សិក្សាស្វែងយល់
អំពី
ព.ស.២៥៥៨
កម្រងអត្ថបទព្រះធម៌
សំណួរ-ចម្លើយ
បែបទស្សនវិជ្ជាព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយខ្ញុំ.ជោតបណ្ឌិត ជួន ចិន្តា
ព្រះវិន័យធរអនុគណស្រុកថ្នល់គោល

# កម្រងអត្ថបទព្រះធម៌

រៀបរៀងដោយ

ព្រះវិន័យធរអនុគណស្រុកថ្មគោល

**ជោតបណ្ឌិតោ    ជួន ចិន្តា**



ផ្សព្វផ្សាយដោយ

**សាលាអនុគណស្រុកថ្មគោល**

**ព.ស.២៥៥៨                                        គ.ស.២០១៥**

ព្រះគ្រូសិរីសត្ថា **ហេង សុខន** ព្រះធម្មធរគណខេត្ត
និងជាព្រះអនុគណស្រុកថ្មគោល
ព្រះឧបជ្ឈាយ៍របស់ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព
មួយជីវិតព្រះអង្គបូជាដើម្បីព្រះពុទ្ធសាសនា
និងសង្គមជាតិ

**សូមប្រគេនបុណ្យ ចំពោះព្រះគ្រូ សូមឲ្យព្រះអង្គ**
**មានព្រះជន្មយឺនយូរ**

មិនទាន់បានធ្វើអ្វីល្អផង ម្ដេចឆ្នាំកន្លងផុតស្រឡះ
វ័យក្មេងអស់ទៅយ៉ាងរហ័ស សល់តែវ័យចាស់វ័យជរា

**ម៉ាក់** : តើកូនស្រឡាញ់អ្នកណា ? ម៉ាក់ក៏ស្រឡាញ់ដែរ

**កូន** : តើពិតមែនឬអ្នកម៉ាក់ ? **ម៉ាក់** : ពិតមែនណាកូន

**កូន** : បើអ៊ីចឹងកូនស្រឡាញ់អ្នកម៉ាក់ណាស់ ដូច្នេះអ្នកម៉ាក់ត្រូវតែស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ឲ្យបានច្រើនដែរណាអ្នកម៉ាក់ ។

-ការបង្កើតកូនមនុស្សជាការងាយ តែពិបាកបំផុត គឺអប់រំឲ្យក្លាយទៅជាមនុស្សពិតប្រាកដ ។ កូនខ្លះចាយវាយប្រាក់មិនចេះគិត ក្នុងពេលដែលពុកម៉ែកំពុងអង្គុយសញ្ជឹងគិតថា នឹងរកប្រាក់ឲ្យកូនចាយវាយយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

-ប្រសិនបើថ្ងៃណាមួយ ពេលដែលគ្មានឪពុកម្តាយ នៅក្បែរកូន កូនត្រូវមើលថែខ្លួនឯងណាកូនណ៎ា ។

## តួនាទី និងឋានន្តរសក្តិ

-ក្នុងឆ្នាំ២០០០ តួនាទីគ្រូសូត្រស្តាំ  -ក្នុងឆ្នាំ២០០៣ ចៅអធិការវត្ត

-ក្នុងឆ្នាំ២០០៤ តួនាទី អធិការកិច្ចសង្ឃស្រុកថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០០៦ តួនាទី ព្រះសមុហ៍អនុគណស្រុកថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០០៨ តួនាទី ព្រះធម្មធរអនុគណស្រុកថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០១១ តួនាទី នាយកពុទ្ធិកសិក្សាស្រុកថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០១២ តួនាទី ព្រះវិន័យធរអនុគណស្រុកថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០១៤ តួនាទី នាយករងពុទ្ធិកអនុវិទ្យាល័យថ្មគោល

-ក្នុងឆ្នាំ២០១០ សមណសិស្ស ពុទ្ធិកវិទ្យាល័យអ៊ឹង ធួង

-ក្នុងឆ្នាំ២០១៣ សមណនិស្សិត សាកលវិទ្យាល័យបាត់ដំបង

-រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង ទូរស័ព្ទ ( +855 ) 12 284 527

-YouTube and Facebook : Chuon Chenda

# អារម្ភកថា

ក្នុងលោកយើងនេះ មនុស្សគ្រប់រូប ធ្វើសកម្មភាពគ្រប់បែបយ៉ាង សំដៅឲ្យសម្រេចទិសដៅតែមួយ ពោលគឺសេចក្តីសុខស្រួល សប្បាយ រីករាយ សុភមង្គល ។ យើងម្នាក់ៗធ្វើការទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ សំដៅរកប្រាក់ ទ្រព្យសម្បត្តិ បុណ្យស័ក្តិ កិត្តិយស ក៏ដើម្បីសេចក្តីសុខនេះដែរ ។ ចោរលួចទ្រព្យសម្បត្តិ ក៏សម្រាប់សេចក្តីសុខរបស់ពួកគេ ដែលគេយល់ថាល្អ។ឯអ្នកសុំទាន សុំលុយកាក់គេក៏ដើម្បីយកមកដោះស្រាយជីវភាព ហើយដើម្បីបំពេញបំណងនៃការរស់នៅរបស់គេ គឺស្វែងរកសេចក្តីសុខតាមលទ្ធភាពរបស់គេដែរ ។ ប៉ុន្តែអ្វីទាំងអស់នេះ សំដៅរកទិសដៅតែមួយរបស់ជីវិត គឺសិល្បៈរស់នៅរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។

អ្នកមានសម្បត្តិមហាសាល ស្តេចអធិរាជ អ្នកមានអំណាចបុណ្យស័ក្តិផុតលេខ ពួកគេទាំងអស់នេះ បានសម្រេចដល់ឋានៈអស់លេខដាក់ ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យតម្លៃហើយអ្នកដទៃក្រៅពីនេះ តែងគិតថាទីនោះជាកន្លែងមានក្តីសុខនិងផុតទុក្ខទាំងអស់។

ប៉ុន្តែ...តើអ្នកមានទាំងអស់ និងស្តេចអធិរាជលើផែនដីពិតជាអាចរស់បានស្ងប់ សុខសប្បាយរីករាយ ដូចមនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យតម្លៃដែរឬទេ? អ្នកសរសេររៀបរៀង សូមបើកវង់ក្រចកបន្តិចចុះ ព្រោះធ្លាប់បានទៅជួបអភិជន និងមនុស្សដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ទាំងអស់នោះគ្រប់កន្លែង ក៏ប៉ុន្តែអស់លោកអ្នកមានអំណាចទាំងនេះ នៅតែស្រេកឃ្លានសេចក្តីសុខសាមញ្ញដូចគ្នានឹងមនុស្សធម្មតាដែរ គឺ "សុភមង្គលនៃគ្រួសារតូចដ៏សែនមនោរម្យមួយប៉ុណ្ណោះឯង " ។ ស្នាមញញឹមដ៏សែនរំភើប ចេញពីបេះដូង បានកើតឡើងនៅពេលដែលបានជួបជុំរមនា នៅក្នុងរង្វង់គ្រួសារតូច ដែលកើតចេញពីសេចក្តីស្រឡាញ់តាមស្នាមញញឹមនេះ មានទឹកដមនិងសុភមង្គលបំផុតក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេម្នាក់ៗ.... មិនថាសេដ្ឋី ស្តេចផែនដី ឬអ្នកសុំទានឡើយ ។

និយាយដល់ចំណុចនេះ ខ្ញុំក៏ពុំបានបដិសេធការស្វែងរកសេចក្តីសុខ តាមរយៈទ្រព្យសម្បត្តិ បុណ្យស័ក្តិអំណាច កិត្តិយសឡើយ។ របស់ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែជួយសម្រាលជីវិតរស់នៅ ធ្វើឲ្យជីវិតមានសម្រស់ រស្មីថ្កុំថ្កើងរុងរឿង តែអាស្រ័យដោយសារយើងចេះប្រើវា តើយើងជា

ម្ចាស់នៃវត្ថុទាំងអស់នោះ ឬជាខ្ញុំបម្រើវា? តើយើងជាម្ចាស់នៃទ្រព្យឬជាខ្ញុំបម្រើវា ? ការសរសេរ ការគន្លាស់អណ្តាត និយាយក្តែងៗថា"ខ្ញុំពុំមែនជាកញ្ជះរបស់ទ្រព្យសម្បត្តិ អំណាច ឬកិត្តិយសទេ " វាជាការងាយស្រួលណាស់ ប៉ុន្តែក្នុងការប្រព្រឹត្តជីវិតជាក់ស្តែង មនុស្សទូទៅតែងងាយនឹងរមៀលធ្លាក់ទៅក្នុងសភាពជាខ្ញុំកញ្ជះដាច់ថ្លៃ នៃបាតុភូតខាងក្រៅខ្លួនទាំងអស់នេះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ មកពីហេតុអ្វី? ពីព្រោះមនុស្សខ្លួនឯងពុំមានឯករាជ្យ ពុំមានសេរីភាពនឹងសម្រេចដោយខ្លួនឯង។មនុស្សខ្លួនឯង មានចៅហ្វាយគ្រប់គ្រងបញ្ជាដាច់ណាត់ពីខាងក្នុងមក ។ និយាយដូច្នេះមនុស្សសាមញ្ញពុំអាចយល់បានដោយងាយៗទេ។ តើអ្នកចង់ដឹងដែរឬទេ ? តើនរណាជាចៅហ្វាយផ្តាច់ការពីខាងក្នុងខ្លួនមក ? បើដឹងអំពីរឿងនេះ នោះអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមពិនិត្យសើរើឡើងវិញ សំដៅឆ្ពោះទៅកាន់សេរីភាពស្វ័យ-សម្រេច រួចហើយដណ្តើមយកសិទ្ធិទទួលបាននូវសេចក្តីសុខសប្បាយនិង រីករាយ ស្ងប់ចិត្ត សុភមង្គល នៅលើភពផែនដីដែលយើង កំពុងរស់នៅនេះ ពុំបាច់រង់ចាំដល់ជាតិក្រោយឡើយ អ្នកនឹងរកឃើញរបៀបរស់នៅថ្មីៗ គឺ

ចំណុចនេះហើយ ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានវិរិយភាព សរសេររៀបរៀងចងក្រងអត្ថបទ នៃសៀវភៅដែលមានឈ្មោះថា " **កម្រងអត្ថបទព្រះធម៌ សំណួរ-ចម្លើយ**"តាមបែបទស្សនវិជ្ជានៃព្រះពុទ្ធសាសនា។

ពេលដែលលោកអ្នកអាននូវអត្ថបទនេះ សូមតាំងក្នុងឥរិយាបថមួយបែបគឺ អានបណ្តើរ ត្រូវសម្លឹងមើលទៅក្នុងខ្លួនឯងផ្ទាល់បណ្តើរ តើការរៀបរាប់ទាំងអស់នេះមានចំពោះខ្លួនឯងដែរឬទេ ? ត្រូវតាំងសតិឲ្យមាំថា អាត្មាគួរទុកឱកាសឲ្យខ្លួនបានពិនិត្យសិក្សា ស្គាល់ខ្លួនឯងឲ្យបានច្បាស់ម្តងមើល។ បើអ្នកពុំប្រកាន់ភាពម៉ឺងម៉ាត់នោះទេ គឺចិត្តពីខាងក្នុងនឹងបង្គាប់ឲ្យអ្នក បោះបង់ការអានជាក់ជាពុំខានឡើយ ដូចជាវាបន្លឺសំឡេងប្រាប់ថា " អានបានការអ្វី វាសុទ្ធតែជាគំនិត រវើរវាយផ្តេសផ្តាសប៉ុណ្ណោះ យកពេលទៅគិតគូររឿងផ្សេងវិញប្រសើរជាង" ។

សៀវភៅនេះ ខ្ញុំចំណាយពេលសរសេរជិតមួយឆ្នាំ ដោយបានដកស្រង់ពាក្យពេចន៍ ដែលមានខ្លឹមសារទាក់ទងនឹងព្រះពុទ្ធសាសនា និងបទពិសោធន៍ក្នុងការសិក្សានៅក្នុងសាកលវិទ្យាល័យ ដែលជាបទបង្ហាញពីសំណាក់

លោកគ្រូសាស្ត្រាចារ្យជាច្រើន នៃសាកលវិទ្យាល័យបាត់-ដំបង ព្រមទាំងទស្សនៈល្បីៗ របស់អ្នកប្រាជ្ញជាច្រើនក្នុងពិភពលោក។ សៀវភៅនេះត្រូវបានចាប់ផ្តើមសរសេរឡើងនៅថ្ងៃ១៤រោច ខែ ជេស្ឋ ឆ្នាំម៉ុរាញ់ ព.ស.២៥៥៧ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី០៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣ យកមកសរសេរបញ្ចប់នៅវត្តធម្មរស្មីហៅថា ( BAGNEUX PAGODA ) នៅក្នុងទីក្រុងបារីស ប្រទេសបារាំង នៅថ្ងៃព្រហស្បត៍ ១៥កើត ខែកត្តិក ឆ្នាំមមី ឆស័ក ព.ស. ២៥៥៨ ត្រូវនឹងថ្ងៃទី ០៦ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៤ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា សៀវភៅដែលលោកអ្នកកំពុងតែកាន់អានក្នុងដៃនេះនឹងបានជាឧត្តមគតិដ៏តូចមួយ ក្នុងការចូលរួមចំណែកក្នុងសង្គមជាតិនិងសាសនា។ ម៉្យាងទៀត ខ្ញុំគិតថា ទ្រឹស្តីដែលនៅក្នុងអត្ថបទសៀវភៅនេះ គឺមិនល្អទាំងស្រុងនោះទេ តែងតែមានកំហុសខុសឆ្គងខ្លះ ជាក់ជាមិនខានឡើយ ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើខ្ញុំ សរសេរទៅហើយមានការខុសឆ្គង ដោយបទបាឋ អក្ខរាវិរុទ្ធ ពាក្យពេចន៍អត្ថន័យ ភាសាបាលី បកស្រាយមិនសមរម្យដោយប្រការ

ណាមួយ ដោយចេតនាក្តី ដោយអចេតនាក្តី សូមមិត្តអ្នកអាន លោកអ្នកប្រាជ្ញ កវី បណ្ឌិត កល្យាណមិត្ត និងពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានមេត្តាខន្តីអភ័យទោស ដល់រូបខ្ញុំផង រួចហើយសូមជួយកែលម្អដោយកុសលចេតនាផងចុះ ។

ក្រុងបារីស វត្តធម្មរស្សី ថ្ងៃ១៥កើត ខែកត្តិក ឆ្នាំមមី ឆស័ក ព.ស.២៥៥៨

ព្រះគ្រូជោតបញ្ញោតោ **ជួន ចិន្តា**

# មាតិកា


| អត្ថបទ | ទំព័រ |
|---|---|
| -ឧទ្ទិសកថា | ៣ |
| -សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ | ឋ |
| -រាយនាមអ្នកជួយពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ | ឍ |
| -រាយនាមអ្នកមានឧបការៈក្នុងការងារធម្មទាន | ឍ |
| ១-តើព្រះពុទ្ធសាសនាជាអ្វី ? | ១ |
| ២-នរណាក៏អាចទៅកើតក្នុងឋានសួគ៌បានដែរ | ៦ |
| ៣-តើខ្ញុំជានរណា ? | ២០ |
| ៤-គោលការសំខាន់ៗនៃព្រះពុទ្ធសាសនា | ២៦ |
| ៥-ព្រះពុទ្ធសាសនា និងសង្គម | ៤៧ |
| ៦-ដូចម្តេចដែលហៅថា បារមី ? | ៧៥ |
| ៧-អាថ៌កំបាំង និងសិល្បៈនៃជីវិត | ៨៧ |
| ៨-ចំណេះដឹងទូទៅ | ១០២ |
| ៩-បទពិចារណាអំពីទស្សនៈសាកល | ១១០ |
| ១០-ឯកសារវិគ្រោះ | ១៦៦ |

## ឧទ្ទិសកថា

ក្នុងកិច្ចការជាធម្មទាន ដែលខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព បានចំ-ណាយពេល ព្យាយាមប្រឹងប្រែងសរសេរអស់កាលដ៏យូរនេះ ខ្ញុំសូមលើកនូវមហាកុសលដ៏ប្រសើរនេះ ឧទ្ទិសថ្វាយចំពោះ សម្ដេចព្រះ-សង្ឃរាជ ព្រះមហាសុមេធាធិបតី ជោតញ្ញាណោ **ជួន ណាត** ព្រះអង្គជាបិតាអក្សរសាស្ត្រខ្មែរនៃយើង ។

សូមឧទ្ទិសថ្វាយព្រះអតីត និង សម្ដេចព្រះសង្ឃរាជគ្រប់ៗព្រះអង្គ ។

សូមឧទ្ទិសថ្វាយប្រគេនជូន ព្រះរាជកុសល និងកុសលដ៏ម-ហាប្រសើរនេះ ចំពោះសង្ឃីតិកាចារ្យជាតិគ្រប់រូប ដែលមានគុណូប-ការៈក្នុងការបកប្រែ និងរៀបចំបោះពុម្ពព្រះត្រៃបិដកជាភាសាខ្មែរ ។

សូមឧទ្ទិសថ្វាយចំពោះសម្ដេចព្រះមហាឃោសនន្ទ **ទ៉ា យ៉ាវ** ដែលដឹកនាំធម្មយាត្រា ដើម្បីស្វែងរកសន្តិភាពជូនពិភពលោក ។

សូមឧទ្ទិសថ្វាយព្រះរាជកុសល ចំពោះអតីតព្រះមហាក្សត្រមហាក្សត្រីយានីគ្រប់ៗព្រះអង្គ ។

សូមឧទ្ទិសថ្វាយព្រះរាជកុសល ចំពោះព្រះករុណា ព្រះបាទសម្ដេចព្រះ **នរោត្តម សីហនុ** ដែលជាព្រះមហាវីរក្សត្រ ព្រះវររាជ-បិតាឯករាជ្យ បូរណភាពទឹកដី ឯកភាពជាតិខ្មែរ ព្រះបរមរតនកោដ្ឋ។

សូមប្រគេនចំពោះ ព្រះវិសុទ្ធិវង្ស **អ៊ុក មុត** រាជាគណៈថ្នាក់កិត្តិយស និងព្រះមេគណខេត្ត បាត់ដំបង ។

សូមប្រគេនចំពោះព្រះគ្រូសិរីសត្ថា **ហោខ សុខន** ព្រះធម្មធរ-គណខេត្ត និងអនុគណស្រុកថ្មគោល ។

សូមថ្វាយព្រះរាជកុសល ចំពោះព្រះករុណា ព្រះបាទសម្ដេច

ព្រះបរមនាថ **នរោត្តម សីហមុនី** ព្រះមហាក្សត្រនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ។

សូមថ្វាយនូវព្រះរាជកុសល ចំពោះសម្តេច ព្រះមហាក្សត្រី **នរោត្តម មុនីនាថ សីហនុ** ព្រះវររាជមាតាជាតិខ្មែរ ក្នុងសេរីភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ក្នុងសុភមង្គល ព្រមទាំងព្រះរាជវង្សានុវង្ស ។

សូមជូនចំពោះ **ប្រមុខរាជរដ្ឋាភិបាល** មន្ត្រីរាជការគ្រប់លំដាប់ថ្នាក់ ។

-សូមជូនចំពោះ លោកជំទាវ **សៀវ ឯមទឹម** សាកលវិទ្យាធិការ និង លោកគ្រូ សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាធិការរង នៃសាកលវិទ្យាល័យបាត់ដំបង ។

-សូមជូនចំពោះ លោកគ្រូ-អ្នកគ្រូសាស្ត្រាចារ្យ នៃសាកលវិទ្យាល័យបាត់ដំបងទាំងអស់ ដែលបានចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ដល់សិស្សនិស្សិតគ្រប់ជំនាន់ ដើម្បីយកទៅអភិវឌ្ឍន៍សង្គមជាតិ និងសាសនាឲ្យមានការរីកចម្រើនតរៀងទៅ ។

-សូមជូនចំពោះ អ្នកម្តាយ **ថោ យឿន** ដែលបានផ្តល់កំណើតដ៏ល្អប្រសើរនេះ ដល់អាត្មាភាព សូមឲ្យអ្នកម្តាយមានអាយុយឺនយូរ គ្រាន់បានជាម្លប់ដ៏ត្រជាក់ដល់កូនចៅគ្រប់គ្នា ។

សូមលើកនូវស្នាដៃដ៏ល្អប្រសើរនេះ ឧទ្ទិសជូនចំពោះលោកឪពុក **ជួន សារ៉ាន់ឌី** ចាត់ទុកជាស្នាដៃរបស់លោកឪពុក ដើម្បីសម្តែងឲ្យឃើញនូវភាពកត្តញ្ញូតាធម៌របស់កូន ដែលមានចំពោះលោកឪពុក ទោះបីជាកូនមិនបានឃើញមុខលោកឪពុកច្បាស់ក៏ដោយ កូនតែងតែនឹកគិតដល់លោកឪពុកជានិច្ច ។

សូមឧទ្ទិសជូនចំពោះ លោកតា លោកយាយ មីង ពូ របស់ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព និងញាតិទាំង៧សន្តាន ព្រមទាំងញាតិនៅក្នុង

សង្សារវដ្តនេះ សូមឲ្យរួចចាកសេចក្តីទុក្ខសព្វកាលទាំងពួង ។

សូមផ្សាយនូវបុណ្យកុសល ដែលជាចេតនាដ៏ល្អប្រសើរនេះ ជូនចំពោះ ពុទ្ធបរិស័ទទូទាំងសាកលលោក សូមឲ្យបានជួបប្រទះតែ សេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន តរៀងទៅ ។

***សូមអនុមោទនា*** !!!

## សេចក្តីថ្លែងអំណរព្រះគុណ និងអរគុណ

សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រៀលជ្រៅបំផុត ចំពោះអ្នកមាន គុណទាំងពីរ លោកឪពុក **ជួន សារ៉ាន់ឌី** អ្នកម្តាយ **ថោ យឿន** ដែល បានផ្តល់កំណើតល្អប្រសើរឲ្យរូបកូន ហើយបានចូលបួសក្នុងព្រះពុទ្ធ សាសនា ស្គាល់ល្អ និងអាក្រក់ ស្គាល់ខុស ស្គាល់ត្រូវ ស្គាល់បុណ្យ ស្គាល់បាប ស្គាល់អ្វីដែលជាប្រយោជន៍ អ្វីដែលមិនជាប្រយោជន៍ ។

សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ ចំពោះព្រះមហា **ឧត្តមប្បញ្ញោ ស្នួន ធីរៈ** សាស្ត្រាចារ្យ និងជាអគ្គានុរក្សពុទ្ធិកវិទ្យាល័យ អ៊ឹង ធួង តែងតែមានសេចក្តីអនុគ្រោះ ដល់ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព ក្នុងការ សិក្សាអស់កាលជានិច្ចផងដែរ ។

សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ ចំពោះសាមណេរ **ខិន សុជាតិ** ដែលបានជួយវាយអត្ថបទ និងវាយនាមពុទ្ធបរិស័ទ ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះលោកគ្រូ **ស្នួន ម៉ុនឿន** ជា សាស្ត្រាចារ្យ ពុទ្ធិកវិទ្យាល័យ អ៊ឹង ធួង ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះយុវជន **រស់ រតនៈ** ដែលបាន ជួយរចនាក្រប និងជួយវាយអត្ថបទសៀវភៅ ។

សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ និងអរគុណ ចំពោះលោកនាយក នាយករង គ្រូឧទ្ទេសាចារ្យ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដែលបានបង្ហាត់បង្រៀន

ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព នៅពុទ្ធិកវិទ្យាល័យ **អ៊ឹង ឆួន** ។

សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ ចំពោះសព្រហ្មចារីទាំងអស់ បានយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការជួយពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ ព្រមទាំងជួយផ្សព្វផ្សាយដល់ពុទ្ធបរិស័ទ ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះញោមស្រី **ឈុំ សុធា** (ហួយ) ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ ឧបាសិកា **អ៊ុំ សុភាព** ឧបាសិកា **យស សុផុន** ឧបាសិកា **យ៉ាំ ឈីវមួយ** ឧបាសិកា **ពត យ៉េម** ឧបាសិកា **ម៉ិច ហាង** ឧបាសិកា **អ៊ុំម ចាន់ណា** ឧបាសិកា **តេន ស្រីមុំ** ឧបាសិកា **គង់ ស៊ីហេង** ឧបាសិកា **ស៊ុត សារឿង** ឧបាសិកា **ហ៊ាង វណ្ណារុំ** (មុំ) ឧបាសិកា **ឡេ វ៉ាមី** ញោមស្រី **លន់ ថូ** ញោមស្រី **លី ស៊ាន** ញោមស្រី **ពេជ្រ យេត** ឧបាសិកា **ឡាប** ឧបាសិកា **ហ៊ាង** ដែលតែងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការឧបត្ថម្ភបច្ច័យបួន ក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ព្រមទាំងកម្មវិធីបុណ្យនានាក្នុងទីអារាម ។

សូមថ្លែងអំណរគុណ ចំពោះឧបាសក ឧបាសិកា ទាំងអស់ និងជាអ្នកមានឧបការៈក្នុងធម្មទាន ដែលអាត្មាភាព មិនបានរៀបរាប់ឈ្មោះឲ្យអស់បាន ព្រមទាំងជួយឧបត្ថម្ភបច្ច័យបួន និងជួយគាំទ្រក្នុងការបោះពុម្ពនូវសៀវភៅធម៌ ជារៀងរាល់លើកមិនដែលអាក់ខាន ។

សូមថ្លែងអំណរព្រះគុណ និងអរគុណ ចំពោះព្រះតេជគុណ និង អាចារ្យគណៈកម្មការ គ្រប់វត្តអារាមទាំងអស់ ដែលតែងតែជួយផ្សព្វផ្សាយដំណឹងដល់ពុទ្ធបរិស័ទឲ្យបានជ្រាប និងបានចូលរួម ។

*សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ !*

## រាយនាមអ្នកជួយពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ

-ព្រះវិសុទ្ធិវង្ស **អ៊ុក មុត** ព្រះមេគណខេត្តបាត់ដំបង

-ព្រះគ្រូសិរីសត្ថា **ហេង សុខន** អនុគណស្រុកថ្មគោល

-លោក **សួន ម៉ុនឿន** សាស្ត្រាចារ្យ ពុទ្ធិកវិទ្យាល័យ អ៊ឹង ធួង

-ព្រះមហា **សួខ ទីរៈ** សាស្ត្រាចារ្យ និងជាអគ្គានុរក្ស ពុទ្ធិកវិទ្យាល័យ អ៊ឹង ធួង ខេត្តបាត់ដំបង ។

-ព្រះមហា **គុំឈន់ តុលា** អនុបណ្ឌិតនៃសាកលវិទ្យាល័យ**UME**

-ព្រះមហា **ឃុន សុឡូត** សមណនិស្សិត សាកលវិទ្យាល័យបាត់ដំបង ។

-ឧបាសក **ម្ជូ ស៊ីផូ**

-លោក **ហែម ចាន** ឧទ្ទេសាចារ្យ ពុទ្ធិកអនុវិទ្យាល័យ ថ្មគោល

## រាយនាមអ្នកមានឧបការៈក្នុងការជារជម្មនាន លោកឪពុកអ្នកម្ដាយ

-លោកឪពុក ជួន សារ៉ាន់ឌី

-លោកឪពុក កែវ ជា

-លោកឪពុក ប្រាក់ គីម

-លោកឪពុក ជា ចែម

-លោកឪពុក ស៊ិន ទូច

-លោកឪពុក យស ណាវ

-លោកឪពុក ព្រុំ ផាន

-លោកឪពុក ឈិន ម៉ាន

-លោកឪពុក អ៊ុន សារឿន

-លោកឪពុក សែម ឡុងឌី

-លោកឪពុក ជា ឈុំ

-លោកឪពុក លឹម ឈឿន

-លោកឪពុក សោម សាខន

-លោកឪពុក អ៊ូ ព្រឿង

-លោកឪពុក ចិប ឆ្លង

-លោកឪពុក ហុល

-លោកឪពុក ប៊ិច នឿន

-លោកឪពុក បូង លី

-លោកឪពុក ឃឹម វ៉ើន
-អ្នកម្ដាយ អ៊ុំ សុភាព
-អ្នកម្ដាយ ឈុំ សុធា (ហួយ)
-អ្នកម្ដាយ ភេន ស្រីមុំ
-អ្នកម្ដាយ ជួន ចន្ថា
-អ្នកម្ដាយ អ៊ីម ចាន់ណា
-អ្នកម្ដាយ សេង គឹមយ៉ុន
-អ្នកម្ដាយ ពត យ៉ែម
-អ្នកម្ដាយ យ៉ាំ ឈីវបួយ
-អ្នកម្ដាយ ណុប ប៊ុន្នី
-អ្នកម្ដាយ ម៉ៃ
-អ្នកម្ដាយ ស្វាយ សាម៉ៃ
-អ្នកម្ដាយ ទុយ សីថា
-អ្នកម្ដាយ ផូ សុខុម
-អ្នកម្ដាយ ធេម ជាលី
-អ្នកម្ដាយ លី ស៊ាន
-អ្នកម្ដាយ ឈិន អន
-អ្នកម្ដាយ ពេជ្រ យេត
-អ្នកម្ដាយ ឡាប
-អ្នកម្ដាយ ហួត អ៊ីម

-លោកឪពុក នាង ធេម
-អ្នកម្ដាយ យស សុផុន
-អ្នកម្ដាយ គួ ប៊ុនគាង
-អ្នកម្ដាយ សយ សន
-អ្នកម្ដាយ ជួប សុភា
-អ្នកម្ដាយ ហ៊ាង វណ្ណារុំ(មុំ)
-អ្នកម្ដាយ គង់ ស៊ីហេង
-អ្នកម្ដាយ ម៉ិច ហាង
-អ្នកម្ដាយ ស៊ុំ សុភាព
-អ្នកម្ដាយ ណុប សុផល
-អ្នកម្ដាយ អ៊ុន អេង
-អ្នកម្ដាយ ស្វាយ សាម៉េត
-អ្នកម្ដាយ គឹម លី
-អ្នកម្ដាយ ផាត់ ផូ
-អ្នកម្ដាយ ថន ចន្ធូ
-អ្នកម្ដាយ ធេម សិខាមណី
-អ្នកម្ដាយ ហ៊ិន សេង
-អ្នកម្ដាយ ថុង សៀន
-អ្នកម្ដាយ ហ៊ាង
-អ្នកម្ដាយ វ៉ាន់ រៀប

## តើព្រះពុទ្ធសាសនាជាអ្វី ?

**សំណួរ** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាជាអ្វី ?

**ចម្លើយ** : ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ (អ្នកប្រាជ្ញ) ដែលបង្រៀនមនុស្សជាតិដោយយក ហេតុនិងផល ជាគោល ឬថាជា **សាសនាតថនិយម** ពីព្រោះមិនមែនជាសាសនា ដឹកនាំមនុស្សជឿឲ្យលើខ្មោច ព្រាយ បិសាច ទេវតា ឬ អាទិទេព ក្រៅពីហេតុនិងផលដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តនោះឡើយ។ ដូច្នេះហើយ ទើបអ្នកខ្លះហៅព្រះពុទ្ធសាសនា ថាជាសាសនា-វិទ្យាសាស្ត្រសមដូច ព្រះពុទ្ធដីកាសម្តែង ទុកក្នុងទសធម្មសូត្រ ថា :

**កម្មស្សកោម្ហិ កម្មទាយាទោ កម្មយោនិ កម្មពន្ធុ កម្មប្បដិសរណោ យំ កម្មំ ករិស្សាមិ កល្យាណំ វា បាបកំ វា តស្សទាយាទោ ភវិស្សាមិ ។**

អាត្មាអញ មានកម្មជារបស់ខ្លួន មានកម្មជាទ្រព្យ មរតក មានកម្មជាកំណើត មានកម្មជាផៅពង្ស ជាសាច់សន្តាន មានកម្មជាទីពឹងពំនាក់អាស្រ័យ អាត្មាអញនឹងធ្វើអំពើឯណា ទោះជាអំពើល្អក្តី អាក្រក់ក្តី នឹងបានជាអ្នកទទួលយកផលកម្មនោះ ប្រាកដជាក់ជាពុំខាន ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានប្រភពមកពីណា ?

**ច** : ដែលឲ្យឈ្មោះថា ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមានប្រភពពី ពាក្យថា **ពោធិ** ដែលមានន័យថា ត្រាស់ដឹង ហើយព្រះពុទ្ធសាសនា ជាទស្សនវិជ្ជានៃការត្រាស់ដឹង ។ ទស្សនវិជ្ជានេះ មានប្រភពមកពីបទពិសោធពិតរបស់ព្រះសិទ្ធត្ថគោតម ដែលគេស្គាល់ថា ជាព្រះពុទ្ធ ពេលដែលព្រះអង្គបានត្រាស់ដឹង ក្នុងព្រះជន្មាយុ៣៥ព្រះវស្សា។ ព្រះពុទ្ធសាសនា ឥឡូវនេះមានអាយុកាល**២៥៥៨**ឆ្នាំ ហើយមានសាសនិកជាង**៣០០លាននាក់** ទូទាំងពិភពលោក ។ ១០០ឆ្នាំ កន្លងផុតទៅព្រះពុទ្ធសាសនា បានក្លាយជាទស្សនវិជ្ជាសំខាន់របស់អាស៊ី ហើយបច្ចុប្បន្ន កំពុងបង្កើនសាសនិកយ៉ាងច្រើន នៅទ្វីបអឺរ៉ុប អូស្ត្រាលី និងអាមេរិក ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាគ្រាន់តែជាទស្សនវិជ្ជាឬ?

**ច** : ពាក្យទស្សនវិជ្ជា មកពីពាក្យក្រិចពីរម៉ាត់ គឺហ្វីឡូមានន័យថា **ស្រឡាញ់** និងសូហ្វីមានន័យថា **បញ្ញា** ។ ដូច្នេះទស្សនវិជ្ជា គឺស្រឡាញ់បញ្ញា ឬស្រឡាញ់ និងបញ្ញា អត្ថន័យទាំងពីរ បានបញ្ជាក់នូវភាពសុក្រឹត្យរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានបង្រៀនយើងថា ចូរព្យាយាមអភិវឌ្ឍកម្រិតបញ្ញាឲ្យខ្ពស់បំផុត ដើម្បីស្វែងយល់ឲ្យច្បាស់លាស់ និងបានបង្រៀនផងដែរ ឲ្យយើងអភិវឌ្ឍមេត្តាធម៌ និងករុណាធម៌ ដូច្នេះយើងអាចជាមិត្តពិតប្រាកដ រវាងសព្វសត្វទាំងអស់ក្នុងលោក ។ សរុបមក ព្រះពុទ្ធ-

សាសនាអាចជាទស្សនវិជ្ជា តែជាឧត្តមទស្សនវិជ្ជា ។

**ស** : តើនរណាជាព្រះពុទ្ធ ?

**ច** : នៅក្នុងឆ្នាំ**៦២៣** មុនគ្រឹស្តសករាជ ព្រះរាជបុត្រមួយព្រះអង្គបានប្រសូតឡើង ក្នុងរាជត្រកូលនាភាគខាងជើងនៃប្រទេសឥណ្ឌា ។ ព្រះអង្គធំធាត់នៅលើគំនរទ្រព្យ និងលោកិយសុខ តែជាចុងក្រោយ ព្រះអង្គឈ្វេងយល់ថា សុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសុខផ្លូវលោកមិនអាចធានាដល់សុភមង្គលឡើយ។ ព្រះអង្គបានឈ្វេងយល់យ៉ាងច្បាស់ពីសេចក្តីទុក្ខដែលប្រទះជុំវិញខ្លួន ហើយគិតថានឹងត្រួសត្រាយផ្លូវទៅរកសេចក្តីសុខពិតប្រាកដរបស់មនុស្សជាតិ។ លុះព្រះជន្ម២៩ព្រះវស្សា ព្រះអង្គបានចេញចាកពីព្រះមហេសីនិងបុត្រហើយបានចូលទៅរៀនជាមួយគ្រូបង្រៀនសាសនាល្បីៗនៅសម័យនោះ ដើម្បីរៀនសូត្រពីពួកគេ ។ គ្រូទាំងអស់នោះបានបង្រៀនស្ទើរតែអស់នូវចំណេះវិជ្ជា ប៉ុន្តែព្រះអង្គមិនចេះនូវវិជ្ជាណាមួយ ដែលជាហេតុនៃការរំលត់ទុក្ខ និងវិធីដើម្បីយកឈ្នះលើសេចក្តីទុក្ខនោះឡើយ ។

នៅពេលចុងក្រោយ គឺបន្ទាប់ពីការចំណាយពេល រៀនសូត្រអស់៦ព្រះវស្សា គឺមានតែសមាធិទេ ដែលព្រះអង្គបានពិសោធ និងជាមាគ៌ាទម្លាយនូវអវិជ្ជា ហើយព្រះអង្គបានយល់ពីហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខភ្លាមៗ ។ ចាប់តាំងពីពេលនោះរហូតមក គេ

ហៅព្រះអង្គថា ព្រះពុទ្ធ មានន័យថា អ្នកត្រាស់ដឹង ។ ព្រះអង្គបានចំណាយពេល៤៥ឆ្នាំ ត្រាច់ចរជុំវិញឥណ្ឌាខាងជើង ដើម្បីទៅបង្រៀនអ្នកដទៃនូវអ្វីដែលទ្រង់បានរកឃើញ ។ ខន្តិធម៌ និងករុណាធម៌របស់ព្រះអង្គ មានលក្ខណៈជាប្រវត្តិសាស្រ្ត ហើយព្រះអង្គមានសាវ័ករាប់ពាន់សែននាក់ ។ ក្នុងព្រះជន្មគម្រប់៨០ ព្រះវស្សា ទោះបីជរា និងព្យាធិមកគ្របសង្កត់ក៏ដោយ ក៏ទ្រង់មានសេចក្តីសុខ និងសេចក្តីស្ងប់ ឈានទៅរកបរិនិព្វានជា បរមសុខរកសុខដទៃក្រៃលែងជាងគ្មាន ជាទីបំផុតនៃជាតិរបស់ព្រះអង្គ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធជាអាទិទេពឬ ?

**ច** : ទេ! ព្រះពុទ្ធមិនមែនជាអាទិទេពទេ។ ព្រះអង្គទ្រង់មិនដែលអះអាងថា ព្រះអង្គជាអាទិទេពឬជាបុត្ររបស់ព្រះអាទិទេព ឬជាអ្នកនាំសាររបស់អាទិទេពឡើយ ។ ព្រះអង្គគឺជាបុរសដែលបានធ្វើឲ្យមានជ័យជម្នះលើសេចក្តីទុក្ខ ហើយបង្រៀនថា បើយើងដើរតាមគំរូព្រះអង្គ យើងអាចរួចចាកពីសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

**ស** : បើព្រះពុទ្ធមិនមែនជាអាទិទេពទេ ចុះហេតុអ្វីប្រជាជនគោរពបូជាព្រះអង្គ ?

**ច** : មានវិធីបូជាខុសគ្នាច្រើនយ៉ាង ពេលនរណាម្នាក់បូជាអាទិទេព ពួកគេសូត្រសរសើរអាទិទេពនោះ រួចសែនសំណែន និងបួងសួងសុំសេចក្តីសុខពីអាទិទេព ដោយជឿជាក់ថាអាទិទេពនឹង

ទទួលនូវពាក្យអង្វករ និងតបស្នងតាមពាក្យបួងសួងរបស់ពួកគេ។ តែចំពោះពុទ្ធសាសនិកជនវិញមិនបានផ្តេកផ្តួលទៅតាមការបូជាបែបនោះទេ ។ ការបូជាម៉្យាងទៀត គឺយើងសម្តែងសេចក្តីគោរពចំពោះនរណាម្នាក់ ឬវត្ថុអ្វីមួយដែលយើងបានលើកយកសរសើរ ឧទាហរណ៍ ពេលដែលគ្រូដើរចូលក្នុងថ្នាក់រៀន យើងតែងក្រោកឈរឡើង ឬពេលយើងជួបឥស្សរជនណាម្នាក់ យើងជម្រាបសួរ ពេលភ្លេងជាតិកំពុងបន្លឺឡើងយើងគោរព ។ ទាំងអស់នេះ គឺជាឥរិយាបថនៃការគោរពបូជា និងចង្អុលប្រាប់ពីការកោតសរសើររបស់មនុស្សយើង សម្រាប់ឲ្យមនុស្សឬវត្ថុទាំងឡាយ ។ នេះជាប្រភេទនៃការបូជា ដែលពុទ្ធសាសនិកបដិបត្តិ ។ ព្រះពុទ្ធបដិមាដែលមានព្រះហស្តដាក់យ៉ាងស្រាលនៅលើភ្លៅ និងស្នាមញញឹមដែលប្រកបដោយករុណាធម៌ រំឭកយើងឲ្យព្យាយាមអភិវឌ្ឍនូវសុខសន្តិភាពនិងសេចក្តីស្រឡាញ់នៅក្នុងខ្លួនយើង។ ក្លិនក្រអូបរបស់ធូប រំឭកយើងឲ្យជ្រួតជ្រាបនូវកម្លាំងនៃគុណធម៌ ចំណែកភ្លើងទៀន រំឭកយើងឲ្យដល់នូវពន្លឺនៃចំណេះដឹង និងផ្កាដែលស្រស់តែមួយរយៈខ្លីក៏ស្វិតស្រពោនទៅវិញ រំឭកយើងនូវធម៌អនិច្ចំ គឺការមិនទៀង ពេលយើងសំពះ យើងសម្តែងនូវការដឹងគុណចំ-ពោះព្រះពុទ្ធ សម្រាប់អ្វីដែលព្រះអង្គបានបង្រៀននូវសច្ចធម៌ពិតរបស់ព្រះអង្គ ។ នេះគឺជាអត្ថន័យ នៃការគោរពបូជារបស់ពុទ្ធបរិស័ទ ។

## នរណាក៏អាចទៅកើតក្នុងឋានសួគ៌បានដែរ

**ស** : តើជានរណា ?

**ច** : តើចង់មានន័យយ៉ាងណាចំពោះពាក្យថា“**នរណា**”? ហើយព្រះពុទ្ធសាសនាប្រកាន់ថា មានតែពុទ្ធសាសនិកប៉ុណ្ណោះឬដែលនឹងទទួលផលល្អនៅជាតិក្រោយ ?

បើយោងតាមព្រះពុទ្ធសាសនា កន្លែងណាដែលរូបយើងនឹងទៅកើតទៀតបន្ទាប់ពីជាតិនេះ មិនមែនអាស្រ័យលើសាសនានោះទេ។តាមពិតគ្មានតម្រូវការដើម្បីបួងសួងសុំទៅកើតនៅឋានសួគ៌ទេឬសូម្បីតែមានការគោរពចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធក៏មិនអាចនឹងនាំឲ្យល្អ នៅជាតិក្រោយនោះដែរ ។ អ្វីដែលនឹងកើតឡើងចំពោះយើងគ្រប់រូបនៅជាតិក្រោយ វាអាស្រ័យនៅលើយើងទាំងអស់គ្នា ថាតើយើងប្រព្រឹត្តនូវអំពើយ៉ាងណានៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិនេះ ។ មាគ៌ាទៅកាន់ឋានសួគ៌មិនមែនដោយសារជំនឿ ឬការគោរពបូជានោះទេ ប៉ុន្តែតាមរយៈការធ្វើអំពើល្អ ហើយជៀសវាងការធ្វើអំពើអាក្រក់តែប៉ុន្តែ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មិនបានសម្តែងថា“ការគោរពចំពោះតថាគត អ្នកនឹងត្រូវបានសោយនូវសេចក្តីសុខ ” នោះឡើយ ។ ព្រះអង្គទ្រង់មិនបានគំរាមកំហែង ឬដាក់ទណ្ឌកម្មនរណាម្នាក់ថាអ្នកត្រូវតែជឿព្រះអង្គ ឬ ត្រូវតែធ្វើតាមពាក្យប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ

ក៏ទេដែរ ។

ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា មិនមានរឿងអ្វីខុសឆ្គងនោះទេ ដែលមានការសង្ស័យ ឬសាកសួរព្រះអង្គ ក៏ជាហេតុធ្វើឲ្យមនុស្សជាច្រើនយកពេលវេលាខ្លះ ដើម្បីសិក្សាឈ្វេងយល់ពីវចនៈរបស់ព្រះអង្គ ។

ព្រះអង្គបានបញ្ជាក់ថា បុគ្គលម្នាក់ៗគួរតែស្វែងរក ឈ្វេងយល់ និងទទួលបាននូវសច្ចភាពដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយមិនត្រូវប្រកាន់យកជំនឿទាំងងងឹតងងល់ចំពោះនរណាម្នាក់ឬអ្វីមួយឡើយ ។ គ្រឹស្តសាសនិកក្តី ហិណ្ឌូសាសនិកក្តី អ៊ីស្លាមសាសនិកក្តី ជ្វិហ្វសាសនិកក្តី ពុទ្ធសាសនិកក្តី តៅសាសនិកក្តី សូម្បីតែអ្នកមិនជឿលើព្រះអាទិទេពក្តី សុទ្ធតែអាចសោយនូវសេចក្តីសុខ នៅជាតិខាងមុខបានដូចគ្នា ។ ប៉ុន្តែវាជាការពិតណាស់ ពួកគេអាចសោយនូវសេចក្តីសុខនោះបាន លុះត្រាតែពួកគេ គឺជាមនុស្សល្អនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិនេះឯង ។

**ស** : តើយើងចង់និយាយពីអ្វីពាក្យថា " **ឋានសួគ៌** " ?

**ច** : គេអាចនិយាយបានថា " **ឋានសួគ៌** " ជាកន្លែងដែលយើងអាចកើតវិញ បន្ទាប់ពីយើងស្លាប់ ។ វាក៏អាចជាសភាពនៃចិត្តមួយផងដែរ ។ ឧទាហរណ៍ មនុស្សឆេវឆាវម្នាក់ អាចមានអារម្មណ៍អាក្រក់ជានិច្ច រួចហើយងាយនឹងប្រទៀតខឹងខ្លាំងណាស់

មនុស្សប្រភេទនេះ នឹងធ្វើឲ្យអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនគាត់ រួមទាំងខ្លួនគាត់ទទួលរងនូវសេចក្តីសោកសៅ ពិបាកចិត្តគ្រប់ពេលវេលា ។

ដោយសារតែសភាពនៃចិត្តអាក្រក់នេះហើយ ជីវិតបុគ្គលឆេវឆាវនោះ ប្រៀបបីដូចជាឋាននរកសម្រាប់គាត់ និងអ្នកនៅជុំវិញ ។ មិនចាំបាច់និយាយឡើយ ដល់អ្នកដែលមិនឆេវឆាវ និងអ្នកជុំវិញគាត់ដែលតែងតែរស់នៅជាមួយសេចក្តីសុខដូចជាជីវិតក្នុងឋានសួគ៌ ។

ពាក្យទូន្មានរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ផ្តល់ឲ្យយើងនូវបទពិសោធឋានសួគ៌នៅលើផែនដីនេះ ដោយបង្ហាញយើងនូវមធ្យោបាយ ដើម្បីសម្រេចបាននូវសភាពនៃចិត្តដ៏រីករាយ ។

ក្រៅពីសភាវចិត្ត ពុទ្ធសាសនាមានជំនឿថា មានឋានជាច្រើនទៀតនៅក្នុងចក្កវាឡនេះ ហើយកន្លែងទាំងនោះ អាចជាកន្លែងនៃសេចក្តីទុក្ខឬសេចក្តីសុខ ។ តាមប្រពៃណីឋាននៃសេចក្តីទុក្ខ(ឋានទាប)មានឋាននរកជាដើម ហើយឋាននៃសេចក្តីសុខ ឬ ឋានខ្ពស់ មានឋានមនុស្ស និងទេវតាជាដើម ។ ឋានណាមួយដែលយើងនឹងចាប់បដិសន្ធិ អាស្រ័យលើកម្ម ដែលយើងបានសន្សំដោយខ្លួនឯង នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នជាតិ ក៏ដូចជាកម្មដែលយើងបានសន្សំតាំងពីអតីតជាតិ ។ កម្មនេះឯង ជាផលនៃសកម្មភាព និងឥរិយាបថ ជាទម្លាប់របស់យើងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

គេមិនអាចកំណត់ឬធ្វើស្ថិតិពីទំហំនៃអត្រាប្រជាជន នៅ

លើផែនដីដែលជារង្វង់បិទជិតនោះទេ ព្រោះការចាប់បដិសន្ធិមិនមានកំណត់ថា មានតែក្នុងឋានមនុស្សឡើយ ក្រៅពីភពមនុស្សនៅមានភពជាច្រើនទៀត ក្នុងចក្កវាឡនេះ ជាកន្លែងដែលសត្វអាចទៅចាប់បដិសន្ធិ ឬជាកន្លែងដែលបដិសន្ធិអាចកើតឡើង ។

**សៈ** ប្រសិនបើយើងធ្លាក់ទៅកើតក្នុងឋាននរក តើយើងនឹងនៅទីនោះរហូតឬ ?

**ចៈ** ពុទ្ធសាសនិកមានជំនឿថា រយៈពេលដែលនឹងត្រូវសោយសេចក្តីទុក្ខក្នុងឋាននរក វាអាស្រ័យលើទម្ងន់នៃអំពើអាក្រក់ដែលបានសន្សំទុកមក ។ គ្មានបុគ្គលណាម្នាក់ ទទួលនូវសេចក្តីទុក្ខក្នុងឋាននរកជារៀងរហូតឡើយ មិនថាបុគ្គលនោះ បានធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ច្រើនប៉ុណ្ណាក្នុងជីវិតនេះ ។ ទោះបីជាសេចក្តីទុក្ខនេះអាចមានរយៈពេលយូរក៏ដោយ តែសេចក្តីទុក្ខនេះនឹងត្រូវបញ្ចប់នៅពេលដែលផលនៃអំពើអាក្រក់អស់សុពលភាព ។ ដូច្នេះ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនយល់ស្រប ចំពោះទស្សនៈមិនសមហេតុផលនៃទណ្ឌកម្ម គ្មានកំណត់ចំពោះការធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ ដែលមានកំណត់នោះឡើយ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាក៏មិនគំរាមកំហែងសាសនិកនៃសាសនាដទៃពីទម្រង់នៃការធ្វើទណ្ឌកម្មនោះទេ។បុគ្គលម្នាក់ៗមានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើសនូវជំនឿ និងមាគ៌ាផ្សេងៗសម្រាប់ខ្លួនឯង ។

**ស** : តើយើងរស់នៅក្នុងឋានសួគ៌ជារៀងរហូតឬ ? តើឋានសួគ៌ជាគោលដៅខ្ពស់បំផុតរបស់មនុស្សមែនទេ ?

**ច** : មនុស្សសត្វទាំងឡាយ ដែលបានធ្វើនូវអំពើល្អច្រើន និងសន្សំនូវកុសលកម្មច្រើន អាចទៅកើតនៅឋានសួគ៌ ។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មិនទាន់សម្រេចនូវព្រះនិព្វានទេនោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ បានក្រើនរំឭកយើងទាំងអស់គ្នា ឲ្យដឹកនាំជីវិតប្រកបដោយសុចរិតនិងសីលធម៌ ដើម្បីឲ្យយើងបានទៅកើតក្នុងឋានខ្ពង់ខ្ពស់នោះឯង ហើយសំខាន់ជាងនោះទៅទៀត គឺដើម្បីការពារខ្លួនយើងកុំឲ្យធ្លាក់ទៅកាន់ឋាននរក (ឋានដ៏ថោកទាប) ។ រីឯឋានសួគ៌ មានរយៈពេលយូរអនេកអនន្តមែន ប៉ុន្តែវាមិនមែននៅជាអមតៈនោះដែរ សត្វក្នុងឋានសួគ៌នោះនឹងត្រូវស្លាប់(ចុតិ) ហើយត្រូវចាប់បដិសន្ធិនៅកន្លែងផ្សេងទៀត នៅពេលណាមួយ ពេលកុ-សលកម្មរបស់ពួកគេ អស់សុពលភាព ។ ដោយសារហេតុនោះហើយ ទើបពុទ្ធសាសនិក មិនបានចាត់ទុកការកើតក្នុងឋានសួគ៌ថា ជាគោលដៅខ្ពស់បំផុតឡើយ ។ សម្រាប់ពុទ្ធសាសនិកស្ទើរតែទាំងអស់ គោលដៅដ៏ឧត្តមខ្ពស់បំផុត សម្រេចបាននូវព្រះនិព្វាន គេបាននិយាយថា នន្ទភិក្ខុ ដែលត្រូវជាប្អូនប្រុសរបស់ព្រះសម្មា-សម្ពុទ្ធ បានអាក់អន់ចិត្ត នឿយណាយ និងធុញទ្រាន់នឹងជីវិតផ្នួស ហើយបានទូលប្រាប់ព្រះពុទ្ធថា ព្រះអង្គចង់លះបង់ចោល

នូវឧត្តមភេទនេះ។នៅពេលមួយព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បាននាំនន្ទភិក្ខុនេះទៅកាន់ទេវលោក ហើយបានបង្ហាញនន្ទភិក្ខុ នូវសេចក្តីរីករាយត្រេកត្រអាលរបស់ឋាននោះ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានសន្យានឹងនន្ទភិក្ខុថា នន្ទឯង ក៏អាចសោយនូវសេចក្តីសុខសប្បាយរីករាយទាំងអស់នេះបាន ឲ្យតែនន្ទប្រតិបត្តិព្រះធម៌បានល្អប្រពៃ ។ រឿងនេះបានដាស់តឿនក្រើនរំឭកនន្ទភិក្ខុ ហើយព្រះអង្គបានប្រ-តិបត្តិយ៉ាងហ្មត់ចត់ ដើម្បីឲ្យបានទៅកើតក្នុងឋានសួគ៌នោះ។ក្នុងខណៈពេលកំពុងប្រតិបត្តិធម៌ នន្ទភិក្ខុបានកំណត់ដឹងច្បាស់បន្តិចម្តងៗថា ព្រះនិព្វានជាសេចក្តីសុខស្ងប់ដ៏ឧត្តមបំផុត ជាងសេចក្តីសុខនៅក្នុងឋានសួគ៌ ហើយព្រះអង្គ បានរលាស់ចោលនូវសេចក្តីសន្យាជាមួយព្រះពុទ្ធ ។

**ស** : ចុះតើព្រះនិព្វានជាអ្វីដែរ ?

**ឆ** : ប្រសិនបើមិនទាន់បានប្រតិបត្តិតាមព្រះពុទ្ធសាសនានិងមិនទាន់បានធ្វើដំណើរ តាមមាគ៌ាដែលព្រះពុទ្ធសម្តែងទេនោះ ព្រះនិព្វានអាចជាទស្សនៈ ដ៏លំបាកក្នុងការកាន់យក ឬឈ្វេងយល់ណាស់។ វាមិនខុសអ្វីពីការព្យាយាមពន្យល់អំពីពណ៌ដល់មនុស្សខ្វាក់ឬនិយាយប្រាប់មនុស្សថ្លង់នោះទេ។ ភាសាសាមញ្ញមិនអាចពន្យល់រៀបរាប់ ដោយសព្វគ្រប់ពីព្រះនិព្វានឡើយ។មានតែតាមរយៈបទពិសោធប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចឈ្វេងយល់បាន ។

ទោះជាយ៉ាងណា ដោយសង្ខេបខ្លី ព្រះនិព្វានគឺអវត្តមាននៃតណ្ហា និងសេចក្តីទុក្ខទាំងឡាយ ។ អ្នកបានសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន គឺជាបុគ្គលដែលកម្ចាត់បង់នូវការជាប់ជំពាក់ ( លោភៈ ) សេចក្តីក្រោធ(ទោសៈ)និងសេចក្តីវង្វេង(មោហៈ)។ ព្រះនិព្វានជាសភាពនៃបរមសុខតែម្យ៉ាង គឺមិនមានបដិសន្ធិតទៅទៀត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងប្រាប់យើង នូវរបៀបកាត់បន្ថយនិងបញ្ចប់នូវសេចក្តីលោភលន់ សេចក្តីក្រោធខឹង និងសេចក្តីវង្វេងបន្តិចម្តងៗ នៅគ្រប់ទម្រង់ផ្សេងៗរបស់វា ។ រឿងនេះអាចធ្វើទៅបានមានតែតាមរយៈការចម្រើននូវសប្បុរសធម៌ និងសេចក្តីអាណិតអាសូរ ខន្តី និងករុណាធម៌ សីល សមាធិ និងបញ្ញា ។ ដូច្នេះឆ្លងកាត់តាមការប្រតិបត្តិនូវព្រះធម៌ដោយប្រពៃ ក្នុងចំណោមយើងទាំងអស់គ្នានេះ គង់មានបុគ្គលណាមួយ អាចសម្រេចនូវសេចក្តីស្ងប់ និងសេចក្តីសុខនៃព្រះនិព្វាន សូម្បីតែនៅក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្ននេះ ។ ចូរសង្កេតពិនិត្យ និងព្យាយាមបដិបត្តិនូវព្រះពុទ្ធវចនៈ ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

**ស** : តើព្រះនិព្វានជាអ្វីទៅ ?

**ច** : ខ្ញុំតែងឮចាស់ៗ តំណាលតៗគ្នាថា " ចូររក្សាសីល និងដាក់ទានដើម្បីប្រាថ្នាឲ្យបានជួបនឹងព្រះនិព្វាន "។ យើងពុំដឹងថា នៅ

ជាតិណាទេ ទើបឃើញពន្លឺនៃព្រះនិព្វាន ។ តាមពិតព្រះពុទ្ធពិ-សោធឃើញព្រះនិព្វានក្នុងព្រះកាយ នៅពេលដែលព្រះអង្គនៅមានព្រះជន្មនៅឡើយ ។ ព្រះអង្គបានខិតខំផ្សព្វផ្សាយនូវវិធី ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យយើងម្នាក់ៗអាចពិសោធឃើញព្រះនិព្វានពិតប្រាកដ ដូចព្រះអង្គ ។

ខ្ញុំសូមបរិយាយបន្ត នូវរូបមន្តទាំងបី ដែលគេអាចបំបែកលំអិតជាប្រាំបីប្រការ ៖

**ទី១ សីលបំបែកជា** ៖ សម្មាវាចា (វាចាត្រូវ) សម្មាកម្មន្ត (ការងារត្រូវ) សម្មាអាជីវៈ (ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ) ។

**ទី២ សមាធិបំបែកជា** ៖ សម្មាវាយាមៈ (ព្យាយាមត្រូវ) សម្មាសតិ (ការរឭកត្រូវ) សម្មាសមាធិ (ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ) ។

**ទី៣ បញ្ញាបំបែកជា** ៖ សម្មាទិដ្ឋិ (ការយល់ត្រូវ) និង សម្មាសង្កប្បៈ (ការត្រិះរិះត្រូវ) ។

ទិសដៅសំខាន់បំផុតរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា បានដល់ការរំដោះអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ ឲ្យរួចផុតពីទុក្ខវេទនាក្នុងជីវិតរស់នៅជាក់ស្តែង ហើយបានឃើញពន្លឺព្រះនិព្វានបរមសុខក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងនៅអនាគតកាល ខាងមុខតៗរៀងទៅ ។ អ្នកបដិបត្តិនឹងពិ-សោធឃើញ សេចក្តីសុខក្នុងជាតិជាមនុស្សនេះ មិនរង់ចាំដល់ជាតិក្រោយៗឡើយ។ ដោយសារបានប្រតិបត្តិសមាធិ វិបស្សនា តាមមាគ៌ានៃព្រះពុទ្ធសាសនា ពិតជាជួបនឹងសេចក្តីស្ងប់ផ្លូវចិត្ត

សន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ជីវិតមានពន្លឺរស្មី និងប្រកបដោយភាពរីករាយ ត្រជាក់ត្រជុំសុភមង្គល ទោះបីផ្លូវជីវិតជួបនឹងឧបសគ្គចម្រូងចម្រាស យ៉ាងណាក៏ដោយ (ដូចជាជំងឺ ភាពខ្វះខាត ការបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ល។) ។ តើអ្នកជ្រាបឬទេថា តើបណ្តូលខ្លឹមមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃព្រះពុទ្ធសាសនាឋិតនៅត្រង់ចំណុចណា ?

ព្រះពុទ្ធសាសនាមានគោលគ្រឹះ៣ យ៉ាងគឺ សីល សមាធិ និងបញ្ញា ។ សីល ៖ ការរស់នៅក្នុងធម្មចរិយា សមាធិ ៖ ការធ្វើជាម្ចាស់នៃចិត្ត បញ្ញា ៖ ការស្គាល់របៀបបដិបត្តិ ដើម្បីរំដោះខ្លួនចេញពីទុក្ខ ។

រូបមន្តទាំងបីនេះ បើជនណាមួយប្រតិបត្តិបានពេញលេញ គេនឹងពិសោធឃើញនូវព្រះនិព្វានក្នុងជាតិនេះ ពុំខានឡើយ ។

**ក-សីល** ក្នុងប្រព័ន្ធប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា ការអនុវត្តរក្សាសីល មានតាមលំដាប់និងកម្រិត មានសីល៥ សីល៨ សីល១០ (យាយតាចំណុះជើងវត្ត) និងសីល៤ របស់ភិក្ខុ ដែលមានសិក្ខាបទ២២៧ សិក្ខាបទ ។

ក្នុងការប្រតិបត្តិជាក់ស្តែង ទាមទារឲ្យយើងម្នាក់ៗពិនិត្យមើលខ្លួនឯងនិងហាត់ពត់កាយ វាចា ចិត្ត តាមរូបភាពផ្ទុយគឺ បើចង់រំដោះខ្លួនពីចិត្តកំណាញ់ យើងត្រូវហាត់ធ្វើទាន ធ្វើអំណោយដោយគ្មានល័ក្ខខ័ណ្ឌ មិនចង់បានសំណងមកវិញ។ បើចង់រំដោះពីចិត្តប្រណែន និន្ទា ឈ្នានីស ការស្អប់ខ្ពើម គំនុំគុំកួន កំណាច

សាហាវឃោរឃៅ យើងត្រូវហាត់ផ្សាយនូវមេត្តាករុណា សន្តោសប្រណីដល់មនុស្សសត្វជុំវិញ ពុំរើសមុខឋានៈក្រុមពួកឡើយ។ គួរហាត់រំឭករឿយៗនូវអង្គធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំងបួន យ៉ាងគឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា ។ បើចង់រំដោះខ្លួនពីភ្លើងកំហឹងលើនរណាម្នាក់ ឬហេតុការណ៍អ្វីមួយ យើងត្រូវហាត់រំឭករំលេចឡើងក្នុងចិត្តស្តីអំពីគុណសម្បត្តិ ការដឹងគុណ ដល់បុគ្គល ឬហេតុការណ៍ទាំងអស់នោះ។ បើចង់រំដោះខ្លួនអំពី ការភ័យខ្លាចព្រួយបារម្ភនានា យើងត្រូវរំឭករឿយៗ នូវអំណាចតេជះអស្ចារ្យនៃព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ចូរយកធាតុ(រតនៈ) ទាំងបីនេះជាទីពឹង បើមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ហាត់ពិនិត្យចិត្តខ្លួនឯងរួចហើយបញ្ចូលនូវធាតុជាកុសល ជាវិជ្ជមានគឺធាតុជាមនុស្សធម៌បន្តិចម្តងៗទៅក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ តាមវិធីដូចជម្រាបខាងលើនេះ គុណ-ភាពនៃជីវិតយើងនឹងបានកាន់តែប្រសើរឡើង មានពន្លឺឡើង ស្ងប់សន្តិភាពឡើង កាន់តែសប្បាយរីករាយឡើង ។

ការរក្សាសីលនេះ អាចនាំមកនូវសេចក្តីសុខចម្រើនគ្រប់ប្រការក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងហើយ នេះជាឈ្នាន់សម្រាប់ឲ្យយើងម្នាក់ៗឈានឡើង ទៅដំណាក់កាលសមាធិ ដែលជាជំហានរំដោះចិត្តមនុស្សពីភាពសៅហ្មងគ្រប់យ៉ាង ដល់ឫសគល់ ឬការសំអាតចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធ ។ អ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលប្រតិបត្តិប្រព្រឹត្តត្រឹមតែសីលនោះ អាចទទួលផលពីសាសនា បានត្រឹមតែមួយកម្រិត

ប៉ុណ្ណោះ ពុំទាន់បានពិសោធឃើញ ពន្លឺនៃព្រះនិព្វានពិតប្រាកដ ក្នុងខ្លួននៅឡើយទេ ។

**ខ-សមាធិ** ខ្លឹមសារសមាធិ និងវិបស្សនា គឺចែកចេញ ជាពីរជំពូក ៖

១-ទ្រឹស្តី ២-ការអនុវត្តជាក់ស្តែង

**-ទ្រឹស្តីសមាធិ និងវិបស្សនា**

ដើម្បីប្រតិបត្តិសមាធិ និងវិបស្សនាឲ្យសម្រេចគោលដៅ អ្នកគប្បីយល់ដឹងគោលការ ៤ យ៉ាងគឺ

ក/ ការទទួលស្គាល់ ការមានសតិដឹង

ខ/ ការព្រមទទួលយក ការសុខចិត្ត

គ/ ការពុំដើរតួ

ឃ/ ការស្រាវជ្រាវ ការពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់ ។

ក្នុងជីវិតធម្មតា យើងខិតខំពង្រីកការយល់ដឹងអំពីអ្វីៗជុំវិញខ្លួន សម្រាប់ជាមូលដ្ឋាននៃការត្រិះរិះពិចារណា រកដំណោះស្រាយបញ្ហា ។ បើមានហេតុការណ៍អ្វីកើតមាន ជាដំបូងយើងតែងតែស្រាវជ្រាវស្វែងយល់រកមូលហេតុ រួចដោះស្រាយតាមដំណើរ ។

ក្នុងកិច្ចការអង្គុយតាំងសមាធិក៏ដូច្នោះដែរ យើងត្រូវមានសតិដឹងនូវរាល់អ្វីៗដែលកំពុងកើតមានក្នុងខ្លួនជាប់ជានិច្ច ។ តើក្នុងខ្លួនមានហេតុភេទអ្វីកំពុងកើតមាន ៖ ញ័រសាច់ ដំណើរបេះ-

ដូង ស្ពឹកស្រពន់ ឈឺសន្លាក់ដៃជើង អស់កម្លាំង និងហេវហត់ ស្រៀវព្រឺក្តៅរងា ស្រួលខ្លួន។ តើក្នុងចិត្តមានអ្វីកំពុងលេចឡើង៖ កំពុងគិត ជ្រួលច្របល់ តប់ប្រមល់អារម្មណ៍ ប្រាស់ប្រាល់ ភ័យព្រួយ បារម្ភ ស្រណោះ ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ និន្ទា កើតលោកតណ្ហា កំហឹង សោកសង្រេង គំនុំ ។ល។ បើយើងមានសតិដឹងនូវហេតុការណ៍ទាំងនោះ មានន័យថា យើងបានរួចរំដោះផុតចេញពីទិដ្ឋភាពខ្មៅងងឹតនោះហើយ ។ ពេលកំពុងតែខឹង បើយើងដឹងខ្លួនថា កំពុងតែខឹងនោះ ថាមពលនៃកំហឹងនឹងសាបរលាបបន្តិចម្តងៗ ចេញពីចិត្តរបស់យើង យើងនឹងបានរួចរំដោះក្នុងពេលខណៈនោះ ឯង (ធូរស្រាលពីកំហឹងមួយរំពេច)។

ឧទាហរណ៍ ពេលអ្នកមានកំហឹង សូមតាំងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់មួយភ្លែត ហើយតាំងសំណួរសួរខ្លួនឯងថា តើនរណាខឹង ? ឬកំហឹងមកពីណា? ឬកំហឹងមានទ្រង់ទ្រាយដូចម្តេច?។ សូមកុំប្រឹងរកចម្លើយគ្រាន់តែពិនិត្យអំពីការប្រែប្រួលទៅបានហើយ សំណួរនេះ គឺជាមធ្យោបាយទាញសតិឲ្យមើលឃើញនៅក្នុងខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ អ្នកនឹងធូរស្បើយពីកំហឹងភ្លាមៗនោះពុំខានឡើយ ។

នេះជាការវិវត្តមួយដ៏អស្ចារ្យ ការប្រែប្រួលមួយដ៏អស្ចារ្យ ការរួចរំដោះមួយដ៏អស្ចារ្យ ការរកឃើញមួយដ៏ចម្លែកអស្ចារ្យ ដែលខួរក្បាលមនុស្សគិតពុំដល់ គិតពុំយល់ មានតែការពិសោធផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចជ្រាបដឹងបាន នេះជាបញ្ញាថ្នាក់កំពូលក្នុង

ព្រះពុទ្ធសាសនា ។

**ក្នុងសមាធិ និងវិបស្សនាមានគោលវិធី ៣ យ៉ាងគឺ**

១-វិធីពិនិត្យដង្ហើមឬការប្រមូលសតិលើដង្ហើម( ឲ្យឈ្មោះថាអានាបានស្សតិ ) ។

២-សមាធិ និងវិបស្សនា

៣-សមាធិមេត្តាភាវនា ។

វិធីប្រមូលសតិលើដង្ហើម ឬវិធីពិនិត្យលើដង្ហើមត្រូវហាត់រៀនជាប្រចាំ ។ ក្នុងកម្មវិធីសមាធិ ឬវិបស្សនា១០ថ្ងៃ គ្រូតម្រូវឲ្យសិស្សរៀនហាត់សតិ តាមការពិនិត្យដង្ហើមអស់រយៈពេល៣ថ្ងៃ លុះចេញពីសាលាមកសិស្សត្រូវបន្តហាត់ជារៀងរាល់ថ្ងៃរហូតទៅ ។

តើជាក់ស្តែងគេហាត់ពិនិត្យដង្ហើមដូចម្តេច ? តើហេតុអ្វីក៏ដង្ហើមមានសារៈសំខាន់ដ៏ទូលំទូលាយដូច្នេះ ?

មិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ ខ្ញុំមិនបានរៀបរាប់ច្រើនទេ ពីព្រោះបើពិពណ៌នាលំអិតច្រើនណាស់ ដូច្នេះគួរសិក្សាស្វែងយល់បន្ថែមទៀតពីគ្រូអាចារ្យ ដែលជាពហុស្សូតដ៏ឈ្លាសវៃ ក្នុងការបដិបត្តិសមាធិ និងវិបស្សនាទៀតចុះ ។

**គ-បញ្ញា** ខ្ញុំបានរៀបរាប់លំអិតនៅជំពូកសីលនិងសមាធិហើយ។ ចំណុចមួយចុងក្រោយ ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាគឺ បញ្ញា ។ តើបញ្ញាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមានន័យយ៉ាងណា ? ។ ខ្ញុំសូមកត់សំគាល់តាមចំណុចខាងក្រោម ៖

គោលដៅនៃព្រះពុទ្ធសាសនា បានដល់ការរំដោះចិត្តនៃមនុស្សឲ្យចេញពីទុក្ខវេទនាគ្រប់បែបយ៉ាង ដូចជាការព្រួយបារម្ភ ទុក្ខក្រៀមក្រំ ភ័យខ្លាច ភាពចលាចលក្នុងចិត្ត តណ្ហា ការលោភលន់ គ្រឿងញៀន។ល។ ព្រះពុទ្ធមានវិធីជាច្រើន ដើម្បីសម្រេចការរំដោះនេះ ដូចអ្នកទាំងអស់គ្នា ជ្រាបស្រាប់ហើយ វិធីមានដូចជាការរក្សាសីល ការប្រតិបត្តិសមាធិនិងបញ្ញាជាដើម។ ក្រោយពីបានអនុវត្តសីលនិងសមាធិហើយ អ្នកនឹងទទួលបានចំណេះដឹងមួយចំនួនដូចជា ៖

ក-សារៈសំខាន់នៃសតិក្នុងខ្លួនមនុស្ស

ខ-ទស្សនៈថ្មី អំពីការទទួលយក ការសុខចិត្ត

គ-ការមើលឃើញថា ខ្លួនខ្ញុំពុំមែនជាចិត្តនេះ ពុំមែនជាចលនាគំនិត ដែលមានលំហូរតៗគ្នាមក ពុំមែនជាការរំជួលចិត្តនានា(កំហឹង ច្រណែន ប្រច័ណ្ឌ ។ល។) ដូច្នេះ ខ្ញុំចេះពិនិត្យ និងផ្តាច់សតិពីចលនាពិភពផ្លូវចិត្តទាំងអស់នោះ ខ្ញុំមានយន្តការ និងមធ្យោបាយរំដោះពីខាងក្នុងមក ។

ឃ - ខ្ញុំមានឧបករណ៍រំដោះចិត្ត តាមការពិនិត្យស្រាវជ្រាវកាយ និងចិត្តជាបន្តបន្ទាប់ ។

## តើខ្ញុំជានរណា ?

**ស** : តើខ្ញុំជានរណា ?

**ច** : នេះជាសំណួរមួយ មានលក្ខណៈមូលដ្ឋានបំផុត ដែលមនុស្សជាតិគ្រប់ជំនាន់ លើកឡើងក្នុងវិស័យសាសនា ក៏ដូចជាទស្សនវិជ្ជាបុរាណ និងសម័យផងដែរ ។ សំណួរនេះ អាចបំបែកជាលំអិតថា តើខ្ញុំជារូបកាយនេះឬ ? តើខ្ញុំជាចិត្តនេះ ឬជាអ្នកកំពុងតែគិតនេះ ឬជាអ្នកកំពុងតែខឹងនេះ ឬជាអ្នកកំពុងតែធ្វើការងារនោះ ? តើខ្ញុំជានរណា ? តើធម្មជាតិរបស់ខ្ញុំជាអ្វី ? ។

បើអ្នករកឃើញចម្លើយនៃសំណួរនេះ ( សម្រាប់ការរកឃើញពុំមែនត្រឹមត្រូវតាមរយៈខួរក្បាលត្រិះរិះប៉ុណ្ណោះទេ មើលឃើញតាមរយៈការពិសោធជាក់ស្តែងក្នុងខ្លួន ) អ្នកបោះជំហានយ៉ាងវែង ឆ្ពោះទៅកាន់តំបន់នៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ ទៅទីរួចរំដោះពីទុក្ខសោកទាំងពួងក្នុងលោកដែលយើងកំពុងរស់នៅនេះ។ ដើម្បីយល់សំណួរនេះ សូមតាមដានពិនិត្យរូបភាពប្រៀបធៀបដូចខាងក្រោម ៖

តើខ្ញុំជារូបកាយនេះឬ ? តាំងពីកើតមកខ្ញុំតែងគិតថា ខ្ញុំជារូបកាយនេះហើយ ។ បើពិនិត្យមើលរូបកាយនេះ វាផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ។ ដំបូងទារក កូនក្មេង ពេញជំទង់ ហើយឥឡូវនេះ ប្រែក្លាយជាមនុស្សចាស់មានវ័យជរាហើយ ។ ខ្ញុំជឿថា វានឹងស្លាប់

ដូចមនុស្សនានា នៅថ្ងៃណាមួយជាក់ជាពុំខានឡើយ ។ ម៉្យាង ទៀតរូបកាយនេះ គឺបានមកពីចំណីអាហារ ដែលយើងបរិភោគ បើខានហូបតែមួយរយៈរាងកាយនេះ ច្បាស់ជាមិនឋិតថេរទេ ។ មនុស្សខ្លះ ដាច់ជើង ដាច់ដៃ ពិការភ្នែក ត្រចៀកថ្លង់ ពិការ ធ្ងន់ធ្ងរ ប៉ុន្តែជីវិតនេះនៅតែបន្តពុំដាច់ឡើយ។ វិទ្យាសាស្ត្រសម័យ ទំនើប អាចមានសមត្ថភាពផ្លាស់ប្តូរបេះដូងមនុស្ស ដោយជោគ-ជ័យ ប៉ុន្តែទោះបីអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ មានចំណេះដឹងអំពីធាតុផ្សំរបស់តួរូបកាយមនុស្សក៏ដោយគេនៅតែពុំអាចបង្កើតមនុស្សបាន តាម ការផ្សំធាតុក្នុងកែវវិទ្យាសាស្ត្របានឡើយ ។ ដូច្នេះរូបកាយនេះ ជាសំបកខាងក្រៅតែប៉ុណ្ណោះ អាចប្រៀបដូចជាសម្លៀកបំពាក់ ដែលយើងពាក់ខាងក្រៅដូច្នោះឯង ។ រូបកាយយើងនេះ ពុំអាច ឈរម្នាក់ឯងបានឡើយ វាត្រូវការធាតុជីវិត ឬវិញ្ញាណថែមទៀត ដែលខ្មែរតែងហៅថា ព្រលឹង ។

ឥឡូវនេះ យើងចូលទៅក្នុងបន្តិច ដើម្បីពិនិត្យពិភពនៃ ចិត្តមនុស្សម្តងមើល។ តើខ្ញុំជាចិត្តដែលកំពុងតែគិត កំពុងតែមាន ចិត្តរំជើបរំជួលឬ ? ពីមុនខ្ញុំតែងគិតថា ពិភពចិត្តឬអារម្មណ៍ ការ គិត កំហឹង ការនឹកឃើញ ។ល។ ជាតួរូបខ្ញុំ ជាសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំ ឆ្លងតាមការពិចារណា ខ្ញុំមើលឃើញថា ពិភពផ្លូវចិត្តនេះ ពុំមែន ជាខ្ញុំទេ ។ ការគិត អារម្មណ៍ ប្រតិកម្ម មនោសញ្ចេតនា និន្នាការ ។ល។ដែលកំពុងតែប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងចិត្តនេះ គឺជាការឆ្លើយឆ្លង

ឬការជះត្រឡប់ទៅមកជាស្វ័យប្រវត្តិរវាងផ្លូវចិត្តខាងក្នុងនិងពិភព ខាងក្រៅខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ យើងកំពុងអង្គុយស្រាប់តែ ឮសូរសំឡេងចម្លែកពីខាងក្រៅផ្ទះមក ។ សំឡេងពីក្នុងខ្លួនប្រាប់ ថា មានហេតុអ្វីកើតឡើងហើយ ចូរចេញទៅមើល ! ពេលដែល យើងស្ទុះចេញទៅភ្លាមឃើញឡានបុកគ្នា ។ សំឡេងមួយទៀតពី ខាងក្នុងមកថា ឡានរបស់នរណាជារបស់កូនអញទេឬ ? ។ល។ និង ។ល។ បើយើងទៅបើកឡាន ត្រូវការរកកូនសោ ដើរឆ្ពោះ ទៅរកឡានចូលអង្គុយ មួលសោឡាន ភ្នែកមើលឆ្វេងស្តាំ ដៃ កាន់ចង្កូតធ្វើដំណើរទៅមុខ ។ល។ ហេតុការណ៍ និងសកម្មភាព ទាំងអស់នេះ កើតឡើងជាស្វ័យប្រវត្តិ ជាទម្លាប់បញ្ជាមកពីខាង ក្នុង។ ដូចខ្ញុំបានជម្រាបខាងលើស្រាប់ហើយថា ពិភពផ្លូវចិត្តនេះ ( ការគិត កំហឹង អារម្មណ៍ ) ពុំមានឯករាជ្យឈរម្នាក់ឯងបាន ឡើយ ។ ដូច្នេះពិភពផ្លូវចិត្តនេះ ពុំមែនជាខ្ញុំទេ ពុំមែនជារបស់ខ្ញុំ ទេ ក្នុងចំណុចនេះហើយ ដែលព្រះពុទ្ធសាសនាលើកនូវទ្រឹស្តី អនត្តា ( ដំណើរប្រព្រឹត្តដោយឯកឯង នៃខន្ធទាំង៥មាន រូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ និងវិញ្ញាណ ) ។ ម៉្យាងទៀត ទិដ្ឋភាពផុស ឡើងជាលំហូរគំនិត ជាអារម្មណ៍ ជាប្រតិកម្មជាបន្តបន្ទាប់ អាច ប្រៀបធៀបទៅនឹងរូបភាព ដែលលេចឡើងលើផ្ទាំងកញ្ចក់ឆ្លុះ ។ បើគេដាក់ផ្កាពីមុខកញ្ចក់ រូបផ្កានឹងលេចឡើងលើកញ្ចក់ឆ្លុះពុំខាន យ៉ាងណាមិញ បើអ្នកមើលភាពយន្តដែលកំពុងសម្តែងអំពីចម្បាំង

សង្គ្រាមស៊ីសាច់ហុតឈាម អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ ភ័យតក់ស្លុតតឹងតែង ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើប្តូររូបភាពមកជាទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល ព្រះអាទិត្យរះត្រចះត្រចង់ ផ្កាភ្ញីរីកស្គុសស្គាយ ជំនោរខ្យល់បក់ត្រសៀកៗ ហើយមានគូស្នេហ៍មួយគូ កំពុងសាសងគ្នាយ៉ាងផ្អែមល្ហែម រូបភាពបែបនេះ គឺធ្វើឲ្យចិត្តរបស់យើង ឆ្លុះបញ្ចាំងនូវភាពស្ងប់ រំភើបសប្បាយរីករាយយ៉ាងក្រៃលែង។ អ្នកវិទ្យាសាស្រ្តសម័យទំនើបក៏បានរកឃើញដូច្នោះដែរ ហេតុនេះហើយ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ មើលឃើញក្នុងខួរក្បាលក្នុងខ្លួន ជាការគិត និងជាអារម្មណ៍យ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះ ជាមនោសញ្ចេតនា ជានិន្នាការចង់ធ្វើបែបនេះ បែបនោះ ទាំងអស់នោះ គឺជាការកកើតឡើងនៃរូបភាពដែលឆ្លើយឆ្លងគ្នា រវាងមេម៉រី (ការចងចាំ) និងពិភពខាងក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។

បើខ្ញុំពុំមែនជារូបកាយនេះឬជាចិត្តនេះ តើខ្ញុំជានរណា? តើធម្មជាតិពិតរបស់ខ្ញុំជានរណា ? ។

ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ ក្នុងការប្រៀបធៀប ទឹក ដី និងវត្ថុធ្វើអំពីដី ពន្លឺក្នុងម៉ាស៊ីនបញ្ចាំងកុន កុំព្យូទ័រ ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ ជាដើមចមនៃការកកើតអ្វីៗទាំងអស់ ក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះ ចលនាសរីរាង្គមាន ៖ បេះដូង សួត ថ្លើម មេម៉រី ប្រមាត់ លំហូរគំនិត ប្រតិកម្មការរំជួលផ្លូវចិត្ត វេទនា ការឈឺចាប់ អារម្មណ៍ ។ល។ ដំណើរការប្រព្រឹត្តទៅនៃរូបកាយនិងពិភពចិត្តមនុស្សកើតចេញមួយខណៈៗ

នៃចិត្ត ហើយក៏រលាយបាត់ទៅវិញ សាចុះសាឡើង ។ យើងអាចប្រៀបធៀបទៅនឹងមហាសមុទ្រដ៏ធំល្វឹងល្វើយ ចំណែករូបកាយ ចិត្ត អារម្មណ៍ ការគិត ប្រតិកម្ម ប្រៀបដូចរលកទឹកសមុទ្រដែលផុសឡើង ក្រោមកម្លាំងខ្យល់បក់ ផុសឡើងជាដុំរលកធំៗ រួចហើយធ្វើចលនាទៅឆ្ងាយ និងមានទំហំតូចទៅៗ រលេញទៅៗទីបំផុត រលាយចូលក្នុងទឹកសមុទ្រវិញ ។

អ្នកប្រាជ្ញចិត្តសាស្ត្រ លោក Rupert Spira គឺបានធ្វើការពិសោធផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោក សូមឲ្យលោកអ្នកធ្វើការពិសោធជាមួយខ្ញុំ សូមមើលទៅលើមេឃ យើងបានឃើញមេឃពណ៌ខៀវពពករសាត់មួយៗផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច។ ទិដ្ឋភាពទាំងអស់នោះ កំពុងកើតមាននៅខាងក្រៅខ្លួនយើង យើងពិតជាមើលឃើញ។ ខ្ញុំអាចកំណត់ថា ខ្ញុំពុំមែនជារបស់ទាំងអស់នោះឡើយ ។ ឥឡូវសូមលោកអ្នកមើលមកក្នុងខ្លួនវិញ សូមមើលពាក្យថា "**ខ្ញុំ**" តើខ្ញុំជានរណា ? ចូររកឲ្យល្អិតល្អន់ ពេលនេះលោកអ្នកនឹងពិសោធឃើញដូចរូបខ្ញុំដែរ ពោលគឺបានឃើញវេទនាលើរូបកាយ ដូចជាការឈឺចាប់ ភាពញ័រ សំឡេងជីពចរ ដង្ហើមដកចេញចូល ប្រៀបដូចជារោងចក្រដ៏ធំមួយ កំពុងដំណើរការគគ្រឹកគគ្រេង ។ វាមានចលនាលេចឡើង រលាយបាត់ទៅជាបន្តបន្ទាប់ពុំដាច់ឡើយ ។ ចូរមើលលំហូរនៃចិត្តរបស់យើងម្តង មើលចុះគំនិតមួយលេចមកហើយរលាយបាត់ទៅ គំនិតមួយទៀតលេចមក ហើយរលាយ

បាត់ទៅទៀត មានបន្តជាហូរហែ។ យើងឃើញរូបភាព អារម្មណ៍ ការប្រតិកម្ម ការរំជើបរំជួលផ្លូវចិត្ត ( ខឹង ព្រួយ ទុក្ខ សប្បាយ និងការ ច្រណែន...) លេចឡើង និងរលាយបាត់ទៅ ជាហូរហែ ពុំដាច់ ប្រៀបដូចជាទឹកស្ទឹងកំពុងតែហូរដូច្នោះឯង ។ យើងចូលរួមដើរតួជាមួយបាតុភូតទាំងនោះដោយពុំដឹងខ្លួន ម្ល៉ោះហើយយើងបានពិសោធ ការកើតទុក្ខ ការព្រួយបារម្ភ ការភ័យខ្លាច ការខ្មាស់អៀន ការត្រេកអរ ការសប្បាយ តាមការឆ្លុះបញ្ចាំងពិភពនៃចិត្តមនុស្ស និងធម្មជាតិខាងក្រៅ។ ដោយឡែកចំពោះអ្នកត្រាស់ដឹង លោកចាត់ទុកបាតុភូតផ្លូវចិត្តទាំងនោះ (លំហូរគំនិត អារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនា...) ពុំមែនជាវត្ថុពិត ជាមាយា ជាការប្រឌិត ជាពពុះ ជារូបភាពគ្រាន់តែឆ្លុះបញ្ចាំងប៉ុណ្ណោះ ។ លោកយល់ច្បាស់ថា គឺពុំមែនជារូបកាយនោះទេ ពុំមែនជាលំហូរផ្លូវចិត្តនោះទេ ព្រោះអ្វីៗ រមែងស្ថិតនៅក្នុងអនិច្ចតាធម៌ ទុក្ខតាធម៌ និងអនត្តាធម៌តែប៉ុណ្ណោះ ។

## <u>**សំណួរត្រិះរិះពិចារណាដោយខ្លួនឯង**</u>

តើព្រះពុទ្ធសាសនាបានបង្រៀនមនុស្សពីអ្វីខ្លះ ?
តើបរិស័ទ៤ពួកបដិបត្តិសព្វថ្ងៃនេះសមស្របដែរឬទេ ?
តើជំនឿពុទ្ធបរិស័ទមកលើព្រះពុទ្ធសាសនាបច្ចុប្បន្ននេះហាក់ដូចជាប្រប្រូកប្របល់ដែរឬទេ ?

## គោលការសំខាន់ៗនៃព្រះពុទ្ធសាសនា

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានចំណុច ឬគោលការសំខាន់ៗប៉ុន្មានយ៉ាង ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសនាមានចំណុច និងគោលការសំខាន់ៗជាច្រើន ប៉ុន្តែបើបង្រួមដោយន័យសង្ខេបនោះមាន ៣ យ៉ាងគឺ :

**១ - សព្វ បាបស្ស អករណំ** កិរិយាមិនធ្វើអំពើអាក្រក់គ្រប់បែបយ៉ាង (រាប់បញ្ចូលក្នុងព្រះវិនយបិដក) ។

**២ - កុសលស្ស ឧបសម្បទា** ការញុំាងកុសលឲ្យសម្រេចបានខំធ្វើអំពើល្អ (រាប់បញ្ចូលក្នុងព្រះសុត្តន្តបិដក)។

**៣ - ស ចិត្ត បរិយោទបនំ** កិរិយាញុំាងចិត្តរបស់ខ្លួនឲ្យផូរផង់ គឺត្រូវដុសខាត់ចិត្តរបស់ខ្លួនឲ្យបរិសុទ្ធ (រាប់បញ្ចូលក្នុងព្រះអភិធម្មបិដក) ។

បើតាមអ្នកស្រាវជ្រាវ ឬ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ បាននាំប្រាកដឡើងនូវទ្រឹស្តីរបស់ព្រះពុទ្ធឃើញថា មានពិតដូចជាការប្រកាសនោះមែន ។ ប៉ុន្តែអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ បានយល់ស្របថា ដោយសារការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធគឺ ជាវិជ្ជា ឬជាទ្រឹស្តីដែលកើតឡើង ដោយសារការសង្កេតពិនិត្យគិតគូររាវរកឃើញយ៉ាងច្បាស់នូវហេតុជាបច្ច័យនៃវត្ថុធាតុគ្រប់ជំពូក ដែលមាននៅក្នុងចិត្តគំនិតជីវិត ទឹក ដី ភ្លើង ខ្យល់ អាកាស ឬធម្មជាតិជាដើម ។ សម្រាប់ឲ្យ

ពុទ្ធសាសនិករបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាមនុស្សជាតិទូទាំងសាកលលោក បានសិក្សាពារកយកបទពិសោធ នាំឲ្យកើតមានប្រាជ្ញា យល់ដឹងច្បាស់នូវធាតុពិត ។ ទាំងនេះហើយ ដែលជាហេតុនាំឲ្យគេហៅថា ព្រះសិទ្ធត្ថ (គោតម) ជាព្រះពុទ្ធ គឺព្រះបរមគ្រូ ដែលជាអគ្គទស្សនវិទូ ឬលោកវិទូ ។ ហើយមានមតិខ្លះ បានអះ អាងថា ព្រះពុទ្ធសាសនាជាប្រភព ឬជាទីកើតនៃសិល្បៈទស្សនវិជ្ជា វិទ្យា-សាស្ត្រ សីលធម៌ និងគុណធម៌ អរិយធម៌ វប្បធម៌ ប្រពៃណី ព្រមទាំងវិវឌ្ឍនធម៌ផងដែរ ។

**ស** : ព្រះពុទ្ធសាសនាក្នុងសាកលលោកបច្ចុប្បន្ននេះ តើចែកចេញនិកាយជាប៉ុន្មាន? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសនាបច្ចុប្បន្ននេះចែកចេញជា២ និកាយធំៗគឺ៖

**១-និកាយថេរវាទ** (មើលសេចក្តីពន្យល់ទំព័រ១៦៥)

**២-និកាយមហាយាន** (ហៅអាចរិយវាទ)

-និកាយថេរវាទ : ពុទ្ធបរិស័ទគោរព និងប្រតិបត្តិតាមនិ-កាយថេរវាទ (មិនមែនហៅថាហីនយាន) មានន័យថា យានតូចចង្អៀត ឬយានអន់ថយ ដែលផ្ទុកសត្វលោកទៅនិព្វានបានចំនួនតិច ពោល គឺក្របានសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន ព្រោះនិកាយនេះប្រកាន់ធម៌វិន័យដ៏តឹងតែងហ្មត់ចត់ តាមពុទ្ធប្បញ្ញត្តិ ដែលព្រះពុទ្ធទ្រង់សម្តែងទុក។និកាយនេះ និយមប្រើធម៌ចាស់ គោរពប្រតិបត្តិ

តាមពុទ្ធវាទ ដែលព្រះអង្គទ្រង់សម្តែងទុករួចមកហើយ (តាមគម្ពីរព្រះត្រៃបិដក) ។

សព្វថ្ងៃនេះ ប្រទេសដែលនិយម កាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទ មានដូចជា : ប្រទេសកម្ពុជា ថៃ ភូមា លាវ ស្រីលង្កា បង់ក្លាដេស ម៉ាឡេស៊ី ឥណ្ឌូនេស៊ី វៀតណាម ហើយបច្ចុប្បន្ននេះ ព្រះពុទ្ធសាសនា កំពុងតែមានប្រជាប្រិយភាពនៅសិង្ហបុរី និងអូស្ត្រាលី ។

-និកាយមហាយាន : និកាយនេះគោរពប្រតិបត្តិនូវវិនយ-ប្បញ្ញត្តិរបស់ព្រះពុទ្ធ ជាទូទៅគឺមានការលើកលែងខ្លះ ឬធូរលុងជាងនិកាយថេរវាទ ព្រោះថានិកាយនេះ និយមប្រើធម៌ថ្មី ហើយជាយានធំ អាចផ្ទុកសត្វលោកច្រើនគ្នា ទៅកាន់ត្រឹមពោធិសត្វដែលអាចជួយណែនាំប្រោសសត្វលោកបាន ដូច្នេះហើយ ការប្រតិបត្តិវិន័យធូរស្រាល និងគោរពតាមលទ្ធិអាចរិយវាទ(តាមគ្រូអាចារ្យរបស់ខ្លួនតៗគ្នា) ពុំមែនតាមពុទ្ធវាទ ដូចនិកាយថេរវាទនោះទេ ដូចនេះនិកាយមហាយានពុំគោរពព្រះពុទ្ធជាធំទេ។ ម្យ៉ាងទៀត និកាយនេះ គោរព ឬរំពឹងរង់ចាំព្រះពោធិសត្វ ដូចជាព្រះពោធិសត្វអវលោកេស្វរៈ ឬលោកេស្វរៈ មញ្ជុស្រី ព្រះសិអារ្យមេ-ត្រីយ៍ជាដើម ។

សម្រាប់ប្រទេសដែលនិយមកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា មហាយាន មានដូចជា : ប្រទេសចិន ជប៉ុន តៃវ៉ាន់ ទីបេត៍ នេប៉ាល់

កូរេ វៀតណាម ម៉ុងហ្គោលី ឥណ្ឌូនេស៊ី ហើយនិកាយនេះមានឥទ្ធិពលនៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌាទៀតផង ។

**ស** : ព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយាន គឺមានពោធិសត្វជាតំណាង ។ តើព្រះពោធិសត្វទាំងនោះ មានលក្ខណៈប្លែកគ្នាដូចម្ដេចខ្លះ ?

**ឆ** : នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយាន មានព្រះពោធិសត្វដូចជា :

-លោកេស្វរៈ ជាពោធិសត្វជួយសង្គ្រោះ និងឲ្យនូវសេចក្ដីសុខដល់សត្វលោក ។ គេឆ្លាក់រូបពោធិសត្វលោកេស្វរៈ គង់ឈរលើផ្កាឈូក មានព្រះហស្តច្រើន ទ្រង់កេតនភណ្ឌផ្សេងៗ មានគម្ពីរ ខ្សែផ្កាំ ដប ឬថូផ្កាឈូកជាដើម មានគ្រឿងអលង្ការច្រើន មានផ្នួងសក់ធំៗ ហើយនៅលើផ្នួងសក់មានព្រះពុទ្ធរូបមួយអង្គឈ្មោះ (អមិតាភៈ) ។

-មញ្ជុស្រី ជាពោធិសត្វតុលាការ គេធ្វើរូបមនុស្សកាន់សៀវភៅមួយ និងព្រះខាន់មួយគង់លើសត្វតោ ។

-សមន្តភទ្រៈ ជាពោធិសត្វគ្រប់គ្រងខ្នាន់(អ្នកកាន់)សាសនា គេធ្វើរូបមនុស្សគង់លើដំរី ។

-សិអារ្យមេត្រីយ៍ ជាពោធិសត្វ ដែលនឹងបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធបន្ទាប់ពីព្រះសមណគោតម ។

-ក្សិតិគភិ ជាពោធិសត្វស្រង់មនុស្សពីនរក ។

-វុទ្ធបាណិ ជាពោធិសត្វការពារសាសនាគេធ្វើរូបមនុស្ស កាន់វន្ទះ ។

-ប្រាជ្ញាបារមិតា ជាពោធិសត្វស្រី ជានិមិត្តរូបនៃប្រាជ្ញា។

**ស** : ឆ្លងតាមការសិក្សាបានបង្ហាញថា ព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវបានគេបោះបង់ចោលអស់នៅសតវត្សរ៍ទី៧ ។ តើការបោះបង់ចោលនេះមកពីបុព្វហេតុអ្វីខ្លះ? ព្រះពុទ្ធសាសនាមានជីវិតឡើងវិញនៅពេលណា ?

**ច** : នៅក្នុងវិស័យសាសនា បើតាមសិលាចារឹកបានឲ្យដឹងថា មុនដំបូងប្រជាជន នៅសម័យនគរភ្នំ គឺមានការពេញចិត្តចំពោះព្រះពុទ្ធសាសនាជាខ្លាំង ព្រោះជាសាសនារំលាយវណ្ណៈក្នុងសង្គម ប៉ុន្តែក្រោយមកពួកគេ បានបោះបង់ចោលព្រះពុទ្ធសាសនា បន្តិចម្តងៗរហូតអស់ នៅសតវត្សរ៍ទី៧ ហើយបែរទៅ គោរពព្រហ្មញ្ញ-សាសនាជំនួសវិញ ។

**បុព្វហេតុនៃការបោះបង់នេះ បណ្តាលមកពី** :

-ព្រះមហាក្សត្រសម័យនោះ កាន់សាសនាហិណ្ឌូ ហើយភាគច្រើនគោរពព្រះឥសូរ ។

-ព្រះពុទ្ធសាសនា បានផ្សាយនូវបញ្ញត្តិតឹងរ៉ឹងពេក គឺធ្វើឲ្យប្រជាពលរដ្ឋជំនាន់នោះ ពុំអាចអនុវត្តតាមបាន ។ រហូតដល់សតវត្សរ៍ទី១២ នៅក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ទើបព្រះពុទ្ធ

សាសនាមានកំណើតឡើងវិញ ក៏ប៉ុន្តែជាព្រះពុទ្ធសាសនាមហា-យានដែលមានបញ្ញត្តិធូរស្រាលជាងមុន ហើយព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយាននេះ មានសន្ទុះខ្លាំងរហូតមកដល់សម័យលង្វែក ។

**ស** : តើការបំផ្លាញព្រះពុទ្ធសាសនាមានផលវិបាកអ្វីខ្លះ ? ចូរបង្ហាញពីផលវិបាកទាំងនោះ ?

**ច** : តាំងពីបុរាណកាលរៀងមក ព្រះពុទ្ធសាសនាមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ជាប្រវត្តិសាស្ត្រ ដោយបានរួមចំណែកដល់ភាពថ្កុំ-ថ្កើង និងកិត្យានុភាពនៃមាតុភូមិអង្គរ និងបានថែរក្សាលើកតម្កើងអត្តសញ្ញាណជាតិ ភាសា អក្សរសាស្ត្រ វប្បធម៌ សីលធម៌ ប្រពៃ-ណីទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរដ៏ល្អបវរ ព្រមទាំងបានបង្ហាញផ្លូវរស់នៅដ៏សុខសាន្ត ដល់ខេមរជនគ្រប់រូប ឲ្យធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅកាន់សន្តិសុខ និងសន្តិភាព និងវិបុលភាព សុភមង្គល ដោយជៀសវាងអំ-ពើហិង្សា អកុសល បាបកម្មផងទាំងឡាយ ។

ប្រសិនបើព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវបានបំផ្លាញសង្គមកម្ពុជានឹងត្រូវទទួលផលវិបាកដូចខាងក្រោម ៖

### ១-ផលវិបាកផ្នែកសម្ភារៈ

ក-ការបំផ្លិចបំផ្លាញនូវរាល់សំណង់ ដែលមាននៅក្នុងវត្តអារាម សំណង់សាធារណៈ ដែលជាការឧបត្ថម្ភរបស់ពុទ្ធសាស-និកដូចជា :

-ខាតបង់ថវិការាប់ពាន់លានរៀល

-ខ្វះសាលាសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលនូវការសិក្សារបស់កូនចៅ ។

-ខ្វះគិលានដ្ឋាន មន្ទីរពេទ្យ

-ខ្វះស្ពាន ទីជម្រកសាធារណៈ ខ្វះទឹកហូប...។

ខ-ការបំផ្លិចបំផ្លាញនូវបណ្ណាល័យ ឯកសារខាងសាសនា នាំឲ្យខ្វះសៀវភៅសម្រាប់សិក្សារៀនសូត្រ ខ្វះគម្ពីរ ដីកាក្បួនខ្នាត សម្រាប់តម្រង់ទិសដៅគោរពប្រតិបត្តិ ។

គ- ការធ្វើគុតព្រះសង្ឃ នាំឲ្យបាត់បង់វត្ថុដ៏មានតម្លៃខាងព្រះពុទ្ធសាសនាយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ បាត់បង់ចំណេះដឹងមិនងាយនឹងរកបាន ។

**២-ផលវិបាកផ្នែកស្មារតី**

ក-បាត់បង់ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺធ្វើឲ្យពលរដ្ឋខ្មែរទូទាំងប្រទេសអស់ទីពឹង និងអស់ជំនឿលើខ្លួនឯង អស់សង្ឃឹមគ្មានកោះត្រើយ ។

ខ-យុវវ័យត្រូវគេពង្វក់ឲ្យឈ្លក់វង្វេងនឹងអំពើឃោរឃៅ-ព្រៃផ្សៃ អមនុស្សធម៌ ដោយការបញ្ចូលមនោគមវិជ្ជា អសីល-ធម៌ទៅក្នុងខួរក្បាល ហើយបានជិតជាប់នៅក្នុងសតិបញ្ញាស្មារតីរបស់កុមារ យុវវ័យជំនាន់នោះមិនងាយលុបបំបាត់បានឡើយ ។

ផលវិបាកផ្នែកស្មារតីនេះ មានទំហំធំធេងនិងធ្ងន់ធ្ងរជាង ផលវិបាកខាងសម្ភារៈរាប់រយពាន់ដងទៅទៀត។ ផលវិបាកទាំងពីរនេះហើយ បានក្លាយជាបន្ទុកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងររបស់កម្ពុជាសព្វថ្ងៃនេះ ។

**ស** : តើសព្វថ្ងៃនេះ ព្រះពុទ្ធសាសនានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ចែកចេញជាប៉ុន្មាននិកាយ ? មាននិកាយអ្វីខ្លះ ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសនានៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា បច្ចុប្បន្ននេះចែកចេញជា ២ និកាយគឺ :

**១ - គណៈមហានិកាយ**

**២ - គណៈធម្មយុត្តិកនិកាយ**

បើតាមព័ត៌មានដែលទទួលបានស្ដីពីស្ថិតិវត្តអារាម និងព្រះសង្ឃ២៤រាជធានី-ខេត្ត នៅក្នុងឆ្នាំ២០០៩-២០១០ នៃក្រសួងធម្មការនិងសាសនាលេខ២៥៩/០៩កធស.នក បានបញ្ជាក់ឲ្យដឹងថា :

- គណៈមហានិកាយ មានវត្តចំនួន៤២៤១វត្ត ព្រះសង្ឃភិក្ខុមាន២១.៩៩៨ អង្គ សាមណេរ ៣០.៩៩២ អង្គ សរុបទាំងអស់ **៥៣.៤៥៦** អង្គ ។

-គណៈធម្មយុត្តិកនិកាយមានវត្តចំនួន១៥១វត្ត ព្រះសង្ឃភិក្ខុមាន ៥២៧ អង្គ សាមណេរមាន ៧៨១ អង្គ បើសរុបមាន

**១៣០៨** អង្គ ។

សរុបវត្តទាំងពីរគណៈមានចំនួន **៤៣៩២** វត្ត រួមទាំងអាស្រម១៧៨ផងទៀត គឺបានវត្ត **៤៥៧០** ។ ព្រះសង្ឃបើសរុបទាំងពីរគណៈ មានចំនួន**៥៤៧៦៤** អង្គ ។

**ស** : តើភស្តុតាងនៃព្រះពុទ្ធសាសនាមានប៉ុន្មានយ៉ាង ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសនាមានភស្តុតាង៥យ៉ាងគឺ :

**១-ពុទ្ធបដិមា រូបស្នងព្រះអង្គ**
**២-ព្រះធម៌ ៨៤000 ធម្មក្ខន្ធ** ( **បានដល់ព្រះត្រៃបិដក** )
**៣-ពោធិព្រឹក្ស ឈើដែលជាទីត្រាស់ដឹង**
**៤-ស្តូប ឬចេតិយ ចេតិយបញ្ចុះព្រះសារីរិកធាតុ**
**៥-ជិនធាតុ ព្រះបរមធាតុនៃព្រះជិនស្រី**

ព្រះពុទ្ធសាសនា មានភស្តុតាងទាំងប្រាំនេះ ដើម្បីធ្វើជាគោលអាងឬជាសាក្សីឲ្យព្រះសាសនានេះ កាលណាពុទ្ធសាសនិកបានយល់ បានឃើញ ប្រាកដជាក់ច្បាស់ហើយ រមែងធ្វើការគោរពបូជាព្រោះវត្ថុទាំងអស់នេះ គឺជាវត្ថុដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិ នឹងរកព្រះអាទិទេពណាមួយមកប្រៀបផ្ទឹមពុំបានឡើយ ហេតុនេះហើយ ប្រសិនបើបុគ្គលមានសេចក្តីជ្រះថ្លា បានធ្វើការគោរពបូជានោះ ជនទាំងឡាយនោះ មិនបានច្យុតទៅកាន់ទីដ៏ថោកទាបឡើយ និងជួបប្រទះតែសេចក្តីសុខសេចក្តីចម្រើនៗ លុះបែកធ្លាយរាងកាយទៅនឹងបានទៅកាន់សុគតិភពជាក់ជាមិនខានឡើយ ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានអ្វីជាគ្រឿងសំគាល់ខ្លះ ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសានាមានគ្រឿងសំគាស់៦យ៉ាងគឺ :

**១-សាសនវត្ថុ**

**២-សាសនបុគ្គល**

**៣-សាសនដ្ឋាន**

**៤-សាសនធម៌**

**៥-សាសនប្បដិបត្តិ**

**៦-សាសនពិធី**

-សាសនវត្ថុ បានដល់ទង់នៃព្រះពុទ្ធសាសនាទាំង៦ពណ៌មាន (ខៀវ លឿង ក្រហម ស ហង្សបាទ ពណ៌ផ្លេក) និងកងពុទ្ធចក្រដែលជាតំណាងអដ្ឋង្គិកមគ្គទាំង៨ មានសម្មាទិដ្ឋិជាដើម ព្រមទាំងព្រះពុទ្ធរូបជារូបស្នងព្រះអង្គទៀតផង ។

-សាសនបុគ្គល បានដល់បព្វជិត អ្នកបួសក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានភិក្ខុ ភិក្ខុនី សាមណេរ សាមណេរី និង ឧបាសក ឧបាសិកា តាជី ដូនជី ជាដើម ។

-សាសនដ្ឋាន បានដល់ព្រះវិហារ កុដិ ឧបដ្ឋានសាលា ចេតិយ ប្រាង្គ ជាដើម ។

-សាសនធម៌ បានដល់ព្រះធម៌ ទាំង៨៤០០០ធម្មក្ខន្ធ បែកចេញជា ព្រះវិន័យ២១០០០ធម្មក្ខន្ធ ព្រះសូត្រ២១០០០ធម្មក្ខន្ធ ព្រះអភិធម្ម៤២០០០ធម្មក្ខន្ធ មាននៅក្នុងគម្ពីរព្រះត្រៃ-

បិដកទាំង១១០ ក្បាល ។

-សាសនប្បដិបត្តិ បានដល់វិន័យទាំង២ គឺអគារិយវិន័យ វិន័យសម្រាប់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ របស់គ្រហស្ថជាអ្នក រក្សាសីល៥ សីល៨ សីល១០ និងកម្មបថ១០ រួចនាំគ្នាបដិបត្តិ (ទាន សីល ភាវនា) ឯអនាគារិយវិន័យ ជាវិន័យសម្រាប់អ្នកគ្មានផ្ទះ គឺអ្នកបួសក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានភិក្ខុ សាមណេរ អ្នករក្សាសីល ១០ សីស៤ (បដិបត្តិ សីល សមាធិ បញ្ញា) ដើម្បីស្វែងរក ត្រើយ គឺព្រះនិព្វាន ។

-សាសនពិធី បានដល់ពិធីកម្មក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា មានពិធីចូលព្រះវស្សា កឋិនទាន មាឃបូជា ពិសាខបូជា ពិធីបំបួស ពិធីបុណ្យនានា ដែលទាក់ទងនឹងប្រពៃណីជាតិ ដូចជាបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ កាន់បិណ្ឌជាដើម ។

ទាំង៦យ៉ាងនេះហើយ ដែលជាគ្រឿងសំគាល់នៃព្រះពុទ្ធសាសនា ។

**ស** : តើធម្មទេសនារបស់ព្រះពុទ្ធ ផ្តល់សារប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់ពុទ្ធសាសនិក ?

**ច** : ធម្មទេសនារបស់ព្រះពុទ្ធ ជាពាក្យប្រៀនប្រដៅមានអត្ថន័យ និង ខ្លឹមសារពេញលេញល្អបរិសុទ្ធ ។ ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ មានលក្ខណៈ ៤ យ៉ាងគឺ

-**មានខ្លឹមសារល្អ**

-**អាចទទួលយកបានដោយរីករាយ**

-**ស្របនឹងជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្ស**

-**មានភាពពិតប្រាកដ ។**

✍-ការទូន្មាននាំមកនូវសេចក្ដីសុខទាំងឡាយ :

-ការគោរពជីវិតរស់នៅរបស់មនុស្សនិងមិនរំលោភបំពាន ឬធ្វើបាបប្រពន្ធកូន ឬអ្នកដែលមានឋានៈតូចទាបជាងខ្លួន ។

-**សម្មាកម្មន្ត** ការងារត្រឹមត្រូវ

-**សម្មាអាជីវ** ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ

-**សម្មាសតិ** ការរឭកត្រូវ

សរុបសេចក្ដីមក ការស្ដាប់ធម្មទេសនាគឺធ្វើឲ្យពុទ្ធបរិស័ទយល់ច្បាស់ពីសច្ចភាព មានអារម្មណ៍ស្ងប់ ជ្រះថ្លាបរិសុទ្ធប្រាសចាកទុក្ខកង្វល់ ដែលជាគ្រឿងសៅហ្មងទាំងឡាយ និងមានសទ្ធាជ្រះថ្លាក្នុងការកសាងចិត្តកុសល រួចហើយក៏ជម្រះអកុសល ដែលជាអំពើបាបគ្រប់បែបយ៉ាង ។

**ស** : ការស្វែងរកក្ដីសុខប្រាថ្នាចង់បានព្រះនិព្វាននោះ តើមានអត្ថន័យដូចម្ដេច ?

**ឆ** : កាលបើមនុស្សយើង មានការប្រតិបត្តិតាមផ្លូវដ៏ត្រង់ ដ៏ប្រពៃ ដ៏ប្រសើរហើយ រមែងទទួលបានផលដ៏ក្រៃលែង គឺការបានសម្រេចអរិយមគ្គ( ផ្លូវទៅកាន់ទីរំលត់ទុក្ខមានអង្គ៨ប្រការ )ដែលមនុស្សយើងធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកព្រះនិព្វានជាទីស្ថានបរមសុខ

ទោះបីពុំបានសម្រេចនូវនិព្វានក្តី ការធ្វើដំណើរតាមតម្រាយផ្លូវនៃព្រះនិព្វានក៏បានសម្រេចនូវសេចក្តីសុខដែរ ។

ពុទ្ធបរិស័ទឬពុទ្ធសាសនិក បានមើលឃើញថា ជីវិតជាលោកីយ៍មិនទៀងទាត់ អ្វីៗក្នុងលោកនេះមិនស្ថិតស្ថេរ សេចក្តីសុខ ភាពសប្បាយ និងទ្រព្យសម្បត្តិ កិត្តិយស សេចក្តីរុងរឿងនៃជីវិត និងរូបរាងកាយតែងតែប្រែប្រួល ឬវិនាសទៅវិញជាធម្មតា ពុំអាចជៀស ឬរត់គេចឲ្យផុតបានឡើយ ។ មានតែស្ថានព្រះនិព្វានទេ ដែលជាស្ថានរំលត់ទុក្ខយ៉ាងពិតប្រាកដ ជាកន្លែងបំផ្លាញភាពសៅហ្មង និងអំពើអកុសលទាំងឡាយ ដូច្នេះព្រះនិព្វាន ជាកន្លែងរំលត់ទុក្ខគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ អ្នកដែលបានទៅដល់គឺមានតែព្រះអរិយបុគ្គលទេ ដែលជម្រះអស់នូវកិលេស និងតណ្ហាទាំងពួងបាន គេចចេញអំពីលោកនេះ ដោយការកសាងសន្សំបារមី ឬកុសលជាច្រើនអនេក ដូចជាតួអង្គព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាដើម ។

**ស** : តើសម្បត្តិរកបានដោយក្រមានប៉ុន្មានយ៉ាង? អ្វីខ្លះ?

**ច** : សម្បត្តិរកបានដោយក្រមាន ៦ យ៉ាងគឺ

**១-គតិសម្បត្តិ** ការបានអត្តភាពជាមនុស្ស

**២-កាលសម្បត្តិ** ការបានកើតមកក្នុងពេលដែលមានពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ។

**៣-បទេសសម្បត្តិ** ការដែលបានរស់នៅក្នុងប្រទេស ដែលមានព្រះពុទ្ធសាសនា ។

**៤-កុលសម្បត្តិ** ការដែលបានរស់នៅក្នុងត្រកូល ឬតំបន់ដែលជាអ្នកជ្រះថ្លាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ។

**៥-ឧបធិសម្បត្តិ** ការបានអត្តភាពពេញបរិបូណ៌ មិនវិកលវិការ មានគ ឆ្កួត ថ្លង់ ងងឹតភ្នែកជាដើម ។

**៦-ទិដ្ឋិសម្បត្តិ** ជាអ្នកឃើញត្រូវជាសម្មាទិដ្ឋិ ។

បើយើងបានសម្បត្តិទាំងអស់នេះហើយ គួរកុំឲ្យឱកាសនេះកន្លងហួសឡើយ ព្រោះសម្បត្តិទាំងនេះ កម្រនឹងកើតឡើងណាស់ ។

**ស** : តើគុណធម៌របស់មនុស្សល្អមានប៉ុន្មាន ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : គុណធម៌របស់មនុស្សល្អមាន ៤ ប្រការគឺ

**១-យាតានុយាយី ច ភវាហិ** ( ចូរដើរតាមផ្លូវដែលគេដើរហើយ ) មានការតបស្នងសងគុណដល់អ្នកដែលធ្លាប់ធ្វើនូវឧបការៈមកដល់ខ្លួនយើងជាដើម ។

**២-អញ្ជលិំ ចាណិំ បរិវជ្ជយស្សុ** ( កុំជុតបាតដៃទាំងទទឹក ) មិនប្រទូសរ៉ាយ ដល់អ្នកមានឧបការគុណ តាមផ្លូវកាយ វាចា និងចិត្ត។

**៣-មា ចស្សុ មិត្តេសុ កទាចិ ទុព្ភិ** ( អ្នកកុំប្រទូស្ត

មិត្តក្នុងកាលណាមួយ) មិនគប្បីទ្រុស្តមិត្តសម្លាញ់ ដែលជាទីទុកចិត្តរបស់យើងឡើយ ។

**៤-មា ច វសំ អសតីនំ និគច្ឆេ** ( កុំលុះក្នុងអំណាចនៃស្ត្រី ) កុំធ្វើខុសតាមផ្លូវកាយ ឬវាចា ដោយអំណាចនៃសេចក្តីស្រឡាញ់ ។

ធម៌ទាំងបួនប្រការនេះ ជាគុណធម៌របស់មនុស្សល្អ ដែលជាអ្នកមានសេចក្តីបរិសុទ្ធតាមផ្លូវកាយ វាចា និង ចិត្ត ហើយព្យាយាមបដិបត្តិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគ ដោយប្រពៃ (ចាកបិដក ៦៣ ទំព័រ៧៤) ។

**ស** : តើសារៈនៃជីវិត ដែលជាផ្លូវនៃសេចក្តីសុខ និងសេចក្តីចម្រើន បានដល់អ្វីខ្លះ ?

**ឆ** : សារៈនៃជីវិត ដែលជាផ្លូវនៃសេចក្តីសុខ និងសេចក្តីចម្រើន មាន ៥ ប្រការគឺ

១-សារៈនៃទ្រព្យ គឺការឲ្យទាន

២-សារៈនៃចំណេះដឹង គឺសង្គ្រោះអ្នកដទៃ

៣-សារៈនៃការសង្គ្រោះនោះ គឺប្រាប់ផ្លូវត្រូវ

៤-សារៈនៃរូបកាយ គឺប្រើរូបកាយសាងប្រយោជន៍

៥-សារៈនៃជីវិត គឺការប្រព្រឹត្តធម៌ ដែលមានខ្លឹមសារសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត ។

**ស** : តើអ្នកទាំងអស់គ្នាដឹងទេថា **សុខ** បានមកពីណាដែរ ?

**ច** : **សុខ** បានមកពី ៖

-សុខព្រោះមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ

-សុខព្រោះសន្សំសេចក្ដីសុខ

-សុខព្រោះការព្រមព្រៀងគ្នា

-សុខព្រោះមានបញ្ញាយល់ដឹងការពិត

-សុខព្រោះមិនក្រោធខឹង

-សុខព្រោះការមិនប្រកាន់

-សុខព្រោះការឲ្យអភ័យ

-សុខព្រោះការមិនយកទុក្ខមកដាក់ខ្លួន

-សុខព្រោះការបានឈ្នះខ្លួនឯង ។

**ស** : តើហេតុនៃអំពើល្អមានប៉ុន្មានយ៉ាង ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ហេតុនៃអំពើល្អមាន ៥ យ៉ាងគឺ

**១-ត្រូវស្គាល់អំពើល្អ**

**២-ត្រូវចេះស្រឡាញ់អំពើល្អ**

**៣-ត្រូវចេះដាំបណ្ដុះអំពើល្អ**

**៤-ត្រូវចេះការពារអំពើល្អ**

**៥-ត្រូវចេះពង្រីកអំពើល្អ**

មនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវតែព្យាយាមប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើល្អ តាមលក្ខណៈនៃអំពើល្អទាំងប្រាំនេះ ឲ្យបានល្អប្រពៃ រួមគិត រួមធ្វើ

ព្រមទាំងទទួលខុសត្រូវ គ្រប់បែបយ៉ាងរាល់ទង្វើរបស់ខ្លួន ។

**ស** : តើមានកត្តាអ្វីខ្លះ ? ដែលប្តីប្រពន្ធតែងឈ្លោះគ្នា ?

**ច** : កត្តាដែលប្តីប្រពន្ធឈ្លោះគ្នាមានដូចខាងក្រោម ៖

-កត្តាឪពុកម្តាយ -កត្តាបងប្អូន

-កត្តាមិត្តភក្តិ -កត្តាមិនស្មោះត្រង់

-កត្តាទ្រព្យសម្បត្តិ -កត្តាសន្សំកំហុសគ្នា

-កត្តាពាក្យសម្តី -កត្តាមិនចេះយោគយល់

-កត្តាខ្វះទំនុកចិត្តចំពោះគ្នា ។

កត្តាទាំងអស់នេះ មាននៅក្នុងក្រុមគ្រួសារមួយចំនួន ដែលគ្មានសុភមង្គល ព្រោះការជ្រើសរើសដំណើរនៃជីវិតខុស គឺប្រៀបដូចជាការរស់នៅរវាងទេវតានឹងខ្មោច ឬខ្មោចជាមួយមនុស្សជាដើម ។ ការមិនមានភាពស្មោះត្រង់ និងគ្មានការអប់រំទូន្មានគ្នាដោយចិត្តមេត្តា ឬសេចក្តីសន្តោសមិនអនុគ្រោះដល់គ្នា មានតែការប្រមាថ ចង់ឈ្នះគ្នាទៅវិញទៅមក ទើបសុភមង្គលមិនអាចកើតមានឡើងបាន ។

**ស** : តើសុភមង្គលគ្រួសារកើតមានដោយដំបូន្មានប៉ុន្មានយ៉ាង ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ដំបូន្មានសម្រាប់សុភមង្គលនៃគ្រួសារមាន ៩ យ៉ាងគឺ

១-មិនខឹងសម្បានៅពេលជំណាលគ្នា

២-មិនត្រូវស្រែកឡូឡាដាក់គ្នា ដរាបណាគ្មានភ្លើងឆេះផ្ទះ ។

៣-ឲ្យដៃគូជាអ្នកឈ្នះក្នុងរឿងទាស់ទែងគ្នាចុះ

៤-ត្រូវរិះគន់អំពីចំណុចខ្វះខាត ជាមួយពាក្យពេចន៍ផ្អែមល្ហែម ។

៥-កុំយករឿងអតីតកាលមករំឭក

៦-ត្រូវបារម្ភពីដៃគូ ឲ្យបានច្រើនជាងអ្នកដទៃ

៧-មិនត្រូវដើរចេញអំពីជម្លោះ ដែលមិនទាន់ដោះស្រាយទេ ។

៨-យ៉ាងហោចណាស់ក៏គួរនិយាយពាក្យពីរោះ ទៅកាន់ដៃគូឲ្យបានម្តងដែរក្នុងមួយថ្ងៃ ។

៩-ពេលដែលធ្វើអ្វីខុស ត្រូវហ៊ានទទួលនិងសុំអភ័យទោស

ដំបូន្មានទាំងប្រាំបួនប្រការនេះ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបបានអនុវត្តតាមនោះ ជម្លោះក្នុងក្រុមគ្រួសារមិនអាចកើតមានបានឡើយ រមែងមើលឃើញសេចក្តីពិតនៃជីវិត ហើយចេះសាងសន្សំសេចក្តីល្អរួមគ្នា ដើម្បីទទួលយកសុភមង្គលឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើងថែមមួយកម្រិតទៀត ។

**ស** : តើបរិយត្តិមានប៉ុន្មានប្រភេទ ? អ្វីខ្លះ ?

**ឆ** : បណ្ឌិតគប្បីឃើញសេចក្តីប្លែកគ្នា នៃបរិយត្តិ ៣ ក្នុងព្រះត្រៃ

បិដកនោះដូចតទៅ ៖

**បរិយត្តិមាន ៣ ប្រភេទគឺ**

**១-អលគទ្ទូបមបរិយត្តិ** បរិយត្តិប្រៀបដូចអសិរពិសកាច ។

**២-និស្សរណត្ថបរិយត្តិ** បរិយត្តិដើម្បីត្រូវការរលាស់ខ្លួនចេញ ។

**៣-ភណ្ឌាគារិកបរិយត្តិ** បរិយត្តិប្រៀបដូចនាយឃ្លាំង

បណ្តាបរិយត្តិទាំងបីនោះ បរិយត្តិដែលរៀនមិនល្អគឺរៀនដើម្បីហេតុប្រណាំងប្រជែងជាដើមឈ្មោះថា **អលគទ្ទូបមបរិយត្ត** ដែលព្រះភគវាទ្រង់ត្រាស់ទុកថា " ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ បុរសអ្នកត្រូវការដោយពស់ តែងស្វែងរកពស់ កាលត្រាច់ដើររកពស់ បុរសនោះឃើញពស់ដ៏ធំ ក៏ត្រូវចាប់ពស់នោះត្រង់ពពារ ឬត្រង់កន្ទុយ ពស់នោះគួរចឹកត្រង់ដៃ ឬដើមដៃ ឬត្រង់អវយវៈតូចធំណាមួយរបស់បុរសនោះ បុរសនោះគួរដល់សេចក្តីស្លាប់ ឬទុក្ខស្មើរស្លាប់ ព្រោះការចាប់នោះជាហេតុ សេចក្តីនោះព្រោះហេតុអ្វី ? ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រោះពស់ដែលបុរសចាប់ហើយមិនល្អយ៉ាងណា ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ មោឃបុរសទាំងឡាយ ពួកខ្លះក្នុងធម៌វិន័យនេះ ក៏យ៉ាងនោះដែរ រមែងរៀនធម៌គឺ សុត្តៈ ។ល។ វេទល្លៈ មោឃបុរសទាំងឡាយនោះ លុះរៀនធម៌នោះហើយ មិនពិចារណានូវសេចក្តីនៃធម៌ទាំងឡាយ នោះដោយបញ្ញា កាលបើ

មោឃបុរសនោះ មិនពិចារណា អត្ថដោយបញ្ញា ចំពោះធម៌ទាំង-ឡាយនោះ មិនទ្រាំចំពោះ ការសម្លឹង (វិចារវិច័យ) មោឃបុរសទាំងឡាយនោះ មានការប្រណាំងប្រជែងជាអានិសង្ស និងមានការញុំាងខ្លួនឲ្យ ផុតអំពីវាទៈនោះៗជាអានិសង្ស ទើបរៀនធម៌ ។ ម្យ៉ាងទៀតរៀនធម៌ ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ធម៌ណា រមែងមិនសោយផលនៃធម៌នោះទេ ។ ពួកធម៌នោះ ដែលពួកមោឃបុរសនោះ រៀនហើយមិនល្អ តែងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីមិនជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្ដីទុក្ខអស់កាលដ៏យូរ សេចក្ដីនោះព្រោះហេតុអ្វី ? ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រោះធម៌ដែលមោឃបុរសរៀនហើយ មិនល្អឡើយ ។

ចំណែកបរិយត្តិណា ដែលបុគ្គលរៀនល្អហើយ គឺសង្ឃឹមការបរិបូណ៌នៃគុណមានសីលគុណជាដើម ហើយទើបរៀន មិនមែនរៀនព្រោះការប្រណាំងប្រជែងជាដើមទេ បរិយត្តិនេះឈ្មោះថា **និស្សរណត្ថបរិយត្ត** ( រៀនត្រូវការដើម្បីរលាស់ចេញ ) ដែលព្រះភគវាទ្រង់សំដៅយក ទើបត្រាស់ទុកថា ៖

" ធម៌ទាំងនេះ ដែលពួកកុលបុត្រនោះរៀនល្អហើយ តែងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីជាប្រយោជន៍ ដើម្បីសេចក្ដីសុខអស់ កាលដ៏យូរ សេចក្ដីនោះព្រោះហេតុអ្វី ? ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ ព្រោះពួកធម៌គឺកុលបុត្ររៀនល្អហើយ" ។

រីឯព្រះខីណាស្រព អ្នកមានខន្ធកំណត់ដឹងហើយ លះកិលេសហើយ មានមគ្គដែលចម្រើនហើយ មានធម៌កម្រើកដែលចាក់ធ្លុះហើយ ធ្វើនិរោធឲ្យជាក់ច្បាស់ហើយ តែងរៀនព្រះបរិយត្តិណា ដើម្បីរក្សាប្រពៃណី ដើម្បីរក្សាវង្សតែម៉្យាង បរិយត្តិនោះឈ្មោះថា ភណ្ឌាគារិកបរិយត្តិ ( បរិយត្តិប្រៀបដូចនាយឃ្លាំង ) បណ្ឌិតគួរជ្រាបប្រភេទនៃបរិយត្តិ៣ ក្នុងព្រះត្រៃបិដកដូចដែលពោលមកហើយ ។

**<u>សំណួរត្រិះរិះពិចារណាដោយខ្លួនឯង</u>**

តើការសិក្សាពុទ្ធបរិស័ទបច្ចុប្បន្ននេះ បដិបត្តិតាមព្រះពុទ្ធសាសនា ឬគ្រាន់តែបដិបត្តិដោយការប្រកាន់គ្រូ ?

តើហេតុអ្វីបានជាព្រះសង្ឃបច្ចុប្បន្ននេះ មិនសូវទទួលបានតម្លៃពីពុទ្ធបរិស័ទ ?

ប្រសិនបើព្រះសង្ឃគ្មានតម្លៃអ្វីទេ ចុះហេតុអ្វីបានជាពុទ្ធបរិស័ទត្រូវការព្រះសង្ឃ ? តើដើម្បីអ្វីទៅ ?

ព្រះរតនត្រ័យទាំងបី ប្រសិនបើបាត់បង់ព្រះសង្ឃរតនៈ តើឲ្យឈ្មោះថារតនត្រ័យបានទេ ?

បច្ចុប្បន្ននេះមនុស្សនាំគ្នាបង្កើតវត្តច្រើនម្លេះ បើវត្តគ្មានអ្នកបួស និងមនុស្សម្នាទៅវត្តផង តើបង្កើតវត្តមានប្រយោជន៍អ្វី ? ឬមកពីការដណ្តើមលាភសក្ការៈគ្នាមែនទេ ?

## ព្រះពុទ្ធសាសនា និងសង្គម

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាបានចូលរួមចំណែកអ្វីខ្លះនៅក្នុងសង្គមកិច្ចខ្មែរយើង ? តើសង្គមកិច្ចក្នុងសង្គមខ្មែរ បានផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ ?

**ឆ** : ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរប្រមាណ៩០% បានប្រកាន់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមទស្សនៈព្រះពុទ្ធសាសនា ព្រោះសាសនានេះ បានចូលរួមចំណែកក្នុងផ្នែកសង្គមកិច្ចរបស់ខ្មែរ និងផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដូចតទៅ :

✍ ព្រះពុទ្ធសាសនា ចាត់ទុកដូចជាមជ្ឈមណ្ឌលនៃការបណ្តុះបណ្តាលនូវសីលធម៌ និងប្រពៃណីដ៏ល្អប្រសើរ ដែលគួរប្រតិបត្តិតាមឬចាត់ទុកជាផ្លូវមួយដើម្បីរំលត់ទុក្ខ នាំមកនូវសេចក្តីសុខចម្រើនដល់អ្នកបានប្រតិបត្តិ ។

-ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាមជ្ឈមណ្ឌលបណ្តុះបណ្តាលនូវចំណេះវិជ្ជាផ្សេងៗដូចជាចំណេះដឹងខាងសាសនា ខាងអក្សរសាស្ត្រ ខាងការព្យាបាលជំងឺ ខាងជំនាញផ្សេងៗ បម្រើឲ្យការងារឬសេវាកម្មសម្រាប់ចិញ្ចឹមជីវិត ។

-វត្តអារាមជាទីប្រជុំនៃមហាជន ក្នុងនោះការសន្ទនាគ្នាពីធម៌អាថ៌ ពីព្រឹត្តិការណ៍ណាមួយ ទៅតាមសម័យកាលនីមួយៗ ដើម្បីស្វែងរកដំណោះស្រាយបញ្ហាជីវភាពរបស់ប្រជាពលរដ្ឋមាន

ការធ្វើស្រែចម្ការ ការធ្វើបុណ្យទាន ការផ្តល់ព័ត៌មាន ឬការឃោ-សនាប្រមូលថវិកាសាងសង់ស្ពាន សាលារៀន ផ្លូវថ្នល់ មន្ទីរពេទ្យ សាលាសំណាក់ជាដើម ។

-ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាស្ថាបនិក ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គម ជាក់ស្តែង បានបណ្តុះបណ្តាលស្មារតី ឲ្យមនុស្សប្រព្រឹត្តកុសល-កម្ម បុញ្ញកម្ម ជាពិសេស ដើម្បីអភិវឌ្ឍនូវបណ្តាសំណង់បម្រើផលប្រយោជន៍សង្គមមនុស្ស ដែលសុទ្ធតែកើតចេញពីសទ្ធាជ្រះថ្លា ឧបត្ថម្ភដោយចិត្តស្មោះស្ម័គ្រ គ្មានការទាមទារគុណស្រ័យអ្វីបន្តិចសោះឡើយ ។

-រួមចំណែក កាត់បន្ថយនូវភាពអកុសលធម៌ និងភាពអមនុស្សធម៌ តាមរយៈការអប់រំរបស់ព្រះសង្ឃ ។ អកុសលធម៌មួយចំនួនធំត្រូវបានកាត់បន្ថយ ទោះបីជាពុំទាន់បានអស់ទាំងស្រុងក៏ដោយ បានធ្វើឲ្យមនុស្សស្គាល់ពីបុណ្យបាប និងកសាងបាននូវសាមគ្គីភាព សមានភាព ភាពយោគយល់ ជាពិសេស អំពើហិង្សាត្រូវបានកាត់បន្ថយ ។ អ្វីទាំងអស់នេះ ជាការចូលរួមចំណែកដល់ការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិខ្មែរ តាមរយៈសាសនារបស់ព្រះសមណគោតម ជាព្រះបរមគ្រូនៃយើងទាំងអស់គ្នា ។

**ស** : តើសិទ្ធិ និងករណីយកិច្ចរបស់មនុស្ស តាមរយៈសីលប្រាំ ដែលមានចែងក្នុងទ្រឹស្តីព្រះពុទ្ធសាសនា មានសេចក្តីប្រៀបធៀបដូចម្តេច ?

**ច** : តាមរយៈសីលប្រាំ ដែលមានចែងនៅក្នុងទ្រឹស្ដីព្រះពុទ្ធសាសនា សុទ្ធតែបានរក្សាភ្ជាប់ទៅនឹងសិទ្ធិ ករណីយកិច្ចរបស់មនុស្សដូចខាងក្រោមនេះ ៖

-សីលទី១ **សីលបាណា** ទាក់ទងនឹងសិទ្ធិរស់រានមានជីវិត និងករណីយកិច្ច ត្រូវគោរពជីវិតទាំងអស់គ្នា ព្រោះម្នាក់ៗគ្មានស្រឡាញ់អ្វីស្មើនឹងជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ ។ ដូចនេះ សីលបាណាមិនឲ្យសម្លាប់ឬបៀតបៀនជីវិតសត្វ ដើម្បីឲ្យខ្លួនបានរស់នៅយូរ ឬមានអាយុជីវិតដ៏អង្វែង ។

-សីលទី២ **សីលអទិន្នាទាន** មានទាក់ទងនឹងកម្មសិទ្ធិ (កុំលួច កុំប្លន់ កុំបោកប្រាស់ កុំស៊ីសំណូកសូកប៉ាន់) ។ មនុស្សម្នាក់ៗមានកម្មសិទ្ធិឯកជន បើយើងចង់ឲ្យគេគោរពកម្មសិទ្ធិយើងលុះត្រាតែយើងគោរពកម្មសិទ្ធិអ្នកដទៃផងដែរ ។

-សីលទី៣ **សីលកាមេ** ត្រូវគោរពសិទ្ធិទាក់ទងនឹងបុរសស្ត្រី កុំរំលោភ កុំបៀតបៀនកូនប្រពន្ធប្ដីអ្នកផង ទុកឲ្យគេរស់នៅបានសុខ មានសុភមង្គលក្នុងគ្រួសារ ។

-សីលទី៤ **សីលមុសា** មានសិទ្ធិបញ្ចេញមតិយោបល់ ប៉ុន្តែមានករណីយកិច្ច គឺកុំភូត កុំប្រោកប្រាស់ កុំបរិហារកេរ្តិ៍ កុំញុះញង់ជាដើម ។ យើងមានសិទ្ធិចង់បានតែព័ត៌មានពិតៗ ដូចនេះយើងត្រូវតែនិយាយ តែពាក្យពិតទៀងត្រង់ ។

-សីលទី៥ **សីលសុរា** មិនឲ្យសេពគ្រឿងស្រវឹងគ្រប់ប្រ

ភេទដែលធ្វើឲ្យខូចស្មារតី នាំឲ្យប្រព្រឹត្តអំពើមិនល្អមាន និយាយខុស យល់ខុសជាហេតុនាំឲ្យការរក្សាសីល៤ ខាងដើមមិនជាប់។

ដូច្នេះហើយ សីលទាំងប្រាំខាងលើនេះ គឺបាននិយាយពីសិទ្ធិផង និងករណីយកិច្ចផង គេមិនអាចនិយាយពីសិទ្ធិហើយមិននិយាយពីករណីយកិច្ចផងបានទេ ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានលក្ខណៈពិសេសដូចម្តេច ?

**ច** : លក្ខណៈពិសេសនៃព្រះពុទ្ធសាសនា គឺ :

-ជាសាសនា ដែលមានលក្ខណៈវិទ្យាសាស្ត្រ និងមានលក្ខណៈប្រជាធិបតេយ្យសេរីដ៏ចម្បងជាងគេប្រសើរ ជាងសាសនាធំៗនានាលើពិភពលោក ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាជាឃ្លាំងទ្រឹស្តី ដែលមាននីតិសាស្ត្រគ្រប់គ្រាន់ដែលប្រកបដោយហេតុផលត្រឹមត្រូវឥតខ្ចោះ សម្រាប់មនុស្សទូទៅប្រតិបត្តិតាម ជាឃ្លាំងក្បួនច្បាប់ប្រចាំពិភពលោក ដែលបរិបូណ៌ទៅដោយមាត្រា និងជំពូកសម្រាប់បញ្ជាក់ច្បាស់ លាស់ពីបញ្ញត្តិ ការហាមប្រាម និងការអនុញ្ញាត ។ ច្បាប់ដ៏មានយុត្តិធម៌របស់រដ្ឋនានាក្នុងលោក គឺសុទ្ធតែត្រូវបានតាក់តែងឡើង តាមលំនាំទ្រឹស្តីច្បាប់ដែលប្រកបដោយនីតិសាស្ត្ររបស់ព្រះពុទ្ធសាសនាទាំងអស់ ។

-ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនាមនុស្សនិយម និងជាសាសនាដែលបានអប់រំឲ្យមាន មេត្តា ករុណា មុទិតា ឧបេក្ខា ដែល

ជាព្រហ្មវិហារធម៌ ព្រមទាំងសីលធម៌ផងដែរ ។ ជាសាសនាសន្តិភាព សមភាព សេរីភាព ភាតរភាព និងជាសាសនាបង្កើនចំណេះដឹង ដែលជាមធ្យោបាយដ៏ល្អប្រសើរបំផុត ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមមនុស្សឲ្យមានសុភមង្គល ។

- ព្រះពុទ្ធសាសនា ជួយមនុស្ស ដោយឲ្យមនុស្ស ចេះជួយខ្លួនឯង ចេះគោរពអ្នកដទៃ និងប្រតិបត្តិតាមផ្លូវដ៏ត្រឹមត្រូវ ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនប្រាថ្នា មិនបញ្ចុះបញ្ចូល ថែមទាំងមិនបង្ខិតបង្ខំឲ្យមនុស្សគ្រប់រូប ត្រូវតែមានជំនឿទាំងងងឹតងងល់ ដូចសាសនាអាទិទេពនិយមឡើយ ។ ព្រះពុទ្ធសាសនា សូមឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបធ្វើការសិក្សា ដោយប្រើបញ្ញាត្រិះរិះវិភាគពិចារណា និងស្វែងរកហេតុផលឲ្យបានត្រឹមត្រូវអស់កាលជានិច្ច ។

**ស** : តើចំណុចណាដែលបង្ហាញឲ្យឃើញថា " **ព្រះពុទ្ធសាសនាគឺជាសាសនាផង និងជាទស្សនវិជ្ជាផង** " ហើយនិងមានទម្រង់បែបប្រជាធិបតេយ្យ ?

**ឆ** : ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាសាសនាផង និងជាទស្សនវិជ្ជាផងនោះ គេអាចលើកយកហេតុផលមួយចំនួន មកបកស្រាយដូចខាងក្រោម ៖

-ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនាត្រង់ថា : ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនាមនុស្សនិយមក្នុងទស្សនៈ ។ ហេតុនេះ ការចាប់

ផ្តើមឡើងដោយការវាយតម្លៃស្ថានភាពមនុស្ស ដែលក្នុងនោះរូបមន្តដំបូងរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ត្រូវបានគេរកឃើញនោះគឺ **ចតុរារិយសច្ចៈ** ដែលទាក់ទងទៅនឹងសេចក្តីប្រកាសដ៏ត្រឹមត្រូវស្តីពីធម្មជាតិ ។ ម្យ៉ាងទៀត ពាក្យប្រៀនប្រដៅទាំងអស់របស់ព្រះពុទ្ធ ទោះបីជាស្ថិតនៅក្នុងបែបបទណាក៏ដោយ តែងទាក់ទងនឹងគាម៉ាខាងលើ ។

-ព្រះពុទ្ធសាសនាជាទស្សនវិជ្ជាត្រង់ថា : ពុទ្ធសាសនាជាវាទៈមួយ សម្រាប់ជួយស្រោចស្រង់ឲ្យក្លាយទៅជាទស្សនវិជ្ជាមួយ កាលណាអត្ថន័យខាងពុទ្ធិ ត្រូវបានគេពន្យល់យ៉ាងច្បាស់លាស់ ។ សម្រាប់ទស្សនវិជ្ជាពុទ្ធសាសនា បានពន្យល់អំពីរឿងរ៉ាវនៃជីវិត និងសង្ខតធម៌ ដែលមានអត្ថិភាព ត្រូវប្រកបដោយលក្ខណៈទាំងបី គឺ **អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា** ។

តាមហេតុផលខាងលើនេះ គេអាចបង្ហាញឲ្យឃើញទៀតថា សាសនាព្រះពុទ្ធ មានទម្រង់បែបប្រជាធិបតេយ្យព្រោះថាអ្នកប្រជាធិបតេយ្យ គឺជាអ្នកដែលបានគិតពីប្រយោជន៍រួមធំជាងប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ហើយយកច្បាប់ជាធំ (ឯព្រះពុទ្ធសាសនាយកច្បាប់ជាធំឬធម៌ជាធំ ឬធម្មាធិបតេយ្យ ) ។ តាមអាណាចក្រអំណាចគ្រប់បែបយ៉ាងចេញពីប្រជាពលរដ្ឋ ចំណែកពុទ្ធចក្ររាល់ការសម្រេចចិត្តទាំងអស់ចេញពីព្រះសង្ឃ មានន័យថា អាណាចក្រគេយករដ្ឋធម្មនុញ្ញរបស់ជាតិជាបញ្ហាចម្បង ឯសង្គមព្រះសង្ឃ

យកធម៌វិន័យជាបញ្ញាចម្បងជាមគ្គុទ្ទេសក៍នៃធម្មនុញ្ញព្រះសង្ឃ។ ទម្រង់គ្រប់គ្រងបែបនេះ ជាទម្រង់គ្រប់គ្រងបែបប្រជាធិបតេយ្យ ដូច្នេះលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ មិនមានអ្វីប្លែកពីសីលធម៌នៃព្រះពុទ្ធ-សាសនាទេ គឺព្រះពុទ្ធសាសនានេះឯង ដែលប្រើលទ្ធិប្រជាធិ-បតេយ្យមុនគេលើសាកលលោក ។

**ស** : តើមានអំណះអំណាងអ្វីខ្លះ ដែលបញ្ជាក់ថា ព្រះពុទ្ធសា-សនា ជាសាសនាមនុស្សនិយម ?

**ឆ** : ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាសាសនាមួយដ៏ធំក្នុងចំណោមសាស-នាសំខាន់ៗទាំងអស់នៅលើលោក ។ ស្ថាបនិកនៃពុទ្ធសាសនា ត្រូវបានគេស្គាល់ថា ជាព្រះពុទ្ធគោតម ដែលព្រះអង្គជាជនជាតិឥណ្ឌា **(អរិយក)** ។ គោលគំនិតសំខាន់នៅក្នុងគម្ពីរសាសនាព្រះពុទ្ធ គឺសុទ្ធសឹងតែនិយាយទាក់ទងជាមួយមនុស្ស ជាមួយបាបបុណ្យ កុសលនិងអកុសល បើនិយាយរួមទៅនិយាយពីច្បាប់ធម្មជាតិនៃជីវិត ។ ព្រោះតែព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ជាមនុស្ស ដែលបានឆ្លងកាត់ការរៀនសូត្រ និងការពិសោធ រកការពិតជាច្រើននោះធ្វើឲ្យព្រះអង្គបាន ត្រាស់ដឹងនូវពោធិញ្ញាណ ។ ហេតុនេះហើយបានជាគេ លើកឡើងថា គឺជាសាសនាមនុស្សនិយម ។

ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការបកស្រាយបំភ្លឺ ឲ្យកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត ជាដំបូងខ្ញុំចង់ឲ្យមិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ បានយល់ពី

អត្ថន័យនៃពាក្យថា ពុទ្ធសាសនា និងមនុស្សជាមុនសិន ។ ពុទ្ធ-សាសនាមកពីពាក្យ " **ពុទ្ធ+សាសនា** " **ពុទ្ធ** មានន័យថា ការត្រាស់ដឹង **សាសនា** មានន័យថា ពាក្យប្រៀនប្រដៅ រួមទាំងពីរពាក្យមកពុទ្ធសាសនា គឺជាពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃអ្នកត្រាស់ដឹង (**ព្រះពុទ្ធឬអ្នកប្រាជ្ញ**) ។ ចំណែកពាក្យថា មនុស្សមកពី "**មន+ឧស**" ពាក្យថា **មនៈ** ចិត្ត អ្នកដឹង ហេតុគួរ ឬហេតុមិនគួរ **ឧសៈ** ខ្ពង់ខ្ពស់ ប្រសើរ រួមចូលគ្នាមកបានជាមនុស្ស អ្នកមានចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ អ្នកស្គាល់ហេតុផល អ្នកខ្ពស់ផុតពីអំពើបាបទាំងពួង គឺជាសត្វម្យ៉ាងដែល មានវិចារណញ្ញាណខ្ពស់ជាងសត្វតិរច្ឆាន ។ បានសេចក្តីថា ទ្រឹស្តីពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធធ្វើឡើងចំ-ពោះ សត្វពិសេស (**មនុស្ស**) ។

ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាសាសនាមនុស្សនិយម ជាការពិតណាស់ ដែលនិយាយបែបនេះ ព្រោះថារាល់ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើអំពើបាប និងបុណ្យ ។ អ្នកណាធ្វើល្អនឹងបានផលល្អ អ្នកណាធ្វើអាក្រក់ នឹងបានផលអាក្រក់ ។ សេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃ មិនខុសពីសេចក្តីសុខរបស់យើងដែរ ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាយល់ថា **មនុស្ស** គឺជាអ្នកធ្វើឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន បានកើតឡើងទាំងល្អ ទាំងអាក្រក់។ ផ្តើមចេញពីព្រះអង្គខ្លួនឯង ជាមនុស្សសុទ្ធសាធ ព្រះអង្គបាន

ឈ្វេងយល់អំពី មូលហេតុនៃទុក្ខនិងវិធីរំលត់ទុក្ខ ព្រះអង្គបានចំ-ណាយពេល និងកម្លាំងកាយជាច្រើន ដើម្បីសិក្សាអំពីរឿងនេះ រហូតដល់ បានសម្រេចនូវព្រះនិព្វាន ដែលជាស្ថានដ៏ស្ងប់ស្ងាត់ ឬជា កន្លែងដែលគ្មាននូវទុក្ខទាំងឡាយ ។ ទាំងអស់នេះ ព្រះអង្គ បានផ្សព្វផ្សាយនូវព្រះធម៌របស់ព្រះអង្គ ដើម្បីប្រោសសត្វលោក ឲ្យរួចផុតពីទុក្ខ ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់មិនបានឲ្យជឿលើ អាទិទេព ឬ អ្វីនោះទេ គឺឲ្យជឿជាក់លើសមត្ថភាពខ្លួនឯង ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ ដែលត្រូវបានគេសម្គាល់ថា " **ខ្លួនត្រូវទីពឹងខ្លួន** " ។ រាល់ទ្រឹស្តី ដែលព្រះអង្គបានបង្កើតឡើង ដូច្នេះបង្ហាញពីទស្សនៈ ដែល មនុស្សភាគច្រើនគិតថា ព្រះពុទ្ធសាសនាបានយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះមនុស្សយ៉ាងខ្លាំង គឺគ្មានជនណាមួយអាចរំលោភបំពាន លើជនណាមួយឡើយ ។

រាល់ហេតុទាំងឡាយណា ដែលមនុស្សសត្វបានធ្វើ ទើប ទទួលបានផល ហេតុល្អ ផលល្អ ហេតុអាក្រក់ ផលអាក្រក់ដូច គ្នា។ព្រះអង្គបានទូន្មានទៀតថា ក្នុងការរស់នៅក្នុងសង្គមមនុស្ស ត្រូវចេះយោគយល់អធ្យាស្រ័យឲ្យគ្នា ចេះជួយគ្នា ប្រកបដោយ ភាតរភាព ។

សរុបសេចក្តីមក បានបង្ហាញឲ្យឃើញថា ទ្រឹស្តីក៏ដូចជា ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធអង្គ គឺចង់ឲ្យមនុស្សធ្វើនូវ អំពើល្អ និងលះបង់ចោលនូវអំពើអាក្រក់ ដើម្បីឲ្យបានសុខសន្តិ-

ភាព។ ព្រះពុទ្ធ គឺជាវីរៈជនដ៏ឆ្នើមក្នុងការដឹកនាំគោលនយោបាយសន្តិភាពនិងអហិង្សា ដែលមនុស្សគ្រប់រូបតែងប្រាថ្នាចង់បាន ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានផ្តល់ជាគំរូ ដើម្បីឲ្យមនុស្សចេះរស់នៅក្នុងសង្គមដោយត្រឹមត្រូវ ។ យើងជាមនុស្សត្រូវតែខិតខំធ្វើយ៉ាងណាឲ្យចិត្តរបស់យើងបានសន្តិភាព នោះប្រទេសជាតិយើង និងបានសន្តិ-ភាពដូចគ្នាដែរ ។

**ស** : តើព្រះពុទ្ធសាសនា បានចូលរួមចំណែកនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមកម្ពុជាដូចម្តេច ?ហើយមានសមិទ្ធផលអ្វីខ្លះជាភស្តុតាង ?

**ឆ** : ប្រជាពលរដ្ឋកម្ពុជា គោរពប្រតិបត្តិពុទ្ធសាសនាតាំងពីយូរ-យារមកហើយ ។ អាចនិយាយបានថា តាំងពីមុនប្រវត្តិសាស្ត្រហើយបន្តមកដល់បច្ចុប្បន្ន និងត្រូវបានចាត់ទុកជាសាសនារបស់រដ្ឋ ។ ប្រជាពលរដ្ឋពេញចិត្ត និងប្រតិបត្តិពុទ្ធសាសនាក៏ព្រោះតែពុទ្ធសាសនាបានចូលរួមចំណែក ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមកម្ពុជា ។ ហេតុនេះហើយ ទើបមានមតិលើកឡើងថា ព្រះពុទ្ធសាសនាបានចូលរួមចំណែក ក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិខ្មែរ ។

យើងមិនអាចមើលរំលងបានឡើយ ព្រោះពុទ្ធសាសនាពិតជាបានចូលរួមចំណែកដ៏សំខាន់ នៅក្នុងការអភិវឌ្ឍប្រទេសគឺមិនត្រឹមតែចិត្តគំនិតនោះទេ ថែមទាំងវិស័យច្រើនទៀត ។ បើយើងទាំងអស់គ្នា ក្រឡេកមើលពីអតីតកាលសម័យអង្គរក្នុងរាជ្យ

ព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ដែលជាក្សត្រគោរពពុទ្ធសាសនាឃើញថា ប្រជាពលរដ្ឋមានការ កសាងសមិទ្ធផលជាច្រើន។ ហើយក្រោយពីនោះ ព្រះពុទ្ធសាសនាបានធ្វើឲ្យខ្មែរយើងចេះសាមគ្គីគ្នា បន្ទាប់ពីខ្មែរយើងបានបែកបាក់គ្នា ។ បើយើងគិតក្នុងបច្ចុប្បន្ននេះ ពុទ្ធ-សាសនា បានចូលរួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍជាមួយនឹងរាជរដ្ឋា-ភិបាលយ៉ាងសកម្ម ។ ពុទ្ធសាសនា ធ្វើឲ្យពលរដ្ឋមានជំនឿលើកម្មផលយ៉ាងមុតមាំ ហើយប្រឹងប្រែងក្នុងការរស់នៅប្រកបដោយសុចរិត ។ ពុទ្ធសាសនា អប់រំពលរដ្ឋខ្មែរឲ្យរស់នៅដោយសុខសន្តិភាព មិនបង្កបញ្ហាដល់មនុស្សទូទៅ ។ ចំពោះវិស័យអប់រំ ពុទ្ធសាសនា បានចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការបណ្តុះ-បណ្តាលបង្រៀនអំពីសីលធម៌ ជាក់ស្តែងគេឃើញមានវត្តអារាមកើតមានយ៉ាងព្រោងព្រាតពាសពេញផ្ទៃប្រទេសកម្ពុជា។សម្រាប់កុលបុត្រ ដែលមិនបានចូលរៀនតាមសាលារៀន ពួកគេអាចបួសរៀននៅតាមវត្តបាន។បន្ថែមអ្វីពីលើនេះទៀត នៅក្នុងការកសាងសមិទ្ធិផលសាធារណៈផ្សេងៗដូចជាអណ្តូងទឹក ផ្លូវថ្នល់ សាលារៀន មន្ទីរពេទ្យ ។ល។ បានធ្វើដោយពុទ្ធសាសនាផងដែរ ដែលអ្វីៗទាំងអស់កើតឡើង ដោយសារការធ្វើបុណ្យ និងការរៃអង្គាសជាដើម ។

សរុបសេចក្តីមកឃើញថា ពុទ្ធសាសនាពិតជាបាន ចូលរួមចំណែកក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិកម្ពុជាយ៉ាងពិតប្រាកដមែន

ការចេះអធ្យាស្រ័យគ្នា ការចេះធ្វើបុណ្យទាន ការចែករំលែក ការកសាងនូវសមិទ្ធិផលនានា ដែលទាំងអស់នេះជាការចូលរួមរបស់ពុទ្ធសាសនាក្នុងនាមជាសាសនារបស់រដ្ឋ។ ដូច្នេះយើងទាំងអស់គ្នា គួរតែនាំគ្នាគោរពប្រតិបត្តិពុទ្ធសាសនា និងជួយផ្សព្វផ្សាយនូវសាសនាដល់កូនចៅ ដើម្បីឲ្យពួកគេមានចិត្តគំនិតស្លូតបូតនិងម៉ឺងម៉ាត់ ជាពិសេសទៅទៀតនោះ យើងត្រូវតែឲ្យតម្លៃលើសាសនាដ៏ល្អផូរផង់របស់យើង ព្រមទាំងខិតខំរៀនសូត្រ ឲ្យបានចេះចាំពីទ្រឹស្តីសាសនាព្រះពុទ្ធ ដើម្បីទុកជាទុននៃជីវិត និងខិតខំកសាងសង្គមឲ្យបានរីកចម្រើន ។

**ស** :មានពាក្យមួយពោលថា "ការអប់រំតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនាបាននាំមកនូវសន្តិភាព" តើពាក្យនេះមានអត្ថន័យដូចម្តេច ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធជាបរមគ្រូនៃយើង ទ្រង់តែងទូន្មានប្រៀនប្រដៅសត្តនិករទាំងឡាយ ឲ្យចេះប្រកាន់ខ្ជាប់នូវវប្បធម៌អហិង្សា ដែលនាំមកនូវសេចក្តីសុខឬភាពរុងរឿងក្នុងជីវិត ដោយមានគំនិតគោរពប្រតិបត្តិតាមពុទ្ធោវាទដូចខាងលើនេះ ។

ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការបកស្រាយទស្សនៈខាងលើនេះ យើងគប្បីសិក្សាស្វែងយល់ន័យនៃពាក្យគន្លឹះជាមុនសិន។ ពាក្យថា "**ពុទ្ធសាសនា**" នៅពេលនេះ គឺសំដៅទៅលើពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ឬជាពាក្យបណ្តាំរបស់ជនខ្ពង់ខ្ពស់ ប្រកបទៅ

ដោយកិត្តិយស ។ រីឯ "**សន្តិភាព**" ជាភាពសុខសាន្តត្រាណ គ្មានសង្គ្រាម ឬអាចនិយាយថា មិនប្រើកម្លាំងបាយក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានោះឡើយ ។ ដូច្នេះតាមគំនិតនៃប្រធានបទនេះចង់មានន័យថា ការទូន្មានប្រៀនប្រដៅ តាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា គឺនាំឲ្យកើតមានសេចក្ដីសុខគ្មានសង្គ្រាម ។

ជាការពិតណាស់ បើនិយាយពីប្រជារាស្ត្រខ្មែរភាគ ច្រើនជាអ្នកនិយមគោរពព្រះពុទ្ធសាសនា ជឿលើបុណ្យបាប តាមការអប់រំប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធអង្គ ។ ដោយឥទ្ធិពលនៃសាសនាខាងលើនេះ ក៏បានបណ្ដុះនូវទឹកចិត្តមនុស្សឲ្យចេះស្រឡាញ់គ្នា មានការអធ្យាស្រ័យគ្នា មិនរំលោភសិទ្ធិគ្នាជាដើម ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ជាមួយនឹងទ្រឹស្ដីកម្មផលក្នុងពុទ្ធនិយម បានធ្វើឲ្យមនុស្សចេះប្រព្រឹត្តសេចក្ដីល្អ វៀរចាកអំពើអាក្រក់គ្រប់បែបយ៉ាង រួចហើយធ្វើបុណ្យទាន ដើម្បីសន្សំផលានិសង្ស និងចូលរួមចំណែកកសាងសមិទ្ធផលនានាក្នុងសង្គមទៀតផង ។

ទន្ទឹមនឹងនេះ ដោយគេសង្ឃឹមថា នៅថ្ងៃអនាគតជាតិមានសេចក្ដីសុខ មានកិត្តិយស ហើយនិងក្លាយទៅជាអរិយប្រទេសថែមទៀតផង ។ លើសពីនេះទៅទៀត សាសនាព្រះពុទ្ធបានជួយជំរុញឲ្យបុគ្គលចេះដោះស្រាយនូវបញ្ហា ដោយប្រកាន់ភាពអហិង្សា ឬសន្តិវិធីដែលជំរុញឲ្យសង្គមជាតិទាំងមូល មានសុខសន្តិភាព និងមានការអភិវឌ្ឍឆាប់រហ័ស ។ គំនិតចេះតស៊ូ មាន

ភាពស្មោះត្រង់ ចេះរស់នៅក្នុងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងប្រកបដោយវិចារណ៏ គឺមិនក្បត់នឹងសម្បជញ្ញៈខ្លួនឡើយ ។ ការប្រកាន់បែបនេះ ជាកត្តាសំខាន់បំផុត ដែលធ្វើឲ្យជីវិតបុគ្គលអាចបន្ថយភាពលោភលន់ មិនបង្កទំនាស់ថែមទៀតផង ។ យ៉ាងណាមិញក្នុងសង្គមជាតិ បើបុគ្គលម្នាក់ៗចេះរស់នៅដោយយកផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា មកធ្វើជាទីពឹងក្នុងការបកស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗនោះ ពួកគេពិតជាមានសេចក្តីសុខមិនខាន ។ តួយ៉ាងក្នុងក្រុមគ្រួសារមួយប្រសិនបើជីដូនជីតា ឪពុកម្តាយ មីងមា រក្សាបាននូវ ទឹកចិត្តខន្តីការអត់ធ្មត់មិនប្រើកម្លាំងបាយ ដោយការជេរប្រមាថ វាយដំចំពោះកូនចៅ នៅរាល់បញ្ហាជម្លោះ ដែលបានកើតឡើង ដោយប្រការណាមួយនោះ គ្រួសារនោះពិតជាមានសេចក្តីសុខមិនខាន ។ មានន័យថា ដោយការប្រតិបត្តិតាមឱវាទព្រះពុទ្ធ ប្រកាន់អហិង្សាមេគ្រួសារនោះ ពិតជាទទួលបាននូវការគោរពពីសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ ហើយខ្លួននឹងឲ្យតម្លៃគេថា ជាបុគ្គលដ៏ប្រសើរថ្លៃថ្នូរ រីឯគ្រួសារនោះ មានសុភមង្គលជាក់ជាមិនខានឡើយ ។ អ្នកដឹកនាំអ្នកគ្រប់គ្រងស្ថាប័ន ឬថៅកែ ដែលបានប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសេចក្តីអំណត់ ដោយយកផ្លូវធម៌របស់ព្រះពុទ្ធមកធ្វើជាមូលដ្ឋាន គឺឈរលើព្រហ្មវិហារធម៌ មិនប្រើនូវអំពើឃោរឃៅ ឬទារុណកម្មណាមួយនោះ មកលើអ្នកក្រោមបង្គាប់ ដោយចេះគោរពសិទ្ធិគ្នា ចេះយោគយល់សន្តោសប្រណីគ្នានោះ ពិតជានាំមកនូវមង្គលដ៏ប្រពៃ

បំផុត ។ រីឯក្នុងរឿងព្រះវេស្សន្តរវិញ ទោះបីព្រះបាទស្រីសញ្ជ័យ ជា ព្រះមហាក្សត្រ ជាបិតា ជាអយ្យកោ (ជីតា) ក៏ទ្រង់មិនប្រើ អំណាចឬភាពផ្ដាច់ការណាមួយ ដើម្បីទាមទារព្រះរាជបុត្រាបុត្រី ឬនត្តា (ចៅ)ឲ្យនៅក្នុងព្រះរាជវាំងឡើយ ដោយព្រះអង្គប្រកាន់ ខ្ជាប់អហិង្សា ដែលជាគោលការតាមពុទ្ធនិយម ដោយគោរពតាម ឆន្ទៈនៃពួកអ្នកស្រុកស្រីពិរាស្ត្រជានិច្ច ។ យ៉ាងនោះហើយ ទើប ព្រះនគរ មានសុខសន្តិភាពបញ្ចប់វិបត្តិសង្គមយ៉ាងល្អបំផុត ។ រីឯ ព្រះវេស្សន្តរ វិញថ្វីត្បិតតែដំរីបច្ច័យនាគេន្ទ្រ ជារបស់ទ្រង់ក៏ពិត មែន តែព្រះអង្គពេញព្រះទ័យ ចំពោះការវិនិច្ឆ័យទោសរបស់ពួក ស្រីពិរាស្ត្រ ដោយសុខចិត្តទៅបួសក្នុងព្រៃគិរីវង្កត មិនតបត ឬ មានប្រតិកម្មអ្វីឡើយ ។ ដោយសារតែព្រះអង្គ បានប្រកាន់ជំហរ បែបនេះហើយ ទើបធ្វើឲ្យព្រះអង្គ បានសម្រេចការត្រាស់ដឹងក្នុង អនាគត ព្រមទាំងមានកិត្តិនាមជារៀងរហូតមក ។ ចំណែកក្នុង រឿងសុវណ្ណសាមវិញ ព្រះអង្គបានអធ្យាស្រ័យចំពោះកបិលយក្ស ដែលបានបាញ់ទ្រង់ដោយភាន់ច្រឡំ ។ ព្រះអង្គបានរក្សាជំហរ ទ្រង់ តាមព្រះពុទ្ធសាសនា គឺមេត្តាចំពោះកបិលយក្សៗ ក៏ទទួល កំហុសហើយ ស្ម័គ្រចិត្តនៅបម្រើមាតាបិតាជំនួសសុវណ្ណសាម ។ គុណធម៌របស់ព្រះអង្គបែបនេះហើយ ជាប្រភពដ៏ប្រពៃបំផុត ដែល នាំឲ្យគ្មានការព្យាបាទសងសឹកតទៅទៀត នាំមកនូវសេចក្ដីសុខ សន្តិភាព ។

សរុបមក ការអប់រំតាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនា ពិតជាបាន នាំមកនូវសុខសន្តិភាពប្រាកដមែន បើបុគ្គលម្នាក់ៗចេះគោរពនិង ប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនាគ្រប់ៗគ្នា សេចក្តីសុខពិតជាមានជាក់ ជាមិនខាន ។

ឆ្លងតាមការបកស្រាយខាងលើនេះ បានបង្ហាញឲ្យឃើញ ថា ទស្សនៈប្រធាន គឺពោរពេញទៅដោយគំនិតអប់រំព្រោះធ្វើឲ្យ យើង ចេះគោរពប្រតិបត្តិព្រះពុទ្ធសាសនា ដែលជាសាសនារបស់ រដ្ឋ ។ ដូច្នេះក្នុងនាមជាអ្នកសិក្សា យើងត្រូវចេះរស់នៅប្រកប ដោយខន្តី គឺមិនប្រមាថអ្នកដទៃ ទើបធ្វើឲ្យយើងទទួលបាននូវ សេចក្តីសុខ និងសុភមង្គល ។

**ស** .មានទស្សនៈមួយគេតែងពោលចោទប្រកាន់ថា " ព្រះពុទ្ធ- សាសនា បានដឹកនាំឲ្យមនុស្សបែកបាក់គ្នា និងធ្វើឲ្យប្រជាជន កម្ពុជាក្រីក្រលំបាក " តើទស្សនៈនេះត្រឹមត្រូវដែរឬទេ ?

**ច** : នៅក្នុងរឿងនេះ គឺមិនពិតដូចជាការចោទប្រកាន់នោះទេ ដោយព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ទ្រង់បង្រៀនឲ្យមនុស្សចេះស្រឡាញ់គ្នា គោរពសិទ្ធិគ្នា និងមានចិត្តអនុគ្រោះ យោគយល់អធ្យាស្រ័យឲ្យ គ្នាទៅវិញទៅមក ដោយមិនឲ្យមានការប្រកាន់ពូជសាសន៍ ពណ៌ សម្បុរវណ្ណៈអ្វីឡើយ ។ ប្រជាជនឥណ្ឌាទោះមានព្រះពុទ្ធគង់នៅ ក្តី ឬមិនមានក្តី តែងតែប្រកាន់វណ្ណៈ និងត្រកូលរបស់ខ្លួនជានិច្ច

ដោយជនជាតិឥណ្ឌា កំពុងជាប់ទ្រុងនៃសេចក្ដីទុក្ខ និងការជិះជាន់តាមរយៈវណ្ណៈទាំងបួន មានវណ្ណៈក្សត្រមួយ ព្រាហ្មណ៍មួយ វេស្សមួយ សូទ្រមួយ វណ្ណៈទាំងបួននេះហើយ ដែលធ្វើឲ្យប្រជាជនឥណ្ឌា មានការរស់នៅរើសអើងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ក្រោយពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់បានត្រាស់ដឹងនូវអរិយសច្ចហើយ ទ្រង់ក៏បានបំបែកវណ្ណៈទាំងអស់ ដែលមកពីត្រកូលផ្សេងៗ ឲ្យក្លាយទៅជាវណ្ណៈ និងត្រកូលតែមួយ ទ្រង់ឲ្យសិទ្ធិរស់នៅស្មើភាពគ្នា ទាំងបុរសនិងស្ត្រី រួចហើយទ្រង់ប្រាប់ផ្លូវដ៏ត្រង់ ដល់បរិស័ទទាំងបួនពួកឲ្យទទួលកាន់យកដោយសេចក្ដីរីករាយ ទើបទ្រង់សម្ដែងពុទ្ធភាសិតថា " **សាមគ្គី សាមគ្គានំ តបោ សុខោ** " ការរួបរួមនូវធម៌សាមគ្គីរមែងនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ។ សរុបសេចក្ដីមកទាំងបព្វជិតអ្នកបួសនិងគ្រហស្ថ អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទះ មិនឃើញមានប្រការណាមួយ ដែលនាំឲ្យមានការបែកបាក់គ្នាទេ ។

ម្យ៉ាងទៀតការចោទប្រកាន់ថា ពុទ្ធសាសនាដឹកនាំឲ្យប្រជាជនខ្មែរក្រីក្រលំបាក រឿងនេះគឺមិនសមហេតុផលនោះទេ សូមយើងទាំងអស់គ្នា ធ្វើការពិចារណាមើលថា នៅក្នុងសម័យមហានគរនា ស.វ.ទី១២ ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ ប្រទេសជាតិមានការរីកចម្រើនជាខ្លាំង ទាំងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ព្រមទាំងនយោបាយក្នុង និងក្រៅស្រុក សូម្បីតែប្រទេសជិតខាងក៏ប្រៀបពុំស្មើឡើយ ហើយព្រះពុទ្ធសាសនា ក្នុងសម័យនោះក៏មានសន្ទុះខ្លាំង

ដែរ រហូតដល់សម័យលង្វែក ។ ហើយក៏មានប្រទេសមួយចំនួនទៀតនៅក្នុងតំបន់អាស៊ីដែលកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនា មានប្រទេសជប៉ុនជាដើម ដែលជាប្រទេសមានការរីកចម្រើនជាខ្លាំងនូវក្នុងវិស័យសេដ្ឋកិច្ច ចំពោះប្រជាជនវិញ ជាមនុស្សដែលសម្បូរដោយទ្រព្យធនធាននិងចំណេះដឹង ព្រមទាំងចំណេះធ្វើទៀតផង ហេតុអ្វីបានជាប្រទេសនេះ មិនក្រីក្រដូចពាក្យដែលគេចោទប្រកាន់ផងដែរទៅ។ ហើយមានប្រទេសមួយចំនួននៅទ្វីបអាហ្វ្រិក មិនកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាទេ ហេតុអ្វីបានជាប្រទេសទាំងអស់នេះ មានប្រជាជនក្រីក្រលំបាក ដូចជាប្រទេសសូម៉ាលី ស្ទើរតែរកអាហារបរិភោគគ្មាន ។ ចំណុចទាំងអស់នេះ យើងមិនគិតផង បែរជានាំគ្នាចោទប្រកាន់មកលើព្រះពុទ្ធសាសនាទៅវិញ ។

ប្រទេសក្រីក្រលំបាក វាមិនមែនអាស្រ័យលើការទទួលយក ឬកាន់នូវព្រះពុទ្ធសាសនានោះទេ គឺអាស្រ័យដោយកត្តាជាច្រើនដូចជា ៖

-ប្រទេសកើតសង្គ្រាមផ្ទៃក្នុង

-ការដណ្ដើមអំណាចគ្នា

-កង្វះខាតធនធានធម្មជាតិ (**បាត់បង់ព្រៃឈើ**)

-គ្មានកំណើនសេដ្ឋកិច្ចជាតិ

-ប្រជាជនជាមនុស្សខ្ជិលច្រអូស (**មិនធ្វើការងារ**)

-ខ្វះចំណេះដឹងក្នុងការដឹកនាំជីវិត

-ប្រព្រឹត្តតែអំពើអបាយមុខ (**ល្បែងស៊ីសង**) ។ល។ ទាំងអស់នេះហើយ ជាដើមហេតុដែលនាំឲ្យប្រទេសជាតិ វិនាសនិងក្រីក្រ ។ តាមពិតទៅព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ទ្រង់មិនបានបង្រៀនឲ្យមនុស្សលោកខ្ជិលច្រអូសនោះទេ ទ្រង់បង្រៀនមនុស្សឲ្យមានការឧស្សាហ៍ ព្យាយាមក្នុងការស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ ដើម្បីឲ្យបានសម្រេចប្រយោជន៍ ឬសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួន ត្រូវប្រកបដោយធម៌បួនមាន **ឆន្ទៈ** ការពេញចិត្ត **វីរិយៈ** ការព្យាយាម **ចិត្តៈ** ការយកចិត្តទុកដាក់ **វិមំសា** ឧស្សាហ៍ត្រិះរិះលើកយកហេតុផលដាក់ស្តែងមកវិភាគឲ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅថែមទៀត។ មិនតែប៉ុណ្ណោះទេ ទ្រង់បានចង្អុលបង្ហាញឲ្យមនុស្សលោក ត្រូវសាងសន្សំនូវប្រយោជន៍បច្ចុប្បន្នឲ្យបានច្រើន ពោលគឺត្រូវមាន :

-**ឧដ្ឋានសម្បទា** ដល់ព្រមដោយការប្រឹងប្រែង

-**អារក្ខសម្បទា** ដល់ព្រមដោយការថែរក្សា

-**កល្យាណមិត្តតា** ភាពជាអ្នកមានមិត្តល្អ

-**សមជីវិតា** ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ ។

ពាក្យថា "**ប្រយោជន៍**" មានបញ្ញត្តិប្រើក្នុងភាសាខ្មែរនេះជាពាក្យចេញពីភាសាបាលីថា " **បយោជន** " ភាសាសំស្ក្រឹត ថា "**ប្រយោជន**" សំគាល់សេចក្តីថា ផលឬកម្រៃដែលសមប្រកប ឬផលដែលគួរប្រាថ្នា ។ ពាក្យនេះក្នុងភាសាហៅផ្លាស់ប្តូរគ្នាច្រើនស័ព្ទ ជួនកាលហៅថា **អត្ថ** ប្រែថាផល ឬ ថាសេចក្តីចម្រើន ។

ដូនកាល " **ហិត** " ប្រែថា ប្រយោជន៍ ឬ ថាគុណ ។ ដូនកាល "**សុខ**" ប្រែថា សុខ រួមសេចក្តីទៅថា ផលប្រយោជន៍សេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងលោកនេះ ។ ពាក្យថា **អត្ថៈ ហិតៈ សុខៈ** ទាំងអស់នេះ គ្រាន់តែផ្សេងគ្នាដោយតួអក្សរ តែសំគាល់សេចក្តីជាមួយគ្នា សំដៅត្រង់ផលប្រយោជន៍ដែលឲ្យសេចក្តីសម្រេចសុខកាយ សុខចិត្ត សមប្រកបតាមសេចក្តីប្រាថ្នាដូចគ្នាទាំងអស់ ។

ហេតុនេះព្រះពុទ្ធសាសនា មិនបានបង្រៀនមនុស្សឲ្យមានការខ្ជិលប្រអូសនោះទេ គឺបង្រៀនឲ្យមនុស្សឲ្យចេះសាងសន្សំនូវប្រយោជន៍ក្នុងបច្ចុប្បន្នឲ្យបានច្រើន ដើម្បីឲ្យអនាគតបានល្អប្រ-សើរក្រៃលែង មានជីវិតធូរធារស្បើយពីសេចក្តីទុក្ខសោក គឺរស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីសុខទាំងឡាយបួនប្រការ មានសេចក្តីសុខមិនជាប់បំណុលគេជាដើម រហូតដល់ទ្រង់ប្រាប់ពីទោសនៃការខ្ជិលប្រអូសទៀតផង ដូច្នេះហើយព្រះពុទ្ធសាសនា មិនបានធ្វើឲ្យប្រទេសកម្ពុជា ឬប្រជាជនខ្មែរក្រីក្រលំបាកនោះទេ ថែមទាំងប្រាប់មធ្យោបាយនៃការដឹកនាំជីវិតឲ្យកាន់តែល្អប្រសើរ និងប្រ-កបដោយគុណធម៌ សីលធម៌ក្នុងការរស់នៅទៀតផង ។

**ស** : មនុស្សខ្លះតែងពោលថា " **ព្រះពុទ្ធសាសនា គឺជាឈ្លើងសង្គម** " តើពាក្យនេះសមហេតុផលដែរឬទេ ?

**ច** : ជាដំបូងខ្ញុំឲ្យមិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ យល់ពីពាក្យថា ឈ្លើង និងសង្គមជាមុនសិន។ ឈ្លើងជាប្រភេទសត្វដែលរស់នៅក្នុងទឹក ហើយវាអាស្រ័យជញ្ជក់ឈាមមនុស្ស ឬ សត្វធ្វើជាអាហាររបស់វា ដើម្បីឲ្យរាងកាយកាន់តែធំធាត់។ រីឯពាក្យថា **សង្គម** មានន័យថា ការរួមផ្តុំគ្នា ការរស់នៅជុំគ្នា មកពី **សំ+គម** = ការត្រាច់ទៅ ឬ ប្រព្រឹត្តទៅរួមគ្នា ខុសពីសង្គាម គឺសង្គ្រាមមានន័យថា ភាពវឹកវរ ភាពចលាចល បញ្ហាវិបត្តិ ។

ក្រោយពីមិត្តអ្នកអាន បានយល់ពីពាក្យទាំងពីរនេះហើយ យើងអាចនិយាយបានថា ពួក (**ទមិឡ**) ដែលមិនមានសាសនាទាំងនោះ បានចោទព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសត្វឈ្លើងដែលចាំស្រូបបឺតជញ្ជក់ឈាមមនុស្សសត្វគ្រប់ប្រភេទ គ្មានការគិតពិចារណាអ្វីបន្តិចសោះឡើយ។ យ៉ាងណាមិញគេបានគិតថា ព្រះពុទ្ធសាសនាគិតតែប្រមូលពីបរិស័ទ ព្យាយាមពន្យល់ពុទ្ធបរិស័ទ ឲ្យបេះលះបង់ទ្រព្យរបស់ខ្លួន ដើម្បីជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រសាសនា តែមិនបានឃើញព្រះពុទ្ធសាសនា ជួយអ្វីដល់សង្គមឡើយ គិតតែចង់បានមិនចេះចប់ មិនចេះហើយ គឺមិនគិតដល់សេចក្តីស្រេកឃ្លានរបស់មនុស្សសត្វនោះទេ ហើយថែមទាំងបង្ខិតបង្ខំផ្លូវចិត្តទៀតផង ។

មិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ រឿងនេះគឺមិនពិតដូចជាអ្វីដែលពួកគេបានចោទប្រកាន់នោះទេ ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ក្រោយពេល

ដែលទ្រង់បានត្រាស់ដឹងនូវព្រះធម៌ហើយ គឺព្រះទ័យរបស់ទ្រង់ប្រ-កបដោយមហាករុណាទិគុណយ៉ាងក្រៃលែង ចំពោះសត្វគ្រប់រូបទាំងអស់ ដោយមិនប្រកាន់ពូជសាសន៍ ពណ៌សម្បុរវណ្ណៈអ្វីឡើយ ទ្រង់មានអធ្យាស្រ័យទឹកព្រះទ័យប្រោសប្រណីសត្វលោកជានិច្ច ហើយ ទ្រង់ក៏មិនបានបង្ខំឲ្យបុគ្គលណាមួយ ជឿមកលើសាសនាព្រះអង្គដែរ ទ្រង់តែងតែសម្តែងប្រាប់ឲ្យមនុស្សសត្វត្រិះរិះប្រកបដោយហេតុផល និងបញ្ញាឲ្យបានល្អប្រសើរ ដើម្បីកុំឲ្យភាន់ច្រឡំ សូម្បីតែនៅក្នុងគម្ពីរ សុត្តន្តបិដក អង្គុត្តរនិកាយ លេខ ៤១ ទំព័រ ២១៦ បានពោលថា ៖

ឲ្យមនុស្សវៀរចាកនូវអាការៈ១០យ៉ាង ខាងផ្លូវគំនិត និងជំ-នឿ រួចហើយគួរតែមើលនិងអាន ហើយពិនិត្យឲ្យបានជាក់ច្បាស់ប្រាកដ កុំឲ្យខុសពីសេចក្តីពិត មិនមែនឲ្យជឿទាំងងងឹតងងល់នោះទេ ។

ម្យ៉ាងទៀត សូម្បីតែការបូជាពីបរិស័ទក៏ដោយ ទ្រង់មិនដែលបង្ខិតបង្ខំបុគ្គលណាមួយឲ្យបូជាប៉ុណ្ណេះប៉ុណ្ណោះតាមទំនើងចិត្តរបស់ទ្រង់នោះទេ គឺទ្រង់ទទួលយកដោយព្រះទ័យរីករាយតាមអធ្យាស្រ័យ តាមមាន តាមបានរបស់មនុស្សសត្វ បើគេជ្រះ-ថ្លាបូជាទ្រង់ក៏ទទួលយក បើគេមិនជ្រះថ្លាមិនបូជាទេ ទ្រង់ក៏និមន្តទៅមុខទៀត គ្មានចិត្តខឹងសម្បាអ្វីឡើយ ទ្រង់រស់នៅដោយសម្មា-អាជីវោ ចិញ្ចឹមជីវិតតាមគន្លងធម៌ មិនលួច និងមិនបៀតបៀន

ជីវិតសត្វ ឬបុគ្គលណាមួយឡើយ ។ ទ្រង់តែងតែមានសេចក្ដីអនុគ្រោះ សន្ដោសប្រណីដល់បុគ្គល អ្នកកំសត់ទុគ៌តជានិច្ច គ្មានរើសអើងថា ជាមនុស្សក្រីក្រលំបាកវេទនា ឬរកល្ងាចខ្វះព្រឹក រកព្រឹកខ្វះល្ងាច ហើយតែងតែពន្យល់ឲ្យអ្នកមានទ្រព្យធនធាន ចេះចែករំលែកដល់អ្នកដែលខ្វះខាតជាងខ្លួនប្រកបដោយធម៌ សម្ដែងឲ្យឃើញពីសកម្មភាពចែករំលែកដ៏ល្អបរិសុទ្ធ សង្គ្រោះដល់មនុស្សក្រក្សត់ ដោយការឲ្យទាន ដើម្បីជួយដល់សង្គមជាតិនៃខ្លួន " ដូចជាតួអង្គ ព្រះវេស្សន្តរជាដើម " ។

ដូចយើងទាំងអស់គ្នា ឃើញស្រាប់ហើយថា ទាំងអតីត និងបច្ចុប្បន្ន ព្រះពុទ្ធសាសនាបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការចូលរួមចំណែកអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ ដូចជាកសាងសាលារៀន មន្ទីរពេទ្យ ស្រះទឹក ផ្លូវថ្នល់ ស្ពាន សាលាឆទាន សាលាសំណាក់ ។ល។ ព្រមទាំងជួយដល់ប្រជាជនរងគ្រោះដោយទឹកជំនន់ ខ្យល់ព្យុះ អគ្គីភ័យ មនុស្សគ្មានទីពឹងខ្វះទីជម្រកជ្រកអាស្រ័យ កុមារកំព្រានិងកុមាររងគ្រោះដោយជំងឺអេដស៍ជាដើម។ ទាំងនេះហើយគឺជាការជួយសង្គ្រោះរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយការអំពាវនាវដល់បរិស័ទដែលមានទ្រព្យធនធានឲ្យចេះចែករំលែក ដើម្បីជាការចូលរួមចំណែកកសាងជាតិ ព្រមទាំងជួយដល់ទុគ៌តជន ដោយគ្មានការរើសអើង មិនប្រកាន់ពណ៌សម្បុរអ្វីឡើយ ។

ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាទីកែច្នៃ ជាទីរក្សា ជាទីបណ្តុះ-បណ្តាលមនុស្ស និងកែប្រែមនុស្សឲ្យល្អឡើងវិញ ដោយអហិង្សា និងជាទីថែរក្សាអរិយធម៌ វប្បធម៌ប្រពៃណី អក្សរសាស្ត្រជាតិខ្លួន ឲ្យបានគង់វង្សថែមទៀតផង ។ មិនឃើញមានចំណុចណាមួយ ដូចពាក្យគេចោទប្រកាន់នោះទេ បើគ្មានព្រះពុទ្ធសាសនា ប្រទេសជាតិនឹងជួបភាពវឹកវរ ចលាចលគឺមានតែអំពើហិង្សា អសន្តិសុខក្នុងសង្គមជាដើម ។ ដូច្នេះសូមអ្នកអានទាំងឡាយ កុំមានមតិភាន់ច្រឡំឲ្យសោះ ព្រោះវាជាការប្រមាថមួយដ៏ធំ សម្រាប់ព្រះពុទ្ធសាសនា នៃយើងទាំងអស់គ្នា ។ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា មិត្តអ្នកអានមុននឹងសម្រេចចិត្តជឿលើពាក្យអ្វីមួយ ត្រូវតែត្រិះរិះឲ្យបានល្អិតល្អន់និងឲ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ទើបជីវិតយើងទាំងអស់គ្នា មិនបានដើរទៅរកផ្លូវខុស ហើយក៏គ្មានភាពស្តាយក្រោយដែរ ។

**ស** : តើវត្តអារាមពុទ្ធសាសនា មានតួនាទីសំខាន់ចំពោះសង្គមខ្មែរយ៉ាងណា ?

**ច** : ព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាមួយ ដែលប្រជាជនខ្មែរទូ-ទៅមានជំនឿជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំ ស្របតាមផ្នត់គំនិតតាំងពីដើមរៀងមក ។ តាមរយៈវត្តអារាម ដែលជាកន្លែងជួយទ្រទ្រង់នូវព្រះធម៌របស់ព្រះពុទ្ធជួយអប់រំនិងកសាងសហគមន៍ តាំងពីអតីតកាលរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ននេះ ម៉្លោះហើយ ទើបរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃព្រះរា-

ជាណាចក្រកម្ពុជាបានកំណត់យកព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនារបស់រដ្ឋ គ្មានប្រទេសជិតខាងណាមួយធ្វើដូចបានឡើយ ដោយប្រទេសទាំងអស់នោះ ពុំបានរាប់ពុទ្ធសាសនា ជាសាសនារបស់រដ្ឋនៅឡើយ ដូចជាប្រទេសថៃជាដើម ។

ដើម្បីជាស្ពានក្នុងការបកស្រាយគំនិតខាងលើនេះ ឲ្យកាន់តែមានអត្ថន័យបន្ថែមទៀតនោះ ខ្ញុំសូមឲ្យមិត្តអ្នកអានស្វែងយល់ពីអត្ថន័យនៃពាក្យគន្លឹះមួយចំនួនជាមុនសិន ។ ពាក្យ " **វត្តអារាម** " មានន័យថា កន្លែងទីសក្ការបូជា អប់រំផ្លូវចិត្តគំនិត រក្សានូវប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ ជួយកសាងសហគមន៍ជាដើម រីឯពាក្យ " **ពុទ្ធសាសនា** " គឺជា ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ។ " **តួនាទី** " មានន័យថា ការងារ ភារកិច្ចដ៏សំខាន់ ចំណែក "**សង្គមខ្មែរ**" សំដៅលើប្រទេសខ្មែរ ។ ដូច្នេះមានន័យថា កន្លែងសក្ការបូជា បានជួយអប់រំចិត្តគំនិតរក្សានូវប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ ជួយកសាងសហគមន៍ ជាភារកិច្ចដ៏សំខាន់របស់វត្តអារាមពិតប្រាកដមែន ។

ជាការពិតណាស់ ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនាមនុស្សនិយម ដែលមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់បំផុតក្នុងការជួយចូលរួមកសាងសង្គមខ្មែរយើង លើគ្រប់វិស័យផ្នែកស្មារតី ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ និង សម្ភារៈគ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់ សម្រាប់ជាការជួយសម្រាលសេចក្តីត្រូវការដល់មហាជនទូទៅ ។ យ៉ាងណាមិញ តួនាទីពុទ្ធ-

សាសនា ចំពោះសង្គមខ្មែរ គឺបានជួយជំរុញមនុស្សគ្រប់រូប ចេះស្រឡាញ់សន្តិភាពនៅក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម ដោយបានលុប បំបាត់អំពើហិង្សាគ្រប់រូបភាពដូចជាតាមរយៈផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវ សេដ្ឋកិច្ចជាដើម ។ ជាមួយនោះដែរ ព្រះពុទ្ធសាសនា បានអប់រំ មនុស្សឲ្យជឿលើកម្មផលអ្វីៗទាំងឡាយ កើតមានដោយអាស្រ័យ មកពីកម្មផល ធ្វើល្អរមែងទទួលបានផលល្អ ធ្វើអាក្រក់រមែង ទទួលបានផលអាក្រក់ ពោលគឺកើតចេញពីកាយវាចានិងចិត្តរបស់ បុគ្គលយើងគ្រប់រូប។ បន្ថែមពីនេះទៀត ពុទ្ធសាសនាអប់រំឲ្យប្រតិ- បត្តិនូវសីលប្រាំ មិនសម្លាប់សត្វ មិនលួចទ្រព្យគេ មិនសេពកាម ប្រពន្ធ កូនប្តីគេ មិននិយាយកុហក និងមិនសេពនូវគ្រឿងស្រវឹង ផ្សេងៗទាំងឡាយ ។ ក្រៅពីនេះទៀត ពុទ្ធសាសនាជួយអប់រំ មនុស្សឲ្យចេះពឹងពាក់លើសមត្ថភាពខ្លួនឯង ដោយចេះតស៊ូព្យា- យាមបំពេញការងារ ទោះបីការងារនោះប្រើដោយ កម្លាំងកាយក្តី កម្លាំងប្រាជ្ញាក្តី សុទ្ធសឹងតែមានតម្លៃដល់ មនុស្សទាំងអស់គ្នា ព្រោះគ្មានការងារណាដែលថោកទាបឬ ឥតប្រយោជន៍នោះទេ។ ជាពិសេសព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់នៃយើង បានបង្រៀនមនុស្សពីវិធីបង្កើត សុខតាមទ្រឹស្តីប្រាំបីចំណុចដូចជា សម្មាទិដ្ឋិ សម្មាវាចា សម្មា- សង្កប្បៈ សម្មាវាយាម សម្មាអាជីវៈជាដើម ដល់មនុស្សទាំងឡាយ សម្រាប់ធ្វើជាមធ្យោបាយក្នុងការរស់នៅជាក់ស្តែង ។ ជុំវិញបញ្ហា នេះដែរ តួនាទីវត្តអារាមក្នុងពុទ្ធសាសនា ចំពោះសង្គមខ្មែរ ជាទី

តាំងនៃព្រះពុទ្ធសាសនា ជាមន្ទីរពេទ្យព្យាបាលផ្លូវចិត្តដល់ពុទ្ធបរិស័ទ។មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ វត្តអារាមជាមជ្ឈមណ្ឌលវប្បធម៌របស់ប្រជាជន ដែលជាសារមន្ទីរនៃស្ថាបត្យកម្ម កន្លែងប្រមូលផ្តុំជំនឿ ជាកន្លែងផ្សាយផលបុណ្យ កុសលធម៌ ផ្សាយវប្បធម៌និងព័ត៌មានយ៉ាងសម្បូរបែបគ្រប់សម័យកាល ។ វត្តអារាមជាកន្លែងបង្កើតនូវស្នាដៃនិពន្ធ ថែមទាំងជាបណ្ណាល័យរបស់ប្រជាជន អប់រំវិជ្ជាជីវៈ ជាសាលារៀន លេខនិពន្ធ អក្សរសាស្ត្រ និងជាកន្លែងជ្រកកោនដល់ទុគ៌តជនទៀតផង ។ ជាក់ស្តែងក្នុងរឿងទុំទាវ ការអប់រំវិជ្ជាជីវៈ នេនទុំមានប្ញីមាត់ មានសំឡេងពីរោះ ។ រីឯនេន ពេជ្រវិញមានចំណេះដឹងខាងផ្លុំប៉ីយ៉ាងពីរោះ "ទុំមានវោហារប្រាជ្ញាផ្សេងៗមានទាំងសំឡេង និងរូបខ្ញីល្អក់ល្អទ្រង់ អង្គកាយសាយទឹកមុខរួចទុកនេនពេជ្រ ស្រេចជាប្អូន ។ នេនពេជ្រ ចេះស្រេចខាងផ្លុំប៉ីឈ្លាសវៃប្រសប់ភ្លេងមាំមួន អ្នកនេនពីរ ពិតគិនគុំកួន ចំណេះក្នុងខ្លួនប្រហែលគ្នា " ។ ក្នុងរឿងនេះដដែល ទុំ ពេជ្រ សុទ្ធតែមានជំនាញ ចេះធ្វើតោក និងចេះលក់តោក " ធ្វើតោក ធ្វើទុកលក់ដាច់ខ្លះ នៅផ្ទះទៀបវត្តជាមីងមា លាព្រះគុណទៅក្រែងប្រសើរ ប្រសិនជីកតោកយកទៅផ្ញើ គ្រាន់បើនៅអាយចាយមិនដាច់"។ នេះបានសេចក្តីថា វត្តអារាមពុទ្ធសាសនា គឺបានផ្តល់នូវសមត្ថភាពផ្លូវកាយនិងសមត្ថភាពផ្លូវចិត្ត ឲ្យដល់មនុស្សសម័យបុរាណ ដែលប្រទេសយើង មិនទាន់មានសាលាទំនើប ហើយបន្ថែមពី

នេះទៀត បានជួយផ្តល់នូវការអប់រំវប្បធម៌សន្តិភាព ដល់សង្គមជាតិទាំងមូល ។

សរុបសេចក្តីមក វត្តអារាមពុទ្ធសាសនា ជាកន្លែងបណ្តុះធនធានមនុស្ស សាលាពហុបច្ចេកទេសវិជ្ជាជីវៈ ដើម្បីទ្រទ្រង់សង្គមខ្មែរ ប្រកបដោយសុខសន្តិភាព និងការអភិវឌ្ឍគ្រប់វិស័យ ។

ឆ្លងតាមការបកស្រាយ ខ្លឹមសារខាងលើ ល្អយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ក្នុងការលើកស្ទួយអភិរក្សការពារ ដល់វិស័យព្រះពុទ្ធសាសនាឲ្យគង់វង្សស្ថិតស្ថេរ ។ ក្នុងនាមយើង ជាយុវជនសម័យថ្មីត្រូវខំសិក្សារៀនសូត្រ ស្វែងយល់ពីទ្រឹស្តីព្រះពុទ្ធសាសនា សម្រាប់ជួយកសាងសង្គមជាតិ ឲ្យមានសន្តិសុខសង្គម និងការអភិវឌ្ឍជឿនលឿនសមដូចពាក្យមួយពោលថា " **សន្តិភាព គឺជាការអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិ** " ។

---

**<u>សំណួរត្រិះរិះពិចារណាដោយខ្លួនឯង</u>**

ខ្ញុំតែងឮពាក្យគេថា ព្រះពុទ្ធសាសនារីកចម្រើនខ្លាំងណាស់ តើវាពិតប្រាកដដែរឬទេ ? ចុះបើរីកចម្រើនហេតុអ្វីបានជាគ្មានមនុស្សទៅវត្តបរិច្ចាគទានរក្សាសីល ?
តើការបដិបត្តិរបស់ពុទ្ធបរិស័ទបច្ចុប្បន្នជឿលើទ្រឹស្តីកម្មផលដែរឬទេ ? ឬគ្រាន់តែកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាតាមទំនៀមទម្លាប់?

## ដូចម្ដេចដែលហៅថា បារមី ?

**ស** : ដូចម្ដេចដែលហៅថា បារមី ?

**ច** : ពាក្យថា **បារមី** គឺជាភារៈនៃពោធិសត្វដ៏ឧត្ដម ឬ អំពើនៃពោធិសត្វ វិគ្គហៈថា បរមស្សបុគ្គលស្ស ពោធិសត្តស្សឥទំកម្មំ វា បារមី ។

តាមន័យ **បារមី** គឺជាពាក្យបាលី មកពីពាក្យ **បារ** មានន័យថា ត្រើយម្ខាង ឬត្រើយខាងមុខ និងពាក្យ **មី** មានន័យថា គុណជាតិដ៏ប្រសើរដែលគួរបំពេញ ឬផ្លូវដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដែលគួរដើរ។

( **តាមសព្ទ បារមី មកពីពាក្យ បរម+ណ្យ=បារមី** )

ដូច្នេះ បារមី មានន័យថា គុណជាតិដ៏ប្រសើរដែលបុគ្គលត្រូវបំពេញ ឬ ជាគ្រឿងសម្រាប់ញ៉ាំងសត្វឲ្យដល់ត្រើយបរមសុខ គឺព្រះនិព្វាន ។ បើតាមពាក្យសាមញ្ញ ការសាងបារមី គឺជាការអប់រំខ្លួនឲ្យបានបរិសុទ្ធទាំងផ្លូវ **កាយ វាចា ចិត្ត សតិ និងបញ្ញា** ដើម្បីធ្វើខ្លួនឲ្យមានគុណធម៌យ៉ាងល្អប្រសើរប្រចាំជីវិត ។

## បារមីមាន ១០ យ៉ាង

**ទានបារមី ១ សីលបារមី ១ នេក្ខម្មបារមី ១ បញ្ញាបារមី ១ វីរិយបារមី ១ ខន្តិបារមី ១ សច្ចបារមី ១ អធិដ្ឋានបារមី ១ មេត្តាបារមី ១ ឧបេក្ខាបារមី ១ ។**

ទានបារមី ការបរិច្ចាគធនធានទ្រព្យសម្បត្តិធ្វើទាន ដោយចិត្តមេត្តាត្រាប្រណី អាណិតអាសូរ ខ្លោចផ្សាទូទៅចំពោះមនុស្សសត្វមិនរើសមុខនេះហៅថា ទានបារមី ។

## ទានបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ ការបរិច្ចាគនូវទ្រព្យធន បុត្រ ភរិយា មិនស្រណោះអាល័យឲ្យជាទាន ហៅថា ទានបារមី ។

ប្រការទី២ ការបរិច្ចាគនូវអវយវៈ ទាំងតូច ទាំងធំ នៃខ្លួនប្រាណមានសាច់ ស្បែក ឈាម សរសៃឲ្យជាទាន ហៅថា ទានឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការបរិច្ចាគនូវជីវិត មានពុះទ្រូងរូងយកថ្លើមប្រមាត់ បេះដូងជាដើម ឲ្យជាទានហៅថា ទានបរមត្ថបារមី ។

សីលបារមី ការរក្សានូវកាយវាចា ឲ្យមានរបៀបរៀបរយជាប្រក្រតីល្អ គឺឲ្យមានចរិយាសណ្តាប់ធ្នាប់ត្រឹមត្រូវល្អ ឬ តាំងវិរតិចេតនាវៀរចាកបាប ហើយសមាទាននូវសិក្ខាបទនោះឲ្យបានល្អនេះហៅថា សីលបារមី ។

## សីលបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ ការរក្សានូវកាយវាចា ឲ្យមានរបៀបរៀបរយប្រក្រតី ឬសង្រួមក្នុងសីល មិនពព្រុសធ្លុះធ្លាយព្រោះតែបុត្រ និងភរិយា ហៅថា សីលបារមី ។

ប្រការទី២ ការរក្សានូវកាយវាចា ឲ្យមានរបៀបរៀបរយប្រក្រតី ឬសង្រួមក្នុងសីល មិនពព្រុសធ្លុះធ្លាយព្រោះតែ អវយវៈតូចធំរបស់ខ្លួន ហៅថា សីលឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការរក្សានូវកាយវាចា ឲ្យមានរបៀបរៀបរយ ប្រក្រតីឬសង្រួមក្នុងសីល មិនពព្រុសធ្លុះធ្លាយព្រោះតែជីវិតហៅ-ថា សីលបរមត្ថបារមី ។

នេក្ខម្មបារមី គឺការចេញចាកកាម ទៅសាងបព្វជ្ជាដោយចិត្តជ្រះថ្លាចំពោះសមណភេទក្តី មានចិត្តធុញទ្រាន់នឿយណាយក្នុងទ្រព្យសម្បត្តិ បុត្រ ភរិយា ដែលទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តហើយខំស្ទឹងស្ទាធ៏ចម្រើនសមថវិបស្សនា ដើម្បីញុំាងអារម្មណ៍ឆ្ពោះទៅរកសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណនេះ ហៅថា នេក្ខម្មបារមី ។

**នេក្ខម្មបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ**

ប្រការទី១ ការចេញសាងបព្វជ្ជា ឥតជាប់ជំពាក់ទាក់ទាមវាក់វិននឹងបុត្រភរិយា ដែលទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តហៅថា នេក្ខម្ម-បារមី ។

ប្រការទី២ ការចេញសាងបព្វជ្ជា ឥតគិតដល់អវយវៈតូចធំរបស់ខ្លួនដែលជាទីស្រឡាញ់នៃចិត្ត ហៅថា នេក្ខម្មឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការចេញសាងបព្វជ្ជា ឥតគិតដល់ជីវិត ដែលជាទីស្រឡាញ់បណ្តាច់បណ្តូលរបស់ចិត្តនេះហៅថា នេក្ខម្មបរមត្ថ-បារមី ។

បញ្ញាបារមី ការដឹងច្បាស់នូវសាមញ្ញលក្ខណៈ មានអនិច្ច-លក្ខណៈ១ ទុក្ខលក្ខណៈ១ អនត្តលក្ខណៈ១ ដូច្នេះជាដើម ហើយមានការកំណត់ដឹងនូវបញ្ចក្ខន្ធដោយចំណែកៗ មានរូបក្ខន្ធ

ជាដើមក្តីឬការយល់ឃើញដោយឧបាយនៃសេចក្តីករុណាចំពោះសត្វទាំងឡាយឲ្យរួចចាកទុក្ខ គឺការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ក្នុងវដ្តសង្សារ ការត្រិះរិះពិចារណា ពិនិត្យពិច័យចំពោះហេតុផល ដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់សត្វទាំងឡាយមិនរើសមុខហៅថា បញ្ញាបារមី។

**បញ្ញាបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ**

ប្រការទី១ ការដកចិត្តផុតស្រឡះអំពីគ្រឿងឧបកណ៍និងបុត្រភរិយា ហើយធ្វើនូវការត្រិះរិះវិនិច្ឆ័យចំពោះប្រយោជន៍ និងមិនមែនប្រយោជន៍ដល់សត្វទាំងឡាយ ដោយឥតរើសមុខហៅថា បញ្ញាបារមី ។

ប្រការទី២ ការដកចិត្តផុតស្រឡះអំពីអវយវៈ តូចធំរបស់ខ្លួន ហើយធ្វើនូវការត្រិះរិះវិនិច្ឆ័យចំពោះប្រយោជន៍ និងមិនមែនប្រយោជន៍ដល់សត្វទាំងឡាយ ដោយឥតរើសមុខហៅថា បញ្ញាឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការដកចិត្តស្រឡះអំពីជីវិតការរស់នៅ ហើយធ្វើការត្រិះរិះវិនិច្ឆ័យចំពោះប្រយោជន៍ និងមិនមែនប្រយោជន៍ដល់សត្វទាំងឡាយឥតរើសមុខហៅថា បញ្ញាបរមត្ថបារមី ។

វីរិយបារមី ការព្យាយាមជាគុណប្រយោជន៍យ៉ាងសំខាន់អាចញ៉ាំងកិច្ចការ សេចក្តីប្រាថ្នា គោលបំណងគ្រប់បែបយ៉ាងឲ្យសម្រេចបាន។សេចក្តីប្រឹងប្រែងស្មឹងស្មាធ៏ចំពោះកុសលធម៌ ដោយតឹងរ៉ឹង មិនបង្អោនចិត្តឲ្យធ្លាក់ចុះក្នុងអំណាចតណ្ហា គឺមិនប្រាថ្នា

លាភសក្ការៈ ឬផលប្រយោជន៍ពីជនដទៃ គឺព្យាយាមដើម្បីនឹងបំបាត់នូវកិលេស ឲ្យអស់ពី ខន្ធសន្តាន ហៅថា វីរិយបារមី ។

## វីរិយបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ សេចក្តីព្យាយាម ចំពោះកម្មជាកុសលមានការបរិច្ចាគទ្រព្យធនជាដើម មិនគិតដល់បុត្រភរិយា ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តយ៉ាងនេះ ហៅថា វីរិយបារមី ។

ប្រការទី២ សេចក្តីព្យាយាម ចំពោះកម្មជាកុសលយ៉ាងតឹងរ៉ឹងមិនគិតដល់អវយវៈខ្លួន យ៉ាងនេះហៅថា វីរិយឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ សេចក្តីព្យាយាម ចំពោះកម្មជាកុសលយ៉ាងតឹងរ៉ឹងស៊ូលះបង់ជីវិត គឺមិនលះបងសេចក្តីព្យាយាម ចោលយ៉ាងនេះហៅថា វីរិយបរមត្ថបារមី ។

ខន្តិបារមី ការអត់ធន់ចំពោះសេចក្តីលោភ ក្រោធក្តី ចំពោះការស្រេកឃ្លានក្តី ក្តៅត្រជាក់ ទុក្ខលំបាកក្តី ការទប់ទល់ទ្រាំទ្រចំពោះទោសកំហុសនៃជនដទៃ ដែលព្យាយាមបៀតបៀនសង្កត់សង្កិនធ្វើទុក្ខបុកម្នេញញាំញី ហើយមិនប្រទូស្តតបទៅវិញហៅថា ខន្តិបារមី ។

## ខន្តិបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ ការអត់ធន់ទ្រាំចំពោះកំហុសនៃបុត្រនិងភរិយា ឬក៏ជនដទៃ ហៅថា ខន្តិបារមី ។

ប្រការទី២ ការអត់ធន់ និងទ្រាំចំពោះសេចក្តីទុក្ខលំបាក

នៃអវយវៈរបស់ខ្លួនហៅថា ខន្តិឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការអត់ធន់និងទ្រាំចំពោះការផ្តាច់បង់នូវជីវិត ហៅថា ខន្តិបរមត្ថបារមី ។

សច្ចបារមី សេចក្តីទៀងត្រង់ ហើយវៀរចាកពាក្យមុសាវាទ ដែលជាកិលេសជាតិ ឲ្យឃ្លាតចាកខន្ធសន្តានប៉ុណ្ណោះ ហៅថា សច្ចបារមី ។

## សច្ចបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ ការមិនពោលពាក្យកុហក ឲ្យភ្លាត់ខុសពីសភាវៈពិត មិនព្រោះតែបុត្រភរិយាហៅថា សច្ចបារមី ។

ប្រការទី២ ការមិនពោលពាក្យកុហកឲ្យភ្លាត់ខុសពីសភាវៈពិត ព្រោះតែអវយវៈរបស់ខ្លួន ហៅថា សច្ចឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការមិនពោលពាក្យកុហក ឲ្យភ្លាត់ខុសពីសភាវៈពិត ព្រោះតែជីវិត ហៅថា សច្ចបរមត្ថបារមី ។

អធិដ្ឋានបារមី ជាការប្តេជ្ញាតាមផ្លូវចិត្ត ក្នុងកុសលណាមួយដោយសេចក្តីបរិសុទ្ធ មិនលុះក្នុងអំណាចតណ្ហាគឺមិនប្រាថ្នាលាភសក្ការៈ យសស័ក្តិ ឬផលប្រយោជន៍ពីជនដទៃ ហើយក៏សមាទាននូវកម្មជាកុសលធម៌ ដោយសេចក្តីតឹងរ៉ឹងមោះមុតអង់អាច ដើម្បីកម្ចាត់បង់អាសវក្កិលេសទាំងពួង ទោះបីមានទុក្ខវេទនាមកជ្រៀតជ្រែក ឬគ្របសង្កត់ដូចម្តេច ក៏មិនបន្ធូរបន្ថយ ឬលះបង់ចិត្តដែរគឺបានតម្កល់ស៊ប់ហើយនោះហៅថា អធិដ្ឋានបារមី ។

## អធិដ្ឋានបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រភេទ

ប្រការទី១ ការតាំងចិត្តស៊ប់ក្នុងកុសលធម៌ ដោយមធ្យ័ត ទោះបីបុគ្គលភរិយាមានទុក្ខលំបាកយ៉ាងណា ក៏មិនបង្អោនចិត្តនឹកដល់បុត្រភរិយាទាំងនោះ ព្រមទាំងមិនបន្ធូរបន្ថយលះបង់នូវមហាកុសលធម៌ចោល យ៉ាងនេះហៅថា អធិដ្ឋានបារមី ។

ប្រការទី២ ការតាំងចិត្តស៊ប់ក្នុងកុសលធម៌ ដោយតឹងរ៉ឹង ទោះបីជាមានសេចក្ដីទុក្ខវេទនាដល់អវយវៈតូច-ធំរបស់ខ្លួនយ៉ាងណាក្ដី ក៏មិនបន្ធូរបន្ថយលះបង់កុសលធម៌ចោល យ៉ាងនេះហៅថា អធិដ្ឋានឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការតាំងចិត្តស៊ប់ក្នុងកុសលធម៌ ដោយតឹងរ៉ឹង ទោះបីជាមានសេចក្ដីអន្តរាយដល់ជីវិត ក៏មិនបន្ធូរបន្ថយលះបង់នូវមហាកុសលធម៌ចោលយ៉ាងនេះហៅថា អធិដ្ឋានបរមត្ថបារមី។

មេត្តាបារមី សេចក្ដីស្រឡាញ់រាប់អាន ឬការជិតស្និទ្ធចំពោះសត្វទាំងឡាយ គឺមិនមានរើសមុខ ដោយចិត្តបរិសុទ្ធ មិនលុះក្នុងអំណាចនៃតណ្ហា ដើម្បីកម្ចាត់ទោសៈ ព្យាបាទៈ វិហឹសា-ទិក្កិលេសឲ្យអស់ពីខន្ធសន្តានតែប៉ុណ្ណោះយ៉ាងនេះហៅថា មេត្តាបារមី ។

## មេត្តាបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រភេទ

ប្រការទី១ សេចក្ដីស្រឡាញ់រាប់អាន ចំពោះសត្វទាំង-ឡាយ ទោះបីសត្វដែលបៀតបៀនបុត្រភរិយាក៏មានការរាប់អាន

ចំពោះសត្វទាំងនោះដែរហៅថា មេត្តាបារមី ។

ប្រការទី២ សេចក្តីស្រឡាញ់រាប់អាន ចំពោះសត្វទាំង-ឡាយ សូម្បីសត្វដែលបៀតបៀនអវយវៈរបស់ខ្លួន ក៏មានការរាប់អានចំពោះសត្វទាំងនោះ ហៅថា មេត្តាឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ សេចក្តីស្រឡាញ់រាប់អាន ចំពោះសត្វទាំង-ឡាយ សូម្បីសត្វដែលបៀតបៀនជីវិត ក៏មានការរាប់អានចំពោះសត្វទាំងនោះដែរ ហៅថា មេត្តាបរមត្ថបារមី ។

ឧបេក្ខាបារមី តាំងចិត្តព្រងើយកន្តើយមិនមានសោមនស្ស ទោមនស្សនៅក្នុងឥដ្ឋារម្មណ៍(អារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្ត)និង អនិដ្ឋារម្មណ៍ ( អារម្មណ៍មិនជាទីពេញចិត្ត ) ការតាំងចិត្តជាកណ្តាល មិនត្រេកអររីករាយ មិនមានថ្នាំងថ្នាក់អាក់អន់ស្រពន់ចិត្ត ចំពោះសត្វ និងសង្ខារទាំងឡាយ ទោះបីមានឧបការគុណក្តី មិនមានឧបការគុណក្តី ឬក៏សត្វដែលគួរស្រឡាញ់រាប់អានក្តី និង សត្វដែលគួរស្អប់ខ្ពើមធុញទ្រាន់ក្តីដឹងខ្លួនជានិច្ច មិនឲ្យមានការភ្លាំងភ្លាត់ យ៉ាងនេះហៅថា ឧបេក្ខាបារមី ។

## ឧបេក្ខាបារមីនេះ ចែកជា ៣ ប្រការ

ប្រការទី១ ការតាំងចិត្តឲ្យព្រងើយកន្តើយ ចំពោះបុត្រ ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រនិងសង្ខារ ចិត្តដែលតាំងស៊ប់ជាកណ្តាល យ៉ាងនេះហៅថា ឧបេក្ខាបារមី ។

ប្រការទី២ ការតាំងចិត្តឲ្យព្រងើយកន្តើយចំពោះអវយវៈ

ខ្លួន ព្រមទាំងចំពោះសត្វនិងសង្ខារ ចិត្តដែលតាំងស៊ប់នៅជាកណ្តាលយ៉ាងនេះហៅថា ឧបេក្ខាឧបបារមី ។

ប្រការទី៣ ការតាំងចិត្តឲ្យព្រងើយកន្តើយចំពោះជីវិត ព្រមទាំងសត្វនិងសង្ខារ ចិត្តដែលតាំងស៊ប់នៅជាកណ្តាលយ៉ាងនេះ ហៅថា ឧបេក្ខាបរមត្ថបារមី ។

សូមបញ្ជាក់ថា ៖ កាលព្រះពុទ្ធអង្គទ្រង់ឃោនយកកំណើតជាព្រះពោធិសត្វ នៅក្នុងបារមីទាំង១០ ខាងលើនេះគឺទ្រង់ព្រះនាមថា វេស្សន្តរ បំពេញទានបារមី ១ ភូរិទត្ត បំពេញសីលបារមី ១ តេមិយ បំពេញនេក្ខម្មបារមី១ មហោសថ បំពេញបញ្ញាបារមី ១ មហាជនក បំពេញវិរិយបារមី១ ចន្ទកុមារ បំពេញខន្តិបារមី ១ វិធូរបណ្ឌិត បំពេញសច្ចបារមី ១ នេមិរាជ បំពេញអធិដ្ឋានបារមី១ សុវណ្ណសាមកុមារ បំពេញមេត្តាបារមី១ នារទព្រហ្ម បំពេញឧបេក្ខាបារមី ១ ។ បារមីអធិប្បាយចប់តែប៉ុណ្ណេះឯង ។

ដូច្នេះសបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា អ្នកមានបារមីធម៌ គឺបានសន្សំទុកមករាប់អនេកជាតិហើយ ដូចជាតួអង្គនៃព្រះបរមពោធិសត្វជាដើម មិនមែនសំដៅលើគ្រូបញ្ចូលរូប អារក្ស អ្នកតា ឬ គ្រូមន្តអាគមគាថានោះទេ ។ ភាគច្រើន ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរមួយចំនួនច្រើនតែមានមតិភ័ន្តច្រឡំ ដោយពួកគាត់មិនបានយល់ដឹងពីពាក្យថាបារមី ហេតុនេះហើយធ្វើឲ្យពួកគាត់មានការប្រតិបត្តិផ្ទុយខុស

ពីព្រះពុទ្ធសាសនាទៅវិញ ។

**ស** :តើមនុស្សនិងសត្វតិរច្ឆានមានលក្ខណៈខុសគ្នាដូចម្ដេចខ្លះ?

**ច** : ខ្ញុំសូមធ្វើការបកស្រាយចំណុចសំខាន់ៗដែលមានលក្ខណៈខុសគ្នា រវាងមនុស្សនឹងសត្វតិរច្ឆាន បើបកស្រាយតាមលោក-ទស្សនៈបានពោលថា ៖

**ក-លក្ខណៈរបស់មនុស្ស**

-មនុស្សមានប្រាជ្ញាបង្កើតបានជាក្បួនច្បាប់ ទ្រឹស្ដីដែលប្រកបដោយវិចារណញ្ញាណ ដឹងហេតុនិងផល ស្គាល់អ្វីដែលល្អនិងអាក្រក់ ដឹងខុសនិងត្រូវ ។

-មនុស្សធ្វើពលកម្ម តាមបែបផលិតកម្មក្នុងបំណងអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ ហើយបំពេញតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស ទាំងសម្ភារៈ ទាំងស្មារតី ។

-មនុស្សមានភាសា សម្រាប់ប្រើប្រាស់ជាជំនួយនៅក្នុងការទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សផងគ្នា ។

-មនុស្សមានប្រវត្តិសាស្ត្រជាក់លាក់ និងមានវប្បធម៌ និងអរិយធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

-មនុស្សមានរូបរាងកាយជាពូជពង្សមនុស្សពិតៗ ។

**ខ-លក្ខណៈរបស់សត្វតិរច្ឆាន**

-សត្វមានការប្រតិបត្តិ ប៉ុន្តែគ្មានវិចារណញ្ញាណ ។

-សត្វគ្មានសមត្ថភាពបែបផលិតកម្មឡើយ គ្មានការបង្កើតថ្មី គ្មានការកែប្រែធម្មជាតិបាន ។

-សត្វមានបញ្ញាតិចតួច មានព្រំដែន ។

-សត្វគ្មានវប្បធម៌ និងអរិយធម៌ប្រវត្តិសាស្ត្រជាក់លាក់ ។

-ទម្រង់សរីរាង្គមិនគោរពតាមពូជ និងប្រភេទ ។

-បែបបទរស់នៅតាមទម្រង់ធម្មជាតិសុទ្ធសាធ ។

-រស់នៅតាមបែបសភាវគតិ ។

ប្រសិនបើយើង បកស្រាយតាមទស្សនៈព្រះពុទ្ធសាសនាវិញនោះ មនុស្ស និងសត្វតិរច្ឆានមានលក្ខណៈខុសគ្នា ដូចខាងក្រោម ៖

សម្រាប់មនុស្សមានសញ្ញាដែលជាគ្រឿងសម្គាល់ចំនួន៤ប្រភេទគឺ :

**១-កាមសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងការបរិភោគប្រើប្រាស់នៅក្នុងកាមគុណទាំងប្រាំ ។

**២-គោចរសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងការត្រាច់ចរស្វែងរកចំណីអាហារដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត ។

**៣-មរណសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងការដឹងនៃសេចក្តីស្លាប់គ្រប់ៗគ្នា ។

**៤-ធម្មសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងការដឹងនៃធម៌ (ការយល់ពីហេតុនិងផល) ។

សម្រាប់សត្វតិរច្ឆានវិញ មានសញ្ញាដែលជាគ្រឿងសម្គាល់ចំនួន ៣ ប្រភេទគឺ :

**១-កាមសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងកាម

**២-គោចរសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងគោចរ

**៣-មរណសញ្ញា** គ្រឿងសម្គាល់ក្នុងសេចក្តីស្លាប់

ការមានកំណើត បានមកកើតជាមនុស្សនេះ សុទ្ធសឹងកើតដោយអំណាចនៃបុណ្យ ដែលខ្លួនបានសាងសន្សំទុកមកជាយូរមកហើយ ដូច្នេះមិនត្រូវធ្វើឲ្យកំណើតមនុស្សដ៏ល្អនេះ វិនាសសាបសូន្យឡើយ ។ យើងត្រូវដឹងថា គ្រប់មនុស្សទាំងអស់ក្នុងសាកលលោកយើង សុទ្ធសឹងតែមានសញ្ញាបួនដូចៗគ្នា ខុសពីពពួកសត្វតិរច្ឆាន ដែលមានតែសញ្ញាបីតែប៉ុណ្ណោះ (វៀរលែងតែព្រះបរមពោធិសត្វចេញ ទោះបីយោនយកកំណើតជាសត្វតិរច្ឆានក៏ដោយ ក៏មានធម្មសញ្ញាដូចជាមនុស្សដែរ ព្រោះជាជាតិកំណើតកសាងសន្សំបារមី ដើម្បីបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធក្នុងថ្ងៃអនាគត ហើយគ្រប់ជាតិ តែងតែគោរពប្រតិបត្តិ ចំពោះមាតាបិតាជានិច្ច មានប្រាជ្ញាយល់ពីហេតុនិងផល ក្នុងការរស់នៅដូចជាមនុស្ស ឬប្រសើរជាងនេះ) ។

**សំណួរត្រះរិះពិចារណាដោយខ្លួនឯង**

មនុស្សមានធម្មសញ្ញា ចុះហេតុអ្វីបានជាធ្វើជីវិតដូចជាសត្វតិរច្ឆានទៅវិញ ?

## អាថ៌កំបាំង និងសិល្បៈនៃជីវិត

**ស** : តើអ្វីជាអាថ៌កំបាំងនៃជីវិត ?

**ច** : ខ្ញុំសូមដកស្រង់ទស្សនៈ និងគំនិតមូលដ្ឋានទាំងនេះ ចេញពីព្រហ្មញ្ញសាសនា ព្រះពុទ្ធសាសនា និងចិត្តសាស្ត្រ សម័យទំនើប ។ មុននឹងចូលលំអិតសាច់រឿង អ្នកគួរជ្រាបច្បាស់អំពីពាក្យមួយម៉ាត់ ជាភាសាអង់គ្លេស " **Consciousness** " ភាសាខ្មែរយើងពុំមាននិយមន័យច្បាស់លាស់ទេ ។ បើយោងតាមវចនានុក្រមអង់គ្លេស-ខ្មែរ របស់លោក ឱវ សៀន ឆ្នាំ២០០០ បានបញ្ជាក់ថា **Consciousness** មានន័យថា ភាពមានស្មារតី ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេស បើខ្ញុំនិយាយ ថា **I am conscious.** ខ្ញុំមានស្មារតី ខ្ញុំដឹងខ្លួន (ខ្ញុំមានជីវិត) ។ **I am unconscious.** ខ្ញុំពុំដឹងខ្លួន គ្មានស្មារតី ។ **I am cons-ciouns of the situation.** ខ្ញុំដឹងឬជ្រាបអំពីស្ថានការណ៍ ។

អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្រនិងសាសនា នានា បានណែនាំឲ្យយើងសង្កេតបាតុភូតធម្មជាតិ មានដូចជា ៖ មនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ ភ្នំ ផ្កាយ ព្រះអាទិត្យ ព្រះចន្ទ មានដំណើរចលនាកើតរីកលូតលាស់ ស្លាប់ វិនាស តាមក្រឹត្យក្រមជាកំណត់ ។ ហេតុអ្វីបានជាព្រះចន្ទវិលជុំវិញព្រះអាទិត្យ គឺមានដំណើរយ៉ាងទៀងទាត់បំផុត (៣៦៥ថ្ងៃ ក្នុងមួយជុំព្រះអាទិត្យ) ។ ផ្កាធម្មជាតិខ្លះ មាន

ពណ៌លម្អគួរឲ្យស្ញើចសរសើរហួសពីការស្មាន ។ តើអ្នកធ្លាប់ឆ្ងល់ទេថាហេតុអ្វី បានជាប្រមុះមនុស្សគ្រប់រូបឋិតនៅលើមុខ ម្ដេចក៏មិនស្ថិតនៅលើជើងឬពោះ ? តើនរណាចាត់ចែងដំណើរឈាមរត់ ដំណើរបេះដូង ដំណើររំលាយអាហារ ដំណើរដកដង្ហើម ក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងម្នាក់ៗ ? បាតុភូតធម្មជាតិទាំងអស់នេះ មានចលនាក្រឹត្យក្រម តាមច្បាប់ធម្មជាតិជាកំណត់ មានដំណើរល្អឥតខ្ចោះទៀងទាត់ ហាក់បីដូចជាមានកម្លាំងអ្វីមួយចាត់ចែងរៀបសម្រួលពីខាងក្រោយ គឺប្រៀបដូចជាវង់ភ្លេង ដែលប្រគំតន្ត្រីដ៏ពីរោះក្រោមការដឹកនាំរួមដោយមនុស្សម្នាក់ដ៏ប៉ិនប្រសប់ ឈរបញ្ជាពីខាងមុខក្រុមភ្លេង ។ បើយើងពិនិត្យទៅឃើញថា នៅពីក្រោយបាតុភូតទាំងអស់នោះ មានវត្ថុរួមមួយគឺកម្លាំងនិងថាមពល ដែលមានដំណើរប្រែប្រួលពីបាតុភូតមួយ ទៅបាតុភូតមួយទៀត បន្តបន្ទាប់ រាប់ម៉ឺន សែន លាន ដែលរាប់មិនអស់ ។ ឧទាហរណ៍ព្រះអាទិត្យបញ្ចេញថាមពលមកលើចក្កវាឡ ព្រះអាទិត្យនេះហើយដែលជាប្រភពថាមពលបង្កប់ក្នុងសត្វ រុក្ខជាតិនិងធម្មជាតិនានា។ មនុស្សយើងដើម្បីធ្វើចលនាទៅបាន គឺតម្រូវឲ្យហូបអាហារដែលជារូបធាតុនៃថាមពលពីធម្មជាតិ (ប្រៀបដូចរថយន្តត្រូវការប្រេង-ឥន្ធនៈ) អ្នកប្រាជ្ញផ្លូវលោកនិងសាសនា បានសន្និដ្ឋានថា គឺមានកម្លាំងមួយទៀត រួមបំផុតតែមួយគត់ (**កម្ម**) ធ្វើសកម្មភាពចាត់ចែងបញ្ជា នៅពីខាងក្រោយចលនាថាមពលនោះៗ គឺបាតុភូត

ក្នុងស្បែនិស "**Consciousness**" (វិញ្ញាណជីវិត) ឬជាជីវិត ។ មើលចុះ ជីវិតមានគ្រប់ទិសទី មានរូប ឥតរូប ក្នុងដី លើដី ក្នុងអាកាស សត្វ មនុស្ស រុក្ខជាតិ ។ល។

ដូច្នេះពាក្យ "**Consciousness**" មានន័យទូលំទូលាយក្តោបរហូតដល់ជីវិតទៀតផង ។ ពួកព្រាហ្មណ៍បានឲ្យដឹងថា វាជាបណ្តុលនៃជីវិតអ្វីៗទាំងអស់ គឺមានមនុស្ស សត្វ រុក្ខជាតិ និងពិភពធម្មជាតិនៃចក្រវាឡយើងនេះ ។ ដោយឡែកមនុស្សយើងម្នាក់ៗ មានជីវិតជាប់នឹងខ្លួនតាំងពីកើតរហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញ ។ ដោយសារជីវិតនេះហើយ ទើបមានចលនាកើតរីកលូតលាស់នៃរូបកាយ មានដំណើរនៃវិញ្ញាណទាំង៥ មេម៉រី (**ការចងចាំ**) ការដឹង លំហូរគំនិត ការប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត វេទនា ទស្សនទាន ។ល។

យើងពិសោធដឹងថា មានចរន្តគំនិតលេចមក និងពិសោធឃើញមានការរំជួលចិត្ត កំហឹង ភ័យព្រួយ បារម្ភ សប្បាយលេចឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅវិញ ។ ដូច្នេះ មានវត្តមាននរណាម្នាក់មើលពីក្នុងមក វាជាប្រភពនៃការពិសោធ ការមើល ការទទួលដឹងថា មានអ្វីកំពុងកើត មាននៅខាងក្រៅខ្លួន នៅលើខ្លួន និងខាងក្នុងខ្លួន ។ ប្រសិនបើយើងអស់ជីវិតភ្លាម គ្មានចិត្ត គ្មានអារម្មណ៍ គ្មានគំនិត គ្មានវេទនា ហើយរូបកាយនេះនឹង

រលាយចូលទៅក្នុងធម្មជាតិវិញ (ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់) ។ សម្រាប់ជីវិតដែលមានជាបន្តទៅទៀត គឺគ្រាន់តែប្រែរូបភាពនៃថាមពលតែប៉ុណ្ណោះ (ការទទួលយកបដិសន្ធិក្នុងភពថ្មីទៀត) ។

គួរកត់សំគាល់ថា សព្វថ្ងៃអ្នកប្រាជ្ញជាច្រើន កំពុងចាប់ផ្ដើមសិក្សាបាតុភូតនៃជីវិតនេះ ក្នុងក្របខ័ណ្ឌវិទ្យាសាស្ត្រមួយថ្មីសន្លាង ដែលភាសាអង់គ្លេសហៅថា **Quantum physics. Quantum theory** ។ គេអះអាងថា ទម្រង់វិទ្យាសាស្ត្របុរាណ បានវិភាគសិក្សាតែលើវត្ថុ ឬបាតុភូតនៅខាងក្រៅ ដូចជាធម្មជាតិជុំវិញរូបកាយមនុស្ស ។ គេពុំបានគិត គួររាប់បញ្ចូលកត្តាជីវិតទៅជាមួយផងទេ ។ អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្រទំនើបខ្លះ បានអះអាងថា វិទ្យាសាស្ត្រទាក់ទង នឹងកុំព្យូទ័រ និងអ៊ីនធើណែត **(Digital sciences)** ដូចជាបាតុភូតនៃជីវិតនេះឯង។ មុខវិជ្ជាមួយចំនួនដែលយើងរៀន៣០ឆ្នាំមុន បាននិងកំពុងក្លាយទៅជាហួសសម័យមួយនឹងការរកឃើញថ្មីៗទៀត ។

អ្នកប្រាជ្ញព្រហ្មញ្ញសាសនា បានបែងចែកដំណើរនៃជីវិតដែលមានក្នុងខ្លួនមនុស្ស តាមដំណើរនៃការរស់នៅរបស់យើងមានបួនប្រភេទគឺ ៖

ក/វដ្តជីវិតពេលដឹងខ្លួន **(Waking state)**

ខ/វដ្តជីវិតពេលយល់សប្តិ **(Dreaming state)**

គ/វដ្តជីវិតពេលដេកលក់ស្កប់ស្កល់ (Deep sleep state)

ឃ/វដ្តជីវិតបរិសុទ្ធ(Pure consciousness) ។

ខ្ញុំសូមលើកយកមកអត្ថាធិប្បាយខ្លះ ដោយសង្ខេប ពីព្រោះបើនិយាយដោយទូលំទូលាយច្រើនណាស់ គឺមិនងាយនឹងចប់ឡើយ ។

ចាប់ផ្តើមពីមនុស្សយើងភ្ញាក់ពីដំណេក រហូតដល់ចូលទៅដំណេកវិញ ពេលនោះហើយមនុស្សដឹងខ្លួន គឺទទួលអារម្មណ៍ពីខាងក្រៅមកតាមរយៈទ្វារវិញ្ញាណទាំង៥ មានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ ។ ដំណើរចលនាខួរក្បាល ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងសកម្ម យើងពិសោធឃើញគំនិត វេទនា ទស្សនទាន ប្រតិកម្ម ការរំជួលចិត្ត ការចងចាំ ប្រាជ្ញា ។ល។ មនុស្សធ្វើការងារគ្រប់បែបយ៉ាងដូចជា បើកឡាន អានការសែត រៀនមុខវិជ្ជា គិតពិចារណា សម្តែងនូវការសប្បាយរីករាយ កំហឹង ទុក្ខព្រួយ និងការប្រណែន ឈ្នានីស ។ល។ បើអ្នកពិនិត្យមើលក្នុងខ្លួនឯង ក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោង តើឃើញមានគំនិតប៉ុន្មានឆ្លងកាត់ខួរក្បាលដ៏តូចនេះ ? ម្តងគិតពីស្រុកខ្មែរ អំពីផ្ទះ អំពីកូន គ្រួសារ និងសុខភាពខ្លួនឯង រឿងរ៉ាវពីអតីតកាល រឿងមុខរបររកទទួលទាន ។ល។ គំនិតមួយលេចឡើង ហើយរលាយបាត់ទៅ គំនិតមួយទៀតងើបឡើង ហើយក៏រលាយបាត់ទៅជាបន្តបន្ទាប់ ។ ចំណុច

ទាំងអស់នេះហើយ ដែលបុរាណតែងប្រើពាក្យថា " ចិត្តមនុស្ស កក្រើករំពើកដូចទឹករលក " ឬថា " ចិត្តមនុស្សដូចសត្វស្វា ដែលតែងតែហក់លោតពីមែក១ ទៅមែក១ គ្មានឈប់ឈរឡើយ ។ ម៉្យាងទៀត គួរកត់សំគាល់ថា ចរន្តគំនិតនេះហូរពីក្នុងមកដោយឯកឯង ប្រៀបដូចទឹកអណ្តូងផុសឡើងពីក្នុងដីមកមិនចេះរីងស្ងួត។ យើងជាម្ចាស់ខ្លួនគ្មានសិទ្ធិទប់ស្កាត់ ឬបិទបើកវាបានឡើយ ។ គំនិតនីមួយៗដែលផុសឡើងនោះ ពុំមែនជាជម្រើសរបស់យើងជាម្ចាស់ខ្លួនឡើយ ។ ជាទូទៅយើងជាម្ចាស់ខ្លួន ពុំបាននឹកនាដល់ចរន្តគំនិតនេះឡើយ។ យើងហាក់មានអារម្មណ៍ថា មិនបានគិតទៅណាទេ " មើលចុះ ខួរក្បាលខ្ញុំ គឺស្ងប់ស្ងាត់ណាស់ " ។ ជាតុពិតមនុស្សយើងត្រូវសណ្តំដោយប្រព័ន្ធចរន្តគំនិតនេះ ប្រៀបដូចជាយើងជិះរថភ្លើង ដែលកំពុងតែបើកលឿនទៅមុខ យើងមានអារម្មណ៍ថា យើងនៅនឹងថ្កល់ដូច្នោះឯង ។

តើចរន្តគំនិតនេះចេញមកពីណា? តើយើងជាម្ចាស់ខ្លួនជាអ្នកបង្កើតឬយ៉ាងណា ?

មនុស្សយើងកើតមកពុំដឹងអ្វីទាំងអស់ គ្មានអ្វីទាំងអស់ក្នុងខ្លួន គឺប្រៀបដូចជាក្រដាសសស្អាត ។ តាមរយៈមាតាបិតា ឬបងប្អូន យើងចាប់ផ្តើមរៀនដើរ និយាយ ហូប ច្រៀង គូរ ស្អប់ ស្រឡាញ់ ចូលចិត្ត ។ល។ លុះដល់ធំដឹងក្តីល្មមទៅសាលា យើងរៀនវិជ្ជាគ្រប់យ៉ាងពីសាលារៀន គឺ សរសេរ អាន គិតពិចារណា ដោះ

ស្រាយចំណោទ ។ ផុតពីនេះទៅ យើងឆ្លងទៅមួយដំណាក់ទៀត ពោលគឺការរស់នៅក្នុងសង្គម ការរៀនសូត្រក៏ពុំទាន់ចប់ ហើយត្រូវបន្តរៀនអំពីច្បាប់ទម្លាប់ប្រពៃណី វប្បធម៌ អរិយធម៌ ។ល។ រួចហើយយើងក៏មានអត្តសញ្ញាណថា ជាជនជាតិខ្មែរ ចិន ថៃ បារាំង។ល។មជ្ឈដ្ឋានរស់នៅបានកំណត់បុគ្គលិកលក្ខណៈ យើងម្នាក់ៗ ការរៀបរាប់មកដល់ចំណុចនេះ យើងអាចប្រៀបធៀបតួមនុស្សនេះ ទៅនឹងម៉ាស៊ីនថតសំឡេង ។ តួម៉ាស៊ីននេះ យើងបានថតបញ្ចូលអ្វី គឺវានឹងបញ្ចេញរបស់ទាំងនោះដូចបេះបិទមកវិញ ។ មនុស្សយើងអាចប្រៀបធៀបម៉្យាងទៀត ទៅនឹងម៉ាស៊ីនកុំព្យូទ័រ ដែលធ្វើសកម្មភាពតាមតែប្រូក្រាម ដែលគេបញ្ចូលពីមុនមក ។ គឺយើងម្នាក់ៗថតចម្លងចំណេះវិជ្ជា ការពិសោធល្អ ឬអាក្រក់ ព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗពីសង្គមមជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ បញ្ចូលទៅក្នុងបន្ទប់មេម៉ូរី(កន្លែងចងចាំ) ដែលស្ថិតនៅក្នុងខ្លួននៃមនុស្សយើងគ្រប់រូប ។ បន្ទប់មេម៉ូរីនេះហើយ ដែលបង្កើតបានជាឃ្លាំងព័ត៌មាន សម្រាប់យើងប្រើប្រាស់បញ្ចេញមកក្រៅ បានជាលំហូរគំនិតមិនចេះរីងស្ងួត បង្កើតបានជាប្រព័ន្ធឡូស៊ីក **Logic** សម្រាប់ធ្វើកិច្ចការគ្រប់យ៉ាង បម្រើជីវភាពរស់នៅ ។ ប្រព័ន្ធឡូស៊ីកនេះមានដំណើរឆ្លើយឆ្លងពីក្នុងមកក្រៅ ពីក្រៅមកក្នុងជាស្វ័យប្រវត្តិ។ ឧទាហរណ៍ គឺពេលយើងដេកលក់មានមូសមកខាំ ជាស្វ័យប្រវត្តិ ដៃលូកទះ ដោយយើងជាម្ចាស់ខ្លួនពុំបានដឹងឡើយ។ គួរកត់សំ-

គាល់ថា ចរន្តគំនិតដែលហូរចេញមកនេះ ពុំមែនជាកម្មសិទ្ធិយើងផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ វាមានប្រភពមកពីមេម៉ូរីដែលផ្ដិតបន្តមកពីសង្គមខាងក្រៅខ្លួនឯណោះទេ ។ យើងគ្រប់គ្នាតែងនិយាយដោយភាន់ច្រឡំ ដោយអវិជ្ជាថា " ខ្ញុំជាអ្នកគិត ខ្ញុំជាមេគំនិត " ។ តាមពិតសង្គមដាក់ពុម្ព ឬបញ្ជាឲ្យយើងគ្រប់រូបគិតដូច្នេះ គិតដូច្នោះ ។ យើងគ្មានសេរីភាព នឹងគិតដោយខ្លួនឯងឡើយ ។ ឧទាហរណ៍ទស្សនទាន កុម្មុយនិស្តដំបូងឡើយកើតចេញពីមនុស្សមួយក្រុម ហើយកើតជាសមូហគំនិត **Collective thoughts** ឬលេកគំនិតនៅក្នុងលំហអាកាស បន្ទាប់មកវាបានជ្រាបចូលទៅក្នុងមេម៉ូរីអ្នកដឹកនាំប្រទេសនានា ហើយបានចេញមកក្រៅ ជាការប្រតិបត្តិជាក់ស្ដែង នាំមកនូវវិនាសកម្ម ជាប្រវត្តិសាស្ត្រគួរឲ្យរន្ធត់តក់ស្លុតបំផុត ។

យើងអាចសន្និដ្ឋានថា លំហូរគំនិតដែលលេចមកពីខួរក្បាលមនុស្ស ហើយបន្តចេញជារលកប្រតិកម្ម និងជារលកមនោសញ្ចេតនា ជាពាក្យសំដី ជាសកម្មភាពមកខាងក្រៅ មានប្រភពមកពីបន្ទប់មេម៉ូរី ។ អត្ថន័យនេះ គឺអាចនិយាយម្យ៉ាងទៀតថា លំហូរគំនិតទាំងនោះ ទទួលឥទ្ធិពលពីបន្ទប់មេម៉ូរីតាំងពីអតីតកាល **( Human mind or flow of thoughts are conditioned by his own past ex-periences ,this is a conditioning phenomenon in human being )** ។

បាតុភូតទទួលឥទ្ធិពលពីខាងក្នុងមេម៉ូរីមកនេះ នៅក្នុងភាសាសាសនាគេហៅថា **កម្ម** (Karma) គឺជាគំនរនៃអំពើ (ទាំងល្អ និងអាក្រក់) ប្រព័ន្ធ និន្នាការ ការចងចាំ ការពិសោធពីអតីតកាល ដែលមនុស្សយើងម្នាក់ៗឆ្លងកាត់ (ក្នុងជាតិនេះ ឬជាច្រើនជាតិកន្លងមក) ។ ទ្រឹស្តីសាសនា បានបញ្ជាក់ថែមទៀតថា កម្មនេះគេប្រៀបដូចជាគ្រាប់ពូជ ដែលដេកសម្ងំក្នុងមនុស្សយើងម្នាក់ៗ វារង់ចាំតែពេលនឹងស្ទុះចេញជាផ្លែផ្កាប៉ុណ្ណោះ ។ កម្មខ្លះចេញរូបរាងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ខ្លះទៀតនៅរង់ចាំឱកាសនឹងបញ្ចេញសកម្មភាព បើបរិស្ថានផ្តល់អំណោយឬពេលដែលទុំជោរ **( Exernal stimuius )** កម្មនេះនឹងអន្ទោលតាមប្រាណមនុស្សម្នាក់ៗ ប្រៀបដូចស្រមោលនិងរូបកាយ អ្នកណាប្រព្រឹត្ត អ្នកនោះនឹងទទួល ចៀសពុំរួចឡើយ **( Human destiny )**។

បាតុភូតទទួលឥទ្ធិពលពីមេម៉ូរីមកនេះ ក្នុងភាសាទំនើបសព្វថ្ងៃហៅថា **អសតិ ( Unconscious mind )** មានន័យម៉្យាងទៀតថា គឺមនុស្សយើងធ្វើសកម្មភាពគ្រប់យ៉ាង ដោយពុំដឹងខ្លួន។ យើងគ្មានសេរីភាពនឹងសម្រេចអ្វីដោយខ្លួនឯងឡើយ។

អ្នកប្រាជ្ញវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញថា គឺក្នុង២៤ម៉ោង ខួរក្បាលមនុស្សយើងដ៏តូចនេះ ត្រូវបានឆ្លងកាត់ដោយលំហូរគំនិតចំនួន៦០០០០ (៦ម៉ឺន) ពីមេម៉ូរីមក ។ ចំនួននេះហួសពីតម្រូវ

ការចាំបាច់នៃជីវិតរស់នៅ ។ ធម្មតាមនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវការតែប្រមាណជា៣% នៃ៦ម៉ឺនគំនិតនោះតែប៉ុណ្ណោះ សម្រាប់ការរស់នៅជាក់ស្តែង ។ ចំណែកឯ៩៧% សុទ្ធតែជាសំរាមឥតបានការ នាំមកនូវការរំខានឥតឈប់ឈរ ។ គួរឲ្យអភ័ព្វយើងជាម្ចាស់ខ្លួន គឺគ្មានសិទ្ធិនឹងទប់ស្កាត់ចលនាលំហូរគំនិតនេះឡើយ វាជ្រៀតចូលមកក្នុងខួរក្បាលពុំមានការហៅរកឡើយ ។ តែបាតុភូតខ្មៅងងឹត និងអវិជ្ជានេះ នាំមកនូវផលវិបាក ៖

-ចិត្តមនុស្សត្រូវកើតកករល្អក់ ប្រាជ្ញាចុះអន់ថយជាលំដាប់ជាមួយនឹងការកើននៃអាយុ។យើងធ្លាប់សម្គាល់ឃើញថា មនុស្សកាន់តែចាស់កាន់តែរអ៊ូរទាំ ។ អ្នកខ្លះនិយាយចេញមកក្រៅម្នាក់ឯងរង៉ូវៗមិនចេះចប់ ។ បាតុភូតនិយាយម្នាក់ឯង ក្នុងក្បាលយើងម្នាក់ៗហូរដូចទឹក សភាពនេះកើតមានក្នុងខួរក្បាលគ្រប់ៗគ្នា គ្រាន់តែមិនចេញមកក្រៅប៉ុណ្ណោះ ។ នេះជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃមើលពុំជា ដែលយើងម្នាក់ៗមានជាប់នឹងខ្លួន ជាអ្នករងគ្រោះរហូតដល់ស្លាប់ ។

ព្រះពុទ្ធ ទ្រង់មានឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិ សម្រាប់ព្យាបាលនូវជំងឺរបស់មនុស្សជាតិនេះ សូមអានបន្តអ្នកនឹងបានដឹងពីរឿងនេះជាប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនពុំខាន ។

មនុស្សយើងទោះបីគេឲ្យសម្រាកក៏ពុំបានសម្រាក ព្រោះតែលំហូរគំនិតនេះឯង ។ ម៉្យាងទៀតគំនិតនីមួយៗ សុទ្ធតែបង្កប់ជារូបភាពនៃការប្រើប្រាស់ថាមពលពីក្នុងខ្លួនមក។ដូច្នេះថាមពល

មួយភាគធំ ត្រូវបញ្ចេញចោលដោយខ្ជះខ្ជាយ តាមរូបភាពលំហូរគំនិតនេះ ។ បើនរណា ម្នាក់ពុំបានដេកមួយយប់ ឬពីរយប់នោះ គេនឹងធេងធោង ហេវហត់ ខ្សោះខ្លួនពុំខានឡើយ ។

បន្ទប់មេម៉ូរីបង្កប់ទាំងរឿងល្អ និងរឿងអាក្រក់ តាមល័ក្ខខ័ណ្ឌនៃជីវិតយើងម្នាក់ៗ បានឆ្លងកាត់កន្លងមក ។ ជួនកាលវាបញ្ចេញសំណុំរឿងល្អមក អនុស្សាវរីយ៍គួរជាពេញចិត្ត យើងពិសោធឃើញភាពសប្បាយរីករាយ ។ ជួនកាលវាខ្ជាក់រឿងរ៉ាវពីអតីតកាល គឺយើងនឹកឃើញនូវភាពជូរចត់ កំហឹង ភ័យ គំនុំ ច្រណែន ព្រួយបារម្ភ រំជួលចិត្ត ។ល។ រូបកាយទាំងមូលប្រែក្លាយទៅជាញាប់ញ័រ បេះដូងដើរញាប់ខុសពីធម្មតា តឹងទ្រូង ក្តៅខ្លួនងំហាក់បីដូចជាគ្រុន ឬរងា គ្មានហេតុផល បាត់ស្មារតី ហ៊ឹងត្រចៀក ។ល។និង។ល។ អ្នកខ្លះបង្កប់ក្នុងមេម៉ូរីនូវអនុស្សាវរីយ៍ខ្មៅងងឹត រឿងអាស្រូវអាក្រក់ហួសវិស័យ ដូចជាខ្មែរយើងធ្លាប់ជួបប្រទះនឹងពិសោធន៍នៃជីវិត នៅក្នុងរបបប៉ុលពតយង់ឃ្នង គឺក្មេងស្រីទទួលរងគ្រោះ ដោយការចាប់រំលោភយ៉ាងព្រៃផ្សៃ រឿងឃាតកម្មដ៏គក់ស្លុត រឿងរ៉ាវអាស្រូវទាំងអស់នោះ ក្អែចេញមកក្រៅក្នុងមួយថ្ងៃដប់ឬម្ភៃដង ។ អ្នករងគ្រោះត្រូវជាប់ឃុំក្នុងគុកងងឹតនៃផ្លូវចិត្ត គឺគ្មានច្រកចេញ ។ ដំបូងជាជំងឺផ្លូវចិត្ត បន្ទាប់មកក្លាយជាជំងឺផ្លូវកាយ រីងរៃ មើលពុំជា ព្រោះជាប់ជំពាក់ផ្លូវចិត្ត ។ នេះជាពិសពុលបង្កប់នៅក្នុងខ្លួនជនរងគ្រោះ ។ ចំណែកឯមនុស្សធម្មតាវិញ ក៏

មានរឿងបែបនេះកើតមានច្រើនដែរ ប៉ុន្តែយើងស៊ាំហើយចាត់ទុកថាជារឿងធម្មតាទៅវិញ ។

ព្រះពុទ្ធមានឱសថសម្រាប់ដក ឬបឺត ឬរំលាយនូវពិសពុលបែបនេះចេញពីចិត្តមនុស្សបាន និយាយរួមក្នុង ក្របខ័ណ្ឌនៃជីវិតពេលដឹងខ្លួន គ្មានពេលសម្រាកលំហែផ្លូវចិត្ត មានតែព្យុះចិត្តជានិច្ច សង្គ្រាមជានិច្ច ពីព្រោះតែមនុស្សស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលនៃមេម៉ាវី ។ បើមើលពីខាងក្រៅយើងឃើញថា ចិត្តមនុស្សពុំចេះស្កប់ស្កល់ ពុំពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលខ្លួនមាន ឈរពុំនឹងស្វែងរុករកជានិច្ច បាននេះហើយ ចង់បាននោះទៀត ចិត្តសង្ស័យជានិច្ច សង្ស័យនឹងខ្លួនឯង សង្ស័យអ្នកដទៃ សង្ស័យសភាពការណ៍។នេះជាធម្មជាតិរបស់ចិត្តមនុស្ស ។

**ស** : តើអ្វីជាសិល្បៈនៃជីវិត ?

**ច** : ចូរអ្នកពិនិត្យជុំវិញខ្លួនអ្នកទៅមើល តើអ្នកចូលចិត្តស្រឡាញ់អ្វីខ្លះ ? ឬនិយាយម៉្យាងទៀត តើអ្វីខ្លះដែលនាំមកនូវការពេញចិត្តនិងការសប្បាយរីករាយដល់អ្នក ? ចំណីឆ្ងាញ់ រូបភាពល្អ តន្ត្រីពីរោះ ព្រះធម៌ទេសនា ផ្ទះ ឬភូមិ គួរឲ្យចង់រស់នៅ ទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែបង្កប់នូវសិល្បៈ ដូចជាចំណីឆ្ងាញ់ គឺអាស្រ័យដោយមានគ្រឿងគ្រប់មុខ និងការប៉ិនប្រសប់របស់អ្នកដាំស្លផង។ ភ្លេងពីរោះ គឺអាស្រ័យមានឧបករណ៍ភ្លេង និងការប៉ិនប្រសប់របស់អ្នកប្រគំ ។ ទេសនាពីរោះ និងមានអត្ថន័យ គឺអាស្រ័យ

ដោយការឈ្លោសវៃ និងការប៉ិនប្រសប់នៃអ្នកសម្តែង ។ ក៏ដូចគ្នាដែរ ជីវិតមនុស្សយើងរស់នៅលើផែនដីនេះ ត្រូវការចាំបាច់គឺមានសិល្បវិធី ដើម្បីឲ្យគុណភាពជីវិតស្រស់បំព្រង មានរសជាតិ ភាពសប្បាយរីករាយ ក្រេបជញ្ជក់សុភមង្គលដ៏ត្រចះត្រចង់ ។ ដោយមានសិល្បៈក្នុងជីវិតនេះហើយ មានមនុស្សជាច្រើនបានសម្រេចជោគជ័យគ្រប់វិស័យ និងការសិក្សាសន្សំវិជ្ជាផ្លូវលោក ការប្រកបការងារចិញ្ចឹមជីវិត ការស្វែងរកទ្រព្យសម្បត្តិ កិត្តិយស បុណ្យស័ក្តិក្នុងសង្គម ។

ការសម្រេចជោគជ័យក្នុងវិស័យដូចបានរៀបរាប់ មកនេះជាផ្នែកផ្លូវលោកខាងក្រៅខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ គឺបានតែមួយចំហៀងនៃទិដ្ឋភាពជីវិតប៉ុណ្ណោះ ។ នៅមួយចំហៀងទៀត មនុស្សយើងភាគច្រើនលើសលប់ពុំទាន់បានប្រើប្រាស់កប់បាត់ក្នុងខ្លួន រហូតដល់ស្លាប់ទៅវិញក៏ពុំដឹង ពុំស្គាល់ ពុំយល់ផង ។ ធម្មជាតិបានផ្តល់នូវនំមួយដុំមកឲ្យមនុស្សគ្រប់រូប បានហូបឆ្ងាញ់ ប៉ុន្តែយើងហូបបានតែពាក់កណ្តាល គួរឲ្យស្តាយណាស់ ពាក់កណ្តាលទៀតគឺបានដល់សុភមង្គលដែលកើតចេញពីពិភពខាងក្នុងខ្លួននៃមនុស្សយើងម្នាក់ៗមក ។ យើងម្នាក់ៗ បានប្រើថាមពល១០០ភាគរយទៅលើការស្រាវជ្រាវពិភពខាងក្រៅខ្លួន ទុកឲ្យជីវិតខាងក្នុងខ្លួនមានដំណើរការតាមយថាកម្ម គឺគ្មានរបៀបរៀបរយ គ្មានសិល្បៈពុំមានការកែច្នៃ ប្រៀបដូចជាត្បូងដែលស្ថិតនៅក្នុងផ្ទាំងថ្មពុំទាន់

ថ្ងៃ ។ ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់លំអិតក្នុងវគ្គវដ្តជីវិតពេលដឹងខ្លួនស្រាប់ ថាតើមនុស្សយើងម្នាក់ៗទទួលរងគ្រោះពីប្រអប់មេម៉រី( ការចង-ចាំ) រាប់រយ ពាន់ ម៉ឺន សែន លានដង ។ ខ្ញុំបានបញ្ជាក់ថា មនុស្សមានលទ្ធភាពរស់នៅក្នុងបន្ទប់នៃការចងចាំ និងខាងក្រៅនៃការចងចាំផង ។ ប៉ុន្តែយើងជាប់ផុងនៅតែមួយចំហៀង ពោលគឺរស់នៅតែក្នុងការចងចាំរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវកៀបសង្កត់បញ្ហាផ្តាច់មុខពីខាងក្នុងមក។ ដើម្បីឲ្យមនុស្សប្រែជាមនុស្សពេញលេញ គឺគេត្រូវការរស់នៅប្រកបដោយសិល្បៈនៃជីវិត ពោលគឺយើងត្រូវផ្សំធ្វើយ៉ាងណាឲ្យលទ្ធភាពទាំងពីរ មានវត្តមានស៊ីសង្វាក់គ្នាបង្កើតបានជាជីវិតមានរសជាតិ និងមានន័យ ។

ជីវិតរស់នៅក្នុងការចងចាំងាយណាស់ យើងដឹងគ្រប់គ្នា ព្រោះជីវិតជាក់ស្តែងរាល់ថ្ងៃ ។ ការលំបាក បានដល់ការរស់នៅខាងក្រៅការចងចាំ តើធ្វើយ៉ាងណា ? តើធ្វើដូចម្តេច ? មនុស្សទាមទារឲ្យមានចំណេះដឹង និងសិល្បៈប្រើប្រាស់ចំណេះទាំងនោះក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ។

អារ្យធម៌ វប្បធម៌ មនុស្សជាច្រើនជំនាន់ បានឆ្លុះបញ្ចាំងវិធីជាច្រើនយ៉ាង ដូចជាការប្រតិបត្តិសាសនានានា ការហាត់យោគៈ ការសូត្រពាក្យម៉ាន់ត្រា ការប្រតិបត្តិសមាធិប្លែកៗ ការហាត់តាំងសតិឲ្យនៅនឹងពេលបច្ចុប្បន្ន ការហាត់ក្បួនបុរាណចិន ការហាត់សមាធិ តាមក្បួនបុរាណជប៉ុន ការហាត់ប្រមូលសតិ

លើវត្ថុនានា ដូចជាអណ្ដាត ភ្លើង ផ្កា លំហអាកាស ធម្មជាតិជុំវិញ ។ល។

ប្រទេសកម្ពុជាយើង គឺមានភ័ព្វសំណាងយ៉ាងក្រៃលែង ដោយមានព្រះពុទ្ធសាសនាជាគ្រឹះ បានជួយខ្មែរឲ្យស្គាល់សេចក្ដីសុខចម្រើន និងសុភមង្គលក្នុងជីវិតគ្រប់ប្រការ ។ សមាធិ និងវិបស្សនាជាបច្ចេកទេសមួយដ៏អស្ចារ្យរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា បានរុញច្រានជីវិតមនុស្សឲ្យឃើញសេចក្ដីសុខស្ងប់យ៉ាងពិតប្រាកដ គឺមិនអាចរកសេចក្ដីសុខដទៃឲ្យក្រៃលែងជាងបានឡើយ ។

មិត្តអ្នកអានទាំងឡាយ ខ្ញុំមិនបានលើកយកសមាធិមករៀបរាប់បន្ថែមទៀតទេ ដោយសារអត្ថបទខាងដើមនៃទំព័របានរៀបរាប់ខ្លះហើយ ដើម្បីឲ្យយល់ដឹងកាន់តែជាក់ច្បាស់នោះ មិត្តអ្នកអាន ត្រូវរៀនអនុវត្តហ្វឹកហាត់ក្នុងមួយថ្ងៃឲ្យបានពីរដង ក្នុងបន្ទប់ស្ងាត់ម្នាក់ឯង ជាប្រការចាំបាច់ដើម្បីបណ្ដុះទម្លាប់ថ្មីៗ ជាបណ្ដើរៗ ប្រាជ្ញាក្នុងខ្លួនបានដុះឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ហើយបានហៀរចេញមកខាងក្រៅជាការអនុវត្តជាក់ស្ដែង ។ យើងចាប់ផ្ដើមមានឥរិយាបថនិងមានទស្សនវិស័យផ្សេងៗទៀត ចំពោះបាតុភូតនានា ដែលកំពុងលេចឡើងទាំងខាងក្នុងនិងខាងក្រៅខ្លួន។ យើងចាប់ផ្ដើមរកឃើញវិធីប្រតិបត្តិផ្សេងៗ សម្រាប់ឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការជាក់ស្ដែងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

## ចំណេះដឹងទូទៅ
## ដែលបានសិក្សាក្នុងសាកលវិទ្យាល័យបាត់ដំបង

**ស** : តើធម្មជាតិមនុស្សល្អ ឬអាក្រក់ ?

**ច** : មានទស្សនៈ៣ស្តីពីធម្មជាតិមនុស្ស ៖

ទស្សនៈទី១ អះអាងថា ធម្មជាតិមនុស្សគឺអាក្រក់ ទស្សនៈនេះ គេទទួលការគាំទ្រពីការបង្រៀនគ្រឹស្តសាសនា ជាពិសេសគឺនៅក្នុងលទ្ធិនៃអំពើបាប ដែលបានបង្កើតឡើងដោយលោក **St. Augstine** ។ យោលទៅតាមលទ្ធិនេះ គឺមនុស្សដំបូង ( បុរសម្នាក់ និងស្ត្រីម្នាក់ ) **Adam** និងនាង **Eva** បានធ្វើនូវអំពើបាបពុករលួយ ។ ដោយសារតែអំពើបាប ពុករលួយ ដោយសារតែភាពពោរពេញដោយអំពើបាបរបស់ពួកគេនោះ គ្រប់បុគ្គលទាំងអស់ មានសារជាតិបាបនៅក្នុងខ្លួនដែរ ពីព្រោះមនុស្សទាំងនោះបានទទួលមរតក គឺអំពើបាបពីពួកបុព្វបុរសរបស់ពួកគេ ។

ទស្សនៈទី២ អះអាងថា ធម្មជាតិរបស់មនុស្សគឺល្អ ទស្សនៈនេះផ្អែកទៅលើគំនិតមួយថា៖

មនុស្សគឺជាផ្នែកនៃធម្មជាតិ ដោយធម្មជាតិវាល្អ ដូចនេះមនុស្សក៏ត្រូវចាត់ទុកថាល្អដែរ ។ ទស្សនៈនេះ ត្រូវគេគាំទ្រយ៉ាងខ្លាំងដោយលោក រូស្សូ ។ លោកជឿជាក់ថា មនុស្សកើតមកល្អប៉ុន្តែការប្រមូលផ្តុំមនុស្សជាសាធារណៈ ទៅជាសង្គមនីយកម្ម វត្ត-

មានទាំងអស់នៃអំពើពុករលួយនិងអំពើបាបបានប្រែក្លាយមនុស្ស ឱ្យទៅតាមទម្រង់ជាមនុស្សអាត្មានិយម មនុស្សក្រអឺតក្រទម ជាមនុស្សមិនគួរទុកចិត្ត មនុស្សដែលរករឿងប្រទូសរ៉ាយជាដើម ។

ទស្សនៈទី៣ អះអាងថា ធម្មជាតិមនុស្សអព្យាក្រឹត គឺថាមនុស្សមិនល្អ ហើយក៏មិនអាក្រក់ដែរ ក៏ប៉ុន្តែដោយសារសក្តានុពលដ៏ធំធេងចំពោះអំពើល្អនិងអាក្រក់ មិនដូចជាសត្វថ្នាក់ទាបផ្សេងៗនោះទេ គឺមនុស្សមានទំនោរបត់បែន ហើយមានសមត្ថភាពរៀនសូត្រទៀតផង ។ ការក្លាយទៅជាមនុស្សល្អ ឬមនុស្សអាក្រក់ គឺជាលទ្ធផលនៃឥទ្ធិពលនានាក្នុងបរិស្ថានជុំវិញ ហើយនិងកិច្ចការនៅក្នុងចិត្តគំនិតរបស់គេ ទាំងនេះហើយដែលគេចាត់ទុកថាមនុស្សជាភាវៈដែលចេះពិចារណា ។

សម្រាប់ទស្សនៈទាំងបីខាងលើនេះ មានតែមួយប៉ុណ្ណោះដែលសមរម្យជាងគេ គឺទស្សនៈដែលកំណត់ថា ធម្មជាតិមនុស្សអព្យាក្រឹត ដែលមានប្រជាប្រិយភាពចំពោះ ទស្សនវិទូ ចិត្តវិទូ និងអ្នកអប់រំភាគច្រើន ។

**ស** : តើធម្មជាតិមនុស្សអាចត្រូវបានគេផ្លាស់ប្តូរបានដែរឬទេ ?

Can Man´s nature be changed ?

**ច** : ធម្មជាតិមនុស្សអាចត្រូវបានគេផ្លាស់ប្តូរ ។ ទស្សនៈនេះ អាចត្រូវបានគេចង្អុលបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ក្រឡែតនៅក្នុងទស្សនៈទាំង

៣ ដែលស្តីអំពីធម្មជាតិមនុស្ស ដែលបានពិភាក្សាខាងលើ ។ ការផ្លាស់ប្តូរ ឬការកែប្រែធម្មជាតិរបស់មនុស្សនោះ អាចប្រដូចបានទៅនឹងសារធាតុ ដែលអាចសូនបានដូចជាជ័រផ្លាស្ទិច ដែលអាចត្រូវបានគេកែច្នៃជារាងរៅផ្សេងៗ តាមដែលគេចង់បាន ។ នៅក្នុងសំដីរបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យ **Hocking** លោកមានប្រសាសន៍ថា «*ធម្មជាតិមនុស្សគ្មានអ្វី ដែលគួរឱ្យសង្ស័យទេគឺ ជាសារធាតុនៃពិភពមានជីវិត ដែលអាចសូនបាន អាចស្រូបនិងអប់រំបាន*» ករណីមួយចំនួនខាងក្រោមនេះ បានផ្តល់នូវការគាំទ្រ អំណះអំណាងនេះ ៖

១-ការសិក្សាទៅលើក្មេងដែលរស់នៅឯកោពីមនុស្សដទៃទៀត ឬដែលត្រូវបានចិញ្ចឹមអប់រំដោយសត្វបានបង្ហាញឱ្យឃើញថាក្មេងទាំងនោះមិនបានអភិវឌ្ឍបុគ្គលិកលក្ខណៈធម្មតាទេ ហើយខ្វះខាតកត្តាសង្គមនីយកម្ម និងវប្បធម៌មួយចំនួនដូចជាភាសា និងតម្លៃជាមូលដ្ឋាន ចំពោះអត្ថិភាពមនុស្ស និងអន្តរកម្មជាមួយមនុស្ស (មិត្តភក្តិ) ដែលនៅជុំវិញខ្លួនគេ ។

២-មូលដ្ឋានគ្រឹះដែលឈរលើមូលដ្ឋាននេះ ការអប់រំត្រូវបានគេបង្កើតឡើង ជាការប៉ាន់ស្មានធម្មជាតិរបស់មនុស្ស អាចត្រូវបានគេផ្លាស់ប្តូរ ជាសម្តីដែលត្រូវបំភ្លឺឡើងដោយអ្នកអប់រំ ដែលមើលឃើញសក្តានុពលដ៏ធំធេង និងលទ្ធភាពដ៏សន្ធឹកសន្ធាប់នៅក្នុងធម្មជាតិមនុស្ស ។

៣-ការសិក្សាពីប្រវត្តិមនុស្សបានបង្ហាញឱ្យឃើញថា នៅក្នុងមធ្យោបាយនានា ដោយតាមមធ្យោបាយទាំងនេះ គឺមនុស្សបានកំពុងជួបនឹងតម្រូវការទាំងឡាយ ហើយបានកំពុងផ្លាស់ប្តូរឥតឈប់ឈរ ។

នេះត្រូវបានបង្ហាញតាមរយៈ បម្លាស់ប្តូរផ្សេងៗនៅក្នុងការចាត់ចែងជុំវិញទស្សនវិស័យ និងមធ្យោបាយនានាក្នុងសង្គមនៅត្រង់ចំណុចពេលវេលានីមួយៗ ។

៤-ករណីសិក្សា លើអ្នកប្រព្រឹត្តបទល្មើស គឺបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវភ័ស្តុតាង មិនគ្រាន់តែស្តីពីកត្តានានា ដែលមានឥទ្ធិពលលើការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្ស( ចរិតមនុស្ស )ក៏ប៉ុន្តែថែមទាំងមធ្យោ-បាយនានា ដែលនៅក្នុងមធ្យោបាយនោះ ដឹកនាំទៅដល់ការប្រព្រឹត្ត អាចត្រូវបានគេផ្លាស់ប្តូរ ឬអាចត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តដោយផ្ទាល់ ។

**ស** : តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យយុវជនមិនដឹងគុណគ្រូ ?

**ឆ** : កត្តាដែលបណ្តាលឲ្យយុវជន មិនដឹងគុណគ្រូមានដូចខាងក្រោម ៖

-កត្តាភាពក្រីក្រលំបាក

-កត្តាសង្គ្រាមរ៉ាំរ៉ៃ

-កត្តាមិនឲ្យតម្លៃលើសាសនា

-កត្តាបរិយាកាសសង្គម

-កត្តាមនោគមវិជ្ជា

-កត្តាគ្រួខ្លួនឯងផ្ទាល់តែម្តង ។

**ស** : តើតម្លៃសីលធម៌យុវជនមានប៉ុន្មានយ៉ាង ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : តម្លៃសីលធម៌របស់យុវជនមាន ៧ យ៉ាង គឺ :

១-កត្តាដឹងគុណចំពោះអ្នកមានគុណ (មាតាបិតា)

២-កត្តានៃសង្គម (តាមសម័យកាល)

៣-កត្តាការងារនៃវិជ្ជាជីវៈ (ការងារសុចរិត)

៤-កត្តាសាសនា (ព្រះពុទ្ធសាសនា)

៥-កត្តាវប្បធម៌ និងអរិយធម៌នៃប្រទេស

៦-កត្តានៃការរស់នៅប្រកបដោយភាពថ្លៃថ្នូរ

៧-កត្តាខ្លួនឯងផ្ទាល់តែម្តង (ស្គាល់វ័យ ឋានៈ) ។

**ស** : តើកត្តាអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យក្រមសីលធម៌យុវជនធ្លាក់ចុះ ?

**ច** : កត្តាដែលនាំឲ្យក្រមសីលធម៌នៃយុវជនធ្លាក់ចុះ មានដូចខាងក្រោម ៖

-កត្តាបច្ចេកវិទ្យាទំនើប (ប្រើក្នុងផ្លូវខុស)

-ការអនុវត្តច្បាប់ធូររលុង (មិនគោរពតាមច្បាប់)

-ជីវភាពក្រីក្រ (លំបាកក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិត)

-បញ្ហាគ្រឿងញៀន (ក្មេងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន)

-ការផ្សព្វផ្សាយមិនគ្រប់គ្រាន់ (ស្ប៉តនៃពាណិជ្ជកម្មអសីលធម៌ និងបំពក់បំពុលដោយគ្រឿងអបាយមុខ) ។

-អំពើអបាយមុខកើតច្រើន (ល្បែងស៊ីសង)

-ការហូរចូលនូវវប្បធម៌ពាលា (ពីបរទេស)

-កត្តាខ្លួនឯង និងក្រុមគ្រួសារ (ខ្វះការអប់រំ)

-កើតមានសង្គ្រាមរ៉ាំរ៉ៃ

-ការអប់រំមានកម្រិតទាប

-គ្រប់គ្រឹះស្ថានអប់រំ មិនបានចាប់អារម្មណ៍លើសីលធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដូច្នេះសិស្សមិនសូវមានទំនាក់ទំនងល្អ ជាមួយស្ថាប័នព្រះពុទ្ធសាសនា(ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា មិនបានអនុញ្ញាតដល់ព្រះសង្ឃក្នុងការបង្រៀន នៅតាមគ្រឹះស្ថានសិក្សាឡើយ) ។

**ស** : តើពាក្យថា អរិយធម៌ មានន័យដូចម្ដេច ? អរិយធម៌ នេះមានមែកធាងប៉ុន្មាន ? អ្វីខ្លះ ?

**ច** : ពាក្យថា **អរិយធម៌** មកពី (**អរិយ+ធម៌**) អរិយ មានន័យថាភាពប្រសើរ សេចក្ដីសុខ ត្រឹមត្រូវ ចម្រុងចម្រើន មានសភាពល្អស្លូតត្រង់ ។ វចនានុក្រមខ្មែរសម្ដេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត** បានពន្យល់ថា **អរិយធម៌** គឺអ្វីដែលនាំឲ្យកើតសុខចម្រើន ឬបែបសណ្ដាប់ធ្នាប់របៀបរយត្រឹមត្រូវ ។

## អរិយធម៌មានបែកចេញ ២ យ៉ាងគឺ

**១-វប្បធម៌ ២-សង្គមធម៌**

-ពាក្យថា **វប្បធម៌** មកពី (**វប្ប+ធម៌**) វប្បធម៌ ដែលមានន័យថា ការសាបព្រោះបណ្តុះចំណេះវិជ្ជា និងប្រាជ្ញាស្មារតីឲ្យបានលូតលាស់រីកចម្រើនដោយវិទ្យាសាស្ត្រ ឬ ដោយសិល្បៈផ្សេងៗជាដើម ។ លោក **កេង វ៉ាន់សាក់** បានឲ្យនិយមន័យថា វប្បធម៌ គឺជាធម៌ទាំងឡាយណាដែលបណ្តុះនូវសេចក្តីចម្រើននិងឧត្តមគតិខ្ពង់ខ្ពស់របស់មនុស្សជាតិ តាមចំណេះដឹង ការសិក្សាអប់រំ ច្បាប់ ទំនៀមទម្លាប់ សិល្បៈ អក្សរ ភាសា ដើម្បីរចនាច្នៃខ្លួនមនុស្សម្នាក់ៗ ឲ្យមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរខ្ពង់ខ្ពស់ ។

## វប្បធម៌មានបែកចេញ ៣ យ៉ាងគឺ

ក-**ចំណេះដឹង** បានដល់ជំនឿ សីលធម៌ គុណធម៌ លទ្ធិ-សាសនា ទស្សនវិជ្ជា វិទ្យាសាស្ត្រ ។

ខ-**ការអនុវត្ត** បានដល់ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី ការសិក្សាអប់រំ ច្បាប់ និងកីឡា ។

គ-**កំណាត់ផ្សាយ** បានដល់ភាសា អក្សរ សញ្ញា និងអក្សរ-សាស្ត្រ អក្សរសិល្ប៍ សិល្បៈ ព័ត៌មាន ។

-ពាក្យថា **សង្គមធម៌** មកពី (**សង្គម+ធម៌**) សង្គមធម៌មានន័យថា ធម៌ទាំងឡាយដែលទ្រទ្រង់ដល់ការរស់នៅរបស់មនុស្ស

និងបណ្តុះសេចក្តីសុខសប្បាយរបស់មនុស្សជាតិ តាមរយៈគ្រឿងសម្ភារៈប្រដាប់ប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា និងមានវិជ្ជាជីវៈត្រឹមត្រូវ ប្រកបដោយសេចក្តីសុខនៅក្នុងសង្គមរបស់ខ្លួន ។

## **សង្គមធម៌មានមែកធាង ៣ យ៉ាងគឺ**

ក-**គ្រឿងសង្គម** បានដល់ប្រដាប់ប្រដាប្រើប្រាស់ គ្រឿងតិចនិចនៃវិជ្ជាជីវៈ ។

ខ-**របបសង្គម** បានដល់សេដ្ឋកិច្ច សង្គមកិច្ច និងនយោបាយជាដើម ។

គ-**ទម្រង់សង្គម** បានដល់ស្ទូលសង្គម (គ្រួសារ) វណ្ណៈសង្គម(ការបែងចែកតូចធំមានក្រ) អង្គការសង្គម(ស្ថាប័ននានាឬតាមបណ្តាក្រុមហ៊ុន) ។

### **សំណួរត្រិះរិះពិចារណាដោយខ្លួនឯង**

ពេលដែលរូបយើងកើតមកតើយកអ្វីមកខ្លះ? ហើយពេលដែលយើងស្លាប់ទៅវិញតើយកអ្វីទៅខ្លះ?
គ្រប់ពាក្យ និងគ្រប់ម៉ាត់ មនុស្សយើងតែងចង់បានសុភមង្គល
ចុះមូលហេតុអ្វីបានជាមិនដូចបំណងដែលខ្លួនគិត ?
សុភមង្គលកើតឡើងបាន តើអាស្រ័យដោយការទស្សន៍ទាយ
ម៉ែឪចងដៃ មហាឲ្យពរ ព្រះសង្ឃសូត្រធម៌ អញ្ជើញទេវតាឬ ?

# បទពិចារណាអំពីទស្សនៈសាកល

-តើខ្ញុំជានរណា ? មកពីណា ? កំពុងធ្វើអ្វី? ហើយទៅណាទៀត ? តើជីវិតជាអ្វី ? ។

-ការប្រច័ណ្ឌសមហេតុផល ជាការបង្ហាញពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់អ្នកចំពោះគេ ។

-ព្រះធម៌មិនមែនសម្រាប់តែមនុស្សចាស់ៗ ឬអ្នកជិតស្លាប់នោះទេ តែព្រះធម៌ គឺសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ ។

-ការយល់អំពីព្រះធម៌ គឺយល់អំពីវិជ្ជានៃជីវិត ។

-ដួលកន្លែងណាត្រូវក្រោកកន្លែងហ្នឹង ។

-ការរំពឹងទុក គឺជាឫសគល់នៃជំងឺឈឺក្បាល ។

-ជីវិត គឺលំបាកណាស់ ប៉ុន្តែអ្វីដែលពិបាកជាងនេះទៅទៀតនោះ គឺនៅពេលដែលយើងល្ងង់ ។

-សេចក្តីភ័យខ្លាច គឺប្រសូតចេញមកពីភាពអាត្មានិយម ឬភាពអវិជ្ជា ។

-គ្មានចំណេះដឹងរបស់នរណាម្នាក់ ទៅហួសពីបទពិសោធន៍របស់គេនោះទេ ។

-ចំណុចពិសេសរបស់អ្នកដឹកនាំ គឺរឹងប៉ុងតែមិនរឹងចចេស ទន់ភ្លន់តែមិនទន់ជ្រាយ ក្លាហានតែមិនបំពារបំពានអ្នកដទៃ ពូកែ

គិត តែមិនមែនបានតែមាត់ ឱនលំទោនតែមិនលុតក្រាប មានមោទនភាពតែមិនអួតអាង ចេះលេងសើចតែមិនឡិបឡប់ ។

-សាកល្បងធ្វើ ឬមិនសាកល្បងធ្វើ គឺអាស្រ័យទៅលើអ្នក សាកល្បងមិនប្រាកដថាជោគជ័យទេ តែបើមិនសាកល្បងនោះ អ្នកនឹងមិនដឹងរហូតក្នុងឆាកជីវិត ។

-ចេះស្គាល់ត្រូវ មកពីធ្លាប់ស្គាល់ខុស បើមិនដូច្នោះ រកត្រូវមិនឃើញឡើយ ។

-សត្រូវដែលធំបំផុតរបស់ចំណេះដឹង គឺភាពខ្ជិលច្រអូស

-ចូររស់នៅ ក្នុងជីវិតដែលយើងចង់រស់នៅ គឺជាជីវិតពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីសុខ តែបើរស់នៅក្នុងជីវិតដែលបង្ខំឲ្យយើងត្រូវតែរស់នៅ គឺជាជីវិតដែលពោរពេញទៅដោយសេចក្ដីទុក្ខ ។

-កុំអាលមើលងាយសត្វក្រពើ បើមិនទាន់ឆ្លងស្ទឹងផុត។

-បើអ្នកផ្ដល់ក្ដីស្រឡាញ់ឲ្យដល់អ្នកដទៃនោះ អ្នកដទៃនឹងផ្ដល់សេចក្ដីស្រឡាញ់ឲ្យអ្នកវិញ ។

-បើអ្នកបានវាយប្រកដាក់អ្នកដទៃនោះ អ្នកដទៃនឹងផ្ដល់ការវាយប្រកមកឲ្យអ្នកវិញដូចគ្នា ។

-ចេះសន្ដោសក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមាន និងចេះល្មមក្នុងចិត្តនឹងរបស់ដែលខ្លួនបាន នេះជាជោគល្អបំផុត ។

-ស្លាប់ទៅជាមួយនឹងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ល្អ ប្រសើរជាងរស់នៅជាមួយនឹងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏អាក្រក់ ។

-ត្រូវនាំគ្នាដកពូជបាបចេញ ហើយជំនួសដោយពូជបុណ្យ ពូជបាបឲ្យផលជាទុក្ខ ឯពូជបុណ្យឲ្យផលជាសុខ ការសន្សំបុណ្យ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

-ចំណេះដឹងពិតប្រាកដ ការដឹងអំពីទំហំនៃភាពល្ងង់ខ្លៅ។

-យើងត្រូវតែប្រើពេលវេលារបស់យើង ដោយភាពឆ្លាតវៃ និងដោយការចេះដឹងជារៀងរហូត ឱកាសល្អតែងតែហុចមកឲ្យ ក្នុងការធ្វើរឿងដែលត្រឹមត្រូវ ។

- ខ្ញុំសុខចិត្តរស់ដោយត្រូវគេរិះគន់ ប្រសើរជាងរស់នៅ ដោយគេអាណិត ។

-បានស្គាល់អ្នកក្នុងជាតិនេះ មិនប្រាកដថាបានជួបអ្នក ម្តងទៀតនៅជាតិក្រោយ ។

-តើត្រូវធ្វើបុណ្យប៉ុន្មានជាតិទៅ ទើបបានស្គាល់គ្នា អាច ក្លាយជាមិត្ត ជាបងប្អូន ជាប្តីប្រពន្ធ ?

-ដូច្នេះអ្នកត្រូវថែរក្សា និងស្រឡាញ់មនុស្សដែលនៅជុំ-វិញអ្នក " គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងមនុស្សដែលអ្នកគិតថា សំខាន់ក្នុង ជីវិតអ្នក " ។

-ការសិក្សា គឺជាការបញ្ចូលទិន្នន័យចូលទៅក្នុងខួរក្បាល ប្រៀបដូចជាកុំព្យូទ័រដែលបញ្ចូលកម្មវិធី បើគ្មានកម្មវិធី វានឹងប្រើ ការមិនកើត ។

-ខ្ញុំមិនបានយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដទៃ ដែលគិតពី

អ្វីដែលខ្ញុំធ្វើនោះទេ តែខ្ញុំយកចិត្តដាក់យ៉ាងខ្លាំងចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំធ្វើ ។

-កុំត្រឡប់ទៅរកអតីតកាល ដែលធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់ តែសូមអរគុណចំពោះអតីតកាលដ៏សែនឈឺចាប់នោះ ព្រោះបានធ្វើឲ្យយើងកាន់តែរឹងមាំក្នុងថ្ងៃនេះ ។

-មនុស្សក្ររឹតតែក្រ ព្រោះធ្វើមាន មនុស្សមានរឹតតែមាន ព្រោះធ្វើក្រ មនុស្សល្ងង់រឹតតែល្ងង់ ព្រោះធ្វើចេះ មនុស្សចេះរឹតតែចេះ ព្រោះធ្វើល្ងង់ មនុស្សបាបរឹតតែបាប ព្រោះធ្វើបាប មនុស្សល្អរឹតតែល្អ ព្រោះធ្វើល្អ ។

-យើងត្រូវខំប្រឹងអប់រំចិត្ត ហាមចិត្តកុំឲ្យត្រេកអរក្នុងអំពើអាក្រក់ បើមិនដូច្នោះទេ អំពើអាក្រក់នឹងគ្រប់គ្រងចិត្តយើងវិញមិនខាន ។

-មនុស្សដែលមិនព្រមបើកត្រចៀកស្តាប់ ចាត់ទុកថា ជាមនុស្សស្អប់ខ្ពើមនូវបញ្ញា ។

-សុខចិត្តសោកស្តាយចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ កុំសោកស្តាយចំពោះអ្វីដែលអ្នកមិនបានធ្វើ ។

-"ការរារែក" ធ្វើឲ្យមើលឃើញអ្វីៗសុទ្ធតែជាឧបសគ្គ "ការជឿជាក់" ធ្វើឲ្យមើលឃើញផ្លូវដើរ ។

-អំពើល្អតែងតែរត់ទៅរកមនុស្សល្អ ឯអំពើអាក្រក់តែងតែរត់ទៅរកមនុស្សអាក្រក់ ។

-មិត្តល្អ ជាមិត្តដែលមិនរត់ចោលអ្នក ពេលអ្នកជួបការលំបាក ។

-បើអ្នកធ្វើហើយកុំសង្ស័យ តែបើអ្នកសង្ស័យកុំធ្វើ។

-ពាក្យថា មិនអាចទៅរួច គឺត្រូវបានគេរកឃើញនៅក្នុងវចនានុក្រមរបស់មនុស្សល្ងង់ ។

-សម្ដីដែលរអិលចេញពីមាត់ហើយនោះ ទោះបីជាប្រើគោ ក្របី ទៅអូសមកវិញ ក៏មិនអាចទៅរួចដែរ ។

-ខ្ញុំពុំមែនបរាជ័យនោះទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែរកឃើញនូវវិធី១0000ជង ដែលប្រើការមិនកើត ។

-ប្រសិនបើយើងគ្រប់គ្រងខ្លួនយើងបានល្អនោះ យើងក៏អាចគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃបានដែរ ។

-យើងជាមនុស្សត្រូវតែមានចិត្តមេត្តាអាណិត ស្រឡាញ់មនុស្សសត្វគ្រប់គ្នា មិនត្រូវគិតអាក្រក់ចំពោះអ្នកណាម្នាក់ឡើយ ហើយត្រូវរាប់អានមនុស្សសត្វទាំងនោះ ក្នុងឋានៈជាមិត្តរបស់យើង ។

-បើមិនមានការឈឺចាប់ អ្នកក៏មិនមានភាពក្លាហាន បើមិនមានកំហុស អ្នកក៏មិនអាចរកត្រូវឃើញដែរ បើមិនមានការបរាជ័យ អ្នកក៏មិនអាចជោគជ័យបានដែរ ។

-នៅក្នុងលោកនេះមនុស្សដែលពូកែៗ មានច្រើនណាស់ តែមនុស្សដែលរកបានដោយកម្រគឺមនុស្សល្អ ។

-សាងខ្លួនឯងឲ្យមានគុណភាព ទើបមានញាតិគេរាប់រក

-គ្មានការផ្សព្វផ្សាយណាមួយ **(TV-Radio)**( ទូរទស្សន៍ និងវិទ្យុ) មានឥទ្ធិពលខ្លាំងជាងការនិយាយតៗគ្នានោះទេ ។

-ប្រាក់គឺជានុយ បើអ្នកមិនប្រុងប្រយ័ត្នអ្នកនឹងមានវាសនាដូចជាសត្វកណ្ដុរ ។

-មនុស្សមិនចេះញញឹម កុំសង្ឃឹមការលក់ដូរ មនុស្សមិនថ្លៃថ្នូរ កុំសង្ឃឹមសិរីសួស្ដី ។

-ធ្វើបាបជាប្រចាំរស់រយឆ្នាំគ្មានតម្លៃ ។

-ចេះខ្លួនឯងធំប៉ុនទន្លេ ចេះគេធំប៉ុនសមុទ្រ ។ ក្រោធជាបុថុជ្ជនវិស័យ ឲ្យអភ័យជាវិស័យនៃបណ្ឌិត ។

-បើអ្នកមិនអាចទ្រាំនឹងពាក្យរិះគន់បានទេ អ្នកក៏មិនអាចក្លាយជាមនុស្សអស្ចារ្យបានដែរ ។

-ត្រូវចេះសូមអភ័យទោស ចំពោះកំហុសដែលយើងបានធ្វើខុសលើអ្នកដទៃ ហើយត្រូវចេះអត់ឱនអធ្យាស្រ័យចំពោះកំហុសដែលអ្នកដទៃ បានធ្វើខុសមកលើយើង ។

-អ្នកអាចស្ដីបន្ទោសអ្នកដទៃ ពីសេចក្ដីព្រួយបារម្ភរបស់អ្នក ប៉ុន្តែចូរដឹងថា អ្នកដទៃមិនអាចបង្កើតនូវសេចក្ដីព្រួយបារម្ភក្នុងចិត្តរបស់អ្នកបានទេ ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងអប់រំចិត្តរបស់អ្នក ។

-ឆាកជីវិតយើងប្រៀបដូចទៅនឹងទូកតូចមួយ ដែលគ្មាន

កោះ គ្មានត្រើយ ជួបព្យុះ ជួបភ្លៀង គឺរេរាំតាមខ្យល់ មិនដឹងថ្ងៃណាឆ្នាំណាយើងបានជួបគ្នា ។

-អំពើល្អ និងអំពើអាក្រក់វាស្ថិតនៅក្នុងបេះដូងយើង ជាមួយគ្នា ។ បើយើងជ្រើសយកអំពើល្អ នោះអំពើអាក្រក់នឹងគេចខ្លួនបាត់ទៅ តែបើយើងជ្រើសយកអាក្រក់នោះ អំពើល្អក៏នឹងគេចខ្លួនបាត់ទៅដូចគ្នា ។

-ដឹងកាន់តែច្រើន ឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង ធ្វើល្ងង់ខ្លះក៏ល្អដែរ ។

-អំនួតក្មេងក្អាង គឺជាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃការបរាជ័យ ។

-ត្រូវចេះជួយខ្លួនឯង ក្រែងមិនមានអ្នកណាជួយនៅថ្ងៃក្រោយ ។

-ខ្លួនអ្នក គឺជាលទ្ធផលនៃការគិតរបស់អ្នក ។

-តម្លៃរបស់មនុស្ស មិនមែនស្ថិតនៅលើរូបរាងកាយខាងក្រៅនោះទេ តែវាស្ថិតនៅលើបេះដូងខាងក្នុង ។

-ទោះបីយើងខំស្រឡាញ់គេ ខំធ្វើសេចក្តីល្អចំពោះគេយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏នៅតែគេមិនពេញចិត្តយើងដដែល ថែមទាំងស្អប់យើងទៀតផង កាលបើគេមិនចូលចិត្តយើងទៅហើយ ។

-មនុស្សល្អគឺស្លាប់តែរូបកាយទេ តែឈ្មោះនៅរស់ជារៀងរហូត ។

-មនុស្សអាក្រក់រស់តែរូបកាយទេ តែឈ្មោះបានស្លាប់ទៅ

ហើយ ។

-មូលហេតុដែលអ្នកខ្លះបញ្ចេញកំហឹងទៅលើអ្នកដទៃ គឺព្រោះតែគេមិនបានគិតដល់ផលអាក្រក់ ដែលគេនឹងទទួលបាននៅពេលក្រោយ ។

-វាគឺជាភាពឆ្កួតលេលា សម្រាប់សត្វចៀមដែលទៅជជែកគ្នាពីសន្តិភាពជាមួយសត្វចចក ។

-ចូរខំប្រឹងឡើង ! គ្មាននរណាម្នាក់ កើតមកមានជោគជ័យពីកំណើតនោះទេ គឺសុទ្ធតែខំប្រឹងទាំងអស់គ្នា ។

-នៅពីក្រោយពាក្យថា ខ្ញុំនិយាយលេងទេគឺតែងតែបង្កប់នូវការពិត ដែលប្រៀបដូចជាភាពឈឺចាប់ ដែលបង្កប់នៅក្នុងពាក្យថា ខ្ញុំមិនអីទេ ។

-ចេះនិយាយល្អគឺប្រសើរហើយ តែការធ្វើល្អពិតជាប្រសើរជាង ។

-ឧបនិស្ស័យល្អនាំមកនូវសេចក្តីសុខ ។

-ដរាបណានៅតែមានជីវិតកុំទាន់អាលចុះចាញ់អ្វីងាយៗ

-មានតែការសាមគ្គីគ្នាទេ ទើបអាចសាងទ្រនំមួយដ៏ល្អបាន ។

-បុគ្គលដែលដឹងពីរបៀបគិត គឺមិនចាំបាច់ត្រូវការគ្រូទេ

-គ្រួសារដែលមានទំនាស់នឹងគ្នាជាញឹកញាប់នោះបណ្តាលមកពីប្តីប្រពន្ធចេះត្រឹមតែស្រឡាញ់គ្នា ដោយមិនមានការគោរព

គ្នា ទៅវិញទៅមក ។

-ជីវិតរបស់យើងមិនសំខាន់ត្រង់រស់យូរប៉ុណ្ណានោះទេ ប៉ុន្តែសំខាន់យើងត្រូវរស់នៅដោយរបៀបណា ។

-ទឹកភ្នែករមែងជួយបង្រៀនយើងឲ្យយល់ពីអ្វីៗ បានច្រើនជាងសំឡេងសើច ។

-មិនត្រូវមានមនោសញ្ចេតនានៅក្នុងចិត្តផ្សេង ហើយនៅលើបបូរមាត់ផ្សេងនោះទេ ។

-ជនដែលមានសេចក្តីសុខ គឺជាជនដែលមើលក្នុងផ្លូវល្អទុកជាមុន ចំណែកឯជនដែលតែងតែកើតទុក្ខ រមែងគិតតែផ្លូវអាក្រក់ទុកជាមុន ។

-ទឹកភ្លៀងស្រោចស្រពដីព្រៃព្រឹក្សា ទឹកចិត្តមេត្តាស្រោចសព្វសត្វ ។

-មិនហ៊ាន មិនមានថ្ងៃដើរទៅរួចទេ ។

-បើមិនទាន់ស្លាប់កុំទាន់អាលអស់សង្ឃឹម បើមិនទាន់ស្លាប់កុំចុះចាញ់ បើមិនទាន់ស្លាប់កុំសុខចិត្តស្លាប់ កុំស្លាប់ដោយការអស់សង្ឃឹម តែត្រូវស្លាប់ដោយការអស់ចិត្ត ត្រូវតស៊ូឲ្យដល់ទីបញ្ចប់ ។

-គេថាកាំបិតមុត តែចិត្តមនុស្សមុតជាងមុខកាំបិតទៅទៀត ដូច្នេះត្រូវធ្វើចិត្តរបស់អ្នកឲ្យមុត ដើម្បីកាប់ទម្លុះរាល់បញ្ហាគ្រប់យ៉ាង ។

-ជីវិតមានតម្លៃណាស់ សូមអ្នកកុំបោះបង់វាចោលដោយសារការឈឺចាប់មួយគ្រា ឬដោយសារការបរាជ័យមួយគ្រា ។

-ក្នុងមួយជីវិតរបស់យើង នឹងមិនអាចទទួលបានអំពើល្អឡើយ ប្រសិនបើរូបយើង នៅតែមិនព្រមបោះបង់អំពើអាក្រក់ចោល ហើយស្រវាយកអំពើល្អមកដាក់ខ្លួននោះទេ ។

-កាលណាបើយើង បានឃើញអ្នកក្រកំសត់អត់ឃ្លាន យើងត្រូវមានចិត្តអាណិតអាសូរចំពោះគ្នា កុំសម្លុតកំហែងគ្នាឲ្យសោះ ត្រូវតែជួយគ្នាតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

-មនុស្សខ្លាំងមានគ្រូសំខាន់ៗបីគឺ

១-អ្នកប្រាជ្ញ ២-មនុស្សល្ងង់ ២-ខ្លួនឯង ។

-ការលំបាកជារនាំងសម្រាប់មនុស្សយើងគ្រប់រូប ប៉ុន្តែបើយើងហ៊ានប្រឈមមុខនឹងការលំបាកទាំងនោះ គឺប្រាកដជាអាចទម្លុះនូវរនាំងនៃឧបសគ្គទាំងនោះបានមិនខាន ។

-សេចក្តីក្លាហាន យកទុកប្រើនៅពេលគិតនឹងធ្វើអំពើល្អ រីឯសេចក្តីភ័យខ្លាច យកទុកប្រើនៅពេលគិតនឹងធ្វើអំពើអាក្រក់។

-អំពើអាក្រក់មិនដែលរត់មករកយើងនោះទេ មានតែយើងទេដែលរត់ទៅរកអំពើអាក្រក់ ។

-ការគិតរបស់បុព្វបុរសពីមុន គឺជាសមិទ្ធិផលក្នុងថ្ងៃនេះ ហើយការគិតរបស់អ្នកនាថ្ងៃនេះ ជាសមិទ្ធិផលសម្រាប់កូនចៅជំនាន់ក្រោយ ។

-កុំដំឡើងខ្លួនខ្ពស់កប់ពពក ប្រយ័ត្នធ្លាក់មកជ្រកនៅក្រោម អាចម៍ជន្លេន ។

-ជីវិតមិនមែនបញ្ចប់ដោយការអស់សង្ឃឹមនោះទេ ប៉ុន្តែ ត្រូវបញ្ចប់ដោយភាពរីករាយ ។

-ការភាន់ច្រឡំមិនមែនជាកំហុសនោះទេ លុះត្រាតែអ្នក មិនព្រមកែប្រែវា ។

-ការបន់ស្រន់គ្រាន់តែជាការសម្តែងឲ្យឃើញនូវអំពើគ្មាន ន័យ និងភាពទន់ខ្សោយរបស់មនុស្សម្នាក់ៗតែប៉ុណ្ណោះ ។

-នៅក្នុងជីវិតគ្រួសារ យើងត្រូវមានវត្តមានជានិច្ចកាល នៅក្នុងជម្លោះត្រូវមានយុត្តិធម៌ និងសប្បុរិសធម៌ នៅក្នុងការងារ ត្រូវធ្វើអ្វីដែលអ្នកពេញចិត្ត នៅក្នុងការគ្រប់គ្រងកុំព្យាយាមត្រួត ត្រា នៅក្នុងការគិតត្រូវរក្សាភាពសាមញ្ញនៅក្នុងលំនៅឋានត្រូវរស់ ឲ្យជិតដី ។

-ថ្វីត្បិតតែការព្យាយាម ត្រូវពឹងលើពេលវេលា តែដើម្បី ភាពជោគជ័យ យើងមិនត្រូវបន្ធូរបន្ថយនូវសេចក្តីព្យាយាមនោះ ឡើយ តែក៏មិនមែនប្រឹងប្រែងឲ្យជ្រុលហួសហេតុពេកដែរ ។

-ដំណើរនៃព្រះអាទិត្យ គឺមានការប្រព្រឹត្តទៅដោយស្មើ យ៉ាងណា ការព្យាយាមដើម្បីសេចក្តីសម្រេច ក៏យើងត្រូវប្រព្រឹត្ត ទៅដោយស្មើក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

-កំហុសដែលមនុស្សមួយចំនួនតែងតែពេញនិយមធ្វើ គឺ

ស្តាប់តែពាក់កណ្តាលនូវអ្វីដែលគេប្រាប់ យល់តែពាក់កណ្តាលនូវអ្វីដែលបានស្តាប់ ហើយទៅបំផ្លើសប្រាប់អ្នកដទៃមួយជាពីរ គឺក្អែកមួយជាក្អែកដប់ ។

-ចំណេះដឹងកើតចេញពីការងឿងឆ្ងល់ ។

-រៀនហើយមិនរំឭក ស្មើនឹងភ្លេច តាំងចិត្តហើយមិនធ្វើស្មើនឹងបរាជ័យ ។

-ចោរប្លន់នៅសល់ផ្ទះ អស់ប្រាក់មាសមិនជាអ្វី ឆេះផ្ទះនៅសល់ដី អត់អ្វីធីដីលក់បាន ចាញ់ល្បែងនៅជីវិត បើចេះគិតវិលវិញថ្កាន ញៀនថ្នាំប្រចាំប្រាណ កែលែងបានស្លាប់ទាំងរស់ ។

-កុំប្រញាប់ចុះចាញ់ដរាបណានៅមានសង្ឃឹម ប៉ុន្តែកុំចេះតែសង្ឃឹមទាំងមិនដឹងខ្យល់ ព្រោះអ្វីទាំងនេះ វាជាការបង្ហាញឲ្យឃើញពីចំណង់ជាជាងការពិចារណា ។

-ក្លិន គឺសីលជាធម្មជាតិប្រសើរជាង គន្ធជាតទាំងអស់នេះ គឺក្លិនខ្លឹមចន្ទន៍ ក្លិនក្រស្នា ក្លិនផ្កាឧប្បល ហើយនិងក្លិនម្លិះរួត ។

-សត្រូវដ៏អស្ចារ្យបំផុតនៃចំណេះដឹង គឺមិនមែនភាពល្ងង់នោះទេ សត្រូវដ៏អស្ចារ្យបំផុតនៃចំណេះដឹង គឺការភាន់ច្រឡំថាខ្លួនចេះហើយ ។

-ចំណេះ គឺគ្មានតម្លៃអ្វីទេ លើកលែងតែអ្នកដាក់វាចូលទៅក្នុងការអនុវត្ត ។

-ការបាត់បង់ទំនុកចិត្ត អ្នកដទៃវាពុំមែនជារឿងសំខាន់ពេក

ទេ ប៉ុន្តែការបាត់បង់ទំនុកចិត្តខ្លួនឯង វាគឺជារឿងសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែទំនុកចិត្តមួយមិនដែលកើតប្រាស ចាកការពិចារណាប្រកបដោយហេតុផលនោះទេ ។

-បញ្ហាធំមិនអាចយកឈ្នះចិត្តធំរបស់មនុស្សបានទេ ត្រូវតែពង្រីកចិត្តរបស់អ្នកឲ្យធំជាងបញ្ហា នោះអ្នកនឹងឃើញបញ្ហាកាន់តែតូច ហើយធ្វើឲ្យរូបអ្នកកាន់តែក្លាហាន ហ៊ានដើរចូលទៅរកបញ្ហាដោយមិនញញើត ។

-កុំភ័យខ្លាច កុំរំជើបរំជួលតាមឧបសគ្គ វាគ្រាន់តែតាមពញ្ញាក់ដើម្បីបញ្ឆោត បន្លាចយើងតែប៉ុណ្ណោះ យើងត្រូវធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ និងតាំងជំហរឲ្យរឹងមាំដើរឆ្ពោះទៅមុខជានិច្ច ។

-ជួបបញ្ហាកាន់តែច្រើន ធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែមានបទពិសោ-ធន៍កាន់តែច្រើន ជួបបញ្ហាកាន់តែច្រើន ធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែរឹងមាំហើយស្គាល់បញ្ហាកាន់តែច្បាស់ ។

-បំបូងគេព្រងើយនឹងរូបអ្នក បន្ទាប់ទៀតគេវាយអ្នក បន្ទាប់មកទៀត ៖ អ្នកឈ្នះ ។

-ស្នេហា គឺជាជំងឺផ្លូវចិត្តដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ។

-មិនសំខាន់ថា យើងដើរយឺតប៉ុនណានោះទេ អ្វីដែលសំ-ខាន់ គឺយើងដើរមិនឈប់ ។

-សូម្បីទ្រុងមាសក៏ដោយ ក៏មិនអាចធ្វើឲ្យបក្សី ចង់រស់នៅក្នុងទ្រុងមាសនោះដែរ ។

-ឈ្នះមនុស្សនិយាយមិនពិត ដោយការនិយាយនូវពាក្យពិត ពាក្យពិតជាពាក្យដែលមិនចេះស្លាប់ឡើយ ។

-ការរកឃើញដ៏អស្ចារ្យ គឺការរកឃើញភាពល្ងង់របស់ខ្លួន ព្រោះវាជារបាំងនៃចំណេះដឹង ។

-មនុស្សម្នាក់ ខ្លាំងជាងមនុស្សម្នាក់ គឺដោយសារការគិត

-បើអ្នកដាក់ចិត្តស្រឡាញ់មនុស្សម្នាក់ អ្នកមិនត្រូវគិតពីអតីតកាលរបស់គេទេ ព្រោះរូបគេលែងរស់នៅក្នុងអតីតកាលនោះទៀតហើយ គឺគេកំពុងតែរស់នៅក្នុង បច្ចុប្បន្ន ។

-វិន័យ៥យ៉ាងសម្រាប់រស់នៅឲ្យកាន់តែរីករាយ ៖

១-ចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង

២-ធ្វើអំពើល្អ

៣-អភ័យទោសជានិច្ច

៤-មិនធ្វើបាបអ្នកដទៃ

៥-រក្សាគំនិតវិជ្ជមាន ។

-ជីវិតដែលពោរពេញដោយអត្ថន័យ ជាជីវិតដែលមានសិទ្ធិសេរីភាព និងឯករាជ្យភាព ។

-ត្រូវចេះដាក់ខ្លួននឹងសម្រេចបាននូវគោលដៅធំ ។

-ប្រសិនបើមិនមានមនុស្សរិះគន់ពីគោលដៅរបស់អ្នកទេ បញ្ជាក់ថាគោលដៅរបស់អ្នកនៅតូចណាស់ ។

-បើខ្ញុំមានពេល៦ម៉ោង ដើម្បីកាប់ដើមឈើ១ដើម ខ្ញុំនឹង

ចំណាយពេល៤ម៉ោងដំបូង ដើម្បីសំលៀងពូថៅ ។

-យើងមិនបាច់ទៅរំលត់ទុក្ខនៅឯវត្ត ព្រៃភ្នំ ស្ទឹង ទន្លេ សមុទ្រនោះទេ ទុក្ខកើតឡើងព្រោះចិត្តគិត ដូច្នោះយើងត្រូវរំលត់ទុក្ខនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង ។

-សូមកុំប្រើពាក្យសម្តីដ៏មុតស្រួចរបស់អ្នកទៅកាន់ឳពុកម្តាយរបស់អ្នកឲ្យសោះ ព្រោះលោកជាមនុស្សដំបូងបំផុត ដែលបានបង្រៀនអ្នកឲ្យចេះនិយាយ ។

-សទ្ធាដែលហួសពីបញ្ញាអាចក្លាយទៅជាមោហៈ បញ្ញាដែលហួសពីសតិអាចក្លាយជាមានៈ សមាធិដែលហួសពីបញ្ញាអាចក្លាយជាការខ្ជិលច្រអូស ។

-មានបុរសម្នាក់បានសួរព្រះពុទ្ធថា : **ខ្ញុំចង់បានសុភមង្គលព្រះអង្គ** ។ ព្រះពុទ្ធតបថា ដំបូងអ្នកត្រូវដកពាក្យថា **ខ្ញុំ** ចេញវាគឺជា **អាត្មានិយម** ហើយបន្ទាប់មកទៀតដកពាក្យថា **ចង់** ចេញទៀតវាជា**តណ្ហា** ឃើញទេឥឡូវអ្នកនៅសល់តែ**សុភមង្គល**។

-ចូររស់នៅដើម្បីសិក្សា ហើយចូរសិក្សាដើម្បីរស់

-រៀនដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ

-មានកិត្តិយសដោយសារវិជ្ជា លំបាកវេទនាព្រោះល្ងង់ខ្លៅ ។

-គិតគូរពីសាលារៀន ដូចជាគិតគូរពីអនាគតកូន

-ចង់ឆ្ងាញ់ឲ្យរកអន្លក់ បើចង់ស្រណុកឲ្យរៀនពីក្មេង ។

-យើងទាំងអស់គ្នា រៀនដើម្បីរស់នៅក្នុងភាពថ្លៃថ្នូរ

-វប្បធម៌ គឺជាគ្រឹះដើម្បីអភិវឌ្ឍសង្គម

-គ្មានគ្រូ គឺគ្មានធនធានមនុស្ស

-សាលារៀន គឺជាផ្ទះទីពីររបស់សិស្ស

-អ្នកកាន់តែរៀន អ្នកកាន់តែល្ងង់

-ចំណេះវិជ្ជាក្លាយជាអាក្រក់ ប្រសិនបើគោលដៅរបស់វាគ្មានគុណធម៌ ។

-សម្លាប់សត្វបានបាប សម្លាប់ក្រោធបានបុណ្យ

-បើអ្នកពេញចិត្តនូវអ្វីដែលមាននោះ អ្នកនឹងមានសេចក្តីសុខពេញបរិបូណ៌ ។

-អ្នកប្រាជ្ញស្គាល់មនុស្សល្ងង់ ពីព្រោះកាលពីមុនអ្នកប្រាជ្ញល្ងង់ ប៉ុន្តែអ្នកល្ងង់មិនអាចយល់ពីអ្នកប្រាជ្ញបានឡើយ ពីព្រោះអ្នកល្ងង់ពុំដែលបានធ្វើជាអ្នកប្រាជ្ញ ។

-វត្ថុបំណងនៃការអប់រំ គឺមិនមែនគ្រាន់តែដើម្បីធ្វើសេចក្តីល្អប៉ុណ្ណោះទេ តែរីករាយនឹងធ្វើសេចក្តីល្អ មិនមែនគ្រាន់តែឧស្សាហ៍ព្យាយាមប៉ុណ្ណោះទេ តែស្រឡាញ់សេចក្តីឧស្សាហ៍ព្យាយាម មិនមែនគ្រាន់តែរៀនសូត្រនោះទេ តែស្រឡាញ់ចំណេះដឹង មិនមែនគ្រាន់តែដើម្បីភាពបរិសុទ្ធ តែស្រឡាញ់ភាពបរិសុទ្ធ មិនមែនគ្រាន់តែដើម្បីយុត្តិធម៌ តែស្រេកឃ្លានយុត្តិធម៌ ។

-តុបតែងរូបកាយ តែមិនបានតុបតែងចិត្ត គឺពិតជាគ្មាន

តម្លៃទេ ។

-បើចង់ឲ្យគេសរសើរកុំនិន្ទាគេ បើមិនចង់ឲ្យគេជេរ កុំជេរគេមុន ។

-ពេលសុខយើងក៏ញញឹមទទួលនូវសេចក្តីសុខ នៅពេលមានទុក្ខយើងក៏ញញឹមបានដែរ គឺញញឹមបណ្តេញនូវសេចក្តីទុក្ខចេញពីចិត្តយើង ។

-រក្សាគំនិតរបស់អ្នកឲ្យនៅជាវិជ្ជមាន វានឹងក្លាយទៅជាពាក្យរបស់អ្នក ។

-រក្សាពាក្យរបស់អ្នកឲ្យនៅជាវិជ្ជមាន វានឹងក្លាយទៅជាមារយាទរបស់អ្នក ។

-រក្សាមារយាទរបស់អ្នកឲ្យនៅវិជ្ជមាន វានឹងក្លាយទៅជាទម្លាប់របស់អ្នក ។

-រក្សាទម្លាប់របស់អ្នកឲ្យនៅជាវិជ្ជមាន វានឹងក្លាយទៅជាតម្លៃរបស់អ្នក ។

-រក្សាតម្លៃរបស់អ្នកឲ្យនៅជាវិជ្ជមាន វានឹងក្លាយទៅជាជោគវាសនារបស់អ្នក ។

-បើអ្នកចង់យកឈ្នះ ភាពភ័យខ្លាចរបស់អ្នក មិនត្រូវអង្គុយនៅផ្ទះ ហើយគិតអំពីវានោះទេ គឺចេញទៅខាងក្រៅហើយធ្វើការងារ ។

-កុំសោកស្តាយក្នុងរឿងអតីតកាល កុំអស់សង្ឃឹមក្នុង

បច្ចុប្បន្ន ។

-អ្នកគឺជាមនុស្ស មិនមែនជាសារធាតុគីមីនោះទេ ដូច្នេះសូមពិចារណាមុននឹងប្រតិកម្មទៅលើរឿងអ្វីមួយនោះ ។

-កុំព្យាយាមធ្វើចិត្តអ្នកដទៃឲ្យដូចជាចិត្តយើង ព្រោះយើងក៏មិនអាចធ្វើចិត្តយើងឲ្យដូចជាចិត្តអ្នកដទៃដែរ ។

-ព្រះអាទិត្យទៀបនឹងអស្តង្គត បានបន្សល់ទុកនូវភាពស្អាត ដែលនាំឲ្យមនុស្សម្នាទាំងពួង តែងរីករាយក្នុងការគយគន់ទស្សនា ចុះចំណែកការអស្តង្គតនៃជីវិតយើងវិញ តើយើងបានបន្សល់ទុកនូវសេចក្តីល្អហើយឬនៅ ?

-យុត្តិធម៌ចំពោះស្នេហាគឺការផ្តល់ឲ្យ ហើយយុត្តិធម៌ចំពោះច្បាប់ គឺការដាក់ទណ្ឌកម្ម ។

-ប្រសិនបើអ្នកមិនមានគោលដៅនៃជីវិតទេ អ្នកនឹងត្រូវបម្រើអ្នកដែលមានគោលដៅនៃជីវិតជាក់ជាមិនខាន ។

-រូបរាងមុខមាត់ខាងក្រៅ ពុំអាចបញ្ជាក់ពីចិត្តគំនិតបានឡើយ ។

-ការព្យាយាមមិនអាចប្រាកដថា បានសម្រេចទេ ប្រសិនបើជាយើងមិនដឹងពីវិធី ដែលនាំឲ្យបានទៅដល់គោលដៅ ដូច្នេះយើងត្រូវព្យាយាមប្រកបដោយឧត្តមគតិ ។

-បរាជ័យ ឬជោគជ័យមិនជារឿងសំខាន់ទេ អ្វីដែលសំ-ខាន់គឺក្រោយពេលដឹងលទ្ធផល តើយើងនៅតែចិញ្ចឹមចិត្តបន្តធ្វើ

វាឲ្យកាន់តែល្អប្រសើរជាងមុនទៀតឬអត់ ?

-មិនព្រមជឿ ហើយស្រាវជ្រាវ គឺជាដំណើរទៅរកសេចក្តីពិត ។

-ពីរោះអ្វីមិនស្មើនឹងព្រះធម៌ថ្លៃ តម្លៃអ្វីមិនស្មើនឹងកុសលធម៌ ប្រពន្ធស្អាតមិនស្មើនឹងប្រពន្ធល្អ ក្រអ្វីមិនស្មើនឹងរបស់ដែលអត់ ។

-មនុស្សដែលមិនជួបភាពជោគជ័យ គឺជាមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ជួបភាពបរាជ័យ ។

-អ្វីដែលរំកិលទៅមុខគឺពេលវេលា តែអ្វីដែលផ្លាស់ប្តូរគ្រប់វេលា គឺចិត្តមនុស្ស ។

-ភាពហិង្សាគុំគួនច្រណែន តែងតែចូលចិត្តស្នាក់អាស្រ័យនៅក្នុងចិត្តមនុស្សល្ងង់ ។

-អ្នកមិនគួរអនុញ្ញាតឲ្យភាពភ័យខ្លាចរបស់អ្នក មករារាំងអ្នកពីការធ្វើអ្វីដែលអ្នកយល់ថា ជារឿងត្រឹមត្រូវនោះទេ ។

-បើសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងរឿងល្អ រមែងឃើញផ្កាកុលាប តែបើសម្លឹងអ្នកដទៃក្នុងរឿងអាក្រក់ រមែងឃើញតែបន្លា ។

-សាច់សត្វដែលរលួយរមែងបង្កើតឲ្យមានដង្កូវ នៅពេលដែលអ្នកមានការប្រមាទភ្លេចខ្លួន រមែងបង្កើតឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ។

-ការបង្កើតកូនមនុស្សជាការងាយ តែពិបាកបំផុតគឺអប់រំ

ឲ្យក្លាយទៅជាមនុស្សពិតប្រាកដ ។

-គេអាចសង្ស័យនូវអ្វីដែលយើងនិយាយ តែគេអាចជឿយើងនូវអ្វីដែលយើងបានធ្វើ ។

-" តថាគត ត្រាស់ដឹងធម៌ច្រើនអនេក ដូចស្លឹកឈើក្នុងព្រៃ តែតថាគតមិនសម្ដែងទេ តថាគតសម្ដែងតែធម៌ណាដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ការត្រាស់ដឹង មានប្រមាណត្រឹមស្លឹកឈើក្នុងដៃតថាគត " ។

-ការងារមិនច្បាស់លាស់ សម្ដីប្រាកដជាមិនមានឥទ្ធិពល សម្ដីគ្មានឥទ្ធិពល ការងារប្រាកដជាបរាជ័យ ។

-ចូរកុំធ្វើខ្លួនជាមនុស្សឆាប់កើតទុក្ខ ព្រោះសេចក្ដីសុខពិបាករកណាស់ ចូរធ្វើខ្លួនជាមនុស្សងាយរងនូវសេចក្ដីសុខ គឺមិនងាយមានសេចក្ដីទុក្ខ ។

-ការនិយាយល្អពីអ្នកដទៃ ក៏ដូចជាការនិយាយល្អពីខ្លួនឯងដែរ ។

-នៅពេលដែលសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងភាពជំនាញក្នុងការងារនៅជាមួយគ្នា រំពឹងទុកចុះនឹងមានស្នាដៃឯក ។

-សម្រេចចិត្តធ្វើនូវអ្វីដែលអ្នកជឿជាក់ ហើយជឿជាក់នូវរាល់អ្វីដែលអ្នកបានសម្រេចចិត្ត ។

-ឆាកជីវិត ការប្រណែន គឺកើតចេញពីការចង់បាន និងការស្អប់ ។

-អន្តរាយដែលធំបំផុតនៅក្នុងជីវិត គឺការដែលយើងមិនហ៊ានសាកល្បងធ្វើអ្វីសោះសម្រាប់ខ្លួនឯង ។

-កុំគិតថា យើងប្រសើរជាងអ្នកដទៃ កុំគិតថា អ្នកដទៃគេប្រសើរជាងយើង តែត្រូវគិតថា តើយើងត្រូវធ្វើប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់អ្នកដទៃ ដើម្បីឲ្យអ្នកដទៃបាននូវសេចក្តីសុខ ។

-រៀនលួងលោមខ្លួនឯង គឺប្រសើរជាងឲ្យអ្នកដទៃលួង-លោម ។

-ធ្វើឲ្យគេស្រឡាញ់មិនងាយទេ តែបើធ្វើឲ្យគេស្អប់វិញ គឺងាយណាស់ ។

-ភាពកំសាក អាចធ្វើឲ្យអ្នកបាត់បង់នូវរបស់ជាទីស្រឡាញ់ដែលអ្នកស្រឡាញ់ខ្លាំងជាទីបំផុត និងធ្វើឲ្យអ្នកមានវិប្បដិសារៈអស់មួយជីវិត ។

-រឿងរ៉ាវដែលចាប់ផ្តើមដោយសារ **កំហឹង** នឹងបញ្ចប់ទៅវិញដោយសារ **ភ្នំខ្មាសអៀន** ។

-មិត្តដែលគិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន អាចនឹងដុតផ្ទះរបស់យើងដើម្បីស្ងោរពងមាន់មួយ ។

-ទឹកពាងនេះហើយ ដែលខ្ញុំផឹកវារាល់ថ្ងៃ ខ្ញុំដឹងថាវាមិនស្អាតទេ តែសម្រាប់អ្នកក្រីក្រដូចខ្ញុំអាចផឹកវាបាន។

-មនុស្សយើងរកសុភមង្គលឲ្យខ្លួនយើងបាន លុះត្រាតែយើងនឹកគិតដល់សុភមង្គលនៃអ្នកដទៃ ។

-ឆេវឆាវរម្ងាប់ដោយពិចារណា រឿចរវមុសារម្ងាប់ដោយចិត្តស្មោះ គំនុំគុំកួនរម្ងាប់ដោយអនុគ្រោះ ទោសកំហុសរម្ងាប់ដោយស្មារតី ។

-អ្នកមិនអាចមានថ្ងៃស្អែកដ៏ប្រសើរបានទេ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែដេកគិតតែពីរឿងអតីតគ្រប់ពេលវេលា ។

-ប្រយ័ត្នខ្លួនឯងវាប្រសើរជាងតាមចាប់កំហុសអ្នកដទៃ។

-មនុស្សល្អពិតនឹងនៅជាមួយយើងក្នុងគ្រាលំបាក តែមនុស្សល្អតែមាត់ មិនដែលនៅជាមួយយើងក្នុងគ្រាលំបាកនោះទេ ។

-ក្បាលដែលពេញដោយចំណេះដឹង វាមិនប្រពៃជាងក្បាលដែលស្គាល់ការពិសោធសព្វគ្រប់ឡើយ ។

-តថាគតមិនអាចដឹកដៃអ្នក ទៅដាក់នៅកន្លែងសុខបានគ្រប់គ្នាទេ ប៉ុន្តែតថាគត បានបង្ហាញផ្លូវទៅរកសេចក្តីសុខនោះហើយ តែសំខាន់លើអ្នករាល់គ្នា ព្រមទៅតាមផ្លូវនោះឬអត់?

-កុំយកកំហុសរបស់អ្នកដទៃ មកធ្វើជាការគ្រាន់បើរបស់ខ្លួន បើពិតជាមនុស្សល្អ ត្រូវជួយកែតម្រូវគ្នាដោយចិត្តស្មោះ ។

-អប់រំប្រាំយ៉ាងគឺ មួយអប់រំកាយ ពីរអប់រំសីលធម៌ បីអប់-រំសោភ័ណ បួនអប់រំពលកម្ម ប្រាំអប់រំបញ្ញា ។

-ស្នាមញញឹម គឺជាក្តីសង្ឃឹម ។

-ចង់ដឹងកម្មពីបុព្វជាតិ ត្រូវមើលផលក្នុងជាតិនេះ ចង់

ដឹងផលក្នុងជាតិក្រោយ ត្រូវមើលទង្វើក្នុងជាតិនេះ ។

-មនុស្សដែលពូកែៗមានច្រើនណាស់ តែមនុស្សដែលរកបានដោយកម្រ គឺមនុស្សល្អ ។

-ល្ងង់(អវិជ្ជា) ប្រើតណ្ហាឲ្យក្តាប់ជីវិត ល្ងង់ធ្វើឲ្យជីវិតលង់ក្នុងសមុទ្រកាម ល្ងង់ធ្វើឲ្យជីវិតភ័យខ្លាចគ្រប់ពេល ល្ងង់ធ្វើឲ្យជីវិតស្រេកឃ្លានគ្រប់កាល ល្ងង់បង្កើតជីវិតផង សម្លាប់ជីវិតផង (អវិជ្ជាជាប្តី តណ្ហាជាប្រពន្ធ)។

-ប្រសិនបើថ្ងៃណាមួយ ពេលដែលគ្មានឪពុកម្តាយ នៅក្បែរកូន កូនត្រូវមើលថែខ្លួនឯងណាកូនណ៎ា ។

-ប្រសិនបើថ្ងៃស្អែក ជាថ្ងៃចុងក្រោយនៃជីវិតអ្នក តើអ្នកចង់ធ្វើនូវអ្វីដែលអ្នកស្ទើរស្ទាក់នឹងធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះទេ ?

-ចូរកុំប្រណែននឹងអ្នកដទៃ តែចូរប្រើជីវិតឲ្យអ្នកដទៃប្រណែន ។

-ដំបូន្មានសម្រាប់សុភមង្គលគ្រួសារគឺ មិនត្រូវខឹងសម្បានៅពេលដំណាលគ្នា មិនត្រូវស្រែកឡូឡាដាក់គ្នា ដរាបណាគ្មានភ្លើងឆេះផ្ទះ ឲ្យដៃគូអ្នកឈ្នះក្នុងរឿងទាស់ទែងគ្នាចុះ ត្រូវរិះគន់ពីចំណុចខ្វះខាត ជាមួយពាក្យផ្អែមល្ហែម កុំយករឿងអតីតកាលមករំឭក ត្រូវបារម្ភពីដៃគូឲ្យបានច្រើនជាងអ្នកដទៃ មិនត្រូវដើរចេញពីជម្លោះដែលមិនទាន់ដោះស្រាយរួច យ៉ាងហោចណាស់ក៏គួរនិយាយពាក្យពីរោះទៅកាន់ដៃគូឲ្យបានម្តងដែរនៅក្នុងមួយថ្ងៃ

ពេលដែលធ្វើអ្វីខុសត្រូវហ៊ានទទួល និងសុំអភ័យទោស ។

-អ្វីដែលត្រឡប់មិនបាន គឺ **ពេលវេលា** អ្វីដែលគេចមិនបាន គឺ **សេចក្ដីស្លាប់** អ្វីដែលទិញមិនបាន គឺ **ជីវិត** អ្វីដែលមើលមិនឃើញគឺ **ចិត្តមនុស្ស** អ្វីដែលត្រូវអត់ធន់គឺ **ចិត្តខ្លួនឯង** ។

-ដើមឈើមួយដើម អ្នកអាចមើលឃើញពីកម្ពស់របស់វា ប៉ុន្តែ អ្នកក៏មិនអាចមើលឃើញនូវជម្រៅឫសរបស់វាបានឡើយ។ ដូចគ្នាទៅនឹងមនុស្សម្នាក់ ដែលអ្នកមើលឃើញត្រឹមតែរូបរាងខាងក្រៅរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ តែអ្នកមិនអាចមើលឃើញពីជម្រៅចិត្តខាងក្នុងរបស់គេបានឡើយ ។

-សម្ដី គឺគ្រាន់តែជាសូរស័ព្ទមួយប៉ុណ្ណោះ ក៏ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យមនុស្សរាប់រយពាន់នាក់ មានការឈឺចាប់ដោយសារតែវា ។

-ចិត្តដែលចេះយល់ចិត្តថ្លើមអ្នកដទៃ ជាពន្លកនៃក្ដីមេត្តា-ធម៌ ចិត្តដែលចេះអៀនខ្មាសជាពន្លកនៃគុណធម៌ ចិត្តដែលចេះទោរទន់ អធ្យាស្រ័យជាពន្លកនៃចរិយាធម៌ ចិត្តដែលចេះទទួលខុសត្រូវជាពន្លកនៃសតិបញ្ញា ។

-ទោះខ្ញុំគ្មានអ្វីគ្រប់យ៉ាងដូចគេ ក៏ប៉ុន្តែខ្ញុំសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងការរស់នៅដោយភាពថ្លៃថ្នូរ ។

-ចូរចងចាំថា **ថ្ងៃនេះ** គឺជាអ្វីដែលអ្នកព្រួយបារម្ភអំពីថ្ងៃស្អែក កាលពីម្សិលមិញ ។

-ធ្វើជាមនុស្សកុំខ្វាសអតីតកាល ហើយមិនត្រូវខ្លាចអនាគតកាលឡើយ ត្រូវតែហ៊ានតតាំងនឹងបច្ចុប្បន្នកាល មនុស្សត្រូវតែជឿជាក់លើភាពត្រឹមត្រូវ ។

-អនាគតពឹងផ្អែកទៅលើអ្វីដែលយើងធ្វើក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ។

-ថា គណិតវិទ្យាទៅវាស្មុគស្មាញពិបាកយល់ ប៉ុន្តែចិត្តមនុស្សរឹតតែពិបាកយល់ជាងគណិតវិទ្យាទៅទៀត ។

-រុយចូលចិត្តលាមក មនុស្សគម្រក់សេពអធម៌ សត្វឃ្មុំចូលចិត្តកេសរ ជាតិមនុស្សល្អចូលចិត្តបុណ្យ ។

-ជោគជ័យ គឺមិនមែនជាគ្រឹះ ដើម្បីបានសុភមង្គលនោះទេ ប៉ុន្តែសុភមង្គល គឺជាគ្រឹះដើម្បីបានជោគជ័យ ។

-ប្រសិនបើអ្នកស្រឡាញ់អ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ អ្នកនឹងទទួលបានជោគជ័យ ។

-ខ្ញុំសុខចិត្តស្តាប់គេជេរ ហើយក៏មិនចង់ស្តាប់អ្នកនិយាយពាក្យផ្អែមល្ហែម ធ្វើពុតជាមនុស្សល្អដែរ ។

-គំនិតគឺជាប្រភពនៃអ្វីៗទាំងអស់

-បើអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរចិត្តរបស់អ្នកបាន នោះអ្នកនឹងអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់អ្នកបានហើយ ។

-ជីវិតដែលធ្លាប់មានកំហុសឆ្គងជាជីវិតគួរឲ្យសរសើរ និងមានប្រយោជន៍ជាជាងជីវិតដែលមិនធ្វើអ្វីសោះ ។

- កុំចំណាយពេលដ៏មានតម្លៃ ដើម្បីរិះគន់អ្នកដទៃ គួរតែប្រើពេលវេលាទាំងនោះ អភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឲ្យរីកចម្រើនទើបល្អ ។

-ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមានត្រចៀកពីរ និងមាត់មួយ ? នេះជាលក្ខខ័ណ្ឌធម្មជាតិនៃជីវិត ដែលតម្រូវឲ្យយើងស្តាប់ច្រើនជាងនិយាយ ។

-ចិត្តល្មោភតែងវិនាស ចិត្តចង់ឈ្នះតែងមានទុក្ខ ចិត្តប្រហែសតែងមានខុស ចិត្តសន្តោសតែងបានសុខ ។

-គុណធម៌សំណព្វរបស់អ្នក...ភាពសាមញ្ញ

-គុណធម៌ក្នុងភាពជាបុរស...កម្លាំង

-គុណធម៌ក្នុងភាពជាស្ត្រី...ភាពទន់ខ្សោយ

-លក្ខណៈជាប្រធាន...គោលបំណងតែមួយគត់

-គំនិតអ្នកមានសុភមង្គល...ប្រឹងប្រែង

-គំនិតរបស់អ្នកទីទ័លក្រ...ស្នើសុំ

-អ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរពិភពលោកនេះ តាមគំនិតរបស់អ្នកបានទេ តែអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរគំនិតរបស់អ្នកឲ្យរស់នៅបានជាមួយពិភពលោកនេះ ។

-គ្រូអន់ប្រាប់ គ្រូល្អពន្យល់ គ្រូឧត្តមបង្ហាញ គ្រូដ៏ឆ្នើមធ្វើឲ្យផុសគំនិត ។

-ឆាកជីវិត គឺមិនមែនដូចជាការស្លៀកពាក់ខោអាវ ដែលយើងអាចផ្លាស់ប្តូរវាគ្រប់ពេលនោះទេ យើងមានឱកាសរស់បាន

តែម្តងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយជីវិត ដូច្នេះត្រូវចេះថែរក្សាការពារអ្វីៗដែលមាននៅក្នុងដៃ កុំឲ្យមានវិប្បដិសារៈ និងពាក្យស្តាយក្រោយ ។

-មនុស្សអត់កំណើត គឺជាមនុស្សដែលមើលងាយទឹកចិត្តមនុស្ស ។

-ជារឿយៗ ខ្ញុំត្រូវបានគេចោទថា ជ្រៀតជ្រែកក្នុងជីវិតឯកជនរបស់ពលរដ្ឋ។ ត្រូវ ! ប៉ុន្តែបើខ្ញុំមិនធ្វើអ៊ីចឹង តើយើងអាចមានថ្ងៃនេះទេ ? ដូច្នេះ យើងធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ មិនមែនអ្វីដែលប្រជាជនគិតនោះទេ ។

-ប្រឈមមុខជាមួយអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ រួចហើយទុកវាចោល គឺបង្ហាញពីការខ្វះភាពក្លាហាន ។

-នៅពេលដែលអ្នកក្លាយជាអ្នកម្តាយម្នាក់ នោះអ្នកនឹងដឹងថា ម្តាយរបស់អ្នកស្រឡាញ់អ្នកច្រើនប៉ុណ្ណា។

-ធ្វល់រាល់អ្វីទាំងអស់ រួចស្វែងរកពន្លឺផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។

-ជីវិតបើមិនទ្រាំលេបថ្ម លេបក្រួសទេ ធ្វើម្តេចនឹងអាចលេបមាស លេបពេជ្របាន ។

-បើមាត់មិនល្អ ដាច់ខាតកុំនិយាយចេញមកឡើយ ស៊ូនៅស្ងៀមញញឹមដាក់គេវិញល្អជាង ។

-សេចក្តីសុខបែបស្និតស្នេរ ដែលមានពិតប្រាកដ គឺគ្រប់គ្នាត្រូវចេះគ្រប់ ។

-ឈប់គាំទ្រមនុស្សនៅត្រង់ (លុយកាក់) ប៉ុន្តែឲ្យលើក

ស្លួយចំពោះ (មនុស្សល្អ) ។

-ភាពចាស់ជរាយើងទទួលបានងាយៗ ប៉ុន្តែគុណសម្បត្តិ និងអំពើល្អ បើចង់បានលុះត្រាតែយើងធ្វើដោយខ្លួនឯង ។

-អំពើល្អគ្មានរូបរាងមុខមាត់ តែបើបានធ្វើអំពើល្អ ហើយនឹងមានបីតិសប្បាយរីករាយនៅលើផ្ទៃមុខ ។

-ចូរមានសេចក្តីសុខរាល់ពេលដែលជួបនឹងមនុស្ស ដែលមិនចូលចិត្តមុខអ្នក សេចក្តីសុខរបស់អ្នកនឹងសម្លាប់ពួកគេនោះឲ្យស្លាប់ដោយខ្លួនឯង ។

-បន្តស្រឡាញ់គ្នាដល់កម្រិតណា នៅទីបញ្ចប់ពេលវេលាក៏មកពង្រាត់ឲ្យបែកគ្នាដដែល យើងលង់ប្រកាន់មាំចំពោះរឿងណាមួយមិនបានឡើយ ។

-ស្តាប់ដោយត្រចៀក មើលដោយភ្នែក ហើយកុំភ្លេចយកបញ្ញាមកត្រិះរិះពិចារណាប្រកបជាមួយផង ។

-ការអួតអាងថា ដឹងក្នុងរឿងដែលមិនដឹង គួរឲ្យអៀនខ្មាសខ្លាំងជាងការសារភាពថា មិនដឹងក្នុងរឿងដែលមិនដឹង ។

-សេរីភាពនៃបេះដូង គឺស្ថិតនៅត្រង់ចិត្ត ដូចជាលាដៃហើយអ្នកនឹងបានឃើញ ។

-វត្ថុដែលគួររក្សា គឺរក្សាមុខឲ្យមានស្នាមញញឹម រក្សាវាចាគួរឲ្យទុកចិត្ត រក្សាចិត្តឲ្យមានក្តីសុខ រក្សាកាយឲ្យបានស្អាត រក្សាសីលប្រាំឲ្យបានបរិសុទ្ធ ។

-កុំធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់ រងរបួសផ្លូវចិត្ត ដោយកាយវាចារបស់យើង ទោះជាយើងសុំទោស ហើយគេលើកលែងទោសឲ្យក៏ដោយ ប៉ុន្តែស្នាមរបួសនោះ វាមិនអាចបាត់ស្លាកស្នាមឡើយដូច្នេះចូរគិតមុននឹងនិយាយ ឬមុននឹងធ្វើអ្វីមួយ ។

-មានគេសួរព្រះពុទ្ធថា តើអ្នកបានអ្វីពីវិបស្សនា? ព្រះពុទ្ធតបថា អត់បានអ្វីទេ !!! ទើបទ្រង់បន្តថា ឥឡូវនេះតថាគតនឹងនិយាយពីអ្វីដែលបាត់វិញ តថាគតបាត់កំហឹង ភាពអន្ទះអន្ទែងភាពក្រៀមក្រំ ភាពអសន្តិសុខ ការខ្លាចចាស់និងការខ្លាចស្លាប់។

-សុខ...ទុក្ខជាគូនឹងគ្នា មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខបំផុតនោះ ពុំមានន័យថា គេមិនមានសេចក្តីទុក្ខនោះទេ តែបើកើតមានក៏ព្រោះថា អ្នកនោះអាចចាត់ការនូវសេចក្តីទុក្ខនោះបាន ។

-ចូរហ្វឹកហាត់ខ្លួនឲ្យបានជាប្រចាំថា :

តើយើងរស់ដើម្បីអ្វី ?

តើយើងធ្វើដើម្បីអ្វី ?

តើយើងនិយាយដើម្បីអ្វី ?

តើយើងគិតដើម្បីអ្វី ?

មិនបាច់ត្រូវឆ្លើយជាមួយនឹងនរណាទេ គឺត្រូវឆ្លើយជាមួយនឹងខ្លួនឯងឲ្យរួច ហើយអ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សឆ្លាត ឈប់ធ្វើជាមនុស្សឆោតល្ងង់តទៅទៀត ។

-ពេលវេលានឹងរៀបចំឲ្យដោយខ្លួនឯងថា អ្នកគួរតែរាប់

អានអ្នកណាខ្លះនៅក្នុងជីវិត ។

-ការពិតមិនមែនជារឿងពិបាកទេ តែរឿងពិបាក គឺការមិនព្រមទទួលយកការពិត ។

-ជីវិតដែលមានសព្វថ្ងៃ គឺមិនបានទៅប្រណាំងប្រជែងជាមួយនឹងនរណាទេ គឺធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដោយការសប្បាយចិត្ត ពេញចិត្តក្នុងរឿងដែលមានតែប៉ុណ្ណោះ ។

-ក្តីសង្ឃឹម វាជារឿងមួយគត់ដ៏រឹងមាំ ជាងការភ័យខ្លាច ។

-ជីវិតត្រូវតែបោះជំហានទៅមុខជានិច្ច ទោះបីជាមានការខកបំណងខ្លះ សមបំណងខ្លះ វាគឺជារឿងធម្មតារបស់ជីវិត ។

-បើមានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់ កុំទៅសង្ឃឹមពឹងអ្នកណាឲ្យសោះ ចំពោះមុខគឺទឹកចិត្ត នៅពីក្រោយគឺសងគុណ ។

-អ្នកដែលជេរប្រទេចផ្តាសាគេ គឺមិនខុសអ្វីក្រៅពីយកភ្លើងដុតខ្លួនឯង នៅពេលដែលដុតអ្នកដទៃ វាកើតដំណាលគ្នានឹងដុតខ្លួនឯងជាមួយដែរ ។

-ឆ្លាតតែបើកាន់ជើងមនុស្សអាក្រក់ ជីវិតក៏អាក្រក់ ឆ្លាតតែបើចូលនឹងគេមិនចុះ ក៏គ្មានប្រយោជន៍ ឆ្លាតតែខ្វះគុណធម៌ ជីវិតមិនប្រសើរឡើយ ។

-កុំប្រើជីវិតប្រៀបដូចជាអ្នកមាន នៅសល់ពេលវេលារាប់រយឆ្នាំទៀត ចូរធ្វើខ្លួនឲ្យបរិសុទ្ធក្នុងពេលដែលអ្នកនៅមានអំណាច និងជីវិតរស់ ។

-សេចក្ដីសុខមិនបានកើតឡើង ព្រោះតែយើងមានឬក្រទេ វាកើតឡើងព្រោះយើងពេញចិត្ត ឬមិនពេញចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ ។

-មិនថាខ្យល់ព្យុះសង្ឃរាខ្លាំងដល់កម្រិតណា នៅទីបញ្ចប់ វាត្រូវស្ងប់ទៅវិញ បញ្ហានិងឧបសគ្គក៏ដូចគ្នា ។

-បើអ្នកត្រូវការឲ្យអ្នកដទៃមានសេចក្ដីសុខ ចូរមានមេត្តា បើអ្នកត្រូវការឲ្យខ្លួនឯងមានសេចក្ដីសុខ ចូរមានមេត្តា ។

-អ្នកណាស្អប់ខ្ពើមយើង មិនចូលចិត្តយើង ស្រេចតែគេទៅ អ្វីដែលសំខាន់កុំឲ្យតែយើង ស្អប់ត្រឡប់តបទៅគេវិញបានហើយ ។ ស្អប់គេឈ្មោះថាស្អប់ខ្លួនឯងជាង ពីព្រោះធ្វើសេចក្ដីសៅហ្មងឲ្យខ្លួនឯង ។

-បានមកកុំសប្បាយចិត្ត បាត់ទៅក៏កុំសោកស្ដាយ គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះ គ្រប់គ្រងបានតែមួយខណៈៗតែប៉ុណ្ណោះ ។

-ធ្វើមេដឹកនាំគេត្រូវធ្វើខ្លួនឲ្យគេគោរព មិនមែនធ្វើខ្លួនល្ងង់-ល្ងើ ជួនកាលក៏គួរឲ្យស្អប់ដូចគ្នា ។

-ជីវិតជាកម្មសិទ្ធិរបស់យើង គឺគ្មាននរណាម្នាក់មកបង្គាប់បញ្ជាជីវិតយើងបានទេ ថាត្រូវការទៅជាយ៉ាងនេះ យ៉ាងនោះបានឡើយ ។

-ចូរកំណត់ដឹងចិត្ត ចូរប្រយ័ត្នចិត្ត ចូររក្សាចិត្ត ។

-បើជីវិតផុតទៅនៅពេលនេះ រឿងដែលធ្លាប់មាន ធ្លាប់ឃើញក៏មានត្រឹមតែសុបិន គឺមានត្រឹមតែការសន្មត តើប្រកាន់

ដណ្ដើមគ្នាធ្វើអ្វី ទីបំផុតនោះរលាយដូចជាស្រមោលនៃព្រះចន្ទ។

-ចិត្តអាក្រក់កើតសត្វ កើតប្រេត ចិត្តល្អកើតមនុស្ស ចិត្តកង្វល់កើតឆ្កួត ចិត្តក្លាហានកើតអ្នកចម្បាំង ចិត្តស្ងប់កើតអ្នកប្រាជ្ញ ចិត្តឈ្លាសវៃកើតបណ្ឌិត ចិត្តមិនប្រកាន់កើតព្រះនិព្វាន ។

-កុំចាំឲ្យវាបាត់បង់ហើយ ទើបថាអ្វីនោះមានតម្លៃ កុំចាំដល់ពេលព្រាត់ទៅហើយ ទើបព្យាយាមស្ទុះស្ទារកវាមកវិញ ។

-កុំយកសេចក្ដីសុខទាំងអស់ ទៅទុកក្នុងដៃរបស់អ្នកដទៃឡើយ ព្រោះថាថ្ងៃណាមួយពួកគេចាកចេញទៅ គេនឹងយកសេចក្ដីសុខរបស់អ្នកទៅផងដែរ ។

-មានមនុស្សច្រើនណាស់ ដែលមានសេចក្ដីសុខ បានដោយវត្ថុតិចតួចជាងអ្វីដែលយើងមាន ។

-កាលបើទឹកល្អក់ អ្នកមើលមិនឃើញបាតដីយ៉ាងណា កាលបើចិត្តល្អក់កករ អ្នករមែងមើលមិនឃើញប្រយោជន៍ខ្លួននិងប្រយោជន៍អ្នកដទៃដូច្នោះដែរ ។

-កុំខ្លាចត្រង់មិនដូចប្រាថ្នា ព្រោះវាជាមេរៀនដែលធ្វើឲ្យបេះដូងយើងរឹងមាំ ។

-បេះដូងជាសុភមង្គលដ៏សំខាន់បំផុត បើបេះដូងអត់សុ-ភមង្គលហើយ ទោះមានអ្វីៗច្រើនប៉ុណ្ណា វាក៏គ្មានន័យអ្វីដែរ ។

-បើប្ដូរពីការចង់បាន មកជាការចង់ឲ្យអ្នកនឹងដឹងថាវាងាយស្រួល និងមានសេចក្ដីសុខ...ពិតមែន ។

-ចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើល្អ យើងត្រូវតែធ្វើល្អឲ្យអ្នកដទៃមើលសិន វាពិបាកណាស់សម្រាប់ការកែប្រែអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែយើងងាយក្នុងការកែប្រែខ្លួនឯង ។

-ជាតុពិតរបស់ទឹកមានសភាពថ្លាស្អាត ប៉ុន្តែដីនិងសំរាមធ្វើឲ្យល្អក់កករ ជាតុពិតរបស់មនុស្សត្រូវការសេចក្តីស្ងប់ ប៉ុន្តែភាពលោភលន់ធ្វើឲ្យចិត្តសៅហ្មង ។

-ស្រឡាញ់គ្នាហើយ កុំឃើញគ្នា បានត្រឹមតែរបស់លេង ស្រឡាញ់គ្នាហើយ កុំឃើញគ្នា បានត្រឹមតែមនុស្សល្ងង់ ស្រឡាញ់គ្នាហើយ កុំឃើញគ្នាត្រឹមតែបន្ទូរអារម្មណ៍ ស្រឡាញ់គ្នាហើយ កុំឃើញគ្នាបានត្រឹមតែជាសត្វក្របី ព្រោះអ្នកអាចមានវិប្បដិសារៈ បើចុងក្រោយរបស់លេង មនុស្សល្ងង់ការបន្ទូរអារម្មណ៍ និងសត្វក្របីវានឹងដើរចាកចេញទៅ ។

-មិនធ្លាប់មានពាក្យថា ហួសពេលឡើយ បើគិតនឹងដោះស្រាយ និងផ្លាស់ប្តូរ គ្មានពាក្យថា អស់សង្ឃឹម ឬអស់កម្លាំងឡើយ បើនៅមានយប់និងថ្ងៃចេះតែបន្ត ។

-ម៉ែដឹងថាកូនចូលចិត្តស៊ីអ្វី ប៉ុន្តែកូនគឺមិនធ្លាប់ដឹងសោះថាម៉ែចូលចិត្តហូបអ្វី ព្រោះម៉ែហូបអ្វីគ្រប់យ៉ាង ដែលកូនស៊ីសល់នោះ ។

-ចូរមានជីវិតរស់នៅ ដោយការឲ្យអភ័យ អ្នកនឹងដឹងថាសន្តានចិត្តរបស់អ្នកស្រស់ថ្លាដោយគ្មានការឈឺចាប់ ចំពោះរឿង

អតីតកាលឡើយ ។

-ធូរស្រាលព្រោះគិតចប់ ស្ងប់ព្រោះគិតតិច រសាត់បាត់ព្រោះគិតចេញ ត្រជាក់ព្រោះគិតល្អ ។

-ពេលខ្លះសំណើចអាចមានទុក្ខ ដើម្បីបិទបាំងទឹកភ្នែក រីឯស្នាមញញឹមដែលចេញមកក៏អាចមានទុក្ខ ដើម្បីលាក់បាំងភាពទន់ជ្រាយរបស់ខ្លួន ។

-រឿងដែលគួរឲ្យអាម៉ាស់បំផុតក្នុងលោកនេះ គឺនាំគ្នាលើកតម្កើងជនអាក្រក់ ថាជាជនល្អ មួលបង្កាច់ជនល្អ ថាជាជនអាក្រក់ ។

-កាលរស់នៅចង់បានលុយកាក់ ពេលស្លាប់ទៅចង់បានបុណ្យ កាលរស់នៅធ្វើតាមចិត្តកិលេស ពេលស្លាប់គឺក្លាយជាប្រេតដើរសុំចំណែកបុណ្យគេ ។

-ទីផ្សារនៃតម្លៃខ្លួនរបស់យើង គឺខ្លួនយើងផ្ទាល់ដែលជាអ្នកកំណត់ មិនចាំបាច់ត្រូវឲ្យអ្នកដទៃមកកំណត់ឲ្យនោះឡើយ។

-ស្នេហាកើតចេញពីអារម្មណ៍ល្អៗ ស្នេហាមិនមែនជារឿងលេង ស្នេហាមិនមែនជារឿងគួរឲ្យខ្លាច ស្នេហាមិនមែនជារឿងគួរឲ្យអស់សំណើច ស្នេហាមិនធ្លាប់ធ្វើបាបនរណា ស្នេហាមិនមែនបង្ខំចិត្ត ស្នេហាមិនមែនសេចក្តីអាណិត ស្នេហាត្រូវការអ្នកយល់ចិត្ត ស្នេហាត្រូវកើតចេញពីការពេញចិត្ត ស្នេហាជារឿងរបស់មនុស្សពីរនាក់ ស្នេហាជារឿងដែលត្រូវចេះអត់ធន់ ស្នេហា

ជាការចាប់អារម្មណ៍ និងយកចិត្តទុកដាក់ ស្នេហាត្រូវការចេញពីចិត្តស្មោះ ។

-បើអ្នកមិនអាចអត់ធ្មត់នឹងពាក្យរិះគន់បាន អ្នកក៏មិនអាចក្លាយជាមនុស្សអស្ចារ្យបានដែរ ។ ជួនកាលការរិះគន់ គឺជាការផ្សាយឃោសនាឲ្យអ្នកទៅវិញទេ សំខាន់អ្នកត្រូវតែស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង ។

-យើងក៏មិនដឹងមុនថា តើថ្ងៃស្អែកនឹងមានអ្វីកើតឡើងនោះទេ ដូច្នេះតួនាទីរបស់យើង គឺធ្វើអំពើល្អក្នុងថ្ងៃនេះ ។

-ដំបូងត្រូវរៀបចំរឿងផ្ទៃក្នុង បន្ទាប់មកត្រូវរៀបចំរឿងខាងក្រៅ ដំបូងត្រូវរៀបចំរឿងធំៗ បន្ទាប់មកត្រូវរៀបចំរឿងតូចៗ ដំ-បូងត្រូវរៀបចំខ្លួនរបស់អ្នក បន្ទាប់មកត្រូវរៀបចំអ្នកដទៃ ។

-ការជឿទុកចិត្ត ប្រៀបដូចជាក្រដាសមួយសន្លឹក បើវាទក់ឬរហែក វាគ្មានឱកាសបានល្អដូចដើមវិញទេ ។

-តើអ្វីជាកូនសោសម្រាប់គ្រប់គ្រងចិត្ត ? គឺសតិ

-ចំណេះដឹងធ្វើឲ្យអ្នកក្លាហាន បញ្ញាធ្វើឲ្យអ្នកភ័យខ្លាចដាក់ខ្លួនធ្វើឲ្យគេកោតក្រែង អួតខ្លួនធ្វើឲ្យគេស្អប់ ។

-កុំយកពាក្យរិះគន់របស់អ្នកដទៃមកដាក់ក្នុងចិត្ត ក៏ប៉ុន្តែចូរទទួលស្តាប់ និងប្រើវាដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងប្រសើរជាង ។

-ធ្វើជាមនុស្សដែលរឹងប៉ឹង ប៉ុន្តែកុំរឹងត្អឹង ធ្វើជាមនុស្សដែលទន់ភ្លន់ ប៉ុន្តែកុំទន់ជ្រាយ ។

-ចាញ់ឈ្នះជារឿងធម្មតា បរាជ័យមិនគួរឲ្យខ្លាចទេ រឿងដែលគួរឲ្យខ្លាចនោះគឺចិត្តបរាជ័យ ។

-ពេលដែលអ្នកនិយាយអាក្រក់ អ្នកត្រូវតែឮមុនអ្នកណាទាំងអស់ ព្រោះត្រចៀករបស់អ្នក នៅមិនឆ្ងាយពីមាត់របស់អ្នកប៉ុន្មានទេ ។

-កិច្ចការខ្លះមិនអាចធ្វើអ្វីបានក្រៅពីរង់ចាំ រឿងខ្លះមិនអាចកែប្រែអ្វីបានក្រៅពីទុកចោល ។

-មោទនភាពចំពោះខ្លួនឯងខ្លាំងពេក អាចនាំខ្លួនទៅកាន់ភាពបរាជ័យ ។

-អតីតកាលជាគ្រូ មិនមែនជាខ្មោច ដូច្នេះហើយកុំឲ្យអតីតកាលចាំតាមលងអ្នកឡើយ ។

-ការប្រើជីវិតទាំងបួនផ្នែក ដែលច្រើនធ្វើឲ្យកើតទុក្ខ គឺការសិក្សា ការងារ លុយកាក់ និងស្នេហា ។

-មនុស្សខ្វាក់ភ្នែកមើលមិនឃើញពន្លឺ មនុស្សខ្វាក់ចិត្តមើលមិនឃើញព្រះធម៌ ទឹកមានរលកឆ្លុះស្រមោលចន្ទបានដោយកម្ររីឯមនុស្សខឹងក្រោធច្រើន ក៏កើតបញ្ញាបានដោយកម្រ មនុស្សរញ៉ាំរញ៉ូវ ក៏កម្រនឹងបានសេចក្តីស្ងប់ ។

-មានអ្នកណាខ្លះ...មិនធ្លាប់ភ្លាំងភ្លាត់ មានអ្នកណាខ្លះ...មិនធ្លាប់ឆោតល្ងង់ មានអ្នកណាខ្លះ...មិនធ្លាប់ជ្រើសរើសខុស មានអ្នកណាខ្លះ...មិនធ្លាប់ខូចចិត្ត ចុះមកអង្គុយស្តីបន្ទោសខ្លួន

ឯងធ្វើអ្វី ? ក្នុងពេលដែលអ្នកណាៗ ក៏ធ្លាប់មាន...។

-កុំគិតថា ខ្លួនឯងគ្មានមិត្តភក្តិ យ៉ាងហោចណាស់ បើអ្នកបានអានសារនេះ ចូរចងចាំទុកថា អ្នកក៏នៅមានអ្នកសរសេរសារនេះម្នាក់ដែរ ដែលជាមិត្តដ៏ល្អម្នាក់ ។

-ពិភពលោកមួយនេះ បើមិនមានពាក្យថា ឧបសគ្គទេ មនុស្សក៏មិនបានស្គាល់ពាក្យមួយទៀតថា សេចក្តីព្យាយាមដែរ។

-មិនថា រងទុក្ខដល់កម្រិតណា កុំភ្លេចសម្លឹងមើលភាពវិជ្ជមានទុកជាកម្លាំងចិត្ត ចូរប្រាប់ខ្លួនឯងថា ពេលដែលកន្លងផុតទៅទុកជាមេរៀន ពេលដែលនៅសល់ទុកជាឱកាសចាប់ផ្តើមសាជាថ្មី ។

-សង្សារខ្ញុំមិនមែនស្គម សង្សារខ្ញុំមិនមែនស្អាត សង្សារខ្ញុំមិនមែនមាន សង្សារខ្ញុំមិនមានរាងស្អាត សង្សារខ្ញុំមិនមែនសដូចPretty ប៉ុន្តែសង្សារខ្ញុំនាងជាមនុស្សល្អ និងធ្វើឲ្យខ្ញុំគ្មានគំនិតរកអ្នកផ្សេង ។

-ពីមុនឆ្លងកាត់ការបរាជ័យជាច្រើនតែខ្ញុំមិនខ្លាចទេ ខ្ញុំខ្លាចពេលបានជោគជ័យហើយភ្លេចការបរាជ័យវិញ ។

-គ្រោះថ្នាក់តែងកើតចំពេលដែលយើងសប្បាយ ។

-ខ្ញុំគ្មានទេពកោសល្យពិសេសអ្វីទេ ខ្ញុំគ្រាន់តែជាអ្នកមានតម្រេកក្នុងការសិក្សាយ៉ាងខ្លាំងតែប៉ុណ្ណោះ ។

-ការទុកចិត្តជារឿងសំខាន់បំផុតនៃសម្ពន្ធភាព មិនថាស្ថិត

នៅក្នុងឋានៈអ្វីក៏ដោយ ។

-ពេលណាដែលអស់សង្ឃឹម រឿងដំបូងគេដែលគិតដល់គឺ "**ម៉ែ**" ទីកន្លែងដែលគេចង់ទៅគឺ "**ផ្ទះ**" ។

-សុខនឹងកើត...បើ " **សង្ឃឹមល្អ** " ទុក្ខនឹងកើត...បើ "**សង្ឃឹមច្រាន**" ។

-បើយើងធ្វើគ្រប់យ៉ាងដើម្បីផ្គាប់ចិត្តអ្នកដទៃ នោះមានន័យថា " **យើងជាអ្នកដែលហត់នឿយបំផុត** " ព្រោះត្រូវចាំធ្វើឲ្យគាប់ចិត្តគេ តែបើយើង " **ធ្វើល្អ** " ដោយ "**មិនសង្ឃឹមផល**"មានខ្លួនជារបស់ខ្លួនឯងមិនចាំបាច់ព្យាយាមធ្វើដើម្បីនរណា យើងនឹងមាន "**សេចក្តីសុខ**" ក្នុងជីវិត ។

-សំរាមនៅក្នុងផ្ទះចេះយកទៅចាក់ចោល ប៉ុន្តែសំរាមបិតនៅក្នុងចិត្តវិញ មិនដែលគិតយកទៅចាក់ចោលផងទេ ។

-" **សេចក្តីសុខ** " អាចកើតឡើងក្នុងរយៈពេលខ្លី ប៉ុន្តែ "**ការចងចាំ** " នឹងនៅជាមួយនិងយើង " **អស់សែនឆ្នាំ** " តើថ្ងៃនេះអ្នកបានញញឹមហើយឬនៅ ? ។

-គ្មាននរណាម្នាក់ល្អ១០០% គ្មាននរណាម្នាក់អាក្រក់ហួសនិស្ស័យដែរ ល្អខ្លះអាក្រក់ខ្លះ មានគ្រប់ៗគ្នា ។

-ធ្លាប់ទេ.! បេះដូងប្រាប់ថាស៊ូៗ តាមដែលខួរក្បាលទទួលដឹង តែរាងកាយប្រាប់ថា ខ្លួនទៅលែងរួចហើយ ។

-បើម៉ែវាយកូន ជេរកូន នោះម៉ែនឹងមានទោសពីបទវាយព្រោះស្រឡាញ់ ជេរព្រោះបារម្ភ ។

-មិនថាអ្នកដទៃគេគិត ឬធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះយើង វាមិនសំខាន់ស្មើនឹងយើងគិតយ៉ាងណាចំពោះខ្លួនឯង បើគិតខុសចិត្តកើតទុក្ខមានវិប្បដិសារៈ គិតត្រូវសុខកាយសប្បាយចិត្តគ្មានកង្វល់ ។

-ពេលខ្លះ យើងមិនបានគិតទេថា រឿងដែលយើងធ្វើ តើយើងនឹងបានអ្វី ? ប៉ុន្តែពេលធ្វើរួចហើយបានស្ងប់ចិត្ត នោះគឺជាកម្រៃនៃជីវិត ។

-ចូរស្រឡាញ់ចំពោះអ្នក ដែលស្រឡាញ់យើងប៉ុណ្ណោះហើយប្រើជីវិតឲ្យមានសេចក្តីសុខកាន់តែប្រសើរ ។

-ពេលយើងបណ្តុះគ្រាប់ពូជអំពើល្អចូលទៅក្នុងចិត្ត ដើមអំពើល្អដែលបាននោះ រមែងចម្រុងចម្រើនធំធាត់ និងចិញ្ចឹមរាងកាយយើងឲ្យល្អដូចគ្នា ។

-រឿងដែលយើងគួរសេពគប់គឺ " **អ្នកប្រាជ្ញ** " រឿងដែលយើងគួរឆ្លាតវៃគឺ " **ការចូលសង្គម** " រឿងដែលយើងគួរនិយមគឺ " **ភាពស្មោះត្រង់** " រឿងដែលយើងគួរកាត់គឺ " **អកុសល** " ។

-អ្នកដែលមិនជឿថា ស្នេហាស្មោះមានពិត គេនឹងធ្វើឲ្យអ្នកល្អៗ ត្រូវចាកចេញពីជីវិតគេ ។

-នឹកដល់ហើយ...ប៉ុន្តែមិនដឹងជាប្រាប់ថា នឹកក្នុងឋានៈ

អ្វី ក្នុងពេលដែលយើងមិនមានអ្វីនឹងគ្នាផង ។

-បិទភ្នែកខ្លះ មិនចាំបាច់ចង់ដឹងគ្រប់រឿង បិទភ្នែកខ្លះ ព្រោះរឿងខ្លះមិនគួរឲ្យកុហកខ្លួន ។

-ទឹកតិចរមែងចាញ់ភ្លើង រីឯសតិអន់រមែងចាញ់ចិត្ត ចិត្តដែលវង្វេងនឹងរាគៈ កិលេស តណ្ហា ។

-" **កុំយកខួរក្បាល** " ទៅចងចាំ " **រឿងដែលធ្វើឲ្យយើងកើតទុក្ខឲ្យសោះ** " ។

-ព្រះគុណរបស់ម៉ែ គឺជាសន្តិភាពនៃពិភពលោក ។

-ការរត់គេចពីបញ្ហាទាំងឡាយ មិនប្រឈមមុខនឹង"**សេចក្តីទុក្ខ**" តែធ្វើឲ្យយើងកាន់តែអស់ឱកាសស្គាល់ "**សេចក្តីសុខ**" យ៉ាងពិតប្រាកដ ។

-កុំព្យាយាមបិទភ្នែក ដើម្បីបំភ្លេចអតីតកាល នៅពេលណាដែលដឹងខ្លួន បើកភ្នែកឡើងក៏រស់នៅជាមួយនឹងបច្ចុប្បន្នជានិច្ច ។

-ការធ្វើបុណ្យ ធ្វើទាន ចេះចែករំលែក រឹតតែធ្វើឲ្យយើងកាន់តែបានសេចក្តីសុខ មានបីតិ ចិត្តប្រៀបដូចជាអុចប្រទីប រឹតតែអុច រឹតតែបន្ត ក៏រឹតតែភ្លឺ ។

-ដោយសារមានសទ្ធា បញ្ញាទើបកើតមាន ដោយសារបញ្ញាកើតមាន ទើបជួបមាគ៌ានៃសេចក្តីសុខ ប្រយ័ត្នហួសពេល

នឹងកែខៃ ដោយហេតុមិនមានសទ្ធាណា.! ។

-មើលខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន ទើបក្លាយជាមនុស្សល្អបាន បើរវល់តែមើលអ្នកដទៃតែម៉្យាង ក៏អាចក្លាយជាមនុស្សពាលដោយមិនដឹងខ្លួន ព្រោះនិស្ស័យនៃមនុស្សពាល រមែងមើលទោសអ្នកដទៃជាវត្ត ។

-ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីគួរឲ្យខ្លាចស្មើនឹងអំពើអាក្រក់ ដែលស្ថិតនៅក្នុងចិត្តយើងឡើយ ។

-ខ្លឹមសារពិតនៃការវិលវល់កើតស្លាប់នោះ មិនមានអ្នកណាធ្វើអ្វីអ្នកណាទេ មានតែអ្នកប្រព្រឹត្តកម្មដោយខ្លួនឯង ហើយទទួលផលទៅតាមកម្មទាំងអស់នោះ ។

-ក្នុងពេលដែលបានធ្វើល្អបំផុតហើយនៅក្នុងថ្ងៃនេះ ទៅសោកស្តាយធ្វើអ្វីរឿងពីអតីតកាល ហើយទៅភ័យខ្លាចធ្វើអ្វីថ្ងៃស្អែកដែលវានៅមិនទាន់មកដល់ ។

-ការមើលងាយខ្លួនឯង ជាការដាក់បណ្តាសាឲ្យខ្លួនឯង។

-រូបរាងកាយនេះជារបស់យើង បេះដូងមួយនេះក៏ជារបស់យើង ទុក្ខឬសុខគឺយើងតែម្នាក់គត់ដែលដឹង ចុះយើងទៅប្រើជីវិតខ្លួន តាមពាក្យរបស់អ្នកដទៃនាំឲ្យកើតទុក្ខធ្វើអ្វី ? ។

-ក្រោកឡើងបានឃើញថ្ងៃថ្មី ស៊ូបន្តទៅជាមួយនឹងជីវិតអាចមិនមែនជាព្រហ្មលិខិត តែជីវិតយើង យើងគួរតែសាងវាសនាឲ្យកើតឡើងដោយខ្លួនឯង ។

-ពេលនេះសំណាងល្អបានកើតជាមនុស្ស ចំណែកអនាគតគ្មាននរណាម្នាក់ប៉ាន់ស្មានដឹងឡើយ វាអាស្រ័យទៅលើកម្មរបស់ខ្លួនដែលបានធ្វើសន្សំទុក ។

-កុំនិយាយ...និយាយហើយ មានភ័យចំពោះខ្លួនឯង និយាយហើយមានភ័យចំពោះអ្នកដទៃ និយាយហើយអ្នកដទៃវិនាស និយាយហើយមិនមែនជាប្រយោជន៍ និយាយហើយធ្វើឲ្យបែកបាក់សាមគ្គី ។

-ត្រូវចងចាំទុកថា!! កុំនឹកដល់ម៉ែ ចំពេលអស់សង្ឃឹម កុំនឹកដល់ឪចំពេលឯកោ ម៉ែឪបានផ្តល់កំណើតឲ្យយើង ចូរនឹកដល់ពួកគាត់ឲ្យបានគ្រប់ពេល ។

-អ្នកដែលដឹងកម្មច្បាស់បំផុត គឺយើងខ្លួនឯង អ្នកដែលរំលស់កម្មបានល្អបំផុតគឺយើងខ្លួនឯង ការរំលស់កម្មធ្វើដោយប្តូរការប្រព្រឹត្ត មិនមែនដោយវិធីកម្មនោះទេ ។

-បណ្ឌិតមិនមែនអ្នកដែលឈ្នះការប្រឆាំងទេ ប៉ុន្តែបណ្ឌិតជាអ្នកដែលចេញឆ្ងាយ ពីការប្រឆាំងតាំងតែពីចាប់ផ្តើម ។

-បើជីវិតត្រូវតែប្រព្រឹត្តទៅតាមគំនិតនិងសម្តីរបស់គេ ចុះនឹងប្រាប់ខ្លួនឯងដូចម្តេច ? ថាជីវិតនេះជាកម្មសិទ្ធិខ្លួន ។

-ថ្ងៃខ្លះយើងបានសុខ ថ្ងៃខ្លះយើងកើតទុក្ខ ប៉ុន្តែយើងនៅមានខ្យល់ដង្ហើម និងរស់នៅបានជានិច្ច ។

-អ្នកប្រាជ្ញលើលោកនេះ តែងតែភ្លាត់ដោយសារតែប្រាជ្ញា

របស់ខ្លួនឯង ធ្វើសន្សឹមៗដើម្បីជោគជ័យ ប្រសើរជាងតក់ក្រហល់តែបរាជ័យ ។

-បើរត់តាមអ្នកមុខវាពិតជាហត់នឿយ សាកល្បងលមើល៍ដើរធម្មតាៗ ដើម្បីរង់ចាំអ្នកក្រោយប្រហែលជាល្អខ្លះ ។

-ជារឿងធម្មតា... ដែលយើងខូចចិត្ត ព្រោះតែពាក្យសម្ដីរបស់មនុស្ស តែយើងកុំបាត់មនុស្សព្រោះតែសម្ដីនរណាម្នាក់ ។

-ញញឹម...នាំមកនូវភាពស្រស់ស្រាយ ចិត្ត...នាំមកនូវភាពសុខសាន្ត សុបិន...នាំមកនូវគោលបំណង ពេលគ្រប់យ៉ាងមករួមគ្នា នឹងនាំមកនូវ "**ភាពជោគជ័យ**" ។

-វាមានមិនដូចគ្នាទេ ប៉ុន្តែក៏ពេញចិត្តដែល "**មានហូច**"។

-សប្បុរសមិនគិតតែពីខ្លួនឯង ប៉ុន្តែគិតដល់ចិត្តអ្នកដទៃមុនខ្លួនជានិច្ច ។

-លំបាកដោយមានប្រាជ្ញា ប្រសើរជាងការសប្បាយដោយភាពល្ងង់ខ្លៅ ។

-កំណាត់កន្ទបទទួលយកវត្ថុស្មោកគ្រោកដើម្បីឲ្យវត្ថុដទៃស្អាត ស្នេហារបស់មនុស្សនៅត្រង់ព្រមទទួលយកការលំបាក ដើម្បីឲ្យអ្នកដទៃបានសុខ ។

-បញ្ហាមានទុកឲ្យយើងដោះស្រាយ ហើយត្រូវតែដោះស្រាយដោយខ្លួនឯង មិនមែនខ្ចីដៃអ្នកដទៃមកដោះស្រាយនោះ

ទេ ។

-" សុំត្រឹមតែនរណាម្នាក់ មិនចាំបាច់ល្អវិសេសទេ " ត្រឹមតែអាច...នឹកដល់យើងនៅពេលភ្ញាក់ពីគេង នឹកដល់យើងមុនពេលចូលគេង នឹកឃើញដល់យើងត្រឹមតែម្នាក់គត់ ។

-អ្នកយំពេលអ្នកកើតមក...គឺក្នុងខណៈពេលដែលអ្នកនៅជុំវិញកំពុងញញឹម ចូរមានជីវិតរស់នៅដើម្បី...ចាំពេលស្លាប់ អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សញញឹមក្នុងពេលដែលអ្នកនៅជុំវិញកំពុងតែយំ។

-ប្រសិនបើអ្នក ចង់ធ្វើជាមេដឹកនាំល្អ សូមកុំទាន់ជឿថារឿងអ្វីៗសុទ្ធតែជាការពិត ដោយគ្រាន់តែបានឮមួយមុខប៉ុណ្ណោះនោះ ។

-កុំសង្ឃឹមឲ្យអ្នកដទៃមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកត្រូវ ការ ចូរព្រមទទួលយកចំពោះទឹកចិត្តរបស់អ្នកដទៃខ្លះ ជួលកាលវាមិនត្រូវចិត្តគ្រប់យ៉ាងទេ តែយ៉ាងហោចណាស់ គេក៏មានបំណងល្អមកលើអ្នក ។

-បាបបុណ្យគុណទោសសាងទុកប៉ុណ្ណា ទីបញ្ចប់ក៏ដឹងដោយខ្លួនឯង ល្អហើយដែលចេះភ្ញាក់រឭកប្រែចិត្តបាន មេឃដីតែងតែអត់ឱនឲ្យ ។

-កាលត្រឡប់ទៅរកសង្សារដើម ប្រៀបដូចជាត្រឡប់ទៅអានសៀវភៅចាស់មួយក្បាល មិនថាយើងកាន់វាអានប៉ុន្មានសាក៏ដោយវាក៏ចប់ដូចមុន ។

-ខ្ញុំគិតថាសេចក្ដីទុក្ខមានប្រយោជន៍បំផុត ព្រោះសេចក្ដីទុក្ខបានកែច្នៃមនុស្ស ។

-វិជ្ជាជាអំណាច ចរិយាមារយាទជាមន្តស្នេហ៍

-យើងអាចបិទភ្នែក ដើម្បីមិនឲ្យមើលឃើញ ប៉ុន្តែយើងមិនអាចហាមឃាត់ដួងចិត្ត ដើម្បីមិនឲ្យចាប់អារម្មណ៍បាននោះទេ។

-កូនខ្លះចាយវាយប្រាក់មិនចេះគិត ក្នុងពេលដែលពុកម៉ែកំពុងអង្គុយសញ្ជឹងគិតថា នឹងរកប្រាក់ឲ្យកូនចាយវាយយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ...? ។

-ភ្លៀងធ្លាក់មិនសព្វកន្លែង ត្រូវគេជេរមិនមែនគ្រប់គ្នា ល្អអាក្រក់មានលាយឡំគ្នា កើតមកជាមនុស្សត្រូវតែមានចិត្ត ។

-កុំសុខចិត្តធ្វើខុសគ្រប់យ៉ាង ដើម្បីដូរយកសេចក្ដីសុខបន្តិចបន្តួចរបស់ខ្លួនឯង ។

-ក្នុងពេលដែលអ្នកកើតទុក្ខខ្លាំង កុំរអ៊ូថាចង់ស្លាប់ ព្រោះមានមនុស្សច្រើនណាស់ ដែលខំតស៊ូដើម្បីជីវិតរស់នៅ ។

-មុននឹងនិយាយអ្វីចេញមក ចូរប្រាកដក្នុងចិត្តសិនថា វាមានប្រយោជន៍ច្រើនជាង "សេចក្ដីស្ងៀមស្ងាត់" ដែរឬទេ ? ។

-សង្គមមួយឃ្លាតឆ្ងាយពីសច្ចភាពខ្លាំងប៉ុណ្ណា អ្នកដែលនិយាយសច្ចៈ ក៏កាន់តែស្អប់ខ្ពើមខ្លាំងប៉ុណ្ណោះ ។

- "**សេចក្ដីព្យាយាម**" មិនមែនជាការចាប់ផ្ដើមនៃបរាជ័យនោះទេ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ "**ការរស់សង្ឃឹម**" ក៏មិនធ្លាប់ឲ្យ

នរណាបានទទួលជោគជ័យដែរ ។

-កែប្រែផ្លូវគំនិតធ្វើឲ្យជីវិតស្រស់ស្រាយ បរាជ័យខ្លះមិនជាអ្វី យ៉ាងហោចណាស់ក៏ឲ្យយើងទទួលបាននូវបទពិសោធន៍។

-សទ្ធាដែលហួសពីបញ្ញានឹងក្លាយជាមោហៈ បញ្ញាដែលហួសពីសតិនឹងក្លាយជាមានៈ សមាធិដែលហួសពីបញ្ញានឹងក្លាយជាការខ្ជិលច្រអូស ។

-ម៉ែបានប្រដៅយើង ឲ្យរៀនក្រោកឈរដោយខ្លួនឯងឲ្យបាន កុំដួលងាយស្រួលពេក ដោយសារតែអ្នកណាម្នាក់ ។

-កុំជឿក្នុងរឿងដែលឃើញ ព្រោះវាអាចជារូបភាពបន្លំភ្នែក ប៉ុន្តែចូរប្រើខួរក្បាលគិតពិចារណាថា អ្វីជាខ្លឹមសារពិតរបស់វា ។

-ឱកាសមានច្រើនរាប់មិនអស់ ដែលបានកន្លងផុតទៅ តើមកពីហេតុអ្វី? ដោយសារតែយើងមិនយល់គ្មាននរណាម្នាក់មកបំផ្លាញក្តីប្រាថ្នាយើង ក្រៅពីខ្លួនយើងបំផ្លាញខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ។

-ជីវិតដែលកន្លងផុតទៅទុកដូចជាគ្រូ ជីវិតដែលនៅសល់ទុកដូចជាឱកាស ។

-" **អស់សង្ឃឹម** " នៅមានឱកាស " **បានគិត** " តែបើ " **អត់គំនិត** " គ្មានឱកាស " **មានសង្ឃឹម** " ឡើយ ។

-"**សត្រូវ**"ជាអ្នកដែលចង់ឲ្យយើងមើលថៃ តែ"**អ្នកម៉ែ**" គឺជាអ្នកប្រាប់យើងឲ្យចេះមើលថៃខ្លួនឯងឲ្យបានល្អ ។

-**ធ្លាប់ទេ**...អង្គុយគិតថា ចង់ត្រឡប់ទៅកែប្រែរឿងខុសពីអតីតកាល តែចុងក្រោយ បានត្រឹមតែអង្គុយធ្វើចិត្តនឹករឿងអតីតកាល ដែលកន្លងផុតទៅជាមួយនឹងពេលវេលា មិនអាចត្រឡប់វិញបាន ។

-បេះឱនលំទោនដាក់ប្រាណឲ្យគេស្រឡាញ់ គឺប្រសើរជាងពូកែវាយឫកដាក់គេ រីឯគុណសម្បត្តិសូម្បីមើលឃើញត្រឹមតែស្រមោល ប៉ុន្តែតាមយើងជាប់ប្រាណរហូតដល់ថ្ងៃមរណា ។

-អំពើល្អរបស់មនុស្សមិនមែនកើតឡើងនៅត្រង់មាត់ តែវាកើតឡើងជាមួយនឹងវត្ថុដ៏មានតម្លៃ ដែលគេតែងហៅថា **បេះ-ដូង** ។

-ជំពប់ជើងដួល អ្នកអាចនឹងមានរបួស តែបើក្រោករួចហើយ សុខចិត្តចុះចាញ់វិញនោះ អ្នកគ្មានបានអ្វីទាំងអស់ ។

-**ធម្មៈ** បង្រៀនអ្នកឲ្យមើលខ្លួនឯង ប្រយ័ត្នខ្លួនឯង បានយល់ដឹងពីការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង រួចហើយដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងជាបណ្តើរៗរហូតដល់ចប់បរិបូណ៌ ។

-ស្នេកនេះនៅតែមានសង្ឃឹម សូម្បីមានត្រឹមតែកម្លាំងចិត្តនិងភាពក្លាហាន មានសង្ឃឹមដែលពោរពេញដោយជំនឿ ភាពជោគជ័យនៅខាងមុខ... ក្នុងកណ្តាប់ដៃរបស់អ្នក ។

-បើបណ្តោយឲ្យអារម្មណ៍ខឹងក្រោធចូលតាមទ្វារមុខ សតិ

បញ្ញាក៏នឹងចេញតាមទ្វារក្រោយ ។

-បើមានរឿងអ្វី ដែលធ្វើឲ្យយើងមានការទាស់ចិត្តនឹងអ្នកណាម្នាក់ ចូរស្វែងរកមើលគុណសម្បត្តិរបស់គេឲ្យបានច្រើន សេចក្តីទោមនស្សនឹងធូរស្រាល រួចហើយសម្ពន្ធភាពនឹងទទួលបាននូវភាពសុខដុមរមនាកាន់តែប្រសើរឡើង ។

-មិនខ្វល់ថា ទេវតាចារឲ្យនរណាមកជាគូ ចិត្តបងនឹងនៅជាមួយអូន កើតមកមួយជាតិសុំរើសស្រឡាញ់អូនអស់ពីបេះដូង។

-ផ្កាឈូកដែលដុះចេញផុតពីផ្ទៃទឹក រមែងផុតភ័យពីសត្វទឹកយ៉ាងណាមិញ ចិត្តដែលរួចផុតពីកិលេសតណ្ហា រមែងរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខយ៉ាងនោះដែរ ។

-**ក្តីសង្ឃឹម** គឺជាការបន្ថែមកម្លាំងនៃជីវិត គួរតែដឹងប្រមាណក្នុងការគិតឲ្យបានសមរម្យ និងហ្មត់ចត់ ។

-បើខ្វះសេចក្តី "**អត់ធន់**" កិច្ចការផ្សេងៗទៀតក៏មិនចម្រើន **អត់ធន់** គឺប៉ិនទ្រាំចំពោះរឿងដែលយើងមិនពេញចិត្ត។

-គោលដៅជីវិត មិនមែនស្ថិតនៅលើសញ្ញាប័ត្រ ឬ**បរិញ្ញា** ប៉ុន្តែវាជាការធ្វើខ្លួនឲ្យមានតម្លៃនៅក្នុងសង្គម ។

-**ម៉ាក់** គឺជាក្ដួយដ៏កក់ក្តៅបំផុតរបស់កូនៗទាំងឡាយ។

-បើឈានដើរទៅមុខហើយ " **មានអារម្មណ៍ថាឯកោ**" ក៏នៅប្រសើរជាងត្រឡប់ទៅផ្លូវចាស់ ហើយ " **មានអារម្មណ៍**

**ថាឈើចាប់**″ ។

-ធម្មជាតិនៅជុំវិញខ្លួនយើង មានជាតុពិតរបស់វា ក៏ប៉ុន្តែវាមិនបានបើកបង្ហាញការពិត ឲ្យយើងឃើញដោយងាយនោះទេ តែវាទុកពេលឲ្យយើងចេះស្វែងយល់ និងសង្កេតរកការពិតប្រកបដោយ**តក្កវិជ្ជា** ។

-កុំអស់សង្ឃឹមនឹងវត្ថុដែលមានជីវិត កុំប្រកាន់នឹងវត្ថុដែលមានថ្ងៃបែកធ្លាយ កុំសុខចិត្តចុះចាញ់បើនៅមានដង្ហើម កុំប្រមាថខ្លាំងពេកនឹងចិត្តមនុស្ស ។

-ការធ្វើល្អចំពោះអ្នកដែលយើងមិនចូលចិត្ត ពុំមានន័យថាយើងកំពុងបញ្ឆឹតគេទេ ប៉ុន្តែមានន័យថា យើងមានភាពចាស់ទុំល្មម ដែលធន់ទ្រាំចំពោះទស្សនៈរបស់គេ ។

-**ស្នេហា** គឺជាសភាវៈតាក់តែងអាស្រ័យលើកម្មចាស់ដែលធ្លាប់សាងរួមគ្នា ជាចលករុញច្រានឲ្យបានជួបគ្នា រួមអា-ស្រ័យនឹងកម្មថ្មី ដែលធ្វើឲ្យរួមរស់ជាមួយគ្នាបាន ។

-នារីដែលអន់គំនិត រៀបការជាមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ តែនារីដែលមានគំនិតឆ្លាត រៀបការជាមនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួន។

-បើខ្លាចគ្រូបាធ្យាយកុំសង្ឃឹមវិជ្ជា បើខ្លាចភាវនាកុំសង្ឃឹមព្រះនិព្វាន បើខ្លាចពពួកមារកុំសង្ឃឹមបានបារមី។

-សម្បត្តិពេញបរិបូណ៌របស់មនុស្សប្រុស-ស្រីមាន៤

យ៉ាងគឺ ៖

១-រូបសម្បត្តិ

២-ភោគសម្បត្តិ

៣-វិជ្ជាសម្បត្តិ

៤-ចរិយាសម្បត្តិ

-ម៉ាក់ : តើកូនស្រឡាញ់អ្នកណា ?

ម៉ាក់ក៏ស្រឡាញ់ដែរ

កូន : ពិត ឬអ្នកម៉ាក់ ?

ម៉ាក់ : ពិតមែនណាកូន

កូន : បើអ៊ីចឹងកូនស្រឡាញ់អ្នកម៉ាក់ណាស់ ម៉ាក់ត្រូវស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ឲ្យបានច្រើនដែរណាម៉ាក់ ។

-ភាពជោគជ័យពុំប្រាកដថា កើតនៅពេលនេះ ស្អែកនេះ ប៉ុន្តែកើតនៅពេលណាមួយ ដែលយើងដើរទៅដោយក្តីអត់ធ្មត់ ជឿជាក់ និងមានក្តីសង្ឃឹម ។

-អត់ធន់ជាមួយនឹងពាក្យសម្តីមនុស្សឲ្យបាន បើចង់ធ្វើការជាមួយមនុស្ស ។

-ស្គាល់ខ្លួនថា ជាមនុស្សបែបណា ពពួកទេវតាក៏ទទួលស្គាល់បែបនោះ ។

-រឿងដ៏មានតម្លៃច្រើនជាងពាក្យថា **សន្យា** ជាពាក្យធម្មតាៗ ប៉ុន្តែ...ចាប់ផ្តើមធ្វើ ។

-ការលើកលែងទោសមិនបានផ្លាស់ប្តូរអតីតកាលទេ ប៉ុន្តែវាកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរអនាគត ។

-កុំព្យាយាមសម្លឹងរកមនុស្សដែលល្អបំផុត ប៉ុន្តែចូរធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អបំផុតវិញ ។

-ថ្ងៃណាមួយ ពេលដែលយើងអស់ខ្យល់ដង្ហើមទៅ រឿងដែលគេចាំបានមិនមែនត្រឹមតែមុខមាត់ ប៉ុន្តែវាជាអំពើល្អដែលមានគុណតម្លៃ សូម្បីតែពេលវេលាក៏មិនអាចពង្រាត់ទៅបានដែរ ។

-យើងគ្មានសិទ្ធិទៅហាមរឿងដែលអ្នកដទៃ "**គិត**" ប៉ុន្តែយើងមានសិទ្ធិ "**ជ្រើសរើស**" ក្នុងបែបផែនរបស់យើងផ្ទាល់ ។

-ជីវិតនេះបើមិនចង់ជួបបញ្ហាត្រូវចេះ "**មិន**"

មិនអាត្មានិយម

មិនធ្វើតាមចិត្តចង់

មិនមួលបង្កាច់អ្នកដទៃ

មិននិន្ទាគេ

មិននិយាយចាក់ដោតអ្នកដទៃ

មិនមែនជាអ្នកត្រចៀកស្រាល

មិនចេះរញ៉ុករញ៉ូវ

មិនបោកប្រាស់អ្នកដទៃ ។

-ឈើផ្កាក្រអូបសូម្បីមួយដើម អាចស្រង់ក្លិនផ្សើមឈ្ងុយសព្វព្រៃ ដូចត្រកូលដែលមានកូនល្អប្រពៃ បានជាសិរីនៃវង្សញាតិ

ផៅ ។

## វាចាអ្នកម្ដាយ

-កូនស្រីមាសមុំ ឥឡូវកូនធំ ឲ្យគេចូលចិត្ត
កូនជាស្រីខ្មែរ ឲ្យគេអាណិត ស្រឡាញ់ពិតៗ
ថៃប្រពៃណី ។
-វាចាកូនល្អ ចិត្តកូនស្មោះសរ គ្មានរឿងវក់វី
កាយវាចាចិត្ត ខិតខំសំភី កូនល្អគ្មានពីរ
ល្បីសព្វទិសា ។

-ចូលចិត្តអាន ចូលចិត្តស្ដាប់ ចូលចិត្តគិត ចូលចិត្តវិភាគ ចូលចិត្តសរសេរ គឺជាមាគ៌ានៃអ្នកនិពន្ធ ។

-កុំទាំងប្រាំបីចំណុច...

កុំអាងខ្លួនមាន មើលងាយអ្នកក្រ
កុំអាងខ្លួនស មើលងាយអ្នកខ្មៅ
កុំអាងខ្លួនប្រាជ្ញ មើលងាយអ្នកខ្លៅ
កុំអាងខ្លួនត្រូវ មើលងាយអ្នកខុស
កុំអាងខ្លួនប្រុស មើលងាយគេស្រី
កុំអាងខ្លួនប្ដី មើលងាយប្រពន្ធ
កុំអាងខ្លួនខ្លាំង មើលងាយអ្នកទន់
កុំអាងទ្រព្យធន មើលងាយអ្នកខ្សត់ ។

-គាថាបំបាត់ក្រទាំងប្រាំមួយចំណុច...

ត្រូវឧស្សាហ៍ព្យាយាម
ត្រូវចេះសន្សំ
មិនត្រូវរាប់អានមិត្តអាក្រក់
មិនត្រូវចាយវាយខ្ជះខ្ជាយ
មិនត្រូវលេងល្បែងស៊ីសង
ត្រូវរៀនសូត្រឲ្យបានច្រើន ។

-ភ្ញាក់ពីព្រឹកបានការងារច្រើន ភ្ញាក់យឺតបានការងារតិច អ្នកប្រាជ្ញដេកបួនម៉ោង សេដ្ឋីដេកប្រាំមួយម៉ោង អ្នកក្រដេកដប់ម៉ោង ជ្រូកដេកមួយថ្ងៃពេញ ។

-ទឹកដែលបរិសុទ្ធ គឺទឹកដែលល្អ ទឹកដែលកម្ររកបាន គឺទឹកដែលមានតម្លៃ ទឹកដែលមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន គឺ **ទឹកចិត្ត** ។

-ទោះ "**ធុញទ្រាន់**" ឬ "**លំបាក**" យ៉ាងណាក៏ត្រូវតែ "**ទ្រាំ**" ព្រោះជីវិតមនុស្សមិនមែនកើតមកមានតែថ្ងៃ"**ល្អ**" រហូតនោះទេ។

# កំណាព្យ នេះឬកម្មស្រី?

គួរឲ្យអាសូរចិត្តជីវិតស្ត្រី
វេងទុក្ខរាល់ថ្ងៃឥតបីស្រាកល្ហែ
ចំណងជីវិតរួបរឹតក្តីស្នេហ៍
ទុក្ខកើនលើសទ្វេគ្មានស្រាកមួយគ្រា ។

ជាតិជាមនុស្សស្រីហៅសែនអភ័ព្វ
ពីព្រឹកដល់យប់មិនដែលរួញរា
ធ្វើគ្រប់បែបយ៉ាងគ្មានស្រាកមួយគ្រា
មុនចូលនិន្ទ្រាចិត្តតែងខ្វល់ខ្វាយ ។

ប្រាំបួនខែដប់ថ្ងៃកូនរស់ក្នុងផ្ទៃ
ចិត្តម៉ែមមៃគ្មានក្តីជិនណាយ
ចង់ឃើញមុខកូនរូបស្ងួនមាសម្តាយ
ហត់នឿយស្គមកាយឥតមានប្រែប្រួល ។

ចំណែកស្វាមីជាក្តីសង្ឃឹម
ស្រីតែងញញឹមស្វាគមន៍ទទួល
បម្រើគ្រប់យ៉ាងលើសពីខ្ញុំជួល
រៀបបាយសម្រួលទុកជូនលោកប្តី ។

ឱក្តីសង្ឃឹមរលាយបាត់អស់
ព្រោះប្តីមិនស្មោះលួចមានស្រីថ្មី
កុហកភូតភរបំភាន់កាឡៃ

ធ្វើឲ្យរូបស្រីចំបែងឯកា ។

ឱខ្សែជីវិតរួបរឹតឥតស្បើយ
គ្មានពេលស្រាកល្ហើយពីក្តីទុក្ខា
សុភមង្គលតើនៅទីណា ?
នេះឬស្នេហានៃកម្មលោកីយ៍ ។

សេចក្តីស្រឡាញ់អស់ពីដួងចិត្ត
មិនដែលនឹកគិតរឿងរ៉ាវអ្វីៗ
ស្រីតែងអនុគ្រោះដល់រូបស្វាមី
ដោយចិត្តភក្តីគ្មានថ្ងៃប្រួលប្រែ ។

ឱជីវិតស្រីតែងរស់រងកម្ម
ទោះច្រើនខែឆ្នាំក៏រង់ចាំដែរ
ទឹកភ្នែកហូរស្រក់យប់ថ្ងៃឥតល្ហែ
ខំឃាត់ណាស់ដែរតែឃាត់មិនបាន ។

ពេលគេងរាល់យប់យកដៃគងថ្ងាស
ចិត្តបួងសួងព្រះឲ្យប្តីសុខសាន្ត
រីឯរូបស្រីទុក្ខពេញអង្គប្រាណ
គ្មានថ្ងៃស្រាកស្រាន្តបន្តិចសោះឡើយ ។

នេះជារឿងពិត ក្រុងបារីស,ថ្ងៃទី ១៥ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៤

ដោយ ភិក្ខុជោតបណ្ឌិតោ **ជួន ចិន្តា**

ក្រោយពីការចូលរួមប្រជុំ នៅក្នុងទីក្រុងកូឡុមបូ ប្រទេសស្រីលង្កា រវាងប្រទេសអ្នកកាន់ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទ មានការចូលរួមពីប្រទេស ភូមា ថៃ ឡាវ ស្រីលង្កា រួមទាំងកម្ពុជាផងដែរ។ ហើយបានធ្វើការអនុម័តរួមគ្នាមួយ គឺឈប់ឲ្យប្រើប្រាស់ពាក្យថា ព្រះពុទ្ធសាសនាហីនយាន ឬនិកាយហីនយាន (ពាក្យផ្លូវការ គឺ ព្រះពុទ្ធសាសនាថេរវាទ ឬ និកាយថេរវាទ ) ព្រោះនិកាយហីន-យាន បានបែកចេញពីព្រះពុទ្ធសាសនាមហាយាន ឬនិកាយម-ហាយាន។ ទើបអ្នកប្រាជ្ញខ្មែរយើងមួយចំនួន មានការយល់ច្រឡំបានសរសេរ និងប្រើប្រាស់ពាក្យនេះ រហូតដល់បច្ចុប្បន្ន ។

**សេចក្តីអំពាវនាវ**

ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព យើងខ្ញុំទាំងអស់គ្នា ថៅអធិការ អាចារ្យគណៈកម្មការ សម្រាប់វត្តជម្លូវនៃប៉ោយសំរោង ឃុំតាពូង ស្រុកថ្មគោល ខេត្តបាត់ដំបង ។

សូមធ្វើការអំពាវនាវ ដល់ព្រះតេជគុណ ពុទ្ធបរិស័ទក្នុង និងក្រៅប្រទេស មានសទ្ធាជ្រះថ្លា ដើម្បីចូលរួមចាប់មគ្គផល ក្នុងការចូលរួមកសាងរបងវត្ត មួយប្រឡោះ ៣០០ដុល្លារ ។

ទំនាក់ទំនងទូរស័ព្ទ (+៨៥៥)១២ ២៨៤ ៥២៧

# ឯកសារពិគ្រោះ

-គម្ពីរព្រះត្រៃបិដក លេខ ៤១,៦៣
-សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត វចនានុក្រម ព.ស.២៥១២
-សាស្ត្រាចារ្យ អ៊ឹម គួយ ទស្សនវិជ្ជាវិភាគ ២០១៣
-សាស្ត្រាចារ្យ ទិត ច័ន្ទឌី,ឡា សុផា វប្បធម៌អរិយធម៌ ២០១៣
-ម៉ៅច័ន្ទ សំណុំ អាថ៌កំបាំងនិងសិល្បៈនៃជីវិត ២០០៩
-ឈិន កុសល ព្រះពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនអ្វី?
-រិន សារុធ វប្បធម៌ទូទៅ
-គង់ សុហេង អក្សរសាស្ត្រខ្មែរ ២០១២
-ជីន ឆាយ៉ា អក្សរសាស្ត្រខ្មែរ ២០១២
-លឹម រដ្ឋា,ប៊ុញ ផា តែងសេចក្តីខ្មែរ ២០១៣
-ចំណេះដឹងទូទៅតាមបណ្តាញ Facebook

## រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅធម៌

-អ្នកស្រី លី ស៊ាន ប្រទេសបារាំង ........................................៥០ អ៊ឺរ៉ូ
-លោក លី ហ៊ិនរី ប្រទេសបារាំង ........................................២០ អ៊ឺរ៉ូ
-ទេព យឿង ប្រទេសបារាំង ........................................២០ អ៊ឺរ៉ូ

**កម្លាំងពុទ្ធបរិស័ទចំណុះជើងវត្តត្នោតមិត្ត ឃុំបន្ទាយត្រែង**

**១០.០០០៛ មានចំនួន ៦ គ្រួសារ សរុប ៦០.០០០៛**

-មាស ផល្លី -ឡៅ ឆាងលីមុំ -តេង ហៀច -លោកយាយសីល១០ -រុន អុន -អេង -ឧ.ស សារ៉ា ។ ឧ.សិ ពេញ ៧០០០៛-អ៊ុច ស៊ីថា ៧០០៛

**៥០០០៛ មានចំនួន ៤៣ គ្រួសារ សរុប ២១៥.០០០៛**

-រួន រុំ -ប៉ៅ យន់ -នួន ឃិន -ផាត់ ហៀប -ផាត់ ហឿម -គុណ ណៃ -គី ហ៊ុន -តារ៉ាត យាយឡៃ -យាយ ឆម -ញាណ វណ្ណៈ -ឧ.សិ យឿង ង៉ា -ណៃ បុល -ចិន្តា -មាន ពៅ -ទូច ហៀប -រឿន យ៉ុត -សុខុម ស៊ីណាត -តា សុត -កប វ័ន្ត+លីប៊ិច -ឆាន់ ចេក+ឈិន ញៀត -ឧ.សិ ព្រុំ សយ -ឧ.សិ គាង អន -ស្វាយ សាម៉ៃ -រ៉ាត រ៉ាន់ -កុមារា ហ៊ិន ផានិត -កេង ប្រិប -មឿន ស្រីមុំ -ទេព ភាព -គ្រូ ហេង ភរិយាជីវ សារុំ -យ៉ាន ធន -ថុល ប៉ុក -ផាន់ ដារ៉ា -យាយ ហម ជឹង -កុមារី កែវ កនីដ្ឋា -ឧ.សិ យ៉ា ប៉ែត -ទេព ភ័ណ្ឌ -នាង សុខ ហ៊ាង -ឧ.ស ឡម ឧ.សិ សឿន -តា គ្រោន យាយ ម៉ិន -បងសឿន ចៃពៅ -ស្វាយ សាម៉េត -សុខ ណាង-វ៉ រ៉េត ម៉ៅ-ភក្តី ចន្ធូ-រ៉េត ទូច-ឡុង ស្រីពៅ ។

**៤៥០០៛+៤០០០៛ មានចំនួន ៤ គ្រួសារ សរុប២០.៥០០៛**

-រ៉េត -រិត រ៉ាយត+មុី លិញ -ណាន និត -សុន -ធឿន ស្រីពៅ ៣៥០០៛

**៣០០០៛ មានចំនួន ១១ គ្រួសារ សរុប ៣៣.០០០៛**

-ម៉ន ឡាន -ណាក់ រី -ចិត្រ ចាន់ថន -នាង ដា -សុគន ភរិយា+បុត្រ -រិធន+ចន្ទី -ម៉ុស ជី -សូផុល លីម -តា ហ៊ាង យាយ យន -ឧ.ស ឡី ឧ.ស ឡម -យន់ កាន ។

**២៥០០៛ មានចំនួន ៤ គ្រួសារ សរុប ១០.០០០៛**

-ឧ.ស ហ៊ុល -នួន សុផាត -វ៉ក្រ រំចង់ -ប រិន ។

**២០០០៛ មានចំនួន ៤៩ គ្រួសារ សរុប ៩៨.០០០៛**

-លឿម ដារ៉ា+អ៊ាន -ផល ម៉ៅ -ហៀង ហាន -យាយ រឿន -យាយ ឡឹង -យាយ រុម -តុល ហូ -យាយ ស៊ន -យាយ ហូ គឹមម៉ង -ហង សឿន -យាយ រេន -រឿត+ហូន -មឿន ឡៃ -ធី ធី -មឿន ច្រឹប -ឡៃ ស៊ីម ស៊ីម -សឿន ពៅ -ឧ.សិ ដា -ខេន និង ពៅ -ឧ.សិ កុន ភាន់ -ឈឿន សម្បត្តិ -ឧ.សិ ភាព -រ៉ាន លី -សាល ស្រីល័ក្ខ -លៀប ដៀប -ធក ស៊ីណា -វិត សារ៉េត -ឧ.សិ ស៊ី ហ៊ាន -ឧ.សិ ហ៊ូ ង៉ែត -ឧ.សិ សី -សយ ស្រី -ហាក់ មីជូ -ឧ.សិ អឿ គ្រិះ -យ៉ ភាព និងបុត្រ -បង គីរី និង ប៉ៃអាន -នាង ចិន -តា ប៊ុន យាយ គ្រី -ចាន ទី នាងយ៉ុន -ឧ.ស ម៉ន ឧ.សិ ប៉ាច -ឧ.សិ រ៉េន -វ័ត្ន ឡូត -ឧ.សិ ទង -យាយ ណាន -សុខ ណៃ -យាយ យ៉ាន់ -ហេន+សាវឌី -សុម៉ាលី -មឿន សុខា -យាយ លន់ ។

**១៥០០៛ មានចំនួន ១០ គ្រួសារ សរុប ១៥.០០០៛**

-យាយ ហ៊ាម -កែវ វ៉ាន់ -ម៉ូវ សារ៉ាយ -កញ្ញា ណារី -ទៀ និង យឹម -ម៉ៅ សុជី -តា អ៊ាន យាយ សយ -ហាច -ឌី ហ៊ាង -តាប៉ែត យាយទូច -ពៅ ណំ ១២០០ ។

**១០០០៛ មានចំនួន ៣០ គ្រួសារ សរុប ៣០.០០០៛**

-យាយ និន -វ៉ាន បឿន -យាយ វ៉ើយ -ជាម -បន -យាយ វ៉ាន់ -រឿត -តាណាម យាយ ឆាយ -យ៉ែម ឈៀន -ភោក ជុំ -ភាព ណើ -ធឿន គឿន -តាហ៊ុន យាយហ៊ួន -ចាន់ សឿន -ទូច រីន -ហាក់ លក្ខិណា -យាយ សាក់ -ឧ.សិ នាង អ៊ាម -ស្រ៊ុន -កញ្ញា នឿត -ស៊ាន+ភារី បុត្រ -ឧ.សិ ថៃ -ភាព + ករ -ប្អូនស្រី -សាត ឡាប ។

៥០០៛ មានចំនួន ២ គ្រួសារ សរុប ១០០០៛

-ជីន ហុង ស៊ីន -លឹង យឿប

## កម្លាំងពុទ្ធបរិស័ទជុំវិញផ្សារបទេល

-ឧបាសក យស ណាវ ឧបាសិកា យស សុផុន និងបុត្រ១០០.០០០៛
-ឧបាសក ព្រុំ សុផាន ឧបាសិកា ពត យ៉ែម និងបុត្រ....១០០.០០០៛
-ឧ.ស អ៊ា វេង ឧ.សិ ហួត អ៊ឹម និងបុត្រ .....................៤០.០០០៛
-ឧ.ស យីវ ស៊ុនឈាវ ឧ.សិ លី ហ៊ុន ...........................២៥០០០៛

**២០០០០៛ មានចំនួន ៣ គ្រួសារ ៦០.០០០៛**

អ៊ា ចេក+ណាវ សារឹម-សំ ស៊ីថា+អាន ស្រីពៅ-ចៃ នី

**១០.០០០៛ មានចំនួនួ ២៩ គ្រួសារ សរុប ២៩០.០០០៛**

មុច នី-ឧ.ស ឆាយ មុត-ឧ.ស ទុំ តែម+ឧ.សិ វ៉ាន ស៊ុក- ឧ.ស មាយ កោយ+ឧបាសក មីវ ផាត-ឧបាសក ចាប ចាន់-ឧបាសក សុខ ឌន+ឧបាសក អ៊ួន-អានចំរើន+ហង់ សុខុម-ឡាច ទូច+ហួត គៀង-លឹម សាគរ-យុត្ត សូនី-សៅ សុខជា-ឧ.ស អ៊ា វេង-ឧ.ស លឹម ស៊ីវហុង-ឧ.សិ អ៊ូជ ឡាំង-ហ៊ន គីម+ផៃ លា-ម៉ុប កេ+មិញ មិច-ឧ.សិ

កុត សារឿន-ឧ.ស តិ ស្រប+ឧ.សិ សៅ សុម៉ាលី-ហាក់ គីមសេង-វណ្ណ
ថុន-ឧ.សិ យ៉ង សុខ-ឧ.សិ នាក់ ណៃម-ឧ.ស ទឹង តុង+ឧ.សិ ទឹង
ធុន-អាន ស៊ីណាំង-ទឹមការម្យ-រុំ រស់-វត្ថា+ភរិយា-ឧ.សិ កុយ គឹមអេង
-ឧ.សិ ហឹន សាញ់ -ឧ.សិ ចាប ចាន់ ។

## ៥០០០៛ មានចំនួន ៣៥ គ្រួសារ សរុប ១៧៥.០០០៛

ម៉ៅ ប៉ុង-ឧ.សិ ហួតគៀង-ជា មួយគា-លិន សុជា+រ៉ាន គឹមហុង-មាយ
យ៉ុនយស+គឹម ហេង-មាស គឹងអេង-ធី ហាត់-សុខ ញ៉ុំ+ជា ចាន់នី-
ស៊ីម រ៉េនយ៉ា-លន់ ម៉ាច-ម៉ៅ សុខរិទ្ធ-ឧ.សិ អួន ស៊ីហ៊ាច-ហូ
ពិសិដ្ឋ+ខន ខារីន-ឡុង ស៊ុន្នី+ប្រោស សុខម-ពៅ លី-តែម វិបឿន-ជា
ពុយ-នាង រ៉ាប់-ឧ.សិ ហោ ផាន-ដួង ហឿម-ចាន់ រ៉េន-លឹម ឆេងលីម-
សារិ+សារឿន-ឧ.សិ គួន តង់-ប៉ុក ម៉ៅ-ណុល ណៃ-ឧ.សិ ស៊ូ ភេន-
ហៀម ចំរើន-ឧ.សិ តៃ តែម-ឧ.សិ ណុល ណយ-ឧ.សិ អ៊ុង ញ៉-ឧ.សិ
អ៊ង-ឧ.ស តោ តៀង ឧ.សិ ទឹម ស្រី-ឧ.ស ទូជ ហ៊ល-ឧ.សិ ឈឿម
ឡយ -ឧ.សិ ផៃ សួ ។-យាយ ជូ .........៦០០០៛
វាត ញ៉ក+ឡេង គីម ........................................១០០០០៛

## ៥០០០៛ មានចំនួន ៣៩ គ្រួសារ សរុប ១៩៥.០០០៛

កុយ សុខគាង+កុយ ស្រី មុំ-កុយ វន្នី-កុយ គឹមចាន់+កុយ គឹមឈូក-ឧ
.សិ កេ ឈីវ មុយ+ឧ.ស កុយ លីហេង-ឧ.ស ហៀង គឹមហោ-ទិត
សែម-ឧ.សិ អ៊ិន យ៉ិច-ឧ.ស សួន អាន+ឧ.សិ អ៊ួន ស៊ឹង-ណុប
សុភី+ស្វាមី-ឧ.សិ ឡុង សារឹម-ភិន សុបិន្ត+សួន រ៉ារី-យឿង
ចន្ថា+យឿង សារឿន-ឧ.សិ ផាង សោន-ឧ.សិ លួន-ឧ.សិ លី-ឧ.សិ

មី-ឧ.សិ ស-ឧ.សិ ហ៊ុន មេង-ឧ.ស ស៊ុន សន+ឧ.សិ ស៊ុក យឿន-ប្រែង រឿម-ថៃ ឆាប់-ឡយ+សារ៉ែន-វេង ចរិយា+ស្វាមី-ទឹម ចាន់រ៉េត -ឧ.សិ អ៊ុំ សុភៀង ពេជ្ជដានី-ឧ.សិ យុន ស៊ុន-ឧ.សិ ឡី ឡាង-ឧ.សិ កែម ផុន-អឿ សុវណ្ណ+ឧ.សិ ឡោ គុន្ធា-ឧ.សិ ហាំ+ស៊ុយ គឹមហ៊ាង-អៀង វណ្ណា-ហេង សុវណ្ណឧត្តម-លឹម សុខហេង-ឧ.ស ទឹម សំ+ឧ.សិ នូវ ឡុញ-ស៊ីណា ស្រីនិច្ច-ពៅ គឹម លន់-នុត ណាង-ឈឿម ឈឿត-ឧ.សិ នុត ណាវ ។

**៣០០០៛ មានចំនួន ២ គ្រួសារ សរុប ៦០០០៛**

ឧ.សិ អន ឡាង-ធី សាង

**២០០០៛ មានចំនួន ១៧ គ្រួសារ សរុប ៣.៤០០០៛**

បង ហួយ-ឧ.សិ មឿន-សល់ សុគាន-នាង រឿន-ឧ.សិ ភី-កែវ ថា-ឧ.សិ ធឿន ឧ.សិ កែម-ឧ.សិ ញៀង-ឧ.សិ អ៊ឹម-ឧ.សិ មឿន-ហ៊ុំ តាន-ឧ.សិ រឿន ហាច-ឧ.សិ ពុយ ផាត-ផល សំបូ-ឧ.សិ ថៃ សួ-ឈិន សារ៉ន-ឧ.សិ យួន-នូវ សាមឿន ។

**១០០០៛ មានចំនួន ២៨ គ្រួសារ សរុប ២៨.០០០៛**

ផល្លី-ណាត-ស៊ី ណាង-ភាព-ខុំ-លឿង-អៀប-ឡិល-ឧ.សិ រ៉ម-ឧ.សិ យ៉ង់-ឧ.សិ យន-ឧ.សិ អែប-ឧ.សិ ភី-លឿត ជា-ហ៊ុំ អ៊ុក-លឿត យឿន-ឧ.សិ សន-ឧ.សិ យឿន-ឧ.សិ រាន-ឧ.សិ ផែន-ឈិន-ឧ.សិ-ឧ.សិ សាន ណោក-ឧ.សិ ប៊ុង-ឧ.សិ ចូន ឧ.សិ យ៉ូន ឧ.សិ រ៉ែ-ឧ.សិ យួន-មាស សុខា-នូវយៀប ។

**១៥០០៛ មានចំនួន ៣ គ្រួសារ សរុប ៤៥០០៛**

ហាន ជឿន-ឧ.សិ សៀប-ម៉ៅ

**៥០០០៛ មានចំនួន ៥០ គ្រួសារ សរុប ២៥០.០០០៛**

សេង សុខា-ឧ.ស ឡា ឡាល់+ឧ.សិ អ៊ូជ ឡា-ឧ.ស ទូច អ៊ី+ឧ.សិ ឧ.សិ ស៊ា នីម-ឈឿន វិចិត្ត+ម៉ាក ម៉ារី-ម៉ាក ថ្នម-លួន ប៉ុក-ល័ក្ស+ហី-អែម សំអុន-យាយ ឆាបឡឿន-ឈាម៉ៅ សនឈាន-ឧ.សិ ទេន-យាយ យ៉េន-យាយ រឿន-យាយ ជឿន-ម៉ែ ហៃ-ម៉ាក លំអង-ឧ.សិ ស៊ា ណាយ-ឧ.សិ ហ៊ាង-តិ វណ្ណថា+វណ្ណទី-ទុយ ណាន-ឡាយ ធី-សាង ផល្លី-ណាវ ហាក់+ឃិន លិញ-គិន គឹមហូ+ម៉ាកជាណោ-កែវ សុធី-ផាន់ នុយ-ជា លួយ-ឧ.ស ហ៊ន ផុន-ឧ.សិ គិ រុណ-ឧ.សិ មឿន-ឧ.សិ សំសាន-ភូម ថន-ឧ.សិ គី កុណ-ឧ.សិ ដែន អែប-ឧ.សិ នុត ណាន-ឧ.សិ ណៃ ស៊ីវ-ឧ.សិ មូល ក្រឹម-ឧ.សិ ហែម ប៊ិច-ឧ.ស អែប+ឧ.សិ លឿម-ឈឿង សារី-ឧ.សិ ចក ទូជ-ឧ.សិ អ៊ុជ ផាន-ណូន សុខគា+ត្រា ឈរី-អឿនរ៉ា+សោខន-ឡេង ចាន់ណារុំ-ឡេង ដេដ្ឋា-ឡេង សុវត្ស-យាយ ឈឿម-ឧ.សិ កង ។

**១០០០០៛ មានចំនួន ២ គ្រួសារ សរុប ២០០០០៛**

ទៀវ ទូច-សេង ប្រាងខុនមួយ

**៥០០០៛ មានចំនួន២៣ គ្រួសារ សរុប ១១៥.០០០៛**

ឃុន ខេង+ទាវគា -ចាន់ ដារ៉ា+សេងអៀង -សេង វណ្ណី -សេង សុខជា+ជិន សុផាន -សេង រដ្ឋា+ឃុន រស្មី -ចាត់ ដារ៉ាន់+ហេង វណ្ណៈ -សាន ជា+សេងនារី -អូង ម៉ៅ+ហេង គឹមយ៉ន -លោកធី+ស្រីភាព -លោកហ៊ាង ស៊ីណា+អ្នកស្រី ឈ្លាង ស្រីដែន -ឧ.សិ ឡាយ មុំ -ឧ.សិ

ណាង -ឧ.សិ ឈួន ស ។

**៥000៛ មានចំនួន ១១ គ្រួសារ សរុប ៥៥.000៛**

ស្រួយ គឹមឡុង+រ៉េម សុខនី-មានផៃយ៉ា+ប៉ុក គួនឧ.សិ ទឹងស៊ីណាន+ឧ.សិ ចាន់ ឌីម -ស៊ុយ គឹមលី -ហាន សុនន្ទី -សុខ នុវ-ឧ.សិ កង់ ញ៉ស់+ឧ.សិ ផាំគឹង-ឧ.ស សោ យូ-ប៉ុក ខែម-ប៉ាផៃ+ម៉ាក់ ផៃ-រ៉ា+អ៊ិញ ។

**២000៛ មានចំនួន ២ គ្រួសារ សរុប ៤000៛**

រ៉ា រ៉េម-មាស រ៉ានី

**១000៛ មានចំនួន ៥ គ្រួសារ សរុប ៥000៛**

សាន លន-គឹម ឡាយ-អ៊ី គីម-ហឹម វី-ជៀន សុខរត្ន័

**កម្លាំងពុទ្ធបរិស័ទរាជធានីភ្នំពេញ**

-ឧបាសក នាង ផេម ឧបាសិកា ភួង ណាត និងបុត្រ......៥0.000៛

**៤0.000៛ មានចំនួន ៤ គ្រួសារ សរុប១៦.000៛**

-អ្នកស្រី ចាន់ ភារិទ្ធ -អ្នកស្រី ចាន់ សុថារី -លោក កាម វុឌ្ឍី -លោកស្រី ថេម សិខាមណី ។

**១0.000៛ មានចំនួន ១៥ គ្រួសារ សរុប ១៥0.000៛**

-អ្នកស្រី ហេង កូឡាប -អ្នកស្រី ផេង ពិសី -លោក ឈួន សុបញ្ញា ភរិយា+បុត្រ -លោក សោម ស៊ុន និងភរិយា -លោក ហួរ ខេង និងភរយា -អ្នកស្រី ឈរ គឹមអី -លោក កែម កាន ភរិយានិងបុត្រ -លោក សឿ គង់ -កែវ សារ៉េត -លោកស្រី ឡឹក សុខរិន -ឧបាសិកា សម្បត្តិ -លោកយាយ ឡាំ -អ្នកនាង ផេម ដាលី -កញ្ញាហ៊ុន ច័ន្ទចរិយា -ស៊ឹម ដួងច័ន្ទតារាពេជ្រ ។

**១០.០០០៛ មានចំនួន ១៣ គ្រួសារ សរុប១៣០.០០០៛**

-លោក ឃួយ ពិសិដ្ឋ -កញ្ញា សុន សុភា -លោកស្រី កាន សុខេម និងបុត្រ -លោក កាន ពន្លក និងបុត្រ -លោកស្រី កាន មករា និងស្វាមី -ឧ.សិ ប៊ូ សុខ -ឧ.សិ ភួង ណាន -កុមារា រុង្សី ឬទ្ធិស័ក្តិ -កញ្ញា កាន សុខល័ក្ខ -លោក ថេម ណារិទ្ធ -កញ្ញា ថេម ពិសី -កញ្ញាថេម រ៉ូហ្សា -លោក ដន ភារុណ ភរិយានិងបុត្រ ។

## កម្លាំងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តតាកែវ

-លោក ប៉ិច នឿន អ្នកស្រី គឹម លី និងបុត្រ …………….៣០.០០០៛
-អ្នកស្រី អៀង យឹម និងស្វាមី ………………………….២៥.០០០៛
-ឧ.ស សុខ ចាន់ ឧ.សិ គីវ ចិន ……………………….១៥.០០០៛

**១០.០០០៛ មានចំនួន ៧ គ្រួសារ សរុប ៧០.០០០៛**

-សំ អេម -ចី នៀម -សោម ចន្ថុល -ចី ជិន -លោក ឯម ជីវន្ត ភរិយា និងបុត្រ -ឧ.ស បូង លី ឧ.សិ ផូ សុខុម -ឧ.សិ សុខ មុំ

**៥.០០០៛ មានចំនួន ២២ គ្រួសារ សរុប ១១០.០០០៛**

-ឧ.ស ឯម ចឹម -ឧ.សិ ចឺ ណុយ -ឧ.សិ ណុប សៀម -ឧ.សិ អៀប យ៉េត -ឧ.សិ ស ធុន -ឧ.សិ ឱុច សារិន -ស៊ន នេន -ឧ.ស ឆាយ ជ្រុន ឧ.សិ ប៉ិច អៀន - ឧ.សិ ផា លី -ឧ.សិ ខឹម ធឿន -ឧ.សិ ណុប ភីម -ឧ.សិ ណុប ភន - ធួក ធេន -ធួក ធិន -ម៉ក់ ស៊ុម -ប៉ុល ផាន -អ៊ិត ម៉ឹក -ប៉ុល ម៉ូ -ស៊ុយ យ៉ន -អ៊ីង សារុំ -ជី យឺន -លន ហ៊ាង ។

-ឆេង ខុំ ៣.០០០៛

**២.០០០៛ មានចំនួន ៥ គ្រួសារ សរុប ១០០០០៛**

-ឧ.សិ ទូរ រាំ -ឧ.សិ មែន កុន -ឧ.សិ ថ្នាង ហេវ -ឧ.សិ ថ្នាង មុំ -ប៉ាន ណុំ -ក្អួយ ជា ១.០០០៛

## តាមរយៈឧបាសិកា អ៊ុំ សុភាព ស្រុកថ្មគោល

-ឧបាសិកា អ៊ុំ សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ........................៣០០០០៛
-មហាឧ.ស ជៀន ជួន និងភរិយា ........................២០.០០០៛
-លោក ហ៊ន់ សុខផារ៉ាន់ និងភរិយា ........................២០.០០០៛
-អ្នកស្រី ហ៊ន់ ស្រីឡូត និងស្វាមី ........................១៥.០០០៛

## ១០.០០០៛ មានចំនួន ៦ គ្រួសារ សរុប៦០០០០៛

-អូប ម៉ៅ និងស្វាមី -ឡៅ សេងាអ៊ី -ឧ.ស សៀម -ឧ.សិ លីម ហ៊ុន -លន់ ហុង -ពៅ គឹមហុង -ឡេង ណារ៉េត ២ដុល្លារ ។

## ៥.០០០៛ មានចំនួន ៥១ គ្រួសារ សរុប២៥៥.០០០៛

-ឧ.សិ ភោគ អូន ៦.៥០០៛ -ឧ.សិ ឌី រសី ៦.០០០៛

-ឧ.សិ មួត ម៉ែ និងកូនចៅ -ឧ.សិ តុ ហេង និងស្វាមី -ឧ.សិ យ៉ាន់ យឿប -ឧ.សិ សោម សាភើយ -ឧ.សិ ឡេ សុភ័ណ -ឧ.សិ ឡេ សុភាព -ឧ.សិ ពៅ សារុំ -ឧ.សិ ផុន សំណាង -ឧ.សិ ស៊ុន ឡាយ -ឧ.សិ ជុន ឈួម -ឧ.សិ គឹម អេង -ឧ.សិ លន់ ថូ -ឧ.សិ ងួន គ្រប់ -ឧ.សិ ជឿម -ឧ.សិ យ៉ុង ហ៊ាប -ឧ.សិ វង្ស វាសនា -ឧ.សិ រស់ យ៉ែម -ឧ.ស ម៉ៅ ហុង -យាយ សេង -ឧ.សិ ជុំ យ៉ាន់ -ឧ.សិ ស៊ឹប សម័យ -ឧ.សិ ខាន់ សុខុន -ឧ.សិ ស៊ុក ស -ឧ.សិ យឹម សុម៉ាលី -ឧ.សិ ស្រី គឹមលី -ឧ.សិ ឃុន សុន -ឧ.សិ តឹក សុន -ឧ.សិ សេត យឿន -ឧ.សិ អ៊ួច គីស៊ុន -ឧ.សិ សុំ ហៀក -ឧ.សិ រុំ រួន -ឧ.សិ ជា ថៃ -ឧ.សិ ណែម សាម៉ោន -

ឧ.សិ បុណ្យ ថេត -ឧ.សិ វ៉ាត និត -ឧ.សិ ប៊ិន ថុន -ហ៊ន់ ណារ៉ុង -ហ៊ិន ហុកហេង -យាយ ធន -ឧ.សិ ឧ.សិ ឡេ វណ្ណឌី -ឧ.សិ អេម សុភាព -ឧ.សិ រិទ្ធី វណ្ណា -ឧ.សិ ហៃ ពៅ -យាយគោកក្តួច -អ៊ឹម សារឿប និងភរិយា -សុខ ចាន់នី -ស៊ុយ ស៊ីណាត -ស៊ុយ សុខុម -មៃ សុបិន្ត និងកូនចៅ -ឧ.សិ ផ្លយ វ៉ាន់ -ឧ.សិ អ៊ុក ប៉ុក ។

-យាយ រុំ ២.០០០៛ -យាយ អាំង ២.០០០៛ -យាយ មាក ១.០០០៛ -យាយ អូន ១.០០០៛ -ឧ.សិ នៅ ១.០០០៛

**តាមរយៈ ភិក្ខុព្រះវិហារមន្នី ពុំ ម៉ាត់ វត្តព្រះពុទ្ធមានជ័យ ខេត្តព្រះវិហារ**

**១០.០០០៛ មានចំនួន ២១ គ្រួសារ សរុប២១០.០០០៛**

-ឧ.សិ គាន ខឹម -ឧ.សិ អោ ហាន -ឧ.ស កុង ថន ឧ.សិ កេន -តាប៊ុន និងកូន ឆាវ៉ា -លោក សុខ ដារ៉ាន់ អ្នកស្រី សុខ ភល្លា -លោក សម ណា អ្នកស្រី ស៊ី យ៉ាន់ -អ្នកស្រី ហ៊ន ស្រីឡូត -ឧ.សិ ដួង ណារ៉ាត់ ឧ.ស យុន សុផុន -ឧ.សិ សួន រ៉ូ -ឧ.សិ អ៊ុក ឈុន -លោក ឌឹម សម និងភរិយា -លោក ប្រាក់ ពិសិដ្ឋ និងភរិយា -ឧ.សិ អ៊ុក ម៉េត -ឧ.សិ ប៉ាត ឡេាន -ឧ.សិ ស ហួយឡេង -លោកស្រី ជា រ៉ូចនា -លោកស្រី គង់ សុភាព -ឧ.សិ ចាន់ សៃវ -ឧ.សិ អ៊ុក ភារឿន -លោក គង់ យី និងភរិយា -អា ឡេង ។

**តាមរយៈ ខ្ញុ.សិ ហ៊ាង វណ្ណារុ (ពេទ្យម៉ុំ) ស្រុកថ្មគោល**

-អ្នកគ្រូពេទ្យ សេង ស៊ុកសាធ ............................២០.០០០៛

-អ្នកគ្រូពេទ្យ លួន គឹមនន ................................២០.០០០៛

-អ្នកគ្រូពេទ្យ ឆាយ ហ៊ាង និងស្វាមី ......................៤០.០០០៛
-លោក អ៊ូ ព្រឿង និងអ្នកគ្រូពេទ្យ មុំ ......................១០.០០០៛
-អ្នកគ្រូពេទ្យ ឡេ រ៉ាយ៉ា ......................................១០.០០០៛
-អ្នកគ្រូពេទ្យ ងួន សាលេត និងស្វាមី .....................១០.០០០៛
-លោកគ្រូពេទ្យ អេវ គឹមហេង និងភរិយា ..................១០.០០០៛
-អ្នកគ្រូពេទ្យ អឹម សិក្ខា ........................................៥.០០០៛

## តាមរយៈ អ្នកស្រី ថន ចន្ធូ ស្រុកត្បូងព្រឹក

-អ្នកស្រី ថន ចន្ធូ ២០.០០០៛ -ឌុយ ចាត .........២០.០០០៛
-ផ្លុង សារ៉ាត់ និង សាន សុខនី+បុត្រ.................... ២០.០០០៛
-ពៅ សឿន ២០.០០០៛ -ទី ធីម ..............១៥.០០០៛
-តុក+ វី ១០.០០០៛ -ជុក ប៉ច់ ១០.០០០៛ -សួ សុកមន ១០.០០០៛ -រិន ផន ៥.០០០៛ -ខា ជៀម ៥.០០០៛ -ផាក ទូ ៥.០០០៛ -អឹម ជេ ៥.០០០៛ -ប្រាក់ យឿន ៥.០០០៛ -សៀង ហ៊ុន ៥.០០០៛

## តាមរយៈ ឧ.ស ឈិន ម៉ាន ឃុំក្តុលតាហែន ស្រុកបវេល

-ឧ.ស ឈិន ម៉ាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ..............៥០.០០០៛
-ទុយ ឌី .....២៥.០០០៛ -ទុយ ស៊ី ណាន ....១០.០០០៛

**៥.០០០៛ មានចំនួន ១១ គ្រួសារ សរុប៥៥.០០០៛**

-ឧ.សិ ស៊ុម គ្លៀង -ឃួន សាយ -អ៊ុង ចាន់ -សាន សៀនប៊ុច -ឧ.ស ទិត ឧ.សិ ស៊ន -ឧ.ស ប៊ិន រាំ -ឧ.សិ រំ -ឧ.សិ ឡាយ -ឧ.សិ អ៊ន ឧ.សិ រិទ្ធី និងភរិយា -ឧ.ស ធុំ ឈឿន ។

-ឧ.សិ ប៉ុច ១.០០០៛ -ឧ.សិ ពើប ១.០០០៛

**តាមរយៈ ផាត់ ផូ ភូមិ ឆ្នា ឃុំបន្សាយរាក្រាច**

-ឧ.សិ ស៊ឹម អាម ព្រមទាំងកូនចៅ ......................៦៥.០០០៛

-យាយ សុំ ...........................................១៥.០០០៛

**១០.០០០៛ មានចំនួន ៨ គ្រួសារ សរុប៨០.០០០៛**

-យាយ ញី -ផាត់ ផូ និងស្វាមី -ណាក់ ផល្លា និងបុត្រ -ណាក់ បញ្ញាសារ៉ូ -ពន្លក រដ្ឋា -ប្រឹក ម៉េត -អៀន សំអាត -អាំ សុខចាន់

**៥.០០០៛ មានចំនួន ៤៤ គ្រួសារ សរុប២២០.០០០៛**

-ប្រុស សាន -មូល សារ៉ែន និងកូន -យាយ យិន និងបុត្រ -យាយ សម្បត្តិ+ចៅ យ៉ុន ធារី -យាយ ឆោម អិច -សាត ស៊ិន+កូន ផេន -ទី នាងភា -លេង ត្រា -ឧ.សិ ភី និងបុត្រ -ឧ.សិ អ៊ុក យេន និងចៅ -ប្អូន វេត ផន -នាង ជឿន ប្អូរ រ៉ាក់ -ស៊ី ធុន និងបុត្រ -កុយ សុភឿន -ប៊ុន គង់ និង អឿន -ទាប ហូវ និងបុត្រ -សាមណេរ ស៊ី ណាត -សាមណេរ ស៊ុន ស៊ី -យាយ ដុះ និងកូន -ដូល សឿម និងបុត្រ -ជី+ចន្ធូរ -វុន វ៉ាន ជុក -តា អ៊ូម យាយ ហោច -ស៊ុត សារឿង+សុផា -យ៉ែង រក្សា -ឈូយ ខ្លាច -គួន សុខុម នាងគិន -សុខវុទ្ធី និង ពន្លរ យ៉ុន -ផាត់ ផូ -ខៅ ភាន់-អាំ សុខចាន់ -ឡេង ស៊ីម -ឧ.សិ កាន់ -ឧ.ស ពិន យាន -យាយ ថន -សយ សារឿត -ឧ.សិ អ៊ុច ផាត់ -ហែម ផន -យោក ចាន់ -យាយ យុន -យូ ងឿន+រស់ ស្ដៅ -អាយ គង់ ។-វិបុល សារ៉េន ៤.០០០៛ -យាយ ណៃវ យ.អឿន យ.ខន យ.មឿន ៤.០០០៛

**៣.០០០៛ មានចំនួន ៥ គ្រួសារ សរុប១៥០០០៛**

-ឧ.ស ឃឿម -តា លាម -រិទ្ធ ធារ៉ា និងចេន រិក -តា រឿង យាយ ធិម -បូរ យិប ។

## ២.០០០៛ មានចំនួន ១២ គ្រួសារ សរុប២៤០០០៛

-ជុំ កឿន -រិន សាន -ង៉ែត ណង់ -ឧ.សិ ទៀង សាម៉េត -ឧ.ស ម៉ៃ ប៉ាច -យាយ ស៊ួន -ឌី និច +ណាត ដា +លី សុភី១៥០០៛ -ចាន់ វត្ន័ -យាយ សៀម និង ម៉ៅ វ៉ុត -រិន -ចាន់ ស៊ីដា ។-តា ញ៉ក់ នាង មិត្ត ១.៥០០៛-ឧ.ស នង ម៉ៅ ១.០០០៛-ទូន ឈង សាយ សិង ១.០០០៛ -ឈុំ ហ៊ីង ១.០០០៛ ។

## ពុទ្ធបរិស័ទវត្តជម្ពូវ័ន ប៉ោយសំរោង ស្រុកថ្មគោល ខេត្តបាត់ដំបង

-សមាគមន៍ ឧ.សិ អេង ឧ.សិ ផន ..........................៨០.០០០៛
-លោកអាចារ្យ កែវ ដា+ ញៀវ មឿក ........................៥០.០០០៛
-ឧ.ស ថម ស្រឹម ឧ.សិ តេង ហឿន ........................៥០.០០០៛
លោក ដា ឈុំ + ម៉ន យ៉ាន់ .................................២០.០០០៛
-ព្រះតេជគុណ ធី ចាន់ណា ...................................១០ដុល្លារ
-ព្រះតេជគុណ វ៉ុត វុធ ........................................៣០.០០០៛
-សាមណេរ វ៉ើន ស្រួច .......................................២០.០០០៛
-សាមណេរ ឈួត សី ..........................................២០.០០០៛
-សាមណេរ ហង ហៀប .......................................១០.០០០៛
-លោក សែម ឡុងឌី អ្នកស្រី សយ សន និងបុត្រ ........៣០.០០០៛
-ឧ.ស វឿន ឧ.សិ នី ....២៥.០០០៛ -សឿន មករា..... ២៥.០០០៛

-ឧ.ស ម៉ាក ហេង ឧ.សិ ជា ទៀន .......១៥.០០០៛ -លោក ជី អាន អ្នកស្រី សួន សុភ័ក្រ ...២០.០០០៛ -ឧ.សិ ប្រាក់ កាន និងកូនចៅ ២០.០០០៛ -ឌឹម ប៉ាយ ឧ.សិ ពត អ៊ាត ២០.០០០៛-ឧ.ស ស៊ុក សេង ឧ.សិ ឈុត ធម ២០០០០៛ ។

**១៥.០០០៛ មានចំនួន ៦ គ្រួសារ សរុប ៩០.០០០៛**

-លោក អាំង ដារ៉ា អ្នកស្រី លី សោភ័ណ -ខុម នាង លន -អ្នកស្រី ភន សាផន -ឧ.ស រើន ឧ.សិ ប្រាក់ នង់ -ម៉ាកស្រី ឈួម -ឧ.ស វ៉ាន់ ឧ.សិ តុក សុខ ។

**១០.០០០៛ មានចំនួន ៦២ គ្រួសារ សរុប ៦២០.០០០៛**

-ឧ.ស ប្រឹម ឧ.សិ សួន -ឧ.ស ឈើន ឧ.សិ ឡី -លោក ធុន អ្នកស្រី អ៊ុ ភាព -អន្និត ជុក -យាយ កំសត់ -ឧ.សិ សន សុផុន -ស៊ីន សំ -ឧ.សិ ជឿង នាងឡៃ -លោក ចិន អ្នកស្រី ភាព -លោក បឿន ស្រីនាង -លោក ឡាត់ នាងឡា -លោក ស្នា នាង ចាន់ ថា -ឡួយ សារ៉ុន -ឃន និង ចាន់ រូ -លោក ប្រឹក នាង ឈួម -លោក សីហា នាង ស៊ុន ភា -លោក ទូច ពេជ អ្នកស្រី សវណ្ណនី -កញ្ញាស្រី ពៅ -កញ្ញា សារ៉ា -នាង វ៉ែន -សុខឈី នាង ថន -រ៉ាត នាង សាង -វិត នាងណាង -ឃុន នាងចៃ -មុំ ចន្ថា -លត ស្រីម៉ៅ -តាលន យាយម៉ង់ -ឡី សុភា -លោក ពិ នាង ហ៊ីង -លោកបាន នាងធក -លោកតាក់ ស្រីប្រឹប -យាយ ណម -ឃីន សឿត -វ៉ាន់ នាងសារិន -ឡាយ នាងស៊ន -លោក រស់ នាងពៅ -ឧ.សិ ម៉ៅ ហួយ -ឧ.សិ ទៀង ហៀង -លោកណាក នាងសុខា -ឧ.ស យឿម ឧ.សិ ជឿន -ឧ.សិ សៀប -លោកណាក់ នាងឡេង -លោក ឃន

នាងឃឿត -ឧ.សិ ហៅ ឃឿន -ឧ.សិ ផន -លោក សែម សារុំ -លោក យ៉ាន នាងសួរឿន -លោកអាត នាងសាវៃ -លោក រស់ នាងសម្ផស្ស -លោកប៉ែត នាងសឿប -ឧ.សិ ហាស់ ណុម -ដួល ចាន់ -លោកម៉ៅ នាងឆាយ -លោក ញៀវ នាង ចឹក សារុំ -ឧ.ស សល ឧ.សិ ឡី -ឧ.ស ចឹក ឈឿន ឧ.សិ ឈុត ឈឿម -លោក ទូច អ្នកស្រី ចាន់ រឿន -លោកឈឿត បុល អ្នកស្រី ជា មុំ -ឧ.ស ចឹក រឿត -លោកអ៊ុក អ្នកស្រី វ៉ុន -លោក អ៊ុក សំបូរ -លោក យុន រឿង អ្នកស្រីសារុន -អ៊ុន ផល្លី -ផល់ សារឿន ។

**៥០០០៛ មានចំនួន ១៥៩ គ្រួសារ សរុប ៧៩៥.០០០៛**

-លោកគឹម យ៉ាន អ្នកស្រី ឡាង ទ្រី -លោកកេស អ្នកស្រីហៀង -លោកសាម នាងមុំ -ឧ.ស ស៊ូន ឧ.សិ ស៊ឹម -ឧ.ស ជី អ៊ាន ឧ.សិ ចាន់ថា -ឧ.សិ យ៉ន -អុល ធូ -ឧ.សិ គឹមណាក់ -លោកប៊ុន នាងចិន -លោកទិត នាងពៅ -លោកនី នាងពៅ -ឧ.សិ ប៊ិច-លោក ថន នាងស៊ាន -លោកសម្បត្តិ នាងចាន់ ធូ -ឧ.សិ តាន់ -លោកអឿន នាងចែត -លោក វ៉ុង នាងសាវន -លោកចាន់ នាងសុខ ផាត -លោកក្រឹម នាងលួន -លោកម៉ៅ នាងពត -លោក នាត សារ៉ុម -លោក សៀន នាងចេង -លោកប្រាក់ នឿន -លោកសេង នាងបុល -លោកមាន ប៊ុ -កញ្ញា ភានី -ឆាង មុំ -នាង រិម -យុវជន រេត -ពៅ យ៉ាន -រ៉ុត វ៉ុន -រ៉ុន នាងរៀង -ឆៃ រុន -វ៉ាន់ ខាន់ -ផល់ ស្រីទូច -វ៉ែន សារុជ -សម្ផស់ -ពៀច នាងធី -លោកយ៉ា នាងស្រី -លោកកែវ នាងណារិទ្ធ -លោករិទ្ធ នាងប៉ុម -លោកឡាត់ នាងកូឡាប -លោកប៉ក់ នាងសារូ -ម៉ាន ញ៉ោម

-តា ម៉ាន -បារាំង នាងជីម -ធូ នាង រី -ផាន នាងសារិន -ហេន នាងទន់ -ក្ដួយ រិន -ស៊ុង នាងសម្បត្តិ -ហ៊ីង នាងសាវឌី -លោកគ្រូលឹម ធួន +លឹម សុត -លោកជា អ្នកស្រីកែវ -ឧ.ស ប៉ែន រ៉េត ឧ.សិ ញៀវ មឿន -លោកក្រួច នាងហេង -កញ្ញា ផល សុផានី -អ្នកស្រី តឿ -ឧ.ស ធឿន ឧ.សិ ភាព -លោករ៉ូ នាងច្រឹប -លោកដែន សារឿង អ្នកស្រីសឿម រីណា -លោកសុង  នាងឡា -លោកសុង នាងសាមីន -លោកធឿន នាងផាន្នី -លោកផល នាងរ៉េន -លោកម៉ាប់ នាងចំរើន -លោកអាត ស្រីអិត -លោកនូ នាងសុភ័ក្រ -លោកឈិត សារ៉ាត -មេភូមិ សំរ៉ាន់ អ្នកស្រីស៊ិប សុត -ឧ.ស អឿម ឧ.សិ អ៊ិប -លោក គឿន នាងម៉េត -លោកចាន់ នាងផល -លោកស៊ីម នាងព័ -លោក ផល នាង សារ៉ាត់ -លោកហឿត នាងប៉ុច -ឧ.សិ វន -លោក រ៉ិត នាងសល់ -លោកវង្ស ផុន នាងយ៉ុន -ឧ.សិ មុំ -អ្នកគ្រូ សុខា -អ្នកស្រី យ៉ៅ គូ -លោកប្រុញ នាងអាត់ -លោកសក នាងម៉ៅ -ឧ.សិ យ៉ុង -លោកថន នាងស៊ាន -លោកពត ថោ នាងនីដា -កញ្ញា នី ចាន់រ៉ុង -លោកសេង ហួត នាងសារ៉ាត់ -ឧ.សិ ញ៉ត -ក្ដួយ ប្រុស -ឧ.ស ផុន -ឧ.សិ ឈួម -លោកចែវ នាងផានី -លោកធន នាងមុំ -ឧ.សិ សេង -លោកថា នាងស៊ាន -ឧ.សិ ស៊ាន -លោកឃ្មី នាងស្រឹម -លោកសេង សុខណា -សេង ចាន់ នេត -សេង ស្រីអូន -ទូច គឹមឆាយ -ទូច ណារី -លោកវង្ស ផុន នាងយ៉ុន -ឧ.សិ ស៊ុង ង៉ាត់ -លោកអាត នាងសារួន -លោកជៀច នាងយ៉េត -លោកភាព នាងភ័ណ -នាងឡាត់ -ឧ.ស វ៉ាន ឧ.សិ ថាន -លោកនេន សារី អ្នកស្រី ជីហ៊ីង -លោកឈន នាងឡៃ ហៀង -

លោកខ្លឹង នាងផល -លោកហុង នាងពេញ -លោកផា នាងលី -លោកប៉ី នាងរឿន -លោករុំ នាងរិន -លោកឡៅ នាងលី -ពេទ្យមិត +ឡេង -លោកយឿត នាងវុន -កញ្ញា ម៉ន ចំរើន -ឧ.សិ ឯម -ទិន នាងឆេន -ផាត នាងល័ក្ខ -ពេជ នាងណូន -ឧ.សិ ម៉ៅ យ៉ិន -លោកឈួន ហ៊ុល អ្នកស្រីឡង់ ទូច -ឧ.ស ពុត មាស ឧ.សិ ពុត ជឹម -ឧ.ស ប៉ុន ឈឿត ឧ.សិ មូកឡី -ឧ.ស កោគ ឈួយ ឧ.សិ អង -លោករ៉ុន នាងរស់ -កញ្ញា រឿន សំអាត -លោករិន ស្រីមុំ -អ៊ុក លីណា-ឧ.សិ ឡាង -ឧ.សិ ហួន -អេម នាងយឿម -ធុន នាងសុជា -តាគុណ យាយហ៊ន -រេត នាងរ៉ាន់ -សុន នាងកង -និល នាងសាមី -ហុន នាងរិន -ពៅ នាងស៊ីណា -តឿ យុន -នី គន្ធា -រ៉ាំង អន -សុខ លាប -អឿម វ៉ន -ឡឿ រ៉ានី -រី នី -រុន នាងចំរើន -ខន ជារី -ស៊ូ សឿត -សុខ អូន បុន លី -បុន ណៃ -ណាំ ឈីវ -ណាំ សៃ ។

## តាមរយៈអ្នកស្រី ណុប សុផល រាជធានីភ្នំពេញ

-ឧ.សិ នាង ម៉ុន អ្នកស្រី ណុប សុផល និងបុត្រ .......១០០.០០០៛

-អៀង សុខខា..................................................៥០០០០៛

-លោក អ៊ុង មុំ អ្នកស្រី ណុប ពៅ និងបុត្រ .................៥០០០០៛

-ស៊ុន ប៊ុនឡុង ..................................................៤០០០០៛

-អ្នកស្រី គឹម ដារីណា និងស្វាមី ...........................១៥០០០៛

**១០០០០៛ មានចំនួន ៧ គ្រួសារ សរុប ៧០០០០៛**

-អ៊ី ចឹង-បង មុំ-នីម សុខ ផេង-នីម សុខ ក័ណា-អ៊ុង ដារី-អ៊ី ហុង-ជីវ សុខ ជា ។

**៥០០០៛ មានចំនួន ៥ គ្រួសារ សរុប ២៥០០០៛**

-រស់ សុភាព-ណុប ស៊ីថាន-បង អូន-គឹម ចាន់វ៉ាំណា-គឹម ចាន់ទី

**តាមរយៈឧបាសិកា ហ៊ិន សេម ភូមិកសិកម្ម**

-ហ៊ិន សែម ..........................................២០០០០៛

**៥០០០៛ មានចំនួន ១១ គ្រួសារ សរុប ៥៥០០០៛**

-ខឹម យឿត-យីង យឿង-ពៅ សារីម-យាយ រឿន-តាប៉ុង យាយ ឡាប -ជា វៀន-អ៊ូ សុភាព ផៃ ទូច-ជឿន ជា-សូ ជំនោ ហោ សុខន-តា សាំ -កញ្ញា ហ៊ុន ស៊ីយ៉េត ។

ប្រសិនបើ ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាព សរសេរនាម ឬឈ្មោះខុសដោយអចេតនា ឬបាត់បង់ដោយប្រការណាមួយនោះ សូមព្រះតេជគុណ និងពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន មេត្តាខន្តីអភ័យទោសដល់ខ្ញុំព្រះករុណា អាត្មាភាពផង គ្មានបំណងសរសេរឲ្យខុស បាត់បង់ឈ្មោះនោះទេ សូមប្រគេន ជូនពរ បួនប្រការគឺ អាយុ វណ្ណៈ សុខៈ ពលៈ កុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។

*សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ!*

**ទឹកប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅគិតជាប្រាក់រៀល**

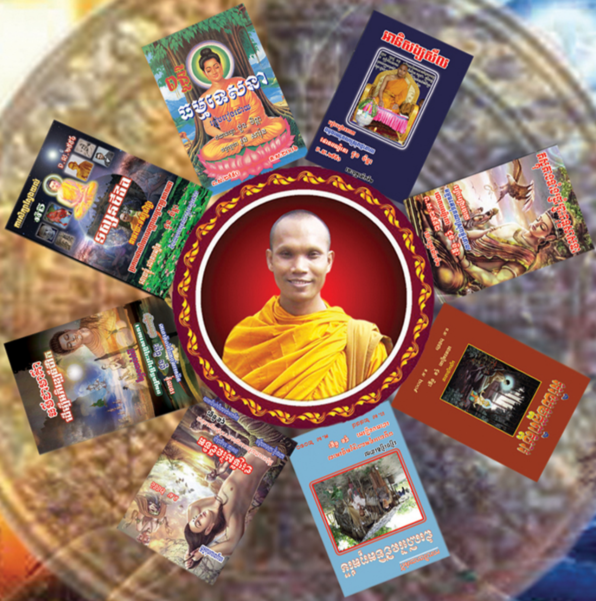
**-សរុបចំនួន** = **៦.៤០០.០០០៛**

**-បោះពុម្ពចំនួន** = **១៦០០ ក្បាល**

កាត់បន្ថយការគិត បង្កើនការស្វែងយល់

កាត់បន្ថយការពេបជ្រាយ បង្កើនការញញឹម

កាត់បន្ថយការនិយាយច្រើន បង្កើនការស្តាប់



កាត់បន្ថយការវាយតម្លៃ បង្កើនការទទួលយក

កាត់បន្ថយការមើល បង្កើនការធ្វើ

កាត់បន្ថយការរអ៊ូរទាំ បង្កើនការលើកទឹកចិត្ត

កាត់បន្ថយការស្អប់ បង្កើនការស្រឡាញ់