មង្គលនៃជីវិត សេចក្តីសុខក្នុងជីវិត

ខ្ញុំសូមធ្វើការរលឹកគុណដល់ ម្តាយខ្ញុំឈ្មោះ សុខ ដា លោកឪពុក ហ៊ួន សេង
លោកយាយ លោកតា ពូ មីង ព្រះសង្ឃ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ រៀមច្បង និងអ្នកទាំងអស់
ដែលធ្លាប់មានគុណចំពោះខ្ញុំ

សៀវភៅនេះរៀបរៀងដោយ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សេង ចំនួនភក្តី
គ.ស. ២០២០

~ មង្គល គឺជាសេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន សិរីសួស្តី ដែលបានមកពីការប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិរបស់បុគ្គលដែលត្រូវការសេចក្តីសុខចម្រើន។ មង្គលមិនមែនបានមកដោយការអុជធូបបួងសួងបន់ស្រន់សុំពីទេវតា អ្នកតា អាទិទេព ឬព្រះពុទ្ធឡើយ គឺបានមកពីអំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ។

<u>លំដាប់នៃមេរៀន</u>

១. ការនៅរួមដោយល្អ ការសេពគប់ដែលល្អ

២. ការគោរពចំពោះចំណុចល្អ ឬគុណធម៌ របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ

៣. ការរលឹកដល់ឧបការគុណ ឬអំពើល្អដែលអ្នកដទៃបានធ្វើហើយដល់ខ្លួន

៤. សេចក្តីមិនប្រមាទ ក្នុងកិច្ចទាំងឡាយ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ

៥. ចិត្តដែលមិនមានសេចក្តីសោក

៦. ចិត្តនៃបុគ្គលឯណា ដែលរបស់ ៨យ៉ាង ពាល់ត្រូវហើយ មិនរំភើបញាប់ញ័រ

៧. ការបានសន្សំអំពើល្អទុកហើយក្នុងកាលមុន

៨. ការឲ្យទានដោយប្រាថ្នាសុខ ដល់អ្នកទទួល

៩. ភាពជាអ្នកមានសម្ដីល្អ

១០. ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ

១១. ភាពជាអ្នកមានវិន័យ

១២. ការរស់នៅក្នុងទីកន្លែងដ៏សមគួរ

១៣. ការបានឃើញបានជួបនឹងអ្នកដែលមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់

១៤. ការបានស្ដាប់បានរៀនមកច្រើនហើយ

១៥. ការស្ដាប់នូវពាក្យទូន្មានល្អៗតាមកាល

១៦. ការសន្ទនា សាកសួរនូវបញ្ហា តាមកាល

១៧. ការអនុវត្តតាមពាក្យទូន្មានល្អៗ

១៨. ភាពជាអ្នកមានការងារល្អ

១៩. ភាពឆ្លាតនៅក្នុងការងារ

២០. ភាពជាអ្នកមានការងារមិនច្របូកច្របល់

២១. ចិត្តអំណត់

២២. ការបំរើម្ដាយឪពុកដោយល្អ

២៣. ការសង្គ្រោះញាតិដោយល្អ

២៤. ការសង្គ្រោះភរិយា ឬស្វាមីនៃខ្លួន

២៥. ការអប់រំទូន្មានកូនដោយល្អ

២៦. ការបានដឹងអំពីសេចក្ដីទោមនស្សក្នុងជីវិត

២៧. ចិត្តដែលមិនសៅហ្មង

២៨. ចិត្តស្ងប់រម្ងាប់

១. ការនៅរួមដោយល្អ ការសេពគប់ដែលល្អ

~ ការនៅរួមគ្នាដោយល្អ ការសេពគប់ដែលល្អគឺ ការមិនឲ្យអ្វីដែលមិនល្អ មិនទទួលអ្វីដែលមិនល្អ និងមិនរួមគ្នាធ្វើអ្វីដែលមិនល្អ ឬ ការឲ្យអ្វីដែលល្អ ការទទួលអ្វីដែលល្អ និងការរួមគ្នាធ្វើអ្វីដែលល្អ។ អ្វីដែលល្អគឺ អ្វីដែលជាប្រយោជន៍ និងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ ដល់បុគ្គលផង ដល់គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។

~ ការសេពគប់ដែលល្អ ការនៅរួមដោយល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

២. ការគោរពចំពោះចំណុចល្អ ឬគុណធម៌ របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ

~ បុគ្គលគ្រប់រូប សុទ្ធតែមានចំណុចដែលគួរឲ្យគោរព ដោយហោចទៅ ការដែលគេមិនមកបៀតបៀនយើង (ដោយការសម្លាប់ ដោយទង្វើផ្សេងៗ ឬដោយការនិយាយចាក់ដោត និយាយញុះញង់ជាដើមក្ដី) ក៏ជាអ្វីដែលគួរឲ្យគោរពទៅហើយ (គឺគេមានភាពជាបុគ្គលដែលមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ)។

~ ចំពោះបុគ្គលដែលមានចិត្តសម្លឹងទោសអ្នកដទៃជាប្រក្រតី ទោះឲ្យពិភពលោកទាំងមូលដល់គេ ក៏មិនអាចធ្វើឲ្យរីករាយបានឡើយ ព្រោះចិត្តរបស់គេរមែងទោមនស្ស នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យទោមនស្សទាំងនោះ។ ការទោមនស្សនេះធ្វើឲ្យចិត្តបុគ្គលនោះសៅហ្មង។

~ ការគោរពចំពោះចំណុចល្អ ឬគុណធម៌ របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

៣. ការរលឹកដល់ឧបការគុណ ឬអំពើល្អដែលអ្នកដទៃបានធ្វើហើយដល់ខ្លួន

ឧទាហរណ៍ គាត់បានឲ្យទានដល់ខ្ញុំ មានអាហារហូបចុក ថ្នាំព្យាបាលរោគ សម្លៀកបំពាក់ ទីជំរក និងការផ្តល់កំណើតពីម្តាយ ឬការផ្តល់ពាក្យទូន្មានដែលល្អៗ ក៏ជាឧបការគុណ។

~ ចំពោះបុគ្គលដែលមានចិត្តសម្លឹងទោសអ្នកដទៃជាប្រក្រតី ទោះឲ្យពិភពលោកទាំងមូលដល់គេ ក៏មិនអាចធ្វើឲ្យគេរីករាយបានដែរ ព្រោះចិត្តរបស់គេរមែងទោមនស្ស នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យទោមនស្សទាំងនោះ។ ការទោមនស្សនេះ ធ្វើឲ្យចិត្តរបស់បុគ្គលនោះសៅហ្មង។

~ ការរលឹកដល់ឧបការគុណ ឬអំពើល្អ ដែលអ្នកដទៃបានធ្វើហើយដល់ខ្លួន នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។ ភាពកតញ្ញូ គឺជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

៤. សេចក្តីមិនប្រមាទ

គឺ៖

> ការមានសតិ មានការរលឹកដឹងខ្លួនសព្វៗកាល ការដឹងខ្លួនថាកំពុងធ្វើអ្វី ដូចជាពេលដើរ ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងដើរ ខ្ញុំនឹងដើរឲ្យស្រួល ពេលអង្គុយ ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងអង្គុយ ... ពេលកាន់កែវទឹក ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងកាន់កែវទឹក ខ្ញុំនឹងកាន់កែវទឹកឲ្យស្រួល និងឲ្យជាប់ល្អ ពេលផឹកទឹក ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងផឹកទឹក ... ពេលទំពាចំណី ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងទំពាចំណី ... ពេលលេបអាហារ ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងតែលេបអាហារ ... ពេលមុជទឹក ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងមុជទឹក... ពេលកំពុងធ្វើការងារណាមួយនោះ ក៏ដឹងថាខ្ញុំកំពុងធ្វើការងារណាមួយនោះ ខ្ញុំនឹងធ្វើការងារនោះដោយចិត្តអំណត់ (គឺការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង) ជាដើម។

> ការមិនផឹកនូវទឹកស្រវឹង ឬគ្រឿងញៀន ទាំងឡាយណា ដែលនាំឲ្យសេចក្តីប្រមាទ ការបាត់ស្មារតី ចម្រើនឡើងបាន។

> ការផ្គងសេចក្តីព្យាយាម ធ្វើរឿយៗនូវអំពើល្អ មិនឲ្យយប់ និងថ្ងៃកន្លងទៅឥតប្រយោជន៍។ អំពើល្អគឺ អំពើដែលនាំមកនូវសេចក្តីសុខ នាំមកនូវប្រយោជន៍ដល់អ្នកប្រព្រឹត្តផង ដល់គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។

> ការពិចារណា មុននិយាយ គឺការធ្វើទុកក្នុងចិត្តថា ខ្ញុំនឹងនិយាយពាក្យណាដែលនាំឲ្យអ្នកស្តាប់ បានសុខ បានប្រយោជន៍ ក៏មិនបៀតបៀនខ្លួនឯង, ក៏ជាពាក្យពិត, ក៏ជាពាក្យគួរឲ្យចង់ស្តាប់, ក៏ជាពាក្យងាយយល់, និងនិយាយនៅពេលដែលគួរនិយាយ។ បុគ្គលពិចារណាចំនុច ទាំងនេះហើយទើបនិយាយ នេះក៏ជាសេចក្តីមិនប្រមាទ។ (សម្តីល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ)

> ការពិចារណាមុនពេលហូប និងពេលកំពុងហូបៈ ហូបដើម្បីឲ្យបាត់ឃ្លាន ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អែតពេក ដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត ដើម្បីការតាំងនៅជាសុខ ដើម្បីសុខភាពល្អ ដើម្បីអនុគ្រោះដល់ការធ្វើអំពើល្អផ្សេងៗ ដើម្បីមានកម្លាំងធ្វើការងារល្អៗ។

> ការមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ដូចជាលើប្រពន្ធ ឬប្តីរបស់អ្នកដទៃជាដើម។ គួរកុំត្រេកត្រអាលនឹងអ្វីដែលគួរឲ្យត្រេកត្រអាលទាំងនោះ។ គួរកុំជាប់ជំពាក់នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យជាប់ជំពាក់ទាំងនោះ។ គួរធ្វើដើម្បីអនុគ្រោះដល់អ្នកជំនាន់ក្រោយ និងខ្លួនឯង (ឧទាហរណ៍ បើអ្នកអប់រំអ្នកជំនាន់ក្រោយឲ្យល្អ ឲ្យមានភាពកតញ្ញូ ពេលអ្នកចាស់ទៅ ពួកគេអាចមើលថែអ្នក)។

~ ការដែលពីមុនមានសេចក្តីប្រមាទ ឬធ្វើខុស ក្រោយមកមិនប្រមាទ ឬឈប់ធ្វើខុសវិញ គឺជារឿងល្អ។

~ ការដែលពីមុនប្រមាទ ក្រោយមក មិនប្រមាទវិញ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

~ សេចក្តីមិនប្រមាទក្នុងកិច្ចទាំងឡាយ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

៥. ចិត្តដែលមិនមានសេចក្តីសោក

~ សេចក្តីសោក និងសេចក្តីភ័យកើតមកពីសេចក្តីស្រឡាញ់ ដែលប្រកបដោយការជាប់ជំពាក់។

~ សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលល្អគឺ សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលប្រកបដោយ

> ចិត្តប្រាថ្នាឲ្យបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកបានសុខ។

> ចិត្តប្រាថ្នាឲ្យបុគ្គលនោះរួចចាកទុក្ខ ភ័យ សេចក្តីសោក សេចក្តីទោមនស្ស សេចក្តីវង្វេង សេចក្តីល្ងង់ សេចក្តីសៅហ្មង ការយល់ខុស... ទាំងឡាយដែលគេមាន។

> ចិត្តរីករាយត្រេកអរតាម នៅពេលដែលបុគ្គលនោះបានសុខ ឬសម្រេចអំពើល្អផ្សេងៗ។

> ចិត្តជាកណ្តាល គឺការធ្វើទុកក្នុងចិត្តថា សត្វទាំងឡាយ រួមទាំងខ្លួនអ្នកផង រួមទាំងបុគ្គលនោះផង សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ឬទង្វើដែលខ្លួនធ្លាប់ធ្វើមកហើយពីកាលមុនរៀងៗខ្លួន។ បុគ្គលបានធ្វើនូវអំពើណា រមែងទទួលផលសមគួរទៅតាមអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើនោះ។ អំពើល្អ រមែងឲ្យផលជាសុខ។ សេចក្តីប្រមាទ សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ការបៀតបៀនអ្នកដទៃជាដើម រមែងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។

~ សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលល្អ មិនប្រកបដោយសេចក្តីសោក នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

៦. ចិត្តនៃបុគ្គលឯណា ដែលរបស់ ៨យ៉ាង ពាល់ត្រូវហើយ មិនរំភើបញាប់ញ័រ

~ របស់ ៨យ៉ាងនោះគឺ លាភ យស សរសើរ សុខ អត់លាភ អត់យស និន្ទា ទុក្ខ។ បុគ្គលគ្រប់រូបរមែងធ្លាប់ជួបនឹងរបស់ ៨យ៉ាងនេះ ជាធម្មតា។

~ ចិត្តនៃបុគ្គលឯណា ដែលរបស់ ៨យ៉ាងនេះ ពាល់ត្រូវហើយ មិនរំភើបញាប់ញ័រ នឹងនាំមក នូវសេចក្តីសុខ។

៧. ការបានសន្សំអំពើល្អទុកហើយក្នុងកាលមុន

~ អំពើល្អ គឺជាអំពើណាដែលនាំមកនូវប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខ ដល់បុគ្គលអ្នកប្រព្រឹត្តផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។ អំពើល្អមានដូចជា

> ការផ្តល់ពាក្យទូន្មានល្អៗ ដោយប្រាថ្នាសុខដល់អ្នកស្តាប់ ក៏មិនបៀតបៀនខ្លួនឯង។

> ការស្តាប់ពាក្យទូន្មានល្អៗ ដើម្បីយកមកអនុវត្ត ឲ្យកើតសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត។

> ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ។

> ការឲ្យទានដោយប្រាថ្នាសុខដល់អ្នកទទួល ក៏មិនបៀតបៀនខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។

> ការជួយយកអាសាអ្នកដទៃក្នុងកិច្ចការណាដែលល្អ ឬជួយទុក្ខធុរៈអ្នកដទៃ។

> ការគោរពចំពោះចំណុចល្អ ឬគុណធម៌របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។

> ការត្រេកអរតាមនៅពេលដែលអ្នកដទៃបានសុខ ឬសំរេចអំពើល្អអ្វីមួយ។

> ការចែករំលែកភាពរីករាយ ឬសេចក្តីសុខ ដែលកើតឡើង ក្រោយពីបានសម្រេចអំពើល្អណាមួយ ដូចជា ការនិយាយអំពីរឿងនោះប្រាប់ទៅ អ្នកដទៃដើម្បីឲ្យគេបានរីករាយត្រេកអរតាម ឬចូលរួមធ្វើល្អជាមួយគ្នា។ (ខុសពី សេចក្តីអួតអាង ក្នុងបំណងឲ្យអ្នកដទៃសរសើរ ដែលមិនគួរធ្វើទេ)

> ការយល់ត្រូវទៅតាមធម្មជាតិពិត ដូចជា យល់ថា អំពើដែលបានធ្វើហើយនឹងឲ្យផល។ អំពើល្អឲ្យផលជាសុខ ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស សេចក្តីប្រមាទ សេចក្តីធ្វេសប្រហែស ជាដើមនឹងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។

> ការចម្រើនការយកចិត្តទុកដាក់ នឹងអ្វីដែលខ្លួនកំពុងធ្វើ ហើយធ្វើការងារនោះឲ្យល្អ។

~ ការបានសន្សំអំពើល្អទុកហើយក្នុងកាលមុន នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ភាពជាអ្នកមានអាយុវែង ភាពជាអ្នកមានប្រាជ្ញាច្រើនជាដើម។ ការបានសន្សំបុណ្យទុកហើយក្នុងកាលមុន គឺជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

៨. ការឲ្យទានដោយប្រាថ្នាសុខ ដល់អ្នកទទួល

~ ការឲ្យទានដោយល្អ គឺ

> ការឲ្យ ដែលប្រាថ្នាសុខដល់អ្នកទទួល។ វត្ថុទាន ដែលមិនបាន មកពីការបៀតបៀនខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។

> ការឲ្យវត្ថុទានដែលសមគួរ ដល់អ្នកទទួល (វត្ថុទាន អាចជា ចំណីអាហារ ថ្នាំព្យាបាលរោគ សម្លៀកបំពាក់ និងទីស្នាក់នៅជាដើម)។

> ការឲ្យក្នុងពេលដែលគួរឲ្យគឺ ពេលដែលអ្នកទទួលត្រូវការ។

~ ការឲ្យទានដោយល្អ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

៩. ភាពជាអ្នកមានសម្តីល្អ

~ សម្តីល្អ មិនមែនជា ពាក្យកុហក ពាក្យញុះញង់ ពាក្យចាក់ដោត ក៏មិនមែនជាពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍។

~ សម្ដីដែលល្អគឺជា សម្ដីដែលនាំមកនូវសេចក្ដីសុខដល់អ្នកស្ដាប់។ សម្ដីល្អត្រូវកើតចេញពីចិត្ត ដែលប្រាថ្នាឲ្យអ្នកស្ដាប់បានសុខ បានប្រយោជន៍ ក៏មិនបៀតបៀនខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ វាជាពាក្យពិត ជាពាក្យគួរឲ្យចង់ស្ដាប់ ជាពាក្យងាយយល់ ជាពាក្យដែលនិយាយក្នុងពេលដែលគួរនិយាយ។ បុគ្គលពិចារណាចំណុច ទាំងនេះហើយ ទើបនិយាយ។

~ សម្ដីដែលល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

១០. ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ

ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃគឺជាលក្ខណៈរបស់មិត្តល្អ។

~ ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃតាមការនិយាយ ដូចជា

> ការមិននិយាយពាក្យញុះញង់

> ការមិននិយាយកុហក

> ការមិននិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍

> ការមិននិយាយពាក្យចាក់ដោត

> ការមិននិយាយពាក្យប្រណាំងប្រជែង ក្នុងបំណងសង្កត់សង្កិន

~ ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ តាមទង្វើ ដូចជា

> ការមិនសម្លាប់ជីវិតអ្នកដទៃ

> ការមិនលួចទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ

> ការមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមលើប្រពន្ធ ឬប្ដីរបស់អ្នកដទៃជាដើម

> ការមិនធ្វើអំពើទាំងឡាយណាដែលកើតចេញពីបំណងប្រាថ្នាឲ្យអ្នកដទៃ អន្តរាយ ខូចប្រយោជន៍ មិនតាំងនៅជាសុខ ឬមានចិត្តសៅហ្មង។

~ ការរក្សាចិត្តឲ្យល្អ ដូចជា

> មិនឲ្យមានសេចក្តីគុំគួន ឬលោភលន់ចង់បានអ្វីមួយ ដែលនាំឲ្យកើតជាគំនិតគិតបៀតបៀនអ្នកដទៃតាមការនិយាយ ឬទង្វើផ្សេងៗ។

> ការយល់ត្រូវទៅតាមធម្មជាតិពិត ដូចជា យល់ថា អំពើដែលបានធ្វើហើយនឹងឲ្យផលអំពើល្អឲ្យផលជាសុខ ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស សេចក្តីប្រមាទ ការធ្វេសប្រហែស ជាដើម នឹងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។

~ បុគ្គលមិនគួរបៀតបៀនអ្នកដទៃ ដោយហេតុតែ ជននោះ ធ្លាប់បៀតបៀនដល់អ្នកឡើយ។ ជននោះប្រព្រឹត្តនូវកម្ម ឬអំពើណា គេនឹងទទួលផល សមគួរ ទៅតាមអំពើរបស់គេ។ រី អ្នកវិញ ត្រូវបានគេបៀតបៀន ក៏ព្រោះតែ សេចក្តីប្រមាទ សេចក្តីធ្វេសប្រហែស សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ឬការបៀតបៀនអ្នកដទៃជាដើម ដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើពីកាលមុន។ ដូច្នេះ ការចងគំនុំ ព្យាបាទ គ្នា តៗ ទៅវិញទៅមក មិនគួរនឹងមានឡើយ។

~ បុគ្គលមិនគួរបៀតបៀនអ្នកដទៃ ព្រោះហេតុនៃខ្លួនឯង ក៏មិនគួរបៀតបៀនអ្នកដទៃ ព្រោះហេតុនៃគ្រួសារ សាច់ញាតិ រឺនរណាម្នាក់ឡើយ។

~ ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

~ មិត្តល្អជាបុគ្គលដែលមានចិត្តល្អ មិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ តាមទង្វើ ឬតាមការនិយាយជាដើម។ ការសេពគប់មិត្តល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

....

សេចក្តីពន្យល់លំអិត

~ ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃតាមការនិយាយ ដូចជា

> ការនិយាយពាក្យញុះញង់ ដោយប្រាថ្នាឲ្យអ្នកដទៃឈ្លោះប្រកែកគ្នា ថ្នាំងថ្នាក់គ្នា គុំគួនគ្នា ច្រណែនគ្នា មិនគោរពគ្នា។

> ការនិយាយកុហកក្នុងបំណងឲ្យអ្នកស្តាប់ វង្វេង ឬប្រកាន់យកអ្វីដែលមិនពិត ថាពិត អ្វីដែលពិត ថាមិនពិត ទៅវិញ។ ឧទាហរណ៍

- ការដែលមិនឃើញ និយាយថាខ្ញុំឃើញ។ ...មិនឮ និយាយថាខ្ញុំឮ ។មិនបានដឹង ...ថាខ្ញុំបានដឹង ជាដើម។

- ការនិយាយកុហក ចំពោះវត្ថុដែលខ្លួនគ្រាន់តែឮ ថាខ្ញុំឃើញផង ឮផង ដឹងផង...

- ការនិយាយកុហក ចំពោះវត្ថុដែលខ្លួនឃើញ ថាខ្ញុំឮវិញ

- បុគ្គលមានសេចក្តីសង្ស័យក្នុងវត្ថុដែលខ្លួនបានឃើញក្តី មិនជឿអ្វីដែលខ្លួនបានឃើញក្តី ភ្លេចនូវវត្ថុដែលខ្លួនបានឃើញក្តី ហើយនិយាយថា ខ្ញុំបានឃើញ។

- ឬ បុគ្គលមានសេចក្តីសង្ស័យក្នុងវត្ថុដែលខ្លួនឮ ... ហើយនិយាយថា ខ្ញុំឮ។

> ការនិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍ ក្នុងបំណងឲ្យអ្នកស្តាប់មាន

- ការគិតច្រើនឥតប្រយោជន៍

- ការភ័យខ្លាច (ឧទាហរណ៍ ការនិយាយបន្លាចក្មេងអំពី ខ្មោចជាដើម)

- សេចក្ដីត្រិះរិះក្នុងកាម (គឺការត្រេកត្រអាល ជាប់ជំពាក់ នឹងអារម្មណ៍ដែលទទួលបាន ដែលកើតឡើង នៅពេលរួមភេទ ជាដើម)

- សេចក្ដីប្រមាទ សេចក្ដីធ្វេសប្រហែស សេចក្ដីខ្ជិល

- ការខឹងក្រោធ ចិត្តទោមនស្ស ឬសេចក្ដីគុំគួន

- ការស្រវឹង។ សេចក្ដីស្រវឹង នឹងភាពជាអ្នកមានយសច្រើន ភាពជាអ្នកឆ្លាតឆ្លៀស ភាពជាអ្នកចេះដឹងច្រើន ភាពជាអ្នកមានសីលបរិសុទ្ធ ភាពជាអ្នកមានចិត្តអំណត់ខ្ពស់ ភាពជាអ្នកមានទ្រព្យច្រើន ភាពជាអ្នកមានរូបស្អាត ភាពជាអ្នកមិនមានរោគ ជាដើម។ គំនិតមួយកើតឡើងថា គេទាំងឡាយមិនបរិសុទ្ធ មិនប្រសើរ មិនល្អដូចខ្ញុំឡើយ ក៏មិនគោរពរាប់អានអ្នកដទៃ។

- និយាយឲ្យអ្នកដទៃកើតចិត្តលោភលន់ចង់បានអ្វីមួយ រហូតដល់បៀតបៀនអ្នកដទៃតាមទង្វើ តាមការនិយាយក្ដីដើម្បីបានរបស់ដែលចង់បាននោះ។

- និយាយឲ្យអ្នកដទៃកើតសេចក្ដីអន្តរាយ ខូចប្រយោជន៍ មិនរស់នៅជាសុខ

- និយាយឲ្យអ្នកដទៃកើតសេចក្ដីមិនរីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន មិនរីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនបាន មិនរីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន។

- និយាយឲ្យអ្នកដទៃកើតចិត្តសៅហ្មង

ដោយហោចទៅសូម្បីតែពាក្យដែលនិយាយក្នុងបំណងត្រឹមតែនិយាយលេង ឬនិយាយចោលមិនប្រាថ្នាប្រយោជន៍។

> ការនិយាយពាក្យចាក់ដោត ដោយប្រាថ្នាឲ្យអ្នកដទៃអាប់ឱន អៀនអន់ មានមុខសំយ៉ុងចុះ ឬបាក់ទឹកចិត្តជាដើម។ ពាក្យចាក់ដោតមានដូចជា

- ការបង្អាប់ដោយចំពោះថា អ្នកជាសត្វឆ្កែ អ្នកមានតែគំនិតមិនល្អ ឬថា អ្នកជាបណ្ឌិត អ្នកជាអ្នកចេះដឹងច្រើន ជាដើម

- ការនិយាយដោយ ការយកប្រដាប់ភេទបុរស ឬស្ត្រីមកធ្វើជាពាក្យចាក់ដោត ការយកការរួមភេទមកធ្វើជាពាក្យចាក់ដោត

- ការនិយាយបង្អាប់បង្អោនថា អ្នកជានាយករដ្ឋមន្ត្រី ឬថាអ្នកជាចោរ អ្នកជាអ្នករើសអេតចាយ ជាដើម

- ការយកកំហុសមកធ្វើជាពាក្យបង្អាប់បង្អោនដោយ ការនិយាយថា អ្នកជាមនុស្សជាប់គុក អ្នកធ្លាប់ធ្វើកំហុសនេះ ឬថាអ្នកជាមនុស្សស្អាតស្អំ អ្នកជាមនុស្សត្រឹមត្រូវ

- ការយកភាពសៅហ្មងនៃចិត្តមកធ្វើជាពាក្យបង្អាប់បង្អោនដោយ ការនិយាយថា អ្នកជាមនុស្សមានសេចក្តីលោភលន់ ជាដើម

- ការយកលក្ខណៈមកធ្វើជាពាក្យបង្អាប់បង្អោនដោយ ការនិយាយថាអ្នកជាមនុស្សខ្មៅយ អ្នកជាមនុស្សទាបពេក អ្នកជាមនុស្សស្រស់ស្អាត ជាដើម

- ការយកជំងឺមកធ្វើជាពាក្យបង្អាប់បង្អោន ដោយការនិយាយថា អ្នកជាមនុស្សកើតស្រែង អ្នកជាមនុស្សកើតរោគឆ្កួតជ្រូក ជាដើម

- ការនិយាយដោយមិនចំពោះដូចជា ការនិយាយថា យើងទាំងឡាយជាយ៉ាងនេះ តែមានមនុស្សម្នាក់នោះខុសគេ ឬថា លើលោកនេះ មានមនុស្សខ្លះជាយ៉ាងនេះ ជាយ៉ាងនោះ… ក្នុងបំណងឲ្យអ្នកដទៃអាប់ឱន អៀនអន់ មានមុខសំយ៉ុងចុះ ឬបាក់ទឹកចិត្ត ជាដើម។

…

> ការនិយាយពាក្យប្រណាំងប្រជែង ក្នុងបំណងសង្កត់សង្កិន ដូចជា ការនិយាយថា អ្នកមិនចេះដឹងក្នុងរឿងនេះទេ ខ្ញុំទើបដឹង អ្នកជាអ្នកប្រតិបត្តិខុស ខ្ញុំទើបជាអ្នកប្រតិបត្តិត្រូវ ពាក្យរបស់អ្នកមិនប្រកបដោយប្រយោជន៍ទេ ពាក្យខ្ញុំទើបប្រកបដោយប្រយោជន៍ សម្ដីដែលគេត្រូវនិយាយមុន អ្នកបែរជានិយាយក្រោយវិញ អ្នកចូរទៅសិក្សាឲ្យច្បាស់លាស់សិនទៅ។

~ ភាពជាមនុស្សមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ តាមទង្វើ ដូចជា

> ការសម្លាប់ ដោយចេតនា ឬដោយមាយា (គឺចិត្តប៉ងនឹងសម្លាប់អ្នកដទៃ តែក្លែងធ្វើជាសម្លាប់ដោយអចេតនា ឬក្លែងក្នុងរូបភាពផ្សេងៗ ដើម្បីលាក់បាំងបំណងរបស់ខ្លួន)។

> ការលួចទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ គឺទ្រព្យណាដែលគេហួងហែងរក្សា។

> ការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម គឺការត្រេកត្រអាល ជាប់ជំពាក់នឹងអារម្មណ៍ដែលទទួលបានក្នុងពេលរួមភេទ រហូតដល់ ប្រព្រឹត្តកាមជាមួយនឹង ប្រពន្ធ ឬប្ដី របស់អ្នកដទៃ ឬ ញាតិសន្ដានកូនរបស់ខ្លួនឯងក្ដី ដោយហោចទៅសូម្បីតែជាមួយនឹងសត្វ។ គួរកុំប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម។ គួរកុំត្រេកត្រអាល នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យត្រេកត្រអាលទាំងនោះ។ គួរកុំជាប់ជំពាក់នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យជាប់ជំពាក់ទាំងនោះ។ គួរធ្វើដើម្បីអនុគ្រោះដល់អ្នកជំនាន់ក្រោយ និងខ្លួនឯង (ឧទាហរណ៍ បើអ្នកអប់រំអ្នកជំនាន់ក្រោយឲ្យល្អ ឲ្យមានភាពកតញ្ញូ ពេលអ្នកចាស់ទៅ ពួកគេអាចមើលថែអ្នក)។

> អំពើទាំងឡាយណាដែលកើតចេញពីបំណងប្រាថ្នាឲ្យអ្នកដទៃ អន្តរាយ ខូចប្រយោជន៍ មិនតាំងនៅជាសុខ ឬមានចិត្តសៅហ្មង។

~ ការរក្សាចិត្តឲ្យល្អ មិនឲ្យមានសេចក្ដីគុំគួន ឬលោភលន់ ដែលនាំឲ្យកើតជាគំនិតគិតបៀតបៀនអ្នកដទៃ។

> សេចក្តីគុំគួនគឺ ការប្រកាន់ថា អ្នកនោះធ្លាប់ធ្វើឲ្យ ខ្ញុំ ឬអ្នកដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ រងទុក្ខ ឬមួយ ធ្វើឲ្យ អ្នកដែលខ្ញុំស្អប់បានសុខ ជាដើម បន្ទាប់មកក៏កើតគំនិតបៀតបៀនគេឡើង។

> ភាពលោភលន់គឺ ការជាប់ជំពាក់ ការប្រាថ្នាចង់បានអ្វីម្យ៉ាង រហូតដល់កើតចិត្តគិតប៉ង បៀតបៀនអ្នកដទៃតាមទង្វើផ្សេងៗ ឬតាមការនិយាយ ជាដើម ដើម្បីឲ្យបានរបស់នោះ។

> ការយល់ត្រូវទៅតាមធម្មជាតិពិត ដូចជា យល់ថា អំពើដែលបានធ្វើហើយនឹងឲ្យផល។ អំពើល្អឲ្យផលជាសុខ ការបៀតបៀនអ្នកដទៃ សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស សេចក្តីប្រមាទ សេចក្តីធ្វេសប្រហែស ជាដើមនឹងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។ នេះក៏ជាការរក្សាចិត្តឲ្យល្អ។

<u>១១. ភាពជាអ្នកមានវិន័យ</u>

ឧទាហរណ៍

~ ការមិនកាប់សម្លាប់គ្នា ការមិនលួចទ្រព្យគ្នា ការមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមលើប្រពន្ធ ឬប្តីអ្នកដទៃជាដើម ការមិននិយាយពាក្យចាក់ដោត ការមិននិយាយពាក្យញុះញង់ ការមិននិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍ ការមិននិយាយពាក្យកុហក ការមិននិយាយពាក្យសង្កត់សង្កិន ការមិនគុំគួនគ្នា ការមិនលោភលន់ចង់បានអ្វីម្យ៉ាងរហូតដល់បៀតបៀនអ្នកដទៃតាមទង្វើ ឬតាមការនិយាយជាដើម ការមិនផឹកទឹកស្រវឹង ឬសេពគ្រឿងញៀន ការពិចារណាមុនហូប ឬពេលហូប ការពិចារណាមុននិយាយ ជាដើម។

~ ឧទាហរណ៍ ច្បាប់ចរាចរណ៍ កំណត់ឲ្យអ្នកបើកបរពាក់មួកសុវត្ថិភាព បើមិនពាក់នឹងត្រូវពិន័យ។ នេះជាឧទាហរណ៍ម្យ៉ាងនៃវិន័យ។

~ វិន័យគួរតែល្មមនឹងអត់ធន់បាន កុំតឹងពេក ក៏កុំធូរពេក។ បើតឹងពេក ការអនុវត្តតាម អាចបានតែមួយរយៈខ្លីដំបូង។

~ ភាពជាអ្នកមានវិន័យ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

១២. ការរស់នៅក្នុងទីកន្លែងដ៏សមគួរ

កន្លែងដ៏សមគួរៈ

> ជាតំបន់ជាទីសប្បាយ មានភូមិសាស្ត្រល្អ មានបរិស្ថានល្អ ខ្យល់អាកាសល្អ...

> មានអាហារជាទីសប្បាយ ងាយស្រួលរកអាហារល្អទទួលទាន

> មានមនុស្សជាទីសប្បាយ (មនុស្សតំបន់នោះ មិនលោភលន់ មិនគុំគួន មិនកាប់សម្លាប់គ្នា មានវិន័យ ចេះគោរពគ្នា ចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ធ្វើល្អ ធ្វើប្រយោជន៍ ដល់គ្នាទៅវិញទៅមក មានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ រីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន អ្វីដែលខ្លួនបាន អ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន...)

១៣. ការបានឃើញបានជួបនឹងអ្នកដែលមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់

~ អ្នកដែលមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ គឺជា

- អ្នករីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលមាន នឹងអ្វីដែលបាន នឹងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន។

- អ្នកធ្វើអំពើល្អ អំពើដែលជាប្រយោជន៍ និងអំពើដែលនាំមកនូវសេចក្ដីសុខដល់ ខ្លួនគេផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។

- អ្នកមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ។

- អ្នកមានចិត្តល្អ ការប្រព្រឹត្តល្អ និងការនិយាយល្អ។

- អ្នកដែលគេចិញ្ចឹមបានដោយងាយ។

- អ្នកមិនមានមានះដ៏ក្រៃលែង (គឺការប្រកាន់ខ្លួន ថាខ្លង់ខ្ពស់ជាងគេ ឬប្រកាន់ថាស្មើគេ ហើយក៏មិនគោរព មិនរាប់អានអ្នកដទៃ)។

- អ្នកមានចំណេះដឹងល្អៗ ចំណេះដឹងដែលនាំមកនូវប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនផង និងអ្នកទាំងឡាយផង។

- អ្នកប្រាថ្នាសុខចំពោះ មនុស្ស សត្វទាំងឡាយថា ឲ្យមានសេចក្តីសុខ ឲ្យមានសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត។

~ ការបានឃើញបានជួប នឹងអ្នកដែលមានចិត្តស្ងប់ស្ងៀម នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៤. ភាពជាអ្នកបានស្តាប់ បានរៀនមកច្រើនហើយ

គឺ ការបានស្តាប់បានរៀនមកច្រើនហើយ នូវចំណេះដឹងណាដែលនាំមកនូវប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខ ដល់ខ្លួនឯងផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។

ឧទាហរណ៍៖ ហេតុដែលនាំឲ្យមានអាយុវែង និងជំងឺតិចមាន ៤គឺ

1. អាហារល្អ 2. បរិស្ថានល្អ 3. ចិត្តល្អ 4. កម្ម ឬអំពើល្អ

1. អាហារល្អ៖ តាមក្បួនវេជ្ជសាស្ត្រ អាហារចែកជា ៣ក្រុមធំៗគឺ អាហារថាមពល (អាហារដែលផ្តល់ថាមពលខ្ពស់ មានដូចជា បាយ ដំឡូង ត្រាវ នំបុ័ង ខ្លាញ់ ផ្លែឈើដែលមានរសផ្អែម...), អាហារសាងសង់ (អាហារដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីនខ្ពស់ ដូចជា សាច់ ស៊ុត សណ្តែក…), និងអាហារការពារ (អាហារដែលមានវីតាមីន និងសារធាតុខនិជច្រើន ដូចជា បន្លែ និងផ្លែឈើ)។ អាហារថាមពល សំខាន់សំរាប់ឲ្យយើងមានកម្លាំងធ្វើការងារផ្សេងៗ។ អាហារសាងសង់ សំខាន់សំរាប់ការលូតលាស់របស់ក្មេង ជួសជុលសារពាង្គកាយ...។

អាហារការពារ សំខាន់សំរាប់ការពារនឹងជំងឺផ្សេងៗ។ គួរហូបអាហារឲ្យបានគ្រប់ទាំង ៣ក្រុមនេះ។
ការហូបដែលល្អគឺ ការស្គាល់ពីចំណីដែលគួរហូប ការស្គាល់ពីពេលដែលគួរហូប (នៅពេលល្ងាច គួរហូបតិចបំផុត ឬមិនហូបសោះ ដោយគ្រាន់តែហូបភេសជ្ជៈបន្តិចបន្តួច...) និងការស្គាល់ពីបរិមាណដែលគួរហូប។

គួរពិចារណាមុនពេលហូប និងពេលកំពុងហូបៈ ហូបដើម្បីឲ្យបាត់ឃ្លាន ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អែតពេក ដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត ដើម្បីការតាំងនៅជាសុខ ដើម្បីសុខភាពល្អ ដើម្បីអនុគ្រោះដល់ការធ្វើអំពើល្អផ្សេងៗ ដើម្បីមានកម្លាំងធ្វើការងារល្អៗ។

2. បរិស្ថានល្អៈ ការរស់នៅតំបន់ដែលមានខ្យល់អាកាសល្អ មានដើមឈើច្រើន ចាកឆ្ងាយពីផ្សែង ឬខ្យល់ពុល...

3. ចិត្តល្អ មានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ មានការគិតល្អ ដូចជាមានចិត្តអំណត់ គឺការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង ជាដើម

4. កម្ម ឬអំពើល្អ ដូចជាការមិនបៀតបៀន មិនសម្លាប់អ្នកដទៃ ជាដើម

~ ការបានស្តាប់បានរៀនមកច្រើនហើយនូវចំណេះដឹងល្អៗ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៥. ការស្តាប់នូវពាក្យទូន្មានល្អៗតាមកាល

~ ការស្តាប់នូវពាក្យទូន្មានល្អៗតាមកាល នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៦. ការសន្ទនា សាកសួរ នូវបញ្ហាតាមកាល

~ ការចូលទៅជិតមិត្តល្អ ដែលជាអ្នកចេះដឹង និងមិនមានចិត្តសៅហ្មង ហើយសន្ទនាសាកសួរនូវបញ្ហា តាមកាល នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៧. ការអនុវត្តតាមពាក្យទូន្មានល្អៗ

~ ការអនុវត្តតាមពាក្យទូន្មានល្អៗ ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ និង ដោយចិត្តអំណត់ (គឺការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង) នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៨. ភាពជាអ្នកមានការងារល្អ

~ ការងារដែលល្អ គឺជាការងារណាដែលមិនបៀតបៀនខ្លួនឯង មិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ។ ការងារល្អ គឺការងារណាដែលនាំមកនូវប្រយោជន៍ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ ដល់បុគ្គលផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។ ឧទាហរណ៍ កសិករ អ្នកធ្វើនំ អ្នកផ្គត់ផ្គង់អាហារ អ្នកលក់ថ្នាំព្យាបាលរោគ គ្រូពេទ្យ ជាងកាត់ដេរ អ្នកផ្គត់ផ្គង់សម្លៀកបំពាក់ ជាងសាងសង់ផ្ទះ ឬទីស្នាក់អាស្រ័យជាដើម។

~ បុគ្គលមិនគួរបៀតបៀនអ្នកដទៃ ព្រោះហេតុនៃខ្លួនឯង ក៏មិនគួរបៀតបៀនអ្នកដទៃ ព្រោះហេតុនៃគ្រួសារ សាច់ញាតិ រឺនរណាម្នាក់ឡើយ។

~ ការងារល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

១៩. ភាពឆ្លាតនៅក្នុងការងារ

~ ភាពឆ្លាតនៅក្នុងការងារផ្សេងៗ គឺការសាកសួរមិត្តល្អ អំពីការងារនោះហើយ ទើបធ្វើ។ អំឡុងពេលធ្វើ គួរធ្វើដោយមានសតិ ធ្វើដោយដឹងខ្លួន ធ្វើដោយយកចិត្តទុកដាក់ ធ្វើដោយសមាធិ ធ្វើដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ ធ្វើដោយចិត្តអំណត់គឺ ការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង។

~ ភាពឆ្លាតនៅក្នុងការងារ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

២០. ភាពជាអ្នកមានការងារមិនច្របូកច្របល់

~ ភាពជាអ្នកមានការងារ មិនច្របូកច្របល់ គឺការធ្វើការងារ នីមួយៗ ឲ្យរួចរាល់ ឲ្យសម្រេចជាប្រយោជន៍ ដោយ ចិត្តអំណត់ (គឺការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង) ជាដើម។

~ ការងារមិនច្របូកច្របល់ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

២១. ចិត្តអំណត់

~ ចិត្តអំណត់គឺ ការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង។

~ អ្នកគួរពិចារណា អំពីការងារ ឬអំពើល្អរបស់ខ្លួន ហើយធ្វើការងារនោះ ឲ្យសម្រេចជាប្រយោជន៍ ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ សេចក្តីអំណត់ និងសេចក្តីមិនប្រមាទជាដើមចុះ។

~ ចិត្តអំណត់ គឺការមិនឈប់ ក៏មិនប្រឹង នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

២២. ការបំរើម្តាយឪពុកដោយល្អ

~ ការបំរើឪពុកម្តាយដោយល្អ មាន

> ការសម្អាតកន្លែងដែលឪពុកម្តាយរស់នៅ ការសម្អាតសម្លៀកបំពាក់របស់គាត់ ការផ្តល់សម្លៀកបំពាក់ ការផ្តល់ទីជំរក ដែលសមរម្យ ការផ្តល់ថ្នាំព្យាបាលរោគ ការផ្តល់អាហារ ឬរបស់ណាដែលសមគួរ សមរម្យដល់គាត់ អាចហូបបាន ដើម្បីទ្រទ្រង់ជីវិត ដើម្បីឲ្យបាត់ឃ្លាន ដើម្បីកុំឲ្យឆ្អែតពេក ដើម្បីការតាំងនៅជាសុខ ដើម្បីសុខភាពល្អ ដើម្បីឲ្យគាត់មានអាយុវែង និងមានជំងឺតិច ដើម្បីអនុគ្រោះដល់ការធ្វើអំពើល្អផ្សេងៗរបស់គាត់

> ការជួយគាត់ដោយគំនិតល្អៗ ដើម្បីឲ្យគាត់មានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ រស់នៅជាសុខ រីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលមាន អ្វីដែលបាន រីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន មិន

លោភលន់ មិនគុំគួន ជាដើម។ បើមិនទាន់អាចជួយគាត់បាន យ៉ាងហោចណាស់ ក៏គួររក្សាចិត្តខ្លួនឯងឲ្យល្អ កុំលោភលន់ កុំគុំគួន ហើយរីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលមាន អ្វីដែលបាន និងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន ក៏ជាការល្អណាស់ទៅហើយ។ (បើមិនទាន់អាចកែការយល់ខុសរបស់ម្ដាយឪពុកអ្នកបានទេ គួរត្រឹមរក្សាចិត្តខ្លួនឯងឲ្យល្អ កុំយល់ខុសតាមគាត់ទៅបានហើយ ហើយបន្តព្យាយាមឲ្យអ្វីដែលល្អ ទទួលអ្វីដែលល្អ រួមគ្នាធ្វើអ្វីដែលល្អ កុំឲ្យអ្វីដែលមិនល្អ កុំទទួលអ្វីដែលមិនល្អ...)។

~ ការបំរើឪពុកម្ដាយដោយល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

២៣. ការសង្គ្រោះញាតិដោយល្អ

គឺ៖

> ការសង្គ្រោះដោយពាក្យអប់រំ ពាក្យទូន្មាន ឬគំនិត ណាដែលល្អ នាំឲ្យចិត្ត របស់ពួកគាត់ ស្ងប់រម្ងាប់ មិនលោភលន់ មិនគុំគួនគ្នា មានភាពកតញ្ញូ... និងរស់នៅប្រកបដោយ សេចក្ដីសុខ។

> និងការសង្គ្រោះដោយ អាហារ ថ្នាំព្យាបាលរោគ សម្លៀកបំពាក់ ឬទីជំរក ជាដើម។

~ ការសង្គ្រោះញាតិដោយល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

២៤. ការសង្គ្រោះភរិយា ឬស្វាមីនៃខ្លួន

គឺការសង្គ្រោះដោយ ការមិនផិតក្បត់ ដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលមិនប្រកបដោយ សេចក្ដីសោក (មេរៀនទី ៥) ជាដើម...

២៥. ការអប់រំទូន្មានកូនដោយល្អ

~ អ្នកបដិបត្តិយ៉ាងណា អ្នកទូន្មានគេយ៉ាងនោះ ឬអ្នកទូន្មានគេយ៉ាងណា អ្នកខ្លួនឯងគួរបដិបត្តិយ៉ាងនោះដែរ។

~ ចំណុចសំខាន់ ៣យ៉ាង ក្នុងការអប់រំទូន្មានកូនគឺ

> ភាពជាមនុស្សមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ (កុំធ្វើអាក្រក់)

> ភាពជាមនុស្សល្អ (ធ្វើល្អ)

> ភាពជាមនុស្សមានចិត្តមិនសៅហ្មង កតញ្ញូ មិនគុំគួន មិនលោភលន់ មិនមានសេចក្តីសោក មានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ មានចិត្តអំណត់ ជាដើម (សម្អាតចិត្ត)

~ ការអប់រំទូន្មានកូនដោយល្អ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

២៦. ចិត្តដែលមិនសៅហ្មង

~ ចិត្តក្លាយជា សៅហ្មងបានដោយ ការគិតមិនល្អ។ ការគិតមិនល្អទាំងនោះមានដូចជា

> ការមិនគោរព គឺការសម្លឹងទោសរបស់អ្នកដទៃជាប្រក្រតី។

> ការមិនរលឹកដល់អំពើល្អ ដែលអ្នកដទៃបានធ្វើហើយ ដល់ខ្លួន (ភាពរមិលគុណ)។

> ភាពលោភលន់ចង់បានអ្វីមួយ រហូតដល់បៀបបៀនអ្នកដទៃ ដោយកាយ ដោយវាចារក្តី ដើម្បីអ្វីដែលចង់បាននោះ។

> ការមិនត្រេកអរនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន នឹងអ្វីដែលខ្លួនបាន នឹងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន។

> សេចក្តីគុំគួន ការថ្នាំងថ្នាក់ សេចក្តីទោមនស្ស។

> សេចក្តីប្រកាន់ខ្លួន ថាប្រសើរជាងគេ ថាស្មើគេ ក៏មិនគោរពរាប់អានអ្នកដទៃ។

> សេចក្តីស្រវឹង នឹងភាពជាអ្នកមានយសច្រើន ភាពជាអ្នកឆ្លាតឆ្លៀស ភាពជាអ្នកចេះដឹងច្រើន ភាពជាអ្នកមានសីលបរិសុទ្ធ ភាពជាអ្នកមានចិត្តអំណត់ខ្ពស់ ភាពជាអ្នកមានទ្រព្យច្រើន ភាពជាអ្នកមានរូបស្អាត ភាពជាអ្នកមិនមានរោគ ជាដើម។ គំនិតមួយ កើតឡើងថា គេទាំងឡាយមិនបរិសុទ្ធ មិនប្រសើរ មិនល្អដូចខ្ញុំឡើយ ក៏មិនគោរពរាប់អានអ្នកដទៃ។

> សេចក្តីច្រណែន ការជាប់ជំពាក់នឹងយស នាំឲ្យមានការត្រេកអរនៅពេលដែលឃើញអ្នកដទៃធ្វើខុស ឬមិនត្រេកអរនៅពេល ឃើញអ្នកដទៃធ្វើល្អ។ ព្រោះតែការជាប់ជំពាក់នឹងភាពប្រសើរជាងគេ ភាពលេចធ្លោជាងគេ ក៏មិនចង់ឲ្យអ្នកដទៃល្អជាងខ្លួន បន្ទាប់មកក៏កើតចិត្ត គិតបៀតបៀនអ្នកដទៃ។

> សេចក្តីអួតអាង អំពីអ្វីដែលខ្លួនមាន អំពីអ្វីដែលខ្លួនចេះ ដោយប្រាថ្នាឲ្យអ្នកដទៃសរសើរ។ (ខុសពីការនិយាយពីសេចក្តីល្អដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ ក្នុងបំណងឲ្យអ្នកដទៃត្រេកអរតាម ឬចូលរួមធ្វើសេចក្តីល្អជាមួយគ្នា ដែលជាសេចក្តីល្អ គួរធ្វើ)

> មាយា គឺការលាក់នូវបំណង ការបិទបាំងទោសកំហុស (ឧទាហរណ៍ បុគ្គលម្នាក់ចង់សម្លាប់សត្វមួយដែលកំពុងវានៅលើដី តែគេធ្វើជាទៅយកអំបោសមកបោសដី តែក្នុងចិត្តប៉ងនឹងសម្លាប់សត្វនោះដោយញោច ឬសង្កត់សង្កិន ហើយលាក់នូវបំណងរបស់គេមិនឲ្យអ្នកដទៃដឹង)។

> ការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយក្នុងរឿងអតីតកាល (ខ្ញុំគួរតែបានធ្វើរឿងនេះ ខ្ញុំមិនគួរនឹងធ្វើរឿងនោះសោះ)។ (បុគ្គលដែលពីមុនប្រមាទ ឬធ្វើខុស ក្រោយមកមិនប្រមាទ ឬឈប់ធ្វើខុសវិញ គឺជារឿងល្អ និងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ)

> សេចក្តីប្រមាទ សេចក្តីធ្វេសប្រហែស សេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ជាដើម

~ ទង្វើ និងការនិយាយទាំងឡាយ កើតចេញមកពីចិត្ត។ បើបុគ្គលមានចិត្តមិនសៅហ្មង ហើយ ការនិយាយក្តី ធ្វើក្តី រមែងប្រកបដោយប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខ ដល់ខ្លួនគេផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។

~ ចិត្តដែលមិនសៅហ្មង នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ។

២៧. ការបានដឹងអំពីសេចក្តីទោមនស្សក្នុងជីវិត

~ សេចក្តីទោមនស្សទាំងឡាយកើតឡើងនៅពេល

> មិនបានជួបនឹងអ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់ បាត់បង់អ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់ មិនបានអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន

> ជួបនឹងអ្វីដែលខ្លួនស្អប់ បានអ្វីដែលខ្លួនមិនចង់បាន

~ មូលហេតុដែលនាំឲ្យកើតសេចក្តីទោមនស្សទាំងនោះគឺ ការប្រាថ្នាចង់បាន ឲ្យអ្វីៗទៅជាយ៉ាងនេះ ទៅជាយ៉ាងនោះ ការប្រាថ្នាចង់បាននេះ ចង់បាននោះ លើសពីអ្វីដែលខ្លួនមាន អ្វីដែលខ្លួនបាន និងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន។

~ ចំពោះបុគ្គលដែលមានចិត្តទោមនស្សជាប្រក្រតី ទោះឲ្យពិភពលោកទាំងមូលដល់គេ ក៏មិនអាចធ្វើឲ្យគេរីករាយបានដែរ ព្រោះចិត្តរបស់គេរមែងទោមនស្ស នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យទោមនស្សទាំងនោះ។ ការទោមនស្សនេះ ធ្វើឲ្យចិត្តរបស់បុគ្គលនោះសៅហ្មង។

~ បុគ្គល មិនគួរទោមនស្ស នឹងអ្វីដែលគួរឲ្យទោមនស្ស ទាំងនោះទេ។

២៨. ចិត្តស្ងប់ម្ងាប់

គឺចិត្តដែលរីករាយត្រេកអរនឹងអ្វីដែលមាន នឹងអ្វីដែលបាន នឹងអ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន។

~ ចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ នឹងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។

<u>រឿងព្រះបាទអជាតសត្តុដឹងកំហុស</u>

... កាលដែលព្រះភគវា ទ្រង់ត្រាស់ព្រះធម៌ទេសនា...ចប់ហើយ ព្រះបាទអជាតសត្តុវេទេហីបុត្ត ជាធំក្នុងដែនមគធៈ ក៏ក្រាបបង្គំទូលចំពោះព្រះភគវាដូច្នេះថា បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ពិរោះពេកណាស់ ...បៀបដូចជាបុគ្គល ផ្ងារឡើងនូវវត្ថុដែលផ្កាប់ ឬប្រាប់ផ្លូវដល់មនុស្សដែលវង្វេងផ្លូវ ...(ឬ)ដូចគេទ្រោលបំភ្លឺប្រទីប ដោយគិតថា អ្នកដែលមានភ្នែកភ្លឺ អាចឃើញរូបទាំងឡាយបាន យ៉ាងណាមិញ ធម៌ដែលព្រះភគវា ទ្រង់សម្ដែងហើយ ដោយបរិយាយជាច្រើន ក៏យ៉ាងនោះដែរ បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ខ្ញុំព្រះអង្គនេះសូមដល់នូវ ព្រះភគវា ព្រមទាំងព្រះធម៌ ទាំងព្រះសង្ឃ ជាសរណៈ (គឺជាទីពឹង <u>ទីរលឹក</u> ឬជាគ្រឿងការពារ) សូមព្រះភគវា ចាំទុកនូវខ្ញុំព្រះអង្គថា ជាឧបាសកអ្នកដល់នូវសរណគម៍ ស្មើដោយជីវិត (ចាប់ពីពេលនេះតទៅ)...

បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ទោសកំហុស... ដែលខ្ញុំព្រះអង្គ (បានប្រព្រឹត្តកន្លង) ដែលជាមនុស្សល្ងង់ មនុស្សវង្វេង មនុស្សមិនឈ្លាសវៃយ៉ាងណា ...(គឺ)ខ្ញុំព្រះអង្គ បានផ្ដាច់បង់នូវជន្មាយុ នៃព្រះបិតា ដែលជាព្រះធម្មរាជ ប្រកបដោយធម៌ ព្រោះហេតុតែឥស្សរិយយស... សូមព្រះភគវា អត់នូវទោសកំហុស តាមទោសកំហុសរបស់ខ្ញុំព្រះអង្គនោះ ដើម្បីនឹងសង្រួមតទៅ។

ព្រះភគវាត្រាស់ថា បពិត្រមហារាជ ...ទោសកំហុស(ដែលមហារាជបានប្រព្រឹត្តកន្លងហើយ)... ដែលជាមនុស្សល្ងង់... មនុស្សវង្វេង... មនុស្សមិនឈ្លាស,,, បានផ្ដាច់បង់(ជីវិត)... ព្រះបិតា...ព្រោះហេតុតែឥស្សរិយយស... (ពេលនេះ) មហារាជ

បានឃើញនូវទោសកំហុស តាមទោសកំហុសពិត ហើយសម្តែងទោស... តថាគតអត់នូវទោសកំហុសនោះ ចំពោះមហារាជ។

បពិត្រមហារាជ បុគ្គលណាឃើញទោសកំហុស តាមទោសកំហុសពិត ហើយសម្តែងទោស... ដល់នូវសេចក្តីសង្រួមតទៅ នេះជាសេចក្តីចម្រើន របស់បុគ្គលនោះ...។

(អត្ថបទខាងលើនេះកើតឡើងពី អត្ថបទក្នុង សុត្តន្តបិដក ភាគ១៤ ទំព័រ ២១១-២១៣)

<u>អំពើអាក្រក់របស់ព្រះអានន្ទ?</u>

លំដាប់នោះឯង ភិក្ខុជាថេរៈទាំងឡាយ ពោលដូច្នេះនឹងព្រះអានន្ទមានអាយុថា នែអាវុសោ អានន្ទ នេះជាអំពើអាក្រក់របស់លោក ព្រោះលោកមិនបានទូលសួរព្រះមានព្រះភាគ (ព្រះពុទ្ធ) ថា “បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ឯសិក្ខាបទទាំងឡាយដែលតូចៗដោយលំដាប់ គឺសិក្ខាបទណាខ្លះ” ចូរលោកសម្តែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ។ ព្រះអានន្ទឆ្លើយថា បពិត្រលោកដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះករុណាភ្លេច បានជាមិនបានទូលសួរ ព្រះមានព្រះភាគ... ខ្ញុំព្រះករុណាមិនឃើញនូវអំពើអាក្រក់នោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណា សំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ ដោយសេចក្តីជឿលោកមានអាយុទាំងឡាយ។

នែអាវុសោ អានន្ទនេះជាអំពើអាក្រក់របស់លោកដែរ ព្រោះលោកជាន់ដេរសំពត់វស្សិកសាដក របស់ព្រះមានព្រះភាគ ចូរលោកសម្តែងអំពើអាក្រក់នោះចេញ។ បពិត្រលោកដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះករុណា...មិនមែនធ្វើដោយសេចក្តីមិនគោរពទេ ខ្ញុំព្រះករុណាមិនឃើញនូវអំពើអាក្រក់នោះឡើយ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណាសំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ ដោយសេចក្តីជឿលោកមានអាយុទាំងឡាយ។

ម្នាលអានន្ទ... នេះជាអំពើអាក្រក់របស់លោកដែរ ព្រោះលោកឲ្យ...(មនុស្សស្រី) ថ្វាយបង្គំសរីរព្រះមានព្រះភាគមុនគេ កាលដែល...(មនុស្សស្រី)ទាំងនោះ យំទួញសោកធ្វើសរីរៈនៃព្រះមានព្រះភាគ ឲ្យប្រឡាក់ដោយទឹកភ្នែក ចូរលោកសំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ។ បពិត្រលោកដ៏ចំរើន ខ្ញុំ...គិតថា កុំឲ្យ...(មនុស្សស្រី)...នៅក្នុងវេលាវិកាល (កាលដែលគិតចាប់ពីព្រះអាទិត្យជ្រេ ពីថ្ងៃត្រង់ ទៅ រហូតដល់អរុណរះ) បានជាខ្ញុំព្រះករុណាឲ្យ...(មនុស្សស្រី)ថ្វាយបង្គំ...មុនគេ ខ្ញុំព្រះករុណាមិនឃើញនូវអំពើអាក្រក់នោះឡើយ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណាសំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ ដោយសេចក្តីជឿលោកមានអាយុទាំងឡាយ។

ម្នាលអានន្ទ នេះជាអំពើអាក្រក់របស់លោកដែរ ព្រោះព្រះមានព្រះភាគកំពុងធ្វើនិមិត្តជាឱឡារិក (ធ្វើអការៈបញ្ឆិតបញ្ឆៀង) ធ្វើនូវឱភាសជាឱឡារិក លោកមិនបានអារាធនាព្រះភគវា (ព្រះពុទ្ធ) ថា "សូមព្រះភគវាគង់នៅអស់មួយកប្បទៅ (សូមព្រះអង្គគង់នៅអស់អាយុមួយកប្ប) សូមព្រះសុគតគង់នៅអស់មួយកប្បទៅ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្តីសុខដល់ជនច្រើន ដើម្បីអនុគ្រោះដល់សត្វលោក ដើម្បីសេចក្តីចម្រើន ដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្តីសុខ (ដល់មនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយ)..." ចូរលោកសម្តែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ។ បពិត្រលោកដ៏ចំរើន ខ្ញុំព្រះករុណាមានមារគ្របដណ្តប់ (មារធ្វើឲ្យព្រះអានន្ទភ្លឹកភ្លេចគិតពីការអារាធនា?) បានជាមិនអារាធនានិមន្តព្រះភគវាថា សូមព្រះសុគតគង់នៅអស់មួយអាយុកប្ប... ខ្ញុំព្រះករុណាមិនឃើញនូវអំពើអាក្រក់នោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណាសំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ ដោយសេចក្តីជឿលោកមានអាយុទាំងឡាយ។

ម្នាលអានន្ទ... លោកធ្វើសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយឲ្យ...(មនុស្សស្រី)បានបព្វជ្ជាក្នុងធម្មវិន័យ ដែលព្រះតថាគត (ព្រះពុទ្ធ) ទ្រង់ប្រកាសហើយ ចូរលោកសម្តែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ។ បពិត្រលោកដ៏ចំរើនខ្ញុំព្រះករុណាគិតថា ព្រះនាងមហាបជាបតិគោតមីនេះ ជាព្រះមាតុច្ឆា(ម្តាយមីង) នៃព្រះភគវា បានបីបាច់រក្សាចិញ្ចឹមថ្វាយទឹកខ្សីរ (ទឹកដោះស្រស់?) កាលដែល (ព្រះនាងមាយាទេវី) ជាព្រះមាតាបង្កើត របស់ព្រះភគវា ធ្វើមរណកាលទៅ

បានបំពៅព្រះភគវាផង បានជាខ្ញុំធ្វើនូវសេចក្ដីខ្វល់ខ្វាយឲ្យ...(មនុស្សស្រី)បានបព្វជ្ជាក្នុងធម្មវិន័យដែលព្រះតថាគត ទ្រង់ប្រកាសហើយ ខ្ញុំព្រះករុណាមិនឃើញនូវអំពើអាក្រក់នោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះករុណា សំដែងនូវអំពើអាក្រក់នោះចេញ ដោយសេចក្ដីជឿលោកមានអាយុទាំងឡាយ។

(ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទបានអានអត្ថបទមួយនៅក្នុងព្រះត្រៃបិដក វិន័យបិដក ភាគ១១ ទំព័រ៣៦៩)

<u>សូមឲ្យមានចំណុចល្អទាំង ៤ យ៉ាងនេះគ្រប់ៗគ្នា</u>

ទី ១ សេចក្ដីប្រាថ្នាឲ្យអ្នក គ្រួសារអ្នក សង្គមដែលអ្នករស់នៅ និងពិភពលោកបានសុខ។

ទី ២ សេចក្ដីប្រាថ្នាឲ្យអ្នក គ្រួសារអ្នក សង្គម និងពិភពលោក រួចចាកទុក្ខ រួចចាកសេចក្ដីល្ងង់ សេចក្ដីសោក និងសេចក្ដីភ័យ ព្រមទាំងរួចចាកការឈ្លោះប្រកែកគ្នា ការគុំគួនគ្នា ជាដើម។

ទី ៣ សេចក្ដីត្រេកអរនៅពេលអ្នក គ្រួសារអ្នក សង្គម និងពិភពលោកបានសេចក្ដីសុខក្សេមក្សាន្ត។ សេចក្ដីត្រេកអរតាមនៅពេលនរណាម្នាក់សម្រេចអំពើល្អណាមួយ ឬនៅជាសុខ។

ទី ៤ ការតម្កល់ចិត្ត ជាកណ្ដាល គឺការយល់ដល់សេចក្ដីពិតថា សត្វទាំងឡាយ រួមទាំងខ្លួនអ្នកផង សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ឬទង្វើដែលខ្លួនធ្លាប់សន្សំមកហើយពីកាលមុន។ បុគ្គលបានធ្វើនូវអំពើណា រមែងទទួលផលសមគួរទៅតាមអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើនោះ។ អំពើល្អរមែងឲ្យផលជាសុខ។ សេចក្ដីប្រមាទ សេចក្ដីខ្ជិលច្រអូស ការបៀតបៀនអ្នកដទៃជាដើម រមែងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។

~ ការនៅរួមដែលល្អ ការសេពគប់ដែលល្អគឺ ការឲ្យអ្វីដែលល្អ ការទទួលអ្វីដែលល្អ និងរួមគ្នាធ្វើអ្វីដែលល្អ គឺអ្វីដែលជាប្រយោជន៍ និងផ្តល់សេចក្តីសុខដល់ខ្លួនផង គ្រួសារផង សង្គមផង និងពិភពលោកផង។ និងការមិនឲ្យអ្វីដែលមិនល្អ មិនទទួលអ្វីដែលមិនល្អ និងមិនរួមគ្នាធ្វើអ្វីដែលមិនល្អ។

មង្គលសូត្រ

មង្គល គឺជាសេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន សិរីសួស្តី ដែលបានមកពីការប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិរបស់បុគ្គលដែលត្រូវការសេចក្តីសុខចម្រើន។ មង្គលមិនមែនបានមកដោយការអុជធូបបួងសួងបន់ស្រន់សុំពីទេវតា អ្នកតា អាទិទេព ឬព្រះពុទ្ធឡើយ គឺបានមកពីអំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់សំដែងអំពីមង្គលទាំងនោះ ដូចមានសេចក្តីខាងក្រោមនេះ៖

(សូត្រនេះឈ្មោះមង្គលសូត្រ) គឺខ្ញុំឈ្មោះអានន្ទ បានស្តាប់មកហើយយ៉ាងនេះថា៖ សម័យមួយព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់គង់នៅក្នុងវត្តជេតពន ជាអារាមរបស់អនាថបិណ្ឌិកសេដ្ឋី ទៀបក្រុងសាវត្ថី។ លំដាប់នោះឯង ទេវតាអង្គ១ កាលដែលវេលារាត្រីបឋមយាមកន្លងហើយ មានរស្មីដ៏ល្អ ញ៉ាំងវត្តជេតពនជុំវិញទាំងអស់ឲ្យភ្លឺស្វាងហើយ ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់គង់ក្នុងទីណា ក៏ចូលទៅក្នុងទីនោះ លុះចូលទៅដល់ហើយ ទើបថ្វាយបង្គំចំពោះអង្គព្រះដ៏មានព្រះភាគហើយ ឈរនៅក្នុងទីដ៏សមគួរ។ កាលទេវតានោះឈរក្នុងទីដ៏សមគួរហើយ ទើបក្រាបទូល ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ដោយពាក្យជាគាថា (យ៉ាងនេះ) ថា ទេវតា និងមនុស្សទាំងឡាយជាច្រើន ប្រាថ្នានូវសេចក្តីសួស្តី បានគិតរកនូវមង្គលទាំងឡាយ សូមព្រះអង្គទ្រង់ព្រះមេត្តាសម្តែងប្រាប់ នូវមង្គលដ៏ឧត្តម។
(ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែងតបពាក្យទេវតានោះ ដោយពុទ្ធភាសិតជាគាថាយ៉ាងនេះថា)

កិរិយាមិនសេពគប់នូវបុគ្គលពាលទាំងឡាយ ១ កិរិយាសេពគប់នូវបុគ្គលជាបណ្ឌិតទាំងឡាយ ១ កិរិយាបូជាដល់បុគ្គលដែលគួរបូជាទាំងឡាយ ១ ទាំង៣នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

កិរិយានៅក្នុងប្រទេសដ៏សមគួរ ១ ភាវៈនៃបុគ្គលបានធ្វើបុណ្យទុកហើយក្នុងកាលមុន ១ កិរិយាតម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ ១ ទាំង៣នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

ភាវៈនៃបុគ្គលបានស្តាប់បានរៀនហើយដោយច្រើន ១ សេចក្តីឆ្លៀវឆ្លាសក្នុងហត្ថកម្មរបស់អ្នកបួស និងគ្រហស្ថ ១ វិន័យដែលបុគ្គលសិក្សាដោយប្រពៃ ១ វាចាដែលបុគ្គលពោលត្រឹមត្រូវ ១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

កិរិយាបម្រើនូវមាតា ១ កិរិយាបម្រើនូវបិតា ១ សេចក្តីសង្គ្រោះដល់បុត្រ និងភរិយា ១ ការងារទាំងឡាយដែលមិនច្របូលច្របល់ ១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

កិរិយាបរិច្ចាគទាន ១ កិរិយាប្រព្រឹត្តនូវធម៌ ១ សេចក្តីសង្គ្រោះដល់ញាតិទាំងឡាយ ១ ការងារទាំងឡាយដែលមិនមានទោស ១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

កិរិយាមិនត្រេកអរក្នុងបាប និងកិរិយាវៀរចាកបាប ១ សេចក្តីសង្រួមចាកកិរិយាផឹកនូវទឹកស្រវឹង ១ សេចក្តីមិនប្រមាទក្នុងធម៌ទាំងឡាយ ១ ទាំង៣នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

សេចក្តីគោរពចំពោះបុគ្គលដែលគួរគោរព ១ កិរិយាប្រព្រឹត្តបន្ទាបនូវខ្លួន ១ សេចក្តីត្រេកអរចំពោះរបស់ដែលមាន ១ ភាវៈនៃបុគ្គលអ្នកដឹងនូវឧបការៈដែលអ្នកដទៃធ្វើហើយដល់ខ្លួន ១ កិរិយាស្តាប់នូវធម៌តាមកាល ១ ទាំង៥នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

សេចក្តីអត់ធន់ ១ ភាវៈនៃបុគ្គលដែលគេប្រដៅបានដោយងាយ ១ កិរិយាបានឃើញបានជួបនូវសមណៈទាំងឡាយ ១ ធម្មសាកច្ឆា គឺកិរិយាសន្ទនាទៅវិញទៅមក នូវធម៌តាមកាល ១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

សេចក្តីព្យាយាមដុតនូវបាបធម៌ ១ កិរិយាប្រព្រឹត្តនូវធម៌ដ៏ប្រសើរ ១ កិរិយាឃើញនូវអរិយសច្ចទាំងឡាយ ១ កិរិយាធ្វើឲ្យជាក់ច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន ១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

ចិត្តនៃបុគ្គលឯណា ដែលលោកធម៌ទាំងឡាយពាល់ត្រូវហើយ មិនរំភើបញាប់ញ័រ ១ មិនមានសេចក្តីសោក ១ មិនសៅហ្មង ១ ជាចិត្តក្សេមក្សាន្ត១ ទាំង៤នេះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម។

ទេវតា និងមនុស្សទាំងឡាយ ធ្វើនូវមង្គលទាំងឡាយប្រាកដដូច្នេះហើយ ជាអ្នកមិនចាលចាញ់ក្នុងទីទាំងពួង តែងដល់នូវ សិរីសួស្តីក្នុងទីទាំងពួង (ម្នាលទេវតាអ្នកចូរប្រកាន់ជឿថា) មង្គលទាំង៣៨ប្រការ មានកិរិយាមិនសេពគប់នូវបុគ្គលពាលជាដើមនោះ របស់ទេវតានិងមនុស្សទាំងអម្បាលនោះ ជាមង្គលដ៏ឧត្តម៕

សៀវភៅអានបន្ត

សៀវភៅមង្គលជីវិត រៀបរៀងដោយ លោកម្ចាស់គ្រូ គូ សុភាព គង់នៅវត្តគល់ទទឹង

http://5000-years.org/kh/play/45247/86

ធម្មទេសនា អំពីមង្គលសូត្រ ដោយលោកម្ចាស់គ្រូ ជួន កក្កដា

http://5000-years.org/kh/play/19981/0

……………………………………………………………………………………