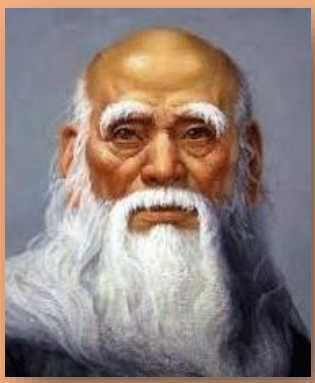
ធម៌ សម្រាប់ ជីវិត

DHARMA OF LIVING



រៀបរៀងដោយ ឧបាសក អ៊ុច ណាត

ព.ស. ២៥៦១ - គ.ស. ២០១៨

សំរាប់ជាធម្មទាន

ជីវប្រវត្តិសង្ខេប

(របស់លោកយាយដូនជី **ចំរើន ចារុន**)

លោកយាយ **ចំរើន ចារុន** កើតនៅក្រុងបាត់ដំបង ក្នុងឆ្នាំ ១៩៣៣ ។ ឪពុកនាម **ចំរើន រ័ត្ន** និងម្តាយនាម **សុិន ជិម** ។ លោកមានបងប្អូន ៨ នាក់គឺ ប្រុស ៥ និងស្រី ៣ នាក់ ហើយលោកយាយជាបុត្រីច្បងនៅក្នុងគ្រួសារនេះ ។

លោកយាយបានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាមួយនឹងលោកតា **សុក ចម** ហើយមានបុត្រា បុត្រី ៨ នាក់ ៖ ប្រុស ៤ ស្រី ៤ នាក់ ។ លោកតាបានទទួលមរណៈភាព នៅប្រទេសបារាំងនាឆ្នាំ ១៩៧៨ ដោយរោគាពាធ ។

សព្វថ្ងៃនេះលោកយាយ **ចំរើន ចារុន** រស់នៅស្រុកបារាំង លោកមានជន្មាយុ ៨៥ ឆ្នាំហើយ ។

លោកយាយជាសទ្ធាសម្បន្នាមួយរូបក្នុងវិស័យព្រះពុទ្ធសាសនា លោកបានថ្វាយខ្លួនជាដូនជីតាំងពីឆ្នាំ ១៩៨៣ មកម្ល៉េះ ។ ក្រៅពីសមិទ្ធិផ្សេងៗ លោកយាយបានបោះពុម្ពចម្លងឡើងវិញនូវសៀវភៅព្រះធម៌ ដែលជាស្នាដៃរបស់អស់លោកអ្នកប្រាជ្ញពីបុរាណ ចែកចាយជាធម្មទានជាច្រើនរយពាន់ក្បាល ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ដោយសេចក្តីព្យាយាមនិងវីរៈដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់លោកយាយ លោកបានបកប្រែសៀវភៅមួយចំនួនពីភាសាថៃមកជាខេមរភាសាមានដូចជា ៖ រឿង ទុស្សោពោធិលៈ, រឿង វិវេសនីយឯក ស្នោះជិនថៈឡៈ, រឿង ឱវាទ ៤ ខ របស់លោក លៀវ ហ្វាន, រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ថ្មី) និង រឿង ច្បាប់នៃកម្ម ដែលលោកយាយទើបនឹងបញ្ចប់ក្នុងពេលថ្មីៗនេះ...

ដោយ **ឥ. តិរក្ស**

ធម៌សម្រាប់ជីវិត

DHARMA OF LIVING

រៀបរៀងដោយ

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

រាយអត្ថបទ និងរចនាដោយ

ខ៉ាត គិរក្ស

ផ្សព្វផ្សាយដោយ

គេហដ្ឋាន

អតិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

៣.ស. ២៥៦១ - គ.ស. ២០១៧

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន

សៀវភៅចាស់ដែលបានចម្លងជាថ្មី ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង សុីវ៉)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្វេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ហាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, កិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ យិន វ៉ន់)
៩. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម សុីម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង សុីវ៉)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
១៧. ធម្មុទ្ទេស ៤ យ៉ាង (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
១៨. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (ព្រះ អ៊ុក ជា វជិរញ្ញោណភយវង្ស)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិនីយធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ២ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ (គង់ សម្ភារ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី(មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៥. ព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាសង្ខេប (សម្តេចព្រះពោធិវង្ស ហួត តាត)
២៦. ឱវាទ ៤ «ខ» របស់លោក លៀវ ហ្វាន (បកប្រែដោយលោកយាយ ចំរើន ចារុន)
២៧. គុណមាតាបិតា (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៨. ទស្សនៈសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត (គង់ សម្ភារ)
២៩. អភិធម្មបរមត្ថសង្ខេប (ព្រះគ្រូ. យ៉ាង ផាន់ និង ព្រះមហា. អ៊ុម ប៉ុណ្ណ)
៣០. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)
៣១. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៣ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
៣២. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារុន)

អារម្ភកថា...

ថ្វីព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សរសេរសៀវភៅនេះជាគំនិតដែលបានពីការរៀនសូត្រខ្លះពីក្មេង ពីការអានសៀវភៅខ្លះ ពីស្តាប់ព្រះធម៌ខ្លះ ការចូលទៅសិក្សាវិបស្សនាខ្លះ និងការសន្ទនាធម៌ជាមួយរៀមច្បង អ្នកសិក្សាធម៌អាចិខ្លះ ។

ឯកសារដែលយកមករៀបចំជាសៀវភៅនេះ មាន ៣ ផ្នែក ៖

១. ស្រង់ពីការស្តាប់ព្រះធម៌ លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**, លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **រស់ សុជាត**, ព្រះភិក្ខុវជីរប្បញ្ញោ **សាន សុជា** ;

២. ស្រង់ពីសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេស របស់អ្នកនិពន្ធផ្សេងៗ ;

៣. ស្រង់ពីសៀវភៅ និងទេសនារបស់សាសនាជនៃខ្លះ ។

គំនិតនិងយោបល់ទាំងបីផ្នែកនេះ យកមកសម្រួលច្របល់ចូលគ្នាដើម្បីបង្កើតបានជាសៀវភៅមួយនេះឡើង មានព្រះពុទ្ធសាសនាទៅតាមសង្គមឥណ្ឌា និងព្រះពុទ្ធសាសនាតាមសង្គមចិនជាដើម ។

សរសេរ និងរៀបចំសៀវភៅនេះមិនទាន់បានចប់គ្រប់គ្រាន់ផង ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទចាប់មានជំងឺក្អែក និងជំងឺ មិនអាចអង្គុយបាន ។ តែជាសំណាងលោកប្អូន **ខាត គិរក្ស** *យកទៅបញ្ចប់ បន្ថែមរៀបចំទាំងឈឺ ទាំងជា ទាល់តែសៀវភៅមានរូបរាងឡើង ។*

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទមិនបានចាត់ទុកការសរសេរនេះមានគំនិតត្រឹមត្រូវ ជាការវែកញែកត្រឹមត្រូវទេ សូមព្រះករុណា លោក-អ្នកអាន ទុកគំនិតក្នុងសៀវភៅនេះថា ជាយោបល់មួយរបស់ស្មេរម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ត្រូវការជាចាំបាច់ គំនិតកែតម្រូវគំនិតទិតៀន លំអ ពីលោក-អ្នកអានឲ្យបានច្រើន សម្រាប់ការបោះពុម្ពលើកក្រោយ ។ សម្ងាញ់ ត្រូវមានការថែមទឹកត្រី ម្ហូរមេរៀស៊ុប តិចច្រើនតម្រូវចិត្តអ្នកពិសា ។

ដើម្បីរក្សាភាពដើមកុំឲ្យបាត់បង់ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសូមចម្លងទាំងស្រុង ៤៤ ទំព័រពីសៀវភៅ "ឱវាទ ៤ ១ របស់លោក **ឈៀវ ហ្វាន**" *(ចម្លង, រៀបចំ, សម្រួលជាថ្មីដោយលោកប្អូន* **ខាត គិរក្ស** *) និងធម្មទេសនាថ្ងៃទី ៥ របស់លោក* **ឆាវយ័ន ហ្គោឥនកា** *(បន្ថែមបន្តិចខ្លះ) មកជូនលោក-អ្នកអាន ។*

សូមព្រះតេជព្រះគុណ អស់លោក-អ្នកអាន បានជួបប្រទះតែនឹងសេចក្តីសុខចម្រើន កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។

សូមព្រះពុទ្ធសាសនា បានរីកចម្រើនដើម្បីជាសេចក្តីសុខដល់មនុស្ស សូមពិភពលោកមានសុខសន្តិភាពរហូត ។

*សូមប្រសិទ្ធីពរបវរសួស្តី ថ្វាយ ប្រគេន ជូន ចំពោះព្រះអង្គ លោក-អ្នក ជាអ្នកប្រាជ្ញខ្មែរទាំងអស់ មានសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត** ជោតញ្ញាណោ ជាដើម សូមព្រះវិញ្ញាណក្ខន្ធព្រះអង្គ លោក បានជួបប្រទះតែនឹងសេចក្តីសុខចម្រើន គ្រប់ៗជាតិ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

កំណើតសៀវភៅ...

ពេលខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ បានអានសៀវភៅ " **ឧរាទ ៤ ១ របស់លោក លៀម ហ្វាន** " ដែលបកប្រែដោយលោក យាយដូនជី **ចំរើន ចារូន** ហើយដែលចម្លងដោយលោកម្អូន **ង៉ាត គិរក្ស** ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ក៏មានការចាប់អារម្មណ៍ ច្រើនលើ អត្ថរស អត្ថន័យដែលល្អសម្រាប់ការអប់រំ ។

ដោយមានការឧបត្ថម្ភ និងជម្រុញចិត្តឲ្យមានការ ព្យាយាមពីឧបាសក **ឈុន គឹមអៀត**, ឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់** ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសរសេរបានខ្លះ បញ្ចូល បន្ថែមខ្លះនឹង សៀវភៅនេះ ទើបសៀវភៅមួយថ្មីនេះកើតឡើង ។

សូមអរគុណបង **ឈុន គឹមអៀត**, លោកមា **ហ៊ុម ឆាន់** និងលោកម្អូន **ង៉ាត គិរក្ស** ដែលបានចំណាយកម្លាំង កាយ ពេលវេលា ប្រាក់កាស យោបល់ កែតម្រូវត្រួតពិនិត្យ និងអ្វីៗច្រើនទៀត ដើម្បីឲ្យសៀវភៅនេះលេចចេញជារូបរាង ឡើង ។

សូមលោកទាំង ៣ បានជួបតែនឹងសេចក្តីចម្រើនកុំបី ឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

មាតិកា...

០១.	អារម្ភកថា	I
០២.	កំណើតសៀវភៅ	VI
០៣.	មាតិកា	VII
០៤.	ឧទ្ទិសកថា	IX
០៥.	ថ្លែងអំណរគុណ	XI
០៦.	ឯកសារជកស្រង់	XII
០៧.	សង្ខារ	១៥
០៨.	សតិ	១៩
០៩.	វៀនមើល វៀនស្តាប់	២៦
១០.	បដិសន្ធិ	៣២
១១.	គោលបំណងសំខាន់	៣៧
១២.	ជីវប្រវត្តិលោកគ្រូ ហ្គោឥនកា	៤១
១៣.	ធម្មទេសនាថ្ងៃទី ៥	៤៦
១៤.	ខន្តី	៥៩
១៥.	បុណ្យ	៦៣
១៦.	កម្ម	៦៨
១៧.	សីល ៥	៧៣

១៨.	វដ្តសង្សារ	៧៥
១៩.	ឋានសួគ៌ - ឋាននរក	៧៨
២០.	កម្មដោយអចេតនា	៨០
២១.	បុណ្យ និង បាប	៨៥
២២.	ផលរបស់បុណ្យនិងបាប	៨៨
២៣.	ដំណើរជីវិត	៩០
២៤.	ភ្នំហេមពាន្ត	៩៣
២៥.	ជំនឿ ទេព្តា - ប្រេត	៩៦
២៦.	ព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាមនុស្ស	១០០
២៧.	បដិបត្តិបូជា	១០៣
២៨.	កម្មាំងកម្ម	១០៧
២៩.	ពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសចិន	១១០
៣០.	ឱវាទ ៤ ខ	១១១
៣១.	បណ្តាំឪពុក	១៥០
៣២.	ពិត ឬមិនពិត	១៥៤
៣៣.	និព្វាន និងអត្តា	១៥៧
៣៤.	គុណសម្បត្តិ - គុណវិបត្តិ	១៦០
៣៥.	អយុត្តិធម៌	១៦៤
៣៦.	អវសានកថា	១៦៨
៣៧.	នាមពុទ្ធបរិស័ទ	១៧១

ឧទ្ទិសកថា...

បុណ្យដែលកើតពីធម្មទាននេះ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសូម ឧទ្ទិសជូនដល់ លោកអ្នកមានគុណរបស់ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ, លោកអ្នកមានគុណ របស់ព្រះតេជព្រះគុណម្ចាស់គ្រប់ព្រះអង្គ, និងលោក-អ្នក រួបរួមកសាងក្នុងធម្មទាននេះ មានញោមប្រុស ញោមស្រី គ្រូអាចារ្យជាដើម សូមលោក-អ្នកមានគុណ ទាំងអស់ បានប្រកបតែនឹងសេចក្តីសុខចម្រើនកុំបីឃ្លៀងឃ្លាត ឡើយ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត សូមព្រះអង្គនិងបងប្អូនដែលបានជួយ ឧបត្ថម្ភជាគំនិតយោបល់ ជាអត្ថបទ ជាការកែតម្រូវ ជាកម្លាំង វាយអត្ថបទ ជាធនធាន ជាការលើកទឹកចិត្ត សូមបានជួបតែ នឹងសេចក្តីសុខចម្រើន គ្រប់កាលគ្រប់វេលា កុំបីឃ្លៀងឃ្លាត ឡើយ ។

សូមព្រះករុណា បងប្អូន និងលោក-អ្នកអាន បាន ទទួលជាតុត្រជាក់ក្សេមរបស់ព្រះនិព្វាន កុំបីឃ្លាតឡើយ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ទឹកដោះ ដុំចាយ

បទពាក្យប្រាំបី

ចិញ្ចឹមនឹងដោះសង្គ្រោះនឹងចាយ ពុកម៉ែនឿយកាយចិត្តឥតល្ហែ
ខាំមាត់តស៊ូមិនថ្ងូរត្អូញត្អែរ ផ្តល់ទឹកចិត្តស្នេហ៍ដល់កូនកល្យាណ ។
ទឹកដោះអ្នកម៉ែថែកូនជាត់ធំ កូនរស់សុខដុមជួបជុំសុខសាន្ត
គុណធំធេងណាស់វាល់វាស់មិនបាន កូនបន្ទន់ប្រាណគោរពវន្ទា ។
ដុំចាយពំនូតម៉ែពូតបញ្ចុក កូនចារធ្លាក់ទុកជាប់ក្នុងទ័យោ
ជាពំនូតចាយលាយធម៌មេត្តា ថែមក្តីករុណាមេត្រីស្នេហ៍ស្និទ្ធ ។
ដុំចាយពំនូតពុកពូតបញ្ចុក កូនច្នៃជាប់ទុកក្នុងវិហារចិត្ត
ចាយក្លាយពីញើសឈាមពុកពិតៗ កូនសូមផ្ទង់ផ្ទិតប្រណីតប្រណម្យ ។
ពេលម៉ែមិននៅពុកត្រូវឆ៉ាប់ ការងារយ៉ាកយ៉ាប់ពុកខ្ចីខំ
ទន់ភ្លន់ខុសម៉ែតែចិត្តខ្ពស់ កូនថ្វាយបង្គំគុណលោកទ្វេហា ។
ពីទាក រស់នឹងទឹកដោះម៉ែ ក្រោយដប់ពីរខែរស់នឹងអាហារ
បានពីញើសឈាមមាតាបិតា កូនលើកហត្ថាគារវៈបង្គំ ។
ទឹកដោះដុំចាយញើសឈាមម៉ែពុក ផ្តល់ជីវិតសុខសោមនស្សមនោរម្យ
ជ្រៅវែងខ្ពស់ធ្ងន់គុណធំសែនធំ កូនប្រមូលផ្តុំទុកលុះមរណា ។

ឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់**

ថ្លែងអំណរគុណ...

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ ព្រះភិក្ខុ **វិរយធរោមហា យិន ឡឿន** ដែលព្រះអង្គ បានជួយជាយោបល់ និងតម្រូវតម្រង់សៀវភៅនេះឲ្យមានភាពត្រឹមត្រូវ និងមានខ្លឹមសារក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា។

សូមអរគុណចំពោះ ឧបាសក **ឈុន គីមរៀត**, ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**, ឧបាសក **កុយ សុធន**, ឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់** និងលោកបួន **ខ៉ាត គីរក្ស** (ជាពិសេស) ដែលជួយជាគំនិត បច្ចេកទេស វាយអត្ថបទ និងរៀបរៀងឲ្យបានចេញជាសៀវភៅនេះឡើង ។

បើគ្មានការឧបត្ថម្ភពីព្រះអង្គ ពីលោកអ្នកដែលមានការពិសោធន៍ច្រើនទាំងអស់ទេ សៀវភៅនេះក៏មិនមានរូបរាងបានដែរ កូនដែលកើតមកគ្មានការថែរក្សា ចិញ្ចឹមពីឪពុកម្តាយ បងបួន កុមារនេះក៏មិនអាចមានវ័យធំធាត់ ចេះដឹងបានដែរ ។

សូមព្រះអង្គ និងអស់លោកជាបងប្អូន បានជួបតែនឹងសេចក្តីសុខ ប្រាសចាកទុក្ខភ័យបានសម្រេចបំណង ដែលព្រះអង្គនិងលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នា ។ សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ឯកសារដកស្រង់ - ពិគ្រោះ...

០១. MP3 ធម្មទេសនា ព្រះភិក្ខុ សាន សុជា

០២. MP3 ធម្មទេសនា បណ្ឌិតធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

០៣. MP3 ធម្មទេសនា លោកគ្រូធម្មាចារ្យ រស់ សុផាត

០៤. ធម្មសិក្សាវិបស្សនា លោកគ្រូ Goenka

០៥. ពោធិបក្ខិយធម៌ ឧបាសក ឈុន គីមអៀត

០៦. ពន្ធឹព្រះពុទ្ធសាសនា លោក សោម ង៉ន

០៧. ឱវាទ ៤ "ខ" របស់លោក លៀវ ហ្វាន ជូនជី សុក ចម

០៨. ពុទ្ធប្រវត្តិ លោក ធីង៉ជាន់ សុផុន

០៩. គុណមាតាបិតា ឧបាសក មុំញ សាវ៉ាន

១០. វចនានុក្រម អង់គ្លេស - ខ្មែរ

១១. Buddhist Dictionary Nyanatoloka

១២. Art and Science of Meditation L.K. Misra

១៣. Super Concius Meditation P.U. Arya

១៤. The Tao of Physics R. Capra

១៥. Physics and Philosophy W. Heisenberg

១៦. Hinduist and Buddhist A.K Poomara Swamy

១៧. The Theravada L. B. Homer

១៨. Buddhist In China R. H. Robinson

“ អ្នកមានប្រាក់ច្រើនចាយមិនអស់
អ្នកអត់គ្មានសោះចង់ធ្វើទាន
សុខចិត្តខ្ចីគេហោប៉ៅគ្មាន
បានបំពេញទានហ៊ានបរិច្ចាគ ។
ចង់បានជាហេតុកើតកំណាញ់
នេះនោះផង់អញខ្លាចតោកយ៉ាក
ចិត្តចេះធ្វើទានតណ្ហាស្រាក
ចំណង់សម្រាកសម្រួលបាន ॥

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

រូបំបីរតិ មច្ចានំ នាមគោត្តំ ន បីរតិ

"រីរូបនៃសព្វសត្ត តែងវិបត្តិចាស់ដរ
ឯនាមនិងគោត្តា ឥតដរនូចរូបទ្បើយ ។
សូនឃបាត់តែរូបទៅ កេរ្តីឈ្មោះនៅដិតបង្តើយ
បើគេមិនតោះតើយ គេអាចស្គាល់យូរអង្វែងៅ"

សង្ខារ[1] (Composion-Formation)...

សង្ខារ (ក្នុងអភិធម្ម) មានន័យថា អ្វីដែលកើតឡើង ដោយការប្រមូលផ្តុំ អ្វីដែលមានបច្ច័យកើតឡើង ដូចពាក្យ ថាសង្ខារក្ខន្ធ កាយសង្ខារ ជីវិតសង្ខារ សង្ខារធម៌ អស់ សង្ខារ ។

កាយសង្ខារ = ជារូបធម៌ (បញ្ជាក់ថាកាយជាគ្រឿងផ្សំ ដោយវត្ថុផ្សេងៗ) មានរូបធម៌ផង នាមធម៌ផង ច្រើនយ៉ាង ច្រើនបែប គឺកាយយើងនេះឯង ។

សង្ខារធម៌ គឺសង្ខារទាំងឡាយដែលផ្សែផ្សំបញ្ចូលគ្នា តាមហេតុនិងតាមបច្ច័យ ជារូបធម៌ក្តី ជានាមធម៌ក្តី ។

១. *សង្ខារជារូបធម៌* *គឺជាវត្ថុជាតុទាំងឡាយដែល មានរូប មានដើមឈើ, ទឹក, ភ្លើង, ព្រៃ, មនុស្ស, ម៉ូតូ ។ល។ និង ។ល។ សង្ខារជារូបធម៌ទាំងនេះ សុទ្ធតែកើតឡើងដោយផ្សំ គ្នា ម៉ូតូ មានគ្រឿងផ្សំពីដែក ពីកៅស៊ូ ពីប្លាស្ទិក... ទឹកផ្សំឡើង ដោយអាតូមអុកស៊ីហ្សែន* O (Atom Oxigene) *និង អាតូមអ៊ី-ដ្រូហ្សែន* H (Atom Hydrogene) *ទើបកើតជាម៉ូលេគុល*

---

(១) SKT- Samskara. Bali Sankhara

(Molecule H2O) ។ ឆ្អឹងកើតពីការរួមផ្សំជាតិច្រើនមាន កាបូន (Carbone), ហ្វូសស្វ័រ (Phosphorus), កាលស្យូម (Calcium)... ។ល។

២. *សង្ខារជានាមធម៌* ជាសង្ខារគ្មានរូបដូចជា វិញ្ញាណ, វេទនា, ទុក្ខ, ខឹង, ស្អប់, មេត្តា, ស្រឡាញ់ ... ច្រើនណាស់ ។

❖ ***ចិត្តខឹង*** គ្រាន់តែឃើញមុខគេ គេមិនទាន់ធ្វើអ្វីមកលើយើងផង ក៏មានចិត្ត មិនពេញចិត្តទៅលើគេរួចទៅហើយ មានចិត្តស្អប់ដោយឥតហេតុក៏ថាបាន ម្ល៉ោះហើយទោះបីគេធ្វើល្អ ក៏ក្នុងចិត្តមិនពេញចិត្តនឹងគេដែរ ។ កំហឹងនេះមានផ្សំពីដើមផង គេកំពុងធ្វើផង ចិត្តរបស់ខ្លួនឯងមិនល្អផង បរិយាកាសមិនល្អផង ទើបសង្ខារធម៌ ដែលជាចិត្តខឹងនេះកើតឡើង ។

❖ ***ចិត្តមេត្តា*** គ្រាន់តែឮឈ្មោះ គួរឲ្យកុណាអាណិត គេជ្ងាប់ធ្វើល្អមកលើខ្ញុំ ពូជពង្សគាត់អ្នកល្អណាស់ មានរូបស្អាត ចិត្តខ្លួនឯងពោរពេញដោយមេត្តា ។ មានមេត្តា ត្រូវមានហេតុច្រើនយ៉ាងណាស់ ដែលជាកត្តាធ្វើឲ្យមានសង្ខារធម៌ ឈ្មោះថាមេត្តានេះកើតឡើង ។

❖ ***ភ័យ*** ភ័យជាសង្ខារធម៌មួយ ដែលមានកត្តាផ្សេងៗគ្នារួមផ្សំគ្នា ខ្លះគ្រាន់តែយល់សប្តិមិនល្អ ឲ្យតែគេហៅចំឈ្មោះក៏ភ័យ ខ្លះធាប់ភ័យណាស់ព្រោះធ្លាប់មានគ្រោះថ្នាក់ច្រើនដង

ច្រើនគ្រា (បាក់ស្បាត) ។

ធម្មជាតិ មានជីវិតទាំងឡាយ ផ្សំឡើងដោយកោសិកា (cell) *តូចៗ កោសិកានេះ ក៏ផ្សំឡើងពីជាតិផ្សេងៗទៀតមាន នុយក្លីស* (Nucleus), *ក្រូម៉ូក្យូម* (Chromosome), *ស៊ីតូប្លាស* (Cytoplasm) - D.N.A *(រូបរាងទំនងដូចខ្សែអំបោះ) សម្រាប់ទំនាក់ទំនងក្នុងការបន្តពូជ និងមានវត្ថុផ្សំច្រើនយ៉ាងទៀត ។ កោសិកា* (cell) *ដែលជារបស់តូចណាស់ទៅហើយនេះ ក៏ផ្សំដោយម៉ូឡេគូល* (Molecule) *ឯម៉ូឡេគូលនេះ ក៏ផ្សំដោយអាតូម* (Atom) *ទៀត ។*

ដូច្នេះ សង្ខារធម៌ទាំងឡាយជានាមធម៌ក៏ដោយ រូបធម៌ក៏ដោយ មានហេតុ មានវត្ថុសម្ភារៈ មកផ្សែផ្សំច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងទើបកើតឡើង ។ ពេលខូច ពេលខាត ពេលខុស គេតែងរកហេតុ រកមើលសង្កេត បច្ច័យរបស់វាខូចព្រោះរឿងអ្វី ខាតព្រោះហេតុអ្វី ខូចព្រោះមានអ្វីដែលនាំឲ្យខូច ។

ចិត្តដែលមានខន្តីកើត ត្រូវមានសតិ ត្រូវមានមេត្តា ត្រូវមានឧបេក្ខា ច្រើនណាស់ទើបខន្តីកើតឡើង ។

ម៉ូតូដែលផ្សំឡើង ដោយសារគ្រឿងផ្សំជាច្រើន ពេលខូច ក៏មានហេតុច្រើនយ៉ាងដែរ ដែលនាំឲ្យវាខូចបាន ដូច្នេះត្រូវរកហេតុ ដែលនាំឲ្យខូច ។

ឯមនុស្សយើង ជាសង្ខារមួយដែលផ្សំឡើងដោយរូប

ធម៌ផង នាមធម៌ផង រូបធម៌ និងនាមធម៌នេះ មានការទាក់ទង ដល់គ្នាទៅវិញទៅមកហូត ។ អ្នកមានទុក្ខព្រួយច្រើន (Stress)[1] *ច្រើន បណ្តាលឲ្យមានជម្ងឺរាករុះ ឬអស់កម្លាំងរហឹតរហៃ ។*

សង្ខារ (Composition, formation) *ជាប្រមូលគ្នាតាមក្រុម តាមនិយាម តាមកម្មតាមផល តាមហេតុនិងតាមបច្ច័យរបស់ វា ។*

» ជំរឺស្លាប់ព្រោះភ្លុកគួរសង្វេគ
ខ្លាស្លាប់ព្រោះស្បែកគួរអនិច្ចា
អ្នកក្រស្លាប់ព្រោះខ្វះអាហារ
អ្នកលោភដុល្លារស្លាប់ព្រោះចង់ ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

---

(១) ទុក្ខ, ព្រួយ, អស់សង្ឃឹម, តានតឹង

សតិ... (Midfulness)

ព្រះអភិធម្ម ជាធម៌ពិបាកយល់បានងាយៗ ពិបាកយកមកអធិប្បាយឲ្យច្បាស់ ព្រោះជាចិត្ត មិនមែនងាយស្រួលដូចលេខនព្វន្ត ដែលអាចបង្ហាញ បញ្ជាក់បានងាយនោះទេ ។ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសរសេរពីសតិនេះ ជាការសាកល្បងបង្ហាញសាកល្បងបកស្រាយ ទៅតាមការយល់ឃើញតាមចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ។ បើការចេះដឹង ការយល់ឃើញនេះខុសព្រោះចេះមិនដល់ ក៏សូមមេត្តាផងចុះ នេះក៏ជាការយល់ឃើញ យល់ដឹងរបស់មនុស្សម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ។

មហាសតិបដ្ឋាន ចែកចេញជាច្រើនជំពូក ដើម្បីឲ្យអ្នកសិក្សាបានយល់ពីអ្វីខ្លះដែលសតិត្រូវដឹង ដើម្បីនឹងបានជាប្រយោជន៍ក្នុងការអប់រំចិត្ត ។

សតិបដ្ឋានចែកជា ៤ ជំពូកធំៗ ៖

១. **កាយានុបស្សនា** *មាន ៦ ជំពូក ;*

២. **វេទនានុបស្សនា** *មាន ១៤ ជំពូក ;*

៣. **ចិត្តានុបស្សនា** *មាន១៦ ជំពូក ;*

៤. **ធម្មានុបស្សនា** *មាន ៦ ជំពូក ។*

នៅក្នុងផ្នែកនីមួយៗ ក៏មានចែកជាផ្នែកជាបន្តទៅទៀត។ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទមិនបានរៀបរាប់ពីសតិបដ្ឋានសូត្រ មានអ្វីខ្លះទេ គ្រាន់តែចុចយកចំណុចមួយមកអធិប្បាយ ថាតើសតិនេះជាអ្វី ? ដើម្បីលោកអ្នកសិក្សាបានយល់ច្បាស់ពីសតិបដ្ឋានសូត្រ ដែលជាព្រះសូត្រសំខាន់មួយ ក្នុងការអប់រំចិត្ត ។

សតិបដ្ឋានសូត្រមាន ៤២ ជំពូកធំៗ គ្រាន់តែអរិយ-សច្ចបព្វៈ មានច្រើនណាស់ទៅហើយ ។

***សតិ** នេះ គឺជាអ្វីដែល **កំពុង** ដឹង, ពីអារម្មណ៍ដែល **កំពុង**មាន, ដឹងពីចិត្ត **កំពុង** ទទួលវេទនា ។*

សតិ : Full Awarness, Mind Fullness

ឧទាហរណ៍ ៖

*- សតិដឹងពីវេទនា **កំពុង** មាន (ស្ពឹក, ស្រពន់, ចុកចាប់នៅលើជើង) កំពុងមាន ;*

*- សតិដឹងពីចិត្ត **កំពុង** ខឹង ។*

ចំណាំ ៖ *សតិមិនមែនជាការផ្ចង់ស្មារតី, ប្រមូលស្មារតី, ប្រមូលអារម្មណ៍លើអ្វីមួយនោះទេ មិនមែន* Concentration *ឬ* Focus *ទេ ។*

- សតិប្រែថា Awarness *ព្រោះសតិ **កំពុង** ដឹងពីកាយ វិញ្ញាណដែលមានវេទនានៅលើកាយ ត្រង់ណាមួយ ។*

- សតិប្រែថា Mindfulness *ព្រោះសតិ មើលទៅលើ*

ចិត្តកំពុងសោយអារម្មណ៍ សតិ **កំពុង** *មើលទៅលើចិត្ត* **កំពុង** *សោយវេទនា ។*

- សតិ មិនមែនជា Concentration *ឬ* Focus *ទេ ព្រោះ សតិ* **កំពុង** *មើលចិត្តធ្វើ* Concentration *។*

សូមលោកអ្នកសិក្សា យកចិត្តទុកជាក់ (មើលហើយ មើលទៀត) សង្កេតឲ្យយល់ច្បាស់ពីសតិ ទើបរៀន ទើប អប់រំចិត្តបានងាយ ។

*ក្នុងសតិបដ្ឋាន មានពាក្យសំខាន់ថា "****កាយក្នុងកាយ ចិត្តក្នុងចិត្ត****" ។*

- ***កាយក្នុងកាយ*** *គឺសតិ* **កំពុង** *ដឹងពីកាយវិញ្ញាណ ដែលទទួលអារម្មណ៍ស្ពឹក ស្រពន់ ។*

- ***ចិត្តក្នុងចិត្ត*** *គឺសតិ* **កំពុង** *ដឹងពីចិត្ត ដែលសោយ វេទនា (អារម្មណ៍ណាមួយ) ខឹង ស្អប់ ស្រឡាញ់... ។*

ដូច្នេះ **សតិ** *ក៏ជាចិត្តមួយថែមទៀត សម្រាប់ដឹងពីចិត្ត (ចិត្តដែលដឹងពីចិត្ត ដឹងពីវិញ្ញាណ ដែលសោយអារម្មណ៍) ។*

សតិ *នេះកើតឡើង ដោយការធ្វើឲ្យមាន (ធ្វើឲ្យ ចម្រើនច្រើនឡើងៗ) ព្រោះធម្មតា ជាបុថុជ្ជន (ជាធម្មតា) មិន សូវមានសតិទេ ឬគ្មានសោះ ។*

ពាក្យថា បើគ្មាន **សតិ** *មិនអាចបើកបររថយន្តបានទេ នឹងមានគ្រោះថ្នាក់ ។*

តម្រូវ ៖ បើគ្មាន **សតិ** ក៏អាចបើកបរវេយ្យន្តបានដែរ ។ ស្មារតី វិញ្ញាណ ចិត្ត ដែលធ្វើការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការបើកបរ មិនមែន **សតិ** ទេ ។ **សតិ** ដឹងពីចិត្តកំពុងប្រុងប្រយ័ត្ន ។

ទទួលជំណោកមិនលក់ ព្រោះចិត្តគិតទៅឆ្ងាយទៅៗ (ចិត្តជ្វាក់អន្ទង់ ក្នុងប្រធានបទតែមួយ) ចេញមិនរួច បើមានសតិជាស់តឿនចិត្ត នោះចិត្តនឹងដឹងខ្លួន ចិត្តរកមធ្យោបាយឈប់គិតទៀត ។

មនុស្សវិកលចរឹក (ឆ្កួត) ព្រោះតែចិត្តគិតទៅៗ ឆ្ងាយទៅៗ បន្តគ្នាគ្មានទីបញ្ចប់ គ្មានត្រឡប់ គ្មានទីដៅ Goal បើមានសតិ សតិឲ្យចិត្តឈប់គិត ឲ្យចិត្តសម្រាក ឲ្យចិត្តក្ជាក់ខ្លួនៗ គិតយូរៗទៅ វិញ្ញាណក្តៅ (ឡោកម៉ាស៊ីន) ខូចលែងប្រើការទៀតកើត ។

គ្មានសតិនេះហើយ ដែលធ្វើឲ្យចិត្តលែងដឹងខ្លួន ចិត្តឥតក្ជាក់ខ្លួន ចិត្តគិតតែទៅមុខ ចិត្តប្រមូលបញ្ហាមកច្រើនឡើងៗ ពិបាកទៅៗ គ្មានអ្នកណាបញ្ឈប់ចិត្ត គ្មានអ្នកជួយចិត្ត គ្មានទីប្រឹក្សា (គ្មានអ្នកកេះខ្លួន) គ្មានក្ដីងក្រហម ចូលក្នុងភាពជាមោយៈ ។

សតិសំខាន់ណាស់សម្រាប់ចិត្ត បើគ្មានសតិទេ សម្បជញ្ញៈក៏ថយ ស្មារតីក៏មានតិចតួច បញ្ញាក៏គ្មាន ។

សតិ ក៏មានកិច្ចការបន្ថែមទៀត ៖

*១. **សតិ** ជាគ្រូរបស់ចិត្ត (អ្នកជាស់តឿន) ;*

*២. **សតិ** ជាម្តាយរបស់ចិត្ត (អ្នកទូន្មានញុយៗ) ;*

*៣. **សតិ** ជាមិត្តល្អរបស់ចិត្ត (ធ្វើឲ្យចិត្តភ្ញាក់ខ្លួន) ។*

គ្រូ ម្តាយ មិត្តល្អនេះ មិនអាចអប់រំចិត្តទេ គ្រាន់តែជាស់តឿន ទូន្មាន ធ្វើឲ្យចិត្តភ្ញាក់ខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ ចិត្តទេគេអប់រំចិត្តខ្លួនគេ ។

ចាស់បូរាណ ពេលគាត់ចង់ដឹងថា ក្នុងមួយថ្ងៃគាត់មានសតិប៉ុន្មានដង ទោះបីគាត់ធ្វើការ ឬគាត់សម្រាកនៅផ្ទះ ក៏គាត់អាចធ្វើបាន ។ មធ្យោបាយនោះគឺគាត់យកគ្រាប់សណ្តែកមកដាក់ហោប៉ៅឆ្វេងគាត់ ពេលណាគាត់មានសតិម្តង គាត់យកគ្រាប់សណ្តែកពីហោប៉ៅឆ្វេង មកដាក់ហោប៉ៅស្តាំ ។

សូមជូនឧទាហរណ៍ខ្លះៗពីសតិ ៖

- គាត់កំពុងពិសាបាយ, ពិសាបាយបានបន្តិច គាត់ទឹកឃើញថា គាត់កំពុងពិសាបាយ (ពីដើមមក គាត់មិនដែលទឹកឃើញបែបនេះសោះ) ។ គាត់ដឹងថាគាត់មានសតិម្តង គាត់យកសណ្តែកមួយគ្រាប់ដាក់មកហោប៉ៅស្តាំ ។ សតិក្នុងសម្បជញ្ញៈ ។

*- ថ្ងៃនេះខ្ញុំមិនបានទៅវត្តទេ ពីព្រោះចៅខ្ញុំម្នាក់ឈឺ គាត់ស្តាយណាស់ ខានទៅវត្តមួយសីល ស្តាយណាស់ ! ។ គាត់កំពុងស្តាយ គាត់មានចិត្តមួយ (ជាសតិ) ដឹងថាចិត្តគាត់ **កំពុង** ស្តាយ គាត់មានសតិម្តង, សតិ ជាចិត្តានុបស្សនា ។*

- *គាត់មើលទូរទស្សន៍ជួបជុំជាមួយគ្រួសារ នៅពេលបាយល្ងាចរួច កំពុងមើលនោះមានឈុតមួយ មានស្រីនិងប្រុសថើបគ្នា គាត់មានចិត្តរំភើប ស្រើបស្រាលបន្តិច អៀនបន្តិច ចង់មើលទៀតបន្តិច ចង់ងាកចេញបន្តិច ។ ភ្លាមនោះ (ដោយគាត់បានរៀន យល់ពីសតិខ្លះ) គាត់ដឹងថា ចិត្តគាត់មានអារម្មណ៍ជំពាក់ ចាប់អារម្មណ៍ទៅលើកាមគុណ ។ គាត់យកសណ្តែកមួយគ្រាប់ដាក់ទៅក្នុងហោប៉ៅស្តាំ សតិ ក្នុងចិត្តានុបស្សនាផង ក្នុងធម្មានុបស្សនាផង (កាមឆន្ទៈ) ។*

- *កូនស្រីគាត់ទៅផ្សារ ហើយភ្លេចយកទូរស័ព្ទទៅជាមួយ (ភ្លេចនៅលើតុ) ពេលទូរស័ព្ទរោទ៍ច្រើនដង ធ្វើឲ្យគាត់រំខានចិត្ត ហើយទៅជានឹកខឹងនឹងកូន ដែលភ្លេចយកទូរស័ព្ទទៅជាមួយ គាត់នឹកឃើញភ្លាម (ចិត្តគាត់ខឹងនឹងកូន) គាត់មានសតិដឹង លើចិត្តដែលខឹងនឹងកូន ។ គាត់យកសណ្តែកមួយគ្រាប់ដាក់ទៅក្នុងហោប៉ៅស្តាំ សតិក្នុងចិត្តានុ-បស្សនា ។*

*បើចិត្តស្រាវជ្រាវ យករឿងដែលកន្ធងផុតទៅហើយ, តាមមនោទ្វារមកនឹក មកពិចារណា ក៏សតិអាចមានបាន តែសតិនេះ **កំពុង** ដឹងទៅលើចិត្ត ដែលទទួលអារម្មណ៍ណាមួយ ឬទទួលវេទនាណាមួយ ។ សតិនេះ មាននៅក្នុង ចិត្តានុប-ស្សនា ផង ឬអាចមាននៅក្នុងធម្មានុបស្សនាផង ។*

ដើម្បីអប់រំចិត្ត ត្រូវមានសតិជីងគ្រប់ពេលវេលា គួរខំចម្រើនឲ្យមានសតិច្រើនឡើងៗ ។

» កាន់សាសនាព្រះ ចិត្តលង់តណ្ហា
ពេលខ្លួនដរា ចិត្តចង់ទៅវត្ត
ទម្លាប់តៗ កើតទៅជាធ្លាប់
ចិត្តល្អដិតស្លាប់ គួរគាប់កន្លង ។

» បុកក្តាមបុកអម្អម ថាឆ្ងាញ់ម្ហូបខ្មែរ
ឆ្ងាញ់ខ្ទុំខុសគេ ឆ្ងាញ់ស្ងោរបង្កង
ធ្វើបុណ្យដាក់ចាត្រ ចិត្តប្រាថ្នាប៉ង
ពុកម៉ែប្អូនបង សុខផុតទុក្ខភ័យ ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

រៀនមើល រៀនស្តាប់...

ការអប់រំចិត្តសំខាន់ណាស់ត្រូវមានសតិ ។ រស់នៅជាមួយគ្រួសារ ក្នុងសង្គមវត្តវ៉ា អ្វីអាក្រក់ ក៏ដូចជាអ្វីដែលល្អ អាចយកមកអប់រំខ្លួនយើងបានទាំងអស់ អ្វីអាក្រក់ទំជៀសវៀង អ្វីដែលល្អ ទំធ្វើតាមយកជាគំរូ ។

*អានសៀវភៅ ស្តាប់ធម្មទេសនា សតិត្រូវមានជានិច្ច មិនមែនអានសៀវភៅ ដើម្បីស្អប់អ្នកនេះ ស្តាប់ធម៌ដើម្បីស្អប់អ្នកនោះទេ ។ មើលសៀវភៅ ស្តាប់ធម៌ដើម្បីបានឃើញ **កិលេសរបស់យើង** ។*

ក្នុងពុទ្ធប្រវត្តិ មិនមែនឲ្យយើងទៅស្អប់កិក្ខុទេវទត្តទេ ក្នុងព្រះវេស្សន្តរជាតក មិនមែនឲ្យយើងទៅស្អប់តាជូជកទេ យើងអានយើងស្តាប់ ដើម្បីបានស្គាល់កិលេស បានស្គាល់តណ្ហា បានស្គាល់ឧបាទានដែលជាប់នឹងចិត្តតាជូជកមានកម្លាំងខ្លាំងប៉ុណ្ណា ។

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ទោះមានអ្នកណា ធ្វើខុសមកលើយើង កុំយកចិត្តទុកដាក់នឹងមនុស្សដែលគេធ្វើខុសមកលើយើង យើងសួរខ្លួនឯងថាជីងខ្លួនទាន់ទេ (មានសតិទេ) ធ្វើ

ប្រតិកម្មតបគេវិញទេ ? ឃើញកិលេសរបស់ខ្លួនឯងទេ ? ឃើញកិលេសរបស់គេទេ ? ឃើញអ្វីល្អរបស់គេទេ ? ។ ខំព្យាយាមឲ្យឃើញកិលេសរបស់យើង ឃើញកិលេសរបស់គេ តើយើងមានឬធ្លាប់មានកិលេសដូចគេទេ បើមានគួរខំព្យាយាមកំចាត់ចេញ បើឃើញគេមានអ្វីដែលល្អ ខំព្យាយាមធ្វើឲ្យបានល្អដូចគេ ។

បានដ៏ធំ ព្រោះបានអាន បានស្តាប់ យកទាំងអស់នោះមកសង្កេតមើល គ្រប់សកម្មភាពរបស់ចិត្តយើង វាចាយើង កាយកម្មរបស់យើងតើមានបង្កប់កិលេសឬទេ? បើមានកិលេសណាមួយ ខំព្យាយាម យកចិត្តទុកដាក់សំអាត ។ ទាល់តែមានប្រក្រតីបែបនេះទើបយើង មានសមត្ថភាពអាចឈ្នះកិលេសយើងបាន យើងមើលសម្រាមយើញ ទើបយើងអាចយកចេញ ចោសចេញ សំអាតចេញបាន ព្រោះកិលេស ទោះបីយើងយើញវា ស្គាល់វា ក៏ពិបាកនឹងយកចេញ កិលេសខ្លះមិនអាចយកចេញបានទេ ជួនកាលមានទាំងជួយចាំងបិទទៀតផង ។

យើងរស់នៅក្នុងសង្គមដែលមានមនុស្សមិនល្អ បើយើងមានសតិ ហើយមានធម្មសម្បត្តិខ្លះៗ មនុស្សមិនល្អនេះជួយយើងបន្តិចម្តងៗ ឲ្យយើងមានសតិច្រើនឡើងៗ និងមានធម្មសម្បត្តិពេញលេញ កុំយកចិត្តទុកដាក់ ទៅលើមនុស្សមិនល្អ មើលមកកិលេសរបស់យើង ។ បើយើញគេជាមនុស្សខូច

អាក្រក់ ហើយគេតែតែសប្បាយ តែតែមាន យកតែកិលេស របស់គេមកអប់រំចិត្តយើង ។

អ្វីជារបស់គេយ៉ាងណា ដែលយើងអាចមើលទាន់ (មានសតិ) កិលេសអាក្រក់យ៉ាងណា ? ឬមានមហាកុសលយ៉ាងណា ដឹងទាន់មើលមកខ្លួនយើង នៅមានអាក្រក់ត្រង់ណាខ្លះ គួរលះបង់កិលេសណាខ្លះ ខំអប់រំដូចគេ ឲ្យមានកុសលធម៌ណាខ្លះ ។ កិច្ចការបែបនេះ បើមិនទាន់បានអប់រំចិត្តឲ្យមានធម្មសម្បត្តិនៅឡើយទេ ក៏មិនអាចដឹងបាន ធ្វើបាន ត្រូវខំប្រឹង ខំធ្វើច្រើនណាស់ ព្យាយាមច្រើនណាស់ ។ គួរខំរៀនបរិយត្តិ ទាំងបដិបត្តិ តាមបរិយត្តិដែលបានចេះចាំហើយ ដូចជើងឆ្វេងនិងជើងស្តាំ នឹងបានចម្រើនបន្តិចម្តងៗ ។

ម្នាក់ៗបើគ្មានកិលេសបង្គាប់បញ្ជាឲ្យធ្វើ គ្មានទេអំពើខុសឆ្គង សុទ្ធតែត្រូវទាំងអស់ ពេលបានដឹង បានស្គាល់ច្បាស់កិលេសដែលម្នាក់ៗមាន យើងមានចិត្តមេត្តា ចិត្តខន្តីច្រើន ព្រោះបានឲ្យអភ័យដល់អ្នកធ្វើខុសមកលើយើង ។ ការអប់រំចិត្តយើងតាមវិធានការបែបនេះ មានប្រយោជន៍ ២ យ៉ាង ៖

១. *យើងបានអប់រំសតិយើង ឲ្យបានចម្រើនច្រើនឡើងៗ ;*

២. *យើងស្គាល់កិលេសរបស់គេ កិលេសរបស់យើង យកមកអប់រំខ្លួនញឹកញយ ។*

គួរយល់ឲ្យច្បាស់ថា ធម្មជាតិបង្កើតឲ្យមនុស្សកើតមកមានកិលេសមកជាមួយផង មានអ្នកខ្លះមានច្រើនណាស់ ដែលគួរឲ្យស្រណោះ ។ ឯចិត្តដែលជាកុសល មនុស្សមិនសូវមានទេ ត្រូវតែខំប្រមូលសន្សំទើបបាន ។ ជារឿងធម្មតាទេ អាក្រក់របស់គេ រាល់គ្នាគេលាក់មិនឲ្យអ្នកណាដឹងទេ តែទោះបីជាគេខំលាក់បិទបាំងយ៉ាងណាក៏អាចឃើញដោយកាយ ដោយវាចា ។

កិលេសរបស់យើង មិនអាចឃើញបាន ព្រោះតែស្រឡាញ់ខ្លួន លាក់ខ្លួនឯង ទើបរកកិលេសខ្លួនឯងមិនឃើញ ។ ជួនកាលអាចឃើញបាន តែមិនអាចសំអាតចេញបានងាយៗ ហេតុនេះហើយបានជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ឲ្យយើងមានសតិឲ្យបានច្រើន សម្រាប់ឃើញកិលេសអ្នកដទៃ ងាយឃើញកំហុសខ្លួនឯង ហើយត្រូវសំអាតដោយសាប៊ូ ដោយទឹក គឺព្រះសទ្ធម្មនិងមានការព្យាយាម ប្តេជ្ញាយ៉ាងច្បាស់លាស់ ។

ចិត្តមានច្រើនយ៉ាងច្រើនបែបណាស់ ទើបព្រះពុទ្ធទ្រង់ចែកចិត្តនិងចេតសិក ហើយចេតសិកក៏មានជាច្រើនតាមជំពូកផ្សេងៗគ្នា ។ ចេតសិកខ្លះ ជាចេតសិកអាក្រក់ ពេលដែលចេតសិកអាក្រក់មានច្រើនហើយខ្លាំងក្លា ចេតសិកល្អៗក៏រលាយបាត់អស់ កាយនិងវាចារបស់មនុស្សនោះ ត្រូវបញ្ជា ត្រូវចាត់ចែងដោយចេតសិកអាក្រក់ឈ្មោះថា **កិលេស** ។ រូបធម៌ដែលជារូបមនុស្សនោះ ជាទីអាស្រ័យនៅរបស់នាមធម៌ដែល

ពោរពេញដោយកិលេស ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យធំៗ (លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត ***ប៊ុត សាវង្ស*** *) លោកតែងទេសនាថា "****មនុស្សម្នាក់ៗ បើអស់កិលេស ជាស្ម័យប្រវត្តិ*** (Automatic) ***ក្លាយជាអរិយបុគ្គលភ្លាមៗ****" ។ កិលេសទេដែលធ្វើឲ្យមនុស្សវង្វេង សម្ងាប់ប្តីគេហើយបង្ខំយកប្រពន្ធគេមកធ្វើប្រពន្ធខ្លួន រកមធ្យោបាយគ្រប់បែបយ៉ាង ដើម្បីឲ្យបានប្តីគេ មកជាប្តីរបស់ខ្លួន ។*

រៀនមើលកំហុសអ្នកដទៃ កំហុសខ្លួនឯង ដើម្បីអប់រំខ្លួន កុំគិតដល់ម្ចាស់ដែលគេធ្វើខុស កិលេសទេដែលនាំឲ្យ គេធ្វើខុស ។ គួរចាំ គួរឆ្លៀ (បើមិនទាន់យល់បាន) ទំរៀនព្រះពុទ្ធជីកា ពាក្យរបស់លោកអ្នកប្រាជ្ញ ឬពាក្យរបស់ចាស់ទុំ សិក្សា ថែមខ្លះ សួរអ្នកចេះដឹងខ្លះ ទំព្យាយាម ថ្ងៃក្រោយនឹងអាចយល់ បាន អាចស្តាប់បាន ពេលនោះនឹងបានក្លឹស្វាង ព្រោះបញ្ញាមានបីដំណាក់ការណ៍ ដំណាក់ទី ៣ ទើបជា ***ការនាមយបញ្ញា*** (Knowledge understanding Wisdom Insight) ។

ដំណាក់ទី ១ ***សុតមយបញ្ញា*** *បានស្តាប់ព្រះធម្មទេសនារបស់លោកអ្នកចេះ អានសៀវភៅ អានចិដក បានដឹង បានស្តាប់ បានឮពីអ្វីៗថ្មីៗប្លែកៗ ។ ពេលនោះយល់ខ្លះ មិនយល់ខ្លះ ស្តាប់បានខ្លះ មិនបានខ្លះ ពេលបានរៀនច្រើន ឆ្លៀតែតែច្រើន មិនយល់តែតែច្រើន ។*

ជំណាក់ទី ២ **ចិត្តមយបញ្ញា** ជាពេលគិត ពេលធ្វើ ពេលប្រតិបត្តិ គំនិតខ្លះមិនស្រប មិនយល់ មិនជឿ វិធីខ្លះមិនអាចធ្វើកើត ចម្ងល់ខ្លះមានចម្ងើយ វិធីខ្លះយល់តែធ្វើមិនកើត (ចិត្តនៅតែចង់) ដូច្នេះត្រូវព្យាយាមប្រើគំនិត យកចិត្តទុកជាក់ក្នុងហេតុផលនោះជានិច្ច ។

ជំណាក់ទី ៣ ដោយការព្យាយាម តស៊ូ រៀនសូត្រ យកចិត្តទុកជាក់ យល់បានរឹតតែចម្រើន ចេះក៏បានច្រើន រៀនបរិយត្តិ[1]ថែមទៀតបានរឹតតែចម្រើន បដិបត្តិក៏ទៅរួចបានច្រើន ស្តាប់ធម្មទេសនាបានយល់ទាំងអស់ អានសៀវភៅក៏គ្មានចម្ងល់ ពេលនេះ **ភាវនាមយបញ្ញា** ក៏មានពន្លឺឡើងបន្តិចម្តងៗ ក្លឹទៅៗ ។

បើមានបំណងស្តាប់ធម៌ដើម្បីទៅស្ថានសួគ៌ ក៏ត្រូវតែជម្រះឲ្យអស់កិលេសចេញពីខ្លួនដែរ បើបានជម្រុះឲ្យអស់ចេញពីខ្លួនហើយនោះ ស្ថានសួគ៌និងព្រះនិព្វាន ក៏បានសម្រេចដូចបំណងជាស្ងប់ប្រវត្តិ ។ សេចក្តីសុខក៏នឹងមានដល់ខ្លួនយើងដល់ប្តីប្រពន្ធកូនចៅជាដើម ។

បើជឹងថាខ្លួននៅល្ងង់ ទើបខំយកចិត្តទុកជាក់រៀនសូត្របដិបត្តិ ។

---

(១) ធម៌សម្រាប់ហាត់រៀន

បដិសន្ធិ Rebirth ...

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទមានកំណើតជាកូនក្លោះ ។ ការចង់ដឹងពីបដិសន្ធិនេះជម្រុញឲ្យខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទចង់ដឹងច្បាស់ចង់យល់មិនចេះចប់ អត្ថបទបដិសន្ធិនេះ ជាយោបល់មួយគំនិតមួយ ក្នុងចម្ងល់របស់បដិសន្ធិជាប្រធានបទ ។

ស្ងាប់ដូចល្ងោនត្រូវចប់ឆាកមួយ ឯកើតទៀត ដូចបើកឆាកជាថ្មី (អ្នកមើលល្ងោនអាចដឹងបាន) តែអ្នកកើតជាជីវិតថ្មីមិនអាចដឹងពីជីវិតមុនបានទេ ។ ស្ងាប់ហើយកើតទៀតសម្រាប់ទូទាត់ លុបលាង ស៊ីសង កម្មដែលបានធ្វើហើយ ។ ដូរជាតិដូរជីវិត ក៏ដើម្បីសម្រួលទៅតាមផលរបស់កម្ម ដែលមានល្អឬអាក្រក់ ។ សងកម្មអាក្រក់បានខ្លះ (គេបោកប្រាស់ គេធ្វើបាប) ទទួលផលបុណ្យបានខ្លះ (កើតជាត្រកូលអ្នកមានសម្បូរណ៌ប្រាក់ចាយ) ហើយក៏ធ្វើថ្មីថែមទៀត បានខ្លះសម្រាប់ជាតិមុខទៀត...មិនចេះចប់ ។

ពេលមានជីវិតស្ងាប់ រូបកាយនៅស្ងួតស្ដឹងគេយកទៅកប់ចោល ឬដុតចោល ឯបុណ្យនិងបាប សន្ដាន និស្ស័យមិនស្ងាប់ទៅជាមួយរូបទេ តែងរកទីស្នាក់អាស្រ័យនៅ តទៅទៀត

តាមដំណាក់តំណ ។

បុណ្យនិងបាបថ្មីនេះ ត្រូវទៅជួបជុំនិងបាបបុណ្យ ដែលនៅរង់ចាំឲ្យផល ជាយូរយោរណាស់មកហើយក្នុងវដ្តសង្សារ (អវិជ្ជា) ដើម្បីរួមផ្សំគ្នាជាសង្ខារមួយ (Composition – Formation) ។

បានជាសង្ខារហើយ សង្ខារនេះត្រូវរៀបចំឲ្យមានបដិសន្ធិកិច្ច និងភវង្គកិច្ច ដែលជាកិច្ចធ្វើការជាមួយជនកកម្ម និងវិញ្ញាណកម្ម សម្រាប់កំណើតថ្មី កិច្ចការនេះច្រើនណាស់ពិបាកណាស់ (Complicated and complex) ។ *ហេតុនេះហើយបានជាជីវិតដែលប្រុងប្រៀបនឹងកើតក្នុងជាតិខាងមុខនេះ មិនអាចសោយផលរបស់កម្មអស់ សោយបានផលបាបខ្លះ ទុកខ្លះ សោយបានផលបុណ្យខ្លះ ទុកខ្លះ ទៅជាតិក្រោយៗទៀត និងត្រូវមានការសាងបុណ្យ សាងបាបថែមទៀតផង ។*

បដិសន្ធិកម្ម, ភវង្គកម្ម[1], ជនកកម្ម[2], វិញ្ញាណកម្ម និងកម្ម ឯទៀតជាច្រើន ម្នាក់ៗមានកិច្ចការច្រើនណាស់ មានតាំងពីជីវិតដែលនឹងត្រូវទៅកើត ត្រូវមានជីវិតជាអ្វី? អ្នកណាជាម្តាយ? កើតនៅកន្លែងណា? ពេលណា? និងកិច្ចការឯទៀតៗច្រើនណាស់រាប់មិនអស់ ។

---

(១) ភវង្គកម្ម = ភវ= ភព + អង្គ = រូប តួ + កម្ម => កម្មឲ្យមានជារូប ជាតួ ។

(២) ជនកកម្ម = ជនក = មាតា, ម្តាយ + កម្ម អំពើ => បង្កើតកូន ។ កម្មឲ្យមានកំណើត

មានកំណើតជាអ្វី ? ៖ *ទេវតា, ស្តេច, ប្រុស, ប្រេត, ខ្ទើយ, នរក, មនុស្សខ្វាក់, សេដ្ឋី, អ្នកសុំទាន...*

ម្តាយជាអ្នកណា ? ៖ *មេស្វា, នាងមូលីកា, កូនអ្នកក្រ, មហាក្សត្រីយប្រទេសអង់គ្លេស, មេមាន់, មេក្រពើ...*

កើតនៅទីណា ? ៖ *អាមេរិក, ចិន, ភូមិប្រស្សីដូច, ព្រៃគុយ, ហេមពាន្ត, ឋានសួគ៌, ឋាននរក, ឋានព្រហ្ម...*

កំណើតដែលនឹងកើតនេះ មានការទាក់ទងគ្នាច្រើននឹងកំណើតដែលទើបនឹងស្លាប់ ព្រោះអាសន្នជីវនរបស់ចុតិកាល (មុនពេលស្លាប់) ឲ្យជាកម្លាំងតម្រង់តម្រុយដូចព្ញូញដែលបាញ់ចេញ ធ្នូមានកម្លាំងឲ្យព្ញូញចេញ ព្ញូញក៏អាចមានកម្លាំងហើរ ហោះ ទៅដល់ទីមួយទៀត ។

វិញ្ញាណរបស់ជីវិតចាស់ តែងជាប់ជានិមិត្ត ជាវិញ្ញាណកម្ម អាចជាកម្លាំងឲ្យមានជា សម្បដិច្ឆន្នដ្ឋាន ឬអាវជ្ជនដ្ឋានបាន ។

សម្បដិច្ឆន្នដ្ឋាន ជាឋានដែលស្គាល់ពីអារម្មណ៍បន្តពីចក្ខុវិញ្ញាណ ត្រូវសម្រេចដោយវិបាកមនោធាតុ ។

អាវជ្ជនដ្ឋាន គឺឋានដែលបានស្គាល់តាមបញ្ញវិញ្ញាណ ឬមនោវិញ្ញាណ ។

សទ្ធា បច្ច័យា វិញ្ញាណ
វិញ្ញាណ បច្ច័យា នាម រូប

ពេលបដិសន្ធិ មេជីវិតជាពង មេតូចមួយ (Egg) នៅវង់ចាំក្នុងស្បូនស្ត្រី ឬសត្វជាមេ ឲ្យពងជីវិត (Sperm) របស់បុរស ឬសត្វឈ្មោល ចូលទៅក្នុង (Egg) ជាការរួមរក្សដើម្បីបានកើតទៅជាកោសិកា (Cell) មួយ ហើយក៏ក្លាយទៅជាជីវិតមួយ ។

ក្នុងរយៈពេលពី ២៦ ថ្ងៃទៅ ៣១ ថ្ងៃ (សម្រាប់មនុស្ស) បើគ្មាន (Sperm) ណាមួយអាចចូលទៅ (រួមរក្ស) បានទេ ពង (Egg) និងសំបុកពង នេះត្រូវស្លាប់ រលួយហូរចេញមកក្រៅ ។

ពង (Egg) របស់ស្ត្រី ដែលនៅវង់ចាំក្នុងស្បូន ឈ្មោះថា Oocyte ។

ដោយមានកម្លាំងជាជំនួយ ប្រកបដោយអច្ឆរិយភាព ពីអវិជ្ជា ពីសង្ខារ អាចរុញច្រានឲ្យមាន Sperm មួយក្នុងចំណោម ៣០០ ០០០ ០០០ (បីរយលាន) ចូលទៅក្នុង Oocyte បាន ។

ពេល Sperm ធ្វើដំណើរ (ហែល) ទៅជួប Oocyte, Sperm ដែលបន្តពូជអវិជ្ជានេះ បញ្ចេញជាតិ Enzymes ទៅលើ Oocyte ទើបអាចចូលទៅក្នុង Oocyte បាន គឺអាចចូលទៅដល់ Zima របស់ Oocyte ។

បើបដិសន្ធិកម្ម ជនកកម្ម វិញ្ញាណកម្ម ធ្វើការបានត្រឹមត្រូវ មានជោគជ័យ កោសិកា (Cell) មួយនឹងមានជីវិតកើតឡើងពេញលក្ខណៈ ដែលមានជាអាទ៍ Chromosome (ក្រូម៉ូ-ហ្សូម) Cytoplasm (ស៊ីតូប្ល៉ាស៍) Nuclus (នុយក្លឹស). . . . និង

ជាតុឯទៀតជារាប់រួមផ្សំផង ។

សង្ខារជាតុនេះ ទោះបីតូចឬនៅតូចក៏ត្រូវមានគ្រប់ ឬជាតុខ្លះកើតឡើងជាលំដាប់លំដោយគ្នាជាបន្តបន្ទាប់ ត្រូវតែគ្រប់ជាជាច់ខាត បើមិនគ្រប់ទេសត្វនោះ ឬមនុស្សនោះ នឹងខ្វះសរីរៈណាមួយ (មិនគ្រប់លក្ខណៈ) ពីព្រោះដើម្បីគ្រប់លក្ខណៈជាមនុស្សធម្មតាត្រូវតែមានគ្រប់ដូចជា ៖

មហាភូតរូប ៤ , បសាទរូប ៥, វិសយរូប ៤, ភាវរូប ២ , ហទយរូប ១ ,អាហាររូប ១ , បរិច្ឆេទរូប ១, វិញ្ញត្តិរូប ២, វិការរូប ៣ , លក្ខណៈរូប ៤ ទាំង ១០ នេះ ។

ពេលនេះហើយ ដែលម្តាយអាចដឹងបានថា (តាមយល់សប្តិ, តាមនិមិត្តណាមួយ, តាមចំណង់ឃ្លាន) កូនក្នុងផ្ទៃ ប្រុសឬស្រី, ពេជ្រ ឬចិញ្ចៀនត្រា, ទំហូរ, ឃ្លានមួរ, ឃ្លានលោហិតព្រះស្វាមី...

ក្នុងរូបធម៌ ដែលជាកោសិកាមួយតូច មានអាយុ ២ ទៅ ៣ ថ្ងៃ ចាំបាច់ត្រូវមានធាតុធម៌ (វិញ្ញាណ) មកអាស្រ័យនៅជាប់ជាមួយទាំងបុណ្យ បាប សន្តាន និស្ស័យ នៅជាមួយស្រេច ។ ជនកកម្មអស់សកម្មភាព ឧបត្តម្ភកកម្ម[1] ក៏ចាប់ផ្តើមមានសកម្មភាពច្រើនឡើងៗ កូន (ជីវិត) ក្នុងគភ៌ក៏ចាប់ធំជាត់បន្តិចម្តងៗ ។

(១) ឧបត្តម្ភកកម្ម ការទ្រទ្រង់ ការទំនុកបម្រុង

គោលបំណងសំខាន់...

ធម្មសិក្សាវិបស្សនា ១០ ថ្ងៃរបស់លោកគ្រូ អ៊ូបាគិន លោកគ្រូហ្គោឥនកា មានគោលបំណងសំខាន់ ៣ ធំៗគឺ ៖

១. ***លំហាត់ចម្រើនសតិ*** (Practice on Awereness)

២. ***អប់រំចិត្តមិនធ្វើប្រតិកម្ម***[(១)] (Education Mind for Non Reaction)

៣. ***អប់រំចិត្ត ឲ្យមានឧបេក្ខា***[(២)] (Education Mind for Equanimity)

ការអប់រំទាំង ៣ នេះ សំខាន់ណាស់ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា និងសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការអប់រំចិត្ត ។

១. លំហាត់ចម្រើនសតិ

សតិជាឧបករណ៍ ជាសម្ភារៈមួយសំខាន់ណាស់សម្រាប់អប់រំចិត្ត មហាកុសលទាំងឡាយមាន សីល បញ្ញា វីរិយៈ ខន្តី សច្ចៈ សមាធិ មេត្តា ឧបេក្ខា. . . អាចសម្រេចបានត្រូវមានសតិ ។ យុវជន យុវតី បរិស័ទ ដែលមកអប់រំក្នុងធម្មសិក្សានេះ បើជាអ្នកមានសុខភាពល្អ ស្មារតីមោះមុតព្យាយាមអង់អាច វីរិយៈខ្ពង់ខ្ពស់ និងចេះភាសាអង់គ្លេស

---

(១) ប្រឆាំងតប ។ (២) ឧបេក្ខា = អទុក្ខមសុខវេទនា = មិនថាទុក្ខ មិនថាសុខ

ច្បាស់លាស់ គេអាចបានទទួលផលប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ ។

ចម្រើនសតិលើដង្ហើមចេញ ចូល រ៉ៃងខ្ងី យ៉ាងសុក្រឹត រហូតបានដឹងវេទនា តូចសុខុម មាននៅគ្រប់ពាសពេញប្រាណ និងវេទនាដែលទទួលពីគ្រប់អារម្មណ៍ តាមទ្វារទាំង ៦ ។

ពីថ្ងៃទី ១ ដល់ទី ៥ សិស្សធ្វើលំហាត់ទៅលើសតិដែលអារម្មណ៍ និងវេទនាមាននៅលើកាយ (ពីកាយវិញ្ញាណ) ។ ពីថ្ងៃទី ៦ តទៅ ច្រើនចម្រើនសតិទៅលើអារម្មណ៍និងវេទនា ពីផ្ទូវចិត្ត ជាចិត្តានុបស្សនា និងវេទនានុបស្សនាខ្ងះៗ ។

២. អប់រំចិត្តមិនធ្វើប្រតិកម្ម

បានអប់រំឲ្យមានសតិខ្ងះៗហើយ ទើបចិត្តអាចធ្វើបានខ្ងះៗ ទៅលើការអប់រំចិត្ត មិនឲ្យធ្វើប្រតិកម្ម ។

សតិ តែងមានទម្លាប់ប្រាប់ចិត្តជារឿយៗថា វេទនានៅលើកាយ (ឈឺចុកចាប់នេះ) មិននៅយូរប៉ុន្មានឡើយ បន្តិចគង់រសាយ បាត់អស់ទៅវិញ ។ ឈឺចាប់លើផ្ទូវកាយ (ព្រោះអង្គុយយូរ) ក៏ដូចជាឈឺចាប់ផ្ទូវចិត្តដែរ មិនយូរប៉ុន្មានក៏នឹងអស់រសាយទៅវិញដូចគ្នា ។

វេទនានៅលើចិត្ត បើគ្មានសតិដឹង (ទាន់ពេល) មានតែចិត្តដឹង ក៏គ្មានកត្តា គ្មានសីរ៉ា ទៅសង្កត់ចិត្តកុំឲ្យមានប្រតិកម្មបានដែរ ព្រោះគ្រាន់តែចិត្ត មិនអាចមានកម្លាំងទៅដល់ចិត្តដែលនៅក្នុងទីជម្រៅរបស់ចិត្តបានទេ ។

៣. អប់រំចិត្តឲ្យមានឧបេក្ខា

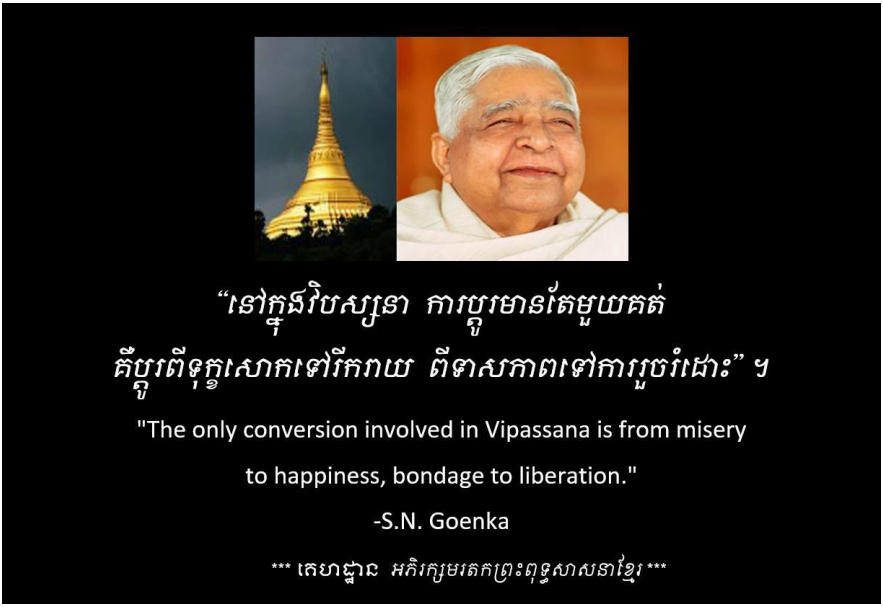
ទម្លាប់របស់ចិត្ត ដែលធ្លាប់តែធ្វើប្រតិកម្មតបភ្លាមៗ ពិបាកនឹងទូន្មានបានណាស់ ធ្លាប់ធ្វើវិស្សនាមកយូរណាស់ហើយ ចិត្តនៅតែជដែល ចិត្តនៅតែមានប្រតិកម្ម និងគ្មានឧបេក្ខា ។

បើបានរៀនយល់ច្បាស់ហើយ បានធ្វើត្រឹមត្រូវ តាមបច្ចេកទេសរបស់ធម្មសិក្សានេះ នឹងបានសម្រេចបំណង ដូចដែលគេបានទទួលលទ្ធផលល្អពីធម្មសិក្សានេះ ។

បានចូលមកសិក្សាក្នុងធម្មសិក្សានេះ (១០ ថ្ងៃ) បានច្រើនដង ច្រើនលើក ថាជាបានការ មិនមែនទេ ត្រូវធ្វើរាល់ថ្ងៃដែលអាចធ្វើបាន (ខានខ្លះ ធ្វើខ្លះ) ។ ជាពិសេសជីវិតរាល់ថ្ងៃកុំភ្លេចសតិ ត្រូវមានជានិច្ច (២៤ ម៉ោង) មិនមែនត្រូវមានសតិតែនៅពេលយើងកំពុងតែអង្គុយធ្វើសមាធិនោះទេ ទើបមានឧបេក្ខា ។

នេះជាកិច្ចធ្វើការ ទៅលើកាយ សតិ ចិត្ត ។

“ អ្នកបួសចង់មានធ្លាក់នរក
ធ្លាប់បានធ្លាប់ភ្ជក្សឈ្លក់ចំណង់
ចាញ់ចិត្តចាញ់ចេះចាញ់ចិត្តចង់
ព្រះធម៌ព្រះអង្គជួយមិនរួច ។


“នៅក្នុងវិបស្សនា ការប្តូរមានតែមួយគត់
គឺប្តូរពីទុក្ខសោកទៅរីករាយ ពីទាសភាពទៅការរួចរំដោះ” ។
"The only conversion involved in Vipassana is from misery
to happiness, bondage to liberation."
-S.N. Goenka
*** គេហដ្ឋាន អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ ***

ជីវប្រវត្តិរបស់...

លោក សត្យ នារាយ័ន ហ្គោឥនកា

(រៀបរៀងដោយ ឧបាសក **ឈុន គីមរៀត***)*

លោក សត្យ នារាយ័ន ហ្គោឥនកា (Satya Narayan Goenka) *កើតនៅថ្ងៃទី ៣០ ខែមករា ឆ្នាំ ១៩២៤ នៅទីក្រុង ម៉ាន់ដាឡេ* (Mandalay) *នៃប្រទេសភូមា* (Burma) *សម័យបច្ចុប្បន្ន ។ ប៉ុន្តែនៅសម័យនោះ ប្រទេសភូមា គឺជាផ្នែកមួយនៃប្រទេសឥណ្ឌា ដែលជាដែនដីនៅក្រោមអាណានិគមរបស់ចក្រភពអង់គ្លេស ។ គ្រួសាររបស់លោក គឺជាជនជាតិឥណ្ឌា ដែលកាន់សាសនាហិណ្ឌូ តាមបែបអភិរក្សនិយមដ៏តឹងតែងបំផុត ពោលគឺពួកគាត់យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្លាំង ទៅលើការបូជាចំពោះព្រះច្រើនស្នេកស្តុះនៃលទ្ធិព្រាហ្មណ៍ ។ ប៉ុន្តែលោក ហ្គោឥនកា បានទទួលការសិក្សាយ៉ាងច្រើនខាងផ្នែកពុទ្ធសាសនា ដែលធ្វើឲ្យលោកមានទស្សនៈខុសផ្សេងពីគ្រួសារគាត់ ។*

លោក ហ្គោឥនកា បានសិក្សាវិបស្សនាកម្មដ្ឋានពីសំណាក់លោក អ៊ូ ជា ឃិន ដែលជាគ្រូវិបស្សនាជនជាតិភូមាដ៏ល្បីល្បាញមួយរូប ទើបលោក ហ្គោឥនកា បានក្លាយទៅជា

ប្រមុខធម្មាចារ្យវិបស្សនាកម្មដ្ឋានដ៏ល្បីល្បាញ ។

លោក ហ្គោឥនកា បាននាំយកវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ទៅផ្សព្វផ្សាយនៅប្រទេសឥណ្ឌា និងប្រទេសនានាលើពិភពលោក បានជោគជ័យយ៉ាងត្រចះត្រចង់ ។

ទោះបីលោក ហ្គោឥនកា បានទទួលអនិច្ចកម្មទៅហើយក្តី ក៏មណ្ឌលវិបស្សនារបស់លោកនៅពាសពេញពិភពលោក នៅតែបើកបម្រើមនុស្សរាប់ពាន់នាក់ ដើម្បីប្រតិបត្តិអប់រំចិត្តតាមគោលមាគ៌ារបស់ព្រះពុទ្ធ ។

លោក ហ្គោឥនកា បានធ្វើកាលកិរិយានៅថ្ងៃទី ២៩ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៣ នៅទីក្រុង មុមបៃ (Mumbay) ប្រទេសឥណ្ឌា (India) ។ គាត់ជាអ្នកជំនួញដ៏មានជោគជ័យម្នាក់ ។ កាលពីឆ្នាំ ១៩៥៥ នៅក្នុងវ័យ ៣១ ឆ្នាំ គាត់ចាប់ផ្តើមមានជម្ងឺឈឺក្បាល (Migraine) ដែលមិនអាចព្យាបាលឲ្យជាសះស្បើយបាន ។ ទោះបីគាត់បានទៅព្យាបាលពេទ្យនៅច្រើនប្រទេសក៏ដោយ ក៏គាត់នៅតែមិនបានធូរស្បើយសោះ ។ តាមការណែនាំរបស់មិត្តសម្ងាញ់ម្នាក់ ដែលជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងយុត្តិធម៌នៃរដ្ឋាភិបាលកូមា លោក ហ្គោឥនកា បានជួបលោក អ៊ូ បា ឃិន ហើយក៏បានបដិបត្តិវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ជាមួយលោក អ៊ូ បា ឃិន អស់រយៈពេល ១៤ ឆ្នាំ ។

នៅឆ្នាំ ១៩៦៩ លោក ហ្គោឥនកា បានចាប់មុខជំនួញ

របស់គាត់ រួចលោកបានធ្វើទស្សនកិច្ចនៅប្រទេសឥណ្ឌា ហើយក៏បានចាប់ផ្តើមបង្រៀនវិបស្សនាកម្មដ្ឋាន រហូតមក ដោយមានការអនុញ្ញាត និងការជ្រោមជ្រែងអំពីលោក អ៊ូ ជា យិន ។ ប្រាំពីរឆ្នាំក្រោយមក គឺនៅឆ្នាំ ១៩៧៦ លោក ហ្គោឥនកា បានបើកមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាអន្តរជាតិ ជាលើក ដំបូងឈ្មោះ ធម្មគិរី (Dhamma Giri) នៅក្រុង អ៊ីគតបុរី (Igatpuri) នៅក្នុងរដ្ឋមហារាស្ត្រ (Maharashtra) ។ នៅឆ្នាំ ១៩៨២ លោក ហ្គោឥនកា បានបង្ហាត់បង្រៀនគ្រូវិបស្សនាច្រើននាក់ ហើយក៏ បានបង្កើតវិជ្ជាស្ថានស្រាវជ្រាវវិបស្សនា នៅក្រុង អ៊ីគតបុរី ក្នុង ឆ្នាំ ១៩៨៥ ។

មិនយូរប៉ុន្មាន លោក ហ្គោឥនកា បានចាប់ផ្តើមរៀបចំ បង្រៀនវគ្គធម្មសិក្សាវិបស្សនា ១០ ថ្ងៃ ។ នៅឆ្នាំ ១៩៨៨ គាត់ បានបង្រៀនមនុស្សច្រើននាក់ រួមទាំងមនុស្សមកពីបស្ចិម ប្រទេសច្រើនពាន់នាក់ផងដែរ ។ សព្វថ្ងៃ មានមជ្ឈមណ្ឌល វិបស្សនាចំនួន ២២៧ កន្លែងនៅក្នុង ៩៤ ប្រទេស រាប់ទាំង សហរដ្ឋអាមេរិក, កាណាដា, អូស្ត្រាលី, ញូហ្សីឡែន, ជាវ៉ាំង, អង់គ្លេស, ជប៉ុន, ស្រីលង្កា, នេប៉ាល, មីយ៉ាន់ម៉ា, ថៃ និង កម្ពុជា ។ ក្នុងចំណោមមជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនាទាំងនោះ នៅ ប្រទេសឥណ្ឌា មាន ៥៦ មជ្ឈមណ្ឌលវិបស្សនា នៅតាមបណ្តា រដ្ឋ និងទីក្រុងធំៗ ។

នៅឆ្នាំ ២០០០ លោក ហ្គោឥនកា បានស្ថាបនា "មហាចេតិយពិភពលោក" (Global Vipassana Pagoda) មានកំពស់ ៣២៥ ហ្វីត (៩៩,០៦ ម៉ែត្រ) ជិតឆ្នេរសមុទ្រគោរៃ (Gorai Beach) នៅទីក្រុងមុមបៃ (Mumbay) ដែលបានសម្ពោធបើកឲ្យប្រើនៅឆ្នាំ ២០០៩ ។ គាត់ស្ថាបនាវិហារនេះដើម្បីរំលឹកគុណជល់លោក អ៊ូ ចា ឃិន ដែលបានជួយស្រោចស្រង់សេចក្តីបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធឲ្យរស់ឡើងវិញ ។

លោក ហ្គោឥនកា ជាវាគ្មិនប្រកបដោយផ្លែផ្កា (Prolific Orator) ជាអ្នកនិពន្ធ និងជាកវីដ៏ល្បីមួយរូបដែរ ។ គាត់បានសរសេរសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេស និងភាសាហិណ្ឌី (Hindi) ជាច្រើនក្បាល ។ គាត់បានធ្វើដំណើរទៅច្រើនកន្លែងនៅលើពិភពលោក ព្រមទាំងបានថ្លែងសុន្ទរកថាដ៏មានខ្លឹមសារ ទៅកាន់ទស្សនិកជនរាប់ពាន់នាក់ ដូចជានៅក្នុង "វេទិកាសេដ្ឋកិច្ចពិភពលោក" (World Economic Forum) និងនៅក្នុង "កិច្ចប្រជុំកំពូលពិភពលោកប្រចាំសហស្សវត្ស៍" នៅអង្គការសហប្រជា-ជាតិ កាលពីខែសីហា ឆ្នាំ ២០០០ ។ លោកបានទទួលគ្រឿងឥស្សរិយយស "ប៉ាត់ម៉ា ភូសាន" (Padma Bhushan) ដែលជាគ្រឿងឥស្សរិយយសលំដាប់ថ្នាក់ទី ៣ ក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា នៅឆ្នាំ ២០១២ ។

លោក ហ្គោឥនកា បាននិពន្ធសៀវភៅជាច្រើនក្បាល

ដែលទទួលបានការនិយមរាប់អាន ពីសំណាក់មហាជនទូទៅ នៅលើពិភពលោក ។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាសម្រង់វណ្ណកម្ម មួយចំនួន ក្នុងចំណោមវណ្ណកម្មដ៏មានខ្លឹមសារ ទាក់ទងនឹងវិធីអប់រំចិត្ត និងវិធីជីកនាំជីវិត ។ មិត្តអ្នកអានគួរស្វែងរកវណ្ណកម្មទាំងនេះមកសិក្សា និងប្រតិបត្តិដើម្បីបានជាប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន ។

១). "សិល្បៈនៃការរស់នៅ" "The Art Of Living : Vipassana Meditation" (1987)

២). "មហាសតិបដ្ឋានសូត្រ" "Mahasatipatthana Suttam" (1993)

៣). "កំណាព្យព្រះធម៌" "Dhamma Verses:Poems of a Modern-day Master of Vipassana Meditation" (2000)

៤). "ចូរធ្វើកម្មដ្ឋានឥឡូវនេះ" "Meditation Now: Inner Through Inner Wisdom" (2003)

៥). "សិល្បៈនៃការស្លាប់" "The Art of Dying" (2014)

***

"នៅក្នុងវិបស្សនា ការប្តូរមានតែមួយគត់
គឺប្តូរពីទុក្ខសោកទៅរីករាយ ពីទាសភាពទៅការរួចរំដោះ" ។

"The only conversion involved in Vipassana is from misery to happiness, bondage to liberation."
-S.N. Goenka

ធម្មទេសនាថ្ងៃទី ៥...

តាមលំនាំធម្មទេសនា ថ្ងៃទី ៥ របស់លោកគ្រូ **សទ្ធា ឆារយ័ន ហ្គោឥនកា** *ប្រែចេញពីសៀវភៅ* Tresury of Truth by Venerable Weragoda Sarada Maha Thero ។

វិបស្សនាមណ្ឌល ទទួលសិស្សពីគ្រប់សាសន៍, ពីគ្រប់សាសនា, គ្រប់វ័យ, គ្រប់ប្រភេទ, នាយករដ្ឋមន្ត្រី, អ្នកជាប់ទោស (ក្នុងពន្ធនាគា)...។ល។

សិស្សត្រូវយល់ព្រម ចុះហត្ថលេខាលើពាក្យសុំ (Application form) *ពីបទបញ្ជាផ្ទៃក្នុងរបស់វិបស្សនាមណ្ឌល មានការមិននិយាយគ្នា មិនប្រើថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ មិនរត់ចេញពីធម្មសិក្សា (ត្រូវគ្រប់ ១០ ថ្ងៃ)...។ល។*

បទបញ្ជា មិនអនុញ្ញាតឲ្យសិស្សធ្វើពិធីថ្វាយបង្គំព្រះ ពិធីបន់ស្រន់ ឬពិធីសូត្រមន្ត ចំពោះសាសនាណា ឬព្រះណាឡើយ ។ ធម្មសិក្សា ចង់ឲ្យសិស្សជឿលើខ្លួនឯង ធ្វើខ្លួនឯង ប្រឹងខ្លួនឯង លត់ដំខ្លួនឯង ទំដើម្បីសាងខ្លួនឯង ។ សិស្សទំប្រឹងសិក្សាក្នុងកម្ដងពេល ១០ ថ្ងៃដោយយកចិត្តទុកដាក់ ទើបធម្មសិក្សានេះមានប្រសិទ្ធភាព ។

បទកាកគតិ

ធ្វើបុណ្យឲ្យយើង ដាទីពឹងឡើង កុំពឹងលើព្រេង
ទោះពឹងលើព្រះ ត្រូវតែខ្លួនឯង ខំធ្វើប្រឹងប្រែង
ស្តែងការប្រតិបត្តិ ។

វេលាល្ងាចថ្ងៃបើកវគ្គ សិស្សទាំងអស់ មានការសូត្រសូមដល់នូវព្រះត្រៃសរណាគមន៍ និងសមាទាននិច្ចសីល (សីល ៥) ជាការស្រេច ។

ពីថ្ងៃទី ១ ដល់ថ្ងៃទី ៥ ធម្មសិក្សាគ្រាន់តែបង្គាប់ឲ្យយើងពិនិត្យមើលដង្ហើម (អានាបាណៈ) និងឲ្យយើង សង្កេតពិនិត្យមើលវេទនា មួយថ្ងៃហើយមួយថ្ងៃទៀត ជាបន្តបន្ទាប់មានស្តាប់ធម្មទេសនាផង មានស្តាប់ចម្លើយរបស់គ្រូផង ហើយភាគច្រើនបំផុត គឺការប្រតិបត្តិផ្ទាល់ខ្លួនឯងផង ។ សិស្សចាប់ផ្តើមយល់ឃើញថា ច្បាស់ជាមានអ្វីមួយនៅក្នុងបច្ចេកទេសនេះ សេចក្តីសង្ស័យមិនទាន់រលាយអស់នៅឡើយទេ ។

មកដល់ថ្ងៃទី ៥ សិស្សហាក់ដូចជាចង់សាកល្បងនូវបច្ចេកទេសនេះ ដោយស្មោះត្រង់ ថ្វីបើអ្វីៗហាក់ដូចជាថ្មីចែសម្រាប់គេក៏ដោយ ។ ចាប់ពីថ្ងៃទី ៥ សិស្សភាគច្រើន ធ្វើការនេះដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងហ្មត់ចត់ តាមរបៀបដែលបច្ចេកទេសនេះតម្រូវឲ្យធ្វើ និងមូលហេតុដែលគេពេញចិត្តធ្វើ

យ៉ាងនេះ ។

ការបង្វឹតសតិ ពីលើក្បាលរហូតដល់ចុងជើង ពីចុងជើងឡើងត្រឡប់មកដល់បង្ហើយ (ក្បាល) វិញនេះ មិនមែនពិធីបុណ្យ ពិធីបូជា ឬពិធីសាសនាទេ មិនមែនមានព្រះពុទ្ធមួយអង្គ គង់លើពពក មានបញ្ជើសម្រាប់កត់ថា ពូសៅគាត់ធ្វើបានប៉ុន្មានដង យាយសំគាត់ធ្វើបានប៉ុន្មានដង ហើយបើធ្វើបានច្រើនដងនោះ ទ្វារឋានសួគ៌នឹងរបើកចំហរធំ នោះមិនមែនយ៉ាងនោះទេ មិនមែនយ៉ាងដូច្នោះឡើយ ។ គ្មានអ្នកណាបើកទ្វារឲ្យអ្នកណាទេ អ្នកត្រូវបើកទ្វារបស់អ្នកផ្ទាល់ អ្នកត្រូវគោះទ្វារនិងបើកទ្វារដោយខ្លួនឯង ទ្វារឋានសួគ៌ ឋានព្រហ្ម ទ្វារព្រះនិព្វាន នឹងរបើកសម្រាប់អ្នក ព្រោះអ្នកបានធ្វើ ។

គោលបំណងនៃការបង្វឹតសតិ ពីក្បាលរហូតដល់ចុងជើង ហើយពីចុងជើងរហូតមកក្បាលវិញ គឺដើម្បីពង្រឹងឥន្ទ្រីយ៍នៃសតិ ឲ្យដល់ទីជម្រៅនៃចិត្ត កាលណាអ្នកធ្វើការជាមួយវេទនាលើកាយ វាចេះតែធ្វើប្រតិកម្មតបវិញ និងវេទនាទាំងនោះ បើវាជួបវេទនាជាទុក្ខ វាធ្វើប្រតិកម្មតបវិញ ជាស្អប់ជាទោសៈ ។ ប្រតិកម្មនេះ វាជាទម្លាប់ (បាក់ផ្នត់) ឃុរយោរណាស់មកហើយ វាជាផ្នត់គំនិតងងឹតងងល់នៃចិត្ត (គ្មានខុតម-គតិទាល់តែសោះ) នៅក្នុងស្រទាប់យ៉ាងជ្រៅបំផុតនៃចិត្ត ។

អ្វីៗដែលជាទីជម្រៅនៃចិត្ត អាចយើញវេទនាជាសុខ

និងវេទនាជាទុក្ខ ឥឡូវនេះ តួចិត្តទាំងមូល ក៏អាចដឹងដែរពី ការពិត អំពីវេទនានៅលើកាយ ។

កាលពី ២៥ សតវត្សមកហើយ នៅប្រទេសឥណ្ឌា គេ និយមបជិបត្តិកម្មដ្ឋានច្រើនយ៉ាង ច្រើនបែបណាស់ ព្រះពុទ្ធ មុនព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង ព្រះអង្គក៏បានសាកល្បង ស៊ើរតែ គ្រប់បច្ចេកទេសទាំងអស់នេះដែរ ។ បច្ចេកទេសនីមួយៗមាន គុណសម្បត្តិផ្ទាល់ ហើយផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដែរ តែព្រះអង្គ ទ្រង់បានឃើញថា បច្ចេកទេសទាំងអស់នោះ មិនបានចូលទៅ ដល់ឫសគល់គ្រឿងសៅហ្មង ដែលដេកសម្ងំនៅទីជម្រៅរបស់ ចិត្តទេ ។ ព្រះអង្គទ្រង់ប្រទានឈ្មោះ គ្រឿងសៅហ្មងនៃចិត្ត នោះថា **អនុសយកិលេស** [1] *។*

ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានពិសោធឃើញថា លុះត្រាតែឫស គល់ របស់អនុសយកិលេសទាំងនោះ ត្រូវគាស់រំលើងចេញ ទាំងស្រុង ទើបព្រះអង្គទទួលយល់ព្រមថា បានរំដោះរួច បរិបូរណ៍ ។ ព្រះអង្គបានរកឃើញថា ត្រូវតែធ្វើការជាមួយ វេទនានៅលើកាយ ដូចជាបានចាប់ផ្តើមពិនិត្យមើលដង្កើម ព្រោះដង្កើមនាំអ្នកបន្តិចម្តងៗឆ្ពោះទៅរកសតិ និងកាយ ។

វេទនានៅលើកាយ មានប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់

---

(១) អនុសយកិលេស: កិលេសដែលដេកត្រាំនៅក្នុងចិត្ត ជាកិលេសយ៉ាងល្អិត មិនងាយ យល់ ស្គាល់បាន ។

កាលណាអ្នកធ្វើដំណើរនៅលើមាគ៌ានេះ អ្នកនឹងឃើញច្បាស់ឡើងៗ ថាវេទនានៅលើកាយ មានសារៈសំខាន់ណាស់ ។

អ្នកកំពុងបង្ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនចិត្ត នៅក្នុងទីជម្រៅរបស់ចិត្ត កុំឲ្យធ្វើប្រតិកម្ម ចិត្តនៅក្នុងទីជម្រៅ មិនដែលធ្វើប្រតិកម្មតបនឹងរបស់ខាងក្រៅទេ វាមិនទាក់ទងនឹងអ្វីដែលអ្នកបានឮ បានជុំកិន បានឃើញ បានភ្លក្សរសជាតិ បានប៉ះពាល់ បានគិតនោះទេ ។ ស្រទាប់យ៉ាងជ្រៅរបស់ចិត្តនេះ ជាប់ទាក់ទងជានិច្ច និងវេទនានៅលើកាយ វត្ថុនៅខាងក្រៅទាំងអស់ កាលណាមកប៉ះនឹងទ្វាររបស់វិញ្ញាណ វាបង្កើតជាវេទនាមួយ ដោយមកពីផ្នែកមួយរបស់ចិត្ត ឲ្យដឹងថាល្អ ឬអាក្រក់ទើបមានវេទនាកើតឡើងនៅលើកាយ ។ ចិត្តនៅក្នុងទីជម្រៅ ទទួលវេទនាពីកាយ ឃើញកាយចេះតែធ្វើប្រតិកម្មតបវិញ គ្រប់ពេលវេលា ។

- តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីផ្ទាស់ប្តូរផ្នត់ទំលាប់គោលដៅនោះ គឺការផ្ទាស់ប្តូរផ្នត់ទំលាប់ នៅក្នុងឫសគល់របស់ចិត្ត ព្រោះមកពីទុក្ខមែន មិនអាចបដិសេធបានទេ ។

- តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ដើម្បីបានផុតពីទុក្ខទាំងអស់នេះ ?

- ពិតណាស់ ! ជីវិតពោរពេញដោយទុក្ខ ពិភពលោកពោរពេញដោយទុក្ខ មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធសឹងតែពោរពេញដោយទុក្ខដែលទទួលតាមទ្វារ ពីខាងក្រៅបែបនេះ ពីខាងក្រៅ

បែបនោះ ។

គោលសំខាន់ទី ១ ត្រូវទទួលស្គាល់ជាដាច់ខាតថា គ្រប់រូបសុទ្ធតែមានទុក្ខ ទុក្ខជារបស់សាកល (Universal) ហើយគេមិនគ្រាន់តែទទួលស្គាល់ថាមានទុក្ខ ត្រឹមតែប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃប៉ុណ្ណោះទេ ត្រូវរៀនពិនិត្យមើលទុក្ខ តាមប្រភពនិងតាមភាពរបស់វា ។ កាលណាអ្នកពិនិត្យសង្កេតឃើញទុក្ខ តាមហេតុតាមបច្ច័យ ដែលបានទទួលពីមានផស្សៈ បន្ទាប់មកមានវេទនានោះអ្នកនឹងបានស្គាល់ទុក្ខមួយជាទុក្ខសាកល ទុក្ខនោះជា **ទុក្ខសច្ចៈទី ១** ។

ទុក្ខសច្ចៈទី ១ មានន័យថា បុគ្គលណាម្នាក់បានពិនិត្យឃើញទុក្ខ ច្បាស់ពិតឥតលំអៀងដោយមិនធ្វើប្រតិកម្មតបវិញទោះយូរឬឆាប់ បុគ្គលនោះនឹងក្លាយជាបុគ្គលបរិសុទ្ធ ឬបុគ្គលរួចរំដោះ ។ នេះជាជំហានទី ១ ដែលបុគ្គលបានទទួលស្គាល់ច្បាស់ពីទុក្ខ បានពិនិត្យឃើញច្បាស់ថាទុក្ខនេះហើយមិនធ្វើប្រតិកម្ម គឺគ្រាន់តែពិនិត្យមើលប៉ុណ្ណោះ ពេលនេះជាជំហានទី ១ ដែលអ្នកបានហ៊ឹកហាត់ទៅលើចិត្ត ក្នុងទីជំរៅ មិនធ្វើប្រតិកម្មតប ។

សូមលើកយក **ទុក្ខ** បណ្តាលពីការអង្គុយមួយម៉ោងមកនិយាយ ។ ក្នុងរវាងកន្លះម៉ោងដំបូងដែលអ្នកផ្តើមអង្គុយ អ្នកអាចទ្រាំបាន ក្រោយមក ទុក្ខពិតប្រាកដនឹងកើតមានឡើង ។

ឱ! ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងណាស់, ឈឺចុកចាប់ខ្លាំងណាស់ អ្នកអាច ទ្រាំបានទាំងត្រជរ បន្ទាប់មកទៀតឈឺនេះគឺ ជាទារុណកម្មពិត ប្រាកដ ជាទារុណកម្មពិតប្រាកដមែន ។

អ្នកខ្លះចូលមករកខ្ញុំហើយនិយាយថា លោក ហ្គាឥនកា មាគ៌ាទាំងមូលល្អណាស់ ខ្ញុំចូលចិត្តមាគ៌ានេះណាស់បច្ចេកទេសទាំងមូលល្អណាស់ ហើយធម្មទេសនារាល់ល្ងាចរបស់លោកក៏អស្ចារ្យណាស់ដែរ ខ្ញុំចូលចិត្តស្តាប់ធម្មទេសនាទាំងនេះណាស់ក៏ប៉ុន្តែ សូមលោកដកការអង្គុយមួយម៉ោងចេញទៅបានទេ ? អ្វីៗទាំងអស់ ជាទៃទៀតសុទ្ធតែអស្ចារ្យណាស់ ។

ហ្គាឥនកា ខ្ញុំនិយាយថា បើយើងដកការអង្គុយមួយម៉ោងចេញ បច្ចេកទេសនេះគ្មានប្រសិទ្ធភាពទេអ្នកត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងការនេះ ។

បន្ទាប់ពីអង្គុយបាន ៣០ ទៅ ៤៥ នាទី វាប្រែជាទារុណកម្មពិតប្រាកដ មួយនាទីប្រៀបបានទៅនឹងមួយម៉ោង ។ គួរឲ្យអាណិតខ្លួនណាស់ ខ្ញុំមិនអាចបើកភ្នែកបានទេ ច្បាស់ជាហួសពេលហើយ, ឱ ! លោកគ្រូច្បាស់ជាភ្លេចឲ្យសញ្ញាហើយភ្លាមនោះ ស្រាប់តែឮលោកគ្រូសូត្រធម៌ ។

អនិច្ចា វត សង្ខារ . . . *អស្ចារ្យណាស់ ធម៌នេះពីរោះណាស់ចំពោះខ្ញុំ នៅសល់តែ ៥ នាទីទៀត មិនអាចលាដៃលាជើងបានទេ ប៉ុន្តែ ៥ នាទីទៀតមិនអីទេ អ្នកសប្បាយចិត្ត*

ណាស់នៅពេលនាប់ៗខាងមុខនេះ ខ្ញុំនឹងបានរួចពីចំណង ខ្ញុំ ! សេចក្តីទុក្ខនៃចំណង និងសុភមង្គលនៃការរួចរំដោះ អ្នកពិសោធន៍ឃើញ**របស់ទាំងពីរនេះ** ។

មាគ៌ាទាំងមូល ដើម្បីឲ្យចេញពីទុក្ខ ចេញពីចំណងនៃទុក្ខ ។ ជាញឹកញយណាស់ក្នុងជីវិត អ្នកអាចចូលទៅក្នុងសភាពការណ៍មួយដែលអ្នកត្រូវតែប្រឈមមុខនឹងទុក្ខ អ្នកគ្មានច្រក គ្មានមធ្យោបាយ ឬធ្វើអ្វីកើតទេ ។

- តើត្រូវប្រឈមមុខនឹងទុក្ខយ៉ាងដូចម្តេច ?

- ទុក្ខមានតាមផ្លូវកាយ ទាំងតាមផ្លូវចិត្ត ដែលអ្នក ត្រូវប្រឈមមុខ មិនមែនតែប៉ុណ្ណោះទេ ពេលនេះអ្នកកំពុង បង្ហាត់ចិត្តអ្នកឲ្យមានខុបេក្ខាទៀតផង ។

កាលណាអ្វីៗទាំងអស់សុទ្ធតែជាសុខ នោះគ្មានការឈឺចុកចាប់ទេ អ្នកអាចនិយាយថា ខ្ញុំមានខុបេក្ខាល្អណាស់ ខ្ញុំក៏គ្មានប្រតិកម្មអ្វីដែរ ប៉ុន្តែកាលណាមានភាពឈឺចុកចាប់ច្រាកដឡើង ប្រហែលអ្នកមានខុបេក្ខាបានតែមួយសន្ទុះតែប៉ុណ្ណោះ បន្ទាប់មក អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមធ្វើប្រតិកម្ម ។

ខុបេក្ខាមានកម្លាំងណាស់ ជាជំនួយយ៉ាងធំសម្រាប់អ្នកវាចាប់ផ្តើមកាត់ឫសគល់អនុសយកិលេសរបស់អ្នក ដែលនៅក្នុងទីជម្រៅរបស់ចិត្តអ្នក ចូរអ្នកព្យាយាមដើម្បីខុបេក្ខាមានការចម្រើនឡើង ។

ជួនកាលមានសិស្សចូលមក ហើយនិយាយប្រាប់ខ្ញុំ (ហ្គោឥនកា) ថា ឥឡូវនេះខ្ញុំចាប់ផ្តើមសប្បាយរីករាយ នឹងការឈឺចាប់របស់ខ្ញុំ ។ មែនហើយ ! អ្នករីករាយនឹងការឈឺចាប់របស់អ្នក ព្រោះអ្នកឈប់ធ្វើប្រតិកម្មតបនឹងការឈឺចាប់ទាំងតាមផ្លូវកាយ ទាំងតាមផ្លូវចិត្ត ។

ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយ (ភាគច្រើន) វាតែងបណ្តាលឲ្យមានការឈឺចាប់តាមផ្លូវចិត្តទៀត តែបើបានចាក់ថ្នាំ (យល់ច្បាស់) ពីសច្ចទី ១ ពេលមានការចុកចាប់ដល់ចិត្ត ចិត្តអាចយល់ថា ទុក្ខនេះក៏មិនមែនជាទុក្ខរបស់អញ ទុក្ខនេះមិនមានតែអញម្នាក់ ទុក្ខនេះមានគ្រប់រូបមនុស្សសត្វ ការឈឺចាប់ ក៏ស្រាកចេញពីចិត្ត ។ បើចិត្តយើងអន់ថយការឈឺចាប់ហើយ ជាស្វ័យប្រវត្តិ (Automatic) ការឈឺចាប់ផ្លូវកាយក៏ថយទៅបន្តិចម្តងៗដែរ ។

ធម្មសិក្សានេះសំខាន់ណាស់ ការពិនិត្យមើលការឈឺចាប់របស់អ្នក ។ ជាផ្នត់ទំលាប់ឃ្លេរយោរណាស់មកហើយកាលណាអ្នកមានការឈឺចាប់ ចិត្តតែងតែធ្វើប្រតិកម្មតបទៅវិញ ពេលនេះអ្នកត្រូវសិក្សាទំរៀនពិនិត្យ ការឈឺចុកចាប់របស់អ្នក ទើបអ្នកអាចឈប់ធ្វើប្រតិកម្ម ។

ពេលអ្នកមានការឈឺចាប់យ៉ាងខ្លាំង អ្នកពិនិត្យមើលវា ដូចជាគ្រូពេទ្យម្នាក់មកពិនិត្យមើលវា ។ លោកគ្រូពេទ្យ! ជើងខ្ញុំ

ឈឺខ្លាំងណាស់ ខ្ញុំទ្រាំមិនបានទេ, បាទ ! មិនអីទេ ចាំខ្ញុំ (គ្រូពេទ្យ) ពិនិត្យមើលវាមើល៍ ឈឺកន្លែងណាខ្លះ មកពីហេតុអ្វី ។ គ្រូពេទ្យពិនិត្យផង សួរផង ពីព្រោះគ្រូពេទ្យមិនដឹងថា អ្នកឈឺនៅកន្លែងណាខ្លះទេ អ្នកប្រាប់គ្រូពេទ្យបន្ត និងតួញ្ចាស្អែរ ឈឺណាស់ ខ្ញុំទ្រាំមិនបានទេ អ្នកពិនិត្យការឈឺចាប់របស់អ្នកក៏យ៉ាងនោះដែរ កុំយកខ្លួនអ្នកទៅបញ្ចូលជាមួយការឈឺចាប់នោះ អ្នកត្រូវព្យាយាមកែចិត្តរបស់អ្នក ដូចអ្នកធ្លាប់ធ្វើប្រតិកម្ម ពេលអ្នកអប់រំបាន ឈឺចុកចាប់នោលើផ្លូវចិត្ត ក៏អ្នកអាចពិនិត្យបែបនេះបាន ។

រូបកាយមនុស្សសត្វជាវិញ្ញាណខន្ធ ដែលយករូបក្ខន្ធជាទីអាស្រ័យនៅសោះ រូបក្ខន្ធជាធាតុមិនដឹង វិញ្ញាណក្ខន្ធជាធាតុដឹង រស់នៅជាមួយគ្នា ។

តាមការសិក្សាពិនិត្យបែបនេះ (ពេលអ្នកស្ងាត់ជំនាញ) ភាពឈឺចុកចាប់របស់អ្នក លាយឡំនឹងភាពផ្សេងៗទៀត ដូចជាភាពកៀបសង្កត់ ភាពជាអណ្តែតលើទឹក អណ្តែតលើអាកាស ភាពលិចខ្លួនចូលក្នុងទឹក ភាពដូចជាមានពន្លឺភ្លឺពេញបន្ទប់ . . . ច្រើនយ៉ាងច្រើនបែបនេះជាឧបការៈឲ្យអ្នកមានសតិច្រើនឡើងៗ គ្រាន់តែមានសតិដឹងប៉ុណ្ណោះ ។

សតិសំខាន់ណាស់ក្នុងការចម្រើនវិបស្សនា គឺការអប់រំឲ្យសតិមានឥន្ទ្រិយមាំមួន គឺការដឹងជានិច្ច ពីវេទនាគ្រប់យ៉ាង ។

សតិដឹងពីវេទនា ដឹងពីការឈឺចុកចាប់ខ្លាំង សតិដឹងពីវេទនាតូចៗ ដែលសតិដឹងបាននៅលើកាយ ភាពក្តៅបន្តិចៗនៅលើកាយ ភាពរហើយ (ប៉ះខ្យល់បន្តិចៗ) ស្បែកប៉ះនឹងសាច់អាវ។ វេទនាតូចល្អិតដែលសតិដឹងបាននេះឯង ដែលធ្វើឲ្យសតិមានការស្ងាត់ជំនាញ ទោះបីវេទនានៅលើចិត្ត (ខឹង ស្អប់ ចេតសិកគ្រប់បែប) សតិដឹងទាន់ ។

បញ្ហាដែលកើតឡើងពីសតិដឹងទាន់នេះឯង ដែលជាគោលបំណងរបស់វិបស្សនា មិនមែនទៅឃើញហានសួគ៌ ហានព្រហ្ម ឯណាទេ ។ គ្រូពេទ្យសង្កេតមើល ពិនិត្យមើលការឈឺចុកចាប់របស់អ្នកគឺ **សតិ** *នេះឯង អ្នកត្រូវសិក្សាឲ្យបានច្រើនថ្ងៃ ច្រើនខែ ច្រើនឆ្នាំទើបអ្នកមានសតិស្ងាត់ជំនាញ អ្នកឈប់មានប្រតិកម្មទៀតហើយ ដូច្នេះអ្នកត្រូវមានព្យាយាម មានវីរិយៈក្នុងការចម្រើនឲ្យមានសតិជានិច្ច ។ អ្នកត្រូវចម្រើនសតិនៅលើវេទនាតូចៗ វេទនាស្រាលៗ ដូចជាការប៉ះភាពរសើបបន្តិចៗ ភាពញ័រនៅលើកាយ ភាពញាក់ ភាពស្រពន់ ភាពស្ពឹកៗ ។ ចម្រើនសតិដេញបណ្តើរពីស្មារហូតដល់ចុងម្រាមដៃយឺតៗ ពេលខ្លះត្រូវឈប់បន្តិច ពិនិត្យហើយពិនិត្យទៀតនូវវេទនាមាននៅលើកាយ (កន្លែងណាមួយ) ទាល់តែអស់សកម្មភាពទើបបន្តទៅទៀត បណ្តើរសតិ គួរកុំឲ្យរំលងពីបន្ទើយមកដល់ ក្អែក ត្រចៀក ច្រមុះ មាត់... ឲ្យបានយឺតៗ*

គ្រប់ទីកន្លែង (លំអិត) ។

អ្នកខ្លះឲ្យតម្លៃព្រះពុទ្ធសាសនាថាជាសាសនា ទុក្ខ ។ បើអ្នកមិនបានស្គាល់ទុក្ខ អ្នកមិនអាចផុតរួចពីទុក្ខទេ បើអ្នកស្គាល់ទុក្ខ ស្គាល់ហេតុរបស់ទុក្ខ ស្គាល់ផ្លូវរត់ចេញពីទុក្ខនោះ អ្នកអាចមានច្រករត់ចេញពីទុក្ខខ្លះបាន ទុក្ខមាននៅជាមួយគ្រប់មនុស្ស គ្រប់សត្វ ឥតប្រកែកបាន ។

ការអង្គុយធ្វើសមាធិជាការសិក្សា ការរៀនសូត្រ ឲ្យស្គាល់ទុក្ខ ស្គាល់វេទនា ស្គាល់ផស្សៈ ស្គាល់សតិ ស្គាល់កាយ ស្គាល់ចិត្ត ។ ការមានសតិគ្រប់ពេលវេលា ធ្វើឲ្យចិត្តឲ្យកាយឈប់ធ្វើប្រតិកម្ម ឲ្យចិត្តស្ងប់ ចិត្តរំដោះ ចិត្តមិនជាប់ជំពាក់ ចិត្តគេច ចិត្តរត់ចេញពីតណ្ហា ។

ចិត្តជាធម្មជាតិមួយពិបាកអប់រំ មនុស្សអាចអប់រំអ្នកដទៃបាន តែអប់រំចិត្តខ្លួនឯងមិនងាយ ចាញ់ចិត្ត ចាញ់ចង់ ចាញ់ខ្លួនឯង ជារឿងទូទៅពេញពាសក្នុងលោក ។ អ្នកខ្លះអាចធ្វើបាន ឲ្យគេឃើញថាល្អតែសំបកក្រៅ តែក្នុងចិត្ត ចិត្តខាងក្នុងល្អពិតមិនអាចធ្វើបានល្អងាយទេ ។

ការអប់រំចិត្ត ការឈ្នះខ្លួនឯង ការអប់រំខ្លួនឯង ការរួចរំដោះ ការមិនធ្វើប្រតិកម្មតប ការធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អ ការចម្រើនកុសលធម៌ ត្រូវមានសតិជាដាច់ខាត ។

សតិ ជាម្ចាស់របស់ចិត្ត (ទូន្មានចិត្តញើកញាប់)

សតិ *ជាមិត្តល្អរបស់ចិត្ត (ឲ្យចិត្តភ្ញាក់ខ្លួនញយៗ)*

សតិមិនមែនជាអ្នកប្រដៅចិត្តទេ ចិត្តជាអ្នកប្រដៅចិត្ត តែសតិជាអ្នកជំនួយយ៉ាងធំដល់ចិត្ត បើចាំឲ្យចិត្តអប់រំចិត្ត ច្បាស់ជាចិត្តមិនបានធ្វើទេ ចិត្តសម្រាករហូត ។

មិនខ្វះទេ អ្នកចេះដឹងច្រើនខ្វះខ្វះខន្តី ធ្វើខុសលើគេហើយ មកសូមទោសគេវិញ ព្រោះពេលកំពុងធ្វើខ្វះសតិ ធ្វើប្រតិកម្មតបវិញភ្លាម ព្រោះអត់មានសតិ ។

អ្នកគ្មានខន្តី ព្រោះខ្វះការអប់រំចិត្ត បើខ្វះសតិទៀតនោះ មិនបាច់និយាយឡើយ ទៅទាំងស្រុង ។

អ្នកជាប់មកសិក្សានៅមណ្ឌលវិបស្សនា ត្រូវខំធ្វើនៅផ្ទះ ឲ្យបានញឹកញាប់ កុំប្រហែស ប្រកបកិច្ចការងារផ្សេងៗ ក៏អាចចម្រើនឲ្យមានសតិបាន ។

១. *ចិត្តឲ្យនៅក្នុងអ្វីជាបច្ចុប្បន្ន កុំបណ្តោយចិត្តឲ្យគិតពីអ្វីដែលកន្លងទៅហើយ ហើយក៏កុំគិត កុំរៀបចំគិតពីអ្វីដែលមិនទាន់មកដល់ ។*

២. *ដឹងតែពីអ្វីដែលអារម្មណ៍កំពុងប៉ះត្រូវ ។ ឃើញកែវអារម្មណ៍នៅជាមួយរូបកែវ ឮសម្លេងម៉ូតូ ត្រចៀកឮសម្លេងម៉ូតូ សតិដឹងថា ត្រចៀកកំពុងឮសំឡេងម៉ូតូ ដែលអារម្មណ៍អាចដឹងថាជាសម្លេងម៉ូតូប៉ុណ្ណោះ ។*

ខន្តី (Tolerance - Compassion)...

ខន្តី ជាធម៌មួយសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ជីវិត ។ ពេលគេធ្វើ បាបយើង ដោយអយុត្តិធម៌ បើយើងអាចទ្រាំបាននោះ យើងបានរំលោះ (ធ្វើឲ្យអស់) បាបកម្មពីពេលកន្លងមក បើយើងមិនបានរំលោះ (ធ្វើឲ្យអស់) បាបកម្មដែលយើងមានពីដើម (ជាតិមុនៗ) មកទេ តើពេលណាយើងបានជ្រះស្រឡះពីបាបកម្មទាំងនោះ ។ បាបសងទៅវិញ ដោយការទទួលបាបជាសំណង ដូចការជំពាក់ប្រាក់គេ បើយើងជំពាក់ ១០០ សងទៅគេវិញក៏ ១០០ ឬក៏អាចច្រើនជាងនោះទៀតក៏មាន (ការប្រាក់) ។

បើយើងតវ៉ា (ធ្វើប្រតិកម្ម- React) មិនព្រមសងទៅគេវិញទេ ពេលណាយើងបានអស់កម្មអាក្រក់របស់យើង យើងជាបុថុជ្ជន មធ្យោបាយមានតែមួយគឺ សងទៅគេវិញ យើងមិនអាចដឹងថា យើងជំពាក់អ្នកណាខ្លះទេ សងគេវិញទៅ បើយើងចាំមិនបាន ។

ការចម្រើនខន្តីនេះ គឺជាបុណ្យមួយធំណាស់ គួរតែសាកល្បងមើល៎ បើមិនដែលបានដឹង (នឹងមានចិត្តអាណិតពី

ពីអ្នកដទៃ) ។

ខន្តី ជាធម៌មួយ ដែលត្រូវមានធម៌ផ្សេងៗមកជួយ ឧបត្ថម្ភ ដូចជាសតិ មេត្តា វីរិយៈ ឧបេក្ខា និងកុសលធម៌ផ្សេងៗច្រើនទៀត ទើបខន្តីមានគ្រឹះ មានជំហរ មាំមួន ។ ធម៌ខន្តីនេះបញ្ជាក់នឹងគំនិតដែលយើងធ្លាប់មាន ដែលយើង ធ្លាប់គិតថា ត្រូវតែធ្វើតបវិញ ។

យើងមានធម៌ខន្តី ទើបយើងមានធម៌មេត្តា ហើយយើងមានមេត្តា ទើបយើងមានធម៌ខន្តីដែរ យើងមានចិត្តជាឧបេក្ខា ទើបយើងមានចិត្តខន្តី ហើយក៏យើងមានចិត្តខន្តី ទើបយើងមានចិត្តឧបេក្ខាកើត ។

មួយដែលសំខាន់ចោលមិនបាន គឺត្រូវមានសតិ (រឭកទាន់ ដឹងទាន់) មានចិត្តខន្តីព្រោះមានសតិ ។

ខន្តីសំខាន់ណាស់ យើងឈឺផ្លូវកាយហើយ ធ្វើឲ្យឈឺផ្លូវចិត្តទៀត តែបើយើងមិនឈឺចិត្តទេ កាយក៏ស្រាកអន់ឈឺបន្តិចម្តងៗ ។ ពេលយើងអង្គុយធ្វើសមាធិ ការចុកចាប់លើកាយ ក៏កើតមានឡើង បើចិត្តយើងមិនឈឺទេ កាយឈឺចាប់ក៏ស្រាកទៅបន្តិចម្តងៗ បើចិត្តយើងឈឺផងហើយ នៅសល់តែ ៥ នាទីយូរជូច ២ ម៉ោង ។

ពេលយើងអង្គុយធ្វើសមាធិ ចុកចាប់ដែលកើតនៅលើកាយ រសាយរលត់ជាត់ទៅវិញ ព្រោះចិត្តយើងមិនឈឺជាមួយ

ព្រោះយើងដឹងថាបន្ទិចនឹងអស់ទៅវិញ ។

ភាពពិតក្នុងព្រះធម៌ កាយដែលឈឺចុកចាប់ នៅតែចុកចាប់ដដែល មិនទៅណាទេ តែពេលចិត្តយើងមិនចុកចាប់មិនឈឺជាមួយ មិន Co - operated ជាមួយឈឺចុកចាប់ក្នុងកាយ ក៏ដូចជារសាយទៅណាអស់ ។

ករណីឈឺចុកចាប់លើកាយ (កន្ទែងណាមួយ) ពេទ្យឲ្យយើងប្រើ Tylenol, Advil មិនមែនថ្នាំនេះព្យាបាលទេគ្រាន់តែបង្ត្រាបសសៃ វិញ្ញាណ កន្ទែងឈឺ កុំឲ្យមានសកម្មភាព កុំឲ្យធ្វើការ ឲ្យស្ពឹក បន្ទយការឈឺចាប់ ។

ការពន្យល់នេះ ក្នុងគោលបំណងឲ្យមានចិត្តខន្តី ។ អ្នកមានប្រាក់ គេសង់សាលាធ្វើបុណ្យផ្តា ធ្វើកឋិន ដើម្បីបានបុណ្យ ឯយើងអ្នកគ្មានប្រាក់ អាចធ្វើបុណ្យបានដូចគេ គឺធ្វើចិត្តឲ្យមានខន្តី អ្នកណាជេរស្តីយើងយ៉ាងណា ក៏ធ្វើចុះកុំតបត ។

យើងធ្វើខន្តីបានល្អ កម្មពៀវេរាទាំងឡាយ ក៏ចេះតែអស់ទៅ ធម៌ខន្តី ជាធម៌ឈ្នះខ្លួនឯង ជាធម៌ឈ្នះចិត្ត ធម៌ ឈ្នះចិត្តចង់ បានបុណ្យច្រើនណាស់ ។

ធម៌ខន្តីនេះ ជាធម៌ឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ធម៌ចាញ់ចិត្តអ្នកដទៃដែលចង់ធ្វើបាបយើង តែយើងបានឈ្នះខ្លួនឯងដែលជាជោគ-ជ័យមួយធំណាស់ ។ បានរំលោះកម្មពៀរដែលយើងមានមកយូរហើយ បានបំពេញធម៌ខន្តីម្តងៗ យើងនឹងមានបីតិបាមោជ្ជ:

(ចិត្តរំកើប) ព្រោះជាមហាកុសល ។

បទពាក្យ ៧

ខុសគេលើយើងមិនអីទេ	***យើងខុសលើគេនោះគួរភ័យ***
ខុសកើតពីយើងមានរាល់ថ្ងៃ	***ទោសអ្នកដទៃកុំបីគិត*** ។
កម្មគេលើយើងគ្មានជារឿង	***កម្មយើងរឿងយើងគួរភ័យពិត***
ផលកើតពីកម្មតាមជាប់ស្អិត	***ផ្តល់ឲ្យជីវិតគ្រោះគ្រាំគ្រា*** ॥

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

“ ព្រះចន្ទភ្លឺចែសគេនិន្ទា
ភ្លៀងក្តៅរងាអ្វីទាំងអស់
តស៊ូក្រៀមក្រំមួបក្រៀមក្រោះ
នៅតែមិនអស់ពាក្យនិន្ទា ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បុណ្យ ...

បុណ្យ ជាអំពើល្អទាំងអស់ ដោយកាយក្តី ដោយវាចាក្តី ដោយចិត្តក្តី សុទ្ធតែបុណ្យទាំងអស់ ។

យើងនិយាយល្អទៅកាន់អ្នកដទៃ ក៏ជាបុណ្យ (បុណ្យដោយវាចា), យើងសំអាតផ្ទះរបស់យើង ភូមិយើង (បុណ្យដោយកាយ), យើងមានចិត្តស្រណោះ អាណិតអ្នកក្រគោកយ៉ាក ក៏ជាបុណ្យ (បុណ្យដោយចិត្ត) ។ បុណ្យនេះ ថាពិបាកធ្វើក៏បាន ថាងាយស្រួលធ្វើក៏បាន ការគោរពឪពុកម្តាយ សំដីវាចាល្អ ឱនលំទោនដោយគោរព មានចិត្តគោរព ស្រឡាញ់ក៏រាប់ជាបុណ្យ ។

ពិបាកធ្វើ ចំពោះអ្នកមិនធ្លាប់ធ្វើពីក្មេងមក តែស្រួលសម្រាប់អ្នកដែលឪពុកម្តាយអប់រំពីក្មេងមកបានល្អ ។

ការឲ្យទាន ៥០០០រ ដល់មនុស្សម្នាក់ដែលខ្វះខាត ជាការងាយសម្រាប់អ្នកសម្បូរប្រាក់ តែវាពិបាកសម្រាប់អ្នកគ្មានប្រាក់ដូចគ្នា ។ ងាយស្រួលក៏ចំពោះតែអ្នកយល់ថា គ្នាមិនអាចទៅរកអ្វីបាន ខ្វះមធ្យោបាយ តែពិបាកចំពោះអ្នកយល់ថា មានដៃមានជើងដូចគេដែរ ម្តេចក៏មិនខំរក ។

មនុស្សមានត្រចៀកធំ (ត្រចៀកកំប៉ាង) ច្រើនជាមនុស្ស មានអធ្យាស្រ័យ ចូលចិត្តស្តាប់ ចេះស្តាប់ពាក្យអ្នកដទៃ យក ពាក្យនោះមកពិចារណា មិនគិតថាពាក្យនោះ ជាពាក្យបន្ទុះ បង្អាប់ឬពាក្យពោលដោយចិត្តស្រឡាញ់ ទំយកចិត្តទុកជាក់ ។ ជាបុណ្យ ។

*នេះក៏ជាបុណ្យមួយដែរ ពាក្យចាស់ពោលថា "**រៀន ស្តាប់ ហើយរៀនស្តី**" ។ ពាក្យទូន្មានរបស់ឪពុក ម្តាយ ជីដូន ជីតា មិនសូវពីរោះសម្រាប់យើងៗជាអ្នកខុសទេ ម្នាក់ៗសុទ្ធតែ ស្រឡាញ់ខ្លួនឯង បើគាត់និយាយប្រាប់ដោយល្អ ថាខុសមិន ចង់ព្រមស្តាប់ ចង់តែថាត្រូវ ដូច្នេះទោះពាក្យទូន្មាននេះល្អយ៉ាង ណាក៏ដោយ យល់ថាជាពាក្យខុស នេះហើយ ពាក្យចាស់ថា រៀនស្តាប់ជាបុណ្យផ្លូវចិត្ត មានចិត្តទោរទន់ ព្យាយាមស្តាប់ ពាក្យទូន្មាន ។*

*ពាក្យថារៀនស្តី យើងត្រូវរៀនតាំងពីតូចទៅ នៅ សាលារៀនគ្រូ អ្នកគ្រូបង្រៀនគ្រប់ពេល ឲ្យសិស្សខំឆ្លើយ បាទលោកគ្រូ ចាទម៉ែ ម៉ែពិសាចាយទៀតទេ ? "**ភាសាជាឯក**" ពាក្យនិយាយ សំខាន់បំផុតនៅក្នុងសង្គម ក្នុងការទាក់ទងនឹង អ្នកដទៃ ក្នុងការរកទទួលទាន ។*

កុំយកសម្តីពីរោះ ពាក្យពីរោះ ទៅចោកបញ្ឆោតអ្នក ដទៃ នាំឲ្យមានចាបពីរយ៉ាង ចាបទីមួយសម្តីចោកប្រាស់ ចាប

ទីពីរ ចិត្តជាចោកច្រាស់ (គំនិត អាក្រក់) ។

បុណ្យកើតពីចិត្តមានធំៗណាស់ ជាបុណ្យធំលើសលប់

ក. ក្នុងសិក្ខាបទរបស់កម្មបថ ១០ មាន ៖

១. មិនរំពៃចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃ ;

២. មិនមានចិត្តគុំកួន ;

៣. មិនគិតថាខ្លួនឯងគិតត្រូវ ហើយប្រកាន់ថាត្រូវ ។

ខ. ក្នុងមគ្គសច្ចៈ មាន ៖

១. ចិត្តត្រិះរិះត្រូវ សម្មាសង្កប្បៈ;

២. ចិត្តយល់ដឹងត្រូវ សម្មាទិដ្ឋិ ;

៣. ចិត្តមានការដឹងទាន់ត្រូវ សម្មាសតិ ;

៤. ចិត្តនៅក្នុងសមាធិ សម្មាសមាធិ ;

៥. ចិត្តមានព្យាយាម សម្មាវាយាមៈ ។

គ. ក្នុងបារមី ១០ មាន ៖

១. ខន្តី ចិត្តអត់ធន់ ;

២. សច្ចៈ ចិត្តទៀងត្រង់ ;

៣. មេត្តា មេត្តាស្រឡាញ់មិនរើសមុខ ;

៤. ឧបេក្ខា ចិត្តជាកណ្តាល ចំពោះសត្វនិងសង្ខារ។

ចិត្តដែលជាបុណ្យ ក្នុងមនោកម្មទាំងអស់នេះ មិនពិបាកចំណាយច្រាក់ទេ លោកអ្នកអាចធ្វើបាន ធ្វើបានតែពិបាកណាស់ ។ ការអប់រំចិត្តនេះ ជាកិច្ចដែលម្នាក់ៗ ធ្វើបានដោយ

លំបាក បង្រៀនសត្វ បង្រៀនក្មេងនៅសាលារៀន ជារឿងងាយ តែបង្រៀនចិត្តខ្លួនឯងនេះ ជារឿងពិបាកណាស់ ។

ធ្វើបុណ្យដោយវាចាក្នុងកម្មបថ ១០ ៖

១. មិនពោលពាក្យ កុហកបោកប្រាស់ ;

២. មិនពោលពាក្យ ញុះញង់បំបែកបំបាក់ ;

៣. មិនពោលពាក្យ ជេរប្រទេចអ្នកដទៃ ;

៤. មិនពោលពាក្យ ផ្តេសផ្តាស ឡេះឡោះឥតប្រយោជន៍ ។

បុណ្យកើត ពីវាចានេះ ក៏មិនពិបាកអស់លុយ អស់ប្រាក់ដែរ ។ គ្រាន់តែប្រុងប្រយ័ត្នមានសតិក្នុងការនិយាយ និយាយកុំឲ្យខុស កុំឲ្យមានការប៉ះពាល់អ្នកដទៃ ។ ម្នាក់ៗគួរខំប្រឹងប្រែងបំពេញឲ្យបានច្រើន បុណ្យដែលកើតពីការនិយាយមិនពិបាកចំណាយប្រាក់ ចំណាយលុយទេ ។

បុណ្យដែលកើតពីកាយ ក៏មានច្រើនណាស់ដែរក្នុងសីល ៥ ៖

១. កិរិយាមិនបៀតបៀនជីវិតសត្វ ;

២. កិរិយាលួចបន្ទំទ្រព្យអ្នកដទៃ ;

៣. មិនប្រព្រឹត្តខុសកន្ធងនឹងប្រពន្ធ កូនអ្នកដទៃ ។

បុណ្យដែលជាកាយកម្មនេះ មាននៅក្នុងសីល ៥ ដែលយើងម្នាក់ៗត្រូវបំពេញជាចាំបាច់ ជាជាប់ខាត នេះជាបុណ្យ

ដែលឲ្យយើង ជួបតែសេចក្តីសុខចម្រើន សម្រាប់ជីវិតយើង សម្រាប់ជីវិតអ្នកជំទៃ សម្រាប់សង្គមជាតិ ។

បុណ្យដែលបានអធិប្បាយមកនេះ ជាបុណ្យមិនចាច់ប្រើលុយកាក់ ច្រាក់កាសទេ បុណ្យធ្វើឲ្យយើងមិនពិបាកធ្វើគគ្រឹកគគ្រេងទេ ជាបុណ្យស្ងាត់ៗ បុណ្យបែបនេះព្រះពុទ្ធសាសើរជួច បុណ្យដាក់ចាត្រមុខផ្ទះរាល់ថ្ងៃ ។

បើបានធ្វើបុណ្យបានល្អហើយ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្ត ឱកាសនោះ គួរឧទ្ទិសបុណ្យដែលបានធ្វើនោះជូនដល់អ្នកមានគុណទាំងឡាយ ។ យើងបានបុណ្យម្តងទៀត បុណ្យមួយទៀត គឺ **កតញ្ញុកតវេទីបុណ្យ** ។

“ កុំមើលអ្នកផ្សេងក្រៅពីខ្លួន
គិតគួរថែឆួនស្ងួនរក្សា
រឿងខ្លួនឯងវិញប្តូរប្តេជ្ញា
សីលទានរក្សាការសុចរិត ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

កម្ម (Action)...

កម្ម *ជាភាសាបាលី ប្រែថាអំពើ ធ្វើ ។*

កម្មអាក្រក់ អំពើអាក្រក់

កម្មល្អ អំពើល្អ

*ខ្មែរយើង យកពាក្យ "**កម្ម**" មកប្រើជាទូទៅ ថា "**កម្ម**" ជាអំពើអាក្រក់ ។ ក្នុងនេះពិការពីកំណើត ព្រោះមានកម្ម ធ្វើ ម្តេចគ្នាមានកម្មពីកំណើត ទើបកើតមកជាកូនអ្នកក្រ ។*

*ក្នុងពុទ្ធសាសនា កម្មជាកត្តា ជាប្រភព ជាហេតុធំបំផុត ក្នុងការតាក់តែង ការរៀបចំឧបត្ថម្ភជីវិតមួយៗក្នុងវដ្តសង្សារ ។ ពុទ្ធសាសនា ជាសាសនា "**កម្ម-ផល**" មិនមែនជាសាសនាបន់ស្រន់ដូចព្រហ្មញ្ញសាសនា (Hindu) និង (Christian) សាសនាព្រះយេស៊ូទេ ។*

ក្នុងពុទ្ធសាសនា មានកម្មដែលចេញពីប្រភព ៣ យ៉ាង ៖

១. មនោកម្ម កម្មកើតពីចិត្ត ;

២. វចីកម្ម កម្មកើតពីការនិយាយ ;

៣. កាយកម្ម កម្មកើតពីកាយ ។

១. **មនោកម្ម**

មនោកម្មនេះមានច្រើនយ៉ាងដែលចេញពីចិត្ត ដោយចិត្តមានច្រើនយ៉ាងច្រើនបែប ព្រះពុទ្ធព្រះអង្គបានចែកចេញជាចេតសិក ជាចង្កោមរបស់ចិត្ត ។

ចេតសិក ជាចង្កោមធំៗមានចំនួន ៥២ ៖

*ក. **អញ្ញសមនាចេតសិក** ១៣*

*ខ. **អកុសលចេតសិក** ១៤*

*គ. **សោភណចេតសិក** ២៥*

ចេតសិក មានសកម្មភាពផ្សេងៗគ្នា ៖

១. កើតព្រមជាមួយចិត្ត ;

២. រលត់ព្រមជាមួយចិត្ត ;

៣. មានអារម្មណ៍ដូចគ្នានឹងចិត្ត ;

៤. អាស្រ័យនៅជាមួយនឹងវត្ថុ ដែលចិត្តអាស្រ័យនៅ។

*ដូច្នេះ “**កម្ម**” ដែលកើតពីចិត្តនេះ មានច្រើនយ៉ាងច្រើនបែបណាស់ ព្រោះចិត្តមានច្រើនយ៉ាង ។*

***សំណួរ**. ចុះចិត្តគ្មានដៃ គ្មានជើង គ្មានមាត់ ហេតុអ្វីក៏ចិត្តចេះធ្វើកម្មបាន ?*

***ចម្លើយ**. នៅក្នុងសិក្ខាបទរបស់សីល ៥ កាយនិងវាចាជាអ្នកធ្វើសោះ តែសីលហាមទៅលើចិត្ត គឺទៅលើចេតនា ។*

*ខ្ញុំព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺ **ចេតនាជាហេតុ** វៀចាកកិរិយាធ្វើសត្វមានជីវិតឲ្យធ្លាក់ចុះកន្លងគឺសម្លាប់*

សត្វ ។

នៅក្នុងកម្មបថ ១០ ក៏ឃើញថាចេតនានេះ សំខាន់ណាស់ក្នុងការប្រព្រឹត្តកិច្ចការទាំងពួង ដែលកាយនិងវាចាជាអ្នកធ្វើសោះ ។

ក្នុងពុទ្ធសាសនា មនោកម្មនេះ ជាផ្នែកមួយធំណាស់សម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ។ បើមនោកម្មនេះទន់ជ្រាយ មិនរឹងជំហរទេ អ្វីក៏ដោយ (ក្នុងការប្រតិបត្តិ) គ្មានគ្រឹះ គ្មានលំនឹង គ្មានបង្គោលទាំងអស់ ។

ដូច្នេះហើយបានជាការរក្សាសីល ដែលបានបរិសុទ្ធល្អពីងផ្អែកទៅលើសមាធិ ព្រោះសមាធិអាចចូលដល់ចិត្ត ។

- *តណ្ហានិងឧបាទាន ជាបាបកម្មធំបំផុត កិលេសទាំងពីរនេះឯងដែលជាចៅហ្វាយរបស់មនោកម្ម តណ្ហា និងឧបាទានជាចៅហ្វាយសម្លុត គម្រាមចិត្ត ពេលមនុស្សសត្វគ្រប់រូបចាប់បើកភ្នែក ។ សូមពិចារណា ។*
- *ពីរនេះហើយ ជាមេបញ្ជាការមនោអកុសល វាដឹកនាំឲ្យមនុស្ស សត្វធ្លាក់នរក ជាប់គុក បែកក្បាល ទឹកភ្នែកបាបកម្មទាំងឡាយ ត្រូវសិក្សារកហេតុ រកឫស រកកំណើតរបស់វា រំលត់វាឲ្យបានមុនវានាំឲ្យកើតជាកម្មដោយកាយ និងដោយវាចា ។*
- *តណ្ហានិងឧបាទាន ជាកម្លាំងរបស់ធម្មជាតិ ដែលគ្រប់*

មនុស្ស សត្វមាន ដូច្នេះធម្មជាតិបង្កើតមនុស្សបាន ធម្មជាតិ ក៏ត្រូវតែមានកម្លាំងត្រួតត្រាមកលើមនុស្សដែរ តាំងពីឲ្យស្លាប់ ស្លាប់ហើយអ្វីដែលនៅសល់ ធម្មជាតិអាចចាត់ចែងឲ្យកើត កើតហើយ ក៏នៅតែត្រួតត្រាតទៅទៀត ។

- *មោហៈចេតសិក ជាចេតសិកចេញពីចិត្តមោហៈ ជាមនោកម្មអាក្រក់ ។*

២. **វចីកម្ម**

*កម្មតាមផ្លូវវាចា កម្មនេះសំខាន់ណាស់ ដូចពាក្យបុរាណពោលថា “**មនុស្សយកសម្តី ដំរីយកភ្នុក**” សុភាសិតខ្មែរមួយទៀតពោលថា “**សម្តីជាឯក លេខជាទោ**” ។*

*មនុស្សភាគច្រើន មានបាបពីសម្តី (**ខុសពីសម្តី**) តែគ្រប់គ្នាមិនសូវជាយកចិត្តទុកដាក់រឿងសម្តីទេ សម្តីមួយម៉ាត់ឲ្យគេស្រឡាញ់ មួយម៉ាត់ឲ្យគេស្អប់ បើនាបជាក់ យកនាបជួស បើសម្តីហួស ខូចប្រយោជន៍ ។ នៅក្នុងកម្មបថ ១០ កាយកម្មមាន ៣, មនោកម្មមាន ៣ ឯវចីកម្មវិញមានដល់ទៅ ៤ ឯណោះ ខុសច្រើន បាបច្រើន ច្រើនតែមកពីសម្តី មិនសូវនិយាយច្រើន ខុសក៏មិនសូវច្រើន បាបក៏មិនសូវច្រើន ។*

៣. **កាយកម្ម**

ជាកម្មដែលធ្វើដោយកាយ កម្មនេះក៏មានច្រើនណាស់ដែរ អ្វីៗដែលឃើញ មានជាសកម្មភាព ព្រោះតែកាយកម្ម

ព្រោះកាយអ្នកធ្វើ ។

ក្នុងពុទ្ធសាសនា មនោកម្ម វចីកម្ម កាយកម្មទាំង ៣ នេះ ជាអ្នកធ្វើសកម្មភាពជាបាបឬជាបុណ្យ ជាផលដែលមកពីមុន និងសម្រាប់ធ្វើឲ្យមានផលទៅមុខទៀត ជាំស្វាយ បានស្វាយ ជាំដូង បានដូង ។

បើបានឃើញទារុណកម្មលើមនុស្សណាម្នាក់ហួសហេតុ (គេធ្វើបាបខ្លាំងណាស់) ក៏គួរសង្វេគនឹកដល់ថា អ្នកនោះពីដើម ក៏ធ្វើបាបគេខ្លាំងដែរ ទើបបានទទួលបែបនេះ ។

ឃើញកូនសម្លាប់ឪពុក បើតាមច្បាប់របស់កម្ម-ផល ក៏មិនជារឿងអ្វីប្លែក ព្រោះពីដើម គាត់ជាឪពុកក៏ឃោរឃៅណាស់ដែរ (រឿងអ្វីមួយ) ទើបគាត់ទទួលបែបនេះ ។ ខ្លះកើតមកគ្មានដៃ គ្មានជើង រស់នៅពិបាករហូតស្លាប់ នេះមកពីមានបាប ពីដើមមក មិនដឹងជាគាត់ធ្វើអ្វីយ៉ាងណា លើអ្នកណាដូច្នេះគួរកុំឡើយ សាងអំពើបាប ទំតែកសាងរឿងល្អឲ្យបានច្រើន ចិត្តចង់ធ្វើបាប ប្រាប់ខ្លួនឯងថា កុំ! កុំ! កុំធ្វើ! ។

កុំព្រមអត់សីលខ្លួនឯង
ដោយសារតែមុខរបរចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួននិងជីវិតកូនឲ្យសោះ ។

ដោយអគ្គបណ្ឌិត **ប៊ុត សាវង្ស**

សីលច្រាំ ...

សុខព្រោះយើងរក្សាសីល សុខព្រោះអ្នកនៅជុំវិញយើង ឲ្យសុខយើង មានប្តីប្រពន្ធ កូន ឪពុកម្តាយ បងប្អូន ។

បើឲ្យទុក្ខមានដល់គេ គេនឹងឲ្យទុក្ខមកយើងវិញ នេះជាច្បាប់របស់ធម្មជាតិ មិនថា ជាសាសនា ឬសង្គមណាទេ ឯច្បាប់របស់ប្រទេសក៏ដូចគ្នា ។

សីល ៥ មានប្រយោជន៍សម្រាប់យើងណាស់ ប្រព្រឹត្តខុសនឹងសីល ៥ គ្មានទេសេចក្តីសុខ ហើយទុក្ខនោះ ក៏មិនចាំបាច់ទៅជាតិក្រោយដែរ ត្រូវតែទទួលភ្លាមៗដែរ លួចគេមិនយូរទេ បោកប្រាស់គេ ក៏មិនយូរដែរទទួលភ្លាមៗ ។

*បើបោកប្រាស់មនុស្សម្នាក់បាន ហើយបែរជាសប្បាយទៅវិញ ព្រោះបានប្រាក់ បានរបស់ (គ្មានវិប្បដិសារី) មនុស្សនោះនឹងធ្វើទៀត ។ អ្នកខ្លះស្រែកឧទានថា “**ខ្ញុំពិបាកវេទនាជាងគេណាស់ !**” ពីមុនមក អ្នកទទួលបាបនេះ ក៏ឲ្យគេមានទុក្ខខ្លាំងណាស់ដែរ ។ កុំចង់កើតជាមនុស្សគ្មានទុក្ខ ពាក្យចាស់លោកបានពោលថា “**មានរូប មានទុក្ខ**” ។*

កុំឃើញអ្នកខ្លះខូចណាស់ គ្មានទេសីល គ្មានទេធម៌

មេត្តា តែគេបានទទួលតែសេចក្តីសុខសប្បាយរហូត មិនមែនទេ ច្រឡំទេ ពីដើមមិនសូវមានមនុស្សទៅវត្តនៅថ្ងៃសីលទេ ការធ្វើបុណ្យទានពីដើម មិនសូវច្រើនដូចសព្វថ្ងៃទេ សព្វថ្ងៃមនុស្សខូចក៏ច្រើន មនុស្សធ្វើបុណ្យធ្វើទានក៏ច្រើន ព្រោះអ្នកបានយល់ពីបាបបុណ្យ បានឃើញផ្ទាល់ខ្លួនឯង ។

យើងធ្លាប់ដឹង ធ្លាប់ឮថា ប្រទេសឥណ្ឌា សម្បូណ៌អ្នកក្រសុំទាន តែនៅប្រទេសឥណ្ឌា បើមានគោមេ គេមិនហ៊ានប្រើទេ ទោះបីវានៅជាមួយ ឬវាទៅឯណាក៏ទៅចុះ គេមិនហ៊ានធ្វើបាបវាទេ ។ គោមេដើរពាសពេញស្រុក ពេញទីក្រុង ជាបញ្ហាច្រើនដល់អ្នកផង បើនៅស្រុកខ្មែរ ច្បាស់ជាគ្មានសល់ទេ គ្រាន់តែឆ្កែឥឡូវស្ងាត់កូមិ (មិនសូវឮព្រុស) ។

ដើម្បីសីលបរិសុទ្ធ ត្រូវមានសមាធិ ចាណាតិបាត មិនជាប់ មិនជ្រុះ មិនខូច ព្រោះចិត្តមានធម៌មេត្តា មិនចង់បានរបស់អ្នកដទៃ ព្រោះយល់ថា គេស្រឡាញ់ទ្រព្យរបស់គេ ជាងយើងដែលចង់បានរបស់គេទៅទៀត ។

@ មនុស្សយើង សំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ។

អគ្គបណ្ឌិត **ប៊ុត សាវង្ស**

វដ្តសង្សារ ...

បើថ្ងៃនេះមាន ថ្ងៃស្អែកក៏មាន បើស្អែកមាន ម្សិលមិញ ក៏មាន បើជាតិនេះមាន ជាតិពីមុនៗក៏មាន ជាតិទៅមុខទៀត ក៏មាន ។

ព្រះពុទ្ធ ទ្រង់ព្រះនាមថា វិជ្ជាចរណសម្បន្នោ ព្រោះព្រះអង្គបរិបូណ៌ដោយវិជ្ជា ៣, វិជ្ជា ៨ និងចរណៈ ១៥ ព្រះអង្គអាចដឹងពីជីវិតរបស់សត្វ កើតមកពីណា នឹងទៅកើតនៅឯណា និងជាតិកំណើតរបស់ព្រះអង្គគ្រប់ៗជាតិ ដែលមានឈ្មោះថា បុព្វេនិវាសានុសតិញ្ញាណ ។

ជីវិតរបស់យើងគ្រប់គ្នា តែងមានជិតជាប់នឹងបាបនិងបុណ្យ មួយជាតិៗច្រើនណាស់ ប្រៀបបាបនឹងការអូសកន្សែងសមួយកាត់វាលខ្សាច់ កាត់កក់ កាត់ភ្លៀង កាត់ថ្ម កាត់ព្រៃ ត្រូវបានជាប់ប្រឡាក់ បានលាងខ្លះ ប្រឡាក់របស់ (ខ្សាច់ កក់) ប្រឡាក់ពណ៌ (ពណ៌ខ្មៅ ពណ៌ស) គ្រប់បែបយ៉ាង ។ ប្រឡាក់នេះ តាំងពីជាតិទី ១ ក្នុងវដ្តសង្សារ និងមិនដឹងប្រឡាក់អ្វីទៀតទៅជាតិមុខ មិនដឹងជាប៉ុន្មានជាតិទៀត ? ។

ពេលស្លាប់ម្តងៗ ស្លាប់តែរូបដែលវិញ្ញាណអាស្រ័យនៅ

តែបាបនិងបុណ្យត្រូវតែជិតជាប់បន្តែម និងជាតិពីមុនៗមក ស៊ីសង្វាក្នុងជាតិជាបន្តទៅទៀតគ្មានទីបញ្ចប់ ។

បុណ្យនិងបាបនេះ មាននៅក្នុងការកត់ត្រា សរុបបញ្ចូលទុក (Record) សម្រាប់រៀបចំជីវិតទៅមុខទៀត ។

ប្រទេសជឿនលឿន មានក្រសួងនគរបាល និង D.M.V សម្រាប់កត់ត្រារបាយការណ៍ពីអ្នកបើកបរដូចជា មាននគរបាលពិន័យប៉ុន្មានដងគ្រោះថ្នាក់ប៉ុន្មានដង (យើងខុសឬគេខុស) បើខុសច្រើនដងត្រូវបង់ការជានារ៉ាប់រង (Insurance) ថ្លៃជាងអ្នកបើកបរខុសតិច ។

ទោះបីអ្នកបើកបរផ្ទាស់ប្តូររថយន្តប៉ុន្មាន ក៏មិនគិតទេ មនុស្សស្លាប់ប៉ុន្មានដង ក៏ស្លាប់ទៅ អាក្រក់និងល្អ បុណ្យនិងបាបដែលបានធ្វើមិនបាត់បង់ទេ ។

វដ្តសង្សារនេះ ទោះបីជីវិតពិបាកនៀយណាយយ៉ាងណា យើងនៅតែស្រឡាញ់ ។ កាលពីក្មេងមិនដឹង មិនស្គាល់ទេបាបបុណ្យ គិតតែត្រង់ណាសប្បាយ សំដៅត្រង់នោះ ចាស់ទើបដឹង តែហួសពេលបាត់ (ធ្វើរួចបាត់) ។

បុណ្យខ្លះ បាបខ្លះ ៤-៥ ជាតិមកហើយ មិនទាន់មានឱកាសឲ្យផល នៅជំពាក់ដល់សព្វថ្ងៃ...

ពុទ្ធោអើយ!!! ភ័យណាស់ ជាតិទៅមុខទៀត ខ្ញុំអាយុប៉ុណ្ណេះហើយ ប្រហែលជាកម្មអាក្រក់ណាមួយខ្ញុំត្រូវទទួលដល់

ខ្ញុំអាយុ ៦០-៧០ ក៏មិនដឹង ???

មិនអាចដឹងបានទេ មានតែម្ចាស់ កុំធ្វើបាប ទំសន្សំអ្វីជាបុណ្យ ធ្វើចិត្តឲ្យស្អាត ចិត្តណាអាក្រក់ ទំព្យាយាមលះបង់ចេញ មានបាបហើយ ទំធ្វើបុណ្យឲ្យច្រើន មានបុណ្យច្រើនហើយ ទំឲ្យតែតែមានច្រើនទៀត ។

កុំប្រមាទ (កុំធ្វេសប្រហែស) យើងទទួលទានបាយពីរឬបីដងក្នុងមួយថ្ងៃសម្រាប់រូបកាយយើង ឯចិត្តរបស់យើងក៏ត្រូវការ មេត្តាសម្រាប់ចិត្ត ខន្តីសម្រាប់ចិត្ត ឧបេក្ខាសម្រាប់ចិត្ត សតិសម្រាប់ចិត្ត សមាធិសម្រាប់ចិត្ត សីលសម្រាប់ចិត្ត សច្ចៈសម្រាប់ចិត្ត ។ល។ និង។ល។ . . . ច្រើនណាស់ដែលជាអាហារសម្រាប់ចិត្ត ទំឡើងធ្វើបុណ្យឲ្យចិត្តឲ្យបានច្រើន ។

លោកអ្នកកសាងកុដិ សាលាព្រះវិហារ ថាជាបុណ្យធ្ងន់លើទាន ត្រូវទំថែមបុណ្យឲ្យចិត្តទៀតឲ្យបានច្រើន បុណ្យផ្លូវចិត្ត ច្រើនជាបុណ្យធ្វើឲ្យយើង ជាការអប់រំខ្លួនឯង វដ្តសង្សារវែងឆ្ងាយណាស់ បើអាចធ្វើល្អបាន ធ្វើទុក សន្សំបុណ្យទុក ។ គ្រប់សាសនាមានហានសួគ៌ ហាននរក ព្រោះតែរឿងកើតស្លាប់ស្លាប់កើតនេះឯង បើស្លាប់ហើយចប់នោះគ្មានទេសាសនា ។

ឋានសួគ៌ ឋាននរក...

តាំងពីយូរយារណាស់មកហើយ សង្គមនីមួយៗតែងមានសាសនា សាសនានីមួយៗតែងមានការដឹកនាំផ្សេងៗដើម្បីឲ្យមានបរិស័ទច្រើន ឬដើម្បីជួយបរិស័ទឲ្យបានសេចក្តីសុខ ឲ្យបានសុខចម្រើន ។

អ្នកខ្លះទោះបីមានសាសនាជាហូរហែ ក៏មិនជឿលើសាសនាណាមួយឡើយ ជឿលើខ្លួនឯងថា បើមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន ច្បាស់ជាមានសេចក្តីសុខ ខ្លះជឿថាបើមានអាវុធល្អៗសម្រាប់ការពារខ្លួន នឹងអាចមានសេក្តីសុខ ខ្លះជឿថាបើមានបក្សពួកធំៗគ្រាក់ៗ (មានខ្នង) នឹងមានសេក្តីសុខ មិនអាចមានអ្វីមកប៉ះពាល់បាន ។

គ្រប់សាសនា តែងនិយាយពី ឋានសួគ៌ ឋាននរក បុណ្យ និងបាប លទ្ធផលរបស់កម្មល្អ ត្រូវឡើងឋានសួគ៌ពេលស្លាប់ទៅ ផលរបស់កម្មអាក្រក់ ត្រូវធ្លាក់ទៅឋាននរក ។ ព្រះពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់ទេសនាញឹកញាប់ មិនឲ្យអ្នកណាម្នាក់ជឿលើព្រះអង្គ ខ្វះការពិចារណាទេ សទ្ធាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាជាជំនឿកើតពីបញ្ញា បើឮគេថា ឬគេប្រាប់ថា ២+ ២ = ៥ ក៏

ត្រូវតែយកម្រាមដៃ ២ បូកនឹងម្រាមដៃ ២ ទៀត ហើយរាប់មើល បើឃើញថាមាន ៥ មែន ជឿគេទៅចុះមិនខុសទេ ព្រោះបានបញ្ជាក់មើលហើយ ។

បញ្ហាហានសូត្រ ហានរក ក្នុងពុទ្ធសាសនានេះ មិនមែនចាំតែធ្លាក់នរកទើបយើងខ្លាចបាបនោះទេ មិនមែនម៉ែប្រាប់ថាកូនកុំយំខ្លាចឆ្មាអោង ! ទើបយើងឈប់យំនោះទេ រឿងធ្វើអ្វីខុស អ្វីខូច យើងត្រូវតែជៀសវាង យើងខំធ្វើខ្លួនឲ្យល្អ មិនមែនដោយសារយើងខ្លាចធ្លាក់នរកទេ ។ ធ្វើខុស ធ្វើខូច មិនមែនទទួលទុក្ខតែយើងម្នាក់ទេ អ្នកជុំវិញខ្លួនយើង ប្តីប្រពន្ធ កូនចៅ ក៏ទទួលរងទុក្ខដូចយើងដែរ ។

ជីវិតរស់នៅប្រកបដោយធម៌ ដោយសីល ជាជីវិតសុខសាន្ត ទាំងខ្លួនយើង ទាំងគ្រួសារ សុខនេះក៏មិនមែនតែបច្ចុប្បន្នទៅថ្ងៃមុខក៏សុខ ទៅជាតិក្រោយក៏សុខ ។ ជីវិតទ្រុស្តសីល ប៉ះពាល់ប្តីប្រពន្ធកូនគេ ទទួលទុក្ខទាំងខ្លួនយើង គ្រួសារយើង សង្គមយើង ពូជពង្សយើង ។ ទោសរបស់បាបកម្មសម្លាប់គេ ខុសទាំងច្បាប់រដ្ឋ ច្បាប់សាសនា ច្បាប់មនុស្សធម៌ សីលធម៌ អ្នកសម្លាប់គេ មានវិប្បដិសារីរហូតមួយជីវិត គ្រួសារអ្នកស្លាប់ទទួលរងទុក្ខខ្លោចផ្សា ស្តាយស្រណោះរហូតស្លាប់ ។

ទោសទុក្ខភ័យដែលយើងគួរខ្លាច មិនមែនព្រោះតែខ្លាចធ្លាក់នរកទេ ទោសមានទុក្ខភ្លាមៗដែលយើងគួរខ្លាច គួរចៀស

វាង គួរខំរក្សាសីល រៀនធម៌អាថ៌ ដើម្បីបានចៀសផុតពីទុក្ខភ័យ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានហាន ៣ យ៉ាង ៖

១. ហានសួគ៌ ឬហានលើ

ហានទេវតា ៦ ជាន់ ព្រហ្ម ២០ ជាន់ (ទាំងអស់ ២៦ ជាន់)

២. ហានកណ្តាល ឬហានមនុស្ស

ហានមនុស្សមាន ១ ជាន់

៣. ហាននរក (ហានក្រោម)

ថ្នាក់ក្រោមមាន ៤ ជាន់

បូករួមទាំងអស់មាន ៣១ ជាន់ ។

នៅក្នុងប្រជានបទនេះដែរ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសូមបញ្ជាក់ពីនិព្វានដែរ ដែលជាខ្លឹមសាររបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ។ និព្វានឆ្ងាយផុតកពទាំង ៣ មាន កាមកព រូបកព និងអរូបកព និព្វានគ្មានដំណើរវិលកើត ស្លាប់ទៀតទេ និព្វានសូន្យចាកអត្តា ដែលនាំឲ្យកើតទៀត និព្វានអស់បច្ច័យឲ្យមានជីវិតទៀត និព្វានសូន្យឈឹងអស់តំណជីវិត ។

“ ជីវិត គឺគុកធំ ”

ដោយអគ្គបណ្ឌិត **ប៊ុត សាខង្ស**

កម្មដោយអចេតនា...

នៅក្នុងធម៌វិន័យព្រះពុទ្ធសាសនា មានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ ដែលអាចដឹងថា កម្មណាដែលទទួលបាប កម្មណាដែលមិនបាប ។

ក្មេងខ្លះចាប់ពីកើតមករហូតដល់អាយុ ៣ ឬ ៤ ឆ្នាំ កាចរករឿងឪពុកម្តាយ ដូចធ្វើបាបឪពុកម្តាយខុសគេខុសឯង តែពេលក្មេងនោះអាយុបាន ៥ ឬ ៦ ឆ្នាំ ប្តូរចេះស្គាល់ខុសស្គាល់ត្រូវ ចេះជួយឪពុកម្តាយ ស្តាប់ឪពុកម្តាយគួរជាទីស្រឡាញ់ ។

ក្នុងសិក្ខាបទរបស់បាណាតិបាត (សីលប្រាំ) ថា ***"ខ្ញុំព្រះករុណា សូមសមាទាននូវសិក្ខាបទ គឺចេតនាជាហេតុ វៀរចាកកិរិយាធ្វើសត្វមានជីវិត ឲ្យធ្លាក់ចុះកន្លងគឺសម្លាប់សត្វ"*** ។ ដូច្នេះ ចេតនានេះ មានសកម្មភាពមួយធំណាស់ក្នុងការធ្វើបាប (បាណាតិបាត) ។

យើងយកអង្គរបស់បាណាតិបាត មកពិនិត្យវិញម្តង ។

១. សត្វមានជីវិត ;

២. ដឹងថាសត្វមានជីវិត ;

៣. គិតនឹងសម្លាប់ ;

៤. ព្យាយាមនឹងសម្លាប់ ;

៥. សត្វស្លាប់ដោយព្យាយាមនោះ ។

អង្គទី ១ និងអង្គទី ២ គ្មានចេតនាណាមួយឲ្យចង់សម្លាប់ទេ ដូច្នេះបើទទួលបាប មាននៅក្នុងអង្គទី ៣, ទី ៤ និងទី ៥ ។

*នៅក្នុងបិដក មានរឿងជាហូរហែ ព្រះចក្ខុបាលត្ថេរដោយព្រះអង្គខ្វាក់ព្រះនេត្រ ព្រះអង្គនិមន្តជាន់មេក្លៀងស្លាប់អស់ជាច្រើន ។ ព្រះសង្ឃលើកសំនួរនេះដល់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ព្រះអង្គទ្រង់បានឆ្លើយថា៖ **"ព្រះចក្ខុបាលត្ថេរទ្រង់សម្រេចជាព្រះអរហន្តហើយ ព្រះអង្គគ្មានចេតនាសម្លាប់សត្វទៀតទេ ព្រះអង្គមិនទទួលបាបទេ ព្រះអង្គមានត្រឹមតែព្រះកិរិយាប៉ុណ្ណោះ ។"***

*មានរឿងព្រះសង្ឃដេរចីពរ ។ ដោយព្រះអង្គមានវ័យចាស់ ព្រះអង្គដេរចីពរ ប៉ះត្រូវសង្កើចមួយស្លាប់មួយរំពេច ពេលព្រះអង្គទទួលវិញពីព្រាន ក៏ដូចគ្នា ។ ព្រានធ្វើដំណើរចេញទៅប្រមាញ់សត្វ ពេលឃើញព្រះសង្ឃនិមន្តមកចំពីមុខ លើផ្លូវតែមួយក៏នឹកឃើញថា **"បើអញកាន់ច្បូក[1]នេះនៅដៃ ជាការមិនសម គួរតែបោះច្បូកនៅនឹងដៃនេះទុកក្នុងគម្ពោតព្រៃខាងមុខនេះសិន"** ។ ឯព្រះសង្ឃក៏មានព្រះទ័យគិតថា **"អាត្មាអញគួរតែពួនក្នុងគម្ពោតព្រៃខាងមុខនេះសិន ទម្រាំព្រានធ្វើដំណើរទៅផុត" ។***

---

(១) ច្បូក ឧបករណ៍សម្រាប់សម្លាប់សត្វ ។

ហេតុនិងបច្ច័យនេះ ធ្វើឲ្យព្រះសង្ឃសុគត ដោយសារ ច្បូកបស់ព្រាន ។

គ្រោះថ្នាក់រថយន្តខ្លះ អ្នកបើកបរប្រយ័ត្នណាស់ គ្មាន ចេតនាចង់ឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទេ តែគ្រោះថ្នាក់វត់មកជួប ចៀស មិនផុត ជួនកាលអ្នកបើកបរផ្សេងទៀតទេ ដែលបណ្តែត-បណ្តោយធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់រថយន្តគាត់ ។

នៅក្នុងពុទ្ធសាសនា ផ្នែកមហាយាននិងវាច្រាយាន (Vajrana Yana) [1] *គេមិនទទួលទានសាច់សត្វជាអាហារទេព្រោះ ជាហេតុ មានចេតនាដល់ការប្រមាថជីវិតសត្វ ។*

បើពិសាសាច់សត្វប្រកបដោយចេតនា ត្រូវការរស ឆ្ងាញ់ពីសាច់សត្វ ឬពិសាដោយរីករាយ ឬព្រោះឃ្លានសាច់ សត្វ ជាបត្រូវតែមាន ។

បើពិសាម្ហូបគ្មានសាច់ តែពេលពិសាចិត្តប្រាថ្នារករស ឆ្ងាញ់របស់សាច់សត្វ (ឃ្លានសាច់នេះ ឃ្លានសាច់នោះ) ជាប នៅតែមាន ។

ទោះបីពិសាតែសាច់ដែលព្រះទ្រង់អនុញ្ញាត តែចិត្តនៅ តែរកឆ្ងាញ់ គ្រួចចៀន ស្ងោរជ្រក់ត្រីរ៉ស់ ពងទាកូន. . . ។ល។ ជាបនៅតែជាប ព្រោះមានចេតនា ទោះមិនបានសម្លាប់ក៏ដោយ

---

(១) វាច្រាយាន, វជ្រយាន, ពេជ្រយាន

តែបាបនោះស្រាល ។

ពុទ្ធបរិស័ទខ្លះ ពេលពិសាបាយនិយាយធ្លើយឆ្លងគ្នាតែពីសាច់នេះឆ្ងាញ់ សាច់នោះឆ្ងាញ់ ដែលធ្វើឲ្យចេតនាប៉ះពាល់ដល់បាណាតិបាតមិនខាននឡើយ ។

« កុំពាល់កុំប៉ះប៉ងបៃតី
មានកូនមានប្តីមានគ្រួសារ
ផ្តួចផ្តើមផ្តេសផ្តាសនាំវេទនា
កម្មពៀរវេរាចាញ់កិលេស ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បុណ្យ និង ចាប...

ស្លាប់ ជាហេតុមួយចាត់បង់ធំបំផុត ការចាត់បង់នេះមានតែម្តងគត់ក្នុងនាកជីវិត អ្នកស្លាប់ ត្រូវចាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិទាំងអស់ដែលខ្លួនមាន ព្រាត់ប្រាសទាំងប្តី ប្រពន្ធ កូន ឪពុកម្តាយ ។

អ្នកស្លាប់ទៅ ទោះបីគេយករូបដែលដេកស្អកស្តឹង ទៅដុត ទៅកប់ ក៏កម្មអាក្រក់ ឬកម្មល្អនោះ មិនចាត់មិនឆេះទៅជាមួយទេ បុណ្យនិងចាប ត្រូវទៅជួបជុំជាមួយបុណ្យនិងចាបពីជាតិមុនៗ ដែលមិនទាន់ឲ្យផល ។

ចុងភៅបានទំពាំងថ្លឹល្អ ក៏ចង់ស្រូបហើរ តែល្ងាចនេះអ្នកមិនចូលចិត្តទំពាំងមានច្រើន ចុងភៅទុករកមុខម្ហូបស្អែកព្រឹកស្អែក ។

អ្នកជិតស្លាប់ម្នាក់នេះមានចាបច្រើនណាស់ តែពេលគាត់ជិតស្លាប់ គាត់មានចិត្តជ្រះថ្លានឹងបុណ្យទាន ចិត្តគាត់នៅជាប់ជំពាក់នឹងអ្វីជាអំពើល្អ គាត់ត្រូវទៅបដិសន្ធិកន្លែងល្អសិនឯចាបទុកដោះស្រាយនៅពេលក្រោយ ។

អ្នកខ្លះពីក្មេងដល់ពាក់កណ្តាលជីវិត គ្មានសេចក្តីសុខ

ទេ តែចាប់ពីពាក់កណ្តាលជីវិតដល់ថ្ងៃស្លាប់ បានទទួលសេចក្តីសុខ មានសិរីមង្គលច្រើន ។

អ្នកខ្លះ ពីក្មេងដល់អាយុ ៣០ ឆ្នាំ ជីវិតល្អប្រពៃ តែពីអាយុ ៣០ ទៅ មានកូនពីរនាក់ ក៏ចាប់ពិបាកតោកយ៉ាកវេទនាដល់ស្លាប់ ។

ការយល់ច្រឡំថា អំពើអាក្រក់មិនឃើញឲ្យផលមនុស្សអាក្រក់សប្បាយរីករាយតែរហូត ផលរបស់បុណ្យបាបមិនអាចតាមចិត្តចង់ ឬបញ្ឈប់ទុកសិនបានទេ យើងដាំដើ ស្វឹកគ្រៃ ឆាប់បានផល ហើយក៏ឆាប់អស់ទៅវិញ តែបើដាំឈើធំៗ ត្រូវប្រើពេលយូរទើបឲ្យផល ។

ជនកកម្ម និងឧបត្ថម្ភកកម្មបានរៀបចំតាំងពីបដិសន្ធិមកម្ល៉េះ ថាត្រូវទៅជាយ៉ាងនេះ ទៅជាយ៉ាងនោះ អាយុប៉ុណ្ណេះត្រូវកើតនេះ អាយុប៉ុណ្ណោះត្រូវកើតនោះ ដូច្នេះបុណ្យបាបកំពុងធ្វើត្រូវរៀបចំឲ្យផលទៅថ្ងៃក្រោយ ។

រឿងបុណ្យ និងបាប ទោះបីអ្នកនោះធ្វើតែល្អរហូត មិនដែលឃើញគាត់ធ្វើអាក្រក់ទេ ម្តេចក៏ឃើញគាត់ទទួលតែផលបាបចុះផលរបស់បុណ្យនៅឯណា ? ផលបុណ្យរបស់គាត់មិនបាត់ទៅណាទេ តែមិនទាន់មានឱកាសឲ្យផល ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ រស់ សូផាត លោកមានដំណៅជើងស្អុយរលួយយូរឆ្នាំ ដែលចាត់ទុកថា លោកទទួលបាបយ៉ាង

ធំ តែពេលលោកទទួលផលបាបនោះអស់គ្រប់គ្រាន់ផុតស្រឡះ លោកត្រូវទទួលផលបុណ្យវិញម្តង (ព្រោះលោកសង៏ជំពាក់គេអស់ហើយ) លោកបានជួបព្រះធម៌ថ្លៃ ដែលជាមរតកសម្រាប់ជីវិតលោកពេលលោកចាស់ និង៏ជាផលបុណ្យសម្រាប់ទៅមុខទៀត ។ ពេលសល់ខ្លីសម្រាប់ជីវិតលោក លោកខំណាស់ ព្រោះលោកបានជួបប្រទះផលរបស់បាប ដែលលោកបានស្គាល់ ។

បុណ្យ និង៏បាបត្រូវមានគ្រប់ៗគ្នាចៀសមិនរួច តែគួរខំឲ្យណាស់ ចៀសបាបសន្សំបុណ្យដែលអាចធ្វើបាន ។

ព្រះបរមគ្រូខំមកយូរណាស់ទើបបានផុតរួចខ្លួន យើង៏គ្រប់គ្នា ទាំង៏គេទាំង៏ខ្ញុំ បើមិនបានរួចខ្លួនទេ កុំតែជំពាក់គេច្រើនសង៏មិនរួច ។

បទកាកគតិ

ចង់បានចំណេះត្រូវចេះធ្វើលួង់
ចង់បានឲ្យត្រង់ត្រូវចេះហាក់ពក់
ចង់ឈ្នះចិត្តចង់ត្រូវប្រឹងអត់ធ្មត់
ឈ្នះពិភពក្រាកដឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ។

ដោយឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

ផលរបស់បុណ្យ និង បាប...

ជីវិតសត្វមានការលំបាក ច្រើនជាងជីវិតមនុស្ស ទើប ជាតិខ្លះមានកំណើតជាសត្វ ជាតិខ្លះមានកំណើតជាមនុស្ស ។

សត្វព្រៃគ្មានទីជំរក ទោះបីមានសំបុកក៏មិនអាចជិតគួរ ជាទីអាស្រ័យនៅបានស្រួល ពេលភ្លៀង ត្រូវទំ ត្រូវឈរ ក្រោមដំណក់ទឹកភ្លៀង ទម្រាំរាំងភ្លៀង ពេលក្តៅ មានត្រឹម ម្លប់ឈើជាទីជម្រកតែប៉ុណ្ណោះ ។ រដូវរាំងស្ងួត ពិបាកស្វែងរក ទឹក កន្លែងមានទឹក ក៏មានសត្វសាហាវគ្រប់ច្រកល្ហកប្រុងចាប់ ជាចំណី ។

ជីវិតសត្វព្រៃ ពិបាកគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាង ព្រោះជាផល របស់កម្មដែលត្រូវមកកើតជាជីវិតសត្វ ទោះបីមានការលំបាក បែបនេះហើយ បើគេចាប់យកទៅចិញ្ចឹមក្នុងស្រុកមានជម្រក មានម្ហូប ក៏មិនចេះរស់នៅបាន ព្រោះអធ្យាស្រ័យឲ្យស្រួលរស់ នៅក្នុងព្រៃ ជាទីកន្លែងធ្លាប់រស់នៅ ធ្លាប់ស្គាល់ ធ្លាប់មាន គ្រួសារ មានមិត្តភក្តិ ។

សត្វខ្លះមានសំណាងជាងមនុស្ស មានសត្វឆ្កែ និងសត្វ ឆ្មាជាដើម មានកន្លែងនៅជាមួយមនុស្ស មានម្ហូបត្រឹមត្រូវ

មានពេទ្យសម្រាប់ត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ មានអលង្ការ មានមេ មានឈ្មោល សម្រាប់សប្បាយ មានសំណាងគ្រាន់តែមានរូបជាសត្វ ម្ចាស់ស្រឡាញ់មិនខុសពីកូនបង្កើតរបស់គេទេ ស្ទាប់ទៅមានកន្លែងសម្រាប់បញ្ចុះល្អដូចមនុស្ស ។

នៅប្រទេសឥណ្ឌា គេស្រឡាញ់សត្វរហូតក្លាយទៅជាគោរពបូជា មានគោមេ ស្វា ពស់ និងសត្វជាច្រើនទៀត ។

ហេតុដែលបង្ហាញមកនេះ សម្រាប់បញ្ជាក់ថា កម្មឲ្យផលច្រើនយ៉ាងណាស់ មានច្រើនយ៉ាង ច្រើនបែប កើតជាសត្វមានសំណាងជាងមនុស្ស ចិត្តមារយោទ ឫកពា ជាប្រុសតែរូបជាស្រី រូបជាប្រុសអាធ្យាស្រ័យជាមនុស្សស្រី ។

សត្វខ្លាកើតមក ឪពុកម្តាយ (មេវ) មិនបានឲ្យស្រែឲ្យចំការសម្រាប់ដាំដុះចិញ្ចឹមជីវិតទេ មានតែមាត់ចង្អុមសម្រាប់សម្លាប់គេជាអាហារ ។

សត្វឈ្លូស សត្វប្រើស កើតមកសម្រាប់សត្វព្រៃស៊ីជាម្ហូបអាហារ ម្តាយ (សត្វមេ) ទំចិញ្ចឹមថែរក្សារកម្ហូបឲ្យស៊ីបានធំធាត់សម្រាប់តែខ្លា ឆ្កែព្រៃស៊ីជាអាហារ (អយុត្តិធម៌ណាស់) ។

ធម្មជាតិ ចូលរួមជាមួយផលរបស់កម្ម រៀបចំ កែប្រែជីវិតរបស់សត្វ ឲ្យទៅជាមានភាពគ្រប់បែបយ៉ាង សត្វមានសំណាងមិនចេះធ្វើផ្ទះ មិនចេះលក់ទំនិញ ឬរកលុយរកប្រាក់ទេ តែមានផ្ទះរបស់ប្រើប្រាស់ស្រេច មិនជាប់រក ។

ដំណើរជីវិត...

តាំងពីពេលរៀបចំកំណើត ជនកកម្មត្រូវធ្វើការជាមួយបដិសន្ធិជិវ៉ន ដើម្បីមានកំណើតថ្មីមួយទៀត កំណើតនេះត្រូវមានម្តាយនៅឯណា ជាអ្នកណា មានឬក្រ សឬខ្មៅ ល្ងង់ឬឆ្លាត ។ ពេលកើតមក ឧបត្ថម្ភកកម្មធ្វើការច្រើនជាងជនកកម្មទៅទៀត ទៅតាមបច្ចយតាមហេតុ តាមការតម្រូវរបស់សង្ខារដែលកើតជាកំណើតនេះ ។ ការរៀបចំនេះ ក៏មិនអាចអស់ផលរបស់កម្មដែរ ព្រោះមានសេសសល់ពីមុនមកច្រើន ហើយក៏ត្រូវធ្វើច្រើនទៀត នៅក្នុងជីវិតដែលទើបនឹងកើតនេះ ។

ជំណើរជីវិតបង្រួញទៅមាន ៤ យ៉ាង គឺ ៖

- ពីងងឹតទៅងងឹត
- ពីងងឹតទៅភ្លឺ
- ពីភ្លឺទៅងងឹត
- ពីភ្លឺទៅភ្លឺ

❖ ជីវិតមួយបានកើតជាបុត្រព្រះមហាក្សត្រ ព្រះបិតាមានព្រះបំណងអភិសេកជាព្រះមហាក្សត្រជំនួសព្រះអង្ត ។ តែដោយសារមានបំណងអាក្រក់ពីក្សត្រក្នុងត្រកូល ព្រះរាជបុត្រ

នេះត្រូវកៀសព្រះអង្គចេញពីបរមរាជវាំង លាក់ព្រះកាយជា រាស្ត្រសាមញ្ញពីព្រះជន្ម ២៧ ព្រះវស្សា រហូតដល់អស់ព្រះជន្ម។

❖ ព្រះសង្ឃមួយអង្គ មានកំណើតក្នុងគ្រួសារក្រីក្រ មាន តែញោមស្រី មុខរបរធ្វើស្រែបន្តិចបន្តួច ជួលសួងខ្លះជួលច្រូត ខ្លះ ញោមស្រីមានកូនប្រាំនាក់ កូនប្រុស ១ កូនស្រី ៤ ។ ពេលកុមារនេះធំអាចចេះធ្វើការបាន ក៏ជួយញោមស្រីឈប់ឲ្យ ទៅជួលសួង ជួលច្រូតទៀត ។ ព្រះគ្រូចៅអធិការវត្តឃើញ កុមារនេះ ក៏យកទៅចិញ្ចឹមនៅវត្ត ហើយបានបួសជាសាមណេរ ក្នុងព្រះជន្ម ១៤ វស្សា ។ ហេតុតែជីវិតអ្នកកំព្រាទុគតិ លោកខំ ព្យាយាមរៀនសូត្រ រហូតមានសញ្ញាប័ត្រខ្ពស់ជាច្រើន ។ ព្រះ អង្គមានព្រះបំណងទៅនៅវត្តដើមវិញ ដើម្បីជួយកិច្ចការព្រះ ចៅអធិការ ។

❖ កុមារម្នាក់ កើតក្នុងត្រកូលអ្នកគ្រាន់បើ ម្តាយលក់ចេក ចៀន ឪពុកជាងសំណង់ គ្រួសារនេះមានកូនបីនាក់ ប្រុស ១ ស្រី ២ ។ កុមារនេះជាកូនបង ជាក្មេងយកចិត្តទុកដាក់រៀន សូត្រណាស់ ក្រៅពីរៀនធ្វើការជាមួយឪពុក ចេះកិច្ចការអាច ធ្វើការជំនួសឪពុកបានខ្លះៗ ។ ចប់ការរៀនសូត្រ ក៏បានចូល ធ្វើការធំ ក្នុងក្រុមហ៊ុនសំណង់មួយនៅភ្នំពេញ ។ ដោយឪពុក ធ្លាប់រៀនភាសាអង់គ្លេសខ្លះៗកាលនៅបួស បុត្រនេះជួយ បង្រៀនឪពុក បានចេះប្រើម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ (Computer) សម្រាប់

ឪពុក ជួយកិច្ចការខ្លះៗនៅវត្ត ដូចជាធ្វើកម្មវិធីបុណ្យ កិច្ចការឯកសារក្នុងវត្ត ។

កូនសម្ងាញ់របស់ត្រកូលនេះ ពេលមានការិយាដែលជាក្មួយរបស់ម្ចាស់ក្រុមហ៊ុន ក៏ក្លាយទៅជាអ្នកចេះសប្បាយច្រៀងរាំស៊ីជីក តាមប្រពន្ធ ដែលគួរឲ្យស្តាយក្លេចអស់ឪពុកម្តាយ ។

ដំណើរជីវិតមានច្រើនយ៉ាង ច្រើនបែបណាស់ ជីវិតត្រូវជួបឆន្ទតិ ភ្ញី ទៅតាមការកសាង និងទៅតាមផលរបស់កម្មខ្លះពីមុនមក ជីវិតមិនអាចបង្គាប់ ឬបង្ខំថាឲ្យទៅជាយ៉ាងណាឡើយ បើត្រូវទៅជាយ៉ាងនោះ ស្រេចហើយតែលើកម្មលិខិតឥតប្រែកែកបាន ។

“ មើលទោសខ្លួនឯងក្រៃលែងប្រសើរ
ជាងមើលទង្វើអ្នកជងធ្វើខុស
ដឹងដើរខុសផ្លូវត្រូវកែកំហុស
នោះទើបមានឈ្មោះរៀនរស់ហាក់ស្លាប់ ។”

ដោយឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់**

ភ្នំហេមពាន្ត...

ភ្នំហេមពាន្ត (Himalaya) គឺជាភ្នំធំជាងគេ ខ្ពស់ជាងគេក្នុងពិភពលោក នៅចន្លោះប្រទេសប៉ាគីស្ថាន (Pakistan), កាស្មៀរ (Kashmir), ឥណ្ឌា (India), នេប៉ាល (Nepal), ប៊ូតាន (Bhutan) និងប្រទេសចិន (China) ។

ក្នុងរឿងព្រេង រឿងក្នុងសាសនាហិណ្ឌូ (Hindo) និងក្នុងពុទ្ធសាសនា ភ្នំនេះជាទីកន្លែងដែលសំខាន់ មានឈ្មោះញឹកញាប់ គឺភ្នំហេមពាន្ត ឬ Himalaya នេះឯង ។ ភ្នំនេះមានផ្ទៃក្រឡាជិតស្មើនឹងប្រទេសឥណ្ឌាទាំងមូល មានកំពស់ ៩០០០ ម (៩ គីឡូម៉ែត្រ) សព្វថ្ងៃច្រើនសាសនាណាស់ មានសាសនាហិណ្ឌូ, អាចែល (Jain) ពុទ្ធសាសនា ទៅធ្វើវត្ត ធ្វើសមាធិមណ្ឌល (Medited Center) និងកន្លែងអច្ឆរិយផ្សេងៗនៅទីនោះ ។

ដោយសារភ្នំនេះជាភ្នំធំ ហើយច្រើនជាទីកន្លែង ដែលគ្មានមនុស្សទៅដល់ គេយកភ្នំនេះជាភ្នំអច្ឆរិយមួយដែលជាទីហានរបស់ទេវតា អ្នកសច្ចំ កន្លែងបង់បត់ កន្លែងអស្ចារ្យ ។ ជាការពិតណាស់ អ្នកមានជ្រាក់ច្រើន (សេដ្ឋី) អ្នកមានសទ្ធាគេធ្វើសាលាសំណាក់សម្រាប់អ្នកធ្វើដំណើរ ធ្វើកន្លែងសមាធិ

ធ្វើវត្ត មានចោះក្នុំធ្វើរូងទៅក្នុងភ្នំ សម្រាប់អ្នកធ្វើនិរោធសម្ប-
បត្តិ រយៈពេលមួយខែ ឬ ៣ខែ ។

នៅតាមជើងភ្នំនេះ កន្លែងដែលទឹកកកមិនសូវច្រើន
សម្បូណ៌ណាស់វត្តអារាម ឬអាស្រមសម្រាប់សមាធិ តែខ្វះ
ស្បៀងអាហារព្រោះដំណើរឡើងភ្នំហើយត្រាយទៀត ម្នាក់ៗធ្វើ
ដំណើរទៅដល់ទាំងពិបាក បើជិះរថយន្ត បានទៅដល់ត្រឹមតែ
កន្លែងដែលមានមនុស្សកុះករ កន្លែងស្ងាត់ជាច់ស្រយាលជា
កន្លែងជើរថ្មើរជើង ។

មានលោកអ្នកបានសម្រេចធម៌ខ្ពស់ៗដែលបរិស័ទឥណ្ឌា
ឲ្យឈ្មោះថា ភគវន្ត[1] (Phagavan) ខ្លះឈ្មោះថា ស្វាមី[2] (Swami)
ច្រើនជាអ្នកទៅប្រតិបត្តិធម៌នៅភ្នំហេមពាន្តនេះ ។ កន្លែងនេះ ក៏
មានកន្លែងដែលគេមិនទាន់ទៅដល់ ព្រោះទឹកកកច្រើនពេក តែ
បើទឹកកកច្រើនពេក ក៏មិនអាចជារមណីយដ្ឋានដែលអាចសន្ត
ជាទីឋានរបស់ទេវតាឡើយ ព្រោះមិនអាចរស់នៅបាន ។

មកដល់សព្វថ្ងៃនេះ មនុស្សបានឡើងទៅដល់កំពូលភ្នំ
នេះចំនួនជាង ១២០០ នាក់ហើយ មានស្លាប់ដោយការឡើង
ភ្នំនេះមានចំនួនប្រហែល ២០០ នាក់ ។ ហេតុទី ១ ដែលនាំឲ្យ
ស្លាប់គឺខ្វះខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន (Oxygen), ទី ២ ពេលប៉ះត្រជាក់

---

(១) ភគវន្ត : លោកអ្នកមានជោគ, មានបុណ្យ

(២) ស្វាមី : អ្នកជាម្ចាស់, ជាទីស្រឡាញ់

ក្រោម ២០ អង្សាសេ (-20℃) ឬ (- 4°F) ឈាមមិនអាចរត់ដល់ចុងដៃចុងជើង ហើយត្រូវស្ពឹកព្រោះស្ងាប់កោសិកា ខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនជាខ្យល់ឧស្ម័ន (Gas) ធ្ងន់សម្បូណ៌តែនៅទីទំនាប ។

ដូច្នេះនៅក្នុងរឿងព្រេង ឬរឿងបិដកដែលថាឋានសួគ៌នៅភ្នំហេមពាន្ត ដូចជាមិនសមដែរ ព្រោះអ្នកស្រាវជ្រាវរកកន្លែងស្ងាត់ដើម្បីធ្វើ Meditation Center បានស្រាវជ្រាវរកអស់ហើយ មានសល់តែកន្លែងដែលទឹកកកច្រើននៅមិនកើត ។

នៅតាមផ្លូវទៅភ្នំកៃលាស (Kailash) ឥឡូវ កន្លែងល្អៗមានវត្តអារាមពាសពេញ កន្លែងណាសមរម្យ គេធ្វើជាសណ្ឋាគារ ភោជនីយដ្ឋាន កន្លែងដែលគួរឯទៀតៗ គេធ្វើជាកន្លែងកប់ខ្មោច ។

បរិស័ទច្រើនសាសនាណាស់ ដែលចង់ទៅដល់ភ្នំកៃលាស អ្នកខ្លះចង់ទៅដល់ដើម្បីបានបុណ្យបានកុសល ខ្លះដើម្បីធ្វើទេសចរ ខ្លះជាអ្នកកីឡាឡើងភ្នំ ខ្លះមានបំណងទៅស្ងាប់នៅជិតៗភ្នំកៃលាស ។ ដូច្នេះដំណើរទៅភ្នំកៃលាស មានវត្ថុបំណងផ្សេងៗគ្នា មនុស្សទៅក៏ច្រើន ស្ងាប់ក៏ច្រើន ។ អ្នកខ្លះធ្វើដំណើរដែលមិនចង់ត្រឡប់ ។

ជំនឿ ទេវតា ប្រេត...

នៅក្នុងការរស់នៅជាធម្មតា តែងឮពាក្យអ្នកផង និយាយពីកុងម៉ា អារក្ស អ្នកតា... នៅក្នុងបិដកផ្សេងៗក្នុង ព្រះពុទ្ធសាសនា ក៏មាននិយាយច្រើនពីទេវតា ប្រេត ។

មុននឹងនិមន្តព្រះសង្ឃចម្រើនព្រះបរិត្ត លោកអាចារ្យ តែងសូត្រអញ្ជើញទេវតា យក្ស គន្ធព្វ ពីគ្រប់ទីកន្លែងក្នុង ចក្រវាឡមកស្តាប់ព្រះធម៌ នៅតំបន់ខ្លះគ្រាន់តែនិមន្តព្រះសង្ឃ សូត្រមន្តនៅតាមផ្ទះ គេមានរៀបចំធ្វើពលិការ (អញ្ជើញទេព្តា ម្ហាស់ទីក ម្ហាស់ដី) ដើម្បីមករួបរួមក្នុងពិធីបុណ្យ ។

ក្នុងសុតន្តបិដក មានការទាក់ទងច្រើនរវាងទេព្តា និង មនុស្ស មានទេវតានៅលើក្បាងទ្វារ ទេព្តារស់នៅលើដើម ឈើ ទេព្តារក្សាសមុទ្រ (ទេព្តាដែលមានការរស់នៅជាមួយ មនុស្ស) ទេព្តាទាំងនោះ ក៏មានបុណ្យធំ តូចខុសគ្នា ។

មានរឿងនិទានឈ្មោះ អ្នកតាអាចម៍ឆ្កែ ។ អ្នកដំណើរ រទេះធ្វើដំណើរកាត់ព្រៃភ្នំ ពេលសម្រាកបាយទឹក ឃើញអាចម៍ ឆ្កែ ដែលមិនគួរឲ្យឃើញពេលបាយទឹក ក៏កាច់មែកឈើមក គ្រប ក្មេងៗឃើញមនុស្សចាស់ធ្វើ ក៏ធ្វើតាម អ្នកក្រោយៗ

មកទៀតឃើញអ្នកមុនធ្វើ ក៏ធ្វើតាមជាបន្តបន្ទាប់គ្នា ។ ថ្ងៃក្រោយមកទៀត អ្នកមិនបានកាច់មែកឈើមកគ្របកន្លែងជ្រាប់ធ្វើ ក៏ធ្វើបាបបុកពោះ ឬមានហេតុខូចខាតអ្វីផ្សេងៗ ។

ឯរឿងវ៉ាវ កុងម៉ា ក៏ដូចគ្នា គ្រួសារជ្រាប់សែន ថ្ងៃចូលឆ្នាំ ឬជ្រាប់ធ្វើថ្ងៃណាមួយ បើខកខាន ឬខ្វះលុយកាក់មិនបានធ្វើ គ្រួសារនោះតែងមានហេតុ ខូចខាតអ្វីផ្សេងៗ ។

បើមានទេវតា អារក្ស អ្នកតារស់នៅជាមួយមនុស្សមែន ប្រេតក៏មាន កូនក្រកក៏មាន ខ្មោចក៏មាន តែយើងមិនអាចមើលឃើញ ឬនិយាយឆ្លើយឆ្លងគ្នាបាន ។ អ្វីក៏ដោយជំនឿក៏ដែរ សុទ្ធតែមានហេតុមានបច្ច័យ អ្នកជឿអ្នកតា ព្រោះគេមានហេតុ ឃើញច្បាស់សម្រាប់ខ្លួនគេជាក់ស្តែង ទើបគេជឿបាន ។ គេជឿច្បាស់ទៅលើកុងម៉ារបស់គេ ពីព្រោះមានអ្វីដែលជាក់ស្តែងសម្រាប់គេ ច្បាស់ចំពោះរូបគេនិងគ្រួសាររបស់គេ ឯអ្នកមិនបានជួបប្រទះ មិនដែលឃើញ គ្រាន់តែឮតៗគ្នាក៏គ្នាមិនដឹងជាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស លោកតែងទេសនារំឭកថា "កុំចង់ឲ្យគេយល់ដូចយើង ឯយើងវិញក៏មិនយល់ដូចគេដែរ ។" អ្នកខ្លាចខ្មោច ខ្លាចស្ទើរស្លាប់ (រន្ធត់អស់ស្មារតី) អ្នកមិនខ្លាចមិនដឹងថាមានស្អីផង ធ្វើព្រងើយព្រោះគ្មានអ្វីប្លែកសម្រាប់គេ ។

សាសនាខ្លះគេមិនទទួលទានសាច់គោ សាច់គោប្រៀប ដូចជាថ្នាំពុល ដូចជាភ្លើងសម្រាប់រូបគេ ឯអ្នកចូលចិត្តសាច់គោ វិញ ហ៊ានចំណាយប្រាក់ទិញយកមកធ្វើជាអាហារ (ឆ្ងាញ់ទៀត ផង) ។

*កុងម៉ា ក៏ដូចជាអារក្ស ។ "**រក្ស**" ប្រែថាអ្នករក្សា កុង ម៉ាក៏ជាអ្នករក្សាកូនចៅ អារក្សក៏ជាដូនតា ដែលរក្សាកូនចៅពី ដើមមក គាត់ជាជីដូនជីតា ឬជីទួតជីលួតយើង អស់លោកទាំង អស់សុទ្ធតែជាអ្នកមានគុណលើគ្រួសារយើង លើឪពុកម្តាយ យើង លើអ្នកមានគុណរបស់យើង ជួនកាលយើងមិនធ្លាប់បាន ឃើញ បានឮ គាត់ថាមនុស្សចាស់ទុំជំនាន់មុន ហើយគាត់ធ្វើ កាលកិរិយា (ស្លាប់) ហើយ ។*

មិនជាការខុសទាស់ទេ ជាការគោរពបុព្វបុរសរបស់ យើង ម្ហូបមួយពេលមិនជាអស់ប៉ុន្មានទេ ជាពិធីធ្វើតបគុណ កតញ្ញូ កតវេទីកិច្ច (សង គុណ) ចំពោះបុព្វបុរសរបស់យើង ដែលយើងមិនបានស្គាល់ ។ កុងម៉ាក៏ដោយ អារក្សក៏ដោយ ព្រលឹងវិញ្ញាណ (Spirit) គាត់ នឹងជួយថែរក្សាគ្រួសារយើងឲ្យ ជួបតែនឹងសេចក្តីសុខ ។

អ្នកអស់សង្ឃឹម អ្នកមានបញ្ហាក្នុងជីវិត ឬអ្នកត្រូវការ ជំនួយពីកុងម៉ា ពីអ្នកតា គេតែងគោរពលើអ្វីដែលគេជឿថា អាចជួយគេបានសម្រាប់ប្រយោជន៍ ដោះស្រាយបញ្ហាឬជួយឲ្យ

គេមានជោគជ័យ ។

ហេតុនេះ គេក៏អាចជឿទៅលើខុស ប៉ះលើមនុស្ស អាក្រក់ មនុស្សប្រេកប្រាស់គេយកជំនឿទាំងនេះមកជា មធ្យោបាយសម្រាប់ប្រេកប្រាស់ មិនខ្វះទេអ្នកប្រេកប្រាស់ គេ ហ៊ានទាំងយកព្រះពុទ្ធបដិមា យកព្រះពុទ្ធសាសនាមកជាជំនួញ របរកប្រាក់កាសរបស់គេ ។ គ្រប់ជំនឿជាមធ្យោបាយជា ជំណោះស្រាយ ជាជំនួយ ជាទីប្រឹក្សាសម្រាប់ដោះស្រាយ បញ្ហាជីវិត (បើប៉ះលើត្រូវ) បើប៉ះលើខុស (ខ្វះបញ្ញា) ក៏ត្រូវ ទទួលខូចខាតអន្តរាយ ។

» ឃើញខុសខិតខំខាំសង្កត់
ចិត្តចាងជូរចត់ចិត្តចចេស
សេពគប់អ្នកចេះកុំប្រហែស
រៀរចាកគេចវេះពីអបាយ ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនារបស់មនុស្ស...

ព្រះពុទ្ធអង្គជួយមនុស្ស ដោយការទូន្មានអប់រំពន្យល់ឲ្យធ្វើល្អជៀសវាងបាប មានការរក្សាសីល ធ្វើសមាធិជាដើម ដូចម្តាយឪពុកទូន្មានឲ្យកូនវិតវំរៀនសូត្រ អប់រំកូនឲ្យបានជាមនុស្សល្អ កុំធ្វើអ្វីដែលអាក្រក់ វំប្រព្រឹត្តល្អ មានសីលធម៌ មនុស្សធម៌ ។

ព្រះពុទ្ធមិនអាចជួយមនុស្ស ដែលទទួលទុក្ខទោសព្រោះប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់បានទេ ទុក្ខជាផលអាក្រក់ ព្រោះបានធ្វើអាក្រក់ សេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើនបានមកក៏ព្រោះការសាងល្អ ធ្វើអំពើជាបុណ្យ ។ ព្រះពុទ្ធមិនបានផ្តល់សេចក្តីសុខឲ្យអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ទុក្ខទោសអន្តរាយក៏ព្រះពុទ្ធមិនបានផ្តល់ឲ្យអ្នកណាដែរ គឺគេធ្វើខ្លួនគេ គេទទួលខ្លួនគេ ។

ពីក្មេងបើមិនបានរៀនសូត្រ ឬវិតវំរៀបចំខ្លួនឲ្យបានជាមនុស្សល្អ មនុស្សត្រឹមត្រូវទេ ធំឡើងទៅបន្ទោសឪពុកម្តាយយ៉ាងណា បើពីតូចចចេសរឹងរូសមិនធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់ឪពុកម្តាយ ។

នៅប្រទេសជឿនលឿន គេយកពុទ្ធសាសនាមកអប់រំ

ក្មេងនៅសាលា (ពីតូចៗ) សម្រាប់អប់រំខ្លួនពីក្មេង ដើម្បីបានជាផល ជាផ្លែផ្កា ពេលធំឡើង (សម្រាប់ជីវិត) ឯប្រទេសខ្លះ ឃើញអ្នករៀនពុទ្ធសាសនាជាមនុស្សចាស់ទៅវិញ គាត់ទំរៀនទំធ្វើសម្រាប់ជីវិតរបស់គាត់ទៅជាតិក្រោយ ។

កូនឬក្មេងតូចៗ ឃើញអ្វីឮអ្វីពីគ្រួសារ ពីសង្គម ពីឪពុកម្តាយ នោះហើយជាការអប់រំ ជាអ្វីដែលកូនបានរៀន ពេលកូនធំឡើង កូនក៏នឹងទៅជាយ៉ាងនោះ មិនអាចប្រែកែកបាន ។

ពេលព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់បានសម្រេចព្រះសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ ព្រះអង្គទ្រង់មានព្រះគុណសម្បត្តិ (Quality) ជាលោកវិទូ គឺទ្រង់ជ្រាបច្បាស់នូវ ច្បាប់ធម្មជាតិក្នុងលោកនេះ ព្រះអង្គស្គាល់ហេតុ ស្គាល់បច្ច័យដែលនាំឲ្យមានទុក្ខ ដែលនាំឲ្យផុតទុក្ខ ទើបព្រះអង្គទំព្យាយាម ពន្យល់ទូន្មានមនុស្សដើម្បីសេចក្តីសុខ រួចចាកផុតទុក្ខ ។

ព្រះអង្គមិនបង្ខំឲ្យអ្នកណាជឿព្រះអង្គឡើយ ចង់បានសេចក្តីសុខ ទំធ្វើខ្លួនឯង អ្នកធ្វើខូច ខុសខាតខ្លួនឯង ព្រោះបានធ្វើរួចមកហើយ ព្រះអង្គមិនអាចជួយបានទេ ធ្វើល្អបានប៉ុណ្ណា ទទួលផលល្អប៉ុណ្ណោះ ធ្វើអាក្រក់ប៉ុណ្ណាក៏ទទួលផលអាក្រក់វិញបានប៉ុណ្ណោះដែរ ធ្វើខ្លួនឯង ទទួលខ្លួនឯង គ្មានអ្នកទទួលជំនួសទេ ឬគ្មានអ្នកណាអាចធ្វើឲ្យអ្នកណាបានឡើយ ។

អត្តាហិ អត្តនោ នាថោ *ជាព្រះពុទ្ធដីកាធ្លាប់ឮគ្រប់ៗគ្នា គួរយកខ្លឹមសាររបស់ព្រះធម៌មកប្រើ មកចាយ មកបង្រៀនកូន បង្រៀនខ្លួនសម្រាប់ដំណើរជីវិត ។*

ព្រះពុទ្ធសាសនា
បទពាក្យ ៧

ថ្មអង្គរចេះគ្រប់ភាសា ប្រាប់ដននានាឲ្យដឹងបាន
អរិយធម៌ខ្មែរខ្ពស់ថ្កើងថ្កាន ស្តាប់ឮដឹងបានព្រោះប្រាជ្ញា ។
ព្រះធម៌ព្រះសព្វច្បាប់ព្រះពុទ្ធ ប្រតិបត្តិមោះមុតដុតអវិជ្ជា
ទើបបានទទួលឮនីកា ឮព្រះសាស្តាត្រាស់សម្តែង ។
ឮតែព្រះសព្វមិនស្តាប់ន័យ ក៏គ្មានបានអ្វីជួយខ្លួនឯង
ស្តាប់យល់ចូលចិត្តទោះចាស់ក្មេង អាចស្វែងរកសុខឲ្យខ្លួនបាន ។
ចង់សុខធ្វើខ្លួនឲ្យមានព្រះ សម្អាតដម្រះចិត្តក្នុងប្រាណ
ទើបព្រះក្នុងខ្លួនកើតមានបាន សុខសាន្តព្រោះបានជួយខ្លួនឯង។
ពុទ្ធសាសនាជាសាសនាមុស បាបបុណ្យត្រូវខុសផលចាត់ចែង
ធ្វើថាចិត្តគិតប្រព្រឹត្តស្តែង ទទួលខ្លួនឯងព្រោះបានធ្វើ ॥

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

» ខ្លាចប្រឡាក់ កុំប៉ះ !!!

ប.ស.

បដិបត្តិបូជា...

ថ្ងៃទី ១ របស់ពុទ្ធសកវាជ រាប់ចាប់ពីថ្ងៃព្រះពុទ្ធទ្រង់បរិនិព្វាន ។ ដើម្បីធ្វើការគោរពបូជាដល់ព្រះពុទ្ធ ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់ទីកន្លែង គួរជាព្រះពុទ្ធរូប ឆ្លាក់ជាព្រះពុទ្ធបដិមា សិតពីមាស ស្ពាន់ជាព្រះបដិមាសម្រាប់ធ្វើការគោរពបូជា ។

ការគោរពបូជាព្រះពុទ្ធមាន ២ យ៉ាងគឺ ៖

១. *សវិសបូជា ឬអមិសបូជា*

ការបូជាដោយថ្វាយផ្កា ទៀនធូប គ្រឿងក្រអូប និងមានការសូត្រនមស្ការដល់ព្រះសម្បត្តិគុណ ព្រះបារមីគុណ ព្រះបញ្ញាគុណ ព្រះវិសុទ្ធិគុណដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ព្រះអង្គ រកបុគ្គលប្រៀបគ្មាន ។

២. *និរាមិសបូជា ធម្មបូជា បដិបត្តិបូជា*

ការបូជាដោយបដិបត្តិតាម ធ្វើតាមគោរពតាមព្រះវិន័យ (ព្រះសង្ឃ គ្រហស្ថ) តាមព្រះធម៌ដែលព្រះអង្គទ្រង់បានសម្តែងទុកមក មានព្រះបរិយត្តិធម៌ជាដើម ។

ប្រសិនបើព្រះពុទ្ធមានព្រះបំណង តែមតែសម្រេចព្រះនិព្វាន ព្រះអង្គទ្រង់យាងបរិនិព្វានយូរយារណាស់មកហើយ

តែព្រះអង្គស្វែងរកព្រះសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ ក្នុងព្រះបំណង ជួយសង្គ្រោះសព្វសត្វឆ្ងងចាកផុតទុក្ខ ព្រះអង្គទ្រង់យល់ច្បាស់ថា អាមិសបូជា មិនអាចរួចចាកផុតទុក្ខទេ តែបដិបត្តិ បូជាអាចជួយសត្វឲ្យរួចចាកផុតទុក្ខបាន ។

ព្រះទ័យករុណារបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ មិនខុសពីចិត្ត របស់ម្តាយឪពុកទេ ពិបាកនឿយហត់យ៉ាងណា បំណងតែមួយ ឲ្យកូនបានសេចក្តីសុខ ឯសេចក្តីសុខរបស់កូន បើមិនតាម ពាក្យទូន្មានរបស់ឪពុកម្តាយទេ ទាល់តែកូននោះចេះអប់រំទូន្មាន ខ្លួនឯង ទើបកូននោះបានជាមនុស្សល្អ រកសេចក្តីសុខឲ្យខ្លួន ឯងបាន ។

ព្រះពុទ្ធប្រដៅទូន្មានសត្វ តាមព្រះវិន័យជាផ្លូវ ជាច្បាប់ ជាមាត្រា ជាត្រណម មិនឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ មានទុក្ខ តាមព្រះ សុតន្តបិតក មានជាមេរៀន ជាគម្រូ បង្ហាញពីទោស ពីហេតុ ផល ពីកំហុសព្រោះក្តីប្រមាទ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ មានទាំងព្រះ អភិធម្មជាមធ្យោបាយ សម្រាប់ដោះបញ្ហាជ្រៅៗ បញ្ហាធំៗ ដែលជាប់នៅក្នុងខ័ន្ធសន្តាន ។

ឪពុកម្តាយចង់ជួយកូន ទោះបីអ្នកមាន អ្នកចេះយ៉ាង ណា ជួយកូនបានតែបញ្ហាតូចតាច តែព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ជួយ ដល់កុលបុត្រក្នុងព្រះត្រកូល (ពុទ្ធបរិស័ទ) ដែលមានអកុសល ក្នុងសន្តានបាន ព្រោះព្រះអង្គទ្រង់ប្រកបដោយលក្ខណៈ

ពិសេស (មានក្នុងព្រះពុទ្ធគុណជាដើម) ។

ពុទ្ធបរិស័ទ គួរខិតខំឡើង ខំធ្វើបដិបត្តិបូជា ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់រៀបចំ ទុកឲ្យមានព្រះវិនយ ព្រះសូត្រ ព្រះអភិធម្ម ។ ទោះបីជាប់ស្គាល់ ឬមិនជាប់ស្គាល់តថាគត ក៏គ្មានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកឡើយ ធម៌និងវិន័យរបស់តថាគតនេះហើយជាគ្រូរបស់អ្នក ។ តថាគតមិនចង់បានអ្វី ដើម្បីអ្វីពីអ្នកឡើយ ! ។ អាមិសបូជាជាការសម្តែងនូវទឹកចិត្តស្រឡាញ់ ទឹកចិត្តជ្រះថ្លា ការសម្តែងកតញ្ញូចំពោះព្រះគុណរបស់ព្រះអង្គ ពុទ្ធបរិស័ទខ្វះមិនអាចធ្វើអ្វី តបស្នងសងគុណដល់ព្រះអង្គបានឡើយ មានតែការតុបតែង បូជា នមស្ការ រំឭកពីគុណរបស់ព្រះអង្គនេះហើយ ទើបបានអស់ចិត្តក្នុងការជ្រះថ្លា ។

ដំណើរទៅដល់ទីសុខផុតទុក្ខ ដំណើរឆ្ងងផុតពីទុក្ខទោសមនុស្សច្រើនណាស់ឆ្ងងស្ពាននេះមិនផុត ដំណើរឆ្ងងកាមភពនេះ អ្នកឆ្ងងត្រូវមានផែនទី មានវីរិយៈ មានការព្យាយាមទើបឆ្ងងផុត ។ អ្នកមានប្រក្រតី ធ្វើបដិបត្តិបូជាត្រូវរៀនបរិយត្តិឲ្យបានច្បាស់លាស់ កុំចេះតែបដិបត្តិស្មានៗ អាចបដិបត្តិទៅលើផ្លូវខុស ឯការរៀនសូត្រ មិនចាំបាច់បានជាពហុស្សូត[1] ឬអ្នកចេះជ្រៅជ្រះទេ សីលឲ្យច្បាស់រឿងសីល យល់ពីចេតនារបស់សីល ច្បាស់ពីអង្គរបស់សីល ត្រូវធ្វើសមាធិដើម្បី

(១) ពហុស្សូត : អ្នករៀនបានច្រើន, អ្នកមានចំណេះច្រើន

សីលបានបរិសុទ្ធ ។

គ្មានមធ្យោបាយណា ដែលតថាគតអាចជួយពុទ្ធបរិស័ទ បានទេ ក្រៅពីគេជួយខ្លួនគេ ពេលដែលគេយល់ខ្លួនគេ ពីធម៌ពិត (តាមធម្មជាតិ) គេនឹងខិតខំរៀបចំខ្លួនគេ ដើម្បីសេចក្តីសុខរបស់គេ តាមការដឹកនាំរបស់តថាគត គេកសាងព្រះសម្រាប់គេ ព្រះខ្លួនគេសម្រាប់ជួយគេ ។ ព្រះនេះទើបជាព្រះមួយអង្គដែលអាចជួយគេបាន ។

គេនឹងក្លាយខ្លួនជាមនុស្សខ្វាចបាប ខ្មាសបាប ព្រោះព្រះដែលនៅជាមួយខ្លួនគេ អាចដឹងបាន អាចឃើញបានពេលគេធ្វើអ្វីជាអំពើបាប កុសលធម៌ទាំងអស់នឹងកើតមាន សច្ចៈខន្តី ជាដើមគេមានគ្រប់ពេលវេលា ។ បដិបត្តិបូជា ជាការបូជាត្រឹមត្រូវរបស់គេ គេបូជាដល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺគេបូជាចំពោះព្រះដែលគេសាងបានមួយអង្គនោះដែរ គេក្លាយជាបុគ្គលដែលជាទីគោរពរបស់អ្នកផង និងជាទីគោរពរបស់គេដែរ ។

មិនខ្វះទេ អ្នកដែលធ្វើតែអំពើល្អ ធ្វើតែអ្វីជាបុណ្យ តែបានទទួលផលបាបមកវិញ ឯអ្នកខ្វះធ្វើតែអាក្រក់ ប្រព្រឹត្តតែអាក្រក់ ទៅជាបានទទួលផលជាល្អមកវិញ ។ កុំចោលបដិបត្តិឬខំធ្វើឲ្យបានល្អច្រើនជាងមុន នេះក៏ជាវិញ្ញាសា (Test) ជាការសាកល្បង បើបានរៀនបរិយត្តិបានយល់ច្រើន ក៏អាចដឹងបានមិនឆ្ងល់ឡើយ ។ បើមិនទាន់យល់ ក៏មិនទាន់មានព្រះដែរ ។

កម្លាំងកម្ម...

តើអ្នកណាជាអ្នកកត់ត្រាបុណ្យ និងបាប ?

តើអ្នកណាជាអ្នកចាត់ចែងបុណ្យ និងបាបសម្រាប់គ្រប់មនុស្សសត្វ ?

ពេលមានអ្នកទទួលផលបាបណាមួយ ត្រូវមានអ្នកធ្វើបាបឲ្យ មានអ្នកសម្លាប់សត្វ ត្រូវមានសត្វឲ្យគេសម្លាប់ (ជាអ្នកទទួលផលបាប) ។ បើយោងតាមផលរបស់កម្ម សត្វដែលគេសម្លាប់នៅពេលនេះ ជាសត្វឬជាមនុស្សដែលសម្លាប់គេពីកាលមុន រឿងនេះជារឿងតគ្នា ម្តងយើងម្តងគេក្នុងវដ្ត-សង្សារ ។ កម្មមួយ ត្រូវមានម្នាក់ជាអ្នកធ្វើ ម្នាក់ជាអ្នកទទួលឬធ្វើឲ្យខ្លួនឯង ។

មានបុណ្យខ្លះ បាបខ្លះ មិនបាច់ចាំមានពីរនាក់ទេ ធ្វើខ្លួនឯង និងទទួលភ្លាមៗខ្លួនឯង ។ ច្រើននៅក្នុងមនោកម្ម ។

ការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន វិបស្សនា ចម្រើនសមថកម្ម-ដ្ឋាន ចម្រើនអនុស្សតិកម្មដ្ឋាន ជាបុណ្យធ្វើដោយខ្លួនឯង ទទួលដោយខ្លួនឯង ហើយបុណ្យនេះបានទទួលភ្លាមៗ ជាអកាលិកោ ជាធម៌ដែលមិនរង់ចាំកាល គឺថាបើព្រះអរិយមគ្គកើតឡើង

ហើយ ព្រះអរិយផលក៏កើតក្នុងលំដាប់គ្នាមិនយឺតយូរឡើយ ។

ព្រះអរិយបុគ្គល ច្រើនធ្វើមនោកម្មបែបនេះ ជាមនោកុសលកម្ម ផ្តល់ឲ្យខ្លួនឯង ។

បុណ្យធ្វើឲ្យខ្លួនឯងនេះ មិនសូវប្រើលុយកាក់ប៉ុន្មានទេ តែត្រូវមានវីរិយៈ (Effort diligence) ការប្រឹងប្រែង ការប្តជ្ញា (Determination) សម្រេចចិត្តធ្វើឲ្យបាន ទើបបានសម្រេចបុណ្យនេះ ។

បាបមានអ្នកធ្វើ និងមានអ្នកទទួល ច្រើនមាននៅក្នុងសីលប្រាំ ។

នៅប្រទេសឥណ្ឌា ជនជាតិឥណ្ឌាភាគច្រើនខ្លាចបាបជាងជាតិខ្មែរយើង បញ្ហាគោមេដើរតាមផ្លូវក្នុងក្រុងធំៗ ជាបញ្ហាមួយដ៏ធំរបស់ចៅហ្វាយក្រុង ។ គេធ្វើជម្រកឲ្យនៅពេលរដូវរងាមកដល់ ។

សត្វហើរ សត្វវារ កំប្រុក កង្កែន ពស់ នៅតែជាមួយមនុស្ស គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ហ៊ានសម្លាប់សត្វទាំងនោះទេ វាស្លាប់ខ្លួនវា ប្រទេសឥណ្ឌាមានសាសនាព្រាហ្មណ៍ (Hindo) ជាសាសនារបស់រដ្ឋ ។

នៅប្រទេសខ្មែរ យួន ថៃ លាវ អ្នកដែលគេហ៊ានសម្លាប់សត្វ គេសម្លាប់តាមជម្មតារបស់គេ កង្កែប បើកូបកន្ទែងណាច្បាស់ជាបាត់មិនខាន ទោះបីសត្វមានច្បាប់ជាតិ

ហាមផង់ស្ទើរតែបាត់ពូជ ។

នៅប្រទេសឥណ្ឌា ច្បាស់ជាមានហេតុអស្ចារ្យណាមួយ ឬគ្រប់ពេលមានមនុស្សសម្លាប់គោមេ មានរន្ទះបាញ់ ឬមានកូតហេតុអស្ចារ្យណាមួយ ធ្វើឲ្យមនុស្សរាង់ចាលគ្រប់ៗគ្រាគ្រប់ៗគ្នា ។

សំណួរសួរថា តើអ្នកណាជាអ្នកកត់ត្រា និងរៀបចំចាត់ចែង អ្នកធ្វើបាប អ្នកទទួលបាប ? ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបានគ្មានសមត្ថភាពនឹងអាចឆ្លើយបានទេ ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបានដឹងត្រឹមតែបុណ្យដែលធ្វើឲ្យខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ មានបុណ្យដែលកើតឡើង ដោយសារការចម្រើនសតិ ចម្រើនឥន្ទ្រិ ចម្រើនភាវនា ចម្រើនមេត្តាជាដើម ។ បុណ្យនេះបើធ្វើបានតិច ក៏ទទួលផលបានតិច បើធ្វើបានច្រើន ក៏បានទទួលផលបានច្រើន បើអត់សោះ ក៏ទទួលអត់សោះ...។

បុណ្យធ្វើឲ្យខ្លួនឯងនេះ អ្នកធ្វើក៏អាចដឹងដោយខ្លួនឯងបាន (សន្ទិដ្ឋិកោ) ឃើញច្បាស់ដោយខ្លួនឯង មិនបាច់អ្នកណាប្រាប់ឡើយ បើឃើញថា ផលដែលទទួលពីបុណ្យមកតិច ក៏គួរខិតខំធ្វើទៀតឲ្យបានច្រើន ។

ពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសចិន...

នៅប្រទេសចិនក្នុងសម័យពុទ្ធកាល មានអ្នកប្រាជ្ញពីរនាក់ ដែលជាទស្សនវិទូគឺ **ឡោ ស៊ឺ** (Lao Zi) ៦០៤-៥៣១ មុន គ.ស.[1] និង **ខុង ជឺ** (Kung Chu) ៥៥១-៤៧៩ មុន គ.ស.[2] ។ អ្នកប្រាជ្ញទាំងពីរនេះ ជាទស្សនវិទូខាងមនុស្សសាស្ត្រ សង្គម-សាស្ត្រ សុខមាលភាព និងការគ្រប់គ្រង (Administration) ។

សព្វថ្ងៃនៅប្រទេសចិន មានពុទ្ធសាសនាផ្នែកមហាយាន ច្រើនជាងសាសនាដទៃដែលនៅលាយឡំច្របូកច្របល់មាន **តៅអ៊ីស** (Taoist) និង **កុង ហ្វ៊ីយស៊ីស** (Confucius) ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសុំអនុញ្ញាតពីជូនជី **ចំរើន ចារុន** ដែលមានជីវប្រវត្តិសង្ខេបរបស់លោកនៅខាងក្រោយ រៀបរៀងដោយប្អូន **ឌ៉ាត តិរក្យ**) ដែលគាត់ព្យាយាមបកប្រែពីភាសាថៃ មកជាខេមរភាសា ។

អត្ថបទនេះ ចម្ងដូនទាំងស្រុងចំនួន ៤២ ទំព័រ ជូនលោកអ្នកអាន ដើម្បីបានស្គាល់ពីអក្សរសិល្ប៍ចិន (ភាគខាងកើត) និងបានស្គាល់ពីព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសចិន...

---

(១) ប្អូនព្រះ ២០ ឆ្នាំ ។

(២) ប្អូនព្រះ ៧៣ ឆ្នាំ ។

ឱវាទ ៤ ខ របស់លោក ឈៀវ ហ្វាន...

បកប្រែជាខេមរភាសាដោយ លោកយាយ ចំរើន ចារុន
ចម្លងដោយលោកប្អូន ង៉ាត តិរក្ស
កំណាព្យខ្លីៗដោយឧបាសក ម៉ិញ សាង៉ាន និង ហ៊ុម ឆាន់

សេចក្តីល្អ “ ១ ” ទី ៥ *គឺការធ្វើល្អហើយផលនៃការធ្វើល្អ នោះ នឹងឲ្យជនដទៃបានទទួលនូវផលដូចម្តេចខ្លះ ? ។*

កាលពីជំនាន់មុន មានមន្ត្រីមួយរូបមានចិត្តស្មោះត្រង់ ចំពោះរដ្ឋនៃ ព្រះចៅ “ **អឺង ដុង** *” លោកធ្វើការដោយសុចរិត មិនដែលមានសៅហ្មងអ្វីឡើយ ហើយជាទីគោរពរាប់អាននៃជនទូទៅ ។ នៅពេលក្រោយតមក លោកក៏សូមលាលែងពីមុខតំណែង ហើយលោកបានវិលត្រឡប់ទៅនៅឯភូមិស្រុកកំណើតរបស់លោកវិញ ។ មានប្រជាជនជាច្រើនដែលមានចិត្តគោរពរាប់អានលោក, ប្រៀបបីដូចជាភ្នំមួយយ៉ាងខ្ពស់បំផុតស្ថិតនៅលើដែនដីចិន គឺភ្នំ “* **ថាយសាន** *” ហើយប្រៀបដូចជាផ្កាយមួយដែលមានពន្លឺភ្លឺជាងផ្កាយឯទៀត ។ ក្នុងពិភពលោកនេះ ។*

នៅពេលថ្ងៃមួយ មានបុរសប្រមឹកមួយរូប បានមកជេរនៅចំពោះមុខលោក តែលោកយល់ឃើញថាជាមនុស្សស្រវឹង

លោកក៏មិនមានការខឹងតបវិញឡើយ ហើយថែមទាំងប្រាប់ទៅអ្នកបម្រើរបស់លោកថា ៖

- "កុំទៅរករឿងជាមួយមនុស្សស្រីឆ្កួតបិទទ្វារទៅ!" ។

លុះដល់ពេលក្រោយមក ជនប្រមឹកនេះបានត្រូវទទួលទោសប្រហារជីវិត ។ លោកចិត្តល្អនេះបានដឹងនូវដំណឹងនេះហើយ ក៏មានចិត្តអាណិតនឹកស្តាយជាពន់ពេក ។ លោកបានគិតថា ៖

- "នៅពេលដែលជនស្រីឆ្កួតនោះបានមកជេរលោក បើលោកនាប់បង្ក្រាបគំរាម ហើយផ្តន្ទាទោសឲ្យពាំងចាលទៅប្រហែលជានៅថ្ងៃនេះជនប្រមឹកនេះ មិនបានទទួលនូវទោសដល់ប្រហារជីវិតយ៉ាងនេះឡើយ នេះមកពីលោកអាណិតមេត្តាលើកលែងទោសឲ្យដោយមិនត្រូវរឿង ខុសកាលៈទេសៈទើបគ្នាបានទទួលទោសដ៏ធ្ងន់ដូច្នេះ!" ។

នេះហើយដែលជាគំរូរបស់អ្នកចិត្តល្អ តែត្រឡប់ទៅជាធ្វើឲ្យអ្នកដទៃបានទទួលនូវផលអាក្រក់ទៅវិញ ។

ចំណែកអំពើដែលធ្វើអាក្រក់ ហើយត្រឡប់បានជាផលល្អវិញនោះ ក៏មានគំរូដូចគ្នាដែរ ។ គឺមានពេលមួយនោះ ស្រុកកើតចលាចលពួករាស្ត្របាននាំគ្នាបះបោរ ចូលជណ្តើមលួចឆក់យករបស់របរ និងអាហារបរិភោគទាំងកណ្តាលថ្ងៃ ។ ក្នុងស្រុកនេះមានលោកសេដ្ឋីម្នាក់ បានទៅប្តឹងចៅហ្វាយស្រុកសូមឲ្យជួយចាត់ចែងក្នុងការហាមប្រាមកុំឲ្យមានការ ចលាចលបែប

នេះតទៅទៀត ! ប៉ុន្តែលោកចៅហ្វាយស្រុកនេះ មិនព្រមអើពើយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងរឿងនេះសោះឡើយ ។ ហេតុនេះធ្វើឲ្យអ្នកក្រីក្រកាន់តែបានចិត្តឡើង ក៏នាំគ្នាលួចជណ្តើមខ្លាំងឡើងថែមទៀត ។ លោកសេដ្ឋីឃើញហេតុការណ៍មិនស្រួលទើបប្រមូលក្រុមបក្សពួករបស់ខ្លួនធ្វើការបង្ក្រាបនូវអំពើនេះភ្លាម ការបះបោរនេះក៏បានស្ងប់រម្ងាប់ទៅ ។

ការដែលលោកសេដ្ឋីបានធ្វើនេះ សូម្បីជាការធ្វើនូវទារុណខ្លាំងក៏ដោយ តែធ្វើដោយទឹកចិត្តដ៏សុចរិត ប្រាថ្នាមិនឲ្យកើតមាននូវការចលាចលធំឡើង ។ នេះជាការធ្វើល្អពិតប្រាកដមួយផ្នែកទៀត ។

សេចក្តីល្អ " ១ " ទី ៦ គឺសេចក្តីល្អដែលធ្វើកណ្តាល ។ និងធ្វើដោយពេញលេញ ! ក្នុងគម្ពីរ " **អេកគីច** " បានពោលទុកថា ៖

- "បុគ្គលណាមួយដែលមិនបានខំសន្សំនូវអំពើល្អ បុគ្គលនោះឯងនឹងមិនបានទទួលនូវសេចក្តីល្អ គឺឈ្មោះ សម្ងួតកិត្តិយសដូចប្រាថ្នាឡើយ ! ហើយអ្នកដែលមិនបានសន្សំនូវអំពើបាបនោះ ជននោះឯងមិនអាចមានគ្រោះថ្នាក់អ្វីដល់ជីវិតឡើយ ! " ។

ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្របានចែងទុកថា ៖

- " កាលក្នុងជំនាន់រាជវង្ស " **សៀង** " ប្រហែលជាក្នុង

*សតវត្សទី ១៦, ចែងថា " **ទីវុង** " បានសន្សំតែបាបកម្ម ដូចជាដោតប្រាក់កាក់ទុកពេញកម្រង ទើបមិនអាចរក្សានូវផែនដីនិងជីវិតរបស់ខ្លួនបានឡើយ " ។*

ការដែលសន្សំនូវអំពើល្អ និងអាក្រក់នេះ គឺដូចជាយើងនាំរបស់ទៅដាក់នៅក្នុងភាជន៍មួយ, កាលបើយើងសន្សំរាល់ ៗ ថ្ងៃហើយ គឺមុខជាបានពេញប្រៀបមិនខាន ។ តែបើយើងសន្សំប្រមូលខ្លះ មិនប្រមូលខ្លះ ឈប់ខ្លះ ធ្វើខ្លះ បុណ្យនិងបាបនោះនៅតែខ្វះជានិច្ច មិនមានថ្ងៃបានពេញឡើយ ។

កុំមើលងាយអំពើបាប

បទពាក្យ ៧

បុគ្គលមិនគួរមើលងាយបាប ថាតិចតួចទាបផលមិនច្រើន
អកុសលផលបាបបើបង្កើន យូរទៅចំរើនគ្រប់ទ្វារបី ។
ដូចភ្នមតម្កល់លើដំបូក ភ្លៀងបង្អុរជោកទាំងយប់ថ្ងៃ
តំណក់តក់ៗអចិន្ត្រៃយ៍ អាស្រ័យយូរទៅគង់ពេញបាន ។
វីរជនពាលឥតប្រាជ្ញា ធ្វើបាបឧស្សាហ៍ឥតដែលខាន
តិចក្តីច្រើនក្តីលែងអើបាន បាបជាប់តាមប្រាណប្រាកដណាស់ ។
បាបនាំឲ្យបានទុក្ខសោកសៅ ផលខ្លោចផ្សាក្តៅចាំឲ្យច្បាស់
មិនថាវ័យក្មេងឬក៏ចាស់ ត្រូវមានក្តីខ្មាសលះបាបចោល ។

*ដោយឧបាសក **ម៉ិញ សាខ៉ាន***

មានកាលមួយនោះ មានស្រីក្រមុំម្នាក់បានចូលទៅក្នុងវត្តមួយព្រោះចង់ធ្វើបុណ្យទាន ប៉ុន្តែនាងមានប្រាក់ត្រឹមតែ ២ អឺប៉ះ តាមការពិតតម្លៃនៃប្រាក់នេះតិចណាស់ តែទំហំនៃទឹកចិត្តរបស់នាងដែលមានសទ្ធា ប្រាថ្នាចង់ធ្វើបុណ្យនោះធំណាស់ ទើបលោកគ្រូចៅអធិការវត្ត បាននិមន្តមកសូត្រអនុមោទនាប្រទានពរជ័យ ឲ្យសីលផ្ទាល់ព្រះអង្គ ។ នៅពេលក្រោយតមកនាងស្រីនោះបានចូលវាំង ហើយបានធ្វើជាស្នំរបស់ស្តេច ពេលនេះនាងមានប្រាក់ច្រើន ហើយនាងបាននាំប្រាក់ច្រើនពាន់តម្លឹងមកធ្វើបុណ្យនៅក្នុងវត្តនេះទៀត ។ លើកនេះលោកគ្រូចៅអធិការវត្តមិនបាននិមន្តមកទទួល ឬសូត្រដូចពីកាលមុនឡើយ លោកបានចាត់ឲ្យកិក្ខុអង្គផ្សេងមកទទួល និងសូត្រឲ្យពរជ័យជំនួសលោកវិញ ។ ព្រះស្នំកើតសេចក្តីសង្ស័យយ៉ាងខ្លាំង ទើបបង្គំសួរលោកថា ៖

- “ កាលពីលើកមុនខ្ញុំព្រះករុណាម្ចាស់ក្រឡត់ មានប្រាក់យកមកធ្វើបុណ្យតែ ២ អឺប៉ះ ហើយលោកគ្រូបាននិមន្តមកទទួល ឲ្យពរជ័យ ឲ្យសីល ហើយបានអនុមោទនាដោយផ្ទាល់ព្រះអង្គ តែក្នុងពេលឥឡូវនេះ ខ្ញុំព្រះករុណាម្ចាស់អាចមានប្រាក់ខ្លះ ទើបនាំមកប្រគេនបានច្រើនពាន់តម្លឹង ប៉ុន្តែដោយហេតុដូចម្តេចបានជាលោកគ្រូម្ចាស់ចាត់ឲ្យលោកអង្គឯទៀតមកទទួលជំនួសវិញ ? ” ។

លោកគ្រូបានមានសង្ឃដីកាថា ៖

- " កាលពីដើមនោះ សូម្បីនាងធ្វើបុណ្យមានប្រាក់ចំនួនតិចពិតមែន តែទឹកចិត្តរបស់នាងពោរពេញទៅដោយចេតនាដ៏បរិសុទ្ធដែលជាកុសល ។ តែនៅពេលឥឡូវនេះ សូម្បីនាងមានប្រាក់ច្រើនយកមកធ្វើបុណ្យ តែទឹកចិត្តរបស់នាងមិនមានសទ្ធាដ៏បរិសុទ្ធដូចកាលពីមុនឡើយ ទើបអាត្មាមិនបាច់មកសូត្រដោយផ្ទាល់ទេ " ។

នេះជាគំរូនៃការធ្វើល្អ ដែលមិនចាំបាច់អាស្រ័យនូវតម្លៃទឹកប្រាក់ដែលយកមកវាស់នឹងសេចក្តីល្អនោះ ។ ការធ្វើបុណ្យដោយទឹកប្រាក់តិច ប៉ុន្តែត្រឡប់ជាបានបុណ្យច្រើនពេញបែបនេះគឺពីព្រោះទឹកចិត្តពេញទៅដោយកុសលចេតនា ។ សូម្បីធ្វើបុណ្យដោយទឹកប្រាក់ច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ បើចិត្តមានសទ្ធាមិនមាំទេ គឺកន្លះ ៗ កណ្តាល ៗ ហើយនោះ នៅពេលដែលនឹងបានទទួលនូវផលបុណ្យនោះវិញ ក៏នឹងបានកន្លះ ៗ កណ្តាល ៗ វិញដែរ ។

*មានតួយ៉ាងមួយទៀត គឺបុរសម្នាក់ឈ្មោះ " **ឡុង លី** " លោកជាជន ជាតិ " **ហាន** " មុន ព.ស. ៧៤៩. . .៥៥១ នៅពេលលោកទទួលអនិច្ចកម្មទៅ លោកបានសម្រេចជាបុគ្គលវិសេស បានទៅសោយសុខនៅឯឋានសួគ៌ជាច្រើនរយឆ្នាំ ។*

លុះតមកដល់សម័យរាជវង្ស " **ថាង** " ព.ស. ១១៦១. .១៤៥០ លោក " **សៀន ជុងលី** " បានទទួលកូនសិស្សម្នាក់មាននាមថាលោក " **ឈី តុងពិង** " ។ លុះតមកដល់សម័យបច្ចុប្បន្ន អ្នកស្រុកតែងនាំគ្នាហៅលោកថា " **លី ចូវ** " ។ លោក " **លី ចូវ** " នេះជានាម៉ឺនមួយរូប ដែលបានទទួលងារជាចៅហ្វាយស្រុកបានពីរលើក ។ នៅពេលមួយនោះជាឱកាសល្អដោយលោកបានជួបជាមួយនឹង " **សៀន** " ដែលជាលោកអ្នកប្រាជ្ញដ៏វិសេស លោកក៏បានចូលខ្ជនដើម្បីសូមរៀននូវវិជ្ជាផ្សេង ៗ នៃលទ្ធិ " **តៅ** " ព្រមទាំងបានរៀននូវការបដិបត្តិសមាធិផង ។ ហើយលោកក៏បានសូមលាលែងចេញពីកិច្ចការរាជការតមក បានដើរតាមលោកគ្រូរបស់លោករហូតទៅ លោកបានខិតខំព្យាយាមរៀនធ្វើឈាន សមាធិក្នុងរូងភ្នំមួយលុះត្រាតែបានសម្រេចទៅជា " **សៀន** " ដូចគ្នា ។ នៅពេលក្រោយមកលោក " **ជុង លី** " បានបង្រៀនឲ្យលោក " **លី ចូវ** " ចេះផ្សំថ្នាំមួយយ៉ាងវិសេស គឺគ្រាន់តែយកថ្នាំនោះមកបន្តក់ទៅលើដែកដែកនោះក៏ក្លាយទៅជាមាសមួយរំពេច ដែលអាចនាំយកទៅជួយសង្គ្រោះ ដល់ពួកក្រីក្រលំបាកបាន ។ លោក " **លី ចូវ** " បានទូលសួរលោកគ្រូជាអាចារ្យថា ៖

- " នៅពេលដែលបានប្តូរជាមាសហើយនោះ តើនឹងអាចត្រឡប់ទៅជាដែកវិញបានឬទេ ? "

លោក “ **ជុច ណី** *” បានតបថា ៖*

- “ នៅពេលគ្រប់ប្រាំរយឆ្នាំ វានឹងប្រែត្រឡប់មកជាសភាពដើមវិញ ! ” ។

លោក “ **ណី ចូវ** *” បដិសេធមិនព្រមធ្វើឲ្យដែកក្លាយទៅជាមាសទេ ! ពីព្រោះលោកយល់ឃើញថា ៖*

- “ នៅពេលគ្រប់ប្រាំរយឆ្នាំហើយ នឹងធ្វើឲ្យប្រជាជនមានការខូចខាតយ៉ាងច្រើន ពីព្រោះថា នៅពេលនោះឯងមាសដែលនៅលើខ្លួន ស្រាប់តែប្រែក្លាយទៅជាដែកអស់ទៅហើយនឹងនាំមកនូវសេចក្តីវិនាសយ៉ាងធំ ។ ជាការនាំឲ្យដល់នូវសេចក្តីអន្តរាយដល់អ្នកឯទៀត ដោយប្រាសចាកគុណធម៌ ” ។

កាលដែលលោក “ **ជុច ណី** *” បានសាកល្បងមើលចិត្តរបស់លោក “* **ណី ចូវ** *” នេះ ធ្វើឲ្យលោកមានសេចក្តីពេញចិត្តចំពោះកូនសិស្សរបស់លោកយ៉ាងខ្លាំង ពីព្រោះតែពាក្យមួយម៉ាត់នេះ បានបញ្ជាក់ឲ្យឃើញនូវសេចក្តីល្អរបស់លោក “* **ណី ចូវ** *” តើមានទំហំប៉ុណ្ណា ! ទើបលោកពោលពាក្យទៅកាន់សិស្សសំណព្វរបស់លោកថា ៖*

- “ ការដែលនឹងសម្រេចទៅជាអរិយបុគ្គលបាននោះ គឺត្រូវខំសន្សំគុណធម៌ គឺអំពើល្អបានគ្រប់បីពាន់ជង់ហើយ ក្នុងមួយពព្រិចភ្នែក ” ។

ការធ្វើនូវសេចក្តីល្អនេះ ពេលបានធ្វើរួចហើយ ក៏ឲ្យ

ហើយទៅចុះ កុំនាំយកមកគិតទៀត ធ្វើហាក់ដូចជាការដែលបានធ្វើល្អនោះធំសម្បើមណាស់ គ្មានជនណាដែលអាចធ្វើបានដូចខ្លួន ! កាលបើបានគិតដូច្នេះហើយ ការដែលបានធ្វើនូវអំពើនោះនឹងចុះថយ ហើយនៅសល់តែពាក់កណ្តាលទេ ។ តែបើបានធ្វើនូវអំពើល្អហើយ មិនបានយកមកគិតទេនោះ គឺគិតតែពីខំព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អនេះតទៅទៀត ទើបបាននូវផលល្អនេះពេញបរិបូណ៌ មិនមានកំពប់ ។ ដូចជាបានឲ្យប្រាក់ដល់មនុស្សក្រខ្សត់ណាមួយ ក្នុងចិត្តរបស់កូនមិនត្រូវគិតថា ៖

- "តើអ្នកណាជាអ្នកឲ្យ ?" ។

ហើយខាងក្រៅក៏កុំវល់គិតថា ៖

- "អ្នកណាជាអ្នកទទួលដែរ !" ។

សូម្បីប្រាក់ដែលយើងបានបរិច្ចាគរួចហើយ ក៏មិនគួរយកមកគិតនាំឲ្យខ្វល់ឥតប្រយោជន៍ ចូរបំភ្លេចចោលឲ្យអស់ កុំត្រឡប់យកមកគិតទៀតឲ្យសោះនាំឲ្យខូចពេលវេលា ។ ដូច្នេះទើបហៅថា ធ្វើនូវសេចក្តីល្អ ដោយទឹកចិត្តមិនជាប់ជំពាក់ គឺទទេស្អាត ! កាលណាបើយើងមិនបានយក របស់អ្វីមកជាក់នៅក្នុងចិត្តហើយ ឯចិត្តនោះក៏នឹងពេញទៅដោយកុសលផលបុណ្យ ហើយកុសលផលបុណ្យនេះ ជាមហាកុសលដ៏ធំធេងណាស់ អាចបញ្ជៀសនូវគ្រោះថ្នាក់ ឬកម្មអាក្រក់បានដល់មួយពាន់ដង ហេតុដូច្នេះការធ្វើនូវអំពើល្អមិនមែនឲ្យតម្លៃទៅលើវត្ថុ ឬរបស់

របរ ដូចជាមាសប្រាក់ដែលយើងបានបរិច្ចាគនោះទេ គឺនៅលើទំហំនៃទឹកចិត្ត ដែលបានជ្រះថ្លាក្នុងកុសលធម៌នោះវិញទេ ! ហើយនឹងធ្វើឲ្យចិត្តជ្រះស្រឡះ ដោយគ្មានការជាប់ជំពាក់ថា ខ្ញុំនយើងជាអ្នកធ្វើ ឬជាអ្នកបរិច្ចាគនោះសោះឡើយ ។

ឱវាទគួរចងចាំ

«ត្រូវខំសន្សំសេចក្តីល្អ ជាពូជបន្តសំរាប់ជីវិត
ព្យាយាមបដិបត្តិព្រះធម៌ពិត សោះទើបជីវិតមានតម្លៃ ។
ដូចជាអំបិលតែងរក្សា រាល់ពេលវេលារសជាតិប្រៃ
នៅក្នុងសម្លទោះយប់ថ្ងៃ រសប្រៃមិនសាបសូន្យសោះឡើយ ។»

ដោយឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

សេចក្តីល្អ " ១ " ទី ៧ គឺសេចក្តីល្អធំឬតូច ! *នៅកាលនោះមានមន្ត្រីមួយរូបមាននាមថា " **ខើយចាំងតៈ** " ធ្វើការនៅក្នុងក្រសួងប្រវត្តិសាស្ត្រ, មានថ្ងៃមួយលោកយមរាជ បាននាំយកព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់គាត់ទៅដល់យមលោក ហើយលោកយមរាជបានបញ្ជាឲ្យស្មៀននាំយកបញ្ជីល្អ និង អាក្រក់របស់លោក " **ខើយ** " មកឲ្យមើល ។ ហើយយើញប្រាកដថាមានបញ្ជីដែលបានធ្វើអាក្រក់នោះច្រើនជាអនេក ចាក់រាយពេញបន្ទប់ ហើយចំណែកបញ្ជីបានធ្វើល្អវិញនោះមានតិចណាស់ ។ លោកយមរាជបានបញ្ជាឲ្យយកជញ្ជីងមកថ្លឹងមើល បានយើញ*

ជាប្រាកដថា "**បញ្ជី**" សេចក្តីល្អនោះ សូម្បីមានចំនួនតិចក៏ដោយ តែត្រឡប់ជាមានទម្ងន់ធ្ងន់ ជាងបញ្ជីសេចក្តីអាក្រក់ ដែលមាន នៅពាសពេញបន្ទប់ទៅទៀត ។

លោក " **ខើយ** " មានការសង្សយយ៉ាងខ្លាំង ទើបសួរ ទៅកាន់លោកយមរាជថា ៖

- " ខ្ញុំម្ចាស់មានអាយុមិនទាន់គ្រប់សែសិបឆ្នាំផង ហេតុ ដូចម្តេចបានជាមានអំពើអាក្រក់ច្រើនដូច្នេះ ? " ។

លោកយមរាជបានតបថា ៖

- " សូម្បីតែមានចិត្តនឹកគិតមិនពេញចិត្តតែប៉ុណ្ណឹង ក៏ជា អំពើបាបទៅហើយ, ឧទាហរណ៍ដូចជាបានឃើញស្ត្រីដែលមាន រូបស្អាតហើយ មានចិត្តស្រឡាញ់គេ, ចិត្តដែលបានគិតនោះក៏ បាននាំយកមកចុះក្នុងបញ្ជីបាបភ្លាមមួយរំពេច " ។

លោក " **ខើយ** " បានសួរតទៅទៀតថា ៖

- " តើក្នុងបញ្ជីបានធ្វើអំពើល្អដែលមានចំនួនតិចនេះ បាន ចុះដោយហេតុដូចម្តេចខ្លះ ? " ។

លោកយមរាជបានតបថា ៖

- " គឺមានពេលមួយនោះ ស្តេចបានគិតនឹងឲ្យជួសជុល ស្ពានថ្មមួយដែលនៅក្នុងស្រុក " **ហ្ពុកកៀន** " ហើយលោក " **ខើយ** " មានការព្រួយបារម្ភណ៍យ៉ាងខ្លាំងដល់ប្រជាជនក្រែង មានការពិបាកក្តៅក្រហាយ ទើបលោកបានចូលទៅទូលថ្វាយ

នូវគំនិតដែលបានយល់ឃើញ ហើយបានសូមបញ្ឈប់នូវព្រះរាជតម្រិះនេះចេញ ។ បញ្ជីសេចក្តីល្អនេះហើយ ដែលលោកបានជួយទូលស្តេចនោះឯង !" ។

*តែលោក "**ខើយ**" គាត់បានប្រកែកថា ៖*

- "សូម្បីខ្ញុំម្ចាស់គិតនឹងធ្វើពិតមែន ប៉ុន្តែការនេះមិនបានសម្រេចទេ ដោយព្រះអង្គទ្រង់បញ្ជារួចទៅហើយ មិនគួរសោះដែលបញ្ជីអំពើល្អនេះមានទម្ងន់ជាងបញ្ជីអំពើអាក្រក់ ដែលមាននៅពេញក្នុងបន្ទប់នេះ !"

លោកយមរាជបានពោលតបថា ៖

- "ការដែលលោក មានចិត្តអាណិតមេត្តាដល់ប្រជាជនដែលនឹងបានទទួលនូវសេចក្តីលំបាកជាអនេកនេះ កុសលចិត្តនេះមានទំហំធំណាស់ ហើយបើអាចជួយយាត់បានទាន់ពេលវេលាលុះត្រាបានសម្រេចទៀតនោះ នឹងបានបន្ថែមនូវអំពើល្អកាន់តែធ្ងន់ថែមទៀត ការទាំងអស់នេះសូម្បីជាការតូចតាចទេ ប៉ុន្តែបើធ្វើដើម្បីប្រយោជន៍ដល់ជនទូទៅមាន ចំនួនច្រើនហើយសេចក្តីល្អនេះបានផលច្រើនណាស់ តែបើធ្វើល្អដើម្បីជាប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនវិញ សូម្បីបានធ្វើធំហើយច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយត្រូវបានផលតិចចុះ !" ។

ចូរកូនចាំទុកឲ្យល្អកុំភ្លេច ! ការដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អសូម្បីបាន តិចឬច្រើនក៏ដោយ គឺស្រេចនៅលើចេតនាដែលមាន

នៅក្នុងអំពើល្អនោះ ។ តើធ្វើដើម្បីប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ឬដើម្បីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ?

សេចក្តីល្អ " ១ " ទី ៨ គឺការលំបាកនូវការធ្វើនូវអំពើល្អដែលកម្រអ្នកណាធ្វើបាន !

កាលពីជំនាន់មុន លោកអ្នកប្រាជ្ញតែងពោលទុកថា ៖

- " បើចង់យកឈ្នះចិត្តរបស់ខ្លួនឯងឲ្យបាននោះ ត្រូវចាប់ផ្តើមអំពីចំណុចដែលមានការប្រឆាំងជាមួយនឹងចិត្ត ដែលខ្លាំងបំផុតជាមុនសិន ទើបអាចទៅយកឈ្នះនូវរឿងសំខាន់ៗផ្សេងៗទៀតបានដោយស្រួលមិនពិបាកគឺឈ្នះដោយងាយ " ។

*មានកូនសិស្សរបស់លោក " **ខុង ឌឺ** " មួយរូបឈ្មោះ " **ហ្សាន ឈី** " បានសួរលោកអាចារ្យថា ៖*

- " មេត្តាធម៌នោះ តើមានន័យដូចម្តេច ? " ។

*លោក " **ខុង ឌឺ** " បានតបថា ៖*

- " គឺធ្វើនូវការដែលពិបាកឲ្យបានជាមុនសិន ទើបអាចយកឈ្នះលើខ្លួនឯងបាន លុះនៅពេលបានឈ្នះហើយ ការឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនក៏នឹងអស់ទៅដែរ, ទើបអាចបង្កើតនូវធម៌មេត្តាឲ្យកើតឡើងបាន " ។

មេត្តាធម៌
បទ៣ក្យ ៨

មេត្តា ! មេត្តា ! គុណធម៌ពិសេស លាងចិត្តឆ្អាបឆ្អេះឲ្យមានមេត្រី
មេត្តា រាប់អានសន្តានប្រណី ករុណាភក្តីដល់គ្នានិងគ្នា ។
មេត្តា គុណធម៌ដុះចេញពីចិត្ត ចេតនាអាណិតដល់សត្វគ្រប់គ្រា
មេត្តា ជាទឹកលាងអវិជ្ជា ញុាំងចិត្តរួញរាឲ្យល្អជ្រះថ្លា ។
មេត្តា កាត់បាបឲ្យរេចរិលស្តើង ស្ងួយលើកដំកើងអ្នកមានធម៌អាចិ
មេត្តា មានក្លិនក្រអូបដូចផ្កា លាងកិលេសមារពីក្នុងសន្តាន ។
មេត្តា មានរសឈ្ងុយឈ្ងប់ផ្អែមឆ្ងាញ់ អ្នកផងស្រឡាញ់ចូលចិត្តរាប់អាន
មេត្តា សាំចិត្តសុក្រឹតសុខសាន្ត កិត្តិយសថ្កើងថ្កានជីវិតស្ងាត់ស្ងប់ ។
មេត្តា ជាទ្រព្យជាប់ក្នុងទីយ៉ា គឺជានារាជិះចម្លងភព
មេត្តា ក្រអូបដូចក្លិនផ្ការម៉ប់ ទាំងថ្ងៃទាំងយប់ស៊ប់នឹងសីលទាន ។
មេត្តា ថ្នាំទិព្វដូចទឹកអម្រិត សីលមន្តស័ក្តិសិទ្ធជីវិតស្ងប់ក្សាន្ត
មេត្តា ផ្សាយផ្សព្វទៅគ្រប់ទីស្ថាន ជីវិតនឹងបានចិត្តសាយទូលាយ ។
មេត្តា ជាផ្លូវទៅព្រះនិព្វាន គឺជាធម្មយានទៅបរលោកនាយ
មេត្តា សាំចិត្តស្មោះសរីករាយ មេត្តាជាប់កាយសប្បាយក្នុងធម៌ ៕

ដោយឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់**

ខ្ញុំពុកនឹងលើកជាគួយ៉ាងឲ្យស្តាប់ កូននឹងអាចយល់បានដោយងាយ គឺនៅមណ្ឌល “ **ចៀង ឈី** *” មានចាស់ទុំម្នាក់សែ “* **ស៊ូ** *” លោកជាអ្នកដើរបង្រៀនអក្សរតាមផ្ទះ ។ មានថ្ងៃមួយមានបុរសម្នាក់បានជំពាក់បំណុលគេដោយមកពីសេចក្តីក្រគោកយ៉ាក ដល់ពេលក្រោយមក មិនអាចរកប្រាក់ទៅសងម្ចាស់*

បំណុលបាន ត្រូវគេអូសយកប្រពន្ធទៅធ្វើជាអ្នកបម្រើ លុះលោកតា “ **ស៊ូ** ” បានដឹងរឿងនេះហើយ មានចិត្តអាណិតដល់គូស្វាមី ភរិយានេះណាស់ ទើបលោកបានលះបង់នូវប្រាក់ដែលគាត់មាន ដោយការសន្សំបម្រុងទុកនៅពេលលោកមាន វ័យចាស់ធ្វើការមិនកើត ដែលលោកបានខំព្យាយាមសន្សំទុកអស់ពេលពីរឆ្នាំហើយ ទៅសងជំនួសបុរសនោះ ធ្វើឲ្យគូស្វាមីភរិយានេះបាននៅជួបជុំគ្នាតទៅដោយមិនបានប្រាសព្រាត់គ្នា ។

មានតួយ៉ាងមួយទៀត កាលនោះមានបុរសម្នាក់ជាអ្នកក្រខ្សត់យ៉ាងខ្លាំង បានយកភរិយានិងកូនប្រុសឲ្យទៅនៅបម្រើគេ ដោយសូមបើកប្រាក់មុន ដើម្បីយកមកចិញ្ចឹមជីវិត ។ លុះដល់ពេលកំណត់ មិនមានប្រាក់យកទៅលោះមកវិញ ប្រពន្ធក៏កើតសេចក្តីក្តៅក្រហាយគិតនឹងទៅសម្លាប់ខ្លួន គាប់ជួននៅពេលនោះលោកតា “ **ចាង** ” បានដឹងរឿងនេះហើយ គាត់ក៏មានចិត្តអាណិតយ៉ាងខ្លាំង ទើបលោកនាំយកប្រាក់ដែលលោកបានខំព្យាយាមសន្សំទុកមកអស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំ យកទៅសងជំនួសបុរសនោះ ហើយបានលោះយកភរិយានិងកូនប្រុសមកវិញ បានរស់នៅជួបជុំគ្នាមានសេចក្តីសុខតទៅ ។

នេះសឲ្យឃើញថា លោកតា “ **ស៊ូ** ” និងលោកតា “ **ចាង** ” ទាំងពីរនាក់នេះសុទ្ធតែបានធ្វើនូវបរិស័ទដែលគេធ្វើបាន

ដោយកម្របំផុត ប្រាក់ដែលលោកទាំងពីរនេះបានខំព្យាយាមសន្សំទុក (ក្នុងម្នាក់ពីរឆ្នាំ, ម្នាក់ទៀតដប់ឆ្នាំ) នេះ លោកមានបំណងទុកសម្រាប់ផ្គាល់ខ្លួនរបស់លោក នៅពេលលោកចាស់គ្មានកម្លាំងនឹងធ្វើការទៀតបាន អាចនឹងបានប្រើប្រាស់ចាយវាយនូវប្រាក់ចំនួននេះដើម្បីបានចិញ្ចឹមជីវិតតទៅ ! ដែលជាប្រាក់បានសន្សំអស់ពេលយ៉ាងយូរ ហើយបានក្នុងមួយថ្ងៃបន្តិចៗ ប៉ុន្តែលោកទាំងពីរនេះអាចជាច់ចិត្តលះបង់ យកទៅជួយដល់មនុស្សដែលមិនបានស្គាល់គ្នាពីមុនមកសោះ បានក្នុងមួយពព្រិចភ្នែកនេះគឺអំពើល្អដែលគេរកបានដោយកម្របំផុត ។

ឈ្នះខ្លួនឯងទើបប្រសើរ

បទពាក្យ ៧

បុគ្គលចង់បានជ័យជំនះ សញ្ជឹងយកឈ្នះអ្នកដទៃ
ជំនះនុ៎ះវាងមិនឲ្យពៃ ព្រោះមានពេលថ្ងៃចាញ់វិញបាន ។
បើសិនជាចង់យកជោគជ័យ ត្រូវតាំងស្មារតីត្រួតចិត្តប្រាណ
យកជ័យជំនះខ្លួនវាងបាន នឹងមានសុខសាន្តប្រាកដពិត ៕

ដោយឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

*មានរឿងមួយទៀត ដែលអាចយកជាគំរូបាន នៃការយកឈ្នះនូវចិត្តខ្លួនឯងបាន គឺលោកតា “ **ជិន** ” លោកមានអាយុច្រើនហើយ តែមិនទាន់មានបុត្រទុកតវង្សត្រកូល ដោយ*

សេចក្តីប្រាថ្នាល្អនៃជនជិតខាងម្នាក់ បាននាំយកកូនក្រមុំរបស់ខ្លួនទៅប្រគល់ឲ្យ ដើម្បីធ្វើជាអនុភរិយារបស់លោក ប៉ុន្តែលោកតា “**ឥន**” ត្រឡប់ជាបដិសេធមិនព្រមទទួលនាងនោះ ដែលមានបំណងល្អចំពោះលោកទៅវិញ ។ លោកបានឲ្យហេតុផលថា ៖

- “លោកជាមនុស្សមានវ័យច្រើន ហើយចំណែកនាងក្រមុំនេះមានអាយុមិនទាន់គ្រប់ ២០ ឆ្នាំផង, គួរតែបានស្វាមីដែលមានអាយុប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ជាការប្រសើរជាង ” ។

ទើបលោកមិនគួរទៅបំផ្លាញសេចក្តីសុខ និងអនាគតរបស់ក្មេងស្រីនេះឡើយដោយយើញនូវប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន គឺត្រូវការមានបុត្រដើម្បីបន្តវង្សត្រកូល ដែលជាការមិនសមគួរសោះ ។

លោកមានចិត្តធម៌សប្បុរសទាំង ៣ នាក់នេះ, សុទ្ធតែបានធ្វើនូវអំពើដែលគេពិបាកធ្វើបានដោយកម្រពិតៗ ទើបមេយ ជី ប្រទានឲ្យលោកបានជួបតែសេចក្តីសុខចម្រើនជានិច្ចទាំង ៣ នាក់ ព្រមទាំងក្នុងជាតិនេះនិងជាតិខាងមុខផងជាពិតប្រាកដ ។

ចំណែកអ្នកដែលមានប្រាក់ មានអំណាចវិញនោះ បើមានបំណង ចង់ធ្វើនូវសេចក្តីល្អ ក៏អាចធ្វើបានងាយជាងអ្នកដែលមិនមានទាំងប្រាក់ ទាំងអំណាច ប៉ុន្តែពួកគេនេះមិនសូវ

ចូលចិត្តធ្វើនូវសេចក្តីល្អទេ ។ ជនដែលមានឱកាសអាចធ្វើនូវអំពើល្អបានដោយងាយជាងគេនេះគឺ ជនដែលមានទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ មានទាំងអំណាចផង ! តែប្រែត្រឡប់ជាគេទាំងនោះមិនសូវចង់ធ្វើនូវអំពើល្អទេ ។ ចំណែកជនដែលមិនសូវមានទ្រព្យសម្បត្តិ មិនមានទាំងអំណាចផង ទម្រាំនឹងបានធ្វើនូវអំពើល្អបាននោះ គឺបានដោយការលំបាកជាទីបំផុត ! នេះជាការខុសគ្នារវាងគុណធម៌នៃអំពើល្អ ។

ការធ្វើនូវអំពើល្អដល់អ្នកជំងឺនេះ គឺស្រេចនៅលើកាលៈទេសៈ ពេលវេលាជាការសំខាន់ ! ការជួយនេះ មានវិធីច្រើនយ៉ាងណាស់ប្រមូលមកហើយអាចបែងចែកទៅមាន ១០ វិធីដូចតទៅនេះគឺ ៖

១. ការជួយសង្គ្រោះអ្នកជំងឺដោយឲ្យធ្វើនូវអំពើល្អ ;
២. ស្រឡាញ់និងគោរពមនុស្សទូទៅ ឲ្យបានស្មើៗគ្នា ;
៣. ជួយទំនុកបម្រុងអ្នកឯទៀត ឲ្យទៅជាមនុស្សល្អផង ;
៤. ជួយបង្ហាញផ្លូវ ឲ្យអ្នកជំងឺបានធ្វើនូវសេចក្តីល្អ ;
៥. ជួយសង្គ្រោះអ្នកដែលនៅក្នុងសេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ ;
៦. ធ្វើនូវបស់ដែលជាប្រយោជន៍ដល់សាធារណៈ ;
៧. មិនធ្វើខ្លួនជាអ្នកអោបសម្បត្តិ គួរព្យាយាមបរិច្ចាគ ;
៨. តម្កល់ខ្លួនឲ្យនៅក្នុងគុណធម៌ជានិច្ច ;
៩. គោរពបុគ្គលដែលមានវ័យចាស់ជាង ;

១០. ស្រឡាញ់ជីវិតអ្នកដទៃបីដូចជាស្រឡាញ់នូវជីវិតនៃខ្លួន ឯង ។

ខទី ១. ការជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃដោយឲ្យធ្វើនូវអំពើល្អ តើដូចម្តេច ?

*នៅសម័យនោះ លោក “ **ទី ស៊ុន** ” មិនទាន់បានជាព្រះចៅផែនដីរបស់ចិននៅឡើយទេ, កាលពីសម័យបូរាណមុន ព.ស. ១៦៦៥ ... ១៧១២ លោក “ **ទី ស៊ុន** ” បានទៅចឹងមួយ ឃើញមានអ្នកស្រុកជាច្រើនកំពុងនាំគ្នាចាប់ត្រី ជនណាដែលមានកម្លាំងច្រើន គេក៏នាំគ្នាទៅទីដែលមានទឹកជ្រៅ ហើយសំបូរណ៌ដោយត្រី ។ ចំណែកជនដែលមិនសូវមានកម្លាំង និងចាស់ជរា នាំគ្នាទៅរកនៅទីដែលមានទឹកហូរខ្លាំង និងទីមានទឹកភក់ ៗ ដែលត្រីមិនសូវទៅជល់ ធ្វើឲ្យរកមិនសូវបាន ។ លោក “ **ទី ស៊ុន** ” បានឃើញដូច្នោះហើយ មានចិត្តអាណិតពន់ពេក ទើបលោកចូលទៅជួយរកត្រីដល់ជនដែលខ្សោយ និងចាស់ជរា ពេលនោះលោកសង្កេតឃើញថា មានជនជាច្រើនដែលគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន តែងតែមកជណ្តើមយកកន្លែងដែលមានទឹកជ្រៅ តែលោកនៅស្ងៀមមិនថាស្តីអ្វីឲ្យគេទេ ។ ហើយជនណាដែលមិនបានគិតនូវប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនទេនោះ លោកតែងនាំពាក្យសរសើរនៃការប្រតិបត្តិរបស់ជននោះ ទៅប្រាប់ដល់ជនទូទៅ ចំណែកលោកវិញក៏ខំធ្វើជាគំរូដ៏ល្អឲ្យគេឃើញរាល់ ៗ ថ្ងៃ*

ដែរ រហូតអស់រយៈពេលមួយឆ្នាំ ។ ពួកអ្នកស្រុកភូមិបានភ្ជាក់ខ្ជូននូវការគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្ជូន ហើយម្នាក់ ៗ បានខំធ្វើនូវសេចក្តីល្អដល់គ្នាទៅវិញទៅមកជានិច្ច ។

ក្នុងរឿងនេះ ឪពុកចង់ប្រាប់ឲ្យកូនបានដឹងថា ៖

- "ឪពុក មិនពេញចិត្តនូវការចាប់ត្រីយកមកធ្វើជាអាហារនេះទេ ! ពីព្រោះការសម្លាប់សត្វបំបាត់ជីវិតគេនេះ ជាអំពើបាបយ៉ាងពិតប្រាកដ ប៉ុន្តែដែលឪពុកនាំយករឿងនេះមកនិយាយជាឧទាហរណ៍នេះ ពីព្រោះចង់ឲ្យកូនបានយល់ថា ការជួយឲ្យអ្នកដទៃធ្វើនូវអំពើល្អនោះ ត្រូវប្រើសេចក្តីអត់ធន់ខំព្យាយាមប៉ុណ្ណា ! " ។

លោក " **ទី ស៊ុន** " នេះជាបុគ្គលឆ្លាតវាងវៃ មោះមុតហ្មត់ចត់ណាស់ សូម្បីតែលោកប្រើពាក្យសម្តីលលួងនូវចិត្តជនដទៃលេង តែអ្នកទាំងអស់នាំគ្នាជឿលោកភ្លាម ដោយគេមានសេចក្តីគោរពចំពោះលោកមកស្រាប់ហើយផង ប៉ុន្តែលោកបានឧស្សាហ៍ព្យាយាមប្រើពេលវេលាដល់ទៅមួយឆ្នាំពេញ ដើម្បីឲ្យអ្នករាល់គ្នាបានត្រឡប់ប្រែចិត្តគំនិត ដោយមិនមានត្រឡប់មកជាមនុស្សគិតតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្ជូនតទៅ មិនថាក្នុងករណីណាឡើយ ហើយធ្វើទៅដោយការស្ម័គ្រចិត្ត មិនមែនធ្វើដោយបង្ខំឬអង្វរទេ គឺដើម្បីឲ្យអ្នករាល់គ្នាគិតដល់សេចក្តីល្អដែលត្រូវធ្វើរួមគ្នា និងដើម្បីសេចក្តីសុខរៀង ៗ ខ្ជូន ទើបឪពុកនាំយកមក

សរសើរ ចំពោះការព្យាយាមរបស់លោកនេះ ។

ឪពុកនិងកូន យើងទាំងពីរនាក់នេះ ម្នាក់ ៗ មានជីវិតរស់នៅក្នុងរង្វង់នៃសេចក្តីងងឹតងងល់ ! មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃនេះមិនសូវមានសីលធម៌ដូចពីកាលជំនាន់មុនទេ ! ហេតុដូច្នេះចូរកូនត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនប្រាណ កុំបីមានអំនួត, អួតថាខ្លួនជាអ្នកល្អវិសេសជាងអ្នកដទៃ ហើយកុំនាំសេចក្តីចេះដឹងរបស់ខ្លួនទៅគ្របលើអ្នកតូចតាច ឲ្យគេបានទទួលនូវការខ្មាសអៀន ចូរទុកការចេះដឹងរបស់កូននៅក្នុងចិត្ត កុំសម្តែងចេញចំពោះមុខអ្នកឯទៀត ។ បើអ្នកណាមានការភ្ញាក់ភ្ញាត់លើសមកលើកូន ៗ ត្រូវអភ័យទោសឲ្យ កុំបញ្ចេញអាការៈមិនពេញចិត្តឲ្យគេឃើញ ដើម្បីឲ្យឱកាសដល់គ្នាអាចប្រែចិត្តវិញ, នៅពេលដែលគ្មានអ្នកណាដឹង ហើយគេនឹងមិនហ៊ានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់តទៅទៀតពីព្រោះម្នាក់ ៗ តែងតែស្រឡាញ់នូវឈ្មោះសម្ងួន មិនចង់ឲ្យខូចទេ ទើបកូនកុំបើកកាយនូវរឿងអាក្រក់របស់គេចេញមក ត្រូវខំជួយបិទបាំង ដើម្បីឲ្យគេអាចឈប់ ធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទៀតបាន ។ ព្រោះមានមនុស្សខ្លះ នៅពេលដែលមានជនជាច្រើនបានដឹងថា ខ្លួនគេជាមនុស្សមិនល្អ ជាជនទ្រុសខូចហើយគេក៏ចាប់ផ្តើមធ្វើអាក្រក់ថែមខ្លាំងឡើង ៗ ទៀត កាលបើមិនអាចកែខ្លួនឲ្យទៅជាមនុស្សល្អវិញបាន ហើយគេក៏ក្លាយទៅជាមនុស្សអាក្រក់តទៅរហូត ជនរបៀបនេះក៏មានច្រើនដែរ ។

កូនត្រូវចាំសង្កេតមើលថា ៖

- "តើអ្នកជំទែគេមានការចេះដឹងអ្វីខ្លះ ? បើជារបស់ដែលកូនមិនទាន់មានទេ ចូរប្រញាប់រើសយកនូវចំណេះនោះមកទុកក្នុងខ្លួនចុះ កុំរង់ចាំឡើយ ។ កូនត្រូវចេះសរសើរនូវការអង់អាចក្លាហាន និងចំណេះចេះដឹងរបស់អ្នកជំទែទៀតឲ្យបានស្មើគ្នា ទូទៅកុំឲ្យមានចិត្តឈ្នានីស ។ ហើយក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់កូនទៀតសោត សូម្បីតែនិយាយពាក្យមួយម៉ាត់ ឬធ្វើអំពើអ្វីមួយ ចូរកុំធ្វើទៅដោយប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវគិតក្នុងប្រយោជន៍រួមជាសំខាន់ ចូរកូនចាំទុកឲ្យបានល្អចុះ! " ។

ខទី ២. ស្រឡាញ់និងគោរពមនុស្សទូទៅឲ្យបានស្មើៗគ្នាតើដូចម្តេច ?

មនុស្សល្អ គឺជនដែលមានសីលធម៌ ធ្វើតែអំពើល្អដែលជាកុសលជានិច្ច ! មានសំដីពីពោះ ជាពិសេសអ្នកជាប់សីលប្រាំ គឺមិនសម្លាប់សត្វ, មិនលួចទ្រព្យរបស់ជនដទៃ, មិនក្បត់ចិត្តរវាងគ្រួសារទៅមានផ្សេងទៀត, មិននិយាយកុហក, មិននិយាយពាក្យញុះញង់, មិនជេរប្រទេច, មិននិយាយនូវពាក្យពោយរាយឥតប្រយោជន៍ និងមិនផឹកនូវគ្រឿងស្រវឹងផ្សេង ។ ។ ចំណែកជនពាលវិញ ជួនកាលមានលាក់ខ្លួនទៅក្នុងអ្នកល្អ មានការច្រឡូកច្រឡំគ្នា លុះត្រាតែមើលមិនយល់ ! ប៉ុន្តែបើកូនព្យាយាមសង្កេតមើលឲ្យបានហ្មត់ចត់ហើយ ក៏នឹងអាចកេរឃើញ

បានច្បាស់បីដូចជាពណ៌សនិងខ្មៅតែម្តង គឺជនល្អតែងមានការខុសគ្នាពីគេនោះគឺ មានចិត្តស្រឡាញ់និងគោរពរាប់អានទូទៅដោយឥតមានរើសមុខ ធម្មតាមនុស្សដែលយើងបានជួបប្រទះឃើញក្នុងពេលសព្វថ្ងៃ អ្នកខ្លះយើងបានស្គាល់ជិតស្និទ្ធតែជនខ្លះក៏ឆ្ងាយបន្តិចទៅ ហើយជនខ្លះមានបុណ្យស័ក្តិធំ, ជនខ្លះក្រកំសត់, ជនខ្លះឆ្លាតវាងវៃ, ជនខ្លះល្ងង់ខ្លៅអប្បធ្យាជ្ញា, ជនខ្លះមានគុណធម៌ជាប់ក្នុងខ្លួន, ជនខ្លះកាចយោរយៅ លុះត្រាតែបានឈ្មោះថាជា មនុស្សពាល ! សូម្បីតែអ្នកទាំងអស់នោះមានស្ថានភាព និងចិត្តថ្លើមមិនដូចគ្នាក៏ដោយ ប៉ុន្តែជនទាំងនោះក៏ជាមិត្តរួមកើត, ចាស់, ឈឺ, ស្លាប់ ជាមួយគ្នាទាំងអស់ មានពូជដូចគ្នា ។ ដូច្នេះលោកអ្នកប្រាជ្ញទាំងពួងមិនចូលចិត្តឲ្យមនុស្សស្អប់គ្នា មើលងាយគ្នា ត្រូវមានចិត្តស្រឡាញ់គ្នា មានការគោរពគ្នាទូទៅទាំងអស់ឲ្យបានស្មើ ៗ គ្នា ទើបនឹងមានសន្តិសុខកើតឡើងបានជាពិតប្រាកដ ។

ខទី ៣. ការជួយទំនុកបម្រុងជនឯទៀតៗ ឲ្យទៅជាមនុស្សល្អផង តើដូចម្តេច ?

ត្បូងតែងកើតអំពីថ្មម្យ៉ាង តែបើយើងគ្រាត់ចោលមិនយកចិត្តទុកជាក់ទេ ក៏នឹងនៅជាថ្មធម្មតាមួយដុំ សូម្បីនៅខាងក្នុងវិសេសក៏ដោយចុះ ក៏មិនអាចប្រាកដនូវតម្លៃរបស់វាបាន

ដែរ ។ ប៉ុន្តែបើមនុស្សយើងនាំគ្នាយកថ្មនោះមកច្នៃ ឬយកទៅឆ្លាក់ធ្វើជារបស់មួយដូចជាចិញ្ចៀន ហើយនាំយកទៅថ្វាយស្តេច ឬមន្ត្រីណាមួយ ក៏នឹងទៅជារបស់ដ៏មានតម្លៃដែរ ។

ចូរកូនកុំភ្លេចថា ៖

- "សេចក្តីល្អដែលមានតម្លៃដូចត្បូងនោះ បានកើតឡើងឡើងដោយសារស្នាដៃរបស់មនុស្សបានតាក់តែងឡើង ។ ឯមនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាដែរ បើកាលណាមានអ្នកជំនែតែងចាំមើលជួយពន្យល់ជាស់តឿនឲ្យដើរទៅខាងផ្លូវល្អហើយ មនុស្សធម្មតា ។ នោះក៏អាចក្លាយទៅជាមនុស្សល្អបានដែរ ។ ហេតុដូច្នេះ ចូរកូនខំយកចិត្តទុកដាក់នូវមនុស្សដែលមានចិត្តចង់ក្លាយទៅជាមនុស្សល្អ ដែលមានចិត្តស្រឡាញ់នូវកិច្ចការល្អ ចូរកូនជួយទំនុកបម្រុងលើកទឹកចិត្ត ជួយថ្នាក់ថ្នមដើម្បីឲ្យគេបានកើតទៅជាមនុស្សល្អបានផង ។ សូម្បីមានជនឯទៀតតិះដៀលជននោះយ៉ាងណាក៏ដោយ កូនត្រូវតែជួយពន្យល់និងការពារ ហើយព្រមទទួលនូវការតិះដៀលនោះថា កូនក៏ធ្លាប់មានកំហុសដូច្នេះដែរ, ដើម្បីជួយបន្ថយនូវការអៀនខ្មាសដ៏ខ្លាំងដែលកើតមានដល់គេ, លុះត្រាតែគេអាចឈរនៅលើជើងរបស់គេបានប្រាកដមែនទែនហើយ នេះបានឈ្មោះថា កូនបានព្យាយាមជួយអស់ពីសមត្ថភាពហើយ ! " ។

មនុស្សល្អនិងអាក្រក់ មិនអាចនៅចូលគ្នាបានឡើយ

អ្នកល្អតែងគប់រកតែអ្នកល្អសប្បុរស ឯអ្នកអាក្រក់តែងតែចូលចិត្តរាប់អានជាមួយអ្នកអាក្រក់ ហើយអ្នកអាក្រក់តែងតែស្អប់អ្នកល្អ ។ ជាពិសេសនៅតាមជនបទដែលឆ្ងាយពីទីក្រុង មិនសូវមានការរីកចម្រើនគឺមានជនអាក្រក់ច្រើនជាងជនល្អ ហើយចូលចិត្តគំរាមកំហែងដល់មនុស្សល្អជានិច្ច លុះត្រាតែតាំងខ្លួនមិននឹង ពីព្រោះមនុស្សល្អច្រើនតែជាមនុស្សត្រង់ ហើយមិនសូវខ្លាចស្លាប់ មិនចូលចិត្តតែងខ្លួនហ៊ឺហា និងមិនចូលចិត្តខ្លះខ្លាយ ទើបតែងធ្លាក់ទៅជាចំណីនៃមាត់របស់ជនពាល ដែលតែងតែចូលចិត្តនិយាយពាក្យខុស ៗ អាក្រក់ពីគេ ! ដូច្នេះនៅពេលដែលកូនបានជួបប្រទះឃើញ ហេតុការណ៍យ៉ាងនេះហើយ កូនត្រូវជួយការពារមនុស្សល្អផង ហើយជួយពន្យល់ផ្លូវដល់មនុស្សអាក្រក់ ឲ្យបានកែប្រែគំនិតត្រឡប់មកជា មនុស្សល្អវិញផងដែរ នេះជាមហាកុសលដែលកូនត្រូវតែធ្វើឲ្យបាន ។

ខទី ៤. ជួយបង្ហាញផ្លូវឲ្យអ្នកដទៃធ្វើសេចក្តីល្អ តើធ្វើដូចម្តេច ?

ការដែលកើតមកជាមនុស្ស គ្រប់គ្នាតែងមានសីលធម៌ប្រចាំនៅក្នុងចិត្តខ្លះមិនខាន គ្រាន់តែអ្នកខ្លះមានតិចមានច្រើនដែលថាមិនមានសោះនោះ ដូចជាពិបាក លើកលែងតែមនុស្សដែលកំពុងតែខ្វល់ខ្វាយរកលាភ បុណ្យស័ក្តិ មាសប្រាក់ប៉ុណ្ណោះ ដែលមិនសូវបានគិតដល់សីលធម៌ ធ្វើឲ្យធ្លាក់ចុះទៅ

ក្នុងសេចក្តីបាត់បង់ ។ បើកូនបានជួបប្រទះមនុស្សបែបនេះ ចូរកូនព្យាយាមជួយគ្នាផង ជួយទាញគេឲ្យផុតអំពីសេចក្តីវង្វេងប្រៀបបីដូចជាមនុស្សយល់សប្តិអាក្រក់ កូនត្រូវជួយដាស់គេឲ្យបានដឹងខ្លួន ឡើងគឺឲ្យសេចក្តីគិតត្រូវដល់គេ ដើម្បីឲ្យគេបានប្រែមកជាមនុស្សល្អវិញបាន ។

កាលពីសម័យរាជវង្ស " **ចាំង** " ក្នុងព.ស. ១១៦១ ... ១៤៥០ មានមន្ត្រីមួយរូប លោកបានសរសេរសៀវភៅមួយទុកសម្រាប់បង្រៀននូវការអប់រំចិត្តមនុស្សមានន័យល្អណាស់ ។ បានផ្សាយចេញទៅពេញក្នុងប្រទេសចិនទាំងមូល ជនជាតិចិនមានសេចក្តីគោរពរាប់អានចំពោះលោកជាច្រើន នៅពេលដែលលោកទទួលអនិច្ចកម្មទៅហើយ លោកក៏បានទទួលកិត្តិយសដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដោយស្តេចបានប្រទានឲ្យស្ថាបនា បានជាទី "**អេចិន**" ជាការលើកតម្កើងនូវអំពើល្អដ៏បរិសុទ្ធ យុត្តិធម៌យ៉ាងធំបំផុត ។ អ្នកស្រុកក៏តែងនាំគ្នាហៅលោកថា " **ហានអេចិនកុង** " លោកបានពោលពាក្យសុភាសិតទុកថា ៖

- " ការដែលដាស់តឿនអ្នកឯទៀត ដោយពាក្យសម្តីនោះមិនយូរប៉ុន្មានអាចនឹងភ្លេចភ្លាំងអស់ទៅបាន ហើយចំណែកអ្នកដែលនៅឆ្ងាយ ក៏មិនអាចបានញ្ជនូវពាក្យដាស់តឿននោះទ្បើយ តែបើបានសរសេរដាក់ចុះទៅក្នុងសៀវភៅវិញ សូម្បីអស់រយៈពេលមួយរយជួរមនុស្ស ពាក្យទាំងនោះក៏អាចទុកនៅ

បាន ហើយអាចផ្សព្វផ្សាយទៅបានឆ្ងាយបានយូរជាងរយពាន់ឆ្នាំតទៅទៀតផង " ។

នៅក្នុង "ខ" ទី ១ ឪពុកបានលើកយកតួយ៉ាងឲ្យជួយសង្គ្រោះដល់អ្នកឯទៀត ដោយការធ្វើខ្លួនជាគំរូដល់ជនឯទៀត ! គឺធ្វើយូរ ៗ ទៅគង់មានអ្នកធ្វើតាមដោយមិនដឹងខ្លួន ។ ចំណែក "ខ" នោះ ឪពុកសូមលើកយកតួយ៉ាងដោយប្រើនូវពាក្យ និងប្រើអក្សរជាតួយ៉ាង គឺកូនត្រូវប្រើឲ្យបានសម បើមិនដូច្នោះទេ កូននឹងមិនបានទទួលផលប្រយោជន៍ឡើយ ប្រៀបបាននឹងអ្នកមានជម្ងឺ បើកាលណាបានទទួលនូវថ្នាំសមត្រូវនឹងរោគហើយ ក៏នឹងអាចបានជាសះស្បើយភ្លាម យ៉ាងណាមិញដូចជាអ្នកមាននិស្ស័យរឹងត្អឹង បើយើងប្រើពាក្យនិយាយជាស់តឿន គេនឹងមិនជឿយើងដោយងាយទេ និយាយទៅក៏ឥតប្រយោជន៍ ខាតពេលវេលាទៅទទេ ។ ចំណែកមនុស្សដែលមាននិស្ស័យទន់ភ្លន់វិញ ការជាស់តឿនដោយពាក្យសំដីអាចបានផល ។ កូនមិនគួរបណ្តោយឲ្យឱកាសល្អនេះហួសទៅឡើយ ការនេះស្រេចហើយទៅលើកូនត្រូវចេះមើលមនុស្ស ឲ្យត្រូវទៅតាមនិស្ស័យ ទើបអាចវិនិច្ឆ័យបាន គឺមនុស្សរបៀបណា សមគួរជាស់តឿនដោយសំដី ហើយមនុស្សរបៀបណាសមគួរឲ្យអានសៀវភៅ ដើម្បីឲ្យគេអាចកែខ្លួនបាន ។

ខទី ៥. ការជួយសង្គ្រោះអ្នកដែលនៅក្នុងសេចក្តីចង្អៀតចង្អល់ចិត្តនោះ យ៉ាងណា ?

គ្រោះថ្នាក់តែងកើតឡើងបានជានិច្ច មិនថាអ្នកណាឡើយ កាលណាកូនបានជួបប្រទះនូវមនុស្ស ដែលកំពុងធ្លាក់ទៅក្នុងសេចក្តីទុក្ខព្រួយ កូនត្រូវជួយយកអាសាមួយវិញ ហើយជួយកែនូវបញ្ហានោះ ទៅតាមសតិបញ្ញារបស់កូន គិតឲ្យបានហ្មត់ចត់ ដើម្បីឲ្យការជួយនេះបានសម្រេចដោយស្រួលវិញ ។ លោក “ **ឈុយ ឌី** *” ដែលជាមន្ត្រីក្នុងសម័យរាជវង្ស “* **មិច** *” នៅចុងសម័យព្រះចៅ “* **សៀវ ចុង** *” កាល ព.ស. ២០៣១... ២១៤៨ លោកបានពោលទុកថា ៖*

- “ការដែលជួយសង្គ្រោះនោះ មិនគួរពឹងថា នឹងបានបុណ្យ ឬគុណយ៉ាងណាឡើយ “សូមតែជួយឲ្យបានទាន់ពេលវេលាចុះទើបសម ” នេះជាពាក្យសម្តីដែលពោរពេញទៅដោយមេត្តា ករុណាពិតប្រាកដ ។

ខទី ៦. ធ្វើនូវរបស់ដែលជាប្រយោជន៍ដល់សាធារណៈ:នោះដូចម្តេច ?

នៅពេលដែលកូនបានទៅរស់នៅមិនថាក្នុងជនបទតូច ។ ឬនៅក្នុងស្រុកធំក៏ដោយ កាលណាមានការដែលទាក់ទងនឹងប្រយោជន៍ បានសេចក្តីសុខក្នុងប្រយោជន៍រួមហើយ កូនមិន

ត្រូវរួញរាក្នុងការជួយជាអាសាស្ម័គ្រ ដូចជាការជីកប្រឡាយទឹកដើម្បីទុកប្រើក្នុងស្រែនៅពេលរដូវរាំង ឬការលើកទំនប់ទឹកដើម្បីការពារទឹកជំនន់ ឬជួសជុលស្ពានដែលខូច ដើម្បីឲ្យការធ្វើដំណើរទៅមកបានស្រួលនិងមិនមានគ្រោះថ្នាក់ និងការឲ្យទានអាហារដល់ជនអត់ឃ្លាន ឬឲ្យទានទឹកដល់ជនដែលស្រេក ។ ហើយកូនត្រូវបបួលអ្នកស្រុក ឲ្យរួបរួមកម្លាំងកាយនិងកម្លាំងចិត្តចូលធ្វើការរួមគ្នា ។ បើអ្នកណាមានប្រាក់ក៏ជួយចេញជាប្រាក់ អ្នកណាមានកម្លាំងក៏ជួយដោយកម្លាំង ជួយគ្នាឲ្យបានមាំទាំនិងអាចជួយមនុស្សបានកាន់តែច្រើនឡើង ។ ។ បើសិនជាមានគេមកនិយាយបង្ខូចដល់កូន ចូរកូនកុំយកចិត្តទុកជាក់ឡើយ បើយើងធ្វើដោយសុចរិតហើយនោះ ហើយអ្នកឯទៀតគេនឹងអាចយល់បាន គេក៏នឹងជួយការពារកូនទៀតផង ចូរកូនកុំរួញរាឡើយ សូម្បីជួបប្រសព្វនូវឧបសគ្គយ៉ាងណាក្តី ចូរកូនកុំលះបង់នូវការងារនោះចោលឡើយ ។

ខទី ៧. មិនធ្វើខ្លួនជាអ្នកអាបសម្បត្តិ គួរព្យាយាមបរិច្ចាគ តើនឹងធ្វើយ៉ាងណា ?

ពាក្យប្រៀនប្រដៅ ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនានោះមានច្រើនណាស់ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ទូន្មានឲ្យចេះធ្វើទានជាមុន ការធ្វើទានជាការលះបង់មួយ លោកដែលបានសម្រេចធម៌ហើយ

នោះ លោកតែងលះបង់គ្រប់យ៉ាងទាំង អាយតនៈខាងក្នុងមាន ៖ ក្នែក, ត្រចៀក, ច្រមុះ, អណ្តាត, កាយ, ចិត្ត និងអាយតនៈខាងក្រៅមាន ៖ រូប, សម្លេង, ក្លិន, រស, ផោដ្ឋព្វៈ និងធម្មា - រម្មណ៍ របស់ដែលរួមគ្នាបានបង្កើតជារូបរាងកាយជីវិត លោកអាចលះបង់បាន ហេតុអ្វីលោកមិនហ៊ានលះបង់នូវទ្រព្យសម្បត្តិ មាស ប្រាក់ ។ បើយើងអាចលះបង់បានគ្រប់យ៉ាងដូច្នេះហើយ យើងអាចយល់បានថា យើងមិនបានរែកស្ពាយនូវភារៈអ្វីទៀតទេ ហើយធ្វើឲ្យចិត្តរីករាយមិនមានកង្វល់ទៅមុខ មិនមានខ្វល់ខ្វាយខាងក្រោយអ្នកណាធ្វើអ្វីរបស់យើងខូចខាត អ្នកណាលួចរបស់យើងទៅ ក៏មិនមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយសូម្បី បន្តិចបន្ពួចឡើយ ពីព្រោះយើងលះបង់អស់បានពិត ៗ ។ អ្នកដែលមិនអាចលះបង់បានទាំងអស់នោះ ត្រូវចាប់ផ្តើមពីការបរិច្ចាគធ្វើទានដោយទ្រព្យសម្បត្តិជាមុនសិន មនុស្សក្នុងលោកនេះយល់ឃើញថា បច្ច័យបួននោះជារបស់សំខាន់ក្នុងជីវិត ហើយប្រាក់ហ្នឹងឯងដែលអាចធ្វើឲ្យកើតជាបច្ច័យបួន ដូច្នេះមនុស្សភាគច្រើនទើបឲ្យតម្លៃនៃប្រាក់ ជារបស់សំខាន់ស្មើនឹងជីវិតដោយមិនបានគិតសោះថា ពេលណានៅមានខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនោះមិនទាន់អ្វីទេ តែនៅពេលដែលអស់ខ្យល់ពេលណាតើមាននរណាម្នាក់ដែលអាចនាំយកទ្រព្យសម្បត្តិ មាស ប្រាក់ជាប់ទៅជាមួយនឹងខ្លួនឬទេ ? មនុស្សដែលស្រឡាញ់ប្រាក់ស្មើ

និងជីវិតនោះ ទើបគួរវៀនឲ្យយល់នូវការបរិច្ចាគទ្រព្យឲ្យទៅជាទានខ្លះផងទៅ ។ នៅពេលដំបូងតែងមានការស្តាយ ពីព្រោះមនុស្សស្រឡាញ់ប្រាក់ស្មើនឹងជីវិត ព្រោះធ្លាប់ជាមនុស្សកំណាញ់ ចិត្តថ្ងើមចង្អៀតចង្អល់ ប៉ុន្តែបើព្យាយាមបរិច្ចាគក៏និងកើតទៅជានិស្ស័យដ៏ល្អឡើង ហើយមិនមានទឹកស្តាយដូចកាលពីមុនទៀតឡើយ ។

ខទី ៨ .តម្កល់ខ្លួនឲ្យនៅក្នុងគុណធម៌ជានិច្ចនោះ តើដូចម្តេច ?

ធម្ម: គឺជាប្រទីបដែលបង្ហាញវិថីនៃជីវិត នៅពេលដែលផ្លូវខាងមុខភ្លឺស្វាងហើយ ជីវិតអាចធ្វើដំណើរទៅតាមទិស និងផ្លូវដ៏ត្រឹមត្រូវ បើដូចជាមនុស្សមានភ្នែកភ្លឺល្អ អាចរើសរកផ្លូវដើរដែលស្រួលបំផុតហើយល្អបាន ចាស់បូរាណបានពោលទុកថា ៖

- “ធម្ម: គឺការតម្រង់រក្សាទុកនៅ មេឃ, ដី និងមនុស្សឲ្យកើតនូវសេចក្តីសាមគ្គី រួមរឹតស្រឡាញ់គ្នាវេញចូលទៅជាធ្លុងមួយ មិនអាចបែងចែកឲ្យដាច់ពីគ្នាបានឡើយ, ខ្លះរបស់មួយណាក៏មិនបានដែរ តោងជាបច្ច័យអាស្រ័យគ្នានឹងគ្នា ធ្វើឲ្យកើតទៅជាធម្ម:, ធម្ម:ធ្វើជីវិតមនុស្សឲ្យផុតចាកសេចក្តីទុក្ខព្រួយមានមានសេរីភាពនៅក្នុងលោកនេះបានតទៅ ឬទៅឲ្យផុតអំពីលោកនេះក៏បាន ” ។

ដូច្នេះ នៅពេលកូនបានឃើញកន្ទែងដែលគេដាក់បូជារូបអ្នកប្រាជ្ញជំនាន់បូរាណ ឬឃើញគម្ពីរពីបូរាណដែលជាធម្មៈយ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ចូរកូនថ្នមទុកដោយគោរព បើសិនជាឃើញមានរហែកដាច់ដោច កូនត្រូវជួយជួសជុលឲ្យបានល្អវិញផង ដើម្បីទុកជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកផងជាន់ក្រោយ ៗ តទៅផង ។ កូនត្រូវជួយផ្សព្វផ្សាយធម៌, តាំងចិត្តឲ្យនៅក្នុងធម៌, ខំព្យាយាមបដិបត្តិខ្លួនឲ្យនៅក្នុងធម៌ និងបង្រៀនបង្ហាញអ្នកឯទៀតឲ្យយល់ក្នុងធម៌ទើបបានឈ្មោះថាជាពុទ្ធសាសនិកជន ដែលបានស្គាល់នូវព្រះករុណាគុណ ព្រះបញ្ញាគុណ និងបរិសុទ្ធគុណនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់នៃយើង ។ បើកូនធ្វើបានដូច្នេះហើយទើបបានឈ្មោះថា ជាអ្នកស្គាល់នូវគុណនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគពិតប្រាកដ ហើយជាអ្នកបូជាថ្វាយនូវសេចក្តីកតញ្ញូកតវេទីចំពោះព្រះអង្គយ៉ាងត្រឹមត្រូវមែន ។

ខទី ៩. គោរពបុគ្គលដែលមានវ័យចាស់ជាងនោះ តើដូចម្តេច ?

នៅក្នុងគ្រួសារនីមួយ ៗ តែងមាន មាតា, បិតា, បងប្រុស, បងស្រី ដែលមានវ័យចាស់ជាងយើង យើងត្រូវគោរពស្រឡាញ់ បដិបត្តិយកចិត្តទុកដាក់ជួយមើលសុខទុក្ខ និងឲ្យនូវសេចក្តីសុខស្រួលដល់លោក, ឲ្យសេចក្តីស្និទ្ធស្នាល, មូលមិត្ត, ញញឹមស្រស់ស្រាយរកគ្នា និងនិយាយដោយវាចាពីរោះជានិច្ច

លុះពេលក្រោយតមក នីងបានទៅជាអ្នកមានទិស្សវ័យដ៏ល្អ វិសេសជាមិនខាន ។ ក្នុងប្រទេសនីមួយ ៗ ក៏តែងមានស្តេចជាប្រមុខ ដែលយើងត្រូវតែសម្តែងនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ គោរព និងធ្វើការរាជការដោយសេចក្តីស្មោះត្រង់ សុចរិតយុត្តិធម៌រក្សានូវច្បាប់ឲ្យបានច្រើនជាងជីវិតរបស់កូន កុំអួតគ្រាន់បើទៅធ្វើឲ្យខុសច្បាប់ ដោយគិតថាព្រះអង្គមិនទ្រង់ជ្រាប ។ ការកាត់ទោសមនុស្ស គឺត្រូវអាស្រ័យទៅតាមអំណាចរបស់ច្បាប់ ក៏កុំឲ្យស្រវឹងអំណាច លុះត្រាតែកាត់ទោសទៅតាមអារម្មណ៍ កុំគិតថាព្រះអង្គមិនទ្រង់ជ្រាបហើយក៏ធ្វើទៅតាមអំពើចិត្ត ។ លោកអ្នកជ្រាជ្ញកាលសម័យបូរាណបានពោលទុកមកថា ៖

- “ ការបម្រើស្តេចនោះក៏គឺជាការបម្រើស្ថានសួគ៌ ហើយស្ថានសួគ៌រមែងប្រទានសេចក្តីសុខចម្រើន សម្បូណ៌សប្បាយជានិច្ច ! ” ។ បើសិនជាកូនបានធ្វើនូវអំពើល្អបានគ្រប់ទាំងអស់មែននោះ ។

ខទី ១0. ស្រឡាញ់ជីវិតអ្នកដទៃចឹងដូចជាស្រឡាញ់នូវជីវិតនៃខ្លួនឯង តើដូចម្តេចខ្លះ ?

មនុស្សយើងដែលអាចតាំងខ្លួនជាមនុស្សទៅបាន ក៏ដោយសារចិត្តដែលមានមេត្តា ករុណាជាធំ ជាមេគេ ។ ការដែលយកឈ្នះដោយពិបាកជាទីបំផុតនោះ គឺចិត្តរបស់ខ្លួនឯង

នេះហើយ ដែលត្រូវតែចាប់ផ្តើមបណ្តុះដាំចិត្តឲ្យវាមានសេចក្តីមេត្តា និងករុណាជាមុនសិន នេះហើយដែលជាចំណុចដ៏សំខាន់បំផុតដែលនៅក្នុងរូបមនុស្សយើងនេះ ។

ចំណែកការសន្សំនូវគុណធម៌ផ្សេងៗ ឯទៀតក៏នឹងតែងផ្តើមអំពីចិត្តដែលប្រកបទៅដោយមេត្តាករុណានេះដែរ ។ ដូចគ្នាដែរ ក្នុងកាលសម័យរាជវង្ស “ **ចូវ** *” នោះ គឺនៅពេលមុន គ.ស. ១១០០, មុន ព.ស. ១៦៤៣ លោក “* **ចូវ ភុង** *” ដែលជាបុគ្គលមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់មួយរូបជំនាន់ព្រះចៅ “* **ឈើង អុង** *” បានតែងសៀវភៅមួយទៀត ដែលឲ្យឈ្មោះថា “* **ចូវ លី** *” ជាដើមតម្រារបស់រាជវង្សត ៗ គ្នាមក តែងកាន់យកទុកជាបែបច្បាប់សំខាន់ ដែលបានសរសេរដោយការបរិហារប្រទេស គឺជាកិច្ចដែលរាជការត្រូវទទួលខុសត្រូវនូវច្បាប់និង ប្រពៃណីរួមទាំងពិធីកម្មផ្សេង ៗ ទៀត ។ ហើយមានមួយទៀតដែលលោកកំណត់ទុកថា ៖*

- “ខែដំបូងនៃឆ្នាំ គឺជាពេលវេលាដែលដំណាំកំពុងមានឱកាសចម្រើនលូតលាស់ ហើយនិងជាពេលដែលស្រួលនូវការផ្តើមមានកូននៃសត្វទាំងឡាយផង ” ។

នេះគឺជាសេចក្តីមេត្តាករុណារបស់លោក “ **ចូវ ភុង** *” ដែលមានចំពោះសត្វផងដែរ ។*

លោកអ្នកប្រាជ្ញ “ **មឺង ឌឺ** *” បានពោលទុកថា ៖*

- “អ្នកល្អតែងតែនៅឆ្ងាយអំពីទីកន្លែងដែលគេសម្លាប់សត្វ ពីព្រោះសូម្បីតែបានឮសម្រែងដែលគេសម្លាប់សត្វ ក៏នឹងអាចធ្វើឲ្យចិត្តមានសៅហ្មងបានដែរ!” ។

លោកអ្នកប្រាជ្ញជំនាន់ដើម ទើបលោកមិនព្រមបរិភោគនូវសាច់សត្វទាំង ៤ ប្រភេទនេះគឺ ៖

១. សត្វដែលបានឮសម្រែងដែលគេសម្លាប់ ;

២. សត្វដែលឃើញគេកំពុងសម្លាប់ ;

៣. សត្វដែលខ្លួនឯងចិញ្ចឹម ;

៤. សត្វដែលគេបម្រុងនឹងសម្លាប់ ដើម្បីឲ្យយើងបរិភោគ ។

បើកូនបានឃើញអ្នកណាដែលមិនចង់បរិភោគសាច់សត្វ តែមិនទាន់អាចធ្វើទៅបានភ្លាម ។ ចូរពន្យល់គេកុំឲ្យបរិភោគនូវសាច់សត្វទាំង ៤ ប្រភេទនេះឲ្យបានជាមុនសិនទៅ ។ គឺចាប់ផ្តើមរៀនពីឥឡូវនេះទៅ ការឈានទៅមុខក្នុងការបដិបត្តិធម៌ ក៏នឹងអាចជាប់តាមមកដែរ ។ ចិត្តដែលបានអប់រំ ហាត់ចម្រើនក្នុងមេត្តាធម៌ និងករុណាធម៌បានហើយ ចិត្តក៏គ្មានដែលបានគិតទៅរកការសម្លាប់សត្វឡើយ ។ សត្វទាំងឡាយទាំងពួងសុទ្ធតែមានជីវិត ចិត្តថ្លើមដូចជាយើងដែរ, ការដែលគេយកដង្កូវនាងទៅស្ងោរក្នុងទឹកក្តៅ ដើម្បីធ្វើគ្រឿងសំលៀកបំពាក់ ដែលគេ

និយមថាជារបស់ល្អ មានតម្លៃច្រើន តែការពិតទៅជាបានបាបកម្មពៀរវេរដោយមិនដឹងខ្លួន ។ បើយើងគិតឲ្យបានល្អច្បាស់ទៅ សំពត់សូត្រនេះមិនមែនជារបស់ដែលចាំបាច់សម្រាប់ជីវិតរបស់មនុស្សយើងទេ យើងគួរតែប្រើនូវសំពត់អំបោះដែលមិនបានទៅបៀតបៀនដល់ជីវិតអ្នកដទៃ ព្រោះតែយកមកឲ្យជីវិតរបស់ខ្លួនឯងរស់សប្បាយតទៅ ! ហើយបានធ្វើនូវអំពើជាអកុសល គឺបាណាតិបាតរហូតពេលវេលាដែលខ្លួនរស់នៅសូម្បីតែដៃដែលបានទះមូសឬញីស្រមោច ហើយជើងដែលដើរជាន់ទៅលើខ្លួនសត្វដោយគ្មានចេតនា ដែលមិនបានដឹងថាតើមួយថ្ងៃ ៗ នោះអស់ទៅប៉ុន្មានទេ ? ហើយមិនដឹងថានឹងមានប៉ុន្មានដងទៅទៀត ? ចូរកូនប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន កូនខំព្យាយាមការពារឲ្យបាន លុះត្រាតែអស់សមត្ថភាពរបស់ខ្លួនពិត ៗ ។

មានពាក្យសុភាសិតអំពីបូរាណមួយ ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តរបស់ឪពុករហូតមកដល់ពេលនេះ គឺលោកបានពោលទុកថា ៖

*- “**ពីព្រោះស្រឡាញ់សត្វកណ្តុរ ទើបទុកបាយឲ្យស៊ី, ពីព្រោះអាណិតសត្វល្អិត ទើបមិនហ៊ានអុចចង្កៀងនៅពេលយប់ !**” ។*

ចូរកូនគិតមើលចុះថា ៖

- “ លោក - អ្នកកាលជំនាន់បូរាណនោះ តើលោកមានមេត្តាករុណាដល់កម្រិតណា ? ” ។

ការធ្វើនូវសេក្តីល្អនោះមិនមានទីបំផុតឡើយ អធិប្បាយដូចម្តេចក៏នៅតែមិនអស់ដែរ ! ចូរកូនកាន់យកនូវបង្គោល ១០ ប្រការនេះចុះ ហើយកូនក៏នឹងអាចពង្រីកផ្សាយនូវការធ្វើសេចក្តីល្អ ឲ្យបានធំទូលាយចេញទៅបានដោយមិនមានបញ្ហា, ហើយការដែលសន្សំនូវគុណធម៌ឲ្យ បានគ្រប់មួយម៉ឺនជងនោះ ក៏នឹងនៅត្រឹមមួយហត្ថប៉ុណ្ណោះ . . .

ឱវាទទាំង ៣ “ ខ ” ដែលបានពោលចប់មកហើយនេះ គឺសុទ្ធតែការបង្រៀនឲ្យធ្វើនូវអំពើល្អទាំងអស់ ចំណែកឱវាទចុងក្រោយនេះ លោកនឹងបង្រៀនឲ្យចេះបន្ធាបខ្លួនក្នុងការគប់រក ស្វាគមន៍ជាមួយបុគ្គលទូទៅ ។ ដោយការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគុណធម៌នៃ “ ខ ” នេះទុក គឺការបន្ធាបខ្លួនមិនមានការអំនួតអួតថាខ្លួនឯងវិសេសជាងអ្នកដទៃ ទើបមានសេចក្តីសុខ មិនមានរឿងជម្លោះជាមួយជនណា ។ ហើយត្រូវមានសេចក្តីខ្មាសអៀននូវអំពើបាប មិនហ៊ានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់គ្រប់យ៉ាង ។

កូនត្រូវគិតជានិច្ចថា ៖

- “ ខ្លួនឯងនៅមិនទាន់មានសេចក្តីល្អ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ល្មមនៅឡើយទេ ហើយត្រូវនៅមានការអប់រំខ្លួនឯង ដើម្បីជា

ការស្រួលក្នុងការធ្វើដំណើរជីវិតទៀតផង គឺមិនមែនត្រឹមតែស្វែងរកនូវការចេះដឹង ដើម្បីអាចចូលទៅក្នុងសង្គមបាននោះទេ" ។

បើអាចធ្វើបានដូច្នេះហើយ កូននឹងមិនមានសត្រូវទាំងចំពោះមុខ ទាំងកំបាំងមុខទៀតផង ហើយនិងមិនមានឧបសគ្គក្នុងការសន្សំនូវគុណធម៌ គឺសេចក្តីល្អបានងាយ ។

ក្នុងគម្ពីរ "**អេក គីច**" បានពោលទុកថា ៖

- "បុគ្គលណាលើកខ្លួនបំប៉ោងមាឌ ឫកវិសេសជាងអ្នកដទៃ តែងតែបានជួបប្រទះនូវសេចក្តីវិនាស ! ជនណាដែនលំទោន មិនមានការអំនួតអួតខ្លួន តែងតែបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីសុខចម្រើនជានិច្ច ! សូម្បីមេឃ ដី ក៏មិនអាចលះបង់នូវច្បាប់នេះរួចបានដែរ, ភ្នំដ៏ខ្ពស់ត្រដែតដែលឈរបង្ហូតរាងចំពោះមេឃ ដី ក៏អាចរលំបាក់បែកបានជារឿយ ។, ចំណែកទឹកដែលដក់នៅក្នុងថ្លុកពាក់ ។ នោះ ត្រឡប់ជាមានទឹកដក់ឃាំងនៅរហូតជានិច្ច ។ សូម្បីតែបិសាចក៏ចូលចិត្តបំផ្លាញនូវជនដែលព្រហើនកោងកាច ហើយតែងតែជួយថែរក្សានូវជនទន់ភ្លន់សុភាពរាបសាជានិច្ច ។

វិជ្ជារបស់ "**ដោយគួយ**" បានបែងចែកជា ៦៤ ផ្នែក មានផ្សេង ។ គ្នាហើយសុទ្ធតែបង្រៀនឲ្យយល់នូវផលល្អ និងផលអាក្រក់ក្នុងព្រឹត្តិកម្ម នៃមនុស្សតែផ្នែកនៃការដែនលំទោន

បន្ទាបខ្លួននេះ មិនមែនផលអាក្រក់ឡើយ មានតែផលល្អទាំងអស់! ទើបបានឃើញថា ៖

- " មេឃ, ដី, ទេវតា, ខ្មោច, បិសាច, មនុស្សសុទ្ធតែនិយមចូលចិត្តនូវការឱនលំទោន បន្ទាបខ្លួននោះជានិច្ច " ។

មានពាក្យបូរាណមួយឃ្លាពោលថា ៖

" ស្រូវងើយស្តក ឱនជាក់គ្រាប់ "

ក្នុងគម្ពីរផ្សេង ៗ ទៀតក៏មានពោលដូចគ្នាដែរថា ៖

- " ការបន្ទាបខ្លួន តែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខចម្រើន! ចំណែកជនដែលព្រហើនវិញ តែងនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខព្រួយជានិច្ច ពីព្រោះការប្រមាថមាន មានះ, រឹងត្អឹង, ប្រកាន់ខ្លួននេះឯង " ។

» ពេលឃើញនរណាម្នាក់ប្រព្រឹត្តខុស សូមលោក-អ្នកកុំទាន់ដៀលត្មះឬប្រកែកតវ៉ានឹងគេ ព្រោះបើអ្នកស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបរិស្ថានដូចរូបគេ អ្នករាចនឹងប្រព្រឹត្តដូចរូបគេក៏មានដែរ ។

- ទស្សន: **ខុច ឌី**

បណ្តាំឪពុក (លៀវ ហ្វាន)...

កូនត្រូវមានសេចក្តីក្លាហាន ដើម្បីកែនូវកំហុសខ្លួនឯង គឺតាំងចិត្តថាកែយ៉ាងពិតប្រាកដមិនរុញរា មានសេចក្តីព្យាយាមជានិច្ច មិនមែនធ្វើខ្លះឈប់ខ្លះទេ... ប្រៀបបាននឹងកូនដែលត្រូវពស់ដ៏មានពិសខាំត្រូវម្រាមដៃ បើកូនមិនហ៊ានកាត់ម្រាមដៃនោះចោលទេ ពិសនឹងចូលជល់បេះដូង ហើយអាចជល់នូវសេចក្តីស្លាប់បាន...! កូនត្រូវមានចិត្តមុត ហ៊ានប្រឈមមុខចំពោះការពិត ។

បើកូនមានការបជិបត្តិល្អ យ៉ាងមោះមុត និងសេចក្តីក្លាហានបានជួយអ្នកក្រីក្រ និងមានសេចក្តីខ្មាសបាប, ខ្ជាចបាប ហើយមានសេចក្តីពិតប្រាកដ ក្នុងការកែកំហុសដែលបានធ្វើភ្ញាំងភ្ញាត់មកហើយ សេចក្តីខុសនោះក៏ចុះកាន់តែតិចទៅ ។ តាមលំដាប់ លុះត្រាតែអស់ទៅឥតមានសល់ គឺប្រៀបបាននឹងទឹកបរួមគ្នាទៅជាដុំទឹកកកក្នុងពេលរដូវរងា បានត្រូវនូវកំដៅថ្ងៃកាលណាក៏រលាយទៅជាទឹកដូចដើមវិញ ។ ប៉ុន្តែការភ្ញាំងភ្ញាត់នៃមនុស្សយើងនេះ មិនងាយដូចជានិយាយបានទាំងអស់នោះទេ ពេលខ្លះត្រូវកែអំពីហេតុ ពេលខ្លះត្រូវកែនូវផល ជួនកាល

ត្រូវកែនូវចិត្ត ។ វិធីកែមិនដូចគ្នាទេ ផលដែលនឹងបានទទួលក៏មិនដូចគ្នាដែរ ។

មនុស្សមានការខុសគ្នាទាំងនិស្ស័យ ទាំងសតិបញ្ញា និងទាំងកម្មក្នុងកាលពីអតីត និងបច្ចុប្បន្ន កូមិមុខ កូមិក្រោយ របស់ម្នាក់ ៗ មិនដូចគ្នាដូច្នេះហើយ មានការខ្វះគេស៊ូយើងមិនបាន មានខ្វះយើងស៊ូនឹងគេមិនបាន ! . . . ហេតុនេះ បើគេធ្វើអ្វីភ្ញាំងភ្ញាត់មួយ ក៏ដោយតែគេមិនយល់ ឲ្យបានដល់ជម្រៅគឺជាសេចក្តីល្ងង់ គួរឲ្យអាណិតទៅវិញ ត្រូវលើកទោសឲ្យគ្នាប្រសើរជាង សូម្បីគេឲ្យទោសដល់យើងយ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរកូនគិតថា នេះជារឿងកំហុសរបស់គេទេ... ចំណែកយើងក៏មិនសូវមានការក្តៅក្រហាយ ឯសេចក្តីក្រោធខឹងក៏មិនអាចកើតឡើងបានដែរ . . .

កូនត្រូវពិនិត្យមើលនូវកំហុសរបស់ខ្លួនឲ្យបានរាល់ៗ ថ្ងៃ ហើយខំកែនូវកំហុសដែលមានហើយឲ្យបានល្អវិញផង ។ ថ្ងៃណាដែលកូនរកមិនឃើញនូវកំហុសរបស់ខ្លួនទេ ថ្ងៃនុ៎ះឯងគឺកូនមិនបានដើរទៅមុខហើយ ថែមទាំងកំពុងដើរថយក្រោយទៀតផង ។ ហេតុដូច្នេះចូរកូនខិតខំរកនូវកំហុសរបស់ខ្លួនឲ្យឃើញ ហើយត្រូវប្រញាប់កែឲ្យបានភ្លាម បើមិនដូច្នោះទេ កូនមិនអាចលូតលាស់ទៅមុខបានឡើយ...

គួរឲ្យស្តាយកំណើត ដែលបានកើតមកក្នុងជាតិនេះ...

ការដែលបានដឹងខ្លួនថា បានធ្វើខុសយ៉ាងនេះមួយ យ៉ាងនោះមួយជួរថ្នេះ ហើយបានយល់អំពីការប្រព្រឹត្តទៅនៃច្បាប់ធម្មជាតិនេះ គួរតែប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើនូវអំពើល្អឲ្យបានទាន់ពេលវេលា ។ ហើយមិនខ្វល់វល់ចាំចាប់កំហុសរបស់អ្នកដទៃយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះឡើយ អាចលើកទោសបានសូម្បីកំហុសនោះធំប៉ុនភ្នំក៏ដោយ ។ ហើយមានខន្តីគឺសេចក្តីអត់ធន់ ចំពោះរបស់ដែលជាទីមិនពេញចិត្ត មិនងឹងងាយ មានតែសេចក្តីមេត្តា ករុណា សន្តោស មិននិយាយច្រើន មិនផឹកគ្រឿងស្រវឹង រក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អទាំងកាយនិងចិត្ត របស់អ្វីដែលហួសទៅហើយ ឲ្យវាហួសទៅចុះ កុំយកមកគិតទៀត គឺត្រូវគិតថាស្លាប់ទៅហើយពីមុ្យលមិញ ហើយគិតចាប់ផ្តើមធ្វើអំពើល្អសាជាថ្មី ។

លោកអ្នកប្រាជ្ញ “ **មឺង ឌី** ” បានពោលថា ៖

- “ ការខ្មាសនូវអំពើបាបនេះ ជាការធំបំផុតសម្រាប់មនុស្សក្នុងលោក ។ អ្នកណាដែលមានឈ្មោះថា អ្នកប្រាជ្ញនោះ តែបើអ្នកនោះឯង គ្មានខ្លាចនូវបាបទេ លោកប្រៀបនឹងសត្វតិរិច្ឆាន ។ ចូរកូនខំព្យាយាមធ្វើតាម “ ខ ” នេះឲ្យបានហ្មត់ចត់ ។

រាងកាយដែលផ្សំទៅដោយសាច់ឈាមនេះ បើសិនជានៅក្នុងលិខិតមេឃ ជីមែន តើហេតុដូចម្តេចជីវិតដែលប្រកប

ទៅដោយគុណធម៌គឺ សេចក្តីល្អ ទៅតាលោកមិនឃើញខ្លះទេឬ ? វាសនាដែលមេឃ ដីបានចារទុកមក មនុស្សអាចគេចជៀសវាងបានខ្លះ ក៏ប៉ុន្តែប្រយ័ត្នត្រង់គ្រោះកម្មដែលកើតមកអំពីមនុស្សធ្វើដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់នោះ គឺមិនអាចគេចជៀសវាងបានឡើយ" ។

កុសលកម្ម និងអកុសលកម្មទាំងអស់នេះ ជាហេតុ ជាបច្ច័យធ្វើឲ្យជីវិតវិលវល់មកជួបគ្នា តាមក្រសែវិបាករបស់កម្ម ឲ្យកើតមកជាឪពុក ជាម្តាយ ជាកូន ទៅតាមកម្មល្អ និង កម្មអាក្រក់ ដែលខ្លួនយើងបានធ្វើមកម្នាក់ៗ កាលអំពីអតីតកាលមក ។

» មនុស្សភាគច្រើន យកចិត្តទុកដាក់តែផលប្រយោជន៍រយៈខ្លីប៉ុណ្ណោះ តែមនុស្សឆ្លាតពិតប្រាកដគេនឹងសម្លឹងមើលទៅដល់អនាគត ។

- ទស្សន: **ខុង ឌឺ**

ពិត ឬមិនពិត...

❖ យើងឃើញគ្រប់គ្នា រាល់ថ្ងៃព្រះអាទិត្យរះឡើងពីទិសបូព៌ា ហើយដើរវិលឆកល្អាលយើងពីទិសបូព៌ា ទៅលិចទៅទិសបស្ចិម ព្រឹកឡើងឃើញពីទិសបូព៌ាមកទៀត លិចទៅទិសបស្ចិមទៀត ។ ឃើញតែព្រះអាទិត្យទេមានចលនា ឯផែនដីនៅតែស្ងៀមមិនដែលឃើញកម្រើកសោះ តែតាមការពិត ផែនដីទេដែលមួយថ្ងៃវិលជុំវិញខ្លួនឯងមួយជុំ ហើយក្នុងមួយឆ្នាំវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យមួយជុំ ។

❖ ពេលគេយកមនុស្សវិកលចរិត (ឆ្កួត) ទៅពេទ្យ ពេលជួបគ្រូពេទ្យ (វេជ្ជបណ្ឌិត) មនុស្សឆ្កួតតែងវ៉ាយវ៉ាបប្រាប់លោកគ្រូពេទ្យថា “ គាត់នេះខុសយ៉ាងនេះ ខុសយ៉ាងនោះ មិនត្រឹមត្រូវយ៉ាងនេះ ” (អ្នកជូនទៅ) ។ អ្នកជូនទៅជាមនុស្សឆ្កួត មិនមែនខ្ញុំទេ ។

❖ អ្នកមានសទ្ធា សុខចិត្តលះបង់ប្រាក់ធនធានដែលមានបន្តិចបន្តួចធ្វើតធ្វើបុណ្យ អ្នកគ្មានសទ្ធា គេមិនអើពើ ព្រោះគេយល់ថា “ ធ្វើបុណ្យអស់ប្រាក់ ” មានសេចក្តីសុខម្តេចកើត បើចំណាយប្រាក់ដែលមានបន្តិចបន្តួចនោះ ទៅធ្វើបុណ្យអស់

ហើយ ។

❖ *បើអ្នកគ្មានសទ្ធាយល់យ៉ាងនោះហើយ យើងក៏មិនអាចពន្យល់គេឲ្យគេយល់បាន តែអ្នកមិនបានធ្វើសេចក្តីល្អ ក៏នៅតែមានចិត្តចង្អៀតចង្អល់ ជាងអ្នកធ្វើបុណ្យតាមធនធានមានបន្តិចបន្តួច ។*

❖ *បើប្រើអំពូលភ្លើងពណ៌ក្រហម យើងឃើញរបស់ណាមានពណ៌ស ក្លាយជាពណ៌ក្រហម តែរបស់ណាពណ៌ក្រហមប្រែក្លាយជាពណ៌សទៅវិញ ។*

❖ *បើលាងត្រីងៀតប្រៃខ្លាំងនឹងទឹកធម្មតា មិនសូវជាអស់ជាតិប្រៃប៉ុន្មានទេ តែបើលាងនឹងទឹកអំបិល (ដាក់អំបិលលាយ) ត្រីងៀតនោះសាបជាតិប្រៃច្រើន ។*

❖ *រងា (នៅស្រុកខ្មែរ) បើជណ្តប់កួយមិនសូវជាបាត់រងាទេ តែបើជណ្តប់មុងវិញ មិនសូវជារងាប៉ុន្មានទេ ។ មិនអាចនឹងជឿបានមុងមានក្រឡាប្រហោងៗសោះ អាចការពាររងាទៅវិញ ។*

❖ *ព្រះពុទ្ធជីកា មានន័យសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិត សម្រាប់អប់រំចិត្តឲ្យត្រជាក់ សម្រាប់សេចក្តីសុខ “ ត្រូវធ្វើខ្លួនឲ្យល្អ សម្រាប់ជាទីពឹងរបស់ខ្លួន ” ។ កុំយល់ថា បើធ្វើខ្លួនឯងជដែល ព្រះមិនព្រមជួយធ្វើតាមព្រះម្តេចកើត ? . .*

❖ *សីល ៥ ធ្វើឲ្យអ្នករក្សាបានសេចក្តីសុខ សុខព្រោះមិន*

ប៉ះពាល់អ្នកដទៃ សុខព្រោះមិនធ្វើឲ្យចិត្តខ្លួនឯងឈឺផ្សា អនុះ-អន្តែងព្រោះបាបឲ្យផល សុខនេះកើតព្រោះខ្លួនឯង ជឿឬ មិនជឿ ស្រេចទៅលើអ្នកយល់ឃើញ ហេតុនិងបច្ច័យឲ្យគេ យល់យ៉ាងណា គេយល់យ៉ាងនោះ ។

ពាក្យក្លាយ

ខេត្តកំពង់ធំ *" វត្តត្រពាំងព្រលឹត " ឈ្មោះដើម ត្រពាំងប្រើសលិល (ប្រើសលិលដីច្រាប ដីមានជាតិប្រៃ) ។*

ខេត្តសៀមរាប *" ចុងកៅស៊ូ " នៅជំនាន់អាណានិគមបារាំង ក្រសួងសាធារណការធ្វើផ្លូវជាតិលេខ ៦ ចាក់កៅស៊ូពីទីរួមខេត្ត មកដល់ត្រឹមនេះ (ម្តុំផ្សារលើ) ។ ចុងផ្លូវចាក់កៅស៊ូ ។*

ក្រុងភ្នំពេញ *"ផ្សារស្វឹក" ក្លាយទៅជា "ផ្សារស៊ីឡឹប" ចិនហៅមិនច្បាស់ "ហ្សាស៊ីឡឹក" ។*

❖ ***អំពើណាដែលបានធ្វើហើយ បានទទួលផលដោយខ្លួនឯង ហើយបានទុក្ខដល់អ្នកដទៃ សូមជៀសវាងកុំធ្វើអំពើនោះ ជាដាច់ខាត ។***

- ទស្សន: **ខុច ឌី**

និព្វាន និង អត្តា...

អត្តា ប្រែថា "ខ្លួន" ។ បើគ្មានខ្លួនទេ គ្មានទេអ្នកធ្វើបុណ្យ ធ្វើបាប គ្មានអ្នកទទួលបាប ទទួលបុណ្យដែរ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស** លោកតែងទេសនាជាញឹកញាប់ធម៌ "**អត្តា**" នេះ តែយើងធម្មតាពិបាកនឹងស្តាប់បាន ពិបាកនឹងយល់បាន ។

អង្គុលីមាល៍បានសម្លាប់មនុស្សជាច្រើនអ្នក បាបនោះច្រើនណាស់ តែព្រះអង្គុលីមាល៍ អាចបានសម្រេចជាព្រះអរហន្ត ហើយក៏បរិនិព្វាន ក្នុងជាតិជាព្រះអង្គុលីមាល៍ថេរៈ ។ មិនគួរឲ្យជឿបាន ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានដឹកនាំពន្យល់ព្រះអង្គុលីមាល៍ ពីហេតុដែលកើត និងហេតុដែលអស់ទៅ ។ ព្រះអង្គុលីមាល៍ ទ្រង់ខិតខំព្យាយាមព្រះអង្គឲ្យអស់អត្តា គ្មានទេខ្លួនសម្រាប់ទទួលបាប គេវាយ គេធ្វើបាបយ៉ាងណា មានតែខ្លួនសម្រាប់ឈឺចាប់តែគ្មានខ្លួន គ្មានម្ចាស់សម្រាប់ទទួលឈឺ ។ ដើម្បីបានផុតពីវិបាករបស់កម្ម គ្មានខ្លួនជាអ្នកទទួលកម្ម ។

បើចម្រើនអស់អត្តាបាននោះ គឺគ្មានខ្លួនសម្រាប់ជា

របស់ខ្លួនទេ រូបធម៌គ្រាន់តែជាទីអាស្រ័យនៅរបស់នាមធម៌ ធម៌ទាំងឡាយ ក៏ជាផលរបស់កម្មប៉ុណ្ណោះ ។

អស់អត្តា ចិត្តទទួលគ្រប់អារម្មណ៍ ជាចិត្តឧបេក្ខាទាំងអស់ គ្មានចិត្តជាអកុសល ឬកុសលទេ ។ ទោះបីមានអារម្មណ៍ជាអកុសល មិនជាទីគាប់ចិត្ត ជាទោមនស្សក៏ដោយ កាលណាចូលមកដល់ជវន អារម្មណ៍នេះក្លាយជាអារម្មណ៍ជាកុសល ដោយយោនិសោមនសិការ ។ ចិត្តនេះមានលក្ខណៈប្រហែលគ្នានឹងចិត្តជាខន្តី បើគេធ្វើអាក្រក់មកលើយើង អំពើអាក្រក់នោះជាលំហាត់មួយ ធ្វើឲ្យខន្តីរបស់យើងរឹងមាំឡើងវិញៗ ។

អស់អត្តា អស់អកុសលធម៌ទាំងឡាយពីខ្លួន ចិត្តជ្រាប់មានតណ្ហា ជ្រាប់មានឧបាទាន ក៏អស់ទៅជាស្វ័យប្រវត្តិ ព្រោះគ្មានខ្លួន សម្រាប់ធ្វើអាក្រក់ដើម្បីបានប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកណាឯបុណ្យក៏ដែរ នឹងប្រាថ្នាធ្វើបុណ្យដើម្បីបានទៅឋានសួគ៌ក៏គ្មាន។

ការចម្រើនអនត្តានេះ ព្រះអរិយបុគ្គល លោកធ្វើបានដោយងាយ តែយើងជាបុថុជ្ជន គ្រាន់តែឮ គ្រាន់តែដឹង តែរឿងធ្វើ ដូចជាពិបាកនិយាយ ។

ប្រាក់ដែលជាមិត្តដ៏ល្អ ជាក្រដាសទិព្វ ពូកែជាងទូរស័ព្ទ មានអំណាចដូចស្តេច តែនៅសម័យប៉ុល ពត ប្រាក់ទាំងបាវទាំងការុងគ្មានអ្នកណាយកចិត្តទុកជាក់ទេ គេយកទៅបិទជញ្ជាំង

ផ្ទះ យកទៅទ្រាប់គូទឆ្នាំង ជារបស់គ្មានន័យ ឥតខ្លឹមសារ ធ្វើចិត្តឲ្យអស់អត្តា អស់ខ្ញុំ អស់អញ ដូចធ្វើខ្លួនឲ្យទៅជាប្រាក់ គេលែងចាយ ។

ឪពុកម្តាយ មានគុណច្រើនណាស់ គុណធ្ងន់ណាស់សម្រាប់កូន ឪពុកម្តាយចំណាយធនធាន ចំណាយកម្លាំង ចំណាយពេលវេលាច្រើនណាស់សម្រាប់ចិញ្ចឹមកូន តែឪពុកម្តាយដូចគ្នា នឹងប្រាក់ដែលគេលែងចាយសម្រាប់កូនអកតញ្ញូ ។

បើធ្វើឲ្យអស់អត្តាបាន ជីវិតក៏ងាយស្រួល មិនចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត មិនរំខាន មិនប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ ឯអ្នកដទៃ ក៏មិនប៉ះពាល់រំខានដល់យើង ។

ខ្លាធំ តោព្រៃ គង់ជាប់ទ្រុង
មានមូសក្នុងមុងកើតរឹករ
ស្អប់រួមស្រឡាញ់ព្រោះរូបល្អ
ដាច់ហើយចេះតស្អព្រោះគ្មាន ។

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

គុណសម្បត្តិ និង គុណវិបត្តិ...

ថ្នាំពេទ្យក៏ដោយ ថ្នាំបុរាណក៏ដែរ បើប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជម្ងឺ តែងប៉ះពាល់លើសុខភាពអ្វីមួយទៀត ។ សាច់គោបើពិសាបានច្រើន ធ្វើឲ្យមានកម្លាំងល្អ តែពេទ្យសព្វថ្ងៃមិនឲ្យពិសាច្រើន ព្រោះថាសាច់ក្រហម (Red meat) ធ្វើឲ្យមានជម្ងឺបេះដូងញឹកញយ និងឲ្យមានការប៉ះពាល់សុខភាពផ្សេងៗទៀត ។

សុរាធ្វើឲ្យខូចសុខភាព បើប្រើច្រើនជាប្រចាំធ្វើឲ្យញៀន ។ នៅគ្រប់ប្រទេសគេអនុញ្ញាតឲ្យលក់សុរាជាហូរហែសម្រាប់អ្នកចេះប្រើ សុរានាំឲ្យមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព និងសម្រាប់ការសប្បាយខ្លះសម្រាប់ជីវិត ។ បើអ្នកបើកបរមានផឹកស្រា ជាទោសមួយធំ នគរបាលគេអាចដកប័ណ្ណបើកបរឈប់ឲ្យបើកបរតទៅទៀត ។

ទំនៀមទំលាប់បែបអឺរុប ប្រុសនិងស្រីគេស្គាល់គ្នាច្បាស់លាស់ គេរស់នៅជាមួយគ្នា ២ ឬ ៣ ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះទើបគេរៀបការ ។ នេះជាទំនៀមទំលាប់របស់គេ ឯខាងអាស៊ីត្រូវស្តីដណ្តឹងរៀបការតាមច្បាប់ បើមិនបានស្គាល់គ្នាវិតតែល្អ។

បែបអឺរុប ក៏មិនខុស បែបអាស៊ីក៏មិនខុស ឯកំហុសច្រើនមក ពីសាមីខ្លួនទាំងពីរនាក់ ពីឪពុកម្តាយ ឬពីហេតុថៃជន្យផ្សេងៗ ។ ទំនៀមទម្លាប់របស់សង្គមដែលមានមកហើយ គឺតម្រូវទៅតាម មនុស្សរស់នៅក្នុងសង្គម គឺទៅតាមអ្វីដែលគេធ្លាប់មានមក ហើយ ។ បើយកទំនៀមទម្លាប់អឺរុប មកប្រើនៅអាស៊ីបន្តិច ម្តងៗ អាស៊ីនឹងប្រើទំនៀមទម្លាប់អឺរុបទៅថ្ងៃក្រោយមិនខាន ។ ហេតុការណ៍មានយ៉ាងណា ក៏ត្រូវកើតតាមយ៉ាងនោះ ។

សាសនាជាវិន័យ ជាច្បាប់ ជាទស្សនវិជ្ជា ជាការទូន្មាន អប់រំដើម្បីល្អ ជាបំរាមដើម្បីសេចក្តីល្អតែម្យ៉ាង អ្នកប្រព្រឹត្ត តាមសុទ្ធតែបានលទ្ធផលល្អទាំងអស់ ។

អ្នកខ្លះមិនអើពើ អ្នកខ្លះមិនចូលចិត្តសាសនា ព្រោះផ្ទុយនឹងគំនិតខ្លួន អ្នកខ្លះធ្វើមិនកើត ព្រោះមានគំនិតមិនល្អ អ្នកខ្លះធ្វេសប្រហែស ។ សីល ៥ គ្មានខាតអ្វីសោះ តែអ្នកធ្វេសប្រហែសគិតថា “មិនអីទេៗ កុំភ័យ!” ។

បើមិនកុហក ធ្វើម្តេចលក់បានចំណេញច្រើន មិនឲ្យ សម្លាប់ត្រី សម្លាប់ជ្រូកម្តេចកើត បើជារបរខ្វះពាល់ថ្ងៃ ។ គុណ វិបត្តិរបស់សីល ៥ គ្មានសោះ មានត្រឹមតែមិនបានប្រយោជន៍ ច្រើនសម្រាប់អ្នកចង់បានច្រើនប៉ុណ្ណោះ ។

នៅក្នុងសាលារៀន នៅតាមវត្តអារាម កុំព្យូទ័រមាន ប្រយោជន៍ណាស់សម្រាប់ការរៀនសូត្រ សិស្សខ្លះរៀនតាម

ការឆ្លើយឆ្លងគ្នា (Correspondence) *រហូតដល់ពេលប្រឡងទើប ចូលប្រឡង* (Test) *តែម្តង ។ តាមកុំព្យូទ័រ ព្រះសង្ឃអាច ស្រាវជ្រាវ អាចរៀនបានមិនចេះខ្ញះ អ្វីក៏មាននៅក្នុងកុំព្យូទ័រ ក្នុងបិដករៀនពីនិកាយផ្សេងៗក្នុងពុទ្ធសាសនាក៏មិនខ្ញះ ក្រៅពី ពុទ្ធសាសនាក៏មិនខ្ញះ រៀនទេសនាតាមលោកអ្នកល្បីៗ ក៏មាន តាមអាចារ្យ តាមអ្នកប្រាជ្ញផ្សេងៗក៏មាន ។*

សិស្សរៀននៅសាលារៀនមានកុំព្យូទ័រ អាចមានឯក-សារខ្ញះល្អជាងសាលា ឯកសារពីបរទេសខ្ញះទំនើបៗល្អទាន់ សម័យ គុណសម្បត្តិរបស់កុំព្យូទ័រមានច្រើន ទើបឪពុកម្តាយ ទិញឲ្យកូនរៀន ទៅតាមជំនាន់ តាមសម័យក្នុងសតវត្សនេះ ។

ចិត្ត ជាធម្មជាតិមួយ ពិបាកបង្ក្រាប ពិបាកអប់រំ ជីង ហើយចេះហើយ នៅតែធ្វើល្អមិនកើត ចុះបើមិនជីងសោះ ខ្ញះ ស្មារតី គ្មានការប្រុងប្រយ័ត្ន តើទៅជាយ៉ាងណា? មានសតិ ប្រុងគ្រប់ពេលវេលាផង នៅតែមានខុសបាន ឯអ្នកបណ្តោយ តាមចិត្ត ទៅឆ្ងាយណាស់ហៅមិនឮ ។

កុំព្យូទ័រ មានគុណសម្បត្តិច្រើន តែក៏មានគុណវិបត្តិធំ ណាស់សម្រាប់អ្នកប្រើគ្មានព្រំដែន ។

នៅក្នុងថ្នាក់ខ្ញះ (នៅមធ្យមសិក្សា) លោកគ្រូ អ្នកគ្រូខ្ញះ ធ្វើជាមិនជីង មិនឮ (ធ្មេចក្អែក) ព្រោះខ្លាចមានបញ្ហា ។ សកម្មភាពសិស្សបង្ហាញគ្នា មើលអ្វីៗនៅក្នុងកុំព្យូទ័រគួរឲ្យខ្លាច,

នៅផ្ទះក្មេងស្រីៗខ្លះ មានកុំព្យូទ័រច្រើននៅតែម្នាក់ឯងស្ងាត់ៗ ។ ក្មេងខ្លះមានមិត្តភក្តិចេញចូលមិនសូវស្ងាត់ ភ្លេចអស់ហើយការរៀនសូត្រ ភ្លេចអស់ហើយឪពុកម្តាយ ។

ខាងវត្តឯណោះវិញ ព្រះសង្ឃមិនសូវជាទាក់ទងនឹងព្រះសង្ឃឯទៀតទេ នៅស្ងាត់ៗតែមួយអង្គឯង ព្រះសង្ឃមានកុំព្យូទ័រខ្លះបន្តបន្ទប់មិនសូវស្ងាត់មានព្រះសង្ឃចេញចូលជាហូរហែ ។

តាមពាក្យត្អូញត្អែររបស់ព្រះគ្រូចៅអធិការ និងព្រះមេគណខ្លះ គួរឲ្យមានការព្រួយបារម្ភណ៍ទៅអនាគតកាល ។ ស្ទើរតែគ្រប់វត្តព្រះសង្ឃល្អៗ និមន្តចេញទៅរៀននៅភ្នំពេញ ព្រះសង្ឃល្អៗលួមៗធ្វើជាចៅអធិការសឹកអស់ នៅសល់តែលោកបួសចាស់ (ចាស់ហើយមកបួស) ខ្លះ សាមណេរមកនៅរៀនថ្មីពីវត្តផ្សេងៗ និងសាមណេរទើបតែបួសខ្លះ ។

ការពារសន្តិសុខ និងការពាររបស់ទ្រព្យ ម្ចាស់ផ្ទះធ្វើរបងមាំៗ និងចិញ្ចឹមឆ្កែធំៗ នៅទីប្រជុំជនមានភ្នាក់ងារនគរបាលសម្រាប់ការពារសន្តិសុខនិងសណ្តាប់ធ្នាប់ ។ ចិត្តក៏ត្រូវមានរបងការពារ មានព្រំដែន សីល សតិ ស្មារតី សម្បជញ្ញៈត្រូវមានជានិច្ច ។

អាវុធជាសម្ភារៈការពារខ្លួន តែអាចសម្ងាប់មិត្តផងអាចសម្ងាប់ខ្លួនឯងក៏មាន ។ បច្ចេកវិជ្ជា (Technology) ជួយសម្រាប់ការរីកចម្រើន ក៏អាចជួយបំផ្លាញឲ្យខូចខាតដែរ ។

អរិយសច្ចធម៌...

មនុស្សសត្វ រស់នៅក្រោមអំណាចរបស់ច្បាប់ធម្មជាតិ មិនអាចប្រកែក គេចចេញឬលើកលែងមិនទទួលបានឡើយ ។ កើតមកហើយចង់បាន (**តណ្ហា**) ប្រកាន់ថារបស់អញ របស់ឯង (**ឧបាទាន**) ជាប់មកជាមួយ រហូតដល់ស្លាប់ ។

គួរឲ្យស្តាយណាស់ មនុស្សកើតមកគ្រប់រូប លាង សំអាតមិនទាន់បានស្អាតខ្លួនស្រួលបួលផង ក៏ស្រែកយំទារ (ព្រោះឃ្លាន) ។ ១ ឆ្នាំ, ១០ ឆ្នាំ, ៥០ ឆ្នាំ...ចង់បាន ប្រកាន់ រហូតទល់ថ្ងៃស្លាប់ ។

គិតៗទៅខឹងណាស់ បើមានកាំបិត ពូថៅ កាំភ្លើង ចង់ សម្លាប់អាបិសាចតណ្ហា អាព្រាយឧបាទាន អាចោរមោហៈ ទោសៈ ឲ្យដាច់ពូជ ចិញ្ចាំ ដុត កុំស្រណោះវា អាពួកនេះ អាក្រក់ណាស់ អកតញ្ញូណាស់ ។

សម្លាសម្លុង !!! ត្រូវធ្វើយ៉ាងណា ??? បើគ្រប់គ្នាកើត មកគ្មានឃ្លាន គ្មានចង់បាន គ្មានប្រកាន់អញឯង មិនដឹងជា ស្រួល ជាត្រជាក់ប៉ុណ្ណាទេ !!! ។

បើមនុស្ស សត្វកើតមក គ្មានឃ្លាន គ្មានប្រកាន់

*ទារកនោះ កូនសត្វនោះនឹងត្រូវស្លាប់ទៅវិញ ។ បើខ្វះវិញ្ញាណ មានតែរូបធម៌ គ្មាននាមធម៌ (ជាវិញ្ញាណ) មិនអាចពេញលក្ខណៈជាមនុស្សបានទេ ។ ឪពុកម្តាយ បើមានកូនហើយ ទារកនោះស្លាប់ទៅវិញ ព្រោះគ្មានវិញ្ញាណ ក៏កើតក្តីសោកស្តាយស្រណោះ ។ កើតមកហើយ ត្រូវតែពិបាក ពេញរូបពេញរាងមានប្តីមានប្រពន្ធ ផលរបស់កម្មចាត់ចែង មិនមែនស្រេចតែចិត្តចង់បាននោះទេ ។ អវិជ្ជាធ្វើការជាមួយ **ជនកកម្ម**, សង្ខារ វិញ្ញាណធ្វើការជាមួយ **ឧបត្ថម្ភកកម្ម**, អវិជ្ជាយកតណ្ហា ឧបាទាន ជាដៃឆ្វេង ជាដៃស្តាំ, យកផលរបស់កម្ម ជាមេអណ្តើក ជាជុល្លារ ជាស្រីរូបស្អាត...។ល។និង។ល។*

យើងទេដែលត្រូវខំអប់រំចិត្ត បន្ថយតណ្ហា បន្ថយឧបាទាន (បន្ថយចិត្តលោភ បន្ថយចិត្តប្រកាន់ឯង អញ បន្ថយចិត្តខឹង...) ដើម្បីជីវិតបានសុខ បានល្អ បានស្រួល ។ បើជីវិតខ្វះការអប់រំចិត្ត បន្ថយអកុសលធម៌ហើយ គ្មានទេសេចក្តីសុខកុំថាមានច្រើន ឬមានអ្វីនោះ គ្មានសង្ឃឹមទេ ។

អវិជ្ជា បច្ចយា សង្ខារ ។ *ព្រះនិព្វាន ជាផលរបស់* ***អស់អវិជ្ជា*** *បើអស់អវិជ្ជាពេលណា ព្រះនិព្វានក៏នឹងបានសម្រេចជាស្តាពរ ។ ការសម្លាប់អវិជ្ជានេះមិនងាយទេ ! មិនងាយទេ ! នៅមានផ្លូវអាចសម្លាប់អវិជ្ជាបាន តែត្រូវមានចិត្តប្តេជ្ញាមោះមុត ។*

១. ស្គាល់មុខអវិជ្ជាច្បាស់ ;

២. មានអាវុធស័ក្តិសិទ្ធ ;

៣. មាននិងរៀនផែនទីច្បាស់លាស់ ;

៤. មានកងទ័ព មានកងជំនួយ ។

ដើរតាមផ្លូវអដ្ឋង្គិកមគ្គ ដែលជាមគ្គអរិយសច្ចៈ ប្រកបដោយអង្គ ៨ ទើបឃើញ និងសម្លាប់អវិជ្ជាបាន ។

ការរៀនសូត្ររបស់មនុស្សមានបីយ៉ាង ៖

១. ដោយការត្រិះរិះពិចារណា (ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត)

២. ដោយរៀនសូត្រពីអ្នកដទៃ (ងាយស្រួលបំផុត)

៣. ដោយបទពិសោធ (ល្វីងជូរចត់បំផុត)

- ទស្សនៈ **ខុន ឌឺ**

ខុសពីធម្មតា...

បទពាក្យ ៨

ប្រហុកក្លិនស្អុយ គង់មានគេស្រ
ផ្ទះឥតសសរ គង់ល្អនៅបាន
ខំអប់រំចិត្ត ល្អជាងតែងប្រាណ
ចង្រ្កានឆ្នាំងចាន ជាលំអស្ត្រី ។
កូនស្លូតកូនកាច គង់ម្តាយស្រលាញ់
រំដួលក្រឡាញ់ ចាញ់ការមេកី
ពីដើមឆ្ងាញ់មែន មិនមែនសព្វថ្ងៃ
ភ្នំសមុទ្រព្រៃ ផ្លាស់ប្តូរគ្មានសល់ ។
ឆោតល្ងង់ពោលត្រង់ គង់មានគេស្តាប់
ពាលល្ងង់ខុសច្បាប់ នាំទុក្ខខ្វាយខ្វល់
ខូចខុសសព្វថ្ងៃ ខូចមើលមិនយល់
ច្រាផ្ងរចេះមិនឆ្ងល់ ដួយខ្លួនមិនបាន ។
សមុទ្រទឹកច្រើន គ្មានទេទឹកផឹក
បានប្តីប្រមឹក នឹកឡើងស្តាយប្រាណ
បានប្តីអាចារ្យ ជាប់តែបុណ្យទាន
ចិត្តបុណ្យច្រាក់គ្មាន ទានធ្វើនឹងចិត្ត ៕

ដោយឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

អវសានកថា...

អ្នកសរសេរចង់បានប្រយោជន៍ដល់អ្នកអាន...

*ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទមានបំណងរំឭកកុំធ្វើអ្វីដែលជាបាប ជាទោស ជាកំហុស បើចិត្តនៅតែមានគំនិតបាប ទំសង្កត់ចិត្ត ទំអប់រំចិត្ត ។ ពេលមានគំនិតខូច គំនិតខុសកើតឡើងនឹក ឃើញឡើងថា "**ព្រះជួយយើងមុនខុស ទំឡើងយកព្រះជាគ្រូ ពេលផលរបស់ខុសនោះផ្តល់ឲ្យហើយ ព្រះជួយមិនបានទេ កុំសុំព្រះឲ្យជួយ ព្រះជួយមិនបានទេ ព្រះជួយយើងមុនយើងធ្វើខុស**" ។*

ធ្វើខ្លួនឲ្យមានព្រះក្នុងខ្លួន ពេលមានព្រះក្នុងខ្លួនទើបខ្លួនអាចជួយខ្លួនឯងបាន ។ ព្រះមិនអាចនៅជាមួយយើងជាមនុស្សអាក្រក់ទេ អ្វីដែលល្អទំប្រមូលមកជាក់ខ្លួន ឲ្យសេចក្តីល្អនៅជាមួយព្រះ (នៅជាមួយចិត្តល្អរបស់យើង) ។ ទំឡើង ទំរក្សាសីលឲ្យបានច្រើន សីលនិងរក្សាយើងវិញ ទេវតាថែរក្សាយើង មិនរក្សាសីល សីលក៏មិនរក្សាយើងដែរ កុំលើកដៃព្រះជួយខ្ញុំផង ទេព្តាជួយខ្ញុំផង ឥតផ្លូវទេ ។ ព្រះមិនទទួលពាក្យអង្វរបស់យើងទេ ព្រះជួយបានតែអ្នកណាជួយខ្លួនឯង ធ្វើល្អ ធ្វើ

ត្រូវព្រះជួយ ទេព្តាជួយ ។

ធ្វើបុណ្យឲ្យខ្លួនយើង ឲ្យទានរក្សាសីល រក្សាចិត្តឲ្យល្អ តាមកុសលកម្មបថ ១០ ។ ចិត្តល្អជាទីពឹងរបស់យើង ត្រូវមានខន្តី សច្ចៈ មេត្តា... ។ អ្វីជាតណ្ហា ជាឧបាទាន ទំមើល ទំសិក្សាឲ្យស្គាល់វា ហើយទំបង្ក្រាបវា ពេលវាមានសកម្មភាព ។ អ្វីគ្មានប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិត កុំទៅសន្សំវា អ្វីជាប្រយោជន៍ (សេចក្តីល្អ អំពើល្អ) ទំប្រមូលឲ្យបានច្រើនសម្រាប់ជីវិតយើង ។

រឿងគ្រួសារជារឿងទី ២ ធ្វើខ្លួនយើងឲ្យល្អ គិតខ្លួនយើង បើខ្លួនយើងបានល្អ គ្រួសារក៏ល្អទៅតាមនោះ ព្រោះយើងជាគំរូល្អហើយ យើងជួយខ្លួនយើងបាន ទើបមានសមត្ថភាពជួយគ្រួសារបាន ។

ក្រុងវីស៊ីជា, ថ្ងៃទី ៧ ខ្មី ២ [1] ឆ្នាំមមែ សប្តស័ក ព.ស. ២៥៥៩
ត្រូវនឹងថ្ងៃសៅរ៍ ទី ១៦ មករា គ.ស. ២០១៦

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**
ឧបាសក **ខ៉ាត តិរក្ស**

---

(១) អានថា ថ្ងៃសៅរ៍ ៨ កើតខែបុស្ស

“ មនុស្សត្រូវសិក្សាស្វែងរកការពិត កុំស្តាប់តែ គំនិតគេ ឬពាក្យនិន្ទាឈ្នានីស មនុស្សមានមេត្តាត្រូវឲ្យ ឆ្លាតផង បើមិនដូច្នោះទេនឹងត្រូវគេបោកបានដោយ ងាយ មនុស្សឆ្លាតត្រូវសិក្សាដឹងរាក់ជ្រៅ បើមិនដូច្នោះ ទេនឹងប្រព្រឹត្តខុសដោយងាយ មនុស្សស្មោះត្រង់ សុចរិត ក្លាហាន ត្រូវឆ្លាត ត្រូវសិក្សា ព្រោះអាចលេង សើចជ្រុល នាំអំពល់កើតភ័យដល់ខ្លួន អ្នកមាន អំណាចត្រូវខំសិក្សារៀនសូត្រ ព្រោះមនុស្សជុំវិញអាច រងការគំរាមកំហែង និងឆាប់បង្ហាញឲ្យឃើញភាព ក្រអឺតក្រទម ។”

- ទស្សន: **ខុច ឌី**

ពុទ្ធបរិស័ទមានសទ្ធា...

ជ្រះថ្លាបានបរិច្ចាគប្រាក់ដើម្បីបោះពុម្ព
សៀវភៅ « *ធម៌សម្រាប់ជីវិត* » ជាធម្មទាន

. លោក **អ៊ុច ណាត** និងអ្នកស្រី **អ៊ុច គីមណាត** ..... ៣០០ ដុល្លារ
. អ្នកស្រី **អ៊ុច ណូរីយ៉ា** ..... ២០០ ដុល្លារ
. លោក **ឈុន គីមរៀត** និងអ្នកស្រី **តោ ប៊ុនឆ្មាំ** ..... ១០០ ដុល្លារ
. លោក **ង៉ាត គិរក្ស** និងអ្នកស្រី **ម៉ៀច ភល្លា** ..... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **អាំង លាងហ៊ី** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **កង តន្ធា** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **កុល តួច** និងឧបាសិកា **តន សៀងហៃ** ..... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **អ៊ុំ ម៉ាក់សែង** និងឧបាសិកា **អ៊ុំ អាណា** ..... ៥០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **អ៊ឹម ហ៊ុំ** និងឧបាសិកា **ឃឹម ឡុច** ..... ៥០ ដុល្លារ
. លោក **សាន គិមហ៊ី** និងអ្នកស្រី **ឃុន សៀមហួន** ..... ៤០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ម៉ិញ សាង៉ាន** និងឧបាសិកា **សឹម ចាន់ធូរ៉ា** ..... ៣០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ហ៊ឹម ឆាន់** និងឧបាសិកា **សាមិត សោភណ៌** ..... ៣០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ម៉ា លីជា** (**ហៅ ផ្លិះ**) ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ៣០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **មុត ឈុត**, ឧបាសិកា **មុត សាកន**, **ឧបាសិកា សុជាតិ** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ជាច** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **កុល សាវិន** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ចាន ប៊ុនហោច** និងឧបាសិកា **ហ៊ុន គិមសាយ** ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ជា លាងហ៊ី** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ម៉ង់ សំអុល** និងឧបាសិកា **អ៊ុច ញ៉ាញ៉ូ** ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ម៉ក់ គីមឡាច** និងឧបាសិកា **សេក សាវឿន** ..... ២០ ដុល្លារ

. ឧបាសក **ឱម ផាត់** និងឧបាសិកា **សូត្រ សាខន** ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ប៉ក់ បុប្ចា** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឌុក គា** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **សៀ ហោ** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ២០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ហស ហ៊ីង** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **ឌន់ អាណា** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **យឹម ម៉ៅ** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសិកា **សរ សុខា** ព្រមទាំងគ្រួសារ ..... ១០ ដុល្លារ
. ឧបាសក **ធែ យុន** និងឧបាសិកា **យុន សាឿន** ..... ៥ ដុល្លារ

. ឧបាសិកា **អ៊ីង ង៉ែត** និងឧបាសក **ធឹម ហុន** (Cambodia) ..... ១០ ដុល្លារ
. លោក **នង ឫណ្ណុ:** និងអ្នកស្រី **លី សេនសូនីឡា** (Cambodia)
មានសទ្ធាជ្រះថ្លាបូជាធម្មទានសៀវភៅ **ធម៌សម្រាប់ជីវិត** ..... ១០០ ក្បាល
. អ្នកស្រី **ធឹម អរុណី** (Aruny Smiley) (Cambodia) ..... ១០ ដុល្លារ

**សូមពុទ្ធបរិស័ទដែលបានចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅ*
ជាធម្មទាន បានសម្រេចនូវសម្មាទិដ្ឋិគ្រប់ៗជាតិ
និងបានឧបនិស្សយរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួង
កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ !

សូមអនុមោទនាធម្មទាន !!!

កេហដ្ឋាន
អតិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

❖ សៀវភៅដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្វេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ញាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, កិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ យិន វ៉ន់)
៩. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកោយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
១៧. ធម្មុទ្ទេស ៤ យ៉ាង (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

១៨. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (អ៊ុក ជា)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគ ២ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ វីរបុរស (គង់ សម្ភារ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៥. ព្រះពុទ្ធសាសនានៅប្រទេសកម្ពុជាសង្ខេប (សម្តេចព្រះពោធិវង្ស ហួត តាត)
២៦. ឱវាទ ៨ «ខ» របស់លោក **លៀវ ហ្វាន**(បកប្រែដោយលោកយាយ ចំរើន ចារូន)
២៧. គុណមាតាបិតា (មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
២៨. ទស្សនៈសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត (គង់ សម្ភារ)
២៩. អភិធម្មបរមត្ថសង្ខេប (ព្រះគ្រូ. យ៉ាង ផាន់ និង ព្រះមហា. អ៊ុម ប៉ុណ្ណ)
៣០. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៣(ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី
៣១. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារូន)
៣២. អ្នករួតរាំងនន់សង្គម (បណ្ឌិត កែម ឡី)
៣៣. រឿង ព្រះកិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (ធម្មឃោស - ចំរើន ចារូន)
៣៤. ចតុរារិយសច្ចធម៌ (ប៉ុស ឆេងអ៊ាង)
៣៥. កម្រងកំណាព្យ ភាគទី ៤(ហ៊ុម ឆាន់, មុិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

❖ ចាស CD, DVD, MP3 ដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ព្រះត្រៃបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១១០ (PDF)
២. ព្រះវិន័យបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១៣ (MP3)
៣. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ១៤ ដល់ភាគទី ៣៧ (MP3)
៤. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៣៨ ដល់ភាគទី ៦២ (MP3)
៥. ព្រះគុណម៉ែ (MP3)
៦. ព្រះកិក្ខុពនេចរ (MP3)
៧. វិធីសាស្ត្រចំរើនអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន (MP3)

៨. ព្រះពុទ្ធដីកា (MP3)
៩. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៦៣ ដល់ភាគទី ៧៧ (MP3)
១០. អាមិសទាន និង ធម្មទាន (MP3)
១១. ៤៨ ធម្មទស្សន៍ ព្រះពុទ្ធសាសនា (ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង) (MP3)
១២. ព្រះអភិធម្ម ភាគទី ៧៨ ដល់ភាគទី ១១០ (MP3)
១៣. ប្រវត្តិមហាឧបាសិកា **ទិសាខា** (DVD)
១៤. ព្រះវេស្សន្តជាតក (DVD)
១៥. ទុក្ខសច្ចៈ(DVD) ៖ ភិក្ខុ **នៅ សាខន**
១៦. សមថវិបស្សនា (MP3) វគ្គទី ១ និងវគ្គទី ២ : មហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**
១៧. ភាពយន្តឯកសារ (DVD) Angkor Land Of The Gods
១៨. វិធីសាស្ត្រចំរើនអាការៈ ៣២ (MP3) ព្រះមហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**
១៩. ព្រះធម្មទេសនានានា (MP3) ព្រះភិក្ខុ **ធឹន ធីម ចន្ទត្ថេរ**
២០. កំណាព្យរូបភាព ភាគទី ១ (DVD) ៖ **ហ៊ុម ឆាន់**
២១. ព្រះធម្មទេសនា១០ ថ្ងៃ (MP3) ជាភាសាខ្មែរ និងភាសាបារាំង ៖ លោកអាចារ្យប្រមុខ GOENKA
២២. សម្លេងកំណាព្យរូបភាព ភាគទី២ (DVD)៖ ភិក្ខុវណ្ណគុត្តោ **ស្វាត សាលឿម** និង **ហ៊ុម ឆាន់**
២៣. ឱវាទ ៤ «ខ» របស់លោក លៀវ ហ្វាន ៖ **ហ៊ុម ឆាន់**
២៤. សម្លេងព្រះអដ្ឋកថា
២៥. កំណាព្យរូបភាព ភាគទី ៣, ទី ៤, ទី ៥ និងទី ៦
២៦. គុណមាតាបិតា
២៧. ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ២ (MP3)
២៨. សំនៀងកេរ សំណេរខ្ញុំ
២៩. ព្រះភិក្ខុពនេចរ ភាគ ៣ (MP3)
៣០. តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលស្លាប់ ?

សូមប្រគេន និងជំរាប ដល់ព្រះតេជព្រះគុណព្រមទាំងបងប្អូនពុទ្ធ-បរិស័ទជាសទ្ធាសម្បន្ន និងសទ្ធាសម្បន្នាទាំងអស់ដែលចង់អាន ឬចង់ស្តាប់ នូវព្រះធម៌ណាមួយ ឬក៏មានសទ្ធាជ្រះថ្លាចូលរួមក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ និង

ធ្វើ CD DVD MP3 សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន សូមនិមន្ត និងអញ្ជើញទំនាក់ទំនងតាមរយៈ ៖

គេហដ្ឋាន
អតិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ
ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

- ឧបាសក **ម៉ិញ សាខ័ន** ៥១៤ - ៧៣៥ - ៥៩៧៥
- ឧបាសក **ហ៊ឹម ឆាន់** ៥១៤ - ២៧៧ - ៤១២៩
  តាម Facebook Chhann Him (chhann@live.ca)
- ឧបាសក **ខ័ត គិរក្ស** ៥១៤ - ៥០៩ - ៥០២៥
  តាម Facebook Phireak Vat (phireak.vat@gmail.com)

ម្យ៉ាងទៀតសៀវភៅចាស់ៗ ដែលបានចម្លងថ្មី មានចុះផ្សាយនៅក្នុង
https://www.facebook.com/groups/KhmerBuddhistBookClub
និង http://www.5000-years.org ផងដែរ ។

សូមអស់លោកពុទ្ធបរិស័ទអញ្ជើញអានដោយមេត្រី...