ជំនួយសតិ

ភាគទី ២៨

សិក្សាព្រះសូត្រ ភាគទី ៣០

រៀបរៀងដោយ
ខ្ញុំព្រះករុណា
ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

ជំនួយសតិ ភាគទី ២៨

សិក្សាព្រះសូត្រ ភាគទី ៣០

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវង្ស**

សម្រាប់ធម្មទាន

មាតិកា

ជំនួយសតិភាគទី ២៨ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៣០

ខ្លឹមសារនៅក្នុងបិដក		ទំព័រ
១- គង្គាតិរិយត្ថេរ	៥៦/១៧៥	២
២- ចូឡកត្ថេរ	៥៦/១៩៣	៣
៣- បហារាទសូត្រទី ៩	៤៨/៩៦	៤
៤- ទន្តិកាថេរីគាថា	៥៧/១៥៤	៥
៥- មហាសុទស្សនជាតកទី ៥	៥៨/៤២	៦
៦- វិនីលកជាតកទី ១០	៥៨/៧៤	៧
៧- ឱបសាឡ្ហកជាតកទី ៦	៥៨/៧៩	៨
៨- កឡាយមុដ្ឋិជាតកទី ៦	៥៨/៨៤	៩
៩- កច្ឆបជាតកទី ៨	៥៨/៨៦	១០
១០- សតធម្មជាតកទី ៩	៥៨/៨៦	១២
១១- ពន្ធនាគារជាតកទី ១	៥៨/១០១	១៤
១២- បុដភត្តជាតកទី ៣	៥៨/១១៦	១៥
១៣- បទពិចារណា		១៦

១-ខ្លឹមសារនៅក្នុងគន្ធាភិរិយត្ថេរ

(បិដក ៥៦ ទំព័រ ១៧៥)

๑.តិណ្ណំ មេ តាលបត្តានំ គង្គាតីរេ កុដី កតា
ឆវសិត្តោវ មេ បត្តោ បង្សុកូលញ្ច ចីវរំ

យើងបានធ្វើខ្ទម ទៀបឆ្នេរទន្លេគង្គា ដោយស្លឹកត្នោត ៣ ធាង បាត្ររបស់យើង ដូចឆ្នាំងសម្រាប់ស្រោចទឹកដោះស្រស់ឱ្យខ្មោច និង (ស្លៀកដណ្តប់) នូវចីវរបង្សុកូល ។

ទ្វិន្នំ អន្តរវស្សានំ ឯកវាចា មេ ភាសិតា
តតិយេ អន្តរវស្សម្ហិ តមោខន្ធោ បទាលិតោតិ

ក្នុងរវាង ២ ឆ្នាំ យើងនិយាយវាចាតែ ១ ម៉ាត់ ក្នុងរវាងឆ្នាំទី ៣ គំនរងងឹត (គឺអវិជ្ជា) យើងក៏បានទម្លាយចោលហើយ ៕

២.ខ្លឹមសារនៅក្នុងចូឡកគ្គេរ

(បិដក ៥៦ ទំព័រ ១៩៣)

១.បិ.៥៦/ទំ.១៩៣ និងអដ្ឋកថា

ហ្វូងក្ងោក មានកំប៉ោយល្អ មានសំណុំរោមកន្ទុយល្អ មានក ខៀវល្អ មានមុខល្អ សំឡេងពីរោះ តែងបន្លឺឡើងផង ដ៏ជាទីមនោរម្យ ។

ផែនដីដ៏ធំនេះ មានស្មៅដុះល្អខៀវខ្ចី មានទឹកដក់ថ្មីៗ ដែលទើបតែភ្លៀងហើយ ឰដ៏អាកាស ក៏មានពពកល្អផងទៀត ។

អ្នកជាបុគ្គលមានសភាពគួរដល់ការងារដ៏ប្រពៃ គប្បីចម្រើននូវឈានទាំងពីរ ជារបស់ព្រះយោគាវចរ អ្នកមានចិត្តល្អ ព្រោះស្ងប់នូវនីវរណធម៌ ចូរមានព្យាយាមល្អដ៏ប្រពៃក្នុងបវរនៃព្រះពុទ្ធសាសនា ចូរបានព្រះនិព្វានជាអច្ចុតបទដ៏ឧត្តម ជាធម៌មានពន្លឺស ល្អក្រៃពេក ជាធម៌ល្អិត ជាធម៌ឃើញបានដោយក្រ ៕៚

៣.ខ្លឹមសារនៅក្នុងបហារាទសូត្រទី ៩

(បិដក ៤៨ ទំព័រ ៩៦)

១.ទឹកទន្លេក្តី ទឹកភ្លៀងក្តី... ហូរធ្លាក់ចូលមហាសមុទ្រ ក្លាយជាទឹកសមុទ្រ មានរសប្រៃតែម្យ៉ាង យ៉ាងណា " **ទិដ្ឋំ សុតំ មុតំ វិញ្ញាតំ** " គឺអារម្មណ៍ទាំង ៦ ដែលហូរធ្លាក់ចូលមកកាន់ជីវិតយើង បើយើងមានប្រក្រតីចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ៤ អារម្មណ៍ទាំង ៦ នោះ ក៏ក្លាយទៅជាសតិប្បដ្ឋាន ៤ គឺ កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ មានរសតែម្យ៉ាងដូចគ្នា គឺមិនប្រកាន់ " **អនិស្សិតោ ច វិហរតិ** " មិនអាស្រ័យដោយទិដ្ឋិ តណ្ហា " **ន ច កិញ្ចិ លោកេ ឧបាទិយតិ** " មិនប្រកាន់អ្វីតិចតួចក្នុងលោក " ធម្មវិន័យនេះ មានរសតែមួយគឺវិមុត្តិរស " ៕ ០៚

៤.ខ្លឹមសារនៅក្នុងទន្តិកាថេរីគាថា

(បិដក ៥៧ ទំព័រ ១៥៤)

១.អយម្បិ នាម តិរច្ឆានគតោ ហត្ថី ហត្ថិទមកស្ស វសេន ទមថំ គតោ សូម្បីដំរីនេះឈ្មោះថាជាតិរច្ឆាន ក៏ដល់នូវការទូន្មានដោយអំណាចទម័កដំរី ។

កស្មា មនុស្សភូតាយ ចិត្តំ បុរិសទមកស្ស សត្ថុ វសេន ទមថំ ន គមិស្សតីតិ ហេតុអ្វីចិត្តយើងដែលជាមនុស្ស នឹងមិនដល់ការទូន្មាននោះ ដោយអំណាចនៃព្រះសាស្តាទ្រង់ជាអ្នកទូន្មាននូវបុរស ។

សំវេគជាតា វិបស្សនំ វឌ្ឍេត្វា កើតសង្វេគ ក៏ចម្រើនវិបស្សនា ។

អគ្គមគ្គសមាធិនា មម ចិត្តំ សមាធេសី អច្ចន្ត-សមាធានេន សព្វសោ កិលេសេ ខេបេសិន្តិ អត្ថោ (**អដ្ឋកថា ទន្តិកាថេរីគាថា**) ធ្វើចិត្តរបស់ខ្ញុំឱ្យជាសមាធិ ដោយអរហត្តសមាធិ បានធ្វើកិលេសឱ្យអស់ទៅដោយប្រការទាំងពួងដោយអច្ចន្តសមាធិ ៕៚

៥.ខ្លឹមសារនៅក្នុងមហាសុទស្សនជាតកទី ៥

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៤២)

១.**តេសំ វូបសមោ សុខោតិ** (ដោយអត្ថ ថា ម្នាលនាងសុភទ្ទាទេវី ដ៏ចម្រើន)

“ **សព្វវដ្ដវូបសមនតោ តេសំ វូបសមោ នាម និព្វានំ** ” សភាពដែលឈ្មោះថា រម្ងាប់សង្ខារទាំងនោះ ព្រោះរម្ងាប់នូវវដ្តៈទាំងពួង បានដល់ព្រះនិព្វាន ។

២.**តទេវេកំ ឯកន្តតោ សុខំ** ព្រះនិព្វាននោះ តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ដែលជាឯកន្តសុខ ។

តតោ អញ្ញំ សុខំ នាម នត្ថីតិ អ្វីដទៃទៀតនោះឈ្មោះថា សុខ មិនមានទេ ដូច្នោះឯង ។

(**អដ្ឋកថា មហាសុទស្សនជាតក**) ។

៦. ខ្លឹមសារនៅក្នុងវិនីលកជាតកទី ១០

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៧៤)

១.[១៦៩] **ឯវមេវ នូន រាជានំ វេទេហំ មិថិលគ្គហំ**
អស្សា វហន្តិ អាជញ្ញា យថា ហំសា វិនីលកំ ។

វិនីលកៈ (អតីតជាតិព្រះទេវទត្ត) មានម៉ែជាក្អែក មានឪជារាជហង្ស (អតីតជាតិព្រះអានន្ទ) ពោលលើកខ្លួនជាឧបមា ដោយហង្សទាំងពីរ (អតីតជាតិព្រះអគ្គសាវ័ក) ពាំនាំហើរទៅយ៉ាងណា ព្រះបាទវិទេហៈ (ព្រះបរមពោធិសត្វ) គ្រប់គ្រងព្រះនគរមិថិលា ដែលមានពួកសេះអាជានេយ្យនាំព្រះអង្គ ស្ដេចយាងប្រទក្សិណព្រះនគរ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

រាជហង្ស ពោលអំពីអ្នកមិនដឹងប្រមាណខ្លួន គឺជាអត្ថន័យនៃព្រះជាតក “ **អត្តនោ បមាណំ ន ជានាសិ** ” រួចក៏បានពោលគាថាទី ២ ... ។ល។

៧-ខ្លឹមសារនៅក្នុងឧបសាឡ្ហកជាតកទី ៦

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៧៩)

០.យម្ហិ សច្ចញ្ច ធម្មោ ច អហឹសា សញ្ញមោ ទមោ ឯតទរិយា សេវន្តិ ឯតំ លោកេ អនាមតន្តិ

សច្ចៈ ១ ធម្ម ១ ការមិនបៀតបៀន ១ ការសង្រួម ១ ការទូន្មាន ១ មាននៅក្នុងបុគ្គលណា ពួកព្រះអរិយៈតែងសេពគប់នូវបុគ្គលនុ៎ះ គុណជាតិ (គឺធម៌ទាំង ៥) នុ៎ះឯង ឈ្មោះថាមិនស្លាប់ក្នុងលោក ។

“ **យស្មឹ បុគ្គលេ ចតុសច្ចវត្ថុកំ បុព្វភាគសច្ចញ្ញាណញ្ច លោកុត្តរធម្មោ ច អត្ថិ** ” សច្ចញ្ញាណជាបុព្វភាគ (អនុពោធិញ្ញាណ គឺ វិបស្សនា) មានសច្ចៈ ៤ ជាទីតាំង និង “ **ធម្មោ** ” បានដល់លោកុត្តរធម៌ (៩ ប្រការ គឺ មគ្គ ៤ ផល ៤ និងព្រះនិព្វាន ១) ... មានក្នុងបុគ្គលណា... ។ល។

៨. ខ្លឹមសារនៅក្នុងកន្ធាយមុដ្ឋិជាតកទី ៦

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៨៤)

០.ពាលោ វតាយំ ទុមសាខគោចរោ
បញ្ញា ជនិន្ទ នយិមស្ស វិជ្ជតិ
កឡាយមុដ្ឋឹ អវកិរិយ កេវលំ
ឯកំ កឡាយំ បតិតំ គវេសតិ ។

បពិត្រព្រះជនិន្ទ ស្វានេះល្ងង់ ប្រាជ្ញារបស់វាមិនមានទេ វាបានបាចសណ្តែក ១ កម្បង់ចោលទាំងអស់ ទើបទៅស្វែងរកសណ្តែក ១ គ្រាប់ដែលជ្រុះទៅ ។

ឯវមេវ មយំ រាជ យេ ចញ្ញេ អតិលោភិនោ
អប្បេន ពហុំ ជេយ្យាម កឡាយេនេវ វានរោតិ

បពិត្រព្រះរាជា ពួកយើងក្តី ពួកជនដទៃដែលល្មោភក្រៃលែងក្តី រមែងលះបង់របស់ច្រើន ព្រោះរបស់តិច ដូចស្វាចោលសណ្តែកច្រើន ព្រោះសណ្តែកតិច ដូច្នោះឯង ។

០.**ឧយ្យានេ មក្កដេសុ ឯកោ មក្កដោ**... ក្នុងបណ្តាពួកស្វាទាំងឡាយ មានស្វា ១ ក្នុងឧទ្យាន...

អង្គេ សហស្សបរាជិតោ វិយ សោចមានោ ទុម្មុខោ រុក្ខសាខាយំ និសីទិ អង្គុយនឹងមែកឈើ ធ្វើមុខស្ងួញសោកសៅ ខូចចិត្ត (ដូចជាបាត់លាភ) ដូចចាញ់ក្ដីគេទាំងពាន់ ។

※.ក្នុងរឿងចោលរបស់ច្រើន ព្រោះរបស់តិច គឺជារឿងដែលមនុស្សយើងមិនដឹងខ្លួន ព្រោះតណ្ហាបានអ្វីណា ក៏ស្មើរក្នុងអ្វីនោះទីបំផុត គឺមិនបានអ្វីទាំងអស់ ។

រីឯរបស់ច្រើន កើនសុខ គឺសន្តោស និងការអស់ទៅនៃតណ្ហា ពោលគឺព្រះនិព្វាន ៕ល៚

៩.ខ្លឹមសារនៅក្នុងកច្ឆបជាតកទី ៨

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៨៦)

១.ព្រះអានន្ទត្ថេរ ធ្លាប់ជាអណ្ដើកក្នុងកច្ឆបជាតក អាស្រ័យទីភក់ណា ទីភក់នោះ "**អជ្ឈាគវីតិ អធិអភវិ វិនាសំ បាបេសិ** " បានគ្របសង្កត់ឱ្យអណ្ដើកដល់នូវភាពអន្តរាយ មុននឹងបាត់បង់ជីវិត បានពោលគាថាផ្ដាំផ្ញើនឹងស្នូនឆ្នាំងព្រះបរមពោធិសត្វថា **គាមេ វា យទិ វា រញ្ញេ សុខំ យត្រាធិគច្ឆតិ**

តំ ជនិតំ ភវិតញ្ច   បុរិសស្ស បជានតោ
យហឹ ជីវេ តហឹ គច្ឆេ   ន និកេតហតោ សិយាតិ ។

បុគ្គលបានសុខក្នុងទីណា ទោះបីក្នុងស្រុក ឬក្នុងព្រៃ ទីនោះហើយ ជាទីកើត ជាទីចម្រើននៃបុរសអ្នកចេះដឹង បុគ្គលគប្បីរស់នៅបានក្នុងទីណា គប្បីទៅក្នុងទីនោះចុះ មិនគប្បីឱ្យទីដែលធ្លាប់នៅសម្លាប់ខ្លួនឯងនោះឡើយ ។

០.**តុម្ហេបិ មា ឥមិនា កច្ឆបេន សទិសា អហុវត្ថ**

សូម្បីអ្នកទាំងឡាយ ក៏កុំគប្បីដូចជាអណ្តើកនេះឡើយ ។

ឥតោ បដ្ឋាយ មយ្ហំ រូបំ មយ្ហំ សទ្ទោ មយ្ហំ គន្ធោ មយ្ហំ រសោ មយ្ហំ ផោដ្ឋព្វោ មយ្ហំ បុត្តោ មយ្ហំ ធីតា មយ្ហំ ទាសទាសិបរិច្ឆេទោ មយ្ហំ ហិរញ្ញសុវណ្ណន្តិ តណ្ហាវសេន ឧបភោគវសេន មា គណ្ហិត្ថ ចាប់ពីពេលនេះទៅពួកអ្នកចូរកុំប្រកាន់ដោយអំណាចនៃតណ្ហា ដោយអំណាចនៃគ្រឿងឧបភោគបរិភោគ ថា រូប សំឡេង ក្លិន រស ផោដ្ឋព្វៈ ជារបស់យើង បុត្រធីតា ទាសីទាសា មាសប្រាក់ ជារបស់យើងនោះឡើយ ។

“**ឯកកោវេស សត្តោ តីសុ ភវេសុ បរិវត្តតីតិ**”

គឺសត្វលោកនេះ ឯកោតែម្នាក់ឯង វិលវល់ក្នុងភព ៣ ។

០.ឱវាទព្រះបរមពោធិសត្វក្នុងកច្ឆបជាតក

“ឯកកោវេស សន្តោ តីសុ ភវេសុ បរិវត្តតីតិ ”

សត្វលោកនេះ ឯកោតែម្នាក់ឯង វិលវល់ក្នុងភព ៣ ។

ក្នុងសេចក្តីថា មិនមានអ្វីជារបស់ខ្លួន ព្រោះត្រូវលះចោល ញាតិ... ទ្រព្យសម្បត្តិអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាង... ហើយទៅតាម “យថាកម្ម” ៕

១០_ខ្លឹមសារនៅក្នុងសតធម្មជាតកទី ៩

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ៨៦)

๏.សតធម្មមាណព កើតក្នុងត្រកូលព្រាហ្មណ៍ឧទិច្ចគោត្រ ព្រោះឃ្លានពេក បានបរិភោគបាយបន្ទិចជាសំណល់ ទាំងដែលបាន ដោយលំបាកអំពីព្រះពោធិសត្វត្រកូលចណ្ឌាលផង និងព្រោះប្រកាន់ ខ្លួនត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់ផង ក៏បានក្អួតបាយនោះលាយដោយលោហិត មកវិញ ហើយដើរចូលព្រៃ ក្ស័យជីវិតបាត់ទៅ ។

(ព្រះបរមសាស្តា ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា)

ឯវំ ធម្មំ និរង្កត្វា យោ អធម្មេន ជីវតិ

សតធម្មោ វ លាភេន លទ្ធេនាបិ ន នន្ទតីតិ

ភិក្ខុណាលះបង់ធម៌ (អាជីវបារិសុទ្ធិសីល) ហើយចិញ្ចឹមជីវិត

ដោយអធម៌ (មិច្ឆាជីព) ភិក្ខុនោះ មិនត្រេកអរដោយលាភ សូម្បី ដែលខ្លួនបានហើយ ដូចជាសតធម្មមាណព (គឺ ភិក្ខុក្តៅក្រហាយចិត្ត នឹងការបរិភោគលាភ ដោយមិច្ឆាជីវៈ របស់ខ្លួន) ដូច្នោះឯង ។

๏.ទ្រព្យសម្បត្តិដែលបានមកដោយមិច្ឆាជីវៈ គឺមិនបានធ្វើឱ្យម្ចាស់នោះត្រេកអរពិតប្រាកដឡើយ វាជាអាសិរិ្វសក្នុងរូបភាពជាដុំមាស ឬជាបិសាចក្នុងរូបភាពជាទេពធីតា... ជាគ្រឿងពុលដ៏ខ្លាំងក្លា " **តស្មា អនេសនាយ ជីវិតំ កប្បេន្តស្ស សតធម្មមាណវស្សេវ អរញ្ញំ បវិសិត្វា អនាថមរណំ មរិតុំ វរន្តិ** " ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលដែលសម្រេចក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិត ដោយការស្វែងរកមិនត្រឹមត្រូវ គួរចូលព្រៃឱ្យស្លាប់ គឺស្លាប់យ៉ាងអនាថទៅ " **វរំ** " ដូចសតធម្មមាណព អតីតជាតិនៃព្រះអានន្ទត្ថេរ ៕๛

១១.ខ្លឹមសារនៅក្នុងពន្ធនាគារជាតកទី ១

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ១០១)

០.ន តំ ទឡ្ហំ ពន្ធនមាហុ ធីរា
យទាយសំ ទារុជបព្វជញ្ច
សារត្តរត្តា មណិកុណ្ឌលេសុ
បុត្តេសុ ទារេសុ ច យា អបេក្ខា
ឯតំ ទឡ្ហំ ពន្ធនមាហុ ធីរា
ឱហារិនំ សិថិលំ ទុប្បមុញ្ចំ
ឯតម្បិ ឆេត្វាន វជន្តិ ធីរា
អនបេក្ខិនោ កាមសុខំ បហាយាតិ ។

(ព្រះបរមពោធិសត្វ បួសជាតាបស បានសមាបត្តិអភិញ្ញា សម្តែងព្រះគាថានេះ)

ចំណងណាកើតពីដែកក្តី កើតពីឈើក្តី កើតពីស្មៅដំណេកទន្សាយក្តី ចំណងនោះ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយមិនហៅថាជាចំណងជាប់មាំឡើយ រីឯជនទាំងឡាយមានសេចក្តីត្រេកអរដ៏ក្រៃលែងក្នុងទ្រព្យសម្បត្តិ កុណ្ឌលកែវមណីទាំងឡាយផង អាឡោះអាល័យ

ប្រពន្ធកូនទាំងឡាយផង ទើបអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ ហៅចំណងនុ៎ះថា ជាចំណងមាំស្វិត អាចទាញសត្វទម្លាក់ទៅក្រោម គឺអបាយភូមិ ជា ចំណងធូរ តែបុគ្គលស្រាយបានដោយក្រ ។

ចំណែកអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ បានកាត់នូវចំណងកិលេសនុ៎ះ ហើយ មិនអាឡោះអាល័យ ក៏បានលះបង់នូវកាមសុខចៀសចេញ ទៅ ៕ ០៚

១២-ខ្លឹមសារនៅក្នុងបុដកត្តជាតកទី ៣

(បិដក ៥៨ ទំព័រ ១១៦)

០.ចជេ ចជន្តំ វនថំ ន កយិរា
អបេតចិត្តេន ន សម្ភជេយ្យ
ទិជោ ទុមំ ខីណផលំវ ញត្វា
អញ្ញំ សមេក្ខេយ្យ មហា ហិ លោកោតិ ។

គេចោលយើង យើងចោលគេ មិនបាច់ធ្វើនូវអាល័យឡើយ កុំគប់រកមនុស្សអត់ចិត្ត ដូចបក្សីដឹងថា ឈើអស់ផ្លែហើយ ក៏សម្លឹង រកឈើដទៃ ព្រោះថា លោកនេះមហាធំធេង ៕ ០៚

បទពិចារណា

១.មិនទុក្ខព្រោះចាស់វ័យ	ត្រូវការស្ទើតែវ័យក្មេង
មិនទុក្ខព្រោះរោគឯង	រូបឈឺផ្សេងចិត្តស្វែងបុណ្យ ។
មិនទុក្ខព្រោះរឿងស្លាប់	ព្រោះបានចាប់យកពុទ្ធគុណ
មិនទុក្ខព្រោះរឿងមុន	មិនរើកពុនអតីតា ។
មិនទុក្ខព្រោះរឿងព្រាត់	ច្បាប់កំណត់វដ្តសង្សារ
មិនទុក្ខព្រោះអ្នកណា	គ្រប់អាត្មាតែម្នាក់ឯង ។
មិនទុក្ខព្រោះលោកីយ៍	ព្រោះគ្មានអ្វីឱ្យហួងហែង
មិនទុក្ខរឿងផ្សេងៗ	ដូច្នោះឯង " **តថតា** " ៕ល។

១.**ឧយ្យុញ្ជន្តិ សតីមន្តោ**

អ្នកមានស្មារតី រមែងប្រកបព្យាយាមឡើង

ន និកេតេ រមន្តិ តេ

មិនហួងហែង ក្នុងទីនៅអាស្រ័យ

ហំសាវ បល្លលំ ហិត្វា ឱកមោកំ ជហន្តិ តេ

លះកន្លែងឥតអាល័យ (ថាអ្វីៗ ជារបស់ខ្លួន) ឡើយ បីដូច

ហ្វូងហង្សដែលលះបង់ស្រះភក់ ហើយហើរចេញទៅ ដូច្នោះឯង ៕

៙.គំនិតទាំងជាមិត្ត ទាំងជាសត្រូវ
គំនិតជាមិត្ត អមិត្ត ចិត្តយើង
គិតឆេះជាភ្លើង ចិត្តយើងទុក្ខក្ដៅ
គិតបានត្រជាក់ បានមគ្គជាផ្លូវ
តើត្រូវគប់គិត គំនិតមួយណា ៕៚

៙.ត្រូវខំសន្សំបុណ្យ ព្រោះដើមទុននៅក្រខ្សត់
កុំពោលថាខ្ញុំហត់ ព្រោះសន្តិបទមិនទាន់មាន ។
កុំខ្ជិលក្នុងភាវនា យកការងារធ្វើជាស្ពាន
សេក្ខភូមិនៅធ្វើឈាន ម្ដេចយើងហ៊ានខ្ជិលធ្វើចិត្ត ។
គ្រប់បញ្ហាទាំងអស់ ត្រូវយើងដោះដោយគំនិត
ធ្វើចិត្តឱ្យសុខពិត រឿងដែលគិតឥតបញ្ហា ។
កាមា ក្នុងលោកីយ៍ លែងមានន័យព្រោះបញ្ញា
កម្ចាត់នូវតណ្ហា “ **អប្បិច្ឆា** ” ខ្លឹមសារសុខ ៕៚

๏.បើដឹងថាខ្លួនជាទីស្រឡាញ់ គប្បីរក្សាខ្លួនឱ្យល្អ ចិ.៥២/ទំ.៥៥

- ភ្លេចអ្វីមិនគ្រោះធំ ដូចជាខ្ញុំភ្លេចខ្លួនឡើយ គប្បីប្រយ័ត្ន !

- ភ្លេចខ្លួនថ្លោះការ ដោយសាររាគៈ
ទោសៈ មោហៈ មារវិស័យ
ត្រូវរក្សាខ្លួន មាំមួនស្មារតី
ពុទ្ធវិស័យ ផុតភ័យសង្សារ ៕០៚

๏.គួរចាំ គួរយល់ គួរស្គាល់ភ័ព្វល្អ ៖

- ភ័ព្វល្អចំពោះ របស់ដែលគ្មាន
គឺ " មិនចង់បាន " ព្រោះមានបញ្ញា
ឯទ្រព្យយើងមាន តិចច្រើនប៉ុនណា
ភ័ព្វល្អលុះត្រា " គ្មានការអាល័យ " ។

- បុព្វប៉ុន្មាន យើងបានជ័យជោគ
ជាមនុស្សក្នុងលោក គឺជោគជាញជ័យ
តែត្រូវប្រយ័ត្ន វិបត្តិពេលក្ស័យ...
" និក្ខុកើតថៃ អាល័យចីវរ " ៕០៚

๏.សម្បត្តិក្រៅខ្លួន មាំមួនច្រើនក្រៃ
តើប្រយោជន៍អ្វី បើចិត្តមិនសុខ ?
សម្បត្តិបុណ្យទាន ព្រហ្មយានទៅមុខ
ដំណើរបានសុខ អស់ទុក្ខជាត្រើយ ។៚

๏.សតិរលឹក " ចិត្តអ្វីក៏ឬានដែរ " ឱ្យតែប្រាកដជាត្រើយអាយ សតិប្បដ្ឋានទេតើ ដែលឆ្លោះទៅកាន់ត្រើយនាយ ។

- មានសីល ដូចជាស្លាប
- មានសតិប្បដ្ឋាន ដូចជាការហើរ ។៚

๏.រឿងខ្លះ... ដែលយើងមិនតប ត មិនមែនមកអំពីយើងចាញ់គេនោះទេ ប៉ុន្តែ មកអំពីយើងបានឈ្នះខ្លួនឯងទេតើ

" **អត្តា ហវេ ជិតំ សេយ្យោ** " បិ.៥២/ទំ.៤៤

ឈ្នះខ្លួនឯង ប្រសើរដោយពិត ។៚

៙.ខំប្រឹងស្មើរស្លាប់... ទើបឈ្នះគេបានមួយរឿង នៅច្រើនរឿង... អនេកជាតិ ទុក្ខលំបាកប៉ុនណា... !

បើយើងព្យាយាមអប់រំចិត្ត ឈ្នះមោហា យើងនឹងបានឈ្នះវដ្តសង្សារ គឺថាឈ្នះរហូតគ្រប់រឿង ៕៚

៙.លង់លក់សុខា មេត្តានិសង្ស
ភ្ញាក់ឡើងទ្រទ្រង់ នូវអង្គសីលា
មានចិត្តអប់រំ ស្តាប់ធម្មទេសនា
មានធម៌រក្សា ស្ងប់ការខ្វាយខ្វល់ ៕៚

៙.ខ្លួនខ្សោយតែខ្លាំងខាងច្រណែន ទាំងពោលបោកបែនបែបបញ្ឆី
កាយចិត្តហួងហែងចែងចោទឌី ជឿធីគ្នាឯងក្លែងញុះញង់ ។
មនុស្សល្អមិនអាចល្អឯងៗ ត្រូវខំប្រឹងប្រែងជែងនឹងល្ងង់
ព្រមចាញ់ព្រមអត់ព្រមឱនអង្គ សូមត្រង់"ថៃចិត្ត"ដ្បិតម្នាក់ឯង៕

๑-កាមគុណ ៥ ដែលមានសភាពគួរឱ្យត្រេកត្រអាល ព្រោះរាគៈក្នុងចិត្ត

- រីឯសម្បត្តិ ឱ្យជាប់ជំពាក់ព្រោះលោភៈ

- មានមនុស្សគួរឱ្យប្រហារ ព្រោះក្រោធ

- មានរឿងឱ្យភ័យឆោត កើតទុក្ខសោកសៅ... ព្រោះវង្វេងក្នុងទោសៈ ។

ដូច្នេះ បើយើងប្រាថ្នារឿងល្អស្ងប់ រឿងគួរគាប់ គ្រប់រឿងទាំងអស់ " មានតែអប់រំចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យសុខស្ងប់ " តែប៉ុណ្ណោះ ពោលគឺសូមរឿងល្អអំពីខ្លួនឯង ៕ល៚

๑.រវល់សឹងស្លាប់... ! ទីបំផុតស្លាប់មែន

- មនុស្សយើងខ្លះ ផ្លូវលោកទំនងឆ្លាត... ពីព្រោះខំរកប្រាក់ក៏បានជាសេដ្ឋី... ប៉ុន្តែ មានរឿងខ្លះក្នុងជីវិតដូចជា ៖

- តើជីវិតអាត្មាអញ នៅរស់បានប៉ុនណាទៀត ?

- ស្លាប់ព្រោះអ្វី នៅទីណា កើតបន្តឋានណា... ?

- ស្លាប់ទៅមានតែ ចិត្តសន្សំសន្តាន កម្មសន្សំវិបាក

- មកតែឯង ទៅវិញតែឯង ដូចម្ដេចក៏ហួងហែងអ្នកដទៃ

- គុណព្រះរតនត្រ័យ ដែលជារតនៈដ៏ឧត្តមលើសលោក...។

⁂.ជាដើមនេះ ចំណោះផ្លូវលោក មិនអាចចេះតែឆ្លាតបានឡើយ ដូចអបុត្តកសេដ្ឋី មហាកំណាញ់ ទីបំផុតយ៉ាងម៉េចដែរ ព្រះរាជាឱ្យជញ្ជូនទ្រព្យមកដាក់ព្រះរាជឃ្លាំង ៧ ថ្ងៃ បានអស់ទ្រព្យ... អបុត្តកសេដ្ឋីស្លាប់ទៅធ្លាក់នរក ព្រោះផលនៃការសម្លាប់ក្មួយដើម្បីទ្រព្យ ៕✿

១.ព្រះធម៌ណែនាំឱ្យយើងត្រឡប់មកសន្សំសុខ ដោយចិត្តខ្លួនយើង ។

យើងអាចរកសុខបានដោយងាយ ព្រោះយើងមិនប្រកាន់ថាវាគ្រាន់តែជាសុខបន្តិចបន្តួច ធម្មតា ៗ ប៉ុណ្ណោះ ។

ដូច្នេះ យើងកុំមើលងាយថាសុខតូច ឱ្យតែយើងចេះសន្សំណាមួយជាសុខ ដែលសម្រេចបាន អំពីស្មារតីថៃចិត្តខ្លួនឯងទៀតផង ។

ត្រូវចាំថា " មិនមានសេចក្ដីសម្រេចណា ដែលមិនប្រើនូវវិរិយៈ និងពេលវេលានោះឡើយ " ៕✿

໑.រឿងខ្លះ សម្រាប់ឱ្យយើងព្រមទទួល មិនមែនជារឿងឱ្យយើងយកឈ្នះ ដោយចិត្តអន្ទះអន្ទែងទៅនោះទេ ។

បើទទួលបានដោយស្មារតី ព្រមដោយគុណធម៌ដទៃ ខន្តីសោរច្ចៈ អត់ធន់ ស្ងប់ស្ងៀម... នេះ " គឺជា សេចក្ដីសុខរបស់យើង " ។

បើយើងទទួលមិនបានទេ កើតទុក្ខទោមនស្ស បានសេចក្ដីថា យើងរស់នៅចាំតែទទួលសេចក្ដីសុខអំពីអ្នកដទៃ ដែលធ្វើអ្វីពោលអ្វីត្រូវចិត្តយើង ឬធ្វើសុខនឹងជោគជតារាសី... ។

ម្យ៉ាងទៀត គ្រប់រឿងទាំងអស់ ត្រូវទទួលដោយការសិក្សាក្រេបសច្ចរស ដោយឧបេក្ខាញាណ ៕

໑.ទោះបីស្នេហ៍ស្និទ្ធផ្ដេកផ្ដិតណាស់... ប៉ុន្តែបើខ្វះ ម្ចាស់យល់ចិត្ត
ពិតជាលំបាក ប្រើជីវិត ឱ្យបាននែបនិត្យ យូរអង្វែង ។
រួមគ្នារស់នៅត្រូវប្រយ័ត្ន ត្រូវមានសម្បត្តិចិត្តកោតក្រែង
កុំស្រេចតែចិត្តចង់ខ្លួនឯង " គារវៈកោតក្រែងកន្លែងសុខ " ៕

๏.គ្រាន់តែជឿថា គ្រប់យ៉ាងរមែងប្រែប្រួល រៀវតែព្រះនិព្វាន ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុណ្ណឹង សេចក្ដីទុក្ខក៏ថយចុះទៅហើយ ចាំបាច់ពោលថ្វីដល់ បញ្ញា “ **សព្វេ សង្ខារា** មានអនិច្ចាជាម្ចាស់ ” ៕ឲ

๏.គេតែងជៀលមនុស្ស ថាល្ងង់ដូចក្របី ប៉ុន្តែ មានរឿងខ្លះ មនុស្សពិតជាល្ងង់ជាងក្របីទៅទៀត ដោយ អយោនិសោ នាំឱ្យមាន មិច្ឆាទិដ្ឋិ យល់ខុសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ៕ឲ

๏.ក្នុងលោកនេះមានរឿង អ្នកល្បីនិងអ្នកដែលមានសេចក្ដីល្អ

- មនុស្សខ្លះល្បី តែមិនមានអ្វីល្អឡើយ
- មនុស្សខ្លះល្អ តែមិនបានល្បីល្បាញទេ
- មនុស្សខ្លះបានល្បីនៅក្នុងសេចក្ដីល្អ ប៉ុន្តែ មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏ សាបរលាបបាត់ទៅ អាចបែរមកល្បីក្នុងសេចក្ដីមិនល្អទៅវិញ ក៏មាន ដែរ... ។

តាមពិត សូម្បីមិនល្បី ក៏យើងនៅតែត្រូវធ្វើល្អ ទាំងរបៀប ព្រះវិន័យ ទាំងសេចក្ដីក្នុងព្រះធម៌ ព្រោះប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីដោះស្រាយ នូវបញ្ហាគ្រប់យ៉ាង ៕ឲ

๑.ទោះបីអ្នកដទៃពូកែនិយាយបែបណាក៏ដោយ ក៏ធ្វើបានត្រឹមតែឱ្យសំឡេងមកប៉ះនឹងត្រចៀកយើងប៉ុណ្ណោះ ឯការដឹងរឿង គឺចិត្តយើងគិតក្នុងមនោទ្វារ ។

អាចពោលបានថា អ្នកដទៃនិយាយឱ្យយើងស្តាប់ តែយើងត្រូវឆ្លាតថា " **មិនមែនឱ្យយើងជឿទេ** " ទោះបីសរសើរក៏ដោយ និន្ទាក៏ដោយ ទោះរឿងអ្វីក៏ដោយ... ដូចយើងរែងត្បូងអីចឹង អ្វីត្រូវយក អ្វីត្រូវចោល នៅលើយើងទេតើ ។

ម្យ៉ាងទៀត មិនមែនរឿងចូលតាមត្រចៀកមកទេ ដូច្នេះ ត្រូវកំណត់ដឹងត្រឹមតែចិត្តគិតរឿង ចិត្តអ្វីក៏បានដែរ " **អនត្តា** " ។ល។

๑.កាលដែលយើងចម្រើនដោយវ័យ គឺបានសេចក្តីថាកាន់តែចាស់ទៅ ៗ ៖

- អ្វីដែលគួរឱ្យចម្រើនឡើងដែរនោះ គឺការពិចារណាហេតុផល ដោយវិចារណញ្ញាណ ។

- អ្វីដែលគួរកាត់បន្ថយ គឺ " **សហសាចរិយា** " បិ.៥២/ទំ.៧៥ ឬ " **សហសា នយេ** " ការកាត់ក្តី វិនិច្ឆ័យដល់អ្នកដទៃដោយលឿនរហ័ស ខ្វះសុភនិច្ឆ័យ ខ្វះស្មារតីរក្សាចិត្ត ដែលគេតែងពោលក្នុង

លោកថា ធ្វើអ្វីៗតាមអារម្មណ៍របស់ខ្លួនគឺតាមរាគៈ តាមការខឹងក្រោធ ឬតាមអគតិដោយរហ័ស ឆេវឆាវ ខ្វះវិចារណញ្ញាណហ្នឹងឯង ៕៚

០.កុំព្យាយាមធ្វើជាម្ចាស់នៃអ្នកណា ៗ ឬវត្ថុអ្វីណាៗ នោះឡើយ ព្រោះរបស់យើងមានត្រឹមតែដោយសន្មតិប៉ុណ្ណោះ ដែលយើងគប្បីបរិភោគ ឱ្យទាន... ឬរបស់អ្នកដទៃ គឺកុំគប្បីប្រព្រឹត្តអាក្រក់ក្នុងអទិន្នាទាន កាមេសុមិច្ឆាចារ ជាដើម ៕៚

០.**អទ្ធានមគ្គោ វិយ អនមតគ្គសំសារោ** សង្សារដែលមានទីបំផុតខាងដើម ដឹងមិនបាន ប្រៀបដូចផ្លូវឆ្ងាយ “ **អនាថគិលានោ វិយ** ” ដូចអ្នកជំងឺអនាថា បានដើរមកហើយ ។

បុរតោ ច បច្ឆតោ ច គាមានំ ទូរភាវោ វិយ និព្វានស្ស ទូរភាវោ សភាពឆ្ងាយនៃព្រះនិព្វាន ដូចសភាពឆ្ងាយនៃស្រុកទាំងខាងមុខ (ដែលត្រូវដើរទៅទៀត) ទាំងខាងក្រោយ (ដើរមកហើយ) ។ អដ្ឋកថាព្រះសូត្រ បិ.៤៥/ទំ.១១៥ ៕៚

០.សប្បាយភោជនានំ អលាភោ វិយ សាមញ្ញផល ភោជនានំ អលាភោ

ការដែលមិនបាននូវភោជន គឺ សាមញ្ញផល (ផលនៃសមណប្បដិបត្តិ ស្ងប់នូវកង្វល់) ដូចការមិនបានភោជនជាទីសប្បាយ (សម្រាប់អ្នកឈឺ) ។

សប្បាយភេសជ្ជានំ អលាភោ វិយ សមថ-វិបស្សនានំ អភាវោ

សភាពដែលមិនបាននូវសមថវិបស្សនា ដូចការមិនបាននូវភេសជ្ជៈដែលជាទីសប្បាយ ។ អដ្ឋកថាព្រះសូត្រ បិ.៤៥/ទំ.១១៥ ៕

០.បតិរូបឧបដ្ឋាកានំ អលាភោ វិយ ឱវាទា-នុសាសនីហិ កិលេសតិកិច្ឆកានំ អភាវោ

ការដែលមិនបានអ្នកថែរក្សា ព្យាបាល នូវកិលេសដោយឱវាទានុសាសនី (ព្រះបរមពុទ្ធោវាទ) ដូចការមិនបានឧបដ្ឋាកដ៏សមគួរ (គិលានុបដ្ឋាក ដ៏ពូកែ ឆ្លាត) ។

គាមន្តនាយកស្ស អលាភោ វិយ និព្វានសម្បា-បកស្ស តថាគតស្ស វា តថាគតសាវកស្ស វា អលទ្ធ-

ភាវោ

ភាពដែលមិនបានព្រះតថាគត ឬសាវ័ករបស់ព្រះតថាគត អ្នកនាំឱ្យបានសម្រេចព្រះនិព្វាន ដូចការមិនបាននូវនាយក គឺអ្នកដឹកនាំឱ្យបានដល់ភូមិ ស្រុក (ដូច្នោះឯង) ៕៚

៙.អញ្ញតរស្ស បុរិសស្ស ឥស្វា ការុញ្ញបដ្ឋានំ ឋិយ តស្មឹ បុគ្គលេ មេត្តាវិហារិកស្ស ការុញ្ញំ ឧប្បាទេត្វា ចិត្តនិព្វាបនំ វេទិតព្វំ

ការដែលភិក្ខុនៅដោយមេត្តា ធ្វើករុណាឱ្យកើតក្នុងបុគ្គលនោះ ហើយចិត្ត (អាឃាត) ក៏បានរលត់ទៅ គប្បីជ្រាបដូចជាបុរសឯណានីមួយ ដែលបានឃើញអ្នកឈឺអនាថា ហើយបានជួយទំនុកបម្រុង ដោយចិត្តករុណាដូច្នោះឯង ៕៚

៙.ឧបមា ៨ មុខ អំពីការកម្ចាត់នូវអាឃាតព្យាបាទ ៖

១- បុគ្គលទុច្ចរិតក្នុងទ្វារទាំងបី ដូចជនអ្នកឈឺ អនាថា

២- អ្នកឈឺ ដើរផ្លូវឆ្ងាយមកហើយ ដូចអនមតគ្គសំសារ

៣- ព្រះនិព្វាន ដូចជាភូមិស្រុកនៅឆ្ងាយក្នុងដំណើរផ្លូវ

៤- គ្មានសាមញ្ញផល ដូចការគ្មានអាហារជាទីសប្បាយ

៥- គ្មានសមថវិបស្សនា ដូចការគ្មានភេសជ្ជៈដែលពូកែ

៦- គ្មានឱវាទានុសាសនី ដូចគ្មានគិលានុបដ្ឋាកដ៏សមគួរ

៧- គ្មានអ្នកនាំទៅព្រះនិព្វាន ដូចគ្មានអ្នកនាំផ្លូវទៅស្រុក

៨- អ្នកមានមេត្តា ករុណា... នៅដោយព្រហ្មវិហារ ដូចអ្នកបានឃើញ បានជួយនូវជនអនាថា មានជំងឺនោះឯង ៕

១.ពេលកើតរាគៈ ឱ្យពិចារណាទោស

ពេលចាប់កំហុស ឱ្យពិចារណាគុណ

ពេលធ្វើ ពេលថា ឱ្យពិចារណាមុន

ពេលគិតធ្វើបុណ្យ ឱ្យពិចារណាបាប ៕

១. “ ព្រះនិព្វាន ប្រែថា មិនមានតណ្ហា ”

យើងបានមេរៀនល្អបំផុត អំពីសេចក្តីទុក្ខ

ដូចម្តេច បានជារៀនអំពីទុក្ខ បែរជាបានបរមសុខ ?

- ព្រោះស្គាល់សេចក្តីទុក្ខតាមពិតហើយ ក៏មិនប្រាថ្នាសេចក្តីសុខ ដោយតណ្ហាឡើយ ។

- គ្រាន់តែលះបង់ ឬដាក់ចុះនូវសេចក្ដីទុក្ខដោយការមិនប្រកាន់ប៉ុណ្ណោះ ដូចដែលយើងដឹងថា ភ្លើងក្ដៅហើយ ក៏មិនប្រាថ្នាឱ្យភ្លើងត្រជាក់ដែរ គ្រាន់តែមិនចាប់ភ្លើងនោះប៉ុណ្ណោះ ដូច្នោះឯង ៕

៙.ដោះស្រាយរឿងបានមួយ តើនៅប៉ុន្មានរឿងទៀត អនេកជាតិ... ។

គួរអប់រំបញ្ញា បណ្ដេញមេទាស់ឱ្យចេញអំពីចិត្តយើង ដូច្នេះវានៅត្រឹមតែជារឿងក្នុងលោកប៉ុណ្ណោះ ៕៚

៙.បើជោគជ័យផ្លូវលោក យើងសូមត្រឹមតែជីវិតនៅរស់ប៉ុណ្ណោះ ដូច្នោះ បញ្ហាត្រូវថយជិតអស់ទៅហើយ ។

ចំណែកជោគជ័យក្នុងផ្លូវព្រះធម៌ គឺនៅលើយើងផ្ទាល់ ៕៚

៙.មនុស្សមិនចេះអស់ខ្វល់ មកអំពីរវល់យករឿងក្នុងលោកមកធ្វើជារឿងរបស់ខ្លួន របៀបដូចតាបស យកកូនអាសិរ្វិសមកចិញ្ចឹមធ្វើជាកូនអ៊ីចឹងឯង (បិ.៥៨/ទំ.២០) ៕៚

៙.អ្នកធំក្នុងជីវិតសត្វលោកគឺចិត្ត

ដែលឈ្មោះថា ចិត្ត ដោយអត្ថថា គិត

គំនិត រៀបចំជីវិតសត្វលោកក្នុងវដ្តៈ ក្នុងអត្ថរបស់ចិត្ត ថា វិចិត្រតាមសមគួរ គឺចិត្តជាប្រធាន កម្មជាមេការ ។

រឿងច្របូកច្របល់ក្នុងពិភពលោក ព្រោះមកអំពីគំនិត សូម្បីក្នុងរឿងឯកជនក៏ដោយ គឺគំនិតគិតខ្វាយខ្វល់ ។

សតិប្បដ្ឋានរលឹកដឹង " គំនិតអ្វី ក៏ប្បានដែរ " ស្រេចត្រឹមតែមិនប្រកាន់ ក៏មិនចាំបាច់ចង់បានគំនិតដទៃទៀតឡើយ ៕៚

៙.ពឹងខ្លួនយើង គឺពឹងសតិប្បដ្ឋាន ដោះស្រាយបានគ្រប់បញ្ហាទាំងអស់ ។

បញ្ហានៅត្រង់មិនសុខនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន ស្រេកឃ្លានត្រូវការ ប្រាថ្នា ចង់បានរបស់ដែលអត់ ។

៚.សតិប្បដ្ឋាន មានលក្ខណៈរលឹកដឹង កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ ដែលកំពុងប្រាកដ ហាមតណ្ហា មិនត្រូវការ កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ដទៃអ្វីផ្សេងឡើយ គ្រាន់តែមិនប្រកាន់ដោយទិដ្ឋិ តណ្ហា ចំពោះ កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ ជាបច្ចុប្បន្នប៉ុណ្ណោះ ៕៚

๑.ខំទាស់ចិត្តនឹងអ្នកដទៃ តែបច្ច័យឱ្យធ្លាក់នរក គឺចិត្តទាស់ចិត្តប្រទូស្តរបស់ខ្លួន... អ្នកខ្លះប្រទូស្តនឹងព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ខ្លះប្រទូស្តនឹងព្រះអរហន្ត... ។

មានរឿងទាស់ចិត្ត មកអំពីចិត្តទាស់

មានរឿងត្រេកត្រអាល មកអំពីកាមរាគៈ...

មានរឿងឱ្យសុខសប្បាយ ស្ងប់ត្រជាក់... ព្រោះចិត្តស្ងប់ ។

ម្នាលអង្គុលិមាល តថាគតឈប់ហើយ អ្នកទេតើ ដែលមិនទាន់ឈប់ អ្នកចូរឈប់ដែរទៅ " គឺបញ្ឈប់បាបក្នុងចិត្តខ្លួនឯង " ៕៚

๑.កុំឱ្យមើលងាយសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួន ព្រោះយើងមិនមែនរស់នៅដោយសារសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃទេ ។

ត្រូវប្រយ័ត្នការសម្លឹងឃើញសុខអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យបាត់សេចក្តីសុខខ្លួនឯង ដោយសារតែការប្រៀបធៀបគ្នា ៕៚

๑.សេចក្តីស្ងប់ ក៏អាស្រ័យទីកន្លែងសប្បាយជាបច្ច័យមួយផ្នែកផងដែរ តែសំខាន់នៅត្រង់ការដាក់ចិត្តបាន ពោលគឺព្រមប្រគល់អ្វីៗ ឱ្យជារបស់ក្នុងលោកនេះ ។

មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃចូលចិត្តបញ្ចេញមតិ តែមិនចូលចិត្តអាន

ព្រះត្រៃបិដកឡើយ...

ព្រះធម្មរតនៈ ធ្វើឱ្យយើងសិក្សាយល់អំពីលោកនេះ ដោយការចម្រើនសតិសម្បជញ្ញៈ ទើបមានសម្មាទិដ្ឋិយល់ត្រូវអំពីការពិត ដាក់ចិត្តមិនប្រកាន់ ហើយក៏មានចិត្តសុខស្ងប់ មិនជាប់ជំពាក់វាក់វិនរឿងក្នុងលោក ៕ល៚

⊚.បើយើងអប់រំឱ្យមាននូវ "ញាណាន៍យ" គឺឃើញភ័យក្នុងវដ្តៈ វិបស្សនាក៏កំណត់បាននូវអត្តភាពបច្ចុប្បន្ននេះថា ជាត្រើយអាយគួររង្កៀស មានភ័យចំពោះមុខ ហើយក៏ដូចជាបានដល់មាត់កំពង់ត្រូវឆ្លងទៅដែរ ។

ដូច្នេះ ទើបព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា "**លោភាមិសំ បជហេ សន្តិបេក្ខោតិ**" សម្លឹងត្រើយនាយ ជាត្រើយដ៏ស្ងប់រម្ងាប់ គប្បីលះបង់គ្រឿងជាប់ជំពាក់ក្នុងលោក (បិ.២៩/ទំ.០៥-០៦)៕ល៚

⊚.គ្រាន់តែយើងមិនកើតទុក្ខ គឺជាសុខទៅហើយ មិនមែនទេឬ ? តើយើងត្រូវទៅស្វែងរកសុខពិតប្រាកដ នៅទីណា ?

អ្វីៗប្រែប្រួលជាធម្មតា ប៉ុន្តែ បើយើងមិនប្រឆាំងប្រទូស្តទាស់

ទេ ក៏មិនកើតទុក្ខឡើយ ហើយហ្នឹងឯងសេចក្ដីសុខ ទោះជាទុក្ខផ្លូវកាយ ក៏សប្បាយផ្លូវចិត្តដែរ បើចិត្តបានរឹងមាំហើយនោះ ៕ល៚

⊙.យើងមិនអាចជ្រើសរើសបានឡើយ ដើម្បីឱ្យយើងបានអ្វីៗដែលល្អៗ ក្នុងជីវិតនេះ ប៉ុន្តែ យើងអាចជ្រើសរើសបាន នៅត្រង់ដែលថា អ្វីៗ ទាំងនោះ អាចមានកម្រិតឥទ្ធិពលគ្របសង្កត់មកលើចិត្ត លើជីវិតរបស់យើងបានត្រឹមប៉ុនណា ។

⁂.សតិ ជាគ្រឿងបន្សាបឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនក្នុងលោក ដ៏មានប្រសិទ្ធភាព ៕ល៚

⊙.មនុស្សយើងសព្វថ្ងៃកាន់តែជំពាក់ទាក់ទិននឹងគ្នា ហាក់ដូចអាចជួយគ្នាឱ្យរួចចាកទុក្ខបានដូច្នោះឯង ។

ទាំងការរស់នៅ ទាំងការសរសើរលើកតម្កើង... រហូតដល់ហ៊ានចំណាយពេលដើម្បីខឹង ស្អប់ ឈ្លោះប្រកែក ទាស់ទែង ច្បាំងកាប់ចាក់ ។ល។ ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែជាការឱ្យនូវសេចក្តីសំខាន់ ឱ្យតម្លៃដល់គ្នា លើសអំពីតម្លៃពិតនៃព្រះធម្មរតនៈរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទៅទៀត ទាំងដែលអ្វីក្នុងលោក ប្រព្រឹត្តទៅជាទុក្ខ មិនមែនជាទីពឹង

ដល់គ្នាឱ្យផុតទុក្ខឡើយ មានសភាពដូចជាការបោកប្រាស់គ្នា ទៅវិញទៅមក ។

មាននូវសតិប្បដ្ឋានជាទីពឹង ទើបយល់សេចក្តីនេះបាន៕

១.គ្រប់បញ្ហាទាំងអស់ សង្គ្រោះក្នុងទុក្ខសច្ច

- ទុក្ខសច្ចតែម្យ៉ាង មិនបានធ្វើឱ្យយើងកើតទុក្ខផ្លូវចិត្តនោះទេ ទាល់តែប្រកបដោយការរែកទូល ពោលគឺតណ្ហា ទើបនាំមកនូវទុក្ខក្នុងលោក “ **ភារាទានំ ទុក្ខំ លោកេ** ” ។

- ឯការដាក់ចុះគឺជាសុខ “ **ភារនិក្ខេបនំ សុខំ** ” បិ.៣៣/ទំ.៥៩ ៕

១.បើមិនដឹងសង្សារទុក្ខ ដោយការឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ទេ ធ្វើម្តេចនឹងបានដឹងនិរោធសច្ច ថាជាព្រះនិព្វានទៅបាន ។

ដូចជា ការដែលមិនបានឆ្លងកាត់នូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកពីមុនមកទេ ក៏មិនបានដឹងអំពីតម្លៃនៃសេចក្តីសុខ ដូច្នោះដែរ ៕

១.មនុស្សដែលពូកែស្រឡាញ់ខ្លួនឯង គឺជាមនុស្សដែលពូកែមើលថែខ្លួននោះឯង ។

មនុស្សដែលពូកែមើលថែខ្លួនឯង គឺមិនពូកែស្អប់ កំណាញ់ ច្រណែន... ចំពោះអ្នកណានោះឡើយ ។

ព្រោះការស្អប់គេ នាំឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខជានិច្ច ៕៚

១.បើយើងកើតទុក្ខ មិនសុខចិត្តនឹងអ្នកដទៃ តើត្រូវកម្ចាត់អ្នកដទៃនោះ ឬត្រូវកម្ចាត់ចិត្តស្អប់ ឱ្យចេញអំពីខ្លួនយើង ។

ព្រោះបើយើងកម្ចាត់អ្នកដែលយើងស្អប់នោះ គឺពិតជាមិនអាចអស់អ្នកស្អប់ និងអស់រឿងទាស់ នោះឡើយ ។

កម្ចាត់តែចិត្តស្អប់ ចិត្តទាស់ចេញអំពីខ្លួនយើង គឺជាដំណោះ-ស្រាយ តាមព្រះបរមពុទ្ធោវាទ ៕៚

១.របស់មានតម្លៃដោយសន្មតិក្នុងលោក ព្រោះហេតុសត្វ-លោកមានការត្រេកអរពេញចិត្តដោយឆន្ទរាគៈ ។

របស់ក្នុងលោកនោះឯង គឺមានទោសដោយការប្រែប្រួល បុគ្គលមាននូវអាទីនវញ្ញាណ គឺញាណឃើញទោសសង្ខារធម៌តាមពិត ក៏លះបង់នូវឆន្ទរាគៈ ដូច្នេះ អ្វីៗ ក្នុងលោកិយនោះក៏បានប្រាកដនូវ

ភាពជាត្រើយអាយ អត់ន័យខ្លឹមសារ ៕

៙.អ្វីៗ ក្នុងលោក មិននៅក្នុងការគ្រប់គ្រងនៃអ្នកណានោះ គឺបង្រៀនឱ្យយើងចេះលះបង់ ប៉ុន្តែ បើយើងនៅតែល្ងង់ ចេះតែចាប់យកនូវរបស់ពេញចិត្ត យើងក៏រមែងកើតទុក្ខប្រទូស្តទាស់... ចំពោះរបស់ដែលស្អប់ ឬមិនពេញចិត្តនោះៗ ។

លទ្ធផលនៃកិច្ចបដិបត្តិធម៌ និងមិនបដិបត្តិធម៌ គឺផ្សេងគ្នាដូច្នេះឯង ៕

៙.សាលាសច្ចៈលោក ៦ បង្រៀនថ្នាក់បរិញ្ញា ។

មិនត្រូវនឹងចិត្តសត្វលោកយ៉ាងណា នៅតែជាសច្ចៈ អត់ខុសអ្វីទេ សត្វលោកល្ងង់ខ្លួនឯងទេតើ ដែលរស់នៅក្នុងលោក មិនរៀនអំពីលោក បែរជាហួងហែង ចង់ឱ្យលោកនេះប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តខ្លួនឯងវិញ ទើបត្រូវកើតទុក្ខ ចង្អៀតចង្អល់ចិត្ត ៕

៙.ជារឿយៗ យើងតែងកើតទុក្ខ ព្រោះគំនិតខ្លួនឯងដែលគិតថា អ្នកនេះគួរធ្វើយ៉ាងនេះ ៗ ...

ពេលខ្លះកើតទុក្ខព្រោះតែចំណង់ខ្លួនឯង ប្រកាន់ហួងហែងមាំ បានជាភ្លេចការពិតនៃលោកដែលមិនគួរឱ្យមានកង្វល់អ្វីឡើយ ៕ល៚

១.មានតែការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន ឱ្យសច្ចញ្ញាណកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅបានសប្បាយ ជាមួយនឹងការក្រេបផឹកសច្ចរសនៃលោក ។

ក្នុងលោកនេះ ប្រកាន់ត្រង់ណា ជាប់ជំពាក់ត្រង់ណា... គឺថាកើតទុក្ខសោកត្រង់នោះឯង ។

ការមិនប្រកាន់ គឺជាឋានសុខ ដូចការមិនប្រកាន់ស្រមោលខ្លួនឯងក្នុងទីវាល ថ្ងៃក្តៅខ្លាំង ហើយចូលមកជ្រកម្លប់ដើមឈើត្រជាក់ដូច្នោះឯង ៕ល៚

១.ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើង លំបាករកសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯងម្ល៉េះ ជីវិតម្នាក់ៗ រៀងខ្លួន ?

- មកអំពីនៅជាប់ចិត្តលេង ជាមួយនឹងលោកនេះ ។

- ក្មេងតូចលូកលេងភ្លើងឆាប់រាង តែការលូកលេងលោកនេះវាមានកាមសុខជាអានិសង្ស ជាប់ស្អិត ដោយអំណាចនៃកិលេស

មិនងាយបេះដាច់ឡើយ លុះត្រាតែមានការតាំងចិត្ត ហើយប្រារព្ធព្យាយាមតាមព្រះធម្មរតនៈ ៕៚

១.យើងរួចផុតស្រឡះហើយដោយល្អ ចាកអង្រែបុកអង្ករ... ចំណែកប្ដីដែលមិនខ្មាសបាបក្ដី ការងារធ្វើឆត្រ កញ្ជើ ល្អីក្ដី ចានឆ្នាំង... ក្នុងជីវភាពជាអ្នកកម្សត់ក្រីក្រ ទាំងអស់នេះក៏យើងបានផុតស្រឡះដែរ ទាំងបានកាត់ផ្ដាច់នូវកិលេសទាំងឡាយ មានរាគៈទោសៈ ជាដើមហើយ ។

យើងបានចូលទៅរកគល់ឈើ ចម្រើនឈានមានឧទានជាសុខថា “ **អហោ សុខំ** ! ” (ព្រះសុមង្គលមាតាថេរី បិ.៥៧/ទំ.១៤៩)៕

១.ដើម្បីនៅជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្នបាន គឺសតិប្បដ្ឋានរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌ដែលកំពុងប្រាកដ អ្វីក៏បានដែរ ឱ្យញាណកើតឡើង មិនត្រូវការចង់បានសភាវៈដទៃទៀត គ្រាន់តែមិនសម្គាល់នូវតួបរមត្ថធម៌ដែលកំពុងប្រាកដនោះ ថាជាយើងប៉ុណ្ណោះ ។

មិនមានអ្នកណា មកញាត់បញ្ចូលសេចក្ដីទុក្ខឱ្យយើងបានឡើយ បើយើងសុខចិត្តទៅហើយនោះ ក៏គ្មានអ្នកណាមកដណ្ដើម

សុខអំពីយើងដែរ បើយើងមិនកើតទុក្ខទេនោះ “ ឥស្សរភាពនៃជីវិត ” ៕

៙.ជាសេចក្តីល្ងង់របស់យើងប៉ុនណាទៅ... ?

ដែលយើងប្រកាន់ថា លោកនេះជារបស់យើង ប៉ុន្តែ បែរជាយើងជារបស់លោកនេះទៅវិញនោះ ពោលគឺ នៅជាប់គុកក្នុងលោកប្រព្រឹត្តទៅក្នុងអំណាចនៃកិលេសមារ មច្ចុមារជាដើម ព្រោះតែការប្រកាន់លោកនេះ ថាជារបស់យើងហ្នឹងឯង ។

តើផែនដីជារបស់យើង ឬយើងជារបស់ផែនដី ? ៕ល៚

៙.សុខទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តនៃមនុស្សយើង ដែលគិតជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ តើក្រៃលែងប៉ុនណាទៅ ?

ត្រូវប្រតិបត្តិ ឱ្យកុសលធម៌ចម្រើនឡើង ថ្វីដ្បិតថាមានអ្នកដទៃនោះៗ មកជាអារម្មណ៍ក៏ដោយចុះ ។

ហ្វឹកហាត់ឱ្យមានវិហារធម៌នៅម្នាក់ឯង យ៉ាងវិសេស គឺបដិបត្តិកម្មាត់ឆន្ទរាគៈក្នុងបញ្ចក្ខន្ធ (បិ.៣២/ទំ.២៩៥) ។

ត្រូវឱ្យបានជ្រាបថា អ្នកដទៃណាក៏ដោយ មិនមែនសំខាន់ដូចព្រះរតនត្រ័យទេ អ្នកដទៃនោះៗ ជួយតែខ្លួនឯងមិនរួចផង តើយើង

ជំពាក់វាក់វិន ស្រឡាញ់ស្អប់ គាប់ទាស់ "ចង់បានស្អី អំពីអ្នកដទៃនោះ"៕

๑.កូនឈើតូចមួយដើមដ៏ទន់ខ្ចី បានទីដុះនៅនឹងចន្លោះថ្មភ្នំទីបំផុត គឺបានបំបែកថ្មភ្នំបាន យ៉ាងណាលទ្ធផលនៃការប្រារព្ធព្យាយាម ក៏ដូច្នោះដែរ ។

ក្នុងលោកនេះមិនមានផលសម្រេចឯណានីមួយ ដែលមិនអាស្រ័យការប្រើពេលវេលា និងវិរិយៈនោះឡើយ ៕ល៚

๑.ការសម្គាល់ខុស គឺជាមេរោគផ្លូវចិត្តដ៏ខ្លាំងក្លា ។

មេរោគម្យ៉ាងឆ្លងតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយក្នុងសង្គម នាំឱ្យកើនឡើងនូវកម្រិតនៃសេចក្តីទុក្ខ... គឺការសម្គាល់ថា " អ្នកដទៃ មានសេចក្តីសុខជាងខ្លួន " ដោយមិនបានគិតដល់ អ្នកដែលរងនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកជាងខ្លួននោះឡើយ ។

សេចក្តីសុខពិតប្រាកដនៅត្រង់ " **ការមិនកើតទុក្ខ** "

កាមសុខជួបទុក្ខ សុខមិនកើតទុក្ខជួបអមតៈ ៕ល៚

๑.**សទ្ធា ឯចំ ភិក្ខវេ ចិត្តំ នាមេតំ** ព្រះបរមសាស្តា

(ទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងនៅខាងចុងនៃអដ្ឋកថា កុទ្ទាលជាតក ឯកនិបាត) ថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ដែលឈ្មោះថាចិត្តនេះ ។

កិលេសវសេន អល្លីនំ ទុម្មោចយំ ហោតិ ជាប់ស្អិតដោយអំណាចនៃកិលេសហើយ ជាធម្មជាតិដែលបុគ្គលដោះឱ្យរួចបានដោយកម្រ

ឧប្បន្នា លោភធម្មា ទុប្បជហា លោភធម៌ដែលកើតហើយ លះបានដោយលំបាក

ឯវរូបេបិ បណ្ឌិតេ អញ្ញាណេ ករោន្តីតិ រមែងធ្វើបុគ្គល សូម្បីជាបណ្ឌិតដែលមានសភាពបែបនេះ (កុទ្ទាលបណ្ឌិត) ឱ្យក្លាយទៅជាបុគ្គល " **អញ្ញាណ** " គឺ មិនមានការចេះដឹង ៕

១.ការអប់រំសតិប្បដ្ឋាន ធ្វើឱ្យ " មិនវង្វេង ក្នុងលោកនៃគំនិត "

សត្វលោក រមែងវង្វេងស្រឡាញ់ ស្អប់ គាប់ ទាស់ សប្បាយហើយសោកសៅ... នៅក្នុងលោកនៃគំនិត គឺបានសេចក្ដីថា រឿងក្នុងលោកទាំងអស់នោះ មានតែក្នុងគំនិតគិតប៉ុណ្ណោះ ឧបមាដូចសុបិន ៕

๑.សច្ចធម៌ គឺ “ **តថតា** ” ប្រែថា ពិតដូច្នោះឯង

ប៉ុន្តែ មនុស្សយើងកើតទុក្ខពេញពិភពលោក ដោយសារគំនិតប្រឆាំងនៅក្នុងសេចក្ដីដែលថា “ គួរតែយ៉ាងនេះវិញ ” ៗ៚

๑. “ ធម៌រមែងរក្សា នូវអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ”

កាលណាប្រព្រឹត្តធម៌ ដល់បានឃើញលោកតាមសេចក្ដីពិតហើយ ក៏ដូចជាបុគ្គលមានឆត្របាំងភ្លៀង ឬបាំងថ្ងៃដូច្នោះឯង ពោលគឺរក្សាចិត្ត មិនឱ្យកើតទុក្ខជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្នភាពនៃជីវិត គ្រប់ពេលវេលា ៗ៚

๑.ត្រូវយល់ថា ទឹកជុំវិញទូក មិនបានធ្វើឱ្យទូកលិចនោះទេ គឺទឹកដែលចូលក្នុងទូកទេតើ ដែលធ្វើឱ្យទូកលិច យ៉ាងណាលោកនេះ មិនមែនធ្វើឱ្យយើងលិចលង់ឡើយ កិលេសដែលប្រកាន់លោកនេះប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យយើងលិចលង់ ក្នុងអន្លង់នៃសេចក្ដីទុក្ខដូច្នោះឯង ទើបត្រូវស្ដារទូក ៗ៚

៙.យើងបានអ្វីៗ ក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ ដោយសារសល់ជីវិតអំពីអតីតកាលមកជាមួយនឹងបុណ្យ ដូច្នេះ បច្ចុប្បន្នភាពនេះ យើងបានត្រឹមតែជីវិតរស់នៅជាមួយនឹងបុណ្យ ល្អណាស់ហើយ មិនមែនទេឬ តើគិតខ្វល់អ្វីច្រើនទៅ ព្រមល្មមចិត្តជាមួយនឹងបុណ្យ ប៉ុនណាប៉ុណ្ណឹងទៅ... សេចក្ដីសុខ នៅត្រង់ចិត្តហ្នឹងឯង បើមិនបាននៅរស់ផង តើមានស្អីទៅ ឥឡូវខំកំណត់ដឹងទៅ មិនមានអត្ថាឡើយ៕៚

៙.សោយសុខជាសិទ្ធិមនុស្សគ្រប់គ្នា មិនថាជរាឬក្មេងវ័យ
អ្នកក្រអ្នកមានលានសេដ្ឋី សូម្បីអ្នកឈឺឬពិការ ។
ព្រោះសុខត្រឹមត្រូវនៅនឹងចិត្ត ខំស្ដាប់រៀនគិតចិត្តកុសលា
ទាន សីល សមថៈ វិបស្សនា សុខអស់តណ្ហា ព្រះនិព្វាន ៕

៙.មនុស្សយើង តែងពិចារណាសេចក្ដីសុខនៅត្រង់ការបានរបស់ដ៏ជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត... ប៉ុន្តែ តើបានពិចារណាសេចក្ដីសុខនៅត្រង់ការដែលមិនចង់បាន របស់ដែលខ្លួនឯងគ្មានស្រាប់ហើយនោះដែរឬទេ ? ដូចជាអ្វីៗ ដែលអ្នកដទៃមាន ចំណែកយើងគ្មានអ្វីៗនោះទេ តែយើងក៏មិនចង់បាននូវអ្វីៗ នោះដែរ ដូច្នេះទើបយើងមិន

កើតទុក្ខ ហើយត្រង់ការមិនកើតទុក្ខនេះឯង គឺជាសុខ តើបាន
ពិចារណាសុខត្រង់នេះដែរឬទេ ៕៚

⊙.យើងកើតទុក្ខមិនសុខចិត្តក្នុងរឿងអ្វីមួយ ព្រោះយើងយក
សេចក្តីពិតអំពីអ្វីនោះមិនបាន ទើបគំនិតឱ្យកើតទុក្ខកើតឡើង គិតថា
មិនសមអ៊ីចឹង មិនគួរយ៉ាងហ្នឹង...ទៅតាមសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅរបស់យើង។

យើងគិតថាជាការពិត ដែលយើងត្រូវបានអ្វីៗ ជាទីពេញចិត្ត
តែបែរជាប្រឆាំង ឬបដិសេធនូវការពិត ត្រង់ការដែលមិនបាន ឬការ
បាត់បង់នូវអ្វីៗ ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តនោះទៅវិញ ។

" សេចក្តីពិត " ដូចជាការមាននូវសុខភាពល្អ ហើយក៏ឈឺ
ដូច្នោះឯង អ្វីៗ ទៀតក្នុងជីវិត គឺដូចគ្នា មិនមែនការពិត ចំពោះតែអ្វី
ដែលយើងពេញចិត្តនោះទេ ៕៚

⊙.មនុស្សល្ងង់ តែងកើតទុក្ខនឹងរបស់ដែលមិនមាន ព្រោះចង់
បានរបស់ដែលអត់នោះឯង ទាំងទុក្ខសោកនឹងអតីតព្រោះអាល័យ ។

អ្នកប្រាជ្ញមិនកើតទុក្ខនឹងរបស់ដែលគ្មាន ព្រោះមិនចង់បាន
ទាំងមិនអាល័យអតីត ព្រោះរស់នៅជាសុខជាមួយនឹងសច្ចៈក្នុង

បច្ចុប្បន្ន ៕ល៚

៙.បើយើងប្រើជីវិតនេះ តាមរបៀបចេះតែចង់បានរបស់ឱ្យជាទីពេញចិត្តរហូតអន្ទះអន្ទែង តើត្រូវជួបនឹងរឿងខកចិត្តប៉ុនណាទៅ “ **អនមតគ្គសំសារ** ” ទឹកភ្នែក... ច្រើនជាងមហាសមុទ្រ ។

បដិបត្តិសតិប្បដ្ឋាន កើតញាណ មិនទាស់នឹងអ្វីៗ ក្នុងលោក តើចាំបាច់បន់ស្រន់ឱ្យបានអ្វីទៅ ព្រោះការមិនទាស់ចិត្តនេះ មានប្រសិទ្ធភាពជាព្រះធម្មរតនៈ រក្សាការពារមិនឱ្យកើតទុក្ខផ្លូវចិត្ត រហូតលុះអមតៈ ៕ល៚

៙.កើតទុក្ខព្រោះប្រាសចាកសតិ បណ្ដោយឱ្យគំនិត គិតស្មុគស្មាញ ។

បដិបត្តិសតិប្បដ្ឋាន ដល់កើតញាណមាននេក្ខម្មសុខ ដឹងអ្វីៗក្នុងលោក ៖

- មិនមែនយើងសាងឱ្យខ្លួនឯង
- ក៏មិនមែនអ្នកដទៃសាងឱ្យដែរ
- ទាំងមិនមានអត្តា តួខ្លួន អ្នកទទួល

- ជីវិតសត្វលោក គឺ អត្តភាពឧបាទានក្ខន្ធ
- ទំនាក់ទំនងនឹងលោកខាងក្រៅ ដោយអាយតនៈ
- ប្រព្រឹត្តទៅជាវដ្តៈ គឺ បដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ។ល។

៧.**បុព្វេវ សន្និវាសេន បច្ចុប្បន្នហិតេន វា...**

ធ្វើបុណ្យមករួមគ្នា	បច្ច័យជាគូគ្រងបុណ្យ ។
ប៉ុន្តែ បែរជាបែក	កម្មអនេកពីជាតិមុន
មានបាបឱ្យដាបដុន	ទុក្ខទារុណឱ្យព្រាត់គ្នា ។
បែកម្យ៉ាងម្ខាងសាងផ្ទួស	មិនមែនព្រោះរឿងកម្មពៀរ
ម្ខាងទៀតគួរវន្ទា	ឬព្រមគ្នានេក្ខម្មៈ ។
ជូនផ្លូវទៅជុំគ្នា	គង់បែកលាជាវដ្តៈ
អនមតគ្គសំសារៈ	ទឹកភ្នែកធ្លាក់បញ្ជាក់ន័យ ។
ក្បូនជីវិតរសាត់	កាត់សាគរផ្គរព្យុះភ័យ
ជួបព្រះរតនត្រ័យ	កាត់បច្ច័យក្ស័យអាសវា ៕

៙.ដួងចិត្តរឹតតែឆ្ងាយអំពីព្រះធម៌ រឹតតែគួរឱ្យភ័យខ្លាច ព្រោះមិនមានទីពឹងអាស្រ័យ នៅពេលមានទុក្ខភ័យ មិនដឹងជាត្រូវដោះស្រាយយ៉ាងណា ចាត់ការដូចម្តេច ។

ជីវិតដែលបណ្តោយចិត្តឱ្យហូរទៅតាមក្រសែនៃសង្គម ក្រសែខាងក្រៅ... មានតែកិលេសចងព័ទ្ធរឹតរុំច្រើនខែ ឆ្នាំ ប្រចាំវដ្តៈ ប្រាកដជាខ្វាក់ ជាប់អន្ទាក់លោកិយ... ។

ភ្នែកខ្វាក់មិនសូវជាអ្វី តែចិត្តអប្រិយ ហ៊ានប្រល័យឱ្យក្ស័យជន... លោភៈខ្លាំងពេកពន់ រែកទូលភារៈជំពាក់នឹងទ្រព្យធន នេះគឺមហាទម្ងន់ " **ភារាទានំ ទុក្ខំ លោកេ** " ។

សូមគ្រប់គ្នាបានជួបនឹងពន្លឺព្រះធម៌ នាំផ្លូវជីវិតឱ្យខិតចូលជិតដល់អមតៈ ៕ល៚

៙.ការរកគូគ្រងមកហួងហែង ព្រោះហេតុម្នាក់ឯងមិនទាន់គ្រប់
សុខទុក្ខខន្ធប្រាំគូកម្មភព ម្នាក់ឯងគួរគ្រប់គប់កម្មដ្ឋាន ៕

៙.ផែនដីសម្រាប់ដើរ មិនមែនសម្រាប់ទូលទេ

លោកនេះសម្រាប់អប់រំអរិយមគ្គ មិនមែនសម្រាប់ប្រកាន់

ហួងហែង ឱ្យកើតទុក្ខនោះឡើយ ៕ល៚

១.នៅអំពីតូច ឃើញពិភពលោកស្អាត ស្គាល់មនុស្សជុំវិញខ្លួនល្អៗ ជាទីស្រឡាញ់ ដោយគ្រាន់តែគេលេងជាមួយប៉ុណ្ណោះ មិនទាមទារអ្វីទៀតឡើយ... មិនជាប់ជំពាក់នឹងមាសប្រាក់ផងទេ... លុះដល់ធំឡើង ៗ ក៏ចាប់ផ្តើមយល់អំពីអ្វីៗ ចេះគិតដឹងចិត្តមនុស្សប្រុសស្រី... បែរជាសេចក្តីសុខមានការថយចុះ ទាំងបានជួបប្រទះរឿងប្រែប្រួល បោកប្រាស់... សេចក្តីសុខស្ទើរតែរលាយបាត់អស់ ព្រោះសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនផ្ញើនឹងអ្នកដទៃ នៅពីតូចផ្ញើសុខនឹងឪពុកម្តាយអត់បញ្ហា ... ។

គួរភ្ញាក់អាត្មា យកព្រះធម៌ជាសរណៈ
សមថវិបស្សនា ដូចភ្លៅម៉ែ ... ៕ល៚

១.អ្វីណាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិតនៃយើង កាលបើមានសតិរលឹកដឹង អ្វីនោះដូចជាភ្ញៀវមកសួរសុខទុក្ខយើង ហើយក៏ទៅវិញប៉ុណ្ណោះ ។

មិនថាអ្វីនោះជារូប ឬជានាម វេទនាជាសុខ ជាទុក្ខ ចិត្ត

អផ្សុក ចិត្តក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ ការនឹកគិតដល់រឿងអ្វីៗ ... កាលបើប្រាកដសភាពដូចជាភ្ញៀវ រីឯសតិប្បដ្ឋានដូចជាអ្នកទទួលភ្ញៀវ នេះឯង ដែលពុទ្ធបរិស័ទមានភ័ព្វ លាភ សំណាងដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ គឺបានរស់នៅជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ន... ក្នុងដំណើរទៅរកការអស់តណ្ហា ៕

๑.ជីវិតមិនធ្លាប់ប្រព្រឹត្តទៅ តាមសេចក្តីត្រូវការនៃអ្នកណាទេ ព្រោះជីវិតជាផលនៃបច្ច័យ មិនមានអត្តា ទទួលបង្គាប់បញ្ជាអំពីអ្វីនោះឡើយ ។

មិនថាអ្នកណាពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្ត ជីវិតគឺ " **តថតា** " ជាការពិត ប្រព្រឹត្តទៅដ៏ត្រឹមត្រូវ ដូច្នោះឯង ។

ដែលយើងកើតទុក្ខ ព្រោះចំណង់របស់យើង មិនត្រូវនឹងសេចក្តីពិត ត ថែមឱ្យយើងចង់ដល់ជិតស្លាប់ទៅទៀត ក៏ជីវិតនៅតែជាសច្ចធម៌ មិនបានឆ្លើយតបអ្វីទៅតាមចំណង់យើងចង់នោះឡើយ បើយើងមិនលះបង់នូវចំណង់ខ្លួនឯងទេ គឺ យើងមិនអាចបានជួបនូវសេចក្តីសុខពិតប្រាកដឡើយ ៕៚

๏.ការងារនៃមនុស្សយើងខ្លះ គឺយករឿងអ្នកដទៃជាសំខាន់ ដោយចាត់ថាជាការជួយដល់សង្គម ។

ពិតមែនហើយ ការជួយសង្គ្រោះ មេត្តា ករុណា... គឺជាគុណធម៌ ញាតិធម៌ សប្បុរិសធម៌... តែប្រការមួយដែលយើងត្រូវប្រយ័ត្នគឺ ឱប ក លិចលង់ទាំងអស់គ្នា ។

មិនត្រឹមតែជួយអ្នកដទៃនោះៗ មិនបានទេ វានាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់ មកដល់យើងទៀត ។

ដូច្នេះទើបធម៌មេត្តា ករុណា មុទិតា ទីបំផុតត្រូវចូលដល់ " **ឧបេក្ខា** " គឺថាពិចារណាកម្មរបស់សត្វលោកតាមច្បាប់ធម្មជាតិ ៕

๏.បរមត្ថធម៌មិនមានអត្តា ជាសច្ចធម៌គ្រប់ជីវិត ។

រំលឹកដល់ការងារដ៏សំខាន់ ដែលយើងគប្បីខំប្រឹងប្រែង ព្យាយាមឱ្យបានឃើញជាក់ច្បាស់ ទៅតាមសេចក្តីពិត ។

ព្រោះដែលយើងឆ្លាតពូកែដឹងរឿង ឧស្សាហ៍ក្នុងការងារដទៃៗ ហើយ... គប្បីពូកែក្នុងការងារមួយនេះទៀតផងចុះ បរមត្ថធម៌មាន ស្រាប់ហើយ នៅនឹងខ្លួនយើងរាល់ថ្ងៃ "មិនគួរ យើងមិនដឹងនោះឡើយ"៕

៙.ជួបគ្នាដំបូងគឺទឹកមុខ មិនមែនទឹកចិត្ត
ដល់ពេលជិតស្និទ្ធ គឺទឹកចិត្ត មិនមែនទឹកមុខ
ច្រើនឆ្នាំសមល្មមរួមសុខទុក្ខ ជាម្ដាយឪពុកសម្រុកការ...។
ទឹកមុខទឹកចិត្តស្និទ្ធនឹងគ្នា ប៉ុន្តែវេលាអតីតា
មិនមែនអ្វីៗ ដូចប្រាថ្នា អនិច្ចាសង្ខារយាត្រាហួស ។
បជាបតិគោតមីស្រីមានបុណ្យ នឹកព្រះពុទ្ធគុណមានទុនបួស
ទទួលគរុធម៌ពរព្រះផ្នួស បួសលាសង្សារកូដាគារ៕៚

៙.បូជានឹកគុណ ព្រះរតនត្រ័យ
បុណ្យធំធេងក្រៃ មនោម័យជ្រះថ្លា
តែបើឱ្យទាន មានចិត្តមេត្តា
អនិច្ចសញ្ញា សោតាបត្តិមគ្គ ៕៚

៙.ភាគច្រើនកូនក្មេង នឹកលេងបច្ចុប្បន្ន
មានកូនប្រពន្ធ នឹកធ្ងន់អនាគត
ដល់ចាស់នឹកម៉ែ អតីតប្រាកដ
ធម៌សង្សារវដ្ដ កំណត់កាលបី ។

សតិហ្វឹកហាត់ ធ្វើចិត្តដូចក្មេង
មិនមែនរឿងលេង តែរឿងអាស្រ័យ
រលឹកបច្ចុប្បន្ន ដឹងទាន់ភពត្រៃ
លះបង់អាល័យ អស់ភ័យអបាយ ៕៚

១.ធម្មតាកូនក្មេង លេងតាមក្មេង
ធម្មតាស្រីតែង លេងរូបកាយ
ធម្មតាប្រុសខ្ពស់ យសល្បីឆ្ងាយ
ធម្មតាចិត្តកាយ កបប្រកាន់ ។
ធម្មតាព្រៃភ្នំ ជុំរុក្ខា
ធម្មតាតារា ចោមដួងចន្ទ
ដឹងធម្មតាច្បាស់ លះប្រកាន់
ធម្មតាសុខសន្តិ៍ ឯកន្តៈ ៕៚

១.ផឹកកាហ្វេ សរសេរកាព្យ បាបមិនធ្វើ
សៀវភៅមើល៍ មិនសើរើ រឿងអ្នកណា
រឿងលោកីយ៍ ខ្វល់ធ្វើអ្វី ន័យអនិច្ចា

មើលសុរិយា ខ្ពស់ប៉ុនណា គង់ធ្លាក់ដី ៕๛

៙.មនុស្សយើងខ្លាចរឿងអស់ប្រាក់ ជាងខ្លាចរឿងអស់វេលានៃជីវិត ។

ប្រាក់នៅសល់តិចច្រើនប៉ុនណា មានបញ្ជីឱ្យដឹង តែវេលានៃជីវិត តើយើងដឹងនៅប៉ុនណា ? ... ៕๛

៙.មនុស្សល្ងង់ ប្រឹងរត់គេច ដោយខ្លាចការពិតដែលជាអនិដ្ឋារម្មណ៍ ជាទីភ័យ ជាទីទាស់... ប៉ុន្តែ មិនចេះគេចអំពីគំនិតសាងរឿង រឹតតែគិតសាងរឿងឱ្យខ្លួនឯង ភ័យខ្លាច កើតទុក្ខថែមទៀតល្ងង់មែន ! រត់ទៅណារួចអំពីភ័យ បើគំនិតល្ងង់ខ្លួនឯង សាងរឿងភ័យនោះមកឱ្យខ្លួនឯងអ៊ីចឹង ៕๛

៙.មនុស្សយើងគិតសាងរឿងភ័យខ្លាចឱ្យខ្លួនឯង ហើយខំប្រឹងរត់គេចអំពីរឿងនោះ ដោយមិនចេះបញ្ឈប់នូវគំនិតខ្លួនឯង ប្រៀបដូចជាសុបិនអាក្រក់ដូច្នោះដែរ លុះតែភ្ញាក់ឡើង ទើបបាត់ភ័យ ។

ការភ្ញាក់អំពីសុបិនអាក្រក់ នោះជាឈ្មោះនៃការដឹងសច្ចធម៌

ដូចជាទុក្ខសច្ច មានជរា ព្យាធិ មរណៈជាដើម ទុក្ខសច្ចគ្រាន់តែឱ្យដឹងដោយបរិញ្ញាថាជាភ័យ តែការដឹងនោះមិនប្រកបដោយទោសៈប្រទូស្តទាស់ឡើយ គឺជាសុខ ដោយនេក្ខម្មសុខ ក្នុងដំណើរឆ្ពោះទៅកាន់អមតៈ ៕៚

៙.មនុស្សយើងមានសង្ឃឹម ប្រាថ្នាអ្វីៗ គិតពឹងពាក់ ជំពាក់ចិត្តទៅលើវត្ថុបំណង រហូតភ្លេចចិត្តខ្លួនឯង ។

-ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់សម្តែងលោកិយចិត្តទាំងអស់ជាសតិប្បដ្ឋាន គឺអារម្មណ៍នៃសតិ មិនមែនទេឬ ?

- សេចក្តីពិតនៃចិត្ត ជាកន្លែងសុខ ព្រោះមិនប្រកាន់

- មិនមែនត្រឹមតែចិត្តទេ គឺគ្រប់បរមត្ថសច្ចក្នុងជីវិត បែរជាមនុស្សយើង រត់គេចចេញទៅធ្វើការងារដទៃដើម្បីឱ្យបានសុខ ដោយមិនដឹងអំពីការងារដ៏សំខាន់ គឺសតិប្បដ្ឋាននេះឡើយ ទីបំផុតមនុស្សច្បាំងដណ្តើមសុខគ្នា ទាំងដែលមិនដឹងសុខពិត ៕៚

๑.មិនមែនបដិបត្តិធម៌ ព្រះធម៌ជួយមិនឱ្យឈឺ... មិនឱ្យមានឧបទ្ទវហេតុ... អ្វីនោះទេ តែអ្នកបដិបត្តិធម៌ បានការមិនកើតទុក្ខផ្លូវចិត្ត ក្នុងរឿងនៃជីវិតដោយប្រការណាមួយនោះ ។

អត់ធន់បាន ជាមួយនឹងអារម្មណ៍ មិនជាទីប្រាថ្នាអ្វីបន្តិចបន្តួច... មិនចេះតែទាស់ចិត្តនោះឡើយ ព្យាយាមរឿយៗ ទទួលការពិតតាមទ្វារ ៦ ដឹងរសជាតិនៃការមិនប្រកាន់បន្តិចម្តង ៗ... ដាស់តឿនខ្លួនឯងឱ្យបានថា "ប៉ុណ្ណឹង មិនអីទេ" អបាយភូមិ ទើបទុក្ខដ៏ក្រៃលែង ទាំងមិនបានសិក្សាបដិបត្តិព្រះធម៌ទៀត អស់កាលជាអង្វែង ។៚

๑.លោកនេះធំល្វឹងល្វើយ សម្រាប់អ្នកដែលមានចិត្តធំទូលាយ មិនជាប់ជំពាក់នឹងអាវាស មានមេត្តា ។

លោកនេះចង្អៀតតូចឆ្មារ សម្រាប់អ្នកដែលមានតណ្ហាក្រាស់ចង្អៀតទាស់ គិតតែពីខ្លួនឯងល្អ ។

លោកនេះរីកវរ ព្រោះចិត្តវិបត្តិ...

លោកនេះស្ងប់ស្ងាត់ ព្រោះកាត់ទិដ្ឋិ... ។៚

๑.ត្រេកអរនឹងរស់នៅម្នាក់ឯង ស្វែងរកសុខងាយជាងសន្ដោស ចិត្តស្ងប់ មិនកង្វល់ ។

ទោះអផ្សុកខ្លះ ក៏ហាត់រៀនរស់ជាមួយនឹងចិត្តខ្លួនឯង មិនចាំបាច់ស្វែងរកអំពីអ្នកដទៃ ។

គិតមើលផ្លូវដ៏វែងឆ្ងាយ " **អនមតគ្គសំសារ** " យើងគ្រប់គ្នាដើរម្នាក់ឯង កើតតែឯង ស្លាប់តែឯង តាមកម្មរៀងខ្លួន... គ្មានរឿងរំអួយរកម៉ែឪជួយក្នុងនរក ប្រេតនោះទេ ដូចជាឪពុកម្ដាយយើង គាត់ចែកឋានទៅ យើងជាកូន ក៏មិនដឹងទៅរកគាត់ឯណា... រឿងវដ្ដសង្សារមិនមែនសម្រាប់ឱ្យយើងដើរលេងទេ ឥឡូវត្រូវស្រូតរូតរះទៅតាមស្នាមព្រះបាទនៃអង្គព្រះបិតា និងព្រះអរិយសាវ័ក អរិយសាវិកា សាធុ សាធុ ៕✍

๑.យើងមិនបានកើតទុក្ខនឹងអ្នកដទៃ " ដែលគេនៅផ្ទះគេនោះទេ " លុះត្រាតែយើងដណ្ដើមផ្ទះគេ ទើបមានបញ្ហាឱ្យកើតទុក្ខយ៉ាងណា បើយើងប្រគល់អាយតនៈ ខាងក្នុង ៦ ឱ្យទៅអាយតនៈខាងក្រៅ ៦ ដែរនោះ តាមសេចក្ដីសម្រេចរបស់សតិប្បដ្ឋាន យើងក៏មិនបាននៅដណ្ដើមទីតាំងគឺអាយតនៈ ខាងក្នុងទាំង ៦ ដែរ ពោលគឺ

យើងបានប្រគល់ឱ្យអាយតនៈ ខាងក្រៅ ដែលដូចជាម្ចាស់ផ្ទះដូច្នោះ ហើយយើងក៏ចេញទៅព្រះនិព្វានតាមផ្លូវសតិប្បដ្ឋានហ្នឹងឯង ។

អារម្មណ៍ ៦ បើយើងរុញច្រានចេញដោយរបៀបដូចដណ្ដើមផ្ទះគេ គឺយើងត្រូវកើតទុក្ខ តែបើយើងហាត់រៀនរឿយៗ ប្រគល់ភ្នែកឱ្យរូប ប្រគល់ត្រចៀកឱ្យសំឡេងជាដើម យើងមិនកើតទុក្ខរឿងលោកនេះឡើយ ហើយនេះឯងដែលជានេក្ខម្មសុខ ។៚

៙.បដិបត្តិធម៌ មិនមែនដើម្បីគ្រប់គ្រងលោកនេះទេ តែបដិបត្តិដើម្បីមិនឱ្យលោកនេះគ្រប់គ្រងយើង ពោលគឺ ឥស្សរភាពនៃចិត្ត មិនជាទាសៈនៃខន្ធ ។

មិនគិតឱ្យកើតទុក្ខ រឿងក្នុងលោក មិនវង្វេងលោក តាមការគិត ។

មនុស្សយើង រវល់តែរត់គេចដោយការភ័យខ្លាច ក្នុងរឿងដែលខ្លួនឯងគិត ដូចមនុស្សឆ្កួតទៅឈរហាលថ្ងៃហើយ ក៏ភ័យរត់ខ្លាចស្រមោលខ្លួនឯង ដូច្នោះដែរ ។

៙.បដិបត្តិធម៌ គឺមើលឃើញរឿង ដែលឱ្យកើតទុក្ខភ័យទាំងពួង បានសាងដោយគំនិតខ្លួនឯង ។

កុំឱ្យលោកនៃគំនិត មកគ្របគ្រងចិត្តរបស់យើងឡើយ ៕

๏.គឺដូចជាការចូលរោងមហោស្រពដូច្នោះឯង យើងមិនវង្វេងស្រឡាញ់ស្អប់តួសម្តែង ក្នុងសាច់រឿងនោះ យ៉ាងណា លោក ៦ នេះ ៖

- អាយតនៈ ខាងក្នុង ៦ ក៏ដូចជារោងមហោស្រពដែរ

- អារម្មណ៍ ៦ មានរូបារម្មណ៍ជាដើម ដូចតួសម្តែង

- រឿងក្នុងគំនិត ដូចសាច់រឿង...

- វិបស្សនា មិនចូលតួ គឺមិនស្រឡាញ់ មិនស្អប់អារម្មណ៍នៅក្នុងលោក ៦ ប្រៀបដូចគ្រាន់តែជាអ្នកមើលប៉ុណ្ណោះ ៕๛

๏.សេចក្តីសុខដែលរកបានអំពីជីវិតជាទុក្ខនេះ គឺសេចក្តីសុខដែលប្រកបដោយសតិប្បដ្ឋាន ៕๛

๏.ថៃកូនតូចត្រូវប្រយ័ត្នប៉ុនណា គ្រាន់តែឧបមាបាន

- តែការរក្សាចិត្ត គឺត្រូវប្រយ័ត្ន និងលះបង់ជាទីបំផុត

- លះបង់សម្បត្តិសេដ្ឋី សម្បត្តិចក្រពត្រាធិរាជ... បួស

- ត្រូវអាស្រ័យសីលបរិសុទ្ធ

- ត្រូវមានសមថវិបស្សនា

- មានស្មារតីដ៏ក្រៃលែង...

ចំណែកផលសម្រេចនៃការថែរក្សាចិត្ត គឺបានផុតចាកទុក្ខ ៕

๏.សេចក្តីសុខរបស់កូនតូច គឺបានឃើញមុខម៉ែ...

សេចក្តីសុខរបស់ចិត្ត គឺមើលអារម្មណ៍កម្មដ្ឋាន ពុទ្ធានុស្សតិ... មើលបរមត្ថធម៌ ចិត្តអ្វីក៏បាន មិនចាំបាច់ចិត្តដទៃ... សុខព្រោះមិនប្រកាន់ លះបង់តណ្ហា ៕៚

๏.ក្នុងដំណើរចាកលោកនេះ ជារឿងម្នាក់ឯង ត្រូវពឹងខ្លួនឯងឱ្យបានខ្លាំងក្លាក្នុងការរក្សាចិត្ត មិនប្រយ័ត្ន មិនបានឡើយ ។

សូម្បីតែអ្នកស្រឡាញ់យើង ក៏ជួយអ្វីយើងមិនបាន ចាំបាច់ពោលដល់អ្នកមិនស្រឡាញ់... ដូច្នេះ តើគួរទេ ដែលយើងមិនបានប្រយ័ត្ន បណ្តោយចិត្តឱ្យសៅហ្មង ដោយសារអ្នកនេះ អ្នកនោះ ។

មិនមែនជារឿងលេងសើច បញ្ជើចបញ្ជើដាក់អ្នកណាឡើយ វដ្តសង្សារ...

ជារឿងដែលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ដឹង ដើម្បីដោះស្រាយក្នុងរឿងនេះ យើងមកធ្វើលេងៗ យ៉ាងម៉េច !

យកចិត្តមកខ្វល់នឹងអ្នកដទៃ ចោលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ តើអ្នកនោះសំខាន់ដល់ម្លឹងឬ ? ៕ ✍

៙.យកចិត្តមកខ្វល់នឹងអ្នកដទៃ ដោយមិនបាននឹករលឹកដល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ឬព្រះបរមពុទ្ធោវាទ

តើអ្នកនោះសំខាន់ដល់ម្លឹងឬ ? ដែលយើងនៅស្រឡាញ់ នៅស្អប់អ្នកណា ៗ មិនព្រមដង្ហែទៅតាមស្នាមព្រះបាទនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធនោះ ។

ឬក៏គួរពុទ្ធានុស្សតិវិញ ។

ពុទ្ធានុស្សតិ... ដើម្បីកុំឱ្យនៅវង្វេងក្នុងលោកនៃគំនិតល្ងង់ខ្លួនឯង ៕ ✍

៙.ខក ខុស បាត់បង់ មិនបាន ៖

១-ខកបំណង	ដែលប៉ងទុក	អាចស្តាយក្រោយ
តែកុំឱ្យ	អស់សង្ឃឹម	ញញឹមថ្មី

២-ខុសភ្លាំងភ្លាត់	កំណត់បាន	មានទៅស្អី
មានស្មារតី	កែអ្វីខុស	លុះសម្មា ។
៣-បាត់បង់អ្វី	លើផែនដី	ក៏បាត់ទៅ
ឱ្យតែនៅ	កម្លាំងចិត្ត	ពិតបានការ
៤-មិនបានអ្វី	ក្នុងលោកីយ៍	អត់បញ្ហា
ស្រេចត្រឹមថា	មិនប្រាថ្នា	ចារចែងចប់ ៕ ៚

៙.ជីវិតនេះគ្មានអ្នកណាបានអ្វីសមតាមប្រាថ្នា គ្រប់រឿងនោះៗ ឡើយ ខុសគ្នាត្រង់ អ្នកឆ្លាតចេះរស់នៅបានសុខ ជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន មិនសោកសៅទៅតាមអ្វីដែលបាត់បង់នោះ ព្រោះបានយល់ដឹងការពិតថា អ្វីៗ ជារបស់លោកនេះ ៕ ៚

៙.មិនបាច់សង្ឃឹមថា អ្នកណាគេមកធ្វើល្អដាក់យើងនោះឡើយ សង្ឃឹមនាំខកចិត្ត (មនុស្សសព្វថ្ងៃភាគច្រើន គិតតែពីខ្លួនឯង)។

ភាវនាខ្លួនឯងឱ្យចាំថា យប់ក្តី ថ្ងៃក្តី កុំតែអ្នកនោះ ៗ បែរមកប្រទូស្តដាក់យើង... ប៉ុណ្ណឹង អរគុណហើយ ។

សូមបានរស់នៅផ្សេងគ្នា រៀងខ្លួន ៕ ៚

๑.បើបញ្ហាណាដែលយើងបញ្ចៀសមិនផុតទេ យើងត្រូវទទួលដោយបញ្ញា... ។

ជាប្រក្រតី ត្រូវហ្វឹកហាត់ ចម្រើនកម្លាំងនៃបញ្ញា ត្រូវឱ្យបានដឹងថា មិនមានអត្តា យើងជាអ្នកសាងអ្វីក្នុងលោកនេះឡើយ ដូច្នេះយើងត្រូវតែបានរួចខ្លួន ៕ល៚

๑.អ្នកមានបញ្ញា រមែងបានសុខ សូម្បីតែជាមួយនឹងសភាវ-ទុក្ខ ព្រោះធ្វើកិច្ចដឹងទុក្ខ មិនធ្វើកិច្ចកើតទុក្ខទេ ។

អ្នកខ្វះបញ្ញា រមែងកើតទុក្ខ ខ្វាយខ្វល់ជានិច្ច សូម្បីបានជួបសុខក្នុងកំណើតមនុស្ស ទាំងបានទាន់ពេលមានព្រះធម្មរតនៈទៀតក៏ដោយ ។

ដូចស្វា កើតទុក្ខនឹងសណ្តែក ១គ្រាប់ដែលជ្រុះបាត់អំពីដៃ ក៏មិនបានបរិភោគសុខនឹងសណ្តែកដែលនៅពេញក្នុងដៃ ក្នុងមាត់ទាំងដែលសណ្តែកនោះៗ ខ្លួនទៅដណ្តើមអំពីសេះមកផងទេ... ។

បានរឿងកើតទុក្ខព្រោះតែល្ងង់ ដូចចាញ់ក្តីគេអ៊ីចឹងឯង ។

(កទ្បាយមុដ្ឋិជាតក បិ.៥៨/ទំ.៨៤) ៕ល៚

១.ពេលវេលាកន្លងទៅក៏ពិត តែបានផ្ញើរឿងដ៏ច្រើន ទុកដាក់នៅនឹងចិត្ត ទាំងរឿងនាំឱ្យជ្រះថ្លា ទាំងរឿងនាំឱ្យអាល័យនឹក ទាំងរឿងនាំឱ្យស្ដាយក្រោយ... ។

ពុទ្ធបរិស័ទ គួរមានស្មារតី មិនគប្បីបណ្ដោយឱ្យចិត្តអកុសលកើតរឿយៗ ក្នុងរឿងអតីតកាលនោះទេ ត្រូវឱ្យយល់ថា គឺជារឿងរបស់ចិត្តចងចាំ ដូច្នេះ ត្រូវរលឹកដឹង “ ចិត្តនឹកគិត ” គិតរឿងអ្វីក៏ដោយ ហើយសភាពនៃចិត្តដូចម្ដេចក៏ដោយ គប្បីឱ្យសម្រេចត្រង់ “ មិនត្រូវការចិត្តដទៃ ” គ្រាន់តែមិនប្រកាន់ចិត្តក្នុងបច្ចុប្បន្នប៉ុណ្ណោះ ។ នេះជាដំណើរចេញចាកលោក ៕ល៚

១.កិច្ចបដិបត្តិក្នុងសតិប្បដ្ឋាន មិនមែនត្រូវការសភាវៈដទៃក្រៅអំពីកាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ ដែលកំពុងប្រាកដនោះទេ តួសម្មាសតិ... នេះទេតើ ដែលជាដំណើរទៅកាន់ត្រើយនាយ ។

ដូច្នេះ កាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌អ្វីក៏ដោយ គឺត្រឹមតែជាត្រើយអាយប៉ុណ្ណោះ ដែលត្រូវលះបង់ចោល “**អនិស្សិតោ ច វិហរតិ**” មិនអាស្រ័យដោយទិដ្ឋិ តណ្ហា ដែលប្រកាន់ថាខ្លួនអញ និងថាជារបស់អញនោះឡើយ ៕ល៚

๏.មានការវិនាសទ្រព្យដោយរកស៊ីខាត ល្បែង ចាញ់បោកគេ ចោរកម្ម ភ្លើងឆេះ ទឹកលិច ។ល។

-វិនាសញាតិ

-វិនាសសុខភាព ព្រោះរោគ...

ប៉ុន្តែ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងមហាវិនាសនោះគឺ វិនាសសីល និងវិនាសសម្មាទិដ្ឋិ (បិ.៤៥/ទំ.៣៨)។

ពុទ្ធបរិស័ទមានសីល គួរអប់រំនូវសម្មាទិដ្ឋិ ៕៚

๏.សេចក្តីទុក្ខផ្លូវចិត្ត រហូតធ្វើអត្តឃាត... យើងអាចពិចារណាបាន ដើម្បីឱ្យយើងមកពិចារណាសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ តើក្រៃលែងប៉ុនណា រហូតដល់យល់មិនបាន...

មិនមែនក្នុងរឿងបានរបស់ជាទីពេញចិត្ត តាមបែបកាមសុខនោះទេ តែនេះជានេក្ខម្មសុខ ។

គួរពុទ្ធបរិស័ទបានក្រេបរសបន្តិចម្តង ៗ ដោយព្រះកម្មដ្ឋានត្រជាក់ ឆ្អែត ស្ងប់ និងភ្លឺស្វាង ៕៚

๏.បើយើងធ្វើទានដោយសទ្ធា អស់ប្រាក់ហើយសប្បាយចិត្ត

តែអស់ដោយសារគេបោក... ម្តេចបានជាកើតទុក្ខ ?

តាមពិត បើយើងចេះដាក់ចិត្តដោយបញ្ញា គឺជាបុណ្យធំក្រៃលែងជាងការអស់ដោយការឱ្យទានទៅទៀត ។

បើយើងធ្វើផ្ទះអស់ប្រាក់រាប់លាន ដូចម្តេចមិនស្តាយ ? ទាំងដែលរាគៈ ត្រេកអរ តណ្ហារបស់អញរឿយៗ ផង តាមពិត ធ្វើផ្ទះ ក៏ជារបស់វិនាស ចិញ្ចឹមបញ្ចក្ខន្ធទៀត...

សរុបមកអ្វីៗ ជារបស់វិនាសទាំងអស់ យើងគ្រាន់តែប្រើប្រាស់អ្វីដែលមាន ដើម្បីសាងព្រហ្មយានប៉ុណ្ណឹង នេះគឺជា បដិបទាជាទីសប្បាយ នាំសត្វឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខ ៕๛

១.អ្នកខ្លះរើសរកគូជីវិត ពិតជាលំបាក ចេះតែខ្លាចខុស បើដល់រើសរកបាន ក៏មិនប្រាកដថាត្រូវចិត្តអស់នោះដែរ ។

បើយើងមានការងារជាប្រយោជន៍ "ព្រះធម៌" ទាំងជាទីពេញចិត្ត ជាគូជីវិត គឺពិតជាជ្រើសរើសមិនខុសមែន ៕๛

១.បើមិនភ្លៀងទេ យើងមិនដឹងថាដំបូលផ្ទះធ្លុះលេចទឹកឡើយ យ៉ាងណាមិញ

បើយើងមិនសិក្សាព្រះធម៌ទេ ក៏មិនដឹងថា ខ្លួនយើងល្ងង់នោះដែរ ទាំងកើតទុក្ខសោកសៅ... នៅតែគិតថាខ្លួនឯងឆ្លាត ខ្លាំងពូកែទៀតផង ដូច្នោះឯង ៕ ៚

⊙.សេចក្តីសុខមានហើយ តែមនុស្សយើងមិនដាក់ចិត្តទទួល រវល់តែសម្លឹងមើលសុខអ្នកដទៃ ក៏គិតថាខ្លួនឯងអត់សុខ ឬរវល់តែស្តាយរបស់ដែលបាត់បង់ទៅនោះៗ... លុះដល់ពេលឈឺ ឬស្លាប់ទៅកើតអបាយភូមិបានគិតថា កាលអំពីមុននោះឯង សុខណាស់ហោង៕

⊙.មេត្តាអ្នកដទៃ គឺមេត្តាខ្លួនឯង
ស្អប់អ្នកដទៃ គឺស្អប់ខ្លួនឯងជាង
មិនជំពាក់វាក់វិន គឺនាំខ្លួនឯងចេញពីកង្វល់ ៕ ៚

⊙.ទ្វារជ័យនៃសេចក្តីចម្រើនកើនប្រយោជន៍ ៖
១-ការមិនមានរោគកាយ សប្បាយស្ងប់ចិត្ត
២-មានសីលាចារវត្ត មារយាទល្អជាប្រក្រតី
៣-ការយល់ត្រូវដោយប្រពៃទៅតាមបណ្ឌិត

៤-សិក្សាហេតុផលពិត ទៅតាមផ្លូវនៃព្រះធម៌
៥-ប្រព្រឹត្តសុចរិតដោយល្អ ទៅតាមព្រះធម្មា
៦-មិនខ្ជិល មិនរួញរា ការងារខំព្យាយាម ។
(បិដក អដ្ឋកថា អត្ថស្សទ្វារជាតក បិ.៥៨/ទំ.៣៧) ៕ល៚

๑.ក្នុងភាពស្រស់ស្អាតនៃសង្ខារ មានអនិច្ចាជាប្រចាំ
ជីវិតសត្វលោកយថាកម្ម ជួបព្រាត់ប្រេះស្រាំចាំសុបិន៕ល៚

๑.មនុស្សយើងចាញ់បោកគេអស់ទ្រព្យប៉ុនណា ៗ កើតទុក្ខខ្លាំងក្លា ប៉ុន្តែ ធ្វើផ្ទះឱ្យបញ្ចក្ខន្ធអស់ប្រាក់រាប់លានដុល្លារ នៅអលង្ការមាសពេជ្រ គ្រឿងប្រើប្រាស់ដ៏ច្រើនសន្ធឹកទៀត... អត់ស្តាយ ព្រោះសម្គាល់បញ្ចក្ខន្ធថាជាអត្តា តួខ្លួនឯង “ **ចិត្តេន ខញ្ជិតា សត្តា** ” (បិ.៥៧/ទំ.១៧៥) សត្វលោក ត្រូវចិត្តបញ្ឆោតហើយ ត្រេកអរក្នុងវិស័យនៃមារ (**មារស្ស វិសយេ រតា**) ។

អ្វីៗ ក្នុងលោក សុទ្ធតែជារបស់នៃសេចក្តីវិនាស បាត់បង់ ៕

៙.បើយើងកើតទុក្ខចេះតែគិតស្តាយ... យើងហ្នឹងឯងដែលជាកំពូលអ្នកបៀតបៀនខ្លួនឯង ។

អ្នកដទៃមិនមានកិច្ចមកកើតទុក្ខជំនួសយើង តែយើងមានកិច្ចរំសាយទុក្ខឱ្យខ្លួនឯង ឱ្យត្រូវនឹងអត្ថន័យថាស្រឡាញ់ខ្លួន ថែរក្សាខ្លួនជួយខ្លួនឯង... ។

យើងបែរមកគិតថា ត្រឹមតែបាននៅរស់ គឺជាជោគជ័យចម្បងដ៏ធំធេងមួយទៅហើយ នៅកិច្ចការល្អប្រពៃជាច្រើនទៀតដូចជាព្រះត្រៃសរណគមន៍ ទាន សីល ភាវនា ជាដើម ។

មិនមែនការពិតនៃជីវិត មានតែការចាស់ ឈឺ ស្លាប់នោះទេការវិនាសអ្វីផ្សេងៗ ក៏ជាសច្ចៈនៃជីវិតដែរ "មិនស្អប់អ្នកដទៃ មិនស្អប់ខ្លួនឯង" ។

អ្នកដទៃយកអ្វីរបស់យើង និងអ្វីដែលនៅជារបស់យើង គឺម្យ៉ាងម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ នៅពេលដែលយើងដឹងខន្ធ ៥ តាមពិតដោយវិបស្សនា ថាមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនយើង តែជាឃាតកៈ ឬជាពេជ្ឈឃាដ ៕៚

៙.មនុស្សយើង តែងប្រាថ្នាការរាប់អាន ការសរសើរ លើកតម្កើង... អំពីអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែ អ្នកអត់សីល គឺជាអ្នកដែលមិនរាប់អានខ្លួនឯងឡើយ ៕ಌ

៙.មនុស្សយើងដែលនៅវង្វេងក្នុងភព ចេះភ័យខ្លាចចំពោះតែការមិនបាននូវសម្បត្តិក្នុងលោកនេះ ដោយមិនបានឃើញភ័យក្នុងការជំពាក់ចិត្តជាមួយនឹងសម្បត្តិ ដែលបានមកនោះឡើយ ៕ಌ

៙.យើងពិតជាលំបាកដាក់ចិត្តបានមែន ត្រង់ដែលថា អ្វីដែលយើងមិនបានទេនោះ តែយើងព្រមឱ្យអ្នកដទៃបានជំនួសដោយមិនស្តាយ ។

ចិត្តមនុស្សអាចហ្វឹកហាត់បាន ឱ្យតែយើងមានឆន្ទៈ តស៊ូព្យាយាម ។

បើយើងហ្វឹកហាត់បានបន្តិចម្តង ៗ ទោះយើងមិនបានអ្វីក្នុងលោកនេះ ក៏យើងសប្បាយដែរ ព្រោះយើងបានឱ្យដល់អ្នកដទៃគឺឱ្យដោយបញ្ញា... ។

ដំណើរទៅព្រះនិព្វាន ជាដំណើរស្រាល មិនរែកពុនសម្បត្តិ

ក្នុងភពឡើយ ។

ល្បែងស៊ីសងក្នុងវត្ថុកាមនេះ មានតែការចាញ់ សល់តែសោកា អន្ទះសា រោលរាល ៕ល៚

⊙.ជីវិតដែលរស់នៅបានល្អប្រសើរ គឺជីវិតដែលមានសេចក្ដីសុខ ប្រកបដោយបញ្ញា ។

រឿងក្នុងលោកនៃជីវិតយើងនេះ ពិតជាច្រើនមែន យើងដោះស្រាយដល់ស្លាប់ ក៏មិនអាចដោះអស់ឡើយ តែយើងមកសិក្សាអំពីចិត្ត ព្រោះបើមិនមានចិត្តទេ រឿងអ្វីក៏គ្មានដែរ ។

ដូច្នេះ បើយើងមិនប្រកាន់តួចិត្តនេះទេ គឺត្រូវបញ្ចប់បញ្ហាគ្រប់រឿង ព្រោះ " **រឿងអ្វីៗ សុទ្ធតែជារឿងរបស់ចិត្តទាំងអស់** " ៕ល៚

⊙.សេចក្ដីពិតនៃលោក មានជាប្រចាំគ្រប់ពេលវេលា

- វិបាកកម្មនៃសត្វលោក គ្មានអ្នកទទួលជំនួសឡើយ
- មនុស្សលើផែនដី រស់នៅ ត ៗ គ្នា គ្មានកម្មសិទ្ធិទេ
- អ្នកឈ្នះលោក គឺអ្នកដែលលះលោកនេះចេញបាន ៕ល៚

៙.គួរឱ្យអាណិត អ្នកដែលអង្គុយរង់ចាំសុំសេចក្ដីសុខអំពីអ្នកដទៃ... ជាទីពឹងរបស់ខ្លួន ។

តាមពិតសេចក្ដីសុខជាទីពឹងរបស់មនុស្សយើង ត្រូវអាស្រ័យបញ្ញាខ្លួនឯង ស្វែងយល់អំពីសច្ចធម៌ ។

រដូវក្ដៅ រដូវត្រជាក់ ភ្លៀងធ្លាក់ ខ្យល់បក់... ជរា មរណៈ អតីតកន្លង...

កើតទុក្ខព្រោះប្រកាន់ថា របស់យើងបាត់បង់ហើយ... គេដណ្ដើមរបស់យើង ។៚

៙.ទាំងសីលសមថៈ សទ្ធម្មស្សវនៈ គឺមានឧបការៈដល់សតិប្បដ្ឋានវិបស្សនា ។

ចំណែកអារម្មណ៍ គឺកាយ វេទនា ចិត្ត ធម៌ អ្វីក៏បានដែរ ព្រោះឱ្យតែប្រាកដលក្ខណៈមិនមែនអត្តា ត្រឹមតែជាបរមត្ថធម៌ ប្រយោជន៍នៅត្រង់ “ ការមិនប្រកាន់ឯណោះទេតើ ” ដូចដែលយើងឃើញធម្មជាតិដទៃ ព្រៃភ្នំ ដើមឈើតូចធំ ដុំថ្ម ដុំដី...

អ្វីក៏ដោយ តែងមានជាធម្មតាក្នុងលោក ។៚

៙.ក្នុងជីវិតយើងនេះ អ្វីដែលនៅពីលើការគ្រប់គ្រងរបស់យើង គឺកំពុងតែបង្រៀនយើង “ ឱ្យលះបង់ ” ។

អ្វីដែលយើងត្រូវតែគ្រប់គ្រងឱ្យល្អ តែមិនមែនប្រកាន់ហួងហែង គឺចិត្តខ្លួនឯង មិនមែនចិត្តអ្នកដទៃនោះឡើយ ពោលគឺគ្រប់គ្រង រក្សាចិត្តដោយសតិ កុំឱ្យកើតទុក្ខព្រោះគំនិតទាមទារអ្វីៗ ។

លោកនេះរៀបរយស្រេចហើយ យើងគ្រាន់តែមើលឱ្យបានសុខ យល់ព្រមថាអីចឹងឯង “ **តថតា** ” ៕ល៚

៙.កាលបើយើងគ្រាន់តែជាមនុស្សធម្មតា ប៉ុន្តែបែរជាមិនមានភ័យព្រួយនឹងរឿងបាត់បង់អ្វី ដូចជា កិត្តិយស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ អំណាច និងរបស់ហួងហែងជាច្រើនទៀត ។

មនុស្សក្នុងលោក កើតទុក្ខនឹងរបស់ដែលខ្លួនឯងស្រឡាញ់ ជួបភ័យ ជួបគ្រោះ ព្រោះរបស់ជាទីពេញចិត្ត... ។

ដូច្នេះ មានអ្វី មិនមានអ្វី ឬមានតិចមានច្រើន យ៉ាងណា ត្រូវបដិបត្តិយកការមិនប្រកាន់ ដូចយើងគ្មានកន្ទុយ ក៏មិនដែលឈឺកន្ទុយអីចឹងដែរ ៕ល៚

๑.តាមពិតនៃមនុស្សយើងទូទៅ មានអ្វីៗជុំវិញខ្លួន ក៏ដូចជាមានសេចក្ដីសុខជុំវិញខ្លួនអ៊ីចឹងដែរ តែបែរជាមិនបានសោយសុខក្នុងអ្វីដែលខ្លួនមាននោះ ។

ឧបមាពីឆ្កែចចកពាំដុំសាច់ដើរមក ឆ្លុះស្រមោលខ្លួនឯងនឹងទឹក ឃើញដុំសាច់ធំជាង ក៏ទម្លាក់ដុំសាច់នៅនឹងមាត់ចោល ស្ទុះទៅរកដណ្ដើមដុំសាច់ក្នុងស្រមោល ជាលទ្ធផល... ។

មនុស្សយើង រវល់តែសម្លឹងឃើញអ្នកដទៃសុខជាងខ្លួនម្យ៉ាងទៀត ស្ដាយរបស់ដែលបាត់ បូករួមនឹងកង្វល់ភ័យព្រួយរឿងផ្សេងៗ ទៀត... ក៏ដល់ពេលត្រូវលាចាកលោកទៅ យកបានតែឧបាទាន ភព ជាតិ ជរា មរណៈ សោក បរិទេវៈ ... ។ល។

๑.ហួងហែង ៗ ! គ្មានមកហួងហែងអ្វីបានទេ បើត្រូវស្លាប់ៗបាត់ហើយ ដូចរបស់ខ្លះត្រូវខូចអ៊ីចឹង នៅស្ងៀមៗសោះ អត់ទាំងធ្លាក់ចុះអីផង ស្រាប់តែស្វាត់ឈឹង អត់ដើរ ដូចស្លាប់... ។ ដូច្នេះបាននៅរស់ហើយ ខំធ្វើបុណ្យ អប់រំចិត្តទៅ ។ល។

๑. “ យើងរក្សាចិត្តឱ្យល្អ ចិត្តល្អនឹងរក្សាយើង ”

+ នេះគឺ សេចក្ដីសុខជាក់ស្ដែង ក្នុងបច្ចុប្បន្ន ៖

- មិនមែនបន់ស្រន់ បួងសួងសូមពីទេវតា...
- មិនមែនសូមអំពីអ្នកដទៃណា...
- មិនមែនជោគជតា រាសី...

⁂.គឺ ពឹងវិរិយៈខ្លួនឯង ៕ល៕

៙.បុគ្គលកាន់ភាជនៈ ពេញដោយប្រេងស្មើកណ្ដាប់មាត់ មិនឱ្យកំពប់ស្រក់ យ៉ាងណា

ឯវំ សចិត្តមនុរក្ខេ (សតិយា)

បត្ថយានោ ទិសំ អគតបុព្វន្តិ (បិ.៥៨/ទំ.៤៣)

បុគ្គលកាលប្រាថ្នានូវទិសដែលខ្លួនមិនធ្លាប់ទៅ គឺព្រះនិព្វាន គប្បីរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួន (ដោយសតិ) ដូច្នោះឯង ៕ល៕

៙.ក្នុងលោកនេះ អ្វីៗ សុទ្ធតែមានវេលា មានខណៈ មានសម័យ មានថ្ងៃ មានខែ... គឺជាសន្តតិ ត ៗ គ្នា អាស្រ័យបច្ច័យ អ្វីដែលជាផលនៃបច្ច័យ គឺជាអនិច្ចតាធម៌ ។

ដើរក៏មិនរហូត អង្គុយក៏មិនរហូត... សត្វហើរ សត្វទំ... ក៏មិន

រហូត ។

សុខក៏មានវេលា ទុក្ខក៏មានវេលា ឈឺជា... វេលាជីវិត ។

ព្រះនិព្វានបរមសុខ ទើបមិនមានពេលវេលា ៕៚

៙.នៅពេលសប្បាយចិត្តរឿងអ្វីមួយ អាចភ្លេចខ្លួន ពោលគឺមិនមានសតិប្បដ្ឋាន

មានពេលមិនសប្បាយចិត្ត តែមិនភ្លេចខ្លួនក៏ត្រឡប់មកបានស្ងប់ជាមួយនឹងសតិប្បដ្ឋានវិញ ព្រោះរលឹកបាន ឃើញការមិនសប្បាយចិត្តនោះ ក៏ជា " ចិត្តដែរតើ " មិនប្រទូស្តទាស់ មិនប្រកាន់ ៕

៙.ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែង គ្រប់លោកិយចិត្ត វេទនា-សោយអារម្មណ៍... ឱ្យជាមេរៀនថ្នាក់បរិញ្ញា តែពុទ្ធបរិស័ទយើង មិនរៀន មិនរលឹកសិក្សា ខ្លាំងពូកែបានត្រឹមតែជាមួយនឹងរឿង សប្បាយហើយទុក្ខទោមនស្ស ស្រឡាញ់ហើយឈ្លោះ... វង្វេងទិស (ទិសដែលមិនធ្លាប់ទៅ គឺព្រះនិព្វាន) ៕៚

๑.សិក្សាក្នុងសតិប្បដ្ឋានសូត្រ ត្រូវឱ្យយល់ថា ជីវិតយើងទាំងមូលនេះ គឺព្រះបរមសាស្ដាទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងប្រាប់ថា ជាមេរៀនទាំងអស់ ។

បើជាមេរៀន គឺមិនសម្រាប់ទាស់ទេ... តែបច្ចយាការដោយសារអវិជ្ជា ធ្វើឱ្យប្រកាន់ជីវិតជាអត្តា ទើបខ្វល់ថា នុ៎ះជារបស់អញ... ៕ ៚

๑.ព្រោះវង្វេងប្រកាន់បញ្ចក្ខន្ធជាអត្តា តួខ្លួន ទើបទិដ្ឋិ តណ្ហាជាបច្ច័យនៃភព ជាតិ ជរា មរណៈ ។

សតិប្បដ្ឋាន ៤ ដូចខ្លោងទ្វារចូលទៅរកព្រះសន្តិនគរ ដោយមាគ៌ាដ៏ប្រសើរ ៕ ៚

๑.ដោយសម្មតិសច្ច ជីវិតជារបស់យើង

កើតមកមួយជាតិ កុំយំដោយសារអ្នកដទៃ គ្មានអ្នកណា គេតាមសងសុខឱ្យយើងនោះទេ ។

យើងជ្រើសរើសផ្លូវដើរតាមព្រះបរមសាស្ដា សតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាផ្លូវនៃការមិនប្រកាន់មាំ ។

ពឹងខ្លួនឯង ពឹងបុណ្យ រស់នៅឱ្យជាសុខ ៕ ៚

◎.ទុក្ខសច្ចជាមេរៀនដ៏លំបាក ប៉ុន្តែ ជាមេរៀនមកជាមួយនឹងរង្វាន់ដ៏មានតម្លៃជាទីបំផុតផងដែរ ៕ល៚

◎.រាល់បញ្ហាដែលរឹតតែស្មុគស្មាញឡើង ៗ ព្រោះយើងចេះតែដោះស្រាយក្នុងចិត្តអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សយើងភាគច្រើន បើរោគផ្លូវកាយ ចេះគិតព្យាបាលឱ្យខ្លួនឯង ប៉ុន្តែ ដល់ទៅរោគផ្លូវចិត្ត បែរជាមិនចេះគិតព្យាបាលឱ្យខ្លួនឯង ចេះតែគិតព្យាបាលឱ្យអ្នកដទៃទៅវិញ ៕ល៚

◎.សហស្សមបិ ចេ វាចា អនត្ថបទសញ្ហិតា

ឯកំ អត្ថបទំ សេយ្យោ យំ សុត្វា ឧបសម្មតិ។

បើវាចាសូម្បី ១ ពាន់ម៉ាត់ ជាវាចាមិនប្រកបដោយបទមានប្រយោជន៍ទេ (វាចានោះ ពុំប្រសើរឡើយ) បុគ្គលស្ដាប់បទណាដែលមានប្រយោជន៍ សូម្បីតែ ១ បទ ហើយស្ងប់រំងាប់បាន (អត្ថបទនោះ) ឈ្មោះថាប្រសើរ (ព្រះពុទ្ធដីកា ប៊ិ.៥២/ទំ.៤៣) ៕ល៚

๑.ទោះបីទឹកក្តៅឧណ្ហៗ នៅតែជាធាតុត្រជាក់ ប៉ុន្តែ មានប្រសិទ្ធភាពល្អ ជាប្រយោជន៍ត្រង់ក្តៅ បរិភោគចូលទៅមុនដំបូងនោះឯង ដូចជាជួយឱ្យបែកញើស បន្សាបជាតិពុល ជួយរម្លាយអាហារ រម្លាយជាតិខ្លាញ់ជាដើម យ៉ាងណា ព្រះធម៌ទូន្មានប្រៀនប្រដៅ ក៏ដូច្នោះដែរ ៕ល៚

๑.(បិ.៥៨/ទំ.៥៩) ស្តេចបក្សីព្រះពោធិសត្វបានពោលថា

ភាពក្សេមក្សាន្ត មាននៅលើខ្នងទឹកណា លើខ្នងទឹកនោះមានសត្រូវកើតឡើងហើយ ព្រោះភ្លើងឆេះប្រាលរន្ទាលកណ្តាលទឹក ទីអាស្រ័យនៅនៃពួកយើងលើដើមឈើ ដែលដុះលើផែនដីក្នុងថ្ងៃនេះគ្មានទេ “ **ទិសា ភជថ្វោ សរណាជ្ជ នោ ភយន្តិ** ” ពួកអ្នកទាំងឡាយ ចូរទៅកាន់ទិស (ដែលគ្មានភ័យ) ថ្ងៃនេះ ទីពឹងនៃពួកយើងជាភ័យហើយ (**យតាសនជាតក**) ៕ល៚

๑.ជារឿយៗ មនុស្សយើងបានគិតហួងហែងចិត្តអ្នកដទៃដោយក្តីព្រួយបារម្ភ កើតទុក្ខមិនស្ងប់ចិត្ត ។

តាមពិត រឿងត្រូវបញ្ចប់ត្រឹមចិត្តយើងមិនកើតទុក្ខហ្នឹងឯង

តែយើងមិនចេះបញ្ចប់ ចេះតែគិតដោះស្រាយទៅក្នុងអ្នកដទៃ ទើបរឿងវែងឆ្ងាយ រឿងខ្លះ ផ្តាច់តែចិត្តខ្លួនឯងមិនត្រូវផង ចាំបាច់និយាយថ្វីដល់ចិត្តអ្នកដទៃ ទើបត្រូវចេះយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា ឱ្យវេលាឱ្យអភ័យ ។

⁂.សំខាន់ គឺការមិនប្រកាន់រឿងរ៉ាវក្នុងលោក អប់រំបង្អោនចិត្តទៅកាន់ទិសដែលមិនមានភ័យ ៕៚

⑥.មនុស្សយើងដែលតែងតែមានវិវាទ ឈ្លោះទាស់ ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ

តាមពិត អ្នកដទៃនោះជាស្រមោលកិលេសរបស់ខ្លួនឯង គឺមារបាននិម្មិតសាងឡើង តែមិនងាយដឹងបានទេ លុះតែសិក្សាបរមត្ថធម៌ កើតញាណ ៕៚

⑥.យើងរស់នៅក្នុងលោករបស់មារនេះ មានតែការអប់រំចិត្តយើងខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ។

ធ្វើយ៉ាងម៉េចឱ្យទុក្ខថយចុះ កើតមកជាមនុស្សបានជួបនឹងព្រះរតនត្រ័យ គួរតែឈប់បម្រើមារ ៕៚

๏.បើចិត្តយើងសប្បាយ មើលឃើញទេសភាពអ្វី... ក៏សប្បាយ ធ្វើអ្វីក៏សប្បាយ ជួបអ្នកណាក៏សប្បាយ... ប៉ុន្តែ ត្រូវឱ្យចិត្តសប្បាយរបស់យើង ធានាដោយសតិ ។

ធម៌ដែលបុគ្គលប្រព្រឹត្តល្អហើយ នាំមកនូវសុខ ។៚

๏.នៅកន្លែងណាហើយ មិនសប្បាយទេ តើនៅធ្វើអ្វី ?

ពិភពលោកធំទូលាយ ទីណាដែលកុសលភាវនាចម្រើនឡើង ទីនោះសប្បាយ ទាំងទីគោចរក៏ជាទីសប្បាយ... ទាំងសប្បាយប្បដិបទា ឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ។៚

๏.ពោលដោយសន្ទតិក្នុងដំណើរជីវិត ៖

- បច្ចុប្បន្ន គឺជារបស់យើង ក្នុងការងារជាក់ស្តែង
- អនាគត ក៏ជារបស់យើង ក្នុងដំណើរឆ្លងកាត់
- ព្រះនិព្វាន ក៏ជារបស់យើង ជាទិសដៅបញ្ចប់ទុក្ខ ។

⁂.ដូច្នេះ កុំឱ្យខូចពេលជាមួយនឹងអ្វីដែលមិនសំខាន់

- កុំរវល់តែស្តាយជាមួយនឹងអ្វីដែលបាត់ទៅហើយនោះ
- អ្វីៗ ក្នុងលោក ត្រូវប្រើប្រាស់ត្រឹមតែជាស្បៀង និងជា

ឧបករណ៍ សម្រាប់សាងព្រហ្មយានប៉ុណ្ណោះ ៕ល៚

៙.ជីវិតជាធម្មតា តែបរមត្ថធម៌ក្នុងជីវិត ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្ដែង គឺសុទ្ធតែជាមេរៀនទាំងអស់ តើយើងបានសិក្សាដែរឬទេ ? ឬចេះតែលើកទូលដោយតណ្ហាប៉ុណ្ណោះ ? ទុក្ខសច្ចជាភារៈធ្ងន់ ។

ទុក្ខសច្ចដោយអត្ថ ថា បៀតបៀន ប៉ុន្តែ បើយើងមិនទូល មិនចាប់ទេ... ដូចភ្លើងអ៊ីចឹង ដូច្នេះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គទ្រង់បង្រៀនឱ្យយើងស្គាល់ទុក្ខ ដូចថា កុំឱ្យចាប់ភ្លើង កុំទូលដុំថ្ម ប៉ុណ្ណឹងឯង ៕

៙.តាមពិត ជីវិតមិនមែនចេះតែងាយឡើង ស្រាលឡើងនោះឡើយ បើយើងមិនរឹងមាំទេ គឺរឹតតែលំបាកឡើង រឹតតែធ្ងន់ទៅ ៗហ្នឹងឯង ។

ជីវិតកាន់តែងាយស្រួល ព្រោះកម្លាំងចិត្តនិងកម្លាំងបញ្ញារឹតតែរឹងមាំ ។

ដូចវត្ថុទម្ងន់ ១០ គីឡូ បើយើងរឹតតែមានកម្លាំង អ៊ីចឹង យើងលើកកាន់តែស្រាលដូច្នោះឯង ៕ល៚

៙.អត់មានគូជីវិត បើអផ្សុកក៏ស្រាលៗ... ប៉ុន្តែ បែរជាមានសេរីភាពច្រើនមែនទែន

មានគូគ្រប់គ្រង ឬគ្របគ្រង... បើលោតែមានរឿងអផ្សុក គឺអប្បសាន្តខ្លាំងតែម្តង ។

ដូច្នេះ មានគូក៏ដោយ អត់គូក៏ដោយ ត្រូវតែមានគូប្រចាំវដ្តៈ គឺបុណ្យ កុំភ្លេចខ្លួនឱ្យសោះ “ ឥឡូវនេះ សូមឱ្យបុណ្យឋិតនៅក្នុងកណ្តាប់ដៃយើង រហូតដង្ហើមចុងក្រោយ ” ។៚

៙.ព្រះនិព្វានដែលយើងទៅនោះ មិនខ្វះអ្វីទាំងអស់

របស់ក្នុងលោកសុទ្ធតែរបស់អន់ៗ បាក់បែកខូចខាត យើងគ្រាន់តែបានប្រើប្រាស់ ១ ដំណើរប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះ តើគួរស្តាយរបស់ដែលបាត់ទៅក្នុងអតីតកាល ឬកង្វល់នឹងការចង់បាន ឬក៏ច្រណែននឹងគេ... ជាដើមដែរឬទេ ?

ព្រះនិព្វានមិនមានតណ្ហា តើខ្វះអ្វីទៅ មិនមានបញ្ចក្ខន្ធ តើមានបញ្ហារឿងអ្វី... ចាំបាច់ពោលថ្វីដល់ព្រះនិព្វាន សូម្បីត្រឹមតែទេវលោក ព្រហ្មលោក តើយើងយកសម្បត្តិមនុស្សស្អីទៅ មានតែបុណ្យ គឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

ឥឡូវជីវិតកំពុងតែដើរផ្លូវ ចេញអំពីលោកនេះហើយតើ៕ លុះ

⊙.អ្នកដែលសន្ដោស ប្រាថ្នាតិច...គឺអ្នកដែលមានមរណស្សតិ មានសម្មាទិដ្ឋិ មានព្យាយាមបង្អោនចិត្តទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ដឹងផ្លូវទៅ គឺព្រហ្មចរិយធម៌ សីល សមាធិ បញ្ញា បើមិនមានធម៌ទាំងនេះទេ គឺគ្មានធម៌សន្ដោសឡើយ មិនបាច់ពោលដល់ការប្រាថ្នាតិចនោះទេ ព្រោះវាជាឱកាសនៃទិដ្ឋិ និងតណ្ហា ៕ លុះ

⊙.**អសុចិ បូតិលោមោសិ ទុគ្គន្ធោ វាសិ សូករ**
សចេ យុជ្ឈិតុកាមោសិ ជយំ សម្ម ទទាមិ តេតិ
(សីហពោធិសត្វ ពោលថា បិ.៥៨/ទំ.៦៩ **សូករជាតក**)

ម្នាលជ្រូក អ្នកមានកាយមិនស្អាត មានរោមប្រឡាក់ដោយវត្ថុស្អុយ មានក្លិនអាក្រក់បក់ទៅ (**វាយសិ**) បើអ្នកចង់ច្បាំងគ្នា (**យុជ្ឈិតុកាមោសិ**) ម្នាលសម្លាញ់ យើងឱ្យជ័យជម្នះដល់អ្នក ៕

១.ជីវិតយើងមិនសម្បូណ៌អ្វីៗ សព្វគ្រប់ តែដែលយើងមាន សេចក្ដីសុខ ព្រោះយើងមានគុណធម៌មកជំនួស ដូចជា ខន្តី សន្ដោស និងមានសតិបញ្ញា អប់រំចិត្តជាដើម ។

ជឿចុះ ក្នុងលោកនេះ គ្មានអ្នកណាមានអ្វីមិនចេះខ្វះនោះទេ ឱ្យតែនៅមានតណ្ហា ។

ដូច្នេះ មានតែយើងត្រឡប់មករកសុខ តាមផ្លូវព្រះធម៌ជា " **និរាមិសសុខ** " គឺសុខដែលមិនជាប់ដោយចំណងមារ ស្ងប់ត្រជាក់ និងភ្លឺស្វាង ៕៚

១.កាលបើយើងធ្លាប់ជួបបញ្ហាច្រើនមកក្នុងជីវិត ឥឡូវនេះ យើងបានដឹងខ្លួនថា ជីវិតនេះមិនត្រូវការអ្វីច្រើនឡើយ ឱ្យតែបាន សប្បាយចិត្តទៅ គឺបានហើយ ។

ជាមួយនឹងស្មារតីក្នុងព្រះធម៌ យើងមានសាត្ថកសម្បជញ្ញៈ ដឹងខ្លួនថា ត្រូវឱ្យបានសប្បាយចិត្តក្នុងប្រយោជន៍ គឺដូរការស្វែងរកនូវ " **សាមិសសុខ** " បានដល់កាមសុខ សុខជាប់សំណាញ់មារ ឱ្យមក ជាការអប់រំនូវ " **និរាមិសសុខ** " គឺបុញ្ញសុខរហូតព្រះនិព្វានវិញ ៕

១.ក្នុងលោក មិនមែនមានតែអ្នកលំបាកចិត្ត ព្រោះខ្វះខាតរបស់បរិភោគប្រើប្រាស់នោះទេ

អ្នកលំបាកចិត្ត ព្រោះមានរបស់បរិភោគប្រើប្រាស់ ច្រើនលើសហួសនោះក៏មានដែរ ច្រើននាក់ទៀតផង ។ “ ទ្រព្យច្រើនព្រួយរក្សា ទ្រព្យតិចណាព្រួយរិះរក ” ពាក្យចាស់ពោលអំពី “ ព្រួយចិត្ត ” មិនមែនមានបច្ច័យត្រឹមតែទ្រព្យតិច ទ្រព្យច្រើនហ្នឹងទេ ច្បាស់ណាស់ គឺ “ ការហួងហែង ” ទ្រព្យច្រើន តណ្ហាហួងហែងទ្រព្យ បើទ្រព្យតិច ទិដ្ឋិហួងហែងខ្លួនឯង ។

ជីវិតនេះ មិនជាទីអាស្រ័យនៃទិដ្ឋិ តណ្ហា “ **អនិស្សិតោ ច វិហរតិ** ” ព្រោះមានសតិប្បដ្ឋាន ៕ល៚

១.កុំភ្លេចណា ! ជីវិតយើងគឺ “ មេរៀនដែលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ព្រះប្រទាន ”

- បើមានអភិជ្ឈា ឆន្ទរាគៈ មិនកើតបញ្ញាទេ

-បើទោមនស្សប្រទូស្ត ហាក់ដូចមិនជ្រះថ្លានឹងព្រះធម្មទេសនាដែលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ព្រះប្រទាន

- បើភ្លើៗ គ្មានសតិរលឹក ក៏ហាក់បីដូចមិនគោរពដល់ព្រះបរមសាស្ដាដែរ ព្រោះប្រមាទ ខាតសតិ ។

ដូច្នេះ ត្រូវព្យាយាម រលឹកបរមត្ថធម៌ បូជាថ្វាយចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដោយបដិបត្តិបូជា ជាបូជាដ៏ឧត្ដម ៕

๏.សំណាងណាស់ ! ត្រង់ដែលសេចក្ដីសុខនៅនឹងចិត្ត បើមិនអ៊ីចឹងទេ យើងក៏មិនដឹងថាទៅរកសេចក្ដីសុខនៅឯណានោះដែរ។

បើយើងមានសតិប្បដ្ឋាន អ្វីៗ ចូលមកដល់ជីវិតរបស់យើងរមែងមានរសតែម្យ៉ាង គឺការមិនប្រកាន់ ៕

๏.បើមិនអប់រំចិត្ត ចម្រើនបញ្ញាឱ្យឃើញការពិតទេ ចេះតែស្វែងរកសុខក្នុងទីដទៃ គឺមិនអស់ខ្វល់ឡើយ

ឃើញធម៌តាមបច្ច័យ គឺឃើញព្រះតថាគត ៕

๏.សតិប្បដ្ឋាន សិក្សាបរមត្ថធម៌ លះសេចក្ដីសង្ឃឹមដែលនាំឱ្យខកចិត្ត មកទទួលអ្វីៗ ដែលកើតឡើងតាមពិត ជីវិតពិតជាធូរស្រាល សុខស្ងប់ ៕

៙.អ្នកមានការងារធំដុំ រវល់រកប្រាក់ អ្នកមានឋានៈ ការងារមមាញឹក... ពួកគាត់តែងពោលថា " មិនមានពេល " ។

ចំណែកអ្នកមានបញ្ញាពិចារណាជីវិត ពិចារណាឃើញភ័យក្នុងវដ្តៈ ពិចារណាឃើញកិលេសខ្លួនឯងនៅមាន... ក៏តែងពោលថា " វេលាសល់តិច " ក៏ព្យាយាមកំណត់ដឹងពួកសង្ខារធម៌ ដើម្បីប្រគល់ឱ្យដល់លោកនេះវិញ ។ល។

៙.មនុស្សយើងប្រយ័ត្នខ្លាចចោរ... ប៉ុន្តែ បែរជាមើលមិនឃើញនូវមហាចោរ គឺពេលវេលា ដែលតែងតែដណ្តើមយកអ្វីៗ អំពីសត្វលោក ទោះបីមនុស្សយើង ខំប្រឹងសាងសេចក្តីសុខដោយវិធីផ្សេងៗ យ៉ាងណាក៏ដោយ ពេលវេលា តែងលេបយកទៅទាំងអស់ ។

មានតែបុណ្យប៉ុណ្ណោះ ដែលចិត្តសន្សំសន្តាន បានគ្រប់ដល់លោកុត្តរ ទើបសម្រេចព្រះនិព្វាន រួចផុតអំពីចោរកម្ម លុះបរមសុខទៀងទាត់ មិនចេះបាត់បង់ឡើយ ។ល។

៙.ឃ្លាតកាយណាយចិត្ត... កាយជិតណាយចង់
មានតែម៉ែឪ ឋិតនៅស្មោះត្រង់

កូនចង់ជិតឆ្ងាយ មិនណាយជានិច្ច... !
ដូចមើលថ្ងៃលិច សមុទ្រចេតិយ ៕៚

៙.ស្តេចគ្រុឌ ពោលនឹងព្រះតាបសពោធិសត្វ ថា

ស្តេចនាគដ៏ប្រសើរជាងពស់ទាំងឡាយ ប្រាថ្នាដើម្បីរួចផុតអំពីខ្ញុំព្រះករុណា បាននិម្មិតជាដុំកែវមណី ចូលទៅក្នុងសំពត់សម្បកឈើនេះ ។

ព្រោះខ្ញុំព្រះករុណា គោរពកោតក្រែងដល់ភេទដ៏ប្រសើររបស់ព្រះគុណម្ចាស់ ទើបខ្ញុំព្រះករុណាមិនអាចចាប់ស្តេចនាគនេះមកបរិភោគឡើយ ទោះបីខ្ញុំព្រះករុណាឃ្លានក៏ដោយ (ឧរគជាតក) ។

ព្រះពោធិសត្វប្រទានពរដល់ស្តេចគ្រុឌ ថា

⁂. " **សោ ព្រហ្មគុត្តោ ចិរមេវ ជីវ**
ទិព្យា ច តេ បាតុភវន្តុ ភក្ខា " (បិ.៥៨/ទំ.៧០)៕

៙.ប្រាក់ច្រើនកើនមាសពេជ្រ តែកុំភ្លេចឈ្លេចអាត្មា
ក្នុងរឿងចាយដុល្លារ ប្រយ័ត្នថាចាយមិនទាន់ ។
ថ្វីបើទ្រព្យច្រើនពិត តែកាយចិត្តឥតគ្រប់គ្រាន់

កាយសង្គ្រោះបន្ទាន់ ចិត្តភាំងភាន់តណ្ហាជាប់ ។
លាភានុត្តរិយៈ ខ្ពស់ត្រជាក់អរិយទ្រព្យ
ខ្លឹមសារនៃកំណប់ ជាប់ ត ភពទៅគ្រប់ជាតិ ។
ជាតិនេះក៏សប្បាយ ទៅលោកនាយរីករាយទៀត
ភាវនាជាធម្មញាតិ ស្តាប់ធម៌ទៀតឃ្លាតចាកទុក្ខ៕

⊚.ទុក្ខព្រោះអាល័យ អ្វីធ្លាប់សុខសាន្ត
ទុក្ខព្រោះចង់បាន អ្វីគ្មាន អ្វីអត់
ទុក្ខព្រោះបច្ចុប្បន្ន មិនទាន់កំណត់
⁂.បរមត្ថប្រាកដ ទើបអត់ទុក្ខភ័យ ៖
បច្ចុប្បន្នលោកីយ៍ ធម៌អ្វីក៏បាន
មិនចាំបាច់មាន នាមរូបដទៃ
ឆ្ពោះមុខអមតៈ មិនទាក់អាល័យ
មិនទាមទារអ្វី លោកីយ៍ត្រើយអាយ ៕ល៚

⊚.មនុស្សយើងមានដើមទុនអំពីអតីតមក មិនដូចគ្នា សេចក្តីនេះ គឺទាំងលោកិយធម៌ ទាំងលោកុត្តរធម៌ ។

អ្វីដែលយើងមានដូចគ្នាឥឡូវនេះ គឺពេលវេលា ២៤ ម៉ោង នៃការប្រារព្ធព្យាយាម អំណត់អត់ធន់ ៕

៙.រឿងខ្លះ មើលទៅហាក់ដូចជាការរីករាយ... ប៉ុន្តែ មនុស្ស លើផែនដី ពេញទៅដោយការខ្វះខាត ព្រោះក្នុងខ្លួនឯងមិនពេញ ទើបស្វែងរកគ្នាជា ២ ជា ៣ បានគ្នាមកហើយ បង្កការខ្វះខាតរឹតតែ ក្រៃលែងឡើង ។

រឿងខ្វះថែម ១ទៀត គឺច្រណែននឹងអ្នកដែលខ្វះខាតដូចគ្នា៕

៙.រឿងខ្លះដែលមនុស្សយើងអត់ដឹង ពិតជាល្ងង់ខ្លៅមែនទែន៕

៙.អ្វីៗ លាចាកយើងទៅជារៀងរហូត ដូចថ្ងៃនេះ ខែនេះ អ៊ីចឹង មិនបានត្រឡប់មកជួបយើងវិញឡើយ ថ្ងៃស្អែក ថ្ងៃថ្មីទី ១ កក្កដា ។

ដូច្នេះ ត្រូវរស់នៅជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្នឱ្យបានចម្រើនបញ្ញា ឱ្យ មានញាណដឹងថា “អ្វីៗដែលកន្លងទៅក្តី អនាគតក្តី បច្ចុប្បន្នក្តី គឺពិតតាម

បច្ច័យ ពិតតាមត្រៃលក្ខណ៍ មិនមានអត្តា បុគ្គលណាអ្នកសាងឡើយ ” ៕ល៚

៙.បើកុសលភាវនាដល់បានជួបសុខក្នុងចិត្ត ទើបយើងដឹងច្បាស់ថា មិនមែនជារឿងសរសើរ រឿងនិន្ទានៃអ្នកដទៃនោះទេ អ្វីដែលជាខ្លឹមសារនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមានតម្លៃផុតទុក្ខ ៕ល៚

៙.អ្វីៗ ក្នុងជីវិត សុទ្ធតែជាមេរៀនឱ្យចម្រើនបញ្ញា ដោយអាស្រ័យមានស្មារតីទាន់ពេល ជាឱកាសបានអប់រំ **ខន្តិសោរច្ច** (ខន្តី ស្ងៀមស្ងប់) ផង... ។

បើយើងខ្វះសតិទាន់ពេល អភិជ្ឈាកើតឡើង ទោមនស្សកើតឡើង... ត្រូវខាតបុណ្យ ខាតឱកាស... ។

មានទុក្ខ គួរបានស្គាល់ទុក្ខ ទើបចិត្តមិនកើតទុក្ខ គឺយើងមានតួនាទីដឹងទុក្ខ មិនមែននាទីកើតទុក្ខទេ បើចំពោះការស្រឡាញ់ស្អប់គាប់ទាស់... ត្រូវចាំថា មិនបាច់យើងចង់ពូកែឡើយ ក្នុងលោកនេះគេចេះធ្វើគ្រឿងប្រល័យលោក ត្រឹម ១ គ្រាប់អាចសម្លាប់មនុស្សអស់រាប់លាននាក់... ។

ប៉ុន្តែ អ្វីដែលសមគួរក្នុងឱកាសនេះ គឺ ការអប់រំចិត្តបដិបត្តិបូជា ៕ល៚

១.ទាក់ទងបុរស ដឹងយសសិរី
ទាក់ទងអូនស្រី ដឹងក្តីបំណង
ទាក់ទងមនុស្សចាស់ ដឹងច្បាស់វ័យកោង
ទាក់ទងក្មេងហោង ដឹងដងគុណទោស ។
ទាក់ទងអ្នកខ្ពស់ ដឹងគ្រោះដឹងលាភ
ទាក់ទងមនុស្សទាប ដឹងភាពជាមនុស្ស
ទាក់ទងគេឯង ដឹងក្រែងកុំឈ្លោះ
ទាក់ទងខ្លួននោះ ដឹងចេះប្រមាណ ៕ល៚

១.ពេលណាដែលយើងរកបានសុខដោយខ្លួនឯង ពោលគឺសុខដោយសតិបញ្ញា ដោយកុសលភាវនា ពេលនោះ យើងបែរជាបានសិក្សាលោកធម៌ ទាំង ២ ផ្នែក គឺ ឥដ្ឋារម្មណ៍ និងអនិដ្ឋារម្មណ៍ រឹតតែចម្រើននូវចំណេះដឹង មិនមែនចេះតែលិចចុះដោយការស្រឡាញ់ ស្អប់ ដែលជាការជាប់ជំពាក់នៅក្នុងលោកនោះឡើយ ៕

៙.រឿងអ្នកដទៃឈប់ឱ្យតម្លៃសេចក្ដីសំខាន់ដល់យើង មិនថាមានសភាពជាបុគ្គលដូចម្ដេច គឺ អ្នកដទៃមិនត្រូវការយើងក្នុងជីវិតរបស់គេទៀតឡើយ ។

បើយើងនៅតែត្រូវការដូចដើម គឺ យើងជាអ្នកកើតទុក្ខ ។

ចិត្តហួងហែងផុសមក ឱ្យយើងគិតចង់គ្រប់គ្រង ចង់ឱ្យគ្រប់យ៉ាងដូចដើម ដោយមិនចង់ឱ្យអ្វីៗ មានការប្រែប្រួល ព្រាត់ប្រាសទេ ចង់ឱ្យអ្នកនោះនឹកដល់អនុស្សាវរីយ៍ នឹកដឹងគុណខ្លួនឯង... “ គឺខ្លួនយើង អ្នកកើតទុក្ខ ” ។

៚.ដំណោះស្រាយ ត្រូវឱ្យច្បាស់លាស់ថា “ សូម្បីយើង ក៏ត្រូវចោលខន្ធ ៥ ខ្លួនឯងដែរ ទើបផុតទុក្ខ ” ៕៚

៙.យើងមានសិទ្ធិស្រឡាញ់អ្វីក៏បានដែរ ។

រីឯសិទ្ធិបានគ្រប់គ្រងទៅលើអ្វីដែលយើងស្រឡាញ់នោះ នៅលើបច្ច័យច្រើនទៀត តែយើងគ្មានសិទ្ធិគ្រងគ្រងអ្វី ឱ្យនៅឋិតថេរបានឡើយ ៕៚

๏.ដំណោះស្រាយគ្រប់រឿងក្នុងជីវិត គឺ សុខចិត្តជាមួយនឹងការពិត ។

ពាក្យថា “ ការពិត ” គឺហេតុផលរបស់ធម្មជាតិ ។

សុខចិត្ត ព្រោះបានចុះចូលជាមួយនឹងការពិត ប្រឆាំងនឹងចំណង់តណ្ហាខ្លួនឯង ៕

๏.ការរស់នៅតាមបែបមិនជំពាក់ទាក់ទិននឹងអ្នកណា... គឺជាការរស់នៅយ៉ាងមានសេចក្តីសុខ ។

“ **សុសុខំ វត ជីវាម យេសន្នោ នត្ថិ កិញ្ចនំ** ” យើងមិនមានកង្វល់ តែងរស់នៅជាសុខដ៏ល្អពិតប្រាកដមែនហ្ន៎ ! (បិ.៥២/ទំ.៦៣) ៕

๏.ធម៌ទាំងឡាយ ប្រព្រឹត្តទៅតាមច្បាប់កំណត់នៃធម៌នោះ “ **ធម្មនិយាម** ” បិ.៣១/ទំ.៥៤ គឺមិនមែនតាមដែលយើងចង់ឱ្យប្រព្រឹត្តទៅនោះទេ ៕

៙.សត្វលោកខំប្រឹងដោះស្រាយបញ្ហាណា ដែលបញ្ហានោះខ្លួនឯងទាស់ចិត្ត... ទីបំផុតក៏ដោះស្រាយបាន ទាំងបាននូវឆន្ទរាគៈក្នុងអត្តភាពចម្រើនឡើងទៀតផង គឺរឹតតែដោះស្រាយ រឹតតែជាប់ជំពាក់ខ្លួនឯងនៅក្នុងលោក... ។

ពេលនេះ មានព្រះធម្មរតនៈ ជាពេលដែលត្រូវស្រាយចំណងខ្លួនឯង ជាលទ្ធផលគឺ មិនខ្វល់ មិនហួងហែង មិនទាស់ទែង រឿងនៅក្នុងលោក ៕ ៚

៙.បើយើងអង្គុយចាំទទួលតែរឿងដែលខ្លួនពេញចិត្ត ក៏ដូចជាអង្គុយចាំទទួលរឿងដែលខ្លួនទាស់ចិត្តដែរ ។

គួរចម្រើនមេត្តាភាវនា " មានខ្លួនឯងជាឧបមា " អប់រំវិបស្សនាឱ្យច្បាស់ក្នុងធម៌ " **តថតា** " ឧបមាដូចមើលទឹកហូរធ្លាក់ គឺដូច្នោះឯង៕

៙.មិនបាច់អន់ចិត្តនឹងជីវិតខ្លួនឯងឡើយ ទោះបែបណា ក៏គ្រាន់តែជាត្រើយអាយដូចគ្នាទេ ។

គ្រប់គ្នាមានវិថីនៃជីវិតរៀងខ្លួន ផ្សេងៗ គ្នា តែមានវេលាប្រើជីវិតក្នុងមួយថ្ងៃស្មើគ្នា ។

ពុះពារឧបសគ្គ ដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងដំណើរផ្លូវដែលខ្លួនយើងបានជ្រើសរើសតាមមាគ៌ាដ៏ប្រសើរ ឆ្ពោះទៅកាន់អមតៈ ។

មិនប្រទូស្តនឹងទុក្ខ ក៏មិនជាប់នឹងសុខដែរ ព្រោះគ្មានអ្វីនៅជាមួយនឹងយើងរហូតឡើយ យើងគ្រាន់តែប្រើប្រាស់នូវនេក្ខម្មសុខជាឧបករណ៍សាងក្បូនទៅកាន់ត្រើយនាយ ប៉ុណ្ណោះឯង ៕ល៚

០.លើភ្នំបូកគោទឹកហូរធ្លាក់ មិនទើសមិនទាក់នឹងថ្មបាំង
មានផ្លូវហូរទៅពេញកម្លាំង រហូតដល់ច្រាំងនៃសាគរ ។
ដួងចិត្តប្រពៃបីដូចទឹក វិរិយៈ គគ្រឹកដូចទឹកហូរ
មិនជាប់មិនទើសមិនទ្រើស្តិស្ទួរ ប្តូរបានរសប្រៃន័យវិមុត្តិ ៕

០.ស្លឹកឈើដែលលាស់ទោះខ្ពស់ទាប
ត្រូវជ្រុះដរាបភាពមិនទៀង
ឧបេក្ខាញាណគ្មានលម្អៀង
សូរសៀងធម្មសារ **សង្ខារា " អនត្តា ធម្មា "** ៕ល៚

០.អ្វីដែលយើងមិនដឹង តែសំខាន់ណាស់ក៏មានដែរ
- អ្វីដែលយើងមិនយល់ តែបែរជាជីវិតរបស់យើង

- អ្វីដែលយើងស្អប់ មិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់ឡើយ

- គេមិនល្អនឹងយើង មិនមែនសុទ្ធតែគេអាក្រក់ទេ

⁕.បើកចិត្តឱ្យទូលាយដោយមេត្តា ពិចារណាខ្លួនឯង ។

- ជីវិតបុថុជ្ជនដូចផ្ទៃមេឃ មានងងឹត មានភ្លឺ មានភ្លើ មានភ្លាត់ ក៏មានភ្ញាក់ខ្លួនដែរ យកកំហុសជាមេរៀន... ព្រះអង្គុលិមាលត្ថេរ អចេលកស្សប (បិ.៣១/ទំ.៣៩) ព្រះថេរៈ ធ្លាប់ជាចោររាប់ពាន់អង្គ នគរសោភិនី នាងបដាចារ...

- លោកនេះធំទូលាយ ផ្លាស់ប្តូរជីវិត ឥស្សរសុខ ៕ល៚

◉.អ្វីដែលចូលមកដល់ជីវិតយើង ដើម្បីរៀន ដើម្បីមើលឱ្យស្គាល់ ដែលជាតួសិក្សាបដិបត្តិ ។

បើយើងទាស់ចិត្ត កុំគិតថាឈ្នះ

មានះរុករាន កុំស្មានខ្លួនខ្លាំង ៕ល៚

◉.កម្លាំងកាយចិត្ត គឺពិតសំខាន់

លះបញ្ចក្ខន្ធ ប្រកាន់ដាក់ចុះ

កង់ពីរវីរិយៈ អមតៈចាក់ធ្លុះ

ដូច្នេះកុំលុះ ក្នុងព្យុះលោកីយ៍ ៕

៙.ទេពធីតា ពោលឱ្យព្រះតាបស បរិភោគកាមហើយសិន សឹមមកបួស កុំឱ្យខកកាលក្នុងការបរិភោគនូវកាមគុណ ។

ព្រះតាបសបរមពោធិសត្វ បានតបទៅទេពធីតាវិញ ថា

កាលំ វោហំ ន ជានាមិ ឆន្នោ កាលោ ន ទិស្សតិ តស្មា អភុត្វា ភិក្ខាមិ មា មំ កាលោ ឧបច្ចគាតិ ។

យើងមិនដឹងមរណកាលដោយពិត មរណកាលកំបាំង មិនប្រាកដ ព្រោះហេតុនោះ បានជាយើងត្រាច់ទៅដើម្បីភិក្ខា មិនបរិភោគនូវកាម កុំឱ្យកាល (នៃសមណធម៌) កន្លងយើងទៅឡើយ (បិ.៥៨/ទំ.៨០) ។

ក្នុងសមិទ្ធិសូត្រ បិដក ២៩ ទំព័រ ២០ ទេពធីតាបានស្តាប់ព្រះ-ធម្មទេសនារបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ហើយសម្រេចសោតាបត្តិផល ៕

៙.**សោហំ នយេន សម្បន្នោ បេត្តិកេ គោចរេ រតោ អបេតសត្តុ មោទាមិ សម្បស្សំ អត្ថមត្តនោតិ ។**

ប្រចៀចពោធិសត្វបានពោលថា ខ្ញុំនោះជាអ្នកបរិបូណ៌ដោយ

ឧបាយ ត្រេកអរក្នុងទីគោចររបស់បិតា ឃើញនូវប្រយោជន៍របស់ខ្លួន ទើបប្រាសចាកសត្រូវ រមែងរីករាយ (បិ.៥៨/ទំ.៨០) ។

ក្នុងបិដក ៣៨ ទំព័រ ១៥ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែង សតិប្បដ្ឋាន ៤ ថា ជាទីគោចររបស់បិតា ។

“ **អត្តនោ អរោគភាវសង្ខាតំ វុឌ្ឍឹ** ” ដែលថាឃើញនូវប្រយោជន៍របស់ខ្លួន គឺឃើញសេចក្តីចម្រើន ពោលគឺភាវៈមិនមានរោគ (រួចភ័យ) នៃខ្លួន ។

កាមគុណ ៥ ជាទីគោចរដទៃ ធ្វើឱ្យមារបានឱកាស ។៚

⊙.ម៉េចបានស្តេចឪមិនច្បាំងនឹងជ្រូកនុ៎ះអ៊ីចឹង ?

ឪសួរកូនសម្លាញ់វិញ ដើម្បីឱ្យកូនឪចេះគិត តើការបានឈ្នះជ្រូកនុ៎ះ វាជាកិត្តិយសធំដុំណាស់ទៅឬ ?

ណាមួយជ្រូកនុ៎ះប្រឡាក់លាមក រោមស្អុយ មានក្លិនអាក្រក់បក់មក ឪខ្ពើម... ។

⊙.ជ្រូកនោះចង់ឈ្នះ ឱ្យគេឈ្នះទៅ យើងគ្មានបាត់បង់កិត្តិយសអ្វីនោះទេ ។

កូនត្រូវចាំណ៎ា ! មិនមែនគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែជាគូប្រកួតរបស់

យើងនោះទេ មានការមិនចាំបាច់តស៊ូខ្លះ គឺជាជោគជ័យដ៏ត្រចះ-ត្រចង់ តែក៏ចាំបាច់ត្រូវព្យាយាមផ្លូវចិត្តខ្លាំងក្លា ដើម្បីការមិនតស៊ូនោះដែរ ៕៚

៙.អ្នកមានបុណ្យ ទុនរុងរឿង រស់ថ្កើងខ្ពស់
អ្នកមានគុណ មានកិត្តិយស រស់សមស័ក្តិ
អ្នកមានសីល លាងមន្ទិល រស់ត្រជាក់
អ្នកមានធម៌ ល្អក្នុងមគ្គ រស់រក្សា ។
អ្នកមានសុខ មិនជាប់គុក រស់សេរី
អ្នកមានទុក្ខ មានស្មារតី រស់បរិញ្ញា
អ្នកមានគ្នា ស្រាយវេរា រស់មេត្តា
អ្នកឯកា ធម៌រក្សា រស់ឥតខ្វល់ ៕៚

៙.បរមត្ថជីវិតដូចទឹកហូរធ្លាក់...

អ្វីគ្រប់យ៉ាង គឺយើងមិនបានសាងឡើយ ក្នុងន័យដែលថា “ សូន្យចាកអត្តា ” ។

បើយើងមិនបានធ្វើទេ គឺយើងត្រូវរួចខ្លួន ៕៚

๏.ពិតមែនតែសេចក្ដីទុក្ខត្រូវដោះស្រាយនៅក្នុងចិត្តខ្លួនឯង ។

ប៉ុន្តែ មានរឿងខ្លះ ការនាំកាយឱ្យឃ្លាតឆ្ងាយអំពីទីនោះ គឺល្អណាស់ហោង ៕๛

๏.មនុស្សយើងដោះស្រាយរឿងភ័យ ម្ដងមួយរឿង ៗ... វាមិនចេះអស់ទេ ។

ត្រូវអប់រំព្រះកម្មដ្ឋាន កំណត់ឱ្យបាននូវបរមត្ថក្នុងលោក ទើបក្រេបយកសច្ចៈក្នុងរឿង ដោយចាប់សេចក្ដីពិតបាន ព្រមជាមួយនឹងការសុខចិត្ត ។

" អ្វីត្រូវកើត គឺមានសិទ្ធិកើតត្រឹមត្រូវ " ៕๛

๏. *" អ្វីត្រូវកើត គឺមានសិទ្ធិកើតត្រឹមត្រូវ "*

- មិនថាអ្វីនោះកើតមានក្នុងយើង ឬក្នុងអ្នកដទៃទេ សម្រេចនៅត្រង់យើងសុខចិត្ត យល់ព្រមថាអ្វីដែលកើតនោះ គឺត្រឹមត្រូវ ។

- ទោះយើងចេះពោល... តែបើមិនសុខចិត្តទេ គឺ " **យថាភូតញ្ញាណ** " មិនទាន់កើតមាន ៕๛

១.ពោលតាមព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងជីវិតរបស់យើង ៖

- រឿងខ្លះល្អ រឿងខ្លះមិនល្អទៅតាមការទាស់ចិត្ត
- អ្នកខ្លះស្រឡាញ់ អ្នកខ្លះស្អប់ចំពោះមករកយើង
- សភាពការណ៍ខ្លះឱ្យសប្បាយ ខ្លះទៀតឱ្យភ័យ
- បែបខ្លះមកឃើតទៅវិញឆាប់ ទាំងដែលយើងចង់ឱ្យនៅបន្ត
-បែបខ្លះមករហ័សទៅវិញឃើតទាំងដែលយើងលំបាកទ្រាំ...។

៙.មើលថែរក្សាខ្លួនឱ្យបានល្អ គឺរក្សាចិត្តខ្លួនឯងដោយសតិ

- រឿងខ្លះ អ្នកខ្លះ សភាពការណ៍ខ្លះ បែបខ្លះ ដែលមិនទាក់ទងនឹងយើងទេ គឺមិនបាច់យកចិត្តទុកដាក់ខ្វាយខ្វល់អ្វីច្រើនឡើយ ហើយខំព្យាយាមឱ្យយល់ឡើង ៗ គ្រប់រឿង សុទ្ធតែមានបរមត្ថពិតត្រឹមត្រូវតាមបច្ច័យ ៕✍

១.រឿងពានរខូចចិត្ត... ដ្បិតបង់លាភ ដូចចាញ់ក្តីទាំងពាន់...

- គួរយើងយល់អំពីរឿងរបស់មនុស្ស ដែលប្រឆាំងជាមួយនឹងការពិតនៃធម្មជាតិ ព្រោះតណ្ហាចង់បានអ្វីៗ ដទៃផ្សេង គឺមានតែទុក្ខទោមនស្សសោកសៅ វដ្តសង្សារមហាភ័យ ជាលទ្ធផលនៃការចាញ់ក្តីវដ្តៈ ។

- មានតែការបំពេញបុណ្យឱ្យបានដល់ថ្នាក់បរិញ្ញា កំណត់ដឹង បរមត្ថតាមពិត ទើបកម្ចាត់អវិជ្ជា តណ្ហា មិច្ឆាទិដ្ឋិ...

- ឈ្មះអស់ទុក្ខទាំងពួង ៕៚

៙.ព្រោះបានអប់រំបរិញ្ញា ទើបមិនត្រូវការស្វែងរកអារម្មណ៍ឱ្យជាទីពេញចិត្ត ដ្បិតការពេញចិត្តជាមួយនឹងរបស់ក្នុងលោក មិនមែនជាការអប់រំញាណនោះទេ គឺវាមានទូទៅចំពោះសត្វលោក ដែលតែងតែពេញចិត្តនឹងអ្វីៗ សូម្បីមនុស្សល្ងង់យ៉ាងណា ឬបក្សាបក្សី ពួកម្រឹគក្នុងព្រៃ ក៏មានទៅតាមវេលា... ដូច្នោះ សុខអប់រំដែលមិនជាប់អន្ទាក់មារ គឺជាសុខដោយបញ្ញាភាវនា សុខនឹងការមិនប្រកាន់លោក សុខសាងព្រហ្មយាន សុខដែលយើងមានដោយខ្លួនឯង មិនបាច់ពឹងវត្ថុឱ្យជាទីពេញចិត្តក្នុងលោកនេះ នេក្ខម្មសុខ បវិវេកសុខ ឧបសមសុខ... ៕៚

៙.បើរស់ដើម្បីស្នេហា មានតែការភ័យព្រួយ ខ្លាច...

- ខំធ្វើល្អដើម្បីយកចិត្តឱ្យគេស្រឡាញ់... នឿយហត់

- សង្ឃឹមថា បានការឆ្លើយតបយ៉ាងល្អ... ក៏ខកចិត្ត...

- ព្យាយាមសាងភាពមិនមែនជាខ្លួនឯងពិត ដើម្បីឱ្យគេអាណិត... ពិតជាគួរឱ្យអាណិតមែន ! ... ។

⁕.តាមពិត បើយើងធ្វើល្អព្រោះស្រឡាញ់សេចក្ដីល្អ អ្វីៗដែលល្អនឹងដង្ហែតាម... មនុស្សល្អ ផលវិបាកល្អ ឧបនិស្ស័យល្អ អារម្មណ៍ក៏ល្អ ព្រោះចិត្តល្អ... ។

សេចក្ដីល្អ គឺជាមេស្រូបឆក់យកអ្វីៗ ដែលល្អៗ រហូតទាញយកលោកុត្តរធម៌ បានទៀតផង ៕ល៚

⁕.មុននឹងនិយាយអ្វី ឱ្យសួរខ្លួនឯងសិន បើគិតថាមិនសមគួរទេ ក៏បិទមាត់ទៅ ។

មិនបាច់ចង់បម្រើត្រចៀកគេទេ បម្រើព្រះរតនត្រ័យ សម្អាតមាត់ទុកសូត្រធម៌វិញ ។

បើយើងរក្សាមាត់ខ្លួនឯងមិនបានផង តើរក្សាចិត្តបានដូចម្ដេចទៅ ?

តើក្នុងលោកនេះ មានអ្វីសំខាន់ ដល់ថ្នាក់ឱ្យយើងលះបង់ខ្លួនឯង ដើម្បីធ្វើជាអ្នករាយការណ៍រឿងគេណាណើ... ឥតប្រយោជន៍នោះឬ ? ៕ល៚

๏.ជីវិតយើងមិននៅយូរ ល្មមនឹងឱ្យយើងអង្គុយដើម្បីទ្រអ្នកដទៃ គ្រប់គ្នា លើលោកនេះឡើយ ។

តើយើងគ្របគ្រងចិត្តអ្នកណាបាន ?

ដូច្នេះ យើងមកល្មមក្នុងការគ្របគ្រងខ្លួនឯង និងជួយរក្សាអ្នកដែលស្រឡាញ់យើង ព្រមទាំងអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ប៉ុណ្ណឹងគឺល្មមហើយ ។

ក៏ដូចជាភាពសុខសាន្តនឹងរបស់ដែលខ្លួនមានអ៊ីចឹងដែរ យើងឯណា ទៅមានអ្វីឱ្យសម្បូណ៌បែបសព្វគ្រប់ ក្នុងលោកនោះ ។

៚.សេចក្តីសុខពិតប្រាកដ គឺការយល់ដឹងបរមត្ថសច្ច អ្វីៗត្រឹមត្រូវតាមហេតុ ៕ល៚

๏.កុំខ្មាសត្រង់ខ្លួនយើងជាអ្នកក្រ “ ហិរិ ” ប្រែថា ខ្មាសបាប

ដូច្នេះ ចេះខ្មាស ចេះខ្លើម ត្រង់ដែលខ្លួនឯង ជាមនុស្សប្រទ្បាក់បាប ៕ល៚

๏.បានអ្វីមក... កុំជាប់ស្អិតឡើយ

- តែមួយភ្លែតទេ !

- ដូចតែអ្វីៗ ដែលជាអតីតកាលអ៊ីចឹង ។

- អ្វីដែលស្មោះនឹងយើងពិត គឺបុណ្យ ៕ល៚

៙.ឥឡូវកំពុងតែគិតរឿងអ្វីក៏ដោយ...

- កុំភ្លេចសតិរលឹកដឹង " ការគិត " ជាបរមត្ថធម៌ ។

- សតិប្បដ្ឋាន មិនរសេមរសាម ដោយអត្តានុទិដ្ឋិ ។

- បដិបត្តិព្រះធម៌ ព្រះវិន័យ ឆ្លាក់ថ្មៃជីវិត ដួងចិត្តអស់ខ្វល់ ៕

៙.មនុស្សរយនាក់ ពាន់នាក់... មើលមកយើងក្នុងក្រសែភ្នែកផ្សេងៗ គ្នា...

- តើយើងតម្រូវចិត្តអ្នកគ្រប់គ្នាបានដូចម្ដេចទៅ

- អ្វីដែលសំខាន់តាមព្រះបរមពុទ្ធោវាទ បិ.៥២/ទំ.៣២

" **អត្តនោវ អវេក្ខេយ្យ កតានិ អកតានិ ច** " ជាបុគ្គល គួរពិចារណាកិច្ចការរបស់ខ្លួនដែលបានធ្វើហើយ និងដែលមិនទាន់បានធ្វើតែប៉ុណ្ណោះ ។

បើយើងរស់តែចង់ផ្គាប់ចិត្តអ្នកដទៃ គឺរស់រហូត ទៅទល់គ្នានឹងការខកចិត្ត ឥតប្រយោជន៍ ៕ល៚

៙.សូម្បីធ្វើល្អ ! ក៏មានឧបសគ្គ គេអាចច្រណែន ឬខ្លួនឯង អាចបាក់ទឹកចិត្ត... អន្តរាយ ក្នុងក្រៅ ។

មនុស្សយើងមិនចូលចិត្តទីស្មោកគ្រោក ប៉ុន្តែបែរជាចូលចិត្ត ឱ្យខ្លួនឯងប្រឡាក់បាបពីអ្នកដទៃ

ម្យ៉ាងទៀត ចូលចិត្តមើលទីស្អាត តែបែរជាមិនចូលចិត្តមើល ភាពល្អស្អាតរបស់គេ សូម្បីចិត្តស្អាតខ្លួនឯង ក៏មិនយល់ ៕៚

៙.សិលាចាំប្តីជារឿង " ស្វាមីភក្តិ " ដ៏ស្មោះស្ម័គ្រ របស់នារីខ្មែរ បានអានជួបថាឋិតនៅឃុំ/ស្រុកកំពង់សិលា ខេត្តព្រះសីហនុ... ចាំស្វាមីក្នុងខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ១៩៧៦ ដោយមិនឃើញប្តីវិលវិញ ក៏សោកសៅ... រហូតបាត់បង់ជីវិតទៅ ។

ពេលមួយ... ថ្មីៗនេះ ខ្ញុំបានស្តាប់ឮគេបកស្រាយពាក្យសិលាចាំប្តីថា កាន់ដុំថ្មចាំប្តី... ឆ្លុះបញ្ចាំងដល់ភាពគ្រប់គ្រងផ្ទះ មិនបានល្អ និងទោសរបស់កាម ៕៚

៙.យល់ដឹង វិបាកកម្មឱ្យច្បាស់ អត់ធន់ឱ្យបាន... មិនអីទេ ប៉ុណ្ណឹងនោះ ។

ព្រមឱ្យកម្មធ្វើកិច្ចនៃកម្ម យើងសូមត្រឹមតែយកពេលដែលនៅសល់បន្តិចបន្តួចនេះ មកព្យាយាមដើរតាមផ្លូវព្រះធម៌... មិនមានវេលានៅចងពៀរវេរា ខឹងស្អប់ នឹងអ្នកណា ៗ ឡើយ សូមអហោសិកម្ម ៕ល៚

⊙.បើយើងរវល់តែយកពេលវេលា ទៅខ្វល់ក្នុងរឿងអ្នកដទៃ ដូច្នេះ សូម្បីតែខ្លួនឯងក្នុងជីវិតនេះ ក៏យើងមិនបានស្គាល់ផង ពីព្រោះ ដែលអាចស្គាល់អ្នកដទៃទៅបាន គឺទាល់តែស្គាល់ខ្លួនឯងជាមុនសិន ដោយការអប់រំចម្រើនបរិញ្ញា ចាក់ធ្លុះនូវបរមត្ថធម៌ ដឹងក្រសែនៃវដ្តៈ មានតែហេតុ និងផលប៉ុណ្ណោះ ៕ល៚

⊙.ឥស្សរភាពនៃអ្នកបដិបត្តិធម៌ ៖

មិនគិតគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃក្នុងន័យហួងហែង ប៉ុន្តែ គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ។

មិនត្រូវការគ្រប់គ្រងចិត្តអ្នកដទៃ ដោយចង់ឱ្យគេគិតអ្វីៗ ដូចខ្លួនឯងឡើយ តែប្រាប់ហេតុផលឱ្យយល់ ។

អារម្មណ៍របស់លោកៈជាទីពេញចិត្ត

អារម្មណ៍របស់ទោសៈជាទីទាស់ចិត្ត

អារម្មណ៍របស់ញាណ គឺធម្មតាធម៌ " **អនត្តា** " សច្ចៈត្រឹមត្រូវដូច្នោះឯង ៕ល៚

១.ឥស្សរភាព ផ្លូវលោក គ្រប់គ្រងនគរ

ឥស្សរភាព ផ្លូវព្រះធម៌ គ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

ដំណើរគ្រប់គ្រងនគរងាយជាង ប៉ុន្តែ លំបាកខ្វាយខ្វល់ច្រើន ក្នុងការគ្រប់គ្រង ។

ដំណើរគ្រប់គ្រងខ្លួន លំបាកជាងណាស់ តែដល់គ្រប់គ្រងបានហើយ គ្មានកង្វល់ ៕ល៚

១.ពេលខ្លះ យើងឈរហាលភ្លៀង ទាំងដែលប្រាថ្នាឱ្យភ្លៀងរាំង បានជាភ្លេចថា ចូលជ្រកក្នុងខ្ទមទៅ ជាការស្រេច...

ប៉ុន្តែ ជាទូទៅមិនមែនមិនដឹងរឿងជ្រកភ្លៀងទេ មានទាំងវិមានប្រាសាទសម្រាប់ជ្រកទៀតផង គ្រាន់តែ ជាប់រវល់នៅខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ទើបត្រូវទទឹកដល់គ្រុន ។

ភ្លៀងក្នុងអត្ថបទនេះ ជាឈ្មោះនៃពាក្យឥតប្រយោជន៍របស់

អ្នកដទៃ... ជាពិសេស គឺរឿងដែលខ្លួនឯងគិត ... គិតនាំឱ្យកើតទុក្ខតែខ្លួនឯង ។

សតិ ជាជម្រកដ៏ប្រសើរ ៕๛

០.ដល់ធ្លាក់ខ្លួនឈឺទើបភ្ញាក់ខ្លួនថា សុខភាពសំខាន់

- ដល់ពេលមានវិប្បដិសារៈ ទើបដឹងថា “ សីលសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ” ។

រកប្រាក់បានប៉ុន្មានទើបហៅថាច្រើន ? ដល់ពេលឈឺលេបអ្វីមិនរួច អាហារពេញហាង ពេញតុ...ត ថែមឱ្យអាហារទិព្វមកទៀត...

តើប្រាក់ប៉ុនណា អាចទិញជីវិតបន្តបាន ? ព្រោះហេតុដូច្នោះ

✵.ថ្នមរក្សាអ្វីដែលមាននៅក្នុងពេលនេះ ប្រើប្រាស់ឱ្យបានល្អតាមដោយចំណេះដឹងក្នុងព្រះធម៌ ដែលបានរៀនមក...

កុំឱ្យស្ដាយក្រោយ នៅពេលត្រូវឃ្លាត ៕๛

០.មិនសប្បាយចិត្តរឿងអ្វី... មកអំពីចិត្តមិនសប្បាយដោយខ្លួនឯង “ **បដិឃសម្បយុត្ត** ” ។

ត្រូវដូរអារម្មណ៍ ក៏បានមើលលោកធំទូលាយ...

ដូរអារម្មណ៍មិនស្រាកទុក្ខទេ ដូរខ្លួនឯងចូលកាន់ផ្នួស បួសជាព្រះសង្ឃ ជាដូនជី...

ប៉ុន្តែ កុំភ្លេចព្រះកម្មដ្ឋាន ៖

១-ដូរអារម្មណ៍ គឺ អប់រំសមថកម្មដ្ឋាន មានសីលល្អ

២-ដូរខ្លួនឯង គឺ អប់រំវិបស្សនា មាននូវនេក្ខម្មសុខ ។

៙.ពេលរស់មានតិច កុំដេកឱបទុក្ខ បើគេចមិនរួចទេ ត្រូវមើលឱ្យស្គាល់ទុក្ខ រស់នៅជាមួយនឹងទុក្ខ ដោយស្មារតី ៕៚

⑩.ផ្ការោយ ស្លឹកជ្រុះតាមវេលា មនុស្សគង់ជរាទៅតាមវ័យ...

- មួយថ្ងៃកន្លងទៅ ជីវិតកាន់តែនៅតិច ដូច្នេះ កុំចាប់ប្រកាន់អ្វីយកស្លាប់ យករស់ក្នុងលោកនេះ នុ៎ះ ។

- ការងាររវល់មិនចេះរួច...

- ប្រាក់រកមិនចេះគ្រប់...

- កាមគុណសោយមិនចេះឆ្អែត...

- ច្រណែនមិនចេះខ្មាស

- ជេរគេគ្មានពេលលោះ...

៙.ប៉ុន្តែ ពេលរស់ជិតអស់ហើយ ។

- បម្រើអ្នកណាហ្នឹង... ? ភ្ញាក់ខ្លួនទាន់នៅពេល ៕ឲ៚

⊙.រស់នៅជាមួយនឹងលោកនេះ

គប្បីរស់នៅជាមួយនឹងធម៌ផង ។

⁂.រស់នៅជាមួយនឹងលោក គឺ វិញ្ញាណដឹងអារម្មណ៍តាមទ្វារ ៦ ជាធម្មតា ។ ប៉ុន្តែ ដែលថារស់នៅជាមួយនឹងធម៌ គឺ មានសតិរលឹកដឹងបរមត្ថធម៌ កើតញាណស្គាល់លោកតាមពិត ក៏ជាការស្គាល់ខ្លួនឯង រមែងសុខស្ងប់ ៕ឲ៚

⊙.ឆន្ទគ្គហោ អសនិសោ រាជបុត្តោ មហព្វលោ
ទូរេបាតី អក្ខណវេធី មហាកាយប្បទាលនោ
សព្វាមិត្តេ រណំ កត្វា ន ច កិញ្ចិ វិហេឋយិ
ភាតរំ សោត្ថឹ កត្វាន សញ្ញមំ អជ្ឈុបាគមីតិ ។

ព្រះបរមពោធិសត្វ មានកម្លាំងខ្លាំងក្លាក្នុងការបាញ់ធ្នូ

១-វិបស្សនា មានឧបមា “ **ទូរេបាតី** ” បាញ់បានឆ្ងាយ

២-ឃើញអរិយសច្ចដូច “ **អក្ខណវេធី** ” បាញ់ត្រូវត្រង់

៣-អរហត្តមគ្គ ដូច “ **មហាកាយប្បទាលនោ** ” ទម្លាយ

កងទ័ពធំបាន ។

ទ្រង់ធ្វើឱ្យព្រះអនុជបានសួស្តីក្នុងរាជសម្បត្តិ ហើយយាងសាងព្រះផ្នួស ទ្រង់សីល ៕៚

៙.កូវីដ ១៩ មិនមែនឱ្យយើងស្អប់ ឬរើសអើងមនុស្សម្នាណានោះទេ តែប្រាប់ឱ្យយើងចេះប្រយ័ត្ន ចេះការពារ... យ៉ាងណាមិញ លោកនេះមិនបានប្រដៅឱ្យយើងកាចទេ តែប្រដៅយើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែង

មិនប្រដៅឱ្យហួងហែង តែប្រដៅឱ្យចេះថែរក្សា... សំខាន់ណាស់ ត្រង់មានសតិ ថែរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួន បានសេចក្តីថា ចិត្តដែលប្រកបដោយសតិ គឺជាសោភណចិត្ត បានដល់ចិត្តល្អស្អាត ៕៚

៙.ដូចផ្លែក្រូចអ៊ីចឹង បរិភោគសាច់ឬទឹក ក៏បរិភោគទៅ ចោលគ្រាប់ ចោលសម្បក ធ្វើឱ្យជាជីដំណាំក៏ល្អដែរ ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗ មានចំណុចល្អ និងចំណុចមិនល្អ ក៏មានបើចំណុចល្អក៏ត្រេកអរតាមទៅ បើកន្លែងមិនល្អក៏ទុកជាមេរៀន ទាំងខ្លួនយើងទាំងអ្នកដទៃ កុំឱ្យរឿងមិនល្អរបស់គេ គ្របសង្កត់ចិត្តយើង

ខូចប្រយោជន៍ ឬអ្វីដែលជាការមិនល្អរបស់យើង ធ្វើឱ្យក្តៅក្រហាយចិត្តនោះ... ៕ល៚

៙.បើអត់អត្តា តួខ្លួនទេ ចាំបាច់រកទទួលទានធ្វើអ្វី ?

- ឆ្លើយ ៖ មិនមានអត្តា តួខ្លួន មិនមែនបានសេចក្តីថាអត់មានរូប វេទនា... នោះទេ គឺមានខន្ធ ៥ ក៏មានការរស់នៅ... មានឃើញ មានឮ... មានកិលេសប្រកាន់បញ្ចក្ខន្ធថានុ៎ះជាអត្តាខ្លួនយើង នុ៎ះជាអត្តាអ្នកដទៃ... ប៉ុន្តែ ពួកធម៌ទាំងអស់នេះឯង ជាធាតុ ជាបរមត្ថ មិនមែនជាសត្វ ជាអត្តាឡើយ ៕ល៚

៙.រៀនព្រះត្រៃបិដក មិនលំបាកដូចជាការរៀនផ្ទាល់ជាមួយនឹងបញ្ហាជីវិតឡើយ... ប៉ុន្តែ ឱ្យយើងបានយល់ដល់កម្រិត ១ ថា " បញ្ហា គឺជាមេរៀន " ។

- បើយើងបានដឹងពិតប្រាកដថា បញ្ហាគឺជាមេរៀន ដូច្នេះយើងមិនបានប្រកាន់ថា មានរឿងអ្វីអាក្រក់សម្រាប់យើងនោះឡើយ ព្រោះជាមេរៀនទេតើ ។

- កុំឱ្យអ្វីៗ ចេះតែ " អញមិនព្រមទេ...! " អ៊ីចឹងនោះ ។

- អញមិនព្រម ៗ... សូមសួរត្រង់ៗ មិនហត់ទេឬ ?
- ចង់គ្រប់គ្រងលោកនេះ តើគ្រប់គ្រងបានដែរទេ ?
- បរិញ្ញា ចេះដឹងព្រមដោយការលះបង់ “ **មមាន** ” ៕ល៚

๏.រៀនរស់នៅជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្ន “ លះសោក ” ៕

សោកសៅទៅ រឹតតែទន់ខ្សោយទៅ...

ជំពាក់វាក់វិនច្រើន ព្រោះមិនទាន់ពឹងខ្លួនឯងបាន

ត្រូវយកការរលឹកដឹងជាទីពឹង ចេះតែព្យាយាមទៅ បើនៅសោកសៅក៏រលឹកដឹង នឹកគិតរឿងអ្វីក៏រលឹកដឹង មានពេលខ្លះសប្បាយចិត្តក៏រលឹកដឹង... ទោះសភាវៈ ស្អីក៏ដោយ សតិរលឹកដឹងចេះតែរលឹកទៅ មានទាន សីល ភាវនា ជាឧបការដល់តួសតិប្បដ្ឋានរលឹករឿយៗ លុះញាណកើតឡើង ទើបបច្ចុប្បន្នធម៌ប្រាកដមិនមែនអត្តា គឺលទ្ធផលមិនមែនត្រេកអរត្រង់ឃើញបានអ្វីៗ នោះទេ តែត្រេកអរនៅត្រង់ អត់មានយើងក្នុងលោកនេះ ៕ល៚

๏.អង្គុយចាំចាប់ទោសអ្នកដទៃអ្វីចម្រើន ?

គឺអាសវៈសម្បូណ៌ ឧបសគ្គ គឺសត្រូវ

ពិចារណាកាយក្នុងកាយ... សប្បាយក្នុងផ្លូវ
គឺបានដើរទៅក្នុងសម្មាមគ្គដ៏បវរ ។
រកយុត្តិធម៌ឱ្យខ្លួនឯងដោយញាណ
ដល់ព្រះនិព្វានគ្មានកង្វល់ ៕ល៚

ា.វីរិយពលំ ធ្វើការល្អខ្លាំង កម្លាំងផ្លូវកាយ
ពេលចាស់ទន់ជ្រាយ រីករាយសប្បាយ ទៅណាមិនឆ្ងាយ
ចិត្តកាយសំរ៉ា ។
ឥស្សរពលំ គ្រប់គ្រងធំខ្លាំង កម្លាំងរដ្ឋា
ពេលចូលនិវត្តន៍ កំណត់កិច្ចការ គ្រប់គ្រងអាត្មា
បញ្ញាភាវនា ។
ធនពលំ ធ្វើទានច្រើនខ្លាំង កម្លាំងសទ្ធា
ពេលអស់ធនធាន នៅមានវេលា ទ្រព្យដែលមហិមា
គឺជាអរិយទ្រព្យ ៕ល៚

១.យថោទកេ អាវិលេ អបសន្នេ (បិ.៥៨/ទំ.៩០)
ន បស្សតិ សិប្បិកសម្ពុកញ្ច សក្ខរំ វាលុកំ មច្ឆគុម្ពំ

ឯវំ អាវិលម្ហិ ចិត្តេ ន សោ បស្សតិ អត្តទត្ថំ បរត្ថំ។

ព្រះពោធិសត្វជាអាចារ្យ បានទូន្មានសិស្សថា កាលបើទឹកល្អក់មិនថ្លា បុគ្គលមិនអាចមើលឃើញខ្យង ខ្ចៅ ដុំក្រួស ខ្សាច់ និងហ្វូងត្រីយ៉ាងណា កាលបើចិត្តល្អក់ហើយ បុគ្គលនោះគឺមិនអាចមើលឃើញប្រយោជន៍ខ្លួន និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃបានឡើយ ដូច្នោះឯង៕

៙.ទោះបីក្នុងលោកនេះមានរឿងបោកប្រាស់ក៏ដោយ ប៉ុន្តែលោកនេះមិនបានបង្រៀនឱ្យយើងឈប់ធ្វើជាមនុស្សល្អឡើយ ដោយពិត លោកនេះបង្រៀនឱ្យយើងឈប់ធ្វើជាមនុស្សល្ងង់ទេតើ ឱ្យយើងមកយល់ដឹងមេបោកពិតប្រាកដ គឺឆន្ទរាគៈក្នុងខ្លួនយើង ដែលបានបោកឱ្យយើងទទួលយកអត្តភាពខន្ធ ៥ មកធ្វើជាអត្តា តួខ្លួន ហើយពេញចិត្តលើកតម្កើង ប្រកាន់ខ្វាយខ្វល់សព្វគ្រប់រឿងហ្នឹងឯង ៕៚

៙.យើងគួរអរគុណអ្នកទាំងនេះ ក្នុងចិត្តយើងស្ងាត់ ៗ ៖

- អ្នកឈប់ចូលចិត្តយើង គឺរំលឹកប្រាប់យើងឱ្យចេះរស់នៅដោយប្រុងប្រយ័ត្ន រក្សាខ្លួនឱ្យល្អ កុំឱ្យដូចដែលអ្នកដទៃនោះ បានគិតមករកយើងហើយ ក្នុងរឿងមិនល្អយ៉ាងណា ៗ ។

- អ្នកឱ្យយើងខកចិត្ត... គឺកុំឱ្យយើងសង្ឃឹមសង្ខារលោក ។

- អ្នករមិលគុណយើង... គឺរំលឹកយើងអំពីមហាភូតរូប ៤ ។

- អ្នកក្បត់ចិត្តយើង... រំលឹកយើងអំពីបញ្ចក្ខន្ធជាពេជ្ឈឃាដ ។

- អ្នកបោកប្រាស់យើង... រំលឹកអំពីយើង មេបញ្ឆោតខ្លួនឯង។

- អ្នកចូលចិត្តផ្សាយរឿងមិនល្អពីយើង...រំលឹកសទ្ធាជាមិត្ត ។

- អ្នកមិនស្រឡាញ់យើង គឺឱ្យយើងចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ៕

๑.លោកនេះ មិនមែនបង្រៀនឱ្យយើងកើតទុក្ខទេ តែបង្រៀនឱ្យយើងស្គាល់ទុក្ខ មិនមែនបង្រៀនឱ្យយើងខឹងស្អប់ឯណា ឱ្យយើងលះបង់ទេតើ ។

⁂.បើពូកែណាស់ ចោលលោកនេះឱ្យបានទៅ ចាំបាច់យើងមកទុក្ខ ទោមនស្ស រករឿងស្អី ៕ល៚

๑.ក្នុងសភាពការណ៍ដ៏ឧក្រិដ្ឋនៃកូវីដ ១៩ នេះ

- យើងរឹតតែយកបញ្ញាមកប្រើ ទប់ទល់នឹងសភាពការណ៍

- អ្វីដែលអាចយកបញ្ញា មកប្រើការបាននោះ ? គឺយោនិសោ-មនសិការ

- យោនិសោមនសិការ ពិចារណានូវ “ ហេតុផល ” យើងនឹង

បានយល់អំពីសច្ចធម៌នៃជីវិត ទៅតាមសេចក្តីពិតនៃ " **តថតា** " ប្រែថា ពិតត្រឹមត្រូវ ដូច្នោះឯង ៕

៙.បុណ្យរួមជាមួយនឹងមាតាបិតា បានប្រគល់អត្តភាពនេះឱ្យយើងយកមកប្រើការ ឱ្យកាន់សីល ឱ្យបួសរៀន... ឱ្យប្រតិបត្តិតាមព្រះធម៌ តាមព្រះវិន័យ សមគួរតាមវេលាហើយ គប្បីប្រគល់ឱ្យលោកនេះវិញ ព្រោះជារបស់ក្នុងលោក ៕

៙. " ហេតុផល " យើងចេះនិយាយគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែ គ្រប់គ្នាក៏វង្វេងក្នុងហេតុផលហ្នឹងឯង ។

បុគ្គលដែលអស់វង្វេងក្នុងហេតុផល មានតែព្រះអរហន្តប៉ុណ្ណោះ ។

ហេតុផល មានដល់ព្រះនិព្វាន ឬចតុរារិយសច្ច (ហេតុ ២ ផល ២ / វដ្ដៈ ២ វិវដ្ដៈ ២ / លោកិយ ២ លោកុត្តរ ២ / សង្ខតធាតុ ៣ អសង្ខតធាតុ ១...) ។

ដឹងហេតុផល ដឹងសច្ចធម៌នាំឱ្យសុខចិត្ត ក្ស័យអស់អាសវា៕

๑.ទោះបីយើងត្រូវការអ្នកនៅក្បែរ ប៉ុន្តែ ទីបំផុតមានតែស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណប៉ុណ្ណោះ ។

កុំខូចចិត្ត ទុក្ខសោក ឬភ័យស្លុតត្រង់ដែលអត់អ្នកនៅក្បែរ ៖

- ឥឡូវនៅមិនទាន់ស្លាប់ មានសតិ នៅរួមខ្យល់ដង្ហើម

- បុណ្យដែលបានធ្វើហើយ ជាគូរួមចិត្តឱ្យរីករាយ

- សម្មាបដិបទាជាលោកិយ ជាផ្លូវទៅកាន់សុគតិភព

- សម្មាបដិបទាជាលោកុត្តរ ជាផ្លូវឆ្ពោះអមតៈ...

- ព្រះធម្មទេសនាបំភ្លឺផ្លូវជីវិត សទ្ធាជាមិត្ត កម្ចាត់វិបត្តិដោយចិត្តស្ងប់ បញ្ញាដឹងផ្លូវ... ផលបុណ្យជាញាតិ ចាំស្វាគមន៍ទទួលដោយល្អ ៕๛

๑.ការរើសគូស្រករ តាមពិត គឺរើសនៅត្រង់ថា

- យើងនឹងរស់នៅជាមួយនឹង “ បញ្ហា ” ដូចម្ដេច ? ព្រោះគូស្រករ ឬគូគ្រង ជាគូបញ្ហា ឬគូឈ្លោះ... ។

- ដោយគ្រាន់តែម្ហូបមិនត្រូវមាត់ ក៏មានបញ្ហា... គឺថា “ មហាបញ្ហា ” សរសេរមួយសៀវភៅ ក៏មិនអស់ដែរ ។

- គ្រាន់តែចាប់ផ្ដើមរើសរក បញ្ហាក៏ផ្ដើមមកហើយដែរ...

- បើដោះស្រាយទៅរកអ្នកថ្មីទៀត បញ្ហាក៏ថ្មីទៀត ។

បិ.៥៤/ទំ.៦៣ " **សច្ចំ ធម្មោ ធិតិ ចាគោ** " ឃរាវាសធម៌ ៤ យ៉ាង សម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ក៏ទូទៅដល់បព្វជិតដែលនៅរួមគ្នា កុំឱ្យមានវិវាទ " **ស វេ បេច្ច ន សោចតិ** " ៕

១.បស្ស សទ្ធាយ សីលស្ស ចាគស្ស ច អយំ ផលំ

នាគោ នាវាយ វណ្ណេន សទ្ធំ វហតុបាសកំ ។

ព្រះបរមពោធិសត្វ ជាសមុទ្ទទេវតា បានពោលទៅរកជាងកាត់សក់ ឱ្យយល់អំពីអានិសង្សសីលជាដើម ដែលអតីតជាតិព្រះធម្មសេនាបតីកើតជានាគរាជ និម្មិតខ្លួនជាសំពៅធំពេញដោយរតនៈ ៧ ប្រការ ជូនដល់ឧបាសកជាអ្នកមានសីលបរិសុទ្ធ និងបាននាំមកដល់ភូមិស្រុកវិញ ។ (បិ.៥៨/ទំ.៩៣)

សព្ភិរេវ សមាសេថ សព្ភិ កុព្វេថ សន្ថវំ

សតំ ហិ សន្និវាសេន សោត្ថឹ គច្ឆតិ ន្ហាបិតោតិ ។

ជាងកាត់សក់បានដល់សួស្តី ព្រោះសេពគប់នឹងសប្បុរស ៕

១.យើងកើតមកមិនដូចគ្នាហើយស្រេច

ម៉ែឪ ទ្រព្យច្រើន ឬតិច ពូជពង្ស រូបសម្បត្តិ...

ប៉ុន្តែ អ្វីដែលយើងអាចជ្រើសរើសឱ្យខ្លួនយើងបានតិច ឬច្រើន នៅលើយើងខ្លួនឯង គឺសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តរាល់ៗ ថ្ងៃនៃជីវិត ដូចទឹកសន្សើមដែលយើងត្រូវទៅរកឱ្យបានពេញភាជន៍ មិនថាភាជន៍មាស... ឬត្រឡោកដូង

បើបានហើយ គេឱ្យយើងរួចពីស្លាប់... ដូចគ្នាដែរ គឺបរិញ្ញា ដូចទឹកសន្សើម ភាជន៍ដូចអត្តភាពអ្នកមាន អ្នកក្រ មនុស្ស ទេវតា... សំខាន់ខ្លាំង គឺយោនិសោ បីដូចឧបាយយកទឹកសន្សើមឱ្យបានទាន់ពេល បរិញ្ញា ៣ ឱ្យបានដល់អមតៈ ។៚

១.ចំណីឧបោសថ

ចំណីឧបោសថ កំណត់ដឹងទុក្ខ
មានអ្វីគ្រប់មុខ ចិត្តសុខទេតើ
វិជ្ជាចេះល្មម រស់រួមដំណើរ
មិនចាំបាច់ដើរ ធ្វើបាបឆ្អាបខ្លួន ។
គំនិតគិតត្រូវ គឺនៅសុខហើយ
ម្តេចឡើយក៏ចាំ ចងកម្មគុំក្ចួន

អប់រំកម្មដ្ឋាន ចិត្តបានទីពួន
ទីពឹងមាំមួន ស៊ប់សួនស្ងប់ស្ងាត់ ។
មើលអ្នកដទៃ តាមអ្វីនោះឯង
ចក្ខុសូរ្យសែង គឺឃើញបរមត្ថ
មើលតាមចិត្តចង់ អន្លង់វិបត្តិ
ខកចិត្តពេកក្តាត់ សូន្យបាត់ក្តីសុខ ។
ប្រឹងមួយជីវិត រិះគិតរកទ្រព្យ
ដល់ទីបញ្ចប់ ភោគទ្រព្យជាគុក
ខ្មោះពន្ធនាការ ចិន្តាគិតស្មុគ
មួហ្មងចងទុក ជាប់គុកអបាយ ។
បុញ្ញតេជះ បញ្ញាសតណ្ហា
កាមសំវរា និព្វិទា នឿយណាយ
អមតនាវា បដិបទារីករាយ
រាគៈរសាយ ឃ្លាតឆ្ងាយភពបី ។៚

១.កើតទុក្ខអផ្សុក ព្រោះបដិសេធ នូវបញ្ហា
អប់រំបញ្ញា ឃើញបញ្ហា ជាមេរៀន

សតិសិក្សា គ្មានអភិជ្ឈា គ្មានបៀតបៀន
វិបស្សនាញាណ សាងព្រហ្មយាន គ្មានកង្វល់ ។៚

៙.កើតទុក្ខ ព្រោះស្វែងរកភាពទៀងទាត់នៃជីវិត...
- សុខពិត ព្រោះយល់ជីវិតមិនទៀងទាត់
- ស្ងប់ពិតប្រាកដ ព្រោះកំណត់ដឹងត្រៃលក្ខណ៍
- ការដាក់ចុះនូវភារៈ មានអរិយមគ្គជាឧបាយ ។៚

៙.កើតទុក្ខពេកក្រៃ ព្រោះអាល័យតួខ្លួនសំខាន់បំផុត
សុខសែនបរិសុទ្ធ សំខាន់បំផុត ឃើញអត់អត្តា ។៚

៙.កើតទុក្ខក្ដុកឱរា... ព្រោះខ្វល់ថា នៅរស់យូរទៀត
សុខព្រោះគិតឃ្លាត ខ្វល់ស្អីទៀត ខំធ្វើតែបុណ្យ ។៚

៙.កើតទុក្ខមុខជាំ ព្រោះអត់ទ្រាំ មិនព្រមលែង
សុខសាសន៍ច្បាស់ទែង មិនហួងហែង លែងទៅធូរ ។៚

๏.កើតទុក្ខមុខស្លូត ព្រោះពោលអួត គេមិនអរ
សុខក្នុងព្រះធម៌ បានធ្វើល្អ លះកិលេស ៕
๏.កើតទុក្ខព្រោះធ្វើល្អ តែបាបធម៌ត្រង់គិតខុស
គឺគិតថាអ្នកនោះ មិនប្រទូស្តនឹងអញឡើយ ។
សុខស្ងប់ចប់បញ្ហា ព្រោះគិតថាធ្វើល្អហើយ
បានបុណ្យឆ្ពោះរកត្រើយ មិនទាស់ឡើយគេប្រទូស្ត ៕ល៚

๏.កើតទុក្ខព្រោះស្វែងរក មិនជួបសុខ

- បានសុខព្រោះមិនប្រទូស្ត នឹងធម៌បច្ចុប្បន្ន រលឹកដឹងទាន់ធម៌អ្វីក៏គ្រប់គ្រាន់ សុខស្ងប់តណ្ហា ៕ល៚

๏.**សន្តិមគ្គមេវ ព្រូហយ និព្វានំ សុគតេន ទេសិតំ** (បិ.៥២/ទំ.៨០)

អ្នកចូរចម្រើនផ្លូវសន្តិភាពតែម្យ៉ាង
(ព្រោះ) ព្រះនិព្វាន គឺព្រះសុគតទ្រង់ត្រាស់សម្តែងហើយ ៕

๏. (បិ.៥២/ទំ.៨០) " **សព្វត្ថ វេ សប្បុរិសា ចជន្តិ** "

ពួកសប្បុរស តែងលះបង់នូវឆន្ទរាគៈ ក្នុងធម៌ទាំងពួង ។

៥. " **ន កាមកាមា លបយន្តិ សន្តោ** "

ពួកបុគ្គលអ្នកស្ងប់រម្ងាប់ រមែងមិនរអ៊ូរទាំ ព្រោះសេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងកាមឡើយ ៕ល៚

១.រកខ្លួនឯង	ឱ្យប្រទះ	(ស្គាល់ខ្លួនជាមនុស្ស)
ឈ្នះខ្លួនឯង	ឱ្យសព្វគ្រប់	(មានសីលបរិសុទ្ធ)
គប់ខ្លួនឯង	ឱ្យប្រសើរ	(ជឿជាក់ខ្លួនឯង)
ប្រើខ្លួនឯង	ឱ្យពូកែ	(ព្យាយាមក្នុងធម្មវិន័យ)
ថៃខ្លួនឯង	ឱ្យបំព្រង	(សតិប្បដ្ឋានភាវនា)
គ្រងខ្លួនឯង	ឱ្យមាំទាំ	(សមថភាវនា)
ខំខ្លួនឯង	ឱ្យបានដឹង	(វិបស្សនាភាវនា)
ពឹងខ្លួនឯង	ឱ្យបានដល់	(អរិយមគ្គញ្ញាណ) ៕ល៚

១.អ្វីៗ កុំឱ្យវាជ្រុលពេក ត្រូវល្មមៗ ដោយស្មារតី ៖

- កុំសុខពេក... ព្រោះសុខក៏ជាវិបរិណាមទុក្ខ
- កុំកើតទុក្ខពេក... ព្រោះទុក្ខក៏មិនមែនជាអត្តា

- កុំសង្ឃឹមពេក...　　ព្រោះហេតុផលជាធម្មតាធម៌
- កុំបាក់ទឹកចិត្ត...　　ព្រោះអ្វីៗ ជាសច្ចៈ " **ឥចតា** "
- កុំស្រឡាញ់ពេក...　ព្រោះកុំតែស្អប់ទៅល្អហើយ
- កុំស្ដាយពេក...　　ព្រោះអ្វីៗ គឺជារបស់ក្នុងលោក
- កុំអ្វីៗ ពេកក្នុងជីវិត　ព្រោះត្រូវមជ្ឈិមប្បដិបទា

⁂.ដឹងធូន់កុំបាច់ស្រែក ដាក់ចុះទៅជាការស្រេច ៕✍

៙.ហេតុការណ៍ក្នុងលោកនៃជីវិត

- តើកើតមានមកដើម្បីអ្វី ?

- មនុស្សយើង វង្វេងក្នុងហេតុការណ៍ផ្សេងៗ មិនយល់ត្រង់កើតមានដើម្បីអ្វីនេះឯង ។

- ពេញចិត្តចាប់យកដោយឧបាទាន បើទាស់ចិត្តក៏បដិសេធដោយទោមនស្ស តែ

- បើយើងមិនវង្វេងទេ គឺហេតុការណ៍ក្នុងលោកនៃជីវិត កើតមានមកដើម្បីបរិញ្ញា ៕✍

៙.មនុស្សសព្វថ្ងៃ មករួបរួមគ្នាជាធ្លុង ១ ប្រាកដណាស់ ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធសង្គម ប៉ុន្តែ

- មនុស្សយើងរឹងរឹតតែបែកគ្នា ព្រោះដោយ “អាងអញ” ។

- ចុងក្រោយ គឺវិនាសទាំងអស់គ្នា ៕ល៚

៙.កូវីដ ១៩ ក៏បង្រៀនយើងដែរ ត្រូវប្រយ័ត្ន... (៣ ការពារ ៣ កុំ...) គឺដូច្នោះឯង

ត្រូវប្រើជីវិតដោយស្មារតី ការពារភ័យវិបត្តិ គ្រប់បែបយ៉ាង ជាពិសេស ចិត្តសៅហ្មង នៅពេលត្រូវលាចាកលោក ដង្ហើមចុងក្រោយ... ប្រយ័ត្ន ! ៕ល៚

៙.ការកំណត់បានថា លោកនេះមិនគួរត្រេកអរ

- នាំឱ្យមានសីលសង្រួមទ្វារ ៦ មានសន្តោស មានការប្រាថ្នាតិច ស្គាល់ប្រមាណក្នុងការបរិភោគបច្ច័យ ៤ និងមានព្យាយាមក្នុងសម្មាបដិបទា...

- ជាលទ្ធផល គឺបានរួចអំពីទ្រុងវដ្តៈ ៕ល៚

๏.សម័យកូវីដ ១៩... ចេញទៅក្រៅមិនបានទេ !

- មានតែមើលថែអ្នកក្នុងផ្ទះឱ្យល្អ... ដូចគ្នាដែរ

- បើយើងយល់អំពីទីពឹងពិតប្រាកដហើយនោះ មានតែមើលថែខ្លួនឱ្យបានល្អ សេពគប់នឹងខ្លួនឯង អរគុណចំពោះខ្លួនឯង ក៏សូមខមាទោសផងដែរ ដែលកន្លងមក បានធ្វើឱ្យខ្លួនឯងលំបាក និងសូមតបស្នងវិញ ៕ល៚

๏.សទ្ធាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់មនុស្ស នៅត្រង់ដែលមនុស្សអាចចាក់ធ្លុះបាន ត្រាស់ដឹងបាន នៅក្នុងសច្ចធម៌ ធ្វើឱ្យរលត់អវិជ្ជា តណ្ហា ... ៕ល៚

๏.អ្នកណាស្លាប់ហើយ អ្នកណានៅរស់... ទីបំផុតស្លាប់ទាំងអស់គ្នា... រែកពុន លីសែង ហួងហែងស៊ី ?

- ភាវនា មិនបាច់នឹកគ្នា ក្នុងព្រះកម្មដ្ឋាន...

- បើបាននឹក ក៏នឹកដោយចិត្តស្ងប់

- សូម្បីចិត្តនឹក ក៏ជាចិត្ត ៕ល៚

๏.កូវីដ ១៩ ប្រាប់ថា ឱ្យយើងត្រឡប់មកមើលថែខ្លួនឯងឱ្យល្អ ព្រោះយើងបានចោលខ្លួនឯងយូរពេកហើយ ៖

- យើងម្នាក់គត់ ដែលនាំខ្លួនឆ្លងកាត់បញ្ហាគ្រប់យ៉ាង
- យើងម្នាក់គត់ ដែលអាចនៅជាមួយនឹងយើងរហូត
- យើងម្នាក់គត់ ដែលរួមស្លាប់ កើតជាមួយនឹងខ្លួនឯង
- យើងម្នាក់គត់ ដែលនាំខ្លួនឯងទៅណា... ?
- យើងម្នាក់គត់ ដែលស្រឡាញ់ខ្លួនឯងជាងគេ ទាំងស្អប់ទាំងជាមិត្ត ឬជាសត្រូវ... ទាំងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកំព្រាដ៏ក្រៃលែង ទាំងឱ្យបានជាទីពឹង ផុតទុក្ខទាំងពួង ៕ល៚

๏.ស្លាប់ទៅសាកសពយ៉ាងណា ៗ គឺមិនសំខាន់ ដូចដែលយើងមានស្មារតីរស់នៅនេះឡើយ ។

យូរ ឬឆាប់ គ្រប់គ្នាតែងស្លាប់ ពេលស្លាប់ សាកសពមិនស្អាត... ឬអាចយ៉ាងណាដូចសម័យកូវីដនេះ... តែពេលនៅមានជីវិតគឺមានចិត្តជាមនុស្ស ឬចិត្តទេវតា... ការអប់រំចិត្តឱ្យឃើញសច្ចៈ នៃជីវិត គឺពិតជាសំខាន់ណាស់ ៕ល៚

៙.**តំ សុត្វា អស្សករាជា វិប្បដិសារី ហុត្វា** ព្រះបាទអស្សកៈ ទ្រង់ព្រះសណ្ដាប់ដូច្នោះហើយ ទ្រង់មាននូវវិប្បដិសារៈ ។

តត្ថ ឋិតោវ កុណបំ នីហរាបេត្វា គង់ប្រថាប់ក្នុងទីនោះ ទ្រង់ត្រាស់បង្គាប់ឱ្យគេនាំយកសាកសពព្រះនាងឧព្វរី ចេញទៅ ។

សីសំ ន្ហត្វា ទ្រង់បានយកទឹកស្រោចស្រពព្រះសីសៈ ។

ពោធិសត្តំ វន្ទិត្វា នគរំ បវិសិត្វា វន្ទាព្រះពោធិសត្វ វិលចូលព្រះនគរ ។ **អញ្ញំ អគ្គមហេសឹ កត្វា** តែងតាំងស្ត្រីដទៃអភិសេកឱ្យជាព្រះអគ្គមហេសីថ្មី ។ **ធម្មេន រជ្ជំ ការេសិ** គ្រប់គ្រងព្រះនគរ ប្រកបដោយធម៌ ។

⁂.ព្រះយោគាវចរ ប្រៀបដូចព្រះរាជា បានស្ដាប់ព្រះធម្មទេសនា ស្រោចស្រពព្រះសីសៈ ដោយសវនញ្ញាណ ថ្វាយបង្គំព្រះបរមពោធិសត្វ ដូចតាំងចិត្តនៅក្នុងធម្មានុធម្មប្បដិបត្តិ បញ្ចក្ខន្ធដូចព្រះនាងឧព្វរី អភិសេកព្រះអគ្គមហេសីដទៃថ្មី ដូចការបានលុះព្រះអរហត្តផល គ្រប់គ្រងព្រះនគរដោយធម៌ ដូចការគង់នៅនៃព្រះខីណាស្រព គ្រប់គ្រងនគរកាយ មានសេចក្ដីចម្រើនដល់មនុស្ស និងទេវតាទាំងឡាយ យ៉ាងនោះឯង ៕៚

๏.បដិបត្តិធម៌ នៅដោយព្រះកម្មដ្ឋាន

មិនអាល័យអតីត មិនកង្វល់នឹងអនាគត ពោលគឺមិនចាំបាច់ទាមទារ ប្រាថ្នារករបស់អ្វីដទៃទៀយ ត្រឹមតែមិនទាស់ មិនកើតទុក្ខជាមួយនឹងសភាវៈជាបច្ចុប្បន្ន៕

๏.សុខទុក្ខចាស់ បិទបាំងដោយ សុខទុក្ខថ្មី
អាល័យអ្វី អតីតនុ៎ះ ហួសកន្លង
បច្ចុប្បន្នសុខ មិនកើតទុក្ខ ទៅមុខឆ្លង
អស់បំណង ឆ្លងដល់ត្រើយ ខ្ទើយនិព្វាន ៕✍

๏.**សន្តោ សេវេយ្យ បណ្ឌិតោ** បណ្ឌិត គប្បីគប់រកតែនឹងសប្បុរស (**សត្តិគុម្ពជាតក** បិ.៦០/ទំ.១០២) ។

✺.ពិសេសដ៏ក្រៃលែង គឺសេពគប់នឹងខ្លួនឯងជាសប្បុរសមិនគិតឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ៕✍

๏.រឿងអ្នកដទៃ តាមទំនងគេចេះគិតខ្លួនគេហើយ... រឿងយើងដោះស្រាយបានហើយឬនៅ ?

ចាំចាប់កំហុសគេ ឬមកបំពេញការខ្វះខាតខ្លួនឯង ?

និយាយរឿងអាក្រក់គេ ឬមកមើលទោសខ្លួនឯង ?

គួរច្រណែននឹងគេ ឬមកចម្រើនភាវនាខ្លួនឯងវិញ ?

កុំពូកែតែខាងដោះស្រាយរឿងអ្នកដទៃ មែនទេ ?

ប្រយោជន៍អ្វី ដែលចូលទៅខ្វាយខ្វល់រឿងរបស់គេ តើយើងបានឈានចូលទៅរកសេចក្ដីស្ងប់ដែរឬទេ ?

រឿងអ្នកដទៃ គួរតែបានស្ងប់ខ្លួនយើងជាមុន... ៕ ✤

១.ជួបហើយព្រាត់ ធាត់ហើយស្គម ល្មមហើយខ្វះ
ក្មេងហើយចាស់ ច្បាស់ហើយបោក មកហើយទៅ...
មនុស្សហើយប្រេត ឆ្អែតហើយឃ្លាន... គ្មានទេនៅ
មុខតែទៅ ទៅឥឡូវ ផ្លូវសម្មា ៕ ✤

១.ព្រះបរមពោធិសត្វ ក្នុង**សោមទត្តជាតក** សម្ដែងគាថាប្រារព្ធបិតាជាអតីតជាតិនៃភិក្ខុលោឡុទាយី បិ.៥៨/ទំ.១០៨

អកាសិ យោគ្គំ ធុវមប្បមត្តោ
សំវច្ឆរំ ពីរណត្ថម្ភកស្មឹ

ព្យាភាសិ អញ្ញំ បរិសំ ទិគច្ឆ

ន និយ្យមោ តាយតិ អប្បបញ្ញន្តិ ។

បិតាមិនប្រមាទជានិច្ច ធ្វើការប្រកបព្យាយាមអស់ ១ ឆ្នាំ ក្នុងព្រៃស្មសាន ពេញដោយគុម្ពស្មៅរណ្ដាស ដល់ពេលចូលទៅចំណោមបរិស័ទ បែរជាពោលពាក្យដទៃទៅវិញ “ **ន និយ្យមោ តាយតិ អប្បបញ្ញំ** ” ការប្រកបព្យាយាម រមែងមិនរក្សានូវអ្នកដែលអប្បប្រាជ្ញានោះឡើយ ។

⁂.បិតារៀន ១ គាថា ប្រើពេលអស់ ១ ឆ្នាំ នៅតែពោលភ្លាត់ដោយសារបញ្ញាតិច និង “ **សារជ្ជ ពហុលោ** ” រៀនខ្មាសច្រើន។

“ **សារជ្ជំ ហោតីតិ ទោមនស្សំ ហោតិ** ” អដ្ឋកថាវេសារជ្ជករណសូត្រ បិ.៤៥/ទំ.១ ។

គាថាដែលព្រះបរមពោធិសត្វបង្រៀនបិតា “ **ទ្វេ មេ គោ-ណា មហារាជ យេហិ ខេត្តំ កសាមសេ តេសុ ឯកោ មតោ ទេវ ទុតិយំ ទេហិ ខត្តិយាតិ** ” ។

បពិត្រមហារាជ គោរបស់ទូលព្រះបង្គំមាន ២ សម្រាប់ភ្ជួរស្រែ បពិត្រព្រះសម្មតិទេព ក្នុងបណ្ដាគោទាំង ២ នោះ វាបានស្លាប់ ១ ទៅហើយ សូមព្រះអង្គទ្រង់ព្រះរាជទានគោដល់ទូលព្រះបង្គំ ឱ្យបានគ្រប់ ២ វិញក្រាបទូល ។

បិតារៀនអស់ ១ ឆ្នាំ ដល់ពេលចូលគាល់ព្រះរាជា ពោលភ្លាត់ពាក្យចុងក្រោយ “ **ទ្វេ មេ គោណា មហារាជ យេហិ ខេត្តំ កសាមសេ តេសុ ឯកោ មតោ ទេវ ទុតិយំ គណ្ហ ខត្តិយាតិ** ” ។

បពិត្រមហារាជ គោរបស់ទូលព្រះបង្គំមាន ២ សម្រាប់ភ្ជួរស្រែ បពិត្រព្រះសម្មតិទេព ក្នុងបណ្តាគោទាំង ២ នោះ វាបានស្លាប់ ១ ទៅហើយ សូមព្រះអង្គទ្រង់ទទួលយកគោទី ២ អំពីទូលព្រះបង្គំ ក្រាបទូល ៕ល៘

៙.រឿងខ្លះក្នុងជីវិត មិនចាំបាច់ពូកែណាស់ ល្អណាស់ ឬល្បីល្បាញអ្វីទៅនោះឡើយ ត្រឹមតែរស់នៅតាមរបៀបខ្លួនឯង មិនកើតទុក្ខ ប៉ុណ្ណឹង គឺសុខល្មមហើយ ៕ល៘

៙.ពោលដោយបរមត្ថធម៌ ក្រៅអំពីព្រះនិព្វាន សុទ្ធតែជាវិបរិណាមទុក្ខ គឺជាទុក្ខព្រោះសភាវៈ មិនទៀង ។

ដែលពោលថា ចិត្តសុខស្ងប់ មិនមែនបដិសេធនូវវិបរិណាមទុក្ខឡើយ ប៉ុន្តែ បដិសេធនូវទុក្ខកង្វល់ ។

ចិត្ត ចេតសិក រូប សុទ្ធតែមិនទៀង ជាទុក្ខ...

ដូច្នេះ នៅក្នុងលោកនៃជីវិត មិនមានសុខនោះទេ មានតែទុក្ខតិច និងទុក្ខខ្លាំងប៉ុណ្ណោះ ។

ទុក្ខខ្លាំង ព្រោះបន្ថែមដោយទុក្ខវេទនាផ្លូវកាយ និងទោមនស្សវេទនា ។

រីឯពាក្យថា សុខ គឺសុខ សោមនស្ស ជាតួវេទនា និងចិត្តដែលសុខស្ងប់កិលេស ប៉ុន្តែ “**អនិច្ចា វត សង្ខារា**...” ៕ល៚

៙.ទ្វយំ យាចនកោ តាត សោមទត្ត និគច្ឆតិ
អលាភំ ធនលាភំ វា ឯវំ ធម្មា ហិ យាចនាតិ ។

ម្នាលកូនសោមទត្ត ធម្មតាជនអ្នកសូមគេ រមែងដល់នូវហេតុ ២ យ៉ាង គឺមិនបានទ្រព្យ ១ និងបានទ្រព្យ ១ ព្រោះថាការសូមគេរមែងមានសភាពយ៉ាងនេះជាធម្មតា (បិ.៥៨/១០៨) ។

៵.ក្នុងលោកមានអ្នកក្រពីរយ៉ាង ៖

១.ក្រព្រោះគ្មាន ១ ទៀត ក្រព្រោះមិនគ្រប់នឹងចំណង់ ។

តណ្ហា ធ្វើឱ្យសត្វលោកជាស្មូមដ៏កម្សត់ ចង់តែពីបានអ្វីៗ ក្នុងលោកជានិច្ច ទាំងដែលព្រះនិព្វានមាន ៕ល៚

៙.រឿងអ្នកដទៃ អួតស្ដីម្ដេចម្ដា
គឺជាធម្មតា បញ្ហាសត្វលោក
យើងហាក់ដូចហត់ មិនឃាត់មិនងោក
ចិត្តយើងស្ងប់រោគ លាលោកលែងខ្វល់ ៕

៙.ឧបសគ្គអាចធ្វើឱ្យយើងដែលនៅមានកិលេសនេះ មានការភ័យខ្លាច... ប៉ុន្តែ មិនបានធ្វើឱ្យយើងទន់ខ្សោយឡើយ ។

ក្នុងជីវិតមានសុខ មានទុក្ខ... តើយើងធ្វើអ្វីបាន ក្រៅអំពីអំណត់អត់ធន់ក្នុងការកំណត់ដឹង និងការលះលែងចោលទៅនោះ...

ទិសដៅយើងគឺភាពភ្លឺស្វាង ឃើញច្បាស់ថាអ្វីៗមិនមែនយើងជាអ្នកសាងមកនោះទេ ទើបមិនត្រូវខ្វល់ខ្វាយរឿងអ្វីៗ ក្នុងលោក ៕

៙.អ្នកដែលមានសេចក្ដីសុខស្ងប់ គឺជាសប្បុរស មិនប្រទូស-រ៉ាយ ដោយកាយវាចាចិត្តដល់អ្នកណាឡើយ ត្រូវនឹងព្រះពុទ្ធឧទានថា “ **អព្យាបជ្ឈំ សុខំ លោកេ** ” ការមិនបៀតបៀនគ្នា ជាសុខក្នុងលោក បិ.៥២/ទំ.១៣៤ ។

បុគ្គលដែលខ្វះខាតនូវសីល សមថវិបស្សនា ទើបបានប្រាកដឡើងនូវភាពប្រទូស្តទាស់ ឃើញភាពល្អឥតខ្ចោះ ចំពោះតែ

ខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ។ល។

៙.សុខជាមួយនឹងអារម្មណ៍រាគៈ បានត្រឹម ១ គ្រា ៗ គួរនាដូចម្លប់ពពក ជ្រកមិនបានយូរ

អ្វីៗប្រែប្រួល ក៏បានជួបនឹងរឿងខកចិត្ត ឬខកបំណង... ប៉ុន្តែអាចយកជាឧបមាបាន គឺអារម្មណ៍នៃព្រះកម្មដ្ឋាន បានជាសេចក្តីសុខរបស់យើង មិនពឹងលោកនេះទៀតឡើយ ។ល។

៙.ជីវិតនេះដោយបរមត្ថ គឺអនត្តា តែបើដោយបញ្ញត្តិ គឺពិតជារបស់យើង ទាំងល្អដ៏ប្រសើរពិសេសណាស់ នៅត្រង់ដែលយើងបានប្រើប្រាស់ជីវិតជារបស់យើងផ្ទាល់ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ខ្លួនយើង មិនមែនជាការបម្រើតណ្ហា ។

សេចក្តីល្អខ្លះ អាចមិនបានជាប្រយោជន៍អ្វីធំដុំដល់អ្នកដទៃ ព្រោះយើងក៏មិនអាចបញ្ចូលបុណ្យ ទៅក្នុងចិត្តអ្នកនោះបានដែរ តែធំដុំសម្រាប់យើងខ្លាំងណាស់ ព្រោះជាកុសលសម្រាប់ខ្លួនយើង ។

មានទ្រព្យអ្វីសំខាន់ដូចបុណ្យនោះ បានកើតមកជាមនុស្សហើយ បាននៅរស់ក្នុងព្រះរតនត្រ័យទៀត... បើមិនមែនព្រោះគុណ

បុណ្យទេ តើព្រោះអ្វីទៅវិញ ទាំងក្ដីសង្ឃឹមចំពោះលោកុត្តរធម៌ ក៏ដោយសារគុណរបស់បុណ្យនេះដែរ ។៚

០.ហិរញ្ញំ មេ សុវណ្ណំ មេ ឯសា រត្តី ទិវា កថា ទុម្មេធានំ មនុស្សានំ អរិយធម្មំ អបស្សតំ ។

(ពានរព្រះពោធិសត្វ បានពោលរឿងនៃមនុស្សប្រាប់ដល់ហ្វូងស្វាថា) វាចាដែលពោលថា ប្រាក់របស់អញ មាសរបស់អញ ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃនេះ ជាវាចារបស់មនុស្សទាំងឡាយដែលឥតប្រាជ្ញា មិនឃើញនូវអរិយធម៌ ។ (គរហិតជាតក បិ.៥៨/ទំ.១១៣) ។៚

០.អយំ ភិក្ខុ កិលេសោ នាម ម្នាលភិក្ខុ ដែលឈ្មោះថាកិលេសនេះ ។

បុព្វេ តិរច្ឆានេហិបិ គរហិតោ សូម្បីតែពួកសត្វតិរច្ឆានក្នុងកាលមុន ក៏តិះដៀល (គរហិតជាតក)

ត្វំ ឯវរូបេ សាសនេ បព្វជិតោ រីឯអ្នក បួសហើយក្នុងធម្មវិន័យដែលមានសភាពដឹកនាំសត្វឱ្យចេញចាកកងទុក្ខបែបនេះ

កស្មា តិរច្ឆានេហិបិ គរហិតកិលេសវសេន

ឧក្កណ្ឋិតោតិ ដូចម្តេច ទើបអផ្សុកដោយអំណាចនៃកិលេស ដែលសូម្បីតែសត្វតិរច្ឆាន ក៏តិះដៀលដែរនោះ ។៚

៙.ទំនុកបម្រុងជីវិតគ្រប់បែបយ៉ាង

- ពោលអំពីថែរក្សាសុខភាព...

- ខ្លាចស្លាប់ ។ល។

៙.ប៉ុន្តែ បែរជាភ្លេចប្រើជីវិត បានត្រឹមតែជាអ្នកបម្រើជីវិតប៉ុណ្ណោះ ។៚

៙.ដើរមុខទុកក្រោយ កុំឱ្យល្អាន...

បានសេចក្តីថា កុំឱ្យសល់រឿងសៅហ្មងដល់អ្នកក្រោយ ជាពិសេស កុំឱ្យខ្លួនឯងក្តៅក្រហាយចិត្តតាមក្រោយ ។

កុំឱ្យដូចសុនខ ដើរលើផ្លូវបេតុងដែលគេទើបតែចាក់ហើយថ្មីៗ វាខូចផ្លូវនៅដោយស្នាមជើងហ្នឹងឯង ។៚

៙.បិទឱ្យល្អ គឺមាត់ ប្រើឱ្យស្ទាត់គឺស្មារតី

មើលស្តាប់ចាប់សេចក្តី យកអត្ថន័យពិចារណា ។

រស់នៅត្រូវមានសីល　កុំឱ្យខ្ជិលក្នុងកិច្ចការ
ចង់សុខឱ្យមេត្តា　ដោះបញ្ហាត្រូវការញាណ ។
តណ្ហាឱ្យធ្វើស្នូម　សូមមិនឆ្អែតប្រេតស្រេកឃ្លាន
សទ្ធាឱ្យធ្វើទាន　ព្រះនិព្វានគ្មានតណ្ហា ៕៚

១.កុំភ្លេចថា ខន្តិធម៌ គឺព្រះបរមពុទ្ធោវាទ

គប្បីសប្បាយចិត្តក្នុងការប្រើធម៌ខន្តី មានអានិសង្ស គឺបញ្ហាកន្លងទៅ នៅសល់បុណ្យឈ្នះកិលេសខ្លួនឯង ។

មនុស្សម្នាក់ដែលជួយយើងឱ្យរៀនចប់ថ្នាក់បរិញ្ញា គឺខ្លួនយើងដែលមានស្មារតី រលឹកសិក្សាបរមត្ថធម៌ ។

ដង្ហើមចេញ ដង្ហើមចូល... បើមិនសន្សំបុណ្យទេ តើសន្សំអ្វីទៅវិញ ?

៙.ធ្វើទាន ពិចារណាសីល ស្តាប់ព្រះធម៌អប់រំបញ្ញា សិក្សាបរមត្ថ រលឹកដឹងនាមរូប ថ្វាយបង្គំព្រះ កិច្ចវត្ត... ឱ្យតែបុណ្យ ធ្វើទាំងអស់ ៕៚

๑.ក្នុងលោកនេះ ពោលអំពីសុខភាពអនាម័យ ជោគជ័យក្នុងរឿងការពារ គេចវៀរអំពីរោគឆ្លង មានពេទ្យល្អ និងថ្នាំពូកែផង មានជីវភាពចម្បង គ្រប់គ្រងបានរឹងប៉ឹង... ប៉ុន្តែ អ្វីដែលល្អប្រសើរជាងហ្នឹង គឺមរណស្សតិ និងសតិប្បដ្ឋាន ៕៚

๑.**ធម្មទ្ធជជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១១៤

សុខំ ជីវិតរូបោស្មិ រដ្ឋា វិវនមាគតោ

សោ ឯកកោ (អរញ្ញស្មឹ) រុក្ខមូលេ

កបណោ វិយ ឈាយាមិ សតំ ធម្មំ អនុស្សរន្តិ ។

យើងមានសភាពរស់នៅជាសុខ ចេញចាកដែន ហើយមកកាន់ព្រៃស្ងាត់ យើងនោះតែម្នាក់ឯង អង្គុយសញ្ជប់សញ្ជឹងនៅនឹងគល់ឈើក្នុងព្រៃ ដូចមនុស្សកំព្រា នឹករលឹកដល់ធម៌របស់សប្បុរស៕

๑.ឆត្តបាណី ខ្មាន់ព្រះកេស (អដ្ឋកថា) ជាអតីតជាតិ ព្រះ-ធម្មសេនាបតី ប្រកបដោយអង្គ ៤ ដោយឧបនិស្ស័យនៃការតាំងចិត្តមក ។

អនុសូយកោ អហំ ទេវ អមជ្ជបាយកោ អហំ

និស្នេហកោ អហំ ទេវ អក្កោធនំ អធិដ្ឋិតោតិ ។

៙.បពិត្រព្រះសម្មតិទេព ទូលព្រះបង្គំជាបុគ្គលមិនប្រណែន ជាបុគ្គលមិនផឹកទឹកស្រវឹង ជាអ្នកមិនមានស្នេហា និងជាអ្នកតាំងមាំក្នុងការមិនខឹងក្រោធ(ក្នុង**ធម្មទ្ធជជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១១៤)៕ល៚

៙.មានចចកចូលទៅសំងំសោយសុខក្នុងពោះដំរីងាប់ ស៊ី ផុះ ផឹក ដេក ដោយតម្រេកក្នុងពោះដំរី បីដូចរាជវិមាន...

មិនយូរប៉ុន្មាន រន្ធគូទដំរីផ្លូវចូលទៅនោះត្រូវថ្ងៃស្វិតរឹង បិទរាំងផ្លូវចេញ គឺជាវេលាទុក្ខសោករបស់ចចក... ។

ផ្លូវចេញចាកភព ត្រូវបិទរាំងដោយនន្ទិរាគៈ ឥឡូវនៅមានឱកាសអប់រំញាណ គួររូតរះចម្រើនសតិប្បដ្ឋានឱ្យបានដឹងថា លោកនេះមិនគួរឱ្យត្រេកអរនោះទេ ៕ល៚

៙.ទោះបីមិនមែនជាមនុស្សល្អទាំងព្រម

- ក៏សូមឱ្យជាមនុស្ស ព្រមធ្វើល្អ ។
- យល់ព្រមធ្វើល្អ ជាតួសទ្ធា

គួរនាហត្ថា ជ្រះថ្លាប្រណម្យ

ទទួលព្រះធម៌ សីលល្អស័ក្តិសម
ភាវនាអប់រំ ព្រះធម្មចេតិយ ៕លៈ

៙.កុំមានះថ្កល់ សម្គាល់ថាខ្លួន
សំខាន់មាំមួន ចំពោះគេ ណា
តែត្រូវសំខាន់សម្រាប់អាត្មា
អត្តទីបា មហាទីពឹង ៕លៈ

៙.នៅពេលដែលយើងជ្រួតជ្រាបថា យើងមិនមានអ្វីតិចតួចជារបស់ខ្លួនឯង ទាំងវិញ្ញាណដឹងអារម្មណ៍ ទាំងវេទនាសោយ... ក៏មិនមែនជាអត្តាខ្លួនយើងដែរ ពេលនោះឯង ជាពេលស្ងប់ចិត្ត ៕លៈ

៙.ក្រោធខឹងឱ្យខូចខួរធ្វើអ្វី ប្រចណ្ឌប្រល័យទោសពៃរ៍ក្រាស់
ធម្មតាអ្វីថ្មីទៅជាចាស់ អាហារឆ្ងាញ់ណាស់ក៏ចាស់ដែរ ។
រដូវដូរផ្លាស់ស្លឹកឈើជ្រុះ ជាធម្មតាមនុស្សដូចដួងខែ
ពពកបាំងជិតជិតក្បត់ស្នេហ៍ ប្រព្រឹត្តវៀចវេរព្រោះតែល្ងង់ ៕

៙.កុំកប់ខ្លួនឯងឱ្យលិចចុះ ក្នុងទុក្ខសោកនោះគ្រោះងងឹត
ត្រូវគប់ព្រះធម៌ភ្លឺស្វាងពិត ព្រោះយើងមានសិទ្ធិសម្រេចសុខ។
៚.សិទ្ធិយើងមិនចាញ់អ្នកដទៃ ទោះយើងគ្មានអ្វីថ្មីគ្រប់មុខ
តែមានអំណត់អត់ចាញ់ទុក្ខ ដើរផ្លូវទៅមុខសុខរង់ចាំ ៕៚

៙.កុំព្យាយាមធ្វើម្ចាស់លោកា អ្នកណាអ្វីណាសង្ខារធម៌
ត្រឹមតែជាម្ចាស់សេចក្ដីល្អ ទ័ពមរណ៍ចោមរោមព្រមពលី ។
សូម្បីតែស្នួតខ្យល់ដង្ហើម ក៏កូវីដឆ្មើមដណ្ដើមស៊ី
កំណត់ដឹងទុក្ខមុខនាទី ពលីខន្ធប្រាំរួចកម្មពៀរ ៕៚

៙.យោ ច វន្តកសាវស្ស សីលេសុ សុសមាហិតោ
ឧបេតោ ទមសច្ចេន ស វេ កាសាវមរហតីតិ ។

បុគ្គលណា មានទឹកចត់គឺកិលេសខ្ជាក់ចោលហើយ មានចិត្តតាំងមាំល្អក្នុងសីលទាំងឡាយ ជាអ្នកប្រកបដោយទមៈ និងសច្ចៈ បុគ្គលនោះឯង ទើបគួរនឹងស្លៀកដណ្ដប់នូវសំពត់កាសាវៈ ។

៚. “ **ឥមំ អរហទ្ធជំ កាសាវំ** ” សំពត់កាសាវៈនេះ គឺជាទង់ជ័យនៃព្រះអរហន្ត ៕៚ បិ.៥៨/ទំ.១១៥

๏.យានិ ករោតិ បុរិសោ តានិ អត្តនិ បស្សតិ
កល្យាណការី កល្យាណំ បាបការី ច បាបកំ
យាទិសំ វបតេ ពីជំ តាទិសំ ហរតេ ផលន្តិ។

បុគ្គល ធ្វើអំពើទាំងឡាយណា រមែងឃើញផលនៃអំពើទាំងឡាយនោះ ចំពោះខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់

អ្នកធ្វើល្អ បានផលល្អ ឯអ្នកធ្វើអាក្រក់ ក៏ទទួលផលអាក្រក់

បុគ្គលសាបព្រោះពូជបែបណា រមែងបានផលបែបនោះ (ដាំបន្លា កុំសង្ឃឹមបន្លែ) ។

⋇.អតីតជាតិព្រះទេវទត្ត រន្ទះបាញ់ឆេះផ្ទះ ព្រោះធ្វើបាបបាញ់សម្លាប់ពានរពោធិសត្វ បិ.៥៨/ទំ.១១៦ ៕๛

๏.មិនមែនសុខចិត្ត ព្រោះអ្នកដទៃព្រមទទួលអ្វីៗនោះទេ តែព្រោះយើងព្រមទទួលដោយខ្លួនឯងទេតើ ទើបយើងបាននូវសេចក្ដីសុខ ស្ងប់ចិត្តខ្លួនឯង ៕๛

๏.មិនមែនឱ្យមើលលោកក្នុងរឿងអាក្រក់ទេ

- គ្រាន់តែចង់ប្រាប់ថា លោកនេះមិនមែនល្អដូចជាការ

បោកប្រាស់របស់ឆន្ទរាគៈឡើយ ។

ដើរផ្លូវកណ្តាល កំណត់បរមត្ថធម៌ ទើបមិនបានចាប់យក ព្រោះដឹងថាជារបស់ក្នុងលោក ក៏មិនប្រទូសទាស់ចិត្តដែរ ព្រោះដឹងថាអ្វីៗ ត្រឹមត្រូវតាមហេតុ ។

⁕.អ្វីជាផលនៃបច្ច័យ ប្រាកដលក្ខណៈមិនឱ្យហួងហែង ប្រៀបដូចស្រមោល ឬពន្លឺថ្ងៃ... មិនទាមទារអ្វីនោះទេ ៕✍

⊙.បដិបត្តិធម៌អប់រំចិត្ត ចម្រើនសតិវិបស្សនា អាចរស់នៅជាមួយនឹងលោកនេះបាន ...

បើរស់នៅមិនបានទេ ចេះតែទុក្ខទោមនស្ស... ព្រោះខ្វះកម្មដ្ឋាន ។

“ រស់នៅបាន តែមិនជាប់ជំពាក់ ” ៕✍

⊙.មានអ្វីៗ ច្រើនប៉ុនណាក៏ដោយ គ្រាន់តែបណ្តោយចិត្តឱ្យគិតថាខ្វះអ្វីនេះ នុ៎ះ... ប៉ុណ្ណឹង ក៏កើតទុក្ខស្រេច ។

សុខទុក្ខ ប្រព្រឹត្តទៅតាមគំនិត បើចេះរបៀបគិតតាមផ្លូវព្រះធម៌ គឺបានចំណេញអ្វីៗ ក្នុងលោកនេះច្រើនណាស់ រហូតដល់មិនចេះខ្វះទៀតផង សូម្បីមិនមានអ្វីនោះក៏ដោយ ៕✍

๑.បរិញ្ញា គឺជាតួវិនិច្ឆ័យឱ្យហេតុផលឈ្មោះកិលេស ។

ដែលពោលថា “ ហេតុផល ” ក្នុងទីនេះ គឺសំដៅយកតួបញ្ញា ដែលកំណត់ហេតុផលនៃបរមត្ថធម៌ហ្នឹងឯង ។

៚.តាមពិត កិលេសទាំងពួងកើតមាន ក៏ព្រោះអវិជ្ជាធាតុ មិនដឹងហេតុផលនៃបរមត្ថធម៌ បីដូចសភាពងងឹត កម្ចាត់ដោយពន្លឺ ៕

“ ក្នុង **ខន្តិវណ្ណនជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១១៧ ”

๑.ទុល្លភោ អង្គសម្បន្នោ ខន្តិ អស្មាក រុច្ចតីតិ

បុគ្គលដែលប្រកបដោយអង្គនៃគុណរកបានដោយកម្រ បានជាយើងគាប់ចិត្តនឹងធម៌ខន្តី (រាជាពោធិសត្វ) ។

៚.បើមិនដើម្បីអ្នកដទៃទេ ក៏គួរតែអត់ធន់ ដើម្បីអង្គនៃគុណធម៌របស់ខ្លួនឯងដែរ ៕០៚

๑.ធីរោ វិធិវិធានញ្ញូ បរេសំ វិវរានុគូ

សព្វាមិត្តេ វសីកត្វា កោសិយោវ សុខី សិយាតិ

អ្នកប្រាជ្ញ ចេះដឹងវិធានការ និងបានយល់ដឹងអំពីទោស (គឺចំណុចខ្វះខាត ចន្លោះប្រហោង) នៃពួកជនដទៃ ក៏បានធ្វើឱ្យពួក

បច្ចាមិត្តលុះក្នុងអំណាច ហើយគប្បីមានសេចក្ដីសុខ ដូច កោសិយមៀមអ៊ីចឹងដែរ (ពោលគឺ ដឹងទីគោចរ ដឹងពេលវេលា ដឹង ចំណុចខ្សោយសត្រូវ...) បិ.៥៨/ទំ.១១៨ ។ល៚

៙.ន តំ បាទា វធិស្សាមិ ន ទន្តេហិ ន សោណ្ឌិយា មិឡ្ហេន តំ វធិស្សាមិ បូតិ ហញ្ញតុ បូតិនាតិ

(ដំរី ពោលប្រហារសត្វកំពោង) យើងនឹងមិនសម្លាប់អ្នក ដោយជើង មិនសម្លាប់ដោយភ្លុក មិនសម្លាប់ដោយប្រមោយទេ យើងនឹងសម្លាប់អ្នកដោយគូថ នៃ កំពោងសម្អុយ ! អ្នកចូរវិនាស ដោយរបស់ស្អុយទៅចុះ (បិ.៥៨/ទំ.១១៩) ។ល៚

៙.ចូថ្មី ផ្កាថ្មី ប្រុសស្រីស្រស់ស្អាត
សង្វាតថៃចិត្ត ហ្វឹកហាត់ចរិយា
បេះដូងដូចចូ មនោ ទឹកថ្លា
សីលកាយវាចា ដូចផ្កាថ្វាយព្រះ ។ល៚

៙.យើងនឹងបានជួបសុខ កាលណាបើយើងបានកំណត់ដឹង នូវទុក្ខ ដូចជាការជីកដំបូកអ៊ីចឹង (វម្មិកសូត្រ) ទីបំផុតក៏បានជួបនាគ

៙.នាគនេះ ជាឈ្មោះនៃព្រះខីណាស្រព ៕ល៚

៙.យើងធ្លាប់តែលម្អរូបកាយ ដោយសម្លៀកបំពាក់ អលង្ការមាសពេជ្រ... ឥឡូវ បានជួបព្រះរតនត្រ័យ យើងលម្អដោយសីល ដើម្បីទទួលព្រះកម្មដ្ឋាន ។

យើងធ្លាប់តែស្ទុះទៅក្នុងលោកតាមៗគ្នា ដោយត្រេកត្រអាល... ឥឡូវ យើងមកមើលថែចិត្តឱ្យជាការរក្សាដ៏ល្អ សម្បត្តិក្នុងលោកចប់ត្រឹមចិត្តស្ងប់ ។

យើងធ្លាប់គិតតែពីខ្លួនឯងដោយអត្តទិដ្ឋិ នៅតែទូលទុក្ខក្រោមសេចក្តីទុក្ខសោក ស្អប់ច្រណែន... ឥឡូវ យើងដើរពីលើទុក្ខឆ្ពោះទៅរកអមតៈ ៕ល៚

៙.មានពេជ្រពាក់ហើយ ពេជ្រគេធំជាង ល្អថ្លៃ... ម៉ូដ បុណ្យស័ក្តិ ឋានៈ ការងារ... គេធំជាង ខ្ពស់ជាង ។ល។

៙.អាណាចក្រនៃសេចក្តីច្រណែន ដោយការប្រៀបធៀបប្រណាំងប្រជែង សម្តែងមុខមាត់... រត់ហត់អត់ទី ។

អ្វីៗ ក្នុងលោកត្រូវបញ្ចប់ដោយ “ការសុខចិត្ត” ៕ល៚

០.**កាមនីតជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២០

កណ្ហាហិ ទដ្ឋស្ស ករោន្តិ ហេកេ

អមនុស្សវិទ្ធស្ស ករោន្តិ បណ្ឌិតា

“**ន កាមនីតស្ស ករោតិ កោចិ**

ឱក្កន្តសុក្កស្ស ហិ កា តិកិច្ឆាតិ”។

ពស់ចឹក ខ្មោចចូល ចេះតែរក្សាបាន “ប៉ុន្តែ អ្នកដែលកាមនាំទៅ ក្រៅពីបណ្ឌិត មិនអាចព្យាបាលបានទេ ព្រោះបុគ្គលដែលបានដាក់ចុះនូវធម៌ស ពោលគឺ កុសលធម៌ហើយ តើព្យាបាលដូចម្តេចបានទៅ”៕ល៚

០.**ឧបាហនជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២៣

ឯវមេវ យោ ទុក្កុលិនោ អនរិយោ

តុម្ហាក វិជ្ជញ្ច សុតញ្ច អាទិយ

តមេវ សោ តត្ថ សុតេន ខាទតិ

អនរិយោ វុច្ចតុបាហនូបមោតិ។

ចំណេះវិជ្ជារបស់អនរិយជន (អតីតជាតិ ព្រះទេវទត្ត ប្រណាំងប្រជែងជាមួយនឹងលោកគ្រូអាចារ្យ) រមែងសម្លាប់ខ្លួនឯងដូចស្បែកជើងដែលមិនល្អ វាស៊ីជើងដូច្នោះឯង ។ (មិនមែនពាក្យ

ប្រែទាំងស្រុងទេ គ្រាន់តែសង្ខេបន័យប៉ុណ្ណោះ) ៕៚

៙.វីណាថូណជាតក បិ.៥៨/ទំ.១២៤

បុរិសូសភំ មញ្ញមានា អហំ ខុជ្ជមកាមយឹ

សោយំ សង្កុដិតោ សេតិ ឆិន្នតន្តិ យថា វីណាតិ។

(សេដ្ឋីធីតាពោល) ខ្ញុំសម្គាល់បុរសគម ថាជាបុរសឧសភៈ បានប្រាថ្នាហើយ (ដោយចុះពីផ្ទះរត់តាមបុរសគមនេះឯង) បុរសគមនេះ ដេករួញអង្កុញបីដូចដងពិណ (វីណាថូណ) ដែលមានខ្សែដាច់ហើយដូច្នោះឯង (ខន្ធ ៥ ឧបមាដូចពិណ) ៕៚

៙.កុំគិតថា	យើងរត់រួច	ពីមរណៈ
SINOVAC	ចាក់រួចហើយ	កុំឡើយភ្លេច
ទានគួរឱ្យ	បុណ្យគួរធ្វើ	ព្រះពុទ្ធពេចន៍
មើលថ្ងៃលិច	នឹកកុំភ្លេច	អនិច្ចា ៕៚

៙.កុំគិតថា	គ្មានអ្នកដឹង	បាបប្រឹងធ្វើ
កុំគិតថា	គ្មានអំពើ	ធ្វើទោសយើង

កុំគិតថា	ជោគជតា	ចេះតែឡើង
កុំគិតថា	ទៀងតែថ្កើង	ឡើងមានះ ។
កុំគិតថា	មានដុល្លារ	គឺមានសព្វ
កុំគិតថា	លោកិយទ្រព្យ	សព្វតេជះ
កុំគិតថា	ឱ្យគេចាញ់	បានអញឈ្នះ
កុំគិតថា	បាបមិនលះ	បានឈ្នះទុក្ខ ៕៚

៙.បុញ្ញរាសី	សួស្តីភ័ទ្រ	ប្រាកដជោគ
ព្រោះអត់រោគ	ជោគបានលាភ	សុខភាពល្អ
ព្រោះចិត្តបុណ្យ	ជោគបានគុណ	ធ្ងន់ព្រះធម៌
ព្រោះសីលល្អ	ជោគបានទ្រ	ល្អអង្គប្រាណ ។
ព្រោះសមថៈ	ជោគបានថ្នាក់	ត្រជាក់ល្អ
ព្រោះយល់ធម៌	ជោគបានចរ	សតិប្បដ្ឋាន
ព្រោះបរិញ្ញា	ជោគដោយសារ	សុខក្សេមក្សាន្ត
ជោគប៉ុន្មាន	ព្រោះយើងបាន	កល្យាណមិត្ត ៕

៙.ឯវម្បិ លោភាមិស្សមោបតន្តោ

វិហញ្ញតិ ចិត្តវសានុវត្តី

សោ ហញ្ញតិ ញាតិសខាន មជ្ឈេ
មច្ឆានុគោ សោរិវ សុំសុមារោតិ ។

(ព្រះបរមសាស្តា ទ្រង់ត្រាស់សម្តែង) បុគ្គលកាលប្រព្រឹត្តទៅតាមលោកាមិស ជាអ្នកលុះក្នុងអំណាចនៃចិត្ត រមែងក្តៅក្រហាយ បុគ្គលនោះរមែងក្តៅក្រហាយ ក្នុងកណ្តាលនៃពួកញាតិ និងសម្លាញ់ បុគ្គលនោះឯង ដូចក្រពើដែលដេញតាមត្រី (ត្រូវគេចាក់ដោយច្បូក) ដូច្នោះឯង (**វិកណ្ណកជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២៤) ៕ល៚

០.តូមេវតានិមករិ យំ ភាមោ ព្យគមា តយិ
សោយំ អប្បដិសន្ធិកោ ខរា ឆិន្នំវ រេណុកំ
អត្រិច្ឆា អតិលោភេន អតិលោភមទេន ច
ឯវំ ហាយតិ អត្ថម្ហា អហំវ អសិតាភុយាតិ ។

សង្ខេបន័យ **អសិតាភុជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២៥

ព្រះនាងអសិតាភូ ដាច់ចិត្តអំពីព្រះស្វាមីដោយកម្លាំងឈាន មានឧបមាដូចជាភ្លុកដែលកាត់ដាច់ដោយរណារ គឺព្រោះព្រះស្វាមីល្មោភកាម តាមនាងកិន្នរី ចោលព្រះនាងក្នុងព្រៃ ព្រះនាងក៏បានជួបឥសីព្រះពោធិសត្វ ចម្រើនឈាន មានឫទ្ធិអភិញ្ញា ៕ល៚

๑.ទិដ្ឋធម្មិកប្រយោជន៍ ឆ្នាំនេះ... មិនសង្ឃឹមអ្វីទេ ឱ្យតែបានរួច អំពីកូវីដ រស់ដល់ឆ្នាំក្រោយទៅល្អហើយ ។

សម្បរាយិកប្រយោជន៍ មិនសង្ឃឹមអ្វីទៀតឡើយក្នុងជាតិនេះ ឱ្យតែឆ្លងរួចអបាយភូមិទៅល្អហើយ ។

បរមត្ថ គឺប្រយោជន៍ដ៏ក្រៃលែង ចាក់ធ្លុះសច្ចធម៌ដោយសច្ចញ្ញាណ មិនសង្ឃឹមអ្វីក្នុងវដ្ដៈនេះឡើយ ព្រោះនគរកាយអាស្រ័យកម្ម ជាទីតាំងនៃវេទនា... វិញ្ញាណដឹងអារម្មណ៍មិនមានអត្តា ប្រព្រឹត្តចម្រើនវិបស្សនា លាវដ្តសង្សារប្រហារអត្តានុទិដ្ឋិ ៕๙៚

๑.ជីវិតកន្លងទៅ ៗ នៅសល់តែការចងចាំ...

- ចម្ការតែ... តាមដងភ្នំស្រីលង្កា ឆ្ពោះទៅសុមនកូដ

- ការជួបជុំគ្នាច្រើន រថយន្ត... ព្រាត់ប្រាសអស់ ទាំងព្រាត់រស់ ទាំងព្រាត់ស្លាប់... ទាំងការចងចាំសោត ក៏ស្រពេចស្រពិល ហាក់ដូចរឿងកាលពីជាតិមុនអ៊ីចឹង ។

- សូមឱ្យអ្នកចាកលោកបានសុគតិភព ឯអ្នកនៅរស់បានសេចក្ដីសុខជាមួយនឹងស្មារតី...

ខ្លួនយើងកន្លងទៅ មិនមែនថាធ្វើអ្វី ពោលអ្វី ត្រូវទាំងអស់នោះទេ ប៉ុន្តែគឺជាការពិតដោយបរមត្ថ ត្រឹមត្រូវតាមហេតុទាំងអស់ ៕

៙.បើយើងបានយល់អំពីគុណតម្លៃនៃជីវិតរបស់យើង តាមសមគួរ ផ្សារភ្ជាប់នឹងព្រះរតនត្រ័យ យើងនឹងក្លាហានហ៊ានដើរចេញអំពីអ្នកដែលមើលមិនឃើញយើង ដូចព្រះនាងអសិតាភូ...

ទាំងអប់រំវិបស្សនា ចម្រើនកម្លាំងញាណក្នុងការដើរចេញអំពីលោកនេះ ឆ្ពោះអមតៈ ៕ចប់

៙.មើលជោគជតារាសី... គឺគ្មានអ្វីក្រៅអំពីផលបុណ្យឡើយ

-បើជោគជតាទន់ទាប មានតែខំធ្វើទាន រក្សាសីល បូជាព្រះរតនត្រ័យ ចម្រើនភាវនា...

- ពិចារណានូវតម្លៃគុណដែលយើងកំពុងតែមាន ។

- ឥឡូវនេះបើយើងគ្មានបុណ្យឱ្យផលទេ តើបានអ្វីឱ្យនៅរស់...

- តាមពិត ជោគជតាជីវិត នៅជាមួយនឹងយើងហើយតើ តែយើងមើលមិនឃើញ រវល់តែឈ្ងោកមើលរបស់ដែលបាត់បង់ និងងើយមើលទៅឃើញអ្នកដទៃ ៕ចប់

๑.កើតទុក្ខព្រោះហេតុបិសាចស្ថិតក្នុងខួរ... ពោលគឺ

- កាមវិតក្ក ត្រិះរិះក្នុងវត្ថុកាម ជាបច្ច័យអាឡោះអាល័យ សៅសោកកន្ទក់កន្ទេញ ដូចក្រពើត្រូវច្បូក ត្រូវដូរមកនេក្ខម្មវិតក្កវិញ។

- ព្យាបាទវិតក្ក គិតព្យាបាទ ចុះបើគេជាយើង ឬជាម៉ែឪ កូនចៅយើង... ដូចម្តេចដែរ ? ដូច្នេះ គួរដូរមកគិតមេត្តាវិញ ។

- វិហឹសាវិតក្ក គិតបៀតបៀន ធ្វើសុខភាពចិត្តចុះខ្សោយ... គួរដូរមកគិតករុណា ប្រាថ្នាជួយវិញ ៕๛

๑.**សុខា យរា វច្ឆនខ សហិរញ្ញា សភោជនា**

យត្ថ ភុត្វា បិវិត្វា ច សយេយ្យាសិ អនុស្សុកោតិ

ពារាណសីសេដ្ឋី មានវិស្សាសៈ បបួលវច្ឆនខតាបស ព្រះបរមពោធិសត្វ ក្នុងរឿងឃរាវាសថា

នៅក្នុងភូមិគ្រឹះ មានប្រាក់ មានភោជនបរិបូណ៌ លោកមិនចាំបាច់ខ្វល់អ្វីឡើយ ស៊ីផឹកក៏ឆ្ងាញ់ ដេកក៏ស្រួល នៅក្នុងផ្ទះទាំងឡាយណា (គឺការមកគ្រប់គ្រងផ្ទះនោះ) មានសេចក្តីសុខណាស់ហោង (**វច្ឆនខជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២៥) ៕๛

៙.វច្ចនខៈ ពោលទោសក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះ

- **យទា នាតិហមានស្ស**

- **យទា នាតលោ មុសា**

- **យទា នាទិន្ទទណ្ឌស្ស បរស្មឹ អតិកុព្វតោ**

- **ឯទំ តិត្ថំ ទុរតិសម្ពទំ ភោ យរំ បដិបជ្ជតីតិ ។**

អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ មិនខំប្រឹង   មិនបាន

អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ មិនកុហក   មិនបាន

អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ មិនកាន់យក គឺមិនប្រើអាជ្ញា មិនបាន មិនដាក់ទោសទណ្ឌដល់ពួកជនដទៃ ក៏មិនបានដែរ ។

តើអ្នកណានឹងគ្រប់គ្រងផ្ទះដែលធ្លុះ (ដូចពាងធ្លុះ) បំពេញបានដោយកម្រយ៉ាងនេះ បិ.៥៨/ទំ.១២៦ ៕

៙.**បុព្វេវ សន្និវាសេន បច្ចុប្បន្នហិតេន វា**
ឯវន្តំ ជាយតេ បេមំ ឧប្បលំវ យថោទកេតិ ។

ព្រះបរមសាស្ដា ទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងក្នុងសាកេតជាតក ថា សេចក្ដីស្រឡាញ់កើតឡើងដោយហេតុ ២ ប្រការ ៖

១-ធ្លាប់រួមរស់នឹងគ្នា អំពីជាតិមុនមក (**បុរិមភវេ**)

២-ទំនុកបម្រុងគ្នា ក្នុងបច្ចុប្បន្ន (**ឥមស្មឹ អត្ថភាវេ**)
ដូចឧប្បលដែលដុះក្នុងទឹក អាស្រ័យទឹក និងភក់ (**ឧទ-ភញ្ចេវ ភលលញ្ច**) ដូច្នោះឯង បិ.៥៨/ទំ.១២៧ ៕ល៚

១.មនុស្សដឹងខ្លួនពិត ចូលចិត្តធ្វើការ
មនុស្សមានបញ្ញា ចូលចិត្តហេតុផល
មនុស្សចង់ចេះល្អិត ចូលចិត្តសួរឆ្ងល់
មនុស្សស្តាប់ធម៌យល់ ចូលចិត្តផ្លូវត្រង់ ។
មនុស្សល្អគំនិត ចូលចិត្តការពិត
មនុស្សប្រាជ្ញបណ្ឌិត ចូលចិត្តជួយស្រង់
មនុស្សចិត្តសប្បុរស ចូលចិត្តស្មោះត្រង់
មនុស្សសីលផូរផង់ ចូលចិត្តកម្មដ្ឋាន ៕ល៚

១.ព្រះនិព្វានត្រូវពឹងខ្លួនឯង ក្នុងសីលសមាធិបញ្ញា
- បើខ្លួនឯងសំខាន់ម្ល៉ឹង កុំស្រឡាញ់គេភ្លេចខ្លួនឯង
- ត្រូវចេះថែរក្សាខ្លួន កុំគិតឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ
- ចេះគិតឱ្យបានសុខ ត្រូវសិក្សាព្រះធម៌
- ចង់រៀនព្រះធម៌ ត្រូវនឹកព្រះពុទ្ធ

- ព្រះធម៌ គឺព្រះធម្មចេតិយ

- ព្រះបរមពុទ្ធោវាទ ៕ល៚

๑.មិនដឹងអនាគតនុ៎ះយ៉ាងណា... សូមឱ្យបច្ចុប្បន្ន មានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការមិនប្រកាន់ប៉ុណ្ណឹងចុះ ៕ល៚

๑.អ្នកណាធ្វើអ្វី បើមិនមែនជាបាបទេ សម្តែងទឹកចិត្តគាំទ្រគេផងទៅ ទើបការរស់នៅសប្បាយ ។

" **អព្យាបជ្ឈំ សុខំ លោកេ** " ការមិនបៀតបៀនគ្នា ជាសុខក្នុងលោក បិ.៥២/ទំ.១៣៤ ៕ល៚

๑.អ្នកខ្លះ ពោលរឿងមិនល្អរបស់អ្នកដទៃប្រាប់យើង ដោយប្រការណា មិនមែនថាគេស្មោះនឹងយើងនោះឡើយ ។

យើងកុំទៅល្ងង់ស្អប់អ្នកណា តាមរឿងដែលគេពោលប្រាប់នោះ... ត្រូវយល់ផងថា អ្នកដែលនិន្ទារឿងអ្នកដទៃប្រាប់យើង ថ្ងៃណាមួយ យើងហ្នឹងឯង នឹងបានជាប្រធានបទដែលអ្នកហ្នឹងយកទៅនិន្ទា...

យើងត្រូវដឹងអ្វីដែលឥតប្រយោជន៍ ហើយគប្បីពោលអ្វីៗ ឱ្យអ្នកស្តាប់បានសប្បាយចិត្តនៅក្នុងបុណ្យ ទើបជាវាចាមានតម្លៃ វាចាឥតប្រយោជន៍ យើងមិនចង់និយាយ ។

ត្រូវពោលដោយស្មារតី ដើម្បីមិនបៀតបៀនដល់អ្នកស្តាប់ ក៏ត្រូវស្តាប់ដោយស្មារតីដែរ ដើម្បីមិនបៀតបៀនដល់ខ្លួនឯង ៕៚

◉.ចិត្តអាល័យ មិនត្រឹមតែយកអ្វីអំពីអតីតមិនបានទេ វាធ្វើឱ្យបាត់បង់សេចក្តីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្នទៀត ជាសំខាន់ ។

ត្រូវចេះរស់នៅឱ្យជាសុខក្នុងបច្ចុប្បន្ន ពោលគឺសតិរលឹកដឹងធម៌ដែលកំពុងប្រាកដ មិនមែនជាអត្តា ធម៌អ្វីក៏បានដែរ ឱ្យតែប្រាកដលក្ខណៈមិនមែនជាអត្តា តួខ្លួនយើង គឺបានសុខហើយ ៕៚

◉.ឯកបទំ តាត អនេកត្ថបទស្សិតំ
តញ្ច សីលេន សំយុត្តំ ខន្តិយា ឧបបាទិតំ
អលំ មិត្តេ សុខាបេតុំ អមិត្តានំ ទុខាយ ចាតិ។

បិតា ជាព្រះពោធិសត្វ បានប្រាប់កូននូវបទ គឺ ហេតុតែ ១ (**ឯកបទន្តិ ឯកំ ការណបទំ**) ជាទីអាស្រ័យនៃប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាង គឺជាអនេក ។

ហេតុតែ ១ នោះគឺ សេចក្តីព្យាយាមដែលប្រកបដោយញាណ (**ឧក្ខេយ្យំ**) ។

ឧក្ខេយ្យំ បទ ១ នេះ ក៏ប្រកបដោយសីល និងប្រកបដោយអធិវាសនខន្តី គួរ គឺអាច (**សមត្ថំ**) ធ្វើឱ្យពួកមិត្តបានសុខ ឬឱ្យពួកសត្រូវកើតទុក្ខ (សត្រូវកើតទុក្ខខ្លួនគេទេ ព្រោះកូនបានចម្រើន) **ឯកបទជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១២៨ ៕ៜ

⊙.គ្រប់យ៉ាងត្រូវបញ្ចប់ដោយ " ការយល់ព្រម " របស់យើង ។

បើយើងមិនព្រមទេ វដ្តៈរបស់យើងក៏មិនចប់ដែរ ។

យល់ព្រមតាមសេចក្តីពិត ធ្វើឱ្យត្រជាក់ចិត្ត ។

បដិបត្តិធម៌បើកលោក ឃើញគ្រប់យ៉ាង " **តថតា** " គឺ ពិតដូច្នោះឯង ៕ៜ

⊙.រឿងខ្លះយើងពេញចិត្ត រឿងខ្លះក៏ទាស់... រឿងខ្លះធំដុំ រឿងខ្លះតូចតាច...

ប៉ុន្តែ ក្នុងរឿងទាំងអស់ មានតម្លៃនៃការពិតស្មើគ្នា ដែលនាំឱ្យចម្រើនបញ្ញា ។

តម្លៃនៃការពិត នៅត្រង់ដែលយើងស្ងប់ចិត្ត ។

ការពិតប្រាកដលក្ខណៈ មិនឱ្យកើតទុក្ខ ទាស់ចិត្តក្នុងរឿងអ្វីឡើយ ៕ល៚

៙.កូវីដ ជាគ្រូកាចបង្រៀនឱ្យយើង ៖

- ចេះឃ្លាតគ្នា...

- ចេះនៅម្នាក់ឯង

- ចេះឃើញតម្លៃជីវិត

- យល់ដឹងអំពីប្រយោជន៍នៃស្ងៀងក្នុងដំណើរ ដែលត្រូវដើរទៅតែម្នាក់ឯង...

-ក្នុងលោកនេះ មិនមែនរួចអំពីកូវីដហើយអស់រឿងនោះឡើយ

- ត្រូវរលឹកដឹងចិត្តដែលដឹងរឿងនេះឯង ទើបមិនវង្វេងក្នុងរឿងផ្សេងៗ បញ្ចប់រឿងខ្វល់ ៕ល៚

៙.ខ្លឹមសារនៃជីវិត គឺប្រយោជន៍ទាំងខ្លួនឯង ទាំងអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែ ហេតុអ្វីទើបធ្វើបាប ?

“**សាធុ បាបេន ទុក្ករំ**” អំពើល្អ មនុស្សអាក្រក់ធ្វើបាន

ដោយកម្រ បិ.៥២/ទំ.២៦១ ។

នេះជាការពិត ដែលមានហេតុផលបរមត្ថ ពុទ្ធបរិស័ទជ្រាបច្បាស់ ទើបមិនប្រកាន់ ៕ល៚

៙.យើងបដិសេធព្រឹត្តិការណ៍អ្វីៗ ដែលកើតឡើងមិនបានមែន តែយើងអាចសិក្សាបាន មិនកើតទុក្ខជាមួយនឹងព្រឹត្តិការណ៍នោះៗ ឡើយ នេះគឺបញ្ញា ។ ឧបាសក ឆឹង កាន ថា

៚.បើគេមិនចង់កុំចង់ជួសគេ រឿងនោះនាំតែកើតក្តីអំពល់
បើគេនោះចង់សឹមយើងខ្វាយខ្វល់ ការជាកុសលរវល់គាប់ហោង ៕

៙.គេល្អមក យើងល្អទៅ គេអាក្រក់មក យើងល្អទៅ បើមិនមានល្អតបទេ ត្រូវថយឱ្យឆ្ងាយ កុំឱ្យមានពៀរ និងកុំឱ្យខូចសេចក្តីល្អក្នុងខ្លួនយើង ៕ល៚

៙.ឧត្ថេយ្យំ នាមំ លាភុប្បាទកស្ស ឆេកស្ស កុសលស្ស ញាណសម្បយុត្តំ វីរិយំ ។

១-ជាមនុស្សពូកែ មានព្យាយាមប្រកបដោយបញ្ញា ចេះ

លះបង់អាល័យ ចេះគិតតាមហេតុផលបរមត្ថ ។

២-ជាមនុស្សល្អ ឈ្លាសវៃក្នុងកុសលធម៌ ត្រជាក់ស្ងប់ ចេះជួយអ្នកដទៃ ។

៣-ជាមនុស្សសុខ មានលាភ មានជោគ ប្រាសចាករោគផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត មានវិធីគិតឱ្យបានប្រយោជន៍អំពីលោកនេះ ៕៚

៙.វេលាកន្លងទៅលឿនរហ័ស
ពេលខ្លះភ្លេចថាអាត្មាអញចាស់
នឹកស្មាននៅក្មេងពោលលេងផ្ដេសផ្ដាស
ប្រើប្រាស់ឫកពានិងមនោសញ្ចេតនាអតីតកាល ៕៚

៙.**អាសីវិសម្បិ មំ សន្តំ បវិដ្ឋំ កុមិនាមុខំ**
រុច្ចតេ ហរិតាមាតា យំ មំ ខាទន្តិ មច្ឆកា ។

ពស់អតីតជាតិព្រះបាទអជាតសត្តុ ចូលលបដើម្បីស៊ីត្រី ត្រូវត្រីក្នុងលបចោមរោមចឹកខាំវិញ ក៏សួរកង្កែបពោធិសត្វដែលនៅអំពីលើលបថា... ពួកត្រីស៊ីយើងអ្នកគាប់ចិត្តឬ ?

៚.**វិលុម្បតេវ បុរិសោ យាវស្ស ឧបកប្បតិ**
យទា ចញ្ញេ វិលុម្បន្តិ សោ វិលុត្តោ វិលុម្បតីតិ។

(កង្កេប) ឥស្សរភាពនៃបុរសបានសម្រេចដរាបណា រមែងរីបជាន់គេដរាបនោះ លុះកាលណាពួកជនដទៃបានឥស្សរភាពវិញ រមែងរីបជាន់ (គឺធ្វើសង្គ្រាម) តបបុរសនោះ (បិ.៥៨/ទំ.១២៨) ៕

◎.Birthday ថេរប្រចាំ ឆ្នាំជីវិត គិតសំខាន់
ចម្រើនការប្រកាន់ ឆន្ទាគតៈធ្លាក់ដល់បាប ។
ក្មេងសោះស្លាប់ទាំងរស់ ស្អុយទាំងស្រស់ឈ្មោះឆ្អេះឆ្អាប
ជាតិក្រោយសោយផលបាប ធ្លាក់ដុនដាបព្រោះបាបមិត្ត ។
មានសួតបេះដូងថ្លើម ខ្យល់ដង្ហើមដើមជីវិត
ប៉ុន្តែត្រូវពិនិត្យ ប្រើជីវិតដែរឬទេ ? ។
គួរឱ្យស្តាយមែនពិត ចោលជីវិតគិតស្អប់គេ
ព្រះធម៌មិនរៀនទេ ស្អិតកាមេកម្មន្តរាយ ៕ល៚

◎.ដុំពពកខ្មៅនៃជីវិត គឺចំណង់ខ្លួនឯងដែលចេះតែចង់យ៉ាងនេះ ចង់យ៉ាងនោះ ចំពោះអ្វីៗ ក្នុងលោក ។

ក្នុងលោកនេះ មានការពិតតែម្យ៉ាង ប៉ុន្តែអវិជ្ជាបែងចែកឱ្យមានគាប់ចិត្ត និងទាស់ចិត្ត បិទបាំងការពិត ជីវិតក៏ប្រព្រឹត្តទៅជាទុក្ខ

ជាភ័យធំ ។

⁂.សិក្សាព្រះធម៌ ចម្រើនសតិ រលឹកដឹងបរមត្ថធម៌ អប់រំចិត្តទទួលការពិត ព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតជាសច្ចៈ ក្នុងលោក ។

កម្ចាត់អវិជ្ជា តណ្ហា... លោកនេះភ្លឺស្វាងជាមួយនឹងការមិនមានកង្វល់ ៕៚

⊙.អប់រំសតិប្បដ្ឋាន មានប្រសិទ្ធភាពកម្ចាត់តណ្ហា

ជាធម្មតានៃអវិជ្ជា គឺជាបច្ច័យនៃទិដ្ឋិ តណ្ហា ត្រូវការអ្វីៗ ឱ្យខ្លួនឯង ដល់ទៅស្វែងរកខ្លួនឯងដោយសតិប្បដ្ឋាន កំណត់បាននាមរូប មិនចាំបាច់ត្រូវការអ្វីដូចពន្លឺថ្ងៃមិនត្រូវការអ្វីពីលោកនេះ ។

អ្វីកើតឡើង មានតែរលត់ទៅប៉ុណ្ណោះ៕៚

⊙.សម្ពន្ធភាព តែងត្រូវការភាពស្មោះត្រង់អំពីគ្នា មានន័យត្រឹមតែរស់នៅជាមួយនឹងគ្នាប៉ុណ្ណោះ ។

⁂.សច្ចៈ នៃលោក មានស្រាប់ហើយ លោកនេះត្រឹមត្រូវតាមហេតុ

សតិប្បដ្ឋាន បានរស់នៅជាមួយនឹងសច្ចៈនៃលោក មានន័យ

“ មិនកង្វល់ ” ជារៀងរហូត ៕✍

៙.កម្មដ្ឋានស្ងៀមស្ងប់ម្នាក់ឯង មានតម្លៃបិតនៅត្រង់សេចក្តីសុខ ដោយមិនបាច់ជ្រួលច្របល់ ខ្វល់រកអ្នកស្រឡាញ់ ៕✍

៙.មនុស្សល្អប្រហែលពួកយើងនេះ គឺល្អនៅត្រង់ដែលដឹងថា “ ខ្លួនឯង នៅមិនល្អរឿងអ្វីខ្លះ ” បន្ទាប់មកព្យាយាមសម្អាត មិនបាច់ជេរគេទេ ! ត្រឹមតែឱ្យដឹងថាខ្លួនឯងល្អទៅ ទុកចិត្តខ្លួនឯងបាន អនាគតមិនដួលរលំ ដើរទៅមុខមានទិសដៅ... ប៉ុណ្ណឹងទៅល្អវិសេសហើយ (ពៅអើយពៅ) ៕✍

៙.មិនថាអ្វីកើតឡើងក្នុងជីវិតប៉ុនណានោះទេ

អង្គរក្សជាប់ឈ្មោះលេខ ១ គឺ “ សតិ ” ។

ទទួលបានពិតគឺ “ សុខចិត្ត ” ល្អណាស់ហោង ៕✍

๑.មនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួនឯងពិតៗ គឺមនុស្សដែលប្រគល់អ្វីល្អៗ ឱ្យដល់ខ្លួនឯង បន្ទាប់អំពីសេពគប់ល្អ គឺគិតល្អ ធ្វើល្អ និយាយល្អ ដែលមានប្រភពមកអំពីព្រះធម៌ ហើយអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវស្ងប់ ដោយប្រយ័ត្នប្រយែង មិនធ្វើអ្វីឱ្យខ្លួនឯងមានការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ ទាំងអាចថា ធ្វើអ្វីឱ្យសេចក្តីសុខដល់អ្នកដទៃបានទៀតផង ។

៚.មានការថយចុះ នូវភាពក្រវល់ក្រវាយ ស្វែងរកសុខអំពីអ្នកដទៃ និងវត្ថុអ្វីៗ ជាខាងក្រៅ ៕៚

๑.សន្តោសនឹងរបស់ដែលមាន + មិនច្រណែននឹងអ្នកដទៃ + ពេញចិត្តនឹងប្រើជីវិត = សេចក្តីសុខ ៕៚

๑.ទោះជាមិនមានអ្វីល្អ ក៏មិនព្រមធ្វើជាមនុស្សមិនល្អដែរ ៕

๑.យំ បស្សតិ ន តំ ឥច្ឆតិ
យញ្ច ន បស្សតិ តំ កិរិច្ឆតិ
មញ្ញាមិ ចិរំ ចរិស្សតិ

ន ហិ តំ លច្ឆតិ យំ សោ ឥច្ឆតិ ។

(ព្រះតាបសបរមពោធិសត្វ ពោលថា) បុគ្គលឃើញនូវរបស់ណា មិនប្រាថ្នានូវរបស់នោះ ម្យ៉ាងទៀត មិនឃើញរបស់ណា តែចង់បានរបស់នោះ យើងសម្គាល់ថា បុគ្គលនោះនឹងត្រាច់ទៅអស់កាលយូរ (សូម្បីយូរក្នុងវដ្ដៈ) បុគ្គលនោះ ប្រាថ្នារបស់ណា មិនបានរបស់នោះ (ព្រោះតណ្ហាខ្វះកន្លះជានិច្ច) (បិ.៥៨/ទំ.១៣២) ៕

០.យំ លភតិ ន តេន តុស្សតិ
យំ បត្ថេតិ លទ្ធំ ហីឡេតិ
ឥច្ឆា ហិ អនន្តគោចរា
វិគតិច្ឆានំ នមោ ករោមសេតិ ។

បុគ្គលបាននូវរបស់ណា មិនត្រេកអរនឹងរបស់នោះ ប្រាថ្នាសម្បត្តិណា មើលងាយនូវសម្បត្តិដែលបានហើយនោះ ព្រោះថាសេចក្ដីប្រាថ្នាមានអារម្មណ៍រកទីបំផុតគ្មាន ។

យើងសូមធ្វើកិច្ចនមស្ការចំពោះពួកបណ្ឌិត ដែលប្រាសចាកនូវសេចក្ដីប្រាថ្នា ៕ល៚ (**វិគតិច្ឆជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១៣៣)

០.**មូលបរិយាយជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១៣៣

កាលោ ឃសតិ ភូតានិ សព្វានេវ សហត្តនា

យោ ច កាលឃសោ ភូតោ ស ភូតបចនឹ បចីតិ ។

(អាចារ្យទិសាបាមោក្ខពោធិសត្វ សួរពួកសិស្ស) ពេលវេលារមែងស៊ីសព្វសត្វព្រមទាំងខ្លួនឯង ចំណែកសត្វណាជាអ្នកស៊ីនូវកាល សត្វនោះឈ្មោះថាដុតនូវតណ្ហា ដែល (តណ្ហា) ជាធម្មជាតិដុតសត្វ៕

០.**បុញ្ញញ្ចេ បុរិសោ កយិរា កយិរាថេនំ បុនប្បុនំ**

តម្ហិ ឆន្ទំ កយិរាថ សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ។

បើបុរស (ស្ត្រី) ធ្វើបុណ្យគួរធ្វើបុណ្យនោះឱ្យបានរឿយៗ

គួរធ្វើការពេញចិត្តក្នុងបុណ្យនោះ (ព្រោះថា) ការសន្សំបុណ្យ តែងនាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ (បិ.៥២/ទំ.៤៧) ៕ល៚

០.ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងដល់នាងលាជទេវធីតា មុននឹងត្រាស់ព្រះគាថាធម្មបទ ថា “ម្នាលទេពធីតា ការសង្រួម គឺជាភារៈនៃកស្សបៈ ជាបុត្ររបស់តថាគត ” ។

ប៉ុន្តែ “**បុញ្ញត្ថិកានំ បន អយំ នោ អត្ថោតិ**

សល្លក្ខេត្វា បុញ្ញករណមេវ តាទោ” អ្នកដែលត្រូវការបុណ្យ រមែងមានការកំណត់ថា នេះជាប្រយោជន៍របស់យើង ភារៈនៃយើង ដឹងតែពីធ្វើបុណ្យប៉ុណ្ណោះ ។

បុញ្ញករណញ្ហិ ឥធ ចេវ សម្បរាយេ ច សុខមេធាតិ ព្រោះថាការធ្វើបុណ្យ ជាហេតុឱ្យកើតសុខតែម្យ៉ាង ទាំងក្នុងជាតិនេះ ទាំងក្នុងភពតទៅខាងមុខ ។ “ ទានគួរឱ្យបុណ្យគួរធ្វើ ” ៕៚

១.មនុស្សយើងតែងនឹករកការសប្បាយចិត្ត ៖

- ត្រូវធ្វើអ្វី... ត្រូវទៅណា...ត្រូវជួបអ្នកណា...

- ប៉ុន្តែ មិនដែលបានរលឹកដឹងថា “ ចិត្តមិនសប្បាយ... ” ក៏ជាចិត្តដែរតើ ។

- លុះតែមានសតិប្បដ្ឋាន ទើបរលឹកដឹងបាន ។

- សតិប្បដ្ឋាន ជារមណីយដ្ឋានដ៏ពិសិដ្ឋ ៕៚

១. “ ព្រះពុទ្ធដីកាក្នុង **បុញ្ញសូត្រ** បិ.៥៣/ទំ.២១ ” ក៏

មា ភិក្ខវេ បុញ្ញានំ ភាយិត្ថ សុខស្សេតំ ភិក្ខវេ អធិវចនំ ឥដ្ឋស្ស កន្តស្ស បិយស្ស មនាបស្ស យទិទំ បុញ្ញានិ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកទាំងឡាយកុំខ្លាចបុណ្យ

ឡើយ ។ ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រោះពាក្យថាបុណ្យនេះ ជាឈ្មោះនៃសេចក្តីសុខ ដែលជាទីប្រាថ្នា ជាទីត្រេកអរ ជាទីស្រឡាញ់ ជាទីពេញចិត្ត ។ " ខ្លាចបាប កុំខ្លាចបុណ្យ " ៕ ល៚

០. " **ទិដ្ឋធម្មសុខស្ស ឧបរោធភយេន សម្បរាយិកនិព្វានសុខទាយកេហិ បុញ្ញេហិ មា ភាយិត្ថាតិ** " ។

អ្នកទាំងឡាយកុំខ្លាចចំពោះបុណ្យ ដែលឱ្យសេចក្តីសុខក្នុងសម្បរាយិកភពនិងព្រះនិព្វាន ដោយឧបរោធភ័យ(គឺភ័យខ្លាចមានការបិទរាំងផ្លូវ) នៃសេចក្តីសុខក្នុងបច្ចុប្បន្នឡើយ (អដ្ឋកថាបុញ្ញសូត្រ)៕

០.**ហន្ត្វា ឈិត្វា វធិត្វា ច ទេតិ ទានំ អសញ្ញតោ ឯទិសំ ភត្តំ ភុញ្ជមានោ ស បាបមុបលិម្បតិ** ។

(កុដុម្ពិកៈ ជាអតីតជាតិនៃនិគ្រន្ថ ពោលថា) បុគ្គលមិនសង្រួម បានប្រហារបៀតបៀនសម្លាប់សត្វហើយឱ្យទាន (សាច់) ដល់សមណៈណា សមណៈនោះ កាលបរិភោគនូវភត្តបែបនេះឈ្មោះថាប្រឡាក់ដោយបាបដែរ ។

(ព្រះតាបសបរមពោធិសត្វ ពោលថា)

បុត្តទារម្បិ ចេ ហន្ត្វា ទេតិ ទានំ អសញ្ញតោ
ភុញ្ជមានោបិ សប្បញ្ញោ ន បាបមុបលិម្បតីតិ ។

បើសមណៈប្រកបដោយបញ្ញា សូម្បីបរិភោគ (សាច់) ដែលបុគ្គលទ្រុស្តសីល មិនសង្រួម បានសម្លាប់សូម្បីប្រពន្ធកូនយក (សាច់) ឱ្យទាន ក៏សមណៈមិនប្រឡាក់ទៅដោយបាបឡើយ ។

(**ពាវេរុនជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១៣៤) ៕ល៚

១.មិនប្រឆាំង មិនរារាំង មិនថ្នាំងថ្នាក់
មិនមោហៈ ទូលរាគៈ ជំពាក់ឡើយ
អ្វីដែលកើត ខ្មើតរនោច ខូចហ្នឹងហើយ
ទុក្ខធូរស្បើយ ត្រើយសុខដុម ដោយព្រហ្មយាន ៕ល៚

១.**អប្បំ វត ជីវិតំ ឥទំ**... ជីវិតនេះមានប្រមាណតិចដូចទឹកសន្សើមនៅនាចុងស្មៅ... ត្រូវសុរិយា ។

ប្រកាន់អ្វីណាថាជារបស់ខ្លួន មិនមាំមួនឡើយ ត្រូវលះបង់អ្វីនោះទៅហើយដោយមរណៈ ។

សុបិនេន យថាបិ សង្គតំ... ជួបគ្នាដូចជាសុបិន លះ

អាល័យ មិនជំពាក់វាក់វិន... មិនសូវកើតទុក្ខ ។

បញ្ហាគ្រប់មុខ ដោះបញ្ចប់ដោយកម្មដ្ឋាន ។

កម្មដ្ឋានខ្នងភ្នំ អប់រំញាណ មើលថ្ងៃលិច បើមុខតែភ្លេច តើចាំបាច់នឹកគ្នាធ្វើអ្វី ៕៚

១.នឹកឃើញដល់រឿងអ្វី ក៏ឃើញសច្ចៈក្នុងរឿងនោះ

- នឹកឃើញដល់រឿងអ្វី ក៏សុខចិត្តនៅក្នុងរឿងនោះ
- បរមត្ថធម៌ ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុដ៏ត្រឹមត្រូវ
- រឿងក្នុងពិភពលោក ពិតដោយបរមត្ថសច្ច
- ចុះចូលនឹងការពិត កម្ចាត់ទិដ្ឋិ និងតណ្ហា ។

⁂.**សច្ចញ្ញាណ** គឺជាបដិបទាឆ្ពោះទៅរកភាពអសង្ខត រលត់ទៅនៃការស្រឡាញ់ស្អប់ ៕៚

១.មនុស្សសាងពិភពលោក ហើយក៏បានសាងអាវុធប្រល័យលោកមកផងដែរ បីដូចការកើត នាំយកសេចក្ដីស្លាប់ជាប់មកជាមួយអ៊ីចឹងឯង ។

⁂.សុខកាមលោក សោកជាគូ យូរឬឆាប់

គឺជាច្បាប់ សមុទយៈ ត្រជាក់ក្ដៅ

គូរៀបការ	គូបញ្ហា	គូសុខសៅ
បានកូនចៅ	បានទុក្ខក្តៅ	មកជាមួយ ។
ក្រក៏ទុក្ខ	មានក៏ទុក្ខ	តាមប្រភេទ
សុខមួយភ្លែត	ទុក្ខមកភ្លាម	បៀមរឿងព្រួយ
តូចក៏ស្លាប់	ធំក៏ស្លាប់	ច្បាប់តែមួយ
គូជំនួយ	ជួយខ្លួនឯង	ស្វែងរកស្ងប់ ៕ល៚

⊙.លោកនេះមិនធ្ងន់ឡើយ បើចិត្តយើងមិនរែកពុនទេនោះ ។

គប្បីទុកលោកនេះ ឱ្យជារបស់ក្នុងលោកនេះ រីឯការមិនចាប់ប្រកាន់ហ្នឹងឯង ជាទីពឹងពិត ៕ល៚

⊙.ពេលខ្លះកើតទុក្ខមកអំពីចង់បានសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯងពេក ក៏ព្រោះមិនដឹងថា សភាវធម៌អ្វីក៏បានដែរ មិនមែនយើងដូចតែគ្នា ៕

⊙.ប្រើពេលវេលារកប្រាក់ គឺអាចរកបាន តែដល់ត្រូវការពេលសម្រាប់រស់វិញ មិនអាចប្រើប្រាក់ទិញតាមសេចក្តីត្រូវការឡើយ ។

គប្បីប្រើពេលអប់រំបញ្ញា រហូតដល់ឈប់ត្រូវការពេលវេលាតទៅទៀត ៕ល៚

៙.គួរសិក្សាបរមត្ថ សេពគប់ផ្លូវកណ្ដាល

- ដំណឹងខ្លះ ឱ្យយើងស្អប់ខាងនេះ

- ដំណឹងខ្លះ ឱ្យយើងស្អប់ខាងនោះ...

- ព្រះធម៌ប្រាប់ថា មនុស្សយើងផ្សេងគ្នា ព្រោះប្រភេទនៃបរមត្ថធម៌ផ្សេងៗ គ្នា គឺមិនមានអ្វីសម្រាប់ឱ្យស្អប់ទេ ដូចធម្មជាតិដទៃ មានព្រៃភ្នំ ដើមឈើតូចធំ សំឡេងសត្វយំ បក្សាបក្សីជាដើម។

- មានអ្វីឱ្យស្អប់ បើគ្រាន់តែជាធម្មជាតិទេនោះ ៕ល៚

៙.អានិសង្សនៃការសិក្សាបរមត្ថធម៌ ៖

- ទទួលសច្ចៈ

- ត្រជាក់បច្ចុប្បន្ន

- បញ្ឈប់អាល័យ

- មិនភ័យអបាយ

- រីករាយក្នុងការប្រើជីវិត ៕ល៚

๏.កាលណា បើយើងបានអប់រំញាណ ដឹងថាជារឿងរបស់ធម្មជាតិ មិនមែនរបស់យើង កាលនោះយើងឃើញអានិសង្ស ទាំងនេះ ៖

- មិនទូល គឺមិនធ្ងន់
- មិនទាញ គឺមិនតឹង
- លែងចោល គឺមិនប្រកាន់ ៕๙៚

๏.សោកសៅ ព្រោះហេតុហួងហែង

- ជីវិតតែងប្រែប្រួល ព្រាត់ប្រាស...
- ហ្វឹកហាត់ចិត្តទទួលអារម្មណ៍ធម្មជាតិដោយបញ្ញា ។
- រឿងក្នុងវដ្តសង្សារ គឺបរមត្ថ ហេតុផល មិនមែនជារឿងរបស់យើងទេ ព្រោះមិនមែនយើងជាអ្នករៀបចំឡើយ ដូច្នេះដាច់ខាតយើងត្រូវតែបានរួចខ្លួន ៕๙៚

๏.ព្រះបរមសាស្តា ទ្រង់ត្រាស់សួរព្រះភិក្ខុក្នុងធម្មបទដ្ឋកថា ចិត្តវគ្គ រឿងទី ៣ ថា

សចេ ត្វំ ភិក្ខុ ឯកមេវ រក្ខិតុំ សក្ខិស្សសិ អជ-

សេសានំ រក្ខនកិច្ចំ នត្ថីតិ ម្នាលភិក្ខុ បើអ្នកអាចនឹងរក្សាបាន ត្រឹមតែរបស់មួយប៉ុណ្ណោះ កិច្ច គឺការរក្សាអ្វីទាំងពួងដែលនៅសេស សល់ទៀត មិនមានទេ ។

បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន **កឹ ភន្តេតិ** ? តើរបស់មួយនោះ ជាអ្វីទៅព្រះអង្គ ?

ព្រះសាស្តា **តវ ចិត្តមេវ រក្ខិតុំ សក្ខិស្សសីតិ** តើអ្នកអាចនឹងរក្សា " ចំពោះចិត្តរបស់អ្នក " បានដែរទេ ?

សក្ខិស្សាមិ ភន្តេតិ អាចរក្សាបានព្រះអង្គ ។

តេន ហិ អត្តនោ ចិត្តមេវ រក្ខាហិ សក្កា ទុក្ខា មុច្ចិតុន្តិ បើដូច្នោះ អ្នកចូររក្សាចំពោះចិត្តរបស់ខ្លួនចុះ អ្នកអាចរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួងបាន ៕ល៚

០.**តិលមុដ្ឋិជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១៣៩

ព្រះពោធិសត្វជាគ្រូអាចារ្យ បានពោលគាថា អំពីការវាយប្រដៅសិស្ស

អរិយោ អនរិយំ កុព្វំ យោ ទណ្ឌេន និសេធតិ
សាសនំ តំ ន តំ វេរំ ឥតិ នំ បណ្ឌិតា វិទូតិ ។

អរិយជនណា ហាមឃាត់នូវអនរិយជន កាលដែលប្រព្រឹត្ត អំពើអាក្រក់ ដោយការដាក់ទោសទណ្ឌ អំពើរបស់អរិយជននោះ គឺជាការប្រៀនប្រដៅ មិនមែនជាពៀរវេរាឡើយ បណ្ឌិតទាំងឡាយ រមែងដឹងច្បាស់នូវហេតុនោះ ដូច្នេះឯង ៕

១.ព្រះសុរិយា បំភ្លឺផែនដី
ព្រះរតនត្រ័យ បំភ្លឺជីវិត
សតិ បញ្ញា បំភ្លឺដួងចិត្ត
មើលឃើញការពិត សុខចិត្តគ្រប់រឿង ៕

១.យើងមិនអាចរក្សាពិភពលោកនេះបានទេ ។

គ្រប់រឿងរ៉ាវ សុទ្ធតែមានហេតុផលត្រឹមត្រូវដោយបរមត្ថធម៌ បើយើងកើតទុក្ខមិនសុខចិត្ត ទោមនស្ស ប្រទូស្តទាស់ មានតែកើតទុក្ខរហូតទៅហ្នឹងឯង...តែបើយើងមកព្យាយាមចម្រើនសតិ រលឹកដឹងសភាវធម៌តាមពិត អប់រំចំពោះចិត្តខ្លួនឯងតែម្យ៉ាង ទោះបីរឿងរ៉ាវនៅក្នុងលោកដូចម្ដេចក៏ដោយ ឱ្យតែអាចរក្សាចិត្តបាន គឺវាគ្មានបញ្ហាអ្វីមកធ្វើឱ្យយើងកើតទុក្ខ មិនសុខចិត្តនោះឡើយ ៕

๏.អ្នកដទៃរស់នៅយ៉ាងណា និងមើលមកយើង ថាយ៉ាងដូចម្ដេច... មិនមែនជារឿងរបស់យើងទេ កុំតែយើងបៀតបៀនដល់អ្នកដទៃនោះៗ ទៅបានហើយ ។

ខាងលើនេះ ពោលដោយលំដាប់សីល និងសមថៈ ។

បើពោលដល់លំដាប់វិបស្សនា ជីវិតយើងរស់នៅយ៉ាងណា ស្លាប់ទៅយ៉ាងណា... ក៏មិនមែនជារឿងរបស់យើងដែរ ព្រោះយើងបានឃើញក្រសែនៃជីវិត គឺជាធម្មជាតិ ហេតុផល គ្រាន់តែសន្មតថាម្នាក់ៗ ប៉ុណ្ណោះ តែគ្មានអត្តាអ្នកសាង ក៏គ្មានអត្តាអ្នកទទួលដែរ ។

លំដាប់នៃវិបស្សនា ប្រព្រឹត្តទៅរកការមិនកង្វល់ ៕

๏.ការសាងខ្លួនធ្វើជាមនុស្សល្អ លំបាកជាងការបានជាមនុស្សឆ្លាតក្នុងលោកនេះ ព្រោះភាពឆ្លាតឈ្លាសក្នុងលោកនេះ គឺឆ្លាតឈ្លាសជាងអ្នកដទៃ ។

រីឯសេចក្ដីល្អ គឺត្រូវតែឆ្លាតជាងកិលេសខ្លួនឯង ត្រូវមានហិរិពលៈខ្លាំងក្លា អធិដ្ឋានចិត្តប្រព្រឹត្តច្បាំង រហូតបានដល់នូវភាពជាព្រះអរហន្ត ។

๏.រឿងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃឱ្យតម្លៃយើង ប៉ុន្តែ

ហិរិពលៈ កម្លាំងដែលប្រឆាំងនឹងបាប គឺយើងត្រូវឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

មនុស្សយើងមិនយូរទេ នឹងត្រូវស្លាប់ ដូច្នេះ ទោះជាមិនល្បីកេរ្តិ៍ឈ្មោះ តែកុំឱ្យប្រាសចាកគុណ ព្រោះភាពជាព្រះអរហន្តសម្រេចបានដោយសារគុណ ៕ល៚

⊙.របស់ដែលមិនចង់បាន ទោះក្នុងលោកឱ្យថ្លៃច្រើនប៉ុន្មានក៏ដូចសំរាមដែរ ។

បើអ្វីដែលប្រាថ្នា ត្រូវតែព្យាយាមទៅក្នុងហេតុផល ទើបអាចសម្រេចបាន ៕ល៚

⊙.រឿងខ្លះឱ្យអភ័យដល់អ្នកដទៃហើយ តែនៅក្តៅក្រហាយចិត្តខ្លួនឯង ពោលគឺ "វិប្បដិសារៈ" មកអំពី អត់ចេះឱ្យអភ័យដល់ខ្លួនឯង ។

ត្រូវអប់រំញាណ ឱ្យឃើញអកុសលមូលជាហេតុនៃអកុសល-កម្ម លះអត្តានុទិដ្ឋិ ៕ល៚

๏.មើមខ្ទាយឡើងថ្លៃ ល្បីថាជាថ្នាំកូវីដ...

- ព្រះធម៌មានតម្លៃ ក្នុងស្មារតីអ្នកមានសទ្ធា ដែលបានជឿថាកិលេសជាហេតុនៃទុក្ខ ។

- កិលេស គឺជារោគនៃចិត្ត ត្រូវព្យាបាលដោយថ្នាំព្រះធម៌ ។

- ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់ជាមហាពេទ្យ ចំណែកព្រះសង្ឃ គឺជាអ្នកជំងឺដែលបានព្យាបាលជាសះស្បើយហើយ ៕៚

๏.ខ្ញុំមិនទាន់បានដឹងគុណឪពុកម្តាយផង ម៉ែក៏បានបាត់បង់ជីវិតចោលកូនទៅហើយ... ។

នេះគឺជាឧទាហរណ៍មេរៀន ចំពោះខណៈសម័យនៃការប្រព្រឹត្តធម៌ ត្រូវកុំប្រមាទឱ្យសោះ " **ខណោ មា វោ ឧបច្ចគា** " (បិ.៥២/ទំ.៨៧) ខណៈ (ដែលត្រូវបានមគ្គផលជាទីពឹង) កុំឱ្យកន្លងនូវអ្នកទាំងឡាយឡើយ (កុំឱ្យកុក្កុច្ចៈក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ) ៕

๏. (**មណិកណ្ឋជាតក** បិ.៥៨/ទំ.១៤០)

ន តំ យាចេ យស្ស បិយំ ជិគីសេ

ទេស្សោ ហោតិ អតិយាចនាយ

នាគោ មណឹ យាចិតោ ព្រាហ្មណេន

អនស្សន៌យេវ តនជ្ឈគមាតិ ។

(ព្រះតាបសពោធិសត្វ ពោលថា) បុគ្គលដឹងវត្ថុណា ថាជាទីស្រឡាញ់របស់គេ មិនត្រូវសូមវត្ថុនោះទេ សេចក្តីស្អប់រមែងមានព្រោះការសូមជ្រុលពេក ។

ស្តេចនាគដែលត្រូវព្រាហ្មណ៍សូមកែវមណី តាំងអំពីកាលនោះមក ក៏ទៅបាត់ លែងឃើញទៀត ៕ល៚

១.ថ្ងៃខ្លះធ្ងន់ ថ្ងៃខ្លះស្រាល... មកអំពីចិត្តរបស់យើងទូលរែក ឬក៏ដាក់...

រឿងខ្លះអត់ទាក់ទងនឹងយើងឡើយ កុំឱ្យយកចិត្តយើងទៅចង

ត្រូវចាំថា រក្សាតែចិត្តខ្លួនឯងបាន គឺដោះស្រាយគ្រប់បញ្ហា៕

១.ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ដល់ឧក្កណ្ឋិតភិក្ខុថា “ **តេន ហិ អត្តនោ ចិត្តមេវ រក្ខាហិ សក្កា ទុក្ខា មុច្ចិតុន្តិ** ” បើដូច្នោះ អ្នកចូររក្សាចំពោះតែចិត្តខ្លួនឯងចុះ អ្នកអាចរួចផុតចាកទុក្ខទាំងពួងបាន ។

សតិរក្សាចិត្តយ៉ាងសំខាន់ ត្រូវរលឹកដឹងឱ្យបានថា គ្រប់រឿង

គឺមានបរមត្ថធម៌ត្រឹមត្រូវ បើយើងវិនិច្ឆ័យឱ្យសច្ចធម៌ឈ្នះ អ៊ីចឹងតណ្ហាត្រូវតែចុះចាញ់ ហើយសេចក្តីសុខស្ងប់ ក៏បានមកដល់ដែរ ៕

៙.ការដែលបានដឹងថា បញ្ចក្ខន្ធគឺជាតួរោគ តណ្ហាជាសមុដ្ឋាន នៃរោគ...

ដំណឹងនេះ អាថ៌កំបាំងណាស់ មិនងាយបានដឹងទេ

លុះត្រាតែបានស្តាប់ព្រះធម៌ ដឹងថាខ្លួនឯងមានរោគវដ្តៈ ទើបដឹងអំពីតម្លៃព្រះធម៌ ថាជាថ្នាំដ៏ចាំបាច់ ។

ក្នុងលោក មានលាភ យស សរសើរ សុខ ប៉ុន្តែបើមិនមាននូវបញ្ញាទេនោះ ក៏នៅតែមានទុក្ខដែរ ។

បញ្ញាបារមីដើម្បីបរមត្ថ គឺប្រយោជន៍បរមសុខជាអមតៈ ៕

៙.ទោះបីយើងចង់គេចអំពីលោកនេះ... មិនចង់ខ្វល់ ចង់ទៅនៅទីស្ងាត់បាត់អំពីរឿងឱ្យធុញថប់... ក៏ទីនោះមិនមានស្រាប់ៗ ឡើយ ព្រោះបញ្ហានៅក្នុងចិត្តគិត ។

យើងមិនបានប្រើគំនិត បែរជាបណ្តោយឱ្យចិត្តគិតប្រើយើងវក់វី... អ្វីដែលប្រើគំនិត គឺសតិសម្បជញ្ញៈ ។

ទីណាក៏ដោយ ឱ្យតែនៅប្រកាន់តួអញ គឺទីនោះមានបញ្ហា...

ដូច្នេះ សតិប្បដ្ឋានរលឹកដឹងតួសភាវធម៌ឥឡូវនេះ មិនមែនអត្តា អញហើយស្រេច ទោះសភាវៈអ្វីក៏បានដែរ មានតែសភាវៈក្នុងលោក "មិនមានប្រកាន់ខ្លួនយើងក្នុងលោក គ្រប់ទីកន្លែង សូន្យអត្តា " ។ ទីណាក៏បានដែរ ឱ្យតែកុសលធម៌ចម្រើនឡើង ៕

០.មួយផ្នែកនៃជីវិតនៅលើបុណ្យចាស់ យើងខំបំពេញបន្ថែមនូវបុណ្យថ្មីៗទៀត "**សុខោ បុញ្ញស្ស ឧច្ចយោ** បិ.៥២/ទំ.៤៧"។

មួយផ្នែកទៀតនៃជីវិត នៅលើសម្បជញ្ញៈ គឺអ្វីត្រូវរៀនដឹង ក៏រៀនដឹងទៅ អ្វីត្រូវចោល ក៏ចោលទៅ... សុទ្ធតែជាធម្មតានៃជីវិត សតិសម្បជញ្ញៈ គឺសិក្សា និងប្រើប្រាស់ជីវិត ។

ចំណែកអកុសលវិបាក ចាត់ទុកជាគ្រូកាច សមនឹងយើងជាសិស្សខូច វាយសិស្ស ៣ រំពាត់ " **សាសនំ តំ ន តំ ទេវំ** បិ.៥៨/ទំ.១៣៩ " ជាការប្រដៅកុំឱ្យធ្វើបាប ឱ្យខំធ្វើបុណ្យ អប់រំចិត្តកម្ចាត់ល្ងង់ ៕

០.ជីវិតគ្រប់គ្នាកើតមក សុទ្ធតែព្រមដោយបញ្ហា

វិធីតែម្យ៉ាងគត់ ដើម្បីកន្លងផុតនូវបញ្ហា គឺសិក្សាព្រះធម៌

ដើម្បីរកឱ្យឃើញចំណុចល្អនៃបញ្ហា ថាតើបញ្ហាបានមកបង្រៀនអ្វីដល់យើង ដូច្នេះឯង ទើបយើងឃើញត្រៃសិក្ខាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា។

រឿងខ្លះ ដោះស្រាយដោយទាន សីល រឿងខ្លះត្រូវដោះដោយមេត្តា... ប៉ុន្តែ រឿងខ្លះត្រូវប្រើធម៌ “ **ឧបេក្ខា** ”៖

១-ឧបេក្ខា មានកម្មរបស់សត្វមកជាអារម្មណ៍ និង

២-ឧបេក្ខា តួវិបស្សនាហ្នឹងឯង ៕ល៚

⁂

๏.កើតទុក្ខក្នុងចិត្ត បែរជាទៅដូរកន្លែងដេក ទោះដេកក្នុងទឹកក៏មិនត្រជាក់ដែរ...

ច្រឡំអំបែងកែវ ថាពេជ្រ ខំចាប់ក្តាប់យ៉ាងណែន ទោះមុតដៃក៏មិនព្រមចោល លុះត្រាតែដឹងថាអត់តម្លៃផង ជាទោសផង និងបានពេជ្រពិតផង ទើបចោលអំបែងកែវនោះ ។

ក្នុងផ្លូវព្រះធម៌ គឺការមិនចាប់ប្រកាន់ហ្នឹងឯង “ ព្រមប្រគល់ឱ្យលោកនេះវិញ ” ជាបរមសុខ ៕ល៚

⁂

๏.បុណ្យធ្លាប់ធ្វើឡើងសន្ទឹក នឹកទៅបានសុខ ។

ចិត្តល្ងង់នឹករករឿងគិតឱ្យកើតទុក្ខ អ៊ីចឹងទៅ ៕ល៚

១.ទោះបីមិនមានអ្វីល្អ ក៏មិនព្រមធ្វើជាមនុស្សមិនល្អដែរ មិនបៀតបៀនខ្លួនឯងឱ្យទុក្ខលំបាកអ្វីជាងនេះ ទៅទៀតនោះឡើយ ...

សូមយកគ្រប់សេចក្ដីល្អជាបារមី ដើម្បីផុតទុក្ខ ៕ល៚

១.ការនៅម្នាក់ឯង មិនមែនថាស្អប់អ្នកដទៃនោះទេ តែមិនសប្បាយនឹងការជំពាក់វាក់វិន បើមានមិត្ត ក៏ជាមិត្តត្រូវអធ្យាស្រ័យគ្នាជាសុខ គ្មានរឿងអ្វីដែលឱ្យរំខាន ។

ទៅណាមកណា គឺថាពិភពលោកធំទូលាយ ។

រឿងលាភយស ឈ្មោះល្បី... ចប់ត្រឹមសុខចិត្ត ។

កើតមកដើម្បីប្រើជីវិត មិនមែនដើម្បីជាប់ជំពាក់នឹងរឿងអ្នកស្រុកនោះឡើយ បើរស់មានគ្នានាំឱ្យខ្វាយខ្វល់... ក៏ប្រើជីវិតជាឥស្សរៈរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯង ក្នុងការដើរផ្លូវនៃសេចក្ដីស្ងប់ ឆ្ពោះអមតៈ ៕ល៚

៙.បញ្ហា គ្រាន់តែដូរជើង “ ហ ” ចេញ ដាក់ជើង “ ញ ” មកវិញ បានជាបញ្ញា ។

បើមិនមានបញ្ហាក្នុងទុក្ខសច្ចទេ ក៏មិនមានបញ្ញា ដែលជាសច្ចញ្ញាណដែរ ។

បើអ្វីៗសម្រេចគ្រប់សព្វហើយ ព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់សរសើរវីរិយៈ ធ្វើអ្វី ដូច្នេះ យើងកុំខ្លាចការមិនទាន់សម្រេច តែខ្លាចសេចក្ដីខ្ជិល ហើយត្រូវប្រារព្ធព្យាយាមប្រកបដោយសតិរលឹក ឱ្យកើតសច្ចញ្ញាណ... “ សុខចិត្ត ” ។

ស្ងប់ចិត្តរឿយៗ គឺការមិនប្រកាន់បច្ចុប្បន្នធម៌ រកយុត្តិធម៌ឱ្យខ្លួនយើង ត្រង់ការរែកទូលភារៈធ្ងន់នេះ ត្រូវតែបានដាក់ចុះ ព្រោះរកឃើញថា យើងមិនមែនជាអ្នកសាងឡើយ ៕៚

៙.ក្នុងស្រូវមានអង្ករ ក្នុងឆ្នាំងមានបាយ ព្រោះយើងដាំបាយ... ។

ក្នុងទុក្ខមានសុខ ព្រោះយើងដឹងទុក្ខ សុខមិនប្រកាន់ សុខសន្តិភាព ៕៚

៙.បុថុជ្ជនកើតទុក្ខនឹងអ្វី ព្រះអរិយៈ បានសុខ មិនមែនព្រោះបានអ្វីដទៃឡើយ គ្រាន់តែ ៖

- បុថុជ្ជន កើតទុក្ខព្រោះការចាប់ប្រកាន់អត្តភាព

- ព្រះអរិយបុគ្គល បានសុខព្រោះការមិនប្រកាន់ប៉ុណ្ណឹងឯង ។

※.ការផ្លាស់ប្តូរពីបុថុជ្ជន ទៅជាអរិយៈដោយការសិក្សាឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង កើតបដិវេធញ្ញាណ ៕ប

៙.បើឃើញបញ្ចក្ខន្ធជាអ្នកសម្លាប់ ការមិនស្និទ្ធស្នាលដោយអត្តានុទិដ្ឋិនេះឯងជាទីពឹង (ក្នុងយមកសូត្រ បិ.៣៣/ទំ.២៥១) ។

សត្វលោកកើតទុក្ខ ព្រោះវង្វេង ហួងហែង ស្វែងរកអ្វីៗសព្វគ្រប់ ទាំងស្វែងរកភព ដើម្បីទំនុកបម្រុងអត្តភាព ។

ទីពឹង មិនមែនស្វែងរកកន្លែងសុខស្រួលឱ្យអត្តភាពបញ្ចក្ខន្ធទេ តែការអស់ឆន្ទរាគៈ អស់ភារៈ នេះគឺបរមសុខ ៕ប

៙.**ជរូទបានជាតក** (អណ្តូងទឹកចាស់) បិ.៥៨/ទំ.១៤២

ខណនេន ធនំ លទ្ធំ អតិក្ខាតេន នាសិតន្តិ

ពួកឈ្មួញ ជីកអណ្តូងទឹកចាស់ ជីកទៅៗ បានទ្រព្យមាន

តម្លៃច្រើន តែល្មោភលោភលន់ដោយការជីកជ្រៅពេក ទៅប៉ះពាល់ដល់វិមានរបស់នាគរាជ... ក៏ដល់នូវសេចក្ដីវិនាសបាត់បង់ជីវិតអស់ច្រើននាក់ ។ (នាគរាជនោះ ជាអតីតជាតិព្រះសារីបុត្ត) ៕៚

៙.កម្លាំងចិត្ត គូទន្ទឹម ក្ដីសង្ឃឹមនៅខាងមុខ
ព្យាយាមរុញសម្រុក បរមសុខទុក្ខនិរោធ ៕៚

៙.**ធម្មបទចិត្តវគ្គ** រឿងទី ៤ មុននឹងសម្ដែងព្រះគាថា ព្រះបរមសាស្ដា ទ្រង់ត្រាស់ទូន្មានដល់ព្រះភិក្ខុថា **ឯហិ ភិក្ខុ មា ចិន្តយិ** មកចុះភិក្ខុ អ្នកកុំគិតអ្វី (ឱ្យខ្វល់ច្រើន) ឡើយ ។

ចិត្តំ នាមេតំ ទូរេ ហោន្តម្បិ អារម្មណំ សម្បដិច្ឆនកជាតិកំ ដែលឈ្មោះថាចិត្តនេះ មាននាទីជាធម្មជាតិទទួលអារម្មណ៍ សូម្បីក្នុងទីឆ្ងាយ ។

រាគទោសមោហពន្ធនា មុច្ចនត្ថាយ វាយមិតុំ វដ្ដតីតិ ភិក្ខុគប្បីប្រព្រឹត្តព្យាយាម ដើម្បីប្រយោជន៍ដល់ការរួចផុតអំពីចំណងគឺ រាគៈ ទោសៈ មោហៈ ៕៚

៙.កម្លាំងកាយ គឺសុខភាពកាយ

កម្លាំងចិត្ត គឺសុខភាពចិត្ត... ។

⁂.កម្លាំងទាំងពីរនេះ ពិតអាចកម្ចាត់នូវឧបសគ្គ

- ព្យាយាមផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត សម្មាវាយាម
- ចិត្តស្ងប់ត្រជាក់ ជាអមតៈនៃអ្នកចេះដឹង
- អ្វីគ្រប់យ៉ាងហ្នឹង... ជារឿងក្នុងលោក
- រួចផុត ត្រង់មិនមែនយើងអ្នកធ្វើ
- ព្រោះឃើញបច្ច័យ មិនមានជាតួអត្តា ៕៚

๑.អនុញ្ញាតឱ្យចិត្តខ្លួនឯង មានសេចក្តីសុខស្ងប់ផងចុះ ។

๑.រួចផុតចាកទុក្ខ ព្រោះឃើញទុក្ខ ។

๑.ព្រះគាថានៃព្រះអានន្ទត្ថេរ បិ.៥៧/ទំ.៩៦

បុគ្គលដែលមានសម្លាញ់ព្រាត់ប្រាសហើយ មានព្រះសាស្តាកន្លងទៅហើយ រមែងមិនមាននូវមិត្តបែបនុ៎ះ ឱ្យដូចជាកាយគតាសតិឡើយ ។

ពួកព្រះថេរៈ ណាចាស់ៗ ពួកព្រះថេរៈនោះកន្លងទៅហើយ ចិត្តរបស់ខ្ញុំមិនល្មមនឹងភិក្ខុថ្មីៗ ទេ ថ្ងៃនេះខ្ញុំចម្រើនឈានតែម្នាក់ឯង

ដូចបក្សីចូលទៅសំងំក្នុងសំបុក នារដូវភ្លៀង ៕៚

៙.វេលាប្តូរផ្លាស់ ចិត្តមនុស្សប្រែប្រួល អ្វីដែលនៅជាមួយនឹងយើងជារៀងរហូត គឺសេចក្តីពិត ដោយបរមត្ថ ៕៚

៙.បុគ្គលគួរចូលទៅអង្គុយជិតនឹងអ្នករៀនសូត្រច្រើនផង មិនគប្បីធ្វើការរៀនសូត្រឱ្យវិនាសផង (ព្រោះថា) ការរៀនសូត្រនោះ ជាឫសគល់នៃព្រហ្មចរិយធម៌ ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលគួរជាអ្នកទ្រទ្រង់ព្រះធម៌ ។ (អានន្ទត្ថេរគាថា បិ.៥៧/ទំ.៩៥) ។

❋.ការរៀនសូត្រ ចម្រើនការយល់ដឹងសច្ចៈនៃជីវិត មួយអន្លើដោយការត្រៀមចិត្តទុក... នាំឱ្យមានការដោះស្រាយរឿងខូចចិត្តបានឆាប់រហ័ស ទីបំផុតក៏ព្រមវិនិច្ឆ័យឱ្យការពិតក្នុងរឿងនោះឈ្នះតណ្ហា៕

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការខារធម្មទាន

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

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន
ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១- ឧ.សិ.កេតុ ថូរ + ឧ.សិ.ស្វាយ សិត + កូនចៅ .... ស.រ.អ.

២- ឧ.សិ.ង៉ែត លេន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ .... ស.រ.អ.

៣- ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃកឹង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ .... ស.រ.អ.

៤- ភិក្ខុ ឆុំសារឿន+ភិក្ខុឈួមសម្បូរ+ពុទ្ធបរិស័ទវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រ ស.រ.អ.

៥- ឧ.ស.ជា គុំ និង ឧ.សិ.ពិន សាត .... ស.រ.អ.

៦- ឧ.សិ.ជា សុផា និង ឧ.ស.ហ៊ុន មុល .... ស.រ.អ.

៧- ឧ.សិ.ជា សុភាព និង ឧ.ស.កែម សាគុណ .... ស.រ.អ.

៨- ឧ.ស.ជឹម អេងស្រ៊ន និង ឧ.សិ.វ៉ា សុខគីន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ ស.រ.អ.

៩- ភិក្ខុ ឈួម សំបូរ .... ស.រ.អ.

១០- ឧ.សិ.ឈីវ ទីន .... ស.រ.អ.

១១- ឧ.ស.ឈួន ផារិន និង ឧ.សិ.ព្រំ ប្រណីត .... ស.រ.អ.

១២- ឧ.សិ.តាំង លេខគៀវ (ហៅ តាំងហ៊ាង) ព្រមទាំងកូនចៅ . ស.រ.អ.

១៣- ឧ.ស.តាំង អាង និង ឧ.សិ.កូយ ឡាំហួង ព្រមទាំងបុត្រ .... ស.រ.អ.

១៤- ឧ.សិ.ទូច ផានី និង ស្វាមី Leslie Mael ព្រមទាំងបុត្រ . ស.រ.អ.

១៥- ឧ.សិ.ប៊ិត ថងខាំ និង ឧ.សិ.សាន ផល្លីនព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ. ស.រ.អ.

១៦- ឧ.ស.ប៊ុត សូនី (ហៅពៅ) និង ក្រុមគ្រួសារ .... ស.រ.អ.

១៧- ឧ.ស.ប៊ូ ហោនាង និង ឧ.សិ.អ៊ឹង វិទ្ធារី ព្រមទាំងបុត្រ ...... ស.រ.អ.

១៨- ឧ.ស.យេម សំណាង និង ឧ.សិ.យេម ឡូរ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ ..... ស.រ.អ.

១៩- ឧ.សិ.លី ប៉ូលីនស៊ីមប៉ូ .... ស.រ.អ.

២០-	ឧ.ស.វង់ ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ .	ស.រ.អ.
២១-	ឧ.សិ.ស៊ីវ យក់លុយ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ស.រ.អ.
២២-	ឧ.ស.ស៊ុន ដារិន និង ឧ.សិ.ទូច ចន្ទី ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
២៣-	ឧ.ស.សៅ ហ៊ាន ឧ.សិ.មាស ម៉ូនីកា + មៀច លុច , ប៉ៃ រដ្ឋា	ស.រ.អ.
២៤-	ឧ.សិ.ស្រង់ អៃ និង ឧ.សិ.ស្រង់ ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	ស.រ.អ.
២៥-	ឧ.ស.ហាក់ ច័ន្ទសុផល និង ឧ.សិ.វ៉ាង ស៊ីណា ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
២៦-	ឧ.សិ.ហួ អាត់ + ឧ.សិ.វ៉ាន ថាវី + កូន	ស.រ.អ.
២៧-	ឧ.សិ.ហេង លាភ ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	ស.រ.អ.
២៨-	ឧ.សិ.អ៊ិត ឆេងស៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ	ស.រ.អ.
២៩-	ឧ.ស.អៀង ឆាយ និង ឧ.សិ. អៀ កេសរ ព្រមទាំងបុត្រ	ស.រ.អ.
៣០-	កញ្ញា ខុម គាដារ៉ា (ហៅ ស្រីណេ)	អូស្ត្រាលី
៣១-	យុវជន ខុម ច័ន្ទឌីណា	អូស្ត្រាលី
៣២-	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធារី	អូស្ត្រាលី
៣៣-	ឧ.សិ.គង់ សារឿង ព្រមទាំងបុត្រ និង ចៅ	អូស្ត្រាលី
៣៤-	ឧ.ស.គីម ឌី និង ឧ.សិ.គីម ស៊ូលី	អូស្ត្រាលី
៣៥-	ឧ.សិ.ជូ រ៉េន	អូស្ត្រាលី
៣៦-	ឧ.ស.ជឿង ថុង ឧ.សិ.ឡ ជាន់អ៊ី + បុត្រ	អូស្ត្រាលី
៣៧-	ឧ.សិ.ឈ គីមស៊ីន និង ក្រុមគ្រួសារកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៣៨-	ឧ.ស.ឈិត ទ្រី និងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៣៩-	ឧ.ស.ទា សុង និង ឧ.សិ.ង៉ោ ចាន់ខេង ព្រមទាំងកូនចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៤០-	ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ..	អូស្ត្រាលី
៤១-	ឧ.ស.ប៉ុច រឿត និង ឧ.សិ.ញូង ស៊ាងម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ..	អូស្ត្រាលី

៤២-	លោកយាយ ប្រាក់ខាត់+ឧ.ស.ស៊ិន សាន+ឧ.សិ.សម្បត្តិ គង់	អូស្ត្រាលី
៤៣-	ឧ.ស.យ៉ង់ សិន និង ឧ.សិ.នន់ ហេង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ.	អូស្ត្រាលី
៤៤-	ឧ.សិ.លឹម ស៊ូឆេង ព្រមទាំងកូនចៅ	អូស្ត្រាលី
៤៥-	ឧ.ស.លឹម ហុងលី និង ឧ.សិ.ស៊ឹម តេងគី ព្រមទាំងបុត្រ...	អូស្ត្រាលី
៤៦-	កញ្ញា ស៊ុយ ដាំណែត	អូស្ត្រាលី
៤៧-	ឧ.ស.ស៊ូ ឃីម និង ឧ.សិ.សៀង តិច ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ..	អូស្ត្រាលី
៤៨-	ឧ.សិ.សេង សៀងឈុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	អូស្ត្រាលី
៤៩-	កុង ហេង ឡេងថៃ និង ម៉ា អ៊ា គឹមទាង+ចៅថៃ ឃីអ៊ុយ	អូស្ត្រាលី
៥០-	ឧ.សិ.ហេង ពាអ៊ី និង ឧ.ស.អេង តាយ+កូនអេង ឡាយហួរ	អូស្ត្រាលី
៥១-	Miss. HENG SREY NEANG	អូស្ត្រាលី
៥២-	ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រ	អូស្ត្រាលី
៥៣-	ឧ.ស.ង៉ូវ ជួនណារេត ឧ.សិ.ង៉ូវ សោភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រ...	បារាំង
៥៤-	ឧ.សិ.ប៉ែន សុខណារី	បារាំង
៥៥-	ឧ.ស.ឡុក ប៊ុនអ៊ីវ និង ឧ.សិ.តាន់ ស៊ីវឡាង+បុត្រ...........	បារាំង
៥៦-	ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ+ចៅទួត.........	កាណាដា
៥៧-	ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ស៊ីវអៀង+កូនចៅ .	កាណាដា
៥៨-	Chhem Sokreth.Puth Kunthea+Rothmony+Bunnawat+Veriya ..	កាណាដា
៥៩-	Su Sokunora et Inn Visal+Narita et Raksa	កាណាដា
៦០-	លោកយាយ សារុន ស៊ីរិត យៀម ព្រមទាំងកូនចៅ	កាណាដា
៦១-	ឧ.សិ.កៅ គីមជ្រី និង កូនចៅ	ភ.ព.
៦២-	ឧ.ស.គង់ សៀងហៃ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រតារាភិឱន+បុត្រ	ភ.ព.
៦៣-	ឧ.ស.គិន កូ និង ឧ.សិ.ម៉ៅ ថេង ព្រមទាំងបុត្រធីតា	ភ.ព.

៦៤-	ឧ.សិ.គឹម ចន្ធា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

៦៥-	ឧ.សិ.គឹម សុខុន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ .... ភ.ព.

៦៦-	ឧ.សិ.គ្រី ណៃប៊ួយ ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

៦៧-	ឧ.ស.ឃី ហេន និង ឧ.សិ.មៀច ផល្លា + ឧ.សិ.នង តាំងឡេង ... ភ.ព.

៦៨-	ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

៦៩-	ឧ.សិ.ង៉ូវ មុយអ៊ី ព្រមទាំងកូនចៅ .... ប.ប.

៧០-	ឧ.ស.ង៉ែត ផេង និង ឧ.សិ.ហៅ ហេង+កូន ផេងបូរ៉ា+អ៊ីងលីណា ភ.ព.

៧១-	ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង+ពៅ សូរ៉ាង+លឹម គឹមណា+ឧ.សិ.ហុក ជុន .. ប.ប.

៧២-	ឧ.សិ.ចន្ទ ភិរម្យ និង ក្រុមគ្រួសារ .... ភ.ព.

៧៣-	ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ភ.ព.

៧៤-	ឧ.សិ.ចុង ថូ និង កូនចៅ .... ភ.ព.

៧៥-	ឧ.សិ.ច្រឹង គឹមស្រ៊ុ ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

៧៦-	ឧ.សិ.ឆាយ សែង ព្រមទាំងកូនចៅ .... ប.ប.

៧៧-	ឧ.ស.ឆេង ស្រ៊ា និង ឧ.សិ.ផាន គឹមហ៊ុ ព្រមទាំងកូនចៅ ...... ភ.ព.

៧៨-	ឧ.ស.ជ័យ វណ្ណៈ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសុន្ទី + កូនចៅ .... ភ.ព.

៧៩-	ឧ.សិ.ជា នាង និងកូនចៅ +ឧ.សិ.ឈីវ គឹមសាន និងកូនចៅ . ប.ប.

៨០-	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

៨១-	ឧ.ស.ជា សុផល និង ឧ.សិ.អេង សុខុម ព្រមទាំងកូនចៅ ..... ភ.ព.

៨២-	ឧ.ស.ជា សំអឿន និង ឧ.សិ.អឿន ចន្ធា ព្រមទាំងបុត្រធីតា ... ភ.ព.

៨៣-	ឧ.សិ.ជា អាយទាង និងកូនចៅ+ឧ.សិ.ជា សាយទាង (សួយ) ភ.ព.

៨៤-	ឧ.ស.ជាន យ៉ែត និង ឧ.សិ.សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ភ.ព.

៨៥-	ឧ.ស.ជិន សំនិត .... ភ.ព.

៨៦- ឧ.សិ.ជីវ រួចម៉េង ព្រមទាំងកូនចៅ .... ប.ប.

៨៧- ឧ.ស.ជុកម៉ុល-សន្តិភាព ឧ.សិ.ជា កែវមុនី+បងស្រី ជា ស៊ីវទាង ភ.ព.

៨៨- ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី និង ប្អូនៗ + កូនក្មួយ .... ភ.ព.

៨៩- ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ .... ក.ព.ឆ.

៩០- ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត និងប្អូន +ក្មួយ និងចៅ .... ភ.ព.

៩១- ឧ.ស.ឈួន ផារិន និង ឧ.សិ.ព្រាំ ប្រណីត + បុត្រ .... ភ.ព.

៩២- ឧ.សិ.ញ៉េប ដារ៉េត+កូនស្រី រស់ គន្ធារ័ត្ន+កូនប្រុស រស់ ឡាលីន ភ.ព.

៩៣- ឧ.ស.តាក គីអ៊ាង ឧ.សិ.ឱម លាងគ្រី+កូនតាកវិរវណ្ណ+ចៅ . ភ.ព.

៩៤- ឧ.សិ.តឹកលី គឹមឡាយ + កូនចៅ .... ភ.ព.

៩៥- ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.លឹម ស៊ូហួរ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

៩៦- ឧ.សិ.តាំង ប៉ោជឹង (ទន់) និង ឧ.ស.អ៊ឹង ហ៊ួចឡេង+ កូនចៅ .. ភ.ព.

៩៧- ឧ.សិ.តាំង លីគាង + ឧកញ៉ា ហេង ជាវ លោកជំទាវ កាយ ហួន ភ.ព.

៩៨- ឧ.ស.តាំង សុផល និង ឧ.សិ.ឡុង កេង ព្រមទាំងកូនចៅ .... ប.ប.

៩៩- កុមារី តាំង សុមាវតី .... ប.ប.

១០០- ឧ.ស.ថាច់ ថង និង ឧ.សិ.គឹម យៀង + កូនចៅ .... ភ.ព.

១០១- ឧ.ស.ថាប់ សំផៅ និង ឧ.សិ.ប៉ែន សាវឿយ + ឧ.សិ.ថាប់ ជុំផន ប.ប.

១០២- ឧ.ស.ទា ឈីវម៉ូវ និង ឧ.សិ.តាំង មុយលី + បុត្រធីតា .... ភ.ព.

១០៣- ឧ.ស.ទឹម ប៉េងឡុង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ហេង ព្រមទាំងបុត្រ ...... ភ.ព.

១០៤- ឧ.ស.ទូច ថាវិទ្ធ និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាលីកា + បុត្រ .... ភ.ព.

១០៥- ព្រះបាឡាត់គណ ទេព ធីន+ភិក្ខុ សូចាន់ស៊ីម+ភិក្ខុ ប៉ែនសេដ្ឋា ក.ព.ឆ.

១០៦- ឧ.ស.នាក់ ឱឡែន និង ឧ.សិ.ខៀវ បុណ្យថា + កូនចៅ .... ភ.ព.

១០៧- ឧ.សិ.នាង ម៉ៅ និង ប្អូន + ក្មួយ .... ភ.ព.

១០៨-	ឧ.សិ.នឹម វណ្ណី ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១០៩-	ឧ.ស.នុត សារិន និង ឧ.សិ.ម៉ី ដារ៉េ + កូនចៅ	ភ.ព.
១១០-	ឧ.សិ.ប៉ក់ សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	ភ.ព.
១១១-	ឧ.ស.ប៉ក់ សូត្រ និង ឧ.សិ.លីម ណៃហៀង+បុត្រធីតា+ចៅ	ភ.ព.
១១២-	ឧ.សិ.ប៊ុង សុខុម + កូនចៅ	ភ.ព.
១១៣-	ឧ.ស.ប៊ូ សុភាព និង ឧ.សិ.ងឺន ស៊ីម + កូនចៅ	រ.គ.រ.
១១៤-	ឧ.សិ.ប៉ូអាន ស៊ីវុត្ថា	ភ.ព.
១១៥-	ឧ.សិ.ប៉ូ ផាវ៉ាណេ	ភ.ព.
១១៦-	ឧ.សិ.ពុំ សានី និង កូនចៅ	ភ.ព.
១១៧-	ឧ.ស.ភាវ សាន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សុបុណ្យ+បុត្រ...........	ភ.ព.
១១៨-	ឯកឧត្តម ភួ ពុយ និងលោកជំទាវ អ៊ឹង ណេងពីន + កូនចៅ	ប.ប.
១១៩-	ឧ.ស.មាស ចិន្តាវុធ (ហៅណាំ)និង ឧ.សិ.ទូច សាមឿន+កូនចៅ	ប.ប.
១២០-	ឧ.ស.ម៉ួង យឿនវណ្ណៈ និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសុន្ទី+បុត្រ..	ភ.ព.
១២១-	ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍិ និង វង្ស លីគង់ +វង្ស ងួនឡុង និង ញ៉ឹក សុខណា	ភ.ព.
១២២-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុផល ព្រមទាំងបុត្រ	ភ.ព.
១២៣-	ឧ.ស.ម៉ៅ វ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងកូនចៅ	ភ.ព.
១២៤-	ឧ.សិ.ម៉ៅ សុន្ថា	ភ.ព.
១២៥-	ឧ.ស.ម៉ៅ ស្រ៊ុន និង ឧ.សិ.ទូច ស៊ីនហ៊ន+បុត្រ+ចៅ.....	ភ.ព.
១២៦-	ឧ.ស.យន្ត សួន និង ឧ.សិ.តាំង ឈុងប៊ួយ +កូនចៅ	ភ.ព.
១២៧-	ឧ.ស.យឹម ស៊ីមុន្នី និង ឧ.សិ.យូ ប៉ូលីន និងបុត្រ+ចៅ ...	ភ.ព.
១២៨-	លោក រឿង សេដ្ឋា និង អ្នកស្រី នាង ជួនអេង +បុត្រ ..	ភ.ព.
១២៩-	ឧ.សិ.លាង ស៊ីវប៊ួយ និង ឧ.សិ.ឈួន ចាន់ថន + កូនចៅ	ភ.ព.

១៣០- ឧ.សិ.លី មុយអៀង និងកូនចៅ+ឧ.សិ.លី មុយគង់ និងកូនចៅ ភ.ព.

១៣១- កូនចៅរបស់ ឧ.សិ.លី ឡៃហ៊ាង និង ឧ.ស.តាំង សុងឈឹម .... ភ.ព.

១៣២- ឧ.ស.លឹម ឆាយ និង ឧ.សិ.ជ្រុន ម៉ាច + កូនចៅ .... ភ.ព.

១៣៣- ឧ.ស.លឹម សេង និង ឧ.សិ.ទិន សន + កូនចៅ .... ភ.ព.

១៣៤- លោក លឹម ពួយលី និង អ្នកស្រី ណាំ មួយ+កូនចៅ ..... ភ.ព.

១៣៥- ឧ.សិ.លឹម អេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

១៣៦- ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៣៧- ក្រុមវេនរបស់ ឧ.សិ.វណ្ណ មុនី ថ្ងៃ២រោច វត្តសំពៅមាស ..... ភ.ព.

១៣៨- លោក វង្ស សោភ័ណ្ឌ និង ឧ.ស. ឡោ គឹមលាង+មាតាបិតា. ភ.ព.

១៣៩- ឧ.ស.វ៉ែន សារូ និង ឧ.សិ.តូច លីណារ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ... ភ.ព.

១៤០- ឧ.សិ.សាក់ ស៊ាងអេង និង លោក សឿ ស្រ៊ុ ព្រមទាំងកូនចៅ ភ.ព.

១៤១- ឧ.ស.ប្លោក ងួនថៃ និង ឧ.សិ.ធាន ត្រលុច+បុត្រ+ចៅ... ភ.ព.

១៤២- ឧ.ស.សាន សុខគីន និង ឧ.សិ.ប៉ក់ សូត្រសេដ្ឋា +បុត្រ . ភ.ព.

១៤៣- ឧ.សិ.ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

១៤៤- ឧ.ស.ស៊ីម យ៉េកហួយ និងម្តាយ ឧ.សិ.វ៉ា គីមស៊ី .... ក.ព.ច.

១៤៥- ឧ.សិ.សុខ ភួង និង ឧ.សិ.សុខ ផៃ ព្រមទាំងកូនចៅ ..... ភ.ព.

១៤៦- ឧ.សិ.សុខ សាអ៊ុក និង ឧ.សិ.រត្ន័ អេង ព្រមទាំងកូនចៅ ..... ភ.ព.

១៤៧- ឧកញ៉ា សុខ សុខា និង លោកជំទាវ ចាន់ លាង+បុត្រ ... ភ.ព.

១៤៨- ឧ.សិ.សុខ អ៊ីម និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៤៩- ឧ.សិ.សុខ អេង (ហៅ ថាវីរ៉ូ) និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៥០- ឯកឧត្តម ស៊ុន ដារ៉ាវន្ត និងលោកជំទាវ ឆាត សោនិត + បុត្រ ប.ប.

១៥១- ឧ.ស.ស៊ុន អ៊ាង និង ឧ.សិ.ប៊ាន ស៊ូហ៊ាន + កូនចៅ .... ប.ប.

១៥២- លោក សូផាត ឡី និងលោកស្រី សៅរុទ្ធ វង្ស + បុត្រ .... ប.ប.

១៥៣- ឧ.ស.សួស ធីដេត និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាលីន + បុត្រ .... ភ.ព.

១៥៤- ឯ.ឧ.សេក សេដ្ឋា និង លោកជំទាវ ដួង ដារីយ៉ា +បុត្រ ..... ភ.ព.

១៥៥- លោក សេង ថាវរិទ្ធ .... ភ.ព.

១៥៦- លោក សេង ទូច និង អ្នកស្រី ហេង គាង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ភ.ព.

១៥៧- ឧ.សិ.សេង យឹម ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

១៥៨- ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអួយ និង ឧ.សិ.សេង ស៊ាងអ៊ីម+ស្វាមី+បុត្រ ភ.ព.

១៥៩- ឧ.ស.ស្ងួន សុធីរ .... ភ.ព.

១៦០- ឧ.សិ.ស្ងួន កល្យាណ .... ភ.ព.

១៦១- ឧ.សិ.ស្ងួន ចរណៃ .... ភ.ព.

១៦២- ឧ.សិ.ស្ងួន កញ្ញារត្ន័ .... ភ.ព.

១៦៣- ឧ.ស.ស្ងួន សឿប និង ឧ.សិ.ញ៉ឹក ស៊ីថន ព្រមទាំងកូនចៅ ... ប.ប.

១៦៤- ស្វាយហ៊ាង-ទំយ៉ម+ធីរិកា+សុគន្ធារី+រិទ្ធ-គន្ធា+រីណែត,ហៃ-នី ភ.ព.

១៦៥- ឧ.ស.ហង់ ច័ន្ទរិទ្ធ និង ឧ.សិ.ដួង រ៉ារី + បុត្រ .... ភ.ព.

១៦៦- ឧ.ស.ហ៊ឺ អ៊ុនសេង និង ឧ.សិ.ហ៊ឹង ស៊ីមណៃ+កូនចៅ ... ភ.ព.

១៦៧- ឧ.ស.ហុង ជ្រិន និង ឧ.សិ.ឡេង ចំរើន+កូនចៅ+ចៅទួត .... ប.ប.

១៦៨- ឧ.សិ.ហួន ចាន់បូដា និងម្តាយ ឧ.សិ.ថៃ នាថ +បុត្រ និងចៅ . ភ.ព.

១៦៩- ឧ.សិ.ហួត អេងហៀង + កូនក្មួយ និង ចៅ .... ភ.ព.

១៧០- ឧ.ស.ហេ អេន និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ោទាង +កូនចៅ .... ភ.ព.

១៧១- ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវខេង + ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវគី +ឧ.សិ.ហេង ស៊ីវចេង កណ្តាល

១៧២- ឧ.ស.ហេង ឆៃទិត និង ឧ.សិ.រស់ ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ . ភ.ព.

១៧៣- ឧ.សិ.ហែម វណ្ណា និង ឧ.សិ.ហែម វុឌ្ឍី +បុត្រ .... ភ.ព.

១៧៤- ឧ.សិ.ហៃ សុខមាន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

១៧៥- ឧ.ស.ឡាយ សុខុម និង ឧ.សិ.សួន ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ . ភ.ព.

១៧៦- ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង+ញាតិមិត្ត ភ.ព.

១៧៧- ឧ.សិ.ឡាំង គឹមឆេង និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៧៨- ឯ.ឧ.អ៊ិត ប្រាំង និង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា+បុត្រចៅ ភ.ព.

១៧៩- ឧ.សិ.អ៊ិត លាងពិន ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

១៨០- លោក អ៊ីវ វិសាល និង អ្នកស្រី សុង ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

១៨១- លោក អ៊ុំង ឆៃស្រ៊ុន និង លោកស្រី ឡុង សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ ភ.ព.

១៨២- ឯ.ឧ.អ៊ឹម សិទ្ធីរ៉ា និង លោកជំទាវ ជុកម៉ុល មរកត+បុត្រ ... ភ.ព.

១៨៣- ក្រុមឧ.សិ.ឌួង គុយអេង វេនចង្ហាន់ព្រះសង្ឃ ថ្ងៃ ១២កើត ..... ភ.ព.

១៨៤- ក្រុមវេនឧ.សិ.អ៊ឹង យុនធួន+ឧ.សិ.ជុន ស៊ូគី+ឧ.សិ.ជ្រុន ស៊ីដេត . ភ.ព.

១៨៥- ឧ.ស.អ៊ុក សំណាង និង ឧ.សិ.ប៉ាល់ ធីតា ព្រមទាំងកូនចៅ .... ភ.ព.

១៨៦- ឧ.សិ.អ៊ុង ស៊ីនន និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .... ភ.ព.

១៨៧- ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ...... ភ.ព.

១៨៨- ឧ.សិ.អ៊ូ គឹមអួន និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៨៩- កូនចៅ ឧ.ស.អ៊ូ ប៊ុនសេង និង ឧ.សិ.លាង ឡាំង .... ភ.ព.

១៩០- ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ត និង កូនស្រីឧ.សិ.អ៊ូ ស្រី ស +ស្វាមី +កូនចៅ ភ.ព.

១៩១- ឧ.ស.អ៊ួន សុង និង ឧ.សិ.ឆាយ ម៉ាឡែត+បុត្រ ..... ភ.ព.

១៩២- ឧ.ស.អឿ យឿន ឧ.សិ.ទូច ងឿន+ឧ.សិ.អឿ សារួន+កូនចៅ ប.ប

១៩៣- ឧ.សិ.អៀង ឃីម និង កូនចៅ .... ភ.ព.

១៩៤- ឧ.សិ.ឯក សុផល .... ភ.ព.

១៩៥- គណៈកម្មការវត្តសំពៅមាស .... ភ.ព.

១៩៦-	ក្រុមវេនថ្ងៃ២កើតវត្តព្រះពុទ្ធមានបុណ្យ ឧ.សិ.សុខ ស្រី ស	ភ.ព.
១៩៧-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទមហាសង្គហៈ ជ្រកក្រោមម្លប់ព្រះសទ្ធម្ម	ភ.ព.
១៩៨-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ឬស្សីកែវ ភ្នំពេញ	ភ.ព.
១៩៩-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទទឹកថ្លា រាជធានីភ្នំពេញ	ភ.ព.
២០០-	ក្រុមចាបម៉ុងឡេង+ចាបឈាងហុង វេន៩កើតសំពៅមាស..	ភ.ព.
២០១-	ក្រុមឧ.សិ.រស់ ជិន ក្រុមវេនប្រគេននិច្ចភត្តព្រះសង្ឃ ២៦ វត្ត .	ភ.ព.
២០២-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទ ភូមិជើងឯក + បុរីកម្មករ + រោងចក្រកែវ ..	ភ.ព.
២០៣-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទវត្តមណីរតនារាម ខេត្តពោធិ៍សាត់......	ព.ស.
២០៤-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទខេត្តបន្ទាយមានជ័យ និង ខេត្តសៀមរាប	ក.ជ.
២០៥-	ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីដនី និងមែលប៊ន	អូស្ត្រាលី

នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសទ្ធា
បរិច្ចាគប្រាក់ចូលបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

១-	មហាឧបាសិកា តាន់ សុវណ្ណឌី និងក្រុមគ្រួសារ	៥០០ $
២-	ឧ.សិ.ឡាយ សារឿន និង ឧកញ៉ា សុខ សុខា ឧ.សិ.ចាន់ លាង+បុត្រ .	៣០០ $
៣-	ឧ.ស.ជា សុខុម និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពូន ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	២០០ $
៤-	ឧ.សិ.សឿន សានីរ	២០០ $
៥-	ភិក្ខុបញ្ញាបជ្ជោតោ ទេព បញ្ញា និងឧ.ស.ស្រេង ចាន់ណា+ភរិយា+បុត្រ	១៥៥ $
៦-	ឧ.សិ.ផង់ ផល្លា + កូនចៅ	១២០ $
៧-	ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង លោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ	១០០ $
៨-	ឧ.សិ.ឆាយ ស៊ន ព្រមទាំងបុត្រធីតា និងចៅ+ចៅទួត	១០០ $

៩-	ឧ.ស.ពុធ ប៉ោលាង និងឧ.សិ.ហ៊ុន ស៊ីវអៀង ព្រមទាំងបុត្រ	១០០ $
១០-	CHHEM Sokreth et PUTH Kunthea+Rothmony.Bunnawat+Veriya...	១០០ $
១១-	M. SU SOKUNORA et Mme INN VISAL+NARITA et RAKSA ...	១០០ $
១២-	ឧ.សិ.ច័ន្ទ បុប្ផណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា និង ចៅ	១០០ $
១៣-	ឧ.ស.តាំង ណាំផេង និង ឧ.សិ.លឹម ស៊ូហួរ + កូនចៅ	១០០ $
១៤-	ឧ.សិ.គឹម សុខុន ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៥-	ឧ.ស.វង្ស ម៉ៅ និង ឧ.សិ.ឆាន់ កាន់ជួង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៦-	ឧ.សិ.ឆាន់ ហៃគីង ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៧-	ឧ.ស.លឹម ហុងលី និង ឧ.សិ.ស៊ឹម តេងគី ព្រមទាំងកូនចៅ	១០០ $
១៨-	ឧ.សិ.ហេង លាភ និង កូនចៅ	១០០ $
១៩-	លោក សេង ទូច និង ឧ.សិ.ហេង គាង + បុត្រធីតា	១០០ $
២០-	ឧ.សិ.សាំង អង្គារដារ៉ា	១០០ $
២១-	កូនចៅលោកយាយ ឧបាសិកា ឆេង ស៊ឹម	១០០ $
២២-	ឧ.សិ.តាំង ប៉ោជឹង (ហៅទន់)និង ឧ.ស.អ៊ឹង ហ៊្គិចឡេង + កូនចៅ ..	១០០ $
២៣-	ឧ.សិ.ស៊ិន ហោសិលា	១០០ $
២៤-	ឧ.ស.ជឹម អេងស្រ៊ន និង ឧ.សិ.វ៉ា សុខគីន + កូនចៅ	១០០ $
២៥-	ឧ.ស.វង្ស សោភ័ណ ឧ.សិ.ឡោ គីមលាង និងមាតាបិតា + កូនចៅ ..	១០០ $
២៦-	ឧ.សិ.ផាំង ស្រួយ និង កូនចៅ	១០០ $
២៧-	ឧ.សិ.អ៊ូ សុខសាន្ត + កូនចៅ	៦០ $
២៨-	កញ្ញា ខុម គាដារ៉ា (ហៅស្រីណេ)	៦០ $
២៩-	ឧ.ស.ខុម ពុធដានី និង ឧ.សិ.គាប ពុទ្ធារី + បុត្រ	៦០ $
៣០-	កញ្ញា ស៊ុយ ដាណែត	៦០ $
៣១-	ឧ.ស.គង់ គួរុន និង ឧ.សិ.អ៊ុំ សាលី + កូនចៅ	៦០ $
៣២-	ឧ.សិ.ជួន ស្រី និងម្តាយ + កូនចៅ	៥០ $

៣៣- ឧ.ស.នង ឆែគន់ និង ឧ.សិ.លីន ស៊ាងហុង + កូនចៅ .... ៥០ $

៣៤- ឧ.សិ.ស្រង់ ឡេង និង ឧ.សិ.ស្រង់ អែ + កូនចៅ .... ៥០ $

៣៥- លោក លឹម ពួយលី និង អ្នកស្រី ណាំ មួយ ព្រមទាំងកូនចៅ .... ៥០ $

៣៦- ឧ.សិ.រស់ សារឿង និង ឧ.ស.រស់ សារ៉េន + កូនចៅ .... ៥០ $

៣៧- ក្រុមវេនប្រគេនភត្ត២២វត្ត មានវត្តសំពៅមាសជាដើម(ឧ.សិ.រស់ជិន) ៥០ $

៣៨- ឧ.ស.ឃី ហេន និង ឧ.សិ.មៀច ផល្លា + កូនចៅ .... ៥០ $

៣៩- ឧ.ស.លឹម សេង និង ឧ.សិ.ទិន សន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ៥០ $

៤០- ឧ.សិ.សាំង ពុទ្ធីតា .... ៥០ $

៤១- ឧ.សិ.ឡេង ខុម យឿន + កូនចៅ .... ៥០ $

៤២- ឧ.សិ.ពិន ណៃ + កូនចៅ (លក់ក្រណាត់នៅផ្សារណាត់ ប.ប.) ៥០ $

៤៣- ឧ.ស.គិត ម៉េងគង់ និង ឧ.សិ.អ៊ឹង ចាន់ថា +កូន បញ្ញា នីរ៉ាមន្ត្រី ..... ៥០ $

៤៤- ឧ.សិ.អ៊ឹង សុវិជ្ជា និង លី ធីរាត + កូនចៅ .... ៥០ $

៤៥- ឧ.សិ.ហុង ចេង និង ប្អូន + កូនក្មួយ .... ៥០ $

៤៦- ឧ.សិ.ខេង លាភានី (ហៅអាភា) និងម្ដាយ ឈរ ហុកលីវ .... ៥០ $

៤៧- ឧ.សិ.ឃុត វ៉ាន់ថា + កូនចៅ .... ៥០ $

៤៨- ឧ.សិ.ជា សុណារី .... ៥០ $

៤៩- ឧ.សិ.ជា យ៉ាន + កូនចៅ + ចៅទួត .... ៥០ $

៥០- ឧ.សិ.ជូ ឆេងហោ + កូនចៅ .... ៤០ $

៥១- ឧ.សិ.សំ សុមន្ត និងគ្រួសារ + ឧ.សិ.សំ ផាន់ឌី និងគ្រួសារ ៤០ $

៥២- ឧ.សិ.ឯក សុផល .... ៤០ $

៥៣- ឧ.សិ.គួយ យេកហ៊ាង + កូនចៅ .... ៤០ $

៥៤- ភិក្ខុ ញាណសារោ សំ ប៊ុរី និងញោមប្រុសស្រី + ឧ.សិ.នេត ឡាយ . ៤០ $

៥៥- ឧ.សិ.ម៉ុក ដារ៉ានី និង ស្វាមី + កូនចៅ .... ៣៧ $

៥៦- ឧ.ស.យិច ឈីន និង ឧ.សិ.តែ សុម៉ាលី (ប៊ួយ) ព្រមទាំងកូនចៅ .. ៣៥ $

៥៧-	លោក គីម ឡុង និង ឧ.សិ.កាំង ដានី ព្រមទាំងបុត្រ	៣៥ $
៥៨-	ឧ.ស.មុំ សារី និង ឧ.សិ.អ៊ុន ពុំ + កូនចៅ	៣០ $
៥៩-	ឧ.សិ.ពៅ សូរ៉ាង + ឧ.សិ.ង៉ែត យូអេង + ឧ.សិ.លឹម គីមណា	៣០ $
៦០-	ឧ.ស.ជា គុំ និង ឧ.សិ.ពិន សាត	៣០ $
៦១-	ឧ.សិ.ជា សុផា និង ឧ.ស.ហ៊ុន មុល	៣០ $
៦២-	ឧ.សិ.ជា សុភាព និង ឧ.ស.កែម សាគុណ	៣០ $
៦៣-	ឧ.សិ.ប៉ក់ សុភាព និង កូនចៅ	៣០ $
៦៤-	ឧ.សិ.ព្រំ ប្រណីត និង ឧ.ស.ឈួន ផារិន + បុត្រ	៣០ $
៦៥-	ឧ.ស.ព្រំ ជំនាញ និង ឧ.សិ.ប៊ុត ច័ន្ទរ៉ាវី + បុត្រ	៣០ $
៦៦-	ឧ.ស.ព្រំ វិសាល និង ឧ.សិ.ឡាយ គីមហ៉ង + បុត្រ	៣០ $
៦៧-	ឧ.សិ.ព្រំ ពេជ្រកល្យាណ និង ឧ.ស.ឈុន ច័ន្ទកុម្ភៈ + បុត្រ	៣០ $
៦៨-	ឧ.ស.អឿ យឿន ឧ.សិ.ទូច ងឿន និង ឧ.សិ.អឿ សារួន + កូនចៅ	៣០ $
៦៩-	ឧ.សិ.ទេព ណារ៉ាន់	៣០ $
៧០-	ឧ.សិ.ចុង ថូ + កូនចៅ	៣០ $
៧១-	អត់ឈ្មោះ ...	៣០ $
៧២-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣០ $
៧៣-	ឧ.សិ.នង សុភី + ឧ.សិ.យិន សំណាង + អ៊ុំ ចាន់ថុល	៣០ $
៧៤-	ឧ.សិ.ម៉ី ដារ៉េ + ឧ.សិ.សំ ផាន់ណា + ឧ.សិ.សំ វាសនា និង ស្វាមី+កូន	៣០ $
៧៥-	ឧ.សិ.សំ សកុណាលី និងស្វាមី + ឧ.ស.សំ នរិទ្ធ និងភរិយា + កូន	៣០ $
៧៦-	ឧ.សិ.ហេង ស៊ីថា ហៅហ៊ុន អាយស៊ាង + កូនចៅ	៣០ $
៧៧-	ឧ.ស.សេង ទូច និង ឧ.សិ.ហេង គាង + បុត្រ	៣០ $
៧៨-	ឧ.សិ.គង់ ហេន + កូនចៅ	៣០ $
៧៩-	ឧ.សិ.កៅ គីមជ្រី + កូនចៅ	៣០ $
៨០-	ឧ.សិ.ប៊ឹង សុខុម + កូនចៅ	៣០ $

៨១-	ឧ.សិ.ពុំ សានី + កូនចៅ	៣០ $
៨២-	ឧ.សិ.មួរ សុខគៀង + កូន	៣០ $
៨៣-	ឧ.សិ.ខៃ ហួរ + កូនចៅ	៣០ $
៨៤-	ឧ.សិ.ប៊ុត សេដាដួង + កូនចៅ	៣០ $
៨៥-	ឧ.ស.ទឹម ប៉េងឡុង និង ឧ.សិ.ហ៊ុន ហេង + បុត្រ	៣០ $
៨៦-	ឧ.សិ.ដួង ដារីយ៉ា និង ឧ.ស.សេក សេដ្ឋា + ឧ.សិ.នឹម វណ្ណី +កូនចៅ	៣០ $
៨៧-	ឧ.សិ.ប៊ុត ម៉ាលី + កូនចៅ	៣០ $
៨៨-	ឧ.សិ.ប៊ុត ច័ន្ទបុប្ផា + កូនចៅ	៣០ $
៨៩-	ឧ.សិ.អ៊ុច សានី និង ស្វាមី + កូនចៅ	៣០ $
៩០-	ឧ.សិ.ធូ សារម្យ និង ក្រុមញាតិ	៣០ $
៩១-	ឧ.ស.បាន ថុង និង ឧ.សិ.យុង លាត ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	៣០ $
៩២-	ឧ.សិ.ញ៉ែម ទេពបូរី សូរសឿន + កូនចៅ	២៨ $
៩៣-	ឧ.ស.គុយ សុធន និង ឧ.សិ.ខាត់ កាន +កូនចៅ +ចៅទួត	២៥ $
៩៤-	លោក ហេង បញ្ញាស័ក្ត	២៥ $
៩៥-	កញ្ញា ហេង ចន្ទធីតា	២៥ $
៩៦-	ឧ.សិ.លាង ស៊ីវប៊ួយ	២៥ $
៩៧-	ឧ.សិ.ឈឿ តារាពេជ្រ + ក្រុមគ្រួសារ	២៥ $
៩៨-	ឧ.សិ.ដួង សាមឿន + កូនចៅ	២៥ $
៩៩-	ឧ.សិ.ដួង សាមឿន + កូនចៅ	២៥ $
១០០-	ឧ.ស.ម៉ែន សេរីវុឌ្ឍ និង ឧ.សិ.វង្ស លីគង់ + បុត្រ	២៥ $
១០១-	ឧ.ស.វង្ស ងួនឡុង និង ឧ.សិ.ញឹក សុខណា + បុត្រ	២៥ $
១០២-	ឧ.សិ.ថៅ សាយហួយ + កូនចៅ	២៥ $
១០៣-	ឧ.ស.យ៉ាំ ស្រេន និង ឧ.សិ.អ៊ុល សេងលាង ព្រមទាំងកូនចៅ	២៣ $
១០៤-	ឧ.ស.គង់ វៀន និង ឧ.សិ.សោម សោរី + កូនចៅ	២២ $

១០៥-	ឧ.ស.ជា សុថារី (ហៅកុងកុយ)និង ឧ.សិ.គីម លីម + កូនចៅ	២២ $
១០៦-	ឧ.ស.អ៊ួង សាប៊ិន និង ឧ.សិ.ពត ណាន់ ព្រមទាំងកូនចៅ	២២ $
១០៧-	ឧ.ស.ប្រាក់ ផាន់ និង ឧ.សិ.ទិត្យ សុផាត + កូនចៅ	២២ $
១០៨-	ឧ.សិ.ប៊ុន វ៉ាន់នី និង ម្តាយ + ប្អូន	២២ $
១០៩-	ឧ.ស.វង្ស ឆាត និង ឧ.សិ.ថាប់ សោរី + កូនចៅ	២០ $
១១០-	ឧ.សិ.គី គីមហាប់ ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ	២០ $
១១១-	ឧ.ស.កៅ សេក និង ឧ.សិ.យី សាគុណ ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១១២-	ឧ.សិ.គីម ចន្ថា ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១១៣-	ឧ.សិ.សំណាង ស្រីពៅ	២០ $
១១៤-	ឧ.ស.ហេ អេន និង ឧ.សិ.កាំង ប៉ោទៀង ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១១៥-	ឧ.ស.លី ឡៃហុង និង ឧ.សិ.ឈីវ សុខគង់ + កូន១	២០ $
១១៦-	ឧ.សិ.តាំង លីគាង និង ក្រុមគ្រួសារ កូនចៅ	២០ $
១១៧-	ឧ.ស.ម៉ៅ វ៉ាន និង ឧ.សិ.ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងកូនចៅ	២០ $
១១៨-	ឧ.ស.បាន ថុង និង ឧ.សិ.យុង លាត ព្រមទាំងបុត្រ +ចៅ	២០ $
១១៩-	ឧ.សិ.ហ៊ឺ ហ៊ាន + ឧ.សិ.ឃុន លីហេង	២០ $
១២០-	ឧ.សិ.អ៊ុក ផាសុកាន	២០ $
១២១-	ឧ.សិ.ជឹង គីមស្រ៊ឺ + កូនចៅ	២០ $
១២២-	ឧ.សិ.អ៊ួង ឈុនហ៊ួង	២០ $
១២៣-	ឧ.សិ.យ៉ុន ផល្លា និងម្តាយ លន ឈុន + កូនចៅ	២០ $
១២៤-	ឧ.សិ.ទេស សំណាង + កូនចៅ	២០ $
១២៥-	ឧ.សិ.លីប៉ុលីន ស៊ីមប៉ូ	២០ $
១២៦-	កញ្ញា ហែន ឆដានាថ	២០ $
១២៧-	ក្មួយស្រី PUNG HELEN (ហៅលក្ខណា)	២០ $
១២៨-	ឧ.សិ.ចាន់ សុខរី និង ស្វាមី + កូនចៅ	២០ $

១២៩- ឧ.សិ.ត្រី លាងឈឹម + កូនចៅ .... ២០ $
១៣០- ឧ.សិ.ឈាង ស៊ីមអេន + កូនចៅ .... ២០ $
១៣១- ឧ.សិ.ឈាង ស៊ីមអុល + កូនចៅ .... ២០ $
១៣២- ឧ.ស.ឃួន សែ និង ឧ.សិ.ឈាង ស៊ីមអាន + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៣- ឧ.សិ.សុខ ប៊ិន + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៤- ឧ.សិ.តុន សុផា និង ស្វាមី + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៥- ឧ.សិ.ឯល ណាត + ឧ.សិ.នង វណ្ណៈ និង ស្វាមី + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៦- ឧ.ស.ង៉ូវ គីមងួន និង ឧ.សិ.គង់ គីមហួយ + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៧- ឧ.សិ.គៀវ គីមហាច + លោក ប៉ោ សុធារិទ្ធិ + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៨- ឧ.សិ.ស៊ីវ ស៊ុនួន + កូនចៅ .... ២០ $
១៣៩- ឧ.ស.រស់ សំបូរ និង ឧ.សិ.ឡៃ សំអឿន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០ $
១៤០- ឧ.សិ.ឆាយ លីន + ឧ.សិ.តែ សុង .... ២០ $
១៤១- ឧ.សិ.កង កញ្ញា (ស្រស់) និង ម្តាយ អ៊ុក គីម + គ្រួសារកូនចៅ ... ២០ $
១៤២- ឧ.សិ.នួន តាំង .... ២០ $
១៤៣- ឧ.សិ.បាន រ៉ូ និង ម្តាយ អ៊ឹម យ៉ម + កូនចៅ .... ២០ $
១៤៤- ឧ.សិ.អ៊ុយ យ៉ង់ .... ២០ $
១៤៥- ឧ.ស.នៃ ឡេង + កូនចៅ .... ២០ $
១៤៦- ឧ.សិ.ង៉ូវឡេង ស៊ីវហេង + កូនចៅ .... ២០ $
១៤៧- ឧ.សិ.ឃុត ម៉ាឡៃ + កូនចៅ .... ២០ $
១៤៨- ឧ.សិ.ប៉ុល ណារ៉ែន + កូនចៅ .... ២០ $
១៤៩- ឧ.សិ.ឈុំ គុណ្ណារី + ឧ.សិ.សំ សកុណាលី .... ២០ $
១៥០- ឧ.សិ.ឱមវង្ស សំខាន់ + កូនចៅ .... ២០ $
១៥១- ឧ.ស.ផូវ សំអ៊ាន និង ឧ.សិ.អ៊ុត សាបាន + កូនចៅ .... ២០ $
១៥២- ឧ.សិ.ឱម វណ្ណឌី + កូនស្រី ឱម ធីតា និង ស្វាមី + បុត្រ .... ២០ $

១៥៣- ឧ.សិ.សំ សៀកឡេង + កូនចៅ .... ២០ $
១៥៤- ឧ.ស.ឡៅ ឈីវឃួយ និង ឧ.សិ.ផៃ ស៊ីវលាង ព្រមទាំងកូនចៅ . ២០ $
១៥៥- ឧ.សិ.ទេស សំណាង + កូនចៅ .... ២០ $
១៥៦- ឧ.សិ.លឹម លីស + ឧ.សិ.ទុយ ស្រីសរ + កូនចៅ .... ២០ $
១៥៧- ឧ.ស.ឈួរ ទ្រី (សាន្ត) និង ឧ.សិ.សុខ ចន្ទ + កូនចៅ .... ២០ $
១៥៨- ឧ.ស.ឡេប លៀង និង ឧ.សិ.សំ អួន ព្រមទាំងកូនចៅ .... ២០ $
១៥៩- ឧ.ស.គួង លាងផេង និង ឧ.សិ.ជូ ស៊ូហៀង ព្រមទាំងបុត្រ+ចៅ ២០ $
១៦០- ឧ.សិ.ជួង ខេន + កូនចៅ .... ២០ $

១- ឧ.ស.ប៊ុន ហេង និង ឧ.សិ.ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ ធីតា + ចៅ ១០០ អូស្ត្រាលី
២- ឧ.ស.ឡៅ គីមងួន និង ឧ.សិ.ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រធីតា .... ១០០ អូស្ត្រាលី
៣- ក្មួយស្រី ពៅ សុភ័ណការ និង ស្វាមី + បុត្រ .... ១០០ អូស្ត្រាលី
៤- ឧ.សិ.ហួន ចាន់បូដា .... ៥០ អូស្ត្រាលី
៥- ក្រុមគ្រួសារឧបាសិកា ឈ គីមស៊ីន .... ៥០ អូស្ត្រាលី
៦- ឧបាសក ស ប៊ុនធៀង .... ២០ អូស្ត្រាលី

១- ពុទ្ធបរិស័ទ វត្តព្រៃតុម្ព ឃុំព្រៃឃ្មុំ ស្រុកទឹកឈូ ខេត្តកំពត ៤០០.០០០៛
២- ឧ.សិ.ឱមវង្ស សំខាន់ ព្រមទាំងកុនចៅ .... ៤០០.០០០៛
៣- ភិក្ខុសតិបាលោ សំ សាន .... ២០០.០០០៛
៤- ឧ.ស.ណុប សៀងហោ និង ឧ.សិ.ឈាន សុខាន់ + កូនចៅ ... ២០០.០០០៛
៥- ឧ.ស.ហែន វិសាល និង ឧ.សិ.ប៉ែន ផាសុទ្ធនី + កូនចៅ ២០០.០០០៛
៦- ឧ.ស.ម៉ៅ ម៉ន និង ឧ.សិ.ទូន យ៉ាន + កូនចៅ .... ១៥០.០០០៛
៧- ឧ.សិ.អ៊ាង ពត + កូនចៅ .... ១៥០.០០០៛
៨- ឧ.ស.សៅ វិន និង ឧ.សិ.គីម ណាត្រី .... ១២០.០០០៛
៩- ឧ.ស.ហែន វិសាល និង ឧ.សិ.ប៉ែន ផាសុទ្ធនី + កូនចៅ ១០០.០០០៛

១០- ឧ.សិ.សុខ យ៉ាន + ឧ.សិ.សុខ ឈឿត + ឧ.ស.នីវ ណន .... ១០០.០០០៛
១១- ឧ.សិ.ហេង លីនដា + កូន ហេង ប្រេនដុន និង ភរិយា .... ១០០.០០០៛
១២- ឧ.ស.ទៀហ្វ៊ូតសេង ឧ.សិ.រស់ពុំ +ឧ.សិ.រ៉ិន ចិន្តា និង ស្វាមី ... ១០០.០០០៛
១៣- ឧ.សិ.ចាន់ ស៊ីណា និង ម្តាយ .... ១០០.០០០៛
១៤- ឧ.សិ.សុខ អេង (កំពង់ចាម)+កុមារី ឡឹង រតនា .... ១០០.០០០៛
១៥- ឧ.សិ.អោម ម៉ានី + កូនចៅ .... ១០០.០០០៛
១៦- ឧ.សិ.សេង វណ្ណី + កូនចៅ .... ៩០.០០០៛
១៧- ឧ.សិ.នូ សុង + កូនចៅ និង ឧ.សិ.លឹម ស្រង់ + កូនចៅ .... ៩០.០០០៛
១៨- ឧ.សិ.លី មុំ + កូនចៅ .... ៨០.០០០៛
១៩- ឧ.ស.ម៉ៅ ស្រ៊ុន និង ឧ.សិ.ទូច ស៊ីនហ៊ាន + កូនចៅ .... ៨០.០០០៛
២០- ឧ.សិ.ឡឿន ពេញហាន និង ប្អូន + ក្មួយៗ .... ៨០.០០០៛

១-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៦០.០០០៛	មានចំនួន	១ នាក់
២-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	៤០.០០០៛	មានចំនួន	២ នាក់
៣-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	២០.០០០៛	មានចំនួន	២ នាក់
៤-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១០.០០០៛	មានចំនួន	១ នាក់
៥-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១៥ $	មានចំនួន	២ នាក់
៦-	ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល	១០ $	មានចំនួន	១ នាក់

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-10h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -11h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -15h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់) -18h00 mn -00h00 mn(និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់)	-FM 96.7 MHz -FM 96.8 MHz -FM 96.8 MHz -FM 95 MHz -FM 96.7 MHz
ខេត្តព្រះសីហនុ	-13h00 mn -17h30 mn -18h00 mn -19h00 mn -20h00 mn	-FM 93 MHz -FM100.5 MHz -FM 92 MHz -FM107.5 MHz -FM 98.5 MHz
ខេត្តបាត់ដំបង	-11h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ រាល់ពេលសម្តែងតាមបុណ្យ	-FM 88.5 MHz
ខេត្តកំពង់ឆ្នាំង	-05h00 mn -05h00 mn -14h00 mn -22h00 mn និងផ្សាយបន្តផ្ទាល់ពីវត្ត ឧណ្ណាលោម និងសំពៅមាស	-FM 92.30MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz -FM102.70MHz

ការផ្សាយធម៌នៃស្ថានីយវិទ្យុបាយ័ន FM 95 MHz
ព្រមទាំងគ្រប់សាខា ជាធម្មទានរបស់ម្ចាស់ស្ថានីយ
សូមអនុមោទនា !

សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

✍ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ម៉ុត សារឧត្ម ✍

១. ជំនួយសតិភាគទី ២៨ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៣០

២. ជំនួយសតិភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១៨

៣. ជំនួយសតិភាគទី ១៩ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៣

៤. ជំនួយសតិភាគទី ២០ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៦

៥. ជំនួយសតិភាគទី ២១ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៩

៦. ជំនួយសតិភាគទី ២២ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១២

៧. ជំនួយសតិភាគទី ២៣ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៥

៨. ជំនួយសតិភាគទី ២៤ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៨

៩. ជំនួយសតិភាគទី ២៥ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២១

១០. ជំនួយសតិភាគទី ២៦ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៤

១១. ជំនួយសតិភាគទី ២៧ សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៧

១២. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ

១៣. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ

១៤. ពរ ៤ ប្រការ

១៥. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា

១៦. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង

១៧. ព្រះពុទ្ធសាសនា

១៨. កូនមាសឪពុក

១៩. ម៉ែ !!!

២០. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

២១. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត

២២. មេរៀនជីវិត

២៣. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ

២៤. បទពិចារណា

២៥. ពន្លឺធម៌ព្រះពុទ្ធ

២៦. បារមីភាគទី ១ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ

២៧. បារមីភាគទី២ និងខ្លឹមសារខ្លីៗ

២៨. ៤៨ ធម្មទស្សន៍ | ២៩. ស្ត្រីក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា
៣០. ឧបមាភាសិត ៤៩ | ៣១. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ១
៣២. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ២ | ៣៣. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៣
៣៤. ព្រះពោធិសត្វ ភាគទី ៤ | ៣៥. អភិធម្ម មេរៀនដំបូង
៣៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត អធិប្បាយខ្លីៗ | ៣៧. ទានកថា
៣៨. គតិធម៌ | ៣៩. ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ១
៤០. ព្រះថេរីគាថា ភាគទី ២ | ៤១. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១
៤២. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២ | ៤៣. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៤
៤៤. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៥ | ៤៥. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៧
៤៦. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ៨ | ៤៧. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១០
៤៨. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១១ | ៤៩. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៣
៥០. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៤ | ៥១. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៦
៥២. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៧ | ៥៣. បទសិក្សាខ្លីៗ ស្មារតីជីវិត
៥៤. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ១៩ | ៥៥. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២០
៥៦. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២២ | ៥៧. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៣
៥៨. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៥ | ៥៩. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៦
៦០. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៨ | ៦១. សិក្សាព្រះសូត្រភាគទី ២៩

បោះពុម្ពជាធម្មទាន ១០.០០០ ក្បាល

ក្នុងតម្លៃ ៨.៤០០ ដុល្លារ

រោងពុម្ព ម៉ៅ ផុន

ជំណឹងអនុមោទនា

ព.ស.២៥៦៥

ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទាន តម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៧១ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃពុធ ១០ រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំកុរ ឯកស័ក ព.ស.២៥៦៣ (ចាប់ពីគ្រឹមវិបត្តិរោគឆ្លងកូវីដ១៩)មក រហូតដល់ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ១៥ កើត ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ (រយៈពេល ១៥ខែ ១៩ ថ្ងៃ)

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សម្តែងព្រះធម៌ទេសនាបាន ១ បុណ្យកឋិន បង្រៀននិងដម្តែងព្រះធម៌តាមអនឡាញ (Online) បាន ៣១៣ លើក ។ បានប្រាក់បូជាព្រះធម៌ចំនួន ១៧៣.២៧០.០០០៛ (មួយរយចិតសិបបីលាន ម្ភៃប្រាំពីរម៉ឺនរៀល) ស្មើនឹង ៤២,២៦០ ដុល្លារអាមេរិក ។ ក្នុងនោះបាន បន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ១០.២៤០.០០០ ៛ ស្មើនឹង ២.៤៩៧ ដុល្លារ អាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែល និមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តសំពៅមាស និង និមន្តមកបិណ្ឌបាតនៅ ព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបង ក្នុងឆ្នាំនេះ អស់ចំនួន ៤.៧៨០ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ៨៨៥ $)។

សូមអនុមោទនា !!!

ដំណឹងអនុមោទនា

ព.ស.២៥៦៦

ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រៃបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទាន តម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៧៩ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃសុក្រ ១ រោច ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥ រហូតដល់ថ្ងៃចន្ទ ៦ រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦ (រយៈពេល ១២ ខែ ៦ ថ្ងៃ) :

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ បង្រៀនព្រះធម៌ និងសម្តែងព្រះធម៌ទេសនា តាមបុណ្យបាន ៤៣០ លើក ។ បានប្រាក់បូជាព្រះធម៌ ចំនួន ៤០១.៤៥០.០០០៛ (បួនរយមួយលាន សែសិបប្រាំម៉ឺនរៀល) ស្មើនឹង ១០០.៣៦២ ដុល្លារអាមេរិក ។ ក្នុងនោះបាន បន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ៤៣.៩៣០.០០០៛ ស្មើនឹង ១០.៩៨២ ដុល្លារ អាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែលនិមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តសំពៅមាស និង និមន្តមកបិណ្ឌបាតនៅព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបងក្នុងឆ្នាំនេះអស់ចំនួន ១២.៤៨០ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ៦៨៣ $)។

សូមអនុមោទនា !!!

ជំណឹងអនុមោទនា

ព.ស.២៥៦៧

ចំនួនគម្ពីរព្រះត្រ័យបិដកដែលពុទ្ធបរិស័ទជូនសម្រាប់ធ្វើជាធម្មទាន តម្កល់ទុកតាមវត្តនានាចាប់ពី ព.ស.២៥៤៥ មកមានចំនួន ១៣៨៦ ចប់។

ចាប់ពីថ្ងៃអង្គារ ៧ រោច ខែជេស្ឋ ឆ្នាំខាល ចត្វាស័ក ព.ស.២៥៦៦ រហូតដល់ថ្ងៃអង្គារ ១០ កើត ខែបឋមាសាឍ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧ (រយៈពេល ១២ ខែ ១៧ ថ្ងៃ) :

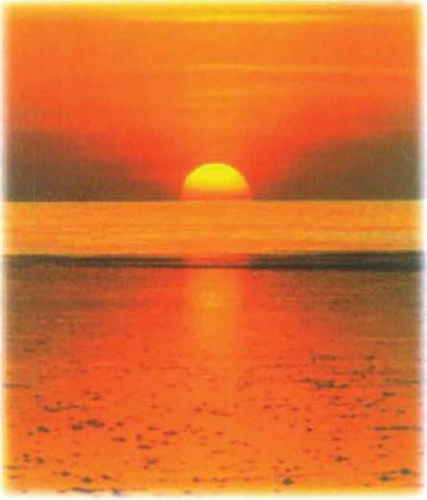
ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ បង្រៀនព្រះធម៌ និងសម្តែងព្រះធម៌ទេសនា តាមបុណ្យបាន ៦១៣ លើក ។

បានប្រាក់បូជាព្រះធម៌ ចំនួន ១.៩៧១.៨៤០.០០០៛ (មួយពាន់ប្រាំបួនរយចិតសិបមួយលាន ប៉ែតសិបបួនម៉ឺនរៀល) ស្មើនឹង ៤៩២.៩៦០ ដុល្លារអាមេរិក ។

ក្នុងនោះបាន បន្ថែមប្រាក់បច្ច័យបួនចំនួន ៣៧៦.៦០០.០០០៛ ស្មើនឹង ៩៤.១៥០ ដុល្លារ អាមេរិក ។

ដោយឡែក ប្រាក់បច្ច័យបួន ចេញថ្លៃយានជំនិះព្រះសង្ឃ ដែលនិមន្តមកសិក្សាព្រះធម៌នៅវត្តសំពៅមាស និង និមន្តមកបិណ្ឌបាតនៅព្រះមហាគន្ធកុដិបាត់ដំបងក្នុងឆ្នាំនេះអស់ចំនួន ១៩.៨២៥ ដុល្លារអាមេរិក (ពុទ្ធបរិស័ទចូលរួម ១.៩៧៥ $)។

សូមអនុមោទនា !!!



ព្រះអាទិត្យទៀបនឹងអស្តង្គត

- គួរដឹងច្បាស់ចំពោះការមិនទៀងនៃរបស់ទាំងពួង
- របស់ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តក្នុងថ្ងៃនេះ អាចនឹងប្រែប្រួលនៅក្នុងថ្ងៃស្អែក
- គ្រប់គ្នាគេចមិនផុតអំពីសេចក្តីស្លាប់ ព្រោះចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ជាមរតករបស់ជីវិត
- ពេលស្លាប់ត្រូវព្រាត់ចាកនូវរបស់គ្រប់យ៉ាង អ្វីៗមិនអាចជាប់ជំពាក់ប្រកាន់ថា ជាតួខ្លួនយើងតទៅទៀតបានឡើយ ។

ISBN-13: 978-9924-361-12-2

9 789924 361022 >