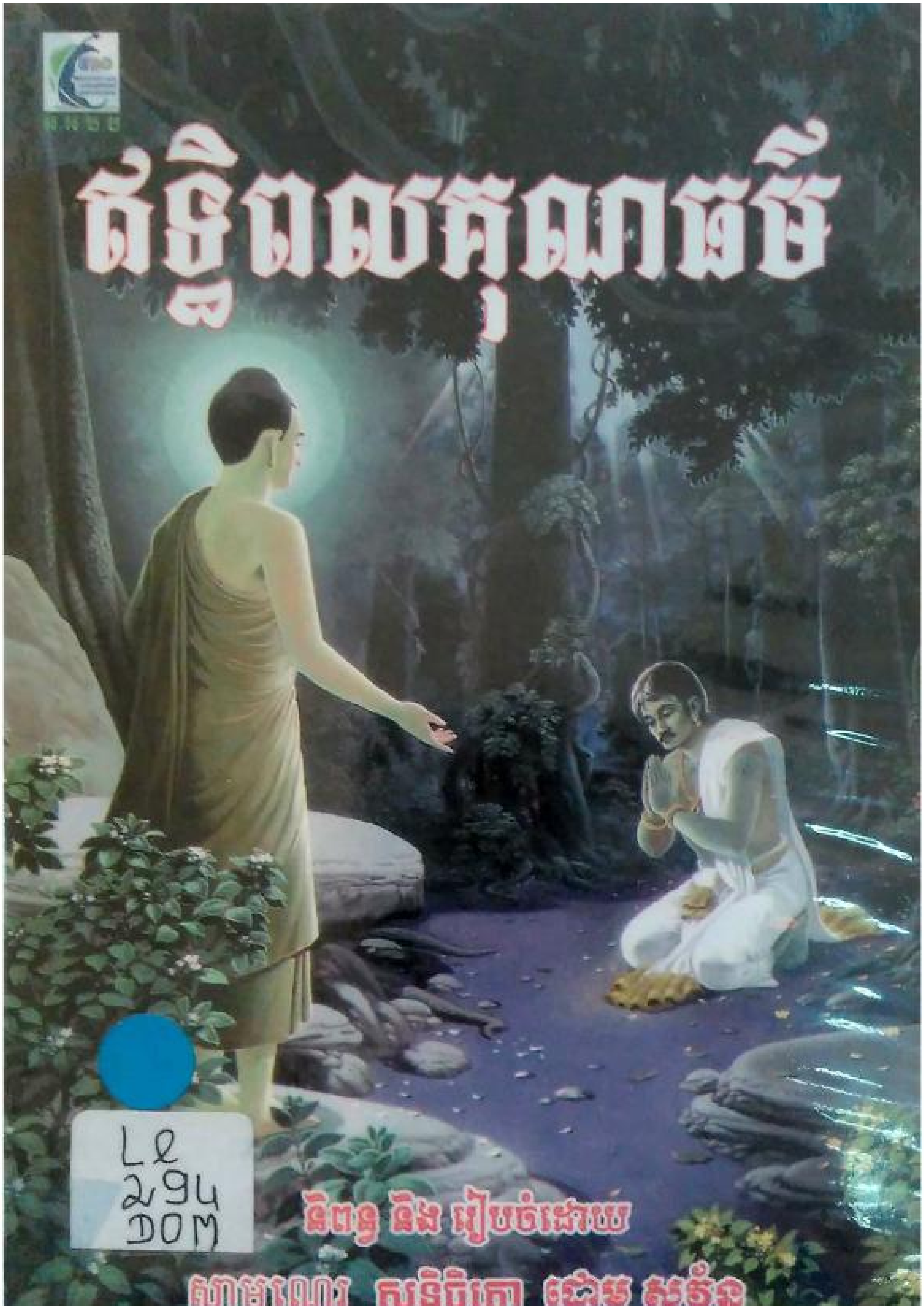
ឥទ្ធិពលគុណធម៌



និពន្ធ និង រៀបចំដោយ

សាមណេរ សន្តិចិត្តោ ជោម សុវ័ន្ត

LC
294
DOM

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

Lou
le 294
DOM

ឥទ្ធិពលគុណធម៌

យើងបង្កើតទម្លាប់ៗ នឹងបង្កើតយើងវិញ

និពន្ធ និង រៀបចំដោយ

សាមណេរ សន្តិចិត្តោ ដោម សុវន្ត
ប្រធានអង្គការ
អប់រំ និង អភិវឌ្ឍន៍ ខេត្តបាត់ដំបង

បោះពុម្ពលើកទី.១

សម្រាប់ជាធម្មទាន

ព.ស ២៥៥៩ គ.ស ២០១៦

National Library of Cambodia
00031333636321
18418/16
3/4
www.elibraryofcambodia.org
Scanned by CamScanner

ឥទ្ធិពលគុណធម៌

ផ្សាយចេញពី

អង្គការអប់រំ និង អភិវឌ្ឍន៍

យើងបង្កើតទម្លាប់ៗ នឹងបង្កើតយើងវិញ

និពន្ធ និងរៀបចំដោយៈ **សាមណេរ សន្តិចិត្តោ** ដោម សុវ័ន្ត

អ្នកជួយពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធៈ **សាមណេរ ខេមចណ្ឌិតោ** កាក់ ស៊ីណា

ព្រះភិក្ខុ សុជាតោវណ្ណ សុជាតិ

សាមណេរ ព្រីង សុធារ៉ា

សាមណេរ កល្យាណចិត្តោ ស៊ុន ប៊ុនឡុង

រចនាក្របដោយៈ **សាមណេរ ខេមចណ្ឌិតោ** កាក់ ស៊ីណោ

វាយកុំព្យូទ័រដោយៈ **សាមណេរ សន្តិចិត្តោ** ដោម សុវ័ន្ត

រក្សាសិទ្ធិនិងចែកចាយដោយអង្គការៈ អប់រំ និង អភិវឌ្ឍន៍

បោះពុម្ពចំនួន ១000 ក្បាលសម្រាប់ជាធម្មទាន

មានសៀវភៅថ្មីអាចទំនាក់ទំនងចូលរួមបាន ៖ ០៩៧ ៣៩ ៣១ ៨៥៨

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មនុស្សល្អមិនកើតឡើយមកដោយឯងៗទេ
ដូច្នេះបើចង់ក្លាយជាមនុស្សល្អវាមិនងាយ
ប៉ុន្តែវាក៏មិនហួសនិស្ស័យរបស់យើងទាំងអស់គ្នា
ក្នុងការសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អារម្ភកថា

៙

សៀវភៅឥទ្ធិពលគុណធម៌ដែលមិត្តអ្នកអានកាន់ក្នុងដៃនេះ គឺជាវណ្ណកម្មដំបូងគេបង្អស់របស់ខ្ញុំ ដូច្នេះហើយកំហុសប្រាកដជាមានកើតមិនខាន ដូច្នេះហើយសូមមិត្រអ្នកអានជួយកែតម្រូវផង។

សៀវភៅ ឥទ្ធិពលគុណធម៌ដែលខ្ញុំសរសេរឡើងមកនេះ គឺ បំណងចង់ឲ្យមនុស្សទាំងអស់មានចិត្តល្អសន្តោស ប្រោសប្រណី ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកអាចធ្វើល្អដោយមិនប្រកាន់វណ្ណពណ៌សម្បុរ អាយុអ្វីៗទាំងអស់ចេះដឹងស្គាល់អ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ ដោយសភាវគតិជាមនុស្សពិតប្រាកដមែន។ ព្រោះយើងដឹងហើយថាមនុស្សយើងទាំងអស់គ្នា ពិតជាចង់ក្លាយជាមនុស្សល្អជាពិសេសចង់ជួបប្ដីល្អ ប្រពន្ធល្អ កូនល្អសាច់ញាតិល្អមិត្តភក្ដិល្អ។ល។ តែបើយើងមិនសាងខ្លួនយើងជាមនុស្សល្អទេ តើឲ្យអ្នកដទៃក្លាយមនុស្សល្អមិចនឹងកើត។

ក្ដីរំពឹងទុកក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំ ថាសៀវភៅដ៏តូចមួយ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ក្បាលនេះអាចជួយឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នា ក្នុងការសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អជាពិសេសសង្ឃឹមថានឹងអាចជួយឲ្យសង្គមមនុស្សយើងសម្បូរទៅដោយធនធានមនុស្សល្អជាច្រើន

ចូរខិតខំសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អ ទោះមនុស្សល្អយើងមិនអាចសាងបានដោយងាយៗ ពិតមែនក៏ដោយតែវាមិនហួសនិស្ស័យរបស់មនុស្សយើងទេ សូមមិត្តអ្នកអានទាំងឡាយទទួលបាននៅអត្ថន័យល្អៗ នៃសៀវភៅនេះដែលអាចឲ្យអ្នកសាងខ្លួនជាមនុស្ស ហើយសូមឲ្យមិត្តអ្នកអានជួបប្រទះមនុស្សល្អគ្រប់ៗគ្នា។

សូមអានសៀវភៅនេះដោយក្តីរីករាយ ហើយបើអ្នកគិតថាវាមានប្រយោជន៍ដល់ជីវិត សូមចែករំលែកទៅដល់មនុស្សដែលអ្នកស្រលាញ់ សូមឲ្យទទួលបានអ្វីដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាចង់ដូចបំណងប្រាថ្នារៀងៗខ្លួន។

សូមទទួលបានគំនិតល្អៗ!!!

ថ្ងៃទី ២រោច ខែ ចេត្រ ឆ្នាំវក អដ្ឋស័ក ព.ស ២៥៦០

ត្រូវនឹងថ្ងៃ ព្រហស្បតិ៍ ទី ២៤ ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៦

សាមណេរ សន្តិចិត្តោ ដោម សុវិន្ទ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មាតិកា

មេរៀនទី ១ គុណធម៌

១-គុណធម៌..១

២.ដូចម្តេចដែលហៅថាគុណធម៌?...........................២

៣ និយមន័យគុណធម៌..៣

៤-តម្លៃគុណធម៌..៣

៥-គុណធម៌ឪពុកម្តាយ...១៩

៦-គុណធម៌របស់អ្នកដឹកនាំ.................................២៦

មេរៀនទី ២ ល្អមិនល្អនៃជីវិត

១-បណ្តុះអ្វីវានឹងបានផលនោះ............................៣៧

២-ត្រូវសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អ................................៣៨

៣-ដើម្បីក្លាយជាមនុស្សពេញលក្ខណៈ......................៣៩

៤-ទម្លាប់...៤៣

៥-កែប្រែខ្លួនរបស់យើង..៤៤

មេរៀនទី ៣ កុំធ្វើ និងរបស់តាំងនៅយូរបាន

៥-កុំធ្វើជាមនុស្សបញ្ឆោតក្លែក...............................៤៧

៦-កុំធ្វើជាមនុស្សដើមម្លូរ.......................................៤៨

៣-របស់ដែលតាំងនៅយូរបានគឺជាអ្វី?.......................៥០

មេរៀនទី ៤ ការបែងចែក និងការជឿជាក់

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

១-សេចក្ដីសុខរបស់គ្រហស្ថ ៤ យ៉ាង..............................៥៣
២-ការងារមិនច្របូកច្របល..៥៦
៣-ថាមពលនៃការជឿជាក់លើខ្លួនឯង..............................៥៧
មេរៀនទី ៥ របៀបនៃការសរសើរ
១-វិធីសរសើរ..៥៩

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺមិនមែនស្ថិតនៅត្រង់ថា:
អ្នករស់នៅបានយូរឬឆាប់នោះទេ តែវាស្ថិតនៅត្រង់ថា
អ្នករស់បានធ្វើសេចក្ដីល្អឱ្យខ្លួនឯង ឬ អ្នកដទៃអត់ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មេរៀនទី ១

"គុណធម៌"

១. គុណធម៌

ភាពប្លែកគ្នារវាងគុណធម៌ និង គុណធម៌ផ្សេងៗកាលណាគេនិយាយពីគុណធម៌ទាំងឡាយ ឬ គុណធម៌នីមួយៗគេតែងចាត់ទុកជាពិសេសនូវកុសលដែលបានសម្រេចហើយ ។ ឧទាហរណ៍: ការទៀងពេល ការចេះប្រមាណមិនឱ្យហួស ភក្តីភាព ភាពខ្ជាប់ខ្ជួន ការគួរសម ។ល។ គុណធម៌ ឬ គុណធម៌ទូទៅសំដៅដល់ថាមពលនៃឆន្ទៈទៅរកកុសល ។ គុណធម៌ពិសេសអាចមានមកពីកំណើត ។ ឧទាហរណ៍ ចិត្តល្អ ភាពមិនរឹងរូស ។

អារីស្តូត បានញែក "គុណធម៌" ជាពីរក្រុមគឺ បញ្ញាគុណធម៌ និង សីលគុណធម៌ ។

បញ្ញាគុណធម៌ គឺជាគុណធម៌ ដែលធ្វើឱ្យបញ្ញាវិះគិតកាន់តែល្អឡើងដើម្បីសាងពុទ្ធិខាងសច្ចៈ ឧទាហរណ៍ សិល្បៈស្ទង់ការប្រុងប្រយ័ត្ន គតិវិញ្ញូ និងបញ្ញា ។

សីលគុណធម៌ គឺជាគុណធម៌ដែលមាននៅក្នុងទម្លាប់គ្រប់សង្កត់លើសន្ទុះជម្រុញ នៃវិចារណញ្ញាណ និង ក្នុងទម្លាប់ប្រព្រឹត្តឱ្យសមរម្យត្រឹមត្រូវ ទោះជានៅក្នុងស្ថានភាពណាក៏ដោយ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សីលគុណធម៌ដែលសំខាន់ជាងគេ គឺសេចក្ដីក្លាហាន ការចេះប្រមាណ យុត្តិធម៌ និង គតិវិញ្ញា។ ម៉្យាងវិញទៀតពាក្យថាគុណធម៌ គឺសំដៅទៅលើសេចក្ដីល្អ មានចិត្តមេត្តា សណ្ដោស សេចក្ដីអាណិតអាសូរ ។ល។

២. ដូចម្ដេចហៅថា "គុណធម៌"

តាំងពីបុរាណកាលមកដល់បច្ចុប្បន្ននេះ នៅទូទៅពិភពលោកគេតែងតែលើកពីបញ្ហាចោទ ពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងគុណធម៌នេះ មិនចេះចប់មិនចេះហើយ ទាល់តែសោះព្រោះរឿងគុណធម៌នេះ ជារឿងសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតក្នុងការរស់នៅ ។ ប្រសិនបើមនុស្សលោកទាំងអស់គ្នា មានកង្វះខាតផ្នែកខាងគុណធម៌ហើយនោះ ដូច្នេះការរស់នៅពិតជាពិបាកខ្លាំងណាស់ គឺពិបាកជាងការរស់នៅជាមួយខ្មោចព្រាយបីសាចទៅទៀត ព្រោះមនុស្សសត្វលោកទាំងអស់ដែលរស់នៅជាមួយគ្នា គឺត្រូវមានគុណធម៌នៅក្នុងការរស់នៅពាក្យថាគុណធម៌នេះ គឺលោកនិយាយសំដៅទៅលើសេចក្ដីល្អ ទង្វើល្អរបស់យើង បើមនុស្សយើងទាំងអស់គ្នារស់នៅជាមួយគ្នាគ្មានគុណធម៌ចំពោះគ្នាទេនោះ គឺពិតជាពិបាកក្នុងការរស់នៅជាមួយគ្នា នាំឱ្យមានសេចក្ដីសុខខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះហើយការរស់នៅដែលនាំឱ្យមាន សេចក្ដីសុខសប្បាយជាមួយ គឺមនុស្សត្រូវមានគុណធម៌នៅក្នុងខ្លួនជានិច្ច ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

៣. និយមន័យតម្លៃគុណធម៌

គុណធម៌ គឺជាសភាវៈដែលនាំមនុស្សទៅរកភាពថ្លៃថ្នូរក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត ។ ជាការពិតណាស់ ជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗដែលអាចហៅថា ជាជីវិតមានន័យ ជីវិតប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ទៅបាននោះ លុះណាតែជីវិតឈរនៅលើគុណធម៌ យកគុណធម៌ជាអធិបតី (ធម្មាធិបតេយ្យ)នាំផ្លូវជីវិត។ ព្រោះថាមានតែគុណធម៌ប៉ុណ្ណោះទេ ទើបអាចធានាបាននូវតុល្យភាពក្នុងជីវិតរបស់យើងគ្រប់គ្នា ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "បុគ្គលរក្សានូវធម៌ ធម៌នឹងតាមរក្សានូវបុគ្គលនោះវិញ" (**ធម្មោ ហវេ រក្ខតិ ធម្មចារី**) ។

ដូច្នេះគុណធម៌ជារបស់មានតម្លៃវិសេសវិសាលបំផុតទោះជាស្ថិតក្នុងកាលៈទេសៈណាក៏ដោយ គុណធម៌នៅតែដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់សម្រាប់ជីវិត ហេតុនេះមនុស្សលោកពុំគួរមើលរំលងជាដាច់ខាតចំពោះគុណធម៌នេះ ។

៤. តម្លៃគុណធម៌

លោកអ្នកអានជាទីស្រលាញ់!!! មនុស្សលោកតែងតែអោយតម្លៃយ៉ាងខ្លាំងទៅលើវត្ថុនានា មានដូចជា មាស ពេជ្រ កែវកង ដីធ្លី ស្រែ ចម្ការ ឡាន ម៉ូតូ ។ ល ។ ទាំងប៉ុន្មាននេះថាជាវត្ថុមានតម្លៃ ។ ព្រោះតែវត្ថុទាំងនេះ បានផ្តល់អោយនូវសេចក្តីងាយស្រួលស្ទើរតែគ្រប់យ៉ាង ដល់ជីវិតរបស់ពួកយើងទាំងអស់គ្នា ។ មាសពេជ្រកែវកងសម្រាប់លម្អរូបរាងកាយ ធ្វើអោយរូប

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

រាងកាយមានសម្រស់ឆើតឆាយ មានពន្លឺចែងចាំងដូចដួងព្រះចន្ទខុសគ្នាអំពីមុនកាលតុបតែង ។ ដីថ្លីស្រែចម្ការអាចជួយយើងអោយប្រកបមុខរបរផ្សេងៗដូចជា សាបព្រោះស្រូវ ដាំណាំបន្លែជាដើម ។ ល ។ ម៉ូតូឡានជួយសម្រួលដល់ការធ្វើដំណើរទីជិតទីឆ្ងាយដោយសេរីតាមតែយើងចង់ទៅ ។ ប្រការទាំងនេះឯងហើយទើបយើងចាត់ទុកថា វាបានជួយធ្វើអោយជីវិតរបស់យើងមានភាពងាយស្រួលស្ទើរតែគ្រប់យ៉ាងដល់ជីវិតរបស់យើង។

ជាធម្មតាអ្វីដែលមនុស្សមើលឃើញថា មានប្រយោជន៍អ្វីនោះក៏មនុស្សនាំគ្នាអោយតម្លៃទៅលើវា ។ ប្រសិនណាបើ អ្វីណាមួយមានប្រយោជន៍ខ្ពស់ នោះវាក៏រឹងរឹតតែត្រូវ បានមនុស្សម្នាអោយតម្លៃកាន់តែខ្ពស់តាម គុណសម្បត្តិរបស់វា។ ឧទាហរណ៍ថារាជរដ្ឋាភិបាលប្រកាសអោយប្រជាជន ឈប់ប្រើក្រដាសប្រាក់ដែលកំពុងប្រើប្រាស់សព្វថ្ងៃនេះ ឬ ឈប់ប្រើប្រាស់ប្រាក់ដុល្លារ (Dollar)ទូទាំងប្រទេស ហើយមិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងនៅដាក់កំហិតថា បើបុគ្គលណាមួយនៅចាយវាយក្រដាសប្រាក់ទាំងនេះ នឹងត្រូវបានផ្តន្ទាទោសតាមច្បាប់ ។ ដូច្នេះវាប្រាដកណាស់ថាក្នុងកែវភ្នែករបស់យើងម្នាក់ៗ វាលែងមានប្រយោជន៍ វាលែងមានតម្លៃទៀតហើយសូម្បីតែមួយចំរៀកសក់ ដែលកាលដើមឡើយយើងធ្លាប់តែអោយតម្លៃសោះ។ នេះខ្ញុំគ្រាន់តែមានបំណងទាញអារម្មណ៍របស់លោកអ្នកអាន អោយមកគិតគូរក្នុងរឿងខាងលើនេះថា អ្វីៗសុទ្ធតែមនុស្សជាអ្នកដាក់តម្លៃអោយទើបវាមានតម្លៃសម្រាប់យើង ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងដូច្នោះក្តី

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

តម្លៃនៃអ្វីទាំងហ្នឹង វាមិនទៀងទាត់ មិនឋិតឋេរនៅនឹងទ្រឹងមួយកន្លែងជាអមតៈទេ ។ ជួនឡើង ជួនស្រក ជួនថោក ជួនថ្លៃ ស្រេចតែមនុស្សជាអ្នកបង្វិល ជាអ្នកកំណត់ជោគវាសនានៃមនុស្សម្នាអញ្ចឹងដែរ។ នៅលើលោកនេះពុំមានអ្វីដែលមានតម្លៃយូរអង្វែងនោះឡើយ ។

នៅក្នុងឱកាសនេះ ខ្ញុំសូមនាំអារម្មណ៍របស់លោកអ្នកអានមកធ្វើការចាប់អារម្មណ៍ជាមួយនឹងខ្ញុំ ក៏ដូចជា គិតគូរទាំងអស់គ្នានៅលើគុណតម្លៃនៃគុណធម៌។ នៅក្នុងប្រយោគខាងលើខ្ញុំបានសរសេររៀបរាប់ ពីតម្លៃនៃវត្ថុផ្សេងៗ ខ្លះមកហើយមើលទៅក៏ល្មមសមរម្យអាចឱ្យលោកអ្នកអានយល់បានពិស្តារជាងអ្វីដែលខ្ញុំសរសេរទៅទៀត។

លោកអ្នកអានជាទីគោរព! ប្រសិនបើយើងនិយាយពាក់ព័ន្ធក្នុងរឿងគុណធម៌នេះ នៅក្នុងផ្នត់គំនិតរបស់ជនជាតិខ្មែរមួយចំនួនធំ គឺវាហាក់បីដូចជារឿងហួសសម័យ ជារឿងចាស់គំរិលមិនគួរឱ្យយកចិត្តទុកដាក់នេះខ្ញុំនិយាយត្រឹមខ្មែរយើង មិននិយាយដល់ជាតិសាសន៍ដទៃទេ ដើម្បីកុំឱ្យវាវែងឆ្ងាយពេក។ ប៉ុន្តែតាមភាពពិតគុណធម៌អត់បានហួសសម័យ អត់បានចាស់គំរិលទៅណាទេ នៅតែទាន់សម័យនៅតែថ្មីស្រឡាងជានិច្ច។ហើយអ្វីដែលរឹតតែពិសេសទៀតនោះ គឺថាគុណធម៌មានតម្លៃខ្ពស់ ដោយស្វ័យប្រវត្តិស្រាប់តែម្តងអត់ចាំបាច់ថាទាល់តែមនុស្ស ដាក់កំហិតឱ្យថាប៉ុណ្ណោះថាប៉ុណ្ណោះស្រេចតែចិត្តនោះទេ។ គឺមនុស្សគ្មានសិទ្ធិគ្មានតួនាទីបញ្ចូលតម្លៃទៅក្នុងគុណធម៌អ្វីទាំងអស់។ ប៉ុន្តែផ្ទុយមកវិញ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

យើងខ្លួនឯងឯណោះទៅវិញទេដែលត្រូវយកគុណធម៌មកបញ្ចូលក្នុងដួងវិញ្ញាណរបស់ខ្លួន ។ ដើម្បីអ្វី?

ដើម្បីញ៉ាំងជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យមានតម្លៃ។ បើមិនដូច្នោះទេ យើងនឹងត្រូវបានពិភពលោកចាត់ទុកថាជាមនុស្សគ្មានតម្លៃ រស់ឱ្យតែចង្អៀតផែនដី។ បញ្ជាក់ថាមិនមែនយើងជាអ្នកបញ្ចូលតម្លៃទេ គឺគុណធម៌ជួយឱ្យយើងមានតម្លៃ។ ជាការពិតគុណធម៌នេះមានតម្លៃយ៉ាងមហាសាលសម្រាប់មនុស្សជាតិនៅលើពិភពលោកយើងនេះ។ គុណធម៌នេះ អាចធ្វើអោយសង្គមទាំងឡាយបានសុខស្ងប់សន្តិភាព គ្មានសង្គ្រាម គ្មានជម្លោះរវាងមនុស្សផងគ្នា។ ប៉ុន្តែមានមនុស្សតិចណាស់ដែលស្គាល់ពីតម្លៃពិតនៃគុណធម៌ គេច្រើនតែឃ្លាងទៅរឿងដទៃផ្សេងទៅទៀត។ ខ្ញុំមានការយល់ឃើញថា ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នាព្រមបើកចំហរចិត្តអោយធំទូលាយ នាំគ្នារៀនស្វែងយល់ពីតម្លៃគុណធម៌នោះ ជីវិតរបស់គេនឹងក្លាយទៅជាជីវិតមួយផ្សេងទៀត ដែលជីវិតមួយនោះ ជាជីវិតប្រកបទៅដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ភាពនឹងនត្រជាក់ ស្រស់ស្រាយរីករាយដូចផ្ការីបព្រងនាពេលព្រឹកព្រហាមមិនខាន។

ព្រោះហេតុនេះ គួរតែឱ្យយើងយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យខ្លាំងបំផុតចំពោះគុណធម៌ ពីព្រោះថាគុណធម៌ជាអាយុជីវិតរបស់យើងទាំងអស់គ្នា ។ មនុស្សណាដែលមិនមានគុណធម៌ក្នុងខ្លួន នឹងត្រូវបានមនុស្សផងទាំងពួងមិនទុកចិត្តមិនហ៊ានក្បែរ ខ្លាចរអា ។ កាលណា បើគេមិនទុកចិត្ត មិនរាប់រកដូច្នេះហើយបានសេចក្តីថាជីវិតរបស់យើង កំពុងធ្លាក់ចុះទៅក្នុងភាពអន្ធការភាពវិនាស

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អន្តរាយនៅថ្ងៃខាងមុខមិនឃ្លូរមិនឆាប់នេះ ជាប្រាកដ។ មែនទែនទៅ គុណធម៌មានតម្លៃលើសពីអាយុជីវិតរបស់យើងទៅទៀត ប្រសិនបើយើងគិតជ្រៅទៅនោះ ពីព្រោះថាយើងមុខតែនឹងស្លាប់ បើយើងគ្មានគុណធម៌សូម្បីតែបន្តិចនៅក្នុងខ្លួន ប៉ុន្តែភាគច្រើនយើងមិនដឹងថា ដែលយើងអាចរស់នៅបានព្រោះតែគុណធម៌នោះទេ មិនត្រឹមតែមិនដឹងប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងពោលពាក្យម៉ាក់ងាយរិះគន់ ដៀលត្មិះចំពោះអ្នកណាដែលមានគុណធម៌ទៀត។ រឿងនេះខ្ញុំតែងតែជួបតែងតែឃើញតែឮជារឿយៗ នឹងភ្នែកនិងត្រចៀករបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ ដល់ដូច្នេះពេកទៅខ្ញុំក៏ចេះតែមានគំនិតគិតឆ្ងល់ក្នុងពោះឯងថា "ហេតុដូចម្តេចក៏បានជាមនុស្សទាំងអស់នេះ ស្អប់ច្រណែន និងខឹងសម្បារចំពោះមនុស្សល្អញ៉ឹង?" ទាំងខ្លួនឯងដែលរស់នៅបានសុខស្រួលនេះគឺមិនដោយសារអ្វីទេ គឺដោយសារគុណធម៌សោះ ហើយចុះហេតុម្តេចបានមើលមិនដឹងគិតមិនយល់? ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំហ៊ានអះអាងថា ជីវិតរស់នៅសុខស្រួលដោយសារគុណធម៌ដូច្នេះ ។ សូមលោកអ្នកអានសាកគិតមើលថា ប្រសិនបើមនុស្សទាំងអស់គ្នា សុទ្ធតែអាក្រក់គ្មានគុណធម៌ ធ្វើតែទង្វើបាបផ្សេងៗមានលួចឆក់ប្លន់និយាយតែពាក្យមិនពិត មិនស្មោះត្រង់ប្រព្រឹត្តិគេងប្រវ័ញ្ចគ្នាទៅវិញទៅមក និងទង្វើអសីលធម៌ផ្សេងៗ ទៀតយ៉ាងនេះតើយើងអាចរស់ទៅដោយសាន្តត្រានដែរឬទេ?ដោយហោចទៅ សូម្បីតែក្រុមចោរដែលតែងតែប្រព្រឹត្តិទង្វើលួចឆក់ប្លន់គេ ឯងនោះក៏ត្រូវការភាពស្មោះត្រង់ពីក្រុមចោរដូចគ្នាដែរ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនស្មោះត្រង់នឹង

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

គ្នាទេនោះ វាប្រាក់ណាស់ថាពួកគេនិងឈ្លោះប្រកែកគ្នា រហូតដល់ទៅកាប់ចាក់បាញ់បោះដាក់គ្នាទៅវិញទៅមកមិនខាន ។ ការស្មោះត្រង់នេះឯងហើយជាគុណធម៌ដែលយើងហៅថា សច្ចធម៌ ។ នេះខ្ញុំលើកពីពួកចោរមកនេះ គ្រាន់តែជាការឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះទេដើម្បីឱ្យមិត្តអានឆាប់យល់តែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនខ្ញុំលើកសរសើរឱ្យទៅធ្វើចោរនោះទេ គឺដើម្បីបញ្ជាក់ពីតម្លៃគុណធម៌ឱ្យច្បាស់ថា ទោះយើងជាអ្វីក៏ដោយ ជាមនុស្សល្អក្ដី មនុស្សអាក្រក់ក្ដី រហូតដល់ទៅសត្វធាតុតូចធំមធ្យមកណ្ដាលយ៉ាងណានោះ ទីបំផុតក៏នៅតែត្រូវការគុណធម៌នេះជាយ៉ាងចាំបាច់ គ្រាន់តែយើងមិនដឹងខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះឯង សូមលោកអ្នកអានកុំឆ្ងល់ថាបើពួកចោរមានសច្ចធម៌មែននោះ ហេតុដូចម្ដេចក៏ចាំបាច់លួចឆក់ប្លន់គេឯងដូច្នេះធ្វើអ្វី ? ចំពោះបញ្ហានេះខ្ញុំសូមជំរាបលោកអ្នកអានទាំងឡាយឱ្យជ្រាប់ថា សច្ចធម៌ដែលមានក្នុងពួកចោរនោះ គឺវានៅមានកម្រិតនៅឡើយទេ មិនអាចហៅថាបានជាគុណធម៌ពេញលក្ខណៈឡើ ព្រោះដោយសារថាមិនទូទៅដល់មហាជនគឺ វានៅត្រឹមតែក្នុងក្រុមចោរជាមួយគ្នាប៉ុណ្ណោះ ។ ហេតុនេះហើយ ទើបភាពស្មោះត្រង់របស់ក្រុមចោរមិនអាចធានាបានដល់មនុស្សទាំងឡាយនោះទេ ប៉ុន្តែមានពេលខ្លះ ក៏មិនអាចធានាបានដែរចំពោះក្រុមចោរផងគ្នា ។ ព្រោះខ្វះសច្ចធម៌ចំពោះក្រុម ។

ហេតុនេះ គួរយើងរៀលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគុណធម៌ ដើម្បីញ៉ាំងជីវិតរបស់យើងឱ្យមានលំនឹងមាំទាំស្ថិតស្ថេរយូរ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អង្វែង ។ ពីព្រោះថា ប្រសិនបើយើងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគុណធម៌ពោលគឺ មានគុណធម៌ក្នុងដួងចិត្តនោះ មនុស្សក្នុងសង្គមគេនឹងគោរពស្រឡាញ់រាប់អានយើង ពិសេសជាងនេះ គឺគេមានទំនុកចិត្តមានភាពកក់ក្តៅគេមិនសង្ស័យ មិនស្ទាក់ស្ទើរមិនក្រែងរអាអ្វីទាំងអស់មកលើរូបយើង។ យើងចង់រកស៊ីអ្វីក៏ស្រួល ឬចង់ពឹងពាក់ញាតិជិតខាងឱ្យជួយធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ ឬក៏មានកិច្ច ធុរៈចាំបាច់ឯណាមួយ ដែលលើសពីសមត្ថភាពរបស់យើងក៏សឹងតែមិនបាច់ហៅគេ ក៏គេមកជួយយើងដែរ។ អ្នកជាច់ខាតត្រូវតែស្នេហា ចំពោះគុណតម្លៃគុណធម៌ ប្រសិនបើអ្នក ពិតជាប្រាថ្នាចង់ឱ្យជីវិតរបស់អ្នកមានតម្លៃពិតប្រាកដ។ មួយទៀតអ្នកត្រូវដឹងថា នៅលើពិភពលោកនេះមិនអាចមាននរណាម្នាក់ មានសមត្ថភាពផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ កិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះ រួមទាំងទ្រព្យសម្បត្តិបាននោះទេ ក្រៅតែពីរូបអ្នកចេះកសាងដោយខ្លួនឯង ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានត្រាស់ថា **អត្តាហិ អត្តនោ នាថោ** “ខ្លួនជាទីពឹងនៃខ្លួន” ។

ព្រះពុំនោលនេះ បានចង្អុលបង្ហាញដោយគ្មានការលាក់លៀមបន្តិចទាល់តែសោះ ហើយមានអត្ថន័យទូលំទូលាយជាសាកល ដែលអាចឱ្យយើងយកទៅប្រើការបានក្នុងគ្រប់ផ្នែកគ្រប់វិស័យ ។ បើដូចនេះ តើយើងនៅចាំអ្នកណាជួយយើងក្នុងរឿងនេះ? បើគុណធម៌សម្រាប់ខ្លួនយើង មិនអាចធ្វើឱ្យកើតឡើងបានផង ចុះគេផ្តល់តម្លៃឱ្យយើងផ្តល់តម្លៃឱ្យយើងយ៉ាងមេ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ចនឹងកើត គេរាប់អាននិងទុកចិត្តយើងទេ? សូមឆ្លើយថា មិនអាចទៅរួចឡើយ។

មានមនុស្សច្រើនណាស់ ធ្វើជាចោរលួចគុណ ធម៌។ មានន័យថាម៉េច ? មិនពិបាកយល់ទេរឿងទាំងនេះយើងសង្កេតឃើញថា មនុស្សមួយចំនួនធំ មិនចេះសាងទង្វើល្អអ្វីទាល់តែសោះ សឹងតែពេញមួយជីវិតរបស់គេមានតែទង្វើកាប់សម្លាប់ លួចឆក់ប្លន់បោកប្រាស់គេឯងប្រវ័ញ្ចគេឯង ចូលក្លឹបចូលបាព្រៀងខារ៉ាអូខេ លេងល្បែងស៊ីសងផ្សេងៗជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្នកទាំងនោះខំសម្តែង សៀកបន្ទំភ្លែក របស់មហាជនដោយគ្រាន់តែផ្តល់របស់បន្តិចបន្តួចហើយ ទាំងចិត្តស្តាយស្រណោះអាឡោះអាល័យផងទៀត ដើម្បីពេឯងមើលមកខ្លួនថាជាមនុស្សមានគុណធម៌ហើយនឹងដើម្បីទទួលបានការគោរពគោតក្រែងអំពីជនទាំងនោះ ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងនោះទេ នៅមានបុគ្គលខ្លះទៀត តាំងខ្លួនជាមនុស្សចេះសព្វគ្មានអាហោចេះស្មើរអញយល់ស្មើរអញ គឺគ្រប់យ៉ាងមានតែអញប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ញុំតែងតែឮនូវបុគ្គលប្រភេទនេះជេរប្រទេចម៉ាក់ងាយ ចំពោះមនុស្សដែលធ្វើល្អទាំងខ្លួនគេមិនដែលបានធ្វើល្អអ្វីទាល់តែសោះ មើលទៅប្រហែលជាមកពីមិនបានធ្វើល្អជាមួយនឹងគេទេដឹង ? ទើបបានជាបុគ្គលនេះខ្លាចដល់ម្លឹង ។ យ៉ាងនេះ របូតវាយតម្លៃអ្នកដទៃថាជាមនុស្សបោកប្រាស់ ជាមនុស្សអត់គុណធម៌វាទៅអញ្ចឹងឆ្កួយទៅ មើលទៅប្រហែលជាអ្នកពេញប្រៀបដោយគុណធម៌ហើយ ដល់ពេលប្រៀបពេកទៅគ្មានអ្វីដាក់ ក៏ហៀរជ្រុលធ្លាក់ទៅលើដី ដល់ដូច្នេះ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អ្នកដែលមិនដឹងស្អីលោះគ្មានគត់សម្គាល់ថា ជាគុណធម៌ពិតក៏នាំគ្នា ឱនក្បាល ចំពិតគួចដាក់មេឃដាក់ផ្កាយ ខំគ្រេបជញ្ជក់កើតរោគ មើលលែងជាអស់រលីង គួរឱ្យសង្វេគពន់ពេក ។ នេះចោរលួចគុណធម៌ ដែលយើងទាំងអស់គ្នាគួរតែប្រុងប្រយ័ត្ន។ គេបោកយើងហើយចាត់ទុកគេថាជាមនុស្សមានគុណធម៌ខំគោរពយប់ថ្ងៃ អត់ដឹងខ្យល់អី។

ឥឡូវខ្ញុំសូមលើកយករឿងមួយ ដើម្បីជាតឹកតាងបញ្ជាក់ក្នុងរឿងនេះ កុំឱ្យថាខ្ញុំចេះតែថាចេះតែនិយាយគ្មានវត្ថុអ្វីជាគ្រឿងអាង ។ រឿងហ្នឹងយ៉ាងនេះ ៖

មានលោកតាបស (ឥសី) ម្នាក់បានសង់ខ្ទមស្នាក់នៅព្រៃមួយ ដែលនៅមិនឆ្ងាយប្រមាណអំពីភូមិនៃអ្នកស្រុក ។ តាបសរូបនោះតែងតែបិណ្ឌបាតនៅក្នុងភូមិនោះរាល់ថ្ងៃ មិនដែលអាក់ខាន។ មិនយូរប៉ុន្មានមានគ្រួសារមួយបានជ្រះថ្លានិងលោកតាបសនោះហើយតែងតែបាននិមន្តតាបសនោះ ឱ្យចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនដើម្បីប្រគេនបិណ្ឌបាតទាន ចំពោះគាត់តែងតែប្រព្រឹត្តបែបនេះរាល់ថ្ងៃ រហូតក្លាយទៅជាជិតស្និតនិងគ្នាក្នុងឋានៈជាគ្រូនិងសិស្សយ៉ាងល្អកល្មើន ។

គ្រួសារមួយនេះ ពេលព្រឹកទំនុកបម្រុងចង្ហាន់បិណ្ឌបាត ពេលរសៀលតែងតែនាំយកនៅភេសជ្ជៈ ទៅកាន់អាស្រមហើរបស់តាបស នឹងនិយាយសំណេះសំណាលគ្នា ពីនេះពីនោះយ៉ាងសប្បាយរីករាយ ពេលវេលាក៏ចេះតែកន្លងទៅ ឥតឈប់យប់និង

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ថ្ងៃផ្លាស់វេនធ្លាក់ដរចក្រក្រវាល រីឯតាបសគ្មានបានសម្រេចឈាន សមាបត្តិអ្វីឡើយ។

និយាយពីគ្រួសារនោះវិញ រកស៊ីយូរៗទៅក៏បានមាស ប្រាក់ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ។ ក៏ពិភាក្សាគ្នារកកន្លែងដើម្បីទុកដាក់ ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួនឱ្យវាកក់ក្ដៅក្នុងចិត្ត ។ ពីព្រោះថា សម័យ នោះគ្មានធនាគារដើម្បីផ្ញើរប្រាក់កាស់ដូចសម័យនេះទេ អ្វីដែល រកបានមកគឺទុកដាក់និងផ្ទះរបស់ខ្លួន យើងដឹងស្រាប់ហើយទ្រព្យ សម្បត្តិទុកដាក់នឹងផ្ទះវាពុំសូវធានាសុវត្ថិភាពប៉ុន្មានឡើយ ។ ចុង ក្រោយក៏សម្រេចចិត្តយកទៅផ្ញើរ នឹង តាបសជាគ្រូរបស់ខ្លួន ដោយបានយកមាសទាំងនោះទៅកប់ក្រោមខ្ទមរបស់តាបស ។

តាបសឃើញមាសដូច្នេះ ក៏តាំងកើតនូវគំនិតអាក្រក់ ឡើងក្នុងចិត្តភ្លាម ។ ប៉ុន្តែតាបសគាត់ចង់ធ្វើយ៉ាងណាយកមាស នោះ ទៅដោយកុំឱ្យគ្រួសារនោះកើតការមន្ទិលសង្ស័យមកលើ ខ្លួន។ ដូចនេះក្រោយពីគ្រួសារនេះ បានផ្ញើរមាសនោះមក ប្រហែលជា បីបួនថ្ងៃគាត់ក៏បានធ្វើដំណើរទៅកាន់គ្រួសារនៃ ទ្រព្យក្នុងភូមិ។ ហើយបានសំណេះសំណាលលេងអស់មួយសន្ទុះធំ បន្ទាប់មកក៏បាននិយាយលាគ្រួសារនោះ ។

គ្រួសារនោះសួរថា ៖

-ហេតុអ្វីលោកម្ចាស់ចាក់ចេញពីទីនេះ ? ឬក៏ពួកខ្ញុំមិន បានទំនុកបម្រុងលោកម្ចាស់គ្រប់គ្រាន់ទេ ឬអ្វីលោកម្ចាស់ ?

-ទេៗ (តាបសប្រកែក)មិនមែនអញ្ចឹងទេអ្នកទាំងអស់គ្នា ទំនុកបម្រុង អាត្មានេះឃើញថាគ្រាប់គ្រាន់ បរិបូណ៌ពេកណាស់

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ហើយ តែថាដែលអាត្មាចាក់ចេញពីទីនេះគឺដោយសារខ្ចមរបស់អាត្មាវាទៅក្បែរភូមិអ្នកស្រុកខ្លាំងពេកនាំឱ្យរំខានដល់ការបដិបត្តិ ។ ដូច្នេះហើយអ្នកដ៏ចំរើនអាត្មាគិតចង់រកកន្លែងណា ដែលស្ងប់ស្ងាត់ល្មមសមគួរដល់ការបដិបត្តិធមិ ចំរើនភាវនាទើបសូមចំរើនពរលា អ្នកក្នុងថ្ងៃនេះ ។

-អូ អញ្ចឹងទេឬ ! ចុះលោកម្ចាស់គិតនិមន្តទៅពេលណាដែរទៅលោកម្ចាស់ ?

-អាត្មាទៅថ្ងៃនេះឯង

-សូមលោកម្ចាស់និមន្តទៅតាមអាធ្យាស្រ័យចុះ

តាបសក៏ចាក់ចេញពីនោះ តែពេលកំពុងចាក់ចេញ គាត់បានឈ្លៀតលួចកាច់ចុងស្បូវសៀតនៅក្នុង ផ្នួងសក់របស់ខ្លួន ហើយចាក់ចេញទៅព្រៃមើយធ្វើដូចគ្មានចំពាក់លុយអ្នកណាមួយរៀល ។

-លុះដើរល្មមឆ្ងាយអំពីផ្ទះនោះបន្តិចក៏ត្រឡប់មកវិញ ។ ម្ចាស់ផ្ទះសួរថា ៖

- លោកម្ចាស់មានកិច្ចការអ្វីទៀតឬ ?

-អូ !អាត្មាសុំអភ័យទោសផង!

-យី!សុំអភ័យទោសរឿងអ្វីទៅលោកម្ចាស់?

-ពីព្រោះថា វេលាដែលអាត្មាចាក់ចេញពីទីនេះទៅ ពុំបានជាដឹងខ្លួនថា មានចុងស្បូវបាក់ចប់នឹងផ្នួងសក់អាត្មាសោះ ក្នុងពេលដែលកំពុងនិមន្តតាមផ្លូវ ស្រាប់តែឃើញចុងស្បូវធ្លាក់មក ។ អាត្មាមានសេចក្តីរង្កៀសក្នុងចិត្តចំពោះទង្វើនេះ ព្រោះថា

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

បុគ្គលមិនគួរយករបស់ដែលគេពុំបានឱ្យឡើយ ។ ឮដូច្នេះម្ចាស់ផ្ទះត្រេកអរនិងជ្រះថ្លាក្នុងគុណធម៌ របស់តាបសឥតឧបមាដោយមិនដឹងថានេះជាកិច្ចកលឧបាយបោកបោកប្រាស់បន្ទន់ចិត្តអ្វីទាំងអស់។ទើបនិយាយថា

ខ្ញុំមិនប្រកាន់ទោសអ្វីទេ សមបើរឿងប៉ុណ្ណឹងនោះហើយលោក ម្ចាស់ក៏មិនមានចេតនាឯណាដែរគ្រាន់តែជារឿងចៃដន្យប៉ុណ្ណោះ ។ សូមនិមន្តតាមអាធ្យាស្រ័យចុះទាន!!!

តាបសក៏រលះរលាំង ប្រញាប់ប្រញាល់ទៅអាស្រមរបស់ខ្លួន ។ ដល់ហើយគាត់យកមាសទាំងអស់ហើយចាក់ចេញពីនោះយ៉ាងរូសរាន់ ខ្លាចក្រែងមានហេតុភេទប្រែប្រួល។ មានឯណាទៅមិនទាន់បានឆ្ងាយផង ស្រាប់តែម្ចាស់ទ្រព្យតាមទាន់ពាក់កណ្ដាលផ្លូវនិងត្រូវបានគេ វាយយ៉ាងដំណំ ស្ទើរស្លាប់ស្ទើររស់ ។

រឿងនេះខ្ញុំសូមអនុញ្ញត្តិ មិនរាយរាប់ច្រើនទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែចង់បង្ហាញនូវចោរលួចគុណធម៌ថាតើវាមានអាកប្បកិរិយា និងល្បិចកលយ៉ាងណា ? ដើម្បីឱ្យយើងបានប្រុងប្រយ័ត្នទុកជាមុនព្រោះថាមានជនខិលខូចខ្លះវាអាចចេះពោលស្ដី នូវទ្រឹស្ដីធម៌អាថ៌បានយ៉ាងចំណាប់ ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សមានគំនិតនិងខួរក្បាលស្ដើង មិនចេះពិចារណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ គ្រប់ជ្រុងជ្រោយងាយក្នុងការជឿនិងចាញ់បោកមនុស្សប្រភេទនេះ ។

ដូច្នេះមិនគួរយកគុណធម៌ មកបោកប្រាស់អ្នកដទៃទេ ពិតមែនថា គុណធម៌មានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃបានតែបើខ្លួនឯងមិនចេះ ពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការប្រើគុណធម៌ក៏និងនាំឱ្យអន្តរាយពុំ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ខាន ។ ប្រៀបបានទៅនឹងរថយន្ត ទោចក្រយានយន្ត ឬយន្ត ហោះថ្មីល្បិតថាយន្តហោះ អាចហោះហើរជ្រែកអាកាសឆ្លង ប្រទេសឆ្លងទ្វីបបានមែន តែបើខ្វះជំនាញបើកបរវាហើយ វា ប្រាកដជានាំមកនូវគ្រោះភ័យដល់ជីវិតជៀសពុំរួច។ព្រះពុទ្ធត្រាស់ ថា "**ចំណេះវិជ្ជាដែលមានចំពោះបុគ្គលពាលគឺវាគ្រាន់តែ នាំបុគ្គល ពាលនោះ ឱ្យដល់នូវសេចក្ដីវិនាសអន្តរាយតែប៉ុណ្ណោះ** " ។ ហេតុ នេះហើយបានជាយើងត្រូវស្គាល់ត្រូវយល់ នូវតម្លៃគុណធម៌ឱ្យ បានច្បាស់ និង បន្ទាប់មកគឺរបៀបប្រើ ។ ហើយបន្ទាប់មកទៀត ត្រូវតែអនុវត្តន៍ដើម្បីផ្ដល់ឱកាស ឱ្យគុណធម៌បានដុះឡើងពេញ ដំណើរជីវិតរបស់យើង ។ ដូចយើងដឹងស្រាប់ហើយថា គុណធម៌ មិនមែននៅត្រង់ការចេះចាំនៅក្នុងខួរក្បាល និងនៅត្រង់អាច និយាយបានបង្រៀនបាន ប៉ុណ្ណឹងនោះឡើយសូម្បីតែបន្តិចដរា ណា បើមិនបានអនុវត្តន៍ជាក់ស្ដែងមកខាងក្រៅទេនោះជាការពិ ត។ ដូចគ្នានឹងមច្ឆាជាតិ (ត្រី)ដែរបើវានៅតែក្នុងទឹកស្ទឹងបឹងទន្លេ ម្ដេចហៅបានថាជាត្រីអាំង ត្រីស្ងោរទៅកើត? លុះត្រាតែគេចាប់ វាយកមកអាំងមកស្ងោរទើបគេអាចហៅបានថា ជាត្រីអាំង ឬ ត្រីស្ងោរទៅកើត។យ៉ាងណាមិញ គុណធម៌ក៏មានន័យស្របគ្នាទៅ នឹងត្រីអាំងត្រីស្ងោរដែរ អ្នកនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សមានគុណធម៌ ពិតប្រាកដបាន គឺវាអាស្រ័យទាំងស្រុង នៅលើខ្លួនអ្នកអនុវត្តនូវ គុណធម៌ណាមួយដែលអ្នកអាចអនុវត្តបានតាមចំណង់របស់អ្នក ។

គុណធម៌មានឥទ្ធិពល យ៉ាងមហាអស្ចារ្យហួសពីឥទ្ធិពល នៃវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិទាំងឡាយ គុណធម៌ជាវត្ថុដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិបំផុតដែល

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

គ្មានអ្វីប្រៀបផ្ទឹមស្មើរបានឡើយ ។ តើវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិទាំងឡាយដែលគេចាត់ថា ពូកែនិងជាទីពឹងនោះមានអ្វីខ្លះទៅ?

វាមានច្រើនណាស់ បើនៅស្រុកខ្មែរយើងផងមានរាប់មិនអស់ បារមីភ្នំគូលែន បារមីព្រះអង្គជប់(នៅភ្នំគូលែន)បារមីព្រះអង្គតឹម បារមីលោកតាឃ្លាំងមឿង លោកតាក្រហមក លោកយាយយ៉ាត ។ល។ ច្រើនណាស់ខ្ញុំរាប់មិនអស់ទេ ខ្ញុំមិនបដិសេធនោះទេ ព្រោះវាជាធម្មតាទៅហើយ បើកាលណាមនុស្សមានភ័យអាសន្នណាមួយ ធ្លាក់មកលើខ្លួនហើយខ្លួនមានសមត្ថភាពមិនដល់ពុំអាចដោះស្រាយបានក៏រត់ទៅបន់ស្រន់ដល់វត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិផ្សេងៗ ដែលខ្លួនយល់ថាមានបារមីខ្លាំងពូកែ ដើម្បីឱ្យជួយរំដោះទុក្ខភ័យអាសន្ននោះ ។ ប្រសិនបើសមប្រកបតាមប្រាថ្នា ក៏សប្បាយចិត្តនិងរឹងរឹតតែគោរពកាន់តែខ្លាំងជាងមុន ។ ជួនកាលខ្ញុំតូចចិត្តជំនួសវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិទាំងនេះ ព្រោះអ្វី? ព្រោះគេរត់មកតែពេលគេមានទុក្ខប៉ុណ្ណោះ ដល់ទៅគេបានសុខគេមិនដែលគិតឃើញអ្វីឡើយដើរសឹងតែជាន់មិនខ្វីមើលផង ។ បើខ្ញុំជាវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិនោះខ្ញុំមុខតែមិនជួយទេ ជួយធ្វើអ្វី? បើគេមិនគិតផងហ្នឹងស្មៅបន្លាដុះលិចខ្ទម គ្មាននណាជួយគិតគូរយកចេញធ្វើអ្វី។ ស្រុកខ្មែរយើងមានច្រើនបំផុត ជនខ្លះមិនដែលទៅវត្តសោះសឹងតែពេញមួយឆ្នាំ នៅតាមដានភាពយន្តភាគផឹកស្រាលែងល្បែងនៅផ្ទះធ្វើព្រងើយ តែដល់ពេលកូនប្រឡងខ្លាចកូនប្រឡងធ្លាក់ យកដូងពីរដែលគេហៅថាស្លាធមិមួយគូរនុំ មកសែកព្រះក្នុងព្រះវិហារ ព្រោះគ្មានប្រាក់សែកប៉ាន់គ្រូពុករលួយមានតែយកស្លាធមិ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មួយគួរ មកសឹកបាន់ព្រះឱ្យធ្វើពុករលួយជាសម្ងាត់ជាមួយខ្លួន ឯជនខ្លះទៀតទៅវិហារដើម្បីសុំកន្ទុយលេខឆ្នោតពីព្រះ ន៎ះ! ទៅអញ្ចឹងអស់ទៅ។

មួយទៀតខ្ញុំបានសង្កេតឃើញថា នៅស្រុកខ្មែរយើង ប្រជាជនពេញនិយមបំផុតការបន់ស្រន់អង្វរកសុំនេះសុំនោះពីវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិក្នុងនោះផងដែរមានជនមួយចំនួនដែលពុំសូវខ្វល់ខ្វាយរឿងបុណ្យទានប៉ុន្មានដល់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺរហូតព្យាបាល គ្មានសង្ឃឹមថានឹងបានជាសះស្បើយ ទើបគេបន់ស្រន់ព្រះក្នុងវត្តសុំឱ្យព្រះជួយស្រោចស្រង់ជីវិតរបស់គេ ដោយដាក់ខសន្យាថា ប្រសិនបើគេជាសះស្បើយពីជម្ងឺពិតមែន គេនិងធ្វើបុណ្យបច្ច័យបួន បុណ្យផ្កាប្រាក់ ឬ បួសបីខែ ឬ ៣ឆ្នាំទុកជាការសងគុណ។

អ្វីទាំងអស់នេះ គឺសុទ្ធតែជាចំណុចខ្សោយរបស់មនុស្សនិងជឿទៅលើវត្ថុក្រៅខ្លួនដោយពុំព្រមមានស្មារតី ឬឱ្យតម្លៃចំពោះសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់បន្តិចថារូបព្រះពុទ្ធប្បដិមា ពុំមែនសាងឡើងសម្រាប់បន់ស្រន់សំពះអង្វរក សុំជំនួយអ្វីឡើយតែគឺសាងឡើងសម្រាប់រំលឹកទៅដល់ព្រះគុណ របស់ព្រះពុទ្ធអង្គដែល ពិពភលោកចាត់ទុកថា ទ្រង់ជាកំពូលអ្នកមានគុណធម៌ពុំអាចគណនាបាន ។ ម្យ៉ាងទៀតព្រះអង្គបានបំពេញគុណធម៌អស់ច្រើនអសង្ខេយ្យកប្ប តស៊ូទ្រាំលំបាកវេទនាគ្រប់បែបយ៉ាងក្នុងវាលវដ្តសង្សារ និងម្យ៉ាងទៀតទ្រង់បានដំកល់សាសនានេះ ទុករហូតដល់៥០០០ពាន់ព្រះវស្សាទៀតផងដើម្បីសត្វលោកទាំងអស់គ្នា។ នេះឯងហើយដែលជាបុព្វហេតុនៃការ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សាងព្រះពុទ្ធប្បដិមាដែលយើងត្រូវនាំគ្នា រលឹកទន្ទឹមគ្នានឹងយើង លើកហត្ថទាំងទ្វេក្រាប់សំពះម្ដងៗ តែពុំមែនបន់ស្រន់នោះទេ ។

ឯវីគុណធម៌វិញ ជាវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិដែលគួរមនុស្សគ្រប់រូប គ្រប់ប្រាណយកដាក់ក្នុងចិត្ត។ គុណធម៌មិអាចផ្តល់នូវអ្វីៗ សម្រាប់ មនុស្សណាដែលបានបណ្តុះនូវគុណធម៌ឡើង។ មនុស្សពេញពិភព លោកសុទ្ធសឹងតែបានដឹងរឿងរ៉ាវរបស់ព្រះពុទ្ធ ក៏ដូចជារឿងរ៉ាវ របស់សាវ័ករបស់ព្រះពុទ្ធថា មុននឹងបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធ ឬសាវ័ កពុទ្ធតែងជាអ្នកបានឆ្លងកាត់ ការបំពេញគុណធម៌យ៉ាងអស្ចារ្យ និងដឹងថាព្រះពុទ្ធ ត្រូវបំពេញគុណធម៌យូរជាងសាវ័កទាំងអស់ ។

ទ្រឹស្តីតែប៉ុណ្ណេះ ក៏យើងអាចសន្និដ្ឋានបានថាមុននឹងអាច ក្លាយជាមនុស្ស គួរគោរពគួរគេបូជាដាច់ខាតអ្នកនោះ ត្រូវតែ សាងគុណធម៌ឱ្យមានឡើងសព្វគ្រប់(កាយ វាចា ចិត្ត)។ដើម្បីអាច ឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នាថ្វាយបង្គំថ្មភ្នំ ឬ ដើមឈើឬក៏ស៊ីម៉ង់ត៍គេត្រូវតែ យកថ្មភ្នំ ឬ ដើមឈើឬក៏ស៊ីម៉ង់ត៍ទៅឆ្លាក់រចនាចាក់ពុម្ពឱ្យទៅជា រូបព្រះពុទ្ធឬក៏រូបសំណាក់ផ្សេងៗ ជាមុនសិនទើបគេថ្វាយបង្គំកើ ត។ ព្រោះឥទ្ធិពលនៃគុណធម៌ ប្រាកដណាស់បានថាអាចធ្វើឱ្យថ្ម គល់ឈើដែលមនុស្សម្នា គេតែងតែទៅមកដើរជាន់ត្រឡប់ទៅ ជានាំគ្នា ធ្វើសក្ការបូជាយ៉ាងគគ្រឹកគគ្រេងដូច្នេះ។ ពិតមែនតាំងពី ខ្ញុំកើតពីពោះម៉ែមករហូតមានអាយុប៉ុណ្ណេះ ខ្ញុំមិនដែលឃើញ នរណាសាងរូបសំណាក់មនុស្សទូរសយអាក្រក់លាមក ទុកជាអនុ ស្សាវរីយ៍ទាល់តែសោះ។ គឺឃើញតែគេសង់រូបសំណាក់មនុស្សល្អ សប្បុរសជាអនុស្សាវរីយ៍តែប៉ុណ្ណេះ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មានរឿងនិទានមួយពោលថា តេជោយ៉តបានឱ្យគេលួចកាំជណ្ដើរផ្ទះរបស់ជំទាវស្រែន ទៅឱ្យជាងឆ្លាក់ជារូបព្រះពុទ្ធអង្គុយ យកទៅតម្កល់ទុកក្នុងមហារោងដាក់ឱ្យតាំងធ្វើបុណ្យឧទ្ទិសកុសលចំពោះតេជោយ៉តជាគ្រូ និង ត្រូវជាស្វាមីរបស់ជំទាវស្រែន។កាលដែលជំទាវស្រែនទៅដល់មហារោងហើយ ក៏ឱនខ្លួនក្រាប់ថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធបដិមាដែលធ្វើពីកាំជណ្ដើរ ផ្ទះរបស់ខ្លួនចុះឡើងរាប់ថ្ងៃខាងក្រោយនោះ បែរជាថ្វាយបង្គំដោយទន់ភ្លន់ទៅវិញ តេជោយ៉តនៅពីខាងក្រោយបាននិយាយថាអ្នកស្រីថ្វាយបង្គំកាំជណ្ដើរខ្លួនឯងហ្ន៎ខ្ញុំមិននិទានរឿងក្នុងទំព័រនៃសៀវភៅនេះទេ គឺខ្ញុំគ្រាន់ទេលើកយកតែកន្លែងខ្លះដែលទាក់ទង និង ប្រធានបទដើម្បីជាតឹកតាងបញ្ជាក់ ក៏ដូចជាឆ្លុះបញ្ចាំងពីឥទ្ធិពលនៃគុណធម៌ដែលយើងកំពុងសិក្សាដើម្បីឱ្យឆាប់ងាយយល់សម្រាប់អាន ។

ដូចនេះខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា លោកអ្នកអានប្រាកដជាយល់ពីតម្លៃ ក៏ដូចជាអនុភាពរបស់គុណធម៌កាន់តែច្រើនពុំខានបន្ទាប់ពីបានសិក្សារួចហើយ។ ហើយខ្ញុំនឹងរៀបរាប់អំពីគុណធម៌ឱ្យកាន់តែពិស្ដារបន្ថែមពីលើនេះទៀត នៅទំព័រខាងមុខតាមលំដាប់លំដោយនៃគុណធម៌ ។

៥ . តម្លៃគុណធម៌នឹពុកម្ដាយ

ឈានចូលមកដល់ចំណុចនេះ គឺជាចំណុចយ៉ាងសំខានសម្រាប់កូនប្រុសស្រីធ្វើការស្វែងយល់ទាំងអស់គ្នា

នៅលើលោកនេះគ្មានអ្វីដែលគ្មានមេគ្មានបានោះទេ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

យើងដឹងហើយថា សូម្បីរុក្ខជាតិដែលគ្មានវិញ្ញាណអ្វីដល់តែសោះ នោះ ក៏គង់នៅមានមេមានបារបស់វាដែល ដូចយ៉ាងដើមល្ហុង ដើមស្វាយ ដើមល្មុត ។ល។ គឺជាដើមសុទ្ធតែមានមេមានបាទាំងអស់ ។ ចុះខុសប្លែងគ្នាយ៉ាងមេច? ពិតមែនហើយទោះជាវាមានមេមានបាដូចគ្នា តែប្រាកដជាមានអ្វីដែលខុសគ្នាមិនខាន។អ្វីដែលខុសគ្នានោះ គឺនៅត្រង់ចិត្តវិញ្ញាណអំពើរនៃទង្វើរផ្សេងៗដែលរុក្ខជាតិគ្មានដូចមនុស្សលោកឡើយ ដូច្នេះទើបបានជាថាវាខុសគ្នា ។

មនុស្សលោកយើងតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធតម្រាស់ថា គែជាសត្វយ៉ាងវិសេសសាល មនុស្សលោកគឺជាធាតុដើមនៃធាតុអ្វីៗទាំងអស់ ហើយពិភពនៃមនុស្ស គឺជាប្រធាតុដើមនៃធាតុអ្វីៗទាំងអស់ ហើយពិភពនៃមនុស្សគឺជាប្រធាននៃពិភពអ្វីៗទាំងអស់។ ដូច្នេះអ្វីៗគឺស្ថិតនៅលើយើងជាមនុស្សអ្នកកំណត់ជាអ្នកចាត់ចែងទាំងអស់។

អ្នកផ្តល់ជីវិតយើង

ជីវិតមនុស្សប្រុសស្រីគ្រប់រូបគ្រប់នាមបន្ទាប់ពីធំដឹងក្តីនិងពេញវ័យហើយ ត្រូវស្វែងរកមុខរបរការងារបន្ទាប់មកទៀតគឺស្វែងរកគូស្រករនិងបង្កើតសង្គមគ្រួសារនឹងគេឯង ។ នៅដំណាក់កាលនេះហើយដែលគ្រួសារថ្មីតែងស្រម៉ៃទឹកគិតចំពោះបុត្រធីតាដើម្បីបង្កើតភាពកក់ក្តៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ។ ជាការពិតណាស់ប្តីប្រពន្ធគ្រប់រូបតែងតែស្រម៉ៃចង់បានទូវបុត្រធីតារាល់យប់ថ្ងៃមិនដែលភ្លេចមួយគ្រាណាឡើយ ។ ទាំងប្តីទាំងប្រពន្ធ ខំប្រឹងពុះពារ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ធ្វើការងារគ្រប់បែបយ៉ាង បើជាអ្នកស្រែចម្ការក៏ខំប្រឹងធ្វើស្រែចម្ការទៅបើជាអ្នកផ្សារក៏ខំប្រឹងលក់ដូរទៅដើម្បីកុំឱ្យពេលដែលកូនកើតមកទទួលរងនូវការក្រលំបាកវេទនាជាមួយខ្លួនដែរ។ មានគ្រួសារខ្លះទៀត សុខចិត្តលេបថ្នាំពន្យារកំណើតដើម្បីទុកពេលវេលារកស៊ីឱ្យបានធូរធានល្មមគួរសមសិន សឹមយកបុត្រធីតាជាខាងក្រោយ។ដូច្នេះ សួរថា បើអញ្ចឹងម្ដេចអាចចាត់ទុកថាគាត់ ជាអ្នកមានគុណចំពោះបុត្រធីតាដែរ ?

ខ្ញុំសូមឆ្លើយដោយខ្លួនឯងថា គឺព្រោះតែ ធ្លាប់បានគិតគូរដល់យើងជាមុន គិតគូរផ្ដល់គំនរនៃសេចក្ដីសុខដល់កាលដែលកូនកើតមក ហើយពិសេសជាងនេះទៅទៀតនោះ ពួកគាត់ចង់មានពេលវេលាមួយគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីថែទាំកូនរបស់ខ្លួន។ពួកគាត់មិនចង់ឃើញពេលដែលកូនកើតមកហើយត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីកូនរាប់សិនថ្ងៃ ដើម្បីជីវភាព ដោយផ្ញើរកូននឹងគេនោះឡើយ។នេះតាមដែលខ្ញុំសាកសួរគ្រួសារមួយចំនួនកន្លងមក ។

នៅមានមិត្តខ្ញុំមួយចំនួន ដែលស្ថិតនៅក្នុងវ័យសិក្សានៅឡើយនោះ ពួកគេបានមានគំនិតស្រដៀងៗ នឹង គ្នាថានឹងខិតខំប្រឹងសិក្សារៀនសូត្រទៅអនាគតមានការងារធ្វើមានប្រាក់ខែល្មមគួរសម ចិញ្ចឹមគាត់ប្រពន្ធកូនឱ្យមានជីវភាពសមរម្យនៅក្នុងសង្គម។ ចំណែកខាងនារីៗវិញ មួយចំនួនគាត់មានគំនិតថា “គាត់ខំប្រឹងសិក្សារៀនសូត្រនេះ ខ្លាចក្រែងទៅអនាគត ពេលដែលមានគ្រួសារទៅខ្លាចក្រែងប្ដីមើលងាយមើលថោកដោយសារខ្លួនគ្មានចំណេះគ្មានការងារដូចគេ និងមួយទៀតថាមិនត្រូវមើលមិន

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ឃើញ ប្រសិនបើប្តីចាកចេញពីជីវិតនោះ អញ្ជីងបន្ទុកគ្រួសារគឺធ្លាក់ទៅលើខ្លួនទាំងស្រុងហើយកូនៗនឹងរស់នៅពិបាកវេទនា ។ ដូច្នេះប្រសិនបើយើងមានចំណោះមានការងារធ្វើ ប្តីប្រាកដជាមិនហ៊ានមើលងាយមើលថោកទេ ហើយប្រសិនបើភ្លាត់ស្នៀតប្តីមានក្នុងមានក្រៅហើយ ចាកចេញពីជីវិតគាត់នោះក៏គ្មានអ្វីគួរឱ្យបារម្ភទាំងអស់ខ្លួនឯងក៏អាចចិញ្ចឹមកូនរស់នៅយ៉ាងស្រួល" ។

នេះគឺជាតឹកតាងមួយ ដែលអាចបញ្ជាក់បានអំពីទឹកចិត្តរបស់អ្នកមានគុណមួយចំនួន ដែលពួកគាត់មានចិត្តគិតដល់កូនៗរួចជាស្រេច ទោះជាខ្លួនស្ថិតនៅក្នុងវ័យមិនទាន់មានគ្រួសារនៅឡើយក៏ដោយ

ប៉ុន្តែទោះជាគិតបានមុនឬនៅពេលក្រោយគឺសុទ្ធសឹងជាអ្នកមានគុណ។ អ្វីដែលខ្ញុំ ទាំងអស់លើកឡើងនៅខាងលើគឺខ្ញុំគ្រាន់ចង់បើកឯបង្ហាញអំពីសមានចិត្តដែលឪពុកម្តាយមួយចំនួននៅលើពិភពលោកយើងខ្លះៗប៉ុណ្ណោះនឹង ខ្ញុំគ្មានចេតនាបែងចែកគុណតូចគុណធំរវាងឪពុកម្តាយដែលគិតទុកមុន និង ឪពុកម្តាយដែលគិតក្រោយអ្វីឡើយ។ ទាំងពីរសុទ្ធសឹងតែបានពលីដើម្បីកូនទាំងអស់។

សូមលើកយកអំពីគុណធតទៅខ្ញុំមិរបស់ឪពុកម្តាយមកបង្ហាញដល់កូនប្រុសស្រីដើម្បីឱ្យកាន់តែច្បាស់តែពីពួកគាត់មានយ៉ាងណាខ្លះ និង ដើម្បីលុបបំបាត់ចោលនៅគំនិតរមិនគុណទាំងឡាយដែលតែងមានចំពោះកូនប្រុសស្រីរយៈពេលកន្លងមក ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

➤ អ្វីថា មេត្តា ?

ពាក្យថា មេត្តា នេះមនុស្សម្នានៅលើពិភពលោកតែងតែបានឮជាញឹកញាប់ពេញត្រចៀក ។

ប៉ុន្តែក្នុងទីនេះខ្ញុំសូមសំដៅទៅលើមេត្តារបស់ឪពុកម្ដាយជាពិសេស។ កូនៗក៏បានដឹងថា ឪពុកម្ដាយមានមេត្តាចំពោះកូនដែរ ដោយមេត្តានេះមានន័យថាការស្រឡាញ់ ការរាប់អាន ការសន្ដោសប្រោសប្រណី ។

ច្បាស់ណាស់ថា ឪពុកម្ដាយគ្រប់តែងតែមានចិត្តសន្ដោសប្រោសប្រណី ចំពោះកូនគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ។ យើងដឹងទេថា ពួកគាត់គ្រាន់តែបានដឹងថា យើងចាប់កំណើត ភ្លាមគាត់គ្រាន់តែបានដឹងថា យើងចាប់កំណើតភ្លាមពួកគាតមានសេចក្ដីអំណរត្រេកអរ រីករាយសាទរនៅក្នុងចិត្តទាំងទ្វេ ឥតឧបមាទាំងពីរនាក់ប្ដីប្រពន្ធញញឹមស្ទើរតែបិទមាត់លែងជិត។ ម្ដាយឪពុកក្រោយពីបានដឹងថាកូនពុំងាបណ្ដូលចិត្តមកចាប់កំណើតផ្ញើរសង្ខារ នឹងខ្លួនហើយនោះ គ្រប់ឥរិយាបថដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ គឺសុទ្ធតែត្រូវបានប្រយ័ត្នប្រយែងជាទីបំផុត ។

នឹកឃើញដើមឡើយ កាលដែលកូនមិនទាន់បានមកផ្ញើរជីវិតនោះ ខ្លួនចង់រត់ចង់លោតហក់ចង់ឡើងដើមឈើខ្ពស់ៗ ឬចង់លីសែងលើករបស់ធ្ងន់ៗក៏ស្រេចតែចិត្ត។ បើនិយាយអំពីចំណីអាហារហូបចុកវិញក៏ឃើញថាគាត់រើសតែប្រយ័ត្នទ្វេរដង ។ អំឡុងពេលនេះ ខ្ញុំសូមលាហើយបុកអំបិលម្ទេស លាសិនហើយ

www.elibraryofcambodia.org
Scanned by CamScanner

ម្ហូរអំពិលម្ហូរស្វាយ លាសិនហើយចំណីរឹង១តាមពិតអ្នកសុទ្ធតែជាចំណីដែលខ្ញុំចូលចិត្តបំផុត តែពេលនេះដើម្បីកូនសម្លាញ់ខ្ញុំសូមឃ្លាតឆ្ងាយពីអ្នកសិនហើយ ។

➢ ករុណា

អ្វីទៅជា ករុណា ? គឺមានន័យថាសេចក្ដីអាណិតអាសូរ

ពាក្យថាករុណានេះ មិត្តអ្នកអានធ្លាប់បានដឹងបានលឺមកហើយ បើទោះបីដូច្នេះហើយក្ដីនូវក្នុងឱកាសនេះខ្ញុំសូមលើយកសេចក្ដីករុណារបស់ឪពុកម្ដាយទាំងឡាយ មានចំពោះកូនប្រុសស្រីមកបរិយាយ ដើម្បីជាតឹកតាងបញ្ជាក់ទៅលើគុណធម៌របស់ឪពុកម្ដាយដែលមានចំពោះកូនប្រុសស្រី។ ជាការពិតណាស់ឪពុកម្ដាយទាំងអស់តែងតែមានសេចក្ដីករុណា ចំពោះកូនប្រុសស្រីមានសេចក្ដីអាណិតអាសូរ នៅពេលដែលកូនបានកើតមកហើយពួកគាត់តែងតែខិតខំបីបាច់ថែរក្សា ខិតខំរកទ្រព្យសម្បត្តិមកទុកដាក់ ព្រោះខ្លាចកូនកើតមកហើយមានការលំបាក ទោះការងារលំបាកប៉ុណ្ណា ហត់នើយយ៉ាងណា ឈឺប៉ុណ្ណាក៏ពួកគាត់នៅតែធ្វើការដើម្បីរកប្រាក់មកទុកដាក់ឱ្យកូនព្រោះខ្លាចកូនលំបាក ។ ពេលឃើញកូនមានការលំបាក ដោះស្រាយមិនចេញធ្វើមិនកើតឪពុកម្ដាយតែងតែជួយរកដំណោះស្រាយ ជួយគិតកូន ដោយទឹកចិត្តស្មោះសរគ្មានចង់បានអ្វី ក្រៅតែពីចង់ឃើញកូនបានសុខប៉ុណ្ណឹងទេ អ្វីដែលគាត់ខំធ្វើមកនេះដោយសារអ្វីគឺដោយសារទឹកចិត្តអាណិតកូនខ្លាចកូនលំបាក ខ្លាចកូនជួបទុក្ខតែប៉ុណ្ណឹងឯង ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

➢ មុទិតា គឺជាអ្វី ?

មុទិតា គឺសេចក្ដីត្រេកអរ

ជាការពិតណាស់ ឪពុកម្ដាយទាំងឡាយតែងតែមានទឹកចិត្តត្រេកអរនៅពេលដែលកូនបានសេចក្ដីសុខ បានរុងរឿងចំរើន ខុសពីអ្នកដទៃគឺគេតែងតែច្រណែនយើង មិនចង់ឱ្យយើងខ្ពស់ជាងគេឡើយ ទោះមិត្រភ័ក្ត្រក៏ដោយក៏ពេលខ្លះមានចិត្តច្រណែនយើង មិនចង់ឱ្យយើងបានល្អជាងគេ បានប្រសើរជាងគេឡើយ នៅពេលដែលឃើញយើងបានសុខ មានភាពរុងរឿងក៏កើតចិត្តច្រណែនមិនចង់ឱ្យយើងល្អ បានសុខជាងគេឡើយ ប៉ុន្តែសម្រាប់ឪពុកម្ដាយវិញគឺតែងតែបន់ស្រន់ឱ្យកូនបានសេចក្ដីសុខ បានរុងរឿង ទោះពេលកូនបានសុខ បានរុងរឿងមិននឹកនាដល់ម្ដាយឪពុកក៏ដោយក្ដី ក៏គាត់ថាថ្វីដែរគឺនៅតែបន់ឱ្យកូនបានសុខរហូតដែរ ហើយឪពុកម្ដាយក៏មិនបានទាមទាអ្វីដែលនៅពេលកូនបានសុខ បានរុងរឿងនោះ។

➢ ឧបេក្ខា

ឪពុកម្ដាយទាំងឡាយតែងតែមានចិត្តឧបេក្ខាបានន័យថា មានចិត្តជាកណ្ដាល ចំពោះកូនប្រុសស្រីគ្រប់ប្រាណទាំងអស់ពុំមានចិត្តលម្អៀងទៅខាងណាមួយឡើយ គឺមានចិត្តស្រលាញ់ចំពោះកូនគ្រប់រូបទាំងអស់ស្មើរៗគ្នា តែពេលខ្លះគាត់មិនបញ្ចេញចិត្តស្រលាញ់របស់គាត់ឱ្យកូនបានដឹងឡើយ ដូច្នេះហើយមានពេលខ្លះកូនៗ តែងតែមានចិត្តគិតយល់ច្រឡំចំពោះទឹកចិត្ត

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ស្រលាញ់របស់ឪពុកម្តាយ តែតាមការពិតគឺទឹកចិត្តឪពុកម្តាយមានចិត្តស្រលាញ់កូនស្មើៗគ្នា មិនបានធ្ងន់ទៅខាងណាឡើយ យើងសាកគិតមើលនៅពេលដែលយើងឈឺគឺគាត់តែងព្រួយបារម្ភណ៍រត់រកពេទ្យមកព្យាបាលចង់ឱ្យឆាប់ជា គាត់មិនបានមានចិត្តគិតចង់ឱ្យឈឺរហូត ឬក៏មិនទុកចោលមិនមើលនោះឡើយ គឺគាត់បារម្ភណ៍ ចង់ឱ្យយើងបានជាឆាប់ នេះហើយគឺជាទឹកចិត្តឧបេក្ខារបស់ឪពុកម្តាយចំពោះកូនៗទាំងឡាយ ។

៦. តម្លៃគុណធម៌អ្នកដឹកនាំ

១. ព្រហ្មវិហារធម៌

តើព្រហ្មវិហារធម៌មានអ្វីខ្លះ ? ព្រហ្មវិហារធម៌មាន មេត្តា ករុណា មុទិតា និង ឧបេក្ខា ។

- **មេត្តា**

មេត្តា គឺសេចក្តីអាណិតស្រឡាញ់ចង់ឱ្យអ្នកផងបានសុខ។ មេដឹកនាំតែងតែមានការអាណិតអាសូរជានិច្ច ដល់អ្នកក្រោមបង្គាប់ និងប្រជាពលរដ្ឋ ។ យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់បំផុតពោលគឺ បើស្រឡាញ់ខ្លួនឯងប៉ុណ្ណា ត្រូវតែស្រឡាញ់អ្នកដទៃក្រុមការងារ កូនចៅ អ្នកក្រោមបង្គាប់និងប្រជាពលរដ្ឋប៉ុណ្ណឹងដែរ ។ព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ជាក្សត្រដែលមានទសពិធរាជធម៌និងព្រហ្មវិហារធម៌ពិតប្រាកដ ទ្រង់យកព្រះទ័យទុកដាក់ខ្វាយខ្វល់ចំពោះរាស្ត្រជានិច្ច "ទ្រង់មានព្រះទ័យព្រួយបារម្ភចំពោះរោគរបស់ប្រជារាស្ត្រ ព្រះអង្គ ជាងព្រះអាពាធព្រះអង្គទៅទៀត ព្រោះថាសេចក្តីទុក្ខរបស់

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

រាស្ត្រគឺជាសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងទាំងឡាយមិនមែនសេចក្តីទុក្ខផ្ទាល់ព្រះអង្គទេ ដែលនាំឱ្យព្រះអង្គព្រួយឃើចាប់នោះ" ។

• **ករុណា**

ករុណា ចេះជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃឱ្យបានសេចក្តីសុខ ។

មេដឹកនាំ ត្រូវចេះជួយសង្គ្រោះអ្នកក្រីក្រលំបាក អ្នករងគ្រោះ អ្នកដែលស្ថិតក្នុងភាពល្ងង់ខ្លៅ និងអ្នកមានវិបត្តិផ្សេងៗ ។ មេដឹកនាំត្រូវតែហ៊ានលះបង់គ្រប់បែបយ៉ាង ដើម្បីជួយសង្គ្រោះជនរួមជាតិខ្លួនឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខវេទនា ទាំងអស់ តែដំណោះស្រាយក្នុងការជួយសង្គ្រោះ ត្រូវដោះស្រាយពីដើមចមនៃបញ្ហា កុំព្យាយាមដោះចុងបញ្ហា វាជាការខាតពេល ខាតធនធានឥតប្រយោជន៍ ហើយបើប្រឹងដោះខ្លាំងប៉ុណ្ណា បញ្ហាក៏នឹងកើនឡើងប៉ុណ្ណោះ ទោះដោះរហូតស្លាប់ទាំងខ្លួនទៀត ក៏ពុំអាចចប់បានឡើយ ។ ព្រះពុទ្ធអង្គជាគំរូស្រាប់ព្រះអង្គហ៊ានលះបង់រាជសម្បត្តិ យសសក្តិ សេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួន និងកាមកិលេស តណ្ហាផ្សេងៗរហូតដល់អាយុជីវិត ដើម្បីស្វះស្វែងរកផ្លូវសង្គ្រោះមនុស្សលោកទូទៅឱ្យរួចផុតពី អវិជ្ជា គឺសេចក្តីទុក្ខ ។

• **មុទិតា**

មុទិតាមេដឹកនាំមិនត្រូវមានចិត្តច្រណែនឈ្នានីស ឬ អន់ចិត្តចំពោះការរីកចម្រើន ជោគជ័យរបស់អ្នកដទៃ ឬ អ្នកក្រោមបង្គាប់ ឬប្រជាពលរដ្ឋឡើយ។ផ្ទុយទៅវិញមេដឹកនាំត្រូវសប្បាយត្រេកអរនឹងសេចក្តីសុខចម្រើនរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ ឬ រីករាយ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សាទរ ពេលឃើញពលរដ្ឋបានសេចក្តីសុខដោយសារខ្លួន ។ ក្រោយពីពេលខ្លួនបានជួយសង្គ្រោះ ទោះបីជាគេមិនថ្លែងអំណរគុណក៏ដោយ ក៏មិនត្រូវទោមនស្ស ។ មានន័យថា មេដឹកនាំ មិនត្រូវរម្លឹកគុណរបស់ខ្លួន អួតប្រាប់គេឱ្យដឹងពេលជួយអ្នកដទៃនោះទេ ។តែផ្ទុយទៅវិញមេដឹកនាំត្រូវសរសើរនិងអរគុណចំពោះប្រជាពលរដ្ឋ ដែលបានធ្វើល្អមកលើខ្លួន ទោះជាអំពើល្អនោះតិចក្តី ច្រើនក្តី ។

• **ឧបេក្ខា**

ឧបេក្ខា មេដឹកនាំត្រូវប្រកាន់ចិត្តជាកណ្តាល មិនលំអៀងព្រោះស្អប់ ស្រឡាញ់ ច្រណែន និន្ទាឈ្នានីស អន់ចិត្ត ។ មេដឹកនាំស្មោះស្មើចំពោះប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ដោយមិនរើសអើង ដោយសារភាពអគតិ និងការប្រកាន់បក្សពួកឡើយ ។ អ្នកដឹកនាំត្រូវបង្កើតគោលការណ៍រួម និង ច្បាប់រដ្ឋជាច្បាប់មួយមានសមភាពអនុវត្តន៍លើជនទូទៅដូចៗគ្នា ហើយជាអ្នកនាំមុខគេប្រតិបត្តិប្រកាន់គោលការណ៍ និងអនុវត្តច្បាប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

២.រាជធម៌ទសពិធ

គោលធម៌ទាំង ១០ប្រការ នេះ មេដឹកនាំគ្រប់រូបត្រូវតែប្រកាន់ខ្ជាប់ជានិច្ច ។ គោលធម៌ទាំង ១០ប្រការមាន ៖

• **ទាន**

ទាន គឺការផ្តល់ឱ្យដូចជា វត្ថុ សម្ភារៈ ចំណេះដឹងការអប់រំក្បួនច្បាប់ និងការអប់រំព្រះធម៌ ដល់ប្រជាពលរដ្ឋជាទីស្រឡាញ់

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

របស់ខ្លួនជាដើម ។ មេដឹកនាំត្រូវហ៊ានលះបង់ធនធានផ្ទាល់ខ្លួន ធ្វើអំណោយទានដល់ប្រជាពលរដ្ឋដែលក្រីក្រលំបាក ។ មេដឹកនាំត្រូវធ្វើទានក្នុងគន្លងគតិបណ្ឌិត មិនមែនក្នុងបែបប្រជាភិថុតឡើយ ។ ពោលគឺ អំណោយជា ផ្លែ ខ្សែសន្ទូច និងចំណេះដឹង ដើម្បីឱ្យចេះរក ចេះស្ទូចត្រីចិញ្ចឹមជីវិតដោយខ្លួនឯង ។

• **សីល**

ព្រះមហាក្សត្រ ឬអ្នកដឹកនាំត្រូវតែប្រកាន់ និងរក្សាអោយមានសីលធម៌ដក់ជាប់ក្នុងខ្លួនជានិច្ច។ សីលធម៌នេះ គឺបញ្ចសីលា ឬសីល៥ និងព្រហ្មវិហារធម៌ចំពោះប្រជានុរាស្ត្រក្នុងបញ្ចសីលាគេកត់សំគាល់ឃើញ មានការមិនប្រមាថ ឬសំលាប់ជីវិត មិនលួចប្លន់ មិនលួចលាក់មានសាហាយស្មន់ មិនភូតភរកុហសបោកប្រាស់ និងមិនភ្លើតភ្លើនបណ្តោយខ្លួន អោយលង់លក់ទៅដោយគ្រឿងស្រវឹង។ ចំណែកក្នុងព្រហ្មវិហារធម៌វិញមានធម៌ទាំងអស់៤ គឺមេត្តាជាការស្រលាញ់រាប់អានដែលមានចំពោះមនុស្សគ្រប់រូបគ្រប់ប្រភេទ ករុណាដែលជាការផ្សព្វផ្សាយនូវការអាណិតអាសូរសន្តោស មុទិតាដែលជាការត្រេកអរសាទរនៅពេលដែលប្រជាពលរដ្ឋបានសុខសប្បាយ ចំរុងចំរើន ក្សេមក្សាន្ត និងឧបេក្ខាដែលជាការរាប់រកអស់គ្រប់សព្វសត្វ ដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រស្មើគ្នា គ្មានរើសអើងប្រកាន់វណ្ណៈ ឬពណ៌សម្បុរ ។

• **បរិច្ចាគ**

ព្រះមហាក្សត្រ ឬ អ្នកដឹកនាំត្រូវយកព្រះរាជទ្រព្យ ឬ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សម្បត្តិរដ្ឋទៅចែកជួយប្រទេសជាតិ។គឺក្នុងន័យត្រូវចេះប្រើប្រាក់កាសធនធានរដ្ឋដោយយុត្តិធម៌ត្រឹមត្រូវឥតលំអៀងកេងបន្លំ យកទៅកសាងអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិអោយបានជឿនលឿន ឆ្ពោះទៅរកវឌ្ឍនភាព និងសុភមង្គលវិធីនេះគឺការបែងចែកភោគផលធនធាននគរ អោយទៅដល់ប្រជាជនគ្រប់ស្រទាប់ជាន់ថ្នាក់ដោយគ្មានរើសអើងវណ្ណៈ។ ពីព្រោះជាសិទ្ធិរបស់ប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូប មិនមែនជាអំណោយ ឬជាការនាំ និងអ្នកនយោបាយម្នាក់ៗត្រូវតែគោរពប្រតិបត្តិធ្វើតាមដែរ ។

• **អាជ្ជវៈ**

(មានសេចក្តីត្រង់ការទៀងត្រង់មិ (នវៀចវេរដែលព្រះមហាក្សត្រ និងអ្នកដឹកនាំត្រូវតែគោរពនិងប្រកាន់ខ្ជាប់ខ្ជួនជាដាច់ខាត។ ក្នុងពាក្យទៀងត្រង់អត្ថន័យមានទំហំធំធេងណាស់ គឺជាជំពាក់ទៅនឹងកាយវាចារចិត្តរបស់អ្នកដឹកនាំ។ បើនិយាយអោយចំទៅគឺគេមិនត្រូវក្បត់ប្រជាជន និងប្រទេសជាតិឯងមិនប្រើអំនាចផ្តាច់ការ មិនអយុត្តិធម៌មិនបំរើផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ក្រុមគ្រួសារ បក្សពួក និងបរទេស ។

• **មទ្ទវៈ**

មទ្ទវៈ ជាសេចក្តីរាបសារទន់ភ្លន់ មេដឹកនាំត្រូវសម្តែងនូវទឹកមុខញញឹម រួសរាយរាក់ទាក់ជានិច្ចចំពោះអ្នកក្រោមបង្គាប់ និងប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ ទោះជានៅពេលមានឧបសគ្គពិបាកយ៉ាងណាក្តី ។ សេចក្តីរីករាយរបស់មេដឹកនាំជាឱសថ អាចលើកទឹកចិត្តទាហាន ឬអ្នកក្រោមឱវាទឱ្យមានទឹកចិត្តប្រយុទ្ធឬមានក្តីសង្ឃឹម

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ទៅមុខបាន។ ហេតុនេះមេដឹកនាំមិនត្រូវធ្វើមុខស្រពាប់ស្រពោន មុខក្រញូវ មុខស្អុយ ប្រកាន់ ឬកក្រអឺតក្រទម ច្រងេងច្រងាង ឆេវឆាវ អាងថាខ្លួនឯងអ្នកធំមានអំណាច ឬមេគេនោះទេ ។ មេដឹកនាំត្រូវតែរាក់ទាក់ដាក់អ្នកតូច អ្នកក្រោមបង្គាប់និងប្រជាពលរដ្ឋសាមញ្ញមុនជានិច្ច ។ត្រូវព្យាយាមស្គាល់ឈ្មោះអ្នកក្រោមឱវាទឱ្យបានអស់ និងត្រូវហៅឱ្យចំៗឈ្មោះថា លោកក .... ឬ លោក ...ខ ជាដើម ។ ការហៅចំឈ្មោះមានន័យខាងចិត្តសាស្ត្រមួយធំណាស់ ជាពិសេស ចំពោះអ្នកដែលមានឋានៈតូចទាបជាង ។ក្រៅពីនេះ មេដឹកនាំត្រូវទទួលនូវសេចក្ដីគោរពពីអ្នកផង ដោយការយកចិត្តទុកដាក់ មិនព្រងើយកន្តើយ ហើយត្រូវដាក់ខ្លួនឱ្យមានលក្ខណៈសាមញ្ញជាមួយនឹងប្រជាពលរដ្ឋ និងអ្នកក្រោមបង្គាប់ ។ មិនស៊ីជោរ អួតអាង ពេលគេសរសើរ មិនត្រូវអង្គុយលើចង្កេរលើកខ្លួនឯង ហើយបន្តុះបង្អាប់អ្នកដទៃ ពោលគឺមិនត្រូវនិយាយពីរឿងខ្លួនឯងថា គ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃឬតាំងខ្លួនឯងជាមេដឹកនាំរបស់អ្នកទាំងអស់នោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវតាំងខ្លួនជាអ្នកបម្រើប្រជាពលរដ្ឋទើបប្រសើរ ។ មេដឹកនាំត្រូវហ៊ានសារភាពកំហុស ដោយការទទួលខុសត្រូវ និង ដោយទឹកមុខញញឹមពេញចិត្ត ចំពោះអ្វីដែលបានធ្វើខុស ឬបានចាត់ការខុស ។ មេដឹកនាំត្រូវទន់ភ្លន់ តែមិនទន់ជ្រាយនោះទេ បើប្រៀបធៀបទៅនឹងដើមឈើ មេដឹកនាំត្រូវធ្វើដូចជាដើមផ្ចឹក ក្រញូង និងបេង ជាដើម ដែលមានភាពទន់ខាងក្រៅ តែរឹងប៉ឹងខាងក្នុង ។ មេដឹកនាំមិនត្រូវធ្វើដូច ដើមល្ហុង និងអំពៅ ដែលមានលក្ខណៈរឹងក្រៅ តែ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ប្រហោងក្នុងនោះទេ ។ មេដឹកនាំត្រូវចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ និងស្ថានការណ៍ តើពេលណាត្រូវធ្វើមេដឹកនាំគេ? ហើយពេលណាត្រូវធ្វើជាអ្នកក្រោមបង្គាប់គេ?។ កាន់តែមានការរួបរួម មានជោគជ័យក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកផងរួបរួមគ្នាដើរតាមខ្លួន អ្នកដឹកនាំកាន់តែមានភាពរាបសារទន់ភ្លន់ឱនលំទោនចំពោះអ្នកជុំវិញ ខ្លួនខ្លាំងឡើងជាលំដាប់ ។ ភាពរួសរាយ រាក់ទាក់ឱ្យលំទោនរបស់អ្នកដឹកនាំ ជាមន្តស្នេហ៍មួយអាចធ្វើឱ្យគេដើរតាមគោលការណ៍នានារបស់ខ្លួន និងរបស់អង្គការនយោបាយខ្លួនបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ។ "ដើម្បីដឹកនាំគេ ត្រូវធ្វើឱ្យគេស្រឡាញ់ជាមុនដើម្បីឱ្យគេស្រឡាញ់ ត្រូវស្រឡាញ់គេដោយស្មោះស្ម័គ្រជាមុន" ។ តែត្រូវចាំថា "**ធ្វើជាអ្នកបម្រើជាតិប្រជាពលរដ្ឋ មិនមែនជាអ្នកជិះជាន់សង្កត់សង្កិនរាស្ត្រតូចតាចឡើយ**" ។

- **តបៈ**

ការកាន់ឧបោសថសីល តាមកាលកំណត់ម្តងៗព្រះមហាក្សត្រ ឬ អ្នកដឹកនាំជាតិតាមកាលកំនត់ត្រូវតែចូលកាន់ឧបោថសីលដើម្បីដុសខាត់ អប់រំចិត្តអារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនាអោយភ្លឺស្វាងចៀសវៀងអវិជ្ជាដែលជាប្រភពនៃក្តីវិនាស ការចូលកាន់ឧបោថសីលអាចចាត់ទុកជាការដកឃ្លាមួយរយៈ ពីភាពជាប់ជំពាក់ជំពិនក្នុងបញ្ហាបច្ចុប្បន្នដើម្បីយកពេលយកឱកាស សំរាប់សញ្ជប់សញ្ជឹងរិះគិតពិចារណា ឆ្លុះពិនិត្យមើលអស់សព្វគ្រប់សកម្មភាព និងអំពើទាំងប៉ុន្មានដែលខ្លួនផ្ទាល់បានប្រព្រឹត្ត។ អាកប្បកិរិយា និងកាយវិការរបៀបនេះអាចនាំអោយអ្នកដឹកនាំ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ឬអ្នកនយោបាយមានពេលវេលា និងរកផ្លូវល្អឃើញហើយអាចផ្លាស់ប្តូរលុបលាងកែប្រែកំហុសអាក្រក់ ល្អទាំងប៉ុន្មានដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តដែរ ។

• **អក្កោធនៈ**

មិនកម្តៅក្រហាយអ្នកដទៃព្រះមហាក្សត្រ ឬអ្នកដឹកនាំជាតិមិនត្រូវដើរឆ្កិះឆ្កៀលដុតរោល បំបែកបបាក់អ្នកដទៃអោយដើម្បីគ្រប់គ្រងតាំងខ្លួន មានតែមួយគត់ប៉ុណ្ណោះកើតមានកំហឹងទេ។ ការបង្កបង្កើតអោយមានរឿងសៅហ្មង អោយមានការក្តៅក្រហាលក្រហាយ ដូច្នេះបណ្តាលធ្វើអោយបែកបាក់ប្រេះឆាសាមគ្គីផ្ទៃក្នុងហើយអាចក្លាយជាចលាចល ច្របូកច្របល់ និងជាសង្គ្រាមបង្ហូរឈាម។ អ្នកដឹកនាំជាតិត្រូវតែចេះរំងាប់ចិត្តមិនអោយមានកំហឹង គំនុំ និងមានការសងសឹកឆេះឆាបដក់គុំក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ការកសាងប្រទេសជាតិមិនមែនស្ថិតនៅលើការបំបែកបំបាក់សាមគ្គី បង្កើតអោយមានជំលោះឈ្លោះមើលមុខគ្នាមិនត្រង់នោះទេ ។

• **អវិហឹសា**

មិនបៀតបៀនអ្នកដទៃព្រះមហាក្សត្រឬអ្នកដឹកនាំជាតិកំលាំងអាវុធមកធ្វើជាត្រីមុខ មិនត្រូវយកហិង្សា ឬកំលាំងបាយទេក្នុងការត្រិះរិះពិចារណា និងដោះស្រាយបញ្ហាអាយុជីវិតប្រទេសជាតិ។ បើយើងគ្មានគំនិតអាក្រក់មិនប្រើកំលាំងអាវុធមិនប្រៀនគេគេក៏មិនបៀតបៀនមកលើយើងដែរ ។ គោល

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ការណ៍ធំត្រូវស្ថិតនៅលើទស្សនសន្តិវិធីក្នុងការដោះស្រាយគ្រប់ៈ ភាពត្រូវស្ថិតនៅជាមូលបញ្ហា កសាងប្រទេសជាតិ។ ទស្សនៈសន្តិ ដ្ឋានជាគោលដៅធំចំបងដែលព្រះមហាក្សត្រ និងអ្នកដឹកនាំជាតិ ត្រូវតែនាំគ្នាខំស្វែងទៅរកឈោងហក់ចាប់ អោបក្រសោបយក មកអោយបានជាចាំបាច់ពីព្រោះប្រទេសជាតិនីមួយៗ ត្រូវការ សន្តិភាពដើម្បីកសាងដើរឆ្ពោះទៅរកអ្វីដែលជាការអភិវឌ្ឍន៍ ជា ការរីកចំរើនល្អូតលាស់ និងជីវភាពរុងរឿងរស់នៅដោយសុខសន្តិ ភាពក្សេមក្សាន្ត។

• **ខន្តី**

មានសេចក្តីអត់ធន់ព្រះមហាក្សត្រ ឬអ្នកដឹកនាំជាតិត្រូវ តែមានចិត្តអំនត់អត់ធន់ហើយមិនលោតទៅតាមកំលាំងខ្យល់ ព្រឹត្តិការណ៍ដែលបោកបក់នោះទេ។ ការស្ទុះហក់លោតទាំងក ម្រោលទៅតាមភ្លើងកំហឹង ទៅតាមចំណង់ចិត្តមានះ ទៅតាម ការលោភលន់ រំដើបរំជួល ត្រេកត្រអាលអាចនាំមកនូវការវិនាស អន្តរាយនូវផលអាក្រក់ ដែលពុំអាចប៉ាន់ស្មានបានដល់ការត្រិះរិះ ពិចារណារកយល់ហេតុផលការរៀបចំ និងអនុវត្តគោលដៅ គម្រោងផែនការណ៍ផ្សេងៗជាអត្ថប្រយោជន៍សំរាប់ប្រទេសជា តិ។ ការប្រកាន់ចិត្តនឹងនមិនឆេវឆាវ ព្យាយាមសំភីអំណត់អាច ណែនាំអោយយើង ចេះរង់ចាំពេលវេលា ឱកាសល្អដើម្បីអនុវត្ត គោលការណ៍អោយបានសំរេច។ ការប្រកាន់ខន្តីអត់ធ្មត់សង្កត់ចិត្ត និង ព្យាយមជាគុណសម្បត្តិមួយយ៉ាងធំសំខាន់ណាស់របស់អ្នក

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ដឹកនាំ ឬអ្នកនយោបាយក្នុងការគិតគូរដោះស្រាយគ្រប់គ្រងបំរើប្រទេសជាតិ។

• **អរិភេទនៈ**

មិនបំពានលើធម៌លើច្បាប់កដឹកនាំព្រះមហាក្សត្រ ឬអ្នជាតិត្រូវគោរពច្បាប់ជាធរមាន។ គេត្រូវតែដាក់ច្បាប់ជាធំអោយខ្ពស់បំផុតលើបុគ្គល។គេត្រូវទុកដាក់ច្បាប់វិន័យធម៌ជាមូលដ្ឋាន និងជាគ្រឹះរបស់ជាតិ សំរាប់រៀបចំស្ថាប័នអោយកើតមានជានិតិរដ្ឋ។ គេត្រូវធ្វើដូចម្តេចអោយច្បាប់ធម្មវិន័យក្រឹត្យក្រមក្លាយទៅជារបងសំរាប់ការពារ ធានារ៉ាប់រងសុខសន្តិភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋទន់ខ្សោយ។ ជាដាច់ខាតគេមិនត្រូវរំលោភបំពានដើរជាន់ឈ្លីលើច្បាប់លើធម៌លើវិន័យក្រឹត្យក្រមដែលធ្លាប់មានក្នុងសង្គមជាតិនោះឡើយ។ ទោះស្តេច ទោះមន្ត្រី ទោះសេដ្ឋីគហបតី និងក្រុមគ្រួសារក៏ត្រូវតែទទួលទោសដែរនៅចំពោះមុខច្បាប់។ បើក្សត្រនោះអ្នកដឹកនាំជាតិនោះមិនគោរពច្បាប់សង្គម ហើយបែរជានាំគ្នាបង្កើតច្បាប់ថ្មី តម្រូវតម្រង់សំរាប់បំរើអំណាច និង ផលប្រយោជន៍របស់ខ្លួន ពេលនោះប្រទេសជាតិ និង ជួបប្រទះនូវភាពអនាធិបតេយ្យ រំជើបរំជួលចលាចល អសន្តិសុខ អន្តរាយ ហើយប្រជារាស្ត្រនឹងរងទុក្ខវេទនាព្រាត់ប្រាសបែកបាក់ក្រុមញាតិសន្តានជាមិនខាន គឺបានសេចក្តីថានរណាដែលគ្មានច្បាប់ គ្មានសីលធម៌ គ្មានធម៌ គ្មានវិន័យក្រឹត្យក្រមនគរ នោះមិនអាចនឹងចំរើនរុងរឿងរស់ក្នុងសន្តិភាពបានឡើយ។ នគរនោះនឹងត្រូវរលេះរលួយ ទ្រុឌទ្រោមចុះអោនថយខ្សោយដើរថយក្រោយចាញ់គេ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ជាលំដាប់។ ចំណែកព្រះមហាក្សត្រ និងអ្នកដឹកនាំជាតិទាំងនោះ
វិញក៏រត់មិនរួចពីប្រជានុរាស្ត្រផ្ដន្ទាទោសដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org
Scanned by CamScanner

មេរៀនទី ២

"បណ្តុះ និងការកែប្រែ"

១.បណ្តុះអ្វីវានឹងបានផលនោះ

យើងទាំងអស់គ្នាច្បាស់ជាយល់ហើយ បើសិនជាយើងជាអ្នកដាំដំណាំអ្វី យើងគឺត្រូវសាបព្រោះនៅពូជនោះដែរ ដូច្នេះកម្មដែលបុគ្គលណាសាងទោះកម្មនោះល្អក្តី អាក្រក់ក្តីវានឹងបុចផលឱ្យបុគ្គលអ្នកសាងនោះវិញ សមដូចព្រះពុទ្ធដីទ្រង់ត្រាស់ឱ្យសម្តែងថាៈ

អាត្មាអញមានកម្មជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាអ្នកឱ្យផល មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាផៅពង្សមានកម្មជាអ្នកឱ្យផល មានកម្មជាទីពំនាក់អាស្រ័យអាត្មាអញនិងធ្វើនូវកម្មណា ជាកម្មល្អក្តី អាក្រក់ក្តី អាត្មាអញនឹងត្រូវជាអ្នកទទួលនូវផលនៃកម្មនោះមិនខាន ។

ពាក្យថាធ្វើល្អបានល្អនេះ គឺវាមិនដែលចេះហួសសម័យហើយក៏នៅតែត្រឹមត្រូវរហូតប៉ុន្តែពេលខ្លះយើងឃើញអ្នកខ្លះធ្វើល្អហើយប៉ុន្តែហេតុអ្វីក៏បានផលអាក្រក់មកវិញមូលហេតុនេះមកពីបាបពីអតីតជាតិរបស់គាត់បុចផលមិនទាន់អស់ហើយពេលខ្លះយើងឃើញអ្នកខ្លះធ្វើអាក្រក់ច្រើនដែរប៉ុន្តែហេតុអ្វីក៏បានជួបតែ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សេចក្ដីសុខសប្បាយទៅវិញ មូលហេតុនេះមកពីបុណ្យពីអតីតជាតិរបស់គាត់ដែលបានធ្វើនឹង គឺវាមិនទាន់ឱ្យផលអស់ ដូច្នេះហើយបានជាពេលគេធ្វើអាក្រក់បែបជាបានល្អទៅវិញ អញ្ចឹងហើយពេលនេះបើយើងបានដឹងហើយចូរខំធ្វើសេចក្ដីល្អឱ្យបានច្រើនចុះឱ្យតែជាសេចក្ដីល្អពិតប្រាដក ។

២.ត្រូវសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អ

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ចង់បានជាមនុស្សល្អណាស់ ប៉ុន្តែមនុស្សល្អវាមិនមែនល្អឯង១នោះទេ លុះត្រាតែយើងខំប្រឹងទូន្មានកាយវាចាចិត្ត ទប់ស្កាត់នូវអំពើរអាក្រក់ ផ្សេង១ដែលអំពើរអាក្រក់ហ្នឹងឯង វាតែងតែដឹកនាំកាយវាចាចិត្តរបស់យើងឱ្យប្រព្រឹត្តខុស ហើយយើងអ្នកប្រព្រឹត្តខុសនោះឈ្មោះថា ជាមនុស្សមិនល្អ ជាមនុស្សស្អុយក្នុង។ការកសាងខ្លួនឱ្យបានជាមនុស្សល្អ មិនមែនជាការងាយ ដូចដែលពាក្យយើងនិយាយទេ ប៉ុន្តែក៏មិនមែនផុតវិស័យនៃមនុស្សគ្រប់គ្នាដែរ ព្រោះយើងបានកើតមកជាមនុស្សនេះ គឺជាកំណើតដ៏ល្អ ពាក្យថាមនុស្សនេះមានន័យថាជាអ្នកមានចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ ជាអ្នកចេះគិតត្រិះរិះពិចារណា ដឹងខុស ត្រូវ បុណ្យបាប ដែលជាកំណើតខ្ពង់ខ្ពស់ជាងកំណើតសត្តិរច្ឆាន ដូច្នេះមនុស្សណា ប្រាថ្នាកសាងខ្លួនឱ្យបានល្អ ខំសិក្សារៀនសូត្រ ដើម្បីឱ្យបានដឹងនូវផ្លូវល្អអាក្រក់ ហើយបានរាប់អានសេពគប់ ជាមួយសប្បុរសជានិច្ច បដិបត្តិយកឈ្នះកិលេសក្នុងសន្តានចិត្ត មិនប្រព្រឹត្តទុច្ចរិត មនុស្សនោះពិតជាបានទទួលនូវវត្ថុ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

បំណងដូចសេចក្ដីប្រាថ្នា គឺថាបាជាមនុស្សល្អពិតប្រាកដមែន ។

៣.ដើម្បីក្លាយជាមនុស្សពេញលក្ខណៈ

មនុស្សយើងទាំងអស់គ្នាតែងតែចង់ឱ្យអ្នកដទៃ រាប់អានស្រលាញ់ចូរចិត្តខ្លួន ហើយយើងតែងតែចង់អោយខ្លួនឯងក្លាយជាមនុសដែលពេញទៅដោយសភាវជាមនុស្ស ដូច្នេះហើយដើម្បីឱ្យខ្លួនក្លាយជាមនុស្សពេញលក្ខណៈត្រូវអនុវត្តន៍ចំនុចទាំង ៥នេះដូចតទៅគឺ:

១.វៀរចាក់ការសម្លាប់សត្វ

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់នៃយើង ព្រះអង្គបានប្រកាសសម្ដែងថាការវៀរចាក់ការសម្លាប់សត្វ ការមិនបៀតបៀនជីវិតអ្នកដទៃ គឺព្រះពុទ្ធបំណងរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គចង់ឱ្យសត្វលោកទាំងអស់ មានការចេះអាស្រ័យចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក មិនចង់ឱ្យ សកលលោកយើងនេះ ពោពេញទៅដោយអ្នកចង់ អឃាតគ្នានោះទេ បើយើងគិតមើរទៅសង្គមមនុស្សយើងបច្ចុប្បន្ននេះ បើយើងទៅធ្វើបាបគេៗនឹងចង់គុំនុំជាមួយយើងហើយគេនឹងរកពេលមកធ្វើបាបយើងវិញ ដូច្នេះហើយចូរចេះមានការអាធ្យាស្រ័យចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក កុំប្រកាន់ច្រើនពេកបើរទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយជីវិត គឺនឹងស្លាប់នៅខាងចុងគ្រប់ៗគ្នាជាមិនខាន ។

២.វៀរចាក់ការលួចទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ

តាមការបង្រៀនរបស់ព្រះពុទ្ធព្រះអង្គបង្រៀន ថា

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មនុស្សខុសពីសត្វនៅត្រង់ថាចេះពិចារណាវាងហេតុហើយ និងផលដឹងខុសដឹងត្រូវ ស្គាល់អ្វីល្អអ្វីអាក្រក់។ដោយសារមនុស្សមានឧវធម្មសញ្ញា គឺការដឹងខុសត្រូវដូច្នេះហើយ ទើបធ្វើឱ្យមនុស្សដែលចូលចិត្តត្រិះរិះពិចារណា មានការប្រព្រឹត្តិខ្លួនកាន់តែល្អប្រសើររហូតដល់មានចិត្តចេះអធ្យាស្រ័យ ទៅក្នុងការរស់នៅរបស់មនុស្សនៅក្នុងសង្គមជាតិ និងសង្គមគ្រួសារមិនឱ្យមានការលួចឆក់ប្លន់ព្រទ្យសម្បត្តិគ្នាទៅវិញទៅមកព្រោះថាទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងម្នាក់ៗ មានបានមកនោះគឺដោយការប្រឹងប្រែងរកដោយកម្លាំងកាយនិងចំណេះវិជ្ជាដែលខ្លួនមាន ឃើញថាមានការលំបាកខ្លាំងណាស់ទំរាំបានលុយ មកចាយវាយសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិត។ដោយការពិចារណាដោយបញ្ញានេះហើយទើបធ្វើឱ្យយើងម្នាក់ៗពេញលក្ខណៈជាមនុស្សហើយខុសពីសត្វនោះ ។

៣.ជៀវចាក់ការសេពមេថុនធម្មជាមួយកូនប្រពន្ធអ្នកដទៃ

ត្រង់ចំណុចទី៣នេះ គឺយើងត្រូវវៀកចាក់ការធ្វើខុសឆ្គងក្នុងកាមគុណទាំងឡាយ ដែលជាហេតុនាំភាពក្តៅក្រហាយដល់សង្គមគ្រួសារអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯង ព្រោះយើងជាមនុស្សរស់នៅគឺមិនអាប្រព្រឹត្តិនៅក្នុងកាម តាមអំពើចិត្តនៃខ្លួនចង់ដូចជាសត្វធាតុដែលមិនស្គាល់ខុសត្រូវ មិនស្គាល់ម្តាយឪម្តាយកូនចៅបង្អូននោះទេ។សត្វពេលវាដល់រដូវកាល់របស់វា គឺវាដោយញីដោយឈ្មោលមិនរើសមុខនោះទេ ទោះជាមេវាក៏ដោយតែមនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

យើងមានការពិចារណា មិនធ្វើដូចសត្វទេ គឺស្រលាញ់គ្នារវាងប្ដីប្រពន្ធ គឺស្មោះមួយនិងមួយស្គាល់បងប្អូនកូនចៅ និងឪពុកម្ដាយស្រលាញ់កូនគេក៏ដូចជាកូនយើង ការគិតត្រិះរិះដូចនេះហើយទើបធ្វើឱ្យគុណធម៌មនុស្សយើងខ្ពស់ពេញលេញ។

៤.ចៀរចាក់ការនិយាយ ពាក្យកុហក

ការនិយាយនេះគឺជារឿងមួយសំខាន់ខ្លាំងណាស់ព្រោះបើយើងនិយាយពាក្យមិនពិតនោះយើងនឹងធ្វើឱ្យអ្នកជុំវិញយើងគេឈប់ជឿលើពាក្យរបស់យើង បើទោះគេជឿក៏ដោយក៏ជឿមិនសុបដែរ ដូច្នេះហើយការនិយាយនេះគឺត្រូវប្រកាន់នៅពាក្យសច្ចបើយើងមិនប្រកាន់ពាក្យសច្ចទេនោះពាក្យរបស់យើង នឹងគ្មានតម្លៃ ដូច្នេះហើយបានជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់នៃយើងព្រះអង្គហាមមិនឱ្យនិយាយពាក្យមុសា(កុហក)នោះឡើយ

ឧទាហរណ៍ៈ ដូចជារឿងមួយកាលពីព្រេងនាយមានកុមារម្នាក់ទៅឃ្វាលគោ ពេលទៅឃ្វាលគោអ្នកភូមិបានប្រាប់ថាបើមានសត្វខ្លា ឬសត្វអ្វីមកស៊ីគោឱ្យស្រែកខ្លាំងៗ ប្រាប់អ្នកភូមិ ពេលកុមារនោះ កំពុងតែមើលគោក៏កើតសេចក្ដីអផ្សុកឡើយ ហើយក៏បាននឹងឃើញពាក្យសម្ដីអ្នកដែលបានប្រាប់ខ្លួន ហើយក៏ឡើងទៅលើចុងឈើហើយស្រែកខ្លាំងថាមានខ្លាមកស៊ីគោ អ្នកភូមិក៏នាំគ្នាមកពប្អូរឆរ ប៉ុន្តែពេលមកដល់អត់មានឃើញអ្វីសោះឃើញតែក្មេងនោះសើចយ៉ាងសប្បាយទៅវិញ ពួកគេក៏ដឹងថាក្មេងនោះកុហកហើយក៏នាំគ្នាត្រឡប់ទៅភូមិវិញ ពេលក្រោយមកទៀតក្មេងនោះទៅមើលគោនៅមាត់ព្រៃ សត្វខ្លាក៏ចេញមក

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ស៊ីគោក្មេងនោះក៏បានស្រែកយ៉ាងខ្លាំងប្រាប់អ្នកស្រុកថាខ្លាមកស៊ីគោ អ្នកភូមិលឺហើយក៏ប្រាប់គ្នាថាវានិយាយកុហកទេហើយក៏គ្មានអ្នកណាអើពើរ ខ្លាបានស៊ីគោក្មេងនោះអស់រលីង។ ខ្ញុំលើករឿងនេះមកគ្រាន់តែ ចង់ធ្វើជាគាកតាំងមួយឱ្យមិត្តអ្នកអានបានយល់យ៉ាងច្បាស់ទៅលើចំណុចទី៤នេះ ។

៥.ចៀសវាងការផឹកនូវសុរា និងមេរ័យ

មិត្តអ្នកអានទាំងអស់ដឹងហើយថាសុរាគឺជាគ្រឿងស្រវឹងម៉្យាងដែលអ្វី ឱ្យមនុស្សយើងស្រវឹងវង្វេងស្មារតី ពេលខ្លះខ្ញុំធ្លាប់លឺមតិមួយចំនួនថាពេលកើតទុក្ខនាំគ្នាទៅផឹកស្រាទៅពេលនោះទុក្ខក៏បាត់ហើយ ។ល។ ប៉ុន្តែហេតុអ្វី បានជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់នៃយើងព្រះអង្គទ្រង់ហាម ទៅលើការសេព(ផឹក)នៅសុរានេះ ព្រោះការផឹកសុរានោះគឺវានាំមកនូវផលវិបាកសម្រាប់យើងច្រើនដូចជា ធ្វើឱ្យយើងមានរោគ ធ្វើឱ្យមានអំពើរហឹង្សាក្នុងគ្រួសារទឹងសង្គម ព្រោះនៅពេលដែលយើងផឹកសុរាចូលទៅ វាធ្វើឱ្យយើងគ្រប់គ្រង់ស្មារតីខ្លួនឯងមិនបានធ្វើឱ្យយើង ហានបង្ហាញពេខ្មាសរបស់ខ្លួន ហានចំណាយទ្រព្យសម្បត្តិមិនគិតវែងឆ្ងាយ នាំឱ្យខ្លួនមានសេចក្ដីប្រមាទច្រើន ធ្វើឱ្យយើងហានធ្វើអំពើរអាក្រក់ផ្សេងៗ តែបើរយើងគិតមួយភ្លែតទៅគឺមតិអ្នកទាំងនោះក៏សមហេតុផលម៉្យាងដែរតើ តែបើយើងគិតឱ្យជ្រៅហើយមើលឱ្យវែងឆ្ងាយទៅគឺព្រះពុទ្ធដីការរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគឺត្រូវល្អឥតខ្ចោះតែម្ដង ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

៤.ទម្លាប់

យើងទាំងអស់គ្នាបានដឹងហើយថាទម្លាប់គឺ វាកើតមកពីអ្វីដែលយើងធ្វើ ជាដដែលនោះវានឹងក្លាយជាទម្លាប់ ដូច្នេះហើយបើយើងធ្វើអ្វីមួយ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះទង្វើរបស់យើងជាអ្នកសាងទម្លាប់ឬនិស្ស័យអាក្រក់ ហើយនោះចូរកែប្រែវាប្រញាប់ឡើង ហើយសាងទម្លាប់ល្អៗវិញភ្លាម យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវចាំថា **យើងសាងទម្លាប់ៗ ទម្លាប់នឹងសាងយើងវិញ**

ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើយើងបង្កើតទម្លាប់អានសៀវភៅពេលនោះ ទម្លាប់អានសៀវភៅវានឹងបង្កើតយើងឱ្យក្លាយជាអ្នកចេះដឹងវិញ។ចុះបើយើងទម្លាប់មិនល្អហើយចង់កែប្រែមកជាល្អវិញ វាគឺពិតជាពិបាកនៅក្នុងការកែប្រែព្រោះយើងដឹងហើយថាកែទម្លាប់គឺវាមិនងាយកែប្រែទេតើគួរធ្វើយ៉ាងណាជាដំបូង ? បង្កើតការ យើងត្រូវកែប្រែ ចិត្តគំនិតនិងការគិតរបស់យើងសិនគិតអ្វីដែលល្អៗ ប្រែបែបគិតមិនល្អមកជាគិតល្អហើយត្រូវចាំថាពេលខ្លះកុំធ្វើតាមអារម្មណ៍របស់ខ្លួនយើងព្រោះថា បុគ្គលជោគជ័យ ទាំងឡាយគេមិនដែលធ្វើតាមអារម្មណ៍របស់គេឡើយមុននឹងពួកគេធ្វើអ្វីមួយ ។

ពួកគេមានការគិតពិចារណានឹងមានគោលការណ៍ច្បាស់លាស់នូវអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើ។ហើយអ្វីដែលជាសត្រូវរបស់យើងនឹងជាភយអន្តរាយរបស់យើងគឺការធ្វើតាមអំពើចិត្តដោយមិនបានគិតពិចារណានេះឯង។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ភយអន្តរាយដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុត គឺវាលាក់បង្កប់នៅក្រោមការបណ្ដែតបណ្ដោយ ខ្លួនទៅតាមអារម្មណ៍ បណ្ដោយខ្លួនតាមកិលេសតណ្ហារបស់ខ្លួនឯង បើយើងមិនមានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះខ្លួនយើងទេនោះ ភយអន្តរាយខាងក្រៅនឹងឆ្លៀតឱកាសបុករុកចូលដូច្នេះសត្រូវដែលធំបំផុតគឺខ្លួនឯងកាលបើយកឈ្នះខ្លួនឯងបានសត្រូវពីខាងក្រៅក៏គ្មានអ្វីគួរខ្លាចដែរ ។

ឈ្នះខ្លួនឯង ប្រសើរជាងឈ្នះអ្នកដទៃ។

"ពុទ្ធភាសិត"

៥.កែប្រែខ្លួនរបស់យើង

ស្គាល់ខ្លួនឯងប៉ុណ្ណា យើងនឹងមានសង្ឃឹមជោគជ័យប៉ុណ្ណោះដែរ។

យើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថានណាៗ ក៏ធ្លាប់ធ្វើខុសដែរ ចុះហេតុអ្វីយើងនៅតែធ្វើខុស ចំពោះទង្វើដែលយើងបានដឹងហើយនោះថាវាខុស ហើយពេលខ្លះទៀតកំហុស ដែលយើងបានធ្វើខុសនោះដឹងថាវាខុសហើយហេតុអ្វីក៏នៅតែធ្វើ មូលហេតុមកពីយើងមិនដែលសំលឹង និង ពិចារណាកំហុសរបស់ខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ ដូចជាសត្វព្រៃពេលធ្វើខុសហើយក៏នៅតែខុសអញ្ចឹងដដែល មូលហេតុមកពីវារត់គេចពីបញ្ហាហើយមិនបានមើរកំហុសរបស់ខ្លួនឯង។

យើងដឹងហើយថានណាក៏ធ្លាប់ធ្វើខុស ទាំងយើងទាំងគេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែកំហុសខ្លះតូចគ្នាខ្លះធំ ខុសៗគ្នា យើងអាចក្រលេ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

កមើលប្រវត្តិព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់នៃយើង ព្រះអង្គធ្លាប់ដើរផ្លូវខុសដែរតែព្រះអង្គមិនអស់សង្ឃឹមឡើយ ហើយខិតខំរិះរកមធ្យោបាយ ផ្សេងៗរកហូតរកឃើញផ្លូវឆ្ពោះទៅកាន់ទីបរមសុខគឺព្រះនិព្វានឃើញ ប៉ុន្តែយើងគិតថាចុះពេលដែលបានធ្វើកំហុសហើយនោះតើយើងគួរធ្វើយ៉ាងណាមិត្តអ្នកអានទាំង ? អស់ ពេលដែលខ្លួនបានធ្វើខុសចំពោះឪពុកម្តាយបងប្អូនមួយចំនួន យើងតែងតែគិតថាចង់រត់គេចវេសពីកំហុសនោះ គេចវេសពីបញ្ហានោះ ប៉ុន្តែការរត់ពីបញ្ហាវាមិនមែនជាដំណោះស្រាយល្អឡើយ ដូច្នេះហើយពេលជួបបញ្ហា ចូរកុំរត់គេចពីបញ្ហាឡើយឱ្យសោះ ត្រូវចាំថាបញ្ហាណាក៏ដោយក៏វាមានវិធីសាស្ត្រដោះស្រាយដែលគ្រាន់តែយើងគិតឆាប់ឃើញ ឬ ក៏យូរឃើញតែប៉ុណ្ណោះឯង។ ហើយម្យ៉ាងវិញទៀតពេលដែលយើងគិត ត្រូវដឹងថាកុំព្យាយាមគិតបែបគ្មានដំណោះស្រាយ បានន័យថាយើងគិតតែពីបញ្ហាតែយើងមិនព្រមគិត រកវិធីដោះស្រាយបញ្ហានោះឡើយ ធ្វើដូចនេះ វាអាចនឹងធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងតប់ប្រ ម៉ល់ស្មុគស្មាញ។ ដូច្នេះហើយពេលគិតពីបញ្ហា រួចហើយត្រូវគិតរកដំណោះស្រាយកុំគិតតែពីបញ្ហា ហើយមិនរកដំណោះស្រាយឱ្យសោះ។

មនុស្សណាក៏ធ្លាប់ធ្វើខុសដែលនៅក្នុងលោកយើងនេះ គ្មានមនុស្សណាមិនដែលធ្លាប់ធ្វើខុសនោះឡើយ ដូច្នេះហើយពេលយើងធ្វើខុសចូរកុំដេកអោបតែខុសនោះឡើយ ត្រូវកែប្រែកំហុសនោះភ្លាម ពេលធ្វើខុសមិនទាន់មានឈ្មោះ ថាជាមនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អាក្រក់ពិតប្រាកដឡើយប៉ុន្តែ ពេលដែលធ្វើខុសហើយមិនព្រមកែប្រែកំហុសនោះទើបឈ្មោះថាជាមនុស្សអាក្រក់ពិតប្រាកដមែនទែន។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មេរៀនទី៣

"កុំធ្វើ និងរបស់តាំងនៅយូរបាន"

១. កុំធ្វើជាមនុស្សបញ្ញើក្អែក

មិត្តអ្នកអានទាំងអស់ប្រាកដជាបានស្គាល់ជ្រួតជ្រាបច្បាស់ហើយ អំពីរុក្ខជាតិបញ្ញើក្អែកប៉ុន្តែខ្ញុំសូមលើមក បរិយាយបន្ថែមទៀតដើម្បីឱ្យរឹតតែច្បាស់ពីសារៈធាតុរុក្ខជាតិបញ្ញើក្អែក។ គឺជារុក្ខជាតិមួយប្រភេទដែលរស់នៅ គឺពឹងផ្អែកទៅលើដើមឈើដទៃផ្សេងទៀតដើម្បីរស់នៅ រីឯដើមឈើណាដែលត្រូវបញ្ញើក្អែកនៅអាស្រ័យហើយ ពីមុនធ្លាប់តែលូតលាស់ល្អស្រស់ធ្លាប់តែផ្កាផ្លែល្អបែរជាលេងផ្កាផ្លែអស់ទៅវិញនេះក៏ព្រោះតែមកពី បញ្ញើក្អែកដែលមករស់អាស្រ័យនៅពង្រីកខ្លួន ឱ្យធំធាត់ចាក់ឫសពារលើដើមរុក្ខជាតិដែលខ្លួនរស់នៅដោយមិនជួយផលប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់ដល់ឈើ ដែលខ្លួនអាស្រ័យពេលខ្លះរហូតដល់ស្លាប់ខ្លួនដោយសារបញ្ញើក្អែកទៀតក៏មានដែរ ។

ដោយសារតែបញ្ញើក្អែកមានលក្ខណៈបែបនេះហើយ ទើបចាស់ពីបុរាណលោកប្រៀបធៀបមកមនុស្សមួយប្រភេទរស់នៅដោយមានការពឹកផ្អែកទៅលើអ្នកដទៃទាំងស្រុង ដោយគ្មានសមត្ថភាពជីវភាពរបស់នៅដោយខ្លួនឯងបាន តាំងពីកើត

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

រប្លុតដល់ស្លាប់គឺរស់បានពីការជួយពីអ្នកផ្សេងទាំងអស់ មិនតែប៉ុណ្ណោះ បុគ្គលប្រភេទនេះមិនត្រឹមតែមិនចេះជួយខ្លួនបានផ្តល់កន្លែងបាយទឹកទំនំចំណីលុយកាក់ សំលៀកបំពាក់ល្អៗដល់ខ្លួននោះឡើយ ហើយថែមទាំងដើរសេពគាប់បុគ្គលពាលសម្បាយហឺហានិងល្បែងស្រីស្រា គ្រឿងញៀនឆក់ប្លន់បង្កបញ្ហាបំផ្លាញ់ទ្រព្យសម្បត្តិនាំភាពក្តៅក្រហាយដល់គ្រួសារនិងអ្នកដែលខ្លួនអាស្រ័យនៅពេលខ្លះដោយដាច់លុយខ្លាំងអាចរប្លុតសម្លាប់ប្លន់យកទ្រព្យសម្បត្តិឪពុកម្តាយឬអ្នកដែលឱ្យខ្លួនទៅទៀតផង។ ដូច្នេះហើយយើងដែលបានកើតជាមនុស្សហើយត្រូវកសាងខ្លួនឱ្យមានតម្លៃខំសិក្សារៀនសូត្រនូវចំណេះវិជ្ជាទាំងឡាយផ្សេងៗ កសាងសមត្ថភាពខ្លួនឯងឱ្យរឹងមាំ ដើម្បីជួយខ្លួនគ្រួសារនិងកសាងអ្វីៗដែលជាប្រយោជន៍មនុស្សព្រមទាំងសង្គមជាតិទាំងមូលឱ្យរីកចម្រើន។ ព្រោះថាជីវិតគ្មានតម្លៃទេនៅពេលយើងកើតមកហើយមិនមានការងារដែលមានតម្លៃធ្វើសំរាប់ផ្តល់សេចក្តីសុខដល់មនុស្សទូទៅកើតមកជាមនុស្ស ហើយត្រូវប្រើឱ្យអស់នៅសកដានុពលសិក្សារៀនសូត្រចំណេះវិជ្ជានិងសាងល្អជូនគ្រួសារសង្គមជាតិនិងខ្លួនឯងមិនគួរធ្វើជាមនុស្សបញ្ញើក្អែក ដែលរស់នៅពឹងផ្អែកនិងបំផ្លាញអ្នកដទៃឡើយ ។

២.កុំធ្វើជាមនុស្សដើមម្លូ

មិត្តអ្នកអានទាំងឡាយបានជា ខ្ញុំលើកយកដើមម្លូមកនិយាយព្រោះចង់បង្ហាញមិត្តអ្នកអានទាំងអស់កុំធ្វើខ្លួន ដូចជា

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ដើមម្ទូ។ បានជាខ្ញុំមិនឱ្យធ្វើខ្លួនដូចទៅនិងដើមម្ទូព្រោះថា រុក្ខជាតិនេះដែលអាចពន្លូតខ្លួនខ្ពង់ខ្ពស់ល្អទៅបានគឺ ដោយសារតែមានការជិះជាន់ឬពឹងផ្អែកបង្គោលផ្សេងទៀត ដើម្បីចាក់ឫសលូតលាស់ល្អតាំងពីតូចរហូតស្លាប់ឬងាប់ខ្លួនទៅវិញ គឺនៅតែពឹងអាស្រ័យគេរហូត ដោយគ្មានសមត្ថភាពរស់នៅដោយខ្លួនឯងដូចជាដើមឈើដទៃផ្សេងទៀតឡើយ។

រីឯមនុស្សយើងមួយប្រភេទក៏ជាមនុស្សដែលរស់នៅគឺចាំតែពឹងគេ ចាំតែគេជួយរុញច្រានអូសទាញរំលឹកគ្រប់ពេលបើគ្មានអ្នកដទៃ គ្រប់វេលាបានឈានជើងដើរទៅមុខបានជួយប្រាប់ជួយនែនាំបង្ហាញផ្លូវទេ មិនអាចលូតលាស់រីកចំរើនបានឡើយបានឡើយគ្រប់ការងារទាំងអស់គឺទាមទាឱ្យមានការជួយពីអ្នកដទៃរហូត មនុស្សប្រភេទនេះគឺដោយសារតែអសមត្ថភាព គ្មានភាពច្បាស់លាស់នៅក្នុងខ្លួន ខ្វះភាពរឹងពឹងជឿជាក់លើខ្លួនជាមនុស្សដែលគ្មានកំណើត រស់ដោយសារខ្ចីដង្ហើមគេដក គេឱ្យរស់ក៏រស់គេឱ្យស្លាប់ក៏ស្លាប់គ្មានការភ្ញាក់រលឹក គ្មានមនសិការសតិ ក្នុងខ្លួន(ដឹងខ្លួន)សម្បជញ្ញ (រលឹក) រដើរដោយខ្លួនឯងឡើយ។មិនចេះប្រឹងប្រែងខំងើបឈ

ហើយយើងទាំងអស់គ្នាដែលបានកើតមកជា ដូច្នេះមនុស្សហើយគួរតែប្រឹងប្រែងតស៊ូគ្រប់ឧបសគ្គទាំងអស់ដែលកើតមានចំពោះជីវិត នោះទើបធ្វើឱ្យយើងបានស្គាល់រស់ជាតិនៃផ្លូវជីវិតដែលពោពេញដោយភាពជូរចត់និងផ្អែមល្ហែមគ្រប់

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

យ៉ាង។ ការលំបាកទាំងនេះនិងបង្រៀនយើងឱ្យចេះតស៊ូពេល ដួលយើងត្រូវងើបឈរដើរដោយខ្លួនឯង។ ខ្ញុំនិយាយនេះមិន មែនថាមិនឱ្យពឹងទាំងអស់នោះទេតែចង់ឱ្យយើងប្រឹងប្រែង ធ្វើខ្លួនឯងជាមុនធ្វើឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពសិនឬក៏អ្វីដែលគួរពឹង ចាំពឹងអ្នកដទៃអ្វីមិនគួរពឹងយើងមិនត្រូវពឹងទេ ធ្វើខ្លួនឱ្យមាន តម្លៃសិនទើបគេមិនវាយតម្លៃមើលងាយយើង យើងត្រូវតែ តាំងចិត្តកុំធ្វើជាមនុស្សដែលចាំតែពឹងផ្អែកអ្នកដទៃ តែយើង ត្រូវតែធ្វើជាមនុស្ស ដែលពិភពលោកនេះខ្វះយើងមិនបាន នោះទើបជីវិតយើងមានន័យ រស់មិនធ្ងន់ដល់ផែនដីហើយនាំ ភាពរីកចំរើននិងសេចក្តីសុខដល់សង្គមមនុស្សនិងពិភពលោក ទៀតផង ។

៣. របស់ដែលតាំងនៅយូរបានគឺជាអ្វី ?

យើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថា របស់ណាក៏ដោយក៏តែង តែមានពេលបែកបាក់ព្រាត់ប្រាស់ជារឿងធម្មតា ចុះហេតុអ្វីបាន ជានៅក្នុងទីនេះខ្ញុំនិយាយថារបស់ដែលអាចតាំងនៅយូរបាន ។ គឺ ជាអ្វី? ក្នុងទីនេះគឺខ្ញុំចង់និយាយសំដៅទៅលើអំពើល្អរបស់យើង ដែលបានធ្វើ យើងអាចស្រមៃគិតទៅលើ សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជោតញ្ញាណោ ជួន ណាត បានថាទោះបីរូបរាង្គកាយរបស់លោក រលាយបាត់ទៅហើយក្តី ក៏ប៉ុន្តែស្នាដៃនិងកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អរបស់ លោកដូចជា ខិតខំបង្កើតវចនានុក្រមខ្មែរ និងជួយពន្យល់អក្សរ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សាស្ត្រខ្មែរដល់ពុទ្ធបរិស័ទ។ល។ទាំងអស់នេះ វាមិនបាត់បង់ទៅណាឡើយ គឺវាបានដក់ជាប់នៅក្នុងក្រអៅបេះដូងកូនខ្មែរទាំងអស់ នេះអាចសរបញ្ជាក់បានថារបស់អ្វីក៏ដោយក៏អាចបែកបាក់បានដែរ ប៉ុន្តែសំរាប់អំពើរល្អ ដែលបានធ្វើ វានឹងមិនបាត់បង់ទៅណាទេ ដូចពាក្យមួយបានពោលថា

រូបរាងកាយរបស់មនុស្ស ប្រែក្លាយទៅជាធូលីមែនពិត ប៉ុន្តែកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះ របស់គាត់មិនសាបសូន្យឡើយ ។ ថ្វីត្បិតតែដូនតារបស់យើងបានស្លាប់ទៅក្តី ក៏យើងសន្មត់ថាពួកគាត់នៅជាមួយយើងជានិច្ច នេះមិនមែនរូបរាងកាយទេ ប៉ុន្តែ គុណតំលៃ ដែលគាត់បានបង្កើតទុនមកតាំងពីអតីតកាលពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ នៅគង់វង្សជានិច្ច។ ត្រង់ពាក្យថា "ដីដូនដីតា" នេះ យើងមិនមែនពោលសំដៅទៅលើតែដូនតានោះទេ ប៉ុន្តែ យើងសំដៅលើមនុស្សទាំងអស់ដែលបានរួមចំណែកបម្រើសង្គម និងប្រជាជន។ នៅក្នុងសេចក្តីនេះ យើងអាចនិយាយបានថា វីរបុរសអ្នកបួស ទស្សនវិទូ និងកវីនិពន្ធកាលពីអតីតកាល រស់នៅជាមួយយើងតាម រយៈឥទ្ធិពលរបស់គាត់។ ជាការផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនយើងនឹងអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយនោះ យើងប្រឹងប្រែងរួមចំណែកចែករំលែក និងរក្សាទុកនូវទស្សនៈដ៏មានខ្លឹមសាររបស់ពួកគាត់ សូម្បីតែបទចម្រៀងដែលមានអាយុកាលរាប់សតវត្សរ៍ហើយក៏ដោយ ។ ការស្រេកទ្រហោយនៃដួងចិត្តរបស់មនុស្សសម្រាប់ខ្លឹមសារនេះ គឺជា

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ការទទួលស្គាល់ដឹងពីតងងុលនៃធម្មជាតិជីវិត ។ នៅពេលមនុស្សយល់ពីខ្លួនគាត់ដូចជាទេវតា និងជាធម្មជាតិដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម នោះគាត់មិនស្រែកទ្រហោយំរកខ្លឹមសារជីវិតទៀតទេ ព្រោះគាត់យល់ថា គាត់នេះហើយគឺជាមនុស្សដែលមានខ្លឹមសារបំផុត ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មេរៀនទី៤

"ការយល់ឃើញ និង ការជឿជាក់"

១.សេចក្ដីសុខរបស់គ្រហស្ថ ៤ យ៉ាង

សេចក្ដីសុខរបស់យើងអ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះមាន ៤ ប្រការ ដែល ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង ហើយយើងត្រូវតែធ្វើឱ្យបានគឺៈ

១-អត្ថិសុខ សុខកើតចេញពីការមានទ្រព្យ

២-ភោគសុខសុខចេះប្រើប្រាស់ចាយវាយទ្រព្យ

៣-អនណសុខសុខមិនជំពាក់បំណុលគេ

៤-អនវជ្ជសុខសុខការងារប្រាសចាកទោស ។

នេះជាសេចក្ដីសុខ ៤ ប្រការ សម្រាប់យើងជាគ្រហស្ថ ដែលព្រះសម្ពុទ្ធទ្រង់ជាសព្វញ្ញូ ទ្រង់ជ្រាបច្បាស់នូវសច្ចធម៌ ប្រកាសសម្ដែងជាប្រយោជន៍ដល់យើង មានអធិប្បាយថាៈ

អត្ថិសុខ បានសេចក្ដីថា យើងជាអ្នកនៅគ្រប់គ្រងផ្ទះ ការមានទ្រព្យ ចាត់ជាសេចក្ដីសុខមួយយ៉ាងសំខាន់ ដែលមនុស្សគ្រប់រូបប្រាថ្នាចង់បាន គ្រប់ពេលវេលា បើមិនមានទ្រព្យហើយ សេចក្ដីសុខក៏គ្មានដែរ តែក៏គប្បីយល់ដែរថាការបានទ្រព្យនោះ មិនមែនបានមកដោយងាយៗឬ ដោយលួចឆក់ ប្លន់ ដណ្ដើម

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

កេងប្រវ័ញ្ចគេនោះទេ ត្រូវតែព្យាយាមពោលគឺខ្នះខ្នែងដោយកម្លាំងដៃ មានញើសហូរចេញតួបផ្សំនឹងបញ្ញារបស់យើង ដែលបានសិក្សារ មកហើយរហូតមានជំនាញក្នុងការងាររកស៊ីគ្រប់មុខ ឬ មុខរបរណាមួយដែលមានសមត្ថភាពយើងអាចធ្វើបាន ហើយទ្រព្យនោះឯង យើងតែងបានមកដោយធម៌សុចរិតទៀងត្រង់ ធ្វើឱ្យយើងមានសុខសោមនស្សថា ទ្រព្យទាំងឡាយ ដែលបានមកដោយសេចក្ដីព្យាយាមរបស់យើង ជាទ្រព្យប្រកបដោយធម៌ បានមកដោយធម៌ របស់អាត្មាអញ មិនមែនបានមកដោយទុច្ចរិតនោះទេ នេះហៅថា អត្ថិសុខ។

ភោគសុខ មានន័យថា ខុសកើតពីការចេះប្រើប្រាស់ចាយវាយទ្រព្យ ដែលខ្លួនរកបានមកនោះ ត្រូវបែងចែកទៅក្នុងផ្លូវជាកុសលដូចចិញ្ចឹមមាតាបិតា បុត្រភរិយា ទាសាទាសី កម្មករ ដែលរួមរស់ក្នុងបន្ទុករបស់ខ្លួនឱ្យមានសេចក្ដីសុខព្រោះអាស្រ័យទ្រព្យដែលខ្លួនមាននោះ។ ម្យ៉ាងទៀត ចេះចែករំលែកឱ្យទានដល់បុព្វជិតអ្នកបួស និងអ្នកកំសត់ទុគ៌ត ហៅថាធ្វើបុណ្យ។ ត្រូវចៀសវាងយ៉ាងដាច់ខាត នូវការប្រើប្រាស់ទ្រព្យក្នុងផ្លូវខុស គឺចំណាយទៅលើស្រី ស្រា ល្បែង ជាអំពើអបាយមុខនាំឱ្យវិនាសទ្រព្យសម្បត្តិ ។

អនណសុខ មានសេចក្ដីថា សុខកើតពីការមិនជាប់ជំពាក់បំណុលគេ ធម្មតាអ្នកជាប់ជំពាក់បំណុលគេ ទោះតិចក្ដី ច្រើនក្ដី តែងមានសេចក្ដីទុក្ខព្រួយភ័យខ្លាចក្នុងចិត្តជានិច្ច ក្រែងម្ចាស់បំណុលគេមកតឿនទារ។ ឯអ្នកមិនជាប់បំណុលគេនេះ តែង

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មានសេចក្តីសុខសោមនស្សដូច្នេះថា អាត្មាអញមិនជំពាក់បំណុល ទោះតិចក្តី ច្រើនក្តី របស់បុគ្គលណាមួយឡើយនេះហៅថាអនណសុខ។

អនវជ្ជ សុខ មានន័យថា សុខកើតពីការងារប្រាសចាកទោស រាល់ការងារដែលយើងប្រកបក្នុងការរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតសព្វថ្ងៃ មានការងារខ្លះអាចផ្តល់ទោសកំហុសដល់អ្នកធ្វើដូចជាត្រូវចូលគុក ជាប់ច្រវាក់ និងត្រូវគេដាក់ទោសទណ្ឌកម្មផ្សេងៗ ផលទាំងអស់នេះបណ្តាលមកពីការងារមិនសុចរិត។ បុគ្គលអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីសុខ ត្រូវវៀរចាក ការសម្លាប់ ការលួចឆក់ ប្លន់ ការប្រព្រឹត្តិខុសក្នុងកាមនិយាយពាក្យកុហក ផឹកទឹកស្រវឹង ហើយបែរមកប្រកបធមិល្អមានការស្រលាញ់ចំពោះមនុស្សនិងសត្វទូទៅ រកស៊ីក្នុងផ្លូវសុចរិត ត្រេកអរតែនឹងភរិយារបស់ខ្លួន មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នានឹងគ្នាចម្រើនសតិវៀរចាកគ្រឿងស្រវឹង និងការងារឱ្យស្អាតដោយកាយដោយវាចា និងដោយចិត្ត ការពិចារណាឃើញអំពើដែលខ្លួនធ្វើសុទ្ធតែល្អ ដូច្នេះក៏រំមែងត្រេកអររីករាយអ្នកដទៃក៏រាប់អានស្រលាញ់ចូលចិត្តសេចក្តីសុខសោមនស្សក៏កើតឡើង ព្រោះការងារមិនមានទោសយ៉ាងនេះ។ យើងជាអ្នកស្រលាញ់កិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះ យើងត្រូវតែជាអ្នកមានកាយកម្មសុចរិតវចីកម្មសុចរិត មនោកម្មសុចរិត។ នៅក្នុងអដ្ឋកថាមនោរថបូរណី អដ្ឋកថាចារ្យសម្តែងថា សុខបីខាងដើមមិន បានចម្រៀក

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ទី១៦ នៃសុខ ដែលកើតអំពីការងារប្រាសចាកទោសឡើយ។ ព្រោះហេតុនោះ សូម្បីតែយើងមិនមានទ្រព្យសម្បត្តិជាសុខក៏ដោយ ក៏យើងមិនត្រូវទៅធ្វើអំពើលាមកមានលួចប្លន់ជាដើមឡើយ យើងត្រូវគិតឃើញថា ទ្រព្យដែលមានវាកើតមកអំពីបុណ្យ បើយើងខ្វះបុណ្យហើយតើទ្រព្យសម្បត្តិបានអំពីទីណា។

២.ការងារមិនច្របូកច្របល

មិត្តអ្នកអានទាំងអស់បានធ្លាប់ដឹងហើយថា មនុស្សយើងឡាយតែងតែមានការងារធ្វើច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ខ្លះក៏ធ្វើការងារជាមន្ត្រីរាជការ ខ្លះទៅសិក្សា ខ្លះបើកអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួន ។ល។ ប៉ុន្តែសម្រាប់មនុស្សយើងទាំងអស់គ្នាតែងតែជួបប្រទះនៅបញ្ហាការបែងចែកពេលវេលាមិនដាច់ស្រឡះពីគ្នា ការបែងចែកពេលវេលាមិនដាច់ស្រឡះពីគ្នានោះវាគឺ ជាកត្តាមួយជំរុញឱ្យចិត្តរបស់យើងមានភាពច្របូកច្របលមិនដាច់ស្រឡះពេលខ្លះទៀត ការមិនបែងចែកពេលវេលាឱ្យច្បាស់នេះហើយវាក៏ជាកត្តាមួយដែលធ្វើឱ្យយើងធុញទ្រាំននឹងការងារដែលយើងធ្វើផងដែរ។ ដូច្នេះហើយយើងត្រូវចេះបែងចែកពេលា ឱ្យដាច់ស្រឡះពីគ្នាពេលយើងកំពុងធ្វើកិច្ចការ ដែលយើងត្រូវធ្វើយើងត្រូវធ្វើដាក់ចិត្តទៅលើកិច្ចការនោះហើយបែងចែកពេលវេលាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

ឧទាហរណ៍ ថាគឺជាសិស្សម្នាក់អញ្ចឹងយើងត្រូវបែងចែកពេលវេលា ថាយើងក្រោកពីព្រឹករលឹកមេរៀនបន្ទាប់មកធ្វើកិច្ច

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ការផ្ទះ ហើយទៅងូតទឹក។ហើយរៀបចំខ្លួនទៅសាលា ។ល។ បើបែងចែកពេលវេលាបានល្អនោះ យើងនឹងមិនពិបាកយើងកំណត់ពេលប៉ុណ្ណោះដើម្បីការងារនោះដល់ពេលប៉ុណ្ណាហើយយើងត្រូវទៅធ្វើកិច្ចការមួយផ្សេងទៀត កុំឱ្យជាន់គ្នាទៅលើពេលវេលាប្រសិន បើយើងចង់ធ្វើការងារពីរក្នុងពេលតែមួយនោះ វាមិនអាចទេដូចជាពាក្យខ្មែរយើងបាននិយាយថា **"ខ្លួនមួយកុំចង់ជិះទូកពីរ"** អញ្ចឹងហើយធ្វើអ្វីមួយចូរធ្វើឱ្យប្រាកដ កុំច្រឡូកច្រឡំឱ្យសោះ។

៣.ឥទ្ធិពលនៃការជឿជាក់លើខ្លួនឯង

ជាការពិតណាស់មិត្តអានទាំងឡាយមនុស្សយើងធ្វើអ្វីក៏ដោយក៏ត្រូវមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯងព្រោះការជឿជាក់លើខ្លួនឯងនេះ អាចធ្វើឱ្យមនុស្សយកឈ្នះរាល់ឧបសគ្គទាំងឡាយដែលបានកើតឡើតចំពោះខ្លួនយើង យើងទាំងអស់គ្នាដឹងហើយថាកត្តាជឿជាក់លើខ្លួននេះ គឺវាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា ព្រោះនៅពេលដែលយើងធ្វើអ្វីក៏ដោយចង់សម្រេចអ្វី ក៏ដោយគឺត្រូវមានរបស់ម៉្យាងដែលចាំបាច់បំផុតនោះវាគឺកត្តាលិករមួយដែលចំរុញឱ្យបេះដូងរបស់យើង ហានជម្នះរាល់បញ្ហាដែលបានកើតឡើតមក។

ឧទាហរណ៍ដូចជា កីឡាករប្រដាល នៅពេលឡើងលើខ្សែរៀនប្រយុទ្ធគឺ គេតែងតែមាននូវភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងមានជំនឿជឿជាក់លើខ្លួនឯងថាខ្លួននឹងឈ្នះ ជំនឿនេះហើយ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ដែលធ្វើឱ្យគាត់ហានប្រយុទ្ធតតាំងយ៉ាងស្វាហាប់បំផុត យ៉ាងណាមិញជីវិតមនុស្សយើងទាំងអស់ក៏ដូចគ្នា គឺត្រូវតែបង្កើតជំនឿមួយលើខ្លួនឯងថាយើងមានជំនឿជឿជាក់ លើខ្លួនឯងថាយើងអាចសម្រេចទៅគោលបំណង ឬមហិច្ឆិតារបស់ខ្លួនបាន នោះបានន័យយើងទទួលបានជ័យជម្នះ៦០ហើយ យើង%បានទៅបែរទៅសំឡឹងមើលទៅលើបុគ្គលជោគជ័យទាំងឡាយ គឺគេតែងតែជឿជាក់លើខ្លួនឯង មិនអស់សង្ឃឹមចំពោះខ្លួនឯងឡើយ ដូច្នេះហើយបើយើងមិនទាន់មានភាពជឿជាក់ខ្លួនឯងទេ ចូរបង្កើតវាភ្លាមទៅ ដើម្បីឱ្យសម្រេចគោលដៅជីវិតរបស់ខ្លួណ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

មេរៀនទី ៥

“របៀបនៃការសរសើរ”

១. វិធីសរសើរ

១. គ្រាន់តែសរសើរមនុស្សមានអស់អីឯណា?

-សម្រាប់នារីៗ ពាក្យសរសើរមានសារសំខាន់ជាខ្លាំង ព្រោះថា ភេទស្ត្រីជាភេទដែលអោយតម្លៃខ្ពស់ទៅលើការទទួលដឹងនឹងអារម្មណ៍។

-សម្រាប់កុមារ ពាក្យសរសើរផលកម្លាំងចិត្តគឺជាគ្រឹះដ៏រឹងមាំក្នុងការបណ្តុះភាពជឿជាក់ដល់ក្មេង។

ក្មេងតូចៗមិនទាន់មានភាពក្លាហានអោយបានគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយ ហេតុនេះការសរសើរលើកទឹកចិត្តនឹងជួយបណ្តុះគេអោយដុះដាលនៅបុគ្គលលិកលក្ខណល្អៗ ដែលជាប្រយោជន៍សម្រាប់អនាគតរបស់គេ។ ម្តាយវ័យក្មេងម្នាក់ បាននិទានរឿងរ៉ាវដ៏មានប្រយោជន៍មួយ ថានាងជាម្តាយម្នាក់ដែលដាល់លក្ខណយ៉ាងតឹងរឹងចំពោះកូនស្រី នៅពេលណាកូនធ្វើអ្វីខុសតែបន្តិចនាងក៏ស្តីបន្ទោសភ្លាមឥតសំចៃមាត់ ។

ថ្ងៃមួយកូននាង មិនបានធ្វើខុសទាល់តែសោះក្រោយពេលដែលយកកូនទៅដាក់ អោយកេងរួចមកនាងក៏នាងក៏ដើរ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ត្រឡប់មកវិញស្រាប់តែកូននាងស្រែកយំហ៊ូឡើងនាងក៏ដើរមកសួរកូនវិញ។

"កូនមានរឿងអី"

កូនយំផ្អបមុខ នឹងខ្នើយ

ម៉ែថ្ងៃនេះកូនមិន !មែនជាកូនល្អ?

ពេលឮកូនល្អសួរដូច្នេះ សនាងសែនរន្ធត់ចិត្តស្ទើរទន់ជង្គង់ហើយនឹកឃើញក្នុងចិត្តថាពេលកូនខ្ញុំធ្វើខុស ខ្ញុំមិនដែលលើកលេងអោយគ្នាឡើយ តែពេលណាកូនខំព្យាយាមធ្វើល្អខ្ញុំបែរជាធ្វើអីមិនដឹងមិនឮ សូម្បីពាក្យសរសើរមួយមាត់ក៏មិនហ៊ានផ្តល់អោយគ្នាដែរ។

២ ការនិយាយរឿងខុសមនុស្សវាមិនខុសពីច្រៀងអោយក្របីស្តាប់នោះឡើយ

-ម្យាងទៀតបើសិនជាយើងមិនទាន់ស្គាល់ភាគីម្ខាងទៀតច្បាស់លាស់នៅឡើយ ហើយស្រាប់តែយើងនិយាយបើកកកាយអោយអស់ពីពោះវៀនទាំងនោះវាគឺភាពការបង្ហាញពីភាពទន់ខ្សោយរបស់យើងនោះឯងព្រោះយើងមិនទាន់ស្មានបានថា ។

តើគេនឹងចង់ស្តាប់យើរឿងដែលយើងនិយាយដែរឬទេ? តើរឿងខ្លះដែលយើងបាននិយាយ វាមានប៉ះពាល់ដល់ចំណុចខ្សោយរឺដល់កិត្តិយសគេដែររឺទេ? នឹងជាពិសេសទៅទៀតការដែលពុំដឹងពីជំហររបស់គេអោយបានច្បាស់លាស់ ធ្វើអោយការនិយាយរបស់យើងទៅជាផ្ទុយ នឹងគំនិតរបស់គេដែលអាចបង្ក

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

អោយបរិយាកាស ក្លាយទៅជាអាប់អួរវិញក៏មាន ដែល។ ក្នុងការនិយាយស្តី យើងគួរកំណត់ទៅលើកត្តាបីយ៉ាងគឺ

១ មនុស្ស

២ ពេលវេលា

៣ ទីកន្លែង

បើមិនមែនមនុស្សដែលគួរនិយាយក៏មិនគួរនិយាយ បើមិនត្រូវពេលកុំសួរនិយាយល្អជាង

បើមិនត្រូវទីកន្លែងក៏មិនគួរនិយាយ កត្តាទាំងនេះអាចជួយអោយអ្នកចេះសម្រប់ខ្លួនក្នុងសង្គមបានល្អ ។

៣ អ្នកឆ្លាតធ្វើល្ងង់

-ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ អ្នកខ្លះយើងមើលពីក្រៅទៅហាក់ដូចជាមិនសូវឆ្លាត តែគេអាចយកឈ្នះឬយកចំណេញពីមនុស្សឆ្លាតបានជាប្រចាំ គេនោះហើយគឺជាមនុស្សឆ្លាតពិតប្រាកដ។ ក្នុងការរកស៊ីលក់ដូរ អ្នកធ្វើឆ្លាតតែងប្រើវិធិប្រិតប្រៀងកិបកេងខ្លាចគេបានចំណេញពីខ្លួន យូរៗទៅមនុស្សនាំគ្នាគេចអស់តើព្រោះហេតុអ្វី?

“ព្រោះគាត់ឆ្លាតពេក ចង់បានតែម្នាក់ឯង”

-ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតគេសុខចិត្តធ្វើមិនដឹងមិន ឮទុកអោយអ្នកដទៃគេបានចំណេញខ្លះបើខ្លួនបានចំណេញខ្លះដែរ ហើយយូរៗទៅ មានមនុស្សមកទាក់ទងរកស៊ី ជាមួយកាន់តែច្រើន គឺ “ព្រោះគាត់ចេះធ្វើល្ងង់” នោះឯង។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

-ក្នុងពេលកំពុងសន្ទនារឿងអ្វីមួយ ត្រូវភាគីម្ខាងទៀតគេមានចេតនារៀបរាប់ពីហេតុការណ៍ដែរ យើងដឹងច្បាស់រួចមកហើយ ហើយគេនោះជាអ្នកដែរមិនសូវមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយយើង។ បើសិនជាយើងប្រាប់គេថា

"មិនបាច់រៀបរាប់ទៀតទេខ្ញុំដឹងអស់ហើយ"

តើនិយាយបែបនេះវាជាការសមរម្យដែរឬទេ?

ករណីនេះយើងត្រូវតែធ្វើ "ល្ងង់" ទុកឪកាសអោយអធិប្បាយអោយបានចប់ចុងចប់ដើម ទើបអាចស្វែងយល់ពីគោលបំណងរបស់គេ។

-ក្នុងការសន្ទនាជាមួយក្មេងៗយើងចាំបាច់ត្រូវវាត់ចោលការចេះដឹងខ្ពស់ៗរោកមកនិយាយតាមវិធីរបស់ក្មេង នោះទើបក្មេងអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងយើងបាន។

-ក្នុងការសន្ទនាជាមួយអ្នកស្រែអ្នកចម្ការ ឬដែលមានកម្រិតការយល់ដឹងនៅទាបយើងត្រូវតែទទួលស្គាល់នូវឥរិយាបថផ្លាំផ្លងខ្លះដែលអាចនឹងកើតមានឡើង ដោយមិនចាំបាច់ប្រកែប្រកាន់ ឬទាស់អ៊ីចែ ទាស់អ៊ីចុះច្រើនពេកទេ។ នេះគឺការធ្វើ "ល្ងង់" នោះឯង ។

ដំណើរជីវិតពិតនៅលើលោក តែងតែមានការពឹងពាក់ពុំនាក់អាស្រ័យរវាងគ្នានឹងគ្នាទៅវិញទៅមក។ អ្វីៗដែលយើងចេះមានមិត្តច្រើនប៉ុន្មានទេ "អ្នកដែលមិនឆ្លាត"

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

-មិនត្រូវស្រឡាញ់ "កិត្តិយសបែបឡប់ៗ" គេហ៊ានសុំ ហ៊ានសួរពីអ្នកដទៃដោយមិនចេះ ខ្មាស់ចេះចងមិត្តមេត្រីជាមួយអ្នកដទៃ យ៉ាងល្អប្រសើរ។

មនុស្សឆ្លាតតែងជាប់ជំពាក់នឹងកិត្តិយលមុខមាត់មិនព្រមធ្វើល្ងង់មិនព្រមសួរអ្នកណាឡើយព្រោះខ្លាចគេថាខ្លួនឯងអន់មិនចេះមិនលំទោនដាក់អ្នកតូច។

ដំណើរជីវិតរបស់គេច្រើនតែក្លាយទៅជា ឧបករណ៏របស់អ្នកធ្វើល្ងង់ ដោយមិនដឹងខ្លួន ។

នៅលើលោកយើងនេះ មានមនុស្សអួតឆ្លាតច្រើនណាស់ ការធ្វើអ្វីដែលមិនដឹង គេធ្វើដឹងអ្វីដែលមិនទាន់យល់ បែរជាថាយល់ច្បាស់ណាស់គេតែងយល់ថា ការសុំមតិយោបល់ពីអ្នកដទៃជាការសម្តែងថា ខ្លួនមិនចេះនិងជារឿងគួរអោយអាម៉ាស់ទៅវិញ ។ដោយសារមានមនុស្សប្រភេទនេះច្រើនដូច្នោះហើយទើបមានប្រយោគមួយដាស់តឿនក្នុងការសន្ទនាជាមួយអ្នកមួយចំនួនដែលចូលចិត្តអួតអំពីអំណាចឬចូលចិត្តប្រើសម្តី គ្រោតគ្រាតខ្លះ ហេតុផល តើអ្នកគួរតែចូលខ្លួនទៅជជែកវែកញែករកហេតុផលតាំងខ្លួនជាមនុស្សឆ្លាតក្នុងពេលនោះដែរឬទេ? ក្នុងការជជែកតម្លៃទំនិញ បើហាងមួយលក់ថ្លៃអ្នកមិនបាច់ទៅនិយាយ ហាងផ្សេងគេលក់ថោកជាង ធ្វើអ្វីអ្នកទៅទិញនៅហាងដែលលក់ថោកនោះតែម្តងទៅវាមិនស្រួលជាងឬចាំបាច់ទៅថ្លុញ់ផ្លាល់ត្រប៉ែនាំអោយស្មុគស្មាញធ្វើអ្វី ?

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

-អ្នកឆ្លាតត្រូវចេះ "ធ្វើល្ងង់"ដើម្បីបត់បែនទៅតាមកាលទេស។មនុស្សដែលគិតថា"ខ្លួនឯងឆ្លាត"ច្រើនតែដើរថយក្រោយ មូលហេតុសំខាន់ម្យ៉ាងគឺ "អ្នកឆ្លាតបាត់បង់ឱកាសដោយសារភាពឆ្លាត" ដោយសារចំណេះដឹងបន្តិចបន្តួចបានលើកគេអោយផុតពីភាពសាមញ្ញ។លុះដល់ពេលចូលរួមសេពគប់ជាមួយមនុស្សក្នុងសង្គមទើបយើងឃើញថា ចំណេះដែរមានតែក្នុងក្បួនតម្រាមិនអាចយកមកប្រើក្នុងជីវិតពិតបានឡើយ។

ស្តាប់គេខ្មាស់តែមួយភ្លែតតែបើមិនស្តាប់ត្រូវខ្មាស់មួយជីវិតមនុស្សដែរ "ចេះស្តាប់" យ៉ាងស្មើចុងស្មើដើមហើយនឹងអ្នកដែល មិនចេះស្តាប់អោយចប់ចុងចប់ដើមនឹងទទួលលទ្ធផលខុសគ្នាដាច់ស្រឡះ។ម្យ៉ាងទៀតអ្នកដែលមាននិស្ស័យសាមញ្ញធម្មតាបែប "ធ្វើល្ងង់" តែងធ្វើអោយអ្នកដទៃស្រឡាញ់រាប់អាន។ឯអ្នកមាននិស្ស័យរឹងត្អេងមានល្បិចអួតអាង ឆ្លាតមានធ្វើអោយអ្នកដទៃស្អប់ខ្ពើមក្លាយជាមនុស្សដែលគេមិនត្រូវការទៅវិញ។

-ជាទូទៅ ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងក្នុងការសន្ទនាបើមានគូភាគីទាំងសង់ខាងចង់តែនិយាយរឿង១ខ្លួន ឬចង់ធ្វើជាអ្នកឆ្លាតរៀង១ ខ្លួនដោយគ្មានអ្នកណាចេះធ្វើល្ងង់ទេនោះការប្រាស្រ័យឬការសន្ទនាប្រាកដជារាំស្ទះ នឹង មិនអាចឈានទៅរកគោលដៅរួមបានឡើយ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

សូមប្រគេនបុណ្យ និង ជូនបុណ្យនៃធម្មទាននេះចំពោះ

១.លោកឳ ព្រះនាម ទិត ញាក់(ព្រះគ្រូដើម)
២.ព្រះគ្រូចៅអធិការវត្តប្រឡាយថ្ងរ ព្រះនាម មាច សាម៉ន
៣.ព្រះគ្រូចៅអធិការ វត្តទួលល្បើប ព្រះនាម ជា សុខុម
៤.លោកឳ ព្រះនាម សុខ និរន្តន៍
៥.ព្រះសមាជិក សមាជិកា នៃអង្គការទាំងមូល
៦.ញោមស្រី ញាក់ ឆាន
៧.ញោមប្រុស ភេ ដោម
៨.ឧបាសក ផាំង ប៉ូ
៩.ឧបាសិកាឡាយ សាឡម
១០.ឧបាសិកា ចៅ លិនជី
១១.ឧបាសិកា សែន ម៉ាលី
១២.ឧបាសិកា ខៀវ គីម លិត
១៣.លោកយាយ ឌី ទេព
១៤.ឧបាសិកា លី
១៥.ឧបាសិកា តុង ហៀង
១៦.អ៊ុំ ញាក់ ឈួន
១៧.អ៊ុំ ញាក់ ហៀង
១៨.លោកយាយ អៀម

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលចូលរួមបោះសៀវភៅ

១.សាមណោរ ដាញ សាឌី.......................................៣៥០០០៛
២.ឧបាសក ជ័យ ឧបាសិកា យី(កាណាដា) .... ១៧៥០០០៛
៣.ឈឿន (បាណន)..១០៥០០៛
៤.វុត សារុម (ឯកភ្នំ)..១៧៥០០៛
៥.ហូវ លាភា (បាត់ដំបង) ....១៧៥០០៛
៦.រ៉ា ដាវី(មោងឫស្សី) ....៣៥០០០៛
៧.តាពេះ យាយគាន(ផ្សារម៉ោង) ....៣៥០០០៛
៨.តិ មល (បឹងទឹម) ....១៧៥០០៛
៩.ឌី ទេព (បឹងទឹម) ....៣៥០០៛
១០.អាន់ ហៀង(សម្តេច).. ១៧៥០០៛
១១.ប៉េត ពៅ ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)..........................១៧៥០០៛
១២.តុង ពៅ ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)............................៣៥០០៛
១៣.ទុន ជា ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)...............................៣៥០០៛
១៤.គៀម គុណ ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)...........................៣៥០០៛
១៥.ភិ ភាព ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)................................ ៣៥០០៛
១៦.ឧបាសិកា ជី សុខុមព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី).................៧០០០៛
១៧.ឧបាសិកា នីម ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី).................. ៣៥០០៛
១៨.ឧបាសិកា ទូន ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី).......................៧០០០៛
១៩.ឧបាសិកា រ៉ិន ទូត ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)................. ៧០០០៛
២០.ហួន សើ ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)..............................៧០០០៛
២១.យ៉ាំ មុំ ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)..................................៧០០០៛

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

២២.អិន រុន ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)......................................៧០០០៛
២៣.ខន ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)...២០០០៛
២៤.ប៉ុប យាន ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី)...................................៣៥០០៛
២៥.គិម លី ព្រមទាំងបុត្រ(មោងឫស្សី)..៧០០០៛
២៦.ហម យ៉ាត ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី) ....៣៥០០៛
២៧.បឿន សឿម ....៥០០០៛
២៨.យាយ ម៉ាប ....១៥០០០៛
២៩.មាស សាមី...១៧៥០០៛
៣០.ឧបាសិកា សុខុម..១០៥០០៛
៣១.ឧបាសិកា មុំ...២១០០០៛
៣២.ឧបាសិកា ពូត នុំ ....១៧៥០០៛
៣៣.ឧបាសិកា លុយ រិន...១០៥០០៛
៣៤.ឧបាសិកា ហោ ហៀង ស្វាមីព្រមទាំងបុត្រ..................................៣៥០០០៛
៣៥.សែម សុផល(ប៉ៃលិន)..៣៥០០០៛
៣៦.ជីម ឆាដា(ប៉ៃលិន)..៣៥០០០៛
៣៧.ឧបាសិកាហឿម ព្រមទាំងបុត្រ (មោងឫស្សី) ....៣៥០០០៛

ញាតិញោមអូរពង់មាន់

១.រើន អេង...៣៥០០០៛
២.សាយ..១៧៥០០៛
៣.សឿន សើន...១៧៥០០៛

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ញាតិញោមខេត្តបន្ទាយមានជ័យ

១.ឧបាសក ផើង ប៉ូ..៣៥០០០៛
២.ឧបាសិកា ឡាយ សាឡុម.....................................៣៥០០០៛
៣.ឧបាសិកា ចៅ លិនជី ....៣៥០០០៛
៤.ឧបាសិកា សែន ម៉ាលី...៣៥០០០៛
៥.ឧបាសិកា ខៀវ គីម លីត......................................៣៥០០០៛

ចូលរួមតាមរយៈលោកគ្រូចៅអធិការ

វត្តនាគសាលវង្ស (ហៅវត្តវាំងកេសី)

១.សាមណេរ សុប្បញ្ញោ សេង សាក ....៥ដុល្លារ
២.យាយ សេត ....៥០០០៛
៣.ថៃ មឿន...៥០០០៛
៤.ឈួយ វ៉ានី...៥០០០៛
៥.យាយ ហៀង...៥០០០៛
៦.ប៊ុនថា សារ៉ូ..៥០០០៛
៧.យាយ ចើង រ៉េន...១០០០០៛
៨.យាយ រីម..៣៥០០៛
៩.យួម ហៀប...៣៥០០៛
១០.យ៉ង់ ហាន...៣៥០០៛
១១.សំ យ៉េន ....៣៥០០៛
១២.យាយ ផឹង ....២០០០៛
១៣.យាយ យីន ....១០០០៛

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

១៤.សែម ឌី ....៣៥០០៛
១៥.យាយ សឿង ....១៥០០៛
១៦.លោកយាយ ភួង ....៣៥០០៛
១៧.បងស្រី មុំ យ៉ូង ....៣៥០០៛
១៨.លោក រុន សាវេន..៣៥០០៛
១៩.ឧបាសិកា ធៀង សំបូរ ....៣៥០០៛
២០.ឧបាសិកា ថា សេ ....៣៥០០៛
២១.ឧបាសក ងឹង ....២០០០៛
២២.ឧបាសិកា ឆើង ....៣៥០០៛
២៣.ប្អូន លិម ....១០០០០៛
២៤.ធៀប ចាប ....៣៥០០៛
២៥.ម៉ប់ មុំ ....៣៥០០៛
២៦បង រិន ....៤០០០៛
២៧.មីង សេង ហាន ....៧០០០៛
២៨.បង ធា ចិន្តា ....៣៥០០៛
២៩.លោក វិត ....២០០០៛
៣០.បង ម៉ុត អ៊ី ....៣៥០០៛
៣១.បង កើត យ៉ុង ....៣៥០០៛
៣២.បង ស៊ុន យ៉ូង ....៣៥០០៛
៣៣.បង តូច សាម៉ែ ....៣៥០០៛
៣៤.មីង ឆើត ហាន ....៣៥០០៛
៣៥.ចំរើន គិម សួរ ....៣៥០០៛
៣៦.មីង ហាយ ....៣៥០០៛
៣៧.យាយ ចិម ....៣៥០០៛

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

៣៨.៣ តឹម យាយ សើង ....៣៥០០៛
៣៩.ឈឹម សំ អិន ....៣៥០០៛
៤០.ពៅ គង់ ....៣៥០០៛
៤១.សែត ជិញ ....៣៥០០៛
៤២.ទី សុខា ....៧០០០៛
៤៣.យាយ អឿយ ....៣៥០០៛
៤៤.សិន ភ័ក ....៣៥០០៛
៤៥.សឿង សម្បត្តិ ....៣៥០០៛
៤៦.យាយ តៀវ ....៣៥០០៛
៤៧.ម៉ាក់ អូន ....៣៥០០៛
៤៨.យាយ ហើស ....៣៥០០៛
៤៩.ព្រំ យ៉េង ....៣៥០០៛
៥០.សល់ សាមី ....៣៥០០៛
៥១.សុវន័ ស៊ី យេ ....៣៥០០៛
៥២.ថាច់ សារ៉េន ....៣៥០០៛
៥៣.សេង ញ៉ាញ់ ....៣៥០០៛
៥៣.ជា ហៀង ....១៥០០៛
៥៤.យេង ឡា ....៣៥០០៛
៥៥.ថៃ ពារា ....៣៥០០៛
៥៦.ឈុយ សាឈឿន ....៣៥០០៛
៥៧.ធម្មជាតិលើផែនដី មានលក់ផលិតផល បំបាត់ប្រះកែងជើង បំបាត់អង្គែ និង បំបាត់ក្លិនក្លៀក ....៧០០០០៛
០៦៨ ៨២ ០៤ ៦៦ / ០៧១ ៦៨ ២០ ៤៦៦ / ០១៥ ៥៨ ៨៨ ៨៣

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ឧបត្ថម្ភបោះពុម្ពដោយ :

វីតាល់®

ទឹកពិសាគុណភាពខ្ពស់

មោទនភាពផលិតផលជាតិ

យើងរួមគ្នាលើកតម្កើង
សាសនាជាតិ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ឧបត្ថម្ភបោះពុម្ពដោយ :

Vital®

Premium Water

មោទនភាពផលិតផលជាតិ

យើងរួមគ្នាដើម្បី ព្រះពុទ្ធសាសនា

និង ការអប់រំ

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង

អស់រយៈកាលជិត១០ឆ្នាំកន្លងមកនេះ ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង បានធ្វើដំណើរយ៉ាងពេញទំហឹងក្នុងផ្ទៃប្រទេស ទូទាំងអាស៊ីនិងអឺរ៉ុប។ ភាពល្បីល្បាញទាំងនេះ ក៏ព្រោះតែក្រុមហ៊ុនបានសិក្សាស្រាវជ្រាវ នាំចូលនូវផលិតផលដែលមានគុណភាព និងប្រសិទ្ធិភាពខ្ពស់ជួយដល់មនុស្សជាតិ។

ដូច្នេះក្រុមហ៊ុនបានបង្កើតនូវកម្មវិធីមួយឈ្មោះថា **កម្មវិធីដំណោះស្រាយសុខភាព** កម្មវិធីនេះមានសក្តានុពលដល់ប្រជាពលរដ្ឋទូទៅ គ្រប់ផ្នែកនៃអាការៈជម្ងឺសុទ្ធសឹងតែបានជួយស្តារនូវបញ្ហាសុខភាពអោយប្រសើរឡើងនិងជាជាធម្មតា។ ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង អាចដោះស្រាយចំពោះជម្ងឺដូចជា ៖ ឈឺក្បាល វិលមុខ ចុកក ចុករោយគ្រាប់ភ្នែក ស្រវាំងភ្នែក បាយភ្នែក ភ្នែកម្ទូប ភ្នែកដុះកន្ទុយថ្លែន ម្រិញកូនកណ្តុរ ពកក ដុះសាច់បំពង់ក បញ្ហាត្រចៀក ចុករោយតាមសាច់ដុំ ឈឺសន្លាក់ រលាកសន្លាក់ ឧស្សាហ៍រមួលក្រពើ ខូចមួយចំហៀងខ្លួន រឹមួយកំណាត់ខ្លួន ដើរមិនរួច បញ្ហាក្រពះ ពោះវៀនតូចធំ រលាកក្រពះ មេរោគក្នុងក្រពះ រឺ ដំបៅក្រពះ និងបំពង់ក រលាកច្រមុះ ដុះសាច់ច្រមុះ បន្ទោរបង់តូចធំមិនប្រក្រតី បញ្ហាប្លូសថ្លងបាត រលាកសួត របេងសួត សំពាធផ្លូវដង្ហើម របេងឆ្អឹង រលាកថ្លើមប្រភេទ អា បេ សេ (A.B.C) ក្រិនថ្លើម រឺ ទាចទឹក រោគដុំគីស្ត រលាកស្បូន ដុះសាច់ក្នុងស្បូន រឺ ដៃស្បូន ស្បូនលាន់ ស្បូនលូនស្បូនក្រាប ស្បូនដើរខ្យល់ បញ្ហាដុំក្រលៀន ឈឺចុកចង្កេះរ៉ាំរ៉ៃ រលាកក្រពេញប្រូស្តាតបុរស រោគបុរស ស្ត្រី រលាកបង្ហួរនោម ភ្លេចភ្លាំងច្រើន បញ្ហាបេះដូង ញ័រទ្រូង ថប់ៗពិបាកដកដង្ហើម ស្ត្រេស ឈាមសស៊ីឈាមក្រហម កើតលឿង បញ្ហាថង់ប្រម៉ាត់ ទឹកប្រម៉ាត់រឹង គ្រួសក្នុងប្រម៉ាត់ គ្រួសក្នុងតំរងនោម រលាកតំរងនោម រោគសើស្បែក ស្បែកខូច រោគលើសឈាម ទឹកនោមផ្អែម ដំបៅដោយសារទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺកុំរៃយូរឆ្នាំ បាយមិនបាន សម្រាន្តមិនលក់ យល់សប្តិច្រើន បាត់ការចងចាំ ខ្សោយអស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃ ដោយសារអាកាៈរោគ និងរោគមហារីកជាដើម ។ល។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ទ្រង់ សម្តេច ឯកឧត្តម លោកជំទាវ លោក លោកស្រី លោកតា លោកយាយ អ៊ុំ ពូ មីង យុវជន យុវនារី កុមារ កុមារី និងមនុស្សជាតិទូទាំងពិភពលោក ប្រសិនបើមានអាការៈជម្ងឺដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ រីលើសពីនេះអាចទំនាក់ទំនងមកកាន់អាស័យដ្ឋាន៖ ផ្ទះលេខA37 ផ្លូវលេខ257 ភូមិកម្មករ សង្កាត់ស្វាយប៉ោ ក្រុង/ខេត្តបាត់ដំបង អតីតបន្ទាយគុយរេស

ទូរស័ព្ទលេខ៖ 017 82 04 66 / 076 7777 994 / 088 22222 94 / 088 7777 994 / 089 36 36 78 / 097 297 1111 / 097 55 85 537 ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង ទទួលពិនិត្យ និងពិគ្រោះជម្ងឺដោយឥតគិតថ្លៃ លើកលែងតែជាផលិតផល ។ បញ្ជាក់ ៖ ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង មិនមានសេវាកម្ម ចុះដើរលក់តាមភូមិ ឃុំ ស្រុក ខេត្តទេ មានលក់នៅតែ ការិយាល័យកណ្តាល និងទីស្នាក់ការ សាខា ក្រុមហ៊ុនរស្មីពេជ្រកណ្តៀង តែប៉ុណ្ណោះ ។

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

គ្រួសារកក់ក្ដៅ
Warm Family

ហាងគ្រួសារកក់ក្ដៅ OnlineShop យើងខ្ញុំមានលក់ផលិតផលព្យាបាលមុខដ៏ល្អកែស័ក្ដសិទ្ធបំផុត ដែលមានម៉ាក Tabita និង Novita Skin care ដែលអាចព្យាបាលមុខជាច្រើនប្រភេទដូចជា: មុន ស្នាម ជាំ អាចមរុយ មុខប្រហោង មុនខ្ទុតស៊ី មុខស្មៅ ស្រអាប់និងមុខជ្រីវជ្រួញ ផលិតផលយើងខ្ញុំនាំមកពីប្រទេស Indonesia ជាផលិតផលពីពេលនេះនឹងទទួលបានសេវាកម្មម៉ាស្សាមុខ ញិចមុន បូមមុនដោយម៉ាស៊ីនទំនើបផងដែរ ។

សូមមើលបង់ទីតាំងដើម្បីងាយស្រួយស្វែងរកទំនិញសុទ្ធល្អដែលធានាទាំងគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាព ១០០% សូមទំនាក់ទំនងមកការិយាល័យនាងខ្ញុំទាំង៧សាខាបានតាមរយះ

010 63 91 91 សាខាវិមានឯករាជ្យ សាខាទី 1
010 53 91 91 សាខាផ្សារដើមគរ សាខាទី 2
010 893 289 សាខាផ្សារដើមថ្កូវ សាខាទី 3
088 5555 803 សាខាផ្សារដើមថ្កូវ សាខាទី 3
096 44 90 488 សាខាទួលគោក សាខាទី 4
096 319 61 61 សាខាប៉ោយប៉ែត សាខាទី 5
010 36 36 80 សាខាប៉ោយប៉ែត សាខាទី 5
071 55 99 811 សាខាសៀមរាប សាខាទី 6
096 815 15 43 សាខាសៀមរាប សាខាទី 6
070 542 254 សាខាបាត់ដំបង សាខាទី 7
070 467 826 សាខាបាត់ដំបង សាខាទី 7

សូមទំនាក់ទំនងការពិគ្រោះយោបល់អំពីបញ្ហាផ្ទៃមុខជាមួយនាងខ្ញុំ ដែលជាអគ្គនាយិកាដោយផ្ទាល់: 093 71 0000 . 077 725 234

យើងខ្ញុំមានសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនដល់ទីកន្លែង និង ផ្ញើរទំនិញគ្រប់ខេត្តក្រុងដោយមិនគិតថ្លៃសេវាអ្វីទាំងអស់............. សូមទំនាក់ទំនងជាវជុំនិងរាយ ដឹកជញ្ជូនដល់ទីកន្លែង តាមរយះ: 093 79 3333 / 077 811 222

សូមអរគុណ!!!

www.elibraryofcambodia.org
Scanned by CamScanner

រោងពុម្ពរម្មណីយ៍

ទូរស័ព្ទលេខ : ០១២ ៥៩៧ ៤៣១

: ០១៧ ៧៨៩ ៩៤៤៦

០៩៦ ៨៨៨ ៩៨ ៦៨

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ
មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ
ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

ស្កេនជា eBook ដោយ លី ជៀបហួរ
ខែឧសភា ឆ្នាំ២០១៧
បើលោក លោកស្រី ចង់បានសៀវភៅនេះ ឬអានបន្តទៀត
សូមទិញ ឬជាវពីអ្នកនិពន្ធ
ឬបណ្ណាគារដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព "រក្សាសិទ្ធ" របស់អ្នកនិពន្ធ។
យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយ
អ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណាគារទេ។

សូមអរគុណ
ខ្មៅ យុនសំរ៉ង
ប្រធានមូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

www.elibraryofcambodia.org

សម្រាប់ជាសម្បទាន

មនុស្សល្អមិនកើតឡើងមកដោយឯងៗទេ

ដូច្នេះបើចង់ក្លាយជាមនុស្សល្អវាមិនងាយ

ប៉ុន្តែវាក៏មិនហួសនិស្ស័យរបស់យើងទាំងអស់គ្នា

ក្នុងការសាងខ្លួនជាមនុស្សល្អដែរ ។

សហការឧបត្ថម្ភដោយ:

ISBN-13: 978-9924-9079-1-6

9 789924 907916

www.elibraryofcambodia.org Scanned by CamScanner