សុខចិត្ត

សុខចិត្តគឺជាពរដ៏ប្រសើរនៃជីវិត

សព្វទានំ ធម្មទានំ ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង

***

ភិក្ខុ សំវរសីលោ

ឡុង មាន

វត្តសាមគ្គី-ធម្មិការាម,ឥន្ក

WATT SAMAKKIDHAMMIKARAM

26 RUGBY ROAD

BROOKLYN, NY 11226

ព.ស.២៥៤៧. គ.ស. ២០០៣

ពាក្យប្រារព្ធ

សៀវភៅ **ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង** នេះ មាន៤ខ្លឹមសារ ជាជំនួយដល់ការយល់ដឹងរបស់អ្នកអាន និង អ្នកបានស្តាប់ ។

សៀវភៅនេះ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ មានបំណងដើម្បីឱ្យបានជាធម្មទាន ក្នុងថ្ងៃវិសាខបូជា ព.ស ២៥៤៥ ដូច្នេះ ទើបនៅក្នុងសៀវភៅនេះ មានបកស្រាយអំពី **ខ្លឹមសារនៃសំវេជនីយដ្ឋាន ៤កន្លែង** គឺ៣កន្លែងទាក់ទងនឹងវិសាខបូជា និង ១កន្លែងទៀត ទាក់ទងនឹងអាសាឡ្ហបូជា ។

ការបូជាដល់ព្រះរតនត្រ័យ សូម្បីមានទូវសទ្ធាហើយ ប៉ុន្តែបើខ្វះបញ្ញា ក៏ជាការទន់ខ្សោយពោលគឺការបូជានោះ មិនមានទូវកម្លាំងមាំមួនឡើយ ដូច្នេះត្រូវស្វែងយល់ពីខ្លឹមសារធម៌ ដែលជាឧបការៈនាំឱ្យកើតបញ្ញាដល់ពុទ្ធបរិស័ទ ។

សុខចិត្ត

សុខចិត្តគឺជាពរដ៏ប្រសើរនៃជីវិត ព្រោះធ្វើឱ្យជីវិតស្រស់បស់រួចផុតពីភាពក្រៀមក្រោះ ។ សេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យដឹងខ្លួនថា ជីវិតនេះជាឥស្សរៈ មិនជាទាសៈឡើយ ។

សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ មានរយៈកាលខ្លីជាងសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ហើយម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីសុខផ្លូវកាយ សុខហើយក៏ហើយទៅ មិនត្រឡប់មកវិញឡើយ ចំណែកសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តវិញ មានរយៈពេលវែងជាង និងត្រឡប់មកសាជាថ្មី ម្តងហើយម្តងទៀត ។

សេចក្តីសុខណាដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តហើយ នឹងស្ថិតនៅយឺនយូរ កប់ជ្រៅក្នុងសន្តាន ថែមទាំងជាសភាវៈផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការរីករាយដល់ចិត្តទៀត នៅពេលដែលនឹករលឹកដល់នោះ សេចក្តីសុខនោះគឺជារបស់ទិព្វ ជារបស់ដ៏

មានគុណតម្លៃប្រាសចាកភ័យ ប្រាសចាកទោស និងមានលក្ខណៈផ្ទុយទាំងស្រុងអំពីសេចក្តីសុខក្នុងកាមគុណ ។

កាមសុខដែលកន្លងទៅហើយ មិនបានផុសមកប្រាកដឱ្យកើតការរីករាយដល់ចិត្តទៀតទេ មានតែនាំមកនូវការអាឡោះអាល័យ ស្រណោះស្រណោក ស្រងូតស្រងាត់តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះហេតុដូច្នេះ សេចក្តីសុខក្នុងអំពើល្អ ទើបជាសេចក្តីសុខដែលប្រសើរ ជាសេចក្តីសុខដែលមិនលាយច្រឡំទៅដោយពិស ជាសេចក្តីសុខដែលនាំឱ្យរីករាយនៅពេលដែលកំពុងតែធ្វើផង នាំឱ្យរីករាយសម្រាប់ថ្ងៃក្រោយនៅពេលដែលនឹករលឹកឃើញផង និងនាំឱ្យរីករាយក្នុងផលវិបាកទៀតផង ។

សៀវភៅ **សុខចិត្ត** នេះចាត់ទុកថាជាដៃគូ ឬជាកល្យាណមិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប ព្រោះសៀវភៅនេះបានរៀបរាប់អំពីវិធីបដិបត្តិកម្ចាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង ធ្វើឱ្យសម្រេចបាននូវសេចក្តីសុខដ៏ពិតប្រាកដ ប្រៀបដូចជាការជីកបាននូវកំណប់ក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

វិធីបដិបត្តិកម្ចាត់ទុក្ខពីសន្តាន ១២ យ៉ាង :

១_ធ្វើការងារជានិច្ច

២_មិនសន្សំរឿង

៣_មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន

៤_ទទួលយកការពិត

៥_មិនជាទាសៈរបស់អតីតកាល

៦_ហាត់វិគ្រោះចំពោះទុក្ខ

៧_កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល

៨_មិនជាទាសៈនៃមាយាធម៌

៩_ភាពជាអ្នកមានហេតុផល

១០_ការសម្លឹងគុណនិងទោស

១១_ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ

១២_អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

សូមសាធុជនរីករាយក្នុងការអាន និងបដិបត្តិ តាមការគួរផងចុះ ដើម្បីឱ្យបានសុខចិត្តក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។

Rdum Samnal

១_ធ្វើការងារជានិច្ច

ត្រូវព្យាយាមរកការងារអ្វីធ្វើឱ្យបានជានិច្ច កុំទុកឱ្យពេលវេលាទំនេរចោលឥតប្រយោជន៍ មនុស្សខ្លះទំនេរពេកទៅក៏មានចិត្តរវើរវាយ គិតនេះគិតនោះរសាប់រសល់គ្មានបានការអ្វីទាំងអស់ បានតែដកដង្ហើមធំប៉ុណ្ណោះ ។ មនុស្សខ្លះនិយាយថា «មិនដឹងធ្វើអ្វី» ដែលនិយាយអីចឹងគឺគេសំដៅដល់ការងារដើម្បីបានប្រាក់តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ មិនគិតដល់ការងារដែលនាំឱ្យបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដល់ចិត្តនោះឡើយ ។ បើទំនេរ នៅមិនទាន់មានការងារដើម្បីបានប្រាក់ធ្វើទេ យើងគួររកការងារអ្វីផ្សេងៗធ្វើសិនទៅ ដោយមិនចាំបាច់មានប្រាក់តបស្នងអ្វីនោះឡើយ យើងអាចធ្វើអ្វីក៏បាន ជាការងារជួយអ្នកដទៃ ។ យើងធ្វើដោយឃើញថា ជាប្រយោជន៍ព្រោះជាការងាររបស់មិត្តសម្លាញ់ ឬក៏ជាការងាររបស់អ្នកដ៏ជាទីគោរពរាប់អាន អ្នកដ៏ជាធំ ពុំនោះសោត ជាការងារក្នុង

វត្ត ក្នុងបូជនីយដ្ឋាន មានការជម្រះបោសសម្អាតជាដើម ។ បើរួចពីការងារនោះហើយ នៅមានការងារអានសៀវភៅ ស្តាប់ធម៌ ជាការងារនាំមកនូវការយល់ដឹង និងការងារជាច្រើនទៀតដែលមានប្រយោជន៍ មានគុណតម្លៃឱ្យដល់ចិត្ត ជាការសាងឧបនិស្ស័យដ៏ប្រពៃឱ្យខ្លួនឯង ។ ពិតមែនហើយថា ផលប្រយោជន៍ទាំងនេះ វាមិនមែនជាប្រាក់ តែវាមានគុណតម្លៃក្នុងការកសាងខ្លួន ឬក្នុងការគ្រប់គ្រងចិត្ត ឱ្យចិត្តឋិតនៅក្នុងគុណធម៌ទាំងពួង ។

មនុស្សដែលប្រសើរ គឺមនុស្សដែលចេះទូន្មានខ្លួន ចេះធ្វើជាតម្រួតម្នាក់ត្រួតខ្លួនឯង ឬថាចេះធ្វើជាព្រះរាជាគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង ។ មិនមានអ្នកណាប្រើក៏ដោយ ក៏ប្រើខ្លួនឯងឱ្យធ្វើទៅ ព្រោះដឹងថា ការងារនោះគេត្រូវធ្វើ និងព្រោះដឹងថា អ្នកទាំងពួងបានសប្បាយចិត្ត ។ មនុស្សយ៉ាងនេះ មិនចេះអត់ការធ្វើឡើយ ជាមនុស្សមិនចេះបាត់បង់នូវការងារ ជាមនុស្សដែលអ្នកដទៃស្រឡាញ់ចូលចិត្ត និងជាមនុស្សដែលគេចង់បាន ។

មនុស្សខ្លះ មានការធ្វើហើយៗក៏អាចរកប្រាក់បានដែរ តែជាការងារបន្តិចបន្តួច ឯប្រាក់ក៏បានតិចទៀត ដូច្នេះទើបនៅមានពេលទំនេរច្រើន ។ ដូចពោលមកនេះ គឺត្រូវរកការ-ងារបន្ថែម ។ គប្បីពិនិត្យនូវសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ តើខ្លួនមានសមត្ថភាពពិសេសក្នុងផ្នែកអ្វី កាលបានពិនិត្យឃើញហើយ ត្រូវព្យាយាមហ្វឹកហាត់ដោយមិនប្រមាទ រហូតទាល់តែមានការស្ទាត់ជំនាញ ។

សេចក្តីសុខដែលកើតអំពីការងារប្រាសចាកទោស ជាសេចក្តីសុខប្រសើរបំផុត ក្នុងបណ្តាសេចក្តីសុខទាំងឡាយរបស់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ ដូច្នេះ ទើបការងារប្រាសចាកទោសជាមង្គលដ៏ឧត្តម ។ មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យចេះមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការងារ ។

ការមិននៅទំនេរ មានប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាងណាស់ ទាំងផ្នែករាងកាយទាំងផ្នែកចិត្តគំនិត ។ ពេលខ្លះយើងធ្វើការដោយកម្លាំងកាយ ពេលខ្លះទៀតយើងធ្វើការដោយកម្លាំងចិត្ត ។ ការងារដោយកម្លាំងចិត្ត ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីកម្ចាត់បង់

នូវគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ ដូចជាការចម្រើននូវមេត្តាធម៌ដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវព្យាបាទជាដើម ។

ក្នុងមនុស្សគឺមានចិត្តជាធំ បើចិត្តល្អក៏រមែងមាននូវសេចក្តីសុខ បើចិត្តមិនល្អទេក៏រមែងជាទុក្ខ ត្រូវទុក្ខក្នុងរឿងដែលគួរតែនៅឱ្យជាសុខទៀតផង ប៉ុន្តែបើចិត្តល្អវិញនោះរមែងជាសុខ សូម្បីក្នុងរឿងដែលគួរតែរស់នៅជាទុក្ខ ។

ក្នុងចិត្តមានអ្វីជាធំ ? គឺមានធម៌ជាធំ ព្រោះមានតែធម៌ប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចគ្រប់គ្រងចិត្ត ធ្វើឱ្យចិត្តមាននូវសេចក្តីសុខស្ងប់ទៅបាន ដូច្នេះការបដិបត្តិធម៌គឺជាការងារសំខាន់ម្យ៉ាងនៃជីវិត ហើយក៏ជាការងារដ៏សំខាន់យ៉ាងក្រៃលែងទៀតផង ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ តិកនិបាត ចក្កវត្តិសូត្រព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « ធម៌ជាព្រះរាជា » គឺព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ចំពោះភិក្ខុទាំងឡាយថា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយស្តេចចក្រពត្តិដែលទ្រង់ធម៌ ជាធម្មរាជា មិនអាចញ៉ាំងចក្រឱ្យប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ បើមិនមានព្រះរាជាទេនោះ ។

កាលព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់យ៉ាងនេះហើយ ភិក្ខុមួយអង្គបានក្រាបទូលសួរដល់ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ ដូច្នេះថា : បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន តើអ្នកណាជាព្រះរាជា របស់ស្តេចចក្រពត្តិ ដែលទ្រង់ធម៌ជាធម្មរាជានោះ ?

ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់ថា : ម្នាលភិក្ខុ គឺ **ធម៌** ជាព្រះរាជារបស់ស្តេចចក្រពត្តិ ស្តេចចក្រពត្តិទ្រង់ អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោតក្រែង ធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតី ។ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ជាបន្តថា : ម្នាលភិក្ខុ ព្រះអរ-ហន្តសម្មាសម្ពុទ្ធក៏ដូច្នោះដែរ គឺទ្រង់ធម៌ ជាព្រះធម្មរាជា ហើយក៏អាស្រ័យធម៌ ធ្វើសក្ការៈចំពោះធម៌ គោរពធម៌ កោតក្រែងធម៌ យកធម៌ជាទង់ យកធម៌ជារស្មី យកធម៌ជាអធិបតី ដូចគ្នាផងដែរ ។

កាលបើដូច្នេះ បុគ្គលអ្នកបដិបត្តិធម៌ ឈ្មោះថាគោរព កោតក្រែងនូវអ្វីដែលជាធំក្រៃលែងបំផុត និង ដែលគួរឱ្យ គោរពបំផុតក្នុងលោក អ្វីនោះគឺព្រះធម៌ហ្នឹងឯង ។ ព្រះធម៌

រមែងគ្រប់គ្រងនូវអ្នកបដិបត្តិធម៌ឱ្យមានជីវិតត្រជាក់ រស់នៅជាសុខ សមដូចដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា «ធម៌រមែងរក្សានូវអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ ធម៌ដែលគេប្រព្រឹត្តល្អហើយ រមែងនាំសុខមកប្រគល់ឱ្យ » ។

ជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ការងារប្រព្រឹត្តធម៌ជាការ-ងារធំដុំ និងសំខាន់ដល់ជីវិតជាទីបំផុត ដូច្នេះ សូម្បីទំនេរពីការងារដទៃ ក៏យើងមិនត្រូវទំនេរពីការងារបដិបត្តិធម៌ដែរ ។ នៅពេលយើងធ្វើការងារអ្វីៗ ឬនៅក្នុងឋានៈណា គឺយើងត្រូវបដិបត្តិធម៌ក្នុងការងារនោះ ក្នុងឋានៈនោះ ទើបជាការរស់នៅដោយល្អទៅបាន ។ ធម៌មានសារៈសំខាន់ជាទីបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ ការបដិបត្តិធម៌នោះឯង អាចធ្វើបានចំពោះមនុស្សគ្រប់ភេទ គ្រប់វ័យ ទោះជាកំពុងធ្វើការងារចិញ្ចឹមជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺត្រូវប្រព្រឹត្តទៅតាមការសមគួរដល់ឋានៈរបស់ខ្លួន ។

មនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងធម៌ គឺជាអ្នកមានការងារធ្វើគ្រប់ពេលវេលា មិនរហេងរហាងក្នុងចិត្តឡើយ ។

កាលនៅម្នាក់ឯងក៏ពេញចិត្ត ព្រោះកាន់យកនូវភាពវិវេកស្ងប់ស្ងាត់នោះជាមិត្តសម្លាញ់ តាមពិត វិវេកស្ងប់ស្ងាត់ជាមិត្តដ៏ប្រសើរ ។ បើនៅជាមួយមនុស្សច្រើននាក់ ក៏មិនមានភ័យ មិនមានពៀរជាមួយនឹងអ្នកណាដែរ ព្រោះជាអ្នកសង្រួមកាយ សង្រួមវាចាដោយល្អ គឺមិនបៀតបៀនចាក់ដោតអ្នកណាម្នាក់ដោយកាយ ឬដោយវាចាឡើយ ។ អ្នកគ្រប់គ្រងខ្លួនដោយធម៌ រមែងបានសុខ ទាំងដែលរស់នៅម្នាក់ឯង ទាំងដែលរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ ។ ក្រៅអំពីឱ្យសេចក្ដីសុខដល់ខ្លួនឯងហើយ នៅឱ្យសេចក្ដីសុខដល់អ្នកដទៃទៀតផង ជាមនុស្សដែលសង្គមត្រូវការ ព្រោះសង្គមខ្វះខាតមនុស្សប្រភេទនេះច្រើនណាស់ ។

ការងារប្រាសចាកទោស ក្រៅអំពីបានបន្ទោបង់នូវសេចក្ដីទុក្ខហើយ រមែងនៅជាឧបករណ៍ក្នុងការសាងអនាគតដ៏យ៉ាងល្អទៀតផង ព្រោះថា ការសាងអនាគតដោយអ្វីៗក៏មិនល្អស្មើនឹងការសាង ដោយការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោសនេះដែរ ។ អ្នកដែលបានត្រាន់បើ មាននូវសេចក្ដីសុខ

ដោយសារអ្នកដទៃសាងឱ្យ ដូចជា ការបានទទួលនូវទ្រព្យមរតកជាដើមនោះ គឺមិនស្មើនឹងការសាងឡើងដោយខ្លួនឯងនោះទេ ម្យ៉ាងទៀត ការស្ថិតនៅមាំមួនក៏មិនបានដូចគ្នាដែរ។ មនុស្សដែលសាងនូវអនាគតរបស់ខ្លួនឯងបាន ដោយមកអំពីការធ្វើនូវការងារ មិនងាយមានការសាបសូន្យទៅវិញឡើយ ប៉ុន្តែ អ្នកដែលរស់នៅជាសុខសប្បាយ ព្រោះបានទទួលនូវកេរមរតក មានសម្បត្តិសម្បូណ៌សព្វគ្រប់នោះ ភាគច្រើនរមែងមានការវិនាសសាបសូន្យជាខាងក្រោយ ក្លាយទៅជាអ្នកក្រលំបាក សមដូចពាក្យបុរាណខ្មែរបានពោលថា « មានមិនដែល ៣ ត ក្រមិនដែល ៣ ជាតិ » នេះព្រោះមកអំពីសេចក្តីប្រមាទ វង្វេងស្រវឹងនឹងរបស់ដែលមានបានស្រាប់ៗ ហើយម្យ៉ាងទៀត ខ្លួនធ្លាប់តែសប្បាយ មិនដែលស្គាល់លំបាកឯឋានៈដែលខ្លួនមាន ក៏មិនបានសាងឡើងដោយខ្លួនឯងដែរម្ល៉ោះហើយ ដល់ពេលត្រូវធ្លាក់ចុះដោយមូលហេតុផ្សេងៗ ក៏រមែងមិនដឹងថា តើត្រូវសាងឡើងវិញយ៉ាងណា ហើយក៏ត្រូវស្ថិតនៅក្នុងសេចក្តីលំបាករហូតដល់អស់ជីវិតទៅ ។

មនុស្សពួកខ្លះគិតឃើញថា ការសាងអនាគតដោយការធ្វើនូវការងារជាសុចរិតនោះ យឺតណាស់ មិនទាន់ចិត្តឡើយ ដូច្នេះហើយ មនុស្សពួកនោះ ក៏រកវិធីសាងដោយផ្លូវទុច្ចរិតផ្សេងៗ អាចឃើញផលឆាប់រហ័សទាន់ចិត្តរបស់ពួកគេមែន ។ ទោះបីឆាប់មានឆាប់បាននូវវត្ថុបំណងយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនបានមាំទាំឡើយ រមែងកម្រើកញាប់ញ័រ និងដួលរលំធ្លាក់ចុះក្នុងថ្ងៃណាពេលណាពិតជាពុំខាន ។ អ្នកសាងអនាគតដោយការងារទុច្ចរិត រមែងមានជីវិតរស់នៅដោយការភ័យខ្លាច មិនមានចិត្តជ្រះថ្លាក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិតរបស់ខ្លួនទេ ហើយក៏មិនមាំទាំក្នុងចិត្តថាពិតជាសម្បត្តិរបស់ខ្លួនដែរ ព្រោះដឹងថាខ្លួនជាចោរជាដើម និងមានចិត្តមិនត្រជាក់សព្វៗកាល បើយ៉ាងនេះ គឺមិនអាចប្រដូចនឹងមនុស្សដែលសាងអនាគតដោយការធ្វើការងារសុចរិតបានឡើយ ។

មនុស្សខ្លះអាចឃើញការប្រចុបប្រចែងបញ្ជោរលើកជើង វាយអែបស៊ីអប ថាជាផ្លូវឆាប់រហ័សក្នុងការនាំខ្លួនឈានទៅរកភាពរុងរឿង ។ មនុស្សបែបយករឿងល្អដាក់ខ្លួន

យករឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃនោះ ច្រើនតែបានរឿងរ៉ាវពីនេះ ពីនោះពិតទូលដល់លោកធំ ជាអ្នករាយការណ៍បែបផ្គាប់ផ្គុន គេគិតថាជាផ្លូវដែលល្អ នឹងបានជាទីស្រឡាញ់របស់ចៅហ្វាយនាយ ។ តាមពិតវាជាផ្លូវអាក្រក់ទៅវិញទេ ហើយអាចអាក្រក់ខ្លាំងទៀតផង ព្រោះមនុស្សប្រភេទដូចពោលមកនេះ អាចបានរុងរឿងដោយពិតក្នុងការងាររបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែប្រព្រឹត្តទៅបានត្រឹមមួយរយៈ ឬមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ មិនយឺនយូរឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត ត្រូវលំបាកក្នុងការតាមផ្គាប់ផ្គុនដូចមុនរឿយៗជានិច្ច ត្រូវផ្គាប់ផ្គុនបែបនេះ ត្រូវយកចិត្តបែបនោះម្ល៉ោះហើយគេទៅជាមនុស្សខ្វះភាពរឹងមាំក្នុងខ្លួន ។ មនុស្សដែលមានការងារអែបអប កាលបើបានទទួលការស្រឡាញ់ពីចៅហ្វាយនាយហើយ ច្រើនតែវាយឫកក្អេងក្អាង ដូចនេះគេត្រូវបានទទួលការស្អប់ពីអ្នកដទៃដ៏ច្រើន ។ ក្នុងសេចក្តីនេះ បើជាមនុស្សខំផ្គាប់ផ្គុនចៅហ្វាយនាយ ដោយប្រឹងប្រែងធ្វើការឱ្យបានល្អទៅវិញ ព្រមទាំងស្មោះត្រង់ និងមាននូវគុណ-ធម៌ផង យ៉ាងនេះរមែងបានល្អ ហើយអនាគតក៏បានភ្លឺស្វាង

រុងរឿងជានិច្ច ។ មនុស្សដែលយកល្អដោយការធ្វើនូវការងារល្អ រមែងបានជាមនុស្សល្អដោយពិត ។

មនុស្សធ្វើការដោយទឹកចិត្ត និងមនុស្សដែលបានតែប្រចុបប្រចែង វាមានសភាពលក្ខណៈផ្សេងអំពីគ្នា។ លក្ខណៈមនុស្សដែលមានទឹកចិត្ត គឺនៅត្រង់ស្រឡាញ់ការងារ ដែលជាការងារត្រឹមត្រូវ ការខ្នះខ្នែងជួយ និងការខំបម្រើនូវការ-ងារនោះដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។ គេមានភាពទន់ភ្លន់បន្ទន់ខ្លួនចំពោះអ្នកធំ ធ្វើឱ្យអ្នកធំស្រឡាញ់ និងចូលចិត្តអាណិតគេ ។ ព្រោះតែទឹកចិត្តរបស់គេ ព្រមទាំងការងារស្មោះត្រង់មានចិត្តបរិសុទ្ធ គោរពស្រឡាញ់ពិតៗ មានសមត្ថភាពក្នុងការងារ ធ្វើការងារដោយប្រយ័ត្នប្រយែងនាំឱ្យសម្រេចផលបានល្អ ដូចនេះ អ្នកធំក៏និយមចូលចិត្តគេទៅ ហៅគេប្រើដោយស្និទ្ធស្នាល ឯអ្នកដទៃដែលមិនបានដាក់ចិត្តជាកណ្តាលអាចសម្លឹងឃើញថា អ្នកតូចប្រចុបប្រចែងអែបអបអ្នកធំ និងអ្នកធំមានអគតិ (លំអៀង) ។

និយាយឱ្យខ្លីមក អ្នកប្រចុបប្រចែងអែបអបនោះ គឺគេ

ធ្វើដោយមិនសុចរិតក្នុងចិត្ត សំដៅយករឿងល្អដាក់ខ្លួន យករឿងអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃ ចំណែកអ្នកដែលមានទឹកចិត្តវិញ ធ្វើអ្វីគឺគេធ្វើដោយចិត្តបរិសុទ្ធ គេក៏ប្រាថ្នារកល្អដាក់ខ្លួនដែរ តែគេមិនយកសេចក្តីអាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃដោយចេតនាក្លែង ពោលមួលបង្កាច់បង្ខូចឱ្យអ្នកដទៃនោះក្តៅក្រហាយឡើយ មនុស្សប្រភេទនេះ ជាអ្នកមានសេចក្តីល្អ និងសេចក្តីសុខអំពីការងារដែលគេបានធ្វើស្រេចហើយ ទើបគេមិនចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដោយអាស្រ័យការយកអ្វីដែលអាក្រក់ទៅដាក់ឱ្យអ្នកដទៃនោះទៀតទេ ។

អនាគតដែលសាងដោយការធ្វើនូវការងារនោះ ជាអនាគតដែលមាំទាំគួរឱ្យសរសើរ កេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយសដែលបានទទួលដោយវិធីធ្វើនូវការងារជារបស់បរិសុទ្ធស្អាត មិនលាយច្រឡំទៅដោយទោស ប៉ុន្តែទាំងនេះត្រូវតែជាការងារដែលសុចរិត។ ការងារណាដែលយើងធ្វើដោយសេចក្តីប្រឹងប្រែងព្យាយាម លុះដល់ការងារនោះបានសម្រេចហើយ ក៏នាំឱ្យយើងសប្បាយរីករាយចិត្ត ឆ្អែតដោយបីតិ ដែលជាលក្ខណៈ

នៃចិត្តមាននូវសេចក្តីសុខ ។ ការធ្វើនូវការងារដែលប្រាស-ចាកទោស គឺជាវិធីមួយក្នុងការកម្ចាត់បង់នូវសេចក្តីទុក្ខ ហើយនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

ក្នុងអង្គុត្តរនិកាយ ចតុក្កនិបាត មានព្រះសូត្រដែលសម្តែងអំពី សេចក្តីសុខរបស់គ្រហស្ថ ៤ យ៉ាង :

១.សុខកើតពីការមានទ្រព្យ

២.សុខកើតពីការបរិភោគប្រើប្រាស់ទ្រព្យ

៣.សុខកើតពីការមិនជំពាក់បំណុលគេ

៤.សុខកើតពីការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោស ។

ព្រះអង្គទ្រង់សរុបថា សេចក្តីសុខទាំង ៣ យ៉ាងខាងដើមនោះ រួមគ្នាហើយ ក៏មិនបានស្មើនឹង ១ ចំណែកដែលគេចែកជា ១៦ ដង នៃសេចក្តីសុខដែលកើតពីការធ្វើនូវការងារប្រាសចាកទោសដែរ ។

ការងារក្នុងទីនេះ ព្រះអង្គទ្រង់សំដៅដល់ការធ្វើទាំងផ្លូវកាយ ផ្លូវវាចា និងផ្លូវចិត្ត គឺកាយកម្ម វចីកម្ម និងមនោកម្ម ដែលមិនមានទោស មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបៀតបៀនខ្លួនឯង

និងអ្នកដទៃឡើយ ថែមទាំងជាគុណប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងដល់អ្នកដទៃទាំងឡាយទៀតផង ។ ផលរបស់ការងារអាចស្ថិតនៅបានអស់រយឆ្នាំ ពាន់ឆ្នាំ សម្រេចជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកក្រោយអស់កាលជាអង្វែង ។

យើងត្រូវចាប់យកសេចក្តីអំពីព្រះពុទ្ធដីកាថា : ការធ្វើនូវការងារដែលប្រាសចាកទោស ដោយកាយក្តី ដោយវាចាក្តី និងដោយចិត្តក្តី គឺមិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីទុក្ខទេ មានតែប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីប្រយោជន៍ និងសេចក្តីសុខចម្រើនដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ ។ បើជាការងារដ៏ប្រសើរ អ្នកប្រកបនូវការងារនោះ ក៏រមែងជាអ្នកប្រសើរទៅផងដែរ ។

មនុស្សយើងបានទៅជាអ្នកប្រសើរ ឬបានទៅជាអ្នកថោកទាប ក៏មកអំពីការងារដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តធ្វើនោះឯង ដូចព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា « បុគ្គលថោកទាប ឬប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រោះជាតិត្រកូលនោះគឺពុំមែនឡើយ តាមពិតបុគ្គលដែលថោកទាប ឬប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ក៏ព្រោះមកអំពីការធ្វើរបស់ខ្លួនឯង » ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សយើងត្រូវតែមានជំនឿលើខ្លួនឯងឱ្យមាំទាំ ត្រូវយល់ឱ្យបានច្បាស់ថា ការងារគឺជារបស់ដ៏សំខាន់ក្នុងជីវិតមនុស្ស ។ យើងត្រូវជឿនៅលើការងារដែលយើងធ្វើ កុំជាមនុស្សទន់ខ្សោយ បណ្តោយខ្លួនតាមជោគវាសនា ឬគិតថាជាព្រហ្មលិខិតឱ្យសោះ ត្រូវប្រឹងប្រែងធ្វើការងារឱ្យបានល្អតទៅទៀត ទោះជាមាននូវឧបសគ្គ ឬវិបត្តិក្នុងជីវិតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ការងារល្អជាកុសលដែលយើងប្រឹងប្រែងធ្វើជាប់ជានិច្ចនោះ នឹងបានជាមិត្តសម្លាញ់ចិត្តមួយថ្មើមមួយរបស់យើង រួចហើយជួយឱ្យចិត្តយើងបាននូវសេចក្តីស្ងប់ ។ កាលណាចិត្តស្ងប់ហើយ ពន្លឺភ្លឺស្វាងក៏កើតមានក្នុងចិត្ត ពេលនោះ សេចក្តីពិតក៏បានប្រាកដឱ្យដឹងគ្រប់យ៉ាងថាអ្វីជាអ្វី ។ កាលបើសេចក្តីពិតប្រាកដឱ្យដឹងហើយ សេចក្តីសុខចិត្តក៏បានចេញមកសម្តែងខ្លួន ដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងជីវិត កម្ចាត់នូវតួអាក្រក់គឺតណ្ហាដែលនាំមកនូវការមិនសុខចិត្ត ។

គ្រឿងរាស់មនុស្សដែលពិតប្រាកដ គឺផលនៃការងារ

២-មិនសន្សំរឿង

មិនសន្សំរឿង គឺមិនធ្វើរឿងតូចតាចឱ្យទៅជារឿងធំ ហើយដែលត្រឹមត្រូវទៅទៀតនោះ គឺត្រូវធ្វើរឿងធំឱ្យមកជារឿងតូច បើជារឿងតូចតាចទេ កុំចាប់យក កុំសន្សំ លើកលែងចោលទៅ ត្រូវធ្វើជាខ្វាក់ ឬថ្លង់ ឬគ យ៉ាងនេះចិត្តយើងរមែងបានសប្បាយ ។

ពាក្យថា « រឿង » ក្នុងទីនេះ គឺសំដៅដល់អ្វីដែលនាំឱ្យថ្នាំងថ្នាក់អាក់អន់ចិត្តជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ។ យើងអាចឱ្យន័យដោយសេចក្ដីសង្ខេបចំពោះពាក្យថា « មិនសន្សំរឿង » គឺមិនសន្សំការទាស់ចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ ព្រោះមិនចង់ឱ្យទាស់-ទែងគ្នា មិនចង់ឱ្យមានរឿងរ៉ាវឈ្លោះប្រកែកក្ដីក្ដាំជាមួយនឹងអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ។

មានរឿងដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ម្យ៉ាង ក្នុងពួកមនុស្សយើង គឺកាលណាមានការជួបប្រទះចំពោះហេតុការណ៍ធំដុំ

អ្វីមួយ មនុស្សយើងរមែងមានសេចក្តីក្លាហានប្រឈមមុខ ដោះស្រាយ ព្រមជាមួយនឹងការទ្រាំលំបាក ប៉ុន្តែបែរជាខ្វះនូវសេចក្តីអត់ធន់ចំពោះរឿងតូចតាចបន្ទាប់បន្សំ តួយ៉ាងដូចជា មានអ្នកដទៃគេនិយាយចាក់ដោត ដោយពាក្យបង្អាប់បង្អោនជាដើមមកឱ្យខ្លួន ក៏តាំងស្អប់គេ គុំគួនគេ រហូតដល់កាប់សម្លាប់គេទៀតផង ។

គេប្រមាថមើលងាយ ទ្រាំមិនបាន ប៉ុន្តែព្រមចូលគុកទ្រាំលំបាកក្នុងគុក ១០-២០ ឆ្នាំបាន ។ ប្រសិនបើចេះអត់ធន់ទ្រាំនឹងរឿងរ៉ាវបន្តិចបន្តួចបាននោះ គឺឱ្យរឿងវាកន្លងហួសទៅ មិនចាប់រឿងនោះទុកដោយការចងគំនុំគុំគួនទេ ដូច្នេះវាមិនចាំបាច់អ្វីមកទ្រាំលំបាកខ្លាំងក្លា ថែមទាំងអស់កាលដ៏យូរនោះឡើយ ។

ការឱ្យអភ័យ ជាគុណធម៌ដ៏សំខាន់សម្រាប់មនុស្ស ។ មានមនុស្សចំនួនច្រើន នៅពេលធ្វើទាន រមែងនឹកដល់វត្ថុទាន គឺឱ្យរបស់ផ្សេងៗជាទាននោះឯង ។ បើនឹងឱ្យច្រើនត្រូវត្រៀមរៀបចំសព្វគ្រប់ រហូតដល់ពេលត្រូវឱ្យក៏មានការ

នៀយហាត់ច្រើនដែរ របៀបនេះគេចេះតែត្រេកអរនឹងធ្វើទៅបាន ប៉ុន្តែ បើមានអ្នកណាមកប្រព្រឹត្តអ្វីឱ្យឆ្គាំឆ្គងលើគេនោះ គេមិនចេះឱ្យអភ័យក្នុងការភ្លាំងភ្លាត់ ប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងរបស់អ្នកដទៃនោះឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សយើងគួរហ្វឹកហាត់ឱ្យនូវអភ័យ ព្រោះនេះ គឺជាទានម្យ៉ាងដែលអាចឱ្យអ្នកដទៃមិនមានភ័យទៅបាន ហើយខ្លួនឯងក៏បានសប្បាយចិត្តផងដែរ ។ ការហ្វឹកហាត់យ៉ាងនេះ នឹងបានទៅជាទេវតាក្នុងមនុស្សលោក ។

គប្បីជ្រាបថា « ការធ្វើខុស គឺជារឿងរបស់មនុស្ស ឯការឱ្យអភ័យវិញនោះ គឺជារឿងរបស់ទេវតា » ដោយសេចក្ដីថា មនុស្សធម្មតាវមែងមានការធ្វើខុស មានការភ្លាំង-ភ្លាត់ នេះជាការពិត ចំណែកឯមនុស្សដែលមានចិត្តខ្ពស់វិញ រមែងចេះឱ្យនូវអភ័យ មិនសន្សំរឿងបន្តិចបន្តួចឡើយ ។ នៅក្នុងក្រសែភ្នែករបស់មនុស្សដទៃវាជារឿងធំ តែសម្រាប់លោកអ្នកដែលមានចិត្តករុណាវិញនោះ រមែងសម្លឹងឃើញថាជារឿងតូចតាចប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ សូម្បីព្រះទេវទត្តធ្វើការប្រទូសរ៉ាយនឹងព្រះអង្គយ៉ាងណា បំណងធ្វើឃាតចំពោះព្រះអង្គ ច្រើនលើកច្រើនសា តែថា ព្រះអង្គទ្រង់ព្រះប្រទានឱ្យនូវអភ័យជានិច្ចដល់ព្រះទេវទត្តនោះ ។ មានអ្នកប្រទូសរ៉ាយដ៏ខ្លាំងក្លាផ្សេងទៀត បំណងនឹងធ្វើឱ្យខូចនូវព្រះកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ព្រះអង្គ ដូចជាពួកនិគ្រន្ថអន្យតិរ្ថិយ នាងចិញ្ចា នាងសុន្ទរីជាដើម ទីបំផុត អ្នកទាំងអស់នោះក៏ត្រូវចាលចាញ់ទៅដោយខ្លួនឯង ដោយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ទ្រង់ពុំបានប្រទូស្តតបអ្វីទាំងអស់ ព្រះអង្គមានព្រះទ័យស្ងប់ ទ្រង់ព្រះប្រទាននូវអភ័យជានិច្ច ។

បុគ្គលដែលប្រសើរក្នុងលោក ជាអ្នកគួរឱ្យគោរពបូជាសុទ្ធតែជាអ្នកឱ្យនូវអភ័យទាំងអស់ ជាអ្នកមិនសន្សំរឿងកំប៉ិក-កំប៉ុកតូចតាច បើថារឿងនោះវាធំដុំ ក៏ធ្វើឱ្យក្លាយជារឿងតូចទៅវិញ ។ លោកអ្នកដ៏ប្រសើរទាំងអស់នោះ ជាអ្នកមាននូវឧត្តមគតិ គឺចិត្តប្រសើរ គំនិតគិតប្រពៃ ។ ដោយព្រោះតែឧត្តមគតិ ឬព្រោះមានឧត្តមគតិជាជំហរតាំងមាំ ទើបបុគ្គលដ៏

ប្រសើរក្នុងលោកទាំងអស់ មិនមានពេលនឹងយកចិត្តទុកដាក់សន្សំរឿងតូចតាចទាំងឡាយឡើយ ប៉ុន្តែ បែរជាយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ សូម្បីតូចតាចទៅវិញ ។

បុគ្គលដែលមានចិត្តករុណា រមែងមានការឱ្យនូវអភ័យសូម្បីបុគ្គលនោះជាសត្រូវនឹងខ្លួនក៏ដោយ ។ នៅក្នុងសរភ-ជាតក បានសម្តែងអំពីព្រះបរមពោធិសត្វកើតជាសត្វរមាំងត្រូវព្រះរាជានគរពារាណសីដេញបាញ់សម្លាប់ ។ ព្រះរាជាដែលកំពុងតែដេញនោះឯង បានភ្លាត់ជើងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអណ្តូងយ៉ាងជ្រៅ មិនអាចឡើងមកលើវិញដោយខ្លួនព្រះអង្គឯងបានឡើយ ។ ព្រះបរមពោធិសត្វបាត់ព្រះរាជា ក៏ដឹងថាព្រះរាជាពិតជាធ្លាក់អណ្តូង ហើយបានត្រឡប់មកមើលព្រះរាជាដែលគួរឱ្យអាណិត ។ ដោយព្រះបរមពោធិសត្វធ្លាប់សន្សំនូវព្រះទ័យករុណាដ៏ខ្លាំងក្លាមក ទីបំផុតបានសម្រេចចិត្តជួយព្រះរាជា ឱ្យឡើងមកលើគោកបានដោយការខិតខំប្រឹង-ប្រែងដ៏ខ្លាំងក្លា ។

នៅមានប្រវត្តិច្រើនជាអនេកទៀត ដែលព្រះបរម

ពោធិសត្វប្រទានអភ័យ ។ នេះគឺជារឿងរបស់អ្នកដែលមានចិត្តករុណា អាចធ្វើសត្រូវឱ្យក្លាយមកជាមិត្ត តាំងចិត្តប្រព្រឹត្តល្អ ដូចតួយ៉ាងព្រះរាជាដែលបានទទួលនូវការស្រោចស្រង់អំពីសត្វរមាំង ធ្វើឱ្យព្រះអង្គភ្ញាក់ខ្លួន ប្ដេជ្ញាប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងចេញសេចក្ដីប្រកាសឱ្យមនុស្សក្នុងនគរប្រព្រឹត្តល្អមាននូវសីល ៥ ជានិច្ចទៀតផង ។ មនុស្សដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្តខុសមានកំហុសដ៏ធំធេងនោះ លុះដល់ពេលត្រឡប់ចិត្តបាន ច្រើនតែធ្វើនូវអំពើល្អដ៏ធំធេងក្រៃលែងដូចគ្នាដែរ ព្រោះស្ដុតចិត្តក្នុងអំពើកម្មពៀរ ដែលខ្លួនធ្លាប់សាងហើយនោះឯង ។ ព្រះពុទ្ធ-អង្គស្ដេចយាងទៅប្រោសអង្គុលីមាល ឱ្យត្រឡប់មកជាមនុស្សល្អ ក៏ដោយព្រះទ័យករុណា ព្រះបាទធម្មាសោកក៏ដូច្នោះដែរ ដោយអាស្រ័យនិគ្រោធសាមណេរជាដើម បានធ្វើឱ្យព្រះទ័យរបស់ព្រះអង្គ ត្រឡប់មករកការមិនបៀតបៀន និងការឱ្យអភ័យវិញ ព្រះអង្គទ្រង់បំពេញនូវអភយទាន និងបូជាទានដ៏ច្រើនមហិមា រកអ្នកណាប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ ។

បើយើងសន្ទនារឿងជាមួយអ្នកបម្រើក្នុងកន្លែងផ្សេងៗ

ក៏សូមឱ្យគិតថា បើគាត់ល្អដូចយើង ឬឆ្លាតឈ្លាសវាងវៃដូចយើងនោះ តើគាត់មកបម្រើយើងធ្វើអ្វី នេះព្រោះការគិតរបស់គាត់ហ្នឹង វាបានត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹង គាត់ក៏ធ្វើអីចឹងទៅ ។ បើយើងគិតយល់បានយ៉ាងនេះ យើងក៏បានធូរចិត្តច្រើន សេចក្តីទុក្ខក្នុងរឿងអ្នកបម្រើក៏បានកាត់បន្ថយចុះដែរ។ យើងត្រូវតែយល់ក្នុងរឿងផ្សេងៗគ្នារបស់មនុស្សលោក ព្រោះ « ការយល់ជាមូលដ្ឋាននៃការឱ្យអភ័យ » ។ កាលបើយល់ហើយក៏ឱ្យនូវអភ័យ នេះជាសេចក្តីពិត ព្រោះយើងដឹងថាគេជាមនុស្សដូច្នោះទៅហើយ ។

ព្រះសារីបុត្រ ធ្លាប់សម្តែងដល់ភិក្ខុទាំងឡាយថា ជាមួយនឹងមនុស្ស យើងត្រូវកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អរបស់គេ ឯចំណែកដែលមិនល្អត្រូវកាត់ចោលទៅ ។ មនុស្សខ្លះមិនល្អផ្លូវកាយតែវាចាល្អ មនុស្សខ្លះវាចាមិនល្អ ប៉ុន្តែល្អផ្លូវកាយ មនុស្សខ្លះទៀត ផ្លូវកាយក៏មិនល្អ ផ្លូវវាចាក៏មិនល្អ តែចិត្តល្អ ដូច្នេះយើងគួរកាន់យកចំពោះចំណែកដែលល្អនោះៗ។ លោកប្រៀបដូចជា ភិក្ខុដែលទាញយកនូវសំពត់ពីគំនរសំរាម

ឬសាកសព ដើម្បីយកទៅដេរប៉ះប្រើប្រាស់ គឺចំណែកណាដែលល្អក៏កាត់យក ចំណែកណាដែលមិនល្អក៏កាត់ចោលទៅ។

គួរគិតថាមនុស្សយើងកើតមក ដោយចិត្តដែលមិនដូចគ្នា ពោលគឺសភាពនៃវិបាកបដិសន្ធិនោះឯងដែលផ្សេងៗគ្នាដូច្នេះ ទើបមនុស្សយើងមានឧបនិស្ស័យផ្សេងដោយឡែកពីគ្នាតាំងតែពីក្មេងតូចមក ។ លុះដល់សេពគប់ជាមួយនឹងអ្វីៗដែលនៅជុំវិញជីវិត សឹងមានសភាពមិនដូចគ្នាទៀត ក៏រឹងរឹតតែធ្វើឱ្យមនុស្សយើងផ្សេងគ្នា កាន់តែខ្លាំងឡើងមែនទែន ។ ការនៅរួមជាមួយនឹងមនុស្សច្រើនគ្នា ដែលសុទ្ធតែជាមនុស្សមានអធ្យាស្រ័យផ្សេងគ្នាដូចពោលមកហើយនោះ ទើបនាំឱ្យមានបញ្ហាច្រើន ។ បើយើងចេះតែប្រកាន់ក្នុងរឿងរបស់មនុស្សដែលពុំដូចគ្នាយ៉ាងនេះ ពោលគឺចេះតែសន្សំរឿង មិនចេះឱ្យនូវអភ័យទេនោះ យើងក៏មានសេចក្ដីទុក្ខច្រើនដែរ ។

រឿងខ្លះទាក់ទងនឹងវ័យ រវាងចាស់ នឹងក្មេង មានមាតាបិតា នឹងបុត្រធីតាជាដើម ។ មនុស្សចាស់ប្រាថ្នាចង់ឱ្យក្មេងធ្វើអ្វីៗ ឬនិយាយអ្វីៗ គិតអ្វីៗដូចខ្លួន ចំណែកក្មេងវិញក៏

ចង់ឱ្យមនុស្សចាស់ ធ្វើ ឬនិយាយ ឬគិតអ្វីៗដូចខ្លួនផងដែរ ក្នុងរឿងនេះគឺមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សចាស់គួរតែឱ្យអភ័យដល់ក្មេង ដោយសេចក្ដីថា « គ្នានៅក្មេង » ។ ចំណែកក្មេងក៏គួរតែឱ្យអភ័យដល់មនុស្សចាស់ដោយសេចក្ដីថា « គាត់ជាមនុស្សចាស់គឺដូច្នោះឯង » ។ ចាស់និងក្មេង ត្រូវតែយល់គ្នាទៅវិញទៅមក កាលបើយល់គ្នាហើយ រឿងតូចក៏មិនក្លាយទៅជារឿងធំ ទាំងចាស់ទាំងក្មេង ទាំងអ្នកធំទាំងអ្នកតូច គឺគ្រប់ផ្នែក មានការរស់នៅដោយយល់ចិត្តយល់អធ្យាស្រ័យគ្នា សម្លឹងមើលគ្នាក្នុងភាពជាមិត្ត មិនជាសត្រូវជាមួយគ្នាឡើយ ។

នេះគឺជាវិធីម្យ៉ាង ក្នុងការលះបង់នូវសេចក្ដីទុក្ខហើយជ្រោមជ្រែងសេចក្ដីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

៣-មិនកើតទុក្ខទុកជាមុន

មានមនុស្សជាច្រើនចេះតែគិតខ្វល់ដល់អនាគត។តាមពិត រឿងដែលនាំឱ្យយើងមាននូវកង្វល់នោះ វាអាចមិនកើតឡើងដូចដែលយើងបានគិតខ្វល់ទុកនោះផង កាលបើយ៉ាងនេះ ការគិតខ្វាយខ្វល់របស់យើងក៏ទៅជាទុក្ខកង្វល់ចោលទទេ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្តីទុក្ខកង្វល់វាគឺជាអកុសលផ្លូវចិត្ត ទាំងមិនមែនជាឧបាយសម្រាប់ដោះស្រាយនូវបញ្ហាទៀតផង ។

ការគិតព្រួយបារម្ភដល់រឿងដែលមិនទាន់មកដល់ផ្ទុយគ្នាអំពីការពូកែគិត ។ ការពូកែគិតគឺយោនិសោមនសិការ រឹតតែគិតរឹតតែនាំឱ្យមានបញ្ញា ប្រៀបដូចជាការសំលៀងកាំបិតដោយត្រឹមត្រូវតាមវិធីសំលៀងដូច្នោះឯង ។ ការគិតព្រួយ ឬគិតខ្វល់អំពល់ក្នុងចិត្ត បើរឹតតែគិត រឹតតែឈឺក្បាល នាំឱ្យរវើរវាយរាយមាយ ធ្វើអ្វីៗចេះតែភ្លឹកៗភ្លេចៗ ហើយក៏

ជាទុក្ខមានមុខក្រៀមក្រំ ថែមទាំងធ្វើឱ្យចុះខ្សោយនូវប្រាជ្ញាស្មារតីទៀតផង ប្រៀបដូចយកមុខកាំបិតទៅអារនឹងថ្មអីចឹងឯង រីតតែរីល ។

មនុស្សដែលពូកែគិត គឺគេគិតយ៉ាងមានរបៀប និងត្រឹមត្រូវទៅតាមហេតុផល គិតហើយបានការបានប្រយោជន៍ ដូចជាការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ អ្នកដែលមិនពូកែគិត ឬចេះតែគិតខ្វល់នោះ រមែងភ័យខ្លាចស្លាប់ ហួងហែងមុខក្រោយថាតើស្លាប់ទៅកូនចៅយកទៅដុតនៅវត្តណា វត្តនោះមិនល្អទេ ឯវត្តនោះវិញត្រូវអស់ថ្លៃច្រើន ឱ!បើអញស្លាប់ទៅកូនចៅត្រូវលំបាក តើគេអាចនឹងរស់នៅបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅទេ!អញមិនចង់ស្លាប់ឡើយ អញត្រូវនៅរស់តទៅទៀត...។ ចំណែកអ្នកដែលពូកែគិតវិញ គេបានប្រយោជន៍ច្រើនណាស់ សូម្បីគេគិតដល់រឿងស្លាប់យ៉ាងនេះក៏ដោយចុះ គឺគេគិតទៅតាមសេចក្តីពិតនៃជីវិត ។

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា កើតមកហើយរមែងតែងតែស្លាប់ ។ អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ វាជារបស់លោកនេះឯង អ្នក

ស្លាប់ពុំអាចយកអ្វីទៅបានទេ សូម្បីតែរូបរាងកាយរបស់ខ្លួន។ បើពោលពីការសន្សំរបស់ចិត្ត អ្នកស្លាប់រមែងយកបាននូវកម្មល្អនិងកម្មអាក្រក់ ដែលខ្លួនបានធ្វើហើយជាប់ទៅជាមួយព្រោះដំណើរជីវិតជាក្រសែរបស់ចិត្ត ។

អ្នកធ្វើបាបច្រើន រស់នៅក៏មិនជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ទៅក៏មិនជាសុខដែរ ឯអ្នកជំនាន់ក្រោយជេរប្រទេចផ្ដាសា ។ ចំណែកអ្នកធ្វើល្អបានច្រើន និងមានចិត្តជាបុណ្យកុសលវិញរមែងរស់នៅក៏ជាសុខ លុះដល់ស្លាប់ទៅក៏ជាសុខដែរ ឯមនុស្សជំនាន់ក្រោយដែលជាញាតិមិត្តបងប្អូន ក៏ជាសុខមានមុខមាត់កិត្តិយសផងដែរ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ អាត្មាអញគួរលះបង់ចោលនូវបាបអកុសល ហើយខំប្រឹងប្រែងធ្វើអំពើល្អ ។ ទាំងនេះជាសេចក្ដីពិតនៃជីវិត ដែលអ្នកពូកែគិតសម្រេចបាននូវប្រយោជន៍ពីការគិតរបស់គេ ។

ម្យ៉ាងទៀត អ្នកពូកែគិត គេអាចគិតថា បើមនុស្សយើងមិនស្លាប់ទេ ចេះតែចាស់រហូតទៅ ចាស់ទៅ ជរាទៅ

មិនចេះស្លាប់សោះអីចឹង ពិតប្រាកដជាលំបាកខ្លាំងណាស់ ។ សេចក្តីស្លាប់គឺជាការជួយម្យ៉ាង ដែលបានធ្វើឱ្យយើងរួចពីទុក្ខលំបាកអស់កាលដ៏យូរក្នុងជរាភាព ។ សេចក្តីទុក្ខខ្លះមាននៅក្នុងរោគដែលមិនអាចព្យាបាលទៅបាន មើលថែយ៉ាងណាក៏មិនជា មានតែសេចក្តីស្លាប់ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យរោគាព្យាធិនោះៗអស់ទៅបាន គឺត្រូវបញ្ចប់ជំងឺជាមួយនឹងការបូជាសាកសព ។ កាលគិតយល់ដូច្នេះហើយ គេរមែងមិនខ្លាចស្លាប់ ថែមទាំងមានចិត្តស្រស់បស់ ព្យាយាមធ្វើនូវអំពើល្អ លះបង់ចោលនូវអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗទៀតផង ។

ការគិតដល់សេចក្តីស្លាប់ដោយគំនិតឆ្លាត មិនទំនាស់នឹងសេចក្តីពិត រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខស្ងប់ លះបង់នូវសេចក្តីស្រើងនឹងជីវិត ព្រមទាំងលោភៈទោសៈមោហៈចោលចេញពីចិត្តសន្តាន ។

បុគ្គលអ្នកមាននូវបញ្ញាពិចារណា ពូកែគិត រមែងមិនកើតទុក្ខទុកជាមុនឡើយ មានតែបាននូវសេចក្តីសុខទៅវិញ សូម្បីក្នុងរឿងដែលថាគួរតែទុក្ខក៏ដោយ ។

មានពេលខ្លះមនុស្សយើងកើតទុក្ខភ័យព្រួយ ព្រោះខ្លាចបាត់បង់នូវលាភសក្ការៈ ឬយសស័ក្តិ ។ តាមពិត សូម្បីតែជីវិតខ្លួនឯងក៏ការពារមិនបានផង ។ ប្រសិនបើត្រូវស្លាប់ថ្ងៃនេះ តើថ្ងៃស្អែកលាភយសនឹងជារបស់យើងយ៉ាងដូចម្តេចបានទៅ ។

មានពេលខ្លះនោះ យើងភ័យខ្លាចលាភយសធ្លាក់ទៅជារបស់អ្នកដទៃ រហូតដល់រកសេចក្តីសុខជាមួយនឹងលាភយសដែលកំពុងតែមានមិនបានទៀតផង ។ តាមពិត វាមិនមានលាភយសឯណាប្រសើរជាងការសុខចិត្តឡើយ ។

មនុស្សយើងរមែងវង្វេងគិតថា អ្វីៗគប្បីបានមកជារបស់យើង នេះព្រោះមកអំពីភ្លេចគិតថា ខ្លួនឯងអាចស្លាប់បានគ្រប់ពេលវេលា និងព្រោះមកអំពីមិនបានយល់ថា អ្វីៗទាំងអស់រមែងកើតឡើងព្រោះហេតុ ។

មានរឿងខ្លះ មនុស្សយើងភ័យខ្លាចថាគេនឹងឈប់ស្រឡាញ់ខ្លួន លុះដល់ទីបំផុតខ្លួនឯងទេវិញសោះ ដែលឈប់ស្រឡាញ់គេ ពុំនោះសោតទេ ដល់ពេលគេឈប់ស្រឡាញ់ខ្លួន

មែន ខ្លួនឯងក៏មិនមានសេចក្តីទុក្ខអ្វីបន្តិចបន្តួចឡើយ បែរជា ដឹងខ្លួនថា ខ្លួនមាននូវសេរីភាពទៅវិញ ។

សរុបសេចក្តីមក ការកើតទុក្ខទុកជាមុន គឺជាមេរោគ ដែលបំផ្លាញសុខភាពរបស់ចិត្ត ត្រូវកម្ចាត់បង់ដោយការហ្វឹកហាត់អប់រំចម្រើនបញ្ញា យល់អំពីការពិតនៃជីវិតគ្រប់យ៉ាង ។

រស់នៅខ្ទមស្រែគង់តែបានសុខ
ល្អជាងជាប់គុករាប់រយពាន់ដង
ក្រទ្រព្យមានធម៌ចិត្តឥតសៅហ្មង
ល្អជាងចិត្តផ្សងប៉ងធ្វើទុច្ចរិត ។

៤-ទទួលយកការពិត

មនុស្សយើងត្រូវហ្វឹកហាត់ ឱ្យចេះទទួលយកនូវរបស់ដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្ដីស្ងប់ ។ មនុស្សខ្លះទោះជាបានដឹងហើយថា វាត្រូវតែយ៉ាងហ្នឹងឯង មិនអាចគេចជៀសទៅណារួចឡើយ តែនៅមិនព្រមសុខចិត្តដដែល នៅតែកន្ទក់កន្ទេញ គិតតែពីសោកសៅខ្វួចចិត្ត ឬមិនដូច្នោះទេក៏ច្រើនទៅដោយទោសៈ ឃើញអ្នកណាៗ ឬរបស់អ្វីៗចេះតែទាស់មុខទាស់មាត់ទៅទាំងអស់ ។

ការមិនព្រមសុខចិត្តចំពោះសភាវៈពិត ចេះតែសោក-សៅ ឬខឹងក្រោធនោះ មិនអាចធ្វើឱ្យសេចក្ដីទុក្ខ សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចថយចុះបានឡើយ មានតែបន្ថែមពីលើទុក្ខដែលមានស្រាប់ហើយ ឱ្យរីងរឹតតែច្រើនឡើងទៀត ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ មនុស្សឆ្លាតទើបអប់រំចិត្តឱ្យចេះទទួលស្វាគមន៍នូវអ្វីដែលគេចមិនផុត ដោយសេចក្ដីស្ងប់ ។

កាលបើមាននូវសេចក្ដីស្ងប់ក្នុងចិត្តហើយ ហេតុការណ៍អាក្រក់ ឬហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថាអាក្រក់នោះ ក៏នឹងបានល្អឡើងវិញ ម្យ៉ាងទៀត ហេតុការណ៍ដែលយើងគិតថាអាក្រក់ក្នុងពេលនេះ អាចត្រឡប់ក្លាយទៅជាមានផលល្អនៅពេលខាងមុខក៏បាន ។

មានគ្រួសារមួយរស់នៅក្នុងវត្តព្រះសង្ឃ ក្រោយមកវត្តត្រូវការទីត្រង់នោះសាងសេនាសនៈសម្រាប់វត្ត ក៏សូមឱ្យគ្រួសារនោះឯងរើកន្លែងចេញពីវត្ត ដោយផ្ដល់ប្រាក់ឱ្យត្រឹមតែ តម្លៃរើប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រួសារនោះ បានគិតថាជារឿងអាក្រក់សម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកគាត់ខ្លាំងណាស់ ពួកគាត់កើតទុក្ខទោមនស្សទាស់ចិត្តដ៏ក្រៃលែង ។ តមកពួកគាត់ក៏កាត់ចិត្តបាន រួបរួមទ្រព្យសម្បត្តិដែលមាន និងខ្ចីអ្នកដទៃខ្លះទៀត ខាំធ្មេញ អត់ធន់ចំពោះរឿងដែលកើតឡើង ទិញផ្ទះបានមួយនៅក្រៅវត្ត ។ តមកទៀត មិនជាប៉ុន្មានឆ្នាំផងក៏សងបំណុលគេរួច ម្ល៉ោះហើយ គ្រួសារមួយនេះក៏មានផ្ទះ និងដីជារបស់ខ្លួនឯង រស់នៅយ៉ាងសប្បាយ ។ ក្រោយមកទើបគិត

ថា បានមកជាយ៉ាងដូច្នេះព្រោះគេឱ្យចេញពីជីរបស់វត្តនោះ ឯង ប្រសិនបើអ្នកវត្តមិនធ្វើយ៉ាងនេះទេ ម៉្លេះសមត្រូវនាំគ្នា នៅនឹងជីវត្តរហូតស្លាប់ ហើយត្រូវនៅតកូនតចៅទៀតផង ។

រឿងរ៉ាវផ្សេងទៀតមានច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ណាស់ ដែលក្រោយមកបានក្លាយទៅជារឿងល្អសម្រាប់ជីវិត ព្រោះហេតុដូច្នេះ អ្វីៗដែលកើតឡើង អ្វីៗដែលបានមកដល់ ទាំងដែលយើងមិនអាចគេចឱ្យផុតទៅបាន សូមឱ្យយើងទទួលស្វាគមន៍ដោយចិត្តស្ងប់ និងចាត់ទុករឿងរ៉ាវក្នុងជីវិត ជាមេរៀន ឯជីវិតជាកន្លែងហ្វឹកហាត់ ។

ក្មេងដែលនៅជាមួយម៉ែឪ ឬដែលនៅជាមួយគ្រូអាចារ្យ ដែលម៉ែឪឬគ្រូអាចារ្យនោះៗមានការតឹងតែង ប្រិតប្រៀនទូន្មានប្រដៅ បើធ្វើខុសត្រូវទទួលទោស ទទួលទណ្ឌកម្ម យ៉ាងនេះ ក្មេងនោះឯងរមែងមិនពេញចិត្ត និងមានការចង្អៀតចង្អល់ដោយប្រការផ្សេងៗ ។ ក្មេងនោះគេបានទទួលនូវសេចក្ដីលំបាកខ្លះ ក្នុងរយៈពេលនៃជីវិតខាងដើមរបស់គេ ប៉ុន្តែលុះដល់គេបានធំឡើង គេនឹកអរគុណចំពោះឪពុកម្ដាយ

អរគុណដល់គ្រូអាចារ្យ គឺគេដឹងគុណថា ដែលអាត្មាអញបាន មកដល់ថ្នាក់នេះ ព្រោះលោកអ្នកទាំងនោះ បានតឹងតែង ប្រិតប្រៀនទូន្មានមកហ្នឹងឯង ។ ចំណែកក្មេងដែលធ្វើអ្វីបាន ស្រេចតែនឹងចិត្ត រស់នៅគិតតែពីសប្បាយ លុះដល់ជួបប្រទះ នូវសេចក្តីលំបាកក្នុងវ័យខាងចុង ទើបដឹងខ្លួនថា មានការ ខុសទៅហើយ ក្នុងការរៀបចំដំណើរជីវិតខាងដើមរបស់ខ្លួន នោះ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ទ្រង់ ត្រាស់ដាស់តឿនថា សភាវៈដែលយើងគេចមិនផុតគឺ ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ព្រាត់ប្រាសនិងផលវិបាករបស់កម្មដែលខ្លួនបានធ្វើ ហើយ ព្រះអង្គទ្រង់ដាស់តឿនឱ្យយើងពិចារណាជារឿយៗ ។

៥_មិនជាទាសៈរបស់អតីតកាល

អ្វីៗដែលជាអតីត បានកន្លងទៅហើយ ហៅឱ្យត្រឡប់មកវិញមិនបានឡើយ ទោះជាខំស្រែកយំអង្វរសូមដោយទុក្ខទោមនស្សយ៉ាងណាក៏ដោយ អតីតក៏គង់នៅតែជាអតីតដដែល ។

អ្វីៗដែលបានធ្វើហើយក្នុងអតីតនោះ យើងមិនអាចធ្វើសាជាថ្មីបានទេ បើបានធ្វើហើយក៏គឺជាការធ្វើហើយហ្នឹងឯង ។

តាមពិត អ្វីដែលថាធ្វើសាជាថ្មីនោះ គឺបានត្រឹមតែជាការកែខៃប៉ុណ្ណោះ ដូចជាការធ្វើខុសទៅហើយត្រូវធ្វើសាថ្មីគឺកែខៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និយាយខុសហួសទៅហើយ ខំប្រឹងនិយាយសាថ្មីដើម្បីឱ្យបានត្រឹមត្រូវ នេះជាការកែខៃ ប៉ុន្តែអ្វីដែលខុសព្រោះការធ្វើ ឬព្រោះការនិយាយនោះ វាបានកន្លងទៅហើយ នឹងចាប់ទាញវាយកមកវិញដើម្បីកុំឱ្យវាយ៉ាងហ្នឹង

គឺមិនបានជាដាច់ខាត ព្រោះអតីតមិនអាចត្រឡប់មកជាបច្ចុប្បន្នឡើយ ។

មនុស្សដែលធ្លាប់មានដំបៅហើយ តើនឹងថាមិនធ្លាប់មានដំបៅយ៉ាងម៉េចកើតទៅ វាត្រូវតែជាដំបៅដែលបានកើតហើយនោះឯង ប៉ុន្តែ ស្នាមដំបៅមានឬមិនមាន ស្រេចហើយតែនៅលើការរក្សា ។ ស្នាមខាងផ្លូវចិត្តក៏ដូចគ្នា អ្វីដែលបានធ្វើហើយ វាជាការធ្វើហើយ សុខឬទុក្ខវាក៏បានកន្លងទៅហើយដែរ ។ នៅពេលនឹកត្រឡប់ទៅរករឿងរ៉ាវដែលកន្លងទៅហើយនោះ សុខឬទុក្ខក៏បានកើតឡើងសាជាថ្មីទៀត ប៉ុន្តែហេតុការណ៍ផ្សេងៗនោះបានកន្លងទៅហើយ ប្រៀបដូចជាទឹកដែលបានហូរចុះទៅក្រោម គឺវាចេះតែហូរទៅ និងឆ្ងាយទៅជានិច្ច ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះ ការដែលយើងបានធ្វើអ្វីមួយខុស និងបានបាត់បង់សាបសូន្យនូវអ្វីមួយនោះ ក៏សូមឱ្យវាកន្លងទៅចុះ កុំទុកដាក់រឿងដែលកន្លងទៅហើយ ឱ្យនៅដុតរោលខ្លួនឯងឥតប្រយោជន៍ កុំព្រមជាទាសៈរបស់អតីត កុំឱ្យអតីត

មកក្តិចខ្វាំបេះដូង និងកុំអង្គុយជាមួយអតីតដោយចិត្តសៅ-ហ្មងឱ្យសោះ ។

ចូរកុំឃាំងឬដាក់គុកខ្លួនឯងទុកជាមួយនឹងអតីតដោយចិត្តក្តៅក្រហាយឡើយ ព្រោះវាជាការធ្វើទារុណកម្មខ្លួនឯងឥតប្រយោជន៍ ។ អតីតកាលទោះជាយ៉ាងណាក៏តាមតែវាចុះប៉ុន្តែបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត វានៅជារបស់យើង សូមឱ្យផ្តើមធ្វើជាថ្មី សាងថ្មី ធ្វើបច្ចុប្បន្នឱ្យល្អជាទីបំផុត ដូច្នេះអនាគតនឹងបានល្អជាប្រាកដ ។

បច្ចុប្បន្ននឹងក្លាយជាអតីតរបស់អនាគត ទើបត្រូវសាងអនាគតដោយបច្ចុប្បន្នហ្នឹងឯង ។

មនុស្សខ្លះលិចចូលក្នុងអតីតដោយចិត្តសៅហ្មង រហូតដល់ខូចអស់នូវបច្ចុប្បន្ន ចំណែកអនាគតក៏ងងឹតស្លុបឥតរស្មីព្រោះដូច្នេះ ចូរកុំជាទាសៈរបស់អតីត ពោលគឺកុំយកអតីតជាចៅហ្វាយនាយឡើយ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះអង្គទ្រង់បានទូន្មានថា កិលេសជាតិណា ដែលមានអារម្មណ៍ជាអតីត កិលេសជាតិ

នោះចូររីងស្ងួតទៅ កង្វល់ក្នុងអនាគតចូរកុំមានដល់អ្នកឡើយ បើអ្នកមិនប្រកាន់ក្នុងខន្ធជាបច្ចុប្បន្ននេះទេ អ្នកនឹងជាបុគ្គលស្ងប់ហើយត្រាច់ទៅ ។

មិនខ្វាយខ្វល់ក្នុងរឿងអនាគត មិនសោកសៅចំពោះអតីត ជាអ្នកឃើញស្ងាត់សូន្យចាកសត្វក្នុងផស្សៈតាមទ្វារទាំង ៦ យ៉ាងនេះ អត់មាននរណានាំទៅដោយការយល់ខុសឡើយ ។

ទឹក អាច ឱ្យ ទូក អណ្តែត ទៅមុខ
ជិះយាន បានសុខ ស្រណុក កាយា
តែទូក អាច លិច ចុះ ក្នុង ជលសា
ផ្តាច់បង់សង្ខារដោយសារទឹកដែរ។

៦_ហេតុវិគ្រោះចំពោះទុក្ខ

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ រមែងមានទូវសេចក្ដីទុក្ខជាពិតប្រាកដ ។ សេចក្ដីទុក្ខដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ហៅថាជាសភាវទុក្ខ គឺ ជរាទុក្ខ ព្យាធិទុក្ខ និងមរណៈទុក្ខ ។ សភាវទុក្ខនេះ សូម្បីតែព្រះអរហន្តក៏នៅតែធ្លាក់ចូលក្នុងអំណាចផងដែរ ដូច្នេះ ពិតជាមិនមានបុគ្គលណាក្នុងលោកនេះ អាចគេចពីសភាវទុក្ខបានឡើយ ឱ្យតែមានជាតិកើតមកហើយ ។

មនុស្សលោកយើងដែលនៅមានឧបាទាន គឺសេចក្ដីប្រកាន់មាំ មិនមែនមានតែសភាវទុក្ខប៉ុណ្ណឹងនោះទេ គឺនៅមានសេចក្ដីទុក្ខច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងទៀតណាស់ ដែលបានចូលមកបន្ថែមលើសភាវទុក្ខ ឱ្យទៅជាទុក្ខដ៏ខ្លាំងក្លា ។

បើមិនមានឧបាទានទេ សេចក្ដីទុក្ខក៏នៅត្រឹមតែជាសភាវទុក្ខសុទ្ធៗប៉ុណ្ណោះ ដូចជាសភាពចាស់ជរាជាដើម បើ

ព្រមឱ្យចាស់ទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ ក៏ជារឿងធម្មតានៃការចាស់ជរា មិនមានរឿងអ្វីដែលត្រូវកើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ប៉ុន្តែ ដល់ទៅមានឧបាទាន ក៏បានទៅជារឿងភ័យខ្លាចចាស់ មិនចង់ចាស់ ព្រោះចាស់ទៅវាត្រូវអស់ស្អាត អស់សង្ហា ដូច្នេះសេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើងភ្លាមទាន់ពេលដែរ ។

ក្រៅអំពីនេះ នៅមានសេចក្តីទុក្ខដែលកើតពីឧបាទានសុទ្ធៗទៀត ដូចជាការប្រកាន់ថា គេជេរយើង គេនិយាយអាក្រក់ពីយើង គេធ្លាប់លើកតម្កើងសរសើរយើង ឥឡូវដូចម្តេចបានជាព្រងើយកន្តើយទៅវិញ យ៉ាងនេះជាដើម ហើយក៏កើតទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តទៅ ។ សេចក្តីទុក្ខបែបនេះ បើមិនគិតប្រកាន់ទេ វាពិតជាមិនមានឡើយ តែបើគិតប្រកាន់ វាក៏មកដល់ រឹតតែប្រកាន់រឹតតែទុក្ខ យ៉ាងនេះ ហៅថា ទុក្ខព្រោះឧបាទាន ។

កាលដែលយើងវិគ្រោះវែកញែក យើងក៏បានដឹងថាសេចក្តីទុក្ខណាកើតព្រោះឧបាទាន ដល់លះឧបាទាន ឬដកឧបាទានបានហើយ សេចក្តីទុក្ខនោះក៏រលត់ទៅភ្លាមដែរ ។

៧_កម្ចាត់ហេតុនៃទុក្ខចោល

យើងត្រូវស្វែងរកហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ សេចក្តីនេះចូលក្នុងគោលនៃអរិយសច្ច គឺទុក្ខអរិយសច្ច ដោយសេចក្តីថា កាលមានទុក្ខយ៉ាងណាមួយកើតឡើង យើងត្រូវស្រាវជ្រាវរាវរកហេតុ បើបានជួបប្រទះហើយត្រូវកម្ចាត់បង់នូវហេតុនោះចោល ។

ទុក្ខខ្លះកើតមកពីការមិនបានសម្រេចដូចក្តីប្រាថ្នា ជាការខកចិត្តអស់សង្ឃឹម ។ មនុស្សដែលមានការខកចិត្តក្នុងរឿងស្នេហា ភាគច្រើនគឺច្រើនតែបន្ទោសគេតែម្ខាងប៉ុណ្ណោះ បន្ទោសថាគេមិនស្មោះត្រង់នឹងខ្លួន គេបោកប្រាស់ខ្លួនជាដើម ម្ល៉ោះហើយក៏ទុក្ខទោមនស្ស និងខឹងក្រោធរហូតដល់ថ្នាក់សម្លាប់ជីវិតគេ ឬសងសឹកគេដោយប្រការណាមួយ ដើម្បីរំសាយកំហឹងរបស់ខ្លួន ។ កាលសម្លាប់គេឬព្យាបាទគេបានសមតាមប្រាថ្នាហើយ សេចក្តីទុក្ខមិនមែនរលត់ទៅនោះ

ឡើយ មានតែចម្រើនឡើងថែមទៀត ព្រោះជាការបង្កនូវហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខ ដូចជាការបន្ថែមឧសឱ្យដល់ភ្លើងដូច្នោះឯង ។

ដោះស្រាយបញ្ហាមិនចំចំណុច វាប្រៀបបីដូចជាការលេបរបស់ស្លែងដើម្បីព្យាបាលរោគដូច្នោះដែរ សូម្បីសមតាមបំណងក៏ពិតហើយ ប៉ុន្តែរោគមិនបានរម្ងាប់ទៅឡើយ មានតែរីរឡើងហើយធ្វើទុក្ខខ្លាំងលើសដើម ។ តាមពិតហេតុនៃសេចក្ដីទុក្ខនេះ គឺសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលនៅក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង តើយើងគួរសំកុកកើតទុក្ខ រង់ចាំឱ្យអ្នកដទៃត្រឡប់មកស្រឡាញ់យើងវិញ ទើបយើងបាត់កើតទុក្ខឬយ៉ាងម៉េច ? តែបើយើងប្រើបញ្ញាពិចារណាការពិត យើងនឹងទទួលយកការពិត ហើយអប់រំចិត្តដើម្បីលះកាត់នូវសេចក្ដីស្រឡាញ់ចោលចេញ សេចក្ដីទុក្ខរមែងមិនមានឡើយ ។

មនុស្សប្រុសស្រីភាគច្រើន គឺច្រើនតែចាប់ហេតុខុស ទើបមិនអាចដោះបញ្ហាបាន ។ រឿងដទៃៗផ្សេងទៀត ក្រៅពីរឿងស្នេហានេះ ក៏មានទំនងដូចគ្នា ត្រូវព្យាយាមស្រាវជ្រាវ

រាវរកដើមហេតុឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយគប្បីកម្ចាត់នូវដើមហេតុនេះឱ្យអស់រលីងទៅ ទើបសេចក្ដីទុក្ខវារលត់ទៅបាន ។

ធ្វើល្អបានល្អ

ធ្វើល្អបានល្អបវរភាសិត គុណធម៌ក្នុងចិត្តជីវិតឧត្ដម
គុណធម៌ចម្រើនកើនព្រោះសន្សំ ស្មារតីខឹតខំកសាងអាត្មា។
ថ្មភ្នំគល់ឈើដើរលើឥតក្រែង លុះដល់តាក់តែងវិចិត្ររចនា
ឱ្យទៅជាព្រះពុទ្ធបដិមា មនុស្សក្នុងលោកាគោរពវន្ទា។
មនុស្សល្អធ្លាក់ខ្លួនដោយធម៌វិន័យ បដិបត្តិរាល់ថ្ងៃវិស័យអ្នកជា
កាយវាចាចិត្តស្អិតស្អាងគ្រប់គ្រា បដិបត្តិបូជាគ្រប់គ្នាថ្កុំថ្កើង ។

៨_មិនជានាសៈនៃមាយាធម៌

មាយាធម៌គឺរឿងដែលជាមាយា មិនមែនសច្ចៈដែលពិតប្រាកដឡើយ ដូចជា លាភ យស សរសើរ សុខជាដើម ដែលលាយច្រឡំទៅដោយអាមិស គឺនុយ ឬគ្រឿងបោកបញ្ឆោត ។ របស់ទាំងអស់នេះវាជារបស់នៅក្នុងលោក គេនាំគ្នាសន្មតឡើងតែប៉ុណ្ណោះ មិនពិតប្រាកដទេ ប្រៀបបីដូចជាល្ខោន ឬប្រៀបបីដូចជាការយល់សប្តិដូច្នោះឯង យកពិតប្រាកដអ្វីមិនបានឡើយ ។ អត់លាភ អត់យស និន្ទា ទុក្ខ ក៏មានទំនងដូចគ្នាដែរ ។

លាភ គឺរបស់ដែលបានមកនោះឯង បុគ្គលដឹងថាជាលាភព្រោះពេញចិត្តក្នុងការបាននូវរបស់នោះ ឬព្រោះជារបស់ដែលខ្លួនត្រូវការ បើមិនពេញចិត្ត ឬមិនត្រូវការទេ កាលដែលបាននូវរបស់នោះមក ក៏មិនចាត់ទុកថាជាលាភដែរ ត្រឡប់ទៅជាយល់ថា វាជាភារៈ ឬជាគ្រឿងនាំឱ្យខ្វល់ទៅ

វិញ ។ ទោះបីវាជារបស់ដែលត្រូវការប្រាថ្នាចង់បានក៏ដោយ កាលដែលបានមកហើយក៏នៅមានទុក្ខជាប់តាម សិកសៀត មកជាមួយផងដែរ ។ អ្នកខ្លះត្រូវបាត់បង់ជីវិតព្រោះមានលាភ និងរក្សាការពារលាភ ខ្លះត្រូវមានទុក្ខសោកសៅ នៅពេល ដែលលាភនោះវិនាសទៅតាមធម្មតារបស់សង្ខារ នេះព្រោះ ការហួងហែងចង់ឱ្យលាភនៅជារបស់ខ្លួនរហូត ។

យស គឺភាពជាធំ (ឥស្សរិយយស) ការបានទទួល នូវសេចក្ដីគោរពរាប់អាន ឬកោតក្រែង (កិត្តិយស) និងការ មាននូវបរិវារច្រើន (បរិវារយស) ទាំងអស់នេះគឺវាមាននូវ សេចក្ដីសំខាន់ សម្រាប់អ្នកដែលត្រូវការប្រាថ្នាចង់បានតែ ប៉ុណ្ណោះ ឯចំណែកអ្នកដែលមិនត្រូវការវិញ បែរជាឃើញថា វាជារបស់គួរឱ្យខ្លាច ។

ជាការពិតប្រាកដណាស់ យសគឺជារបស់ដែលការ ទាញយកមកនូវទុក្ខកង្វល់គ្រប់យ៉ាង មិនថាតែយសបែបណា មួយនោះឡើយ ក្រៅលែងជាងនោះទៅទៀត អ្នកដែលជាប់ ជំពាក់ប្រកាន់មាំក្នុងយស កាលណាមិនបានយសតាមដែល

គិតទុក ក៏ជាទុក្ខក្តៅក្រហាយ ហើយខឹងក្រោធរករឿងអ្នកដែលបាន មានចិត្តឫស្យាបំណងព្យាបាទតាមមកដុតចិត្តខ្លួនឯងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ យសជារបស់ដែលគេសន្មតឱ្យ ដូរផ្លាស់ប្រែប្រួលគ្រប់ពេល មិនមានភាពមាំទាំអ្វីក្នុងយសខ្លួនឯងឡើយ ប៉ុន្តែវាក៏មានឥទ្ធិពលគ្របសង្កត់បៀតបៀនចិត្តរបស់មនុស្សសឹងតែទាំងអស់គ្នាក្នុងលោកនេះ ។

សរសើរ ក្នុងឋានៈជាមាយាធម៌ ព្រោះយើងទៅធ្វើឱ្យត្រូវចិត្តគេ ឬព្រោះតែគេពេញចិត្តយើង គេក៏សរសើរយើងទៅ ហើយគ្រាកាលដែលគេមិនពេញចិត្ត គេក៏និន្ទាតាមអធ្យាស្រ័យរបស់គេដែរទៅ ។ ចោរក៏ចេះសរសើរចោរផងគ្នាដែរ ចោរដែលបានទទួលការសរសើរលើកតម្កើងដ៏ធំធេងក្រៃលែងគឺមេចោរ ឬមហាចោរ ដូចជាពូកែដឹកនាំកូនចោរទៅប្លន់ មានល្បិចកលខ្ពស់ កោងកាចចិត្តដាច់ជាដើម ។

ថ្ងៃនេះគេសរសើរយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាចនិន្ទាតិះដៀលយើង ។ ថ្ងៃនេះគេនិន្ទាតិះដៀលយើង ថ្ងៃស្អែកគេអាចសរសើរយើង ។ ក្នុងថ្ងៃតែមួយ ពេលតែមួយ គេអាច

សរសើរយើងខ្លះ និងតិះដៀលយើងខ្លះ ដូច្នេះ មិនពិតប្រាកដ មិនទៀងទាត់ មិនមាំមួន គួរឱ្យធុញទ្រាន់នឿយណាយមែនទែន ។

មនុស្សយើងត្រូវតែយល់ថា យើងបានល្អដោយសារគេសរសើរក៏ទេ យើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់ព្រោះគេតិះដៀលក៏ទេដែរ តាមសេចក្តីពិត យើងល្អព្រោះធ្វើល្អ និងយើងអាក្រក់ព្រោះធ្វើអាក្រក់ នេះជាច្បាប់ហេតុផល ។

ពាក្យសរសើរ និងពាក្យនិន្ទាតិះដៀលនោះ ខ្លះក៏ត្រូវនឹងការពិត ខ្លះទៀតក៏ខុសពីការពិតយ៉ាងច្រើន ដូច្នេះបើអ្នកណាសរសើរ យើងក៏កុំទាន់ត្រេកអរទទួលយក ព្រោះបើរវល់តែត្រេកអរទទួលយកដោយខ្វះការពិចារណាសិននោះ យើងប្រាកដជាមិនអាចបានដឹងតាមសេចក្តីពិតថា គេសរសើរយើងត្រូវឬខុសនោះឡើយ ។ បើគេតិះដៀលយើងក៏កុំប្រញាប់ខឹងក្រោធឬទោមនស្សដោយខ្វះអំណត់អត់ធន់នោះ ព្រោះបើរវល់តែខឹងក្រោធហើយ យើងគឺមិនអាចនឹងបានដឹងថា គេតិះដៀលយើងត្រូវ ឬក៏ខុសនោះដែរ ។ ក្នុងស្មារតីកសាងខ្លួន

មនុស្សយើងត្រូវទទួលយកនូវពាក្យអ្នកដទៃ ទោះជាពាក្យសរសើរក្តី និន្ទាក្តីមកជាគ្រូ គឺយើងត្រូវទទួលយកដោយការពិចារណាទៅតាមសេចក្តីពិត ។

ការបានទទួលពាក្យសរសើរច្រើន អាចធ្វើឱ្យអ្នកដែលមានសតិបន្តិចបន្តួច វង្វេងឈ្លក់នឹងខ្លួនឯង ហើយខូចខ្លួនទៅក៏មានដែរ ។ ត្រូវចាំថា « ពាក្យសរសើរ ដូចជាស្រានាំឱ្យស្រវឹង » ដូច្នេះត្រូវចេះទទួលដោយស្មារតី បើជាការពិតក៏ទុកជាថ្នាំសម្រាប់ជួយឱ្យមានកម្លាំងចិត្តធ្វើការងារល្អជាបន្តទៀតទៅ « ពាក្យនិន្ទា ដូចជារបស់ល្វីង មិនមាននរណាត្រូវការ តែបើពិចារណាដោយបញ្ញា អាចសម្រេចប្រយោជន៍ដ៏ធំបាន » ។

សេចក្តីសុខ មានពីរយ៉ាងគឺ សុខដែលលាយដោយអាមិស ហៅថា សាមិសសុខ នេះម្យ៉ាង ឯសេចក្តីសុខម្យ៉ាងទៀត គឺសុខដោយមិនមានលាយដោយអាមិស ប្រាសចាកអាមិស នេះហៅថា និរាមិសសុខ ។

អាមិសដែលនិយាយមកនេះ គឺគ្រឿងបោកបញ្ឆោត

និយាយឱ្យចំគឺជានុយ បានដល់ រូប សំឡេង ក្លិន រស និង គ្រឿងសម្ផស្សផ្លូវកាយ ដែលជាទីប្រាថ្នា ជាទីត្រេកអរ ជាទីពេញចិត្ត ។ សុខដែលលាយទៅដោយអាមិសនេះឯង ដែលជាមាយាធម៌ ព្រោះលាយទៅដោយទុក្ខ ដូចត្រីដែលមានឆ្អឹង អ្នកដែលបរិភោគមិនប្រយ័ត្ន រមែងបានដល់នូវសេចក្តីទុក្ខ ព្រោះឆ្អឹងត្រីស្លាក់ក ម្យ៉ាងទៀតសុខនេះឯងមិនទៀង មិនឃើនយូរ មិនឋិតថេរ ដូរផ្លាស់ទៅជាទុក្ខបានដោយងាយ ។

សុខរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចជាទុក្ខរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត ។ ក្នុងខណៈដែលមនុស្សម្នាក់ស្វែងរកសេចក្តីសុខ មនុស្សម្នាក់ទៀតត្រូវបាត់បង់នូវសេចក្តីសុខ ព្រោះបានទទួលរងនឹងតណ្ហាប្រាថ្នាសុខរបស់គេ។ អ្នកស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខដូចនេះ គឺជាការសាងកម្មពៀរ ព្រោះជាការស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខលើសេចក្តីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ខ្វះមេត្តាត្រាប្រណី ខ្វះការយកខ្លួនឯងជាឧបមា ។

បុគ្គលអ្នកប្រាថ្នាសេចក្តីសុខ ដែលសេចក្តីសុខនោះជាសាមិសសុខ គឺត្រូវស្វែងរកពីខាងក្រៅយកមក រមែងប្រព្រឹត្ត

ទៅមិនបានឡើយ ដែលថាឱ្យសមតាមសេចក្តីប្រាថ្នា គ្រប់ពេលគ្រប់គ្រានោះ គឺវារមែងមាននូវឧបសគ្គជាគ្រឿងរាំងដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ ។ សេចក្តីសុខដែលស្វែងរកពីខាងក្រៅ មិនអាចធ្វើឱ្យគ្រប់គ្រាន់បានតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនឡើយ ។ កាលបើដូច្នេះ គេរមែងស្រេកឃ្លានចំពោះសេចក្តីសុខជានិច្ច ហើយរឹងរឹតតែស្រេកឃ្លានខ្លាំងឡើងថែមទៀតផង ប្រៀបដូចជាគេផឹកទឹកប្រៃក្នុងមហាសមុទ្រដូច្នោះឯង ។ គេចេះតែស្វែងរកជាបន្តទៅហាក់ដូចជាមិនចេះស្ងាប់ទីបំផុតគេមិនអាចជួបនូវចំណុចគ្រប់ ចំណុចឆ្អែតនោះឡើយ ហើយក៏បានលាចាកលោកនេះទៅទាំងមិនសុខចិត្ត ។

សាមិសសុខនេះ ច្រើនតែមានទុក្ខជាដើមទុន ពេលខ្លះក៏បានសមតាមប្រាថ្នា អាចទូទាត់នឹងដើមទុនដែលជាសេចក្តីទុក្ខ ឬក៏អាចបានកម្រៃខ្លះបន្តិចបន្តួច តែពេលខ្លះ គឺមិនអាចបានសេចក្តីសុខតាមសេចក្តីប្រាថ្នានោះឡើយ ម្ល៉ោះហើយត្រូវខាតទុន មានតែសេចក្តីទុក្ខទ្វេគុណ ពោលគឺជួញបានតែសេចក្តីទុក្ខ ។

ចំណែកសេចក្ដីសុខដែលកើតឡើងក្នុងចិត្តដោយគុណធម៌ ឬដោយសេចក្ដីស្ងប់ រមែងជាសេចក្ដីសុខពិត ជាកម្រៃរបស់ជីវិត មិនលាយច្រឡំដោយទុក្ខ ឬមិនមានទុក្ខជាប់មកតាមក្រោយឡើយ ពោលគឺមិនមែនជាមាយាធម៌ទេ ។

រួមសេចក្ដីមក លោកធម៌ទាំង ៨ គឺ លាភ អលាភ យស អយស និន្ទា សរសើរ សុខ ទុក្ខ ជាមាយាធម៌ បញ្ឆោតឱ្យមនុស្សវង្វេង ជ្រប់នៅ ជាប់នៅ ។ ផលដែលជាប់តាមក្រោយមកគឺ សេចក្ដីទុក្ខ សេចក្ដីក្ដៅក្រហាយ ។ ការអប់រំចិត្តឱ្យនៅពីលើរបស់ទាំងអស់នេះ មិនឱ្យចិត្តនៅជាទាសៈតទៅទៀត នេះគឺជាសេចក្ដីសម្រេចដ៏ពិតប្រាកដនៃជីវិត ។

បព្វជិតល្អ

ព្រះចន្ទខាងខ្នើតបង្កើតរស្មី ថ្ងៃពេញបូណ៌មីរាត្រីភ្លឺថ្លា
បព្វជិតព្យាយាមបំពេញសិក្ខា លម្អសាសនាដូចខែខាងខ្នើត។

៩_ភាពជាអ្នកមានហេតុផល

សូមឱ្យពុទ្ធបរិស័ទច្បាស់លាស់ក្នុងចិត្ត ធ្ងន់ក្នុងចិត្តឥតសង្ស័យថា « អ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ » ។ យើងមិនអាចជ្រើសរើសយកនូវអ្វីៗតាមសេចក្តីពេញចិត្តបានឡើយ ។ មានហេតុមានបច្ច័យយ៉ាងណាវារមែងប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនោះ ។ កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យសុខ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង កាលមានហេតុមានបច្ច័យឱ្យទុក្ខ សេចក្តីទុក្ខក៏កើតឡើង ។ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យចម្រើនក៏ចម្រើនទៅ មានហេតុមានបច្ច័យឱ្យអ្វីៗណាកើតអ្វីៗនោះរមែងកើតតាមហេតុតាមបច្ច័យហ្នឹងឯង ។

អ្វីៗទាំងអស់ដែលជាសង្ខតធម៌មានបច្ច័យតាក់តែងឱ្យកើតឡើង រមែងមិនជាឥស្សរៈដោយខ្លួនឯងឡើយ ត្រូវជាប់ទាក់ទងនឹងបច្ច័យ មានការប្រែប្រួលជាកំណត់ និងមិនប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នាត្រូវការរបស់បុគ្គលណាទេ ។

បើគ្រប់យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្ដីប្រាថ្នារបស់បុគ្គលហើយ នោះ តើអ្នកណាក្រ អ្នកណាមានរោគ អ្នកណាមិនស្អាត ហើយអ្នកណាដែលមានទុក្ខ ព្រោះគ្រប់គ្នាប្រាថ្នាបាននូវទ្រព្យសម្បត្តិ ប្រាថ្នាសុខភាពបរិបូណ៌ ប្រាថ្នាស្អាត ប្រាថ្នាសុខ តែនេះដោយហេតុថា របស់ទាំងអស់ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ទើបយើងមិនអាចបានតាមប្រាថ្នាថា របស់នេះចូរទៅជាយ៉ាងនោះចុះ ចូរកុំជាយ៉ាងនេះដូច្នោះឡើយ ។ ដែលមានខ្លះប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្ដីប្រាថ្នានោះ ដូចជាយើងប្រាថ្នានឹងក្រោកឡើងហើយដើរទៅ យើងក៏បានក្រោកឡើងហើយដើរទៅបានមែន នេះព្រោះមានហេតុមានបច្ច័យដល់ព្រមប្រសិនបើខ្វះហេតុខ្វះបច្ច័យ ប្រាកដជាដើរទៅពុំបានឡើយ ដូចជា អ្នកជំងឺខ្លះដែលប្រាថ្នានឹងក្រោកអង្គុយ ប៉ុន្តែមិនអាចក្រោករួចបាន ។

ការមាននូវមនសិការ ធ្ងន់ចិត្តចុះស៊ប់ទៅក្នុងលក្ខណៈពិតរបស់សង្ខារ ថារបស់ទាំងឡាយទាំងពួងប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ហើយលះបង់នូវសេចក្ដីប្រកាន់ចោលបាន

នេះរាប់ថាជាថ្នាំដ៏ប្រសើរ សម្រាប់បំបាត់នូវសេចក្តីទុក្ខក្តៅតាមផ្លូវចិត្ត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ការមិនមានកង្វល់ ការមិនប្រកាន់ នោះឯងគឺជាទីពឹងដ៏ប្រសើររបស់អ្នកដែលនៅក្នុងមហាសាគរគឺវដ្តសង្សារ មិនមានទីពឹងអ្វីដទៃក្រៅអំពីនេះឡើយ ។

យើងគប្បីធ្វើជាមនុស្សដឹងហេតុផល គុណធម៌មួយនេះជួយឱ្យចិត្តស្ងប់រម្ងាប់បានច្រើនណាស់ ព្រោះយល់ព្រមទៅតាមការពិតថា ផលរមែងមកតាមហេតុ ឬហេតុបង្កឱ្យកើតផល ។ ផលល្អឬផលអាក្រក់ដែលយើងបានទទួលនោះរមែងជាប់ទាក់ទងមកអំពីហេតុ ហេតុល្អបង្កឱ្យកើតផលល្អហេតុអាក្រក់បង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ ហើយហេតុនោះៗយើងជាអ្នកធ្វើដោយខ្លួនឯង យ៉ាងហោចណាស់ក៏មួយចំណែកធំដែរ ដែលយើងជាអ្នកធ្វើនោះ ។ នៅពេលដែលបានទទួលផលល្អ មនុស្សយើងច្រើនតែប្រញិបប្រញាប់ទទួលយកដោយក្តីរីករាយ និងគិតថាជាលទ្ធផលនៃការងារដែលខ្លួនបានធ្វើ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលបានទទួលផលអាក្រក់វិញ ហេតុដូចម្តេច

បានជាមិនសូវសុខចិត្តព្រមទទួល ហើយច្រើនតែទម្លាក់ទោសទៅឱ្យអ្នកដទៃទៀតផង ថាជាអ្នកបង្កហេតុនោះៗទៅវិញ ។

មនុស្សមានហេតុផល រមែងមានចិត្តធ្ងន់ រឹងប៉ឹងប្រាកដច្បាស់លាស់ ហើយព្រមទទួលយកទាំងផលល្អ ទាំងផលអាក្រក់ ។ ការព្រមទទួលយកនូវហេតុផលតាមសេចក្ដីពិតនោះឯង គឺជាកូនសោដ៏សំខាន់សម្រាប់ចាក់ចូលទៅរកការដោះស្រាយនូវបញ្ហា ដែលសុទ្ធតែជាបញ្ហាលំបាកៗក្នុងការដោះស្រាយ ប្រសិនបើមិនព្រមទទួលយកការពិតទេនោះ។

ពាក្យថាមនុស្សមានហេតុផល ដោយសេចក្ដីថាជាមនុស្សដឹងហេតុដឹងផលហ្នឹងឯង គឺរមែងជាអ្នកសម្លឹងមើលហេតុផលដោយជុំវិញ និងដោយសព្វគ្រប់ ។ មិនមែនត្រឹមតែហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ ដែលមនុស្សមានហេតុផលបានយល់ដឹងនោះ ទោះហេតុផលរបស់អ្នកដទៃក៏ដោយ ក៏គេរមែងយល់ដឹងបានតាមការពិតផងដែរ ។ មនុស្សមានហេតុផល រមែងព្រមទទួលនូវការចាំបាច់របស់អ្នកដទៃ ដែលអ្នកដទៃនោះ គេត្រូវធ្វើតាមការចាំបាច់របស់គេ ។ ប្រសិនបើ

យើងឋិតនៅក្នុងសភាពដូចជាគេ យើងក៏អាចធ្វើដូចគេដែរ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានការចាំបាច់ក្នុងជីវិតមិនដូចគ្នាឡើយ ហើយច្រើនតែ ព្រមចាញ់ចំពោះការចាំបាច់របស់ខ្លួនឯងនោះទៀតផង ។ ការចាំបាច់បានចាប់បង្ខំឱ្យត្រូវតែធ្វើយ៉ាងនោះ ដើម្បីដោះស្រាយ ឬកែខៃបញ្ហារកផ្លូវចេញពីភាពទាល់ច្រកសិន ។ នៅក្នុងសេចក្តីនេះ មនុស្សអ្នកមានហេតុផលរមែងមិនអាងដល់ការចាំបាច់ ហើយប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើថ្កាំថ្កងនោះឡើយ ព្រោះបើចេះតែអាងដល់ការចាំបាច់ ហើយធ្វើនូវអំពើអាក្រក់អីចឹង អ្នកណាក៏អាងបានគ្រប់គ្រា និងអាចអាងទៅគ្រប់រឿងទៀតផង ។

នៅពេលដែលមានរឿងចម្លែក ឬរឿងអាថ៌កំបាំងអ្វីមួយមនុស្សយើងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផលខ្លាំងណាស់ ព្រោះជាធម្មតារបស់មនុស្សយើង គឺរមែងត្រូវការចង់ដឹងហេតុផល តែងតែស្រាវជ្រាវរាវរកហេតុផល ។ ហេតុផលមិនមែនងាយយល់ឡើយ ព្រោះហេតុផលជារឿងអាថ៌កំបាំងកប់ជ្រៅទៅក្នុងធម្មជាតិ ។ ការឃើញហេតុហើយគិតដៅទៅរកផលក្តី

ការឃើញផលហើយស្រាវជ្រាវរាវទៅរកហេតុក្ដី រមែងមាន ការលំអៀងខុសអំពីការពិត ព្រោះហេតុតែខ្វះបញ្ញា មានការ យល់ខុសទៅនៅក្នុងហេតុផលនៃធម្មជាតិនោះៗ ដោយប្រ- ការផ្សេងៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។

សូម្បីតែហេតុផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន ក៏គង់នឹកដៅទៅត្រូវ ភ្លាត់ប្លាតផងដែរ តិចលើកណាស់ដែលនឹកដៅទៅត្រូវបាន ប្រាកដ ព្រោះមុននឹងផលកើតឡើង គឺនៅរវាងហេតុនឹងផល នោះ ត្រូវមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យផលដែល សង្ឃឹមនោះត្រូវជួរផ្លាស់ ។ ការងារស្រែចំការ មុខជំនួញជួញ ដូរ ។ល។ រមែងមានហេតុដទៃជ្រៀតជ្រែកចូលមក ធ្វើឱ្យ ផលដែលយើងនឹកសង្ឃឹមត្រូវប្រែប្រួលអស់ តួយ៉ាង ដូចជា អ្នករៀនម្នាក់ជាសិស្សពូកែ មានសតិបញ្ញាល្អ មានការប្រព្រឹត្ត ត្រឹមត្រូវ សុខភាពមាំមួននិងជាប់លេខ ១ នៅក្នុងការប្រលង សាកទៀតផង នេះគឺជាហេតុ ។ អាស្រ័យទៅលើហេតុនេះ ឯង យើងក៏បានដៅទៅរកផលថា សិស្សម្នាក់នេះ ពិតជា ប្រលងជាប់ហើយបានពិន្ទុល្អទៀតផង។ លុះដល់ពេលប្រលង

សិស្សម្នាក់នេះឯងបែរជាបានពិន្ទុតិច ហើយត្រូវរៀនត្រួតថ្នាក់ជាបន្តទៀត ពោលគឺប្រលងធ្លាក់ហ្នឹងឯង ។ ដែលទៅជាយ៉ាងនេះ វាអាចមកអំពីពេលមុនប្រលង និងពេលកំពុងតែប្រលងនោះ សិស្សម្នាក់នេះ មានការមិនស្រួលផ្លូវកាយ ឬមិនសប្បាយផ្លូវចិត្ត អាចមានរឿងនាំឱ្យមានកង្វល់ក្នុងចិត្តច្រើន ដែលជារឿងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ដូច្នេះជាដើម ។ នេះគឺជាហេតុដទៃដែលជ្រែកចូលមក ហើយបានធ្វើឱ្យផលដែលយើងគិតដៅទុកនោះ មានការដូរផ្លាស់ ។ នៅមានតួយ៉ាងច្រើនទៀតណាស់ ដែលក្នុងរឿងរ៉ាវនោះៗ បង្កប់ទៅដោយហេតុផលអាថ៌កំបាំង ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបនៅក្នុងលោកនេះ មានអ្នកយល់ខុសដោយប្រការផ្សេងៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។

ការហ្វឹកហាត់អប់រំខ្លួន ឱ្យបានទៅជាមនុស្សមានហេតុផល ឬជាមនុស្សយល់ដឹង ធ្វើអ្វីៗតែងគិតគូរហេតុផលឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុននោះ គឺមានគោលសំខាន់ៗច្រើនប្រការដូចជា :

-ហាត់ពិគ្រោះពិចារណាចំពោះរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលបានរៀនដឹង និងបានស្តាប់បានឮមក ។ ពិគ្រោះពិចារណាឱ្យបានយល់ហេតុផលនៃរឿងនោះៗ អាចជាការហាត់គិតលេងៗ ទៅក៏បានដែរ ។

-រៀនអប់រំទូន្មានចិត្តឱ្យត្រង់ វៀរចាកនូវអគតិ ៤យ៉ាង គឺមិនលំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ មិនលំអៀងព្រោះស្អប់ មិនលំអៀងព្រោះល្ងង់ និងមិនលំអៀងព្រោះការភ័យខ្លាច ។

-ព្យាយាមស្តាប់ពាក្យអប់រំទូន្មានឱ្យបានច្រើន បើឆ្ងល់ឱ្យចេះសួរ និងចេះធ្វើទុកក្នុងចិត្តចាប់យកហេតុផលពីគ្រប់ហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងចំពោះខ្លួនឯង និងកើតឡើងចំពោះអ្នកដទៃ ។

មនុស្សដែលយល់ដឹងអំពីហេតុផលច្បាស់ រមែងលះបង់នូវបាបអកុសលក្នុងខ្លួន ជាអ្នកមិនមាននូវឥស្សា គឺការច្រណែននឹងលាភយសរបស់អ្នកដទៃឡើយ ។ ជាការពិតហើយ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាព្រមទាំងធម្មជាតិទាំងអស់ សុទ្ធតែមានហេតុផលរៀងៗខ្លួន និងផ្សេងៗគ្នា ដូច្នេះយើងមិន

អាចមានលាភ មានយស ឬមាននូវអ្វីៗទាំងអស់ឱ្យដូចជាអ្នកដទៃបានទេ។ មនុស្សដែលយល់អំពីហេតុផលតាមសេចក្ដីពិតមិនច្រណែន មិនទាមទារនូវសម្បត្តិអ្វីៗដែលអ្នកដទៃគេមានបាននោះឡើយ ក៏ដូចជាមិនច្រណែន មិនទាមទារនូវជំងឺពីអ្នកឈឺ ឬវិបត្តិភយន្តរាយផ្សេងៗទៀតដែលអ្នកដទៃត្រូវបានទទួលនោះដែរ ។ ជាធម្មតារបស់មនុស្សដែលមិនយល់អំពីហេតុផលរមែងមាក់ងាយអ្នកដែលទាបជាងខ្លួន ហើយរមែងច្រណែននឹងអ្នកដែលខ្ពស់ជាងខ្លួន ។ ដូច្នេះដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវការមាក់ងាយអ្នកដទៃ និងសេចក្ដីច្រណែន គប្បីសិក្សាពិចារណាឱ្យយល់ពីហេតុផលរបស់ជីវិត និងហេតុផលរបស់ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាង គឺគប្បីឱ្យតាំងនៅក្នុងភាពជាអ្នកដែលមានហេតុផលហ្នឹងឯង ។

១០ ការសម្លឹងគុណនិងទោស

ការសម្លឹងគុណនិងទោសនោះ បានដល់គុណ និងទោសនៃអ្វីៗ ដែលមានការទាក់ទងនឹងយើង គឺយើងត្រូវសម្លឹង ត្រូវសិក្សាសង្កេតពិនិត្យឱ្យបានយល់ដឹងច្បាស់ ។

ជាធម្មតារបស់ផ្សេងៗនៅក្នុងលោក ដែលជាសង្ខតធម៌មានបច្ច័យតាក់តែង ឬនៅក្នុងលោកដែលជាលោកធម៌ មានលាភមានយស សរសើរសុខ ប្រកបដោយភាពបោកប្រាស់ រមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំនៅជាមួយ ប្រៀបដូចជាត្រីដែលមានឆ្អឹង ។ អ្នកបរិភោគត្រីដែលមានឆ្អឹងនៅពីក្នុង គប្បីប្រយ័ត្នប្រយែងឱ្យណាស់ ដើម្បីកុំឱ្យស្លាក់ឆ្អឹងនឹងក ។ ចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ដែលជាអាមិស (នុយ របស់បញ្ឆោត) ជាពិសេសគឺរបស់ណាដែលយើងចូលទៅរក ឬដែលចូលមករកយើង កាលដែលយើងមានការសម្លឹងពិនិត្យឃើញគុណនិងទោសហើយ ជាឧបការៈជួយឱ្យយើងមិនជាប់

ជំពាក់ចិត្ត មិនវង្វេងក្នុងរបស់ទាំងអស់នោះ ។ តាមសភាព នៃរបស់ទាំងអស់ដែលជាអាមិសនោះ វាតែងតែទម្លាយនូវ សេចក្ដីសុខស្ងប់របស់ចិត្ត ព្រោះថាវាជាអារម្មណ៍ធ្វើឱ្យចិត្ត ញាប់ញ័រជានិច្ច ដូចទឹកដែលត្រូវកម្រើកញ័រដោយសារខ្យល់ បក់ ឬដោយសារវត្ថុដែលបុគ្គលបោះចូលទៅដូច្នោះឯង ។

សូមលើកតួយ៉ាង ដើម្បីសេចក្ដីជាក់ច្បាស់ក្នុងរឿង គុណនិងទោសនៃអ្វីៗផ្សេងៗនោះ ដែលយើងមានការជាប់ ទាក់ទងជាមួយ ដូចជា មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ពិត ណាស់ មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ គេបានឱ្យសេចក្ដីសុខ សេចក្ដីរីករាយដល់យើង គឺនៅពេលដែលគេនៅជិត នៅក្បែរ នៅជាមួយនឹងយើង គេបានសន្ទនាសាសងដោយពាក្យសម្ដី ផ្អែមល្ហែម ជាវាចាទឹកឃ្មុំ ក៏ប៉ុន្តែវាជាទុក្ខនៅពេលត្រូវព្រាត់ ចាក ត្រូវនឹក ត្រូវអាល័យដល់គេ ឬក៏ត្រូវសង្ស័យព្រមដោយ ការភ័យព្រួយថា គេនឹងឈប់ស្រឡាញ់យើង ឬម្យ៉ាងទៀត ព្រួយបារម្ភ ក្រែងមានអ្នកដទៃណា មកចែកសេចក្ដីស្រឡាញ់ យកទៅ ។ ព្រោះហេតុតែសេចក្ដីស្រឡាញ់ទើបហួងហែង

ម្ល៉ោះហើយ ចិត្តរបស់យើងត្រូវជាប់ជំពាក់ខ្លាំង ហាក់ដូចជាជាប់តាមទៅជាមួយ នៅពេលដែលមនុស្សជាទីស្រឡាញ់នោះឯងបានឃ្លាតទៅឆ្ងាយ ឬ ហាក់ដូចជាមកតែរូបកាយនៅពេលឃ្លាតឆ្ងាយបែកពីមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ នេះគឺជាចំណែកដែលមានទោស ។

ក្នុងរឿងយសស័ក្តិ សម្បត្តិនិងបរិវារ ក៏ដូចគ្នាដែររមែងមានទាំងគុណនិងទោសលាយច្រឡំគ្នា ។ ពេលដែលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាគុណ យើងក៏សប្បាយរីករាយប៉ុន្តែលុះដល់ពេលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោសវិញ ក៏សោកសៅដល់នូវការខូចចិត្ត នេះជារឿងធម្មតាដែលតែងតែមានក្នុងមនុស្សលោក ។

នៅក្នុងសេចក្តីនេះ សម្រាប់អ្នកដែលបានហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្តល្អហើយ បានពិចារណាទាំងផ្នែកគុណ ទាំងផ្នែកទោសនៃអ្វីៗនោះ ដោយការពិចារណារឿយៗ លុះដល់ពេលបានទទួលនូវចំណែកដែលជាទោស ក៏មានសេចក្តីអត់ធន់មានចិត្តស្ងប់ស្ងៀម ព្រោះបានពិចារណាឃើញថា ឥឡូវនេះ

ចំណែកដែលជាទោស បានប្រាកដឡើងហើយ នេះគឺជា សេចក្តីពិតនៃលោក គឺសង្ខារលោក ឬលោកធម៌ ។ ការមាន នូវសតិបញ្ញាដឹងទាន់ត្រឹមតែប៉ុណ្ណេះ ក៏អាចរក្សានូវសេចក្តី ស្ងប់ចិត្តបាន ម្ល៉ោះហើយចិត្តក៏ឋិតនៅក្នុងសភាពជាសុខ ។

អំណោយធម្មជាតិ

ធម្មជាតិធ្វើកិច្ចសង្គ្រោះលោកា រស្មី សុរិយា បំភ្លឺ ទ្វីប លោក
ភ្លៀងធ្លាក់ដីទ្រវាយោបក់បោក នាំឱ្យសត្វលោកកើតមកធ្វើការ។
មានស្រែមានស្រូវរដូវប្តូរផ្លាស់ រុក្ខជាតិច្រើនណាស់បង្កើតផលា
ពូកឈើ ជាថ្នាំ ឱ្យ សុខ កាយា មនុស្ស ក្នុង លោកាគិតថាឱ្យអ្វី ។
ខ្មោចសត្វតិរច្ឆានគង់ជាអាហារ តែ កុំ គិត ថា សត្វ ជា ចំណី
វីឯសាច់មនុស្សអ្នកណាគេធី មនុស្សត្រូវ ប្រណីឱ្យអភ័យសត្វ។

កើតមកជាមនុស្ស ខ្ពស់ព្រោះគុណធម៌
បារមី តាំង គភ៌ បាបកម្ម ត្រូវ កាត់
ប្រសូត ចាក ភព និព្វាន សម្បត្តិ
មនុស្សត្រូវហ្វឹកហាត់ទើបបានប្រសើរ។

១១-ចេះមើលឱ្យឃើញផ្នែកល្អ

បុគ្គលដែលមានការទាក់ទងជាមួយនឹងយើង ឬហេតុការណ៍ដែលកើតឡើងដល់យើង គឺយើងគួរព្យាយាមសម្លឹងមើលដោយការយកចិត្តទុកដាក់ដល់បុគ្គលនោះ និងហេតុការណ៍ផ្សេងៗនោះ ក្នុងផ្នែកល្អតាមសមគួរ ។ បើយើងចេះសម្លឹងមើល និងចេះស្រាវជ្រាវរកផ្នែកល្អរបស់បុគ្គលនោះ ឬហេតុការណ៍នោះ យើងនឹងបាននូវប្រយោជន៍ជាពិតប្រាកដ។ បុគ្គលខ្លះទោះបីមានចំណែកអាក្រក់ ខូចកាចដ៏ច្រើនក៏ពិតមែនហើយ តែក៏គង់មាននូវចំណែកល្អខ្លះ បើយើងចេះជ្រើសរើសយកដោយការត្រួតត្រាពិនិត្យ ប្រកបដោយសុភនិច្ឆ័យ ។ ដើមឈើដោយទូទៅ រមែងមានប្រយោជន៍មិនដូចគ្នា ហើយអ្នកណាដឹងនូវប្រយោជន៍នៃដើមឈើនោះ ត្រង់ចំណែកណាក៏នាំយកនូវចំណែកត្រង់នោះឯងមកធ្វើជាប្រយោជន៍ទៅ ។ ដើមឈើខ្លះមានប្រយោជន៍គ្រប់ចំណែកទាំងអស់ ទាំងឫស

ទាំងដើម ទាំងសំបក ទាំងស្រាយ ទាំងខ្លឹម ទាំងផ្កា ទាំងស្លឹក និងទាំងផ្លែ ហើយសុទ្ធតែជាប្រយោជន៍សំខាន់ៗទៀតផង ប៉ុន្តែចំណែកណាត្រូវបានជាប្រយោជន៍ក្នុងផ្នែកណានោះ គឺស្រេចហើយតែការចេះដឹងនិងការយល់របស់យើង ។

មនុស្សខ្លះ ពិតហើយថាគេជាមនុស្សអាក្រក់សឹងតែទាំងអស់ គឺទាំងកាយទាំងវាចាចិត្ត តែគេក៏បានមកជាតួយ៉ាងសម្រាប់ឱ្យយើងឃើញទៅតាមសេចក្ដីពិតថា ធ្វើយ៉ាងហ្នឹងវាមិនល្អ វាជាការអាក្រក់ ដូច្នេះបើយើងមិនចង់ឱ្យខ្លួនយើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់ទេ យើងមិនត្រូវធ្វើដូច្នោះឡើយ ។ នេះជាប្រយោជន៍ដែលយើងត្រូវបានទទួល ពីសភាពនៃអំពើអាក្រក់ដែលបានប្រាកដឱ្យយើងមើលឃើញច្បាស់ ទាំងដែលយើងក៏ជាមនុស្សចេះសម្លឹងមើលផងទៀត ។

ហេតុការណ៍ខ្លះដែលបានកើតឡើងដល់យើង ក្នុងពេលដំបូង យើងអាចឃើញថាជារឿងអាក្រក់ ជារឿងគ្រោះកាចដ៏ក្រៃលែង តែលុះដល់ពេលដែលយើងបានអាស្រ័យនូវបញ្ញា ពិចារណារកផ្លូវដោះស្រាយ ព្រមដោយការបាននូវ

កម្លាំងចិត្តដ៏មាំមួនសម្រាប់ប្រឹងប្រែង ព្យាយាមក្នុងការដោះស្រាយផងទៀតនោះ ហេតុការណ៍ដែលថាអាក្រក់ហ្នឹងឯងក៏បានធ្វើឱ្យយើងសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដ៏ច្រើន ។ ព្រោះហេតុដូច្នោះហើយ ដើម្បីសេចក្តីស្ងប់សុខនៃចិត្តសន្តានរបស់យើង គឺយើងត្រូវចេះសម្លឹងមើលហេតុការណ៍ផ្សេងៗ នៅក្នុងផ្នែកល្អជាមុនសិន ឬត្រូវចេះបរិកម្មភាវនាឱ្យបានរឿយៗដូច្នេះថា « ល្អដូចៗគ្នា » នេះបើយើងធ្វើទុកក្នុងចិត្តដោយឧបាយត្រូវទំនងទៅតាមហេតុផលហើយនោះ (យោនិសោ-មនសិការ) ។

ការខកចិត្ត ការអស់សង្ឃឹម មិនអាចញាំញីនូវបេះដូងរបស់យើងបានឡើយ បើយើងមាននូវយោនិសោមនសិការរឿយៗជានិច្ចនោះ ។ យើងនឹងសម្លឹងមើលឃើញបានច្បាស់ពិតប្រាកដ នូវគុណតម្លៃដ៏ថ្លៃថ្លា ដែលសម្រេចបានពីយោនិ-សោមនសិការរបស់យើង ។ គុណតម្លៃដែលយើងទទួលបានពីយោនិសោមនសិការនោះ គឺល្អជាងនិងខ្ពស់ជាងនូវអ្វីៗដែលយើងធ្លាប់ឱ្យតម្លៃ ទាំងអ្វីៗនោះឯងដែលបានធ្វើឱ្យយើង

អស់សង្ឃឹម ។

អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះ សុទ្ធតែប្រែប្រួលទាំងអស់ រកសង្ឃឹមមិនបានឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត សម្បត្តិក្នុងលោកនេះ មិនមានសម្បត្តិណាដែលធ្វើឱ្យយើងចេះឆ្អែតគ្រប់គ្រាន់បានឡើយ ដូច្នេះតើឱ្យយើងសង្ឃឹមទៅលើរបស់អ្វីនៅក្នុងលោកនេះ ។ ផ្លូវដែលល្អក៏គឺ កុំប្រមាទ កុំទុកចិត្តអ្វីៗឱ្យជ្រុលហួស ត្រូវចេះរក្សាខ្លួនដោយខ្លួនឯង ។ ចិត្តរបស់អ្នកដទៃដូរផ្លាស់ជានិច្ច សូម្បីចិត្តរបស់យើងក៏មិនខុសអ្វីពីចិត្តអ្នកដទៃដែរ ប្រសិនបើបណ្តោយឱ្យអារម្មណ៍អូសទាញ អារម្មណ៍នឹងបន្សាត់ចិត្តរបស់យើង ឱ្យហូរទៅតាមខ្សែតណ្ហាជាប្រាកដ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលធ្លាប់ស្រឡាញ់គោរពរាប់អានយើងនោះ គេអាចខឹងក្រោធនឹងយើង ស្អប់យើង ឈប់គោរពរាប់អានចំពោះយើងពេលណាក៏បានដែរ ។

ប្រវត្តិសាស្ត្រក្នុងលោក និងដំណើងផ្សេងៗក្នុងលោកដែលមានការផ្សព្វផ្សាយតាមវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍រាល់ថ្ងៃនេះ មានឡើងប្រាកដ ដើម្បីសេចក្តីស្ងួតសង្វេគ និងដើម្បីមិនឱ្យ

យើងមានក្តីសង្ឃឹមទៅលើអ្វីៗនោះឯង ។

យើញមនុស្សក្រីក្រគោកយ៉ាកលំបាកហើយ ក៏អស់នូវចំណង់ដែលចង់មាន ។ យើញមនុស្សចាស់ជរាហើយ ក៏បាត់បង់អស់នូវភាពរីករាយនៃចិត្ត ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងភាពជាកំលោះក្រមុំ ព្រោះទោះជាយ៉ាងណាៗក៏ដោយ យើងក៏ត្រូវចាស់យ៉ាងនោះ ទាំងអ្នកដទៃ ដែលឋិតនៅក្នុងវ័យក្មេងដែលយើងកំពុងតែស្រឡាញ់ណាស់ក៏មុខតែចាស់ដែរ ប្រសិនបើមិនបានស្លាប់ពីក្មេងទេនោះ ។

យើញមនុស្សដណ្តើមនូវផលប្រយោជន៍ពីគ្នា គំរាមកំហែងគ្នា ទម្លាយសេចក្តីសុខគ្នា ព្យាបាទគ្នាដោយវិធីផ្សេងៗហើយ ក៏មិនចង់ចូលទៅឱ្យប៉ះពាល់ដល់សង្គមណាៗឡើយ។

មានតែព្រះធម៌ប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើឱ្យកក់ក្តៅក្នុងជីវិត ព្រោះព្រះធម៌បានស្លាបនាមនុស្ស ដែលធ្លាប់តែអន់ថយទន់ទាប ដោយត្រកូល ឬដោយទ្រព្យជាដើម ឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ រហូតដល់ថ្នាក់ទេវតាឥន្ទ្រព្រហ្មប្រណម្យអញ្ជលីសំពះថ្វាយបង្គំទៀតផង ។

ព្រះធម៌មិនបានឃ្លាតចាកពីលោកនេះទៅឡើយ មានតែសត្វលោកប៉ុណ្ណោះទេ ដែលចេះតែលះបង់ព្រះធម៌ចោល។ ព្រះធម៌មានអានុភាពរកអ្វីប្រៀបពុំបានឡើយ សូមឱ្យមានការទុកចិត្តចំពោះព្រះធម៌ចុះ គឺល្អជាងការទុកចិត្តក្នុងអ្វីៗទៀតទាំងអស់ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានទូន្មានឱ្យពុទ្ធបរិស័ទ តម្កល់ខ្លួនដោយប្រពៃ គឺតម្កល់ខ្លួនក្នុងគុណធម៌ ឬឱ្យព្រះធម៌មាននៅក្នុងខ្លួនហ្នឹងឯង ទោះបីជួបប្រសព្វនូវសេចក្ដីទុក្ខលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏កុំឱ្យចោលព្រះធម៌ ។

ការដែលយើងមាននូវព្រះធម៌ តាំងនៅក្នុងខ្លួនបានមាំមួនល្អហើយនោះ យើងរឹងរឹតតែចេះសម្លឹងមើលបុគ្គល និងហេតុការណ៍ផ្សេងៗបានល្អឡើង ព្រោះនៅក្នុងខ្លួនយើងសម្បូណ៌ទៅដោយយោនិសោមនសិការ នេះជាវិធីដ៏សំខាន់មួយក្នុងការធ្វើចិត្តឱ្យបានស្ងប់ មិនញាប់ញ័រចំពោះលោកធម៌ ដែលជាវិធីនាំទៅរកសភាពសុខចិត្ត កាន់តែប្រណីតសុខុមឡើងជានិច្ចនិរន្តរ៍ ។

១២-អប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់

ការអប់រំចិត្តឱ្យស្ងប់ដោយវិធីសមាធិ ឬសមថភាវនា និងម្យ៉ាងទៀត អប់រំឱ្យស្ងប់ផង លះផ្តាច់ផង ដោយវិធីវិបស្សនាភាវនា ។

សមាធិឬសមថភាវនា ចំណុចនេះសំដៅដល់ការចងចិត្តទុកជាមួយនឹងអារម្មណ៍សមាធិយ៉ាងណាមួយ ។ នៅពេលណាចិត្តចាប់នូវអារម្មណ៍បានល្អហើយ ពោលគឺមិនរវើរវាយងាករេទៅក្នុងរឿងដទៃ នៅពេលនោះ សេចក្តីសុខក៏កើតឡើង ។

ចិត្តបានទទួលនូវការសម្រាកជាសុខសម្រាន្តមិនស្វែងរក ឬសម្លឹងរករបស់ដទៃទៀតឡើយ មានភាពជាខ្លួនឯង និងមានសេចក្តីសុខនៅដោយខ្លួនឯង ពោលគឺមិនមានរវល់ដោយអំណាចកិលេសចូលមករំខាន និងចូលមកដឹកនាំទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះឯង ។

ការដែលចិត្តរបស់មនុស្សរវើរវាយ ត្រាច់ទៅនេះ ត្រាច់ទៅនោះ ព្រោះហេតុតែស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខ ដោយអំណាចនៃកាមតណ្ហា ។ លុះដល់ពេលចិត្តបានទទួលនូវសេចក្តីសុខដោយអារម្មណ៍របស់សមាធិហើយ មានការពេញចិត្តនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់សមាធិនោះ ចិត្តក៏មាននូវសេចក្តីសុខសម្រាន្ត រាងកាយក៏រឹងប៉ឹងមាំមួន តាំងមាំមិនញាប់ញ័រ មិនងេងងោងងោកងក់ បាត់បង់អស់នូវការហត់នឿយជាដើម ទាំងនេះព្រោះមកអំពីភាពសុខសម្រាន្តនៃចិត្ត បានផ្សព្វផ្សាយទៅគ្រប់សរសៃប្រសាទ និងគ្រប់ចំណែកនៃរាងកាយ ។ នៅពេលចិត្តបានទទួលសេចក្តីស្ងប់យ៉ាងនេះហើយ ភាពជាសុខប្រកបដោយបីតិ បានជ្រួតជ្រាបពេញរាងកាយ អស់កាលដ៏យូរ អាចតាំងនៅរហូតដល់មួយថ្ងៃមួយយប់ក៏បាន ។

វិបស្សនាភាវនា ជាបឋមគឺត្រូវស្តាប់ព្រះធម៌ឱ្យយល់ច្បាស់ ដល់នូវព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាទីពឹងទីរលឹក សមាទានសីល មានសទ្ធាជឿថាសត្វទាំងឡាយប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្មរបស់ខ្លួន ។

គោលសំខាន់គឺការគ្រប់គ្រងចិត្តដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ឱ្យចិត្តនៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍បច្ចុប្បន្ន ក្នុងពេលដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឬក្នុងពេលបរិភោគអាហារជាដើម ។ វិបស្សនាភាវនាគឺជាការគ្រប់គ្រងនូវឥន្ទ្រិយ ៦ បានដល់ការសង្រួមភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ចិត្ត មិនឱ្យអភិជ្ឈា (ស្រឡាញ់) ទោមនស្ស (ស្អប់) គ្របសង្កត់ចិត្តបាន នៅពេលឃើញរូប ឬឮសំឡេងជាដើម ។

វិបស្សនាភាវនាមានភាពប្រណីតនិងខ្ពស់ជាងឥន្ទ្រិយ-សំវរៈថ្នាក់សីល ប៉ុន្តែចាំបាច់ត្រូវតែមានជំនួយអំពីឥន្ទ្រិយ-សំវរសីល ព្រោះឥន្ទ្រិយសំវរសីល ជាអាហារនៃសុចរិត ៣ (គឺកាយសុចរិត វចីសុចរិត និងមនោសុចរិត) សុចរិត ៣ ជាអាហារនៃសតិប្បដ្ឋាន ៤ ឯការអប់រំចម្រើននូវសតិប្បដ្ឋាន ៤ ជាការចម្រើនវិបស្សនាភាវនា ។

ឥន្ទ្រិយសំវរសីល មិនមែនជាការស្រាវជ្រាវរាវរកសេចក្តីពិតក្នុងអារម្មណ៍ជាបរមត្ថឡើយ គ្រាន់តែប្រៀបបីដូចជាអ្នកយាមទ្វារប៉ុណ្ណោះ ។ ឯចំណែកការចម្រើនសតិប្បដ្ឋាន

វិញ គឺជាកម្រិតនៃសតិដែលមានការហ្វឹកហាត់ខ្ពស់ជាងកម្រិតសតិថ្នាក់សំវរសីល ។ ជាសតិផ្អែកតាមដានស្រាវជ្រាវ និងនាំមកនូវបញ្ញាចែកខន្ធធាតុអាយតនៈ ដុសខាត់កម្ចាត់នូវមោហៈអវិជ្ជា ដែលមោហៈអវិជ្ជានេះនាំឱ្យវង្វេងប្រកាន់ខន្ធធាតុអាយតនៈថា ជាសត្វបុគ្គលតួខ្លួន ។

អរិយមគ្គអង្គ ៨ បើសង្គ្រោះជាសិក្ខា ៣ គឺសម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាបញ្ញាសិក្ខា សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្តៈ និងសម្មាអាជីវៈជាសីលសិក្ខា ឯអង្គមគ្គ ៣ ទៀតគឺសម្មាវាយាមៈ សម្មាសតិ និងសម្មាសមាធិ ជាសមាធិសិក្ខា ឬចិត្តសិក្ខា។

បើសង្គ្រោះជាវិជ្ជានិងចរណៈ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាវិជ្ជា ឯអង្គមគ្គផ្សេងៗទៀតជាចរណៈ ។

បើសង្គ្រោះជាសមថៈ និងវិបស្សនាវិញ សម្មាទិដ្ឋិ និងសម្មាសង្កប្បៈ ជាវិបស្សនា ក្រៅពីនេះជាសមថៈ ដូច្នេះ សីលសិក្ខា ត្រូវចូលក្នុងក្រុមសមថៈ ឬក្រុមចរណៈ (ការសង្គ្រោះនេះមានក្នុងអដ្ឋកថាសច្ចវិភង្គ គម្ពីរអភិធម្ម) ។

ពិតមែនតែជាបឋម សតិប្បដ្ឋាន ៤ មានអារម្មណ៍ជា

បច្ចុប្បន្ន តែលុះដល់បញ្ញាមានការចម្រើនខ្លាំងក្លា បញ្ញាក៏មានការពិចារណា ឃើញច្បាស់នូវអារម្មណ៍ជាបរមត្ថគ្រប់កាលទាំង ៣ ឃើញបច្ច័យនៃបញ្ចក្ខន្ធ ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ដែលជាសង្ខារធម៌សុទ្ធ ។

បញ្ញាឃើញសង្ខារធម៌ មានតែការអស់ទៅ សូន្យទៅ ត្រូវនាំមកនូវអានិសង្ស ៨ ប្រការ :

១_មានការលះបង់នូវភវទិដ្ឋិ (យល់ថាមានព្រលឹងតួខ្លួនត្រូវទៅកើតក្នុងភពថ្មី ក្រោយពីស្លាប់ ព្រោះមិនបានឃើញថា បដិសន្ធិជាផលវិបាករបស់កម្ម នេះជាភវទិដ្ឋិ) ។

២_មានការលះបង់នូវសេចក្តីត្រេកអរ និងសេចក្តីត្រូវការប្រាថ្នាក្នុងជីវិត (នេះមិនមែនជាបែបទោមនស្ស របៀបដូចមនុស្សខ្លះមិនប្រាថ្នាការរស់នៅនោះឡើយ អានិសង្សទី ២ នេះ សំដៅត្រង់ប្រាសចាកតណ្ហាក្នុងជីវិត) ។

៣_មានភាពស្ទុះស្ទាប្រឹងប្រែង ស្វែងរកបុណ្យកុសលគ្រប់ពេល និងគ្រប់ផ្នែកដែលអាចបំពេញបាន ។

៤_មានអាជីពបរិសុទ្ធ ។

៥_មានការលះបង់នូវសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ ក្នុងការធ្វើបាប ។

៦_មានការប្រាសចាកនូវភ័យ ។

៧_បាននូវខន្តី និងសោរច្ចៈ ។

៨_កម្ចាត់បង់បាននូវការស្រឡាញ់ និងការស្អប់ មិនបង្កប់នូវគំនុំទុកក្នុងសន្តាន ។

វិបស្សនាភាវនា គឺជាភ្លើងដុតនូវបាបធម៌ និងកិលេសផ្សេងៗ ឱ្យវិងស្ងួត រហូតដាច់ជាសមុច្ឆេទ លែងត្រឡប់មកវិញ ព្រោះការបានសម្រេចនូវអរិយមគ្គជាលោកុត្តរ ។ នេះជាសេចក្តីស្ងប់ដោយអំណាចវិបស្សនាភាវនា ។

រួមសេចក្តីថា ឧបសមៈ គឺសេចក្តីស្ងប់នេះ ជាគុណ-ជាតិដែលចាំបាច់ដ៏ក្រៃលែង សម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដោយចំពោះណាស់នោះគឺស្ងប់ចាកកិលេសដែលជាហេតុនៃសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ និងការជំពាក់វាក់វិនទាំងឡាយ ។ បើមនុស្សក្នុងលោកយើងនេះ ជួយនាំគ្នារម្ងាប់នូវកិលេសក្នុងសន្តាននៃខ្លួនឯង គ្រប់ៗគ្នា ពិភពលោកយើងនេះ នឹងបានសុខស្ងប់ត្រជាក់

ជាងសព្វថ្ងៃ រាប់រយពាន់ដង ព្រោះកិលេសដែលមាននៅខាងក្នុងសន្តាននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗនោះឯង បានប្លែងឫទ្ធិចេញមកទម្លាយគ្នានឹងគ្នាឱ្យក្តៅក្រហាយ ក្រវល់ក្រវាយជានិច្ចរហូតមក ។ ការជួយគ្នារក្សានូវសេចក្តីស្ងប់ក្នុងចិត្តរៀងៗខ្លួន គឺជាការជួយដល់ពិភពលោក ជួយដល់សង្គមដ៏ធំ ឱ្យបានស្ងប់មាំមួន និងគង់វង្សឋិតថេរជាពិតប្រាកដ ។

មេត្តាភាវនា

ក្តី សុខ គឺ ជា បំណាង ធំ ក្រៃ សត្វក្នុង ភពត្រៃ ភ័យខ្លាចទុក្ខា
អ្នកមានចិត្តខ្ពស់រស់ដោយមេត្តា ខ្លួនជាឧបមាប្រាថ្នាសុខសាន្ត។
ចម្រើន មេត្តា គឺការ តាំង ចិត្ត សូមឱ្យជីវិតឆ្ងាយជិតសព្វឋាន
រស់នៅបានសុខគ្មានអ្វីរំខាន សីលធម៌កល្យាណបានជាសម្បត្តិ។
ស្មារតីមិនភ្លេចជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ តាំងចិត្ត ថ្លាថ្លៃ វៀរក្តី វិបត្តិ
រៀបកាយវាចាសិក្សាហ្វឹកហាត់ មេត្តាសម្បត្តិ កម្ចាត់ហិង្សា ។

គុណភាពនៃជីវិត

ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនេះ បើមិនតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមច្រើនពេកទេនោះ ការខកចិត្តក៏មិនសូវជាមានច្រើនពេកដែរ បើតាំងទុកនូវសេចក្តីសង្ឃឹមខ្លាំងពេកទៅ លុះដល់មិនបានដូចសង្ឃឹម ក៏មានការឈឺចាប់ខ្លាំង ដូចធ្លាក់អំពីទីខ្ពស់មកដីអ៊ីចឹងឯង ។ ដោយចំពោះសេចក្តីសង្ឃឹមដែលយើងគិតថា នឹងបានអំពីអ្នកដទៃ វាអាចធ្វើឱ្យយើងខកចិត្តជានិច្ច ។ សភាពនៃលោកនេះ ធ្លាក់ក្នុងក្រសែនៃការប្រែប្រួលរហូត ធម្មជាតិទាំងពួងផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច មនុស្សគឺជារបស់មួយក្នុងធម្មជាតិ ដូច្នេះទើបមនុស្សមានការផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលជានិច្ចគ្រប់គ្រាគ្រប់ពេលវេលាដូចជាធម្មជាតិដទៃដែរ ។ សូម្បីតែខ្លួនឯង ក៏មិនអាចឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមការសង្ឃឹមរបស់ខ្លួនបានផង តើនឹងឱ្យអ្នកដទៃ របស់ដទៃ ហេតុការណ៍ដទៃ ប្រព្រឹត្តទៅត្រូវនឹងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់យើងបានដូចម្តេចកើត ។

របស់ទាំងឡាយរមែងប្រព្រឹត្តទៅ តាមដែលវាគួរប្រ-ព្រឹត្តទៅ គឺប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុតាមបច្ច័យ ។ ចំណុចនេះគឺជាគោលឱវាទដ៏សំខាន់ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា តាមសេចក្ដីក្នុងគោលឱវាទដ៏សំខាន់នេះ ល្មមឱ្យយើងពោលបានថា ហេតុល្អរមែងបង្កឱ្យកើតផលល្អ ហេតុអាក្រក់រមែងបង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ ។ មនុស្សយើងស្ទើរតែទាំងអស់គ្នា នៅវិលវល់ក្នុងវដ្តចក្រនៃសេចក្ដីល្អខ្លះ អាក្រក់ខ្លះ ល្អលាយអាក្រក់ខ្លះ ដូច្នេះហើយទើបយើងមិនអាចរួចផុតចាកទុក្ខទៅបាន ។

សម្រាប់សេចក្ដីសង្ឃឹមដែលយើងមានចំពោះអ្នកដទៃនោះ សូមឱ្យយើងនឹកជានិច្ចថា :

នឹងរកអ្នកណា ឱ្យសមចិន្ដា ប្រាថ្នានៃបនិត្យ
សូម្បីខ្លួនឯង ក៏តែងវិបរិត ខុសពីការពិត
ខកចិត្តសង្ឃឹម ។

ធម៌អនិច្ចំ នាំឱ្យទុក្ខខ្លាំង បិទបាំងញញឹម
ព្រោះតែទុកចិត្ត ពេកពិតសង្ឃឹម ភ្លៀងផ្គរគ្រហឹម
រលឹមជលនេត្រ ។

ធម៌អនិច្ចា យើងត្រូវសិក្សា បញ្ញាសង្កេត
អាស្រ័យស្មារតី សូម្បីមួយភ្លែត ចិត្តទន់ឱនទ្រេត
ចាកខេត្តលោកា ។
ដកក្តីសង្ឃឹម ចេញភក្រ្តញញឹម ប៉ប្រិមស្រស់ថ្លា
ទទួលការពិត កម្ចាត់មោហា ពន្លឺប្រាជ្ញា
ចិន្តាសុខស្ងប់ ។

ប៉ុន្តែមនុស្សយើងអត់សង្ឃឹមមិនបាន សេចក្តីសង្ឃឹមសម្ព័ន្ធជាមួយនឹងជីវិត ដូចជាផ្កាជាប់នៅនឹងដើម ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្តីសង្ឃឹមនោះឯង ធ្វើឱ្យយើងគ្រាំគ្រារងាក្នុងចិត្តក៏មាន ធ្វើឱ្យយើងរុងរឿងក៏មានដែរ ។ យើងមិនដែលគ្រាំគ្រារងាក្នុងចិត្ត ជាមួយនឹងមនុស្សដែលយើងមិនសង្ឃឹមនោះទេ ។

បើកើតមាននូវការគ្រាំគ្រារងាក្នុងចិត្ត ក្នុងរឿងអ្វីណាមួយ ត្រូវឱ្យយល់ថា វាជារឿងធម្មតានៃសង្ខារធម៌ដែលតែងតែប្រែប្រួលជានិច្ច ។ មនុស្សយើងនឹងរុងរឿងទៅបាន ក៏ព្រោះចេះអត់ធន់នឹងភាពគ្រាំគ្រារងាក្នុងចិត្តនោះឯង ហើយ

ត្រូវចាប់ផ្ដើមសាជាថ្មី ឈមមុខឆ្ពោះទៅរកទីពឹងពិតប្រាកដ។ ទីពឹងពិតប្រាកដគឺគុណធម៌ក្នុងខ្លួន ដូច្នេះយើងត្រូវចេះអប់រំសន្សំគុណធម៌ទុកក្នុងខ្លួន ព្រមជាមួយនឹងការព្យាយាមរក្សាសេចក្ដីស្ងប់ចិត្តទុកឱ្យបាន ព្រោះសុខភាពចិត្តសំខាន់ជាទីបំផុតសម្រាប់សេចក្ដីសុខក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ។ បើយើងសង្ឃឹមទៅលើគុណធម៌ ដែលជាទីពឹងក្នុងខ្លួនរបស់យើង យើងនឹងរុងរឿង ព្រោះជាធម្មតានៃគុណធម៌ រមែងតែងតែស្រោចស្រង់មនុស្សពីទាបទៅខ្ពស់ ពីការមានសេចក្ដីសៅហ្មង ទៅរកសេចក្ដីបរិសុទ្ធ ។ ដូច្នេះដើម្បីស្រោចស្រង់ខ្លួនឯង ត្រូវតែស្រោចស្រង់នូវគុណធម៌ក្នុងខ្លួនជាពិតប្រាកដ ។ សាងគុណធម៌ជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីមនុស្សប្រេត មនុស្សនរកឬតិរច្ឆានក្នុងបច្ចុប្បន្នឱ្យហើយស្រេច មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះគុណធម៌ អាចជួយខ្លួនយើងឱ្យបានជាមនុស្សប្រសើរអស្ចារ្យតាមការតាំងចិត្តប្ដេជ្ញាទៀតផង ។

នៅក្នុងពិភពលោកមានមនុស្សមិនតិចនាក់ទេ ដែលខូចចរិតព្រោះអស់សង្ឃឹម ដូច្នេះដើម្បីកុំឱ្យមានពិសនៃការ

អស់សង្ឃឹមនេះបៀតបៀនដល់ចិត្តរបស់យើង គឺយើងត្រូវសាងឧបនិស្ស័យជាអ្នកសិក្សា ពោលគឺសម្លឹងមើលនូវហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ដែលកើតឡើងដល់យើង ។

ហេតុការណ៍តែម្យ៉ាង បើមិនចេះសម្លឹង អាចឱ្យសេចក្ដីទុក្ខដល់យើង ប៉ុន្តែបើចេះសម្លឹងឱ្យឃើញជារឿងល្អជាផ្នែកសិក្សាពិចារណាការពិត អាចឱ្យសេចក្ដីសុខនិងសេចក្ដីចម្រើនក្នុងជីវិតដល់យើងបានជាប្រាកដ ។

មើលអ្វីៗគប្បីមើលដោយសិក្ខា

មើលអ្វីៗ គប្បីឃើញ ថាជាគ្រូ
ល្ងង់មិនយូរ គ្រូតាមប្រាប់ ច្បាប់ធម្មជាតិ
មើលឈើព្រៃ ន័យមិនខុស ពីមើលញាតិ
ព្រោះធម្មជាតិ តែងឃ្លៀងឃ្លាត ពីធាតុដើម ។
មើលអ្វីៗ គប្បីនឹក ដល់សាស្តា
ទ្រង់ត្រាស់ថា ការសិក្សា ប្រាជ្ញាផ្ញើម
គ្រូប្រដៅ នៅត្រង់គិត គំនិតផ្ដើម
គ្រប់ដង្ហើម ដូចសន្សើម ពេលថ្ងៃរះ ។

មើលអ្វី១ គប្បីដឹង ដល់ហេតុផល
រឿងកង្វល់ ខ្វល់វិបរិត ពិតយើងឈ្នះ
គ្រូជុំវិញ ពេញប្រដៅ នៅជិតព្រះ
ក្រាបសំពះ ព្រះរតនៈ ប្រចក្សគុណា ។
មើលអ្វី១ គប្បីយល់ ដល់ផលពិត
ទុកជីវិត ជិតដូចឆ្ងាយ ចាយជាទុន
ស្វែងរកទ្រព្យ ផ្គាប់ជីវិត កុំឱ្យស៊ុន
ត្រូវផ្គាប់ផ្គុន បុណ្យក្នុងចិត្ត ត្បិតមរណា ។
មើលអ្វី១ គប្បីមើល ជាប្រយោជន៍
បើមើលខ្មោច ឱ្យហោចខឹង ដឹងពិចារណ៍
មើលមនុស្សឈឺ ព្រឺសង្វេគ ញែកខ្លឹមសារ
មើលកាយា ថាជាខ្ទម ទ្រមដោយភ្លើង។
មើលអ្វី១ គប្បីមើល ឱ្យជាសុខ
មិនសំកុក ស្រណុកភ្នែក គ្រេកឡើងទ្រើង
រក្សាចិត្ត ត្បិតមានទ្រព្យ ជាប់នឹងយើង
មើលជាប់ជើង ភ្លើងកិលេស ឆេះកុសល ។

មើលអ្វីៗ　គប្បីមើល　ឱ្យចម្រើន
ខំក្រវើន　ក្រើនរំលឹក　នឹករកផល
ព្យាយាមត្រូវ　នៅក្នុងមគ្គ　ជាក់ជាដល់
សុខថ្កើងថ្កល់　ផលឧត្តម　សមប្រាថ្នា ។
មើលធម្មជាតិ　កុំឱ្យឃ្លាត　ពីត្រៃលក្ខណ៍
មើលឱ្យជាក់　លក្ខណ៍ទាំងបី　ធីសង្ខារ
មើលឃើញទុក្ខ សុខក្នុងចិត្ត　ត្បិតបញ្ញា
ឃើញតណ្ហា　ឆ្ការដកឫស　ពិសក្សិណក្ស័យ។
បើមើលទុក្ខ　ឬមើលសុខ　មើលឱ្យដឹង
សុខទុក្ខហ្នឹង　ប្រើងអង្វរ　ក៏ប្រស្រ័យ
ឬប្រព្រឹត្ត　ទៅតាមហេតុ　តាមបច្ច័យ
វិនិច្ឆ័យ　ត្រៃលក្ខណ៍ធម៌　ញ៉ូវភពបី ។
មើលតាមន័យ ប្រពៃពាក្យ　រាគស្រេកស្រុត
មើលឱ្យស្ងួត　ដុតតណ្ហា　ដារវាត្រី
មើលឱ្យឃើញ គ្រូប្រដៅ　នៅពេញដី
មើលអ្វីៗ　គប្បីមើល　ដោយសិក្ខា ។

បីនាក់ឃើញតាមយល់ ម្នាក់ បាន ខ្វល់ ម្នាក់ ឥស្សា
ម្នាក់ ទៀត ប្រាជ្ញា ថ្លា ឃើញអាចារ្យកំពុងប្រាប់ ។

ព្រោះហេតុដូច្នោះ សូមឱ្យព្យាយាមសាងឧបនិស្ស័យជាអ្នកសិក្សាគឺសម្លឹងមើលអ្វីៗផ្សេងៗ ឱ្យនៅក្នុងផ្នែកនៃការសិក្សាថា របស់នេះឱ្យការចេះដឹង និងបទពិសោធដល់ជីវិតយ៉ាងណា ។ ជីវិតបានឆ្លងកាត់ហេតុការណ៍ដ៏ច្រើនសន្ធឹកជាអនេក បើយើងបានសិក្សា យើងនឹងមានទូវការចេះដឹងយល់រឿងពិតរបស់ជីវិតបានច្រើនណាស់ ។ ការយល់ដឹងនៅក្នុងរឿងជីវិត ពិតជាវិជ្ជាការដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ក្រៃលែងជាងវិជ្ជាការណាៗទាំងអស់ ។ កាលបើបានយល់ដោយល្អអំពីជីវិតហើយ នឹងជាអ្នកមានទុក្ខក្នុងជីវិតតិចបំផុត ឬជាអ្នករស់នៅដោយមិនមានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្តឡើយ ។

សេចក្តីទុក្ខជារបស់ដែលបុគ្គលព្យាយាមជៀសគេច ឯចំណែកសេចក្តីសុខជារបស់ដែលមនុស្សស្វែងរក ប៉ុន្តែហេតុដូចម្តេចបានជាមានមនុស្សចំនួនច្រើន ជួបប្រទះតែនឹងរបស់

ដែលខ្លួនព្យាយាមគេច ដឹងខ្លួនថាបានតិចណាស់នូវរបស់ដែលខ្លួនព្យាយាមស្វែងរក ?

-វាអាចមកអំពីមនុស្សយើងត្រូវការច្រើនពេកទេដឹង?

-ឬថា មកអំពីយើងស្វែងរកខុសវិធី របៀបដូចជាចម្រាញ់យកប្រេងពីគ្រាប់ខ្សាច់ ឬរីតទឹកដោះគោត្រង់ស្នែងអ៊ីចឹងទេដឹង ? ព្រោះបើយ៉ាងហ្នឹង យើងព្យាយាមយ៉ាងណាក៏នៅតែមិនបានដដែល ។

តាមការពិត សេចក្តីសុខយើងមិនចាំបាច់ស្វែងរកច្រើនពេកក៏បាន គ្រាន់តែប្រើវិធី កាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ សេចក្តីសុខក៏នឹងកើតឡើង ។

ហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងសំខាន់ម្យ៉ាង របស់មនុស្សក្នុងសង្គមយើង ក៏គឺការប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃនេះឯងដែលធ្វើឱ្យមិនមែនជាខ្លួនរបស់ខ្លួនឯង។ ដើម្បីសេចក្តីសុខស្ងប់នៃជីវិត យើងត្រូវព្យាយាមរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងឱ្យខ្លួនជារបស់ខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ចិត្តក៏នឹងបានជាឥស្សរៈសុខស្ងប់ ។ មិនត្រូវទុកឱ្យខ្លួនគ្រាន់តែជាដៃជើងរបស់សត្រូវគឺ

កិលេសដែលប្រៀបធៀបខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះឡើយ។

ជាបន្តទៅទៀត ដើម្បីសេចក្តីសុខស្ងប់នៃជីវិត យើងគួរបដិបត្តិខ្លួននៅក្នុងគោលដូចតទៅ :

១.បន្ទាបខ្លួនទន់ភ្លន់ដោយសេចក្តីគោរព និងនិយមលើកតម្កើងអ្នកដទៃដែលជាមនុស្សល្អ ។

២.ជាអ្នកចេះស្គាល់កាលៈទេសៈ ។

៣.ក្លាហានតស៊ូចំពោះសេចក្តីលំបាក ។

៤.ចេះជួយខ្លួនឯង និងពឹងខ្លួនឯងជាមុន ។

សទ្ទហានោ អរហតំ

ធម្មំ និព្វានបត្តិយា

ទី មួយ ជឿ ធម៌ ព្រះ អរហន្តា

ធម៌ ល្អ អស្ចារ្យ នាំ ដល់ និព្វាន ។

សុស្សូសំ លភតេ បញ្ញំ

ទីពីរចិត្តតាំងប្រឹងស្តាប់ដោយឃ្លាន

ព្រះ ធម៌ ទេសនា តាម ព្រះ ទូន្មាន

គោរព ធម្មទាន បាន មាន បញ្ញា ។