

សារតារ  
នៃ  
វត្តឯករស្មី ហៅ វត្តទួលតាឯក



LQ  
294  
HEL

ព.ស.២៥៥៥

គ.ស.២០១១





សម្មហាកម្មសិទ្ធិស័ក្តិ

ចោះតុម្តៅព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

មុខងារបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកនិពន្ធ

- សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យផ្នែកនីតិឯកជន
- សហស្ថាបនិកនិងទីប្រឹក្សាជាន់ខ្ពស់នៃការិយាល័យមេធាវីសិទ្ធិស័ក្តិ
- ប្រធាននាយកដ្ឋាននីតិកម្មនៃក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចនិងហិរញ្ញវត្ថុ
- ប្រធានផ្នែកសិក្សានិងវិភាគគោលនយោបាយអភិបាលកិច្ចនៃអគ្គលេខាធិការដ្ឋានឧត្តមក្រុមប្រឹក្សាសេដ្ឋកិច្ចជាតិ
- សមាជិកនៃគណៈកម្មការបណ្ឌិត្យសភាទទួលបន្ទុកអនុម័តពាក្យច្បាប់ នៃទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- សមាជិកក្រុមប្រឹក្សាភិបាល នៃធនាគារអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ

# រឿងត្រូវដឹង

- ~ អ្នករៀបរៀង : ណង់ សែយ៉ា
- ~ ក្រុមគ្រួសារពិនិត្យ Team Born - Doer (BD)
- ~ លេខ ISBN-13: 978-99963-740-0-5
- ~ រាស័យដ្ឋាន : ផ្ទះលេខ ៤៩ ផ្លូវលេខ ៤០២ សង្កាត់ទំនប់ទឹក ខណ្ឌចំការមន  
រាជធានីភ្នំពេញ(ខោចក្រោយវិទ្យាស្ថានវ៉ាន់ដារគណនេយ្យ)
- ~ លេខទំនាក់ទំនងទិញ្ចុះ: ០១២ ៤៧ ២៨ ៥៤/ ០៩៧ ៧៨៨ ០០៧ ៦



National Library of Cambodia



00028606



# អារម្ភបទអ្នករៀបរៀង

ការដែលបានកើតមកក្នុងលោកនេះ ពិតជារឿងមួយដែលមានការលំបាកណាស់ទៅហើយ តែអ្វីដែលយើងត្រូវតែដឹងនោះគឺការដែលកើតមកហើយតើយើងត្រូវតម្រង់ជីវិតរស់នៅបានដោយរបៀបណាដែលប្រកបដោយគុណធម៌ហើយមានសេចក្តីសុខ សុភមង្គលក្នុងការរស់ដោយមិនធ្វើអោយខ្លួនឯងមានការក្តៅក្រហាយហើយអ្នកដទៃក៏មិនរងទុក្ខដោយសារតែយើង ជាពិសេសទៅទៀតនោះគឺពិភពលោកដែលយើងប្រើប្រយោជន៍រាល់ថ្ងៃមិនទទួលរងការរោះពាល់ខ្លាំងនោះ ។ ដូច្នោះហើយយើងគ្រប់គ្នាត្រូវតែមាននូវចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ គុណធម៌ គុណតម្លៃ សម្រាប់ជួយក្នុងការតម្រង់ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃអោយបានល្អប្រសើរ គឺទទួលបានសេចក្តីសុខទាំងរាងកាយ ទាំងចិត្ត និងសេដ្ឋកិច្ចដែលកើតចេញពីប្រាជ្ញាញាណដ៏ត្រឹមត្រូវរបស់យើងដែលបានហ្វឹកហាត់ត្រូវមកហើយ ។

ដូច្នោះហើយបានជាយើងខ្ញុំដែលជាក្រុមការងារបានប្រមូលប្រមូលនូវរាល់គំនិតដែលមានទាំងនៅក្នុងសាសនា មិនថា

សាសនាណានោះទេ ហើយជាពិសេសទៀតនោះគឺគំនិតរបស់  
អ្នកប្រាជ្ញដែលមាននៅក្នុងពិភពលោក ទាំងអ្នកដែលនៅរស់និង  
អ្នកដែលបានទទួលមរណៈកាលទៅហើយ មកចងក្រងយកមក  
ធ្វើជាចំណែកមួយក្នុងការជួយផ្តល់នូវពុទ្ធិផ្សេងៗដល់ខ្លួនឯង ជា  
ពិសេសមិត្តអ្នកអានគ្រប់រូប គ្រប់វ័យ គ្រប់ភេទ ។

នៅក្នុងសៀវភៅដែលមានចំណងជើងថា រឿងត្រូវដឹង មួយ  
ក្បាលនេះមាននូវគំនិតសម្រាប់អោយអ្នកអានគ្រប់រូប អាចយក  
ទៅពិចារណា នឹងអនុវត្តន៍តាមការគួរ ដើម្បីទទួលបានប្រសិទ្ធិភាព  
ក្នុងជីវិត ល្អ។

ថ្ងៃទី ១០ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១២

ណង់ ឆៃយ៉ា



**មាតិកា**

<b>រឿងត្រូវដឹង</b>	១
១.ការសិក្សាដែលមិនបរិមូល	១
២.បច្ចុប្បន្នខណៈ	២
៣.អាគ្នានិយម	៣
៤.ការអក្សាសិលដែលខុស	៤
៥.ការមិនប្រមាទ	៥
៦.អាគ្នានិយមរូបលោក	៦
៧.កាន់សិលតែមួយក្រុមគ្រាន់	៧
៨.ការព្យាយាម	៨
៩.គេមិនដុត	៩
១០.ធ្វើអីបានហ្នឹង	១០
១១.ដូចចេញរបស់បញ្ហា	១១
១២.សតិ	១២
១៣.សិល សម្មាធិ បញ្ញា	១៣
១៤.បច្ចុប្បន្នខណៈ	១៤
១៥.ទេវតាធ្វើអ្វី?	១៥
១៦.មិនគួរ	១៦





១៧. មនុស្សនិយាយត្រង់	១៧
១៨. ពេលត្រូវគេប្តូរមន្ត្រីចំណាយយ៉ាងណាក៏គ្មានអ្នកឡើ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា	១៨
១៩. គោលការណ៍នៃភាពជោគជ័យ	១៩
២០. អង្គរិយធានា ៧ នៃជីវិត	២១
២១. ហេតុអ្វីព្រះសង្ឃត្រូវបិណ្ឌធាតុ?	២៤
២២. ការចិញ្ចឹមកូនអោយបានល្អ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា?	២៦
២៣. ការដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពិភពលោកដែលកំពុងឡើងកំដៅ	២៧
២៤. ប្រស្នាសនៃសច្ចៈធម៌របស់ព្រះអាទិត្យ លិច និង រះ	២៨
២៥. មនុស្សមានបួនប្រភេទ	៣០
២៦. មុខងារ១៤ ប្រភេទរបស់មនុស្ស	៣២
២៧. ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវ កតព្វ?	៣៤
២៨. ហេតុអ្វីយើងត្រូវខ្ពស់ប្រាថ្នាប្រាថ្នា	៣៥
២៩. មនុស្សដែលគិតរើសថា	៣៧
៣០. ធុក្កុំក្តួចក្តាយ	៣៩
៣១. អ្នកជំងឺប្រភេទ	៤០
៣២. នឹកស្រឡាញ់ស្រឡាញ់ដល់ដួងចិត្តវាណាអ្នកដែលស្តាប់ទេវ តើនេះជាទង្វើដែលធ្វើអោយគាត់មិនអាចទៅកាន់ភពថ្មីមែន	៤១
៣៣. មានសន្យារក្តួចច្រើនសិក្សាខុស ឬ ?	៤៣

៣៤. គុណតម្លៃរបស់ប្រវត្តិសាស្ត្រ	៤៤
៣៥. ធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចកសាងបុណ្យគុណស្រុកកំណើតបាន?	៤៧
៣៦. មាសសុទ្ធមិនខ្លាចភ្លើង	៤៩
៣៧. ធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចទទួលបានសេចក្តីសុខរាល់ថ្ងៃ?	៥១
៣៨. បក្សី សើភាព និង មនុស្ស	៥២
៣៩. ទំនប់ ទប់កិលេស	៥៤
៤០. ឆ្នើ និង និព្វាន	៥៥
៤១. ទឹកទំនុះថ្លៃ	៥៧
៤២. មេរៀន ២ យ៉ាងរបស់មនុស្ស	៥៨
៤៣. ថាមពល	៥៩
៤៤. បណ្ឌិតរបស់ជីវិតដោយគឺយ	៦១
៤៥. កាន់តែខ្ពស់ កាន់តែទាប	៦២
៤៦. គោលការណ៍៣ ឧត្តមគតិ៤ យុទ្ធវិធី៦	៦៤
៤៧. ថ្ងៃបុណ្យឆ្លងឆ្នាំ	៦៦
៤៨. ទឹកហូរមិនត្រឡប់	៦៨
៤៩. មន្ត្រីពេជ្រ និង សត្វមាន់	៦៩
៥០. ផ្លូវជីវិត	៧០
៥១. សំណាង និង មនុស្ស	៧៣

៥២. ទូកទឹកសាតិក	៧៥
៥៣. គតិធម៌ និង ផ្ទាំងថ្ម	៧៦
៥៤. សិល្បៈរបស់មនុស្ស	៨០
៥៥. ការធ្វើមន្តស្តេច	៨២
៥៦. ស្រ្តី និង សេចក្តីល្អ	៨៤
៥៧. ការក្បត់ចិត្ត ក្បត់កាយ	៨៦
៥៨. មុក្តលបរាជ័យ	៩០
៥៩. ភាពគង់វង្ស រំលឹកផ្លូវលោកនិង ផ្លូវធម៌	៩៣
៦០. ភាសា ឧបទ្វីបភ្នំកែវ	៩៤
៦១. គិតវិជ្ជមាន	៩៦
៦២. ការងារច្រើនពេក	៩៧
៦៣. ថ្ងៃមុនៗខ្លះកំណើត	១០០
៦៤. ការបរិភោគទំនិញ	១០២
៦៥. រដូវរំលឹក និង ជីវិត	១០៣
៦៦. ពូកែជួប អទិទេព	១០៥
៦៧. ធ្វើល្អ គឺ ល្អ	១០៦
៦៨. ភ្នំ និង ព្រះធម៌	១០៧
៦៩. ផ្ការប្បករណ៍បរិវារ	១០៩



៧០. ព្រះចំនូ និង ព្រះធម៌	១១១
៧១. ស្ពាន និង ព្រះធម៌	១១២
៧២. ទឹក និង ព្រះធម៌	១១៤
៧៣. តារាអ្នកសង្គ្រោះ និង ព្រះធម៌	១១៥
៧៤. ប៉ាននរក	១១៧
៧៥. ប៉ានសួគ៌	១២០
៧៦. ផ្កាឈូក៤បំបាប់	១២៣
៧៧. អ្នកដឹកនាំ(១)	១២៥
៧៨. អ្នកដឹកនាំ(២)	១២៧
៧៩. ស្រឡាញ់អ្នកមានម្ចាស់	១២៩
៨០. ដីខ្ពង់រាបរាបរាបរាប	១៣១
៨១. វិធីយកឈ្នះ ក្រោយ	១៣២
៨២. ការកែសម្រួល	១៣៤
៨៣. សង្គ្រាមជីវិត	១៣៥
៨៤. បដិសន្ធារកិច្ច	១៣៧
៨៥. ការចែកផ្លូវគ្នា	១៣៨
៨៦. ខ្យល់ក្តៅ ធាតុបដិសន្ធារ	១៣៩
៨៧. ការបាត់បង់សេដ្ឋី	១៤២

៨៨. ចង់ពូកែជួបអ្នកដទៃ	១៤៣
៨៩. បច្ចុប្បន្នខណៈ	១៤៤
៩០. ការឱ្យនាំបំណែង	១៤៧
៩១. មនុស្សកើតមកធ្វើអ្វី?	១៤៨
៩២. ធ្លាប់ធ្វើខុសយ៉ាងម្តងម្តង	១៤៩
៩៣. បច្ចេកវិទ្យា និងព្រះសង្ឃ	១៥១
៩៤. ការប្រឈមមុខ និង បញ្ហា	១៥២
៩៥. រឿងដែលបង្ខំចិត្ត	១៥៣
៩៦. ហេតុដល់ដែលគ្រួសារមានមិត្ត	១៥៥
៩៧. មិនជឿអ្វីប្រហែល	១៥៦
៩៨. ព្រះព្យាង្គប្រសើរម៉េច	១៥៧
៩៩. ព្រះ ៤ ប្រការ	១៥៩
១០០. ខោកង្វែង	១៦០
១០១. ព្រះពុទ្ធ ពិត	១៦១
១០២. ទីបំផុតរបស់ លោកៈ	១៦៥

**សុតមន្តលក្ខណ៍វិចិត**

- អ្វីដែលយើងក្លាមោតិ "សតិច្ឆារ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពក "កល្យាណវិជ្ជា"
- អ្វីដែលយើងក្លាភេត "ពោទិស្ត្រីដែលប្តូរសេចក្តីច្បាប់"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ករណីសុទ្ធ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "អន្តរាគមន៍"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ការសន្ទនាប្រាប់"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "អនុសាសនាវិចិត្រយ័ន្ត"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "បុណ្យបុណ្យសារ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ការមើលទាយ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ពុទ្ធិធម៌"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "អ្នកមានកុណា"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ស្ត្រីរាប់ប្តូរមហោស្សប្តូរ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "ភាពអាថ្នាក់និយម"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "វិញ្ញាណស្មើស្មើ"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "សម្មាសាសនា"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងចិត្ត"
- អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម "អ្វីដែលយើងក្លាស្រពាម"



តម្លៃ : ១០,០០០៛

**រឿងត្រូវដឹង**



ជាតិសុភវិទ្យាជាតិសេវាមានវិទ្យាទេវ?  
 ជេតុស្សិទេវាប្រះសារាត្រូវបិណ្ឌាណ?  
 មានសារាត្រូវប្រើប្រាស់ក្បួនសិវាណ?  
 បុគ្គលាណ្ឌិកទេវតាទេវតាទេវតា?

រក្សាសិទ្ធិ  
 ចេតនា  
 រៀបរៀង  
 សោម តែម្នាក់

- ៖ អ្វីដែលគេស្រឡាញ់និងសេវា គឺប្រៀបដូចអ្វីដែលវិចិត និងសុទ្ធិសេវាសេវា  
 To entrust your future in celestial beings is like relying on emptiness.
- ៖ សំណាងគឺជាប្រព័ន្ធនៃហេតុបង្កើនដែលមនុស្សនាំមុខនាង  
 អតិថិជនយើងគឺអ្វីដែលគ្មាន  
 Luck is a part of "Cause and effect" system for which man has found no explanation.
- ៖ មានទីកន្លែងដែលគេមិនស្រឡាញ់ មិនត្រូវបានគេស្រឡាញ់ គេមិនត្រូវបានគេស្រឡាញ់  
 អ្វីដែលគេមិនត្រូវបានគេស្រឡាញ់  
 To be in a place where you are not valued is not with a minute of existence.



តម្លៃ : ១០,០០០៛

**តួនាទី ត្រូវដឹង**



ពើមនុស្សមានតួនាទីអ្វីខ្លះអីហ្នឹង?  
 បុគ្គល អ្វី មាតាបិតា សង្ឃ ប្រាជ្ញសាស្ត្រ  
 ពិតណាស់ ជាពិសេសអីហ្នឹងខ្លះ

រក្សាសិទ្ធិ  
 ចេតនា  
 រៀបរៀង  
 សោម តែម្នាក់



- ភរិយាគឺជាការធូរ កុំប្តូរភរិយាបានច្បាប់ដល់ពេលយើង  
ទាត់អោយសោះ  
Your wife is a gift , don't change her into  
a sandbag.
- គឺជារូបសមណូស្តីភ្នំកន្លែងទាបតូច សុំមនុស្សដែលមនុស្ស  
តែសំខាន់ក្នុង  
The essence of man is inside, do not judge  
him by his appearance.
- អាថ៌កំបាំងនៃការជោគជ័យគឺជាការរៀនសូត្រពីការរងគ្រោះ  
រួមទាំងការរៀនសូត្រពីការរងគ្រោះ  
The secret of success in life is to be ready for  
your opportunity when it comes.
- ការរៀនសូត្រចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមគិត  
Learning starts when thinking starts.
- ពេលដែលអ្នកចាប់ផ្តើមគិត ជីវិតក៏ក្លាយជាសិក្សា  
When man starts to think, life becomes an  
education.

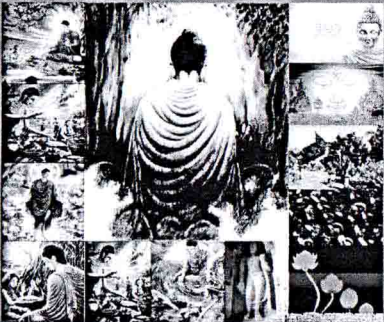


តម្លៃ : ១០,០០០

ឧបត្ថម្ភការងារដោយស្នងការដ្ឋានសម្រាប់កម្ពុជា



# វិធីគិតតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា



សិទ្ធិប្តឹងស្នងការដ្ឋានសម្រាប់កម្ពុជា  
ការពិនិត្យបរិច្ចាគស្រាវជ្រាវ និង បែបបទព្រះពុទ្ធសាសនា



តម្លៃ : ១០,០០០

ឧបត្ថម្ភការងារដោយស្នងការដ្ឋានសម្រាប់កម្ពុជា



# ការវិនិច្ឆ័យ



អ្នកដឹកនាំ គឺជាអ្នកដែលដឹងពីអ្វីដែលគេចង់ឲ្យគេធ្វើ ហើយដឹងពីរបៀបដើម្បីទទួលបានវា។



ស្នងការដ្ឋានសម្រាប់កម្ពុជា  
ស្នងការដ្ឋានសម្រាប់កម្ពុជា

# ការសិក្សាដែលមិនមែនបរិបូណ៌



នៅក្នុងពិភពលោកយើងបច្ចុប្បន្ននេះគឺកំពុងតែដើរឆ្ពោះទៅរកអ្វីដែលគេហៅថា អរិយធម៌និយម ឬវត្ថុនិយម ហើយក៏នាំគ្នាខូចខាតទៅលើអ្វីដែលជាវត្ថុនិយម ដើម្បីបំប៉នអោយតាមសប្បាយហឺហាឆ្ងាញ់នៃអស់ផ្សេងៗ។

ជាពិសេសកាមអាម្មណ៍រហូតធ្វើឲ្យរួចផុតអ្វីដែលហៅថាតាពត្រឹមត្រូវ។  
រួចអស់រលីងផ្លូវគុណធម៌ តាពកតញ្ញកតវេទិតា

ទាំងអស់នេះព្រោះតែទទួលបាននូវការសិក្សាដែលមិនល្អ មិនបរិបូណ៌  
មិនមានផ្លូវគុណធម៌។

២

**បច្ចុប្បន្នខណៈ**

**BOD**

យើងគ្រប់គ្នាក៏គួរតែដឹងថាអ្វីៗដែលធ្វើអោយយើងមានទុក្ខក៏ព្រោះតែយើងទៅ  
ចាប់យកនូវអ្វីដែលកន្លងផុតទៅដែលជាអតីតមកតិមិនបណ្តោយឲ្យវាហួសទៅ  
តាមកាលវេលា។

បែរជាយកមកតិៗៗៗ ស្រមៃរហូតក្លាយជាទុក្ខ ទុក្ខកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ។

មានតែការរស់នៅជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្នខណៈទេដែលឈ្នះទាំងអតីតនឹង  
អនាគត។



**អាគ្នានិយម**



នៅក្នុងបញ្ហាជាច្រើនដែលកើតឡើងក្នុងលោកយើងនេះគឺមានបួសគល់ដ៏សំខាន់ មួយគឺការមើលឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ ចំណែកការសិក្សាវិញមានតែ បន្ថែមទៅលើភាពអាគ្នានិយមទៅឲ្យក្មេងៗ

គឺឲ្យក្មេងឆ្លាតៗតែចុងក្រោយជាការបង្រៀនឲ្យក្មេងគិតតែអ្វីដែលខ្លួនត្រូវ បានដោយមិនគិតពីអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។

ដូច្នេះហើយបើសាសនាមិនចូលមករួមចំណែកគ្រប់គ្រងកែលម្អទៅលើ ការសិក្សាទេនោះ ការសិក្សាក៏កាន់តែបន្ថែមនូវអ្វីដែលជាភាពអាគ្នានិយម។

ទាំងនេះជាបញ្ហាធំព្រោះថាការឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនច្រើនប៉ុណ្ណា ក៏បំផ្លាញពិតពេលក្រើនប៉ុណ្ណោះដែរ។

**ការរក្សាសីលធម៌ខុស**



មានអ្នកខ្លះមករក្សាសីលធម៌មួយថ្ងៃក៏បន់ចង់បាននេះចង់បាននោះ ។ ការរក្សាសីលធម៌នេះគឺជាការរក្សាសីលធម៌បែបដឹងតឹងតួ ដែលគ្មានហេតុផល ហើយបើមានគេបង្ហាញផ្លូវមិនត្រឹមត្រូវថែមថា អោយធ្វើយ៉ាងនេះ ធ្វើយ៉ាងនោះដើម្បីបានទៅដល់ឋានសួគ៌បានទៅដល់និព្វានពួកគាត់ក៏ជឿ ។

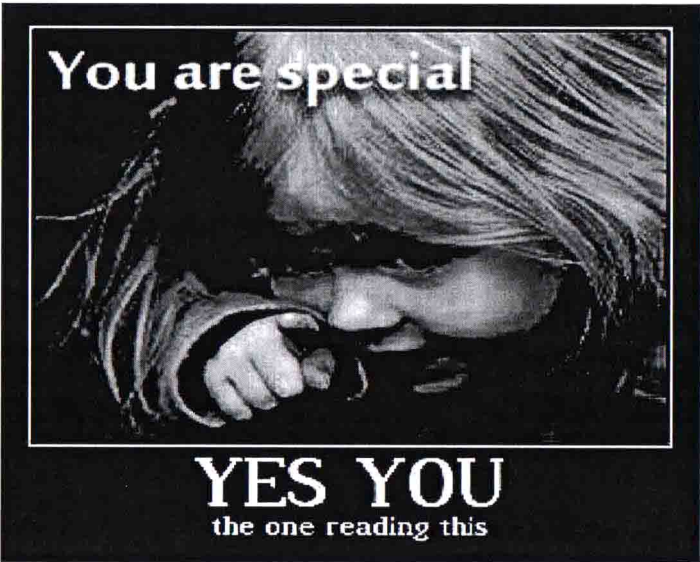
គឺជឿតាមដោយមិនគិតពិចារណា ជឿទាំងគ្មានហេតុផលដែលផ្ទុយពីគោលការណ៍របស់ព្រះពុទ្ធសាសនាទាំងនេះគឺ អវិជ្ជា ។

៥

# ការមិនប្រមាទ

BUD

ពុទ្ធសាសនាគឺជាសាសនាដែលបង្រៀននូវការមិនប្រមាទ។ ពោលគឺត្រូវប្រើជីវិត ថ្ងៃនេះឲ្យដូចជាថ្ងៃចុងក្រោយដែលយើងនៅមានជីវិត ហើយស្តាប់ឲ្យដូចយើង កំពុងរស់នៅ។



**អាត្មានិយមរូបលោក**



ឧបមាថាប្រជាជននៅក្នុងប្រទេសមួយមើលឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន  
បោះឆ្នោតរើសដំណាងរាស្ត្រមក ក៏បានដំណាងរាស្ត្រអាត្មានិយម។

ចាត់តាំងរដ្ឋាភិបាលក៏ជារដ្ឋាភិបាលអាត្មានិយម

ទៅចាត់តាំងតុលាការក៏ជាតុលាការអាត្មានិយម

មិនលើកលែងសូម្បីតែម្នាក់

ហើយលើម្នាក់ៗសុទ្ធតែអាត្មានិយម សួរថាប្រទេសជាតិនឹងទៅជាយ៉ាងណា ?

៧

**កាន់សីលតែមួយក៏គ្រប់គ្រាន់**

**BUD**

នៅក្នុងសម័យសកលតារូបនីយកម្មសម័យធននិយមមនុស្សគ្រប់រូបមិន  
បាច់កាន់សីលច្រើនពេកនោះទេកាន់តែមួយចំនុចបានហើយនោះគឺ  
កុំអាត្មានិយម ដែលជាលទ្ធផលរបស់សាសនាទាំងអស់ក្នុងលោក ។



៨

**ការព្យាយាម**

**BDD**

ការតស៊ូពុះពារព្យាយាមអត់ធ្មត់ខាំមិនលែង សូម្បីតែទេវតាក៏មិនអាច  
ទប់ស្កាត់រាំងស្ទះយើងបានដែរ។

ពេលគឺព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាហេតុនិងផល មិនឱនក្បាល  
ចំពោះរឿងដែរគ្មានហេតុផល អប្សិជំនឿ អាទិទេពជាដាច់ខាត។

មានតែការព្យាយាមអោយអស់ពីសមត្ថភាព ប្រើសតិបញ្ញាយ៉ាងពេញ  
ទំហឹងប្រកបដោយគុណធម៌សីលធម៌។

ធ្វើយ៉ាងនេះបានសូម្បីតែទេវតា ព្រះព្រហ្មដែលជាអ្នកកំណត់  
នូវជោគជតាក៏មិនអាចយកឈ្នះយើងបានដែរ។

៩

**គេចមិនផុត**

**BOD**

យើងធ្វើអ្វីៗយើងមិនអាចគេចផុតពីអ្វីដែលយើងបានធ្វើនោះបានជា  
ដាច់ខាត។

ដូចនេះមិនថាគិតអ្វី និយាយអ្វី ធ្វើអ្វីត្រូវគិតឲ្យបានមត់ចត់  
ថាត្រូវរឺខុស ល្អរឺអាក្រក់  
វាជារឿងដែលរីកចំរើន ឬ ជារឿងដែលមិនរីកចំរើន

ដូច្នោះត្រូវគិតឲ្យបានមត់ចត់គ្រប់ជ្រុងជ្រោយមុននិងធ្វើអ្វីមួយ។

ធ្វើអីបានហ្នឹង

BOD

ធ្វើល្អគឺល្អ

ធ្វើអាក្រក់គឺអាក្រក់

បង្កហេតុឲ្យកើតទុក្ខគឺទុក្ខ

ធ្វើហេតុឲ្យរីកចម្រើនក៏គឺរីកចម្រើន

ធ្វើហេតុឲ្យអន់ថយមិនអភិវឌ្ឍន៍ នោះគឺអវិជ្ជា

ដូច្នោះយើងមិនអាចគេចផុតពីហេតុដែលយើងបានធ្វើនោះបានទេ។

**ផ្លូវចេញរបស់បញ្ជា**

**BUD**

គ្រប់ពេលដែលមានបញ្ហាកើតឡើងកុំរលំតែបន្ទោសមេឃដី  
ជោគជតាព្រហ្មលិខិត។

តែយើងត្រូវគិតឲ្យបានច្បាស់ឡើងវិញនូវអ្វីដែលបានកើតដោយយក  
ចិត្តទុកដាក់ប្រើបញ្ញាសមត្ថភាពដែលយើងមាន កំណត់អោយបានល្អ  
ព្រោះគ្រប់ហេតុការណ៍ដែលបានកើតឡើងនូវក្នុងជីវិតរបស់  
យើងសុទ្ធតែមានចំនុចចាប់ផ្តើមរបស់វាជានិច្ច។

បើវាមានផ្លូវចូល វាប្រាកដជាមានផ្លូវចេញបើគ្មានផ្លូវចេញទេក៏ចេញ  
តាមផ្លូវដែលយើងចូល។

ពោលគឺថាទុក្ខនៅកន្លែងណាវិធីនៃការរំលត់ទុក្ខក៏នៅទីនោះដែរ។

១២

សតិ

BDD

នៅពេលដែលមានវិបត្តិកើតឡើង អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺសតិបើមាន  
សតិ វិបត្តិនិងក្លាយជាឱកាសនៅក្នុងការរៀនសូត្រហាត់ពត់លត់ដំខ្លួន  
ដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយដែលល្អប្រសើរ។

ដូច្នេះនៅពេលដែលមានវិបត្តិកើតឡើងយើងកុំទាន់ភ្ញាក់ផ្អើល  
ភ័យព្រួយ គឺយើងត្រូវដកដង្ហើមអោយវែងតាំងសតិអោយបាន  
ល្អ។

ព្រោះសតិនៅកន្លែងណាដំណោះស្រាយក៏នៅទីនោះដែរ



១៣

**សីល សម្មាធិ បញ្ញា**

**BDD**

ការធ្វើអំពើល្អ មានច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងតែបើនិយាយឲ្យខ្លីគឺ  
សីល សម្មាធិ បញ្ញា។

សីលមានន័យថាកិរិយាប្រព្រឹត្តល្អក្នុងការប្រើជីវិតរស់នៅ  
សម្មាធិគឺចិត្តដែលមិនគិតអាក្រក់ចំពោះអ្នកដទៃនិងខ្លួនឯង

បញ្ញា គឺយល់ពីជីវិតនិងពិភពលោកយ៉ាងពិតប្រាកដ (ហេតុ  
និងផល គ្រប់វត្ថុដែលមានទំងន់សុទ្ធតែធ្លាក់ចុះក្រោម)

អ្នកដែលមានសីល សម្មាធិ បញ្ញា គឺជាមនុស្សសមបូរណ៍  
បែបបំផុត។

១៤

បច្ចុប្បន្នខណៈ

BDD

មិនគិតសោចចំអកឲ្យអតីត

មិនគិតសង្ឃឹមចំពោះអនាគត

អ្វីដែលកន្លងផុតទៅនឹងអ្វីដែលមិនទាន់មកដល់

ចំពោះកាលទាំងពីរនេះយើងមិនអាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ អ្វីដែលអាចធ្វើបាន  
យ៉ាងពិតប្រាកដគឺបច្ចុប្បន្នខណៈ ។

មើលឲ្យយើងគិតពិចារណាឲ្យបានច្បាស់លាស់ត្រឹមត្រូវសមរម្យតាម  
កាលរួចធ្វើ ធ្វើ ធ្វើ ។

១៥

# ទោវត្តធ្វើអ្វី?

BUD

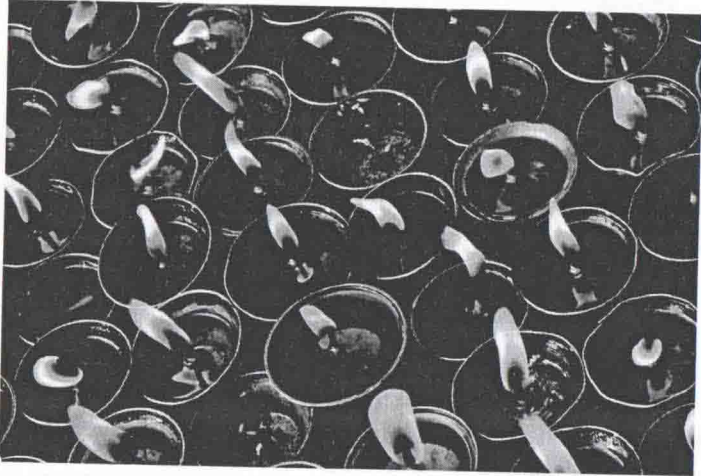


យើងគ្រប់គ្នាទៅវត្តគឺ ដើម្បីសិក្សារកចំណេះដឹងយល់ដឹងពីធម្មជាតិ  
 របស់ចិត្ត ដើម្បីកែប្រែផ្លាស់ប្តូរនិស្ស័យចរិតលក្ខណៈឲ្យល្អប្រសើរ  
 ហើយក៏ដើម្បីសេចក្តីសុខ ភាពស្ងប់សុខក្នុងចិត្តឲ្យសមស្របតាម  
 ឋានៈដែលខ្លួនកំពុងមាន។

១៦

មិនគួរ

BOD



យើងកើតមកគឺមិនគួរសាងនូវបញ្ហាតែកើតមកគឺដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា  
ហើយការកែបញ្ហាគឺត្រូវចាប់ផ្តើមកែពីខ្លួនយើងនេះឯង។

**មនុស្សនិយាយត្រង់**



មនុស្សដែលចូលចិត្តនិយាយត្រង់មានទាំងចំណុចល្អ និង ចំណុចអាក្រក់ ។  
ចំណុចល្អគឺនិយាយយល់រឿងងាយមិនចាំបាច់កាច់កុងច្រើន  
ចំណុចអាក្រក់គឺមានតែគេស្តាប់ព្រោះនិយាយរឿងដែលគេមិនចង់ឲ្យ  
និយាយ ។

- ហើយដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលការនិយាយត្រង់យើងត្រូវ
- ១.និយាយត្រង់ ៗចំពោះមនុស្សដែលគេចង់ស្តាប់តែប៉ុណ្ណោះ
- ២.និយាយឲ្យត្រូវរឿង ត្រូវពេល ត្រូវមនុស្ស

តែតាមពិតទៅនិយាយត្រង់វាជារឿងល្អ តែបើនិយាយមិនត្រូវរឿងមិនត្រូវ  
មនុស្ស មិនត្រូវកាលៈទេសៈ និយាយពេលណាមានរឿងពេលនោះ ។



**ពេលត្រូវគេម្ហូបបង្កាច់ និងយាយយ៉ាខណារក៏គ្មានអ្នកខ្សឹ  
តើត្រូវធ្វើយ៉ាខណា?  
BDD**

ត្នំជំងឺក្រាស់មិនញាប់ញ័រនិងកម្លាំងខ្យល់បក់ព្យុះពេទ្យមា យ៉ាងណា  
បណ្ឌិតទាំងឡាយក៏យ៉ាងនោះដែរ មិនរំជឿបរិជ្ជលនិងពាក្យសរសើរ  
និស្តា និងលោកធម៌ទាំង៨។

ក្នុងសម័យពុទ្ធភាស ព្រះអង្គត្រូវគេទំលាក់កំហុសឲ្យ គឺលោកត្រូវប្រើពេលរហូត  
ទៅខែ ។ ព្រះអង្គប្រើនាពស្ងប់នៃបញ្ហាទប់ទល់នឹងអ្វីដែលមកប៉ះទង្គិច  
នេះហើយជាលក្ខណៈរបស់មនុស្សពិតនោះជាជួបនឹងព្យុះនៃអណ្តាត  
មនុស្សយ៉ាងណាក៏ដោយក៏មិនអាចប៉ះពាល់ដល់ចិត្តដែលស្ងប់ដែរ។

ត្រូវចាំថាការពិតគឺការពិត មិនមានអ្វីដែលអាចមកបំភ្លៃការពិតបាននោះទេ  
ដូចអំបិលដែលរក្សានូវនាពប្រែយ៉ាងដូច្នោះដែរ។

គោលការណ៍នៃភាពខោតខ្ចី



បើសិនជាយើងចង់ទទួលបានជោគជ័យត្រូវគោរពតាមគោលការណ៍នៃឥទ្ធិបាទ ទាំង៤ គឺ

- ១. អង្គ: គឺមានចិត្តស្រលាញ់
- ២. វិរិយ: គឺការខ្វល់ខ្វាយព្យាយាម
- ៣. ចិត្ត: គឺសួរស្តាប់កត់ចំណាំគិតពិចារណា
- ៤. វិមង្ស គឺពិនិត្យពិច័យឲ្យបានច្បាស់និង ការពិចារណា អោយល្អិតល្អន់។

បើធ្វើបានតាមគោលការណ៍របស់ឥទ្ធិបាទទាំង៤ ធានាថាអ្នកប្រាកដជាជោគជ័យ សួរថាបើជោគជ័យហើយធ្វើដូចម្តេចដើម្បីរក្សាភាពជោគជ័យនោះឲ្យជាសិន្ត ?

គឺកុំភ្លេចខ្លួន នៅជាមួយសតិបញ្ញារបស់អ្នកជាសិច្ច។



---

10 October 2012

Born-Doer 20

**អច្ឆរិយទាំង ៧ ទែនីវិត**



នៅលើលោកយើងនេះមានអច្ឆរិយៈវត្ថុជាច្រើនដែលយើងបានស្គាល់ ដូចជាមហាកំផែងប្រទេសចិន តួអីហ្វែលប្រទេសបារាំង ពីរាមីត អង្គរ វត្ត ជាដើម។

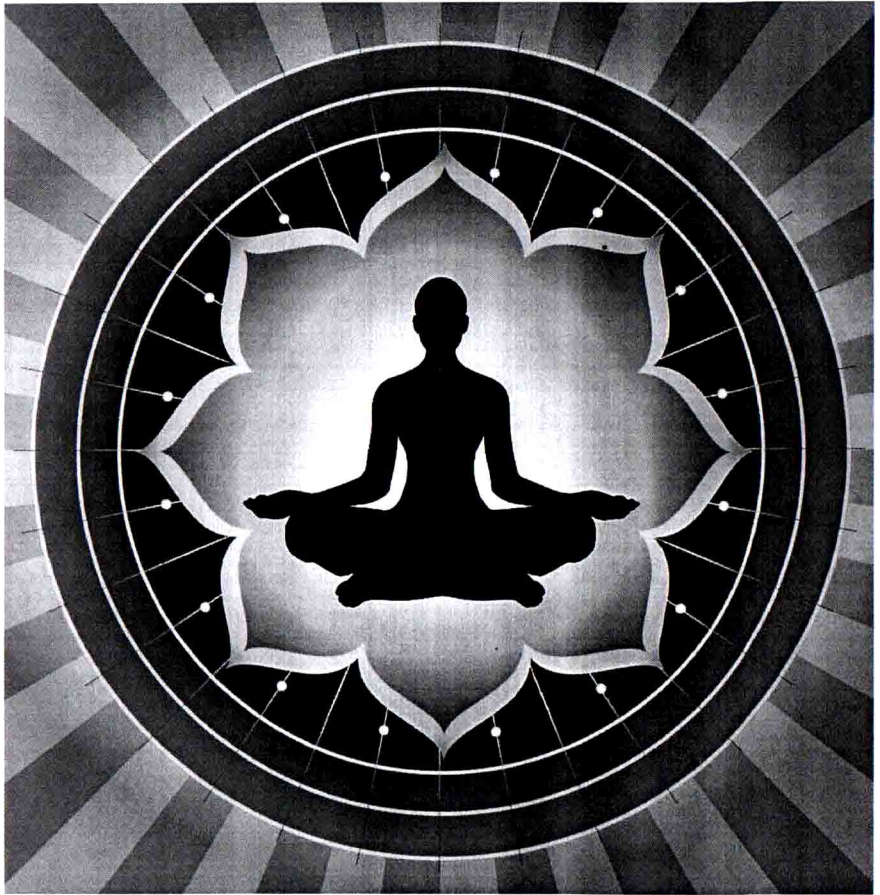
តែទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជាវត្ថុដែលនៅក្រៅខ្លួនយើង ចំណែក ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏មាននូវអច្ឆរិយៈ៤យ៉ាង (១.២.៣.៤) ហើយខ្ញុំ បន្ថែម ៣ ទៀតដើម្បីឲ្យគ្រប់ ៧ ដែលមានដូចជា

- ១.ការដែលមានកំណើតមកជាមនុស្ស
- ២.ការដែលជួបនឹងព្រះពុទ្ធសាសនា
- ៣.ការដែលមាននូវកល្យាណមិត្ត
- ៤.ការដែលមានសុចរិតភាពជានិស្ស័យ
- ៥.ការមាននូវចិត្តដែលប្រាសចាកចិត្តឫស្សា
- ៦.ការមានពេលវេលាសំរាប់បុគ្គលដែលយើងស្រឡាញ់
- ៧.ការស្គាល់ថា “ គ្រប់គ្រាន់ ”

ពោលគឺអច្ឆរិយៈវត្ថុទាំង៧ក្នុងលោកពិតជាអស្ចារ្យតែជារបស់នៅក្រៅ  
ខ្លួនមិនដូចអច្ឆរិយៈទាំង៧ដែលមាននៅក្នុងខ្លួនយើងបានទៅ។







---

10 October 2012

Born-Doer 23

**ហេតុអ្វីព្រះសង្ឃត្រូវបិណ្ឌបាត?**

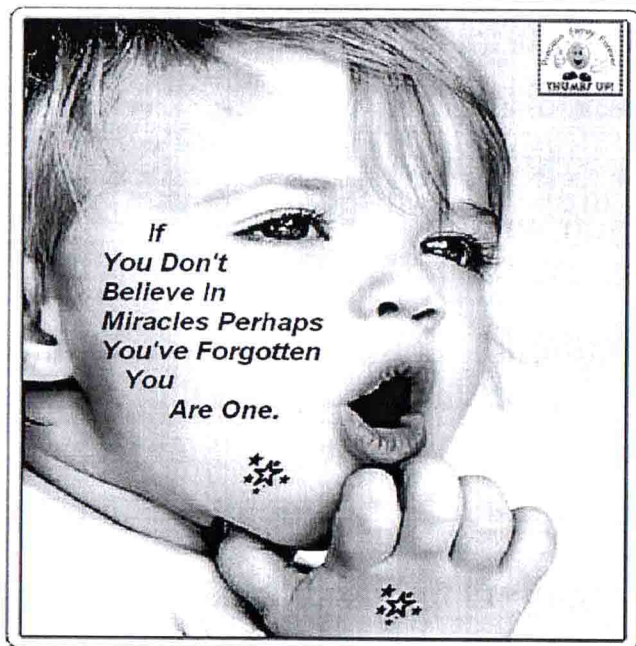
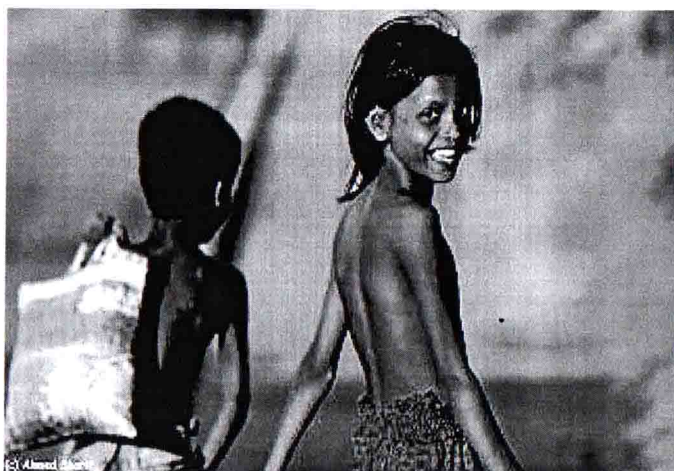
**BDD**

ការបិណ្ឌបាតមិនមែនគ្រាន់តែព្រះសង្ឃដើរទៅដើម្បីទទួលបានបាយ  
ម្ហូបអាហារពីពុទ្ធសាសនិកតែប៉ុណ្ណោះនោះទេ។

តែតាមពិតការបិណ្ឌបាតបានបង្កប់ន័យយ៉ាងជ្រៅដែលមាននូវ  
គុណូបការៈយ៉ាងហោចណាស់៤យ៉ាង

១. ការបិណ្ឌបាតគឺជាការប្រោសសត្វ
២. ការបិណ្ឌបាតគឺជាការផ្សព្វផ្សាយនូវព្រះពុទ្ធសាសនា
៣. ការបិណ្ឌបាតគឺជាការបង្រៀនអោយមនុស្សស្គាល់ពីការឲ្យ  
ឬ ការធ្វើទាន
៤. អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺជាការសម្តែងធម៌ដោយមិន  
សម្តែងធម៌

ដូច្នេះយើងគ្រប់គ្នាត្រូវហាត់ពត់លត់ដំខ្លួនឲ្យក្លាយជាបុគ្គលនៃការធ្វើ  
ទានដោយការឲ្យដោយចិត្តបរិសុទ្ធតាមរយៈការដាក់បាតជាប្រចាំ។



**ការចិញ្ចឹមកូនអោយបានល្អ តើត្រូវធ្វើយ៉ាងណា?**

**BDD**

បើសិនជាឪពុកម្តាយចង់ចិញ្ចឹមកូនឲ្យក្លាយជាមនុស្សល្អគឺ  
ត្រូវប្រតិបត្តិតាមគោលការណ៍ទាំង៤គឺ

- ១.បង្រៀនឲ្យចាំ
- ២.ធ្វើឲ្យមើលឃើញ
- ៣.អនុវត្តន៍ជាមួយគ្នា
- ៤.ផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ

លោកឪពុកអ្នកម្តាយអាចយកវិធីទាំងនេះទៅផ្លាស់ប្តូរកែប្រែតាមភាព  
សមរម្យ ។ លោកអ្នកប្រាកដជាទទួលបានកូនល្អឬអាចជា អរិយ  
បុគ្គលទៀតផង។

គំរូល្អមួយ ប្រសើរជាងរាប់ពាន់ពាក្យណែនាំ

**ការដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពិភពលោក**

**ផែនការកំពុងឡើងកំដៅ**

**BOD**

ជាដំហ៊ានដំបូងត្រូវកែពីផ្នត់គំនិតរបស់មនុស្សជាមុនសិនគឺ

១.ត្រូវយល់ថាមនុស្សនិងធម្មជាតិជាអ្វីដែលមិនអាចញែកចេញពីគ្នាបាន

២.ត្រូវយល់ថាមនុស្សមិនមែនជាម្ចាស់លើធម្មជាតិដែលមានសិទ្ធិធ្វើអ្វីក៏បានចំពោះធម្មជាតិតាមតែចិត្តប្រាថ្នានោះទេ។

៣.មនុស្សត្រូវដឹងថាធនធានធម្មជាតិមានដែនកំណត់មិនអាចប្រើដើម្បីបំពេញតណ្ហារបស់មនុស្សបានគ្រប់នោះទេ។

ដូចនេះយើងត្រូវប្រើធនធានឲ្យសមល្មមតាមភាពចាំបាច់របស់យើងបានហើយនោះការកែបញ្ជាពិភពលោកក្តៅតំណក់កាលដំបូង

ត្រូវបានចាប់ផ្តើមយ៉ាងត្រឹមត្រូវ។

**ផែនដីគឺជាយើង យើងជារបស់ផែនដីបំផ្លាញផែនដីគឺ**

**បំផ្លាញខ្លួនយើងផងដែរ។**



ប្រស្នាវនៃសច្ចៈធម៌របស់ព្រះអាទិត្យ លិច និង ៖

BDD

គ្រប់ៗពេលយើងដឹងថាព្រះអាទិត្យរះនៅទិសខាងកើតហើយ  
លិចទៅវិញនៅទិសខាងលិច។

តើមានប៉ុន្មាននាក់ដែលយល់ពីសច្ចៈធម៌នេះ ហើយអាចយក  
មកប្រើប្រាស់នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃបានព្រោះថាជីវិតរបស់មនុស្សគឺ  
មានពេលមួយរះឡើងដូចព្រះអាទិត្យគឺជាពេលដែលយើងទទួលបាន  
ជោគជ័យធ្វើអ្វីក៏ទទួលបានផលល្អ។

នៅក្នុងពេលនោះដែលត្រូវតែរំលឹកខ្លួនឯងថាគង់មានថ្ងៃមួយ  
យើងនឹងធ្លាក់ចុះដូចព្រះអាទិត្យលិចផងដែរ។

ដូចនេះត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងថាកុំប្រមាទក្នុងកិច្ចការនិងការរស់នៅ  
ឲ្យសោះ ពោលគឺយើងត្រូវមានសតិជាប់ជានិច្ច

មិនប្រមាទ ទោះបីជា

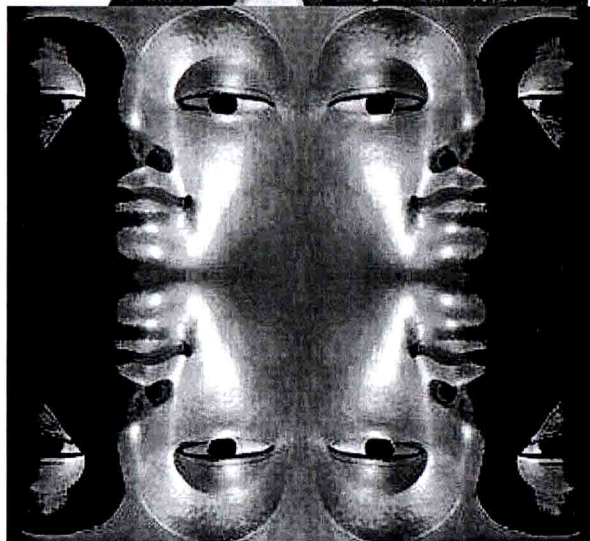
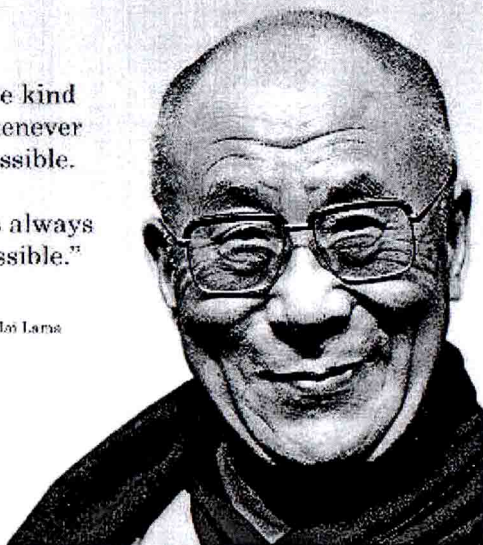
ព្រះអាទិត្យលិចឬរះក៏យើងអាចទប់ទល់បានយ៉ាងសប្បាយ។



“Be kind  
whenever  
possible.

It is always  
possible.”

— Dalai Lama



**មនុស្សមានប្អូនប្រុកទេ**

**BDD**

**នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាបាននិយាយថាមនុស្សមាន៤ប្រុកទេគឺ**

១. កើតមកឯជីត ស្លាប់ទៅវិញក៏ឯជីត ពោលគឺមនុស្សដែលកើតមកក្នុង  
ត្រកូលអ្នកក្រ ក្រទាំងទ្រព្យទាំងចំណេះនិងឱកាស។  
កើតមកអវិជ្ជាស្លាប់ទៅវិញក៏អវិជ្ជា។

២. កើតមកឯជីត តែស្លាប់ទៅវិញន្ទឹ គឺមានន័យថាកើតក្នុងត្រកូលអ្នកក្រ  
តូចទាបតែអាចអនិវឌ្ឍន៍ខ្លួនរហូតបានទទួលជោគជ័យមួយរូប។  
កើតមកមិនល្អតែស្លាប់ទៅវិញយ៉ាងអស្ចារ្យ។

៣. កើតមកន្ទឹ ស្លាប់ទៅវិញក៏ន្ទឹ គឺអ្នកដែលមាននិព្វល្អកើតក្នុងត្រកូលល្អ  
មានគ្រប់យ៉ាង ប្រវែងគ្រប់យ៉ាងហើយក៏អាចរក្សាអ្វីដែលមានបានរហូត  
ដល់ពេលស្លាប់ទៅវិញ។  
នេះគឺមកក៏បរិបូរ ទៅវិញក៏បរិបូរ

៤. មកន្ទី តែទៅវិញឯង គឺកើតមកមានអ្វីគ្រប់យ៉ាងតែមិនចេះរក្សាចុង  
ក្រោយមិនសល់អ្វីសូម្បីតែបន្តិច។

តើយើងធ្លាប់សួរខ្លួនឯងដែរឬទេថាយើងកើតមកលើលោកនេះយ៉ាងណា ?  
ហើយចាកចោលលោកដោយសន្តាតបែបណា ?



២៦

មុខងារ ៤ ប្រភេទរបស់មនុស្ស



យើងឆ្លុះកញ្ចក់ជាអ្វីៗរាល់ថ្ងៃមើលឃើញទឹកមុខរបស់យើងតែមួយ ។  
តាមពិតទៅមនុស្សយើងមានមុខរហូតដល់ទៅ ៤ ឯណោះ

១. មុខផ្តាច់ គឺជាមុខងាប់ជាមុខរបស់មនុស្សដែលគ្មានទំនាក់ទំនងល្អ  
ជាមួយមនុស្សមធ្យម គ្មានមេត្រីភាពគ្មានមនុស្សសម្ព័ន្ធល្អ ។

២. ទឹកមុខផ្តា គឺជាមុខញញឹមជាមុខរបស់មនុស្សដែលមានអធ្យាស្រ័យ  
មានទំនាក់ទំនងល្អ មានមនុស្សសម្ព័ន្ធល្អ ។

៣. ទឹកមុខព្រះ គឺជាទឹកមុខមនុស្សដែលពេញទៅដោយក្តីមេត្តាករុណា  
ដូចរូបចម្លាក់របស់ព្រះពុទ្ធបដិមាដែលមាននៅតាមវត្តអារាម ។

៤. ទឹកមុខយក្ស គឺជាទឹកមុខគ្មានអំណោយទានកាចស្មារហារយោរយោ  
យង់យួងមានចិត្តចង់តែបំផ្លាញមនុស្សជាតិ ។

ដូចនេះនៅពេលដែលយើងឆ្លុះកញ្ចក់ត្រូវសួរខ្លួនឯងថាយើងមានទឹកមុខបែប  
ណា ?

ទឹកមុខព្រះនឹងទឹកមុខផ្ទៀងផ្ទាត់ទឹកមុខដែលគួរយកតម្រាប់តាមចំណែកផ្សេងពីនេះ  
មិនត្រូវយកមកធ្វើជាមុខរបស់យើងឡើយ ។

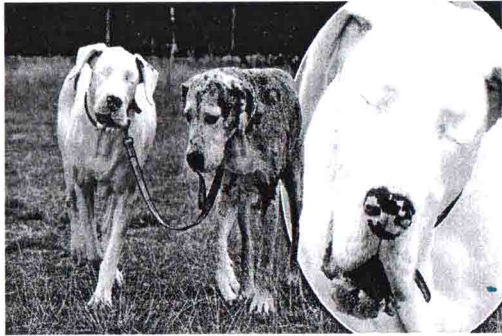


**ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវ កតញ្ញ?**

**BOD**

យើងសាកបិទភ្នែកនឹកហើយសួរខ្លួនឯងថាតើយើងកើតមកពីណា ? នោះនឹងឃើញថាយើងកើតមកពីម្តាយ យើងទទួលបានចំណេះដឹងពីលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ គ្រូបាអាចារ្យផ្សេងៗ ពីសង្គម ពីធម្មជាតិជាដើម...។ ដូចនេះរាល់ដំនាក់កាលនីមួយៗរបស់យើងសុទ្ធតែមានចំណែករបស់ជនទីបីហ្មតមក ដូច្នេះបើយើងសុទ្ធតែទទួលបុណ្យគុណពីគេ ហេតុអ្វីយើងមិនកតញ្ញ?

តាពកតញ្ញកតវេទិតាជាគុណសម្បត្តិរបស់មនុស្សល្អ





**ហេតុអ្វីយើងត្រូវខ្វះស្បៀងព្យាបាម?**



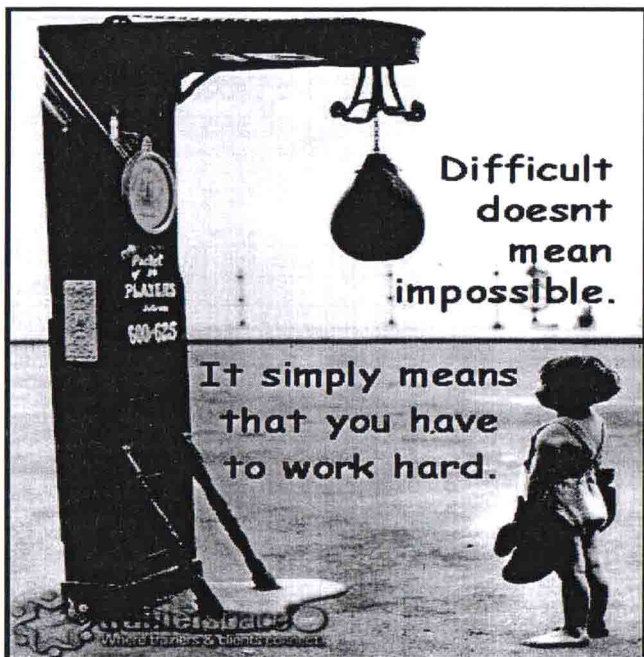
ហេតុដែលយើងត្រូវតែខ្វះស្បៀងព្យាបាម គឺបើយើងមិនខ្វះស្បៀងព្យាបាម  
យើងក៏មិនអាចកសាងខ្លួនអោយក្លាយជាមនុស្សជោគជ័យបានដែរ។

ខ្វះស្បៀងព្យាបាមហើយនឹងបានអ្វី?

គឺនឹងទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិតពោលគឺធ្វើជាបន្តបន្ទាប់នូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ  
ហើយធ្វើដោយមេត្រីចិត្តនិងគុណធម៌។

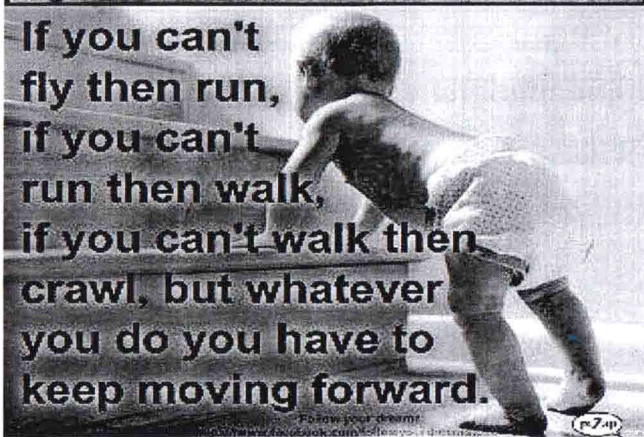
សត្រូវរបស់ការព្យាបាមគឺការខ្ជិលច្រអូស  
បើយើងមានការខ្វះស្បៀងព្យាបាមឲ្យដូចជាសត្រូវមោច ធានាថាជាតិ  
នេះយើងមិនមែនជាដាច់ខាត។





Difficult  
doesn't  
mean  
impossible.

It simply means  
that you have  
to work hard.



If you can't  
fly then run,  
if you can't  
run then walk,  
if you can't walk then  
crawl, but whatever  
you do you have to  
keep moving forward.

**មនុស្សដែលគិតរើរវាយ**



ដើម្បីគេចចេញពីការគិតរើរវាយ គិតផ្ដេសផ្ដាសព្រះពុទ្ធសាសនា  
មានវិធីដោះស្រាយដូចជា

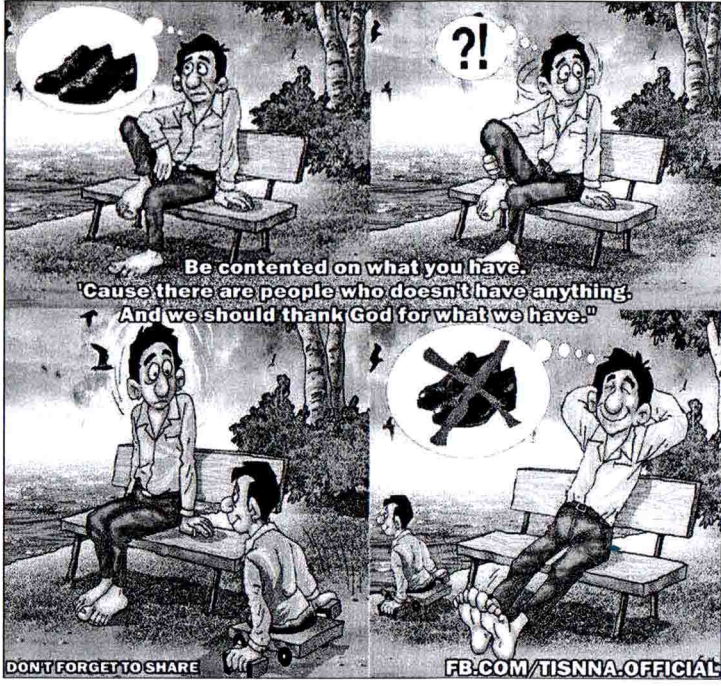
១. ត្រូវដឹងឲ្យទាន់ធម្មជាតិរបស់ចិត្តថាចិត្តរបស់យើងក្នុងមួយ  
ថ្ងៃៗគិត គិតហើយគិតទៀត គិតរាប់ពាន់រាប់ម៉ឺនដង បើយើង  
មិនដឹងនូវចំនុចនេះយើងប្រាកដជាធ្លាក់ចូលក្នុងអន្លង់នោះ  
ជាក់ជាមិនខាន។

២. ត្រូវដកចិត្តឲ្យបានពីអន្លង់នោះដោយរកអ្វីមួយដែលមាន  
ប្រយោជន៍មកធ្វើ ព្រោះនៅពេលដែលយើងកំពុងធ្វើកិច្ចការ  
អ្វីមួយចិត្តរបស់យើងក៏វាមិនទៅគិតអ្វីផ្សេងដែរ។

៣. ត្រូវជាស័កសតិរបស់យើងជាប្រចាំត្រូវឲ្យវានៅជាមួយនឹង  
បច្ចុប្បន្នខណៈ។

គឺគ្រប់រឿងដែលគិត គ្រប់កិច្ចការដែលធ្វើ គ្រប់ពាក្យដែល  
និយាយ និងគ្រប់ពេលដែលយើងធ្វើចលនាត្រូវមានសតិ យកចិត្ត  
ទុកដាក់គ្រប់ពេលគ្រប់វេលានៅជាមួយបច្ចុប្បន្នខណៈនោះចិត្តក៏មិន  
គិតពីអ្វីដែលគ្មានប្រយោជន៍ដែរ។

ពេលការគិតផ្ដេសផ្ដាសដែលអាស្រ័យអារម្មណ៍ជាអ្នកកំណត់  
ប្រាកដជាមិនអាចធ្វើអ្វីបានឡើយបើយើងចេះរស់នៅ  
ជាមួយបច្ចុប្បន្នខណៈ។





អ្នកជំងឺ ៤ ប្រភេទ  
BDD

១. ឈឺហើយមិនព្រមរក្សាបណ្តែតបណ្តោយឲ្យកាន់តែឈឺធ្ងន់  
ទៅៗ

២. ឈឺកាយក្លាយជាឈឺចិត្តដោយការគិតខ្វល់ពីជំងឺរហូតមាន  
ជំងឺមួយផ្សេងទៀត

៣. កាយឈឺចិត្តក៏ឈឺមិនចង់ព្យាបាលមិនចង់ធ្វើជាមនុស្ស  
តទៅទៀតរហូតគិតចង់បំផ្លាញខ្លួនឯង សម្លាប់ខ្លួនជាដើម។

៤. មានជំងឺតែកាយចិត្តវិញគ្មានជំងឺអ្វីទាំងអស់ព្រោះតែគាត់គិត  
ថាឈឺកាយឲ្យពេទ្យរក្សាឈឺចិត្តឲ្យព្រះធម៌រក្សា។

ពេលគឺពេលវេលាមានជំងឺជាពេលវេលាមាសក្នុងការប្រតិបត្តិធម៌  
ឬ ប្តូរគ្រោះទៅជាសំណាង ប្តូរពីជំងឺឬរោគឲ្យក្លាយជាគ្រូ។



នឹកស្រឡាញ់នោះស្រឡាញ់ដល់ដូចវិញ្ញាណអ្នកដែលស្លាប់ទៅ  
តើនេះជាទង្វើដែលធ្វើអោយគាត់មិនអាចទៅកាន់ភពថ្មីមែន

ឬទេ?

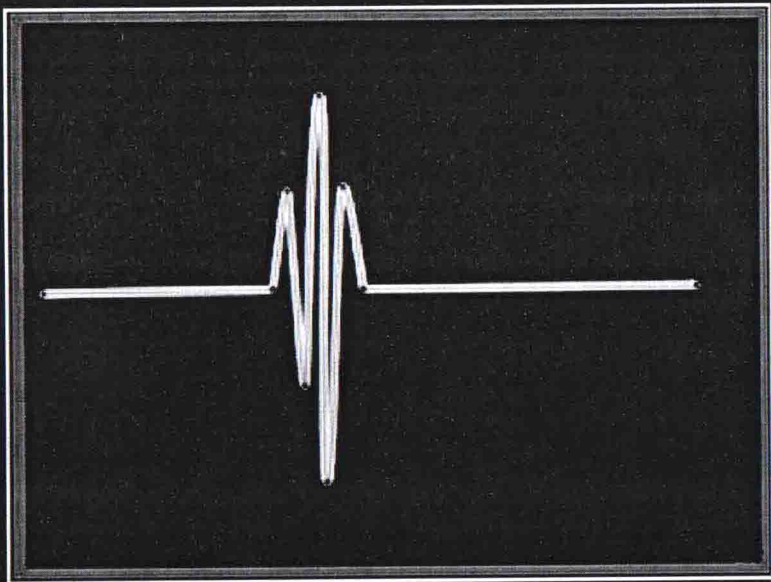
BDD

ទង្វើនេះមិនមែនជាការរារាំងទៅដល់ដួងវិញ្ញាណរបស់គាត់  
នោះទេតែជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យខ្លួនឯងធ្លាក់ទៅក្នុងរណ្តៅទុក្ខនៃការនឹក  
អាស័យទៅវិញទេ។

មនុស្សដែលស្លាប់ទៅគឺបានសុខហើយមនុស្សដែលនៅរស់មិនគួរ  
កើតទុក្ខទេហើយវិធីរំលត់ទុក្ខគឺ

- ១. ត្រូវយល់ពីសច្ចៈធម៌របស់ជីវិតគឺការកើតចាស់ឈឺស្លាប់  
ជាវៀងធម្មតា។
- ២. ត្រូវដឹងថាគ្រប់វត្ថុទាំងអស់នៅក្នុងលោកកើតមកហើយ  
រមែងរលត់ទៅវិញជាវៀងធម្មតា។
- ៣. ត្រូវរៀនសូត្រពីការកាត់ផ្តាច់នូវឧបាទានគឺការ  
ប្រកាន់ថាជារបស់យើងដោយក្តីមេត្តា។

ពោលគឺអ្វីទាំងអស់ត្រូវតែរហូតដោយខ្លួនឯងទៅតាមធម្មជាតិ  
ដែលជាសច្ចៈធម៌ជីវិតសេសបំផុត។



If there are no ups and downs in your life  
It means you are dead



**មានសង្ខារក្នុងវ័យសិក្សាខុស ឬ?**



ពិតជាមានកំហុសយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរណាស់បើស្រឡាញ់គ្នាហើយភ្លេចការសិក្សា។ មានកំហុសតិចតួចថាយកស្នេហានោះមកធ្វើជាកំលាំងបណ្តាលចិត្តក្នុងការជំរុញខ្លួនឯងឲ្យមានការរីកចម្រើនក្នុងការសិក្សា។

ធម្មជាតិរបស់មនុស្សការមាននូវ លោភៈ ទោសៈ មោហៈ តណ្ហា វាជារឿងធម្មតាតែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយយើងមិនគួរឲ្យស្នេហាមកបាំងភ្នែក បិទចរិយធម៌ បិទបាំងនូវគុណធម៌ ភាពសមរម្យ ការទទួលខុសត្រូវរបស់យើងនោះដែរ។

យើងជ្រើសដើរផ្លូវកណ្តាលបានគឺគ្រប់ពេលដែលមានស្នេហា ក៏សូមឲ្យស្រឡាញ់គ្នាដោយខ្សរក្បាល។

កុំស្រឡាញ់គ្នាដោយអារម្មណ៍ កុំស្រឡាញ់គ្នារហូតភ្លេចរៀន ភ្លេចសូត្រ កុំវិលវល់តែជាមួយសេចក្តីស្រលាញ់។

**គុណតម្លៃរបស់ប្រវត្តិសាស្ត្រ**

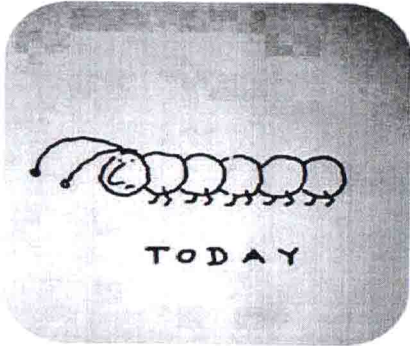


នៅក្នុងខណៈពេលដែលប្រទេសជាតិកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍មានអ្នកសិក្សាមួយចំនួន  
មិនចាប់អារម្មណ៍មិនសូវផ្តល់តម្លៃទៅឲ្យមុខវិជ្ជាប្រវត្តិសាស្ត្រ ។

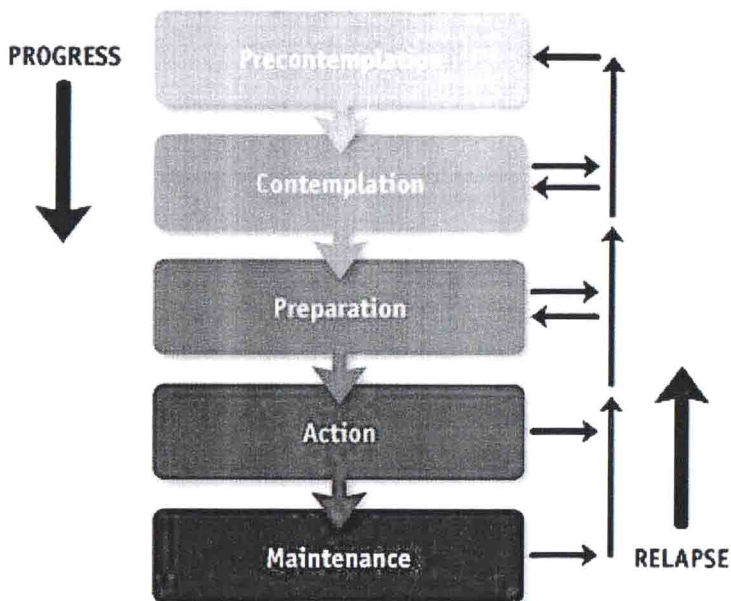
តែប្រទេសដែលជឿនលឿនពួកគេនៅតែផ្តល់តម្លៃទៅលើប្រវត្តិសាស្ត្រព្រោះថា

- ១. ប្រវត្តិសាស្ត្រធ្វើឲ្យយើងដឹងពីប្រភពដើមរបស់ពូជសាសន៍ខ្លួនឯង
- ២. ប្រវត្តិសាស្ត្របានបង្ហាញឲ្យយើងឃើញពីប្រពៃណីនៃប្រវត្តិសាស្ត្រជាប្រើប្រាស់ប្រពៃណីនៃ  
នៃនាពេលវេលាជ័យសំរាប់ឲ្យយើងយកតម្រាប់តាម ហើយប្រពៃណីនៃ  
ប្រពៃណីនៃជ័យសំរាប់ឲ្យយើងចៀសវាងកុំឲ្យប្រវត្តិសាស្ត្រជឿជាក់
- ៣. ប្រវត្តិសាស្ត្រធ្វើឲ្យយើងមានមោទនភាពចំពោះជាតិ
- ៤. ប្រវត្តិសាស្ត្រធ្វើឲ្យយើងកាន់តែស្រឡាញ់ប្រទេសជាតិដោយ  
គុណធម៌ ។

ដូចនេះបើមិនអ្វីស្រូវស្រែធ្វើឲ្យខ្វះក្តីស្រឡាញ់ភក្តីភាពចំពោះប្រទេសជាតិ  
ក៏តមកជាជនជាតិខ្មែរមិនដឹងឬសតល់ដូងវិញ្ញាណប្រវត្តិសាស្ត្រនោះយើងនឹង  
ដើរចូលរណ្តៅកប់ខ្លួនឯង។



Don't lose hope.  
(You never know what  
tomorrow will bring.)



**“Everyone is a genius. But if you judge a fish on its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.”**

*Albert Einstein*



**ធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចតបស្នងបុណ្យគុណស្រុកកំណើតបាន?**

**BUD**

ដើម្បីតបស្នងបុណ្យគុណស្រុកកំណើតរបស់យើងបានគឺយើងអាចធ្វើឡើងតាម  
ច្រើនវិធី

១. ត្រូវហាត់ពត់លត់ដំខ្លួនអតិវឌ្ឍន៍ខ្លួនរហូតអាចទទួលបានជោគជ័យ  
ទាំងមុខមរមរ ទាំងជីវិតគ្រួសារឲ្យដូចពាក្យថាខ្លួនទីពឹងខ្លួន។

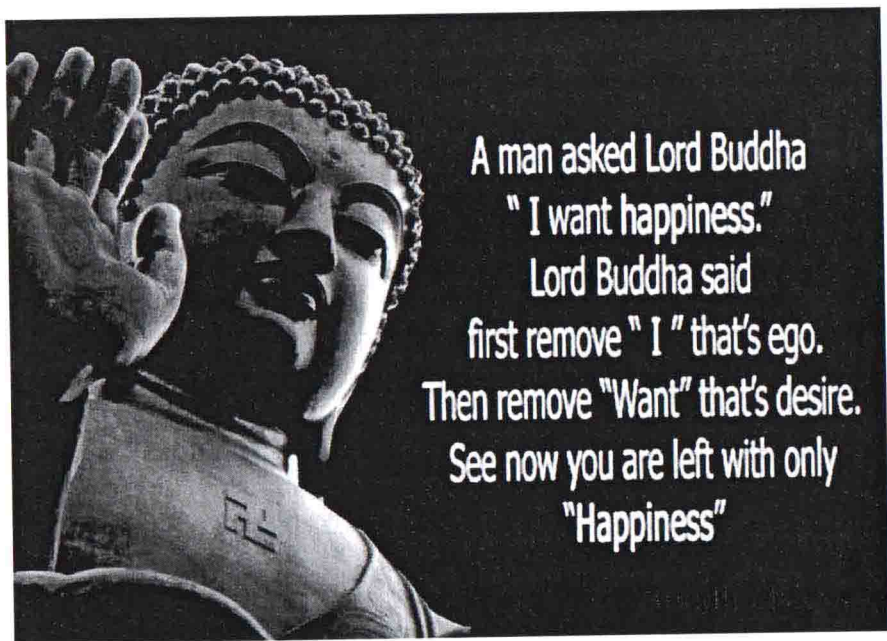
២. បន្ទាប់ពីនោះត្រូវធ្វើជាទីពឹងរបស់ស្រុកកំណើតដោយមធ្យោបាយ  
សមស្រប។

៣. ត្រូវរក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះអោយបានល្អព្រោះថាលើកេរ្តិ៍ឈ្មោះមិនល្អស្រុក  
កំណើតរបស់យើងក៏មិនល្អទៅតាមនោះដែរ។

៤. បើមានអ្នកចង់មករំលោភបំពានចង់បំផ្លាញស្រុកកំណើតរបស់យើង  
យើងត្រូវចេញមុខជួយតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

ស្រុកកំណើតជាចំណុចចាប់ផ្តើមរបស់យើងទាំងអស់គ្នា។

ដូច្នេះកើតជាមនុស្សមិនត្រូវរន្ធចខ្លួន ហើយរឹតតែមិនត្រូវរន្ធចស្រុកកំណើត  
របស់ខ្លួនជាដាច់ខាត។





៣៦

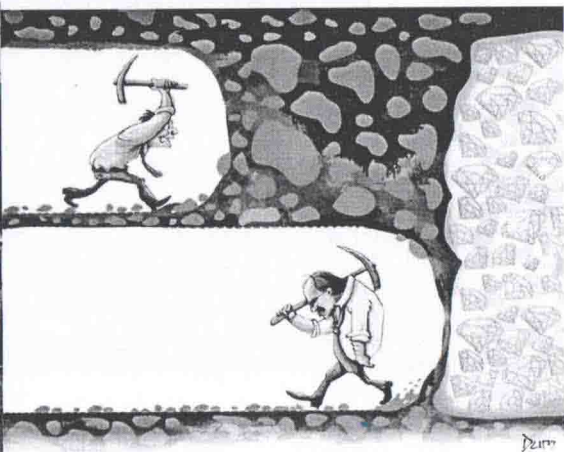
**មាសសុទ្ធមិនខ្លាចភ្លើង**

**BUD**

មាសសុទ្ធមិនខ្លាចភ្លើងមនុស្សពិតមិនខ្លាចឧបសគ្គ ។ ប្រយោគនេះធ្វើឲ្យខ្ញុំនឹកដល់បុគ្គលម្នាក់របស់ប្រទេសសហរដ្ឋអាមេរិកគឺលោក Abraham Lincoln ដែលជាប្រធានាធិបតេយ្យ។ គាត់បានព្យាយាមឈរឈ្មោះជាបេក្ខភាពប្រធានាធិបតេយ្យចំនួន១៥ លើកដែលជា១៥លើកនៃការបរាជ័យរបស់គាត់តែគាត់មិនបោះបង់ងាយៗនោះទេលើកទី១៦គាត់ត្រូវបានគេបោះឆ្នោតជាប់ជាប្រធានាធិបតេយ្យរបស់ប្រទេសសហរដ្ឋអាមេរិកហើយលោកបានបន្ទូលទុកនូវសមិទ្ធិផលដ៏មហិមាគឺការរំលាយចោលនូវ វណ្ណៈទាសករ។

ដូចនេះសូមអ្នកទាំងអស់ចាំឲ្យច្បាស់ថាមាសសុទ្ធមិនខ្លាចភ្លើង  
មនុស្សពិតមិនខ្លាចឧបសគ្គ ដូច Abraham Lincoln.

# Abraham Lincoln



**ធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចទទួលបានសេចក្តីសុខរាល់ថ្ងៃ?**



ដើម្បីទទួលបានសេចក្តីសុខរាល់ថ្ងៃយើងត្រូវអនុវត្តតាមគោលការណ៍  
ដូចខាងក្រោម

- ១. ជ្រើសរើសធ្វើការងារដែលយើងស្រឡាញ់ប្រកបដោយគុណធម៌
- ២. មិនធ្វើនូវតារកិច្ចដែលលើសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន
- ៣. រក្សាសុខភាពឲ្យបានល្អ
- ៤. ប្រើជីវិតនៅលើផ្លូវកណ្តាល
- ៥. ត្រូវស្វែងរកសេចក្តីសុខតាមរយៈការប្រតិបត្តិសម្មាធិការវិញ្ញាណ

តាមពិតទៅសេចក្តីសុខពិតប្រាកដរបស់មនុស្សសំខាន់លើគុណភាពជីវិតមិន  
មែនសំខាន់លើបរិមាណរបស់វត្ថុដែលអ្នកកំពុងតែគ្រប់គ្រងនោះទេ ។

៣៨

បក្សី សេរីភាព និង មនុស្ស



មនុស្សក៏អាចមានសេរីភាពដូចបក្សីបានដែរដោយគ្រាន់តែប្រតិបត្តិ  
តាមគោលការណ៍ដូចខាងក្រោម

១. បើចង់ឲ្យរួចផុតពីភាពក្រីក្រ អ្នកត្រូវជាមនុស្សឧស្សាហ៍  
ព្រោះថាភាពក្រីក្រវាមិនហ៊ានដើរចូលផ្ទះអ្នកដែរឧស្សាហ៍ទេ។

២. បើចង់ឲ្យរួចផុតពីភាពអវិជ្ជាត្រូវឧស្សាហ៍ព្យាយាមស្វែងរក  
ចំណេះដឹង។

៣. បើចង់ឲ្យរួចផុតពីការគាបសង្កត់យើងត្រូវរើបម្រាសឲ្យដល់  
ទីបំផុត

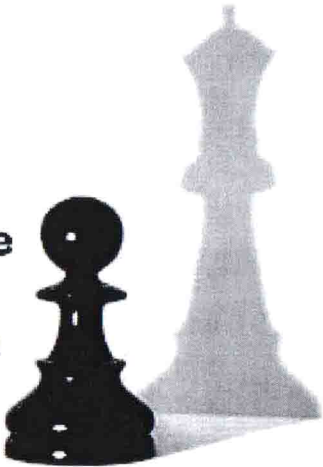
៤. បើចង់ឲ្យរួចផុតពីការយកប្រៀបយើងត្រូវដាក់ពាក្យ  
បណ្តឹងឲ្យដល់ទីបំផុត។

៥. តែបើចង់រួចផុតពីកិលេសតណ្ហាត្រូវប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិធម៌។

បើធ្វើបានដូចអ្វីដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនោះអ្នកប្រាកដជាមាន  
សេរីភាពដូចបក្សី។

ពេលបើមនុស្សគ្រប់គ្នាមិនព្រមចុះចាញ់តាមជោគជតាព្រហ្ម  
លិខិតហើយប្រើសក្តានុពលរបស់ខ្លួនឲ្យអស់នោះឥស្សរៈភាពប្រាកដ  
ជាមករកយើងដោយឯងៗ។

**Never Be Proud  
Nor Depressed For  
What You Are And  
The Position You  
Hold In Society.  
Remember, After The  
Game Of Chess,  
King And Pawns Go  
In The Same Box.**



៣៩

**ទំនប់ ទប់កិលេស**

**BDD**

វិស្វករធ្វើវារីអគ្គិសនីទប់ទឹកដើម្បីប្រើជាប្រយោជន៍ឲ្យបានខ្ពស់បំផុត  
តាមតែអាចធ្វើទៅបាន។

មនុស្សយើងក៏អាចទប់កិលេសមិនអោយជ្រាបចូលក្នុងខ្លួន  
បានដែរ

- ១. ទប់លោភ: ដោយស្គាល់គ្រប់គ្រាន់
- ២. ទប់ទោស: ដោយមេត្តា
- ៣. ទប់មោហ: ដោយបញ្ញា
- ៤. ទប់ការច្រណែនដោយមុទិតា
- ៥. ទប់កំហឹងចងអាយាតដោយការផ្តល់នូវអភ័យទោស

អ្នកដែលអាចប្រើសតិដើម្បីទប់មិនឲ្យកិលេសជ្រាបចូលបាន  
នោះទើបជាអ្នកខ្លាំងយ៉ាងពិតប្រាកដ។



៤០

**ស្រ្តី និង ទិព្វាន**

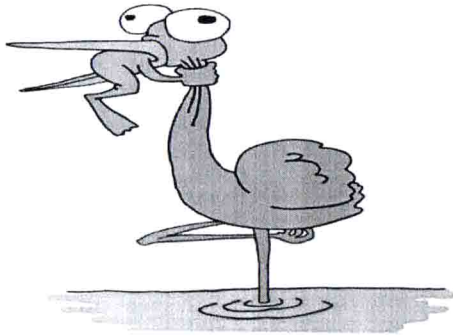
**BUD**

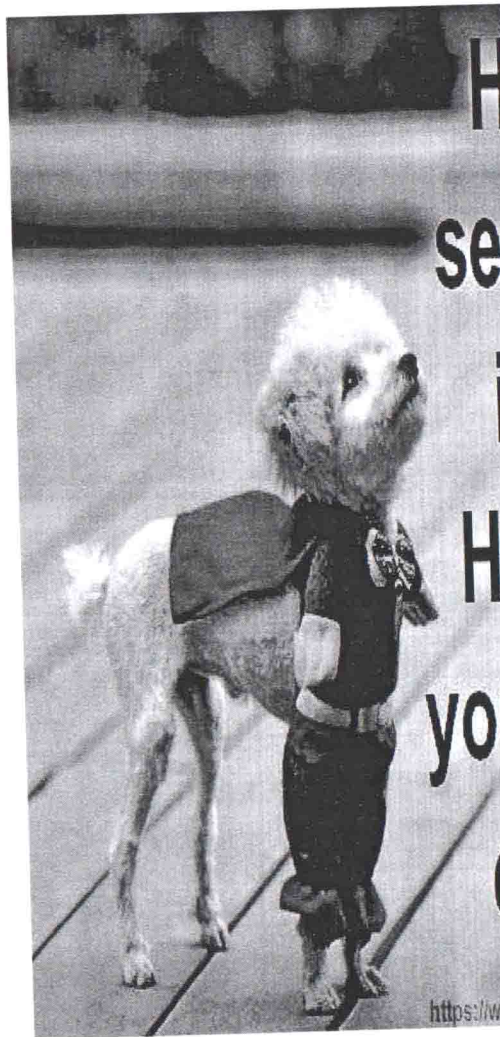
មានសំនួរសួរថា កើតមកជាស្រ្តីអាចសម្រេចមគ្គផលនិព្វានបានដែរទេ ?

តាមពិតទៅសំនួរនេះ ព្រះអានន្តធ្លាប់បានសួរទៅព្រះពុទ្ធអង្គម្តងរួចទៅហើយ ចម្លើយគឺថាធម៌របស់ព្រះពុទ្ធសំដៅលើបញ្ញារបស់មនុស្សមិនសំដៅលើភេទរបស់ មនុស្សនោះទេ ។

ដូចនេះកើតមកជាស្រ្តីក៏អាចសម្រេចមគ្គផលនិព្វានបានដូចគ្នា ។

**NEVER GIVE UP**





**How others  
see you is not  
important.  
How you see  
yourself means  
everything.**

Follow your dreams:

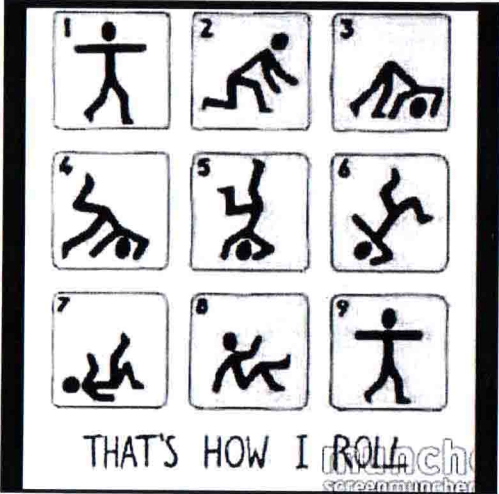
<https://www.facebook.com/followyourdreamstoachieve>

៤១

**ទឹកទំលុះថ្ម**

**BWD**

សុភាសិតថាទឹកស្រក់លើថ្មរាល់ថ្ងៃថ្មនៅគង់ធ្លុះ សុភាសិតនេះចង់  
និយាយពីការព្យាយាមជាប្រចាំ គឺថាការព្យាយាមរបស់អ្នកអាច នឹង  
បរាជ័យតែអ្នកមិនអាចបរាជ័យក្នុងការព្យាយាមនោះទេ។  
ការព្យាយាមរបស់មនុស្សឲ្យដល់ទីបំផុតទោះបីទេវតាដែរមាន  
វិទ្ធីខ្លាំងយ៉ាងណាក៏មិនអាចយកឈ្នះអ្នកបានដែរ។



**មេរៀន ២ យ៉ាងរបស់មនុស្ស  
BDD**

មនុស្សយើងបើចង់ឲ្យក្លាយជាមនុស្សសំបូរបែបពេញលេញត្រូវតែឆ្លងកាត់មេរៀននៃជីវិតទាំង២យ៉ាង

- ១.មេរៀនងាយគឺជាមេរៀនដែលយើងធ្វើអ្វីក៏ដោយក៏ទទួលបានជោគជ័យដែរ។
- ២.មេរៀនលំបាកគឺជាពេលវេលាដែលយើងធ្វើអ្វីក៏បរាជ័យ។

ក្នុងចំណោមមេរៀនទាំងពីរមនុស្សភាគច្រើនជ្រើសរើសរៀនតែមេរៀនទី១ ។ តែតាមពិតទៅមនុស្សដែលទទួលបានជោគជ័យជាច្រើននៅលើលោកនេះសុទ្ធតែទទួលបានបទពិសោធន៍យ៉ាងជោគជ័យពីមេរៀនទី២គឺដួលហើយក្រោកមិនព្រមចុះចាញ់ទីបំផុតជោគជ័យក៏ព្រមមកដោយឯងៗ។

ជីវិតដែលល្អជាជីវិតដែលមានការធ្វើ តេស្ត!!!!

៤៣

ថាមពល



សព្វថ្ងៃយើងបានឮមនុស្សនិយាយទៅដល់ថាមពលយ៉ាងច្រើនដូចជា ថាមពលព្រះអាទិត្យថាមពលអគ្គិសនី។

តែបែបជាមិននិយាយដល់ថាមពលដែលមាននៅក្នុងខ្លួនឯង គឺ

១. ថាមពលនៃសធាបើយើងសធាទៅលើអ្វីមួយយ៉ាងពិតប្រាកដត្រឹមត្រូវនោះវានឹងនាំយើងទៅរកដោយឯង ដែលពួកអឺរ៉ុបយកទៅនិយាយ និង សរសេរជាសៀវភៅដែលមានឈ្មោះ ថាច្បាប់នៃភាពស្រូបទាញ (The Law of attraction) ។

២. ថាមពលនៃបញ្ញានៅពេលដែលយើងមានថាមពលនៃបញ្ញាហើយ ទោះជាមានវិបត្តិប៉ុណ្ណាក៏អាចផ្លាស់ប្តូរឲ្យទៅជាឱកាសបាន។

៣. ថាមពលនៃចិន្តនាការឬប្រឌិតញាណ បើមាននូវ ប្រឌិតញាណ ដូចអាល់បឺតអាយស្តាយ យើងក៏អាចទៅដើរលើភពព្រះច័ន្ទបាន ផងដែរ។

៤. ថាមពលនៃសេចក្តីល្អបើមនុស្សមានថាមពលនៃ  
សេចក្តីល្អយ៉ាងពិតប្រាកដហើយពេលដែលក្លាយជាអ្នកដឹកនាំក៏ជា  
អ្នកដឹកនាំល្អព្រមទាំងមានសក្តានុពលនៃការផ្លាស់ប្តូរប្រទេសទៀត  
ផង។

៥. ថាមពលនៃសាមគ្គីភាពជនជាតិណាក៏ដោយឲ្យតែមាន  
សេចក្តីព្យាយាមសាមគ្គីគ្នាប្រកបដោយគុណធម៌ទោះមានសត្រូវខ្លាំង  
ប៉ុណ្ណាក៏អាចឆ្លងផុតបានដោយស្រួល។

ថាមពលខ្យល់ប្រើសំរាប់ផលិតអគ្គិសនីតែថាមពលដែលមាននៅក្នុង  
ខ្លួនមនុស្សប្រើសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរពិភពលោក។



**បទដ្ឋានរបស់វិវិកាខេត្តខ័យ**



តើមានបទដ្ឋានអ្វីដែលអាចវាស់បានថាមនុស្សយើងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត ? មានគឺ

- ១. មានការសិក្សាដ៏ល្អ
- ២. មានការងារសុចរិតធ្វើ
- ៣. មានស្ថានភាពផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដែលគង់វង្ស
- ៤. មានគ្រួសារដែលកក់ក្តៅ
- ៥. មានសុខុមាលភាពល្អ

បើអ្នកណាចង់ដឹងថាខ្លួនទទួលបានជោគជ័យឬនៅ  
 ក៏អាចយកបទដ្ឋាននេះទៅធ្វើការវាស់វែងបាន ។  
 តែត្រូវចាំថាជោគជ័យរបស់មនុស្សមិនមែនមិនមែន ថាតើយើងមានទ្រព្យភ្នំឈ្មោះ  
 មានអំណាចច្រើនប៉ុណ្ណានោះទេ គឺ មិនមែនថាតើយើងមាន  
 គុណភាពជីវិតល្អប៉ុណ្ណា ។

**កាន់តែខ្ពស់ កាន់តែទាប**



នៅពេលដែលទទួលបានជោគជ័យក្នុងការងារមានបុណ្យស័ក្តិស្នូកាន់តែធំមាន  
អំណាច គឺយើងតែងតែឮពាក្យដែលថាកាន់តែខ្ពស់កាន់តែទាប។

ពាក្យនេះនិងមានប្រសិទ្ធិភាព បើគេមានចំនុចខ្លះខាតដូចជា

១.ខ្វះទីពឹងក្នុងដែលមានសមត្ថភាពខ្ពស់

២.ឆ្កួតរង្វេងនឹងអំណាច

៣.មិនចេះរក្សាទឹកចិត្តមនុស្ស

៤.ភ្លេចខ្លួនពេលបានខ្ពស់

តែផ្ទុយទៅវិញបើគេមានចំនុចទាំងនេះវិញនោះពាក្យដែលគេថាកាន់តែខ្ពស់

កាន់តែទាបនិងមិនមានឥទ្ធិពលបន្តិចឡើយលើរូបគេ

១.មានទីពឹងក្នុងដែលមានសមត្ថភាពខ្ពស់

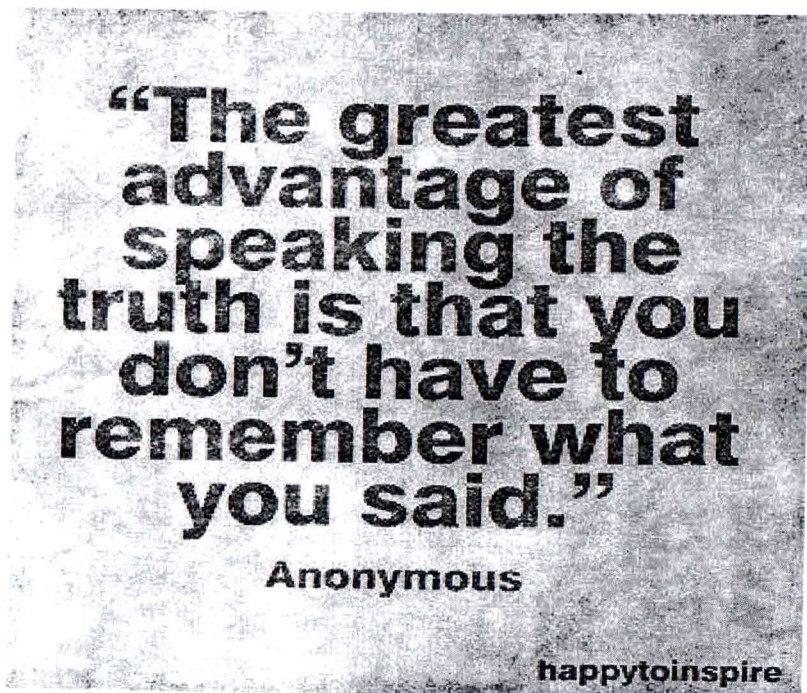
២.ប្រើប្រាស់អំណាចយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង

៣.មានភាពយ្យាសអែក្នុងការរក្សាទឹកចិត្តមនុស្ស

៤.មិនភ្លេចខ្លួននោះពាក្យថាកាន់តែខ្ពស់កាន់តែទាបក៏ក្លាយជាកាន់តែ

ខ្ពស់កាន់តែកក់ក្តៅ។

ពាក្យថាកាន់តែខ្ពស់កាន់តែរងារគឺជាពាក្យរបស់អ្នកដឹកនាំដែលដួលរលំអ្នក  
ដឹកនាំដែលបរាជ័យតែប៉ុណ្ណោះ។



៤៦

គោលការណ៍ ៣ ខ្ពត្តមគតិ៤ យុទ្ធវិធិ៦  
BUD

ថ្ងៃមាយបូជាជាថ្ងៃដែលព្រះពុទ្ធអង្គបានសម្តែងធម៌ដែលជាគោលការណ៍  
ជាមេដ្ឋងរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនានៅក្នុងពេលតែមួយ។  
ឱវាតដែលសំខាន់ទាំងនោះមាន

គោលការណ៍ទាំង៣

- ១. ការមិនប្រព្រឹត្តអាក្រក់ទាំងពួង
- ២. ការប្រព្រឹត្តល្អឲ្យដល់ព្រម
- ៣. ការធ្វើចិត្តឲ្យល្អបរិសុទ្ធប្រាសចាសសេចក្តីហ្មងសៅទាំងពួង។

ខ្ពត្តមគតិ៤

- ១. សេចក្តីអត់ធ្មត់អត់ទ្រាំសង្កត់ចិត្ត
- ២. ការមិនព្យាបាតអ្នកដទៃ
- ៣. ការមាននូវសេចក្តីស្ងប់
- ៤. ភារៈព្រះនិព្វាន

# យុទ្ធវិធីទាំង៦

- ១. មិននិយាយទំលាក់កំហុសឲ្យអ្នកដទៃ
- ២. មិនធ្វើបាបអ្នកដទៃ
- ៣. សង្រួមក្នុងធម៌វិន័យ (សីលធម៌)
- ៤. ស្គាល់ប្រមាណនៃការបរិភោគអាហារ
- ៥. រស់នៅកន្លែងដែលមានសេចក្តីស្ងប់មានសន្តិភាព
- ៦. ត្រូវអតិវឌ្ឍន៍ចិត្តអោយកាន់តែប្រសើរឡើងៗ

**បើមិនទាន់ស្គាល់គោលការណ៍៣ ខួរមគតិ៤ យុទ្ធវិធី៦ នៅមិនទាន់ហៅថា  
ជាពុទ្ធសាសនិកជនពេញលេញនោះទេ។**



ថ្ងៃបុណ្យឆ្លងឆ្នាំ



ថ្ងៃបុណ្យឆ្លងឆ្នាំគឺជាថ្ងៃដែលល្អហើយបានបង្រៀនឲ្យយើងចេះ

១. ត្រូវតែរំលឹកដឹងជានិច្ចនូវគុណតម្លៃរបស់ពេលវេលាព្រោះថាពេលវេលាដែលរំលងផុតទៅមិនអាចត្រឡប់មកវិញបានទេ ។

២. ដឹងពីគុណតម្លៃរបស់ពេលវេលាហើយត្រូវប្រើប្រាស់ឲ្យកើតប្រយោជន៍ល្អ ខ្ពស់បំផុត ។

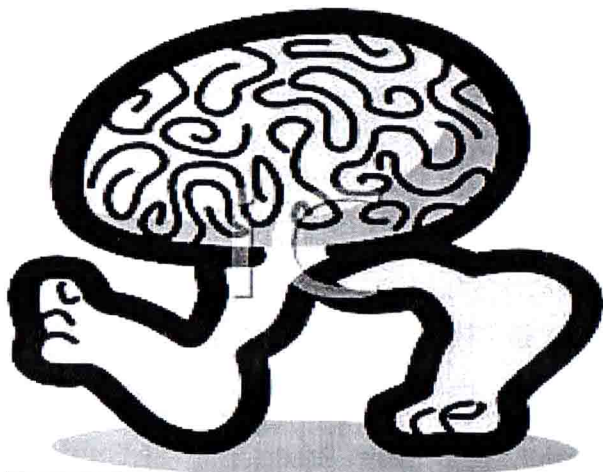
៣. ត្រឡប់មកគិតថាឆ្នាំកន្លងទៅអំពើអាក្រក់អកុសល៍ទាំងឡាយដែលយើងបានធ្វើ ហើយធ្វើឲ្យគុណភាពនៃជីវិតធ្លាក់ចុះដុះដាច់ត្រូវតែកែលម្អបំបាត់ចោល ។

៤. ត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងថាអំពើល្អណាដែលមិនទាន់បានធ្វើក៏ប្រញាប់ធ្វើ

៥. ត្រូវតាំងចិត្តអធិដ្ឋានថានឹងធ្វើអ្វីទាំងអស់នៅក្នុងឆ្នាំនេះឲ្យកាន់តែល្អជាងឆ្នាំណាទាំងអស់ ។



មុនពេលចូលគេងរាល់ពេលយើងស្លុតខ្លួនឯងថាពេលដែលកន្លងផុតទៅ  
យើងបានធ្វើអ្វីល្អខ្លះហើយ ?



**DON'T LET  
SOMEONE WHO  
GAVE UP ON  
THEIR DREAMS  
TALK YOU OUT  
OF YOURS.**

៤៨

**ទឹកហូរមិនត្រឡប់**

**BDD**

ពាក្យទឹកហូរមិនត្រឡប់ក៏ប្រៀបប្រដូចទៅនឹងពេលវេលាដែលហួស ដែលកន្លង  
ផុតទៅមិនអាចត្រឡប់វិញបានទេ។

ដូចពាក្យរបស់ លោក ដេម៉ូក្រីតុសថា មនុស្សមិនអាចលោតចូលទឹកកំពុងហូរ  
បានពីរដងក្នុងទន្លេតែមួយបានទេ។

( You Cannot Step Twice Into the Same river )

ព្រោះទឹកហូរមិនត្រឡប់នេះជាច្បាប់ធម្មជាតិ។

ខ្សែទឹកហូរក៏ដូចជាពេលវេលាដែរ គឺហួសហើយមិនអាចហៅឲ្យត្រឡប់ក្រោយ  
វិញបានទេនោះបីជាយើងមានទ្រព្យច្រើនប៉ុណ្ណាក៏ដោយក៏មិនអាចទិញពេល  
វេលាបានដែល (ស្លាប់)។

បើពេលវេលានិងខ្សែទឹកហូរមិនអាចចាំអ្នកណាបាន សួរថាយើងនូវមកគិតចាំ  
ស្លែកៗ ប៉ុន្មានដងទៀត ម៉េចមិនធ្វើក្នុងពេលនេះទៅ Do it NoW.

**មន្ទីរពេទ្យ និង សត្វមាន់**



សុភាសិតថាយកមង្គដពេជ្រមកពាក់ឲ្យសត្វមាន់ គឺជាអ្វីដែលចង់ប្រៀបធៀបថា កុំយករបស់ដែលមានតម្លៃទៅឲ្យមនុស្សដែលមិនស្គាល់ពីគុណតម្លៃរបស់វាឬក៏ អាចនិយាយបានថាកុំប្រើប្រាស់មនុស្សដែលមានសមត្ថភាពសតិបញ្ញាល្អធ្វើអ្វី ដែលផ្ទុយពីអ្វីដែលគេមាន។

ដូចក្នុងរឿងសាមកុកមានពេលមួយកំពូលទាហានឆ្លើមម្នាក់ឈ្មោះ បាំង ថង បានទៅសុំនៅជាមួយព្រះចៅឡៅពី តៃឡៅពី បែជាតែងតាំងឲ្យទៅ កាន់តំណែងជាមេស្រុកតូចតាចទៅវិញ។

ក្រោយមកខ្លួន ម៉េង នាំមកតែងតាំងជាមេទ័ពម្នាក់ហើយគាត់ក៏បាននាំ មកនូវជ័យជំនះជាច្រើន។

ពោលគឺត្រូវចេះប្រើមនុស្សឲ្យសមស្របតាមសមត្ថភាព សមស្របតាមពេល វេលា សមស្របនឹងទីកន្លែង នោះប្រសិទ្ធិភាពក៏តាមមកដោយមិនបាច់ហៅ។

៥០

ដូចនិវិត

BUD

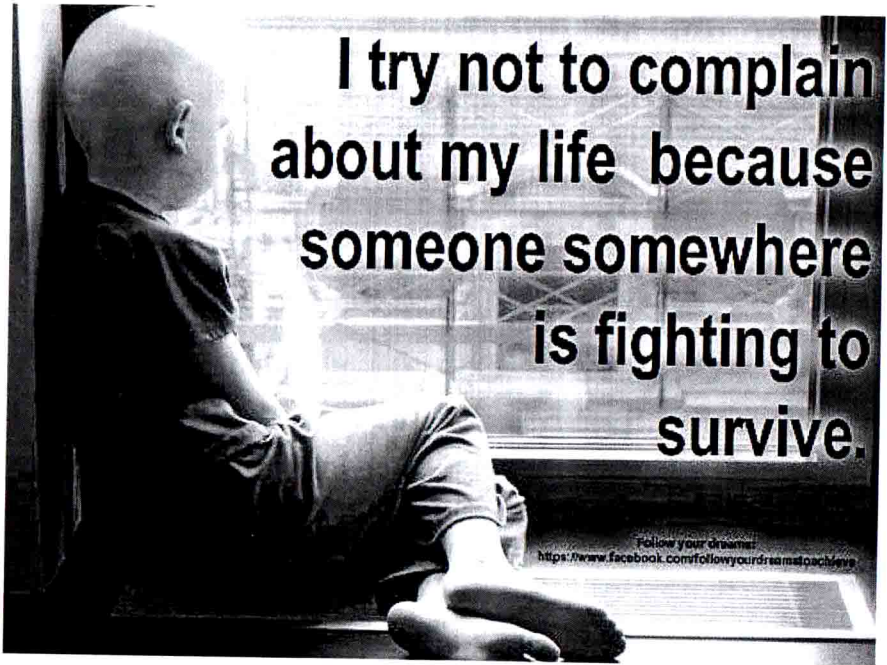
លោកនេះមានផ្លូវជាច្រើនដែលឲ្យយើងធ្វើការជ្រើសរើសដើរ។  
មនុស្សដែលមានសតិប្រាជ្ញាតែងតែរើសផ្លូវល្អសំរាប់ខ្លួន  
ឯអ្នកដែលខ្វះបញ្ញាតែងតែនាំខ្លួនទៅរកផ្លូវមិនល្អ។

- នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមានផ្លូវ ៥ដែលយើងអាចជ្រើសរើសដើរ
១. ផ្លូវដែលនាំទៅរកភាពជាមនុស្សតាមរយៈប្រតិបត្តិវិធីសីល៥
  ២. ផ្លូវដែលនាំទៅកាន់ភាពជាទេវតាគឺហិរិប្បហិរិឱត្តប្បៈជាការខ្លាចបាបខ្មាស់អំពើអាក្រក់។
  ៣. ផ្លូវដែលនាំទៅដល់ភាពជាសត្វតិរិច្ឆានដោយការធ្លាក់ទៅជាទាសករនៃ លោកៈ ទោសៈ មោហៈ។

៤. ផ្លូវដែលនាំទៅកាន់ភាពជាព្រហ្មដោយការប្រតិបត្តិសម្មាធិការវនា

៥. ផ្លូវដែលនាំទៅកាន់ព្រះនិព្វានដោយការប្រតិបត្តិអរិយមានអង្គ៨។

ពោលថាជីវិតនិងទៅយ៉ាងណាអាស្រ័យលើយើងជាអ្នកជ្រើសរើស  
ថាផ្លូវណាយើងគួរតែដើរ។



**sometimes,**

its better to keep silent  
than to tell others  
what you feel.

**Because,**

*It's ppl. It's change*

it hurts badly when you come  
to know that, They can hear  
you, But can not understand.

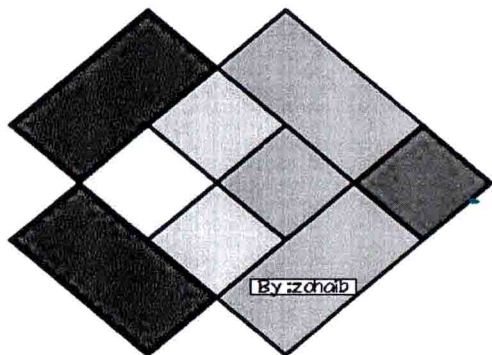
*How many squares are there ???*

A. 5

B. 7

C. 9

D. 11





៥១

**សំណាង និង មនុស្ស**

**BUD**

សំណាងល្អពិតប្រាកដរបស់មនុស្សគឺអ្វី?

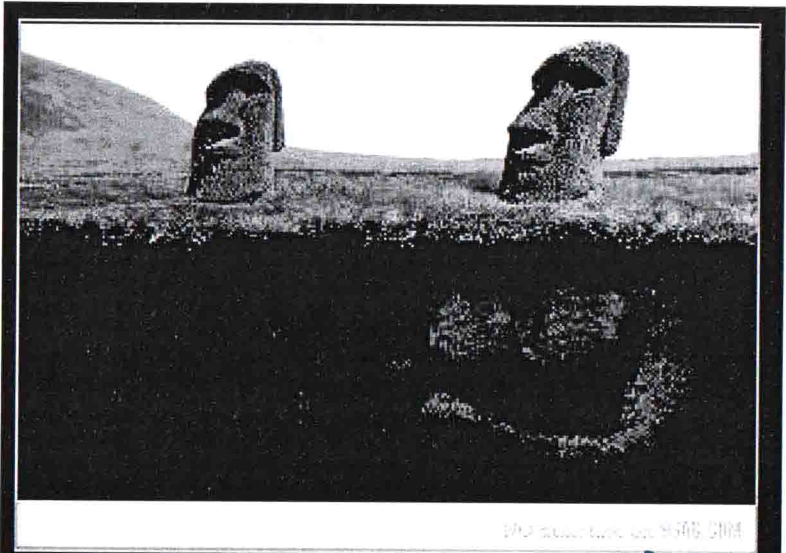
នៅលើលោកយើងនេះមានមនុស្សជាច្រើនតែងតែរអ៊ូរទាំថាយ៉ាងនេះ  
ថាយ៉ាងនោះ មិនចេះចប់ មិនចេះហើយ ថាសំណាងមិនល្អ  
គ្មានភ័ព្វ។

តែតាមការពិតទៅនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាបាននិយាយថាការ  
កើតមកជាមនុស្សនេះហើយគឺកំពូលសំណាងលើសអ្វីៗទាំងអស់។

ព្រោះថាទម្រាំបានកើតមកជាមនុស្សវាលំបាកលំបិនពេកក្រៃ  
ព្រះពុទ្ធអង្គបានលើកឧទាហរណ៍ថានៅក្រោមបាតសមុទ្រដ៏សែន  
ជ្រៅមានអណ្តើកខ្វាក់ភ្នែកមួយក្បាលជារៀលរាល់១០០ឆ្នាំក៏ឡើង  
មកលើផ្ទៃទឹកមួយដងហើយនៅលើផ្ទៃទឹកមានរង្វង់ឈើតូចល្មមមួយ

វាពិតជាលំបាកណាស់ដែលអណ្តើកមួយនោះអាចហើបមក  
ហើយយកក្បាលអោយចំកណ្តាលនៃរង្វង់ឈើនោះ។

តែការកើតមកជាមនុស្សលំបាកជាងនោះរាប់រយម៉ឺនដង រាប់រយ  
សែនដង រាប់រយលានដង។ ពោលគឺជោគសំណាង  
របស់មនុស្សគឺការមានសិទ្ធិកើតមកជាមនុស្ស។



Many people  
Did not know this

៥២

**ទូកទឹកតាទឹក**

**BUD**

ទូកទឹកតាទឹកត្រូវបានកសាងឡើងដោយឈរលើគោលជំហរថា  
កប៉ាល់នេះគ្មានថ្ងៃលិច តែមិនបានប៉ុន្មានថ្ងៃក្រោយពីកប៉ាល់ចាក  
ចេញពីកំពុងផែ កប៉ាល់ក៏បានត្រូវលិច។

ហេតុការណ៍នេះបានកើតឡើងនៅឆ្នាំ១៩១២ មានមនុស្ស  
បាត់បង់ជីវិតជាង១៥១៧នាក់។

នេះជាហេតុការណ៍ដ៏សែនរន្ធត់និងជាឧទាហរណ៍យ៉ាងរូបធម៌បំផុត  
ដែលថាការប្រមាទគឺជាផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់សេចក្តីវិនាសអន្តរាយ។

ពេលគឺថា

សេចក្តីប្រមាទគឺជាដើមហេតុនៃសេចក្តីវិនាសទាំងពួង។  
ការមិនប្រមាទគឺជាដើមហេតុនៃភាពជោគជ័យ។

៥៣

គតិធម៌ និង ផ្ទាំងថ្ម

BDD

គតិធម៌ពីផែនផ្ទាំងថ្ម

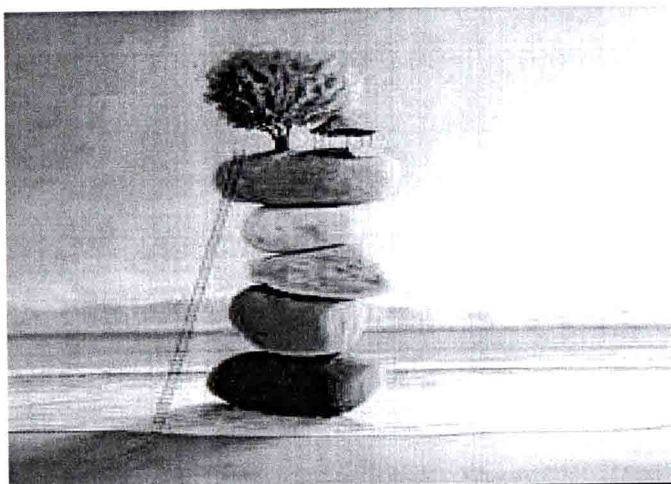
១. គ្រប់ផែនផ្ទាំងថ្មទាំងអស់សុទ្ធតែមានទំងន់ធ្ងន់ប្រៀបដូចអ្វីដែលមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សគ្រប់គ្នា គឺចិត្តធ្ងន់ ចិត្តអំណាច ចិត្តព្យាយាម ចិត្តពុះពារ ចិត្តនឹងជឿ

២. គ្រប់ផែនផ្ទាំងថ្មសុទ្ធតែមាននាពររឹងមាំមិនពុកផុយងាយៗ ធន់ជាមួយភ្លៀងខ្យល់អាកាសធាតុគ្រប់ប្រភេទធន់ទាំងថ្ងៃធន់ទាំងយប់ប្រៀបដូចមនុស្សត្រូវមាននាពរធន់ជាមួយនឹងខួបសត្វគ្រប់ប្រភេទគ្រប់បញ្ហាដែលចូលមកនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

៣. ផែនផ្ទាំងថ្មមាននាពរគ្រជាក់នៅក្នុងនាសាបាលីហៅថ្មថាសិលាមនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាត្រូវមានចិត្តគ្រជាក់ គឺត្រូវគ្រជាក់ដោយគុណធម៌ ហើយនៅពេលយើងមានចិត្តគ្រជាក់ប្រកបដោយសតិសោភ័ណភាពការគិតពិចារណារបស់យើងទៅលើបញ្ហាផ្សេងៗពិតជាទទួលបាននូវសុក្រិតនាពរ។

៤. ហើយអ្វីដែលតែងតែឃើញនោះគឺមានផែនផ្ទាំងថ្មជាច្រើនបានយកមកកែច្នៃជារបស់ផ្សេងៗជាច្រើន ជារបស់មានតម្លៃជាពិសេសជារបស់សំរាប់គោរពបូជាទៀតផង។ មនុស្សក៏ដូចគ្នាដែរ បើទទួលបានការអប់រំយ៉ាងល្អពីគ្រួសារ ពីសាលាអ្វីន ពីសង្គម ពីមជ្ឈដ្ឋានជីវិតជុំវិញអតិវឌ្ឍន៍តាមតាម សមរម្យរបស់សតិបញ្ញានោះគេក៏អាចក្លាយជាអច្ឆរិយបុគ្គលបាន។

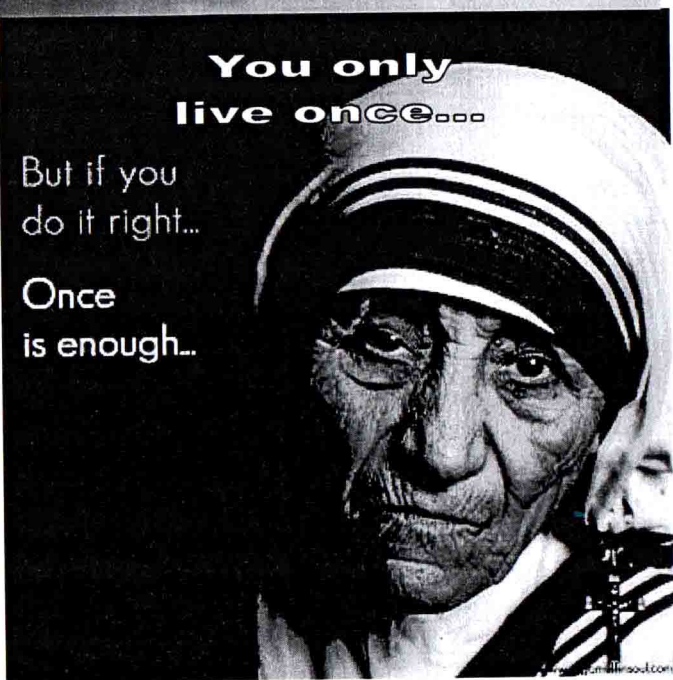
ពេលមិនចាំអ្នកណាក៏ដោយអោយតែមានគុណសម្បត្តិវិជ្ជមានប្រៀបដូចផែនផ្ទាំងថ្ម ពេលនោះគាត់ក៏អាចក្លាយជាកំពូលមនុស្សបានដែរ។



**You only  
live once...**

But if you  
do it right...

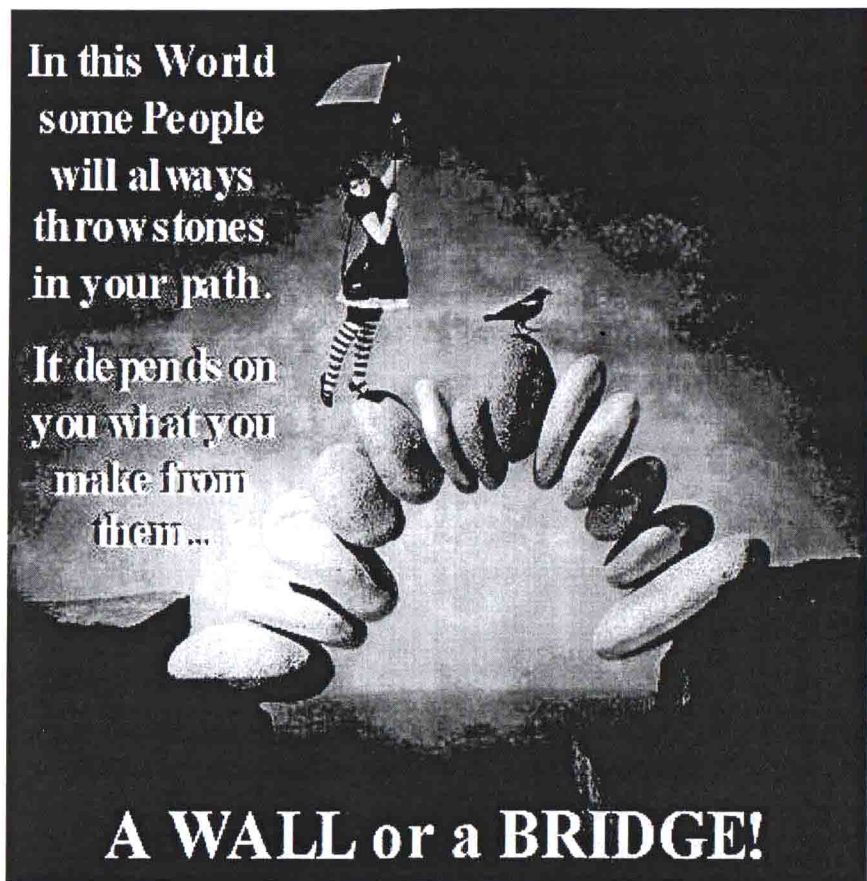
Once  
is enough...





**In this World  
some People  
will always  
throw stones  
in your path.**

**It depends on  
you what you  
make from  
them...**



**A WALL or a BRIDGE!**

សិល្បៈរបស់មនុស្ស



ការដែលយើងព្យាយាមយល់ពីចិត្តរបស់មនុស្សណាម្នាក់យើងត្រូវសិក្សាពីបុគ្គលម្នាក់នោះយ៉ាងស៊ីជម្រៅព្រោះអ្វីគ្រប់យ៉ាងយើងមិនអាចមើលឃើញដោយគ្រាន់តែប្រើភ្នែកតែម្យ៉ាងនោះទេហើយសំដីដែលស្មោះពិតក៏មិនអាចស្តាប់ឮដោយត្រចៀកនោះដែរ។

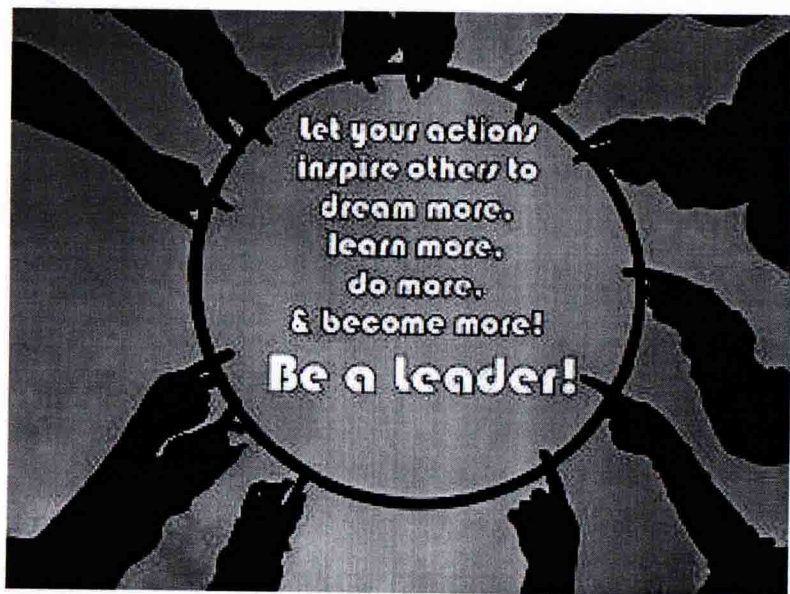
ដើម្បីស្គាល់មនុស្សឲ្យបានជ្រាលជ្រៅច្បាស់លាស់គឺត្រូវ

- ១. ចង់ដឹងពីប្រាជ្ញាត្រូវសិក្សាតាមរយៈ ការសន្ទនា
- ២. ចង់ដឹងពីនិស្ស័យត្រូវសិក្សាតាមរយៈ ការរស់នៅជាមួយ
- ៣. ចង់ដឹងពីចំណេះដឹងពីសមត្ថភាពត្រូវសិក្សាតាមរយៈ ការធ្វើការងារ
- ៤. ចង់ដឹងពីទឹកចិត្ត សន្តានចិត្តត្រូវសិក្សានៅពេលដែលយើងមានអាសន្នអន់ក្រ។

៥. ចង់ដឹងពីភក្ដីភាពនិងភាពក្លាហានត្រូវសិក្សានៅពេលដែល  
យើងជួបនឹងអន្តរាយឬពេលសង្គ្រាម។

បើយើងសិក្សាតាមគោលការណ៍ទាំង៥នេះយ៉ាងមត់ចត់យ៉ាងស៊ីជម្រៅ  
មិនថាមនុស្សនោះមាន Art ប៉ុណ្ណានោះទេ

វាក៏គ្មានអ្វីលំបាកក្នុងការសិក្សាពីមនុស្សណាម្នាក់នោះដែរ។



៥៥

**ការធ្វើមន្តស្នេហា**

**BDD**

អ្នកណាៗក៏ចង់មានមន្តស្នេហាចង់ឲ្យគេអាណិតស្រឡាញ់រាប់អាន ទៅដល់ទី  
ណាក៏មានតែសុខ ទើបស្វែងរកនូវគ្រូបរិធីដើម្បីធ្វើស្នេហាទាំងផ្លូវល្អ  
និងផ្លូវអាក្រក់។

ខាងក្រោមនេះជាវិធីធ្វើស្នេហាតាមបែបពុទ្ធសាសនា

១. ញញឹមរស់រាយឲ្យដូចព្រះភ្នែករបស់ព្រះពុទ្ធបដិមាដៅតាមវត្តអារាមយ៉ាង  
ដូច្នោះដែរ។

២. ស្វាគមន៍រាក់ទាក់ឲ្យបានមុន មិនថាជួបអ្នកណាៗ ឲ្យចេះស្វាគមន៍តាមកាល  
វេលា។

៣. ដាក់ខ្លួនគឺមិនអួតមិនក្លែងក្លាងចំពោះមនុស្សគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈឲ្យដូចពាក្យ  
ដែលថាឆើយស្តុកខ្លួនដាក់គ្រាប់។

៤. ព្រមគ្រប់ពេលគឺមានន័យថាព្រមនឹងជួយទៅដល់មនុស្សលោកគ្រប់ពេល  
តាមតែអាចធ្វើទៅបានដោយគុណធម៌។

៥. មាននូវមុទិពាខ្ពស់គឺយើងអាចបានល្អប្រសើរមិនច្រណែននិរន្តរ៍គេមានចិត្ត  
រីករាយត្រេកអរចំពោះអ្វីដែលគេមានដោយចិត្តជ្រះថ្លា។

អ្នកណាធ្វើបានទាំង៥ប្រការនេះនិងក្លាយជាមនុស្សដែលមានមន្តស្នេហាដែលគួរ  
ឲ្យស្រឡាត់ស្រឡាយ ស្រឡាញ់ព្រមជួយគ្រប់ពេលវេលា។

**ស្រ្តី និង សេចក្តីល្អ**

**BUD**

មនុស្សស្រីឬស្រ្តីដែលល្អគួរតែជាមនុស្សយ៉ាងដូចម្តេច ?

សព្វថ្ងៃនេះសង្គមតែងតែនិយាយថាមនុស្សស្រីមិនល្អយ៉ាងនេះមិនល្អយ៉ាងនោះ ដែលជាហេតុឲ្យកើតមានសំនួរថាធាតុមនុស្សស្រីដែលល្អគឺយ៉ាងណា ?

នារីដែលល្អយ៉ាងហោចណាស់ក៏ត្រូវមានចរិតលក្ខណៈ៣សំខាន់គឺ

១.ត្រូវមានការសិក្សាដែលល្អ សំរាប់ការសិក្សានៅទីនេះគឺសំដៅ ទៅលើការចេះដឹងល្អចេះដឹងអាក្រក់។

២.មានការប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិល្អ ពោលគឺមិនធ្វើអ្វីដែលខុសសីលធម៌ ចរិយាធម៌ គុណធម៌របស់មនុស្សលោក។

៣.មានគុណធម៌នៃការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់គឺមិនថាជារាវៈគ្រួសារការងារ សង្គម ក៏មានសមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយបានយ៉ាងល្អ



ស្ត្រីដែលល្អគឺជាមនុស្សមានចិត្តគំនិតល្អនិងការប្រព្រឹត្តល្អ



**ការក្បត់ចិត្ត ក្បត់ភាយ**



មានសំនួរសួរថាការមានស្រីនិងការមានសាហាយស្ម័គ្រមួយណាជាព្រឹត្តិកម្មដែលខុសឆ្គងខ្លាំងជាង។

តែតាមពិតទៅទង្វើទាំងពីរនេះ មានកំហុសនិងបាបដូចគ្នាព្រោះថាជាព្រឹត្តិកម្មដែលឆ្លើសចរិយាធម៌ខាងតេជរបស់គូរស្នេហ៍ប្តីប្រពន្ធដូចគ្នា។

ខ្ញុំមមាថាយើងមានពស់អែកមួយក្បាលហើយប្តូរឈ្មោះពស់អែកនោះថាជាស្រីសាហាយ នារីល្អចលាក់ តែទោះជាយើងប្តូរឈ្មោះយ៉ាងណាក៏ដោយពស់អែកនៅតែជាពស់អែកហើយនៅតែមានពិសយ៉ាងខ្លាំងដដែល។

ដូច្នេះបើយើងមានគ្រួសារមានគូរស្នេហ៍រួចហើយលូចទៅមានអ្នកទីបីប្រព្រឹត្តអំពើឆ្លើសក្បត់ចិត្តរំលោភបំពានផ្លូវចិត្តរបស់ភាគីដើមនោះ គឺសុទ្ធតែជាអ្វីដែលមិនអាចទទួលយកបានទាំងអស់។

ពោលទីណាមានការក្បត់ចិត្តមិនថាទៅមានស្រីមានសាហាយការគ្រាំគ្រាចិត្តនិងកើតឡើងទីបំផុតកម្មការនិងធ្លាក់មករកយើងជាក់ជាមិនខាន។

LOVE IS  
JUST A  
WORD,  
BUT YOU  
BRING IT  
DEFINITION.

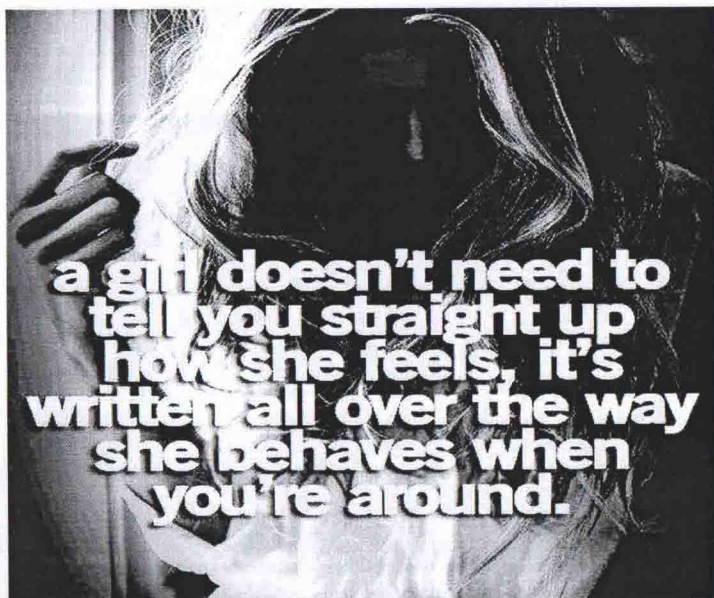
-EMINEM

QUOTES GALLERY



Love doesn't need  
to be perfect.  
It just needs  
to be true.

QUOTEDIARY.NET



**a girl doesn't need to  
tell you straight up  
how she feels, it's  
written all over the way  
she behaves when  
you're around.**

**There are two  
types of people  
who are failures in  
life...**

**Those who do not  
listen to anybody  
and those who  
listen to  
everybody..**

**Quotes Gallery**



I may not be  
the MOST beautiful  
the SEXIEST  
or the girl with  
the perfect BODY,  
but I don't pretend to be  
someone I'm not.

I'm good at being ME!  
I might not be PROUD  
of the things  
I've done in my PAST  
But I am PROUD of  
WHO I am TODAY.



**បុគ្គលបរាជ័យ**



មានគេសួរថាបើត្រូវតុលាការកាត់ក្តីថាជាបុគ្គលរលំរលាយក្ស័យធន  
តើត្រូវប្រឈមមុខនិងបញ្ហានេះបែបណា ?

តែតាមការពិតទៅនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាបាននិយាយថានៅ  
លើលោកយើងនេះគ្មានអ្នកណាបានអ្វីតាមចិត្តចង់នោះទេហើយក៏  
គ្មានអ្នកណាខកចិត្តរហូតនោះដែរម្យ៉ាងទៀតគ្រាន់តែតុលាការកាត់ក្តី  
ចារលំលាយបុគ្គលធនវាគ្រាន់តែជាការកាត់ក្តីខាងផ្នែកច្បាប់តែ  
ប៉ុណ្ណោះដ៏រាបណាចិត្តរបស់យើងមិនទាន់ចុះចាញ់មិនទាន់ដួលរលំ  
នោះឱកាសដែលយើងអាចក្រោកឈរឡើងវិញបាន ប្រាកដជាមាន  
ដូចជា Steve Job ជាអ្នកស្ថាបនាក្រុមហ៊ុន Apple ធ្លាប់ត្រូវបានក្រុម  
ហ៊ុនដែលខ្លួនកសាងមកដោយផ្ទាល់ដៃដេញគាត់ចេញពីមុខដំណែង

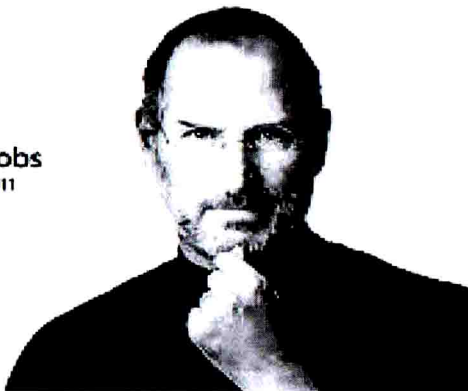
តែគាត់បានគិតថាគេគ្រាន់តែដេញគាត់ចេញ តែសក្តានុពល  
ភាពសតិប្រាជ្ញារបស់គាត់នៅមានយ៉ាងពេញទំហឹង។ដោយប្រើពេល



មិនដល់មួយឆ្នាំផងគាត់បានបង្កើតក្រុមហ៊ុនថ្មីហើយចុងក្រោយបំផុត  
បានក្លាយជាបុគ្គលដែលជោគជ័យមួយរូបនៅលើពិភពលោក។

ដូច្នេះមិនថាស្ថានការបែបណាសូមឲ្យសួរខ្លួនឯងថាអ្នកបាន  
ប្រើសក្តានុពលដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នកអស់ហើយឬនៅ អ្នកត្រូវតាំង  
ចិត្តឲ្យស្ងប់ហើយគិតថាការព្យាយាមរបស់អ្នកអាចនឹងបរាជ័យតែអ្នក  
មិនបរាជ័យក្នុងការព្យាយាមជាដាច់ខាត។

**Steve Jobs**  
1955-2011

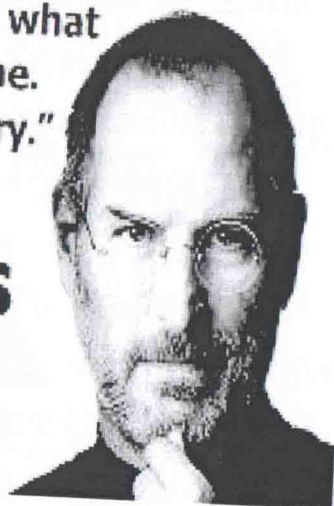


Apple has lost a visionary and creative genius, and the world has lost an amazing human being. Those of us who have been fortunate enough to know and work with Steve have lost a dear friend and an inspiring mentor. Steve leaves behind a company that only he could have built, and his spirit will forever be the foundation of Apple.

**"Your time is limited, so don't waste it living someone else's life. Don't be trapped by dogma — which is living with the results of other people's thinking. Don't let the noise of others' opinions drown out your own inner voice. And most important, have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become. Everything else is secondary."**

# **Steve Jobs**

**1955-2011**



---

10 October 2012

Born-Doer 92

**ភាពគង់វង្ស ទាំងផ្លូវលោកនិង ផ្លូវធម៌**



អ្នកណាៗក៏ត្រូវការនឹងចង់បានភាពគង់វង្សនៃជីវិតដែរ តែមិនដឹងថាត្រូវធ្វើយ៉ាងណាៗ ព្រះពុទ្ធសាសនាបាននិយាយថាជីវិតរបស់យើងនឹងមានភាពគង់វង្សបើ

- ១. មានការងារសុចរិតមិនបំផ្លាញខ្លួនឯង សង្គមនិងពិភពលោក
- ២. មានហិរញ្ញវត្ថុល្អ
- ៣. មានគ្រួសារល្អកក់ក្តៅសុភមង្គល
- ៤. រស់នៅក្នុងបរិយាកាសល្អ មជ្ឈដ្ឋានល្អ
- ៥. មានសុខភាពល្អ
- ៦. មានចិត្តតំនិតល្អ

**អ្នកណាមាននូវគុណសម្បត្តិទាំង៦ប្រការនេះ នោះអាចចាត់ទុក ថា  
មានភាពគង់វង្សទាំងផ្លូវលោកនិងផ្លូវធម៌។**

ការងាររបស់អង្គការ



តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយមានតែសេចក្តីសុខមិនមានទុក្ខមកយាយីព្រោះមានអ្នកខ្លះថាជីវិតមនុស្សមានតែទុក្ខទុក្ខៗឥតមានស្រាកស្រាន្ត។

ដើម្បីទទួលបានតែសុខអ្នកត្រូវយល់ពីសច្ចៈធម៌ទាំងបីខាងក្រោមធានាថាទឹកភ្នែកមិនហូរចុះជាដាច់ខាត

១. គឺគ្មានអ្វីដែលចិត្តចេរគង់វង្សព្រោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់នៅលើលោកតែងតែផ្លាស់ប្តូរមិននៅជាសភាពដូចដើមនោះទេគឺមានតែការប្រែប្រួលទេដែលវាមិនប្រែប្រួល។

២. មិនដូចបំណងពោលត្រូវចាំថាគ្មានអ្វីដែលបានដូចបំណងរបស់យើងរហូតនោះទេ ព្រោះថាគ្រប់យ៉ាងវាប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុបច្ច័យរបស់វាជានិច្ច។

៣. មិនមានអ្វីល្អគ្រប់ដប់ ពេលគឺគ្មានអ្នកណាអាចទទួលអ្វី គ្រប់យ៉ាងតាមចិត្តប្រាថ្នាហើយក៏គ្មានអ្នកណាមិនទទួលបានអ្វីសោះ ឡើយ ។ ដូចនេះភាពមិនប្រាកដមិនដូចបំណងមិនមានអ្វីដែលល្អ បរិបូរនិងគ្មានអ្វីសំបូរបែបនោះទេ បើអ្នកយល់ហេតុនេះយ៉ាងណា ធានាថាទឹកភ្នែកមិនហូរ អ្នកនឹងទទួលបានតែសុខ សុខហើយសុខ ទៀត សុខជារៀងរហូតជាក់ជាមិនខានឡើយ។

**{ Three Simple Rules in Life }**

← -----

1. If you do not GO after what you want, you'll never have it.
2. If you do not ASK, the answer will always be NO.
3. If you do not step forward, you'll always be in the same place.

គិតវិជ្ជមាន



សព្វថ្ងៃនេះយើងរាល់គ្នាចាប់ផ្តើមយល់នឹងបានពាក្យថាគិតវិជ្ជមាន កាន់តែច្រើនឡើង ពោលគឺការគិតវិជ្ជមានគឺជាការមើលឃើញនូវចំណុចល្អស្រស់ ស្អាតពីអ្វីដែលមើលទៅហាក់ដូចជាមិនល្អហើយអាចសាងប្រយោជន៍ពីបញ្ហា ទាំងនោះបាន។

ដើម្បីធ្វើជាមនុស្សគិតវិជ្ជមានយើងត្រូវរៀនបណ្តុះគំនិតឲ្យដូចព្រះ ពោធិសត្វដែលព្រមរៀនសូត្រពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាននិងពីស្ថានភាពរបស់មនុស្សគ្រប់ ពេល។ ដូចពាក្យរបស់អ្នកប្រាជ្ញចិន ខុងជឺ បានពោលថាបើមានមនុស្សបីនាក់ ឆ្លងកាត់ខ្ញុំ ជនទាំងបីនាក់នោះអាចធ្វើជាគ្រូរបស់ខ្ញុំបានទាំងអស់

- បើគាត់ជាមនុស្សអាក្រក់ខ្ញុំនឹង មិនយកគំរូតាម
- បើគាត់ជាមនុស្សល្អខ្ញុំនឹង យកគំរូតាម

តែបើគាត់ជាមនុស្សល្អក៏មិនមែន ជាមនុស្សអាក្រក់ក៏មិនមែន ខ្ញុំនឹងប្រាប់ ខ្លួនឯងថាជាចំខាតកុំធ្វើជាមនុស្សបែបនេះ។



# ៦២

## ការងារច្រើនពេក

BDD

ការងារច្រើនពេករហូតមិនដឹងថាគួរធ្វើមួយណាហើយទុកមួយណា។

បច្ចុប្បន្នមានមនុស្សជាច្រើនមានការងារធ្វើច្រើនរហូតគរដូចភ្នំ មើលទៅជ្រុងណាក៏មានតែការងារ ។ តែតាមពិតបើគិតតាមផ្លូវ វិជ្ជមាន មានការងារគឺជាសំណាងយ៉ាងល្អមួយព្រោះថាខណៈពេល ដែលយើងមានការងារធ្វើច្រើន មានអ្នកខ្លះគ្មានការងារធ្វើ។

**សំនួរសួរថាធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចធ្វើការងារយ៉ាងរលូន?**

ដើម្បីធ្វើការងារឲ្យបានរលូនយើងត្រូវចាត់រៀបចំលំដាប់លំដោយនៃភាពសំខាន់របស់ការងារទៅតាមប្រភេទតាមទំហំតាមកំហិត នៃពេលវេលា ១ ២ ៣ ៤ ៥ គឺមួយណាសំខាន់និង បន្ទាន់មិនអាច រងចាំបាន អោយដាក់ភាពសំខាន់ទី១និងជាបន្តបន្ទាប់ រួចធ្វើ ធ្វើ ធ្វើ។

**បើធ្វើតាមនេះ មិនថាការងារច្រើនប៉ុណ្ណានោះទេក៏អាចធ្វើ សម្រេចបានដោយរលូន។**

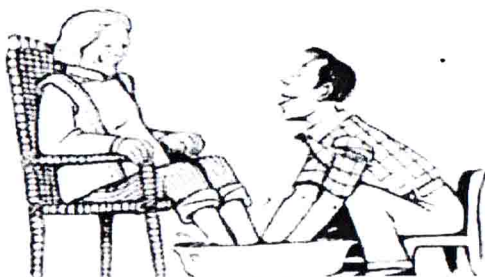


Oprah Winfrey

**Surround  
yourself with  
only people  
who are  
going to lift  
you higher.**

**You are never  
too old to set  
another goal or  
to dream a new  
dream.**

- C.S. Lewis



**Share this if you love  
your mom <3**



Fri(ENd)

Boyfri(ENd)

Girlfri(ENd)

Bestfri(ENd)

Everything has an ENd Except...

... Fam(ILY) <= it has (I LOVE YOU)

**Share if you love family!**

**ថ្ងៃបុណ្យខួបកំណើត**

**BUD**

បច្ចុប្បន្ននេះយើងចូលចិត្តរៀបចំពិធីបុណ្យខួបកំណើតមិនខុសអ្វីនឹងជនជាតិ  
បរទេសនោះទេ តើប្រារព្ធធ្វើបុណ្យខួបកំណើតយ៉ាងណាទើបល្អបំផុត ?  
**គោលការណ៍ដើម្បីធ្វើបុណ្យខួបកំណើតឲ្យបានត្រឹមត្រូវគឺ**

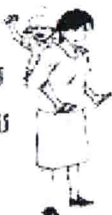
១. ថ្ងៃខួបកំណើតរបស់យើង ឲ្យនឹកថាជាថ្ងៃរបស់អ្នកមានគុណបានផ្តល់  
កំណើតព្រោះមានសុភាសិតមួយបានពោលថាថ្ងៃដែលកូនកើតជាថ្ងៃដែលម្តាយ  
គ្រោះថ្នាក់បំផុតដូចនេះថ្ងៃខួបកំណើតមកដល់សូមឲ្យនឹកដល់ខ្ញុំពុកម្តាយ ។

២. ត្រូវគិតថាថ្ងៃខួបកំណើតខាងផ្លូវកាយក៏ត្រូវតែជាថ្ងៃខួបកំណើតខាង  
ចិត្តគំនិតសតិបញ្ញារបស់យើងផងដែរ ពោលគឺឲ្យមានគុណធម៌ថ្មីៗរីកដុះដាល  
ចេញមកពីចិត្តគំនិតផងដែរ ។

៣. ត្រូវប៉ងប្រាថ្នាថាបុណ្យខួបកំណើតរបស់ខ្ញុំឆ្នាំនេះត្រូវតែល្អប្រសើរ  
ជាងឆ្នាំណាៗទាំងអស់គឺមានគុណធម៌កាន់តែល្អ ។

បើមានគុណធម៌ទាំងបីខាងលើនេះធានាថាការធ្វើបុណ្យ  
ខួបកំណើតរបស់អ្នកពិតជាសំបូរសែប  
ល្អគ្មានអ្វីប្រៀបធៀបបានឡើយ។

មិនចាំអ្នកទោណា  
ស្រ្តីម្នាក់នេះមិនមោឃ  
អ្នកលាត់ឡើយឡើយ



មិនទាអ្នកចំហើយក៏ដោយដោយ  
តែមានទិកាស្រ្តីម្នាក់នេះ  
អោយត្រូវដោយស្មិតជាទិច

មិនថាអ្នកកើតទុក្ខវិមានបណ្តា  
ធ្វើកំណើតស្រ្តីម្នាក់នេះអាចជួយ  
សំរាលអ្នកក្រុមគេបាន



មិនថាអ្នកខ្លួនខ្លាបរៀងអ្វីក៏ដោយ  
ស្រ្តីម្នាក់នេះក៏ត ពិទាកជាទិច

មិនទាអ្នករថមាំនាមឈរខ្លួនឯង  
កាន់បើយកដោយ  
ស្រ្តីម្នាក់នេះទៅតែត្រូវទ្រអ្នក  
ជាទិច



ចុះអ្នកវិញមានងាកមកមើល  
ស្រ្តីម្នាក់នេះដែរឬទេ

ការបរិភោគទំនិញ



នៅក្នុងសម័យវត្ថុនិយមមនុស្សយើងត្រូវបានគេប្រើវិធីជំរុញឲ្យទិញនេះ  
ទិញនោះតាមចិត្ត ហើយក៏មានមនុស្សមួយចំនួនមានជំងឺឆ្កួតនិងទិញទំនិញ។

**តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចដោះស្រាយវិវាទទាំងនេះបាន ? គឺ**

១. ត្រូវគិតថាអ្វីដែលយើងទិញជារបស់ចាំបាច់សំរាប់ជីវិតឬទេ តែបើគ្រាន់  
តែទិញដើម្បីតបស្នងឥណ្ឌា ក៏គួរតែហាមចិត្តខ្លះ។

២. ត្រូវដឹងថាលោកនៃភាពសប្បាយចិត្តសុភមង្គលមិនមែនគ្រាន់តែទិញ  
ទំនិញតាមចិត្តចង់នោះទេ។

៣. ត្រូវសួរខ្លួនឯងថាទិញហើយវានឹងប៉ះពាល់ដល់ស្ថានភាពផ្នែកហិរញ្ញ  
វត្ថុរបស់យើងឬទេ បើប៉ះពាល់គួរតែហាមចិត្ត។

**តែបើពិនិត្យតាមគោលការណ៍ទាំងបីនេះហើយមិនមានអ្វីប៉ះពាល់នោះ  
សូមឲ្យអ្នកទិញដោយសប្បាយចិត្តចុះ។**





៦៥

រដ្ឋឧទ្ធរណ៍ និង ជំនិត



រដ្ឋកាលតាមធម្មជាតិមាន ៤ គឺ រដ្ឋរក្តៅ រដ្ឋផ្ការីក រដ្ឋភ្លៀង និង រដ្ឋស្លឹកឈើជ្រុះ ជីវិតរបស់មនុស្សយើងក៏ដូចនឹងរដ្ឋទាំង៤នេះ អញ្ចឹងដែរ

១.រដ្ឋរក្តៅជាពេលវេលាដែលយើងខំធ្វើការយ៉ាងសស្រាក់ សស្រាំដើម្បីកសាងជីវភាព ឋានៈ ខំធ្វើរហូតចង់ស្លាប់ចង់រស់ដើម្បី ភាពជោគជ័យ។

២.រដ្ឋផ្ការីកជាពេលវេលាដែលយើងធ្វើអ្វីក៏ដោយក៏បាន សម្រេចធ្វើបានតាមចិត្តចង់ មានតែជោគជ័យ មានតែល្អ មានតែការ ជួយជ្រុំជ្រែង។

៣.រដ្ឋភ្លៀងជាពេលវេលានៃភាពលំបាកធ្វើអ្វីក៏មិនបានដូច បំណងជួបតែឧបសគ្គមករាំងស្ងួត។

៤.រដូវស្លឹកឈើជ្រុះជាពេលវេលាដែលយើងត្រូវទុកចោលនូវអ្វី  
គ្រប់យ៉ាងគឺសេចក្តីស្លាប់មកដល់។ អ្នកណាក៏ដោយបើមិនចេះ  
សម្របខ្លួនទៅតាមរដូវកាលទាំងបួននេះទេ គឺពិតជាជួបនឹងភាព  
លំបាកលំបិននៅក្នុងការប្រើប្រាស់ជីវិតជាក់ជាមិនខាន។

ដូច្នេះមនុស្សឆ្លាតក៏ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចក្នុងការរស់នៅទៅតាម  
រដូវកាលទាំង៤ដោយសតិបញ្ញាហើយអាចទប់ទល់បាន  
គ្រប់ស្ថានភាព។



# ៦៦

## ពូកែដូច អទិទេព



ដើម្បីធ្វើការងារឲ្យពូកែដូចអទិទេពគឺយើងត្រូវ

- ១. ត្រូវអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនរហូតក្លាយជាមនុស្សឆ្លើមបំផុត
- ២. ត្រូវប្រឹងឲ្យអស់ពីកម្លាំងកាយចិត្តនៅពេលដែលយើងធ្វើកិច្ចការ
- ៣. ពេលមានកំហុសក្នុងពេលធ្វើការត្រូវរៀនសូត្រពីកំហុស និងដោះស្រាយបញ្ហានោះតាមការគួរ។
- ៤. ត្រូវធ្វើជាអ្នកដឹកនាំដែលប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់
- ៥. ទោះមានឱកាសពុករលួយក៏មិនធ្វើ
- ៦. រក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះឲ្យបានល្អបំផុត

**ធ្វើបានទាំង៦ប្រការនេះ នោះយើងក៏អាចធ្វើការពូកែដូច  
អទិទេពបានដែរ។**

៦៧

ធ្វើល្អ គឺ ល្អ

BUD

មានមនុស្សជាច្រើនអ្នកនាំថាធ្វើល្អហើយ មិនបានល្អ មានពេលខ្លះខំធ្វើល្អ  
ចង់ដាច់តែមិនបានទទួលអ្វីឡើយ រហូតដល់អស់សធាចំពោះសេចក្តីល្អ  
គិតមិនចង់ធ្វើអំពើល្អតទៅទៀត។

តែតាមពិតទៅការធ្វើល្អគឺល្អយ៉ាងពិតប្រាកដ ដោយគ្រាន់តែពេលខ្លះត្រូវ  
ប្រើពេលបន្តិចប៉ុណ្ណោះប្រៀបបីដូចយើងដាក់ដំឡើងប្រាកដណាស់ដាក់ត្រាមនឹក  
មិនអាចពុះនោះទេយ៉ាងហោចណាស់ក៏ត្រូវប្រើពេលដែរទើបទឹកពុះដូច្នោះការធ្វើ  
អំពើល្អក៏ដូចជាការដំឡើងដែរត្រូវប្រើពេលនឹងមានចិត្តត្រជាក់ក្នុងការរងចាំ។

ពោលគឺមានភាពអត់ធ្មត់ដែលប្រកបដោយបញ្ញានិងគុណធម៌ ធ្វើឲ្យមនុស្សក្លាយ  
ជាមនុស្សល្អយ៉ាងពិតប្រាកដ ធ្វើល្អគឺល្អ។

ភ្នំ និង ព្រះធម៌



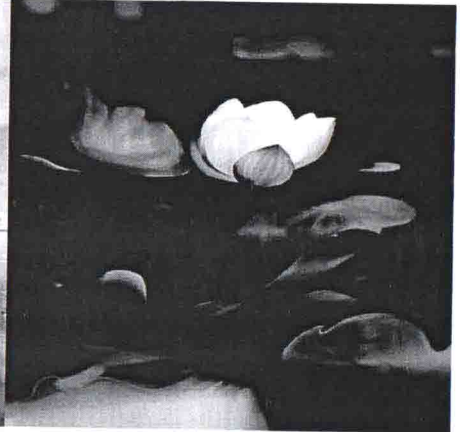
មានអ្នកចេះដឹងម្នាក់បាននិយាយថាធម្មៈឬព្រះធម៌មាននៅគ្រប់ទីកន្លែងបើអ្នក  
ណាមានក្រសែរត្នកល្អនិងអាចមើលឃើញបានគ្រប់ពេល។  
ដូចពេលដែលយើងមើលឃើញភ្នំក៏អាចឃើញព្រះធម៌បានគឺ

១. ភ្នំមានភាពរឹងមាំមិនរំជើបរំជួលដោយខ្យល់ព្យុះភ្លៀងពន្លឺព្រះអាទិត្យ  
ដែលមានទាំងថ្ងៃទាំងយប់។ យើងគ្រប់គ្នាក៏តែធ្វើខ្លួនឲ្យដូចជាភ្នំដូច្នោះដែរគឺ  
មិនញាប់ញ័រមិនរំជើបរំជួលព្រោះតែហោរធម៌ទាំង ៨ ដូច្នោះដែរ។

២. ភ្នំយើងអាចមើលឃើញតាំងពីចំងាយប្រៀបដូចនឹងមនុស្សយើងគួរតែ  
ខំអតិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឲ្យសំបូរទៅដោយគុណធម៌ ចំណេះដឹង ចំណេះធ្វើ ធ្វើរហូត  
ទទួលបានជាតិជ័យមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ ល្បីល្បាញដូច្នោះដែរ។

៣. ភ្នំក៏ជាកន្លែងមួយដែលជាប្រភពចំណីអាហារ ជីវកសិកម្មសត្វ ធនធាន  
ធម្មជាតិ ជាប្រភពទឹករបស់មនុស្សសត្វផងដែរ។ ដូច្នោះយើងក៏ត្រូវហ្វឹកហាត់លក់  
ដំខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ទាំងខ្លួនឯងនិងមនុស្សជាតិ។

បើសិនជាយើងអាចយកព្រះធម៌ពីភ្នំមកដាក់ក្នុងខ្លួនហើយ  
អតីវឌ្ឍន៍ជាប្រចាំថ្ងៃណាមួយយើងនឹងក្លាយជាមនុស្សដែលមានគុណធម៌ ចម្រើន  
បានជោគជ័យសម្រាប់ខ្លួននិងប្រទេសជាតិជាក់ជាមិនខានឡើយ ។





**ផ្កាឈូកដ៏បរា**

**BDD**

យើងជាពុទ្ធសាសនិកជនតែងតែប្រើផ្កាឈូកដើម្បីបូជាព្រះ តែមាន  
មនុស្សតិចណាស់ដែលដឹងពីន័យសេចក្តីរបស់ផ្កាឈូក ថាផ្កាឈូកនោះមាន  
ប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដែលជាប្រស្នាធម៌ចំពោះ មនុស្ស។

**តាមពិតទៅផ្កាឈូកបានបង្កប់ន័យជាច្រើនដូចជា**

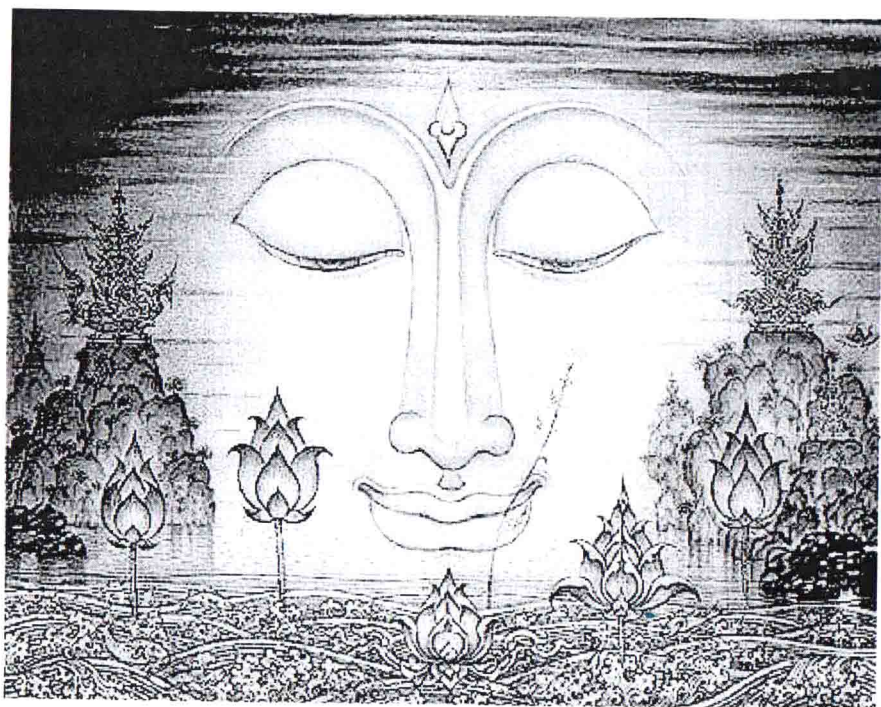
១. ផ្កាឈូកដុះចេញពីដីតក់តែដុះផុតចេញពីដីតក់ប្រៀបដូចមនុស្សដែល  
កើតក្នុងលោកតែមិនជាប់នៅលើលោក។

២. ផ្កាឈូកកើតចេញពីដីកខ្វក់តែបែរជាមានរូបរាមមានក្លិនជាទីពេញ  
និយមរបស់មនុស្សប្រៀបដូចមនុស្សដែលកើតពីកិលេសតែមានឥស្សរៈពី  
កិលេសបានដូច្នោះដែរ។

៣. ផ្កាឈូកកើតពីកន្លែងទាបតែពេលដែលប្រើគឺប្រើនៅកន្លែងខ្ពស់ពោល  
គឺប្រើសំរាប់បូជាព្រះប្រៀបដូចមនុស្សបើទោះជាកើតពីត្រកូលតូចទាបអន់ថយ

យ៉ាងណាដ៏ដោយឲ្យតែមានចិត្តខ្មស្សាហ៍ព្យាយាមហាត់ពត់លត់ដំខ្លួន ពុះពារ  
អៀនសូត្រ អតិវិជ្ជាវិន័យនោះនឹងក្លាយជាបញ្ហាជន មានជោគជ័យហើយក៏អាចក្លាយ  
ជាអរិយបុគ្គលដែលមានការគាំទ្រលើកតម្កើនជាក់ជាមិនខាន។

**ពោលបើយើងហាត់ពុតឲ្យដូចជាផ្កាឈូកនោះយើងក៏អាចលើកខ្លួនឲ្យក្លាយជា  
មនុស្សសំខាន់បានដូចគ្នា។**



**ព្រះចំនួន និង ព្រះធម៌**

**BDD**

១.ព្រះចំនួនជះពន្លឺយ៉ាងស្រទន់ពេលដែលគេមើលឃើញនិងធ្វើឲ្យគេទទួលបានអារម្មណ៍ល្អជានិច្ច។ យើងគ្រប់គ្នាគួរតែហាត់ពត់ ខ្លួនឲ្យបានជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នកដទៃដូចពន្លឺរបស់ព្រះចំនួនផងដែរ។

២.ព្រះចំនួនជះពន្លឺយ៉ាងស្មើភាពដល់មនុស្សទូទាំងពិភពលោក មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នាផងដែរត្រូវចេះផ្សាយនូវមេត្តាធម៌ឲ្យទៅដល់មនុស្សសត្វទាំងឡាយដែលរស់នៅរួមលោកជាមួយគ្នាគឺគិតថាជាញាតិរបស់យើង។

៣.ព្រះចំនួនមួយដួងក៏លេចធ្លោជាងផ្កាយរាប់រយដួងរាប់ម៉ឺនដួងប្រៀបដូចមនុស្សដែលហ្វឹកហាត់រហូតលេចធ្លោផងដែរ ជាពិសេសលេចធ្លោចាកចេញពីកិលេស។

៤.ព្រះចំនួនជះពន្លឺដោយមិនគិតថ្លៃពន្លឺពោលគឺប្រៀបដូចមនុស្សយើងធ្វើអំពើល្អទៅហើយក៏មិនរំពឹងថាមានអ្នកណាឃើញឬក៏អត់ គឺត្រូវនាំទិរបស់ព្រះចំនួនគឺត្រូវផ្តល់ពន្លឺ។

**ធ្វើបានយ៉ាងនេះអ្នកនឹងក្លាយជាទីប្រជុំនៃសេចក្តីស្រឡាញ់  
របស់មនុស្សផងទាំងពួងជាក់ជាមិនខានឡើយ។**

**ស្ថាន និង ព្រះធម៌**

**BDD**

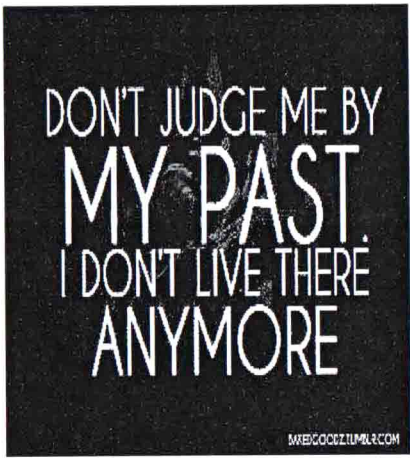
**លើលោកនេះមានស្ថាននៅគ្រប់ទីកន្លែងហើយយើងគ្រប់គ្នារមែង  
បានឆ្លងកាត់រាប់សិបដង រាប់មិនភ្លេច។  
តាមពិតទៅស្ថានក៏បានបង្កប់នូវគតិធម៌ជាច្រើនដូចជា**

១.ស្ថានដើរតួនាទីជាអ្នកទំនាក់ទំនងពីត្រើយម្ខាងទៅត្រើយ  
ម្ខាងទៀតពោលគឺយើងក៏គួរធ្វើខ្លួនជាអ្នកមាននូវទំនាក់ទំនងល្អ មាន  
នូវសម្ព័ន្ធមេត្រីល្អមិនថាជានៅកន្លែងណាក៏អាចធ្វើជាអ្នកទំនាក់ទំនង  
ផ្សាភ្ជាប់ឆ្លស់ទៅរកអ្វីដែលមានផលវិជ្ជមានចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា។

២.ស្ថានបានភ្ជាប់ពីត្រើយម្ខាងទៅត្រើយម្ខាងពោលគឺយើងត្រូវ  
ភ្ជាប់ខ្លួនយើងពីបុព្វជនជនមានក្រាស់ទៅដោយកិលេសឲ្យក្លាយទៅ  
ជាអរិយជន ជនដែលមានធម្មៈឬព្រះធម៌ខ្ពស់ ។

៣.ហើយនៅពេលដែលយើងឆ្លងកាត់ស្ថានភាពហើយយើងក៏ទុក  
ស្ថាននោះនៅខាងក្រោយ។

ពេលគឺយើងឆ្លងស្ថានភាពហើយក៏មិនឱបជាប់ជាមួយនិងស្ថានប្រៀបដូច  
វត្ថុគ្រប់យ៉ាងដែលជាប់ជំពាក់ជាមួយយើងដែលជា ឧបាទាន  
យើងប្រើហើយត្រូវទុកវា។  
ត្រូវចាំថាអ្វីគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ជារបស់សំរាប់ប្រើប្រាស់  
ប្រើហើយត្រូវចេះទុកដាក់ដោយគុណធម៌។





៧២

ទឹក និង ព្រះធម៌



១. ទឹកមាននាពត្រជាក់ត្រជុំយើងគ្រប់គ្នាក៏គួរតែកែប្រែធ្វើជាមនុស្សចិត្ត  
ត្រជាក់ដូចទឹក។

២. ទឹកមាននាពទន់ត្រង់មនុស្សក៏ដូចគ្នាផងដែរត្រូវចេះទន់ត្រង់មិនទន់  
ជ្រាយ។

៣. ទឹកអាចជ្រាបចូលបានគ្រប់ទីកន្លែងយើងក៏ត្រូវចេះសម្របខ្លួនជាមួយ  
មជ្ឈដ្ឋានជីវិតបានដូចគ្នាផងដែរ។

៤. ទឹកទៅដល់ទីកន្លែងណាក៏បង្កើតឲ្យមានជីវិតនៅទីនោះដូច្នេះយើងក៏  
គួរតែប្រព្រឹត្តខ្លួនឲ្យមានគុណតម្លៃមានតែអំពើប្រយោជន៍នោះផងដែរ។



៧៣

**តារាងអ្នកសម្តែង និង ព្រះធម៌**

**BUD**

ធម៌សំរាប់អ្នកដែលជាតារាងអ្នកសម្តែងអ្នកចម្រៀង។ លោកនេះមានមនុស្សនៅគ្រប់ទិសទីដែលធ្វើការរកស៊ីប្រកបមុខរបរផ្សេងៗទៅតាមប្រភេទអាជីវកម្មដែលខ្លួនស្ថិតលើ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនថាជាមនុស្សនៅក្នុងរង្វង់វិចីបែបណាក៏ត្រូវប្រើធម៌សំរាប់ការរស់នៅក៏ដូចជាការ រកទទួលទានផងដែរ។

**សំរាប់អ្នកដែលបិតលើរង្វង់វិចីរបស់សិល្បៈក៏ចាំបាច់ផងដែរ**

**ដូចជា**

- ១. បើធ្វើអ្វីហើយត្រូវប្រឹងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពមានការព្យាយាមខ្ពស់
- ២. កុំវាយប្រកាន់ខ្លួនគិតថាមានតែខ្លួននៅពេលទទួលបានជោគជ័យកុំធ្វើជាមនុស្សភ្លេចដើមកំណើតអកតញ្ញ។
- ៣. ត្រូវរក្សាឲ្យបាននូវជោគជ័យដែលខ្លួនកំពុងតែមានឲ្យបានល្អបំផុតព្រោះថាឱកាសសំរាប់មនុស្សមានមិនដូចគ្នា

ហើយក៏មិនច្រើនដែរពេលគឺត្រូវចេះចាប់ក្តោបឲ្យបាននូវ  
ឱកាសមានឱកាសប្រាក់នោះឲ្យបានល្អ  
ឲ្យដូចជាអំបិលរក្សារស់ប្រែដូច្នោះដែរ។



៧៤

**ថ្វាយទេវក**

**BDD**

**ឋាននរកមានឬទេ ?**

សំនួរដែលបានដក់ជាប់នៅក្នុងចិត្តមនុស្សមកជាយូរយាណាស់  
មកហើយ ដែលចង់ដឹងថាឋាននរកមានដែលឬទេ ?

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាបានប្រាប់ថានរកមានពិតប្រាកដគឺ

១. ឋាននរកគឺជាទីកន្លែងឬឋានមួយយ៉ាងពិតប្រាកដហើយ  
យើងនិងទៅដល់ឋាននរកប្រភេទនេះនៅពេលដែលយើងស្លាប់។

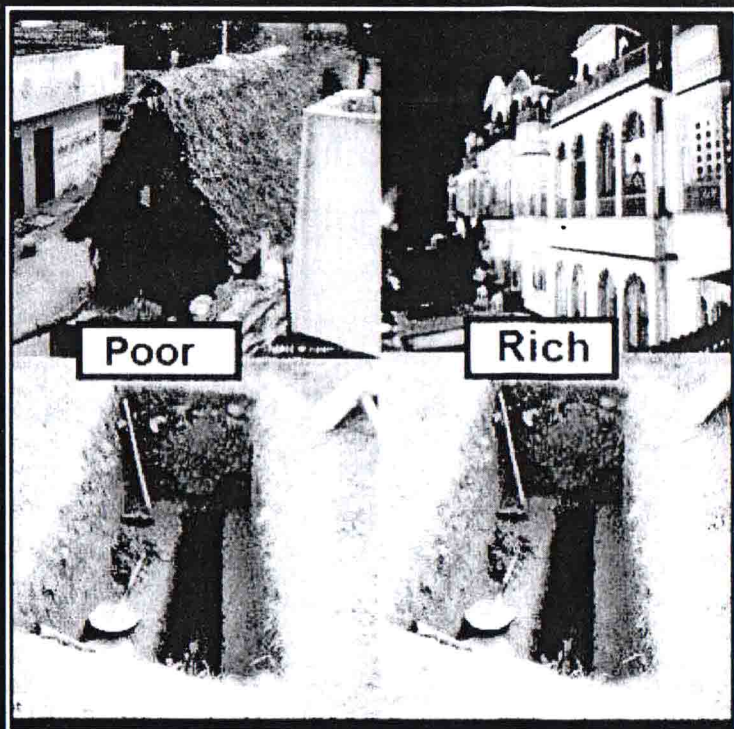
២. ឋាននរកនៅក្នុងចិត្តពោលគឺនៅពេលដែលចិត្តយើងមិន  
សប្បាយគិតមិនល្អគិតផ្ដេសផ្ដាសមានគំនិតអាក្រក់ឬគិតយកទុក្ខមក  
ឱ្យដោយការគិតយ៉ាងនេះយ៉ាងនោះ នេះហើយគឺនរកចិត្ត។

៣. នរកដែលជាទុក្ខវេទនាដែលមាននៅក្នុងជីវិតពិតៗគឺការ  
មានជីវិតរស់ប្រចាំថ្ងៃដែលមានតែទុក្ខវេទនាបិទភ្នែកបើកភ្នែកក៏ជួប

ទុក្ខរស់នៅយ៉ាងត្រជាក់ជាបត្រជួសខ្វះមុខខ្វះក្រោយ។

ដូចនេះនរកមានពិត នោះអ្នកធ្លាក់នរកប្រាកដជាមាន តែមិនថា  
អ្នកណាធ្លាក់នរកក៏មិនសំខាន់។ គឺអ្នកត្រូវតែប្រយ័ត្ន  
ប្រយែងកុំឲ្យខ្លួនធ្លាក់នរកជាដាច់ខាត។





We all end up in  
SAME place , enjoy life



៧៥

**ឋានសួគ៌**

**BDD**

**ឋានសួគ៌មានពិតមែនដែរឬទេ ?**

សាសនាគ្រប់សាសនាតែងតែបង្រៀនមនុស្សអោយក្លាយជាមនុស្សល្អ។ ហេតុផលដែលត្រូវបង្រៀនមនុស្សឲ្យក្លាយជាមនុស្សល្អនោះក៏ព្រោះថាកាលណាជាមនុស្សល្អហើយ គឺត្រូវបានឡើងឋានសួគ៌ដូច្នោះ ទើបមានសំនួរសួរថាឋានសួគ៌មានពិតមែនដែរឬទេ ?

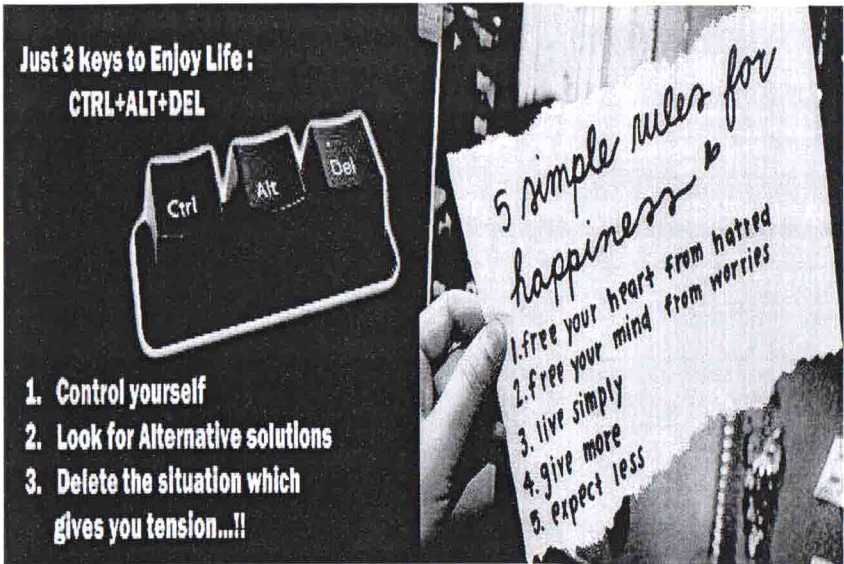
**អាចឆ្លើយបានថាឋានសួគ៌មានពិតមែនយ៉ាងហោចណាស់  
ក៏មាន៣លំដាប់គឺ**

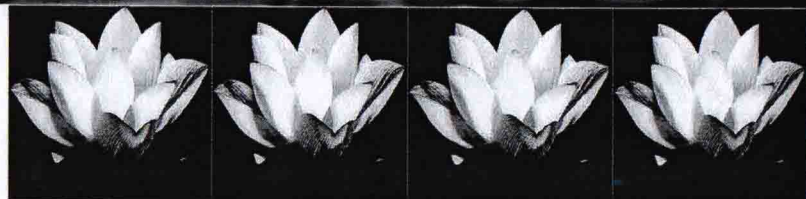
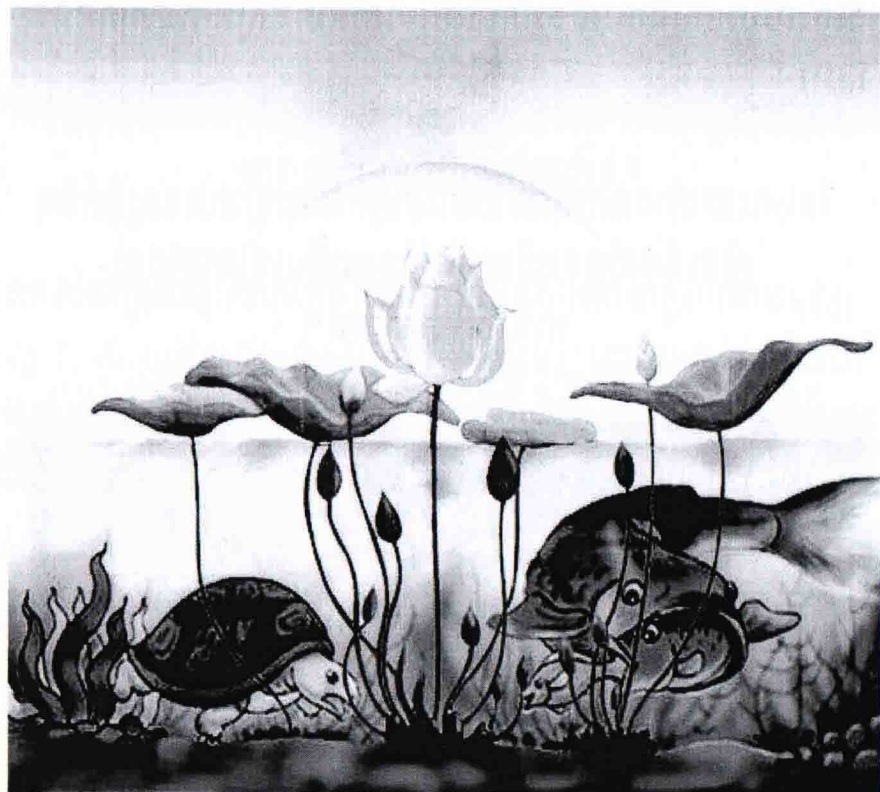
- ១. ឋានសួគ៌ដែរមាននៅក្នុងចិត្ត
- ២. ឋានសួគ៌ដែលសំដៅទៅលើគុណភាពរបស់ជីវិតដូចជាអ្នកដែលកើតមកមានព្រមដោយបច្ច័យ៤។
- ៣. ឋានសួគ៌ដែលជាទីកន្លែងឬជាកតមួយយ៉ាងពិតប្រាកដគឺយើងអាចទៅកាន់ភពនេះ នៅពេលដែលយើងស្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ។



ដូច្នោះបើមានស្នាមមានពិតអ្នកដែលទៅកាន់ឋានសួគ៌បានក៏មានពិតដែរ។

តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនថាអ្នកណាឡើងឋានសួគ៌ក៏មិនសំខាន់ដល់ខ្លួនយើងអាចនាំខ្លួនយើងឡើងទៅដល់ឋានសួគ៌បានប្រអប់។





---

10 October 2012

Born-Doer 122

៧៦

**ផ្ការយ្យក្នុងលំដាប់**

**BDD**

មានខ្ញុំពុកម្តាយជាច្រើនអ្នកនាំថាមិនដឹងធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឲ្យកូនខ្លួនឆ្លាត  
វាងវែកក៏គិតតែបញ្ជូនកូនឲ្យទៅអៀន តែតាមពិតទៅបើគាត់ដឹងពីសតិបញ្ញារបស់  
មនុស្សគាត់នឹងអាចធ្វើឲ្យកូនរបស់គាត់អាចទទួលបានជោគជ័យហើយនៅក្នុង  
ព្រះពុទ្ធសាសនាបានបែងចែកសតិបញ្ញារបស់មនុស្សជា ៤ លំដាប់គឺ

១. **ឈ្នួកលំដាប់ទី៤** គឺប្រៀបដូចផ្កាឈ្នួកដែលទើបចេញពន្លកនៅកប់នឹង  
តក់នេះជាលំដាប់សតិបញ្ញាដែលទាបបំផុតឬអាចនិយាយបានថាជា**សតិបញ្ញា  
ដែលមានបញ្ហា** ។

២. **ឈ្នួកលំដាប់ទី៣** គឺប្រៀបដូចផ្កាឈ្នួកដែលទើបផុះចេញពីតក់បាន  
បន្តិចនេះជាសតិបញ្ញារបស់មនុស្សធនមធ្យមគឺមនុស្ស  
**ចំនួនច្រើននាពេលបច្ចុប្បន្ន** ។

៣. **ឈ្នួកលំដាប់ទី២** គឺប្រៀបដូចផ្កាឈ្នួកដែលដុះប៉ប្រះទឹកកំរិត  
**សតិបញ្ញាខ្ពស់លំដាប់សិស្សពូកែសិស្សឆ្នើមលំដាប់ជាតិជាដើម** ។

៤. ឈ្មួញលំដាប់ទី១គឺប្រៀបដូចផ្កាឈ្មួញដែលដុះផុតពីទឹកដែលមានសក្តានុពលរីកបានគ្រប់ពេលដែលមានពន្លឺព្រះអាទិត្យគឺសតិបញ្ញារបស់អច្ឆរិយបុគ្គលដូចជាលោក អាចបើកអាយស្តាយ ។

បើយើងអាចយកលំដាប់ទាំងនេះទៅប្រៀបធៀបជាមួយមនុស្សដែលយើងចង់បង្ហាត់បង្រៀននោះយើងក៏អាចធ្វើបានយ៉ាងងាយស្រួលលោកខ្ចីពុកអ្នកម្នាយក៏ដូចគ្នាផងដែរ បើអាចយល់បានថាកូនរបស់យើងមិតក្នុងប្រទេសឈ្មួញទីប៉ុន្មាននោះការជំរុញកូនឲ្យបានជោគជ័យ ប្រាកដជាធ្វើបានដោយងាយ។

៧៧

**អ្នកដឹកនាំ (1)**

**BDD**

**អ្នកដឹកនាំដែលប្តូរអ្នកដែលមានសក្តានុពលនៅក្នុងការធ្វើជាអ្នកនាំហើយអ្នក  
ផ្សេងចង់ដើរតាម។**

**ហើយអ្នកដឹកនាំមួយនេះក៏មាននៅក្នុងចំណោមអ្នកដឹកនាំទាំង៤ប្រភេទ  
ខាងក្រោម**

១. អ្នកដឹកនាំជាចាស់ទីឬអាវុសាគឺសំដៅទៅលើអ្នកមានអាយុច្រើនទើប  
ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំ។

២. អ្នកដឹកនាំប្រភេទអ្នកកាន់ដំណែងគឺអ្នកដែលត្រូវបានតែងតាំង

៣. អ្នកដឹកនាំប្រភេទNominee បើនិយាយឲ្យអាក្រក់ស្តាប់គឺអាយ៉ងគ្មាន  
សិទ្ធក្នុងការសម្រេចអ្វីទាំងអស់រងចាំបញ្ជាអ្នកដែលនៅពីក្រោយខ្នងតែ  
ប៉ុណ្ណោះ។

៤. អ្នកដឹកនាំប្រភេទជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរ (Changing Leader) ជាអ្នកដឹកនាំដែលធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរពោលគឺពេលវេលាបានអំណាចហើយក៏ក្រោកឈរឡើងអនិវាជនធ្វើការផ្លាស់ប្តូរប្រកបដោយគុណធម៌ខ្ពស់។

**ពោលគឺអ្នកដឹកនាំដែលល្អគឺអ្នកដែលមានសក្តានុពលក្នុងការដឹកនាំហើយអ្នកដទៃចង់ដើរតាម។**





៧៨

អ្នកដឹកនាំ (2)

BDD

នៅក្នុងទស្សនៈរបស់មជ្ឈិមប្រទេសបានបែងចែកអ្នកដឹកនាំជា៤  
ប្រភេទដូចគ្នាផងដែរគឺ

១.អ្នកដឹកនាំបែបភ្នាក់ងារបើកបររថភ្លើងជាប្រភេទអ្នកដឹកនាំ  
ដែលមិនហ៊ានគិត មិនហ៊ានទទួលខុសត្រូវ គឺដូចអ្នកដែលបើករថ  
ភ្លើងដូច្នោះដែរគឺបើកទៅតាមតែផ្លូវដែក។

២.អ្នកដឹកនាំបែបគ្រូពេទ្យ គឺប្រភេទអ្នកដឹកនាំដែលពូកែដោះ  
ស្រាយបញ្ហាតែត្រូវរងចាំឲ្យបញ្ហាកើតមានសិន ទើបធ្វើការដូចគ្រូ  
ពេទ្យរង់ចាំទាល់តែមានអ្នកជំងឺដូច្នោះដែរ។

៣.អ្នកដឹកនាំបែបកសិករ គឺប្រភេទអ្នកដឹកនាំដែលប្រវាស់  
មេឃមិនហ៊ានប្រថុយមិនហ៊ានផ្សងគ្រោះថ្នាក់អ្វីទាំងអស់។

៤.អ្នកដឹកនាំបែបអ្នកនេសាទ គឺជាអ្នកដឹកនាំដែលហ៊ានប្រថុយមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ដោយហ៊ានចេញនេសាទទាំងមិនដឹងថានឹងជួបអ្វីខ្លះមិនដឹងថានឹងបានទទួលផលនេសាទឬអត់ ក៏កាន់តែមិនដឹងថា នឹងជួបព្យុះឬអត់ តែក៏នៅហ៊ានចេញទូកទៅចាប់ត្រី។

ពេលអ្នកដឹកនាំដែលល្អគឺអ្នកដឹកនាំដែលមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ ហ៊ានប្រថុយហ៊ានគិតហ៊ាននាំដើម្បីជោគជ័យ និងមានគុណតម្លៃគុណធម៌។

( for more detail about some kind of this Leadership, please read my next book name Leadership from Nelson Mandela to Barack Obama)

៧៩

ស្រឡាញ់អ្នកមានម្ចាស់



ការលួចស្រឡាញ់មនុស្សដែលមានម្ចាស់រួចទៅហើយខុសឬទេ ?  
បើយើងទៅល្មើស៤ចំណុចចំពោះមនុស្សម្នាក់គឺ

- ១.គាត់ជាមនុស្សដែលមានម្ចាស់រួចហើយ
- ២.យើងក៏ដឹងរួចទៅហើយថាគាត់មានម្ចាស់
- ៣.មានចិត្តឬចេតនានិងល្មើស
- ៤.ហើយធ្វើរហូតបានសម្រេច

បើធ្វើបានសម្រេចគ្រប់ទាំង៤ប្រការនេះនោះការដែលយើងទៅ  
ស្រឡាញ់មនុស្សដែលមានម្ចាស់គឺពិតជាខុស។

ត្រូវចាំថាសុខដែលកើតពីការទៅល្មើសលើអ្នកដែលមានម្ចាស់រួច  
ហើយគឺជាសេចក្តីសុខបណ្តោះអាសន្នតែប៉ុណ្ណោះហើយវាផ្តល់មក  
វិញនូវការឈឺចុកចាប់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរជាយូរអង្វែង។

If you are not willing to learn,  
No one can help you.

If you are determined to learn,  
No one can stop you.

Be the person  
who stay  
**STRONG**  
even when you  
have every  
reason to  
break down.

Q U O T E D I A R Y # 1

**ដីខ្លួនថវាយីក្សាមិនបាន**

**BUD**

ការដឹងខ្លួនថា ជំងឺរបស់ខ្លួនរក្សាមិនជា

១. ត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងថាការមានជំងឺវាជារឿងធម្មតាមនុស្សគ្រប់គ្នាដែល  
កើតមកត្រូវតែឈឺគ្រប់គ្នា។

២. មានជំងឺផ្លូវកាយឲ្យពេទ្យរក្សាឈឺចិត្តយើងត្រូវរក្សាដោយខ្លួនឯង។

៣. កុំបញ្ជោលឲ្យការមានជំងឺផ្លូវកាយឲ្យក្លាយជាជំងឺផ្លូវចិត្ត។

៤. គួរតែហាត់ពត់លត់ដីខ្លួនឲ្យមើលក្នុងផ្លូវវិជ្ជមានហើយនិងចេះប្តូរគ្រោះ  
ឲ្យជាជោគប្តូរពីជំងឺឲ្យទៅជាគ្រូ។

គ្រប់ពេលដែលមានជំងឺត្រូវតែគិតថាជាពេលវេលាក្នុងការបដិបត្តិផង។

**វិធីបកប្រែ៖ ក្រោង  
BDD**

មានមនុស្សជាច្រើននៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ក្រែវក្រោធ  
កើតឡើងតែងតែមិនដឹងថាគួរធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីដោះស្រាយទើប  
បណ្តាលឲ្យខ្លួនឯងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអារម្មណ៍នៃសេចក្តីក្រោធហើយ  
ត្រូវកំហឹងចាត់ការមកលើខ្លួនទៅវិញ។

**ដើម្បីដោះស្រាយជាមួយសេចក្តីក្រោធគឺ**

- ១. ឈប់និយាយ
- ២. កុំអាលធ្វើការសម្រេចចិត្តអ្វីទាំងអស់
- ៣. ដើរចេញពីស្ថានភាពទាំងនោះ
- ៤. រកអ្វីមួយមកធ្វើ
- ៥. ចុងក្រោយរកពេលអង្គុយសម្ងាត់

**អ្នកណាដែលប្រតិបត្តិបានទាំង៥ប្រការនេះបានគឺក្លាយជាអ្នកចាត់  
ការជាមួយនិងសេចក្តីក្រោធមិនឲ្យសេចក្តីក្រោធ  
ចាត់ការយើងនោះទេ។**



**DO  
MORE  
OF  
WHAT  
MAKES  
YOU  
HAPPY.**

Don't feel bad if people  
remember you only  
when they need you .

Feel privileged that  
you are like a candle  
that comes to their  
mind when there is  
darkness .

៨២

**ការកែសម្រួល**

**BUD**

បច្ចុប្បន្ននេះមនុស្សជាច្រើនចូលចិត្តកែសម្រួល កែប្រែមុខមាត់រហូត  
ដល់រូបរាងកាយផ្សេងៗ គឺដើម្បីតែតាមស្រស់ស្អាត។

តាមការពិតមនុស្សមានសិទ្ធិធ្វើការកែប្រែសម្រួល តែមិនគួរបណ្តោយឲ្យ  
ខ្លួនយើងមានទុក្ខនៅថ្ងៃក្រោយនោះទេ។

ហើយម្យ៉ាងទៀតបើយើងធ្វើការកែសម្រួលសូមកុំភ្លេចកែសម្រួលចិត្តផង កែស្តុក  
កិលេសប្រភេទណាដែលធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតបាត់បង់នូវគុណធម៌  
ក៏គួរតែកែតាមតែអាចធ្វើបានគឺ

**លោភៈ ត្រូវកែដោយការធ្វើ ទាន**

**ក្រោធ ត្រូវកែដោយការសេចក្តីមេត្តា**

**ការឈ្នក់រង្វងអវិជ្ជា ត្រូវកែដោយបញ្ញា**

ពោលបើយើងកែសម្រួលកាយក៏គួរតែកែសម្រួលចិត្ត នោះយើងនឹងបានតាម  
ស្រស់ស្រាយ តាមស្រស់បំព្រង ស្រស់ស្អាតជាអ្យ៉ាងរាល់ថ្ងៃជា  
អ្យ៉ាងរហូតដោយព្រះធម៌។

៨៣

សង្គ្រាមជីវិត



ព្រះពុទ្ធអង្គបានត្រាស់នៅក្នុងគម្ពីរព្រះធម្មបទថាការដែល  
យើងកើតមកនៅលើលោកយើងនេះគឺប្រៀបដូចជាយើងកំពុងបិត  
ក្នុងសង្គ្រាមដូច្នោះដែរ ហើយសង្គ្រាមដែលយើងនិយាយនោះ  
មានសក្ការៈដូចជា

លាភៈ ការបានជាគូនិងអលាភៈ ការខានបាន

យសៈ ការមានយសស័ក្តិជាគូនិងអយសៈ ការមិនមានយល  
ស័ក្តិ

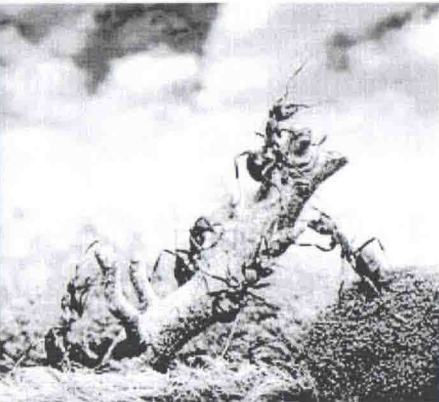
និន្ទាការតិះដៀល ជាគូនិងបសំសាការសសើរ

សុខៈ ការបានសុខជាគូនិងទុក្ខៈ ។

ទាំងអស់នេះវិលវល់ក្នុងវដ្តសង្សារនៃជីវិតមនុស្សលោកយើងជាប្រចាំ  
ដូចនេះយើងត្រូវរៀនឲ្យចាំស្ទាត់នូវលោកធម៌ទាំង៨ នេះឲ្យបានល្អ  
ទោះបីជាមានសង្គ្រាមនៃជីវិតធ្ងន់ធ្ងរបែបណាក៏ដោយក៏យើងអាច

ងើបឈរប្រឈមមុខដោះស្រាយ ទទួលយកដោយសប្បាយរីករាយ  
តាមរយៈចិត្តដែលអាចឃើញទុក្ខដោយបញ្ញាជាក់ជាមិនខានឡើយ។

**ទុក្ខគឺជាអច្ឆរិយដ៏ប្រសើរបំផុតព្រោះវាជាអ្នកធ្វើតេស្ត  
ហើយនិងធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ។**



៨៤

**បដិសណ្ឋារកិច្ច**

**BUD**

**សំណួរសួរថាបើយើងធ្វើការទៅផ្នែកបដិសណ្ឋារកិច្ចធ្វើយ៉ាង  
ណាទើបអាចទទួលបានការពេញចិត្តពីភ្ញៀវ?**

ដើម្បីទទួលបានការពេញចិត្តពីភ្ញៀវយើងត្រូវ

- ១. ញញឹមស្រស់ស្រាយ
- ២. រាក់ទាក់ស្វាគមន៍ឲ្យបានមុន
- ៣. ឱនលំទោន
- ៤. ត្រៀមព្រមជានិច្ចក្នុងការបំរើសេវា
- ៥. ចិត្តពេញប្រៀបដោយមុទិតា

ពេលគឺយើងមានសេចក្តីសុខនៅពេលបានបំរើសេវានិងមានសេចក្តីសុខនៅពេលដែលឃើញភ្ញៀវមានសេចក្តីសុខ។

**ត្រូវចាំថាការងាររបស់យើងគឺត្រូវធ្វើឲ្យភ្ញៀវទទួលបានភាពកក់ក្តៅ  
និងសេចក្តីសុខ។**

**ការចែកដូរវត្ថុ**  
**BDD**

**តើការប្រាប់ថាចែកដូរជាមួយគូរស្នេហាបាបឬអត់ ?**

បាបមិនបាបគឺវាស់ទៅលើចេតនារបស់យើងថាផ្ដើមដោយចិត្តគិតទុក  
តាំងតែដំបូងថាយើងចង់បានតែខ្លួនគេតែប៉ុណ្ណោះបន្ទាប់ពីបាន  
ហើយទាត់គេចោលបើផ្ដើមបែបនេះបាបប្រាកដណាស់។

តែផ្ទុយមកវិញការផ្ដើមដោយការរាប់អានគ្នាជាមុនដើម្បីមើលចិត្តគ្នា  
ទៅវិញទៅមកសិក្សាពីគ្នាថាតើអាចធ្វើដំណើរជីវិតគូរជាមួយគ្នាបាន  
ដែលឬទេតែចុងក្រោយឃើញថាមិនអាចទៅរួចក៏ចែកដូរគ្នា។បើក្នុង  
ករណីយ៉ាងនេះវាមិនបាបនោះទេដូចនេះអ្នកត្រូវប្រើវិចារណញ្ញាណ  
ឲ្យបានមត់ចត់។

**ពេលគឺមុនពេលរើសគូរជីវិតយើងត្រូវបើកភ្នែកទាំងសងខាងតែ  
ក្រោយពេលរើសបានហើយកុំភ្លេចបិទភ្នែកម្ខាង។**



# ៨៦

## ខូចចិត្ត ធាតុបង់ស្នេហ៍

BDD

ខូចចិត្តព្រោះបាត់បង់ស្នេហ៍ចង់ស្លាប់តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ?

គឺយើងត្រូវតែគិតថា

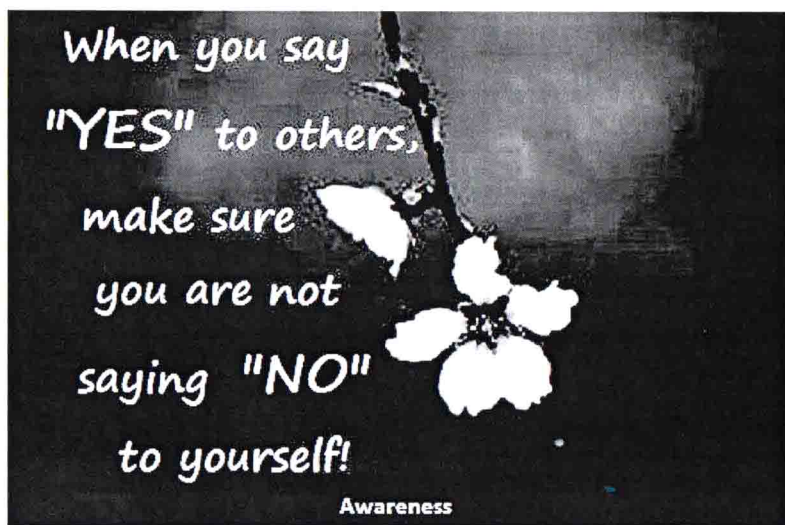
១.វាជារឿងធម្មតារបស់ជីវិតព្រោះថាមនុស្សដែលមានក្តីស្នេហ៍គ្រាន់បង្កើតហើយបានរៀបការជាមួយដៃគូរដំបូងម្នាក់នោះគឺមានអត្រាតិចណាស់។

២.ត្រូវគិតថាវាជាវិធីរបស់ធម្មជាតិដែលកំពុងចង់បង្រៀនយើងអោយកាន់តែមានភាពរឹងមាំឡើងៗ។

៣.ត្រូវតែយល់អំពីសច្ចៈធម៌របស់សេចក្តីស្រឡាញ់ថាវាគ្រាន់ជាម៉ូលេគុលតូចៗដែលមានក្នុងជីវិតរបស់យើងពោលគឺនៅមានអ្វីដែលសំខាន់ជាងនេះជាច្រើនទៀត។

៤. យើងមិនចាំបាច់សម្លាប់ខ្លួននាំឲ្យអស់កម្លាំងធ្វើអ្វីព្រោះថា  
ចុងក្រោយយើងក៏ស្លាប់ដូចតែគ្នានោះទេ។

ពោលគឺសេចក្តីស្នេហាគ្រាន់តែជាបំណែកមួយនៅក្នុងជីវិត  
របស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ ហើយវាជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យយើង  
កាន់តែរឹងមាំ។ ក្រៅពីរឿងមួយនេះយើងនៅមាន  
រឿងជាច្រើនទៀតដែលត្រូវធ្វើ។



I  My  
Family

[www.propicdesigns.com](http://www.propicdesigns.com)

You Never Know How  
**STRONG**  
You Are Until  
Being Strong Is the  
Achieve Goals / Facebook  
**only** Choice You Have..

៨៧

**គាថាមហាសេដ្ឋី**

**BDD**

គាថាមហាសេដ្ឋី

១. ខុស្សាហ៍ព្យាយាម

២. រក្សាអំពើល្អ

៣. មានកល្យាណមិត្ត

៤. ប្រើជីវិតយ៉ាងសមល្មមតាមកាលៈវេលា និងតាមចាំបាច់ (គ្រប់គ្រាន់)

**ពោលគឺនេះជាគាថាជាបេះដូងរបស់មហាសេដ្ឋីបើអ្នកប្រតិបត្តិបាន  
តាមគាថាមហាសេដ្ឋីនឹងរត់មករកអ្នកជាក់ជាមិនខាន។**

៨៨

**ចង់ឲ្យកេរ្តិ៍បង្កកង្វែង**

**BDD**

**ចង់មានបានចង់ឲ្យចង់ស្រស់ស្អាតវាមិនមែនជាបញ្ហានោះទេតែបើចង់  
មានបានចង់ឲ្យស្អាតឲ្យដូចអ្នកដទៃនោះទើបជាបញ្ហា។**

ព្រោះថាលើលោកយើងនេះ ទុក្ខមាន ៣ យ៉ាងគឺ

- ១. ទុក្ខព្រោះមិនមាន
- ២. ទុក្ខព្រោះមិនចេះគ្រប់គ្រាន់
- ៣. ទុក្ខព្រោះមិនស្មើនឹងគេ

**ក្នុងចំណោមទុក្ខទាំង៣នោះទុក្ខដែលធៀបជាមួយអ្នកដទៃហើយឃើញថាយើង  
មិនស្មើនឹងគេ នេះជាទុក្ខដ៏មហាទុក្ខ  
ទុក្ខជាងអ្វីៗទាំងអស់។ ដូចពាក្យដែលគេថា  
ឃើញដំរីជុះជុះតាមដំរី។**

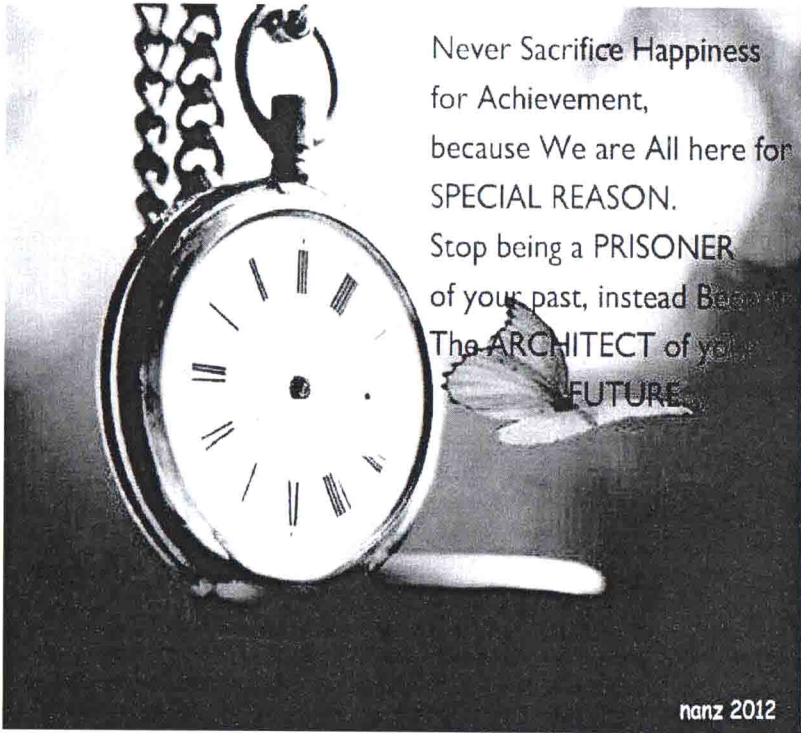
**បច្ចុប្បន្នខណៈ**  
**BUD**

នៅក្នុងការប្រតិបត្តិធម៌តាមព្រះពុទ្ធសាសនា យើងតែងតែឮ  
ពាក្យថាឲ្យយើងរស់នៅជាមួយនិងបច្ចុប្បន្នខណៈរហូតដល់មានការ  
សង្ស័យថាហេតុអ្វីត្រូវរស់នៅជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្នខណៈ គឺព្រោះថាបើ  
យើងរស់នៅជាមួយនិងបច្ចុប្បន្នខណៈការគិតពីរឿងដែលមានពី  
អតីតក៏មិនអាចជ្រាបចូលមកបាន ចំណែកការគិតពីអនាគតថាត្រូវ  
រៀបចំដំណើរជីវិតបែបណាក៏មិនអាចចូលមកបានដែរ។

ហេតុដែលយើងត្រូវរស់នៅជាមួយនិងបច្ចុប្បន្នខណៈពីព្រោះ  
មនុស្សតែងតែគិតតែពីរឿងអតីតដែលធ្វើឲ្យខ្លួនមានទុក្ខខ្វល់ខ្វាយតែ  
ពីរឿងអនាគតហើយក៏ទុក្ខ តែពេលណាក៏ដោយបើយើងយកចិត្តមក  
ដាក់ជាមួយនិងបច្ចុប្បន្នខណៈគឺគ្រប់រឿងដែលគិតគ្រប់កិច្ចការដែល  
ធ្វើគ្រប់ពាក្យដែលនិយាយគ្រប់ពេលដែលមានចលនាទាំងអតីត  
និងអនាគតគឺពិតជាមិនអាចធ្វើឲ្យយើងមានទុក្ខបានឡើយ។

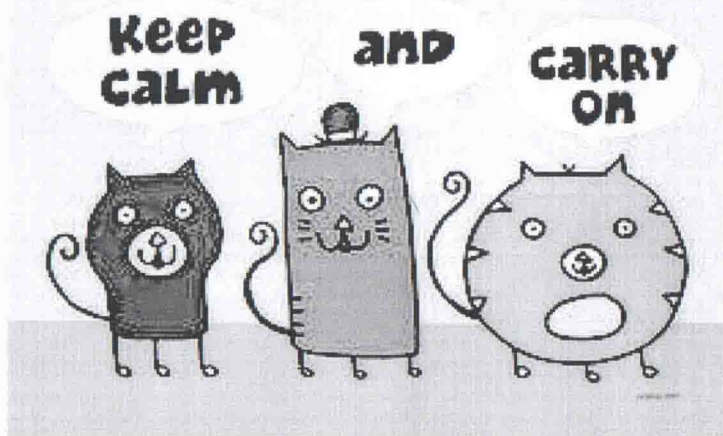


ពេលអ្នកណាៗដែលចេះរស់ជាមួយពេលនេះឥឡូវនេះគឺរស់នៅ  
ជាមួយនិងបច្ចុប្បន្នខណៈអ្នកនោះក៏មាន  
តែសេចក្តីសុខគ្រប់ពេល។



Life is so much  
brighter when we  
focus on what truly  
matters.....

Awareness



**ការឱ្យលំទោន**



នៅក្នុងវប្បធម៌ខ្មែរយើងតែងត្រូវបានបង្រៀនប្រាប់ឲ្យយើងគ្រប់គ្នាចេះ  
គោរពឱ្យនិរំលោភដាក់ខ្លួនដូចពាក្យថា

**ឆើយស្តកឱ្យនដាក់គ្រាប់។**

និងហេតុផលមួយចំនួនដូចជា

១. ការដែលគិតថាខ្លួនឯងពូកែតែតាមពិតទៅយើងមិនអាចពូកែគ្រប់យ៉ាង  
បាននោះទេ។

២. នៅពេលដែលយើងពូកែហើយបើយើងមិនចេះដាក់ខ្លួនឱ្យនិរំលោភ  
នោះយើងនឹងក្លាយជាប្រជុំនៃការស្អប់ខ្ពើមច្រណែននិរន្តរ៍ ឈ្មួញសីលធម៌អ្នក  
ដទៃជាក់ជាមិនខាន។

៣. តែបើយើងចេះឱ្យនិរំលោភដាក់ខ្លួននោះយើងនឹងទទួលបានការ  
ស្រឡាញ់ក្តីមេត្តាពីមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួន។

**គឺដូចនិងសម្រេចដែលជាស្តេចនៃទឹក ក៏ព្រោះធ្វើខ្លួននៅកន្លែងចាបដូច្នោះដែរ។  
មនុស្សក៏ដូចគ្នាផងដែរនិងអាចក្លាយជាម្ចាស់លើមនុស្សបានដោយ  
គុណធម៌គឺការចេះឱ្យនិរំលោភ ការចេះដាក់ខ្លួន។**

**មនុស្សកើតមកធ្វើអ្វី ?**



**យើងទាំងអស់គ្នាតែងតែចង់ដឹងថា តើយើងកើតមកធ្វើអ្វី ?**

តាមពិតទៅយើងកើតមកគឺដើម្បីអនិវច្ច័ន្តខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សល្អពោល គឺយើងត្រូវអនិវច្ច័ន្តខ្លួនពីបុថុជ្ជន ជនដែលមានកិលេសក្រាស់ អោយក្លាយជា កល្យាណជន ជនដែលមានធម៌មានអារ្យ ហេតុក្លាយទៅជាអរិយជន ជនដែល រស់នៅខ្ពស់ផុតពីកិលេសទាំងពួង។

**ហើយសំនួរសួរថារស់នៅដើម្បីអ្វី ?**

គឺរស់នៅដើម្បីអនិវច្ច័ន្តខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ ខ្លួនឯងនិងជាប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកដទៃជាពិសេសពិតពលោកឲ្យបានច្រើន បំផុតតាមតែអាចធ្វើទៅបាន។

**ដូចពាក្យថាខ្លួនទីពឹងខ្លួននិងឲ្យអ្នកដទៃបានពឹងផងដែរ។**

៩២

ធ្លាប់ធ្វើខុសយ៉ាងម្តងអ្វី

BDD

នៅក្នុងឋានៈជាបុគ្គលិកយើងគ្រប់គ្នាមានឱកាសនឹងធ្វើខុសបានដូចគ្នា។ សំរាប់បុគ្គលិកដែលមានបញ្ហាគាត់មានគោលការណ៍ថាគ្រប់កំហុសកើតឡើងដើម្បីឲ្យយើងអ្សស្សត្រដកយកបទពិសោធន៍ដើម្បីឆ្ពោះទៅមុខទៀតពោលគឺកំហុសកើតឡើងមិនមែនមកជាន់យើងពន្លឺចន្លោះទេ តែវាជាមេរៀនដែលមានតម្លៃថ្លៃសម្រាប់ធ្វើឲ្យយើងកាន់តែខ្លាំងកាន់តែរឹងមាំ។

ហើយបើយើងយល់ថាកំហុសដែលយើងបានសាងឡើងវាធំវាធ្ងន់ធ្ងរពេកមិនអាចអធ្យាស្រ័យក៏សូមឲ្យយើងមើលទៅលើអង្គុលីមាធាប់សំរាប់មនុស្សរាប់ពាន់នាក់តែចុងក្រោយបំផុតលោកនៅតែអាចក្រោកឈរហើយកសាងខ្លួនរហូតបានក្លាយជាព្រះអរហន្ត។

ពោលកំហុសមានសំរាប់ដោះស្រាយមិនមែនសំរាប់ដោះសាតែខ្លួននោះទេ។  
ចូលអ្សស្សត្រពីអង្គុលីមាធានៅតែអាចកែខ្លួនបានចុះអ្នកជានិរន្តរ៍ទើប  
មិនអាចក្លាយជាមនុស្សល្អវិញបាន។



Everything in your life is a reflection of a choice you have made. If you want a different result, make a different choice.



[www.myplatinumlife.biz](http://www.myplatinumlife.biz)





៩៣

**បច្ចេកវិទ្យា និង ព្រះសង្ឃ**



ពេលបច្ចុប្បន្ននេះមានព្រះសង្ឃជាច្រើនបានប្រើប្រាស់នូវ  
បច្ចេកវិទ្យាទំនើបដូចជាមាន Website facebook ផ្ទាល់ខ្លួនប្រើតើ  
សមរម្យដែរឬទេ ?

បើព្រះអង្គប្រើដោយចេតនាល្អបវរ គឺប្រើដើម្បីផ្សព្វផ្សាយព្រះ  
ធម៌ឲ្យទៅដល់ពុទ្ធសាសនិកជនដែលមានសធាចំពោះព្រះពុទ្ធ  
សាសនាបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅជុំវិញពិភពលោកអោយបានទទួលការ  
អប់រំយ៉ាងត្រឹមត្រូវតាមចេតនាដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគចង់បាន។

**ពោលគឺបច្ចេកវិទ្យាបើយើងប្រើក្នុងផ្លូវអាក្រក់ក៏ធ្វើឲ្យកើត**

**ទោស**

**តែបើប្រើក្នុងផ្លូវល្អវាក៏ជាកុសលយ៉ាងមហាសាល។**

**ការប្រឈមខ្លួននិងបញ្ហា**

**BDD**

វិធីនៃការប្រឈមខ្លួននឹងបញ្ហាគឺការផ្លាស់ប្តូរពីវិបត្តិឲ្យក្លាយជា  
ឱកាសឬអាចនិយាយបានថា គឺជាការផ្លាស់ប្តូរពីបញ្ហាឲ្យទៅជា  
ឧបករណ៍សម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ជីវិតរបស់យើងដូចជា

- ១. ប្តូរពីការរំដោះគ្រោះឲ្យទៅជាការគិតបែបពិគ្រោះពិចារណា
  - ២. ប្តូរពីពាក្យជេរស្តីបន្ទោសឲ្យទៅជាពាក្យដែលគេណែនាំ  
យើងវិញ
  - ៣. ប្តូរពីការមើលលោកក្នុងផ្លូវអាក្រក់ឲ្យមកមើលលោកក្នុងផ្លូវ  
ល្អ
  - ៤. ត្រូវចេះប្តូរពីឧបសគ្គឲ្យទៅជាឧបករណ៍សំរាប់ឆ្ពោះទៅរក  
ភាពជោគជ័យ។
  - ៥. ប្តូរពីបញ្ហាឲ្យទៅជាបញ្ហា
  - ៦. ប្តូរពីសត្រូវឲ្យជាថ្នាំប្តូរកំលាំង
  - ៧. ប្តូរពីវិបត្តិឲ្យទៅជាឱកាស
- នេះគឺជាសិល្បៈនៃការផ្លាស់ប្តូរពីសំរាមឲ្យក្លាយទៅ  
ជាមាសសុទ្ធ។

# រឿងដែលបង្ខំចិត្ត

BDD

នៅក្នុងការរស់នៅរបស់យើងសព្វថ្ងៃមានពេលខ្លះត្រូវបង្ខំចិត្តធ្វើនូវរឿងដែលយើងមិនចង់ធ្វើ ដូចជាឪពុកម្តាយមិនចង់កាចដាក់កូន មិនចង់គំហឹកឲ្យកូន ជាពិសេសមិនចង់ វៃកូននៅពេលដែលកូនធ្វើអ្វីមួយខុស តែក៏ត្រូវបង្ខំចិត្តធ្វើ។ ចំណែកអ្នកដែលជាថ្នាក់ដឹកនាំពេលខ្លះមិនចង់រិះគន់ មិនចង់ស្តីឲ្យ មិនចង់បន្ទោស មិនចង់ដាក់ពិន័យ តែក៏ត្រូវបង្ខំចិត្តធ្វើចំពោះថ្នាក់ក្រោមឬ កូនចៅ។

នៅក្នុងករណីនេះយើងនឹងបង្ខំចិត្តធ្វើនូវរឿងដែលយើងមិនចង់ធ្វើ ក៏សូមឲ្យសូរខ្លួនថា តើអ្វីដែលយើងនឹងធ្វើវាជារឿងត្រឹមត្រូវឬទេ បើត្រឹមត្រូវ គឺអ្នកអាចធ្វើបាន។

តែបើជារឿងធ្វើឡើងដើម្បីតែបំពេញអារម្មណ៍បំពេញកំហឹងក៏សូមកុំឲ្យធ្វើ ព្រោះថាបើយើងធ្វើដើម្បីគ្រាន់តែបញ្ចេញកំហឹងនៅថ្ងៃ

នេះតែវានឹងអាចមានផលអាក្រក់សំរាប់យើងនៅថ្ងៃខាងមុខជាក់ជា  
មិនខាន។

ដូច្នេះបើអ្វីសរវាងភាពត្រឹមត្រូវនិងកំហឹងក្នុងចិត្តឬអារម្មណ៍ក្រោធ  
មួយពេលក៏សូមឲ្យអ្នកអើសភាពត្រឹមត្រូវ  
ជាធំអើសមុខដំបូង។

## Calm Down

Alright, sweetheart, let's be realistic. You CANT drop two jean sizes in one day. You WONT lose 100 pounds in a week. You WILL binge. You WILL go a day or maybe even two without working out. Your weight WILL change throughout the day. You WILL try new things, that won't work. You WILL cry. You WILL want to give up. BUT YOU'RE ONLY HUMAN.

## YOU CAN DO THIS

**ហេតុផលដែលត្រូវមានមិត្ត**

**BDD**

១. ហេតុផលខាងផ្លូវចិត្តព្រោះថាធម្មជាតិរបស់មនុស្សជាសត្វត្រូវការនាពកក់ក្តៅនិងមនុស្សនៅមាននាពខ្លះចន្លោះជាច្រើនទើបត្រូវការអ្នកណាម្នាក់មកបន្ថែមមកបំពេញនូវនាពខ្លះខាតទាំងអស់នោះហើយក៏ដើម្បីនាពគង់វង្សនៃសតិអារម្មណ៍ថាជីវិតនេះមានអ្នកមកលើកទឹកចិត្តមកឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងមានអ្នកនៅក្បែរខ្លួនពេលដែលមានបញ្ហា ។

២. ហេតុផលផ្នែកសង្គមគឺដោយសារមនុស្សជាសត្វសង្គមដូច្នោះហើយទើបមនុស្សត្រូវជួបប្រស្រ័យទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកនេះជាមួយអ្នកនោះជាប្រចាំដែលជាហេតុឲ្យមនុស្សត្រូវរស់នៅផ្ដិតជាសង្គម។

៣. ហេតុផលនៅក្នុងរឿងប្រកបរបររកស៊ីពោលបើយើងមានទំនាក់ទំនងល្អមានមិត្តត្រូវច្រើននោះការប្រកបអាជីវកម្មក៏មាននាពងាយស្រួលផងដែរ។

**ដូចសុភាសិតចិនបាននិយាយថាបក្សីដែលគ្មានអាមមនុស្សដែលគ្មានមិត្តពិតជាពិបាកក្នុងការរកិលខ្លួនអោយទៅកាន់ទីខ្ពស់។**

មិនជឿកុំព្រហ្មណ៍



មិនជឿកុំព្រហ្មណ៍ឬកុំប្រមាថគឺទាំងប្រមាទនិងប្រមាថ

យើងតែងតែឮពាក្យនេះជាប្រចាំនៅពេលដែលមានរឿងដែលគេមិនចង់  
អោយយើងដឹងឬរឿងដែលគេនៅមិនទាន់អាចផ្តល់ចំលើយឲ្យយើងបានហើយ  
ប្រយោគទាំងនេះក៏ចេញមក គឺវាល្មមដល់ពេលដែរហើយដែលយើងត្រូវប្តូរនូវ  
ការគិតបែបនេះ។

គឺប្តូរពីមិនជឿកុំព្រហ្មណ៍មកមិនជឿត្រូវសិក្សា ត្រូវស្រាវជ្រាវ ត្រូវរៀន  
សូត្រពិសោធន៍ឲ្យដឹងនូវការពិតថាដើមហេតុរបស់វាយ៉ាងម៉េច ហើយគួរតែធ្វើ  
យ៉ាងណា ដោះស្រាយយ៉ាងណា។

ពោលគឺមិនជឿត្រូវសិក្សា មិនមានប្រាជ្ញាត្រូវរៀនអោយដឹង ត្រូវស្តាប់ សួរ កត់  
ចំណាំនិងគិតពិចារណាអោយបានមត់ចត់ អោយបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ  
ទើបសំរេចចិត្តជឿឬមិនជឿ។



៩៨

ក្រុងល្យង់ ប្រទេសរ៉ូម៉ង់ដុត

BDD

នៅក្នុងគ្រួសារយើងសូមអោយលោកខ្ចីពុកអ្នកម្តាយត្រឡប់មកមើលថែ  
នឹងយកចិត្តទុកដាក់នៅក្នុងគ្រួសារអោយបានល្អព្រោះថានៅក្នុងបណ្តាល  
ទ្រព្យសម្បត្តិដែលខ្ចីពុកម្តាយមានទាំងអស់គឺការដែលមានកូនចៅដែលជា  
មនុស្សពិតៗដែលជាទ្រព្យសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបានព្រោះថា  
បើមានលុយមានទ្រព្យគឺរបស់ទាំងនេះយើងគ្រាន់តែអាចប្រែប្រួលជារូបរាងផ្សេងៗ  
ប៉ុណ្ណោះ។

តែបើយើងមើលថែទាំកូនចៅរបស់យើងបានយ៉ាងល្អនោះគាត់អាចក្លាយ  
ជាព្រះអរហន្ត ជាមហាសេដ្ឋី ជាអ្នកធំដ៏ជោគជ័យ ជាតារាដ៏ល្បីល្បាញ ជា  
សិល្បៈករផ្សេងៗ និងជាអ្វីល្អជាច្រើន ហើយផ្ទុយមកវិញគាត់ក៏អាចក្លាយជា  
មនុស្ស អាក្រក់បើឡើយជាចោរលួចចោរផ្លន់ក៏បានដូចគ្នាផងដែរ។

តែសព្វថ្ងៃនេះយើងមិនសូវឲ្យតម្លៃជាមួយមនុស្សគឺយើងអោយតម្លៃទៅលើវត្ថុ  
និយម លុយប្រាក់កាក់ កិត្តិយស ទ្រព្យសម្បត្តិ មិត្តភក្តិ  
ច្រើនហួសហេតុដោយឆ្លើយតបថា  
មនុស្សដែលរស់នៅជាមួយយើងនេះហើយ  
ទើបជារបស់មានតម្លៃយ៉ាងពិតប្រាកដ។

BATTLES *of Life* are never won by the  
FASTEST or the STRONGEST.  
*But only by those who think they CAN.*



**ពរ ៤ ប្រការ**

**BDD**

**១.ពរទីមួយតំបញ្ជា សូមឲ្យយើងមានប្រាជ្ញាមុតស្រួចខ្លាំងក្លានិងសូមកុំអោយ  
យើងជា**

**មនុស្សប្រើអារម្មណ៍គឺត្រូវប្រើហេតុផលអោយបានច្រើន។**

**២.ពរទី២គឺការព្យាយាម សូមអោយយើងបន្ថយពីការពឹងទៅលើវត្ថុក្រៅខ្លួនពី  
ពឹងទេពគ្រូទាយវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិទាំងឡាយត្រឡប់មកពឹងលើខ្លួនឯងវិញ។**

**៣.ពរទី៣គឺសុចរិតភាព**

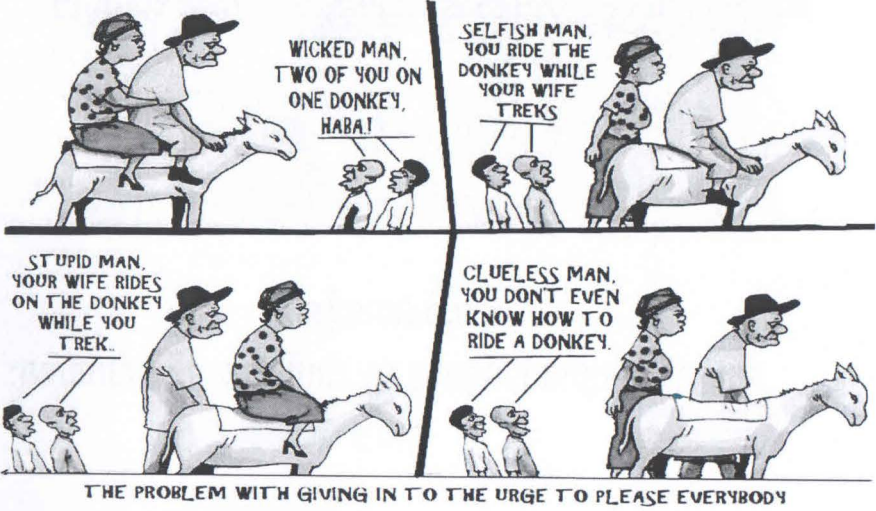
**ជួយគ្នាធ្វើជាភ្នែកជាច្រមុះរបស់សង្គមអ្វីដែលអាចជួយបានត្រូវជួយ។**

**៤.ពរទី៤សាមគ្គីភាព**

**សូមកុំឃើញតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវគិតពីប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ  
ជាធំ។**

បើសិនជាអ្នកចង់ទទួលបានជោគជ័យសូមឲ្យអ្នកសួរខ្លួនឯងថា តើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្វី?

រួចដើរទៅធ្វើនូវអ្វីដែលអ្នកចង់ ហើយបើវាលំបាកក៏សូមអោយប្រាប់ខ្លួនឯងថា លំបាកព្រោះគិតហើយគ្រប់យ៉ាងនិងសម្រេចព្រោះធ្វើ ការល្អក៏ដៃធ្វើ ធ្វើហើយធ្វើទៀតធ្វើរហូត រហូតទទួលបានលទ្ធផលណាមួយនោះនាពេលជោគជ័យនិងមកតាមហោរអ្នក មករកអ្នកជាក់ជាមិនខាន។



**ព្រះពុទ្ធ ពិត**

**BUD**

សាសនាព្រះពុទ្ធជាសាសនានៃហេតុ និងផល គឺអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងមិនមែនកើតឡើងពីកម្មចាស់ពីអទិទេពបណ្តាលអោយ ហើយក៏មិនកើតឡើងដោយតារាចែងដ្បន្តនោះទេ តែគ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមានប្រភពរបស់វាជានិច្ច។

ហើយបើយើងចង់បានជីវិតដែលល្អក៏ត្រូវសាងនូវហេតុល្អ ហេតុជាកុសល ដូចជាយើងចង់បានផ្លូវឈឺដែលល្អយើងក៏ត្រូវយកគ្រាប់ពូជដែលល្អមកធ្វើការដាំដុះដូច្នោះផងដែរ។

ដូច្នេះជំនឿរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាជារឿងដែលស្របជាមួយនឹងធម្មជាតិ ព្រោះគ្រប់យ៉ាងត្រូវតែមានការសាងហេតុឡើងទើបអាចទទួលបានផល ដូច្នោះមានហេតុទើបមានផល។



ហើយយើងមិនគួរទៅជឿលើរបស់ដែលមិនមានហេតុផលនោះទេហើយ  
ក៏មិនគួរទៅបង្កស្រន់ស្រង់សុំយ៉ាងនេះសុំយ៉ាងនោះពីអទិទេពទេវតាអក្ខរក្ស ឬ គ្រូ  
ទាយនោះដែរ ព្រោះថាទាំងនេះសុទ្ធតែផ្ទុយពីសច្ចៈរបស់ធម្មជាតិហើយបើ យើង  
ជឿយ៉ាងដូច្នោះក៏ដោយ ក៏អ្វីទាំងនោះមិនក្លាយតាមអ្វីដែលយើងចង់បាននោះ  
ដែរ។ ដូចជាយើងចោលដីថ្មទៅក្នុងទឹកហើយអធិដ្ឋានសុំឲ្យថ្មអណ្តែត ទោះជា  
ស្លាប់ក៏ថ្មមិនអណ្តែតដែរ ក៏ដូចគ្នាផងដែរពេលដែលយើងបង្កាត់ភ្លើង ហើយ  
អធិដ្ឋានសុំឲ្យផ្សែងភ្លើងហុយចុះចូលទៅក្នុងដី វាក៏មិនអាចរសាត់ទៅក្នុងដីបាន  
ដែរគឺធម្មជាតិរបស់ផ្សែង គឺរសាត់ទៅក្នុងអាកាស។

ដូច្នោះយើងឃើញថាគ្រប់យ៉ាងកើតឡើងប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់របស់ធម្ម  
ជាតិមិនអាចកើតឡើងដោយការប្លែងប្លែងនោះទេ ព្រះពុទ្ធបានចាត់ទុករឿង  
ប្រភេទនេះថាជាការឃ្នក់រង្វង់មិនមានហេតុផលមកគាំទ្រ ជារឿងផ្តួសផ្តាស់  
អវិជ្ជាគឺមិនស្របតាមច្បាប់របស់ធម្មជាតិ។

ដូច្នោះក្នុងនាមជាពុទ្ធសាសនិកត្រូវប្តូរពីការជឿបែបជោគជ័យភាសិមកជឿ  
លើការធ្វើ មកជឿលើទង្វើរបស់យើង ជឿលើការប្រព្រឹត្តប្រតិបត្តិរបស់យើងវិញ  
នៅពេលដែលយើងធ្វើកម្មដែលជាកុសល ផលរបស់វាគឺធូរហើយបើធ្វើកម្មជា  
អកុសលផលរបស់វាគឺអាក្រក់ទាំងនេះជាច្បាប់សកលទោះបីយើងមិនជឿក៏  
ការពិតនៅតែជាការពិតមិនអាចបំភ្លៃបានជាដាច់ខាត។

ដូចជាយើងយកពងមាន់ទៅជល់និងថ្មយើងមិនចាច់ជឿថាពងមាន់នឹង



បែក តែពងមាន់ប្រាកដជាបែកវាមិនទាក់ទងការជឿរបស់យើងទេ។

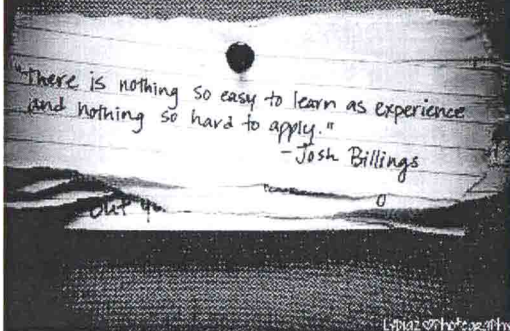
ឬយើងយកថ្មទៅជល់និងពងមាន់យើងមិនជឿថាពងមាន់និងបែកតែ  
ពងមាន់នៅតែបែកវាជាច្បាប់របស់ធម្មជាតិវាមិនទាក់ទងនឹងការជឿរបស់យើង  
នោះទេ។ ដូច្នេះអ្នកដែលជ្រុលជឿទៅលើអ្វីដែលជាគណិតវិទ្យាពិសេសដែល  
ផ្ទុយពីច្បាប់របស់ធម្មជាតិសំរាប់អ្នកដែលជឿបែបនេះសូមឲ្យត្រឡប់មកជឿអ្វី  
ដែលមានហេតុផលយ៉ាងពិតប្រាកដជឿលើព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជឿជាក់លើសតិ  
បញ្ញាសមត្ថភាពសក្តានុពលដែលមាននៅក្នុងខ្លួនយើងហើយចាប់ផ្តើមធ្វើនោះ  
ជីវិតអ្នកនឹងទទួលបាន ជោគជ័យ។

**គឺបើធ្វើហេតុផលក៏ទទួលបានដោយឡែកបែបនេះបើយើងអាចធ្វើតាមគ្រប់យ៉ាង  
បាន នោះជីវិតនិងប្រសើរដោយឯងៗ។**

# EGO

*is the only requirement  
to destroy any relationship...  
so be the bigger person.*

*Skip the **E** and let it **GO***



**ទីបំផុតរបស់ លោក:**

**BDD**

មនុស្សនាំគ្នាភ្នែកតាមសេចក្តីប្រាថ្នាចង់បានមិនចេះចប់មិនចេះហើយ ដែលបណ្តាលឲ្យកើតមានបញ្ហាជាច្រើនតាមមកដូចជាបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ច បញ្ហាកង្វះ ធនធានផ្សេងៗ គឺព្រោះតែយើងមិនយល់ពីសច្ចៈធម៌ព្រះការពោលគឺជីវិតមួយ មានពាសច្នះធម៌។

១. តណ្ហាគ្មានដែលកំណត់គឺយើងត្រូវយល់ថាតណ្ហារបស់មនុស្សគ្មាន ដែនកំណត់បើយើងប្រើពេលទាំងអស់ដើម្បីរត់តាមនឹងតបស្នងនូវសេចក្តីត្រូវការ របស់តណ្ហាគឺប្រៀបដូចជាយើងដួសទឹកទៅចាក់បន្ថែមក្នុងសមុទ្រគឺគ្មានថ្លៃពេញ នោះទេឬដូចជាយើងបើករថយន្តហើយរឹបត្រាមចង់ឲ្យទៅដល់ជើងមេឃតើអាច ដែរឬទេ ?

ដូច្នេះបើយល់ពីធម្មជាតិរបស់តណ្ហាយើងនឹងប្រាប់ខ្លួនឯងថាកុំទៅតាមវា ធ្វើអ្វីព្រោះថាបើទៅតាមក៏មិនអាចបំពេញវាបានពេញដែរ។

**២. ធម្មជាតិរបស់ធនធានដែលត្រូវមកបំពេញតណ្ហារបស់យើង គឺមាន**

យ៉ាងកំណត់មិនអាចប្រើតាមតែចិត្តនោះបានទេហើយវាប្រើអស់ហើយមិន  
អាចយកមកប្រើវិញបានទៀតទេ ម្យ៉ាងទៀតបើយើងរួមយកប្រចងបានធនធាន  
ទាំងអស់មកធ្វើជារបស់ខ្លួនយើងតែម្នាក់ឯង នោះអ្វីដែលយើងនឹងទទួលបានជា  
រង្វាន់នោះគឺ ការស្អប់ខ្ពើមពីមនុស្សទូទាំងពិភពលោក ។

ដូច្នេះយើងត្រូវចេះប្រើធនធានធម្មជាតិឲ្យសមល្មមទៅតាមសេចក្តីត្រូវ  
ការដែលចាំបាច់របស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ។ ហើយវិធីបរិភោគធនធានដែលល្អ  
បំផុតនោះគឺបរិភោគដោយឆ្មោះទៅរកប្រយោជន៍របស់វាមិនមែនបរិភោគដើម្បី  
តែអួតអ្នកដទៃថាយើងមាននេះមាននោះបើយើងគិតបែបនេះទោះបីមានប៉ុណ្ណា  
ក៏មិនគ្រប់គ្រាន់នោះដែរតែបើប្រើដើម្បីប្រយោជន៍សុខនោះយើងនឹងប្រើជីវិត  
យ៉ាងរាមងាយៗដោយអន្តោម័ត។

**៣. ធម្មជាតិរបស់ជីវិតគឺជីវិតនេះខ្លីណាស់ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថាជីវិតរបស់**  
យើងប្រៀបដូចនឹងពពុះទឹកដែលកើតពីខ្សែទឹកហូរតែមួយព្រិចភ្នែកពពុះទឹក  
នោះក៏បែបឆ្ងាយប្រដូចជាទឹកសន្សឹមផងដែរ។ ដូច្នេះបើយើងយកជីវិតដែលខ្លី  
យ៉ាងនេះទៅរត់តាមគណ្តាអ្នកសាកគិតមើលថាជីវិតនេះនិងអាចធ្វើអ្វីបានដូចគ្នា  
ផងដែរឬបើអ្នកប្រើពេលមួយជីវិតរបស់អ្នកដើម្បីបំប៉នតែគណ្តារបស់អ្នកដែលជា  
សេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួននោះមួយជីវិតនេះហាក់បីដូចមិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីនោះទេ  
ព្រោះយើងបានធ្លាក់ចូលក្នុង អន្ទាក់និងក្លាយជាទាសកររបស់គណ្តា។

ដូចមនុស្សជាច្រើនពេលនេះដែលពុទ្ធការដើម្បីរកលុយរកកាក់។ ដូចអ្នក  
ផ្សេងទៀតមួយចំនួនបានទទួលជោគជ័យយ៉ាងខ្លាំងខាងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុតែបែប  
បរាជ័យក្នុងភាពជាមនុស្ស ទាំងនេះជារឿងដែលក្រៀមក្រំបំផុត។

ដូច្នេះយើងគ្រប់គ្នាជាមនុស្ស ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាមាននូវសក្តានុពល  
យ៉ាងច្រើន មិនថាធ្វើជាតារា ធ្វើជាអ្នកនយោបាយ អ្នកជំនួញ ជាព្រះសង្ឃ ជា  
ចោរ ជាអ្នកទោស និងជាអ្វីផ្សេងទៀតជាច្រើន។

**តែមនុស្សជាច្រើនបានបន្ថយនូវសក្តានុពលរបស់ខ្លួនមកត្រឹមតែជាសត្វ  
សេដ្ឋកិច្ចតែប៉ុណ្ណោះ។**

នេះហើយជាសច្ចៈដែលយើងត្រូវយល់អោយទាន់ដើម្បីមិនហាត់នឿយ  
ក្នុងការរត់តាមកិលេសតណ្ហាខ្លាំងពេក ហើយបើយើងគិតបាន ទប់បាន ដឹងថា  
តណ្ហារបស់យើងពេលនេះយ៉ាងណានោះយើងក៏អាចហាមចិត្តបានពោលគឺការ  
ស្គាល់នូវពាក្យថាគ្រប់គ្រាន់នឹងកើតឡើង។

ហើយបើយើងដឹងថាធនធានមានដែលកំណត់នោះយើងក៏ប្រើប្រាស់  
ធនធានយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែងជាទីបំផុតគឺប្រើដើម្បីប្រយោជន៍សុខតែប៉ុណ្ណោះ។  
ហើយបើយើងដឹងថាជីវិតនេះខ្លីណាស់នោះយើងនឹងមិនប្រើជីវិតទៅលើអ្វីដែល  
មិនមានប្រយោជន៍គ្រូឡប់មកធ្វើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះ

**ខ្លួនឯងនឹងអ្នកដទៃ។**



ពេលដែលយើងយល់ពីសច្ចៈធម៌ទាំង៣ខាងលើនេះនោះព្រឹត្តិកម្មខាង  
 សេដ្ឋកិច្ចរបស់យើងនឹងថយចុះហើយត្រឡប់មកធ្វើអ្វី  
 ដែលមានប្រយោជន៍សំរាប់ជីវិតជាក់ជាមិនខាន។

$$\text{Life} + \text{Love} = \text{Happy}$$

$$\text{Life} - \text{Love} = \text{Sad}$$

---


$$2\text{Life} = \text{Happy} + \text{Sad}$$

$$\text{Life} = \frac{\text{Happy} + \text{Sad}}{2}$$

$$\text{Life} = \frac{1}{2}\text{Happy} + \frac{1}{2}\text{Sad}$$

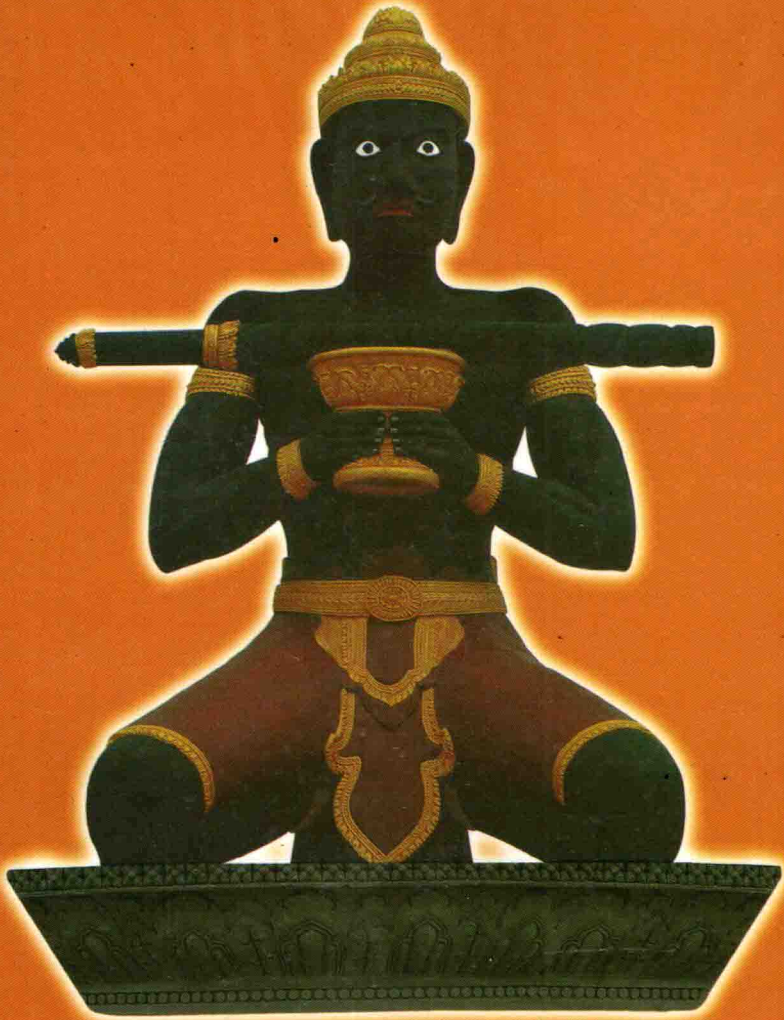
That's Real Life , Enjoy it







56 08200693 006056 0820



រូបសំណាកលោកតា ដំបង់ត្រិញ្ចង់ និងមិត្តរូបនៃខេត្តបាត់ដំបង ជាខេត្តកំណើតរបស់អ្នកនិពន្ធ ។

ការស្រាវជ្រាវអំពី "សាវតារនៃវត្តឯករស្មី ហៅ វត្តទួលតាឯក" មានគោលដៅសម្តែងនូវកតញ្ញាតាធម៌ និងកតវេទិតាធម៌ ប្រភេទនិងជូនចំពោះបុព្វការីជនទាំងឡាយដែលជាស្ថាបនិក និងថ្នាក់ដឹកនាំវត្ត អារាមនេះ, ព្រមទាំងថែរក្សាទុកនូវគំរូវិរោធា គំរូវិរិយភាព និងកិត្តិទាមរបស់អស់លោក ឱ្យស្ថិតនៅ គង់វង្សជាអង្វែង ជូនដល់កូនចៅជំនាន់ក្រោយ បានស្គាល់ បានដឹង បានយល់ បានជ្រួតជ្រាប បាន ទុកជាគតិពិចារណា និងបានរក្សាជាទីរលឹកចងចាំ អស់កាលដ៏អង្វែងរៀងទៅ ។

ផ្តួចផ្តើមគំនិតបោះពុម្ពផ្សាយសម្រាប់ចែកជូនជាធម្មទានដោយ  
សមូហកម្មសិទ្ធិស័ក្តិ នៃ ការិយាល័យមេធាវីសិទ្ធិស័ក្តិ

ISBN-13: 978-99963-639-0-0  
  
9 789996 363900