ជំនួយសតិ

ភាគទី ២៧

សិក្សាព្រះសូត្រ ភាគទី ២៧

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

វិន័យសតិភាគទី ២៧

សិក្សាព្រះសូត្រ ភាគទី ២៧

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

សម្រាប់ធម្មទាន

មាតិកា

ជំនួយសតិភាគទី ២៧ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៧

ខ្លឹមសារនៅក្នុងបិដក		ទំព័រ
១- ខ្លឹមសារក្នុងមហាបដ្ឋាន		២
២- ខ្លឹមសារក្នុងបទនៃព្រះនិព្វាន		២៤
៣- និទានុទ្ទេសវិភង្គ	៦/៣៤១	៥៧
៤- កន្ទរកសូត្រ	២៣/៧-៩	៥៨
៥- សុភាសិតសូត្រ ទី ៥	៣០/១៥៩	៦០
៦- អាហារវគ្គ	៣១/៥៥	៦៥
៧- កឡារខត្តិយវគ្គ	៣១/១០៣	៦៦
៨- អាសីវិសវគ្គ ទី ៤	៣៥/៤៣៩-៤៤០	៦៦
៩- នាឡន្ទវគ្គ	៣៨/៧៣	៧០
១០- មហាវគ្គ	៤១/១៧៩	៧១
១១- តតិយអនាគតសូត្រ	៤៤/២២៤	៧៤
១២- ថេរគាថា	៥៧/៧៤	៧៥

១.ខ្លឹមសារនៅក្នុងមហាបដ្ឋាន

៙.វិប្បយុត្តប្បច្ច័យ ជាគូផ្ទុយគ្នាអំពីសម្បយុត្តប្បច្ច័យ ។

សម្បយុត្តប្បច្ច័យ គឺ ចិត្ត ចេតសិក កើតជាមួយគ្នា រលត់ជាមួយគ្នា មានអារម្មណ៍ជាមួយគ្នា បើក្នុងបញ្ចវោការភព គឺអាស្រ័យវត្ថុរូបជាមួយគ្នាទៀត ។

រីឯវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ គឺចំពោះតែរូប និងនាមជាបច្ច័យដល់គ្នា មាន ៣ បច្ច័យ គឺ សហជាតវិប្បយុត្ត ១ បុរេជាតវិប្បយុត្ត (វត្ថុបុរេ-ជាត + វត្ថារម្មណបុរេជាត) ១ និងបច្ឆាជាតវិប្បយុត្ត ១ ។

៙.ពាក្យថាវិប្បយុត្តនេះ មាន ២ យ៉ាង ៖

១- អភាវវិប្បយុត្ត គឺវិប្បយុត្តដោយការមិនមាន មិនប្រកបបានដល់លោភមូលចិត្ត ទិដ្ឋិវិប្បយុត្ត ៤ ដួង និងញាណវិប្បយុត្តកាមាវចរសោភណចិត្ត ១២ ដួង ។

២- វិសំសដ្ឋវិប្បយុត្ត គឺវិប្បយុត្តដោយការមិនច្របូកច្របល់បានដល់ វិប្បយុត្តប្បច្ច័យទាំងអស់ហ្នឹងឯង ។

៙.នាមរូប ជាបច្ច័យដល់គ្នាកើតឡើង មិនមានអត្តា តួខ្លួនឡើយ ៕ល៚

៙.បច្ច័យអតីតកាល មាន ៧ ៖ ១.អនន្តរ. ២.សមនន្តរ. ៣.អនន្តរូប. ៤.អាសេវន. ៥.នានក្ខណិកកម្ម. ៦.នត្ថិ. ៧.វិគត. ។ សុទ្ធតែនាមធម៌ ជាបច្ច័យទើបមានវដ្តសង្សារ ។

៙.បច្ច័យបានគ្រប់កាលទាំង ៣ និងផុតចាកកាល (ព្រះនិព្វាន + បញ្ញត្តិ) មាន ៤ បច្ច័យ ៖ ១.អារម្មណ.(មានព្រះនិព្វាន + បញ្ញត្តិផង) ២.អារម្មណាធិបតិ. (មានព្រះនិព្វានផង) ៣.អារម្មណូប. (ដូចអារម្មណាធិបតិ.) ៤.បកតូប. (មានបញ្ញត្តិផង) ។

- ព្រះនិព្វាន មាន ៣ បច្ច័យ សុទ្ធតែនៅក្នុងអារម្មណជាតិ ។

- បញ្ញត្តិ មានតែ ២ បច្ច័យប៉ុណ្ណោះ គឺ អារម្មណប្បច្ច័យ និងបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ ។

៙.នៅសល់បច្ច័យដទៃទៀត មានហេតុប្បច្ច័យជាដើម គឺជាបច្ច័យបច្ចុប្បន្នកាលតែម្យ៉ាង ។

៙.បរិញ្ញា ដឹងនាមរូបព្រមដោយបច្ច័យ បាននូវអសម្មោហ-សម្បជញ្ញៈ មិនវង្វេងប្រកាន់អត្តា ជាក់ច្បាស់ថាសង្ខារទាំងឡាយមិនទៀង ជារបស់នៃសេចក្តីវិនាសទាំងអស់ ព្រះនិព្វានជាបរមសុខ ជាសម្បត្តិនៃអ្នកមានបរិញ្ញា ៣ (១.ញាតបរិញ្ញា ដឹងនាមរូបព្រមដោយបច្ច័យ ២.តីរណបរិញ្ញា ដឹងត្រៃលក្ខណ៍ធម៌ ៣.បហានបរិញ្ញា ចាប់ពីភង្គញ្ញាណ ទៅដល់មគ្គញ្ញាណ) ។៚

๏.បច្ច័យក្នុងមហាបដ្ឋាន មាន ៩ ជាតិ ៖ ១.សហជាតជាតិ ២.អារម្មណជាតិ ៣.អនន្តរជាតិ ៤.វត្ថុបុរេជាតជាតិ ៥.បច្ឆាជាតជាតិ ៦.អាហារជាតិ ៧.រូបជីវិតិន្ទ្រិយជាតិ ៨.បកតូបនិស្សយជាតិ និង ៩.នានក្ខណិកកម្មជាតិ ។

⁜.បច្ច័យ ដែលជាសហជាតជាតិ បានសេចក្តីថា បច្ច័យ និងផលនៃបច្ច័យនោះឯង គឺកើតព្រមគ្នាមាន ១៥ បច្ច័យ ៖ ១.ហេតុ. ២.សហជាតាធិបតិ. ៣.សហជាត. ៤.អញ្ញមញ្ញ. ៥.សហជាតនិស្សយ. ៦.សហជាតកម្ម. ៧.វិបាក. ៨.នាមអាហារ. ៩.សហជាតិន្ទ្រិយ. ១០.ឈាន. ១១.មគ្គ. ១២.សម្បយុត្ត. ១៣.សហជាតវិប្បយុត្ត. ១៤.សហជាតត្ថិ. ១៥.សហជាតអវិគត. ។៚

๏.បច្ច័យដែលជាអារម្មណជាតិ មាន ៨ បច្ច័យ ៖

១.អារម្មណប្បច្ច័យ (ចិត្ត ចេតសិក កើតឡើងជាផល)

២.អារម្មណាធិបតិប្បច្ច័យ (អធិបតិប្បច្ច័យ)

៣.វត្ថារម្មណបុរេជាតនិស្សយប្បច្ច័យ (និស្សយប្បច្ច័យ)

៤.អារម្មណូបនិស្សយប្បច្ច័យ (ឧបនិស្សយប្បច្ច័យ)

៥.អារម្មណបុរេជាតប្បច្ច័យ (បុរេជាតប្បច្ច័យ)

៦.វត្ថារម្មណបុរេជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ (វិប្បយុត្តប្បច្ច័យ)

៧.អារម្មណបុរេជាតត្ថិប្បច្ច័យ (អត្ថិប្បច្ច័យ)

៨.អារម្មណបុរេជាតអវិគតប្បច្ច័យ (អវិគតប្បច្ច័យ) ។

⊚.បច្ច័យដែលជាអនន្តរជាតិ មាន ៧ បច្ច័យ ៖

១.អនន្តរប្បច្ច័យ ២.សមនន្តរប្បច្ច័យ ៣.អនន្តរូបនិស្សយប្បច្ច័យ ៤.អាសេវនប្បច្ច័យ ៥.អនន្តរកម្មប្បច្ច័យ ៦.នត្ថិប្បច្ច័យ ៧.វិគតប្បច្ច័យ ។

ខណៈចិត្តមួយមុនរលត់ទៅ បានជាបច្ច័យឱ្យខណៈចិត្តក្រោយកើតបន្ត សន្សំសន្តានដោយជវនចិត្ត មានការសេពរឿយៗ ដ៏មានកម្លាំង លោកុត្តរមគ្គចេតនា ជាបច្ច័យក្នុងមគ្គវិថីមានន័យដូចគ្នា ជាបច្ច័យអតីតធម៌ ព្រោះប្រាសទៅហើយ = នត្ថិប្បច្ច័យ ។

ចិត្តនិយាម ទំនៀមនៃចិត្ត សន្សំទាំងល្អ ទាំងមិនល្អ ជាកិច្ចរបស់ចិត្តសុទ្ធៗ មានបដិសន្ធិកិច្ចជាដើម មិនមែនអត្តា ៕✍

⊚.បច្ច័យដែលជាវត្ថុបុរេជាតជាតិ មាន ៦ បច្ច័យ ៖

១.វត្ថុបុរេជាតនិស្សយប្បច្ច័យ (និស្សយប្បច្ច័យ)

២.វត្ថុបុរេជាតប្បច្ច័យ (បុរេជាតប្បច្ច័យ)

៣.វត្ថុបុរេជាតិន្ទ្រិយប្បច្ច័យ (ឥន្ទ្រិយប្បច្ច័យ)

៤.វត្ថុបុរេជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ (វិប្បយុត្តប្បច្ច័យ)

៥.វត្ថុបុរេជាតត្ថិប្បច្ច័យ (អត្ថិប្បច្ច័យ)

៦.វត្ថុបុរេជាតអវិគតប្បច្ច័យ (អវិគតប្បច្ច័យ)

⁂.វត្ថុរូបដែលកើតមុន មានចក្ខុវត្ថុជាដើម មិនទាន់រលត់ គឺនៅក្នុងឋិតិខណៈជាបច្ច័យនៃចក្ខុវិញ្ញាណជាដើម ។ អ្វីដែលដឹងអារម្មណ៍ គឺវិញ្ញាណ... ៕៚

⑩.បច្ច័យដែលជាបច្ឆាជាតជាតិ មាន ៤ បច្ច័យ ៖

១.បច្ឆាជាតប្បច្ច័យ

២.បច្ឆាជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ

៣.បច្ឆាជាតត្ថិប្បច្ច័យ

៤.បច្ឆាជាតអវិគតប្បច្ច័យ ។

⁂.នាមធម៌ ដែលកើតក្រោយរូប តែឧបត្ថម្ភដល់រូបទាំង ៤ សមុដ្ឋាន ដែល រូប កើតមុនមិនទាន់រលត់ ។

នាមធម៌កើតឡើងដឹងអារម្មណ៍ ដោយមិនបានដឹងថា ត្រូវ

ឧបត្ថម្ភដល់រូបអ្វីនោះឡើយ តែនេះជាធម្មជាតិក្នុងភពដែលមានខន្ធ ៥ បានដល់ចិត្ត ៨៥ ដួង (វៀរអរូបវិបាក ៤ និងបដិសន្ធិចិត្តទាំងអស់) ចេតសិក ៥២ ឧបត្ថម្ភក្នុងឧប្បាទ និងឋិតិខណៈរបស់ចិត្ត មិនឧបត្ថម្ភក្នុងភង្គខណៈឡើយ ។ ចំណែករូបដែលទទួលការឧបត្ថម្ភនោះ គឺតាំងនៅក្នុងឋិតិខណៈនៃរូបប៉ុណ្ណោះឯង ។៚

៙.បច្ច័យដែលជាអាហារជាតិ មាន ៣ បច្ច័យ ៖

១.រូបអាហារប្បច្ច័យ អាហារដែលលេបចូលទៅ ជាបច្ច័យដល់អាហារជរូប និងឧបត្ថម្ភដល់រូបដទៃផ្សេងទៀត មានជីវិតកម្មជរូបជាដើម ។ ឱជា នៃចតុសមុដ្ឋានិករូប ក្នុងកាយ ក៏ជាអាហារប្បច្ច័យដល់រូបក្នុងកលាបៈ និងឧបត្ថម្ភដល់រូបក្នុងកលាបៈដទៃទៀតដែរ ។ ឱជា ដែលជាអាហារខាងក្រៅ មានតែនៅក្នុងកាមភូមិ ១០ (វៀរនរក) ។ ភូមិ ២០ ទៀត អាស្រ័យអាហារ ដែលជានាមធម៌ឯករោការភូមិ តាំងនៅ ៥០០ មហាកប្ប អាស្រ័យបញ្ចមជ្ឈានចេតនាក្នុងអតីតភព ជាកម្មប្បច្ច័យ ។ សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។ សត្វលោកតាំងនៅបានដោយសារអាហារ ។ ធម៌ទាំងឡាយ កើតឡើងអាស្រ័យបច្ច័យ បញ្ញត្តថាសត្វលោក ព្រោះមានជីវិតិន្ទ្រិយដែល

ជាកម្មជរូប ។

ក្នុងភូមិ ៣១ ជាន់ មានតែសង្ខារធម៌សុទ្ធ សូន្យចាកសត្វ ។

២.អាហារត្ថិប្បច្ច័យ ៣.អាហារអវិគតប្បច្ច័យ ។៚

៙.បច្ច័យដែលជារូបជីវិតិន្ទ្រិយជាតិ មាន ៣ បច្ច័យ ៖

១.រូបជីវិតិន្ទ្រិយប្បច្ច័យ គឺ គ្រប់កម្មជកលាបរូបទាំងអស់ ទាំងក្នុងបដិសន្ធិកាល ទាំងក្នុងបវត្តិកាល សុទ្ធតែមានជីវិតិន្ទ្រិយរូប ជាបច្ច័យដោយការអនុបាលរក្សា ។ ពិតមែនតែ ជាសហជាតកម្មជរូប ប៉ុន្តែ មិនមែនជាសហជាតិន្ទ្រិយប្បច្ច័យ ព្រោះក្នុងឧប្បាទខណៈសហជាតិនោះ មិនអាចជាបច្ច័យដូចជីវិតិន្ទ្រិយចេតសិក និងចិត្តចេតសិកដទៃទៀតបានទេ ដោយសារកម្លាំងខ្សោយ ។ ដល់មកឋិតិ-ខណៈ ទើបជីវិតិន្ទ្រិយរូប បានជាបច្ច័យដោយការថែរក្សា មិនមែនជាបច្ច័យឱ្យកើតឡើយ ហើយដល់ភង្គខណៈ ក៏រលត់ទាំងអស់គ្នា មិនបានជាបច្ច័យអ្វីទៀតទេ ។ នេះគឺធម្មជាតិនៃជីវិត ដែលកើតអំពីកម្មជាបច្ច័យ ។ ជីវិត ជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ដោយបរមត្ថ មិនមែនសត្វ មិនមែនអត្តានោះឡើយ ។

២.រូបជីវិតិន្ទ្រិយត្ថិប្បច្ច័យ

៣.រូបជីវិតិន្ទ្រិយអវិគតប្បច្ច័យ ។ល។

១.បច្ច័យ បកតូបនិស្សយជាតិ មាន ១ បច្ច័យ ចែកជា ២ ៖

១.សុទ្ធបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ គឺ ចិត្ត ចេតសិក រូប ដែលកើតមុនៗ មានកម្លាំងឱ្យចិត្ត ចេតសិកកើតឡើងតាមក្រោយបាន ។ និងអត្ថប្បញ្ញត្តិ ពួកខ្លះមាន ឧតុ ភោជន បុគ្គល សេនាសនៈជាដើម (រៀបញ្ញត្តិកម្មដ្ឋាន)និងសទ្ទប្បញ្ញត្តិ ពួកខ្លះមានភាសាបាលី ជាដើម មានកម្លាំងជាបច្ច័យនៃចិត្ត ចេតសិក ។ សុទ្ធបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យនេះ ម្យ៉ាងជា ឧប្បាទិតហេតុ ជាការសន្សំសន្តានល្អ មិនល្អរបស់ខ្លួនឯងមកជាបច្ច័យ ។ ម្យ៉ាងទៀត ឧបសេវិតហេតុ គឺអាស្រ័យសេពនូវអ្វីៗ អំពីខាងក្រៅមក គឺបរមត្ថក្នុងអ្នកដទៃក្តី ក្នុងធម្មជាតិក្តី និងបញ្ញត្តិក្តី ជាបច្ច័យនាំឱ្យចិត្ត ចេតសិកខ្លួនឯងកើតឡើង ជាមួយនឹងការសន្សំសន្តានរបស់ខ្លួនឯងផង ។

២.មិស្សកបកតូបនិស្សយនានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យ ចេតនាកម្មជាបច្ច័យនៃវិបាកនាមក្ខន្ធ ដោយបច្ច័យទាំងពីរ គឺ បកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ និងនានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យផង លាយចូលគ្នា ។ល។

១.នានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យ គឺ អកុសលចេតនា ១២ មហា-កុសលចេតនា ៨ រូបាវចរកុសលចេតនា ៥ ជាបច្ច័យនៃវិបាក និងកម្មជរូប ។

- អរូបាវចរកុសលចេតនា ៤ ជាបច្ច័យនៃវិបាក ។

- លោកុត្តរមគ្គចេតនា ៤ ជាបច្ច័យនៃលោកុត្តរវិបាក (វៀរអនន្តរកម្មប្បច្ច័យ) ។

២.អនន្តរកម្មប្បច្ច័យ គឺលោកុត្តរមគ្គចេតនា ជាបច្ច័យនៃលោកុត្តរវិបាកក្នុងមគ្គវិថី ចំពោះតែវិបាក ១ ខណៈបន្ទាប់អំពីមគ្គប៉ុណ្ណោះ ។

- ពាក្យថា នានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យ គឺកម្ម និងផល មានខណៈផ្សេងអំពីគ្នា មិនមែនសហជាតកម្មប្បច្ច័យ ។

- កម្មដែលជាបច្ច័យនៃកម្មជរូប មានក្នុងចិត្ត ២៥ ដួង (១២ + ៨ + ៥) ។

- អនន្តរកម្មប្បច្ច័យ គ្រាន់តែចែកជាពិសេសប៉ុណ្ណោះ ព្រោះឱ្យផលក្នុងខណៈមិនមានរវាងចន្លោះ តែគឺជានានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យហ្នឹងឯង ។

៙.ពាក្យថា សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ដោយបរមត្ថ គឺជាផលវិបាកនៃកម្មក្នុងវដ្តសង្សារ ចំណែកមគ្គ ៤ ជាលោកុត្តរ ប្រព្រឹត្ត

ទៅដើម្បីអស់កម្ម អស់ភព អស់ទុក្ខ គឺព្រះនិព្វាន ជាផលសម្រេចរបស់មគ្គ ៕ល៚

⊚.នាមធម៌សុទ្ធជាបច្ច័យ ដល់នាមធម៌សុទ្ធ ជាបច្ចយុប្បន្នមាន ៧ បច្ច័យ ៖

១.អនន្តរប្បច្ច័យ ២.សមនន្តរប្បច្ច័យ

៣.អនន្តរូបនិស្សយប្បច្ច័យ ៤.អាសេវនប្បច្ច័យ

៥.សម្បយុត្តប្បច្ច័យ ៦.នត្ថិប្បច្ច័យ ៧.វិគតប្បច្ច័យ ។

⁂.វៀរ សម្បយុត្តប្បច្ច័យ ជាបច្ចុប្បន្នកាលចេញ នៅ ៦ បច្ច័យទៀត ជាបច្ច័យអតីតកាល (បច្ច័យអតីតកាល មាន ៧ ថែមនានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យ ១ ទៀត) ។

សង្ខារធម៌ក្នុងភព ៣ មិនមានអ្វីដែលមិនអាស្រ័យនឹងបច្ច័យកើតឡើងនោះទេ មិនមែនអត្តាឡើយ ៕ល៚

⊚.នាមធម៌សុទ្ធ ជាបច្ច័យដល់ រូបធម៌សុទ្ធ ជាបច្ចយុប្បន្នមាន ៤ បច្ច័យ ៖

១.បច្ឆាជាតប្បច្ច័យ ២.បច្ឆាជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ

៣.បច្ឆាជាតត្ថិប្បច្ច័យ ៤.បច្ឆាជាតអវិគតប្បច្ច័យ ។

✱.ក្នុងបញ្ចវោការភូមិ ចិត្ត ៨៥ ដួង (វៀរអរូបវិបាក ៤) ចេតសិកសម្បយុត្ត ចាប់តាំងអំពីបឋមភវង្គមក ដោយបច្ច័យតាំងនៅក្នុងខណៈឧប្បាទ និងឋិតិ ចំណែករូបកាយ ជាបច្ចយុប្បន្នធម៌ គឺតាំងនៅក្នុងឋិតិខណៈ ។ រូបកាយ កើតហើយដូចជាដំណាំ នាមធម៌កើតក្រោយដូចទឹកភ្លៀង មិនមែនឱ្យកើតទេ តែជួយឧបត្ថម្ភដល់រូបដែលកើតមុន (វៀររូបកាយក្នុងនិរោធសមាបត្តិ ដែលមិនមានចិត្តចេតសិកឧបត្ថម្ភ និងរូបក្នុង ឯកវោការភូមិ) ៕៚

៙.នាមជាបច្ច័យ ដល់នាមរូប មាន ៩ បច្ច័យ ៖

១.**ហេតុ** ចេតសិក ៦ ក្នុងសហេតុកចិត្ត ៧១ ដួង

២.**សហជាតាធិបតិ** អធិបតី ៤ នៃជវនចិត្ត ៥២ ដួង

៣.**សហជាតកម្ម** ចេតនា ក្នុងចិត្តគ្រប់ដួងទាំងអស់

៤.**នានក្ខណិកកម្ម** ចេតនា ក្នុងជវនចិត្ត ៣៣ ដួង

៥.**វិបាក** វិបាកធម៌ទាំងអស់ នៃចិត្ត ៣៦ ដួង

៦.**នាមអាហារ** ផស្សៈ ៨៩ ចេតនា ៨៩ ចិត្ត ៨៩ ដួង

៧.**សហជាតិន្ទ្រិយ** នាមជាតន្ទ្រិយ ៨ នៃចិត្តគ្រប់ដួង

៨.**ឈាន** អង្គឈាន ៥ នៃចិត្ត ៧៩ ដួង (វៀរទ្វិបញ្ចវិញ្ញាណ)

៩.**មគ្គប្បច្ច័យ** អង្គមគ្គ ៩ នៃសហេតុកចិត្ត ៧១ ដួង ៕ល៚

⊚.រូបជាបច្ច័យដល់រូបធម៌សុទ្ធ មាន ៦ បច្ច័យ ៖

១.រូប គឺ កវឡិង្ការាហារ ជា អាហារប្បច្ច័យ

២.រូប គឺ ជីវិតិន្ទ្រិយកម្មជរូប ជា ឥន្ទ្រិយប្បច្ច័យ

៣.រូប គឺ កវឡិង្ការាហារ ជា អត្ថិប្បច្ច័យ

៤.រូប គឺ ជីវិតិន្ទ្រិយកម្មជរូប ជា អត្ថិប្បច្ច័យ

៥.រូប គឺ កវឡិង្ការាហារ ជា អវិគតប្បច្ច័យ

៦.រូប គឺ ជីវិតិន្ទ្រិយកម្មជរូប ជា អវិគតប្បច្ច័យ ។

⁂.រូបធម៌ ក្នុងវារៈនេះ មានតែ ២ ប៉ុណ្ណោះ គឺ

រូបឱជា និងរូបជីវិតិន្ទ្រិយ ប៉ុន្តែ មួយៗ មាន ៣ បច្ច័យ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ មិនមានតួធម៌អ្វីជាអត្តាឡើយ ៕ល៚

⊚.រូបធម៌ ជាបច្ច័យដល់នាមសុទ្ធ ១១ បច្ច័យ ៖

១.វត្ថុបុរេជាតនិស្សយប្បច្ច័យ (និស្សយប្បច្ច័យ)

២.វត្ថារម្មណបុរេជាតនិស្សយប្បច្ច័យ (និស្សយប្បច្ច័យ)

៣.វត្ថុបុរេជាតប្បច្ច័យ (បុរេជាតប្បច្ច័យ)

៤.អារម្មណបុរេជាតប្បច្ច័យ (បុរេជាតប្បច្ច័យ)

៥.បុរេជាតិន្ទ្រិយប្បច្ច័យ (ឥន្ទ្រិយប្បច្ច័យ)

៦.វត្ថុបុរេជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ (វិប្បយុត្តប្បច្ច័យ)

៧.វត្ថារម្មណបុរេជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ (វិប្បយុត្តប្បច្ច័យ)

៨.វត្ថុបុរេជាតត្ថិប្បច្ច័យ (អត្ថិប្បច្ច័យ)

៩.អារម្មណបុរេជាតត្ថិប្បច្ច័យ (អត្ថិប្បច្ច័យ)

១០.វត្ថុបុរេជាតអវិគតប្បច្ច័យ (អវិគតប្បច្ច័យ)

១១.អារម្មណបុរេជាតអវិគតប្បច្ច័យ (អវិគតប្បច្ច័យ) ៕

◉.រូបធម៌ ជាបច្ច័យដល់នាមរូប “ មិនមានទេ ” ។

◉.នាមរូប ជាបច្ច័យដល់នាមធម៌សុទ្ធ មាន ២ បច្ច័យ ៖

១.អារម្មណាធិបតិប្បច្ច័យ ២.អារម្មណូបនិស្សយប្បច្ច័យ

✵.បច្ច័យទាំងពីរនេះ អង្គធម៌ដូចគ្នា គ្រាន់តែមួយអារម្មណាធិបតី គឺ ដោយការយកចិត្តទុកដាក់មាំទាំនៃបច្ចយុប្បន្នធម៌ ទៅក្នុងអារម្មណ៍នោះៗ ចំណែកមួយទៀត ដោយអារម្មណ៍ជាតួបច្ច័យនោះមានកម្លាំងខ្លាំង ជាទីអាស្រ័យប៉ុណ្ណោះឯង ទើបជាអារម្មណូប-

និស្សយប្បច្ច័យ ។

បច្ច័យទាំងពីរនេះ មិនមានបញ្ញត្តិផងទេ ទើបមិនរាប់អារម្មណប្បច្ច័យ និងបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យចូលផង ប៉ុន្តែក្នុងបច្ច័យពីរនេះ មានព្រះនិព្វានជានាមធម៌ ។ ត្រូវចាំថា ព្រះនិព្វានជាបច្ច័យត្រឹមតែជាអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ គឺមាន ៣ បច្ច័យ ១.អារម្មណប្បច្ច័យ ២.អារម្មណាធិបតិប្បច្ច័យ ៣.អារម្មណូបនិស្សយប្បច្ច័យ ៕៚

⊙.នាមរូប ជាបច្ច័យដល់រូបធម៌សុទ្ធ “ មិនមាន ” ។

⊙.នាមរូប ជាបច្ច័យដល់នាមរូប មាន ៦ បច្ច័យ ៖

១.សហជាតប្បច្ច័យ	២.អញ្ញមញ្ញប្បច្ច័យ
៣.សហជាតនិស្សយប្បច្ច័យ	៤.សហជាតវិប្បយុត្តប្បច្ច័យ
៥.សហជាតត្ថិប្បច្ច័យ	៦.សហជាតអវិគតប្បច្ច័យ ។

⁕.ចំពោះសហជាតប្បច្ច័យ មិនមានបច្ឆនិកធម៌ទេ បានសេចក្តីថា សង្ខារធម៌ទាំងពួងដែលកើតឡើង គ្មានអ្វីដែលមិនមែនជាសហជាតប្បច្ចយុប្បន្នធម៌ នោះឡើយ ។ គឺឱ្យបច្ចយុប្បន្នធម៌កើតឡើងព្រមក្នុងខណៈឧប្បាទ ឧបត្ថម្ភក្នុងខណៈ ឋិតិ ភង្គៈ ។

⁕.បុរេជាតប្បច្ច័យ ឱ្យបច្ចយុប្បន្នធម៌កើតឡើង និងឧបត្ថម្ភ

ក្នុងខណៈឋិតិ ប៉ុណ្ណោះឯង ។

ចំណែកបច្ឆាជាតប្បច្ច័យ គឺឧបត្ថម្ភតែម្យ៉ាងដល់បច្ចយុប្បន្នធម៌ ក្នុងខណៈឧប្បាទ និងខណៈឋិតិ មិនឧបត្ថម្ភផងទេ ក្នុងខណៈភង្គនោះ ៕៚

⑧.បញ្ញត្តិ នាមរូប ជាបច្ច័យដល់នាមមាន ២ ៖

១.អារម្មណប្បច្ច័យ ២.បកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ ។

⁂.សរុបបច្ច័យទាំង ៨ ក្រុម មាន ៤៧ បច្ច័យ ៖

- នាម	ជាបច្ច័យដល់នាម	មាន	៧ បច្ច័យ
- នាម	ជាបច្ច័យដល់រូប	មាន	៤ បច្ច័យ
- នាម	ជាបច្ច័យដល់នាមរូប	មាន	៩ បច្ច័យ
- រូប	ជាបច្ច័យដល់រូប	មាន	៦ បច្ច័យ
- រូប	ជាបច្ច័យដល់នាម	មាន	១១ បច្ច័យ
- នាមរូប	ជាបច្ច័យដល់នាម	មាន	២ បច្ច័យ
- នាមរូប	ជាបច្ច័យដល់នាមរូប	មាន	៦ បច្ច័យ
- បញ្ញត្តិ, នាមរូប	ជាបច្ច័យដល់នាម	មាន	២ បច្ច័យ ។

⁂.ចំពោះអនន្តរកម្មប្បច្ច័យ គឺអនន្តរប្បច្ច័យហ្នឹងឯង ឬ

ថាជា នានក្ខណិកកម្មប្បច្ច័យ ក៏បាន ។ ក្នុងបណ្ដាបច្ច័យទាំង ៤៧ បកគូបនិស្សយប្បច្ច័យ មានបច្ច័យច្រើន ធំទូលាយជាងគេ ជាបច្ច័យមហាបទេស ៕ល៚

៙.បច្ច័យដែលជា សព្វដ្ឋានិកប្បច្ច័យ មាន ៤ បច្ច័យ ៖

១.សហជាតប្បច្ច័យ ២.និស្សយប្បច្ច័យ

៣.អត្ថិប្បច្ច័យ ៤.អវិគតប្បច្ច័យ ។

⁂.ក្នុងបច្ច័យទាំងអស់ មានតែបច្ច័យ ៤ នេះឯង ដែលមានជាទូទៅនៅក្នុងសង្ខតធម៌ទាំងពួង បានសេចក្ដីថា អ្វីដែលកើតឡើងដោយមិនអាស្រ័យនូវបច្ច័យទាំង ៤ នេះ មិនមានទេ ។

អញ្ញមញ្ញប្បច្ច័យ មានក្នុងពាហិរមហាភូតរូប ដូចជាដើមឈើជាដើម ប៉ុន្តែពាហិរឧបាទាយរូបជាបច្ចនិកធម៌ ពោលគឺឧបាទាយរូបមិនជាបច្ចយុប្បន្នធម៌នៃអញ្ញមញ្ញប្បច្ច័យឡើយ... ដូច្នេះ អ្វីៗទាំងពួងកើតឡើងអំពីបច្ច័យ ត្រឹមតែ ៤ ប៉ុណ្ណោះឯង ។ មានក្នុង “ ឥស្សរ-និម្មានវាទ ” ថាអ្វីៗកើតឡើងដោយសារការបណ្ដាលអំពីព្រះអាទិទេពដែលជាអ្នកសាងលោក តែដោយសព្វញ្ញុតញ្ញាណទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងអំពីបច្ច័យ ៤ មានសហជាតប្បច្ច័យជាដើមនេះ ៕ល៚

១.**ហេតុប្បច្ច័យ** ៖ សហជាតជាតិ, បច្ចុប្បន្នកាល, សត្តិ (អំណាច), ជនកសត្តិ, ឧបត្ថម្ភកសត្តិ ។

(១) បច្ច័យ ៖ ចេតសិកហេតុ ៦ គឺលោភៈ ទោសៈ មោហៈ អលោភៈ អទោសៈ អមោហៈ (បញ្ញា) ។

(២) បច្ចយុប្បន្ន ៖ សហេតុកចិត្ត ៧១ ចេតសិក ៥២ (វៀរមោហចេតសិកក្នុងមោហមូលចិត្ត ២ ដួង) សហេតុកចិត្តជរូប សហេតុកបដិសន្ធិកម្មជរូប ។

(៣) បច្ចនិក ៖ អហេតុកចិត្ត ១៨ ចេតសិកប្រកប រួមនឹងមោហចេតសិកក្នុងមោហមូលចិត្ត ២ ដួង និងរូបដទៃក្រៅអំពីរូបដែលជាហេតុប្បច្ចយុប្បន្ន ៕៚

២.**អារម្មណប្បច្ច័យ** ៖ ដោយជាតិ គឺអារម្មណជាតិ ដោយកាល គឺគ្រប់កាលទាំង ៣ និងកាលវិមុត្ត (បញ្ញត្តិ, ព្រះនិព្វាន) ដោយសត្តិទាំង ២ គឺជនកសត្តិ ឱ្យបច្ចយុប្បន្នធម៌កើតឡើង និងឧបត្ថម្ភកសត្តិ ឱ្យបច្ចយុប្បន្នធម៌តាំងនៅ (សត្តិ គឺជាអំណាចនៃបច្ច័យ) ។

(១) បច្ច័យ ៖ អារម្មណ៍ ៦ គឺចិត្ត ៨៩ ចេតសិក ៥២ រូប ២៨

ក្នុងកាលទាំងបី (តេកាលិក) និងព្រះនិព្វាន, បញ្ញត្តិ (កាលវិមុត្ត) ។

(២) បច្ចយុប្បន្ន ៖ ចិត្តចេតសិកទាំងអស់ (ដែលកើតឡើងដឹងអារម្មណ៍ មិនមានអត្តាជាបុគ្គលណាទេ) ។

(៣) បច្ចនិក ៖ គឺរូបទាំងអស់ (ជាធាតុមិនដឹងអារម្មណ៍ ចែកជា ៧ ពួក ៖ ១.ចិត្តជរូប ២.បដិសន្ធិកម្មជរូប ៣.ពាហិររូប ៤.អាហារជរូប ៥.ឧតុជរូប ៦.អសញ្ញសត្តកម្មជរូប ៧.បវត្តិកម្មជរូប) ។

⁂.ព្រះនិព្វាន និងបញ្ញត្តិ មិនចាំបាច់គិតក្នុងបច្ចនិកទេ ព្រោះមិនមែនជាបច្ចយុប្បន្នធម៌ឡើយ គឺមិនមានបច្ច័យ ប៉ុន្តែ ព្រះនិព្វានគឺជាបរមត្ថធម៌ ព្រោះជាផលសម្រេចនៃអរិយមគ្គ៕៚

៣.**អធិបតិប្បច្ច័យ** ៖ អារម្មណាធិបតិ និងសហជាតាធិបតិ

⁂.អារម្មណាធិប្បច្ច័យ ជាអារម្មណជាត ដោយកាលទាំង ៣ រីឯព្រះនិព្វានជាកាលវិមុត្ត និងដោយសត្តិទាំងពីរ ។

(១) **បច្ច័យ** ៖ ឥដ្ឋនិប្ផន្នរូប ១៨ ចិត្ត ៨៤ (វៀរទោសមូលចិត្ត មោហមូលចិត្ត និងទុក្ខសហគតកាយវិញ្ញាណ) ចេតសិក ៤៧ (វៀរទោចតុកៈ និងវិចិកិច្ឆា) ព្រះនិព្វាន ។

(២) **បច្ចយុប្បន្ន** ៖ លោភមូលចិត្ត ៨ មហាកុសលចិត្ត ៨

មហាកិរិយាញាណសម្បយុត្តចិត្ត ៤ លោកុត្តរចិត្ត ៨ និងចេតសិក ៤៥ (វៀរទោចតុកៈ វិចិកិច្ឆា និងអប្បមញ្ញា) ។ (លោកុត្តរចិត្ត-ចេតសិក ជាបច្ចយុប្បន្នឯកន្តៈ) ។

(៣) **បច្ចនិក** ៖ លោភមូលចិត្ត ៨ មហាកុសលចិត្ត ៨ មហា-កិរិយាញាណសម្បយុត្តចិត្ត៤,ចេតសិកប្រកប,ជាអនេកន្តៈ,លោកិយ-ចិត្ត និងចេតសិកប្រកប ក្រៅពីនេះជាឯកន្តៈ, រូបទាំងអស់ ២៨ ៕

⑩.ការចែកអារម្មណាធិបតិប្បច្ច័យ និងបច្ចយុប្បន្នធម៌ ៖

- ឥដ្ឋនិប្ផន្នរូប ១៨ លោកិយចិត្ត ៧៦ = (៨៤-៨) ចេតសិក ៤៧ ជាបច្ច័យដល់លោភមូលចិត្ត ៨ ចេតសិក ២២ តែប៉ុណ្ណោះ ។

- លោកិយកុសលចិត្ត ១៧ ចេតសិក ៣៨ ជាបច្ច័យដល់ មហាកុសលចិត្ត ៨ ចេតសិក ៣៣ (វៀរវិរតិ អប្បមញ្ញា) ។

- មគ្គផល ព្រះនិព្វានរបស់ព្រះសេក្ខបុគ្គល ជាបច្ច័យដល់ មហាកុសលញាណសម្បយុត្តចិត្ត ៤ ចេតសិក ៣៣ (វៀរវិរតិ អប្បមញ្ញា)។

-អរហត្តមគ្គផល ព្រះនិព្វាន ជាបច្ច័យនៃមហាកិរិយាញាណ-សម្បយុត្តចិត្ត ៤ ចេតសិក ៣៣ (អប្បមញ្ញា) ។

- ព្រះនិព្វានជាបច្ច័យនៃលោកុត្តរចិត្តុប្បាទ ៨ ដួង ជាឯកន្តៈ។

៙.អ្វីៗ កើតអំពីបច្ច័យជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ បុគ្គលអប់រំបញ្ញា ទើបដឹងថា ខន្ធបញ្ចកៈមានការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ជាដើមនេះ ទាំងអស់មិនមែនយើងជាអ្នកសាងឡើងឡើយ ហើយស្ងប់ចិត្តនៅដោយព្រះកម្មដ្ឋាន ៕ល៚

៙.**សហជាតាធិបតិប្បច្ច័យ** ៖ ដោយសហជាតជាតិ ដោយបច្ចុប្បន្នកាល ដោយសត្តិទាំងពីរ ។

(១) **បច្ច័យ** ៖ អធិបតីណាមួយ ក្នុងអធិបតិ ៤ គឺឆន្ទៈ វិរិយៈ វីមង្សា (បញ្ញា) និងជវនចិត្ត ៥២ (វៀរមោហមូល ២ និង ហសិតុប្បាទ) ក្នុងខណៈជាអធិបតី ។

(២) **បច្ចយុប្បន្ន** ៖ ជវនចិត្ត ៥២ ចេតសិក ៥១ (វៀរវិចិកិច្ឆា និងអង្គធម៌ជាអធិបតី) សាធិបតិចិត្តជរូប ។

(៣) **បច្ចនិក** ៖ ចិត្ត ៣៧ ចេតសិក ៤០ រូបក្រៅអំពីសាធិបតិ-ចិត្តជរូប (ឯកន្តៈ) ។ កាមជវន ២៦ ចេតសិកប្រកប ៥១ កាម-សាធិបតិចិត្តជរូប (អនេកន្តៈ) ៕ល៚

៤.**អនន្តរប្បច្ច័យ ៥.សមនន្តរប្បច្ច័យ** ៖ ជាអនន្តរជាតិ ជាអតីតកាល ដោយជនកសត្តិតែម្យ៉ាង ។

(១) **បច្ច័យ** ៖ ចិត្ត ចេតសិកទាំងអស់ដែលកើតមុនៗ (វៀរ ចុតិចិត្តព្រះអរហន្ត) ។

(២) **បច្ចយុប្បន្ន** ៖ ចិត្ត ចេតសិកទាំងអស់ដែលកើតក្រោយៗ មិនមានវៀរ ។

(៣) **បច្ចនិកៈ** ៖ រូបទាំងអស់ ។

- **អនន្តរ** ប្រែថា មិនមានរវាងចន្លោះ

- **សមនន្តរ** គឺមិនមានរវាងចន្លោះដោយពិត បញ្ជាក់ដល់ចិត្តនិយាម ដូចជា បើចក្ខុវិញ្ញាណរលត់ទៅ សម្បដិច្ឆន្នៈត្រូវតែកើតបន្ត មិនអាចជាចិត្តដទៃទេ... ចុតិចិត្តរលត់ទៅ ត្រូវតែវិបាកបដិសន្ធិកើតបន្ត មិនមែនចិត្តដទៃឡើយ... ដូច្នេះជាដើម ៕ល៚

៙.អ្វីៗ ដែលកើតអំពីបច្ច័យហៅថា " **បច្ចយុប្បន្នធម៌** " ។ បច្ចយុប្បន្នធម៌ អាស្រ័យបច្ច័យ មិនបានអាស្រ័យតាមចិត្តអ្នកណាចង់នោះឡើយ ៕ល៚

៦.**សហជាតប្បច្ច័យ** ៖ សហជាតជាតិ

- បច្ចុប្បន្នកាល ដោយសត្តិទាំងពីរ ។

(១) **បច្ច័យ** ៖ ចិត្ត ចេតសិកទាំងអស់ មហាភូតរូប ៤ ទាំងក្នុង ទាំងក្រៅ និងបដិសន្ធិហទយវត្ថុ កម្មជរូប ។

(២) **បច្ចយុប្បន្ន** ៖ សង្ខារធម៌ទាំងអស់ មិនមានវៀរទេ ។

(**បច្ចនិកៈ** មិនមានឡើយ)

៙.នៅក្នុងលោកា មហាលោកីយ៍

មិនមានស្ងប់អ្វី ដូចក្តីស្ងប់ចិត្ត

ដោយរាគៈភ្លើង ឆេះឡើងក្តៅពិត

ទើបស្ងប់ប្រណីត ព្រោះចិត្តត្រជាក់ ៕៚

៧.**អញ្ញមញ្ញប្បច្ច័យ** ៖ ដោយសហជាតជាតិ ដោយបច្ចុប្បន្នកាល និងដោយសត្តិទាំងពីរ ។

(១) **បច្ច័យ** ៖ ចិត្ត ចេតសិកទាំងអស់ មហាភូតរូប ៤ និងហទយវត្ថុ ក្នុងខណៈបដិសន្ធិ ។

(២) **បច្ចយុប្បន្ន** ៖ អង្គធម៌ដូចគ្នានឹងបច្ច័យ មាន ៣ ផ្នែក

- ចិត្ត និងចេតសិក ទៅវិញទៅមក

- មហាភូតរូប ៤ ទៅវិញទៅមក

- ក្នុងខណៈបដិសន្ធិ ហទយវត្ថុ និងវិបាកនាមក្ខន្ធ៤។

(៣) **បច្ឆនិក ៖** ឧបាទាយរូប ២៤ (វៀរបដិសន្ធិ ហទយវត្ថុ)

※.**អញ្ញមញ្ញប្បច្ច័យ** ប្រែថា បច្ច័យទៅវិញទៅមក ៕ល៚

២.ខ្លឹមសារនៅក្នុងបទនៃព្រះនិព្វាន

១.ព្រះនិព្វានជាវិវដ្ដៈ ដូច្នេះ ព្រះនិព្វានគឺជាសម្បត្តិនៃបុគ្គលរៀងៗ ខ្លួន គ្មានព្រះនិព្វានឯណាដែលមានស្រាប់ឯងៗ នោះឡើយ។

ព្រះនិព្វាន ជានិរោធសច្ច ជាអារម្មណ៍នៃមគ្គញ្ញាណទាំង ៤ មិនមានព្រះនិព្វានក្រៅអំពីនិរោធសច្ចទេ ។

※.ព្រះនិព្វាន គឺជាផលនៃអរិយមគ្គ (ជាផលសម្រេច មិនមែនជាផលកើតទេ)

- មានមគ្គ ត្រូវតែមានបុគ្គលជាព្រះអរិយៈ ដែលជាអ្នកសម្រេចនូវព្រះនិព្វាននោះ ទើបព្រះនិព្វានជាវិវដ្ដៈ។

- បើមិនដឹងវដ្ដៈទេ គឺមិនអាចដឹងនូវវិវដ្ដៈឡើយ ៕ល៚

៙.សួរថា បើមិនមានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះបច្ចេកពុទ្ធ និងព្រះអនុពុទ្ធទេ តើមានព្រះនិព្វានដែរឬទេ ?

- បើឆ្លើយថា មានព្រះនិព្វាន គឺបដិសេធនូវអរិយសច្ចធម៌ទំនាស់នឹងព្រះពុទ្ធសាសនា ។

- ព្រោះបើមានព្រះនិព្វាន គឺត្រូវមានមគ្គ បើមានមគ្គ គឺត្រូវតែមានព្រះអរិយបុគ្គល ជាដាច់ខាត ។

- បើមិនមានព្រះអរិយបុគ្គលទេ គឺមិនមានអរិយមគ្គ បើមិនមានអរិយមគ្គហើយ ក៏មិនមានវិវដ្តៈ បើមិនមានវិវដ្តៈហើយ អ្នកពោលថាមានព្រះនិព្វានដែរនោះ តើព្រះនិព្វានជាស្អីទៅវិញទៅ ក្រៅអំពីវិវដ្តៈ ។

❋.វិបស្សនា បានធ្វើឱ្យមានញាណក្នុងសន្តិបទ បានធ្វើឱ្យគោត្រភូញាណ និងមគ្គញ្ញាណ មាននិរោធសច្ចមកជាអារម្មណ៍ ។

- មិនមានព្រះនិព្វាន ក្រៅអំពីនិរោធសច្ចទៀតទេ ។

- ព្រះនិព្វាន គឺវិវដ្តៈ អប្បដិសន្ធិ... ៕

៙.មិនមានព្រះអរិយបុគ្គល ព្រោះមិនមានអរិយមគ្គហ្នឹងឯង។

- បើមិនមានអរិយមគ្គទេ ក៏មិនមានវិវដ្តៈដែរ

-បើមិនមានវិវដ្តៈហើយ អ្នកដែលពោលថាមានព្រះនិព្វានដែរ នោះ តើព្រះនិព្វានជាស្អីទៅវិញទៅ ក្រៅអំពីវិវដ្តៈ ៕ ០៚

៙.សួរថា និរោធសច្ចជាផល មគ្គជាហេតុ ចុះបើមគ្គមិនទាន់កើតផង តើបាននិរោធមកជាអារម្មណ៍នៃគោត្រភូ និងមគ្គញ្ញាណពីណាមក ?

ចម្លើយគឺ និរោធសច្ចជាផលសម្រេចនៃអរិយមគ្គ មិនមែនជាផលកើតនោះទេ ព្រោះហេតុដូច្នេះទើបវិបស្សនា ធ្វើគោត្រភូឱ្យមានព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍បាន ។

៚.ប្រៀបដូចការសម្លាប់ចោរអ៊ីចឹង ទោះបីមិនទាន់បានសម្លាប់ ក៏ព្រះរាជាទ្រង់ជ្រាបដែរថា ការអស់ចោរ គឺស្រុកស្ងប់ ។

-តណ្ហា ដូចចោរ វិបស្សនា ដូចរាជបុរសចាប់បានចោរព្រះរាជា ដូចគោត្រភូញាណ ពេជ្ឈឃាដដូចអរិយមគ្គ ព្រះនិព្វាននិរោធសច្ច បីដូចការអស់ចោរ ហើយស្រុកក៏បានស្ងប់សប្បាយដូច្នោះឯង ៕ ០៚

⁂.អដ្ឋកថា **ទុតិយពោធិសូត្រ** គម្ពីរឧទាន

០. ... **អរហត្តមគ្គេនេវ ហិ សា អនវសេសំ បហី-យតីតិ សង្ខារនិរោធោតិ សង្ខារានំ អនុប្បាទនិរោធោ ហោតិ**

ពិតណាស់ គឺអរហត្តមគ្គប៉ុណ្ណោះ ដែលលះអវិជ្ជានោះអស់មិនមានសល់ ។ បទថា **សង្ខារនិរោធោ** ដោយសេចក្តីថា សង្ខារទាំងឡាយ រលត់ដោយអនុប្បាទ ។

⁂.អវិជ្ជា ត្រូវលះដោយអរិយមគ្គទាំង ៤ តាមលំដាប់ រលត់អស់មិនមានសេសសល់ អភិសង្ខារក៏រលត់ វិញ្ញាណក៏រលត់... រហូតរលត់អស់កងទុក្ខក្នុងវដ្តៈ ។

⁂.និរោធទាំងនេះ គឺ **អនុប្បាទនិរោធ** ។

០. ... **វុត្តំ ន បន អនុលោមេ វិយ កាលត្តយ-បរិយាបន្នស្ស ទុក្ខក្ខន្ធស្ស និរោធទស្សនត្ថំ** មិនមែនពោលអត្ថ សម្តែងនិរោធ (គឺ អនុប្បាទនិរោធ) ដោយការរលត់កងទុក្ខដែលរាប់ក្នុងកាលទាំង ៣ ដូចអនុលោម នោះឡើយ ។

⁂.អនុប្បាទនិរោធ មិនមែនកងទុក្ខក្នុងកាលទាំង ៣ នោះរលត់ទេ ព្រោះកងទុក្ខក្នុងកាលទាំង ៣ ជាសង្ខារធម៌ គឺកងទុក្ខក្នុងអនុលោម មានអវិជ្ជា ជាបច្ច័យ ។

កាលត្តយបរិយាបន្នស្ស កាល ៣ រាប់បញ្ចូលក្នុងវដ្តៈ (តេភូមិកធម៌) ។

១.**អនាគតស្សេវ ហិ អរិយមគ្គភាវនាយ អសតិ ឧប្បជ្ជនារហស្ស ទុក្ខក្ខន្ធស្ស អរិយមគ្គភាវនាយ និរោធោ** ពិតណាស់ កងទុក្ខក្នុងអនាគតដែលគួរនឹងកើតឡើង ព្រោះមិនមានការចម្រើនមគ្គ (កងទុក្ខក្នុងអនាគតនោះ) រមែងរលត់ (ដោយ **អនុប្បាទនិរោធ**) ព្រោះការចម្រើននូវមគ្គ ៕៚

១.**អញ្ញត្រ ចេ អាវុសោ ឥមេហិ ធម្មេហិ អនុបាទាបរិនិព្វានំ អភវិស្ស បុថុជ្ជនោ បរិនិព្វាយេយ្យ បុថុជ្ជនោ ហិ អាវុសោ អញ្ញត្រ ឥមេហិ ធម្មេហិ** ។

(បិ.២១/ទំ.៩២) ម្នាលអាវុសោ បើអនុបាទាបរិនិព្វាន ដទៃក្រៅអំពីធម៌ទាំងនេះហើយ (ដទៃអំពីវិសុទ្ធិ ៧) បុថុជ្ជនក៏គង់បរិនិព្វានបាន ម្នាលអាវុសោ ព្រោះបុថុជ្ជនដទៃផ្សេងអំពីធម៌ទាំងនេះឯង ។

៙.ក្នុងសេចក្ដីនេះ សម្ដែងឱ្យឃើញថា បើមានព្រះនិព្វានក្រៅអំពីផលសម្រេចរបស់មគ្គ បានសេចក្ដីថា បុថុជ្ជន គឺជាអ្នកបានព្រះនិព្វាន ឬដើមឈើ ព្រៃភ្នំបរិនិព្វាន ព្រោះបុថុជ្ជន ដើមឈើ ព្រៃ

ភ្នំ មិនមានអរិយមគ្គឡើយ ៕ល៚

៙.ពិតមែនតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ព្រះនិព្វាន មានដោយបរមត្ថ (**អត្ថិ ភិក្ខវេ តទាយតនំ**) តែព្រះអង្គពុំបាន ត្រាស់ថា ព្រះនិព្វានមានការឋិតនៅនោះឡើយ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ ថា " **អប្បតិដ្ឋំ** " ។

- ព្រះនិព្វាន មានដោយបរមត្ថ ព្រោះជាផលសម្រេចនៃមគ្គ ព្រហ្មចរិយ " **ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ យាវទេវ អនុបាទា-បរិនិព្វានត្ថា** " ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ (គឺ អរិយមគ្គ) មានប្រយោជន៍ ត្រឹមអនុបាទាបរិនិព្វាន បិ.២១/ទំ.៩៦ ។

៚.មិនមានព្រះនិព្វានដទៃ ក្រៅអំពីផលសម្រេចរបស់មគ្គ ដែលជានិរោធសច្ច វិវដ្តៈនោះឡើយ ៕ល៚

៙.បរមត្ថធម៌មាន ៤ ៖ ចិត្ត ចេតសិក រូប និព្វាន ។

ចិត្តចេតសិករូបលោកិយ (វៀរលោភចេតសិក) បរមត្ថធម៌ ទាំងនេះ ជាទុក្ខសច្ច ។

- លោភចេតសិក ជាសមុទយសច្ច ។

- និញ្វានបរមត្ថ ជានិរោធសច្ច ។

- អង្គមគ្គ ៨ ក្នុងលោកុត្តរកុសលចិត្ត ជាមគ្គសច្ច ។

- លោកុត្តរចិត្តចេតសិក (វៀរអង្គមគ្គ) ជាសច្ចវិមុត្តិ ។

⁂.បុគ្គលស្វែងរកព្រះនិញ្វានក្រៅអំពីនិរោធសច្ច ដូចស្វែងរកអត្តាក្នុងបញ្ចក្ខន្ធដែរ ពោលគឺមិនមានទេ ។

⁂.**ភវនិរោធោ និញ្វានន្តិ** ការរលត់ភព គឺព្រះនិញ្វាន ៕

១.**ទុក្ខញ្ញាណ** ហាមសក្កាយទិដ្ឋិ (មិនប្រកាន់អត្តា)

- **សមុទយញ្ញាណ** ហាមឧច្ឆេទទិដ្ឋិ (ឃើញវដ្តសង្សារ)

- **និរោធញ្ញាណ** ហាមសស្សតទិដ្ឋិ (ដឹងវិវដ្តៈ មិនឃើញមានព្រះនិញ្វានឋិតនៅបីដូចសស្សតិវត្ថុអ្វីនោះឡើយ)

- **មគ្គញ្ញាណ** ហាមអកិរិយទិដ្ឋិ (ដឹងឧបាយសម្រាប់កាត់វដ្តៈ មិនឃើញខុសថា អត់ចម្រើនមគ្គហើយ មាននិរោធសច្ចនោះទេ ។

⁂.សូម្បីអរិយមគ្គមិនទាន់កើត ក៏វិបស្សនាញាណឱ្យដឹងថា ព្រះនិញ្វាន ជាផលសម្រេចរបស់មគ្គ ដោយសវនញ្ញាណ រហូតមាននិរោធសច្ចជាអារម្មណ៍នៃគោត្រភូញាណ និងមគ្គញ្ញាណ ដូច្នេះ ទើបនិរោធសច្ចដោយបរិយាយមាន ៤ ព្រោះជាអារម្មណ៍នៃមគ្គញ្ញាណ

ទាំង ៤ ហ្នឹងឯង ៕ល។

១-សោតាបត្តិមគ្គកើតឡើង ចេតសិក ដែលជាអង្គមគ្គ ៨ គឺជាមគ្គសច្ច ។

- ការមិនកើតឡើងនៃភព ចាប់អំពីជាតិទី ៨ ទៅ នេះជានិរោធសច្ច ។

- ភព ៧ ជាតិទៀតនោះ ជាទុក្ខសច្ច ។

- តណ្ហា ដែលត្រូវលះដោយមគ្គភាវនា គឺមគ្គ ៣ ខាងលើជាសមុទយសច្ច ។

៙.បុគ្គលបានវិសុទ្ធិ ៧ ទើបបានអនុបាទាបរិនិព្វាន គ្មានអនុបាទាបរិនិព្វាន ក្រៅពីនេះទៀតទេ ៕

១.សក្កាយ ខន្ធ ៥ ដូចព្រះនគរសាវត្ថី រីឯព្រះនិព្វានដូចនគរសាកេត ។ ព្រះបាទបសេនទិកោសល ដូចអ្នកបដិបត្តិធម៌ ចំណែកវិសុទ្ធិ ៧ ដូចរថព្រះទីន័ងទាំង ៧ ។

ការយាងចុះអំពីរថព្រះទីន័ងទី ៧ ឡើងកាន់ប្រាសាទសោយក្រយា ដូចព្រះអរិយបុគ្គលចូលផលសមាបត្តិ ។

※.ប្រសិនបើ យល់ថាព្រះនិព្វានមានស្រាប់ដូចនគរសាកេត ដែលមានស្រាប់ គឺបានសេចក្ដីថា មិនយល់អំពីឧបមា និងមិនយល់ព្រះធម៌សម្ដែង ។

រថព្រះទីន័ងទី ៧ ជាឈ្មោះអរិយមគ្គសម្លាប់កិលេស ទើបមានព្រះនិព្វាន គឺអនុប្បាទនិរោធ ដែលប្រៀបបីដូចនគរសាកេតហ្នឹងឯង ៕ល៚

១.ព្រះនិព្វាន ជាផលសម្រេចនៃព្រហ្មចរិយធម៌ បិ.២១/ទំ.៩៦

※.**ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ យាវទេវ អនុបាទា-បរិនិព្វានត្ថា** ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ មានប្រយោជន៍ត្រឹមតែអនុបាទាបរិនិព្វាន ។

អដ្ឋកថា ឧទាន ទុតិយពោធិសូត្រ “អរិយមគ្គ កម្ចាត់អវិជ្ជាសម្រេចអនុប្បាទនិរោធ ជាវិវដ្ដ: ” ។

អនុបាទាបរិនិព្វានត្ថំ ខោ អាវុសោ ភគវតិ ព្រហ្មចរិយំ វុស្សតីតិ

ម្នាលអាវុសោ ព្រហ្មចរិយធម៌ ដែលខ្ញុំប្រព្រឹត្តនៅក្នុងសម្នាក់នៃព្រះដ៏មានព្រះភាគ ដើម្បីអនុបាទាបរិនិព្វាន ៕ល៚

๑.គប្បីជ្រាបថា ព្រះនិព្វានបរមសុខ គឺជាទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខ មិនមែនព្រះនិព្វានមានស្រាប់នោះឡើយ បើព្រះនិព្វានមានស្រាប់ តើអ្វីជាសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វាន ដែលត្រូវពិចារណា ឱ្យបាននូវអនុលោមិកខន្តី និងចុះកាន់សម្មត្តនិយាមធម៌ បិ.៧១/ទំ.៣៣២ ។

អដ្ឋកថា បឋមនិព្វានសូត្រ គម្ពីរឧទាន ក្នុងសេចក្តីដែលថា ព្រះនិព្វាន មានដោយបរមត្ថនុ៎ះ តើមានសេចក្តីសុខដូចម្តេច ?

⁕.ឯសេវន្តោ ទុក្ខស្សាតិ យទិទំ អប្បតិដ្ឋន្តិ អាទីហិ វចនេហិ វណ្ណិតំ ថោមតំ យថាវុត្តលក្ខណំ និព្វានំ ឯសោ ឯវ ។

បទថា **ឯសេវន្តោ ទុក្ខស្ស** ដោយសេចក្តីថា ព្រះនិព្វាន ដែលមានលក្ខណៈតាមដែលពោលហើយ ដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សរសើរដោយពាក្យថា **អប្បតិដ្ឋំ** ជាដើមដូច្នេះនុ៎ះឯង ។

សកលស្ស វដ្តទុក្ខស្ស អន្តោ បរិយោសានំ តទធិ គមេ សតិ សព្វទុក្ខាភាវតោ ។

ឈ្មោះថា ជាទីបំផុត គឺជាទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខទាំងអស់ ព្រោះពេលដែលបានសម្រេចព្រះនិព្វាននោះ ទុក្ខទាំងអស់ក៏មិនមាន ។

តស្មា ទុក្ខស្ស អន្តោតិ អយមេវ តស្ស សភាវោតិ ទស្សេតិ ។

ព្រោះហេតុនោះ ទើបទ្រង់ត្រាស់សម្តែង នូវសភាពនៃព្រះនិព្វាននោះ ថាជាទីបំផុតនៃទុក្ខ ដូច្នេះឯង ៕ល៚

⁂

១.គប្បីជ្រាបថា " **និព្វានំ បរមំ សុខំ** " ព្រះនិព្វានបរមសុខ គឺជាទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខ មិនមែនព្រះនិព្វានមានស្រាប់នោះទេ ។

- បើព្រះនិព្វានមានស្រាប់ តើអ្វីជាសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វាន ?

- តើបរមសុខដូចម្តេចទៅ បើមិនមែនជាទីបំផុតនៃវដ្តៈទេនោះ

- តើត្រូវពិចារណាព្រះនិព្វាន ឱ្យបាននូវអនុលោមិកខន្តី និងចុះកាន់សម្មត្តនិយាមធម៌ដូចម្តេច បិ.៧១/ទំ.៣៣២ ។

⁂.អដ្ឋកថា បឋមនិព្វានសូត្រ គម្ពីរឧទាន ក្នុងសេចក្តីដែលថា ព្រះនិព្វានមានដោយបរមត្ថន៑ុះ តើបរមសុខដូចម្តេច ?

" **ឯសេវន្តោ ទុក្ខស្ស** " ។

សកលស្ស វដ្តទុក្ខស្ស អន្តោ បរិយោសានំ ឈ្មោះថាជាទីបំផុត គឺ " ជាទីបំផុត នៃវដ្តទុក្ខទាំងអស់ " ។

សង្ខារា បរមា ទុក្ខា ...

និព្វានំ បរមំ សុខំ (បិ.៥២/ទំ.៦៤) ៕ល៚

⁂

១.ពាហិយសូត្រ ឧទានពោធិវគ្គ បិ.៥២/ទំ.១២៦

យតោ ខោ តេ ពាហិយ ម្នាលពាហិយៈ កាលណា អ្នក

- **ទិដ្ឋេ ទិដ្ឋមត្តំ ភវិស្សតិ** ឃើញរូប ប្រមាណត្រឹមតែឃើញ
- **សុតេ សុតមត្តំ ភវិស្សតិ** ឮសំឡេង ប្រមាណត្រឹមតែឮ
- **មុតេ មុតមត្តំ ភវិស្សតិ** ធុំក្លិន ប្រមាណត្រឹមតែដឹងក្លិន
- **វិញ្ញាតេ វិញ្ញាតមត្តំ ភវិស្សតិ** ដឹងធម្មារម្មណ៍ ប្រមាណត្រឹមតែដឹង ។

៙.អដ្ឋកថា ៦ទំ តាវ ទិដ្ឋេ ទិដ្ឋមត្តំ ភវិស្សតីតិ អាទិនា ទិដ្ឋាទិវសេន ចតុធា តេភូមិកធម្មា សង្គ-ហេតព្វា ធម៌ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភូមិ ៣ គប្បីសង្គ្រោះដោយអាការ ៤ ដោយអំណាចនៃការឃើញរូបជាដើម ដោយពាក្យមានជាអាទិ៍ថា “ **ទិដ្ឋេ ទិដ្ឋមត្តំ ភវិស្សតិ** ” យ៉ាងនេះឯង ។៚

១.តត្ថ សុតសុខនិច្ចអត្តគ្គាហបរិវជ្ជនមុខេន អសុភទុក្ខានិច្ចានត្តានុបស្សនា ទស្សិតាតិ

(ដោយពាក្យមានជាអាទិ៍ថា “ **ទិដ្ឋេ ទិដ្ឋមត្តំ ភវិស្សតិ** ” យ៉ាងនេះហើយ) ក្នុងធម៌ទាំងនោះ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងដល់អសុភ-

ភាវនា ទុក្ខានុបស្សនា អនិច្ចានុបស្សនា និងអនត្តានុបស្សនា ដោយមុខគឺ ការវៀរចាកការប្រកាន់ថា ស្អាត ថាសុខ ថាទៀង ថាជាតួខ្លួន។ **ហេដ្ឋិមាហិ ទិសុទ្ធីហិ សទ្ធឹ សង្ខេបេនេវ ទិបស្សនា កថិតា** ។ កាលពោលដោយសង្ខេប គឺព្រះអង្គសម្តែងវិបស្សនាព្រមដោយវិសុទ្ធិខាងក្រោម (**សីលវិសុទ្ធិ និងចិត្តវិសុទ្ធិ**) ៕ល៚

៙.**តតោ ត្វំ ពាហិយ នត្ថិ** ម្នាលពាហិយៈ ក្នុងកាលនោះ អ្នករមែងមិនមាន (កាត់រាគៈដោយអរិយមគ្គ) ។

- **យតោ ត្វំ ពាហិយ នេវត្ថិ** ម្នាលពាហិយៈ ព្រោះហេតុណា អ្នកមិនមាន (ត្រាស់ដល់អរិយផល)

- **តតោ ត្វំ ពាហិយ នេវិធ ន ហុរំ ន ឧភយមន្តរេ** ព្រោះហេតុនោះ អ្នករមែងមិនមានក្នុងភពនេះ មិនមានក្នុងភពដទៃ មិនមានក្នុងចន្លោះនៃភពទាំងពីរ គឺអដ្ឋកថាប្រាប់ថា " **អនុបាទិសេសា បរិនិព្វានធាតុ កថិតាតិ ទដ្ឋព្វំ** " គប្បីឃើញថា ទ្រង់ត្រាស់ដល់អនុបាទិសេសនិព្វានធាតុ ។

ឯសេវន្តោ ទុក្ខស្សាតិ នេះឯងជាទីបំផុតនៃទុក្ខ ៕ល៚

៙.**អដ្ឋកថា** ព្រះគាថាព្រះអស្សជិត្ថេរ បិ.៦/ទំ.១២៣

យេ ធម្មា ហេតុប្បភវា ដោយសេចក្តីថា បញ្ចក្ខន្ធឈ្មោះថា ធម៌មានហេតុជាដែនកើត ។ ព្រះថេរៈ សម្តែងទុក្ខសច្ចដល់ព្រះសារីបុត្ត ដោយពាក្យនេះ ។

តេសំ ហេតុំ តថាគតោ (អាហ) សមុទយសច្ច ជាហេតុនៃបញ្ចក្ខន្ធ ព្រះតថាគតទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ។

តេសញ្ច យោ និរោធោ ច ព្រះតថាគតទ្រង់ត្រាស់-សម្តែងការរលត់ គឺការមិនប្រព្រឹត្តទៅនៃសច្ចៈ សូម្បីទាំងពីរនោះ ។ ព្រះថេរៈសម្តែងនិរោធសច្ច រួមដោយមគ្គសច្ច ព្រោះមគ្គជាឧបាយនៃការរលត់នូវសច្ចៈទាំងពីរនោះឯង ៕៚

៙.**និរោធសច្ច** គឺ **អនុប្បាទនិរោធ** ប្រៀបបីដូចជាភ្លើងអស់ឧស ឬប្រទីបអស់ប្រេង យ៉ាងណា ព្រះនិព្វាន គឺអស់បច្ច័យនៃវដ្តៈដោយអំណាចនៃអរិយមគ្គ ក៏ដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែមនុស្សយើងមិនឃើញអនុប្បាទនិរោធ ថាជាបរមសុខ ព្រោះជាប់ដោយសក្កាយទិដ្ឋិប្រកាន់ថាបើព្រះនិព្វានជាអនុប្បាទនិរោធ គឺមានតែព្រះអរហន្តអស់ជីវិតទៅសូន្យមិនកើតទៀត ។ ទិដ្ឋិត្រូវការឱ្យខ្លួនឯងនៅសោយសុខ

ក្នុងព្រះនិព្វាន ទើបលើកយក “ **ផលញ្ញាណ** ” មកប្រកាសថា ហ្នឹងឯង គឺជាព្រះនិព្វាន ដោយសស្សតទិដ្ឋិ ។

៚.លុះតែអប់រំញាណ កំណត់ដឹងវដ្តទុក្ខ ទើបដឹងនូវសន្តិបទ គឺព្រះនិព្វាន រលត់ទុក្ខទៅបាន ។៚

១.បាទព្រះគាថា “ **វិរាគោ សេដ្ឋោ ធម្មានំ** ” វិរាគធម៌ ប្រសើរជាងធម៌ទាំងឡាយ (មគ្គវគ្គ បិ.៥២/ទំ.៧៨) ។

៚.**យាវតា ភិក្ខវេ ធម្មា សង្ខតា វា អសង្ខតា វា វិរាគោ តេសំ អគ្គមក្ខាយតីតិ វចនតោ សព្វធម្មានំ និព្វានសង្ខាតោ វិរាគោ សេដ្ឋោ** ។ (**អដ្ឋកថា**) ថាបណ្តាធម៌ទាំងពួង វិរាគៈ ពោលគឺព្រះនិព្វាន ឈ្មោះថាប្រសើរ ព្រោះមានព្រះពុទ្ធវចនៈត្រាស់ថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ សង្ខតធម៌ក្តី អសង្ខតធម៌ក្តី មានប្រមាណប៉ុនណា បណ្តាធម៌ទាំងនោះ វិរាគធម៌ តថាគតពោលថាជា “ **អគ្គំ** ” ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ។

បើ**ព្រះនិព្វាន**មានស្រាប់ តើជា**វិរាគៈ**ដូចម្តេចទៅ ប្រៀបដូចដើមឈើអ៊ីចឹងដែរ យើងមានហៅថា ប្រាសចាករាគៈនោះឯណា លុះត្រាតែអរិយមគ្គកម្ចាត់នូវរាគៈនោះ ទើប**អនុប្បាទនិរោធ** មាន

ឈ្មោះថា **វិរាគៈ** ៕៚

០.បើព្រះនិព្វានមានស្រាប់ តើជាវិរាគធម៌ ដូចម្ដេចទៅ ប្រៀបបីដូចដើមឈើអ៊ីចឹងដែរ យើងមានហៅដើមឈើថា ប្រាសចាក រាគៈជាដើមនោះឯណា។ លុះត្រាតែអរិយមគ្គកម្ចាត់នូវរាគៈនោះ ទើប អនុប្បាទនិរោធ មានឈ្មោះថា វិរាគ: ឬ តណ្ហាក្ខយ: វិវដ្ដ:ជាដើម ៕

០.និព្វានោគធំ ហិ ព្រាហ្មណ ព្រហ្មចរិយំ វុស្សតិ និព្វានបរាយនំ និព្វានបរិយោសានន្តិ បិ.៣៨/ទំ.១៩១

ម្នាលព្រាហ្មណ៍ ព្រោះថា មគ្គព្រហ្មចរិយធម៌ ឈមទៅកាន់ ព្រះនិព្វាន មានព្រះនិព្វានប្រព្រឹត្តទៅខាងមុខ មានព្រះនិព្វានជា បរិយោសាន (គឺជាទីបំផុត) ។

⁕.បើទីបំផុតទុក្ខនៅខាងមុខដូច្នេះ ចាំបាច់នៅវល់ ជាប់ ជំពាក់ រកសុខបន្តិចបន្តួច ឬសុខដែលមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានក្នុង លោកនេះធ្វើអ្វី នាំតែខាតពេល ៕៚

๑.ព្រះនិព្វាន មានដោយបរមត្ថ (បរម + អត្ថ) គួរសិក្សាអំពីពាក្យថា **អត្ថ** ក្នុងបដិសម្ភិទាវិភង្គ អដ្ឋកថា ។

តត្ថ អត្ថោតិ សង្ខេបតោ ហេតុផលំ បណ្ដាបទទាំងនោះ បទថា “ **អត្ថ** ” ពោលដោយសង្ខេប បានដល់ ផលរបស់ហេតុ ។

តញ្ហិ ហេតុវសេន អរណីយំ គន្តព្វំ បត្តព្វំ ពិតមែន ផលរបស់ហេតុនោះ គប្បីជារបស់ស្ងប់ ប្រាសចាកកិលេស គប្បីដល់ គប្បីចាក់ធ្លុះបានដោយអំណាចនៃហេតុ ។

តស្មា អត្ថោតិ វុច្ចតិ ព្រោះហេតុនោះ ទើបព្រះដ៏មាន-ព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ហៅថា **អត្ថ** ។

បភេទតោ បន យំ កិញ្ចិ បច្ចយសម្ភូតំ និព្វានំ ភាសិតត្ថោ វិបាកោ កិរិយាតិ ឥមេ បញ្ច ធម្មា អត្ថោតិ វេទិតព្វា ដោយប្រភេទ គប្បីជ្រាបថា អត្ថ បានដល់ធម៌ ៥ យ៉ាងនេះ ៖ ១.សភាវៈឯណាមួយ ដែលអាស្រ័យគ្នាកើតឡើងព្រោះបច្ច័យ ២.ព្រះនិព្វាន ៣.អត្ថនៃភាសិត ៤.វិបាក ៥.កិរិយា ។

តំ អត្ថំ បច្ចវេក្ខន្តស្ស តស្មឹ អត្ថេ បភេទគតំ ញាណំ អត្ថប្បដិសម្ភិទា កាលពិចារណានូវអត្ថនោះ បញ្ញាក៏ដល់នូវការបែកធ្លាយក្នុងអត្ថនោះៗ ឈ្មោះថា **អត្ថប្បដិសម្ភិទា**៕ល៚

១.**ធម្មោតិ សង្ខេបតោ បច្ចយោ** ពាក្យថា “ **ធម្ម** ” ពោលដោយសង្ខេប គឺ បច្ច័យ ។

សោ ហិ យស្មា តំ តំ វិទហតិ បវត្តេតិ ចេវ បាបេតិ ច តាមពិត ព្រោះបច្ច័យនោះរមែងចាត់ចែង រមែងឱ្យធម៌នោះៗ ប្រព្រឹត្តទៅផង ឱ្យដល់ផង ។

តស្មា ធម្មោតិ វុច្ចតិ ព្រោះហេតុដូច្នោះ ព្រះដ៏មាន-ព្រះភាគ ទើបទ្រង់ត្រាស់ថា “ **ធម្ម** ” ។

បភេទតោ បន យោ កោចិ ផលនិព្វត្តកោ ហេតុ អរិយមគ្គោ ភាសិតំ កុសលំ អកុសលន្តិ ឥមេ បញ្ច ធម្មា ធម្មោតិ វេទិតព្វា កាលពោលដោយប្រភេទហើយ “ **ធម្ម** ” គប្បីជ្រាបថា បានដល់ធម៌ទាំង ៥ នេះ គឺហេតុឯណាមួយដែលឱ្យផលកើតឡើង ២.អរិយមគ្គ (មគ្គលោកិយ ជាបច្ច័យនៃលោកុត្តរមគ្គ ហើយអរិយមគ្គលោកុត្តរ ជាហេតុនៃព្រះនិព្វាន ព្រោះព្រះនិព្វានជាបរមត្ថ ក៏ជាផលនៃហេតុដែរ ប៉ុន្តែជាផលសម្រេច មិនមែនជាផលកើតទេ) ៣.ភាសិត ៤.កុសល ៥.អកុសល ។

តំ ធម្មំ បច្ចវេក្ខន្តស្ស តស្មឹ ធម្មេ បភេទគតំ ញាណំ ធម្មប្បដិសម្ភិទា កាលពិចារណានូវធម៌នោះ បញ្ញា ក៏ដល់នូវការបែកធ្លាយក្នុងធម៌នោះ ឈ្មោះថា ធម្មប្បដិសម្ភិទា

អដ្ឋកថា បដិសម្ភិទា វិភង្គោ ។ល។

០.លោកេ លោកប្បភវេ

លោកត្ថគមេ សិវេ ច តទុបាយេ

សម្មុយ្ហតិ តាវ នរោ ន វិជានាតិ យាវ សច្ចានិ។

ដរាបណា នរជន មិនបានដឹងច្បាស់នូវសច្ចៈទាំងឡាយ ដរាបនោះ គេវមែងវង្វេងនៅក្នុងលោក ក្នុងហេតុកើតនៃលោក ក្នុងព្រះនិព្វាន ដែលរលត់លោក និងក្នុងឧបាយនៃការរំលត់លោកនោះ។

អដ្ឋកថា សច្ចវិភង្គ ។ល។

០.បដិសម្ភិទាវិភង្គ

ដោយការចែកប្រភេទមាន ៖

ធម្ម ៥ ៖	**អត្ថ ៥ ៖**
១.ផលនិព្វត្តកោ ហេតុ	**១.បច្ចយសមុប្បន្នំ**
២.អរិយមគ្គោ	**២.និព្វានំ**
៣.ភាសិតំ	**៣.ភាសិតត្ថោ**
៤.កុសលំ	**៤.វិបាកោ**

៥.**អកុសលន្តិ** ៥.**កិរិយាតិ**

✵. “ **អត្ថោតិ សង្ខេបតោ ហេតុផលំ** ”

ពាក្យថា **អត្ថ** ពោលដោយសង្ខេប គឺ ផលរបស់ហេតុ ។

គប្បីយល់ពាក្យបរមត្ថ “ **បរម + អត្ថ** ” ។ល។

៙.និរោធោបិ ឯកវិធោ អសង្ខតធាតុភាវតោ

និរោធឈ្មោះថា មានតែម្យ៉ាងព្រោះជា “ អសង្ខតធាតុ ” ។

បរិយាយេន បន ទុវិធោ សឧបាទិសេស អនុបា-ទិសេសតោ តែដោយបរិយាយ និរោធមានពីរយ៉ាង គឺ សឧបាទិសេសនិព្វាន និងអនុបាទិសេសនិព្វាន ។

តិវិធោ ភវត្តយវូបសមតោ បីយ៉ាង ព្រោះស្ងប់ភព ទាំង ៣ ។

ចតុព្វិធោ ចតុមគ្គាធិគមនីយតោ បួនយ៉ាង ព្រោះជា អារម្មណ៍ឱ្យមគ្គ ៤ បានចាក់ធ្លុះ (និរោធសច្ច ជាអារម្មណ៍នៃអរិយមគ្គ មិនមាននិព្វានដទៃណាជាអារម្មណ៍ឡើយ) ។

បញ្ចវិធោ បញ្ចាភិនន្ទនវូបសមតោ ប្រាំយ៉ាង ព្រោះស្ងប់នូវសេចក្ដីត្រេកអរដោយរាគៈ ទៅក្នុងវត្ថុកាមទាំង ៥ ។

ឆព្វិធោ ឆតណ្ហាកាយភ្ទយភេទតោ ប្រាំមួយយ៉ាងដោយប្រភេទនៃការអស់ទៅនូវពួកតណ្ហា ៦ ។

អដ្ឋកថា សច្ចវិភង្គ ៕

១.តត្ថ តិស្សោ បដិសម្ភិទា លោកិយា

បណ្ដាបដិសម្ភិទាទាំងនោះ បដិសម្ភិទា ៣ ជាលោកិយ ។

អត្ថប្បដិសម្ភិទា លោកិយលោកុត្តរមិស្សកា

អត្ថប្បដិសម្ភិទា ជាមិស្សក គឺមានលោកិយ មានលោកុត្តរ ។

សា ហិ និព្វានារម្មណានំ មគ្គផលញ្ញាណានំ វសេន លោកុត្តរាបិ ហោតិ (**អដ្ឋកថា គម្ពីរវិភង្គ**)

ពិតណាស់ អត្ថប្បដិសម្ភិទា នោះ ជាលោកុត្តរ ដោយអំណាចនៃមគ្គញ្ញាណ ផលញ្ញាណដែលមានព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍។

៙.ព្រះនិព្វានជាអារម្មណ៍នៃអរិយមគ្គ គឺនិព្វានបរមត្ថ ជា " **អត្ថ** " ដែលមានអរិយមគ្គជាធម្ម គឺជាហេតុ ។ មិនមានព្រះនិព្វានឯងៗ ស្រាប់ៗ ដោយអត់ហេតុនោះឡើយ ៕

១.មិនមានព្រះនិព្វានស្រាប់ៗ ដោយអត់ម្ចាស់នោះទេ ។

-ព្រះនិព្វាន ជាទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខ ដូច្នេះ ទើបព្រះនិព្វានគឺជាសម្បត្តិរបស់ព្រះអរិយបុគ្គលរៀងៗ ខ្លួន ១អង្គ ៗ ។

-មានវដ្តៈ (កិលេស កម្ម វិបាក ភព បញ្ចក្ខន្ធ) ទើបមានបញ្ញត្តិថា បុថុជ្ជនរហូតមក លុះដល់បានសម្រេចនូវអរិយមគ្គ ទើបមានវិវដ្តៈ គឺ អនុប្បាទនិរោធ ក៏ផ្លាស់បញ្ញត្តិបុគ្គលថា ព្រះអរិយៈដែលបាននូវសម្បត្តិព្រះនិព្វានហ្នឹងឯង ៕ល៚

⊙.ព្រះនិព្វាន ជាទីបំផុតនៃសង្ខារលោក មិនមែនទីបំផុតនៃឱកាសលោកនោះទេ ។

ទីបំផុតនៃសង្ខារលោក មានព្រោះដោយអំណាចអរិយមគ្គ មិនមែនមានស្រាប់ឡើយ ៕ល៚

⊙.ឧប្បាទនិរោធ គឺបញ្ចក្ខន្ធកើតហើយរលត់ទៅ (ខណៈនិរោធ) ជាទុក្ខសច្ចក៏មាន ជាសមុទយសច្ចក៏មាន ជាមគ្គសច្ចក៏មាន ជាសច្ចវិមុត្តិក៏មាន តែមិនមែនជានិរោធសច្ច (រូបដែលមិនជាប់ដោយឥន្ទ្រិយ ដើមឈើ ព្រៃភ្នំ ទន្លេ សមុទ្រ គឺជាទុក្ខលក្ខណៈ ប៉ុន្តែមិនមែនជាទុក្ខសច្ចឡើយ) ។

និរោធសមាបត្តិ រលត់នាមក្ខន្ធដោយសមាបត្តិ ៨ មិនមែនលោកិយ លោកុត្តរទេ ក៏មិនមែនជានិរោធសច្ចដែរ ។

និរោធសច្ច ជាអនុប្បាទនិរោធ ជាផលសម្រេចនៃអរិយមគ្គទាំងជាអារម្មណ៍នៃអរិយមគ្គទាំង ៤ ៕

១.**ទុក្ខសច្ច** មានអត្ថ ៤ យ៉ាង ៖

១-**បីឡនត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា បៀតបៀន ។ " **ពាធន-លក្ខណំ ទុក្ខសច្ចំ សន្តាបនរសំ បវត្តិបច្ចុប្បដ្ឋានំ** " ទុក្ខសច្ច មានការបៀតបៀនជាលក្ខណៈ មានការធ្វើឱ្យក្ដៅរោលរាលជាកិច្ច មានបវត្តិ គឺ ការប្រព្រឹត្តទៅជាអាការប្រាកដ ។

២-**សង្ខតត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា មានបច្ច័យប្រជុំតាក់តែងប្រាកដជាក់ច្បាស់ ដោយការឃើញសមុទយសច្ច ។

៣-**សន្តាបត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា ដុតរោលឱ្យក្ដៅក្រហាយប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញមគ្គសច្ច ធ្វើឱ្យត្រជាក់ ។

៤-**វិបរិណាមត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា ប្រែប្រួល ប្រាកដច្បាស់ព្រោះឃើញនិរោធសច្ច ដែលមានការមិនប្រែប្រួល ៕

๐.**សមុទយសច្ច** មានអត្ថ ៤ យ៉ាង ៖

១-**អាយូហនត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា ប្រមូលមក ។ “**បភវ-លក្ខណំ សមុទយសច្ចំ អនុប្បច្ឆេទករណរសំ បលិពោធ-បច្ចុប្បដ្ឋានំ** ” សមុទយសច្ច មានហេតុជាដែនកើត ជាលក្ខណៈ មានការមិនចូលទៅកាត់ផ្ដាច់ជាកិច្ច មានបលិពោធ កង្វល់ជាអាការប្រាកដ ។

២-**និទានត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា ជាមេដើមហេតុ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញទុក្ខសច្ច ដូចរោគទាស់ចំណី ។

៣-**សំយោគត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា ប្រកប គឺចងទុក ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញនិរោធសច្ច រួចពីចំណង ។

៤-**បលិពោធត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា កង្វល់ជាប់ជំពាក់ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញមគ្គសច្ច កាត់កង្វល់ ៕ល៚

๐.**និរោធសច្ច** មានអត្ថ ៤ យ៉ាង ៖

១-**និស្សរណត្ថោ** ដោយអត្ថ ថា រលាស់ចោល ។ “**សន្តិ-លក្ខណំ និរោធសច្ចំ អច្ចុតិរសំ អនិមិត្តបច្ចុប្បដ្ឋានំ** ” និរោធសច្ច មានសេចក្ដីស្ងប់ជាលក្ខណៈ មានការមិនចុតិជាកិច្ច មាន

ការមិនមាននូវនិមិត្តជាអាការប្រាកដ ។

២-**បវិវេកដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា ស្ងាត់ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញសមុទយសច្ច ជំពាក់វាក់វិន ដោយរាគៈ ។

៣-**អសង្ខតដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា មិនមានបច្ច័យតាក់តែង ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញមគ្គសច្ច ប្រសើរជាងសង្ខតធម៌ទាំងអស់ តែជាសង្ខតធម៌ដែរ រីឯព្រះនិព្វានជាអសង្ខតធម៌ ទើបប្រសើរជាងពួកធម៌ទាំងពួង ។

៤-**អមតដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា មិនស្លាប់ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញទុក្ខសច្ច ត្រូវស្លាប់ដូចជាត្រូវពិស ៕៚

៙.**មគ្គសច្ច** មានអត្ថ ៤ យ៉ាង ៖

១-**និយ្យានដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា នាំចេញ ។ “ **និយ្យានលក្ខណំ មគ្គសច្ចំ កិលេសប្បហានករណរសំ វុដ្ឋានបច្ចុប្បដ្ឋានំ** ” មានការនាំចេញជាលក្ខណៈ មានការប្រហារកិលេសជាកិច្ច មានវុដ្ឋាន គឺការចេញជាអាការប្រាកដ ។

២-**ហេតុដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា ជាហេតុ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញសមុទយសច្ច ជាហេតុនៃទុក្ខ មិនមែនជាហេតុនៃនិរោធ ។

៣-**ទស្សនដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា ឃើញ ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញនិរោធសច្ច ល្អិតសុខុមដ៏ក្រៃលែង ។

៤-**អាធិបតេយ្យដ្ឋោ** ដោយអត្ថ ថា ជាអធិបតី ប្រាកដច្បាស់ដោយការឃើញទុក្ខសច្ច ដូចឥស្សរជនបានឃើញជនក្រីក្រដែលច្រើនដោយរោគផ្សេងៗ ៕ល៚

---

១. “ **និព្វាន** ” ប្រែថា ការមិនមានតណ្ហា ប៉ុន្តែ មិនមែនដើមឈើ ព្រៃ ភ្នំ ផែនដី... នោះទេ ។

ការមិនមានតណ្ហានេះ គឺជាទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខ ដោយអំណាចអរិយមគ្គ ជាអនុប្បាទនិរោធ ៕ល៚

១.បុព្វេ ចាហំ ភិក្ខវេ ឯតរហិ ច ទុក្ខញ្ចេវ បញ្ញាបេមិ ទុក្ខស្ស ច និរោធំ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ក្នុងកាលអំពីដើមក្តី ក្នុងកាលឥឡូវក្តី តថាគតតែងបញ្ញត្តនូវទុក្ខផង នូវទុក្ខនិរោធផង បិ.២១/ទំ.៦២ ។

ធម្មចក្កប្បវត្តនតោ បដ្ឋាយ ធម្មំ ទេសេន្តោបិ ចតុសច្ចមេវ បញ្ញាបេមីតិ អត្ថោ ។

ដោយសេចក្ដីថា ព្រះតថាគតសម្ដែងព្រះធម៌ ចាប់ផ្ដើមតាំងអំពីព្រះធម្មចក្កប្បវត្តនសូត្រ រហូតមក ទ្រង់បញ្ញត្តសច្ចៈ ៤ តែប៉ុណ្ណោះ (**អដ្ឋកថា**) ៕៚

◉.ពាក្យថា " **និព្វាន** " ប្រែថា មិនមានតណ្ហា ។

ពុទ្ធបរិស័ទ គប្បីជ្រាបអំពីតណ្ហាជាសមុទ័យ ជាហេតុ ជាដែនកើតនៃវដ្ដទុក្ខ ។

តណ្ហានេះ មិនចេះអស់ទៅ រលត់ទៅឯងៗ នោះទេ ក្នុងសត្វលោកនេះ គឺទាល់តែមាននូវឧបាយ បានដល់អរិយមគ្គ ទើបធ្វើឱ្យដាច់ក្រសែតណ្ហា បានដល់និរោធ " **អនុប្បាទនិរោធ** " គឺព្រះនិព្វានហ្នឹងឯង ។

⁂.សូមពុទ្ធបរិស័ទ កុំព្យាយាមប្រកាសព្រះនិព្វានក្រៅអំពីនិរោធសច្ច ក្រៅព្រះពុទ្ធសាសនាឡើយ ។

អសង្ខតធាតុ គឺ និរោធសច្ចដោយនិប្បរិយាយ (ដោយត្រង់) គឺជាអារម្មណ៍នៃមគ្គញ្ញាណទាំង ៤ ។ អដ្ឋកថា សច្ចវិភង្គ ៕៚

១.បិ.៤២/ទំ.១១៤ រោហិតស្សទេវបុត្រពោលថា ការមិនកើត មិនចាស់ មិនស្លាប់ មិនចុតិ មិនបដិសន្ធិ ជាទីបំផុតនៃលោកចក្កវាឡ ប៉ុន្តែ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា ព្រះនិព្វាន ជាទីបំផុតនៃសង្ខារលោក ។

※.ពុទ្ធបរិស័ទ អប់រំញាណ កំណត់ដឹងសង្ខារលោក គឺ វដ្តៈ ដែលសន្មតថា មួយអង្គ ៗ ម្នាក់ៗ នេះឯង ។

ទីបំផុតនៃសង្ខារលោក " **មានដោយបរមត្ថ** " ព្រោះហេតុ គឺអរិយមគ្គ អត្ថ គឺព្រះនិព្វាន ។៚

១.ឥទានិ មគ្គេន ឆិន្នាយ និព្វានំ អាគម្ម អប្បវត្តិ បត្តាយបិ ច តណ្ហាយ យេសុ វត្ថូសុ តស្សា ឧប្បត្តិ ទស្សិតា តត្ថេវ អភាវំ ទស្សេតុំ សា ខោ បនេសាតិ អាទិមាហ ។ អដ្ឋកថា សច្ចវិភង្គ និរោធសច្ចនិទ្ទេស ។

ឥឡូវនេះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគដើម្បីទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីការ មិនមានតណ្ហា ដែលមគ្គកាត់ហើយ សូម្បីអាស្រ័យព្រះនិព្វានហើយ ក៏ដល់នូវការមិនប្រព្រឹត្តិទៅ ក្នុងវត្ថុជាទីតាំងណា ដែលទ្រង់ត្រាស់ សម្តែងការកើតនៃតណ្ហានោះ ទុកក្នុងទីនោះឯង (គឺទ្រង់ត្រាស់

អាយតនៈ ៦ ជាកន្លែងកើតនៃតណ្ហា តែដែលតណ្ហាមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមទ្វារ ៦ នេះព្រោះអាស្រ័យព្រះនិព្វាន) ទើបត្រាស់ពាក្យថា “ **សាខោ បនេសា** ” ក៏តណ្ហានេះ នុ៎ះឯងជាដើម ។

※. “ អាស្រ័យព្រះនិព្វាន ” តណ្ហាមិនកើតឡើងតាមទ្វារ ៦ នោះ ដូចត្រកួនកន្ទេកដែលដកឫសហើយ មិនដុះក្នុងស្រែ ឬចោរដែលសម្លាប់ហើយ មិនមានក្នុងស្រុក... ។

ពាក្យថា អាស្រ័យព្រះនិព្វាន គឺបានសេចក្តីថា អាស្រ័យអនុប្បាទនិរោធ ដោយអរិយមគ្គ ទើបតណ្ហាមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមទ្វារ ៦ ហ្នឹងឯង ។l៚

១.ក្នុងជម្ពុខាទកសំយុត្ត បិ.៣៦/ទំ.១០៨ និព្វានបញ្ហាសូត្រ

ព្រះសារីបុត្ត ឆ្លើយបញ្ហាអំពីព្រះនិព្វានថា គឺការអស់រាគៈ ទោសៈ មោហៈ ។

※.ក្នុងព្រះសូត្របន្ទាប់នោះ គឺអរហត្តបញ្ហាសូត្រ ព្រះអរហត្ត គឺការអស់រាគៈ ទោសៈ មោហៈហ្នឹងឯង ។

ព្រះអដ្ឋកថានិព្វានបញ្ហាសូត្រ ពន្យល់ “ **យំ អាគម្ម រាគាទយោ ខីយន្តិ តំ និព្វានំ** រាគៈជាដើម រមែងអស់ទៅព្រោះ

អាស្រ័យធម៌ណា ធម៌នោះឈ្មោះថា ព្រះនិព្វាន ” ។

ព្រះអរហត្ត រមែងកើតឡើងក្នុងទីបំផុត នៃការអស់រាគៈ ទោសៈ មោហៈ ដូចសម្លាប់ចោរខ្មាំងហើយ ព្រះនគរមានសន្តិភាព ដូច្នោះឯង ៕៚

១.ព្រះតិស្សត្ថេរបានជួបចោរ... អង្គខ្លះត្រូវខ្លាចាប់... ចាត់ថាជាការជួបគ្រោះកាច ប៉ុន្តែ បានធ្វើគ្រោះនោះឱ្យទៅជាឱកាសល្អក្នុងការលះបង់កិលេស ដោយការកំណត់បានថា អត្តភាពខន្ធ ៥ នេះ មិនមែនជារបស់ខ្លួន... ។

ផ្ទុយមកវិញ បុគ្គលច្រើនគ្នា ដែលមានឱកាសល្អ មានទាំងឧបនិស្ស័យ ត្រូវបានសម្រេចមគ្គផលទៀត ប៉ុន្តែ បានធ្វើឱកាសនោះឱ្យទៅជាគ្រោះកាចវិញ... ព្រោះហេតុតែការធ្វេសប្រហែសហ្នឹងឯង៕

១.និព្វានបដិសំយុត្តាយាតិ អមតធាតុសន្និស្សិតាយ អសង្ខតធាតុយា បវេទនវសេន បវត្តាយ ។

បទថា **និព្វានបដិសំយុត្តាយ** ដោយសេចក្តីថា អសង្ខត-ធាតុ ដែលអាស្រ័យអមតធាតុ ប្រព្រឹត្តទៅដោយអំណាចនៃការ

ប្រកាសឱ្យដឹង ។

យើងអាចឆ្លល់ពាក្យថា “ អសង្ខតធាតុ ដែលអាស្រ័យអមត-ធាតុ ” ?

ពាក្យនេះ ព្រះអដ្ឋកថាបឋមនិព្វានសូត្រ គម្ពីរឧទាន ពន្យល់អំពីព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ប្រកាសសម្ដែងព្រះធម៌ ប្រកបដោយចំពោះនូវព្រះនិព្វាន ប្រព្រឹត្តទៅដោយអំណាចនៃការប្រកាសឱ្យដឹងអំពីអសង្ខតធាតុ អាស្រ័យអមតធាតុ ព្រោះមកអំពីអមតធាតុមានពិតដោយបរមត្ថ ។

បានសេចក្ដីថា ទ្រង់សម្ដែងព្រះធម៌អំពីព្រះនិព្វាន ព្រោះអាស្រ័យព្រះនិព្វានមានពិត ដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ដឹងហើយ-ដោយប្រពៃ ៕៚

១.នត្ថិ ភវ បរិក្ខយា សញ្ញាវិញ្ញាណសង្ខយា
វេទនានំ និរោធា ឧបសមា
ឯវំ ខ្វាហំ អាវុសោ ជានាមិ
សត្តានំ និមោក្ខំ បមោក្ខំ វិវេកន្តិ (បិ.២៩/ទំ.៤) ។

បន្ទាត់ទី ១ ទ្រង់សម្ដែង “ **សឧបាទិសេសនិព្វាន** ”

អនុបាទិន្នកានំ ចតុន្នំ អរូបក្ខន្ធានំ អប្បវត្តិវសេន សឧបាទិសេសំ និព្វានំ កថិតំ ហោតិ (អដ្ឋកថា)។

៙.សឧបាទិសេសនិព្វាន ដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង ដោយអំណាចការមិនប្រព្រឹត្តទៅនៃអរូបក្ខន្ធ ៤ ដែលជាអនុបាទិន្នកៈ ។

បានដល់នាមក្ខន្ធ ៤ ដែលជាពួកអកុសលធម៌ មិនប្រព្រឹត្តទៅដោយអរិយមគ្គកាត់ផ្ដាច់ ។

បន្ទាត់ទី ២ ទ្រង់សម្ដែង “ **អនុបាទិសេសនិព្វាន** ”

ឯវំ ឥមេសំ ឧបាទិន្នកានំ បញ្ចន្នំ ខន្ធានំ អប្ប-វត្តិវសេន អនុបាទិសេសំ និព្វានំ កថិតំ ហោតិ (អដ្ឋកថា) ។

អនុបាទិសេសនិព្វាន ដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង ដោយអំណាចការមិនប្រព្រឹត្តទៅនៃខន្ធទាំង ៥ នេះ ដែលជាឧបាទិន្នកៈ ដូច្នេះឯង ។

សឧបាទិសេសនិព្វាន ដែលមិនប្រព្រឹត្តទៅនូវអរូបក្ខន្ធ ៤ ជាអនុបាទិន្នកៈ ។

អនុបាទិន្នកៈក្នុងទីនេះ គឺនាមក្ខន្ធ ៤ ដែលជាពួកអកុសលធម៌មិនប្រព្រឹត្តទៅ ព្រោះអរិយមគ្គបានកាត់ផ្ដាច់អស់ហើយ ។

ចំណែកខន្ធ ៥ ជាឧបាទិន្នកៈ គឺកម្មជរូប និងលោកិយវិបាក មិនប្រព្រឹត្តទៅជាឧបបត្តិភព ព្រោះអស់កម្មដោយមគ្គ បានដល់ “ **អនុបាទិសេសនិព្វាន** ” ។

១. “ **ខ្វាហំ** ” កាត់បទជា **ខោ អហំ** “ **ខោ អហំ ជានាមិ** ” តថាគត រមែងដឹងដោយពិតប្រាកដ ។

“ **ខោ** ” ប្រើក្នុងអត្ថ ថា ពិតប្រាកដ ។

ពិតណាស់ តថាគតបំពេញបារមី ៣០ ពេញហើយ បាន សម្រេចនូវសព្វញ្ញុតញ្ញាណ ដើម្បីដឹងនូវ “ **និមោក្ខ បមោក្ខ ទិវេក** ” នៃសត្វទាំងឡាយយ៉ាងនេះឯង ។

ទើបតថាគតបន្លឺនូវសីហនាទ ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ ព្រះសូត្រ នេះ ទើបមានឈ្មោះថា “ **ពុទ្ធសីហនាទ** ” ។

១. “ **និមោក្ខំ** ” ជាឈ្មោះនៃមគ្គ ពិតណាស់ពួកសត្វរមែង រួចផុតអំពីចំណងកិលេសដោយមគ្គ ទើបមគ្គ ជាផ្លូវរួចផុតរបស់សត្វ ទាំងឡាយ ។

“ **បមោក្ខំ** ” គឺជាខណៈនៃផល ពួកសត្វបានរួចផុតហើយ អំពីចំណង គឺកិលេស ។

“ **ទិវេកំ** ” ទុក្ខទាំងអស់របស់សត្វ រមែងស្ងប់រម្ងាប់ទៅ

ព្រោះបានលុះព្រះនិព្វាន ទើបព្រះនិព្វាន ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ហៅថា វិវេក " ស្ងប់ស្ងាត់ " ។

ម្យ៉ាងទៀត ធម៌ទាំង ៣ បទនេះ គឺជាឈ្មោះនៃព្រះនិព្វាន នុ៎ះឯង ព្រោះថាពួកសត្វរមែងផុត រមែងរួចផុត រមែងស្ងប់រម្ងាប់ចាក ទុក្ខទាំងអស់ ព្រោះបានសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន ទើបព្រះនិព្វាន ទ្រង់ត្រាស់ហៅថា " **និមោក្ខំ បមោក្ខំ វិវេកំ** " ។

ឯវំ ឥមេសំ បញ្ចន្នំ ខន្ធានំ អប្បវត្តិវសេន និព្វានំ កថិតំ ហោតីតិ វេទិតព្វំ

បណ្ឌិតគប្បីជ្រាបថា ព្រះនិព្វានដែលព្រះតថាគតទ្រង់ត្រាស់សម្តែងហើយ ដោយអំណាចនៃការមិនប្រព្រឹត្តទៅនៃខន្ធទាំង ៥ នេះ ដូចពណ៌នាមកនេះឯង **ឯវំ** ។ សាធុ សាធុ សាធុ ! ៕ល៚

៣_ខ្លឹមសារនៅក្នុងនិទានុទ្ទេសវិភង្គ

(បិដក ៦ ទំព័រ ៣៤១)

១.សារៈនៃបាតិមោក្ខ **អដ្ឋកថា មេឃិយសូត្រ ឧទាន**

១-បាតិ + មោក្ខ ៖ រួចពីការធ្លាក់ចុះទៅកាន់អបាយភូមិ ៤

២-បាតិ + មោក្ខ ៖ រួចពីការធ្លាក់ចុះទៅកាន់វដ្តសង្សារ

៣-បាតិ + មោក្ខ ៖ រួចពីការធ្លាក់ចុះទៅក្នុងអំណាចចិត្ត

៤-បាតិ + មោក្ខ ៖ រួចពីការធ្លាក់ចុះទៅក្នុងអំណាចតណ្ហា

៥-បាតិ + មោក្ខ ៖ រួចពីការធ្លាក់ចុះទៅក្នុងអាយតនៈ ៦

៦-បតិ + មោក្ខ ៖ មោក្ខៈ ដែលព្រះបតិ គឺព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែង

៧-ប+អតិ+មោក្ខ ៖ រួចផុតដ៏ក្រៃលែង គ្រប់ប្រការ

៨-បដិ + មោក្ខ ៖ រួចផុតដោយចំពោះកិលេសនោះៗ

៩-បដិ + មោក្ខ ៖ ប្រៀបនឹងមោក្ខៈ ព្រោះឱ្យដល់ព្រះនិព្វាន

១០-បាតិមោក្ខន្តិ ៖ ជាប្រមុខនៃកុសលធម៌ទាំងពួង ៕៚

៤-ខ្លឹមសារនៅក្នុងកន្ទរកសូត្រ

(បិដក ២៣ ទំព័រ ៧-៩)

๏.ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា **ឯវមេតំ បេស្ស ឯវមេតំ បេស្ស គហនញ្ហេតំ បេស្ស យទិទំ មនុស្សា** ម្នាលបេស្សៈ ដំណើរនុ៎ះយ៉ាងនេះហើយ ម្នាលបេស្សៈ ដំណើរនុ៎ះយ៉ាងនេះហើយ ពួកមនុស្សមានចិត្តសាំញ៉ាំ... ។

គហាន សាំញ៉ាំ ស្មុគស្មាញ ។

អដ្ឋកថា កសជសាថេយ្យេសុបិ ឯសេវ នយោ សូម្បីក្នុងអធ្យាស្រ័យកាកសំណល់ និងអធ្យាស្រ័យអួតអាង ក៏នៅក្នុងន័យនេះដែរ ។ **តត្ថ អបរិសុទ្ធដ្ឋេន កសជតា កេរាជិយដ្ឋេន សាថេយ្យតា វេទិតព្វា** អធ្យាស្រ័យទាំងនោះ គប្បីជ្រាបអធ្យាស្រ័យដែលថា កាកសំណល់ ព្រោះដោយអត្ថ ថា មិនបរិសុទ្ធ អធ្យាស្រ័យអួតអាង ព្រោះដោយអត្ថ ថា បន្លំ បោកបញ្ឆោត ។

※.មនុស្សគហានេ គឺមនុស្សសាំញ៉ាំ មនុស្សស្មុគស្មាញ ។

- មនុស្សស្រកាក គឺមនុស្សដែលប្រឡាក់ប្រឡូសដោយកាកសៅហ្មង មិនស្អាត ។

-មនុស្សមានអំនួត អួតអាង បោកប្រាស់ មាយា លាក់ពុត។

- ទើបគប្បីស្មោះជាមួយនឹងបុណ្យ ជាមួយនឹងសីល សមាធិបញ្ញា ទើបមិនចេះខកចិត្ត ត្រូវប្រយ័ត្នខ្លួនឯងជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ៕

៙.បុគ្គលមកក្នុងព្រះធម៌បដិបត្តិ មិនមែនមកស្រេកឃ្លានសុខដោយតណ្ហាទេ (**និដ្ឋេវ ធម្មេ និច្ឆាតោ**)

- ជាអ្នកមិនដុតកម្តៅខ្លួនឯង (**អនត្តន្តបោ**)

- ជាអ្នកមិនជុតកម្ដៅអ្នកដទៃ (**អបរន្តបោ**)

- ជាអ្នករំលត់ទុក្ខ រំលត់ក្ដៅ (**និព្វុតោ**)

- ជាអ្នកត្រជាក់ មិនក្ដៅដោយកិលេស (**សីតីភូតោ**)

- ជាអ្នកសោយសុខក្នុងសមាបត្តិ (**សុខប្បដិសំវេទី**)

- ជាអ្នកមានខ្លួនប្រសើរ (**ព្រហ្មភូតេន អត្តនា វិហរតិ**)

⁂.បុគ្គលនេះ ទើបធ្វើចិត្តខ្ញុំព្រះអង្គឱ្យត្រេកអរបាន (**អយំ មេ បុគ្គលោ ចិត្តំ អារាធេតីតិ**) (បិ.២៣/ទំ.៩) ៕៚

៥_ខ្លឹមសារនៅក្នុងសុភាសិតសូត្រទី ៥

(បិដក ៣០ ទំព័រ ១៥៩)

០.(២១៧) សាវត្ថីនិទាន ។ ក្នុងទីនោះឯង ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ហៅភិក្ខុទាំងឡាយមកថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ។ ភិក្ខុទាំងនោះ ទទួលព្រះបន្ទូលព្រះមានព្រះភាគថា ព្រះករុណា ព្រះអង្គ។ ព្រះមានព្រះភាគ ត្រាស់ដូច្នេះថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ វាចាប្រកបដោយអង្គ ៤ ឈ្មោះថាសុភាសិត មិនមែនទុព្ភាសិតទេ ជាវាចាមិនមានទោសផង ដែលអ្នកប្រាជ្ញមិនតិះដៀលផង ។ វាចាដែល

ប្រកបដោយអង្គ ៤ តើដូចម្តេច ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ភិក្ខុក្នុងសាសនានេះ រមែងពោលពាក្យសុភាសិត មិនពោលពាក្យទុព្ភាសិត ១ ពោលពាក្យជាធម៌ មិនពោលពាក្យមិនជាធម៌ ១ ពោលពាក្យជាទីស្រឡាញ់ មិនពោលពាក្យមិនជាទីស្រឡាញ់ ១ ពោលពាក្យពិត មិនពោលពាក្យកុហក ១ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ វាចាប្រកបដោយអង្គ ៤ នេះឯង ឈ្មោះថាជាសុភាសិត មិនមែនទុព្ភាសិតទេ ជាវាចាមិនមានទោសផង ដែលអ្នកប្រាជ្ញមិនតិះដៀលផង ។

អដ្ឋកថា សុភាសិតសូត្រ ចំណែកវាចាដែលប្រកបដោយអង្គ ៤ នេះ សូម្បីបើជាវាចារាប់បញ្ចូលក្នុងភាសាមិលក្ខៈ (ភាសាមនុស្សព្រៃ) ក្តី ជាវាចារាប់បញ្ចូលក្នុងចម្រៀងរបស់ក្មេងស្រីអ្នកនាំផ្ទាំងទឹកក្តី វាចាបែបនោះ ឈ្មោះថា ជាវាចាសុភាសិត ព្រោះនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ទាំងជាលោកិយ និងលោកុត្តរ ។ ពិតយ៉ាងនោះ ភិក្ខុដែលចម្រើនវិបស្សនាប្រមាណ ៦០ រូប កំពុងធ្វើដំណើរ បានឮចម្រៀងរបស់ក្មេងស្រីអ្នកសីហឡៈអ្នករក្សាសន្ទូងនៅក្បែរផ្លូវ កំពុងច្រៀងនូវចម្រៀងដែលជាប់ទាក់ទង ជាតិ ជរា និងមរណៈ ដោយភាសាអ្នកសីហឡៈ ក៏សម្រេចព្រះអរហត្ត ។ មួយទៀត ភិក្ខុដែលប្រារព្ធវិបស្សនា ឈ្មោះថា តិស្សៈ កំពុងធ្វើដំណើរជិតស្រះបទុម

បានឮចម្រៀងរបស់ក្មេងស្រីអ្នកកាច់ផ្កាបទុម ក្នុងស្រះបទុម ច្រៀងបណ្ដើរថា ៖

ផ្កាបទុម ឈ្មោះ កោកនទ: រីកពីព្រឹកព្រលឹម រមែង

ស្ងិតទៅដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ យ៉ាងណា សត្វទាំងឡាយ

ដែលដល់នាពជាមនុស្ស រមែងស្ងិតស្រពោនទៅ

ដោយកម្លាំងខ្លាំងក្លានៃជរាដូច្នោះ ។

ហើយសម្រេចព្រះអរហត្ត ។ មួយទៀត បុរសម្នាក់ក្នុងពុទ្ធន្តរ (ក្នុងវេលាចន្លោះព្រះពុទ្ធ) ត្រឡប់អំពីព្រៃព្រមទាំងបុត្រ ៧ នាក់ ស្ដាប់ចម្រៀងរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ដែលកំពុងបុកស្រូវ ដូច្នេះថា ៖

សរីរ:នេះ អាស្រ័យស្បែកមានសម្បុរស្គុតៗ

ត្រូវជរាញាំញីហើយ សរីរ:នេះដល់នាពជាអាមិស

គឺចំណីរបស់មច្ចុ រមែងបែកធ្លាយទៅ ព្រោះមរណ:

សរីរ:នេះ ជាទីនៅរបស់ពួកដង្កូវ ពេញទៅដោយ

សាកសពផ្សេងៗ សរីរ:នេះ ជានាជន:របស់មិនស្អាត

សរីរ:នេះ ស្មើដោយកំណាត់ដើមចេក ។

បុរសនោះពិចារណាហើយ ក៏សម្រេចបច្ចេកពោធិញ្ញាណ ព្រមទាំងបុត្រទាំងឡាយ ។ វាចាប្រកបដោយអង្គ ៤ ទាំងនេះ សូម្បី រាប់បញ្ចូលក្នុងភាសារបស់អ្នកមិលក្ខៈ ឬរាប់បញ្ចូលក្នុងចម្រៀងរបស់ ស្ត្រីអ្នកកាន់ឆ្នាំងទឹកទៅសោត ទោះជាយ៉ាងនោះ ក៏គប្បីជ្រាបថា ជា វាចាសុភាសិត ។ វាចាឈ្មោះថាមិនមានទោស ទាំងវិញ្ញូជនអ្នក ប្រាថ្នាប្រយោជន៍ អាស្រ័យតែអត្ថ មិនមែនអាស្រ័យព្យញ្ជនៈ មិន គប្បីតិះដៀល ព្រោះជាវាចាសុភាសិត ។

១.អត្ថបទកំណាព្យជាសុភាសិត នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានច្រើនណាស់ មិនមែនកំណាព្យក្រៅព្រះសាសនាទេ ។

អ្នកប្រាជ្ញ កាន់យកអត្ថ មិនគប្បីតិះដៀល ស្តាប់ឮហើយ ពិចារណា បានសម្រេចនូវលោកុត្តរសុខ ទៀតផង ៕៚

១.ចម្រើនពរលោកគ្រូ ក្នុងបាលីអត់មានបទថាភិក្ខុទេ ត្រឹម មានបទជាកិរិយាថា **ភណ្ណមានេសុ** កាលកំពុងពោល តែមិន ប្រាកដថាអ្នកណាពោលទេ ព្រោះបទនេះ ត្រូវមានអញ្ញបទទៀត (**ភណ្ណមានេសុ**) ត្រូវតែបញ្ចូលអញ្ញបទ ទើបប្រែបានថាអ្នកណា កំពុងពោល ។ បើជាភិក្ខុអ្នកពោល ហេតុអ្វីក៏មិនមែនជាសុភាសិត

ហើយបើសាវ័កក្រៅសាសនាពោលវិញ ហេតុអីក៏ជាអនាគតភ័យដែរ លោកគ្រូ ? (ព្រះភិក្ខុបញ្ញាបជ្ជោតោ) ។

១.ថ្វាយបង្គំលោកម្ចាស់ ព្រះសូត្រដើម្បីសន្តិបទ អ្នកពោលគឺព្រះភិក្ខុសង្ឃ តែកំណាព្យខាងក្រៅគឺសាវ័កខាងក្រៅនោះជាអ្នកពោល ។ រីឯភ័យព្រោះធ្វើឱ្យពុទ្ធបរិស័ទមិនស្តាប់ព្រះសូត្រ ដែលសម្តែងនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាដើម្បីសន្តិបទ បែរជាទៅចូលចិត្តស្តាប់រៀនលទ្ធិដទៃ សាសនាដទៃ វាទៈដទៃ ករីដទៃខាងក្រៅព្រះ-ពុទ្ធសាសនា ដែលមិនមែនជាសុភាសិតដើម្បីប្រយោជន៍រួចចាកទុក្ខ។ នៅក្នុង **អដ្ឋកថា សុភាសិតសូត្រ** សូម្បីឃ្លោងឃ្លាជាបទចម្រៀងក៏ដោយ ប៉ុន្តែមានអត្ថ ដែលបណ្ឌិតវិញ្ញូជនគប្បីកាន់យក មិនគប្បីតិះដៀលនូវព្យញ្ជនៈ ព្រោះជាវាចាសុភាសិត មិនមានទោស ស្តាប់ហើយពិចារណានូវអត្ថ ។

(កំណាព្យក្តី គាថាក្តី ពាក្យថាបុណ្យក្តី ត្រូវពិចារណា កុំគ្រាន់តែឮឈ្មោះ ហើយខ្លាចតាមការបន្លាចពីអ្នកដទៃ)៕៚

៦.ខ្លឹមសារនៅក្នុងអាហារវគ្គ

(បិដក ៣១ ទំព័រ ៥៥)

⊙.**ឥតិ ខោ ភិក្ខវេ យា តត្រ តថតា អវិតថតា អនញ្ញថតា ឥទប្បច្ចយតា អយំ វុច្ចតិ ភិក្ខវេ បដិច្ច-សមុប្បាទោ** ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ

- ធម្មជាតិណាដែលពិតប្រាកដដូច្នោះ (**តថតា**)
- មិនប្រែប្រួល គឺហេតុផលត្រឹមត្រូវ (**អវិតថតា**)
- មិនក្លាយទៅជាប្រការដទៃឡើយ (**អនញ្ញថតា**) ។
- មានសភាវៈនេះជាបច្ច័យក្នុងធម៌នោះ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ នេះហៅថា **បដិច្ចសមុប្បាទធម៌** ដោយប្រការដូច្នេះឯង ។

⁂.ធម៌ក្នុងលោកនេះ **តថតា** គឺពិតជាអ្វីចឹងឯង ៕៚

៧-ខ្លឹមសារនៅក្នុងកឡារខត្តិយវគ្គ

(បិដក ៣១ ទំព័រ ១០៣)

១.បើមិនរវល់ដោយកិលេស ចិត្តទំនេរ

បើមិនប្រកាន់ទេ ចិត្តសុខស្ងប់ ។

※.**ភូតមិទន្តិ យថាភូតំ សម្មប្បញ្ញាយ ទិស្វា** បុគ្គល លុះបានឃើញដោយបញ្ញាដ៏ប្រពៃនូវភូត គឺឧបាទាន-ក្ខន្ធ ៥ ដូច្នេះ ហើយ **ភូតស្ស និព្វិទាយ វិរាគាយ និរោធាយ បដិបន្នោ ហោតិ** ក៏ប្រតិបត្តិដើម្បីសេចក្តីនឿយណាយ ដើម្បីការប្រាសចាក តម្រេក ដើម្បីការរលត់នៃភូត ។ (**អដ្ឋកថា** បដិបត្តិចាប់ផ្តើមតាំង អំពីសីល រហូតដល់អរហត្តមគ្គ) ៕៚

៨-ខ្លឹមសារនៅក្នុងអាសីវិសវគ្គ ទី ៤

(បិដក ៣៥ ទំព័រ ៤៣៩-៤៤០)

១-**នគរន្តិ** នគរកាយដែលប្រកបដោយមហាភូតរូប ៤

- **ឆទ្វារាតិ** ទ្វារ ៦ របស់ចិត្ត គឺអាយតនៈខាងក្នុង ៦

- **ទោវារិកោតិ** អ្នកយាមទ្វារដ៏ពូកែ ឆ្លាត គឺសតិ

- **សីឃំ ទូតយុគន្តិ** រាជទូតពីរនាក់ (ជាមេទ័ព និង ជាបណ្ឌិតាមាត្យ) មកដ៏រហ័ស គឺសមថៈ និងវិបស្សនា

- **នគរស្សាមីតិ** ម្ចាស់នគរកាយ គឺវិញ្ញាណដែលត្រូវអប់រំ

- **មជ្ឈេ សិង្ឃាដកាតិ** កណ្តាលផ្លូវបែកជា ៣ គឺមហាភូតរូប ៤

- **យថាភូតំ វចនន្តិ** ព្រះរាជសាសន៍ គឺព្រះនិព្វាន

- **យថាគតមគ្គោតិ** ផ្លូវដែលគួរទៅ គឺអរិយមគ្គមានអង្គ៨

៙.ឧបមា ៨ ចំណុច ជាធម៌បដិបត្តិ ។ល។

⑥.កិលេសប្រព្រឹត្តទៅរករូបារម្មណ៍... គប្បីជ្រាបថា ៖

- **សភយោ ចេសោ មគ្គោ** ផ្លូវនុ៎ះមានភ័យ មានចោរ...

- **សប្បដិភយោ** មានភ័យចំពោះមុខ សម្លាប់ ចាប់ចង...

- **សកណ្ដកោ** មានបន្លា មានរាគៈ ទោសៈ... បាបទុច្ចរិត

- **សគហនោ** មានព្រៃស្តុក ស្មុគស្មាញដោយបញ្ហា...

- **ឧម្មគ្គោ** ជាផ្លូវខុសអំពីផ្លូវសុគតិភព និងព្រះនិព្វាន

- **កុម្មគ្គោ** ជាផ្លូវអាក្រក់គួរខ្ពើម ជាផ្លូវទៅអបាយភូមិ

- **ទុហិតិកោ** ជាផ្លូវលំបាកទៅ ព្រោះអត់បាយ អត់ទឹក

- **ចេសោ មគ្គោ អសប្បុរិសសេវិតោ** ផ្លូវនុ៎ះជាសំណៃពនៃអសប្បុរស **ន ចេសោ មគ្គោ សប្បុរិសសេវិតោ** ផ្លូវនុ៎ះ មិនមែនជាសំណៃពនៃសប្បុរសឡើយ **ន តំ ឯតំ អរហសីតិ** អ្នកមិនគួរទៅតាមផ្លូវនុ៎ះទេ ៕៚

៙.សុភាសិតំ សុត្វា មនោ បសីទតិ
ទមេតិ នំ បីតិសុខញ្ច វិន្ទតិ
តទស្ស អារម្មណេ តិដ្ឋតេ មនោ
គោណោវ កិដ្ឋាទកោ ទណ្ឌតជ្ជិតោតិ ។

ព្រោះបានស្ដាប់នូវសុភាសិត (ព្រះសូត្រផ្សេងៗ ដែលព្រះ-ពុទ្ធអង្គទ្រង់បានសម្ដែងល្អហើយ) ទើបចិត្តស្ងប់ មានសភាពថ្លាស្អាត ហើយចិត្តដែលបានទូន្មាននោះ ក៏បានជួបប្រសព្វនូវបីតិ និងសុខ ។ ក្នុងកាលនោះឯង ចិត្តបានឋិតក្នុងអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន ដូចគោដែលស៊ីសម្ទូងហើយ ត្រូវបានគេចាប់ចងវាយគំរាម ដោយដំបង ដូច្នោះដែរ ។

⁂.(អដ្ឋកថា **វីណោបមសូត្រ អាសីវិសវគ្គ** បិ.៣៥)៕

⁂.**អដ្ឋកថា វីណោបមសូត្រ** បិ.៣៥

១.**គតិ មិគានំ បវនំ អាកាសោ បក្ខិនំ គតិ វិភវោ គតិ ធម្មានំ និព្វានំ អរហតោ គតិ** ។

ព្រៃធំ ជាគតិនៃពួកម្រឹគីម្រឹគា អាកាសវេហា ជាគតិនៃពួកបក្សីបក្សា **វិភវ** សេចក្ដីវិនាស ជាគតិនៃពួកសង្ខារ ព្រះនិព្វានគ្មានតណ្ហា ជាគតិនៃព្រះអរហន្ត ។

⁂.**អដ្ឋកថា អាសីវិសសូត្រ** បិ.៣៥

១.មហាភូតរូប ៤ បីដូចអាសិរ្វិសដោយហេតុ ៨ យ៉ាង ៖

១-**អាសយតោ** ដោយមានកាយដូចដំបូក ជាទីអាស្រ័យ

២-**វិសវេគវិការតោ** ដោយវិការនៃពិស លឿនរហ័ស

៣-**អនត្ថគ្គហណតោ** ដោយការកាន់យកនូវភាវៈជាអនត្ថ

៤-**ទុរុបដ្ឋានតោ** ដោយការមិនងាយនឹងទំនុកបម្រុងចិញ្ចឹម

៥-**ទុរាសទតោ** ដោយការមិនងាយនឹងចូលទៅរកឡើយ

៦-**អកតញ្ញុតតោ** ដោយការមិនដឹងគុណ

៧-**អវិសេសការិតោ** ដោយខាំមិនរើសមុខ

៨-**អនន្តទោសូបទ្ទវតោ** ដោយទោសឧបទ្រព ជាអនន្ត

៙.ជាតុបួនមិនមែន ជាខ្លួនយើងទេ

គួរខំរិះរេ បដិបត្តិព្រះធម៌

កុំវង្វេងត្រេក ពស់វែកខាំមរណ៍

កម្មដ្ឋានបវរ ចរជួបអមតៈ ។ល។

៩.ខ្លឹមសារនៅក្នុងនាឡន្ទវគ្គ

(បិដក ៣៨ ទំព័រ ៧៣)

១.**អត្តានំ រក្ខន្តោ** បុគ្គលគប្បីរក្សាខ្លួនឯង ដោយការសេពនូវព្រះកម្មដ្ឋានឱ្យបានមាំទាំ ។ (**អាសេវនាយ ភាវនាយ ពហុលីកម្មេន**) ។

បរំ រក្ខន្តោ បុគ្គលគប្បីរក្សាអ្នកដទៃ ដោយខន្តី ដោយការមិនបៀតបៀន មានចិត្តមេត្តា អនុគ្រោះ (**ខន្តិយា អវិហឹសាយ មេត្តចិត្តតាយ អនុទយតាយ**) ។

អត្តានំ រក្ខិស្សាមីតិ បុគ្គល កាលដែលនឹងរក្សាខ្លួន គប្បី

សេពសតិប្បដ្ឋាន ៤ (**សតិប្បដ្ឋានំ សេវិតព្វំ**) ។

ឋរំ រក្ខិស្សាមីតិ បុគ្គល កាលដែលនឹងរក្សាអ្នកដទៃ គប្បីសេពសតិប្បដ្ឋាន ៤ (**សតិប្បដ្ឋានំ សេវិតព្វំ**) ។ល។

១០~ខ្លឹមសារនៅក្នុងមហាវគ្គ

(បិដក ៤១ ទំព័រ ១៧៩)

១.តីណិមានិ ភិក្ខវេ តិត្ថាយតនានិ

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ លទ្ធិនៃតិរ្ថិយមាន ៣ យ៉ាង ៖

១-**បុព្វេកតវាទ** ប្រកាន់យកការធ្វើហើយក្នុងជាតិមុន

២-**ឥស្សរនិម្មានវាទ** ប្រកាន់យកថាព្រះជាម្ចាស់និម្មិតឱ្យ

៣-**អហេតុអប្បច្ចយវាទ** ប្រកាន់ថា អត់ហេតុ អត់បច្ច័យ ។

អដ្ឋកថា តិត្ថាយតនានិ មិច្ឆាទិដ្ឋិកបុគ្គល កាលកើតក៏កើតក្នុងឋានៈ ៣ នេះប៉ុណ្ណោះ គឺរួមចុះ ប្រជុំចុះ ធ្លាក់ចុះក្នុងឋានៈ ៣ នេះឯង ។

ម្យ៉ាងទៀត **តិត្ថាយតន** ដោយសេចក្តីថា “ ជាអណ្តូងកើត

នៃពួកតិរ្ថិយទាំងឡាយ ” ។

⁂.ពុទ្ធបរិស័ទ គប្បីក្តាប់យកឱកាសល្អរបស់ខ្លួន ដែលបានរួចផុតអំពីទិដ្ឋិទាំង ៣ យ៉ាងនេះ ខិតខំប្រតិបត្តិក្នុងព្រះសាសនា ឱ្យបាននូវសម្មាទិដ្ឋិជាលោកុត្តរ ៕ សាធុ ! សាធុ ! ៚

១.ក្នុងវាទៈទាំង ៣ យ៉ាងនោះ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា

“ **សារតោ បច្ចាគច្ឆតំ** ” បិ.៤១/ទំ.១៨៤ ។

អដ្ឋកថា សារតោ បច្ចាគច្ឆតន្តិ សារតោវេន គណ្ហន្តានំ ប្រកាន់យកដោយភាពជាសារៈខ្លឹមសារ (ក្នុងវាទៈទាំង ៣ នោះឯង) ។

ន ហោតិ ឆន្ទោ វា វាយាមោ វា ឥទំ វា ករណីយំ ឥទំ វា អករណីយន្តិ (កត្តុកម្យតាឆន្ទៈ) ពេញចិត្តនឹងធ្វើ (ដើម្បីមានខ្លួនឯងជាទីពឹង) មានព្យាយាមដឹងថា នេះជាកិច្ចគួរធ្វើក្តី នេះជាកិច្ចមិនគួរធ្វើក្តី រមែងមិនមាន (ដល់ពួកអ្នកប្រកាន់ក្នុងវាទៈទាំង ៣ នោះ) ឡើយ ។

⁂.ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមានធម៌ជាទីពឹង ត្រូវមានឆន្ទៈ វីរិយៈ អប់រំញាណ ។

អត្តទីបា មានខ្លួនឯងជាទីពឹង គឺមានធម៌ជាទីពឹង ។
មានធម៌ជាទីពឹង ត្រូវអប់រំក្នុងសតិប្បដ្ឋាន ៤ ... ។ល។

១.ឥតិ ករណីយាករណីយេ ខោ បន សច្ចតោ ថេតតោ អនុបលព្ភិយមានេ មុដ្ឋស្សតីនំ អនារក្ខានំ វិហរតំ ន ហោតិ បច្ចត្តំ សហធម្មិកោ សមណវាទោ ។

កាលបើកិច្ចដែលគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ មិនប្រាកដដោយពិត ដោយមាំមួនទេ សមណវាទ ដែលប្រកបដោយហេតុចំពោះខ្លួន ក៏មិនសម្រេចដល់ពួកបុគ្គលដែលភ្លេចភ្លាំងស្មារតី មិនមានការរក្សានោះឡើយ ។

※.សមណវាទ គឺវាទៈថា យើងជាសមណៈរមែងមិនមាន គឺមិនសម្រេចដល់ពួកដែលមិនមានស្មារតីដើម្បីរក្សាចិត្ត ដឹងកិច្ចគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើឡើយ ។

※.នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ឱ្យសេចក្តីសំខាន់ នៅត្រង់មានសតិរក្សាចិត្ត ដឹងកិច្ចដែលគួរធ្វើ និងមិនគួរធ្វើ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភាពជាសមណៈ អ្នកស្ងប់រម្ងាប់នូវកិលេស ដែលសមគួរទៅតាមហេតុ (**សហធម្មិកោ**) ដោយចំពោះខ្លួនឯង (**បច្ចត្តំ**) ។ល។

១១. ខ្លឹមសារនៅក្នុងឧត្តិយអនាគតសូត្រ

(បិដក ៤៤ ទំព័រ ២២៤-២២៥)

៙.បើពួកព្រះសូត្រណា ដែលកវីតាក់តែងជាពាក្យកាព្យឃ្លោង មានអក្ខរៈដ៏វិចិត្រ មានព្យញ្ជនៈដ៏វិចិត្រ ជាពាក្យខាងក្រៅ ជាភាសិតរបស់សាវ័កខាងក្រៅ កាលបើព្រះសូត្រទាំងនោះ ដែលភិក្ខុកំពុងពោល (ទើបពួកជនដទៃ) នឹងប្រាថ្នាចង់ស្ដាប់ ផ្ទៀងត្រចៀកប្រុងស្ដាប់ តាំងចិត្ត ដើម្បីចង់ដឹង ទាំងសម្គាល់នូវកិច្ចដែលខ្លួនត្រូវរៀនត្រូវទន្ទេញយកធម៌នោះ ។

អដ្ឋកថា បទថា ពាហិរិកា ជាពាក្យខាងក្រៅ គឺដែលតាំងនៅខាងក្រៅព្រះសាសនា ។ បទថា **សាវកភាសិតា** គឺជាភាសិតរបស់សាវ័កនៅខាងក្រៅព្រះសាសនា ពោលទុកមក ។

នៅក្នុងបិដក ដែលប្រែថា " **ដែលភិក្ខុកំពុងពោល** " គឺគ្មានបាលីថាភិក្ខុទេ ពាក្យកាព្យក្នុងព្រះសូត្រនេះ មិនមែនសុភាសិតឡើយ ៕៚

១២.ខ្លឹមសារនៅក្នុងថេរគាថា

(បិដក ៥៧ ទំព័រ ៧៤)

៙.ព្រះអង្គុលិមាលត្ថេរ បានសម្ដែងថា

“ **បរិចិណ្ណោ មយា សត្ថា** ” ព្រះសាស្ដា ខ្ញុំបានបម្រើ (ប្រណិប័តន៍) ហើយ... ។

“ **ឱហិតោ គរុកោ ភារោ** ” ភារៈដ៏ធ្ងន់ គឺបញ្ចក្ខន្ធ ខ្ញុំបានដាក់ចុះហើយ... ។

⁂.ការដាក់ចុះនូវខន្ធភារៈ ដោយការអប់រំញាណ ដឹងនាមរូបតាមពិត ទើបមិនប្រកាន់មាំ ។ នេះជាការងារចេញចាកអំពីភព ៣ “ **ភវនេត្តិ សមូហតា** ” ៕✤

បទពិចារណា

៙.មិនមានអ្នកណា ត្រូវចិត្តអ្នកណា គ្រប់បែបយ៉ាងនោះឡើយ ជារឿងរបស់កិលេស និងអធ្យាស្រ័យ... ។ ដំណោះស្រាយ

គឺរាប់រកគ្នាក្នុងរឿងល្អ ក៏ចាំបាច់ត្រូវចេះឱ្យអភ័យ ខន្តី មេត្តា រក្សាគ្នាក្នុងរឿងខ្វះខាត ។

៙.រឿងអតីតកាល ទុកជាមេរៀន បច្ចុប្បន្ននៅរស់ ជាឱកាសដ៏អស្ចារ្យ អនាគតភ្លឺស្វាង ពឹងលើបច្ចុប្បន្ន ៕៚

៙.មានវិន័យសីលា កាយវាចាស្អាតបវរ
ដួងចិត្តមានព្រះធម៌ ត្រជាក់ល្អគួរបូជា ៕៚

៙.សុខទុក្ខផ្លូវចិត្ត តាមតែគំនិតគិតហ្នឹងឯង ។

- បើចិត្តានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋានកើតមាន នោះសុខក្តី ទុក្ខក្តី គឺជារបស់ចិត្ត មិនមែនរបស់យើង ។

- អប់រំរឿយៗ បើទុក្ខវេទនា ចិត្តដូចអ្នកជំងឺ បើសុខវេទនាវិញ ចិត្តប្រៀបដូចអ្នកសោយអាហារ ។

៙.ដូច្នេះ នឹងបានលះបង់នូវគំនិត ដែលគិតប្រកាន់ខុស ដោយអត្តានុទិដ្ឋិថា ខ្លួនជាអ្នកសោយអារម្មណ៍ ឬប្រកាន់ថាការសោយអារម្មណ៍ជារបស់ខ្លួន ៕៚

៙.បញ្ហាធំធ្ងន់ មិនមែននៅលើរឿងអ្វីទាំងអស់ តែនៅលើចិត្ត ដែលទូលរែកនូវរឿងនោះ មិនចេះដាក់ចុះ ទើបរឿងនោះសង្កត់សឹង បាក់ ក ។

៚.អប់រំសតិ គឺរឿងរបស់ចិត្ត តែចិត្តមិនមែនជាយើង បើថា រឿងរបស់ជីវិត ក៏ជីវិតមិនមែនយើងជាអ្នកសាងមកដែរ ដោយបរមត្ថ នោះ ។

ទឹក តែងទទួលវត្ថុស្អាត ឬមិនស្អាត ដែលធ្លាក់ចុះមកលើ យ៉ាងណា វិញ្ញាណ ជាធម្មតាតែងតែដឹងអារម្មណ៍ល្អ ឬមិនល្អដូច្នោះ ឯង៕៚

៙.ផ្អាកដំណើរ	ដើរផ្លូវឆ្ងាយ	កាយនៅផ្ទះ
ចិត្តក៏លះ	លែងអាល័យ	អតីតកាល
មិនប្រាថ្នា	អនាគត	ជ្បិតវាងចាល
អភិបាល	ចិត្តក្នុងកាល	បច្ចុប្បន្ន ។
កាយនិងចិត្ត	ពិតប្រាកដ	អត់អត្តា
បរិញ្ញា	ដឹងអស្ចារ្យ	តណ្ហាអន់
មិនកម្រើក	មិនរីមរាម	មិនស្ទោស្ទន់

រលឹកទាន់ បច្ចុប្បន្ន ពុទ្ធមន្តហោង ៕

៙.ម្រាមដៃមិនស្មើគ្នា យ៉ាងណា សមត្ថភាពនៃមនុស្សក៏ខុសគ្នាដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិបានបង្រៀនឱ្យមនុស្សយើង ចេះរស់នៅចុះសម្រុងគ្នាដូចម្រាមដៃអ៊ីចឹងឯង ទាំងល្អ ស្អាតទៀតផង ។ បើយើងកាត់គ្នាចេញដោយវិវាទ បាត់ការព្រមព្រៀង មិនល្អឡើយ ។

មនុស្សយើងកើតមកហើយ អាចជួយគ្នាបាន ទៅវិញទៅមក សាធុ ! សាធុ ! ៕

៙.ហោមន្តរដូវសន្សើមធ្លាក់ ពេលព្រឹកត្រជាក់ឆ្នាអាំងភ្លើង
រីភាពកក់ក្តៅនៃមនុស្សយើង គឺកម្តៅភ្លើងអប់រំញាណ ។

(បិ.២១/ទំ.៣៦) **ឧស្មិកតោបិ ឥមស្មិំ ធម្មវិនយេតិ**

អដ្ឋកថា ៖ ចំហាយកម្តៅភ្លើងនៅក្នុងធម្មវិន័យនេះ គឺការអប់រំញាណ ដើម្បីបានសម្រេចមគ្គផល ៕

៙.ហាត់រៀន ព្រមសុខចិត្តជាមួយនឹងជីវិតបច្ចុប្បន្ន ទោះនឹកដល់អតីតកាល ក៏មិនកំសត់ នឹកដល់អនាគត ក៏មិនគិតខ្វល់ខ្វាយ

ដែរ **ភវឆេ្ទភវនេ្តាតិ** ។

៖.ឈប់ត្រូវការរាគៈស្នេហាអំពីអ្នកដទៃ មិននឹកបង្គាប់ចិត្តអ្នកណា ៗ ឱ្យមកស្គាល់រាប់អាន ។ ហ្វឹកហាត់ឱ្យអ្វីៗ ដល់អ្នកដទៃណាហើយ មិនសង្ឃឹមការតបស្នងអំពីអ្នកដទៃនោះវិញឡើយ ។

៖.អត់ធន់ ស្ងប់ស្ងៀម យល់ដឹងការពិត តាំងចិត្តឱ្យសុខឱ្យអភ័យ ស្រឡាញ់អ្នកដទៃដោយមិនហួងហែង សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។៚

៙.រាត្រីថ្ងៃសុក្រ នៅ ផ្ទះសម្នាក់ព្រះធម៌ (Dhamma Home)

កុំយកសេចក្តីសុខរបស់យើង ទៅប្រៀបធៀបនឹងសុខរបស់អ្នកដទៃ សុខក្តី ទុក្ខក្តី ជាធម៌លោកិយ មិនចាំបាច់ប្រកាន់អ្វីនោះឡើយ ត្រូវចាំឱ្យស្ទាត់ថា ត្រឹមតែមិនសូវកើតទុក្ខប៉ុណ្ណឹងគឺល្អហើយ ទុក្ខខ្លះៗ ជួយដាស់តឿន ។

សុខពិតប្រាកដទៀងទាត់ ដែលត្រូវឱ្យបានសម្រេចគឺ វិវដ្តៈឯណោះទេតើ ។ ទើបមិនត្រូវងប់ជ្រប់ រកកាមសុខអ្វីនោះឡើយ សុខខ្លះ ទុក្ខខ្លះ កំណត់ដឹងមិនមែនអត្តាទៅបានហើយ សម្លឹងត្រើយគឺសន្តិបទ អប់រំចិត្តនេក្ខម្មសុខ នៅក្នុងបដិបទា ។៚

៙.កំពប់ទឹកក្តៅរលាកជើង នៅមិនក្តៅដូចកូនដំឡើងសំឡេង ស្រែកដាក់ម៉ែឡើយ នឹកឃើញហើយចង់តែយំ... ។

⌘.ដល់ពេលម៉ែចែកឋានចាកចោលទៅ ទើបបានដឹងថា រកអ្នកណាដូចម៉ែមិនបានឡើយ មានតែខំធ្វើបុណ្យ អប់រំចិត្ត ៕

៙.នៅម្នាក់ឯង មិនមានគូហ្លួងហែងក៏ល្អម្យ៉ាងដែរ ៖

- មិនរវល់ចាំតែអង្គុយមើលផ្លូវ
- មិនចាំបាច់អន់ចិត្ត មុខក្រញូវ បាត់មាត់ មិនពោលស្តី
- មិនចាំបាច់គិតប្រចណ្ឌ ហើយខកចិត្តក្នុងរឿងអ្វី
- មិនមានគូសត្រូវនៅក្នុងហាទ័យ
- មានពេលច្រើន សិក្សាព្រះធម៌ថ្លៃ... ។

⌘.អផ្សុកខ្លះៗ ខ្វះដៃគូ តែមិនជាអ្វី អាចអាស្រ័យព្រះធម៌បដិបត្តិដោះស្រាយបាន មិនលំបាកឡើយ ៕

៙.បើមិនប្រឹងប្រែង ខ្លួនឯងអ្នកក្រ
មិនខំត្រដរ ខ្វះអង្ករប្រចកឆ្នាំង
នេះឯងជីវិត សមរភូមិក្លាខ្លាំង

ចុងក្រោយចម្បាំង ចាញ់មច្ចុរាជ ។
បានឆ្អែតហើយ កុំភ្លេចខ្លួន ៕ល៚

១.ក្នុងលោកនេះ មានវិធីបង្រៀនឱ្យចេះរកប្រាក់ រីឯក្នុងផ្លូវព្រះធម៌វិញ មានវិធីបង្រៀនឱ្យចេះគ្រប់ ។

៚.អ្វីដែលមិនមែនជារបស់យើងទេ យើងរត់ដេញតាមឱ្យហត់ស្លាប់ ក៏តាមមិនទាន់ដែរ តែបើជារបស់យើងពិតនោះ ទោះបីយើងដើរមិនទាន់ក៏ដោយ ក៏អ្វីនោះ ត្រឡប់មករកយើងវិញដែរ នេះជារឿងអាថ៌កំបាំង នៃបច្ច័យបុណ្យនៅក្នុងជីវិត តាំងតែអំពីបដិសន្ធិមកម្ល៉េះ ៕ល៚

១.ខន្ធភារៈហើយ នៅភារៈច្រើនទៀត មានបុត្រ ភរិយា លាភ យស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ឋានៈ អំណាច ។ល។

៚.ចំណែកបព្វជិត នៅក្នុងធម្មវិន័យ សាសនាព្រះជិនស្រី បដិបត្តិកម្ចាត់បង់នូវកិលេស តណ្ហា ទិដ្ឋិ មានះ ដាក់ចុះ សូម្បីតែខន្ធភារៈ បានលុះព្រះនិព្វាន ៕ល៚

៙.ទាល់តែចាស់ចិត្ត ចាស់គំនិត ប្រព្រឹត្តធម៌ ទើបបានដឹងថា ជីវិតនេះ មានតែការប្រារព្ធព្យាយាមប៉ុណ្ណោះ ដរាបណា នៅមិនទាន់បានដល់ត្រើយក្បែមទេនោះ **ភោសជំ ភយតោ ទិស្វា** ៕ល៚

៙......................

- ល្អៗ ... សរសើរ
- ភ្លាត់ភ្លើ ... ប្រដៅ
- សោកសៅ ... រំលឹក
- ភ្លេចភ្លឹក ... ឱ្យអភ័យ
- ចង្រៃ ... លះចោល ៕ល៚

៙.ចិត្តដែលប្រាសចាកទុក្ខ ព្រោះចិត្តមានការចេះដឹងថា ជីវិតនេះ មិនចាំបាច់ត្រូវតែបានសេចក្តីសុខ គ្រប់ពេលវេលាទៅនោះឡើយ ។

- តើចាំបាច់ប្តូរស្លាប់រស់ ចំពោះសុខក្នុងលោកនេះធ្វើអ្វី បើយើងឆ្ពោះទៅរកបរមសុខ ហើយនោះ ។

- មនុស្សយើង ព្រោះជាប់នឹងសុខល្មមប្រមាណ ទើបមិនបានសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលាយ គឺបរមសុខ ។

- ត្រូវលះបង់ឆន្ទរាគៈក្នុងវត្ថុកាម ហើយប្រើប្រាស់នូវនេក្ខម្ម-សុខ សាងព្រហ្មយានទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ៕ល៚

๏.បមាទធម៌ គឺអីចឹងឯង លេងៗ រហូតតាំងតែពីក្មេងដល់ចាស់ លេងនេះ លេងនោះ សូម្បីតែទុក្ខវេទនារបស់មនុស្សសត្វ ក៏ចាត់ជាល្បែងលេងរបស់ខ្លួនដែរ ។

៙.ព្រះរាហុល ឧប្បត្តិក្នុងត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់ បួសក្នុងព្រះជន្ម ៧ ព្រះវស្សា សម្រេចនូវព្រះអរហត្ត ក្នុងព្រះជន្ម ២០ ឧបសម្បទា បរិនិព្វាននៅឋានតាវត្តិង្សា គួរឱ្យជ្រះថ្លា ដូចបន្លាមិនបាច់សម្រួចតាំងអំពីកំណើត គួរបូជា កោតក្រែង ៕ល៚

๏.ដឹងថាជាបាប តែនៅសាបព្រោះ
ដឹងថាជាគ្រោះ តែគ្រោងប្រព្រឹត្ត
ដឹងថាជាទោស តែនោះចូលចិត្ត
ដឹងថ្នាក់បណ្ឌិត តែអត់ដឹងខ្លួន ៕ល៚

๏.រស់នៅលើលោកនេះ មិនចាំបាច់ខ្លាំងអ្វីដាក់អ្នកណានោះទេ ទោះមិនពូកែអ្វីច្រើនក៏ដោយ ឱ្យបានត្រឹមតែរួចខ្លួនទៅ គឺខ្លាំងហើយ ពូកែហើយ ។

⁂.ត្រូវឱ្យបានរួចខ្លួនអំពី ៖

- មិច្ឆាទិដ្ឋិ និងបញ្ញវេរា
- ការចិញ្ចឹមជីវិតខុស និងអបាយមុខ
- ការប្រព្រឹត្តខុសច្បាប់ ក្នុងព្រះនគរ
- ជីវភាព និងកិត្តិយស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ
- អបាយភូមិ ៤ និងវដ្តសង្សារ ៕ល៚

๏.យើងអាចរកប្រាក់បន្ថែមទៀតបាន តែយើងមិនអាចរកពេលវេលានៃជីវិត បន្ថែមបាននោះឡើយ ។

- យើងដឹងថាសម្បត្តិរបស់យើងនៅសល់ប៉ុន្មាន តែយើងបែរជាមិនដឹងថា ជីវិតយើងនៅសល់ប៉ុន្មាន ។

- វិបាកកម្មឥឡូវនេះក៏មាន ក្រោយអំពីចុតិចិត្តទៅ គឺបដិសន្ធិក៏មានដែរ សមគួរទៅតាមកម្មជាបច្ច័យ ។

- ដូច្នេះ សម្បត្តិរបស់មនុស្សយើងប៉ុណ្ណឹង គួរល្មមត្រឹមរស់

បានហើយ ។ ត្រូវឆ្លាតណា៎ ! ទាំងអត្តភាព ទាំងសម្បត្តិបរិក្ខារ គឺពិត ជារបស់នៃសេចក្តីវិនាស ។

※.ព្រះនិព្វាន ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើងពិតមែន ៕ល៚

◉.បើជីវិតជាការស្រួលងាយ ហេតុដូចម្តេចបានជា ទើបតែ បើកភ្នែកសម្លឹងលោកនេះ ហើយយំដូច្នេះ ។

ពេលវេលានៃជីវិត ប្រើក៏អស់ មិនប្រើទេក៏មុខតែអស់ដែរ ទើបត្រូវប្រើឱ្យបានល្អ ទាន់ពេលមានព្រះធម៌ សាងក្បូនទៅកាន់ត្រើយនាយ ដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការជីវិតបន្តទៀត នៅពេលត្រូវស្លាប់ ៕ល៚

◉.ត្រូវស្រឡាញ់ខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ថែរក្សាខ្លួនដោយកុសល-ធម៌ជាទីពឹង ព្រោះចាំបាច់ណាស់ វដ្តៈនេះជារឿងម្នាក់ឯង សត្វលោក ប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម អស់កម្មទើបផុតទុក្ខ ផុតរឿង ៕ល៚

◉.ក្រៅអំពីចិត្តមេត្តា យើងមិនអាចធ្វើល្អអ្វីៗ ឱ្យដល់មនុស្ស

គ្រប់គ្នាបានឡើយ ប៉ុន្តែ ចាំបាច់ដែលយើងត្រូវធ្វើល្អជាទីបំផុត ឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

៙.ការរក្សាខ្លួន ឈ្មោះថារក្សាអ្នកដទៃ ដោយអាស្រ័យគុណធម៌ក្នុងខ្លួន និងបានធ្វើជាមិត្តល្អ ។

ការឱ្យអភ័យដល់អ្នកដទៃ អព្យាបាទនៃអ្នកមានសតិប្បដ្ឋាន គឺជាការដោះលែងខ្លួនឯង ចេញអំពីទ្រុងនៃអត្តានុទិដ្ឋិ ហើយមានសុគតិ ធ្វើដំណើរក្នុងវដ្តៈឆ្លងកាត់ទេវលោក ទៅព្រហ្មលោក ឆ្ពោះទៅកាន់ទិសដៅអមតៈ ៕៚

⊙.នៅពេលណា ដែលយើងព្រមព្រៀងប្រគល់លោកនេះ ឱ្យដល់សេចក្តីវិនាស នៅពេលនោះ យើងក៏បាននូវសម្បត្តិព្រះនិព្វានភ្លាមដែរ ។

៙.ក្នុងកិច្ចនេះ មិនមែនអ្នកណាថាព្រមហើយ ក៏ចេះតែបាននោះឡើយ គឺទាល់តែអប់រំចម្រើននូវវិបស្សនា ឱ្យដល់អរិយមគ្គ ទើបអរិយមគ្គប្រគល់ព្រះនិព្វានឱ្យបានសម្រេច ពិតប្រាកដ ៕៚

⊙.ព្រះអាទិត្យចប់ ត្រឡប់វិលវិញ

ជីវិតម្សិលមិញ មិនវិលវិញឡើយ

ក្រសែទឹកហូរ ហូរទៅបាត់ហើយ

ចម្លើយតាមពិត ជីវិតបច្ចុប្បន្ន ៚

៙.ព្រលឹមថ្ងៃថ្មី បក្សីខ្សៀវខ្សារ

មនុស្សរកអាហារ ចិញ្ចឹមជីវិត

ខន្ធប្រាំបរមត្ថ ស៊ីសត្វលោកពិត

ធ្វើឱ្យជីវិត ខិតជិតមរណា ។

មិនអាចឃាត់មរណ៍ ភ្លៀងផ្គររន្ទះ

តែឃាត់មានះ ទិដ្ឋិ តណ្ហា

ដោយសតិប្បដ្ឋាន បហានប្បរិញ្ញា

ទើបព្រមមរណា ជាធម្មតាធម៌ ៚

៙.ព្រះនិព្វានបរមសុខ ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើងពិតប្រាកដ សប្បុរសគប្បីសង្រួមក្នុងសីល ហើយជម្រះផ្លូវទៅព្រះនិព្វាន ដោយរួតរះ ។

- អ្វីៗ ក្នុងលោក សុទ្ធតែរបស់វិនាសទាំងអស់

- កាមសុខ វត្ថុកាមក្តី គឺជាគ្រឿងជាប់ជំពាក់ ក៏ប៉ុន្តែ ដូចភរិយារបស់អ្នកដទៃ បានសេចក្តីថា គេមានម្ចាស់ មិនមែនរបស់យើងទេ ក៏មិនចាំបាច់ដែរ ។

- គប្បីនឹករលឹកសន្តិបទ ជាសម្បត្តិពិតរបស់យើងវិញ ហើយលះបង់ចោលនូវសុខក្នុងលោក ៕ល៚

๏.បើចិត្តច្បុត គឺទីបំផុតនៃជីវិត

បើស្លាប់គំនិត គឺទីបំផុតនៃភាពជាមនុស្ស ។

- គំនិត សំខាន់លេខ ១

- ជំនួយ ជួយជាឧបករណ៍

- ស្រីល្អ ចាត់ជាសត្រូវ

- ម៉ែឪ ជាព្រះមានគុណ ៕ល៚

๏-យើងមិនមែនរស់នៅ ដើម្បីអតីតកាលទេ ។

- ចំណែកបច្ចុប្បន្នជាតិ ដែលនៅសល់នេះ ក៏ត្រូវបញ្ចប់ដោយសេចក្តីស្លាប់ដែរ អ្នកសម្លាប់ គឺអត្តភាពខន្ធបញ្ចកៈហ្នឹងឯង " ព្រោះខន្ធទាំងឡាយមានការបែកធ្លាយ ទើបហៅថាសត្វស្លាប់ " ។

- អនាគតជាតិតទៅ គឺសង្ខារធម៌ដែលអាស្រ័យកម្មប្បច្ច័យជាដើម មិនទៀង មិនមែនអត្តាឡើយ ។

៥.វិបស្សនា បាននាំចិត្តឱ្យបង្អោនទៅរកអមតៈ ពោលគឺការប្រាសចាកឆន្ទរាគៈក្នុងលោក ៕ល៚

១.រូបកាយរសាប់រសល់ ដោយជរា ព្យាធិ នឹងបែកធ្លាយ ប៉ុន្តែ មនុស្សយើងមានសិទ្ធិរស់នៅឱ្យជាសុខ ទៅតាមផ្លូវចិត្ត ដោយមិនរសាប់រសល់ឡើយ ព្រោះមិនប្រកាន់អត្តភាពជាអត្តា ។ អត្តភាពនេះ មានសភាពយ៉ាងណា គឺបញ្ញាដឹងត្រង់មិនមែនយើងជាអ្នកសាងឡើយ ។ អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើមកទេ គឺយើងត្រូវតែមានវិបស្សនាតវ៉ាយករួចខ្លួន ដោយយុត្តិធម៌ ៕ល៚

១- អបាយភូមិ គឺជាទីចុះទៅនៃបុគ្គលប្រមាទ ។

- សុគតិ ទេវលោក ព្រហ្មលោក ជាទីឡើងទៅនៃអ្នកមានបុណ្យ មានស្មារតី ក្នុងមរណាសន្នជវន ។

- ព្រះនិព្វាន ជាសម្បត្តិនៃព្រះអរិយបុគ្គល ដែលព្រះអរិយៈទទួលបានរៀងៗអង្គ ឬថាព្រះនិព្វាន គឺជាទីអមតៈ នៃបុគ្គលអ្នក

មិនប្រមាទ ហ្នឹងឯង ៕ល៚

១.ន ហិ បុត្តោ បតិ វាបិ បិយោ ទុក្ខា បមោចយេ
យថា សទ្ធម្មស្សវនំ ទុក្ខា មោចេតិ បាណិនំ ។

កូនក្តី ប្តីក្តី ដ៏ជាទីស្រឡាញ់ មិនមែនរំដោះម៉ែឱ្យរួចចាកទុក្ខ បានឡើយ មានតែការស្តាប់ព្រះសទ្ធម្ម ទើបរំដោះសត្វទាំងឡាយ ឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខបាន ៕ល៚ (បិ.៣០/ទំ.២១៩-២២០)

១.បិ.៧៥/ទំ.១៨៧-១៩២ **ធម្មរុចិត្ថេរាបទាន**

កាលព្រះទីបង្ករសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ព្យាករព្រះសុមេធបរមពោធិសត្វ មាណពឈ្មោះ មេឃៈ បានជ្រះថ្លាបួសតាមព្រះសុមេធតាបស ។ ក្រោយមក ភ្លាត់ប្លាតសេពគប់បាបមិត្ត ត្រូវធ្លាក់ចូលក្នុងគំនិតអាក្រក់ អនន្តរិយកម្ម សម្លាប់មាតា ក៏កើតក្នុងមហានរក... អសុរកាយ... រង ទុក្ខអស់កាលជាអង្វែង លែងបានជួបព្រះសុមេធបណ្ឌិត រហូតមក ដល់កប្បនេះ កើតជាត្រីធំក្នុងមហាសមុទ្រ ឈ្មោះតិមិង្គលៈមាន បំណងចង់លេបសំពៅព្រមដោយពួកមនុស្ស ។ កាលត្រីតិមិង្គលៈ ស្តាប់ឮពួកមនុស្សរំលឹកដល់ព្រះពុទ្ធគោតម ៗ ដោយអំណាចវាសនា

របស់ត្រីដែលបានអប់រំមក ក្នុងកាលព្រះសម្ពុទ្ធទីបង្ករ ព្យាករព្រះបរមពោធិសត្វជាព្រះពុទ្ធគោតម ត្រីតិមិង្គលៈក៏មានសញ្ញានឹកគោរពចំពោះព្រះសម្ពុទ្ធ ។ ស្លាប់អំពីត្រី មកកើតក្នុងក្រុងសាវត្ថីមាននាមធម្មរុចិ បានស្តាប់ព្រះធម៌ មានសទ្ធាចូលកាន់ផ្នួស ក្នុងព្រះជន្ម ៧ វស្សាសម្រេចព្រះអរហត្ត... បានពោលនូវបុព្វកម្មដែលខ្លួនបានអប់រំហើយថ្វាយព្រះដ៏មានព្រះភាគថា...៕៚

⊙.បើមិនចង់ខូចចិត្តទេ ត្រូវកុំស្រឡាញ់អ្នកដទៃជាងខ្លួនឯង៕

⊙.បើយើងមិនបានប្រយ័ត្នទេ ទាំងមិនបានយល់ដឹងផងនោះពេលវេលាក៏បាននាំយកវត្ថុក្លែងក្លាយមកឱ្យយើង បោកប្រាស់យើងហើយពេលវេលា ក៏បាននាំយកជីវិត ដ៏មានតម្លៃរបស់យើងទៅអស់។

❋.ជីវិតយើងមានតម្លៃ ៖

១-កើតព្រោះបុណ្យ បានរួចអំពីអបាយភូមិ ៤

២-អាចប្រព្រឹត្តធម៌ដ៏ប្រសើរ អប់រំញាណ ៕៚

⊙.សេចក្តីសម្រេចដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិ ២ យ៉ាង ៖

១-ស្រេចតែវា (ធម្មតាធម៌) ទើបនាំឱ្យយើងធ្វើដំណើរទៅមុខទៀតបាន មិនជាប់នៅឡើយ ។

២-មិនអីទេ (ព្រោះខន្តី សោរច្ចៈ និងបញ្ញាយល់ដឹងអំពីសេចក្តីទុក្ខក្នុងវដ្តសង្សារដ៏ក្រៃលែង មានទុក្ខក្នុងអបាយភូមិជាដើម សូម្បីតែកំណើតមនុស្សត្រូវទទួលទារុណកម្មកាត់ក្បាល វះពោះទាំងរស់... ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបទុក្ខប៉ុណ្ណេះមិនអីទេ) ទី២ នេះស័ក្តិសិទ្ធិត្រង់បានសុខផ្លូវចិត្ត ៕ល៚

⊙.សមថៈ ជាការសម្រាកយកកម្លាំង វិបស្សនាចេញច្បាំងតទៅទៀត ។

⁂.ព្រះនិព្វានគឺជាបរមសុខ ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើងពិតប្រាកដ ។

- សុខក្នុងលោក ជារបស់មិនទៀង ។

- ត្រូវលះបង់កាមសុខ ប្រើប្រាស់នេក្ខម្មសុខ ទើបបានដល់បរមសុខ ៕ល៚

⊙.ជីវិត គឺការផ្លាស់ប្តូរ យ៉ាងមិនមានទីបំផុត ។

- ដូច្នេះ ត្រូវកុំចាប់យកអ្វីមកហួងហែងឱ្យសោះ ដូចដែល

យើងមិនហួងហែងដុំពពក តន្ទធន្ទ... ។

- ត្រូវរស់នៅឱ្យបានសុខចិត្ត ជាមួយនឹងការមិនទៀងនោះៗ ដោយការកាន់យកជាអារម្មណ៍នៃវិបស្សនា ឃើញអនិច្ចតាធម៌ សូន្យចាកអត្តា ៕ ៚

៙.មិនមែនថាយើងបដិសេធប្រាក់ ដែលប្រកបដោយធម៌នោះទេ ប៉ុន្តែ ៖

- រកវាមិនបានច្រើន បានតែប៉ុណ្ណឹង ធ្វើម៉េចវា

- មហាសេដ្ឋីនៅខ្វះ នៅកើតទុក្ខ ស្លាប់ចោល

- មានតិច បានច្រើន មិនសំខាន់ណាស់ណាទេ សំខាន់មែនទែន ឱ្យតែបានសុខចិត្ត ជាមួយនឹងរបស់ដែលមាន ហើយបដិបត្តិធម៌ លះបង់ចោលនូវបញ្ចក្ខន្ធដែលជាប្រភពនៃបញ្ហា ឃើញសូន្យចាកអត្តា មានតែវេទនាសោយអារម្មណ៍ ៕ ៚

៙.ក្នុងលោក មានវិជ្ជាបង្រៀនមនុស្សឱ្យចេះរកប្រាក់ ប៉ុន្តែមិនមានវិជ្ជាបង្រៀនមនុស្ស ឱ្យចេះគ្រប់នោះទេ ។

មហាសេដ្ឋីល្បីៗ សុទ្ធតែមានទ្រឹស្តី បទពិសោធល្អៗ ទុកឱ្យ

អ្នកជំនាន់ក្រោយ ប៉ុន្តែ ហេតុផលម្នាក់ៗមាន មិនដូចគ្នាឡើយ បើបដិសេធ “ **មុព្វេ កតបុញ្ញតា** ” ភាពជាអ្នកមានបុណ្យបានធ្វើទុកហើយ គឺមិច្ឆាទិដ្ឋិ ។

មានប្រាក់ច្រើន បដិសេធបុណ្យ អួតខ្លួនឯងពូកែ ឆ្លាត ប៉ុន្តែមិនដឹងថា មានត្រឹមតែវិញ្ញាណដឹងអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ មិនមែនអត្តាវេទនាសោយ អ្នកសោយមិនមានឡើយ ៕ល៚

១.ដុំមាសមានតម្លៃជាងបន្ទះក្តារ អាចពោលបានថា បន្ទះក្តារមួយបន្ទះ វាគ្មានតម្លៃអ្វីឡើយ បើប្រៀបនឹងដុំមាស ប៉ុន្តែ យើងត្រូវចោលដុំមាស តោងបន្ទះក្តារ ក្នុងករណីលិចសំពៅនៅកណ្តាលសមុទ្រ ។ ដូច្នោះដែរ រឿងនៃមនុស្សផងគ្នា អាចថាមិនសំខាន់អ្វីសម្រាប់យើង ប៉ុន្តែ ក្នុងវេលាខ្លះគេបានជួយជីវិតយើង... ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងកុំវិវាទ កុំមើលងាយមើលថោកអ្នកណា ៗ ឡើយ ។ យើងមិនសេពគប់ ក៏កុំទៅឈ្លោះ ទៅបង្ករឿង គឺដូចជាកុំលូកដៃចូលភ្លើងអ៊ីចឹងឯង ព្រោះថា បើវិវាទគ្នាហើយ យ៉ាងហោចណាស់ ក៏យើងត្រូវសៅហ្មងចិត្តដែរ បើធំដុំ រហូតដល់បំបែកសង្ឃ។ ម្យ៉ាងទៀត បន្ទះក្តារទុកដូចជាបុណ្យលោកិយ លោកុត្តរ ដែលជា

ទីពឹងសម្រាប់ឆ្លងវដ្តសង្សារ មិនមែនសម្បត្តិក្នុងលោក មានដុំមាស ជាដើមនោះឡើយ ៕ល៚

៙.បើខ្មោចចូលខ្លួន ទារ តែស៊ីមិនចេះឆ្អែត តើយើងត្រូវខ្វល់ ខ្វាយយ៉ាងណាទៅ លុះបានជួបគ្រូបណ្ដេញខ្មោច តើយើងចង់ទុក ខ្មោចឱ្យនៅក្នុងខ្លួនតទៅទៀតឬ ? លោភៈ ជាខ្មោចក្នុងខ្លួននៃ សត្វលោក ។

សព្វថ្ងៃមានព្រះធម៌បដិបត្តិកម្ចាត់លោភៈ តើយើងស្ដាយ ចំណីខ្មោចហ្នឹងឬ ? ម្យ៉ាងទៀត យើងពោលខន្ធ ៥ ថាជាខ្មោចក៏បាន ដែរ ព្រោះ **អឃតោ អឃមូលតោ វធកតោ**... ខន្ធ ៥ លំបាក ជាឫសគល់នៃសេចក្ដីលំបាក ខន្ធ ៥ ចង្រៃ... ។

៙.ព្រះនិព្វាន រួចផុតអំពីការបម្រើខ្មោច ៕ល៚

៙.កុំចាំបាច់ស្នេហា បើដឹងថានាំគ្រាំគ្រា
កុំចាំបាច់រាំងរា បើដឹងថាមិនបានឡើយ ។
កុំចាំបាច់សោកា បើដឹងថាបែកចិត្តហើយ
កុំចាំមើលផ្លូវឡើយ ឆាប់រកត្រើយជួយខ្លួនឯង ៕ល៚

១.ព្រោះទីតាំងឋិតនៅ ឈរនៅកន្លែងផ្សេងគ្នា ទើបបាន មនុស្សយើង សម្រេចចិត្តមិនដូចគ្នា ។

- មនុស្សយើង មានហេតុផលផ្សេងៗ គ្នា...

- ឧបនិស្ស័យរៀងខ្លួន...

៚.ការយល់ដឹងអំពីភាពផ្សេងគ្នារបស់មនុស្ស ទៅតាមបច្ច័យនៃចិត្ត កាយ ធ្វើឱ្យមានការទទួលយល់ព្រមដោយស្ងប់ចិត្ត ត្រជាក់ក្សេមក្សាន្ត ៕ល៚

១.ត្រេកអរនឹងមនុស្សថ្មី　　គេជួយអ្វីទោះបីម្តង
អ្នកមុនជួយគឺកកង　　បដិសេធម្តងជៀលថាខ្មៅ ។
ថ្វីដ្បិតគេចាញ់ប្រៀប　　តែកុំធៀបថាគេខ្លៅ
គេស្គង់ស្គាបក្នុងក្រៅ　　ថាតើត្រូវគប់រកទេ ។
កូនឪត្រូវលៃលក　　កុំចង់យកប្រៀបលើគេ
ត្រឹមតែកុំទំនេរ　　រស់ឈ្មោះកេរ្តិ៍គួរញាតិរាប់ ។
កូនឪត្រូវដឹងគុណ　　កុំឱ្យស៊ុននាំអភ័ព្វ
ទានសីលកាន់ឱ្យជាប់　　ទោះក្រទ្រព្យតែភ័ព្វបុណ្យ ។
លោកីយ៍ត្រឹមមួយគ្រា　　កុំទាមទារឱ្យទារុណ

បរមសុខបរមគុណ   បុណ្យជាទុនផុតទុក្ខហោង ៕

០.អ្វីៗ ដែលបានចូលមកដល់ជីវិតយើង ត្រឹមតែមួយគ្រា ៗ ស្រឡាញ់... ស្អប់... ត្រេកអរ... ខកចិត្ត... ។

- មនុស្សឆ្លាត សម្លឹងឃើញរបស់មួយគ្រា មិនទាមទារនាំខាតពេល... ។

- ព្រះនិព្វាន ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើងពិត ។

- **សុខំ ចត និព្វានំ** ព្រះនិព្វានសុខមែនពិត

- **និច្ចំ ចត និព្វានំ** ព្រះនិព្វានទៀងទាត់មែនពិត

- **និព្វានំ បរមំ សុញ្ញំ** ព្រះនិព្វានសូន្យភ្លើងទុក្ខ ភ្លើងកិលេស

- **និព្វានំ បរមំ វទន្តិ ពុទ្ធា** ព្រះពុទ្ធទាំងឡាយត្រាស់សម្តែងថា ព្រះនិព្វានជាធម៌ដ៏ឧត្តមប្រសើរ ល្អិតសុខុមក្រៃលែង ។

- **នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ** សុខដទៃ ក្រៅអំពីសន្តិបទព្រះនិព្វាន មិនមានទេ ។ (**អដ្ឋកថា** គ្មានសុខអ្វីក្រៃលែងជាងព្រះនិព្វាន) ៕ល៚

០.ជីវិតពិតមានតម្លៃខ្លាំងណាស់

កុំបើកឱកាសឱ្យអ្នកដទៃ

ចូលមកធ្វើចិត្តឱ្យអាប់រស្មី

រទេះសាឡីបីដូចរាជរថ ៕</br>

១.បើមានគេធ្វើមិនល្អដាក់យើង កុំស្អប់គេឡើយ ត្រូវទុកជាគ្រូប្រដៅយើង ៖

៙.ធ្វើឱ្យយើងបានដឹងច្បាស់ថា អ្វីដែលមិនល្អ មិនគួរធ្វើ ។ អំពើល្អ មិនចេះតែងាយធ្វើបានឡើយ យើងគួរខំរក្សាសេចក្តីល្អដែលជាជ័យជម្នះរបស់យើង ៕

១.បងប្អូន កូនចៅទាំងឡាយ... !!!

-បានជួបជុំគ្នា ពោលរឿងក្នុងលោក ថាខ្ញុំចូលចិត្ត គាំទ្រលោកនេះ លោកនោះ ទាំងដែលអ្នកនោះឯង បញ្ជាឱ្យសម្លាប់មនុស្សរយពាន់នាក់ ជួញដូរសព្វាវុធ ។ល។ នេះជាការស្តែងចេញនូវភាពទន់ខ្សោយ ក្នុងការឱ្យតម្លៃសីល ។

៙.មិនមែនឱ្យស្អប់ទេ តែឱ្យសង្វេគរឿងទុក្ខសោក ។

ដំណោះស្រាយ ត្រូវចម្រើនសង្ឃានុស្សតិ ៕

៙.មនុស្សយើងកើតមក មានដើមទុនមិនដូចគ្នា មានវាសនាផ្សេងគ្នា... បើយើងយកខ្លួនយើង ទៅប្រៀបធៀបនឹងអ្នកដទៃនោះៗ បានសេចក្តីថា យើងស្វែងរកទុក្ខមកដាក់ខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខទទេ ៗ ។

៚.មានរឿងខ្លះ យើងគួរសិក្សាអំពីក្មេងៗ ដែលមិនបានគិតឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខផងដែរ កុំភ្លេចខ្លឹមសារដ៏សំខាន់ក្នុងជីវិតគឺសុខចិត្ត ៕

៙.សក់ស្កូវប្រាប់ផ្លូវទៅមរណា ភ្នែកអន់ប្រាប់ថាខំធ្វើបុណ្យ
ខ្នងកោងឱ្យតោងព្រះពុទ្ធគុណ ស្បែកជ្រួញប្រាប់មុនថាបូជា។
ឮហ៊ឹងឱ្យដឹងថាលាលោក មានរោគប្រចាំកម្មវេរា
គ្រោងឆ្អឹងឱ្យដឹងថាបោកគ្នា សាច់ស្បែកលោមាជាបិសាច៕

៙.ជីវិតនេះ បើយើងទុកជាឧបករណ៍ សម្រាប់សាងព្រហ្មយាន គឺមិនត្រូវការអ្វីច្រើនឡើយ ។

៚.គិតថាខ្លួនឯងពូកែ ប៉ុន្តែបែរជាត្រូវធ្លាក់ខ្លួនចូលក្នុងភាពជាទាសៈនៃសេចក្តីរវល់ ជាប់ក្នុងគុកកាមកិលេស ។

នេក្ខម្មសិតសោមនស្ស គឺសោមនស្សអាស្រ័យដោយ

វិបស្សនា ៕ល៚

១.នៅមាត់ឥន្ទសាលគុហា
រៀបរាប់ពណ៌នាទេវាសក្កៈ
រឿងក្នុងជីវិតកុំគិតថ្នាំងថ្នាក់
យល់ដឹងសច្ចៈត្រជាក់ឱរា ។

កុំឃុំខ្លួនឯងចំបែងចិត្តក្ដៅ
ត្រូវនាំចិត្តទៅក្នុងផ្លូវសម្មា
មើលព្រះចេតិយមើលព្រៃបព្វតា
នឹកព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ៕ល៚

១.ធម្មយាត្រា ទស្សនាចេតិយ
កន្លងពាន់ថ្ងៃ និស្ស័យរលឹក
ធម្មញាតិធម្មមិត្ត ដួងចិត្តគិតនឹក
សូមបានក្រេបផឹក នូវទឹកអម្រឹត ។

កម្មវដ្ដៈ គ្មានអ្នកខុសត្រូវ
មារនាំដើរទៅ ក្នុងផ្លូវងងឹត

បានជួបព្រះធម៌ បំភ្លឺការពិត
កម្ចាត់ងងឹត ដួងចិត្តអស់ខ្វល់ ៕ល៚

៙.ក្រប្រាក់ម្ចាស់ណា ប្រែថាធូរថ្លៃ
មានប្រាក់ច្រើនក្រៃ គ្មានន័យថាខ្ពស់
មនុស្សណាប្រមាទ ខាតស្លាប់ទាំងរស់
មនុស្សដែលខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រោះធម៌ទ្រទ្រង់ ៕

៙.ព្រះធម៌ប្រដៅយើង សម្លឹងមើលលោកនេះ និងរស់នៅក្នុងលោកនេះដោយការមិនប្រកាន់ហួងហែង ទើបបានរស់នៅយ៉ាងមានសេចក្ដីសុខស្ងប់ ដូចជាសត្វចាប ដែលទំនៅលើផ្កា ដោយការមិនហួងហែង ហើយហើរទៅ ដូច្នោះឯង ៕ល៚

៙.មនុស្សយើងភ្លាត់ភ្លើ ចាញ់ឈើ ៣ ដុំ ៖
- ជួបព្រះសទ្ធម្ម មិនខំអាស្រ័យ
- ជួបមិត្តកល្យាណ មិនបាននិស្ស័យ

- ជួបឱកាសថ្លៃ ដោះដៃដេកខ្ជិល ។៚

៙.ឈ្នះអ្នកខឹងក្រោធ ដោយមេត្តា
ឈ្នះអ្នកឡូឡា ដោយស្ងៀមស្ងាត់
ឈ្នះពាក្យឡេះឡោះ ដោយពាក្យសត្យ
ឈ្នះគ្រប់វិបត្តិ ដោយខន្តី ។៚

៙.យើងមិនមានសិទ្ធិ ហាមគំនិតអ្នកដទៃដែលគិតអ្វីមកលើយើងនោះទេ តែយើងមានសិទ្ធិប្រើជីវិតរស់នៅឱ្យជាសុខ ទៅតាមរបៀបរបស់យើង។៚

៙.អត់ធន់ធ្ងន់ចិត្ត ពិតដូចបព្វតា
វិន័យសីលា ឧបមាពសុធា
ចិត្តធំទូលាយ សាយដូចមេឃា
អារទ្ធវិរិយា គួរនា វាយោ ។៚

៙.បុគ្គលដែលមានភ័ព្វ ជោគវាសនាល្អ គឺបុគ្គលដែលបាន សន្សំបុណ្យរាល់ថ្ងៃ ឱ្យទាន រក្សាសីល អប់រំកម្មដ្ឋាន សូត្រមន្ត ចម្រើនមេត្តាភាវនា... **សព្វេ សត្តា អវេរា ហោន្តុ** ! **សុខិតា ហោន្តុ** !

៙.បុណ្យទាំងឡាយគួរធ្វើ ទានទាំងឡាយគួរឱ្យ កាមគុណកុំបណ្ដោយ កម្មស្ដាយក្រោយកុំធ្វើ ។ រាត្រីមួយដ៏ចម្រើន ! រាត្រីសួស្ដី ! ៕ល៚

៙.គ្រាន់តែជួបគ្នា ឃើញតាមហ្វេសប៊ុក
កុំគិតថាសុខ មុខហ្នឹងមនុស្សល្អ
សូមអីក៏ឱ្យ ចុងក្រោយចង ក
កុំភ្លេចមនុស្សល្អ គឺល្អខ្លួនយើង ។
អម្បាលជួបគ្នា វេលាអស់ឆ្នាំ
ក៏នៅប្រេះស្រាំ កម្មឆេះជាភ្លើង
គំរាមប្រាក់អស់ បង្ហោះខ្លួនយើង
រឿងដែលកើតឡើង ព្រោះយើងប្រមាទ ៕

៙- **បាប** ប្រៀបដូចផ្លូវដែលមានភ័យ ថ្នាំពិស ព្រៃះស៊ីដែក មន្ទិល លាមក ចោរ សត្រូវ... ។

- **បុណ្យ** ប្រៀបដូចជាផ្លូវដ៏ក្សេម ឱសថ ថ្នាំលាបកម្ចាត់ព្រៃះ កម្ចាត់មន្ទិល ជាផ្កា ជាអ្នកមានឧបការ ជាមិត្តល្អ... ៕ល៚

៙- អ្នកខ្លះដើរចូលមកក្នុងជីវិតយើង ដើម្បីបង្រៀនយើងចេះឱ្យអភ័យ ។

- រីឯអ្នកខ្លះទៀត ដើរចេញអំពីជីវិតយើងទៅ ដើម្បីបង្រៀនឱ្យយើងចេះលះបង់ ។

- សុខក៏អស់ទៅ ទុក្ខក៏អស់ទៅ... គឺបង្រៀនយើងឱ្យចេះនឿយណាយ ប្រាសចាកតម្រេក និងប្រាសចាកការវង្វេង ស្វែងរកដោយតណ្ហា ។

៚.ជីវិតយើងរស់នៅ បានសុខផ្លូវចិត្តច្រើនឡើង ៗ ដោយអាស្រ័យមានចំណេះដឹង ៣ មុខនេះឯង ៕ល៚

៙.ស្រឡាញ់អ្នកណា ត្រូវចេះរក្សាចិត្តអ្នកនោះផង

៚.ដើម្បីរក្សាចិត្តអ្នកដទៃទៅបាន ត្រូវមានគុណធម៌ ៖

- សេចក្តីអត់ធន់ (**ខន្តិយា**)

- ការមិនបៀតបៀន (**អវិហឹសាយ**)

- ទឹកចិត្តមេត្តា (**មេត្តចិត្តតាយ**)

- ការអាណិត (**អនុទយតាយ**)៕ល៚ (បិ.៣៨/ទំ.៧៣)

⊙.ជីវិតរស់នៅបែបណា ដែលល្អពិតប្រាកដ មិនមែនជារូប-ភាពនោះទេ ជីវិតដែលល្អជាទីបំផុត គឺការដែលបានស្គាល់ខ្លួនឯង ។

⁂.ខ្លួនយើងជាខន្ធ ៥ ឬថាជាធាតុ ៦ ដោយបរមត្ថធម៌ ។ ការស្គាល់ខ្លួនឯង ស្មើគ្នានឹងការលះអត្តានុទិដ្ឋិ មិនមានកង្វល់នឹងខ្លួនឯងឡើយ ៕ល៚

⊙.គុំក្ងួនកើតខ្នុះ ជាបួសថ្លើមខ្មៅ
ខឹងក្រោធស្អប់ទៅ ដំបៅដើមទ្រូង
កើតទុក្ខទោមនស្ស រោគទាស់បេះដូង
ព្យាបាលដំបូង គោងចាប់ព្រះធម៌ ។

⁂.ហួងហែងព្រោះខ្លៅ សោកសៅព្រោះទ្រព្យ
ដាក់ចុះគឺចប់ បានស្ងប់ភ័ព្វល្អ

ម្ចាស់នៃលោកា អនិច្ចតាធម៌
ខ្មែរពោលបានល្អ ថា “ **របស់មិនទៀង** ” ៕

១.បើរវល់តែកើតទុក្ខសោក ចំពោះរបស់ដែលបាត់បង់ទៅ តើមានចិត្តឯណា ឱ្យមកនៅជាសុខជាមួយនឹងរបស់ដែលមាន ។ គឺទាល់តែចេះបង្អោនចិត្តទៅព្រះនិព្វាន ទើបលះអាល័យអ្វីៗក្នុងលោកនេះបាន ។ របស់មិនទៀង គឺបានសេចក្តីថា “ **មានការមិនទៀង ជាម្ចាស់** ” ម្នាក់ប្រឆាំងទាស់ ត្រូវកើតទុក្ខ ម្នាក់ទៀតកាន់យកការមិនទៀងជាអារម្មណ៍អប់រំចិត្ត គឺពិតជាបានសេចក្តីសុខ ក្នុងដំណើរឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ៕ល៚

១.ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្នកណាបានអ្វីនោះទេ មនុស្សយើងកើតទុក្ខ ដោយការឃើញអ្នកដទៃហើយមិនបានប្រយ័ត្នខ្លួន ក៏ប្រៀបធ្មឹមគ្នា រឿងខ្លះក៏មានអំនួត រឿងខ្លះក៏តូចចិត្ត... ។ តាមពិតដោយបរមត្ថ គ្រប់គ្នា គឺមានត្រឹមតែវិញ្ញាណដឹងអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ មិនមានអត្តាអ្នកណាឡើយ បើពោលជាឧបមា ដូចការយល់សប្តិ ដូចរបស់ខ្ចីគេ... ។ អ្វីៗ គឺត្រឹមតែមួយគ្រា ៗ ដូចថ្ងៃបណ្តើរកូន ដូច

ជុំពពុះទឹក ៕🙞

⊚.មាគ៌ានៃជីវិត បើយើងដើរតាមផ្លូវតណ្ហា គឺគ្មានថ្ងៃបញ្ចប់ឡើយ បើទៅតាមការខឹងក្រេវក្រោធ ជីវិតនឹងរលំបាក់... មានតែទៅតាមផ្លូវនៃសតិ បញ្ញា ប៉ុណ្ណោះ ទោះជួបប្រទះរឿងរ៉ាវជីវិតដូចម្ដេចក្ដីក៏កន្លងផុតទៅបាន ។

⋇.ខំរកសុខអស់ពេលសឹងមួយជីវិត ទីបំផុត អ្វីៗ កន្លងទៅអស់ សល់តែខន្ធភារៈរែកទូលម្នាក់ឯង កណ្ដោចកណ្ដែងក្នុងវដ្ដ-សង្សារ ៕🙞

⊚.យើងត្រឡប់ទៅកែការភ្លាំងភ្លាត់របស់យើង ក្នុងអតីតកាលមិនបានឡើយ ប៉ុន្តែ ដំណើរជីវិតរបស់យើង មិនមែនបិតនៅក្នុងសភាពសៅហ្មង ឬដើរទៅរកការភ្លាំងភ្លាត់ដទៃទៀតនោះទេ ។

⋇.វដ្ដៈក៏មិនមែនជាកំហុសរបស់យើង ព្រោះយើងមិនមែនជាអ្នកសាងអ្វីបន្តិចបន្តួចឡើយ ទាំងឥឡូវនេះ យើងកំពុងតែដើរក្នុងសន្តិមាគ៌ា ដែលព្រះសុគតសាស្ដាទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងហើយ ជាដំណើរឆ្ពោះទៅរកភាពយុត្តិធម៌ត្រឹមត្រូវ ៕🙞

៙.មាត់កាន់សីល	ដៃកាន់សរ	ក នៅមូល
ពោះនៅចូល	បុណ្យក៏ទូល	បាបក៏រែក
ដូច្នេះហើយ	គ្មានអ្វីឡើយ	ថាចម្លែក
សុខថ្ងៃនេះ	ទុក្ខថ្ងៃស្អែក	មិនប្លែកទេ ។
ជាតិនេះសុខ	ជាតិមុខចៀម	ត្រៀមខ្លួនទៅ
មិនទៀងផ្លូវ	នៅប្រមាទ	ព្យាបាទគេ
បើឃើញភ័យ	លៃមើលផ្លូវ	ត្រូវឬទេ
បុញ្ញំ មេ	**ភតន្តិ**	**នន្ទតិ** ។

(ជាអ្នករីករាយ ព្រោះគិតឃើញថា បុណ្យយើងបានធ្វើហើយ បិ.៥២/ទំ.២៤) ៕ល៚

៙.នៅក្នុងវដ្តសង្សារជាមួយគ្នា វដ្តៈបានធ្វើឱ្យយើងប៉ះទង្គិចគ្នា គេចមិនរួចឡើយ ដោះស្រាយដោយការខមាទោស ការឱ្យអភ័យ មេត្តា ខន្តី... ។ កុំប្រកាន់អីគ្នា បន្តិចទៀត ស្លាប់ទៅតាមកម្មផលរៀងខ្លួន ។ វដ្តសង្សារ ដាក់មេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញាឱ្យយើងដោះស្រាយទេតើ បើយើងដោះស្រាយរួច យើងនឹងបានព្រះនិព្វានជាផលសម្រេច ។ បញ្ហាមកមុន ទើបមានលទ្ធផល គឺជារឿងល្អណាស់ ៕

๑.បរិញ្ញាផ្លូវលោក យកមេរៀនតាមគ្រូក្នុងលោក

បរិញ្ញាព្រះពុទ្ធសាសនា យកវដ្តៈជាមេរៀនតាមឱវាទានុ-សាសនីនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

⁂.មិនមែនចំណាត់ថ្នាក់ទៅតាមអ្នកដទៃ គឺតាមញាណខ្លួនឯង ដូច្នេះ ទើបព្រះសទ្ធម្មមាន ៣ គឺ ព្រះបរិយត្តិ បដិបត្តិ និងបដិវេធ ។ ចាប់ផ្ដើមស្ដាប់ រហូតប្រមូលបាននូវអត្ថ គឺធម៌ទាំងឡាយ ទាំងពួង មិនគួរប្រកាន់ដោយទិដ្ឋិថាជាអត្តា តួខ្លួន និងមិនគួរប្រកាន់ដោយតណ្ហាថាជារបស់ខ្លួនឡើយ ទើបរលឹករឿយៗ នូវនាមរូប កំណត់បច្ច័យ និងមាននូវត្រៃលក្ខណញ្ញាណ ៕ល៚

๑.អ្វីៗ ក្នុងជីវិត រៀបរយហើយស្រេច នេះជាមេរៀនថ្នាក់ញាតបរិញ្ញា ដឹងនាមរូបព្រមដោយបច្ច័យ បើមិនចង់ឱ្យអ៊ីចឹងទេ នេះជាតួបញ្ហា គឺបញ្ហាទិដ្ឋិ តណ្ហា ដែលជាការមិនដាក់ចុះហ្នឹងឯង ។

⁂.សតិប្បដ្ឋាន មិនមែនត្រូវការអ្វីដទៃទេ ប៉ុន្តែ នៅត្រង់ការមិនចាប់ប្រកាន់យកធម៌ជាបច្ចុប្បន្ន ។

យើងមិនកើតទុក្ខនឹងព្រះអាទិត្យរះ អស្តង្គត ស្លឹកឈើជ្រុះ... ពេលខ្លះ យើងមានសេចក្ដីសុខ ទាំងដែលយើងមិនមែនជាមហា-សេដ្ឋីផង តើមកអំពីអ្វី ? សេចក្ដីសុខចេញពីណាមក គួរយល់៕ល៚

๏.ការបរិភោគបាយ កាលបរិភោគចម្អាបរួចហើយ ត្រូវបង្អែម យ៉ាងណា ជីវិតយើងរស់នៅបានមកដល់ពេលនេះ ក៏ដូចជាការបរិភោគចម្អាបរួចហើយដែរ គួរតែមាននូវបង្អែមចុងក្រោយ ពោលគឺ រស់នៅឱ្យបានសប្បាយក្នុងព្រះធម៌ មិនប្រណាំងប្រជែង មិនប្រៀប-ធៀបគ្នា... មានសមត្ថភាពធ្វើជាមនុស្សឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងរស់នៅដោយស្ងប់ចិត្ត មិនវង្វេងនឹងរឿងក្នុងលោក ៕ចប់

๏.ការសិក្សានូវព្រះបរិយត្តិធម៌ ម្យ៉ាង ដូចចាប់កន្ទុយពស់វែក ត្រូវពស់វែកបកខាំស្លាប់ ក៏មានដែរ ។

រឿងក្នុងលោក បើមិនច្បាស់ទេ កុំចោទប្រកាន់អ្នកដទៃ ប្រហែល ៗ ឱ្យសោះ វានាំគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង សូម្បីតែ ច្បាស់លាស់ហើយក៏ដោយ បើមិនចាំបាច់ទេ ក៏មិនបាច់ខ្វល់ហ្នឹងឯង មិនមែនថាអ្វីៗ ឱ្យតែជាការពិតហើយ សុទ្ធតែត្រូវនិយាយ ធ្វើខ្លួនឯង គ្រាន់បើទៅនោះទេ ។

៙.បណ្ឌិតត្រូវស្គាល់កាល ស្គាល់បុគ្គល ស្គាល់ប្រយោជន៍ រក្សាសច្ចៈប្រកបដោយមេត្តា... អ្នកមានបញ្ញា មានពេលត្រូវធ្វើដូច មនុស្ស គ ផងដែរ (**បញ្ញាវស្ស យថា មូគោ** បិ.៥៧/ទំ.៨) ៕

៙.នៅពេលដែលផែនដី វិលជុំវិញព្រះអាទិត្យ ផែនដីក៏វិលជុំវិញខ្លួនឯងដែរ ។ ២៤ ម៉ោង ជារយៈពេលផែនដីវិលបានមួយជុំខ្លួនឯង ហៅថា ១ថ្ងៃ ។ ៣៦៥ថ្ងៃ និង ៦ម៉ោង ជារយៈវេលាដែលផែនដីវិលបានមួយជុំព្រះអាទិត្យ ហៅថា ១ឆ្នាំ ។

⁂.តាមន័យឧបមា គឺថា បើយើងបានពិចារណាអ្វីក្នុងលោកក៏កុំភ្លេចពិចារណាខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើនដែរ ។

(**អត្តនោ ច អវេក្ខេយ្យ កតានិ អកតានិ ច** បិ.៥២/ទំ.៣២) អ្វីដែលយើងមិនទាន់បានធ្វើ គឺការអស់បាបខ្លួនឯង ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្នុងន័យឧបមាថា គឺថាបើយើងស្រឡាញ់អ្នកណា ៗ ក្នុងលោក គឺកុំភ្លេចស្រឡាញ់ខ្លួនឯងឱ្យបានល្អផង ៕

៙.កុំភ្លេចថាយើងគ្រាន់តែជាភ្ញៀវនៃលោកនេះប៉ុណ្ណោះ រង់ចាំពេលនឹងចាកចេញទៅ នេះពោលដោយមរណស្សតិកម្មដ្ឋាន។ សូម្បីឥឡូវនេះ ក៏មិនមានអ្វីជារបស់យើង ឬថាមានយើងជាម្ចាស់នោះដែរ ត្រឹមតែវិញ្ញាណធាតុដឹងនូវអារម្មណ៍ ហើយរលត់ទៅប៉ុណ្ណោះ នេះពោលដោយវិបស្សនា ដែលជាចិត្តានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន ។ មានតែត្រៃលក្ខណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ ដែលគ្រប់គ្រងសង្ខារលោក ដោយ

ដាច់ខាត ។ គឺជាអាថ៌កំបាំងពិភពលោក ដែលសត្វលោកមិនចំពោះ ថារៀនដល់កម្រិតណា ឬឋានៈ យសស័ក្តិ ទ្រព្យសម្បត្តិ និង អំណាចពិភពលោកខ្លាំងក្លាយ៉ាងណា... តែត្រូវធ្លាក់ចូលក្នុងអំណាច ទិដ្ឋិ សម្គាល់ថាមានអត្តា តួខ្លួនឯង និងតួខ្លួនអ្នកដទៃ ហើយរវល់ ខ្វល់ក្នុងចិត្តឥតឧបមា ប្រព្រឹត្តបញ្ឆោត ប្រណាំងប្រជែងដោយមានះ ទិដ្ឋិ តណ្ហា អំនួត ឥស្សា... ។ល។

១.មិនមែនបដិសេធ នូវការពោលថា យើងជាអ្នកខំបដិបត្តិ ធម៌នោះទេ តែលក្ខណៈនៃធម៌បដិបត្តិនោះ តើដូចម្តេច គឺមិនមែន ការគិតខ្វល់ឱ្យខ្លួនឯង បានអ្វី សម្រេចអ្វី សុខអ្វី ផុតទុក្ខអ្វី... នោះៗ ឡើយ ។

ជាប្រក្រតី បរមត្ថធម៌ មិនមែនអត្តា បានប្រាកដនូវសភាវ-លក្ខណៈជារូប ជានាម ព្រោះមានសតិរលឹកដឹងហ្នឹងឯង ហើយបាន ដឹងថា នេះជាបដិបទាទៅរកការអស់តណ្ហា ស្ងប់សេចក្តីប្រកាន់ ដោយទិដ្ឋិ ការមិនកង្វល់នឹងអត្តា នេះជាសច្ចធម៌ដ៏ត្រឹមត្រូវ មិនមែន បដិបត្តិដើម្បីខ្វល់ឱ្យអត្តាបានអ្វីនោះទេ ។ល។

៙.កុំប្រដៅកូនឱ្យធ្វើជាអ្នកមាន (មានក្រ តាមបុណ្យរបស់កូន) តែត្រូវអប់រំកូនឱ្យធ្វើជាមនុស្សល្អ ។

ដល់កូនធំឡើង កូននឹងដឹងថាតម្លៃមនុស្ស នៅត្រង់គុណតម្លៃ មិនមែនកាត់ថ្លៃដោយប្រាក់ឡើយ ។

មានមនុស្សជាច្រើន គ្មានទាំងសមត្ថភាពធ្វើជាមនុស្សផង គឺមានត្រឹមតែឈ្មោះប៉ុណ្ណោះ ៕ល៚

៙.មនុស្សជាច្រើន ធ្លាក់ខ្លួនទៅជាមនុស្សកាច ដោយអំណាចទឹកមាត់នៃអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែ ក៏មានមនុស្សស្លាប់ ដោយសារការពុលទឹកមាត់របស់ខ្លួនឯងផងដែរ ៕ល៚

៙.ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ តថាគត មិនបានពោលនូវការត្រាស់ដឹងអរិយសច្ច ៤ ជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខ ជាមួយនឹងទោមនស្សទេ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ តែតថាគត តែងពោលនូវការត្រាស់ដឹងអរិយសច្ច ៤ ជាមួយនឹងសេចក្តីសុខ ជាមួយនឹងសោមនស្សទេតើ (បិ.៣៩/ទំ.២៧៩) ៕ល៚

៙.ការដែលយើងបានដល់នូវភាពជាឥស្សរៈ ប្រសើរផុតទុក្ខទារុណទាំងពួង ហើយបានជួបនូវសេចក្ដីសុខ ដ៏ពិតប្រាកដនោះ អង្គសម្ដេចព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានព្រះប្រទាននូវមរតកធម៌ ដ៏ឧត្ដមថ្លៃថ្លា ។

៙.មនុស្សយើង សុទ្ធតែប្រាថ្នាសេចក្ដីសុខ ប៉ុន្ដែ ព្រោះការមិនដឹង ទើបខំប្រឹងស្វែងរកសុខក្នុងផ្លូវផ្សេងៗ ទីបំផុតត្រូវបាត់បង់នូវឱកាស ដែលគប្បីបាននូវសេចក្ដីសុខដ៏ពិតប្រាកដ ។

ភាពលំបាកដ៏ក្រៃលែង ក្នុងការបាននូវឱកាស គឺលំបាកជាងកិច្ចបដិបត្តិទៅទៀត ៖

- ឱកាស បានត្រាស់ដឹងឡើងនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ
- ឱកាស នៃការសម្ដែង ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌
- ឱកាស បានកើតជាមនុស្ស ជួបនឹងព្រះរតនត្រ័យ
- ឱកាស មានសទ្ធាស្ដាប់ព្រះសទ្ធម្ម មានសទ្ធាបដិបត្តិអប់រំបញ្ញា... ។

៙.ឱកាសដ៏កម្រក្រៃក្រៃទាំងអស់នេះ យើងបានហើយ តែយើងមិនឃើញតម្លៃពិតប្រាកដ យើងមិនក្រសោបឱបយកឱកាសដើម្បីធ្វើនូវទីបំផុតទុក្ខ យើងចាញ់បោកកិលេសមារ ស្រវាឱបមរតករបស់មារ ត្រូវបាត់បង់ឱកាស ៕៚

៙.សេចក្តីសុខ ដែលមិនអាស្រ័យជាមួយនឹងរបស់អ្វីមួយក្នុងលោកនេះ ជាសេចក្តីសុខ ដែលប្រកបដោយបញ្ញាឃើញការពិត ។

ដែលថាមិនអាស្រ័យ គឺមិនអាស្រ័យដោយទិដ្ឋិ និងតណ្ហា រីឯការពិត គឺជាអនិច្ចលក្ខណៈនៃបរមត្ថធម៌ មិនចំពោះទៅលើរូបអ្វី ឬនាមអ្វីនោះទេ ទាំងទុក្ខំ អនត្តា ជាបច្ចុប្បន្នធម៌ មានពេលគ្រប់វេលា។

មិនមែនជាការលំបាកខ្វាយខ្វល់រកអ្វីឱ្យខ្លួនឯងឡើយ ការពិតមានស្រាប់ហើយ ក៏មិនមែនយើងជាអ្នកសាងមកដែរ ។

⁂.ដូច្នេះ សេចក្តីសុខនេះ គឺជាបដិបទារបស់យើងហ្នឹងឯង ដែលយើងត្រូវដើរឆ្ពោះទៅរកអមតៈ គឺជាបដិបទាជាទីសប្បាយ យុត្តិធម៌ត្រឹមត្រូវ មិនមានកិច្ចអ្វីដែលយើងត្រូវនៅទទួលភារៈធ្ងន់នេះឡើយ ៕៚

៙.បើយើងមិនបាននូវបដិបទា ជាទីសប្បាយក្នុងជីវិតនេះទេ ពោលគឺ មិនបានជួបនូវនេក្ខម្មសុខ ឬមិនបាននូវបីតិបាមោជ្ជក្នុងវិបស្សនាទេ ក៏កុំសង្ឃឹមថាយើងជិតដល់បរមសុខនោះឡើយ ។

⁂.យម្ហិ ឈានញ្ច បញ្ញា ច ស វេ និព្វានសន្តិកេ

ការពិនិត្យ និងប្រាជ្ញាមានក្នុងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះឯង

ឈ្មោះថាឋិតនៅក្នុងទីជិតនៃព្រះនិព្វាន ៕ (បិ.៥២/ទំ.១០០)

៙.អ្វីៗ ណាដែលបានចូលមកដល់ជីវិតយើង អ្វីៗ នោះគឺត្រឹមតែជាអារម្មណ៍នៃវិញ្ញាណ ប៉ុណ្ណោះឯង ។

បើមិនមានវិញ្ញាណទេ គឺមិនមានរឿងអ្វីសម្រាប់ជីវិតឡើយ ហើយក៏មិនមានព្រហ្មចរិយធម៌ ដើម្បីបានសម្រេចនូវព្រះនិព្វានដែរ ដូចជាព្រៃ ភ្នំ ទន្លេ សមុទ្រ រូបចម្លាក់ជាដើម ។

ទាល់តែមានវដ្ដៈ មានទុក្ខសច្ច មានការអប់រំនូវមគ្គព្រហ្មចរិយៈ ទើបមាននិរោធសច្ច គឺ ព្រះនិព្វាន ៕

៙.អត្តានុទិដ្ឋិ ធ្វើឱ្យមនុស្សយើងគិតថា មានអំណាច មានប្រាក់ ទើបមានតម្លៃក្នុងការរស់នៅ...។ចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋានលះបង់អត្តានុទិដ្ឋិ មានចិត្តស្រឡះប្រាសចាកការរវល់ គ្មានទុក្ខកង្វល់តាមផ្លូវគំនិត ប្រៀបដូចការសងបំណុលគេរួច ឬដូចបានជាអំពីរោគពុំនោះសោត ដូចបានបណ្ដេញខ្មោចចេញពីខ្លួន ដូច្នោះឯង ។

៙.ចិត្តស្ងប់ បានប្រសព្វធម្មប្បីតិ គឺជាអាហារដ៏ពិសេសសម្រាប់ជីវិតរស់នៅបានឆ្អែត ជាសុខក្នុងលោក ប្រាសចាកការ

ប្រទូស្តទាស់ ក៏មិនទាមទារនូវអ្វីដទៃទៀតដែរ ។ បច្ចុប្បន្នធម៌ ជាអារម្មណ៍នៃយថាភូតញ្ញាណ គឺដឹងថាអ្វីៗ ដែលកើតឡើងយ៉ាងណា រមែងត្រឹមត្រូវទៅតាមបច្ច័យយ៉ាងនោះឯង “ ចិត្តស្ងប់ បញ្ចប់បញ្ហា ” សាធុ ! សាធុ ! សាធុ ! ៕៚

៙.ក្នុងលោកនេះក៏មានអ្នកស្រឡាញ់យើងដែរ បើយើងធ្វើល្អរឹតតែមានអ្នកស្រឡាញ់ច្រើនទៀត តែក៏គង់មានអ្នកស្អប់យើងផងដែរ ។ ជាចំណុចសង្កេត នៅត្រង់យើងមានអ្នកស្រឡាញ់ច្រើនរាប់មិនអស់ តែបែរជាមានចិត្តធ្លាក់ចុះរកមនុស្សមិនប៉ុន្មាននាក់ ដែលមិនស្រឡាញ់យើង រហូតដល់គុំស្អប់គេទៀតផង ។

ការស្អប់នេះ ជាចំណុចអន់ខ្សោយ ចំណុចចាញ់ ដោយមិនដឹងខ្លួន ព្រោះកំពុងតែគិតថាអញខ្លាំង ហ៊ានស្អប់គេនោះ ។

ចំណុចអន់ខ្សោយ នៅត្រង់បច្ច័យនៃការស្អប់គេហ្នឹងឯង គឺការចង់បានអ្វីពីគេ លាភ ឬយស សរសើរ សុខ... ដល់មិនបានដូចចិត្តចង់ ទើបខឹងក្រោធ គុំស្អប់ ។

ចិត្តមេត្តា មិនត្រូវការអ្វីអំពីអ្នកដទៃឡើយ ប្រាថ្នាឱ្យអ្នកដទៃបានតែសេចក្ដីសុខ នេះទើបជាចំណុចឈ្នះ គឺឈ្នះទាំងខ្លួនឯង ឈ្នះ

ទាំងអ្នកដទៃ ឈ្មះទាំងសេចក្ដីទុក្ខក្នុងវដ្ដៈ ព្រោះការអស់ទៅនៃតណ្ហា ដោយសតិប្បដ្ឋាន វិបស្សនា អរិយមគ្គ ។ “ **អរិយោ ចេន ជិនេ ភោជំ** ” ៕៚ (បិ.៥២/ទំ.៦៨)

៙.ប្រើទៅជីវិតហ្នឹង ព្រោះមិនដឹងនៅប៉ុនណា
កម្មកាត់បាត់សង្ខារ រូបមរណាហុយតាមផ្សែង ។
ប្រើប្រាស់ឱ្យចំផ្លូវ ប្រឹងដើរទៅត្រូវកន្លែង
ឆន្ទៈគោរពក្រែង ជួយខ្លួនឯងអស់អាល័យ ៕៚

៙.ឧបនិស្ស័យនៃចិត្ត ចេតសិកមិនដូចគ្នា បយោគនៃកាយវាចា ក៏មិនដូចគ្នា ។ មួយអង្គ ៗ ម្នាក់ៗ មាននូវឥរិយាបថជាទីសប្បាយដូចម្ដេច គឺកុំជំទាស់ ត្រូវប្រើឥរិយាបថជាទីសប្បាយ អាវាសជាទីសប្បាយ ស្ដាប់ព្រះសទ្ធម្មជាទីសប្បាយជាដើម ។

៎.អប់រំចិត្តស្ងប់ ឱ្យកុសលធម៌ចម្រើនឡើង អកុសលធម៌សាបសូន្យទៅ ។ នេះជាការរក្សានូវជម្នះ គឺវិបស្សនាទន់ខ្ចី ដែលបានកើតឡើងហើយ ក៏មិនដំអក់នៅក្នុងសប្បាយនោះៗ ត្រូវមានសតិរលឹកបរមត្ថធម៌ជារឿយៗ ។ នេះជាការអប់រំញាណ ដែលជាចំហាយ

កម្តៅ ធ្វើឱ្យមានភាពកក់ក្តៅ ជាទីពឹងនៅក្នុងព្រះសាសនា ៕៚

៙.គ្រានោះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់នឹងភិក្ខុទាំងឡាយ ថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ណ្ហើយចុះ ! ឥឡូវនេះ តថាគតប្រាប់អ្នកទាំងឡាយឱ្យបានដឹង សង្ខារទាំងឡាយ មានសេចក្តីសាបសូន្យជាធម្មតា អ្នកទាំងឡាយ ចូរធ្វើកិច្ចទាំងពួងឱ្យសម្រេច ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទចុះ ។ នេះជាបច្ឆិមវាចារបស់ព្រះតថាគត ៕៚

⁂.រក្សាចិត្តឱ្យតាំងមាំ ភ្ញាក់រលឹកជានិច្ច មិនប្រមាទថា អាត្មាអញមានសីល និងវត្តល្អ ជាពហុស្សូត មានសមាធិនៅក្នុងទីស្ងាត់ បាននេក្ខម្មសុខហើយ... ដរាបណាមិនទាន់អស់នូវអាសវក្កិលេសទេនោះ ។ ពេលដែលកិលេសឆេះឡើង វាដុតបំផ្លាញសូម្បីឈានអភិញ្ញានៃបុថុជ្ជន ឱ្យធ្វើអនន្តរិយកម្ម សម្លាប់ម្តាយក៏បាន បំបែកសង្ឃក៏បាន... ។

សោ អត្តគុត្តោ សតិមា សុខំ ភិក្ខុ វិហាហិសិ

ភិក្ខុនោះមានស្មារតី គ្រប់គ្រងរក្សាខ្លួនទុកហើយ នឹងនៅជាសុខ ៕៚ (បិ.៥២/ទំ.១០១)

๏.យើងចេះជ្រើសរើសអាហារអ្វី ដែលត្រូវមាត់ ។

ចេះរើសយកសម្លៀកបំពាក់ណា ដែលត្រូវចិត្ត ។

យើងក៏គួរចេះជ្រើសរើសគំនិតណា ដែលមានប្រយោជន៍ យកមកប្រើប្រាស់ឱ្យបានចម្រើនដែរ ។

បើជាគំនិតសៅហ្មងទេ គំនិតគិតឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ គប្បីហាត់រៀនបោះចោលទៅ ត្រូវឧស្សាហ៍សិក្សាព្រះធម៌ ដែលជារតនៈដ៏ឧត្តម ទម្រាំតែកើតមានលើលោក លុះតែព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ដឹង ដែលនាំឱ្យអ្នកសិក្សា បដិបត្តិ បានចម្រើនគំនិត មានសតិ បញ្ញា ៕

๏.ចូរកុំបណ្តោយឱ្យសំពៅជីវិតរបស់យើង អណ្តែតខុសទិសដៅឡើយ ត្រូវចេះបង្វិលក្តោងឱ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ ព្រោះយើងមិនអាចបង្គាប់ទិសខ្យល់បានទេ ។

៙.ត្រូវចាំកុំភ្លេចថា យើងគឺជាអ្នកបើកក្តោង ឱ្យនាវាជីវិតខ្លួនឯង ។ លោកធម៌ ៨ ដូចជាខ្យល់បក់មកអំពីទិសទាំង ៨ ។ សតិប្បដ្ឋាន ៤ ប្រៀបដូចជាក្តោងសំពៅ ដែលត្រូវអប់រំចម្រើនឱ្យបានល្អ ៕ ៚

៙.ឧបសគ្គជីវិត មានពិតធម្មតា
ឧបមាសំពៅ នៅក្នុងសមុទ្រ
មានព្យុះរលក នឹកភ្នកគួរស្លុត
លុះដល់ឆ្លងផុត វិមុត្តិជាត្រើយ ។
ហាត់លើកដុំដែក ជាផ្នែកសុខភាព
ឧបសគ្គប្រៀបធៀប ដុំដែកហ្នឹងហើយ
ហាត់កម្លាំងចិត្ត មិនគិតចាញ់ឡើយ
ចម្លើយជោគជ័យ អត្ថន័យឧបសគ្គ ៕ល៚

៙.តាមពិត ជីវិតយើងនេះ មិនមានអ្វីឱ្យលំបាកស្មុគស្មាញទៅនោះទេ មានអាហារបរិភោគ មានគ្រឿងស្លៀកពាក់ មានទីលំនៅ មានថ្នាំកែរោគ ជីវិតល្មមរស់នៅបានដោយបច្ច័យ ៤ នេះពោលដោយបច្ច័យអត្ថប្បញ្ញត្តិ បើពោលដោយបរមត្ថ ជីវិតគឺ បដិច្ច-សមុប្បាទធម៌ (តួបច្ច័យ) និងបដិច្ចសមុប្បន្នធម៌ (តួផលដែលកើតអំពីបច្ច័យ) បិ.៣១/ទំ.៥៣ ។ ដោយបរមត្ថនេះ រឹតតែគ្មានបញ្ហាអ្វីទាំងអស់ កាលកើតក៏កើតទៅ កាលវិនាសក៏វិនាសទៅ តែដែលជីវិតនេះទៅជាលំបាកស្មុគស្មាញ ព្រោះទិដ្ឋិ តណ្ហាអាស្រ័យអវិជ្ជា ធ្វើឱ្យ

ជំពាក់វាក់វិននៅក្នុងលោក ។

៥.សេចក្ដីសុខស្ងប់ មិនជាប់នឹងរបស់ក្នុងលោកទេ គឺជាចិត្ត ដែលបរិសុទ្ធដោយញាណ បានដឹងបរមត្ថធម៌ពិតនៃជីវិត។ បរមត្ថធម៌ រៀបរយដោយបច្ច័យ មិនមានអ្វីត្រូវថែមថយ ត្រូវហួងហែងចាប់ប្រកាន់ ឬប្រទូស្តទាស់នោះឡើយ កាលដែលចិត្តបរិសុទ្ធដោយញាណហើយ ទើបអស់ទិដ្ឋិ តណ្ហា អស់ការខ្វាយខ្វល់ វដ្តៈត្រូវដាច់អស់ មិនមានគន្លងនៃបញ្ញត្តិ ៕៚

៙.ជីវិត គឺជាសេចក្ដីបរិសុទ្ធនៃធម្មជាតិ ដូចអាកាស ដូចផែនដី ដូចថ្ងៃបណ្ដើរកូន... ដែលយើងមិនចាំបាច់យកអ្វីដូចជាផ្ទះ និងបរិក្ខារ គូគ្រង គូគ្រោះ លាភយសជាដើម ប្រគល់ឱ្យដល់ធម្មជាតិឡើយ តើថ្ងៃបណ្ដើរកូន ឥន្ទធនូ ពន្លឺថ្ងៃជាដើមនេះ ត្រូវការយកអ្វីទៅអំពីលោកនេះ បើសូម្បីតែខ្លួនឯងក៏មិនយកទៅផង ជាមួយនឹងការរលត់សូន្យបាត់ ។ សេចក្ដីបរិសុទ្ធនៃនាមរូប គឺបរិសុទ្ធសូន្យចាកសត្វ សូន្យចាកអត្តា ដែលបុគ្គលបានឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញា តាមពិត ក៏មិនអាល័យ មិនភ័យអ្វីឡើយ ។ (បិ.៥៧/ទំ.៤៦)

(**សុទ្ធំ ធម្មសម្បទាំ សុទ្ធំ សង្ខារសន្តតឹ**...) ៕៚

៙.មានអ្នកឱ្យកម្លាំងចិត្ត ដើម្បីប្រព្រឹត្តនូវព្រហ្មចរិយធម៌ច្រើននាក់ប៉ុនណាក៏ដោយ គឺមិនស្មើនឹងកម្លាំងចិត្ត ដែលបានមកអំពីមនុស្សតែម្នាក់ ដែលខ្លួនឯងស្រឡាញ់ស្មើរលេប ។

⁂.ទើបត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយអំពីមិត្តល្អដ៏ច្រើន... ។៚

៙.ពុទ្ធបរិស័ទយើង គួរហែលបញ្ច្រាសខ្សែទឹកហូរ ។

(**បដិសោតគាមី បុគ្គលោ** បិ.៤២/ទំ.១១) គឺជាបុគ្គលបញ្ច្រាសខ្សែតណ្ហា មិនសេពកាមផង មិនធ្វើបាបផង តែប្រកបដោយទុក្ខទោមនស្ស មានមុខទទឹកដោយទឹកភ្នែក ទួញយំ ដោយខំប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ ឱ្យបរិបូណ៌ បរិសុទ្ធ ។

⁂.បើមិនខំបញ្ច្រាសពីតណ្ហា មកសិក្សាជីវិតទេ គឺយើងមិនបានរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងដោយសតិសម្បជញ្ញៈឡើយ រវល់តែភ្លើតភ្លើននៅក្នុងវិស័យនៃមារ គឺជាការរស់នៅក្នុងលោកនៃគំនិតតាក់តែង ។ ដូច្នេះ ទើបត្រូវត្រឡប់មករកខ្លួនឯងវិញ រស់នៅមើលថែខ្លួនឯង ដោយការភ្ញាក់រលឹក ដឹងខ្លួន ។៚

៙.ទោះបីខំប្រឹងល្អជាមួយនឹងអាសិរិ្ពសយ៉ាងណា ដល់ពេលវាខឹង វាក៏ខាំហ្នឹងឯង ។ ក្រៃលែងជាងសត្វមានពិសណាៗ ទាំងអស់នោះ គឺមហាភូតរូប ៤ ខ្លួនយើងនេះ ដែលយើងខំស្រឡាញ់ ថ្នាក់ថ្នមបីបម មើលថៃ លើកតម្កើង... ទីបំផុត វាបែរខាំឱ្យយើងស្លាប់ ។

សត្វលោកបីដូចអ្នកទោស ដែលព្រះរាជាគឺកម្ម ឱ្យសត្វលោកកើតមកដើម្បីចិញ្ចឹមអាសិរិ្ពសទាំង ៤ ប៉ុន្តែ ការដែលបានដឹងដូច្នេះ គឺវិបស្សនា ទើបលះបង់... ៕៚

៙.បើមិនមានការប្រកាន់ហួងហែងទេ មានតែសេចក្តីស្រឡាញ់ដោយធម៌មេត្តា ក៏មិនមានបញ្ហាទុក្ខ តានតឹងក្នុងដើមទ្រូងដែរ ។

⁂.មេត្តា នាំទៅឱ្យបានដល់ឧបេក្ខា ដឹងថាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្តទៅតាមយថាកម្ម ៕៚

៙.បើយើងចេះតែរស់នៅក្នុងលោកនៃគំនិត គិតតាក់តែងដោយអវិជ្ជា និងអត្តានុទិដ្ឋិ អ៊ីចឹងទេនោះ ជីវិតរមែងរស់នៅជាទុក្ខស្រឡាញ់នេះ ស្អប់នោះ ច្រណែន ឈ្នានីស សោកសៅ អាឡោះ-

អាល័យ និងភ័យខ្លាច... ។

ត្រូវយល់ថា ជីវិតប្រកបនឹងវិញ្ញាណ គឺជាការរស់នៅ រីឯអារម្មណ៍ គឺជាលោកនៃការរស់នៅ ដូច្នេះ បើការរស់នៅប្រកបដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ក៏ធ្វើឱ្យលោកនៃការរស់នៅ មានភាពស្ងប់រំងាប់ដែរ ជាលោកបរិសុទ្ធតាមធម្មជាតិ មិនវរវីកឡើយ ៕ល៚

⊙.សេចក្ដីសុខនៃជីវិត មិនមែនមាននៅខាងក្រៅចិត្ត ឋិតនៅក្នុងទីណានោះៗ ទេ ។ មិនមែននៅនឹងផ្ទះ មាសប្រាក់ ឬដីស្រែចម្ការ...ឡើយ ព្រោះសុខវេទនាជាចេតសិក តែងប្រកបតែជាមួយនឹងចិត្តប៉ុណ្ណោះ ព្រមដោយបច្ច័យច្រើនទៀត គឺជារបស់មិនទៀង ។ មនុស្សយើងច្រឡំថា មានទ្រព្យ ឬមានបានអ្វីៗ ហើយបានសុខ បានជាភ្លេចថា អ្នកដែលមានបាននូវអ្វីៗ ទាំងនោះហើយ ក៏នៅមានទុក្ខដែរ ជាពិសេស ទុក្ខផ្លូវចិត្ត ។

⁕.ព្រះត្រ័យរត្ន មានគុណនាំចិត្តឱ្យមានសទ្ធា ភ្ញាក់រលឹក មានចិត្តតាំងមាំ ភ្លឺស្វាង កម្ចាត់ការប្រកាន់ហួងហែង ស្រឡាញ់ ស្អប់ គាប់ ទាស់... ត្រឡប់វិលអំពីលោកនៃការតាក់តែងដោយគំនិតវង្វេង តាក់តែងដោយអត្តានុទិដ្ឋិ មករស់នៅក្នុងខ្លួនឯង មានបញ្ញាចូលកាន់

ធម្មជាតិដ៏បរិសុទ្ធ មិនមានអត្តា ក៏បានជួបនូវសេចក្ដីសុខស្ងប់ដ៏ពិតប្រាកដក្នុងជីវិត នេះជាសិទ្ធិសម្រេចនៃពុទ្ធបរិស័ទ ៕៚

១.ដើម្បីឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងជីវិត យើងត្រូវតែក្លាហានហ៊ានកាត់ចោលនូវអ្វីដែលមិនចាំបាច់ ចេញអំពីជីវិត ដូចជាការកម្ចាត់រោគចេញដូច្នោះដែរ ពោលគឺអ្វីដែលនាំឱ្យខាតពេល ក្នុងការសិក្សាព្រះធម៌ កុំឱ្យដូចជាផ្លែខ្នុរទាំងមូល មានច្រើនតែជ្រាំងនោះឡើយ ៕

១.ប្រាក់មាស មិនមែននៅនឹងលោកសេដ្ឋី តែឋិតនៅនឹងការប្រឹងប្រែងស្វែងរក សន្សំ... (**ឧ.អា.ភ.ស.**) ។

សីល ៥ ឧបោសថសីល... មិនមែននៅនឹងព្រះសង្ឃ តែឋិតនៅនឹងកាយ វាចា ដោយការសង្រួមក្នុងទ្វារ ៦ ។

គុណធម៌ត្រជាក់ចិត្ត មិនមែននៅនឹងទីវត្តអារាម តែឋិតនៅនឹងការមានស្មារតី ភ្ញាក់រលឹកដឹងខ្លួន មិនវង្វេង ។

សេចក្ដីសុខពិតប្រាកដក្នុងជីវិត មិនមែនឋិតនៅនឹងអ្វីៗ ណាទាំងអស់ ក្រៅអំពីការស្ងប់រំងាប់ចិត្ត ហើយសេចក្ដីសុខស្ងប់នេះ គឺជាបដិបទាឆ្ពោះទៅរកអមតៈរបស់អ្នកចេះដឹងទាំងឡាយ បញ្ចប់បញ្ហា

គ្រប់យ៉ាង ៕ល៚

៙.ចាំហើយ យល់ផងថា សម្រាប់មនុស្សយើងគ្រាន់តែមិនសូវកើតទុក្ខប៉ុណ្ណឹង គឺបានហើយ កុំវង្វេងអន្ទះសាខ្វារ ក ជាមួយនឹងអ្វីក្នុងភពនេះ មិនមែនស្រុកយើងទេ ក៏មិនមែនរបស់យើងដែរ ។ អ្នកស្ទុះទៅរកថ្ងៃបណ្ដើរកូន ដុំពពុះទឹក តើបានអ្វី ? យ៉ាងណា យើងស្ទុះស្ទា ស្វែងរកសុខក្នុងលោកនេះធ្វើអ្វីទៅ បើគ្រាន់តែសុខបណ្ដោះអាសន្នទេនោះ ។

៙.បរមសុខព្រះនិព្វាន ទើបជាផ្ទះរបស់យើង ពិតប្រាកដ ដូចម្ដេចទើបមិននឹកផ្ទះ **វិបុលំ សុខំ និច្ចំ ធុវំ និព្វានំ** ដែលជាផ្ទះខ្លួនឯង បែរជាមកនៅប្រជែងគ្នារកអ្វីរបស់ក្នុងលោក ជារបស់មារ តើអ្នកណាបានអ្វី មួយវត្ថុៈម្នាក់ៗ មកហើយហ្នឹង ចោលទៅ ។ ដែលគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងបំផុតនោះ គឺកាមសុខ ដូចទឹកឃ្មុំលាយដោយថ្នាំពិសអ៊ីចឹងឯង ៕ល៚

៙.ជីវិតនេះ ដូចកណ្ដុរជាប់ទ្រុង រង់ចាំពេលស្លាប់ ។ តើយើងបានអ្វីអំពីជីវិតនេះ តើយើងបានអ្វីអំពីខ្លួនឯង ។

ប៉ុន្តែ ការដែលដឹងខ្លួនដូច្នេះឯង ឈ្មោះថាបាន គឺបាន សតិសម្បជញ្ញៈ ។

លះបង់កាមសុខ ប្រើនេក្ខម្មសុខ ដាក់ចុះនូវភារៈធ្ងន់ គឺ “**ភារា ហវេ បញ្ចក្ខន្ធា**” ។៚

១.ហត់ហើយឈប់	យប់សម្រាក	ស្រាកហើយស៊ូ
កុំរអ៊ូ	យូរឬឆាប់	ស្រាប់តែដល់
តែបើខ្ជិល	សាងមន្ទិល	សីលដាច់ខ្យល់
មាយាកល	មិនអាចដល់	មគ្គផលឡើយ ។
៙.មិនមានជ័យ	ជម្នះណា	ព្រោះការខ្ជិល
រក្សាសីល	លះមន្ទិល	ឈប់ខិលហើយ
ព្យាយាមដល់	សម្រេចផល	ទល់នឹងត្រើយ
ដូច្នេះហើយ	កុំកន្តើយ	ក្នុងព្រះធម៌ ។៚

១.ដើមឈើ ក្នុងពេលដែលមិនអាចចិញ្ចឹមនូវសន្លឹកបាន ក៏ជម្រុះចោល ដើម្បីថែរក្សាខ្លួនឯង នឹងបានលាស់ស្លឹកថ្មី នៅខាងដើមនៃគិម្ហរដូវ ឬហៅថាវសន្តរដូវ (រដូវស្លឹកឈើលាស់) ។

⁂.ដូចគ្នាដែរ មនុស្សយើង គប្បីហាត់រៀនលះកាត់នូវអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យខ្វាយខ្វល់ ចម្រើននេក្ខម្មគុណ កាន់យកអារម្មណ៍កម្មដ្ឋានអប់រំចិត្ត នឹងបានចេញផ្កាគឺអរិយទ្រព្យ សមរម្យទៅតាមឱកាសដែលបានកើតមកជួបនឹងព្រះត្រ័យរត្ន ៕ល៚

១.អ្វីៗ កន្លងទៅ ក៏បានបាត់បង់ទៅហើយ មិនមែនយើងជាអ្នករៀបចំដូច្នោះឡើយ វាជារបៀបរបបរបស់សង្ខារ ។ ទោះបីអនាគតយ៉ាងណា ក៏បញ្ជាក់ប្រាប់ថា មិនគប្បីមានកង្វល់ជាមួយនោះដែរ ព្រោះមិនមែនយើង ជាអ្នកចាត់ការរៀបចំទេ ដំណើរការណ៍វដ្តៈគឺនៅលើបច្ច័យ ។

⁂.នេះជាការសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញា ដែលបានចេះដឹងថា ព្រោះអត្តាមិនមាន ទើបអ្វីៗ ជារបស់អត្តាក៏មិនមាន ទាំងការរៀបចំក្បួននៃវដ្តៈ ក៏មិនមែនជារបស់អត្តាដែរ ។ គឺជាភាពយុត្តិធម៌ មានអត្ថ មានធម្ម សច្ចៈត្រឹមត្រូវ ដែលរកបានអំពីខ្លួនឯង មួយអង្គ ៗ ម្នាក់ៗ មិនមែនជារឿងតវ៉ា ទាមទារអំពីអ្នកដទៃឡើយ ៕ល៚

៙.រឿងរ៉ាវខ្វាយខ្វល់នៃអ្នកដទៃមានច្រើនណាស់ ដែលយើងមិនបានទៅកើតទុក្ខរួមជាមួយ ទាំងមិនបានដឹងនោះផង ។ សូម្បីដែលសន្មតថាជារឿងរបស់យើង ក៏យើងត្រូវសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាឱ្យឃើញថា (បិ.៧១/ទំ.៣៣៣) ៖

- **បរតោ** ជារបស់ដទៃ ។
- **រិត្តតោ** ជារបស់វាល ។
- **តុច្ឆតោ** ជារបស់ទទេ ។
- **សុញ្ញតោ** ជារបស់សូន្យ ។
- **អនត្តតោ** ជារបស់មិនមែនអត្តា ដូច្នោះដែរ ៕

៙- មហាភូតរូប ៤ ប្រៀបដូចក្រមួនទៀន

- វត្ថុរូប ៦ មានចក្ខុវត្ថុជាដើម ដូចប្រឆេះទៀន

- វិញ្ញាណធាតុ ៧ មានចក្ខុវិញ្ញាណធាតុជាដើម ដូចអណ្តាតភ្លើងទៀន ។

- ចេតសិក មានផស្សៈជាដើម ដូចពន្លឺភ្លើងទៀន ។

⁂.គឺជាការវង្វេង រាប់ដោយអនេកជាតិមកហើយ ដែលសត្វលោកចាប់ប្រកាន់យកអត្តភាពរូបកាយ ដែលកម្មបានសាងឡើង

ដោយគ្រោងឆ្អឹង ចងរឹតទៅដោយសរសៃ បិទបូកលាបដោយសាច់ និងឈាម ពាសដោយស្បែក លម្អដោយពណ៌សម្បុរ សក់ និងរោម ពេញដោយរបស់មិនស្អាត ជាសម្បុកនៃរោគ ជាទីធ្លាក់ចុះនៃជរា និង មរណៈ ទាំងជាទីចម្រើនទៅដោយអាសវក្កិលេស សេចក្តីប្រកាន់មាំ ថាជាអត្តាតួខ្លួនឯង ហើយប្រកាន់វិញ្ញាណថាជារបស់ខ្លួន ។ ពេលខ្លះ ក៏ប្រកាន់វិញ្ញាណថាជាអត្តា តួខ្លួនទៅកើតទៀត រីឯរូបកាយគឺជា របស់ខ្លួន ៕៚

១.ខ្លឹមសារនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានជាអាទិ៍ ៖

- ឱ្យបញ្ច្រាសខ្សែទឹកគឺតណ្ហា មិនមែនអនុស្សោតគាមីទេ
- ឱ្យលះកិលេស ដោយទានជាដើម មិនមែនឱ្យលោភៈទេ
- ឱ្យលើកចោលនូវការធ្វើបាប មិនមែនឱ្យសន្សំបាបកម្មទេ
- ឱ្យដាក់ចុះនូវភារៈធ្ងន់ មិនមែនឱ្យនាំទៅនូវភារៈខន្ធ ៥ ទេ
- ឱ្យលែងចោលនូវការប្រកាន់ មិនមែនឱ្យចាប់ទាញតឹងទេ
- ឱ្យទំនេរពីកង្វល់ មិនមែនឱ្យខ្វល់ចិត្ត ក៏មិនមែនឱ្យខ្ជិលទេ
- ឱ្យមានសទ្ធាជាមិត្ត មិនមែនឱ្យមានតណ្ហាជាមិត្តនោះទេ
- ឱ្យមានសទ្ធាជាដៃទទួលព្រះធម៌ មិនមែនដៃប្រកាន់មាំទេ

- ឱ្យមានសតិបញ្ញានាំផ្លូវ មិនមែនឱ្យប្រមាទ ស្រវឹងវង្វេងទេ
- ឱ្យសម្លឹងសន្តិបទ មិនមែនឱ្យនៅអាល័យកាមសុខទេ ៕ល៚

៙.ពិចារណាស្លឹកឈើជ្រុះ ដោយចិត្តស្ងប់ ក៏សម្រេចបាននូវបច្ចេកពោធិញ្ញាណ សមគួរតាមបារមី ដែលបានបំពេញមក ។

មនុស្សយើងរវល់តែរស់នៅក្នុងលោកនៃគំនិត ដែលតាក់តែងដោយអវិជ្ជា តណ្ហា មានះ ទិដ្ឋិ គិតនេះ គិតនោះ ខ្វល់ទៅគ្រប់រឿងរហូតដល់អត់មានពេលវេលា បានរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯង ដោយសភាពស្ងប់ស្ងាត់ឡើយ ៕ល៚

៙.តណ្ហានិស្ស័យ និងទិដ្ឋិនិស្ស័យ និស្ស័យ ២ យ៉ាងនេះ គឺជាមេខ្វាយខ្វល់ ។ ទិដ្ឋិ ប្រកាន់ខ្លួនអញ តណ្ហា ប្រកាន់របស់អញចូលដល់ទីណា រមែងរឹកររទីនោះ ។

៚.សតិប្បដ្ឋាន ៤ លះបង់និស្ស័យវររឹកទាំងពីរ ប្រព្រឹត្តចេញចាកលោកិយ មារ រកពុំឃើញ ៕ល៚

៙.មនុស្សយើងស្លាប់ទៅតែឯង តែបែរជាមិនចេះរស់នៅតែម្នាក់ឯងដោយសេចក្ដីស្ងប់ ។

ពេលណាដែលយើងបានជួបសុខក្នុងចិត្ត ពេលនោះទើបយើងបានដឹងថា មិត្តដ៏ប្រសើរក្រៃលែងគឺចិត្តខ្លួនឯង ហើយរមែងមាននូវសេចក្ដីសុខគ្រប់រឿង ៖

- ជួបអ្វី ក៏មិនកើតទុក្ខ ។
- មានអី អត់អី ក៏មិនលំបាក
- រស់នៅម្នាក់ឯង ក៏មិនអផ្សុក ។
- អ្នកណាចូលចិត្ត ឬមិនចូលចិត្តចប់ត្រឹមហ្នឹង ព្រោះការពិតចិត្តរៀងខ្លួន ។
- បាត់បង់ វិនាសអ្វី តែចិត្តសុខ រក្សាបានដោយសតិ ។

៚.ដូច្នេះ ចូរកុំខំស្វែងរកសុខ ដោយភ្លេចសុខចិត្ត ៕៚

៙.បើយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃចុះពីតំណែង យើងត្រូវតតាំងនឹងការមិនសុខចិត្តរបស់អ្នកដទៃនោះ តែបើយើងចង់ដាក់ចុះនូវភារៈធ្ងន់គឺបញ្ចក្ខន្ធ យើងក៏ត្រូវតតាំងច្បាំងនឹងអវិជ្ជា ដោយវិបស្សនាដែរ ។ ចំណុចដែលខុសគ្នាខ្លាំង គឺទោះជាទម្លាក់អ្នកដទៃបាន ក៏មិនអស់

បញ្ហាជាដាច់ខាត រឿងរ៉ាវក្នុងលោកជីវិត ឱ្យតែនៅតណ្ហា គឺមិនអាចបញ្ចប់កងទុក្ខបានឡើយ ។

៙.ការដាក់ចុះបញ្ចក្ខន្ធដោយការមិនប្រកាន់ មានចិត្តបង្អោនទៅព្រះនិព្វានដោយវិបស្សនា ទីបំផុត ក៏បានជោគជ័យជាស្ថាពរ ឈ្នះទុក្ខ សម្រេចអមតៈ ៕ល៚

៙.បក្សីដែលអត់មានរោមស្លាប មិនអាចហើរបាន យ៉ាងណា មនុស្សរមិលគុណ គឺមក្ខជន ក៏មិនអាចមាននូវសេចក្ដីសុខ និងសេចក្ដីចម្រើនឡើយ យ៉ាងនោះដែរ ៕ល៚

៙.យើងគួរធ្វើអ្វីក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានល្អជាទីបំផុត ព្រោះថា តែកាលណាថ្ងៃនេះកន្លងទៅហើយ យើងមិនបានជួបថ្ងៃនេះជាលើកទី២ ទៀតនោះឡើយ ត្រូវបែកគ្នាជារៀងរហូតក្នុងវដ្តៈ ៕ល៚

៙.ចិត្តមនុស្សស្រកាកលំបាកយល់ តែមិនគួរឆ្ងល់គួររំលង
ព្រោះដែលត្រូវយល់ត្រូវគ្រប់គ្រង មិនមែនអ្នកផងគឺខ្លួនឯង៕

៙.ព្រោះហេតុប្រកាន់ សំខាន់ខ្លួនឯង
ទើបបានហួងហែង ឱ្យគេស្រឡាញ់
បើអប់រំញាណ ឃើញគ្មានតួអញ
មិនបាច់ចុះចាញ់ សំណាញ់ស្នេហា ។

សំណាញ់អបាយ អន្តរាយដោយញាណ
សំណាញ់ស្រែកឃ្លាន ចាញ់ញាណសំវរា
សំណាញ់ពុទ្ធញ្ញាណ ស្រង់សត្វលោកា
សំណាញ់ស្នេហា នេក្ខម្មាវាយោ ៕៚

៙.ស្ទឹងអចិរវតី មិនទៅឆ្ងាយអី ពីព្រះជេតពន
វិឌូឌភៈ អ្នកមានទោសធ្ងន់ ប្រហារអរិយជន
សក្យវង្សា ។
ជាទីស្រង់ទឹក ព្រះសង្ឃសន្ទឹក បដាចារា
អំបែងមុតជើង ជើងឡើងឈឺផ្សា រូបមុតនេត្រា
ស្នេហាឈឺចិត្ត ។

៚.បន្លាមុតដៃ ថាឈឺដៃត្រឹមត្រូវហើយ ប៉ុន្តែ រូបមុតភ្នែក ដូចម្ដេចបានជាទៅឈឺឯចិត្តវិញ ? ៕៚

๏.កង្វល់ក្នុងជីវិត មិនមែនដោយសារមានត្រឹមតែរូបកាយប៉ុណ្ណឹងទេ តែដោយសារកិលេសប្រកាន់រូបកាយ ប្រកាន់បញ្ចក្ខន្ធទើបខ្វាយខ្វល់ រវល់ ស្ទុះស្ទា ។ បើមិនប្រតិបត្តិជម្រះចិត្តឱ្យស្អាតទេ វាបានត្រឹមតែបម្រើរូបកាយ បម្រើបញ្ចក្ខន្ធ រវល់ខ្វល់ទៅតាមតែសេចក្ដីប្រកាន់ ប៉ុណ្ណោះឯង ។

ជីវិតយើង ដូចដើមឈើ ឬម្លប់ឈើ ស្រមោល ដុំពពុះទឹក ថ្ងៃបណ្ដើរកូន ឥន្ទធនូ... មិនមែនសម្រាប់ឱ្យយើងខ្វល់ទេ ។

សួរថា បើដូច្នោះ ចាំបាច់បរិភោគធ្វើអ្វី ?

ចម្លើយ គឺដើម្បីចិញ្ចឹមញាណ អបរំបញ្ញា ឱ្យធ្វើកិច្ចបានចប់សព្វគ្រប់ ក្នុងការដាក់ចុះនូវខន្ធភារៈ មិនមែនបរិភោគ ប្រើប្រាស់សេពបច្ច័យ ៤ ដោយការវង្វេងនោះឡើយ ៕

๏.ការងារប្រចាំថ្ងៃក្នុង ២៤ ម៉ោង មានការងារខ្លះ យើងមិនបានគិតថាបានផលយ៉ាងណាទៅបរលោកនោះទេ តែដល់យើងធ្វើទៅហើយមានសេចក្ដីសុខតាមផ្លូវចិត្ត នេះគឺជាផលកម្រៃនៃជីវិត ។

⁂.យើងគួរយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងសេចក្ដីនេះ ហើយប្រតិបត្តិឱ្យបានជាសប្បាយនិស្ស័យ និងជាអនវជ្ជសុខ (សុខប្រាសចាកទោស)

ដែលជាបច្ច័យនៃចិត្តស្ងប់ មានមេត្តាភាវនា និងអប់រំញាណរឿយៗ ឱ្យបានចាស់ក្លា ។ល។

⑥.កុំបន្ថយកម្លាំងចិត្តខ្លួនឯង ដោយការគិតច្រើនទៅក្នុងរឿងអស់សង្ឃឹម រឿងដែលមិនចាំបាច់ផ្សេងៗ ។

បើយើងមិនត្រូវការអ្វីច្រើន អំពីលោកនេះទេ ដឹងត្រឹមតែថាថ្ងៃនេះបាននៅរស់ហើយ ត្រូវកំណត់ដឹងនូវជីវិតនេះមិនមានអត្តាសម្លឹងសន្តិបទ គឺការអស់តណ្ហា សូម្បីតែខ្លួនយើងក៏ត្រូវលះបង់ចោលដែរ តើទាមទារអ្វីអំពីអ្នកណា តើខកចិត្តរឿងអ្វី បើយើងមិនសង្ឃឹមអ្វីអំពីលោកនេះផងហ្នឹង ។

⁂.លោកនេះ មិនមានអ្វីឱ្យសង្ឃឹមឡើយ មានតែការបោកប្រាស់ឱ្យធ្វើជាទាសៈ ឬមានតែភាពជាអ្នកទោស ដែលត្រូវប្រហារជីវិតតែប៉ុណ្ណោះ លោកវដ្តៈនេះគ្មានចេះអាណិត យោគយល់អ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។ល។

⑥.ការជួយគ្នា និងការតបស្នងសងគុណ ដ៏ល្អបំផុត ក្នុងសម័យកាលដែលមានព្រះធម៌នេះ គឺជួយឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខ តបស្នង

ក្តី បបួលគ្នាក្តី ឱ្យសេព ឱ្យចម្រើន ឱ្យដើរក្នុងផ្លូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ៕

៙.គ្រប់រឿង ដែលយើងភ័យព្រួយ ខ្លាច ស្មុគស្មាញក្នុងគំនិត... តាមពិត សុទ្ធតែជារឿងដែលយើងមិនមែនជាអ្នកសាងមកឡើយ ។

៚.អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើទេ យើងត្រូវតែបានរួចខ្លួន នេះជា **យថាភូតញ្ញាណទស្សនៈ** ៕ល៚

៙.ដាច់ខាត ! កុំរំអួយឱ្យសោះ

ត្រូវអាស្រ័យអ្វីដែលយើងមាន គឺអត្តភាពជាមនុស្ស បានជួបព្រះធម៌ មានអ្វីឱ្យកក់ក្តៅជាងនេះទៀត ៕ល៚

៙.យើងមានសិទ្ធិប្រើប្រាស់ពេលវេលា ដែលនៅសេសសល់បន្តិចបន្តួចនេះ ដើម្បីរស់នៅឱ្យបានសេចក្តីសុខស្ងប់ ទៅតាមរបៀបរបស់យើង ៖

- មិនគិតប្រៀបធៀបខ្លួនឯងនឹងអ្នកដទៃ ឱ្យកើតទុក្ខក្តៅឡើយ សុខនៅក្នុងចិត្តយើងឯណោះទេ ។

-រៀនចោលឱ្យហើយ នូវអ្វីៗដែលយើងស្លាប់ចោលទៅនោះ ទាំងវត្ថុ បុគ្គល ទាំងរឿងខ្វល់ក្នុងលោក គឺគប្បីចោលបានដោយព្រះកម្មដ្ឋាន ៕ល៚

៙.នៅក្នុងលោកនេះ បើពោលអំពីការជួយខ្លួនឯង មិនថាក្នុងរឿងអ្វីនោះឡើយ គឺដោយការសម្គាល់ថាមានអត្តា តួខ្លួន ។

ក្នុងផ្លូវព្រះធម៌ ពោលអំពីការគ្រប់គ្រង ការរក្សា ការជួយខ្លួន-ឯង ទាំងអស់នេះ គឺដោយបញ្ញត្តិទៅលើកុសលធម៌ជាទីពឹង៕ល៚

៙.អត់ធន់ ធ្ងន់ចិត្ត ស្ងប់រំងាប់ចិត្តនៅដោយព្រះកម្មដ្ឋានឆ្លាត... កុំល្ងង់ប្រមូលរឿងមកគិត ចង្អៀតចិត្ត ឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខឡើយ ៕ល៚

៙.យើងមានឱកាសច្រើន ក្នុងការបានជួបនូវអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ ប៉ុន្តែ ឱកាសមានមិនច្រើនឡើយ ក្នុងការបានជួបអ្នកដែលស្រឡាញ់ស្មោះចំពោះយើង រឹតតែក្រៃលែងក្រទៅទៀត គឺឱកាសដែលយើងចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឱ្យបានល្អ ជួយខ្លួនឯងឱ្យផុតទុក្ខ៕ល៚

๑-អ្នកដែលយើងពេញចិត្ត រកបានដោយងាយ

- អ្នកដែលស្មោះចំពោះយើង រកបានដោយក្រ
- ប៉ុន្តែ មានតែខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចជួយខ្លួនឯងបាន
- គឺ ខ្លួនយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ។

៙.ខ្លួនយើងដែលសំខាន់នេះ គឺជាកុសលធម៌ សតិប្បដ្ឋាន ៤ វិបស្សនា ជាទីពឹងផុតចាកទុក្ខ ៕ ០៚

๑.មាតាបិតា ធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដើម្បីឱ្យយើងជាកូនបានសុខ។ ដល់យើងមកអង្គុយកើតទុក្ខ ព្រោះអ្នកដទៃដូច្នេះ តើមាននឹកដល់ទឹកចិត្តនៃមាតាបិតារបស់យើងឬទេ ។

យើងតែងគិតច្រឡំថា អ្នកដទៃធ្វើអ្វីៗ ឱ្យយើងកើតទុក្ខ ទើបយើងមិនអាចជួយខ្លួនឯងបាន ។ តាមពិត នៅលើការគិតនៃខ្លួនឯងសោះ ។ យើងគួររៀនគិតឱ្យចេះសុខជាមួយនឹងការពិតក្នុងលោកនេះ ជាមេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញា ៕ ០៚

๑.មានពាក្យបុរាណខ្មែរ បានពោលទុក ត ៗ មកថា “ មនុស្សស្រី បង្វិលចង្ក្រានមិនជុំ ” ក៏មានអ្នកវែកញែកទៅច្រើនផ្នែក ។ ខ្ញុំ

គ្រាន់តែលើកឡើងក្នុងន័យត្រង់ៗ ថា “ ស្ត្រីមេផ្ទះ រវល់ការងារផ្ទះច្រើន ” ប៉ុន្តែ យើងមើលជាទូទៅ រួមទាំងបុរសផង សូម្បីតែព្រះ-មហាសីវត្ថេរ ក៏ត្រូវបានទទួលពាក្យរំលឹកថា “ រវល់រកតែពេលស្លាប់គ្មាន ” ដូច្នេះដែរ ។ ក្នុងព្រះរដ្ឋបាលត្ថេរគាថា សម្តែងថា ស្លាប់ទៅទាំងមិនប្រាសចាកនូវតណ្ហា គឺមិនទាន់ឆ្អែត ជាទាសៈនៃតណ្ហា ។

បញ្ហាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺទុក្ខសច្ច ត្រូវដោះស្រាយដោយនិរោធសច្ច រវល់ដើម្បីព្រះនិញ្វាន ទើបរួចរវល់ មិនមែនរវល់ដើម្បីតែរវល់ទៅនោះទេ ៕ ០៚

⊙.សេពកាមសុខ ដូចខ្ចីប្រាក់ធនាគារ ឬដូចជួលសណ្ឋាគារស្នាក់នៅដូច្នោះឯង ។

⁂.បរមសុខព្រះនិញ្វាន មិនមានបំណុល គឺជាសម្បត្តិរបស់យើងពិត មិនមានចំណែកនៃការប្រែប្រួល មិនទៀងទាត់ផងឡើយ៕

⊙.ភាពស្អាត សង្ហា អង់អាចនៃដំរី អាស្រ័យមានភ្លុក ខ្មែរចងពាក្យទុកមកថា មនុស្សយកសម្តី ដំរីយកភ្លុក ។ គឺភាពអង់អាចមានគុណតម្លៃនៃមនុស្ស នៅត្រង់រក្សាសម្តី ព្រមដោយវចីសុចរិត

ទាំង ៤ " ដើរឱ្យមាន ៣ ស្តីឱ្យមាន ៤ " ។ល។

១.មួយគឺ " សេចក្តីពិត " មួយទៀត គឺជារឿងក្នុងគំនិត ដែលបានគិតថា " គួរតែយ៉ាងនេះ " ទាំងពីរនេះឯង ច្រើនតែមិនសូវត្រូវគ្នា មិនស្របគ្នា តែងប្រឆាំងនឹងគ្នា ។

អ្នកណាប្រកាន់មាំ គាំទ្រយករឿងក្នុងគំនិតខ្លួនឯងថា គួរតែយ៉ាងនេះ ៗ អ្នកនោះលំបាកនឹងទទួលយកនូវសច្ចៈ គឺសេចក្តីពិតណាស់ ព្រោះមិនធ្លាប់អប់រំក្នុងមេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញា ក៏មិនបានដើរក្នុងផ្លូវដ៏ប្រសើរ ដែលត្រូវចូលទៅចាក់ធ្លុះនូវអរិយសច្ចធម៌ដែរ ហើយជាលទ្ធផល គឺទុក្ខក្តៅ មួម៉ៅ សៅហ្មងចិត្តកាយ រួបរឹតដោយអវិជ្ជាតណ្ហា... ។ល។

១.អត្តានុទិដ្ឋិ ពេលខ្លះប្រកាន់កាយថាជាតួខ្លួន ព្រោះគិតថាកាយឋិតនៅបាន ១ឆ្នាំ... ២០ឆ្នាំ ៥០ឆ្នាំ... តែមិនប្រកាន់វិញ្ញាណថាជាតួខ្លួនទេ ព្រោះគិតថាវិញ្ញាណមុនផ្សេង វិញ្ញាណឥឡូវនេះផ្សេង តែប្រកាន់ថាវិញ្ញាណជារបស់ខ្លួន តួខ្លួនអញមានវិញ្ញាណ ។ មាន

ពេលខ្លះបែរជាប្រកាន់វិញ្ញាណជាតួខ្លួនទៅវិញ គឺអត្តាទៅកើតទៀត ហើយប្រកាន់កាយជារបស់ខ្លួន ត្រូវចាស់ ត្រូវចោល ។

⁂.អត្តានុទិដ្ឋិ ធ្វើឱ្យរវល់ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងបញ្ហាវេរាជាដើម ជាពិសេសពេលនេះមានព្រះធម៌ ដែលត្រូវទទួលយកមកអប់រំចិត្ត តែបែរជារវល់ ៗ ដោយមិនដឹងថាខ្លួនឯងមានត្រឹមតែរូបធាតុ និងវិញ្ញាណធាតុប៉ុណ្ណោះ ទោះជាមហាសេដ្ឋី ឬទេវតា ក៏គឺវិញ្ញាណធាតុដឹងអារម្មណ៍ វេទនាសោយអារម្មណ៍ មិនមានបុគ្គលដោយបរមត្ថឡើយ ៕✍

⊙.បើមិនល្មមពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯងទេ ទោះបីមានទ្រព្យ បានឋានៈប៉ុនណា ក៏នៅតែកើតទុក្ខដែរ ។

⁂.ផ្តិលមាស ផ្តិលប្រាក់ និងត្រឡោកដូង... ដងទឹកបរិភោគ បើល្មមពេញចិត្ត រមែងបានសុខដូចគ្នា ៕✍

⊙.មិនមែនកើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែការមិនមាននោះទេ កើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែការចង់មានទេតើ ៕✍

๏.អ្នកណា ៗ ដែលសោយសុខ សោយទុក្ខ គឺមិនមានសុខទុក្ខណា ដែលមិនអាស្រ័យផស្សៈជាបច្ច័យឡើយ ពោលដោយបរមត្ថ មិនមានបុគ្គលជាអ្នកសោយឡើយ សុខក្តី ទុក្ខក្តី សុទ្ធតែមិនទៀងដូចគ្នា ។ កិច្ចបដិបត្តិជាប្រយោជន៍ដ៏ឧត្តម គឺមិនជាប់ជំពាក់នៅក្នុងសុខ និងយល់ដឹងចំពោះសេចក្តីទុក្ខ ៕๛

๏.ជីវិតដែលរស់នៅប្រសើរជាទីបំផុត គឺរស់នៅជាសុខប្រាសចាកទោស ទៅតាមរបៀបរបស់ខ្លួន មិនប្រៀបធៀបនឹងអ្នកដទៃ ក៏មិនជំពាក់វាក់វិនជាមួយនឹងអ្នកណា ៗ នោះដែរ រឹតតែមិនឥស្សានឹងអ្នកណាឡើយ... ។

សរុបហើយ ជីវិតដែលប្រសើរជាទីបំផុតនោះ គឺជីវិតដែលរស់នៅប្រកបដោយបញ្ញា សាធុ ! សាធុ ! សាធុ ! ៕๛

๏.សាកលវិទ្យាល័យ ថ្នាក់បរិញ្ញា ដែលអ្នកឃើញភ័យក្នុងវដ្តសង្សារ គប្បីចូលរៀននោះ គឺកាយ និងចិត្តរបស់ខ្លួនឯង ។ បើមិនចូលសិក្សាទេ កាយ និងចិត្តនេះ រមែងជាទីតាំងនៃអវិជ្ជា តណ្ហា និងទិដ្ឋិ ៕๛

១- ឈ្នះរោគកាយា ដោយការហាត់ប្រាណ
- ឈ្នះរោគរំខាន ដោយញាណបរិភោគ
- ឈ្នះសត្វលោក ដោយជោគចែកទាន
- ឈ្នះមិត្តរាប់អាន ដោយបានចិត្តស្មោះ
- ឈ្នះអ្នកធ្វើខុស ដោយឱ្យអភ័យ
- ឈ្នះក្រោធអប្រិយ៍ ដោយខន្តីភ្លាម
- ឈ្នះការទាក់ទាម ដោយគិតអនិច្ចា
- ឈ្នះខ្សែតណ្ហា ដោយសារកម្មដ្ឋាន
- ដល់ព្រះនិព្វាន ឈ្នះទុក្ខទាំងពួង ។ល។

១.ដោយបរមត្ថធម៌ មិនមានអ្នកណាជាសម្បត្តិនៃអ្នកណានោះទេ គឺគ្រាន់តែជាកិច្ចសង្គ្រោះ តាមតួនាទីក្នុងលោកនៃបញ្ញត្តិប៉ុណ្ណោះឯង ។ល។

១.ដោយបរមត្ថធម៌ មិនមានអ្នកបរិភោគនូវអាហារនោះទេ គឺអាហារជាបច្ច័យឱ្យកើតអាហារជរូប និងឧបត្ថម្ភដល់រូបកាយទាំងមូលជាទីតាំងនៃវេទនា ។ល។

៙.គ្មានអ្នកណាជាអ្នកបរិភោគ នូវវិញ្ញាណាហារនោះទេ តែបដិសន្ធិវិញ្ញាណ ជាបច្ច័យនៃនាមរូប គឺជាក្រសែនៃវដ្តសង្សារ ជាទុក្ខសច្ច ៕លស

៙.មិនមានអ្នកណាសោយអារម្មណ៍ជាសុខ ឬជាទុក្ខនោះទេ ប៉ុន្តែ វេទនាកើតមាន ព្រោះផស្សៈជាបច្ច័យ ៕លស

៙.បុញ្ញទ្រព្យចិត្តស្ងប់ពិត ឱ្យសុខចិត្តជ្រិតកុសល
លះក្រោធផ្តោតមគ្គផល ប្រាថ្នាដល់ព្រះនិព្វាន ៕លស

៙.សត្រូវគួរខ្លាចខ្លាំងមែនពិត គឺភាពងងឹតក្នុងចិត្តយើង
ចំណែកមិត្តល្អបវរថ្កើង បញ្ញាឈានឡើងលោកុត្តរ៕

៙.បានត្រឹមមានចិត្ត ឋិតក្នុងស្មារតី
រស់មានតម្លៃ មានន័យធម្មតា
ដឹងធម៌បរមត្ថកម្ចាត់តណ្ហា

១.សេចក្ដីសុខ រឹតតែឱ្យ រឹតតែបាន

សេចក្ដីទុក្ខ រឹតតែគេច រឹតតែជួប ។

ឱ្យសុខដល់អ្នកដទៃតាមរយៈទឹកចិត្ត ទានសីលភាវនា រឹតតែចម្រើនឡើងនូវសេចក្ដីសុខតាមផ្លូវចិត្ត ។

គេចអំពីទុក្ខដោយអវិជ្ជា លុះក្នុងទិដ្ឋិ តណ្ហា មិនធ្វើទាន មិនរក្សាសីលជាដើមដោយខ្លាចទុក្ខ ខ្លាចលំបាក គឺមិនរួចផុតចាកទុក្ខឡើយ ។

ត្រូវសន្សំបុណ្យ កុំខ្លាចបុណ្យ មានបញ្ញាកំណត់ដឹងទុក្ខ ស្គាល់តួទុក្ខតាមពិតមិនមែនអត្តា

- បញ្ចក្ខន្ធជាទុក្ខ តែការកំណត់ដឹងទុក្ខ គឺជាសុខ
- យើងមានតួនាទីដឹងទុក្ខ មិនមែនមានតួនាទីកើតទុក្ខទេ ៕

១.ជីវិតដែលនៅសល់ យើងប្រើសិទ្ធិឱ្យបានសុខ អប់រំចិត្តចូលក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន សម្រេចបានសេចក្ដីស្ងប់ ៖

- ជាមនុស្សល្អ ដើម្បីខ្លួនឯង មិនមែនលក់ល្អឱ្យអ្នកដទៃ ។

- ប្រគល់លោកនេះ ឱ្យដល់អ្នកដទៃ គឺមិនប្រជែងយក ។

- លះបង់គំនិត គិតបង្គាប់អ្វីៗ តម្រូវតាមចិត្តចង់របស់ខ្លួន ។

- ល្មមនឹងខ្លួនឯង គឺមិនប្រឹងរត់ដេញតាម ឱ្យដូចអ្នកដទៃ ។

- គួរឱ្យស្លុតនឹងការស្លាប់ច្រើននាក់ដោយរោគកូវីដ ប៉ុន្តែ អ្នកដែលកើតមកទាំងប៉ុន្មាន គឺត្រូវស្លាប់ទាំងអស់ ដូច្នោះ មិនគួរតស៊ូមិនគិតប្រហារអ្នកដទៃក្នុងរឿងអ្វីៗ មានតែការឱ្យអភ័យ និងបែរត្រឡប់មកជម្រះចិត្តខ្លួនឯងវិញ ៕ល៚

◉.ល្ងង់ដូចស្វា តែថាមិនបានមកបៀតបៀនមនុស្ស ល្អជាងអ្នកឆ្លាតដូចមនុស្ស តែថាទៅបៀតបៀនស្វា ៕ល៚

◉.ដើរដោយមិនមានគូ ល្អជាងមានគូបែបកូវីដ ៕ល៚

◉.បើមិនអប់រំចិត្តឱ្យមានមេត្តា ដូចដែលម្តាយមានចំពោះកូនទេ ចិត្តនេះដោយច្រើន គឺច្រណែននឹងអ្នកដែលបានល្អជាងខ្លួន ៕

๑-ចម្រើនវិបស្សនាឃើញវដ្តសង្សារអាស្រ័យនឹងបច្ច័យ រមែងលះបង់បាននូវឧច្ឆេទទិដ្ឋិ (យល់ខុសថា សត្វស្លាប់ទៅសូន្យ) ។

- ឃើញនិរោធសច្ច រមែងលះបង់នូវសស្សតទិដ្ឋិ (យល់ខុសថា សត្វស្លាប់ទៅកើតទៀត ឋិតថេរ) ។

- នេះជាអនុពោធិញ្ញាណ តាមលំដាប់វិបស្សនា

- ដឹងទុក្ខ ដោយបញ្ញាថ្នាក់នាមរូបបរិច្ឆេទញ្ញាណ

- ដឹងសមុទយៈ ដោយបច្ចយបរិគ្គហញ្ញាណ

- ដឹងនិរោធ ដឹងមគ្គ ដោយសវនញ្ញាណ ៕ល៚

๑.ឧបោសថ មានផលច្រើន មានអានិសង្សច្រើន រុងរឿងផ្សាយទៅ ។

- អ្នកមានសីល គឺមានមេត្តា

- អ្នកមានមេត្តា គឺមានសីល ។

⁂.គួរចម្រើនមេត្តាបន្ថែមទៀត ព្រមដោយ ការសមាទានឧបោសថសីល ឱ្យបានឧបោសថប្រកបដោយអង្គ ៩ (បិ.៤៩/ទំ.៧២)។ គប្បីនឹករលឹកដល់ព្រះគុណនៃព្រះអរហន្ត ដែលមានការមិនប្រព្រឹត្តនូវបាណាតិបាតជាដើម (អរហន្តុបោសថ) ។

ឧបោសថសីល ដែលមានផលច្រើន មានអានិសង្សច្រើន រុងរឿងផ្សាយទៅ ។ល។

៙.ពេលមានម៉ែឪ មិនចេះតបស្នង
ពេលមានគូគ្រង មិនចេះស្រោកស្រាន្ត
ពេលមាន ពេលបាន មិនចេះទុកដាក់
ពេលមានមាសប្រាក់ មិនចេះធ្វើបុណ្យ
ពេលចាយដើមទុន មិនចេះប្រឹងរក
ពេលឈឺថ្កាត់មក មិនចេះចងចាំ
ពេលវ័យឆ្លងឆ្នាំ មិនចេះសង្វេគ
ពេលចូលដំណេក មិនចេះភាវនា
ពេលចាស់ជរា មិនចេះនឹងធឹង
មិនចេះបែបហ្នឹង ទីពឹងអ្វីទៅ ។ល។

៙.សេចក្ដីសុខ ដែលមិនជាប់ជំពាក់ជាមួយនឹង អារម្មណ៍នៅក្នុងលោក ទើបឈ្មោះថា បដិបទាជាទីសប្បាយ ។

នេក្ខម្មសិតសោមនស្ស ឬធម្មប្បីតិ នេះជាអមតសុខនៃអ្នក

ចម្រើនវិបស្សនា ៕🙞

⊚.ជីវិតជោគជ័យ មានការវិនិច្ឆ័យក្នុងលោក ដូចជាជោគជ័យក្នុងការសិក្សា ឬក្នុងមុខជំនួញជាដើម ។

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា សំដៅយកការឈ្នះក្រោធ ឈ្នះអាក្រក់ ឈ្នះបាបក្នុងចិត្តខ្លួនឯង... រហូតដល់ឈ្នះសេចក្ដីទុក្ខទាំងពួង ដោយការអស់ទៅនៃតណ្ហា ។ ជោគជ័យ គឺសេចក្ដីសុខក្នុងដំណើរផ្លូវនៃជីវិតខ្លួនឯងប្រចាំថ្ងៃ ជាសេចក្ដីសុខដែលអាស្រ័យនឹងនេក្ខម្មៈ ។

⁂.និរាមិសសុខ វិបស្សនាសុខ បរមសុខ ៕🙞

⊚.អ្នកក្រ ខ្វះខាតប្រាក់ ជំពាក់បំណុលគេ... បានឃើញតម្លៃប្រាក់ក្រៃលែងណាស់ លក់កូន លក់ប្រពន្ធ លក់ទាំងខ្លួនឯងទៀតដើម្បីប្រាក់ ។

មហាសេដ្ឋីកើតរោគមហារីក ជិតអស់ជីវិត ឃើញតម្លៃនៃជីវិតដ៏ក្រៃលែង ទោះជាត្រូវចំណាយប្រាក់ទាំងអស់ក៏ព្រមដែរ ឱ្យតែបាននៅរស់ តែមិនអាចបានឡើយ ។

⁂.ថ្ងៃស្អែកនឹងមកដល់សម្រាប់គ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែ មិនមែនគ្រប់គ្នា

សុទ្ធតែត្រូវទទួលបាននោះទេ ដូច្នេះ គប្បីបដិបត្តិនូវវិបស្សនាឱ្យបាន ដឹងច្បាស់ឥឡូវនេះថា រស់ ឬស្លាប់ពេលណាក៏មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើដែរ ចប់បញ្ហា អស់កង្វល់ ៕៚

៙.គួរមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងអ្វីៗជុំវិញខ្លួន ដោយមិនត្រូវលិចចុះក្នុងសេចក្តីទុក្ខឡើយ ។

៙.សេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត កើតរួមជាមួយនឹងសតិរលឹក មិនគិតកែអតីតកាល ក៏មិនគិតទាមទារអនាគត មានបញ្ញាកំណត់ដឹងធម៌បច្ចុប្បន្ន ឃើញរូបជាធាតុមិនដឹង រីឯវិញ្ញាណធាតុដឹងអារម្មណ៍ មិនមែនអត្តា ។

អ្វីត្រូវកើត រមែងកើត អ្វីត្រូវមាន រមែងមាន
សង្ខារធម៌ នៅលើបច្ច័យ ជារបស់ក្នុងលោក ៕៚

៙.មនុស្សក្នុងលោក ៖

- ធ្វើមិនល្អហើយ ខ្លាចគេដឹងក៏មាន... ។
- ធ្វើល្អហើយ ខ្លាចគេមិនដឹងក៏មាន... ។
- មនុស្សល្អ ធ្វើល្អ ព្រោះខ្លាចមិនបានល្អ ។

⁂.មនុស្សយើង នៅសល់ពេលចុងក្រោយបន្តិចបន្តួចនេះ គួរតែរស់នៅឱ្យបានស្ងប់ចិត្តតាមរបៀបខ្លួនឯង នៅក្នុងផ្លូវព្រះធម៌៕៚

៙.គំនិតប្រកបដោយអត្តានុទិដ្ឋិ តែងប្រកាន់ថា ៖

- សេចក្តីទុក្ខ បុគ្គលធ្វើដោយខ្លួនឯង គឺអត្តាអ្នកធ្វើកម្មណា ហើយអត្តាក៏សោយផលវិបាកនៃកម្មនោះ ។

- សេចក្តីទុក្ខ អ្នកដទៃធ្វើឱ្យ គឺអត្តាដទៃធ្វើកម្ម អត្តាដទៃផ្សេងទៀត ជាអ្នកទទួលផលវិបាកនៃកម្មនោះ ។

- សេចក្តីទុក្ខ ធ្វើដោយខ្លួនឯងខ្លះ អ្នកដទៃធ្វើឱ្យខ្លះ ។

- សេចក្តីទុក្ខ អត់ហេតុ កើតឯងៗ តួខ្លួនអ្នកសោយ ។

⁂.រីឯសម្មាទិដ្ឋិ ឃើញត្រូវថាសេចក្តីទុក្ខមានពិត តែសូន្យចាកអត្តាអ្នកសោយទុក្ខ ជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ មានបច្ច័យឱ្យប្រព្រឹត្តទៅជាវដ្តៈ អស់បច្ច័យគឺ វិវដ្តៈ ៕៚

៙.សូម្បីយើងមិនអាចជ្រើសរើសបានថា យើងកើតមកហើយយើងនឹងជួបអ្វី បានអ្វី ទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នា ដូច្នេះក៏ដោយ ប៉ុន្តែយើងក៏អាចជ្រើសរើសបានថា តើយើងត្រូវប្រើជីវិត ឱ្យទៅតាមផ្លូវ

ព្រះធម៌យ៉ាងណា ទើបបានសេចក្តីសុខ ។

ចំពោះបច្ច័យ ៤ ជីវិតនេះក៏មិនចាំបាច់ត្រូវការអ្វីច្រើនដែរ ឱ្យតែសទ្ធាមាំទាំក្នុងព្រះរតនត្រ័យ និងមានសីលល្អ មានទិដ្ឋិត្រង់ឃើញសត្វប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ហើយចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ៕

⊚- ចេះអប់រំចិត្តរឿយៗ ឱ្យសុខជាមួយនឹងការពិត ។

- ចេះដឹងថា អ្វីគួរនិយាយ អ្វីមិនគួរនិយាយ... ។
- ចេះសប្បាយចិត្ត ក្នុងការបរិច្ចាគ ចែករំលែក... ។
- ចេះគោរពខ្លួនឯង ឱ្យកិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ... ។
- ចេះស្ងប់ចំណង់ ចង់ដេញដោលរឿងអ្នកដទៃ... ។
- ចេះស្ងប់មតិយោបល់ ក្នុងការវិនិច្ឆ័យអ្នកដទៃ... ។
- ចេះហាមការខឹងក្រោធ ដូចសារថីបររាជរថ... ។
- ចេះសុខស្កប់ស្កល់នឹងសម្បត្តិដែលខ្លួនឯងមាន... ។
- ចេះឱ្យអភ័យ និងមិនអាល័យអតីតកាល... ។
- ចេះមានមុទិតា មិនឥស្សានឹងអ្នកណាឡើយ ៕

๑.អនាគតវដ្តសង្សារ មិនដឹងទីបំផុតទៅប៉ុនណា ប៉ុន្តែ អនិច្ចា ! មនុស្សលោកភ័យខ្លាចតែមិនបានសោយសម្បត្តិក្នុងបច្ចុប្បន្ន អាល័យអ្វីដែលអស់ទៅរាល់ថ្ងៃ ។

៙.សាធុជនទាំងឡាយ ព្រះនិព្វាន ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើង ពិត រីឯសម្បត្តិនៅក្នុងលោក រួមទាំងអត្តភាពផង គឺជារបស់វិនាស សូន្យ ដូចថ្ងៃបណ្តើរកូន... ។ ព្រះនិព្វាន គឺការអស់តណ្ហា អស់ ឆន្ទរាគៈជាមួយនឹងលោកនេះឯង ដោយការកំណត់ដឹងបញ្ចក្ខន្ធមិន ទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តា ៕៚

๑.អាហារ ចេះភ្លក្សមើល ត្រូវមាត់ ឬអត់

- ថ្នាំ ក៏គង់លេបសាកមើលសិន ត្រូវ ឬអត់

- គូគ្រង សមចិត្ត ឬមិនសម ក៏គង់សេពគប់ជាមួយនឹងគ្នា មើលសិន ទើបបានដឹងដែរ ។

៙.ព្រះកម្មដ្ឋាន មិនទាន់បានសេពផង ដូចម្តេចបានជា ព្រងើយ ធ្វើតោះតើយ ដល់មានរឿងអ្វីមកដល់ ចេះភ័យ យំសោក ខឹងក្រោធ កើតទុក្ខ ។ ត្រូវយល់ថា បើមានភ័យ ក៏មានក្សេមដែរ បើ មានការយំសោក ក្តៅចិត្ត ក៏មានចិត្តស្ងប់ដែរ ៕៚

៙.ផ្លូវលោក យកពូកែត្រង់ដឹងរឿងច្រើន បានវត្ថុសម្បត្តិច្រើន... ។

- ផ្លូវព្រះធម៌វិញ យកពូកែត្រង់ស្ងប់ចិត្តច្រើន បានធម្មសម្បត្តិច្រើន... ។

⁂.អ្វីៗ ទាំងអស់នៅក្នុងលោកដែលយើងដឹង គឺជាអារម្មណ៍នៃវិញ្ញាណ ។ វិញ្ញាណធាតុ មិនមែនជាបុគ្គលណាឡើយ មិនមានអត្តាទេ ត្រូវឃើញលោកនេះមិនមានអ្នកណាជាម្ចាស់ គឺធម្មជាតិដែលកើតហើយ វិនាសទៅវិញ ។៚

៙.ជីវិតគូគ្រង សុទ្ធតែមានបញ្ហាទាំងអស់ គ្រាន់តែថា ត្រូវបែកគ្នា ឬតស៊ូនៅជាមួយគ្នាបន្តទៅទៀតប៉ុណ្ណោះ ។ នៅក៏ដោយ ទៅក៏ដោយ គឺត្រូវដោះស្រាយបាន ដោយព្រះនិព្វាន គ្រប់យ៉ាងត្រូវបានបញ្ចប់ ។៚

៙.អ្វីដែលមិនមែនជារបស់យើង បើជារបស់សន្មត យើងអាចដណ្តើម លួចប្លន់... បាន តែដែលជារបស់បរមត្ថ ទោះជាខំឱបក្រសោបយ៉ាងណា ក៏មិនបានដែរ ។ ឱបក្មេង... ឱបចាស់...

រហូតដល់ឱបខ្មោច អ្វីៗ ត្រូវផ្លាស់ប្ដូរនៅចំពោះមុខយើងហ្នឹងឯង ត្រូវឃើញដោយភ្នែកបញ្ញា បើមិនមានភ្នែកបញ្ញាទេ គឺមើលមិនដឹង មើលមិនឃើញឡើយ ។ អនិច្ចា ! សង្ខារទាំងឡាយជារបស់វិនាស ៕

៙.មានការគិត គឺមានចិត្ត ដែលឈ្មោះថាចិត្ត ដោយអត្ថថា គិត ។ មានការគិត គឺមានការដឹងនូវអារម្មណ៍ មានការសន្សំសន្ដាន ដោយអំណាចជវនវិថី សន្សំវិបាកដោយអំណាចកម្មក្កិលេស... ។

៚.ចិត្តានុបស្សនាសតិប្បដ្ឋាន រលឹកដឹងបាន មិនមានអត្តាគិត មិនមានអត្តាដឹងនូវអារម្មណ៍ មិនមានអត្តាសន្សំសន្ដាន មិនមានអត្តាសន្សំវិបាក គឺមានតែធាតុ ជាតួធម៌សុទ្ធ ដូច្នេះទើបអារម្មណ៍អ្វីក៏បានដែរ ព្រោះជាអារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ សំខាន់ត្រង់ មិនប្រកាន់វិញ្ញាណ ថាជាតួខ្លួន ។

កាលណារលឹកដឹងបានដូច្នេះ ឈ្មោះថា បានស្គាល់នូវបរមត្ថធម៌តាមពិត ចម្រើនសតិប្បដ្ឋានរឿយៗ ៕៚

៙.ព្រោះសត្វលោកធ្លាក់ចូលក្នុងវដ្ដទុក្ខ ទាំងមិនដឹងសេចក្ដីទុក្ខ ទើបស្វែងរកសុខដោយនន្ទិរាគៈ ។ សេចក្ដីសុខ គឺជាទុក្ខ ព្រោះ

ការប្រែប្រួល ។ ការមិនរីករាយដោយនន្ទិរាគៈ ទើបផុតចាកទុក្ខ ៕

៙.ជើងទាបតែខំ ឡើងកំពូលខ្ពស់
ក្បាលខ្ពស់តែងោះ ធ្លាក់ចុះមរណា
ជើងដើរវីរិយៈ សីសៈបញ្ញា
ទឹកចិត្តខ្លាំងក្លា បរិញ្ញាជោគជ័យ ៕ល៚

៙.បើរឹតតែអួត គឺរឹតតែអន់
សុភាពទន់ភ្លន់ អត់ធន់បារមី
បានខ្ពស់ព្រោះចេះ ក្រែងអ្នកដទៃ
គុណធម៌ថ្លាថ្លៃ អភ័យទោសា ៕ល៚

៙.មានរោគ មានអកុសលវិបាក មានជរា មរណៈ... ។

ទោះជាយើងមិនទៅជំពាក់វាក់វិននឹងអ្នកណាច្រើន ក៏មានអ្នកដទៃច្រើន មកជំពាក់វាក់វិននឹងយើងដែរ ។

ក្នុងជីវិត យើងមិនអាចជ្រើសរើសឱ្យបានតែរឿងល្អនោះឡើយ ប៉ុន្តែ យើងអាចជ្រើសរើសធ្វើតែរឿងល្អ ឱ្យបានប្រសើរជាទី

បំផុតប្រចាំថ្ងៃ ។ ធម្មតានៃផែនដី រមែងជាទីធ្លាក់ចុះនូវរបស់ស្អាត ឬមិនស្អាត យ៉ាងណា ជីវិតនេះ រមែងជាទីធ្លាក់ចុះនូវសុខភាព ឬជំងឺរោគា ជាធម្មតា យ៉ាងនោះ ម្យ៉ាងទៀតវិញ្ញាណ រមែងជាទីធ្លាក់ចុះនូវអារម្មណ៍ល្អ ឬមិនល្អ តាមធម្មតាដូច្នោះឯង ៕៚

៙.បើមិនអត់ធន់ក្នុងរឿងតូចទេ នាំឱ្យខូចរឿងធំ ។

- បើមិនអត់ធន់ក្នុងផលសម្រេចទេ គឺត្រូវមកអត់ធន់ក្នុងកងទុក្ខវដ្តសង្សារដ៏យូរអង្វែង ។

- បើមិនលះសុខល្មមប្រមាណទេ ត្រូវមកខ្វះខាតសេចក្តីសុខរហូតគ្រប់ជាតិ ។

- វត្តវិសុទ្ធិមគ្គបិទទ្វារការពារកូវីដ ២៨ វិច្ឆិកា ប៉ុន្តែ

✵.វិសុទ្ធិមគ្គ ទ្វារព្រះនិព្វានបើក ខ្វះតែបុគ្គលអ្នកធ្វើដំណើរទៅ ឬមិនសម្បូណ៌អ្នកបដិបត្តិ ៕៚

៙.បុណ្យធ្វើទៅ គឺជាពរដ៏ប្រសើរ ទាំងហេតុ ទាំងផល ។

- កម្មឱ្យផល ត្រូវទទួលដោយបញ្ញា ដឹងថាមិនទៀង ។

- បញ្ហាកើតមាន ត្រូវដោះស្រាយដោយសតិ គ្រប់កុសល ។

- សេចក្ដីទុក្ខ ត្រូវកំណត់ដឹងបរមត្ថធម៌ គឺនាមរូប ជាតួទុក្ខ ។

※.ចិត្តមនុស្សយើងសព្វថ្ងៃ មិនប្រាកដប្រជាទេ បើសង្ឃឹមខ្លាំងពេក ក៏អាចខកចិត្តច្រើនដែរ ។

ពេលវេលានៅជាមួយនឹងគ្នាយូរ ក៏មិនបានអ្វីដើម្បីធ្វើឱ្យចិត្តមាំទាំនោះឡើយ គ្រាន់តែធ្វើឱ្យយើងបានដឹងចិត្តមនុស្សតាមពិត ។

ទើបត្រូវអប់រំចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យចម្រើនបញ្ញា ដឹងសច្ចធម៌ សម្រេចដល់ទិសដៅ ។

ព្រះនិព្វានបញ្ចប់គ្រប់បញ្ហា គឺបញ្ហាក្នុងវដ្តសង្សាររៀងៗខ្លួន៕

⊚.សេចក្ដីសុខ ដែលជាការរក្សាខ្លួនដោយល្អ គឺសុខស្ងប់ក្នុងការសេពកម្មដ្ឋានភាវនា និងចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ មិនមែនសុខព្រោះទីកន្លែង ប៉ុន្តែសេនាសនៈ ជាឧបនិស្ស័យ ជាទីអាស្រ័យនៃការចម្រើនកុសលធម៌ ហៅថាអាវាសជាទីសប្បាយ អកុសលធម៌ថយចុះអស់ទៅ សាបសូន្យទៅ ។ មនុស្សយើង មានសិទ្ធិសម្រេចសេចក្ដីសុខឱ្យខ្លួនឯង ព្រោះសុខនៅនឹងការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ សិក្សាសច្ចធម៌ គឺបរមត្ថធម៌ដែលមានក្នុងជីវិតហើយស្រេច ៕ល៚

៙.មនុស្សយើង ចេះតែយកចិត្តទុកដាក់ទៅក្នុងរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដោយមិនដឹងតាមពិតថា អ្វីដែលដឹងរឿងនោះ ក៏ប្រកាន់តួខ្លួនឯង ជាអ្នកដឹងរឿង ទើបមិនចេះអស់រឿងខ្វល់ ព្រោះកង្វល់នៅក្នុងចិត្តគិត ប្រកបដោយមោហៈ ។ ម្យ៉ាងទៀត ចេះតែយកចិត្តទៅជំទាស់ចំពោះ អារម្មណ៍ ដោយមិនបានស្តាប់នូវព្រះសទ្ធម្ម ថាអ្វីៗ ក្នុងលោក បុគ្គល មិនគួរប្រកាន់ដោយទិដ្ឋិ តណ្ហាឡើយ ត្រូវឃើញដូចធម្មជាតិដទៃ មានព្រៃ ភ្នំ ទន្លេ សមុទ្រ ព្រះចន្ទ និងព្រះអាទិត្យជាដើម ៕ល៚

៙.អ្វីដែលកើតអំពីបច្ច័យ គឺមិនមែនអត្តា តួខ្លួនយើងឡើយ ទើបយើងបានដឹងថា វដ្តសង្សារមិនមែនយើងជាអ្នកសាងឱ្យខ្លួនឯង នោះទេ ក៏មិនមែនអ្នកដទៃសាងឱ្យដែរ ។

អ្នកសាងមិនមាន អ្នកសោយផលក៏មិនមាន គឺមានតែបច្ច័យ និងផលនៃបច្ច័យប៉ុណ្ណោះ ។

នេះជាមេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញា ដើម្បីចេញចាកអំពីលោកនេះ ផុតទុក្ខ បញ្ចប់គ្រប់បញ្ហា ៕ល៚

៙.អ្នកណាចិត្តបាប ឆ្អែះឆ្អាបទុច្ចរិត
អវិជ្ជាបាំងបិទ បញ្ញត្តថាគេ
ថៃចិត្តខ្លួនយើង កុំបើុងមាត់ជេរ
បរមត្ថទទេ សូន្យចាកអត្តា ៕ល៚

៙.មិត្តសម្លាញ់ស្មោះ មិនមានទិញលក់ឡើយ បើចង់បាន គឺត្រូវយកដួងចិត្តល្អស្មោះរបស់ខ្លួនទៅដូរយកមក ទាំងបានដោយកម្រទៀតផង ។ បុណ្យ ក៏ដូចគ្នាដែរ ចង់យកបុណ្យដែលជាសិរី សួស្តីនៃជីវិត គឺត្រូវមានសទ្ធា និងបញ្ញាជាដៃ ។

អរិយមគ្គអង្គ ៨ ជាសីសៈ មានសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាសូរង ។

ព្រះនិព្វានជាទិសដៅ មានការអស់ទៅនៃវដ្តៈ ជាផលសម្រេចនៃអរិយមគ្គ មានវិរិយៈជាជើងដើរឱ្យដល់ ៕ល៚

៙.ល្អអាក្រក់ នៅនឹងចិត្ត ខ្លួនឯងគិត
សុខទុក្ខពិត នៅនឹងចិត្ត ខ្លួនឯងសាង
ខុសឬត្រូវ នៅនឹងចិត្ត ជាព័ស្តុតាង
ស្ងប់គ្រប់យ៉ាង នៅនឹងចិត្ត បញ្ចប់រឿង ៕ល៚

៙.កុំបណ្តោយឱ្យឱកាសកន្លងទៅហើយ ទើបឃើញតម្លៃ នាំឱ្យស្តាយក្រោយ ។

- មួយថ្ងៃ ៗ រវល់ចង់ងាប់ ទីបំផុតបានស្លាប់មែន ទៅតាមយថាកម្ម ។

- ងងឹតមិនអាចកម្ចាត់ងងឹតបានឡើយ

- បើដឹងថាងងឹត ដូចម្តេចទើបមិនស្វែងរកប្រទីប ។

- បើដឹងថាល្ងង់ ដូចម្តេចទើបមិនខំព្យាយាម សន្សំអប់រំបញ្ញា ព្រះធម៌ជាអណ្តូងរ៉ែនៃបញ្ញារតនៈ ៕៚

៙.គប្បីមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងធម្មតានៃជីវិត

- សេចក្តីសុខ ព្រោះបានយល់ដឹងនូវបរមត្ថធម៌ ។

- ព្រោះបានយល់ដឹងនៅក្នុងព្រះធម្មរតនៈ ទាំងមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត ទើបមិនគិតបៀតបៀនខ្លួនឯងផង មិនគិតបៀតបៀនដល់អ្នកដទៃផង មិនទាមទារអ្វីអំពីលោកនេះផង គឺរស់នៅជាមួយនឹងការពិត ដោយបញ្ញា ។

៙.គួរដើរផ្លូវដែលនាំឱ្យយល់ដឹងនូវសច្ចធម៌ ៕៚

៙- គិតច្រើន ទុក្ខច្រើន

- គិតតិច មិនមែនថាមិនកើតទុក្ខនោះឡើយ ។

- ហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខ មិនមែនសម្រេចន័យ ត្រឹមតែពាក្យថា " គិត " ប៉ុណ្ណឹងទេ ត្រូវមានការវង្វេងក្នុងគំនិតនោះផង ទើបបានគិតខុស គឺខុសអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ពោលគឺភាពជំទាស់ ប្រឆាំងនឹងការពិត ។ នេះឯង មោហៈ ។

⁂.ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់អំពីប្រយោជន៍ នៃការមានសតិរលឹកដឹងការពិត ដែលនាំឱ្យបានសម្រេចនូវ អសម្មោហសម្បជញ្ញៈ " សេចក្ដីដឹងខ្លួន ដោយការមិនវង្វេងប្រកាន់ថាមានអត្តា " ៕ល៚

៙.គំនិតវង្វេងដោយមោហៈ គិតតែបន្ទោសអ្នកដទៃ ពេលខ្លះក៏គិតបន្ទោសខ្លួនឯង នេះជាភ្លើងទុក្ខដុតចិត្ត ដែលដូចជាការកើបសំរាមមកចាក់គរនៅក្នុងខ្លួន ទ្រាំមិនបានក៏ត្រូវស្លាប់ដោយសារសំរាមធ្វើឱ្យថប់ដង្ហើម ។

⁂.មជ្ឈិមប្បដិបទា ឃើញវដ្ដៈ

- មិនមែនបុគ្គលធ្វើឱ្យខ្លួនឯង

- ក៏មិនមែនអ្នកដទៃធ្វើឱ្យដែរ ពោលគឺ

- មិនមានអ្នកធ្វើ មិនមានអ្នកសោយឡើយ
- មានតែបច្ច័យ និងផលរបស់បច្ច័យប៉ុណ្ណោះ ៕๛

១.គ្រាន់តែសន្មតថាបុគ្គលដឹងអារម្មណ៍ តែក្នុងភពបី មានតែចិត្ត ចេតសិក ប៉ុណ្ណោះដែលដឹងអារម្មណ៍ មិនមានអត្តា មនុស្ស ទេវតា ឥន្ទ ព្រហ្ម សត្វបុគ្គលណាឡើយ អស្ចារ្យណាស់ ព្រះធម្មរតនៈបំភ្លឺលោក ឱ្យឃើញវដ្តៈ និងវិវដ្តៈ ។

២.ទោះបីមនុស្សរួមទាំងទេវតាទាំងអស់ ចូលមកស្រឡាញ់យើង ក៏មិនស្មើនឹងយើងម្នាក់ ដែលចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯងដែរ ។ មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ត្រូវចេះរក្សាខ្លួនទុកក្នុងព្រះធម៌ ៕๛

១.ការបង្ហោះរូបភាព ក៏ត្រូវគិតប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។ ជាធម្មតានៃកិលេស យើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯងដោយអត្តានុទិដ្ឋិ ប្រកាន់រូបក្ខន្ធថាជាខ្លួនយើង ប្រកាន់ចិត្តថារបស់យើង... ។

យើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯងណាស់ តែក៏មានអ្នកដទៃមិនចូលចិត្ត

យើងណាស់ដែរ ក៏មានអ្នកច្រណែន...

ដូច្នេះ ការស្រឡាញ់ខ្លួន គឺស្រឡាញ់កុសលធម៌ ទើបត្រឹម-ត្រូវ ។ កុំជ្រប់ងប់នឹងរូបកាយជាអាសិរ្ពិស ជាសម្បុកនៃរោគ ជាទីធ្លាក់ចុះនៃជរា និងមរណៈ មានះ មក្ខៈ កិលេសទាំងពួងជាសត្រូវប្រចាំវដ្តៈ ៕ល៚

១- ភ្នែកដែលល្អ គឺភ្នែកមើលឃើញធម៌ (ញាណទស្សនៈ)
- ត្រចៀកល្អ គឺត្រចៀកស្តាប់ដោយសតិ (សវនញ្ញាណ)
- ច្រមុះល្អ គឺច្រមុះហិតក្លិនសីលដឹងក្រអូប (មានមិត្តល្អ)
- អណ្តាតល្អ គឺអណ្តាតដឹងនូវអត្ថរស ធម្មរស (ធម្មប្បីតិ)
- កាយល្អ គឺកាយពាល់ត្រូវសេចក្តីស្ងប់ (កាយបស្សទ្ធិ)
- ដៃដែលល្អ គឺដៃដែលទទួលយកព្រះធម្មរតនៈ (សទ្ធា)
- ជើងដែលល្អ គឺជើងដើរក្នុងសម្មាបដិបទា (សម្មប្បធាន)
- មាត់ល្អ គឺមាត់ពោលពាក្យពិតមានប្រយោជន៍ (ធម្មទាន)
- កម្លាំងដែលល្អ គឺកម្លាំងបង្ក្រាបនូវនីវរណធម៌ (សមថៈ)
- អាវុធដែលល្អ គឺអាវុធច្បាំងជាមួយនឹងកិលេស (បញ្ញា)
- យានល្អ គឺព្រហ្មយានឆ្ពោះទៅរកអមតៈ (អរិយមគ្គ) ៕

៙.កុំចាំបាច់រត់តាម អ្នកដែលមិនឃើញសេចក្តីសំខាន់របស់យើង រត់តាមដោយកាយក្តី រត់តាមដោយចិត្តក្តី សេចក្តីសំខាន់ដោយគូគ្រងក្តី ដោយមិត្តក្តី ដោយគ្រូអាចារ្យក្តី ដោយអ្វីដទៃទៀតក្តី... ។

ក្រៅអំពីមិនហត់ហើយ ក៏ជាការរំលឹកឱ្យយើងរក្សាគុណតម្លៃ និងមានពេលស្រឡាញ់ខ្លួន មើលថែខ្លួនឯងឱ្យបានល្អក្នុងម្លប់ព្រះធម៌ ៕

៙.កុំយកពេលវេលា ដែលបានជួបព្រះត្រ័យរត្ន ទៅជំពាក់វាក់វិននឹងអ្វីដែលនាំឱ្យកើតទុក្ខរីងរៃនោះឡើយ ។

ជីវិតយើង មិនបាននៅវែងឆ្ងាយដល់ម្លឹងទេ ៕០៚

៙- កុំបញ្ជៀតខ្លួនឯង ចូលទៅក្នុងជីវិតអ្នកណា ដែលគេមិនត្រូវការយើងនោះ ។

- កុំបញ្ចុះតម្លៃនៃជីវិតខ្លួនឯង ដល់ថ្នាក់ហ្នឹងឡើយ ។

- ជីវិតយើងនេះ មានតម្លៃក្នុងការបូជាព្រះរតនត្រ័យ ដ៏ក្រៃលែងណាស់ ។

- មានសទ្ធាជាដៃទទួលយកនូវព្រះធម្មរតនៈ អប់រំនេក្ខម្មៈ

ដើរតាមផ្លូវអរិយមគ្គ លះលោកត្រៃលក្ខណ៍ ឆ្ពោះមុខទៅកាន់អមតៈ ផុតចាកទុក្ខទាំងពួង ៕ល៚

៙.កុំមានពាក្យសម្ដីអាសិរ្ពិស ត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់នោះ ដោយចំពោះអ្នកដែលស្មគ្រស្មោះនឹងយើង ។ គប្បីអប់រំចិត្តមិនឱ្យជំពាក់នឹងអ្វីក្នុងលោក ហើយគួរមាននូវធម្មវាចា នាំគ្នាដើរតាមផ្លូវនៃព្រះធម៌ បញ្ជាប់បញ្ញា ៕ល៚

៙.ក្នុងវរោកាសដែលបានជួបនឹងព្រះធម្មរតនៈ ត្រូវខំរៀនឱ្យយល់ថា តើដូចម្ដេច “ធម៌ពិត” ហើយត្រូវទទួលដោយបញ្ញា ។

៙.នៅមានទៀត ៖ មើលឃើញដឹងការពិតហើយ ត្រូវលែងចោលឱ្យទៅជាអតីតកាលដោយមិនអាល័យអ្វីឡើយ ដើម្បីជីវិតឥឡូវនេះ និងបន្តទៅ មិនកើតទុក្ខ ៕ល៚

៙.មួយសង្សារវដ្តមកហើយ ទម្រាំបានជួបនឹងព្រះធម៌។ ជាតិនេះ យើងក៏បានរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនយើង ដោយការខំប្រឹងប្រែង

រហូតមក ដូច្នេះ អ្នកដទៃដែលទើបតែបានជួប កុំសម្គាល់ហាក់ដូចជាលោកទាំងមូលមកគ្របសង្កត់យើងនោះ ។

មានតែខ្លួនយើងនេះហើយដែលកម្សត់កម្រ មួយសង្សារវដ្តមក ឥឡូវមាននូវព្រះត្រ័យរត្នជាព្រហ្មយាន ត្រូវនាំខ្លួនឯង ចេញចាកទុក្ខឱ្យបានទាន់ពេលកុំខកឡើយ កុំរវល់តែជាប់ជំពាក់នឹងអ្នកដទៃ ដែលទើបតែជួបប៉ុន្មានថ្ងៃ បណ្ដោយឱ្យខណៈកន្លងទៅចោលខ្លួនឯងក្នុងភពបីតទៅទៀតឡើយ ៕ល៚

៙.ក្រដាសអនាម័យ បានបង្រៀនយើងនូវរឿងល្អមួយ គឺសម្អាតគេ ប្រឡាក់ខ្លួនឯង រួចទៅគេបោះចូលបង្គន់ ឬធុងសំរាម ។

※.រីឯក្រដាសព្រះត្រៃបិដក សៀវភៅព្រះធម៌ សម្អាតផ្លូវចិត្តឱ្យអ្នកដទៃហើយ ខ្លួនឯងមានតម្លៃដោយសេចក្ដីគោរព ៕ល៚

៙.មនុស្សខ្លះ បានចម្រើនធំធាត់ ដោយសារធ្លាប់បានគេមើលងាយមើលថោក ប៉ុន្តែ មានមនុស្សខ្លះ ត្រូវស្លាប់ដោយសារការមើលងាយមើលថោក ដល់អ្នកដទៃនោះឯង។ ភ្លើងឆេះព្រៃ អណ្ដើកនឹកភ័យដឹងខ្លួនជើងខ្លី ក៏ខំរត់ចេញដោយរួសរាន់ ក៏បានរួចខ្លួន

ចំណែកពស់ព្រៃអាងលូនរត់លឿន ក៏មិនរួតរះ ដល់ភ្លើងឆេះលឿន ព្រោះខ្យល់បក់ ទើបចង់រត់ តែហួសពេលទៅហើយ ត្រូវភ្លើងប្រល័យក្ស័យព្រោះប្រហែស ។ ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់ត្រាស់ថា **អប្បមាទោ អមតំ បទំ** មិនប្រមាទ ជាផ្លូវអមតៈ **បមាទោ មច្ចុនោ បទំ** ប្រមាទ ជាផ្លូវមរណៈ (បិ.៥២/ទំ.២៥) ៕✍

⑩.ចង់បានអ្វីៗ ត្រូវតាមន័យព្រះសទ្ធម្ម ធម៌វិចិត្រ ៖

- ចង់បានភាពជិតស្និទ្ធ ត្រូវធ្វើជាមិត្តចិត្តកល្យាណ ។
- ចង់បានការរាប់អាន ត្រូវមានកិត្តិយសឱ្យអ្នកដទៃ ។
- ចង់បានទ្រព្យគ្រប់ជាសេដ្ឋី ត្រូវវិន័យ ធម៌សន្តោស។
- ចង់បានសុខឥតទោស ត្រូវតែលុះនូវធម៌ឱ្យអភ័យ ។
- ចង់កុំឱ្យមានរោគអ្វី ត្រូវឆ្លាតវៃ ដឹងរូបមិនមែនអត្តា ។
- ចង់កុំឱ្យថ្នាំងថ្នាក់នឹងអ្នកណា ត្រូវពិចារណាផលកម្ម ។
- ចង់កុំឱ្យជំពាក់នឹងខន្ធ ៥ ត្រូវចងចាំ អប់រំអនិច្ចសញ្ញា ។
- ចង់កុំឱ្យមានតណ្ហា មានះ ឫស្យា ត្រូវប្រហារអវិជ្ជា ។
- ចង់កុំឱ្យមានជាតិ ជរា ត្រូវដើរមាគ៌ាព្រះនិព្វាន ៕✍

៙.បញ្ញាចម្រើនឡើង ទាល់តែមានសតិរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌រឿយៗ ។ សតិរលឹកបាន លុះត្រាតែមានចិត្តតាំងមាំក្នុងកុសលធម៌មានយោនិសោ មានការសេពគប់នៅក្នុងព្រះធម៌ ។

៙.ដូច្នេះសូមសាធុជនទាំងឡាយ ដែលបានឃើញប្រយោជន៍នៃបញ្ញា គប្បីគប់រកនូវហេតុដែលនាំឱ្យចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន មានការប្រាសចាកនីវរណធម៌ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ព្រោះនីវរណៈ ៥ ជាអាហារនៃអវិជ្ជា គឺព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងហើយ ៕៚

៙.ភាគច្រើនមនុស្សយើង សម្លឹងមើលអ្នកដទៃ ឃើញបានត្រឹមតែមួយជ្រុង ឬមួយផ្នែកនៃជីវិតរបស់គេប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏វិនិច្ឆ័យអ្នកដទៃនោះៗ ទៅតាមអធ្យាស្រ័យ ឬមាត្រដ្ឋានរបស់ខ្លួនឯង ។

សេចក្តីសង្ឃឹមជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ក៏ទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឯងដែរ បានជាភ្លេច ឬមិនបានគិតថាយើងនិងអ្នកដទៃមានអធ្យាស្រ័យសន្សំសន្តានមកមិនដូចគ្នាទេ ទាំងចិត្តដែលសន្សំវិបាកដោយអំណាចនៃកម្មក្កិលេស មកក៏ផ្សេងគ្នាដែរ ។ មនុស្សយើងផ្សេងគ្នា មិនខុសអ្វីអំពីដើមដូង និងដើមត្នោតឡើយ គឺជារុក្ខជាតិដូចគ្នាទេ ។

ទាំងមនុស្ស សត្វ ទាំងរុក្ខជាតិ ព្រៃ ភ្នំ ទន្លេ សមុទ្រ... គឺជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ជាផលនៃបច្ច័យ មិនមានអត្តាឡើយ ៕៚

១.ដើម្បីឱ្យបានច្បាស់ថា លោកនេះមិនរឹកវរទេ បើចិត្តយើងស្ងប់ គប្បីគិតមើលគូស្នេហ៍ដែលកំពុងពេញចិត្តនឹងគ្នា អ្វីក៏ល្អ ទីណាក៏សប្បាយដែរ ពិភពលោកស្រស់បំព្រង... វាខុសគ្នាអំពីពេលដែលចិត្តខឹងស្អប់ ធុញទ្រាន់ អផ្សុក ភ័យខ្លាច... ។

ដូច្នេះ យើងត្រូវរស់នៅក្នុងលោកនៃសេចក្តីស្ងប់ ដោយការអប់រំចិត្តស្ងប់ ។

កុំគិតតែស្វែងរកសេចក្តីសុខស្ងប់ជាមួយនឹងអ្វីៗ ជាខាងក្រៅដោយកន្លងការអប់រំចិត្តខ្លួនឯងឡើយ ខំរកទ្រព្យ លាភ យស មួយជីវិត ដល់មរណភ័យកើតឡើង សម្បត្តិទាំងពួងក៏អស់ន័យ ទាររកតែជីវិតដើម្បីបាននៅរស់បន្តទៀតប៉ុណ្ណោះ ហើយក៏ទៅតាមយថាកម្ម ៕

១.បើយើងប្រហែស មិនចេះ រក្សាវាចា
កុំសង្ឃឹមថា រក្សា អ្នកណាបានឡើយ
សូម្បីអាត្មា រក្សា មិនបានមែនហើយ

ប្រាជ្ញធ្វើកន្ត្ហយ ដឹងហើយ ព្រងើយធ្វើ គ ៕៚

១.ជរាលាក់ខ្លួន ពួនក្នុងវ័យក្មេង
រោគាមិនក្រែង ទាំងក្មេងទាំងចាស់
មច្ចុបាំងខ្លួន ពួនក្នុងព្រៃក្រាស់
ងងឹតវិបល្លាស ច្បាស់ដូចអត់ក្ស័យ ។
អំពិលអំពែក ផ្លេកៗ អួតយប់
ទុក្ខព្រោះសេពគប់ កាមសុខលោកីយ៍
ព្រះធម៌ឧបមា សុរិយារស្មី
បរមសុខសួស្តី លោកីយ៍អស់អួត ៕៚

១.បើវង្វេងផ្លូវ មិនសូវខ្លាចក្រែង
វង្វេងខ្លួនឯង ក្រែងគ្មានអ្នកប្រាប់
បើភ្លេចអ្វីផ្សេង មិនក្រែងឆាប់ស្លាប់
ភ្លេចខ្លួននេះឆាប់ ស្លាប់អ្វីគ្រប់យ៉ាង ៕៚

១.គិតដកបានសោក គិតបូករីករាយ
គិតចែករាយមាយ គិតគុណសុខហោង
គិតដកគិតស្ដាយ អ្វីៗ កន្លង
គិតបូកបុណ្យផង គួគ្រងសង្សារ ។
គិតចែករាយមាយ ខ្វាត់ខ្វាយដួងចិត្ត
គិតគុណស្ងប់ពិត ឯកគ្គតា
៚.សេពនូវកម្មដ្ឋាន រឿយៗ សុខា

សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ (បិ.៥២/ទំ.៩១) ៕ល៚

១.ជារាជសីហ៍ មិនបន្លឺ ក៏អង់អាច
ជាស្ដេចគ្រុឌ ទោះមិនកាច ក៏ខ្លាំងក្លា
ជារាជហង្ស ទោះមិនហើរ ក៏សង្ហា
ជាសប្បុរស រាស្ត្រធម្មតា ក៏រុងរឿង ៕ល៚

១.គ្មានអ្វីទៀងទាត់ក្នុងជីវិត ឡើងធំបាន ចុះតូចក៏បាន ឡើងមាន ចុះក្រ រឹងប៉ឹង ទន់ខ្សោយ ជាៗ ឈឺ... ។

កើតមក ស្លាប់ទៅវិញ ។ គ្មានអ្នកណានៅធ្វើសសរទ្រមេឃ

ឡើយ កុំភ្លេចខ្លួន កុំវង្វេងអាត្មា ត្រូវដឹងធម្មតាធម៌ ។

✱.គ្មានអ្វីទៀងទាត់ ក្នុងជីវិត ការពិតប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ
ឡើងធំ រះខ្ពស់ឈ្មោះត្រដែត បរិភោគមិនឆ្អែតប្រេតទាន់ហន់។
ឡើងមានចុះក្រក៏ជាក់ស្តែង តណ្ហានាំស្វែងវង្វេងភាន់
ផែនដីគ្របមុខទំនងគ្រាន់ បច្ចុប្បន្នបំភាន់ភ្លេចមរណា៕ល៚

៙.ទីបំផុតឃើញទេ គ្រាន់តែនៅមានសួតដកដង្ហើមប៉ុណ្ណឹង ដឹងខ្លួនថាជោគជ័យ

✱.បន្តទៅ តើជាថ្ងៃរបស់យើង ឬជាថ្ងៃរបស់វដ្តសង្សារ ?

បើយើងស៊ីពេលវេលាបាន ដោយការធ្វើប្រយោជន៍ ឱ្យបានរួចផុតចាកវដ្តសង្សារ ទើបជាពេលវេលារបស់យើង ។ បើយើងប្រមាទ ពេលវេលាមានតែស៊ីយើងប៉ុណ្ណោះឯង រហូតវដ្តៈ ៕ល៚

៙.បើជីវិតនេះមិនបានព្រាត់មកកំសត់ម្នាក់ឯងទេ យើងក៏មិនបានយល់អំពីខ្លួនឯងដែរ ។ តាមពិត យើងហ្នឹងឯងដែលជាក្បូននៃជីវិតខ្លួនឯង ។ ត្រូវអរគុណខ្លួនឯង ឱ្យកម្លាំងចិត្តខ្លួនឯង ព្រោះមានតែខ្លួនយើងហ្នឹងហើយដែលជាទីពឹង ឆ្ពោះត្រើយនាយ ។

※.ព្រះនិព្វានទើបបញ្ចប់បញ្ហា មិនអាចបញ្ចប់បញ្ហា ជាមួយនឹងអ្នកណាបានឡើយ ៕✿

●.ព្រះអដ្ឋកថា ឋានសូត្រ បិ.៤៩/ទំ.៨៤ ពន្យល់សេចក្ដីដែលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងអំពីមនុស្សជម្ពូទ្វីប ខ្ពង់ខ្ពស់ជាងមនុស្សនៅឧត្តរកុរុទ្វីប និងខ្ពង់ខ្ពស់ជាងពួកទេវតានៅឋានតាវត្តិង្ស ដោយស្ថាន ៣ យ៉ាងគឺ សុរា ១ សតិមន្តោ ១ និងអធិព្រហ្មចរិយវាសា ១។

※.ទេវលោកឃើញតែសុខស្រួល នរកមានតែភាពទុក្ខលំបាក ទើបសតិមិនមាំទាំ រីឯពួកមនុស្សនៅក្នុងជម្ពូទ្វីប មានសតិមាំទាំ ដោយសារពិចារណាសុខទុក្ខលាយឡំគ្នា ។

※.សុរា គឺកុសលឆន្ទៈក្លៀវក្លា មានព្រះធម្មរតនៈជាទីរលឹក មានសេចក្ដីទុក្ខជួយដាស់ស្មារតី កុំឱ្យវង្វេងនៅក្នុងកាមសុខ ហើយប្រើនូវនេក្ខម្មសុខ សាងព្រហ្មយាន ៕✿

●- ខ្លាមិនស៊ីខ្លា មិនស៊ីកូនឯង
- មិត្ត មិនទ្រុស្តមិត្ត
- មនុស្ស មិនមើលងាយមនុស្សឡើយ

- តែមនុស្សល្ងង់ក្បត់នឹងខ្លួនឯង ព្រោះលបលាក់ផ្តល់ស្បៀងឱ្យខ្លាំងអវិជ្ជា អ្វីជាស្បៀង គឺនីវរណធម៌ ៥ ៕៚

៙.បុគ្គលដែលមានបញ្ញា រមែងរកសេចក្តីសុខបានអំពីសេចក្តីទុក្ខ ។ កំណាប់ពោធិបក្ខិយធម៌ ៣៧ ប្រការ ត្រូវបានជីកយកអំពីការកំណត់ដឹងទុក្ខ ។ ការឃើញទុក្ខ គឺជាការឃើញលោកតាមសេចក្តីពិត ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ឃើញព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គឺជាបុគ្គលប្បញ្ញត្តិ រីឯបរមត្ថធម៌ គឺបញ្ញាត្រាស់ដឹងអរិយសច្ចមុនគេដោយព្រះអង្គឯង ដូច្នេះហើយ ទើបអ្នកដែលមានបញ្ញាឃើញសច្ចធម៌ ឈ្មោះថា បានឃើញព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធដោយញាណចក្ខុរបស់ខ្លួនឯង ឈ្មោះថាសាវកពុទ្ធ គឺជាអ្នកដឹង អ្នកភ្ញាក់ ដោយការបានស្តាប់យល់នូវសង្ខារធម៌សុទ្ធ មិនមានអត្តា ដែលគ្មានសាស្តាដទៃណាបានចេះដឹងឡើយ ៕៚

៙- សង្ខារទាំងឡាយមិនទៀងដូចខ្យល់បក់

- ចិត្តមនុស្សប្រែប្រួលដូចទឹកហូរ

- អ្វីៗ នៅក្នុងលោកនេះ ជារបស់ពិតទៅតាមបច្ច័យ បីដូច

ជាព្រះអាទិត្យរះហើយលិច ។

- មិនចាំបាច់សង្ឃឹមឱ្យអ្នកណា ឬរឿងអ្វីៗ ដូចដើមវិញនោះទ្បើយ ព្រោះទីបំផុតទុក្ខ មិនមែនជាអតីតកាល ក៏មិនមែនជាពេលវេលាណាៗ នោះដែរ តែគឺជាការអស់ទៅនៃចំណង់តណ្ហាខ្លួនយើង៕

๏- ពេលវេលាលឿនរហ័ស ដូចមានស្លាបហើរ

- ជំនាន់នៃវ័យក៏អស់ទៅ ដូចមានជើងចេះដើរ

- បើសាធុជន សម្លឹងឃើញភ័យក្នុងសេចក្តីស្លាប់ ត្រូវប្រញាប់ឱ្យបានដឹងថា រឿងកើត រឿងស្លាប់ ឆាប់ឬយូរ... មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើទ្បើយ ។

- ដូច្នេះ អ្វីៗ ដែលមិនមែនជារឿងរបស់យើងទេ បញ្ហាប្រកាន់ ខ្វាយខ្វល់ក្នុងចិត្ត ក៏លែងមាន ៕៚

๏.រឿងខ្លះ គ្រាន់តែបានយល់ ក៏ធូរស្រាលក្នុងចិត្ត សប្បាយចិត្តទៅហើយដែរ គឺរឿងក្នុងជីវិតយើងហ្នឹងឯង រឿងខ្លះយើងពេញ-ចិត្ត រឿងខ្លះទៀតយើងទាស់ចិត្ត... ប៉ុន្តែ ដល់យើងបានយល់ថា រឿងអ្វីៗ អាស្រ័យដោយបរមត្ថធម៌ត្រឹមត្រូវក្នុងរឿងនោះៗ រីឯការពេញចិត្ត

ឬទាស់ចិត្ត មកអំពីចរិត អធ្យាស្រ័យរបស់យើងដោយឡែក ដូច្នេះការយល់ដឹងនេះ ធ្វើឱ្យយើងមិនប្រកាន់ក្នុងរឿងនោះៗ ថាត្រូវតែយ៉ាងនេះវិញ ឬយ៉ាងនោះវិញឡើយ ហើយក៏ធូរស្រាលចិត្ត ។ ធូរព្រោះមិនទាញ ស្រាលព្រោះដាក់ចុះ ៕៚

៙.កុំស្អប់មនុស្ស កុំក្រោធឈ្លោះ ន៎ុះបានសុខ
កុំដាក់គុក ឃុំខ្លួនទុក ក្នុងសុខមុន
កុំយកអ្វី មកសាងផ្លូវ ក្រៅពីគុណ
កុំលង់ស៊ុន ក្នុងជីវិត ពិតជាសូន្យ ៕៚

៙.ខ្លាក្រាបពិត កុំគិតថា ខ្លាខ្លាចមនុស្ស
ឆ្កែមិនព្រុស កុំថាន៎ុះ មិនចេះខាំ
មនុស្សជិតស្និទ្ធ ចិត្តមិនស្មោះ សាងគ្រោះកម្ម
តែខន្ធប្រាំ ត្រូវចាំថា ជាពេជ្ឈឃាដ៕៚

៙.សេចក្តីស្រឡាញ់ មាន ២ យ៉ាង ៖

១.សេចក្តីស្រឡាញ់ ចង់ឱ្យអ្នកដទៃបានសេចក្តីសុខ តាម

បែបដូចមាតាបិតាដែលស្រឡាញ់កូន បើកូនបានសុខ គាត់ក៏សុខ ស្មោះ ព្រោះអត់តស្សាឡើយ ។

២.សេចក្តីស្រឡាញ់ចង់បានគេមក ដើម្បីឱ្យខ្លួនឯងបាន សេចក្តីសុខ ។ សេចក្តីស្រឡាញ់បែបទី ២ នេះ ត្រូវប្រយ័ត្ន ព្រោះជា ការគិតប្រកាន់ហួងហែងដើម្បីខ្លួនឯង ជាហេតុនៃការទាស់ទែង វិវាទ ងាយៗ ។

✷.ការគិតខ្លួនឯងដោយអត្តានុទិដ្ឋិ ជាមេបង្ករឿងពេញពិភព-លោក ផ្ទុយអំពី **អត្តា ហិ អត្តនោ នាថោ** ៕

៙.ឆ្លាតក្នុងការងារ សម្បទាផ្លូវកាយ
បានប្រាក់មានបាយ ស្រស់ស្រាយជីវិត
ឆ្លាតក្នុងការងារ ភាវនាផ្លូវចិត្ត
ដឹងលោកតាមពិត ស្ងប់ចិត្តសុខហោង៕

៙.សម្លៀកបំពាក់អលង្ការ... មិនបានប្រាប់ថាជាមនុស្សល្អ
ស្អាតដូចទេវបុត្រទេពអប្សរ ប្រាប់ថារូបល្អប៉ុណ្ណោះឯង ។

៙.សីលំ អាភរណំ សេដ្ឋំ

ខន្តីពលំ កម្លាំងក្រៃលែង

មានសីលបរិសុទ្ធ ព្រះពុទ្ធសម្តែង

អត់ធន់ ចេះក្រែង នេះឯងមនុស្សល្អ ៕៚

៙.មានអ្នកប្រព្រឹត្តបទល្មើស ខុសផ្លូវច្បាប់ព្រះនគរ...
ក៏មានមតិលើកឡើងខ្ញុំរ អបអរដាក់ទោសផ្តាច់ជីវិត ។
គិតដាក់កំហុសខុសតែគេ មិនបានគ្នាន់គ្នេរពិនិត្យចិត្ត
ខ្លួនឯងគិតកាច់ផ្តាច់ជីវិត មិនដឹងខ្លួនពិតកាចប៉ុនណា។
៙.ជីវិតរវល់ក្នុងការងារ ពណ៌នាថាសមក្នុងកិច្ចការ
ប៉ុន្តែមោហៈសាងអត្តា គិតថាអាត្មាជាអ្នកសោយ ។
រលឹកដឹងធម៌សោយអារម្មណ៍ រលឹកដឹងចំចំណុចខ្សោយ
ដឹងវេទនាជាតួសោយ នេះចំណុចខ្សោយនៃតណ្ហា។
មិនមានអត្តាសោយអារម្មណ៍ មិនចាំបាច់ខំក្នុងលោកា
សន្តោសទ្រព្យធនធូន់សិក្សា លះបង់អត្តានុទិដ្ឋិ ៕៚

៙.កុំទៅសង្ឃឹមអ្នកណាពេក ព្រោះក្នុងលោកនេះ មិនមាន

អ្នកណានៅជាមួយនឹងយើងតាំងពីដំបូង រហូតមក និងរហូតបន្តទៅទៀតនោះឡើយ ៕៚

៙.មិនចាំបាច់ជាដួងតារា គ្រាន់តែជាមនុស្សធម្មតា ដែលមានគុណតម្លៃ និងសេចក្តីសុខទៅ គ្រប់គ្រាន់ហើយ ៕៚

៙- បានអ្វីល្អ ក៏មិនបាច់ ពោលចេញក្រៅ
- បានរឿងសៅ មិនបាច់ទៅ ប្រាប់អ្នកណា
- មនុស្សស្មោះស្ម័គ្រ ប៉ុន្មាននាក់ ក្នុងលោកា
- យើងបានល្អ គេឥស្សា
- យើងសោកា គេត្រេកអរ ៕៚

៙.ទោះបីជាថ្មភ្នំ ដ៏យ៉ាងធំដុំប៉ុនណា
មិនមែនធ្ងន់សិរសា ព្រោះបើថាមិនទូលទៅ ។
ទោះបីផ្ទុះភ្នំភ្លើង ឆេះប្រាលឡើងភ្លឺសន្ធៅ
ក៏មិនរលាកក្តៅ បើយើងនៅមិនទៅឱប ។...
គ្រងចិត្ត ជីវិតយើង ដឹងថាភ្លើង មិនក្រសោប

ខន្ធមូល មិនទូលក្តោប មិនស៊ីល្មោភ ឱបកាមគុណ ៕ៜ

១.យើងលាងដៃ ទាំងបាតដៃ ទាំងខ្នងដៃ។

លាងចានក៏ដូចគ្នា ទោះជាមិនប្រើខាងខ្នង ឬខាងក្រោយ ឬក៏ គ្មានអ្នកណាមើលឃើញក៏ដោយ ក៏ត្រូវតែលាងឱ្យស្អាតដែរ ។ សម្លៀកបំពាក់ ក៏ត្រូវតែបោកគក់ ទាំងក្រៅ ទាំងក្នុង ទោះបីគេមើល មិនឃើញពិត ក៏វាស្អុយស្មោកគ្រោកដល់ខ្លួនឯងដែរ ប្រសិនបើមិន បោកគក់វាទេនោះ យ៉ាងណាមិញ មនុស្សយើងដែលជាមនុស្សល្អ ក៏ ត្រូវតែល្អទាំងចំពោះមុខ ទាំងកំបាំងមុខអ្នកដទៃដូច្នោះឯង ទើបបាន ល្អឱ្យដល់អ្នកដទៃផង និងបានល្អឱ្យដល់ខ្លួនឯងជាចាំបាច់ផង៕ៜ

១.នៅផ្ទះខ្លួនឯងថាអផ្សុក មើលអ្នកជាប់គុកទុក្ខយ៉ាងណា
នរកប្រេតស្រេកឃ្លានគ្មានអាហារ ទោសវដ្តសង្សារទាំងអស់គ្នា ។
នឹកឃើញដល់ព្រះតិស្សត្ថេរៈ បានគប់បំបាក់ស្មងបាទា
ធានាជីវិតដោយវេទនា មួយយប់វេលាថ្លៃប៉ុនណា ។
ប្តូរនឹងបាក់ស្មងប៉ងកម្មដ្ឋាន ទើបសម្រេចបានញាណប្រហារ
រាត្រីចុងក្រោយវដ្តសង្សារ បញ្ចប់បញ្ហាសុខាត្រើយ ។

មួយថ្ងៃថ្លៃណាស់កុំខ្ជះខ្ជាយ ឱកាសមិនងាយរកបានឡើយ
សតិប្បដ្ឋានបានចម្លើយ ដឹងការពិតហើយស្បើយទុក្ខា ៕

⑩.ឆ្លាតផ្លូវលោក ដោយចំណេះចេះដឹងក្នុងលោក ៖

- បើចូលពួកខុស ទៅជាមេចោរ ឬមេខូចផ្សេងទៀត

- បើចូលពួកខាងណាក៏មិនចុះទេ ក៏ឆ្លាតឥតបានការ

- បើខ្វះគុណធម៌ បានជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងដោយពិត ។

⋇.ឆ្លាតក្នុងផ្លូវព្រះធម៌ ដោយកិច្ចបដិបត្តិធម្មវិន័យ ៖

- មិនចូលពួកខុសឡើយ បើមិននៅក្នុងពួកសប្បុរសទេ ក៏ប្រព្រឹត្តទៅដោយកាយវិវេក ជាប្រយោជន៍ដ៏ធំ ។

- មិនខ្វះគុណធម៌ទេ គឺចម្រើនទៅដោយគុណធម៌គ្រប់វេលា មិនជាប់នឹងសម្បត្តិក្នុងលោក មិនប្រកាន់ខន្ធថាជាអត្តា រស់នៅក៏ចម្រើន អស់ជីវិតទៅក៏ចម្រើន ៕៚

⑩.ចាស់ៗ ប្រាប់ថា “ កុំឱ្យលេងឡើង ” ។

- លេងភ្លើង រលាកផ្លូវកាយ មានឧបាយងាយពន្លត់ ឬងាយព្យាបាល អស់យ៉ាងត្រឹមស្លាប់ ។

- លេងជាមួយនឹងចិត្តមនុស្ស ត្រូវតែប្រយ័ត្នឱ្យណាស់... យកល្អ ត្រូវកុំលេង ត្រូវចេះក្រែង មើលថែចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យប្រាសចាកនូវតណ្ហា ៕

៙.មុននឹងទៅស្រឡាញ់អ្នកដទៃ

- តើយើងចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ហើយឬនៅ ?

- ប្រយ័ត្នស្រឡាញ់គេ បែរជាស្អប់ខ្លួនឯង

- ប្រយ័ត្នស្អប់គេ បែរជាមកប្រទូស្តនឹងខ្លួនឯង

- ប្រយ័ត្នស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ស្រឡាញ់ ៗ ខ្លាំងណាស់ ក្លាយទៅជាសត្រូវនឹងខ្លួនឯងវិញ ៕

៙.ជីវិតមិនមែនជារបស់លេងទេ ចូរកុំធ្វើលេងៗ ក្នុងជីវិតនេះជ្រាបទេ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ដឹង ព្រោះអាស្រ័យជីវិតនៃសត្វលោកនេះឯង ។

បើយើងទុកជីវិតជាគ្រឿងលេងសើច គឺដូចជាយើងបានគិតថា ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ដឹងមកលេងៗ មិនសំខាន់អ្វីឡើយ ៕

៙.ការប្រើជីវិតដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ដឹងថា គ្រប់យ៉ាងរមែងមានការប្រែប្រួល " ដូច្នោះឯង " ប្រព្រឹត្តទៅជាមួយនឹងការសុខចិត្តមិនទាស់ចំពោះអ្វីៗ ដែលកើតនៅក្នុងលោកនេះ ព្រោះចាត់ទុកលោកនេះដូចជាផ្ទះសម្នាក់ ដាម្មាហូម " Dhamma Home " ៕ល៚

៙.ចិត្តមេត្តា នៅទីណា ក៏អប់ឧណ្ហ
ចិត្តដឹងគុណ នៅនឹងញាតិ មិនឃ្លាតសុខ
ចិត្តមានបុណ្យ សាងតែគុណ ទុនទៅមុខ
ចិត្តស្ងប់សុខ ទោះជួបទុក្ខ ក៏សុខដែរ ៕ល៚

៙.កុំសង្ឃឹមលោកីយ៍ សព្វបើអ្វីមានជីវិត
កុំឆ្លោយឱ្យជាប់ចិត្ត សង្ខារពិតសុទ្ធបែកធ្លាយ ។
កុំប្រមាទចិត្តមនុស្ស កុំប្រទូស្ត កុំមើលងាយ
កុំចាញ់ កុំទន់ជ្រាយ បើរូបកាយនៅដង្ហើម ៕ល៚

៙.ថ្ងៃដែលជីវិតវិចិត្រទុន គឺថ្ងៃធ្វើបុណ្យឱ្យអភ័យ
ថ្ងៃដែលជីវិតបានកម្រៃ គឺថ្ងៃដែលលុះអនុស្សតិ ៕

៙.មួយសង្សារវដ្ត ព្រាត់មកបានអ្វី
ជីវិតសព្វថ្ងៃ កម្រៃផលបុណ្យ
អប់រំកម្មដ្ឋាន មិនបានខាតទុន
កុំឱ្យលង់ស៊ុន ខាតបុណ្យស្តាយក្រោយ ៕

៙.សេពគប់គ្នាដោយទ្រព្យ ពេលអភ័ព្វបញ្ចប់គ្នា
សេពព្រោះរូបសោភា ពេលជរាក៏លាដែរ ។
សេពគប់គ្នាដោយគុណ បុព្វបុណ្យទុនហូរហែ
សេពសតិជាក្បូនផែ មើលថែចិត្តគំនិតត្រូវ ។
៙.សម្មាបដិបទា ព្រះភគវាត្រាស់ថាផ្លូវ
នាំអ្នកដំណើរទៅ ភ្លើងទុក្ខក្តៅត្រូវរលត់ ។
ភវនិរោធោ គ្មានផ្លាស់ប្តូរ គ្មានគូព្រាត់
បរមសុខតែម្យ៉ាងគត់ ទុក្ខរលត់ផុតកម្មពៀរ ៕ಌ

៙.ជីវិតជាការដើរផ្លូវ តែងជួបរឿងល្អខ្លះ មិនល្អខ្លះ សុខខ្លះ ទុក្ខខ្លះ... ។

៙.មិនថា ជីវិតជួបនឹងរឿងអ្វីខ្លះនៅតាមផ្លូវនោះទេ ត្រូវតែគិត

ឱ្យខ្លួនឯងថា គឺជាមេរៀនបន្ថែមការចេះដឹងថ្នាក់បរិញ្ញា ជាមេរៀនជីវិត ៕៚

៙.ជីវិត គឺជាការតស៊ូ ដូចក្មេងតូចដើរដួល ៗ ប៉ុន្មានដង ក៏គង់រឹងប៉ឹងទាំងដើរបានឆ្ងាយទៀតផង ។ ត្រូវតែតស៊ូ គូជាមួយនឹងសទ្ធា ជាមិត្ត មានសម្មាទិដ្ឋិនាំផ្លូវទៅកាន់ទិសដែលមិនមានភ័យដោយការលះបង់នូវមិច្ឆាបដិបទាទាំងអស់ ក្នុងភពវដ្តសង្សារ ៕៚

៙.អ្វីៗ ជាអារម្មណ៍នៃការចាប់ប្រកាន់ថាអញ និងថាជារបស់អញ គឺសុទ្ធតែជារបស់ក្តៅ គឺក្តៅដោយភ្លើងទុក្ខ ភ្លើងកិលេស ។ ដោយសេចក្តីថា តណ្ហាជាបច្ច័យនៃកងទុក្ខ ទាំងក្នុងបច្ចុប្បន្នភពទាំងបន្តទៅក្នុងវដ្តសង្សារ ៕៚

៙.បើដាំពូជស្មោះត្រង់ ផលល្អអង្គសង្ឃទុកចិត្ត
បើដាំពូជសុចរិត ផលល្អពិតគឺមិត្តភាព ។
បើដាំពូជគារវៈ ផលខ្ពស់ជាក់មិនរាក់ទាប
បើដាំពូជសុភាព ផលស្នេហ៍លោភភាពថ្លៃថ្នូរ ។

បើដាំពូជស្តាប់ធម៌ ផលដឹងល្អឆ្លាតបរិបូណ៌
បើដាំ **ពុទ្ធខ្ញុំ** ផល**ពុទ្ធោ នមោ គតវា**។
ដាំពូជព្រះវិន័យ ផលថ្លាថ្លៃត្រៃវិជ្ជា
ដាំពូជព្រះធម្មា បដិសម្ភិទាអភិញ្ញាផល ។
យើងដាំពូជបែបណា ពូជទេវតាមហាកុសល
ពូជព្រហ្មឈានតម្កល់ ពូជអរិយផលស្គាល់ខ្លួនឯង៕

១.ភាសិតរំលឹកគ្នា ថាវេលាជាប្រាក់មាស
រកប្រាក់ត្រូវរូតរះ ចេញពីផ្ទះទៅធ្វើការ ។
ការងារជាមាសប្រាក់ ជួបគ្រោះថ្នាក់ក្ស័យណា
អត់បានទៅធ្វើការ កើតមោហាធ្វើអត្តឃាត ។
ការងារជាមាសប្រាក់ ជួបឧបសគ្គរោគាពាធ
ចាយប្រាក់សន្សំទៀត ឆ្លៀតខ្ចីគេគ្មានទេសង ។
ការងារជាមាសប្រាក់ ចេះទុកដាក់តាមបំណង
ដាច់ខែដាច់ប្រាក់ផង ស៊ីហើយសងសល់ការងារ ។
ការងារជាមាសប្រាក់ ថែមយសស័ក្តិថ្នាក់នានា
ខ្វះទានសីលភាវនា ក្រសទ្ធាគ្រាំគ្រាចិត្ត ។

ឱកាសត្រ័យរតនៈ		ឃើញសច្ចៈអនគ្ឃពិត
កម្ចាត់ភាពងងឹត		មាសប្រាក់ពិតគឺចិត្តស្ងប់ ៕

⁂

១.មិនប្រហែស	ធ្វេសក្នុងវ័យ	នៃជីវិត
មិនទុច្ចរិត	ទាំងមិនគិត	កែចិត្តគេ
ចែកធម្មទាន	មានអ្នកយល់	ប៉ុណ្ណឹងទេ
ចិត្តទំនេរ	មិនតោងគេ	តោងព្រះធម៌ ។
ជីវិតប្រៀប	បីដូចជា	ឆុងកាហ្វេ
ល្វីងជាមេ	ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ទេ	ឬថែមស្ករ
ល្វីងជីវិត	ល្វើយហត់ចិត្ត	ប្រព្រឹត្តធម៌
ផ្អែមឆ្ងាញ់ល្អ	ឃើញសច្ចៈ	ជាក់ធម្មជាតិ ៕៚

⁂

១.មនុស្សយើង គួរសិក្សាអត្ថន័យក្នុងពាក្យថា “ ស្មានមិនដល់ ” អត្ថន័យនេះ វាជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងសេចក្តីសង្ឃឹមនៅក្នុងចិត្ត ទុកចិត្តមាំទាំ រហូតដល់មានព្រឹត្តិការណ៍អ្វីកើតឡើង ក៏ធ្វើឱ្យខកចិត្តកើតទុក្ខខ្លាំង ព្រោះនឹកស្មានមិនដល់ ។

៙.កិលេសក្នុងបុថុជ្ជន មានគ្រប់ទាំងអស់ ដូច្នេះអ្វីក៏អាចកើតឡើងបានដែរ គឺត្រូវគ្នានឹងអកុសលវិបាករបស់យើង ។ ត្រូវយល់ហើយត្រូវអត់ធន់ឱ្យបាន ទោះជាលំបាកខ្លាំង ក៏មានតម្លៃណាស់ គឺភាពលំបាក មានតម្លៃនៅក្នុងផលសម្រេច ៕៚

៙.ដើម្បីតាមឱ្យទាន់អ្នកមានទ្រព្យ គឺត្រូវសន្តោស

- ជាមួយនឹងអ្នកមានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ គឺ មិនចាំបាច់ស្ទុះតាមទេ ត្រូវរស់នៅឱ្យជាសុខតាមរបៀបរបស់យើង ។

៙.សេចក្តីលំបាករបស់មនុស្សលោក គឺរវល់ខ្វល់ ព្រោះការប្រកាន់ដោយអត្តានុទិដ្ឋិ ថាជាអត្តា តួខ្លួន មានតែការឃើញនូវសច្ចធម៌ប៉ុណ្ណោះ ទើបបានស្ងប់រម្ងាប់ នូវការស្ទុះទៅក្នុងលោក ដោយអំណាចនៃទិដ្ឋិ តណ្ហា នោះៗ ៕៚

៙.បណ្ឌិត មិនសម្លឹងទោសអ្នកដទៃ និងមានការពិចារណាកិច្ចខ្លួនឯង ជាកម្លាំង ។

បុគ្គលល្ងង់ មិនមើលទោសខ្លួនឯង មានតែការសម្លឹងទោសអ្នកដទៃដើម្បីនិន្ទា ជាកម្លាំង ។

ពហុស្សូត មានការពិចារណា ជាកម្លាំង ។
សមណៈ មានខន្តីជាកម្លាំង ៕៚

៙.កុំទៅច្រណែននឹងអ្នកណា ដែលថាគេមាន គេបានអ្វីនោះ ព្រោះវាអាចជារបស់ក្លែងក្លាយ ។

៚.ទោះបីយ៉ាងណា ឱ្យតែថាមិនមែនជាព្រះនិព្វានទេ គឺជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ ប្រៀបដូចជាថ្ងៃបណ្ដើរកូន ឬផ្លេកបន្ទោរឮដំអាកាស ឬក៏ប្រៀបដូចជាឥន្ទធនូ ដូច្នោះឯង ៕៚

៙.សត្វលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ដូច្នេះ សត្វលោក គឺប្រៀបដូចជាតួសម្ដែង ពោលគឺ មិនមានអត្តភាពអ្វីជាអត្តានោះឡើយ ។

កម្ម ជាបច្ច័យឱ្យកើតវិបាកនាមក្ខន្ធ និងកម្មជរូបក្នុងខណៈបដិសន្ធិ មិនមានអ្វីទៀតនោះទេ តែទិដ្ឋានុស័យ ដែលនៅមិនទាន់បានលះ បានធ្វើឱ្យសត្វលោកមានសេចក្ដីសម្គាល់អត្តភាព ថាជាអាត្មាអញ ថាជាអ្នកដទៃ ទាំងសេចក្ដីសម្គាល់នេះឯង ក៏ជានាមធម៌ គឺតួមិច្ឆាទិដ្ឋិ កើតជាមួយនឹងលោភមូលចិត្ត មិនមែនជា អត្តាដដែល ៕៚

៙.កាលដែលបានអប់រំចិត្ត ឱ្យមានសេចក្ដីសុខស្ងប់ហើយនោះ ទោះជារស់នៅមានគ្នា ក៏មិនជំពាក់វាក់វិន ទោះជារស់នៅម្នាក់ឯងក៏មិនកម្សត់ដែរ ៕ល៚

៙.ពេលខ្លះ យើងនឹកអាណិតដល់អ្នកដទៃពេកទៅ ក៏ជាបច្ច័យឱ្យចិត្តលំបាកកើតឡើងដែរ ។

ដើម្បីឱ្យចិត្តងាយស្រួលមកវិញ គឺអាណិតខ្លួនឯង ។

៚.យើងដែលនៅមានកិលេស នៅមានបញ្ហា ឬអាចនឹងមាននូវទុក្ខភ័យ... ដោយប្រការណាៗ គឺគ្មានអ្នកណាអាចជួយយើងបានឡើយ ដូចដែលយើងជួយអ្នកដទៃមិនបានអ៊ីចឹងឯង ។

ក្នុងលោកនេះ អ្នកដែលអាចជួយយើងឱ្យរួចអំពីបញ្ហាបានមានតែម្នាក់គត់ គឺខ្លួនយើង **អត្តទីបា ធម្មទីបា** ៕ល៚

៙.យើងជ្រើសរើសការកើតមកមិនបានមែន នៅលើកម្មចាត់ចែង ជាបច្ច័យ ។ តែយើងជ្រើសរើសការរស់នៅឱ្យបានជាប្រយោជន៍និងជ្រើសយកដំណើរលាចាកលោកទៅវិញ ដោយចិត្តស្ងប់ត្រជាក់ មានសតិ ។

៙.ថ្ងៃនេះ ១១ធ្នូ ខួបកំណើតអ៊ំប្រុស ឧបាសក គុយ សុធន ជន្មាយុ ៦២ ឆ្នាំដោយជោគជ័យ ដាម្នាហូម សូមជូនពរ ៕ល៚

៙.ការសូមដ៏ល្អ មិនគួរឱ្យខ្មាស
គឺសូមខមាទោស កំហុសចិត្តកាយ
ការឱ្យដ៏ល្អ មិនគួរឱ្យស្ដាយ
សងខាងសប្បាយ គឺឱ្យអភ័យ ។
អរ អនុមោទនា គ្រប់គ្នាសាងល្អ
អរគុណត្រេកអរ ជូនពរសួស្ដី
បើគេសូមទោស តបថាមិនអី
ទាំងឱ្យអភ័យ សម្ដីទឹកឃ្មុំ ។
ដោះលែងបក្សី លែងត្រីជាប់អួន
កុំភ្លេចលែងខ្លួន ចាកអួនគំនុំ
ទ្រុងសង្សារចក្រ វដ្ដៈឃាំងឃុំ
សតិប្បដ្ឋានអប់រំ ព្រហ្មយានយាត្រា ៕ល៚

៙.ច្បាប់នៃសង្ខារ បច្ច័យាឱ្យកើត

បិតិតាមខ្មៅត កើតហើយសូន្យឈឹង
ច្បាប់ជីវិតយើង ភ្ញាក់ឡើងត្រូវប្រឹង
ប្រឹងរស់ប្រឹងដឹង សម្លឹងរកត្រើយ ៕ល៚

⑩.ការដោះស្រាយបញ្ហា ត្រូវដោះដោយបញ្ញា បើមិនមានបញ្ញាទេ បញ្ហា នឹងបង្កសេចក្ដីទុក្ខ តែបើខំសិក្សាបដិបត្តិតាមព្រះធម៌មានបញ្ញាកើតឡើង បញ្ហាបែរជានាំមកនូវផលសម្រេចទៅវិញ ដែលជាតម្លៃនៃសេចក្ដីអត់ធន់ ព្យាយាម ។ ដូចជាសេចក្ដីទុក្ខជាបញ្ហា ព្រោះអរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ ៨ ប្រការ ទើបមាននូវទុក្ខនិរោធ គឺព្រះនិព្វាន ដែលជាផលសម្រេច ដូច្នោះឯង ៕ល៚

⑩.ជួបអ្នកស្ដីឱ្យ ក៏បញ្ចប់ដោយ ត្រឹមឱ្យអភ័យ
ជួបអ្នកសរសើរ ដំណើរលកលៃ អរគុណពាក្យថ្លៃ
តម្លៃទឹកចិត្ត ។
ឱ្យអភ័យអរគុណ ហើយមិនរំពេកពុន ឱ្យធ្ងន់ជីវិត
រឿងត្រូវរឿងខុស ដាក់ចុះមែនពិត លះទាំងជីវិត
លះចិត្តប្រកាន់ ៕ល៚

๏.ចំណុចគ្រោះថ្នាក់ ធ្លាក់បាក់កមនុស្ស
គឺចិត្តប្រទូស្ត ពោលញុះប្រតិដ្ឋ
ចំណុចអប្រិយ៍ បរាជ័យជីវិត
គឺពាក្យពោលពិត តែឥតអំពើ ៕ល៚

๏.ដំណោះស្រាយផ្លូវលោកគឺ ទំនុកបម្រុងជីវិត បម្រើបញ្ជក្ខន្ធ ។

៙.ដំណោះស្រាយផ្លូវព្រះធម៌ គឺទំនុកបម្រុងជីវិត ប្រើបញ្ចក្ខន្ធ៕

๏.គតិធម៌ប្រចាំជីវិត គឺបណ្ឌិតតែងទូន្មានខ្លួន
បើធ្វើការអ្វីត្រូវមាំមួន កិច្ចល្អខ្ជាប់ខ្ជួនផលសម្រេច ។
កិច្ចព្រះសាស្តាបញ្ញាស្វែង ចាក់ធ្លុះក្រៃលែងអរិយសច្ច
យើងមាននាទីដ៏ចាំបាច់ គឺដឹងទុក្ខសច្ច អនត្តា ៕ល៚

๏.មនុស្សយើង រមែងជាមនុស្សអាក្រក់ ក្នុងពំនោលនៃអ្នកដែលស្អប់យើងជានិច្ច ។ បើមិនអប់រំចិត្តទេ ចិត្តយើងនឹងសៅហ្មងកើតទុក្ខព្រោះអាស្រ័យ ឧបសេវិតហេតុ (ហេតុព្រោះចូលទៅសេព

សន្តានអ្នកដទៃ) ដែលជាបកតូបនិស្សយបច្ច័យ គឺ ប្រក្រតីជាទីអាស្រ័យដ៏មានកម្លាំង ញ៉ាំងទុក្ខក្ដៅក្នុងចិត្តយើងឱ្យកើតឡើង ដូចជាត្រូវពស់ពិសចឹក ឬបរិភោគផ្លែឈើពុល ដូច្នោះឯង ៕៚

⊙.មនុស្សយើងលះបង់ពេលវេលា ដើម្បីរកប្រាក់ ប៉ុន្តែទីបំផុតបែរជាព្រមលះបង់ប្រាក់ ដើម្បីបានពេលវេលារស់នៅបន្តទៀត ។

ពេលវេលា មានកំណត់ យើងមិនអាច ចេះតែទាមទារបានឡើយ ដូច្នោះហើយ ទោះបីមានប្រាក់ច្រើនប៉ុនណា ក៏ឥតប្រយោជន៍ដែរ ចំពោះអ្នកដែលអស់ពេលទៅហើយនោះ ។

មានតែការរស់នៅផង សិក្សាព្រះធម៌ អប់រំបញ្ញាផង ទើបបានប្រសើរ ។

បញ្ញាមិនអាចប្ដូរយកពេលវេលាបានមែន តែបញ្ញាធ្វើឱ្យសុខស្ងប់ចិត្ត ក្នុងការអស់ពេលវេលានោះឯង ។

តើមានអ្វី ដែលឱ្យយើងត្រូវការជាងការស្ងប់រម្ងាប់ចិត្ត ក្នុងដំណើរទៅរកបរមសុខនេះទៀត ៕៚

⊙.បើបាន ឱ្យចេះធ្វើទាន បើមាន ឱ្យចេះគ្រប់គ្រាន់
បើធ្ងន់ ឱ្យចេះដាក់ចុះ បើខុស ឱ្យចេះភ្ញាក់ខ្លួន ។

⁂.ការស្វែងរក គ្រប់រសជាតិ ត្រូវបានបញ្ចប់ដោយសច្ចរស ។ អមតរស ប្រសើរលើសអស់គ្រប់រសជាតិ បញ្ចប់តណ្ហា ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។ល៚

๑.បញ្ហាក្នុងសង្គម មនុស្សនិយមមានមតិ
ប្រកបដោយទិដ្ឋិ ខ្វះសតិអប់រំញាណ ។
អាងថាខ្លួនចេះគិត ក៏ប្រើសិទ្ធិពោលបំពាន
ស្ថាប័នសាសនាមាន ល្ងង់មិនរៀនអួតខ្លួនចេះ ។
ចោរចូលវត្តជេតពន ម្នាក់ចិត្តទន់បានចំណេះ
ម្នាក់ទៀតធ្វេសប្រហែស នៅរឹងចែសជាចោរពាល ។
ជនពាលអួតខ្លួនចេះ ទាំងកិលេសឆេះរោលរាល
ខ្លួនឯងមិនចេះឃ្វាល ត្មះតិះដៀលពាសវាលកាល ។
បណ្ឌិតព្រោះភ្ញាក់ខ្លួន ចេះច្បាប់ក្បួនអភិបាល
ខ្ជាក់ ថ្លង់ គ តាមកាល មិនស្និទ្ធស្នាលកម្មអប្រីយ៍ ។ល៚

๑.ទូកអត់អ្នកអុំ ពុំមានកន្សៀ
គ្មានទិសដៅអ្វី អត់ន័យខ្លឹមសារ

វិរិយៈអ្នកអុំ អប់រំបញ្ញា

សតិរក្សា ឧបមាកន្សៀ ។

ជីវិតប្រមាទ ខាតការរលឹក

ទិដ្ឋិគ្រគ្រឹក ជាទឹកប្រល័យ

មិនមានទិសដៅ ឋិតនៅក្នុងភ័យ

ព្រះធម៌ពោលន័យ ចង្រៃមរណា ។

គតិបណ្ឌិត ជីវិតអប់រំ

ព្រះធម៌ជាធំ អភិរម្យបញ្ញា

ទិសដៅឆ្ពោះត្រង់ លះបង់តណ្ហា

ព្រហ្មយានយាត្រា បញ្ញានាំមុខ ៕៚

០.**បដិសន្ធានពលា ពហុស្សុតា**

ពួកពហុស្សូត មានការពិចារណាជាកម្លាំង បិ.៤៨/ទំ.១៣៤។

៙.រៀនសូត្រចេះដឹង ខំប្រឹងសិក្សា

ខ្វះពិចារណា ឧបមាកង្កែប

នៅក្នុងស្រះឈូក បូករឿងច្រើនបែប

អួតមាត់ច្រវែប មិនក្រេបកេសរ ។

បើប្រឹងតែគិត គំនិតខ្លួនឯង
មិនខំប្រឹងប្រែង ស្វែងរៀនព្រះធម៌
ដូចដើមឈើងាប់ ឬស្វាជាប់ជ័រ
ទិដ្ឋិអួតខ្ពង់ ល្អដូចយល់សប្តិ ។
រៀនហើយខំគិត គំនិតពហុស្សូត
កម្លាំងប្រឹងស្រូត អរិយគោត្រអរិយទ្រព្យ
ភព្វាគមនោ បុគ្គលមានភ័ព្វ
បានជួបកំណប់ ទ្រព្យព្រះសាស្តា ៕ល៚

⊙.ផ្លូវនៃតណ្ហា ក្នុងលោកនេះត្រូវទាល់ច្រក ត្រឹមបញ្ញាដែលបានដឹងថា **អ្វីសោយអារម្មណ៍** ។

អ្នកចង់ធ្វើសង្គ្រាមក្តី អ្នកប្រកាន់លោកិយ ទាស់នឹងលោកុត្តរក្តី...ព្រោះប្រកាន់ថា អាត្មាអញជាអ្នកសេពសោយនូវអ្វីៗ ក្នុងលោក។

ការសោយអារម្មណ៍ឯណានីមួយ ការសោយអារម្មណ៍នោះគឺជាទុក្ខ មិនមែនអត្តា នោះទេ ៕ល៚

⊙.ជីវិតដើម្បីប្រាក់ លុះមោហៈប្រាក់សណ្តូន

ជីវិតដើម្បីកូន ហត់ដល់ដូនជំនូនម៉ែ ។
ជីវិតដើម្បីជែង អន់ខ្លួនឯងក្រែងឥតល្ហែ
ជីវិតដើម្បីស្នេហ៍ ឈឺចាប់ក្បែរនឹងចងក ។
ជីវិតដើម្បីគុណ មានដើមទុនបុណ្យបវរ
ជីវិតដើម្បីពរ មានព្រះធម៌ជាប្រមុខ ។
ជីវិតដើម្បីសីល មិនខូចខិលមិនចាក់រុក
ជីវិតដើម្បីសុខ មិនកើតទុក្ខរឿងដែលហួស ។
ជីវិតដើម្បីស្ងប់ បានបញ្ចប់ខឹងស្អប់ឈ្លោះ
ជីវិតដើម្បីផ្នួស បួសលាទោសវដ្តសង្សារ ៕ល៚

៙.ធ្លាប់ឮពាក្យថាល្ងង់ដូចក្របី នេះគ្រាន់តែមួយជ្រុងប៉ុណ្ណោះ គួរមើលមួយជ្រុងទៀត គឺការទ្រាំ អត់ធន់ ។ ម្យ៉ាងទៀត ក្របីល្ងង់ស៊ីតែស្មៅ ប៉ុន្តែមនុស្ស បរិភោគរាប់មុខមិនអស់ រហូតដល់សម្លាប់ លួច ប្លន់ ឆបោក... ?

ក្របីឆ្ងល់ ! ចេះតែថាវាល្ងង់ ៕ល៚

១.ឆ្កែ គេតែងយកមកជាពាក្យជេរមនុស្ស តែមនុស្សបាន តែងពាក្យមួយឃ្លាថា “ មានឆ្កែជាមិត្ត គ្រាន់ជាង មានមិត្តជាឆ្កែ ” ។

សព្វថ្ងៃ ខ្លាចមាត់មនុស្ស ជាងខ្លាចមាត់ឆ្កែ ៕៚

១.ដាំល្អក្នុងសន្ដាន ពិតជាបានផ្លែផ្កាល្អ
ត្រៃត្រិង្សសុខបវរ តែមិនល្អដូចចិត្តស្ងប់ ។
ថ្ងៃនេះឧបោសថ ល្អបំផុតកាត់អភ័ព្វ
មរតកអរិយទ្រព្យ សូមមានភ័ព្វចប់បញ្ហា ។
សទ្ធាចាក់ឫសជ្រៅ តាំងមាំនៅត្រ័យរតនា
ជាបុត្រព្រះសាស្ដា បានរក្សាឧបោសថ ៕៚

១.ច្បាប់ជីវិត	ក្រោកឡើងពិត	ត្រូវឧស្សាហ៍
ច្បាប់សង្ខារ	កើតកាលណា	សូន្យកាលនោះ ។
ច្បាប់មច្ចុមារ	មិនលោះលា	ទោះស្រីប្រុស
ច្បាប់មនុស្ស	ពេលនៅរស់	រស់ប្រយោជន៍ ។
ច្បាប់កម្មផល	ចេះគិតយល់	ដូចដាំពូជ
ច្បាប់មនុស្សខ្មោច	ចាំបង្ខូច	អ្នកបរិសុទ្ធ ។

ច្បាប់ក្រុងមារ គឺ៣ធា អ្នកមោះមុត
ច្បាប់ព្រះពុទ្ធ គឺប្រយុទ្ធ ឈ្នះអាត្មា ។
ច្បាប់វដ្ដៈ សង្សារចក្រ តាមតណ្ហា
ច្បាប់លោកុត្តរា អ្នកយាត្រា អស់អាល័យ ៕

៙.ដាច់ឆ្នាំចាស់ ផ្លាស់ឆ្នាំថ្មី អ្វីដូចដើម
គឺកាចឆ្មើម អញសម្បើម ទាំងឥស្សា
តែជីវិត ពិតមិនដូច ដើមឡើយណា
អនិច្ចា សង្ខារា មិនទៀងទាត់ ។
រោគជរា គ្រាំគ្រាខ្លាំង ទាំងកាយចិត្ត
ឱ ជីវិត ! ជិតមរណា មហាប្រាសព្រាត់
គួរឈប់លេង ល្បែងកាមរោគ បោកជូរចត់
មកកំណត់ ឧបោសថសីល សេពកម្មដ្ឋាន ៕

៙.បើមិនពេញចិត្ត នឹងរបស់ដែលមានក្នុងជីវិតទេ តើមានប៉ុនណាទៅទើបបានគ្រប់ ។

៙.ចំពោះជីវិតមនុស្សរស់នៅ ដោយបច្ច័យធំ ២ យ៉ាង ៖

១.បុណ្យឧបត្ថម្ភ ២.**ឧដ្ឋាន** ខំរកទទួលទាន ៕ល៚

⑩.មិនទាន់អស់ជីវិតផង នៅកំពុងតែឈឺ ក៏បន្លឺសំឡេងខ្សាវៗ ថា " ខ្វះអីម្លូបពោរពាស តែខ្លួនឯងទទួលទានមិនបាន លេបមិនចូល " ។

- នេះជាឧទាហរណ៍គោល បញ្ជាក់អំពីការមិនមាន

- ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា **អត្តា ហិ អត្តនោ នត្ថិ** តាមពិតខ្លួនឯងហ្នឹង មិនមានដល់ខ្លួនឯង បិ.៥២/ទំ.៣៤ ។

- តើកូនក្តី ទ្រព្យក្តី នឹងមានមកពីណា ។ កូន និងទ្រព្យច្រើនសន្ធឹក ជួយកុំឱ្យខ្លួនឯងទុក្ខវេទនាមិនបានទេ ។

- ចំណែករូបកាយខ្លួនឯងវិញ ខំមើលថែ ខំចិញ្ចឹម ខំថ្នាក់ថ្នមប្រដាប់តាក់តែងអលង្ការ គ្រឿងលាប គ្រឿងក្រអូប ខំលើកតម្កើងអ្នកណាស្តីថាអ្វីមិនបាន... តែមហាភូតរូប ៤ ជាអាសិរ្វិស អកតញ្ញូ (អដ្ឋកថា អាសីវិសសូត្រ) គួរសាធុជនចម្រើននូវអាទីនវសញ្ញា គឺការសម្គាល់ឃើញបញ្ចក្ខន្ធជាទោស ឱ្យក្រៃលែងជាងការចាប់ទោសអ្នកដទៃ គប្បីអៀនខ្មាស ត្រង់ការមិនឃើញទោសខ្លួនឯង ៕ល៚

៙.បើគិតថា នៅក្រ	បង្វិល ក បែរមើលស្មូម
បើគិតដល់រូបឆោម	មើលចុះក្រោមឃើញមនុស្ស វារ ។
មើលសុខអ្នកដទៃ	មិនក្រៅអ្វីពីវេទនា
សុខយើងក៏ធម្មា	មនោរមា ស្ងប់ឱរា ។
ដឹងថាគេធ្វើល្អ	ចេះត្រេកអរចិត្តជ្រះថ្លា
ដឹងថាគេសោកា	ចេះករុណាជួយកែខៃ ។
ដឹងថាគេធ្វើខុស	ចេះសន្តោសឱ្យអភ័យ
ដឹងថាគេដោះដៃ	ចេះកែច្នៃថៃខ្លួនឯង ។
ដឹងថាគេនិងយើង	នៅក្នុងភ្លើងឆេះអត់ផ្សេង
ដឹងខ្លួនចេះកោតក្រែង	ខំប្រឹងស្វែងទឹកអម្រឹត ៕ ✥

៙.មានប្រាក់ច្រើនមហាសេដ្ឋី	តើចាយមួយថ្ងៃប៉ុន្មាន
- មានភូមិគ្រឹះមហាប្រាសាទ	តើអ្នកនៅប៉ុន្មាននាក់
- មានមាតាបិតា ជីដូនជីតា	តែមិនគោរពប្រណិប័តន៍
- មានដៃជើងអវយវៈ	តើអ្វីដែលគ្រប់គ្រង សីលឬ ?
- មានជីវិតរយឆ្នាំ	តើបូជាអ្វី ព្រះរតនត្រ័យ ឬតណ្ហា
- មានព្រះត្រៃបិដកម៉ឺនចប់ក្នុងស្រុក	តែមិនបានអាន

- មានវត្តអារាមពាន់វត្តក្នុងព្រះនគរ តែមិនបានចូល
- មានភ្នែកមើលអ្វី ត្រចៀកស្តាប់អ្វី សញ្ញាចាំអ្វីដែរ ?
- មានសុខក្នុងអ្វី មានឋានៈមនុស្សជាតិ ដើម្បីអ្វី ?
- មានបញ្ញាដឹងបរមត្ថធម៌ ស្គាល់ខ្លួនឯងដែរឬទេ ៕៚

៙.រក្សាដួងចិត្តដោយសតិ លះបង់ទិដ្ឋិដោយបញ្ញា
មិនមានវេរាដោយមេត្តា មិនចង់ធ្វន់ស្មាកុំរេកពុន ។
៚.ឆ្កែល្អមិនភ្លេចម្ចាស់ កូនល្អល្អះមិនភ្លេចគុណ
មនុស្សល្អមិនភ្លេចបុណ្យ ប្រាជ្ញមុនៗ មិនភ្លេចទុក្ខ ៕

៙.ដៃពុកដៃម៉ែ ធ្លាប់ថ្នាក់ថ្នមថៃ នៅស្រែកាយដី
ដៃលោកទាំងពីរ នាទីសាងអ្វី គឺព្រះម្ចាស់ថ្លៃ
សាងជីវិតកូន ៕៚

៙.បើប្រាថ្នានឹងសួរបញ្ជាក់អ្នកសរសើរ ឬនិន្ទាយើង ត្រូវដឹងជាមុនថា តើអ្នកនោះគឺជាបញ្ញាជន ឬជាជនអប្បបញ្ញា ។ បើជាបញ្ញាជន យើងនឹងបាននូវសេចក្តីចម្រើន តែបើអ្នកនោះមានបញ្ញា

ទន់ ឬអន់ខ្សោយទេ គឺមិនបាច់យកជាការឡើយ ។

ដូចព្រហ្មាយុព្រាហ្មណ៍ បិ.២៥/ទំ.១ បានឱ្យឧត្តរមាណពជាសិស្ស ទៅពិនិត្យមហាបុរិសលក្ខណៈនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគ បានជ្រាបថាជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធពិតហើយ ទើបចូលគាល់ព្រះពុទ្ធអង្គសាកសួរព្រះធម៌ សម្រេចសោតាបត្តិផល ៕ល៚

៙. ប្រកាន់ឱបរឹត នឹកគិតអាល័យ
ភ្លេចគិតរឿងក្ស័យ មិនភ័យយមលោក
មិនចេះឆ្អែតកាម ដៀមដាមស្មោកគ្រោក
មិនគិតវិយោគ រោគាព្យាធិ ៕ល៚

៙.សត្វលោកមិនដូចគ្នានៅត្រង់ការសន្សំសន្តាន និងកម្មផលរៀងៗខ្លួន ។ ចំណែកដូចគ្នា គឺការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវអប់រំចម្រើន សតិប្បដ្ឋានវិបស្សនាឱ្យឃើញគ្រប់យ៉ាងស្មើគ្នា ដោយត្រៃលក្ខណ៍ មិនមានអត្តាដូចជា ការសន្សំសន្តាន និងកម្មផលជាដើម ។ អ្វីៗក្នុងលោក ដែលសត្វលោកបានដឹង គឺត្រឹមតែជាអារម្មណ៍នៃវិញ្ញាណតែប៉ុណ្ណោះឯង៕

๏.បើមិនហាត់ឈរ ដោយជើងរបស់យើងខ្លួនឯងទេ តើធ្វើដូចម្ដេច ដើម្បីឱ្យយើងបានដឹងថា យើងអាចឈរដោយជើងខ្លួនឯងបាន យ៉ាងមានសេចក្ដីសង្ឃឹមនោះ ៕๛

๏.បើមិនមាននូវឧបសគ្គទេ តើមានផលសម្រេចមកពីណា ដូច្នេះ ទើបត្រូវរឹងប៉ឹង នេះជាឱកាស ។

បើមិនមានរឿងឆ្គាំឆ្គងរបស់អ្នកដទៃទេ តើបានអ្វីមកពិសោធឱ្យដឹងអំពីចិត្តរបស់យើងដែលនៅកិលេស តើញាប់ញ័រ សៅហ្មងប៉ុនណា ដើម្បីស្មារតីអត់ធន់ឱ្យបានទាន់ពេលមុនស្លាប់ ។

បើមិនមានវដ្ដទុក្ខទេ ក៏មិនមានព្រះនិព្វានដែរ ដូច្នេះ កុំចេះតែខ្លាចទុក្ខដោយអវិជ្ជា ត្រូវកំណត់ដឹងទុក្ខដោយការប្រារព្ធព្យាយាមជាប្រយោជន៍ដល់អរិយមគ្គ ដែលមានទុក្ខនិរោធ ជាផល ៕๛

๏.មនុស្សខ្លះយើងមិនទុកចិត្ត ព្រោះមកអំពីយើងមិនស្គាល់ មនុស្សខ្លះ ព្រោះមកពីយើងស្គាល់ បានជាមិនទុកចិត្ត ។

⁂.អ្វីៗ ក្នុងជីវិតដែលនៅពីលើការគ្រប់គ្រងរបស់យើង គឺបានបង្រៀនឱ្យយើងចេះលះបង់ ព្រោះវាមិនមែនជារបស់យើងឡើយ ក៏

ដូចជាមនុស្សដែលយើងមិនទុកចិត្ត ព្រោះបានស្គាល់ បានដឹងមនុស្សនោះច្បាស់លាស់អីចឹងដែរ គឺយើងមិនផ្ញើរបស់មានតម្លៃ ឬមិនឱ្យខ្ចីប្រាក់ជាដើម ។

បើយើងដឹងថា កាមគុណជាមេបោក មច្ចុរាជជាមេចោរ បញ្ចក្ខន្ធជាឃាតកៈ សង្ខារទាំងពួងមិនទៀង... តើឱ្យយើងទុកចិត្តអ្វីៗទាំងនោះ ដើម្បីធ្វើពេលវេលាដ៏មានតម្លៃ ជាមួយដូចម្តេចទៅ មានតែលះបង់ តម្រង់មុខឆ្ពោះព្រះនិព្វាន ដោយការប្រើប្រាស់ពេលវេលាជាមួយនឹងព្រហ្មចរិយធម៌ ប៉ុណ្ណោះឯង មិនចាញ់បោករាគៈជាដើមទៀតឡើយ ពោលគឺ មិនដាក់ទុនពេលវេលា ជាមួយនឹង " **បមាទធម៌** " ហ្នឹងឯង ៕✍

៙.ខ្លឹមសារនៃព្រហ្មចរិយធម៌ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺអាស្រ័យអាហារដោយសន្តោសក្នុងបច្ច័យ ៤ ហើយប្រតិបត្តិលះតណ្ហា ។

※.មិនត្រេកត្រអាលរកអារម្មណ៍ក្នុងលោក មានវត្ថុកាមជាដើម ព្រោះ ៖

- អារម្មណ៍ក្នុងលោក មានសេចក្តីវិនាសជាម្ចាស់
- ការសោយអារម្មណ៍ គឺជាតួវេទនាសុទ្ធ អនត្តា

- ការអស់ទៅនៃតណ្ហា ទើបបានបញ្ចប់គ្រប់បញ្ហា

- បរមសុខ គឺព្រះនិព្វាន ទើបជាសម្បត្តិរបស់យើង

- បើបរមសុខមានដូច្នេះ តើប្រយោជន៍អ្វីដោយការជំអក់នៅក្នុងលោក ដែលពេញដោយបន្លា ៕៚

៙.សេចក្ដីទុក្ខផ្លូវចិត្ត ព្រោះបដិសេធអ្វីដែលមកដល់

- បាត់បង់ ខាតទ្រព្យ បាត់ទាំងសេចក្ដីសុខចិត្តទៀត

- មានជំងឺរោគា ព្យាធិផ្លូវកាយ ឈឺទាំងផ្លូវចិត្តទៀត

៚.អ្នកខ្លះបានអាយុ ៥០ ឆ្នាំ គិតតែសប្បាយក្នុងកាម បរិភោគគ្រឿងស្រវឹង ដល់ឈឺមហារីកកម្រិតធ្ងន់... ម៉ែបានអានសៀវភៅធម៌ឱ្យស្ដាប់...មានចេតនាសីលកើតឡើង...មួយថ្ងៃប្រសើរជាង ៥០ ឆ្នាំ... បានស្គាល់ព្រះពុទ្ធសាសនាខ្លះ ចេះនឹករលឹកដល់ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ ដូចមដ្ឋកុណ្ឌលី... ចិត្តជ្រះថ្លាចុងក្រោយ បានសុគតិហើយ បានលុះសោតាបត្តិផលទៀត ៕៚

៙.ដែលជាសប្បុរស ចង់ជួយអ្នកដទៃ (រិះគន់សង្គម) ៖

- គប្បីស្គាល់អ្នកនោះឱ្យច្បាស់ លើកគុណសម្បត្តិផង

- ពោលសុភាពរាបសា មិនពោលគ្រោះ កាច់សំឡេង
- អាងហេតុផលត្រឹមត្រូវ ច្បាប់វិន័យ មិនអត្តនោម័តិ
- មិនសម្តែងអួតខ្លួនឯង អាចថាខ្ញុំក៏មិនពូកែអ្វីដែរទេ...
- សម្តែងទឹកចិត្តបំណងល្អ មិនលើកចំនួបុគ្គលក៏ល្អ... ។

៙.បើលើកតែរឿងមិនល្អ ទាំងចាក់ដោតបញ្ឆី... នេះគឺជាការឈ្លោះគ្នាដោយឡែក ។ ជេរអ្នកដទៃ ដោយគិតថា ខ្លួនមានសេរីភាព... តាមពិត គឺជាការបាត់បង់សេរីភាពទៅវិញទេ ព្រោះត្រូវបម្រើកិលេសខ្លួនឯងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ល៚

១.យល់ព្រម តាមការពិត	ជីវិត គឺការប្រឹង
បែបហ្នឹង ទុកជាគ្រូ	ឆាប់យូរ ស៊ូឱ្យឡើង
មនុស្សយើង មិនដូចគ្នា	សទ្ធា តាមពុទ្ធមន្ត
អត់ធន់ ជាជោគជ័យ	មានអី ត្រឹមប៉ុណ្ណឹង
សម្លឹង សន្តិបទ	កំណត់ លះកាមគុណ
ដើមទុន ប្រព្រឹត្តធម៌	ពឹងពរ លើខ្លួនឯង
កោតក្រែង ព្រះត្រ័យរត្ន	មិនក្បត់ នឹងព្រហ្មចារ្យ
បញ្ញា ជម្រះសីល	មិនខ្ជិល សម្អាតចិត្ត

ស្ងប់ពិត មិនប្រកាន់ បញ្ចក្ខន្ធ ត្រូវដាក់ចុះ
ចាក់ធ្លុះ ព្រះនិញ្វាន វិជ្ជមាន សុខ ១៩ ៕ល៚

⑥.មនុស្សល្ងង់កើតទុក្ខ ទាមទាររកសុខ ពីអ្នកដទៃ
បណ្ឌិតស្គាល់ទុក្ខ បានសុខឥតភ័យ ជីវិតជោគជ័យ
ព្រោះក្ស័យតណ្ហា ។
សុខក្នុងវិវេក សុខនេក្ខម្មៈ
សីល សមថៈ វិបស្សនា
សុខក្នុងខ្លួនឯង មិនស្វែងពីណា
សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ ៕ល៚

⑥.បញ្ញារតនៈ ប្រសើរជាងប្រាក់ កញ្ចនៈគ្រឹះស្ថាន
ប្រាក់ទិញជីវិត ទិញចិត្តមិនបាន បញ្ញាកល្យាណ
ទើបបានខ្លឹមសារ ។
៙.ដល់ពេលមរណៈ បើមានតែប្រាក់ អប្បបញ្ញា
អាល័យជីវិត ភ័យភិតសោកា អ្នកមានបញ្ញា
ស្ងប់ការទាមទារ ៕ល៚

๑.មើលខ្លួនឯងឱ្យយល់ ។ អ្នកដទៃមើលមកយើងយ៉ាងម៉េចក៏បានដែរ ។

៙.ការពិត មិនមានអត្តាឡើយ ជាសច្ចធម៌ គ្រប់គ្នាអាចដឹងបានដោយការអប់រំចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ វិបស្សនា ។ បញ្ញាយល់ដឹងអនត្តាធម៌ ជាឧត្តមរតនៈមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ។

មនុស្ស ទេវតា ពូកែយ៉ាងណា ធំខ្ពស់ លាភយស ឫទ្ធិអំណាច អាចហ៊ានមហិមា... ប៉ុន្តែ បែរជាមកប្រកាន់អត្តភាព ថាជាខ្លួនឯង រវល់ក្រៃលែង ។៚

๑.បើមិននៅនឹងគ្នាទេ មិនអីឡើយ តែបើនៅហើយ ត្រូវព្រមទទួល ទាំងរឿងល្អ ទាំងរឿងមិនល្អនៃគ្នា ។

៙.ឥឡូវនេះ យើងទៅរកអ្នកណា ដែលល្អត្រឹមត្រូវ ហើយចេះដឹងសព្វគ្រប់ ទាំងត្រូវចិត្តយើងសព្វបែបសព្វយ៉ាងនោះ ។

- បើថាមិនចង់ទាស់ចិត្តទេ ទាល់តែនៅម្នាក់ឯង ។

- បើនៅម្នាក់ឯងមិនបានទេ កុំពោលឱ្យសោះថា " ខ្ញុំមិននឹកស្មានថា... ក្លាយជាបែបហ្នឹង " ។៚

៙.ស្រឡាញ់មនុស្សបីនាក់ស្និទ្ធ   មិនខកចិត្តរឿងស្នេហា
មួយស្រឡាញ់អាត្មា   ពីរបិតា បីគឺម៉ែ ៕ᨂ

៙.ពន្លឺមាសឱកាសប្រាក់   ឡើងឋានៈជាសេដ្ឋី
បុណ្យចាស់ជាបច្ច័យ   មនុស្សប្រុសស្រីមិនស្មើគ្នា។
⁂.ខ្មែរយើងជួបព្រះធម៌   រតនាករព្រះភគវា
ឱកាសយើងស្មើគ្នា   គឺពុទ្ធមាមកជន ៕ᨂ

៙.យកទានជាស្បៀង   កុំយកកំណាញ់ឫស្យា
- យកសទ្ធាជាមិត្ត   កុំយកតណ្ហា
- យកសតិមករក្សា   កុំយកមោហៈ
- យកសីលជាអាភរណៈ   កុំយកអំនួត
- យកខន្តីជាជ័យជម្នះ   កុំយកការជែងប្រកួត
- យកសមថសុខជាកម្លាំងលោត កុំយកកាមច្ឆន្ទៈ
- យកសេចក្ដីសង្ឃឹមជាធ្នាក់   កុំយកមាយាលោក់ពុត
- យកបញ្ញាជាអាវុធ   កុំយកពាក្យដុតនិន្ទាឈ្នានីស
- យកព្រហ្មយានជាជំនិះ   កុំយកអំណាចមកជិះជាន់

៥.យក **និព្វានាភិរតិ** ជាការគ្រប់គ្រាន់ កុំយកលោភៈ ។
(**និព្វានាភិរតិ** ៖សេចក្ដីត្រេកអរដ៏ក្រៃលែង ក្នុងព្រះនិព្វាន)៕ល៚

៙.មិនមានព្រះណា មកសែកអាគម
ដកយកគំនុំ កុំឱ្យមានទុក្ខ
មិនមានព្រហ្មណា បណ្ដាលឱ្យសុខ
ចិត្តគិតនាំមុខ សុខទុក្ខកើតមាន ។
មនោបុព្វង្គមា ធម្មា
ចេតសិកនានា ចិត្តជាប្រធាន
ត្រូវអប់រំចិត្ត ធម៌ពិតមេរៀន
ព្រះធម៌នៅមាន ព្រហ្មយានឆ្លងទុក្ខ ៕ល៚

៙.រីងប៉ឹងជំហរ ល្អដូចផ្កាឈូក
ឆ្លងភក់ទឹកមក ដូចពាហិយៈ
មុននឹងរុះរោយ កុំឱ្យមោឃៈ
បូជាគារវៈ រតនត្រៃគុណ ៕ល៚

๑.ពិចារណានូវរូបកាយ ឱ្យបាននូវរូបកម្មដ្ឋាន

- ទើបដឹងថា វេទនាអាស្រ័យកាយ កើតឡើង

- វិញ្ញាណ ក៏អាស្រ័យនឹងកាយ កើតឡើងដែរ

- ពួកធម៌ដទៃទៀតក៏ដូចគ្នា គឺឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាថា វេទនា ចិត្ត ធម៌ អាស្រ័យនឹងរូបកាយកើតឡើង " មិនអាស្រ័យ នឹងយើងឡើយ " ៕ ០៚

๑.នឹកពុទ្ធគយា ពោធិព្រឹក្សា

ព្រះពុទ្ធមេត្តា តំណាងបារមី

សត្តមហាឋាន មហាចេតិយ

អង្គព្រះជិនស្រី វិជ័យប្រាំអង្គ ។

នឹកសុមនកូដ ទ្រង់ស្រូតយាងជាន់

នឹកដល់ព្រះទន្ត ទាឋធាតុនៃទ្រង់

ត្រៃត្រិង្សចេតិយ រស្មីទិព្វទង់

បរិស័ទផ្ចិតផ្ចង់ ទ្រង់សីលចិត្តស្អាត ។

ខ្ញុំសូមនមស្ការ ព្រះមហាចេតិយ

អង្គព្រះជិនស្រី ចក្រផ្ទៃព្រះបាទ

ព្រះធម៌បរិសុទ្ធ ព្រះពុទ្ធោវាទ
ថាកុំប្រមាទ ពុទ្ធបាទយាត្រា ៕ល៚

១.ស្រឡាញ់បំផុត គឺកូនខ្លួនឯង
ហួងហែងខ្លាំងណាស់ មិនផ្លាស់ប្ដូរឡើយ
ទាំងមិនទារសង សំណងចម្លើយ
សូមតែត្រាណត្រើយ បានស្បើយចាកទុក្ខ ៕

១.លំបាកហត់នឿយយ៉ាងណា ក៏ត្រូវព្យាយាមសម្រុក ព្រោះថា សេចក្ដីទុក្ខដែលគួរឱ្យខ្លាច គឺសង្សារទុក្ខ ។

ទើបព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា " ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយ កុំខ្លាចបុណ្យឡើយ... " បិ.៥៣/ទំ.២១ ។

អដ្ឋកថា ពន្យល់បុណ្យឱ្យផលសុខ បុណ្យឱ្យសុខក្នុងភពជាតិតទៅ និងបានបរមសុខ ។

⁂.ទាន សីល ភាវនា ជាតួបុណ្យដើម្បីលះបាប ៕ល៚

៙.គេធ្វើល្អ ថាគេយកមុខ មនុស្សណាអត់មុខ ?

ខ្លួនឯងវិញ កុំចាំបាច់ពោលដល់ថា ធ្វើល្អដូចគេ ក៏មិនចាំបាច់ពោលថា គិតល្អឱ្យគេនោះដែរ... សូម្បីគ្រាន់តែគិតល្អឱ្យខ្លួនឯងមិនទាំងបានផង បើរវល់តែស្អប់ ច្រណែន ឈ្នានីសនោះ៕

៙.នៅម្នាក់ឯងស្ងប់ ប្រសើរគួរគាប់ កុំសេពគប់ពាល
បិទមាត់ពំនោល មិនពោលពាសវាល ពាក្យពិសពស់ពាល
រោលរាលសង្គម ។

៙.មនុស្សខ្វះស្មារតី ដូចត្រីខ្វះទឹក
ភ្លេចខ្លួនវរវឹក នឹកស្មានថាហោះ
ខ្លួននៅជើងភ្នំ ទូលដុំថ្មសោះ
លើកខ្លួនឯងខ្ពស់ផុស(Post)មើលងាយគេ៕

៙.មានអ្នកណាចង់កើតមកក្រ តែជ្រើសរើសការកើតមិនបាន បើជ្រើសរើសបាន ជ្រើសយកទេវលោក...

៙.យើងជ្រើសរើសការកើតមិនបានមែន ប៉ុន្តែ យើងអាចជ្រើសរើសធ្វើជាមនុស្សល្អ ប្រើប្រាស់ឱកាស ដែលបានជួបនឹង

ព្រះធម៌ ។ ត្រូវអប់រំចិត្ត ៕ៜ

៙.ថ្ងៃដែលជីវិត មិនគិតខាតទុន
គឺថ្ងៃនឹកគុណ ព្រះរតនត្រ័យ
ថ្ងៃដែលជីវិត គិតបានកម្រៃ
គឺថ្ងៃរលឹក នឹកគិតជ្រះថ្លា ៕ៜ

៙.កូនក្មេងមិនដឹង ក៏បានលូកចាប់ខ្សែភ្លើងឆក់ស្លាប់... ប៉ុន្តែបើមិនស្លាប់ទេ គឺបានជាមេរៀន ឬគ្រូបង្ហាត់ដ៏ល្អ ។ សម្បជញ្ញៈអាស្រ័យសតិរលឹកដឹងថាអ្វីជាគុណ អ្វីជាទោស... រហូតដល់សតិថ្នាក់សតិប្បដ្ឋាន ៕ៜ

៙.ដែលគួរឱ្យស្លុតចិត្ត គឺមនុស្សស្រឡាញ់ជីវិត ប៉ុន្តែមិនដឹងអំពីតម្លៃពិតប្រាកដ ទៅឱ្យតម្លៃតែមាសប្រាក់ ហើយធ្វើជីវិតឱ្យថោកទាបដោយសកម្មភាពផ្សេងៗ ។ ទម្រាំតែនឹកស្តាយក្រោយ... គឺនៅក្នុងនរកទៅហើយ ៕ៜ

៙.សប្បុរសសាងល្អគួរបេតី ដូចដើមឫស្សីគួរសិក្សា
នឹកដល់ព្រះបាទពិម្ពិសារ នឹកដល់ព្រះមហាវេឡុវ័ន ។
ឫស្សីអាងបន្លាការពារខ្លួន ប្រាជ្ញអាងច្បាប់ក្បួនការពារភ័ន្ត
ទន់តាមខ្យល់ព្យុះយ៉ាងរួសរាន់ ដូចបច្ចុប្បន្នកុំរឹងខ្លាំង ។
ច្រើនដើមដុះជុំគុម្ពឫស្សី ព្រមព្រៀងឃ្មាតខ្មីខន្តីពលំ
ជួយរក្សាគ្នាជាកម្លាំង ព្រះសាសនាតាំងប្រាំពាន់ឆ្នាំ ។
មហាវេឡុពោធិព្រឹក្ស សតិរលឹកនឹកចងចាំ
សុជាតពុទ្ធវង្សទ្រង់បុញ្ញកម្ម ឫស្សីដុះចាំសម្ពោធិ ៕

៙.ធ្វើល្អ មិនចាំបាច់គិតចង់ឱ្យអ្នកណាមើលនោះទេ ព្រោះមនុស្សលាននាក់ គេចាំមើលតែរឿងមិនល្អ របស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ ប្រយ័ត្នខ្លួនផង ៕

៙.គប្បីធ្វើល្អដើម្បីសេចក្តីល្អ ដែលជានាវាជីវិត... ។

កុំធ្វើល្អដើម្បីសេចក្តីសរសើរ ព្រោះអ្នកដែលសរសើរយើងដោយស្មោះនោះ មានតិចនាក់ណាស់ ៕

១.ចាស់ប្រាប់ក្មេងថា ពេលដេកឱ្យលាងជើង ភ្ញាក់ឡើងឱ្យលាងមុខ... ។ ព្រះធម៌ប្រាប់ថា សេចក្ដីទុក្ខត្រូវលាងដោយសុខនៅក្នុងសីល សមាធិ បញ្ញា ។

កិលេសស្មោកគ្រោក ជាមេរោគវដ្តសង្សារ ទាល់តែទឹកអម្រឹត ទើបលាងកម្ចាត់អស់តណ្ហា ឱវាទបប្បាតិមោក្ខសម្ដែងថា **សចិត្តបរិយោទបនំ** កិរិយាសម្អាតចិត្តរបស់ខ្លួន ៕៚

១.មនុស្សយើង ត្រូវយល់អំពីតម្លៃនៃខ្លួនឯង ។ ទីណាដែលនៅហើយគ្មានតម្លៃ និងគ្មានសេចក្ដីសុខទេ ព្រោះកុសលធម៌មិនចម្រើនឡើង គឺចម្រើនតែអកុសលធម៌ ដូច្នោះ ត្រូវឆាប់ចេញពីទីនោះមក កុំឱ្យខាតពេលច្រើន ។

៙.មនុស្សយើងមានគុណតម្លៃ មាននូវសេចក្ដីចម្រើន ត្រូវរស់នៅឱ្យចំកន្លែងព្រះធម៌ និងថ្លៃថ្លាបវរ ឱ្យចំមនុស្សត្រូវចិត្ត ត្រូវចរិតអធ្យាស្រ័យ ជាបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ ដោយស្ថានទី កថា បុគ្គល... ដែលជាទីសប្បាយ ៕៚

១.សិក្សាព្រះបរមពុទ្ធោវាទ បដិបត្តិដោយល្អ

៥.អ្វីៗ ដែលល្អនឹងដង្ហែមកតាមក្រោយ ដូចជា

- ការដឹងនូវសច្ចៈ ព្រមទទួលយកសេចក្តីពិត ។

- រីករាយក្នុងអ្វីដែលខ្លួនឯងបានជ្រើសរើស ដោយសតិសម្បជញ្ញៈ រក្សាកម្លាំងចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបានរឹងប៉ឹង សម្រាប់ដំណើរក្នុងមាគ៌ាជីវិតឆ្ពោះត្រើយនាយ ចូលកាន់អមតៈ រួចផុតអំពីចំណងមារ ចំណងភព បញ្ចប់គ្រប់រឿង ៕ល៚

៙.អ្វីដែលគេចមិនផុត ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ឱ្យពិចារណារឿយៗ គឺចាស់ជរា រោគាព្យាធិ មរណៈ ការព្រាត់ប្រាស និងសត្វលោក រមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។

" សច្ចៈនៃជីវិត ចូរកុំប្រមាទ "៕ល៚

៙.មនុស្សយើងចំណាយពេលវេលា ដើម្បីរកប្រាក់... គប្បីប្រយ័ត្ន ! ដល់ទីបំផុត សល់ប្រាក់ ប៉ុន្តែអស់ពេលវេលាដើម្បីធ្វើជាមនុស្សល្អ ព្រោះប្រាក់មិនអាចទិញពេលវេលាបានទេ ក៏មិនអាចទិញសេចក្តីល្អបានដែរ ៕ល៚

១.ទុក្ខព្រួយភ័យ　នៃមនុស្សយើង　រឿងជីវិត
តាមជាប់ស្អិត　ពិតដូចរោគ　ប្រចាំកាយ
អស់មួយរោគ　នៅច្រើនរឿង　គួរយើងណាយ
មកដឹងកាយ　ជាទីតាំង　នៃវេទនា ។
គ្មានជម្រើស　ត្រង់មានមនុស្ស　រស់រួមលោក
ចាញ់ឬជោគ　កុំយកមក　ជាការងារ
យើងអាចជ្រើស　ត្រង់មិនទើស　រស់នឹងគ្នា
ដឹងវេទនា　ចិត្តធម្មា　ទើបបានការ ។
អ្វីក៏ដោយ　ឱ្យតែមិន　លះកិលេស
ល្ងង់ឬចេះ　ចាញ់ឬឈ្នះ　មនុស្សទេវតា
រាស្ត្ររាជា　ត្រឹមមួយគ្រា　ក្នុងលោកា
រឿងខ្លឹមសារ　អស់តណ្ហា　ឈ្នះទុក្ខហោង ៕

១.បិ.៤១/ទំ.២៧៨ ម្នាលនាងវិសាខា ប្រៀបដូចបុគ្គលណាមួយ គ្រងរាជសម្បត្តិជាឥស្សរិយាធិបតី នៃមហាជនបទទាំង ១៦ នេះ មានរតនៈ ៧ ប្រការដ៏ច្រើន... (**ឥស្សរិយាធិបច្ចំ រជ្ជំ ការេយ្យ អដ្ឋកថា** បានដល់ចក្រពត្រាធិរាជ) រាជសម្បត្តិរបស់បុគ្គលនុ៎ះ មាន

តម្លៃមិនស្មើនឹងចំណិតទី ដប់ប្រាំមួយ ៗ លើកនៃឧបោសថប្រកប ដោយអង្គ ៨ ឡើយ ។

※.សំដៅយក ព្រហ្មបោសថ (នឹកដល់ព្រះគុណនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ) ធម្មបោសថ (នឹកដល់គុណព្រះធម៌ជាលោកុត្តរ និងព្រះពុទ្ធដីកា) សង្ឃបោសថ (នឹកដល់ព្រះគុណនៃព្រះសង្ឃ) សីលុបោសថ (នឹកដល់គុណសីលរៀងៗខ្លួន ដែលមានសីលជាបាទនៃសមាធិ) ទេវតូបោសថ (នឹកដល់គុណសទ្ធា សីល សុតៈ ចាគៈ បញ្ញា ដែលពួកទេវតាបានកំណើតដោយធម៌ទាំងនេះ) អរិយុបោសថ (នឹកដល់ព្រះគុណនៃព្រះអរហន្ត ដែលមានព្រះគុណបរិបូណ៌ក្នុងអង្គ ៨ នៃឧបោសថសីល) ព្រះពុទ្ធគាថា នៅខាងចុងនៃព្រះសូត្រ គឺ “ ដូចពួកផ្កាយទាំងអស់ ក៏ភ្លឺមិនដល់ (ចំណិតទី ១៦ដែលគេច្រៀក ១៦លើក) នៃពន្លឺព្រះចន្ទឡើយ ។ ព្រោះហេតុនោះ ស្ត្រីបុរសដែលជាអ្នកមានសីលបានរក្សាឧបោសថប្រកបដោយអង្គ ៨ ធ្វើបុណ្យទាំងឡាយដែលមានសុខជាកម្រៃ ជាអ្នកមិនត្រូវគេតិះដៀល តែងទៅកើតក្នុងស្ថានសួគ៌ ” (បិ.៤១/ទំ.២៨៣) ៕៚

១.ដើមឈើធំ ម្លប់ត្រជាក់ គិម្ហរដូវ

នៅតាមផ្លូវ អ្នកហត់ក្តៅ ត្រូវការជ្រក
ដើមឈើធំ ពុំប្រកាន់ អ្នកមករក
គឺអាចជ្រក យកត្រជាក់ ទោះអ្នកណា ។
❋.ខ្ញុំបង្គំ ម្លប់គុណធំ ព្រហ្មវិហារ
ព្រះភគវា ព្រះធម្មា ព្រះមេត្តា
ព្រះហឫទ័យ អនុគ្រោះ ទោះអ្នកណា
សត្វលោកា ដែលប្រាថ្នា ម្លប់ព្រះធម៌ ៕ ៚

០.មិនយូរប៉ុន្មានឡើយ រូបយើងនេះឯងហើយ នឹងត្រូវបែកធ្លាយ ត្រូវដុតដោយភ្លើង ឬកប់ក្នុងដី ។

ដើម្បីកុំឱ្យភ័យ ស្លុត ត្រូវកំណត់ដឹងនូវនាមរូបអាស្រ័យបច្ច័យកើតឡើង ទើបមានញាណដឹងថា អ្វីៗក្នុងជីវិត ដូចចាស់ ឈឺស្លាប់ រស់យូរ ឬឆាប់ ចាប់ជាតិទៀតយ៉ាងណា... គឺមិនមែនយើងជាអ្នករៀបចំចាត់ចែងសាងឡើងឡើយ អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើទេ គឺយើងយកជាទីពឹងត្រង់មិនប្រកាន់ យើងត្រូវឆ្លាតយករួចខ្លួន មិនត្រូវល្ងង់ទទួលយកអ្វីដែលខ្លួនឯង មិនមែនជាអ្នកធ្វើនោះឡើយ ៕ ៚

៙.ក្នុងលោកនេះ ដោយច្រើនមានបុរសស្ត្រីកើតទុក្ខ នៅក្នុងរឿងប្រកាន់ហួងហែង ហើយអ្នកដទៃនោះៗ បានបែកឃ្លាតទៅ ទោះរស់ឬស្លាប់ ជាពិសេសគឺបែកបែរទៅស្រឡាញ់អ្នកថ្មីទៀត ក្នុងរឿងមេថុនធម្ម ។

❋.ក្នុងរឿងនេះ ពុទ្ធបរិស័ទយើងជាអ្នកមានព្រះធម៌ជាសរណៈ គប្បីអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញា មានចិត្តបង្អោនទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ធ្វើនូវសេចក្តីដឹងខ្លួនជារឿយៗ ថា សូម្បីតែអាត្មាអញ ក៏ត្រូវលះបង់នូវអត្តភាព គឺខន្ធបញ្ចកៈនេះដោយខ្លួនឯងដែរ ដើម្បីរួចផុតចាកទុក្ខ ។ កាលបើចិត្តភ្លឺស្វាងហើយ ក៏បាននូវនេក្ខម្មសុខ ៕ល៚

៙.ពេលវេលា	តែងទំពា	ស៊ីសព្វសត្វ
ទ្រព្យសម្បត្តិ	មានវិបត្តិ	អនិច្ចា
តែការព្រម	ទទួលយក	អ្វីធម្មតា
បានរក្សា	ព្រះសាសនា	ធម្មទាយាទ ។
ធម្មទាយាទ	ជាពុទ្ធបុត្រ	វិសុទ្ធចិត្ត
ដឹងការពិត	ធម៌បច្ចុប្បន្ន	ទាន់មិនឃ្លាត
សច្ចធម៌	រសល្អលើស	គ្រប់រសជាតិ

គ្មានវិវាទ មារយាទថ្លៃ ក្ស័យតណ្ហា ៕๛

៙.ពេលវេលាមិនបានរក្សាអ្វីឱ្យយើងទេ ប៉ុន្តែ យើងប្រើពេលវេលាឱ្យកើតបញ្ញាដឹងសេចក្តីពិត គឺជាការរក្សាខ្លួន ដែលជាការរក្សាដ៏ល្អ ។ អ្វីៗ កន្លងទៅចុះ មិនអាឡោះអាល័យឡើយ ព្រោះអ្វីដែលឋិតនៅជានិច្ចក្នុងបច្ចុប្បន្ន គឺជាសច្ចធម៌ មានរសកម្ចាត់នូវតណ្ហា តើចាំបាច់ត្រូវការនូវអ្វីដទៃទៀត តើមានអ្វីក្នុងលោកនេះ ដែលអាចឱ្យសត្វលោកចេះគ្រប់គ្រាន់ទៅបាននោះ ដូច្នេះ ទើបសតិប្បដ្ឋានជាការសាងនូវព្រហ្មយាន ៕๛

៙.បរិភោគល្មមគ្រាន់រស់ កេរ្តិ៍ឈ្មោះពីរោះធម្មតា
ភ្លឺភ្នែកដោយសុរិយា ភ្លឺមនោសារដោយព្រះធម៌ ៕

៙.ចង់ថាពិតមែនហើយ មិនសុខឡើយកុំនិយាយ
ទីនៅចិត្តរាយមាយ មិនរីករាយនៅធ្វើអ្វី ។
បើគេមិនចូលចិត្ត មិនបាច់គិតនឹកអាល័យ
ពឹងព្រះរតនត្រ័យ ព្រះធម៌ថ្លៃជាកញ្ចក់ ។

ខ្សត់ទ្រព្យតែភ័ព្វល្អ យកព្រះធម៌ជាមរតក
ពេលរស់កុំដំអក់ កាមកខ្វក់កុំជ្រប់ងោក ។
ពេលឈឺត្រូវប្រយ័ត្ន ចិត្តវិបត្តិអបាយលោក
កុំធ្វើបាបស្មោកគ្រោក ត្រូវដឹងរោគគឺខន្ធប្រាំ ។
ពេលមានរឿងមិនល្អ ត្រូវគិតធម៌វិបាកកម្ម
ពេលបែកគូប្រចាំ ត្រូវចេះសាំកុំចំបែង ។
ត្រូវឆ្ពោះរកអមតៈ ឃើញសច្ចៈឱ្យជាក់ស្ដែង
សូម្បីយើងខ្លួនឯង ក៏លះលែងខ្លួនឯងដែរ៕

⁂

◉.បដិបត្តិធម៌ មិនមែននៅត្រង់អ្នកដទៃធ្វើអ្វីៗ ត្រូវចិត្តយើងនោះឡើយ តែនៅត្រង់ការចម្រើនប្រាជ្ញាដឹងថា មនុស្សយើងមិនដូចគ្នាទេ ព្រោះអាស្រ័យនូវបរមត្ថធម៌ ៕

⁂

◉.ទឹកថ្លាពេកទៅមិននៅត្រី ដេញដោលសម្ដីប្រល័យមិត្ត
អាថ៌កំបាំងពេកនាំបែកចិត្ត មេឃភ្លឺពេកពិតបាត់ផ្កាយអស់។
វត្ថុកាមច្រើនពេកពិតមិនល្អ ធ្លាក់ដល់ថ្នាក់ក្រក៏ក្រៀមផ្ដោះ
ស្រឡាញ់ហួងពេកដេកខ្សោះក្រោះ មិនគិតថៃសោះអស់ពីដៃ ។

ទន់ទាបឱនពេកបាត់អំណាច ដល់ថ្នាក់កោងកាចបាត់តម្លៃ
កំណាញ់ស្វិតពេកបាត់មេត្រី ខ្ជះខ្ជាយធូរដៃប្រល័យធន ។
ចេះច្រើនពេកទៅនៅមិនសុខ បើល្ងង់គ្រប់មុខគេរិះគន់
តឹងរឹងពេកទៅមិននៅជន ធូរច្បាប់ចាប់ទន់នឹងបង់ការ ។
※.មាគ៌ាត្រឹមត្រូវផ្លូវតេជះ មិនដែងចាញ់ឈ្នះលះតណ្ហា
មានច្បាប់មានមនោសញ្ចេតនា សមថៈ វិបស្សនាជាគូគ្នា ។
ខន្តី គូនឹង សោរច្ចៈ ហិរោត្តប្បៈ បញ្ញាសទ្ធា
វិរិយៈសមាធិជួយជ្រែងគ្នា ចរណៈវិជ្ជាមជ្ឈិមាយាត្រា ៕

⑩.រស់នៅជាមួយនឹងអ្នកណា ៗ រហូតមក មិនស្មើនឹងក្រោកឡើងមកក្នុងថ្ងៃនេះ បានរស់នៅជាមួយនឹងសេចក្តីពិតនោះឡើយ ។ សេចក្តីពិតមានមករហូតក្នុងសង្សារវដ្ត តែត្រូវអវិជ្ជាបិទបាំង ដូច្នេះមួយសង្សារវដ្តដែលងងឹតមក មិនសំខាន់ដូចមួយថ្ងៃដែលភ្លឺស្វាងដោយពន្លឺនៃបញ្ញានេះឡើយ ៕

⑩.គឺជាតម្លៃគុណ ដែលបានអប់រំសន្សំមករាប់ជាតិជាអនេកហ្នឹងឯង ដែលធ្វើឱ្យផ្ទៃមេឃស្រឡះប្រាសចាកដុំពពក គឺអវិជ្ជា ធ្វើឱ្យ

ពេលវេលាមួយថ្ងៃសំខាន់ជាងមួយសង្សារវដ្ដ ព្រោះត្រូវបញ្ចប់នូវសង្សារទុក្ខ ប្រៀបដូចជាការសន្សំប្រាក់រហូតមក ទីបំផុត ក៏ទិញទូកបានមួយ ដើម្បីឆ្លងទៅកាន់ត្រើយនាយ ។ ទូកមួយនេះឯង ដែលសំខាន់ជាងត្រើយអាយ ដែលធ្លាប់បានរស់នៅរហូតមក យ៉ាងណា អរិយមគ្គប្រកបដោយអង្គ ៨ ប្រការ ពិតជាប្រសើរជាងសង្ខតធម៌ទាំងពួង ដូច្នោះឯង ៕

◉.យើងមានសេចក្ដីដឹងខ្លួនថា មួយថ្ងៃ ៗ កន្លងទៅលឿនរហ័ស... នេះដោយសារការសោយអារម្មណ៍ជាសុខ... ។ តែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា សង្សារវដ្ដរបស់បុគ្គលពាលទាំងឡាយដែលមិនដឹងនូវព្រះសទ្ធម្ម រមែងវែងឆ្ងាយ ។ ប៊ិ.៥២/៣៤ ។

✵.ចំពោះពេលវេលាកន្លងទៅ គឺពោលបញ្ញត្តិអំពីកាល ។ បើដោយបរមត្ថ ជាខណៈនៃជីវិត អត្តភាពសុខទុក្ខដែលប្រកបជាមួយនឹងខណៈចិត្ត មានការប្រព្រឹត្តទៅលឿនរហ័សណាស់ នេះជាធម្មជាតិ ។ គប្បីជ្រាបការពិតថា មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើទេ ៕

◉.មិនដូចបំណង ប៉ុងសង្ឃឹមរបស់យើងមែន ប៉ុន្តែ សំខាន់គឺ

សុខចិត្ត ជាខ្លឹមសារនៃជីវិត ។ បានជាសុខចិត្ត ព្រោះបញ្ញាទទួលយកសច្ចរស ដឹងថាអ្វីៗ ទាំងអស់ត្រឹមត្រូវហើយស្រេច ។ ចិត្តរបស់មនុស្សយើងរៀងៗ ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ដែលចេះតែទាមទារតាមតណ្ហា ទើបត្រូវខកចិត្ត ហើយកើតទុក្ខសោក៕

๏.មនុស្សល្អត្រូវមាននូវសម្បជញ្ញៈ ដឹងអំពីតម្លៃនៃសេចក្ដីល្អពិតដែលជាខ្លឹមសារនៃជីវិត អធិដ្ឋានចិត្តក្នុងព្រះសាសនា ធ្វើនូវទីបំផុតទុក្ខ ។

⁂.បើយើងជាមនុស្សមិនល្អហើយ ទោះបីព្រះជាម្ចាស់អង្គណា ឬទីណា ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមនុស្សល្អបានដែរ ៕✍

๏.វិបត្តិស្នេហា បញ្ញាខ្សោយពេក
ទើបយកទឹកភ្នែក ជាមិត្តកម្សត់
វិបត្តិជីវិត យកចិត្តអំណត់
រឹងប៉ឹងប្រាកដ ជាមិត្តអនុគ្រោះ ។
វិបត្តិការងារ រោគា កូវីដ
យកសីលសុចរិត ជាមិត្តស្មុគ្រស្មោះ
វិបត្តិអន្ធការ យកស្មារតីរស់
បញ្ញាភ្លឺឆ្លុះ ជាមិត្តនាំផ្លូវ ៕✍

๏.រៀននៅម្នាក់ឯង ឈ្វេងយល់ជីវិត

យកសីលសុចរិត ជាមិត្តស្លាប់រស់
ដល់ពេលមរណៈ តែម្នាក់ឯងសោះ
ពឹងបុណ្យទាំងអស់ សាងផ្នួសអស់ខ្វល់ ៕

✵.បច្ច័យបួនកាយ បច្ច័យបួនចិត្ត

១.អាភរណៈថែងចាំង បិទបាំងសរិល
ប្រាសចាកមន្ទិល ដោយសីលនិងញាណ
បរិភោគម្តេចម្តា ត្រឹមការបាត់ឃ្លាន
ធម្មរសព្រហ្មយាន ធម្មទានចាគៈ ។
ភូមិគ្រឹះល្អអនេក ត្រឹមដេកលក់ស្កប់
អត្ថរសអរិយទ្រព្យ ចិត្តស្ងប់សមថៈ
ទោះថ្នាំពូកែ មុខតែមរណៈ
វិបស្សនាមគ្គ ប្រចក្សនិព្វាន ៕ល៚

✵.លាភ យស សរសើរ សុខ

១.មាសប្រាក់ មហាសេដ្ឋី យកអត្ថន័យ ត្រឹមរស់រាន
លាភយស ព្រោះបុណ្យមាន គូកល្យាណ មានមេត្តា ។

កេរ្តិ៍ឈ្មោះ រស់ឧត្តម គួស័ក្តិសម គឺព្រហ្មចារ្យ
សុខសាន្ត សោយឥដ្ឋា គួប្រាថ្នា គឺបរមសុខ ៕ល៚

១.កតញ្ញូតាដល់បុព្វការី សង្គ្រោះប្រណីស្វាមីភរិយា
ស្មោះត្រង់នឹងមិត្តស្មគ្រចិត្តការងារ ទានសីលភាវនាគាំពារអាត្មា ៕

១.ផ្ទៃមេឃស្រស់ស្អាត ទេសភាពមនោរម្យ...
អាស្រ័យចិត្តខ្ញុំ ប្រោះព្រំដោយសុខ
បើចិត្តសោកសៅ ផ្សាក្តៅកើតទុក្ខ
មេឃខ្មៅព្រៃស្គុក សមសុខក្រៀមស្វិត ។
ប្រៀបដូចមានបាយ តែកាយចាស់ឈឺ
ផ្ទះធំភ្លើងភ្លឺ តែឈឺផ្លូវចិត្ត
មានដូចជាអត់ កម្សត់មែនពិត
សម្រស់ជីវិត ថៃចិត្តពិតហោង ៕ល៚

១.ការដែលមិនសូវជំពាក់វាក់វិនជាមួយនឹងអ្នកស្រុក គឺជាសេចក្តីសុខនៃអ្នកបួស ៕ល៚

៙.យើងមិនអាចត្រឡប់ក្រោយបានឡើយ ហើយក៏មិនចាំបាច់ដែរ គ្រាន់តែយើងជ្រើសរើសយកផ្លូវត្រូវ ដើរទៅដោយព្យាយាមប៉ុណ្ណោះ ។ ផ្លូវត្រូវ គឺផ្ដើមដោយសទ្ធានៅក្នុងព្រះត្រ័យរត្ន ទទួលយកពន្លឺព្រះធម៌ដោយបញ្ញាសម្មាទិដ្ឋិ បំភ្លឺផ្លូវ ឬនាំផ្លូវទៅហ្នឹងឯង ៕ល៚

៙- ចុះចូលក្នុងសង្គមលោកទៅបាន ត្រូវតាមដានព្រឹត្តិការណ៍ស្រុកទេស ។

- ចុះចូលក្នុងសង្គមអ្នកចេះ ត្រូវតាមដានចំណេះ ចេះដឹងអ្វីឱ្យប្រាកដ ។

- ចុះចូលក្នុងសង្គមពុទ្ធបរិស័ទ ត្រូវតាមដឹងអត្ថនៃព្រះធម៌ពិត

- ចុះចូលក្នុងព្រះធម៌បដិបត្តិ ត្រូវដឹងទាន់បរមត្ថ កម្ចាត់អវិជ្ជា ទិដ្ឋិ តណ្ហា ៕ល៚

៙.រស់នៅក្នុងសង្គមមនុស្ស ត្រូវរៀនចេះឱ្យអភ័យ
មនុស្សខ្លះមិនទាំងដឹងខ្លួនឯង ថាជាអ្វី
ចេះតែពោលស្ដី ថាឱ្យគេ
ខុសនេះខុសនោះ មិននៅមាត់ទំនេរ

ប្រៀបដូចពូថៅ កាប់តែគេ
មិនដែលកាប់ទេ ដងខ្លួនឯង ៕៚

៙.ជីវិតគូ និងគូជីវិត មិនដូចគ្នាពិតតាមអត្ថន័យ
ព្រោះជីវិតគូពេញផែនដី គូប្រុសនិងស្រីអតីតជាតិ ។
តែគូជីវិតពិតបារមី ព្រះពោធិសត្វថ្លៃខំខ្មីឃ្មាត
កន្សែស្រារពេជ្ជធម្មទាយាទ គូអ្នកផ្សេងទៀតដល់និព្វាន៕

៙.អរុណ សួស្តី ! ព្រឹកថ្ងៃសៅរ៍សុខ
ក្រោកឡើងលុបមុខ លាងមាត់វាចា
ដឹងថាខ្លួនគ្មាន បដិភាណប្រាជ្ញា
កុំសូវពោលថា អ្នកណាម្តេចក្តី ។
ពិតហើយខ្យល់មាត់ បើភ្លាត់ជាថា
តែដូចសស្ត្រា ប្រហារលោកីយ៍
ខ្ទេចខ្ទីវីវក់ ព្រោះឈ្លក់សម្តី
មិនរៀវលែងអ្វី សូម្បីខ្លួនឯង ៕៚

๏.ស្រឡាញ់ស្មើរដាច់ថ្លើមប្រមាត់ គង់តែវិបត្តិខ្វាត់ព្រាត់គ្នា
ឋានៈឡើងខ្ពស់យសមហិមា ដល់ពេលគ្រាំគ្រាលាលេបក្រួស។
ធម៌ក្នុងលោកីយ៍អ្វីទៀងទាត់ អង្គព្រះសិទ្ធត្ថសាងព្រះផ្នួស
នេក្ខម្មបារមីប្រុសស្រីបួស ឆ្លងឱ្យផុតហួសពីគ្រោះកម្ម៕ល៚

๏.ព្រោះមានសេចក្ដីសម្គាល់ថា " យើង " ទើបអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងដើម្បីយើង ។ ក្នុងលោកនេះ ពោរពេញទៅដោយការបរិភោគកាមគុណ បញ្ចវេរា និងជម្លោះ ។

៙.ជម្លោះដោយការដណ្ដើមវត្ថុកាម និងជែងផលប្រយោជន៍គ្នា ដើម្បីខ្លួនឯង ។

- ម្យ៉ាងទៀត មានជម្លោះ ព្រោះប្រកាន់ទិដ្ឋិរៀងខ្លួន ។

- សូម្បីតែចេញចាកកាមមកបួសហើយ ក៏ជាប់ដោយលទ្ធិអត្តនោម័តិ ហើយបង្កវិវាទដល់គ្នា ។

ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់សម្ដែងអំពីការលះបង់ សូម្បីតែធម្មដ្ឋិតិញ្ញាណ គឺបច្ចយាការញ្ញាណ (ញាណ ៧៧ បិ.៣១/ទំ.១៣១) ៕ល៚

๏.ការមិនជំពាក់វាក់វិន នូវរឿងក្នុងលោក នាំមកនូវសុខ ។

នេះក៏ត្រឹមតែមួយគ្រាដែរ ប៉ុន្តែត្រូវអប់រំឱ្យចិត្តមានសេចក្តីសុខនៅក្នុងអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន ទើបបានចិត្តនឹងធឹង មិនអផ្សុកនឹកមករកភាពអ៊ូអរវិញឡើយ ។

៙.សេចក្តីសុខក្នុងលោក មានច្រើនបែប ច្រើនយ៉ាង តាមអធ្យាស្រ័យរៀងៗ ខ្លួន ខ្លះសុខក្នុងរូបភាពស្ងប់ស្ងាត់ តែខ្លះសុខសប្បាយនៅក្នុងរូបភាពល្បើល្បាញ ដោយប្រការផ្សេងៗ ៕៚

⊙.កូនស្រីឱ្យត្រូវគិតឱ្យល្អ បើអត់របរទើបកំព្រា
មិនមែនអត់ប្តីថារងា ជុំឬចាកគ្នាជាផលកម្ម ។
កូនមានតម្រិះចំណេះដឹង មានធម៌ទីពឹងនិងសីលប្រាំ
កូនពឹងប្តីបានប៉ុន្មានឆ្នាំ រឿងរ៉ាវប្រេះស្រាំប្រចាំថ្ងៃ ។
ប្តីមានអ្នកក្រោយឱ្យទានទៅ មិនត្រូវទៅឈ្លោះព្រោះអាល័យ
ធ្វើម្តេចបើប្តីបរាជ័យ ចាញ់ដៃចំណង់បង់សន្តោស។
កូនត្រូវរក្សាការពារខ្លួន កុំឱ្យខុសក្បួនសាងកំហុស
ត្រូវឱ្យអភ័យប្តីជ្រុលខុស ទីពឹងពិតនោះគឺកម្មដ្ឋាន៕៚

⊙.អគតិលម្បៀង ដើរវាងសួស្តី

ទិដ្ឋិចង្រៃ សាងភ័យសាងទុក្ខ
អវិជ្ជាជាមារ ពាធាគ្រប់មុខ
ឫសគល់វដ្តទុក្ខ មុខខ្មៅងងឹត ។

※.សច្ចញ្ញាណបានលះ មិច្ឆាទិដ្ឋិ
មិនមានអគតិ សួស្តីជីវិត
ចាក់ធ្លុះបរមត្ថ កម្ចាត់ងងឹត
ភ្លឺស្វាងមែនពិត ព្រះពុទ្ធសាសនា ៕

៙.គិតច្រើនពេកធ្វើអ្វី អំពីរឿងមាន និងមិនមាន ព្រោះត្រូវដើរទៅក្នុងផ្លូវនៃសេចក្តីស្លាប់ដូចគ្នា ។

- ត្រឹមបានរស់ក្នុងមួយថ្ងៃ ៗ នេះ គឺពូកែខ្លាំងហើយ ។

- មានបញ្ញាដឹងនាមរូបថា មិនមែនយើងធ្វើឱ្យខ្លួនឯង ក៏មិនមែនអ្នកដទៃធ្វើឱ្យដែរ ... ។

- ការដែលរកឃើញនូវការពិតដូច្នេះ ទើបជាជោគជ័យដ៏សំខាន់ ។

- អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើទេ គឺមិនមែនជារឿងរបស់យើងឡើយ ។

- តើឱ្យយើងចេះតែទទួលដូចម្ដេច និងម្យ៉ាងទៀត សុទ្ធតែជាភារៈធ្ងន់ មានកិលេសភារៈជាដើម ។

- ពេលនេះសូមរួចខ្លួន ធ្ងន់មួយសង្សារវដ្តមកហើយ ព្រោះហេតុមិនដឹង ទើបមិនចេះតវ៉ា ឥឡូវបានព្រះធម៌ជាស់តឿន ៕៚

៙.ប្រយោជន៍នៃបដិបត្តិធម៌ គឺរស់នៅក្នុងលោកនេះបានដោយមិនប្រទូស្តទាស់ ទាំងមិនជាប់ជំពាក់ឡើយ ។

- ការរស់នៅក្នុងលោកនេះ ជាបណ្ដោះអាសន្ន ឬដូចជាការនៅផ្ទះសម្នាក់ ដូច្នេះ គឺមិនចាំបាច់អ្វីៗ ល្អជាទីបំផុតនោះទេ ត្រឹមតែមិនសូវកើតទុក្ខប៉ុណ្ណឹង ក៏ល្មមហើយ ជាពិសេសគឺបានសុខផ្លូវចិត្តដោយរង់ចាំទូកអរិយមគ្គមកដល់ នឹងបានឆ្លងទៅ ពោលគឺដាក់ចុះនូវខន្ធបញ្ចកៈ ។

- តើត្រូវកើតទុក្ខថា គេចោលយើងយ៉ាងម៉េចទៅ បើយើងចាំបាច់ជាងអ្នកដទៃទៅទៀត ដែលត្រូវតែចោលខ្លួនឯងនោះ ទើបផុតទុក្ខ ៕៚

៙.អរុណ សួស្ដី ! យើងក្រោកឡើង គួរមានស្មារតីថា

“ **យើងប្រើជីវិតនេះ ដើម្បីសាងព្រហ្មយាន** ” ។ បរិភោគក្តី ឱ្យទានក្តី... គឺប្រើអត្តភាពជានិច្ច មិនមែនបម្រើទេ ប្រៀបដូចជាការចិញ្ចឹមអ្នកបម្រើអីចឹងឯង ។

សេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្ត តិច ឬច្រើន នៅត្រង់យើងដាក់ចុះ និងរែកទូលភារៈទៅប៉ុនណា ។

សេចក្តីសុខនៃចិត្ត ក៏ដូចគ្នាដែរ នៅត្រង់ការដែលយើងព្រមទទួលយកនូវសេចក្តីពិតដោយបញ្ញាចាក់ធ្លុះនោះបានប៉ុនណា៕៚

⊚.ធម្មជាតិរបស់ក្មេងឆ្លាត តែងចង់ដឹងអ្វីៗ ដែលបានជួបរាល់ថ្ងៃ តែងតែសួរ... រឿយៗ ពុទ្ធបរិស័ទយើងដែលឆ្លាត រមែងចង់ដឹងនូវព្រះពុទ្ធដីកា ព្រោះអាស្រ័យ ពុទ្ធានុស្សតិ បានជ្រាបដឹងព្រះពុទ្ធគុណ បានច្រើនឡើង ក៏នឹកស្ញប់ស្ញែង នឹងព្រះវាចា ជាព្រះធម្មរតនៈ ដែលជាព្រះសាស្តាជំនួសព្រះអង្គ ៕៚

⊚.នាទីចុងក្រោយនៃជីវិត យើងត្រូវតែរស់នៅឱ្យបានសុខជាសិទ្ធិរបស់យើង ក្នុងការប្រើជីវិត ។

⋇.សម្លឹងមើលអព្ភ ចាប់ភ្លឹកនឹកព្រះ

ព្រះអង្គទ្រង់លះ កបិលពស្តុបុរី
ទ្រង់សេះកណ្ឋកៈ គ្មានទាក់ហឫទ័យ
ឆ្លងនគរបី អាស្រ័យមគធា ៕ល៚

⊙.សភាវគតិរបស់គោ គឺចាប់សត្វជាអាហារ តែថាវាក៏រៀន អំពីរបៀបចាប់ចំណី... តាមមេរបស់វាដែរ ។

មនុស្សយើង កើតមកត្រូវតស៊ូ ក៏ត្រូវរៀនឱ្យបានចេះដឹងក្នុង ការប្រើជីវិត តាមរយៈព្រះធម្មរតនៈ និងតាមបទពិសោធដែលជាគ្រូ ឬជាមេរៀនក្នុងជីវិតដែរ ៕ល៚

⊙.បើយើងប្រើសិទ្ធិរបស់យើងក្នុងការរស់នៅ មានព្រះធម្ម-រតនៈជាអធិបតី តើយើងទៅយកសន្ដានអធ្យាស្រ័យ និងពាក្យសម្ដី អ្នកដទៃមកកំណត់ជីវិតយើង ឱ្យសុខ ឱ្យទុក្ខយ៉ាងម៉េចទៅ " **ន បរេសំ វិលោមានិ ន បរេសំ កតាកតំ** " ៕ (បិ.៥២/ទំ.៣២)

⊙.មិនចាំបាច់ចំណាយពេលវេលា អធិប្បាយអំពីខ្លួនឯងឱ្យ អ្នកណាយល់ឡើយ ។

៙.ការធ្វើខ្លួនឱ្យបានត្រឹមត្រូវ គឺដើរក្នុងផ្លូវនៃសីល សមាធិ បញ្ញា នេះទើបជាការសំខាន់ ចាំបាច់ ។ ណាមួយយើងនៅមានកិលេសលម្អៀងដូច្នេះផង អធិប្បាយចុះឡើង គេចមិនរួចពីអ្នកខ្លួននោះទេ រីឯអ្នកដទៃ គេជ្រើសរើសយកជំនឿទៅតាមការយល់របស់គេ... ប៉ុន្តែ យើងសប្បាយចិត្តក្នុងការអធិប្បាយព្រះធម៌ និងការចែករំលែកនូវធម្មទាន បម្រើព្រះធម៌ ៕៚

៙.ហត់នឿយជាមួយនឹងកិច្ចការ ដើម្បីគ្រួសារនិងជីវិត
បើមិនហត់កាយត្រូវហត់ចិត្ត សម្លាធជីវិតដ្បិតមានគេហ៍៕

៙.វដ្ដៈបង្កើតមេរោគ គឺកិលេស និងបញ្ចក្ខន្ធ ហើយក៏បង្កើតបច្ច័យ ៤ វត្ថុកាមគុណឱ្យសត្វលោកដែលល្ងង់ខ្លៅ ត្រេកអរ... តើយើងគួរត្រេកអរនឹងវដ្ដៈដែលមានបច្ច័យ ៤ មានវត្ថុកាមសេពសោយ ឬត្រេកអរនឹងព្រះនិព្វានវិញ ។ មានឧបមា ដូចអ្នកដាក់ពិសក្នុងខ្លួនយើង ហើយឱ្យថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់ដល់យើង ទុកយើងជាចំណាប់-ខ្មាំង បើយើងមិនបម្រើគេទេ គេមិនឱ្យថ្នាំដល់យើងឡើយ យើងត្រូវឈឺចាប់ទ្រាំមិនបាន ប៉ុន្តែល្អណាស់ ត្រង់ឱយើងអាចបន្សាបពិស

នោះ ឱ្យយើងជាដាច់ស្រឡះបាន តើយើងត្រូវអរគុណអ្នកណា ? បច្ច័យ ៤ វត្ថុកាមដូចថ្នាំនៃអ្នកដាក់ពិសអ៊ីចឹងឯង ការបម្រើកិលេស បម្រើខន្ធ ៥ ដូចការបម្រើអ្នកដាក់ពិសឱ្យយើង អ៊ីចឹងដែរ ។ រីឯ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដូចឪពុកយើង ព្រះសទ្ធម្ម ដូចថ្នាំរបស់ឪពុក ព្រះនិព្វាន ដូចការបន្សាបពិសនោះបានជាដាច់ស្រឡះ ។ សាធុ ! សាធុ ! សាធុ ! ៗ៚

១.លះបង់គំនុំ អប់រំមេត្តា
លះបង់តណ្ហា ប្រាថ្នានិព្វាន
ស្ងប់ការឈឺចិត្ត ដ្បិតអប់រំញាណ
ស្ងប់ការស្រេកឃ្លាន ព្រោះមានសន្តោស ។
លះការវង្វេង ប្រឹងប្រែងស្មារតី
លះការសង្ស័យ អាស្រ័យចាក់ធ្លុះ
ជីវិតសុខស្ងប់ ព្រោះឈប់ប្រទូស្ត
រឿងកន្លងហួស អនុគ្រោះបរិញ្ញា ។
ចំណងវេរា លាដោយអហោសិ
រួចពីទិដ្ឋិ ដោយសតិបញ្ញា

លះបង់តម្រេក ដោយនេក្ខម្មា
អាសវក្ខយា សុខាអមតៈ ៕ល៚

១.បើមិនចង់ទុក្ខធំ ទាល់តែកុំហួងហែងគេហ៍
បើមិនចង់ហួងទេ កុំគិតគ្នេរក្ដួចស្នេហា ។
បើស្រឡាញ់ក្នុងចិត្ត ត្រូវចេះគិតអនិច្ចា (វត សង្ខារា...)
ដូរមកមិត្តមេត្តា គួរស្នេហាព្រហ្មចារ្យវិញ ៕ល៚

១.មិននិយាយ មិនមែនប្រែថា មិនដឹងអ្វីនោះឡើយ ប៉ុន្តែ បើវាមិនបានជាប្រយោជន៍អ្វីទេ បិទមាត់ទៅគឺល្អជាង ។

៚.មិនត តប ក៏មិនមែនថាព្រោះល្ងង់នោះដែរ តែព្រោះខ្លាចសៅហ្មងចិត្ត ទើបបិទមាត់ដោយខន្តី សេចក្ដីអត់ធន់ ៕ល៚

១.មនុស្សយើងតែងស្ទុះស្ទារកអ្វីដែលអត់ ដោយគិតថាបានមកជាសុខ មិនចេះសុខនឹងរបស់ដែលមាន ។ មេថុនធម្ម គឺជាផោដ្ឋព្វៈ ទោះជាអត់មេថុនធម្មទេ ក៏មានផោដ្ឋព្វៈដែរ ។

តាមពិតនោះ គ្រាន់តែមិនសូវមានទុក្ខវេទនាផ្លូវកាយប៉ុណ្ណឹង

គឺជាសុខហើយ ខំប្រឹងប្រែងប្រើប្រាស់ជីវិត ប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ឱ្យបានផុតចាកវដ្តទុក្ខ ។ គួរពិចារណា ទុក្ខវេទនាក្នុងនរក ដើម្បីឱ្យចេះសន្តោសក្នុងជោដ្ឋព្វៈ ៕ល៚

◉.ជីវិតរស់នៅក្នុងព្រះធម៌

- ព្រះធម៌បានបង្រៀនឱ្យសម្លឹងមើលលោក និងរស់នៅក្នុងលោក យ៉ាងមានសេចក្តីសុខ ។

- ជីវិតពោរពេញទៅដោយធម្មតាធម៌ ជាធម្មជាតិដូចធម្មជាតិព្រៃភ្នំ... ការសោយអារម្មណ៍សុខទុក្ខ ការនឹកគិត... គឺជាធម្មជាតិមិនមែនជាអត្តា មានការអស់ទៅ កន្លងទៅជាធម្មតា តែសេចក្តីពិតប្រាកដគ្រប់ពេល ការមិនប្រកាន់ទើបជាសេចក្តីសុខ ៕ល៚

◉.អតីតឆាប់យូរ ជាគ្រូប្រដៅ
ជីវិតសល់នៅ ត្រូវឆក់ឱកាស
មុនធ្វើត្រូវគិត កុំប្រព្រឹត្តផ្តាស
ជីវិតខ្លីណាស់ កុំក្រាស់ប្រមាទ ៕ល៚

៙.ប្រពន្ធរូបស្អាត មិនស្មើនឹងប្រពន្ធឧស្សាហ៍

- ប្តីមានលាភយសសក្តា មិនស្មើនឹងប្តីសន្តោស
- កូនពូកែគ្រប់មុខទាំងអស់ មិនស្មើនឹងកូនកតញ្ញូ
- មានមាសប្រាក់ពេញទូ មិនស្មើនឹងសុខភាពល្អ
- មានមិត្តអ៊ូអរ មិនស្មើនឹងមិត្តម្នាក់ដែលស្មោះ
- មានចំណេះចេះដឹងអ្វីៗ ទាំងអស់ មិនស្មើនឹងការដឹងខ្លួន ៕

៙.គម្ពីរដែលលំបាកអានជាទីបំផុត គឺចិត្តមនុស្ស ព្រោះថា ចិត្តមនុស្សប្រតេកប្រតាក ស្រកាកដ៏ក្រៃលែង ។

- មនុស្សអាក្រក់ ក្លែងខ្លួនបន្លំធ្វើល្អ...
- ព្រោះលាភសក្ការៈ ក្បត់នឹងមិត្តអនុគ្រោះ...
- ខ្លួនឯងដែលល្ងង់ខ្លៅ ជាកំពូលសត្រូវដ៏ជិតស្និទ្ធ

៚.អ្វីដែលគួរឱ្យទុកចិត្ត និងកក់ក្តៅជាទីបំផុតគឺ សីល សមាធិ បញ្ញា ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ ៕៚

៙.ក្នុងចិត្តមនុស្សយើងមានរ៉ែសុខ គួរតែសម្រុកជីករាល់ថ្ងៃ

ចបគឺបញ្ញា សទ្ធាជាដៃ ប្រឹងជីករាល់ថ្ងៃគឺព្យាយាម ។

ជីកជួបតណ្ហាបាចោលទៅ ជួបរឿងអ្នកក្រៅមិនត្រូវទាម
ជួបការសង្ស័យប្រល័យភ្លាម ជួបសមណព្រាហ្មណ៍ថ្វាយបង្គំ។
ជួបសីលភាវនាជាមហាភ័ព្វ ជួបមរតកទ្រព្យធ្លាប់អប់រំ
ជីកជួបនាគរាជប្រាជ្ញាធំ ខ្ញុំសូមបង្គំព្រះពុទ្ធនាគ ។
ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃថ្លៃ ព្រះរតនត្រ័យ ពិសាយ មាយ
អាសាឍ អស្សុជ កុំលាលាក ថៃព្រះពុទ្ធនាគក្នុងចិត្តយើង ៕

៙.ក្នុងភពមនុស្សយើង មានសុខ និងមានទុក្ខ ។

- ពុទ្ធបរិស័ទបដិបត្តិព្រះធម៌ មិនមែនមានសេចក្តីសុខនៅក្នុងលោកនេះ ជាវត្ថុបំណងនោះឡើយ គ្រាន់តែអាស្រ័យសុខក្នុងភពមនុស្សនេះ ដើម្បីសិក្សានូវសច្ចៈតែប៉ុណ្ណោះ បរមសុខទើបជាទិសដៅពិតប្រាកដ ។

- អ្នកបម្រើលោកសេដ្ឋី ផ្សេងគ្នាអំពីអ្នកជីកកំណប់យកខ្លួនឯង យ៉ាងណា សតិប្បដ្ឋានគឺបដិបត្តិជីកយកកំណប់ពោធិបក្ខិយធម៌ ពោលគឺការអស់តណ្ហា មិនមែនដូចជាការបម្រើលោកសេដ្ឋី គឺការធ្វើអ្វីៗ ដើម្បីបម្រើនូវតណ្ហាសោយសុខនោះទេ ដូច្នោះឯង៕៚

៙.អ្វីជាបាបកម្ម ក្នុងឆ្នាំទៅ ជាគ្រូប្រដៅ ត្រូវចេះគិត
បើជាបុណ្យល្អ គុណធម៌ពិត ជាកម្លាំងចិត្ត ចូលឆ្នាំថ្មី ៕

៙.មិនចាំបាច់សូមពរអ្វី អំពីឆ្នាំថ្មីឡើយ អរគុណបុណ្យ អរគុណអ្នកមានគុណទាំងអស់ ដែលមានឧបការផ្ដល់ជីវិតឱ្យបានរស់ មកដល់ថ្ងៃ ៣១ ធ្នូ ដែលជាថ្ងៃចុងក្រោយ នៃឆ្នាំសកល ២០២០ ចំណែកពរឆ្នាំថ្មីដ៏ស័ក្ដិសិទ្ធិ គឺសុខចិត្តជាមួយនឹងសេចក្ដីពិត ៕៚

៙.ជីវិតយើងម្នាក់ៗ មានទាំងអ្នកចូលចិត្ត និងមិនចូលចិត្តជាធម្មតា ទោះជាយើងធ្វើបានល្អ ត ថែម ១០ ដងទៀត អ្នកស្អប់គេ រឹតតែថាយើងមិនល្អ ដូច្នេះ ចូរយើងធ្វើល្អដើម្បីខ្លួនយើងបានសុខ កុំធ្វើល្អឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ព្រោះមកអំពីមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃគេតិះដៀល នោះ សូម្បីក្នុងអសទិសទាន នៃព្រះបាទបសេនទិកោសល និងព្រះនាងមល្លិកា មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ និងព្រះសង្ឃជាបដិគ្គាហកៈផង នៅតែមានគេតិះដៀល ៕៚

៙.យើងមានសិទ្ធិគិត យ៉ាងណាអ្នកដទៃ គេក៏មានសិទ្ធិគិតខុសអំពីយើងដែរ ព្រោះជាធម្មតានៃចិត្ត ដែលសន្សំសន្ដានមក

ផ្សេងៗ ។ មិនចាំបាច់ទេ ត្រង់ដែលអ្នកដទៃគិតអ្វីដូចយើងនោះ សំខាន់នៅត្រង់យើងលែងអ្នកដទៃនោះៗ ដោយការមិនប្រកាន់មាំ ដូចយើងលែងឆ្នាំចាស់ចោល ហើយចូលឆ្នាំថ្មីអ៊ីចឹងឯង ។

- ការមិនប្រកាន់មាំ ដោយដឹងច្បាស់ថា ៖

" ចិត្តផ្សេងគ្នា ត្រូវតែគិតផ្សេងគ្នា " ៕ល៚

១.កតញ្ញូ ដើម្បី បុព្វការី
សាងបុណ្យបារមី ដើម្បីខ្លួនឯង
មានចិត្តស្មគ្រស្មោះ ដល់អស់គម្ដែង
ដាស់តឿនខ្លួនឯង កោតក្រែងព្រះធម៌ ។

※.ឈ្នះអ្នកដទៃ ជួបភ័យវិបត្តិ
ឈ្នះបាបក្នុងចិត្ត ជួបមិត្តចិត្តល្អ
ឆ្លងឆ្នាំកុំភ្លេច អនិច្ចតាធម៌
សួស្ដីបវរ សួស្ដីថ្ងៃស្លាប់ ។
សួស្ដីថ្ងៃកើត កំណើតជាមនុស្ស
ព្រោះមានបុណ្យខ្ពស់ ផុតគ្រោះឱនអាប់
រស់សាងបារមី សួស្ដីថ្ងៃស្លាប់

“ រស់មានធម៌ស្លាប់ ស្លាប់មានធម៌រស់ ” ៕ល៚

១.បើធ្វើខ្លួនរឹងរាំងសង្គម នឹងបាក់រលំពុំបានសុខ
បើធ្វើអ្វីៗ យកតែមុខ នឹងបានជួបទុក្ខរឿងនិន្ទា ។
បើរស់ជុំមិត្តគិតតែយក កុំសង្ឃឹមរកទឹកចិត្តគ្នា
បើចេះតែខ្លាចគេនិន្ទា តើធ្វើការងារអ្វីកើតទៅ ។
បើចេះតែហ៊ានគ្មានកោតក្រែង ជួបរឿងជាក់ស្តែងចំបែងក្តៅ
បើមិនចេះព្រមល្មមត្រឹមត្រូវ ជួបរឿងអាស្រូវត្រូវខ្មាសគេ។
បើគិតតែសោយនូវកាមសុខ នឹងបានជួបទុក្ខរឿងកាមេ
បើគិតតែត្មះតិះដៀលគេ មិនបានស្ងប់ទេគេជេរតប ។
បើដឹងធម៌ពិតមិនគិតទាស់ បញ្ញាលូតលាស់សុខប្រកប
បើស្មារតីមានញាណសម្រប លទ្ធផលឆ្លើយតបគឺផុតទុក្ខ៕

១.បើយើងស្រឡាញ់អ្នកណា អ្នកនោះបានសុខសមដូចប្រាថ្នា យើងត្រេកអរ តែបើយើងស្អប់អ្នកណាវិញ ដល់អ្នកនោះបានសុខសមប្រាថ្នា យើងឥស្សា ឬទុក្ខទោមនស្ស ហើយបើអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់នោះ ទៅស្រឡាញ់រាប់រកអ្នកដែលយើងស្អប់ យើងក៏

មានការថ្នាំងថ្នាក់ អាក់អន់ចិត្ត ... ។

✿.ការស្រឡាញ់ ស្អប់ គាប់ទាស់ មាននៅក្នុងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះ គឺមិនបាននូវសេចក្តីស្ងប់ឡើយ ។

បុគ្គលមានសតិ មិនអនុញ្ញាតឱ្យហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខនេះ មកនៅជាមួយទេ មិនចាញ់បោកនូវកាមច្ឆន្ទៈនោះឡើយ ទើបមានជីវិតរស់នៅដោយសេចក្តីសុខស្ងប់ពិតប្រាកដ ៕

๑.សួស្តីឆ្នាំថ្មី ! សួស្តីថ្ងៃកំណើត ! កុំភ្លេចសួស្តីថ្ងៃស្លាប់ ។

សេចក្តីស្លាប់ មិនមែនជាសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្តទេ ការភ័យខ្លាចស្លាប់ ទើបជាសេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត ជាការសៅហ្មងព្រោះជាអកុសល-ចិត្ត ។

ត្រូវមានមរណស្សតិ អប់រំញាណឱ្យបានដឹងថា មិនមែនយើងជាអ្នកធ្វើឱ្យមានជាតិ ជរា មរណៈជាដើមនេះឡើយ តែជរាមរណៈកើតមាន ព្រោះមានជាតិ ជាបកតូបនិស្សយប្បច្ច័យ ។

ទិស្វា កម្មវិសុទ្ធិមត្តនោ បានឃើញអំពើដ៏បរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន ។

បុញ្ញំ មេ ភតន្តិ នន្ទតិ ត្រេកអរ ព្រោះគិតថាបុណ្យ

យើងបានធ្វើហើយ ។

តិយ្យោ នន្ទតិ សុគតឹ គតោ លុះធ្វើមរណកាលទៅកាន់សុគតិភព ក៏រីងរីតតែត្រេកអរជាតិយ្យោភាព ។ បិ.៥២/ទំ.២៤ ៕

៙.មនុស្សយើងចូលចិត្តនិយាយរឿងខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃស្ដាប់ ... មែនទេ ? សូម្បីតែរឿងយល់សប្ត ។

បើយើងតាំងចិត្តធ្វើការមានប្រយោជន៍ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវហើយកាត់បន្ថយការអធិប្បាយរឿងរ៉ាវខ្លួនឯង ។

ត្រឹមតែ ការបានស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យពិតប្រាកដទៅ គឺល្អហើយដូច្នេះ ជីវិតយើងនឹងបានងាយ ព្រោះដឹងថាវាមិនមាននូវអត្តា តួខ្លួនយើង សម្រាប់ឱ្យខ្វល់លំបាកឡើយ ៕ଓ៚

៙.ព្រោះចង់ឱ្យខ្លួនយើង មានតម្លៃប្រាកដដល់មនុស្សទូទៅទើបត្រូវកើតទុក្ខ នៅពេលដែលអ្នកដទៃនោះៗ មិនបានយកចិត្ត-ទុកដាក់ជាមួយនឹងយើង ។

យើងមិនបានកើតទុក្ខព្រោះមេឃដី ដើមឈើ... មិនឱ្យតម្លៃយើងឡើយ ព្រោះយើងមិនប្រាថ្នា ។

បើយើងដាក់ចិត្តមិនប្រាថ្នាតម្លៃជីវិត អំពីអ្នកណានោះៗទេ ដូច្នេះ យើងក៏មិនមានការកើតទុក្ខ ទោមនស្សដែរ ។

មនុស្សមានចិត្តស្មុគស្មាញ ស្រកេកស្រកាក លំបាកយល់ អកតញ្ញូ ច្រណែនឫស្យា គិតតែពីខ្លួនឯង ខ្វះការកោតក្រែង... មិនដឹងថាខ្លួនឯងជាអ្វីនោះឡើយ ទើបមិនចាំបាច់ត្រូវការប្រាថ្នាតម្លៃអ្វី អំពីគ្រប់គ្នានោះទេ យើងមានតម្លៃត្រឹមតែជាមួយនឹងអ្នកដែលស្រឡាញ់យើងពិតៗទៅបានហើយ ជាពិសេសគាប់គួរចំពោះព្រះរតនត្រ័យ ៕

៙.ចិត្តមេត្តា	នៅទីណា	ក៏មិនក្តៅ
ចិត្តគិតត្រូវ	ទៅទីណា	ក៏ត្រជាក់
ចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់	រស់ទីណា	ក៏មិនធ្លាក់
ចិត្តអរិយៈ	មិនជំពាក់	នឹងទីឋាន ៕ល៚

៙.កិរិយាឡើងអំពីមនុស្សមិនល្អ បានមកជាមនុស្សល្អ មិនលំបាកដូចដែលជាមនុស្សល្អហើយ ខំព្យាយាមកុំឱ្យធ្លាក់ចុះទៅជាមនុស្សមិនល្អវិញនោះឡើយ ៕ល៚

៙.មនុស្សយើងងាយយល់អំពីការជំពាក់ប្រាក់ធនាគារ ប៉ុន្តែលំបាកយល់ណាស់ អំពីការជំពាក់បំណុលក្នុងលោកនេះ ។ ដោយអំណាចតណ្ហា ដែលមានអវិជ្ជាជាមូល ធ្វើឱ្យសត្វលោកចាប់យករបស់ក្នុងលោកថា នុ៎ះជារបស់អញ រហូតដល់ហ៊ានដណ្តើមយករបស់អ្នកដទៃ ដោយអទិន្នាទាន ទៀតផង ៕៚

៙.កុំរវល់តែតិះដៀលអ្នកដទៃ ភ្លេចពិចារណាខ្លួនឯង ហើយក៏កុំរវល់តែយកចិត្តទុកដាក់ នឹងពាក្យមិនល្អរបស់អ្នកដទៃ ភ្លេចពិចារណាខ្លួនឯងដែរ ។

៙.ការពិចារណាខ្លួនឯងនេះ សំខាន់ណាស់ គឺពិចារណាកិច្ចការដែលខ្លួនឯងមិនទាន់បានធ្វើ... ពោលគឺកិលេសដែលមិនទាន់បានលះ ៕៚

៙.មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ នៅទីណាក៏ស្រឡាញ់

មនុស្សដែលត្រូវភ្លេច ទោះនៅជាមួយក៏ភ្លេចដែរ ។

កុំព្យាយាមរត់តាមអ្វីពេក បើមិនមែនជារបស់យើងហើយនោះ គឺគ្មានផ្លូវតាមទាន់ឡើយ ។

ត្រូវព្យាយាមនៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ពោលគឺនៅជាមួយនឹងអ្វីដែលយើងមាន ខ្យល់ដកដង្ហើម... ជាពិសេសខំធ្វើបុណ្យឱ្យបានច្រើន បុណ្យអប់រំចិត្ត ៕

៙.ត្រូវព្យាយាមឱ្យមានសេចក្តីសុខ ដោយការស្គាល់ខ្លួនឯងកាត់បន្ថយសេចក្តីសុខ ព្រោះអាស្រ័យនឹងអ្នកដទៃស្រឡាញ់ ឬសរសើរជាដើម ក៏មិនសូវមានរឿងកើតទុក្ខជាមួយនឹងអ្នកដទៃដែរ ៕

៙.ឥឡូវនៅល្អមែន ! ប៉ុន្តែ តើយើងជឿថាផ្កាកូឡាបដែលកំពុងតែរីកនេះ មិនរុះរោយ អ៊ីចឹងពិតមែនឬ ? រឿងថ្ងៃក្រោយមិនមែនជារឿងថ្ងៃនេះទេ អ្វីៗ សុទ្ធតែប្រែប្រួល ៕

៙.សេចក្តីពិត មាននៅក្នុងមនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលសេចក្តីពិតនេះឯង ត្រូវឃើញដោយទស្សនវិសុទ្ធិ ព្រោះការអប់រំញាណ ៕

៙.រឿងងាយសោះ ទៅជាលំបាកឡើង ៗ ព្រោះមនុស្សយើងចេះតែមានបដិកិរិយា ប្រឆាំងនឹងសេចក្តីពិត ដោយគ្រាន់តែមានការទាស់ចិត្ត ហើយមិនចេះគ្រប់គ្រងទូន្មានចិត្ត ទើបដោះស្រាយអ្វី

មិនបាន ៕៚

⊙.នៅពេលមួយ... ទើបយើងដឹងថា ៖

- សេចក្តីល្អ មិនមែនសម្រាប់បង្អួតអ្នកដទៃទេ ប៉ុន្តែ សម្រាប់ខ្លួនឯងរស់នៅបានសប្បាយចិត្ត ។

- មិនមានពរអ្វី ឬរង្វាន់អ្វីឱ្យបានពិសេស ធំដុំ ដូចការដែលយើង បានកើតមកធ្វើជាមនុស្សល្អនេះទេ ។

- សេចក្តីល្អ កំដរជីវិតយើងគ្រប់ពេល ពេលចាស់... ឬពេលដែលមានតែយើងម្នាក់ឯងក្នុងដំណើរជីវិត ។

- កុំខ្ជីខ្ជា ចំពោះសេចក្តីល្អ ព្រោះសេចក្តីល្អ គឺជាចេតិយអនុស្សាវរីយ៍ ដ៏ជាទីគោរពនៅក្នុងជីវិត ៕៚

⊙.ខន្ធភារៈធ្ងន់ប៉ុនណា ក៏ដាក់ចុះមិនបានដែរ បើមិនមានអរិយមគ្គ ដែលជាឧបាយក្នុងការដាក់ចុះទេនោះ ៕៚

⊙.ម៉ែចាស់វង្វេងភ្លេច... មិនអីឡើយ ព្រោះមិនមែនជានាទីរបស់យើង កុំតែយើងជាកូន វង្វេងភ្លេចម៉ែទៅបានហើយ ៕៚

៙.យើងពិតជា មិនមែនដួងព្រះអាទិត្យសម្រាប់បំភ្លឺលោកទាំងមូលឡើយ ។

បើបានត្រឹមតែ ជាភ្លើងចង្កៀងបំភ្លឺមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ប៉ុណ្ណឹង ជីវិតយើងក៏មានតម្លៃដែរ ពិសេស គឺ

- បំភ្លឺជីវិតខ្លួនឯង
- មានសីល ទុកដូចជាជើងដើរ
- មានសទ្ធា ជាដៃកាន់ចង្កៀង និងមាន
- វិរិយៈ ទុកជាកម្លាំងក្នុងការធ្វើដំណើរ ។៚

៙.អ្នកដែលមិនបានអប់រំចិត្ត តែងស្វែងរកអារម្មណ៍ឱ្យជាទីពេញចិត្ត ដូច្នេះ ទើបត្រូវបានទាស់ចិត្ត កើតទុក្ខជារឿយៗ រាល់ថ្ងៃ។

៚.រីឯអ្នកអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញា រមែងបានការស្ងប់ចិត្ត ទោះជាជួបបញ្ហាអ្វីៗ ក្នុងជីវិត ក៏ត្រឡប់ជាបានក្រេបនូវសច្ចរសចេះដឹងការពិត មិនប្រទូស្តទាស់ឡើយ ។៚

៙.រង្វាន់ពិសេសក្នុងថ្ងៃថ្មី គឺខ្យល់ដកដង្ហើម និងការដែលបានបំពេញកិច្ចបន្តក្នុងជីវិត ឆ្ពោះដំណើរទៅរកភាពអស្ចារ្យនៃការ

ស្រទន់ឡាញ់ ស្អប់ បញ្ចប់គ្រប់រឿង ៕ល៚

១.ធ្វើជាមនុស្សល្អ គេអរកោតក្រែង
ធ្វើជាអ្នកលេង ស្តែងការភ័យខ្លាច
កុំពោលវាចា ឈើផ្សាកោងកាច
ធម្មទានអង់អាច អំណាចពុទ្ធញ្ញាណ ៕ល៚

១.បើចាំរកគ្រែល្អអ៊ីចឹង យប់ហ្នឹងដឹងតែមិនបានដេក
បើចាំរកហាងល្អណាស់ពេក ស្រេកឃ្លានអនេកដេកអត់បាយ។
បើចាំរកមនុស្សល្អគ្រប់មុខ មុខតែសំកុកនៅមេម៉ាយ
ល្អត្រឹមត្រូវចិត្តយើងសប្បាយ កុំបែបមើលងាយទៅល្មមហើយ។
បើចាំប្រាក់ច្រើនទើបបានសុខ មុខតែកើតទុក្ខមិនសុខឡើយ
ទ្រព្យគឺសន្តោសក្រៃលែងហើយ បុណ្យទានរកត្រើយព្រះនិព្វាន ៕

១.កំហុសច្រើនរាត់រាយ ប្រៀបដូចផ្កាយពេញមេឃា
ត្រូវមួយដូចចន្ទ្រា មានសទ្ធាសម្លឹងត្រេក ។
រៀនមើលសេចក្តីល្អ ដូចចន្ទចរលើផ្ទៃមេឃ

ឃើញផ្កាយតិចពន់ពេក   ព្រោះផ្ទៃមេឃភ្លឺដួងចន្ទ ។
ល្អក្នុងព្រះសាសនា   ត្រៃសរណាសីលសំខាន់
ឧបោសថដូចដួងចន្ទ   ផ្កាយរយពាន់អន់រស្មី ។
រតនៈស្ដេចចក្រពត្តិ   ប្រៀបឧបោសថតូចពេកក្រៃ
ចក្រពត្តិប៉ុន កដៃ   ឧបោសថថ្លៃប៉ុនស្ដេចភ្នំ ។
ឧបោសថសាងព្រហ្មយាន កម្មដ្ឋានមានចិត្តអប់រំ
សិក្សាធម៌អភិធម្ម   បរមត្ថចំមិនមែនសត្វ ៕ល៚

៙.កើតកូនអ្នកស្រែ មានម៉ែឪក្រ
រូបកាយមិនល្អ អលង្ការណ៍តិចតាម
អាជីពសុចរិត ប្រព្រឹត្តព្យាយាម
ចូរស្ដាប់បម្រាម ហាមខ្មាសញាតិមិត្ត ។
អ្វីដែលត្រូវខ្មាស គឺច្បាស់ជាបាប
ចរិយាដុនដាប ឆ្អេះឆ្អាបទុច្ចរិត
សេពអបាយមុខ អុកឡុកញាតិមិត្ត
ហីនជីវិត ទើបពិតត្រូវខ្មាស ៕ល៚

៙.ដូងមួយធ្លាយ ស្លាមួយស្មែង គង់ផ្សេងផ្លែ
បងប្អូនម៉ែ ឪជាមួយ គង់ផ្សេងចិត្ត
មនុស្សដទៃ មានរឿងអ្វី ដូចបេះបិទ
ដឹងការពិត បានសុខចិត្ត មិនប្រកាន់ ៕៚

៙.នៅពេលខឹងក្រោធរហូតដល់ឆោត ព្រោះការបាត់បង់សតិ... សូម្បីអ្នករៀនចប់អស់ថ្នាក់នៅក្នុងលោក និងអ្នកដែលអត់បានរៀនសោះ... រមែងឆ្កួតប្រហែល ៗ គ្នា ៕៚

៙.បញ្ញា មិនមែនឱ្យយើងបានអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះទេ ប៉ុន្តែ បញ្ញា បានកម្ចាត់បង់នូវការចង់បាននោះឯង ៕៚

៙.ឆ្នាំថ្មី មិនមែនមានតែការចាប់ផ្ដើមអ្វីថ្មីនោះទេ តែក៏ត្រូវពិចារណាអ្វីៗ ដែលធ្លាប់មានមកហើយ ឱ្យឃើញថាគួរដល់ការរក្សាកុំឱ្យបាត់បង់ និងឱ្យឃើញថាអ្វីដែលគួរលះបង់ចោល ដើម្បីរក្សាខ្លួនឱ្យបានល្អតទៅ មិនត្រូវខ្ជះខ្ជាយពេលវេលា ៕៚

៙.អត់ធន់តែមួយភ្លែត... មិនចាំបាច់អត់ធន់ក្នុងពន្ធនាគាររាប់ឆ្នាំ ។

៚.ឱ្យអភ័យគ្នាពេលនេះ មិនចាំបាច់សូមអហោសិកម្មពេលជិតស្លាប់ ។ ព្យាយាមក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន ដោយមិនខ្លាចការលំបាកក្នុងជាតិនេះ ដើម្បីមិនចាំបាច់លំបាកក្នុងពន្ធនាគារនៃវដ្តសង្សារ ។ លះបង់ហើយស្រេច មិនចាំបាច់អាល័យនៅពេលស្លាប់ ៕៚

៙- ដឹងថាលំបាកហើយ នៅតែបង្ក

- ដឹងថាមិនល្អហើយ នៅតែប្រព្រឹត្ត

- ដឹងថាងងឹតហើយ ម្តេចមិនអុជភ្លើង

៚- មនុស្សយើង អ៊ីចឹងហ្ន៎ !...

- ដឹងល្អសព្វគ្រប់ នៅគប់រកខុស

- ដឹងខ្មៅចខ្ចីអស់ តែអត់មិនបាន ៕៚

៙.មិនចាំបាច់ចាំគ្រប់រឿង ក៏មិនចាំបាច់គិត ខ្វល់ រឿងរ៉ាវសព្វគ្រប់ដែរ...

- ទុកចិត្តឱ្យនៅទំនេរ ដើម្បីសេចក្តីសុខស្ងប់ នៅបាន

ទូលាយ ៕ល៚

១.ខ្វះប្រាក់ មិនកម្សត់ ដូចជាការខ្វះនូវសតិឡើយ ។

- ខ្វះស្មារតី ធ្វើឃាតអ្នកដទៃ រត់ចូលព្រៃ អត់បាយឆី ទាំងប្រពន្ធកូនក៏ភ័យ បាត់បង់អស់របស់មានតម្លៃ ខ្លួនឯងមិនដឹងបានរស់ឬក៏ក្ស័យ ត្រូវបញ្ចប់ក្តីស្រមៃ អស់ន័យជីវិត ៕ល៚

១-រឿងខ្លះ សម្រាប់ឱ្យយើងដោះស្រាយ កែខៃ ដូចជាការស្រេកឃ្លាន ជំងឺ ឈឺថ្កាត់ជាដើម ។

- រឿងខ្លះ មិនសម្រាប់កែខៃបានភ្លាមៗទេ បានត្រឹមតែទទួលយកមកសិក្សា ដូចជា ជរា មរណៈ និងអកុសលវិបាកជាដើម ។

- បើជាប់ទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃ ត្រូវឱ្យអភ័យ បើជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវដាក់ចុះ...

៙. តែនេះ ត្រូវដោះស្រាយបានដោយព្រះនិព្វាន ៕ល៚

១.បើព្រមរៀបការ គឺទាល់តែព្រមទទួលទាំងរឿងល្អ និងមិនល្អអំពីគ្នា ។

បើថា ទេ ខ្ញុំព្រមទទួលតែរឿងល្អប៉ុណ្ណោះ អ៊ីចឹងចូរទទួល សីល សមាធិ និងបញ្ញា រហូតទៅចុះ ដូច្នេះ ទើបមានតែរឿងល្អ ៕

៙.អ្នកដែលស្អប់យើង ឬអ្នកដែលយើងស្អប់ ត្រូវបញ្ចប់ ដោយការឱ្យអភ័យ ខ្លីៗ ភ្លាមៗ មិនចាំបាច់ចរចា ។

- បើរបួសកាយ ត្រូវបិទថ្នាំផ្សះ បើគេពោលផ្ដេសផ្ដាស ឮ ហើយរបួសចិត្ត ត្រូវបិទថ្នាំមេត្តា

- បើមិនចង់នៅក្នុងលោកា ត្រូវដឹងថា ផស្សាហារ ជាបច្ច័យ នៃការសោយអារម្មណ៍ គឺ វេទនាជាសុខ ឬជាទុក្ខ មិនមែនតួអត្តា ៕

៙- មនុស្សយើងមានកិច្ច មាននាទីអត់ធន់ចំពោះអារម្មណ៍ តាមទ្វារ ៦ កុំឱ្យចេះតែស្រឡាញ់ ស្អប់

- បើខ្វះសេចក្ដីអត់ធន់ យើងមិនអាចធ្វើជាមនុស្សបានឡើយ គឺមានតែឈ្មោះហៅប៉ុណ្ណោះ ព្រោះពាក្យថាមនុស្ស សំដៅដល់ចិត្ត ប្រសើរ ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

⁂.មនុស្សយើងភាគច្រើន គិតតែអំពី ការស្វែងរកទ្រព្យ-សម្បត្តិ... បរិភោគគ្រឿងស្រវឹង បាត់ស្មារតី... មិនបានសិក្សាអំពី សម្បត្តិរបស់មនុស្សពិតប្រាកដ គឺកុសលវិបាកបដិសន្ធិ ដែលជា

សម្បត្តិដ៏សំខាន់ក្នុងការសាងគុណធម៌ រហូតដល់លោកុត្តរធម៌ ដូច្នេះ ទើបបណ្តែតបណ្តោយ ធ្វើឱ្យបាត់បង់ដោយបមាទធម៌ ។ល។

●.ដើមទុនមនុស្សយើងមានគ្រប់គ្នា គឺជាកុសលវិបាក-បដិសន្ធិ អាចអប់រំសីល សមាធិ បញ្ញា ឱ្យសម្រេចដល់លោកុត្តរធម៌ រួចផុតចាកទុក្ខ ។ កុសលវិបាកបដិសន្ធិ រួចហើយភវង្គជាអង្គភព ជាតិ កំណើត ដែលមិនមាននៅក្នុងអបាយភូមិ ៤ ទេ តែមនុស្ស យើង មិនដឹងនូវសម្បត្តិដ៏មហាសំខាន់នេះ ដឹងតែសម្បត្តិខាងក្រៅ មាស ប្រាក់... ទើបមិនបានយកសម្បត្តិមនុស្សដ៏សំខាន់ មកចម្រើន នូវគុណវិសេស ទីបំផុតភវង្គជាកុសលវិបាក ក៏ត្រូវបាត់បង់អស់ ដោយមរណភាព ត្រូវដូរភវង្គថ្មីទៀត ។

※.ជាពិសេស ពេលនេះមានព្រះធម៌ តើគួរប្រមាទឬ ។ល។

●.បុគ្គលដែលខ្វះការអប់រំញាណ មើលឃើញតែបញ្ហាគ្រប សង្កត់ជីវិត ។

ចំណែកអ្នកមានបញ្ញា មើលឃើញផ្លូវចេញអំពីបញ្ហា គឺការ មិនចាប់ប្រកាន់ ដោយបានដឹងថា គ្រប់បញ្ហា គ្រប់រឿងទាំងអស់ គឺ

ជាអារម្មណ៍របស់វិញ្ញាណ ឬថាជាអារម្មណប្បច្ច័យនៃចិត្ត និង ចេតសិក តែប៉ុណ្ណោះ ។

ចិត្ត ចេតសិក ជាបច្ចយុប្បន្នធម៌ គឺធម៌ដែលកើតឡើងអំពី អារម្មណប្បច្ច័យជាដើម មិនមែនអត្តា ជាតួដឹងអារម្មណ៍អ្វីៗ ទាំងអស់ ក្នុងលោក ៕ល៚

៙.បុគ្គលដែលមិនបានរលឹកដឹងកិលេសក្នុងខ្លួនឯង ក៏មិន បានដឹងថា ការដែលមិនមានសេរីភាពពិតប្រាកដ គឺសកម្មភាពបម្រើ កិលេសនោះឡើយ ។

ទាមទារណាស់ នូវសេរីភាពអំពីខាងក្រៅ រមែងប្រព្រឹត្តទៅ ជាទុក្ខ ព្រោះមិនបានដូចចិត្ត ។

⁂.សូម្បីតែចិត្តជាប់ជំពាក់នឹងរបស់ក្នុងលោក ក៏ប្រព្រឹត្តទៅជា ទុក្ខ ព្រោះអ្វីៗ មិននៅក្នុងអំណាចនៃបុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ ។

សតិប្បដ្ឋាន ៤ ឈ្មោះថាជាធម៌សេរី អ្នកមានធម៌សេរីនេះ ឈ្មោះថាបុគ្គលសេរី " **សព្វំ ឥស្សរិយំ សុខំ** " ភាពជាឥស្សរៈ ទាំងពួង នាំមកនូវសេចក្ដីសុខ ៕ល៚

៙.មនុស្សយើងដែលនៅល្ងង់ រមែងដេកកើតទុក្ខ ព្រោះគិតដល់កិលេសអ្នកដទៃ មិនឃើញភ័យក្នុងខ្លួនឯងឡើយ កិលេសខ្លួនឯងទើបជាភ័យខាងក្នុង ។

ទោះជារឿងខាងក្រៅនោះមានការពេញចិត្តខ្លាំង យ៉ាងណាក៏ដោយ វាគ្រាន់តែមួយពេល មួយគ្រាតែប៉ុណ្ណោះ ឱ្យតែខ្លួនឯងនៅមានសេចក្ដីប្រកាន់ ចង់ឱ្យរឿងដែលកើតឡើងនោះ ទៅជាយ៉ាងនេះវិញ យ៉ាងនោះវិញ ដូច្នេះ គឺពិតជាគ្មានថ្ងៃបានសុខឡើយ ព្រោះខ្លួនឯង បានផ្ញើសេចក្ដីសុខជាមួយនឹងរឿងខាងក្រៅនោះៗ ៕៚

៙.បើយើងរស់នៅពឹងទៅលើតែរឿងខាងក្រៅ ដើម្បីសេចក្ដីសុខ យើងរមែងមានភ័យជាប់ជានិច្ច ប្រៀបដូចពឹងថ្នាំឱ្យដេកលក់ជាប្រចាំ ឬពឹងថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់រាល់ថ្ងៃ...វានឹងធ្វើឱ្យខូចនូវសុខភាពរូបកាយដូច្នោះដែរ ។

ត្រូវហាត់ ពឹងសេចក្ដីសុខខ្លួនឯង ទោះរឿងខាងក្រៅយ៉ាងដូចម្ដេចក៏ដោយ ត្រូវមានសតិរលឹកដឹង អប់រំចិត្ត មិនប្រទូស្តទាស់ចំពោះគ្រប់រឿង ៕៚

៙.ពេលស្រឡាញ់ប្រយ័ត្នឆោត ពេលក្រោធប្រយ័ត្នសម្តី
ពេលភ័យប្រយ័ត្នជំនឿ ពេលជឿប្រយ័ត្នចាញ់បោក
ពេលសោកប្រយ័ត្នគំនិត ពេលគិតប្រយ័ត្នស្មានហួស
ពេលបួសប្រយ័ត្នលាក់ពុត ពេលស្រុតប្រយ័ត្នទឹកចិត្ត
ពេលស្និទ្ធប្រយ័ត្នមាក់ងាយ ពេលសប្បាយប្រយ័ត្នសន្យា
ពេលមរណាប្រយ័ត្នអាល័យ នៅក្នុងភពបីប្រយ័ត្នភ្លេចខ្លួន៕៚

៙.មនុស្សយើងទាមទារសេចក្តីសុខអំពីអ្នកដទៃ ។

តើសុខដែលទាមទារនោះ និងសុខព្រោះរំលត់កិលេសតណ្ហាខ្លួនឯង តើសុខណាប្រសើរជាង ?

ហេតុអ្វី មិនរំលត់កិលេសខ្លួនឯងដើម្បីបរមសុខ ប្រៀបដូចជាការជីកកំណប់មហាសេដ្ឋី... ចាំបាច់ដើរសូមទានគេធ្វើអ្វី ។

ការទាមទារសេចក្តីសុខអំពីអ្នកដទៃ ដូចជាការដើរសូមទានគេ ទាំងកំណប់សេដ្ឋី កប់នៅក្រោមខ្ទមដេកខ្លួនឯង ដូច្នោះដែរ៕៚

៙.កាំបិតមុត ព្រោះសំលៀង
ចង្កៀងភ្លឺ ព្រោះមានប្រេង

ពឹងខ្លួនឯង ព្រោះមានសតិ
លះទិដ្ឋិ ព្រោះមានញាណ
ព្រះនិព្វាន ព្រោះអរិយមគ្គ ៕៚

៙.នៅពេលមិនពេញចិត្ត ក្នុងរឿងអ្វីមួយ អ្នកបដិបត្តិធម៌សតិប្បដ្ឋាន រមែងរលឹកដឹង ត្រឹមតែជាការមិនពេញចិត្តហ្នឹងឯង រលឹករឿយៗ ទាល់តែមានញាណកើតឡើងដឹងថា “ គឺជាចិត្តហើយតើ ” លះបង់តណ្ហា ទិដ្ឋិ មិនចាំបាច់បានចិត្តអ្វីផ្សេងឡើយ គ្រាន់តែមិនប្រកាន់ចិត្តដែលកំពុងប្រាកដប៉ុណ្ណោះ ៕៚

៙.តែងខ្លួនស្អាតបាត មិនស្អាតដូចសីល
មុខប្រាសមន្ទិល មិនស្មើស្អាតចិត្ត
ចំណេះដឹងខ្ពស់ មានឈ្មោះបណ្ឌិត
ឋានៈខ្ពស់ពិត ចាញ់ចិត្តដែលខ្ពស់ ។
“ ព្រោះសច្ចញ្ញាណ ” ៕៚

๏.យើងមានផ្ទះនៅ ក៏មិនចេះតែអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សអាក្រក់ណា មកនៅជាមួយនោះដែរ យ៉ាងណា ពោលដោយបញ្ញត្តិ ជីវិតជារបស់យើង ក៏មិនអនុញ្ញាតឱ្យសេចក្ដីសម្គាល់ថា នេះជាអញ នុ៎ះជារបស់អញ ចេះតែឋិតនៅជាមួយនឹងជីវិតយើងទៅនោះដែរ ។

សេចក្ដីសម្គាល់ សេចក្ដីញាប់ញ័រ ការអន្ទះអន្ទែង ដំណើរយឺតយូរក្នុងវដ្ដៈ និងសេចក្ដីប្រកាន់ ទាំងអស់នេះគឺជារោគ ជាបូសជាសរ... ព្រោះសេចក្ដីត្រេកអរ គឺជាទោសចាក់ដោតខាងក្នុង ជាចំណងចងដោយកិលេស ដែលត្រូវកាត់ចំណងនោះដោយអរិយ-មគ្គញ្ញាណ ទើបត្រូវអប់រំចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ ។

๏.ផ្ទះល្អព្រោះម្ចាស់ ក្រាស់ដោយទឹកចិត្ត
អារាមស្អាតពិត ដ្បិតត្រៃសិក្ខា
ចាស់មានតម្លៃ អាស្រ័យសីលា
ខ្លឹមអលង្ការ មេត្តា ខន្តី ។
ខ្លឹមសារនៃទ្រព្យ ប្រសប់ធ្វើទាន
ខ្លឹមសារកាយមាន មិនបៀតបៀនអ្វី
ខ្លឹមសារនៃចិត្ត សន្ដោសប្រណី
ខ្លឹមសារមួយថ្ងៃ អស់ភ័យវដ្ដៈ ៕๛

៙.អ្វីៗ ក្នុងជីវិត	កៀកកើយស្និទ្ធត្រឹមមួយគ្រា
ធ្លាប់ជួបធ្លាប់ស្គាល់គ្នា	ពេលវេលាមិនត្រឡប់ ។
បិយជនលាចាកទៅ	នឹកឥឡូវដូចយល់សប្ត
អ្នកនៅមានទាស់គាប់	អ្វីគ្រប់សព្វសុទ្ធអនិច្ចា ។
ខន្ធប្រាំភារៈធ្ងន់	សត្វរែកពុនដោយតណ្ហា
ដាក់ចុះដោយបញ្ញា	លាសង្សារសាងព្រះផ្នួស ។
ហួងហែងដើម្បីអ្វី	ជនលោកីយ៍អាល័យហួស
ពេលស្លាប់ក្លាយជាគ្រោះ	នាំទុក្ខទោសដល់អបាយ ។
ឈឺចាស់ជិតមរណា	នៅតណ្ហាមិនរសាយ
បរមសុខនៅត្រើយនាយ	សត្វត្រើយអាយគួរសង្វេគ ៕៚

៙.ឡាយឆ្នូតៗ នៅលើខ្លួនខ្លា គឺកើតចេញអំពីសាច់ស្បែកខាងក្នុងមក មិនមែនត្រឹមតែរោមខាងក្រៅនោះឡើយ ។

ដូច្នោះដែរ សេចក្តីល្អរបស់មនុស្ស គឺត្រូវតែកើតចេញអំពីចិត្តល្អជាមហាកុសល មិនមែនគ្រាន់តែជាសំបកក្រៅនោះទេ ៕៚

៙.មិនមែនជាការងារបានប្រាក់ទេ ប៉ុន្តែ ជាការងារបាន

សេចក្ដីសុខ ។

គប្បីធ្វើការងារដែលយើងពេញចិត្តនឹងធ្វើ ដោយសម្បជញ្ញៈពិត ហើយប្រើជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ធ្វើនូវការងារនោះ ហាក់ដូចជាការងារដែលមានអ្នកដទៃមកជួលឱ្យយើងធ្វើ ដោយបានផ្ដល់នូវតម្លៃឈ្នួលសុទ្ធតែជាសេចក្ដីសុខ ដូច្នោះឯង ប៉ុន្តែ នេះគឺជាការងារបម្រើព្រះ-រតនត្រ័យ ដែលជាការបម្រើដ៏ប្រសើរ " **បារិចរិយានុត្តរិយ** " ៕

០.រឹតតែអួតខ្លួន រឹតតែទន់ទាប
រឹតតែសុភាព រឹតតែខ្ពស់ថ្លៃ
ចេះឱ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះ កិត្តិយសប្រពៃ
បានអ្នកដទៃ ស្រឡាញ់ចូលចិត្ត ៕៚

០.ចំណុចដែលរងាខ្លាំង មិនមែននៅលើកំពូលភ្នំទេ តែនៅលើចំណុចដែលរង់ចាំ មិនឃើញត្រឡប់មកសោះ ៕៚

០.មានរឿងប្រែប្រួលក្នុងជីវិត... កុំអស់សង្ឃឹមឡើយ ។ វាអាចជាចំណុចបំបែក ដែលធ្វើឱ្យយើងមានដំណើរជីវិតថ្មីប្រសើរជាង

មុន ក៏បាន ។ ដូចភិក្ខុនី មាតានៃព្រះកុមារកស្សបៈ ជួបរឿងខកចិត្ត តែបែរជាអស់ក្តីអាល័យក្នុងលោកីយ៍ លុះព្រះអរហត្ត ។ គហបតី តម្បាញ បោះត្រល់ត្រូវកូនស្រីខ្លួនឯងស្លាប់ សោកសៅខ្លាំង តែបែរ ជាបានបួស លុះព្រះអរហត្ត ។ ឥសិទាសី មានវិបត្តិរឿងស្វាមី ៣ លើក ទីបំផុតបានសេពគប់នឹងព្រះថេរីជិនទត្តា សប្បាយចិត្ត ឡើងវិញ រហូតបានបួស លុះព្រះអរហត្ត... ។

⁕.រឿងក្នុងជីវិតមានតែល្អប៉ុណ្ណោះបើយើងមានសតិសម្បជញ្ញៈ៕

៙.លះបាបដោយសីល ធ្វើបុណ្យភាវនា ត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង មិន ទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ព្រោះនៅប្រកាន់ក្នុងសេចក្តីល្អនោះ ដោយឆន្ទរាគៈ ជាហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ សូម្បីគ្រាន់តែគេមិនបានសរសើរ ... ។

លះបាបគ្រោតគគ្រាត ដោយសីល ងាយជាងលះសេចក្តីល្អ ព្រោះនេះជាការលះឆន្ទរាគៈដោយអរិយមគ្គ តាមរយៈវិបស្សនា ៕

៙.កាលពីមិនទាន់មានសទ្ធា បានប្រព្រឹត្តបញ្ចវេរា...

- សទ្ធាជាសម្លាញ់ ដឹកនាំឱ្យធ្វើល្អសព្វបែបយ៉ាង
- សទ្ធាជាមិត្តស្មោះ នាំទៅសុគតិភព និងព្រះនិព្វាន

- សទ្ធាជាពូជ ដែលមានអមតៈជាផល (សទ្ធា ពីជំ)

- សទ្ធាជាទូកនៃរថ ទ្រនូវព្រហ្មយាន (សទ្ធា ធុរំ)

- សទ្ធាដូចជានឹមនង្គ័ល ឬរទេះ គូជាមួយនឹងបញ្ញា

- សទ្ធាជាអរិយទ្រព្យ ជាលាភានុត្តរិយ...

⁂.**ព្រះវក្កលិត្ថេរ ព្រះសិគាលមាតាថេរី** ឯតទគ្គៈ ខាង **សទ្ធាធិមុត្តិ** គឺការតាំងចិត្តស៊ប់ដោយសទ្ធា

⁂.**សទ្ធាបព្វជិតានំ យទិទំ រដ្ឋបាលោ**... ៕๛

๑.នៅពេលខ្ជិលក្នុងព្រហ្មចរិយធម៌ ឬខ្ជិលនៅក្នុងកុសលធម៌ផ្សេងៗ ទៀត គប្បីមានសតិរលឹកដល់ទុក្ខក្នុងអបាយភូមិ ដែលនាំឱ្យមានសង្វេគ ។

សង្វេគ ជាបទដ្ឋាននៃវីរិយៈ ដែលវីរិយៈនេះប្រៀបដូចគោខ្លាចជន្លួញ ខំទាញនង្គ័លមិនក្រាញ និងមិនចេញក្រៅគន្លង គឺថាសតិសម្ដែងភ័យក្នុងអបាយ ឱ្យប្រារព្វព្យាយាម និងមិនឱ្យចេញក្រៅគន្លងទៅកាន់ទីអគោចរ គឺកាមគុណ ប្រកបនៅតែក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន ។ នេះសតិ ប្រៀបដូចជាជន្លួញ ៕๛

៙.មិនទាន់ឆ្លងរួចផុតអំពីដំណាក់កាលក្រលំបាកផង ចង់ដូរ iPhone ថ្មី ចង់ទិញឡានថ្លៃ ចង់បាយហាងរាល់ថ្ងៃ ប្រើវត្ថុថ្លៃៗ... របៀបហ្នឹង មិនរួចពីខ្ញុំគេទេ យ៉ាងណា ខ្លួនឯងមិនទាន់មានញាណធានាថាមិនទៅកើតអបាយភូមិផង ចង់តែសប្បាយក្នុងកាមគុណដូច្នោះដែរ ។ ចេះច្រណែននឹងគេ ធ្វើឯងគ្រាន់បើ ហ៊ានឈ្លោះ ហ៊ានស្អប់ ហ៊ានខ្ជិលទៀត ហើយធ្វើដូចសម្បត្តិមនុស្សនេះ ខ្លួនឯងម៉ៅដាច់ផ្តាច់មុខអ៊ីចឹង... កុំជោរជាមួយនឹងលោកនេះឱ្យសោះ ។

សត្វលោកជាប់សំណាញ់អបាយភូមិ ច្រើនដូចជាធូលីនៅលើប្រឹថពី បានរួចវិញនោះ ដូចធូលីនឹងចុងក្រចក ៕៚

៙.ខ្ញុំព្រះអង្គសូមសួរវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិ... ពរដែលខ្ញុំសូមតាំងពីខែមុនម្ល៉េះ ឥឡូវនេះដល់វេនខ្ញុំព្រះអង្គហើយនៅ ?

ខ្ជិល... ដល់ពេលត្រូវការ បន់សូម... ។ សុខក្នុងចិត្តខ្លួនឯងមិនព្យាយាមយកមកទេ ចេះតែច្រណែននឹងគេ ដណ្តើមពីគេទាមទារពីអ្នកដទៃ... ។

⁂.កុំចាំឱ្យអារម្មណ៍ជាទីពេញចិត្ត ទើបបានសុខ ត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យបានសុខជាមួយនឹងអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលប្រែប្រួលនោះ ដោយការ

អប់រំញាណ ដូច្នេះ ទើបយើងឈ្នះសេចក្តីទុក្ខទៅបាន ។ លោកនេះ ដូចមកបំពេញនូវបំណងនៃយើងអ៊ីចឹង កាលណាបើយើងអប់រំញាណ បានសម្រេច ៕✿

៙.យកអ្វីច្រើនពេកជីវិតនេះ ត្រឹមបានរស់ មួយថ្ងៃ ៗ ប៉ុណ្ណឹង ល្អហើយ មិនចាំបាច់ខ្ពស់ត្រដែតដល់ណាឡើយ ត្រឹមតែបានសុខ នឹងសេចក្តីល្អដែលខ្លួនឯងបានសាង ដល់ពេលស្លាប់បានរលឹកឃើញ នូវអំពើល្អនោះទៅ ល្មមហើយ ៕✿

៙.មនុស្សយើង សុទ្ធតែមានហេតុផលដោយបរមត្ថ ហេតុគឺ បច្ច័យ ផលគឺបច្ចយុប្បន្ន (កើតអំពីបច្ច័យ) ទាំង ២ នេះ សុទ្ធតែ មិនមែនសត្វ មិនមែនអត្តា ៕✿

៙.ដាំស្វាយ គឺត្រូវរង់ចាំផ្លែ ក្នុងពេលវេលាដែលរង់ចាំ តែង មានឧបសគ្គ គប្បីអត់ធន់ និងព្យាយាមថែរក្សា... យ៉ាងណា ក្នុងការ បំពេញបារមី សាងសន្សំសេចក្តីល្អ វាជារឿងវដ្តសង្សារនៅឡើយ ។

ត្រូវអត់ធន់ជាមួយនឹងវិបាកកម្មផ្សេងៗ ដោយយល់ដឹងអំពីពេលវេលា វាជាច្បាប់ធម្មជាតិមានហេតុផលត្រឹមត្រូវ យើងមាននាទីរក្សាសេចក្ដីល្អ ទោះបីជួបឧបសគ្គបែបម៉េច ក៏ត្រូវប្រើឧបសគ្គនោះសាងបារមី ទើបមានសេចក្ដីសម្រេច ដូច្នោះឯង ៕ល៚

៙.អ្វីៗ សុទ្ធតែជាសេចក្ដីពិតរបស់ធម្មជាតិ ដែលមិនគួរឱ្យខ្លាចឡើយ តែអ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាច គឺការមិនដឹងសេចក្ដីពិត ហ្នឹងឯង៕

៙.មិត្តពិតប្រាកដ ច្រើនតែមាត់មិនសូវផ្អែម ថ្នាំត្រជាក់ខ្លួនបាត់គ្រុន ច្រើនតែល្វីង ៕ល៚

៙.កុំបន្ទោសមេឃដី ព្រឹត្តការណ៍អ្វីៗដែលបានកើតឡើងក្នុងជីវិតយើង បើចង់បន្ទោស ត្រូវបន្ទោសខ្លួនឯងដែលល្ងង់ ឬទន់ខ្សោយមិនចេះ ឬមិនអាចចាប់យកប្រយោជន៍អំពីព្រឹត្តការណ៍នោះៗ ។

⁂.រឿងអ្វីក៏ជាមេរៀនដែរ ព្រោះមានបរមត្ថធម៌ នៅក្នុងរឿងនោះឯង ៕ល៚

៙.នៅក្នុងសម័យប៉ុលពត ខ្ញុំបានរឿងល្អ ២ មុខ ៖

១-ដាច់ល្បែងស៊ីសង ដែលមិនងាយដាច់ឡើយ

២-រួចពីរបបនោះមក ធ្វើឱ្យខ្ញុំមិនចេះខ្ជិល ព្រោះធ្វើការបានហូបខ្លួនឯង (សម័យនោះ ធ្វើការអត់បាយ អត់បានអ្វីហូបឱ្យឆ្អែតទេ...) ។

៙.ប៉ុន្តែ នៅក្នុងព្រហ្មចរិយធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវវៀរចាកល្បែង គឺការលេងជាមួយនឹងលោកនេះ ដោយឆន្ទរាគៈ ទើបខ្ញុំមិនងាយនឹងផ្តាច់បានឡើយ ដោយមិនត្រូវខ្ជិល ពោលគឺត្រូវព្យាយាមអប់រំសតិប្បដ្ឋាន ក្នុងពេលវេលាយូរអង្វែង ៕៚

៙.ហាត់ដើរម្នាក់ឯង ក្នុងផ្លូវនៃជីវិតនេះ កណ្តាលការស្រឡាញ់ និងការស្អប់ ចំពោះមនុស្សសត្វទាំងឡាយ ។

មានតែការមិនជំពាក់វាក់វិនប៉ុណ្ណោះ ទើបមិនកើតទុក្ខ គប្បីសិក្សានូវសច្ចៈ ៕៚

១- យថា ហិ ព្រាហ្មណស្ស ផាលបាចនំ ឯវំ ភគវតោ វិបស្សនាសម្បយុត្តា មគ្គសម្បយុត្តា ច សតិ

សតិដែលប្រកបដោយវិបស្សនា និងប្រកបដោយមគ្គរបស់ព្រះមាន-ព្រះភាគ ប្រៀបដូចផាល និងជន្លួញរបស់ព្រាហ្មណ៍ (អ្នកភ្ជួរស្រែ កសិសូត្រ **អដ្ឋកថា**) **តត្ថ យថា ផាលោ នង្គលំ អនុរក្ខតិ បុរតោ ចស្ស គច្ឆតិ** បីដូចផាលរក្សានង្គ័ល និងទៅខាងមុខនង្គ័លនោះ យ៉ាងណា **ឯវំ សតិ កុសលាកុសលានំ ធម្មានំ គតិយោ សមន្នេសមានា អារម្មណេ វា ឧបដ្ឋាបយ-មានា បញ្ញានង្គលំ រក្ខតិ** សតិស្វែងរកគតិនៃពួកធម៌ជាកុសល និងអកុសល ឬធ្វើឱ្យប្រាកដក្នុងអារម្មណ៍ រមែងរក្សានង្គ័ល គឺបញ្ញា។

២- **តេនេវេសា សតារក្ខេន ចេតសា វិហរតីតិ អាទិសុ វិយ អារក្ខាតិ វុត្តា** ព្រោះហេតុនោះ សតិនោះទើបបានលោកពោលថា ជាគ្រឿងរក្សា ដូចក្នុងប្រយោគមានជាអាទិ៍ ដូច្នេះថា ចិត្តដែលមានសតិជាគ្រឿងរក្សា “ **សតារក្ខេន ចេតសា វិហរតិ** ” ។

អប្បមុស្សនវសេន ចស្សា បុរតោ ហោតិ សតិ បរិចិតេ ហិ ធម្មេ បញ្ញា បជានាតិ នោ បមុដ្ឋេ គឺបញ្ញានោះមានសតិនៅខាងមុខ ធ្វើឱ្យមិនវង្វេង ក៏រមែងដឹងច្បាស់ក្នុងធម៌ដែលសតិអប់រំហើយ មិនមែនដោយការវង្វេងទេ ។

៣- **យថា ច បាចនំ ពលីពទ្ធានំ ទិដ្ឋ្បនភយំ ទស្សេន្តំ សំសីទិតុំ ន ទេតិ ឧប្បថគមនំ វារេតិ** ប្រៀប ដូចជន្លួញសម្ដែងភ័យដោយការចាក់នូវគោបម្រើទាំងឡាយ មិនឱ្យ ក្រាញ ហើយហាមការដើរចេញក្រៅគន្លង យ៉ាងណា **ឯវំ សតិ វីរិយពលីពទ្ធានំ អបាយភយំ ទស្សេន្តី កោសជ្ជ សំសីទនំ ន ទេតិ** សតិក៏ដូច្នោះដែរ សម្ដែងអបាយភ័យដល់គោ បម្រើ គឺវិរិយៈ មិនឱ្យលិចចុះក្នុងសេចក្ដីខ្ជិល **កាមគុណសង្ខាតេ អគោចរេ ចារំ និវារេត្វា កម្មដ្ឋានេ និយោជេន្តី ឧប្បថ-គមនំ វារេតិ** ហាមចិត្តត្រាច់ទៅក្នុងទីអគោចរ ពោលគឺកាមគុណ ប្រកបទុកនៅក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន រារាំងដំណើរខុសផ្លូវ ៕o៚

១.រឿងនៅក្នុងលោក កញ្ជ្រោកក្នុងចិត្ត
វង្វេងបញ្ញត្តិ ថាសត្វ បុគ្គល
យល់ដឹងបរមត្ថ ទើបបាត់រឿងខ្វល់
ភូមិគ្រឹះនិម្មល តម្កល់ចិត្តស្ងប់ ។
៚.ផ្ទះរបស់ចិត្ត គឺសេចក្ដីស្ងប់ ៕o៚

๏.ការពិតនៃជីវិត គឺអីចឹងឯង រៀងៗ ខ្លួន ។

⁂.វាមិនបានអ្វីដូចចិត្ត ទាំងអស់នោះឡើយ

- រឿងខ្លះ ត្រូវរង់ចាំរហូតដល់អស់វដ្តសង្សារ ។

- រឿងខ្លះ តម្រូវឱ្យលះបង់ ទោះជាស្រឡាញ់ប៉ុនណាក៏ដោយ ដូចស្បែកជើងអីចឹងឯង... ថ្លៃ ស្អាត តែតឹងហួស ពងជើង ឬរលុងពេក ពាក់ទៅរបូត ។ អស់តណ្ហា ទើបអស់កង្វល់ ៕

๏.បើមិនបដិបត្តិព្រះធម៌ទេ រមែងជ្រើសយកទៅតាមការពេញចិត្តនៃខ្លួនឯង ទើបកើតមានវិវាទ ។

អ្នកបដិបត្តិព្រះធម៌ រមែងជ្រើសរើសយកការសុខចិត្តទៅតាមអ្វីដែលកើតឡើងត្រូវនឹងបច្ច័យ ទើបបានស្ងប់ ៕

๏.មិនបានទ្រព្យច្រើន តែមានសន្ដោស

មិនបានស័ក្ដិយស តែមានអរិយទ្រព្យ

មិនបានសរសើរ តែមានចិត្តស្ងប់

មិនបានគ្រប់សព្វ តែមានសតិប្បដ្ឋាន ៕

๏.មួយផ្នែកនៃសេចក្ដីសុខក្នុងជីវិត គឺការដែលមិនចូលទៅជ្រៀតជ្រែក វិនិច្ឆ័យ ដឹង ៗ រឿងរបស់អ្នកដទៃ ។lൟ

๏.ត្រូវចេះឱ្យឱកាសដល់ខ្លួនឯង ក្នុងការទទួលយកព្រះធម៌មកប្រតិបត្តិ ប្រៀបដូចដែលយើងឱ្យបច្ច័យ ៤ ទំនុកបម្រុងនូវជីវិតរាល់ថ្ងៃដែរ ប៉ុន្តែ រូបកាយទីបំផុតទៅ មានតែចោលប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះ កុំកំណាញ់ឱកាសដល់ខ្លួនឯងឡើយ ។

៙.ព្រះធម៌ គឺជាទីតាំងនៃការចម្រើន សតិ បញ្ញា ។lൟ

๏.ដោយច្រើនមនុស្សលោក មកសព្វថ្ងៃ
វាស់គុណតម្លៃ ដោយទឹកប្រាក់
សេពគប់មុខមាត់ រើសឋានៈ
មិនបានឥស្សរៈ ផ្លូវចិត្តឡើយ ។lൟ

๏.អ្វីៗ កើតអំពីបច្ច័យ ។ មិនមែនអ្នកដទៃគេមិនឱ្យយើងនោះទេ នូវសេចក្ដីល្អផ្សេងៗ តាមដែលយើងត្រូវការរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែ ព្រោះសេចក្ដីល្អនោះមិនមានបច្ច័យ ទើបសេចក្ដីល្អហ្នឹងឯង មិនកើតមានក្នុងអ្នកដទៃនោះ ។

មនុស្សតែងមានការខឹងស្អប់គ្នាដោយគិតថា គេនោះៗមិនឱ្យអ្វីដែលយើងចង់បាន តែបើយើងដឹងថា អ្វីដែលមិនមានក្នុងអ្នកដទៃនោះ ព្រោះអត់បច្ច័យ មិនមែនព្រោះមកអំពីអ្នកដទៃមិនធ្វើឡើយ ដូច្នេះហើយ យើងមិនខឹងក្រោធទេ ។

៙.សូម្បីតែខ្លួនយើង ក៏ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមិនបានផង នូវអ្វីដែលយើងចង់បាន មានតែអប់រំរឿយៗដោយព្យាយាមប៉ុណ្ណោះឯង៕ ០៚

១.មនុស្សដោយច្រើន ចង់បានលាភ តែបំផ្លាញសុខភាពខ្លួនឯងដោយប្រការផ្សេងៗ ។

ចង់ធ្វើអ្នកមានទ្រព្យ តែមិនចេះសន្តោស ។

ចង់បានការរាប់អាន តែខ្វះការគោរព ភាពស្និទ្ធស្នាល និងស្មោះត្រង់ ។

ចង់បានការរស់នៅ តែមិនចេះប្រើជីវិតឱ្យបានប្រយោជន៍ ត្រូវជួបគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរឿងបាបកម្មផ្សេងៗ ប្រៀបដូចត្រូវខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះព្រោះប្រើទូរស័ព្ទទំនើបដូច្នោះដែរ តើការបានទូរស័ព្ទទំនើបនោះមក ជាលាភដែរទេ បើត្រូវជួបរឿងអាស្រូវបែបហ្នឹង ឬបើអត់ល្អជាង ដូច្នេះជាដើម ទោះជាមានបានអ្វីទៀតក៏ដូចគ្នាដែរ ។

អ្វីៗ ក៏ដោយដែលជាទីសប្បាយ លុះតែកុសលធម៌ចម្រើនឡើង អកុសលធម៌សាបសូន្យទៅ ។

ចង់បានសុខ តែមិនទម្លាក់បញ្ហាក្ខន្ធចោល ដូចចង់ស្រាល តែនៅទូលមិនចេះដាក់ ចង់ធូរ តែនៅទាញមិនចេះលែងដូច្នោះដែរ ។

៙.ព្រះនិព្វាន ទើបជាបរមសុខ បញ្ចប់នូវគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់៕

១.ធ្វើអាក្រក់ថាគេនិន្ទា... ធ្វើល្អហើយក៏មានអ្នកនិន្ទាដែរ ។ ប៉ុន្តែយើងជ្រើសយក ធ្វើល្អទៅ ទោះគេនិន្ទាក៏បានបុណ្យដែរ ។

៙.ធ្វើល្អថាគេគួរសរសើរទៅចុះ... ធ្វើអាក្រក់សោះ មានគេសរសើរដែរ ។ ប៉ុន្តែ យើងជ្រើសយក ធ្វើល្អដដែល ព្រោះដល់គេឈប់សរសើរ យើងនៅមានបុណ្យ ៕ល៚

១.ពេលនៅរស់នេះ បើមិនរក្សាចិត្តទេ តើរក្សាអ្វីទៅវិញ ?

- ទោះជារក្សាកាយ វាចា ដោយសីល ក៏ទាក់ទងនឹងចិត្តដែរ ព្រោះមនុស្សស្លាប់អត់ចេតនា តើមានសីលមកពីណា ដូច្នេះ ទើបត្រូវរក្សាចិត្ត ។

- តាមពិតសីល ក៏ជាសីលរបស់ចិត្តដែរ គ្រាន់តែពោលសន្មត

ថា មនុស្សមានសីលប៉ុណ្ណោះ ។

- បើសីល គឺជាសម្បត្តិរបស់ចិត្ត ហើយប្រយោជន៍ដើម្បីរក្សាចិត្ត ដូច្នេះ មានត្រឹមតែសីល មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ព្រោះរក្សាចិត្តមិនទាន់បានស្ងប់ ត្រូវពឹងសតិទៀត ទើបបានសម្រេចនូវវិមុត្តចិត្តដែលជាសារៈនៃជីវិត ៕ល៚

១.ចិត្តក្នុងភវង្គអត់គិតថា អ្វីជារបស់យើងឡើយ ភ្ញាក់ឡើងភ្លាម របស់យើងច្រើនណាស់ ព្រោះមនោទ្វារវិថីចិត្តកើតឡើងគិត ។ ជាមួយគ្នានោះ តើយើងគិតរក្សាអ្វី ជីវិត ទ្រព្យ យស ឋានៈ ឬអ្នកដទៃ... តើមានគិតរក្សាចិត្តខ្លួនឯងដែរឬទេ ?

ហេតុអ្វី ទើបត្រូវរក្សាចិត្ត ព្រោះមានតែចិត្តទេ ដែលវង្វេងឆ្គួត... ជាទីតាំងនៃកិលេស តណ្ហា និងសន្សំកម្មក្នុងវដ្តៈ ទើបត្រូវរក្សាចិត្តដោយសតិ ។

៚.បើដឹងថាខ្លួនជាទីស្រឡាញ់ គប្បីរក្សាចិត្ត៕ល៚

១.អ្នកមាន ក្រ ក៏ប៉ុណ្ណឹង ដឹងខ្លួនឯង
ខំប្រឹងប្រែង ស្វែងរកសុខ ទាំងអស់គ្នា

សុខក្នុងចិត្ត　　កុំគិតចង　　ពៀរវេរា
សុខការងារ　　ជាកុសល　　ផលផុតទុក្ខ ៕ល៚

៙.មានប្រាក់ទិញមិនបាន　　គឺកល្យាណសីលបរិសុទ្ធ
កើតមកគេចមិនផុត　　គឺច្យុតចាកលោកា ។
មិនអាចជំនួសគ្នា　　គឺវេរា សព្វសត្តា
ឈ្នះទុក្ខអស់តណ្ហា　　គ្មានអ្នកណាឱ្យបានឡើយ៕

៙.បញ្ឈប់គំនិត គិតតែខ្លួនឯង
ដោយការកោតក្រែង មិនជែងឈ្នះចាញ់
ឈប់ជែងចាញ់ឈ្នះ មានៈថាអញ
ដោយក្ដីស្រឡាញ់ មេត្តាករុណា ។
គ្មានការខកចិត្ត ដ្បិតកម្មដ្ឋាន
គ្មានការរំខាន ព្រោះបានបញ្ញា
គ្មានការអន់អាក់ ព្រោះដាក់ចិត្តថា
ធម្មតាសង្ខារ គឺដូច្នោះឯង ៕ល៚

៙.ចាស់ៗ ពោលថា “ ពេលវេលា ជាមាសប្រាក់ ” ។ នៅក្នុងព្រះសាសនា “ ពេលវេលា ជាមហាកុសល ” ។

៚.ចាស់ៗ ថាទៀត “ ធ្វើអ្វីឱ្យប្រាកដ ប្រាក់រត់តាមហៅ ” ។ នៅក្នុងព្រះសាសនា “ សិក្សាបរមត្ថ កម្ចាត់ទិដ្ឋិ តណ្ហា ” ។

ក្នុងជីវិតនេះ មានតែចិត្ត ចេតសិក រូប អត់មានបរមត្ថណាមួយទៅព្រះនិព្វានទេ ចិត្ត ចេតសិក ក៏អត់ទៅ និងរូបក៏អត់ទៅព្រះនិព្វានដែរ ។ បើអីចឹង យើងប្រាថ្នាទៅព្រះនិព្វាន ឱ្យស្អីទៅព្រះនិព្វាននោះ ព្រោះចិត្ត ចេតសិក រូប ជាសង្ខតធម៌ រីឯព្រះនិព្វានជាអសង្ខតធម៌ ។ ក៏គឺញាណដែលកំណត់ដឹងចិត្ត ចេតសិក (នាម) និងរូប ហើយរលត់ទិដ្ឋិ តណ្ហា ដោយមគ្គ អស់វដ្តៈនេះឯង គឺព្រះនិព្វាន ៕០៚

៙- តស៊ូ តែមិនឆ្លាត ហ្នឹងវាជារឿងគោ ក្របី

- ឆ្លាត តែមិនព្យាយាម ហ្នឹងដូចកាំបិតក្នុងស្រោម
- តស៊ូ ឆ្លាតទៀត តែសេពគប់ខុស ហ្នឹងមេចោរ...
- តស៊ូ ឆ្លាតហើយសេពគប់ត្រូវ បានជាបណ្ឌិត ។

៚.គុណតម្លៃនៃជីវិតមនុស្ស គឺតស៊ូអប់រំចិត្ត ទោះបីជួបឧបសគ្គ ត្រូវចេះគិតឱ្យកម្លាំងចិត្តខ្លួនឯងថា ជីវិតនៅរស់មួយថ្ងៃ ៗ ជាជ័យជម្នះធំណាស់ មិនមែនជ័យជម្នះព្រោះបានអ្វីៗ ដទៃនោះទេ តែព្រោះបានឆ្លងរួចផុតអំពីឧបសគ្គហ្នឹងឯង ដូច្នេះត្រូវតស៊ូ ឆ្លាតសេពគប់ព្រះធម៌ ឡើងកាន់ព្រហ្មយានមានជ័យ ឈ្នះកងទុក្ខ គឺឧបសគ្គទាំងពួង ហាក់បីដូចឧបសគ្គ ឬកងទុក្ខនាំសេចក្ដីសម្រេច គឺព្រះនិព្វាន មកប្រគល់ឱ្យអ៊ីចឹងឯង នេះអានិសង្សនៃការតស៊ូ ឆ្លាតសេពគប់នឹងព្រះធម៌ ។ **វីរិយេន ទុក្ខមច្ចេតិ** ៕ល៚

៙.ចេះតែកើតទុក្ខខ្លាំងឡើងទៅ ព្រោះការរស់នៅចេះតែចង់
ចង់ជាប់អន្ទាក់ធ្លាក់អន្លង់ បរមត្ថពិតត្រង់មិនចង់ដឹង ។
ស្អប់គេគឺស្អប់ខ្លួនឯងជាង គួរខ្លាចគួររាងវាងក្រោធខឹង
គួរសាងក្ដីស្ងប់ទ្រព្យទីពឹង សម្លឹងត្រៃលក្ខណ៍ត្រជាក់ចិត្ត ៕

៙.ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធប្រៀបដូច បទុមជាតិ
ព្រះធម៌លោកនាថ ដូចកេសរ
ព្រះសង្ឃដូចឃ្មុំ ហើរត្រាច់ចរ

នាំយកកេសរ ធ្វើទឹកឃ្មុំ ។
ទឹកឃ្មុំជាឈ្មោះ នៃមគ្គផល
ដួងចិត្តតម្កល់ អភិរម្យ
នេក្ខម្មៈចេញពី ទីឃាំងឃុំ
ខ្ញុំថ្វាយបង្គំ ព្រះត្រ័យរត្ន ៕លុះ

០.ទោះបីត្រឹមតែជាកូនចាបតូចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែ វាក៏អាចហើរបាន ដោយពឹងស្លាបខ្លួនឯងដែរ ។

បក្សីមិនភ័យខ្លាចថា ទីដែលខ្លួនឯងទំនៅនោះ ត្រូវបាក់ ឬត្រូវភ្លើងឆេះដូច្នេះឡើយ ព្រោះពឹងស្លាបទាំងគូហើរចេញពីទីនោះបាន យ៉ាងណា សទ្ធា និងបញ្ញាក្នុងព្រះត្រ័យរត្ន ជាទីពឹងឱ្យបានរួចអំពីវដ្តភ័យ យ៉ាងនោះឯង ៕លុះ

០.ជំពាក់ប្រាក់គេត្រូវសងប្រាក់ ជំពាក់វដ្តៈលះតណ្ហា
យប់នេះត្រជាក់ធ្លាក់អង្សា ប្រព្រឹត្តព្រហ្មចារ្យត្រជាក់ចិត្ត ៕

០.បានជាត្រូវអប់រំចិត្ត ព្រោះចិត្តមិនបានអប់រំ បីដូចជា

គោខូចចុះស៊ីសម្លូង គឺកាមគុណ នាំឱ្យបាត់បង់នូវសាមញ្ញផល ដែលជាទីពឹងពិតប្រាកដ ។

៖.ចិត្តដែលបរិភោគកាមគុណដោយឆន្ទរាគៈ គឺជាចំណែកលើស ព្រោះត្រូវចំណាយពេលដ៏មានតម្លៃជាទីបំផុត ឱ្យអស់ទៅដោយមិនបានអប់រំញាណ ក្រេបសច្ចរស ។ បើសតិបានសម្តែងនូវអបាយភ័យ ទើបយើងភ្ញាក់ខ្លួនថា គ្រាន់តែមិនស្ងួវកើតទុក្ខប៉ុណ្ណោះ គឺល្មមរស់បានហើយ ៕៚

១.ដឹងអាក្រក់ល្អ ដឹងស ដឹងខ្មៅ
ដឹងខុសដឹងត្រូវ ដឹងម៉ៅទាំងក្បួន
ដឹងធម៌អភិធម្ម តែ “ ពុំដឹងខ្លួន ”
ធម៌នៅក្នុងក្បួន ខ្លួនឯងមោឃៈ ។
អត្តសម្បត្តិ ប្រយ័ត្នជាម្តាយ
កម្មដ្ឋានសប្បាយ ឃ្លាតឆ្ងាយរាគៈ
អត់ធន់ជា ឪ ត្រូវសម្បជញ្ញៈ
ធម៌អមោហៈ អត្តសម្បទា ៕៚

๏.រវល់តែវង្វេងសរសើរវត្ថុខាងក្រៅ ទើបមិនបានមកកំណត់នូវអត្តភាព គឺខន្ធ ៥ ព្រមដោយឆន្ទរាគៈ ។

បើគ្មានបញ្ចក្ខន្ធ និងឆន្ទរាគៈទេ តើវត្ថុក្នុងលោកចាំបាច់ស្អីទៅ ។ ដូច្នេះ ទើបត្រូវអាស្រ័យនូវនេក្ខម្ម សំដៅទៅរកការអស់តណ្ហា មិនចាញ់បោកឆន្ទរាគៈក្នុងចិត្តខ្លួនឯងឡើយ ៕๙៚

๏.ត្រីក្រឹមមាស ឆ្លុះខ្លួនឯងនឹងកញ្ចក់ មិនដឹងខ្លួន ស្មានថាអាណា មកពីណា ក៏តាំងជល់បែកមុខបែកមាត់ខ្លួនឯងនឹងដបកែវ...។

មនុស្សយើង ឆ្លុះមើលលោកនេះ ដោយកញ្ចក់មោហៈ ឃើញមានអត្តាខ្លួនឯង ខ្លួនគេ ហើយក៏ប្រព្រឹត្តទៅតាមទិដ្ឋិ មានះ តណ្ហា... ។

តើមនុស្សវង្វេងប៉ុនណា ដែលបានប្រហារគ្នាដោយសព្វាវុធ... ទើបពុទ្ធបរិស័ទគប្បីស្វែងរកធម្មាទាសៈ កញ្ចក់ព្រះធម៌ ដើម្បីឃើញសច្ចធម៌តាមពិត លែងមានសេចក្តីប្រកាន់ ព្រោះរលត់តណ្ហា ៕๙៚

๏.ជីវិតសត្វលោកអាចរលត់បានគ្រប់ពេល ដូចភ្លើងទៀន ដូច្នោះ តើត្រូវប្រមូលអ្វីទៅ ?

នេះជាការពិត មិនអាចមិនគិតបានឡើយ ៕ល៚

ឲ.ពេលខ្លះមនុស្សយើង ប្រឹងស្វែងរកសេចក្តីសុខ បានជាភ្លេចថា សេចក្តីសុខមាននៅនឹងចិត្តខ្លួនឯង ។

ត្រឹមតែមិនកើតទុក្ខ ជាសុខទៅហើយ បើបានបន្ថែមសប្បាយសម្បជញ្ញៈច្រើនឡើងទៀត ជីវិតរមែងបរិសុទ្ធ ស្ងប់ត្រជាក់ និងភ្លឺស្វាងដូចថ្ងៃរះ ៕ល៚

ឲ.**អដ្ឋសាលិនី អដ្ឋកថា អភិធម្មសង្គណី** ៖

១-អលោភៈ ជាហេតុនៃទាន

- អទោសៈ ជាហេតុនៃសីល
- អមោហៈ ជាហេតុនៃភាវនា ។

២-អលោភៈ កាន់យកមិនច្រើន

- អទោសៈ កាន់យកមិនស្មើរ
- អមោហៈ កាន់យកមិនវិបរិត ។

៣-អលោភៈ ប្រកាសទោសខ្លួនឯង

- អទោសៈ ប្រកាសគុណអ្នកដទៃ

- អមោហៈ   ប្រកាសសេចក្ដីពិត

៤-អលោភៈ   មិនមានវិប្បយោគទុក្ខ

- អទោសៈ   មិនមានសម្បយោគទុក្ខ

- អមោហៈ   មិនមាន ន លភតិទុក្ខ ។

៥-អលោភៈ   មិននាំឱ្យមានជាតិទុក្ខ

- អទោសៈ   មិននាំឱ្យឆាប់ជរាទុក្ខ

- អមោហៈ   មិនវង្វេងក្នុងមរណទុក្ខ ។

៦-អលោភៈ   ឱ្យសុខគ្រហស្ថ និងគ្រហស្ថ

- អទោសៈ   ឱ្យសុខគ្រហស្ថ និងបព្វជិត

- អមោហៈ   ឱ្យសុខបព្វជិត និងបព្វជិត ។

៧-អលោភៈ   មិនឱ្យកើតក្នុងកំណើតប្រេត

- អទោសៈ   មិនឱ្យកើតក្នុងកំណើតនរក

- អមោហៈ   មិនឱ្យកើតក្នុងកំណើតតិរច្ឆាន ។

៨-អលោភៈ   បាននូវនេក្ខម្មសញ្ញា

- អទោសៈ   បាននូវអព្យាបាទសញ្ញា

- អមោហៈ   បាននូវអវិហឹសាសញ្ញា ។

៩-អលោភៈ   បាននូវអសុភកម្មដ្ឋាន

- អទោសៈ   បាននូវអប្បមញ្ញាកម្មដ្ឋាន

- អមោហៈ បាននូវធាតុកម្មដ្ឋាន ។

១០-អលោភៈ វៀរកាមសុខល្លិកានុយោគ

- អទោសៈ វៀរអត្តកិលមថានុយោគ

- អមោហៈ បានដំណើរមជ្ឈិមប្បដិបទា ។

១១-អលោភៈ ជាបច្ច័យនៃការមិនមានរោគ

- អទោសៈ ជាបច្ច័យនៃការគ្រាំចាស់ ជរា

- អមោហៈ ជាបច្ច័យឱ្យមានអាយុវែង

១២-អលោភៈ នាំឱ្យបានភោគសម្បត្តិ

- អទោសៈ នាំឱ្យបានមិត្តសម្បត្តិ

- អមោហៈ នាំឱ្យបានអត្តសម្បត្តិ ។

១៣-អលោភៈ ជាបច្ច័យនៃទិព្វវិហារ

- អទោសៈ ជាបច្ច័យនៃព្រហ្មវិហារ

- អមោហៈ ជាបច្ច័យនៃអរិយវិហារ ។

១៤-អលោភៈ នាំឱ្យឃើញពួកសង្ខារមិនទៀង

- អទោសៈ នាំឱ្យឃើញពួកសង្ខារជាទុក្ខ

- អមោហៈ នាំឱ្យឃើញពួកសង្ខារជាអនត្តា ។

១៥-អលោភៈ ព្រោះឃើញអនិច្ចលក្ខណៈ

- អទោសៈ ព្រោះឃើញទុក្ខលក្ខណៈ

- អមោហៈ ព្រោះឃើញអនត្តលក្ខណៈ ៕ល៚

១.របស់យើង របស់គេ ដោយសន្មតិប៉ុណ្ណោះ ។ បើដោយបរមត្ថធម៌ពិតវិញនោះ អ្វីៗ ទាំងអស់ ត្រឹមតែជាអារម្មណ៍នៃវិញ្ញាណធាតុ ។

វិញ្ញាណដឹងនូវអារម្មណ៍ហើយក៏រលត់ទៅ សូន្យទៅ កន្លងទៅ ជាធម៌ក្នុងអតីតកាល ។

នៅក្នុងមនុស្សលើផែនដី អ្វីដែលសោយអារម្មណ៍គឺវេទនា គ្មានបុគ្គលអ្នកសោយទេ ។

៙.នេះជាវិបស្សនាញាណ ស្វែងជួបសច្ចៈ ៕ល៚

១.ទឹកភ្នែកគួរសិក្សា ត្រង់ឧបមាមហាសមុទ្រ
ទឹកមាត់គួរឱ្យស្លុត ត្រង់ពោលដុតពុតត្បុតគុំ ។
ទឹកចិត្តគួរត្រជាក់ ដូចទឹកធ្លាក់តាមជ្រោះភ្នំ
ទឹកមន្តគួរអភិរម្យ ព្រះបរមពុទ្ធោវាទ ។
ទឹកឃ្មុំប្រៀបសម្តី មធុភាណីវចីស្អាត
ទឹកបានតាមក្បួនខ្នាត ទ្រង់អនុញ្ញាតព្រះវិន័យ ។

ទឹកមុខផ្ទុកដំណឹង ប្រាប់ឱ្យដឹងពីហទ័យ
ទឹកដោះអរិយវិន័យ គឺឈាមថ្លៃនៃមាតា ។
ទឹកភ្លៀងស្រោចសទ្ធា នេះគឺជាសំវរា
ទឹកភ្លៀងចុងវស្សា ធម្មទេស្នាជិតអស់ហើយ ។
ទឹកមេត្តាព្រហ្មវិហារ លត់វេរាគ្មានក្រោធឡើយ
ទឹកអម្រឹតពិតជាត្រើយ ស្រោចស្រពហើយផុតទុក្ខហោង ៕

៙.បើយើងដើរមកឆ្ងាយណាស់ហើយ ទាំងផ្លូវចំទិសដៅទៀត ដូច្នេះ ត្រូវដើរបន្តទៅ កុំត្រឡប់ថយក្រោយដោយការចាញ់បោក នន្ទិរាគៈឱ្យសោះ ។

ត្រូវអត់ធន់ ប្រកបដោយសម្បជញ្ញៈ កំណត់ដឹងប្រយោជន៍ឱ្យបានជាក់លាក់ ៕ ៚

៙.រូបកាយយើងអស់ធំធាត់ ប៉ុន្តែ សតិបញ្ញានៅមានអភិវឌ្ឍនាការ ទៅតាមការប្រឹងប្រែងព្យាយាម ។

ដូច្នេះ ត្រូវកុំខ្ជិល កុំអស់សង្ឃឹម និងកុំបាក់ទឹកចិត្តឱ្យសោះ ព្រោះយើងគ្មានផ្លូវដទៃទៀត សម្រាប់ដើរឱ្យបានជោគជ័យ ឈ្នះ

សេចក្ដីទុក្ខ ក្រៅអំពីការចម្រើនសតិបញ្ញានេះឡើយ ៕៚

៙.ម្នាក់ៗ លំបាកនឹងជួយខ្លួនឯងផង បើយើងមិនពឹងខ្លួនយើងទេ តើអ្នកណាជាទីពឹងបាន ព្រោះត្រូវលះកិលេសខ្លួនឯង ទើបបានទីពឹង រួចផុតអំពីទុក្ខទោសទាំងពួង ៕៚

៙.មានជីវិតល្មមរស់ មានរបស់ល្មមប្រើការ
លោកនេះគួរសិក្សា ថ្នាក់បរិញ្ញាយាត្រាស្ងប់ ។
កាមសុខអន្ទាក់មារ ចិត្តបព្វជ្ជាទើបមិនជាប់
កាមសុខដូចយល់សប្ត បរិញ្ញាភ័ព្វបញ្ចប់ទុក្ខ ៕៚

៙.ចំពោះពាក្យថា " ទទួលការពិត " ក៏មានប្រើជាទូទៅនៅក្នុងលោកនេះដែរ ប៉ុន្តែ នៅជាប់ដោយការប្រកាន់អត្តា តួខ្លួនជាអ្នកទទួល ឬម្យ៉ាងទៀត គឺប្រកាន់ថាខ្លួនអ្នកធ្វើ ខ្លួនអ្នកទទួល ដូច្នេះជាដើម ។ សតិប្បដ្ឋាន ទទួលការពិត លះបង់អត្តានុទិដ្ឋិ ទាំងការពិតនោះ ជាបរមត្ថធម៌ត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យ ទោះបីនៅក្នុងបុគ្គលណា

ក៏ដោយ ក្មេង ចាស់ មិត្ត សត្រូវ មនុស្សជា មនុស្សឆ្កួត... គឺបរមត្ថ-ធម៌ពិត គ្មានក្មេង គ្មានចាស់ គ្មានសត្រូវ គ្មានឆ្កួត... អ្វីទេ កាលដែលត្រូវកើត រមែងកើត ជាបរមត្ថធម៌មិនទៀង កើតរលត់ មិនមែនជាអត្តា ៕៚

៙.មានជីវិតល្មមរស់ មានរបស់ល្មមគ្រាន់បើ
គ្រាន់តែមួយដំណើរ តើរែកពុនធ្ងន់ធ្វើអ្វី ។
សព្វសត្វទ្រព្យរបស់ អ្វីទាំងអស់របស់ខ្ចី
ប៉ុន្តែមនុស្សប្រុសស្រី តើហេតុអ្វីចង់បានម្ល៉េះ ។
អ្នកណាគេឱ្យយើង ក្តៅដូចភ្លើងឡើងឆាបឆេះ
ភ្លើងទុក្ខភ្លើងកិលេស សន្ធិវាសឆេះជានិច្ច ។
ឆេះដៃឧបាទាន ចិត្តស្រេកឃ្លានវង្វេងភ្លេច
ជរាដុតកម្ទេច សត្វលោកលិចក្នុងមរណៈ ។
វិបស្សនាមគ្គញ្ញាណ ព្រះនិព្វានឯកសច្ចៈ
ភារៈទម្លាក់ដាក់ ឃើញអមតៈអាសវក្ខ័យ ៕៚

៙.ជរា ព្យាធិ មរណៈ អតីតកាល អបាយភូមិ ៤...

ទាំងអស់នេះមានអំណាចឃាត់ខ្លួនយើង ហើយរឹបយកអ្វីៗដែលយើងខំប្រឹងរកអស់មួយជីវិតរៀងៗខ្លួនមកនោះឯង មិនមានអ្នកណាបានសល់អ្វីឡើយ ។ តើខំសន្សំសម្បត្តិក្នុងលោកនេះ យកទៅណារួច បើសត្វលោកត្រូវជាប់ជាអ្នកទោសវដ្តសង្សារ រងទោសទណ្ឌសព្វគ្រប់ ។

⁂.មានតែការដាក់ចុះ ដើរតាមផ្លូវមគ្គប៉ុណ្ណោះ ៕៚

៙.មនុស្សយើងមានឋានៈ និងទ្រព្យសម្បត្តិមិនដូចគ្នាទេ តែសំណាងល្អ ចេះសេចក្តីសុខនៅនឹងចិត្តរៀងៗខ្លួន ផ្តល់ឱកាសឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាសាងសុខ សមគួរទៅតាមបច្ច័យខាងក្នុងនៃខ្លួនឯង ។

បើយើងមានសេចក្តីសុខ តាមបែបរបស់យើងហើយនោះ យើងក៏មិនចាំបាច់ ទៅស្រវារកសុខ ឱ្យដូចជាអ្នកដទៃណានោះឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សយើងគ្រាន់តែជាអ្នកធ្វើដំណើរ ឆ្លងកាត់លោកនេះប៉ុណ្ណោះ បើជាមនុស្សមិនភ្លេចខ្លួនទេ រមែងមិនត្រេកអរខ្វារ-ក អ្វីជាមួយនឹងសម្បត្តិក្នុងលោកឡើយ ៕៚

៙.ស្នេហ៍សាងអន្ទាក់ រាគៈសាងរឿង

ទោសៈសាងភ្លើង ក្រោធសាងវេរា
កម្មសាងវដ្តៈ មោហៈសាងមារ
ជួបសាងព្រាត់លា ហួងគ្នាសាងលោក ។
ប្រមាទសាងទោស កំហុសសាងភ័យ
បាបសាងចង្រៃ អាល័យសាងសោក
បុណ្យសាងសុខសាន្ត ញាណសាងវិមោក្ស
ញញឹមលាលោក ជ័យជោគផុតទុក្ខ ៕ល៚

១.ចិត្តនេះ បើមិនបានអប់រំទូន្មានដោយកម្មដ្ឋានហើយ កុំសង្ឃឹមថានឹងមិនញាប់ញ័រក្នុងពេលដែលបានជួបនូវអារម្មណ៍ ដែលជាលោកធម៌ផ្សេងៗ ។ ទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត ដែលសព្វសត្វតែងមាន មិនផុតអំពីសេចក្តីទុក្ខ ៣ យ៉ាងនេះឡើយ ៖

១-វិប្បយោគទុក្ខ ព្រោះព្រាត់ចាកអំពីបិយារម្មណ៍ ដោយលោភៈជាឧបនិស្សយប្បច្ច័យ

២-សម្បយោគទុក្ខ ព្រោះជួបប្រសព្វអប្បិយារម្មណ៍ ដោយទោសៈជាហេតុប្បច្ច័យ...

៣-យម្បិច្ឆំ ន លភតិ តម្បិ ទុក្ខំ ព្រោះប្រាថ្នានូវរបស់ណា

មិនបាននូវរបស់នោះ គឺជាទុក្ខ ព្រោះមោហៈជាឧបនិស្សយប្បច្ច័យ។

ដូច្នេះ កុំបានកាមសុខ ស្រណុកស្រួលហើយ ភ្លេចខ្លួន មិនអប់រំចិត្តនោះឡើយ ។

បណ្ឌិតទាំងឡាយ តែងទូន្មានខ្លួន គឺទូន្មានចិត្ត “ **អត្តានំ ទមយន្តិ បណ្ឌិតា** ” ព្រះគាថាធម្មបទ បណ្ឌិតវគ្គ ៕៚

៙.បើចង់ឱ្យលឿនឈ្នះសេះ ត្រូវឡើងជិះសេះនោះឱ្យបានសិន មិនមែនរត់ប្រណាំង ដោយជើងខ្លួនឯងនោះទេ យ៉ាងណា បើចង់ឈ្នះនូវឧបសគ្គក្នុងជីវិត ត្រូវសិក្សាអំពីឧបសគ្គនោះ ហើយកន្លងឱ្យបានដោយវិរិយៈ ខន្តី នេះទើបបានសម្រេចជោគជ័យ មិនមែនយកបញ្ហានោះមកសង្កត់បេះដូង ឱ្យហូរចេញទឹកភ្នែកនោះឡើយ ដូច្នោះឯង ៕៚

៙.គួរជាមនុស្សល្អជានិច្ច កុំជាមនុស្សល្ងង់ឱ្យសោះ ។

៚.បើគេល្អមករកយើង យើងល្អទៅរកគេវិញ បើគេអាក្រក់មក យើងនៅតែល្អ ។

កុំយកកិលេសរបស់គេ មកបំផ្លាញនូវសេចក្ដីសុខខ្លួនឯង ទើបថា កុំល្ងង់ឡើយ ៕ល៚

៙.អាចថា ខ្វះផលនៃសេនាសនទានក៏បានដែរ ព្រោះមនុស្សខ្លះ មិនទាន់មានទីកន្លែងរស់នៅបានផង ។

សូមអនុមោទនា សេនាសនទាន ។

ៜ.សត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មជាបច្ច័យ ប៉ុន្តែកំណើតមនុស្សជាគតិសម្បត្តិ បើកឱកាសដល់បុណ្យឱ្យផល គ្រាន់តែបុណ្យមិនស្មើគ្នាប៉ុណ្ណោះ ទើបត្រូវរៀនរស់នៅ ដោយការអប់រំទូន្មានចិត្ត ព្រោះសុខនៅនឹងចិត្ត ដែលបានអប់រំទូន្មានហ្នឹងឯង ៕ល៚

៙.ទោះបីម៉ែអត់ប្រាក់ ក៏ម៉ែ មិនឱ្យកូនអត់មានអ្វីដាក់ពោះសោះនោះឡើយ ។

ម៉ែ មានតែព្រមអត់ពោះខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ៕ល៚

៙.ស៊ីម៉ាអ៊ី ក្នុងរឿងសាមកុក បានពោលថា “ពេលខ្លះ ជ័យ

ជម្នះ មិនមែនជាការវាយសម្រុកចូលទៅនោះទេ គ្រាន់តែជាការរង់ចាំឱកាស ដោយសេចក្តីអត់ធន់ ... ”។

※.ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ បិ.៣០/ទំ.៩២ បុគ្គលពាល ពោលនូវផរុសវាចា (សម្តីអាក្រក់) តែងសម្គាល់ថាជាជ័យជម្នះ ប៉ុន្តែថាអំណត់ អត់ធន់ គឺជាជ័យជម្នះរបស់អ្នកប្រាជ្ញនោះ ។

ការដែលមិនតស៊ូក្នុងរឿងខ្លះ ដោយគ្រាន់តែឆ្លាតក្នុងការប្រើធម៌ខន្តីប៉ុណ្ណោះ គឺបានទទួលជោគជ័យដ៏ត្រចះត្រចង់ ៕៚

១.កុំរវល់នោប តែរូបកល្យាណ
រីករាយតែងប្រាណ សន្តានអត់ថៃ
រូបចាស់រាល់ឆ្នាំ មិនចាំបាច់កែ
ថៃតែសន្តាន ឱ្យបានចិត្តល្អ ។

រូបចាស់មានធម៌ មិនគួរឱ្យខ្លាច
រឹតតែអង់អាច អំណាចគុណធម៌
តែសន្តានចិត្ត ចរិតមិនល្អ
បង្ករឹករវរ ទើបគួរឱ្យខ្លាច ៕៚

៙.ក្រោកព្រឹកឡើង ប្រឹងរកវត្ថុបំណង ប៉ងដោះស្រាយ ឬរកសប្បាយ រីឯចិត្តក្នុងរូបកាយ “ មិនរក គឺមិនជួបឡើយ ” ។

សេចក្តីទុក្ខក្នុងចិត្តដដែល ៗ ព្រោះមុតជាប់បន្លា គឺអត្តានុទិដ្ឋិ បើរកចិត្តបរមត្ថឃើញ ដកបន្លាទិដ្ឋិចេញបាន រមែងជាសុខ ព្រោះមិនកើតទុក្ខ ។

៚.គប្បីជ្រាបថា ការមិនកើតទុក្ខ គឺជាសុខ ៕៚

៙.បានដឹងរឿងហើយ ទោះពេញចិត្តក៏ដោយ មិនពេញចិត្តទេក៏ដោយ

- ត្រូវរលឹកដឹងឱ្យប្រាកដថា “ គឺជាចិត្តហើយតើ ” មិនមែនជាអត្តាឡើយ ។

- មិនមែនសំខាន់ នៅត្រង់បានរបស់ពេញចិត្តទេ ព្រោះការពេញចិត្តជាមួយនឹងអ្វីៗ សូម្បីតែឆ្កែឆ្មា ឬគោក្របី... ក៏វាចេះពេញចិត្តដែរ ប៉ុន្តែ កុំចាំបាច់ពោលដល់សត្វ សូម្បីតែមនុស្ស ទេវតា ក៏មិនងាយបានសតិប្បដ្ឋាន ដឹងចិត្តបរមត្ថតាមពិតឡើយ ដូច្នេះមានចាំបាច់ទាល់តែបានការពេញចិត្តនឹងអ្វីទៅ បើបញ្ញាបានកំណត់ដឹង ការពេញចិត្តក្តី ការមិនពេញចិត្តក្តី នោះៗ មិនមែនជាអត្តាហើយហ្នឹង ។

ចិត្តអ្វីក៏បានដែរ គ្រប់ពេលវេលា មិនលំបាកស្វែងរក ដូចរករបស់ឱ្យជាទីពេញចិត្តនោះឡើយ គ្រាន់តែថា អប់រំសិក្សា សង្កេតរឿយៗ ពិចារណាតួធម៌ដោយយោនិសោ “ **យោនិសោ ចិចិនេ ធម្មំ** ពិចារណាធម៌ ដោយឧបាយនាំឱ្យកើតបញ្ញា បិ.២៨/ទំ.២៤៨ ” រហូតដល់បរមត្ថប្រាកដ ទើបលះនូវអត្តានុទិដ្ឋិបាន ៕៚

១.សេចក្តីទុក្ខ ប្រៀបដូចការទូលដុំថ្មដ៏ធ្ងន់ ៖

- ដើរតាមផ្លូវ មាត់ក៏ចេះស្រែកថា ធ្ងន់ៗ ។

- ចេះសូមឱ្យគេជួយ សូម្បីតែសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ក៏ទាមទារអំពីអ្នកដទៃដែរ ។

- ចេះបន់ស្រន់ ពលិការ អង្វរករសព្វគ្រប់... ។

- ចេះស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ សូម្បីតែចោរកម្ម ។

- ចេះស្វែងរកការដោះស្រាយតាមរយៈកាមគុណ ។

- ចេះហួងហែង ឈ្លោះច្បាំង សម្លាប់ បញ្ឆោតវេរា ។ល។

៚.មិនចេះតែម្យ៉ាងគត់ គឺការដាក់ចុះនូវដុំថ្ម ពោលគឺខន្ធភារៈហ្នឹងឯង ។ “ **ភារាទានំ ទុក្ខំ លោកេ** បិ.៣៣/ទំ.៥៩ ” ៕៚

៙.អាកាសធាតុត្រជាក់ រដូវកាលប្តូរផ្លាស់... ។

- ពេលវេលាកន្លងទៅ ត្រូវចាំថា “ ចិត្តមនុស្សប្រែប្រួល ” ។

⁂.ការដែលមិនអាស្រ័យអ្វីៗ នៅក្នុងលោក គឺមិនអាស្រ័យដោយទិដ្ឋិនិស្ស័យ និងតណ្ហានិស្ស័យ មិនមែនគ្មានការរស់នៅ ឬមិនបរិភោគនូវបច្ច័យ ៤ នោះទេ ៕៚

៙.មនុស្សជាង ២ ពាន់លាននាក់ កាន់សាសនាគ្រិស្ត

- មនុស្សជិត ២ ពាន់លាននាក់ កាន់សាសនាឥស្លាម

- មនុស្សជាង ១ ពាន់លាននាក់ កាន់សាសនាហិណ្ឌូ

- មនុស្សជាង ៥០០ លាននាក់ កាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា

- ចំនួនអ្នកកាន់សាសនាទាំង ៤ នេះ ប្រមាណ ៧៥ % នៃមនុស្សលើផែនដីសព្វថ្ងៃនេះ ពុទ្ធសករាជ ២៥៦៤ ។

⁂.ក្នុងអដ្ឋកថា គម្ពីរបុគ្គលប្បញ្ញត្តិ បិ.៨៣/ទំ.៣៣៧

សព្វសត្តេ ច សតសហស្សំ ភោដ្ឋាសេ កត្វា បន ឯកោ ភោដ្ឋាសោវ ធម្មប្បមាណោ សេសា ន ធម្មប្បមាណា គឺសត្វលោកទាំងអស់បែងជា ១ សែន ចំណែក មានតែ ១ ចំណែកប៉ុណ្ណោះទេ ដែលកាន់យកធម៌ (សីល សមាធិ បញ្ញា) ជា

ប្រមាណ នៅសល់ក្រៅពីនេះ មិនកាន់យកធម៌ជាប្រមាណឡើយ ៕

៙.កុំភ្លើតភ្លើនជាមួយនឹងកាមសុខ ថាគួរគាប់

- កុំ អវិជ្ជា ស្អប់ចំពោះសេចក្តីទុក្ខ ថាគួរគេច

- សេចក្តីសុខ ធ្វើឱ្យមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ លង់លិច

- សេចក្តីទុក្ខ ធ្វើឱ្យអ្នកមិនភ្លេច អប់រំសតិ ឃើញធម៌ ។

⁂.សេចក្តីទុក្ខ មិនមែនត្រូវលះបង់ទេ តែត្រូវកំណត់ដឹងដោយបញ្ញា ។

- តណ្ហា ទើបត្រូវលះបង់ ដោយការដឹងទុក្ខសច្ចជាដើម កំណត់ដឹងទុក្ខរឿយៗ បានឃើញព្រះនិព្វាន ៕៚

៙.បេះដូងជាដុំសាច់ទន់ ប៉ុន្តែ រឹងប៉ឹង ដោយអនិច្ចសញ្ញា មេរៀនអតីតសង្ខារ យល់ល្បិចកិច្ចកល ។

- ឱកាសដែលនៅសល់ ចិត្តស្ងប់ជាផល

⁂.បេះដូងបូជាថ្វាយព្រះរតនត្រ័យ ៕៚

៙.ឱ្យកាយរឹងប៉ឹង ត្រូវដឹងហាត់ប្រាណ

ចង់រកប្រាក់បាន ត្រូវមានចំណេះ
ចង់បានចិត្តស្ងប់ កុំស្អប់លោកនេះ
ព្រះធម៌ឱ្យចេះ ចំណេះព្រហ្មយាន ។
សុខនៅជុំវិញ មិនដេញតាមរក
សតិនាំយក សច្ចៈឱ្យញាណ
អ្នកមានជោគជ័យ អាស្រ័យធម្មទាន
សាងបានព្រហ្មយាន មិនមានអាល័យ ៕

៙.បើគេល្អមក យើងល្អទៅ តែបើគេអាក្រក់មក យើងឱ្យអភ័យ បើមិនបានធ្វើល្អអ្វីឆ្លើយតបទៅសេចក្តីអាក្រក់របស់គេទេ គឺកុំតែអាក្រក់តបទៅវិញ ត្រូវដើរចេញ ដូចគេចអំពីគំនរសំរាមចេញមកដូច្នោះឯង ។

ជីវិតយើងនេះ សម្រាប់ទទួលព្រះរតនត្រ័យ មិនមែនជាធុងសម្រាប់ទុកដាក់សំរាមនោះឡើយ ៕๛

៙.សព្វថ្ងៃមានមនុស្សជាង ៥០០ លាននាក់ (៧.១%) កាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា តែថាមិនប៉ុន្មានម៉ឺននាក់ឡើយ ដែលកាន់យក

ព្រះធម៌ជាប្រមាណនោះ ។

ជាអ្នកឃើញគុណរបស់សីល សមាធិ បញ្ញា ហើយមានសេចក្ដីជ្រះថ្លាកើតឡើង បំពេញក្នុងត្រៃសិក្ខានេះឯង ឱ្យបរិបូណ៌ នេះឈ្មោះថា កាន់យកព្រះធម៌ជាប្រមាណ ។

តើយើងចេះគិតឱ្យកម្លាំងចិត្តដល់ខ្លួនឯងបានដែរទេ បើយើងជាមនុស្សម្នាក់ ក្នុងចំណោមមនុស្ស ១ ភាគ ១ សែន ដែលបានកាន់យកនូវព្រះធម៌ជាប្រមាណដែរនោះ ៕៚

១.ភាពស្មោះត្រង់ យើងគួរតែមានឱ្យដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែ ការជឿទុកចិត្ត ជាការលំបាកបំផុត ។

ដើម្បីកុំឱ្យខកចិត្ត ត្រូវចេះប្រយ័ត្ន កុំចេះតែជឿចិត្ត បាក់ចិត្តសង្ឃឹម ព្រោះ " មនុស្សស្គាល់មុខ ប៉ុន្តែមិនស្គាល់ចិត្ត " ។

៙.ការឱ្យអភ័យ ចេះតែប្រព្រឹត្តទៅបានហើយ រីឯការជឿទុកចិត្ត រមែងថយចុះជាធម្មតា ៕៚

១.គ្រាន់តែរស់ម្នាក់ឯង ហើយប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ប៉ុណ្ណឹង គួរតែអត់ធន់បានហើយ ឥស្សរភាពនៃជីវិត ទើបជាគោលការណ៍

ចម្បង នៅក្នុងចំណោមអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា ១ ម៉ឺននាក់ គឺមានតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ដែលកាន់យកធម៌សីល សមាធិ បញ្ញាជាប្រមាណ៕

๏.យើងមិនជាប់នៅក្នុងពន្ធនាគារ ក៏មិនបានប្រាថ្នាដើម្បីចេញអំពីពន្ធនាគារដែរ យ៉ាងណា យើងមិនមាននៅក្នុងលោកនេះដូច្នេះ ក៏មិនប្រាថ្នាឱ្យខ្លួនឯងចេញចាកលោកដែរ ក៏យ៉ាងនោះឯង ។

ចិត្ត ចេតសិក រូប អត់ទៅព្រះនិព្វានទេ ហើយក៏មិនមានអត្តា តួសត្វ បុគ្គលអ្វីដទៃអំពី ចិត្ត ចេតសិក រូប ទៀតឡើយ ។

តើអ្វីដែលទៅព្រះនិព្វាននោះ ?

ចម្លើយ ៖ អ្វីក្នុងភពទៅព្រះនិព្វានមិនមានទេ តែការរលត់ភព គឺរលត់កិលេស កម្ម និងផលនៃកម្មដោយមគ្គ គឺជាព្រះនិព្វាននិរោធសច្ច ៕ល៚

๏.ចង់បានការចេះដឹង ឱ្យប្រឹងអានក្បួនតម្រា
បើចង់បានបញ្ញា ឱ្យសិក្សា ចិត្តខ្លួនឯង ៕ល៚

๏.នៅក្នុងលោកនេះ សរសើរ លើកតម្កើង នូវការមានបាន

ទ្រព្យសម្បត្តិ... ។

ប៉ុន្តែក្នុងលោក មិនបានប្រកាសទោសនៃការជាប់ជំពាក់ទេ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា "**ឯទំ គោបេថ អត្តានំ ខណោ មា វោ ឧបច្ចគា**" (បិ.៥២/ទំ.៨៧)៚

១.មនុស្សល្ងង់ចងអាឃាត មនុស្សឆ្លាតចងមេត្រី
មនុស្សល្អឱ្យអភ័យ មនុស្សចង្រៃឱ្យភ័យគ្នា ។
៙.ភ្នែកល្អឃើញល្អធម្មក្ខៈ ដៃល្អគារវៈដោយសទ្ធា
ជើងល្អមជ្ឈិមប្បដិបទា មាត់ល្អសន្ទនាជាធម្មទាន ៕

៙.បិ.៥៧/ទំ.៧២ បិ.២៤/ទំ.៤៣៥ គាថាព្រះអង្គុលិមាលត្ថេរ

១.ទិសា ហិ មេ ធម្មកថំ សុណន្តុ
ទិសា ហិ មេ យុញ្ជន្តុ ពុទ្ធសាសនេ
ទិសា ហិ មេ តេ មនុស្សេ ភជន្តុ
យេ ធម្មមេវាទបយន្តិ សន្តោ ។

- សូមពួកជនជាសត្រូវនឹងយើង ស្តាប់នូវធម្មកថា
- សូមពួកជនជាសត្រូវនឹងយើង ខ្មីឃ្មាតក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា
-ពួកសប្បុរសណាតែងដឹកនាំក្នុងព្រះធម៌តែម្យ៉ាង សូមពួកជន

ជាសត្រូវនឹងយើង គប់រកនូវមនុស្សដែលជាសប្បុរសទាំងនោះចុះ ៕

✻.បិ.៥៧/ទំ.៧២ បិ.២៤/ទំ.៤៣៥ គាថាព្រះអង្គុលិមាលត្ថេរ

๏.ទិសា ហិ មេ ខន្តិវាទានំ អវិរោធប្បសំសិនំ

សុណន្តុ ធម្មំ កាលេន តញ្ច អនុវិធីយន្តុ ។

សូមពួកជនជាសត្រូវនឹងយើង ស្តាប់ព្រះធម៌នៃពួកសប្បុរស ដែលជាអ្នកពោលនូវខន្តី សរសើរនូវសេចក្តីមិនក្រោធ តាមកាលគួរផង ហើយចូរបដិបត្តិនូវធម៌ ដ៏សមគួរទៅតាមធម៌នោះផង ៕ល៚

✻.បិ.៥៧/ទំ.៧២ បិ.២៤/ទំ.៤៣៥ គាថាព្រះអង្គុលិមាលត្ថេរ

๏.ន ហិ ជាតុ សោ មមំ ហឹសេ អញ្ញំ វា បន កញ្ចិ នំ

បប្បុយ្យ បរមំ សន្តឹ រក្ខេយ្យ តសថាវរេ ។

បើពួកជនទាំងនោះ មិនបៀតបៀនអាត្មាភាពទេ ក៏មិនបៀតបៀនពួកសត្វដទៃណាមួយដែរ ពួកជននោះ គប្បីដល់នូវសេចក្តីស្ងប់ដ៏ក្រៃលែង ហើយគប្បីរក្សានូវបុគ្គលដែលមានចិត្តតក់ស្លុត និងចិត្តមាំមួន ៕ល៚

៙.បើគោលការណ៍	ពោលប្រហារ	អ្នកដទៃ
នោះគ្មានថ្ងៃ	ដែលគប្បី	បានត្រជាក់
បាត់សតិ	កើតទិដ្ឋិ	បដិឃៈ
មិច្ឆាមគ្គ	សាងសត្រូវ	ក្តៅឱរា ។
ត្រៃសិក្ខា	ជាគោលការណ៍	នៃជីវិត
កុសលចិត្ត	សាងសុចរិត	គិតជ្រះថ្លា
ឈ្នះខ្លួនឯង	ព្រះសម្តែង	ពុទ្ធដីកា
គ្មានអ្នកណា	ជាសត្រូវ	នៅក្នុងចិត្ត ៕

៙.អ្វីដែលយើងធ្វើបាន មិនមែនសម្រាប់យកទៅសង្កត់សង្កិន អ្នកដទៃណាឡើយ រីឯអ្វីដែលយើងធ្វើមិនបានទេ ក៏មិនត្រូវគិតខ្មាស គេនោះដែរ ព្រោះមានតែបាបទេ ដែលត្រូវខ្មាសនោះ ដោយធម៌ហិរិ ចំណែកសេចក្តីល្អដែលយើងធ្វើបានប៉ុនណា គឺសម្រាប់ឱ្យយើងមាន សេចក្តីដឹងខ្លួនជាសុខដោយខ្លួនឯងពិតៗ ។ មនុស្សយើងភាគច្រើន ណាស់ ដែលគិតសុខ គិតទុក្ខខ្លួនឯង ទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃ ទាំង ដែលស្លាប់ទៅតែម្នាក់ឯង និងទាំងដែលមានតែខ្លួនឯងម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ជាទីពឹង ៕ល៚

๑.កុំឱ្យកូនប្រុសស្រីគិតថា ការទំនុកបម្រុងមាតាបិតាគឺជាភារៈនោះឡើយ ត្រូវគិតថា គឺជាតួនាទី និងជាបុញ្ញកិរិយាវត្ថុមាននៅក្នុងទិដ្ឋធម្ម ដែលមាតាបិតាជាអាហុនេយ្យបុគ្គលរបស់កូនទាំងឡាយ៕

๑.មួយ បានសម្បត្តិមហាសេដ្ឋី តែមិនមាននូវធម្មសម្បត្តិដែលធានាថា មិនទៅកើតរងទុក្ខក្នុងអបាយភូមិទេ ។

មួយទៀត មិនមានមាសប្រាក់ វត្ថុសម្បត្តិអ្វីច្រើនឡើយ ប៉ុន្តែបាននូវធម្មសម្បត្តិ ធានាថារួចអំពីអបាយភូមិ ។

៙.ទាំង ២ មុខនេះ សួរថា តើពុទ្ធបរិស័ទ គប្បីជ្រើសរើសយក ១ ណា ?

- បើជ្រើសរើសយកធម្មសម្បត្តិ ត្រូវប្រឹងប្រែងនៅក្នុងសីល សមាធិ បញ្ញា មិនត្រូវចំណាយពេលវេលារាល់ថ្ងៃ នៅតែជាមួយនឹងអ្វីក្នុងលោកនេះទេ ៕ល៚

๑.បើច្បាប់នៃកម្ម បង្កើតយើងមក កំណត់មិនឱ្យយើងជាមនុស្សរបស់អ្នកនោះទេ តើយើងចាំបាច់កើតទុក្ខធ្វើអ្វី បើអ្នកដទៃនោះមិនបានកើតមកដើម្បីធ្វើជាមនុស្សរបស់យើងទេ ។

សូម្បីដោយសន្ធតិក៏ដោយចុះ មិនមែនអ្វីៗ ចេះតែជារបស់

យើងនោះឡើយ ។ល។

៙.ពាក្យពោលហើយក្តី ពាក្យសន្យាក្តី អ្នកខ្លះគ្រាន់តែពោលប៉ុណ្ណោះ មិនចាំទុកទេ ប៉ុន្តែ បែរជាអ្នកស្តាប់ចាំទុកមិនភ្លេចឡើយ ដែលធ្វើឱ្យមានរឿងត្រូវកើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែការចងចាំទុក ហើយជឿ បំភ្លេចមិនបានហ្នឹងឯង ។

៚.អ្វីត្រូវចាំ អ្វីត្រូវភ្លេច និងអ្វីដែលយើងត្រូវកាត់ចោល បើមិនចាំបាច់ទេ នេះជាកិច្ចដែលយើងត្រូវគ្រប់គ្រងជីវិតឱ្យបានសុខ ។

ត្រូវចាំថា មិនមានអ្នកណាទទួលទុក្ខជំនួសយើងនៅក្នុងវដ្តៈមានអបាយភូមិជាដើមនោះឡើយ ។ល។

៙.សំណាងល្អ ដែលសេចក្តីសុខនៅនឹងចិត្ត ជាពិសេសសេចក្តីល្អ ការមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ គឺសុទ្ធតែនៅនឹងចិត្តទាំងអស់ ដែលធ្វើឱ្យបានទៅជាមនុស្សល្អ ។ល។

៙.កុំឈប់ធ្វើល្អ ព្រោះអាងហេតុថា អ្នកដទៃនោះ គេធ្វើអាក្រក់ ។

យល់ដឹងចិត្តមនុស្ស បានញាតិបរិវារ
យល់ដឹងកិច្ចការ បានជាប្រមុខ
យល់ដឹងជីវិត បានចិត្តស្ងប់សុខ
យល់ដឹងពីទុក្ខ បានឃើញធម៌ពិត ។៚

៙.ព្រាត់ស្លាប់ព្រាត់រស់ឈ្មោះថាព្រាត់
ចុងក្រោយប្រាកដព្រាត់ទាំងអស់
ស្រឡាញ់តិចស្រឡាញ់ច្រើនកើនរួមរស់
ចុងក្រោយបង្អស់ស្រណោះលា ។
ហួងហែងប្រជែងមិនក្រែងបាប
បុថុជ្ជនដុនជាបន្ទាបក្លិនមារ
ហែលក្នុងសង្សារមហាកំព្រា
មិនមានធម្មាជាទីពឹង ។
អនិច្ចា វត សង្ខារា
ធម៌អនិច្ចាបញ្ញាដឹង
ចម្រើនចិត្តស្ងប់ភ័ព្វសម្លឹង
បានដឹងត្រៃលក្ខណ៍ជាក់និរោធ។៚

๑.លោកនេះ មានច្បាប់របស់លោកនេះ យ៉ាងហ្នឹងឯង ។

ចំណែកហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខ ក៏ជាច្បាប់នៅក្នុងលោកនេះដូចគ្នាដែរ គឺការដែលចូលទៅអាស្រ័យជាមួយនឹងលោក ដោយទិដ្ឋិ និងតណ្ហា ទើបមានការថ្នាំងថ្នាក់ អាក់អន់ចិត្ត ទុក្ខសោក និងវដ្តទុក្ខ ។

៚.វិបស្សនា ឈ្មោះថា **ឧបេក្ខាញាណ** មានគតិដូច " **ឆឡង្គុបេក្ខា** " នៃព្រះខីណាស្រព ព្រោះព្រងើយក្នុងសង្ខារធម៌ ឃើញសង្ខារធម៌ប្រព្រឹត្តទៅរៀបរយ តាមច្បាប់ហេតុផលក្នុងលោកត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យ ។៚

๑.របស់ដែលយើងមិនមាន ហើយជាបញ្ហាដល់យើង ចំពោះតែរបស់ណាដែលយើងត្រូវការប៉ុណ្ណោះ ។

បើយើងមិនត្រូវការទេ គឺអត់បញ្ហាឡើយ ។

ត្រូវដោះស្រាយបញ្ហា ដោយការលះនូវតណ្ហា ពោលគឺកំណត់ដឹងនាមរូប មិនមានអត្តា មានតែធាតុមិនដឹង គឺ **រូប** និងធាតុដឹងអារម្មណ៍ គឺ **នាម** ។

៚.សតិ រលឹកដឹងសព្វកាល ។៚

៙.មនុស្សឆ្លាត មិនមែននៅត្រង់ឈ្លោះឈ្នះអ្នកដទៃនោះទេ ប៉ុន្តែ ឆ្លាតត្រង់ចេះគេចអំពីជម្លោះ តាំងតែពីការចាប់ផ្តើមមកម្ល៉េះ ។

បើយើងពោលធម៌តាមពិត ទោះជាមិនត្រូវចិត្តអ្នកដទៃ ក៏ព្រះធម៌ គឺជាព្រះធម្មរតនៈ ឬព្រះធម្មចេតិយ ដែលគួរដល់ការគោរព ហើយបាបក៏មិនប្រទ្បាក់ដល់អ្នកពោលដែរ ព្រោះមិនមែនជាការប្រជែងគ្នានោះឡើយ ៕ល៚

៙.បើយើងមានឱកាសដឹងខ្លួននៅក្នុងជីវិតចុងក្រោយ ដូច្នេះគឺជាសំណាងល្អហើយ យើងត្រូវតែមានសេចក្តីសុខនៅជាមួយនឹងព្រះធម៌ មិនមែនជាមួយនឹងវត្ថុឡើយ ព្រោះសេចក្តីសុខក្នុងលោកខាងមុខក្តី បរមសុខក្តី ត្រូវប្តូរបានមកដោយការប្រព្រឹត្តធម៌តែប៉ុណ្ណោះ ៕

៙.មនុស្សយើងចេះតែឈ្លោះ ជេរ ប្រមាថ ចំពោះតែអ្នករងគ្រោះដូចគ្នា ប្រៀបដូចជាចៀម ពពែ មាន់ទា... ក្នុងទ្រុង ដែលត្រូវគេសម្លាប់ក្នុងថ្ងៃស្អែកៗ ដូច្នោះឯង សត្រូវពិតប្រាកដរបស់យើង គឺអវិជ្ជា ក្នុងខ្លួនយើង ៕ល៚

១.**ខណោ មា វោ ឧបច្ចគា** បិ.៥២/ទំ.៨៧ ចូរកុំឱ្យខណៈកន្លងនូវអ្នកទាំងឡាយឡើយ ។

⁂.រឿងដ៏អាក្រក់ ចង្រៃរបស់មនុស្សយើង មិនមែននៅត្រង់រន្ទះបាញ់... ទេ តែនៅត្រង់មិនដឹងថា ខ្លួនឯងកំពុងតែមានសំណាងល្អ ។

ព្រោះការមិនដឹងដូច្នេះ ទើបធ្វើឱ្យមានការបាត់បង់នូវឱកាស ព្រោះការបាត់បង់នូវឱកាស ឬព្រោះខណៈកន្លងទៅ ទើបរឿងចង្រៃអ្វីៗ ក៏អាចកើតឡើងបានដែរ ៕៚

១.ការកំណត់ដឹងទុក្ខ គឺកំណត់ដឹងរូបធម៌ នាមធម៌ ដែលមិនទៀង ជាទុក្ខ របស់ណាមិនទៀង ជាទុក្ខ របស់នោះមិនមែនជាអត្តាតួខ្លួនយើងគេឡើយ ។

⁂.ដំណោះដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់ នៅត្រង់ការមិនប្រកាន់ ។ ការមិនប្រកាន់ ព្រោះមានសតិរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌ ដែលកំពុងប្រាកដ មិនមែនជាខ្លួនយើងហ្នឹងឯង ។ ទោះបរមត្ថនោះ ជារូបក្តី ជានាមក្តី ជាកុសលក្តី ជាអកុសលក្តី ជាអព្យាក្រឹតក្តី ឱ្យតែប្រាកដលក្ខណៈមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនយើង ទោះបីសភាវធម៌ជា

បរមត្ថនោះឯង ជាអ្វីក៏បានដែរ ។

រលឹកដឹងលក្ខណៈ តួសភាវធម៌សុទ្ធៗ រឿយៗ គ្រប់វេលា រហូតដល់មានលទ្ធផល ៕ល៚

⦿.យើងមិនអាចកែប្រែមុខមាត់បាន តែយើងអាចញញឹមបាន យ៉ាងណាមិញ យើងហួងហែងអ្នកដទៃមិនបាន ប៉ុន្តែ យើងអាច គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ឱ្យបានសុខស្ងប់ ប្រាសចាសការប្រកាន់ហួងហែង បាន យ៉ាងនោះឯង ៕ល៚

⦿.ឥន្ទ្រិយ ៥ គឺ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ មាន គោចរផ្សេងគ្នា មិនអាចទទួលនូវគោចរវិស័យ គឺអារម្មណ៍ទៅវិញ-ទៅមក ជំនួសគ្នាបានទេ ប៉ុន្តែមានចិត្តជាទីពឹង ។

ជវនចិត្តក្នុងមនោទ្វារ កើតបន្តអំពីបញ្ចទ្វារ ស្រឡាញ់ស្អប់ គាប់ទាស់ កុសល ឬអកុសល ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ ។ នេះហៅថា ឥន្ទ្រិយ ៥ មានចិត្តជាទីពឹង ។

សតិ ជាទីពឹងក្នុងកិច្ចបដិបត្តិ គឺមិនប្រកាន់ អត្តា សត្វបុគ្គល ក្នុងការដឹងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ឡើយ ។

សតិប្បដ្ឋានវិបស្សនា ឃើញត្រឹមតែចិត្តមនោទ្វារប៉ុណ្ណោះ ៕

៙.ពេលខ្លះ យើងចេះតែគិតដល់ចិត្តអ្នកដទៃ រហូតដល់ភ្លេចគិតថា ខ្លួនឯង ក៏មានចិត្តដែរ ។

⁂.នៅពេលកើតទុក្ខក្នុងរឿងអ្វីមួយ ព្រោះខ្វះសតិរលឹកដឹងថារឿងនោះ មិនមែនយើងជាអ្នកសាងមកឡើយ ។ បរមត្ថធម៌ក្នុងរឿងនោះៗ មានបច្ច័យនៅក្នុងលោកនេះ ជាធម៌ពិតក្នុងលោក មិនចាំបាច់យើងខ្វាយខ្វល់ឡើយ ទោះជាអ្វីក៏ដោយ កាលដឹងថាមិនមែនជារឿងរបស់យើងហើយ ទើបបាននូវទីពឹង សុខស្ងប់និងភ្លឺស្វាង ៕

៙.ទាំងឃ្លានផង ទាំងចំណូលចូលចិត្តផង នេះពោលអំពីឆ្មាជាមួយនឹងត្រីអាំង មិនអាចគ្រាន់តែដេញដោយខ្យល់មាត់ស៊ូចៗ... បានទេ លុះតែវាយពាត់ច្រើនដង ទើបវារាងចាល... ។

ដូច្នោះដែរ ឆ្មា គឺកាមច្ឆន្ទៈ ចំណូលចូលចិត្តជាមួយនឹងរូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈណាស់ គ្រាន់តែសូត្រធម៌ វាមិនខ្លាចទេ លុះតែវាយពាត់ព្រះកម្មដ្ឋាន ពិតៗ ។

⁂.អារម្មណ៍សុខស្ងប់ក្នុងកម្មដ្ឋាន អារម្មណ៍កល្យាណដោយមេត្តា

អារម្មណ៍ភ្លឺស្វាងដោយវិបស្សនា   រក្សាអាត្មា អប់រំចិត្ត ៕លៃ

⁂

១.យើងអាចយល់ច្រឡំថា មនុស្សយើងមានតម្លៃដោយសារ អ្នកដទៃស្រឡាញ់ តាមពិត មនុស្សយើងមិនមែនជាទំនិញនោះទេ ។

- មនុស្សយើងមានតម្លៃ ទៅតាមគុណភាពជាក់ស្តែង គេស្រឡាញ់ក៏ដោយ គេមិនស្រឡាញ់ក៏ដោយ គឺមិនអាចយកមកវាស់តម្លៃនៃជីវិតអ្នកណាបានឡើយ ។

- នៅត្រង់ដែលយើងចេះថែរក្សាចិត្ត ដោយសតិ ។

⁂.សរុបមក មនុស្សយើងមានតម្លៃ ដោយសារយើងចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯងទេតើ ៕លៃ

⁂

១.កុំព្យាយាមធ្វើខ្លួនឯង ឱ្យជាម្ចាស់នៃអ្នកដទៃ ឬម្ចាស់នៃវត្ថុអ្វីៗ នោះ ក្រែងយើងពូកែហួងហែង ពូកែរវល់ណាស់... មិនមែនទេឬ ? ម្យ៉ាងទៀត អ្វីៗ នោះ ទាំងមនុស្ស ទាំងវត្ថុ ជារបស់យើងបានត្រឹមតែយើងនៅមានខ្យល់ដង្ហើមប៉ុណ្ណោះ ៕លៃ

⁂

៙.រក្សាចិត្តឱ្យសប្បាយ ៗ ស្ងប់ស្ងៀម បីតិ បាមោជ្ជ ជាឱកាសនៃបញ្ញា ធ្វើកិច្ចភាវនា ។

អ្វីៗ សុទ្ធតែត្រូវប្រែប្រួល ទើបមិនគប្បីជ្រួលច្របល់ចំពោះអារម្មណ៍ជាបច្ចុប្បន្ននេះឡើយ ។

គប្បីលះបង់គ្រប់យ៉ាង មករស់នៅជាមួយនឹងការប្រែប្រួលយ៉ាងមានសេចក្តីសុខស្ងប់ ៕៚

៙.មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើង ចង់តែឈ្នះអ្នកដទៃ គឺការមិនដឹងនូវអរិយសច្ចធម៌ ហ្នឹងឯង ។

មិនដឹងថាសេចក្តីទុក្ខខ្លួនឯង ដែលយើងត្រូវយកឈ្នះ ដោយការកម្ចាត់នូវតណ្ហា... ៕៚

៙.ការបង្អោនចិត្តទៅរកនេក្ខម្មៈ រកភាពស្ងប់ស្ងាត់ មិនងាយចេះតែកើតឡើងក្នុងបុគ្គលណានោះឡើយ ប៉ុន្តែ បើបានកើតឡើងហើយ គឺជាសិរីសួស្តីដោយពិត គប្បីរក្សាដោយសតិ ៕៚

៙.នេក្ខម្មៈជាមាគ៌ានៃជីវិត ដែលឆ្ពោះទៅរកទិសដៅអមតៈ ។

យើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរផ្លូវ តម្រូវតាមអ្នកដទៃណានោះឡើយ តែបើអ្នកដទៃនោះៗ ចូលមករួមក្នុងមាគ៌ាអមតៈ ក៏រួមគ្នាដង្ហែព្រះដ៏មានព្រះភាគ សាធុ ៕ល៚

៙.ពស់មានពិស គង់តែបានគិតហើយទើបខាំ ប៉ុន្តែមនុស្សមានពិសវិញនោះ ភាគច្រើនខាំដោយមិនចាំបាច់គិតឡើយ ទាំងព្រួសពិសក៏លឿនរហ័សណាស់ ឬក៏ការខាំនោះឯង ដោយការគិតខុស ដែលជាពូជអាសិរិ្វសមិច្ឆាទិដ្ឋិ ៕ល៚

៙.រឿងខ្លះ យើងមិនល្អក្នុងចិត្តអ្នកដទៃ គឺព្រោះមកអំពីយើងមិនមានអ្វីដែលអ្នកដទៃនោះត្រូវការតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនមិនល្អដោយសារសភាវៈជាបាបអកុសលនោះឡើយ ៕ល៚

៙.ក្រដាសមែនពិត មុតជាងសស្រ្តា
កាត់ផ្តាច់ស្នេហា គ្រួសារញាតិមិត្ត
ដាច់សីលដាច់សង្ឃផ្តាច់បង់ជីវិត
ក្រដាសប្រាក់ពិតជាមិត្តមុខពីរ ៕ល៚

๏យុត្តិធម៌មានពិត ព្រោះឱ្យតែខ្ញុំពេញចិត្ត វាមានទៅកើតទុក្ខស្អី ! ទោះខ្ញុំជិះក្របី ក៏មានសេចក្តីសុខដែរ ៕ ៚

๏.យើងមិនមែនតួព្រះអរហត្តល្មមទៅជុសខាត់ឱ្យអ្នកដទៃ តែក៏មិនមែនតួចង្រៃ ទៅបំផ្លាញអ្វីឱ្យអ្នកដទៃក្តៅក្រហាយដែរ ។

រស់នៅដោយមិនមានការគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ អាស្រ័យព្រះ-រតនត្រ័យ អប់រំស្មារតី គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ។

អ្នកណាចូលចិត្តក៏សូមអរគុណ តែបើមិនពេញចិត្តទេ ក៏សូមអភ័យ ធ្វើម្តេចឧបនិស្ស័យរមែងផ្សេងគ្នា ដូចធម្មជាតិដទៃ ជាធម្មតាដូច្នោះឯង ៕ ៚

๏.នៅពេលដែលយើងមានសេចក្តីសុខ អ្នកទី ១ ដែលយើងនឹកដល់ គឺអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ ។

៙.នៅពេលដែលយើងមានសេចក្តីទុក្ខ អ្នកទី ១ ដែលយើងនឹកដល់ គឺអ្នកដែលស្រឡាញ់យើង ៕ ៚

៙.យើងកុំមើលងាយអ្នកដទៃ ទាំងដែលយើងនៅមានកិលេស ព្រោះយើងអាចមិនល្អលើសអ្នកដទៃ ត្រង់ដែលយើងមើលងាយគេហ្នឹងឯង ។

៙.មនុស្សខ្លះបច្ឆិមជាតិ ប៉ុន្តែ មុននឹងសម្រេចនូវព្រះអរហត្ត គឺជាឃាតកៈក៏មាន ជាចោរក៏មាន ជាខ្ញុំបម្រើ ជាពេស្យា វិកលចរិត... ខ្លះជាតិមុនជាសត្វនរក ជាសត្វតិរច្ឆាន ក៏មានដែរ... ។

ជាតិនេះជាសត្វតិរច្ឆាន តែជាតិក្រោយមិនប្រាកដថាអន់ជាងយើងនោះឡើយ អនិច្ចា ។៚

៙.រស់នៅទីណាក៏បានដែរ ឱ្យតែកុសលធម៌ចម្រើនឡើង ។

- កុំភ្លេចថា កើតទុក្ខព្រោះចិត្តគិត ។

- ត្រូវរំលត់ទុក្ខ ដោយសតិរលឹកដឹងចិត្តគិតដែលកំពុងប្រាកដហ្នឹងឯង ។

- ទោះអ្នកណាមានចិត្តប្រសើរយ៉ាងណាក៏ដោយ ឱ្យតែយើងរលឹកដឹងចិត្តយើង ត្រឹមតែជាចិត្ត មិនមែនអត្តា តើយើងចាំបាច់បានចិត្តដទៃឱ្យដូចចិត្តនៃអ្នកណា បើត្រឹមតែជាចិត្តបរមត្ថទេនោះ ។

- ដូច្នេះចិត្តអ្វីក៏បានដែរ សំខាន់មានសតិរលឹកដឹងនូវចិត្តនោះ

មិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនយើង ។

- ម្យ៉ាងទៀត រឿងដែលយើងគិតហើយកើតទុក្ខនោះ ព្រោះយើងខ្វះការយល់ដឹងតាមរយៈញាណ ទើបមិនស្ងប់ចិត្ត គឺខឹងក្រោធក្រវាយ ក្រវល់ តក់ស្លុត... ។

- បើបានអប់រំញាណ រមែងបានដឹងថា គ្រប់រឿងសុទ្ធតែមានយុត្តិធម៌ដោយបរមត្ថពិត កាលដឹងថាត្រឹមត្រូវពិតហើយ គឺមិនប្រទូស្តទាស់ ទុក្ខទោមនស្សអ្វីឡើយ ។

- នេះចិត្តស្ងប់ប្រកបដោយសតិប្បដ្ឋាន ។៚

០.**ឱវាទបា្បតិមោក្ខ** គឺជាព្រះបរមពុទ្ធោវាទ ដែលអ្នកប្រតិបត្តិ បានរួចអំពីការធ្លាក់ចុះក្នុងវដ្តសង្សារ ។

៙.ឱវាទបា្បតិមោក្ខ មាន ១២ ចំណុច ៖

១.សីល ៧.មិនពោលតិះដៀល

២.សមាធិ ៨.មិនបៀតបៀនដោយកាយ

៣.បញ្ញា ៩.ការសង្រួមក្នុងព្រះបាតិមោក្ខ

៤.ខន្តិធម៌ ១០.ដឹងប្រមាណក្នុងភត្តាហារ

៥.ព្រះនិព្វាន ១១.ទីសេនាសនៈស្ងប់ស្ងាត់

៦.អ្នកបួស ១២.ព្យាយាមក្នុងអធិចិត្ត ។ល។

៙.ផ្ទះឈើ ផ្ទះថ្ម ជាផ្ទះក្នុងលោកត្រឹមតែមួយគ្រា គឺជាផ្ទះខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។

- រូបកាយជាផ្ទះទី ២ ក៏ដូចគ្នានឹងផ្ទះខាងក្រៅនោះដែរ គឺគ្រាន់តែជាផ្ទះសម្នាក់ មិនមែនជាផ្ទះយើងពិតប្រាកដទេ ។

- ផ្ទះទី ៣ គឺផ្ទះដែលអត្តានុទិដ្ឋិសាងមក បានដល់លាភ យស ឋានៈ... អ្វីៗ ជារបស់យើង ក្រុមគ្រួសារ កម្មភព ឧបបត្តិភព (**ឆសុ លោកោ សមុប្បន្នោ**) សត្វលោក កើតក្នុងលោក ៦ ហើយប្រកាន់មាំ ក៏ដល់នូវសេចក្ដីទុក្ខលំបាក (**ឆសុ លោកោ វិហញ្ញតិ**) បិ.៥៤/ទំ.៥៦ ។

៚.ផ្ទះពិតប្រាកដរបស់យើង គឺ " សេចក្ដីស្ងប់ " បានដល់អមត-ព្រះនិព្វាន ជាទីក្ស័យនៃទិដ្ឋិ តណ្ហាជានិរោធសច្ច ដែលជាអារម្មណ៍នៃផលសមាបត្តិ ។ល។

៙.ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តក្នុងរឿងអ្វីមួយ ព្រោះមោហៈ វង្វេងក្នុងរឿងនោះ ។

- តាមពិត រឿងនោះអាស្រ័យនឹងបរមត្ថ (**បញ្ញត្តិបរមត្ថិយា** បិ.៦៨/ទំ.២២២) ។

- ធាតុ គឺបច្ច័យនោះ កំណត់ឱ្យផលកើត (**ធម្មនិយាម**) បិ.៣១/ទំ.៥៥ ។

⁂.**តថតា** គឺពិតដូច្នោះឯង ។ យើងមិនថ្នាំងថ្នាក់នឹងដើមឈើ ព្រៃភ្នំ... យ៉ាងណា ព្រោះអប់រំញាណ យើងក៏មិនថ្នាំងថ្នាក់នឹងហេតុផលនៃបរមត្ថធម៌ តាមទ្វារទាំង ៦ ដូច្នោះដែរ ៕✿

១.ផ្កាផ្សេងគ្នាដោយពណ៌ សត្វនិករផ្សេងដោយចិត្ត
នេះជាបរមត្ថពិត ប្រកាន់ស្អិតព្រោះមោហា ។
លោកនេះគឺអ៊ីចឹង យើងស្អីហ្នឹងមកពីណា
មកហួងចាត់លោកា មានប្រាថ្នាតាមចិត្តឯង ។
លោកនេះជាសាលា ថ្នាក់បរិញ្ញាព្រះសម្តែង
បើចេះតែហួងហែង ល្ងង់ខ្លួនឯងស្វែងរកទុក្ខ ។
ចិត្តឯណាដូចគ្នា សព្វមនុស្សម្នាផ្សេងទាំងមុខ
យល់ត្រូវទើបបានសុខ ចេញពីគុកឧបាទាន ។
គ្រប់គ្រងចិត្តខ្លួនឯង ឈ្មោះថាស្វែងព្រះនិព្វាន

យថាភូតញ្ញាណ សាងព្រហ្មយានគ្មានអាល័យ ៕៚

១.ត្រឹមតែដឹងនាមរូប ព្រមដោយបច្ច័យប៉ុណ្ណឹង ត្រូវរួចផុតអំពី “ **ឥស្សរនិម្មានវាទ** ” (បិ.៤១/ទំ.១៧៩) វាទៈកាន់យកថាមានព្រះជាម្ចាស់និម្មិតឱ្យ ដែលមនុស្សនៅលើផែនដីនេះ ជិត ៨ពាន់លាននាក់ កំពុងតែកាន់យកសព្វថ្ងៃ ។

នៅពួកនិគ្រន្ថប្រកាន់ “ **បុព្វេកតវាទ** ” និងមនុស្ស ១ ចំនួនទៀត ប្រកាន់ “ **អហេតុកវាទ** ” ៕៚

១.រឿងអាក្រក់ខ្លះក្នុងជីវិតយើង តាមពិត គ្រាន់តែជារឿងដែលមិនបានដូចចិត្តយើងចង់តែប៉ុណ្ណោះ ទាំងដែលជារឿងធម្មតាទៀតផង ដូចជាការចាស់ ការឈឺ និងការបែកបាក់ ព្រាត់ប្រាសគ្នាជាដើម ។

អវិជ្ជា ការវង្វេងស្មារតី ទើបជាសត្រូវដ៏អាក្រក់នៅក្នុងជីវិតយើង នាំឱ្យយើងមានរឿងអាក្រក់ ៗ ទៅតាមការនឹកគិត ដូចសត្រូវនៃម្រឹគពិតប្រាកដ គឺខ្លាខាំពីខាងក្រោយ មិនមែនម្រឹគគ្នាឯងដែលកំពុងតែប្រឹងជល់យកឈ្នះគ្នានោះឡើយ ។

៥.កាលបើយើងអប់រំបញ្ញាកម្ចាត់អវិជ្ជា លះបង់ចំណង់ដែលទាមទារយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ដូច្នេះ ក៏អស់រឿងអាក្រក់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងផងដែរ ៕៚

៙.លះបង់គំនុំ អប់រំមេត្តា
លះបង់តណ្ហា ប្រាថ្នានិព្វាន
ស្ងប់ការឈឺចិត្ត ដ្បិតអប់រំញាណ
ស្ងប់ការស្រេកឃ្លាន ព្រោះមានសន្តោស ៕

៙.ម៉ែឪធ្វើគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីឱ្យកូនចៅបានសុខ ឯងឯណេះមកសំកុកអង្គុយកើតទុក្ខ ព្រោះហេតុតែអ្នកដទៃ... ៕៚

៙.ទស្សនកាមោ សីលវតំ សទ្ធម្មំ សោតុមិច្ឆតិ
វិនេយ្យ មច្ឆេរមលំ សវេ សទ្ធោតិ វុច្ចតីតិ ។

បុគ្គលណាប្រាថ្នាឃើញពួកបុគ្គលអ្នកមានសីល មានចិត្តចង់ស្តាប់ព្រះសទ្ធម្ម កម្ចាត់បង់នូវមន្ទិល គឺសេចក្តីកំណាញ់ បុគ្គលនោះហៅថា អ្នកមានសទ្ធា ៕ (បិ.៤១/ទំ.១២១) ៚

๑.ភាពរួសរាយ ពោលសប្បាយ នាំឱ្យស្និទ្ធ
ភាពជាមិត្ត ពោលពាក្យពិត មានខ្លឹមសារ
ភាពត្រឹមត្រូវ នៅមាត់ស្ងៀម ក៏ថ្លៃថ្លា
ភាពអស្ចារ្យ ស្តាប់ទេស្នា លុះនិព្វាន ។៚

๑.ព្រះនាងអសន្ធិមិត្តា ពិចារណាតាមច្បាប់កម្មផល បាន យល់នូវអនត្តាធម៌ សម្រេចសោតាបត្តិផល ។

⁕.ការពោលថា បុគ្គលធ្វើកម្ម ទទួលផលកម្ម... ដោយសន្មតិ ប៉ុណ្ណោះ តាមពិត ក្រសែនៃជីវិតដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់កម្មផល នេះឯង គឺសម្ដែងប្រាប់អំពីអនត្តាធម៌ ព្រោះប្រសិនបើមានអត្តា គឺ គ្មានបច្ច័យ និងបច្ចយុប្បន្នទៀយ ។៚

๑.មនុស្សយើងក្រោកព្រឹកឡើង តែងគិតរករឿងល្អ រក អរុណសួស្ដី... ។

បានជាភ្លេច ឬបានជាមិនដឹងថា រឿងល្អនោះឯង គឺនៅនឹង ចិត្តខ្លួនឯង ដែលគិតល្អ ។

ការទទួលស្គាល់លោកនេះដោយបញ្ញា គឺអាចរស់នៅក្នុង

លោកនេះបានដោយចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ ៕៚

៙.សេចក្ដីទុក្ខ មិនមែនជារបស់អ្នកណានោះឡើយ ចិត្តយើងទេតើ ដែលចាប់យកសេចក្ដីទុក្ខមកប្រកាន់ ទើបបានទៅជាជ្រួលច្របល់ ស្លន់ស្លោ វរវីក... ។

៚.ចំណុចមិនល្អ ក្នុងរបស់អ្វីដែលយើងគ្មានដូចអ្នកដទៃនោះ គឺយើងចង់បាន បើមិនចង់បានទេ គឺវាមិនមានបញ្ហាអ្វីឡើយ ។

ចំណុចល្អក្នុងរបស់ដែលយើងមិនមាន ឬក្នុងរឿងអ្វីដែលយើងមិនបានគ្រប់គ្រងនោះ គឺយើងមិនបានសោកសៅក្នុងការបាត់បង់នូវអ្វីនោះឯង ដូចដែលយើងមិនបានគ្រប់គ្រងស្រមោលខ្លួនឯងអ៊ីចឹង យើងក៏មិនបានកើតទុក្ខក្នុងការបាត់ស្រមោលនោះដែរ ឬដូចជាមនុស្សយើងដែលមិនមានដុះកន្ទុយ ក៏មិនដែលចេះឈឺកន្ទុយដូច្នោះដែរ ។

សេចក្ដីទុក្ខ នៅត្រង់ការចាប់ប្រកាន់ថាជារបស់យើង របស់គេ ដោយទិដ្ឋិនិស្ស័យ តណ្ហានិស្ស័យ ព្រោះមានអវិជ្ជាជាឫសគល់៕

៙.ពុទ្ធបរិស័ទ រួចពីបុព្វេកតវាទ ឥស្សរនិម្មានវាទ និង

អហេតុកវាទ ដោយភាពមាំទាំនៃកម្មស្សកតាបញ្ញា ៖

- ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ប្រាកដប្រជាក្នុងហេតុផល
- ផលសម្រេចគ្រប់យ៉ាង នៅលើការធ្វើដោយខ្លួនឯង
- ទទួលខុសត្រូវចំពោះខ្លួនឯង ដោយការមិនធ្វើបាប
- ទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្នកដទៃ ដោយការធ្វើបុណ្យ
- មានសិទ្ធិសម្រេចវាសនាខ្លួនឯង ប្រសើរជាងទេវតា
- វាស់វែងតម្លៃជីវិត ដោយការប្រព្រឹត្តល្អ មិនល្អខ្លួនឯង
- យកកម្មចាស់ជាមេរៀន ពិចារណាកិច្ចដែលត្រូវធ្វើ មិនយកគ្រាន់បើខ្លួនឯង ដោយការចាប់ទោសគេនោះទេ ៕

៙.សត្វលោកស្វែងរកសុខ មកអំពីមានទុក្ខ ។

ការស្វែងរកសុខដោយកាមសញ្ញា ទើបប្រព្រឹត្តទៅជាវដ្ត-សង្សារ បន្ថែមបញ្ហា បន្តទុក្ខតាមបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ។ ការអប់រំញាណ កម្ចាត់បង់នូវអវិជ្ជា ធ្វើឱ្យជីវិត និងសង្ខារប្រាកដឡើងតាមសេចក្តីពិត ។

បញ្ញាចក្ខុ ឃើញលោកទៅតាមនិយាមធម៌ គឺទៅតាមក្បួននៃបច្ច័យ មិនមែនទៅតាមចិត្តអ្នកណាចង់នោះឡើយ ។

ការរលត់នូវអវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន... នុ៎ះឯងគឺព្រះនិព្វាន បានសេចក្តីថា ការអស់ទៅនៃវដ្តៈ ក៏ជាវិវដ្តៈហ្នឹងឯង មិនមានការចេញអំពីកន្លែងមួយ ហើយទៅកន្លែងមួយទៀតនោះទេ លើកលែងតែការពោលបរិយាយជាប់ដោយបញ្ញត្តិ និងឧបមាប៉ុណ្ណោះ ។

ភវនិរោធោ និព្វានន្តិ បិ.៣១/ទំ.២៦២ ៕ល៚

១.លោកនេះមិនល្អលេងនោះឡើយ កុំចង់សេព កុំជោរសោយ ដូចទឹកឃ្មុំលាយដោយថ្នាំពិស ជារបស់វិនាស ប្រែប្រួល... សោកសៅ កន្ទក់កន្ទេញ ។

សេចក្តីសុខព្រោះការអប់រំចិត្ត គឺនិរាមិសសុខ សុខប្រាសចាកទោស សុខស្ងប់ សុខក្នុងផ្លូវត្រូវ ផ្លូវព្រះសម្ពុទ្ធ ជាផ្លូវដែលមិនមានភ័យរហូត ៕ល៚

១.មិនតិចនាក់ឡើយ ដែលប្រើប្រាស់ពេលវេលានៃជីវិតស្វែងរកការសេពសោយ ដោយមិនបានដឹងថា អ្វីដែលសោយអារម្មណ៍ ទីបំផុតនៃជីវិត គឺនឿយហត់ ខកចិត្ត ព្រោះមិនសមតាមប្រាថ្នា ត្រូវមហារោគមកដល់ក៏ដេកឈឺនៅលើគ្រែមរណៈ ដែលមិនអាចប្រើប្រាក់ជួលអ្នកណាឱ្យមកឈឺ ស្លាប់ជំនួសបានឡើយ ។ មាន

ខ្លះ ត្រូវទទួលទោសទណ្ឌក្នុងលោកនេះ យ៉ាងជូរចត់ទៀតផង... ។

ដឹងទេ ជីវិតធម្មតា ៗ គ្រាន់តែបានរស់នៅ ហូបចុក មិនសម្បូរបែបអ្វីទៅនោះទេ តែពេលខ្លះវាបានស្ថិតនៅក្នុងបំណងប្រាថ្នានៃមហាសេដ្ឋី ចាំបាច់ពោលថ្វីដល់សត្វលោកទូទៅ ។

៙.សុខចិត្ត ប្រសើរជាទីបំផុត ក្នុងជីវិតរស់នៅ

អព្យាបជ្ឈំ សុខំ លោកេ ៕ល៚

៙.**អដ្ឋកថា បដិសម្ភិទាមគ្គ លក្ខណត្តិកនិទ្ទេស** និង **សម្មសនញ្ញាណនិទ្ទេស**

- **អសារកដ្ឋេនាតិ** ដោយអត្ថថា មិនមានសារៈ
- **អត្តសារៈ** គឺ **និវាសី** ជាអ្នកអាស្រ័យនៅគ្រប់គ្រង
- **ការកោ** ជាអ្នកធ្វើ **វេទកោ** ជាអ្នកសោយ
- **សយំវសី** ជាអ្នកមានអំណាចក្នុងខ្លួនឯង ។

៙.សង្ខារទាំងពួង មិនទៀង ជាទុក្ខ មិនអាចហាមការមិនទៀង ឬការកើត ការវិនាសបានទេ ក៏មិនអាចហាមសេចក្តីទុក្ខបានដែរ តើជាអ្នកគ្រប់គ្រង ជាអ្នកធ្វើជាដើមនោះ បានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ៕ល៚

៙.ពេលវេលា នាំយកអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាង ឱ្យកន្លងទៅ

ប៉ុន្តែ បញ្ញា ទទួលការពិត គឺមិនចាំបាច់ត្រូវការ នូវអ្វីៗ ទាំងអស់នោះឡើយ នេះឯងសេចក្ដីសុខ ៕ល៚

៙.អាងកាំភ្លើងអញចង់បាញ់បោះ ហ្វេសប៊ុកបង្ហោះអស់ទាំងខ្លួន
លាភយសឋានៈហាក់មាំមួន ធ្លាក់ដល់គុំកួនខ្លួនអញអាង។
យើងក្នុងលោកនេះចេះធ្វើអ្វី ខន្ធប្រាំប្រុសស្រីបច្ច័យសាង
តែព្រោះក្ដីល្ងង់លង់គ្រឿងអាង ចុងក្រោយគ្រប់យ៉ាងសាងបញ្ហា។
គួរអាងព្រះធម៌ល្អសុចរិត អាងដល់ការពិតអត់អត្តា
អាងព្រះនិព្វានគ្មានបញ្ហា អាងអង្គអាត្មាយាត្រាហោង៕ល៚

៙.សត្រូវដែលគួរឱ្យខ្លាចខ្លាំងជាទីបំផុតនោះ មិនមែនជាអ្នកដទៃណានោះឡើយ តែក៏គឺចិត្តខ្លួនយើងដែលល្ងង់ខ្លៅ ៕ល៚

៙.ប្រឹងប្រែងខ្លួនឯង ប្រជែងនឹងមារ
ចំណែកមនុស្សម្នា ជាគ្នាដើរផ្លូវ

ចិត្តស្ងប់រាគា ទើបជាទិសដៅ
លោកនេះចោលទៅ កុំនៅស្រណោះ ។
កាយធាត់ព្រោះស្ដាយ ម្ហូបបាយនៅសល់
ផ្ទះស្តុកច្របល់ ព្រោះស្ដាយរបស់
កើតទុក្ខព្រោះស្ដាយ អតីតដែលអស់
មិនចម្រើនសោះ ព្រោះស្ដាយទិដ្ឋិ ៕ល៚

១.មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ និងមនុស្សដែលស្រឡាញ់យើង ខុសគ្នាត្រង់ណា ?

- ដោយច្រើន ខុសគ្នាត្រង់មិនមែនជាមនុស្សតែម្នាក់ហ្នឹងឯង។

- ប៉ុន្តែ បើជាមនុស្សតែម្នាក់ហ្នឹងវិញ គឺជាគូគាប់ហើយ អប់រំធម៌សន្ដោសឱ្យបានល្អផងចុះ ។

៚.មានតែព្រះនិព្វានប៉ុណ្ណោះ ទើបជាទីពឹងប្រាកដប្រជា រួចអំពីជរា ព្យាធិ មរណៈ និងការព្រាត់ប្រាស ៕ល៚

១.ទុត្តំ ខោ បនេតំ ភគវតា យោ បដិច្ចសមុប្បាទំ បស្សតិ សោ ធម្មំ បស្សតិ យោ ធម្មំ បស្សតិ សោ

បដិច្ចសមុប្បាទំ បស្សតីតិ ។ (បិ.២១/ទំ.២១២)

ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ដូច្នេះថា បុគ្គលណាឃើញបដិច្ចសមុប្បាទ (ធម្មនិយាម គឺធម៌ជាបច្ច័យកំណត់បច្ចយុប្បន្នធម៌) បុគ្គលនោះ ឈ្មោះថាឃើញធម៌ បុគ្គលណាឃើញធម៌ បុគ្គលនោះឈ្មោះថាឃើញបដិច្ចសមុប្បាទ ។

⁕.បច្ច័យកំណត់ឱ្យផលកើតឡើង មិនមែនអត្តា អប់រំញាណដឹងថាអ្វីៗ មិនមែនយើងជាអ្នកសាង ទើបមិនមែនជារបស់យើង គឺយើងត្រូវដាក់ចុះ យើងមិនមែនជាអ្នកត្រូវមកទទួលនូវភារៈធ្ងន់ គឺបញ្ចក្ខន្ធដែលយើងមិនបានធ្វើនេះឡើយ ។ល។

⑥.សង្ខេបសេចក្តីក្នុង **រោហិតស្សសូត្រ** បិ.៤២/ទំ.១១៤

- ទីបំផុតនៃលោកចក្កវាឡ មិនមានឡើយ ។

- ទីបំផុតនៃសង្ខារលោក ដែលមិនកើត... មិនស្លាប់ បុគ្គលមិនអាចទៅដល់ដោយដំណើរជើងបានទេ ។

- បើបុគ្គលមិនបានដល់ទីបំផុតនៃសង្ខារលោកទេ ក៏មិនបានធ្វើនូវទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខដែរ ។

- ព្រះអង្គទ្រង់បញ្ញត្តលោក គឺអរិយសច្ច ៤ នៅក្នុងកាយដែល

មានវិញ្ញាណ ។

- ទីបំផុតនៃសង្ខារលោក គឺលោកនិរោធ ឬទីបំផុតនៃវដ្តទុក្ខ បុគ្គលបានដល់ដោយមគ្គព្រហ្មចរិយៈ (**លោកន្តគូ វុសិតព្រហ្ម-ចរិយោ**) ៕ល៚

⑩.យើងមិនមែនកើតមក ដើម្បីធ្វើការវិនិច្ឆ័យពេញចិត្ត ឬទាស់ចិត្តនឹងអ្នកណា ៗ នោះឡើយ ។ ក៏មិនមែនកើតមកដើម្បីឱ្យអ្នកណាស្រឡាញ់ ឬស្អប់ដែរ ។

ពេលនេះជួបព្រះធម៌ ទើបយើងបានដឹងថា កិច្ចដ៏សំខាន់ គឺរកឱ្យឃើញសច្ចៈនៃជីវិត ។

បដិច្ចសមុប្បាទធម៌ គឺជាអង្គធម៌ដែលអ្នកដឹងហើយ ត្រូវបញ្ចប់កង្វល់ ប្រគល់លោកនេះដោយការដាក់ចុះនូវភារៈ ៕ល៚

⑩.ជ្រើសរើសពាក្យពោលមានកម្រិត
ជ្រើសរើសប្រព្រឹត្តការឥតទាស់
ជ្រើសរើសគប់សេពមនុស្សបែបស្មោះ
ជ្រើសរើសសោមនស្សមហាកុសល ។

ជ្រើសរើសរូបមើលសំឡេងស្តាប់
ជ្រើសរើសផ្លូវច្បាប់ចាប់មគ្គផល
ជ្រើសរើសវីរិយៈជាក់ជាដល់
ជ្រើសរើសខ្លួនផ្ទាល់ជាទីពឹង ៕ល៚

១.មិនគួរខកចិត្តជាមួយនឹងលោកនេះឡើយ ព្រោះលោកនេះជាសច្ចៈ គឺជាមេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញា គួរសិក្សាឱ្យចេះដឹង ។

៚.យើងវង្វេងលេងសើច ចាប់ប្រកាន់ ជាប់ជំពាក់ សង្ឃឹម ហើយខកចិត្តតែខ្លួនឯង ។ " **ឯថ បស្សថិមំ លោកំ**... " អ្នកទាំងឡាយ ចូរមកមើលលោកនេះ ដែលវិចិត្រដ៏ត្រកាលដូចរាជរថ ពួកជនពាលរមែងលិចលង់ក្នុងលោកណា ពួកបណ្ឌិតអ្នកប្រាជ្ញ មិនជាប់ជំពាក់នៅក្នុងលោកនោះឡើយ បិ.៥២/ទំ.៥៨ ៕ល៚

១.តួនាទីពុទ្ធបរិស័ទយើង គឺមានសតិថែរក្សាខ្លួន ពោលគឺរក្សាចិត្តខ្លួនឯង ។ បើយើងចាប់យករឿងរបស់អ្នកដទៃមកខ្វាយខ្វល់ បានសេចក្តីថា យើងប្រាថ្នាចង់គ្រប់គ្រងចិត្តអ្នកដទៃ តើអាចទេ ?

៚.កិច្ចដែលពុទ្ធបរិស័ទគប្បីរក្សាអ្នកដទៃ គឺខន្តី ការមិន

បៀតបៀន ទឹកចិត្តមេត្តា ការអនុគ្រោះ និងគប្បីសេពចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ។ នេះក៏ជាការរក្សាខ្លួនឯងដែរ ។ រីឯការរក្សាខ្លួនដោយព្រះកម្មដ្ឋាន ក៏ជាការរក្សាអ្នកដទៃ (បិ.៣៨/ទំ.៧៣) ៕ល៚

⊙.អ្នកណាថាកូវីដស៊ីតែសួតនោះ កូវីដ ស៊ីទាំងទេសចរជាតិទេសចរបរទេស ស៊ីសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ សេដ្ឋកិច្ចពិភពលោក ស៊ីទាំងខ្សែដៃ ខ្សែក ស៊ីស្រូវ ស៊ីអង្ករអស់ពីពាង ស៊ីដីស្រែចម្ការ ស៊ីទំនាក់-ទំនងញាតកា ទំនាក់ទំនងស្នេហា ស៊ីទាំងរោងបុណ្យ រោងការ ស៊ីទាំងទឹកចិត្ត...

⁂.ប៉ុន្តែ អ្វីដែលចង្រៃក្រៃលែងជាងកូវីដទៅទៀតនោះ គឺចិត្តដែលមិនបានអប់រំ " **ចរន្តិ ពាលា ទុម្មេធា** " បិ.៥២/ទំ.៣៥ ដូច្នេះ អ្នកដែលបាននៅរស់ គួរប្រព្រឹត្តធម៌អប់រំចិត្ត ៕ល៚

⊙.មិនមានយើង គេក៏រស់បាន

- មិនមានគេ យើងក៏ត្រូវតែរស់ឱ្យបានដែរ ។

- មនុស្សយើងផ្សេងគ្នាមក... មិនយូរឡើយ នឹងផ្សេងគ្នាទៅ-ទៀត ដូច្នេះ កុំចាំបាច់ជំពាក់វាក់វិនអ្វីច្រើន យកត្រឹមបានរស់អស្ចារ្យ

ហើយ ជាមួយនឹងការងារអប់រំចិត្ត បូជាជីវិតថ្វាយព្រះរតនត្រ័យ ៕

១.ដើរវង្វេងផ្លូវក្នុងព្រៃ គ្រាន់តែយូរពេលបន្តិចប៉ុណ្ណោះមើលនេះ មើលនោះគង់តែរកផ្លូវចេញឃើញ ប៉ុន្តែការវង្វេងក្នុងខ្លួនឯងក្រៃ-លែងណាស់ លុះត្រាតែព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានត្រាស់ទ្រង់បង្ហាញផ្លូវ...

ការវង្វេងក្នុងខ្លួនឯង គឺមោហៈវង្វេងក្នុងអត្តភាពខន្ធ ៥ ត្រូវនន្ទិរាគៈបិទបាំងផ្លូវ ដើរទៅក្នុងផ្លូវមារ គឺវដ្តសង្សារ ។

៚.សីល សមាធិ បញ្ញា ទើបជាផ្លូវចេញ ៕៚

១.គ្រាន់តែគេមិនស្រឡាញ់ មិនរាប់អាន មិនហៅរក... ម្ដេចបានជាត្រូវកើតទុក្ខសោកអ្វីម្ល៉េះ ?

- មកអំពីភ្លេចខ្លួន ចេះតែជ្រប់ងប់នៅក្នុងរឿង ថាគេចោលយើង ។

- តាមពិតនោះ សូម្បីតែយើង ក៏ត្រូវតែចោលខ្លួនឯង គឺអត្តភាពនេះដែរ ក្នុងកិច្ចបដិបត្តិធម៌ទៅកាន់ព្រះនិព្វាន បើចោលមិនបានទេ ធ្វើម៉េចដើម្បីឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខទៅបាន ៕៚

๑.ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្វីមកបៀតបៀនសេចក្ដីសុខរបស់យើងបាន ក្រៅអំពីគំនិតរបស់យើងខ្លួនឯងនោះឡើយ ។

បើយើងចេះគិតឱ្យខ្លួនឯងបានសុខស្ងប់ ទើបជាមនុស្សឆ្លាតស្រឡាញ់ខ្លួន និងថែរក្សាខ្លួនដោយសតិបានដោយល្អ ។

ត្រូវអប់រំញាណឱ្យឃើញការពិតតាមបច្ច័យ ទើបបានចេះគិតឱ្យសុខចិត្តគ្រប់រឿង ។

ត្រូវសម្លឹងមើលលោកនេះ តាមដែលលោកប្រព្រឹត្តទៅ កុំសម្លឹងមើលដោយការចង់ឱ្យលោក ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ត្រូវចាក់ធ្លុះបច្ច័យ ៕ល៚

๑.ក្រោកព្រឹកឡើង យើងតែងគិតថា

- យើងធ្វើអ្វី បរិភោគអ្វី យើងទៅណា... ប្រៀបដូចម្ដាយគិតអំពីកូនតូចរបស់ខ្លួនអ៊ីចឹង ។

- គួរអប់រំសតិរលឹកឱ្យដឹង " ចិត្តគិត " ជាបរមត្ថ មិនមែនអត្តាដែលប្រៀបដូចមនុស្សអត់មានកូន ក៏មិនបានគិតរវល់អំពីរឿងកូនរបស់ខ្លួនដូច្នោះដែរ ។

- បុថុជ្ជន តែងគិតរវល់នឹងខ្លួនឯងរហូតក្នុងជីវិត ទាំងដែល

ខ្លួនឯងមិនមានដោយពិត ដោយបរមត្ថ ៕ ✍

៙.របស់អ្វីណាក្រៅអំពីគុណធម៌ ដែលនៅនឹងយើងដូចជា ចំណេះដឹង ពូជពង្ស វង្សត្រកូល ឋានៈ លាភយស រូបរាង មុខមាត់...អ្វីៗ នោះ គឺទាល់តែអ្នកដទៃគេចូលចិត្តយើងផងទើបមានតម្លៃ ប៉ុន្តែ បើគុណធម៌វិញ អ្នកណាចូលចិត្តក្តី មិនចូលចិត្តក្តី គឺមានតម្លៃដោយខ្លួនឯងហើយស្រេច ទាំងដែលសំខាន់ សម្រាប់យើងណាស់ ព្រោះបើយើងគ្មានគុណធម៌ទេ អ្វីៗ ដែលយើងមានទាំងប៉ុន្មាននោះ "**យាវទេវ អនត្ថាយ ញត្តំ ពាលស្ស ជាយតិ**..." គឺជាសត្រូវកាត់ក្បាលបញ្ញាយើង (បិ.៥២/ទំ.៣៦) ៕ ✍

៙.ទោះបីឥសីហោះធ្យាន មួយជំហាន បានមួយចក្កវាឡក៏ដោយ ក៏មិនអាចចេញផុតអំពីខ្លួនឯងរួចឡើយ ពោលគឺចេញមិនរួចអំពីសង្ខារលោកហ្នឹងឯង លុះតែដើរតាមផ្លូវសតិប្បដ្ឋាន ទើបអាចចេញអំពីខ្លួនឯងរួច ។

ខ្លួនឯងក្នុងទីនេះ សំដៅយកអត្តភាពដែលទិដ្ឋិចាប់ប្រកាន់ធ្វើជាអត្តា ។

សត្វលោកបានសម្គាល់ខុសថា អ្វីៗជាអារម្មណ៍នៃតណ្ហា ថាជារបស់ខ្លួន ទើបមានរឿងកង្វល់ ៕ល៚

៙.កិច្ចការស្រាល តែបើមិនពេញចិត្តទេ ទៅជាការធ្ងន់

- ការងារធ្ងន់ តែបើមានការពេញចិត្ត ទៅជាការស្រាល

- កម្លាំងចិត្តខ្លាំងក្លាក្រៃលែងណាស់ “ **ឆន្ទិកា** ” ឆន្ទៈក្នុងការបំពេញកុសលធម៌ គឺជាអង្គ ១ ក្នុងភព្វាគមនោ គឺបុគ្គលមានភ័ព្វគួរសម្រេចមគ្គផល (បិ.៨៣/ទំ.២៣៥) ។

អដ្ឋកថា ប្រាប់ថា មនុស្សក្នុងទ្វីបដទៃក្រៅអំពីជម្ពូទ្វីប ខ្វះអង្គឆន្ទិកា នេះឯង (ទើបមិនអាចចុះកាន់សម្មត្តនិយាមធម៌ សម្រេចមគ្គផលបាន) ។

ឆន្ទសម្បទា បានដល់កត្តុកម្យតាឆន្ទៈ ពេញចិត្តក្នុងការបំពេញកុសលនេះ គឺជាបុព្វនិមិត្តនៃអរិយមគ្គ (បិ.៣៧/ទំ.៦៤) ៕

៙.ផ្លូវលោកពោលថា សន្សំប្រាក់បានសុខ

- ផ្លូវព្រះធម៌ **សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ** ការសន្សំបុណ្យនាំមកនូវសុខ **សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ**... ការបានដោយចំពោះ

នូវបញ្ញា នាំមកនូវសេចក្ដីសុខ ។ល។

- ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សុខរបស់ឃរាវាស ព្រោះមានទ្រព្យរហូតដល់ ការងារប្រាសចាកទោស ប៉ុន្តែទ្រង់ត្រាស់ថា សត្វលោកមិនរួចចាកទុក្ខ ព្រោះអវិជ្ជា ដែលមិនបានត្រាស់ដឹង ចាក់ធ្លុះនូវអរិយសច្ច ។ ដូច្នេះ

" អត់ឃ្លានមានក្រេបត្រឹមត្រូវ ជួញដូរក្នុងផ្លូវនៃសប្បុរស
ផ្លូវលោកផ្លូវធម៌កុំឱ្យមានទាស់ ផ្លូវល្អឥតខ្ចោះមគ្គអង្គប្រាំបី " ៕០៚

១.មកដោយល្អ **បុព្វេ ច កតបុញ្ញតា**
រស់នៅថ្លៃថ្លា **បញ្ញាជីវី**
ពេលស្លាប់បានសុខ **បុញ្ញំ សុខំ**
ទៅល្អ **ឥតិ អរិយភូមិមេហិសិ** ។

៙.បុព្វេ ច កតបុញ្ញតា ភាពជាអ្នកមានបុណ្យបានធ្វើទុកហើយក្នុងកាលមុន (បិ.៥២/ទំ.៤) ។

បញ្ញាជីវី ជីវិតមាហុ សេដ្ឋំ បណ្ឌិត ហៅជីវិតអ្នកដែលរស់នៅដោយបញ្ញា ថាជាជីវិតប្រសើរ (បិ.៥៤/ទំ.៦២) ។

បុញ្ញំ សុខំ ជីវិតសង្ខយម្ហិ បុណ្យនាំសុខមកឱ្យ ក្នុងពេលអស់ជីវិត (បិ.៥២/ទំ.៩១) ។

តិព្វំ អរិយភូមិមេហិសិ នឹងដល់អរិយភូមិដ៏ជាទិព្វ គឺសុទ្ធាវាស ភូមិបរិសុទ្ធ (បិ.៥២/ទំ.៧១) ៕៚

⍟.មិនមានអ្វីអាក្រក់ក្នុងពេលចិត្តល្អនោះទេ ព្រោះចិត្តដែលមានការរក្សាដោយសតិ រមែងមើលឃើញអ្វីៗ ជាសច្ចធម៌ ត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យ មិនធ្វើឱ្យយើងលំបាកចិត្តទៅក្នុងរឿងអ្វីឡើយ មានតែនាំឱ្យចម្រើនបញ្ញាឡើងប៉ុណ្ណោះ ៕៚

⍟.ទោះយើងខំធ្វើល្អប៉ុនណា ប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងការរក្សាចិត្តយ៉ាងណា ឱ្យតែថានៅមានអនុស័យ គឺកិលេសមិនទាន់បានលះដោយអរិយមគ្គទេនោះ ក៏គង់មានពេលកើតទុក្ខ ចង្អៀតតឹងចិត្តជាធម្មតា ។

កុំចាំបាច់ស្អប់នូវចិត្តនោះ ព្រោះនាំបន្ថែមបញ្ហា គ្រាន់តែប្រើធម៌ខន្តីអត់ធ្មត់ ហើយមានសតិរលឹកដឹង ឱ្យចិត្តហ្នឹងឯង ប្រាកដលក្ខណៈជាបរមត្ថមិនមែនជាអត្តា គឺអស់បញ្ហាហើយ នៅតែ

ព្យាយាមឱ្យញាណថ្នាក់បរិញ្ញា ចម្រើនឡើងប៉ុណ្ណោះ ៕

១.យើងព្យាយាមរស់នៅ ក្នុងចំណុចដែលយើងមើលឃើញ ថា ជាសេចក្តីសុខស្ងប់ ប្រាសចាកទោស ខំរក្សាឱ្យបានល្អផងចុះ ព្រោះជារង្វាន់ដែលយើងអាចឱ្យដល់ខ្លួនឯងបាន ។

៙.ទឹកថ្លាល្អ ឆ្លុះឃើញរូបរាងជាក់ ចិត្តថ្លាសមថៈឆ្លុះឃើញសច្ចៈនៃជីវិត ៕

១.មនុស្សយើងរាប់អានគ្នា គួរមានស្មារតី ៖

- កុំនាំយករឿងអ្វីដែលមិនសប្បាយឱ្យដល់គ្នា ។
- គួរធ្វើការងារជាប្រយោជន៍ ចែករំលែក ស្រស់ស្រាយ ។
- គួរធ្វើខ្លួនឱ្យជាទីសប្បាយដល់អ្នកដទៃ ៕

១.ពួកឆ្កែច្រើនព្រុស ចំពោះមុខគ្នា
មនុស្សច្រើននិន្ទា ព្រុសគ្នាក្រោយខ្នង
តោខ្លាលបចាំ ចាប់ខាំតែម្តង
បាបកម្មសៅហ្មង ទំនងដូចខ្លា ។

សត្វឆ្មាតហើរខ្ពស់ តែព្រោះហេតុឃ្លាន
ចុះមកបំពាន សាកសពកាមា
ដណ្ដើមប្រជែង លោតលេងស្នេហា
ជួបរឿងក្ដៅផ្សា ជួបមហាគ្រោះថ្នាក់ ។
ឥន្ទ្រីមើលឆ្ងាយ មិនណាយការងារ
បោះពួយមហិមា ពុះពារឧបសគ្គ
សម្លឹងទិសដៅ ក្នុងផ្លូវប្រចក្ស
ឥន្ទ្រីយ៍អរិយមគ្គ ប្រហារកិលេស ៕ល៚

១.បើមានគេមកដណ្ដើមគូស្នេហ៍អំពីយើងទៅ ព្រមឱ្យគេបានគ្នាទៅ ចាំបាច់ទៅខឹងក្រោធដូចអ្នកដទៃធ្វើអ្វី...

បើគាត់នៅស្រឡាញ់យើង គឺគ្មានអ្នកណាមកដណ្ដើមបានទេ ដូចគ្នាដែរ ជរាក្ដី ព្យាធិក្ដី មរណៈក្ដី ដែលមកដណ្ដើមយក វ័យក្មេង យកសុខភាព យកទាំងជីវិត និងយកអ្វីៗ អំពីយើងសព្វគ្រប់ទៀត ប៉ុន្តែ បើដោយបរមត្ថ គឺជារបស់ក្នុងលោក (**ចរនោ**) របស់ដទៃ គឺយើងទេតើ ដែលមកប្រកាន់ហួងហែង យកលោកនេះ ថាជារបស់ខ្លួនឯង ដល់ម្ចាស់គេគឺលោកនេះឯង មកយកទៅវិញ ក៏សោកសៅ

ថាអស់របស់យើងហើយ របស់ខ្ញុំវិនាសហើយ ។

បើយើងចេះលះបង់លោកនេះដោយញាណ យើងនឹងបាន ព្រះនិព្វានបរមសុខ ៕៚

⑥.ឧបាយវិធី រស់នៅឱ្យបានសេចក្ដីសុខ មានជាអាទិ៍ ៖

១-ត្រូវចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង **រក្ខេយ្យ នំ សុរក្ខិតំ** បើដឹង ថាខ្លួនជាទីស្រឡាញ់ គប្បីរក្សាខ្លួននោះឱ្យល្អ បិ.៥២/ទំ.៥៥ ។

២-ធ្វើសេចក្ដីល្អ **បមោទតិ ឥស្វា កម្មវិសុទ្ធិមត្តនោ** រីករាយព្រោះឃើញអំពើបរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន បិ.៥២/ទំ.២៤ ។

៣-មិនប្រទូសរ៉ាយ **អនូបវាទោ អនូបឃាតោ** បិ.៥២/ទំ.៦១ ។

៤-ឱ្យអភ័យ មិនចងពៀរវេរា **អព្យាបជ្ឈំ សុខំ លោកេ** ការមិនបៀតបៀន នាំមកនូវសុខក្នុងលោក បិ.៥២/ទំ.១៣៤ ។

៥-មិនជំពាក់វាក់វិនច្រើន មិនគ្រប់គ្រងចិត្តអ្នកដទៃ មិន ប្រកាន់អ្វីៗ តាមចិត្តខ្លួនចង់ ឃើញអ្វីៗ ពិត គឺអ៊ីចឹងឯង ។

៦-ចេះគិតឱ្យកម្លាំងចិត្តខ្លួនឯង ដែលបាននៅរស់នេះ ៕៚

១.ពុទ្ធបរិស័ទប្រាថ្នាទៅព្រះនិព្វាន គប្បីមានសតិរលឹកដឹងរូបធម៌នាមធម៌ដែលកំពុងប្រាកដ ជាបរមត្ថមិនមែនជាអត្តា ។

បើឥឡូវនេះមានតែចិត្ត ចេតសិក រូប តើមានអ្វីដែលទៅព្រះនិព្វាន ។

៚.តាមពិតព្រះនិព្វាន គឺការរលត់សេចក្តីប្រកាន់ថា មានយើងហ្នឹងឯង បានដល់អនុប្បាទនិរោធ ជាផលសម្រេចនៃអរិយមគ្គ ។

យើងធ្វើដំណើរដោយជើង ទៅដល់ណាក៏ដោយ ក៏ចេញអំពីខ្លួនឯងមិនផុតឡើយ ព្រោះយើងនៅប្រកាន់ថាខ្លួនយើងក្នុងរូប ឬខ្លួនយើងក្នុងវិញ្ញាណ ដោយសក្កាយទិដ្ឋិ ។

មានតែផ្លូវសតិប្បដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចចេញផុតអំពីខន្ធ-លោកនេះបាន ព្រោះរលត់វដ្តៈដោយអរិយមគ្គ ៕៚

១.ផ្ទៃសមុទ្រ	និងផ្ទៃមេឃ	ចែកគ្នាដាច់
មគ្គកាត់ផ្តាច់	ផលសម្រេច	ដាច់សង្ខារ
អមតៈ	ផុតវដ្តៈ	ដាច់តណ្ហា
វិសង្ខារ	វដ្តសង្ខារ	មិនបន្ត ។
កុំសង្ឃឹម	អ្វីដូចដើម	ពីអ្នកណា

ក្នុងលោកា អនិច្ចា សង្ខារធម៌
ដួងអាទិត្យ អស្តង្គត កំណត់ល្អ
ប្រព្រឹត្តធម៌ ល្អត្រង់លះ ឈ្មះត្រង់ព្រម៕៚

១.បទថា **ឯតមត្ថំ វិទិត្វា** ដោយសេចក្តីថា ទ្រង់ជ្រាបដោយប្រការទាំងពួង នូវសេចក្តីនេះថាអន្តរាយនៃកុសលធម៌ រមែងមាន ព្រោះពួកសត្វទាំងឡាយមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយក្នុងកិច្ចនាទី ក្នុងពេលដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់ដឹង និងក្នុងកាលដែលបានអត្តភាពកើតមកជាមនុស្ស ដោយលំបាកដូច្នេះ ។

បទថា **សកិញ្ចនំ បស្ស វិហញ្ញមានំ** ព្រះបរមសាស្តាទ្រង់ដល់នូវ “ ធម្មសង្វេគ ” ហើយទើបត្រាស់ចំពោះព្រះហឫទ័យនៃព្រះអង្គថា លោកចូរមើលបុគ្គលដែលឈ្មោះថា មានកិលេសជាគ្រឿងកង្វល់ ។

ព្រោះកិលេសជាគ្រឿងកង្វល់ ក៏ដល់នូវសេចក្តីក្តៅក្រហាយចង្អៀតចង្អល់ក្នុងកិច្ចតូចធំនោះៗ ក្នុងការស្វែងរកកាមដែលមិនទាន់បាន និងការរក្សាកាមដែលរកបានហើយ ដែលឋិតនៅក្នុងអំណាចនៃការប្រកាន់មាំថា អញ ថា ជារបស់អញ ។ **អដ្ឋកថា ឧទាន**

(បិ.៥២/ទំ.១៤០/{៥៥}) ៕ល៚

៙.អ្នកណាស្រឡាញ់ អ្នកណាស្អប់ ចប់ត្រឹមហ្នឹង
អ្នកណាដឹង អ្នកណាមិនដឹង ប្រឹងតែល្អ
អ្នកណាយ៉ាងម៉េច ម៉េចយ៉ាងណា ធម្មតាធម៌
ចិត្តត្រេកអរ បវរចេតិយ ពោធិសុខ ៕ល៚

៙.បើយើងដកចិត្ត ចេញអំពីអ្នកដែលឈប់ស្រឡាញ់យើង ហើយយកចិត្តត្រឡប់មកស្រឡាញ់ខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ច្រើនៗ វិញនោះ យើងនឹងភ្លឺស្វាងនៅក្នុងជីវិត ។

មើលព្រះអាទិត្យលិច ពិចារណាសង្ខារធម៌មិនទៀង ។

លុះព្រឹកឡើង មើលព្រះអាទិត្យរះ ពិចារណាគុណព្រះរតនត្រ័យ និងដកដង្ហើមស្រូបយកខ្យល់បរិសុទ្ធ ចម្រើនចិត្តស្ងប់ អប់រំនូវបញ្ញាកំណត់សង្ខារមានតែនាមរូប មិនមានអត្តា ៕ល៚

៙.នេវត្តតោ ន បរតោ ឧបេហថាតិ អហំ សុខិតោ អហំ ទុក្ខិតោ មម សុខំ មម ទុក្ខំ បរេនិទំ មយ្ហំ

សុខទុក្ខំ ឧប្បាទិតន្តិ ច នេវ អត្តានោ ន បរតោ តំ សុខទុក្ខំ ឋបេថ ។ ដោយសេចក្ដីថា អ្នកទាំងឡាយ កុំឱ្យតាំងទុកនូវសុខនិងទុក្ខនោះអំពីខ្លួនឯង ទាំងអាស្រ័យអ្នកដទៃថា យើងបានទទួលសុខ យើងបានទទួលទុក្ខ សុខជារបស់យើង ទុក្ខជារបស់យើង និងថាសុខទុក្ខនេះអ្នកដទៃបង្កើតឱ្យយើងនោះឡើយ ។ **អដ្ឋកថា ឧទាន** (បិ.៥២/ទំ.១៣៧/{៥៤}) ។

កស្មា ព្រោះហេតុអ្វី ? **ន ហេត្ថ ខន្ធបញ្ចកេ អហន្តិ មមន្តិ វា បរោតិ វា បរស្សាតិ វា បស្សិតព្វយុត្តកំ កិញ្ចិ អត្ថិ កេវលំ សង្ខារា ឯវ បន យថាបច្ចយំ ឧប្បជ្ជិត្វា ខណេ ខណេ ភិជ្ជន្តីតិ** ។

⁂.ឆ្លើយថា ក្នុងខន្ធ ៥ នេះ មិនមានរបស់អ្វីៗ ដែលគប្បីឃើញថា ជាយើង ឬជារបស់យើងនោះទេ និងឃើញថាជាអ្នកដទៃ ឬជារបស់អ្នកដទៃឡើយ គឺមានចំពោះតែពួកសង្ខារម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ដែលកើតឡើងទៅតាមបច្ច័យ ហើយបែកធ្លាយទៅគ្រប់ៗ ខណៈ ៕

◉.មិនចាំបាច់ដឹងគ្រប់រឿង ក៏មិនចាំបាច់ពូកែគ្រប់យ៉ាងដែរ ត្រឹមតែចេះចិញ្ចឹមកូនរស់ ឱ្យបានរៀនប៉ុណ្ណឹង គឺម៉ែពូកែហើយ ។

យ៉ាងណាមិញ ពុទ្ធបរិស័ទយើងក៏យ៉ាងនោះដែរ ចេះដឹងពូកែ ត្រង់ថែរក្សាចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបានរស់កុសលធម៌ ហើយសិក្សាសច្ចៈ ឱ្យបានចេះដឹងឡើងថា " **សង្ខារលោក គឺអ៊ីចឹងឯង** " ៕ល៚

៙." **ធម្មសង្វេគប្បត្តោ សត្ថា អត្តនោ ចិត្តំ វទតិ** " ព្រះបរមសាស្តាទ្រង់ដល់នូវ "ធម្មសង្វេគ" ហើយទើបទ្រង់ត្រាស់ចំពោះព្រះហឫទ័យនៃព្រះអង្គថា " **សកិញ្ចនំ បស្ស វិហញ្ញមានំ** " លោកចូរមើលបុគ្គលដែលឈ្មោះថា មានកិលេសជាគ្រឿងកង្វល់ដល់នូវសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ចង្អៀតចង្អល់ បិ.៥២/ទំ.១៤០ ៕ល៚

៙.**ឥទំ វុត្តំ ហោតិ ព្រះអដ្ឋកថា** ពោលអត្ថនៃព្រះគាថា បិ.៥២/ទំ.៨១/{៣១}

៙.ឯកច្ចិ ភោជនបាតឹ សជ្ជាបេត្វា ភុញ្ជន្តស្ស មត្តាសុខំ នាម ឧប្បជ្ជតិ ដែលឈ្មោះថាសុខល្មមប្រមាណរមែងកើតឡើងដល់បុគ្គល អ្នកឱ្យគេចាត់ចែងនូវភោជនមួយថាសហើយបរិភោគ ។

៙.តំ បន បរិច្ចជិត្វា ឧបោសថំ វា ករោន្តស្ស ទានំ វា ទទន្តស្ស វិបុលំ ឧឡារំ និព្វានសុខំ នាម និព្វត្តតិ ។

ចំណែកដែលឈ្មោះថានិព្វានសុខ (សុខក្នុងផលសមាបត្តិ) ដ៏ធំទូលាយឧឡារិក រមែងកើតឡើងដល់បុគ្គល អ្នកលះបង់នូវសុខល្មមប្រមាណនោះ ធ្វើនូវឧបោសថសីលផង ឱ្យទានផង ៕៚

⑥.ក្នុងលោកសម័យសព្វថ្ងៃ មានការប្រើពាក្យថា “ ហត់ចិត្ត ” បានន័យថា ថយកម្លាំងចិត្ត ដ្បិតមនុស្សសំខាន់របស់ខ្លួនមិនឱ្យតម្លៃ ឬមិនឱ្យសេចក្ដីសំខាន់ដល់ខ្លួនឯង ក៏បាក់ទឹកចិត្ត ។

បើយើងពិតជា មនុស្សសំខាន់មែន តើយើងគិតឱ្យហត់ខ្លួនធ្វើអ្វី ?

យើងគិតថា យើងសំខាន់ចំពោះអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែ យើងអត់បានគិតថា យើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯង !

៙.តុលាការវិនិច្ឆ័យ គឺយើងហត់ចិត្ត

- ព្រោះចិត្តយើង គិតហត់ខ្លួនឯង ៕៚

៙.ពាក្យពោលណាស់ ផ្លាស់ប្តូរលឿន ភាគច្រើនករ
គ្រប់នគរ បន្តប្រើ ទំយើចិត្ត
គឺវាចា មានន័យថា " ស្រឡាញ់ពិត "
ពាក្យស្នេហ៍ស្និទ្ធ ពាក្យជិតដិត ខកចិត្តខ្លាំង ។
ប៉ុន្តែថា មហាបរិសុទ្ធ ស្រឡាញ់ស្និទ្ធ
ក្នុងដួងចិត្ត ម៉ែឪពិត ស្មើចម្បាំង
ប្តូរជីវិត ការពារកូន លូនតតាំង
មាត់បិទបាំង មិនវាចា ស្នេហាពិត ៕៚

៙.ព្រះនាងសុប្បវាសាកោលិយធីតា ទ្រទ្រង់គភ៌អស់ ៧ ឆ្នាំ មានគភ៌លំបាកអស់ ៧ ថ្ងៃ ។ ព្រះនាងមានទុក្ខវេទនាដ៏ខ្លាំងក្លាខ្លោចផ្សា អត់ទ្រាំដោយសេចក្តីត្រិះរិះ ៣ យ៉ាងថា ៖

១-**សម្មាសម្ពុទ្ធោ វត សោ ភគវា យោ ឥមស្ស ឯវរូបស្ស ទុក្ខស្ស បហានាយ ធម្មំ ទេសេតិ** ឱ ហ្ន៎ ! ព្រះដ៏មានព្រះភាគព្រះអង្គនោះ ទ្រង់ជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងព្រះធម៌ដើម្បីលះបង់នូវសេចក្តីទុក្ខ ដែលមានសភាពបែបនេះ ។

២-**សុប្បដិបន្នោ ខោ តស្ស ភគវតោ សាវក-សង្ឃោ យោ ឥមស្ស ឯវរូបស្ស ទុក្ខស្ស បហានាយ បដិបន្នោ** ឱ ហ្ន៎ ! ព្រះសង្ឃសាវ័កនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគព្រះអង្គនោះ **សុប្បដិបន្នោ** លោកប្រតិបត្តិហើយ ដើម្បីលះបង់នូវសេចក្តីទុក្ខដែលមានសភាពបែបនេះ ។

៣-**សុសុខំ ខោ និព្វានំ យត្ថិទំ ឯវរូបំ ទុក្ខំ ន សំវិជ្ជតីតិ** ឱ ហ្ន៎ ! ព្រះនិព្វានជាសុខយ៉ាងក្រៃលែង ព្រោះមិនមាននូវសេចក្តីទុក្ខបែបនេះឡើយ ៕៚

⊙.ការព្រមទទួលនូវអ្វីៗ ដែលជាធម្មតាធម៌ក្នុងលោកប្រកបដោយបញ្ញាយល់ដឹងអំពីសេចក្តីពិតនៃជីវិត ធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតឋិតក្នុងផ្លូវដ៏រាបស្មើ និងបានកាត់បន្ថយចុះនូវសេចក្តីទុក្ខ ក្នុងរឿងធម្មតានៃជីវិតនេះ ៕៚

⊙.បើយើងឡើងធាត់ ខោអាវតឹងចង្អៀត...
តើចាំបាច់ត្រូវតែកាត់ខោអាវថ្មីតម្រូវខ្លួនឬ ?

៙.រឿងខោអាវ គ្រាន់តែប្រៀបធៀបទេ តែបើរឿងគ្រូសារប្ដីប្រពន្ធ វាជាបញ្ហាធំដុំ កុំចេះតែតាមចិត្តចង់ ។ រីឯព្រហ្មចរិយធម៌វិញ ត្រូវតែសម្រកសាច់ បញ្ចុះទម្ងន់ ពោលគឺលះកាត់នូវតណ្ហាដោយកុសលលោកិយ លោកុត្តរ “ **សុខោ វិវេកោ តុដ្ឋស្ស** ” បិ.៥២/ទំ.១៣៤ សន្ដោសដោយអរិយមគ្គចំពោះភវសម្បត្តិ ហើយត្រេកអរក្នុងឧបធិវិវេក ដែលជាបរមសុខ ៗ៚

៙.មិនចាំបាច់ធំប៉ុនណា ទ្រមហាមេឃាទៅនោះទេ ប៉ុន្ដែ បើយើងចង់ចេះតែប្រឹងប្រែងទៅ... បើយើងមិនចង់ទេ ត្រឹមតែជាមនុស្សធម្មតាដែលមានសេចក្ដីសុខគឺបានហើយ សំខាន់ គឺការមិនវង្វេងប្រកាន់ក្នុងបញ្ចក្ខន្ធ ថាជាអត្តា តួខ្លួន ដែលប្រៀបបីដូចជាត្រើយអាយដែលត្រូវចេញចាកចោលទៅ ដោយព្រហ្មយាន ទៅកាន់ត្រើយនាយគឺព្រះនិព្វាន ផុតអំពីវដ្ដសង្សារដែលជាប្រភពនៃបញ្ហា ។

ការស្រេកឃ្លាន ជារោគដ៏ក្រៃលែង
សង្ខារទាំងឡាយ ជាទុក្ខយ៉ាងក្រៃលែង
អនុប្បាទនិរោធ បានដល់និរោធសច្ច ជាបរមសុខ ៗ៚

៙.កុំរវល់តែរហេមរហាមតាមអ្នកណា ដែលទៅចោលយើងនោះ ត្រូវនៅមើលថែអ្វីដែលនៅជាមួយនឹងយើង គ្រប់ពេលវេលា គឺចិត្តយើងហ្នឹងឯង ។ បើយើងមិនថែចិត្តខ្លួនឯងទេ តើទុកឱ្យអ្នកណាគេមើលថែ ហើយអ្នកណាគេមកកើតទុក្ខជំនួសយើងបាននោះ៕

៙.អ្វីដែលត្រូវរក្សាតាមសមគួរដល់ឱកាស ៖

- រក្សាទ្រព្យសម្បត្តិ សម្រាប់បានរស់នៅធ្វើបុណ្យ
- រក្សាជីវិតឱ្យល្អ សម្រាប់ប្រព្រឹត្តនូវព្រហ្មចរិយធម៌
- រក្សាត្រៃសរណគមន៍ សម្រាប់ឧបនិស្ស័យលោកុត្តរ
- រក្សាសីល ទុកជាទីតាំងជយដ្ឋាន ច្បាំងនឹងកិលេស
- រក្សាចិត្តដោយសតិ គឺជាការថែរក្សាខ្លួនដ៏ប្រសើរ ។

៛.ឆន្ទៈក្នុងកុសល ជាកម្លាំងចិត្តសំខាន់ជាទីបំផុត ដែលត្រូវតែចេះថែរក្សាដោយខ្លួនឯង ។

មានតែខ្លួនយើងទេ ដែលដឹងថាយើងមានកម្លាំងចិត្ត ព្រោះអ្វីខ្លះ ទើបត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងរក្សាការពារនូវអ្វីនោះៗ ចូរកុំប្រមាទឱ្យសោះ ព្រោះនេះជាដង្ហើមសម្រាប់រស់ទាំងជីវិត ទាំងកុសលធម៌ ៕

១.ពិតមែនតែធម៌ទាំងឡាយ ជាអនត្តា... តែនេះជាអារម្មណ៍នៃវិបស្សនា ដែលអ្នកចម្រើនវិបស្សនា ត្រូវអាស្រ័យកម្លាំងចិត្ត (ទាំងបស្សទ្ធិ ទាំងឆន្ទៈ វិរិយៈ) ។

កម្លាំងចិត្ត ដូចកម្លាំងកាយខ្លាំង លើកអ្វីក៏រួច ពោលគឺកម្លាំងចិត្តជាអង្គនៃការសម្រេចមគ្គផល ។

ចូរកុំប្រមាទ ក្នុងការរក្សាកម្លាំងចិត្ត ព្រោះនេះជាដង្ហើមសម្រាប់រស់ទាំងជីវិត ទាំងកុសលធម៌ ។

ការបាក់ទឹកចិត្ត អាចដល់ថ្នាក់ធ្វើអត្តឃាត... ។៚

១.សុខទុក្ខក្នុងជីវិត នៅលើចិត្តគិត

- ល្អអាក្រក់ នៅលើយើងដឹងខ្លួនឯង
- ខុសត្រូវ នៅលើទិសដៅ ឬផលសម្រេច
- មាន ឬក្រ វិនិច្ឆ័យប្រកបនឹងចិត្តគ្រប់ ឬស្មើរ
- កិលេស តណ្ហា ជាអាហារនៃសេចក្ដីអាក្រក់
- បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅ មិនចេះឆ្អែតនឹងការធ្វើបាប ។

៙.ចង់បានរឿងល្អ ត្រូវសូមអំពីចិត្តល្អខ្លួនឯង ។៚

១.មនុស្សយើង ចេះតែស្រឡាញ់ស្អប់ គាប់ទាស់ ឬកើតទុក្ខ មិនសុខចិត្ត ចំពោះអ្វីៗដែលខ្លួនឯងមិនបានធ្វើ ដោយប្រកាន់ថាខ្លួន គឺជាអ្នកទទួល ។

អប់រំញាណ មុនដំបូងមានតែនាមរូប មិនមានអត្តា ។

លុះដល់ញាណចម្រើន ទើបដឹងតួបច្ច័យដែលកំណត់ផលឱ្យ កើតឡើង (ធម្មនិយាម ឥទប្បច្ច័យ) បិ.៣១/ទំ.៥៤ ។

៙.អ្វីដែលយើងមិនបានធ្វើទេ គឺមិនចាប់ប្រកាន់ឡើយ ៕

១.**សព្វំ បរវសំ ទុក្ខំ** ប្រយោជន៍ទាំងពួងនៅក្នុងអំណាច នៃអ្នកដទៃ នាំទុក្ខមកឱ្យ ។

សង្ខារធម៌ មានបច្ច័យជាហេតុកំណត់ឱ្យផលកើត ។ អ្វីដែល កើតហើយ ជាផលនៃបច្ច័យ សុទ្ធតែនៅក្នុងអំណាចនៃត្រៃលក្ខណ៍។

បើយើងប្រឆាំងជាមួយនឹងច្បាប់បច្ច័យ ច្បាប់ត្រៃលក្ខណ៍ យើងត្រូវកើតទុក្ខ ។

៙.**សព្វំ ឥស្សរិយំ សុខំ** ឥស្សរភាពទាំងអស់ នាំមកនូវ សុខ ។

យំ សព្វសង្ខតនិស្សដំ ឥស្សរិយដ្ឋានតាយ

ឥស្សរិយន្តិ លទ្ធនាមំ និព្វានំ ព្រះនិព្វានណា រលាស់ចោលនូវសង្ខតធម៌ទាំងពួង ដែលបានឈ្មោះថាឥស្សរិយៈ ព្រោះជាទីតាំងនៃភាពជាឥស្សរៈ (អសង្ខតធាតុ គោលធម៌សម្រាប់ចែកជាពីរ ជាបី...)។

តំ ឧបាទិសេសាទិវិភាគំ សព្វំ សុខំ និព្វានសុខទាំងអស់នោះ ចែកជា សឧបាទិសេសនិព្វានជាដើម ។

និព្វានំ បរមំ សុខន្តិ ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា ព្រះនិព្វានជាបរមសុខ ។ល។

០.មនុស្សទូទៅ ដែលនៅមានកិលេស ដូច្នេះ រមែងមាន ២ ផ្នែក ១ ផ្នែកល្អ និង ១ ផ្នែកទៀត មិនល្អ ។

តើយើងមើលផ្នែកណាមួយ នៃអ្នកដទៃនោះឯង គ្រាន់តែថា តើយើងបានមើលខ្លួនយើងហើយនៅ ។

ម្យ៉ាងទៀត យើងត្រូវសិក្សាព្រះពុទ្ធដីកា ត្រង់ដែលទ្រង់ត្រាស់ថា " កន្លង រួចផុតបានដោយក្រ " ៖

- **មច្ចុនោ អាមិសំ ទុរតិវត្តន្តិ** បិ.៥២/ទំ.១៤៤
- **យោគា ហិ ទុរតិក្កមាតិ** បិ.៥២/ទំ.១៥៤
- **មច្ចុធេយ្យំ សុទុត្តរំ** បិ.៥២/ទំ.៣៩... ។ល។

៧.មិនថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងឡើយ ចូរកុំឱ្យទាល់ច្រក ឱ្យសោះ ។

ត្រូវរំលឹកដាស់តឿនខ្លួនឯងថា “ យើងមានផ្លូវជ្រើសរើស ជានិច្ច ” អាចជាផ្លូវដាច់អាល័យចេញអំពីលោកិយ ដោយអាស្រ័យរឿង នោះឯង ទៀតផង ៕ល៚

៧.**សន្និបតិតានំ វោ ភិក្ខវេ ទ្វយំ ករណីយំ ធម្មី វា កថា អរិយោ វា តុណ្ហីភាវោ** ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយ ពេលដែលជួបជុំគ្នា គប្បីធ្វើកិច្ច ២ យ៉ាងគឺ ធម្មីកថា ១ និងអរិយតុណ្ហីភាព ១ ។

៚.**ធម្មីកថាតិ ចតុសច្ចធម្មតោ អនបេតា កថា បវត្តិនិវត្តិ បរិទីបិនី ធម្មទេសនាតិ អត្ថោ** បទថា ធម្មីកថា បានដល់កថាដែលមិនប្រាសចាកធម៌ គឺសច្ចៈ ៤ អធិប្បាយថា ធម្ម-ទេសនាដែលសម្តែងដល់ការប្រព្រឹត្តទៅ (បវត្តិ គឺទុក្ខសច្ច) និងការត្រឡប់វិញ (និវត្តិ គឺនិរោធសច្ច) ។

ទសកថាវត្ថុសង្ខាតាបិ ហិ ធម្មកថា តទេកទេសា ឯវាតិ ធម្មកថាពោលអំពីកថាវត្ថុ ១០ ជាឯកទេស នៃធម្មទេសនា

នោះឯង (**អដ្ឋកថា ឧទាន** បិ.៥២/ទំ.១៣៦) ។ល។

១.**អរិយោតិ ឯកន្តហិតាវហត្តា អរិយោ វិសុទ្ធោ ឧត្តមោតិ វា អរិយោ** ។

បទថា **អរិយោ** ដោយសេចក្តីថា ឈ្មោះថាអរិយៈ ព្រោះនាំមកនូវប្រយោជន៍ដ៏ពិតប្រាកដ ជាឯកន្តៈ ម្យ៉ាងទៀត ឈ្មោះថាអរិយៈ ព្រោះជាបុគ្គលបរិសុទ្ធដ៏ឧត្តម ។

តុណ្ហីភាវោតិ សមថវិបស្សនាភាវនាតូតំ អកថនំ។

បទថា **តុណ្ហីភាវោ** ការមិនពោល គឺតួសមថភាវនា និងវិបស្សនាភាវនា ។

※. ត្រូវចាំទុកថា ធម្មីកថា គឺត្រូវពោលអំពីអរិយសច្ច ៤ (កុំពោលព្រះនិព្វាន ក្រៅអំពីនិរោធសច្ច) ។

បើនៅស្ងៀម ត្រូវស្ងប់ចិត្តក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន ។ល។

១.ប្រយោជន៍នៃករណីយកិច្ច ទាំងពីរយ៉ាង (ធម្មីកថា ១ អរិយតុណ្ហីភាព ១) មាន ៤ គូ ៖

- គូទី១ ធម្មីកថា នាំចូលឱ្យស៊ប់ក្នុងព្រះសាសនា និងអរិយ-តុណ្ហីភាព នាំចេញអំពីវដ្តសង្សារទៅព្រះនិព្វាន ។

- គូទី២ ធម្មីកថា ទ្រង់ណែនាំឱ្យប្រកប **អាគម** (បរិយត្តិ) និងអរិយតុណ្ហីភាព ទ្រង់ណែនាំឱ្យប្រកប **អធិគម** (បដិវេធ) ។

- គូទី៣ ធម្មីកថា នាំឱ្យកើតបាននូវសម្មាទិដ្ឋិ ដោយបរតោ-ឃោសៈ និងអរិយតុណ្ហីភាព នាំឱ្យកើតសម្មាទិដ្ឋិ ដោយអាស្រ័យ យោនិសោមនសិការ ។

- គូទី៤ ធម្មីកថា នាំឱ្យកើតសម្មាទិដ្ឋិលោកិយ និងអរិយ-តុណ្ហីភាព នាំឱ្យកើតសម្មាទិដ្ឋិលោកុត្តរ ៕៚

๏.មិនគួរឱ្យខ្មាស ត្រង់ដែលមានម៉ែ ឪ ក្រ តែការដែលមិន បានមើលថៃ ម៉ែឪឱ្យបានល្អ ទើបគួរឱ្យអៀនខ្មាសពិតៗ ។

๏.ពេលទុក្ខលំបាក ត្រូវអត់ធន់ របៀបដូចរាជសីហ៍មិន បរិភោគសាកសព ។ មនុស្សល្អ មិនបរិភោគបច្ច័យ ៤ ដែលបានមក ដោយបាបធម៌ ជារបស់ស្អុយរលួយ ។

ពេលធ្វើការងារ ត្រូវប្រឹងប្រែង តស៊ូ របៀបដូចស្រមោច ឬ មេឃ្មុំ ។ អ្នកប្រាជ្ញសន្សំគ្រប់បុណ្យ ។

ពេលពោល ត្រូវពិតមានប្រយោជន៍ ដូចមាន់រងាវ ។

ពេលស្ងៀម ត្រូវស្ងប់ អប់រំព្រះកម្មដ្ឋាន របៀបដូចក្រពើសំងំ ច្រឡំគល់ឈើ ។ ចិត្តស្ងប់ ចាប់យកសច្ចៈ ។

ញាណវិស័យ សម្លឹងទិសដៅ មើលផ្លូវឱ្យច្បាស់ ជម្នះឧបសគ្គ ដូចសត្វឥន្ទ្រី សម្លឹងចំទីព្យាយាមសំដៅ ៕៚

១.តុដ្ឋី សុខា យា ឥតវិតរេន

មានសន្តោស ត្រេកអរ តាមមានតាមបានចំពោះបច្ច័យ ៤ ជាហេតុនាំសុខមកឱ្យ (បិ.៥២/ទំ.៩១) ។

❋.មានសន្តោស	រស់នៅងាយ	រីករាយសុខ
ចេញចាកគុក	ស្រុកមារា	លាសង្សារ
ត្រេកអរនឹង	ព្រះនិព្វាន	មានព្រហ្មចារ្យ
ស្តាប់ទេសនា	កើតបញ្ញា	តណ្ហាក្ស័យ ៕

๑.ទោះបីអ្នកដទៃយល់ខុសពីយើង យល់ខុសអំពីព្រះពុទ្ធ-សាសនាទៀតក៏ដោយ ក៏ជាបរមត្ថធម៌ ជារបស់ពិត ត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យដែរ ។

អ្នកគ្រប់គ្រងចិត្តបាន គឺជាអ្នកឈ្នះសង្គ្រាម ។

អ្នកដែលគំរាមកំហែង អាងកម្លាំង ពិតមែនតែឈ្នះអ្នកដទៃដោយវិវាទ ប៉ុន្តែ គេបានចាញ់ក្នុងការរស់នៅរួមគ្នាជាមួយនឹងអ្នកដទៃបរាជ័យផ្នែកខន្តិធម៌ និងមេត្តាធម៌ ។

ចិត្តកំព្រាព្រះធម៌ គឺជាចិត្តដែលរងាជាទីបំផុត ។៚

๑.ព្រះនិព្វានមានដោយបរមត្ថ គឺនិព្វានបរមត្ថហ្នឹងឯង ។

ចិត្តបរមត្ថ ១ ចេតសិកបរមត្ថ ១ រូបបរមត្ថ ១ បរមត្ថធម៌ទាំង ៣នេះ ជាបច្ចយុប្បន្នធម៌ អាស្រ័យបច្ច័យកើតឡើង ។

និព្វានបរមត្ថ ជាបច្ចនិករបស់បច្ច័យ គឺមិនមែនជាបច្ចយុប្បន្នកើតឡើងអំពីបច្ច័យឡើយ តែជាអត្ថ គឺជាផលសម្រេចរបស់មគ្គ (**ញាណទស្សនវិសុទ្ធិ យាវទេវ អនុបាទាបរិនិព្វានត្ថា** បិ.២១/ទំ.៩៦) ។

បរមត្ថធម៌ ប្រែថា ធម៌មានអត្ថដ៏ឧត្តមក្រៃលែង ដូច្នេះ បរមត្ថ

មិនមែនប្រែថាមានរហូត ឬមានស្រាប់នោះទេ ។

※.និព្វានបរមត្ថ គឺជានិរោធអរិយសច្ច ៕

៙.សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលពិតប្រាកដ មិនលាយដោយពិសពុល គឺមេត្តា ។

ត្រូវឆ្លងអំពីស្នេហាដោយរាគៈ ឆ្ពោះមករកមេត្តា ទើបជាការស្រឡាញ់ដែលជាបាទនៃវិបស្សនា ឈ្មោះថារក្សាអ្នកដទៃផង រក្សាខ្លួនឯងផង ។ មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ក៏សំខាន់ចំពោះអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ និងអ្នកដែលស្រឡាញ់យើង ទើបត្រូវរក្សាគ្នាដោយខន្តិធម៌ ដោយការមិនបៀតបៀន ដោយចិត្តមេត្តា ដោយការអនុគ្រោះ... (**ខន្តិយា អវិហឹសាយ មេត្តចិត្តតាយ អនុទយតាយ** (បិ.៣៨/ទំ.៧៣) ៕

៙.ត ថែមឱ្យស្រឡាញ់គ្នាយូរទៅទៀត...

- ឱបគ្នា ចាប់ដៃគ្នា តឹងណែនប៉ុនណា...
- ចុងក្រោយ ត្រូវតែរបូតដៃ ឃ្លាត បែក លា...

※.មានតែព្រះនិព្វាន ទើបបញ្ចប់គ្រប់បញ្ហា ៕

៙.មនុស្សយើងនេះ !!! រឿងច្រើនណាស់ មិនចេះចប់

កាលក្រទ្រព្យ	បាយកញ្ចប់	កប់ដុតអាំង
យកការឃ្លាន	ជាសត្រូវ	គួប្រឆាំង
យកបាយក្ដាំង	ជាអាវុធ	ឈ្នះមួយថ្ងៃ ។
លុះដល់មាន	លានដុល្លារ	ប្រហារគ្នា
យកមនុស្សម្នា	ជាសត្រូវ	ជ្រូនប្រល័យ
សត្រូវពិត	គឺចិត្តបាប	ឆ្អាបចង្រៃ
មិនប្រល័យ	បែរចូលដៃ	ក្បត់ខ្លួនឯង ៕

៙.រាគៈដូចពស់វែក ទោសៈដូចភ្លើង មោហៈដូចយប់ងងឹត ។

⁂.ចាប់លេងពស់វែក នឹងដេកមរណា

រាគៈកាមា ឧបមាពស់វែក

ត្រូវឃើញគ្រោះថ្នាក់ វដ្ដៈអនេក

លះបង់តម្រេក មិនស្រេកតណ្ហា ។

ជាន់ភ្លើងជើងក្ដៅ ប៉ះត្រូវភ្លើងឆេះ

ភ្លើងក្រោធកិលេស ដុតឆេះអាត្មា

ត្រូវសេពខន្តី មានក្ដីមេត្តា

អប់រំសីលា សតិប្បដ្ឋាន ។
ដើរយប់ងងឹត គឺពិតគ្រោះថ្នាក់
ជំពប់ជើងបាក់ ធ្លាក់ជ្រោះដូចប្រាន
មោហៈងងឹត គំនិតគិតស្មាន
កម្ចាត់បង់បាន ដោយញាណភ្លឺស្វាង ៕ល៚

១.បញ្ហា ទុក្ខកង្វល់ ចង្អៀតចង្អល់ មិនមែនមកអំពីយើង មិនបានអ្វីនោះៗទេ តែព្រោះមកអំពីមានយើង ដោយអំណាចនៃសេចក្តីប្រកាន់ ។ ដូច្នេះ ត្រូវអប់រំកំណត់ដឹងនាមរូប មិនប្រកាន់ថាហ្នឹងជាតួខ្លួនយើង ទើបស្ងប់កង្វល់ក្នុងការស្វែងរកអ្វីឱ្យយើង ៕ល៚

១.មិនថាមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ឬស្អប់ សុទ្ធតែនៅជាមួយនឹងយើង ក្នុងពេលវេលាតិចទៅ ៗ ។

ដូច្នេះ ត្រូវប្រញាប់ស្រាយចំណង ទាំងចំណងជាប់ជំពាក់ដោយលោភៈហួងហែង ទាំងចំណងពៀរវេរានឹងគ្នា ជាពិសេស គឺចំណងទិដ្ឋិ ដែលជាតួសញ្ញោជនៈចងយើងឱ្យជាប់នឹងអត្តភាព មិនរួចពីវដ្តសង្សារ ដោយការប្រកាន់នូវបញ្ចក្ខន្ធថាជាអត្តាតួខ្លួនយើង៕ល៚

๑.ជ្រើសរើសយករបៀបនៃការរស់នៅយ៉ាងណា ជាមួយនឹងអ្វី ដែលធ្វើឱ្យយើងមានសេចក្ដីសុខ នេះគឺជារង្វាន់ដ៏ពិសេសដែលយើងឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

មនុស្សយើងភាគច្រើន ភ្លេចការងារខ្លួនឯង គឺការកម្ចាត់កិលេសក្នុងខ្លួន បែរជារវល់រករឿងទាស់នឹងអ្នកដទៃ រឿងនេះ រឿងនោះទៅវិញ ។ តាមពិត បើបដិបត្តិកម្ចាត់កិលេសក្នុងខ្លួនឯង ក៏អស់រឿងទាស់ផងដែរ ព្រោះរឿងទាស់នៅក្នុងចិត្តដែលទាស់ ៕៚

๑.ហ្វឹកហាត់អប់រំមើលលោកនេះ ដោយមិនប្រើអំណាចមានះថា ត្រូវតែយ៉ាងនេះ ឬយ៉ាងនោះ...

មើលឱ្យឃើញ លោកត្រឹមត្រូវតាមហេតុ ផុតពីការទាមទារបង្គាប់បញ្ជា... ទាំងជាបរមត្ថមិនមែនសត្វ ជាផលនៃបច្ច័យ មិនត្រូវការអ្វីប្រៀបបីដូចពន្លឺថ្ងៃ ឬឥន្ទធនូ... មានការកើតមកហើយ គឺត្រូវតែវិនាសទៅ កន្លងបាត់ទៅវិញប៉ុណ្ណោះ ៕៚

๑.ដើមព្រលឹត	វាស់ជម្រៅ	ទឹកជ្រៅរាក់
ឧបសគ្គ	វាស់វីរិយៈ	ពលខន្តី

ការប្រព្រឹត្ត វាស់កម្រិត គុណតម្លៃ
ពាក្យសម្តី វាស់វិស័យ នៃបញ្ញា ៕៚

១.ចំណងខ្សែ បែរចង់ស្រាយ ងាយជាងពិត
ចំណងចិត្ត លង់គំនិត រួបរឹតខ្លាំង
មិនងាយស្រាយ ឈឺចិត្តកាយ ស្តាយទុក្ខំ
ស្មារតីតាំង កម្លាំងញាណ មានឱកាស ។
៚.ចំណងចិត្ត ពិតគន្លះ ចាក់ស្រែះភព
ស្លាប់ថ្ងៃយប់ មិនបញ្ឈប់ ជាតិច្រើនណាស់
ត្រូវស្មោះត្រង់ ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់បានត្រាស់
ត្រូវឱ្យច្បាស់ ចិត្តស្រឡះ លះអាល័យ ៕៚

០.ជូនកាលយើងយករឿងអ្នកដទៃមកភ័យព្រួយ បានជាភ្លេចថា បរមត្ថ យុត្តិធម៌ដោយហេតុផល

១.ត្រូវពិចារណា វិបាកកម្មរបស់សត្វលោក

២.ត្រូវពិចារណា អធ្យាស្រ័យនៃចិត្តបរមត្ថ

៣.ត្រូវពិចារណា “ **តថតា** ” គឺដូច្នោះឯង ។

៙.បេះដូងព្រះពុទ្ធសាសនា ពោលពាក្យខ្លីបំផុតគឺ “ **តថតា** ” ក្នុងត្រៃលក្ខណ៍ក្តី ក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទក្តី ក្នុងអរិយសច្ចក្តី សុទ្ធតែ “ **តថតា** ” គឺដូច្នោះឯង ។

បញ្ញាទទួលយក “ **តថតា** ” បាន គឺសុខចិត្ត ៕៚

⊙.ជីវិតនេះ មិនមែនចេះតែលំបាកពេកនោះឡើយ ៖

- បើយើងមិនសន្សំរឿងជាប់ ឬរឿងស្អប់ដាក់ខ្លួនទេ ។
- មានសន្តោស ល្មមសុខចិត្តនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន ។
- បានសុខហើយ ចេះគិតឱ្យសុខដល់អ្នកដទៃទៀត ។
- ជាមនុស្សមិនចង្អៀតលោក មានទឹកចិត្តទូលាយ ។
- រស់ងាយ ធ្វើការងារដែលពេញចិត្ត ជីវិតស្រស់ថ្លា ។
- ពិចារណា អ្វីៗ គឺហេតុផល “ **តថតា** ” ដូច្នោះឯង ។

៙.ដូច្នេះ ជីវិតស្មាញស្មុគ មកអំពីមិនសុខខ្លួនឯង ៕៚

⊙.បើប្រាថ្នាផ្លែ គេមិនស្រោចទឹកនៅឯចុងនោះទេ គឺគេស្រោចទឹកគល់... ។ មនុស្សសព្វថ្ងៃ ភាគច្រើន ចង់បានផល មិនស្រោចទឹកគល់...ពោលគឺប្រមាទក្នុងហេតុ ចង់បានផល ខំស្រោចទឹក

នៅឯចុងមែក គឺបន់ស្រន់ អង្វរករ... ប្រព្រឹត្តទុច្ចរិត ព្រោះចង់បាន។

ព្រោះហេតុនោះឯង ទើបជួបទុក្ខទោសនៅក្នុងលោកនេះ ទាំងទៅបរលោក ។

៖.ពុទ្ធបរិស័ទ មានសទ្ធាជួយឱ្យស្ងប់ចិត្តហើយ ប្រព្រឹត្តសុចរិត អប់រំចិត្ត ទីបំផុតកើតញាណ ដឹងបញ្ចក្ខន្ធមិនមែនអត្តា៕ល៚

១.ពោលពាក្យល្អៗ គុណធម៌សាងមិត្ត
ថែមមានទឹកចិត្ត មិត្តវិស្សាសៈ
បើពោលមិនគិត ញាតិមិត្តថ្នាំងថ្នាក់
វាចាអបលក្ខណ៍ សាងយក្ខសាងមារ ៕ល៚

១.ស្រឡាញ់ហើយកើតទុក្ខ តើស្រឡាញ់ហួងហែងធ្វើអ្វី ?
នៅហើយកើតទុក្ខ តើនៅធ្វើអ្វី ?

១.ការដែលព្រមទទួលយកពាក្យអ្នកដទៃមកពិចារណា ក្រៅអំពីបានការដាស់តឿនខ្លួនឯងហើយ នៅមានការចម្រើនមិត្តល្អទៀតជាពិសេស គឺធ្វើឱ្យការប្រកាន់អញតូចចុះ ៕ល៚

៙.បើគេមិនបានធ្វើល្អផ្នែកណាមួយឱ្យដល់យើង មិនមែនបានន័យថា គេជាមនុស្សមិនល្អនោះទេ ៕ឞ

៙.មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខពិតប្រាកដ រមែងមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃដោយកាយ វាចា ចិត្តឡើយ ៕ឞ

៙.បើនៅទូន្មាន ប្រដៅខ្លួនឯង មិនទាន់បានទេ

- ឱ លោកអើយ... ! កុំទៅគិតតិះដៀលអ្នកដទៃ

- កិលេសធំប៉ុនភ្នំ កាចខ្លាំងជាងខ្លានៅក្នុងអាត្មាមិនទើស ទៅទើសនឹងចាបហើរលើមេឃា... ៕ឞ

៙.សូម្បីតែ ខ្យល់ដកដង្ហើមឥឡូវនេះ ក៏យើងមិនមែនជាអ្នករៀបចំមកឱ្យខ្លួនឯងដែរ... ។

ព្រោះហេតុតែ យើងប្រើអំណាច អញ និងរបស់អញ " អហង្ការ មមង្ការ " ក្នុងលោកនេះ ទើបយើងនៅតែជាអ្នកទោសក្នុងវដ្តសង្សារ ៕ឞ

๑.ចិត្តខ្វល់គិតក្នុងរឿងមិនឈប់ឈរ រហូតដល់មិនដែលបាន ស្តាប់ឮនូវខ្សែសំឡេងធម្មជាតិនឹងត្រចៀកខ្លួនឯង ។ ស្លឹកឈើមួយ សន្លឹកដែលជ្រុះចុះមក បានសម្តែងប្រាប់នូវធម្មជាតិពិត ឱ្យអ្នកដែល មានចិត្តស្ងប់ បានចូលដល់សច្ចធម៌ ដោយបដិវេធញ្ញាណ... ។

បញ្ហាត្រង់ដែលថា មនុស្សយើងស្រឡាញ់ខ្លួន ប៉ុន្តែ គ្មាន ពេលបានរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងសោះ នៅតែជាមួយនឹង រឿងខាងក្រៅ ខ្វាយខ្វល់នឹងអ្នកដទៃ... ជាលទ្ធផលដដែលជាដដែល គឺ ពន្ធនាការ រួបរឹត ៕៚

๑.ទុក្ខក្តៅក្រហាយក្រហល់... កើតមកអំពីណា ?

ឡប់សតិតែខ្លួនយើង ដែលទៅទាស់ ឬទៅចាប់ប្រកាន់នូវអ្វី នោះ សាកល្បងបន្ធូរអំណាចអញ ហើយព្រមទទួលយកនូវអ្វីៗ ដែលកើតឡើងសន្សឹម ៗ ជ្រួតជ្រាបថា អ្វីដែលកើតឡើងនោះគឺ សច្ចៈត្រឹមត្រូវ ដូច្នេះ ទើបបានចិត្តស្ងប់ ចម្រើនការយល់ដឹងក្នុង សច្ចធម៌ ក៏អស់ចម្ងល់ថា ទុក្ខកើតមកអំពីណា ។

ត្រូវមើលលោក តាមដែលលោកនេះប្រព្រឹត្តទៅ កុំមើល ដោយការចង់ឱ្យលោកនេះប្រព្រឹត្តទៅនោះ ៕៚

៙.ពេលវេលារបស់យើងមានតម្លៃណាស់ ក្នុងការទទួលយកនូវព្រះធម៌មកបដិបត្តិ ដូច្នេះ ត្រូវកុំឱ្យខូចខាតនូវពេលវេលានេះឯងដោយសាររឿងឡេះឡោះរបស់អ្នកដទៃ នោះឡើយ ៕๛

៙.ទាល់តែខ្ញុំធំឡើង បានខ្ញុំដឹងថា មានតែឪពុកម្តាយប៉ុណ្ណោះ ដែលបានស្រឡាញ់កូន មិនដែលថមថយឡើយ ។ រឹតតែស្រឡាញ់ឡើង ៗ ទៅតាមដែលកូនធំពេញវ័យ និងទៅតាមដែលកូនបានធ្វើល្អ ៕๛

៙.អ្វីដែលគួរធ្វើ និងអ្វីដែលមិនគួរធ្វើ នេះគឺជាសតិសម្បជញ្ញៈរបស់មនុស្សយើង ដែលចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ សព្វកាល ។

ជាពិសេស ពេលដែលសត្រូវគឺកិលេស វាយលុកចូលមកដណ្តើមកុសលធម៌ហ្នឹងឯង ៕๛

៙.ការសម្របខ្លួនក្នុងសង្គម មិនមែនបានសេចក្តីថា ជាការចុះចូលក្នុងសង្គមនោះទេ តែនេះ ជាការដែលគេចចេញពីជម្លោះ ។

៙.ពិភពលោកធំទូលាយ តែចិត្តដែលមិនប្រកាន់ ហួងហែង ធំទូលាយជាង ៕ಌ

⊙.ជួបគ្នាតាមផ្លូវ ទាំងដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់គ្នាផង តើគួរប្រើ សិទ្ធិ ប្រើអំណាចអញត្រូវ... សន្សំរឿង ឬគួរប្រើសេចក្តីអត់ធន់ គុណធម៌ ឱ្យអភ័យ... ។

យ៉ាងណាមិញ អារម្មណ៍តាមទ្វារ ៦ ក៏ដូច្នោះដែរ យើងមិន គួរជាប់នៅដោយការស្រឡាញ់ស្អប់នោះឡើយ ។

៙.ព្រះនិព្វានវិវដ្ដៈ ជាទីបំផុតនៃវដ្ដទុក្ខ នៅរង់ចាំយើងជានិច្ច ដែលយើងដើរតាមផ្លូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ មានសទ្ធា ឆន្ទៈ វិរិយៈ ខន្តី និងសមាធិតាំងមាំ ៕ಌ

⊙.អ្នកដែលមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតពិតប្រាកដ មិនមែនជា អ្នកមានទ្រព្យណាស់នោះទេ ក៏មិនមែនជាអ្នកជោគជ័យអ្វីៗ ដទៃដែរ ប៉ុន្តែ គឺជាអ្នកមានសប្បាយ ៧ យ៉ាង ១-កន្លែងនៅ ២-កន្លែងទៅ ៣-អ្នកនៅរួមជាមួយ ៤-សម្តីនិយាយគ្នា ៥-អាហារ ៦-ឧតុ (អាកាសធាតុ) និង៧-ឥរិយាបថ ។

៙.ការមិនមានរោគ ជាសុខផ្លូវកាយ ចំណែកការសប្បាយផ្លូវចិត្ត គឺកុសលធម៌ចម្រើនឡើង អកុសលធម៌សាបសូន្យទៅ ៕៚

៙.ព្យាយាមទៅ ទោះជាគ្មានការធានាថាបានធ្វើជាអ្នកមានក៏ដោយ តែយ៉ាងហោចណាស់ ក៏វាមិនអត់បាយស្លាប់ដែរ ។ យ៉ាងណា តាមផ្លូវព្រះធម៌ក៏ដូច្នោះដែរ ត្រូវព្យាយាមក្នុងការសន្សំបុណ្យកុសល ទោះមិនធានាថាជាតិនេះបានលុះមគ្គផលក៏ដោយ ប៉ុន្តែ យ៉ាងហោចណាស់ ក៏វាមិនបានស្លាប់ទាំងរស់ ស្អុយទាំងស្រស់ដែរ ៕៚

៙.មនុស្សដែលគួរឱ្យរាប់អានណាស់នោះ មិនមែនចំពោះថាអ្នកមានឋានៈ យសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់នោះទេ តែគឺជាមនុស្សដែលចេះឱ្យកិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ ។

តាមផ្លូវព្រះធម៌ គឺអ្នកទ្រោលប្រទីបបំភ្លឺផ្លូវសម្មាទិដ្ឋិ ។
ចំណែកមិត្តក្នុងខ្លួនគឺ សទ្ធា អ្នកនាំផ្លូវគឺវិបស្សនា ៕៚

៙.បរិភោគឱ្យឆ្អែត ស្លៀកពាក់ឱ្យស្អាត សម្រាកឱ្យលក់ ភ្ញាក់

ឡើងស្រស់ស្រាយមើលថែសុខភាព សប្បាយកាយ សប្បាយចិត្ត។

ចាំបាច់មកអង្គុយយកចិត្តទុកដាក់ ឈ្លោះទាស់អ្វីជាមួយនឹងអ្នកណាឱ្យខាតពេល

គេមិនបានមករកស៊ីចិញ្ចឹមយើងទេ... យ៉ាងណាដូចគ្នាដែរ ៖

- បរិភោគឱ្យឆ្អែត គឺការឱ្យទាន

- ស្លៀកពាក់ឱ្យស្អាត គឺការរក្សាសីល

- សម្រាកឱ្យលក់គឺកម្មដ្ឋាន

- ភ្ញាក់ឡើងស្រស់ស្រាយ រក្សាសុខភាព គឺ វិបស្សនា មានមូលកម្មដ្ឋាន ។

- កុំឱ្យខាតពេល ដោយការចាប់ប្រកាន់ ។

※.ចិត្ត ចេតសិក រូប មិនមែនអត្តា តួខ្លួនយើងទេ

គួរបដិបត្តិ ដើម្បីការអស់ទៅនៃតណ្ហា ៕៚

៣.នាយំ ភិក្ខវេ កាយោ តុម្ហាកំ នាបិ អញ្ញេសំ

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាយនេះ មិនមែនជារបស់អ្នកទាំងឡាយ ទាំងមិនមែនជារបស់អ្នកទាំងឡាយដទៃទេ (បិ.៣១/ទំ.១៤២) ។

※.អដ្ឋកថា អត្តនិ ហិ សតិ អត្តនិយំ នាម ហោតិ

កាលបើមានអត្តា ទើបឈ្មោះថា មានអ្វីៗ ជារបស់អត្តា ។

អត្តាយេវ ច នត្ថិ តស្មា ន តុម្ហាកន្តិ អាហ តែអត្តានោះឯងមិនមាន ព្រោះដូច្នោះ ទើបព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់-ត្រាស់ថា កាយនេះមិនមែនជារបស់អ្នកទាំងឡាយ ។

អញ្ញោ នាម បរេសំ អត្តា អត្តានៃអ្នកដទៃ ឈ្មោះថាដទៃ ។

តស្មឹ សតិ អញ្ញេសំ នាម សិយា បើអត្តាអ្នកដទៃនោះមាន ទើបឈ្មោះថា មានអ្វីៗ ជារបស់អ្នកដទៃ ។

សោបិ នត្ថិ តស្មា នបិ អញ្ញេសន្តិ អាហ ប៉ុន្តែអត្តាដទៃនោះមិនមាន ព្រោះដូច្នោះ ទើបព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា ទាំងមិនមែនជារបស់បុគ្គលទាំងឡាយដទៃទៀត នោះឡើយ ៕៚

១.គុណអ្នកដទៃលែតបស្នង កំហុសឆ្គាំឆ្គងសងអភ័យ
កំហុសខ្លួនឯងរែងកែខៃ លះបង់អាល័យហទ័យសាងផ្នួស៕

១.រឿងខ្លះ យើងបានសុខ ព្រោះមកអំពីយើងមិនមាននូវអ្វីនោះៗ ដែលយើងតែងតែគិតថា បើបានមក យើងនឹងមានសេចក្តី

សុខ ។

រឿងខ្លះ យើងបានសុខ ព្រោះយើងមានកម្លាំងលះផ្តាច់ចោលនូវអ្វីនោះ ចេញអំពីជីវិតរបស់យើងទៀតផង ។

⁕.ដូច្នេះ សេចក្តីសុខ មិនមែនឋិតនៅតែលើការបាននោះទេ បានហើយនាំទុក្ខមកឱ្យក៏មានច្រើនផងដែរ សំខាន់គឺអប់រំចិត្ត ៕៚

๑.ទោះបីជួបទុក្ខលំបាកខ្លះក៏ល្អដែរ សំខាន់យើងមានជីវិត ២៤ ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃ ៗ នេះឯង ។

ក្រៅអំពីបុណ្យកុសលហើយ សម្បត្តិដទៃផ្សេងទៀត រមែងដូចគ្នានៅពេលអស់ជីវិត ។

សម្បត្តិខ្លះដូចគ្នាតាំងពីមិនទាន់ស្លាប់ម៉្លេះ ដូចជានាឡិកាតម្លៃ ១០០ដុល្លារ និង១លានដុល្លារ មើលម៉ោងត្រូវដូចគ្នា កាបូបតម្លៃ ៥០ ដុល្លារ និង៥ម៉ឺនដុល្លារ ដាក់ប្រាក់បានដូចគ្នា បរិភោគស្រាថ្លៃៗដល់ក្អួតមកលំបាកជាងអ្នកអត់ផឹកទៀត មានភូមិគ្រឹះមហាថ្លៃ ដីមហាធំ ដល់ពេលមានរឿងកំសត់ ត្រមង់ត្រមោចដូចគ្នា... ខ្លះមានទោស ត្រូវជាប់ពន្ធនាគារ... លំបាកជាងនៅខ្ទម ។ល។

⁕.ប៉ុន្តែ បើជាអ្នកមានទ្រព្យហើយ មានចិត្តជាបុណ្យកុសល

ទៀតនោះ ទើបឈ្មោះថា មកក៏ភ្លឺស្វាង ទៅក៏រុងរឿងត្រចះត្រចង់ ៕

១.រៀនសុខចិត្តជាមួយនឹងអ្វីៗ ដែលយើងមាន ព្រមទាំងរីករាយក្នុងការឱ្យសុខដល់អ្នកដទៃ សូម្បីបានធ្វើអ្វីបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ ឱ្យតែបានសប្បាយចិត្ត ក្នុងកិច្ចថែរក្សាចិត្តខ្លួនឯង ដូច្នេះ ចិត្តយើងងាយបានសេចក្តីសុខ ជាបច្ច័យជួយដល់សមាធិចិត្ត ។ តើយើងត្រូវការអ្វីពេកក្នុងជាតិនេះ បើយើងកំពុងតែចេញទៅហើយហ្នឹង មិនត្រឹមតែចេញអំពីជាតិនេះប៉ុណ្ណោះ គឺចេញអំពីលោកនេះ ទៅរកការអស់វដ្តៈទៀតផង ៕ល៚

១.ការមានសតិសម្បជញ្ញៈរឿយៗរលឹកដឹងរូប នាមខ្លួនយើង រហូតដល់រូបប្រាកដតួបរមត្ថ ជាធាតុមិនដឹងអារម្មណ៍ ពេលហ្នឹង គឺញាណ ចែករូប នាមផ្សេងគ្នា ។

នាមធម៌សុទ្ធអត់មានរូបរាង តាមទ្វារ ៦ ជាតួដឹងអារម្មណ៍ប្រាកដលក្ខណៈជាបរមត្ថ មិនមែនអត្តា គឺត្រឹមតែជាធាតុដឹងអារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះ ។

អប់រំបានដូច្នេះ រឿយៗ ឱ្យកាន់តែភ្លឺឡើង ច្បាស់លាស់ឡើង

នេះជាសតិប្បដ្ឋាន ៕៚

៙.បុគ្គលអប់រំញាណ ប្រៀបដូចមនុស្សមានភ្នែកល្អ ។

- រូបធម៌ បីដូចជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះមុខ ។

- នាមធម៌ បីដូចស្រមោលមុខក្នុងកញ្ចក់ ។

- ចែកនាមមិនដាច់អំពីរូប ព្រោះមិនទាន់ដឹងរូបធម៌ច្បាស់-លាស់ ប្រៀបបីដូចកញ្ចក់ស្រអាប់ ។

- កំណត់រូប ជាធាតុមិនដឹងរឿយៗ ប្រៀបបីដូចព្យាយាមជូតសម្អាតកញ្ចក់រឿយៗ ដូច្នោះដែរ ។

៚.នាមធម៌ប្រាកដមិនមែនអត្តា មានវេទនាធាតុ វិញ្ញាណធាតុជាដើម ប្រៀបបីដូចកញ្ចក់ថ្លាស្អាត ឆ្លុះឃើញស្រមោលមុខយ៉ាងនេះ-ឯង ។ (ខ្លឹមសារក្នុងគម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ) ៕៚

៙.ឯវំ ស្វាក្ខាតេ ភិក្ខវេ មយា ធម្មេ...យេសំ មយិ សទ្ធាមត្តំ បេមមត្តំ សព្វេ តេ សគ្គបរាយនាតិ ។

ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបើធម៌ តថាគតបានសម្តែងល្អហើយយ៉ាងនេះ ភិក្ខុទាំងឡាយណា គ្រាន់តែមានសទ្ធា គ្រាន់តែមាន

សេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះតថាគត ភិក្ខុទាំងឡាយនោះ ទៅខាងមុខនឹងបានស្ថានសួគ៌ (បិ.២១/ទំ.៧០)។ **អដ្ឋកថា ឥមិនា យេសំ អញ្ញោ អរិយធម្មោ នត្ថិ តថាគតេ បន សទ្ធាមត្តំ បេមមត្តមេវ ហោតិ តេ វិបស្សកបុគ្គលា អធិប្បេតា** នេះ ព្រះអង្គទ្រង់សំដៅយកពួកបុគ្គលអ្នកចម្រើនវិបស្សនា ដែលមិនមានអរិយធម៌ដទៃ មានត្រឹមតែការជឿ ត្រឹមតែសេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះព្រះតថាគតប៉ុណ្ណោះ ។ **វិបស្សកភិក្ខូនញ្ហិ ឯវំ វិបស្សនំ បដ្ឋបេត្វា និសិន្នានំ ទសពលេ ឯកា សទ្ធា ឯកំ បេមំ ឧប្បជ្ជតិ តាយ សទ្ធាយ តេន បេមេន ហត្ថេ គហេត្វា សគ្គេ ឋបិតា វិយ ហោន្តិ** តាមពិត ពួកវិបស្សកភិក្ខុ អង្គុយតាំងផ្តើមវិបស្សនា ម្យ៉ាងកើតការជឿ ម្យ៉ាងទៀតកើតសេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងព្រះទសពល ភិក្ខុទាំងនោះគឺហាក់ដូចជា ការជឿនោះ សេចក្តីស្រឡាញ់នោះ ចាប់ដៃយកទៅដាក់នៅស្ថានសួគ៌ ដូច្នោះឯង ។ **និយតគតិកា កិរ ឯតេ** បានស្តាប់មកថា ភិក្ខុទាំងនោះ មានគតិទៀង ។ **បោរាណកត្ថេរា បន ឯវរូបំ ភិក្ខុំ ចូឡសោតាបន្នោតិ វទន្តិ** រីឯពួកព្រះថេរៈចាស់ៗ ហៅភិក្ខុដែលមានសភាពយ៉ាងនេះថា ព្រះចូឡសោតាបន្ន ៕៚

๏.រវល់តែចង់បានអ្វីៗ ល្អណាស់ ៗ ដូចអ្នកដទៃ បានជាភ្លេចអ្វីដែលនាំឱ្យយើងមានសេចក្ដីសុខ ។

របស់ដែលនាំឱ្យយើងមានសេចក្ដីសុខ ទាក់ទងនឹងការអប់រំចិត្ត មិនភ្លើតភ្លើននឹងលោកនេះ មានការក្ស័យតណ្ហាដោយអរិយមគ្គ គឺព្រះនិព្វានជាទិសដៅ ៕៚

๏.សេចក្ដីសុខពិតប្រាកដ មិនមែននៅត្រង់សេចក្ដីសម្គាល់ថាមានខ្លួនយើង ជាអ្នកបានអ្វីៗ ជារបស់យើងនោះទេ ។

តែសុខស្ងប់ នៅត្រង់ការដែលមិនមាននូវសេចក្ដីសម្គាល់ថាមានខ្លួនយើងជាអ្នកខ្វះខាត មិនមានអ្វី មិនបានអ្វី ព្រោះអត្តាក្នុងខន្ធ ៥ នេះ មិនមានឡើយ ៕៚

๏.កុំឱ្យឃើញតម្លៃមនុស្សដោយចំពោះតែ នៅពេលណាដែលយើងត្រូវការពឹងពាក់គេនោះ ។

⁂.ក៏កុំចាំទាល់តែ ដល់ពេលជិតស្លាប់ ទើបបានឃើញតម្លៃនៃជីវិតខ្លួនឯងនោះដែរ បុណ្យត្រូវធ្វើឱ្យបានពេញលេញ... ដល់ពេលស្លាប់ ត្រូវព្រមស្លាប់ ៕៚

៙.ការងារ ឬរឿងរ៉ាវអ្វីផ្សេងៗ មិនមែនចេះតែលំបាកដូចយើងគិតនោះឡើយ នេះបើយើងមិនខ្លាចឧបសគ្គទេនោះ ។

- ឧបសគ្គ ដូចភ្លើងលត់ដែកឱ្យរឹតតែរឹង ។

- ឧបសគ្គ មកមុន សេចក្ដីសម្រេចនឹងមកតាមក្រោយ នេះបើយើងមានព្យាយាម អាចពោលបានថា ឧបសគ្គនាំសេចក្ដីសម្រេចមកប្រគល់ឱ្យក៏បានដែរ ។

៚.ដូច **វិវដ្ដៈ** គឺបរមសុខព្រះនិព្វានអ៊ីចឹង បើមិនមាន **វដ្ដៈ** ជាសង្សារទុក្ខទេ តើមានសេចក្ដីសម្រេចមកពីណា ប៉ុន្តែ ត្រូវអប់រំចម្រើនអរិយមគ្គ ទើបបានសម្រេច ៕ល៚

៙.បើយើងអាល័យអតីតកាល វាធ្វើឱ្យយើងរឹតតែខាតពេលវេលាថែមទៀត ។

របស់ខ្លះ បើយើងមិនព្រមចោលទេ គឺមានតែខាត ប្រៀបបីដូចស៊ីមកាតទូរស័ព្ទ ដែលលើសពីការប្រើប្រាស់អ៊ីចឹង បើយើងស្ដាយមិនព្រមចោលទេ វាមានតែឱ្យយើងដាក់បញ្ចូលប្រាក់ ដើម្បីសុពលភាព... ។

ត្រឹមតែបានដឹងថា អ្វីនោះមិនមែនយើងជាអ្នកសាងប៉ុណ្ណឹង

ហើយខំប្រឹងឱ្យរួចខ្លួនទៅ គឺល្អហើយ មិនបាច់មកស្ដាយអ្វីក្នុងលោកនេះទេ សុទ្ធតែការបោកប្រាស់របស់នន្ទិរាគៈ ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ព្រោះយើងល្ងង់ខ្លៅ ៕៚

១.ដើមឈើ ទម្រាំបានធំ ត្រូវឆ្លងកាត់ពេលវេលា បញ្ហាវិបត្តិផ្សេងៗ និងគ្រោះធម្មជាតិ...

- យ៉ាងណាជីវិតនៃព្រហ្មចរិយធម៌ ក៏ដូច្នោះដែរ

- ត្រូវអត់ធន់ កុំខ្លាចឧបសគ្គ... ដូចដើមឈើមិនខ្លាចថ្ងៃ មិនខ្លាចភ្លៀង មិនខ្ពើមលាមកសត្វ...

- តែបែរជាបានផលយ៉ាងល្អ មានមែក ស្លឹក ផ្លែ ផ្កា ទៅវិញដូច្នោះឯង ៕៚

១.នៅម្នាក់ឯង មិនខ្លាចក្រែង នឹងឆ្លងរោគ
មនុស្សមានជោគ មិនខ្វល់សោក នឹងរឿងឆ្លង
រឿងជីវិត រឿងនឹកគិត រឿងកន្លង
រឿងអ្នកផង រឿងគូគ្រង មិនហួងហែង ៕

៙.ដកដង្ហើមដើម្បីរស់បន្ត ធ្វើអំពើល្អកំដរជីវិត
កើតមកភ្លឺហើយ កុំឡើយងងឹត
បុណ្យបាបក្នុងចិត្ត ស្ថិតលើយើងសាង ។ល។

៙.ពាក្យ “ ត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង ” ប្រើក្នុងន័យ ២ យ៉ាង ៖
១-ដោយសេចក្តីអត់ធន់ ត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងមិនអីទេ ។
២-ដោយលោភៈ ត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងមិនទាន់គ្រប់ទេ ។
៚.ពាក្យថា “ មិនអីទេ ” ប្រើទៅរកអ្នកដទៃ ដោយការឱ្យអភ័យ ឱ្យឱកាស ។ សំខាន់ប្រើចំពោះខ្លួនឯង មានប្រសិទ្ធិភាពណាស់ មិនបាក់ទឹកចិត្ត មិនដួលរលំ ដួលហើយក្រោកបាន អត់ធន់ តស៊ូព្យាយាម រហូតបានផលសម្រេចផុតចាកទុក្ខ ។ល។

៙.កំណាត់ឈើអណ្តែតទឹក ពិតជាគ្មានតម្លៃដូចមាស ១ គីឡូ ក្នុងការចាយវាយនោះឡើយ ប៉ុន្តែ ពេលលង់ទឹក កំណាត់ឈើពិតជាសំខាន់ក្រៃលែង ។
- ពេលឈឺត្រូវការជា ពេលជិតស្លាប់ត្រូវការជីវិត ពេលចាកលោកត្រូវការបុណ្យ ដល់ពេលធ្លាក់នរកទើបឃើញតម្លៃនៃកំណើត

មនុស្សនេះខ្លាំងណាស់... ។

- ជីវិតសត្វលោកនៅលង់ក្នុងវដ្តទុក្ខ ទីពឹងពិតប្រាកដមិនមែនសម្បត្តិលោកិយទេ គឺអរិយមគ្គអង្គ ៨ ៕

⊙.មិនចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងគ្រប់រឿងឡើយ ប៉ុន្តែ ចាំបាច់ត្រូវតែមានសតិ ខន្តីអត់ធន់គ្រប់រឿង ទើបបាន ចិត្តមិនច្របូកច្របល់មិនវឹកវរ ។

⁂.បើចិត្តស្ងប់អប់រំកម្មដ្ឋាន គឺមិនមានរឿងអាក្រក់វឹកវរច្របូកច្របល់នោះទេ ៕

⊙.ធ្វើការរមែងលំបាកហត់នឿយ ប៉ុន្តែ អ្នកដែលមិនមានការងារធ្វើ គឺលំបាកខ្លាំងជាង យ៉ាងណា

- អ្នកបួសប្រឆាំងនឹងកិលេស ពិតជាត្រូវលំបាក តែលំបាកក្នុងផ្លូវមានសុវត្ថិភាព

- ចំណែកឃរាវាសដែលបណ្ដោយតាមកិលេស រមែងលំបាកក្នុងផ្លូវគ្រោះថ្នាក់ ពោលគឺលំបាកក្រៃលែង ដូច្នោះឯង ។

⁂.គួររីករាយក្នុងសម្មាបដិបទា ដោយខន្តិធម៌ ៕

๏.ជីវិតនេះ ដូចជារបស់ជួលគេយកមកអ៊ីចឹងឯង

យើងមិនខំប្រឹងប្រែងប្រើប្រាស់ឱ្យបានប្រយោជន៍ បែរជាខំប្រឹងបម្រើទៅវិញបែបហ្នឹងឬ ? ៕ប៉ុណ្ណោះ

๏.ញញឹមដាក់គ្នាក៏ជាការសមគួរហើយ ប៉ុន្តែ បើអាចញញឹមដាក់ការពិតបាន នេះទើបជាសេចក្តីសុខក្នុងដួងចិត្ត កម្ចាត់បង់នូវសត្រូវនៃជីវិតបាន ដ៏ពិតប្រាកដមែនទែន ។

បរមត្ថសច្ច គឺជាការពិត បានដល់ចិត្ត ចេតសិក រូប ដែលអាស្រ័យបច្ច័យ និងនិរោធសច្ច គឺព្រះនិព្វាន ដែលអស់បច្ច័យដោយឧបាយនៃមគ្គ ៕ប៉ុណ្ណោះ

๏.បើយើងជឿប្រាកដ មានឆន្ទៈថាអាចធ្វើបាន កុំចាំបាច់ពោលថ្វីត្រឹមជីកភ្នំ លុបសមុទ្រនោះ សូម្បីតែអរិយមគ្គ ក៏អាចធ្វើឱ្យសម្រេចបានដែរ ប៉ុន្តែ បើគ្មានសទ្ធា អត់ឆន្ទៈវិញ គ្រាន់តែលើកដៃសំពះម៉ែឪខ្លួនឯងក៏មិនរួចផង មិនចាំបាច់ពោលដល់សមាទានសីល លះបាបកម្មនោះឡើយ ៕ប៉ុណ្ណោះ

៙.សេចក្តីសុខនៅនឹងចិត្តខ្លួនឯង ដែលបានអប់រំទូន្មាន ។

មានជំនឿដោយច្រើនថា ត្រូវសូមសេចក្តីសុខអំពីព្រះជាម្ចាស់

ប៉ុន្តែទីបំផុត នៅតែឈ្លោះដណ្តើមសេចក្តីសុខ ដណ្តើមផលប្រយោជន៍គ្នា ប្រជែងគ្នា ព្រោះហេតុតែមិនបានអប់រំ ទូន្មានចិត្តហ្នឹងឯង ៕ល៚

៙.ធ្វើល្អមានតម្លៃ សម្តីថ្លៃកម្រៃគុណ
ចិត្តល្អចម្រើនបុណ្យ គិតទុកមុនសឹមវាចា ។
រឿងក្តៅកុំសូវពោល រឿងលោភចូលកុំសូវថា
មនុស្សស្មោះនៅឯណា មនុស្សឥស្សាមិនខ្វះឡើយ ។
កូនអើយចាំទុកចុះ បើឆ្កែព្រុសកុំព្រុសឆ្លើយ
គេចចេញធ្វើព្រងើយ កូនហ្នឹងហើយជាកូនមនុស្ស ។
ចាញ់ខ្លះក៏បានដែរ កុំចេះតែចង់ប្រទូស្ត
សុខចិត្តត្រង់ចាក់ផ្លុះ ពិតដូច្នោះ “ **តថតា** ” ។
និព្វានទើបជាត្រើយ កុំត្រេកឡើយវដ្តសង្សារ
៚.បរមសុខចប់បញ្ហា **អនត្តា** ធម៌ទាំងពួង ៕ល៚

១.រឿងខ្លះបើយើងអត់ធន់បានតាំងអំពីដំបូង យើងក៏មិនចាំបាច់ត្រូវមកអត់ធន់រហូតអស់មួយជីវិតអ៊ីចឹងដែរ ប៉ុន្តែ ឥឡូវនៅតែមានប្រយោជន៍ បើយើងអត់ធន់ក្នុងការរក្សាសីល សមាធិ បញ្ញា ប្រឆាំងនឹងកិលេសគ្រប់បែប ដូចជា រាគៈស្នេហាជាប់ជំពាក់ជាដើមនេះ ដែលមកកំណត់ឱ្យយើងត្រូវកើតទុក្ខលំបាកគ្រប់រឿង ក្នុងវដ្ដ-សង្សារ ។

៚.បរមសុខ គឺជាទីបំផុតនៃវដ្ដទុក្ខ ដែលវដ្ដទុក្ខនេះ ព្រះ-សម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថាជាទុក្ខយ៉ាងក្រៃលែង “ **សង្ខារា បរមា ទុក្ខា** ” បិ.៥២/ទំ.៦៤ ៕៚

១.ពិតមែនហើយ បច្ចុប្បន្នធម៌ មិនមែនជាព្រះនិព្វានទេ ប៉ុន្តែបើយើងហ្វឹកហាត់ឱ្យមានសេចក្ដីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយការកំណត់ដឹងបរមត្ថធម៌ក្នុងបច្ចុប្បន្ន មិនមែនអត្តា អប់រំសីល សមាធិ និងបញ្ញា ទោះបីថាមិនមែនជាព្រះនិព្វាន តែនេះគឺជាសេចក្ដីសុខទៅកាន់ព្រះនិព្វានហ្នឹងឯង ៕៚

១.លិខិតផ្ញើឱ្យខ្លួនឯង

១-លើកចោលក្ដីសង្ឃឹមបេះដូងអ្នកដទៃ សូមត្រឹមតែបេះដូងខ្លួនឯងមកវិញប៉ុណ្ណោះ ។

២-លើកចោលនូវអ្វីដែលយើងគ្រប់គ្រងមិនបាន ទុកត្រឹមតែចិត្ត ដែលត្រូវរក្សាដោយសតិ ប៉ុណ្ណឹងឯង ។

៣-លើកចោល ដាក់ចុះនូវខន្ធភារៈដែលយើងបានដឹងច្បាស់ថា គឺមិនមែនយើងជាអ្នកសាងមកឡើយ ។

៤-លើកចោលនូវអហង្ការ មមង្ការ (ប្រកាន់ថាអញ របស់អញ) ឃើញរបស់ក្នុងលោក ដូចប្រាក់ធនាគារ ។

៥-លើកចោលនូវការទាមទារអ្វីទៀតអំពីសច្ចៈ ៕ល៚

⊙.ត្រឹមតែបញ្ហាក្ខន្ធនេះធ្ងន់ណាស់ទៅហើយញោមអើយ ! ឱ្យអាត្មារែកទូលស្អីថែមទៀត ធ្ងន់អាត្មាស្លាប់ហើយ ៕ល៚

⊙.រាល់ថ្ងៃដែលអ្វីៗ ផ្លាស់ប្ដូរ ប៉ុន្តែ ការពិតមិនផ្លាស់ប្ដូរឡើយ។ អ្វីៗ ព្រាត់ប្រាសទៅ តែការពិតស្ថិតនៅជាមួយនឹងយើងជានិច្ច៕ល៚

⊙.គោលធម៌ ៨ ចំណុច សម្រាប់ជីវិតក្សេមក្សាន្ត ៖

១-រឿងអ្នកដទៃ ចិត្ត អធ្យាស្រ័យ វិបាកកម្ម... បរមត្ថសច្ច

២-រឿងធម្មជាតិ មេឃ ដី ព្រៃ ភ្នំ... ពីជនិយាម ឧតុនិយាម

៣-រឿងរបស់យើង វត្ថុៈរហូតមក មិនមែនយើងអ្នកសាង

៤-មនុស្សយើងមិនដូចគ្នា ទើបបានជាអ្នកដទៃអីចឹងឯង

៥-អ្វីមកកុំអរ អ្វីទៅវិញកុំសោក អ្វីៗ ត្រឹមតែមួយគ្រា

៦-លោកនេះ បវត្តិ គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមបច្ច័យដ៏ត្រឹមត្រូវ

៧-ត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងមិនអីទេ ឱ្យតែបាននៅរស់ពឹងខ្លួនឯង

៨-យើងក៏ត្រូវលះចោលអត្តភាពត្រើយអាយនេះ ទៅកាន់បរមសុខដែរ តើសោកសៅអ្វី នឹងគេចោលយើង ៕៚

⊙.រឿងខ្លះ យើងអត់បានធ្វើទេ តែយើងគិតថា យើងជាអ្នកទទួលផល នាំឱ្យកើតទុក្ខសោកចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត ។

លុះត្រាតែអប់រំញាណ បានឃើញនាមរូប ព្រមដោយបច្ច័យ ទើបមិនឃើញមានអត្តា ទាំងអ្នកធ្វើ ទាំងអ្នកទទួល ។

⁂.រឿងនាំឱ្យកើតទុក្ខ ព្រោះចិត្តដែលទទួលដឹងរឿងនោះវង្វេងក្នុងអត្ត គឺផលរបស់ហេតុ រួចហើយក៏ចាប់ប្រកាន់ ដោយមានចំណង់ទៅក្នុងរឿងដទៃផ្សេងទៀត ក៏បង្កនាំឱ្យកើតទុក្ខភ័យ ជា

ទុក្ខសច្ចក្នុងវដ្តសង្សារ ៕ល៚

៙.ជីវិតនេះ ប្រសិនបើត្រូវស្លាប់ អ្នកណាប្រកែកបាន

តែដល់មិនទាន់ស្លាប់ បែរជាធ្វើឯងគ្រាន់បើ ដូចខ្លួនឯងពូកែណាស់ ជាម្ចាស់ជីវិត...

តាមពិតជីវិតនេះ គឺជារបស់បច្ច័យបង្កើតឡើងហើយ ប្រគល់ឱ្យត្រៃលក្ខណ៍សោះ ។

៚.គួរពុទ្ធបរិស័ទភ្ញាក់ខ្លួន ភ្លឺស្វាងឡើង ៕ល៚

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការចោះធម្មទាន

១. លោកគ្រូ រស់ សូផាត
២. ឧបាសក យន្ត សួន
៣. ឧបាសក គួង លាងផេង
៤. ឧបាសក អ៊ឹម រ៉ៃយ៉ា
៥. ឧបាសក សោម រតនៈ
៦. ឧបាសក អ៊ុត ប្រាំង
៧. ឧបាសិកា ជា សុណារី
៨. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី
៩. ឧបាសក គុយ សុធន
១០. ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
១១. ឧបាសក ជឹម ជំនិត
១២. ឧបាសក ហាយ ចំរើន
១៣. ឧបាសក គីម សោភ័ណ
១៤. ឧបាសក ហង់ វណ្ណៈ
១៥. ឧបាសក ម៉ៅ ម៉ន
១៦. ឧបាសក ម៉ៅ ផុន
១៧. ឧបាសិកា ហួន ចាន់បូជា
១៨. ឧបាសិកា ហាយច័ន្ទធរី
១៩. ឧ.ស.វឿន ផារ៉ាត់
២០. ឧ.សិ.ញ៉ាន លីកា

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន
ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១-	ឧ.សិ.កេតុ ថូរ + ឧ.សិ.ស្វាយ សិត + កូនចៅ	ស.រ.អ.
២-	ឧ.សិ.ង៉ែត លេន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ស.រ.អ.
៣-	ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃគីង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
៤-	ភិក្ខុ ឆុំសារឿន+ភិក្ខុឈួមសម្បូរ+ពុទ្ធបរិស័ទវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ	ស.រ.អ.
៥-	ឧ.ស.ជា គុំ និង ឧ.សិ.ពិន សាត	ស.រ.អ.
៦-	ឧ.សិ.ជា សុផា និង ឧ.ស.ហ៊ុន មុល	ស.រ.អ.
៧-	ឧ.សិ.ជា សុភាព និង ឧ.ស.កែម សាគុណ	ស.រ.អ.
៨-	ឧ.ស.ជា ស៊ីវត្ថានា និង ឧ.សិ.ឃុន សូនីម៉ា ព្រមទាំងបុត្រ ..	ស.រ.អ.
៩-	ឧ.ស.ជឹម អេងស្រ៊ន និង ឧ.សិ.វ៉ា សុខគីន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	ស.រ.អ.
១០-	ភិក្ខុ ឈួម សំបូរ	ស.រ.អ.
១១-	ឧ.សិ.ឈីវ ទីន	ស.រ.អ.
១២-	ឧ.ស.ឈ្យូ គឹមសួ និង ឧ.សិ.ឌឿ សុភា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
១៣-	ឧ.ស.ឈួន ផារិន និង ឧ.សិ.ព្រំ ប្រណីត	ស.រ.អ.
១៤-	ឧ.សិ.ឌិប រះ ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅៗ	ស.រ.អ.
១៥-	ឧ.សិ.តាន់ ភិចជូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅៗ	ស.រ.អ.
១៦-	ឧ.ស.តាប ឈន និង ឧ.សិ.ព្រាប ម៉ិច	ស.រ.អ.
១៧-	ឧ.ស.តៃ ប៊ុនគង់ និង ឧ.សិ.ថោង បូនី ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
១៨-	ឧ.សិ.តាំង លេខគៀវ (ហៅ តាំងហ៊ាង) ព្រមទាំងកូនចៅ .	ស.រ.អ.
១៩-	ឧ.ស.តាំង អាង និង ឧ.សិ.កូយ ឡាំហួង ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.

២០-	ឧ.សិ.ទី គឹមជឹង ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
២១-	ឧ.សិ.ទូច ផានី និង ស្វាមី Leslie Mael ព្រមទាំងបុត្រ .	ស.រ.អ.
២២-	ឧ.សិ.ប៊ិត ថងខាំ និង ឧ.សិ.សាន ផល្លីនព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.	ស.រ.អ.
២៣-	ឧ.ស.ប៊ុត សូនី (ហៅពៅ) និង ក្រុមគ្រួសារ	ស.រ.អ.
២៤-	ឧ.ស.ប៊ូ ហោនាង និង ឧ.សិ.អ៊ឹង រិទ្ធារី ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
២៥-	ឧ.ស.ភឿក វ៉ាន និង ឧ.សិ.ហ៊ូ អាត់ ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
២៦-	ឧ.ស.យេម សំណាង និង ឧ.សិ.យេម ឡូរ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
២៧-	ឧ.សិ.រស់ លីណា ព្រមទាំងកូនចៅ + ឧ.សិ.អូន ញ៉ូ+កូនចៅ	ស.រ.អ.
២៨-	ឧ.សិ.លី ប៉ូលីនស៊ីមប៉ូ	ស.រ.អ.
២៩-	ឧ.ស.វង់ ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ .	ស.រ.អ.
៣០-	ឧ.សិ.ស៊ិន លំអង និង កូនចៅ	ស.រ.អ.
៣១-	ឧ.ស.ស៊ិន សុភា និង ឧ.សិ.ស៊ិន ស៊ីណា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣២-	ឧ.សិ.ស៊ីវ យក់លុយ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ស.រ.អ.
៣៣-	ឧ.ស.ស៊ុន ដារិន និង ឧ.សិ.ទូច ចន្ទី ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣៤-	ឧ.ស.សៅ ហ៊ាន ឧ.សិ.មាស ម៉ូនីកា + មៀច លុច , ប៉ៃ រដ្ឋា	ស.រ.អ.
៣៥-	ឧ.សិ.ស្រង់ អែ និង ឧ.សិ.ស្រង់ ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
៣៦-	ឧ.ស.ហាក់ ច័ន្ទសុផល និង ឧ.សិ.វ៉ាង ស៊ីណា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣៧-	ឧ.សិ.ហួ អាត់ + ឧ.សិ.វ៉ាន ថារី + កូន	ស.រ.អ.
៣៨-	ឧ.ស.ឡេង កុយ និង ឧ.សិ.ឈឹម សេន	ស.រ.អ.
៣៩-	ឧ.សិ.អ៊ិត ឆេងស៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
៤០-	លោកគ្រូ អឿ សៅ និងភរិយា ដួង ចន្ទី +បុត្រី សៅ មូលីណា .	ស.រ.អ.
៤១-	ឧ.ស.អៀង ឆាយ និង ឧ.សិ. អៀ កេសរ ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.

៤២-	ឧ.សិ.អេង ហេងលាភ ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
៤៣-	កញ្ញា ខុម គាដារ៉ា (ហៅ ស្រីណៃ)	អូស្ត្រាលី
៤៤-	យុវជន ខុម ច័ន្ទឌីណា	អូស្ត្រាលី
៤៥-	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធារី	អូស្ត្រាលី
៤៦-	ឧ.សិ.គង់ សារឿង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	អូស្ត្រាលី
៤៧-	ឧ.ស.គីម ឌី និង ឧ.សិ.គីម ស៊ូលី	អូស្ត្រាលី
៤៨-	ឧ.សិ.ជូ រ៉េន	អូស្ត្រាលី
៤៩-	ឧ.ស.ជឿង ថុង ឧ.សិ.ឡ ជាន់អី + បុត្រ	អូស្ត្រាលី
៥០-	ឧ.សិ.ឈ គីមស៊ីន និង ក្រុមគ្រួសារកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៥១-	ឧ.ស.ឈិត ទ្រី និងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៥២-	លោក ញាន ហេងម៉ូវ និង អ្នកស្រី ស៊ា ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី
៥៣-	ឧ.ស.ទា សុង និង ឧ.សិ.ង៉ោ ចាន់ខេង ព្រមទាំងកូនចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៥៤-	ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៥៥-	ឧ.ស.ប៉ុច រឿត និង ឧ.សិ.ញូង ស៊ាងម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ..	អូស្ត្រាលី
៥៦-	លោកយាយ ប្រាក់ខាត់+ឧ.ស.ស៊ិន សាន+ឧ.សិ.សម្បត្តិ គង់	អូស្ត្រាលី
៥៧-	ឧ.សិ.ពុធ សុខង៉ោ+ឧ.សិ.លី វណ្ណា និង ឧ.ស.ខួយ ចេង ...	អូស្ត្រាលី
៥៨-	ឧ.សិ.ម៉េង ប៊ុន្នារី (ហៅស្រីពៅ)និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ.	អូស្ត្រាលី
៥៩-	ឧ.ស.យ៉ង់ សិន និង ឧ.សិ.នន់ ហេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.	អូស្ត្រាលី
៦០-	ឧ.សិ.លឹម ស៊ូឆេង ព្រមទាំងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៦១-	ឧ.ស.លឹម ហុងលី និង ឧ.សិ.ស៊ឹម តេងគី ព្រមទាំងបុត្រ...	អូស្ត្រាលី
៦២-	ឧ.ស.សរ ប៊ុនធៀង ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ..................	អូស្ត្រាលី
៦៣-	ឧ.សិ.សុខ ណារី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី

៦៤- កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត .... អូស្ត្រាលី
៦៥- ឧ.ស.ស៊ូ ឃីម និង ឧ.សិ.សៀង តិច ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.. អូស្ត្រាលី
៦៦- ឧ.សិ.សេង សៀងឈុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ .... អូស្ត្រាលី
៦៧- ឧ.ស.សំ សុខគុណ និង ឧ.សិ.លី សៀមហៀង + បុត្រ ... អូស្ត្រាលី
៦៨- កុង ហេង ឡេងថៃ និង ម៉ា អ៊ា គឹមទាង+ចៅថៃ ឃីអ៊ុយ អូស្ត្រាលី
៦៩- ឧ.សិ.ហេង ពាអ៊ី និង ឧ.ស.អេង តាយ+កូនអេង ឡាយហួរ អូស្ត្រាលី
៧០- Miss. HENG SREY NEANG .... អូស្ត្រាលី
៧១- ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រ .... អូស្ត្រាលី
៧២- ឧ.សិ.គី អ៊ីភីង .... បារាំង
៧៣- ឧ.សិ.គឹម ហួយ ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ .... បារាំង
៧៤- ឧ.ស.ង៉ូវ ជួនណារេត ឧ.សិ.ង៉ូវ សោភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រ... បារាំង
៧៥- ឧ.សិ.ចាន់ សុស (ហៅសាម៉េត)និង ឧ.ស.ឆាយ អួន+កូនចៅ បារាំង
៧៦- ឧ.ស.ជីន ជុង និងភរិយា.. បារាំង
៧៧- ឧ.ស.ឈឹម ហុកអ៊ាន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ .... បារាំង
៧៨- ឧ.សិ.ទាវ គឹមហ៊ួន និង កូនចៅ .... បារាំង
៧៩- ឧ.សិ.ប៉ែន សុខណារី .... បារាំង
៨០- ឧ.សិ.ព្រុំ ស៊ីវណ្ណថា និង ក្រុមគ្រួសារ .... បារាំង
៨១- ឧ.ស.លាភ ឆាយ និង ឧ.សិ.ហែម ពៅ ព្រមទាំងបុត្រ .... បារាំង
៨២- ឧ.សិ.សឹម ចិន្តា .... បារាំង
៨៣- ឧ.ស.ឡុក ប៊ុនអ៊ីវ និង ឧ.សិ.តាន់ ស៊ីវឡាង+បុត្រ........... បារាំង
៨៤- ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ+ចៅទួត......... កាណាដា
៨៥- ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ស៊ីវអៀង+កូនចៅ . កាណាដា

៨៦- Chhem Sokreth.Puth Kunthea+Rothmony+Bunnawat+Veriya .. កាណាដា

៨៧- Su Sokunora et Inn Visal+Narita et Raksa ..... កាណាដា

៨៨- លោកយាយ សារុន សរិត យៀម ព្រមទាំងកូនចៅ .... កាណាដា

៨៩- ឧ.សិ.អ៊ា នៅ និង ឧ.សិ.អ៊ា គីមយូ ព្រមទាំងកូនចៅ .... កាណាដា

៩០- ឯ.ឧ.កាន់ វ៉ាត់ និង ឧ.សិ.កែវ កល្យាណ+ក.កាន់សុថារត្ន័ ភ.ព.

៩១- ឯ.ឧ.កែវ ស៊ីវ៉ន និង លោកជំទាវ លួង ណារ៉េត+បុត្រធីតា .... ភ.ព.

៩២- ឧ.សិ.កៅ គីមជ្រី និង កូនចៅ .... ភ.ព.

៩៣- ឧ.ស.គង់ សៀងហៃ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រតារាភិឌិន+បុត្រ ភ.ព.

៩៤- ឧ.ស.គិន កូ និង ឧ.សិ.ម៉ៅ ថេង ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ភ.ព.

៩៥- ឧ.សិ.គីម ចន្ថា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

៩៦- ឧ.សិ.គីម សុខុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ .... ភ.ព.

៩៧- ឧ.សិ.គ្រី ណៃប៊ួយ ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

៩៨- ឧ.ស.ឃី ហោន និង ឧ.សិ.មៀច ផល្លា + ឧ.សិ.នង តាំងឡេង ... ភ.ព.

៩៩- ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

១០០- ឧ.ស.ឃ្លោក ឃិត និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តព្រះសីហនុ .... ក.ព.ស.

១០១- ឧ.សិ.ង៉ូវ មុយអ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ប.ប.

១០២- ឧ.ស.ង៉ែត ផេង និង ឧ.សិ.ហៅ ហេង+កូន ផេងបូរ៉ា+អ៊ីងលីណា ភ.ព.

១០៣- ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង+ពៅ សូរ៉ាង+លឹម គឹមណា+ឧ.សិ.ហុក ជុន .. ប.ប.

១០៤- ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ភ.ព.

១០៥- ឧ.សិ.ចុង ថូ និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១០៦- ឯ.ឧ.ចែម វីឌ្យ៉ា និង លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ+បុត្រ. ភ.ព.

១០៧- ឧ.សិ.ច្រឹង គីមស្រ៊ុ ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

១០៨-	ឧ.សិ.ឆាយ សែង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១០៩-	ឧ.ស.ឆេង ស្រ៊ា និង ឧ.សិ.ផាន គីមហ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១១០-	ឧ.ស.ជ័យ វណ្ណៈ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសុន្ទី + កូនចៅ	ភ.ព.
១១១-	ឧ.សិ.ជា នាង និងកូនចៅ +ឧ.សិ.ឈីវ គីមសាន និងកូនចៅ .	ប.ប.
១១២-	ឧ.ស.ជា រ៉ានី និង ឧ.សិ.លឹម សុភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រធីតា ..	ភ.ព.
១១៣-	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១១៤-	ឧ.ស.ជា សុផល និង ឧ.សិ.អេង សុខុម ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១១៥-	ឧ.ស.ជា សំអឿន និង ឧ.សិ.អឿន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រធីតា ...	ភ.ព.
១១៦-	ឧ.សិ.ជា អាយទាង និងកូនចៅ+ឧ.សិ.ជា សាយទាង (សួយ)	ភ.ព.
១១៧-	ឧ.ស.ជាន យ៉ែត និង ឧ.សិ.សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១១៨-	ឧ.ស.ជិន សំនិត	ភ.ព.
១១៩-	ឧ.សិ.ជីវ រួចម៉េង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១២០-	ឧ.ស.ជុកមុិល-សន្តិភាព ឧ.សិ.ជា កែវមុនី+បងស្រី ជា ស៊ីវទាង	ភ.ព.
១២១-	ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី និង ប្អូន១ + កូនក្មួយ	ភ.ព.
១២២-	ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ	ក.ព.ឆ.
១២៣-	ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត និងប្អូន +ក្មួយ និងចៅ	ភ.ព.
១២៤-	ឧ.ស.តាក គីអ៊ាង ឧ.សិ.ឱម លាងគ្រី+កូនតាកវិរវណ្ណ+ចៅ .	ភ.ព.
១២៥-	ឧ.សិ.តឹកលី គឹមឡាយ + កូនចៅ	ភ.ព.
១២៦-	ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.ស៊ូ ហួរ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១២៧-	ឧ.សិ.តាំង ប៉ោជីង (ទន់) និង ឧ.ស.អ៊ឹង ហ្គិចឡេង+ កូនចៅ ..	ភ.ព.
១២៨-	ឧ.សិ.តាំង លីគាង + ឧកញ៉ា ហេង ជាវ លោកជំទាវ កាយ ហួន	ភ.ព.
១២៩-	ឧ.ស.តាំង សុផល និង ឧ.សិ.ឡុង កេង ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.

១៣០-	កុមារី តាំង សុមាវតី	ប.ប.
១៣១-	ឧ.ស.ថាច់ ថង និង ឧ.សិ.គឹម យៀង + កូនចៅ	ភ.ព.
១៣២-	ឧ.ស.ថាប់ សំផោ និង ឧ.សិ.ប៉ែន សារឿយ + ឧ.សិ.ថាប់ ជុំផន	ប.ប.
១៣៣-	ឧ.ស.ទា ឈីវម៉ូវ និង ឧ.សិ.តាំង មុយលី + បុត្រធីតា	ភ.ព.
១៣៤-	ឧ.ស.ទឹម ប៉េងឡុង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ហេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៣៥-	ឧ.ស.ទូច ថាវិរិទ្ធ និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាលីកា + បុត្រ	ភ.ព.
១៣៦-	ព្រះបាឡាត់គណ ទេព ធីន+ភិក្ខុ សូចាន់ស៊ីម+ភិក្ខុ ប៉ែនសេដ្ឋា	ក.ព.ឆ.
១៣៧-	ឯ.ឧ.ធ្វាំ (ធម្ម) ប៊ុនស្រុន លោកជំទាវ យ៉ែម សួស្តី+បុត្រ.	ភ.ព.
១៣៨-	អ្នកម្តាយ នង តាំងឡេង + ឧ.ស.ឃី ហេន + ឧ.សិ.មៀច ផល្លា	ភ.ព.
១៣៩-	ឧ.ស.នាក់ ឱ៊ឡែន និង ឧ.សិ.ខៀវ បុណ្យថា + កូនចៅ	ភ.ព.
១៤០-	ឧ.សិ.នាង ម៉ៅ និង ប្អូន + ក្មួយ	ភ.ព.
១៤១-	ឧ.សិ.នឹម វណ្ណី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៤២-	ឧ.ស.នុត សារិន និង ឧ.សិ.ម៉ី ដារ៉េ + កូនចៅ	ភ.ព.
១៤៣-	ឧ.សិ.ប៉ក់ សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ភ.ព.
១៤៤-	ឧ.ស.ប៉ក់ សូត្រ និង ឧ.សិ.លីម ណៃហៀង+បុត្រធីតា+ចៅ	ភ.ព.
១៤៥-	ឧ.សិ.ប៊ឹង សុខុម + កូនចៅ	ភ.ព.
១៤៦-	ឧ.ស.ប៊ូ សុភាព និង ឧ.សិ.ង៉ិន ស៊ីម + កូនចៅ	រ.គ.រ.
១៤៧-	ឧ.សិ.ប៊ូ សៀកលីវ+ឧ.ស.ឈុនចន្ថា និងឧ.សិ.ភត់សុចន្ទី+បុត្រ	ប.ប.
១៤៨-	ឧ.សិ.ប៉ូអាន ស៊ីវុត្ថា	ភ.ព.
១៤៩-	ឧ.សិ.ប៉ូ ផាវ៉ាណេ	ភ.ព.
១៥០-	ឧ.សិ.ពុំ សានី និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៥១-	ឧ.ស.ភាវ សាន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សុបុណ្យ+បុត្រ...........	ភ.ព.

១៥២-	ឧ.ស.មាស ចិន្តាវុធ (ហៅណាំ) និង ឧ.សិ.ទូច សាមៀន+កូនចៅ	ប.ប.
១៥៣-	ឧ.ស.ម៉ូង យឿនវណ្ណៈ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសុទ្ធី+បុត្រ..	ភ.ព.
១៥៤-	ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍិ និង វង្ស លីគង់ +វង្ស ងួនឡុង និង ញឹក សុខណា	ភ.ព.
១៥៥-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុផល ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៥៦-	ឧ.ស.ម៉ៅ ម៉ន និង ឧ.សិ.ទួន យ៉ាន ព្រមទាំងកូនចៅ	ប.ប.
១៥៧-	ឧ.ស.ម៉ៅ វ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៥៨-	ឧ.ស.ម៉ៅ សុគន្ធ និង ឧ.សិ.អ៊ឹង យ៉េកហួយ និងបុត្រ ..	ភ.ព.
១៥៩-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុន្ថា	ភ.ព.
១៦០-	ឧ.ស.ម៉ៅ ស្រ៊ុន និង ឧ.សិ.ទូច ស៊ីនហ៊ន+បុត្រ+ចៅ.....	ភ.ព.
១៦១-	ឧ.ស.យន្ត សួន និង ឧ.សិ.តាំង ឈុងប៊ួយ +កូនចៅ	ភ.ព.
១៦២-	ឧ.ស.យឹម ស៊ីមុន្នី និង ឧ.សិ.យូ ប៉ូលីន និងបុត្រ+ចៅ ...	ភ.ព.
១៦៣-	ឧ.ស.យ៉ាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង +បុត្រ.......	ភ.ព.
១៦៤-	លោក រឿង សេដ្ឋា និង អ្នកស្រី នាង ជួនអេង +បុត្រ ..	ភ.ព.
១៦៥-	ឧ.សិ.លាង ស៊ីវប៊ួយ និង ឧ.សិ.ចាន់ ថា + កូនចៅ	ភ.ព.
១៦៦-	កូនចៅរបស់ ឧ.សិ.លី ឡៃហ៊ាង និង ឧ.ស.តាំង សុងឈីម	ភ.ព.
១៦៧-	ឧ.ស.លឹម ឆាយ និង ឧ.សិ.ជ្រុន ម៉ាច + កូនចៅ	ភ.ព.
១៦៨-	ឧ.ស.លឹម សេង និង ឧ.សិ.ទិន សន + កូនចៅ	ភ.ព.
១៦៩-	លោក លឹម ពួយលី និង អ្នកស្រី ណាំ មួយ+កូនចៅ	ភ.ព.
១៧០-	ឧ.សិ.លឹម អេង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៧១-	ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៧២-	ក្រុមវេនរបស់ ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី ថ្ងៃ២រោច វត្តសំពៅមាស	ភ.ព.
១៧៣-	លោក វង្ស សោភ័ណ្ឌ និង ឧ.ស. ឡោ គឹមលាង+មាតាបិតា.	ភ.ព.

១៧៤-	ឧ.សិ.វៀន គង់ +លោក តាន់ គុណសេរី អ្នកស្រី ឆេង សុវណ្ណារី.	ភ.ព.
១៧៥-	ឧ.ស.វ៉ែន សារូ និង ឧ.សិ.តូច លីណារ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ...	ភ.ព.
១៧៦-	ឧ.សិ.សាម៉ុល គឹមធន់	ភ.ព.
១៧៧-	ឧ.ស.ស៊ា បូរ៉ា និង ឧ.សិ.ប៉ុល បុទម+បុត្រ ស៊ា ស៊ូជីង ..	ភ.ព.
១៧៨-	លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉េប ដារ៉េត ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៧៩-	ឧ.សិ.សាក់ ស៊ាងអេង និង លោក សឿ ស្រ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៨០-	ឧ.ស.ប្លោក ងួនថៃ និង ឧ.សិ.ធាន ត្រលុច+បុត្រ+ចៅ...	ភ.ព.
១៨១-	ឧ.ស.សាន សុខគីន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសេដ្ឋា +បុត្រ .	ភ.ព.
១៨២-	ឧកញ៉ា ស៊ិន សុខា និង លោកជំទាវ សុខា ផល្លី +បុត្រ+ចៅ	ភ.ព.
១៨៣-	ឧ.ស.ស៊ឹម យ៉េកហួយ និងម្ដាយ ឧ.សិ.វ៉ា គីមស៊ុ	ក.ព.ច.
១៨៤-	ឧ.សិ.សុខ ភួង និង ឧ.សិ.សុខ ផៃ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៨៥-	ឧ.សិ.សុខ សាអ៊ុក និង ឧ.សិ.រត្ន័ អេង ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៨៦-	ឧកញ៉ា សុខ សុខា និង លោកជំទាវ ចាន់ លាង+បុត្រ ...	ភ.ព.
១៨៧-	ឧ.សិ.សុខ អ៊ឹម និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៨៨-	ឧ.សិ.សុខ អេង (ហៅ ថារីរ៉ូ) និង កូនចៅ	ភ.ព.
១៨៩-	លោក ស៊ុន ដារ៉ាវន្ត និង អ្នកស្រី ឆាត សៅនិត ព្រមទាំងបុត្រ	ប.ប.
១៩០-	ឧ.ស.ស៊ុន អ៊ាង និង ឧ.សិ.ប៊ាន ស៊ូហ៊ាន + កូនចៅ	ប.ប.
១៩១-	ឧ.ស.ស៊ុយ ជូ និង ឧ.សិ.តាំង ទ្បេង ព្រមទាំងកូនចៅ ..	ភ.ព.
១៩២-	ឧ.សិ.សួរ ទី (ម៉ាពោធិ៍សាត់) ព្រមទាំងកូនចៅ	ព.ស.
១៩៣-	ឧ.ស.សួស ធីដេត និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាលីន + បុត្រ	ភ.ព.
១៩៤-	ឯ.ឧ.សេក សេដ្ឋា និង លោកជំទាវ ដួង ដារីយ៉ា +បុត្រ	ភ.ព.
១៩៥-	ឧកញ៉ា សេង ឆាយអ៊ួរ និង ឧ.សិ.កាំង ហ្គិចណៃ+បុត្រ+ចៅ	ភ.ព.

១៩៦-	លោក សេង ថាវិរិទ្ធ	ភ.ព.
១៩៧-	លោក សេង ទូច និង អ្នកស្រី ហេង គាង ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១៩៨-	ឧ.សិ.សេង យឹម ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១៩៩-	ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអួយ និង ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអ៊ឹម+ស្វាមី+បុត្រ	ភ.ព.
២០០-	ឧ.សិ.សោម យ៉ាន និងកូនចៅ	ភ.ព.
២០១-	ឧ.សិ.ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងកូនចៅ ...	ភ.ព.
២០២-	ឧ.ស.ស្ងួន សុធីរ	ភ.ព.
២០៣-	ឧ.សិ.ស្ងួន កល្យាណ	ភ.ព.
២០៤-	ឧ.សិ.ស្ងួន ចរណៃ	ភ.ព.
២០៥-	ឧ.សិ.ស្ងួន កញ្ញារត្ន័	ភ.ព.
២០៦-	ឧ.ស.ស្ងួន សឿប និង ឧ.សិ.ញ៉ឹក ស៊ីថន ព្រមទាំងកូនចៅ ...	ប.ប.
២០៧-	ស្វាយហ៊ាង-ទំយ៉ម+ធីរិកា+សុគន្ធារី+រិទ្ធ-គន្ធា+វីណែត,ហៃ-នី	ភ.ព.
២០៨-	ឧ.ស.ហង់ ច័ន្ទរិទ្ធ និង ឧ.សិ.ដួង រ៉ាវី + បុត្រ	ភ.ព.
២០៩-	ឧ.ស.ហ៊ុ អ៊ុនសេង និង ឧ.សិ.ហ៊ឹង ស៊ីមណៃ+កូនចៅ ...	ភ.ព.
២១០-	ឧ.ស.ហុង ជ្រិន និង ឧ.សិ.ឡេង ចំរើន+កូនចៅ+ចៅទួត	ប.ប.
២១១-	ឧ.សិ.ហួន ចាន់បូដា និងម្តាយ ឧ.សិ.ថៃ នាថ +បុត្រ និងចៅ .	ភ.ព.
២១២-	ឧ.សិ.ហួត អេងហៀង + កូនក្មួយ និង ចៅ	ភ.ព.
២១៣-	ឧ.ស.ហេ អេន និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ោទាង +កូនចៅ	ភ.ព.
២១៤-	ឧ.សិ.ហេង បូរី (ហៅលោកយាយ ពៅ) និង កូនចៅ	ភ.ព.
២១៥-	ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវខេង និង បងប្អូន	កណ្តាល
២១៦-	ឧ.ស.ហេង ឆៃទិត និង ឧ.សិ.រស់ ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .	ភ.ព.
២១៧-	ឧ.សិ.ហែម វណ្ណា និង ឧ.សិ.ហែម វុឌ្ឍី +បុត្រ	ភ.ព.

២១៨-	ឧ.សិ.ហៃ សុខមាន ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២១៩-	ឧ.ស.ឡាយ សុខុម និង ឧ.សិ.សួន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ .	ភ.ព.
២២០-	លោក ឡី សុផាត និង លោកស្រី វង្ស សៅរ៉ុត ព្រមទាំងបុត្រ ..	ប.ប.
២២១-	ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង+ញាតិមិត្ត	ភ.ព.
២២២-	ឧ.សិ.ឡាំង គីមឆេង និង កូនចៅ	ភ.ព.
២២៣-	ឯ.ឧ.អ៊ិត ប្រាំង និង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា+បុត្រចៅ	ភ.ព.
២២៤-	ឧ.សិ.អ៊ិត លាងពិន ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២២៥-	លោក អ៊ីវ វិសាល និង អ្នកស្រី សុង ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២២៦-	លោក អ៊ឹង ឆៃស្រ៊ុន និង លោកស្រី ឡុង សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២២៧-	ឯ.ឧ.អ៊ុំម សិទ្ធីរ៉ា និង លោកជំទាវ ជុកម៉ុល មរកត+បុត្រ ...	ភ.ព.
២២៨-	ក្រុមឧ.សិ.ឌួង គុយអេង វេនចង្ហាន់ព្រះសង្ឃ ថ្ងៃ ១២កើត	ភ.ព.
២២៩-	ក្រុមវេនឧ.សិ.អ៊ឹង យុនធួន+ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី+ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត .	ភ.ព.
២៣០-	ឧ.សិ.អ៊ុក លន់ ឧ.សិ.ធីវ ស៊ីមអយ និងក្រុមវេន ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៣១-	ឧ.ស.អ៊ុក សំណាង និង ឧ.សិ.ប៉ាល់ ធីតា ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
២៣២-	ឧ.សិ.អ៊ុង ស៊ីនន និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៣៣-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
២៣៤-	ឧ.សិ.អ៊ូ គីមអួន និង កូនចៅ	ភ.ព.
២៣៥-	កូនចៅ ឧ.ស.អ៊ូ ប៊ុនសេង និង ឧ.សិ.លាង ឡាំង	ភ.ព.
២៣៦-	ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ត និង កូនស្រីឧ.សិ.អ៊ូ ស្រី ស +ស្វាមី +កូនចៅ	ភ.ព.
២៣៧-	ឧ.ស.អ៊ួន សុង និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាឡែត+បុត្រ	ភ.ព.
២៣៨-	ឧ.ស.អឿ យឿន ឧ.សិ.ទូច ងឿន+ឧ.សិ.អឿ សារួន+កូនចៅ	ប.ប
២៣៩-	ឧ.សិ.អៀង ឃីម និង កូនចៅ	ភ.ព.

២៤០- ឧ.សិ.ឯក សុផល .... ភ.ព.

២៤១- ក្រុមវេនថ្ងៃ២កើតវត្តព្រះពុទ្ធមានបុណ្យ ឧ.សិ.សុខ ស្រី ស ភ.ព.

២៤២- គណៈកម្មការវត្តសំពៅមាស .... ភ.ព.

២៤៣- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទមហាសង្គហៈជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះសទ្ធម្ម .... ភ.ព.

២៤៤- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ឫស្សីកែវ ភ្នំពេញ .... ភ.ព.

២៤៥- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទទឹកថ្លា រាជធានីភ្នំពេញ .... ភ.ព.

២៤៦- ក្រុមចាបម៉ុងឡេង+ចាបឈាងហុង វេន៩កើតសំពៅមាស.. ភ.ព.

២៤៧- ក្រុមឧ.សិ.រស់ ជិន ក្រុមវេនប្រគេននិច្ចភត្តព្រះសង្ឃ ២៦ វត្ត . ភ.ព.

២៤៨- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ភូមិជើងឯក + បុរីកម្មករ + រោងចក្រកែវ .. ភ.ព.

២៤៩- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទវត្តមណីរតនារាម ខេត្តពោធិ៍សាត់...... ព.ស.

២៥០- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទខេត្តបន្ទាយមានជ័យ និង ខេត្តសៀមរាប .... ក.ជ.

២៥១- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីដនី និងមែលប៊ន .... អូស្ត្រាលី

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសទ្ធា
បរិច្ចាគប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

****

១-	ឧ.សិ.ឡាយ សារឿន និង ឧកញ៉ា សុខ សុខា ឧ.សិ.ចាន់ លាង+បុត្រ .	៣០០ $
២-	លោកយាយ មាស សម (ហៅម៉ាញ៉ែត) + កូនចៅ	
	ឯកឧត្តម រស់ ប្រាជ្ញពន្លឺ និងលោកជំទាវ តាន់ សុខា + បុត្រ+ចៅ	
	លោកជំទាវ រស់ ឆវី-ចិន សាចន្ទឌី និង បុត្រ ចិន សីឧត្តម	២៥០ $
៣-	ឧ.ស.រឿន ផារ៉ាត់ និង ឧ.សិ.ញ៉ាន លីកា + បុត្រ	២០០ $
៤-	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	២០០ $
៥-	ភិក្ខុបញ្ញាបជ្ជោតោ ទេព បញ្ញា និងឧ.ស.ស្រុង ចាន់ណា+ភរិយា+បុត្រ	១៥៥ $
៦-	ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	១០០ $
៧-	ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅ+ចៅទួត	១០០ $
៨-	ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និងឧ.សិ.ហ៊ុន ស៊ីវអៀង ព្រមទាំងបុត្រ	១០០ $
៩-	CHHEM Sokreth et PUTH Kunthea+Rothmony.Bunnawat+Veriya .	១០០ $
១០-	M. SU SOKUNORA et Mme INN VISAL+NARITA et RAKSA .	១០០ $
១១-	ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា និង ចៅ	១០០ $
១២-	ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.លឹម ស៊ូហួរ + កូនចៅ	១០០ $
១៣-	ឧ.សិ.គីម សុខុន ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៤-	ឧ.ស.វង្ស ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៥-	ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃកឹង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៦-	ឧ.សិ.អេង ហេងលាភ និង កូនចៅ	១០០ $
១៧-	ឧ.ស.លឹម ហុងលី និង ឧ.សិ.ស៊ឹម តេងគី ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៨-	ឧ.សិ.ខឹម តាន់ និង កូនចៅ + ចៅទួត	១០០ $

១៩-	ឧ.សិ.ផាំង ស្រួយ + កូនចៅ	១០០ $
២០-	ពុទ្ធបរិស័ទ វត្តព្រះគន្ធកុដិ បាត់ដំបង	១០០ $
២១-	ឧ.សិ.អ៊ុំង គីមរស់ + កូនចៅ	១០០ $
២២-	ឧ.ស.វង្ស សោភ័ណ និង ឧ.សិ.ឡោ គីមលាង +មាតាបិតា+កូនចៅ	១០០ $
២៣-	ឧ.ស.បាន ថុង និង ឧ.សិ.យុង លាត ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	១០០ $
២៤-	កញ្ញា តាំង សុមាវតី	១០០ $
២៥-	ឧ.ស.តាំង សុផល និង ឧ.សិ.ឡុង កេង + កូនចៅ	១០០ $
២៦-	លោក កាណុល ចិត្រា និង លោកស្រី ជូ សុផានី + បុត្រ	១០០ $
២៧-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៨០ $
២៨-	យុវជន ខុម ច័ន្ទឌីណា	៦០ $
២៩-	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធារី + បុត្រ	៦០ $
៣០-	កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត	៦០ $
៣១-	លោកគ្រូ ជឹម ជំនិត និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	៦០ $
៣២-	ឧ.សិ.ជួន ស្រី និងម្ដាយ + កូនចៅ	៥០ $
៣៣-	ឧ.ស.នង ឆៃគន់ និង ឧ.សិ.លីន ស៊ាងហុង + កូនចៅ	៥០ $
៣៤-	ឯកឧត្ដម ចែម វីឡា៉ លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ និងបុត្រធីតា	៥០ $
៣៥-	ឧកញ៉ា ស៊ិន សុខា និងលោកជំទាវ សុខា ផល្លី ព្រមទាំងបុត្រ	៥០ $
៣៦-	ឧ.សិ.ប៉ោ គឹមយ៉ុម	៥០ $
៣៧-	ឧ.សិ.គីម ចន្ថា ព្រមទាំងកូនចៅ	៥០ $
៣៨-	ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ដ + កូនចៅ	៥០ $
៣៩-	ឧ.សិ.គង់ សារឿង និង ឧ.ស.រស់ សារ៉េន + កូនចៅ	៥០ $
៤០-	ក្រុមវេនប្រគេនភត្ត២៦វត្ត មានវត្តសំពៅមាសជាដើម(ឧ.សិ.រស់ ជិន)	៥០ $
៤១-	ឧ.ស.ម៉ឹង ខុម និង ឧ.សិ.ឡេង យឿន + កូនចៅ	៥០ $
៤២-	ឧ.ស.សោម រតនៈ និង ឧ.សិ.គាំ ណារី + កូនចៅ	៥០ $

៤៣-	ឧ.សិ.កុសុមា	៥០ $
៤៤-	អ្នកគ្រូ កុសលវតី ស ជឿន (នៅភូមា)+ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី និងកូនចៅ	៥០ $
៤៥-	ឧ.សិ.លី សាវ៉ន និង កូនចៅ + ចៅទួត	៥០ $
៤៦-	លោក គៀង សែ និង អ្នកស្រី លឹម ហេង + កូនចៅ	៥០ $
៤៧-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៥០ $
៤៨-	ឧ.ស.ណុប សៀងហោ និង ឧ.សិ.ឈាន សុខាន់ + កូនចៅ	៥០ $
៤៩-	ឧ.សិ.ពេជ ចន្ទភិរម្យ និង ក្រុមគ្រួសារ	៥០ $
៥០-	ឧ.ស.ឃី ហេន និង ឧ.សិ.មៀច ផល្លា + កូនចៅ	៥០ $
៥១-	ឧ.សិ.អ៊ំ សាលី	៥០ $
៥២-	ឧ.សិ.ខេង លាភានី (ហៅអាភា) និងអ្នកម្ដាយ	៥០ $
៥៣-	ឧ.សិ.ជុំ ប៊ុន + កូនចៅ	៥០ $
៥៤-	កិនតេងឡាច+ហាក់ណារី-ម៉េងសុខខន+ម៉េងសុខសាន្ត-ហ៊ឹន សុភាព	៥០ $
៥៥-	ឧ.សិ.ញ៉ៀប ដារ៉េត (ហួយ) + កូនចៅ	៥០ $
៥៦-	ឧ.សិ.ទិត្យ ស៊ុន និង ស្វាមី + កូនចៅ	៥០ $
៥៧-	ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា + កូនចៅ	៥០ $
៥៨-	ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ	៤០ $
៥៩-	ឧ.ស.ជឹម អេងស្រ៊ន និង ឧ.សិ.វ៉ា សុខគីន + កូនចៅ	៤០ $
៦០-	ឧ.សិ.ប៊ុត ម៉ាលី + កូនចៅ	៤០ $
៦១-	ឧ.សិ.ម៉ុក ដាវ៉ានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣៥ $
៦២-	ឧ.ស.យិច ឈីន និង ឧ.សិ.តៃ សុម៉ាលី (ប៊ួយ) ព្រមទាំងកូនចៅ ..	៣៣ $
៦៣-	លោក គីម ឡុង និង ឧ.សិ.កាំង ដានី ព្រមទាំងបុត្រ	៣៣ $
៦៤-	ឧ.សិ.សុខ សំឡី + កូនចៅ	៣០ $
៦៥-	កុមារា ចែម វណ្ណវរឫទ្ធិ+ចែម ចេស្តា+កុមារី ចែម រស់សាន្តសិរីវឌ្ឍនា	៣០ $
៦៦-	ឧ.សិ.ពៅ សូវ៉ាង + ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង + ឧ.សិ.លឹម គឹមណា	៣០ $

៦៧-	ឧ.សិ.ជា ទ្បេង និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣០ $
៦៨-	ឧ.ស.ហ៊ឺ អ៊ុនសេង និង ឧ.សិ.ហ៊ឹង ស៊ីមណៃ ព្រមទាំងកូនចៅ	៣០ $
៦៩-	ឧ.ស.ម៉ៅ វ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងកូនចៅ	៣០ $
៧០-	ឧ.ស.អឿ យឿន ឧ.សិ.ទូច ងឿន និង ឧ.សិ.អឿ សារួន + កូនចៅ	៣០ $
៧១-	ឧ.សិ.ឆាយ សែង + កូនចៅ	៣០ $
៧២-	ឧ.ស.ហ៊ុន កុកសៀម និង ឧ.សិ.ជា ស៊ីវឡាយ + កូនចៅ	៣០ $
៧៣-	ឧ.សិ.ងួន សុគន្ធមាលា + ឧ.សិ.លិម ថុងឈីវ	៣០ $
៧៤-	ឧ.សិ.លី យក់ ខ + ឧ.សិ.លី យក់ខេន និង កូនៗ	៣០ $
៧៥-	ឧ.សិ.ម៉ី ដារ៉េ + ឧ.សិ.សំ ផាន់ណា + ឧ.សិ.សំ វាសនា និង ស្វាមី+កូន	៣០ $
៧៦-	ឧ.សិ.សំ សកុណាលី+ស្វាមី+កូន សំ នរិទ្ធ+ភរិយា+ឧ.ស.សំ សត្យា	៣០ $
៧៧-	ឧ.សិ.ញ៉ូង គឹមអ៊ី + កូនចៅ	៣០ $
៧៨-	ឧ.សិ.ដួង សាមឿន + កូនចៅ	៣០ $
៧៩-	ឧ.សិ.នុត សិទ្ធថារី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣០ $
៨០-	ឧ.សិ.ប៉ាន គឹមហ៊ៈ និង កូនចៅ	៣០ $
៨១-	ឧ.សិ.ជា សុណារី	៣០ $
៨២-	ឧ.សិ.ចុង ថូ + កូនចៅ	៣០ $
៨៣-	ឧ.សិ.ង៉ូវ មុយអ៊ី + កូនចៅ	៣០ $
៨៤-	ឧ.សិ.ប៊ុត សេដាដួង + កូនចៅ	៣០ $
៨៥-	ឧ.ស.សេង ស៊ាងនី (កុយ)	៣០ $
៨៦-	ឧ.សិ.ឈួន ចាន់ថន + ឧ.សិ.ខាត់ ថុន	៣០ $
៨៧-	ឧ.សិ.អេង គឹមអាំង + កូនចៅ	៣០ $
៨៨-	ឧ.សិ.កង ចិន្តា + ឧ.សិ.នង សុភី + ឧ.សិ.យឹម សារឹម	៣០ $
៨៩-	ឧ.សិ.ខៃ ហួរ + កូនចៅ	៣០ $
៩០-	ឧ.សិ.ប៊ុត ច័ន្ទបុប្ផា និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	៣០ $

៩១-	ឧ.សិ.ស្រី ម៉ារី + កូនចៅ	៣០ $
៩២-	ឧ.សិ.ពុំ សានី + កូនចៅ	៣០ $
៩៣-	លោកម្ចាស់ ញាណសារោ សំ បូរី និង ញោមប្រុស ញោមស្រី	៣០ $
៩៤-	ឧ.សិ.ឡោ វួចឡេង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	៣០ $
៩៥-	លោក កាង ប៉េងហាក់ និង លោកស្រី អេង ភានី (អៀងហ្គិច)+បុត្រ	៣០ $
៩៦-	លោក លីម ពួយលី និង លោកស្រី ណាំ មួយ + កូនចៅ	៣០ $
៩៧-	ឧ.សិ.ដួង ដារិយ៉ា និង កូនចៅ	៣០ $
៩៨-	ឧ.ស.គុយ សុធន និង ឧ.សិ.ខាត់ កាន +កូនចៅ +ចៅទួត	២៥ $
៩៩-	កញ្ញា ហេង ចន្ទធីតា	២៥ $
១០០-	លោក ហេង បញ្ញាស័ក្ត	២៥ $
១០១-	ឧ.ស.វង្ស ងួនឡុង មិង ឧ.សិ.ញឹក សុខណា + បុត្រ	២៥ $
១០២-	ឧ.ស.ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍិ និង ឧ.សិ.វង្ស លីគង់ + បុត្រ	២៥ $
១០៣-	ឧ.ស.អ៊ូច ងួន និង ឧ.សិ.ជី នុត + កូនចៅ	២២ $
១០៤-	ឧ.ស.ជា សុថាវី (ហៅអ៊ំកុយ) និង ឧ.សិ.គឹម លីម + កូនចៅ	២២ $
១០៥-	ឧ.សិ.ជា សុដាលីន និង ស្វាមី + កូនចៅ	២២ $
១០៦-	ឧ.សិ.ជា សុដាលីណា និង ស្វាមី + កូនចៅ	២២ $
១០៧-	ឧ.សិ.ជា សុដាលីណែត និង ស្វាមី + កូនចៅ	២២ $
១០៨-	លោក ជា សុថាវិរិទ្ធ (ហៅនី) និង ភរិយា + បុត្រ	២២ $
១០៩-	យុវជន ស្រ៊ុន ខេរិន+យុវជន ស្រ៊ុន ជូលាន+កុមារា ស្រ៊ុន ហេងសៀង	២២ $
១១០-	ឧ.ស.អ៊ួង សាប៊ិន និង ឧ.សិ.ពត ណាន់ ព្រមទាំងបុត្រ	២២ $
១១១-	ឧ.ស.ប្រាក់ ផាន់ និង ឧ.សិ.ទិត្យ សុផាត + កូនចៅ	២២ $
១១២-	ឧ.សិ.ប៊ុន វ៉ាន់នី និង ម្តាយ + ប្អូន	២២ $
១១៣-	ឧ.សិ.គី គឹមហាប់ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	២០ $
១១៤-	ឧ.ស.កៅ សេក និង ឧ.សិ.យី សាគុណ ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $

១១៥-	ឧ.ស.ម៉ៅ ស្រ៊ិន និង ឧ.សិ.ទូច ស៊ីនហ៊ន ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១១៦-	ឧ.សិ.សំណាង ស្រីពៅ និង ស្វាមី + បុត្រ	២០ $
១១៧-	ឧ.ស.លី ឡៃហុង និង ឧ.សិ.ឈីវ សុខគង់ + កូន១	២០ $
១១៨-	ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវខេង និង បងប្អូន	២០ $
១១៩-	ឧ.សិ.តាំង លីគាង និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	២០ $
១២០-	ឧ.សិ.ឯក សុផល	២០ $
១២១-	ឧ.សិ.ប៊ូ សៀកលីវ + កូនចៅ	២០ $
១២២-	លោកយាយរបស់ តារាពេជ្រ + ក្រុមគ្រួសារ	២០ $
១២៣-	ឧ.សិ.ហេង ស៊ីថា ហៅគង់ អាយស៊ាង + កូនចៅ	២០ $
១២៤-	ឧ.សិ.ខាន់ ស៊ីរី និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០ $
១២៥-	ឧ.ស.ឃួន សៃ និង ឧ.សិ.ឈាង ស៊ីមអាន + កូនចៅ	២០ $
១២៦-	ឧ.សិ.គ្រី លាងឈីម + កូនចៅ	២០ $
១២៧-	ឧ.សិ.ឈាង ស៊ីមអេន + កូនចៅ	២០ $
១២៨-	ឧ.សិ.នង វណ្ណៈ + ឧ.សិ.ឯល ណាត និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០ $
១២៩-	ឧ.សិ.តុន សុផា និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០ $
១៣០-	ឧ.សិ.សុខ ប៊ុន និង កូនចៅ	២០ $
១៣១-	ឧ.សិ.ហ៊ុយ ផាន្នី + ឧ.សិ.ហ៊ុយ ទូច + កូនចៅ	២០ $
១៣២-	ឧ.ស.ង៉ូវ គីមងួន និង ឧ.សិ.គង់ គីមហួយ + កូនចៅ	២០ $
១៣៣-	ឧ.សិ.ស៊ីវ ស៊ីនួន + កូនចៅ	២០ $
១៣៤-	ឧ.សិ.គង់ ហេន + កូនចៅ	២០ $
១៣៥-	ឧ.សិ.មួយ ស្រ៊ី និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០ $
១៣៦-	ឧ.ស.ខៀវ កូឡា និង ឧ.សិ.លឿង លៀងហួរ + កូនចៅ	២០ $
១៣៧-	ឧ.ស.រស់ សំបូរ និង ឧ.សិ.ឡៃ សំអឿន ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១៣៨-	ឧ.សិ.នឹម វណ្ណី + កូនចៅ	២០ $

១៣៩- ឧ.សិ.ជីវ វួចម៉េង + កូនចៅ + ចៅទួត .... ២០ $

១៤០- ឧ.សិ.ទេស សំណាង + កូនចៅ .... ២០ $

១៤១- ឧ.សិ.ទឹម រី និងកូនចៅ + ឧ.សិ.អ៊ឹង ស៊ីវចេង និងក្មួយ .... ២០ $

១៤២- ឧ.សិ.ឈួន ឃឹម និងកូនចៅ + ឧ.សិ.ហួត ថារី និងកូនចៅ .... ២០ $

១៤៣- ឧ.ស.អ៊ឹង យាង និងភរិយា + ឧ.ស.ឡាយ សុខទ្រី និងភរិយា កូនចៅ ២០ $

១៤៤- ឧ.សិ.ឡាយ សុខមុំ និងកូន១ + ឧ.សិ.មាស ចំរើន .... ២០ $

១៤៥- ឧ.សិ.លឹម ស្រង់ + កូនចៅ .... ២០ $

១៤៦- ឧ.សិ.ឈុន ស៊ន និងកូនចៅ + ឧ.សិ.ជា វណ្ណារី .... ២០ $

១៤៧- ឧ.សិ.ប៉ុល ណារ៉ែន + កូនចៅ .... ២០ $

១៤៨- ឧ.ស.ឃុត សេង និង ឧ.សិ.ចៃ គឹមលី + កូនចៅ .... ២០ $

១៤៩- ឧ.សិ.អ៊ឹង យន់ធួន + កូនចៅ .... ២០ $

១៥០- ឧ.សិ.ម៉ែន យឿន + កូនចៅ .... ២០ $

១៥១- ឧ.សិ.ខ្មៅ ស៊ីឌឹម និង ស្វាមី + កូនចៅ .... ២០ $

១៥២- ឧ.ស.ប៉ុល នាង និង ឧ.សិ.គ្រៀល ស៊ីយ៉ា + កូនចៅ .... ២០ $

១៥៣- ឧ.សិ.លឹម លីស + កូនចៅ .... ២០ $

១៥៤- ឧ.សិ.សុខ ហួង + កូនចៅ .... ២០ $

១៥៥- ឧ.សិ.ឡេង ហ៊ុំ + កូនចៅ .... ២០ $

១៥៦- ឧ.សិ.ពេជ្រ ចន្ទតារា + ឧ.សិ.ហែម ចន្ធី + កូនចៅ .... ២០ $

១៥៧- ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង ព្រមទាំងកូនចៅ . ២០ $

១៥៨- ឧ.សិ.អ៊ុយ យ៉ង់ .... ២០ $

១៥៩- ឧ.សិ.ឈាវ សុភី និង កូនចៅ + ឧ.សិ.ទេព ណារ៉ាន់ និង កូនចៅ ២០ $

១៦០- ឧ.សិ.កង កញ្ញា និង ម្តាយ អ៊ុក គីម + កូនចៅ + ចៅទួត .... ២០ $

១៦១- ឧ.ស.ស៊ុន គួយ + បុត្រ .... ២០ $

១៦២- ឧ.សិ.ស៊ុំ សុខមួយ និង ស្វាមី + កូន១ .... ២០ $

១៦៣-	ឧ.សិ.សុខ ជិនថន + កូនចៅ	២០ $
១៦៤-	ឧ.សិ.ឃុត ម៉ាឡៃ + កូនចៅ	២០ $
១៦៥-	នូរីបូណា និង នូលេខា + តា ធឿម និង យាយ ឆាន	២០ $
១៦៦-	ឧ.ស.កែវ សុធា (គ្រូរ៉ឺន)និង ឧ.សិ.សឿន កង + កូនចៅ	២០ $
១៦៧-	ឧ.សិ.យ៉ុន ផល្លា និងម្តាយ លន ឈុន + កូនចៅ	២០ $
១៦៨-	ឧ.សិ.នាង ម៉ៅ + ប្អូន + ក្មួយ	២០ $
១៦៩-	ឧ.សិ.នេត ឡាយ + កូនចៅ	២០ $
១៧០-	ឧ.សិ.បាន រ៉ូ និងម្តាយ អ៊ឹម យ៉ម	២០ $
១៧១-	ឧ.សិ.គង់ សាមឿន + បុត្រធីតា	២០ $
១៧២-	ឧ.ស.រ៉ែន សារូ និង ឧ.សិ.តូច លីណារ៉ា + បុត្រ	២០ $
១៧៣-	ឧ.សិ.គិមអេង ស៊ីវហេង + កូនចៅ	២០ $
១៧៤-	ឯកឧត្តមបណ្ឌិត សិត សេង និង ឧ.សិ.អ៊ុង ស៊ីនន	២០ $
១៧៥-	ឧ.សិ.ហែម ពិដោរ + ឧ.សិ.តាំន់ គីមលាន + កូនចៅ	២០ $
១៧៦-	ឧ.ស.រ៉េន វ៉ាន់ឌី និង ឧ.សិ.ជួន សុវណ្ណ + កូន ៗ	២០ $
១៧៧-	ឧ.សិ.តាំង ស៊ូចេង	២០ $
១៧៨-	ឧ.សិ.សុខា + ឧ.សិ.នារី + ឧ.សិ.វើយ + ឧ.សិ. នី	២០ $
១៧៩-	ឧ.ស.អេង ម៉េង និង ឧ.សិ.ឃូ ស៊ុយហុង (មួយ) + កូនចៅ	២០ $
១៨០-	ឧ.ស.ឈួរ ទ្រី (សាន្ត) និង ឧ.សិ.សុខ ចន្ទ + កូនចៅ	២០ $
១៨១-	ឧ.ស.នៃ ឡេង + កូនចៅ	២០ $
១៨២-	ឧ.ស.ពេជ្រ ស៊ីមលន់ និង ឧ.សិ.ហ៊ាង សេងលៀង + កូនចៅ	២០ $
១៨៣-	ឧ.ស.ឡៀប លៀង និង ឧ.សិ.សំ អួន ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១៨៤-	ឧ.ស.យ៉ាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១៨៥-	ឧ.ស.គួង លាងផេង និង ឧ.សិ.ជូ ស៊ូហៀង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	២០ $

១-	ឧ.សិ.ឆាយ សែង + កូនចៅ	៥០ អឺរ៉ូ
១-	ឧ.ស.សំ សុខគុណ ឧ.សិ.លី សៀមហៀង ព្រមទាំងបុត្រ	១០០ អូស្ត្រាលី
២-	ឧ.ស.ស៊ូ ឃីម និង ឧ.សិ.ស៊ូ សៀងតិច + កូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៣-	ឧ.សិ.សេង សៀងឈុន និង កូនចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៤-	ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ ធីតា + ចៅ	១០០ អូស្ត្រាលី
៥-	ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រធីតា	១០០ អូស្ត្រាលី
៦-	ឧ.សិ.ហួន ចាន់បូដា	៥០ អូស្ត្រាលី
៧-	ក្រុមគ្រួសារឧបាសិកា ឈ គីមស៊ីន	៥០ អូស្ត្រាលី
៨-	ឧ.សិ.ស៊ុន សូភីឡា+ លោក ស៊ុន សូលីវណ្ណ+លោក ស៊ុន វិសាល	៥០ អូស្ត្រាលី
៩-	ឧបាសក ស ប៊ុនធៀង	២០ អូស្ត្រាលី
១-	ពុទ្ធបរិស័ទ ភូមិជើងឯក+ភូមិបូរីកម្មករ +រោងចក្រកែវ ...	៧០០.០០០៛
២-	ឧ.ស.ខ្វា ងួនគ្រី + កូនចៅ	២០០.០០០៛
៣-	បាន ធី និង ចាន់ សារឿន +កូន បាន សុដានី+សុដាណា+សុចិន្ដា	២០០.០០០៛
៤-	ឧ.សិ.ទិត្យ នារី	២០០.០០០៛
៥-	ឧ.សិ.នាង ទូច + កូន	១២០.០០០៛
៦-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទឫស្សីកែវ	១១០.០០០៛
៧-	ឧ.ស.ជុំ លាង និង ឧ.សិ.ចៀម អ៊ិន + កូនចៅ	១០០.០០០៛
៨-	កូនរបស់ឧ.សិ.ស៊ុយ ឆុន	១០០.០០០៛
៩-	ឧ.ស.សម ទិស និង ឧ.សិ.ទៀង ចិន្ដា + កូនចៅ	១០០.០០០៛
១០-	ឧ.សិ.ហៃ សុគន្ធ + កូនចៅ	១០០.០០០៛
១១-	ឧ.សិ.ឈិន ណេន + កូនចៅ	១០០.០០០៛
១២-	លោកម្ចាស់តា សំ សាន (វត្តសំពៅមាស)	១០០.០០០៛
១៣-	ឧ.សិ.គង់ ចំរើន និង ស្វាមី + កូនចៅ	១០០.០០០៛

១៤-	ឧ.សិ.សុខ យ៉ាន + ឧ.ស.នីវ ណេន និង ឧ.សិ.សុខ ឈឿត	១០០.០០០៛
១៥-	ឧ.សិ.យូ ផលលាភ និង ក្រុមគ្រួសារ	៨០.០០០៛
១៦-	ឧ.សិ.លី ម៉េង និងកូនចៅ + ឧ.សិ.ចៅ គឹមហ៊ាង និងកូនចៅ ..	៨០.០០០៛
១៧-	ឧ.សិ.ជួង ខេន + កូនចៅ	៨០.០០០៛
១៨-	ឧ.សិ.តូវ នារីផល + កូនចៅ	៨០.០០០៛
១៩-	ឧ.សិ.តូវ លាភី + កូនចៅ	៨០.០០០៛
២០-	ឧ.សិ.រស់ សូរីយា + ឧ.សិ.គីម ឡាន + កូន ៧	៨០.០០០៛
២១-	ឧ.សិ.ឈន សុភនី	៨០.០០០៛
២២-	ឧ.សិ.ឡោ សាយហ៊ួច + កូនចៅ	៨០.០០០៛
២៣-	ឧ.សិ.បាន ឌី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៨០.០០០៛

១-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៦០.០០០៛	មានចំនួន	២ នាក់
២-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៥០.០០០៛	មានចំនួន	៤ នាក់
៣-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៤០.០០០៛	មានចំនួន	៥ នាក់
៤-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៣០.០០០៛	មានចំនួន	២ នាក់
៥-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	២០.០០០៛	មានចំនួន	៧ នាក់
៦-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១០.០០០៛	មានចំនួន	២ នាក់
៧-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១០ ដុល្លារ	មានចំនួន	១ នាក់
៨-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៥ ដុល្លារ	មានចំនួន	១ នាក់

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

I

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-10h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -11h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -15h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -18h00 mn -00h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់)	-FM 96.7 MHz -FM 96.8 MHz -FM 96.8 MHz -FM 95 MHz -FM 96.7 MHz
ខេត្តព្រះសីហនុ	-13h00 mn -17h30 mn -18h00 mn -19h00 mn -20h00 mn	-FM 93 MHz -FM100.5 MHz -FM 92 MHz -FM107.5 MHz -FM 98.5 MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-11h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ រាល់ពេលសម្តែងតាមបុណ្យ	-FM 88.5 MHz
ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	-05h00 mn -05h00 mn -14h00 mn -22h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ពីវត្ត ឧណ្ណាលោម និងសំពៅមាស	-FM 92.30MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz

ការផ្សាយធម៌នៃស្ថានីយវិទ្យុបាយ័ន FM 95 MHz
ព្រមទាំងគ្រប់សាខា ជាធម្មទានរបស់ម្ចាស់ស្ថានីយ
សូមអនុមោទនា !

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

✍ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ប៊ុត សាវង្ស ✍

១. ជំនួយសតិភាគទី ២៧	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៧
២. ជំនួយសតិភាគទី ១	ដល់ភាគទី ១៨
៣. ជំនួយសតិភាគទី ១៩	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៣
៤. ជំនួយសតិភាគទី ២០	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៦
៥. ជំនួយសតិភាគទី ២១	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៩
៦. ជំនួយសតិភាគទី ២២	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១២
៧. ជំនួយសតិភាគទី ២៣	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៥
៨. ជំនួយសតិភាគទី ២៤	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៨
៩. ជំនួយសតិភាគទី ២៥	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២១
១០. ជំនួយសតិភាគទី ២៦	សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៤
១១. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ	១២. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
១៣. ពរ ៤ ប្រការ	១៤. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
១៥. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង	១៦. ព្រះពុទ្ធសាសនា
១៧. កូនមាសឪពុក	១៨. ម៉ែ !!!
១៩. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ	២០. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
២១. មេរៀនជីវិត	២២. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ
២៣. បទពិចារណា	២៤. ពន្លឺធម៌ព្រះពុទ្ធ
២៥. បារមីភាគទី ១ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ	២៦. បារមីភាគទី២ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ
២៧. ៤៨ ធម្មទស្សន៍	២៨. ស្ត្រីក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា

២៩. ឧបមាភាសិត ៤៩

៣០. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ១

៣១. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ២

៣២. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៣

៣៣. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៤

៣៤. អភិធម្ម មេរៀនដំបូង

៣៥. ព្រះពុទ្ធភាសិត អធិប្បាយខ្លីៗ

៣៦. ទានកថា

៣៧. គតិធម៌

៣៨. ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ១

៣៩. ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ២

៤០. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១

៤១. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២

៤២. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៤

៤៣. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៥

៤៤. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៧

៤៥. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៨

៤៦. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១០

៤៧. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១១

៤៨. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៣

៤៩. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៤

៥០. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៦

៥១. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៧

៥២. បទសិក្សាខ្លីៗ ស្មារតីជីវិត

៥៣. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៩

៥៤. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២០

៥៥. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២២

៥៦. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៣

៥៧. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៥

៥៨. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៦

បោះពុម្ពជាធម្មទាន ១០.០០០ ក្បាល

ក្នុងតម្លៃ ១៥.៨០០ ដុល្លារ

រោងពុម្ព ម៉ៅ ផុន

សូមអនុមោទនា !

ដំណឹងអនុមោទនា
ព.ស.២៥៦៤

ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទាន តម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៦៧ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃអាទិត្យ ៦ រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំ កុរឯកស័ក ព.ស.២៥៦៣ រហូតដល់ថ្ងៃអង្គារ ៩ រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំ កុរ ឯកស័ក ព.ស.២៥៦៣ (ទល់ត្រឹមវិបត្តិរោគឆ្លង កូវីដ ១៩ ឬ កូរ៉ូណា) (រយៈពេល ៩ ខែ ៣ ថ្ងៃ)

ក្រៅអំពីពេលសិក្សានៅវត្តឧណ្ណាលោម វត្តសំពៅមាស និងក្នុងពេលរដូវវស្សានៅក្រោមព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបង ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសម្តែងព្រះធម៌ទេសនាបាន ៤៥០ បុណ្យ បានប្រាក់ បូជាព្រះធម៌ ចំនួន ១.៦១៤.៣១០.០០០៛ (មួយពាន់ប្រាំមួយរយដប់បួនលាន បីរយដប់ពាន់រៀល) ស្មើនឹង ៤០៣,៥៧៧ ដុល្លារអាមេរិក ក្នុងនោះបានបន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ១៩០.០៤០.០០០ ៛ ស្មើនឹង ៤៧.៥១០ ដុល្លារអាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែលនិមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តឧណ្ណាលោម និង វត្តសំពៅមាសក្នុងឆ្នាំនេះអស់ចំនួន ៦,៣២០ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ៩០៥ $)។

សូមអនុមោទនា !!!

ដំណឹងអនុមោទនា

ព.ស.២៥៦៥

ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រ័យបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទានតម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៧១ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃពុធ ១០ រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំកុរ ឯកស័ក ព.ស.២៥៦៣ (ចាប់ពីគ្រឹមវិបត្តិរោគឆ្លងកូវីដ១៩)មក រហូតដល់ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ១៥ កើត ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ (រយៈពេល ១៥ខែ ១៩ ថ្ងៃ)

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សម្តែងព្រះធម៌ទេសនាបាន ១ បុណ្យកឋិន បង្រៀននិងដម្តែងព្រះធម៌តាមអនឡាញ (Online) បាន ៣១៣ លើក ។ បានប្រាក់បូជាព្រះធម៌ចំនួន ១៧៣.២៧០.០០០៛ (មួយរយចិតសិបបីលានម្ភៃប្រាំពីរម៉ឺនរៀល) ស្មើនឹង ៤២,២៦០ ដុល្លារអាមេរិក ។ ក្នុងនោះបាន បន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ១០.២៤០.០០០ ៛ ស្មើនឹង ២.៤៩៧ ដុល្លារ អាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែលនិមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តសំពៅមាស និង និមន្តមកបិណ្ឌបាតនៅព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបង ក្នុងឆ្នាំនេះ អស់ចំនួន ៤.៧៨០ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ៨៨៥ $)។

សូមអនុមោទនា !!!

ដំណឹងអនុមោទនា
ព.ស.២៥៦៦

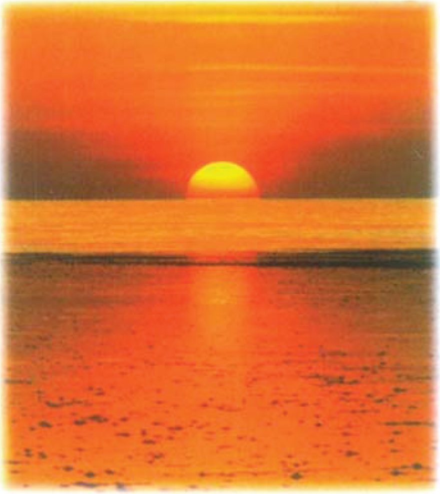
ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទាន តម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៧៩ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃសុក្រ ១ រោច ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ រហូតដល់ថ្ងៃចន្ទ ៦ រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦ (រយៈពេល ១២ ខែ ៦ ថ្ងៃ) :

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ បង្រៀនព្រះធម៌ និងសម្តែងព្រះធម៌ទេសនា តាមបុណ្យបាន ៤៣០ លើក ។ បានប្រាក់បូជាព្រះធម៌ ចំនួន ៤០១.៤៥០.០០០៛ (បួនរយមួយលាន សែសិបប្រាំម៉ឺនរៀល) ស្មើនឹង ១០០.៣៦២ ដុល្លារអាមេរិក ។ ក្នុងនោះបាន បន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ៤៣.៩៣០.០០០៛ ស្មើនឹង ១០.៩៨២ ដុល្លារ អាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែលនិមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តសំពៅមាស និង និមន្តមកបិណ្ឌបាតនៅព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបងក្នុងឆ្នាំនេះអស់ចំនួន ១២.៤៨០ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ៦៨៣ $)។

សូមអនុមោទនា !!!



ព្រះអាទិត្យទៀបនឹងអស្ដង្គត

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

ISBN-13: 978-9924-360-83-4
9 789924 360834 >