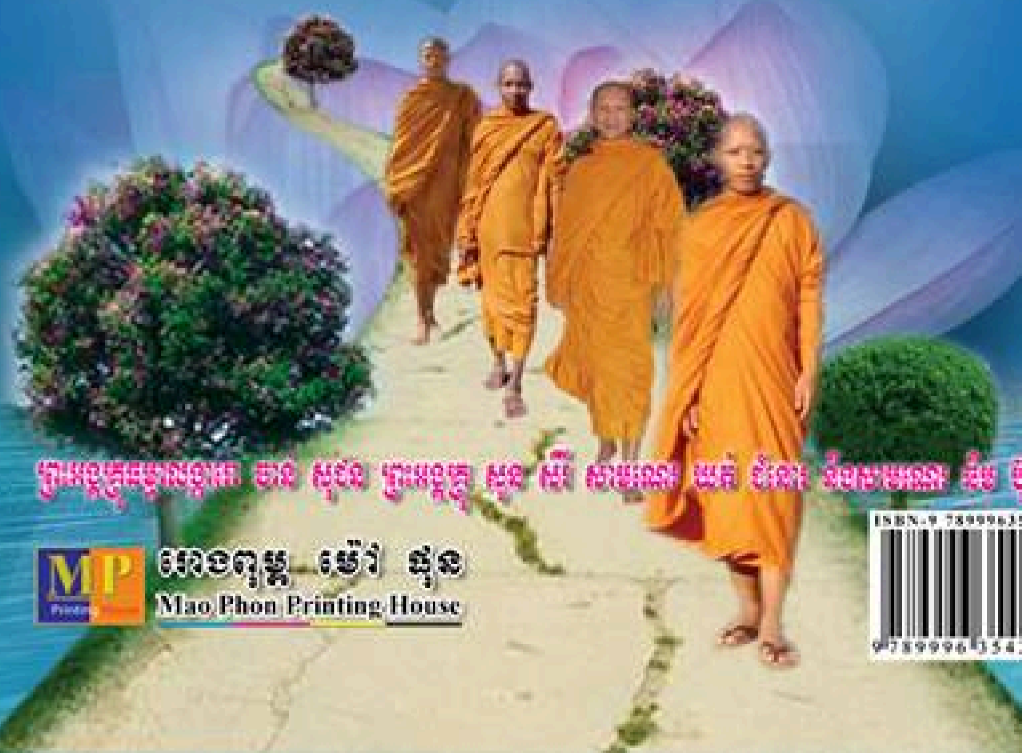
ផ្លូវឆ្ងាយ

ជីវិតគឺជាដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ ឯរូបរាងកាយជាខ្លួនសម្ពាក់

អ្នកមានគុណធម៌ពិតល្អឥតធ្លាក់ ព្រោះតែគ្មានអ្នកណាសាងជួសបាន ។

សីលធម៌ពុំដែលចោលអ្នកដំណើរ គឺមនុស្សទេតើនិរាសចាកឋាន

រត់ចោលសីលធម៌ធ្លាប់ឱ្យសុខសាន្ត គប់ពាលធ្លាក់ស្ថានថាបានផុតភ័យ ។



ព្រះអគ្គធម្មាលង្ការ ចាន់ សុជន ព្រះអគ្គធុត សួន សេរី សាមណេរ ឃត់ វីរៈ និងសាមណេរ គឹម ប៊ុនធា

ISBN-9 789996354359
9789996354359

រោងពុម្ព ម៉ៅ ផុន
Mao Phon Printing House

តម្រង់ផ្លូវជីវិត

តម្រង់ផ្លូវជីវិត

The Accomodation of Life

រៀបរៀងដោយ
ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាព
សាមណេរ គឹម ប៊ុនធា

ផ្សាយចេញពីក្រុមយុវសមណអ្នកនិពន្ធ

អារម្ភកថា

ផ្លូវជីវិត គឺស្មុគស្មាញណាស់សម្រាប់មនុស្សសត្វ ដែលងប់ជ្រប់វង្វេងនៅក្នុងវដ្តៈ ដោយមិនដឹងថា ជីវិតរបស់ខ្លួនឯងគួរដើរទៅតាមផ្លូវណា និងមិនដឹងថា ផ្លូវមួយណាដែលជាផ្លូវដើរទៅដល់គោលដៅ ពីព្រោះការធ្វើដំណើរនៅលើផ្លូវជីវិតនេះ ប្រសិនបើមិនស្គាល់ផ្លូវច្បាស់លាស់ទេនោះ ជីវិតប្រាកដជាវង្វេងមិនខាន ដូច្នេះហើយ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវចេះសិក្សាស្វែងយល់ ដើម្បីឱ្យដឹងថា ផ្លូវមួយណាដែលជីវិតគួរដើរ និងផ្លូវមួយណាដែលជីវិតគួរជៀសវាង និងដើម្បីតម្រង់ផ្លូវជីវិតខ្លួនឯងឱ្យបានត្រង់ ក្នុងការធ្វើដំណើរ ។

សៀវភៅដែលលោកអ្នកកំពុងតែកាន់អាននេះ គឺជាជំនួយខ្លះៗ ក្នុងការកែតម្រង់ផ្លូវជីវិតរបស់លោកអ្នក ដោយខ្ញុំបានប្រឹងប្រែងស្រាវជ្រាវដកស្រង់ ចេញពីគំនិតរបស់ខ្លួនឯងខ្លះ គំនិតរបស់អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ មានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើមខ្លះ ដែលជាពាក្យពេចន៍ និងពុទ្ធដីការសំខាន់ៗ យកមកច្របាច់បញ្ចូលគ្នា ! រៀបរៀងបានជាសៀវភៅមួយ ដែលមានឈ្មោះថា "**តម្រង់ផ្លូវជីវិត**" ដើម្បីឱ្យបានជាគំនិតសំរាប់គិតពិចារណា និងដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងអំពី

ការពិតនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់សត្វលោក ។

ការរៀបរៀងសៀវភៅនេះ គឺខ្ញុំខំប្រឹងរៀបចំធ្វើយ៉ាងផ្ចិត-ផ្ចង់បំផុត ទោះបីជាខ្ញុំមមារញឹកក្នុងការសិក្សា យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំព្យាយាមសរសេររហូតដល់បានសម្រេចដែរ ។ ហើយការសរ-សេររៀបរៀងនេះ គឺចំណាយពេលវេលាអស់ ៥ខែ ទើបចប់សព្វគ្រប់ បន្ទាប់ពីរៀបរៀងចប់ហើយ ខ្ញុំក៏បានយកអត្ថបទនេះ ទៅប្រ-គេន និងជូនលោកអ្នកចេះដឹងច្រើនព្រះអង្គ ច្រើនគ្នា ដើម្បីឱ្យលោក ជួយកែសម្រួលអត្ថន័យ និងអក្ខរាវិរុទ្ធខ្លះៗ ជៀសវៀងកុំឱ្យមានពាក្យថា ខុសឆ្គង ។

តែទោះបីជា មានការពិនិត្យ ផ្ទៀងផ្ទាត់ ដោយយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនប្រាកដថា ត្រូវល្អឥតខ្ចោះ មួយរយភាគរយដែរ។ ដូច្នេះហើយ បើសិនជាលោកអ្នក អានទៅឃើញមានខុសកន្លែង សូមអាធ្យាស្រ័យជួយកែសម្រួលដោយក្តីអនុគ្រោះផងចុះ ខ្ញុំព្រះករុណាអាត្មាភាពសូមអរព្រះគុណ និងអរគុណទុកជាមុន។

វត្តសុភមង្គល ថ្ងៃ១៥កើត ខែមាឃ ព.ស. ២៥៥៤

ដោយសាមណេរ **ឆន្ទជិតោ ឆិម ប៊ុនឆា**

អ្នកជួយកែសម្រួល និងពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ

-លោកម្ចាស់គ្រូ **ចាន់ សុជន** សមណនិស្សិត ប្រទេសស្រីលង្ការ

-លោកម្ចាស់គ្រូ **សួន សិរី** សាស្ត្រាចារ្យពុទ្ធិក.វិ.សម្តេច ជា ស៊ីម

-សាមណេរ **ឃត់ ជំនោរ** សិស្សពុទ្ធិកវិ. សម្តេច ជា ស៊ីម

-សាមណេរ **សួន សំអាត** សិស្សពុទ្ធិកវិ. ព្រះសុរាម្រឹត(ភ្នំពេញ)

-យុវជន **ឈួម ឈិនហ៊ាង** និស្សិតអក្សរសាស្ត្រខ្មែរ សាកលវិ.CUS

-និងក្រុម យុវសមណអ្នកនិពន្ធ ជាច្រើនព្រះអង្គទៀត ។

អ្នកមានឧបការៈក្នុងការងារធម្មទាន

-លោកម្ចាស់ **ស៊ិន អក្ខរា** -លោកម្ចាស់ **ឃត់ ជំនោរ**

-លោកម្ចាស់ **សួន សំអាត** -លោកម្ចាស់ **កល្យាណ**

-លោកម្ចាស់ **មាន សុភាព**

-ឧបាសិកា **ម៊ូ ច៉** វេយ្យាវចៈ និងជំនួយក្នុងការបោះពុម្ព

-ឧបាសក **ទា៉ ប៊ុនថុន** និងឧបាសិកា **ឡាយឆវ៉ាន់** (ប៉ោយប៉ែត)

-ឧបាសិកា **រត្ន័ ម៉ៅ** (សុភី) -ឧបាសិកា **ខឹម ឡេង** (ស្វាយថ្មី)

-ឧបាសក **ហុឹម អ៊ុឹម** (អូរអំបិល)

-ឧបាសិកា **សាវឿន** (ប៉ោយប៉ែត)

-ឧបាសិកា **លី គិមឈួយ** -ឧបាសិកា **សុខ រុន**

-បងស្រី **ណាវី** (នៅប្រទេសថៃ)និង យុវតី **សី** **ស្រីតូច,ស្រីនាង**

-យុវនិស្សិត **ហី ឆន់** និងយុវសិស្ស **ទា៉ បញ្ញា**

-យុវនិស្សិត **អ៊ុច ស ២**

អ្នកមានឧបការៈឧបត្ថម្ភការសិក្សាលោកម្ចាស់២អង្គ
លោកម្ចាស់ យត់ ជំនោរ លោកម្ចាស់ ឆិម ប៊ុនឆា

-ឧបាសក វ៉ា ប៊ុនថុន និងឧបាសិកា ឡាយ ឆវ៉ាន់

-ឧបាសិកា ចៅ ឃាក់ចន្ថា -ឧបាសិកា ប៊ូ ង៉

-ឧបាសិកា ចាន់នី -ឧបាសិកា លាច សាវេត -ឧបាសិកា ចាន់ សុង

-ឧបាសិកា ម៉ិះ ធឿន -ឧបាសិកា ស៊ូ ឃួង -ឧបាសិកា គឹម យ៉ុម

-ឧបាសិកា ម្លូង គិម និងឧបាសិកា ម្លូង កាញ់ -ឧបាសិកា ឡាន់ វ៉ាត់

-ឧ.ស ឈួន គឹមវ៉ា និងឧ.សិ សួគ៌ា

-កុមារា ណេង លាងឃាក់

-កុមារី ណេង លាងឃីម

-ឧ.សិ គុណ ហៀង និងឧ.សិ គុណ អេង

-ឧ.សិ នេត្រ នរិន្ទ, លោក ណេង ទ្រី និងភរិយា

-ឧ.សិ អម មឿង, លោក គុណ សុខ និងភរិយា

-ឧ.សិ ឈុន សឿង, លោក អ៊ុំ ហុង និងភរិយា

ឧបត្ថម្ភអដ្ឋកថា ១ចប់ តម្លៃ ១២០ ដុល្លា

ចក្ខុវិស័យនៃអ្នករៀបរៀងសៀវភៅនេះ

ទី១. គឺចង់បង្ហាញពីការពិតនៃជីវិត ដែលមានការប្រែប្រួលទៅគ្រប់សង្ខារធម៌ទាំងអស់ ។

ទី២. ចង់ឱ្យមនុស្សទាំងអស់ចេះជ្រើសរើសផ្លូវដើរ សម្រាប់ជីវិតខ្លួនឯង ។

ទី៣. ចង់ប្រាប់ផ្លូវល្អៗ ដល់អ្នកដែលកំពុងតែវង្វេង ឱ្យមានភាពភ្លឺស្វាង ដឹងច្បាស់ ឃើញច្បាស់ នូវលោកនេះ ដែលមានការអស់ទៅ សូន្យទៅ គ្មាននៅសេសសល់អ្វីឡើយ ។

ទី៤. ដើម្បីបានជាប្រទីប សម្រាប់បំភ្លឺផ្លូវដល់អ្នកដែលកំពុងតែធ្វើដំណើរនៅលើវិថីជីវិត ។

ទី៥. បានជាគំនិតយោបល់ខ្លះៗ សម្រាប់ជួយកែតម្រូវ តម្រង់ផ្លូវជីវិតឱ្យបានល្អ ដល់ជនរួមជាតិ ក៏ដូចជាជនរួមលោក ។

មាតិកា

ឈ្មោះអត្ថបទ **ទំព័រ**

១. មានជីវិត គឺពិតជាមានសេចក្តីទុក្ខ ១
២. អត្ថន័យជីវិត ៨
៣. សាងផ្លូវសម្រាប់ជីវិត ១១
៤. ដោះស្រាយបញ្ហាលើផ្លូវជីវិត ១៨
៥. រូបមន្តជីវិត ២៧
៦. ឆាកល្ខោនជីវិត ៤១
៧. ខ្លឹមសារជីវិត ៤៣
៨. តម្លល់ជីវិតឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសីល ៥ ....៤៧
៩. គោលដៅពិតប្រាកដរបស់ជីវិត ៦៩
១០. ផែនទីនិងត្រីវិស័យនៃជីវិត ៧៤
១១. រសជាតិជីវិត ៧៨
១២. ជីវិតគឺជាការតស៊ូ ៨៣
១៣. ស្វែងយល់ប្រការសំខាន់ៗសម្រាប់តម្រូវផ្លូវជីវិត..៨៥
១៤. មេរៀនជីវិតខ្លីៗដែលគួរសិក្សា ១០៥
១៥. ពុទ្ធដីការខ្លីៗមានន័យសម្រាប់ជីវិត ១១២

១៦. ជីវិតជោគជ័យ ១១៩
១៧. កំណាព្យកំសាន្តចិត្ត ១២១
១៨. ឈ្មោះអ្នកមានសទ្ធា ១២៦

អនុមោទនា បុណ្យមាឃបូជា

សៀវភៅ"តម្រង់ផ្លូវជីវិត" នេះ ចែកជាធម្មទាននៅក្នុងថ្ងៃបុណ្យមាឃបូជាដែលជាថ្ងៃបុណ្យដ៏សំខាន់ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ហើយប្រទេសខ្មែរយើងតែងប្រារព្ធធ្វើជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដើម្បីនឹករលឹកដល់ថ្ងៃ ១៥កើត ខែមាឃ ដែលជាថ្ងៃចតុរង្គសន្និបាត មានភិក្ខុ១២៥០ អង្គដែលសុទ្ធតែឯហិភិក្ខុសម្រេចព្រះអរហត្ត ដោយអភិញ្ញា៦ បដិសម្ភិទា៤ គ្រប់ព្រះអង្គ ដែលមកប្រជុំគ្នា ដោយមិនបានអរាធនាទុកជាមុន ។

១. មានជីវិត គឺពិតជាមានសេចក្តីទុក្ខ

✍...ជីវិតសត្វលោក ដែលកើតមកក្នុងលោកសន្និវាសនេះ សុទ្ធសឹងតែជួបនូវសេចក្តីទុក្ខគ្រប់ៗគ្នា គ្មានជីវិតសត្វណាដែលថាមិនដែលជួបនូវសេចក្តីទុក្ខ គឺមិនមានឡើយ គ្រាន់តែសេចក្តីទុក្ខនោះវាកើតឡើងខុសៗ ប្លែកពីគ្នាប៉ុណ្ណោះ ។ សេចក្តីទុក្ខរបស់ជីវិតគឺមានច្រើនណាស់ ដូចជា:

⇨ ទុក្ខព្រោះការកើតឡើងនៅក្នុងសង្សារវដ្ត

⇨ ទុក្ខព្រោះការប្រកបរបចិញ្ចឹមជីវិត

⇨ ទុក្ខព្រោះការចាស់ជរានៃជីវិត

⇨ ទុក្ខព្រោះជីវិតមានរោគាព្យាធិ

⇨ ទុក្ខព្រោះការស្លាប់បាត់បង់ព្រាត់ប្រាស់ទៅនៃជីវិត

⇨ ទុក្ខព្រោះជីវិតខកបំណង់ រឺក៏ជីវិតបរាជ័យ

និងមានសេចក្តីទុក្ខជាច្រើនទៀត ដែលមិនអាចរៀបរាប់បានអស់ សឹងតែនឹងនិយាយបានថា ក្នុងមួយជាតិមួយកំណើតនៃជីវិតនេះ គឺពោរពេញទៅដោយសេចក្តីទុក្ខគ្រប់ដង្ហើមចេញចូលទាំងអស់ ទោះបីជាអ្នកនោះជាស្តេចគ្រប់គ្រងផែនដីជាមន្ត្រីសេដ្ឋី

រាស្ត្រប្រុសស្រី ឬក៏ជាអ្នកមានអ្នកក្រក៏ដោយ ក៏ជីវិតអ្នកទាំងអស់នោះនូវតែមានសេចក្តីទុក្ខដូចគ្នា ព្រោះការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ គឺជាមរតករបស់ជីវិត ដែលមនុស្សយើងត្រូវតែទទួលយកគ្រប់ៗរូប ដូចព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា:

☞ ពួកជនណាៗ ទោះបីក្មេងក្តី ចាស់ក្តី ពាលក្តី បណ្ឌិតក្តី អ្នកមានក្តី អ្នកក្រក្តី ជនទាំងអស់នោះតែងមានសេចក្តីស្លាប់នៅពីខាងមុខគ្រប់ៗគ្នា ។

☞ ភាជន៍ដី ដែលស្មូនឆ្នាំងធ្វើហើយ ទោះបីតូចក្តី ធំក្តី ឆ្អិនក្តី ឆៅក្តី ភាជន៍ទាំងអស់នោះ មានកិរិយាបែកធ្លាយជាទីបំផុត យ៉ាងណា ជីវិតរបស់សត្វទាំងឡាយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។[១]

ជីវិត យើងដឹងគ្រប់គ្នាហើយថា វាជារបស់មិនទៀង មានការប្រែប្រួល ផ្លាស់ប្តូរទៅជានិច្ចគ្រប់មនុស្សសត្វទាំងអស់ កុំថាឡើយមនុស្សសត្វ ដែលមានការផ្លាស់ប្តូរ ពីក្មេងទៅចាស់ ពីចាស់ទៅជរា ពីជរាទៅឈឺ ពីឈឺទៅស្លាប់នោះ សូម្បីតែវត្ថុសម្ភារៈ មានផ្ទះសម្បែង កង់ម៉ូតូឡាន ដែលជារបស់គ្មានវិញ្ញាណ

[១] បិដកលេខ ១៦ ត្រង់មហាបរិនិព្វានសូត្រ

ក៏មានការប្រែប្រួលពីថ្មីទៅចាស់ ពីចាស់ទៅខូចខាតបាត់បង់បាក់បែកបានដូចគ្នា ។ ដូច្នេះយើងត្រូវចងចាំថា "របស់ណាដែលមិនទៀងទាត់ របស់នោះជាទុក្ខ របស់ណាដែលជាទុក្ខរបស់នោះគឺជារបស់មិនមែនខ្លួន" ព្រោះអាការៈទាំងអស់របស់ជីវិត វាសុទ្ធសឹងតែមិននៅក្រោមការបង្គាប់បញ្ជា របស់នរណាម្នាក់ឡើយ ដូច្នេះហើយ ទើបនិយាយបានថា វាជារបស់មិនមែនខ្លួន បើសិនជាយើងប្រកាន់រឹងត្អឹងថាជារបស់ខ្លួនយើងនោះ យើងប្រាកដជាមានសេចក្តីទុក្ខកាន់តែខ្លាំងឡើងៗមិនខាន។

កាលបើយើងដឹងថា ជីវិតវាជារបស់មិនទៀង ជាទុក្ខ ជាអនត្តា ហើយនោះ តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យជីវិតរបស់យើងប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសារៈខ្លឹមសា គឺត្រូវព្យាយាមប្រឹងប្រែង ប្រមែប្រមូលរាល់អំពើល្អទាំងឡាយយកមកប្រតិស្ឋានទុកក្នុងជីវិតរបស់យើងឱ្យហើយទៅ ព្រោះជីវិតនេះវាមិននៅយឺនយូរប៉ុន្មានឡើយ បន្តិចទៀតគង់តែចាស់ គង់ឈឺ គង់តែស្លាប់គ្រប់ៗតែគ្នា គ្មាននណារម្នាក់បានរស់រហូតនៅលើផែនដីនេះឡើយ ។ ដូចពុទ្ធដីការបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានសម្តែងយ៉ាងច្បាស់ថា:

☞ ជីវិតគឺអាយុរបស់សត្វទាំងឡាយ តិចតួចពេកណាស់ ដ្បិតជរា តែងនាំចូលទៅរកសេចក្តីស្លាប់ កាលបើសត្វដែលត្រូវជរានាំចូលទៅរកសេចក្តីស្លាប់ហើយ នឹងរកអ្វីជ្រកកោនពុំបានឡើយ កាលបើបុគ្គលបានសំឡឹងឃើញភ័យនោះក្នុងសេចក្តីស្លាប់ ហើយគួរតែធ្វើបុណ្យដែលជាគុណជាតិនាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ។[២]

ពិតណាស់ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ដែលមានរូបគឺ តែងតែមានរោគ មានរោគហើយថែមទាំងមានទុក្ខដោយសាររោគរាប់រយជំពូកនោះទៀតផង ។ ហេតុដូច្នេះយើងគួរតែពិចារណាជាប្រចាំថា "មានរូបគឺមានរោគ មានរូបគឺមានទុក្ខ" ដើម្បីតម្រង់ផ្លូវជីវិតរបស់យើងឱ្យកាន់តែប្រសើឡើង ដូចមានអត្ថបទកំណាព្យមួយបានលើកឡើងថា :

កើតមកជាមនុស្ស វែងទុក្ខស្មើរផ្ទះ ផ្ទុះធ្លាយហាប្ញទ័យ
ព្រោះតែជីវិត រូបរឹតដោយភ័យ រាប់អសង្ខេយ្យ
ឥតបីគណនា ។
ហេតុតែមានជាតិ កើតហើយកើតទៀត កើតគ្មានលោះគ្រា

[២] បិដកលេខ ២៩ ត្រង់ឧបនេយ្យតិសូត្រ ទំព័រ ៤

មិនយូរប៉ុន្មាន សត្វគ្រប់អង្គា ក្លាយជាជរា
ខុសភាពប្រក្រតី។
ចូរមើលរាងកាយ ធ្លាប់តែឆើតឆាយ ក្លាយជាអប្រិយ
ប្រែប្រួលត្រឡប់ រាល់យប់រាល់ថ្ងៃ ផ្លាស់ពីក្មេងវ័យ
ខ្ទីទៅជាចាស់ ។
ស្បែកឡើងជ្រីវជ្រួញ សរសៃវៀវវួញ កាយាប្តូរផ្លាស់
ភ្នែកឡើងស្រវាំង មើលអ្វីលែងច្បាស់ ខ្នងប្រែបិបល្វាស
កោងគ្រប់នាទី ។
រីឯចង្កេះ ឈឺផ្សារស្ទើរប្រេះ ព្រោះរោគញាំញី
នាំទុក្ខទោមនស្ស ឱ្យដល់ជីវី មច្ចុតាមស៊ី
គ្រប់ៗដង្ហើម ។
សក់ធ្លាប់តែល្អ ក្លាយទៅជាស គួរខ្ពើមរអើម
ត្រចៀកក៏ថ្លង់ បាត់បង់ភាពដើម ទន្តាចាប់ផ្តើម
បាក់ជាបណ្តើរ។
គ្រប់សាពាង្គកាយ នៃសត្វទាំងឡាយ តែងធ្វើដំណើរ
ជាមួយមច្ចុ ដូចម្រាក់និងភ្លើ ទោះហោះឬហើរ
ក៏គេចមិនរួច ។

លុះទីបំផុត លិចក្នុងសមុទ្រ ដ៏សែនព្រឺព្រួច
គឺក្តីមរណា ចូលមកលបលួច ដកដារយ៉ាងស្រួច
ផ្តាច់បង់ជីវ៉ា ។
មិនតែប៉ុណ្ណោះ អ្វីៗទាំងអស់ នៅក្នុងលោកា
ទោះមានវិញ្ញាណ ឬអត់យ៉ាងណា ចោលជាអសារ
យកទៅមិនបាន។
ដូចយើងឃើញច្បាស់ ទ្រព្យធនប្រើប្រាស់ កង់ម៉ូតូឡាន
ដីស្រែចម្ការ ព្រៀងលានសន្តាន ព្រាត់ប្រាសចាកប្រាណ
លែងបានឃើញមុខ។
ទៅតែម្នាក់ឯង ឆ្ងាយដាច់សង្វែង តាមកម្មរៀបទុក
បើបាបនោះក្រាស់ នាំសត្វចូលគុក ខ្វះបុណ្យទំនុក
គឺគុកអបាយ ។
គ្រប់សត្វលោក មិនគួរងុយងោក ក្នុងកាមទាំងឡាយ
ត្រូវប្រតិបត្តិ អប់រំចិត្តកាយ ធ្វើបុណ្យកុំស្តាយ
រីករាយគ្រប់គ្រា ។
ទ្រព្យយើងនៅមាន ត្រូវឆ្លៀតធ្វើទាន កុំឱ្យរួញរា
ប្រយ័ត្នស្លាប់ទៅ ឯកោកំព្រា ខ្វះបុណ្យគាំពារ

ច្បាស់ជាទុក្ខធំ ។[៣]

កំណាព្យនេះសរបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថា អ្វីៗទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងលោកនេះ វាគ្មានជារបស់ខ្លួនយើងឡើយ កើតហើយគឺតែងតែស្លាប់ជាធម្មតា មានហើយគឺតែងតែខូចខាតបាត់បង់បាក់បែកគ្រប់វត្ថុទាំងអស់គ្មាននៅសេសសល់ឡើយ ប៉ុន្តែបើវាបានជាមានជីវិតសង្ខារក្នុងសង្សារវដ្តនេះទៅហើយនោះ គួរតែនាំគ្នាធ្វើសេចក្ដីល្អឱ្យដល់គ្នា និងគ្នាឱ្យបានច្រើន ដើម្បីសាងកិត្តិយសជីវិតរបស់ខ្លួនឯង ក្នុងពេលដែលកំពុងរស់នៅ និងពេលដែលស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅ នេះទើបពេញហៅថាជាមនុស្សឆ្លាត ។

[៣] កំណាព្យនេះនិពន្ធដោយលោកម្ចាស់ សួន សិរី ក្នុងសៀវភៅ សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិតរបស់លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត ប៊ុត សាវង្ស ។

២. អត្ថន័យជីវិត

✍...មនុស្សខ្លះមានឱកាសរស់នៅបានយ៉ាងយូរក្រៃលែងក៏ប៉ុន្តែគេពុំមានឱកាសបានជួបប្រទះ ការរស់នៅដែលមានន័យពិតប្រាកដទេ ។ យើងសង្កេតឃើញថា មនុស្សខ្លះរស់នៅមិនប្រកបដោយសេចក្ដីសុខ មកពីមនុស្សនោះចូលចិត្តរង់ចាំឱ្យអ្វីៗ កើតឡើងចំពោះខ្លួន ដោយខ្លួនគ្រាន់តែអង្គុយរង់ចាំមើលប៉ុណ្ណោះ ។ តើវាអាចទៅរួចទេ បើយើងគ្មានធ្វើអ្វីទាល់តែសោះ ដេកចាំតែព្រេងសំណាង បន់ព្រះសំពះទេវតាឱ្យជួយបើកបង្ហាញផ្លូវ គឺវាគ្មានផ្លូវដែលអាចឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួន ប្រកបដោយអត្ថន័យឡើយ ។

ជីវិតរបស់មនុស្ស មិនមែនគ្រាន់តែជាការអង្គុយចាំមើលដេកចាំបន់ស្រន់ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ជីវិតជាអ្វីមួយដែលមានអាថ៌កំបាំងទាមទារឱ្យយើងម្នាក់ៗត្រូវតែប្រឹងប្រែងត្រិះរិះ និងយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានជិតដល់បំផុតចំពោះថ្ងៃនេះ និងថ្ងៃទៅអនាគត ។

មនុស្សយើងម្នាក់ៗត្រូវខំប្រឹងប្រែងស្វែងរកអត្ថន័យឱ្យជីវិតដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនរស់នៅប្រកបដោយឧត្តមភាព និងមោទនភាព ។ គោលការដែលធ្វើឱ្យជីវិតមានន័យ គឺមានច្រើនប្រការ

ណាស់ ដូចជា :

- ➪ មានគោលដៅជីវិតច្បាស់លាស់
- ➪ ចេះគិតប្រកបដោយសុទិដ្ឋិនិយម
- ➪ ធ្វើអំពើដែលមិនក្បត់និងឧត្តមគតិខ្លួនឯង
- ➪ ប្រកាន់ភាពសច្ចធម៌
- ➪ មានការតស៊ូអត់ធ្មត់អំណត់ព្យាយាម
- ➪ ស្វែងរកចំណេះវិជ្ជាដែលខ្លួនមិនទាន់ចេះ
- ➪ ប្រើប្រាស់ចំណេះវិជ្ជាដែលខ្លួនចេះហើយ ឱ្យមានប្រ-យោជន៍ដល់ខ្លួនឯង និងសង្គម
- ➪ មានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង
- ➪ ជាពិសេស គឺមិនមានសេចក្ដីប្រមាទ។

គោលការធំៗ ទាំងអស់នេះហើយដែលជួយកែតម្រូវ និងតម្រង់ទិសដៅជីវិតឱ្យកាន់តែមានអត្ថន័យ និងខ្លឹមសារឡើងជា-ពិសេសធ្វើឱ្យជីវិតទទួលបាននូវការជោគជ័យគ្រប់យ៉ាង គួរឱ្យកត់សម្គាល់ ។

ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ត្រូវចេះទទួលស្គាល់ការពិតថាជីវិតប្រៀបបាននឹងការធ្វើដំណើរទៅវិញទៅមក ។ ពេលដែល

យើងនៅជាទារក យើងបានឃើញ និងបានឆ្លងកាត់ភាពអស្ចារ្យជាច្រើនដូចជា ពេលដែលនៅក្នុងផ្ទៃនៃមាតា និងពេលដែលប្រសូតចេញចាកផ្ទៃនៃមាតាជាដើម... ។ ពេលដែលយើងធំពេញវ័យ យើងក៏បានឆ្លងកាត់ម្ដងទៀត គឺទំនួលខុសត្រូវក្នុងជីវិតខ្លួនឯង ។ យើងអាចសង្កេតឃើញពីការរស់នៅរបស់មនុស្សចាស់នៅជិតៗខ្លួនយើង ហើយយើងក៏អាចមើលឃើញ ពីការស្លាប់របស់មនុស្សជរាផងដែរ ដូចនេះយើងត្រូវធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតរបស់យើងបានល្អបំផុតមុននឹងយើងស្លាប់ទៅ ។

ជីវិតគឺជាការប្រថុយប្រថាន ហើយក៏ជាការជ្រើសរើសមួយផងដែរ ។ ហើយមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ត្រូវប្រថុយនឹងឧបសគ្គគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតមានន័យ ព្រមទាំងចេះជ្រើសរើសមាគ៌ាណាមួយ ដើម្បីរស់នៅឱ្យសមទៅតាមការចង់បានរបស់ខ្លួន។

៣. សាងផ្លូវសំរាប់ជីវិត

✍...ផ្លូវជីវិត គឺមានច្រើនប្រភេទណាស់សំរាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាជ្រើសរើសដើម្បីដើរ ។ បើសិនជាយើងជ្រើសរើសបានផ្លូវត្រូវ យើងក៏អាចនឹងដើរឆ្ពោះទៅដល់គោលដៅបាន តែបើយើងជ្រើសរើសផ្លូវខុសវិញនោះ ដំណើរនៃជីវិតរបស់យើងប្រាកដជាមិនដល់គោលដៅឡើយ សំខាន់គឺយើងត្រូវចេះសាងផ្លូវនៃជីវិតរបស់ខ្លួនឯង និងស្គាល់ផ្លូវជីវិតឱ្យបានច្បាស់ ទើបជីវិតរបស់យើងបានទទួលនូវភាពជោគជ័យ តែបើយើងចេះតែដើរៗទៅទាំងដែលមិនស្គាល់ផ្លូវច្បាស់លាស់ ជីវិតរបស់យើងក៏អាចនឹងបរាជ័យគ្រប់កាលៈទេសៈណាទាំងអស់ គឺវាហាក់បីដូចជាអ្នកដើរព្រៃដែលមិនស្គាល់ផ្លូវ ចេះតែដើរៗទៅ អ្នកដើរព្រៃនោះប្រាកដជាវង្វេងពេញព្រៃមិនខាន យ៉ាងណាមិញជីវិតរបស់យើងក៏ដូចគ្នា បើចេះតែធ្វើដំណើរទាំងដែលមិនស្គាល់ផ្លូវជីវិត យើងនឹងវង្វេងរកច្រកចេញមិនឃើញឡើយ។ តើយើងគួរសាងផ្លូវជីវិតរបស់យើងដោយវិធីណាខ្លះ ? នេះគ្រាន់តែជាសំនួរដែលសួរទៅកាន់មិត្តអ្នកអានទាំងអស់តែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះខ្ញុំដឹងថា មនុស្ស

យើងគ្រប់រូប សុទ្ធតែមានវិធីសាស្ត្រ សាងផ្លូវជីវិតរៀងៗខ្លួន គ្រាន់តែវិធីសាស្ត្រខ្លះបានទទួលលទ្ធផលល្អ ខ្លះបង្ករ ខ្លះមធ្យម ខ្លះអត់សោះក៏មានប៉ុណ្ណោះ ។ មានមនុស្សមិនតិចទេ ដែលបរាជ័យនៅលើផ្លូវជីវិត ដោយសារតែមិនចេះសាងផ្លូវជីវិតរបស់ខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ទើបបង្ករឱ្យជីវិតធ្លាក់ចូលទៅកាន់សេចក្ដីវិនាសយ៉ាងដុនដាប ។ អ្នកខ្លះចេះសាងផ្លូវជីវិតបានល្អពេក តែបែរជាដើរខុសផ្លូវដែលខ្លួនឯងបានសាងទៅវិញ ឧទាហរណ៍ ដូចជាភិក្ខុទេវទត្តដែលជាអ្នកតាមផ្ចាញ់ផ្ចាល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ គ្រប់ជាតិគ្រប់កំណើតឃើញថា ផ្លូវជីវិតរបស់ភិក្ខុទេវទត្តបានសាងមកយ៉ាងល្អ តែបែរជាមិនចេះដើរតាមផ្លូវដែលខ្លួនឯងបានសាង ទើបបណ្ដាលឱ្យជីវិតវិនាសអន្តរាយយ៉ាងខ្លាំងក្លា ។ ផ្លូវជីវិតរបស់ភិក្ខុទេវទត្តដែលថាសាងបានល្អនោះ គឺល្អត្រង់ដែលបានកើតរួមជាតិជាមួយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានចូលបួសក្នុងសម្នាក់ព្រះអង្គ តែដោយសារភាពមហិច្ឆតាលោភលន់ ចង់ក្លាយជាព្រះពុទ្ធ ទាំងដែលខ្លួនឯងគ្មានគុណសម្បត្តិអ្វីដែលអាចក្លាយបាន ទើបមានចិត្តធ្វើឃាតព្រះអង្គ បណ្ដាលឱ្យជីវិតធ្លាក់ទៅកាន់អវិចីមហានរក ដល់សព្វថ្ងៃនេះ និងមានបុគ្គលជាច្រើនទៀតដែលដើរខុសផ្លូវ ដូចជាព្រះ

បាទអជាសត្រូវ ដែលជាបុត្ររបស់ព្រះបាទពិម្ពិសារ ផ្លូវនៃជីវិតរបស់ស្តេចអង្គនេះត្រូវបានដល់គោដៅ គឺបានសម្រេចជាសោតាបន្នបុគ្គល តែត្រូវធ្លាក់ទៅកាន់លោហកុម្ភីនរកវិញដោយសារតែធ្វើបិតុឃាត គឺសម្លាប់បិតា ដើម្បីបានគ្រប់គ្រងរាជសម្បត្តិ។

អ្នកដែលអាចជួយឱ្យយើង កសាងផ្លូវជីវិតបានល្អ មានតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ គឺខ្លួនយើងផ្ទាល់ ។ បើសិនជាយើងព្រងើយកន្តើយមិនព្រមជួយខ្លួនឯងក្នុងការសាងផ្លូវជីវិតទេនោះ គឺគ្មាននរណាទាល់តែសោះ ដែលអាចជួយយើងបាន ។ ដូច្នេះយើងត្រូវប្រឹងប្រែងព្យាយាមរាវរកវិធីសាស្ត្រល្អៗ ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការសាងផ្លូវជីវិត ។

វិធីសាស្ត្រក្នុងការសាងផ្លូវជីវិតឱ្យបានល្អមានដូចជាៈ

➪ ព្យាយាមសិក្សារៀនសូត្រ ស្រាវជ្រាវ ស្វែងយល់

➪ មានការអត់ធ្មត់

➪ ប្រកាន់ភាពសច្ចធម៌

➪ មានកតញ្ញូតាធម៌

➪ មានគុណធម៌ សីលធម៌ សុជីវធម៌

➪ មានកល្យាណមិត្ត ពិសេសគឺមានបញ្ញា ។

ទាំងអស់នេះហើយ ដែលជួយសម្រួលផ្លូវជីវិតរបស់យើងឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើង ។ ផ្លូវនៃជីវិត គឺមនុស្សជាអ្នកជ្រើសរើសដើរ ។ ប៉ុន្តែមុននឹងដើរចេញទៅ មានពាក្យមួយផ្តាំថា "បុគ្គល ចូរអ្នកស្គាល់ឱ្យបានច្បាស់អំពីទិសដៅនៃការដើរទៅរបស់ខ្លួន និងការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន" ពីព្រោះកាលណាយើងដើរទៅមុខហើយមិនអាចត្រឡប់ថយក្រោយបានឡើយ ដូច្នេះហើយ មុននឹងដើរទៅត្រូវគិតពិចារណាឱ្យបានច្បាស់លាស់ ជាមុនសិន ទើបការដើរនៅលើផ្លូវដែលយើងបានសាងវាមិនខុស។

ម្យ៉ាងទៀត ផ្លូវដែលមនុស្សយើងត្រូវកសាងសម្រាប់ជីវិតគឺមាន ៨ប្រការ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សំដែងហៅថា **អរិយមគ្គ** គឺផ្លូវដ៏ប្រសើ :

១. សម្មាទិដ្ឋិ ប្រាជ្ញាយល់ឃើញត្រូវ គឺយល់ឃើញថា ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ មានគុណពិតប្រាកដមែន ចំពោះមនុស្សសត្វទាំងឡាយ ។ មាតាបិតាមានគុណយ៉ាងប្រាកដចំពោះបុត្រធីតា និងយល់ឃើញថា បុគ្គលធ្វើបាប បានបាប ធ្វើបុណ្យបានបុណ្យ ធ្វើល្អ ទទួលផលល្អ ធ្វើអាក្រក់ ទទួលផលអាក្រក់

មិនអាចគេចវេសផុតបានឡើយ ។

២. សម្មាសង្កប្បៈ មានសេចក្តីត្រិះរិះត្រូវ គឺមានសេចក្តីត្រិះរិះរកផ្លូវ ដើម្បីដើរចេញអំពីវដ្តទុក្ខនេះ ត្រិះរិះនឹកគិតក្នុងការមិនព្យាបាទអ្នកដទៃ ត្រិះរិះក្នុងការមិនប្រព្រឹត្តរបៀតបៀនចំពោះមនុស្សសត្វទាំងឡាយ ជាពិសេសគឺត្រិះរិះនឹកមមៃចង់ធ្វើបុណ្យបរិច្ចាគទាន រក្សាសីល ចំរើនមេត្តាភាវនាជាដើម ។

៣. សម្មាវាចា សម្តីពោលត្រូវ គឺពោលតែពាក្យណាដែលអាចប្រហារបង់ នូវកិលេសបាន មិននិយាយពាក្យកុហកបោកប្រាស់ មិននិយាយពាក្យ ញុះញង់ ចាក់ដោត សូកសៀត និងពាក្យរោយរាយឥតបានប្រយោជន៍ ។

៤. សម្មាកម្មន្តៈ ការងារត្រូវ គឺការងារដែលមិនប្រាសចាកពីសីលធម៌ គុណធម៌ និងចរិយាធម៌ មិនប្រព្រឹត្តខុស នឹងច្បាប់ធម្មជាតិ ច្បាប់សង្គម និងច្បាប់ព្រះពុទ្ធសាសនា បានន័យថាមិនប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិតផ្សេងៗ មានការលួច ឆក់ប្លន់ កាប់សម្លាប់ជាដើម ។

៥. សម្មាអាជីវោ ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ គឺការចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួនឯងដែលមិនប៉ះពាល់ដល់សេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃ មិនព្រោះ

តែជីវិត និងសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនឯង ហើយបែរជាទៅបៀតបៀនជីវិត និងសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃឡើយ ព្យាយាមប្រឹងប្រែងចិញ្ចឹមជីវិតដោយកម្លាំងស្មុងរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

៦. សម្មាវាយាមោ ការព្យាយាមត្រូវ គឺព្យាយាមលះបង់បាបអកុសលទាំងឡាយ ដែលមាននៅក្នុងចិត្តកុំឱ្យវានៅសេសសល់ ហើយសេចក្តីល្អណា ដែលយើងមិនទាន់បានបំពេញ មិនទាន់បានធ្វើ ត្រូវប្រឹងប្រែងព្យាយាមធ្វើ ទើបឈ្មោះថា ជាការព្យាយាមត្រូវ ។

៧. សម្មាសតិ ការរលឹកត្រូវ គឺមានការរលឹកនឹកឃើញជានិច្ចនូវរាល់ទង្វើដែលខ្លួនបានធ្វើ បានន័យថា រាល់កាយវិការទាំងឡាយ មានការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ និយាយស្តី គឺត្រូវតែមានសតិនៅជាមួយជានិច្ច ។

៨. សម្មាសមាធិ ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ គឺតម្កល់ចិត្តក្នុងអារម្មណ៍ដែលល្អៗ តម្កល់ក្នុងមុខងារដែលល្អ តម្កល់ក្នុងទង្វើដែលខ្លួនកំពុងធ្វើ ហើយនិងតម្កល់ចិត្តទុកនៅក្នុងធម្មៈ ដែលខ្លួនកំពុងតែសិក្សាហ្វឹកហាត់ បដិបត្តិ ។

ផ្លូវទាំងអស់នេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើង បាន ដល់គោលដៅនៃសេចក្ដីសុខសន្តិភាពបាន។

ផ្លូវឆ្ងាយ

ជីវិតគឺជាដំណើរផ្លូវឆ្ងាយ ឯរូបរាងកាយជាខ្ទមសម្នាក់
អ្នកសាងគុណធម៌ពិតល្អឥតអាក់ព្រោះ ថាគ្មានអ្នកណាសាងជូសបាន។
សីលធម៌ពុំដែលចោលអ្នកដំណើរ គឺមនុស្សទេតើនិរាសចាកឋាន
រត់ចោលសីលធម៌ធ្លាប់ឱ្យសុខសាន្ត គប់ពាល់នឹកស្មានថាបានផុតភ័យ។
បណ្ឌិតពុំដែលស្វែងរកក្ដីសុខ លើគំនរទុក្ខនៃអ្នកដទៃ
តែងប្រាប់ផ្លូវល្អទានដ៏ប្រពៃ ដល់ជនគ្រប់វ័យឱ្យបានចាំចេះ ។
អ្នកដែលធ្វើទានពិតជាមានភ័ព្វ ប្រៀបដូចនាំទ្រព្យពីផ្ទះភ្លើងឆេះ
ទោះផ្ទះខ្ទេចអស់គង់មានចំណេះ សល់ទ្រព្យពិសេសសំរាប់ផ្លូវឆ្ងាយ។

ដោយឧបាសក **គុយ សុធន**

៤. ដោះស្រាយបញ្ហាលើផ្លូវជីវិត

✍...ផ្លូវជីវិតដែលយើងត្រូវធ្វើដំណើរ គឺមានបញ្ហាច្រើនប្រការណាស់ដែលតម្រូវឱ្យយើងឆ្លងកាត់វា ។ បណ្ដាបញ្ហាទាំងអស់នោះ បញ្ហាខ្លះយើងអាចដោះស្រាយដោយកម្លាំងកាយបាន តែបញ្ហាខ្លះទៀត យើងមិនអាចដោះស្រាយដោយកម្លាំងកាយបានឡើយ គឺត្រូវដោះស្រាយដោយកម្លាំងប្រាជ្ញាស្មារតី ទើបបាន ។

នៅលើវិថីជីវិតអ្នកណាម្នាក់ក៏មិនចង់ជួបបញ្ហា ឬឧបសគ្គអ្វីឡើយ ចង់ជួបតែសេចក្ដីសុខសន្តិភាព តែវាមិនអាចទៅរួចសមតាមបំណងរបស់យើងឡើយ ព្រោះផ្លូវជីវិត គឺរុំព័ទ្ធដោយរយលានបញ្ហា ទោះបីជាយើងមិនចង់ជួប មិនចង់ប្រទះ ក៏ជៀសមិនផុត គឺត្រូវតែប្រឈមមុខ ប្រឆាំងតទល់នឹងវា ដើម្បីដណ្ដើមយកជ័យជំនះ។

បញ្ហាដែលកើតឡើងនៅលើផ្លូវជីវិតមានដូចជា:

➦. ភាពអវិជ្ជា (គ្មានចំណេះដឹង)

➦. អសមត្ថភាព

➦. ភាពក្រីក្រ (គ្មានទ្រព្យសម្បត្តិ)

➢ . ខ្វះបុណ្យ (មិនដែលធ្វើសេចក្តីល្អ)

➢ . បញ្ហាការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់

ដោយសារតែបញ្ហាទាំងអស់នេះហើយ ទើបធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងគ្មានការអភិវឌ្ឍន៍ គឺគ្មានការរីកចំរើន ព្រោះតែយើងមិនបានស្វែងរកដំណោះស្រាយ ដើម្បីដោះស្រាយវា ។ អ្នកណាក៏ដោយ មិនមែនមិនធ្លាប់ជួបបញ្ហាទាំងអស់នោះទេ គេធ្លាប់ជួប ប៉ុន្តែគេប្រឹងប្រែងស្វែងរកវិធី ដើម្បីដោះស្រាយ មិនមែនទុកបញ្ហាឱ្យនៅគរលើគ្នាកាន់តែច្រើនឡើងៗនោះឡើយ ។ អ្នកដែលធ្លាប់បានទទួលជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត ក៏ព្រោះតែអ្នកទាំងអស់នោះធ្លាប់ធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហានោះរួចមកហើយ ដូចជា **ព្រះសម្មា-សម្ពុទ្ធ** ដែលព្រះអង្គអស់កិលេសតណ្ហា លែងមានបញ្ហាអ្វីកើតឡើងសំរាប់ព្រះអង្គ ក៏ព្រោះតែព្រះអង្គធ្លាប់មានការព្យាយាមប្រឹងប្រែងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានេះ រាប់អសង្ខេយ្យមកហើយ ឬក៏ដូចជា លោក **ថូម៉ាស់អាល់វ៉ា អេឌីសាន់** ដែលគាត់គឺជាអ្នកផលិតអំពូលភ្លើងបានសម្រេចជោគជ័យ ល្បីទូទាំងពិភពលោក ប៉ុន្តែមុននឹងគាត់បានសម្រេចជោគជ័យនោះ គឺគាត់បានជួបបញ្ហាដល់ទៅ ១២០០ដងឯណោះ ដោយសារតែការបរាជ័យក្នុងការ

យកវត្ថុធាតុមកផលិតធ្វើអំពូលភ្លើង ។ តែទោះបីជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏គាត់មិនព្រមបោះបង់ចោលឡើយ នៅតែព្យាយាមធ្វើការដោះស្រាយរហូតដល់បានសម្រេច ដោយគាត់ប្រកាន់ភ្ជាប់នូវមនសិការដ៏ល្អមួយថា “កិច្ចណាដែលយើងធ្វើមិនទាន់សម្រេច កិច្ចនោះយើងមិនព្រមឈប់ឡើយ បើទោះជាយើងត្រូវចំណាយពេលអស់រាប់ឆ្នាំ ឬបើទុកជាយើងត្រូវធ្វើវាឡើងអស់ជាច្រើនលើក ច្រើនសា ច្រើនជាង១២០០ដងក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវតែធ្វើកិច្ចនោះឱ្យបានសម្រេចដែរ” ។

ចំណែកយើងក៏ដូចគ្នា កាលបើជួបបញ្ហាហើយ សូមកុំរត់ចោលបញ្ហាឱ្យសោះ ត្រូវប្រឈមមុខក្នុងការដោះស្រាយវា ។ បើសិនជាយើងនាំគ្នា រត់ចោលបញ្ហា បញ្ហានឹងធ្វើឱ្យយើងកាន់តែលំបាកនៅលើវិថីជីវិតដ៏ធំធេងនេះមិនខាន។

ដូច្នេះយើងត្រូវក្រលេកមើលថា តើបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលយើងមាន ហើយបញ្ហាទាំងអស់នោះ តើយើងត្រូវដោះស្រាយវាដោយរបៀបណា ? កាលបើយើងរកបញ្ហានៅលើផ្លូវជីវិតរបស់យើងឃើញហើយ យើងអាចដោះស្រាយវាបានដោយងាយ ដូចជា:

☞. ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហា អវិជ្ជាមិនមានចំណេះចេះដឹង គឺត្រូវប្រឹងប្រែងព្យាយាមសិក្សារៀនសូត្រ វិភាគ វែកញែក ត្រិះរិះពិចារណាគ្រប់ការសិក្សាទាំងអស់ ។

☞. ដើម្បីកំចាត់បង់បញ្ហា អសមត្ថភាព គឺត្រូវហ្វឹកហាត់ អនុវត្ត ចំណេះវិជ្ជា ដែលបានសិក្សារួចមកហើយ ឱ្យត្រូវទៅនឹងគោលការនៃជីវិត ។

☞. ដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហាក្រីក្រក្នុងជីវភាពគ្រួសារ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវដល់ព្រមដោយ សម្បទា៤យ៉ាងដែលធ្វើឱ្យយើងក្លាយខ្លួនទៅជាអ្នកមាន បានគឺ:

១. ត្រូវខំប្រឹងប្រែងធ្វើការងារ ដើម្បីស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ ត្រូវចេះរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលខ្លួនឯងរកបានមក។

២. ត្រូវសេពគប់ជាមួយកល្យាណមិត្ត។

៣. ត្រូវមានមធ្យោបាយ ក្នុងការចាយវាយទ្រព្យសម្បត្តិ ដោយការសន្សំសំចៃបំផុត ។

ហើយមធ្យោបាយ ក្នុងការថែរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិដែលខ្លួនរកបានមក ឱ្យគង់វង់នោះគឺ :

១. របស់ដែលបាត់ទៅ ត្រូវស្វែងរកមកវិញ

ឬត្រូវរក របស់ថ្មីមកជំនួស ។

២. របស់ដែលបាក់បែកខូចខាតត្រូវជួសជុលឡើងវិញ។

៣. របស់ដែលមាននៅត្រូវប្រើប្រាស់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

៤. របស់ទាំងអស់ ត្រូវទុកដាក់ក្នុងដៃ របស់មនុស្សមានចរិយាខ្ពស់ៗ ដើម្បីការពារនូវសេចក្តីអន្តរាយ ដែលត្រូវកើតមានដល់ទ្រព្យសម្បត្តិទាំងអស់នោះ ។

ម្យ៉ាងទៀត បើរកទ្រព្យបានមកហើយ គួរចាយវាយឱ្យមានប្រយោជន៍ដូចជា យកទៅធ្វើបុណ្យ បរិច្ចាគទាន ដល់ព្រះសង្ឃក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មនុស្សចាស់ជរាគ្មានទីពឹង និងដល់ក្មេងកំព្រាជាដើម ។ គួរជៀសវៀងការចាយវាយទ្រព្យទៅក្នុងល្បែងផ្សេងៗ មាន :

១. ល្បែងភ្នាល់គ្រប់ប្រភេទ ។

២. ល្បែងស៊ីផឹកគ្មានព្រំដែន ។

៣. ល្បែងកាមគុណ បុរស ស្ត្រី ។

៤. ល្បែងគប់មិត្ត ដែលមានចរិយាខុសច្បាប់សេដ្ឋកិច្ច។

☞. ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាខ្វះបុណ្យ គឺត្រូវបញ្ឈប់រាល់អំពើបាបជាមុនសិន កាលបើបញ្ឈប់អំពើបាបបានហើយ តួនាទី

បន្ទាប់ គឺត្រូវព្យាយាមប្រឹងប្រែង បំពេញគ្រប់អំពើល្អទាំងអស់ ដើម្បីរំដោះខ្លួនចេញពីបញ្ហាខ្វះបុណ្យនេះ ។

៦. ដើម្បីដោះស្រាយ បញ្ហាកើតចាស់ឈឺស្លាប់ មុនដំបូងត្រូវមានបរិយត្តិធម៌ គឺការសិក្សារៀនសូត្រក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាជាមុនសិន កាលដែលយើងបានសិក្សារៀនសូត្រចេះចាំហើយ គឺត្រូវយកចំណេះវិជ្ជាដែលខ្លួនឯងចាំចេះ មកបដិបត្តិហ្វឹកហាត់អប់រំកាយវាចាចិត្ត ឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមមាគ៌ា ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ដើម្បីរំលត់កិលេសរំលត់ទុក្ខទាំងពួង កាលដែលរំលត់កិលេសរំលត់ទុក្ខបានហើយ ដំណាក់កាលចុងក្រោយគឺ បដិវេធៈ ដឹងច្បាស់នូវធម៌ដែលរំលត់កិលេសរំលត់ទុក្ខ នោះហើយគឺជាផ្លូវកម្ចាត់បង់ នូវការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ បានដល់នូវព្រះនិព្វាន លែងមានការកើតស្លាប់ ស្លាប់កើតនៅក្នុងសង្សារវដ្តទៀតហើយ ព្រោះគ្មានបញ្ហាអ្វីដែលត្រូវដោះស្រាយទៀត ។

បញ្ហាអ្វីក៏ដោយមិនមែនគ្មានផ្លូវដោះស្រាយនោះទេ គឺអាចដោះស្រាយបានទាំងអស់ ឱ្យតែយើងព្រមរកមធ្យោបាយក្នុងការដោះស្រាយវា ។ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ជួនកាលយើងមើល

រំលងទៅលើរឿងខ្លះ ដែលយើងយល់ថាជារឿងកំប៉ិកកំប៉ុក តែបែរជាធ្វើឱ្យយើងជួបបញ្ហាធំៗទៅថ្ងៃក្រោយ ហេតុនេះបើយើងជួបប្រទះនូវបញ្ហាអ្វីមួយ ទោះបីជាបញ្ហានោះតូចតាចប៉ុណ្ណាក៏ដោយ គួរតែយកមកត្រិះរិះពិចារណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ មុននឹងសម្រេចចិត្តទាត់វាចោល ។

ភាពជាប់ស្អះ តែងតែកើតឡើងចំពោះយើង នៅពេលដែលយើងមានបញ្ហា តែអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះ គឺយើងត្រូវព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហា មិនត្រូវឱ្យបញ្ហាតាមមកយាយីយើងបាននោះទេ ។ មនុស្សម្នាក់ៗ គឺមានវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗគ្នា ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត តែគួរដឹងថា យើងត្រូវដោះស្រាយតាមអ្នកណា អ្នកល្ងង់ អ្នកឆ្លាត ឬក៏អ្នកមានគតិបណ្ឌិត ពីព្រោះ :

☆ **អ្នកល្ងង់ខ្លៅ** ពេលមានបញ្ហាអ្វីក៏ស្រែកឡូឡា ផ្ទើលគេឯង បង្កឱ្យមានទំនាស់ផ្នែកអារម្មណ៍ និងខូចខាតចំណងមេត្រី ធ្វើឱ្យបញ្ហាកាន់តែរីករាលដាលឡើងជាលំដាប់ ។

☆ **អ្នកឆ្លាត** ពេលជួបបញ្ហាអ្វី ក៏វិគ្រោះ វិភាគ វិនិច្ឆ័យដោះស្រាយបញ្ហាតែក្នុងគំនិត គិតចុះគិតឡើង វិលវល់ដដែលៗមិនចេះដាច់ស្រេច ។

☆ ចំណែក **អ្នកមានគតិបណ្ឌិត** ពេលជួបបញ្ហា គេទុកដោយឡែកសិន ពេលមានអារម្មណ៍ជ្រះស្រឡះ មានអំណាចគ្រប់គ្រង់លើបញ្ហាហើយ ទើបដោះស្រាយបញ្ហា យ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព។[៤]

តើយើងជ្រើសរើសដំណោះស្រាយតាមរបៀបណា ? ខ្ញុំសង្ឃឹមថា មនុស្សគ្រប់គ្នានឹងជ្រើរើសយកការដោះស្រាយតាមរបៀបអ្នកមានគតិបណ្ឌិតមិនខាន។

កត្តាសំខាន់ដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហាលើផ្លូវជីវិត មានប្រសិទ្ធិភាពនោះ គឺយើងត្រូវសិក្សាអំពីជីវិតឱ្យបានច្បាស់លាស់ជាមុនសិន បើយើងមិនបានសិក្សាមេរៀនជីវិតទេនោះ យើងប្រាកដជាពិបាកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត គឺវាប្រៀបដូចជាអ្នកដែលមិនចេះដឹងក្នុងគ្រឿងយន្ត កាលដែលគ្រឿងយន្តខូច ក៏ខំព្យាយាមកែខៃយ៉ាងអន្ទះសា ទោះជាអស់ពេលយូរយ៉ាងណាក៏មិនសម្រេចដែរ អាចនាំឱ្យខូចលើសដើមទៀតផង ។ ចំណែកជាងដែលជាអ្នកចេះជំនាញក្នុងគ្រឿងយន្តវិញ កាលត្រូវមើល

[៤] អ្នកល្ងង់ អ្នកឆ្លាត អ្នកមានគតិបណ្ឌិត ដោយ គីម ចាន់ណា

ហើយ គ្រឿងយន្តខ្លះនោះគ្រាន់តែបន្តក់ប្រេងបន្តិច ក៏អាចប្រព្រឹត្តទៅជាប្រក្រតីបាន។

សេចក្តីខាងលើនេះយ៉ាងណា អ្នកដែលមិនបានចេះដឹងក្នុងរឿងជីវិត ជាមួយនឹងអ្នកចេះដឹងក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ កាលដែលមានបញ្ហាជីវិតកើតឡើង អ្នកមិនចេះដឹងរមែងខ្វាយខ្វល់ហើយដោះស្រាយមិនបានសម្រេចអ្វីឡើយ មានតែបង្កបញ្ហាថែមទៀត ចំណែកអ្នកចេះដឹងពិតៗក្នុងរឿងជីវិត រមែងមិនមាននូវកង្វល់ ហើយដោះស្រាយបញ្ហាបានដោយងាយ។

ចូរយកបញ្ហាមកគិតថា

កុំព្រោះតែបញ្ហាជីវិតខ្លួនឯង ហើយធ្វើអ្វីដោយមិនមានការគិតពិចារណាដល់ជីវិតរបស់អ្នកដទៃឱ្យសោះ។

៥. រូបមន្តជីវិត

✍...ជីវិត គឺជាធម្មជាតិដែលកើតឡើង ដោយការផ្សំធាតុជាច្រើនប្រភេទ មានរូបធាតុ និងនាមធាតុជាដើម ហើយវាគឺជាសង្ខតធម៌ គឺធម៌ដែលកើតពីបច្ច័យ មិនមែនស្ថិតក្រោមការបង្គាប់បញ្ជា ឬក្រោមអំណាចរបស់បុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ កាលកើតឡើងហើយ តែងតែជួបប្រទះនូវហេតុការណ៍ធម្មតា ដែលមិនអាចទប់ស្កាត់បាន ដូចជាការចាស់ ការឈឺ ការស្លាប់ជាដើម ។

ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ហ៊ានទទួលស្គាល់នូវការពិត និងកុំឱ្យមានការតក់ស្លុតក្នុងជីវិត ទើបព្រះមានព្រះភាគទ្រង់បង្រៀនឱ្យយើងទន្ទេញ នូវរូបមន្តជីវិត ឱ្យបានចេះចាំស្ទាត់រត់មាត់ ដើម្បីបានជាគោលក្នុងការបដិបត្តិនិងពិចារណានូវជីវិតនេះ ។ រូបមន្តដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ឱ្យយើងរាល់គ្នា សិក្សា ទន្ទេញពិចារណានោះ គឺមាន ៥រូបមន្ត :

រូបមន្តទី១

ព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ឱ្យយើងពិចារណាថា " **ជរាធម្មោម្ហិ ជរំ អនតីតោ**" អាត្មាអញ តែងមានការចាស់ជរាជាធម្មតាមិនអាចកន្លងនូវការចាស់ជរាបានឡើយ។

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រក្នុងពិភពលោក គេបាននឹងកំពុងស្វះស្វែងរកវិធីកែសម្ផស្ស ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យគេមើលឃើញថា វានៅស្អាត នៅក្មេងជាងវ័យ ហើយដើម្បីប្រមូលយកលុយពីមនុស្សដែលមិនចង់ចាស់រាប់លានអ្នក។

ពួកអ្នកដែលមិនចង់ចាស់ទាំងអស់នោះ ប្រសិនបើមិនបានស្លាប់ពីក្មេងទេ ទីបំផុតគង់តែក្លាយជាយាយតាទាំងអស់ ដោយឥតមានសេសសល់ម្នាក់ណាឡើយ ទោះបីជារត់ទៅនៅទីណា ឬប្រើវិធីអ្វីក៏ដោយ លទ្ធផលដែលគេទទួលបានគឺសេចក្តីខកចិត្តតែប៉ុណ្ណោះឯង។

ការដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បង្រៀន ឱ្យឃើញថាជីវិតរបស់យើងម្នាក់ៗ តែងតែចូលទៅកាន់ការចាស់ជរានេះមិនមែនបានន័យថា ឱ្យយើងបណ្តែតណ្តោយឱ្យជីវិតចាស់ទៅដោយឥត

អំពើដូចជាគោចាស់ទេ គឺឱ្យយើងមានស្មារតីប្រឹងប្រែងកសាងគុណធម៌ឱ្យបានច្រើន តាំងតែពីខ្លួននៅក្មេងព្រោះថា កាលបើខ្លួនចាស់ទៅ ប្រាជ្ញាស្មារតីត្រូវតែចុះទន់ខ្សោយដែរ មិនវាងវៃដូចខ្លួននៅក្មេងទៀតឡើយ។

ម្យ៉ាងទៀតសេចក្ដីនៃមាតិកាធម៌នេះ ព្រះអង្គមានព្រះបំណង មិនឱ្យសត្វលោកទាំងឡាយស្រវឹងក្នុងវ័យ ដែលហៅថា **វយមទោ** និងមិនឱ្យសត្វលោកមានភាពតក់ស្លុតនឹកស្ដាយក្រោយនៅពេលដែលវ័យ និងសម្រស់បាត់បង់ទៅ។

សូមចងចាំថា

បើយើងជាប់ជំពាក់និងរូបរាងកាយ យើងនឹងកើតទុក្ខដោយសារតែរូបរាងកាយមិនខាន។

រូបមន្តទី២

ព្រះមុនីព្រះអង្គ ទ្រង់ឱ្យយើងពិចារណាថា "**ព្យាធិធម្មោម្ហិ ព្យាធឹ អនតីតោ**" អាត្មាអញតែងមានព្យាធិ គឺជម្ងឺតម្កាត់ជាធម្មតា មិនអាចកន្លងនូវព្យាធិ គឺជម្ងឺនេះបានឡើយ។

ព្យាធិ គឺជម្ងឺតម្កាត់ផ្សេងៗ ក៏គឺជារបស់ធម្មតាដែលតែងកើតមានក្នុងរូបរាងកាយរបស់សត្វលោកគ្រប់ៗគ្នា ដែលថាសត្វលោកណាម្នាក់មិនមានជម្ងឺតម្កាត់នោះមិនមានសោះឡើយ គ្រាន់តែប្លែកគ្នាត្រង់ថា ឈឺតិច ឬឈឺច្រើនប៉ុណ្ណោះ។

ការងារគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់ មានតែមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចបំពេញឱ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយទៅបាន ដូច្នេះការងារជាប្រយោជន៍ ដែលគួរធ្វើ គួរតែធ្វើឱ្យហើយមុនពេលដែលជម្ងឺតម្កាត់ណាមួយ ត្រូវកើតឡើងចំពោះខ្លួនរបស់យើង។ ម្យ៉ាងវិញទៀត សេចក្ដីនៃមាតិកាធម៌នេះ ព្រះអង្គមានព្រះបំណង មិនឱ្យសត្វលោកស្រវឹងក្នុងការមិនមានរោគ ដែលហៅថា **អារោគ្យមទោ** និងមិនឱ្យសត្វលោកមានភាពតក់ស្លុតនឹកកណ្ដោចកណ្ដែង នៅពេលដែលធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ដោយជម្ងឺណានីមួយដែលនឹកស្មានមិនដល់ ។

សូមចងចាំថា

កុំអាងតែខ្លួនមិនមានរោគ ហើយមានសេចក្ដីប្រមាទ ដោយមិនប្រឹងប្រែងស្វែងរកទីពឹងសម្រាប់ខ្លួនឯងឱ្យសោះ។

រូបមន្តទី៣

ព្រះជិនស្រី ព្រះអង្គទ្រង់ឱ្យយើងរាល់គ្នាសិក្សាពិចារណា ថា "**មរណធម្មោម្ហិ មរណំ អនតីតោ**" អាត្មាអញតែងមានមរណៈ គឺសេចក្តីស្លាប់ទៅវិញជាធម្មតា មិនអាចកន្លងនូវសេចក្តីស្លាប់ បានឡើយ ។

ក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទ ព្រះមានព្រះភាគត្រាស់សម្តែងថា : **ជាតិប្បយា ជរាមរណំ** ជរានិងមរណាកើតមាន ព្រោះមានជាតិ ជាបច្ច័យ។ របស់ណាកើតជាខាងដើម របស់នោះមានការបែក ធ្លាយទៅវិញនាពេលចុងបញ្ចប់ ដោយហាមឃាត់មិនបានជាដាច់ ខាត ទោះបីអំណាចរបស់ទេវតា ឬការប៉ិនប្រសប់របស់អ្នក វិសាស្ត្រ ក៏មិនអាចហាមឃាត់បានឡើយ កាលពីអតីតយ៉ាង ណាមិញ បច្ចុប្បន្ន និងអនាគតក៏នៅតែយ៉ាងនោះ ទាល់តែមិន មានការកើតជាខាងដើម ទើបមិនមានការរលត់បែកធ្លាយទៅ វិញជាខាងចុង ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបព្រះមានព្រះភាគជាម្ចាស់ ត្រាស់ជាបដិលោមក្នុងបដិច្ចសមុប្បាទថា **ជាតិនិរោធា ជរាមរណំ** ជរា និងមរណៈរលត់ ព្រោះរលត់នៃជាតិ ។

កាលដែលសត្វលោកភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ ព្រោះមិនតែ មិនបានស្គាល់សេចក្តីស្លាប់ឱ្យបានច្បាស់ តែបើពិចារណាឱ្យបាន រឿយៗ ពិតជាឃើញថា សេចក្តីស្លាប់គឺជារបស់ធម្មតាដោយពិត ឧបមាថា នៅក្នុងភូមិមួយ មានលោកតាម្នាក់ គាត់ដុះពុក មាត់ពុកចង្កាស្រមូម នៅផ្ទះជិតគ្នានោះដែរ គ្រួសារមួយមាន ទារកតូចម្នាក់ពូកែង៉ក់ងរ និងយំច្រើន ពេលដែលម្តាយរបស់វា និយាយបន្ទាចថា "បើមិនឈប់យំ ម៉ែនឹងឱ្យលោកតាពុកមាត់ វែងមកក្រៀវហើយ" ក្មេងនោះភ័យខ្លាច ហើយក៏ឈប់យំទៅ ប៉ុន្តែ ដល់ពេលទារកនោះធំឡើង ទាំងខ្លួនរបស់គេក៏មានពុកមាត់ ដែរ គេក៏លែងខ្លាចលោកតានោះ សូម្បីអ្នកណាបន្ទាចទៀត ក៏ មិនខ្លាចដែរ ព្រោះបានដឹងច្បាស់ថា ការដុះពុកមាត់គឺជារឿង ធម្មតា ។ម្យ៉ាងទៀត កាលដែលព្រះមានព្រះភាគទ្រង់បង្គាប់ ឱ្យយើងគ្រប់គ្នារលឹកដល់សេចក្តីស្លាប់នេះ ប្រយោជន៍ដើម្បីកុំ ឱ្យយើងមានការស្រវឹងវង្វេងក្នុងជីវិត ដែលហៅថា **ជីវិតមទោ** និងឱ្យសត្វលោករួតរះបំពេញសេចក្តីល្អឱ្យហើយ ព្រោះថាជីវិត មិនទៀង ប៉ុន្តែសេចក្តីស្លាប់ទៀង ដូចដែលព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ សម្តែងនៅក្នុង ភទ្ទេករត្តសូត្រថា :

☞ ការព្យាយាមជាគ្រឿងដុតកិលេស បុគ្គលគួរតែធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះឯង អ្នកណានឹងដឹងថាសេចក្ដីស្លាប់នឹងមានក្នុងថ្ងៃស្អែកបាន ព្រោះថាការតទល់របស់យើងចំពោះមច្ចុរាជ ដែលមានសេនាដ៏ច្រើននោះ មិនមានសោះឡើយ ។[៥]

សូមចងចាំថា

ជីវិតទីបំផុត បើមិនដុតទេ ក៏កប់
ទីបញ្ចប់ បើមិនកប់ទេ ក៏ដុត។

រូបមន្តទី៤

ព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់ឱ្យសត្វលោកទាំងឡាយសិក្សាពិចារណាថា “**សព្វេហិ មេ បិយេហិ មនាបេហិ នានាភាវោ វិនាភាវោ**” អាត្មាអញគង់តែព្រាត់ប្រាស និរាសចាកសត្វ និងសង្ខារ ជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តទាំងអស់ពុំខាន។

សត្វលោកតែងភ័យខ្លាចចំពោះសត្វ និងសង្ខារ ដែលមិនជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ហើយប្រាថ្នាចង់បានទូវសត្វ និងសង្ខារ

[៥] មជ្ឈិមនិកាយ ឧបរិបណ្ណាសកៈ វិភង្គវគ្គ បិដកលេខ ១៤

ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត តែគេមិនបានដឹងទាល់តែសោះថារបស់ដែលជាទីស្រឡាញ់នោះហើយ គឺជាប្រភពនៃសេចក្ដីទុក្ខកង្វល់ ។

រឿងរ៉ាវក្នុងជីវិត មិនមែនចេះតែសម្រេចទៅតាមការប្រាថ្នាទេ ប៉ុន្តែរបស់ទាំងអស់តែងជាគូនឹងគ្នាគឺ បាន ជាគូនឹងការបាត់បង់ ជួប ជាគូនឹងការព្រាត់ប្រាសជាដើម ព្រោះជារបស់ដែលមានសភាពប្រែប្រួលទៅ ដូចជាខ្សែទឹកក្នុងស្ទឹង តែងហូរពីទីខ្ពស់ទៅកាន់ទីទាបដូច្នោះ ។

កាលបើយើងមិនបានពិចារណា អំពីបម្រែបម្រួល នៃសង្ខារធម៌ឱ្យបានរឿយៗទេ ពេលដែលរបស់ជាទីស្រឡាញ់ព្រាត់ប្រាសទៅ លទ្ធផលជាក់ស្ដែងគឺសេចក្ដីសោកសង្រេង យ៉ាងគួរឱ្យអាណិត ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបព្រះមានព្រះភាគជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងថា :

☞ សេចក្ដីសោកកើតអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ ភ័យកើតអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់ កាលបើរួចស្រឡះចាកសេចក្ដីស្រាឡាញ់ ហើយសេចក្ដីសោកក៏លែងមាន ភ័យនឹងមានមកពីណា ។[៦]

[៦] គម្ពីរខុទ្ទកនិកាយ ធម្មបទគាថា ត្រង់បិយវគ្គ បិដកលេខ៥២

របស់របរជុំវិញជីវិតនេះ ពេលដែលបាត់បង់ទៅ បើស្រឡាញ់ ខ្លាំង ទុក្ខក៏ខ្លាំង ស្រឡាញ់តិច ទុក្ខក៏តិច ព្រោះហេតុដូច្នោះទើបព្រះពុទ្ធអង្គ ទ្រង់ប្រៀនប្រដៅមិនឱ្យសត្វលោកប្រកាន់ក្នុងរបស់អ្វីមួយ ឱ្យច្រើនកើនពេក មិនឱ្យស្រឡាញ់រហូតវង្វេងមិនឱ្យតាំងសេចក្តីសង្ឃឹមពិត ស្អិតជាប់ក្នុងរបស់ណាមួយឡើយព្រោះកាលណាបើខុសបំណងហើយ វានាំឱ្យមានទុក្ខកង្វល់។

ការងារអ្វីក៏ដោយ តែងតែមានលទ្ធផលពីរយ៉ាង គឺសម្រេចជោគជ័យ និងរលំរលាយ ការលេងកីឡា ឬលេងហ្គាមគ្រប់ប្រភេទក៏មានផលពីរយ៉ាងដែរ គឺចាញ់ និងឈ្នះ បើស្រឡាញ់ការលេងកីឡា ឬហ្គាម (Game) ត្រូវព្រមទទួលលទ្ធផលពីរយ៉ាងដូច្នេះដែរ ។ យើងក៏ដូចគ្នា បើមានការជាប់ជំពាក់ ចំពោះសត្វនិងសង្ខារហើយនោះ គឺត្រូវតែហ៊ានទទួលនូវការជួប ហើយនិងការព្រាត់ ព្រោះមិនមានមនុស្សណាម្នាក់ ដែលកើតមកបានទទួលតែរសជាតិផ្អែមល្ហែមតែម្យ៉ាង ឬរសជាតិជូចត់តែម្យ៉ាង រហូតមួយជាតិទេ ព្រោះហេតុដូច្នោះ មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែត្រៀមខ្លួនទុកជាមុន បើមិនដូច្នោះទេយើងពិតជានឹងក្រឡកចិត្តមិនខាន ។ អ្នកដែលបានពិចារណាតាមមាតិការធម៌នេះ ឈ្មោះថាជាអ្នកបាន

ត្រៀមខ្លួនទុកជាមុនគេរមែងញញឹមជានិច្ច ទាំងគ្រាបានទាំងគ្រាបង់ទាំងគ្រាសមបំណង និងទាំងគ្រាខុសបំណង ជីវិតរបស់គេនឹងរឹងប៉ឹងឡើងជាលំដាប់ រហូតដល់មានខ្លួនឯងជាទីពឹងពិតប្រាដក។

សូមចងចាំថា

> មានការជួប តែងមានការព្រាត់, មានការចាប់ផ្តើម តែងមានចុងបញ្ចប់, មានស្អប់ តែងមានការស្រឡាញ់ មានឈ្នះ តែងមានការចាញ់ ជៀសមិនផុតឡើយ ។

រូបមន្តទី៥

ព្រះសាស្តា ទ្រង់ដាស់តឿនក្រើនរំលឹក ឱ្យសត្វទាំងឡាយពិចារណាថា "**កម្មស្សកោម្ហិ កម្មទាយាទោ កម្មយោនិ កម្មពន្ធុ កម្មប្បដិសរណោ, យំ កម្មំ ករិស្សាមិ កល្យាណំ វា បាបកំ វា តស្ស ទាយាទោ ភវិស្សាមិ**" អាត្មាអញ មានកម្មជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាអ្នកឱ្យផល មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាផៅពង្ស មានកម្មជាទីពំនាក់អាស្រ័យ, អាត្មអញនឹងធ្វើនូវកម្មណា ជាកម្ម

ល្អក្តី អាក្រក់ក្តី អាត្មាអញនឹងត្រូវ ជាអ្នកទទួល នូវផលនៃកម្មនោះមិនខាន។

ពាក្យថា ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់ នៅតែមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ និងអាចពិសោធបានគ្រប់ពេល។

កម្ម គឺជាការងារដែលសត្វលោកត្រូវប្រព្រឹត្តធ្វើទៅតាមផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត រីឯផល គឺជាលទ្ធផលដែលសម្រេចបានព្រោះអាស្រ័យកម្ម គឺការងានុ៎ះឯង។

ការងារល្អ នាំឱ្យជីវិតស្រស់បស់ ទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ ទាំងផ្នែកផ្លូវចិត្ត ព្រោះត្បិតមិនបានក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ បើបច្ចុប្បន្នបានល្អហើយ ទៅអនាគតកាន់តែល្អឡើងជាលំដាប់។

គារងារល្អ គឺប្រសូត្រចេញអំពីគំនិតល្អ ដូចព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា :

☞ ធម៌ទាំងឡាយ មានចិត្តជាប្រធាន មានចិត្តប្រសើរបំផុត (មានចិត្តជាធំ) សម្រេចអំពីចិត្ត បើបុគ្គលមានចិត្តជ្រះថ្លាហើយ ពោលក្តី (នូវសុចរិត) ព្រោះសុចរិតទាំងនោះសុខរមែងជាប់តាមបុគ្គលនោះទៅ ដូចស្រមោលអន្ទោលតាមប្រាណ។[៧]

[៧] គម្ពីរខុទ្ទកនិកាយ គាថាធម្មបទ ត្រង់ចិត្តវគ្គ បិដកលេខ ៥២

ស្រមោល គឺជារបស់ម្យ៉ាងដែលតែងតែអន្ទោលទៅតាមសត្វលោក គ្រប់ឥរិយាបថទាំងបួន យ៉ាងណាមិញសេចក្តីសុខដែលជាផលរបស់បុណ្យ ក៏រមែងមិនលះបង់នូវសត្វលោកដូច្នេះដែរ ប៉ុន្តែសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត មិនមែនបានមកដោយគ្រាន់តែការប្រាថ្នា ហើយខ្វះខាតសេចក្តីព្យាយាមឡើយ ឧបមាដូចជាការដាំដំណាំ បើមិនមានការថែទាំ ផលពិតជាមិនបរិបូរណ៍ តែបើថែទាំដោយល្អហើយ ផលពិតជាសម្រេចបានតាមបំណងមិនខាន ដូច្នេះ “បើចង់បានផែ ត្រូវតែខំថែគល់ ភោគផលនឹងផ្តល់តាមប្រាថ្នា” ។

ពិតណាស់ ដូចដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងនៅក្នុងព្រះធម្មបទថា :

☞ បើបុរស (ស្ត្រី) ធ្វើនូវបុណ្យ គប្បីធ្វើនូវបុណ្យនុ៎ះឱ្យរឿយៗ គប្បីធ្វើនូវសេចក្តីពេញចិត្តក្នុងបុណ្យនុ៎ះ (ព្រោះថា) កិរិយាសន្សំនូវបុណ្យ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

ចំណែកឯការងារអាក្រក់ នាំឱ្យជីវិតអួអាប់ទាំងផ្នែកផ្លូវកាយ ទាំងផ្នែកផ្លូវចិត្ត ព្រោះត្បិតអំពើអាក្រក់នោះ តែងញាំងបុគ្គលនោះឱ្យក្តៅក្រហាយរឿយៗ បើបច្ចុប្បន្នអាក្រក់ហើយ ទៅ

អនាគត ផលអាក្រក់ប្រាកដជាកើតឡើងដោយគេចមិនផុត។

ការងារអាក្រក់ គឺប្រសូត្រចេញពីគំនិតអាក្រក់ ដូចព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ថា :

☞ ធម៌ទាំងឡាយ មានចិត្តជាប្រធាន មានចិត្តប្រសើរបំផុត (មានចិត្តជាធំ) សម្រេចអំពីចិត្ត បើបុគ្គលមានទោសប្រៈសូស្តហើយ ពោលក្តី (នូវទុច្ចរិត) ព្រោះទុច្ចរិតទាំងនោះទុក្ខរមែងជាប់តាមបុគ្គលនោះទៅ ដូចកង់រទេះវិលតាមដានជើងគោដែលកំពុងអូសទៅ ។

គោដែលចូលក្នុងនឹមហើយ តែងដល់នូវការលំបាកប្រាណមិនងាយនឹងបានសម្រាកឡើយ បើខំស្ទុះទៅមុខនឹមនឹងសង្កត់កបើចង់ឈប់ នាយសារថីនឹងចាក់ដោយជន្លួញ បើឈានថយក្រោយ កង់រទេះនឹងសង្កត់កែងជើង ដូច្នេះមានតែទ្រាំដើរទៅទាំងការនឿយហត់។

នេះគឺជាការស្តែងចេញឱ្យឃើញថា សត្វលោកទាំងអស់ដែលបានកើតមកក្នុងលោកនេះ សុទ្ធតែនៅក្នុងនឹមរបស់នាយសារថី គឺកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើដូចៗគ្នា បើធ្វើល្អសេចក្តីសុខក៏នឹងកើតឡើងរឿយៗ បើធ្វើអាក្រក់ សេចក្តីទុក្ខក៏នឹងកើតឡើង ទោះ

បីខំប្រឹងប្រើវិធីមន្តអាគម រំដោះគ្រោះ ពាក់ខ្សែយ័ន្តកថា ឬថារត់ទៅពួននៅទីណា ក៏មិនរួចខ្លួនឡើយ ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបព្រះមានព្រះភាគទ្រង់ត្រាស់ទូន្មានក្នុងគាថាធម្មបទថា :

☞ បុគ្គលអ្នកធ្វើបាបកម្មហើយ ទោះបីចូលទៅឰដ៏អាៈកាស ក្នុងកណ្តាលសមុទ្រ កាន់ចន្លោះភ្នំទាំងឡាយ ក៏មិនគប្បីរួចចាកបាបកម្ម ព្រោះប្រទេសលើផែនដី ដែលបុគ្គលស្ថិតនៅហើយ គប្បីរួចចាកបាបកម្មនោះមិនដែលមានឡើយ។

ម្យ៉ាងទៀត បើនិយាយពីកម្លាំង ព្រះមានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់ក្នុងបាទនៃព្រះគាថាធម្មបទថា "**នត្ថិ កម្មំ សមំ ពលំ** មិនមានកម្លាំងអ្វីស្មើដោយកម្លាំងកម្មឡើយ" ។

<u>**សូមចងចាំថា**</u>

កម្មដែលមនុស្សយើងតែងធ្វើមានពីរយ៉ាង គឺកម្មល្អនិងកម្មអាក្រក់ ហើយកម្មទាំងពីរយ៉ាងនេះមានផលខុសគ្នា បើធ្វើល្អ នឹងបានផលល្អ តែបើធ្វើអាក្រក់នឹងបានផលអាក្រក់ តើយើងគួរធ្វើនូវកម្មមួយណាដែលយើងគិតថា ធ្វើជីវិតរបស់យើងឱ្យរីកចម្រើន។

៦. ឆាកល្ខោនជីវិត

✍...នៅក្នុងរឿងល្ខោន មានតួអង្គសម្តែងជាច្រើន ដូចជា តួស្លូត សុភាពរាបសា តួកាច ឆ្នាស់ឆ្មើម តួសប្បាយរីករាយ និងតួកំសត់ទុគ៌ត យ៉ាងណាមិញនៅក្នុងរឿងជីវិតក៏ដូចគ្នា គឺមិនខុសពីរឿងល្ខោនឡើយ គ្រាន់តែរឿងជីវិតនេះតម្រូវឱ្យយើងតែម្នាក់ប៉ុណ្ណោះជាអ្នកដើរតួ ហើយក្នុងការដើរតួគឺយើង ត្រូវសម្តែងជាតួអង្គគ្រប់ប្រភេទទាំងអស់ ទាំងតួស្លូត តួកាច តួឆ្នាស់ តួសុភាព និងតួកំសត់ ។ ព្រោះជីវិតរបស់សត្វទាំងឡាយ មិនដែលមានជីវិតសត្វណាដែលថា មានសេចក្តីសុខ គឺសុខរហូត ទុក្ខគឺទុក្ខរហូតនោះទេ តែងមានសុខខ្លះទុក្ខខ្លះជាធម្មតា ពេលខ្លះជីវិតហាក់បីដូចជា សប្បាយរីករាយហ៊ឹហាណាស់ តែពេលខ្លះជីវិតក៏កើតទុក្ខក្រៀមក្រំ កំសត់ទុគ៌ត កំព្រីកំព្រា រងើរងា រកបរិយាយមិនត្រូវ ពេលដែលជីវិតសម្បូរទៅដោយមេត្តាករុណា ជីវិតក៏សុភាពរាបសា តែពេលដែលជីវិតពោរពេញទៅដោយ ទោសៈ កោធៈ ព្យាបាទៈ ជីវិតក៏កាចសាហាវទៅតាមហ្នឹងអញ្ចឹងទៅ ។ នេះហើយគឺឆាកជីវិត វា

ដូចជាឆាកល្ខោនអញ្ចឹង ។

សត្វលោកសម្តែងរឿងល្ខោនក្នុងឆាកជីវិត ពោលគឺតួអង្គខន្ធបញ្ចកៈ ប្រព្រឹត្តទៅក្នុងវដ្តៈ ទោះជាសម្តែងធ្វើជាមនុស្សយ៉ាងណា ឬទេវតាយ៉ាងម៉េចក៏ដោយ គឺវាគ្រាន់តែជាសាច់រឿងប៉ុណ្ណោះ ព្រោះមានអវិជ្ជាជាថៅកែល្ខោន និងជាអ្នកដឹកនាំរឿងតណ្ហាជាអ្នកជ្រើសរើសតួអង្គសម្តែង ឧបាទាន ជាមេបំណុលកម្មជាអ្នកចាត់ចែងសាច់រឿង ចំណែកឯសត្វលោកគឺជាអ្នកសម្តែងរឿង។

អ្នកសម្តែងត្រូវដូរសាច់រឿងជីវិត តាមការចាត់ចែងរបស់កម្ម ម្តងធ្វើនេះ ម្តងធ្វើនោះ វាគ្រាន់តែជារឿងបញ្ញត្តិក្នុងរោងល្ខោនជីវិតតែប៉ុណ្ណោះឯង។

៧. ខ្លឹមសារជីវិត

✍...មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវចេះរចនាជីវិតរបស់ខ្លួនឯងឱ្យមានសារៈខ្លឹមសារ ។ ព្រោះថាជីវិតបើសិនជាយើងបណ្តែតបណ្តោយ មិនយកចិត្តទុកដាក់ ក្នុងការថែរក្សា រចនាតាក់តែងឱ្យបានល្អទេនោះ វានឹងក្លាយជាជីវិតដែលឥតន័យមិនខាន ។

យើងដឹងស្រាប់ហើយថា សត្វលោកទាំងឡាយដែលមានជីវិតរស់នៅលើភពផែនដីនេះ តែងតែជួបប្រទះនូវរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ទាំងរឿងដែលពេញចិត្ត និងរឿងដែលទាស់ចិត្ត ។ ព្រោះមានពេលខ្លះគេសរសើយើង ពេលខ្លះគេនិន្ទាយើង ពេលខ្លះយើងបានលាភ ពេលខ្លះយើងអត់លាភលំបាកក្រីក្រ ពេលខ្លះយើងមានយសសក្តិ ឡើងដំណែង ពេលខ្លះធ្លាក់ដំណែង ពេលខ្លះយើងបានទទួលសេចក្តីសុខ ហើយមានពេលខ្លះទៀតយើងក៏ទទួលសេចក្តីទុក្ខវេទនា ទាំងអស់នេះសុទ្ធសឹងតែជារឿងរ៉ាវដែលកើតឡើងនៅក្នុងដំណើរជីវិតរបស់យើង ។ ដូច្នេះតើយើងគួរកែតម្រូវរឿងជីវិតយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យក្លាយជាជីវិតដែលល្អប្រសើរ ជាជីវិតដែលមានសារៈខ្លឹមសារ។ ពីព្រោះយើងដឹងស្រាប់

ហើយថា ជីវិតគឺវាមានភាពខុសប្លែកគ្នា ច្រើនប្រភេទណាស់ ការសសើរក៏ជាជីវិត ស្តីបន្ទោសបង្អាប់តិះដៀលក៏ជាជីវិត មានសុខ មានទុក្ខក៏ជាជីវិត បើទាំងអស់នេះសុទ្ធសឹងតែជាជីវិតយ៉ាងនេះ តើយើងគួរកំណត់ជីវិតប្រភេទណា ថាជាជីវិតមានខ្លឹមសារ ? ជីវិតដែលបរិបូណ៌ទៅដោយទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន ជីវិតរស់នៅយឺនយូរអស់រយៈនៃឆ្នាំ ទើបឈ្មោះថាជាជីវិតដែលមានខ្លឹមសារឬ ?

មិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ ជាពិសេសគឺពុទ្ធបរិស័ទ ដែលធ្លាប់បានស្តាប់ និងសិក្សាអប់រំទូន្មានគ្រប់គ្រងចិត្តអាចឆ្លើយ នឹងសំនួរនេះបាន ពីព្រោះថាការរក្សាជីវិត ឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសេចក្តីល្អ រក្សាជីវិតឱ្យផុតអំពីទាសៈនៃតណ្ហា ជាជីវិតដែលមានសេចក្តីព្យាយាម តស៊ូអត់ធន់ រក្សាជីវិតមិនឱ្យធ្លាក់ចូលទៅក្នុងអបាយមុខ ទុច្ចរិតផ្សេងៗ ជាជីវិតដែលពោពេញដោយការសាងនូវសេចក្តីសង្ឃឹមឱ្យដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ជីវិតដែលរស់នៅដោយធម្មាធិប្បតេយ្យ និងជីវិតដែលបរិបូណ៌ដោយសីល ទាំងអស់នេះហើយ គឺជាជីវិតដែលមានសារៈខ្លឹមសារ ដូចដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា :

☞ បុគ្គលណាទ្រុស្តសីល មានចិត្តមិនតាំងមាំ ទោះបីរស់នៅអស់រយនៃឆ្នាំ ក៏ពុំប្រសើរដូចការរស់នៅមួយថ្ងៃរបស់បុគ្គលអ្នកមានសីល មានឈានឡើយ។

អីចឹង បានន័យថា ជីវិតដែលមានខ្លឹមសារ គឺជាជីវិតដែលរស់នៅដោយសីលធម៌ ជាជីវិតដែលមានសីលជាទីពឹង រស់នៅដោយសុចរិត ប្រព្រឹត្តតាមព្រហ្មចរិយៈធម៌ ការធ្វើ ការគិត ការនិយាយ គឺប្រកបដោយមេត្តាទាំងអស់ មិនបៀតបៀនសត្វបុគ្គលណាឡើយ ប្រព្រឹត្តខ្លួនដើម្បីកម្ចាត់បង់នូវអាសវៈកិលេស។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ព្រះអង្គទ្រង់សម្ដែងអំពីបុគ្គលអ្នកបដិបត្តិតាមលំដាប់ថ្នាក់ គឺអ្នកបដិបត្តិបានត្រឹមតែមែក និងស្លឹកនៃព្រហ្មចរិយៈ អ្នកបដិបត្តិបានត្រឹមតែក្រមរនៃព្រហ្មចរិយៈ អ្នកបដិបត្តិបានត្រឹមតែសម្បកនៃព្រហ្មចរិយៈ អ្នកបដិបត្តិបានត្រឹមតែស្រាយនៃព្រហ្មចរិយៈ និងអ្នកបដិបត្តិបានដល់ខ្លឹមនៃព្រហ្មចរិយៈ ដោយព្រះអង្គទ្រង់ប្រៀបទៅនឹងបុរសអ្នកស្វែងរកខ្លឹមឈើ បន្ទាប់មកព្រះអង្គទ្រង់សម្ដែងបញ្ជាក់ថា:

➦ លាភ យស សក្ការៈ មុខដំណែង តួនាទី គឺជាមែក និងស្លឹកនៃព្រហ្មចរិយៈ ។

➦ សីល ជាក្រមរនៃព្រហ្មចរិយៈ ។

➦ សមាធិ ជាសម្បកនៃព្រហ្មចរិយៈ ។

➦ ញាណទស្សនៈ គឺទិព្វចក្ខុ ជាស្រាយនៃព្រហ្មចរិយៈ។

➦ ចំណែកឯខ្លឹមនៃព្រហ្មចរិយៈនោះ គឺអសយវិមោក្ខ បានដល់ធម៌ដែលរួចផុតចាកកិលេស ឥតមានកំណត់ពេលវេលា គឺជាឈ្មោះនៃព្រះនិព្វាន ។ ដែលព្រះអង្គទ្រង់សម្ដែងអំពីអ្នកបដិបត្តិបានត្រឹមតែមែក និងស្លឹកនៃព្រហ្មចរិយជាដើមនេះ គឺសំដៅដល់បុគ្គលនោះឯង ដែលមានលាភ និងយសជាដើម ហើយតិះដៀលអ្នកដទៃដោយលាភ និងយសជាដើមនោះ។[៨]

តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺយើងត្រូវបដិបត្តិឱ្យត្រឹមត្រូវទៅតាមផ្លូវដែលព្រះអង្គទ្រង់សម្ដែង កុំបដិបត្តិឱ្យខុសពីពុទ្ធ-ដីកាដែលហៅថា មិច្ឆាបដិបត្តិឱ្យសោះ ។

[៨] បិដកលេខ ២១ ទំព័រ ២១៦

៨. តម្កល់ជីវិតឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសីល៥

✍...មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា តែងតែចង់ឱ្យខ្លួនឯងមានជីវិតរស់នៅយូរអង្វែង ចង់មានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ មិនចង់ឱ្យមានរោគផ្សេងៗ ចង់រស់នៅជួបជុំក្រុមគ្រួសារ ជួបជុំភរិយាស្វាមី កូនចៅប្រុសស្រី ចង់ឱ្យគេមានភាពភក្តីស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង មិនចង់ឱ្យគេនិយាយពាក្យភូតភរកុហក បោកប្រាស់ ចង់ឱ្យនិយាយតែពាក្យសច្ចៈ ពិតទៀងត្រង់ ចង់ឱ្យខ្លួនឯងបរិបូរទៅដោយបញ្ញា មិនចង់ឱ្យខ្លួនឯងក្លាយខ្លួនទៅជាមនុស្សឆ្កួត វិកលចរិត្ត មានសតិវិប្បលាស បាត់បង់បញ្ញាស្មារតី ចង់ឱ្យខ្លួនឯងពោរពេញទៅដោយសេចក្តីសុខគ្រប់យ៉ាង...។ល។

យើងដែលនិយាយថាចង់បានៗ គ្រប់គ្នានេះ ចុះហេតុអ្វីបានជាយើងមិនព្រមនាំគ្នាធ្វើនូវប្រយោជន៍ ដែលនាំឱ្យបាននូវរបស់ទាំងអស់នោះ ចេះតែស្រែកក្តែងៗថា ចង់បាននេះ ចង់បាននោះ ចង់ឱ្យខ្លួនឯងមានសេចក្តីសុខណាស់ តែមិនព្រមនាំគ្នាធ្វើនូវហេតុដែលនាំឱ្យមាននូវសេចក្តីសុខ តើនឹងមានសេចក្តីសុខពីណាមក ?

ដោយហេតុតែចង់ឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនឯងរស់នៅយឺនយូរ តែបែរជាទៅបៀតបៀនជីវិតរបស់អ្នកដទៃ តើនេះឈ្មោះថា យើងកំពុងតែសាងនូវភាពជាអ្នកមានអាយុវែងឬ ? ចង់មានទ្រព្យសម្បត្តិតែបែរជាទៅលួចទ្រព្យអ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យខ្លួនឯងមាន ចង់មានសេចក្តីសុខ តែបែរជាទៅប្រព្រឹត្តិបំពានលើសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃ សួរថាតើអំពើទាំងអស់នេះវាសមគួរដែរឬ?

ព្រះបរមសាស្តាចារ្យព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា បើយើងចង់បានអាយុវែង ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភ ចង់ឱ្យខ្លួនឯងមានសេចក្តីសុខនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ចង់ឱ្យគេមានភាពស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង និងចង់មានបញ្ញា គឺត្រូវវៀរចាកនូវបញ្ចវេរាទាំង ៥ គឺសីល៥នឹងឯង ពីព្រោះអ្នកមានសីល៥រមែងបានទទួលនូវគុណធម៌ដូច្នេះគឺ :

➫ សីលទី១ មិនបៀតបៀនជីវិតអ្នកដទៃគឺមិនសម្លាប់សត្វនាំឱ្យមានធម៌ **មេត្តា** ។

➫ សីលទី២ មិនលួចទ្រព្យគេ នាំឱ្យមានធម៌ **សម្មាអាជីវៈ**។

➫ សីលទី៣ មិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម នាំឱ្យយើងមាននូវធម៌

សទារសន្តោសៈ ។

- សីលទី៤ មិននិយាយកុហក នាំឱ្យមានធម៌ **សច្ចៈ** ។
- សីលទី៥ មិនផឹកនូវទឹកស្រវឹង នាំឱ្យមានធម៌ **សតិសម្បជញ្ញៈ** ។

សីលទី១ មិនសម្លាប់សត្វ

សត្វលោកទាំងអស់ ដែលមានជីវិតរស់នៅក្នុងសង្សារវដ្ដនេះតែងមានសេចក្ដីស្រឡាញ់ ហួងហែង នូវជីវិតរបស់ខ្លួនឯង ទោះបីជាសត្វនោះ ជាមនុស្ស ឬសត្វតិរច្ឆាន អ្នកមាន អ្នកក្រ អ្នកល្អ អ្នកអាក្រក់ ជាជនពិការដៃ ពិការជើង ពិការភ្នែក ជាស្ដេច មន្ត្រី រាស្ត្រ សេដ្ឋី ណាក៏ដោយ ក៏មិនចង់ស្លាប់ មិនចង់ឱ្យគេបៀតបៀន និងមិនចង់ឱ្យគេសម្លាប់ដែរ តែងចង់រស់នៅអស់រយនៃឆ្នាំដូចគ្នា រហូតដល់ហ៊ានលះបង់ទ្រព្យសម្បត្តិ ដើម្បីអវយវៈរបស់ខ្លួន ហ៊ានលះបង់អវយវៈ ដើម្បីឱ្យជីវិតរស់ ពីព្រោះជីវិតនេះជារបស់មានតម្លៃខ្លាំងណាស់ ដែលមិនមានដាក់លក់នៅតាមទីផ្សារឡើយ ទោះបីជាអ្នកនោះជាស្ដេច ជាមហាសេដ្ឋីមហាមូលធន ដែលមានទ្រព្យសម្បត្តិមហាសាល ក៏មិនអាចទៅរកទិញ

បានឡើយ បើសិនជាអាចទិញបានមែននោះ ពួកគេប្រាកដជាមិនងាយស្លាប់នោះទេ ។

ពេលដែលយើងដឹងថា ជីវិតមានតម្លៃយ៉ាងនេះហើយ តើយើងគួរបៀតបៀនជីវិតសត្វដទៃតទៅទៀតឬ ? យើងគួរតែនាំគ្នាពិចារណា ឱ្យរឿយៗថា យើងស្រឡាញ់ជីវិតរបស់យើងយ៉ាងណា សត្វដទៃគេក៏ស្រឡាញ់ជីវិតរបស់គេយ៉ាងនោះដែរ គួរនាអីដែលអាត្មាអញទៅកាប់សម្លាប់ជីវិតអ្នកដទៃ ដើម្បីតែជីវិតខ្លួនឯងនោះ គួរតែអាត្មាអញមានសេចក្ដីអនុគ្រោះ ឱ្យនូវអភ័យដល់សត្វទាំងឡាយ ទើបត្រូវ ។

សត្វដែលយើងសម្លាប់ ត្រូវចោលរបស់ជាទីស្រឡាញ់ ពេញចិត្ត ព្រាត់ប្រាស់ក្រុមគ្រួសារ ម្ដាយឪពុក ភរិយាស្វាមី កូនចៅយ៉ាងខ្លោចផ្សាពន់ពេក ដូច្នេះយើងមិនគួរទៅបំព្រាត់ បំប្រាស់ក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នកដទៃឡើយ វានាំឱ្យតែខ្លួនឯងមានពៀរវេរាតែប៉ុណ្ណោះ យើងគួរបើកចិត្តឱ្យធំទូលាយ ដើម្បីបានជាទីជ្រកកោនរបស់មនុស្សសត្វ ឱ្យដូចជាមហាសមុទ្រ ដែលជាទីជ្រកកោនរបស់មច្ឆាទាំងឡាយ ព្រៃភ្នំជាទីជ្រកកោនរបស់ម្រឹគី ម្រឹគា អាកាសវេហាជាទីត្រាច់ចររបស់បក្សាបក្សី ឬក៏ធ្វើឱ្យដូចជាផែនដីដែលតែង

ផ្តល់សេចក្តីសុខសប្បាយគ្រប់ប្រការដល់មនុស្សសត្វទាំងឡាយ ។

ដូច្នេះយើងត្រូវឧស្សាហ៍ព្យាយាមស្តាប់ធម៌របស់បណ្ឌិត អ្នកប្រាជ្ញ ដើម្បីអប់រំចិត្ត ប្រព្រឹត្តខ្លួនឱ្យជាម្លប់ដ៏ត្រជាក់នៃព្រហ្មវិហារធម៌ គឺមេត្តា វៀរចាកការប្រព្រឹត្តបៀតបៀនដល់សត្វទាំងឡាយ ដើម្បីបាននូវភាពជាអ្នកមានអាយុវែង ។

សូមចងចាំថា

យើងស្រឡាញ់ជីវិតរបស់យើងយ៉ាងណា សត្វក្នុងលោកាក៏ស្រឡាញ់ជីវិតរបស់គេយ៉ាងនោះដែរ។

សីលទី២ មិនលួចទ្រព្យគេ

បន្ទាប់អំពីជីវិតមក របស់ដែលមនុស្សយើងហួងហែងមួយទៀតនោះ គឺទ្រព្យសម្បត្តិ ព្រោះទ្រព្យសម្បត្តិទម្រាំតែនឹងរកបានមក គឺមានការប្រឹងប្រែងនឿយហត់ណាស់ ដូច្នេះកាលបើមានការបាត់បង់ដោយប្រការណាមួយ ដូចជាត្រូវភ្លើងឆេះ ត្រូវចោរលួចជាដើម គឺរមែងសោកស្តាយអាឡោះអាល័យ រហូតដល់មានអ្នកខ្លះ ត្រូវកើតឆ្កួត វិកលចរិត្ត ដោយសារតែទ្រព្យសម្បត្តិអន្តរាយទៅនោះក៏មាន។

ដូច្នេះមនុស្សយើងរាល់គ្នា គួរតែមានការវៀរចាកកិរិយាកាន់យកនូវទ្រព្យរបស់គេដែលគេមិនបានឱ្យដោយកាយ និងវាចា តម្កល់ខ្លួនឱ្យជាអ្នកមានសីលគ្រប់ៗគ្នា ពីព្រោះថា បើមនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគោរពតាមសីលទី២នេះ គឺរមែងជាអ្នកមាននូវធម៌សម្មាអាជីវៈ គឺការចិញ្ចឹមជីវិតដោយប្រពៃ មិនលួច មិនឆក់ មិនប្លន់ ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃ មកដើម្បីតែជីវិតខ្លួនឯងឡើយ ហើយម្យ៉ាងទៀត បើសិនជាមនុស្សដែលរស់នៅក្នុងសង្គមនីមួយៗ រក្សានូវសីលទី២នេះបាន ក្នុងសង្គមនោះប្រាកដជាមិនមានពាក្យថា"ចោរ"នោះទេ ការលួចប្លន់ ចាប់ជំរិត ដែលបង្កឱ្យមានភាពវឹកវរនៅក្នុងសង្គមនោះ គឺរមែងមិនមាន មនុស្សនៅក្នុងសង្គមនោះ រមែងរស់នៅប្រកបដោយសុខសន្តិភាព ព្រោះមិនមានការភ័យខ្លាចបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិពីសម្នាក់ពពួកចោរឡើយ ។

សូមចងចាំថា

យើងដែលបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិ ដោយចោរលួចប្លន់នោះ ដោយសារតែយើងធ្លាប់លួចគេពីមុនមក ទើបនៅក្នុងជាតិនេះត្រូវគេលួចយើងវិញ។

សីលទី៣ មិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម

ក្នុងសីលទី៣នេះ មានការទាក់ទងយ៉ាងសំខាន់ ទៅនឹងសុភមង្គលក្នុងរង្វង់ក្រុមគ្រួសារ ។ មនុស្សភាគច្រើនយល់ឃើញថា ស្នេហាឬការស្រលាញ់តែងនាំមកមកនូវសេចក្ដីសុខ តែក្នុងទស្សនៈនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ឃើញថា ស្នេហាគឺជាបញ្ហាស្មុគ្រស្មាញបំផុតសម្រាប់ជីវិតនេះ ។ គ្រួសារខ្លះមានការលែងលះគ្នា ដោយសាររឿងរ៉ាវ ស្ទួម្បីបន្តិចបន្តួច ព្រោះហេតុអ្វី ? ព្រោះគេសម្លឹងមើលគ្នានឹងគ្នាទៅលើតែរូមសម្រស់ ដែលសម្រាប់បំពេញកាមតណ្ហារបស់គេរៀងៗខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលដែលរូបសម្រស់នៃដៃគូរបស់ខ្លួនមានការអន់ថយ គេក៏កើតសេចក្ដីនឿយណាយ ទន្ទឹមនឹងការនឿយណាយ គេក៏ចាប់ផ្ដើមត្រិះរិះរកដៃគូថ្មី ដើម្បីបំពេញចំណង់តណ្ហារបស់គេថែមទៀត ត្រង់បញ្ហានេះហើយ ដែលធ្វើឱ្យគូស្វាមីភរិយាអស់សេចក្ដីទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយបញ្ហាផ្សេងៗ ក៏បានចាប់ផ្ដើមជាបន្តបន្ទាប់ ដូចជាការនាំមេរោគអេដស៍ចូលផ្ទះជាដើម ។ តាមពិតមេរោគអេដស៍គ្មានអ្វីគួរឱ្យខ្លាចនោះទេ

ព្រោះមេរោគអេដស៍មាននូវព្រំដែនកំណត់នៃការឆ្លងរបស់វា តែមេរោគដែលគួរឱ្យខ្លាច ហើយលំបាកក្នុងការព្យាបាលនោះ គឺរោគស្នេហា ព្រោះមេរោគស្នេហាគ្មានព្រំដែនពិតប្រាកដឡើយ ហើយវាជាបទដ្ឋាន ឬថាជាមាតាបិតាបង្កើតមេរោគអេដស៍ ។ គ្រាន់តែលោកអ្នកតាំងចិត្តថា អាត្មាអញមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម ហើយស្មោះត្រង់ចំពោះតែប្ដីប្រពន្ធរបស់ខ្លួន នោះលោកអ្នកនឹងគេចផុតអំពីមេរោគអេដស៍ជាស្ថាពរ ។

សត្វតិរច្ឆាន ថ្វីបើមានកំណើតថោកទាបជាងមនុស្សក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក្នុងរឿងស្នេហារបស់វា មានកំណត់ពេលវេលាច្បាស់លាស់ មិនមែនចេះតែប្រព្រឹត្តផ្ដេសផ្ដាស់ខុសរដូវកាលឡើយ តែជាតិជាមនុស្ស បើគ្មានសេចក្ដីស្មោះត្រង់ចំពោះប្ដីប្រពន្ធរបស់ខ្លួនទេ ពិតជាអន់ជាងសត្វតិរច្ឆានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

បុរសខ្លះព្រោះតែបំពេញចំណង់តណ្ហារបស់ខ្លួន ហ៊ានប្រព្រឹត្តរំលោភបំពានទៅលើក្មេងស្រីតូចៗ ដែលមិនទាន់ដឹងក្ដី យ៉ាងគួរឱ្យខ្លោចផ្សា ព្រោះអ្វី ព្រោះគេជាមនុស្សគ្មានសីល ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ប្រដៅឱ្យមនុស្សរក្សាសីលទី៣នេះ គឺបង្រៀនឱ្យមានសេចក្ដីសន្ដោសក្នុងរឿងកាមគុណ ឱ្យចេះត្រេកអរចំពោះតែ

ប្រពន្ធខ្លួន ហៅថាសទារសន្តោស ។ ការត្រេកអរចំពោះតែប្រពន្ធរបស់ខ្លួន គឺជាការនាំមកនូវសេចក្តីសុខដល់គ្រួសាររបស់ខ្លួនផង ដល់គ្រួសារអ្នកដទៃផង ជាពិសេសអាចជួយជាកម្លាំងដល់ប្រទេសជាតិក្នុងការកាត់បន្ថយជំនួញផ្លូវភេទ ព្រោះអ្នករក្សាសីល បានវៀរចាកនូវការប្រព្រឹត្តអនាចារក្នុងរឿងកាមគុណ ។

សូមចងចាំថា

អ្នកណាភក្តី នឹងប្រពន្ធប្តី ដែលបានរៀបការ
អ្នកនោះផុតព្រួយ ក្នុងរឿងស្នេហា អេដស៍កាចយ៉ាងណា
ក៏ឆ្លងមិនបាន ។

ដោយភិក្ខុ វជិរប្បញ្ញោ **សាន សុជា**

សីលទី៤ មិននិយាយពាក្យកុហក

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា តែងតែចង់ឱ្យអ្នកដទៃមានការនិយាយពាក្យពិតទៀងត្រង់ ពិរោះទន់ភ្លន់ សុភាពរាបសាចំពោះខ្លួនឯង មិនចង់បានឡើយពាក្យកុហក បោកប្រាស់ពីអ្នកដទៃ។ដូច្នេះហើយ

បានព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ឱ្យមាននូវសីលទី៤នេះគឺការមិនឱ្យនិយាយកុហក ដើម្បីសាងនូវប្រយោជន៍ដោយពាក្យសំដី និងសាងនូវមិត្តភាពរវាងគ្នា និងគ្នា ព្រោះមានការជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក មិនកុហកបោកប្រាស់គ្នាឡើយ ។

អ្នកដែលមាននូវសច្ចៈវាចា មិននិយាយកុហក ឈ្មោះថាជាអ្នកឱ្យនូវការពិតដល់អ្នកដទៃ ឱ្យនូវកាមិនវង្វេងវង្វាន់ភាន់ច្រឡំម្យ៉ាងទៀតពាក្យសំដីរបស់អ្នកនោះ គឺប្រៀបបីដូចជាផ្កាដែលមានក្លិនក្រអូប ឱ្យតែរបូតចេញពីមាត់កាលណា តែងធ្វើឱ្យអ្នកផងរើសយកមកជាគ្រឿងប្រដាប់កាយគ្រប់ៗគ្នា ដូចជាព្រះវាចារបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ថ្វីត្បិតតែព្រះអង្គបរិនិព្វានទៅរាប់ពាន់ឆ្នាំហើយក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែពុទ្ធដីការបស់ព្រះអង្គនៅតែមានក្លិនក្រអូប និងពេញនិយមស្តាប់ពីសម្នាក់ពុទ្ធបរិស័ទដដែល ព្រោះជាពាក្យដែលពិតឥតក្លែងបន្លំឡើយ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនឱ្យមនុស្សទាំងឡាយ ចេះនិយាយនូវវាចាល្អ៥យ៉ាង ដែលជាវាចាសុភាសិត និងមានប្រយោជន៍ដល់ស្តាប់ គឺ :

១. ស្គាល់ពេលវេលាដែលត្រូវនិយាយ ។

២. និយាយតែពាក្យពិត តាមដែលខ្លួនដឹង ប៉ុន្តែត្រូវស្គាល់កាល ស្គាល់បុគ្គល ស្គាល់បរិស័ទ ដែលត្រូវនិយាយ ។

៣. និយាយពាក្យពិរោះ សុភាពរាបសារ មិនទ្រគោះបោះបោក។

៤. និយាយពាក្យមានប្រយោជន៍ ធ្វើឱ្យអ្នកស្តាប់ស្ងប់រំងាប់ចិត្ត សូម្បីតែនិយាយបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ ។

៥. និយាយប្រកបដោយចិត្តមេត្តាពិតៗ ចិត្តមានមេត្តា គឺជាចិត្តសប្បុរស ជាចិត្តមិនចង្អៀតចង្អល់ ជាចិត្តធំទូលាយ តែងអនុគ្រោះនូវប្រយោជន៍ ដល់សត្វលោក ចង់ឱ្យសត្វលោកបាននូវសេចក្តីសុខ រួចចាកទុក្ខទាំងពួង ។

សូមឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា ធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាឧបមាថា អាត្មាអញមិនត្រូវការពាក្យកុហកអំពីអ្នកដទៃយ៉ាងណា អ្នកដទៃក៏មិនត្រូវការពាក្យកុហកពីអាត្មាអញយ៉ាងនោះដែរ ដូច្នេះអាត្មាអញត្រូវតែជាអ្នកមានសីល គឺវៀរចាការនិយាយកុហក ធ្វើឱ្យជាទីទុកចិត្តនៃអ្នកដទៃ ការនិយាយពាក្យពិត គឺជាការចូលរួមចំណែកការកាត់បន្ថយនូវរឿងច្របូកច្របល់ក្នុងសង្គមជាតិប្រទេសជាតិរុងរឿង ក៏ដោយសារប្រជាពលរដ្ឋមាននូវសច្ចៈធម៌ដែរ ។

សំដីជាអ្វី?

សំដីជាទ្រព្យប្រើរាប់មិនអស់   តែបើប្រើទាស់នាំកើតហឹង្សា

នាំឱ្យគុំកួនជាប់ក្នុងចិន្តា   អាចហ៊ានប្រហារប្រាថ្នាធ្វើឃាដ។

បើប្រើត្រឹមត្រូវត្រង់តាមព្រះធម៌   នាំជួបផលល្អបវរឥតឃ្លាត

សំដីកើតយសរស់មានមិត្តញាតិ   សំដីសរជាតិមារយាទសរពួជ ។

សំដីល្អជាពូជធារល្អគាប់   សំដីឥតភ័ព្វបង់ទ្រព្យខាតខូច

សំដីមានន័យល្បីឆ្ងាយរាប់យោជន៍   សំដីឥតខ្លួចប្រយោជន៍គង់មាន ។

សំដីគួរគាប់ជាប់ព្រហ្មវិហារ   ព្រមដោយសទ្ធាបូជាសីលទាន

សំដីជាធម៌ល្អរកផ្ទឹមគ្មាន   ប្រាប់ផ្លូវនិព្វានធម្មយានបរិយាយ។

ដោយឧបាសក **គុយ សុធន**

សូមចងចាំថា

មនុស្សយកសំដី   ដំរីយកភ្លុក

ខ្មែរចងក្រង់ទុក   ជាពាក្យប្រដៅ

នាងនួនខ្លឹមក្នុង   ឫស្សីខ្លឹមក្រៅ

ខ្លឹមមនុស្សសំដៅ   នៅត្រង់ពោលពិត ។

សីលទី៥ មិនផឹកនូវទឹកស្រវឹង

មនុស្សឆ្កួត ឬវិកលចរិត ព្រោះគេបាត់បង់សតិសម្បជញ្ញៈ ឯសុរាគឺជាគ្រឿងពង្វក់ស្មារតី ដូច្នេះទើបមនុស្សត្រូវវៀចាកការផឹកសុរា ។ តាមទស្សនៈអ្នកញៀនសុរាខ្លះនិយាយថា កាផឹកសុរាបន្តិចបន្តួច ដើម្បីឱ្យបាយឆ្ងាញ់មិនមានទោសទេ តែនៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាបានប្រដៅឱ្យមនុស្សវៀរចាកស្រឡៈ សូម្បីបន្តិចបន្តួចព្រោះបន្តិចបន្តួចនឹងហើយ ដែលអាចឈានទៅរកអាច្រើនបាន ហើយក៏ជាហេតុធ្វើឱ្យមានសេចក្ដីវិនាសច្រើនយ៉ាងដូចជា :

១. **សុរា** នាំឱ្យវិនាសទ្រព្យសម្បត្តិ ជីវិតរបស់យើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែត្រូវការអាហារដើម្បីបរិភោគ បើអត់អាហារនឹងត្រូវស្លាប់ ប៉ុន្តែសុរាបើមិនផឹកក៏មិនស្លាប់ ដូច្នេះអ្នកផឹកសុរា គឺជាអ្នកចាយវាយទ្រព្យសម្បត្តិខ្ជះខ្ជាយឥតប្រយោជន៍ ។

២. **សុរា** នាំឱ្យកើតជម្លោះ អ្នកផឹកស្រវឹងស្រាច្រើនតែមានសំដីធំហួសមាឌ ហួសឋានៈរបស់ខ្លួន មិនសូវកើតញញើតអ្នកណាឡើយ បើមានអ្នកណាធ្វើឱ្យទាស់ចិត្តបន្តិច ក៏បញ្ចេញភ្លើងកំហឹងឱ្យប្រាកដឡើង ដូចជាភ្លើងចំបើង ហើយស្រែកជេរ

អ្នកដទៃ ដោយប្រការផ្សេងៗ ដែលជាហេតុនាំឱ្យមានវិវាទទាស់ទែងគ្នា ។

៣. **សុរា** នាំឱ្យកើតរោគទាំងឡាយ សុរាដែលអ្នកប្រមឹកឱ្យតម្លៃថា គួរឱ្យសប្បាយណាស់នោះ តាមពិតជាថ្នាំពិសដ៏ពន្លឹកសម្រាប់ធ្វើឱ្យរាងកាយចុះខ្សោយអន់ថយ ហើយនឹងបង្កឱ្យរោគផ្សេងៗដូចជា រោគឈឺក្រពះ រោគស្រវាំងភ្នែក រោគឈឺថ្លើម ជាពិសេសគឺរោគវិកលចរិត ដែលហៅថា "ឆ្កួតសុរា" ។

៤. **សុរា** នាំឱ្យខូចឈ្មោះ អ្នកស្រវឹងស្រា តែងធ្វើចរិយាមិនគួរឱ្យចូលចិត្តឡើយ ច្រើនធ្វើការរំខានដល់អ្នកផ្ទះជិតខាងដូចជារាំច្រៀងស្រែទ្បូឡាខុសកាល ខុសវេលាជាដើម ដូច្នោះឈ្មោះរបស់គេត្រូវបានអ្នកផងតិះដៀល ថាជាមនុស្សប្រមឹក ។

៥. **សុរា** នាំឱ្យមានការបង្ហាញកេរ្តិ៍ខ្មាសតាមធម្មតាមនុស្សយើងមានការអៀនខ្មាសណាស់ ទៅណាមកណាតែងស្លៀកពាក់យ៉ាងសមរម្យ លុះដល់សុរាចូលមកពង្វក់ស្មារតី ក៏ក្លាយជាមនុស្សលែងចេះអៀនខ្មាសមួយរំពេច ជួនកាលអាចហ៊ានបើកបង្ហាញកេរ្តិ៍ខ្មាសក្នុងទីសាធារណៈ ក៏សឹងមាន ។

៦. **សុរា** ធ្វើឱ្យបញ្ញាមានកម្លាំងថយ បញ្ញាគឺជាទ្រព្យដ៏វិសេសវិសាលសំរាប់មនុស្សគ្រប់ៈគ្នា ប៉ុន្តែចំពោះមនុស្សប្រមឹក មិនអាចមានឱកាស ដើម្បីបណ្តុះបញ្ញាឱ្យកាន់តែភ្លឺស្វាងឡើយបានទេ មានតែបាត់បង់ប្រាជ្ញាស្មារតីបន្តិចម្តងៗជាដរាប ។[៩]

ស្រា

ស្រាជាទឹកធ្វើឱ្យស្រវឹង　ស្រានាំឱ្យខឹងពេលផឹកច្រើន
ស្រានាំឱ្យយើងមិនចម្រើន　ស្រាតែងបង្កើនខាងជម្លោះ ។
ស្រានាំឱ្យយើងបាត់ស្មារតី　ស្រានាំអប្រិយដល់កេរ្តិ៍ឈ្មោះ
ស្រានាំឱ្យយើងខូចកិត្តិយស　ស្រាផឹកច្រើនហួសអស់តម្លៃ។
ស្រានាំហិង្សាក្នុងគ្រួសារ　ស្រានាំបញ្ហាស្ទើររាល់ថ្ងៃ
ស្រានាំឱ្យយើងពាក់ខ្មោះដៃ　ស្រាអាចប្រល័យមនុស្សបាន។
ស្រានាំឱ្យមាននូវបញ្ហា　ស្រានាំសោកាដល់ខ្លួនប្រាណ
ស្រានាំឱ្យយើងសែនសាមាន្យ　ស្រានាំក្លាហានខុសបែបបទ។
ស្រានាំឱ្យយើងខូចសុខភាព　ស្រាអាចបន្ទាបយើងប្រាកដ
ស្រានាំឱ្យយើងខ្វះអំណត់　ស្រានាំឱ្យព្រាត់ក្រុមគ្រួសារ។
ស្រានាំឱ្យយើងគិតផ្តេសផ្តាស　ស្រាអាចប្តូរផ្លាស់នូវវាចា

[៩] ជីវិតពិតជាត្រូវការធម៌ ដោយព្រះភិក្ខុ វជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

ស្រានាំឱ្យយើងខ្វះករុណា　ស្រាថែមតណ្ហាដាក់ក្នុងខ្លួន ។
ស្រានាំឱ្យមនុស្សឈ្លោះប្រកែក　ស្រាជាចំណែកមួយចំនួន
ស្រានាំសង្គមមិនមាំមួន　ស្រាផឹកផ្ទួនៗពិតអន្តរាយ ។
ស្រាថោកស្រាថ្លៃដូចតែគ្នា　ស្រាមិនធានាដល់រូបកាយ
ស្រានាំបញ្ហាមិនរសាយ　ស្រាផឹកសប្បាយក្លាយជាគ្រោះ។
ស្រានាំឱ្យប្រុសរំលោភស្រី　ស្រាច្រើនករណីរាប់មិនអស់
ស្រាគឺជាហេតុតែខាងឈ្លោះ　ស្រាជាមេគ្រោះដ៏សាមាន្យ ។
ស្រាឱ្យគ្រោះថ្នាក់ពេលបើកបរ　ស្រាជាឃាតករចាប់មិនបាន
ស្រាគឺជាចោរមិននឹកស្មាន　ស្រានាំរំខានភាពស្ងប់ស្ងាត់។
ស្រានាំឱ្យយើងអស់តម្លៃ　ស្រានាំចង្រៃកើតវិបត្តិ
ស្រានាំឱ្យយើងមិនប្រយ័ត្ន　ស្រានាំបង្កាត់ភ្លើងកំហឹង ។
ស្រានាំឱ្យយើងខ្វះមុទិតា　ស្រាលុបបញ្ញាងងឹតឈឹង
ស្រានាំឱ្យយើងកើតរឿងប្តឹង　ស្រាផឹកស្រវឹងគ្មានន័យអ្វី ។

គ្រួសារណាដែលយកស្រាជាត្រីមុខ គ្រួសារនោះរកសេចក្តីសុខសុភមង្គលគ្មានឡើយ មានតែរឿងមិនចេះចប់មិនចេះហើយ រហូតដល់កើតមានអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ វាយប្រពន្ធ វាយកូន កើតជារឿងប្តឹងផ្តល់ ឡើងទៅដល់តុលាការ ដើមហេតុគឺព្រោះ

តែសុរា។

សរុបសេចក្តីទៅ សុរានាំឱ្យមនុស្សយើងបាត់បង់បញ្ញាស្មារតី គ្មានសតិ សម្បជញ្ញៈ គ្មានហិរិ ឧត្តប្បៈ គ្មានការអៀនខ្មាស និង បាត់បង់ភាពជាមនុស្ស ។ ដូច្នេះ បើយើងចង់ឱ្យខ្លួនឯងក្លាយជា មនុស្សពេញលក្ខណៈ គួរកុំសេពនូវគ្រឿងស្រវឹង មានសុរា និង មេរ៉ៃយជាដើម ។

សូមចងចាំថា

សុរាគឺជាថ្នាំពិស ជាទឹកអាស៊ីត ជាទឹកក្តៅដែលដុតកំលោច ប្រព័ន្ធខួរក្បាលរបស់មនុស្សដែលផឹកវា ឱ្យខ្ចិចខ្ចីគ្មានសល់។

ទាំងនេះ គឺជាសីល៥ ដែលមនុស្សគួរតែខំប្រឹងប្រែងរក្សា ឱ្យដូចជាយើងរក្សានូវជីវិតរបស់យើងដូច្នោះដែរ ដើម្បីបានជាមាគ៌ា សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង ដែលធ្វើដំណើរទៅលោកខាងមុខ និងបានជាគ្រឿងប្រដាប់ សម្រាប់តម្រែ តម្រង់ និងកែតម្រូវផ្លូវ នៃជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរ ហើយឈ្មោះថាជាអ្នកឱ្យនូវ ដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ដូចជា :

☆ **ការមិនសម្លាប់សត្វ** ជាការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរច្រើនយ៉ាងដល់សត្វទាំងឡាយ គឺ :

១. ឱ្យជីវិតជារបស់ដ៏ប្រសើរក្រៃលែង

២. ឱ្យការមិនព្រាត់ចាកបុគ្គលជាទីស្រឡាញ់

៣. ឱ្យការមិនភ័យតក់ស្លុត

៤. ឱ្យសេចក្តីសុខកាយ សប្បាយចិត្ត

៥. ឱ្យរូបរាងកាយ មុខមាត់ស្រស់ថ្លា

៦. ឱ្យអវយវៈគ្រប់គ្រាន់ និងសម្បត្តិទាំងពួង

៧. ឱ្យការមិនឈឺចាប់ និងកម្លាំងកាយ

៨. ឱ្យការមិនមានសត្រូវនៅចាំប្រហារ

៩. ឱ្យការមិនព្យាបាទ មិនបៀតបៀន

១០. ឱ្យការមិនមានរោគ សម្លេងពិរោះ ។

☆ **ការមិនប្រព្រឹត្តចោរកម្ម** ជាការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរដល់អ្នកដទៃ គឺ :

១. ឱ្យទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលជាទីពេញចិត្ត

២. ឱ្យជីវិតរស់ជាសុខ ជាមួយទ្រព្យសម្បត្តិ

៣. ឱ្យការមិនតក់ស្លុត មិនភ័យខ្លាច

៤. ឱ្យសេចក្តីសុខកាយ សប្បាយចិត្ត

៥. ឱ្យការដេក ដើរ ឈរ អង្គុយជាសុខ

៦. ឱ្យការមិនសោកស្តាយ មិនព្រួយបារម្ភ

៧. ឱ្យការមិនចេះអត់ មិនចេះខ្វះ

៨. ឱ្យការមិនរំខានអំពីចោរកម្ម

៩. ឱ្យការមិនព្យាបាទ មិនបៀតបៀន

១០. ឱ្យការមិនស្រេកឃ្លាន មិនរហេមរហាម ។

☆ **ការមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមទាំងឡាយ** ជាការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរដល់អ្នកដទៃ គឺ :

១. ឱ្យការស្អាតស្អំ សេចក្តីបរិសុទ្ធ

២. ឱ្យកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះប្រពៃ

៣. ឱ្យកាមិនខ្វចចិត្ត មិនអស់សង្ឃឹម

៤. ឱ្យសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ភាពរុងរឿង

៥. ឱ្យសេចក្តីអង់អាចក្លៀវក្លា

៦. ឱ្យការមិនសោកស្តាយ មិនភ័យព្រួយ

៧. ឱ្យការមិនមានបញ្ហាស្មុគស្មាញ

៨. ឱ្យការមិនមើលងាយ មិនមើលថោក

៩. ឱ្យការមិនព្យាបាទ មិនបៀតបៀន

១០. ឱ្យការមិនមានរោគ មានសុខភាពល្អ ។

☆ **ការមិននិយាយកុហក** ជាការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរដល់អ្នកដទៃ គឺ :

១. ឱ្យការពិតប្រាកដត្រឹមត្រូវ

២. ឱ្យការមិនវង្វេង មិនយល់ខុស

៣. ឱ្យការមិនចាញ់បោក មិនខកចិត្ត

៤. ឱ្យនូវរបស់ដ៏មានតម្លៃ គឺសម្តីពិត

៥. ឱ្យភាពយុត្តិធម៌ មិនលំអៀង

៦. ឱ្យការមិនក្តៅក្រហាយ មិនស្តាយក្រោយ

៧. ឱ្យការកក់ក្តៅ មានការទុកចិត្ត

៨. ឱ្យការមិនភ្វាក់ផ្អើលក្នុងរឿងមិនពិត

៩. ឱ្យការមិនព្យាបាទ មិនបៀតបៀន

១០. ឱ្យការមិនខូចប្រយោជន៍ មិនខាតពេល ។

☆ **ការមិនបរិភោគទឹកស្រវឹង មិនជាប់គ្រឿងញៀន** ជាការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរដល់អ្នកដទៃ គឺ :

១. ឱ្យសម្រេចកិច្ចការល្អប្រពៃ

២. ឱ្យសេចក្តីគោរពកោតក្រែង

៣. ឱ្យការមិនមានជម្លោះទាស់ទែង

៤. ឱ្យសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ភាពភ្លឺស្វាង

៥. ឱ្យនូវឧត្តគតិ

៦. ឱ្យជាពឹងក្នុងទីប្រឹក្សា

៧. ឱ្យការកក់ក្តៅ មានការទុកចិត្ត

៨. ឱ្យកាមិនរំខាន មិនរង្កៀស

៩. ឱ្យការមិនព្យាបាទ មិនបៀតបៀន

១០. ឱ្យការងាររីកចម្រើនក្នុងសង្គម ។

អ្នកកាន់សីល៥ ជាអ្នកមានមេត្តករុណា មានការចិញ្ចឹមជីវិតដោយប្រពៃ មានធម៌សន្តោសចំពោះភរិយាស្វាមី មានវចីសច្ចៈ និងមានទ្ធសតិសម្បជញ្ញៈ ។ អ្នកកាន់សីល៥ បានឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរច្រើនយ៉ាងណាស់ដូចដែលបានរៀបរាប់ ដប់ៗ នៅក្នុងសិក្ខាបទមួយៗ នោះគ្រាន់តែជាមេៗប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះមនុស្សយើងគួរតែរីករាយក្នុងការដែលបាននូវរបស់ដ៏ប្រសើរ ដល់មនុស្សសត្វទាំងឡាយ ដែលគ្រប់គ្នាតែងតែចង់បានជានិច្ច។

សរុបមក សីល៥ គឺជា អភយទាន ការឱ្យនូវសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត មិនមានភ័យ ឬ ជីវិតទាន ការឱ្យនូវរបស់ដ៏ប្រសើរទី១គឺអាយុ ដល់មនុស្ស និងសត្វទាំងឡាយ ។

ឥតសីល

ក្រហមជិតភ្លឺឮមាត់សុំសីល	តែមាត់រអិលចេញពីដំណេក
យប់មិញយល់សប្តិភ្លេចចាក់កន្ទុយលេខ	រវល់តែដេកភ្លេចចាក់ខ្ទង់សែ ។
ក្រហមជិតភ្លឺឮមាត់សុំសីល	ភ្លឺភ្លៀងរអិលអ្នកខិលកុំក្បែរ
ត្រីឡើងច្រើនណាស់នៅតាមភ្លឺស្រែ	ខ្ញុំមិនហ៊ានក្បែរគ្រាន់តែប្រើគេ។
ក្រហមជិតភ្លឺឮមាត់សុំសីល	កុំមាត់រអិលតាមតៀមកាហ្វេ
ពេលពេញមួយព្រឹករលឹកតែដើមគេ	គ្មានពេលទំនេររៀនទេធម៌អាថ៌។
ថ្ងៃសីលម្សិលមិញឃើញចេញពីវត្ត	ពោលថានឿយហត់មាត់ធុំសុរា
រឿងនេះគួរស្លុតស្រយុតចិន្តា	យកម្តុជទេវតាពាក់ទៅអវចី ។

ដោយឧបាសក **គុយ សុធន**

៩. គោលដៅពិតប្រាកដរបស់ជីវិត

✍...មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលមានជីវិតរស់នៅលើផែនដីនេះ គឺត្រូវតែមានគោលដៅច្បាស់លាស់ដើម្បីធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតរបស់ខ្លួនកាន់តែមានភាពរលូនទៅមុខជានិច្ច និងដើម្បីឱ្យជីវិតកាន់តែមានភាពស្រស់បំព្រង់ ។ ទន្ទឹមនឹងធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតសម្រេចដល់គោលដៅនោះ គឺយើងត្រូវឧស្សាហ៍ព្យាយាមសួរខ្លួនឯងថា "តើជីវិតរស់នៅដើម្បីអ្វី ? អ្វីទៅជាគោលដៅពិតប្រាកដរបស់ជីវិត ? ហើយតើជីវិតកំពុងធ្វើអ្វីនៅលើភពផែនដីនេះ ? សំនួរទាំងអស់នេះតម្រូវឱ្យយើងចេះសួរដោយខ្លួនឯងហើយក៏តម្រូវឱ្យយើងចេះត្រិះរិះពិចារណា ស្វែងរកចំលើយដោយខ្លួនឯងដែរ ។ មនុស្សមានជីវិតដែលរស់នៅលើផែនដីតែគ្មានគោលដៅ វាប្រៀបបីដូចជាអ្នកដើរផ្លូវឆ្ងាយដែលមិនស្គាល់ផ្លូវដូច្នោះដែរ ។

អ្នកដែលគ្មានគោលដៅជីវិតច្បាស់លាស់ អ្នកនោះច្រើនតែបរាជ័យនៅលើផ្លូវជីវិត ព្រោះតែមិនដឹងថា ជីវិតរបស់ខ្លួនឯងរស់នៅដើម្បីអ្វី ហើយមិនដឹងថា តម្លៃ និងខ្លឹមសារជីវិតនេះវាស្ថិតនៅត្រង់ណា។ ដូច្នេះហើយ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ត្រូវចេះរៀនកំណត់គោលដៅសំរាប់ជីវិតទុកឱ្យហើយទៅ ដើម្បីឱ្យជីវិតរបស់យើងមានលំនឹងពិតប្រាកដ ហើយដើម្បីធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងរលូន និងល្អប្រសើរ ។

គោលដៅជីវិតដែលប្រព្រឹត្តទៅបានល្អប្រសើរ លុះត្រាតែអ្នកនោះ គឺជាអ្នកមាននូវសតិ សម្បជញ្ញៈ ភ្ញាក់រលឹករឿយៗ ដើម្បីទប់ស្កាត់ចំពោះអារម្មណ៍មិនល្អទាំងឡាយ ដែលចូលមកបៀតបៀននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង ដោយសេចក្ដីអំណត់អត់ធ្មត់យ៉ាងក្រៃលែង មិនត្រូវមួម៉ៅ ក្ដៅក្រហាយ ទៅតាមអារម្មណ៍នោះៗឡើយ ត្រូវចេះរៀបចំអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងឱ្យបានស្ងប់ ព្រោះថា កាលបើអារម្មណ៍ល្អហើយ ការកំណត់គោលដៅ និងការអនុវត្តន៍គោលដៅរមែងមានប្រសិទ្ធភាព ។

គោលដៅពិតប្រាកដរបស់ជីវិតមនុស្ស ដែលរស់នៅគ្រប់សម័យកាលទាំងអស់ មិនមែនបញ្ចប់ត្រឹមតែភាពសប្បាយហ៊ឺហាមានលុយចាយ មានបាយហូប មានឡានជិះ មានផ្ទះនៅ មានការងារល្អៗធ្វើនោះទេ គឺត្រូវតែមានខ្លឹមរបស់ជីវិតផង។ ខ្លឹមគឺសីល ខ្លឹមគឺសេចក្តីល្អ ខ្លឹមគឺបុណ្យកុសល... នេះហើយ គឺជាគោលដៅពិតប្រាកដរបស់ជីវិត ។

ជីវិត គឺត្រូវតែចេះរៀបចំគោលដៅមួយឱ្យបានច្បាស់លាស់ពិតប្រាកដ និងត្រឹមត្រូវ ទើបជាជីវិតដែលមានអត្ថន័យ ខ្លឹមសារដែលនៅក្នុងសង្គមមនុស្សគេទទួលស្គាល់។ កាលណាយើងមានគោលដៅច្បាស់លាស់ហើយ កិច្ចបន្ទាប់ គឺយើងត្រូវអនុវត្តន៍តាមគោលដៅ ដែលយើងបានកំណត់ទុក ឧទាហរណ៍គោលដៅរបស់យើងចង់បានអាយុវែង យើងត្រូវតែសាងបួងដែលនាំឱ្យមានអាយុវែង គឺមិនសម្លាប់សត្វ ចង់ក្លាយជាអ្នកមាន គឺកុំសាងបួង់ក្រ គឺការប្រព្រឹត្តគេងប្រវាញ់ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃដោយរបរទុច្ចរិត ចង់បានរូបស្អាត កុំសាងបួង់រូបអាក្រក់ គឺការជេរប្រមាទមើលងាយ សមណព្រាហ្មណ៍ និងមាតាបិតារបស់ខ្លួន

ត្រូវចេះឱ្យទាន មានឱ្យចីវរ សំពត់ខោអាវសារស្បៃ ចង់មានយសស័ក្តិធំ ត្រូវចេះគោលរពត្រកូលរៀមច្បង មាតាបិតា ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ និងព្រះសង្ឃជាដើម នេះទើបឈ្មោះថា អ្នកចេះអនុវត្តន៍តាមគោលដៅដែលខ្លួនឯងគ្រោងទុក។ នៅក្នុងព្រះពុទ្ធ-សាសនា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអំពីការអនុវត្តន៍គោលដៅ ដែលមានប្រសិទ្ធិភាព និងសម្រេចជោគជ័យ គឺមាន៤យ៉ាង ហៅថា ឥទ្ធិបាទធម៌(ធម៌ជាជំហរឱ្យសម្រេចប្រយោជន៍)

១. **ឆន្ទៈ** មានបំណងប្រាថ្នានឹងអនុវត្តន៍គោលដៅ ។

២. **វីរិយៈ** ឧស្សាហ៍ព្យាយាម ប្រព្រឹត្តអនុវត្តន៍តាមគោលដៅ ។

៣. **ចិត្តៈ** យកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការអនុវត្តន៍គោលដៅ ។

៤. **វីមំសា** ត្រិះរិះពិចារណា ឱ្យដឹងថាគោលដៅ ដែលខ្លួនអនុវត្តន៍ត្រឹមត្រូវឬអត់ ។

ការងារអ្វីក៏ដោយ ប្រសិនបើយើងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការប្រព្រឹត្តអនុវត្តន៍ ឱ្យចំទៅតាមគោលដៅ ការងារនោះមិនដែលបរាជ័យឡើយ គឺយើងត្រូវមានឆន្ទៈមុះមុត ស្រលាញ់ចូល

ចិត្តចង់ធ្វើនូវការងារនោះកាលបើមានឆន្ទៈហើយត្រូវមានវិរិយៈ សេចក្តីព្យាយាមអត់ធ្មត់សង្កត់ចិត្ត ឆ្លងកាត់ឧបស័គ្គក្នុងពេលអនុវត្តន៍គោលដៅ កាលបើមានសេចក្តីព្យាយាមហើយ ត្រូវដល់ព្រមដោយចិត្តៈ គឺការយកចិត្តទុកដាក់ មិនដាក់ធុរៈក្នុងកិច្ចការនោះៗ មួយទៀត កាលបើយើងមានចិត្តៈហើយ គឺត្រូវតែមាននូវវិមំសា គឺការត្រិះរិះពិចារណា ប្រកបដោយ យោនិសោមនសិការៈ ដើម្បីវិនិច្ឆ័យឱ្យដឹងថា ការងារដែលខ្លួនបាន និងកំពុងប្រព្រឹត្ត តើត្រឹមត្រូវទៅតាមគោលដៅដែរឬទេ? បើថាការងារដែលយើងពិចារណាទៅ ឃើញថាវាខុសពីគោលដៅជីវិតរបស់យើងប្រញាប់ប្រញាលកែប្រែវាភ្លាម តែបើការពិចារណារបស់យើងឃើញថាការប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវល្អហើយ សឹមយើងបន្តការអនុវត្តន៍តទៅទៀតចុះ យើងនឹងបានសម្រេចគោលដៅជីវិតពិតប្រាកដមិនខាន ។

១០. ផែនទី និងត្រីវិស័យនៃជីវិត

✍...អ្នកបើយន្តហោះក្តី អ្នកបើកកាណូតកប៉ាល់ នៅលើសមុទ្រក្តី ឬក៏អ្នកដើរព្រៃដែលមិនស្គាល់ផ្លូវក្តី អ្នកទាំងអស់នោះត្រូវតែមានផែនទី និងត្រៃវិស័យសម្រាប់ជាជំនួយក្នុងការធ្វើដំណើរ ដើម្បីកំណត់គោលដៅ និងមើលទីតាំងភូមិសាស្ត្រឱ្យបានច្បាស់ និងឱ្យដឹងថា ទីកន្លែងណាដែលខ្លួនត្រូវទៅ ដើម្បីការពារកុំឱ្យវង្វេងរកកន្លែងទៅមិនឃើញ។ យ៉ាងណាមិញជីវិតរបស់សត្វលោកក៏ដូចគ្នា ត្រូវតែមានផែនទី និងត្រៃវិស័យ សម្រាប់ជាជំនួយក្នុងការធ្វើដំណើរនៅលើវិថីជីវិត ព្រោះថា បើជីវិតរបស់យើងចេះតែធ្វើដំណើរ ទាំងដែលគ្មានផែនទី និងត្រីវិស័យ ជីវិតនិងវង្វេងមិនខានផែនទី និងត្រីវិស័យជីវិត មិនមានអ្វីដទៃក្រៅអំពី ចំណេះដឹងនោះទេ ពីព្រោះអ្នកមានចំណេះដឹង ពោលគឺមាននូវបញ្ញា ទោះទៅដល់ទីកន្លែងណាក៏ដោយ គឺមិនចេះវង្វេងឡើយ ព្រោះថា :

បញ្ញា គឺជាត្រីស័យដ៏វិសេស សម្រាប់មើលផ្លូវជីវិត
បញ្ញា គឺជាប្រទីបដ៏ភ្លឺ សម្រាប់បំភ្លឺផ្លូវជីវិត
បញ្ញា គឺជាទ្រព្យដ៏ប្រសើរ សម្រាប់ការរស់នៅនៃជីវិត

បញ្ញា គឺជាវាគ្មិនដ៏អស្ចារ្យ សម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត

បញ្ញា គឺជាឱសថទិព្វដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព សម្រាប់ព្យាបាលរោគអវិជ្ជាដែលមាននៅក្នុងជីវិត ។

បញ្ញា ប្រែថា ការដឹងច្បាស់ បានដល់កាយល់ ការដឹងហេតុផល ដឹងដោយទូទៅ វិនិច្ឆ័យបានថា អ្វីពិត អ្វីមិនពិត អ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ អ្វីខុស អ្វីត្រូវ អ្វីគួរ អ្វីមិនគួរ អ្វីជាទោស អ្វីជាគុណ និងអ្វីជាប្រយោជន៍ អ្វីមិនជាប្រយោជន៍ជាដើម ។

បញ្ញា ដឹងទំនាក់ទំនងរវាងហេតុនិងផល ឬបច្ច័យផ្សេងៗ ដឹងសភាវៈតាមសេចក្តីពិតនោះ ទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហា ដោះស្រាយនូវទុក្ខទាំងឡាយក្នុងជីវិតបាន ។

បញ្ញា ដឹងអំពីដំណើរជីវិត ព្រមទាំងចេះរៀបចំដំណើរឱ្យបានល្អទៀតផង គឺមិនឱ្យកើតបញ្ហា មិនឱ្យជាទីមកនៃទុក្ខ ព្រោះការដើរក្នុងផ្លូវខុសឡើយ ។

បញ្ញា យល់អំពីលោក និងជីវិតក្នុងលោកតាមសេចក្តីពិត ឃើញបដិច្ចសមុប្បាទធម៌ ដឹងនូវអរិយសច្ចធម៌ មានការគិតពិចារណានូវហេតុផល ដែលមិនត្រូវអកុសលនីវរណៈគ្របសង្កត់ ។

ដូច្នេះមនុស្សយើងគួរប្រឹងប្រែងស្វែងរកបញ្ញា ដើម្បីបានជាផែនទី និងត្រីវិស័យសម្រាប់ជីវិត ហើយដើម្បីឱ្យមានបញ្ញាទៅបានគឺត្រូវតែប្រកបដោយហេតុដូច្នេះគឺ :

- ត្រូវប្រឹងរៀនសូត្រ
- ត្រូវប្រឹងអាន
- ត្រូវប្រឹងស្តាប់
- ត្រូវប្រឹងទន្ទេញ
- ត្រូវចេះសាកសួរ
- ត្រូវចេះកត់ត្រាទុក
- ត្រូវចេះត្រិះរិះពិចារណា ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់សម្តែងអំពីហេតុ ដែលមានបញ្ញា គឺមាន ៨ប្រការ :

១. សេពគប់បុគ្គលដែលជា គរុដ្ឋានិយបុគ្គល (បុគ្គលដែលគួរគោរព) គឺអ្នកមានហិរិ និងឱត្តប្បៈ ។

២. ពេលបានជួបអ្នកចេះដឹងធម៌អាថ៌ ត្រូវចេះសួរបញ្ហាព្រះធម៌ផ្សេងៗ មានពុទ្ធភាសិតជាដើម បុគ្គលនោះរមែងសម្តែងប្រាប់ និងរមែងបានស្តាប់នូវភាសិតនោះ ។

៣. លុះបានស្ដាប់ហើយ រមែងញ៉ាំងសេចក្ដីស្ងប់ពីរប្រការឱ្យសម្រេច គឺសេចក្ដីស្ងប់កាយ១ សេចក្ដីស្ងប់ចិត្ត១ ។

៤. សង្រួមក្នុងបាតិមោក្ខសំវរៈសីល បរិបូណ៌ដោយអាចារៈ និងគោចារៈ ឃើញភ័យក្នុងទោសទាំងឡាយសូម្បីបន្តិចបន្តួច.. ។

៥. ជាពហុស្សូត្រ ចេះចាំច្រើន... ។

៦. ព្យាយាមលះអកុសលធម៌ ហើយព្យាយាមចម្រើនកុសលធម៌ ឱ្យប្រាកដនៅក្នុងសន្ដាន ។

៧. ពេលបានជួបព្រះសង្ឃ មិននិយាយផ្ដេសផ្ដាស គឺមិននិយាយតិរច្ឆានកថា ... ។

៨. ពិចារណារឿយៗ នូវការកើត និងការសូន្យទៅក្នុងឧបាទានក្ខន្ធទាំងប្រាំ ។[១០]

[១០] បិដកលេខ ៤៨ ទំព័រ ៣

១១. រសជាតិជីវិត

...ស្ករសជាតិរបស់វា គឺផ្អែម, អំបិលរសជាតិរបស់វា គឺប្រៃ, បន្ទលពេជ្ររសជាតិរបស់វា គឺល្វីង...។ល។ របស់ទាំងអស់នេះរសជាតិរបស់វា គឺមានតែមួយប៉ុណ្ណោះ ដោយឡែករសជាតិជីវិតរបស់មនុស្សវិញគឺមានរាប់រយជំពូក ទាំងរសជាតិល្អ ទាំងរសជាតិអាក្រក់ ទាំងរសជាតិផ្អែម ប្រៃល្វីងជូរចត់ ក្រខ្សត់អត់ឃ្លានមានគ្រប់ទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សប្រុសស្រី ព្រោះថាដំណើរជីវិតដែលត្រាច់រង្គត់ក្នុងសង្សារវដ្ដ ដែលស្លាប់កើត កើតស្លាប់ គឺតែងតែជួបប្រទះនូវរសជាតិទាំងអស់នេះ ដោយគេចវេសមិនផុតឡើយ គឺតែងមាន ការសប្បាយរីករាយ កើតទុក្ខក្រៀមក្រំ ការសរសើរនិន្ទាបន្ទោសបង្អាប់...សុទ្ធសឹងតែជារសជាតិដែលមានពិតនៅក្នុងជីវិតមនុស្សសត្វ ។

នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងអំពីរសជាតិជីវិតមានរហូតដល់ទៅ ៨ ប្រការ ដែលព្រះអង្គសម្ដែងថាជាលោកធម៌ ធម៌ដែលមាននៅក្នុងលោក និងមាននៅគ្រប់មនុស្សសត្វ គឺៈ

១. **លាភៈ** មានលាភ

២. **អលាភៈ** អត់លាភ

៣. **យសៈ** មានយស

៤. **អយសៈ** អត់យស

៥. **និន្ទា** ពាក្យពោលទោសតិះដៀល

៦. **បសំសា** ពាក្យសរសើរ

៧. **សុខៈ** មានសេចក្ដីសុខ

៨. **ទុក្ខៈ** មានសេចក្ដីទុក្ខ ។[១១]

រសជាតិជីវិតគូរទី១ លាភ និងអលាភ

ពួកអ្នកធ្វើជំនួញ ជាធម្មតាតែងស្ថិតនៅក្រោមស្ថានភាពពីរយ៉ាងគឺ ខាត និងចំណេញ ។ ហើយជាទូទៅ គេតែងសប្បាយរីករាយនៅពេលដែលគេបានលាភ គឺការចំណេញ ឬថាការបាននូវទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយក៏ទាស់ចិត្តនឹងការបាត់បង់លាភ។ នេះជារឿងធម្មតានៅក្នុងជីវិត ដែលមានចំណេញ ហើយតែងមានការខាតបង់ ព្រោះលាភ និងអលាភ វាដើរទន្ទឹមគ្នា បង្កើតបានជារស

[១១] បិដកលេខ ៤៨ ទំព័រ ១៥ ត្រង់លោកវិបត្តិសូត្រ

ជាតិប្រចាំនៅក្នុងជីវិតសត្វលោក ។

រសជាតិជីវិតគូរទី២ យស និងអយស

ការមានយស និងការអត់យស ក៏ជាព្រឹត្តការណ៍មួយ ដែលសត្វគ្រប់គ្នាត្រូវតែប្រឈមមុខ ដោយមិនអាចជៀសផុត ។

យស តែងធ្វើហឫទ័យរបស់មនុស្សជាច្រើន ឱ្យសប្បាយរីករាយភ្លើតភ្លើន និងទទួលបានដោយសេចក្ដីសោមនស្ស ។

អយស គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មួយ ដែលមនុស្សជាច្រើន ភ័យខ្លាច និងមិនចង់ឱ្យកើតឡើងជាដាច់ខាត តែគ្រប់គ្នាមិនអាចគេចវេសបានឡើយ ហើយបញ្ចប់ទៅដោយសេចក្ដីទុក្ខ និងខូចចិត្តយ៉ាងគួរឱ្យអាណិត ។

ដូច្នេះ យស និងអយសនេះ គឺជាធម៌ដែលមានមកយូរយាណាស់មកហើយ ហើយក៏មិនអាចសន្មតិបានដែរថា សត្វលោកមួយណាដែលអាចគេចផុតពីរស់ជាតិជីវិតគូទីពីរនេះបាន ព្រោះជាទូទៅ គេតែងឃើញថា អ្នកដែលមានយស ក៏មិនប្រាកដថាមានយសរហូតនោះទេ ហើយអ្នកដែលអត់យសក៏មិនប្រាកដថា អត់យសរហូតនោះដែរ ។ ដូច្នេះ សូមមនុស្សទាំងឡាយកុំឈ្លក់វង្វេងភ្លេចខ្លួន នៅពេលណាដែលខ្លួនឯងមានយសឱ្យសោះ ត្រូវចេះ

ត្រៀមខ្លួនដើម្បីទទួលយកអយសផង ទើបជីវិតវាមិនកើតទុក្ខដោយសារតែយស និង អយសនោះ ។

រសជាតិជីវិតគូរទី៣ សរសើរ និងនិន្ទា

សត្វលោកទាំងអស់ តែងជួបប្រទះនូវពាក្យសរសើរ ហើយ និងពាក្យនិន្ទាគ្រប់ៗគ្នា ពេលខ្លះដែលយើងធ្វើអ្វីត្រូវចិត្តគេ គេក៏សរសើរយើង តែពេលខ្លះដែលធ្វើមិនត្រូវចិត្តគេ គេក៏និន្ទាយើង ប៉ុន្តែសូមយើងកុំកើតទុក្ខទោមនស្ស ថ្នាំងថ្នាក់អាក់អន់ស្រពន់ចិត្តនឹងពាក្យពោលទោសតិះដៀលឱ្យសោះ ហើយក៏កុំជាប់ជំពាក់នឹងពាក្យគេសសើរដែរ ព្រោះពេលខ្លះ គេអាចនឹងសរសើរយើងដោយមិនស្មោះអស់ពីចិត្តក៏មាន គឺការសរសើររបៀប បញ្ជោរដើម្បីប្តូរយកផលប្រយោជន៍អ្វីពីយើង ។ ដូច្នេះយើងត្រូវចេះទប់ស្កាត់ទុកជាមុន និងសិក្សាឱ្យដឹងថា នេះវាគ្រាន់តែរសជាតិជីវិតដែលមានពិតនៅក្នុងជីវិតរបស់សត្វលោកតែប៉ុណ្ណោះ ។

រសជាតិជីវិតគូរទី៤ សុខ និងទុក្ខ

សុខ និងទុក្ខ គឺជារសជាតិជីវិតដែលសត្វលោកមិនអាចគេចផុតបានឡើយ មានសុខហើយ តែងមានទុក្ខ គ្រប់មនុស្សសត្វទាំងអស់សុទ្ធតែធ្លាប់បានឆ្លងកាត់គ្រប់ៗគ្នា ព្រោះដំណើរជីវិត

ដែលត្រាច់រង្កត់ក្នុងសង្សារវដ្ត តែងមានសុខ និងទុក្ខ ជាធម្មតា ដរាបណា យើងមិនទាល់កាត់ផ្តាច់នូវឫសគល់នៃកិលេស ដោយអាវុធគឺបញ្ញាថ្នាក់អរិយមគ្គបានទេ ដរាបនោះយើងនៅតែមានសុខ និងទុក្ខ ដោយគ្មានដែនកំណត់ពិតប្រាកដឡើយ ។

ជាការពិត ព្រោះពេលណាដែលជីវិតសមបំណង ដោយការរស់នៅ ក្រុមគ្រួសារមានការជួបជុំគ្នា ប្រកបដោយសុភមង្គលរីករាយស្រស់ថ្លា ឬថាជីវិតបានទទួលនូវការជោគជ័យដោយប្រការណាមួយ ជីវិតក៏បានទទួលនូវសេចក្តីសុខ តែពេលណា ដែលជីវិតអួរអ័ព្ទ គ្មានរស្មី ធ្វើការងារអ្វីក៏បរាជ័យ មិនសមតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ជីវិត ឬក៏ជីវិតមានការបែកបាក់ព្រាត់ប្រាសគ្នា ជីវិតក៏មាននូវសេចក្តីទុក្ខទៅតាមហ្នឹងអ៊ីចឹងទៅ ។

នេះហើយ គឺជារសជាតិជីវិតដែលមានពិតនៅក្នុងលោក ហើយគ្រប់មនុស្សសត្វ តែងតែមានជាធម្មតា ។ ដូច្នេះយើងត្រូវចេះទទួលស្គាល់នូវការពិតនេះ ដោយយល់ថាក្នុងជីវិតរបស់សត្វលោក គឺមានរសជាតិទាំងអស់នេះ ដោយបដិសេធមិនបានឡើយ ។

១២. ជីវិតគឺជាការតស៊ូ

✍...ក្នុងរឿងជីវិតនេះ បើយើងស្តាប់ទៅហាក់បីដូចជារឿងធម្មតា តែតាមការពិតជីវិតនេះ គឺបង្កប់ទៅដោយអត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅបំផុត ពីព្រោះការសប្បាយរីករាយ ការកំសត់ទុគ៌តលំបាកវេទនា ក៏មាននៅក្នុងជីវិតនេះ ។

ជីវិតដែលមានសេចក្តីសុខសប្បាយរីករាយយើងមិនចាំបាច់និយាយទេ តែចំណែកជីវិតដែលសំបូរទៅដោយសេចក្តីទុក្ខលំបាក គឺយើងត្រូវតែនិយាយ ព្រោះជីវិតដែលមានសេចក្តីទុក្ខ គឺតម្រូវឱ្យយើងមានសេចក្តីក្លាហានក្រោកឈរ តស៊ូប្រឆាំងនឹងវា បើសិនជាយើងមិនតស៊ូនឹងវាទេ យើងប្រាកដជាចាញ់ជីវិតនេះមិនខាន តែបើយើងមានសេចក្តីក្លាហានតស៊ូ យើងប្រាកដជាអាចយកឈ្នះជីវិតនេះបាន ។

ដូច្នេះ មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលមានជីវិតត្រូវតែមានការតស៊ូ ព្រោះការតស៊ូនេះហើយដែលធ្វើឱ្យជីវិតយើងទទួលជោគជ័យ និងរីកចំរើន។យើងក្រលេកមើល អ្នកដែលមានចំណេះដឹង ជាបណ្ឌិតមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញ ដែលគេទទួលស្គាល់ក្នុងសង្គម ក៏មិន

មែនបានមកដោយឯកឯងឡើយ គឺលោកសុទ្ធតែបានមកដោយការតស៊ូពុះពារព្យាយាម ឆ្លងកាត់ឧបសគ្គរាប់រយជំពូកនៅក្នុងជីវិត ទម្រាំតែទទួលបាននូវចំណេះដឹង និងកិត្តិយសគឺពិបាកណាស់ ។

យ៉ាងណាមិញ ជីវិតរបស់យើងក៏ដូចគ្នា គឺត្រូវតែមានសេចក្តីតស៊ូ ទើបអាចសម្រេចគោលបំណង ដែលយើងចង់បាន មិនមែន ចង់មានចំណេះដឹង ចង់មានកិត្តិសយកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ចង់មានទ្រព្យសម្បត្តិ តែមិនព្រមតស៊ូតណ្តើមយកនោះទេ ព្រោះអ្វីៗទាំងអស់វាមិនដែលកើតឡើង ដោយខ្វះការតស៊ូព្យាយាមឡើយ។ ហើយក៏វាមិនអាចកើតឡើយដោយ ការបួងសួងបន់ស្រន់ សូមពីព្រះ សូមពីទេវតា អារក្សអ្នកតា នោះដែរ ។ ដូច្នេះ បានន័យថា មានជីវិតហើយ បើចង់ឱ្យជីវិតល្អប្រសើរ គឺត្រូវតែមានសេចក្តីតស៊ូ ព្រោះ "ជីវិតគឺជាការតស៊ូ" ។

១៣. ស្វែងយល់វិធីសាស្រ្តល្អៗក្នុងការ តម្រង់ផ្លូវជីវិត

ប្រការដោគជ័យជំចម្បងក្នុងជីវិតគឺ

➩ មានភាពស្ងៀមស្ងាត់ គឺមានគំនិតដែលចេះគិតគ្រប់ជ្រុងជ្រោយមានសេចក្តីអំណត់អត់ធន់ និងមានជំនឿជឿជាក់លើខ្លួនឯង។

➩ មានភាពស្មោះត្រង់ គឺមានជំនឿចិត្ត មានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ និងដែលជាទីពឹងពំនាក់អាស្រ័យរបស់អ្នកដទៃ។

➩ មានភក្តីភាព និងមានមោទនៈភាពលើខ្លួនឯង ។

➩ ចេះបន្ទាបខ្លួន និងមានការគោរពច្រើនពីអ្នកដទៃ ។

➩ មានការតស៊ូស្វិតស្វាញ ម៉ឺងម៉ាត់ សង្វាត ហើយពុំនាក់តែលើខ្លួនឯង ។

➩ ជាមនុស្សមានការ គ្រោងរៀបចំផែនការជីវិត យ៉ាងស្អាតបាត និងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ។

➩ មានឆន្ទៈ ស្វែងយល់ចង់ដឹង ព្រមទទួលការបង្ហាត់

បង្ហាញនិងការឱ្យដំបូន្មានពីអ្នកដទៃ ។

➩ មានសុខភាពល្អ រស់រវើក និងមានអារម្មណ៍រីករាយស្រស់ថ្លាជានិច្ច ។

➩ ជាអ្នកមានចិត្តសប្បុរស ស្និទ្ធស្នាល ចេះយកអាសារ និងមានចិត្តបើកទូលាយ ។

➩ មានសេចក្តីអង់អាច ក្លាហានមោះមុត មិនងាយរាថយ។

➩ ជាអ្នកមានសុជីវធម៌ និងប្រកាន់យកក្រមសីលធម៌ខ្ជាប់ខ្ជួន។

ក្បួនជោគជ័យក្នុងជីវិត ១០យ៉ាង

១. ត្រូវធ្វើអ្វីមួយទៅលើអ្នកដទៃ ដូចអ្វីដែលយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃធ្វើមកលើយើង ។

២. ត្រូវគោរពចំពោះអ្នកដទៃ ដូចដែលយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃគោរពមកយើង ។

៣. ត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យមានអារម្មណ៍ សប្បាយជានិច្ច ទោះស្ថិតនៅក្នុងកាលៈទេសៈណាដ៏ដោយ ។

៤. ត្រូវធ្វើអ្វីមួយ ធ្វើឱ្យហើយ មិនត្រូវបន្សល់ទុកនូវក្នុង

ថ្ងៃស្អែក ។

៥. ត្រូវកំណត់គោលដៅក្នុងជីវិតឱ្យបានល្អ គឺត្រូវចេះរៀបចំប្លង់ជីវិត ។

៦. ត្រូវតែមានសេចក្តីជឿជាក់លើខ្លួនឯង ទោះស្ថិតនៅក្នុងពេលណាក៏ដោយ ។

៧. រាល់បញ្ហាទាំងអស់ក្នុងជីវិត សុទ្ធតែមានចំណុចអាចដោះស្រាយបាន ។

៨. រាល់ការបរាជ័យទាំងឡាយ សុទ្ធតែមានពូជឈានទៅរកភាពជោគជ័យបាន ។

៩.រាល់ជ័យជំនះធំៗ វាមិននៅឆ្ងាយពីយើងទេ គឺវានៅជិតមែនទែន ប៉ុន្តែយើងមិនចេះស្រវ៉ាចាប់វា ទើបបានជាបរាជ័យ។

១០. ត្រូវតាំងចិត្តខ្លួនឯងថា ខ្ញុំអាចធ្វើបានដោយភាពញញឹម។

តម្លៃនៃការញញឹម ដើម្បីភាពជោគជ័យ និងសុភមង្គលក្នុងជីវិត

➪ **ញញឹម** គឺជាការងារមួយ ដែលមិនបាច់ចុះទុន ប៉ុន្តែបានផលចំណេញមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន ។

➪ **ញញឹម** គឺជាអំពើមួយ មិនធ្វើឱ្យក្រដល់អ្នកបញ្ចេញ ប៉ុន្តែធ្វើឱ្យមានចំណេញដល់អ្នកដែលទទួលវា ។

➪ **ញញឹម** គឺជាស្នាមញញឹម ដែលរីកស្រស់ក្នុងរយៈពេលខ្លីប៉ុន្តែជួនកាលវាធ្វើឱ្យអ្នកដទៃមានការចងចាំអស់មួយជីវិត។

➪ **ញញឹម** ទោះបីជាអ្នក មានទ្រព្យសម្បត្តិ ច្រើនស្តុក-ស្តម្ភដល់កំរិតណាក៏ដោយ តែបើអ្នកខ្វះការញញឹម គឺនៅតែក្រ រីឯជនក្រីក្រអន់ថយដល់កំរិតទាបបំផុត តែសំបូរទៅដោយការញញឹមស្រស់ស្រាយនោះ ស្មើនឹងមានទុន គឺទ្រព្យមិនចេះរីងស្ងួត។

➪ **ញញឹម** គឺបង្កើតឱ្យមានសុភមង្គលល្អ ក្នុងក្រុមគ្រួសារជាប្រភពនៃចិត្តបរិសុទ្ធនិងជាសញ្ញាសម្គាល់នូវមនោសញ្ចេតនាពិតៗក្នុងការទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សទូទៅ ។

➪ **ញញឹម** គឺជាសារធាតុប៉ូវបំប៉ន ដល់អ្នកដែលកំពុងនឿយហត់ ជារូបភាពថ្ងៃរៀបរះ ចំពោះអ្នកដែលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬខូចចិត្ត ជាវ៉ាយោរដូវរំហើយ របស់ជនមានទុក្ខព្រួយ ហើយជាឱសថទិព្វពីធម្មជាតិ សំរាប់ព្យាបាលរោគខ្វល់ខ្វាយ ។

➪ **ញញឹម** គឺមិនអាចទិញបាន មិនអាចខ្ចីបាន ហើយក៏មិនអាចលួចបានដែរ ប៉ុន្តែបើអ្នកចេះតែរក្សាវាទុកនោះ វាក៏គ្មានតម្លៃអ្វីទេ តែបើអ្នកបែរជាប្រើប្រាស់វា យ៉ាងខ្ជះខ្ជាយវិញនោះ តម្លៃរបស់វា នឹងកើតឡើងយ៉ាងមហាសាល ។

ញញឹម ព្រោះស្គាល់សង្ខារលោក
ញញឹម ព្រោះជោគស្ងប់រោគចិត្ត
ញញឹម ម្យ៉ាងនោះព្រោះចរិត
ញញឹម ប្រណិតព្រោះចិត្តជា ។
ញញឹម តស៊ូនឹងឧបសគ្គ
ញញឹម បំបាក់សេនាមារ
ញញឹម ព្យាបាលអស់រោគា
ញញឹម រាប់គ្នាចិត្តមេត្តា ។

ញញឹម ព្រះពុទ្ធអានន្ទសួរ
ញញឹម គាប់គួរតាមធម្មតា
ញញឹម ហ៊ឹកហាត់កាត់ទោសា
ញញឹម ស្នេហាមិនបាច់ហាត់ ។

អប់រំចិត្តកុំឱ្យទាស់នឹងអ្នកដទៃ ទើបមិនបរាជ័យនៅលើផ្លូវជីវិត

គោលបដិបត្តិ ដើម្បីរក្សាចិត្តឱ្យមានសុខភាពល្អ កុំឱ្យទាស់ជាមួយអ្នកដទៃ ដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង មាន ៦ចំណុច :

១. កុំចង់បានរបស់ដែលអត់ កុំជាប់ជំពាក់នឹងរបស់ដែលមាន ឬនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា កុំឱ្យអ្នកដទៃដូចយើង ត្រូវយល់ថា មនុស្សម្នាក់ៗ មានការសន្សំមកផ្សេងៗគ្នា ។

២. កុំឃើញតែបានពីបុគ្គលដទៃ ត្រូវចេះឱ្យខ្លះផង ។

៣. កុំធ្វើផ្ទះឱ្យមាំជាងគ្រឹះ ត្រូវធ្វើគ្រឹះឱ្យមាំជាងផ្ទះ ។

៤. ធ្វើអ្វី និយាយអ្វី កុំប្រាថ្នាយកចិត្តយកថ្លើមពីបុគ្គលដទៃ។

៥. កុំប្រាថ្នាការតបគុណពីបុគ្គលដែលយើងបានជួយ សេចក្តីល្អយើងត្រូវតែធ្វើ ឯការដែលគេមិនធ្វើគុណតបវិញ គឺគេមិន

ធ្វើសេចក្ដីល្អឱ្យខ្លួនគេនោះឯង មិនមែនគេមិនធ្វើឱ្យយើងទេ ។

៦. កុំប្រាថ្នាចង់បានពាក្យសរសើរពីបុគ្គលដទៃ ។

គុណសម្បត្តិមនុស្សល្អ ១០ប្រការ

មនុស្សល្អ គឺជាអ្នកដែលចេះសិក្សាស្រាវជ្រាវរាវរកសេចក្ដីពិត ត្រួតត្រាពិនិត្យនូវសេចក្ដីនៃព្រះពុទ្ធភាសិត ជាអ្នកយល់ដឹងនូវហេតុផលបានច្បាស់លាស់ មាននូវគុណសម្បត្តិដូចតទៅ :

១. ធ្ងន់ក្នុងហេតុផល ចេះមើលឃើញកម្ម និងផលវិបាករបស់កម្មទៅតាមទំនងនៃហេតុនៃបច្ច័យ មិនចេះតែជឿងាយៗ ហើយភ្ញាក់ផ្អើលទៅតាមពាក្យដែលគេឃោសនានោះឡើយ ។

២. យល់ត្រូវថា ផលសម្រេចដែលខ្លួនត្រូវការ ទិសដៅដែលខ្លួនប្រាថ្នានឹងទៅឱ្យដល់ រមែងសម្រេចបានដោយការចុះដៃធ្វើខ្លួនឯង ត្រូវពឹងលើខ្លួនឯង ពឹងលើការព្យាយាមព្រមដោយប្រាជ្ញាស្មារតី មិនរងចាំជោគជតារាសី ឬសង្ឃឹមផលដោយការអង្វរករ បួងសួងសែនព្រេនចំពោះអ្វីៗ ដែលជាបច្ច័យខាងក្រៅឡើយ ។

៣. មានការទទួលខុសត្រូវខ្លួនឯង ដោយការវៀរចាកនូវអំពើអាក្រក់ រក្សាខ្លួនដោយមិនធ្វើបាប មិនមែនធ្វើអាក្រក់ហើយស្វែងរកវត្ថុខាងក្រៅឱ្យជួយលាងជម្រះ ឬរកអ្នកដទៃឱ្យមកទទួលទោសជំនួសនោះទេ ។ ម្យ៉ាងទៀតមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្នកដទៃ ដោយការធ្វើនូវអំពើល្អដល់គេ ព្រោះថាសត្វលោកគ្រប់គ្នាធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមកពីចង់បានសុខ ចង់បានប្រសើរ ដូច្នេះទើបត្រូវមានមេត្តាចំពោះសត្វលោកទាំងអស់ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះក្នុងបណ្ដាសត្វលោកទាំងនោះ មានអ្នកមានគុណធម៌ដោយប្រការផ្សេងៗ រាប់មិនអស់ផងដែរ ទើបត្រូវមាននូវកតញ្ញូតាធម៌ ដែលជាផ្នែកទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្នកដទៃយ៉ាងពិសេស ។

៤. យល់ត្រូវថា មនុស្សមានសិទ្ធិដោយធម្មជាតិ ដើម្បីនឹងធ្វើការផ្សេងៗ ក្នុងការសាងខ្លួនឯងឱ្យបានល្អឡើង រហូតដល់ថ្នាក់ប្រសើរជាងទេវតាឥន្ទព្រហ្មទៅទៀត ។

៥. យល់ត្រូវថា គុណធម៌ក្ដី សមត្ថភាពក្ដី ការបដិបត្តិក្ដី គឺជាគ្រឿងវាស់នូវភាពប្រសើរ ឬភាពអន់ថយរបស់មនុស្ស មិនមែនបែងចែកទៅតាមការប្រកាន់វណ្ណៈនោះឡើយ ។

៦. មិនចេះតែសម្លឹងមើលទៅទោសអ្នកដទៃនោះទេ គឺត្រូវមានការសិក្សាចំពោះជីវិត ឃើញច្បាស់នូវកម្មចាស់ ដែលឱ្យផលក្នុងបច្ចុប្បន្ន កំណត់យកជាការរៀនសូត្រ ពោលគឺចេះពិចារណា យល់ខ្លួនឯងតាមហេតុផល ។

៧. មានការសម្លឹងមើលភូមិឋាន គឺចិត្តសន្តានរបស់ខ្លួនដែលមាននៅក្នុងបច្ចុប្បន្នផ្នែកណាដែលមិនល្អ ក៏ហ្វឹកហាត់កែប្រែបន្តិចម្តងៗ រៀបចំដាក់ផែនការកម្ចាត់បាបអកុសលឱ្យអស់ពីសន្តាន បើផ្នែកណាដែលល្អ ក៏ចេះតែសន្សំចម្រើន កពូននូវគុណធម៌ យកគុណធម៌ជាខ្លឹមសារនៃជីវិត ។

៨. មានការដឹងច្បាស់ថា វាមិនមានអនាគតជាតិណា ក្រៅអំពីការបន្តទៅនៃចិត្តមួយខណៈៗនេះឡើយ គឺជាការសាងនូវគុណភាពរបស់ចិត្ត ឬគុណភាពនៃជីវិត ធ្វើឱ្យជីវិតដែលបន្តរហូតទៅមុខដល់ជាតិក្រោយ ជាជីវិតដែលល្អក្រៃលែងឡើងៗ ។ តាមពិតមិនមានការរីករាយណាក្នុងដំណើរជីវិត ឱ្យដូចការរួមដំណើរជាមួយខ្លួនឯង ដែលជាមនុស្សល្អនោះទេ ។

៩. មានការថែរក្សានូវគុណធម៌ផ្សេងៗ ដូចជាគេរក្សានូវទ្រព្យដ៏មានតម្លៃ ពុំនោះសោត គឺដូចជាការរក្សាកូនចៅ អវៈយវៈ

និងអាយុជីវិតរបស់ខ្លួនជាដើម ។ តាមពិតកិលេសដែលយើងមិនទាន់បានលះ វាអាចឱ្យយើងទៅជាមនុស្សអាក្រក់បាន ប៉ុន្តែដោយសារយើងរក្សាធម៌ ទើបធម៌រក្សាយើងមិនឱ្យទៅជាមនុស្សអាក្រក់ហ្នឹងឯង ។

១០. ឧស្សាហ៍ព្យាយាម ទទួលយកនូវពុទ្ធវចនៈមកដាក់ខ្លួនព្រោះបានដឹងថា មិនមានសម្បត្តិអ្វីដែលមានតម្លៃឱ្យដូចជាការត្រាស់ដឹងនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធឡើយ ។

លះសេចក្តីក្រោធបាន គឺជាជោគជ័យ ដ៏ក្រៃលែងនៅក្នុងជីវិត

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងថា "សម្លាប់សេចក្តីក្រោធបានរមែងដេកជាសុខ" នេះជាការពិតដែលយើងគ្រប់គ្នាត្រូវចាំកុំភ្លេច ហើយត្រូវបដិបត្តិកម្ចាត់ការខឹងក្រោធបន្តិចម្តងៗ ដើម្បីបានទទួលជោគជ័យដ៏យ៉ាងសម្បើមនៅក្នុងជីវិត យើងត្រូវតែយល់ដឹងដូចតទៅនេះគឺ :

➯ ខឹងនឹងគេ គឺដុតចិត្តខ្លួនឯង បើយើងដុតខ្លួនឯង យើង

ហ្នឹងឯងល្ងង់ ហើយឆ្កួតទៀត ។

➪ ខឹងនឹងគេ គឺអន់ជាងគេ គឺអន់ថយជាងអ្នកដែលយើងខឹងនោះទៅទៀត ដូចជាលុតជង្គង់អង្វរសូមសេចក្តីសុខពីគេអ៊ីចឹង។

➪ ខឹងនឹងគេ គឺចាប់ផ្តើមពីការទាស់ចិត្ត ការទាស់ចិត្តមកពីគិតថា គេហ្នឹងឯងជាអ្នកធ្វើនូវអ្វីៗឱ្យយើងទាស់ចិត្ត តែការពិតមកពីយើងមិនយល់អំពីធម្មជាតិក្នុងមនុស្ស ហើយយើងប្រកាន់ទៅក្នុងធម្មជាតិនោះឯង ។

➪ យើងស្អប់គេ គឺស្អប់ខ្លួនឯង ព្រោះសាងភាពសៅហ្មងឱ្យប្រឡាក់ចិត្តខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ដោយមិនបានឱ្យភាពសៅហ្មង គឺការស្អប់នោះចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នកដទៃឡើយ ។ ដូច្នេះ បើយើងពិតជាស្រឡាញ់ខ្លួនឯងមែន ត្រូវព្យាយមរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួនកុំឱ្យសៅហ្មងឡើយ ។

➪ អ្នកដទៃធ្វើល្អឱ្យយើងមិនបាន ព្រោះមកអំពីមហាកុសលមិនបានកើតឡើងក្នុងចិត្តរបស់គេ មិនមែនមកពីគេមិនធ្វើល្អឱ្យយើងទេ ។ អ្វីៗមានហេតុមានបច្ច័យ ទើបកើតឡើង ។ ដូច្នេះយើងត្រូវយល់ថា អ្នកដទៃធ្វើល្អឱ្យខ្លួនគេមិនបានផង មានរឿងអ្វីដែលគេមកធ្វើល្អឱ្យយើងបាន ។

➪ អ្នកណាៗ ដែលធ្វើអំពើមិនល្អ និយាយអាក្រក់ គិតអាក្រក់ក្នុងលោកនេះនោះ តាមពិត ដោយធម្មជាតិគឺមិនមែនអ្នកនោះធ្វើ និយាយ និងជាអ្នកគិតនោះទេ នេះព្រោះអាស្រ័យហេតុ ៣ ដែលស្ថិតនៅក្នុងសន្តានតែប៉ុណ្ណោះ ។ បើហេតុ ៣ នេះត្រូវបានលះអស់ហើយ គឺមិនមានអ្នកណាធ្វើអាក្រក់សោះឡើយ ។ ហេតុទាំង ៣ នេះឯង ដូចជាខ្មោចបិសាច ដែលស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងអ៊ីចឹង។ ដូច្នេះ យើងមិនត្រូវក្រោធខឹងជាមួយមនុស្សណាម្នាក់ឡើយ ។

➪ បើយើងមិនក្រោធខឹងហើយ គឺយើងហ្នឹងឯងមាននូវសេ-ចក្តីសុខ។ ការដែលមានសេចក្តីសុខក្នុងការមិនក្រោធខឹងនេះ ព្រោះបានយល់ដឹងពីធម្មជាតិ មានអំណត់អត់ធន់ និងព្រោះមានមេត្តាជាដើម គឺជាបុណ្យបារមីដ៏ប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ។ បើសម្លាប់សេចក្តីក្រោធបានហើយ ក្នុងលោកនេះមិនមានអ្នកសម្រាប់ឱ្យយើងសម្លាប់ ឬស្ទូម្បីគ្រាន់តែស្អប់នោះឡើយ ។ អ្វីៗជុំវិញជីវិតរស់នៅមានតែភាពមនោរម្យ ហាក់ដូចជាវិមានក្នុងព្រហ្មលោក ។

អ្នកមានសីល ឈ្មោះថាមិនគាស់រម្លើង

ឫសគល់ជីវិតខ្លួនឯង

អ្នកមាននូវសីលគឺជាអ្នកដែលមាន ជីវិតរុងរឿង មានការរស់នៅប្រកបដោយសន្តិភាពនៅ ក្នុងជីវិតហើយសីលនេះជាជំនួយជួយឱ្យជីវិតបានទទួលជោគជ័យផងដែរ ជាពិសេសអ្នកមានសីលឈ្មោះថា ជាអ្នកមិនគាស់រម្លើងជីវិតខ្លួនឯង ព្រោះថា :

➪ សីល គឺជាមារយាទល្អក្នុងការប្រព្រឹត្ត ឬជារបៀបនៃការរស់នៅ ទាំងជាផ្នែកផ្ទាល់ខ្លួន និងទាំងជាផ្នែកទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គមជុំវិញដោយកាយវាចា រហូតដល់ការងារចិញ្ចឹមជីវិត ។

➪ សីល ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីឱ្យការរស់នៅនោះឯង មានអំណោយផលដល់ការបដិបត្តិផ្សេងៗ ដែលប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីចូលដល់ទីបំផុតនៃសេចក្តីល្អ គឺជាឧត្តមគតិរបស់មនុស្សក្នុងសង្គម ។

➪ សីល ដែលជារបៀបនៃការប្រព្រឹត្តនេះ គឺមានលក្ខណៈបិទខ្ទប់ ឬរាំងស្ទះនូវឱកាសនៃការប្រព្រឹត្តអាក្រក់ និងជ្រោមជ្រែងនូវឱកាសនៃការប្រព្រឹត្តល្អ ។

➪ សីល បានបង្វឹកបង្ហាត់មនុស្ស ឱ្យចេះសាងសម្ពន្ធភាពដោយកាយវាចាដែលល្អប្រពៃ ជាមួយនឹងជីវិតដទៃក្នុងសង្គម ជាមួយនឹងបរិស្ថាន ដែលនាំឱ្យផល ដល់ការតាំងនៅនៃសន្តិសុខសង្គមភាពថ្លៃថ្នូរសម្បូណ៌សប្បាយរបស់ខ្លួន និងសង្គមរបស់ខ្លួន ជាពិសេសយ៉ាងក្រៃលែង គឺអំណោយផលដល់ការរស់នៅជាមួយគ្នាដោយល្អប្រាសចាកការគំរាមកំហែង សម្លុតបៀតបៀន រវាងជីវិតដែលប្រាថ្នាសុខទាំងអស់គ្នា ។

វិធីសាស្ត្រ ៦ ប្រការផ្សារភ្ជាប់ជីវិត

ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ

ដើម្បី ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនរស់នៅយ៉ាងរលូននៅក្នុងសង្គម គឺយើត្រូវចេះផ្សារភ្ជាប់ជីវិតខ្លួនឯងទៅនឹងសង្គមខាងក្រៅ ហើយវិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្សារភ្ជាប់នោះ មាន ៦ប្រការ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែង ហៅថា **សារាណីយធម៌** :

១. **មេត្តាកាយកម្ម** ការសម្តែងចេញតាមផ្លូវកាយ ដោយមេត្តា មានការជួយគ្នាដោយកម្លាំងកាយ និងការសម្តែងអាកប្បកិរិយាសុភាពរាបសា គោរពរាប់អានគ្នាជាដើម ។

២. **មេត្តាវចីកម្ម** ការសម្តែងចេញតាមផ្លូវវាចា ដោយមេត្តា មានការប្រាប់ ការណែនាំ រំលឹកដាស់តឿនដោយបំណងល្អ និងពោលវាចាសុភាពដល់គ្នានិងគ្នាជាដើម ។

៣. **មេត្តាមនោកម្ម** ការគិតដល់គ្នាដោយមេត្តា មានការមើលគ្នាក្នុងផ្លូវល្អ គិតល្អដល់គ្នា គិតរកប្រយោជន៍ឱ្យបានសម្រេចដល់អ្នកដទៃ និងមានទឹកមុខស្រស់បស់ញញឹមសមរម្យជាដើម ។

៤. **សាធារណភោគី** បែងចែកលាភដែលប្រកបដោយធម៌ បានមកតាមធម៌ ឱ្យដល់ពួកក្រុមជាទូទៅ ។

៥. **សីលសាមញ្ញតា** មានការប្រព្រឹត្តសុចរិតស្មើគ្នា ជាមួយអ្នកដទៃ មិនធ្វើខ្លួនឱ្យជាទីរង្កៀសដល់អ្នកដទៃ ។

៦. **ទិដ្ឋិសាមញ្ញតា** មានការឃើញត្រូវរួមគ្នា ជាមួយអ្នកដទៃ ប្រព្រឹត្តិទៅរកការកម្ចាត់បង់នូវបញ្ហាផ្សេងៗ ។

ឧបមាព្រះរតនត្រៃ ២២ យ៉ាង

១. ពុទ្ធប្រៀបដូចជាព្រះចន្ទពេញបូណ៌មី ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជារស្មីនៃព្រះចន្ទ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាលោកដែលស្រស់បស់ដោយរស្មីនៃព្រះចន្ទពេញបូណ៌មីនោះ ។

២. ព្រះប្រៀបដូចជាដួងព្រះអាទិត្យ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជារស្មីនៃព្រះអាទិត្យ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាលោកដែលដួងព្រះអាទិត្យកម្ចាត់ភាពងងឹតហើយ ។

៣. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកដុតព្រៃ គឺកិលេស ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាភ្លើងដុតព្រៃ ព្រះសង្ឃដែលជាបុញ្ញក្ខេត្តព្រោះដុតកិលេសបានហើយប្រៀបដូចជាភូមិភាគដែលជាស្រែ ព្រោះដុតព្រៃអស់ហើយ ។

៤. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាមហាមេឃដែលឱ្យនូវភ្លៀង ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាទឹកភ្លៀង ព្រះសង្ឃអ្នករម្ងាប់នូវលំអងកិលេសប្រៀបដូចជាជនបទ ដែលរម្ងាប់នូវលំអងធូលី ព្រោះភ្លៀងធ្លាក់។

៥. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាសារថីដ៏ប្រសើរ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចឧបាយសម្រាប់បង្ហឹកសេះអាជានេយ្យ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាហ្វូងអាជានេយ្យ ដែលហ្វឹកហាត់ល្អហើយ ។

៦. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកដកព្រួញ ព្រោះទ្រង់ដកសរគឺទិដ្ឋិបានអស់ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាឧបាយដកសរចេញបាន ព្រះសង្ឃអ្នកដែលត្រូវដកសរគឺទិដ្ឋិចេញបានហើយ ប្រៀបដូចជាជនដែលត្រូវដកសរចេញបាន ។

៧. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាពេទ្យភ្នែក ព្រោះបកស្រទាប់មោ-ហៈចេញបានហើយ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាឧបាយជាគ្រឿងបកភ្នែក ព្រះសង្ឃមានស្រទាប់ភ្នែកបកហើយ មានភ្នែក គឺញាណដ៏ភ្លឺថ្លា ប្រៀបដូចជាជនដែលបកភ្នែក ហើយមានភ្នែកភ្លឺ ។

៨. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូជាពេទ្យដ៏ពូកែ ព្រោះទ្រង់អាចកម្ចាត់នូវព្យាធិគឺកិលេស ព្រមទាំងអនុស័យកិលេសចេញបាន ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាថ្នាំដែលផ្សំត្រឹមត្រូវហើយ ព្រះសង្ឃដែលមានព្យាធិគឺលេស និងអនុស័យកម្ចាត់ហើយ ប្រៀបដូចជាពពួកជនដែលមានព្យាធិរម្ងាប់ហើយ ព្រោះកបនឹងថ្នាំ ។

៩. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកចង្អុលផ្លូវ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាផ្លូវល្អ គឺផ្លូវដែលសម្រាប់រួចផុតពីភ័យ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាអ្នកដើរផ្លូវដល់ទីដែលផុតភ័យ ។

១០. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកអុំទូកដ៏ចំណាន ព្រះធម៌

ប្រៀបដូចជាទូកព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាអ្នកដើរផ្លូវបានដល់ត្រើយ។

១១. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាព្រៃហិមពាន្ត (ព្រៃដែលមានទឹកសន្សើម) ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាឱសថដែលកើតនៅព្រៃហិមពាន្តនោះ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាជនអ្នកមិនមានរោគព្រោះថ្នាំ ។

១២. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកប្រទានទ្រព្យព្រះធម៌ ប្រៀបដូចជាទ្រព្យ ព្រះសង្ឃអ្នកបានអរិយទ្រព្យមករដាយប្រពៃ ប្រៀបដូចជាជនអ្នកបានទ្រព្យដូចបំណង ។

១៣. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកចង្អុលកំណប់ទ្រព្យ ព្រះធម៌បៀបដូចជាកំណប់ទ្រព្យ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាជន អ្នកបានកំណប់ទ្រព្យ ។

១៤. ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាវីរៈបុរសប្រៀបដូចជាអ្នកប្រទាននូវការមិនមានភ័យ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាការមិនមានភ័យព្រះសង្ឃដែលរួចពីភ័យគ្រប់យ៉ាង ប្រៀបដូចជាជន អ្នកដល់នូវការមិនមានភ័យ ។

១៥. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកលួងលោម ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាការលួងលោម ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាជនត្រូវលួងលោម។

១៦. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាមិត្តល្អ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជា

ពាក្យដាស់តឿន ដែលជាពាក្យមានប្រយោជន៍ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាជនអ្នកជួបប្រសព្វនូវប្រយោជន៍ព្រោះធ្វើតាមពាក្យរបស់មិត្តល្អ។

១៧. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអណ្ដូង នាំឱ្យកើតទ្រព្យព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាទ្រព្យដែលមានសារៈ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាជនអ្នកប្រើទ្រព្យដែលជាសារៈ ។

១៨. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាអ្នកស្រោចទឹក ងូតឱ្យព្រះរាជកុមារព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាទឹក ស្រោចស្រពលើព្រះរាជកុមារតាំងពីព្រះសិរសៈចុះមក ព្រះសង្ឃអ្នកបានទទួលនូវការស្រោចស្រពទឹកល្អហើយ ដោយទឹកគឺព្រះសទ្ធម្ម ប្រៀបដូចជាក្រុមព្រះរាជកុមារដែលបានស្រង់ទឹកល្អហើយ ។

១៩. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាជាងធ្វើគ្រឿងប្រដាប់ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាគ្រឿងប្រដាប់ (អលង្ការ) ព្រះសង្ឃជាអ្នកប្រដាប់ដោយព្រះសទ្ធម្ម ប្រៀបដូចជាព្រះរាជឱរសទាំងឡាយដែលទ្រង់ប្រដាប់ហើយ ។

២០. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាដើមចន្ទន៍ ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាក្លិនដែលកើតអំពីខ្លឹមចន្ទន៍នោះ ព្រះសង្ឃបានរម្ងាប់នូវសេចក្ដីក្ដៅក្រហាយចិត្តដោយព្រះសទ្ធម្ម ប្រៀបដូចជាជនអ្នករម្ងាប់នូវ

ភាពក្ដៅផ្លូវកាយ ព្រោះប្រើលំអិតខ្លឹមចន្ទន៍នោះ ។

២១. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាបិតា អ្នកចែកទ្រព្យមរតកប្រកបដោយធម៌ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាទ្រព្យមរតក ព្រះសង្ឃអ្នកទទួលនូវទ្រព្យមរតកគឺព្រះសទ្ធម្ម ប្រៀបដូចជាបុត្រទាំងឡាយដែលជាអ្នកទទួលនូវទ្រព្យមរតក ។

២២. ព្រះពុទ្ធប្រៀបដូចជាផ្កាឈូកដែលរីក ព្រះធម៌ប្រៀបដូចជាលំអងកេសរ ដែលកើតក្នុងផ្កាឈូកនោះ ព្រះសង្ឃប្រៀបដូចជាពួកភមរជាតិ (មានសត្វឃ្មុំជាដើម) ដែលត្រេបយកលំអងកេសរ ក្នុងផ្កាឈូក ។[១២]

ជីវិត

➩ **ជីវិត** ជាពាក្យពីរមាត់ដ៏សំខាន់ សម្រាប់ឱ្យសត្វលោកត្រិះរិះពិចារណាឱ្យបានរឿយៗ ។

➩ **ជីវិត** គ្មានអ្វីក្រៅពីចិត្ត ចេតសិក រូបនោះទេ ដែលមានការផ្លាស់ប្ដូរទៅ វិនាសទៅ គ្រប់ជីវិតទាំងអស់ ។

[១២] ស្រង់ចាកអដ្ឋកថា ខុទ្ទកនិកាយ ខុទ្ទកបាឋ

➪ **ជីវិត** ជាមេរៀនមួយដ៏សំខាន់ ដែលយើងចាំបាច់ត្រូវតែទន្ទេញឱ្យបានចេះចាំគ្រប់ៗគ្នា ។

➪ **ជីវិត** ពេលខ្លះមើលទៅហាក់ដូចជា ងាយស្រួលសិក្សាណាស់ តែពេលខ្លះគឺពិបាកសិក្សាហើយស្មុកស្មាញយ៉ាងក្រៃលែង។

➪ **ជីវិត** ដែលល្អគឺជាជីវិត ដែលចេះរៀបចំរចនាតាក់តែងនិងប្រដាប់ទៅដោយគ្រឿងអលង្ការ គឺសេចក្តីល្អ ។

១៤. មេរៀនជីវិតខ្លីៗដែលគួរសិក្សា

☞ ដំណើរជីវិតយឺតយ៉ាវនៅលើផ្លូវត្រូវ ប្រសើរជាលឿនស្លេវនៅលើផ្លូវខុស ។ ជីវិតដែលគ្មានគោលដៅ ប្រៀបដូចជីវិតដែលស្ថិតក្នុងទីងងឹត ព្រោះផ្លូវជីវិតគឺសុទ្ធសឹងតែមានបន្លា និងឧបសគ្គ កាលបើយើងធ្វើដំណើរមិនមានគោលដៅ យើងប្រាកដជាជួបគ្រោះថ្នាក់មិនខាន។ ដូច្នេះយើងត្រូវប្រឹងប្រែងបង្កើនប្រាជ្ញា

ជីវិតឱ្យបានច្រើន ព្រោះការមាននូវប្រាជ្ញា ធ្វើឱ្យជីវិតរីកចំរើន ។

☞ ពេលមានបញ្ហាអ្វីមួយ ដែលកើតមានឡើងនៅក្នុងជីវិត មនុស្សយើងតែងតែនាំគ្នានិយាយបន្ទោសថា វាគឺជាព្រហ្មលិខិត ដែលកំណត់ឱ្យជីវិតរបស់ខ្ញុំជួបបញ្ហាដូច្នេះ តែតាមការពិត យើងត្រូវនិយាយថា វាជាកម្មលិខិតទើបត្រូវ ។ ចូរកុំទម្លាក់កំហុសទៅលើព្រហ្មលិខិតឱ្យសោះ ព្រោះរាល់សេចក្តីទុក្ខ និងសុខក្នុងជីវិត រមែងកើតមានអាស្រ័យទង្វើ រីឯភ័ព្វសំណាងរបស់អ្នក វាគឺជាការបន្ថែមចុងក្រោយតែប៉ុណ្ណោះ ។

☞ ពេលវេលា បាននិងកំពុងរុញច្រានជីវិតយើង ឱ្យរស់ទៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ឆ្លៀតពេលនេះ គឺឆ្លៀតពេលដែលយើងនៅមានជីវិតនៅឡើយ យើងត្រូវតែធ្វើអ្វីឱ្យមានប្រយោជន៍ យើងត្រូវតែធ្វើអ្វីឱ្យមានតម្លៃ គឺធ្វើដើម្បីខ្លួនឯងផង អ្នកដទៃផង និងសង្គមជាតិផង ព្រោះការរុញច្រាននៃពេលវេលា មិនបង្អង់ចាំយើងឡើយ ។ ជួនកាលពេលវេលានោះ បង្ខំយើងឱ្យស្លាប់តែម្តងក៏តែមាន ទាំងដែលយើងមិនទាន់ចង់ស្លាប់ និងមិនទាន់បានធ្វើអ្វីសម្រាប់ខ្លួនផងនោះ ។

☞ ខ្លឹមសារពិតប្រាកដរបស់ជីវិត មិនមែនឋិតនៅលើខ្លួនឯងជាអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន មានឋានៈ កិត្តិយស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ឬជាអ្នកមានរបស់មានតម្លៃក្រៅខ្លួនច្រើនៗនោះទេ ។ ខ្លឹមសារពិតប្រាកដរបស់ជីវិត គឺឋិតនៅលើ "អំពើល្អជារបស់ខ្លួនឯង" ។

☞ ជីវិតក៏ដូចជាគ្រឿងយន្តដែរ តែងតែមានបញ្ហាជានិច្ច ជាងគ្រឿងយន្តដែលឆ្លាត ដោះស្រាយបញ្ហាគ្រឿងយន្តបានដោយងាយយ៉ាងណា មនុស្សឆ្លាតក៏ដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតបានដោយងាយដូចគ្នាដែរ ឯអ្នកល្ងង់ខ្លៅ មិនដឹងសភាពពិត រមែងមានការផ្ទុយគ្នាពីអ្នកឆ្លាត ។

☞ ជីវិតជារបស់កណ្ដាលៗ មានប្រយោជន៍ ក៏មាន ឥតប្រយោជន៍ ក៏មាន បើហ្វឹកហាត់អប់រំ រក្សាបានល្អ គឺមានប្រយោជន៍ តែបើខ្វះការហ្វឹកហាត់អប់រំ និងរក្សាមិនបានល្អទេគឺពិតជាអត់ប្រយោជន៍។ ជីវិតមានខ្លឹមសារ ដូចចម្ការដាំក្រូច ជីវិតឥតប្រយោជន៍ដូចវាលដុះបន្លា ។

☞ រូបកាយ ដូចផ្ទះសំណាក់ សុខនិងទុក្ខប្រៀបដូចភ្ញៀវ សេចក្ដីទុក្ខមិនបាននៅជាប្រចាំឡើយ មកហើយក៏ទៅ សេចក្ដីសុខក៏ដូចគ្នា មកហើយក៏ទៅ ។ រូបកាយ មិនជាទីហ្លួងហែងនៃ

សុខទុក្ខ ឯសុខទុក្ខក៏មិនជាទីហ្លួងហែងនៃរូបកាយដែរ ។

ជីវិតគ្រប់គ្នាជាការដើរផ្លូវ
មិនអាចទៀងនៅក្នុងភពណាៗ
បានដើរមកហើយលះបង់ជាតា
ភពដូចសាលាសំណាក់មួយគ្រា ។
គ្រប់គ្នាមកជុំសាលាសំណាក់
មិនត្រូវជំពាក់មាសប្រាក់គ្រឹហា
រឹតតែមិនត្រូវឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា
នេះជាវេលាត្រូវមានវិចារណ៍ ។
ជីវិតគ្រប់គ្នាជាការដើរផ្លូវ
លំបាកពេកក្រូវមិនដឹងទៅណា
គ្មានទីបំផុតតាមផ្លូវមោហា
ផ្លូវត្រៃសិក្ខាទើបដល់និព្វាន ។

☞ ការបរាជ័យរបស់យើង កើតឡើងមកអំពីទង្វើរបស់ខ្លួនយើង ហើយការជោគជ័យរបស់យើង ក៏កើតឡើងមកអំពីទង្វើរបស់ខ្លួនយើងដែរ តែជាទង្វើត្រឹមត្រូវ ជាទង្វើប្រកបដោយសេចក្ដីព្យាយាម ជាទង្វើប្រកបដោយការប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ និងជា

ទង្វើដែលមាននូវការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ក្រៃលែង អំពីខ្លួនយើង ។

☞ ស្រមោច ព្រោះតែចូលចិត្តនឹងរបស់ផ្អែម ទើបពលខ្លះក៏ត្រូវស្លាប់ខ្លួននឹងរបស់ផ្អែមនោះ ។ មានមនុស្សខ្លះ ព្រោះតែចូលចិត្ត នឹងពាក្យសម្ដីផ្អែមល្ហែមលួងលោម របស់មនុស្សមានចិត្តអាក្រក់ ជាមនុស្សមានគំនិតមិនល្អ ដោយឃើញរូបរាងខាងក្រៅថាល្អ ថាស្អាត ថាសង្ហា ទើបពេលខ្លះ ក៏ត្រូវខូចចិត្ត ខូចចរិតឈឺចាប់ អស់សង្ឃឹម និងស្លាប់ខ្លួន ដោយសារពាក្យសម្ដីផ្អែមល្ហែមលួងលោមរបស់មនុស្សមានចិត្តអាក្រក់ មានគំនិតមិនល្អនោះយ៉ាងនោះដែរ គួរអាណោចអាធ័មមែនទែន ។

☞ រសផ្អែមតែម្យ៉ាង មិនប្រាកដថា ឆ្ងាញនោះទេ យ៉ាងណា ពាក្យផ្អែមនៃមនុស្សខ្លះ ក៏មិនប្រាកដថា សុទ្ធតែល្អទាំងអស់គួរដល់ការចងស្ដាប់យ៉ាងនោះដែរ ។ បន្ថែមពីលើនេះ ពាក្យផ្អែមនៃមនុស្សខ្លះនោះ មានបង្កបនូវភាពពិសពុល និងភាពព្រៃផ្សៃក្នុងនោះផងដែរ ដែលជាហេតុញាំងអ្នកស្ដាប់ឱ្យវិនាស ។ ដូច្នេះចូរប្រយ័ត្នពាក្យផ្អែម ។

☞ មនុស្សយើង បើមិនមានអ្វីជាគ្រឿងការពារទេ គឺងាយស្រួលនឹងដួលរលំណាស់ ក្នុងការប្រព្រឹត្តទៅនៃដំណើរជីវិត ។

កម្លាំងចិត្ត និងស្មារតី គឺជាគ្រឿងការពារដ៏យ៉ាងពិសេសក្រៃលែងសម្រាប់មនុស្សយើងក្នុងដំណើរជីវិត ។

☞ ជីវិត គឺជារឿងល្ខោន ដែលអ្នកមើលឃើញតាមរយៈកែវភ្នែករបស់អ្នកផ្ទាល់ វាបង្កើតនូវឈុតឆាកផ្សេងៗគ្នា ស្ដីអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងពិតជាក់ស្ដែងនៅក្នុងសង្គម ដូច្នេះវាគឺជាផ្លូវដែលអ្នកតែងតែជួបប្រទះ ដោយមិនអាចជៀសផុតឡើយ ។

☞ ជីវិត មិនមែនពឹងផ្អែកតែលើឱកាស ឬព្រេងសំណាងនោះទេ ជីវិតតែងតែអាចគ្រប់គ្រងបានតាមរយៈការគ្រប់គ្រងចិត្តគំនិត ដូចនេះតាមរយៈការគ្រប់គ្រងចិត្តគំនិត គឺយើងអាចដឹកនាំជីវិតឱ្យរីកចំរើនដល់កំរិត ដែលមិនគួរឱ្យជឿបាន ។

☞ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រថុយទៅ នឹងលទ្ធភាពនៃការបរាជ័យទេ ចូរអ្នកកុំច្រណែននឹងអ្នកដែលមានអ្វីល្អៗក្នុងឆាកជីវិតរបស់ពួកគេ ព្រោះពួកគេបានទទួលរងនូវការលះបង់ និងបង់ខាតអ្វីៗជាច្រើន ដើម្បីប្ដូរមកវិញនូវភាពជោគជ័យនេះ ។

☞ ជីវិត ត្រូវតែបោះជំហានទៅមុខជានិច្ច បោះជំហានទៅមុខជាលំដាប់ បោះជំហានទៅមុខដោយស្មារតីអង់អាច គឺ

ដើម្បីឆ្ពោះទៅយកអ្វី ដែលយើងចង់បានដ៏ខ្ពស់បំផុតពីក្នុងលោកនេះ។

☞ ដើម្បីភាពរីកចម្រើននៃជីវិត អ្នកត្រូវរៀនសូត្រកែលម្អទៅរកអ្វីដែលប្រសើរជាងមុន បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកនឹងក្លាយទៅជារបស់ឡាយឡុងមិនខាន ។

សោកនាដកម្មនៃជីវិត គឺសេចក្តីល្អដែលស្លាប់អស់ពីក្នុងសន្តាន ។

១៥. ពុទ្ធដីការខ្លីៗមានន័យសម្រាប់ជីវិត

សសរគោល ដែលគេបោះភ្ជាប់នឹងផែនដី ជារបស់មិនកម្រើកញាប់ញ័រដោយខ្យល់ព្យុះ ដែលបក់មកអំពីទិសទាំង៤ យ៉ាងណាមិញ អ្នកណាឃើញនូវអរិយសច្ចទាំងឡាយ តថាគតហៅអ្នកនោះ ថាជាសប្បុរស (មិនញាប់ញ័រដោយលោកធម៌ទាំងឡាយ)

ដូចជាសសរគោលដូច្នោះឯង ។

គុម្ពឈើក្នុងព្រៃ មានត្រួយលូតលាស់ក្នុងខាងដើមនៃគម្ពរដូវ គឺខែក្តៅ យ៉ាងណាមិញ ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានត្រាស់សម្តែងហើយនូវធម៌ដ៏ប្រសើរ ជាធម៌អាចញុំាងសត្វទាំងឡាយ ឱ្យដល់នូវព្រះនិព្វាន ដើម្បីប្រយោជន៍ដ៏ឧត្តម ដូចជាគុម្ពឈើក្នុងព្រៃដូច្នោះឯង ។

បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៨-១០ ត្រង់រតនសូត្រ

កាលបើផ្ទះ ត្រូវភ្លើងឆេះ ជនម្ចាស់ផ្ទះបានជញ្ជូនភាជន៍ណាចេញផុត (អំពីផ្ទះ) ឬទ្រព្យណាក្នុងផ្ទះនោះ (ដែលគេជញ្ជូនចេញហើយ)ភ្លើងឆេះមិនបាន ទ្រព្យនោះរមែងបានជាប្រយោជន៍របស់គេ យ៉ាងណា សត្វលោកដែលត្រូវភ្លើងជរា និងមរណៈឆាបឆេះ គួរប្រញាប់ជញ្ជូនទ្រព្យចេញឱ្យផុត (អំពីផ្ទះ) គឺរាងកាយដោយការឱ្យទាន (ព្រោះថា) ទានដែលគេឱ្យហើយ ឈ្មោះថាបានជញ្ជូនទ្រព្យដោយល្អ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

ការសង្រួមដោយកាយ វាចា ចិត្តណាពីឥឡូវនេះទៅ បុណ្យ (ដែលកើតមកអំពីការសង្រួម) នោះ រមែងបង្កើតសុខឱ្យដល់បុគ្គ-

លដែលទៅកាន់បរលោកហើយនោះ ហេតុនោះ កាលបើបុគ្គលរស់នៅ គួរតែធ្វើបុណ្យ ។

បិដកលេខ ៤១ ទំព័រ ១៣៥_១៣៦ ត្រង់ជនសូត្រ

បុគ្គលណា ធ្វេសប្រហែសក្នុងកាលមុន ដល់កាលជាខាងក្រោយមក បុគ្គលនោះមិនធ្វេសប្រហែសវិញ អ្នកនោះឯងឈ្មោះថា ញុំាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺច្បាស់ ដូចព្រះចន្ទផុតស្រឡះចាកពពក។

បាបកម្ម ដែលបុគ្គលណាធ្វើហើយ តែបុគ្គលនោះត្រឡប់ជាបិទនូវបាបកម្មនោះបាន ដោយសារកុសល អ្នកនោះឯងឈ្មោះថា ញុំាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺច្បាស់ ដូចព្រះចន្ទផុតស្រឡះចាកពពក។

ភិក្ខុណា នៅកំលោះបានប្រកបព្យាយាមក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ភិក្ខុនោះឯងឈ្មោះថា ញុំាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺច្បាស់ ដូចព្រះចន្ទផុតស្រឡះចាកពពក។

បិដកលេខ ២៤ ទំព័រ ៤៣៤ ត្រង់អង្គុលិមាលសូត្រ

បុគ្គលឆ្លងអន្លង់បាន ដោយសទ្ធា ឆ្លងសមុទ្របាន ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ កន្លងសេចក្តីទុក្ខបាន ដោយសេចក្តីព្យាយាមបរិសុទ្ធបាន ដោយប្រាជ្ញា ។

បុគ្គលជឿធម៌របស់ព្រះអរហន្តទាំងឡាយ រមែងប្រព្រឹត្តទៅ ដើម្បីដល់ព្រះនិព្វាន បុគ្គលមានប្រាជ្ញាពិចារណា មិនប្រមាទ កាលស្តាប់ដោយប្រពៃ រមែងបាននូវប្រាជ្ញា ។

បុគ្គលមានការងារសមតាមកាល មានធុរៈ (មិនទម្លាក់ចោល) ជាអ្នកតស៊ូ រមែងបាននូវទ្រព្យ បុគ្គលដល់នូវសេចក្តីសរសើរដោយសច្ចៈ បុគ្គលអ្នកឱ្យ រមែងចងពួកមិត្តបាន ។

ធម៌ទាំង ៤នេះ គឺសច្ចៈ ១ ធម្មៈ(បញ្ញា) ១ ធិតិ (ព្យាយាមអត់ធន់) ១ ចាគៈ (ការបរិច្ចាគ) ១ របស់បុគ្គលណា ដែលមានសទ្ធា ហើយនៅគ្រប់គ្រងផ្ទះ បុគ្គលនោះឯង រមែងមិនសោយសោក ក្នុងលោកខាងមុខ។ (ព្រះអង្គទ្រង់ឆើយតប និងបញ្ហារបស់អាឡវកយក្ស ក្នុងបិដកលេខ៣០ ត្រង់អាលវកសូត្រ ទំព័រ ២៣០)

បុគ្គលកាត់បង់នូវសេចក្តីក្រោធ ទើបដេកជាសុខ បុគ្គលកាត់បង់នូវសេចក្តីក្រោធ ទើបមិនសោកសៅ ម្នាលព្រាហ្មណ៍ ពួកព្រះអរិយៈ តែងសរសើរនូវការសម្លាប់សេចក្តីក្រោធ ដែលមានឫសជាពិស មានចុងដ៏ផ្អែម ព្រោះថា បុគ្គលកាត់បង់នូវសេចក្តីក្រោធនោះបានហើយ ទើបមិនសោកសៅ ។

ព្រះអង្គទ្រង់ឆ្លើយតបបញ្ហារបស់ព្រាហ្មណ៍ ភារទ្វាជគោត្រ
ក្នុងបិដកលេខ ៣០ ត្រង់ធនញ្ជានីសូត្រ ទំព័រ ៨៣

ភ្លៀបង្អុរចុះរឿយៗ ជនទាំងឡាយ ក៏ព្រោះពូជរឿយៗ អ្នកភ្ជួររាស់ទាំងឡាយ ភ្ជួររាស់ស្រែរឿយៗ តែងនាំស្រូវទៅកាន់ដែនក៏រឿយៗ ។

ស្នូមទាំងឡាយ សូមរឿយៗ ម្ចាស់ទានទាំងឡាយ ក៏ឱ្យរឿយៗ លុះម្ចាស់ទានទាំងឡាយ ឱ្យរឿយៗ ហើយ រមែងទៅកាន់ឋានសួគ៌ក៏រឿយៗ ។

អ្នករីតទឹកដោះគោទាំងឡាយ រីតរឿយៗ កូនគោក៏ចូលទៅរកមេគោរឿយៗ អ្នកល្ហង់ខ្លៅលំបាកផង ញាប់ញ័រផងរឿយៗ តែងចូលទៅកាន់គភ៌ក៏រឿយៗ គេនាំទៅកាន់ទីស្មសានក៏រឿយៗ។

ចំណែកអ្នកមានបញ្ញា ដូចជាផែនដី លុះបាននូវមគ្គហើយ មិនកើតក្នុងភពថ្មីទៀតរឿយៗ ឡើយ ។

ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ចំពោះ ឧទាយព្រាហ្មណ៍ ក្នុងបិដលលេខ ៣០

ត្រង់ឧទាយសូត្រ ទំព័រ ១១៨

បុគ្គល មិនគួរមើងាយបាបថា មានប្រមាណតិចនឹងមិនឱ្យផលដូច្នេះឡើយ ប្រៀបដូចក្អមទឹក រមែងពេញបានដោយកំណក់ទឹកដែលធ្លាក់ចុះមក ។ បុគ្គលពាល កាលសន្សំបាប សូម្បីបន្តិចម្តងៗ គង់ពេញបានដោយបាប ។

បុគ្គល គួរជៀសវាងបាបទាំងឡាយ ឱ្យដូចនាយពាណិជដែលមានទ្រព្យច្រើន តែមានគ្នាតិច គេចចេញពីផ្លូវដែលមានភ័យ ឬដូចជាបុគ្គលដែលមានការប្រាថ្នារស់នៅ បានជៀសវាងនូវថ្នាំពិស ដូច្នោះដែរ ។

បើដំបៅមិនមានក្នុងបាតដៃទេ បុគ្គលគប្បីនាំយកនូវថ្នាំពិ-សដោយបាតដៃបាន ថ្នាំពិសមិនអាចជ្រាបចូលទៅតាមបាតដៃដែលគ្មានដំបៅនោះបានឡើយ យ៉ាងណាមិញបាប រមែងមិនមានដល់បុគ្គលអ្នកមិនធ្វើ យ៉ាងនោះដែរ ។

បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៤៧-៤៨

កិលេសរបស់មនុស្ស ដូចជាដើមឈើដុះក្នុងព្រៃ សូម្បីមានប្រមាណតិចក៏ដោយ បើកាត់មិនដាច់ក្នុងពួកនារី ដរាបណាមនុស្សនោះឯង តែងមានចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងពួកនារី ដរាបនោះដូចកូនគោនៅកំពុងបៅដោះ មានចិត្តប្រតិព័ទ្ធនឹងមេដូច្នោះឯង។

មច្ចុ គឺសេចក្តីស្លាប់ តែងនាំយកទៅនូវជនអ្នកដែលស្រវឹងជ្រប់ក្នុងកូន និងសត្វចញ្ចឹម មានចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ នោះ ដូចជំនន់ទឹកធំ នាំយកទៅនូវអ្នកស្រុកដែលកំពុង

តែដេកលក់ ដូច្នោះឯង ។

បិដកលេខ ៥២ ទំព័រ ៨០_៨១

ក្អម ដែលមានទឹកពេញ បុគ្គលណាមួយ ផ្កាប់ចុះ ចាក់មិនឱ្យសល់ ទឹកក៏មិនដក់នៅក្នុងក្អមនោះ យ៉ាងណា អ្នកបើឃើញពួកស្មូមមក ទោះថោកទាប ខ្ពង់ខ្ពស់ ឬមធ្យម ចូរឱ្យទាន កុំឱ្យសេសសល់ ឱ្យដូចជាក្អមដែលគេផ្កាប់យ៉ាងនោះឯង ។

សត្វចាមរី (កាលឃើញ) រោមកន្ទុយជំពាក់នឹងរបស់អ្វីមួយ ស៊ូស្លាប់ក្នុងទីនោះមិនព្រមផ្តាច់កន្ទុយចោលឡើយ យ៉ាងណាមិញ អ្នកចូរបំពេញនូវសីលទាំងឡាយក្នុងភូមិទាំង៤ចូររក្សា សីលសព្វកាល ឱ្យដូចជាសត្វចាមរីរក្សានូវរោមកន្ទុយយ៉ាងនោះចុះ ។

បិដកលេខ ៧៧ ទំព័រ ៤២_៤៣

ម្ចាស់ទូកទាំងឡាយ តែងលះបង់ទូកចាស់ ដែលពុកផុយលេចចូលទឹក ឥតមានអាឡោះអាល័យ ឥតត្រូវការវិញ យ៉ាងណាមិញ អាត្មាអញនឹងលះបង់នូវកាយនេះ ដែលមានរន្ធ ៩ ហូរជានិច្ច ហើយចេញទៅ ដូចជាម្ចាស់ទូកចាស់ យ៉ាងនោះឯង។

បុរស កាលដើរទៅជាមួយនឹងពួកចោរ យកទ្រព្យជាប់ទៅផង ឃើញភ័យអំពីការខូចខាតទ្រព្យ ក៏លះបង់ហើយដើរទៅយ៉ាងណា កាយនេះ ក៏មានឧបមាស្មើដោយមហាចោរ អាត្មាអញនឹង លះបង់កាយនេះចេញ ព្រោះខ្លាចខូចខាតកុសលធម៌យ៉ាងនោះដែរ ។

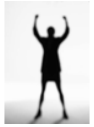
បិដកលេខ ៧៧ ទំព័រ ២៦

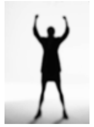
១៦. ជីវិតជោគជ័យ

...នៅពេលដែលអ្នកបានអាន និងសិក្សា នូវវិធីសាស្ត្រល្អៗ ដែលខ្ញុំបានលើកឡើងខាងដើម អ្នកនឹងបានឃើញពីគំនិតសំខាន់ៗ ដែលជាទ្រឹស្តីរបស់អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ ក្នុងកាលជាអតីតៈ និងអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ដែលសុទ្ធសឹងតែជាបទពិសោធន៍ ដ៏ល្អកម្រកបាន ដែលជាជំនួយយ៉ាងពិសេសក្នុងការរៀបចំ ដំណើរជីវិតឱ្យទទួលបាននូវភាពជោគជ័យ ។ ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកបដិបត្តិ ប្រព្រឹត្តអនុវត្តន៍តាម ទ្រឹស្តីរបស់

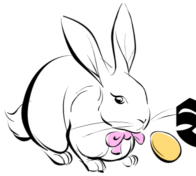
អ្នកប្រាជ្ញដ៏កំពូល គឺ"ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ" អ្នកនឹងអាចរួចផុតពីកង្វល់ទាំងពួងបាន ព្រោះកង្វល់ទាំងអស់នោះវាជាមារចូលមកជ្រែកក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ហើយធ្វើឱ្យដំណើរនៅលើវិថីជីវិតរបស់អ្នក មានការជួបប្រទះ នូវឧបស័គ្គពោលគឺ អវិជ្ជា តណ្ហា ឧបាទាន ដែលជាឧបសគ្គធំៗ រារាំងជីវិតមិនឱ្យទទួលបាននូវ"សន្តិ" គឺព្រះនិព្វាន ប៉ុន្តែ បើសិនជាយើងកាប់ឆ្ការ នូវព្រៃស្ពុក គឺកិលេស ចេញពីផ្លូវជីវិតបានហើយ នុ៎ះជីវិតរបស់យើងនឹងទទួលបានតែភាពជោគជ័យ ដែលការជោគជ័យនេះ មិនអាចប្រែក្លាយទៅជាការបរាជ័យ ទៅថ្ងៃក្រោយបានឡើយ ព្រោះយើងបានឈ្នះខ្លួនឯង ឈ្នះជីវិត និងឈ្នះកិលេសដែលមាននៅក្នុងជីវិតយើង ដែលការឈ្នះនេះ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងសរសើរ ថាជាជ័យជំនះ ដែលមិនងាយអ្នកណាយកឈ្នះបានឡើយ ។

អ្វីៗទាំងអស់ មិនថាការងារ មិនថាជីវិត ប្រសិនបើយើងបានព្យាយាមកែតម្រូវឱ្យត្រូវល្អហើយ អ្វីទាំងអស់នោះ គឺរមែងមានដំណើរការល្អ ហើយនិងជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ ។





បើចង់បាននូវភាពជោគជ័យ សូមកុំមានពាក្យរាថយ
គឺត្រូវតែព្យាយាម ព្យាយាម ព្យាយាម ព្រោះការ
ព្យាយាមរមែងបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត ។



ចប់

១៧. កំណាព្យកំសាន្តចិត្ត
ជីវិតឧត្តម

ជីវិតឧត្តមព្រោះតែមានសីល លះបង់មន្ទិលសព្វគ្រប់ប្រការ
ជីវិតឧត្តមព្រោះផុតស្នេហា លះបង់តណ្ហាឥតស្ដាយក្រោយឡើយ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះមានសទ្ធា លះបង់វេរាឥតបីកណ្ដើយ
ជីវិតឧត្តមព្រោះស្គាល់កោះត្រើយ លះបង់អស់ហើយទាំងការជឿខុស។
ជីវិតឧត្តមព្រោះមានចាគៈ លះបង់ឥតទាក់ឥតស្ដាយស្រណោះ
ជីវិតឧត្តមព្រោះចិត្តមិនទាស់ លះបង់យ៉ាងខ្ជោះអស់ពីសន្តាន ។

ជីវិតឧត្តមព្រោះការចេះស្តាប់ លះបង់ចិត្តស្លាប់អប្រិយ៍សាមាន្យ
ជីវិតឧត្តមព្រោះស្តាប់ចំណាន លះបង់តិរច្ឆានគឺការស្តាប់ខុស ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះមានបញ្ញា លះបង់វិជ្ជាដែលមិនសង្គ្រោះ
ជីវិតឧត្តមព្រោះបញ្ញានោះ លះបង់ដោយស្មោះនោះគឺវិមុត្តិ ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះតែមានញាណ លះបង់ហោះធ្យានដោយចិត្តឥតស្លុត
ជីវិតឧត្តមព្រោះលែងស្រយុត លះបង់មោះមុតផុតចាកសង្សារ ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះរួចរាគៈ លះបង់ហើយខ្ពាក់គ្មានទេប្រាថ្នា
ជីវិតឧត្តមព្រោះឥតស្នេហា លះបង់រាគានាភពលោកិយ៍ ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះគ្មានទោសា លះបង់ក្រោធាឥតបីរឹងរ៉ៃ
ជីវិតឧត្តមព្រោះឥតខឹងអ្វី លះបង់មិនខ្វីលែងខឹងទៀតហើយ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះឥតមោហា លះបង់ទាំងការវង្វេងទាំងឡាយ
ជីវិតឧត្តមព្រោះលែងងងឹតហើយ លះបង់រកត្រើយលុះចូលនិព្វាន ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះគ្មានឥស្សា លះបង់ហិង្សារាប់រយសែនលាន
ជីវិតឧត្តមព្រោះតែចិត្តមាន លះបង់វិមានដែលមានជរា ។
ជីវិតឧត្តមព្រោះឥតព្យាបាទ លះបង់សង្វាតឈប់បៀតបៀនគ្នា
ជីវិតឧត្តមព្រោះសុខសោភា លះបង់គ្រប់គ្រាលុះគ្រាអវសាន្ត ។

និត្តិ តណ្ហា សមា នត្ថិ សូមអនុមោទនា !

ដោយសាមណេរ **ស៊ិន អក្ខរា**

សីលអំប៉ី ស៊ីអំបិល

សីលអំប៉ុស៊ុអំបិល វងមន្ទិលគ្រប់វេលា
កើតជាប្រេតមានវេរា ជួបវេទនាគ្រប់កំណើត។
សីលអំប៉ីស៊ុអំបិល ម្តេចក៏ខ្ជិលធ្វើមិនកើត
ជឿជនពាលធ្លាក់លែងអើត យប់ឥតខ្នើតងងឹតណាស់។
សីលអំប៉ុស៊ុអំបិល ចិត្តនោះខិលសែនផ្តេសផ្តាស
សម្លាប់សត្វសាងកម្មក្រាស់ មិនគិតខ្មាសជននានា។
សីលអំប៉ីស៊ុអំបិល រោគរបុិលលួចទ្រព្យា
លួចម៉ែឪក្បត់គ្នីគ្នា នាំខ្លួនជាប្រេតទាំងស្រស់។
សីលអំប៉ីស៊ុអំបិល ចិត្តកកិលរកទោមនស្ស
ក្បត់ប្រពន្ធឥតស្រណោះ យកអ្នកនោះមកសប្បាយ។
សីលអំប៉ុស៊ិអំបិល មាត់រអិលភរនាយអាយ
ភរផៅញាតិមិនគិតស្តាយ សើចក្អាកក្អាយទាំងងងឹត។
សីលអំប៉ីស៊ុអំបិល សាងមួយផ្តិលឱ្យស្រាញចិត្ត
ទឹកស្រវឹងដាក់នៅជិត បើចិត្តគិតថែមមួយទៀត។
តែកុំភ្លេចសីលអំប៉ុ នាំប្រុសស្រីឱ្យឃ្លាងឃ្លាត
ទៅសួគ៌ដោយខ្ទីឃ្នាត រួចចាកប្រេតនាជាតិថ្មី។

ពាក្យអំបិលគួរគិតណា ពិចារណាហើយកែឆ្នៃ
ទាំងដាំស្លត្រូវការព្រៃ សូមលកលៃឱ្យបានឆាប់។
ប្រឡាក់ត្រីនូវច្រើនទៀត មានរស់ជាតិយ៉ាងគួរគាប់
យ៉ាងណាសីលមានឈ្មោះជាប់ មិនអភ័ព្វគ្រប់វិស័យ។
ទាំងក្មេងចាស់គ្រប់អង្គា កុំរួញរាត្រូវលាតដៃ
បញ្ញាចិត្តឱ្យថ្លាថ្លៃ សីលបារមីបាននិព្វានហោង។

ដោយសាមណេរ **ស៊ិន អក្ខរា**

សភាមរណៈ

ទាំងចាស់ទាំងក្មេងត្រូវមានក្ដីស្លាប់ រស់យ៉ាងចុកចាប់គ្រប់ៗតែគ្នា
កើតចាស់ឈឺស្លាប់ឥតបីរួញរា នេះហើយគឺជាមតីកជីវិត។
មនុស្សគ្រប់រូបតែងមានរឿងភ័យ រឿងសោកព្រោះក្ស័យរឿងឥតប្រឌិត
មានក្ដីវិយោគប្រលោមជុំជិត មាយាឧក្រិដ្ឋបញ្ឆោតមហាជន ។
មានរូបមានទុក្ខមិនទៀងសោះឡើយ រស់តាំងនៅហើយឱ្យមនុស្សទោទន់
ជាប់នឹងរូបនោះដោយភាពមាំមួន ប្រកាន់ផ្គួនៗថាបស់អាត្មា[១៣] ។
មិនយូរប៉ុន្មានរូបនេះត្រូវប្រែ ឥតអ្វីមកកែឱ្យមានខ្លឹមសារ

[១៣] ប្រកាន់ផ្គួនៗរបស់អាត្មា

មិនអាចទៅរួចទាំងគ្មាននរណា ក្នុងវដ្តសង្សារត្រូវតែយ៉ាងហ្នឹង ។
វេទនាសញ្ញាសង្ខារវិញ្ញាណ គ្រប់ជាតិកោដិលានឥតបីរំពឹង
ថ្ងៃនេះតាំងនៅស្អែកនោះមិនដឹង វិនាសសូន្យឈឹងចោលអស់ប្រជា។
សភាមរណៈមានសម្រាប់លោក រឿងការសោយសោកមករកគ្រប់គ្នា
ឥតអាចគេចរួចពីសំណាញមារ គឺចាស់គ្រាំគ្រានោះឯងហើយណា។
សភាមរណៈគ្មានអ្នកគ្រប់គ្រង មច្ចុឃីតយោងដាក់ទីបច្ឆា
ដុតសល់តែឆ្អឹងគួរពិចារណា ដោយបញ្ញាថាលោកាគ្មានខ្លឹម។
ការប្រជុំនេះសម្រាប់លោកិយ៍ ឱ! អស់ប្រុសស្រីសូមកុំសង្ឃឹម
គ្មានអ្នកណាជួយសាងក្ដីញញឹម ទាំងការសង្ឃឹមគឺគ្មានសំខាន់។
បើគ្រប់គ្នាដឹងគួរកុំប្រមាទ នាំគ្នាសង្វាតដោយការរួសរាន់
សាងទានសាងសីលឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ រកផ្លូវបន្ទាន់ដើរទៅយ៉ាងឆាប់។
បើមិនប្រញាប់ប្រយ័ត្នស្ដាយក្រោយ បើមិនបណ្ដោយរួចផុតបាបចាប់
បានបុណ្យជាមិត្តរួចការយ៉ាកយ៉ាប់ រួចផុតពីច្បាប់នៃត្រៃលោកហើយ។
សូមអស់បរិស័ទគិតឱ្យបានច្បាស់ ទាំងក្មេងទាំងចាស់ក្រឡាស់រកត្រើយ
ឆ្ពោះទៅនិព្វានបានការធូស្បើយ ជីវិតលែងនឿយព្រោះចប់អស់កិច្ច។

ដោយសាមណេរ **ស៊ិន អក្ខរា**

ទឹកភ្នែកជនពិការ

គន់មើលទៅមេឃមេឃសែនខ្ពស់ឆ្ងាយ សំលឹងមើលផ្កាយផ្កាយអំពូរស្មី
បើមើលទៅច័ន្ទហាក់ដូចគ្មានន័យ ច័ន្ទគ្មានរស្មីពពកបាំងជិត ។
មើលទៅជើងភ្នំងំដោយកង្វល់ ទុក្ខសោកខ្វាយខ្វល់អំពល់ជីវិត
កើតមកជាមនុស្សរស់លំបាកចិត្ត ត្រូវស្បែងងឹតបាំងបិទរាល់ថ្ងៃ ។
ចង់ឃើញធម្មជាតិដ៏ស្រស់សោភា តែត្រូវកម្មពៀរបិទបាំងប្រស្រី
មិនឱ្យមើលឃើញទិដ្ឋភាពលោកិយ ព្រោះភ្នែកគ្មានន័យពិការទាំងសង។

ដោយសាមណេរ **ឆិម ប៊ុនឆា**

ឈ្មោះអ្នកចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ

-ប្រាក់បុណ្យចែកសៀវភៅពុទ្ធឧទានភាគ១ គិតជាដុល្លា............................២០០ ដុល្លា
-ឧបាសក ហ៊ឹម អ៊ឹម និងឧបាសិកា ផាត់ ប៉ោ ....១០ ដុល្លា
-ឧបាសិកា មូ គឹមឡាយ និងកូនចៅ ....១០ ដុល្លា
-นท ยุพิณ เกษร ....๓๐๐ บาท
-นาว บัว บาน ....๓๐๐ บาท
-លោក ចេត និងអ្នកស្រី ធូ (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៣០០ បាត
-ស្រី មី (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៣០០ បាត

-សី គង្គា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....១០០ បាត
-លោក តុល លីនដា និងភរិយា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....១០០ បាត
-លោក ប្រុស និងនាង ដា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....១០០ បាត
-លោក ណាត និងភរិយា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....១០០ បាត
-ធឿន ....១០០ បាត
-ស៊ូ វ៉ាសនា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៥០ បាត
-លោក ភិ និងនាង លី (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៥០ បាត
-លោក ធឿន និងនាង ថា (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៥០ បាត
-ឈុត ប៊ុនឆន (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៥០ បាត
-រឿន លី (ធ្វើការនៅប្រទេសថៃ) ....៥០ បាត
-អ្នកស្រី ប៉ោ (លក់ម៉ាញ៉ូនៅផ្សារថ្មី) ....១០០០០០ រៀល
-ឧបាសក ប៉ាច សុងហេង អ្នកស្រី ឈន ហួ និងបុត្រ (ផ្សារថ្មី)...............១០០០០០ រៀល
-លោក អ៊ុច ឆឺន និងអ្នកស្រី សៀន ថង ....១០០០០០ រៀល
-សាមណេរ ឃត់ ជំនោរ (វត្តសុភមង្គល) ....៥០០០០ រៀល
-សាមណេរ ឆិម ឡៃហាក់ (វត្តព្រៃឫស្សី) ....៥០០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ឡេង គាង
-ឧបាសិកា វ៉ូច នា } ....៥០០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ប៉ុល ស៊ឹង
-លោក ហ៊ីង ប៊ុនថេង អ្នកស្រី អ៊ឹង វួចលីន និងបុត្រ ....៥០០០០ រៀល
-ឃឹម សុភាព ....៥០០០០ រៀល
-ឧបាសក អ៊ុង ហយ ឧបាសិកា ស្រី គឹមសេង និងបុត្រ ....៥០០០០ រៀល
-ឧបាសិកា មុំ ឧបាសិកា ផា និងឧបាសិកា ភាព (ព្រហូត) ....៣២០០០ រៀល
-លោក វ៉ា ប៊ុនថុន អ្នកស្រី ឡាយ ឆវ៉ាន់ និងកូន វ៉ា បញ្ញា ....៣០០០០ រៀល
-លោកគ្រូ ស៊ុន ឆុល ឧបាសិកា ផារី និងបុត្រ (ផ្សារថ្មី) ....៣០០០០ រៀល
-ម៉ា លុន សុខា ....៣០០០០ រៀល

-លោកមហា ប្រាក់ សុភ័ត អ្នកស្រី អ៊ួន រ៉ុងឆវន័្ត និងបុត្រ ....២៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ស៊ូ ហួង និងបុត្រ ....២៥000 រៀល

-អ្នកគ្រូពេទ្យ សំបាន ....២៥000 រៀល

-ស្រី ឌីន រួមជាមួយកម្មកររោងចក្រ...២៥000 រៀល

-លោក ផាត់ មេន អ្នកស្រីអ៊ាន គិមសួរ ....២៥000 រៀល

-លែម ពន្លង និង មេង សំណាង ....២៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ាន់ ខុន និងកូនចៅ (ស្វាយថ្មី)......................................២៥000 រៀល

-ឧបាសិកា សម គិមសុន និងបុត្រ ....២៥000 រៀល

-អ៊ុត យីន រួមនិងមិត្តភ័ក្ត្រ ....២៣000 រៀល

-ព្រះភិក្ខុ ពេជ្យ សំណាង (ប៉ោយប៉ែត) ....២0000 រៀល

-ឧបាសក ឈួន គឹមវ៉ា និងឧបាសិកា សួគ៌ា ....២0000 រៀល

-កុមារា ណេង លាងហាក់ និងកុមារីណេង លាងឃីម ....២0000 រៀល

-លោក អ៊ុត លឿ និងអ្នកស្រី លឹម សុថាវី ....២0000 រៀល

-ឧបាសិកា សេង ចំរើន ....២0000 រៀល

-លោកម្ចាស់ ង៉ា (វត្តលួង) ....២0000 រៀល

-ឧបាសិកា ហួន ម៉ាលី ....២0000 រៀល

-អ្នកគ្រូ សុន ផល្លា ....២0000 រៀល

-ឧបាសិកា ហ៊ីង គឹមសេង ព្រមទាំងបុត្រ ....២0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឡៃ ហ៊ុម និងបុត្រ ....២0000 រៀល

-លោកយាយ សេក រៀម, តឿ សារ័ត្ន និងស្វាមី ....២0000 រៀល

-លោក កៅ ប៊ុនឡាយ អ្នកស្រី ហ៊ឹម សុផានី និងបុត្រ ....២0000 រៀល

-លោក ជិប សុខារី អ្នកស្រី ហ៊ឹម សុផាន់ណា និងបុត្រ ....២0000 រៀល

-ហ៊ា ខេង ចៃ អ៊ីម (ផ្សាមង្គលបូរី)...២0000 រៀល

-ឧបាសក លាច សាវុធ និងឧបាសិកា ខាំងួន លីន ....១៥000 រៀល

-ឧបាសក ស្រែ រឿង ឧបាសិកា សៀវន សៀម និងបុត្រ.........................១៥000 រៀល

-អ្នកស្រី រត្ន័ ធូ និងស្វាមី (សុភី) ....១៥000 រៀល

-លោកយាយ នាង , សួង សាវ៉ុន និង ឃឹន ប៊ុនថង ....១៥000 រៀល

-ឧបាសិកា គឹម យ៉ុម និងបុត្រ ....១៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ព ពុយ និងបុត្រ ....១៥000 រៀល

-ឧបាសក ណាប់ និងភរិយា ....១៥000 រៀល

-ឧបាសក ទិល សេងលី ឧបាសិកា ហ៊ួតយ៉ុត ....១៥000 រៀល

-យាយ ភឿល យាយ ឈួន ឧបាសិកា ហង្ស សុមាលី ....១៥000 រៀល

-ខេង អាន់ ឧបាសក ជា សារឿន ឧបាសិកា ទូច យ៉េន និងបុត្រ ....១៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ធែម សៃរិន ស្វាយចេក ....១៣000 រៀល

-ឧបាស ក្រុង គ្រឿង ឧបាសិកា វ៉ាត់ ធុច (ភូមិទ្រាស)...........................១២000 រៀល

-ព្រះភិក្ខុ ហួរ ភ្លាវ (វត្តរលំជ្រៃ) ....១១000 រៀល

-កញ្ញា ហ៊ុម សុផានេត្រ ....១0000 រៀល

-ឧ.សិ សែម, ឧ.សិ សំបូរ, ឧ.សិ វិញ, ឧ.សិ រ៉េត, នាង ដា ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឃួន ណារិន និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ទេព រឿង ស្វាយថ្មី ....១0000 រៀល

-ឃុន ព្រមទាំងកូនចៅ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក អុច សារ៉ន និង ឌុល អឹងហួន ....១0000 រៀល

-លោកអាចារ្យ ចាន់ ថាត់ និងឧបាសិកា ម៉ាត់ សារិនណាត ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា លឿម ស្វាយចេក ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា សួន ញិប ស្វាយថ្មី ....១0000 រៀល

-តា ផុន និងបាសិកា ណា រីន ព្រមទាំងបុត្រ (រោងគោ) ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ហួង ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា រត្ន័ ម៉ៅ (សុភី) ....១0000 រៀល

-គង់ អេង និងកូនចៅ ....១0000 រៀល

-លោក មិន សាមន ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា កូវ លៀន (ភូមិ៤) ....១0000 រៀល

-ឧបាសក ង៉ូវ ទ្រី និងឧបាសិកា រតន៏អែប៉ (សែសិន)..........................១0000 រៀល

-ឧបាសិកា សុខ រុន និងបុត្រ (សែសិន)..១0000 រៀល

-លោក ឪ ភន នាង គិម ហ៊ាង ....១0000 រៀល

-ឧបាសក ស៊ី ជា និងឧបាសិកា ទុយ ចាន់ហម ....១0000 រៀល

-ឧបាសក លិម ឆាយ ឧបាសិកា មិ ជឿន និងបុត្រ ....១0000 រៀល

- លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ស្រី ចាន់រី អ្នកស្រី វ៉ែន សុភាវត្តី ....១0000 រៀល

-លោក ឆ្លែម គិម ណុច អ្នកស្រី រៀម វេសនា ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឡាន់ វ៉ាត់ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក សៅ ថង ងិន ឧបាសិកា ប៊ូ ង៉ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ចាន់ ប៊ុនលី (សារ៉ែង) និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក អ៊ិត ពេក អ្នកស្រី ឡ សារ៉ែង និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ពុទ្ធបរិស័ទ អត់ឈ្មោះ នៅអន្លង់មានទ្រព្យ ....១0000 រៀល

-អ្នកគ្រូ ម៉ុត កាណ្ណារី ....១0000 រៀល

-ឧបាសក គ្រុយ តាំងឡេង និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ដូនជី បញ្ញា វត្តភ្នំជញ្ជាំង...១0000 រៀល

-ឃុត ផារី និងលុយ ឆាវ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឃីម ....១0000 រៀល

-លោក រៀម សុគុន និងភរិយា ....១0000 រៀល

-លោក ខែច សុខួ និងភរិយា ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ព ឈឿម និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា អួន ម៉ក់ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឆិម ញ៉ក់ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា គង់ គិន និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក គង់ និងឧបាសិកា អឿន និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា សាង និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក ប៉ៅ រិ ....១0000 រៀល

-លោក ធឿន នាង ចាន់ណា ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ធី អួន និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-លោក សំ ទូច និងភរិយា និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា កាក់ វួចលាង ព្រមទាំងបុត្រនិងចៅ៧..១0000 រៀល

-លោក ឡេង វណ្ណៈ អ្នកស្រី អ៊ឹង ស្រីពៅ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-លោក ទេស ឆាត ....១0000 រៀល

-លោក ញុញ ផ្លូវិន និងអ្នកស្រី លឹម ពេញ ....១0000 រៀល

-កញ្ញា សុភ័ក្រ្ត (ម្កាក់) ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា វឿន និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-លោក បឿន ចំរើន និងភរិយា ....១0000 រៀល

-លោក ញឹប ឈួន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក កុក ស៊ាមផេង (ចុងភៅ រស្មីប៉ោយប៉ែត)..១0000 រៀល

-ស្រី ម៉ៅ និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ជាង អ៊ីម និងឧបាសិកា ជូ ផល្លា ....១0000 រៀល

-លោក គង់ បូរី អ្នកស្រី កៅ សុទ្ធា និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសក ហុង សុខឆាយ ឧបាសិកា ហេង សុខេន និងបុត្រ........................១0000 រៀល

-ឧបាសក អឿន ហំ ឧបាសិកា លឹម ហួរ និងបុត្រ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ដេង ឃៀន ....១0000 រៀល

-វ៉ន ចិន្តា ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា សួន ....១0000 រៀល

-លោក យ៉ុម ប្រាន និងអ្នកស្រី ស្រីពេជ្យ (សែសិន)....................................១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ចៅ ហ៊ាន់ ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ហ៊ូ ផល្លា និងស្វាមី ....១0000 រៀល

-ឧបាសិកា ឱ៊ី សំរួម ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ឈឹម ពៅ ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ទេព រឿន ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ទេព វុត ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ឃុត យតេ ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ឃុត យុន ....១០000 រៀល

-លោក ឈួម និងអ្នកស្រី យក់គុយ ....១០000 រៀល

-លោក ផាត និងអ្នកស្រី ស៊ុ ឡុង ....១០000 រៀល

-លោក សោម តួ និងអ្នកស្រី សី ណារី ព្រមទាំងបុត្រ ....១០000 រៀល

-សាយ និង លិត ....១០000 រៀល

-លោក ជុំ សំនីត និងអ្នកស្រី សុខ វ៉ាន់នី ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា លី គឹមឈួយ និងបុត្រ ....១០000 រៀល

-ឧបាសក ឆាន់ ទី និងឧបាសិកា លី គិមជី និងបុត្រ ....១០000 រៀល

-លី គិមសៀង និងបុត្រ ....១០000 រៀល

-លី គិមឈួន ....១០000 រៀល

-យាយ ង៉ាម ....១០000 រៀល

-មេង ប៊ុនរឿន និថ ចន្ថា ព្រមទាំងបុត្រ ....១០000 រៀល

-ចៅ ពេញ និង ថាន់ សួមុយ និងបុត្រ ....១០000 រៀល

-ឧបាសក ប្លោក ភន់ ឧបាសិកា បិទ ធន់ និងបុត្រ(ភូមិកាប់ចោរ)...១០000 រៀល

-លោក សៅ ឡៃ អ្នកស្រី ហ៊ុង ឡានី និងបុត្រ (ភូមិទ្រាស) ....១០000 រៀល

-លោក អ៊ូច ឃាត អ្នកស្រី ទូច សាខឺន (ភូមីទ្រាស)...១០000 រៀល

-លោកតា ភ្លឿន យាយ រឿយ (ភូមិល្បើកស្វាយ) ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ធុ ....១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ខ្លួត ម៉ុន និងបុត្រ ....១០000 រៀល

-ហេង សុផុន សម គីមសាន ....១០000 រៀល

-លោក រស់ វ៉ាន់ធី អ្នកស្រី សម ចាន់ធឿន ....១០000 រៀល

-លោក សម វ៉ាន់ធី អ្នកស្រី នួន សំណាង ....១០000 រៀល

-លោក ពេក គ្រី អ្នកស្រី លន់ គិមឡាយ និងបុត្រ (ភូមិទ្រាស)...១០000 រៀល

-ឡាន់ គីមលាង (វត្តរលំជ្រៃ)...១០000 រៀល

-ព្រះភិក្ខុ ភន់ ភារម្យ (វត្តរលំជ្រៃ)...១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ៅ លេន និងបុត្រ (ភូមិទ្រាស)...១០000 រៀល

-ឧបាសក ព្រេម ញេប ឧបាសិកា ទុំ ឡៃ(ភូមិទ្រាស)...១០000 រៀល

-ឧបាសិកា ឃុត យិន (វត្តស្វាយថ្មី)...១០000 រៀល

-ឧបាសក ទុង នី និងភរិយា ....១០000 រៀល

-លោក ពុំ សម្បត្តិ និងបុត្រ ....៨000 រៀល

-ម៉ៅ សៅលី ....៧000 រៀល

-ឈិត វ៉ាន់ និង នី ម៉ាយ៉ុក ....៧000 រៀល

-ឧបាសិកា សុខ ជីន និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-លោក ផល និងភរិយា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា សុផន ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ហ៊ុល ឧបាសិកា រៀម ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា លិន សម្បត្តិ (គោរដ្ឋាន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ដុក មិន (គោរដ្ឋាន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ប៊ុន រតន៍ (សែសិន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា អ៊ុក រឿន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ា ឡុយ ស្វាយថ្មី ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ដោខ្លួច (តាបែន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា សិទ្ធ យឹន ស្វាយថ្មី ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ជយរ គិន (តាបែន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ជី សារ៉េត និងឧបាសិកា ហុក លាន ....៥000 រៀល

-យាយ ម៉ា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ជឿន ....៥000 រៀល

-យាយ យេត ....៥000 រៀល

-យាយ មៅ ....៥000 រៀល

-យាយ ទេព វុត ....៥000 រៀល

-យាយ ទេព រឿង ....៥000 រៀល

-យាយ យិន ....៥000 រៀល

-យាយ មុំ ឆម ....៥000 រៀល

-ចាន់ណា និងបូរមី ....៥000 រៀល

-យាយ ភត់ ....៥000 រៀល

-យាយ យ៉ាន់ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ធុ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ខឹម ឡេង ....៥000 រៀល

-ប៊ុន ណារី ....៥000 រៀល

-ផល ដា ....៥000 រៀល

-លោក ឈួម នាង គុយ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ព្រំ គីមយ៉ាន (កោះសុទិន) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា មុត ....៥000 រៀល

-សៀក ហ៊ុន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ស៊ីណាត ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា អៀ ខាជូ ....៥000 រៀល

-ចាក ស្រីមុំ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ពៀវ ផារ៉ាត់ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា គិត សុគាង ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា នន់ សាលី ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា រត្ន័ សីម វន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា តា ណុប យាយ នាង ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ពៅ សុខុម និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ស៊ូ ស៊ីចន្ធ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក អ៊ុង សាបាន និងភរិយា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា លឹម មួយហេង និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ប្រាក់ សំអុល និងភរិយា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា គឹម វណ្ណា និងស្វាមី ....៥000 រៀល

-ឧបាសក កែ មាស និងឧបាសិកា ខេង វ៉ុង ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ប៊ុន សុវណ្ណ ឧបាសិកា គិម ឆ្វត ....៥000 រៀល

-វួច សំរឿត ....៥000 រៀល

-វួច ស្រី ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា យយ នឿន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ធេទ ឧបាសិកា ចាន់ សុងទូច..........៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ស៊ុយ សំផន និងស៊ុយ សារិន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា អ៊ុត សុខន ....៥000 រៀល

-នួន ជីន ឧបាសិកា ម៉ក់ សុខេង និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-យាយ សុខ សាន ....៥000 រៀល

-ឡៃ ហ៊ាង នាងមុំ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ហ៊ុន ផារិន ឧបាសិកា ខៀវ យ៉ាន់ ....៥000 រៀល

-ឈុនលី និង គីមយឿន និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-បង លឹក និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-វ៉ាន់ឌី និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ណាប គ្រីវ ....៥000 រៀល

-នូ សឿន ហី គឹម ឈឿន ....៥000 រៀល

-ជួង ម៉ៅ វង នុយ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ជាង ដេរ ប្អូនយាយ ម្រេច ....៥000 រៀល

-លោក ជិន ហម និងឱន រីន ....៥000 រៀល

-ហ៊ុន វិបុល និងជូសំអាត និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ស៊ិម ប៊ុនលឿ និងផ សេងលី និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ចាន់ ធា និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ឌី ធុំ ឧបាសិកា កង ខឹម ....៥000 រៀល

-លោកពូ វ៉ាក់ និងភរិយា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ហេង ស៊ីនួន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ឡាច ឡុង និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក យី សារុន ឧបាសិកា ជុក ឈឿត និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក តាន់ គិមទាវ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក រីន ឧបាសិកា ធឿន ....៥000 រៀល

-លោក ឯម សុខុម ឧបាសិកា ឡឹក លាប និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ចៅ ហាក់មន្នា និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ចាន់ ថា និងឧបាសិកា ចាន់ នី និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-លោកតា រងខ្មៅ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក លី តុងឃឿង..៥000 រៀល

-ឧបាសិកា យូ វ៉ារី ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា វ៉ាន់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា លាច សាវេត និងក្មួយ១ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ហ៊ួ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ប៉ាច មៅ ....៥000 រៀល

-ប្អូន អ៊ួន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា និម សាវ៉ាន់ និងក្មួយ ....៥000 រៀល

-លោក ថោង ឆោម លោកយាយ អ៊ី អៀង ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា វ៉ា គីមលាន និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-នាង ភុំ អូន ....៥000 រៀល

-យិន មុយ (គិមហៀង) ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា និល យ៉ាន់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ខ្លូត ដៀម ឧបាសិកា ប្រាង សំបាន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា កែវ អៀន ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា អ៊ុន ដាន់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ភួង គិមហេង និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-សួន កក់ និងស្វាមី និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-តាន់ ង៉ាន់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-លោក សុង សាមឿន និងភរិយា ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា គួខ វ៉ារុណ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ភឿក វ៉ន និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ខូវ គីមស៊ុយ ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ជី ម៉ារី ....៥000 រៀល

-នាងគាវ ....៥000 រៀល

-តា ស៊ុក យាយ ផាត់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ម៉ោល ស្រម៉ៃ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឧបាសក រ៉ែម ផានិត ឧបាសិកា រឿន សារឿង ....៥000 រៀល

-ឧបាសិកា ប៊ុត យំ និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-ឈិត ចាន់ថា និងស្វាមី និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-អ្នកគ្រូ ពៅ និងលោក ឌុល ចាន់ថន ....៥000 រៀល

-យាយ ធុច និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-លោកគ្រូ ឆឹង ណារ៉ុន នាង ផិត ....៥000 រៀល

-ឧបាសក ស្វាង ស និងឧបាសិកា គង់ មាស ....៥០០០ រៀល

-តា អ៊ិន យាយ ឡាយ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ប៉ាច គិមហ៊ុន និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក ចៀម ធួន និងលាង ស៊ិម ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក យ៉ាង យាន និងឧបាសិកា រស់ វណ្ណៈ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក កែ អាន ឧបាសិកា ហៃ ស៊ាន និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា អ៊ូ អឿង និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា កី អួន និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-យុវជន ឈុត ឧត្តម ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា កេត ស៊ីនួន ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ផល ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា យ៉ុម ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា សុខ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ធិន និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ៅ និងស្វាមី ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា គិន និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-អាមុយ និងស្វាមី ....៥០០០ រៀល

-អាឡែន និងស្វាមី និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-អ្នកស្រី កាល ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា លែង សារើយ ....៥០០០ រៀល

-ខុន សុខយា ....៥០០០ រៀល

-លោក ទេព មុំ និងភរិយា ....៥០០០ រៀល

-គ្រូ ទេព សោរិន ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា រង ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក សារឿង និងឧបាសិកា ហួន ....៥០០០ រៀល

-កញ្ញា សេង សុន្ទី ....៥០០០ រៀល

-លន់ ស៊ីនួន និងស្វាមី និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-លន់ សុផល ....៥០០០ រៀល

-លន់ ធឿនឡាយ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ..........៥០០០ រៀល

-លន់ សុភ័ក្រ្តា ....៥០០០ រៀល

-លន់ សម្ផ័ស្ស ....៥០០០ រៀល

-អ្នកគ្រូ ឈី គិមហេង និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា គឹមលី និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ានី និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក ធិន សែត និងឧបាសិកា ប្លងសំថៃ និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសក គិម ឡាត់ ឧបាសិកា សុំ និងបុត្រ..........៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ប៊ុន ស៊ិន និងបុត្រ..........៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា លិវ និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ណាប់ លឿង និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា វ៉ាន់ និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា មួង វ៉ាត់ និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ម៉ែន សុខុម និងបុត្រ ....៥០០០ រៀល

-សាមណេរ សូ ផល្លី (វត្តកោះកែវ) ....៥០០០ រៀល

-យាយ សាលួម..........៥០០០ រៀល

-ទាវ រឿន និងឈិត ប៊ុនលឿត ....៥០០០ រៀល

-លោកយាយ ហ៊ុត..........៥០០០ រៀល

-ឧបាសក ជុំ ឧបាសិកា ឡោម ....៥០០០ រៀល

-សាន ហ៊ុងគី ....៥០០០ រៀល

-ជុំ ពយ និងអៀក ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា ហេង វន និង ទិន ហេង ....៥០០០ រៀល

-ឧបាសិកា យ៉ាច .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ហ៊ាក .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា គីម .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសក កក់ .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា យ៉ូន សុផល.. ៥០០០ រៀល
-ឧបាសក ស៊ុម លី .... ៥០០០ រៀល
-កាក់ ស៊ាង ម៉ី .... ៥០០០ រៀល
-កាក់ វួចលីម.. ៥០០០ រៀល
-ជាង អ៊ុម និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-លាង អ៊ី និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-យាយ គឹម រ៉យ និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-លោកគ្រូ ម៉ាច់ មឿត និងឆាយ ប៉ូលី .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា លែម ម៉ុម និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-កញ្ញា សី ស្រីតូច .... ៥០០០ រៀល
-សី វ៉ាន់ដេត និង សី ហេងលាប .... ៥០០០ រៀល
-លោក រិន ថារី និងកូនស្រី រិន ស្រីនាង .... ៥០០០ រៀល
-សី វ៉ាន់ឌីន និងប្អូន សី គង្គា .... ៥០០០ រៀល
-ឆាំ កន និង សី វ៉ាន់ឌី ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-យាយ ផារី និង យាយ ចាន់ថេត .... ៥០០០ រៀល
-លោក វ៉ាត នាង ដា និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា លេន និង មុន .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា សាន .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ពៅ គីមស៊ី .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ឯល សាអូន .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា រឿន រីម .... ៥០០០ រៀល

-ព្រះភិក្ខុ រឿន សុវណ្ណ (វត្តលួង).. ៥០០០ រៀល
-ព្រះភិក្ខុ មាន សុភាព (វត្តសុភមង្គល).. ៥០០០ រៀល
-លោក សុក សារិន អ្នកស្រី ផល្លា និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-យ៉ែម កើស និងស្វាមី .... ៥០០០ រៀល
-លោក លឿង និង ឡៅ ណៃ និងបុត្រ.. ៥០០០ រៀល
-ញ៉ូង ឆេង និងប៊ុត ណេង ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-លោក តែ ងួន និង សុខ ធិម ព្រមទាំងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-លោក អ៊ុំ យ៉ី .... ៥០០០ រៀល
-ឆុន សុខេង .... ៥០០០ រៀល
-លោក ឡូញ និងនាង ផល .... ៥០០០ រៀល
-ជិម សារី និងនាង ប៊ិច .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ឆុង លីវ និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា រុន (អូរអំបិល).. ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា អោ .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា សួត .... ៥០០០ រៀល
-ក្អួយ ភ័ន នាង គីណា .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា ឆាវ .... ៥០០០ រៀល
-រើន នាង សំណាង .... ៥០០០ រៀល
-លោក ថៃ និងអ្នកស្រី ទឿង .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា អ៊ុត សាអ៊ួត និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-ឧបាសិកា បូ សំចុង និងបុត្រ .... ៥០០០ រៀល
-តាវ៉ាត និងឧបាសិកា ហេង .... ៥០០០ រៀល
-តា ផុន ឧបាសិកា ហួរ .... ៥០០០ រៀល
-តា ទៀង ឧបាសិកា យឿង .... ៥០០០ រៀល
-តា អែន យាយ ហៃ .... ៥០០០ រៀល

-ពៅ សារិត ....៥000 រៀល
-ឡៅ វុន ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ឡាន់ ឡឹង និង ប៊ុន ជឿន ....៥000 រៀល
-ក្អួយ តិន នាង រ៉ាវី ....៥000 រៀល
-ជៀម ហាំ និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-តា ម្លិះ យាយ សាវួន ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា មៅ លន់ និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ប៊ុន គុណ ឧបាសក ចៅ វីន និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ទុយ ឈើយ និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសក ចន្ថា និងឧបាសិកា ចន្ទី (លក់ទឹកក្រឡុក) ....៥000 រៀល
-ឧបាសក គាំ ឧបាសិកា សារូ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា វ៉ៃ សុខុន និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា វ៉ែន ណាត និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា តែ គិមឈា និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា អឿ គីមលី និងបុត្រ ....៥000 រៀល
-ឧបាសក ស៊ី ថា ឧបាសិកា ទុយ ចាន់ហម ....៥000 រៀល
-ញ៉ឹក គិមផុន ....៥000 រៀល
-ភួង ភិន និងកូនចៅ ....៥000 រៀល
-ឧបាសក ជី សារ៉េត និងឧបាសិកា ហុក លាន ....៥000 រៀល
-ហេង សោភ័ណ និងភរិយា ....៥000 រៀល
-សន យ៉ៅ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ភូសារឿន ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា សេងឆេ សួន ....៥000 រៀល
-ឧបាសក តាន់ និងវួច ខេង ....៥000 រៀល
-តា មឿន យាយ ង៉ា និងបុត្រ ....៥000 រៀល

-តា ឡាមៅ ....៥000 រៀល
-សន ឆ្វយ ....៥000 រៀល
-យាយ ងឹម ....៥000 រៀល
-គិម ម៉េង ....៥000 រៀល
-អឿន ....៥000 រៀល
-តា ធាត់ យាយ យ៉ឺន ....៥000 រៀល
-លោក ឌិក ជិនលី ....៥000 រៀល
-ជាង វីត និងភរិយា ....៥000 រៀល
ទាត សាវួន និង ហ៊ីង គីមសួន ....៥000 រៀល
-ឆឹន ប៊ុនឆាត និង សុខ ស៊ីណាត ....៥000 រៀល
-លោក រ៉ា អ្នកស្រី តូច ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ធុ ....៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ហេង ....៥000 រៀល
-ឡា សុខេង ....៥000 រៀល
-អេង ណៃ ....៥000 រៀល
-ណែត កូននាង ....៥000 រៀល
-តា សៅ យាយ ឌី ....៥000 រៀល
-ប៊ួយ ពេក និង យ៉ែម លន់ ....៥000 រៀល
-យាយ មួន ....៥000 រៀល
-លោក មួន មៅ និង យី រ៉ម..៥000 រៀល
-ផល នាង តា ....៥000 រៀល
-លោក ពុទ្ធារី និង មុត សុភ័ណ ....៥000 រៀល
-តា ផុក យាយ ល័ក្ខ ....៥000 រៀល
-ភីឡាន និង ហួយ ....៥000 រៀល
-តា សួន យាយ ញ៉ិប ....៥000 រៀល

-គីម ភេង .... ៥000 រៀល
-យាយ យុ .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ឈុន ឈឿប .... ៥000 រៀល
-យាយ គឿន .... ៥000 រៀល
-យាយ ខឿន .... ៥000 រៀល
-អុំ សៀន និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-កញ្ញា មេង សុគន្ធា .... ៥000 រៀល
-សា រឿន និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-លោកយាយ បូរ .... ៥000 រៀល
-យាយ ឃឿត .... ៥000 រៀល
-បូប្ល .... ៥000 រៀល
-អ្នកស្រី តាំង សុគន្ធា .... ៥000 រៀល
-ចៃ គឿត .... ៥000 រៀល
-សំ ដា .... ៥000 រៀល
-ឧបាសក ប៊ុន សាលឿត ឧបាសិកា ហ៊ុល រឿ និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-ឧបាសកវិប ផុង និងឧបាសិកា ម៉ុច ដួន .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ឈឿត .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ផាន .... ៥000 រៀល
-តា កាន យាយ អឿន .... ៥000 រៀល
-តា សាញ់ យាយ ឡាង .... ៥000 រៀល
-យាយ ក្រឹម និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-ព្រះភិក្ខុ គន់ នី (វត្តរលាំជ្រៃ) .... ៥000 រៀល
-កញ្ញា មាស ចាន់ណើ តា រីន យាយ ប្រើច .... ៥000 រៀល
-ភិក្ខុ រឿន ធាន (វត្តរលាំជ្រៃ) .... ៥000 រៀល
-សាមណេរ រឿម វិទូ (វត្តរលាំជ្រៃ) .... ៥000 រៀល

-ឧបាសក អៀវ ណាប់ ឧបាសិកា ញៀប វ៉ាន់ (ភូមិកាប់ចោរ) .... ៥000 រៀល
-ភិក្ខុ ណាប់ ចាក (វត្តរលាំជ្រៃ) .... ៥000 រៀល
-ព្រះភិក្ខុ វិប ផេត (វត្តរលាំជ្រៃ) .... ៥000 រៀល
-លោក ប៉ាន់ យួន អ្នកស្រី គន់ រ៉ែម .... ៥000 រៀល
-ញោម ម៉ៅ និងភរិយា និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-បង អេង .... ៥000 រៀល
-នួន វ៉ាន់នី .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា មៀច សេង .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ជុំ ឡយ .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ខឹម ឡេង (វត្តស្វាយថ្មី) .... ៥000 រៀល
-ចៃ កៃ និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ប៊ុន ធុច និងបុត្រ (ភូមិទ្រាស) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ម៉ៅ ឡាន់ និងបុត្រ (ភូមិទ្រាស) .... ៥000 រៀល
-ម៉ាក់ ម៉េងហាវ និងបុត្រ .... ៥000 រៀល
-ឧបាសក អ៊ូច ធុន ឧបាសិកា យាន ស៊ីន (ភូមិទ្រាស) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសក ជឹម វ៉ែន និងឧបាសិកា ហ៊ានឡាក់ (ភូមិទទា) .... ៥000 រៀល
-ឡេង ផល្លា (ប៉ោយប៉ែត) .... ៥000 រៀល
-ឡេង សុធី (ប៉ោយប៉ែត) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសិកា ផៃ រឿង (ភូមិស្វាយស) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសក សួន ឈិន និងកូនចៅ (ភូមិស្វាយស) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសក ឡូន ឈួម ឧបាសិកា ហួយ សុភើត (ភូមិស្វាយស) .... ៥000 រៀល
-ឧបាសកវ័យក្មេង ឈួម ឈិន ហ៊ាង (ភូមិស្វាយស) .... ១0000 រៀល
-ឧបាសិកា ប៊ូ (ភ្នំស្រុក) .... ៥000 រៀល
-កញ្ញា សេង គិមសាន (ភូមិស្វាយស) .... ៣000 រៀល
-ឧបាសក តាត .... ៤៥00 រៀល

-ភិក្ខុ សែម ពេទ្យ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-ភិក្ខុ រឿន សុវណ្ណ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ឆាយ កណ្ឌាល (វត្តលួង) ....១0000 រៀល

-សាមណេរ រើន ករុណា (វត្តលួង) ....១0000 រៀល

-សាមណេរ ហាត់ ដេត (វត្តលួង) ....១0000 រៀល

-សាមណេរ រឿន គីមលន់ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ យី ម៉ារ៉ា (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ សួន សំឡូត (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ហម ទីម៉េង (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ឈឿន ទុយ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ អឿន ឱណាត (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ សឿន មេសា (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ស្រេង គីមស័រ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ធុយ វិទូ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ ឡាត់ រតនា (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ អ៊ួន សាវ៉ាន់ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ សាយ ប៊ុនណេត (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-សាមណេរ លឹម រត្ន័ (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-លោកតា ងួន ប៊ុនហាន និងភរិយា (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-ឧ.សិ គិម វ៉ារី និង ហឹមខេង(វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-នាង ងូឡាប (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-យាយ អុន (វត្តលួង) ....៥000 រៀល

-ពុទ្ធបរិស័ទ ចូលរួម ៤000 រៀល ក្នុង ១នាក់ មាន ៩ គ្រួសារ ដែលមានឈ្មោះដូចតទៅ លោកតា ឈឿន លោកយាយ មឿន រៀល, ឧ.សិ លី និងបុត្រ, ឧបាសិកា សុង និងបុត្រ ឧ.សិ តែ តាំងគួ, ឃឿង ផូង និងភរិយា, មៀច សេង, ឧបាសិកា ស៊ុន ណារី, ប្លែក ភិន

ឧបាសក គីម កាន ឧបាសិកា កឿន ញូន ។ សរុប ប្រាក់បាន ៣៦000 រៀល ។

-ពុទ្ធបរិស័ទ នៅស្រុក ថ្មពួក ចូលរួមបាន ៥៣000 រៀល មាន១៧ នាក់មានឈ្មោះដូចជា ឧ.សិ ហ៊ឹម ឃឿន, ឡេង គីមលន់, យាយ ហៀង , ឧ.សិ ម៉ម កាន , ឧ.សិ ញោម ឈួយ ឧ.សិ ហេង, ឧ.សិ អឿម, ឧ.សិ តាំ ឧ.សិ សៀវ, ឧ.សិ ទឿត, ឧ.សិរ ស់ ឡុន, នួន សុខា ឧ.សិ ឡឹង, យាយ ម៉ន, នាង ភា, យាយ យ៉ូត ។

អ្នកចូលរួម ៣៥00 រៀល មានចំនួន ១៥នាក់

អ្នកចូលរួម ៣000 រៀល មានចំនួន ៦៨នាក់

អ្នកចូលរួម ២៥00 រៀល មានចំនួន ៤៣នាក់

អ្នកចូលរួម ២000 រៀល មានចំនួន ៥0នាក់

អ្នកចូលរួម ១៥00 រៀល មានចំនួន ២0នាក់

អ្នកចូលរួម ១000 រៀល មានចំនួន ៣0នាក់

សៀវភៅដែលផ្សាយចេញដោយសាមណេរ ឆិម ប៊ុនឆា

សៀវភៅចេញផ្សាយហើយមាន :

១. ដឹងគុណ តបគុណ និងនិយមន័យកំណាព្យ

២. ម៉ែអើយកូនសូមទោស

៣. ពុទ្ធឧទានភាគ ១

៤. តម្រង់ផ្លូវជីវិត

សៀវភៅបម្រុងនឹងចេញផ្សាយមាន ៖

១. កំណាព្យ គាប់បេះដូង

២. តំណក់ទឹកភ្នែក

៣. ឧត្តមស្វាមី និងឧត្តមភរិយា

៤. ពុទ្ធឧទានភាគ ២

⇨ បើពុទ្ធបរិស័ទ មានសទ្ធាចង់ចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅទាំងនេះ សូមទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទលេខ ០៨៩ ៨០០ ៧៨៨ ។

សូមអរគុណ និងអរព្រះគុណ !!!