អត្ថបទកំណាព្យ
ដំរាំរអប់រំចិត្ត

រៀបរៀងដោយ
ខ្ចុំព្រះករុណាអាត្មាភាព
ភិក្ខុបញ្ញាវរោ ឆុំ គីមុន

ព.ស.២៥៦០ គ.ស.២០១៦

ផ្សាយចេញពីគណៈលេខ៦៧ វត្តមហាមន្ត្រី

បើចង់បានសុប្បិ
ត្រូវស្តាប់ពាក្យល្អ
ស្រមៃក្តីល្អ ត្រូវខំសិក្សា
ចង់បានមាសប្រាក់ ត្រូវខំធ្វើការ
ចង់សុខប៉ុណ្ណាមេត្តាកុំខ្វីដៃ

ប៉ាបងៀងដោយ
ភិក្ខុបញ្ញាវង្ស នុំ គីមុន

មាតិកា

ល.រ ឈ្មោះអត្ថបទ **ទំព័រ**

-បទសរភញ្ញនិងនមស្ការ.....១២
-បទសូត្រដាក់ទង់ព្រះពុទ្ធសាសនា.....១៣
-បទសូត្រលើកទង់ព្រះពុទ្ធសាសនា.....១៤
១. កំណាព្យពាក្យផ្តើម.....១៦
២. ពាក្យថាបុណ្យ.....១៩
៣. ជីវិតមានន័យគប្បីកុំប្រព្រឹត្តបាប.....២0
៤. អ្វីៗមិនទៀងមិនមែនជាអមតៈទេ.....២៥
៥. សាបព្រោះពូជបុណ្យ.....២៧
៦. មានជីវិតគឺមានបញ្ហា.....២៨
៧. ធ្វើបុណ្យលះបាប.....២៩
៨. អរុណោទ័យសាងន័យជីវិត.....៣0
៩. រលកនៃជីវិត.....៣១
១0. ត្រូវចេះអបរំចិត្ត.....៣២
១១. ចិត្តបុណ្យ.....៣៤
១២. ត្រូវចេះសម្អាតចិត្ត.....៣៥
១៣.ចិត្តស្ងប់.....៣៧
១៤. ផលប្រយោជន៍នៃសេចក្តីស្ងប់.....៤0

១៥.សេចក្តីទុក្ខសោក.....៤២
១៦.រៀនធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អ.....៤៦
១៧.ធ្វើចិត្តឱ្យឆោតផ្តោតលើព្រះធម៌.....៤៨
១៨.ហេតុដែលនាំឱ្យចិត្តច្រណែន.....៤៩
១៩. ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯងហើយគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អ.....៥១
២០.ត្រូវចេះនិយាយពាក្យសុំទោស.....៥២
២១.ស្វែងរកចំណេះមុនមានស្នេហា.....៥៤
២២.ពិសពុល.....៥៥
២៣.ព្រោះតែស្រលាញ់.....៦0
២៤.មរតកមនុស្សរស់.....៦១
២៥. ការសម្គាល់មនុស្ស.....៦២
២៦.រសជាតិជីវិត.....៦៣
២៧.ទទេ.....៦៤
២៨. ប្រភពនៃសេចក្តីស្រលាញ់.....៦៥
២៩. ហេតុតែងនាំមកនូវផល.....៦៦
៣0.ដឹង.....៦៩
៣១.វិធីនៃ ក្តីសង្ឃឹម.....៧0
៣២.អំណាចនៃបុណ្យ.....៧១
៣៣. ទីបំផុត.....៧២
៣៤. ក្នុងវដ្តសង្សារ.....៧៤

៣៥. សីលបារមី.....៧៦
៣៦. ស្នាមញញឹមអ្នកម៉ែ.....៧៧
៣៧. ម៉ែនឿយ ក៏មិនថ្វី.....៧៨
៣៨. សាងទានហូតស្ពានកំណាញ់.....៧៩
៣៩. ថ្ងៃឧបោសថសីល.....៨0
៤0. មានអ្វីមិនស្មើមានចិត្ត.....៨១
៤១. ត្រូវចេះដោះស្រាយ.....៨៣
៤២. និព្វានជា ទីស្ងប់.....៨៤
៤៣. យើងមិនមានពេលច្រើនទេក្នុងជីវិត.....៨៧
៤៤. ត្រូវគិតពីខ្លួនឯងទៅ អ្នកដទៃគេចេះគិតហើយ.....៨៨
៤៥. អាត្មានិយម.....៨៩
៤៦. គួរព្រងគួរកម្ម.....៩0
៤៧. ការខឹងក្រោធ.....៩១
៤៨. កំហឹង ទល់កំហល់.....៩៤
៤៩. ល្អអាក្រក់គឺចេញពីចេតនាមកតែម្តង.....៩៥
៥0. ការមិនប្រមាថ.....៩៨
៥១. កុំមើលសម្បកក្រៅ.....៩៩
៥២. កំហុសខ្ញុំមែនទេ.....១00
៥៣. កុំចោលម៉ែចាស់.....១0១
៥៤. ត្រូវរស់ឱ្យមានន័យ.....១0២

៥៥. ទាន់មានដង្ហើមផ្តើមធ្វើល្អ.....១០៣
៥៦. កម្មជាអ្នករចនា.....១០៤
៥៧. ជាតិជាទុក្ខ.....១០៥
៥៨. យំព្រោះតែទុក្ខ.....១០៧
៥៩. ជីវិតរបស់ម៉ែ.....១០៨
៦០. ឪ! កូនពុំងារ.....១០៩
៦១. ម្តាយតែងតែផ្តាំ.....១១០
៦២. កុំប៉ែងជើងគ្នា.....១១១
៦៣. ខ្លឹមសារព្រះធម៌.....១១២
៦៤. ឪ! ក្តីសង្ឃឹម.....១១៣
៦៥. ចិត្តបាប.....១១៤
៦៦. សាបព្រោះពូជណាបានផលយ៉ាងនោះ.....១១៦
៦៧. គំនិត,ប្រាជ្ញា,នឹងការខិតខំសន្សំ.....១១៧
៦៨. រឿងរ៉ាវជីវិតនឹកស្មានមិនដល់.....១១៨
៦៩. ចេតនាល្អបង្ករឱ្យមានសេចក្តីសុខ.....១១៩
៧0.សាងប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិត.....១១៩
៧១.ព្យាយាមមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ.....១២១
៧២. គួរប្រញាប់សាងល្អ.....១២២
៧៣. អ្វីៗជារបស់មិនទៀង.....១២៣
៧៤. ធ្វើចិត្តស្អាតស្ងប់សន្សំយកបុណ្យ.....១២៣

៧៥. រក្សាចិត្តប្រព្រឹត្តល្អ.....១២៤
៧៦. មេត្តាចិត្តអាចគ្រប់គ្រងបញ្ហាបានគ្រប់យ៉ាង.....១២៥
៧៧. ច្បាប់កម្ម.....១២៦
៧៨. អ្វីៗមិនស្ថិតស្ថេរទេ.....១២៧
៧៩. ជីវិតអ្នកបួស.....១២៧
៨0. សូមជូនបុណ្យជាបុញ្ញកម្ម.....១២៨

គួរប្រើវេលាឱ្យមានប្រយោជន៍
ទោះស្លាប់ជាខ្មោចឱ្យគេនៅនឹក
សន្សំបុណ្យល្អតៗក្នុងចិត្ត
ខិតខំប្រព្រឹត្តធម៌ជាកុសល។

ដោយបុញ្ញាកម្មនេះ
សូមឱ្យសព្វសត្វទាំងឡាយរស់មាន
សេចក្តីសុខតរៀងទៅ
សូមអនុមោទនា !!!

ឧទ្ទិសកថា

ដោយអំណាចនៃបុញ្ញកម្ម ដែលខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព បានខិតខំប្រឹងប្រែងព្យាយម សរសេររៀបរៀងតន្ត្រីសៀវភៅនេះឡើង សូមឧទ្ទិសបុណ្យកុសលដែលកើតអំពីវិរិយភាពនេះ ដែលតម្កល់ទុកក្នុងការបោះពុម្ពផ្សាយជាធម្មទាន ជូនចំពោះ មាតា បិតា ញាតិកាល ៧សន្តាន លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ព្រមទាំង លោកអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយនៅក្នុងពុទ្ធសាសនា មណ្ឌលគ្រប ទិសទីទាំងមូល ។

សូមជូនបុណ្យដល់ញោមប្រុស មៅ ទួត ញោមស្រី ស្រស់ ស្រី ដែលលោករស់នៅសព្វថ្ងៃនេះ ហើយមួយចំណែក ទៀតសូមប្រគេននឹង ជូនបុណ្យដល់ព្រះករុណា និង ពុទ្ធបរិស័ទ្ធ ដែលមានឧបការៈទាំងអស់ ព្រមទាំងលោកអ្នកដែលបានអាន សូមបានចំណែកបុណ្យស្មើៗគ្នា ..!!!

សូមអនុមោទនា!!!

អារម្ភកថា

សៀវភៅដែលលោកអ្នកកំពុងតែកាន់អាននេះ គឺជាជំនួយខ្លះៗ ក្នុងការកែតម្រង់ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក ដោយខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពបានខិតខំប្រឹងប្រែងតែងរៀបចំជាពាក្យកាព្យ ដែលអប់រំផ្លូវចិត្តតាមរយៈព្រះធម៌របស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រមជាមួយការតែងនៅកាព្យ ជាគំនិតខ្លះច្របាច់បញ្ចូលគ្នា រៀបរៀងជាសៀវភៅមួយក្បាលនេះឡើង ដែលមានឈ្មោះថា **ភម្រ្ចទ-អត្ថបទកំណាព្យទំពំរអប់រំចិត្ត** ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងនៅអំពីការពិតនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃក្នុងការរស់នៅរបស់យើងម្នាក់ៗ ។

ការចងក្រងរៀបរៀងសៀវភៅមួយក្បាលនេះគឺខ្ញុំខិតខំប្រឹងប្រែងរៀបចំធ្វើយ៉ាងណា គឺបរិយាយពីសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃដែលយើងកំពុងរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយក៏ព្យាយាមសរសេររហូតដល់បានសម្រេច បើទោះបីជាមមារញឹកក្នុងការការសិក្សានិងសម្តែងព្រះធម៌ក៏ខ្ញុំមិនបោះបង់ចោលនោះឡើយ ។ ហើយការតែងជាអត្ថបទនេះ គឺចំណាយពេលវេលាអស់ ៤ខែ ២២ ថ្ងៃ ទើបចប់សព្វគ្រប់ បន្ទាប់ពីរៀបរៀងរួចមកខ្ញុំក៏យកអត្ថបទកំណាព្យនេះ ប្រគេន នឹងជូនដល់ព្រះអង្គគ្រូ ដែលលោកជាពហូសូត្រ មានការចេះដឹងជ្រៅជ្រះនៅក្នុងផ្នែកកាព្យ

និង អក្សរសាស្ត្របាលី សំស្ក្រឹត ឱ្យជួយកែសម្រួលអត្ថន័យ និង អក្ខរាវិរុទ្ធខ្លះៗ ព្រោះមានកំហុសជាច្រើនដែលពុំបានមើលគ្រប់បន្ទាត់ ក្នុងកថាខណ្ឌនីមួយៗនោះ ។

កាសរសេរឡើងគឺមានគោលបំណងតែមួយគត់គឺ ចង់ឱ្យអ្នកដែលអានស្បៃវ៉ែកនេះ មានឆន្ទៈសតិបញ្ញា ក្នុងការចេះអប់រំចិត្តឱ្យបានល្អ ជាមនុស្សមានឆន្ទៈធម៌សប្បុរស ក្នុងការដល់នៅព្រះរតនត្រ័យជាទីពឹង ដើម្បីជានិយានក ចម្លងនូវអាយុជីវិតសង្ខារឱ្យបានទៅកើតក្នុងទីដ៏សមគួរដ៏ប្រសើរ ម៉្យាងវិញទៀតការរស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន ឃើញនៅទិដ្ឋភាពជាក់ស្តែងមានសេចក្តីទុក្ខ នៅក្នុងផ្លូវចិត្តច្រើនរាប់មិនអស់ គឺមានតែព្រះធម៌ថ្លៃទេ ដែលជាធម្មឱសថដ៏ពូកែសក្តិសិទ្ធិអាចជួយកែរោគផ្លូវចិត្តបាន (ថ្នាំពិសេសកែរោគផ្លូវកាយ ព្រះធម៌ទាំងឡាយកែរោគផ្លូវចិត្ត) ការអប់រំចិត្តគឺជារឿងដែលសំខាន់ណាស់ទោះបីនៅក្នុងគម្ពីព្រះអភិធម្មត្ថសង្គហៈ បរមត្ថដែលមានចិត្ត ចេតសិក រូប និព្វាន ជាដើម គឺសុទ្ធសឹងតែមានចិត្តជាអារម្មណ៍ក្នុងការធ្វើឱ្យ កាយ ចិត្ត វេទនា រូប មានឆន្ទៈសេចក្តីសុខ ។

ការអប់រំផ្លូវចិត្ត ប្រសិនពុំមានព្រះធម៌ដែលជាធម្មឱសថដ៏វិសេសសម្រាប់ព្យាបាលទេនោះ មិនដឹងថា ជីវិតរបស់ខ្លួនយើងគួរដើរទៅដល់គោលដៅ ដែរឬទេ ពីព្រោះការធ្វើ

ដំណើរនៅលើផ្លូវជីវិតនេះ ពិតជាជួបរឿងអាក្រក់ច្រើន នឹងមានសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងណានោះទេ ។

ដូច្នេះហើយ បើសិនជាលោកអ្នក អានទៅឃើញមានការខុសឆ្គងត្រង់ចំណុច អក្សរសាស្ត្រ ឬក៏ព្យាង្គណាមួយនោះ សូមព្រះមេត្តាខន្តីអធ្យាស្រ័យជួយកែសម្រួលដោយសេចក្តីអនុគ្រោះផងចុះ ។ ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព សូមអរព្រះគុណនិងអរគុណទុកជាមុន ។

វត្តមហាមន្ត្រី ថ្ងៃ១៥កើត ខែអាសាឍ ព.ស.២៥៦០
គ.ស ២០១៦

ដោយភិក្ខុ **បញ្ញាវរោ ខុំ តឺខុន**

អ្នកជួយកែសម្រួល និងពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ

-លោកម្ចាស់គ្រូខន្តិធីរោ**សាន់ មនោសារ** ព្រះមេកុដិ២៧វត្តបទុមវតី។

-លោកម្ចាស់ព្រហ្មរតោ **ជា ម៉ែត** សមណសិស្សពុ.វិ.ព្រះសុរាម្រីត។

-លោកម្ចាស់សរន្តត្ថេរ **ខាវ សារ៉ាក់**សមណសិស្សពុ.វិ.ព្រះសុរាម្រីត។

-លោកម្ចាស់ភទ្ទប្បញ្ញោ **មិន ទិដ្ឋរ៉ា**សមណសិស្សពុ.វិ.ព្រះសុរាម្រីត។

-លោកម្ចាស់ធម្មរក្ខិតោ **យ៉ែន ប៉ូរ៉ែត** សមណសិស្សពុ.វិ.ព្រះ

- .ស្បៀវភៅឈ្មោះ: **អត្តបទកំណាព្យ ទំពំរអប់រំចិត្ត**
- **នាយអត្តបទ និងរចនា បញ្ញាវរោ ទុំ ភីឌុន**
- ទីកន្លែងធ្វើ: វត្តមហាមន្ត្រី កុដិលេខ ២៧ រាជធានីភ្នំពេញ
- កាលបរិច្ឆេទសរសេរ ចប់ថ្ងៃ១៥ កើតខែអាសាឍ ឆ្នាំរកា អដ្ឋស័ក ព.ស ២៥៦0 (១៥-កក្កដា-២0១៦)
- ចែកផ្សាយជាធម្មទាន
- ធម្មទានដោយ ព្រះករុណាគ្រប់ព្រះអង្គនឹងពុទ្ធបរិស័ទក្នុងនឹងក្រៅប្រទេស
- លេខទូរស័ព្ទ: 0១0 ៧៤៥ ៨៤៥
- Facebook: TUM PHYDUN,ភិក្ខុបញ្ញាវរោ ទុំ ភីឌុន

ផលប្រយោជន៍នៃការអប់រំចិត្ត

✍ ....ការអប់រំចិត្ត គឺជារឿងមួយដ៏សំខាន់ណាស់ដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែហាត់ពត់លត់ដំ ចិត្តរបស់យើងឱ្យបានល្អប្រសើរ។ បើអ្នកទម្លាប់មានស្មារតីរក្សាចិត្តឱ្យបាននឹងនរទោះបីមានរឿងរ៉ាវមិនល្អកើតឡើងយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់នោះ បានល្អប្រសើរដែលការនិន្ទាតិះដៀលអ្នកដទៃដោយ។ កំហឹងក្រេវក្រោធ ជាការបំផ្លាញសេចក្តីសុខរបស់អ្នកផ្ទាល់។ (ដុសសាប៊ូសម្អាតកាយសាងគុណធម៌សម្អាតចិត្ត) ដូចច្នេះអ្នកត្រូវរៀនអប់រំចិត្តរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ ក្នុងការឱ្យសេចក្តីសុខដល់ខ្លួនឯងនឹងមនុស្ស ដែលរស់នៅជុំវិញខ្លួនរបស់យើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ត្រូវចេះសាងគុណប្រយោជន៍ដោយគុណធម៌ ឱ្យបានសម្រេចគឺជីវិតមនុស្សមានតម្លៃនៅត្រង់បានធ្វើប្រយោជន៍ ទាំងខ្លួនឯងនឹងអ្នកដទៃ ។

បទសរភញ្ញានិងនមស្ការ

១-សូមថ្វាយបង្គំ ព្រះសម្ពុទ្ធ ប្រសើរបំផុត ក្នុងលោកា
ជាគ្រូនៃមនុស្ស និងទេព្តា ទ្រង់ត្រាស់ទេសនា ប្រដៅសត្វ។
ចង្អុលឱ្យដើរ ផ្លូវកណ្តាល មាគ៌ាត្រកាល អាចកម្ចាត់
ទុក្ខភ័យចង្រៃ ឱ្យខ្ចាយបាត់ អាចកាត់សង្សារទុក្ខបាន។

២. សាសនាព្រះអង្គនៅសព្វថ្ងៃ សត្វមាននិស្ស័យពីបូរាណ
ប្រឹងរៀនប្រឹងស្តាប់ ចេះចាំបាន កាន់តាមអំអានបានក្តីសុខ។
ឥតមានសុខណាស្មើក្តីស្ងប់ បញ្ចប់ត្រឹមសុខឃ្លាតចាកទុក្ខ
តាំងពីលោកនេះតទៅមុខ ក្តីសុខនឹងមានព្រោះធម៌ស្ងប់។

៣ខ្ញុំសូមបង្គំឆ្ពោះព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃបវរទាំងសព្វគ្រប់
រួមជាត្រៃរ័ត្នគួរគោរព ជាម្ហូបត្រជាក់នៃលោកា ។
ព្រះរូបព្រះធាតុនៃព្រះពុទ្ធ វិសុទ្ធតាងអង្គព្រះសាស្តា
សូមគុណត្រៃរ័ត្នជួយខេមរា ឱ្យបានសុខាតរៀងទៅ ។

(បទនិពន្ធដោយ សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជោតញ្ញាណោ ជួន ណាត)

បទសូត្រជាកំនច់ព្រះពុទ្ធសាសនា

១.យើងអ្នកកាន់សាសនា ត្រូវដឹងច្បាស់ថា ព្រះពុទ្ធជិនស្រី
ទ្រង់មានឆព្ណរង្សី គឺព្រះរស្មីមាន ប្រាំមួយពណ៌។
ផ្សាយចេញពីព្រះកាយទ្រង់ រុងរឿងឬទ្ធិរង្គ ប្រសើរបវរ
ឆ្វៀលឆ្ងាត់កាយឆើតឆាយល្អ ទាំងប្រាំមួយពណ៌ស្រស់ល្អសោភា។
កំណើតនៃព្រះរស្មី កើតដោយបារមីនៃព្រះភគវាធ្វើ
ទានឥតមានរុញ្ជរា កាលដែលនៅជាព្រះពោធិសត្វ។
រស្មីពណ៌ខ្សៀវនោះណា កាលឆ្ពៀលនេត្រាទ្រង់ដោយចិត្ត
កាត់ធ្វើទានដល់ឥន្ទព្រាហ្មណ៍ពិត កាលនៅជាក្សត្រនាមស្រីពិរាស្ត្រ ។
រស្មីពណ៌ល្មឹងភ្លឺថ្លា កាល ដែលទ្រង់អារសាច់ផែធ្វើមាស
បិទពុទ្ធរូបភ្លឺឱភាស ព្រះឥន្ទជាងមាសទ្រង់វៃបណ្ឌិត។
រស្មីក្រហមនោះណា កាលដែលមាតាពស់ខាំស្លាប់ពិត
បទុមស៊ូប្តូរជីវិត កាត់បេះដូងពិតធ្វើថ្នាំមាតា ។
រស្មីពណ៌សសុទ្ធសាធ កាលដែលព្រះបាទវេស្សន្តរក្សត្រាឱដំរី
សសោភា ដល់ព្រាហ្មណ៍ប្រាថ្នាយកពោធិញ្ញាណ។
រស្មីពណ៌ដូចជើងហង្ស កាលមាតាត្រូវយក្ខចាប់យកបាន
វិជ្ជាធរអារសាច់ប្រាណ ឱយក្សសាមាន្យសីប្តូរជីវិត ។
រស្មីភ្លឺផ្លេកពណ្ណរាយ កាលជាទន្យាយឈ្មោះសោមបណ្ឌិត
ឱទានសាច់ឈាមជីវិត ដល់ឥន្ទព្រាហ្មណ៍ពិតថាអត់អាហារ។

រស្មីខៀវលឿងក្រហម　　ស-ហង្សបាទព្រមភ្លឺផ្លែកអស្ចារ្យត្រូវ
ជាប្រាំមួយប្រការ　　ក្លែងចាស់កុមារចូលចាំទុកអើយ ។

(បទនិពន្ធដោយ សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជោតញ្ញាណោ ជួន ណាត)

ព.ស.២៤៩៥
គ.ស.១៩៥១

បទសូត្រលើកទង់ព្រះពុទ្ធសាសនា

១-សូមមើលទង់ជ័យ　　ឆព្វណ្ណរង្សី
ដែលមានរស្មី　　ភ្លឺស្រស់ល្អ
ខៀវលឿងក្រហម　　ព្រមទាំងពណ៌ស
ហង្សបាទនិងពណ៌　　ដ៏ភ្លឺផ្លែក ។
២- ប្រទេសតូចធំ　　បានស្មុគ្រស្មាគម
ជំនុំគ្នាច្រើនអនេក　　ព្រមយករស្មី
ព្រះពុទ្ធគួរត្រេក　　ប្រសើរពន់ពេកក្រៃកន្លង ។
៣-ធ្វើជាសញ្ញា　　ទង់ជ័យសាសនា
នៃព្រះសម្ពុទ្ធធំចម្បង　　ចូរយើងរាល់គ្នា
យកចិត្តចាំចង　　នឹកដល់ព្រះអង្គជាអម្ចាស់ ។
៤-ទោះជាតិផ្សេងគ្នា　　ក៏ត្រូវដឹងថា

សុទ្ធសឹងតែជាពុទ្ធសាសន៍ ចូរយើងសាមគ្គី
ទាំងក្មេងទាំងចាស់ ប្រឹងប្រែងឱ្យណាស់គ្រប់ៗគ្នា។
៥-សូមសាសនាពុទ្ធ ថ្កុំថ្កើងបំផុត
រុងរឿងវិសុទ្ធថ្លៃថ្លា ហើយមានជ័យ
ជោគផ្សាយពេញលោកា ដោយជនជ្រះថ្លាច្រើនសែនលាន។
៦- មានចិត្តស្នេហា គោរពបូជា
ចំពោះព្រះធម៌ដ៏កល្យាណ ទាំងមនុស្សទេវតា
ស្នេហាគ្រប់ប្រាណ ប្រាថ្នាចង់បានសេចក្តីសុខ ។
៧-យើងខេមរជាតិ នាំគ្នាខ្មីឃ្មាត
កាន់ធម៌នឹងបានផុតទុក្ខ រួបរួមសាមគ្គីពីនេះទៅមុខ
យើងនឹងបានសុខ ក្សេមក្សាន្តត្រាណ ។
៨-ព្រមព្រៀងប្រព្រឹត្ត កាន់ធម៌សុចរិត
ឆ្ពោះទៅកាន់ស្ថាននិព្វាន ជាទីផុតទុក្ខ
បានសុខក្សេមក្សាន្ត ជាតិយើងនឹងបានសោយសុខា ។

និពន្ធដោយសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត ជោតញ្ញាណោ** *ជាអគ្គមហាបណ្ឌិតបិតាអក្សរសាស្ត្រខ្មែរ*

ព.ស.២៤៩៥
គ.ស.១៩៥១

១.កំណាព្យនាចាផ្តើម

ត្រូវរៀនរស់ត្រឹមត្រូវ តាមផ្លូវព្រះធម៌
ស្មោះរសសុចរិត មានចិត្តជ្រះថ្លា ។
កុសលកម្មបថ អប់រំបញ្ញា
ចម្រើនមេត្តា រក្សាគុណធម៌ ។
វិធីជាច្រើនអប់រំចិត្ត ចូរកុំផ្តេចផ្តិតចិត្តគំនុំ
បានជម្រះចិត្តឱ្យផូរផង់ នឹងអាចលះបង់ជាតិសង្សារ។
សម្ផាអរហំតាំងពន្លឺ ស្ងប់ល្អិតប្រែភ្លឺតាមវាសនា
មិនលោភមិនលុនតួរតណ្ហា ជីវិតជ្រះថ្លាបូជាធម៌....។
កុសលជាគុណ ជាទុនសែនគាប់
បុណ្យបាបជាភ័ព្វ អន្ទោលជាប់ប្រាណ
សាងសុខខ្លួនឯង មិនត្រូវរំខាន
ដល់ភាពសុខសាន្ត នៃអ្នកដទៃ ។[1]

---

១ អភិធម្មសង្គហៈ បរិច្ឆេទទី១ ចិត្តសង្គហវិភាគ

ទំព័ររបស់វិចិត្ត

✍ ...ពាក្យថា **ចិត្ត** ជាអ្នកដឹកនាំក្នុងតួនាទីទទួលអារម្មណ៍ សូម្បីធម៌ដែលកើតជាមួយចិត្ត ទទួលអារម្មណ៍បានដោយអំណាចរបស់ចិត្ត....។

ពាក្យថាចិត្តមានសេចក្តី ៣ប្រការគឺ៖

-សភាវៈត្រិះរិះអារម្មណ៍= **ចិន្តេតីតិ ចិត្តំ** (ចុះ ត បច្ច័យក្នុងសាធន)

-សភាវៈធ្វើឱ្យសម្បយុត្តធម៌ត្រិះរិះអារម្មណ៍= **ចិន្តេន្តិ សម្បយុត្តកា ធម្មា ឯតេនាតិ ចិត្តំ**(ចុះ ត ក្នុងករណ សាធន) ។

-សេចក្តីត្រិះ= **ចិន្តនំ ចិត្តំ** (ចុះ ត បច្ច័យក្នុងសាធន) ។

ដូចមាននៅក្នុងព្រះគាថាៈ

មនោ បុព្វង្គមា ធម្មា មនោសេដ្ឋា មនោ មយា មនសា ចេ បទុដ្ឋេន ភាសតិ វា ករោតិ វា តតោ នំ ទុក្ខមន្វេតិ ចក្កំវ វហតោបទំ ។

ប្រែថាៈ ធម៌ទាំងឡាយមានចិត្តជាប្រធាន មានចិត្តជាប្រសើរបំផុត សម្រេចបានដោយចិត្ត បើចិត្តត្រូវទោស ប្រទូស្តរាយហើយ ពោលក្តី ធ្វើក្តី(ក៏រមែងជាទុច្ចរិត) ព្រោះទុច្ចរិតនោះជាទុក្ខ រមែងជាប់តាម ដូចកង់រទេះវិលតាមដានជើងគោដែលកំពុងអូសទៅ។

(ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធប្រារព្ធចំពោះ ព្រះចក្ខុបាលត្ថេរដែលធ្លាប់ធ្វើបាបពីមុនមក ដោយសារព្រះអង្គពិការព្រះនេត្រ ដើរជាន់សត្វមេភ្លៀងស្លាប់អស់ជាច្រើន។[2]

✍ ..**ចិត្ត** ជានាមធម៌ មិនមានរូបសណ្ឋាន អោយដឹងតាមផ្លូវភ្នែក ផ្លូវត្រចៀក តាមផ្លូវច្រមុះ តាមផ្លូវអណ្តាត ផ្លូវកាយ ចិត្តដឹងបានដោយតាមផ្លូវចិត្តប៉ុណ្ណោះ មានសភាវៈជាអរូបធម៌ ទើបមិនអាចសម្តែង រូបរាងសណ្ឋានឱ្យប្រាកដបាន (អសរីរៈ)។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបង្រៀនពីប្រភេទនៃសច្ចៈ មាន ៣ យ៉ាងគឺ៖ **១-សម្មតិសច្ច**: ជាសច្ចៈដោយសន្មតសម្រាប់ការសម្គាល់ក្នុងការគិត ការនិយាយក្នុងទំនាក់ទំនង និងជាលោកវោហា ដូចជាឈ្មោះមនុស្ស សត្វ ដើមឈើ ធម្មជាតិសម្ភារៈ គ្រប់យ៉ាង ។ល។ **២-បរមត្ថសច្ច**: ជាសច្ចៈដ៏ល្អិត និងជ្រាលជ្រៅ ទៅតាមសភាវៈដើម ឬធាតុដើមនៅមុនការឈានចូលមកផ្សំផ្គុំគ្នា, ដែលនិយាយពីសភាវៈទាំងបួន មាន ចិត្ត ចេតសិក រូប និព្វាន។ **៣-អរិយសច្ច**: ជាសច្ចៈដែលខ្ពស់បំផុត, ជាចំណេះដឹងខ្ពស់បំផុត សម្រាប់សិក្សាឱ្យបានជាក់ច្បាស់បំផុត ឱ្យមើលឃើញដោយបញ្ញាចក្ខុខ្លួនផ្ទាល់ ឃើញពិតនូវសេចក្តីទុក្ខ, ហេតុនាំមក

---

២ បិដកលេខ ៥២,ទំព័រ,បន្ទាត់លេខ,៤

នូវសេចក្តីទុក្ខ, ទីរួចផុតសេចក្តីទុក្ខ និងមធ្យោបាយបញ្ចប់សេចក្តីទុក្ខគ្រប់យ៉ាង ។

> ...ភារកិច្ចដ៏ចាំបាច់ខានមិនបានរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គឺការតាមដានហ្វឹកហាត់ចិត្តអ្នកឱ្យឋិតនៅក្នុងគុណធម៌ឱ្យបានច្រើនជាទីបំផុត។ ចិត្តដែលបានអប់រំល្អហើយ នឹងនាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ។ ចិត្តដែលមិនបានអប់រំល្អ នឹងនាំទុក្ខមកឱ្យ។

២.ពាក្យថាបុណ្យ

មាគ៌ាថ្លៃថ្លា	នៃព្រះមានជោគ
បើបដិបត្តិតាម	ចាកកាមផុតសោក
ឆ្លងទុក្ខក្នុងលោក	ដល់ត្រើយស្ងប់សុខ ។
មគ្គផលដែលញុំាង	កម្លាំងសទ្ធា
ពេញពោរធារា	ដូចជាជលសា
គុណជាតិញុំាងចិត្ត	រីងរឹតជ្រះថ្លា
គុណគឺបុញ្ញា	ឈ្មោះថាកុសល

បុណ្យគឺកម្លាំង ដែលញុំាងចិន្តា
កើតចិត្តជ្រះថ្លា ប្រាថ្នាមគ្គផល[3]។
ទាន់ជីវិតមាន ឧស្សាហ៍តម្កល់
ទុកដាក់ឱ្យស្រួល ទាន់មានឱកាស ។

៣.ជីវិតមានន័យគប្បីកុំប្រព្រឹត្តបាប

ដីស្រែចម្ការគេជម្រះស្មៅ ចង់ផុតហួងសៅត្រូវសម្អាតចិត្ត
ព្យាយាមដុសខាត់នូវធម៌ទុច្ចរិត ចាប់យកធម៌ពិតជាកុសល។
គួរប្រើវេលាឱ្យមានប្រយោជន៍ ទោះស្លាប់ជាខ្មោចឱ្យគេនឹក
សន្សំបុណ្យល្អតៗក្នុងចិត្ត ខិតខំប្រព្រឹត្តបុណ្យជាទុនបន្ត។
ទៅមុនទៅក្រោយ កុំឱ្យឥតន័យ
ឥតនាំយកអ្វី ដើម្បីខ្លួនទុក
ខ្លួនទទេស្អាត បង់ខាតទំនុក
ទំនងខាងមុខ ជួបទុក្ខជួបភ័យ ។
ជួបភពមិនល្អ បន្តងងឹត
ងងល់ជុំជិត ជីវិតគ្មានន័យ

---

៣ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៣-ជីវិត

គ្មាននូវសំណាង ទីអាងឥតភ័យ
ឥតភព្វប្រពៃ អស់ន័យខ្លឹមសារ ។
ខ្លឹមសរសេរនៅ ជូនទៅអ្នកអានអ្នកអើយ...!!!
កុំខានជួយអានចុះណា ចុះណែនាំផងឆ្លើយឆ្លងចាត់ចារ
ចាត់ចែងសព្ទសារ តាមការយល់ឃើញ ។

បើគេប្រទូសអោយចេះចុះចាញ់

អ្វីដែលដោះលែងបាន ត្រូវចេះដោះលែងទៅ
កុំឱ្យជាប់នៅសម្រានមិនលក់ ត្រូវតែដាក់ចុះបន្ទុរកាឈ្លោះ
ទោសៈរបួសព្រោះតែការគិត ។[៤]

---

៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

បើចិត្តស្ងប់ អ្វីៗក៏មានសន្តិភាពដែរ

ច្បាប់កម្មកាត់ក្តីឱ្យផលច្បាស់ ប្រឹងឡើងរួតរះសាងរឿងបវរ
ឈប់សាងបាបកម្ម នាំល្អក់កករ
ស្វែងរកព្រះធម៌ ទុក្ខជាប់ក្នុងប្រាណ។
វិធីជាច្រើនអប់រំចិត្ត ចូរកុំផ្តេចផ្តិតចិត្តគំនុំ
លះបង់ទោស: ត្រជាក់សុខុម
ត្រជាក់រម្យទម ផុតទុក្ខកង្វល់ ។
បានជម្រះចិត្តឱ្យផូរផង់ នឹងអាចលះបង់ជាតិសង្សារ
ឃើញព្រះនិព្វាន ផុតទុក្ខា
បានក្តីសុខាព្រោះ បានស្ងប់ចិត្ត..។[៥]

---

៥ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

អ្វីៗមច្ចុរាជមារ

គួរប្រឹងពីក្មេង ដល់ចាស់វង្វេង
លែងដាក់អ្វីចូល រៀន ក ចេញ ខ
ខំប្រឹងប្រមូល ទុកដាក់មិនស្រួល
ព្រឹកឡើងភ្លេចអស់ ។
ជីវិតកើតមក មិនទៀងទាត់
កើត ស្លាប់ឈឺព្រាត់ ជារឿងធម្មតា
ពុំអាចគេចរួច ចៀសផុតសង្ខារ
ត្រូវតែប្រាថ្នាជាមួយបុណ្យកុសល..។[៦]

---

៦ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

ត្រូវចេះព្រមរាល់អ្វីៗដែលកើតឡើង

អ្វីដែលគួរកើតវានឹងកើតហើយ
ទប់មិនឈ្នះឡើយទៅតាមយថា
ជាកម្មវិចិត្រដែលបានរចនា
កម្មផលយ៉ាងណាដែលអ្នកសាងទុក ។
កើតចាស់ឈឺជាជរាសូន្យស្លាប់
សប្បាយឈឺចាប់គឺច្បាប់ធម្មជាតិ
ជួបជុំពុំច្បាស់គង់ផ្លាស់ប្រែឃ្លៀត
គ្មានអ្វីដែលបន្តទៀត
ក្រៅពីញាតិកម្មឡើយ.។
សាងល្អកម្រមានទុក្ខ បើកផ្លូវទៅមុខបានសុខសើរ
ត្រាប់យកព្រះធម៌ល្អៈឥតបី នាំមនុស្សប្រុសស្រីដល់ក្តីសុខ ។[7]

[7] [7] រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

៥.អ្វីៗមិនទៀង មិនមែនជាអមតៈរហូតទេ

កម្មតាក់តែងចាត់ចែងឡើង ខ្លះល្អថ្កុំថ្កើងតាមផលបុណ្យ
ខ្លះទៀតឃ្លាតល្អបានទារុណ ហេតុផលបាបបុណ្យអ្នកកាត់ក្តី។
កើតស្លាប់ធម្មតា តាមកាលកំណត់
រូបកាយមានកម្ម ជាមិនទៀងកំណត់
គ្មានអ្វីអាចឃាត់ រឿងព្រាត់បានឡើយ ។
រឿងវ៉ាវលោកិយ៍ គ្មានអ្វីនិងទៀង
ជួនរាំងជួនស្ទៀង មិនទៀងសោះហើយ
មានថ្ងៃមានយប់ ឥតឈប់ឥតស្បើយ
សូរិយារះហើយ គ្មានឡើយមិនលិច ។
រូបខ្ញុំរូបគេតែងមានទុក្ខ មានសុខមានសោក
មានសើចយំយោគ គរគោកមិនតិច[៨]
មានជួបមានព្រាត់ ប្រាកដជានិច្ច
មានទុក្ខច្រើនតិច ក៏គេចមិនបាន ។

---

៨ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

លោកិយ័មិនទៀង ដូចភ្លៀងដូចខ្យល់
ប្រែប្រួលច្របល់ វិលវល់គ្រប់ស្ថាន
លីផ្គរគ្រហឹម សង្ឃឹមថាបាន
ប្រែជាខកខាន មិនបានដូចចិត្ត ។
រូបកាយអង្គា រមនា ចិន្តា
នេះជាអនត្តា វាចានេះពិត
សត្វលោកទាំងឡាយ ទាំងកាយទាំងចិត្ត
ខ្លួនឯងគ្មានពិត ដូចគិតទុកសោះ ។
ទឹកដីភ្លើងខ្យល់ តម្កល់តាក់តែង
ធម្មជាតិចាត់ចែង ខ្លួនឯងទាំងអស់ ។
កើតឡើងក៏ងាយ រលាយរលាស់
បែកធ្លាយទៅអស់ គ្មានសោះខ្លឹមសារ ។[9]

រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៥.សាបព្រោះពូជបុណ្យ

សុខដោយផ្លូវធម៌ មិនញ៉ែរដោយកាម
ព្រះពុទ្ធទ្រង់ហាម មិនដាមដោយទុក្ខ
រស់មានអរិយទ្រព្យ ជាប់ខ្លួនទៅមុខ
សុខគ្មានអ្វីដូច ពោលគឺនិព្វាន ។
និស្ស័យផលបុណ្យ ដូចរាយមន្តមាស
ឆ្ពិនឆ្ពៅឱភាស ពេញពាសវេហាស៍ ។
កើតមកក្នុងលោក មានជោគវាសនា
ប្រសើរថ្លៃថ្លា បានបុណ្យតបស្នង ។
សូមបុណ្យទាំងប៉ុន្មាន ដែលបានធ្វើ
រសាត់មកទើរ គ្មានសៅហ្មង
រស់នៅស្រណុក ផ្តល់សុខកន្លង
ឃ្លាតអស់ទុក្ខផង អបាយភូមិ៤ ។[១០]
កើតមករូបស្រស់ សម្ភស្សបាន
កបកែវកល្យាណ ប្រាណស្រងាំ

---

១០ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

ល្អស្រស់សោភា បានជាប្រចាំ
បុណ្យដែលបានដាំ អ្នកចាំទទួល ។
រៀនរស់ស្រែកឃ្លាន ឥតមានកង្វល់
រស់នៅពុំយល់ ដល់ចិត្តឆាបឆួល
ដោយបុណ្យដាក់ស្តាន ដែលបានទទួល
ដូចផ្ការំដួល ឆួលពេលក្រអូប ។

៦.មានជីវិតគឺមានបញ្ហា

គួរឱ្យសង្វេគ គួរឱ្យនឿយណាយ
ជួបហើយឃ្លាតឆ្ងាយ នៅក្នុងសង្សារ
ទួញយំសោយសោកច្រើន គ្រប់បែបប្រការ
ព្រោះតែតណ្ហានិង អវិជ្ជា ។
គួរខំប្រឹងស្រាយ ខំប្រឹងលះបង់
ដើរក្នុងផ្លូវត្រង់ តាមពុទ្ធមាគ៌ា
សិក្សាប្រព្រឹត្ត នូវព្រះធម្មា
តាមព្រះភគវាពិតរួចចាកទុក្ខ ។

សមុទ្រធំធេងវែងរលក សត្វហើរទៅមកភ្នកធ្លាក់ដី
ឧបសគ្គខ្លះផ្លាស់ភាពថ្មី បើយើងឃ្លាតខ្លីនីងខ្លីរយៈ។

៧.ធ្វើបុណ្យលះបាប

ការបំពេញកម្មជាកុសល ទង្វើបានដល់ប្រយោជន៍ពិត
ដូចភ្លើងបំភ្លឺ នៅទី ងងឹត
សុសសាយឆ្ងាយជិត តែងជះ ពន្លឺ ។
ធ្វើបុណ្យលះបាប បន្សាបចិត្តពាល
ចិត្តពុះរោលរាល ក្នុងវាលលោកៈ
ធ្វើបុណ្យលះបាប បន្សាបទោសៈ
កម្ចាត់មោហៈ ឱឃៈនានា ។

ប្រាថ្នាសុខ ចង់ផុតលោកិយ គប្បីខំសន្សំបុណ្យ[11]

---

១១ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៨.អរុណោទ័យសាងនំយជីវិត

កាយព្រាត់កើតព្រួយមួយជីវិត ខានខកនៅនិត្យត្រូវគិតរំពៃ
រសាត់យំសោកព្រោះទុក្ខរឹងរៃ ខំរស់រាល់ថ្ងៃលកលៃសន្សំ។
សូរ្យសែងរៀងរះចាំងជះរស្មី បំភ្លឺលោកិយ៏សាងក្តីភ្លឺថ្លា
ច្រានស្បែងងឹតរួមរឹតអន្ធការ ដួងសុរិយាយាត្រាវិលវៃ។
ផែនដីចំណាស់ ប្រែផ្លាស់ស្រស់ស្រាយ
សព្វសត្វក្អាកក្អាយ សប្បាយហឫទ័យ។
បំព្រងធម្មជាតិ ហាក់ឃ្លាតទុក្ខភ័យ
អរុណោទ័យ សាងន័យជីវិត[12]។

[12] រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

៩.រលកនៃជីវិត

.....អ្វីដែលអ្នកបានធ្វើចេញទៅវានឹងឡើង ត្រឡប់មកវិញ អ្វីដែលអ្នកសាបព្រួស អ្នកនឹងទទួលផល ។ អ្វីដែលអ្នកឱ្យអ្នកនឹងទទួលអ្វីដែលអ្នកបានឃើញក្នុងអ្នកដទៃ។ វាក៏មាននៅក្នុងខ្លួនអ្នក មិនវិនិច្ឆ័យអ្នកដទៃ នោះអ្នកនឹងមិនត្រូវទទួលការវិនិច្ឆ័យពីអ្នកដទៃដែរ ចែកចាយសេចក្តីស្រឡាញ់ អ្នកនឹងទទួលសេចក្តីស្រឡាញ់តបវិញ អ្វីដែលតាមពិតសុភមង្គលវាកើតចេញពីការលះបង់ឯណោះសោះ ការគិតច្រើនពេកវិតតែធ្វើឱ្យអ្នកមានការឈឺចាប់ ដែលវាគ្រាន់តែជារបស់បណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះ ។

១០.ត្រូវចេះអប់រំចិត្ត

កុំព្រោះតែទ្រព្យ ភ្លេចរឿងល្អ
លោភទាំងត្រេកអរ ភ្លេចបុណ្យបាប
ចិត្តបុណ្យចិត្តធម៌ បែរជាន់ប្រមាថ
ចុះពេលដែលស្លាប់យកអ្វីតាម?

បើអ្នកចង់មានភាពរីករាយ អ្នកត្រូវ ៖

១-កុំតានតឹងចិត្ត ព្រោះតែគ្មានមនុស្សរាក់ទាក់ដាក់អ្នកឱ្យសោះ។

២-កុំវេចស្តាយធម៌ខ្ចាស់ទៅតាមខ្លួន ។

៣- កុំពុះកញ្ជ្រោលដោយសារតែសំភារៈខាងក្រៅ បើធ្វើដូច្នេះអ្នកគ្មានថ្ងៃអាចបញ្ចប់ការឈឺចាប់ខ្លួនឯងបានឡើយ ! (ទីមួយច្រណែនទីពីរប្រើជីវិតក្នុងការប្រដេញ) ។

៤- ត្រូវចេះរៀនរស់ជាមួយជីវិត ដែលមិនចាំបាច់ត្រូវមានក្តីបារម្ភ ព្រោះអំពើល្អនឹងតាមថែរក្សាអ្នកគ្រប់ពេលវេលា ឱ្យតែអ្នកមានជំនឿដែលមានហេតុផល ។

៥- កុំប្រៀបធៀបជីវិតខ្លួនឯងទៅនឹងជីវិតអ្នកដទៃ ព្រោះផលនឹងជួយបំផុសគំនិតដល់អ្នកដទៃ ហេតុនេះចូរកុំបំភ្លេចអំពើល្អឱ្យសោះ ការបញ្ចប់ទុក្ខសោកក្នុងលោកមិនត្រូវបានបញ្ចប់ដោយអំពើអាក្រក់នោះទេ ! អំពើល្អជាដើមទុនដែរជីវិតមិនមែនសម្រាប់តែការបង្កើតនោះ ។ ជីវិតត្រូវស្វែងរកសេចក្តីសុខខ្លួនឯង អ្នកដទៃផងដែរ។[១៣]

✍ ... ពេលជួបរឿងដែលអ្នកមិនពេញចិត្ត កុំអាលតបតដោយកំហឹងល្មើនពេក ត្រូវពិចារណារកហេតុផលឱ្យបានសព្វគ្រប់សិន ព្រោះរឿងខ្លះពេលអ្នកដឹងមូលហេតុហើយ អ្នកនឹងឈប់ខឹងមិនខាន។ កិច្ចការធ្វើដោយមិនបានពិចារណាឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ជាហេតុនាំឱ្យមានវិប្បដិសារី។

---

១៣ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

១១.ចិត្តបុណ្យ

ចិត្តគឺជាបុណ្យមន្តអស្រឹត ស្អាតបវរពិតត្បិតនាំខ្លួន
កាន់សុចរិតគិតមាំមួន យល់ល្អខ្ជាប់ខ្ជួនសួនស្ងប់សុខ
-គ្មានអ្វីត្រជាក់ ជាងអ្នកយល់ធម៌
គ្មានអ្វីដែលល្អ ជាងបដិបត្តិធម៌ព្រះ
ឃើញព្រះនិព្វាន ដ៏ល្អត្រចះ
បានជិតធម៌ព្រះជម្រះមន្ទិល.។

✍ ..ចេតនាល្អ ជាវិធីតែមួយគត់ ដែលមានសេចក្តីសុខបំផុត និងមានលទ្ធផលល្អ ដើម្បីរីករាយជាមួយបច្ចុប្បន្ន...បើអ្នកពិតជាស្រឡាញ់បុណ្យ ចូរព្យាយាមធ្វើបុណ្យតាមរយៈស្មាមញ្ញឹម សម្តីផ្អែមល្ហែម ចរិយាឬកពារសុភាពរាបសារ ការគោរពអោនលំទោនចំពោះចាស់ទុំ ព្រឹទ្ធាចារ្យ ប្រើភាពសច្ចៈស្មោះត្រង់ជាដើមទុន នោះផលបុណ្យមិនដែលបំភ្លេចអ្នកម្តងណាឡើយ ។[១៤]

---

១៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តឺឌុន**

ចង់បានមិនឈប់ ទុក្ខក៏មិនចប់

ជំពាក់អារម្មណ៍ និងវត្ថុ មិនដែលធ្លាក់ជ្រុះ
នៅតោងជាប់ មានភាពស្រឡាញ់
ហើយនិងស្អប់ មិនដែលចេះចប់
សព្វចំណង់ ។

(ដរាបណានៅមានជីវិតចិត្តមនុស្សចង់មិនចេះឈប់)

១២.ត្រូវចេះសម្អាតចិត្ត

~គ្រប់យ៉ាងដែលបានកើតឡើង អ្វីៗដែលយើងបានជួប នៅក្នុងរាកជីវិត វានឹងត្រូវបានបាត់បង់ ដូច្នេះគឺមានតែ[១៥]ចិត្តបុណ្យប៉ុណ្ណោះ ដែលជាស្ពានសម្រាប់យើងឆ្លងកាត់ស្វែងរកសេចក្តីសុខ. ។ មិនថាចាស់ ឬក្មេងទេ អ្នកត្រូវតែចេះ

---

១៥ បិដកលេខ ៤៨ ទំព័រ ១៥ ត្រង់លោកវិបត្តិសូត្រ

សម្អាតពេលវេលាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ត្រូវមានការងារ ដែលត្រឹមត្រូវ មានការសម្រាកលំហែរ និងការអនុវត្តផ្លូវចិត្ត ឱ្យស្ងប់ស្ងាត់ ពុំនោះទេអ្នកនឹងឈឺ ដោយសារតែការបំពុលពី សង្គមមនុស្ស ។ អ្នកត្រូវតែចេះទូន្មានប្រឿនប្រដៅចិត្ត ឱ្យ ចេះធ្វើការ ឱ្យចេះសំរាក ចេះដេកចេះពួន ចេះរីករាយត្រូវ តាមកាល ចេះឈប់គិតរឿងខាងក្រៅ ឬ ចេះគិតដោយការ មិនប្រកាន់ភ្ជាប់ ចេះព្រលែងចោលចេះចាប់ទុកជាដើម ។

ចិត្តដែលសម្រាកឬ ស្ងប់ វាឈប់មានការបែងចែក រូបល្អ អាក្រក់ សម្លេងល្អអាក្រក់ ជីវិតប្រណីតថោកទាប នរកសួគ៌ អាទិទេពល្អអាក្រក់ .....ជីវិតគ្មានហេតុផលអ្វីទាំងអស់ !

✍ ..ចិត្តស្ងប់ មានត្រឹមតែភាពបរិសុទ្ធិ ត្រជាក់ថ្លាស្អាត វា លែងទទួលអារម្មណ៍យកមកគិតទៀតហើយ ។

សេចក្តីព្យាយាមប្រៀបបាននឹងទឹកស្រក់តក់ៗ មួយតំណក់ៗ ដើម្បីទម្លុះដុំថ្មមួយដ៏ធំ ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាត្រូវឆ្លងកាត់រឿងលំ បាកៗជាច្រើន ដើម្បីសម្រេចកិច្ចការណាមួយ ដែលជាបំណង ប្រាថ្នាពិតរបស់ខ្លួន។ នៅក្នុងជីវិតមនុស្សមានរឿងខ្លះគឺពិតជា មិនអាចកែប្រែបាន មានពេលខ្លះសេចក្តីសុខក៏អាចនឹងកើត ឡើងនៅពេលដែលយើងមិនអាចកែប្រែវាបានដូចគ្នា ។ សូម

រីករាយនឹងបច្ចុប្បន្នកាលថែរក្សាមនុស្សចំពោះមុខ សូមផ្តល់គុណតម្លៃដែលពួកយើងមានជាប្រយោជន៍ ដល់មនុស្សម្នាទាំងឡាយនៅក្នុងសង្គម ។[១៦]

១៣.ចិត្តស្ងប់

ស្ងប់ផ្លូវចិត្តជីវិតរស់ងាយ ចិត្តកុំទន់ជ្រាយកុំងាយកើតទុក្ខ
រឿងខ្លះដោះស្រាយមិនចេញ កុំឡើយនៅស្មុគ
តាំងចិត្តឱ្យស្ងប់ ព្រោះមានព្រះធម៌ ។

✍ ...ចិត្តស្ងប់ បានបង្កើតនូវភាពខ្លាំង មនុស្សទាំងអស់ដែលរងទុក្ខ សុទ្ធតែឋិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃការប្រាថ្នា ដែលហួសពីកំរិតនៃការដោះស្រាយបញ្ហាបាន ។ អ្នកអាចពិសោធបាន គឺនៅពេលដែលអ្នកចង់ហួសហេតុ អ្នកនឹងសំគាល់ឃើញថា មានប្រតិកម្មអារម្មណ៍មិនស្រួលបានកើតឡើង មកភ្លាមចិត្ត

---

១៦ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

អ្នកប្រែជាអន្ទះសារ ក្រហល់ក្រហាយក្តៅខ្លាំងណាស់ នេះជាឥទ្ធិពលអាក្រក់បំផុតមកលើជីវិតរបស់អ្នក ទើបព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថា ទុក្ខទាំងអស់សុទ្ធតែមានហេតុ ។ សុភមង្គលមិនមែនទាក់ទងជាមួយអ្វីដែលអ្នកមានឬថាអ្នកគឺជាអ្នកណានោះទេ វាទាក់ទងជាមួយអ្វីដែលអ្នកបានគិត ។ ពុទ្ធសាសនាគឺជាទ្រឹស្តីធម្មជាតិ ដែលនាំឱ្យមានការគ្រប់គ្រងឬត្រូវចេះបណ្តុះបណ្តាលចិត្តឱ្យចេះកាត់បន្ថយតំរូវការក្លែងក្លាយ ឬឱ្យចេះរុះរើផ្ទៃត់គំនិតដែលគ្មានមូលដ្ឋានសច្ចៈភាព ។ ពុទ្ធសាសនានាំឱ្យមានជីវិតសប្បាយរីករាយ នឹងមានផាសុខភាព ព្រោះបានជួយសំរួលភាពមិនធម្មតាឱ្យមកជាធម្មតាវិញ ធ្វើឱ្យជីវិតមានការរស់នៅសុខដុមរមនាគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើល ។

៤ ហេតុនិងបច្ចយជួយឱ្យចិត្តស្ងប់ = បច្ច័យ =បច្ចយកម្ម

ពុទ្ធដីកាក្នុងគម្ពីរសំយុត្តនិកាយមានសេចក្តីថា ៖ សម័យមួយភិក្ខុមួយអង្គ បានចូលក្រាបបង្គំ ទូលសួរព្រះមានព្រះភាគពីហេតុនិងបច្ច័យដែលនាំឱ្យចិត្តស្ងប់ ព្រះបរមគ្រូបានត្រាស់ថា: ទីដេក ទីអង្គុយដ៏ស្ងាត់ចាករូបារម្មណ៍ សទ្ទារម្មណ៍ ការរស់នៅច្របូកច្របល់ មិនងាយនឹងរក្សាចិត្តឱ្យស្ងប់រំងាប់បានទេ វាវិតតែនាំឱ្យកើតអារម្មណ៍ ជាគ្រឿងអផ្សុកចិត្តថែមទៀតផង

ព្រោះហេតុនេះបណ្ឌិតគប្បីចូលចិត្តនឹងសេនាសនៈដ៏ស្ងាត់មានព្រៃភ្នំជាដើម ។ ម្នាលភិក្ខុ យោគាវចរគប្បីនៅរួមជាមួយនឹងពួកបណ្ឌិតអ្នកស្ងាត់ អ្នកឆ្ងាយចាកកិលេស អ្នកបញ្ជូនចិត្តទៅកាន់សមាធិ ជាអ្នកប្រាជ្ញប្រារព្ធសេចក្តីព្យាយាម ជានិច្ចកាលចុះ ។ ភិក្ខុបានស្តាប់ហើយ ទើបថ្វាយបង្គំលាព្រះមានព្រះភាគចាកចេញទៅ។ អាហារភោជន ទីកន្លែង អាកាសធាតុ ការសេពគប់ និងកម្មដ្ឋានដែលត្រូវប្រតិបត្តិសុទ្ធតែមានជាប់ទាក់ទងនឹងហេតុដែលនាំឱ្យចិត្តស្ងប់ កាលបើយើងរៀបចំបានត្រឹមត្រូវល្អ! ។[១៧]

✍ បើអ្នកមិនអាចស្វែងរកសន្តិភាពក្នុងចិត្តអ្នកបាន អ្នកពិតជាមិនអាចស្វែងរកសន្តិភាពសម្រាប់អ្នកដទៃនិងប្រទេសជាតិអ្នកបានឡើយ។

---

១៧ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

១៤.ផលប្រយោជន៍នៃសេចក្តីស្ងប់

រស់ល្មមញ៉ាំង តាំងជីវិត ប្រព្រឹត្តិធម៌ មិនញាប់ញ័រ
ធម៌លោកកីយ៨យ៉ាង ព្រមចេះគ្រប់ពិតសុខក្នុងសន្តាន..។

អានិសង្សនៃការរស់នៅក្នុងជីវិតស្ងប់ស្ងាត់ រមែងបានសមាធិដែលមិនទាន់បាន១ រមែងរក្សាទុកនូវសមាធិ (ឈាន) ដែលបានហើយ១ ព្រោះហេតុនេះ ទើបព្រះអនាវរណញ្ញាណជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់សរសើរភិក្ខុអ្នករក្សាអារញ្ញិកធុតង្គ (អ្នកនៅក្នុងព្រៃ) ថា អារម្មណ៍គឺរូប សម្លេង ក្លិន រស សម្ផស្ស មិនអាចញ៉ាំងចិត្តភិក្ខុ ដែលនៅក្នុងទីសេនាសនៈដ៏ស្ងាត់ដូច្នោះឱ្យរវើរវាយបានឡើយ ភិក្ខុនោះតែងប្រាសចាកសេចក្តីរន្ធត់ចិត្ត ហើយរមែងលះបង់អាល័យក្នុងជីវិតបាន ត្រេកអរតែនឹងរស់នៃសេចក្តីសុខដែលកើតអំពីវិវេក ។ ជីវិតដែលអាស្រ័យក្នុងទីស្ងាត់ មិនបាច់រវល់ទទួលភ្ញៀវ មិនអាចលាក់បំពួននូវគ្រឿងដែលគួរតិះដៀលមិនបាច់ហួងហែង ឬ ឃាត់មនុស្សដែលមកអាស្រ័យនៅ បោះបង់សេចក្តីអាល័យក្នុងទីលំនៅបាន ។ ការប្រយុទ្ធជាមួយកិលេស គឺមានការត្រៀមចិត្តរៀបចំខ្លួនបានល្អណាស់ មិនអាច

ធ្វើលេងៗហើយសំគាល់ថាឈ្នះវាបានឡើយ រយៈពេលដ៏វែងឆ្ងាយដែលព្រះលោកនាថ បានប្រើក្នុងការរំដោះខ្លួន គឺជារបៀបវារៈនៃការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រ ឥឡូវក្បួនតំរាមានអស់ហើយ នៅឡើយតែការធ្វើឱ្យបានសម្រេចតែប៉ុណ្ណោះ ។

✍ រៀនមើលត្រង់ចំណុចល្អរបស់អ្នកដទៃ ហើយនិយាយសរសើរលើកទឹកចិត្ត អ្នកនឹងសម្បូរមិត្ត ខ្សត់សត្រូវ។ ផ្សាយសេចក្តីស្រឡាញ់ ដល់មនុស្សគ្រប់រូបនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក សិរីសួស្តីនឹងចម្រើនដល់ជីវិតអ្នកវិញមិនខាន ។ សម្តីអួតក្អេងក្អាង ចរិកឫកពារឆ្មើងឆ្មៃ បង្ហាញពីភាពក្មេងខ្ចីរបស់មនុស្ស។

រោគផ្លូវចិត្ត

គ្មានរោគអ្វីឈឺចាប់ ជាងរោគផ្លូវចិត្ត
បន្សាបថ្នាំពិត គឺស្ថិតមានធម៌។
រឿងរ៉ាវជីវិត តែងមានអាក្រក់ល្អ
រស់មានព្រះធម៌ បានស្ងប់ក្នុងជីវិត ។[១៨]

១៥.សេចក្តីទុក្ខសោក

ឱ្យជួបធ្វើអ្វីបើគង់តែព្រាត់ ឱ្យឃាត់ធ្វើអ្វីបើអស់និស្ស័យ
ស្រលាញ់ធ្វើអ្វីបើមិនថែរក្សា រក្សាធ្វើអ្វីបើគង់តែបាត់បង់។
បើអ្នកបានយល់ពីធម្មជាតិពិតរបស់ចិត្តនិងដំណើរជីវិត នោះ
ការធ្លាក់ទឹកចិត្តក្តី ការព្រួយបារម្ភក្តី នឹងមិនកើតមានចំពោះអ្នក

---

១៨ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

ឡើយ លោកនេះសត្រូវក្តី ភាពខ្លាំងនិងអំនួតក្តី នឹងមិនមាន ចំពោះអ្នកនោះទេ ជីវិតទាំងអស់ ក្លាយមកជាមិត្តរបស់អ្នក ព្រួញទាំងឡាយ ដែលមាននៅក្នុងចិត្ត បានស្ទុះចេញដោយ បញ្ញា ចូរឆែកឆេរក្នុងចិត្តខ្លួនឯងទៅមើល ថាតើរឿងនេះពិត ឬមិនពិត ? ។ ចាំណា ទុក្ខសោកទាំងឡាយ មានអវិជ្ជាជាឬ សគល់ តែការសិក្សាធម្មៈវិន័យ(វិជ្ជា)ក្នុងពុទ្ធសាសនានេះ ពិត ជាបានបំលែងទុក្ខសោក ឱ្យក្លាយជាភាពរីករាយនិងសុភមង្គល បានពិតមែន ។

១ - ទុក្ខសច្ចៈ ទុក្ខមានពិត ដែលមាន១១កង (ជាតិទុក្ខជរា ទុក្ខព្យាធិទុក្ខ.....។

២- សមុទយសច្ចៈ ទុក្ខទាំងអស់កើតឡើងសុទ្ធតែមានហេតុ ដែលជារួមគឺមកពីតណ្ហា(ភវតណ្ហា វិភវតណ្ហា) ។

៣- **និរោធសច្ចៈ** ទុក្ខអាចរំលត់បាន (និព្វាន) លោកនេះគ្មាន បញ្ហាណាដែលដោះស្រាយមិនចេញនោះទេ ។

៤- មគ្គសច្ចៈ មានវិធីរំលត់ទុក្ខ គឺតាមមគ្គមានអង្គ ៨ ឬ អដ្ឋង្គិ-កមគ្គ ឬ អរិយមគ្គ(សម្មាទិដ្ឋិ សម្មាសង្កប្បៈ ....)។ កាលបើគេ ពិចារណាយល់តាមគោលការណ៍នេះហើយ គេនឹងកើតបញ្ញា យ៉ាងនេះ ។

ក- **សច្ចៈញ្ញាណៈ** ញ្ញាណទទួលស្គាល់ថា នេះគឺជាការពិតដ៏ក្រៃលែង
ខ- កិច្ចញ្ញាណៈ តើអាត្មាអញមានកិច្ចអ្វីខ្លះដើម្បីជួយខ្លួនឯង?
១- បរិញ្ញាកិច្ចៈកិច្ចដែលត្រូវពិចារណាឱ្យឃើញច្បាស់ពីលោកនេះ (ពិចារណាយ៉ាងទូលាយ)
២- បហានកិច្ចៈកិច្ចគប្បីលះបង់(លះបង់ហេតុរបស់បញ្ហាទុក្ខ)
៣- ភាវេតព្វកិច្ចៈ កិច្ចដែលត្រូវបំពេញឱ្យច្រើនឡើង ឱ្យស្ទាត់
៤- សច្ឆិកិរិយាកិច្ចៈ កិច្ចដែលត្រូវធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់ ។
គ- **កត្តញ្ញាណៈ** ញ្ញាណកើតឡើងពិចារណាឃើញ ពីលទ្ធផលដែលខ្លួនប្រយុទ្ធផ្ទាស់ប្តូរចិត្តអាក្រក់ ឃើញសេចក្តីសុខដែលខ្លួនបានទទួលក្រោយពីបានប្រតិបត្តិតាមធម៌វិន័យ ។ សច្ចៈញ្ញាណ- កិច្ចញ្ញាណ និង កត្តញ្ញាណ ហៅថា បរិវដ្តៈ៣ ដែលគុណនឹងអរិយសច្ចៈ៤ បានជាអាការៈ១២ ហើយកិច្ច៤យ៉ាងដែលអរិយបុគ្គលខិតខំបំពេញ គុណនឹងអរិយបុគ្គល៤ពួក បានជាកិច្ច១៦ហៅថាសោឡសកិច្ច ។ អរិយសច្ចៈដែលព្រះមានព្រះភាគបានសម្តែង គឺបានជួយរំដោះសត្វលោកពីទុក្ខសោកយ៉ាងទូលំទូលាយណាស់ ។ ចិត្តរបស់យើងប្រៀបដូចជាកែវដាក់ទឹកមួយកែវ.បើដាក់សេចក្តីសុខកាន់តែច្រើន ទំហំបរិមាណទំនេរដែលសល់សំរាប់សេចក្តីទុក្ខ វានឹងថយចុះបើដាក់ភាព

សាមញ្ញធម្មតាកាន់តែច្រើន ទំហំបរិមាណទំនេរសំរាប់ភាពស្មុគស្មាញនឹងថយចុះបើដាក់ភាពគ្រប់គ្រាន់កាន់តែច្រើន ទំហំបរិមាណដែលនៅសល់សំរាប់អារម្មណ៍វេទនា នឹងថយចុះបើដាក់ការយល់ចិត្តគ្នាកាន់តែច្រើន ទំហំបរិមាណដែលនៅសល់សំរាប់ទំនាស់នឹងថយចុះបើដាក់ការយោគយល់ការលើកលែងកាន់តែច្រើន ទំហំបរិមាណដែលនៅសល់សំរាប់កំហឹង និងអារម្មណ៍គុំគួននឹងថយចុះ អ្នកដទៃគេយកអ្វីដាក់ទុកក្នុងចិត្តគេ យើងមិនអាចដឹងតែយើងបានដាក់អ្វីទុកក្នុងចិត្តយើង យើងត្រូវតែបង្ហាញវាអោយច្បាស់លាស់ កុំបណ្តោយអោយទំហំនៃបរិមាណក្នុងចិត្តរបស់ យើងត្រូវគ្របដណ្តប់ដោយពណ៌ខ្មៅច្រើនជាងពណ៌ស ព្រោះវាជាចិត្តរបស់យើងជាអ្នកកំណត់ ។

១៦.រៀនធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អ

[19]ធម៌ព្រះមិនរាក់ក៏មិនជ្រៅ សំខាន់យល់ត្រូវផ្លូវកណ្តាល
ប្រព្រឹត្តធ្វើតាម ផលដុះដាល ល្អល្អះត្រកាលជាក់ពុំខាន ។
-ធម៌ដែលបុគ្គលសន្សំល្អហើយ តែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ

(ធម្មោ សុចិណ្ណោ សុខមាវហាតិ)

បើចង់ធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អ ចូរកុំយកខ្លួនទៅធ្យើបជាមួយមនុស្សអាក្រក់ ។ នៅក្បែរបឹងឈូកមួយមានទេសភាពល្អប្រណីត មានតាបសមួយអង្គកំពុងតែអង្គុយសមាធិ ស្រាប់តែវាយោបក់ផាត់ក្លិនពិដោរផ្កាឈូក ក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់កាត់ខ្ចង់ច្រមុះតាបស លោកតាបានប្រឹងស្រូបយកក្លិនផ្កាយ៉ាងសំងាត់ចូលពេញដើមទ្រូង ពេលនោះរុក្ខទេវតានៅលើមែកឈើបានស្រែកថាណែនាំឪ្យតាបស អ្នកបានលួចក្លិនហើយ ។

តាបសភ្ញាក់ព្រើត តបថា គ្រាន់តែអាត្មាហិតក្លិនឈូកបន្តិច អ្នកចោទថាអាត្មាលួច ចុះអ្នកកាច់ផ្កាឈូក មុជទឹកបេះទាំងផ្លែផងវាយ៉ាងម៉េចទៅវិញ ?។ រុក្ខទេវតាតបថា អើ ក្រែង

[19] ក្នុងបិដកលេខ ៣០ ត្រង់ធនញ្ជានីសូត្រ ទំព័រ ៨៤

តាងងចង់ក្លាយជាមនុស្សល្អឬ ? បើចង់ធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អ ហើយរវល់តែប្រៀបធៀបខ្លួន[២០] ជាមួយមនុស្សអាក្រក់នោះ ចប់ហើយតាអើយ បើចង់ធ្វើជាមនុស្សល្អ គេត្រូវធៀបខ្លួន ជាមួយមនុស្សល្អមិនមែនទៅ.។

✍ .. ធ្វើចិត្តអ្នកឱ្យដូចជាកន្ត្រកផ្កាដែលពោរពេញ ទៅដោយភាពរស់រាយស្រស់ស្រាយ អ្នកនឹងចម្រើន ដោយសុភមង្គល ។ បើអ្នកបំពេញការងារឱ្យអស់ពី សមត្ថភាព ដោយគ្មានបំណងចង់បានមុខមាត់ ចិត្តអ្នក នឹងមិនរសេមរសាមច្រើន ហើយអ្នកនឹងទទួលបាន លទ្ធផលល្អ ចំណែកកិត្តិយសក៏បានខ្ពង់ខ្ពស់ជាងការ បង្ហួតបង្ហរគេទៅទៀត ។

---

២០ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

១៧.ធ្វើចិត្តឱ្យឆោត ផ្តោតលើព្រះធម៌

ធ្វើចិត្តឱ្យឆោត ផ្តោតលើព្រះធម៌
ចិត្តនឹងមិនញ័រ ញាប់ជាប់ដោយកាម ។
ព្រះពុទ្ធទ្រង់ហាម លោកបានបញ្ញត្តិ
សុខនឹងថែថិត ដិតដោយកុសល
រាល់រឿងអំពល់ រុះរោយរៀងអើយ ។
ធ្វើចិត្តចិញ្ចាច ប្រាជ្ញព្រមមេត្តា
ទោះដល់ទីណា ឆ្ងាយជិតបង្គើយ ។
ញាតិមិត្តរាប់រក មិនប្រែតប្រែនឡើយ
ទោះស្លាប់ទៅហើយ គេនៅនឹកនា ។

(ដោយភិក្ខុ ទុំ ភីឌុន)

១៨.ហេតុដែលនាំឱ្យចិត្តច្រណែន

មូលហេតុនៃការច្រណែនប្រច័ណ្ឌនិងការតូចចិត្ត:

១- មើលឃើញតែផ្នែកអាក្រក់របស់ខ្លួនឯង មើលមិនឃើញផ្នែកល្អដែលខ្លួនមាន ចេះគោរពតែអ្នកដទៃ មិនចេះគោរពខ្លួនឯង ។

២- មើលឃើញតែផ្នែកល្អខ្លួនឯង មើលមិនឃើញផ្នែកអាក្រក់ដែលខ្លួនមាន ចេះគោរពតែខ្លួនឯង មិនចេះគោរពអ្នកដទៃ ។ តាមពិតមនុស្សសុទ្ធតែមានទាំងផ្នែកល្អ និងផ្នែកអាក្រក់លាយឡំគ្នា បញ្ហាបានកើតឡើងមកពីយើងគិតផ្តោតតែផ្នែកម្ខាងៗ ហើយមានះយកត្រូវតែឯង ឱ្យគេខុស មិនចេះឱ្យតម្លៃគេខ្លះផង ។ សត្វលោកគួរករុណាណាស់ ដោយការគិតឃើញខុសគ្នា ហើយចង់ឱ្យគេគិតឃើញដូចខ្លួន ទើបវិវាទបានកើតឡើងមិនឈប់ឈរ ។

រំដោះខ្លួនពីចំណងជីវិត

១- ឈប់ចំណាយពេលដាក់ចំណងខ្លួនឯងតាមរយៈការគិត: ការគិតមិនល្អ វាគ្រាន់តែតាមសម្លាប់អ្នកទាំងយប់ទាំងថ្ងៃតែប៉ុណ្ណោះ។

២- ទំនាក់ទំនងល្អ គឺដើម្បីមើលពីរបៀបគិត របៀបរស់នៅ របស់អ្នកដទៃ ។

៣- កុំធ្វើជាអតិថិជនពិការភ្នែក: ត្រូវចេះមើលទំនិញដែលនាំមកនូវសេចក្តីសុខទាំងសុខភាពផ្លូវកាយផ្លូវចិត្ត ទិញរបស់យកមកប្រើប្រាស់ គឺចង់ឱ្យខ្លួនឯងបានសប្បាយចិត្ត បើទិញយកមកកើតទុក្ខដដែល ខំទិញវាយកមកធ្វើអី ? វាគ្រាន់តែបង្កើតរឿងអាក្រក់ ទីបំផុតយកវាមកធ្វើជាម្ហាស់លើជីវិតខ្លួនឯង សុភមង្គលរបស់អ្នក មិនមែនឋិតនៅលើទូរទស្សន៍អេក្រង់ធំឬនៅលើទូរស័ព្ទនិងឡានទំនើបនោះទេ ។

៤- ជំនឿ: អ្នកមានជំនឿ គឺចង់ឱ្យជីវិតបានក្តីសុខ បើជឿហើយដើរទើសគេទើសឯង តើបានក្តីសុខមកពីណា ? ជំនឿរបស់អ្នកបំផ្លាញខ្លួនឯង ដោយគ្មានការពិចារណា សមហេតុផលជាមួយវិទ្យាសាស្ត្រ អ្នកមិនខុសពីទាសករ ដែលមានម្ចាស់បំណុលជាអ្នកបោកប្រាស់នោះទេ ។

៥- ត្រូវចេះរំដោះខ្លួនពីគ្រឿងបំពុល: សក្តានុពលរបស់បារីស្រា ដាច់ខាតវាមិនមែនជាឱសថទេ កុំបង្កើតជំងឺឱ្យខ្លួនឯង គេធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជា កូនបំណុលរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ អាយុជីវិតខ្សែរកាន់តែខើចខ្លីទៅហើយ ព្រោះបារីស្រីស្រាគ្រឿង ។

១៩.ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង ហើយគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អ

ចូរស្គាល់ខ្លួនឯង ហើយគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អ អ្នកនឹងរស់រានមានជីវិត ដោយក្តីរីករាយច្រើនជាងទុក្ខសោកជាមិនខាន ។ កុំព្យាយាមគ្រប់គ្រងអ្វីដែលអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ជីវិតត្រូវដោះស្រាយជាមួយអ្វីដែលអ្នកបានជួប គឺលំបាកណាស់ទៅហើយ កុំទៅប្រឹងដោះស្រាយរឿងដែលខ្លួនមិនដែលបានជួបនោះទៀតអី ហត់ណាស់ ត្រូវចេះព្រលែងចោល និងចេះចាប់ទុកឱ្យបានល្អ ។ កុំជឿគំនិតដែលបានប្រាប់អ្នកនៅពេលដែលអ្នក ឋិតក្នុងភាពងកោហើយកំសត់សោយសោកឱ្យសោះ ព្រោះពេលនោះ គឺជាពេលដែលអ្នកត្រូវជួយលួងលោមលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងទេ។ អំណាចដ៏អស្ចារ្យដែលអ្នកអាចធ្វើបាន គឺការផ្លាស់ប្តូរការគិត លះបង់ការគិត ដើម្បីរក្សាតុល្យភាពចិត្តខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ។

២០.ត្រូវចេះនិយាយពាក្យសុំទោស

✍ អត្ថន័យការសុំទោសឬសុំខមាទោសគ្នាៈ មិនមែនជារឿងធម្មតាទេ នៅពេលដែលយើងបានធ្វើខុសតាមកាយវាចាចិត្ត ទៅលើនរណាម្នាក់ ជាពិសេសលោកអ្នកដ៏មានគុណ ឬបុគ្គលដែលមានគុណធម៌ ពាក្យពីរម៉ាត់នេះ គឺជាការដាក់មានះរបស់យើង ដើម្បីលុបលាងកំហុសនឹងការផ្សារភ្ជាប់ចំណងមេត្រីឡើងវិញ ពេលខ្លះពាក្យពីរម៉ាត់នេះនាំមកនូវសុខសន្តិភាពបានទៀតផង ។ បើយើងចាស់ជាង បានធ្វើខុសទៅលើគេក្មេង មិនបាច់លើកដៃសំពះទេ គ្រាន់តែពោលពាក្យសុភាពរាបសារថា ឱ្យខ្ញុំសុំទោសផង ចំពោះអំពើឆ្គាំឆ្គងទាំងនេះ បើគេចាស់ជាង ត្រូវលើកដៃសំពះ ហើយពោលថា ខ្ញុំបានពោលពាក្យដូច្នេះ បានធ្វើយ៉ាងនេះ ចំពោះលោក សូមលោកអត់ទោសឱ្យខ្ញុំផង បើបានធ្វើខុសទៅលើព្រះសង្ឃឬ មាតាបិតា ត្រូវលុតជង្គង់ ថ្វាយបង្គំលោករួចប្រណម្យអញ្ជលីហើយពោលពាក្យសុំទោសដោយគោរព។ បើពួកលោកបានមរណៈកាលទៅហើយ ត្រូវពោលពាក្យសុំទោស ចំពោះសពឬពេលធ្វើឈាបនកិច្ចសព

(បូជា) សុំអហោសិកម្មជាដើម ។ ចាំណា នេះជាប្រពៃណីជាតិយើងដែលជាប់ទាក់ទងដោយឥទ្ធិពលពុទ្ធសាសនា ក្មេងខ្លះមិនដឹងរឿង បែរជាពោលថា ខ្មែរទទួលឥទ្ធិពលពីជាតិសៀមទៅវិញ តាំងពីរប្បៀបសំពះជាដើម ដែលខ្មែរក្រោយសម័យប៉ុលពត លែងសូវខ្វល់ពីបញ្ហានេះ នាំឱ្យក្មេងៗមើលរឿងភាគថៃ យល់ច្រឡំថាជាឥទ្ធិពលជាតិសៀម ដែលតាមពិតគេយកពីយើងទៅសោះ ។ ពាក្យសុំទោស និង ពាក្យអរគុណ គឺជាពាក្យនាំមកនូវសិរីសួស្តី មិនមែនជាពាក្យសម្តែងន័យថាខ្លួនអន់ខ្លួនថោកនោះទេ មនុស្សល្ងង់ធ្វើខុស មិនត្រឹមតែមិនចេះសុំទោសទទួលកំហុស នៅគុំគួនអ្នកណាពោលនិន្ទារិះគន់គេទៀតផង មនុស្សឆ្លាតធ្វើខុស ចេះសុំទោសដោយមិនខ្លាចគេថាខ្លួនអន់ ហើយចេះកែប្រែ និងចេះអរគុណពាក្យនិន្ទាទៀតផង ។

២១.ស្វែងរកចំណេះមុនមានស្នេហា

ខំរៀនមុនណា　　សង្សារចាំក្រោយ
ផ្លូវនេះនាំឱ្យ　　ចៅបានផ្លូវផង់
រាល់ការសិក្សា　　ចៅត្រូវផ្ចិតផ្ចង់
ខំត្រាប់ចាប់ត្រង់　　តម្រង់ជោគជ័យ ។
វិជ្ជាបានខ្ពស់　　ចៅរស់បានស្រួល
ព្រោះប្រាក់ចំណូល　　បានល្អប្រពៃ ។
បើបានទាំងអស់　　ទាំងចៅប្រុសស្រី
ចៅនឹងផុតភ័យ　　រស់ក្រៃសុខសាន្ត ។[២១]
អាចរស់ផ្អែមល្ហែម　　ថែមថែម៉ែពុក
ឱ្យលោកបានសុខ　　ទុកជាលំអាន

រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ　　**ទុំ តីខុន**

២២.ពិសពុល

កំណើតជាតិ ជាតិសាហាវជាប់កំណើត
កាយល្អឆើតឆើតយ៉ាងណាខុសកាយល្អ
តំណរៀងរៀងសន្តានពូជតំណ
មារយាទសសបញ្ជាក់ត្រង់មារយាទ។
ឫកពាស្តែងស្តែងឱ្យឃើញនូវឫកពា
ថ្នៃទៀតគ្រាគ្រាកំបាំងលេចថ្នៃទៀត
ល្បិចស្មៀតកលកលឧបាយប្រើល្បិចស្មៀត

ពេលបានប្រៀតប្រៀតយាយីម្នេញពេលបាន។
ពិសពុលចិត្តចិត្តជាប់លង់ភាពពិសពុល
ដល់ប្រាណវល់វល់ឈ្នានីសបាបដល់ប្រាណ
ពុំក្សាន្តសុខសុខនិងគេទុក្ខពុំក្សាន្ត
មករំខានខានបំពានហ្មងមករុំ ។
កម្សួលកាចកាចឫស្យាពេញកម្សួល
ក្តៅងំឆួលឆួលឆាបទ្រូងសែនក្តៅងំ
មោហ៍ដុំទិសទិសងងឹតព្រោះមោហ៍ដុំ
រូបកាយឃុំឃុំពិសពុលក្នុងរូបកាយ។

ចេះទទួលអ្វីៗដែលជាការពិត

✍ **....កុំគិតតែពីអង្គុយខូចចិត្តស្អិតទ្រូងធ្វើអ្វី**

យើងមិនដឹងថា ជីវិតនាពេលអនាគតរបស់យើងមានអ្វីជាច្រើនទៀតដែលគួរអោយរំភើបគួរអោយភ្ញាក់ផ្អើល ព្រោះថ្ងៃស្អែកនេះមានរឿងជាច្រើនសំរាប់ត្រូវធ្វើត្រូវបំពេញ នៅមានម្លូបឆ្ងាញ់ៗជាច្រើនដែលរងចាំយើងទៅភ្លក់ មានកន្លែងស្អាតៗជាច្រើនដែលរងចាំយើងទៅលេង មានមនុស្សជាច្រើនដែលរងចាំវត្តមានរបស់យើង មានមនុស្សល្អៗជាច្រើន ដែលនៅក្បែរយើងមានសេចក្តីសុខជាច្រើនទៀតដែលរងចាំយើងទៅទទួលពិភពលោកមួយនេះ មានទាំងសុខមានទាំងទុក្ខអញ្ចឹងហើយមានគ្រប់រសជាតិ សាប ប្រៃ ផ្អែម ល្វីង ជូរចត់ ទាំងនេះហើយ គឺរសជាតិជីវិតចូលមកបំពេញខ្សែជីវិតយើងអោយកាន់តែមានន័យឡើង ទោះបីជាកើតទុក្ខគ្រាំគ្រាប៉ុនណា គេងលក់មួយយប់ ភ្ញាក់ឡើងវិញវាសាបរលាបទៅវិញបន្តិចម្តងៗ ហើយ កុំស្តាយអតីតកាលនាំតែធ្ងន់ស្ងាអត់ប្រយោជន៍សាកល្បងធ្វើជាមនុស្ស ដែលបាត់បង់ការចងចាំខ្លះក៏ល្អម៉្យាងដែរ ដើរបណ្តើរ

ភ្លេចបណ្តើរ មិនប៉ុន្មាន សេចក្តីសុខវានឹងរត់មករកដោយខ្លួនឯងជាក់មិនខាន ។ គ្មានរឿងអ្វីដែលយើងលើកលែងមិនបាននោះទេ លើកលែង អត់ឱន អភ័យទោសពេលនេះ ប្រើសើរជាងកប់វាទុកក្នុងចិត្តរហូតដល់ថ្ងៃស្លាប់ ព្រោះថាគ្មានអ្នកណានឹងនៅក្បែរយើងរហូតដល់ថ្ងៃស្លាប់នោះទេ ។ ពេលខ្លះយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងចិត្តនឹងខ្លួនឯងបានផង ហេតុអ្វីចង់ទៅគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់គេ អ្នកដទៃគេគិតអ្វី យើងមិនអាចដឹងនោះទេ ដូចនេះយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងគេបានទេ ។ អ្នកដទៃគេចង់ធ្វើអ្វីជារឿងរបស់គេ យើងមិនអាចបង្គាប់គេអោយតាមចិត្តយើងបាននោះទេ ។ ប៉ុន្តែរឿងមួយដែលយើងអាចធ្វើបាននិងល្អបំផុតនោះ គឺដើរលើវិថីរបស់ខ្លួនឯងនិងធ្វើជាខ្លួនឯងអោយបានពេញលេញបំផុត ។

✍ .....ស្ងាតីជាអង្គរក្សការពារចិត្តអ្នកមិនឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ពីកំហឹង ច្រណែន កំណាញ់ លោភលន់ និងសេចក្តីសៅហ្មងទាំងឡាយ។ ត្រូវចម្រើនស្ងាតីជាប្រចាំតាមរយៈការតាមដានខ្លួនអ្នក គ្រប់ឥរិយាបថទាំងពួង ។ ការឆ្លើយតបដោយកំហឹងក្រៃក្រោធ ជាលក្ខណរបស់មនុស្សមិនទាន់ចាស់ទុំ ទោះបីអ្នកមានអាយុ ៧០ ក៏ដោយ ។

កុំប្រើពាក្យថាចាំសិនក្នុងជីវិតមួយនេះ

✍ ជីវិតយើងមិនមែនដើម្បីសំរាប់ ចាំ ឬ ខកខាន នោះទេ ?

យើងតែងតែប្រើហេតុផលនិងលេសមួយចំនួនដូចជា

ចាំ ទំនេរពីការងារ

ចាំ លើកក្រោយ

ចាំ មានពេលសិន

ចាំ មានគ្រប់យ៉ាងសិន

ចាំ មានលុយសិន

ចាំទៅចាំមក តើត្រូវចាំដល់ពេលណា ?

ពេលវេលាមិនដែលត្រលប់មកវិញទេកុំដោយសារពាក្យថា ចាំ ធ្វើអោយយើងត្រូវ ខកខាន រឿងរ៉ាវល្អៗជាច្រើននៅក្នុងជីវិត ព្រោះពាក្យថា ចាំ តែមួយម៉ាត់ពេលខ្លះវាអាចធ្វើអោយយើងត្រូវខកខាន មួយជីវិត ចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃនេះ ឈប់ប្រើលេសពាក្យថាចាំតទៅទៀត គិតអ្វី ចង់ធ្វើអ្វី ឆាប់ធ្វើភ្លាមទៅ កុំបណ្តោយអោយជីវិត ត្រូវខកខានដោយសារពាក្យថា ចាំ ។

យើងម្នាក់ៗ រមែងតែងតែចង់បានសេចក្តីសុខ ប៉ុន្តែសេចក្តីសុខ នៅពេលដែលយើងកាន់តែចង់មាន វាហាក់ដូចជារសាត់ឆ្ងាយទៅៗ ពីខ្លួនយើង។ តាមពិតទៅព្រោះតែយើងមានអារម្មណ៍ថាគ្មានសេចក្តីសុខគ្រប់គ្រាន់ មានអារម្មណ៍ថាខ្វះខាតជានិច្ច ព្រោះតែយើងទាមទារ រកមិនចេះចប់មិនចេះហើយ ទើបធ្វើអោយយើងមិនអាចមានសេចក្តីសុខ ដែលការពិតនោះសេចក្តីសុខវានៅមិនឆ្ងាយទេ ដូចជាការអង្គុយផឹកកាហ្វេ គេងស្តាប់ចម្រៀង អានស្បៀវភៅជាដើម នឹកឃើញកាលនៅពីក្មេង ការមានសេចក្តីសុខ គឺជារឿងងាយៗ តែដល់ពេលចាប់ផ្តើមធំលូតលាស់ឡើងមក រឿងងាយៗ ដែលធ្លាប់បានធ្វើពីក្មេងនោះឯងជាសេចក្តីសុខ ដែលត្រូវការពិតប្រាកដ សេចក្តីសុខជារឿងងាយ តែដល់ពេលដែលយើងឆ្ពោតជ្រុលពេកទៅ ទើបយើងលែងមើលឃើញរឿងងាយៗនោះ ជាសេចក្តីសុខតទៅទៀត សេចក្តីសុខ វាមិនស្ថិតត្រង់ថាយើងគ្រប់គ្រងវាបានឃ្យរប៉ុនណា តែវាស្ថិតត្រង់ថា យើងចេះសោយសុខជា មួយវាបានដល់កំរិតណាចេះថ្នាក់ថ្នម ចេះរីករាយជាមួយអ្វីដែលយើងកំពុងមាននេះ ហើយគឺជាសេចក្តីសុខ ព្រោះសេចក្តីទុក្ខកើតចេញពីការរំពឹងសេចក្តីសុខជ្រុលពេក ចង់គ្រប់គ្រងសេចក្តីសុខនោះខ្លាំងជ្រុលពេក ។

✍ .....ការមិនប្រកាន់អ្នកដទៃ ជាការដោះខ្លួនអ្នកពីសេចក្តី ទុក្ខមួហ្មងទាំងពួង ។ ការច្រណែនបានដុតបំផ្លាញសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ហើយរាលដាលឆេះដល់មិត្តភាពរបស់អ្នកបន្ថែមទៀត ។ ពេលខ្លះ គ្រាន់តែអ្នកចំណាយពេលស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកមានវិបត្តិ ក៏ជាវិធីសាស្ត្រជួយសម្រាលវិបត្តិបានមួយភាគធំដែរ ។

[22]២៣.ព្រោះតែស្រលាញ់

ទឹករលករលេញវាយបោកច្រាំង លាន់លឺខ្លាំងលង់ខួបដួងចិន្តា
ភ្លៀងរលឹមរលោងថ្ពាល់ជីវា នឹករៀមរ៉ាវីតរែងកាយរងា ។
បងទៅបាត់ទុកបានក្តីអាឡោះ អូននៅស្មោះនឹកស្ងើផ្ទៃមេឃា
ព្រោះស្រលាញ់ស្រីលាក់ពាក្យព្រាត់គ្នា ខ្លាចគ្រាំគ្រាគ្រប់គ្រងបេះដូងស្រី ។
ស្នេហ៍អូនប៉ងឱ្យប៉ះទ្រូងខ្ទេចខ្ទាំ ទុក្ខញ្ជីញ្ជាំញញ្ជឹមចាំភក្តី
ប្រឹងទន្ទេញទន្ទឹងភាពប្រណី ដូចសម្តីសម្តែងកាលគ្រាមុន

---

[22] រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តឺឌុន**

២៤.សាចល្អទាន់ឆៅរស់

ត្រូវសាងសន្សំ ធ្វើចិត្តស្អាតស្អំ
ជាមួយញាតិមិត្ត រស់នៅមួយថ្ងៃ
ឱ្យមានន័យពិត សេពគប់បណ្ឌិត
ពិតនាំក្តីសុខ។

ទាន សីលភាវនាញុំាងជីវិត ឱ្យសុខស្ងប់ពិតចិត្តពោរពេញ
បុណ្យតែងកម្ចាត់បាបចរចេញ ផុតទុក្ខទោម្នេញទទួលក្តីសុខ[២៣]
រូបរស់លាងកម្មតាមអំពើ ដែលខ្លួនបានធ្វើទុកជាផល
អកុសលនិងកុសលបាននៅតម្កល់ដំណែលទ្រព្យ ។

២៣ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

២៥. ការសម្គាល់មនុស្សពិត

ចរិតមនុស្សគេស្គាល់បាន ទៅតាមលំអានកាយវិការ
ដោយពាក្យសម្តីស្គាល់បញ្ញា យោបល់សព្ទសារស្គាល់គំនិត។

បើនិងចង់ស្គាល់នូវថ្ងៃដៃ ចូរអ្នកពិច័យការប្រព្រឹត្ត
នោះហៅសម្គាល់មនុស្សពិត ស្រេចលើពិនិត្យឱ្យបានហ្មត់។

~ពេលខ្លះយើងគិតថាលំបាក ព្រោះខ្វះខាតអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង, តែព្រះសម្ពុទ្ធមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង បែរជាលះបង់ចោល ហើយទៅសាងផ្នួសរស់ដោយចង្ហាន់បិណ្ឌបាត្រទៅវិញគិតដល់ចំណុច.[24] នេះ មនុស្សគួរតែខំរស់ និងពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន....។

---

២៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីឆុន**

២៦.រសជាតិជីវិត

ព្រួយភ័យមិនឈប់រឿងជីវិត បារម្ភព្រួយគិតមិនចេះចប់
លោភៈចង់បានចិត្តមិនស្ងប់ ដល់ទីបញ្ចប់
បើមិន កប់គឺ ដុត។
ក្នុងជីវិតពិតខុសគ្នាជារសប្លែក មានបំណែកចែកស្រឡះ
ផ្លាស់មិនឡើង ចូនស្រណុកសុខសប្បាយ
កាយស្រែកច្រៀង ស្រាប់តែល្បែងវៀង
ជួបទុក្ខមុខក្រៀមក្រំ ។[២៥]
ចូនរំភើបងើបសាទរ ឈរញញឹម
ប្រែជាប់នឹមទីមរន្ធត់ មុតអារម្មណ៍
មានគ្រប់រសព្រោះជាប់ ប្រាណបានលាយឡំ
ដដែលច្រំផ្សំ ជីវិតគិតរកន័យ ។

២៥ មជ្ឈមនិកាយ ឧបរិណ្ណាសកៈ វិភង្គវគ្គ បិដកលេខ ១៤

២៧.ទុទេ

ទោះមានគ្រូពេទ្យដែលពូកែ ព្យាធិនៅតែគ្រប់គ្រងប្រាណ
មនុស្សពុំអាចគេចស្លាប់បាន នោះជាលំអានពីបុព្វេ។

ទោះមានបុណ្យសក្តិធំអស្ចារ្យ គង់ក្ស័យសង្ខារទៅទទេ
ពុំអាចបញ្ជូលឬក៏ផ្ទេរ តាមចិត្តរិះរេនៅនឹកស្តាយ។

ទោះមានសម្បត្តិឥតគណនា ពុំអាចទាមទារយកតាមកាយ
ពេលដែលវិញ្ញាណត្រូវបែកខ្ចាយ ទ្រព្យធនទាំងឡាយគង់ឆ្ងាន់ន័យ។[២៦]

២៨.ប្រភពនៃក្តីស្រលាញ់

សេចក្តីអាណិតកើតចិត្តមេត្តា ដូចទឹករងថ្លាឥតការមន្ទិល
ភាពបរិសុទ្ធមកដុតស្រពិល លប់នូវរលំវិលរមិលទៀងត្រង់។

ស្រលាញ់កកើតដូចខ្នើតដួងខែ រនោចមកប្រែនៅតែល្អអង្គ
ចន្ទ្រាពេញវង់ទ្រើបទ្រង់ផូរផង់ ចិត្តជាស្លូតត្រង់ពុំបង់វិនាស។

✍ ..អតីតកាលបានកន្លងផុតទៅហើយ អនាគតនៅមិនទាន់មកដល់នៅឡើយ រៀនរីករាយនឹងរបស់អ្វីដែលអ្នកមានក្នុងបច្ចុប្បន្នឱ្យបានច្រើន នោះជីវិតអ្នកនឹងពោរពេញទៅដោយភាពស្រស់ថ្លា និងក្តីសង្ឃឹម ។

២៩.ហេតុតែចនាំមកនូវផល

បើចេះធ្វើទានទោះមានក្រ　　រមែងត្រាច់ចរ ភពថ្កើងថ្កាន
បើកាន់យកសីល　　ពិតញ៉ាំងប្រាណ
ឱ្យដល់ទីឋានដ៏ប្រសើរ។
ព្រះពុទ្ធដីកាថ្លែងថាកម្មផល　　ហេតុអកុសលបន្សល់ហូរហៃ
លោភៈ ទោសៈ មោហៈមកប្រៃ　　ទាក់ទាញបង្វែរជួបតែក្តីទុក្ខ។
អំពើឬកម្មដូចដាំរុក្ខា　　ទទួលផ្លែផ្កាពឹតផ្សារាលរុក
ល្អឆ្ងាយអាក្រក់ដង្គក់វិលមុខ　　កើនពេញបន្ទុកជម្រុកនៃបាប។

គួរភ្ញាក់រលឹកកុំស្តឹកអាត្មា　　កាន់កិរិយាជ្រះថ្លាលាងឆ្អាប
សីលប្រាំជួយញ៉ាំងប្រឆាំងបង្ក្រាបលំទោនឱនក្រាបបន្សាបវេរ ។

ផ្តាច់មនោកម្មដក់ត្រាំជិរី　　តាំងចិត្តសំភីរកទីបូជា
រំពឹងស្ទឹងស្ទាធីសម្អាតនូវព្យែរ　　នឹកភាវនាវន្ទាព្រះធម៌ ។

យាទិសំ ពប្បតេ ពីជំ តាទិសំ លភ្ភតេ ផលំ

[គេសាបព្រោះពូជបែបណា គេច្រូតកាត់ផលបែបនោះ[

ទស្សនៈមួយយល់ឃើញថា ៖ មានរឿងសំខាន់ពីរយ៉ាង នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក រឿងសំខាន់ទីមួយ គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកកើត រឿងសំខាន់ទីពីរ គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកដឹងថា អ្នករស់នៅដើម្បីអ្វី ។ ហេតុអី បានជារឿងទាំងពីរនេះគឺជារឿងសំខាន់ទៅវិញ ? សូមជួយពន្យល់ផង ដើម្បីជាធម្មសប្បាយ ឬ ជាការបន្ធូរអារម្មណ៍ៈ ថ្ងៃកើតជារឿងសំខាន់ព្រោះ ត្រូវយល់ដឹងថា កំណើតមនុស្ស គឺមានតំលៃណាស់ ក្រណាស់នឹងបានកើតជាមនុស្ស ព្រះពុទ្ធបានប្រៀបធៀបថា ! ក្នុងមួយរយឆ្នាំបោះកងប៉ុនកំប៉ុងអង្ករទៅក្នុងមហាសមុទ្ធ ហើយអណ្តើកមួយអើតកចំប្រឡង់កងនោះ នេះជារយៈពេលបានកើតជាមនុស្សម្តងៗ ។ ត្រូវស្វែងយល់ ពីបុព្វហេតុដែលនាំឱ្យបានកំណើតជាមនុស្ស សិក្សាពីធម្មជាតិរបស់ការកកើត (ធម៌នាំឱ្យកើតជាមនុស្ស) ជីវិត តើយើងមកពីណា ? មកពីធម្មជាតិពិតៗ មកពីដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់និងកំសួលតណ្ហា វារុញមក ទារកមួយនេះថាជាកំណើតថ្មី ក៏មិនមែន ថាចាស់ក៏មិនមែន វានាំយកវិបាករបស់វាមកជាមួយ ដែលយើងត្រូវចូលរួមដោះស្រាយជាមួយវាផង វាត្រូវដោះស្រាយដោយខ្លួនវាផង ។ សំខាន់ព្រោះអ្នកបានបង្កើតជីវិតមិនមែនដោយសារតែតណ្ហាសុទ្ធសាធទេ គឺដោយក្តីមេត្តា

ករុណា ការអាណិតអាសូរជ្រាលជ្រៅណាស់ សឹងតែរកគ្មានក្នុងលោកនេះឡើយ ! ថ្ងៃកំណើតខ្លួនឯងគឺជាថ្ងៃដែលត្រូវរំលឹកដល់គុណអ្នកដែលបានបង្កើត ព្រោះបើគ្មានថ្ងៃនោះទេក៏គ្មានខ្លួនយើងដែរ អ្នកណាមិនគិតពីបញ្ហានេះ អ្នកនោះមិនមែនជាមនុស្សដែលចេះស្គាល់ពីតំលៃកំណើតខ្លួនឯងឡើយ ។ សំខាន់ទីពីរ គឺដឹងថារស់នៅដើម្បីអ្វី ? រឿងនេះវែងឆ្ងាយណាស់ តែបើនិយាយឱ្យខ្លី គឺដើម្បីអភិវឌ្ឍគុណធម៌នេះឯង ទើបជីវិតមានក្តីសុខ អភិវឌ្ឍគុណធម៌រហូតដល់បានបញ្ចប់ជាតិកំណើតរបស់ខ្លួន គឺតណ្ហារលត់ទើបទុក្ខរលត់ មាននៅខ្វះចន្លោះបើសូមជួយំពេញផង។

៣០.ដឹង

ដឹងភាពមនុស្សដោយសេពគប់ ដឹងទីភូមិភពដោយទស្សនា
ដឹងពាលបណ្ឌិតដោយវាចា ដឹងកិរិយាដោយទង្វើ។

ដឹងថាខ្លួនល្ងង់បានជាប្រាជ្ញ ដឹងគេបន្ទាចស្បៃមចាំមើ
ដឹងមិត្តគ្រាក្រចេះអើពើ ដឹងរឿងស្គាក់ស្ទើរកុំអាលស្តី។[២៧]

✍ ...មិនចាំបាច់ទាល់តែដឹងគ្រប់រឿងមិនចាំបាច់នាំរឿងគ្រប់ម៉ាត់ មិនចាំបាច់ស្តាត់ទៅដឹងរឿងគេកុំទំនេរសំរាប់តែត្រចៀកស្រាល តែគួរស្តាប់តែរឿងដែលសប្បាយចិត្ត គិតតែរឿងដែលមានប្រយោជន៍ ស្រោចតែរឿងដែលអប់រំ។

---

២៧ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

៣១.ទិដ្ឋិនៃក្តីសង្ឃឹម

មើមក្នុងល្បាប់ប្រាប់ខ្លួនឯងស្វែងជំនះ
អរុណរះជះរស្មីក្តីសង្ឃឹម
ងើបទៅមុខទុក្ខពុះពារទារញញឹម
ភ្លៀងរលឹមផ្ទឹមជំហានឈានឱ្យបាន។

លូតផុតទឹកនឹកស្រមៃថ្មៃវាសនា
នឿយយ៉ាងណាប្រាកដចិត្តឥតរំខាន
ងើយមើលមេឃជ្រែកប្រមាថកាតទានប្រាណ
ទុក្ខប៉ុន្មានច្រានន៍ស្ស័យថ្លៃពេញយស។

គេគោរពលុបបញ្ចើចស្ងើចសំពះ
បូជាព្រះឈ្នះមន្ទិលវិលកេរ្តិ៍ឈ្មោះ[២៨]
លើវិថីក្តីសង្ឃឹមផ្ទឹមរូបរស់
ផុតកម្មគ្រោះព្រោះជីវិតនិត្យតស៊ូ ។

---

២៨ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

៣២.អំណាចនៃបុណ្យ

បណ្តាបុណ្យទ្រព្យ ជាផលគួរគាប់
មិនអន្តរាយ សម្បត្តិមាសប្រាក់
ចោរលួចខ្ជាត់ខ្ចាយ មិនគង់វែងឆ្ងាយ
បានតែមួយជាតិ ។

បុណ្យអាចជួយប្រាណ នាំយើងដល់ឋាន
សុខខាងមុខទៀត បុណ្យត្រជាក់ចិត្ត
ច្មោះគួរលែឆ្លៀត កុំចាប់បាបប្បែត
នាំហួងទ័យា ។[២៩]

---

២៩ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៣៣.ទីបំផុត

សុរិយាចរយាត្រាតែពេលថ្ងៃ
ទោះអាល័យក៏និស្ស័យត្រូវបញ្ចប់
លុះរាត្រីមានរស្មីចន្ទ្រដណ្តប់
ផែនដីស្ងប់ព្រោះស្គល់ស្តប់ដោយចំណង់ ។
ទន្សាយប្រាជ្ញចាញ់អំណាចហ្វូងសត្វខ្យង
ហ៊ានភ្នាល់ល្បងចុងក្រោយហ្មងប្រែអន់ចង់
ឈើកោងកាចគង់គេអាចច្នៃធ្វើកង់
មិនបំបង់បើផ្ទិតផ្ងង់ចេញពីចិត្ត ។
សមុទ្រប្រៃមានតម្លៃគេត្រូវការ
ភាពឧស្សាហ៍នាំអាត្មាបានពិសិដ្ឋ
ក្តីស្រលាញ់រួមត្រចាញ់កាលបើស្និទ្ធ[៣០]
រសផ្អែមឆ្អិតលើសកម្រិតអាចប្រល័យ ។
ផ្លូវវែងឆ្ងាយត្រូវចំណាយពេលដើរឆ្ពោះ
ភ្នំដែលខ្ពស់គង់មានជ្រោះហូរញ្ជែកដៃ ។

---

៣០ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

មេត្តាជាថ្នាំត្រជាក់

មេត្តាករុណានិងសប្បុរសធម៌ គឺជាការគាំទ្រដ៏កក់ក្តៅបំផុតក្នុងពិភពលោកដ៏ទំនើបមួយនេះ តែកុំសង្ឃឹមពេកថាអ្នកដទៃគេសុទ្ធតែយល់ពីអ្នក ជាងខ្លួនអ្នកឱ្យសោះនោះ ។

បើអ្នកស្វែងរកទីពឹងមិនបាន សូមយកព្រះធម៌ជាទីពឹងចុះ ចំពោះខ្ញុំ ខ្ញុំសេពគប់រាប់អានព្រះធម៌ជិតម្ភៃឆ្នាំមកហើយ ចូលកាន់តែជិត គឺកាន់តែមានក្តីសុខ អត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅរបស់ព្រះធម៌ មានជំរៅទៅតាមបញ្ហារបស់យើង សូមកុំទាន់វិនិច្ឆ័យតាមគំនិតខ្លួនឯង ចាំបន្តរៀនសូត្រឱ្យបានច្រើនជាមុនសិនសឹមគិត ។ បច្ចុប្បន្ននេះមានភាពវឹកវរ ព្រោះតែគុណធម៌មានភាពច្របូកច្របល់ ម្នាក់ៗបើមិនពង្រឹងសតិសម្បជញ្ញៈទេនឹងត្រូវវិវរក់ជ្រួលច្របល់ព្រោះតែរឿងរបស់លោកនេះ សម័យនេះផ្លូវត្រង់នឹងវិនាស គុណធម៌គ្មានតំលៃ ភាពច្របូកច្របល់កើតឡើងព្រោះចិត្តបាត់បង់សប្បុរសធម៌ គ្មានអ្នកណាគោរពច្បាប់ធម្មជាតិទៀតទេ ។ បុគ្គលសំខាន់ត្រូវមានសប្បុរសធម៌ធំស់ជាងផែនដី ទើបអាចធ្វើជាម្លប់ដល់ជាងមហាមេឃ ក្រា ។

៣៥.ភ្លុចភដ្ដសច្ឆរ

មនុស្សសត្វក្នុងដែនសន្និវាស
ពុំអាចនឹងច្បៀសសេចក្ដីទុក្ខឥតល្ហែ
ចិត្តស្អប់ណាស់ខ្លាចណាស់កាន់ខិតក្បែរ
នោះសុទ្ធតែជំពាក់ក្នុងតណ្ហា ។[៣១]

អាត្មាឆ្អែតរំពៃចែកសន្តាន
ចិត្តចង់បានតម្កល់ទុកទើបល្អើយ
ពេលមានទ្រព្យស្វែងយសមកកល់កើយ
ទាំងនោះហើយសមុទ្គកម្ចនៃកាយ ។

ទុក្ខអនេកប្រសិនឱបចំណង់
សុខក៏បង់នាំចិត្តលែងសប្បាយ
កាន់តែខ្លាចអារម្មណ៍ហ្មងពុំស្រាយ
ស្រលាញ់ស្ដាយមិនព្រមយកការពិត។-

---

៣១ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

រូបយើងកើតចាស់ឈឺស្លាប់តាមកាល
ព្រួយអម្បាលពុំអាចឃាត់ជីវិត
កាយរមែងបែកចាកផ្ទៃត់គំនិត
គួរប្រព្រឹត្តទង្វើដោយបញ្ញា។

មានសតិផ្សុំកាយចេះថ្លែងថ្លឹង
ត្រូវសម្លឹងវិថីស្ងប់ពិចារណ៍
វាលវដ្តនេះគឺស្ថិតអនត្តា
គ្រប់សង្ខារគង់ក្លាយសល់ត្រឹមធាតុ ។

ដល់វេលាប្រាណនេះនឹងសូន្យទៅ
ទុក្ខសែនជ្រៅក៏បែងយ៉ាងរវាត
សភាវៈទាំងឡាយគង់បែកឃ្លាត
ធម្មជាតិកំណត់ច្បាំងមិនបាន ។

មកទទេទៅវិញក៏ទទេ
មិនថាគេឬងងទាំងប៉ុន្មាន ។

៣៥.សីលចារមី

ហៃសាធុជនទាំងជិតឆ្ងាយ សូមលំឱនកាយ វាចា ចិត្ត
ប្រណិប័តន៍សីលតាមកម្រិត ញុំាងឱ្យប្រាណស្ថិតបរិសុទ្ធ។

និច្ចសីលវិន័យសែនបវរ ប្រព្រឹត្តភាពល្អមិនស្រកស្រុត
កាន់បានខ្ជាប់ខ្ជួនទីបំផុត បាបកម្មត្រូវដុតដោយបារមី។

សីលគឺជាវិរោចនាការ ដឹកនាំរូបាទាំងប្រុសស្រី
ឆ្ពោះទីរុងរឿងពេញរស្មី គួរគិតគប្បីខំហ្វឹកហាត់ ។[៣២]

ត្រួតចិត្តដើម្បីសេចក្តីស្ងប់ ព្យាបាទចិត្តស្អប់ប្រឹងកម្ចាត់
បានជាប្រយោជន៍មនុស្សសត្វ សីលល្អពេកក្តាត់ក្នុងលោកា។

---

៣២ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

៣៦.ស្នាមញញឹមរបស់ម៉ែ

ចន្ទដល់ អាទិត្យ ម៉ែមិនធ្លាប់គិត
សុំច្បាប់សម្រាក ការងារក្រៅក្នុង
បម្រុងមិនស្រាក ពុំហ៊ានទាំងផ្អាក
ទោះរងាគ្រុន។
ពីព្រឹកទល់ល្ងាច ដូចទឹកជោរនាច
ម៉ែប្រឹងរែកពន់ កាយខ្សោយកម្លាំង
ខំច្បាំងអត់ធន់ ចិត្តមិនទម្រន់
ដើម្បីកូនស្ងួន។
ម៉ែតែងញញឹម ឱ្យក្តីសង្ឃឹម
ទៅស្រស់នឹមនួន បើយើងក្រទ្រព្យ
ធ្វើគាប់នឹងខួន ចិត្តកាយមាំមួន
រស់ដោយថ្លៃថ្នូរ។
ស្វែងរកចំណេះ ទុកជាតម្រិះ
នៃគ្រឿងដោះដូរ ទ្រព្យជាប់នឹងប្រាណ ។

៣៧. ម៉ែនឿយក៏មិនថ្វី

ប្រសិនកូនល្អ ម៉ែមានអំណរ
ពេញក្នុងដួងចៃ ទុកដូចជាគុណ
លើសលន់ពេកក្រៃ ដែលចរណៃ[៣៣]
តបស្នងម្តាយហើយ ។
ទោះនឿយយ៉ាងណា ម៉ែមិនដែលហា
ត្អូញត្អែម្តងឡើយ ប្រឹងប្រែងជានិច្ច
មិនគេចកន្តើយ ជូនកូនដល់ត្រើយ
មង្គលថ្ងៃមួយ ។
សន្តានចិត្តម៉ែ ភ្លឺដូចដួងខែ
ពុំមានរញ្ជួយ ស្រលាញ់មិនក្បត់
ទោះហត់ក៏ស្ងួយ ម៉ែស្ម័គ្រប្រាណជួយ
ផ្តែមាសគ្មានកល្ប ។

---

៣៣ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៣៨.សាចទានហូតស្ពានកំណាញ់

ទានគឺជាថ្នាំដ៏អស្ចារ្យ កំណាញ់នោះណារោគអប្រិយ៍
ឱសថពីទានប្រោសប្រណី នាំជនប្រុសស្រីចម្រើនហោង។

កំណាញ់នាំប្រាណឱ្យកំព្រា រស់ឥតគ្នីគ្នាគ្រាន់បង្គោង
ប្រៀបដូចឯកឯងក្នុងព្រៃស្រោង ខំទាញខំតោងគ្មានរំពឹង ។

ចិត្តសប្បុរសដោយកុសល បុណ្យសាងមគ្គផលជាលំនឹង
លំអោនថ្នាត់ថ្នាយចិត្តស្ងប់ឈឹងមានៈឈប់ទ្រឹងលែងកោងកាច។

ទានជាទីញុំាងដល់អស់អង្គ ឱ្យចិត្តលះបង់ពុតកំណាច
អាចទាញប្រយោជន៍តាមប្រាយប្រាជ្ញកំណាញ់ខ្លួបខ្លាចពេលទានដល់ ។[៣៤]

---

៣៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

៣៩.ថ្ងៃខ្វះសេចក្តីបានមកជាល់

ចូរចិត្តតម្កល់ដោយជ្រះថ្លា　　សីលប្រាំប្រតិបត្តិកាយវាចា
តាមព្រះសម្មាបរមគ្រូ។　　វៀរចាកមន្ទិលក្នុងអង្គប្រាណ
ឆ្ពោះសម្រេចបានចិត្តស្រាលធូរសោកសៅនឹងសូន្យមិននៅយូរ
ចូរអ្នកបន្ធូរពីដួងចៃ។
នាថ្ងៃសីលម្ចាលរកផ្កាភ្ញី　　ទៀនធូបអញ្ជលីផ្សំម្រាមដៃ
ថ្វាតថ្វាយនឹងព្រះរតនត្រ័យ　　កុំបីដាច់ថ្ងៃណាមួយឡើយ។

ចម្លងវាលវង្គដ៏ល្វើយល្វីង　　សូមអ្នកពង្រឹងកុំកន្តើយ
បរពិតព្រះធម៌តែមួយហើយ　　ដឹកនាំឱ្យស្បើយពីគ្រោះកម្ម។

៤០.មានអ្វីមិនស្មើមានចិត្ត

មនោសញ្ចេតនា បញ្ចាចិត្ត
ទាំងអាណិត ស្រលាញ់ ស្អប់ ខឹងផង
ជូនស្រស់ស្រាយ ក៏ក្លាយជាមួហ្មង
ដើរត្រសងមានខុស មានទាំងត្រូវ ។

គាថាព្រះយក ចិត្តជាចម្បង
សុខកន្លងដឹកនាំ ដើរលើផ្លូវ
ចិត្តអប្បលក្ខ័កាយប្រែជា អាស្រូវទុក្ខប្បែម
នូវអាសោចអកុសល។

មានចិត្តជាប្រយោជន៍ ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់
ឱ្យរូបរស់សោយ សុខតែនឹងផល
ជូនសុទ្ធចិត្តចំពោះ អ្នកទីទ័ល
ស្រាកកង្វល់ត្រេកអរ ទទួលយក ។

មិនរើសអើងប្រមាថ ដោយប្រយោល
ដាក់ទោសថ្កោលនោះ បុណ្យពុំបានមក[៣៥]

---

៣៥ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

មានសប្បុរសដុះដាល ជាពន្លក
អ្នកបានជ្រកស្ងប់ ពិតដោយសទ្ធា ។

ញុំាងកុសលអោយ កើតបរិបូរណ៌
សំរេចប្តូរជា ទានមហិមា
ចិត្តមានបុណ្យ ជាទីរមនា
កើនហូរហៀរ ទុកជាសម្បត្តិទិព្វ ។

៥១. ត្រូវចេះដោះស្រាយ

ក្នុងគ្រួសារនីមួយៗ សុទ្ធតែមានលាក់ទុករឿងនានុក្រមដែលពិបាកអាន នេះបានហៅថាជាជីវិតពិត ។ ដើម្បីគ្រួសារ !មាកុំព្រួយពីអនាគតរហូតគ្មានក្តីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្នឱ្យសោះការឈឺចាប់សាងអ្នកឱ្យក្លាយជាមនុស្សរឹងមាំ សេចក្តីភ័យខ្លាចសាងអ្នកឱ្យក្លាយជាមនុស្សក្លាហាន វិបត្តិស្នេហាធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សចេះគិតវែងឆ្ងាយ ។ បានជួបមនុស្សដែលមានគំនិតបំពុល គេតែងព្យាយាមទាញទំលាក់គុណភាពចិត្តរបស់អ្នកឱ្យធ្លាក់ចុះមកក្នុងកំរិតដូចគេដែរ ចូរអ្នកប្រើគំនិតវិជ្ជមានដើម្បីជួយរំដោះចិត្តខ្លួនឯង បើអ្នកមិនអាចថយចេញពីជីវិតបែបនេះបានទេនោះ ទីបំផុតអ្នកនឹងអាចជួយបន្សាបគំនិតបំពុលទាំងនោះបាន ។ កាត់ចោលរឿងល្ខោនទាំងនេះចេញពីជីវិតអ្នកទៅ ព្រោះអ្នកត្រូវនៅដើម្បីបំពេញហេតុផលដ៏ល្អមួយ ។

៤២.និព្វានជាទីស្ងប់

និព្វានប្រែថាចិត្តស្ងប់ប្រកបដោយសតិ(Mindfulness) ចិត្តស្ងប់ឬសន្តិភាពចិត្ត (Peaceful) ចិត្តអស់ការប្រកាន់ក្នុងខន្ធ ៥ ចិត្តអស់ពួជដើម្បីកើតទៀត ព្រោះបានដកចេញនូវតណ្ហាប្រហារបង់នូវលោភៈ ទោសៈ មោហៈ។ និព្វានដោយន័យបីយ៉ាងគឺៈ

១និព្វានដោយន័យមួយគឺ

- វិមុត្តិនិព្វាន់ៈ គឺជាសេចក្តីសុខតែម៉្យាង សុខព្រោះរួចផុតពីការប្រកាន់។

២និព្វានដោយន័យពីរគឺ

សឧបាទិសេសនិព្វាន គឺជារលត់កិលេសតែនៅសល់ខន្ធ មានន័យថា ស្លាប់ចិត្តអាក្រក់អស់ពីខ្លួន តែជីវិតនៅមាន សភាពដូចជាព្រះពុទ្ធកាលលោកនៅគង់ព្រះជន្មនៅឡើយ តែលោកមិនមានចិត្តអាក្រក់កើតឡើងចិត្តអាក្រក់ស្លាប់អស់ហើយមិនមានកើតទៀតទេ។

ខ- អនុបាទិសេសនិព្វានៈ គឺរលត់ទាំងកិលេសទាំងខន្ធ ដូចជា

ព្រះពុទ្ធដែលលោកបរិនិព្វានហើយ តែនៅសល់ព្រះធាតុដែល សម័យណាអស់ការគោរព សម័យនោះព្រះធាតុធ្វើសមោធាន ឯកសារ ហោះទៅប្រមូលជួបជុំគ្នានៅក្រោមម្លប់ពោធិព្រឹក្ស) ហើយទើប ព្រះធាតុបានសម្តែងធម៌បញ្ចប់សាសនា ខ្លះថា រលាយទៅក្នុងធម្មជាតិហៅថាធាតុនិព្វាន។

និព្វានដោយន័យបីគឺ

កអនិមិត្តនិព្វានៈ - បានមកដោយកម្មដ្ឋានអនិច្ចាវិបស្សនា កម្មដ្ឋានដែលមិនមានការកាន់យកនិមិត្តថាទៀងជាអារម្មណ៍ ។

ខអប្បណិហិតនិព្វានៈ - បានមកដោយកម្មដ្ឋានទុក្ខាវិបស្សនា កម្មដ្ឋានដែលមិនមានការកាន់យកនិមិត្តថាសុខជាអារម្មណ៍។

ᵐគសុញ្ញត្តនិព្វាន -0ៈ បានមកដោយកម្មដ្ឋាន អនត្តាវិបស្សនា ដែលមិនមានការកាន់យកតួខ្លួន ដែលឃើញធម៌ទាំងឡាយ កើតពីបច្ច័យ បង្គាប់បញ្ជាមិនបាន មិនឋិតនៅក្រោមអំណាចខ្លួនជាដើម ។ ក្នុងបិដកខ្មែរមានកត់ត្រាព្រះពុទ្ធតែងត្រាស់ថា ភិក្ខុទាំងឡាយចូលកាន់ចិត្តសមាបត្តិត្ត (សមាធិ) ទៅកាន់ព្រះនិព្វានរឿយៗហើយ រកចិត្តស្ងប់ ។ និព្វានមិនមានអ្វីក្រៅពីសន្តិភាពចិត្តនោះទេ...។ គឺសុខឃើញ

---

៣៦ បិដកលេខ ១៦ ត្រង់មហាបរិនិព្វានសូត្រ

អត្ថន័យនិព្វានៈ

- ១ និព្វានគឺជាសិទ្ធិនិងទីកន្លែងរបស់អ្នកមានអ្នកក្រីក្ររហេមរហាមមិនអាចទៅនៅទីនោះបានឡើយ! ។

- ២ និព្វានជាទីអាស្រ័យនៅរបស់ពួកបរតតូជីវកប្រេត មិនមែនជាទីនៅនៃពួកមនុស្សឡើយ ។ និព្វានជាទីនៅរបស់មនុស្សដែលអស់ មានភាពវង្វេង ៤ និព្វានជាសិទ្ធិនិងជាទីកន្លែងរបស់មនុស្សដែលគ្មានអនាគត់ ។

៤៣.យើងមិនមានពេលច្រើន ទេក្នុងជីវិតមួយនេះ

យើងមិនមានពេលច្រើនក្នុងជីវិតនេះទេ ការរស់នៅគឺដូចជាដំណើរកំសាន្តល្ងាចថ្ងៃសៅរ៍អញ្ចឹង ពេលនោះយើងអាចគយគន់ព្រះអាទិត្យរះ និងព្រះអាទិត្យរៀបលិច គយគន់រុក្ខជាតិដកដង្ហើមស្រូបយកខ្យល់បរិសុទ្ធដោយក្តីរីករាយ តែបើយើងមិនបានធ្វើរឿងនេះទេរំពេចនោះ ស្រាប់តែមានពពកខ្មៅនិងជើងខ្យល់បក់នាំយកភ្លៀងដ៏ធំមហិមាមកដល់នោះ ដំណើរកំសាន្តរបស់យើង គឺចប់ហើយ យើងត្រូវជួបការបាត់បង់ការសប្បាយដ៏ធំ ។ ការរស់នៅក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីនេះក៏ដូចគ្នា មិនត្រូវគិតរឿងអត់ប្រយោជន៍ មិន[៣៧]ត្រូវបង្កើតបញ្ហាឱ្យខ្លួនឯង មិនត្រូវដើរទើសជាមួយអ្នកដទៃច្រើនពេកទេ នាំតែបាត់បង់ការសប្បាយរបស់ខ្លួនឯង ។ សប្បាយអ្វីមិនស្មើនឹងសប្បាយក្នុងការដើរធ្វើអំពើល្អនោះទេ មួយជីវិតបើមិនបានធ្វើអំពើល្អនឹងគេទេពិតជាគួរឱ្យស្តាយណាស់សោកមើលទៅសប្បាយណាស់ ។

---

៣៧ បិដកលេខ ១៦ ត្រង់មហាបរិនិព្វានសូត្រ

៤៤.ត្រូវគិតពីខ្លួនឯងទៅ អ្នកដទៃគេចេះគិតហើយ

បើមានពេលគិត គិតតែខ្លួនឯងទៅ អ្នកដទៃក៏គេចេះគិតដែរ សូមទាំងអស់គ្នាបានភ្លឺចែងចាំងក្នុងពន្លឺនៃបញ្ញា ពិភពលោកលួចយកពេលវេលារបស់អ្នកល្បឿនណាស់ ។ ទទួលយកអ្វីដែលខ្លួនបានជួប ព្រលែងចោលនូវអ្វីដែលបានគិតរួចហើយ បិតក្នុងភាពវិជ្ជមានជាមួយអ្វីដែលកំពុងមកដល់ ។ ភាពរីកចំរើនគឺចេញពីអ្វីដែលយើងបានឆ្លងកាត់ ធ្វើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវសម្រាប់ខ្លួនឯង កុំសោកស្តាយជាមួយអារម្មណ៍ វាដូចជាពាក្យថាសុំទោស បើបាននិយាយរួចហើយគឺចប់ អត់មានត្រូវមកដេកគិតឱ្យកើតទុក្ខបន្ថែមទៀតទេ ។

៥៥.អាត្មានិយម

ឱ!លោភៈចេតនាជំពាក់នៅ ដំណើរទៅសេចក្តីហួសកម្រិត
ភាពវង្វេងកម្ពៅចូលបាំងបិទ នាំឱ្យចិត្តគិតតែប្រយោជន៍ឯង។
ប្រទូស្តចង់តែបានមិនព្រមស្កប់ ប្រឹងបន្លប់បន្លំឥតកោតក្រែង
ទោះការពិតគេដឹងខំបង្វែង សម្តីក្លែងបំភាន់និងសច្ចៈ។
ព្រោះអាត្ម័នប្រាសចោលការរួមរួប ធ្លាប់គូរគួបនៅជាសមូហ
បំបែកកាយចាប់យកអបលក្ខណ៍ យល់ប្រត្យក្សជាជនដែលរមិល។
គួរណាស់ប្រែគំនិតមកសាងល្អ រួមបន្តកុំនៅជាប់ស្រពិល
ទាន់ឱកាសបានផ្តល់ប្រញាប់វិល លាងមន្ទិលអាត្មាពីលោភោ។

៥៦.គូរព្រេចគូរកម្ម

ទឹកគូរ នឹងត្រី មេឃាគូរដី
ព្រៃគូរនឹងម្រឹគ កន្លង់គូរផ្កា
មច្ឆាគូរទឹក គុហារសន្ធឹក
គូរនីករាជសី ដើមជ្រៃពោធីធំ ។
គូរសែនសមរម្យ ខ្ចមអ្នកតាថ្មីសូរិយាគូ
រចន្ទឥតស្រាន្តរស្មី។
គូរសមប្រពៃ គប្បីត្រេកអរ
ឯគូរអភ័ព្វ គូរឥតបានគាប់
គូទ្រព្យលម្អរ នាមជាតារា ។

៥៧.ការខឹងក្រោធ

✍ ....."**កោធជាគោបរាភវោ**" អ្នកមានសេចក្តីក្រោធរមែងនាំមកនូវសេចក្តីវិនាស ។ សេចក្តីក្រោធជាអាវុធដ៏ប្រល័យមួយ ។ ក្រៅពីសម្លាប់សត្រូវ វាក៏សម្លាប់អ្នកផងដែរ ។ ពេលដែលអ្នកខឹង ពាក្យសំដីរបស់អ្នកក្បត់អ្នក និងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃទៀតឈឺចាប់។ ដូច្នេះពេលមានបញ្ហាអ្វីមួយរំខានដល់អ្នក ចូរអ្នកអត់ធ្មត់ ដោយរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ កុំនិយាយអ្វីទាំងអស់ ។

១- កំហឹង (Anger) ជាប្រតិកម្ម (React) ចិត្តមួយបែបដែលងាយលេចចេញណាស់ ជាសភាវៈគតិផងនិងជាចេតនាផង ។ ជាឋាមពលចិត្ត ដែលលេចឡើងនៅពេលគេរំលោភមកលើបូរណភាពផ្ទាល់ខ្លួន (វិជ្ជមាន) វាជាបេសកកម្មរុះរើភាពមិនសមរម្យ ដែលបណ្តាលឱ្យយើងរងទុក្ខ ។ ផ្ទុយទៅវិញកំហឹងកើតឡើងព្រោះតែការខើសទាស់ចិត្ត ដេរប្រទេចបោកប្រាស់គឺជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន ។

២- ប្រតិកម្មចិត្តពេលមានការបាត់បង់ៈ ឈឺចាប់រហូតដល់ក្រោកមិនរួច ដើរចេញមិនបានជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន បើមាន

ការសិក្សាពីវា រហូតដួយឱ្យបានរកឃើញភាពអស្ចារ្យមួយចំនួននោះជាប្រតិកម្មវិជ្ជមាន ។ ច្បាប់បដិច្ចសមុប្បាទរបស់ព្រះពុទ្ធគីពន្យល់ថា ធម្មជាតិមួយកើត ធម្មជាតិមួយរលត់ឱ្យបានប្តី តែត្រូវបាត់បង់សេរីភាព បាត់បង់តួនាទីត្រូវបានសេរីភាព ។ល។ លោកនេះគ្មានអ្វីបានគ្មានអ្វីបាត់បង់នោះទេ ។

៣- ការយំយែក: បើយំដល់ថ្នាក់ននះននាលមិនព្រមឈរជាថ្មី គឺជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន បើយំហើយក្រោកឈរដោយរឹងមាំជាប្រតិកម្មវិជ្ជមាន ។ ការយំជួយឱ្យធូរស្រាលផ្លូវចិត្ត ព្រោះការកើតទុក្ខនាំឱ្យកើនជាតិគីមីពុលខួរក្បាលខ្លាំងណាស់ ការយំបានបញ្ចេញជាតិពុលតាមទឹកភ្នែក ។

៤- ការសំងំនៅតែឯង: បើសំងំអត់បាយអត់ទឹកគ្មានការពិចារណាដាស់តឿនចិត្តគិតតែពីមួរមៅ ឈឺចាប់ជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមានតែបើប្រើភាពស្ងប់ស្ងាត់ឱ្យក្លាយជាពិភពដ៏អស្ចារ្យ ដើម្បីចូលឱ្យកាន់តែជ្រៅទៅពិនិត្យខ្លួនឯង ដើម្បីស្វែងយល់បំផុសគំនិតជាប្រតិកម្មវិជ្ជមាន ។

៥- មិនស្តាប់អ្នកណាទាំងអស់: បើមានះរឹងត្អឹង ចចេសរឹងរូសជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន បើមិនស្តាប់អ្នកដទៃហើយចូលក្នុងវិចារណៈញ្ញាណ វិភាគថ្លឹងថ្លែង បង្កើតចក្ខុវិស័យដ៏ខ្លាំងក្លាប្រកបដោយជំនឿចិត្តជាប្រតិកម្មវិជ្ជមាន ។

៦- ល្មើសច្បាប់ ប្រឆាំងច្បាប់: បើច្បាប់មានយុត្តិធម៌គឺជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន តែច្បាប់មិនមែនសុទ្ធតែល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ព្រោះវាសរសេរពីសង្គម និងជីវិត បំរើឱ្យក្បាលម៉ាស៊ីនរដ្ឋអំណាច ពេលខ្លះគេត្រូវកែប្រែឡើងវិញ ដូចជា មហាត្មៈគន្ធី បណ្ឌិតអេមបែតកា ម៉ាទីនលូទ័រឃីង ត្រូវគេចោទថាជាមនុស្សល្មើសច្បាប់ តែការតស៊ូរបស់គាត់នាំឱ្យមានការកែប្រែទៅរកភាពរីកចំរើន ។

៧- ការមិនស៊ីចង្វាក់គ្នា: ការវិវត្តមិនធម្មតារបស់វ័យជំទង់តែងមានអារម្មណ៍មិនស៊ីចង្វាក់គ្នា ជាមួយការអប់រំដ៏ល្អរបស់ម្តាយឪពុកជាប្រតិកម្មអវិជ្ជមាន តែបើការអប់រំគ្មានហេតុផលជាការប្រើអំណាចបង្ខិតបង្ខំគ្មានដឹងទិសតំបន់ ការរើបំរះនាំឱ្យមានគំនិតថ្មៃប្រឌិតហួសពីការស្មានផងក៏មាន ។ « ខែរះឆ្លងផ្លូវ កូនកើតមុនឪពរតាដើរលេង » ដីប្រៃជាល្អ ព្រោះតែគំនិតថ្មី , កូនត្នោតដែលល្អ វាដុះនៅលើផ្នូរខ្មោចតែប៉ុណ្ណោះ , ពុកមាត់ដុះក្រោយច្រមុះ តែវែងជាងច្រមុះ នៅតែគេចមិនផុតពីសំបោរដែលហៀរចេញពីច្រមុះ ! ! ! ។

✍ ៤៨.កំហឹងទល់កំហល់

និយមន័យ : យកកំហឹងទៅទល់នឹងការក្រេវក្រោធ ។

អត្ថាធិប្បាយ

ភាគីមួយកំពុងខឹងក្រេវក្រោធ ច្រឡោតតោងតូងទៅលើភាគីមួយទៀត ។ ភាគីទីពីរនេះ កាលបើដឹងថា គេកំពុងខឹងនឹងខ្លួនហើយក៏មិនបានរំងាប់ចិត្ត ឬខន្តីអត់ធន់ទេ គេបែរជាមានប្រតិកម្មតបតវិញយ៉ាងខ្លាំងក្លា ។

✍ ..ការចាត់ទុកនរណាម្នាក់ជាសត្រូវ ជាការបង្ហែញព្រំដែនសេចក្តីសុខរបស់អ្នកផ្ទាល់ ។ កាលណាកំហឹងលែងមានក្នុងចិត្តហើយ អ្នកជាមនុស្សពោរពេញទៅដោយភាពស្រស់ថ្លានិងសេរីភាពដ៏ពិតប្រាកដ។

៥៩.ល្អអាក្រក់គឺចេញពីចេតនាមកតែម្តង

....ជីវិតបានបង្រៀនយើងថា ក្រៅពីម៉ែឪគ្មានអ្នកណាតាមគ្រប់គ្រងយើងដោយក្តីស្មោះត្រង់នោះទេ ឯយើងក៏មិនចាំបាច់ព្យាយាមតាមគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃដែរ ព្រោះអំពើបែបនេះទទួលបានត្រឹមតែការរើបំរះ និង ការព្យាយាមតាមគ្រប់គ្រងគ្នាទៅវិញទៅមកតែប៉ុណ្ណោះ ។ គេមិនអាចបង្ខំឱ្យអ្នកដទៃមកគោរពស្រឡាញ់ខ្លួនបាននោះទេ បើខ្លួនជាមនុស្សដែលគ្មានគុណធម៌បន្តិចផងនោះ សូម្បីតែកូនខ្លួនឯងផងនៅមានកូនរមិលគុណ ការឱ្យតម្លៃអ្នកដទៃ មិនមែនសុទ្ធតែគេឱ្យតម្លៃយើងវិញនោះទេ ពេលខ្លះមនុស្សដែល យើងគោរពស្រឡាញ់បំផុត គឺជាមនុស្សដែលបានបន្ទាបបន្ថោកយើងមុនគេផងក៏មាន ស្រឡាញ់ខ្លួនឯងវិញទើបមិនខកចិត្ត ជីវិតគឺជាការសិក្សា ចូរសិក្សាស្វែងយល់ពីជីវិតឱ្យបានល្អចុះ ។[៣៨]

---

៣៨ ស្រង់ចាកអដ្ឋកថា ខុទ្ទកនិកាយ ខុទ្ទកាបាឋំ

✍ ...**ព្រមនិងមិនព្រម៖** ព្រះពុទ្ធបានបង្រៀនឱ្យយើងចេះព្រមនិង មិនព្រម ។

១- ត្រូវចេះព្រម ជាមួយរូបសម្បត្តិដែលខ្លួនមាន ជាមួយធម្មជាតិនៃចិត្តល្អដែលខ្លួនមាន ព្រមជាមួយ ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ បើយើងព្យាយាមកែប្រែមិនបាន ព្រមជាមួយអកុសលវិបាក ឬផលកម្មដែលខ្លួនបានទទួល ក្រោយពីបានព្យាយាមដោះស្រាយវាបានយ៉ាងល្អបំផុតហើយ ព្រមជាមួយអ្វីដែលខ្លួនមាន ។ អ្វីដែលយើងបានទទួល បើមិនពេញចិត្តទេ ត្រូវដូរវាចេញ បើដូរចេញមិនបាន ត្រូវហ៊ឺកហាត់ចិត្តឱ្យព្រម ។ ពេលខ្លះគេមិនចាំបាច់ត្រូវព្រួយបារម្ភមុននោះទេ ចាំពេលបានជួបសឹមដោះស្រាយតែម្តងទៅ ។ ព្រមទទួលកំហុស ហើយកែប្រែចាំណា គ្រាន់តែចិត្តព្រម សេចក្តីសុខក៏កើតឡើងបាន ។

២- មិនព្រម: មិនព្រមចំពោះអ្វីដែលខ្លួនបានទទួល ត្រូវចេះកែប្រែផ្លាស់ប្តូរ មិនព្រមចាស់ រូបកាយអាចចាស់មែន តែចិត្តគំនិតមិនព្រមជាដាច់ខាត ត្រូវព្យាយាមរក្សាភាពក្មេងរបស់ខ្លួនជាប់ជានិច្ច អ្វីដែលអញធ្លាប់ធ្វើបានមកពីមុន អញនៅតែធ្វើឱ្យបានតទៅទៀត បើសត្វល្អិត វាចេះជួសជុលហ្សែនរបស់ខ្លួនវាបាននៅពេលដែលវាមិនព្រមស្លាប់ អញជាមនុស្សត្រូវប្រើភាពរីករាយ និងចិត្តស្ងប់ដើម្បីជួសជុលហ្សែនខ្លួនឯងដែរ ។ មិន

ព្រមឱ្យសភាវៈអាក្រក់គ្របសង្កត់ ដោយការដោះស្រាយតាមសន្តិវិធី មិនព្រមក្រ មិនព្រមល្ងង់ ជាដាច់ខាត ។

៣- ការសំរបសំរួល: ពេលខ្លះជៀសមិនផុតពីការសម្របសម្រួល ត្រូវធ្វើសម្បទានទៅតាមហេតុការ ដើម្បីស្វែងរកតុល្យភាព និងបំបាត់អតុល្យភាពដែលជាហេតុនៃអសន្តិសុខ។

✍ ..ការបណ្តែតបណ្តោយចិត្តឱ្យរវើរវាយតាមរឿងរ៉ាវខាងក្រៅច្រើនពេក ធ្វើឱ្យអ្នកចុះខ្សោយស្មារតី បាត់បង់សមត្ថភាពគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង និងអាចឈានដល់កើតវិបត្តិផ្លូវចិត្ត ។ រៀនទម្លាប់មានស្មារតីទាញចិត្តឱ្យគិតក្នុងរឿងល្អ និងមានប្រយោជន៍ រៀនប្រមូលចិត្តឱ្យមករស់នៅជាមួយខ្លួនអ្នកឱ្យបានច្រើនជ្រើសរើសយករឿងល្អៗ មកទុកក្នុងខួរក្បាលអ្នក ជួយអ្នកឱ្យមានសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងមាំ ដូចជាការបរិភោគអាហារមានគុណភាព នាំឱ្យមានសុខភាពផ្លូវកាយមាំមួន ។

៥០.ការមិនប្រមាថ

ការមិនប្រៀតប្រៀន និងការមិនពោលពាក្យប្រមាទតិះដៀលអ្នកដទៃ ជាវត្តប្រតិបត្តិរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ ដែលព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ពន្យល់ឱ្យរក្សាស្មារតី បដិបត្តិឱ្យបានល្អ ។ ការពោលប្រមាទមើលងាយ ឬ ចោទប្រកាន់ខុស ទៅលើអ្នកមានសីល ជាពិសេសលើអរិយបុគ្គល នឹងបិទមគ្គផល បិទសួគ៌ និព្វានខ្លួនឯង ទាល់តែបានខមាទោស សុំទោសលោកចំពោះមុខ បើលោកមិននៅត្រូវពោលសុំទោសមានព្រះបដិមា ឬ ព្រះភិក្ខុសង្ឃជាសាក្សី បើគ្មានទៀត ត្រូវពោលឮៗ ដោយខ្លួនឯងជាដើម ។ ការប្រៀតប្រៀនអ្នកដទៃគឺជាការធ្វើឱ្យគេមានសេចក្តីលំបាក កាយ លំបាកចិត្តដោយវាចារបស់ខ្លួន ឬ ប្រើគេឱ្យធ្វើ ជាកម្មប្រកបដោយទោស ដែលធម៌វិន័យនេះហាមប្រាមមិនឱ្យធ្វើជាដាច់ខាត ។ (ហៅថាជាអរិយបុគ្គល ព្រោះប្រសើរដោយ ការប្រព្រឹត្ត ប្រសើរដោយទស្សនៈ និងប្រសើរដោយការបានសម្រេចមគ្គផល) ដោយហោចសូម្បីតិះដៀលគ្រហស្ថជាសោតាបន្នក៏មានទោសធ្ងន់ដែរ ។

៥១.កុំមើលសម្បកក្រៅ

កុំមើលរូបក្រៅហៅមិនខ្ចេះ ក្រោយមើលរូបនេះរិះពិចារ
ប្រយោជន៍តូចធំពុំដោយសារ អាស្រ័យកាយាសម្បកក្រៅ។
រាងតូចពូជល្អិតពិតមិនស្ចាន តែដោយសន្តានស្ចានថាខ្លៅ
តូចធំខ្ពស់ទាបរាបសខ្ចៅ គន់គូរយូរទៅនៅមិនដឹង ។
ដូចនេះប្រុសស្រី លៃអោយច្បាស់
ពោលឥតក្រឡាស់ ចាស់ដំណឹង ។
កាយល្អក់ចិត្តល្អក៏មិនដឹង កាយល្អសង្ហឹងពីងពុំបាន
លើលោកគ្មានអ្វីគ្រែកំណត់ មិនអាចសម្គត់សំបកប្រាណ។
សូមអោយញ្ញាតិ មិត្តគិតកុំស្ចាន
មើលមនុស្សត្រីមប្រាណ សន្តានក្រៅ ។

៥២.កំហុសខ្ញុំមែនទេ

ឱ!...ព្រហ្មលិខិតកំរិតក្រី ឥតយល់រស្មីន័យសុភៈ
គ្មានអ្នករក្សាថែក្បែរពំនាក់ រងាញ័រញាក់ភ័ក្ត្រស្លាំងស្លេក ។
សួនគេលំហែរកែអផ្សុក ទីខ្ញុំមានទុក្ខ-សុខធ្លាប់ដេក
ស្មៅបង់ដូចព្រុំផាហ៊ុមមេឃ
សន្សើមមូសពេក ស្បែកសាំបមិត្ត ។
ឃើញខ្ញុំកង្វក់ អាក្រក់កាយ
ញាតិជេរដេញឆ្ងាយ កាយជ្រៀសជិត
ក្នុងចិត្តរអើម ផ្តើមគំនិត
ស្អប់ក្លែងល្ងង់ល្ងិតត្បិត កាយស្មោគ ។[៣៩]
ខ្ញុំក្រខ្ញុំខ្សត់អត់ ធនធាន
ទីទ័លសុំទាន ឃ្លានវិយោគ
ដាច់ចិត្តប្រណាំសុំអស់លោក ម្តេចមិនយល់យោគអាណិតផង។
ខ្ញុំក្រខ្ញុំចង់រីយ៉ាងណា ព្រហ្មលិខិតចារថារស់រង
ជីវិតដូចខ្លែងផ្សែងកម្មចង ខុសភ្នែកអ្នកផងហេតុតែក្រ

---

៣៩ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ គីឌុន**

៥៣.កុំចោលម៉ែចាស់

ហៃឱប្រុសស្រីនៃខេមរា ខ្ញុំលើកហត្ថាកាយាអោន
គោរពប្រតិបត្តិចិត្តលំទោន ដល់អស់បងប្អូនកវីមិត្ត
ខើចខកឆកល្វែងខ្វះចន្លោះ ឆ្គាំឆ្គងពាក្យខុសមិនបានគិត
សូមជួយណែនាំដោយទឹកចិត្ត ជាមិត្តស្មាលស្និទ្ធដោយខន្តី[៥០]
សូមផ្តែងរៀបរាប់ភ្ជាប់រូបភាព មាតានៅរាបប្រៀបទាសី
ទុកកូនប្រពន្ធធ្ងន់ឥតបី ម៉ែជរាវ័យភ័យតូចចិត្ត
លោកច្បាស់អត់ចិត្តគិតពីខ្លួន បីបាច់ថែរថួនស្ងួនវមិត្រ
តាំងពីក្មុងផ្ទៃលៃរែងគិត លុះប្រសូត្រពិតចិត្តនៅខ្វល់
ស្រលាញ់បីបម្ចងមរក្សា ស្មើនិងនេត្រាណានិមល
ដល់កូនពេញវ័យផ្តែមង្គល រឿងរ៉ាវកូនយល់ប្រពន្ធ ប្តី
ភ្លេចគ្រាអ្នកម្តាយបមរក្សា ភ្លេចចិត្តមេត្តាត្រាប្រណី
ភ្លេចនំកញ្ចប់វែចជាយស្បៃ ភ្លេចគុណប្រពៃនៃម៉ែចាស់
នេះគ្រាន់ជាកាព្យរំលឹកចិត្ត បើសិនមានពិតគិតប្តូរផ្លាស់
ប្រពន្ធវិប្តីលៃអោយច្បាស់ ម៉ែមានគុណណាស់កុំភ្លេចលោក ។

---

៤០ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

✍ .ពេលអ្នកប្រឹងអស់ពីលទ្ធភាពក្នុងការណែនាំអ្នកដទៃ ហើយគេនៅតែមិនធ្វើតាមអ្នក ប្រហែលជាដល់ពេលដែលអ្នកត្រូវណែនាំខ្លួនឯងម្តងហើយ ។ ណែនាំខ្លួនឱ្យចេះទទួលយកការពិត ។ អ្នកមិនប្រាកដថាទទួលបានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដូចអ្នកប្រាថ្នាទេ ។ សូមកុំទម្លាប់មានអារម្មណ៍មួម៉ៅ ឬស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងច្រើនពេក ពេលមិនបានដូចបំណង ព្រោះវាបង្កើនសេចក្តីទុក្ខបន្ថែមទៀតសម្រាប់ខ្លួនអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ។

៥៤.ត្រូវរស់ឱ្យមានន័យ

សត្វចាបស្លាប់ កាយក្លាយអាហារ
តាមលឺគេថា ព្រោះ ចំណី
រីឯដើមចេក ដេកក្សិណក្សយត្រូវ
គេប្រល័យក្សយ ក៏តែព្រោះផ្លែ ។
សត្វឃ្មុំស្លាប់កាយ ឆ្ងាយបង្គង
ព្រោះទឹកគួរប៉ង ក្រមួន ដែរ
មិនទៅខុសអីនៃដួងខែ ក្រោយពេញវង់

ប្រែខែ រនោច　　កើតចាស់ ជារាជាធម្មតា
បើគង់មរណា　　ជៀស មិនរួច ។
កុំអោយអ្នកផង　　ប៉ងប្រដូច
ស្លាប់ទៅដូចខ្មោច　　សត្វតិរច្ឆាន ។

៥៥.ទាន់មានដង្ហើមផ្តើមធ្វើល្អ

ទាន់មានដង្ហើមផ្តើមធ្វើល្អ　　រឿងដែលបវរល្អសុខសាន្ត
យើងសុខរួមគ្នា　　ណាកល្យាណ
នោះយើងបាន សាន្ត　　សុខ សុភៈ
កំណាព្យកាព្យឃ្លោងឃ្លា　　ទាក់ឆ្លាសគ្នាចាប់ចុងចួន
បុរាណចងជាក្បួន　　សម្រាប់ខ្លួនបំពេចិត្ត ។
កវីបណ្ឌិតចែង　　ប្រាកដស្តែងឃើញពិតៗ
សប្បាយឬអាណិត　　ព្រួយភ័យគិត
ចិត្តខ្លោចផ្សា។
[៥]អារម្មណ៍ហើរទៅបាន　　តាមលំអានកវិចារ
សង្វែកសោយសោកា　　ទើបហៅថាកំណាព្យបាន។

---

៤១ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

៥៦.កម្មជាអ្នករចនា

កម្មកើតជាប់កាយ ឆ្ងាយមិនទៅ
កម្មកើតជាប់នៅ ទៅមិនឆ្ងាយ
កម្មកើតជាប់និត ជិតរាងកាយ
កម្មកើតជាប់កាយ ស្រាយមិនបាន។
~កម្មអើយនិស្ស័យ និស្ស័យកម្ម
មិនបាច់ប្រឹងដាំ ស្តាយទ្រព្យក្រែរ
វាសនាជាតិនេះ ត្បិតមិនល្អរ
តែចិត្តស្មោះសរ មិនក្រែរឡើយ ។[៤២]

---

៤២ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

៥៧.ជាតិជាទុក្ខ

ទុក្ខនេះទុក្ខនោះ ជ្រុះទៅថី.....?
ទុក្ខនេះនាំភ័យ រៃរឹងប្រាណ
ទុក្ខនេះពេលណា ចោលខ្ញុំបាន
ទុក្ខនេះរំខានច្រាន អោយម៉ង
ហេតុអ្វីរូប ខ្ញុំពុំដូចគេ
ហេតុអ្វីបុព្វេ រេខកប៉ង
ហេតុអ្វីជឿជាក់ ធាក់បំណង
ហេតុអ្វីរឿងផ្សង មិនដូចចិត្ត
[៥៣]នេះរឹកម្មខ្ញុំ ពីជាតិមុន
នេះរឹទារុណ ពីអតីត
នេះឬ រឿងរ៉ាវ ក្នុងជីវិត
នេះរឺរឿងពិត ខ្ញុំត្រូវឆ្លង ។

៤៣រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តឺឌុន**

កម្លាំងអ្វីមិនស្មើដោយកម្លាំងកម្ម លោកនេះគ្មានអ្វីបានកើតឡើង តាមភ័ព្វវាសនាឬភ័ព្វសំណាងនោះទេ ហើយក៏គ្មានភាពចៃដន្យដែរ អ្វីៗប្រព្រឹត្តិទៅតាមច្បាប់ហេតុផលទាំងអស់ ។

✍ ....**កម្ម** គឺនិយាយពីទង្វើ គឺនិយាយពីទង្វើដែលប្រកបដោយចេតនា ទង្វើមិនប្រកបដោយចេតនា មិនហៅថាកម្មនោះទេ។ ! ទង្វើដែលមិនមានចេតនា គឺទង្វើរបស់មនុស្សឆ្កួត ការធ្វើដោយមិនដឹងខ្លួន និងកាយវិការអ្នកស្លាប់សំបកខួរក្បាល។ ដើម្បីមានទង្វើត្រឹមត្រូវ គេប្តូរនៅត្រង់ចេតនា មិនមែនប្តូរនៅត្រង់ការជឿ មិនមែនប្តូរសាសនា ប្តូរខោអាវ ប្តូរហុងស៊ុយនោះទេ ។ ជតាកម្មរបស់យើងក្នុងថ្ងៃនេះ គឺមកពីការគិតរបស់យើងនៅថ្ងៃមុន ការគិតគឺជាអ្នកបណ្តាលអ្វីៗទាំងអស់ដល់យើងគ្រប់គ្នា ការគិតដែលចាំបាច់ គេមិនអាចនិយាយថា « អញខ្ជីលគិតណាស់ » បានទេ គេត្រូវតែគិតដើម្បីជីវិតខ្លួនឯងផង និងដើម្បីជីវិតអ្នកដែលមិនទាន់ចេះគិតផង ។

៥៨.យំព្រោះតែទុក្ខ

យំនាំទុក្ខជាំ មុខស្រពោន
យំតាមច្បាប់ក្បួន ចែងអត្ថន័យ ។
យំខ្លះប្រសើរ ក៏ប្រពៃ
យំនាំប្រុសស្រី ស្រានបានធូរ ។
យំខ្លាំងស្រែក ខ្លាំងហូរទឹកភ្នែក
យំស្ទើរបែកមេឃ ទោះមិនយូរ ។
យំនេះហៅថា យំអោយធូរ
យំល្អយំស៊ូ ចោលបញ្ហា ។
យំម៉្យាងមួយ ទៀតយំអាក់អួល
យំខ្សិបយំខ្សួល ពើតឱ៎ភ័ា។
[៤៤]យំនេះយំទុក្ខ ខ្លោចចិន្តា
យំបែបនេះណាមិនដែលលឺ (លឺសំលេងយំ) ។
យំមួយនេះវិញយំចម្លែក យំគ្មានទឹកភ្នែកត្រឹមបន្តឹយំ
រៀងរាល់ថ្ងៃក្លាយជាឈឺ យំនេះតាមលឺទឹកភ្នែកខ្សោះ
យំចុងក្រោយនេះល្អជាងគេ យំមិនខាត់ទេយំស្ម័គ្រស្មោះ
យំឆាបយំឆួលយំមិនខ្សោះ យំនេះមិនខុសយំរំភើប។

---

៤៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីឆុន**

៥៩.ជីវិតរបស់អ្នកម៉ែ

ម៉ែ ពាក្យមួយម៉ាត់ពិតជាខ្លី ម៉ែ ល្អឥតបីក្នុងចិត្តកូន
ម៉ែ ខ្ញុំស្រលាញ់លុះថ្ងៃសូន្យ ម៉ែតែងសណ្តូនកូនដល់ត្រើយ។
ម៉ែ គឺជាព្រះផ្តល់ជីវិត ម៉ែ ជាព្រះពិតជិតបង្កើយ
ម៉ែ តែងលោមលួងកូនអោយស្បើយ ម៉ែ ពិតឥតល្ហើយគ្រាកូនខុស
ម៉ែ ពោលស្តីថាត្បិតស្រលាញ់ ម៉ែ វៃគ្រិតខ្នាញ់រូបកូនប្រុស
ម៉ែចង់អោយល្អជៀសកូនខុស ម៉ែធ្លាប់តែប្រោសសែនមានន័យ
ម៉ែ បីដូចស្ទឹងបឹងស្រស់ថ្លា ម៉ែ ដូចព្រឹក្សាសែនត្រឈៃ
ម៉ែ មានព្រះគុណសែនប្រពៃ ម៉ែ គឺជាស្រីគ្មានអ្នកស្មើរ ។[៤៥]

---

៤៥ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

៦០. ខ្ញុំកូនពុំបា

ឱ!... កូនពុំបា ពុំបាម្ដីម្នា ម្ដីម្នានឹងម្ដាយ
ម្ដាយមានគុណធ្ងន់ ធ្ងន់ហួសបរិយា
បរិយាយវែងឆ្ងាយ ឆ្ងាយដូចម្ដេចម្ដា ។[៤៦]
ទ្រាំទ្រពរផ្ទៃ ផ្ទៃធំចិត្តមែ មែគិតជីវា
ជីវាម្ដាយធន់ ធន់ទុក្ខឈឺផ្សា ផ្សាក្ដៅយ៉ាងណា
ណាចិត្តភ័យអរ ។
ពេលកូនកើតមក មកម្ដាយលែលក
លែលកដោយល្អ ល្អនោះមែនពិត
ពិតម្ដាយត្រេកអរ អរចិត្តបវរ បវរក្សា ។
ម្ដាយមើលម្ដាយថែ ថែឥតមានល្ហែ
ល្ហែមួយពេលណា ណាចិញ្ចឹមស្មោះ ។

---

៤៦ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ខុំ តីខុន**

៦១.ម្តាយតែងផ្តែផ្តាំ

ម្តាយតែងគយគន់ គន់ចិត្តទោរទន់
ទន់ចង់បីបម បីបមរូបអ្នក
អ្នកត្រូវតែថ្នម[៤៧] ។
ថ្នមជាដើមចម ចមដោយស្នេហា
កូនចម្រើនវ័យ វ័យកើនម្តាយលែ ។
លែឱ្យសិក្សា សិក្សាវិជ្ជា វិជ្ជាថ្លៃថ្លា
ថ្លាដោយបញ្ញា បញ្ញាដ៏ល្អ ។
កូនបានខ្ពង់ខ្ពស់ ខ្ពស់ដោយកិត្តិយស
យសដ៏បវរ បវរសែនល្អ
ត្រូវវៀរចាកបាប បាបមានក្តីនឆ្អាប ឆ្អាបឆ្អេះខ្លាំងណាស់
ណាស់នាំទុក្ខសោក សោកមិនស្រឡះ ស្រឡះត្រចះ
ត្រចះទេណា ។
ត្រូវសាងកុសល កុសលនាំផល ផលដ៏ថ្លៃថ្លា
ថ្លាបានរុងរឿង រុងរឿងអស្ចារ្យ អស្ចារ្យដោយសារ
ដោយសារធ្វើល្អ ។

---

៤៧ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

ខំជម្រះចិត្ត ចិត្តមានសុចរិត សុច្ចរិតបវរ
បវរផូរផង់ ផូរផង់ស្រស់ល្អ ល្អអើយសែនល្អ
ល្អណាស់ណាកូន ។

[៤៨]៦២.កុំប៉ែងជើងគ្នា

កុំប៉ែងជើងគ្នា នាំវេទនាស្រុក
នាំយើងកើតទុក្ខ រុកគួនដោយព្រួយ
ត្រូវរួបរួមគ្នា ជាខ្មែរតែមួយ
នាំគ្នាលើកស្ទួយ ឯកភាពជាតិខ្មែរ ។
រឿងខុសនិងត្រូវ តែងនៅជាប់ប្រាណ
ត្រូវហាត់សន្តាន បើខុសខំកែ
កុំផ្តួរផ្តាច់ផ្តួល ប្តឹងប្តល់បង្វែរ
ដឹកនាំជាតិខ្មែរ ឱ្យបែកបាក់គ្នា ។
ស៊ូអន់ចុះខ្លួន កុំឱ្យអន់ស្រុក
ទើបខ្មែរបានសុខ ផុតទុក្ខវេទនា
ប្រទេសជាតិរើប ងើបទាន់វេលា
ជារដ្ឋកម្ពុជា សុខសាន្តរៀងអើយ ។

---

៤៨ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

៦៣.ខ្លឹមសារព្រះធម៌

ព្រះធម្មទេសនា ខ្លឹមសារវិសេស
ខ្ញុំមិនត្រូវធ្វេស យកលេសរវល់
ត្រូវតែត្រងត្រាប់ ខំស្តាប់ឱ្យយល់
នោះនឹងនាំផល ឱ្យខ្ញុំជាសុខ ។
សុខដោយផ្លូវធម៌ មិនញ៉ែរដោយកាម
តាមព្រះពុទ្ធហាម មិនដាមដោយទុក្ខ
ព្រោះទោះមានទ្រព្យ ជាប់ខ្លួនសព្វមុខ
ក៏រូបរោលរុក ដោយទុក្ខខ្លោចផ្សា
អនិច្ចំដាមដិត នាំចិត្តខ្វល់ខ្វាយ
មនុស្សសត្វទាំងឡាយ តែងជួបទុក្ខា
ទោះទ្រព្យទាំងនោះ របស់អាត្មា
តែនៅអនត្តា មិនមេត្តាជាក់ ។

៦៤.ខ្ញុំ! ក្តីសង្ឃឹម

ក្តីទុក្ខក្តៅមក្រំ　　សម្ងំក្នុងចិត្ត
ខំឱបជីវិតឆ្លង　　កាត់ព្យុះកម្ម
យប់ថ្ងៃថ្ងៃយប់　　ទ្រូងចុកប្រេះស្រាំ
តែខ្ញុំត្រូវទ្រាំពាំក្តីសង្ឃឹម ។

ទោះក្តីសង្ឃឹម　　នៅឆ្ងាយសែនឆ្ងាយ
ចូរកុំនឿយណាយ　　ត្រូវតែញញឹម
ជីវិតតែងជួបព្យុះ　　ភ្លៀងរលឹម
ចិត្តនៅចិញ្ចឹម　　សង្ឃឹមថ្ងៃមួយ។
សង្ឃឹមជា　　ព្រះខំរះក្នុងចិត្ត
ធ្វើឱ្យជីវិត　　រសាត់ផុតព្រួយ
រស់គ្មានសង្ឃឹម　　ដូចគ្មានព្រះជួយ
ព្រឹកល្ងាចរញ្ជួយ　　ដោយក្តីក្រៀមក្រំ ។

សង្ឃឹមអោយមាំ　　គាំពាជីវិត
ទោះលំបាក　　ពិតចិត្តនៅតែខំ
តស៊ូផ្តួផ្តាច់　　ដាច់ខាតអោយហាំ
ជីវិតសុខុម　　ញញឹមថ្ងៃក្រោយ។

អ្នកគប្បីដឹងថា ៖ ទីបំផុតត្រូវតែចាកចេញ! ទោះជាទៅដល់ទីណា នៅទីណា បើទុកជាទីនោះល្អក្តី មិនល្អក្តី សប្បាយក្តី មិនសប្បាយក្តី ទីបំផុតត្រូវតែចាកចេញ គ្មានទីណាមួយទៀងទាត់ ឋិតថេរ សម្រាប់ជាទីនៅរបស់យើងនោះទេ ។ ព្រោះហេតុនោះ មិនគួរមានចិត្តជាប់ជំពាក់ ប្រកាន់ហួងហែងនោះទេ ។

៦៥.ចិត្តបាប

អកុសលតម្កល់ចិត្ត ខ្ញុំរីតតែឆ្អាប
មិនអាចបន្សាប ដោយកម្លាំងប្រាក់
ទោះទ្រព្យខ្ញុំច្រើន ខ្ញុំកើនលោភៈ
ក៏ភ្លើងទោសៈ តែងចាក់ចិត្តខ្ញុំ ។
*-មានតែស្តាប់ធម៌ ទើបបរិបូណ៌ស្ងប់
អកុសលត្រូវកប់ ជួបផ្លូវឧត្តម
ទុក្ខឆ្ងាយបាយឆ្ងាញ់ ពេញដោយសុខុម
រស់នៅមនោរម្យ មិនហ៊ុំដោយបាប ។

ព្រះមានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ថា ៖

ជនអ្នកជាប់ជំពាក់ អ្នកខ្វល់ខ្វាយ អ្នកវង្វែងក្នុងកាមទាំងឡាយ អ្នកប្រកាន់ថោកទាប អ្នកតាំងនៅក្នុងអំពើមិនស្មើរ អ្នកដល់សេចក្តីទុក្ខទាំងនោះ រមែងខ្សឹកខ្សួលថា យើងទាំងឡាយច្យុតចាកអត្តភាពនេះទៅ នឹងកើតជាអ្វីហ្ន៎ ។[៤៩] ឱ ក្តីសង្ឃឹមរំពឹងលើអ្នក ត្រូវតែជឿជាក់លើខ្លួនឯង អោយចេះបត់បែនទៅតាមកាលក្តីទុក្ខសោកមិនមែនជាអន្ទះ ព្រោះក្តីសង្ឃឹមជឿជាក់សិត្តក្នុងដៃរបស់យើង ។

---

៤៩ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តឺឌុន**

១៦.សាបព្រោះពូជណា
បានផលយ៉ាងនោះ

ដាំល្អុងបានផ្លែស្វាយ ថាដើមស្មាយស្ពឺកឬស្សី
រម្យែតមើមជាខ្ញី ខ្លួនជាត្រីចេញពងពស់.... ។
មិនអាចទៅរួចឡើយ ដើមម្នាស់ហើយផ្លែក៏ម្នាស់
គ្រាប់ស្រូវដែលសាបព្រោះ ដុះលូតលាស់មកជាស្រូវ ។
ដាំពោតដុះពោត ព្រោះស្រូវដុះស្រូវ
គ្រាប់ស្វែងគ្មាន ផ្លូវដុះទៅដើមស្លា
ពូជល្អុងមិនលូត ចេញចេកណាំវ៉ា
គ្រាប់ណាពូជណា រុក្ខាដើមហ្នឹង។
បុគ្គលធ្វើបុណ្យ រមែងបានដល់
នូវកម្មកុសលផល ខ្លួនឯងប្រឹង
សាងបាបបានបាប សាបព្រោះអ៊ីចឹង
មិនពិបាកផ្ដឹងរឿង ហ្នឹងងាយយល់។

៦៧.គំនិត,ប្រាជ្ញា,ការខិតខំ និងការសន្សំ

គំនិតជាទ្រព្យ កប់ជាប់អង្គប្រាណ
វិជ្ជារកបាន ដោយការហាត់រៀន
ចរិយាល្អគាប់ ប្រកបវិជ្ជាមាន
សន្សំជាស្ពាន ឈានដល់ក្តីសុខ ។
បើប្រាជ្ញារាក់ ចាក់ចិត្តឱ្យជ្រៅ
ទោះវិជ្ជាចៅ មិនសូវស្តម្ភស្តុក
គំនិតចៅមាន នឹងឈានផុតទុក្ខ
សុខសោតសព្វមុខ នឹងរុករកពៅ ។
-គំនិតជាម៉ែ ថែយើងរាល់ថ្ងៃ
សន្សំសំសំចៃ រាល់ថ្ងៃជាឪ
នាំយើងឱ្យហួស ផុតគ្រោះអាស្រូវ
ជានិច្ចនិត្យនៅ លើផ្លូវមិនយ៉ាប់ ។
[50]-ឈូឆរខ្ជះខ្ជាយ ចាយវាយមិនគិត
គឺជាផ្លូវពិត នាំជីវភាពយ៉ាប់

[50] រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

ធូរធារមិនល្បឿន
បើមិនកាន់ច្បាប់
-គំនិត,ប្រាជ្ញា
ព្យាយាមខិតខំ
បើប្រកាន់ខ្ជាប់
នឹងនាំយើងឆ្ងាយ

ល្បឿនក្រនោះឆាប់
សន្សំសំចៃ ។
និងការសន្សំ
មាំទាំប្រពៃ
ជារឿងរាល់ថ្ងៃ
ពីភ័យទាំងពួង។

៦៨.រឿងអ័ពជីវិត
នឹកស្មានមិនដល់

មនុស្សនៅក្នុង
ច្រើនកើតទុក្ខា
អ្នកមិនត្រូវរស់
ចូរចរលីលាចេញ
កុំប្រើជីវិតដូច
ចូររស់ដូចផ្កាយ
មិនបង់គន្ធង

លោកពេញដោយបញ្ហា
ស្ទើរគ្រប់គ្នា។
ដោយភាពខ្ជីខ្ជា
ចាកពីទុក្ខ ។
យប់នឹង ថ្ងៃ
គោចរ ទៅមុខ
ជ្រើសធ្លាក់គន្លុក

រស់នៅក្នុងសុខសន្តិភាព ។

៦៩.ចេតនាល្អបណ្តុះឱ្យមានសេចក្តីសុខ

ចេតនាល្អបង្ករ ឱ្យមានក្តីសុខ
គិតល្អសម្រុក សាងសន្សំ
សទ្ធាជាពូជដ៏ឧត្តម ប្រាប់ឱ្យអ្នកខំ
បដិបត្តិប្រពៃ។

គិតល្អបានល្អបវរពិត ល្អកាយល្អចិត្តគំនិកល្យាណ[៥១]
ប្រព្រឹត្តរឿងល្អ ឈ្លោះសរសន្តាន
អ្វីៗដែលបាន នឹកស្មានមិនដល់។

៧០. សាចប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិត្ត

ទោះជីវិតខ្លីកុំបីសាងបាប សាងបុណ្យដរាបដាំពូជសន្សំ
សន្សឹមតិចៗតាមកិច្ចគួរខំ គួរខំរៀបចំតាមលំនាំ
សប្បុរស។
កើតចាស់ជរាជាធម្មតា បើគង់មរណាជៀសមិនរួច
សន្សំកុសលទុកជាពូជ ស្លាប់ទៅជាខ្មោច[៥២]
បានសោយបុណ្យចាស់។

---

៥១ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**
៥២ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឆុន**

អ្នកគប្បីដឹងថា៖

✍ .....ជីវិតមនុស្សខ្លីណាស់ កុំរវល់តែបារម្ភពីរឿងបន្តិចបន្តួច សន្សំតែរឿងល្អៗដាក់ក្នុងចិត្តឱ្យបានច្រើន ។ ជីវិតដែលអាចរស់នៅបាន គឺអាស្រ័យលើការអត់ធ្មត់ ការភ័យអរ ការខឹងក្រោធ វាមានរសជាតិយ៉ាងណា ត្រូវចេះរីករាយនឹងមានក្តី ! ..... សុខជាមួយគេឯង ។

✍ ..ភាពខ្ពង់ខ្ពស់ពិតប្រាកដ បិតនៅលើចំណេះដឹងនិងគុណធម៌នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។ការសម្រេចចិត្តខ្លះ ធ្វើឱ្យអ្នកមានវិប្បដិសារី ការស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងហួសហេតុពេក ជាការដេកផ្តាប់មុខក្នុងអតីតកាល។ កំហុសជាមេរៀន កំហុសមិនមែនជាឧបសគ្គក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួនទេ ។ ព្យាយាមប្រមូលតែរឿងល្អៗមកទុកក្នុងខួរក្បាលអ្នក ព្រោះខួរក្បាលអ្នកមិនមែនជាធុងសំរាមសម្រាប់ដាក់រឿងអត់ប្រយោជន៍ទេ។ កាលណាចិត្តសាវា រសេមរសាម មិនដាច់ស្រេច អ្នកប្រាកដជាមានទុក្ខច្រើន។

៧១.ព្យាយាមមើលអ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ

[៥៣]កុំចង់ឈ្នះចាញ់ មានក្តីស្រលាញ់មិនខ្មាញ់តបត
បើគេចាញ់យើង មានភ្លើងកករ
ស៊ូទ្រាំចិត្តថ្ម ព្រោះធម៌ខន្តី។

បើយើងមិនតប គេក៏មិនត
បើយើងសាងល្អ គេក៏មិនណាយ
រាប់រកមេត្រីខន្តីសប្បាយ សត្រូវប្រែក្លាយ
ជាកល្យាណមិត្ត ។

---

៥៣ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ តីឆុន**

៧២.គួរប្រញាប់សាងល្អ

មានតិចធ្វើតិច បុណ្យបានជានិច្ច
មិនគិតមានក្រ អ្នកមានបុណ្យច្រើន[៥៤]
មិនសូវញាប់ញ័រ នៅក្នុងលោកធម៌៨ប្រការ។
រូបកាយសម្ភស្សក្តិនសម្ផេង ល្អនៅជាក្មេងមិនយូរអី
កុំសាងតែកម្មមិនប្រពៃ ស្លាប់ទៅគ្មានអ្វីយកទៅទេ។

អ្នកគប្បីដឹងថា៖....អ្វីៗសុទ្ធតែជារបស់ប្រែប្រួលទេ មិនអាចតាំងនៅអមតៈបានឡើយ ។!

---

៥៤ រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ទុំ តីខុន**

៧៣.អ្វីៗជារបស់មិនទៀង

រឿរ៉ាវលោកីយ៍ហួស　　ន័យយល់ដល់
មានហេតុកើតផល　　ហុចផ្តល់និស្ស័យ
មានកាយកើត　　កម្មចំណាំថាន័យ
ហួសស្ថានហួសគ្រី　　មានន័យមិនទៀង

ចុងក្រោយបង្អស់សោះទទេ　　គ្មានសល់អ្វីទេទាំងប្រុសស្រី
រូបកាយក្លាយជាអង្កត់អុស　　មើលចុះតើយកបានអ្វីខ្លះ។

៧៤.ធ្វើចិត្តស្អាតស្អំ សន្សំយកបុណ្យ

សូមសាធុជនធ្ងន់ក្នុងទានសីល　　ជម្រះមន្ទិលចម្រើនមេត្តា
បើខ្វះវីរយកំព្រាកិច្ចការ:　　បើខ្វះបញ្ញាកំព្រាមគ្គផល។

ត្រូវសាងសន្សំ　　ធ្វើចិត្តស្អាតស្អំ
ជាមួយញាតិមិត្ត　　រស់នៅមួយថ្ងៃ
ឱ្យមានន័យពិត ។
ខិតខំប្រព្រឹត្តបើចិត្តដឹងមុន សាងធម៌ដឹងគុណ

ទុកមុនពេលស្លាប់ មានបុណ្យសាងល្អ
ស្លាប់ក៏មិនយ៉ាប់ បំណាច់នឹងស្លាប់
ផ្សងចាបសុគតិ។

៧៥.រក្សាចិត្តប្រព្រឹត្តល្អ

ដីស្រែចម្ការគេសម្អាតស្អៅ ចង់ផុតហ្មងសៅត្រូវសម្អាតចិត្ត
ព្យាយាមដុសខាត់នូវធម៌ទុច្ចរិត ចាប់យកធម៌ពិតជាកុសល។

គួរប្រើវេលាឱ្យមានប្រយោជន៍ ទោះស្លាប់ជាខ្មោចឱ្យគេនឹក
សន្សំបុណ្យល្អតៗក្នុងចិត្ត ខិតខំប្រព្រឹត្តធម៌ជាកុសល។

បើចេះធ្វើទានទោះមានក្រ រមែងត្រាច់ចរ ភពថ្កើងថ្កាន
បើកាន់យកសីលពិតញ៉ាំងប្រាណ ឱ្យដល់ទីឋានដ៏ប្រសើរ។

(ដោយភិក្ខុ ទុំ ភីឌុន)

៧៦.មេត្តាចិត្តអាចគ្រប់គ្រង
បញ្ហាបានគ្រប់យ៉ាង

ឈ្នះចាញ់គ្មានទេផ្លូវបញ្ចប់ ខន្តីទើបគាប់រម្ងាប់ចិត្តមារ
អារម្មណ៍ឃ្លៀតទុក្ខ នៅសុខគ្មានព្យែរ
រស់ជួបជុំគ្នា តែងនាំមកសុខ ។

បើឈ្នះគេស្អប់ សុខចិត្តបញ្ចប់ឪ្យគេភក្តី
កុំចង់ធ្វើមារឬចិត្តអប្រិយ យកធម៌ខន្តី
លែរកក្តីស្ងប់ ។
សព្វេ សត្តា អវេរា ហោន្តុ សព្វសត្វទាំងឡាយចាក
ឆ្ងាយព្យែរ កុំមានវេរានឹងគ្នាឡើយ
ច្បៀសផុតនូវទុក្ខសុខល្ហែល្ហើយ នឹងស្បើយចំបែងក្នុងចិត្តកាយ។

៧៧.ច្បាប់កម្ម

ច្បាប់កម្មកាត់ក្តីឱ្យផលច្បាស់ ប្រឹងឡើងរួតរះសាងរឿង
ឈប់សាងបាបកម្ម នាំល្អក់កករ
ស្វែងរកព្រះធម៌ ទុក្ខជាប់ក្នុងប្រាណ។

កម្មចាស់កម្មថ្មី ដែលជនប្រុសស្រី
សាងដោយខ្លួនឯង វាតែងឱ្យផល
តាមព្រះសម្តែង តាមកាលនោះឯង
បើមានឱកាស ។

ចាក់អត់ធ្លុះ ពុះអត់បែក
ចែកអត់គ្រប់ ទប់អត់ជាប់
រាប់អត់អស់ នោះគឺកុសលកម្ម..។

(ដោយភិក្ខុ ទុំ ភីឌុន)

៧៨.អ្វីៗមិនស្ថិតស្ថេរទេ

អ្វីៗមិនទៀងល្បែងប្រួលប្រែ ចោកបក់បែកបែរកែគេចជួប
រេរង់វិលវល់ដល់គ្រប់រូប ស្រលាញ់ព្រាត់ជួបស្អប់គុំកួន។

✍ ...អ្នកចេះពិតប្រាកដ លះបង់អំនួតចេញចេះប៉ុណ្ណោ
និយាយប៉ុណ្ណឹង ឬតិចជាង ។ សេចក្តីសង្ឃឹមហួសប្រមាណ
អាចនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខមោះហ្អង ពេលមិនបានសម្រេច
ដូចសេចក្តីប្រាថ្នា។ តស៊ូស្វិតស្វាញដើម្បីសម្រេចគោលដៅ
តែមិនភ្លេចរីករាយចំពោះអ្វីដែលអ្នកទទួលបាន ។ ចរិយា
សម្បត្តិ សមត្ថភាព និងគុណធម៌ ជាខ្លាតវាស់តម្លៃមនុស្ស ។

៧៩.ជីវិតអ្នកបួស

~ជីវិតព្រះសង្ឃ រស់នៅស្ល៉ៃកស្បង់
ដណ្តប់ចីវរ ឆាន់តែបាយបាត្រ
សង្វាតរៀនធម៌ ដោយចិត្តត្រេកអរ

ជីវិតប្រឹមប្រិយ ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែប្រាថ្នា
បួសក្នុងសាសនា មិនចង់បានអ្វី
សូមតែក្តីសុខ
ចាកទុក្ខរោគភ័យ រស់នៅដោយក្តី
សុខសាន្តជីវិត។

[55]សូមជូនបុណ្យជាធម្មទាន

សូមបុណ្យកុសលបានជាបច្ច័យ
នៃសុខក្សេមក្សាន្តរួចចាកទុក្ខហោង
ឧបនិស្ស័យដាក់ដល់ភូមិឋាន
ទីបរមសុខប្រសើរថ្កើងថ្កាន
បានសុខក្សេមក្សាន្តរួចចាកទុក្ខហោង ។
សូមឱ្យទុក្ខសោករសាត់ផាត់ឆ្ងាយ
អ្នកស្អប់ទាំងឡាយក្លាយជាស្រឡាញ់
បន្តបុណ្យទានលែងមានកំណាញ់
សុខគ្មានអ្វីផ្ទាញ់ព្រោះបានយល់ធម៌។

[55] រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុបញ្ញាវរោ **ឆុំ គីឌុន**

ហត់ឲ្យឃើញព្រោះកូន

កូនមាសឱពុក ចូរកូនចាំទុក
ពាក្យពុកពណិនា ពុកខំធ្វើការ
មិនថាឈឺជា ទោះក្តៅរងា
ពុះពារទៅមុខ ។
ពុកប្រឹងដើម្បី កូនប្រុសកូនស្រី
បានរីបាបចុក បានធំរស់រាន
និងមានក្តីសុខ ពុកស៊ូទូលទុក្ខ
ទាំងមុខស្រពោន ។
ព្រោះយើងក្រខ្សត់ ពុកហៅវពុកហត់
កម្សត់ណាស់កូន ទាំងឈឺទាំងជា
វេទនាស្ទើរសូន្យ ជីវិតដូចក្បួន
សណ្តូនទៅឆ្ងាយ ។
ឱ!...កូនប្រុសស្រី ពេលកូនបានធី
ចំណីនំបាយ ដឹងទេកូនអឺយ!

ពុកល្ងើយទាំងកាយ ពុកដើរជិតឆ្ងាយ
ព្រោះបាយមួយចាន ពុកស៊ូពុះពារ
ហាលក្តៅរងា គឃារញ្ជើសប្រាណ ។
ពុកដើរលក់ម្ហូរ តស៊ូឱ្យបាន
កូនរស់សុខសាន្ត ក្នុ ងឋានកម្សត់ ។

✍ ....កំហុសជាមេរៀន កំហុសមិនមែនជាឧបសគ្គក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួនទេ។ព្យាយាមប្រមូលតែរឿងល្អៗមកទុកក្នុងខួរក្បាលអ្នក ព្រោះខួរក្បាលអ្នកមិនមែនជាធុងសំរាមសម្រាប់ដាក់រឿងអត់ប្រយោជន៍ទេ។ កាលណាចិត្តសារ៉ា រសេមរសាមមិនដាច់ស្រេច អ្នកប្រាកដជាមានទុក្ខច្រើន។ សម្រេចថាធ្វើយ៉ាងណាហើយ ធ្វើយ៉ាងនោះទៅ បើខុស ចាំគិតទៀត កុំសាំច្រើនពេក ។

ទោសនៃអំពើជាអកុសល

អ្នកបានសាងបាប
សូម្បីបន្តិច
ក៏មិនអាចគេច
អស់កម្មបានឡើយ
វិផលនៃបាប
អ្នកបានសាងហើយ
មិនអាចគេចឡើយ
កន្លងផុតបាន ។
បាបដូចជាភក់
ជាប់ផុងលង់លិច
បើទោះមានតិច
មកទាំងប៉ុន្មាន
បាបនោះនិងតែង
នៅតោងតាមប្រាណ
មិនមានអាក់ខាន
អាចឃាត់ឡើយណា
បាបដូចជាច្រែះ
ចាក់ច្រុះសាច់ដែក
ស៊ីសុសបំបែក
បំបាត់រូបា ។
ច្រែះកើតពីដែក
ពិតដូចវាចា
អ្នកសាងកម្មណា
កម្មនោះតបស្នង។

ចេះឯងឱ្យក្រែងចេះគេ

ចេះ—ដឹងតម្រាប់ ច្បាប់តម្រា
ឯង—អាងវៀហារ ថាតាមចិត្ត
ឱ្យ—គេស្ងប់ស្ងែង ឯងចេះពិត
ក្រែង—គ្រោះតាមក្រឹត្យ ឥតប្រណី ។
ចេះ—គ្រប់កន្លែង ឯងពូកែ
គេ—ក៏ចេះដែរ តែមិនស្តី
ចេះឯងឱ្យក្រែង—ចែងវាចី
ចេះគេ—បើស្តី ល្បីលើសឯង ៕
អត្ថបទ : សុភាសិត « ចេះឯងឱ្យក្រែងចេះគេ ។

កាន់តែព្យាយាម កាន់តែមានសំណាង

✍ ... ហាត់រៀនធ្វើចិត្តអោយស្ងប់ស្ងៀមខ្លះ ព្រោះជីវិតមនុស្សយើង មានទាំងទឹកឡើង មានទាំងទឹកស្រក់ត្រូវរៀនសូត្រពីភាពប្រាកដប្រជា កាន់តែព្យាយាមនឹងកាន់តែមានសំណាងល្អ នៅលើលោកនេះ គ្មានការងារណាមួយដែលមិនលំបាក ហើយក៏គ្មានកន្លែងណាមួយដែលជ្រៀសផុតពីភាពស្មុគស្មាញរបស់មនុស្ស ដូចនេះ ភាពរឹងមាំគឺជាមធ្យោបាយតែមួយដែលខ្ញុំជ្រើសរើស ខ្ញុំមិនច្រណែន នឹងចំណូលរបស់អ្នកដទៃព្រោះខ្ញុំដឹងថាគេហ្វឹកហាត់ហើយ នឹងលំបាកទាំងយប់ទាំងថ្ងៃទំរាំតែបានចំណូលទាំងនោះមក ហើយក៏មិនច្រណែន មនុស្សដែលចង់ទៅក៏ទៅធ្វើតាមតែអំពើចិត្តរបស់គេ ព្រោះខ្ញុំយល់ថាគេធ្វើចឹងដើម្បីសេរីភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ហើយក៏កាន់តែមិនច្រណែនជាមួយនឹងមនុស្សដែលមិនធ្វើការ ហើយមានអ្នកចិញ្ចឹមមើលថែ ព្រោះយើងមិនដឹងទេថាពួកគេត្រូវយំត្រូវរងចាំយ៉ាងណា គ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមានតំលៃ មិនថាទ្រព្យសម្បត្តិពេជ្រកែវកង មុខនាទីការងារ សូម្បីតែយើងខ្លួនឯង ដូចនេះកុំទៅច្រណែនគេធ្វើអ្វី ។

✍ ...ការរស់នៅវាគ្មានអ្វីច្រើនទេ វាស្ថិតត្រង់ថាយើងផ្តល់អោយទៅប៉ុនណា ក៏ទទួលត្រលប់មកវិញក៏បុណ្ណឹងដែរមនុស្សដែលកំពុងដើរលើវិថីជីវិត ដូចជាពួកយើង ចូរកុំប្រៀបធ្យៀប កុំចោទប្រកាន់ កុំតូចចិត្តតូចផ្តើម ត្រូវអោយបក្រសោបអោយបានច្រើន ផ្តល់អោយបានច្រើន ព្រោះវាមានថាមពលម៉្យាងដែលហៅថាពីងខ្លួនឯង នៅពេលដែលអ្នកកំពុងញញឹមដាក់ពិភពលោកមួយនេះ ចុងបញ្ចប់អ្នកនឹងដឹងថា ពិភពលោកមួយនេះនៅមានក្តីស្រលាញ់ក្តីបារម្ភយកចិត្តទុកដាក់ច្រើនអនេក ។

អត្ថាធិប្បាយកថា

✍ ..ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព សូមព្រះអធ្យាស្រ័យនឹងអធ្យាស្រ័យចំពោះព្រះទ័យ ព្រះគុណជាម្ចាស់គ្រប់ៗព្រះអង្គ និង ធ្វើសេចក្តីរាប់អានខន្តីអធ្យាស្រ័យ ចំពោះញាតិញោមជាពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ដែលលោកមានបសាទសទ្ធាជ្រះថ្លា ចូលរួមបោះស្បៃវិភៅជាធម្មទានក្រែងបាត់ឈ្មោះ ឬដាក់ឈ្មោះហើយមិនត្រូវអក្ខរាវិរុទ្ធត្រង់ណាមួយម៉្យាងវិញទៀតនៅក្នុងអត្ថបទកំណាព្យ ទាំងមូលមានការខុសត្រង់ព្យាង្គណាមួយ ពាក្យពេចន៍មិនសមរម្យ សូមព្រះករុណា គ្រប់អង្គញាតិញោមពុទ្ធបរិស័ទមេត្តាអធ្យាស្រ័យដោយសេចក្តីអនុគ្រោះ ។

សូមប្រគេនពរ និង ជូនពរ ដល់ព្រះករុណាគ្រប់ព្រះអង្គ ពុទ្ធរិស័ទទាំងអស់ សូមប្រកបជួបតែសេចក្តីសុខ និង ពុទ្ធមង្គលពរ ៥ ប្រការ អាយុ ១ វណ្ណៈ១ សុខៈ ពលៈ១ និង បដិភាណៈ កុំបីឃ្លៀងឃ្លៀតទៅជាប្រការៈដទៃឡើយ ។

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ = ធម្មទានរមែងឈ្នះអស់នូវទាន ទាំងពួង !!!

សូមអនុមោទនា !!!

ឯកសារដែលបានដកស្រង់

- វចនានុក្រម សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត
- អភិធម្មសង្គហៈ បរិច្ឆេទទី១ ចិត្តសង្គហវិភាគ
- ស្រង់ចាកអដ្ឋកថា ខុទ្ទកនិកាយ ខុទ្ទកាបាឋំ
- បិដកលេខ ១៦ ត្រង់មហាបរិនិព្វានសូត្រ
- [1] ក្នុងបិដកលេខ ៣០ ត្រង់ធនញ្ជ័យនីសូត្រ ទំព័រ ៨៣
- មជ្ឈមនិកាយ ឧបរិណ្ណាសកៈ វិភង្គវគ្គ បិដកលេខ ១៤

ឈ្មោះអ្នកចូលរួមចោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

ផ្នែកខាងព្រះសង្ឃ

១.ព្រះតេជគុណ ហួត ង៉ែត ព្រះមេកុដិលេខ១២ វត្តមហាមន្ត្រី ១0$
២.ភិក្ខុសរន្តត្ថេរ ខាវ សារ៉ាក់(វត្តចាក់អង្រែលើ).....២0$

ផ្នែកខាងពុទ្ធបរិស័ទ

១-ឧបាសក មៅ ទូត ឧបាសិកាស្រស់ស្រី ព្រមទាំងបុត្រ.....១0 ដុល្លា
២.លោកវេជ្ជបណ្ឌិត តោ សុភ័ណ លោកស្រី អៀង សុភី ព្រមទាំងបុត្រ
.....៥0ដុល្លា
៣. ញោមឧ.សិ.ទីណា ឆយ នីង ញោមឧ.បា.សំ បូ (USA).....៥0ដុល្លា
៤. ញោមឧ.សិ សួន ស៊ីណាត នីងក្រុមគ្រួសារ (USA).....៥0ដុល្លា
៥. ញោមឧ.សិ ហ៊ាង ថុង នីងក្រុមគ្រួសារ(បាត់ដំបង).....១0,0000៛
៦. ញោមឧ.សិ សុខ ខុម នីងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ).....២0 ដុល្លា
៧. អ្នកស្រី ដា ដា និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២0ដុល្លា
៨.ឧ.សិ ហេង ឆីង និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២0ដុល្លា
៩. អ្នកស្រី វ៉ា វ៉ុន និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....១0ដុល្លា
១0. ឧ.សិ ឡាំ សំអាងនិងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥0,000៛
១១. អ្នកស្រី គីម ថាវី និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លា
១២. កញ្ញា ណុច និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លា
១៣. លោក សុភ័ក្ត្រ និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....១ដុល្លា
១៤. ញោមឧ.សិ លី លីដា និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២0ដុល្លា
១៥. ញោមឧ.សិ លីម សំខាន់ និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២៥ដុល្លា

១៦. លោកបណ្ឌិត ទូច ម៉ៃ .....១០ដុល្លា
១៧. លោក ឆែ វិបុល នឹងលោកស្រី គន្ធាវី និងក្រុមគ្រួសារ (ភ្នំពេញ)
.....១០ដុល្លា
១៨. អ្នកស្រី ឆាង សុផល និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២០ដុល្លា
១៩. អ្នកស្រី ហួត សុធារី និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....១០ដុល្លា
២០.ទាយិកា ស៊ុន សុភី ឧ.សិ ស្រស់ វ៉ាន់.....២ ដុល្លា
២១. ទាយិកា លី សុម៉ាឡៃនិងក្រុមគ្រួសារ.....២0 ដុល្លា
២២. អ្នកស្រី ឃី គីមស្រស់ និងក្រុមគ្រួសា.....១០ដុល្លា
២៣. លោក ស្រៀង ស៊ីណាត និងក្រុមគ្រួសា.....៥ដុល្លា
២៤. ញោមឧ.សិ ប៊ុន ស៊ីណាតនិងក្រុមគ្រួសារ.....១០ដុល្លា
២៥. អ្នកស្រី ផល ការ៉ាឡែននិងក្រុមគ្រួសារ.....១០ដុល្លា
២៦. អ្នកស្រី ឡាច សប្បាយនិងក្រុមគ្រួសារ.....១០ដុល្លា
២៧. អ្នកស្រី កែវ សុម៉ាលី និងក្រុមគ្រួសារ.....៥ដុល្លា
២៨. អ្នកស្រី លីណា និងក្រុមគ្រួសារ.....១០ដុល្លា
២៩. អ្នកស្រី ម៉ាក់ សូរិយា និងក្រុមគ្រួសារ.....៥ដុល្លា
៣0. អ្នកស្រី កែវ សុម៉ាលី និងក្រុមគ្រួសារ.....៥ដុល្លា
៣១. ញោមឧ.សិ ស៊ុក ចន្ថា និងក្រុមគ្រួសារ.....២០ដុល្លា
៣២. ញោមឧ.សិ ឡាប ចន្ថា និងក្រុមគ្រួសារ.....១០ដុល្លា
៣៣. អ្នកស្រី ទូន ស៊ីរុធថន និងក្រុមគ្រួសារ.....៣0ដុល្លារ
៣៤. កញ្ញា សុក សាន្តី និង Mr LAM.....១0ដុល្លារ
៣៥. កញ្ញា ធីតា(Da Mom).....២0ដុល្លារ
៣៦. កញ្ញា ផន សំណាង និងក្រុមគ្រួសារ..... .....១0ដុល្លារ
៣៧. កញ្ញា ផន សំណាង និងក្រុមគ្រួសារ..... .....១0ដុល្លារ
៣៨. លោក វឌ្ឍនៈ និងក្រុមគ្រួសារ..... .....១0ដុល្លារ

៣៩. កញ្ញា ស៊ូ វលក្ខ័ លោក ស៊ូ វណ្ណោះ..... .....១0,0000រ
៤0. អ្នកស្រី សុ ភាព និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២0ដុល្លារ
៤១.អ្នកស្រី មុំ និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លារ
៤២.អ្នកស្រី រចនា និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លារ
៤៣.អ្នកស្រី មុំ និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....២0ដុល្លារ
៤៤.អ្នកស្រី គីម បុប្ផា និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....១0ដុល្លារ
៤៥. ឧ.សិ មោ ឃី និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លារ
៤៥. ឧ.សិ មោ ឃី និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លារ
៤៦. ឧ.សិ ឥន សុផល្លា និងក្រុមគ្រួសារ(ភ្នំពេញ) .....៥ដុល្លារ
៤៧. កញ្ញា ឥន ថាវី សំណាង និងក្រុមគ្រួសារ..... .....៥ដុល្លារ
៤៨. កញ្ញា ពត ផល្លា និងក្រុមគ្រួសារ..... .....៥ដុល្លារ
៤៩.លោកស្រី ឥន ដារ៉ា និងក្រុមគ្រួសារ..... .....១0ដុល្លារ
៥0. លោកស្រី ស៊ឹម ណាវី និងក្រុមគ្រួសារ.....៥ដុល្លារ
៥១. លោក ស្រី ស៊ឹម សុភ័ក្ត្រនិងក្រុមគ្រួសារ.....៥ដុល្លារ

ដំណឹរដឹងគុណ

ជីវិតចេះតែត្រាច់រង្គត់ទៅមុខ
អ្វីដែលសល់ទុកគឺបុណ្យកុសល
លុះទីបំផុត ក្តីស្លាប់មកដល់
ទៅតាមកម្មផ្តល់ឱ្យផលរៀងខ្លួន ។
តុរាប្រើវេលាឱ្យមានប្រយោជន៍
ទោះស្លាប់ជាខ្មោចឱ្យគេឆៅនឹក
សន្សំបុណ្យល្អៗក្នុងចិត្ត
ខិតខំប្រព្រឹត្តធម៌ជាកុសល ។

ពាណិជ្ជ ម៉ៅ ផុន
MAO PHON Printing House