សិក្ខាព្រះសូត្រ

ភាគទី២២

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

សិក្ខាព្រះសូត្រ

តាគធី ២២

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

សម្រាប់ធម្មទាន

មាតិកា
សិក្ខាព្រះសូត្រតាគទី ២២

ខ្លឹមសារនៅក្នុងបិដក		ទំព័រ
១- បិយវគ្គទី ១៦	៥២/៦៧	២
២- ថេរគាថា	៥៦/២១០	៣
៣- ឧបាយវគ្គទី ១	៣៣/១២២	៤
៤- កោធនាសូត្រ	៤៧/១៧២	៥
៥- ភារវគ្គទី ៣	៣៣/៥៩	៦
៦- ភទ្ទេករត្តសូត្រទី ១	២៨/២	៧
៧- បដិសម្ភិទាមគ្គ	៧១/៣៣៦	៨
៨- ចក្កវត្តិសូត្រទី ៣	១៨/១១៥	១០
៩- សុត្តនិបាត	៥៤/១៤	១១
១០- និទានវគ្គ	៣១/១១៦	១២
១១- កម្មករណវគ្គ	៤០/១១០	១៣
១២- អលគទ្ទូបមសូត្រ	២១/៤៧	១៤

១.ខ្លឹមសារនៅក្នុង ធម្មបទគាថា បិយវគ្គទី ១៦

(បិដក ៥២ ទំព័រ ៦៧)

๑.ចិរប្បវាសឹ បុរិសំ ទូរតោ សោត្ថិមាគតំ
ញាតី មិត្តា សុហជ្ជា ច អភិនន្ទន្តិ អាគតំ ។

ពួកញាតិក្តី មិត្តក្តី សម្លាញ់ក្តី រមែងត្រេកអរដ៏ក្រៃលែង នឹងបុរសដែលមកអំពីចម្ងាយ ដោយសួស្តីថា មកហើយ ។ ព្រោះ (**ចិរប្បវាសឹ**) បានឃ្លាតគ្នា អស់កាលយូរមកហើយ ។

๑.តថេវ កតបុញ្ញម្បិ អស្មា លោកា បរំ គតំ
បុញ្ញានិ បដិគណ្ហន្តិ បិយំ ញាតីវ អាគតំ ។

យ៉ាងណាមិញ បុណ្យទាំងឡាយ (គឺផលបុណ្យ អាយុ វណ្ណៈ សុខ យស អធិបតី និងវត្ថុកាមគុណ ៥ ដ៏ជាទិព្វ) តែងទទួលអ្នកដែលបានធ្វើបុណ្យទុកហើយនោះ ដែលច្យុតអំពីលោកនេះ ទៅកាន់បរលោក ដូចជាពួកញាតិទទួលបិយជន ដែលទើបមកដល់ដូច្នោះឯង ។

២.ខ្លឹមសារនៅក្នុង ថេរគាថា

(បិដក ៥៦ ទំព័រ ២១០)

๑.បច្ចុប្បន្ន គឺជាមាតារបស់អនាគត គប្បីមើលថែមាតាឱ្យបានល្អ ដូច្នេះ មាតានឹងឃុំគ្រងរក្សាបុត្រ ។

๒.ធម្មោ ហវេ រក្ខតិ ធម្មចារឹ

ធម៌ រមែងរក្សាបុគ្គលអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ដោយពិត ។

-តត្ថ ធម្មោតិ លោកិយលោកុត្តរោ សុចរិតធម្មោ បទថា **ធម្មោ** គឺសុចរិតទាំងអស់ ទាំងដែលជាលោកិយ និងលោកុត្តរ ។

-រក្ខតីតិ អបាយទុក្ខតោ រក្ខតិ សំសារទុក្ខតោ ច វិវដ្ដូបនិស្សយភូតោ រក្ខតិយេវ បទថា **រក្ខតិ** គឺរមែងរក្សាចាកអបាយទុក្ខ និងរក្សាឱ្យរួចចាកសង្សារទុក្ខ សម្រាប់អ្នកដែលមានឧបនិស្ស័យក្នុងវិវដ្ដៈ ។

-ធម្មចារិន្តិ តំ ធម្មំ ចរន្តំ បដិបជ្ជន្តំ បទថា **ធម្មចារឹ** បានដល់ អ្នកប្រព្រឹត្តគឺបដិបត្តិធម៌នោះឯង (ចាកអដ្ឋកថា) ។

៣.ខ្លឹមសារនៅក្នុង ឧបាយវគ្គទី ១

(បិដក ៣៣ ទំព័រ ១២២)

យោ ភិក្ខវេ ឯវំ វទេយ្យ អហំ អញ្ញត្រ រូបា អញ្ញត្រ វេទនាយ អញ្ញត្រ សញ្ញាយ អញ្ញត្រ សង្ខារេហិ វិញ្ញាណស្ស អាគតឹ វា គតឹ វា ចុតឹ វា ឧប្បត្តឹ វា វុឌ្ឍឹ វា វិរូឡ្ហឹ វា វេបុល្លំ វា បញ្ញបេស្សាមីតិ នេតំ ឋានំ វិជ្ជតិ ។... ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុគ្គលណា គប្បីពោលយ៉ាងនេះថា អាត្មាអញនឹងបញ្ញត្តការមក ឬការទៅ ចុតិ ឬឧប្បត្តិ ការចម្រើន ឬការដុះដាលធំទូលាយនៃវិញ្ញាណ ដោយវៀរចាករូប វៀរចាកវេទនា សញ្ញា សង្ខារ ពាក្យនៃបុគ្គលនោះ មិនជាហានៈ (គឺមិនសមហេតុ) ឡើយ ។...

វិញ្ញាណ អាស្រ័យនឹងបច្ច័យច្រើន ទើបកើតឡើងបាន ខណៈនេះវិញ្ញាណកំពុងប្រាកដ គឺជាធម្មជាតិ **អនត្តា** សតិរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌លះអត្តានុទិដ្ឋិ ដូច្នេះ សីល សមាធិ និងបញ្ញា រមែងចម្រើនឡើង ។

៤.ខ្លឹមសារនៅក្នុង កោធនាសូត្រ

(បិដក ៤៧ ទំព័រ ១៧២)

០.ក្រោធគឺជាសត្រូវនៃជីវិត ព្រោះបានធ្វើឱ្យយើង ៖

១.**ទុព្វណ្ណោ** មានវណ្ណៈពណ៌សម្បុរកាយ អាក្រក់

២.**ទុក្ខំ សេតិ** រមែងដេកជាទុក្ខ ក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត

៣.**អនត្ថំ បដិបជ្ជតិ** ប្រតិបត្តិមិនជាប្រយោជន៍

៤.**ធនជានឹ និគច្ឆតិ** ដល់នូវការសាបសូន្យទ្រព្យធន

៥.**អាយសក្ខំ និគច្ឆតិ** ដល់នូវការអាប់យស

៦.**ញាតិមិត្តា សុហជ្ជា ច បរិវជ្ជេន្តិ កោធនំ** ពួកញាតិមិត្ត និងអ្នកមានចិត្តល្អ រមែងវៀរចាកបុគ្គលអ្នកក្រោធ ។

៧.**កាយស្ស ភេទា បរម្មរណា អបាយំ ទុគ្គតឹ វិនិបាតំ និរយំ ឧបបជ្ជេយ្យ** លុះបែកធ្លាយរាងកាយស្លាប់ទៅ រមែងចូលទៅកាន់កំណើតតិរច្ឆាន ប្រេត អសុរកាយ នរក (ដោយអំណាចនៃបាបកម្មដែលបានធ្វើហើយ) ។

៥.ខ្លឹមសារនៅក្នុង តារវគ្គទី ៣

(បិដក ៣៣ ទំព័រ ៥៩)

๐.តារ ហវេ បញ្ចក្ខន្ធា តារហារេ ច បុគ្គលោ ខន្ធ ៥ ជាភារៈធ្ងន់ដោយពិត បុគ្គលអ្នកនាំនូវភារៈ ។

ទោះបីអ្នកនោះកំពុងតែធ្វើនូវបាបកម្មអ្វីក៏ដោយ គប្បីឃើញថាជាការរែកទូលនូវភារៈ មិនមានអ្នកណាបានអ្វីអំពីលោកនេះទេ មានតែភារៈសុទ្ធៗ គឺកិលេសភារៈ កម្មភារៈ និងខន្ធភារៈ ។

តារាហារំ ទុក្ខំ លោកេ ការប្រកាន់ គឺរែកទូលនូវភារៈជាទុក្ខក្នុងលោក ។ គប្បីកាន់យកសេចក្តីទុក្ខរបស់សត្វ មកជាអារម្មណ៍នៃករុណាធម៌ កម្ចាត់នូវគំនិតដែលគិតថា គេមានប្រៀបលើយើង ឬថា គេយករបស់យើង...គឺជាការរែកទូលនូវភារៈសុទ្ធៗ ។

តារនិក្ខេបនំ សុខំ ការដាក់ចុះនូវភារៈ គឺជាបរមសុខ ॥

៦.ខ្លឹមសារនៅក្នុង អង្គុត្តរនិកាយ ឯកនិបាតសូត្រទី ១

(បិដក ២៨ ទំព័រ ២)

១.មិនមានបក្សីមួយណា ដែលបានហើរដោយពឹងស្លាបបក្សីដទៃឡើយ **អត្តធីបា** ប្រែថាមានខ្លួនឯងជាទីពឹង គឺមានធម៌ជាទីពឹង (**ធម្មធីបា**) មានធម៌ជាទីពឹង គឺកុសលធម៌លោកិយ និងលោកុត្តរ បានដល់សតិប្បដ្ឋាន ៤ ពិចារណា កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ ។ រលឹក-ដឹងឥឡូវនេះ **បច្ចុប្បន្នញ្ច យោ ធម្មំ តត្ថ តត្ថ វិបស្សតិ** ត្រូវឱ្យឃើញតាមសេចក្តីពិត ជីវិតគឺ នាមធម៌ រូបធម៌ មិនមែនអត្តាតួខ្លួនយើងគេណាឡើយ យើងមិនបានសាងមកទេ ត្រូវតែរួចខ្លួនដោយការដាក់ចុះនូវភារៈដ៏ធ្ងន់នេះ ។

ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ ... ๗๏๛

៧.ខ្លឹមសារនៅក្នុង បដិសម្ភិទាមគ្គ

(បិដក ៧១ ទំព័រ ៣៣៦)

១.ឧបសគ្គជាជណ្តើរឡើងទៅរកសេចក្តីសម្រេច មិនមែនជាកំពែងឃុំឃាំង រាំងផ្លូវនោះឡើយ ។

បញ្ចក្ខន្ធេ ឧបសគ្គតោ អនុលោមិកំ ខន្តឹ បដិ-លភតិ កាលពិចារណាឃើញខន្ធ ៥ ថាជាឧបសគ្គ រមែងបានអនុលោមិកខន្តី ។ **បញ្ចន្នំ ខន្ធានំ និរោធោ អនុបសគ្គំ និព្វានន្តិ បស្សន្តោ សម្មត្តនិយាមំ ឱក្កមតិ** កាលពិចារណាឃើញថាការរលត់ខន្ធ ៥ គឺព្រះនិព្វាន មិនមានឧបសគ្គ រមែងចុះកាន់សម្មត្តនិយាមធម៌ ។

-**អនុលោមិកខន្តី** គឺវិបស្សនាទន់ខ្លី កណ្តាល ខ្លាំងក្លា ។

-**សម្មត្តនិយាមធម៌** គឺអរិយមគ្គ ព្រោះជាធម៌មានសភាពដ៏ត្រូវ និងទៀងទាត់ គឺទៀងតែឱ្យផលក្នុងលំដាប់ និងទៀងតែសម្រេចនូវព្រះអរហត្ត (ជាពិសេសក្នុងទីនេះ សំដៅយកសោតាបត្តិមគ្គ)។

១.(អដ្ឋកថា) សង្ខារធម៌មិនទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តា រមែងជាទីពេញចិត្ត ជាទីគាប់ចិត្ត (**ខមន្តិ រុច្ចន្តីតិ ខន្តិ**) នៃវិបស្សនា-

ញ្ញាណ នេះជានេក្ខម្មសុខ ។ ដោយអវិជ្ជា សត្វលោកតែងកើតទុក្ខ ខ្វាយខ្វល់ជាមួយនឹងអត្តភាព បញ្ចក្ខន្ធ ប្រព្រឹត្តបញ្ចវេរាជាដើម ព្រោះប្រកាន់ជាអត្តា តួខ្លួន ចាញ់បោកចិត្តខ្លួនឯង ដែលប្រកបដោយឆន្ទរាគៈ ។

-**អនុលោមិកាយ ខន្តិយាតិ ឯត្ថ វិបស្សនាញ្ញាណមេវ លោកុត្តរមគ្គំ អនុលោមេតីតិ អនុលោមិកំ តទេវ ខន្តិមបេក្ខិត្វា អនុលោមិកា** ឈ្មោះអនុលោមិក ព្រោះវិបស្សនានោះឯង រមែងអនុលោម ទៅរកលោកុត្តរមគ្គ ។

-ឈ្មោះថា **អនុលោមិកា** ព្រោះសំដៅដល់ខន្តិនោះឯង ។

-**សព្ញសង្ខារា តស្ស អនិច្ចតោ ទុក្ខតោ អនត្តតោ ខមន្តិ រុច្ចន្តីតិ ខន្តិ** ឈ្មោះថាខន្តិ ព្រោះសង្ខារទាំងពួង គឺជាទីពេញចិត្ត ជាទីគាប់ចិត្ត ដល់ភិក្ខុនោះ ដោយសភាពជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ និងមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនឡើយ ។

៨.ខ្លឹមសារនៅក្នុង ចក្កវត្តិសូត្រទី ៣

(បិដក ១៨ ទំព័រ ១១៥)

ខ.មានទីពឹង ទីអាងក្នុងលោកនេះច្រើនណាស់ ដែលក្រៅអំពីមិនអាចជួយឱ្យយើងរួចផុតចាកទុក្ខហើយ នៅធ្វើឱ្យយើងហ៊ានប្រព្រឹត្តបាបកម្មធ្ងន់ៗទៀតផង។ ដូច្នេះ ទើបយើងគប្បីសិក្សាស្វែងរកទីពឹងឱ្យបានពិតប្រាកដ ។ នៅក្នុងទីពឹងនេះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែង **ចក្កវត្តិសូត្រ** (អដ្ឋកថា) **អត្តទីបាតិ អត្តានំ ទីបំ តាណំ លេណំ គតិ បរាយណំ បតិដ្ឋំ កត្វា វិហរថាតិ អត្ថោ**។ បទថា **អត្តទីបា** ដោយសេចក្តីថា អ្នកទាំងឡាយ ចូរធ្វើខ្លួនឱ្យជាកោះ ឱ្យជាជម្រក ឱ្យជាទីពួន ឱ្យជាដំណើរបានដល់ត្រើយ ឱ្យបានតាំងនៅមាំ មិនធ្លាក់ចុះមករកវដ្តទុក្ខវិញឡើយ ។

កោ បនេត្ថ អត្តា នាម លោកិយលោកុត្តរោ ធម្មោ ពាក្យថា **អត្តទីបា** នេះ តើអ្វីទៅ ដែលឈ្មោះថាខ្លួន ? គឺលោកិយធម៌ និងលោកុត្តរធម៌ ។

តេនាហំ ធម្មទីបា ធម្មសរណា អនញ្ញសរណាតិ
អាស្រ័យហេតុនោះ ទើបព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ថា មានធម៌ជាកោះ មានធម៌ជាសរណៈ មិនមានអ្វីដទៃជាសរណៈឡើយ ហើយជាបន្ត ទើបព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ធម៌ដែលជាកោះ ជាសរណៈនោះឯង គឺ សតិប្បដ្ឋាន ៤ ។

៩-ខ្លឹមសារនៅក្នុង សុត្តនិបាត

(បិដក ៥៤ ទំព័រ ១៤)

០.មនុស្សយើង សម្លឹងឃើញសេចក្តីសុខ ឋិតក្នុងសភាពផ្សេងៗ អាចជាការសេពសោយនូវអ្វីៗ ក្នុងលោកនេះ ប៉ុន្តែ ទោះជាសេពសោយអ្វីក៏ដោយ គឺមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួននៃបុគ្គលនោះឡើយ ត្រឹមតែវិញ្ញាណ វេទនា សញ្ញា និងសង្ខារប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះ គួរសម្លឹងឱ្យឃើញថា “**ការមិនកើតទុក្ខ ជាសុខដ៏ក្រៃលែង**” គឺ សេរីភាពដែលមិនមាននូវចំណង ។

※.មិតោ អរញ្ញម្ហិ យថា អពន្ធោ
យេនិច្ឆកំ គច្ឆតិ គោចរាយ

ម្រឹគក្នុងព្រៃ ជាសត្វមិនជាប់ចំណង ទៅរកចំណី តាមចំណង់ចិត្តបាន យ៉ាងណា

.ឥញ្ជ នរោ សេរិតំ បេក្ខមានោ ។

ឥញ្ជ អ្នកមានបញ្ញា បានសម្លឹងឃើញសេរីភាព ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

១០.ខ្លឹមសារនៅក្នុង និទានវគ្គ

(បិដក ៣១ ទំព័រ ១១៦)

.កថំ ជានតោ កថំ បស្សតោ យា
វេទនាសុ នត្ថិ សា ន ឧបដ្ឋាសីតិ ?

តើដឹងដូចម្តេច ឃើញដូចម្តេច ទើបសេចក្តីត្រេកអរ (គឺ តណ្ហា) ក្នុងវេទនាទាំងឡាយ មិនតាំងឡើងបាន ?

ជាសំណួរ របស់ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ត្រាស់សួរចំពោះព្រះសារីបុត្ត ដែលព្រះសារីបុត្តបានឆ្លើយតបដោយការចែកវេទនា ៣ ប្រកាសការមិនទៀងជាដើម (តាមន័យព្រះអដ្ឋកថា ថាព្រះសារីបុត្តឆ្លើយវែងពេក) ទើបព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់សាធុការ ហើយ

ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងដោយខ្លីថា

យំកិញ្ចិ វេទយិតំ តំ ទុក្ខស្មិន្តិ ។

ការសោយអារម្មណ៍ឯណានីមួយ ការសោយនូវអារម្មណ៍នោះ គឺជាទុក្ខ ។

១១.ខ្លឹមសារនៅក្នុង កម្មករណវគ្គ

(បិដក ៤០ ទំព័រ ១១០)

๐.ទ្វិន្នាហំ ភិក្ខវេ ធម្មានំ ឧបញ្ញាសឹ យា ច អសន្តុដ្ឋិតា កុសលេសុ ធម្មេសុ យា ច អប្បដិវានិតា បធានស្មឹ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ តថាគតបានត្រាស់ដឹងនូវធម៌ពីរប្រការ គឺ សេចក្តីមិនសន្តោសក្នុងកុសលធម៌ទាំងឡាយ ๑ សេចក្តីមិនរួញរាក្នុងព្យាយាម ๑ ។

អដ្ឋកថា បទថា **ទ្វិន្នាហំ** កាត់បទជា **ទ្វិន្នំ អហំ** ។

បទថា **ឧបញ្ញាសឹ** ដោយសេចក្តីថា បានចូលទៅដឹង គឺជ្រាបគុណ អធិប្បាយថា ចាក់ធ្លុះ ។

បទថា **យា ច អសន្តុដ្ឋិតា** ជាដើម ព្រោះ

ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់អាស្រ័យនូវធម៌ពីរនេះ ទើបបានសម្រេចនូវសព្វញ្ញុតញ្ញាណ ។ ក្នុងការប្រកាសនូវអានុភាពនៃធម៌ទាំងពីរប្រការនេះ ទើបព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ។

ក្នុងបទថា **អសន្តុដ្ឋិតា កុសលេសុ ធម្មេសុ** ដោយសេចក្តីថា យើងមិនសន្តោសត្រឹមឈាននិមិត្ត ឬដោយត្រឹមឱភាសនិមិត្ត គឺមិនសន្តោសក្នុងពេលវេលា ដែលអរហត្តមគ្គមិនទាន់កើតឡើងឡើយ ។

បទថា **យា ច អប្បដិវានិតា** ប្រែថា មិនរួញរា គឺមិនត្រឡប់ថយក្រោយ ។

១២.ខ្លឹមសារនៅក្នុង អលគទ្ទូបមសូត្រ

(បិដក ២១ ទំព័រ ៤៧)

๑.ឯវមេវ ខោ ភិក្ខវេ កុល្លូបមោ មយា ធម្មោ ទេសិតោ និត្ថរណត្ថាយ នោ គហណត្ថាយ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ធម៌មានឧបមាដូចជាក្បូន ដែលតថាគតសម្តែងហើយដើម្បីឱ្យរលាស់ខ្លួនចេញ មិនមែនដើម្បីឱ្យនៅប្រកាន់ឡើយ ។

កុល្លូបមំ ខោ ភិក្ខវេ ធម្មំ ទេសិតំ អាជានន្តេហិ ធម្មាបិ ខោ បហាតព្ពា បគេវ អធម្មា ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបើអ្នកទាំងឡាយ ដឹងច្បាស់នូវធម៌មានឧបមាដូចជាក្បូន ដែលតថាគតសម្តែងហើយ គប្បីលះបង់នូវធម៌ទាំងឡាយចេញ នឹងចាំបាច់ពោលទៅថ្វីដល់អកុសលធម៌ ។

អដ្ឋកថា ធម៌គឺ សមថៈ និងវិបស្សនា ។ លះបង់ធម៌ គឺលះបង់នូវឆន្ទរាគៈ សូម្បីក្នុងសមថៈ និងវិបស្សនានោះឯង ដែលសមថវិបស្សនា ជាធម៌សូប់ប្រណីតយ៉ាងនេះ ចាំបាច់ពោលថ្វីចំពោះឆន្ទរាគៈក្នុងកាមគុណ ៥ ជាអសទ្ធម្ម ជាធម៌ថោកទាប ដែលអរិដ្ឋភិក្ខុសម្គាល់ថាមិនមានទោស មិនធ្វើនូវសេចក្តីអន្តរាយនោះ ។

បទពិចារណា

๑.អរុណ សួស្តី ! កុំរហ័ស រហ័យ ដើម្បីនិយាយ ។

-ត្រូវគិតមើលផង និយាយទៅវាគ្រាន់បើស្អី បើមិននិយាយទេ តើវាអន់ស្អីទៅ ។

-ធ្វើថ្លង់ ធ្វើគ ពាក្យនេះមិនត្រឹមតែជាសុភាសិតខ្មែរនោះទេ គឺជាព្រះធម៌ដ៏ឧត្តម ។

๏.អស្ចារ្យស្ពឹទៅ ដែលពិភពលោកបង្កើតអាវុធគ្រប់ធុន ដើម្បីនឹងសម្លាប់គ្នានោះ ! កូវីដ ១៩ វាយសម្រុក ៣ ខែ សម្លាប់មនុស្សដល់ជិត ២ ម៉ឺននាក់ របួស (ឆ្លង) ជាង ៣៥ ម៉ឺននាក់ ដោយឡែកព្យាបាលបានជាសះស្បើយទៅវិញជាង ១០ ម៉ឺននាក់ ប៉ុន្តែ អស្ចារ្យណាស់នោះ គឺថាកូវីដ ១៩ បានធ្វើឱ្យមនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់គ្នាក្នុងពិភពលោក ពួនសំងំក្នុងផ្ទះដោយការភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភនូវរឿងផ្សេងៗ រៀងៗខ្លួន ។ តាំងពីដើមរហូតមក ដែលថាពិភពលោករីកចម្រើនណាស់នោះ គឺវត្ថុកាមគុណ និងអាវុធសម្រាប់គំរាមកំហែងគ្នា រីឯសេចក្តីទុក្ខវិញ គឺមិនបានស្រាកស្រាន្តឡើយ មានតែចម្រើនឡើង ។ ទៅតាមកាមតណ្ហា ការរីករាយនៃសត្វលោកនោះៗ។

๏.ឆ្លងកាត់ កូវីដ ១៩ នេះ មិនសង្ឃឹមថាពិភពលោក មានការភ្ញាក់រលឹកអ្វីឡើយ ប៉ុន្តែ សម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទដែលបានឆ្លងកាត់សល់ជីវិត គួរបាននូវការភ្ញាក់រលឹក សម្លឹងមើលលោកដោយមិនសង្ឃឹមអ្វីទាំងអស់ គ្រាន់តែប្រើប្រាស់នូវលោកនេះជាឧបករណ៍ ក្នុងដំណើរឆ្លងកាត់ទៅរកការអស់ទៅនៃតណ្ហាតែប៉ុណ្ណោះ ។

๑.**បញ្ចុបាទានក្ខន្ធទុក្ខ** ដូចដុំភ្លើង បើយើងមិនចាប់ទេ គឺ មិនក្តៅរលាកឡើយ ឬដូចជាដុំថ្មភ្នំ បើយើងមិនទូលរែកតទៅទៀតទេ ក៏ដាក់ចុះទៅ...។ ទុក្ខក្តៅព្រោះចាប់ ទុក្ខធ្ងន់ព្រោះទូល ទុក្ខស្រាលព្រោះដាក់... ។

๏.ព្រោះចាប់កាន់ភ្លើង ទើបយើងក្តៅដៃ
អត្តភាពសព្វថ្ងៃ បីដូចជាភ្លើង
ឧបាទានប្រកាន់ បញ្ចក្ខន្ធថាយើង
ទុក្ខសច្ចកើតឡើង រឿងវដ្តសង្សារ ។
ខន្ធប្រាំប្រៀបបាន នឹងដុំថ្មភ្នំ
សត្វលោកទុក្ខធំ ព្រោះខ្ញុំតណ្ហា
ទូលរែកភារៈ ក្នុងវដ្តសង្សារ
អវិជ្ជាតណ្ហា ឈ្មោះថាផ្លូវខុស ។

ភារនិក្ខេបនំ សុខំ

សុខខ្លាំងព្រោះមគ្គ ទម្លាក់ខន្ធចុះ
ដកនូវតណ្ហា ជាដើមកំហុស
មិនឱ្យដាលដុះ ជីកឫសអវិជ្ជា ។

๏.កុំគ្រាន់តែខ្លាចស្លាប់ហើយចង់រស់នៅនោះ ត្រូវគិតមើលថា ឥឡូវនេះ តើយើងកំពុងតែធ្វើអ្វី ។ អត់មានកូវីដ ១៩ ក៏យើងគេចមិនរួចពីស្លាប់ដែរ ព្រោះយើងមិនអាចការពារយប់ថ្ងៃកុំឱ្យទំពាស៊ីជីវិតយើងបានឡើយ ។ ដូច្នេះហើយ បើធ្វើតែបាបកម្ម ទោះរស់រយឆ្នាំ ក៏គ្មានតម្លៃអ្វីដែរ ។ សាងបុណ្យសំខាន់គឺឈប់ធ្វើបាប និងអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញាកំណត់ដឹងនាមរូបគឺជាធាតុ មិនមែនសត្វ បុគ្គល ។ រោគដែលគួរឱ្យខ្លាចជាង កូវីដ ១៩ ទៅទៀតនោះ គឺ រោគដែលគិតតែពីខ្លួនឯង ។

❋.ធ្វើបុណ្យសាងល្អ បវរសួស្តី
រស់មានតម្លៃ ក្ស័យទៅនៅគុណា
លាងដៃថ្ងៃរះ នៅផ្ទះសូត្រមន្ត
អត់ធន់លាងចិត្ត កម្ចាត់បាបកម្ម ។๛

๏.មួយយប់ បីយាមដូចគ្នា ប៉ុន្តែដឹងយូរដឹងឆាប់មិនដូចគ្នាទេ ព្រោះក្នុងយប់នោះមានអ្នកកើតទុក្ខ មានអ្នកបានសុខ... ។ មួយយោជន៍ដូចគ្នា ប៉ុន្តែឆ្ងាយជិតពិតជាមិនដូចគ្នាឡើយ ព្រោះតែមនុស្សធំ មនុស្សតូច ខ្លះខ្លាំង ខ្លះខ្សោយ ។ ទោះអ្វីៗ ទៀតក៏ដោយ គឺ

បញ្ញត្តិឱ្យចិត្តដឹង ចិត្តខឹងក្រោធរឿងផ្សេង ចិត្តស្រឡាញ់រឿងផ្សេង... ទាំងខុស ទាំងត្រូវ ក៏នៅក្នុងសន្ទតិដែរ ។ តាមពិត គឺមានតែទុក្ខ និងការរលត់ទុក្ខប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីកុំឱ្យវង្វេងក្នុងបញ្ញត្តិ គប្បីកំណត់ដឹងលក្ខណៈនាមរូប ឱ្យឃើញការកើតឡើង ហើយរលត់ទៅវិញ មានហើយទៅជាមិនមានវិញ ព្រោះគ្រាន់តែជាផលនៃបច្ច័យ គឺប្រៀបបីដូចជាស្រមោល ឬផ្លេកបន្ទោរឰដ៏អាកាស ដូច្នោះឯង៕

៥.សុខមិនយូរប៉ុន្មានក៏ទុក្ខ ទុក្ខក៏មិនយូរប៉ុន្មានដែរ ជា ឈឺ សើច យំ ជុំគ្នា លាហើយ... ។ ជឿចុះ គ្រប់យ៉ាងនឹងកន្លងផុតទៅរឹង កូវីដ ១៩ ក៏មិនដោយឡែកដែរ ។

៦.អ្វីដែលជាខ្លឹមសារ គឺការស្ងប់ចិត្ត មិនទាមទារអ្វីៗ ឡើយ ព្រោះបញ្ញាបានកំណត់ដឹង ឃើញការរស់នៅ មានត្រឹមតែវិថីចិត្តប៉ុណ្ណោះឯង ដែលដឹងនូវអារម្មណ៍ ។

ដូច្នេះ របស់ដែលជាទីពេញចិត្តក្នុងលោក មិនមែនជាទីពឹងឱ្យស្ងប់ចិត្ត ដូចជាបញ្ញាដែលដឹងការពិតឡើយ ៕

๏.ដើម្បីធ្វើសង្គ្រាមនឹង កូវីដ ១៩ ប្រទេសជាតិតម្រូវឱ្យដេកនៅផ្ទះ... ។ តាំងពីកើតមក ខ្ញុំមិនធ្លាប់នឹកឃើញសោះថា ការងារដ៏ធំ តែធ្វើបានដោយងាយ គ្រាន់តែដេកនៅផ្ទះ គងអន្ទាក់ខ្លា ក៏អាចជួយជាតិបានដែរ ! ॥

๏.ចិត្តល្អ អារម្មណ៍ល្អ អធ្យាស្រ័យល្អ ចេះជួយអ្នកដទៃ ។ តាមពិត ការជួយដល់អ្នកដទៃ គឺជួយដល់ខ្លួនឯង ព្រោះជាកុសលកម្ម ប្រចាំវដ្ដៈ បើយើងគិតតែពីខ្លួនឯង ដោយការជាប់ជំពាក់នឹងជីវិតបច្ចុប្បន្ន គឺជាការចាញ់បោកកិលេសខ្លួនឯង ព្រោះខ្លួនយើងពិតប្រាកដដែលត្រូវជួយគឺវដ្ដទុក្ខ ហើយអ្វីដែលអាចជួយខ្លួនយើងបាន គឺជាកុសលលោកិយ និងលោកុត្តរនៃខ្លួនឯង បានដល់សតិប្បដ្ឋាន៤។ ដូច្នេះ ត្រូវប្រយ័ត្នចិត្ត រក្សាខ្លួនឱ្យបានល្អ ចេះសូមខមាទោសនឹងខ្លួនឯង ដែលធ្លាប់ធ្វើខុសចំពោះខ្លួន នាំឱ្យខ្លួនឯងមានទុក្ខ សន្យាឈប់ធ្វើបាបដល់ខ្លួនឯង ហើយសម្លឹងមើលរតនៈដ៏មានតម្លៃ មានព្រះត្រៃសរណគមន៍ និងសីលជាដើម ធ្វើខ្លួនឯងឱ្យសប្បាយចិត្តជាពិសេស ព្យាយាមព្យាបាលរោគរបស់ចិត្ត ដោយឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិគឺព្រះធម៌ ។ ត្រូវចាំថា ខ្លួនយើងម្នាក់នេះ គឺសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯង

ជារៀងរហូត ។

១.បានជាមនុស្សល្អ ព្រោះធម៌ល្អពិត
បុណ្យល្អជាមិត្ត រួមចិត្តស្ម័គ្រស្មោះ
ទោះបីថ្ងៃក្តៅ បុណ្យនៅល្អស្រស់
រូបខ្មៅក្លិនខ្មោះ ក៏ស្រស់គួរស្រូប ។
នៅក្នុងព្រៃភ្នំ អប់រំបញ្ញា
ទោះយប់យ៉ាងណា ភ្លឺថ្លានាមរូប
កាយក្តៅស្អុះស្អិត តែចិត្តមិនល្មោភ
នៅក្នុងយូធូប ក៏ឱបធម្មទាន ។
ទោះនៅគ្មានគ្នា ក៏ជាមនុស្សល្អ
ទោះបីខ្លួនក្រ ក៏ចិត្តអ្នកមាន
ទោះនៅតូបស្បូវ ដូចនៅវិមាន
សំខាន់ព្រហ្មយាន និព្វានអស់ខ្ទល់ ។

១.បើយើងឱ្យសុខដល់អ្នកដទៃមិនបានទេ ក៏កុំសាងសេចក្តីទុក្ខឱ្យដល់គ្នាទៅ គឺជាការប្រពៃ ។ បើយើងអប់រំចិត្តរបស់យើងបាន

ល្អហើយ គឺយើងអាចជ្រើសរើសក្នុងការចូលខ្លួនទៅ ឱ្យអ្នកដទៃបានសេចក្តីសុខ ។ តែយើងក៏អាចជ្រើសរើសយកការដើរចេញពីអ្នកដទៃ ដើម្បីសង្គ្រោះខ្លួនឯង ឱ្យបាននូវភាពជាឥស្សរៈ សុខស្ងប់ផងដែរ ។

❋.ដូចជាដំណើរក្នុងផ្លូវសមថវិបស្សនាអីចឹងដែរ គឺចម្រើនមេត្តា ក្នុងបំណងប្រាថ្នាឱ្យសព្វសត្វបានសុខ និងជ្រើសរើសយកការដើរចេញអំពីលោកនេះ ដើម្បីឱ្យខ្លួនឯងបានរួចផុតចាកទុក្ខ ។

◎... គឺអាច ត្រង់ដែលថា អ្នកដែលយើងស្រឡាញ់មិនមកមកតែអ្នកដែលយើងមិនស្រឡាញ់ ។ តាមពិត ជីវិតយើងទាក់ទងនឹងសេចក្តីស្រឡាញ់ មិនចាំបាច់ទាល់តែសមទៅតាមបំណងប្រាថ្នានោះឡើយ គឺយើងអាចសម្រេចបានជាមនុស្សល្អយ៉ាងមាំទាំ និងមានសេចក្តីសុខដោយខ្លួនឯង ។ ចូរយើងកុំភ្លេចសមត្ថភាពរបស់យើង សង្ឃឹមអ្វីតែពីអ្នកដទៃនោះ ។

❋.កុំបន្ថយតម្លៃខ្លួនឯង ក្នុងរឿងចង់ឱ្យដទៃមកស្រឡាញ់ (ទោះបីនៅក្នុងរឿងរាប់អាន ឬរឿងជ្រះថ្លាគោរពបូជា អ្វីៗទៀតក៏ដូចគ្នាដែរ) ត្រូវចេះក្រែងចិត្តអ្នកដទៃឱ្យជារឿងសំខាន់ និងត្រូវធ្វើខ្លួនឯងឱ្យមានតម្លៃ យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានយើងម្នាក់ដែរ ដែលបានដឹងអំពីតម្លៃពិតរបស់យើងខ្លួនឯង ហើយមានសេចក្តីសុខ ។

យើងចាប់មេអំបៅឱ្យនៅនឹងយើងមិនបាន តែយើងអាចធ្វើសួនផ្កា ដើម្បីបូជាថ្វាយព្រះរតនត្រ័យបាន ហើយមេអំបៅក៏ហើរមកក្រេប តាមអធ្យាស្រ័យនៃធម្មជាតិ យ៉ាងណា សួនផ្កានៃជីវិតប្រកបដោយ សីល សមាធិ និងបញ្ញា គឺជាបដិបត្តិបូជា ហើយរមែងមានសេចក្តី សុខ សេចក្តីចម្រើនដល់ពួកមេអំបៅ គឺមនុស្ស និងទេព្តាទាំងឡាយ ដូច្នោះឯង ។

๏.មនុស្សដែលមានបុណ្យច្រើន មានប្រាជ្ញា ស្មារតី រមែង រស់នៅងាយៗ គឺមិនចាំបាច់អ្វីៗ ប្រណីត ថ្លៃៗ ទៅនោះឡើយ បរិភោគងាយ សប្បាយចិត្តក៏ងាយដែរ ប៉ុន្តែ មិនងាយកើតទុក្ខឡើយ ហើយក៏មិនចេះរំលឹករំលើក បើកកកាយរឿងរ៉ាវមិនល្អនៃអ្នកដទៃអ្វី ទៅនោះដែរ ។ ទុក្ខសម្រាប់ដឹង មិនមែនសម្រាប់ទូលរែកទេ ។

๏.បើយើងនៅល្ងង់ ចេះតែខឹងស្អប់ ប្រទូស្តទាស់ចំពោះ សេចក្តីទុក្ខ គឺយើងនៅតែសោកសៅ និងមានការភ័យខ្លាចជារៀង រហូត តែបើយើងបានស្គាល់សេចក្តីទុក្ខច្បាស់ដោយបញ្ញា សេចក្តី ទុក្ខនេះឯង នឹងបញ្ជូនដំណើរយើងតាមផ្លូវវិបស្សនា ឱ្យបានដល់ ព្រះនិព្វានដែលជាទីបំផុតទុក្ខ ។

⁕.ចំពោះអ្វីៗ ដែលប្រែប្រួលក៏ដូចគ្នាដែរ កាលបើយើងមិនអាចបញ្ឈប់បានទេ គឺមានតែការអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញាទទួលដឹងអនិច្ចំ តាមសេចក្តីពិត ដូច្នេះ យើងនឹងបានទទួលលទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យ គឺការមិនកើតទុក្ខ ។ មនុស្សយើងជារៀងរហូតមក ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយការចង់បានអ្វីៗ ឱ្យត្រូវទៅតាមចំណង់តណ្ហា មិនចេះដោះស្រាយកុំឱ្យប្រទូស្តទាស់ នឹងសេចក្តីទុក្ខនោះឡើយ ពោលគឺប្រឆាំងទាស់នឹងសេចក្តីទុក្ខ ហើយក៏ទៅពឹងតណ្ហា ដែលជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខហ្នឹងឯង ។

⁕.ធម្មជាតិមានច្បាប់របស់ធម្មជាតិ មានហេតុ មានផលត្រឹមត្រូវ ។ ទាល់តែបញ្ញាទើបបានសុខ បើទៅតាមតែចំណង់តណ្ហាទេនោះ គឺត្រូវកើតទុក្ខរហូតដោយមិនមានទីបំផុតឯងៗ នោះឡើយ។

⁕.**បុញ្ញំ សុខំ ជីវិតសទ្ធាយ** បុណ្យនាំឱ្យបានសុខក្នុងខណៈដែលអស់ជីវិត (បិ.៥២/ទំ.៩១) ។

⁕.រូបកាយ ជារឿងរបស់រូបកាយ តែងមានរោគ និងតែងបែកធ្លាយដោយមិននូវអនន្តរប្បច្ច័យឡើយ ប៉ុន្តែ បុណ្យដែលចិត្តបានសន្សំល្អហើយ គឺមិនវិនាសទៅដូចជារូបធម៌នោះទេ រមែងជាពន្លឺ

ភ្លឺស្វាងនាំផ្លូវជីវិត ឱ្យបានជួបតែនឹងសេចក្តីសុខ រហូតបានដល់ទី បំផុតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែបុណ្យ មានត្រៃសរណគមន៍ជាបាទ ។

០.មនុស្សយើង ជារៀងរហូតមក គឺចេះដោះស្រាយបញ្ហា ដោយការចង់បានអ្វីៗ ឱ្យត្រូវទៅតាមចំណង់តណ្ហា មិនចេះ ដោះស្រាយកុំឱ្យប្រទូស្តទាស់ នឹងសេចក្តីទុក្ខនោះឡើយ ពោលគឺ ទាស់នឹងសេចក្តីទុក្ខ ប្រកាន់យកសេចក្តីទុក្ខ ជាគ្រឿងភ័យខ្លាច ហើយរមែងពឹងតណ្ហា ដែលជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខហ្នឹងឯង ។

.ដូចជាបំណងប្រាថ្នា

-ឱ្យរកស៊ីមានបាន ដូចម្តេច ក៏មិនប្រាថ្នាឱ្យចេះគ្រប់គ្រាន់

-សូមកុំឱ្យស្លាប់ ដូចម្តេច ក៏មិនប្រាថ្នាកុំឱ្យភ័យខ្លាចស្លាប់

-សូមឱ្យជួបតែរឿងល្អ ដូចម្តេច មិនប្រាថ្នាកុំឱ្យទាស់ជាមួយ នឹងគ្រប់រឿង... ។

.មនុស្សយើង អាចដោះស្រាយសេចក្តីទុក្ខបាន ដោយការ កំណត់ដឹងទុក្ខ និងស្គាល់សេចក្តីទុក្ខ ដោយមិនចាំបាច់ ពឹងទៅលើ តណ្ហានោះឡើយ ។

๏.មានធម៌មួយ ដែលបញ្ជាក់ថា យើងពូកែក្នុងការស្រឡាញ់ខ្លួនឯង និងឈ្មោះថា រក្សាខ្លួនបានល្អ គឺការឱ្យអភ័យដល់អ្នកដទៃបាន ។

※.ក្នុងទឹកដែលកករល្អក់ រមែងមានថ្លា កាលណាបើនៅនឹងស្ងៀម ក៏ដូចជាដួងចិត្តកករល្អក់ រមែងរងថ្លាក្នុងកាលដែលចិត្តមានព្រះកម្មដ្ឋាន នៅដោយចិត្តស្ងប់ របស់អ្នកដែលត្រេកអរក្នុងទីស្ងាត់ ជាអ្នកមានធម៌បានស្តាប់ហើយ ពិចារណាឃើញសច្ចធម៌ដោយបញ្ញានាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

※.**អញ្ញាបឡ្ឍំ សុខំ លោកេ** ការមិនបៀតបៀននូវសត្វទាំងឡាយ នាំមកនូវសេចក្តីសុខក្នុងលោក ។

๏.គិតគ្របគ្រង ហួងហែងពេលណា ក៏កើតទុក្ខពេលនោះ ។

-ពូកែយ៉ាងណា ក៏គ្មានតម្លៃដែរ បើមិនឈ្នះសេចក្តីទុក្ខទេ ។

-យើងបដិសេធជំងឺ ឈឺថ្កាត់មិនបាន តែយើងអាចបដិបត្តិមិនកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តព្រោះរោគនោះបាន ទាំងអាចជ្រើសរើសផ្លូវនៃជីវិតដើរដោយខ្លួនឯងបានទៀតផង ជាមាគ៌ាឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ។

๏.មិនបានគិតថាល្អជាងអ្នកណា ទាំងមិនបានគិតថា មានបានអ្វីជាងអ្នកណាទៅនោះឡើយ ។ ក៏គ្មានពូកែអ្វីទៅជាងអ្នកដទៃនោះដែរ...ប៉ុន្តែ សប្បាយចិត្តត្រង់រស់នៅបានដោយខ្លួនឯង មិនបានបៀតបៀនសេចក្តីសុខនៃអ្នកដទៃណានោះឡើយ ។๛

๏.សុខសាន្តក្នុងលោក ជួបរោគកើតខ្វល់
ទុក្ខសោកជាផល មិនស្គាល់ធម៌ពិត
សុខព្រះអរិយៈ ត្រជាក់គំនិត
មិនហួងជីវិត ស្ងប់ពិតជាផល ។๛

๏.កូវីដ ១៩ ធ្វើឱ្យយើងនឹកដល់តម្លៃជីវិត ហើយកាត់បន្ថយនូវចំណង់តណ្ហាក្នុងអ្វីដែលមិនចាំបាច់ ។ ដូច្នេះ បើនៅសល់ជីវិតបន្តទៅទៀតប៉ុនណា ។ គួរអប់រំចម្រើនមរណស្សតិឱ្យបានរឿយៗ ដើម្បីឱ្យចេះល្មមនឹងបច្ច័យ ៤ ។ កាលបើចេះល្មមចិត្តនឹងទ្រព្យសម្បត្តិបច្ច័យ ៤ ហើយ លោភៈក៏មិនខ្លាំងក្លាដែរ ។ កាលបើលោភៈថយចុះមិនចម្រើនខ្លាំងទៅទេ ក៏មិនបៀតបៀនដល់សង្គមជាតិ ឬដល់បុគ្គលដទៃណាៗ ឡើយ... ។

๏.ជាមនុស្ស គួរតែបានសប្បាយចិត្ត ចំពោះលទ្ធភាពដែលខ្លួនមាន ទាំងឋានៈ ទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ដើម្បីយកមកចាត់ចែងប្រើប្រាស់ ជួយឱ្យអ្នកដទៃបានជីវិតរស់ និងបានសុខ។ ប៉ុន្តែ បែរជាវង្វេងមិនសមគួរនឹងឋានៈ ពុករលួយប្រាក់ដល់រាប់ពាន់លានដុល្លារ មិនដឹងថាត្រូវយកទៅចាយនៅស្រុកខ្មោចណា ខ្លះមានទុច្ចរិតដទៃផ្សេងៗទៀត ។ នេះហៅថា ការស្រវឹងនឹងជីវិត ស្រវឹងនឹងលាភសក្ការៈ សេចក្តីសរសើរ ព្រោះហេតុមកអំពី ការមិនមានន័យមរណស្សតិហ្នឹងឯង ។

๏.អរុណរៈ សួស្តី ! មិនសូមអ្វីណាណីទេ
សូមតែសួតទាំងទ្វេ នៅទំនេរគ្មានកូវីដ ។
សុខរឭកក្រោកព្រឹកឡើង នៅត្រង់យើងរីករាយចិត្ត
គ្មានអ្វីល្អប្រណីត ត្រឹមពេញចិត្តពិតជាសុខ ។
ពេញចិត្តនឹងមិត្តបុណ្យ បូជាគុណធ្ងន់គ្រប់មុខ
ទាំងគុណម្តាយឪពុក គុណម្ចាស់ស្រុកគ្រូឱ្យចេះ ។
គុណបុណ្យពីជាតិមុន ព្រមទាំងបុណ្យក្នុងជាតិនេះ
បូជាគុណវិសេស អស្ចារ្យម្ល៉េះព្រះត្រ័យរត្ន ។
ពេញចិត្តស្តាប់ព្រះធម៌ ស្តាប់ដោយល្អយកបដិបត្តិ

សុខសូប់ត្រូវហ្វឹកហាត់ ចេះលះកាត់ដោយបញ្ញា ។
មានអ្វីក៏ខ្វល់ដែរ លើកលែងតែត្រែសិក្ខា
សាងបុណ្យសូមសច្ចា អស់អាសវាតណ្ហាក្ស័យ ៕

០.ដឹងហើយ មិនមែនសុទ្ធតែត្រូវនិយាយទៅនោះទេ ។

- មិននិយាយ មិនមែនបានសេចក្តីថា គ ថ្លង់ ល្ងង់ មិនដឹងអ្វីនោះឡើយ ។

- យើងអាចមិនដឹងខ្លួនឯងថា កាចសាហាវប៉ុនណា ព្រោះយើងមិនបានប្រហារអ្នកដទៃដោយដំបង ឬអាវុធផ្សេងទៀត... ប៉ុន្តែ គំនុំ គុំស្អប់ និងពាក្យសម្តី ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃនោះ។ បាត់បង់កិត្តិយស ឈឺចាប់ផ្លូវចិត្ត ៕

០.ជីវិតដែលមានតម្លៃ គឺជាជីវិតដែលខ្លួនយើងជាមនុស្សមាន នូវគុណតម្លៃ ហើយធ្វើជីវិតរបស់អ្នកដទៃឱ្យមានគុណតម្លៃផងដែរ ៕

០.មិនមានអ្វីដែលយើងសន្សំហើយ មិនមែនជាភារៈនោះឡើយ លើកលែងតែសេចក្តីល្អប៉ុណ្ណោះ ។

⁕.ឥឡូវនេះមនុស្សយើងខ្លាចកូវីដ ១៩ ទើបមិនហ៊ានប៉ះពាល់កាយគ្នា មិនហ៊ានបរិភោគរួមគ្នា និងមិនហ៊ាននិយាយជិតគ្នា... ប៉ុន្តែមិនធ្លាប់ខ្លាចរាគៈ ដែលអាស្រ័យនឹងសំសគ្គៈទាំងអស់នេះឡើយ ។

๐.សំសគ្គជាតស្ស ភវន្តិ ស្នេហា
ស្នេហន្វយំ ទុក្ខមិទំ បហោតិ
អនីឝវំ ស្នេហវំ បេក្ខមានោ
ឯកោ ចរេ ខគ្គវិសាណកប្បោ ។

សេចក្តីស្រឡាញ់ស្នេហា រមែងមានដល់បុគ្គលដែលច្រឡូក-ច្រឡំ (ដោយសំសគ្គៈ ៥ យ៉ាង គឺរាគៈក្នុងការឃើញ ការឮ ការប៉ះពាល់កាយ ការនិយាយគ្នា និងដោយការបរិភោគរួមគ្នា) ។ សេចក្តីទុក្ខ ដែលជាប់តាមសេចក្តីស្រឡាញ់ស្នេហានេះ ក៏រមែងកើតឡើងបុគ្គលឃើញទោស ដែលកើតអំពីស្នេហាហើយ គប្បីត្រាច់ទៅតែម្នាក់ឯងដូចជាកុយរមាស (បិ.៥៤/ទំ.១៣) ។

⁕.ស្នេហាដោយរាគៈ កើតអំពីសំសគ្គៈ ៥ យ៉ាង មានការប៉ះពាល់កាយជាដើម ។ សេចក្តីទុក្ខក្នុងពិភពលោក កើតអំពីស្នេហាប៉ុន្តែមិនខ្លាចឡើយ មានតែចូលចិត្តណាស់ប៉ុណ្ណោះ ទើបតែមកខ្លាចកូវីដ ១៩ នេះឯង ។

๏.ខ្ពស់ជាងមេឃ គឺអាកាសវេហា
ខ្ពស់ជាងបព្វតា គឺស្មៅដែលនៅលើភ្នំ
ខ្ពស់ជាងឋានព្រហ្ម គឺបរមនិព្វាន
ខ្ពស់ជាងសត្វតិរច្ឆាន គឺមនុស្សកតញ្ញូ
ខ្ពស់ជាងព្រះពុទ្ធបរមគ្រូ គឺព្រះធម្មរតនៈ ។

๏.មនុស្សខ្លះត្រេកអរ នឹងយើងបានសុខ
មនុស្សខ្លះពាក់មុខ យើងទុក្ខគេអរ
មនុស្សខ្លះច្រណែន និន្ទាវឹកវរ
មនុស្សខ្លះភូតភរ សាងរឿងអុជអាល ។
កូវីដរម្លឹក លោកប្រែថាលាញ
កូវីដជំនាញ បំផ្លាញចក្កវាឡ
កូវីដប្រដៅ មិនត្រូវត្រអាល
កូវីដម្ចាស់កាល គឺកាលកិរិយា ។
សិក្សារឿងលោក លោកនេះប្រដៅ
កុំនៅលូង់ខ្លៅ ត្រូវលះតណ្ហា
កុំចង់ធ្វើម្ចាស់ ក្នុងត្រៃលោកា
សូម្បីអត្តា មិនទាំងមានផង ។

๏.បើយើងគិតតែពីទាស់ចិត្ត សូម្បីគ្រាន់តែមួសមួយមក ក៏យើងគិតថារំខានណាស់ដែរ ប៉ុន្តែ បើយើងមានសតិ ចេះគិតដោយបញ្ញា សិក្សាបរមត្ថ សូម្បីរឿងប៉ុនចក្កវាឡ ក៏គ្មានអ្វីជាការរំខានយើងដែរ ព្រោះជារបស់ក្នុងលោក ។

๏.ជីវិតដែលមានសេចក្តីសុខ ៖

- មានកល្យាណមិត្ត ដែលនាំឱ្យកុសលធម៌ចម្រើនឡើង
- មានសន្តោស មិនកើតទុក្ខនឹងរបស់ដែលខ្លួនឯងមិនមាន
- មានមេត្តាដល់អ្នកដទៃ មិនច្រណែន កំណាញ់អ្វីឡើយ
- មានសីលជាប្រចាំ ឱ្យអភ័យដល់សព្វសត្វទាំងឡាយ
- មានការចិញ្ចឹមជីវិត សុចរិត ត្រឹមត្រូវ មានកតញ្ញូតាធម៌
- មានការងារធ្វើជាទីពេញចិត្ត ពេញកម្លាំងសទ្ធា និងឆន្ទៈ
- ចេះកាត់បង់ដោយបញ្ញា គឺមិនដណ្តើមអ្វីអំពីសង្ខារធម៌
- មិនជំពាក់វាក់វិននឹងរឿងអ្នកដទៃ ព្រោះបរមត្ថផ្សេងគ្នា ។

๏.ម្លូបម្ហាឡើងថ្លៃ លកលៃដាក់ពោះ
គង់បាននៅរស់ ព្រោះបាយនៅមាន

តែបើអត់សីល ខូចខិលតាមឃ្លាន
ធ្វើអ្វីក៏ហ៊ាន គ្មានបានរស់ឡើយ ។
ជីវិតខ្វះប្រាក់ មិនបាក់មិនស្រុត
រស់តាមសម្រុត សម្រួលចិត្តឆ្លើយ
តែខ្វះស្មារតី ចង្រៃធំហើយ
រស់មិនមាំឡើយ បាក់ហើយធ្លាក់ជ្រោះ ។
ជីវិតបព្វជិត កូវីដដប់ជ្រាំបួន
អ្នកស្រុកគេចពួន ស្គមខ្លួនស្វិតពោះ
នៅខំសូត្រធម៌ ជួយរំដោះគ្រោះ
គុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ បានលុះនិព្វាន ។

๑.កូវីដ ១៩ ក៏ខ្លាចហើយ ។ នៅរឿងអត់ប្រាក់ជាប់ខ្លួនទៀត តម្លៃផ្ទះ តម្លៃទឹកភ្លើង តម្លៃជួលទីតាំង តម្លៃម្ហូបអាហារ... នៅបំណុលធនាគារទៀត ។

๒.ជីវិតនេះស៊ីឈ្នួលថ្លៃណាស់ ទម្រាំតែជួលបានឱ្យនៅរស់ត្រូវបង់ថ្លៃសព្វគ្រប់ ដូច្នេះ ទើបត្រូវប្រើប្រាស់ជីវិតនេះឱ្យអស់ថ្លៃ ដោយការខំប្រឹងព្យាយាមបដិបត្តិតាមព្រះធម៌ ។ ចំពោះបញ្ហាជីវភាពទាក់ទងនឹងភាពសាំនៃចិត្ត ប្រៀបដូចប្រព័ន្ធសាំក្នុងរូបកាយ អាច

ដោះស្រាយបញ្ហាមេរោគផ្សេងៗ បាន យ៉ាងណា ផ្លូវចិត្តជីវិតយើងក៏ដូច្នោះដែរ ត្រូវចេះអត់ធន់ កុំប្រឆាំងនឹងការពិតដែលនាំឱ្យតឹងចិត្ត... ជាផលល្អនៃសេចក្តីអត់ធន់ គឺយើងមានភាពសាំនៃចិត្ត អាចទ្រាំបានជាមួយនឹងបញ្ហាផ្សេងៗ រីឯដួងចិត្ត ក៏បានរឹងមាំឡើង ។

ø.កូវីដ ១៩ ប្រដៅឱ្យមនុស្សចេះប្រយ័ត្ន មិនមែនឱ្យមានចិត្តអាក្រក់ ស្អប់គ្នា ចោទប្រកាន់គ្នានោះឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ មានមូសមកខាំយើង តើយើងត្រូវស្អប់មូសឬ ? តើមូសខុសអ្វី ។ បើយើងរកកំហុសមូសឃើញ បានសេចក្តីថា យើងមិនយល់ពីធម្មជាតិ ។ តាមពិត មកអំពីមនុស្សយើងមិនយល់ពីធម្មជាតិហ្នឹងឯង បានជាមានការស្រឡាញ់ ស្អប់ គាប់ ទាស់ ពេញចិត្តចាប់យក ហួងហែងថាជារបស់ខ្លួនឯង រួចទៅ តាំងកើតទុក្ខ សោកសៅថា របស់យើងវិនាសហើយ ។ រឿងក្នុងវដ្តៈតែប៉ុណ្ណឹងឯង អប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញា ដឹងថាអ្វីៗ ជារបស់ក្នុងលោក មានការកើតហើយ តែងវិនាសទៅវិញ ដោយបរមត្ថ គ្មានម្ចាស់ទេ ទើបបានស្ងប់ចិត្ត ។

ø.(ពាក្យពីបុរាណ)

❋.ចេះមិនឈ្នះចង់ ត្រង់មិនឈ្នះទ័ល

កលមិនឈ្នះគិត ឫទ្ធិមិនឈ្នះរោគ
លោកមិនឈ្នះលាញ ទាញមិនឈ្នះទៅ
នៅមិនឈ្នះនាង រាងមិនឈ្នះរាគៈ ។
ø.ត្រជាក់កម្ចាត់ក្តៅ ក្តៅកម្ចាត់ត្រជាក់
អរិយមគ្គកម្ចាត់វដ្តៈ និរោធសច្ចៈជាផលសម្រេច
ព្រះនិព្វានមិនមានអ្វីកាត់ផ្តាច់ បរមសុខជារៀងរហូត៕

ø.ចិត្តដែលប្រកបដោយមេត្តា ឱ្យយើងសុខាជាងគំនិត
អាត្មានិយមរឹតរុំចិត្ត ទុក្ខច្រើនព្រោះគិតហួងខ្លួនឯង ។
រូបកាយមិនមានរោគ ជាលាភជោគដ៏ក្រៃលែង
ចិត្តដែលមិនវង្វែង ល្អក្រៃលែងជាងទាំងអស់៕

ø.បុណ្យរក្សា សីលាឃុំគ្រង
ប្រយ័ត្នជាចម្បង រោគចម្លងមិនឆ្លងទេ ។

※.**សោចន្តិ ជនា មហាយិតេ** ពួកជនយើងគេ ទុក្ខសោកសាន់រុំណ្តា ព្រោះប្រកាន់អ្វីៗ ថាជារបស់ខ្លួន ។

※.ទូលរបស់ណាធ្ងន់ របស់ហ្នឹង មិនទូល មិនធ្ងន់ បើមិន

ប្រកាន់មិនកើតទុក្ខ មេត្តាឱ្យបានសុខ រាត្រីសួស្តី ! សុបិនល្អ ។

ឱ.ដួងព្រះអាទិត្យកម្ចាត់អន្ធការ បុញ្ញសីលាកម្ចាត់អន្តរាយ
ជំងឺរាតត្បាតចូរចៀសឱ្យឆ្ងាយ ពួកមារខ្ចាត់ខ្ចាយស្វាហាយៈ។

ឱ.កាលពីយើងមិនទាន់បានជួបព្រះធម៌ យើងគិតថា បើមានអ្នកដទៃស្រឡាញ់យើងច្រើន យើងនឹងមានសេចក្តីសុខ ។ ដល់ពេលយើងបានជួបនឹងព្រះធម៌ ទើបយើងបានយល់ដឹងថា សំខាន់ជាងអ្នកណា ។ ទាំងអស់ គឺខ្លួនយើងហ្នឹងឯង ដែលគប្បីស្រឡាញ់ខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ។ ត្រឹមតែខ្លួនយើងម្នាក់ឯងប៉ុណ្ណោះ ដែលពូកែក្នុងការស្រឡាញ់ខ្លួន ក៏បានសេចក្តីសុខ និងបាននូវទីពឹងហើយ ។ មិនត្រូវទៅរកសេចក្តីសុខក្នុងទីឆ្ងាយ ឬក្នុងវត្ថុសម្បូរណ៌បែបណានោះឡើយ ត្រឹមតែចិត្តយើងស្ងប់ ព្រោះចម្រើនដោយសតិ និងបញ្ញាប៉ុណ្ណឹង គឺជាជីវិតដ៏ប្រសើរបំផុត ។ ចូរកុំមើលរំលងសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តនេះឱ្យសោះ ។

๏.ចិត្តសាំនឹងទុក្ខលំបាកដោយសេចក្តីអត់ធន់ក៏មាន ប៉ុន្តែ ភាពសាំនឹងអ្វីដដែល ។ ដោយរាគៈ ត្រូវការថ្មីក៏មានដែរ ។

๏.ដូច្នេះ ត្រូវតែប្រយ័ត្ន ចំពោះការស្រែកឃ្លានដោយតណ្ហា ព្រោះថា មិនមានអ្នកណាពូកែបោកបញ្ឆោតយើង ជាងកិលេសខ្លួនឯងឡើយ ។ ត្រូវសង្កេតឱ្យយល់ថា បែបអ្វីណា ។ ដែលយើងកំពុងតែស្រែកឃ្លាន ប្រាថ្នាចង់សេពសោយនូវបែបអ្វីនោះ។ គឺមានគេកំពុងតែធុញទ្រាន់... ๛

๏.កុំយកប្រាកដប្រជាអ្វី ជាមួយនឹងគ្រប់រឿង សូមឱ្យច្បាស់លាស់ចំពោះតែមួយរឿងដែលជាទិសដៅនៃជីវិត មានការងារប្រាកដប្រចាំថ្ងៃ ចំណែករឿងអ្វីដទៃ បើមានបានល្អក៏ចែករំលែកទៅ បើមិនមាន ឬមិនបានទេក៏ហីទៅ គ្មានការប្រណាំងប្រជែង គ្មានការច្រណែន...។ ចំពោះអធ្យាស្រ័យនៃអ្នកដទៃ គឺរឹងរឹតតែនៅឆ្ងាយអំពីការប្រកាន់ទៅទៀត ប្រឹងព្យាយាមឱ្យបានសម្រេចដល់គោលដៅតែប៉ុណ្ណោះ តើមនុស្សទាំងឡាយមានអ្វីជាគោលដៅ ឬគោលបំណង ? ចំពោះពុទ្ធបរិស័ទ តើមានគោលបំណងក្នុងជាតិនេះគឺអ្វីដែរ ? ពិតមែនតែមានព្រះនិព្វាន ជាទិសដៅចុងក្រោយក៏ដោយ ។ ការកំណត់

ទិសដៅនៃជីវិត ធ្វើឱ្យយើងយកចិត្តទុកដាក់ អនុវត្តទៅតាមគោលការណ៍ សីល សមាធិ បញ្ញា បានច្បាស់លាស់ល្អ គឺមិនចេះតែហួងហែងកើតទុក្ខទៅគ្រប់រឿងនោះឡើយ ។ អ្វីត្រូវចោលក៏ចោលទៅ សន្សំរឿងឈ្លោះគ្នាធ្វើអ្វី ព្រោះវាមិនមែនជាទិសដៅរបស់យើងផងហ្នឹង នាំតែយឺតយ៉ាវក្នុងដំណើរផ្លូវ ដែលកំពុងតែនៅមានព្រះធម៌ គួរតែបានរួមដំណើរជាមួយនឹងព្រះអរិយបុគ្គលទាំងឡាយ ។

ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ ... ๗๛

๑.សុខនាលោក	សោកនៅលាយ	មិនសុខស៊ប់
សុខក្នុងភព	ងប់ក្នុងភក់	វក់កាមា
កាមនេះឯង	តែងហ៊ឹកហ៊ាក់	និងហឺហា
ហើយហីនហោច	និងខ្លោចផ្សា	មកពីបពៃ ។
នឹកដល់ព្រះ-	អរិយ-	សាវិកា
ធ្លាប់យ៉ាងណា	សោទុក្ខា	រឿងក្នុងផ្ទះ
លុះបានបួស	រស់ក្នុងធម៌	ល្អបានឈ្នះ
លះតណ្ហា	អាសវាក្ស័យ	ប្រពៃពិត ។
ព្រោះមានទុក្ខ	ទើបដឹងសុខ	អស្សាទៈ

វង្វេងធ្លាក់ ល្បិចកាមៈ មកលួងចិត្ត
សុខបាត់មុខ ចេញទុក្ខមក រោគរួបរឹត
មរណៈពិត ត្រូវថែចិត្ត គិតសម្មា ។
រឿងជីវិត ពិតជាខ្វល់ រកកលឆ្គួត
ព្រោះទុក្ខត្រួត ឡើងឡេះឡះ អន្ទះសា
ដូច្នេះត្រូវ នៅក្នុងធម៌ កុសលា
មានបញ្ញា ដឹងសង្ខារ ថាត្រូវលះ ។
វដ្តសង្សារ ជាធម្មតា ការតាក់តែង
មិនកើតឯង កើតហើយតែង តែវិនាស
អនិច្ចា សង្ខារា គ្រប់ជាតិសាសន៍
បានសុខខ្លះ ប៉ះទុក្ខខ្លាំង តាំងប្រាថ្នា ។
សត្វកោដិលាន មានខន្ធប្រាំ ដូចតែគ្នា
តែសុខជា សុខឈ្នះមារ លាសង្សារ
អរិយសាវ័ក អង្គអគ្គ- សាវិកា
ថ្វាយបង្គំ ព្រះសាស្តា បរិនិព្វាន ។

๑.ជីវិតរស់នៅដើម្បីតែប្រាក់ មិនមានសារៈជំពាក់តណ្ហា

បើរស់ដើម្បីតែបុត្រធីតា នេះបានត្រឹមថាមហានឿយហត់ ។
ជីវិតរស់នៅដើម្បីស្នេហា ឈឺចាប់ឱរាមហាកម្សត់
បើរស់ដើម្បីប្រជែងមុខមាត់ ប្រាកដជាហត់ដូចរត់ចាប់ខ្យល់ ។
ជីវិតរស់នៅដើម្បីសិក្សា ស្តាប់ធម្មទេសនាបញ្ញាលះខ្វល់
បើរស់ដើម្បីសម្រេចមគ្គផល ទានសីលតម្កល់ឱ្យដល់កម្មដ្ឋាន ។
ជីវិតរស់នៅដើម្បីសាងល្អ បេះដូងគុណធម៌បវរសុខសាន្ត
បើរស់ដើម្បីមិត្តល្អកល្យាណ តម្កល់ខ្លួនប្រាណឱ្យបានឧត្តម ។
ជីវិតរស់នៅសន្តោសមេត្តា អភ័យករុណាឧបេក្ខាព្រហ្ម
បើរស់ចេះល្មមចេះព្រមថាសម ខន្តីអត់ទ្រាំឧត្តមសម្បូណ៌ ។
ជីវិតរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន សតិដឹងទាន់មិនភ័ន្តលោភោ
បើរស់ក្នុងធម៌អប្បមាទោ បរិបុណ្ណោបរិបូណ៌ហោង ។

១.សាយ័ណ្ហ សួស្តី ! អ្វីៗ ជាធម្មតា តែថានាំមកនូវសេចក្តីសុខឱ្យដល់យើង បានយ៉ាងងាយៗ ដោយគ្រាន់តែយើងមិនយកមកគិតឱ្យកើតទុក្ខប៉ុណ្ណឹងឯង ។ គឺជាសេចក្តីសុខដែលគួរអប់រំចម្រើនទៀតផង ព្រោះទាក់ទងនឹងការហាមតណ្ហា ដោយស្មារតី ។

ឧទាហរណ៍ យើងមិនកើតទុក្ខនឹងខ្លួនឯងចាស់ ព្រោះយើង

មិនប្រាថ្នាឱ្យនៅតែក្មេង ។ នេះមិនមែនសុខឯងៗ ទេ គឺសុខព្រោះយើងមិនមានប្រាថ្នា ។ ចំពោះអ្វីទៀតក៏ដូចគ្នាដែរ គឺដូចជាការមិនកើតទុក្ខជាមួយនឹងដួងព្រះអាទិត្យដែលទៀបនឹងអស្តង្គត រលត់ចូលកាន់សាណិយានៃរាត្រី ដូច្នោះឯង ។

១.លោភីយ៍គឺធំនៅលើចិត្ត	ដឹងចិត្តគួរគិតតាមអធ្យាស្រ័យ
ចូលចិត្តកាមគុណសុខកាឡៃ	ខ្វល់ចិត្តរាល់ថ្ងៃ
ព្រោះទាស់ចិត្តនឹងអ្វីដែលមិនបាន	ត្រូវចិត្តសមដូចក្តីប្រាថ្នា ។
២.ខកចិត្តឃ្លិតនឹកសង្ឃឹមពេក	ហត់ចិត្តក៏ដេកវែកសោកា
ឈឺចិត្តបង្ហូរទឹកនេត្រា	ថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តអនេកដេកមរណា
សៅហ្មងចិត្ត ចុតិចិត្តឥតខ្លឹមសារ	បដិសន្ធិចិត្ត ពិតអបាយ ។
៣.ពេញចិត្តនឹងបុណ្យធ្វើរឿយៗ	តាំងចិត្តរកត្រើយសប្បាយ ។
សុខចិត្តមិនគិតហត់ផ្លូវកាយ	ដួងចិត្តមិនណាយឱ្យទានងាយ
សប្បាយចិត្តទៅក្នុងលោកនាយ	រីករាយចិត្តគិតប្រាថ្នាវិវដ្តៈ ។
៤.ទុកចិត្តជឿចិត្តមិត្តកល្យាណ	ល្មមចិត្តសង្ឃឹមបានលោកុត្តរ
មគ្គចិត្តផលចិត្តអនេកអនន្ត	ចិត្តលោកុត្តរបញ្ញាជាធំ
វិបស្សនាដឹងត្រឹមតែចិត្ត	ឥឡូវនេះពិតចិត្តហើយតើ !។

๏.រឿងខ្លះ យើងអាចធ្វើបានត្រឹមតែធ្វើចិត្តខ្លួនយើងឱ្យបានសុខតែប៉ុណ្ណោះ ។ តើយើងធ្វើអ្វីបានទៅ ព្រោះនេះជាអធ្យាស្រ័យនៃអ្នកដទៃ ឬជាវិបាកកម្មរបស់យើង បើយើងធ្វើតាមតែចិត្តចង់ មិនត្រឹមតែមិនបានសម្រេចទេ គឺនឹងនាំឱ្យមានវិវាទថ្នាំងថ្នាក់ អាក់អន់ចិត្តដល់គ្នាទៀតផង ដូច្នេះ បើមិនចម្រើនទេ ចាំបាច់ធ្វើអ្វីទៀតទៅ។

๏.រឿងខ្លះ យើងធ្វើបានត្រឹមតែព្រមលះបង់ប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះដល់ពេលវេលាដែលត្រូវតែយ៉ាងហ្នឹងឯង បើយើងមិនព្រមតាមសាច់-រឿងទេ គឺយើងត្រូវដើរតួជាអ្នកកម្សត់ អត់ឃ្លានក្នុងលោក តែបើយើងដឹងថាកម្មជាអ្នករៀបចំសាច់រឿង យើងក៏មិនប្រកាន់សាច់រឿងថា ជាអត្តា តួខ្លួនយើងដែរ ទោះយើងដើរតួជាអ្វីក៏បាន គឺសំខាន់នៅត្រង់មិនប្រកាន់ មិនកើតទុក្ខដោយការវង្វេង ថាជាខ្លួនយើងមែនទែនហ្នឹងឯង ។

๏.កុំចេះតែខ្វាយខ្វល់ចិត្ត ចង់បានគ្រាន់បើ ប្រសើរក្រៃ ឱ្យអ្នកដទៃគោរពខ្លួន រហូតដល់ភ្លេចសុខចិត្តខ្លួនឯងនៅក្នុងពេលឥឡូវនេះ នោះឡើយ ។

๏.មិនមានកង្វល់នឹងរឿងអ្វី មិនភ័យនឹងឃ្លានមានឬក្រ
បំពេញនាទីបានយ៉ាងល្អ រីកចេញកេសរក្រអូបសាយ ។

រាត្រីខាងខ្មើតសន្សើមធ្លាក់ ទឹកហូរត្រជាក់ធ្លាក់បែកខ្ចាយ
វាយោដួងចន្ទដូចចិត្តម្តាយ ធម្មជាតិទាំងឡាយគួរសិក្សា ។
❋.មនុស្សយើងមានកិច្ចមាននាទី សម្តីធ្វើទៅផ្លូវសម្មា
មិនត្រូវហួងហែងជែងអ្នកណា ទោះបីស្មៅផ្កាក៏ថាស្អាត ។
កុំភ្លេចទិសដៅនៅក្នុងខ្លួន មិនគួរគុំកួនខុសក្បួនខ្នាត
ទិសដៅផុតទុក្ខគឺសម្អាត មេរោគរាតត្បាតចិត្តខ្លួនឯង ។
បទុមសុរិយាមានឧបមេយ្យ ឧបនិស្ស័យធម៌សម្តែង
ស្តាប់,គិត,សួរ,កត់,គោរពក្រែង ចាក់ធ្លុះច្បាស់ទែងរីកកុសលា។
មិនសេពព្រះធម៌គឺនៅខ្លៅ ដំបៅផ្លូវចិត្តពិតឈឺផ្សា
ប្រកាន់ទិដ្ឋិថាអត្តា ដឹងធម៌ “**តថា**” ទើបចប់រឿង៕

๏.សប្បាយពេក ព្រួយពេក អ្វីៗ ចេះតែពេកណាស់នោះ ព្រោះមកអំពីភ្លេចខ្លួន វង្វេងច្រឡំថា លោកនេះដូចជាផ្ទះរបស់យើង និងអ្វីៗ ក្នុងលោកជារបស់យើង ។ តាមពិត យើងគ្រាន់តែជាភ្ញៀវរបស់លោកនេះតែប៉ុណ្ណោះ មិនយូរឡើយ យើងនឹងមរណៈចាកចេញទៅតាមយថាកម្ម រៀងៗខ្លួន ៕๛

๏.មិនយូរប៉ុន្មាននឹងបានក្សីយ តើប្រកាន់អ្វីឱ្យធ្ងន់ចិត្ត

ច្រើនរឿងមិនបាច់យកមកគិត ពុទ្ធោ ស្រាលចិត្តពិតកម្មដ្ឋាន ។
រឿងស្រឡាញ់ស្អប់ចប់ត្រឹមស្លាប់ កុំឱ្យច្រែះចាប់ជាប់សន្តាន
បុណ្យក្រោយពីស្លាប់ទើបកល្យាណ ទានសីលកម្មដ្ឋានបានទីពឹង ៕

๑.មាត់កុំរហ័សដូចច្បាស់ការ សោតាឱ្យធ្ងន់កុំទន់ស្រាល
រឿងចាស់កុំនាំមកអុជអាល ត្រូវចេះដឹងកាល **កាលញ្ញូ**៕

๑.សម្តីអុជអាល រវែងនាំបណ្តាល ឱ្យកើតវិវាទ
ឬបើពុំនោះ ក៏ត្រឹមបែកឃ្លាត ទោះញាតិនិងញាតិ
ក៏អាចបែកគ្នា ។
ខូចការប្រាស្រ័យ លុះយូរខែថ្ងៃ រីករាលទៅជា
បែកសាមគ្គី ដែលព្រះភគវា ទ្រង់ត្រាស់ប្រាប់ថា
នឹងមានវិនាស ។
សម្តីអុជអាល ចង្រៃត្រកាល ទោះបីអ្នកឈ្លាស
អាចក្លាយជាខ្មៅ(ខ្លៅ) មួម៉ៅផ្តេសផ្តាស មន្ត្រីឬរាស្ត្រ
ដើរទាសខុសផ្លូវ ៕

(វចនានុក្រមខ្មែរ មេពាក្យ អុជអាល)

๏.មិនមានអ្នកណាពេញចិត្តនឹងអ្នកណា ទៅគ្រប់រឿងនោះឡើយ ។

⁕.ចូរពិនិត្យមើលរឿង មើលចិត្ត ក្នុងជីវិតយើង ហើយត្រូវយល់ថា វាជាធម្មតាក្នុងលោក ព្រោះទាក់ទងនឹងអធ្យាស្រ័យឧបនិស្ស័យអំពីអតីតជាតិ ។

⁕.រីឯកិច្ចបដិបត្តិ នៅត្រង់ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នាក្នុងចំណែកល្អ ហើយឱ្យអភ័យដោយមេត្តា ករុណា ក្នុងចំណែកដែលមិនត្រូវចិត្តយើង ។

๏.នៅពេលខឹងក្រោធ យើងគួរជ្រើសរើសយកការនៅស្ងៀមទាំងកាយ ទាំងវាចា រហូតដល់មាននូវសោរច្ចៈ គឺភាពស្ងៀមដោយល្អ រីករាយចិត្តនឹងការបានឈ្នះកិលេសមារក្នុងខ្លួន ជាខណៈ ។

⁕.យើងត្រូវចេះខ្លាចក្រែង ចំពោះពាក្យសម្តីរបស់យើង នៅពេលខឹងក្រោធ ព្រោះវាអាចទម្លាយនូវសេចក្តីដឹងខ្លួនជាសុខ របស់អ្នកដទៃនោះ។ ជាពិសេស គឺអ្នកដែលតែងតែគាំទ្រ ប្រាថ្នាល្អមករកយើងជានិច្ចកាល ។

๏.បើយើងឃ្លានបាយ ចេះតែលេបចូលហើយ បាយក៏ឆ្ងាញ់ ម្ហូបក៏ឆ្ងាញ់ ។ យើងត្រូវយកសេចក្តីនៅត្រង់ការឃ្លាននេះឯង ព្រោះកុំឱ្យយើងវង្វេងច្រឡំ នៅក្នុងអារម្មណ៍កាមគុណថា គួរឱ្យបរិភោគសេពសោយពិតប្រាកដនោះ តែនេះ ដោយសារក្នុងចិត្តមានកិលេស-កាមជាមេឃ្លានតែប៉ុណ្ណោះ ទើបបានសុភសញ្ញាក្តី សុខសញ្ញាក្តី... កើតឡើង សម្គាល់ទៅក្នុងអារម្មណ៍នោះ។ ថាស្អាត ថាសុខ ថាស្រួល ថាឆ្ងាញ់ ថាគួរឱ្យចង់លេប... ប៉ុន្តែតាមពិត គឺជាចំណីទាស់នៅក្នុងអរិយវិន័យរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូ សម្រាប់អ្នកដែលនៅមានមេរោគ គឺរាគានុស័យ ។

๏.អ្នកឈឺត្រូវតមចំណីទាស់ និងត្រូវលេបថ្នាំ គឺបដិបត្តិសមថវិបស្សនារហូតបានសម្រេចនូវលោកុត្តរមគ្គ ទើបបានជាសះ-ស្បើយនូវរោគ គឺការអស់ទៅនូវអនុស័យកិលេសទាំងពួង បាននូវសម្បត្តិដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ គឺព្រះនិព្វាន ។๏

๏.កុំចង់រកមនុស្សល្អជាទីបំផុតនោះ ព្រោះមនុស្សល្អ កម្ររក ។ បើពិតជាចង់បានឱ្យល្អជាទីបំផុត គឺព្រះត្រៃបិដក និងអដ្ឋកថា។

๏.ប៉ុន្តែ បើចំពោះមនុស្សធម្មតា ត្រឹមតែអាចនិយាយគ្នាស្តាប់

បាន មានពេលសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងគ្នា ចេះជួយទំនុកបម្រុងគ្នាឱ្យ បានជាមនុស្សល្អ ប៉ុណ្ណោះជាដើម ចាត់ថាក្រណាស់ទៅហើយ បើរក បាន គឺជាការប្រពៃ ត្រូវចេះរក្សាទុកឱ្យបានល្អ ។

⁂.ភាគច្រើនមនុស្សត្រូវការវត្ថុកាមគុណ មាសប្រាក់ ឋានៈ មុខមាត់ ដោយមិនបានដឹងអំពីតម្លៃនៃគុណធម៌ឡើយ លុះមិនបាន សមតាមបំណងប្រាថ្នា ក៏មានរឿងបែកបាក់គ្នា មិនថាជាប្តីប្រពន្ធ ឬ ក៏ជាញាតិមិត្តនោះទេ ដូច្នេះ ត្រូវស្គាល់មនុស្សល្អឱ្យបានច្បាស់លាស់ ហើយត្រូវរក្សាឱ្យបានល្អ ជាពិសេស គឺខ្លួនឯងជាមនុស្សល្អឡើង ។ ទើបបានកាត់បន្ថយតណ្ហា ក្នុងការពឹងអ្នកដទៃ ហើយក៏ធូរស្រាលនូវ សេចក្តីទុក្ខផងដែរ ។

⁰.អ្វីត្រូវគិត	អ្វីត្រូវធ្វើ	ប្រញាប់ឡើង
ជីវិតយើង	មិនមែនពើង	ទ្រមេឃទេ
អ្វីត្រូវលះ	អ្វីត្រូវលែង	ត្រូវទំនេរ
កុំពឹងគេ	ពឹងខ្លួនឯង	ស្វែងនិព្វាន ។
អ្វីត្រូវដឹង	អ្វីត្រូវដើរ	ត្រូវឱ្យឆាប់
អ្វីត្រូវស្តាប់	អ្វីត្រូវមើល	ត្រូវប្រឹងរៀន

កុំឱបទុក្ខ	ក្តៅគគុក	កុំបៀតបៀន
ព្រះនិព្វាន	មានប្រាកដ	រលត់ក្តៅ ។
កិច្ចសិក្សា	ត្រូវទុកថា	ជាទីមួយ
ខំបោះពួយ	គឺប្រឹងប្រែង	ស្វែងរកផ្លូវ
ព្រះសទ្ធម្ម	ខំបដិបត្តិ	ប្រព្រឹត្តត្រូវ
យាត្រាទៅ	ផ្លូវសុខស្ងប់	ចប់គ្រប់រឿង ។

๑.ក្នុងជីវិតមនុស្សយើង តែងមានរឿងទាស់ចិត្ត ព្រោះអ្វី ?

- ព្រោះមកអំពីមានបរមត្ថធម៌ គឺចិត្តទាស់កើតឡើង ។

๒.មានការទាស់ចិត្ត ចិត្តប្រទូស្តកើតឡើង ព្រោះហេតុអ្វី ?

- ហេតុមកអំពីមានឆន្ទរាគៈ ត្រេកអរ ពេញចិត្តនៅក្នុងលោក ប្រកាន់ដោយតណ្ហាថា នុ៎ះជារបស់យើង ប្រកាន់ដោយមានះថា នុ៎ះជាយើង និងប្រកាន់ដោយទិដ្ឋិថា នុ៎ះជាអត្តា តួខ្លួនយើង ។

๓.ជាធម្មតានៃការមិនបដិបត្តិសតិប្បដ្ឋាន គឺភាពរង្វេង ភ័យខ្លាចចំពោះសេចក្តីទុក្ខ នឹកប្រាថ្នាបន់ស្រន់កុំឱ្យជួបនូវអ្វីនោះៗ ដែលជាទីទាស់ចិត្ត ដូចជាកុំឈឺ កុំស្លាប់ កុំខាតលាភ កុំបាត់យស កុំឱ្យព្រាត់ប្រាសអំពីបុគ្គល ឬសម្បត្តិជាទីស្រឡាញ់ ហួងហែង និងកុំឱ្យចាញ់គេ ។ល។ ចំពោះកិច្ចបដិបត្តិតាមព្រះធម៌ គឺការមានសតិរលឹក-

ដឹង ស្គាល់អ្វីដែលបដិសេធមិនបាននោះ ដោយការមិនប្រទូស្ត និង
រស់នៅជាមួយបានដោយការមិនកើតទុក្ខ ។ សតិរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌
បញ្ចប់នៅត្រង់អ្វីៗ នោះ ប្រាកដឱ្យដឹងថា មិនមែនជាអត្តា តួខ្លួន
យើងឡើយ ទោះជាវិញ្ញាណក្តី វេទនាសោយអារម្មណ៍ក្តី ភ័យព្រួយ
ក្តី ការស្តាយក្រោយក្តី និងការនឹកគិតគ្រប់រឿងដទៃទៀតក្តី...
ទាំងអស់គឺ **សព្វេ ធម្មា អនត្តា** ។

๑.សត្វលោក ច្រើនតែវង្វេងទៅចាត់ការរឿងដែលខ្លួនឯង
ប្រទូស្តទាស់នោះ ឱ្យបានសមតាមអ្វីដែលតណ្ហាត្រូវការ ។

๒.សតិប្បដ្ឋាន គឺជាផ្លូវឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ដោយសតិរលឹក
បាននូវមនោវិញ្ញាណធាតុ ដែលកំពុងតែនឹកគិតដល់រឿងនោះៗ ។
រឿងអ្វីក៏បានដែរ អត់មានបញ្ហាជាមួយនឹងសតិប្បដ្ឋានទេ ព្រោះរឿង
ជាបញ្ញត្តិ ត្រូវដោះស្រាយដោយកុសលធម៌ដទៃ ។ ចំពោះកិច្ចនៃ
សតិប្បដ្ឋាន ក៏មិនធ្វើអ្វីចំពោះបរមត្ថធម៌នោះៗ ក្រៅអំពីរលឹកបាននូវ
លក្ខណៈតាមពិតនោះឡើយ ព្រោះបញ្ហា គឺការវង្វេងមិនដឹងសច្ចធម៌
រីឯសតិប្បដ្ឋាន ឱ្យសម្រេចបាននូវការមិនវង្វេង ដូច្នេះ ក៏បញ្ចប់អស់
បញ្ហាក្នុងវដ្តៈ ត្រឹមប៉ុណ្ណឹងឯង ។

๏.អ្នកដែលបាននៅរស់ មិនមែនថាបានរស់ហើយ សុទ្ធតែមានតម្លៃទៅនោះទេ ។ មនុស្សយើងដោយច្រើន បានត្រឹមតែចង់រស់ប៉ុណ្ណោះ ឱ្យតម្លៃជីវិតថ្លៃឥតឧបមា ដល់ពេលត្រូវក្ស័យជីវ៉ា ក៏កន្ទក់កន្ទេញ ជាបុគ្គលមិនមានទីពឹងឡើយ ។

๏.អ្នកមានបញ្ញា គេមិនតវ៉ា ទាមទាររកតែការរស់នៅនោះទេ ដល់ពេលស្លាប់គេព្រមស្លាប់ តែពេលដែលគេមិនទាន់ស្លាប់ គេធ្វើទីពឹងទុកហើយស្រេច សាធុ ! សាធុ ! សាធុ ! ๛

๏.មនុស្សយើងធំៗ អស់ហើយ មិនមែនថាអត់អំពីអ្នកណាទៅ យើងរស់នៅមិនបាននោះទេ ។ អ្នកដែលកើតទុក្ខធ្វើអត្តឃាតភាគច្រើនមកអំពីមិនចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង មិនមែនមកអំពីគេមិនស្រឡាញ់នោះឡើយ ។ តាមពិត អ្វីៗ គឺគ្រាន់តែមិនដូចដើមប៉ុណ្ណោះ ហើយយើងមិនទម្លាប់ ប៉ុន្តែ បើយើងបានសេពគប់នឹងព្រះធម៌ ធ្វើឱ្យយើងចេះអត់ធន់ ទីបំផុតយើងក៏ទម្លាប់បាន ។ ការទម្លាប់ខ្លួនបាននេះ គឺជាភាពសាំនៃចិត្ត ជាភាពរឹងមាំនៅក្នុងជីវិតដែលបញ្ហាដទៃផ្សេងៗទៀត មិនងាយវាយលុកចូលមក ធ្វើឱ្យយើងដួលរលំបានឡើយ ។ យើងអាចដើរក្នុងផ្លូវនៃជីវិតនេះតែម្នាក់ឯងបាន គឺសតិប្បដ្ឋាន ៤ ដោយមិនចាំបាច់មានអ្នកកំដរដើរជាមួយ

ឡើយ ។ ត្រូវចាំថា មានតែសម្លាញ់គឺសទ្ធា ដែលបានជាគ្នាទៅជាមួយនឹងយើង និងមានបញ្ញានាំផ្លូវទៅតាមស្នាមព្រះយុគលបាទនៃព្រះពុទ្ធបរមគ្រូ ដោយសម្មាបដិបទា ចេញចាកអំពីវដ្តៈឆ្ពោះមុខទៅកាន់អមតៈ គឺព្រះនិព្វាន ។

៥.នៅក្នុងមាត់នៃមច្ចុរាជ បើមិនពឹងបុណ្យទេ តើយើងមានអ្វីជាទីពឹង ។ ឥឡូវនេះក្រៅអំពីបុណ្យ តើយើងសង្ឃឹមអ្វីបានទៅ សូម្បីត្រូវដើរនៅក្នុងផ្លូវសតិប្បដ្ឋានក៏ត្រូវពឹងបុណ្យដែរ។ វេលានេះគឺអាចធ្វើបុណ្យបាន ដែលយើងត្រូវស្គាល់តួបុណ្យពិតៗ គឺចេតនាលះបង់បាប ឬវៀរចាកបាប ។ ចំពោះកិច្ចនៃសតិប្បដ្ឋាន គឺមិនហួងហែងអ្វីចំពោះបរមត្ថធម៌នោះៗ ក្រៅអំពីរលឹកដឹងបាននូវលក្ខណៈតាមសេចក្តីពិតនោះឡើយ ព្រោះបញ្ហា គឺការវង្វេងមិនដឹងសច្ចធម៌ បានដល់អវិជ្ជាជាមូលនៃវដ្តៈ ជាឫសគល់នៃតណ្ហាហ្នឹងឯង ។ រីឯសតិប្បដ្ឋានឱ្យសម្រេចបាននូវការមិនវង្វេង ដូច្នេះ ក៏ត្រូវបញ្ចប់អស់បញ្ហាក្នុងវដ្តៈត្រឹមប៉ុណ្ណឹង ។ គ្មានអ្វីឱ្យឆ្ងល់ឡើយថា តើបដិបត្តិធម៌ដូចម្តេចលទ្ធផលជាទីបំផុតនោះ តើយ៉ាងណា ។

៥.អតិត្តវេថ កល្យាណោ បាបា ចិត្តំ និវារយេ
ទន្ធំ ហិ ករតោ បុញ្ញំ បាបស្មឹ រមតី មនោ ។

បុគ្គល គួរប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើអំពើល្អ គួរឃាត់ចិត្តចាកបាប ព្រោះថាកាលបើបុគ្គលធ្វើបុណ្យយឺតយូរ ចិត្តរមែងត្រេកអរក្នុងបាប (បិ.៥២/ទំ.៤៦) ។

๑.ជាតិ ១ ជរា ១ មរណៈ ១ ទាំងបីនេះ អង្គធម៌គឺជីវិតិន្ទ្រិយ

- សង្គ្រោះក្នុងខន្ធ ២ អាយតនៈ ១ ធាតុ ១ (បិ.៨៣/ទំ.២៣)

- ជីវិតិន្ទ្រិយ មាននាទីកើត មាននាទីចាស់ និងមាននាទីចុងក្រោយ គឺស្លាប់ ។

- ដូច្នេះ មរណកិច្ច គឺជាកិច្ចនាទី នៃគ្រប់ជីវិតទាំងអស់ក្នុងលោកនេះ ។

❀.រីឯកិច្ចនាទីរបស់យើង គឺអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ ឱ្យព្រមស្លាប់ដោយល្អ តាមពេលវេលា ដែលសេចក្តីស្លាប់មកដល់ ។

๑.ឈ្នះក្រោធដោយសតិ ឈ្នះទិដ្ឋិដោយបញ្ញា
ឈ្នះខ្ជិលដោយឧស្សាហ៍ ឈ្នះកូរ៉ូណាដោយប្រយ័ត្ន ។
ឈ្នះការចងពៀរ ដោយឱ្យអភ័យ
ឈ្នះពាក្យចង្រៃ ដោយការបិទមាត់
ឈ្នះទុក្ខលំបាក ដោយមានអំណត់

ឈ្នះសង្សារវរដ្ត ដោយការលះបង់ ។

ø.របស់ធ្ងន់ដែលយើងដាក់ចុះ បោះចោល ព្រោះយើងដឹងថាវាជាទោស ឥតប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែ បើយើងដឹងថា វាជាដុំមាសទៅវិញនោះ... ?

æ.យ៉ាងណាមិញ ខន្ធ ៥ នេះក៏ដូច្នោះឯង ។ ព្រោះកូវីដ ១៩ មានអ្នកខ្លះបាចប្រាក់ចោល ព្រោះគិតថាវាឥតបានការ ជួយជីវិតអ្វីមិនបានឡើយ។ បើចំពោះប្រាក់យើងអាចធ្វើទានបាន យ៉ាងណាមិញជីវិតនេះ យើងមិនខ្ជះខ្ជាយ បាចចោល... តែយើងប្រើការឱ្យជាប្រយោជន៍បានយ៉ាងធំធេង ប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ក៏បានទៀត ។

æ.យើងកើតទុក្ខ ព្រោះការហួងហែង កើតទុក្ខនាំឱ្យរឹតតែលង់ឡើង ។ ត្រូវគិតថា យើងកើតមក មិនមែនដើម្បីកើតទុក្ខទូលទុក្ខនោះទេ ។ ឥឡូវនេះ ព្រះធម៌ប្រាប់យើងឱ្យកំណត់ដឹងទុក្ខ នឹងរួចចាកទុក្ខ ។

ø.ទីបំផុតនៃមនុស្សយើង តើត្រូវការអ្វី ?

- ឱ្យតែមានអ្វីបរិភោគ ដាក់ពោះ ព្រោះឃ្លាន...

- ត្រូវការថ្នាំ ត្រូវការគ្រូពេទ្យ ត្រូវការខ្យល់សង្គ្រោះបន្ទាន់...

- អ្វីៗ ថ្លៃៗ សម្បូណ៌បែប ចោលអស់ ត្រូវមកពឹងម៉ាស់ បិទមាត់...

-ទីក្រុងស្អាតប្រដូចនឹងឋានសួគ៌ ត្រឡប់ក្លាយជាទីភ័យខ្លាច...

- មាស ប្រាក់ អំណាច ។ល។ ជួយជីវិតមិនបាន សែនតក់ស្លុត...

- ព្រាត់ប្រាស យំ សោកសៅ ភ្លាមៗ យ៉ាងទាន់ហន់ជាទីបំផុត ។

❋.អ្វីដែលពិភពលោក មិនដែលគិត សឹងមួយជីវិត គឺរឿងក្រោយអំពីស្លាប់ ចុតិ បដិសន្ធិ ។ រឹតតែមិនដឹង មិនយល់ទៅទៀតនោះ គឺបញ្ចក្ខន្ធ ដែលជាភារៈធ្ងន់ មិនអាចដាក់ចុះបាន មានតែការហួងហែង ខ្វាយខ្វល់ ដោយតណ្ហា និងមានតែការប្រាថ្នាថា អញ ហើយបង្កវិវាទ... ។

❋.ពុទ្ធបរិស័ទ គួរសម្លឹងព្រះនិព្វាន ដោយការលះបង់នូវគ្រឿងជាប់ជំពាក់ក្នុងលោក ។

๏.ន វេ កទរិយា ទេវលោកំ វជន្តិ
ពាលា ហវេ នប្បសំសន្តិ ទានំ
ធីរោ ច ទានំ អនុមោទមានោ (បិ.៥២/ទំ.៥៩)
តេនេវ សោ ហោតិ សុខី បរត្ថ ។

- បុគ្គលកំណាញ់ ស្វិតស្វាញ មិនបានទៅកាន់ទេវលោកទេ ។
- ជនពាលទាំងឡាយ មិនសរសើរនូវការឱ្យទានឡើយ ។
-ចំណែកអ្នកប្រាជ្ញតែងអនុមោទនាទាន ព្រោះហេតុនោះ លោកតែងបានសុខក្នុងបរលោក(ដោយបុណ្យអនុមោទនាទានហ្នឹងឯង)។

๏.បូជារហេ បូជយតោ ពុទ្ធេ យទិ ច សាវកេ
បបញ្ចសមតិក្កន្តេ តិណ្ណសោកបរិទ្ធវេ ។

កាលបុគ្គល បូជាដល់បូជារហបុគ្គល គឺព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះបច្ចេកពុទ្ធ ឬសាវកពុទ្ធដែលកន្លងផុតបបញ្ចធម៌ (តណ្ហា មានះ ទិដ្ឋិ) ផុតអំពីសោក បរិទេវ ។

តេ តាទិសេ បូជយតោ និព្ធុតេ អកុតោភយេ
ន សក្កា បុញ្ញំ សង្ខាតុំ ឥមេត្តមបិ កេនចិ ។

កាលបូជាដល់ បូជារហបុគ្គលទាំងនោះ ដែលប្រកបដោយ

តាទិគុណ លោកមិនមានភ័យអំពីទីណា សូម្បីនិព្វានទៅហើយ បុគ្គលណាមួយ មិនអាចរាប់បុណ្យថា បុណ្យនេះមានប្រមាណ ប៉ុណ្ណេះ ប៉ុណ្ណោះបានឡើយ ។ (បិ.៥២/ទំ.៦២)

ឲ.ស្រឡាញ់រួសរាយ មិនងាយចេះស្អប់
នេះគឺជាទ្រព្យ អ្នកមានមេត្តា
ក្រក្រោធតែច្រើន ចម្រើនករុណា
នេះគឺខ្លឹមសារ អ្នកមានចិត្តធម៌ ។
ទឹកមុខស្រស់ស្រាយ មិនងាយថ្នាំងថ្នាក់
នេះគឺលក្ខណៈ អ្នកមានបុណ្យល្អ
ច្រើនលាភគួរគាប់ តែមិនញាប់ញ័រ
នេះគឺផ្លូវល្អ ផ្លូវធម៌បព្វជិត ។

ឲ.បើយើងនៅតែកើតទុក្ខមិនសុខចិត្ត... បានសេចក្តីថា យើងរកយុត្តិធម៌ឱ្យខ្លួនយើង មិនទាន់បានសម្រេច ។ មនុស្សម្នាក់ៗ មានកម្ម និងផលវិបាករបស់កម្មរៀងៗខ្លួន តើយើងគិតថា គេធ្វើកម្ម ឱ្យយើងទទួលផលវិបាកកម្មដែលគេបានធ្វើនោះឬ ? នេះមិនមែនជា

សច្ចធម៌ក្នុងវដ្ដៈ និងវិវដ្ដៈទេ ។ តើយើងបដិសន្ធិព្រោះកម្មអ្នកដទៃធ្វើឱ្យឬ ? បើអីចឹងមែន តើមានការអស់កម្មប្រចាំវដ្ដៈ ហើយបរិនិព្វានបានយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ បើមានគេនៅតែធ្វើកម្មឱ្យយើងបដិសន្ធិបន្តទៅទៀតតែរហូតហ្នឹង ។ យើងគិតថា យើងរស់នៅសព្វថ្ងៃ មិនមានវិបាកកម្មខ្លួនឯងទេឬ ? អត្តភាពបញ្ចក្ខន្ធនេះ មិនមែនជាទុក្ខសច្ចទេឬ ? យើងកើតមកត្រូវបានសុខ តែមកអំពីអ្នកដទៃធ្វើសេចក្ដីទុក្ខឱ្យយើង បានជាយើងកើតទុក្ខអីចឹងឬ ?

⁕.តាមពិតអ្នកដទៃក្ដី ខ្លួនយើងក្ដី មានតែក្នុងគំនិតយើងគិតតែប៉ុណ្ណោះ ។

⁕.យុត្តិធម៌នៅត្រង់យើងរកឃើញថា ធម៌ទាំងឡាយកើតអំពីបច្ច័យ ។

⁕.អ្វីដែលយើងមិនមែនជាអ្នកសាងទេ គឺយើងត្រូវតែរួចខ្លួន មិនត្រូវមកទទួលភារៈ ទុក្ខខ្វាយខ្វល់ បម្រើខន្ធ បម្រើតណ្ហានោះឡើយ ។

๐.បើទុក្ខលំបាក ឱ្យចេះអត់ធន់
ជាទុគ្គតជន ឱ្យចេះតស៊ូ
បើមានស័ក្តិយស ឱ្យចេះថ្លៃថ្នូរ

បានជួបពុទ្ធោ ឱ្យចេះភាវនា ។
បានជួបព្រះធម៌ ឱ្យចេះសិក្សា
ជួបធម៌ធម្មតា ឱ្យចេះយល់គ្នា
ជួបរឿងខកចិត្ត ឱ្យចេះព្រមលា
ជួបរឿងបែកគ្នា ឱ្យចេះសុខចិត្ត ។

១.អ្នកណាដែលយើងនឹកដល់ហើយ យើងបានរីករាយនៅក្នុងចិត្ត យើងគួរថែរក្សានូវអ្នកនោះឱ្យបានល្អ ព្រោះមិនសម្បូណ៌ឡើយ ហើយមិត្តល្អ គឺជាឫសគល់នៃកុសលធម៌ទាំងពួងទៀតផង ។ គួរមានអនុស្សតិ ព្រោះមិនមានបុគ្គលណា ឱ្យយើងនឹកដល់ ដូចព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គនោះឡើយ ។ បុណ្យបានធ្វើឱ្យយើងមានចិត្តរីករាយ សប្បាយជ្រះថ្លា នៅពេលណាដែលយើងនឹកដល់ ទាំងជាតួបុណ្យអបរចេតនា ក្នុងការនឹកជ្រះថ្លាតាមក្រោយទៀតផង តែក៏នៅមានបាបឱ្យយើងនឹកឃើញ ហើយសៅហ្មងចិត្តផងដែរ ដូច្នេះ គប្បីមានសតិប្បដ្ឋានរលឹកដឹងបាននូវបរមត្ថធម៌ ឱ្យច្បាស់ឡើង ។ ថាសប្បាយចិត្ត ឬមិនសប្បាយចិត្ត... សុទ្ធតែមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនយើងនោះឡើយ គឺចិត្តអ្វីក៏បានដែរ មិនចាំបាច់ត្រូវការចិត្តដទៃនោះឡើយ

គ្រាន់តែថា ការរីករាយចិត្តក្នុងកុសលធម៌ គឺជាឧបការដល់ការមាន សតិប្បដ្ឋាន ប៉ុណ្ណោះឯង ។

ឧ.អរុណ សួស្តី ! លាងដៃលាងចិត្ត
គឺលាងជីវិត ដោយទឹកសទ្ធា
កូវីដជាស់តឿន ថាមនុស្សច្រើនគ្នា
សាងកម្មវេរា បាតដៃស្មោកគ្រោក ។
កុំព្រោះអាងក្រ ធ្វើចោរលួចប្លន់
កុំអាងអញគ្រាន់ ជិះជាន់សត្វលោក
លាងដៃលាងចិត្ត កម្ចាត់មេរោគ
រួចសឹមបរិភោគ សតិប្បដ្ឋានបួន ។

ឧ.យើងកើតមក មិនមែនជាមនុស្សល្អ ពូកែ ចំណាប់ចំនួន គ្រប់រឿងនោះឡើយ ប៉ុន្តែ យើងត្រូវតែជាមនុស្សធ្វើល្អ ឱ្យបាន ល្អឡើង ។ ។

-ឧទាហរណ៍ យើងមានរូបមិនសូវស្អាត តែយើងកាន់សីល ឱ្យបានល្អ ។

-យើងក្រទឹកប្រាក់ តែខំប្រឹងប្រែង កុំឱ្យក្រទឹកចិត្ត កុំឱ្យក្របុណ្យ ។

-រៀនព្រះធម៌មិនសូវចាំ តែខំព្យាយាមទន្ទេញ និងខំអប់រំចិត្ត... ។

ប្រៀបដូចម៉ាស់ពាក់បិទច្រមុះ មាត់ ការពារកូវីដអីចឹង មិនមែនជារបស់ថ្លៃល្អណាស់ ប៉ុន្តែ យើងនៅផ្ទះដៃមិនទាន់លាង កុំប៉ះមុខ... សរុបមក គឺប្រយ័ត្នប្រយែង យ៉ាងណា យើងមិនមែនជាមនុស្សល្អណាស់ពីកំណើត តែយើងមានឱកាសល្អដ៏ក្រៃលែង គឺយើងអាចខំប្រឹងប្រែងធ្វើល្អឱ្យណាស់ លទ្ធផល គឺមិនលិចចុះនៅក្នុងសង្សារវដ្ត ដូចព្រះមហាជនកបរមពោធិសត្វ ខំព្យាយាមហែលក្នុងទឹកសមុទ្រទីបំផុតទើបបានទេពធីតាមកជួយស្រង់ ដូច្នោះឯង ។

๑.មនុស្សយើងកើតមកតែម្នាក់ឯង តាមកម្មរៀងៗ ខ្លួន ។

-ដល់ពេលពេញវ័យ រៀបការមានគូគ្រង គូយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ គូព្រឹទ្ធព្រេង ឬគូកម្មពៀរ គូទុក្ខលំបាក ឬក៏គូចាងណាង... ។

๒.ត្រូវតែអប់រំចិត្ត កុំចេះតែបណ្តោយចិត្តឱ្យនៅជាប់ជំពាក់ក្នុងជីវិត ត្រូវមានអនិច្ចសញ្ញារឿយៗ មិនឱ្យចិត្តគិតខ្វល់អ្វីច្រើនទៅនោះ-

ឡើយ យ៉ាងណា ។ ក៏ត្រូវស្លាប់ទៅវិញតែម្នាក់ឯងដែរ ។ បើយើងមិនគិតចង់បានអ្វីៗ អំពីអ្នកដទៃច្រើនទេ យើងក៏មិនសូវកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តអ្វីទៅច្រើនដែរ ព្រោះយើងយល់ដឹងអំពីទីពឹងពិតប្រាកដ គឺក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ សុខស្ងប់ចិត្តជាមួយនឹងរតនៈនៃជីវិត មានព្រះត្រៃ-សរណគមន៍ និងសីលរតនៈជាដើម រីឯដំណើរទៅក្នុងបរលោក ក៏រីករាយជាមួយនឹងបុណ្យ ដូច្នេះឥឡូវនេះ ទោះបីអត់គូ ឬគូព្រឹទ្ធព្រេង ឬក៏គូប្រាសព្រាត់ ក៏អត់បញ្ហាដែរ ។

๑.របស់ដែលមានតម្លៃពិតប្រាកដ មិនមែននៅលើ របស់នោះៗ ប្រណីត ថ្លៃប៉ុន្មាន ។ ទៅនោះឡើយ ប៉ុន្តែ គឺនៅត្រង់របស់ណាដែលយើងមាន និងដែលយើងបានមកដោយល្អ ហើយប្រើប្រាស់ឱ្យមានតម្លៃ បានប្រយោជន៍សុខដល់អ្នកដទៃ និងដល់ខ្លួនឯង ។

๑.ត្រេកអរដឹងគុណ ជូនបុណ្យគ្រូពេទ្យ
ព្យាបាលកូវីដ បុព្វហេតុខេមរា
ដួងចិត្តក្លាហាន បេះដូងមេត្តា
ផ្សាយពេញលោកា ស្នេហាសុខភាព ។

ត្រេកអរនឹងបុណ្យ គុណបុព្វការី
ព្រះរតនត្រ័យ ផែនដីមានលាភ
ព្រះពុទ្ធប្រាំអង្គ ទ្រង់ញាណជ្រួតជ្រាប
ដួងចិត្តសន្តិភាព ដោយសារព្រះធម៌ ॥

๏.យើងត្រូវរៀនរស់នៅក្នុងការសិក្សាចំពោះការពិត ។ ត្រូវរស់នៅជាមួយឱ្យបាន គឺដោយការមិនប្រទូស្តទាស់ចំពោះអ្វីដែលមិនជាទីប្រាថ្នា ត្រូវឱ្យយល់អំពីអ្វីដែលបដិសេធហាមឃាត់មិនបានបង្គាប់បញ្ជាមិនបាន អង្វរករមិនបាន សូកប៉ាន់ក៏មិនបានដែរ គឺជាធម្មតារបស់ក្នុងលោកនេះ យើងទេតើដែលត្រូវចរចេញអំពីលោកនេះ អត់ត្រូវមកហួងហែង ទាមទារអ្វីអំពីលោកនេះឡើយ ॥

๏.មហាឧបាសិកាវិសាខា សូមពរ ៨ ប្រការ ក្នុងការថ្វាយទានរហូតដល់អស់ជីវិតខ្លួនឯង មិនមែនជីវិតព្រះភិក្ខុ ភិក្ខុនីនោះទេ ។ យើងក៏មិនអាចសន្យាថា នឹងស្រឡាញ់អ្នកណា រហូតមួយជីវិតនៃអ្នកនោះដែរ ប៉ុន្តែ យើងអាចសន្យាបានថា ស្រឡាញ់រហូតមួយជីវិតរបស់យើង ។ ព្រះបរមពោធិសត្វ ធ្លាក់ចូលវដ្ដៈដោយព្រះហឫទ័យ

ករុណាដល់សត្វលោក ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គមានព្រះភក្ត្របែរចេញអំពីលោក នេះដោយព្រះប្រាជ្ញាញាណ ។ យើងមានសិទ្ធិ ចូលមកស្រឡាញ់អ្នកដទៃ ដើម្បីសេចក្តីសុខនៃអ្នកដទៃនោះ។ តែយើងក៏មានសិទ្ធិដើរចេញអំពីអ្នកដទៃ ដើម្បីសេចក្តីសុខរបស់យើងដែរ ។ បើយើងគិតតែពីខ្លួនឯង ជាបុគ្គលអាត្មានិយម គឺជាមនុស្សអសោច តែបើយើងធ្វើប្រយោជន៍ខ្លួនឯងឱ្យវិនាស ព្រោះហេតុតែប្រយោជន៍អ្នកដទៃ យើងគឺជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ។

១.កម្តៅកាយ អាចវាស់ដឹងបាន ប៉ុន្តែកម្តៅចិត្ត ត្រូវដឹងខ្លួនឯង ។

២.មនុស្សយើងខ្លាចស្លាប់ តែមិនខ្លាចវដ្ដៈ (កិលេស កម្ម ជាតិ) ។

៣.ខ្លាចការបាត់បង់ជីវិត តែមិនខ្លាចការបម្រើបញ្ចក្ខន្ធ ពេញមួយជីវិត ។

៤.សត្វលោកចាប់ភ្លើង ហើយរកគ្រប់វិធីដើម្បីកុំឱ្យភ្លើងរលាកដៃ ក៏ដូចជាការខ្លាចស្លាប់ ព្រោះមកអំពីការចាប់ប្រកាន់នូវអត្តភាពដោយឧបាទាន ហើយខំប្រឹងរកវិធីកុំឱ្យស្លាប់ ទីបំផុតគឺបរាជ័យ ។

๙.មានតែសតិប្បដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ ដែលបដិបត្តិលែងចោលនូវបញ្ចក្ខន្ធ មិនចាប់ប្រកាន់ទើបអស់បញ្ហាទាំងពួង ព្រោះបញ្ហាទាំងអស់របស់សត្វលោក មកអំពីខ្លួនឯងប្រកាន់អត្តភាពខន្ធ ៥ ដោយតណ្ហាថា របស់យើង ដោយមានះថា យើង ដោយទិដ្ឋិថា ខ្លួនយើង តែសត្វលោកមិនដឹងព្រោះត្រូវអវិជ្ជាបិទបាំង ក៏ចេះតែចោទប្រកាន់ថា បញ្ហាមកអំពីអ្នកដទៃទៅវិញ ។๏

๑๐.ហឹកហាត់ឱ្យមានសេចក្តីសុខនៅពេលដែលដឹងថាអ្នកដទៃមានសេចក្តីសុខ។ មិនមានខាតអ្វីឡើយ ហើយនេះជាដំណើរទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ឆ្លងកាត់ទេវលោក និងព្រហ្មលោកទៀតផង ។ ដូច្នេះក្នុងមនុស្សលោកនេះ គ្រាន់តែជាលោកនៃការស្នាក់អាស្រ័យមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ អ្វីៗ យើងអាចប្រគល់ឱ្យអ្នកដទៃបានហើយ មិនចាំបាច់ចង់ដណ្តើម ឬច្រណែនអ្វីឡើយ ចំពោះសេចក្តីសុខដែលអ្នកដទៃមាននោះ គ្រាន់តែជាសុខបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ បើប្រៀបទៅនឹងសេចក្តីសុខក្នុងទេវលោក ព្រហ្មលោកដែលជាគុណរបស់បុណ្យ មិនចាំបាច់ពោលដល់បរមសុខ គឺព្រះនិព្វាននោះទេ ។ ឥស្សា ការច្រណែនមានលក្ខណៈស្រែកឃ្លាន ដាច់ដាបតាមផ្លូវចិត្ត ដូច្នេះ ទើបត្រូវហឹក-

ហាត់ អប់រំនូវធម៌ព្រហ្ម រួចផុតចាកកាមភព ហើយបរិនិព្វាន ។

០.រឹតតែមាន រឹតតែមាំ
រឹតតែធំ រឹតតែខ្ពស់ = រឹតតែមានបញ្ញា ។
៙.ដើមឈើខ្ពស់ ត្រូវខ្យល់ព្យុះ
បើជាមនុស្ស គេឥច្ឆា = បញ្ញាវរឹក ។
៙.អួតខ្លួនឯង ពោលឥតក្រែង
លេងល្បែងឈ្លោះ រស់វាយឫក = សន្ធឹកគំនុំ ។
៙.គារវោ ច និវាតោ ច
សន្តុដ្ឋី ច កតញ្ញុតា
ស្តាប់ធម៌ទេសនា តាមកាលនិយម = ឧត្តមមង្គល ។
៙.មានខន្តី ឱ្យអភ័យ
ប្រុងស្មារតី បញ្ញាយល់ = ដល់ទិសដៅ អស់បញ្ហា ។

០.ធម៌មួយ ដែលមនុស្សយើងមានសំណាង បានកើតមកជួបនឹងអង្គព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ហើយបានស្តាប់នូវព្រះធម៌ ព្រះធម្ម-ចក្កប្បវត្តនសូត្រ គួរចូលឱ្យដល់ខ្លឹមនៃធម៌មួយនោះ គឺ

⁕.**ជាតិបិ ទុក្ខា** (ការកើតជាទុក្ខ) ។

⁕.ខ្លឹមនៃសច្ចធម៌គឺ **សន្តិ** មិនមានកើតទុក្ខ មិនសុខចិត្ត ខឹង ស្អប់ ឈ្លោះទាស់ទែង ថ្នាំងថ្នាក់ អាក់អន់ ស្រពន់ចិត្ត ជាមួយនឹងអ្នកណា ។ ឬរឿងអ្វីនោះឡើយ ព្រោះបានចាក់ធ្លុះដោយបញ្ញាថាអ្វីនោះ។ ព្រោះមានជាតិ (គឺ ខន្ធ ៥ ខ្លួនឯង) កើតឡើង ទើបមានទុក្ខ ។

⁑.មានក៏មនុស្ស ក្រក៏មនុស្ស រស់ពេញស្រុក សំខាន់គឺគុណ-សម្បត្តិ ទឹកចិត្តរបស់មនុស្សជាប្រមុខ ។

⁕.ក្រក៏ទុក្ខ មានក៏ទុក្ខ សម្បុករោគ **រោគនិទ្ធំ** រូបជាសំបុកនៃរោគ ដូចជារោគកូវីដ ១៩ សម្លាប់មនុស្សក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ ។

⁕.ក្រក៏ស្លាប់ មានក៏ស្លាប់ ពេញផែនដី ព្រោះជាតិ ជាបច្ច័យនៃជរាទុក្ខ មរណទុក្ខ និងសេចក្តីទុក្ខផ្សេងៗ ទៀតគ្រប់មុខ ។

⁕.មានក៏សុខ ក្រក៏សុខ នៅលើចិត្ត គឺចិត្តគិតត្រូវក៏បានសុខ ព្រោះបានអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញា មានសម្មាទិដ្ឋិឃើញសច្ចៈ ។

⁑.ទ្រព្យសម្បត្តិ បើចេះប្រើប្រាស់ នាំឱ្យបានអនវជ្ជសុខ គឺសុខប្រាសចាកទោស ដែលសំខាន់ជាងសុខទាំងអស់របស់ឃរាវាស

អ្នកគ្របគ្រងផ្ទះ ប៉ុន្តែ បើលិចលង់ក្នុងទ្រព្យសម្បត្តិនោះៗវិញ គឺដូចជាមហាសមុទ្រ ដែលធ្វើឱ្យលិចសំពៅទៅដូច្នោះឯង គឺថាទ្រព្យសម្បត្តិដូចជាមហាសមុទ្រអីចឹង អាចឱ្យសំពៅដល់ទិសដៅក៏បាន អាចឱ្យសំពៅលិចលង់ វិនាស បាត់បង់ទៅក៏បាន ។

๏.រដូវកាលដូរផ្លាស់ ចិត្តមនុស្សប្រួលប្រែ មុនផ្ទុះកូវីដ ១៩ យ៉ាងម៉េចដែរ ឥឡូវនេះ យ៉ាងដូចម្តេចវិញ ?

⁂.កាលមុនថាស្រុកត្រជាក់ល្អ ឥឡូវនេះ ទៅជាថាស្រុកក្តៅល្អទៅវិញ ។

⁂.កាលមុនដេកនៅតែផ្ទះ ថាខ្ជិលច្រអូស ឥឡូវដេកនៅផ្ទះថាជាការជួយជាតិ ញាតិ បងប្អូន ។

⁂.កាលមុនមានការប្រកាន់ថា លោកនេះជារបស់យើង ឥឡូវនេះច្បាស់លាស់ហើយ គឺយើងជារបស់លោកនេះពិតមែន ។

๏.មនុស្សយើងលង់ដល់ថ្នាក់ហួងហែងចិត្តអ្នកដទៃ ! បានសុខទៅមានអី តែនេះហួងហែងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ។

⁂.បើកើតទុក្ខហើយ បានបុណ្យ ចេះតែកើតទុក្ខទៅ

ឱ ! ព្រះអើយ... ទុក្ខហើយបាបទៀត ។

⁕.ទុក្ខហើយ បាបហើយ ឱ្យដឹងថាខ្លួនល្ងង់ អត់ដឹងទៀត ។

⁕.តើព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ប៉ុន្មានព្រះអង្គទៀតទៅ ទើបប្រោសខ្ញុំព្រះអង្គបាន ។

๑.ផ្ទះដែលមានសេចក្តីសុខ មិនមែននៅលើធំ ថ្លៃ ប្រណីត... នោះទេ ។ ព្រោះផ្ទះមិនចេះសុខអ្វីនោះឡើយ គឺអ្នកដែលនៅក្នុងផ្ទះនោះទេតើ ដែលសុខ ឬមិនសុខ ។ យល់ចិត្ត ពិតស្មោះ អភ័យ-ទោស ដឹងខុសកែខ្លួន ។ល។ សទ្ធា សីល ចាគៈ បញ្ញា ស្មើគ្នា សន្តោសចំពោះបច្ច័យ ៤ និងការបរិភោគ ប្រើប្រាស់ឱ្យមានប្រយោជន៍ ។

⁕.កូវីដ ១៩ បិទផ្លូវឱ្យយើងនៅផ្ទះ យើងរឹតតែមានឱកាសបើកទ្វារព្រះកម្មដ្ឋានឱ្យចិត្តបានសុខសម្រាន្ត ។ ព្រោះរសជាតិនៃចិត្ត-ស្ងប់ ធ្វើឱ្យយើងចាប់បានថា គ្រាន់តែចិត្តរាយមាយកើតឡើង ចង់បានអ្វីដទៃអំពីសច្ចៈ គឺជាសេចក្តីទុក្ខរបស់ចិត្ត ។ កម្លាំងកាយព្រោះហាត់ កម្លាំងចិត្តព្រោះស្ងប់ ។

០.មនុស្សយើងតែងកើតទុក្ខ ដោយច្រើន ព្រោះហេតុហួងហែងអ្នកដទៃ ។ គួរពិចារណា ឱ្យបានជ្រាបច្បាស់នូវចំណុចនីមួយ ៗ ខាងក្រោមនេះ ៖

១.តើយើងអាចហួងហែង កុំឱ្យអ្នកនោះស្លាប់បានទេ ?

២.បើអ្នកនោះស្លាប់ទៅ តើយើងទៅតាមបានដែរទេ ?

៣.ខ្លួនឯងផង តើហួងហែងកុំឱ្យឈឺ កុំឱ្យស្លាប់បានទេ ?

៤.បើយើងត្រូវស្លាប់ តើនៅហួងហែងអ្នកនោះដែរទេ ?

៥.តើយើងហួងហែងធម្មជាតិអ្វី បានមួយហើយឬនៅ ?

៦.តើយើងបានសាងធម្មជាតិអ្វីខ្លះ ដែលធម្មជាតិនោះៗកើតអំពីយើងអ្នកសាង មិនមែនកើតអំពីបច្ច័យទេនោះ ?

៧.តើអ្វីជាទីពឹង ឱ្យយើងរួចផុតចាកទុក្ខក្នុងសង្សារវដ្ត តើអ្នកដែលយើងហួងហែងនោះឬ ? អ្នកដែលយើងហួងហែងនោះ កុំឱ្យយើងឈឺបានទេ កុំឱ្យយើងស្លាប់ យើងស្លាប់ហើយជួយយើងកុំឱ្យបដិសន្ធិក្នុងអបាយភូមិបានដែរទេ ?

៨.ការហួងហែងនាំមកនូវទុក្ខ ការមិនហួងហែងគឺជាទីពឹងជាទីបំផុតទុក្ខ ។

๏.កាយនៅផ្ទះពិត ចិត្តនៅឯណា ?

ភាយគតា នាំចិត្តចូលកាយ

អប់រំកម្មដ្ឋាន ចិត្តបានសប្បាយ

ដួងចិត្តទូលាយ ឆ្ងាយពីកាមា ។

កុំស្វែងរកសុខ ដោយភ្លេចសុខចិត្ត

កុំលូង់ទៅគិត ហួងចិត្តអ្នកណា

កុំចាំបាច់សូម ឱ្យគាប់ចិន្តា

យថា យ៉ាងណា **គថា** យ៉ាងនោះ ។

ចិត្តចេញផ្តេសផ្តាស ប៉ះរោគខាងក្រៅ

ឆ្លងមកឆាឆៅ មួម៉ៅធ្វើខុស

ថ្ងៃពេញបូណ៌មី រាត្រីភ្លឺឆ្លុះ

ភាវនាចាក់ធ្លុះ ចិត្តលុះកម្មដ្ឋាន ។

๏.ព្រះមហាជនកបរមពោធិសត្ត

ក្នុងសង្សារវដ្តបំពេញបារមី

ព្យាយាមហែលឆ្លងសមុទ្រភពបី

វិសាខបុណ្ណមីជាថ្ងៃត្រាស់ដឹង ។

๑.កាលលិចសំពៅនៅកណ្តាលមហាសមុទ្រ បើយើងនៅក្នុងមហាសមុទ្រនោះ យើងត្រូវតែហែល មិនអាចឈប់បានឡើយដូច្នេះហើយ ទើបយើងគួរគិតមហាសមុទ្រទុក្ខនៃវដ្តសង្សារ ។

๒.ព្រះមហាជនកបរមពោធិសត្វ ហែលក្នុងមហាសមុទ្រអស់ ៧ថ្ងៃ លុះដល់ថ្ងៃពេញបូណ៌មី ក៏បានខ្ពុរព្រះឱស្ឋ សមាទាននូវឧបោសថសីល ។

๓.ទេពធីតាមណីមេខលា រក្សាមហាសមុទ្រ ជាអតីតជាតិនៃព្រះនាងឧប្បលវណ្ណាភិក្ខុនី បានសួរព្រះបរមពោធិសត្វអំពីផល នៃសេចក្តីព្យាយាម ។

๔.ព្រះមហាជនកបរមពោធិសត្វ បានឆ្លើយថា ម្នាលទេពធីតា យើងពិចារណាឃើញវត្ត ឃើញបដិបទានៅក្នុងលោក និងឃើញនូវអានិសង្សនៃសេចក្តីព្យាយាមថា មិនសាបសូន្យ ថាឱ្យតាំងនៅក្នុងសេចក្តីសុខ ព្រោះហេតុនោះ ទោះបីមើលមិនឃើញត្រើយសោះ ក៏យើងនៅតែព្យាយាមហែលនៅកណ្តាលនៃមហាសមុទ្រនេះដែរ ។

๕.ទេពធីតាបានសួរបន្តថា ត្រើយនៃមហាសមុទ្រប្រមាណមិនបាន រមែងមិនប្រាកដដល់អ្នក ការព្យាយាមរបស់អ្នកគឺជាការសោះសូន្យឥតផល ឥតប្រយោជន៍ ព្រោះអ្នកមិនទាន់បានដល់ត្រើយផង អ្នកនឹងត្រូវស្លាប់ជាមិនខាន ។

⁕.ព្រះមហាជនកឆ្លើយថា បុគ្គលកាលធ្វើនូវកិច្ចដែលបុរសត្រូវតែព្យាយាម ទោះបីត្រូវស្លាប់ក៏ឈ្មោះថាជាអ្នកមិនមានបំណុលក្នុងពួកញាតិ មានមាតាបិតាជាដើម និងក្នុងពពួកទេវតាដែរ ទាំងមិនក្តៅក្រហាយក្នុងកាលជាខាងក្រោយផងឡើយ ។

⁕.ទេពធីតាបានសួរបន្តថា ការងារដែលមិនសម្រេច រមែងជាការងារឥតផល គឺបានត្រឹមតែទុក្ខលំបាកជាកម្រៃ វិរិយភាពនៅក្នុងឋានៈដែលមិនសមគួរដូច្នេះ រហូតដល់មានការបាត់បង់ជីវិត តើមានប្រយោជន៍អ្វី ដោយការប្រឹងប្រែងព្យាយាមនោះ ?

⁕.ព្រះមហាជនកឆ្លើយថា ម្នាលទេពធីតា បុគ្គលណាដឹងច្បាស់ថាការងារមិនសម្រេច ហើយមិនរក្សាជីវិតខ្លួនឯង បានលះបង់នូវការប្រឹងប្រែងព្យាយាមចោល បុគ្គលនោះ គង់នឹងដឹងនូវផលនៃសេចក្តីខ្ជិលជាមិនខានឡើយ ។ ម្នាលទេពធីតា បុគ្គលពួកខ្លះក្នុងលោកនេះ កាលសម្លឹងឃើញផលនៃសេចក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនហើយទើបបានខំប្រឹងប្រែងព្យាយាម ទោះបីសម្រេច ឬមិនសម្រេចក៏ដោយ ។ ក្រែងនាងបានឃើញផលនៃកម្មជាក់ស្តែងដោយខ្លួនឯងហើយទេតើ អ្នកដទៃ ។ ដែលមិនមានព្យាយាម ត្រូវលិចស្លាប់បាត់ទៅក្នុងមហាសមុទ្រនេះ នៅតែយើងម្នាក់ឯងហែលមក ទាំងបានជួបនាងទេពធីតា មកស្ថិតនៅក្នុងទីជិតជាមួយនឹងយើងទៀត ដែលក្នុង

ជាតិនេះ យើងមិនធ្លាប់បានឃើញ បានជួបនូវអត្តភាពជាទិព្វបែបនេះ ឡើយ ។ យើងនឹងព្យាយាមឱ្យសមគួរដល់កម្លាំង ដែលបុរសគួរធ្វើ ក្នុងកិច្ចដែលត្រូវហែលទៅរកត្រើយនៃមហាសមុទ្រនេះឯង ។

๑.តាំងចិត្តធ្វើបុណ្យ រហូតចិត្តតាំង
វីរិយធម្មំ ចម្រើនគ្រប់មុខ
ការខ្ជិលជាផ្លូវ ដើរទៅរកទុក្ខ
សាបសូន្យគ្រប់មុខ ជាប់គុកសង្សារ ។
អតីតហួសទៅ ដូចទឹកហូរធ្លាក់
អនាគតមិនជាក់ ប្រាកដយ៉ាងណា
មានតែបច្ចុប្បន្ន ដឹងទាន់ច្បាស់ការ
បុណ្យវិបស្សនា បរិញ្ញារូបនាម ។
រស់ដល់ពេលណា ហេតុការណ៍ក្រោយស្លាប់
គ្មាននិមិត្តប្រាប់ ឱ្យឆាប់ដឹងភ្លាម
មានតែឥឡូវ ដែលត្រូវព្យាយាម
មិនខ្វល់ទាក់ទាម រឿងអ្នកដទៃ ។

๏.អរុណ សួស្តី ! បើយើងខ្លាចថាអ្វីៗ ដែលយើងមាន ទាំង ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត មានភ្នែកដែលកំពុងមើល ឬត្រចៀក ដែលកំពុងស្តាប់ឮជាដើមនេះ មានការសាបសូន្យចោលយើងទៅ គឺ មានតែយើងឆាប់សាបសូន្យទៅមុន ពោលគឺសាបសូន្យសេចក្តី ប្រកាន់ថាមានអត្តា តួខ្លួនយើង។ ស្មែងសេះ ស្មែងទន្សាយ មិនមាន យ៉ាងណា អត្តា តួខ្លួនយើងគឺមិនមានដូច្នោះឯង ។ នេះគឺជាបញ្ចក្ខន្ធ ដែលជារបស់ក្នុងលោក កើតព្រោះហេតុ គ្មានម្ចាស់ដោយបរមត្ថ ឡើយ ។ កើតហើយ កន្លងទៅជាអតីត លុះតែអស់បច្ច័យដោយ អរិយមគ្គ ទើបអស់ភពជាតិ កំណើត គឺជាទុក្ខនិរោធអរិយសច្ច ជា ការអស់ទៅនៃទុក្ខក្នុងវដ្តសង្សារ ។

๏.ព្រះបរិត្តមានមកហើយ ស្វាធ្យាយទៅ ចម្រើនទៅ ។ សត្វ-លោកសព្វថ្ងៃក្នុងភពបី មានតែព្រះសង្ឃហ្នឹងហើយ ដែលប្រសើរ លើស គួរដល់ការចម្រើននូវព្រះបរិត្ត ព្រមទាំងទ្រទ្រង់នូវព្រះបរិយត្តិ បដិបត្តិ បដិវេធ សូម្បីតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ក៏ព្រះអង្គទ្រង់គោរពសង្ឃ ដែលមានគុណដ៏ធំដែរ (បិ.៤២/ទំ.៥២) ជាពិសេសគឺគុណថែរក្សា

ព្រះត្រៃបិដក ។ ពុទ្ធបរិស័ទ ទាំងមនុស្ស ទេវតា បានស្តាប់សំឡេង ព្រះធម៌ហើយ ក៏មានចិត្តជ្រះថ្លា មានចិត្តស្ងប់ មានវិវេកធម៌ ។

៙.ម៉ាស់ពាក់ការពារកុំឱ្យឆ្លងរោគ មានតម្លៃថោកជាងស្រាថោកជាងគ្រឿងញៀន និងវត្ថុកាមគុណផ្សេងៗ... ប៉ុន្តែអ្វីដែលមានតម្លៃពិតប្រាកដសម្រាប់ជីវិត និងអ្វីដែលធ្វើសេចក្តីវិនាស ឱ្យដល់ជីវិត ។ លីងលាជប្រគេនព្រះមហាកស្សបត្ថេរ លាជមានតម្លៃថោក បើប្រៀបគ្នានឹងចំណីអាហារនៃសេដ្ឋីបុត្រ ប៉ុន្តែ ចំពោះនាងលាជ-ទេពធីតា និងសត្វនរកទាំង ៤ យ៉ាងម៉េចទៅវិញ ។ បុរសកើតឃ្លង់ទាំងដើរសូមទានគេ អ្នកត្រកូលចណ្ឌាល គឺជាវណ្ណៈថោកទាប បើប្រៀបជាមួយនឹងខត្តិយៈ ព្រាហ្មណមហាសាល តែជីវិតសុប្បពុទ្ធកុដ្ឋិ និងព្រះបាទសុប្បពុទ្ធ តើយ៉ាងណាដែរ... ។

ផ្លែម្នាស់ពេលខ្លះមានតម្លៃថោក ពេលខ្លះក៏ថ្លៃ តែរសជាតិនៅដដែល យ៉ាងណាមិញ ជីវិតមនុស្សយើងក៏ដូច្នោះដែរ ជីវិតថ្លៃត្រូវប្រកបជាមួយនឹងកុសលធម៌ រីឯជីវិតបាប គឺជាជីវិតថោក ។ មនុស្សយើងត្រូវតែមានរសជាតិ គឺធម្ម បានដល់កុសលធម៌ដែលទ្រទ្រង់សត្វឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួង ត្រូវកុំយកចិត្តទុក្ខដាក់ឱ្យកើតទុក្ខ

ខ្វាយខ្វល់នឹងរឿងថោកថ្លៃ តាមការបន្ទោក និងការបញ្ឆោរអំពីលោកិយមហាជនឡើយ ជាពិសេស ត្រូវប្រយ័ត្នខ្លួនកុំឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សដែលអត់រសជាតិ ព្រោះហេតុតែចង់ផ្គាប់ចិត្តអ្នកដទៃ ។

៥.វិប្បដិសារៈរមែងកើតឡើងដល់មនុស្សយើងក្នុងរឿងពីរមុខ៖

១.ធ្វើ ឬនិយាយ ដោយមិនទាន់បានគិតពិចារណា ឬដោយសារ ការមិនបានដឹង ។

២.គិតគូរបានល្អត្រឹមត្រូវហើយ តែមិនទាន់បានធ្វើ ព្រោះប្រមាទ ។

⁕.មនុស្សយើង ចេះតែគិតថាមិនអី ដោយសេចក្តីប្រហែសធ្វេស **អី** គឺសេចក្តីស្លាប់ **អី** គឺអបាយភូមិ **អី** គឺសេចក្តីទុក្ខក្នុងវដ្ត-សង្សារ... ។

⁕.ជីវិតគឺជាទុក្ខ ប៉ុន្តែ យើងអាចយកជីវិតមកប្រើធ្វើការងារឱ្យជាសុខ ដោយអប្បមាទធម៌ ។

៥.ដៃទួតលួតលា ឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា ប៉ែតសិបឆ្នាំក្លាយ
រឿងមនុស្សផ្សេងគ្នា ច្រើនហួសបរិយាយ ជារឿងសប្បាយ

ព្រោះបានយល់ការ ។

មនុស្សយើងកើតទុក្ខ ក្នុងចិត្តមិនសុខ ព្រោះហេតុតណ្ហា
ចង់ឱ្យអ្វីៗ ដូចក្តីប្រាថ្នា ផ្ទុយពីបញ្ញា
ព្រមតាមការពិត ។

៥.យើងថាខ្លាចទុក្ខ មិនចង់កើតទុក្ខឡើយ ប៉ុន្តែ ត្រឡប់បែរមកគិតទាល់តែកើតទុក្ខ តឹងធ្ងឹះ ។ ដូចជាការដែលយើងប្រាប់គ្នាថា ខ្លាចធាត់ណាស់ ចង់សម្រករាង បញ្ចុះទម្ងន់ តែបែរជាបរិភោគមិនព្រមឈប់សោះ ដូច្នោះឯង ។ តើហេតុដូចម្តេច បានជាចេះតែគិតច្រើនឱ្យកើតទុក្ខ ? ព្រោះចំណង់តណ្ហា ចង់ឱ្យអ្វីៗ បានប្រព្រឹត្តទៅតាមដូចដែលខ្លួនឯងគិត ដល់ទៅមិនបានដូចចិត្តគិត ក៏កើតរោគសរសៃប្រសាទ ដែលរោគនេះមានបរិមាណច្រើនជាងរោគអ្វីៗ ផ្សេងទៀតទាំងអស់ក្នុងពិភពលោក ។ ពុទ្ធបរិស័ទ មានសំណាងណាស់ បានយល់អំពីសតិប្បដ្ឋាន បានអប់រំឱ្យមានចិត្តស្ងប់ជាមួយនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដែលអ្វីៗ ដោយបរមត្ថគឺរៀបរយហើយស្រេច ត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យ គឺមិនចាំបាច់គិតអ្វីច្រើនឱ្យកើតទុក្ខនោះឡើយ មានតែការដាក់ចុះ ប្រគល់ឱ្យលោកនេះវិញប៉ុណ្ណោះ ព្រោះអ្វីៗ ទាំងអស់ ដែល

ជាសង្ខារធម៌ សុទ្ធតែជារបស់ក្នុងលោកនេះ ។

๑.ក្នុងសម័យមនុស្សដែលមានអាយុក្ខ័យក្រោម ១០០ឆ្នាំ គឺច្រើនទៅដោយកិលេស ដូច្នេះ យើងកុំចេះតែចង់រកភាពត្រឹមត្រូវ ល្អឥតខ្ចោះអ្វីសព្វគ្រប់នៅក្នុងមនុស្សយើងសព្វថ្ងៃនេះ ។

๒.ក្នុងមនុស្សយើងសព្វថ្ងៃ ច្រើនទៅដោយការស្វែងរកអ្វីឱ្យ “ ត្រូវចិត្ត ” មិនមែនស្វែងរកអ្វីដែល “ ត្រឹមត្រូវ ” គឺត្រូវច្បាប់ ត្រូវតាមព្រះធម៌ ត្រូវតាមព្រះវិន័យ ត្រូវតាមសេចក្តីពិតនោះឡើយ រកតែអ្វីឱ្យត្រូវចិត្តខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះ។ បើយើងបានយល់ដឹងច្បាស់ហើយ មិនប្រាថ្នារកភាពត្រឹមត្រូវល្អឥតខ្ចោះអ្វីទៅនោះទេ យើងក៏មិនកើតទុក្ខក្នុងចិត្តដែរ ហើយគួរសិក្សាសប្បាយចិត្តស្វែងរកភាពត្រឹមត្រូវជាបរមត្ថមានពិត គឺចតុរារិយសច្ច (បិ.៣៩/ទំ.២៥៩) **ចត្តារិមានិ ភិក្ខវេ តថានិ អវិតថានិ អនញ្ញថានិ** ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ធម៌ ៤ យ៉ាងនេះ ជាធម៌ពិតដូច្នោះឯង មិនប្រែប្រួល មិនក្លាយទៅជាប្រការដទៃឡើយ ។ ...សំណាងណាស់ ដែលពុទ្ធបរិស័ទយើងបានកើតទាន់ព្រះធម៌ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ដឹង និងទ្រង់ត្រាស់សម្តែង យើង

ត្រូវប្រឹងប្រែងសិក្សានូវសច្ចធម៌ នឹងបានសុខស្ងប់ក្នុងចិត្តជាពិត ប្រាកដ ពុំខាន ។ សាធុ ! សាធុ ! សាធុ ! ๛

๏.កុំចាំទាល់តែនរណា ឬអ្វីក៏ដោយ បាត់ទៅហើយទើបឃើញ តម្លៃ តាំងក្តៅក្រហាយ ស្តាយក្រោយនោះ ។ ជាពិសេសគឺ ឱកាស ដែលយើងបានកើតមកជាមនុស្ស បានជួបនឹងព្រះពុទ្ធសាសនានេះ។ ត្រូវចេះអប់រំចិត្ត ហ្វឹកហាត់កម្មដ្ឋាន សិក្សាសច្ចធម៌គឺព្រមតាមការពិត កុំចេះតែចង់បានអ្វីឱ្យដូចចិត្ត កុំលុះក្នុងអំណាចនៃតណ្ហា ត្រូវមានសតិ រលឹកដឹងត្រង់ហ្នឹងឯងឱ្យបានរឿយៗ ។ ត្រូវឱ្យយល់ថា បើបណ្តោយ តាមចិត្តចង់ គឺមិនហ្វឹកហាត់ឡើយ បើសិក្សា សង្កេត ពិនិត្យចំពោះ ការពិត ឱ្យចិត្តព្រមទទួលហើយស្ងប់ នេះគឺការអប់រំ ហ្វឹកហាត់ ហើយត្រូវហ្វឹកហាត់លុះក្សយ នេះគឺអរិយទ្រព្យរបស់យើង ។๛

๏.សេចក្តីសុខរបស់មនុស្សយើងផ្សេងៗ គ្នា ។

❋.យើងមានសេចក្តីសុខ តាមរបៀបរបស់យើង

❋.អ្នកដទៃ ក៏សុខតាមបែបនៃអ្នកដទៃនោះទៅ ។

❋.មិនចាំបាច់ឥច្ឆាឈ្នានីសគ្នាអ្វីចំពោះសេចក្តីសុខនៃអ្នកដទៃ

នោះឡើយ ព្រោះមនុស្សយើងកើតមក មានដើមទុនមិនដូចគ្នា ប៉ុន្តែដូចគ្នាត្រង់កំណើតមនុស្ស ដែលយើងអាចរកសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្តបាន មិនចាំបាច់ដើមទុន ទ្រព្យ ឋានៈ វង្សត្រកូលដូចគ្នានោះទេ ។

❋.សុខផ្លូវចិត្តអាស្រ័យព្រះធម៌ ព្រះធម្មរតនៈដែលយើងអាចអារាធនាមកប្រតិស្ឋានក្នុងដួងចិត្តរបស់យើងបាន ហើយយើងក៏បានដឹងច្បាស់ថា មិនចាំបាច់មានសេចក្តីសុខតាមបែបនៃអ្នកដទៃឡើយ ព្រោះមិនមានអ្នកណាសោយសុខ ក្រៅអំពីវេទនាសោយ និងចិត្តដឹងអារម្មណ៍នេះទេ ដូច្នេះ សុខស្ងប់ផ្លូវចិត្តអាស្រ័យព្រះធម៌ ពិតជាប្រសើរដល់កំពូលផុត ។

๏.បើមិនមានក្រសែនៃវដ្តៈ ដែលសន្មតថាសត្វលោកនេះទេ ក៏មិនមានទុក្ខសច្ចដែរ គឺមិនមានអ្នកណាកើតទុក្ខនោះទេ ។

❋.បើមិនមានការកំណត់ដឹងនូវទុក្ខទេ ក៏មិនមានអ្នកណាបានដល់ទីរលត់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វានឡើយ ។

❋.**អត្តនា ចោទយត្តានំ** អ្នកចូរដាស់តឿនខ្លួន ដោយខ្លួនឯង (បិ.៥២/ទំ.១០១) ។ ដាស់តឿនអ្នកណា ក៏មិនល្អដូចដាស់តឿនខ្លួនឯងដែរ ។

⁕.អត្តទន្តោ តតោ វរំ អ្នកទូន្មានខ្លួនបាន ប្រសើរជាងសត្វទាំងនោះ (មានសេះ ដំរីជាដើម ដែលគេទូន្មានបានល្អហើយ)។ (បិ.៥២/ទំ.៨៨)

⁕.អត្តនោ ឥ អវេក្ខេយ្យ បុគ្គលគួរពិចារណាកិច្ចដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ និងដែលមិនទាន់បានធ្វើ (កិលេសមិនទាន់បានលះ) ។ (បិ.៥២/ទំ.៣២)

⁕.អត្តា ហវេ ជិតំ សេយ្យោ ឈ្នះខ្លួនឯង (គឺឈ្នះចិត្តអាក្រក់ ឈ្នះបាបក្នុងខ្លួនឯង) ទើបជាការប្រសើរដោយពិត ។ (បិ.៥២/ទំ.៤៤)

๑.អរុណ សួស្តី ! គិតអ្វីឱ្យល្អ
សទ្ធាបវរ ធម្មធរដួងចិត្ត
បើធ្វើកិច្ចការ កាយកម្មប្រណីត
នាំឱ្យជីវិត រស់នៅបានសុខ ។
បើពាក្យសម្តី វចីសម្ផា
មនុស្សសត្វទេព្តា ជ្រះថ្លាពេញស្រុក
មនុស្សយកសម្តី សិរីមាត់មុខ

គោលបីឱ្យសុខ កាយវាចាចិត្ត ។

០.សម្បត្តិផែនដី លោកីយ៍ល្មមរស់
មនុស្សសត្វទាំងអស់ រួមរស់គ្រប់គ្រាន់
តែគួរអនិច្ចា មនុស្សាលោភលន់
មិនអាចគ្រប់គ្រាន់ សូម្បីតែម្នាក់ ។

០.ដួងចិត្តត្រជាក់ រាក់ទាក់ស្រស់ស្រាយ
ដួងចិត្តធម្មកាយ សប្បាយធម្មទាន
ដួងចិត្តប្រសើរ ដំណើរព្រហ្មយាន
ដួងចិត្តសច្ចញ្ញាណ មានអ្វីក៏សុខ ។

០.ជីវិតមានតម្លៃ គឺមានសេចក្តីស្ងប់ ត្រជាក់ក្នុងចិត្ត និងមានតម្លៃព្រោះមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ។

.សេចក្តីល្អ គឺជារង្វាន់ក្នុងខ្លួនឯងហើយស្រេច មិនចាំបាច់ទាល់តែអ្នកដទៃបានដឹង ហើយស្ងើចសរសើរ ទើបបានធ្វើទៅនោះឡើយ សេចក្តីល្អមានតម្លៃជាងអ្វីៗ ទាំងអស់ សម្រាប់យើង

រួចផុតចាកទុក្ខ ។ គួរឱ្យសប្បាយចិត្តក្រៃលែងណាស់ ព្រោះយើងអាចលះបង់ធ្វើសេចក្តីល្អបានគ្រប់ពេល ហើយមានតែមនុស្សល្អប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចធ្វើអំពើល្អបានដោយងាយ ។

១.អ្នកនៅរស់	គួរស្រណោះ	ពិភពលោក
មានរឿងសោក	ព្រោះហេតុរោគ	ស្លាប់ច្រើនក្រៃ
ធ្លាប់រួមរស់	ធ្លាប់រីករាយ	ប៉ុន្មានថ្ងៃ
ត្រូវព្រាត់ក្បួយ	ទាំងអាល័យ	មិនត្រឡប់ ។
អនិច្ចា !	សង្ខារលោក	វិយោគទុក្ខ
ធ្លាប់ស្រណុក	សុខសាទរ	គំនរទ្រព្យ
សេចក្តីស្លាប់	មកប្រញាប់	ចាប់បញ្ចប់
ជាសាកសព	កប់បាត់សូន្យ	ចោលកូនចៅ ។
ទាំងអ្នកមាន	ប្រាក់កោដិលាន	ទាំងអ្នកក្រ
ទាំងអ្នកល្អ	ឬមិនល្អ	ស្លាប់ទាំងផៅ
លឿនដូចព្យុះ	សម្លាប់មនុស្ស	យ៉ាងឃោរឃៅ
ទាំងអ្នកនៅ	ត្រូវភ័យខ្លួន	ពួនក្នុងផ្ទះ ។
ព្រោះដូច្នេះ	កុំប្រហែស	អ្នកនៅរស់
គួរអនុគ្រោះ	រស់កាន់ទុក្ខ	ទោសត្រូវលះ

លាបាបកម្ម　　កាន់សីលប្រាំ　　ព្រហ្មតេជៈ
លៈមានៈ　　ឈ្នះកងទុក្ខ　　សុខនិព្វាន ។

១.កុំឱ្យចាញ់ល្បែង　　ត្រូវកុំលេង　　វៀរបាបមិត្ត
កុំឱ្យខកចិត្ត　　ត្រូវកម្ចាត់　　និច្ចសញ្ញា
កុំឱ្យស្តាយក្រោយ　　ត្រូវលៈទិដ្ឋិ　　និងតណ្ហា
កុំឱ្យចាញ់អាត្មា　　ត្រូវសិក្សា　　រកខ្លួនឯង ។

※.“ អ្នកទាំងឡាយ ចូរមានសតិសព្វកាល ចូរពិចារណាសង្ខារលោក ឱ្យឃើញសូន្យចាកអត្តា តួខ្លួន ” ទើបមិនចាំបាច់ព្រួយបារម្ភថាត្រូវមានអ្វី ឬខ្លាចថាមិនមានអ្វីនោះឡើយ ។ កុំឱ្យចាញ់លោកនេះបន្តទៅទៀត ត្រូវឈប់លេងលោកនេះដោយរាគៈ វៀរបាបមិត្ត គឺអវិជ្ជាដោយសិក្សានូវសច្ចៈ ។ កុំឱ្យខកចិត្ត ត្រូវដឹងជីវិតដូចទឹកហូរ ត្រូវឃើញបច្ចុប្បន្នសន្តតិ គឺនាមរូបឥឡូវនេះ បន្តពីនាមរូបអតីត ត្រូវឃើញនាមរូបដែលកំពុងតែប្រាកដ មិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនឡើយ ទើបមិនមានការស្តាយក្រោយ ហើយបានឈ្នះនូវវដ្តទុក្ខខ្លួនឯង បានចេញអំពីលោកដែលមានភ័យ និងដែលគួរឱ្យនឿយណាយនេះ ។

๏.គិតច្រើន ខ្វល់ច្រើន ដូចកូរទឹកឱ្យល្អក់ ព្រោះតណ្ហាគិត។

-រោគគិត គិតច្រើន រហូតភ្លេចរលឹកដឹងថា តើអ្វីដែលគិត ។

-គិតអ្វីពេកទៅជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះ គិតត្រឹមតែថាបើគេធ្វើល្អដាក់យើង យើងធ្វើល្អដាក់គេវិញ បើគេមិនល្អដាក់យើងទេ យើងត្រូវឱ្យអភ័យ និងត្រូវឃ្លាតខ្មីធ្វើអ្វីៗ ដែលគួរគប្បីឱ្យដល់ខ្លួនយើងទៅ តើអ្នកណាដែលស្រឡាញ់យើង ជាងដែលយើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯងនោះ ។

๏.បដិបត្តិធម៌ ដូចការដើរផ្លូវ ឃើញអ្វីស្អាត មិនស្អាតនៅតាមផ្លូវក៏ត្រូវតែទៅហួស ព្រោះទិសដៅនៅខាងមុខ ណាមួយអ្វីៗ ដែលនៅតាមផ្លូវនោះ គួរប្រៀបនឹងវត្ថុ ដែលមានសុទ្ធតែមេរោគកូវីដ ១៩ ដូច្នេះ ធម៌បដិបត្តិ សំខាន់ត្រង់ការមានសតិរលឹកដឹងនេះឯង គឺជាផ្លូវកណ្តាល មិនចាប់យកដោយអភិជ្ឈា ព្រោះជាវត្ថុមានមេរោគ និងមានលោកនេះជាម្ចាស់ ហើយក៏មិនប្រទូស្តទាស់ដោយទោមនស្សដែរ ព្រោះត្រូវទៅរកទិសដៅ គឺការអស់តណ្ហា មិនមែននៅហួងហែង ឱ្យកើតទុក្ខជាមួយនឹងអ្វីៗ ក្នុងលោកនេះទេ ។

๏.អ្នកបដិបត្តិធម៌ ចេះរស់នៅស្របជាមួយនឹងធម្មជាតិ មិន

ប្រឆាំងនឹងធម្មជាតិ ដែលមានសុទ្ធតែធម្មតាធម៌នោះឡើយ ហើយក៏មិនហួងហែងដែរ ទើបបញ្ញា មានការចម្រើនឡើង ។ ដល់លោកុត្តរបញ្ញាទៅបាន ។

๑.អ្នកបដិបត្តិធម៌ បានភាវនាអារាធនាព្រះធម៌មកទុកក្នុងខ្លួន៖

๏.រស់នៅ ធ្វើជាភ្ញៀវដ៏ឆ្លាតនៃលោកនេះ មិនទាស់ មិនកាន់យក ។

๏.មានជីវិតរៀបរយល្អ បានសុខងាយ។ មិនជាអ្នកមើលងាយ

๏.មានភាពត្រជាក់ជាឧបនិស្ស័យ ឱ្យត្រជាក់ដល់អ្នកនៅក្បែរ

๏.មានបញ្ញាក្នុងការពោលសន្ទនា និងមានស្មារតីក្នុងការស្តាប់

๏.មិនចាប់ទោស អូសដំណើរ សើរើរឿងចាស់ ដោយខ្វះមេត្តាធម៌នោះឡើយ ឱ្យអភ័យ ហើយបែរមកពិចារណាការងារខ្លួនឯង ។

๏.ធ្វើរឿងច្រើន ឱ្យតិច (សន្តោស ប្រាថ្នាតិច) ធ្វើរឿងធំ ឱ្យតូច (មិនដណ្តើម មិនប្រាថ្នាធំ) ធ្វើរឿងលំបាក ឱ្យងាយ (ទម្លាប់ឱ្យមានព្យាយាម ទម្លាប់អត់ធន់ ក្នុងការរង់ចាំ) ... ពោលគឺ មិនសន្សំរឿងយកមកសម្រាប់គិតខ្វល់ ព្រោះអ្នកបដិបត្តិធម៌ ជាអ្នកត្រេកអរ

នឹងការអស់ទៅនៃតណ្ហា មានការដាក់ចុះនូវរបស់ទាំងពួងដោយបញ្ញា មានការកំណត់ដឹងទុក្ខ មិនទូលទុក្ខ រស់នៅក្នុងខ្លឹមសារ ដែលថា “ ជីវិតជាទុក្ខ តែប្រើប្រាស់ជីវិត ឱ្យរស់នៅជាសុខ ” ។

១.អំពីប្រយោជន៍នៃការសូត្រមន្ត ចម្រើនព្រះបរិត្ត ៖

៖.មានចិត្តជ្រះថ្លាជាកុសល ។ មានសមាធិស្ងប់ល្អឡើង ។ ។

៖.មានសតិ សតិមានគុណរក្សាចិត្តដ៏យ៉ាងសំខាន់ជាទីបំផុត។

៖.ព្រះធម៌ជាអារម្មណ៍នៃអនុស្សតិអប់រំចិត្ត រីឯកាយវាចា ក៏ស្ងប់តាមចិត្ត មិនប្រព្រឹត្តទុច្ចរិត សូម្បីមិនគ្រប់អង្គនៃកម្មបថ ។

៖.បើបានដឹងអត្ថន័យថែមទៀត គឺនាំមកនូវសេចក្តីជ្រះថ្លាដ៏យ៉ាងក្រៃលែង ក៏ជាការមានគ្រូ មានព្រះសាស្តានៅជាប់ជាមួយអស់កាលជានិច្ច ធ្វើឱ្យមានការតម្កល់ចិត្តខ្ពស់ឡើង សម្បូណ៌ដោយលោកបាលធម៌ គឺហិរិ និងឱត្តប្ប: ជាហេតុនាំឱ្យមានសីលបរិសុទ្ធ ប្រាកដស្មើនឹងព្រះចេតិយមាស ។

៖.ជាឱកាសនៃការចម្រើនវិបស្សនា និងជាឱកាសនៃការបានលុះអរិយសច្ចធម៌ សម្រេចមគ្គផល ។

๑.កូវីដ ១៩ បានរម្លឹកប្រាប់ពិភពលោកថា មិនថាអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ ឬមិនស្រឡាញ់នោះទេ តែកាលណាដល់ពេលព្រាត់គ្នាហើយ គឺត្រូវតែព្រាត់ប្រាសហ្នឹងឯង ។ មិនចំពោះតែព្រាត់ស្លាប់នោះទេ សូម្បីនៅរស់ក៏កូវីដអាចបំបែកបានដែរ គឺជាការរម្លឹកមនុស្សទាំងឡាយឱ្យប្រញាប់លះបង់អំពើអាក្រក់ ហើយធ្វើនូវទីពឹងរបស់ខ្លួនជាមនុស្សឆ្លាត ជាបណ្ឌិតពិតៗ ឥឡូវនេះទៅ មនុស្សមិនមែនកើតមកសម្រាប់ឈ្លោះទាស់ទែងគ្នានោះទេ ដណ្តើមអ្វីគ្នាបានទៅ សុទ្ធតែត្រូវបោះបង់ចោលទាំងអស់ មើលទឹកចិត្តអ្នកដែលបាចប្រាក់ចោលមើលមើល៍ តើធ្លាក់ដល់កម្រិតណា ។ ប៉ុន្តែ អនិច្ចា ! ប៉ុណ្ណឹងហើយ មនុស្សលោកក៏នៅមិនភ្ញាក់ខ្លួនឡើយ មិនលើកលែងឱ្យគ្នា មិនអហោសិកម្មឱ្យគ្នានោះទេ ។

๒.គ្រប់គ្នា គឺជាអ្នករងគ្រោះ ព្រោះមានជាតិជាបច្ច័យ ទើបមានជរា ព្យាធិ និងមរណៈ រីឯរាគៈ ទោសៈ និងមោហៈ ក៏មិនមានអ្នកណាធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឡើយ ដូច្នេះហើយ ទើបមិនគួរមានការចាប់ប្រកាន់គ្នានោះទេ ព្រោះបើវៀររាគៈ ទោសៈ និងមោហៈហើយ តើមានអ្នកណាអាចធ្វើបាបកម្មអ្វីបានបន្តិចបន្តួចទៅ ។

๑.សម្បត្តិមានសព្វ ច្រើនរាប់មិនអស់
តែនៅស្រណោះ របស់កន្លង
កាយគេចកូវីដ នៅជិតខ្លាចឆ្លង
តែចិត្តរ៉ាប់រង ទទួលតណ្ហា ។
ត្រូវអប់រំចិត្ត ការពិតយ៉ាងហ្នឹង
បញ្ញាបានដឹង សម្លឹងអនិច្ចា
កាយគេចកូវីដ ចិត្តស្ងប់តណ្ហា
សតិរក្សា “ ត្រូវការអ្វីទៀត ” ?
បានកើតជាមនុស្ស រស់ជួបព្រះធម៌
សិក្សាឱ្យល្អ គុណធម៌កុំឃ្លាត
ស្វែងរកតួខ្លួន គាប់ជួនឃើញជាតិ
រូបធាតុនាមធាតុ “ **ជាតិបិ ទុក្ខា** ” ។
ការកើតជាទុក្ខ ដឹងទុក្ខជាសុខ
កំណត់ដឹងទុក្ខ គឺវិបស្សនា
សព្វេ ធម្មា ជា **អនត្តា**
សួរម្តងទៀតថា ត្រូវការអ្វីទៀត ?
ព្រោះភ្លេចសតិ ចិត្តភ្លាត់ត្រូវការ
ទើបបានតណ្ហា នាំចិត្តចង្អៀត
តណ្ហា ចាសោ ជាចោរថែមទៀត

ធម្មទាយាទ ទើបឃ្លាតចាកទុក្ខ ។

๑.ធាតុទាំងអស់ជារបស់ធម្មជាតិ គឺយ៉ាងហ្នឹងឯង ។ ពោលអំពីអវិជ្ជា តណ្ហា ឧបានទាន ដោយសន្ទតិ គឺយើងល្ងង់គិតខុសដោយខ្លួនឯង ត្រង់ដែលទៅទទួលធាតុទាំងនោះ ដោយការមិនដឹង មិនយល់ ហើយយកមកគិតតាក់តែង ដោយភាពរវើរវាយនៃចិត្ត សាងប្រតិដ្ឋរឿងឱ្យស្រឡាញ់ ឱ្យស្អប់ រង្វេងសព្វគ្រប់ ទាំងការយល់ខុសគឺអត្តានុទិដ្ឋិ បានចាក់ឫសគល់ក្នុងចិត្តសន្តានរហូតមក ក្នុងសង្សារវដ្ត ។

๒.ដោយសារ ព្រះគុណថ្លៃនៃព្រះធម្មរតនៈ ដែលព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ប្រកាសសម្តែងអំពីអរិយសច្ច មានទុក្ខសច្ចជាដើម ទើបមនុស្ស ទេវតា ឥន្ទ ព្រហ្ម បានភ្ញាក់អំពីកិលេសនិទ្រា ឬភ្ញាក់អំពីការយល់សប្ត ដែលបានដេកលក់ ក្នុងសុបិនអស់មួយសង្សារវដ្ត មកហើយ ។

๑.មេត្តា ករុណា មានសត្តប្បញ្ញត្តិមកជាអារម្មណ៍គឺល្អណាស់តាមព្រះបរមពុទ្ធោវាទ ប៉ុន្តែ កុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯងផង ពោលគឺ កុំ

បណ្តោយឱ្យចិត្តខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែមានមេត្តា ករុណា ដល់អ្នកដទៃនោះៗ ជាបច្ច័យឡើយ ។ មិនមានកម្លាំងអំណាចណា មួយ សូម្បីតែកម្លាំងនៃព្រះតថាគត ដែលអាចគ្របសង្កត់កម្លាំងកម្ម របស់សត្វលោកបាន លុះតែអរិយមគ្គនៃខ្លួនឯង ទើបធ្វើឱ្យអស់ តណ្ហា អស់កម្មភព អស់ជាតិ ជរា ព្យាធិ និងមរណៈ គឺព្រះនិព្វាន ។

.ធម្មចក្ខុ គឺអរិយមគ្គឃើញធម៌ ទាល់តែចិត្តចក្ខុ គឺវិបស្សនា ឃើញទុក្ខ គឺឃើញកាយជាធាតុ មិនមានសត្វ និងឃើញវិញ្ញាណធាតុ មិនមែនអត្តា ។ សត្វលោក កាលដែលប្រកាន់ខ្លួនអញ ខ្លួនឯងនោះ គឺមិនមានការចាប់យកនូវអ្វីដទៃ ក្រៅអំពីការចាប់ប្រកាន់នូវកាយ និងចិត្តនេះឡើយ ॥

..ដួងព្រះអាទិត្យ	មានកិច្ច	បំភ្លឺផែនដី
ជីវិតប្រុសស្រី	មានកិច្ច	រក្សាដួងចិត្ត
គេចកូវីដបាន	កុំគេច	អំពីការពិត
កូនឆ្មាតូចល្អិត	ការពិត	មិនមែនតោឡើយ ॥

..ប្រៃមិនដែលសាប ៖ វិមុត្តិរស (បិ.៤៨/ទំ.៩៦)

២.ឆ្មាបមិនមែនត្រី ៖ កិលេស (បិ.៥៤/ទំ.៨០)

៣.ស្រីល្អគ្មានពីរ ៖ សិរីសួស្តី,ព្រះស្រីសព៌ជ្ញ គឺ
ព្រះសព្វញ្ញុពុទ្ធ (វចនានុក្រមខ្មែរពាក្យ ស្រី) ។
៤.ស៊ីមិនដែលជុះ ៖ មនុស្សកំណាញ់ (កំណាញ់
៥ ប្រការ) ។
៥.រឹកស្គុសមិនរុះរោយ ៖ សីលបរិសុទ្ធ(សីលព្រះអរិយៈ)
៦.ស្លាប់ហើយនៅឈឺ ៖ ស្លាប់កេរ្តិ៍ឈ្មោះ (ស្លាប់ព្រោះ
សេចក្តីប្រមាទ) ។
៧.ភ្លឺរកប្រៀបគ្មាន ៖ បញ្ញា (ពន្លឺអ្វីស្មើដោយបញ្ញា
មិនមាន) ។
៨.ឃ្លានមិនដែលឆ្អែត ៖ តណ្ហា (ការឆ្អែតដោយកាម
មិនមានឡើយ) ។
៩.ត្រដែតមិនចេះធ្លាក់ ៖ អនុត្តរិយធម៌ (មានទស្សនា-
នុត្តរិយ ជាដើម) ។
១០.ជំពាក់មិនចេះសង ៖ មនុស្សរមិលគុណ (មិច្ឆាទិដ្ឋិ
ថា មាតាបិតាអត់មានគុណ) ។
១១.ចំណងមិនងាយស្រាយ ៖ ទ្រព្យសម្បត្តិ បុត្ត ភរិយា,
វត្ថុកាមគុណ (ព្រះគាថាធម្មបទ តណ្ហាវគ្គ) ។
១២.ឆ្ងាយមិនមានជិត ៖ សង្សារវដ្ត នៃបុគ្គលពាល

ដែលមិនដឹងនូវព្រះសទ្ធម្ម (ព្រះគាថាធម្មបទ ពាលវគ្គ) ។

១៣.ពិតមិនប្រែប្រួល ៖ ចតុរារិយសច្ច (បិ.៣៩/ទំ.២៥៩)

១៤.ដួលមិនមានក្រោក៖ និយតមិច្ឆាទិដ្ឋិ (មិច្ឆាទិដ្ឋិមាន សភាពដ៏ខុស និងទៀង/ អភិធម្មសង្គណី) ។

១៥.បោកមិនងាយដឹង ៖ បោកខ្លួនឯង (គុត្តាថេរីគាថា និងមាគណ្ឌិយសូត្រ) ។

១៦.ប្រឹងពត់មិនទន់ ៖ មនុស្ស ដែលលំបាកប្រដៅ (ទោវចស្សតា) ។

១៧.ធ្ងន់មិនងាយដាក់ ៖ បញ្ចក្ខន្ធ ជាភារៈធ្ងន់ (**ភារ ហវេ បញ្ចក្ខន្ធា**) ។ (បិ.៣៣/ទំ.៥៩)

១៨.សច្ចៈមានតែមួយ ៖ និរោធសច្ច ព្រោះមិនវិនាស (**ឯកំ ហិ សច្ចំ ន ទុតីយមត្ថិ** បិ.៥៤/ទំ.២៩៨ និង ធាតុវិភង្គសូត្រ **តំ សច្ចំ យំ អមោសធម្មំ និព្វានំ** បិ.២៨/ទំ.១៩៣) ។

១៩.ចង់ជួយ,ជួយមិនរួច ៖ អ្នកទទួលផលនៃពៀរវេរា (សូម្បីព្រះមហាមោគ្គល្លាន និងព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ) ។

២០.ចោរលួចមិនរួចខ្លួន ៖ ចាប់យករបស់ក្នុងលោក

ដោយឧបាទាន (តណ្ហាជាហេតុនៃទុក្ខ តណ្ហាទុកដូចជាចោរ ព្រោះកាន់យករបស់ក្នុងលោក ថាជារបស់ខ្លួន) ។ (បទុមបុប្ផសូត្រ បិ.៣០/ទំ.២០៤)

២១.គេចពួនមិនរួចគ្រោះ ៖ លោកនេះមិនមានទីគេចពួនពីបាបកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ (ព្រះភិក្ខុជាប់នៅគុហាភ្នំ និងព្រះបាទសុប្បពុទ្ធជាដើម) ។

២២.ប្រាក់,របស់ទិញមិនបាន ៖ ជីវិត (មហាសេដ្ឋីមានប្រាក់ប៉ុនណា ក៏រក្សាជីវិតមិនបានដែរ) ។

២៣.ទ្រព្យប៉ុន្មានមិនអាចជួយ ៖ ទុក្ខវេទនាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត (ព្រះរាជា ក៏នៅខ្វាយខ្វល់ ដូចព្រះបាទបសេនទិជាដើម) ។

២៤.មួយមិនមានពីរ ៖ ពុទ្ធមន្ត (ព្រះសារីបុត្តសម្តែងធម្មបទ អដ្ឋកថា ក្នុងរឿងព្រះនាងកុណ្ឌលកេសីថេរីសហស្សវគ្គ) ។

២៥.ស៊ីមិនមានមាត់ ៖ ពេលវេលា ទំពាស៊ីសព្វសត្វ (**ការោ ឃសតិ ភូតានិ**... អដ្ឋកថា មូល-បរិយាយសូត្រ) ។

២៦.ព្រាត់លែងប្រទះ ៖ គឺការថ្វាយបង្គំព្រះភគវា

ក្រាបលាបរិនិព្វាន (មានព្រះភិក្ខុ និងព្រះភិក្ខុនីច្រើន ព្រះអង្គក្នុងគម្ពីរអបទាន)។

២៧.ឈ្នះហើយលែងស្លាប់ ៖ អស់តណ្ហា ឈ្នះទុក្ខទាំងពួង (**តណ្ហក្ខយោ សព្វទុក្ខំ ជិនាតិ**)។(បិ.៥២/ទំ.៩៦)

២៨.ចប់ហើយលែងវិលវិញ ៖ វិវដ្ដៈ គឺព្រះនិព្វាន (នាវាឆ្ពោះត្រើយ មិនវិលវិញ)។

៙.កុំគប្បីអន្ទះអន្ទែង ចេះតែចង់បាននូវអ្វីនោះៗ ដោយប្រាកដថា បានមកយើងនឹងមានសេចក្តីសុខ ហើយការបាត់បង់នូវអ្វីៗ ក៏អីចឹងដែរ កុំចេះតែសោកស្តាយ អាឡោះអាល័យកើតទុក្ខថា យើងសាបសូន្យហើយ យើងអស់រលីងហើយ...។ របស់ខ្លះបានមកធ្វើឱ្យយើងកើតទុក្ខ ឬដល់នូវសេចក្តីវិនាសក្រៃលែងទៅក៏មានដែរ នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ ឬភាគច្រើនទៅក្នុងបរលោក។ រីឯរបស់ខ្លះបាត់បង់ទៅ បែរជាមានផ្លូវឱ្យយើងបានសុខ រហូតបានសម្រេចនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ទៀតផង។ ដូច្នេះ សំខាន់នៅត្រង់យើងមានទីពឹងក្នុងចិត្ត គឺមានសតិក្នុងបច្ចុប្បន្ន ធ្វើការអ្វីៗ ឱ្យមានប្រយោជន៍បានសុខ កុសលធម៌ចម្រើនឡើង មានការអស់តណ្ហាជាទិសដៅ និង

មានការកំណត់នាមរូប ជាដំណើរទៅ នៅក្នុងផ្លូវគឺការលះបង់សេចក្តី ប្រកាន់នាមរូបថាជាអត្តា តួខ្លួន ។

๏.មានឧទាហរណ៍ស្រាប់ហើយ យើងបែបបន្ទោសប្រទេសដទៃ ។ ថា មិនបានប្រញាប់ការពារកូវីដ ១៩ ទុកមុនឱ្យបានទាន់ពេល ប៉ុន្តែឥឡូវនេះ តើយើងមានការពារអបាយភូមិ ៤ ឱ្យបានការធានាក្នុងជីវិតយើងហើយឬនៅ ? យើងអាចមិនជឿ យើងអាចជាមនុស្ស “ មិនអីនិយម ”... ប៉ុន្តែពួកសត្វនរក ប្រេត សុទ្ធតែមានការក្តៅក្រហាយ ស្តាយក្រោយហើយថា “ បើយើងដឹងអីចឹង យើងមិនធ្វើបាបហ្នឹងឡើយ ” ។

๏.ជាមួយនឹង “ មិនអីនិយម ” មនុស្សយើងក៏ “ ស្លន់ស្លានិយម ” ផងដែរ ។ លោកនេះមិនមែនអាក្រក់ដូចដែលយើងគិតនោះទេ យើងគិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅមើល បើមិនមានលោកនេះទេ តើមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រាស់ដឹងដែរឬទេ តើមានព្រះអរិយបុគ្គលដែរទេ... ។ ដូច្នេះ យើងកុំឃើញតែទោសនៃលោកនេះតាមបែបអវិជ្ជា ត្រូវសិក្សាព្រះធម៌ ប្រើប្រាស់លោកនេះឱ្យបានគុណប្រយោជន៍ដល់

ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ត្រូវកុំភ្លេចខ្លឹមសារដែលថា ជីវិតជាទុក្ខ តែយើងត្រូវប្រើប្រាស់ជីវិតនេះឱ្យបានសុខ ។

๑.ជីវិតគឺជាទុក្ខ ព្រោះជាឧបាទានក្ខន្ធទុក្ខ ជាវដ្តទុក្ខ មិនទៀង ជាទុក្ខ ជារោគ... ជាទុក្ខសច្ច ជាអនត្តា ។ ការប្រើប្រាស់ជីវិតឱ្យមានប្រយោជន៍ ឱ្យបានសុខ គឺរៀងៗ ខ្លួន ដែលអាស្រ័យសតិ-សម្បជញ្ញៈ ក្នុងចិត្តបំពេញហេតុផ្សេងៗ ឱ្យបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ឬជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ នាំមកនូវប្រយោជន៍សុខដល់មនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយជាអនេក ។ ពុទ្ធបរិស័ទយើងយកជីវិតនេះជាដើមទុនកំណត់ខន្ធ ៥ ជាមេរៀនបរិញ្ញា បាននូវនេក្ខម្មសុខជាដើម ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីសុខ ដែលកើតអំពីហេតុផ្សេងៗ គឺសុទ្ធតែជាការប្រើប្រាស់នូវជីវិតនេះជាដើមទុនទាំងអស់ ដូចជា **បាបានំ អករណំ សុខំ** ការមិនធ្វើបាបទាំងពួងគឺជាសុខ ឬនាំមកនូវសុខ ។ **សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ** ការសន្សំបុណ្យនាំមកនូវសុខ **សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ** ការបានដោយចំពោះនូវបញ្ញា គឺជាការបានសេចក្តីសុខ ប៉ុណ្ណោះជាដើម ។

๏.ជីវិតមនុស្សយើងដូចចម្ការម្នាស់អ៊ីចឹង ។ បើយើងប្រហែស ឬបើមិនចេះមិនដឹងទេ ត្រូវបន្លាម្នាស់មុត ប៉ុន្តែបើដឹងហើយមិនប្រមាទទេនោះ យើងប្រាកដជាបានផ្លែម្នាស់បរិភោគមិនខាន ។ ដូច្នេះអ្វី។ គឺនៅលើយើងសិក្សាឱ្យបានចេះដឹង និងព្យាយាមដោយមិនប្រមាទ មិនស្លន់ស្លោនិយម ក៏មិនមែនមិនអីនិយម ឬសប្បាយនិយម ទៅនោះទេ ។ នៅក្នុងលោកនេះមានហេតុ មានផល គឺសំខាន់ណាស់ ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខក៏មាន ហេតុនៃសេចក្តីសុខក៏មាន គឺនៅលើយើងជ្រើសរើស គ្រាន់តែថា ត្រូវសិក្សាព្រះធម៌ ព្រោះយើងគិតហេតុផលក្នុងលោកនេះ មិនឃើញដោយខ្លួនឯងឡើយ ។

๏.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមថ្វាយបង្គំ អរព្រះគុណព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ

๏.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមថ្វាយបង្គំ អរព្រះគុណព្រះសទ្ធម្ម

๏.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមថ្វាយបង្គំ អរព្រះគុណព្រះសង្ឃ ទាំងដែលព្រះសង្ឃបានរក្សាព្រះត្រៃបិដក ព្រះអដ្ឋកថា... ទុកមក ។

๏.មានរឿងកើតទុក្ខក្នុងជីវិតមនុស្សយើង ដោយសារការចងចិត្តខ្លួនឯងភ្ជាប់ទៅនឹងអ្នកណាម្នាក់នោះ ព្រោះភ្លេចសម្លឹងមើលលោកដ៏ធំទូលាយ ។ នៅក្នុងលោកនេះមានហេតុផលនៃសេចក្តីសុខ

ច្រើនបែបណាស់ យើងគួរតែរីករាយនឹងអ្វីដែលយើងមាន ដូចជា សទ្ធា និងបញ្ញា ដែលជាតួព្រះត្រៃសរណគមន៍ សីលល្អ និងកុសល-ភាវនាដទៃ ៗ ទៀត ។ យើងត្រូវជាមនុស្សប្រាកដនិយម ហេតុផល និយម ឬសច្ចនិយម កុំជាមនុស្សនិយមតែការសប្បាយ ៗ ហើយ ភ្លេចខ្លួន ហួងហែង កើតទុក្ខនោះឡើយ ។ លោកនេះមានទុគ្គតិ ក៏ មានសុគតិផងដែរ មានមារ ក៏មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ... ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់ប្រកាសក្នុង **ទោហិតស្សសូត្រ** (បិ.៤២/ទំ.១១៧) តថាគត តែង បញ្ញត្តលោក គឺទុក្ខផង លោកសមុទយផង លោកនិរោធផង និង លោកនិរោធគាមិនីបដិបទាផង ក្នុងអត្តភាពប្រមាណ ១ព្យាមនេះឯង ដែលប្រកបដោយសញ្ញា និងប្រកបដោយចិត្ត ។ ដូច្នេះ ក្នុងដំណើរ ជីវិតយើងម្នាក់ៗ មិនមែនមានតែទុក្ខនោះឡើយ គឺមានទុក្ខនិរោធ គឺ ព្រះនិព្វានផងដែរ ពិតមែនតែព្រះនិព្វានមិនមែនជាខន្ធ ប៉ុន្តែ ការ អស់ខន្ធហ្នឹងឯង គឺបរមសុខ ទុក្ខនិរោធអរិយសច្ច ។

៦.ជាធម្មតារបស់មនុស្សយើង តែងជ្រើសរើសនូវអ្វីដែល ខ្លួនឯងស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ដោយមើលមិនឃើញ " ការមិនកើតទុក្ខ " ដែលជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុត ។ ព្រោះហេតុតែ " គិត " ថាអ្នកនេះគួរតែ

យ៉ាងនេះ គួរតែយ៉ាងនោះ ម្ល៉ោះហើយ ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងត្រូវកើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែមិនបានដូចចិត្តដែលគិតចង់ អស្ចារ្យណាស់ ! គំនិតខ្លួនឯងសោះ ចេះគិតឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខរាល់ថ្ងៃអីចឹងដែរ ។ គិតឱ្យសុខក៏មានដែរ ប៉ុន្តែមិនចេះគិត ដូច្នេះ ទើបត្រូវសិក្សាព្រះធម៌ ដើម្បីបាននូវការចេះគិតឱ្យកើតសុខពិតៗ ។

๑.អ្នកគ្រូសួរកូនសិស្សថា តើផ្លែអ្វីដែលធ្វើឱ្យកូនក្មេងយំ ?

កូនសិស្សច្រើនគ្នា សុទ្ធតែឆ្លើយបានពិន្ទុល្អៗ គឺផ្លែម្នេស ម្រេច ក្រូចឆ្មារជាដើម ។ មានតែសិស្សស្រីម្នាក់ឆ្លើយថា ផ្លែត្របែក អ្នកគ្រូឱ្យពិន្ទុសូន្យ ហើយវាយដាស់តឿនទៀតផង ។ លុះស្អែកឡើង កូនសិស្សស្រីនោះក៏បានយកផ្លែត្របែកគប់ចំក្បាលកូនអ្នកគ្រូ ហើយកូនអ្នកគ្រូក៏យំ ។ អ្នកគ្រូស្មានថា កូនសិស្សស្រីគុំរឿងពីម្សិលមិញ ប៉ុន្តែ គឺជាចម្លើយពីម្សិលមិញនោះឯង អ្នកគ្រូចោទថា មកពីគប់បានជាកូនគាត់យំ កូនសិស្សស្រីតបថា ផ្លែម្នេសក៏មកពីក្មេងនោះទៅញ៉ាំវាដែរតើ... ។ អ្វីដែលឱ្យយើងបរិភោគ សេពសោយឆ្ងាញ់ ក៏អាចឱ្យយើងយំបានដែរ ដូចជាផ្លែត្របែក បើបរិភោគក៏អាចឱ្យឈឺធ្មេញ ឬឈឺពោះជាដើម រីឯអ្វីៗដែលហឺរ ដែលពុល... បើយើងមិនបរិភោគ

ទេ ក៏អត់បញ្ហាអ្វីឡើយ ។ ផ្ទះ ទីកន្លែង របស់ បរិភោគប្រើប្រាស់ យើងថាមិនចូលចិត្តស្មោកគ្រោកទេ ប៉ុន្តែ បែរជាចូលចិត្តបរិភោគ អារម្មណ៍សៅហ្មង ស្មោកគ្រោក មិនចេះធ្វើឱ្យស្អាតឡើយ ។ ផែនដីសម្រាប់ដើរ មិនមែនសម្រាប់ឱ្យរែកទូលនោះទេ ខន្ធ ៥ នេះ ក៏ដូច្នោះដែរ ។

๑.មនុស្សយើង ខំប្រឹងរត់គេចអំពីរឿង ដែលចិត្តខ្លួនឯងគិត តាក់តែងឡើង ដោយមិនបានរត់គេច អំពីចិត្តគិតតាក់តែងទាំងនោះ ទៅតាមផ្លូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឡើយ ដូចគ្នានឹងក្មេងលង់ម្នាក់ ដែលខំ ប្រឹងរត់គេចអំពីស្រមោលខ្លួនឯង នោះដែរ ។

๑.សីល ប្រៀបដូចការតមចំណីទាស់ផង ប្រយ័ត្នផង បំប៉ន សុខភាពដោយអាហារល្អៗ ផង និងជាការហាត់ប្រាណប្រចាំពេល ផង ។ សមថវិបស្សនា ប្រៀបដូចការបរិភោគថ្នាំ ។ រីឯការជាដាច់ អស់រោគ គឺព្រះនិព្វាន ដែលយើងអ្នកឈឺត្រូវតែចាំកុំភ្លេច ។

๒.ម្យ៉ាងទៀត សីលប្រៀបដូចជាឫសនៃដើមឈើ ដែលចាក់ ចូលទៅក្នុងផែនដី ។ សមថវិបស្សនា ឧបមាដូចដើមដែលធំបន្តិច-

ម្តង ។ រហូតមានខ្លឹម ។ លោកុត្តរវិមុត្តិ គឺជាខ្លឹមនៃព្រហ្មចរិយធម៌៕

១.ស្រវឹងបាំងអនិច្ចំ	ស្លន់ស្លោខ្លាំងបាំងសច្ចៈ
តម្រេកបាំងអាទីនវៈ	ការស្លៀកពាក់បាំងរូបរោគ ។
ប្រែងម្សៅបាំងបដិកូល	មោហមូលបាំងខន្ធលោក
រាគៈបាំងវិប្បយោគ	ទោសៈសោកបាំងសុខា ។
លោភៈបាំងទោសខ្លួន	មាយាពួនបាំងសត្យា
ក្រោធបាំងគុណូបការ	អវិជ្ជាបាំងព្រះនិព្វាន ។
ល្មោភខ្លាំងបាំងទានំ	ព្យាបាទបាំងមិត្តកល្យាណ
មិច្ឆាទិដ្ឋិបាំងព្រហ្មយាន	តណ្ហាឃ្លានបាំងទីជ្រក ។
បិទបាំងព្រោះអវិជ្ជា	ដែលគួរនាដូចពពក
វិបស្សនាវាយបក់មក	អស់ពពកឃើញដួងចន្ទ ៕

១.ផ្លូវដែលឆ្ពោះទៅរកបរមសុខ ព្រះនិព្វាន គឺជាផ្លូវតែមួយរៀងៗ ខ្លួន ដោយមិនមានការដណ្តើមគ្នាអ្វីនោះឡើយ ។ បរមសុខបើពោលថាច្រើន គឺច្រើនស្មើនឹងចំនួននៃសត្វលោក ប៉ុន្តែ បើពោលដោយលក្ខណៈ គឺមានតែមួយ ព្រោះមានលក្ខណៈសុខស្ងប់ដូចគ្នាតែម្យ៉ាង ។ បើចំពោះសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្តវិញ ក៏គួរតែជាសេចក្តី

សុខតាមបែបរៀងៗ ខ្លួនដែរ ដូច្នេះ ទើបមិនមានរឿងដណ្តើមអ្វីគ្នានោះទេ ។ សម្បត្តិនៅក្នុងលោក លើដី ក្រោមដី ធម្មជាតិព្រឹក្សព្រៃ អាចឱ្យសត្វលោកទាំងអស់ល្មមរស់នៅបាន ប៉ុន្តែ មិនអាចឱ្យមនុស្សលោភលោភលន់ សូម្បីតែម្នាក់ គ្រប់ល្មមនោះឡើយ ។ អ្នកអប់រំចិត្តមានផ្លូវនៃសន្តិភាពជារបស់ខ្លួនពិត ដោយឥតមានកង្វល់នឹងរឿងអ្វីក្នុងលោកនេះឡើយ ជាសម្បត្តិដែលមិនមានអ្នកដទៃណាដណ្តើមនោះទេ ព្រោះជាសម្បត្តិផ្ទាល់មុខរៀងៗ ខ្លួន ។

១.មិនកើតទុក្ខ ព្រោះទុក្ខកន្លងទៅហើយ
មិនកើតទុក្ខ ទុកមុនឡើយនេះហើយសុខ
សុខបច្ចុប្បន្ន រលឹកទាន់ជាប្រមុខ
ចិត្តងាយសុខ មិនកើតទុក្ខគឺសុខហើយ ។

១.ទោះជាបានអ្វីៗ ពីក្នុងលោកនេះច្រើនប៉ុនណាក៏ដោយ សម្បត្តិស្តេចចក្រពត្តិ សម្បត្តិទេវលោក ព្រហ្មលោក ឬភាពជាអធិបតីក្នុងត្រៃភព ក៏មិនប្រសើរដូចជាការដែលបានដឹងថា អត់មានអត្តា តួខ្លួនយើងនៅក្នុងលោកគឺទ្វារទាំង ៦ នេះដែរ ។ ត្រូវរក្សាចិត្ត

ដោយសតិ កុំឱ្យចិត្តធ្លាក់ចុះកាន់គំនិតដែលគិតអំពីខ្លួនឯង ក្នុងរឿងអ្វីមួយឡើយ សតិរលឹកដឹងទាន់ គឺឃើញមានត្រឹមតែ “វិថីចិត្ត” ដឹងនូវអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ ។

๑.បិដក ៣៥ ទំព័រ ៤៤២

๒.ចិត្តខូចដូចគោកោង គឺប្រដៅមិនបាន ។

๓.អារម្មណ៍កាមគុណ ៥ ដូចសម្លូង ។

๔.ការភ្លេចសតិ ដូចអ្នកយាមគោ ប្រមាទ ធ្វេសប្រហែស បណ្តោយឱ្យគោចូលស៊ីសម្លូង កំពុងផើម (ស្រូវមានផ្កា មិនទាន់ចេញ) ។

๕.អត់បានសម្រេចមគ្គផល ដូចអ្នកធ្វើស្រែ អត់បានស្រូវ ។

๖.មានសតិ ដូចអ្នកយាមចាប់គោយកមកចង វាយរម្លឹកឱ្យគោនោះរាងចាល ។

๗.ឱវាទានុសាសនីនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដូចដំបងវាយគោ គឺព្រះសូត្រផ្សេងៗ មានជាអាទិ៍ **អាសីវិសូបមសូត្រ** (ឧបមាដូចអាសិរ្ពិស បិ.៣៥/ទំ.៣៩៤) **អនមតគ្គសំយុត្ត** (**ន + អញ្ញត > អនមត + អគ្គ**) មានទីបំផុត ដែលបុគ្គលដឹងហើយ មិនមាន (បិ.៣២/ទំ.៧៩) ។

⁕.បដិបត្តិធម៌ អប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញា បីដូចជាការវាយរម្លឹក គោឱ្យរាង ។

⁕.សម្ងួងបានផលល្អ គឺដូចការសម្រេចលោកុត្តរធម៌ ។

១.បើធ្លុះដាច់ថ្នេរ ក៏ដេរប៉ះទៅ
មានរោគដំបៅ ក៏ត្រូវរក្សា
ចិត្តឈឺត្រូវតែ ថែដោយកុសលា
គឺគ្រប់បញ្ហា មានការដោះស្រាយ ។
សួស្តី ឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិ !
ត្រូវការអ្វីទៀត ទើបចិត្តខ្វល់ខ្វាយ
បានរស់នៅហើយ គួរតែរសាយ
បើចិត្តរាយមាយ ម្តេចមិនភាវនា ។
អរុណ សួស្តី ! ផែនដីពណ៌មាស
ឆ្នាំថ្មីដូរផ្លាស់ ភ្លឺច្បាស់ធម្មា
ធ្វើបុណ្យមិនខ្ជិល ទានសីលភាវនា
បើមុខព្រាត់គ្នា សូមលាឱ្យហើយ ។

๑.បុណ្យឱ្យជួប បានជួយគ្នា ទៅតាមគ្រា
អស់វាសនា ក៏លាគ្នា ទៅតាមកម្ម
រឿងជីវិត គឺពិតជា ត្រូវប្រែះស្រាំ
សាងបុញ្ញកម្ម ប្រចាំចិត្ត លាភពជាតិ ៕

๑.ចិត្តត្រូវស្ងប់ ទើបគួរគាប់ បង្អោនយក
ទីពឹងជ្រក ព្រះត្រ័យរ័ត្ន ទុកក្នុងចិត្ត
ចិត្តភ្លឺស្វាង សាងទីពឹង រឹងថេរបិត
អប់រំចិត្ត ប្រព្រឹត្តធម៌ សាងបុញ្ញកម្ម ។
បើឆាប់ស្លាប់ ច្បាប់ធម្មជាតិ លាញាតិមិត្ត
តែបើពិត ជីវិតនៅ សាមសិបឆ្នាំ
តើថ្ងៃនេះ ហួងហែងអ្វី ហាក់នៅចាំ
សាមសិបឆ្នាំ សាងបុញ្ញកម្ម លាលោកីយ៍ ។
លាភូមិឋាន មិត្តកល្យាណ សន្តានញាតិ
នៅមានជាតិ មិនកើតទៀត ប្រែតអវីចី
បុណ្យបានសាង មានឫសគល់ រតនត្រ័យ
សួគ៌ាល័យ ក្ស័យអាសវា និព្វានហោង ៕

๏.មិនមែនមានតែសេចក្តីសុខ ទើបធ្វើឱ្យយើងញញឹមបានប៉ុណ្ណឹងនោះទេ សូម្បីតែសេចក្តីទុក្ខដែលយើងបានប្រឹងប្រែងអត់ធន់ហើយបានឆ្លងផុតឆ្នាំចាស់មកដល់ឆ្នាំថ្មីនេះ ក៏បានធ្វើឱ្យយើងញញឹមផងដែរ ហើយយើងក៏មិនមែននៅតែជាក្មេងតូចនោះឡើយ គឺមានពិសោធន៍ បានសិក្សាចម្រើនធំឡើងនូវប្រាជ្ញា ស្មារតី ។

๏.កុំចេះតែប្រកាន់ រកខុស រកត្រូវអ្វីក្នុងលោកនេះពេកលោកនេះ គឺវាដូច្នេះឯង (**តថានិ**)។

๏.យុត្តិធម៌ មាននៅក្នុងបរមត្ថនៃជីវិតយើង ហើយស្រេចសម្រាប់ឱ្យយើងស្ងប់ចិត្ត ។

๏.កុំចាំបាច់ចង់ឱ្យលោកនេះ មកតម្រូវចិត្តយើងអី ។ ត្រូវអប់រំចិត្ត ឱ្យត្រូវជាមួយនឹងការពិតនៃលោកនេះវិញ ដែលការពិតនៃលោកនេះគឺជាការពិតដ៏អស្ចារ្យពិសេស ព្រោះព្រះអរិយៈគ្រប់ព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹងហើយ ផុតទុក្ខទាំងពួង ។

๏.ផែនដីនេះមានភ្នំ មានជ្រោះ នឹងឱ្យរាបស្មើបានយ៉ាង ដូចម្តេចទៅ យ៉ាងណាមិញ ក្នុងលោកនេះតែងវរឹកដោយរឿងនេះ រឿងនោះ ដូច្នោះឯង កុំចាំទាល់តែលោកនេះស្ងប់សិន សឹមយើង រកសេចក្តីសុខនោះ ត្រូវអប់រំចិត្តឱ្យបានសុខស្ងប់ដោយខ្លួនឯង ឥឡូវ នេះតែម្តង ។ បញ្ហាគ្រប់យ៉ាងត្រូវបញ្ចប់ដោយចិត្តយើងស្ងប់ តែបើ ចិត្តយើងមិនស្ងប់ទេ ក៏គ្មានសន្តិភាពក្នុងលោកដែរ ។๏

๏.អ្វីៗ ទាំងអស់ដែលធ្វើឱ្យយើងរីករាយ បើមិនបានលះបង់ នូវបាបក្នុងចិត្តរបស់យើងទេ អ្វីៗ ទាំងអស់នោះគឺសុទ្ធតែជាគ្រឿង ញៀន គ្រឿងស្រវឹង នាំឱ្យស្វែងរក នាំឱ្យជាប់ជំពាក់ និងនាំឱ្យកើត ទុក្ខសោក សៅហ្មង ។๏

๏.នៅក្នុងពិភពលោកនេះ មានតែយើងម្នាក់គត់ ដែលជា ខ្លួនយើង ។

๏.ដូច្នេះ ខ្លួនយើងនេះក្រណាស់ ចាំបាច់ត្រូវតែថែរក្សាឱ្យ បានល្អជាទីបំផុត ជាប្រយោជន៍ដើម្បីជួយខ្លួនឯង ។ យើងគ្មានវិធី ដទៃ ដើម្បីនឹងជួយខ្លួនយើងឱ្យផុតទុក្ខ ក្រៅអំពីការប្រកបខ្លួនយើង

ក្នុងបុណ្យកុសល កំណត់ដឹងនាមរូប ព្រមដោយបច្ច័យ រហូតបានស្គាល់ខ្លួនឯងតាមពិតនោះឡើយ ។

០.បើនៅស្រឡាញ់ ត្រូវឱ្យអភ័យ ។

※.បើមិនស្រឡាញ់ទេ គឺមានតែ កុំយកគេមកទុកក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ទើបត្រឹមត្រូវ ព្រោះបើយកគេមកទុកក្នុងចិត្តសម្រាប់ស្អប់គុំកួន ឬសម្រាប់ឱ្យកើតទុក្ខក្តៅរឿយៗ គឺយើងឡប់ពុទ្ធោ ដោយខ្លួនឯង ។

០.វិបស្សនា កំណត់ឃើញខន្ធ ៥ ធ្វើកិច្ចរបស់ខន្ធរៀងៗ ខ្លួនដូច្នេះ ទើបបដិបទានេះប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីសេចក្តីមិនប្រកាន់មាំឡើយ។

០.កុំភ្លេចថា គំនិតល្ងង់ខ្លៅរបស់យើងហ្នឹងឯង ដែលបានប្រទូសរ៉ាយដល់ចិត្តខ្លួនឯង គិតៗ ឱ្យកើតទុក្ខ រហូតដល់មើលមិនឃើញសេចក្តីសុខយ៉ាងងាយៗ ដែលនៅជុំវិញខ្លួន និងមើលរំលងសេចក្តីសុខ ដែលកំពុងមានស្រាប់ហើយផងនោះឯង ។

๏.បុប្ផាទាំងឡាយ សាំនឹងកម្តៅផង ពន្លឺផង នៃព្រះអាទិត្យ ព្រមដោយការវិចិត្ររបស់ពូជ ក៏បានជាទីគយគន់ ទាំងពណ៌ ទាំងក្លិន ទាំងរូបរាង យ៉ាងណា ការអត់ធន់នឹងសេចក្តីទុក្ខលំបាក ព្រមដោយការវិចិត្រនៃវិរដ្ឋបនិស្ស័យ ក៏បានសម្រេចជាព្រះអរិយបុគ្គលយ៉ាងនោះឯង ។ សាធុ សាធុ សាធុ ! ๏

๏.រុក្ខជាតិ ផ្កាព្រៃ ផែនដី ស្មៅវល្លិ ត្រូវការទឹកភ្លៀង ដើម្បីបានដុះចម្រើនលូតលាស់ និងបានរស់រីក យ៉ាងណា ជាធម្មតានៃចិត្តមនុស្ស លុះត្រាតែបានការស្រោចស្រព ប្រោះព្រំទៅដោយព្រះធម៌ ទើបបានជាចិត្តល្អ ឈ្មោះថាមនុស្ស (មន + ឧស្ស) ជនអ្នកមានចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ ដឹងនូវអំពើមានប្រយោជន៍ និងអំពើឥតប្រយោជន៍ យ៉ាងនោះឯង ។๏

๏.ឱកាស មិនមែនចេះតែមាន សម្រាប់យើងនោះទេ ក្នុងខណៈដែលមានព្រះធម៌នេះ បានផ្តល់ឱកាសឱ្យយើងដើរក្នុងបដិបទាឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ។ យើងគិតមើលមើល៍ បើមិននូវព្រះធម៌ព្រះធម្មរតនៈនេះទេ តើយើងធ្វើដូចម្តេចទៅទើបបានជ្រាបថា ទុក្ខ

ត្រូវតែកំណត់ដឹង បើក្នុងពិភពលោកនេះ មានតែអ្នកប្រាប់ឱ្យយើង ភ័យខ្លាចសេចក្តីទុក្ខដោយអវិជ្ជា អ៊ីចឹងទេនោះ ។

⁂.យើងសុទ្ធតែជាអ្នកមានទុក្ខគ្រប់គ្នា តើមិនមែនជាឱកាសដ៏ល្អទេឬ ? ដែលយើងអាចយកសេចក្តីទុក្ខមកបដិបត្តិ រហូតដល់បានកំណប់ពោធិបក្ខិយធម៌ ដែលកប់នៅក្នុងសេចក្តីទុក្ខនេះឯង ។ តើធ្លាប់មានព្រះអរិយបុគ្គលអង្គណា ដែលបានសម្រេចមគ្គផល ដោយមិនអាស្រ័យសេចក្តីទុក្ខទេនោះ បានន័យថា បើអត់មានខន្ធទុក្ខទេ តើមានព្រះអរិយបុគ្គលមកអំពីណា គ្រាន់តែថា មានឱកាសបានស្តាប់ព្រះធម៌ហើយ បានស្គាល់សង្ខារទុក្ខ គឺធម៌ដែលអាស្រ័យនឹងបច្ច័យកើតឡើង ទើបមានការកំណត់ដឹងនូវទុក្ខ សម្រេចមគ្គ ផលហ្នឹងឯង ។

⁂.ប្រៀបបីដូច ព្រៃកំណប់រតនៈ មាសប្រាក់ កែវកង ប៉ុន្តែយើងអត់ដឹង ទាំងមានអមនុស្សហួងហែងទៀត ដែលអមនុស្សនោះតែងតែបោកប្រាស់យើង ឱ្យស្លាប់តែរហូតមកក្នុងវដ្តសង្សារ ។ ដែលថាយើងអត់ដឹង គឺជាឈ្មោះនៃអវិជ្ជា ចំណែកអមនុស្ស គឺជាឈ្មោះនៃតណ្ហា មានះ និងទិដ្ឋិ រីឯអ្នកដែលមានព្រះគុណដ៏ក្រៃលែង ព្រោះបានប្រាប់យើងឱ្យដឹងនូវព្រៃកំណប់ពោធិបក្ខិយធម៌ នោះគឺមាន

តែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធប៉ុណ្ណោះ ចំណែកការប្រារព្ធព្យាយាមជីកយកនូវកំណប់លោកុត្តរធម៌នោះ គឺនៅលើយើងខ្លួនឯង ។

ឲ.ដើម្បីបន្ថយអំនួតខ្លួនឯង គប្បីរម្លឹកជាស់តឿនខ្លួនឯង នៅក្នុងចំណុចជាក់ស្តែង ថា

*.បើយើងពិតជាគ្រាន់បើមែន យើងមិនមានកិលេសក្នុងខ្លួនឯងឡើយ ។

*.បើអ្នកណាមិនដឹងថា កិលេសក្នុងខ្លួនឯង ត្រូវលះបង់ទេ ការមិនដឹងនេះឯង គឺជាមេបោកនៃជីវិតសត្វលោក ដែលត្រូវចាញ់បោកខ្លួនឯង ។

ឳ.សម្បត្តិក្នុងលោក គឺជាសម្បត្តិរបស់មារ ព្រោះហេតុដូច្នេះបានជាត្រូវមាន និស្សរណប្បញ្ញា គឺប្រាជ្ញាជាគ្រឿងរលាស់ខ្លួនចេញពិចារណាក្នុងការបរិភោគប្រើប្រាស់បច្ច័យ ៤ ដើម្បីកុំឱ្យជាប់អន្ទាក់របស់មារនោះឯង (បិ.២១/ទំ.១៦៥ ដេកសង្កត់លើអន្ទាក់ តែមិនជាប់អន្ទាក់ឡើយ និស្សរណប្បញ្ញា គឺ បច្ចវេក្ខណញ្ញាណ ក្នុងបាសរាសិសូត្រ) ។

⁕.ចំណែកសម្បត្តិរបស់ព្រះពុទ្ធបិតា គឺសីល សមាធិ និង បញ្ញា ឬពោធិបក្ខិយធម៌ ៣៧ ប្រការ មានសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាដើម ។

⁕.យើងគប្បីជាធម្មទាយាទ ជាអ្នកទទួលព្រះធម៌ជាមរតក ទើបបានជួបសុខ ជាទីពឹងពិត ។

๏.កើតទុក្ខរឿយៗ ព្រោះហេតុហួងហែង អធ្យាស្រ័យនៃអ្នកដទៃ ត្រូវនឹកដល់ទីមួយថា ក្នុងអ្នកដទៃនោះសុទ្ធតែធម៌អភិធម្ម ។ ទីពីរត្រូវរម្លឹកខ្លួនឯងថា នៅក្នុងលោកនេះមិនមានការបានអ្វីឱ្យប្រសើរដូចជាការបានរំលត់កិលេសឱ្យខ្លួនឯងឡើយ ។ តើឱ្យខ្លួនឯងបានហើយឬនៅ ? ខ្លួនឯងឱ្យដល់ខ្លួនឯងមិនបានផង ចេះតែចង់ទាមទារអ្វីៗអំពីអ្នកដទៃ ទោះបីអ្នកដទៃនោះអាចឱ្យពិភពលោកនេះទាំងមូលដល់យើង ក៏យើងនៅតែជាប់ក្នុងពន្ធនាគារនៃវដ្ដៈនេះដដែល ។

๏.ក្នុងជីវិតយើងនេះ អ្វីដែលយើងត្រូវតែព្រមទទួលយកឱ្យបាន គឺបរមត្ថសច្ច គ្រប់យ៉ាងរមែងផ្លាស់ប្ដូរ ប្រែប្រួល ។

⁕.ចូរក្រោកឡើងសមាទាននូវ នវង្គុបោសថសីល គឺឧបោសថសីលប្រកបដោយអង្គ ៩ ថែមមេត្តាមួយទៀត (បិ.៤៩/ទំ.៧២)

ឧបោសថោ មហប្ផលោ ហោតិមានផលច្រើន**មហានិសំសោ** មានអានិសង្សច្រើន **មហាជុតិកោ** មានសេចក្តីរុងរឿងច្រើន **មហាវិប្ផារោ** (**ផរណៈ**) មានការផ្សាយទៅច្រើន ។

១.ក្មេងខ្លះខ្មាសគ្នាឯង ធ្វើបុណ្យកាន់សីលខ្លាចគេថាជោរ មិនហ៊ាន Share ធម៌ចូលក្នុង Facebook ខ្លួនឯងទៀត ព្រោះមិនយល់តម្លៃនៃធម្មទាន ។

៖.ដល់ធំឡើងចេះធ្វើបុណ្យ ចង់ឱ្យតែគេដឹង ចិត្តយ៉ាងម៉េច ៗ រៀងៗ ខ្លួន បើគេមិនដឹងមិនចង់ធ្វើទៀត ឬធ្វើតិចល្មមៗ ។

៖.ដល់ពេលចាស់ដឹងខ្លួនជិតស្លាប់ ខំធ្វើបុណ្យព្រោះខ្លាចទៅអបាយភូមិ ប្រាថ្នាទេវលោក ។ ធ្វើបុណ្យ សុទ្ធតែមានលក្ខខណ្ឌ ។

៖.ព្រះអរិយបុគ្គលធ្វើបុណ្យ ព្រោះបុណ្យចម្រើនក្នុងចិត្ត គឺដោយសារបានលះអត្តានុទិដ្ឋិ (ប្រកាន់អត្តភាពថា ជាអត្តា តួខ្លួន) មានសីលបរិសុទ្ធ អស់សេចក្តីកំណាញ់ គ្មានការច្រណែន... ។ រីងព្រះអរហន្ត មានកិរិយាចិត្តល្អៗ មិនមានបុណ្យកុសលអ្វីទៀតឡើយ ព្រោះបានលះបង់បាបអកុសល អស់អំពីចិត្តសន្តានហើយ ។

๏.ភាពចាស់ជរា នៃសង្ខារធម៌
មិនដែលតប ត ទោះគេស្អប់ថា
តែក៏មិនដែល លះបង់កិច្ចការ
មិនដែលបរា បរោសោះឡើយ ។
ឧបមាដូចតោ សំងំស្ងាត់ៗ
ដើម្បីចាប់សត្វ សត្វធ្វើកន្តើយ
ខុសពីឆ្កែស្រុក សម្រុកព្រុសហើយ
ចម្លើយតោឆ្កែ បកប្រែមកមើល៍ ។
អ្នកបានតែមាត់ មិនសូវសាច់ការ
អ្នកបានតែថា មិនសូវបានធ្វើ
ចិត្តសូប់មាត់ស្ងៀម ព្យាយាមអើពើ
ប្រុងគ្រប់អន្លើ ធ្វើបានសម្រេច ។

๏.មិនមានអ្វីបិតនៅដោយគ្មានការប្តូរផ្លាស់នោះទេ គ្មានការអង្វរករក្នុងរឿងនេះឡើយ នឹងសូមឱ្យអ្វីៗ ដែលកន្លងទៅហើយនោះត្រឡប់មកវិញ គឺមិនមាន ។

๏.មានតែការអប់រំចិត្ត ហ្វឹកហាត់ឱ្យព្រមទទួលយក នូវការ

ប្រែប្រួលនោះ ដោយការមិនកើតទុក្ខប៉ុណ្ណោះ ។

⁕.ដើម្បីមិនឱ្យនឹកស្រណោះអតីតកាល គឺត្រូវធ្វើបច្ចុប្បន្ន ឱ្យមានសេចក្តីសុខ ។ ដើម្បីភ្លេចរឿងដែលត្រូវបំភ្លេច គឺត្រូវធ្វើរឿងបច្ចុប្បន្នឱ្យជាទីចងចាំ នាំចិត្តឡើងកាន់អារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន ។

⁕.ដួងព្រះអាទិត្យ មានកិច្ច បំភ្លឺផែនដី
បរិស័ទប្រុសស្រី មានកិច្ច រក្សាដួងចិត្ត ॥

๏.មនុស្សល្ងង់មិនចេះធម៌ ប៉ុន្តែចេះក្រោធ ចេះឈ្លោះ ។

⁕.ចុះអ្នកដែលឆ្លាត ដែលចេះពោលធម៌វិញនោះ ទៅខំប្រឹងឈ្លោះ ព្រោះអាងថាខ្លួនជាអាចារ្យ ?

⁕.ខឹង ស្អប់ គិតក្តៅ ក្នុងលោក មិនមានសាលា
ដូច្នេះត្រូវគិត កុំឱ្យ ខាតការសិក្សា
រៀនធម៌ម្តែវស្សា ស្រេចការ ដូចមនុស្សល្ងង់ដែរ ॥

๏.ពេលមានទុក្ខ ត្រូវអត់ធន់ ធ្ងន់ក្នុងធម៌
ពេលក្រីក្រ ត្រូវតស៊ូ ទ្រាំអត់ឃ្លាន
ពេលមានប្រាក់ ចេះទុកដាក់ បរិច្ចាគទាន

ពេលព្យាធិ សតិមាន ស្ងប់សង្ឃ័យ ។
ពេលធ្វើអ្វី ឬពោលស្តី ត្រូវចាក់ធ្លុះ
ពេលដឹងខុស កុំឃ្មើសឃ្មង ត្រូវកែខៃ
ពេលខឹងក្រោធ ត្រូវខំផ្តោត ឱ្យអភ័យ
ពេលក្សិណក្សយ ពឹងស្មារតី នឹកពុទ្ធោ ។

ព.ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់មានព្រះរាជហឫទ័យករុណា ។ ទោះបីសត្វលោកយើង មានទោសកំហុសយ៉ាងណា នៅពេលដែលនឹករលឹកដល់ព្រះរាជហឫទ័យមហាករុណាទិគុណនៃព្រះអង្គ ចិត្តក៏រមែងស្ងប់ ។

ម.ពុទ្ធំ សរណំ គច្ឆាមិ !
ម.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះសម្ពុទ្ធ
ម.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះសទ្ធម្ម
ម.ខ្ញុំព្រះអង្គ សូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះសង្ឃ ។

ព.យើងមិនមែនរស់នៅដើម្បីកើតទុក្ខទេ គឺយើងរស់នៅដើម្បីសិក្សាឱ្យយល់អំពីសេចក្តីទុក្ខ ។

⁕.ព្រោះមានទុក្ខ ទើបមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ដឹង

⁕.ព្រោះបានកំណត់ដឹងនូវទុក្ខ ទើបមានព្រះនិព្វាន មានព្រះអរិយបុគ្គល ។

⁕.ជីវិតគឺជាទុក្ខ តែការដឹងទុក្ខ គឺជាសុខ ។

១.ដាំកូនឈើអ្វី ត្រូវមើលជី ដី ឃ្មោតខ្មីស្រោចទឹក
ដាំដើមស្រឡាញ់ ត្រូវថែល្ងាចព្រឹក ស្លាប់ហើយទើបនឹក
វរីកឱវា ។
រស់មានតម្លៃ កុំដល់ពេលក្ស័យ ទើបដឹងថ្លៃថ្លា
អ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ទើបធម៌រក្សា ឧបោសថមេត្តា
ឱវាសុខស្ងប់ ។

១.អារម្មណ៍ដែលមកប៉ះចិត្តយើង តាមទ្វារទាំង ៦ ៖

⁕.បើពេញចិត្តក៏ស្រឡាញ់ បើទាស់ចិត្តក៏ស្អប់ ។

⁕.បើយើងមានស្មារតីជាមួយនឹងអារម្មណ៍ពួកអស់នេះ យើងរមែងព្រងើយ ។ មិនបានយកចិត្តទៅគិតឱ្យកើតសុខ ឬកើតទុក្ខជាមួយឡើយ នេះហើយឧបេក្ខាសម្ពោជ្ឈង្គ ឧបេក្ខានៅពីលើសុខ

លើទុក្ខ គឺជា តត្រមជ្ឈត្តតា សេចក្តីសុខស្ងប់ក្នុងវិបស្សនា ។

.ប្រៀបដូចមនុស្សយើងដែលប្រយ័ត្ននឹងកូវីដ ១៩ គឺមិនហ៊ានចាប់ដៃគ្នា បើចាប់ក៏ប្រញាប់លាងសាប៊ូ យ៉ាងណា ការដែលមិនយកចិត្តទៅគិតឱ្យកើតសុខ កើតទុក្ខ ក្នុងរឿងស្រឡាញ់ ស្អប់នេះឯង គឺដូចជាការមិនចាប់ដៃគ្នា (**សំវរប្បធាន** ព្យាយាមហាមបាបថ្មី) បើចាប់ក៏ប្រញាប់លាងដោយសាប៊ូកម្ចាត់មេរោគ (**បហាន-ន្បធាន** ព្យាយាមលះបាប លះអនុស័យ) យ៉ាងនោះដែរ ៕

.ពេលខ្លះដែលយើងនៅស្ងប់ស្ងៀម ព្រងើយ មិនមែនបានន័យថាយើងអន់ខ្សោយ មិនហ៊ានតតាំង ឬមិនដឹងអ្វីនោះទេ តែនេះជាការបញ្ជាក់ថា យើងធំដឹងក្តីហើយ មិនមែននៅក្មេងខ្ចីឡើយ ។ មិនមែនជាអ្នកជំទែណាទេ ដែលយើងត្រូវយកឈ្នះ បើយើងពិតជាខ្លាំងពូកែគឺត្រូវយកឈ្នះកិលេសខ្លួនឯង ។ យើងមិនមែនយកឈ្នះកូវីដ ១៩ ដោយទៅឈ្លោះ ឬច្បាំងដោយសព្វាវុធនោះទេ ប៉ុន្តែឈ្នះដោយការមិនប៉ះពាល់ក្នុងទីសាធារណៈ និងឈ្នះដោយប្រយ័ត្នយ៉ាងណា (**យាតិ សោតានិ លោកស្មឹ**) ខ្សែនៃកិលេសទាំងឡាយហូរទៅក្នុងលោក (**សតិ តេសំ និវារណំ**) សតិ ជាគ្រឿងបិទ

ខ្សែទាំងនោះ(បិ.៦៧/ទំ.២៤)។ បើនៅនរកវិញ តើយើងគិតឈ្លោះ គិតគុំស្អប់ជាមួយនាយនិរយបាល (យមបាល) អីចឹងឬ ? ដូច្នេះ រឿងបន្តិចបន្តួចក្នុងស្រុកមនុស្សនេះ អត់ធន់ទៅ ។

ឱ.អរុណត្រជាក់ វារៈឡើងស័ក្តិ
សម្មតិសច្ចៈ ហាក់ដូចមួយភ្លែត
ប្រាំបួនរោចផល្គុន ប្រាំបួនរោចចេត្រ
បណ្ឌិតមិនឆ្អែត នឹងការស្តាប់ធម៌ ។
កុំរកការពិត នៅក្នុងបញ្ញត្តិ
រហូតចាំងបាត់ បរមត្ថ ពុទ្ធពរ
វែកញែកលើកដាក់ អាក្រក់ឬល្អ
ប្រកាន់វឹកវរ រង្វែងសច្ចៈ ។
មិនមានរឿងអ្វី មិនមែនការពិត
ដឹងហើយសុខចិត្ត កម្ចាត់មោហៈ
អ្នកណាបំពាន មិនមានថ្នាំងថ្នាក់
សិក្សាសច្ចៈ ដាក់ចុះចិត្តខ្មាំង ។
អត្តា ហវេ ជិតំ សេយ្យោ

អត្តទន្តោ តតោ ទមំ

ទូន្មានខ្លួនឈ្នះ ទើបឈ្មោះថាខ្លាំង

សេយ្យោ ទមំ ប្រសើរណាស់ហោង ៗ

๑.**សោចន្តិ ជនា មមាយិតេ** ពួកជនតែងសោកសៅព្រោះហេតុហួងហែងថាអ្វីៗ ជារបស់ខ្លួនឯង ៗ (បិ.៥៤/ទំ.២៧៥)

๑.ពន្លឺភ្លើងទៀន បំភ្លឺនេត្រា

ពន្លឺបញ្ញា បំភ្លឺដួងចិត្ត

ពន្លឺសុរិយោ កម្ចាត់ងងឹត

ពន្លឺផ្លូវចិត្ត កម្ចាត់មោហា ។

ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូច ផ្កាឈូកវីកល្អ

ព្រះធម៌បវរ ដូចកេសរផ្កា

ព្រះសង្ឃដូចឃ្មុំ ក្រេបល្អងបុប្ផា

លុះលោកុត្តរា ឧបមាក្បាលទឹក ៗ

๏.**អចិរំ វតយំ កាយោ** ឱហ្ន៎ ! កាយនេះមិននៅយូរ ប៉ុន្មានឡើយ ។ (បិ.៥២/ទំ.៣០)

⁂.អ្វីដែលមិនស្មើគ្នា គឺ **បុព្វេ ច កតបុញ្ញតា** (បិ.៥២/ទំ.៤) បុណ្យដែលបានសាងមករៀងៗ ខ្លួន ប៉ុន្តែ អ្វីដែលស្មើគ្នា គឺ ចាស់ ឈឺ និងស្លាប់ ។๏

๏.ច្បាប់នៃសេចក្តីទុក្ខ គឺ ប្រកាន់ខ្លាំងទុក្ខខ្លាំង ប្រកាន់តិចទុក្ខតិច បើមិនប្រកាន់ទេ គឺគ្មានទុក្ខឡើយ ដូចជាការដាក់ចុះនូវភារៈធ្ងន់អំពីលើក្បាល ដូច្នោះឯង ។๏

๏.ហេតុផលដែលគួរឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខ មិនគប្បីកើតទុក្ខក្នុងរឿងអាល័យអតីតកាល គឺមិនធ្លាប់មានពេលវេលាណា ដែលកន្លងទៅហើយ ពេលវេលានោះត្រឡប់មកវិញឡើយ ។

⁂.**អតីតំ នានྭាគមេយ្យ** បុគ្គលមិនគប្បីអាឡោះអាល័យបញ្ចក្ខន្ធដែលកន្លងទៅហើយ ។

⁂.**យទតីតម្បហីនន្តំ** ព្រោះបញ្ចក្ខន្ធណាជាអតីត បញ្ចក្ខន្ធនោះ កន្លងហួសទៅហើយ ។๏ (បិ.២៨/ទំ.២)

๏.ការពិតដែលគួរឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខស្ងប់ មិនគប្បីកើតទុក្ខ ព្រោះរឿងរ៉ាវក្នុងអនាគតនោះ គឺបច្ចុប្បន្ននេះឯង មិនមានអត្តាតួខ្លួនយើង ។ ដូច្នេះ កុំចេះតែគិតខ្វល់នឹងខ្លួនយើងទៅមុខថាយ៉ាងដូចម្តេចនោះ ។

ត្រូវឃើញធម៌ក្នុងបច្ចុប្បន្ន មិនមានអត្តា តួខ្លួនយើង ឱ្យដូចជាការដែលបានដឹងថា សេះ ឬទន្សាយមិនមានស្នែង ដូច្នោះឯង ។

អប់រំសតិរលឹកដឹង សូម្បីតែគំនិត ដែលកំពុងគិតខ្វល់នឹងខ្លួនឯងនោះ ក៏ជាបរមត្ថធម៌ដែលកំពុងគិត កំពុងប្រាកដ ត្រូវតែឱ្យលោកនេះប្រាកដថា សូន្យទទេ ដូចថ្ងៃបណ្តើរកូន ។

๏.អត់ធន់ទៅ នៅក្នុងកំណើតមនុស្សដូច្នេះ វាមិនលំបាកប៉ុន្មានទេ តែបន្តិច ។ អ្វីៗ នឹងកន្លងផុតទៅ ។

មិនមានថ្នាំអ្វី ឱ្យពូកែក្នុងការរក្សាយើងបានល្អ ដូចជាភាពរឹងប៉ឹងនៃកម្លាំងចិត្ត អត់ធន់ របស់យើងហ្នឹងឡើយ ។

๏.រៀនព្រះធម៌ដើម្បីអ្វី ? ដើម្បីឱ្យស្គាល់សេចក្តីទុក្ខតាមពិត ។

๏.បានស្គាល់សេចក្តីទុក្ខ មានប្រយោជន៍អ្វី ? ដើម្បីមិនកង្វល់

មិនភ័យខ្លាច មិនស្អប់ ចំពោះសេចក្តីទុក្ខ ។ ដូចជាការបានដឹង អំពីស្រមោលខ្លួនឯង ដូច្នោះដែរ ។

⁕.អរគុណចំពោះបុណ្យ ដែលផ្តល់ឱកាសឱ្យយើងបានសិក្សាអំពីជីវិត កំណត់ដឹងនាមរូប ប្រាកដជា (**បរតោ**) របស់ដទៃ ទាំងបានដឹងបច្ច័យនៃវដ្ត: មិនមានអត្តាជាអ្នកសាងនោះឡើយ ។

⁕.ដូច្នេះ យើងត្រូវតែរឹងប៉ឹងឱ្យដល់ទីបំផុត ដើម្បីដាក់ចុះនូវភារៈដ៏ធ្ងន់នេះ នឹងបានរួចផុតអំពីភាពជាអ្នកទោសក្នុងវដ្តសង្សារ ៕

๏.ការរក្សាខ្លួន ដើម្បីកុំឱ្យឆ្លងរោគកូវីដ ១៩ ក៏ជាការរក្សាអ្នកដទៃផងដែរ យ៉ាងណាមិញ ការរក្សាខ្លួនទុកក្នុងសទ្ធា សីល សុត: ចាគ: និងបញ្ញា ក៏ដូច្នោះឯង គឺរមែងរក្សាអ្នកដទៃផង រក្សាប្រទេសជាតិផង និងរក្សាព្រះសាសនាផង ជាពិសេសគឺរក្សានូវវិវដ្តបនិស្ស័យ ដើម្បីឱ្យឆាប់សម្រេចព្រះនិព្វាន ទាន់ព្រះពុទ្ធសាសនានៅមានជាតិនេះ ឬជាតិមុខ ។ នេះជាមង្គលដ៏ឧត្តម ៕

๏.ព្រះចន្ទពេញបូណ៌មី មិនដែលនៅក្នុងទិសជាមួយគ្នានឹងព្រះអាទិត្យឡើយ ទោះពេលរះ ឬពេលលិច ព្រោះព្រះចន្ទត្រូវទទួល

ពន្លឺអំពីព្រះអាទិត្យ ដូច្នេះ ទាល់តែមួយនៅខាងកើត និងមួយទៀត នៅខាងលិច ហើយផែនដីនៅត្រង់រវាងចន្លោះ ទើបយើងមើលទៅ ឃើញព្រះចន្ទពេញវង់ ។ ដូចនាមរូបអ៊ីចឹង ទាល់តែមានវិញ្ញាណជា បច្ច័យ ទើបកើតឡើង ។ អ្វីៗដែលជាសង្ខារធម៌ សុទ្ធតែអាស្រ័យ បច្ច័យទើបកើតឡើងបាន អ្វីដែលអាស្រ័យបច្ច័យកើតឡើង មិនមាន អត្តា តួខ្លួនឯងឡើយ ដូចឥន្ធនូ ផ្លេកបន្ទោរ ថ្ងៃបណ្តើរកូន ស្រមោល ពន្លឺភ្លើង... ។

※.ត្រូវចម្រើនវិបស្សនា កំណត់ដឹងនាមរូបឱ្យឃើញសូន្យ ចាកអត្តា តួខ្លួន ទើបមិនកង្វល់នឹងខ្លួនឯង មិនមានធ្វើបញ្ហាវេរា មិនកំណាញ់ មិនច្រណែន... កុសលធម៌ចម្រើនឡើង រហូតដល់ អរហត្តមគ្គ ។

๏.គុណធម៌ មិនមែនស្ថិតនៅនឹងចុងអណ្តាតទេ ។
គុណធម៌ ស្ថិតនៅក្នុងបេះដូង ។

๏.រឿងរ៉ាវអតីត ពិតកន្លង ជីវិតបានឆ្លង កន្លងមក
ដួងចិត្តអប់រំ សន្សំយក បុណ្យជាពន្លក លោកុត្តរ ។

๏.រង្វាន់ល្អពិត វិចិត្រពុទ្ធពរ
គឺមានព្រះធម៌ បិតក្នុងដួងចិត្ត
ដួងចន្ទមានរូប សសបណ្ឌិត
ព្រះពោធិសត្វ លះកាត់អាល័យ ។
បូជាចិត្តកាយ ថ្វាយព្រះសាសនា
សាងអនុស្សាវរីយ៍ ចេតិយ
ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃអង្គថ្លៃ
ស្ថិតក្នុងហទ័យ បេះដូងព្រះធម៌ ។

๏.រាល់លើកដែលកើតទុក្ខក្នុងចិត្ត យើងតែងបែរត្រឡប់ទៅដោះស្រាយបញ្ហាខាងក្រៅដោយការគិត ពោល ធ្វើទាំងចិត្តសៅហ្មងតើត្រូវបាត់ក្តៅ អស់ទុក្ខយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ។ គួរអប់រំចិត្ត រលឹកដល់អារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យត្រជាក់ចិត្ត ។

๏.**អត្តានញ្ចេ ចិយំ ជញ្ញា រក្ខេយ្យ នំ សុរក្ខិតំ**

បើដឹងថា ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់ គប្បីរក្សាខ្លួននោះឱ្យជាការរក្សាដោយល្អ ។ ពេជ្រទោះនៅទីណា នៅជាមួយនឹងអ្នកណា តែងមាន

ពន្លឺ ភ្លឺឆ្លុះ ព្រោកៗ ផ្លេកៗ បវរយ៉ាងណា បុណ្យល្អទោះធ្វើនៅទីណា ជាមួយនឹងអ្នកណា រមែងធ្វើឱ្យកើតបីតិ ដល់បុគ្គលអ្នកធ្វើនោះ មាន ចិត្តរីករាយ ជ្រះថ្លា ដូច្នោះឯង ។

ឲ.រយនាក់ស្គាល់យើង មិនស្មើនឹងម្នាក់ ដែលដឹងចិត្ត ។ រយនាក់ដឹងចិត្ត មិនស្មើនឹងយើងម្នាក់ដែលបានដឹងចិត្តខ្លួនឯង ជា បរមត្ថ មិនមែនសត្វ មិនមែនអត្តា ។ សាធុ ! សាធុ ! សាធុ !

ឲ.បញ្ចក្ខន្ធ	ដែលប្រកាន់	មកយូរហើយ
មិនងាយឡើយ	ពួកយើងអើយ	នឹងដាក់ចុះ
តែបើមិន	ប៉ុនព្យាយាម	ដាក់ភ្លាមនោះ
ក្រែងតែអស់	សាសនាទៅ	ត្រូវវិវរ ។
ទោះម្តេចម្តា	ត្រូវដឹងថា	ជាភារៈ
គួរទម្លាក់	ដឹងឱ្យជាក់	អ្នករៀនធម៌
មានរឿងអ្វី	ដែលគប្បី	មកទ្រាំទ្រ
ខន្ធវឹកវរ	បង្កទុក្ខ	សំបុករោគ ។
លុះដឹងហើយ	កុំកន្តើយ	ត្រូវប្រឹងប្រែង

ត្រូវលះលែង ខន្ធខ្លួនឯង បែងចែកលោក
ជាបរមត្ថ មិនមែនសត្វ គឺនាមរូប
ទើបជ័យជោគ បានបរិភោគ វិមោក្ខរស ។

១.លើមេឃមានមេឃ លើមនុស្សមានមនុស្ស
ទោះស្រីឬប្រុស អាចលុះតេជៈ
ដោយបុណ្យបារមី បុព្វេនិវាស
មិនត្រូវមានៈ យកឈ្នះចាញ់ឡើយ ។
ឈ្នះអ្នកដទៃ មានអ្វីគ្រាន់បើ
អ្នករួមដំណើរ ដើរឆ្ពោះរកត្រើយ
រួមសាសន៍រួមជាតិ ធម្មញ្ញាតិហ្នឹងហើយ
អមតៈជាត្រើយ អ្នកអើយចងចាំ ។
លើភ្នំមានស្មៅ ក្រៅមេឃមានមេឃ
ខ្លាំងលើព្រះតេជ អនេកគឺកម្ម
កម្មក៏មិនទៀង មានរឿងប្រែប្រួលស្រាំ
នៅខ្ពស់ផុតកម្ម គឺព្រហ្មចរិយា ។

๏.ផែនដីរមែងទទួលរបស់ស្អាត មិនស្អាត មានភ្លៀង មានរាំង ក្តៅ ត្រជាក់... ដែលធ្លាក់ចុះមក យ៉ាងណា ជាធម្មតានៃចិត្ត ក៏យ៉ាងនោះ អារម្មណ៍ធ្លាក់ចុះជាធម្មតា អារម្មណ៍អ្វីក៏បានដែរ ឱ្យតែដឹងថា ចិត្តវិញ្ញាណមានឧបមាដូចផែនដី មិនមែនអត្តា គឺមិនមានទុក្ខសោកផ្លូវចិត្ត ជាមួយនឹងអារម្មណ៍នោះៗ ឡើយ ។

๏.**អត្តទីបា** មានខ្លួនជាទីពឹង គឺមានសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាទីពឹង ទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ទុកដូចជើងនៃពួកម្រឹគ ដែលរត់គេចអំពីនាយព្រាន ។

※.ប្រើស រមាំង ស្រឡាញ់ស្នែង គឺរមែងស្លាប់នៅក្នុងព្រៃ ដោយសារជាប់ស្នែង នឹងវល្លិ ក្នុងព្រៃធំនោះឯង ។

※.តណ្ហាក្នុងកាមារម្មណ៍ រូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ ប្រៀបដូចស្នែងបែកច្រូងច្រាង ។

※.រីឯអារម្មណ៍ ជាគ្រឿងជំពាក់
ប្រៀបដូចវល្លិទាក់ នៅក្នុងព្រៃធំ
ព្រៃវដ្តសង្សារ បញ្ចមារជួបជុំ
អវិជ្ជាជាធំ ទុកដូចនាយព្រាន ។

๏.កុំបីយកចិត្ត ទៅឱ្យលិចចុះ
នៅក្នុងរឿងនោះ មានតែរំខាន
វិតក្កលើកចិត្ត ដាក់ក្នុងកម្មដ្ឋាន
សុខសូប់ក្សេមក្សាន្ត ប្រៀបបានឋានព្រហ្ម ។

๏.មនុស្សទាំងឡាយ មានការគិតឃើញផ្សេងគ្នា ជាធម្មជាតិដូចធម្មជាតិដទៃ ព្រៃភ្នំ សព្វសត្វតូចធំ ដូច្នោះដែរ ។ នឹងឱ្យមនុស្សយើងគិតដូចគ្នាសុទ្ធសាធ មិនបានទេ ទើបមិនគួរប្រកាន់ឈ្លោះទាស់ទែងគ្នានោះឡើយ ។

※.ធម្មជាតិសម្រាប់សិក្សា យ៉ាងណា យ៉ាងហ្នឹង ដឹងហើយបានសុខ **អកិញ្ចនំ អនាទានំ** ការមិនកង្វល់ ការមិនប្រកាន់ គឺព្រះនិព្វាន ។

๏.ខឹងស្អប់ថយចុះ ឱ្យអភ័យច្រើន។
លោភៈមិនកើន ចម្រើនសន្តោស
បើយើងអប់រំ បានត្រឹមប៉ុណ្ណោះ
ទោះប្រាក់តិចសោះ ប៉ុន្តែសុខច្រើន ។

ម្យ៉ាងទៀតចេះគិត ឱ្យបានសុខស្ងប់
កុំគិតតែទ្រព្យ ចោរក្នុងកើតកើន
គិតកើតខឹងស្អប់ ទោះទ្រព្យចម្រើន
ចោរក្នុងព្រហើន លួចសុខខ្លួនឯង ॥

១.មួយជីវិត	ពិតជាស្ងាត់	ខាងចាប់ទោស
សាងកំហុស	រីករាលដុះ	ដាក់ឱ្យគេ
រៀនអស់ថ្នាក់	ឯតទគ្គៈ	ខឹងស្អប់ជេរ
កូនអ្នកស្រែ	ក៏ចេះដែរ	ពាក្យអសុរោះ ។
ចងគំនុំ	គុំចាប់ទោស	លុះចាប់បាន
កើតសុខក្សាន្ត	នឹងច្រានគេ	ទម្លាក់ជ្រោះ
ជ្រោះខ្លួនឯង	ទិដ្ឋិជ្រៅ	ផ្លូវបាបគ្រោះ
បាបពេញពោះ	យកដៃកព័ន្ធ	និគ្រន្ថអួត ។
តាមពិតទៅ	ផ្លូវចិត្តមនុស្ស	មិនងាយដែរ
ក៏ប៉ុន្តែ	ខ្លួនយើងដែរ	កុំអំនួត
ត្រូវយល់ដឹង	កម្លាំងចិត្ត	ពិតដូចសួត
កុំប្រកួត	ចេះត្រួតឱ្យ	កម្លាំងចិត្ត ។

កម្លាំងចិត្ត ពិតសំខាន់ ត្រូវកាន់យក
ត្រូវរិះរក ហៅគ្នាមក យកជាមិត្ត
កម្លាំងចិត្ត ជាដង្ហើម នៃជីវិត
មនុស្សសុខចិត្ត គឺពិតជា សុខសង្គម ។

១.រូបកាយមិនចេញទៅចម្លងរោគយកមកជាក់ខ្លួន យ៉ាងណា ការអប់រំចិត្តក្នុងអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន គឺមិនបានត្រាច់ទៅចម្លងទុក្ខ យកមកជាក់ខ្លួនដូច្នោះដែរ ពោលគឺមានសតិ ជាធម៌ថែរក្សាចិត្ត ។

១.ភ្លឺស្វាងព្រោះគិតតាមព្រះធម៌ ផ្លូវល្អព្រោះគិតតាមវិន័យ
រសាយព្រោះគិតថាដទៃ លះអាល័យព្រោះគិតផ្លូវអមតៈ។
ចប់រឿងព្រោះគិតឱ្យវាចប់ សុខស្ងប់ព្រោះគិតតាមសច្ចៈ
ស្រាលចិត្តព្រោះគិតដាក់ភារៈ ម្លប់ត្រជាក់ព្រោះគិតឃើញទីពឹង។

១.ទេពធីតានាមជាលិនី នៅក្នុងវារីគីកាមគុណា
ធ្លាប់ជាភរិយាបីជាតិមុន ជាមួយព្រះគុណអនុរុទ្ធត្ថេរ ។
ដូចនាងមច្ឆាស្រះបទុម ស្នេហាភិរម្យបទុមដែរ

ឈូកនៅក្នុងទឹកជាគូស្នេហ៍ ប៉ុន្តែក្រោយមកវិយោគធម៌ ។
ជាលិនីចុះចាកតាវត្តិង្សា ប្រណម្យហត្ថាអង្វរករ
សូមឱ្យលោកម្ចាស់ប្រព្រឹត្តធម៌ រួមសុខបន្តតាវត្តិង្សា ។
ព្រះអនុរុទ្ធ **ឥត្ថីណោ** **ជាតិសំសារេ** ព្រះគាថា
អាត្មាអស់ជាតិវដ្តសង្សារ ជាលិនីជ្រះថ្លាថ្វាយចីវរ ។
រឿងនាងមច្ឆាផ្កាបទុម មិនបានជួបជុំជាបន្ត
ធម្មតានៃលោកវិយោគធម៌ ទានសីលសូមពរព្រះនិព្វាន ៕

១.គុណធម៌នៃបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់ គឺបានធ្វើឱ្យមនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយ មានចិត្តចង់រស់នៅ ដើម្បីនឹងធ្វើនូវសេចក្តីល្អផ្សេងៗ ជាមួយនឹងបុគ្គលដែលខ្លួនឯងស្រឡាញ់ជ្រះថ្លានោះ ៕

១.ភ្លៀងធ្លាក់ត្រូវកាល ពាក្យពោលត្រូវពេល ឱ្យទានត្រូវវេលា ប្រព្រឹត្តធម៌ចំខណៈ ធម្មាភិសម័យ ទាំងអស់នេះរមែងមានផលចម្រើនលូតលាស់ល្អប្រពៃ ព្រោះត្រូវចំពេលវេលាហ្នឹងឯង ពេលវេលាសំខាន់ណាស់ ពេលនេះជាពេលប្រព្រឹត្តធម៌ ។

✵.ឱកាស ពេលវេលា និងជីវិត តែកាលណាប្រព្រឹត្តកន្លង

ទៅហើយ មិនត្រឡប់មកវិញឡើយ ។

๏.ថ្ងៃដែលមិនខាតទុន គឺថ្ងៃបុណ្យចិត្តប្រពៃ
មេត្តាឱ្យអភ័យ ផលកម្រៃសេចក្តីសុខ ។

๏.ធម្មជាតិនៃទឹក គេតែងលាងរបស់ស្អាត មិនស្អាត ល្អ មិនល្អ... បព្វជិតតែងស្រង់ ចោរតែងងូតជាធម្មតា ។ អ្នកបដិបត្តិធម៌គប្បីអប់រំចិត្ត ធ្វើចិត្តឱ្យដូចជាទឹក ៖

.មេត្តាត្រជាក់ ឱ្យដល់មនុស្សសត្វទូទៅ

.ខ្លួនឯងក៏ថ្លាស្អាត ហើយបានស្អាតដល់អ្នកដទៃទៀត

.ជាទីបរិភោគ បានធម្មបីតិស្រោចស្រពឱ្យរស់ជាទូទៅ

.ចិត្តជាទីធ្លាក់ចុះនៃអារម្មណ៍ ទោះបីអារម្មណ៍អ្វីក៏បានដែរ សតិរលឹកដឹងថា គឺជាចិត្តជាធម្មជាតិតែងគិត ជាវិញ្ញាណតែងដឹងអារម្មណ៍ មិនមានអត្តា តួខ្លួនឡើយ ជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។ នេះជាធម៌បដិបត្តិប្រចាំថ្ងៃ គឺសតិប្បដ្ឋាន ជាមាគ៌ាដែលឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ជាទីបញ្ចប់អស់គ្រប់រឿង ។

.ខ្ញុំសូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ

๏.ខ្ញុំសូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះធម្មរតនៈ
๏.ខ្ញុំសូមជ្រកនៅក្រោមម្លប់នៃព្រះអរិយសង្ឃ ។๛

๏.ថ្ងៃស្អែក ដាច់ខែចេត្រ ថ្ងៃនេះ ក៏ជាថ្ងៃឧបោសថសីលដែរ គួរសាធុជន ទទួលនូវមរតកនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាព្រះបិតាវិវដ្តៈនៃយើង ដែលយើងគឺជាកូនល្អ ។

๏.បិទមាត់នៅស្ងៀម មិនពោលស្តី
ល្អជាងវចី វាយប្រហារ
សូប់ស្ងាត់ម្នាក់ឯង សុខមនោសារ
អសេវនា ច ពាលានំ ។ (បិ.៥២/ទំ.៤)

๏.សិក្សាបទុម ក្រពុំផ្កាផ្លែ
ចម្រើនព្រោះតែ ទឹកភក់យ៉ាងណា
ប្រចក្សខន្ធមារ **បរមា ទុក្ខា**
បទុមបញ្ញា ចម្រើនយ៉ាងនោះ ។
ជីវិតជាទុក្ខ ដឹងទុក្ខជាសុខ
ភក់គឺកងទុក្ខ ឈូកសុខដាំដុះ

កំណត់ដឹងទុក្ខ បញ្ឈាចាក់ឆ្លុះ
កុំស្អប់ទុក្ខនោះ ឈូកដុះដោយភក់ ។

១.កុំក្រោធ កុំស្អប់អ្នកណា ដោយគ្រាន់តែអ្នកនោះមិនដូចយើងនោះឡើយ ខឹងស្អប់គេហើយ កើតទុក្ខខ្លួនឯង ។ បើពិតជាស្រឡាញ់ខ្លួនមែន ត្រូវកុំធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ។ ត្រូវប្រយ័ត្នសម្តីនៅពេលក្រោធ ព្រោះវាអាចទម្លាយសេចក្តីដឹងខ្លួនជាសុខនៃអ្នកដទៃ ទាំងនាំឱ្យបែកមិត្ត និងនាំឱ្យមានបញ្ហាច្រើនទៀត ។ ត្រូវហ្វឹកហាត់ធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាទឹក នៅទីណាក៏បាន ហើយមានប្រយោជន៍ឱ្យដល់គ្រប់ជីវិត ។ ក្រោយអំពីកូវីដ ១៩ ទៅបាត់ សង្ឃឹមថា យើងរឹងរឹតតែបានជ្រាបដឹងនូវតម្លៃនៃជីវិតដែលយើងខំថែរក្សា ទាំងមិនអាចចេះតែរក្សាបានរហូតនោះឡើយ ដូច្នេះ ត្រូវមានសតិសម្បជញ្ញៈ កុំឱ្យស្លាប់ទាំងរស់ ។

១.ផែនដី ផ្ទៃទឹក ទទួលពន្លឺអំពីព្រះអាទិត្យ យ៉ាងណា មនុស្សយើងកើតមកទាន់ព្រះសាសនា មិនគួរងងឹត នៅជ្រកពួន បិទដោយអវិជ្ជានោះឡើយ ត្រូវតែភ្លឺស្វាងដោយពន្លឺព្រះធម៌ គឺត្រូវតែភ្លឺស្វាងរុងរោចន៍ ។

※.ធ្វើចិត្តឱ្យសប្បាយ សុខភាពកាយក៏ជាសុខ
ទោះគ្មានអ្វីគ្រប់មុខ មិនកើតទុក្ខគឺសុខហើយ ។

๏.បើមិនមានជាតិ ជរា មរណៈទេ ព្រះតថាគត ក៏មិនគប្បីកើតឡើងក្នុងលោកដែរ ... ។ (បិ.៥០/ទំ.៣១៣)

※.ព្រោះមានតណ្ហាជាបច្ច័យ ទើបមានការទាស់ស្អប់ ភ័យតក់ស្លុត...ហើយក៏ល្ងង់ទៅហ្នឹងឯង។ បើយើងអប់រំសតិប្បដ្ឋាន ហាមតណ្ហា យើងនឹងបានសិក្សាគ្រប់សភាវធម៌ បញ្ញារមែងចម្រើន-ឡើង ។ ជំនួសការទាស់ស្អប់ជាដើមនោះ ។ វាដូចជាលាមកឆ្កែ ឆ្មាអឺចឹង វាស្អុយមែន តែវាជាជីឱ្យចេកល្អ យើងគ្រាន់តែយកដីលុបៗ វាប៉ុណ្ណឹងទៅ ។ យ៉ាងណា យើងគប្បីយករឿងដែលមិនល្អក្នុងជីវិតដូចជាអកុសលវិបាកផ្សេងៗ មានរោគាពាធ ការស្រេកឃ្លាន ការព្រាត់ប្រាស សេចក្តីទុក្ខលំបាក ក្តៅត្រជាក់ និងរឿងក្នុងគ្រួសារជាដើម គឺយកមកប្រើឱ្យបានជាប្រយោជន៍ មិនកើតទុក្ខក្នុងចិត្ត ហើយបានចម្រើនបញ្ញាទៀតផង យ៉ាងនោះឯង ។ រីឯការបរិភោគប្រើប្រាស់បច្ច័យ ៤ គឺប្រៀបដូចជាការយកដីលុបលាមកឆ្កែ ឆ្មានោះឯង ព្រោះវាមិនស្អាត មានក្លិនស្អុយ ។ បច្ច័យ ៤ ដូចដីលុប

លាមកឆ្កែ ឆ្មា បញ្ចកន្ធមិនទៀង ជាទុក្ខ ជារោគ ជាបូស ជាព្រួញសរ ជារបស់លំបាក ជាឫសគល់នៃសេចក្តីលំបាក ចង្រៃ បែកធ្លាយ សូន្យទទេ... ប្រៀបដូចលាមកឆ្កែ ឆ្មា ប៉ុន្តែថា យើងអាចប្រើប្រាស់ បានជាប្រយោជន៍ សម្រេចនូវលោកុត្តរធម៌ បរមសុខ ។

ø.ទោះបីនៅជុំវិញខ្លួនយើង ដូចម្តេចក៏ដោយ ក៏សេចក្តីសុខ ស្ងប់ពិតប្រាកដ គឺនៅក្នុងចិត្តយើងនេះឯង ។

ភទ្ទេករត្តោតិ អ្នកមានរាត្រីមួយដ៏ចម្រើន (ចិ.២៨/ទំ.២) ។

ø.សូមអនុមោទនាឧបោសថសីល ព្រមដោយអង្គមេត្តា !

-ត្រូវព្រមឱ្យបានថា អស់អ្វី អស់ទៅ កុំតែអស់កម្លាំងចិត្ត

-បាត់អ្វីក៏បាត់ទៅ កុំតែបាត់សតិ ។

-ផែនដីទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យ ជីវិតទទួលពន្លឺព្រះធម៌

-លាមក ជីដីឱ្យដំណាំដុះល្អ ទុក្ខ រោគ លោកធម៌ ឋានល្អ ឱ្យចម្រើនបញ្ញា ។ តែកុំភ្លេចថា ដំណាំត្រូវដាំ បញ្ញាត្រូវអប់រំ ។

ø.ខ្វាក់ ខ្វិន ថ្លង់ គ បានសួស្តី ឱ្យព្រះតេមិយបានបព្វជ្ជា

ខ្វាក់ ខ្វិន ថ្លង់ គ តាមវេលា ល្អតាមធម្មាចិត្តសុខស្ងប់ ។
ល្ងង់ខ្លះមានអ្វីមិនល្អទៅ ឱ្យតែត្រូវផ្លូវទៅមានភ័ព្វ
ចេះច្រើនតែល្ងង់លង់ក្នុងទ្រព្យ ដូចជីកដីកប់ខ្លួនឯងហោង ។

១.ថ្ងៃនេះ ថ្ងៃល្អ ឧបោសថសីល
ត្រូវតែកុំខ្ជិល អធិដ្ឋានថា
មិនប្រកាន់ទោស ទាស់នឹងអ្នកណា
មិនចងកម្មពៀរ អហោសិកម្ម ។
ទោះបីអ្នកផង ឆ្គាំឆ្គងម្តេចក្តី
ត្រូវឱ្យអភ័យ និស្ស័យសីលប្រាំ
ហ្វឹកហាត់ឱ្យធ្លាប់ ទម្លាប់បុញ្ញកម្ម
ឧបោសថប្រចាំ កម្មដ្ឋានចិត្តស្ងប់ ។

១.ទុក្ខនេះបើគេចបែរទៅជា ជាប់ពន្ធនាគារវដ្តសង្សារ
រៀនរស់ជាមួយដោយបញ្ញា បែរបានសុខាផុតទុក្ខហោង។

๏.តើអ្នកណាដែលគួរឱ្យខ្លាចជាងកូវីដ ១៩ បើបានចូលទៅនៅជិត ជីវិតមានតែរឿង ?

-គឺខ្លួនយើង ដែលនៅលូង់ដោយអវិជ្ជានេះឯង ។ ឈ្នះខ្លួនឯងតែម្នាក់ គឺជាកំពូលនៃការឈ្នះក្នុងសមរភូមិ រីឯការឈ្នះមនុស្ស ១៣ន់នាក់ ១៣ន់ដង មិនមែនជាកំពូលនៃការឈ្នះឡើយ (បិ.៥២/ទំ.៤៤) ។ ឈឺ ស្រេក ឃ្លាន ក្តៅ ត្រជាក់... ត្រូវប្រើបច្ច័យ ៤ មួយជីវិត នៅមិនសប្បាយចិត្តទៀត ។ បើបានចូលជិតជីវិតមានតែរឿង គឺសក្កាយទិដ្ឋិ ព្រោះកូវីដ ១៩ បើឆ្លងអាចព្យាបាលជា ឬអាចឱ្យស្លាប់ម្តង ប៉ុន្តែ ខ្លួនឯងដែលលូង់ដោយអវិជ្ជានេះ បើចូលជិតដោយសក្កាយទិដ្ឋិហើយ គឺត្រូវតែសម្លាប់ នៅអបាយភូមិទៀត រដ្តទុក្ខអនេកជាតិទៀត គឺក្រៃលែងជាទីបំផុត ។ តើយើងមានបានប្រយ័ត្នកុំឱ្យចូលជិតអត្តភាពខន្ធ ៥ នេះដែរឬទេ ? សូមពុទ្ធបរិស័ទចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ លះសក្កាយទិដ្ឋិ ។

๏.**នត្ថិ ទោសសមោ គហោ** (បិ.៥២/ទំ.៧៣)

មិនមានគ្រោះ គឺការចាប់អ្វីស្មើនឹងទោសៈឡើយ ។

នៅពេលក្រោធ ត្រូវគិតថា គ្រោះកាចមកហើយ ។ គឺជា

គ្រោះដែលចាប់សត្វលោកដាក់ទៅក្នុងកំហុស ។

๑.យើងមិនបានប្រកាន់ចំពោះដួងព្រះអាទិត្យ ថាជារបស់យើងយ៉ាងណា វដ្តសង្សារនេះ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

វដ្ត: គឺជីវិតវិលវល់ មានអវិជ្ជាជាឫសគល់ ជារបស់ក្នុងលោក កិលេស កម្ម ផលនៃកម្ម មានក្នុងលោកតែរហូតមក ដែលត្រូវឃើញដោយបញ្ញាថា មិនមែនជារបស់យើង ដូចដែលយើងឃើញដួងព្រះអាទិត្យដូច្នោះឯង ។ ត្រូវរកឱ្យឃើញថា អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើទេ គឺមិនមែនជារបស់យើងឡើយ ។ អ្វីណាដែលមិនមែនជារបស់អ្នកទាំងឡាយទេ អ្នកទាំងឡាយត្រូវលះបង់នូវអ្វីនោះចោលចេញ តើអ្វីដែលមិនមែនជារបស់អ្នកទាំងឡាយ គឺ រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ... (ព្រះពុទ្ធដីកា ក្នុងខន្ធវារវគ្គ) ។ ការលះបង់ គឺការមិនដណ្តើម ការដែលព្រមទៅតាមធម្មតាធម៌ ការមិនប្រកាន់ ការដាក់ចុះ (វិបស្សនា អរិយមគ្គ ព្រះនិព្វាន) ។

๑.វិបត្តិអន្តរាយផ្សេងៗ និងការព្រាត់ប្រាសចាក បិយជនជាដើមនេះ គឺជាធម្មជាតិប្រចាំនៅក្នុងលោក ដូចជា ភ្លៀង ផ្គរ រន្ទះ

ខ្យល់ព្យុះ ។ល។ ដូច្នោះឯង តើអ្នកបដិបត្តិធម៌ ត្រូវដាក់ចិត្តដូចម្តេច នៅពេលជួបប្រទះនូវសភាពទាំងអស់នេះ ទើបបានមិនកើតទុក្ខក្នុងចិត្ត ? គឺត្រូវដាក់ចិត្តថា ជារឿងក្នុងលោក ដោយអាស្រ័យបរមត្ថធម៌តាមធម្មជាតិ មិនមែនជាបញ្ហារបស់យើងទេ បញ្ហានៅលើការប្រកាន់នៃបុគ្គលម្នាក់ៗ តែប៉ុណ្ណោះ ។

ឱ.តើអ្នកបដិបត្តិធម៌ ត្រូវដាក់ចិត្តដូចម្តេច នៅពេលជួបប្រទះវិបត្តិអន្តរាយផ្សេង ៗ ទើបបានមិនកើតទុក្ខក្នុងចិត្ត ។ គឺត្រូវដាក់ចិត្តថា ជារឿងក្នុងលោក ដោយអាស្រ័យនឹងបរមត្ថធម៌តាមធម្មជាតិ មានហេតុ មានបច្ច័យក្នុងលោក មិនមែនជារឿងរបស់យើងដោយបរមត្ថនោះឡើយ ព្រោះយើងមិនមែនជាអ្នករៀបចំតាក់តែងនោះទេ ហើយក៏មិនមែនជាបញ្ហារបស់យើងដែរ ព្រោះបញ្ហានៅលើការប្រកាន់នៃបុគ្គលម្នាក់ៗ តែប៉ុណ្ណោះ បើមិនមានការប្រកាន់ទេ នេះគឺជាជោគជ័យនៃអ្នកបដិបត្តិធម៌ ឈ្មោះថា រកយុត្តិធម៌ឱ្យខ្លួនឯងបានហើយ ។ សាធុ ! សាធុ ! សាធុ !

ឱ.រឿងខ្លះពិត គ្រាន់តែគិត ក៏បានសុខ

គិតរួចហើយ បានស្រណុក គិតទៀតទៅ
រឿងខ្លះនោះ ព្រោះគិតខុស ខកអស់ផ្លូវ
គិតមិនត្រូវ នៅមិនសុខ ទុក្ខព្រោះគិត ។
បើធុញថប់ ស្អប់អ្នកណា ត្រូវអភ័យ
ក្នុងអត្ថន័យ សេចក្តីសុខ ខ្លួនឯងពិត
ដូចដំបៅ ត្រូវតែរក យកថ្នាំបិទ
សុខទុក្ខពិត នៅលើចិត្ត គិតខ្លួនឯង ។
មិនថារឿង មកពីអ្វី ស្អីនោះទេ
គឺឱ្យតែ ចិត្តរបួស នោះត្រូវស្វែង
រកថ្នាំបិទ រក្សាចិត្ត មិនទាស់ទែង
ហើយត្រូវលែង រឿងនោះចោល កុំសន្សំ ។
អារម្មណ៍ខ្លះ ច្បាស់ជាពុល មិនមែនទ្រព្យ
អារម្មណ៍ខ្លះ ដូចកំណប់ កប់មាំទាំ
តើត្រូវធឹក ទឹកថ្នាំពិស ពុលអារម្មណ៍
ឬត្រូវខំ ជីកកំណប់ ទ្រព្យបរិភោគ ។
អារម្មណ៍ជា អាយតនៈ ដាក់ខាងក្រៅ
ដែលចិត្តត្រូវ ទៅទទួល បបួលមក
សន្សំទុក ចម្រើនសុខ សម្បយោគ

តែបើរោគ ទុក្ខសោកសៅ ត្រូវលះបង់ ។
ឧទាហរណ៍ អសុរោះ ស្តោះចេញមក
ត្រូវលិទ្ធយក ឬចូកចោល តាមចិត្តចង់
ចុះព្រះធម៌ មានអត្ថល្អ មាគ៌ាត្រង់
គួរផ្ចិតផ្ចង់ ឬផ្ចាញ់ផ្ចាល ពាលបណ្ឌិត ។

ឲ.អារម្មណ៍ពុល ញៀន ស្រវឹង ក៏ព្រោះចិត្តជាអកុសលហ្នឹងឯង ។ ដូច្នេះ ត្រូវអប់រំចិត្តក្នុងព្រះធម៌ ឱ្យចម្រើនទៅដោយសតិ ទទួលអារម្មណ៍ដោយការមិនវង្វេង ទើបអារម្មណ៍នោះ។ ជាប្រក្រតីតាមទ្វារទាំង ៦ ឱ្យសម្រេចបាននូវកំណប់ពោធិបក្ខិយធម៌ ៣៧ប្រការ មានសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាដើម ។

ឲ.ចិត្តេន ខញ្ជិតា សត្តា មារស្ស ខិសយេ រតា
អនេកជាតិសំសារំ សន្ធាវិស្សំ អវិទ្ទសុ

ពួកសត្វ ត្រូវចិត្តបញ្ឆោតហើយ តែងត្រេកអរ ក្នុងវិស័យនៃមារ ដោយមិនបានដឹងថា អាត្មាអញត្រាច់រង្គាត់ទៅក្នុងសង្សារ រាប់ជាតិជាអនេកនោះឡើយ ។ (បិ.៥៧/ទំ.១៧៥)

๑.មនុស្សយើង ចេះតែមើលរំលងសេចក្តីសុខពិត ជោរទៅរកសុខក្លែងក្លាយ ដោយសារមានភាពបញ្ឆោរ ឬការបបួលអំពីអារម្មណ៍កាមគុណ ដល់ពេលជួបទុក្ខ ជួបភ័យ ទើបនឹកឃើញសេចក្តីសុខ រួចក៏ជោរទៅទៀតតាមគ្រឿងបញ្ឆោរក្នុងលោក ។ ប្រៀបដូចម៉ែឪ ប្រាថ្នាឱ្យកូនបានសុខ ប៉ុន្តែ កូនខូចតាមការបញ្ឆោរនៃបាបមិត្ត ប្រព្រឹត្តអបាយមុខ យកប្រាក់របស់ម៉ែឪទៅស៊ីចាយសប្បាយ មិនស្តាប់ឱវាទម៉ែឪ ។ ដល់ពេលម៉ែឪស្លាប់ចោល អស់ប្រាក់ អស់អ្នករាប់អាន ដើរសូមទាន រួចទៅធ្វើចោរ ត្រូវគេចាប់បានក៏កាត់ក្បាលស្លាប់ទៅ ។

๒.ម៉ែឪ ទុកដូចបុណ្យចាស់ដែលបានធ្វើអំពីជាតិមុន

-កូនខូច ដូចអ្នកដែលមិនស្តាប់ឱវាទព្រះធម៌

-បាបមិត្ត គឺកិលេសកាម និងវត្ថុកាម

-អបាយមុខ គឺការអត់សទ្ធា អត់សីល មិនខ្មាសបាប មិនខ្លាចបាប ។

-ប្រាក់របស់ម៉ែឪ គឺផលបុណ្យអំពីជាតិមុន

-ម៉ែឪស្លាប់ គឺត្រូវអស់បុណ្យចាស់ អស់អ្នករាប់អាន គឺត្រូវជរា ព្យាធិ គ្របសង្កត់ បាត់បង់កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត ។

-ដើរសូមទាន គឺតណ្ហាទុក្ខសមុទយ

-ធ្វើចោរ គឺបាបកម្មប្រចាំវដ្ដៈ

-រីឯការកាត់ក្បាល គឺដាច់ក្បាលបញ្ញាដោយដាវអវិជ្ជា ហើយក៏ធ្លាក់ចុះកាន់អបាយភូមិ អន្ទោលនៅក្នុងវដ្ដសង្សារ ។

សូមពុទ្ធបរិស័ទ ពិចារណាតាមការគួរ សូមមានជីវិតទទួលពន្លឺព្រះធម៌ ដូចផែនដីទទួលពន្លឺព្រះអាទិត្យ ដូច្នោះដែរ ។

១.កូនតូចមានម៉ែ មើលថែបានសុខ
គុណម្ដាយឪពុក ឋានសុខស្រុកព្រហ្ម
ដួងចិត្តមានម៉ែ មើលថែអភិរម្យ
កម្មដ្ឋានប្រោះព្រំ អារម្មណ៍សុខស្ងប់ ។
ប្រយ័ត្នជាម៉ែ មើលថែឱ្យបៅ
ខន្តីជាឪ ត្រូវរកធម្មទ្រព្យ
ដួងចិត្តជាកូន កពូនគុណគាប់
ទទួលធម្មទ្រព្យ មរតកបិតា ។
ព្រះមាតុច្ឆា មហាគោតមី
មានព្រះសវនីយ៍ ថ្វាយព្រះសាស្ដា
ថាបានបៅដោះ ព្រះធម្មទេសនា
កម្ចាត់តណ្ហា អស់ការស្រែកឃ្លាន ។

๏.**ន ត្ថិ អត្តសមំ បេមំ** (បិ.២៩/ទំ.១៥) ស្រឡាញ់អ្វី ស្មើនឹងខ្លួនឯង មិនមានឡើយ ។

.អត្តានំ ឧបមំ កត្វា (បិ.៥២/ទំ.៤៩) បុគ្គល គួរធ្វើខ្លួនឯង ឱ្យជាឧបមា (គឺ ប្រៀបធៀបខ្លួនឯងដែលស្រឡាញ់ជីវិត ទៅនឹងសត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែចង់រស់ ពក់ស្លុតនឹងការសម្លាប់ ការវាយប្រហារ...) ។

.អត្តា ក្នុងទីនេះ គឺអត្តភាពខន្ធ ៥ រៀងៗ ខ្លួន ។

๏.កុំចាំទាល់តែអ្នកដទៃដឹង ឬអ្នកណាសរសើរ ទើបបានធ្វើ។

.សេចក្តីល្អរបស់យើង មិនអាចឱ្យការគាប់ចិត្ត ទុកចិត្តដល់អ្នកដទៃណាណីទៅគ្រប់គ្នានោះឡើយ ប៉ុន្តែ សំខាន់សម្រាប់ខ្លួនយើងណាស់ នៅក្នុងបទ “ ខ្លួនទីពឹងខ្លួន ” ដែលមនុស្ស ព្រមទាំងទេវតាទាំងអស់ មិនអាចជួយយើងបានឡើយ មានតែបុណ្យដែលយើងបានធ្វើហើយនេះឯង ឱ្យយើងរីករាយក្នុងបច្ចុប្បន្នផង ឱ្យសុខពេលអស់ជីវិតផង និងជាវិវដ្តូបនិស្ស័យផង ។

.យើងនៅជាមនុស្សនេះ មានបងប្អូន ញាតិមិត្ត... ចេះតែជួយគ្នាទៅ របស់តិចច្រើន កិច្ចការតូចធំ... ប៉ុន្តែកុំឱ្យធ្លាប់ដល់ជោរ

ហើយចេះរំអួយដាក់គេឯងនោះ គួរសង្វេគដល់ទុក្ខទោសក្នុងវដ្ត-
សង្សារ គ្មានរឿងរំអួយទេ គឺមានតែយើងរឹងមាំដោយខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ
ទើបអាចឈ្នះសេចក្តីទុក្ខបាន ទីបំផុត យើងនឹងអរគុណខ្លួនឯង ។
មានរឿងខ្លះ មានតែសូមទោសខ្លួនឯង ដែលកន្លងមក មិនបានមើល
ថែខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ព្រោះសេចក្តីល្ងង់ និងប្រមាទ ។

๏.**កម្មុនា ឧត្តតិ លោកោ** (បិ.២៥/ទំ.២២៣) សត្វលោក
រមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម (សត្វលោកក្នុងទីនេះ គឺផលវិបាកនៃកម្ម)។

※.ក្នុងលោកនេះ អ្នកដែលធ្វើឱ្យយើងលិចលង់ អាប់អន់ និង
ខ្ពង់ខ្ពស់ រុងរឿង បានដល់ទិសដៅ មិនធ្លាក់ចុះមកវិញ គឺមានតែ
ខ្លួនយើងនេះឯង ។

※.ខ្លួនយើងក្នុងទីនេះ គឺបាបកម្ម បុញ្ញកម្ម និងអរិយមគ្ត។

๏.មិនមានអ្វីជាថ្នូរនឹងជីវិត ដែលបានអស់ទៅរាល់ថ្ងៃ រហូត
ដល់ខណៈស្លាប់ ឱ្យបានល្អដូចជាបុណ្យកុសលនេះឡើយ ។ រូបរាង
កាយសាបសូន្យដោយជរា ប៉ុន្តែ បុណ្យបែរជាឱ្យបានសុខ នៅពេល
នឹករលឹកដល់ គឺមានតេជះលើសអំពីកែវទិព្វទៅទៀត និងបន្តទៀត

បុណ្យរមែងឱ្យបានសុខ នៅពេលមរណភាព ព្រោះមាននិមិត្តល្អ ព្រមទាំងឱ្យនូវសុគតិភព ។ ជាពិសេស នៅក្នុងអដ្ឋកថាសល្លេក្ខសូត្រ បុណ្យដែលមានព្រះត្រៃសរណគមន៍ជាបាទ គឺជាឧបនិស្ស័យនៃអរិយមគ្គទៀតផង ។ **ធម្មោ ហវេ រក្ខតិ ធម្មចារឹ** ធម៌ រមែងរក្សានូវអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ (បិ.៥៦/ទំ.២១០) អ្នកដែលមានវិជ្ជូបនិស្ស័យធម៌រមែងរក្សា ឱ្យបានរួចផុតចាកទុក្ខ ។

ឲ.សូម្បីថា យើងនឹងបានគ្របគ្រងនូវពិភពលោកទាំងមូលក៏ដោយ គឺ កិលេសនៅតែគ្របគ្រងយើងបានដដែល ។

សោ អត្តគុត្តោ សតិមា សុខំ ភិក្ខុ វិហាហិសិ

ភិក្ខុនោះឯង ដែលមានស្មារតីគ្របគ្រងខ្លួនបាន នឹងនៅជាសុខ (បិ.៥២/ទំ.១០១)

ឳ.មនុស្សយើង ចេះតែគិតកើតទុក្ខរឿយៗ នៅក្នុងរឿងម្យ៉ាងនោះ គឺគិតថា អ្នកដទៃមានសេចក្តីសុខជាងយើង និងគិតថាខ្លួនយើងអន់ថយជាងគេ គប្បីមានសតិ បញ្ញា លះបង់អត្តានុទិដ្ឋិ រស់នៅជាសុខ ឃើញលោកនេះមិនមានម្ចាស់ឡើយ ។

๏.មិនចំពោះថា សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងហានៈជាអ្វីនោះទេ រមែងមានសេចក្តីចម្រើន ព្រោះ ៖

- អំណោយ ដោយមិនគិតអំពីផលតបស្នង

- មិនមែនគិតតែអំពីការបាននោះឡើយ ។

๏.មនុស្សយើង ដោយច្រើនហើយនោះ គឺគិតតែអំពីការរស់នៅល្អ ស៊ីឆ្ងាញ់ ដេកស្រួល មានកិត្តិយស ដោយមិនបានគិតអំពីការស្លាប់ដោយល្អនោះផងឡើយ ។ មនុស្សយើង មិនមែនមានតែការរស់នៅទេ គឺមានសេចក្តីស្លាប់ផងដែរ តែបើយើងចេះតែពីខ្លាចស្លាប់ មិនហ៊ានគិត មិនចង់ឮ ខំប្រឹងរត់គេច បដិសេធជានិច្ច... ម្ល៉ោះហើយ សេចក្តីស្លាប់ ក៏តាំងនៅក្នុងភាពជាសត្រូវ គំរាមកំហែងជីវិត និងគ្របសង្កត់ចិត្ត ។

๏.តាមពិត បើយើងមានមរណស្សតិរឿយៗ សេចក្តីស្លាប់នឹងត្រឡប់មកជាមិត្ត ជាគ្រូអាចារ្យ រម្លឹកដាស់តឿនឱ្យយើងរកទីពឹងពិតប្រាកដ មិនប្រមាទ ចូលជិតព្រះធម្មរតនៈ តម្រង់ទិសដៅក្នុងហានៈជាពុទ្ធបរិស័ទល្អពិតប្រាកដ ។

๏.សេចក្តីស្លាប់ គឺជាកិច្ចនាទីរបស់ជីវិតពិតប្រាកដ កាលបើ

មនុស្សយើង បានយល់ដឹងហើយ ក៏ត្រូវធ្វើកិច្ចរបស់ខ្លួន គឺធ្វើពេលវេលាឱ្យមានតម្លៃ និងព្រមទទួលយកចំពោះសេចក្តីស្លាប់ដែលបានមកដល់ មិនប្រទូស្តទាស់ក្នុងចិត្ត ព្រោះដឹងថា ជាកិច្ច ជានាទីរបស់ជីវិត ហើយមានចិត្តស្ងប់រំងាប់ នេះហៅថា មរណភាពដោយល្អ ។

๑.ពេលខ្លះយើងភ្លេចខ្លួន ក៏បានគិតឱ្យកើតទុក្ខ ដោយខ្លួនឯង ។

- ក្នុងបណ្តាការគិតដោយច្រើន មានការគិតមួយនោះ គឺគិតថា យើងនៅខ្វះទ្រព្យសម្បត្តិ លាភយស... ច្រើនទៀតណាស់ គំនិតនេះឯង ដែលធ្វើឱ្យយើងមិនបានសុខ ។

- ដែលពិតហើយនោះ មានមនុស្សច្រើនណាស់ ដែលសូមតែឱ្យបានប្រហែលយើងប៉ុណ្ណឹង គឺពួកគាត់គិតថា សុខចិត្តណាស់ហើយ ទាំងគំនិតដូច្នេះ ក៏ធ្លាប់មានចំពោះយើងមកហើយដែរ ប៉ុន្តែនេះជាតួតណ្ហារបស់សត្វលោកយើង ដែលជាហេតុនៃទុក្ខ គ្របសង្កត់ក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ និងជាមូលនៃវដ្ដៈ ។ គួរមានសតិរារាំងនូវខ្សែតណ្ហានោះគឺសតិប្បដ្ឋាន សិក្សាសច្ចៈឱ្យច្បាស់ថា អ្វីៗ ត្រឹមតែជាបរមត្ថធម៌ មិនមែនជាអត្តាឡើយ ។

០.យើងមិនអាចជ្រើសរើស រៀបចំឱ្យជីវិតរបស់យើង មានតែរឿងល្អៗ កុំឱ្យមានបញ្ហាអ្វីៗ នោះឡើយ តែយើងអាចជ្រើសរើសបានថា តើយើងទទួល ឬត្រូវរត់គេច ។ បើយើងរត់គេច គឺមានតែបរាជ័យប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែ បើយើងទទួលដោយបញ្ញា យើងនឹងជោគជ័យ ។ ក្នុងលោកនេះ មិនមែនមានតែសម្មតិសច្ចប៉ុណ្ណឹងទេ គឺមានបរមត្ថសច្ចផង ។ រឿងរ៉ាវគ្រប់បញ្ហា គ្រាន់តែជាសម្មតិសច្ច ដូច្នេះ ដើម្បីកុំឱ្យវង្វេងក្នុងរឿង ត្រូវរកការពិតជាបរមត្ថសច្ចឱ្យឃើញ សំខាន់ត្រង់ថា បរមត្ថធម៌មានពិត ទើបមិនគួរវង្វេងរស់នៅឱ្យកើតទុក្ខក្នុងរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលហាក់ដូចជីវិតនេះ មានតែរឿងអ៊ីចឹងនោះឡើយ ។ តាមពិត គ្រប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់ មាននៅតែក្នុងគំនិតប៉ុណ្ណោះជាបញ្ញត្តិ ចំណែកចិត្តគិត ទើបជាបរមត្ថធម៌ ។

០.ការមិនចេះគ្រប់គ្រាន់ក្នុងចិត្ត គូនឹងការមិនដឹងគុណ ។ ឱ្យ ៩ ដង មិនបានឱ្យតែម្តង ក្លាយជាមនុស្សអាក្រក់ក្នុងចិត្ត មនុស្សអកតញ្ញូ មានកូនរមិលគុណជាដើម ។ អ្នកដែលមិនមានធម៌សន្តោស មិនចេះដឹងគុណបុណ្យនោះឡើយ ទើបមិនចេះធ្វើបុណ្យ ចេះតែចង់បានផលនៃបុណ្យ តែប៉ុណ្ណោះ ។

✻.តាមពិត មនុស្សយើងកើតមកបានជួបព្រះធម៌ គួរតែរស់នៅឱ្យបានសុខស្ងប់ជាមួយនឹងធម្មតាធម៌ មិនត្រូវចូលខ្លួនមកច្របូកច្របល់ជាមួយនឹងការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ រូបកាយ ចិត្ត ចេតសិកអ្វីៗ ទាំងអស់នេះ ព្រោះមិនមែនជារឿងរបស់យើង គឺយើងមិនមែនជាអ្នកសាងមកឡើយ ទើបយើងមិនត្រូវទទួលខ្វាយខ្វល់ ។

๏.ចូរមានស្មារតីរស់នៅជាមួយនឹងចិត្តខ្លួនឯង គឺមានតែចិត្តដឹងអារម្មណ៍ ដែលចិត្តនេះអាស្រ័យនឹងវត្ថុរូប ដែលវត្ថុរូបនេះ ក៏អាស្រ័យនឹងមហាភូតរូប ៤ ដែរ ។ កាលបើយើងរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងបែបនេះ ជីវិតយើងនឹងមានសេចក្តីសុខច្រើន ។ យើងអាចពោលម្យ៉ាងទៀតថា បើយើងមានការជំពាក់វាក់វិនជាមួយនឹងរឿងរ៉ាវរបស់អ្នកដទៃតិចចុះ យើងក៏មិនសូវកើតទុក្ខដែរ ។

๏.មាសប្រាក់បម្រើ អ្នកមានបញ្ញា
បង្គាប់បញ្ជា ដល់មនុស្សល្ងង់ខ្លៅ
ទានសីលតបគុណ បុណ្យល្អកូនចៅ
អបាយមុខផ្លូវទៅ អ្នកត្រូវរងទុក្ខ ។

๏.ជាមនុស្សធម្មតា រក្សាធម៌ ចូរជាមនុស្សល្អ មិនមុសា
ក្រទ្រព្យតែភ័ព្វ សុខឱឯ ល្អជាងហ៊ឺហា ជាប់បំណុល៕

๏.កុំឱ្យកើតទុក្ខ ស្តាយសុខដែលព្រាត់
នាំឱ្យក្លាតភ្លាត់ ចាកសុខដែលមាន
សុខបច្ចុប្បន្ន គ្រប់គ្រាន់ដោយញាណ
សុខសាងព្រហ្មយាន ទើបមានទីពឹង ។
រាល់ថ្ងៃយើងរស់ ក្នុងបច្ចុប្បន្ន
សតិដឹងទាន់ យ៉ាងណាយ៉ាងហ្នឹង
សុខព្រោះអប់រំ សន្សំញាណដឹង
សុខនេះរឹតរឹង ដឹងហើយបានស្ងប់ ។

សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ

សុខស្ងប់ថ្លៃថ្នូរ ហូរមកជាភ័ព្វ
ព្រោះបានបញ្ញា ជាគូគុណគាប់
សុខអរិយទ្រព្យ សុខជាប់សន្តាន ៕

๑.ដោះលែងបក្សី អភយទាន
លើសហ្នឹងរាប់លាន រាប់កោដិដង
គឺដោះចិត្តខ្លៅ សែនសៅហ្មង
ទ្រព្យផងកូនផង ចំណង ក ។
ឃុំឃាំងខ្លួនឯង ក្នុងទ្រុងស្អប់
ខឹងជាប់រាប់ឆ្នាំ ចាំគូសថ្ម
កាមគុណជាប់ផុង ទ្រុងបាបធម៌
ច្រណែនវឹកវរ បង្កភ័យ ។
អតីតកន្លង ចងចិត្តនឹក
សោកសៅសន្ធឹក នឹកអាល័យ
តណ្ហាកម្មកាយ អបាយភ័យ
វដ្តៈទ្រុងក្ស័យ ភ័យមរណា ។
ដោះលែងខ្លួនឯង ពីអវិជ្ជា
ពន្ធនាគារ វដ្តសង្សារ
ដោះចិត្តប្រពៃ ក្ស័យអាសវា
ខ្ញុំនមស្ការ ព្រះអរហន្ត ។

๏.ដណ្តើមគ្នាព្រោះ ពោះឃ្លានចំណី
គួរអ្នកដទៃ ប្រណីទោសា
តែបើដណ្តើម ព្រោះល្មោភតណ្ហា
គួរខ្មាសអាត្មា ខ្មាសបាបបានល្អ ។
ខ្មាសបាបគឺហិរិ ខ្លាចបាបគឺឱត្តប្ប:
ធម៌ពីរនេះជាក់ ជាលោកបាលធម៌
ខ្មាសបាបខ្លាចបាប រក្សាមនុស្សល្អ
ទាំងជាទេវធម៌ **សុភ្ភា ធម្មា** ។

๏.ថ្ងៃរះទៀតហើយ ជាមួយគ្នានឹងល្អមើល ក៏ល្អពិចារណាដែរ គឺយើងមិនបានរស់នៅលើលោកនេះ យូរប៉ុន្មានទៀតឡើយ ដូច្នេះ កុំខូចចិត្តនឹងរឿងអ្វីយូរពេក ឆាប់ភ្លេចចោលទៅ ឆាប់ឱ្យអភ័យ... អ្វីៗ ក៏ត្រូវតែឆាប់ដែរ ឱ្យតែរឿងល្អ ។ បើពេលវេលាកន្លងទៅ ៗ លឿនយ៉ាងនេះ តើមានអ្វីដែលមកនៅជាមួយនឹងយើងបានរហូតទៅនោះ មានតែបុណ្យកុសលប៉ុណ្ណោះ ព្រោះជាធម្មជាតិដែលចិត្តសន្សំហើយដោយល្អ ។

๏.ភ្ញាក់ឡើងរាល់ថ្ងៃ បានសេចក្តីថា នៅរស់ ។

- មានអាហារដាក់ពោះ បានសេចក្តីថា អាចបាននៅរស់មួយថ្ងៃទៀតហើយ ។

- ជីវិតអត់គូគ្រង បានសេចក្តីថា រស់នៅលើវម្នាក់ឯងបាន អត់មានខុសច្បាប់អ្វីឡើយ ។

- ធ្វើការងារហើយសប្បាយចិត្ត ជាការងារប្រាសចាកទោស ការងារមិនលាយឡំដោយសេចក្តីខ្ជិល បានសេចក្តីថា មិនស្លាប់ទាំងរស់ ។

- ស្តាប់ធម៌មិនចេះឆ្អែត បានសេចក្តីថា ពូជពង្សបណ្ឌិត ។

- មានបរមត្ថប្រាកដឱ្យដឹង បានសេចក្តីថា មានសតិប្បដ្ឋាន ។

- មានសតិប្បដ្ឋាន បានសេចក្តីថា មានធម្មយាត្រា សាធុ ! ॥

๏.ឧបសគ្គ មិនមែនជាសត្រូវ នៃសេចក្តីសម្រេចនោះទេ ។ **បមាទធម៌** ការភ័យខ្លាច ការមិនមានកម្លាំងចិត្ត ខ្ជិលមិនឥស្តិ ទើបជាសត្រូវនៃសេចក្តីសម្រេច ។ ព្រះអរហន្តគ្រប់ព្រះអង្គបានសម្រេចសុទ្ធតែមានឧបសគ្គមកមុនទាំងអស់ ព្រោះឧបសគ្គនោះ គឺបញ្ចក្ខន្ធ “**ឧបសគ្គតោ**” ។

✵.សតិប្បដ្ឋាន រលឹកបាន ទើបបរមត្ថធម៌ប្រាកដនូវលក្ខណៈ រួចហើយ **អនុលោមិកខន្តី** គឺវិបស្សនាដែលមានកម្លាំងសោយនូវឧបសគ្គនោះ ដែលមានរសមិនទៀង ជាទុក្ខ និងជាអនត្តា មានការគាប់ចិត្ត ពេញចិត្តចំពោះរសជាតិនោះឯង **សព្វសង្ខារា តស្ស អនិច្ចតោ ទុក្ខតោ អនត្តតោ ខមន្តិ រុច្ចន្តីតិ ខន្តិ** ឈ្មោះថា **ខន្តិ** ព្រោះសង្ខារទាំងពួង គឺជាទីពេញចិត្ត ជាទីគាប់ចិត្តដល់ភិក្ខុនោះ ដោយសភាពជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ និងមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនឡើយ (អដ្ឋកថា បិ.៧១/ទំ.៣៣៦) ។ នេះជាកម្លាំងនៃសេចក្តីសម្រេច ដែលឈ្នះនូវឧបសគ្គ ពោលគឺ ឈ្នះនូវសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង។ **ពុទ្ធ ខីរ នមោ ត្យត្ថុ សព្វសត្តានមុត្តម** បពិត្រព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់មាននូវភាពអង់អាច ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ជាងសព្វសត្វទាំងអស់ ខ្ញុំសូមនមស្ការព្រះអង្គ ។ (បិ.៥៧/ទំ.១៧៤)

๏.មនុស្សដែលជោគជ័យក្នុងជីវិត មិនមែនឋិតនៅលើអ្នកណាដែលពូកែស្អីណាស់ក្នុងលោកនេះ ឬថាបានអ្វីលេខមួយទៅនោះទេ ។ ជោគជ័យ គឺនៅលើមនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខរាល់ថ្ងៃ ៖

១-សុខនៅលើផ្លូវនៃជីវិត ដែលខ្លួនឯងបានជ្រើសរើស ក្នុង

ការធ្វើដំណើរតាមព្រះធម៌ ។

សុខោ វិវេកោ តុដ្ឋស្ស សុតធម្មស្ស បស្សតោ (បិ.៥២/ទំ.១៣៨) ។

.សុខោ វិវេកោ គឺ ឧបធិវិវេក បានដល់ព្រះនិព្វាន ជាបរមសុខ ។

.តុដ្ឋស្ស គឺ អ្នកដែលមានសេចក្តីត្រេកអរ ដោយធម៌ សន្តោស ព្រោះបាននូវចតុមគ្គញ្ញាណ ។

.សុតធម្មស្ស គឺ អ្នកដែលបានស្តាប់នូវព្រះធម៌ ព្រះធម្មរតនៈ ។

.បស្សតោ គឺ ញាណចក្ខុ បានឃើញនូវវិវេកនោះជាដើម។

២-សុខក្នុងការប្រើជីវិត ដោយការមិនបៀតបៀនដល់ អ្នកដទៃ ។

អព្យាបជ្ឈំ សុខំ លោកេ បាណភូតេសុ សញ្ញមោ

.អព្យាបជ្ឈំ គឺ មិនកម្រើក (ជាឈ្មោះព្រះនិព្វានផងដែរ) សម្តែងដល់មេត្តា ជាបុព្វភាគ (នៃអរិយមគ្គ) ។

.បាណភូតេសុ សញ្ញមោ គឺ ការសង្រួមចំពោះសត្វ ទាំងឡាយ សំដៅដល់ករុណា ការមិនបៀតបៀន ជាបុព្វភាគ (នៃ អរិយមគ្គ) ។

⁂.**សុខំ លោកេ** ជាសុខក្នុងលោក ។

ø.នេះគឺជាជោគជ័យ ដែលមិនត្រឡប់ចាញ់វិញ ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។ø⁂

ø.ចម្មបក្សី រាត្រីចរជុំ
ប្រចៀវមូលធ្លុំ ជុំចរយោត្រា
ចាកភ្នំសំពៅ ហើរទៅទីណា
សព្វេ សត្តា អាហារដ្ឋិតិកា ។

ø.មនុស្សយើងច្រើនយល់ខុស នៅក្នុងរឿងគុណតម្លៃនៃជីវិត គិតថា ជីវិតមានតម្លៃដោយអាស្រ័យវត្ថុមានតម្លៃខាងក្រៅ រហូតដល់វង្វេងហ៊ានប្រព្រឹត្តទុច្ចរិត ដើម្បីបានប្រាក់ច្រើនៗ ក្នុងគំនិតគិតឱ្យខ្លួនឯងបានរស់នៅថ្លៃថ្នូរ ។ នេះហៅថា មិនចេះស្រឡាញ់ខ្លួនពិតប្រាកដ ទាំងដែលមិនស្គាល់ខ្លួនឯងដែលត្រូវមើលថែនោះផង ក៏ក្លាយទៅជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងទៅវិញ ។ø⁂

ø.កើតមករស់នៅ លើផែនប្រឹថពី
ប្រឹងប្រែងរកស៊ី លើផែនកិច្ចការ

បានសុខសម្រាន្ត លើផែនដុល្លារ
ជីវិតយាត្រា លើផែនជរា ។
ដំណាក់ចុងក្រោយ លើផែនក្តារដេក
ឈឺចាប់ថ្ងូរស្រែក លើផែនរោគា
ដាច់ខ្យល់ស្លាប់ទៅ លើផែនពសុធា
បើគេបូជា លើផែនអគ្គី ។
ដំណើរវដ្តៈ លើផែនពិភព
ចាត់ចែងសព្វគ្រប់ លើផែនកម្មពីរ
កម្មសកម្មខ្មៅ លើផែននាទី
ឯកសមង្គី ទើបចប់ផែនការ ។

๐.តិណកដ្ឋសមំ លោកំ យទា បញ្ញាយ បស្សតិ
ន អញ្ញំ បត្ថយេ កិញ្ចិ អញ្ញត្រ អប្បដិសន្ធិយាតិ ។

ក្នុងកាលណា បុគ្គលពិចារណាឃើញលោក គឺ (ខន្ធលោក) ទុកស្មើដោយស្មៅ ឬកំណាត់ឈើ ដោយបញ្ញាដ៏ប្រពៃតាមពិត ក្នុងកាលនោះ បុគ្គលរមែងមិនប្រាថ្នាអ្វីដទៃ (គឺ មិនប្រាថ្នាភព ឬអត្តភាពដទៃ) ណាមួយឡើយ វៀរលែងតែព្រះនិព្វាន ដែលមិនមានបដិសន្ធិប៉ុណ្ណោះ ។ (បិ.៦៨/ទំ.៧៨)

๏.និយាយច្រើនហត់មាត់ គិតច្រើនហត់ចិត្ត
មាត់បិទចិត្តស្ងប់ ប្រសព្វសុខា
លោកល្មមមនុស្សល្មោភ ក្រសោបតណ្ហា
មិនដឹងភាសា របស់ធម្មជាតិ ។
ភាសាធម្មជាតិ ប្រាប់អនិច្ចា
ធម្មតាសង្ខារ មានការបែកឃ្លាត
ត្រូវស្គាល់ខន្ធប្រាំ ប្រចាំភពជាតិ
ចេះល្មមសមមាឌ មិនមានអត្តា ។
រកខ្លួនឯងផង កុំប៉ងតែប្រាក់
សម្បត្តិស្តេចចក្រ នៅចាញ់តណ្ហា
រកខ្លួនឃើញធម៌ ឃើញវដ្តសង្សារ
មិនមានអត្តា ជាការពិតហោង ។๐

๏.សេចក្តីសុខ អាចកើតមានក្នុងដួងចិត្តបាន សូម្បីមិនមានអ្វីច្រើនក៏ដោយ ។ នេះជាចំណុចដែលត្រូវសង្កេត ព្រោះថា ទោះជាលោកសេដ្ឋីដែលមានសេចក្តីសុខ ក៏មិនមានអ្វីដទៃ ក្រៅអំពីចិត្តសុខហ្នឹងឯង បើអត់មានចិត្តទេ តើលោកសេដ្ឋីមានសេចក្តីដឹងខ្លួនថាសុខយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ។ ការដែលមិនបានសិក្សា សង្កេតពិនិត្យចំពោះ

សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តយ៉ាងនេះ អវិជ្ជា តណ្ហា បាននាំមនុស្ស ទេវតា ឱ្យជាប់ចំណងភព ដែលមិនងាយនឹងស្រាយឱ្យរួចទៅបាន សម្លឹងឃើញសេចក្តីសុខ តាមការបញ្ឆោរគ្នា នៅក្នុងលោកនេះតែប៉ុណ្ណោះ ។

๏.គិតតែពីចង់បាន ទាមទារ រំលោភ ។ល។ មិនសម្លឹងឃើញសេរីភាពរបស់ចិត្តឡើយ (**អនភិជ្ឈិតំ សេរិតំ បេក្ខមាណោ** បិ.៥៤/ទំ.១៤) ។

ស៊ីឆ្ងាញ់ ដេកស្រួល មានកិត្តិយស សប្បាយណាស់ រួចទៅស្លាប់អស់ យ៉ាងម៉េចទៀត ?

※.កាយនេះ មិនមែនជារបស់អ្នកណាឡើយ តើតអំពីបុរាណកម្ម គឺកម្មចាស់ មានចេតនាជាមូល តាក់តែងទៅដោយបច្ច័យផ្សេងៗ ជាទីតាំងនៃវេទនា គឺការសោយនូវអារម្មណ៍ ដោយមិនមានសត្វ បុគ្គលណាអ្នកសោយឡើយ (**ភេទនីយំ ទដ្ឋព្ពំ** បិ.៣១/ទំ.១៤២) អ្នកទាំងឡាយគប្បីឃើញ គឺ គប្បីដឹងដោយវិបស្សនា ។

๏.ជាធម្មតានៃចិត្តមនុស្សយើង កាលបើបាននៅជាមួយនឹងអ្នកដ៏ជាទីស្រឡាញ់ ក៏សប្បាយចិត្តរីករាយ សឹងថា សប្បាយភ្លេចម៉ែភ្លេចឪទៀតផង ប៉ុន្តែ ហេតុអ្វីនៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងមិនបាន តើត

រោគធុញថប់ តប់ប្រមល់ ? ព្រោះមកអំពី មិនស្រឡាញ់ខ្លួនឯងពិត ប្រាកដ មិនជាមិត្តល្អនឹងខ្លួនឯង ឈ្លោះនឹងខ្លួនឯង ស្អប់ខ្លួនឯង ចង់គេចពីខ្លួនឯង ទ្រាំនឹងខ្លួនឯងមិនបាន... ពោលគឺ មិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត ហ្នឹងឯង ។ មិនស្ងប់ ព្រោះខ្វះនូវសតិសម្បជញ្ញៈ ។

❋.បើយើងមានសីលល្អ មានសមាធិ និងមានបញ្ញាដឹងធម៌ជាបច្ចុប្បន្ន រមែងនៅជាសុខជាមួយនឹងខ្លួនឯង ជាមិត្តល្អនឹងខ្លួនឯង អស់កាលជានិច្ច ។

០.សត្វអត់មានចេះគិតឱ្យកើតរោគសរសៃប្រសាទទេ ប៉ុន្តែមនុស្សអាចគិតខ្វាយខ្វល់ រកកលឆ្គួត រហូតឆ្គួតមែនក៏មាន ។

បានឮមកថា សត្វអក យំបោកខ្លួន តែមនុស្សមិនដឹងរឿងអ្វីខ្លះទេ ធ្វើអត្តឃាត ដោយវិធីផ្សេងៗ ។

មនុស្សមានអ្វីៗ សម្បើមមុខ ផ្ទះសំបែង អាហាររាប់មុខមិនអស់ កន្លែងកម្សាន្ត ផ្សារទំនើប វត្ថុកាមគុណ... នៅថែមគ្រឿងស្រវឹង គ្រឿងញៀនទៀត ខ្វាយខ្វល់កើតទុក្ខដេកមិនលក់ រកថ្នាំដេកលក់... សព្វាវុធគ្រប់ធុន យកមកសមយុទ្ធ បង្អុតបង្អរគ្នា សុទ្ធតែគ្រឿងសម្លាប់មនុស្ស (គិតមើលមើល៍ មនុស្សបង្អុតគ្នានូវគ្រឿងសម្លាប់មនុស្ស តើមនុស្សអី ?) ។

⁕.តាមពិត សេចក្តីសុខស្ងប់ នៅលើការស្គាល់ខ្លួនឯង ដែលជាបរមត្ថធម៌ រលត់តណ្ហា មិនវង្វេងក្នុងធម្មតាធម៌ ។ មនុស្សយើងក៏ជាធម្មជាតិដែរ (ធម្មជាតិមួយក្នុងចក្កវាឡ) រួមក្នុងធម្មជាតិទាំងឡាយ គួរតែមនុស្សចេះដឹង ប្រគល់ទុកដាក់ឱ្យជារបស់នៅក្នុងលោកនេះ លាដៃ និងលាចាកលោក ។

០.ដើមកក់ ផ្កាកក់ ក៏គួរសិក្សា ព្រោះថាជាធម្មជាតិ ៖

- រីក រុះរោយ មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាដែរ ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ។

- មានផ្កាក៏ល្អតាមធម្មជាតិ មានដើមឱ្យប្រយោជន៍ ។

- មនុស្សល្អលើសផ្កា ព្រោះមានសីល មិនបៀតបៀនដល់អ្នកដទៃ មិនរកសុខសម្រាប់តែខ្លួនឯង រស់នៅមានប្រយោជន៍ជាពិសេស គឺចេះរក្សាចិត្ត ដោយពឹងលើសតិ ។

⁕.ព្រះពុទ្ធមានពិត ព្រះធម៌មានពិត ព្រះសង្ឃមានពិត ជីវិតសព្វសត្វ គឺជាតួបញ្ចក្ខន្ធមានពិត ជាអនត្តា អត់មានតួសត្វដោយបរមត្ថមានពិត ការប្រកាន់ថាខ្លួនអញគឺជាតួទិដ្ឋិចេតសិក កើតក្នុងលោភមូលចិត្តមានពិត សតិរលឹកមានពិត វិបស្សនាមានពិត សុខស្ងប់ត្រជាក់មានពិត... ។

ø.ស្រឡាញ់ ពេញចិត្ត តែបើមិនហួងហែងទេ ក៏មិនកើតទុក្ខដែរ ។ ការមិនកើតទុក្ខ គឺជាសុខ ។

- អ្វីៗ សម្រេចនៅត្រង់មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើឡើយ ដូចជាបាក់បែក ចាស់ទ្រុឌទ្រោម... អតីត អនាគត បច្ចុប្បន្ន កើតស្លាប់ ជួបព្រាត់ សុខទុក្ខ ស្រេកឃ្លាន រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ កិលេស កម្ម វិបាក សរុបមក គឺធម្មជាតិទាំងអស់ ។

⁂.អ្វីៗដែលយើងមិនបានធ្វើ គឺយើងមិនគួរចាប់ប្រកាន់ហួងហែងនោះឡើយ ទើបបានរួចខ្លួនអំពីភាពជាអ្នកទោស វិបស្សនា គឺជាតួតវ៉ាប្រឆាំងនឹងអវិជ្ជា រកយុត្តិធម៌ឱ្យខ្លួនយើង ។

ø.បរមត្ថធម៌សុទ្ធៗ សោះ រឿងអ្វីដែលត្រូវមានយើង ។

- មានយើង គឺជាអ្នកទទួលភារៈចិញ្ចឹម បីបាច់ មើលថែ ប្រកាន់ ហួងហែង នេះជាតួអវិជ្ជា តណ្ហា ឧបានទាន ទិដ្ឋិ មានៈ គឺពួកកិលេសវដ្តៈ នាំឱ្យកើតកម្ម សកម្មភាពអភិសង្ខារកើតមានឡើង ជាពូជនៃភពថ្មី មានវដ្តសង្សារ ។

⁂.**សព្វេ ធម្មា នាលំ អភិនិវេសាយ** ធម៌ទាំងឡាយ គឺ ខន្ធ ៥ មិនគួរប្រកាន់ដោយទិដ្ឋិថាខ្លួនយើង មិនគួរប្រកាន់ដោយតណ្ហា ថាជារបស់យើងឡើយ (បិ.២២/ទំ.១៣៦) ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានត្រាស់ដឹងឡើងមក ទើបពុទ្ធបរិស័ទ បានស្តាប់ព្រះធម៌ អំពី ខន្ធ ធាតុ អាយតនៈ អរិយសច្ច កើតសតិ វិបស្សនា បានដឹងការពិតនៃជីវិត មានអរិយមគ្គលះផ្តាច់កិលេសវដ្តៈ ទើបមានព្រះនិព្វានជាទីពឹងរៀងៗ ខ្លួន ។

១.មិនមែនមានតែដំណឹងឮហើយមិនពិតនោះទេ ទោះបីជារូប មើលនឹងភ្នែកឃើញហើយ តែគឺជារូបក្លែងក្លាយ មានការកុហក ដោយឫកពាជាដើម មិនចាំបាច់លួចលបមើល ចង់ដឹងអ្វី គ្រប់រឿងទៅនោះឡើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត ជាការយល់ច្រឡំដោយខ្លួនឯងអ្នកមើល ក៏មានដែរ ។

មានតែការពិចារណាចិត្តខ្លួនឯង ការងារខ្លួនឯង រហូតចូលដល់បរមត្ថធម៌ ទើបបានឃើញច្បាស់នូវសច្ចៈ ដែលជាការពិត ដឹងហើយមានប្រយោជន៍ ស្ងប់ចិត្ត អស់ខ្វល់ ។

១.ពិតហើយថា លោកនេះមិនទៀង ជាទុក្ខ ជារោគ ជារបស់អត់ខ្លឹមសារ ប៉ុន្តែ ការដែលបានដឹងនូវលោកតាមពិតនេះឯង ទើបមានការរួចផុតចាកទុក្ខ មិនថាព្រះអរិយបុគ្គលអង្គណានោះទេ រហូត

ដល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺសុទ្ធតែបានសម្រេចដោយសារ បរិញ្ញា ៣ ទាំងអស់ ។ ដូច្នេះ កុំភ្លេចរលឹកដឹង គឺគ្រប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់ ទោះបីរឿងរីករាយក្តី រឿងកើតទុក្ខភ័យព្រួយក្តី រឿងអ្វីក៏ដោយ គឺសុទ្ធតែមានបរមត្ថធម៌ដ៏ត្រឹមត្រូវក្នុងរឿងនោះ ។ វិបស្សនា គឺបានទទួលស្គាល់ និងសុខចិត្តគ្រប់រឿងទាំងអស់ហ្នឹងឯង ។ រឿងជាបញ្ញត្តិឱ្យចិត្តកើតសុខ កើតទុក្ខតាមវិតក្ក តែបរមត្ថ គឺមានសច្ចរសដែលប្រសើរលើសអស់រសទាំងពួង រហូតដល់អមតរស គឺព្រះនិព្វាន ។

๑.ចាំបាច់គិតច្រើនពេកធ្វើអ្វី ជាមួយនឹងជីវិតនេះ ។ កំណត់ឱ្យបានថា អ្វីៗ មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើឡើយ ដោយបរមត្ថ ។

๒.បើការពិតក្នុងលោកមានដូច្នេះ តើយើង ចេះតែនៅដេកលក់ យល់សប្តអាក្រក់ធ្វើអ្វី ភ្ញាក់ឡើងមក ទើបអស់ខ្វល់បានស្គាល់សេរីភាពខ្លួនឯង ។

๑.ជីវិតឆ្លាស់ប្តូរ មកល្អគួរគន់
ពីបើករថយន្ត និមន្តបព្វជិត
បញ្ញត្តិនៅលើ យើងធ្វើយើងគិត
បរមត្ថគឺពិត នៅលើបច្ចុយ ។

បើចង់គេចទុក្ខ បែរមុខចូលផ្នួស
រឿងកន្លងហួស បួសលាអាល័យ
អ្នកបួសដូចថ្មី កែវល្អឆ្លាក់ច្នៃ
តាមធម្មវិន័យ ព្រះពុទ្ធសាសនា ។

๏.ចូរស្រឡាញ់មើលថែខ្លួនឯងឱ្យច្រើនៗ ព្រោះដល់ពេលមួយ មិនមានអ្នកណានៅជាមួយនឹងយើងឡើយ សូម្បីតែឪពុកម្តាយបង្កើតក៏ដោយ មិនចាំបាច់ពោលដល់បុគ្គលដទៃឡើយ ។

๏.ពាក្យថា ខ្លួនយើងមើលថែខ្លួនឯង គឺ ខ្លួនទី ១ បានដល់តួបុណ្យកុសល ដែលជាលោកិយ លោកុត្តរ ចំណែកពាក្យថា ខ្លួនទី ២ គឺ សង្ឃារទុក្ខដែលសន្មតថាយើងម្នាក់ៗ នេះឯង មានទុក្ខក្នុងវដ្តៈ ត្រូវរកទីពឹងពិត ។

๏.**អត្តា ហិ អត្តនោ នាថោ** ខ្លួន គឺជាទីពឹងនៃខ្លួនឯង ។

๏.ពាក្យថា “ ស្រឡាញ់ស្ទើរលេប ” និយាយចេញពីបេះដូង គឺវាមានពិតមែន ប៉ុន្តែ វាមិនមានរហូតទេ ។

๏.សទ្ធាដែលតាំងមាំល្អ ក្នុងគុណព្រះត្រ័យរតនៈ មិនលេបយើងទេ តែក៏មិនលែងយើងចោលដែរ កុំតែយើងចោលខ្លួនឯង ។

***.សទ្ធា ទុតិយា បុរិសស្ស ហោតិ** សទ្ធាជាមិត្តល្អ នាំយើងទៅកាន់សុគតិភព និងទៅកាន់ព្រះនិព្វាន (បិ.២៩/ទំ.៩៩) ។

ø.អរុណ សួស្តី ! រស្មីប្រឿងៗ
កុំកែតែរឿង កែចិត្តទោសៈ
រកខ្លួនឯងផង កុំរកតែប្រាក់
រកឃើញសច្ចៈ ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ॥

ø.យើងធ្វើបុណ្យល្អពិត ប៉ុន្តែ កាលបើយើងនៅប្រកាន់ក្នុងបុណ្យនោះ ចិត្តល្អត្រូវដូរមកជាចិត្តសៅហ្មង ហើយគេចមិនរួចអំពីឧបាយាស គឺការចង្អៀតចង្អល់ចិត្តនោះឡើយ ៖

១-គិតប្រៀបធៀបថា អ្នកឯណោះ គេធ្វើបានល្អជាងខ្លួនឯង កើតការអន់ចិត្ត ច្រណែន ។

២-ដូចម្តេច បានជាគេមិនសរសើរយើង មិនគោរពយើង មើលមិនឃើញយើង ។

៣-យើងល្អហើយ តែគ្រួសារ កូនចៅមិនល្អ គិតខ្មាសគេ ក៏កើតការមួម៉ៅក្នុងគ្រួសារ ។

៤-អ្នកឯណោះ លង់ ប្រមាទ អត់សីល... គឺ គិតមើលងាយគេដោយមានៈ ។

៥-គិតដល់បាបកម្មផងដែរ ក៏ភ័យខ្លាចទៅកាន់អបាយភូមិក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ ។

⁂.ដូច្នេះ កុំធ្វើត្រឹមតែ ទាន សីល ត្រូវភាវនាកុសលធម៌ឱ្យបានចម្រើន លះអត្តានុទិដ្ឋិចេញ ។ អត្តានុទិដ្ឋិ គឺគំនិតដែលគិតពីខ្លួនឯងគ្រប់រឿង ខ្លួនធ្វើកម្ម ខ្លួនទទួលផលវិបាករបស់កម្ម ខ្លួនឃើញ ខ្លួនឮ... ។

๏.មិនមែនត្រូវចិត្តយើងហើយ សុទ្ធតែត្រូវចិត្តអ្នកដទៃឡើយ ឧទាហរណ៍ ការសូមអ្វីពីអ្នកដទៃ ឬសេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងរឿងអ្វីមួយជាដើម ។

- ត្រូវចិត្តយើង ត្រូវចិត្តអ្នកដទៃ តែមិនត្រឹមត្រូវ តាមច្បាប់ព្រះនគរ ឧទាហរណ៍ ក្នុងពេលកូវីដ ១៩ នេះ យើងជួបជុំគ្នាអ៊ូអរ ធ្វើបុណ្យអ្វីធំដុំ ដូច្នេះជាដើម ដែលច្បាប់ព្រះនគរបានហាមហើយ ។

- ត្រូវចិត្តយើង ចិត្តគេ ទាំងច្បាប់ព្រះនគរ តែខុសច្បាប់ឧបាសក ឧបាសិកា អ្នកដល់ព្រះត្រៃសរណាគមន៍ ឧទាហរណ៍ ស្រា

ល្បែង កាមគុណ សត្តឃាត ជួញដូរនេសាទុបករណ៍ បង្កើតសព្វាវុធ តាមច្បាប់ប្រទេសជាដើម ។

- ត្រូវចិត្តយើង ចិត្តគេ ច្បាប់ព្រះនគរ ច្បាប់របស់ឧបាសក ឧបាសិកា តែខុសច្បាប់បព្វជិត គឺមានកិច្ចច្រើនដែលគ្រហស្ថធ្វើបាន ទាំងល្អទៀត ប៉ុន្តែខុសក្នុងព្រះវិន័យបព្វជិត ។

- ត្រូវចិត្តយើង ចិត្តគេ ច្បាប់ព្រះនគរ ច្បាប់គ្រហស្ថ វិន័យបព្វជិត តែនៅទិដ្ឋិយល់ខុសក្នុងបរមត្ថធម៌ ឧទាហរណ៍ ប្រកាន់ថាមានខ្លួនយើង អ្នកឱ្យទាន អ្នករក្សាសីល និងជាអ្នកចម្រើនភាវនា ឬថាខ្លួនយើងអ្នកឃើញ អ្នកឮជាដើម ព្រោះដោយបរមត្ថហើយ គឺមិនមានអត្តាឡើយ គឺមានតែធម៌កើតតាមបច្ច័យ និងព្រះនិព្វានដែលមិនមានបច្ច័យ ព្រោះបានលះបច្ច័យនោះដោយអរិយមគ្គ ។

⁂.សូមពុទ្ធបរិស័ទចម្រើនសតិប្បដ្ឋានលះនូវអត្តានុទិដ្ឋិ ឃើញសង្ខារលោក សូន្យចាកខ្លួន និងចាកវត្ថុជារបស់ខ្លួន ។ សាធុ! សាធុ!

๐.មិនចាំបាច់ដូចអ្នកដទៃ ក្នុងឋានៈជាអ្វីនោះឡើយ ព្រោះមនុស្សយើងមានដើមទុនបុណ្យពីបុព្វជាតិមក មិនដូចគ្នាទេ ។ បើយើងចេះតែចង់ គឺយើងត្រូវកើតទុក្ខព្រោះតណ្ហា ។ យើងសិក្សា

ធម្មជាតិ ! ឆ្មា មិនចាំបាច់ជា តោ ស្វា មិនចាំបាច់ជា ត្រី ពួកមច្ឆា ជលសត្វ ក៏មិនចាំបាច់អ្វីជាហ្វូងបក្សាបក្សីនោះឡើយ... ទោះជាអ្វីក៏ត្រូវស្លាប់ដែរ ឱ្យតែខ្លួនយើងជាមនុស្សល្អទៅ គឺល្អហើយ និងបានសិក្សាព្រះធម៌ ចូលដល់ថ្នាក់បរិញ្ញា ឆ្លុះកញ្ចក់វិបស្សនា មិនឃើញមានអត្តា ឃើញតែនាមរូបពិតៗ នេះជាកំណប់ធំណាស់ លើសសម្បត្តិក្នុងភព ៣ ទាំងដែលមានពិត មិនមែនគ្រាន់តែជារឿងនិទាននោះទេ ត្រូវព្យាយាមក្នុងថ្ងៃនេះឯង ចូរកុំប្រមាទ ។

๑.មុទិតា ឃើញអ្នកណា គេបានសុខ
ចិត្តស្រណុក ក្នុងការងារ ជាធម្មទាន
ធម្មឆន្ទៈ វីរិយៈ ព្រហ្មយាន
អត្តាគ្មាន ចប់ចង់បាន សុខសាន្តអើយ ។

សូមអនុមោទនា !

ឆាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ

ក្នុងការងារធម្មទាន

១- លោកគ្រូ រស់ សូផាត	២- ឧបាសក យន្ត សូន
៣- ឧបាសក គួង លាងផេង	៤- ឧបាសក អ៊ឹម រ៉ៃយ៉ា
៥- ឧបាសក សោម រតនៈ	៦- ឧបាសក អ៊ិត ត្រាំង
៧- ឧបាសិកា ជា សុណាវី	៨- ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី
៩- ឧបាសក គុយ សុធន	១០- ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
១១- ឧបាសក ជីម ជំនិត	១២- ឧបាសក ហាយ ចំរើន
១៣- ឧបាសក គីម សោភ័ណ	១៤- ឧបាសក ហង់ វណ្ណៈ
១៥- ឧបាសក ម៉ៅ ម៉ន	១៦- ឧបាសក ម៉ៅ ផុន
១៧- ឧបាសិកា ហួន ចាន់ឫដា	១៨- ឧបាសិកា ហាយច័ន្ទធវី
១៩- ឧ.ស.រឿន ផារ៉ាត់	២០- ឧ.សិ.ញ៉ាន លីកា

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន
ឲបត្តម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១-	ឧ.សិ.កេតុ ថូរ + ឧ.សិ.ស្វាយ សិត + កូនចៅ	ស.រ.អ.
២-	ឧ.ស.កៅ សេក និង ឧ.សិ.យី សាគុណ ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
៣-	ឧ.សិ.ង៉ែត លេន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ស.រ.អ.
៤-	ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃកឹង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
៥-	ភិក្ខុ ឆុំសារឿន+ភិក្ខុឈូមសម្បូរ+ពុទ្ធបរិស័ទវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ	ស.រ.អ.
៦-	ឧ.ស.ជា គុំ , ជា សុផា + ហ៊ុន មុល	ស.រ.អ.
៧-	ឧ.ស.ជា ស៊ុវត្ថានា និង ឧ.សិ.ឃុន សូនីម៉ា ព្រមទាំងបុត្រ ..	ស.រ.អ.
៨-	ឧ.ស.ជឹម អេងស្រ៊ីន និង ឧ.សិ.វ៉ា សុខគីន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	ស.រ.អ.
៩-	ភិក្ខុ ឈម សំបូរ	ស.រ.អ.
១០-	ឧ.សិ.ឈីវ ទីន	ស.រ.អ.
១១-	ឧ.ស.ឈូ គឹមសូ និង ឧ.សិ.ឌ្យឿ សុភា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
១២-	ឧ.ស.ឈូន ផារិន និង ឧ.សិ.ព្រំ ប្រណីត	ស.រ.អ.
១៣-	ឧ.សិ.ឌិប រះ ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅៗ	ស.រ.អ.
១៤-	ឧ.សិ.តាន់ ភិចជូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅៗ	ស.រ.អ.
១៥-	ឧ.ស.តាប ឈន និង ឧ.សិ.ព្រាប មុិច	ស.រ.អ.
១៦-	ឧ.សិ.តាំង លេខគ្យៀវ (ហៅ តាំងហ៊ាង) ព្រមទាំងកូនចៅ .	ស.រ.អ.
១៧-	ឧ.ស.តែ ប៊ុនគង់ និង ឧ.សិ.ថោង បូនី ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
១៨-	ឧ.ស.តាំង អាង និង ឧ.សិ.កូយ ឡាំហូង ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
១៩-	ឧ.សិ.ទឺ គឹមជឹង ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.

២០-	ឧ.សិ.ទូច ផានី និង ស្វាមី Leslie Mael ព្រមទាំងបុត្រ .	ស.រ.អ.
២១-	ឧ.សិ.ប៊ិត ថងខាំ និង ឧ.សិ.សាន ផល្លីនព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.	ស.រ.អ.
២២-	ឧ.ស.ប៊ូ ហោនាង និង ឧ.សិ.អ៊ឹង រិទ្ធារី ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
២៣-	ឧ.សិ.ពិន សាត ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
២៤-	ឧ.ស.ភឿក វ៉ាន និង ឧ.សិ.ប៊ូ អាត់ ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
២៥-	ឧ.សិ.រស់ លីណា ព្រមទាំងកូនចៅ + ឧ.សិ.មុិល យ៉ែម+កូនចៅ	ស.រ.អ.
២៦-	ឧ.ស.លី ឌីន និង ឧ.សិ.ថាច់ លីហ៊ាន	ស.រ.អ.
២៧-	ឧ.សិ.លី ប៉ូលីនស៊ីមប៉ូ	ស.រ.អ.
២៨-	ឧ.ស.វង់ ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ .	ស.រ.អ.
២៩-	ឧ.ស.ស៊ិន សុភា និង ឧ.សិ.ស៊ិន ស៊ីណា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣០-	ឧ.សិ.ស៊ីវ យក់លុយ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ស.រ.អ.
៣១-	ឧ.ស.ស៊ុន ដារិន និង ឧ.សិ.ទូច ចន្នី ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣២-	ឧ.ស.សៅ ហ៊ាន ឧ.សិ.មាស ម៉ូនីកា + ម្សៃច លុច , ប៉ែ រដ្ឋា	ស.រ.អ.
៣៣-	ឧ.សិ.ស្រង់ អែ និង ឧ.សិ.ស្រង់ ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
៣៤-	ឧ.ស.ស្រេង វិសុទ្ធ និង អ្នកស្រី គីម ស្រ៊ុនកណិកា + បុត្រ	ស.រ.អ.
៣៥-	ឧ.ស.ហាក់ ច័ន្ទសុផល និង ឧ.សិ.វ៉ាង ស៊ីណា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣៦-	ឧ.ស.ឡេង កុយ និង ឧ.សិ.ឈឺម សេន	ស.រ.អ.
៣៧-	ឧ.សិ.ឡាំង គីមឆេង និង កូនចៅ	ស.រ.អ.
៣៨-	ឧ.សិ.អ៊ិត ឆេងស៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
៣៩-	ឧ.ស.អ៊ិត ធារី និង ឧ.សិ.តាន់ គីមព្រួម ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
៤០-	ឧ.សិ.អូន ញ៉	ស.រ.អ.
៤១-	លោកគ្រូ អឿ សៅ និងភរិយា ដួង ចន្នី +បុត្រី សៅ មូលីណា .	ស.រ.អ.

៤២-	ឧ.ស.អៀង ឆាយ និង ឧ.សិ. អៀ កេសរ ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៤៣-	ឧ.សិ.អេង ហេងលាភ ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
៤៤-	កញ្ញា ខុម គាដាំរ៉ា (ហៅ ស្រីណេ)	អូស្ត្រាលី
៤៥-	យុវជន ខុម ច័ន្ទឌីណា	អូស្ត្រាលី
៤៦-	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធាវី	អូស្ត្រាលី
៤៧-	ឧ.សិ.គង់ សារឿង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	អូស្ត្រាលី
៤៨-	ឧ.សិ.ជូ រ៉ែន	អូស្ត្រាលី
៤៩-	ឧ.ស.ឈឿង ចុង ឧ.សិ.ឡ ជាន់អឺ + បុត្រ	អូស្ត្រាលី
៥០-	ឧ.សិ.ឈ គីមស៊ីន និង ក្រុមគ្រួសារកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៥១-	ឧ.ស.ឈិត ទ្រី និងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៥២-	លោក ញ៉ាន ហេងម៉ូវ និង អ្នកស្រី ស៊ា ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី
៥៣-	ឧ.ស.ទា សុង និង ឧ.សិ.ង៉ោ ចាន់ខេង ព្រមទាំងកូនចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៥៤-	ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៥៥-	ឧ.ស.ប៉ុច រឿត និង ឧ.សិ.ញូង ស៊ាងម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ..	អូស្ត្រាលី
៥៦-	ឧ.ស.ប៉ែន សុផេង	អូស្ត្រាលី
៥៧-	លោកយាយ ប្រាក់ខាត់+ឧ.ស.ស៊ិន សាន+ឧ.សិ.សម្បត្តិ គង់	អូស្ត្រាលី
៥៨-	ឧ.សិ.ពុធ សុខង៉ោ+ឧ.សិ.លី វណ្ណា និង ឧ.ស.ខូយ ចេង ...	អូស្ត្រាលី
៥៩-	ឧ.សិ.ម៉េង ប៊ុន្ធារី (ហៅស្រីពៅ)និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ.	អូស្ត្រាលី
៦០-	ឧ.ស.យ៉ង់ សិន និង ឧ.សិ.នន់ ហេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.	អូស្ត្រាលី
៦១-	ឧ.សិ.លីម ស៊ូឆេង ព្រមទាំងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៦២-	ឧ.ស.លីម ហុងលី និង ឧ.សិ.ស៊ីម តេងគី ព្រមទាំងបុត្រ...	អូស្ត្រាលី
៦៣-	ឧ.ស.សរ ប៊ុនធឿង ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ.....	អូស្ត្រាលី

៦៤-	ឧ.សិ.សុខ ណារី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី
៦៥-	កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត	អូស្ត្រាលី
៦៦-	ឧ.ស.ស៊ូ ឃីម និង ឧ.សិ.ស្បៃង តិច ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ..	អូស្ត្រាលី
៦៧-	ឧ.សិ.សេង ស្បៃងឈុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	អូស្ត្រាលី
៦៨-	ឧ.ស.សំ សុខគុណ និង ឧ.សិ.លី ស្បៃមហ្បៃង + បុត្រ ...	អូស្ត្រាលី
៦៩-	កុង ហេង ឡេងថៃ និង ម៉ា អ៊ា គីមទាង+ចៅថៃ ឃីអ៊ុយ	អូស្ត្រាលី
៧០-	ឧ.សិ.ហេង ពាអ៊ី និង ឧ.ស.អេង តាយ+កូនអេង ឡាយហួរ	អូស្ត្រាលី
៧១-	Miss. HENG SREY NEANG	អូស្ត្រាលី
៧២-	ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី
៧៣-	ឧ.សិ.អ៊ុច សុផល្លី ព្រមទាំងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៧៤-	ឧ.សិ.គី អ៊ីភីង	បារាំង
៧៥-	ឧ.សិ.គីម ហួយ ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	បារាំង
៧៦-	ឧ.ស.ង៉ូវ ជួនណារេត ឧ.សិ.ង៉ូវ សោភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រ...	បារាំង
៧៧-	ឧ.សិ.ចាន់ សុស (ហៅសាម៉ែត)និង ឧ.ស.ឆាយ អូន+កូនចៅ	បារាំង
៧៨-	ឧ.ស.ជិន ជុង និងភរិយា.....	បារាំង
៧៩-	ឧ.ស.ឈឹម ហុកអ៊ាន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	បារាំង
៨០-	ឧ.សិ.ទាវ គីមហ៊ួន និង កូនចៅ	បារាំង
៨១-	ឧ.សិ.ប៉ែន សុខណាវី	បារាំង
៨២-	ឧ.សិ.ព្រុំ ស៊ីវណ្ណថា និង ក្រុមគ្រួសារ	បារាំង
៨៣-	ឧ.ស.លាភ ឆាយ និង ឧ.សិ.ហែម ពៅ ព្រមទាំងបុត្រ	បារាំង
៨៤-	ឧ.សិ.សីម ចិន្តា	បារាំង
៨៥-	ឧ.ស.ឡុក ប៊ុនអ៊ីវ និង ឧ.សិ.តាន់ ស៊ីវឡាង+បុត្រ.....	បារាំង

៨៦-	ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ+ចៅទួត.....	កាណាដា
៨៧-	ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ស៊ីវអ្បៀង+កូនចៅ .	កាណាដា
៨៨-	Chhem Sokreth.Puth Kunthea+Rothmony+Bunnawat+Veriya ..	កាណាដា
៨៩-	Su Sokunora et Inn Visal+Narita et Raksa	កាណាដា
៩០-	លោកយាយ សារុន សិរីត យ្បៀម ព្រមទាំងកូនចៅ	កាណាដា
៩១-	ឧ.សិ.អ៊ា នៅ និង ឧ.សិ.អ៊ា គីមយូ ព្រមទាំងកូនចៅ	កាណាដា
៩២-	ឧ.ស.កាន់ គង់ និង ឧ.សិ.ជីវ យូម ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
៩៣-	ឯ.ឧ.កាន់ រ៉ាត់ និង ឧ.សិ.កែវ កល្យាណ+ក.កាន់សុថារត្ន័	ភ.ព.
៩៤-	ឯ.ឧ.កែវ ស៊ីវន និង លោកជំទាវ លួង ណារ៉េត+បុត្រធីតា	ភ.ព.
៩៥-	ឧ.សិ.កៅ គីមជ្រើ និង កូនចៅ	ភ.ព.
៩៦-	ឧ.សិ.ខឹម តាន់ និង កូនចៅ	ភ.ព.
៩៧-	ឧ.ស.ខ្បៅវ ជៀប និង ឧ.សិ.ប៉ោ គីមស្រ៊ាង ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
៩៨-	ឧ.ស.គង់ ស្បៀងហៃ និង ឧ.សិ.ប៊ក់ សូត្រតារាភិឱ+បុត្រ	ភ.ព.
៩៩-	ឧ.ស.គិន កូ និង ឧ.សិ.ម៉ៅ ថេង ព្រមទាំងបុត្រធីតា	ភ.ព.
១០០-	ឧ.សិ.គឹម ចន្ថា ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១០១-	ឧ.សិ.គឹម សុខុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ភ.ព.
១០២-	ឧ.សិ.គ្រី ណៃប៊ួយ ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១០៣-	ឧ.ស.ឃី ហោន និង ឧ.សិ.ម្យ៉ៃច ផល្លា + ឧ.សិ.នង តាំងឡេង ...	ភ.ព.
១០៤-	ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១០៥-	ឧ.ស.ឃ្លោក យិត និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តព្រះសីហនុ	ក.ព.ស.
១០៦-	ឧ.ស.ងឹម ញ៉ាណ និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ .	ភ.ព.
១០៧-	ឧ.សិ.ង៉ូវ មុយអ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.

១០៨-	ឧ.ស.ង៉ែត ផេង និង ឧ.សិ.ហៅ ហេង+កូន ផេងប៊ូរ៉ា+អ៊ីងលីណា	ភ.ព.
១០៩-	ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង+ឧ.សិ.ពៅ សូរ៉ាង+ឧ.សិ.លឹម គីមណា	ប.ប.
១១០-	ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា	ភ.ព.
១១១-	ឧ.សិ.ចុង ថូ និង កូនចៅ	ភ.ព.
១១២-	ឯ.ឧ.ចែម វីឌ្យ៉ា និង លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ+បុត្រ.	ភ.ព.
១១៣-	ឧ.សិ.ច្រឹង គីមស្រ៊ឹ ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១១៤-	ឧ.សិ.ឆាយ សែង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១១៥-	ឧ.ស.ឆេង ស្រ៊ោ និង ឧ.សិ.ផាន គីមហ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១១៦-	ឧ.សិ.ជា នាង និងកូនចៅ +ឧ.សិ.ឈីវ គីមសាន និងកូនចៅ .	ប.ប.
១១៧-	ឧ.ស.ជា រ៉ានី និង ឧ.សិ.លឹម សុភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រធីតា ..	ភ.ព.
១១៨-	ឧ.សិ.ជា សុណាវី និងក្មួយស្រី ជា សុមេធាធីតា	ភ.ព.
១១៩-	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១២០-	ឧ.ស.ជា សុផល និង ឧ.សិ.អេង សុខុម ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១២១-	ឧ.ស.ជា សំអាត និង ឧ.សិ.ជី ណារិន្ទ ព្រមទាំងបុត្រធីតា	ភ.ព.
១២២-	ឧ.ស.ជា សំអឿន និង ឧ.សិ.អឿន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រធីតា ...	ភ.ព.
១២៣-	ឧ.សិ.ជា ហ៊ុន ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១២៤-	ឧ.សិ.ជា អាយទាង និងកូនចៅ+ឧ.សិ.ជា សាយទាង (សួយ)	ភ.ព.
១២៥-	ឧ.ស.ជាន យ៉ែត និង ឧ.សិ.សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១២៦-	ឧ.ស.ជិន សំនិត	ភ.ព.
១២៧-	លោកស្រី ជីវ គីមឆេង និង ឧ.សិ.ជីវ យ៉ា +ឧ.សិ.ភូ នាវ	ប.ប.
១២៨-	ឧ.សិ.ជីវ រ៉ូចម៉ែង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១២៩-	ឧ.ស.ជុកមុិល-សន្តិភាព ឧ.សិ.ជា កែវមុនី+បងស្រី ជា ស៊ីវទាង	ភ.ព.

១៣០-	ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី និង ប្អូនៗ + កូនក្មួយ	ភ.ព.
១៣១-	ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ	ក.ព.ឆ.
១៣២-	ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត និងប្អូន +ក្មួយ និងចៅ	ភ.ព.
១៣៣-	ឧ.សិ.ឈឺម ផលវិទ្យា និងក្មួយ វរុណ ភក្តី	ភ.ព.
១៣៤-	ឧ.សិ.ឈួន គីមនី និងបងប្អូន កូនក្មួយ+ឧ.សិ.ឈួន សុ+កូនចៅ..	ភ.ព.
១៣៥-	ឧ.ស.តាក គីអ៊ាង ឧ.សិ.ឱម លាងគ្រី+កូនតាកវិរវណ្ណ+ចៅ .	ភ.ព.
១៣៦-	ឯកឧត្តម តឹក រ៉ែតសំរេច និង លោកជំទាវ ទេស ចិន្តា + បុត្រ	ភ.ព.
១៣៧-	ឧ.ស.តែ គីមហ៊ុន និង ឧ.សិ.តាំង សុខអ៊ីម ព្រមទាំងកូនចៅ ..	ភ.ព.
១៣៨-	ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.ស៊ូ ហួរ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៣៩-	ឧ.សិ.តាំង ប៉ោជឹង (ទន់) និង ឧ.ស.អ៊ឹង ប៊ិចឡេង+ កូនចៅ ..	ភ.ព.
១៤០-	ឧ.សិ.តាំង ផល្លា + ឧ.សិ.តាំង ស៊ីថា និង ស្វាមី + បុត្រ	ប.ប.
១៤១-	ឧ.សិ.តាំង លីគាង + ឧកញ៉ា ហេង ជាវ លោកជំទាវ កាយ ហួន	ភ.ព.
១៤២-	ឧ.ស.តាំង សុផល និង ឧ.សិ.ឡុង កេង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១៤៣-	កុមារី តាំង សុមាវតី	ប.ប.
១៤៤-	ឧ.ស.ថាច់ ថង និង ឧ.សិ.គីម យ៉ែវង	ភ.ព.
១៤៥-	ឧ.ស.ទា ឈីវម៉ូវ និង ឧ.សិ.តាំង មុយលី + បុត្រធីតា	ភ.ព.
១៤៦-	ឧ.ស.ទឹម ប៉េងឡុង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ហេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៤៧-	ព្រះបាឡាត់គណៈ ទេព ធីន+ភិក្ខុ សូចាន់ស៊ីម+ភិក្ខុ ប៉ែនសេដ្ឋា	ក.ព.ឆ.
១៤៨-	ឯ.ឧ.ធ្នាំ (ធម្ម) ប៊ុនស្រុន លោកជំទាវ យ៉ែម សូស្តី+បុត្រ.	ភ.ព.
១៤៩-	អ្នកម្តាយ នង តាំងឡេង + ឧ.ស.ឃី ហេន + ឧ.សិ.ម្យ៉ៃច ផល្លា	ភ.ព.
១៥០-	ឧ.ស.នាក់ ឌីឡែន និង ឧ.សិ.ខ្យ៉ៃវ បុណ្យថា ព្រមទាំងបុត្រ ..	ភ.ព.
១៥១-	ឧ.សិ.នីម វណ្ណី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.

១៥២-	ឧ.ស.ឆុត សារិន និង ឧ.សិ.ម៉ី ដារ៉ៃ + កូនចៅ	ភ.ព.
១៥៣-	ឧ.សិ.ប៉ក់ សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ភ.ព.
១៥៤-	ឧ.ស.ប៉ក់ សូត្រ និង ឧ.សិ.លីម ណៃហៀង+បុត្រធីតា+ចៅ	ភ.ព.
១៥៥-	ឧ.ស.ប៉ុល នាង និង ឧ.សិ.គ្រៀល ស៊ីយ៉ា +បុត្រ+ចៅ .	ភ.ព.
១៥៦-	ឧ.ស.ប៊ូ សុភាព និង ឧ.សិ.ង៉ិន ស៊ីម + កូនចៅ	រ.ត.រ.
១៥៧-	ឧ.សិ.ប៊ូ ស្បែកលីវ+ឧ.ស.ឈុនចន្ថា និងឧ.សិ.ភត់សុធន្នី+បុត្រ	ប.ប.
១៥៨-	ឧ.សិ.ប៊ូអាន ស៊ីវុត្ថា	ភ.ព.
១៥៩-	ឧ.សិ.ប៊ូ ផាវ៉ាណ	ភ.ព.
១៦០-	ឧ.សិ.ពុំ សានី និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៦១-	ឧ.ស.ព្រុំ សុន ឧ.សិ.ស៊ុនយុត+ ឧ.សិ.ធីវ ស៊ីមអយ ជិនឈីន	ភ.ព.
១៦២-	ឧ.ស.ភាវ សាន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សុបុណ្យ+បុត្រ.....	ភ.ព.
១៦៣-	ឧ.សិ.ម៉ន វ៉ារី និង ឧ.សិ.ពីង វណ្ណា ព្រមទាំងញាតិ	ស.រ.
១៦៤-	ឧ.សិ.ម៉ី ដារេ និង ស្វាមី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៦៥-	ឧ.ស.ម៉ូង យឿនវណ្ណៈ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសុន្នី+បុត្រ..	ភ.ព.
១៦៦-	ឧ.ស.ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍិ និង ឧ.សិ.វង្ស លីគង់	ភ.ព.
១៦៧-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុផល ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៦៨-	ឧ.ស.ម៉ៅ ម៉ន និង ឧ.សិ.ទូន យ៉ាន ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១៦៩-	ឧ.ស.ម៉ៅ វ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៧០-	ឧ.ស.ម៉ៅ សុគន្ធ និង ឧ.សិ.អ៊ឹង យ៉ែកហួយ និងបុត្រ ..	ភ.ព.
១៧១-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុន្ថា	ភ.ព.
១៧២-	ឧ.ស.ម៉ៅ ស្រ៊ិន និង ឧ.សិ.ទូច ស៊ីនហ៊ាន+បុត្រ+ចៅ.....	ភ.ព.
១៧៣-	ឧ.ស.យន្ត សួន និង ឧ.សិ.តាំង ឈុងប៊ួយ +កូនចៅ	ភ.ព.

១៧៤-	ឧ.ស.យីម ស៊ីមុន្នី និង ឧ.សិ.យូ ប៉ូលីន និងបុត្រ+ចៅ ...	ភ.ព.
១៧៥-	ឧ.ស.ឃ្មាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង +បុត្រ.....	ភ.ព.
១៧៦-	លោក រឿង សេដ្ឋា និង អ្នកស្រី នាង ជួនអេង +បុត្រ ..	ភ.ព.
១៧៧-	ឧ.សិ.លាង ស៊ីវប៊ួយ និង ឧ.សិ.ហ៊ឺ ហ៊ាន + ឧ.សិ.ឃុន លីហោង .	ភ.ព.
១៧៨-	លោក លីម ពួយលី និង អ្នកស្រី ណាំ មួយ+កូនចៅ	ភ.ព.
១៧៩-	ឧ.ស.លីម សេង និង ឧ.សិ.ទិន សន+ឧ.សិ.ង៉ូវឡេង ស៊ីវហោង ..	ភ.ព.
១៨០-	ឧ.សិ.លីម អេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៨១-	ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៨២-	ក្រុមវេនរបស់ ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី ថ្ងៃ២រោច វត្តសំពៅមាស	ភ.ព.
១៨៣-	លោក វង្ស សោភ័ណ្ណ និង ឧ.ស. ឡោ គីមលាង+មាតាបិតា.	ភ.ព.
១៨៤-	ឧ.ស.វ៉ាន់ ស៊ីមវ៉ា និង ឧ.សិ.តាំង សានីតា ព្រមទាំងបុត្រ ...	ប.ប.
១៨៥-	ឧ.សិ.វ៉ឿន គង់ +លោក តាន់ គុណសេរី អ្នកស្រី ឆេង សុវណ្ណារី.	ភ.ព.
១៨៦-	ឧ.ស.វ៉ឺន សារូ និង ឧ.សិ.តូច លីណាវ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ...	ភ.ព.
១៨៧-	ឧ.សិ.សាម៉ុល គីមធន់	ភ.ព.
១៨៨-	ឧ.ស.ស៊ា បូវ៉ា និង ឧ.សិ.ប៊ុល បុទម+បុត្រ ស៊ា ស៊ូជីង ..	ភ.ព.
១៨៩-	លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉ែត ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៩០-	ឧ.សិ.សាក់ ស៊ាងអេង និង លោក ស្បឿ ស្រ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៩១-	ឧ.ស.ប្លោក ងួនថៃ និង ឧ.សិ.ធាន ត្រលុច+បុត្រ+ចៅ...	ភ.ព.
១៩២-	ឧ.ស.សាន សុខគីន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសេដ្ឋា +បុត្រ .	ភ.ព.
១៩៣-	ឧកញ៉ា ស៊ិន សុខា និង លោកជំទាវ សុខា ផល្លី +បុត្រ+ចៅ	ភ.ព.
១៩៤-	ឧ.សិ.ស៊ិន លំអង និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៩៥-	ឧ.ស.ស៊ីម យ៉ែកហួយ និងម្តាយ ឧ.សិ.វ៉ា គីមស៊ី	ក.ព.ច.

១៩៦-	ឧ.សិ.សុខ ភួង និង ឧ.សិ.សុខ ផៃ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៩៧-	ឧ.ស.សុខ សារឿន ឧ.សិ.ទូច ម៉ុម ហៅឃីម និងបុត្រ .	ភ.ព.
១៩៨-	ឧ.សិ.សុខ សាអ៊ុក និង ឧ.សិ.រត្ន័ អេង ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៩៩-	ឧកញ៉ា សុខ សុខា និង លោកជំទាវ ចាន់ លាង+បុត្រ ...	ភ.ព.
២០០-	ឧ.សិ.សុខ ណារ៉ា	ភ.ព.
២០១-	ឧ.សិ.សុខ អ៊ីម និង កូនចៅ	ភ.ព.
២០២-	លោក ស៊ុន ដាវ៉ាវន្ត និង អ្នកស្រី ឆាត សៅនិត ព្រមទាំងបុត្រ	ប.ប.
២០៣-	ឧ.ស.ស៊ុយ ជូ និង ឧ.សិ.តាំង ឡៀង ព្រមទាំងកូនចៅ ..	ភ.ព.
២០៤-	ឧ.សិ.សូវ ទី (ម៉ាពោធិ៍សាត់) ព្រមទាំងកូនចៅ	ព.ស.
២០៥-	ឯ.ឧ.សេក សេដ្ឋា និង លោកជំទាវ ដួង ដារីយ៉ា +បុត្រ	ភ.ព.
២០៦-	ឧកញ៉ា សេង ឆាយអ៊ួរ និង ឧ.សិ.កាំង ហ៊ិចណៃ+បុត្រ+ចៅ	ភ.ព.
២០៧-	លោក សេង ទូច និង អ្នកស្រី ហេង គាង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២០៨-	ឧ.សិ.សេង យីម ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២០៩-	ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអូយ និង ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអ៊ីម+ស្វាមី+បុត្រ	ភ.ព.
២១០-	ឧ.សិ.សោម យ៉ាន និងកូនចៅ	ភ.ព.
២១១-	ឧ.ស.សោម រតនៈ និង ឧ.សិ.សុិប វណ្ណា ព្រមទាំងកូនចៅ ..	ភ.ព.
២១២-	ឧ.ស.ស្ងួន សុធីរ	ភ.ព.
២១៣-	ឧ.សិ.ស្ងួន កល្យាណ	ភ.ព.
២១៤-	ឧ.សិ.ស្ងួន ចរណៃ	ភ.ព.
២១៥-	ឧ.សិ.ស្ងួន កញ្ញារត្ន័	ភ.ព.
២១៦-	ឧ.ស.ស្ងួន ស្បឿប និង ឧ.សិ.ញ៉ឹក ស៊ីថន ព្រមទាំងកូនចៅ ...	ប.ប.
២១៧-	ស្វាយប៉ាង-ទំយ៉ម+ធិរិកា-សុគន្ធារី+រិទ្ធ-គន្ធា+រីណែត.ហៃ-នី	ភ.ព.

២១៨-	លោកយាយឧបាសិកា ហឺ ឡេ និង កូនចៅ	ភ.ព.
២១៩-	ឧ.ស.ហ៊ឺ អ៊ុនសេង និង ឧ.សិ.ហ៊ីង ស៊ីមណៃ+កូនចៅ ...	ភ.ព.
២២០-	ឧ.សិ.ហុក សុខអ៊ីម និង កូនចៅ	ភ.ព.
២២១-	ឧ.ស.ហុង ជ្រិន និង ឧ.សិ.ឡេង ចំរើន+កូនចៅ+ចៅទួត	ប.ប.
២២២-	ឧ.សិ.ហួន ចាន់បូដា និងម្តាយ ឧ.សិ.ថៃ នាថ +បុត្រ និងចៅ .	ភ.ព.
២២៣-	ឧ.សិ.ហួត អេងហៀង + កូនក្លួយ និង ចៅ	ភ.ព.
២២៤-	ឧ.ស.ហេ អេន និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ោទាង +កូនចៅ	ភ.ព.
២២៥-	ឧ.សិ.ហេង ប៊ូរី (ហៅលោកយាយ ពៅ) និង កូនចៅ	ភ.ព.
២២៦-	ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវខេង និង បងប្អូន	កណ្តាល
២២៧-	ឧ.ស.ហេង ឆៃមិត និង ឧ.សិ.រស់ ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .	ភ.ព.
២២៨-	ឧ.សិ.ហែម វណ្ណា និង ឧ.សិ.ហែម វុឌ្ឍី +បុត្រ	ភ.ព.
២២៩-	ឧ.សិ.ហៃ សុខមាន ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២៣០-	ឧ.ស.ឡាយ សុខុម និង ឧ.សិ.សួន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ .	ភ.ព.
២៣១-	ឧ.ស.ឡាយ យូម៉ែង និង ឧ.សិ.លាក ណាក់+បុត្រ+ចៅ	ភ.ព.
២៣២-	លោក ឡី សុផាត និង លោកស្រី វង្ស សៅរ៉ែត ព្រមទាំងបុត្រ ..	ប.ប.
២៣៣-	ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង+ញាតិមិត្ត	ភ.ព.
២៣៤-	ឧ.សិ.ឡាំង គីមឆេង និង កូនចៅ	ភ.ព.
២៣៥-	ឧ.ស.អ៊ាន គង់ និង ឧ.សិ.ហេង ស៊ីថា ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២៣៦-	ឯ.ឧ.អ៊ិត ប្រាំង និង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា+បុត្រចៅ	ភ.ព.
២៣៧-	ឧ.សិ.អ៊ិត លាងពិន ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៣៨-	លោក អ៊ីវ វិសាល និង អ្នកស្រី សុង ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៣៩-	លោក អ៊ឹង ឆៃស្រ៊ុន និង លោកស្រី ឡុង សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.

២៤០-	ឯ.ឧ.អ៊ឹម សិទ្ធីរ៉ា និង លោកជំទាវ ជុកម៉ុល មរកត+បុត្រ ...	ភ.ព.
២៤១-	ក្រុមឧ.សិ.ខួង គុយអេង វេនចង្ហាន់ព្រះសង្ឃ ថ្ងៃ ១២កើត	ភ.ព.
២៤២-	ក្រុមវេនឧ.សិ.អ៊ឹង យុនធួន+ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី+ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត .	ភ.ព.
២៤៣-	ឧ.សិ.អ៊ុក លន់ ឧ.សិ.ធីវ ស៊ីមអយ និងក្រុមវេន ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៤៤-	ឧ.ស.អ៊ុក សំណាង និង ឧ.សិ.ប៉ាល់ ធីតា ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២៤៥-	ឧ.សិ.អ៊ុង ស៊ីនន និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៤៦-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៤៧-	កូនចៅ ឧ.ស.អ៊ូ ប៊ុនសេង និង ឧ.សិ.លាង ឡាំង	ភ.ព.
២៤៨-	ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ត និង កូនស្រីឧ.សិ.អ៊ូ ស្រី ស +ស្វាមី +កូនចៅ	ភ.ព.
២៤៩-	ឧ.ស.អ៊ូន សុង និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាឡែត+បុត្រ	ភ.ព.
២៥០-	ឧ.ស.អឿ យឿន ឧ.សិ.ទូច ងឿន+ឧ.សិ.អឿ សារូន+កូនចៅ	ប.ប
២៥១-	ឧ.សិ.អៀង ឃីម និង កូនចៅ	ភ.ព.
២៥២-	អ្នកស្រី អេង ងីម ព្រមទាំងកូនចៅ	ព.ស.
២៥៣-	ឧ.សិ.អ៊ិតឆេងស៊ី ក្រុមវេនថ្ងៃ២កើតវត្តព្រះពុទ្ធមានបុណ្យ	ភ.ព.
២៥៤-	គណៈកម្មការវត្តសំពៅមាស	ភ.ព.
២៥៥-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទមហាសង្គហៈជ្រកក្រោមម្ហប់ព្រះសទ្ធម្ម	ភ.ព.
២៥៦-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ឫស្សីកែវ ភ្នំពេញ	ភ.ព.
២៥៧-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ បឹងទំពុន+ផ្សារដើមថ្កូវ តាមឧ.ស.ឡាយ ច្រឹង	ភ.ព.
២៥៨-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទទឹកថ្លា រាជធានីភ្នំពេញ	ភ.ព.
២៥៩-	ក្រុមចាបម៉ុងឡេង+ចាបឈាងហុង វេន៩កើតសំពៅមាស..	ភ.ព.
២៦០-	ក្រុមឧ.សិ.រស់ ជិន វេនប្រគេនភត្តព្រះសង្ឃ ១០ វត្ត	ភ.ព.
២៦១-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ភូមិជើងឯក + បុរីកម្មករ + រោងចក្រកែវ ..	ភ.ព.

២៦២-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទវត្តមណីរតនារាម ខេត្តពោធិ៍សាត់.....	ព.ស.
២៦៣-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទខេត្តបន្ទាយមានជ័យ និង ខេត្តស្សៀមរាប	ក.ជ.
២៦៤-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីដនី និងមែលប៊ិន	អូស្ត្រាលី

* * * * * * * *

នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសទ្ធា
បរិច្ចាគប្រាក់ចោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

* * * * * * * *

១	កូនចៅឧបាសក សេង លាងហុក និង ឧបាសិកា អ៊ឹង យីមស្រ៊ាន	៤00$
២	ឧ.សិ.ឡាយ សារឿន និង ឧកញ៉ា សុខ សុខា ឧ.សិ.ចាន់ លាង+បុត្រ .	៣00$
៣	លោកគ្រូ អឿ សៅ និងភរិយា ដួង ចន្ធី + បុត្រី សៅ មូលីណា	២00$
៤	ឧកញ៉ា សេង ឆាយអ៊ូរ និង ឧ.សិ.កាំង ហ៊ិចណៃ ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	២00$
៥	ឧ.ស.រឿន ផារ៉ាត់ និង ឧ.សិ.ញ៉ាន លីកា + បុត្រ	២00$
៦	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	២00$
៧	ឧ.សិ.ពូ ប៊ាង + កូនចៅ	២00$
៨	ភិក្ខុបញ្ញាបជ្ជោតោ ទេព បញ្ញា និងឧ.ស.ស្រុង ចាន់ណា+ភរិយា+បុត្រ	១៥៥$
៩	ឧ.សិ.ជួន ស្រី និងម្តាយ + កូនចៅ	១00$
១0	ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	១00$
១១	ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅ+ចៅទួត	១00$
១២	ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និងឧ.សិ.ប៊ុន ស៊ីវអ៊ឹង ព្រមទាំងបុត្រ	១00$
១៣	CHHEM Sokreth et PUTH Kunthea+Rothmony.Bunnawat+Veriya.	១00$
១៤	M. SU SOKUNORA et Mme INN VISAL+NARITA et RAKSA .	១00$
១៥	ឧ.ស.ប៊ូ ហោនាង និង ឧ.សិ.អ៊ឹង រិទ្ធារី ព្រមទាំងបុត្រ	១00$
១៦	ឯកឧត្តម កែវ ស៊ីវន និង លោកជំទាវ លួង ណារ៉េត +បុត្រធីតា ..	១00$

១៧	ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា និង ចៅ	១០០$
១៨	ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.ស៊ូ ហូរ + កូនចៅ	១០០$
១៩	ស្វាយហ៊ាង+ទំយ៉ម+សុគន្ធារី+កូន១ហៃ,នី+ចៅ១ខីណា,ខេមា,សមន្តតារ	១០០$
២០	ឧ.សិ.គឹម សុខុន ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០$
២១	ឧ.ស.វង្ស សោភ័ណ និង ឧ.សិ.ឡោ គឹមលាង ព្រមទាំងបុត្រ	១០០$
២២	ឧ.ស.វង្ស ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០$
២៣	ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃកឹង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០$
២៤	ឧ.សិ.ប៊ុន សេដា និង ក្រុមគ្រួសារ	១០០$
២៥	ឧ.សិ.អេង ហេងលាភ និង កូនចៅ	១០០$
២៦	ឧ.សិ.ស៊ុន លំអង និង កូនចៅ	១០០$
២៧	កុមារី តាំង សុមាវតី	១០០$
២៨	ឧ.ស.តាំង សុផល និង ឧ.សិ.ឡុង កេង + កូនចៅ	១០០$
២៩	ឧ.ស.ផេង ហុង	១០០$
៣០	ឧ.សិ.ម៉េង លាភ + បុត្រធីតា	១០០$
៣១	ឧ.សិ.ឆេង អ៊ាង (លក់ថ្នាំពេទ្យអូឡាំពិច)	១០០$
៣២	យុវជន ខុម ច័ន្ទឌីណា	៦០$
៣៣	កញ្ញា ខុម គាដាវ៉ា (ហៅស្រីណេ)	៦០$
៣៤	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធារី + បុត្រ	៦០$
៣៥	កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត	៦០$
៣៦	ឧ.សិ.ដូង ដារីយ៉ា និង កូនចៅ	៥៥$
៣៧	ឧ.ស.នង ឆៃគន់ និង ឧ.សិ.លីន ស៊ាងហុង + កូនចៅ	៥០$
៣៨	ឯកឧត្តម ចែម វីឌ្យ៉ា លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ និងបុត្រធីតា	៥០$
៣៩	ឧកញ៉ា ស៊ុន សុខា និងលោកជំទាវ សុខា ផល្លី ព្រមទាំងបុត្រ	៥០$
៤០	ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ត + កូនចៅ	៥០$

៤១	ឧ.សិ.ស៊ីន ជីម + កូនចៅ	៥០$
៤២	ឧ.ស.ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍ និង ឧ.សិ.វង្ស លីគង់	៥០$
៤៣	ឧ.សិ.គង់ សារឿង + កូនចៅ	៥០$
៤៤	ឧ.ស.ប៊ូ សុភាព និង ឧ.សិ.ង៉ែន ស៊ីម (ចម្ការកាហ្វេ) +កូនចៅ	៥០$
៤៥	ឧ.សិ.ឈឿន គីមធី + កូនចៅ	៥០$
៤៦	ឧ.ស.ជា ចណ្ណាឬទ្ធិ និង ម្តាយ លីម អៀម	៥០$
៤៧	ឧ.សិ.អ៊ូច សារ៉ាន់ និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	៥០$
៤៨	ឧ.សិ.ខេង លាភានី (ហៅអាភា) និងអ្នកម្តាយ	៥០$
៤៩	ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា + កូនចៅ	៥០$
៥០	ឧ.សិ.ប៊ុត សេដាដួង + កូនចៅ	៥០$
៥១	ឧ.ស.មូល សុភាព និង ឧ.សិ.គីម ភាលី + បុត្រ	៥០$
៥២	ឧ.សិ.ជា សុណាវី	៥០$
៥៣	លោក លីម ពួយលី និង អ្នកស្រី ណាំ មួយ ព្រមទាំងកូនចៅ	៤០$
៥៤	ឧ.ស.ស៊ុន អ៊ាម និង ឧ.សិ.ប៉ាន ស៊ូប៉ាន	៤០$
៥៥	ឧ.ស.ហេ អេន និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ោឡេង ព្រមទាំងកូនចៅ	៤០$
៥៦	ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ	៤០$
៥៧	ឧ.សិ.អ៊ូ សិទ្ធិរី និង ក្រុមគ្រួសារ	៣៥$
៥៨	ឧ.ស.ជា គុំ និង ឧ.សិ.ពិន សាត	៣៥$
៥៩	ឧ.សិ.ជា សុផា និង ឧ.ស.ប៊ុន មុល	៣៥$
៦០	ឧ.ស.អៀង ឆាយ និង ឧ.សិ.អៀ កេសរ + កូនចៅ	៣៥$
៦១	ឧ.សិ.ម៉ុក ដាវ៉ានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣០$
៦២	កុមារា ចែម វណ្ណវរឬទ្ធិ+ចែម ចេស្តា+កុមារី ចែម រស់សាន្តសិរីវឌ្ឍនា	៣០$
៦៣	ឧ.ស.ឃ្មាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង ព្រមទាំងកូនចៅ	៣០$
៦៤	ឧ.សិ.លីម អេង + កូនចៅ	៣០$

៦៥	ឧ.សិ.សូវ ទី (ម៉ាពោធីសាត់) + កូនចៅ	៣០$
៦៦	ឧ.សិ.ប៉ក់ សុភាព និង កូនចៅ	៣០$
៦៧	ឧ.សិ.ពៅ សូវ៉ាង + ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង + ឧ.សិ.លីម គឹមណា	៣០$
៦៨	ឧ.សិ.ជា សុខុម + កូនចៅ	៣០$
៦៩	ឧ.សិ.ហូ វ៉ាន់ណៃ + កូនចៅ	៣០$
៧០	ឧ.សិ.ង៉ូវ មុយអ៊ី + កូនចៅ	៣០$
៧១	ឧ.ស.ហុង ជ្រិន និង ឧ.សិ.ឡេង ចំរើន + កូនចៅ	៣០$
៧២	ឧ.សិ.ឡេា រូចឡេង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	៣០$
៧៣	លោក កាង ប៉ែងហាក់ និង លោកស្រី អេង ភានី (អេវ៉ងហ្គិច)+បុត្រ	៣០$
៧៤	កញ្ញា គឹម ដាលីន	៣០$
៧៥	ឧ.ស.យ៉ាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ីល សេងលាង ព្រមទាំងកូនចៅ	៣០$
៧៦	ចែ សែ និង ស្វាមី (លក់ថ្នាំពេទ្យអូឡាំពិច)	៣០$
៧៧	លោក ឆាំង ឡុង និង លោកស្រី ឈូក សុន្ទរី + កូនចៅ	៣០$
៧៨	ឧ.សិ.ប៊ីត ច័ន្ទបុប្ផា និង ក្រុមគ្រួសារ + កូនចៅ	៣០$
៧៩	ឧ.សិ.កាន់ គីន + កូនចៅ	៣០$
៨០	ឧ.សិ.សូវ ទី + កូនចៅ	៣០$
៨១	ឧ.សិ.ពុំ សានី + កូនចៅ	៣០$
៨២	ឧ.សិ.ប៊ីង សុខុម + កូនចៅ	៣០$
៨៣	ឧ.សិ.ខៃ ហូរ + កូនចៅ	៣០$
៨៤	ឧ.ស.គុយ សុធន និង ឧ.សិ.ខាត់ កាន +កូនចៅ +ចៅទួត	២៥$
៨៥	ឧ.សិ.ជំនិត លីវ៉ា និង ស្វាមី + កូនៗ	២៥$
៨៦	ឧ.សិ.ទុយ នូ + កូនចៅ	២៥$
៨៧	ឧ.ស.ជា សុថារី (ហៅកុយ)និង ឧ.សិ.គឹម លីម + កូនចៅ	២២$
៨៨	ឧ.ស.អ៊ុំ ផែន និង ឧ.សិ.គង់ តាទីម + កូនចៅ	២២$

៨៩	ឧ.ស.ប្រាក់ ផាន់ និង ឧ.សិ.ទិត្យ សុផាត + កូនចៅ	២២$
៩០	ឧ.ស.អ៊ូង សាប៊ិន និង ឧ.សិ.ពត ណាន់ ព្រមទាំងបុត្រ	២២$
៩១	វេជ្ជបណ្ឌិត ជ្រឿ សុខលាង និង លោកស្រី រ៉ុង នីរតន៍ + កូនចៅ ...	២២$
៩២	ឧ.សិ.សូស ថាវ៉ និង ឧ.សិ.ប៊ុន វណ្ណី + ក្រុមគ្រួសារ	២២$
៩៣	ឧ.សិ.សុង ឡៃស្បៃក	២០$
៩៤	ឧ.សិ.លាង ម៉ាលីណា និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	២០$
៩៥	លោកស្រី សុខា គងពិសី និង ស្វាមី	២០$
៩៦	លោក នុត អ៊ុន វិណារ៉ា និងលោកស្រី សុខា អ៊ីរ៉ែន	២០$
៩៧	ឧ.សិ.គី គីមហាប់ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	២០$
៩៨	ឧ.ស.កៅ សេក និង ឧ.សិ.ឃី សាគុណ ព្រមទាំងកូនចៅ	២០$
៩៩	ឧ.ស.គួង លាងផេង និង ឧ.សិ.ជូ ស៊ូហៀង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	២០$
១០០	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុផល និង បុត្រធីតា	២០$
១០១	ឧ.សិ.សំណាង ស្រីពៅ និង ស្វាមី + បុត្រ	២០$
១០២	ឧ.ស.យន្ត សួន និង ឧ.សិ.តាំង ឈុងប៊ួយ + កូនចៅ	២០$
១០៣	ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង ព្រមទាំងកូនចៅ .	២០$
១០៤	ឧ.ស.លី ឡៃហុង និង ឧ.សិ.ឈីវ សុខគង់ + កូនៗ	២០$
១០៥	ឧ.ស.ជា យ៉ែម និង ឧ.សិ.វ៉ាត សាវន្ត	២០$
១០៦	ឧ.ស.ជា សំអឿន និង ឧ.សិ.អឿន ចន្ថា + បុត្រ	២០$
១០៧	ឧ.សិ.តាំង លីគាង និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	២០$
១០៨	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០$
១០៩	ឧ.សិ.នីម វណ្ណី + កូនចៅ	២០$
១១០	ឧ.សិ.នាង ម៉ៅ	២០$
១១១	ឧ.សិ.គី យក់បួយ + ឧ.សិ.លី ហ៊ាង	២០$
១១២	ឧ.ស.អេង ម៉េង និង ឧ.សិ.ឃូ ស៊ុយហុង (មួយ) + កូនចៅ	២០$

១១៣	ឧ.សិ.គួច មួយលី + កូនចៅ	២០$
១១៤	ចែរី (សាកអាគុយ)	២០$
១១៥	ឧ.ស.ម៉ៅ អាន និង ឧ.សិ.ប៉ាល់ ឡៃអ៊ី	២០$
១១៦	ឧ.ស.ឈូរ ទ្រី (សាន្ត) និង ឧ.សិ.សុខ ចន្ទ + កូនចៅ	២០$
១១៧	ឧ.ស.ឌ្បៀប ល្បៀង និង ឧ.សិ.សំ អូន ព្រមទាំងកូនចៅ	២០$
១១៨	ឧ.ស.នៃ ឡេង និង ឧ.សិ.ព្រំ សំ ព្រមទាំងកូនចៅ	២០$
១១៩	ឧ.ស.ពេជ្រ ស៊ីមលន់ និង ឧ.សិ.ហ៊ាង សេងល្បៀង + កូនចៅ	២០$
១២០	ឧ.សិ.នេត ឡាយ + ឧ.សិ.អ៊ុយ យ៉ង់	២០$
១២១	ឧ.សិ.ប៊ុត ម៉ាលី + កូនចៅ	២០$
១២២	ឧ.សិ.នាង គួយ	២០$
១២៣	ឧ.ស.ប៉ាត់ គីមស៊ីន និង ឧ.សិ.ស្បែក ឃាម + កូននី + កូនចៅ	២០$
១២៤	ឧ.សិ.អ៊ូ គីមអូន + កូនចៅ	២០$
១២៥	ឧ.ស.ជា សុផល និង ឧ.សិ.អេង សុខុម + កូនចៅ	២០$
១២៦	ឧ.សិ.ឃុត ម៉ាឡៃ + កូនចៅ	២០$
១២៧	ឧ.សិ.នួន តាំង + ឧ.សិ.សុង	២០$

១	ឧ.ស.យ៉ង់ សិន និង ឧ.សិ.នន់ ហេង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
២	ឧ.ស.ស៊ូ ឃីម និង ឧ.សិ.ស៊ូ ស្បៀងតិច + កូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៣	ឧ.សិ.សេង ស្បៀងឈុន និង កូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៤	ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ ធីតា + ចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៥	ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រធីតា	១០០ អូស្ត្រាលី
៦	ឧ.ស.ឈិត ទ្រី ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៧	ឧ.សិ.សំ ថានី (ហៅ មុំ) និងម្តាយ ឈ គីមស៊ីន	១០០ អូស្ត្រាលី
៨	ឧ.សិ.សំ សុមន្ត និង ស្វាមី ឃុង ឆាំង + បុត្រ	១០០ អូស្ត្រាលី

៩	ក្រុមគ្រួសារឧបាសិកា ឈ គីមស៊ីន	៥0 អូស្ត្រាលី
១0	ឧ.សិ.ស៊ុន សូភីឡា+ លោក ស៊ុន សូលីវណ្ណ+លោក ស៊ុន វិសាល	៤0 អូស្ត្រាលី
១១	ឧបាសក ស ប៊ុនធឿង	២0 អូស្ត្រាលី
១	បិណ្ឌទី ៤ វត្តព្រះគន្ធកុដិ ព.ស.២៥៦៤(ឧ.ស.កុយ សាម៉ន+សៅ ប៊ុច)	១.000.000៛
២	បិណ្ឌទី ៣ វត្តព្រះគន្ធកុដិ ព.ស.២៥៦៤ (ក្រុមឧ.សិ.តាំង ប៉ោជឹង)	៨១0.000៛
៣	ឧ.ស.សាត សាមុត និង ឧ.សិ.ទុយ ដូនីន + បុត្រ	៤00.000៛
៤	ឧ.ស.ស៊ុំ សោភ័ណ និង ឧ.សិ.ស៊ុយ ការ៉ាដែត + បុត្រ	៤00.000៛
៥	ឧ.ស.ហ៊ុយ យូ និង ឧ.សិ.ផាន់ ហួរ + កូនចៅ	៣00.000៛
៦	បិណ្ឌទី ៧ វត្តព្រះគន្ធកុដិ ព.ស.២៥៦៤	២00.000៛
៧	ឧ.ស.ប៉ាត់ គីមស៊ីន និង ឧ.សិ.ស្បែក ឃាម ព្រមទាំងកូនចៅ	២00.000៛
៨	លោក ហួត ហ៊ី ឧ.សិ.ស្រី ប៉ូនីន+ក.ហួតគីមណា+យុ.ហួតហុកហេង	២00.000៛
៩	លោកម្ចាស់ រតនសារោ ម៉ៅ សាមុត	១៥0.000៛
១0	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទឬស្សីកែវ	១១0.000៛
១១	ឧ.សិ.ទុយ ន្ន + កូនចៅ	១00.000៛
១២	បិណ្ឌទី ៥ វត្តព្រះគន្ធកុដិ ព.ស.២៥៦៤	១00.000៛
១៣	ឧ.សិ.ល្បែប (មុច្ឆលិន្ទ)	១00.000៛
១៤	ឧ.សិ.ស៊ុំ សុខមួយ និង ស្វាមី + បុត្រធីតា	៨0.000៛
១៥	ឧ.ស.ប៉ែន បកស្សរា និង ឧ.សិ.សូរ រតនា + បុត្រ	៨0.000៛

១	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៥0.000៛	មានចំនួន	៤ នាក់
២	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៤0.000៛	មានចំនួន	៣ នាក់
៣	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	២0.000៛	មានចំនួន	១ នាក់
៤	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១0 ដុល្លារ	មានចំនួន	៣ នាក់
៥	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៥ ដុល្លារ	មានចំនួន	១ នាក់

I

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-05h00 mn -05h30 mn -06h00 mn -10h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -11h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -12h10 mn -15h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -18h00 mn -20h00 mn -20h30 mn -00h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់)	-FM 99 MHz -FM 96 MHz -FM 98 MHz -FM 96.7 MHz -FM 96.8 MHz -FM 96 MHz -FM 96.8 MHz -FM 95 MHz -FM 98 MHz -FM 96 MHz -FM 96.7 MHz
ខេត្តព្រះសីហនុ	-13h00 mn -17h30 mn -18h00 mn -19h00 mn -20h00 mn	-FM 93 MHz -FM100.5 MHz -FM 92 MHz -FM107.5 MHz -FM 98.5 MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-11h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ រាល់ពេលសម្តែងតាមបុណ្យ	-FM 88.5 MHz
ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	-05h20 mn -17h00 mn	-FM 96.5 MHz -FM 96.5 MHz
ខេត្តកោះកុង	-05h45 mn -18h30 mn	-FM 95.75MHz -FM 95.5 MHz
ខេត្តពោធិ៍សាត់	-05h30 mn -18h00 mn	-FM 98.5 MHz -FM 91.5 MHz
ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	-05h00 mn -05h00 mn -14h00 mn -22h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ពីវត្ត ឧណ្ណាលោម និងសំពៅមាស	-FM 92.30MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz

II

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
ខេត្តកំពង់ធំ	-18h00 mn	-FM 91 MHz
ខេត្តកំពង់ចាម	-18h00 mn	-FM 91.5 MHz
ខេត្តព្រះវិហារ	-18h00 mn -18h30 mn	-FM 95 MHz -FM 99 MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h30 mn -17h00 mn -18h00 mn -20h00 mn	-FM 105.5 MHz -FM106.25MHz -FM 93 MHz -FM 98 MHz
ខេត្តកំពត	-05h00 mn -18h00 mn -18h30 mn	-FM 93.25MHz -FM 91 MHz -FM 93.25MHz
ខេត្តក្រចេះ	-05h30 mn -18h00 mn	-FM 98.5 MHz -FM 91 MHz
ខេត្តស្ទឹងត្រែង	-05h30 mn	-FM100.5 MHz
ខេត្តស្វាយរៀង	-05h30 mn -21h00 mn	-FM103.75MHz -FM103.75MHz
ខេត្តរតនគីរី	-18h00 mn	-FM 94 MHz

ការផ្សាយធម៌នៃស្ថានីយវិទ្យុចាយ័ន FM 95 MHz
ព្រមទាំងគ្រប់សាខា ជាធម្មទានរបស់ម្ចាស់ស្ថានីយ
សូមអនុមោទនា !

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

✍ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ប៊ុត សាវង្ស ✍

១- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២២

២- ជំនួយសតិភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១៨

៣- ជំនួយសតិភាគទី ១៩ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៣

៤- ជំនួយសតិភាគទី ២០ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៦

៥- ជំនួយសតិភាគទី ២១ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៩

៦- ជំនួយសតិភាគទី ២២ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១២

៧- ជំនួយសតិភាគទី ២៣ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៥

៨- ជំនួយសតិភាគទី ២៤ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៨

៩- ជំនួយសតិភាគទី ២៥ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២១

១០- មនុស្សជាមួយនឹងការងារ	១១- សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
១២- ពរ ៤ ប្រការ	១៣- ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
១៤- ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង	១៥- ព្រះពុទ្ធសាសនា
១៦- កូនមាសឪពុក	១៧- ម៉ែ !!!
១៨- វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ	១៩- សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
២០- មេរៀនជីវិត	២១- ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ
២២- បទពិចារណា	២៣- ពន្លឺធម៌ព្រះពុទ្ធ
២៤- បារមីភាគទី ១ និងខ្លឹមសារខ្លី។	២៥- បារមីភាគទី២ និងខ្លឹមសារខ្លី។
២៦- ៤៨ ធម្មទស្សន៍	២៧- ស្ត្រីក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា
២៨- ឧបមាភាសិត ៤៩	២៩- ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ១

៣០- ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ២ (ព្រះសុវណ្ណសាម)

៣១- ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៣	៣២- ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៤
៣៣- អភិធម្ម មេរៀនដំបូង	៣៤- ព្រះពុទ្ធភាសិត អធិប្បាយខ្លីៗ
៣៥- ទានកថា	៣៦- គតិធម៌
៣៧- ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ១	៣៨- ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ២
៣៩- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១	៤០- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២
៤១- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៤	៤២- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៥
៤៣- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៧	៤៤- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៨
៤៥- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១០	៤៦- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១១
៤៧- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៣	៤៨- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៤
៤៩- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៦	៥០- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៧
៥១- បទសិក្សាខ្លីៗ ស្មារតីជីវិត	៥២- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៩

៥៣- សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២០

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

ឋោះពុម្ពជាធម្មទាន ១០.០០០ ក្បាល

ក្នុងតម្លៃ ៧.៨៥០ ដុល្លារ

រោងពុម្ព ម៉ៅ ជុន

ព្រះអាទិត្យខៀបនឹងអស្តង្គត

- គួរដឹងច្បាស់ចំពោះការមិនទៀងនៃរបស់ទាំងពួង
- របស់ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តក្នុងថ្ងៃនេះ អាចនឹងប្រែប្រួលនៅក្នុងថ្ងៃស្អែក
- គ្រប់គ្នាគេចមិនផុតអំពីសេចក្តីស្លាប់ ព្រោះចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ជាមរតករបស់ជីវិត
- ពេលស្លាប់ត្រូវព្រាត់ចាកនូវរបស់គ្រប់យ៉ាង អ្វីៗមិនអាចជាប់ជំពាក់ប្រកាន់ថា ជាតួខ្លួនយើងតទៅទៀតបានឡើយ ។

ISBN-13:978-9924-360-34-6