាព្រះធម្មរាជា ហើយក៏អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោត ក្រែងធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតី ដូចគ្នាផងដែរ ។

កាលបើដូច្នោះ បុគ្គលអ្នកបដិបត្តិធម៌ ឈ្មោះថាគោរព កោតក្រែងនូវអ្វីដែលជាធំក្រៃលែងបំផុត និង ដែលគួរឱ្យ គោរពបំផុតក្នុងលោក អ្វីនោះគឺព្រះធម៌ហ្នឹងឯង ។ ព្រះធម៌

រមែងគ្រប់គ្រងនូវអ្នកបដិបត្តិធម៌ឱ្យមានជីវិតត្រជាក់ រស់នៅ ជាសុខ សមដូចដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា « ធម៌រមែងរក្សា នូវអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ធម៌ដែលគេប្រព្រឹត្តល្អហើយ រមែងនាំសុខ មកប្រគល់ឱ្យ » ។

ជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ការងារប្រព្រឹត្តធម៌ជាការ- ងារធំជុំ និងសំខាន់ដល់ជីវិតជាទីបំផុត ដូច្នោះ សូម្បីទំនេរពី ការងារដទៃ ក៏យើងមិនត្រូវទំនេរពីការងារបដិបត្តិធម៌ដែរ ។ នៅពេលយើងធ្វើការងារអ្វីៗ ឬនៅក្នុងឋានៈណា គឺយើង ត្រូវបដិបត្តិធម៌ក្នុងការងារនោះ ក្នុងឋានៈនោះ ទើបជាការ រស់នៅដោយល្អទៅបាន ។ ធម៌មានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុត ក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ ការបដិបត្តិធម៌នោះឯង អាចធ្វើបាន ចំពោះមនុស្សគ្រប់ភេទ គ្រប់វ័យ ទោះជាកំពុងធ្វើការងារ ចិញ្ចឹមជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺត្រូវប្រព្រឹត្តទៅតាមការសម គួរដល់ឋានៈរបស់ខ្លួន ។

មនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងធម៌ គឺជាអ្នកមាន ការងារធ្វើគ្រប់ពេលវេលា មិនរហេងរហាងក្នុងចិត្តឡើយ ។

កាលនៅម្នាក់ឯងក៏ពេញចិត្ត ព្រោះកាន់យកនូវភាពវិវេកស្រប ស្មាត់នោះជាមិត្តសម្លាញ់ តាមពិត វិវេកស្របស្មាត់ជាមិត្តដ៏ ប្រសើរ ។ បើនៅជាមួយមនុស្សច្រើននាក់ ក៏មិនមានភ័យ មិនមានពៀរជាមួយនឹងអ្នកណាដែរ ព្រោះជាអ្នកសង្រួម កាយ សង្រួមវាចាដោយល្អ គឺមិនបៀតបៀនចាក់ដោតអ្នក ណាម្នាក់ដោយកាយ ឬដោយវាចាឡើយ ។ អ្នកគ្រប់គ្រងខ្លួន ដោយធម៌ រមែងបានសុខ ទាំងដែលរស់នៅម្នាក់ឯង ទាំង ដែលរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ ។ ក្រៅអំពីឱ្យសេចក្តីសុខដល់ ខ្លួនឯងហើយ នៅឱ្យសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃទៀតផង ជា មនុស្សដែលសង្គមត្រូវការ ព្រោះសង្គមខ្លះខាតមនុស្សប្រ- ភេទនេះច្រើនណាស់ ។

ការងារប្រាសចាកទោស ក្រៅអំពីបានបន្ទាបងំនូវ សេចក្តីទុក្ខហើយ រមែងនៅជាឧបករណ៍ក្នុងការសាងអនា- គតដ៏យ៉ាងល្អទៀតផង ព្រោះថា ការសាងអនាគតដោយអ្វីៗ ក៏មិនល្អស្មើនឹងការសាង ដោយការធ្វើនូវការងារប្រាសចាក ទោសនេះដែរ ។ អ្នកដែលបានគ្រាន់បើ មាននូវសេចក្តីសុខ

ដោយសារអ្នកដទៃសាងឱ្យ ដូចជា ការបានទទួលនូវទ្រព្យ
មរតកជាដើមនោះ គឺមិនស្មើនឹងការសាងឡើងដោយខ្លួនឯង
នោះទេ ម្យ៉ាងទៀត ការស្ថិតនៅមាំមួនក៏មិនបានដូចគ្នាដែរ។
មនុស្សដែលសាងនូវអនាគតរបស់ខ្លួនឯងបាន ដោយមកអំពី
ការធ្វើនូវការងារ មិនងាយមានការសាបសូន្យទេវិញឡើយ
ប៉ុន្តែ អ្នកដែលរស់នៅជាសុខសប្បាយ ព្រោះបានទទួលនូវ
កេរមរតក មានសម្បត្តិសម្បូណ៌សព្វគ្រប់នោះ ភាគច្រើន
រមែងមានការវិនាសសាបសូន្យជាខាងក្រោយ ក្លាយទៅជា
អ្នកក្រលំបាក សមដូចពាក្យបុរាណខ្មែរបានពោលថា « មាន
មិនដែល ៣ ត ក្រមិនដែល ៣ ជាតិ » នេះព្រោះមកអំពី
សេចក្តីប្រមាទ រង្វេងស្រវឹងនឹងរបស់ដែលមានបានស្រាប់
ហើយម្យ៉ាងទៀត ខ្លួនធ្លាប់តែសប្បាយ មិនដែលស្គាល់លំបាក
ឯឋានៈដែលខ្លួនមាន ក៏មិនបានសាងឡើងដោយខ្លួនឯងដែរ
ម្ល៉ោះហើយ ដល់ពេលត្រូវធ្លាក់ចុះដោយមូលហេតុផ្សេងៗ ក៏
រមែងមិនដឹងថា តើត្រូវសាងឡើងវិញយ៉ាងណា ហើយក៏ត្រូវ
ស្ថិតនៅក្នុងសេចក្តីលំបាករហូតដល់អស់ជីវិតទៅ ។

មនុស្សពួកខ្លះគិតឃើញថា ការសាងអនាគតដោយ
ការធ្វើនូវការងារជាសុចរិតនោះ យឺតណាស់ មិនទាន់ចិត្ត
ឡើយ ដូច្នោះហើយ មនុស្សពួកនោះ ក៏រកវិធីសាងដោយផ្លូវ
ទុច្ចរិតផ្សេងៗ អាចឃើញផលឆាប់រហ័សទាន់ចិត្តរបស់ពួកគេ
មែន ។ ទោះបីឆាប់មានឆាប់បាននូវវត្ថុបំណងយ៉ាងណាក៏
ដោយ ក៏មិនបានមាំទាំឡើយ រមែងកម្រើកញាប់ញ័រ និង
ដួលរលំធ្លាក់ចុះក្នុងថ្ងៃណាពេលណាពិតជាពុំខាន ។ អ្នក
សាងអនាគតដោយការងារទុច្ចរិត រមែងមានជីវិតរស់នៅ
ដោយការភ័យខ្លាច មិនមានចិត្តជ្រះថ្លាក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិត
របស់ខ្លួនទេ ហើយក៏មិនមាំទាំក្នុងចិត្តថាពិតជាសម្បត្តិរបស់
ខ្លួនដែរ ព្រោះដឹងថាខ្លួនជាចោរជាដើម និងមានចិត្តមិន
ត្រជាក់សព្វៗកាល បើយ៉ាងនេះ គឺមិនអាចប្រដូចនឹងមនុស្ស
ដែលសាងអនាគតដោយការធ្វើការងារសុចរិតបានឡើយ ។

មនុស្សខ្លះអាចឃើញការប្រចុបប្រថែងបញ្ជោរលើក
ជើង វាយអែបស៊ីអប ថាជាផ្លូវឆាប់រហ័សក្នុងការនាំខ្លួន
ឈានទៅរកភាពរុងរឿង ។ មនុស្សបែបយករឿងល្អដាក់ខ្លួន

យករឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃនោះ ច្រើនតែបានរឿងរ៉ាវពីនេះ ពីនោះពិតទូលដល់លោកធំ ជាអ្នករាយការណ៍បែបផ្តាច់ផ្តុន គេគិតថាជាផ្លូវដែលល្អ នឹងបានជាទីស្រឡាញ់របស់ចៅហ្វាយ នាយ ។ តាមពិតវាជាផ្លូវអាក្រក់ទៅវិញទេ ហើយអាច អាក្រក់ខ្លាំងទៀតផង ព្រោះមនុស្សប្រភេទដូចពោលមកនេះ អាចបានរុងរឿងដោយពិតក្នុងការងាររបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែប្រព្រឹត្ត ទៅបានត្រឹមមួយរយៈ ឬមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ មិនយឺតយូរឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត ត្រូវលំបាកក្នុងការតាមផ្តាច់ផ្តុនដូចមុន រឿយៗជានិច្ច ត្រូវផ្តាច់ផ្តុនបែបនេះ ត្រូវយកចិត្តបែបនោះ ម៉្លោះហើយគេទៅជាមនុស្សខ្វះភាពរឹងមាំក្នុងខ្លួន ។ មនុស្ស ដែលមានការងារអែបអប កាលបើបានទទួលការស្រឡាញ់ពី ចៅហ្វាយនាយហើយ ច្រើនតែវាយបូកក្តែងក្តាង ដូចនេះគេ ត្រូវបានទទួលការស្តាប់ពីអ្នកដទៃដ៏ច្រើន ។ ក្នុងសេចក្តីនេះ បើជាមនុស្សខ្ញុំផ្តាច់ផ្តុនចៅហ្វាយនាយ ដោយប្រឹងប្រែងធ្វើ ការឱ្យបានល្អទៅវិញ ព្រមទាំងស្មោះត្រង់ និងមាននូវគុណ- ធម៌ផង យ៉ាងនេះរមែងបានល្អ ហើយអនាគតក៏បានភ្លឺស្វាង

រុងរឿងជានិច្ច ។ មនុស្សដែលយកល្អដោយការធ្វើនូវការងារ ល្អ រមែងបានជាមនុស្សល្អដោយពិត ។

មនុស្សធ្វើការដោយទឹកចិត្ត និងមនុស្សដែលបានតែ ប្រចុបប្រចែង វាមានសភាពលក្ខណៈផ្សេងអំពីគ្នា។ លក្ខណៈ មនុស្សដែលមានទឹកចិត្ត គឺនៅត្រង់ស្រឡាញ់ការងារ ដែល ជាការងារត្រឹមត្រូវ ការខ្លះខ្លាំងជួយ និងការខំបម្រើនូវការ- ងារនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ គេមានភាពទន់ភ្លន់បន្ត ខ្លួនចំពោះអ្នកធំ ធ្វើឱ្យអ្នកធំស្រឡាញ់ និងចូលចិត្តអាណិត គេ ។ ព្រោះតែទឹកចិត្តរបស់គេ ព្រមទាំងការងារស្មោះត្រង់ មានចិត្តបរិសុទ្ធ គោរពស្រឡាញ់ពិតៗ មានសមត្ថភាពក្នុង ការងារ ធ្វើការងារដោយប្រយ័ត្នប្រយែងនាំឱ្យសម្រេចផល បានល្អ ដូចនេះ អ្នកធំក៏និយមចូលចិត្តគេទៅ ហៅគេប្រើ ដោយស្មោះស្មាល ឯអ្នកដទៃដែលមិនបានដាក់ចិត្តជាកណ្តាល អាចសម្លឹងឃើញថា អ្នកតូចប្រចុបប្រចែងអែបអបអ្នកធំ និង អ្នកធំមានអគតិ (លំអៀង) ។

និយាយឱ្យខ្លីមក អ្នកប្រចុបប្រចែងអែបអបនោះ គឺគេ

ធ្វើដោយមិនសុចរិតក្នុងចិត្ត សំដៅយករឿងល្អដាក់ខ្លួន យក
រឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃ ចំណែកអ្នកដែលមានទឹកចិត្តវិញ
ធ្វើអ្វីគឺគេធ្វើដោយចិត្តបរិសុទ្ធ គេក៏ប្រាថ្នារកល្អដាក់ខ្លួនដែរ
តែគេមិនយកសេចក្តីអាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃដោយចេតនា
ក្លែង ពោលមូលបង្គាប់បង្ខំឱ្យអ្នកដទៃនោះក្តៅក្រហាយ
ឡើយ មនុស្សប្រភេទនេះ ជាអ្នកមានសេចក្តីល្អ និងសេចក្តី
សុខអំពីការងារដែលគេបានធ្វើស្រេចហើយ ទើបគេមិនចាំ-
បាច់ត្រូវស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដោយអាស្រ័យការយកអ្វីដែល
អាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃនោះទៀតទេ ។

អនាគតដែលសាងដោយការធ្វើនូវការងារនោះ ជា
អនាគតដែលមាំទាំគួរឱ្យសរសើរ កេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយសដែល
បានទទួលដោយវិធីធ្វើនូវការងារជាបរិសុទ្ធស្អាត មិន
លាយច្រឡំទៅដោយទោស ប៉ុន្តែទាំងនេះត្រូវតែជាការងារ
ដែលសុចរិត។ ការងារណាដែលយើងធ្វើដោយសេចក្តីប្រឹង-
ប្រែងព្យាយាម លុះដល់ការងារនោះបានសម្រេចហើយ ក៏នាំ
ឱ្យយើងសប្បាយរីករាយចិត្ត ឆ្កែតដោយចិត្តិ ដែលជាលក្ខណៈ

នៃចិត្តមាននូវសេចក្តីសុខ ។ ការធ្វើនូវការងារដែលប្រាស-
ចាកទោស គឺជាវិធីមួយក្នុងការកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីទុក្ខ
ហើយនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ ចតុក្កនិបាត មានព្រះសូត្រដែល
សម្តែងអំពី សេចក្តីសុខរបស់គ្រហស្ថ ៤ យ៉ាង :

- ១.សុខកើតពីការមានទ្រព្យ
- ២.សុខកើតពីការបរិភោគប្រើប្រាស់ទ្រព្យ
- ៣.សុខកើតពីការមិនជំពាក់បំណុលគេ
- ៤.សុខកើតពីការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោស ។

ព្រះអង្គទ្រង់សរុបថា សេចក្តីសុខទាំង ៣ យ៉ាងខាង
ដើមនោះ រួមគ្នាហើយ ក៏មិនបានស្មើនឹង ១ ចំណែកដែលគេ
ចែកជា ១៦ ដង នៃសេចក្តីសុខដែលកើតពីការធ្វើនូវការងារ
ប្រាសចាកទោសដែរ ។

ការងារក្នុងទីនេះ ព្រះអង្គទ្រង់សំដៅដល់ការធ្វើទាំង
ផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត គឺកាយកម្ម វចីកម្ម និងមនោកម្ម
ដែលមិនមានទោស មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនខ្លួនឯង

និងអ្នកដទៃឡើយ ថែមទាំងជាគុណប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃទាំងឡាយទៀតផង ។ ផលរបស់ការងារអាច ស្ថិតនៅបានអស់រយៈឆ្នាំ ពាន់ឆ្នាំ សម្រេចជាប្រយោជន៍ដល់ អ្នកក្រោយអស់កាលជាអង្វែង ។

យើងត្រូវចាប់យកសេចក្តីអំពីព្រះពុទ្ធដីកាថា : ការ ធ្វើនូវការងារដែលប្រាសចាកទោស ដោយកាយក្តី ដោយ វាចាក្តី និងដោយចិត្តក្តី គឺមិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីទុក្ខទេ មាន តែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខចម្រើនដល់ ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ ។ បើជាការងារដ៏ប្រសើរ អ្នក ប្រកបនូវការងារនោះ ក៏រមែងជាអ្នកប្រសើរទៅផងដែរ ។

មនុស្សយើងបានទៅជាអ្នកប្រសើរ ឬបានទៅជាអ្នក ថោកទាប ក៏មកអំពីការងារដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តធ្វើនោះឯង ដូចព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា « បុគ្គលថោកទាប ឬប្រសើរ ខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រោះជាតិព្រះកូលនោះគឺពុំមែនឡើយ តាមពិត បុគ្គលដែលថោកទាប ឬប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏ព្រោះមកអំពីការ ធ្វើរបស់ខ្លួនឯង » ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ មនុស្សយើងត្រូវតែមានជំនឿលើ ខ្លួនឯងឱ្យមាំមាំ ត្រូវយល់ឱ្យបានច្បាស់ថា ការងារគឺជារបស់ ដ៏សំខាន់ក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ យើងត្រូវជឿនៅលើការងារ ដែលយើងធ្វើ កុំជាមនុស្សទន់ខ្សោយ បណ្តោយខ្លួនតាម ជោគវាសនា ឬគិតថាជាព្រហ្មលិខិតឱ្យសោះ ត្រូវប្រឹងប្រែង ធ្វើការងារឱ្យបានល្អតទៅទៀត ទោះជាមាននូវឧបសគ្គ ឬ វិបត្តិក្នុងជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ការងារល្អជាកុសលដែល យើងប្រឹងប្រែងធ្វើជាប់ជានិច្ចនោះ នឹងបានជាមិត្តសម្លាញ់ ចិត្តមួយថ្លើមមួយរបស់យើង រួចហើយជួយឱ្យចិត្តយើងបាន នូវសេចក្តីស្ងប់ ។ កាលណាចិត្តស្ងប់ហើយ ពន្លឺភ្លឺស្វាងក៏កើត មានក្នុងចិត្ត ពេលនោះ សេចក្តីពិតក៏បានប្រាកដឱ្យដឹងគ្រប់ យ៉ាងថាអ្វីជាអ្វី ។ កាលបើសេចក្តីពិតប្រាកដឱ្យដឹងហើយ សេចក្តីសុខចិត្តក៏បានចេញមកសម្តែងខ្លួន ដើរតួយ៉ាងសំខាន់ ក្នុងជីវិត កម្ចាត់នូវតួអាក្រក់គឺតណ្ហាដែលនាំមកនូវការមិន សុខចិត្ត ។

គ្រឿងវាស់ចតុស្សវ័យលទ្ធិព្រាហ្ម គឺផលនៃការងារ

២. មិនសន្សំរឿង

មិនសន្សំរឿង គឺមិនធ្វើរឿងតូចតាចឱ្យទៅជារឿងធំ ហើយដែលត្រឹមត្រូវទៅទៀតនោះ គឺត្រូវធ្វើរឿងធំឱ្យមកជារឿងតូច បើជារឿងតូចតាចទេ កុំចាប់យក កុំសន្សំ លើកលែងចោលទៅ ត្រូវធ្វើជាខ្នាក់ ឬច្រង់ ឬគ យ៉ាងនេះចិត្តយើង រមែងបានសប្បាយ ។

ពាក្យថា « រឿង » ក្នុងទីនេះ គឺសំដៅដល់អ្វីដែលនាំឱ្យថ្នាំថ្នាក់អាក់អន់ចិត្តជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ។ យើងអាចឱ្យន័យដោយសេចក្តីសង្ខេបចំពោះពាក្យថា « មិនសន្សំរឿង » គឺមិនសន្សំការទាស់ចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ ព្រោះមិនចង់ឱ្យទាស់ទែងគ្នា មិនចង់ឱ្យមានរឿងរ៉ាវឈ្លោះប្រកែកក្តីក្តាំជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។

មានរឿងដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ម្យ៉ាង ក្នុងពួកមនុស្សយើង គឺកាលណាមានការជួបប្រទះចំពោះហេតុការណ៍ធំដុំ

អ្វីមួយ មនុស្សយើងរមែងមានសេចក្តីភ្ញាក់ភ្ញាប្រឈមមុខ ដោះស្រាយ ព្រមជាមួយនឹងការទ្រាំលំបាក ប៉ុន្តែបែរជាខ្វះនូវសេចក្តីអត់ធន់ចំពោះរឿងតូចតាចបន្ទាប់បន្សំ តួយ៉ាងដូចជា មានអ្នកដទៃគេនិយាយចាក់ដោត ដោយពាក្យបង្គាប់បង្គោនជាដើមមកឱ្យខ្លួន ក៏តាំងស្តាប់គេ គុំគួនគេ រហូតដល់កាប់សម្លាប់គេទៀតផង ។

គេប្រមាថមើលងាយ ទ្រាំមិនបាន ប៉ុន្តែព្រមចូលគុកទ្រាំលំបាកក្នុងគុក ១០.២០ ឆ្នាំបាន ។ ប្រសិនបើចេះអត់ធន់ទ្រាំនឹងរឿងរ៉ាវបន្តិចបន្តួចបាននោះ គឺឱ្យរឿងរ៉ាវកន្លងហួសទៅ មិនចាប់រឿងនោះទុកដោយការចងគំនុំគុំគួនទេ ដូច្នោះវាមិនចាំបាច់អ្វីមកទ្រាំលំបាកខ្លាំងក្លា ថែមទាំងអស់កាលដ៏យូរនោះឡើយ ។

ការឱ្យអភ័យ ជាគុណធម៌ដ៏សំខាន់សម្រាប់មនុស្ស ។ មានមនុស្សចំនួនច្រើន នៅពេលធ្វើទាន រមែងនឹកដល់វត្ថុទាន គឺឱ្យរបស់ផ្សេងៗជាទាននោះឯង ។ បើនឹងឱ្យច្រើនត្រូវត្រៀមរៀបចំសព្វគ្រប់ រហូតដល់ពេលត្រូវឱ្យក៏មានការ

នឿយហត់ច្រើនដែរ របៀបនេះគេចេះតែត្រេកអរនឹងធ្វើទៅបាន ប៉ុន្តែ បើមានអ្នកណាមកប្រព្រឹត្តអ្វីឱ្យធ្លាក់ឆ្គងលើគេនោះ គេមិនចេះឱ្យអភ័យក្នុងការភ្ញាំងភ្ញាត់ ប្រព្រឹត្តធ្លាក់ឆ្គងរបស់អ្នកដទៃនោះឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់ឱ្យនូវអភ័យ ព្រោះនេះ គឺជាទានម្យ៉ាងដែលអាចឱ្យអ្នកដទៃមិនមានភ័យទៅបាន ហើយខ្លួនឯងក៏បានសប្បាយចិត្តផងដែរ ។ ការហ្វឹកហាត់យ៉ាងនេះ នឹងបានទៅជាទេវតាក្នុងមនុស្សលោក ។

គប្បីជ្រាបថា « ការធ្វើខុស គឺជារឿងរបស់មនុស្សឯការឱ្យអភ័យវិញនោះ គឺជារឿងរបស់ទេវតា » ដោយសេចក្តីថា មនុស្សធម្មតារមែងមានការធ្វើខុស មានការភ្ញាំងភ្ញាត់ នេះជាការពិត ចំណែកឯមនុស្សដែលមានចិត្តខ្ពស់វិញ រមែងចេះឱ្យនូវអភ័យ មិនសន្សំរឿងបន្តិចបន្តួចឡើយ ។ នៅក្នុងក្រសែភ្នែករបស់មនុស្សដទៃវាជារឿងធំ តែសម្រាប់លោកអ្នកដែលមានចិត្តករុណាវិញនោះ រមែងសម្លឹងឃើញថាជារឿងតូចតាចប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ សូម្បីព្រះទេវទត្តធ្វើការប្រទូសរាយនឹងព្រះអង្គយ៉ាងណា បំណងធ្វើឃាតចំពោះព្រះអង្គ ច្រើនលើកច្រើនសា តែថា ព្រះអង្គទ្រង់ព្រះប្រទានឱ្យនូវអភ័យជានិច្ចដល់ព្រះទេវទត្តនោះ ។ មានអ្នកប្រទូសរាយដ៏ខ្លាំងក្លាផ្សេងទៀត បំណងនឹងធ្វើឱ្យខូចនូវព្រះកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ព្រះអង្គ ដូចជាពួកនិគ្រន្តអន្សតិរិយ នាងចិញ្ចា នាងសុន្ទរីជាដើម ទីបំផុត អ្នកទាំងអស់នោះក៏ត្រូវចាលចាញ់ទៅដោយខ្លួនឯង ដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ទ្រង់ពុំបានប្រទូស្តតបអ្វីទាំងអស់ ព្រះអង្គមានព្រះទ័យស្ងប់ ទ្រង់ព្រះប្រទាននូវអភ័យជានិច្ច ។

បុគ្គលដែលប្រសើរក្នុងលោក ជាអ្នកគួរឱ្យគោរពបូជា សុទ្ធតែជាអ្នកឱ្យនូវអភ័យទាំងអស់ ជាអ្នកមិនសន្សំរឿងកំប៉ុកកំប៉ុកតូចតាច បើថារឿងនោះវាធំដុំ ក៏ធ្វើឱ្យក្លាយជារឿងតូចទៅវិញ ។ លោកអ្នកដ៏ប្រសើរទាំងអស់នោះ ជាអ្នកមាននូវឧត្តមគតិ គឺចិត្តប្រសើរ គំនិតគិតប្រពៃ ។ ដោយព្រោះតែឧត្តមគតិ ឬព្រោះមានឧត្តមគតិជាជំហរតាំងមាំ ទើបបុគ្គលដ៏

ប្រសើរក្នុងលោកទាំងអស់ មិនមានពេលនឹងយកចិត្តទុកដាក់ សន្សំរឿងតូចតាចទាំងឡាយឡើយ ប៉ុន្តែ បែរជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ សូម្បីតូចតាចទៅវិញ ។

បុគ្គលដែលមានចិត្តករុណា រមែងមានការឱ្យនូវអភ័យ សូម្បីបុគ្គលនោះជាសត្រូវនឹងខ្លួនក៏ដោយ ។ នៅក្នុងសរក- ជាតក បានសម្តែងអំពីព្រះបរមពោធិសត្វកើតជាសត្វរមាំង ត្រូវព្រះរាជានគរពារាណសីដេញបាញ់សម្លាប់ ។ ព្រះរាជា ដែលកំពុងតែដេញនោះឯង បានភ្ញាក់ជើងធ្លាក់ចូលទៅក្នុង អណ្តូងយ៉ាងជ្រៅ មិនអាចឡើងមកលើវិញដោយខ្លួនព្រះអង្គ ឯងបានឡើយ ។ ព្រះបរមពោធិសត្វបាត់ព្រះរាជា ក៏ដឹងថា ព្រះរាជាពិតជាធ្លាក់អណ្តូង ហើយបានត្រឡប់មកមើលព្រះ រាជាដែលគូរឱ្យអាណិត ។ ដោយព្រះបរមពោធិសត្វធ្លាប់ សន្សំនូវព្រះទ័យករុណាដ៏ខ្លាំងក្លាមក ទីបំផុតបានសម្រេចចិត្ត ជួយព្រះរាជា ឱ្យឡើងមកលើគោកបានដោយការខិតខំប្រឹង- ប្រែងដ៏ខ្លាំងក្លា ។

នៅមានប្រវត្តិច្រើនជាអនេកទៀត ដែលព្រះបរម

ពោធិសត្វប្រទានអភ័យ ។ នេះគឺជារឿងរបស់អ្នកដែលមាន ចិត្តករុណា អាចធ្វើសត្រូវឱ្យក្លាយមកជាមិត្ត តាំងចិត្តប្រព្រឹត្ត ល្អ ដូចតួយ៉ាងព្រះរាជាដែលបានទទួលនូវការស្រោចស្រង់ អំពីសត្វរមាំង ធ្វើឱ្យព្រះអង្គភ្ញាក់ខ្លួន ប្តេជ្ញាប្រព្រឹត្តល្អ ព្រម ទាំងចេញសេចក្តីប្រកាសឱ្យមនុស្សក្នុងនគរប្រព្រឹត្តល្អមាននូវ សីល ៥ ជានិច្ចទៀតផង ។ មនុស្សដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្តខុសមាន កំហុសដ៏ធំធេងនោះ លុះដល់ពេលត្រឡប់ចិត្តបាន ច្រើនតែ ធ្វើនូវអំពើល្អដ៏ធំធេងក្រៃលែងដូចគ្នាដែរ ព្រោះស្មុគចិត្តក្នុង អំពើកម្មពៀរ ដែលខ្លួនធ្លាប់សាងហើយនោះឯង ។ ព្រះពុទ្ធ- អង្គស្តេចយាងទៅប្រោសអង្គលីមាល ឱ្យត្រឡប់មកជាមនុស្ស ល្អ ក៏ដោយព្រះទ័យករុណា ព្រះបាទធម្មាសោកក៏ដូច្នោះដែរ ដោយអាស្រ័យនិគ្រោធសាមណេរជាដើម បានធ្វើឱ្យព្រះទ័យ របស់ព្រះអង្គ ត្រឡប់មករកការមិនបៀតបៀន និងការឱ្យ អភ័យវិញ ព្រះអង្គទ្រង់បំពេញនូវអភយទាន និងបូជាទានដ៏ ច្រើនមហិមា រកអ្នកណាប្រៀបធៀបពុំបានឡើយ ។

បើយើងសន្សំរឿងជាមួយអ្នកបម្រើក្នុងកន្លែងផ្សេងៗ

ក៏សូមឱ្យគិតថា បើគាត់ល្អដូចយើង ឬឆ្លាតឈ្លាសវាងវៃដូច
យើងនោះ តើគាត់មកបម្រើយើងធ្វើអ្វី នេះព្រោះការគិត
របស់គាត់ហ្នឹង វាបានត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង គាត់ក៏ធ្វើអីចឹងទៅ ។
បើយើងគិតយល់បានយ៉ាងនេះ យើងក៏បានធូរចិត្តច្រើន
សេចក្តីទុក្ខក្នុងរឿងអ្នកបម្រើក៏បានកាត់បន្ថយចុះដែរ។ យើង
ត្រូវតែយល់ក្នុងរឿងផ្សេងៗគ្នារបស់មនុស្សលោក ព្រោះ
« ការយល់ជាមូលដ្ឋាននៃការឱ្យអភ័យ » ។ កាលបើយល់
ហើយក៏ឱ្យនូវអភ័យ នេះជាសេចក្តីពិត ព្រោះយើងដឹងថា
គេជាមនុស្សដូច្នោះទៅហើយ ។

ព្រះសារីបុត្រ ធ្លាប់សម្តែងដល់ភិក្ខុទាំងឡាយថា ជា
មួយនឹងមនុស្ស យើងត្រូវកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អ
របស់គេ ឯចំណែកដែលមិនល្អត្រូវកាត់ចោលទៅ ។ មនុស្ស
ខ្លះមិនល្អផ្លូវកាយតែវាចាល្អ មនុស្សខ្លះវាចាមិនល្អ ប៉ុន្តែល្អផ្លូវ
កាយ មនុស្សខ្លះទៀត ផ្លូវកាយក៏មិនល្អ ផ្លូវវាចាក៏មិនល្អ តែ
ចិត្តល្អ ដូច្នោះយើងគួរកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អនោះៗ។
លោកប្រៀបដូចជា ភិក្ខុដែលទាញយកនូវសំពត់ពីគំនរសំរាម

ឬសាកសព ដើម្បីយកទៅដេរប៉ះប្រើប្រាស់ គឺចំណែកណា
ដែលល្អក៏កាត់យក ចំណែកណាដែលមិនល្អក៏កាត់ចោលទៅ។

គួរគិតថាមនុស្សយើងកើតមក ដោយចិត្តដែលមិនដូច
គ្នា ពោលគឺសភាពនៃវិបាកបដិសន្ធិនោះឯងដែលផ្សេងៗគ្នា
ដូច្នោះ ទើបមនុស្សយើងមានឧបនិស្ស័យផ្សេងដោយឡែកពីគ្នា
តាំងតែពីក្មេងតូចមក ។ លុះដល់សេពគប់ជាមួយនឹងអ្វីៗ
ដែលនៅជុំវិញជីវិត សឹងមានសភាពមិនដូចគ្នាទៀត ក៏រឹងរិត
តែធ្វើឱ្យមនុស្សយើងផ្សេងគ្នា កាន់តែខ្លាំងឡើងមែនទែន ។
ការនៅរួមជាមួយនឹងមនុស្សច្រើនគ្នា ដែលសុទ្ធតែជាមនុស្ស
មានអធ្យាស្រ័យផ្សេងគ្នាដូចពោលមកហើយនោះ ទើបនាំឱ្យ
មានបញ្ហាច្រើន ។ បើយើងចេះតែប្រកាន់ក្នុងរឿងរបស់
មនុស្សដែលពុំដូចគ្នាយ៉ាងនេះ ពោលគឺចេះតែសន្សំរឿង មិន
ចេះឱ្យនូវអភ័យទេនោះ យើងក៏មានសេចក្តីទុក្ខច្រើនដែរ ។

រឿងខ្លះទាក់ទងនឹងវ័យ រវាងចាស់ នឹងក្មេង មាន
មាតាបិតា នឹងបុត្រធីតាជាដើម ។ មនុស្សចាស់ប្រាថ្នាចង់ឱ្យ
ក្មេងធ្វើអ្វីៗ ឬនិយាយអ្វីៗ គិតអ្វីៗដូចខ្លួន ចំណែកក្មេងវិញក៏

ចង់ឱ្យមនុស្សចាស់ ធ្វើ ឬនិយាយ ឬគិតអ្វីៗដូចខ្លួនផងដែរ ក្នុងរឿងនេះគឺមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ ។ ព្រោះហេតុ ដូច្នោះ មនុស្សចាស់គួរតែឱ្យអភ័យដល់ក្មេង ដោយសេចក្តីថា « គ្នានៅក្មេង » ។ ចំណែកក្មេងក៏គួរតែឱ្យអភ័យដល់មនុស្ស ចាស់ដោយសេចក្តីថា « គាត់ជាមនុស្សចាស់គឺដូច្នោះឯង » ។ ចាស់និងក្មេង ត្រូវតែយល់គ្នាទៅវិញទៅមក កាលបើយល់គ្នា ហើយ រឿងតូចក៏មិនក្លាយទៅជារឿងធំ ទាំងចាស់ទាំងក្មេង ទាំងអ្នកធំទាំងអ្នកតូច គឺគ្រប់ផ្នែក មានការរស់នៅដោយ យល់ចិត្តយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា សម្លឹងមើលគ្នាក្នុងភាពជាមិត្ត មិនជាសត្រូវជាមួយគ្នាឡើយ ។

នេះគឺជាវិធីម្យ៉ាង ក្នុងការលះបង់នូវសេចក្តីទុក្ខហើយ ជ្រោមជ្រែងសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។



៣. មិនកើតទុក្ខក្នុងចុងមុន

មានមនុស្សជាច្រើនចេះតែគិតខ្វល់ដល់អនាគត។តាម ពិត រឿងដែលនាំឱ្យយើងមាននូវកង្វល់នោះ វាអាចមិនកើត ឡើងដូចដែលយើងបានគិតខ្វល់ទុកនោះផង កាលបើយ៉ាង នេះ ការគិតខ្វាយខ្វល់របស់យើងក៏ទៅជាទុក្ខកង្វល់ចោល ទទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្តីទុក្ខកង្វល់វាគឺជា អកុសលផ្លូវចិត្ត ទាំងមិនមែនជាឧបាយសម្រាប់ដោះស្រាយ នូវបញ្ហាទៀតផង ។

ការគិតព្រួយបារម្ភដល់រឿងដែលមិនទាន់មកដល់ ផ្ទុយគ្នាអំពីការព្យាករណ៍ ។ ការព្យាករណ៍គឺយោនិសោមនសិការ រឹតតែគិតរឹតតែនាំឱ្យមានបញ្ហា ប្រៀបដូចជាការសំលៀង កាំបិតដោយត្រឹមត្រូវតាមវិធីសំលៀងដូច្នោះឯង ។ ការគិត ព្រួយ ឬគិតខ្វល់អំពីក្នុងចិត្ត បើរឹតតែគិត រឹតតែលឺក្បាល នាំឱ្យរើរវាយរាយមាយ ធ្វើអ្វីៗចេះតែភ្លឺភ្លាមភ្លាម ហើយក៏

ជាទុក្ខមានមុខក្រៀមក្រំ ថែមទាំងធ្វើឱ្យចុះខ្សោយនូវប្រាជ្ញា ស្មារតីទៀតផង ប្រៀបដូចយកមុខកាំបិតទៅអារនឹងថ្មអីចឹង ឯង រឹតតែរីល ។

មនុស្សដែលពូកែគិត គឺគេគិតយ៉ាងមានរបៀប និង ត្រឹមត្រូវទៅតាមហេតុផល គិតហើយបានការបានប្រយោជន៍ ដូចជាការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ អ្នកដែលមិនពូកែគិត ឬចេះ តែគិតខ្លួននោះ រមែងភ័យខ្លាចស្លាប់ ហ្នឹងហែងមុខក្រោយ ថាតើស្លាប់ទៅកូនចៅយកទៅដុតនៅវត្តណា វត្តនោះមិនល្អ ទេ ឯវត្តនោះវិញត្រូវអស់ថ្លៃច្រើន ឱ!បើអញស្លាប់ទៅកូន ចៅត្រូវលំបាក តើគេអាចនឹងរស់នៅបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ទេ!អញមិនចង់ស្លាប់ឡើយ អញត្រូវនៅរស់តទៅទៀត...។ ចំណែកអ្នកដែលពូកែគិតវិញ គេបានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ សូម្បីគេគិតដល់រឿងស្លាប់យ៉ាងនេះក៏ដោយចុះ គឺគេគិតទៅ តាមសេចក្តីពិតនៃជីវិត ។

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា កើតមកហើយរមែងតែងតែ ស្លាប់ ។ អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ វាជារបស់លោកនេះឯង អ្នក

ស្លាប់ពុំអាចយកអ្វីទៅបានទេ សូម្បីតែរូបរាងកាយរបស់ខ្លួន។ បើពោលពីការសន្សំរបស់ចិត្ត អ្នកស្លាប់រមែងយកបាននូវកម្ម ល្អនិងកម្មអាក្រក់ ដែលខ្លួនបានធ្វើហើយជាប់ទៅជាមួយ ព្រោះដំណើរជីវិតជាក្រសែរបស់ចិត្ត ។

អ្នកធ្វើបាបច្រើន រស់នៅក៏មិនជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ ទៅក៏មិនជាសុខដែរ ឯអ្នកជំនាន់ក្រោយជេរប្រទេចផ្កាសា ។ ចំណែកអ្នកធ្វើល្អបានច្រើន និងមានចិត្តជាបុណ្យកុសលវិញ រមែងរស់នៅក៏ជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ទៅក៏ជាសុខដែរ ឯ មនុស្សជំនាន់ក្រោយដែលជាញាតិមិត្តបងប្អូន ក៏ជាសុខមាន មុខមាត់កិត្តិយសផងដែរ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ អាត្មាអញគួរលះបង់ចោលនូវបាប អកុសល ហើយខំប្រឹងប្រែងធ្វើអំពើល្អ ។ ទាំងនេះជាសេចក្តី ពិតនៃជីវិត ដែលអ្នកពូកែគិតសម្រេចបាននូវប្រយោជន៍ពីការ គិតរបស់គេ ។

ម្យ៉ាងទៀត អ្នកពូកែគិត គេអាចគិតថា បើមនុស្ស យើងមិនស្លាប់ទេ ចេះតែចាស់រហូតទៅ ចាស់ទៅ ជរាទៅ

មិនចេះស្លាប់សោះអីចឹង ពិតប្រាកដជាលំបាកខ្លាំងណាស់ ។
សេចក្តីស្លាប់គឺជាការជួយម្យ៉ាង ដែលបានធ្វើឱ្យយើងរួចពីទុក្ខ
លំបាកអស់កាលដ៏យូរក្នុងជរាភាព ។ សេចក្តីទុក្ខខ្លះមាននៅ
ក្នុងរោគដែលមិនអាចព្យាបាលទៅបាន មើលថែយ៉ាងណាក៏
មិនជា មានតែសេចក្តីស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យរោគាព្យាធិ
នោះៗអស់ទៅបាន គឺត្រូវបញ្ចប់ជំងឺជាមួយនឹងការបូជា
សាកសព ។ កាលគិតយល់ដូច្នោះហើយ គេរមែងមិនខ្លាច
ស្លាប់ ថែមទាំងមានចិត្តស្រស់បស់ ព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អ
លះបង់ចោលនូវអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗទៀតផង ។

ការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ដោយគំនិតឆ្ងាត មិនទំនាស់
នឹងសេចក្តីពិត រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ លះបង់នូវ
សេចក្តីស្រវឹងនឹងជីវិត ព្រមទាំងលោភៈទោសៈមោហៈចោល
ចេញពីចិត្តសន្តាន ។

បុគ្គលអ្នកមាននូវបញ្ញាពិចារណា ពូកែគិត រមែងមិន
កើតទុក្ខទុកជាមុនឡើយ មានតែបាននូវសេចក្តីសុខទៅវិញ
សូម្បីក្នុងរឿងដែលថាគួរតែទុក្ខក៏ដោយ ។

មានពេលខ្លះមនុស្សយើងកើតទុក្ខភ័យព្រួយ ព្រោះ
ខ្លាចបាត់បង់នូវលាភសក្ការៈ ឬយសស័ក្តិ ។ តាមពិត សូម្បីតែ
ជីវិតខ្លួនឯងក៏ការពារមិនបានផង ។ ប្រសិនបើត្រូវស្លាប់ថ្ងៃ
នេះ តើថ្ងៃស្អែកលាភយសនឹងជារបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេច
បានទៅ ។

មានពេលខ្លះនោះ យើងភ័យខ្លាចលាភយសធ្លាក់ទៅ
ជារបស់អ្នកដទៃ រហូតដល់រកសេចក្តីសុខជាមួយនឹងលាភ
យសដែលកំពុងតែមានមិនបានទៀតផង ។ តាមពិត វាមិន
មានលាភយសឯណាប្រសើរជាងការសុខចិត្តឡើយ ។

មនុស្សយើងរមែងរំលោភគិតថា អ្វីៗគប្បីបានមកជា
របស់យើង នេះព្រោះមកអំពីភ្លេចគិតថា ខ្លួនឯងអាចស្លាប់
បានគ្រប់ពេលវេលា និងព្រោះមកអំពីមិនបានយល់ថា អ្វីៗ
ទាំងអស់រមែងកើតឡើងព្រោះហេតុ ។

មានរឿងខ្លះ មនុស្សយើងភ័យខ្លាចថាគេនឹងឈប់
ស្រឡាញ់ខ្លួន លុះដល់ទីបំផុតខ្លួនឯងទៅវិញសោះ ដែលឈប់
ស្រឡាញ់គេ ពុំនោះសោតទេ ដល់ពេលគេឈប់ស្រឡាញ់ខ្លួន

មែន ខ្លួនឯងក៏មិនមានសេចក្តីទុក្ខអ្វីបន្តិចបន្តួចឡើយ បែរជា ដឹងខ្លួនថា ខ្លួនមាននូវសេរីភាពទៅវិញ ។

សរុបសេចក្តីមក ការកើតទុក្ខទុកជាមុន គឺជាមេរោគ ដែលបំផ្លាញសុខភាពរបស់ចិត្ត ត្រូវកម្ចាត់បង់ដោយការហ្វឹក ហាត់អប់រំចម្រើនបញ្ញា យល់អំពីការពិតនៃជីវិតគ្រប់យ៉ាង ។

រស់នៅខ្ទមស្រែគង់តែបានសុខ
ល្អជាងជាប់គុករាប់រយពាន់ដង
ក្រទ្រព្យមានធម៌ចិត្តឥតសៅហ្មង
ល្អជាងចិត្តជ្រុងប៉ឹងធ្វើទុច្ចរិត ។



៤. ទទួលយកការពិត

មនុស្សយើងត្រូវហ្វឹកហាត់ ឱ្យចេះទទួលយកនូវរបស់ ដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្តីស្ងប់ ។ មនុស្សខ្លះទោះជា បានដឹងហើយថា វាត្រូវតែយ៉ាងហ្នឹងឯង មិនអាចគេចជៀស ទៅណារួចឡើយ តែនៅមិនព្រមសុខចិត្តដដែល នៅតែ កន្ទក់កន្ទេញ គិតតែពីសោកសៅខូចចិត្ត ឬមិនដូច្នោះទេ ក៏ច្រើនទៅដោយទោសៈ ឃើញអ្នកណាៗ ឬរបស់អ្វីៗចេះតែ ទាស់មុខទាស់មាត់ទៅទាំងអស់ ។

ការមិនព្រមសុខចិត្តចំពោះសភាវៈពិត ចេះតែសោក- សៅ ឬខឹងក្រោធនោះ មិនអាចធ្វើឱ្យសេចក្តីទុក្ខ សូម្បីតែ បន្តិចបន្តួចថយចុះបានឡើយ មានតែបន្ថែមពីលើទុក្ខដែល មានស្រាប់ហើយ ឱ្យរឹងរិតតែច្រើនឡើងទៀត ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ មនុស្សឆ្លាតទើបអប់រំចិត្តឱ្យចេះ ទទួលស្វាគមន៍នូវអ្វីដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្តីស្ងប់ ។

កាលបើមាននូវសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តហើយ ហេតុការណ៍
អាក្រក់ ឬហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថាអាក្រក់នោះ ក៏នឹង
បានល្អឡើងវិញ ម្យ៉ាងទៀត ហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថា
អាក្រក់ក្នុងពេលនេះ អាចត្រឡប់ក្លាយទៅជាមានផលល្អ
នៅពេលខាងមុខក៏បាន ។

មានគ្រួសារមួយរស់នៅក្នុងវត្តព្រះសង្ឃ ក្រោយមក
វត្តត្រូវការទីត្រង់នោះសាងសេនាសនៈសម្រាប់វត្ត ក៏សូមឱ្យ
គ្រួសារនោះឯងរើកន្លែងចេញពីវត្ត ដោយផ្តល់ប្រាក់ឱ្យត្រឹម
តែ តម្លៃពីរប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រួសារនោះ បានគិតថាជារឿង
អាក្រក់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគាត់ខ្លាំងណាស់ ពួកគាត់កើត
ទុក្ខទោមនស្សទាស់ចិត្តដ៏ក្រៃលែង ។ តមកពួកគាត់ក៏កាត់ចិត្ត
បាន រូបរូមទ្រព្យសម្បត្តិដែលមាន និងខ្ចីអ្នកដទៃខ្លះទៀត ខាំ
ធ្មេញ អត់ធន់ចំពោះរឿងដែលកើតឡើង ទិញផ្ទះបានមួយ
នៅក្រៅវត្ត ។ តមកទៀត មិនជាប៉ុន្មានឆ្នាំផងក៏សង
បំណុលគេរួច ម៉្លោះហើយ គ្រួសារមួយនេះក៏មានផ្ទះ និងដី
ជារបស់ខ្លួនឯង រស់នៅយ៉ាងសប្បាយ ។ ក្រោយមកទើបគិត

ថា បានមកយ៉ាងដូច្នោះព្រោះគេឱ្យចេញពីដីរបស់វត្តនោះ
ឯង ប្រសិនបើអ្នកវត្តមិនធ្វើយ៉ាងនេះទេ ម៉្លោះសមត្រូវនាំគ្នា
នៅនឹងដីវត្តរហូតស្លាប់ ហើយត្រូវនៅតកូនតចៅទៀតផង ។

រឿងរ៉ាវផ្សេងទៀតមានច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ណាស់
ដែលក្រោយមកបានក្លាយទៅជារឿងល្អសម្រាប់ជីវិត ព្រោះ
ហេតុដូច្នោះ អ្វីៗដែលកើតឡើង អ្វីៗដែលបានមកដល់ ទាំង
ដែលយើងមិនអាចគេចឱ្យផុតទៅបាន សូមឱ្យយើងទទួល
ស្វាគមន៍ដោយចិត្តស្ងប់ និងចាត់ទុករឿងរ៉ាវក្នុងជីវិត ជា
មេរៀន ឯជីវិតជាកន្លែងហ្វឹកហាត់ ។

ក្មេងដែលនៅជាមួយម៉ែឪ ឬដែលនៅជាមួយគ្រូអា-
ចារ្យ ដែលម៉ែឪឬគ្រូអាចារ្យនោះមានការភ័យតែង ប្រិត-
ប្រៀនទូន្មានប្រដៅ បើធ្វើខុសត្រូវទទួលទោស ទទួលទណ្ឌ-
កម្ម យ៉ាងនេះ ក្មេងនោះឯងរមែងមិនពេញចិត្ត និងមានការ
ចង្អៀតចង្អល់ដោយប្រការផ្សេងៗ ។ ក្មេងនោះគេបានទទួល
នូវសេចក្តីលំបាកខ្លះ ក្នុងរយៈពេលនៃជីវិតខាងដើមរបស់គេ
ប៉ុន្តែលុះដល់គេបានធំឡើង គេនឹកអរគុណចំពោះឪពុកម្តាយ

អរគុណដល់គ្រូអាចារ្យ គឺគេដឹងគុណថា ដែលអាត្មាអញបាន
មកដល់ថ្នាក់នេះ ព្រោះលោកអ្នកទាំងនោះ បានតឹងតែង
ប្រិតប្រៀនទូន្មានមកហ្នឹងឯង ។ ចំណែកក្មេងដែលធ្វើអ្វីបាន
ស្រេចតែនឹងចិត្ត រស់នៅគិតតែពីសប្បាយ លុះដល់ជួបប្រទះ
នូវសេចក្តីលំបាកក្នុងវ័យខាងចុង ទើបដឹងខ្លួនថា មានការ
ខុសទៅហើយ ក្នុងការរៀបចំដំណើរជីវិតខាងដើមរបស់ខ្លួន
នោះ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ទ្រង់
ត្រាស់ដាស់តឿនថា សភាវៈដែលយើងគេចមិនផុតគឺ ចាស់
ឈឺ ស្លាប់ ព្រាត់ព្រាសនិងផលវិបាករបស់កម្មដែលខ្លួនបានធ្វើ
ហើយ ព្រះអង្គទ្រង់ដាស់តឿនឱ្យយើងពិចារណាជារឿយៗ ។



៥. មិនខ្មាសរមែងអតីតកាល



អ្វីៗដែលជាអតីត បានកន្លងទៅហើយ ហៅឱ្យត្រឡប់
មកវិញមិនបានឡើយ ទោះជាខំស្រែកយំអង្វរសូមដោយ
ទុក្ខទោមនស្សយ៉ាងណាក៏ដោយ អតីតក៏គង់នៅតែជាអតីត
ដដែល ។

អ្វីៗដែលបានធ្វើហើយក្នុងអតីតនោះ យើងមិនអាច
ធ្វើសាជាថ្មីបានទេ បើបានធ្វើហើយក៏គឺជាការធ្វើហើយហ្នឹង
ឯង ។

តាមពិត អ្វីដែលថាធ្វើសាជាថ្មីនោះ គឺបានត្រឹមតែជា
ការកែខែប៉ុណ្ណោះ ដូចជាការធ្វើខុសទៅហើយត្រូវធ្វើសាថ្មី
គឺកែខែឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និយាយខុសហួសទៅហើយ ខំប្រឹង
និយាយសាថ្មីដើម្បីឱ្យបានត្រឹមត្រូវ នេះជាការកែខែ ប៉ុន្តែអ្វី
ដែលខុសព្រោះការធ្វើ ឬព្រោះការនិយាយនោះ វាបានកន្លង
ទៅហើយ នឹងចាប់ទាញវាយកមកវិញដើម្បីកុំឱ្យវាយ៉ាងហ្នឹង

គឺមិនបានជាដាច់ខាត ព្រោះអតីតមិនអាចត្រឡប់មកជា
បច្ចុប្បន្នឡើយ ។

មនុស្សដែលធ្លាប់មានដំបៅហើយ តើនឹងថាមិនធ្លាប់
មានដំបៅយ៉ាងម៉េចកើតទៅ វាត្រូវតែជាដំបៅដែលបានកើត
ហើយនោះឯង ប៉ុន្តែ ស្នាមដំបៅមានឬមិនមាន ស្រេចហើយ
តែនៅលើការរក្សា ។ ស្នាមខាងផ្លូវចិត្តក៏ដូចគ្នា អ្វីដែលបាន
ធ្វើហើយ វាជាការធ្វើហើយ សុខឬទុក្ខវាក៏បានកន្លងទៅ
ហើយដែរ ។ នៅពេលនឹកត្រឡប់ទៅរករឿងរ៉ាវដែលកន្លង
ទៅហើយនោះ សុខឬទុក្ខក៏បានកើតឡើងសាជាថ្មីទៀត ប៉ុន្តែ
ហេតុការណ៍ផ្សេងៗនោះបានកន្លងទៅហើយ ប្រៀបដូចជា
ទឹកដែលបានហូរចុះទៅក្រោម គឺវាចេះតែហូរទៅ និងឆ្ងាយ
ទៅជានិច្ច ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ ការដែលយើងបានធ្វើអ្វីមួយខុស
និងបានបាត់បង់សាបសូន្យនូវអ្វីមួយនោះ ក៏សូមឱ្យវាកន្លង
ទៅចុះ កុំទុកដាក់រឿងដែលកន្លងទៅហើយ ឱ្យនៅដុតរោល
ខ្លួនឯងឥតប្រយោជន៍ កុំព្រមជាទាសៈរបស់អតីត កុំឱ្យអតីត

មកក្តិតខ្ញុំបេះដូង និងកុំអង្គុយជាមួយអតីតដោយចិត្តសៅ-
ហ្មងឱ្យសោះ ។

ចូរកុំយ៉ាងឬដាក់គុកខ្លួនឯងទុកជាមួយនឹងអតីតដោយ
ចិត្តក្តៅក្រហាយឡើយ ព្រោះវាជាការធ្វើទារុណកម្មខ្លួនឯង
ឥតប្រយោជន៍ ។ អតីតកាលទោះជាយ៉ាងណាក៏តាមតែវាចុះ
ប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត វានៅជារបស់យើង សូមឱ្យផ្តើម
ធ្វើជាថ្មី សាងថ្មី ធ្វើបច្ចុប្បន្នឱ្យល្អជាទីបំផុត ដូច្នោះអនាគត
នឹងបានល្អជាប្រាកដ ។

បច្ចុប្បន្ននឹងក្លាយជាអតីតរបស់អនាគត ទើបត្រូវសាង
អនាគតដោយបច្ចុប្បន្នហ្នឹងឯង ។

មនុស្សខ្លះលិចចូលក្នុងអតីតដោយចិត្តសៅហ្មង រហូត
ដល់ខូចអស់នូវបច្ចុប្បន្ន ចំណែកអនាគតក៏ងងឹតស្កប់ឥតរស្មី
ព្រោះដូច្នោះ ចូរកុំជាទាសៈរបស់អតីត ពោលគឺកុំយកអតីតជា
ចៅហ្វាយនាយឡើយ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះអង្គទ្រង់បានទូន្មានថា
កិលេសជាតិណា ដែលមានអារម្មណ៍ជាអតីត កិលេសជាតិ

នោះចូររឹងស្លូតទៅ កង្វល់ក្នុងអនាគតចូរកុំមានដល់អ្នកឡើយ បើអ្នកមិនប្រកាន់ក្នុងខន្ធជាបច្ចុប្បន្ននេះទេ អ្នកនឹងជាបុគ្គល ស្លាប់ហើយត្រាច់ទៅ ។

មិនខ្លាយខ្វល់ក្នុងរឿងអនាគត មិនសោកសៅចំពោះ អតីត ជាអ្នកឃើញស្នាត់សូន្យចាកសត្វក្នុងផស្សៈតាមទ្វារ ទាំង ៦ យ៉ាងនេះ អត់មាននរណានាំទៅដោយការយល់ខុស ឡើយ ។

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



៦. ហេតុនៃគ្រោះចំពោះទុក្ខ

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ រមែងមាននូវសេចក្តីទុក្ខ ជាពិតប្រាកដ ។ សេចក្តីទុក្ខដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ ត្រាស់ហៅថាជាសភាវទុក្ខ គឺ ជរាទុក្ខ ព្យាធិទុក្ខ និងមរណ- ទុក្ខ ។ សភាវទុក្ខនេះ សូម្បីតែព្រះអរហន្តក៏នៅតែធ្លាក់ចូល ក្នុងអំណាចផងដែរ ដូច្នោះ ពិតជាមិនមានបុគ្គលណាក្នុង លោកនេះ អាចគេចពីសភាវទុក្ខបានឡើយ ឱ្យតែមានជាតិ កើតមកហើយ ។

មនុស្សលោកយើងដែលនៅមានឧបាទាន គឺសេចក្តី ប្រកាន់មាំ មិនមែនមានតែសភាវទុក្ខប៉ុណ្ណឹងនោះទេ គឺនៅ មានសេចក្តីទុក្ខច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងទៀតណាស់ ដែលបាន ចូលមកបន្ថែមលើសភាវទុក្ខ ឱ្យទៅជាទុក្ខដ៏ខ្លាំងក្លា ។

បើមិនមានឧបាទានទេ សេចក្តីទុក្ខក៏នៅត្រឹមតែជា សភាវទុក្ខសុទ្ធជាប៉ុណ្ណោះ ដូចជាសភាពចាស់ជរាជាដើម បើ

ព្រមឱ្យចាស់ទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ ក៏ជារឿងធម្មតានៃ ការចាស់ជរា មិនមានរឿងអ្វីដែលត្រូវកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត ឡើយ ប៉ុន្តែ ដល់ទៅមានឧបាទាន ក៏បានទៅជារឿងភ័យខ្លាច ចាស់ មិនចង់ចាស់ ព្រោះចាស់ទៅវាត្រូវអស់ស្អាត អស់ សង្ហា ដូច្នេះសេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងភ្លាមទាន់ពេលដែរ ។

ក្រៅអំពីនេះ នៅមានសេចក្តីទុក្ខដែលកើតពីឧបាទាន សុទ្ធាទៀត ដូចជាការប្រកាន់ថា គេជេរយើង គេនិយាយ អាក្រក់ពីយើង គេធ្លាប់លើកតម្កើងសរសើរយើង ឥឡូវដូច ម្តេចបានជាព្រងើយកន្តើយទៅវិញ យ៉ាងនេះជាដើម ហើយ ក៏កើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តទៅ ។ សេចក្តីទុក្ខបែបនេះ បើមិនគិត ប្រកាន់ទេ វាពិតជាមិនមានឡើយ តែបើគិតប្រកាន់ វាក៏មក ដល់ រឹតតែប្រកាន់រឹតតែទុក្ខ យ៉ាងនេះ ហៅថា ទុក្ខព្រោះ ឧបាទាន ។

កាលដែលយើងវិគ្រោះវែកញែក យើងក៏បានដឹងថា សេចក្តីទុក្ខណាកើតព្រោះឧបាទាន ដល់លះឧបាទាន ឬដក ឧបាទានបានហើយ សេចក្តីទុក្ខនោះក៏រលត់ទៅភ្លាមដែរ ។

៧_កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល

យើងត្រូវស្វែងរកហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីនេះចូល ក្នុងគោលនៃអរិយសច្ច គឺទុក្ខអរិយសច្ច ដោយសេចក្តីថា កាលមានទុក្ខយ៉ាងណាមួយកើតឡើង យើងត្រូវស្រាវជ្រាវ រាវរកហេតុ បើបានជួបប្រទះហើយត្រូវកម្ចាត់បង់នូវហេតុ នោះចោល ។

ទុក្ខខ្លះកើតមកពីការមិនបានសម្រេចដូចក្តីប្រាថ្នា ជា ការខកចិត្តអស់សង្ឃឹម ។ មនុស្សដែលមានការខកចិត្តក្នុង រឿងស្នេហា ភាគច្រើនគឺច្រើនតែបន្ទោសគេតែម្ខាងប៉ុណ្ណោះ បន្ទោសថាគេមិនស្មោះត្រង់នឹងខ្លួន គេបោកប្រាស់ខ្លួនជាដើម ម្ល៉ោះហើយក៏ទុក្ខទោមនស្ស និងខឹងក្រោធរហូតដល់ថ្នាក់ សម្លាប់ជីវិតគេ ឬសងសឹកគេដោយប្រការណាមួយ ដើម្បី រំសាយកំហឹងរបស់ខ្លួន ។ កាលសម្លាប់គេឬព្យាបាទគេបាន សមតាមប្រាថ្នាហើយ សេចក្តីទុក្ខមិនមែនរលត់ទៅនោះ

ឡើយ មានតែចម្រើនឡើងថែមទៀត ព្រោះជាការបង្កនូវ ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ ដូចជាការបន្ថែមខុសឱ្យដល់ភ្លើងដូច្នោះ ឯង ។

ដោះស្រាយបញ្ហាមិនចំណុច វាប្រៀបដូចជាការ លេបរបស់ស្បែងដើម្បីព្យាបាលរោគដូច្នោះដែរ សូម្បីសម តាមបំណងក៏ពិតហើយ ប៉ុន្តែរោគមិនបានរម្ងាប់ទៅឡើយ មានតែរើឡើងហើយធ្វើទុក្ខខ្លាំងលើសដើម ។ តាមពិត ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខនេះ គឺសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលនៅក្នុងចិត្ត របស់ខ្លួនហ្នឹងឯង តើយើងគួរសំរុកកើតទុក្ខ រង់ចាំឱ្យអ្នកដទៃ ត្រឡប់មកស្រឡាញ់យើងវិញ ទើបយើងបាត់កើតទុក្ខឬយ៉ាង ម៉េច ? តែបើយើងប្រើបញ្ញាពិចារណាការពិត យើងនឹង ទទួលយកការពិត ហើយអប់រំចិត្តដើម្បីលះកាត់នូវសេចក្តី ស្រឡាញ់ចោលចេញ សេចក្តីទុក្ខរមែងមិនមានឡើយ ។

មនុស្សប្រុសស្រីភាគច្រើន គឺច្រើនតែចាប់ហេតុខុស ទើបមិនអាចដោះបញ្ហាបាន ។ រឿងដទៃៗផ្សេងទៀត ក្រៅ ពីរឿងស្នេហានេះ ក៏មានទំនងដូចគ្នា ត្រូវព្យាយាមស្រាវជ្រាវ

រាវរកដើមហេតុឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយគប្បីកម្ចាត់នូវដើម ហេតុនេះឱ្យអស់រលីងទៅ ទើបសេចក្តីទុក្ខវាលត់ទៅបាន ។

ធ្វើល្អបានល្អ

ធ្វើល្អបានល្អបវរភាសិត គុណធម៌ក្នុងចិត្តជីវិតឧត្តម
 គុណធម៌ចម្រើនកើនព្រោះសន្សំ ស្មារតីខិតខំកសាងអាត្មា។
 ថ្មភ្នំគល់ឈើដើរលើភ្នំត្រែង លុះដល់ពាក់តែងវិចិត្ររចនា
 ឱ្យទៅជាព្រះពុទ្ធប្បដិមា មនុស្សក្នុងលោកាគោរពវន្តា។
 មនុស្សល្អធ្លាក់ខ្លួនដោយធម៌វិន័យ បដិបត្តិរាល់ថ្ងៃវិស័យអ្នកជា
 កាយវាចាចិត្តស្ថិតស្ថានគ្រប់គ្រា បដិបត្តិបូជាគ្រប់គ្នាផ្តុំផ្តើង ។



៨. មិនជានិច្ចនៃមាយាធម៌

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

លាភ គឺរបស់ដែលបានមកនោះឯង បុគ្គលដឹងថាជាលាភព្រោះពេញចិត្តក្នុងការបាននូវរបស់នោះ ឬព្រោះជារបស់ដែលខ្លួនត្រូវការ បើមិនពេញចិត្ត ឬមិនត្រូវការទេ កាលដែលបាននូវរបស់នោះមក ក៏មិនចាត់ទុកថាជាលាភដែរ ត្រឡប់ទៅជាយល់ថា វាជាការ ឬជាគ្រឿងនាំឱ្យខ្វល់ទៅ

វិញ ។ ទោះបីវាជារបស់ដែលត្រូវការប្រាថ្នាចង់បានក៏ដោយ កាលដែលបានមកហើយក៏នៅមានទុក្ខជាប់តាម សិកសៀត មកជាមួយផងដែរ ។ អ្នកខ្លះត្រូវបាត់បង់ជីវិតព្រោះមានលាភ និងរក្សាការពារលាភ ខ្លះត្រូវមានទុក្ខសោកសៅ នៅពេលដែលលាភនោះវិនាសទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ នេះព្រោះការហូងហែងចង់ឱ្យលាភនៅជារបស់ខ្លួនរហូត ។

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

ជាការពិតប្រាកដណាស់ យសគឺជារបស់ដែលការទាញយកមកនូវទុក្ខកង្វល់គ្រប់យ៉ាង មិនថាតែយសបែបណាមួយនោះឡើយ ក្រែលែងជាងនោះទៅទៀត អ្នកដែលជាប់ជំពាក់ប្រកាន់មាំក្នុងយស កាលណាមិនបានយសតាមដែល

គិតទុក ក៏ជាទុក្ខក្តៅក្រហាយ ហើយខឹងក្រោធរករឿងអ្នក ដែលបាន មានចិត្តបូស្សាបំណងព្យាបាទតាមមកដុតចិត្តខ្លួន ឯងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ យសជារបស់ដែលគេសន្មតឱ្យ ដូរ ផ្លាស់ប្រែប្រួលគ្រប់ពេល មិនមានភាពមាំទាំអ្វីក្នុងយសខ្លួន ឯងឡើយ ប៉ុន្តែវាក៏មានឥទ្ធិពលគ្របសង្កត់បៀតបៀនចិត្ត របស់មនុស្សសឹងតែទាំងអស់គ្នាក្នុងលោកនេះ ។

សរសើរ ក្នុងឋានៈជាមាយាធម៌ ព្រោះយើងទៅធ្វើ ឱ្យត្រូវចិត្តគេ ឬព្រោះតែគេពេញចិត្តយើង គេក៏សរសើរយើង ទៅ ហើយគ្រាកាលដែលគេមិនពេញចិត្ត គេក៏និន្ទាតាម អធ្យាស្រ័យរបស់គេដែរទៅ ។ ចោរក៏ចេះសរសើរចោរផង គ្នាដែរ ចោរដែលបានទទួលការសរសើរលើកតម្កើងដ៏ធំធេង ក្រែលែងគឺមេចោរ ឬមហាចោរ ដូចជាពូកែដឹកនាំកូនចោរ ទៅបួន មានល្បិចកលខ្ពស់ កោងកាចចិត្តដាច់ជាដើម ។

ថ្ងៃនេះគេសរសើរយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាចនិន្ទាតិះ- ដៀលយើង ។ ថ្ងៃនេះគេនិន្ទាតិះដៀលយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាច សរសើរយើង ។ ក្នុងថ្ងៃតែមួយ ពេលតែមួយ គេអាច

សរសើរយើងខ្លះ និងតិះដៀលយើងខ្លះ ដូច្នោះ មិនពិតប្រាកដ មិនទៀងទាត់ មិនមាំមួន គួរឱ្យធុញទ្រាន់នឿយណាយមែន ទែន ។

មនុស្សយើងត្រូវតែយល់ថា យើងបានល្អដោយសារ គេសរសើរក៏ទេ យើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់ព្រោះគេតិះដៀល ក៏ទេដែរ តាមសេចក្តីពិត យើងល្អព្រោះធ្វើល្អ និងយើង អាក្រក់ព្រោះធ្វើអាក្រក់ នេះជាច្បាប់ហេតុផល ។

ពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិន្ទាតិះដៀលនោះ ខ្លះក៏ត្រូវ នឹងការពិត ខ្លះទៀតក៏ខុសពីការពិតយ៉ាងច្រើន ដូច្នោះបើអ្នក ណាសរសើរ យើងក៏កុំទាន់ត្រេកអរទទួលយក ព្រោះបើរវល់ តែត្រេកអរទទួលយកដោយខ្លះការពិចារណាសិននោះ យើង ប្រាកដជាមិនអាចបានដឹងតាមសេចក្តីពិតថា គេសរសើរយើង ត្រូវឬខុសនោះឡើយ ។ បើគេតិះដៀលយើងក៏កុំប្រញាប់ខឹង ក្រោធឬទោមនស្សដោយខ្លះអំណត់អត់ធន់នោះ ព្រោះបើ រវល់តែខឹងក្រោធហើយ យើងគឺមិនអាចនឹងបានដឹងថា គេ តិះដៀលយើងត្រូវ ឬក៏ខុសនោះដែរ ។ ក្នុងស្មារតីកសាងខ្លួន

មនុស្សយើងត្រូវទទួលយកនូវពាក្យអ្នកដទៃ ទោះជាពាក្យសរសើរក្តី និន្ទាក្តីមកជាគ្រូ គឺយើងត្រូវទទួលយកដោយការពិចារណាទៅតាមសេចក្តីពិត ។

ការបានទទួលពាក្យសរសើរច្រើន អាចធ្វើឱ្យអ្នកដែលមានសតិបន្តិចបន្តួច រង្វេងឈ្នក់នឹងខ្លួនឯង ហើយខូចខ្លួនទៅក៏មានដែរ ។ ត្រូវចាំថា « ពាក្យសរសើរ ដូចជាស្រានាំឱ្យស្រវឹង » ដូច្នេះត្រូវចេះទទួលដោយស្មារតី បើជាការពិតក៏ទុកជាថ្នាំសម្រាប់ជួយឱ្យមានកម្លាំងចិត្តធ្វើការងារល្អជាបន្តទៀតទៅ « ពាក្យនិន្ទា ដូចជារបស់ល្ងិម មិនមាននរណាត្រូវការ តែបើពិចារណាដោយបញ្ញា អាចសម្រេចប្រយោជន៍ដ៏ធំបាន » ។

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

អាមិសដែលនិយាយមកនេះ គឺគ្រឿងបោកបញ្ឆោត

និយាយឱ្យចំគឺជានុយ បានដល់ រូប សំឡេង ក្លិន រស និងគ្រឿងសម្បជញ្ជូនកាយ ដែលជាទីប្រាថ្នា ជាទីត្រេកអរ ជាទីពេញចិត្ត ។ សុខដែលលាយទៅដោយអាមិសនេះឯង ដែលជាមាយាធម៌ ព្រោះលាយទៅដោយទុក្ខ ដូចក្រីដែលមានធួងអ្នកដែលបរិភោគមិនប្រយ័ត្ន រមែងបានដល់នូវសេចក្តីទុក្ខព្រោះធួងត្រីស្លាក់ក ម្យ៉ាងទៀតសុខនេះឯងមិនទៀង មិនយឺនយូរ មិនបិតថេរ ដូរផ្លាស់ទៅជាទុក្ខបានដោយងាយ ។

សុខរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចជាទុក្ខរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់ស្វែងរកសេចក្តីសុខមនុស្សម្នាក់ទៀតត្រូវបាត់បង់នូវសេចក្តីសុខ ព្រោះបានទទួលរងនឹងតណ្ហាប្រាថ្នាសុខរបស់គេ។ អ្នកស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដូចនេះ គឺជាការសាងកម្មពៀរ ព្រោះជាការស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខលើសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ខ្លះមេត្តាត្រាប្រណីខ្លះការយកខ្លួនឯងជាឧបមា ។

បុគ្គលអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីសុខ ដែលសេចក្តីសុខនោះជាសាមិសសុខ គឺត្រូវស្វែងរកពីខាងក្រៅយកមក រមែងប្រព្រឹត្ត

ទៅមិនបានឡើយ ដែលថាឱ្យសមតាមសេចក្តីប្រាថ្នា គ្រប់
ពេលគ្រប់គ្រានោះ គឺវារមែងមាននូវឧបសគ្គជាគ្រឿងរារាំង
ដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ ។ សេចក្តីសុខដែលស្វែងរក
ពីខាងក្រៅ មិនអាចធ្វើឱ្យគ្រប់គ្រាន់បានតាមសេចក្តីត្រូវការ
របស់ខ្លួនឡើយ ។ កាលបើដូច្នោះ គេរមែងស្រែកឃ្លានចំពោះ
សេចក្តីសុខជានិច្ច ហើយរឹងរិតតែស្រែកឃ្លានខ្លាំងឡើងថែម
ទៀតផង ប្រៀបដូចជាគេដឹកទឹកប្រៃក្នុងមហាសមុទ្រដូច្នោះ
ឯង ។ គេចេះតែស្វែងរកជាបន្តទៅហាក់ដូចជាមិនចេះស្លាប់
ទីបំផុតគេមិនអាចជួបនូវចំណុចគ្រប់ ចំណុចផ្នែកនោះឡើយ
ហើយក៏បានលាចាកលោកនេះទៅទាំងមិនសុខចិត្ត ។

សាមិសសុខនេះ ច្រើនតែមានទុក្ខជាដើមទុន ពេល
ខ្លះក៏បានសមតាមប្រាថ្នា អាចទូទាត់នឹងដើមទុនដែលជា
សេចក្តីទុក្ខ ឬក៏អាចបានកម្រៃខ្លះបន្តិចបន្តួច តែពេលខ្លះ គឺ
មិនអាចបានសេចក្តីសុខតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះឡើយ ម៉្លោះ
ហើយត្រូវខាតទុន មានតែសេចក្តីទុក្ខទ្វេគុណ ពោលគឺជួញ
បានតែសេចក្តីទុក្ខ ។

ចំណែកសេចក្តីសុខដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តដោយគុណ
ធម៌ ឬដោយសេចក្តីស្ងប់ រមែងជាសេចក្តីសុខពិត ជាកម្រៃ
របស់ជីវិត មិនលាយច្រឡំដោយទុក្ខ ឬមិនមានទុក្ខជាប់មក
តាមក្រោយឡើយ ពោលគឺមិនមែនជាមាយាធម៌ទេ ។

រួមសេចក្តីមក លោកធម៌ទាំង ៨ គឺ លាភ អលាភ
យស អយស និន្ទា សរសើរ សុខ ទុក្ខ ជាមាយាធម៌ បញ្ឆោត
ឱ្យមនុស្សរង្វេង ជ្រប់នៅ ជាប់នៅ ។ ផលដែលជាប់តាម
ក្រោយមកគឺ សេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីក្តៅក្រហាយ ។ ការអប់រំ
ចិត្តឱ្យនៅពីលើរបស់ទាំងអស់នេះ មិនឱ្យចិត្តនៅជាទាសៈ
តទៅទៀត នេះគឺជាសេចក្តីសម្រេចដ៏ពិតប្រាកដនៃជីវិត ។

បព្វជិតល្អ

ព្រះចន្ទខាងខ្នើតបង្កើតរស្មី ថ្ងៃពេញបូណ៌មិរាត្រីភ្លឺថ្លា
បព្វជិតព្យាយាមបំពេញសិក្ខា លម្អសាសនាដូចខែខាងខ្នើត។



៩. ភាពជាអ្នកមានហេតុផល

សូមឱ្យពុទ្ធបរិស័ទច្បាស់លាស់ក្នុងចិត្ត ឆ្លងក្នុងចិត្តឥតសង្ស័យថា « អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ » ។ យើងមិនអាចជ្រើសរើសយកនូវអ្វីៗតាមសេចក្តីពេញចិត្តបានឡើយ ។ មានហេតុមានបច្ច័យយ៉ាងណាវាមែងប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនោះ ។ កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យសុខ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើង ។ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យចម្រើនក៏ចម្រើនទៅ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យអ្វីៗណាកើតអ្វីៗនោះរមែងកើតតាមហេតុតាមបច្ច័យហ្នឹងឯង ។

អ្វីៗទាំងអស់ដែលជាសង្ខតធម៌មានបច្ច័យតាក់តែងឱ្យកើតឡើង រមែងមិនជាឥស្សរៈដោយខ្លួនឯងឡើយ ត្រូវជាប់ទាក់ទងនឹងបច្ច័យ មានការប្រែប្រួលជាកំណត់ និងមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នាត្រូវការរបស់បុគ្គលណាទេ ។

បើគ្រប់យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នារបស់បុគ្គលហើយនោះ តើអ្នកណាក្រ អ្នកណាមានរោគ អ្នកណាមិនស្អាតហើយអ្នកណាដែលមានទុក្ខ ព្រោះគ្រប់គ្នាប្រាថ្នាបាននូវទ្រព្យសម្បត្តិ ប្រាថ្នាសុខភាពបរិបូណ៌ ប្រាថ្នាស្អាត ប្រាថ្នាសុខ តែនេះដោយហេតុថា របស់ទាំងអស់ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ទើបយើងមិនអាចបានតាមប្រាថ្នាថា របស់នេះចូរទៅជាយ៉ាងនោះចុះ ចូរកុំជាយ៉ាងនេះដូច្នោះឡើយ ។ ដែលមានខ្លះប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះ ដូចជាយើងប្រាថ្នានឹងក្រោកឡើងហើយដើរទៅ យើងក៏បានក្រោកឡើងហើយដើរទៅបានមែន នេះព្រោះមានហេតុមានបច្ច័យដល់ព្រមប្រសិនបើខ្លះហេតុខ្លះបច្ច័យ ប្រាកដជាដើរទៅពុំបានឡើយដូចជា អ្នកជំងឺខ្លះដែលប្រាថ្នានឹងក្រោកអង្គុយ ប៉ុន្តែមិនអាចក្រោករួចបាន ។

ការមាននូវមនសិការ ឆ្លងចិត្តចុះស៊ប់ទៅក្នុងលក្ខណៈពិតរបស់សង្ខារ ថារបស់ទាំងឡាយទាំងពួងប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ហើយលះបង់នូវសេចក្តីប្រកាន់ចោលបាន

នេះរាប់ថាជាថ្នាំដ៏ប្រសើរ សម្រាប់បំបាត់នូវសេចក្តីទុក្ខក្តៅ
តាមផ្លូវចិត្ត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធច្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ការមិន
មានកង្វល់ ការមិនប្រកាន់ នោះឯងគឺជាទីពឹងដ៏ប្រសើររបស់
អ្នកដែលនៅក្នុងមហាសាគរគឺវដ្តសង្សារ មិនមានទីពឹងអ្វីដទៃ
ក្រៅអំពីនេះឡើយ ។

យើងគប្បីធ្វើជាមនុស្សដឹងហេតុផល គុណធម៌មួយ
នេះជួយឱ្យចិត្តស្ងប់រម្ងាប់បានច្រើនណាស់ ព្រោះយល់ព្រម
ទៅតាមការពិតថា ផលរមែងមកតាមហេតុ ឬហេតុបង្កឱ្យ
កើតផល ។ ផលល្អឬផលអាក្រក់ដែលយើងបានទទួលនោះ
រមែងជាប់ទាក់ទងមកអំពីហេតុ ហេតុល្អបង្កឱ្យកើតផលល្អ
ហេតុអាក្រក់បង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ ហើយហេតុនោះៗយើង
ជាអ្នកធ្វើដោយខ្លួនឯង យ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយចំណែកធំ
ដែរ ដែលយើងជាអ្នកធ្វើនោះ ។ នៅពេលដែលបានទទួល
ផលល្អ មនុស្សយើងច្រើនតែប្រញិបប្រញាប់ទទួលយកដោយ
ក្តីរីករាយ និងគិតថាជាលទ្ធផលនៃការងារដែលខ្លួនបានធ្វើ
ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលបានទទួលផលអាក្រក់វិញ ហេតុដូចម្តេច

បានជាមិនសូវសុខចិត្តព្រមទទួល ហើយច្រើនតែទម្លាក់ទោស
ទៅឱ្យអ្នកដទៃទៀតផង ថាជាអ្នកបង្កហេតុនោះៗទៅវិញ ។

មនុស្សមានហេតុផល រមែងមានចិត្តធ្ងន់ រឹងប៉ឹង
ប្រាកដច្បាស់លាស់ ហើយព្រមទទួលយកទាំងផលល្អ ទាំង
ផលអាក្រក់ ។ ការព្រមទទួលយកនូវហេតុផលតាមសេចក្តី
ពិតនោះឯង គឺជាកូនសោដ៏សំខាន់សម្រាប់ចាក់ចូលទៅរក
ការដោះស្រាយនូវបញ្ហា ដែលសុទ្ធតែជាបញ្ហាលំបាកៗក្នុងការ
ដោះស្រាយ ប្រសិនបើមិនព្រមទទួលយកការពិតទេនោះ។

ពាក្យថាមនុស្សមានហេតុផល ដោយសេចក្តីថាជា
មនុស្សដឹងហេតុដឹងផលហ្នឹងឯង គឺរមែងជាអ្នកសម្លឹងមើល
ហេតុផលដោយជុំវិញ និងដោយសព្វគ្រប់ ។ មិនមែនត្រឹមតែ
ហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ ដែលមនុស្សមានហេតុផល
បានយល់ដឹងនោះ ទោះហេតុផលរបស់អ្នកដទៃក៏ដោយ ក៏គេ
រមែងយល់ដឹងបានតាមការពិតផងដែរ ។ មនុស្សមានហេតុ
ផល រមែងព្រមទទួលនូវការចាំបាច់របស់អ្នកដទៃ ដែលអ្នក
ដទៃនោះ គេត្រូវធ្វើតាមការចាំបាច់របស់គេ ។ ប្រសិនបើ

យើងបិតនៅក្នុងសភាពដូចជាគេ យើងក៏អាចធ្វើដូចគេដែរ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានការចាំបាច់ក្នុងជីវិតមិនដូចគ្នាឡើយ ហើយ ច្រើនតែ ព្រមចាញ់ចំពោះការចាំបាច់របស់ខ្លួនឯងនោះទៀត ផង ។ ការចាំបាច់បានចាប់បង្ខំឱ្យត្រូវតែធ្វើយ៉ាងនោះ ដើម្បី ដោះស្រាយ ឬកែខែបញ្ហារកផ្លូវចេញពីភាពទាល់ច្រកសិន ។ នៅក្នុងសេចក្តីនេះ មនុស្សអ្នកមានហេតុផលរមែងមិនអាង ដល់ការចាំបាច់ ហើយប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើឆ្គាំឆ្គងនោះឡើយ ព្រោះបើចេះតែអាងដល់ការចាំបាច់ ហើយធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ អីចឹង អ្នកណាក៏អាងបានគ្រប់គ្រា និងអាចអាងទៅគ្រប់រឿង ទៀតផង ។

នៅពេលដែលមានរឿងចម្លែក ឬរឿងអាថ៌កំបាំងអ្វី មួយមនុស្សយើងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផលខ្លាំងណាស់ ព្រោះ ជាធម្មតារបស់មនុស្សយើង គឺរមែងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផល តែងតែស្រាវជ្រាវរកហេតុផល ។ ហេតុផលមិនមែនងាយ យល់ឡើយ ព្រោះហេតុផលជារឿងអាថ៌កំបាំងកប់ជ្រៅទៅ ក្នុងធម្មជាតិ ។ ការឃើញហេតុហើយគិតដៅទៅរកផលក្តី

ការឃើញផលហើយស្រាវជ្រាវរកហេតុក្តី រមែងមាន ការលំអៀងខុសអំពីការពិត ព្រោះហេតុតែខ្លះបញ្ហា មានការ យល់ខុសទៅនៅក្នុងហេតុផលនៃធម្មជាតិនោះៗ ដោយប្រ- ការផ្សេងៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។

សូម្បីតែហេតុផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន ក៏គង់នឹកដៅទៅត្រូវ ភ្លាត់ប្លាតផងដែរ តិចលើកណាស់ដែលនឹកដៅទៅត្រូវបាន ប្រាកដ ព្រោះមុននឹងផលកើតឡើង គឺនៅរវាងហេតុនឹងផល នោះ ត្រូវមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យផលដែល សង្ឃឹមនោះត្រូវដួរផ្លាស់ ។ ការងារស្រែចំការ មុខជំនួញជួញ ដូរ ។ល។ រមែងមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យ ផលដែលយើងនឹកសង្ឃឹមត្រូវប្រែប្រួលអស់ តួយ៉ាង ដូចជា អ្នករៀនម្នាក់ជាសិស្សពូកែ មានសតិបញ្ញាល្អ មានការប្រព្រឹត្ត ត្រឹមត្រូវ សុខភាពមាំមួននិងជាប់លេខ ១ នៅក្នុងការប្រលង សាកទៀតផង នេះគឺជាហេតុ ។ អាស្រ័យទៅលើហេតុនេះ ឯង យើងក៏បានដៅទៅរកផលថា សិស្សម្នាក់នេះ ពិតជា ប្រលងជាប់ហើយបានពិន្ទុល្អទៀតផង។ លុះដល់ពេលប្រលង

សិស្សម្នាក់នេះឯងបែរជាបានពិន្ទុតិច ហើយត្រូវរៀនត្រួត ថ្នាក់ជាបន្តទៀត ពោលគឺប្រលងធ្លាក់ហ្នឹងឯង ។ ដែលទៅជា យ៉ាងនេះ វាអាចមកអំពីពេលមុនប្រលង និងពេលកំពុងតែ ប្រលងនោះ សិស្សម្នាក់នេះ មានការមិនស្រួលផ្លូវកាយ ឬ មិនសប្បាយផ្លូវចិត្ត អាចមានរឿងនាំឱ្យមានកង្វល់ក្នុងចិត្ត ច្រើន ដែលជារឿងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ដូច្នោះជាដើម ។ នេះ គឺជាហេតុផលដែលជ្រែកចូលមក ហើយបានធ្វើឱ្យផលដែល យើងគិតដៅទុកនោះ មានការដួរផ្លាស់ ។ នៅមានកូយ៉ាង ច្រើនទៀតណាស់ ដែលក្នុងរឿងរ៉ាវនោះៗ បង្កប់ទៅដោយ ហេតុផលអាថ៌កំបាំង ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ទើបនៅក្នុង លោកនេះ មានអ្នកយល់ខុសដោយប្រការផ្សេងៗ ច្រើនបែប ច្រើនយ៉ាង ។

ការហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យបានទៅជាមនុស្សមាន ហេតុផល ឬជាមនុស្សយល់ដឹង ធ្វើអ្វីៗតែងគិតគូរហេតុផល ឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុននោះ គឺមានគោលសំខាន់ៗច្រើន ប្រការដូចជា :

_ហាត់ពិគ្រោះពិចារណាចំពោះរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែល បានរៀនដឹង និងបានស្តាប់បានឮមក ។ ពិគ្រោះពិចារណា ឱ្យបានយល់ហេតុផលនៃរឿងនោះៗ អាចជាការហាត់គិត លេងៗ ទៅក៏បានដែរ ។

_រៀនអប់រំទូន្មានចិត្តឱ្យត្រង់ រៀរចាកនូវអតតិ ៤យ៉ាង គឺមិនលំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ មិនលំអៀងព្រោះស្អប់ មិន លំអៀងព្រោះល្ងង់ និងមិនលំអៀងព្រោះការភ័យខ្លាច ។

_ព្យាយាមស្តាប់ពាក្យអប់រំទូន្មានឱ្យបានច្រើន បើធ្លល់ ឱ្យចេះសួរ និងចេះធ្វើទុកក្នុងចិត្តចាប់យកហេតុផលពីគ្រប់ ហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងចំពោះខ្លួនឯង និងកើត ឡើងចំពោះអ្នកដទៃ ។

មនុស្សដែលយល់ដឹងអំពីហេតុផលច្បាស់ រមែងលះ បង់នូវបាបអកុសលក្នុងខ្លួន ជាអ្នកមិនមាននូវឥស្សា គឺការ ច្រណែននឹងលាភយសរបស់អ្នកដទៃឡើយ ។ ជាការពិត ហើយ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាព្រមទាំងធម្មជាតិទាំងអស់ សុទ្ធ តែមានហេតុផលរឿងៗខ្លួន និងផ្សេងៗគ្នា ដូច្នោះយើងមិន

អាចមានលាក់ មានយស ឬមាននូវអ្វីៗទាំងអស់ឱ្យដូចជាអ្នក
ដទៃបានទេ។ មនុស្សដែលយល់អំពីហេតុផលតាមសេចក្តីពិត
មិនច្រណែន មិនទាមទារនូវសម្បត្តិអ្វីៗដែលអ្នកដទៃគេមាន
បាននោះឡើយ ក៏ដូចជាមិនច្រណែន មិនទាមទារនូវជំងឺពី
អ្នកឈឺ ឬវិបត្តិភយន្តរាយផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកដទៃត្រូវបាន
ទទួលនោះដែរ ។ ជាធម្មតារបស់មនុស្សដែលមិនយល់អំពី
ហេតុផលរមែងមាក់ងាយអ្នកដែលទាបជាងខ្លួន ហើយរមែង
ច្រណែននឹងអ្នកដែលខ្ពស់ជាងខ្លួន ។ ដូច្នេះដើម្បីកម្ចាត់បង់
នូវការមាក់ងាយអ្នកដទៃ និងសេចក្តីច្រណែន គប្បីសិក្សា
ពិចារណាឱ្យយល់ពីហេតុផលរបស់ជីវិត និងហេតុផលរបស់
ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាង គឺគប្បីឱ្យតាំងនៅក្នុងភាពជាអ្នកដែល
មានហេតុផលហ្នឹងឯង ។



១០. ការសម្លឹងគុណនិងទោស

ការសម្លឹងគុណនិងទោសនោះ បានដល់គុណ និង
ទោសនៃអ្វីៗ ដែលមានការទាក់ទងនឹងយើង គឺយើងត្រូវ
សម្លឹង ត្រូវសិក្សាសង្កេតពិនិត្យឱ្យបានយល់ដឹងច្បាស់ ។

ជាធម្មតារបស់ផ្សេងៗនៅក្នុងលោក ដែលជាសង្ខត-
ធម៌មានបច្ច័យតាក់តែង ឬនៅក្នុងលោកដែលជាលោកធម៌
មានលាក់មានយស សរសើរសុខ ប្រកបដោយភាពចោក-
ប្រាស់ រមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំនៅជាមួយ
ប្រៀបដូចជាត្រីដែលមានឆ្អឹង ។ អ្នកបរិភោគត្រីដែលមាន
ឆ្អឹងនៅពីក្នុង គប្បីប្រយ័ត្នប្រយែងឱ្យណាស់ ដើម្បីកុំឱ្យស្លាក់
ឆ្អឹងនឹងក ។ ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ដែលជាអាមិស (នុយ របស់
បញ្ឆោត) ជាពិសេសគឺរបស់ណាដែលយើងចូលទៅរក ឬ
ដែលចូលមករកយើង កាលដែលយើងមានការសម្លឹងពិនិត្យ
ឃើញគុណនិងទោសហើយ ជាឧបការៈជួយឱ្យយើងមិនជាប់

ជំពាក់ចិត្ត មិនរង្វេងក្នុងរបស់ទាំងអស់នោះ ។ តាមសភាព
នៃរបស់ទាំងអស់ដែលជាអាមិសនោះ វាតែងតែទម្លាយនូវ
សេចក្តីសុខស្របរបស់ចិត្ត ព្រោះថាវាជាអារម្មណ៍ធ្វើឱ្យចិត្ត
ញាប់ញ័រជានិច្ច ដូចទឹកដែលត្រូវកម្រើកញ័រដោយសារខ្យល់
បក់ ឬដោយសារវត្ថុដែលបុគ្គលបោះចូលទៅដូច្នោះឯង ។

សូមលើកតួយ៉ាង ដើម្បីសេចក្តីជាក់ច្បាស់ក្នុងរឿង
គុណនិងទោសនៃអ្វីៗផ្សេងៗនោះ ដែលយើងមានការជាប់
ទាក់ទងជាមួយ ដូចជា មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ពិត
ណាស់ មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ គេបានឱ្យសេចក្តីសុខ
សេចក្តីរីករាយដល់យើង គឺនៅពេលដែលគេនៅជិត នៅក្បែរ
នៅជាមួយនឹងយើង គេបានសន្តោសសាសងដោយពាក្យសម្តី
ផ្អែមល្ហែម ជាវាចាទឹកឃ្នុំ ក៏ប៉ុន្តែវាជាទុក្ខនៅពេលត្រូវប្រាក់
ចាក ត្រូវនឹក ត្រូវអាល័យដល់គេ ឬក៏ត្រូវសង្ស័យព្រមដោយ
ការភ័យព្រួយថា គេនឹងឈប់ស្រឡាញ់យើង ឬម្យ៉ាងទៀត
ព្រួយបារម្ភ ក្រែងមានអ្នកដទៃណា មកចែកសេចក្តីស្រឡាញ់
យកទៅ ។ ព្រោះហេតុតែសេចក្តីស្រឡាញ់ទើបហ្នឹងហែង

ម្ល៉ោះហើយ ចិត្តរបស់យើងត្រូវជាប់ជំពាក់ខ្លាំង ហាក់ដូចជា
ជាប់តាមទៅជាមួយ នៅពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់
នោះឯងបានឃ្លាតទៅឆ្ងាយ ឬ ហាក់ដូចជាមកតែរូបកាយ
នៅពេលឃ្លាតឆ្ងាយបែកពីមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ នេះគឺជា
ចំណែកដែលមានទោស ។

ក្នុងរឿងយសស័ក្តិ សម្បត្តិនិងបរិវារ ក៏ដូចគ្នាដែរ
រមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំគ្នា ។ ពេលដែល
បានទទួលនូវចំណែកដែលជាគុណ យើងក៏សប្បាយរីករាយ
ប៉ុន្តែលុះដល់ពេលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោសវិញ ក៏
សោកសៅដល់នូវការខូចចិត្ត នេះជារឿងធម្មតាដែលតែងតែ
មានក្នុងមនុស្សលោក ។

នៅក្នុងសេចក្តីនេះ សម្រាប់អ្នកដែលបានហ្វឹកហាត់
អប់រំចិត្តល្អហើយ បានពិចារណាទាំងផ្នែកគុណ ទាំងផ្នែក
ទោសនៃអ្វីៗនោះ ដោយការពិចារណារឿយៗ លុះដល់ពេល
បានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោស ក៏មានសេចក្តីអត់ធន់
មានចិត្តស្ងប់ស្ងៀម ព្រោះបានពិចារណាឃើញថា ឥឡូវនេះ

ចំណែកដែលជាទោស បានប្រាកដឡើងហើយ នេះគឺជា សេចក្តីពិតនៃលោក គឺសង្ខារលោក ឬលោកធម៌ ។ ការមាន នូវសតិបញ្ញាដឹងទាន់ត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ក៏អាចរក្សានូវសេចក្តី ស្ងប់ចិត្តបាន ម៉្លោះហើយចិត្តក៏បិទនៅក្នុងសភាពជាសុខ ។

អំណោយធម្មជាតិ

ធម្មជាតិធ្វើកិច្ចសង្គ្រោះលោកា រស្មី សុរិយា បំភ្លឺ ទ្វីប លោក ភ្លៀងធ្លាក់ដីទ្រវាឃោបកំបោក នាំឱ្យសត្វលោកកើតមកធ្វើការ។ មានស្រែមានស្រូវរដូវប្តូរផ្លាស់ រុក្ខជាតិច្រើនណាស់បង្កើតផលា ពូកឈើ ជាថ្នាំ ឱ្យ សុខ កាយា មនុស្ស ក្នុង លោកាគិតថាឱ្យអ្វី ។ ខ្មោចសត្វតិរច្ឆានគង់ជាអាហារ តែ កុំ គិត ថា សត្វ ជា ចំណី រឹងសាច់មនុស្សអ្នកណាគេដឹង មនុស្សត្រូវ ប្រណីឱ្យអភ័យសត្វ។
កើតមកជាមនុស្ស ខ្ពស់ព្រោះគុណធម៌
បារមី តាំង គភី បាបកម្ម ត្រូវ កាត់
ប្រសូត ចាក ភព និព្វាន សម្បត្តិ
មនុស្សត្រូវហ្វឹកហាត់ទើបបានប្រសើរ។



១១. ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ

បុគ្គលដែលមានការទាក់ទងជាមួយនឹងយើង ឬហេតុ ការណ៍ដែលកើតឡើងដល់យើង គឺយើងគួរព្យាយាមសម្លឹង មើលដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដល់បុគ្គលនោះ និងហេតុ ការណ៍ផ្សេងៗនោះ ក្នុងផ្នែកល្អតាមសមគួរ ។ បើយើងចេះ សម្លឹងមើល និងចេះស្រាវជ្រាវរកផ្នែកល្អរបស់បុគ្គលនោះ ឬ ហេតុការណ៍នោះ យើងនឹងបាននូវប្រយោជន៍ជាពិតប្រាកដ។ បុគ្គលខ្លះទោះបីមានចំណែកអាក្រក់ ខូចកាច់ដ៏ច្រើនក៏ពិត មែនហើយ តែក៏គង់មាននូវចំណែកល្អខ្លះ បើយើងចេះជ្រើស រើសយកដោយការត្រួតត្រាពិនិត្យ ប្រកបដោយសុភវិនិច្ឆ័យ ។ ដើមឈើដោយទូទៅ រមែងមានប្រយោជន៍មិនដូចគ្នា ហើយ អ្នកណាដឹងនូវប្រយោជន៍នៃដើមឈើនោះ ត្រង់ចំណែកណា ក៏នាំយកនូវចំណែកត្រង់នោះឯងមកធ្វើជាប្រយោជន៍ទៅ ។ ដើមឈើខ្លះមានប្រយោជន៍គ្រប់ចំណែកទាំងអស់ ទាំងបូស

ទាំងដើម ទាំងសំបក ទាំងស្រាយ ទាំងខ្លឹម ទាំងផ្កា ទាំងស្លឹក និងទាំងផ្លែ ហើយសុទ្ធតែជាប្រយោជន៍សំខាន់ៗទៀតផង ប៉ុន្តែចំណែកណាត្រូវបានជាប្រយោជន៍ក្នុងផ្នែកណានោះ គឺ ស្រេចហើយតែការចេះដឹងនិងការយល់របស់យើង ។

មនុស្សខ្លះ ពិតហើយថាគេជាមនុស្សអាក្រក់សឹងតែ ទាំងអស់ គឺទាំងកាយទាំងវាចាចិត្ត តែគេក៏បានមកជាតួយ៉ាង សម្រាប់ឱ្យយើងឃើញទៅតាមសេចក្តីពិតថា ធ្វើយ៉ាងហ្នឹងវា មិនល្អ វាជាការអាក្រក់ ដូច្នេះបើយើងមិនចង់ឱ្យខ្លួនយើងទៅ ជាមនុស្សអាក្រក់ទេ យើងមិនត្រូវធ្វើដូច្នោះឡើយ ។ នេះជា ប្រយោជន៍ដែលយើងត្រូវបានទទួល ពីសភាពនៃអំពើអាក្រក់ ដែលបានប្រាកដឱ្យយើងមើលឃើញច្បាស់ ទាំងដែលយើងក៏ ជាមនុស្សចេះសម្លឹងមើលផងទៀត ។

ហេតុការណ៍ខ្លះដែលបានកើតឡើងដល់យើង ក្នុង ពេលដំបូង យើងអាចឃើញថាជារឿងអាក្រក់ ជារឿងគ្រោះ កាចដ៏ក្រៃលែង តែលុះដល់ពេលដែលយើងបានអាស្រ័យនូវ បញ្ញា ពិចារណារកផ្លូវដោះស្រាយ ព្រមដោយការបាននូវ

កម្លាំងចិត្តដ៏មាំមួនសម្រាប់ប្រឹងប្រែង ព្យាយាមក្នុងការដោះ ស្រាយផងទៀតនោះ ហេតុការណ៍ដែលថាអាក្រក់ហ្នឹងឯង ក៏បានធ្វើឱ្យយើងសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដ៏ច្រើន ។ ព្រោះ ហេតុដូច្នោះហើយ ដើម្បីសេចក្តីស្ងប់ស្ងុះនៃចិត្តសន្តានរបស់ យើង គឺយើងត្រូវចេះសម្លឹងមើលហេតុការណ៍ផ្សេងៗ នៅ ក្នុងផ្នែកល្អជាមុនសិន ឬត្រូវចេះបរិកម្មការនាឱ្យបានរឿយៗ ដូច្នោះថា « ល្អដូចៗគ្នា » នេះបើយើងធ្វើទុកក្នុងចិត្តដោយ ឧបាយត្រូវទំនងទៅតាមហេតុផលហើយនោះ (យោនិសោ- មនសិការ) ។

ការខកចិត្ត ការអស់សង្ឃឹម មិនអាចញាំញីនូវបេះដូង របស់យើងបានឡើយ បើយើងមាននូវយោនិសោមនសិការ រឿយៗជានិច្ចនោះ ។ យើងនឹងសម្លឹងមើលឃើញបានច្បាស់ ពិតប្រាកដ នូវគុណតម្លៃដ៏ថ្លៃថ្លា ដែលសម្រេចបានពីយោនិ- សោមនសិការរបស់យើង ។ គុណតម្លៃដែលយើងទទួលបាន ពីយោនិសោមនសិការនោះ គឺល្អជាងនិងខ្ពស់ជាងនូវអ្វីៗ ដែលយើងធ្លាប់ឱ្យតម្លៃ ទាំងអ្វីៗនោះឯងដែលបានធ្វើឱ្យយើង

អស់សង្ឃឹម ។

អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ សុទ្ធតែប្រែប្រួលទាំងអស់ រកសង្ឃឹមមិនបានឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត សម្បត្តិក្នុងលោកនេះ មិនមានសម្បត្តិណាដែលធ្វើឱ្យយើងចេះផ្អែកគ្រប់គ្រាន់បានឡើយ ដូច្នេះតើឱ្យយើងសង្ឃឹមទៅលើរបស់អ្វីនៅក្នុងលោកនេះ ។ ផ្លូវដែលល្អក៏គឺ កុំប្រមាទ កុំទុកចិត្តអ្វីៗឱ្យជ្រុលហួស ត្រូវចេះរក្សាខ្លួនដោយខ្លួនឯង ។ ចិត្តរបស់អ្នកដទៃដូរផ្លាស់ជានិច្ច សូម្បីចិត្តរបស់យើងក៏មិនខុសអ្វីពីចិត្តអ្នកដទៃដែរ ប្រសិនបើបណ្តោយឱ្យអារម្មណ៍អូសទាញ អារម្មណ៍នឹងបន្ទាត់ចិត្តរបស់យើង ឱ្យហូរទៅតាមខ្សែគណ្តាជាប្រាកដ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលធ្លាប់ស្រឡាញ់គោរពរាប់អានយើងនោះ គេអាចខឹងក្រោធនឹងយើង ស្តាប់យើង ឈប់គោរពរាប់អានចំពោះយើងពេលណាក៏បានដែរ ។

ប្រវត្តិសាស្ត្រក្នុងលោក និងដំណឹងផ្សេងៗក្នុងលោកដែលមានការផ្សព្វផ្សាយតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍រាល់ថ្ងៃនេះ មានឡើងប្រាកដ ដើម្បីសេចក្តីស្តុកសង្វេគ និងដើម្បីមិនឱ្យ

យើងមានក្តីសង្ឃឹមទៅលើអ្វីៗនោះឯង ។


ឃើញមនុស្សក្រីក្រតោកយ៉ាកលំបាកហើយ ក៏អស់នូវចំណង់ដែលចង់មាន ។ ឃើញមនុស្សចាស់ជរាហើយ ក៏បាត់បង់អស់នូវភាពរីករាយនៃចិត្ត ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភាពជាកំលោះក្រមុំ ព្រោះទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងក៏ត្រូវចាស់យ៉ាងនោះ ទាំងអ្នកដទៃ ដែលមិតនៅក្នុងវ័យក្មេងដែលយើងកំពុងតែស្រឡាញ់ណាស់ក៏មុខតែចាស់ដែរ ប្រសិនបើមិនបានស្លាប់ពីក្មេងទេនោះ ។

ឃើញមនុស្សដណ្តើមនូវផលប្រយោជន៍ពីគ្នា កំរាមកំហែងគ្នា ទម្លាយសេចក្តីសុខគ្នា ព្យាបាទគ្នាដោយវិធីផ្សេងៗហើយ ក៏មិនចង់ចូលទៅឱ្យប៉ះពាល់ដល់សង្គមណាៗឡើយ។

មានតែព្រះធម៌ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យកក់ក្តៅក្នុងជីវិត ព្រោះព្រះធម៌បានស្ថាបនាមនុស្ស ដែលធ្លាប់តែអន់ថយទន់ទាប ដោយត្រកូល ឬដោយទ្រព្យជាដើម ឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ រហូតដល់ថ្នាក់ទេវតាឥន្ទ្រព្រហ្មប្រណម្យ អញ្ជូលិសំពះថ្វាយបង្គំទៀតផង ។

ព្រះធម៌មិនបានឃ្លាតចាកពីលោកនេះទៅឡើយ មានតែសត្វលោកប៉ុណ្ណោះទេ ដែលចេះតែលះបង់ព្រះធម៌ចោល។ ព្រះធម៌មានអានុភាពរកអ្វីប្រៀបពុំបានឡើយ សូមឱ្យមានការទុកចិត្តចំពោះព្រះធម៌ចុះ គឺល្អជាងការទុកចិត្តក្នុងអ្វីៗទៀតទាំងអស់ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រង់បានទូន្មានឱ្យពុទ្ធបរិស័ទ តម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ គឺតម្កល់ខ្លួនក្នុងគុណធម៌ ឬឱ្យព្រះធម៌មាននៅក្នុងខ្លួនហ្នឹងឯង ទោះបីជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏កុំឱ្យចោលព្រះធម៌ ។

ការដែលយើងមាននូវព្រះធម៌ តាំងនៅក្នុងខ្លួនបានមាំមួនល្អហើយនោះ យើងរឹងរិតតែចេះសម្លឹងមើលបុគ្គលនិងហេតុការណ៍ផ្សេងៗបានល្អឡើង ព្រោះនៅក្នុងខ្លួនយើងសម្បូរទៅដោយយោនិសោមនសិការ នេះជាវិធីដ៏សំខាន់មួយក្នុងការធ្វើចិត្តឱ្យបានស្ងប់ មិនញាប់ញ័រចំពោះលោកធម៌ដែលជាវិធីនាំទៅរកសភាពសុខចិត្ត កាន់តែប្រណិតសុខុមឡើងជានិច្ចនិរន្តរ៍ ។ 

១២. អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

ការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិ ឬសមថភាវនា និងម្យ៉ាងទៀត អប់រំឱ្យស្ងប់ផង លះផ្តាច់ផង ដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា ។

សមាធិឬសមថភាវនា ចំណុចនេះសំដៅដល់ការចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍សមាធិយ៉ាងណាមួយ ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ ពោលគឺមិនរើរវាយងាករេទៅក្នុងរឿងដទៃ នៅពេលនោះ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង ។

ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែងរក ឬសម្លឹងរករបស់ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯង និងមានសេចក្តីសុខនៅដោយខ្លួនឯង ពោលគឺមិនមានរវល់ដោយអំណាចកិលេសចូលមករំខាន និងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង ។

ការដែលចិត្តរបស់មនុស្សរើរវាយ ត្រាច់ទៅនេះ ត្រាច់ទៅនោះ ព្រោះហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ ដោយ អំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវ សេចក្តីសុខដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិហើយ មានការពេញ ចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្តី សុខសម្រាន្ត រាងកាយក៏រឹងប៉ឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រ មិនងង ងោង ងោក ងក់ បាត់បង់អស់នូវការហត់នឿយជាដើម ទាំងនេះព្រោះមកអំពីភាពសុខសម្រាន្តនៃចិត្ត បានផ្សព្វផ្សាយ ទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទ និងគ្រប់ចំណែកនៃរាងកាយ ។ នៅ ពេលចិត្តបានទទួលសេចក្តីស្ងប់យ៉ាងនេះហើយ ភាពជាសុខ ប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយ អស់កាល ដ៏យូរ អាចតាំងនៅរហូតដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន ។

វិបស្សនាភាវណា ជាបឋមគឺត្រូវស្តាប់ព្រះធម៌ឱ្យ យល់ច្បាស់ ដល់នូវព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទិវលីក សមាទានសីល មានសទ្ធាជឿថាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្តទៅ តាមកម្មរបស់ខ្លួន ។

គោលសំខាន់គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ឱ្យចិត្តនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ក្នុងពេលដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។ វិបស្សនា ភាវណាគឺជាការគ្រប់គ្រងនូវឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការសង្រួម ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត មិនឱ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្តបាន នៅ ពេលឃើញរូប ឬឮសំឡេងជាដើម ។

វិបស្សនាភាវណាមានភាពប្រណីតនិងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយ- សំរវៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែមានជំនួយអំពីឥន្ទ្រិយ- សំរវសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំរវសីល ជាអាហារនៃសុចរិត ៣ (គឺកាយសុចរិត វចិសុចរិត និងមនោសុចរិត) សុចរិត ៣ ជា អាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវណា ។

ឥន្ទ្រិយសំរវសីល មិនមែនជាការស្រាវជ្រាវរាវរក សេចក្តីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់តែប្រៀបបីដូច ជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន

វិញ គឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាង កម្រិតសតិថ្នាក់សំរវសីល ។ ជាសតិផ្នែកតាមដានស្រាវជ្រាវ និងនាំមកនូវបញ្ហាចែកខន្ធជាតុអាយតនៈ ដុសខាត់កម្ចាត់នូវ មោហៈអវិជ្ជា ដែលមោហៈអវិជ្ជានេះនាំឱ្យរង្វេងប្រកាន់ខន្ធ ជាតុអាយតនៈថា ជាសត្វបុគ្គលតូខន ។

អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្គ្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺសម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាបញ្ញាសិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ និង សម្មាអាជីវៈជាសីលសិក្ខា ៦អង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាមៈ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ ជាសមាធិសិក្ខា ឬចិត្តសិក្ខា។

បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិងចរណៈ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មា- សង្កប្បៈ ជាវិជ្ជា ៦អង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណៈ ។

បើសង្គ្រោះជាសមថៈ និងវិបស្សនាវិញ សម្មាទិដ្ឋិ និង សម្មាសង្កប្បៈ ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថៈ ដូច្នេះ សីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថៈ ឬក្រុមចរណៈ (ការ សង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គ គម្ពីរអភិធម្ម) ។

ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជា

បច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ហាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ជាក់ មានការពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្តគ្រប់ កាលទាំង ៣ ឃើញបច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធ ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទ- ធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

បញ្ហាឃើញសង្ខារធម៌ មានតែការអស់ទៅ សូន្យទៅ ត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស ៨ ប្រការ :

១_មានការលះបង់នូវភវទិដ្ឋិ (យល់ថាមានព្រលឹង តូខនត្រូវទៅកើតក្នុងភពថ្មី ក្រោយពីស្លាប់ ព្រោះមិនបាន ឃើញថា បដិសន្ធិជាផលវិបាករបស់កម្ម នេះជាភវទិដ្ឋិ) ។

២_មានការលះបង់នូវសេចក្តីត្រេកអរ និងសេចក្តីត្រូវ ការប្រាថ្នាក្នុងជីវិត (នេះមិនមែនជាបែបទោមនស្ស របៀប ដូចមនុស្សខ្លះមិនប្រាថ្នាការរស់នៅនោះឡើយ អានិសង្សទី ២ នេះ សំដៅត្រង់ប្រាសចាកតណ្ហាក្នុងជីវិត) ។

៣_មានភាពស្មោះស្ម័គ្រច្រើងប្រែង ស្វែងរកបុណ្យកុសល គ្រប់ពេល និងគ្រប់ផ្នែកដែលអាចបំពេញបាន ។

៤_មានអាជីពបរិសុទ្ធ ។

៥. មានការលះបង់នូវសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ ក្នុងការធ្វើ
បាប ។

៦. មានការប្រាសចាកនូវភ័យ ។

៧. បាននូវខន្តី និងសោរចុះ ។

៨. កម្ចាត់បង់បាននូវការស្រឡាញ់ និងការស្អប់ មិន
បង្កប់នូវគំនុំទុកក្នុងសន្តាន ។

វិបស្សនាភាវនា គឺជាភ្លើងដុតនូវបាបធម៌ និងកិលេស
ផ្សេងៗ ឱ្យរីងស្ងួត រហូតដាច់ជាសមុច្ឆេទ លែងត្រឡប់មក
វិញ ព្រោះការបានសម្រេចនូវអរិយមគ្គជាលោកុត្តរ ។ នេះ
ជាសេចក្តីស្អប់ដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា ។

រួមសេចក្តីថា ឧបសមៈ គឺសេចក្តីស្អប់នេះ ជាគុណ-
ជាតិដែលចាំបាច់ដ៏ក្រៃលែង សម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដោយ
ចំពោះណាស់នោះគឺស្អប់ចាកកិលេសដែលជាហេតុនៃសេចក្តី
ខ្វល់ខ្វាយ និងការជំពាក់វាក់វិនទាំងឡាយ ។ បើមនុស្សក្នុង
លោកយើងនេះ ជួយនាំគ្នារម្ងាប់នូវកិលេសក្នុងសន្តាននៃខ្លួន
ឯង គ្រប់ៗគ្នា ពិភពលោកយើងនេះ នឹងបានសុខស្ងប់ត្រជាក់

ជាងសព្វថ្ងៃ រាប់រយពាន់ដង ព្រោះកិលេសដែលមាននៅ
ខាងក្នុងសន្តាននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗនោះឯង បានប្លែងប្លូឡិ
ចេញមកទម្លាយគ្នានឹងគ្នាឱ្យក្តៅក្រហាយ ក្រវល់ក្រវាយជា
និច្ចរហូតមក ។ ការជួយគ្នារក្សានូវសេចក្តីស្អប់ក្នុងចិត្តរៀងៗ
ខ្លួន គឺជាការជួយដល់ពិភពលោក ជួយដល់សង្គមដ៏ធំ ឱ្យបាន
ស្ងប់មាំមួន និងគង់វង្សបិតថេរជាពិតប្រាកដ ។

មេត្តាភាវនា

ក្តី សុខ គឺ ជា បំណង ធំ ក្រៃ សព្វក្នុង ភពក្រៃ ភ័យខ្លាចទុក្ខា
អ្នកមានចិត្តខ្ពស់រស់ដោយមេត្តា ខ្លួនជាឧបមាប្រាថ្នាសុខសាន្ត។
ចម្រើន មេត្តា គឺការ តាំង ចិត្ត សូមឱ្យជីវិតឆ្ងាយជិតសព្វឋាន
រស់នៅបានសុខគ្មានអ្វីខាន សីលធម៌កល្យាណបានជាសម្បត្តិ។
ស្មារតីមិនភ្លេចជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ តាំងចិត្ត ថ្វាយថ្ងៃ រៀនក្តី វិបត្តិ
រៀបកាយវាចាសិក្សាហ្វឹកហាត់ មេត្តាសម្បត្តិ កម្ចាត់ហិង្សា ។



គុណភាពនៃជីវិត

ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនេះ បើមិនតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមច្រើនពេកទេនោះ ការខកចិត្តក៏មិនសូវជាមានច្រើនពេកដែរ បើតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមខ្លាំងពេកទៅ លុះដល់មិនបានដូចសង្ឃឹម ក៏មានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដូចធ្លាក់អំពីទីខ្ពស់មកដីអីចឹងឯង ។ ដោយចំពោះសេចក្តីសង្ឃឹមដែលយើងគិតថា នឹងបានអំពីអ្នកដទៃ វាអាចធ្វើឱ្យយើងខកចិត្តជានិច្ច ។

សភាពនៃលោកនេះ ធ្លាក់ក្នុងក្រសែនៃការប្រែប្រួលរហូតធម្មជាតិទាំងពួងផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច មនុស្សគឺជារបស់មួយក្នុងធម្មជាតិ ដូច្នេះទើបមនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលជានិច្ច គ្រប់គ្រាគ្រប់ពេលវេលាដូចជាធម្មជាតិដទៃដែរ ។ សូម្បីតែខ្លួនឯង ក៏មិនអាចឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមការសង្ឃឹមរបស់ខ្លួនបានផង តើនឹងឱ្យអ្នកដទៃ របស់ដទៃ ហេតុការណ៍ដទៃ ប្រព្រឹត្តទៅត្រូវនឹងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងបានដូចម្តេចកើត ។

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

សម្រាប់សេចក្តីសង្ឃឹមដែលយើងមានចំពោះអ្នកដទៃនោះ សូមឱ្យយើងនឹកជានិច្ចថា :

- | | | |
|-----------------|-------------------|------------------|
| នឹងរកអ្នកណា | ឱ្យសមចិន្តា | ប្រាថ្នានៃបនិក្ស |
| សូម្បីខ្លួនឯង | ក៏តែងវិបរិត | ខុសពីការពិត |
| | ខកចិត្តសង្ឃឹម ។ | |
| ធម៌អនិច្ចំ | នាំឱ្យទុក្ខខ្លាំង | ចិទចាំងញញឹម |
| ព្រោះតែទុកចិត្ត | ពេកពិតសង្ឃឹម | ភ្លៀងផ្កាត្រហឹម |
| | | រលឹមជលនេត្រ ។ |

ធម៌អនិច្ចា យើងត្រូវសិក្សា បញ្ហាសង្កេត
 អាស្រ័យស្មារតី សូម្បីមួយភ្លែត ចិត្តទន់ខ្លួនទ្រេត
 ចាកខេត្តលោកា ។
 ដកក្តីសង្ឃឹម ចេញភក្ត្រញញឹម បំប្រិមស្រស់ថ្លា
 ទទួលការពិត កម្ចាត់មោហា ពន្លឺប្រាជ្ញា
 ចិន្តាសុខស្ងប់ ។

ប៉ុន្តែមនុស្សយើងអត់សង្ឃឹមមិនបាន សេចក្តីសង្ឃឹម
 សម្ព័ន្ធជាមួយនឹងជីវិត ដូចជាផ្កាជាប់នៅនឹងដើម ។ យ៉ាង
 ណាក៏ដោយ សេចក្តីសង្ឃឹមនោះឯង ធ្វើឱ្យយើងគ្រាំគ្រាវងា
 ក្នុងចិត្តក៏មាន ធ្វើឱ្យយើងរុងរឿងក៏មានដែរ ។ យើងមិន
 ដែលគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្ត ជាមួយនឹងមនុស្សដែលយើងមិន
 សង្ឃឹមនោះទេ ។

បើកើតមាននូវការគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្ត ក្នុងរឿងអ្វីណា
 មួយ ត្រូវឱ្យយល់ថា វាជារឿងធម្មតានៃសង្ខារធម៌ដែលតែង
 តែប្រែប្រួលជានិច្ច ។ មនុស្សយើងនឹងរុងរឿងទៅបាន ក៏
 ព្រោះចេះអត់ធន់នឹងភាពគ្រាំគ្រាវងាក្នុងចិត្តនោះឯង ហើយ

ត្រូវចាប់ផ្តើមសាជាថ្មី ឈមមុខឆ្ពោះទៅរកទីពឹងពិតប្រាកដ។
 ទីពឹងពិតប្រាកដគឺគុណធម៌ក្នុងខ្លួន ដូច្នោះយើងត្រូវចេះអប់រំ
 សន្សំគុណធម៌ទុកក្នុងខ្លួន ព្រមជាមួយនឹងការព្យាយាមរក្សា
 សេចក្តីស្ងប់ចិត្តទុកឱ្យបាន ព្រោះសុខភាពចិត្តសំខាន់ជាទីបំផុត
 សម្រាប់សេចក្តីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ បើយើង
 សង្ឃឹមទៅលើគុណធម៌ ដែលជាទីពឹងក្នុងខ្លួនរបស់យើង
 យើងនឹងរុងរឿង ព្រោះជាធម្មតានៃគុណធម៌ រមែងតែងតែ
 ស្រោចស្រង់មនុស្សពីទាបទៅខ្ពស់ ពីការមានសេចក្តីសៅ-
 ហុង ទៅរកសេចក្តីបរិសុទ្ធ ។ ដូច្នោះដើម្បីស្រោចស្រង់ខ្លួន
 ឯង ត្រូវតែស្រោចស្រង់នូវគុណធម៌ក្នុងខ្លួនជាពិតប្រាកដ ។
 សាងគុណធម៌ជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីមនុស្សប្រេត មនុស្សនរក
 ឬតិរច្ឆានក្នុងបច្ចុប្បន្នឱ្យហើយស្រេច មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ
 គុណធម៌ អាចជួយខ្លួនយើងឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរអស្ចារ្យ
 តាមការតាំងចិត្តប្តេជ្ញាទៀតផង ។

នៅក្នុងពិភពលោកមានមនុស្សមិនតិចនាក់ទេ ដែល
 ខូចចរិតព្រោះអស់សង្ឃឹម ដូច្នោះដើម្បីកុំឱ្យមានពិសនៃការ

អស់សង្ឃឹមនេះបៀតបៀនដល់ចិត្តរបស់យើង គឺយើងត្រូវ
សាងឧបនិស្ស័យជាអ្នកសិក្សា ពោលគឺសម្លឹងមើលនូវហេតុ
ការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងដល់យើង ។

ហេតុការណ៍តែម្យ៉ាង បើមិនចេះសម្លឹង អាចឱ្យ
សេចក្តីទុក្ខដល់យើង ប៉ុន្តែបើចេះសម្លឹងឱ្យឃើញជារឿងល្អ
ជាផ្នែកសិក្សាពិចារណាការពិត អាចឱ្យសេចក្តីសុខនិងសេចក្តី
ចម្រើនក្នុងជីវិតដល់យើងបានជាប្រាកដ ។

មើលអ្វីៗគ្រប់មើលដោយសិក្ខា

មើលអ្វីៗ	គប្បីឃើញ	ថាជាគ្រូ
ល្ងង់មិនយូរ	គ្រូតាមប្រាប់	ច្បាប់ធម្មជាតិ
មើលឈើព្រៃ	ន័យមិនខុស	ពីមើលញាតិ
ព្រោះធម្មជាតិ	តែងឃ្លៀងឃ្លាត	ពីធាតុដើម ។
មើលអ្វីៗ	គប្បីនឹក	ដល់សាស្តា
ទ្រង់ត្រាស់ថា	ការសិក្សា	ប្រាជ្ញាឆ្នើម
គ្រូប្រដៅ	នៅត្រង់គិត	គំនិតផ្តើម
គ្រប់ដង្ហើម	ដូចសន្សើម	ពេលថ្ងៃរះ ។

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

មើលអ្វីៗ	គប្បីមើល	ឱ្យចម្រើន
ខំក្រវើន	ក្រើនរំលឹក	នឹករកផល
ព្យាយាមត្រូវ	នៅក្នុងមគ្គ	ជាក់ជាដល់
សុខថ្កើងផ្តល់	ផលឧត្តម	សមប្រាថ្នា ។
មើលធម្មជាតិ	កុំឱ្យឃ្លាត	ពីត្រៃលក្ខណ៍
មើលឱ្យជាក់	លក្ខណ៍ទាំងបី	រឺសង្ខារ
មើលឃើញទុក្ខ	សុខក្នុងចិត្ត	ត្បិតបញ្ញា
ឃើញតណ្ហា	ផ្ការដកបួស	ពិសក្សិណក្ស័យ។
បើមើលទុក្ខ	ឬមើលសុខ	មើលឱ្យដឹង
សុខទុក្ខហ្នឹង	ប្រឹងអង្វរ	ក៏ប្រស្រ័យ
ឬប្រព្រឹត្ត	ទៅតាមហេតុ	តាមបច្ច័យ
វិនិច្ឆ័យ	ត្រៃលក្ខណ៍ធម៌	ញ័រភពបី ។
មើលតាមន័យ	ប្រពៃពាក្យ	រាគស្រុកស្រុក
មើលឱ្យស្មុត	ដុតតណ្ហា	ដាររាត្រី
មើលឱ្យឃើញ	គ្រូប្រដៅ	នៅពេញដី
មើលអ្វីៗ	គប្បីមើល	ដោយសិក្ខា ។

បីនាក់ឃើញតាមយល់ ម្នាក់ បាន ខ្លួន ម្នាក់ ឥស្សា
 ម្នាក់ ទៀត ប្រាជ្ញា ថា ឃើញអាចារ្យកំពុងប្រាប់ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ សូមឱ្យព្យាយាមសាងឧបនិស្ស័យ
 ជាអ្នកសិក្សាគឺសម្លឹងមើលអ្វីៗផ្សេងៗ ឱ្យនៅក្នុងផ្នែកនៃការ
 សិក្សាថា របស់នេះឱ្យការចេះដឹង និងបទពិសោធដល់ជីវិត
 យ៉ាងណា ។ ជីវិតបានឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ដ៏ច្រើនសន្ធឹក
 ជាអនេក បើយើងបានសិក្សា យើងនឹងមាននូវការចេះដឹង
 យល់រឿងពិតរបស់ជីវិតបានច្រើនណាស់ ។ ការយល់ដឹងនៅ
 ក្នុងរឿងជីវិត ពិតជាវិជ្ជាការដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ក្រែងលែងជាង
 វិជ្ជាការណាៗទាំងអស់ ។ កាលបើបានយល់ដោយល្អអំពីជីវិត
 ហើយ នឹងជាអ្នកមានទុក្ខក្នុងជីវិតតិចបំផុត ឬជាអ្នករស់នៅ
 ដោយមិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ។

សេចក្តីទុក្ខជារបស់ដែលបុគ្គលព្យាយាមជៀសគេច ឯ
 ចំណែកសេចក្តីសុខជារបស់ដែលមនុស្សស្វែងរក ប៉ុន្តែហេតុ
 ដូចម្តេចបានជាមានមនុស្សចំនួនច្រើន ជួបប្រទះតែនឹងរបស់

ដែលខ្លួនព្យាយាមគេច ដឹងខ្លួនថាបានតិចណាស់នូវរបស់
ដែលខ្លួនព្យាយាមស្វែងរក ?

_វាអាចមកអំពីមនុស្សយើងត្រូវការច្រើនពេកទេដឹង?

_ឬថា មកអំពីយើងស្វែងរកខុសវិធី របៀបដូចជា
ចម្រាញ់យកប្រេងពីគ្រាប់ខ្សាច់ ឬរឹតទឹកដោះគោត្រង់ស្នែង
អីចឹងទេដឹង ? ព្រោះបើយ៉ាងហ្នឹង យើងព្យាយាមយ៉ាងណា
ក៏នៅតែមិនបានដដែល ។

តាមការពិត សេចក្តីសុខយើងមិនចាំបាច់ស្វែងរក
ច្រើនពេកក៏បាន គ្រាន់តែប្រើវិធី កាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខតែ
ប៉ុណ្ណោះ សេចក្តីសុខក៏នឹងកើតឡើង ។

ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងសំខាន់ម្យ៉ាង របស់មនុស្ស
ក្នុងសង្គមយើង ក៏គឺការប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃ
នេះឯងដែលធ្វើឱ្យមិនមែនជាខ្លួនរបស់ខ្លួនឯង។ ដើម្បីសេចក្តី
សុខស្រួលនៃជីវិត យើងត្រូវព្យាយាមរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯង
ឱ្យខ្លួនជារបស់ខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ចិត្តក៏នឹងបានជាស្ងប់សុខ
ស្រួល ។ មិនត្រូវទុកឱ្យខ្លួនគ្រាន់តែជាដៃជើងរបស់សត្រូវគឺ

កិលេសដែលប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះឡើយ។
ជាបន្តទៅទៀត ដើម្បីសេចក្តីសុខស្រួលនៃជីវិត យើង
គួរបដិបត្តិខ្លួននៅក្នុងគោលដូចតទៅ :

- ១_បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយម
លើកតម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ ។
- ២_ជាអ្នកចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ ។
- ៣_ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក ។
- ៤_ចេះជួយខ្លួនឯង និងពីងខ្លួនឯងជាមុន ។

សទ្ធិបរិយោ អរហន្ត

ធម៌ និព្វានបត្តិយា

ទី មួយ ជឿ ធម៌ ព្រះ អរហន្តា
ធម៌ ល្អ អស្ចារ្យ នាំ ដល់ និព្វាន ។

សុសម្បត្តិ លក្ខណៈ បញ្ញា

ទីពីរចិត្តតាំងប្រឹងស្តាប់ដោយឃ្លាន
ព្រះ ធម៌ ទេសនា តាម ព្រះ ទូន្មាន
គោរព ធម្មទាន បាន មាន បញ្ញា ។

អប្បបរមា វិចិត្រនាម

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

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

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

គុណភាព ជីវិតព្រោះមិនប្រហែស
គុណភាព តម្រិះត្រង់ចេះប្រព្រឹត្ត។
សង្ឃឹម គុណធម៌ សែនល្អពេកពន់
សង្ឃឹម ទ្រព្យធន សែន ធន់ គំនិត
សង្ឃឹម កូន ចៅ នៅ ក្នុង វិបរិត
សង្ឃឹម ធម៌ ពិត ជីវិត ឧត្តម ។
ទីតាំង ខ្លួន ឯង សម្តែង ប្រពៃ
ទីតាំង ដទៃ មាន ន័យ ផ្សំ ផ្សំ
ទីតាំង ព្រះធម៌ សែន ល្អ ត្រូវ ចំ
ទីតាំង បឋម ខិត ខំ ខ្លួន ឯង ។
ជីវិត ថោកថ្លៃ អាស្រ័យ ការងារ
ជីវិត ធម្មា មនុស្សម្នា កោតក្រែង
ជីវិត ខ្លឹមសារ ពិត ពីង ខ្លួន ឯង
គុណភាពក្រែងលែងគុណភាពជីវិត ។



**១- បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព
និងនិយមលើកតម្តែងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ**

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា គឺមិនចូលចិត្តអ្នកដែលច្រឡើង-
បើស ច្រងេងច្រងាង មិនសុភាពរាបសានោះទេ តែចូលចិត្ត
មនុស្សទន់ភ្លន់ចេះដាក់ខ្លួនសុភាពរាបសា ។ បើចង់ឱ្យគេស្តាប់
ក៏សូមឱ្យច្រឡើងបើសច្រឡោងខាម លើកខ្លួនប្រៀបផ្ទឹម
នឹងអ្នកដទៃទៅ តែបើចង់ឱ្យគេស្រឡាញ់វិញនោះ គឺត្រូវតែ
ទន់ភ្លន់ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃគ្រប់ប្រភេទតាមសមត្ថ ដាក់ខ្លួន
សមរម្យជាមួយមនុស្សគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ គ្រប់ភេទ គ្រប់វ័យ
ព្យាយាមដាក់ខ្លួនស្មើចុងស្មើដើមជានិច្ច ។

យើងត្រូវចេះប្រយ័ត្នចិត្តខ្លួនឯង ដែលតែងតែប្រែ-
ប្រួលផ្សេងៗ ដោយច្រើនយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃយល់ពីខ្លួនយើង
ប៉ុន្តែខ្លួនយើងបែរជាមិនយល់ពីអ្នកដទៃទេវិញ ។

មិនមានមនុស្សណាស្តាប់អ្នកដែលទន់ភ្លន់ សុភាពរាប-
សាពិតប្រាកដនោះទេ បើយើងរឹងរិតតែទន់ គេរឹងរិតតែលើក

តម្កើង តែបើយើងរឹងក្តឹងប្រឹងតម្កើងខ្លួន គេក៏ចង់សង្កត់ យើងផងដែរ ។

គួរហ្នឹងហាត់អប់រំខ្លួនឱ្យដូចជាទឹក ដែលទឹកបានធ្វើ ប្រយោជន៍គ្រប់យ៉ាង ហូរចុះក្រោម ទន់ភ្លន់ល្បឿយល្បឿន ប៉ុន្តែ មានអានុភាពដ៏ក្រៃលែង ។ មនុស្សយើងដែលរឹងរិតតែល្អ មានគុណធម៌ខ្ពស់ គឺរឹងរិតតែទន់ភ្លន់ដាក់ខ្លួនសុភាពរាបសា មិនវាយបូកតម្កើងខ្លួន ចើងម៉ើងធ្វើងឆ្មោះឡើយ ។

គុណសម្បត្តិម្យ៉ាង ដែលជាប់តាមមនុស្សទន់ភ្លន់មក នោះ គឺការនិយមលើកតម្កើងអ្នកដទៃតាមសេចក្តីពិត ទាំង ដែលអ្នកដទៃនោះជាមនុស្សល្អផង យ៉ាងនេះនាំឱ្យអ្នកដទៃ មានសេចក្តីសប្បាយចិត្តជាសុខសម្រាន្ត គេអាចចងចាំទុក ក្នុងចិត្តរបស់គេអស់កាលដ៏យូរ សូម្បី ១០ ឆ្នាំឬ ២០ ឆ្នាំកន្លង ទៅហើយក៏ដោយ ពាក្យលើកតម្កើងនោះ រមែងចិតនៅ ស្រស់បស់ក្នុងការចងចាំរបស់គេជានិច្ច ។

មើលចុះ ទារក កូច សាច់ ទន់ខ្ចី
ល្មមល្មើស្រស់ញញឹមរូសរាយ

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

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

ឯអ្នក អាក្រក់ ប្រាសចាក គុណធម៌
សម្តី ខ្មារខ្មរ អួត ខ្លួន បំភាន់
ទើសភ្នែកអ្នកផង គេពោល លាន់ៗ
អួតខ្លួនឯងគ្រាន់ដូចខ្មោចសាច់រឹង។
កូរស្រូវមានគ្រាប់ គាប់ចិត្តអ្នកស្រែ
មនុស្ស មានធម៌ ថៃ មិនរឹង កំព្រឹង
គុណភាព ជីវិត ពិត មាន ទី ពឹង
ចិត្ត មិន ទទឹង ទន់ ទទួល បុណ្យ ។
កូរ ស្តុក ងើយ ផ្អិត បង្កើត ខកចិត្ត
មនុស្សស្តុកមានពិត គំនិត ដាបដុន
កើតមក ជាមនុស្ស ស៊ីជុះ អស់ទុន
ជីវិត ទារុណ គ្មាន គុណ តម្លៃ ។
មនុស្ស យើង ផលិត ជីវិត ខ្លួន ឯង
រៀបចំ តាក់តែង ចាត់ចែង រាល់ថ្ងៃ

ប្រាជ្ញ សាង ជីវិត ពិត ដូច ចរណៃ
មាសប្រាក់កាឡែបីដូចមនុស្សខ្មៅ។
ប្រាជ្ញ សាង ជីវិត ពិតដូច ជាផ្កាយ
គោចរ សប្បាយ តម្រង់ ទិសដៅ
ឆ្លងកាត់លាភយសចិត្តឥតហុងសៅ
តម្រង់ ទិសដៅ គុណភាព ជីវិត ។
ពាល ស្រឡាញ់ខ្លួន ពួនស៊ី ថ្នាំពិស
ជីវិត សូរទ្រីស្តិ រើស កំហាក លិទ្ធ
ស្លឹកឈើចាកមែកជ្រែកខ្យល់វិបរិត
គ្មានគោល ដៅពិត ជីវិតអន្ទពាល។
បុថុជ្ជន នៅល្ងង់ លង់ក្នុង កិលេស
ដូច្នោះ ចូរ ប្រឹង កុំ ខឹង ពាស វាល
សេពគប់ បណ្ឌិត ពិត កុំ រយាល
កុំខ្ជិល ដេកទ្រាល កុំអូត ខ្លួនឯង។

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

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

មនុស្សទន់ពោលស្តី ទន់ល្មើសម្តស្ស
វាចា ធម្មរស ល្អ ស្រស់ ថ្លា ថ្លៃ
អ្នកផងស្តាប់ហើយធូរស្បើយទុក្ខក្រៃ
បានសុខ ប្រពៃ អាស្រ័យ ធម្មទាន។
មនុស្ស ទន់ វាចា មេត្តា ក្នុង ចិត្ត
ពោល មិន វិបតិក គំនិត ទូន្មាន
ខ្លឹមសារ សម្តី មាន ន័យ ដូច ស្ពាន
ឬ ដូច ជា យាន នាំ អ្នក ដំណើរ ។
មនុស្ស ទន់ រិះគន់ តែទោសកំហុស
ត្រង់ត្រូវ វិញនោះ តែងដាក់ជណ្តើរ
តម្កើង មនុស្ស ល្អ ឱ្យ រឹត ប្រសើរ
នាំ អ្នក ដំណើរ ដើរ ក្នុង ផ្លូវ ត្រូវ ។
គារវោ ច និវាតោ ច
ពីរ នេះ ស្មោះ ស្ម័គ្រ ជា អ្នក នាំផ្លូវ

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

ខ្លឹមបទុស្ស
មនុស្សយកសម្តីជីវិតកភ្នក ខ្មែរចងក្រងទុកជាពាក្យប្រដៅ
នាងនូនខ្លឹមក្នុងបូស្សីខ្លឹមក្រៅ ខ្លឹមមនុស្សសំដៅនៅត្រង់ពោលពិត។



២- ជំនួសបេះដូងស្នាដៃកាលៈទេសៈ

មនុស្សយើងដែលនៅមានកិលេស រមែងល្អខ្លះ អា-
ក្រក់ខ្លះ តាមអំណាចនៃគុណធម៌និងកិលេសដែលកើតឡើង។
អ្នកដែលបានទទួលការលើកតម្កើងថាជាមនុស្សល្អ ក៏ធ្លាប់
ធ្វើអាក្រក់ផងដែរ ឬយ៉ាងហោចណាស់ក៏គង់មាននៅក្នុងចិត្ត
ដែរ ។ អ្នកដែលគេគ្រប់គ្នាឃើញថាជាមនុស្សអាក្រក់ ក៏គង់
ធ្លាប់បានធ្វើល្អខ្លះជាប្រាកដ ហើយតទៅខាងមុខក៏អាចជា
មនុស្សល្អខ្លាំងមែនទែនបានទៀតផង ។ អ្នកមានបញ្ហាទើប
មិនគួរប្រញាប់វិនិច្ឆ័យមនុស្ស ដោយគ្រាន់តែឃើញការធ្វើ
របស់គេម្តងឬពីរដងឡើយ ហើយក៏កុំទាន់សម្រេចថា គេនឹង
ជាមនុស្ស ដូច្នោះរហូតតទៅក្នុងជីវិតរបស់គេនោះ ។

បណ្ឌិតរមែងស្នាដៃកាលៈទេសៈ ។ មនុស្សអាក្រក់
កាលដែលគេដឹងខ្លួនហើយ មិនមែនថាគេនឹងត្រឡប់មកជា
មនុស្សល្អវិញមិនបាននោះទេ ដូច្នោះយើងគួរឱ្យឱកាសដល់គេ
ដើម្បីគេបានត្រឡប់ខ្លួនមកជាមនុស្សល្អវិញ ។ យើងត្រូវគិត

ជានិច្ចថា ពេលនោះនិងពេលនេះអាចមិនដូចគ្នា ព្រោះ មនុស្សយើងដូរផ្លាស់ជានិច្ច តាមសភាពជុំវិញ និងគុណធម៌ ក្នុងចិត្ត ។ យើងមិនគប្បីប្រញាប់បែកចាកមិត្ត ហើយមិន គប្បីចងពៀរជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។

ក្នុងអតីតកាល **ទីឃាត់កុមារ** ព្រះរាជឱវាសរបស់ព្រះបាទ **ទីឃីតិកោសល** ខឹងក្រោធនឹងព្រះបាទព្រហ្មទត្តដែលបានលើក ទំពទៅដណ្តើមយករាជសម្បត្តិរបស់ព្រះបាទកោសល។ ព្រះ- បាទកោសលព្រមដោយព្រះមហេសី ស្តេចរត់ទៅប្រថាប់ក្នុង កន្លែងដទៃ តែដល់ទីបំផុតក៏ត្រូវចាប់បាន ។ ព្រះបាទព្រហ្ម- ទត្តបញ្ជាឱ្យប្រហារជីវិតព្រះបាទកោសល និងព្រះមហេសី ដែលត្រូវជាព្រះមាតាបិតារបស់ទីឃាត់កុមារហ្នឹងឯង ។

ពេលនោះទីឃាត់កុមារនៅក្មេង ហើយទើបតែត្រឡប់ មកពីសិក្សានគរតក្កសិលា ។ មកឃើញហេតុការណ៍ដែល ព្រះមាតានិងព្រះបិតាកំពុងត្រូវគេចាប់ ប្រុងនឹងប្រហារជីវិត ខ្លួនឯងមិនដឹងថាត្រូវជួយយ៉ាងណា ព្រោះតែម្នាក់ឯង បើនឹង សម្តែងខ្លួនឱ្យគេដឹងថាជាអ្នកណា ក៏មុខតែត្រូវចាប់ប្រហារ

ផងដែរពុំខាន ។ នៅក្នុងពេលនោះ ព្រះបាទទីឃីតិកោសល បានក្រឡេកមកឃើញទីឃាត់កុមារព្រះរាជឱវាសរបស់ព្រះអង្គ ទ្រង់គិតក្រែងថាព្រះរាជឱវាសនឹងធ្វើអ្វីមិនសមរម្យ ទើបទ្រង់ ដាស់តឿនដោយព្រះឱវាទថា :

« កូនអើយ ! កុំឃើញដល់កាលវែង កុំឃើញដល់ កាលខ្លី ពៀររមែងមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរ » ។

ព្រះបាទកោសលត្រាស់នូវព្រះឱវាទនេះ ដល់ទៅ ៣ ដង ពួកពេជ្ឈយាត និងប្រជាជន នាំគ្នាយល់ថា ព្រះអង្គទ្រង់ រវើរវាយ ព្រោះតក់ស្លុតនឹងការប្រហារជីវិត ។

ទីឃាត់កុមារសងសឹក ទើបរកឧបាយបានចូលទៅ ក្នុងរាំងរបស់ព្រះបាទព្រហ្មទត្ត ។ បម្រើយ៉ាងជិតនិងរក ឱកាសជានិច្ច ដើម្បីប្រហារព្រះជន្មរបស់ព្រះរាជា ។

ថ្ងៃមួយស្តេចយាងទៅប្រពាតព្រៃ ឱ្យទីឃាត់កុមាររាជរថ ព្រះទីនាំង ។ ទីឃាត់កុមាររាជរថទៅយ៉ាងលឿន រហូតកូន ស្តេចតាមមិនទាន់ ហើយក៏ចូលទៅព្រៃជ្រៅ មានតែព្រះរាជា និងខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ព្រះរាជរាជរថរហើយ ទ្រង់នឿយ

ហត់ពេក ក៏ផ្អំកើយភ្លេងរបស់ទីឃាវនៅក្រោមដើមឈើនោះ
ទៅ ទាំងដែលដាក់ទុកនូវព្រះខាន់ក្បែរព្រះអង្គនោះឯង ។

ទីឃាវរកឱកាសដូច្នោះយូរមកហើយ ក៏បានគិតថា
ឥឡូវនេះឱកាសមកដល់ហើយ ទើបទាញព្រះខាន់ឡើងដើម្បី
ប្រហារ តែថាខណៈនោះឯង សំឡេងដាស់តឿនហាក់ប្រាកដ
ជាថ្មី « កូនអើយ ! កុំឃើញដល់កាលវែង កុំឃើញដល់
កាលខ្លី ពៀររមែងមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរ » ។

ទីឃាវទាញព្រះខាន់ពីរលើក ប៉ុន្តែរុញទុកទៅវិញ
ដោយសារឱវាទព្រះបិតា ។ ដល់លើកទី ៣ ព្រះបាទព្រហ្មទត្ត
ទ្រង់តើនឡើង ព្រោះអាស្រ័យសុបិននិមិត្តថា ទ្រង់នៅក្នុង
កណ្តាប់ដៃសត្រូវ ។ នៅពេលបើកព្រះនេត្រឡើង ឃើញ
ទីឃាវចាប់ព្រះខាន់ប្រុងនឹងប្រហារជីវិតព្រះអង្គ ទ្រង់ក៏តក់-
ស្លុតយ៉ាងខ្លាំង ។ ទ្រង់ក្រោកឡើងត្រាស់សួររឿងរ៉ាវផ្សេងៗ
រួចហើយក៏បានជ្រាបដោយសព្វគ្រប់ ។ ទ្រង់សូមអភ័យក្នុង
កំហុសរបស់ព្រះអង្គ ។ ទីឃាវបានថ្វាយអភ័យដល់ព្រះរាជា
ព្រមដោយពាក្យថា :

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

ព្រះបាទព្រហ្មទត្ត ទ្រង់បានប្រគល់នូវរាជសម្បត្តិក្នុង
ដែនកោសល ឱ្យដល់ទីឃាវគ្រប់គ្រង ព្រមទាំងអភិសេក
ទីឃាវជាមួយនឹងព្រះរាជធិតារបស់ព្រះអង្គទៀតផង ។

នៅពេលព្រះបាទព្រហ្មទត្តអស់ព្រះជន្មហើយ ទីឃាវ
ក៏បានគ្រងរាជសម្បត្តិទាំងពីរដែន គឺដែនកោសល និងកាសិ
នេះដោយអំណាចគុណនៃការដឹងកាលៈទេសៈ និងការព្រម
តាមឱវាទរបស់ព្រះរាជបិតាហ្នឹងឯង ។

កុំ ឃើញ កាលវែង គឺ កុំចងពៀរ
បើ ចង ជាប់ គ្នា វេរា យូរ ក្រែ
កុំឆាប់ បែក មិត្ត ពិតកុំ ឃើញ ខ្លី
ស្គាល់កាលមានន័យសេចក្តី ងវី ។

ន ហិ វេអេន វេរានិ

សម្ពន្ធិធិ កុណាចនំ

ក្នុង កាល ណាៗ ធម្មតា ពៀរ ខ្លាំង
ចងពៀរប្រឆាំងលោកនេះមិនស្ងប់។

អវេអេន ច សម្ពន្ធិ

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

ឯស ធម្មោ សនន្តនោ

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

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

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

រឿងក្នុងទន់ក្រៅទិសដេវសាសនា

បង្ហាតាមខ្យងបង្កងជលសា	តូចតាមធម្មតាព្រោះថារឹងក្រៅ
ខាងក្នុងទន់សោះតូចតូចចៅ	ដូចមនុស្សល្ងង់ខ្មៅបូកក្រៅគ្រាន់បើ។
គោសេះក្របីដីវិល្លុគន់	រឹងក្នុងក្រៅទន់ជាសត្វបម្រើ
ដូចមនុស្សសុភាពរាបសាប្រសើរ	ចំណេះគ្រាន់បើដំណើរអ្នកប្រាជ្ញ។
ធម្មជាតិរឹងក្រៅរឹកទៅមិនធំ	បូស្សិព្រៃភ្នំបន្ទាតូរខ្លាច
ទោះស្នាញោតដូងក៏គង់មិនអាច	ធំដូចដើមត្រាចបេងធ្នង់ផ្អឹករាំង។
មនុស្សត្រូវចេះគិតគំនិតសិក្សា	ធម្មជាតិយ៉ាងណាកុំឱ្យកាន់កាំង
ទន់ក្នុងរឹងក្រៅដូចជាប់ឃុំឃាំង	ត្រូវចេះរាំងប្រយ័ត្នក្នុងក្រៅ ។
រឹងក្នុងទន់ក្រៅសំដៅថវិយា	ទន់ភ្លន់រាបសាប្រហារធម៌ខ្មៅ
គុណធម៌ចម្រើនផុតការសោកសៅ	នេះជាទិសដៅព្រះពុទ្ធសាសនា។



៣- គ្នាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក

សេចក្តីលំបាកជារដូវកាលនៃជីវិត ដូចជាដើមឈើ
 ដែលបានឆ្លងកាត់រដូវកាលទាំង ៣ ហើយ ទើបចម្រើនលូត
 លាស់បានផ្លែបានផ្កា ។ សេចក្តីលំបាកធ្វើឱ្យយើងយល់ពី
 ខ្លួនឯង យល់ពីញាតិមិត្ត និងយល់ពីអ្នកដទៃទៀត ។ បុគ្គល
 ដែលមានចិត្តរឹងប៉ឹង កាលដែលមានទុក្ខលំបាករមែងរឹងរឹត
 តែរឹងប៉ឹងឡើង និងតាំងចិត្តឆ្ពោះមុខទៅរកសេចក្តីល្អ ធ្វើ
 ល្អខ្លាំងឡើង ដើម្បីយកឈ្នះនូវសេចក្តីលំបាកនោះឯង ។

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

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

ទឹកតែមួយផ្តិល ត្រឹមសើមប្រឡាក់
ព្យាយាមដងចាក់ដាក់ពេញអាងធំ។
ទីពេ ប្រែ ថា អ្នក ក្លា អង់អាច
ទុកខ្លាំង មិនខ្លាច ព្រោះអាច ជុំជុំ
ព្យាយាម ខន្តី បញ្ហា អប់រំ
ឈ្នះអស់ ទុក្ខធំ ជួបជុំ គុណតាប់។
លទ្ធផល ការងារ ជា តម្លៃ មនុស្ស
ធ្វើ ការ ដូច ព្យុះ ជម្រុះ អភ័ព្វ
ជម្នះ ឧបសគ្គ ប្រចក្ស កំណប់
គុណធម៌ជាទ្រព្យ ជាប់តាមជីវិត។
មនុស្សជ័យ រឹងប៉ឹង តែមិន រឹងរូស
ព្យាយាម ជម្រុះ មានៈ ក្នុង ចិត្ត
ទន់ កាយ វាចា មេត្តា មាន ពិត
តែរឹង ប្រព្រឹត្ត សុចរិត ដូច ដែក។

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

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

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

រងា អាំង ភ្លើង មាន ន័យ ខ្លឹមសារ
មនុស្សមានបញ្ហា បានការកក់ក្តៅ។
មនុស្សខ្យល់ រវល់ នៅក្នុងការងារ
គ្រប់គ្រា តែង ប្រឹង សម្លឹងទិសដៅ
ដូចខ្យល់ តែងតែ បក់ មក បក់ទៅ
បក់ តាម រដូវ ត្រូវ តាម ទិសា ។
មនុស្សខ្យល់មិនខ្វល់នៅក្នុងដួងចិត្ត
ល្អល្ហើយ ពេក ពិត ត្បិតបានផល
ការងារសម្រេច ព្រោះតែឧស្សាហ៍
ដូចខ្យល់ បក់ផ្កា សាយក្លិនក្រអូប។

តម្កល់ខ្លួនប្រពៃ

ការលើកតម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ មានន័យត្រូវយល់តម្កល់យ៉ាងណា
មិនមែនព្រោះទ្រព្យយសស័ក្តិបរិវារ ឬអ្នកឱ្យសង្ហាបានឈ្មោះ ។
ការតម្កល់ខ្លួនមិនពូនធ្វើបាប ខ្លួនមិនធ្លុះបាបកម្មបាបគ្រោះ
ជីវិតស្លាប់ទៅឈ្មោះល្អនៅរស់ ជីវិតខ្ពង់ខ្ពស់ស្លាប់រស់ប្រពៃ ។

៤. ចេះជួយខ្លួនឯងនិងពីងខ្លួនឯងជាមុន

មនុស្សយើង ត្រូវពឹងពាក់អាស្រ័យគ្នាជានិច្ច ប៉ុន្តែ
មនុស្សដែលយើងពឹងបានច្រើនជាទីបំផុត គឺខ្លួនយើង ។ ព្រះ
ពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ទូន្មានថា « ខ្លួនជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង »
នេះ ជាការពិតដែលអាចពិសោធបានគ្រប់ពេលវេលា ។
ព្រះអង្គ ទ្រង់ត្រាស់បន្តមួយឃ្លាទៀតថា « ខ្លួនដែលហ្វឹក-
ហាត់បានល្អ ហើយឈ្មោះថាបាននូវទីពឹងដែលគេបានដោយ
កម្រ » នេះ ជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ពឹងខ្លួនឱ្យជួយខ្លួនឯង
គឺហ្វឹកហាត់ អប់រំទូន្មានខ្លួនឱ្យមានការចេះដឹង និងឱ្យមាន
នូវសមត្ថភាព ក្នុងការងារ ដូច្នេះរមែងបានជាទីពឹងឱ្យដល់
ខ្លួនឯង ។

សូមឱ្យយើងគ្រប់គ្នាប្រើពេលវេលាឱ្យអស់ទៅ ក្នុង
ការអប់រំបន្តិចនូវចំណេះដឹង និងសមត្ថភាព ព្រោះឱកាសល្អ
រមែងមានជានិច្ច សម្រាប់អ្នកដែលមានចំណេះដឹង និងមាន
សមត្ថភាពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ប៉ុន្តែ សូមកុំលើកតម្កើងខ្លួនថា
យើង មិនត្រូវអង្វរអ្នកណានោះឡើយ ។

ការពឹងខ្លួនឯងបាននោះ គឺពិតជាធ្វើឱ្យយើងរីករាយ
ចិត្តក្រៃលែងណាស់ នេះជាសិរីសួស្តីរបស់មនុស្ស ។ ការងារ
ដែលយើងធ្វើ ជាវិធីដ៏សំខាន់ក្នុងការពឹងខ្លួនឯង ។ យើងត្រូវ
ហ្វឹកហាត់ជួយខ្លួនឯង រហូតដល់អស់សមត្ថភាព កុំចេះតែ
សង្ឃឹមជំនួយពីខាងក្រៅខ្លាំងពេក ។

ចំពោះអ្នកដែលត្រូវការបដិបត្តិធម៌ សូមឱ្យកាន់យក
ការងារក្នុងតួនាទីរបស់ខ្លួនជាការបដិបត្តិ គឺបំពេញតួនាទីឱ្យ
បានល្អជាទីបំផុត ។ ការបំពេញតួនាទីឱ្យបានល្អជាទីបំផុត
នោះឯងគឺជាការបដិបត្តិធម៌ដ៏ល្អក្រៃលែង។ យើងមិនបានខូច
ចិត្តថា យើងមិនមានពេលសម្រាប់បដិបត្តិធម៌ឡើយ ព្រោះ
យើងបានយល់ពីការបដិបត្តិធម៌ថាជាអ្វីទៅហើយនោះ ពោល
គឺការបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង ប៉ុន្តែ ក្នុងសេចក្តីនេះ
គឺ ត្រូវតែជាការងារប្រាសចាកទោស ជាការងារដែលមាន
ប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

**អត្តា ហិ អត្តនោ នាថេវ
កោហិ នាថេវ បរោ សិយា**

ខ្លួន ជា ទី ពឹង ពំនឹង អាត្មា
អ្នកផ្សេង ម្តេចវា នឹងថាពឹងបាន។

អត្តនា ហិ សុខន្តោន

ទូន្មាន ខ្លួនជាក់ ជាអ្នក ក្លាហាន
ច្បាំងនឹង កិលេស ក្នុងចិត្ត សន្តាន
ខ្លួនល្អកល្យាណ ព្រះបានត្រាស់ថា។

នាថំ លភតិ ទុល្លភំ

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



នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ

ក្នុងការងារធម្មទាន

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



**ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-05h00 mn	-FM 99 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	-06h00 mn	-FM 92 MHz
	-13h00 mn	
ខេត្តបាត់ដំបង	-05h30 mn	-FM103.2MHz
	-06h00 mn	-FM 96 MHz
	-18h00 mn	-FM 91 MHz
	-18h30 mn	-FM 96 MHz
ក្រុងប៉ៃលិន	-19h30 mn	-FM103.2MHz
	-18h00 mn	-FM 90.5MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h00 mn	-FM 98 MHz
	-18h30 mn	-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	-FM 96.5MHz
	-17h30 mn	

ការសម្តែងនូវព្រះសង្ឃៗ និងកន្លែងសេចក្តីសុខ

សេចក្តីផ្តើមស្តីពីការងារ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ

ប៊ុត សាវណ្ណ

- ១. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
 - ២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៨
 - ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
 - ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
 - ៥. ពរ៤ប្រការ
 - ៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
 - ៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង
 - ៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
 - ៩. កូនមាសឪពុក
 - ១០. ម៉ែ
 - ១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ
- សព្វធានំ ធម្មធានំ ជីវិតំ**

ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

បោះពុម្ព ៤០.០០០ គ្បាល

សម្រាប់ជាធម្មធាន

ក្នុងតម្លៃ

មួយម៉ឺនមួយពាន់ពីររយដុល្លារអាមេរិក

(១១.២០០ \$)

រោងពុម្ពកម្រិត្យម័រ

សារបន្ត

ល.រ.	ទំព័រ
★ សុខចិត្ត	១
១. ធ្វើការងារជានិច្ច	៤
២. មិនសន្សំរឿង	១៩
៣. មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន	២៨
៤. ទទួលយកការពិត	៣៤
៥. មិនជាទាស:របស់អតីតកាល	៣៨
៦. ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ	៤២
៧. កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល	៤៤
៨. មិនជាទាស:នៃមាយាធម៌	៤៧
៩. ភាពជាអ្នកមានហេតុផល	៥៥
១០. ការសម្លឹងគុណនិងទោស	៦៤
១១. ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ	៦៨
១២. អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់	៧៤

★ គុណភាពនៃជីវិត	៨១
១. បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយមលើក តម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ	៩៤
២. ជាអ្នកចេះស្គាល់កាល:ទេស:	១០៤
៣. ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក	១១២
៤. ចេះជួយខ្លួនឯង និងពីងខ្លួនឯងជាមុន	១១៨

សុខចិត្ត និង គុណភាពនៃជីវិត

សុខចិត្តជាពរល្អអស្ចារ្យ ជីវិតថ្លៃថ្លាមាន គុណភាព
 សុខចិត្តជីវិតឥតថោកទាប នេះហើយគុណភាពនៃជីវិត ។
 សុខកាយទុក្ខចិត្តរស់ឥតនយ័ គុណភាព កាឡែក្ស័យសុខពិត
 ចិត្តស្ងប់ជាទ្រព្យឥតភ័យភិត ជីវិត មាននយ័ប្រពៃពរ ។
 ស្រឡាញ់ខ្លួនខ្លួននាំឱ្យទុក្ខ ទុក្ខត្រួតគ្រប់មុខទុក្ខតាមដំ
 ស្រឡាញ់លោកយសដូចជាប់ជំរំ ញាប់ញ័រក្នុងចិត្តឥតបានសុខ ។
 មានតែព្រះធម៌ទើបជាមិត្ត ត្រូវព្យាយាមពិតកុំសំកុក
 ទានសីលការនាំឱ្យសុខ បុណ្យជាប្រមុខនាំចម្រើន ។
ស្រឡាញ់ដំរី ស្រឡាញ់សុខ មានតែចម្រើន