



ប្រាសាទជំពូលមាស  
ឥស្លាមព្រះអង្គមហានៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ (ស្រីលាប្តា)

# វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោយ

អៀបអៀងតោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ ម៉ឺន សាវណ្ណ

શ્રી ગણેશાય નમઃ

# សារបណ្ណ

ល.រ.

ទំព័រ

★ សេចក្តីផ្តើម .....	១
១_ពិចារណាដល់ភាពសៅហ្មងនៃបុគ្គលក្រោធ.....	៤
២_ពិចារណាទោសនៃសេចក្តីក្រោធ .....	៦
៣_ពិចារណាដល់សេចក្តីល្អរបស់គេ.....	៩
៤_ពិចារណាថា ជាការដាក់ទោសខ្លួនឯង.....	១១
៥_ពិចារណាថា យើងក្រោធគឺសាងទុក្ខឱ្យខ្លួនឯង...១៣	
៦_ពិចារណាថា សត្វមានកម្មជារបស់ខ្លួន .....	១៦
៧_ពិចារណាបុព្វចរិយារបស់ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់... ១៨	
៨_ពិចារណាញាតិក្នុងសង្សារវដ្ត .....	២៥
៩_ពិចារណាអានិសង្សរបស់មេត្តា .....	២៧
១០_ពិចារណាដោយវិធីចែកធាតុ .....	៣១
១១_ពិចារណាហេតុផល និងបដិបត្តិក្នុងការឱ្យទាន...៣៤	
១២_ពិចារណាតាមសេចក្តីនៃព្រះពុទ្ធភាសិត.....	៣៧
★ អានិសង្សនៃការរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ .....	៤១

# សេចក្តីផ្តើម

## ធ្វើយ៉ាងណាទើបធាត់ក្រោយ ?

ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនានៃមេត្តាករុណា ។  
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ព្រះអង្គមាននូវព្រះគុណដ៏ធំ-  
ធេងដែលចែកទៅជាច្រើនផ្នែក ក្នុងនោះមានផ្នែកមួយដ៏ធំ  
គឺព្រះមហាករុណាគុណហ្នឹងឯង ។ ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់គ្នា  
បានទទួលការទូន្មានអប់រំឱ្យមាននូវមេត្តាករុណា ឱ្យចេះ  
មានការជួយទំនុកបម្រុងគ្នាដោយកាយវាចា និងមានទឹក  
ចិត្តប្រាថ្នាល្អ ។ សូម្បីតែមិនបានធ្វើនូវអ្វីដទៃ ក៏ត្រូវឱ្យ  
ចម្រើនមេត្តាផ្សាយដល់ពពួកមនុស្ស រហូតដល់សត្វទាំង-  
ពួងផ្សេងទៀត សូមឱ្យរស់នៅជាសុខ ប្រាសចាកភ័យនិង  
ពៀរគ្រប់គ្នាទាំងអស់ ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ មេត្តា រមែងមានគូប្រឆាំងដ៏  
សំខាន់មួយគឺ គោរះ សេចក្តីខឹងក្រោធធ ។ សេចក្តីក្រោធធ  
ជាសត្រូវដែលចាំតែរារាំងមិនឱ្យមេត្តាកើតឡើងបាន ។  
មនុស្សខ្លះជាអ្នកច្រើនដោយសេចក្តីក្រោធធ កាលដែលមាន  
សេចក្តីខឹងក្រោធធកើតឡើងហើយ ក៏ត្រូវធ្វើនូវអ្វីឱ្យមាន  
ភាពរម្ងាំងរម៉ោកកើតឡើង គឺដូចជាបោកបោះនូវរបស់  
ផ្សេងៗ ឬពាក្យសម្តីនិយាយខ្លាំងៗខ្លាំងៗជាដើម មាន  
រហូតដល់ថ្នាក់ធ្វើឱ្យវិនាសសម្បត្តិទ្រព្យធំដុំទៀតផង ។ បើ  
ធ្វើអ្វីមិនបានទេ ក៏គង់នៅស្ងៀមមិននិយាយស្តី ធ្វើមុខ  
ក្រញូរ នៅដោយការក្តៅក្នុងចិត្ត គឺសម្តែងចិត្តខ្លួនឯង។  
ក្នុងវេលានោះមេត្តាគេចខ្លួនបាត់ទៅហើយ មិនដឹងជាទៅ  
ពួនក្នុងទីណានោះទេ មិនព្រមចេញមុខមកសោះ ចំណែក  
សេចក្តីក្រោធធវិញ ទាំងដែលមិនត្រូវការផងនោះ គឺវាមិន  
ព្រមគេចចេញទៅណាឡើយ ទោះជាមានពេលខ្លះដឹងថា  
លំបាកហើយបាបទៀត តែក៏មិនដឹងថា ត្រូវបណ្តេញ ឬ  
កម្ចាត់វាចោលឱ្យអស់ទៅយ៉ាងណាដែរ ។

បណ្ឌិតលោកដឹងចិត្តមនុស្សដែលក្រោធថា មាន  
សភាពបែបណាហើយនោះ ទើបលោកខំព្យាយាមជួយ  
ដោយការប្រាប់វិធីផ្សេងៗ សម្រាប់រម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ ។

វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធទាំង ១២ មុខក្នុងសៀវភៅ  
នេះ មានប្រយោជន៍មិនចំពោះតែមនុស្សដែលច្រើនដោយ  
សេចក្តីក្រោធប៉ុណ្ណឹងទេ គឺជាគតិដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ជួយ  
ឱ្យឃើញទោសនៃសេចក្តីក្រោធ និងជួយឱ្យឃើញគុណ  
របស់មេត្តាកាន់តែក្រៃលែងឡើងទៀតផង ។

ដូច្នេះសូមពុទ្ធបរិស័ទ ពិចារណា សិក្សាអប់រំចិត្ត  
តាមការណែនាំរបស់បណ្ឌិត ក្នុងវិធីសម្រាប់រម្ងាប់សេចក្តី  
ក្រោធទាំង ១២ មុខនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ហើយកាន់យក  
នូវប្រយោជន៍ពិតប្រាកដ រៀងៗ ខ្លួនទៅហោង ។

ភ្នំពេញខែជេស្ឋ ព.ស.២៥៤៧

**សេចក្តីសុខចិត្តជាពរដ៏ប្រសើរ**

## ១. ពិចារណា

### ដល់ភាពសេរីរួចនៃបុគ្គលក្រោធ



គប្បីពិចារណាក្នុង ៣ ចំណុចនេះ ៖

១- ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យនឹកឃើញថា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់  
របស់យើង ទ្រង់មានព្រះមហាករុណាទិគុណ ព្រះអង្គ  
ទូន្មានពុទ្ធបរិស័ទឱ្យជាមនុស្សមានមេត្តា តែបែរជាយើង  
ក្រោធហើយ មិនរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ នេះជាការមិនបដិ-  
បត្តិតាមពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ជាការមិន  
គោរពព្រះសាស្តា គឺថាយើងមិនសមធ្វើជាសិស្សរបស់  
ព្រះអង្គឡើយ ដូច្នេះ យើងត្រូវតែប្រញាប់ធ្វើខ្លួនឱ្យសមជា  
សិស្សរបស់ព្រះពុទ្ធ និងឱ្យជាពុទ្ធបរិស័ទដ៏ល្អតទៅ ។

២- ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រាស់ប្រដៅថា មនុស្សដែល  
ក្រោធមុនគេគឺចាត់ថាអាក្រក់ហើយ ចំណែកមនុស្សដែល

មិនមានសតិភ្នាក់រលឹក រង្វេងខឹងក្រោធតបទៅគេវិញ គឺ  
ជាការសាងនូវសេចក្តីអាក្រក់ឱ្យវែងឆ្ងាយ ឬឱ្យរឹតតែច្រើន  
ឡើង នេះចាត់ថា អាក្រក់ជាងអ្នកដែលក្រោធមុននោះ  
ទៅទៀត ដូច្នោះ យើងជាសិស្សរបស់ព្រះពុទ្ធ យើងត្រូវ  
សិក្សាថា « អាត្មាអញ កុំជាមនុស្សអាក្រក់ ទាំងកុំជា  
មនុស្សអាក្រក់ជាងគេទៀតឡើយ » ។

៣- ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់ទូន្មានជាបន្តថា គេក្រោធត  
មករកយើង យើងមិនក្រោធតបទៅគេវិញ យ៉ាងនេះហៅ  
ថា ឈ្នះសង្គ្រាមដែលឈ្នះបានដោយកម្រ ។

កាលដឹងទាន់ថា អ្នកដទៃគេខឹងក្រោធតមកហើយ  
យើងមានសតិរម្ងាប់ចិត្តបាន មិនខឹងក្រោធតប ឈ្មោះថា  
ជាអ្នកធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យបានសម្រេចទាំងពីរខាង គឺខាង  
អ្នកដទៃ និងខាងខ្លួនឯង ព្រោះដូច្នោះ យើងជាពុទ្ធបរិស័ទ  
ចូរកុំធ្វើខ្លួនឱ្យជាអ្នកចាញ់សង្គ្រាម ចូរជាអ្នកឈ្នះសង្គ្រាម  
និងជាអ្នកសាងប្រយោជន៍ កុំជាអ្នកសាងសេចក្តីវិនាស  
ហិនហោចឡើយ ។



## ២. ពិចារណា ទោសនៃសេចក្តីក្រោធ

—•••••—

ក្នុងចំណុចនេះព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែង  
ទុកមកច្រើនណាស់ ដូចជា :

បុគ្គលក្រោធរមែងមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត ដេក  
ជាទុក្ខ បែកមិត្ត អស់យស ។ល។ បុគ្គលអ្នកក្រោធមិនដឹង  
ថាសេចក្តីក្រោធនោះ គឺជាក្លាយដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនទេ។  
បុគ្គលអ្នកក្រោធខឹង រមែងមិនដឹងប្រយោជន៍ រមែងមិន  
ឃើញធម៌ ។ បុគ្គលដែលសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់មាន  
តែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ ។ បុគ្គលអ្នកក្រោធធឱ្វើនូវអំពើ  
អាក្រក់បានដោយងាយហាក់ដូចជាធ្វើអំពើល្អ ប៉ុន្តែបុរុ  
ដល់ក្រោយមក កាលបើបាត់ក្រោធហើយ ក៏មានការ  
ក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយដូចជាត្រូវភ្លើងនេះ ។

មនុស្សក្រោធរ រមែងសម្តែងនូវមុខក្រញូរជាដំបូង  
ដូចភ្លើងមុននឹងឆេះរមែងញ៉ាំងផ្សែងឱ្យកើតឡើងសិន លុះ  
ដល់កាលណា សេចក្តីក្រោធរសម្តែងនូវតេជានុភាពហើយ  
កាលនោះ មនុស្សក្រោធរ រមែងមិនខ្លាចអ្វីឡើយ ការខ្មាស  
អៀនក៏មិនមាន សេចក្តីគោរពក៏មិនមាន គេរមែងធ្វើនូវ  
អំពើវិនាសផ្សេងៗ ដូចជាភ្លើងឆេះព្រៃឬឆេះភូមិអ្នកស្រុក  
ដូច្នោះឯង។

មនុស្សក្រោធរសម្លាប់ឪពុក សម្លាប់ម្តាយរបស់ខ្លួន  
ឯងក៏បាន សម្លាប់ព្រះអរហន្តក៏បាន សម្លាប់មនុស្សណាៗ  
ក៏បានទាំងអស់ សូម្បីតែខ្លួនឯង ។

គ្រោះកាចអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន ។

កំហុសអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន ។

សេចក្តីក្រោធរមានទោស បង្កផលអាក្រក់ឱ្យមក  
សន្លឹកសន្លាប់ ដូចជាព្រះពុទ្ធវិចនៈដែលបានសម្តែងមកនេះ  
បញ្ជាក់ឱ្យជឿស្រាប់ហើយ ។ សូម្បីរឿងរ៉ាវនៅក្នុងនិទាន  
ផ្សេងៗ និងក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្នពិតៗក៏មានសន្លឹកសន្លាប់ដែរ

សុទ្ធតែសម្តែងឱ្យឃើញថា ការខឹងក្រោធមានតែធ្វើឱ្យ  
កើតសេចក្តីវិនាសខូចខាត មិនមានផលអ្វីល្អទេ ទើបគួរ  
កម្ចាត់បង់ចោល មិនត្រូវទុកឱ្យបិតនៅឡើយ។ សម្លាប់អ្វី  
ដទៃអាចមកដេកជាទុក្ខ តែសម្លាប់សេចក្តីក្រោធហើយ  
រមែងដេកជាសុខជារៀងរហូត ។



**នត្តិ ខន្ធសមា ទុក្ខា**

សេចក្តីទុក្ខទាំងពួងស្មើដោយខន្ធមិនមានឡើយ ។

**នត្តិ សន្តិបរិ សុខំ**

សុខដទៃក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់មិនមានឡើយ ។

### ៣. ពិចារណា

#### ជល់សេចក្តីល្អរបស់គេ

ជាធម្មតាមនុស្សយើងដោយទូទៅ ម្នាក់ៗ រមែងមានចំណុចល្អខ្លះ មានចំណុចអាក្រក់ខ្លះ នឹងរកមនុស្សល្អសុទ្ធ មិនឱ្យមានចំណុចខ្លះខាតសោះនោះមិនបានឡើយ។

មានចំណុចខ្លះ យើងថាល្អ អ្នកដទៃថាមិនល្អ ចំណុចខ្លះទៀត យើងថាមិនល្អ តែអ្នកដទៃគេថាល្អ ។ រឿងរ៉ាវ លក្ខណៈ ឬការធ្វើរបស់អ្នកដទៃ ដែលធ្វើឱ្យយើងក្រោធនោះ គឺជាចំណុចខ្សោយ ឬចំណុចខ្លះខាតរបស់គេម្យ៉ាង ឬអាចជាផ្នែកដែលមិនត្រូវចិត្តយើង ។ កាលបើចំណុចមិនល្អរបស់គេ ឬផ្នែកណាមួយរបស់គេដែលមិនត្រូវចិត្តយើងនោះ ធ្វើឱ្យយើងក្រោធខឹង យើងកុំចេះតែនឹកដល់ចំណុចនោះ ផ្នែកនោះរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ គប្បីបែរទៅមើលឬរលឹកដល់សេចក្តីល្អរបស់គេផង សេចក្តីល្អមានដោយកាយ មានដោយវាចា និងមានដោយចិត្ត ។

ម្យ៉ាងទៀត ដែលថាគេជាមនុស្សមិនល្អ ហើយធ្វើ  
ឱ្យយើងក្រោធនោះ គឺដោយសារតែលោភៈទោសៈមោហៈ  
ក្នុងខ្លួនរបស់គេហ្នឹងឯង ទើបធ្វើឱ្យគេទៅជាមនុស្សមិនល្អ  
យ៉ាងនេះមួយ យ៉ាងនោះមួយ ។ ក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗទោះ  
ជាអាក្រក់សាមាញ ឬសាហាវយង់ឃ្នងយ៉ាងណាក៏ដោយ  
បើដកយកលោភៈ ទោសៈ និងមោហៈចេញអស់ហើយ ក៏  
គឺជាព្រះអរហន្តដែលគួរឱ្យយើងថ្វាយបង្គំគោរពបូជាពិតៗ  
ដូច្នោះ យើងត្រូវរៀនពិចារណា ឱ្យឃើញលោភៈថាជា  
លោភៈ ឃើញទោសៈថាជាទោសៈ ឃើញមោហៈថាជា  
មោហៈ តាមសភាវៈពិត គឺត្រូវឱ្យឃើញច្បាស់ថាវាជា  
កិលេសមារនៅជ្រែកក្នុងមនុស្សគ្រប់គ្នា ។ ការពិចារណា  
ឃើញយ៉ាងនេះ នាំឱ្យយើងកាត់បន្ថយនូវការប្រកាន់ទោស  
របស់មនុស្សផងគ្នា ហើយបន្ថែមការចម្រើនករុណាធម៌  
ទៅលើសត្វលោកទាំងអស់វិញ ព្រមទាំងខ្លួនយើងផង  
ព្រោះថា សត្វលោកទាំងអស់ព្រមទាំងខ្លួនយើង សុទ្ធតែ  
ជាអ្នកត្រូវកិលេសមារបៀតបៀន ។

**៤. ពិចារណាថា**

**ជាការដាក់ទោសខ្លួនឯងឱ្យសមចិត្តសត្រូវ**

~~~~~

ធម្មតាសត្រូវរមែងប្រាថ្នាអាក្រក់ ចង់ឱ្យកើតនូវ  
សេចក្តីវិនាសហិនហោចដល់គ្នានឹងគ្នា ។

មនុស្សក្រោធនឹងសាងនូវសេចក្តីវិនាសឱ្យដល់ខ្លួន  
ឯងច្រើនយ៉ាង ដោយសត្រូវមិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីឱ្យលំបាកផង  
ក៏បានសមចិត្តរបស់គេ ដូចជា សត្រូវប្រាថ្នាថា សូមឱ្យវា  
មិនល្អមិនស្អាត មានពណ៌សម្បុរអាក្រក់ ឬសូមឱ្យវាដេក  
ជាទុក្ខ សូមឱ្យវាវិនាសហិនហោចនូវប្រយោជន៍ សូមឱ្យ  
វាវិនាសនូវទ្រព្យសម្បត្តិ វិនាសយស វិនាសចាកមិត្ត និង  
សូមឱ្យវាស្លាប់ទៅធ្លាក់នរកជាដើម ។ ជាទីសង្ឃឹមបានដូច  
ចិត្តរបស់សត្រូវ ត្រង់ដែលបុគ្គលអ្នកក្រោធហើយ បានធ្វើ  
នូវសេចក្តីវិនាសទាំងនេះឱ្យកើតមានដល់ខ្លួន សមតាម  
បំណងដែលសត្រូវរបស់គេប្រាថ្នាហើយ ។

ដោយហេតុនេះ សត្រូវដែលពូកែ ទើបរកវិធី  
ក្លែងញុះញង់ ឱ្យផ្នែកម្ខាងទៀតមានការខឹងក្រោធដោយ  
ប្រការផ្សេងៗ ឬក៏ឱ្យមានការបែកបាក់គ្នា ។ កាលបើបាន  
ដឹងដូចនេះហើយ គឺមិនត្រូវប្រទូសវាយខ្លួនឯងដោយការ  
ខឹងក្រោធឡើយ ។

វាជាការត្រឡប់បកទៅវិញ កាលបើអាចគ្រប់គ្រង  
ចិត្តបាន គឺប៉ះនឹងអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យក្រោធក៏មិនក្រោធ  
មិនមានចិត្តញាប់ញ័រ សម្បុរមុខជូរផង អាកប្បកិរិយាមិន  
ខុសប្រក្រតី ធ្វើការងារអ្វីៗរបស់ខ្លួនទៅតាមធម្មតា យ៉ាង  
នេះ រមែងធ្វើឱ្យអ្នកដែលប្រាថ្នាមិនល្អមកលើនោះ បែរ  
ទៅជាមានសេចក្តីទុក្ខទោមនស្សដោយខ្លួនឯងទៅវិញ ឯ  
អ្នកដែលមិនក្រោធក៏ត្រូវបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ មិន  
មានអ្វីត្រូវវិនាសហិនហោចនោះទេ ។

ការមិនក្រោធមានតែការចម្រើន ធ្វើឱ្យសម្បូណ៍  
មិត្តខ្យល់សត្រូវ និងទទួលបាននូវជ័យជម្នះក្នុងជីវិត ដែល  
ជាជ័យជម្នះមិនត្រឡប់ចាញ់វិញឡើយ ។

**៥. ពិចារណាថា**  
**យើងក្រោធគឺសាខទុក្ខឱ្យខ្លួនឯង**

---

គប្បីពិចារណាក្នុង ៧ចំណុចនេះ ៖

១. ប្រហារផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងព្រោះសេចក្តីក្រោធ បើយើង ត្រូវចោរ បៀតបៀន ក៏ចំពោះតែផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះ ឯ ចំណែកខ្លួនឯងវិញ ព្រោះការខឹងក្រោធកើតឡើង បាន ប្រហារ បានបៀតបៀន បានដុតរោលដល់សន្តានចិត្ត របស់ខ្លួនឯង ព្រោះហេតុនេះ បើយើងគិតថា មេត្តាគេ មិនបានទេ គឺសូមកុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯងឱ្យសោះ កុំដុតចិត្ត ខ្លួនឯងដោយសេចក្តីក្រោធឡើយ ។

២. ចាំទ្រសេចក្តីក្រោធ ដែលកាត់ប្រសព្វនៃកុសល ទាំងឡាយរបស់ខ្លួន សេចក្តីក្រោធធ្វើឱ្យយើងវិនាសនូវ កុសលគ្រប់យ៉ាង មានកុសលសីលជាដើម កាលបើយើង



គាំទ្រសេចក្តីក្រោធ តើយើងហ្នឹងល្ងង់ប៉ុណ្ណាទៅ ?

៣-ធ្វើអំពើព្រៃផ្សែងឱ្យបង្កឧបសគ្គ ព្រោះសេចក្តីក្រោធ  
យើងកើតទុក្ខមិនសុខចិត្ត ដោយគិតថា គេបានធ្វើអំពើ  
ព្រៃផ្សែងរំលោភបំពានមកលើយើង ចុះចំណែកខ្លួនយើង  
ដែលដុតចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យក្តៅរោលរាល និងដុតបំផ្លាញនូវ  
គុណធម៌ផ្សេងៗទៀតជាច្រើនរបស់ខ្លួននោះ តើវាព្រៃផ្សែង  
ប៉ុណ្ណាដែរទៅ ?

៤-វាជាចំណុចខ្សោយរបស់យើង កាលបើអ្នកដទៃ  
ចង់បៀតបៀនយើង គេប្រើនូវល្បិចកលផ្សេងៗដើម្បីឱ្យ  
យើងខឹងក្រោធ ដូច្នោះការខឹងក្រោធវាជាចំណុចខ្សោយ  
មួយរបស់យើង ដែលធ្វើឱ្យបំណងរបស់គេបានសម្រេច ។

៥-គួរឱ្យចិះចេញឧបសគ្គធាតុ នៅពេលដែលយើង  
ខឹង ទោះជាយើងប្រាថ្នាបៀតបៀនគេក្តី ឬមិនប្រាថ្នាក្តី តែ  
វាបានបៀតបៀនខ្លួនឯងរួចស្រេចទៅហើយ។ តាមធម្មតា  
យើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯងខ្លាំងណាស់ តែដល់ពេលខឹងក្រោធ  
យើងល្ងង់ដល់ថ្នាក់បៀតបៀនខ្លួនឯង ។

៦\_ឡើងកាន់ផ្លូវទៅរកគ្រោះថ្នាក់ បើយើងដឹងថាពួក  
អ្នកក្រោធទាំងឡាយ ឡើងកាន់ផ្លូវគ្រោះថ្នាក់ ផ្លូវមរណៈ  
ទៅហើយនោះ ហេតុអ្វីយើងត្រូវទៅតាមផ្លូវនោះដែរ ឬ  
មួយយើងមិនដឹងថា សេចក្តីក្រោធជាផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាស  
អន្តរាយទេ ?

៧\_គន្ថ ៥ ជានុក្ខ ឬព្រោះយើងកើតមកទើបយើង  
មានទុក្ខ មានសត្រូវណាមកធ្វើទុក្ខឱ្យយើងបាន បើយើង  
មិនកើតមកទេនោះ អធិប្បាយថា ព្រោះបញ្ចក្ខន្ធកើតឡើង  
ទើបមានទុក្ខ ទុក្ខរមែងមិនមាន កាលណាដែលអស់  
បញ្ចក្ខន្ធ ។



**អង្កេតរយន ជីនេ កោដិ**

ឈ្នះសេចក្តីក្រោធបានដោយការមិនក្រោធ ។

## ៦. ពិចារណាថា សត្វមានកម្មជ្រាបរបស់ខ្លួន



គប្បីពិចារណាថា ទាំងយើងទាំងគេ សុទ្ធតែមាន  
កម្មជ្រាបរបស់ខ្លួន រៀងៗខ្លួន ធ្វើកម្មអ្វីទុកមកក៏បានទទួល  
ផលនៃកម្មនោះ ។ ផ្ដើមដោយការពិចារណាខ្លួនឯងថា  
បើយើងក្រោធហើយ ទោះជាធ្វើអ្វីក៏ដោយ ការធ្វើរបស់  
យើងនោះកើតពីទោសៈដែលជាអកុសលមូល កម្មរបស់  
យើងក៏រមែងជាកម្មអាក្រក់ ដែលនឹងបង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់  
មានតែសេចក្ដីក្ដៅក្រហាយ មិនជាប្រយោជន៍ក្នុង  
លោកនេះ ហើយយើងនឹងទទួលផលរបស់កម្មនោះតទៅ  
មុខវែងឆ្ងាយទៀត ។

ម្យ៉ាងទៀត កាលបើយើងធ្វើកម្មអាក្រក់ដែលកើត  
អំពីទោសៈនោះ មុននឹងយើងបៀតបៀនបំផ្លាញអ្នកដទៃ  
យើងបានប្រទូសរាយជាមួយនឹងខ្លួនឯង ដុតរោលខ្លួនឯង

ជាមុនស្រេចទៅហើយ ដូចយកដៃទាំងពីរចាប់ដុំរងើក  
ភ្លើង គប់គ្រវែងដាក់អ្នកដទៃ វារមែងឆេះដៃខ្លួនឯងជាមុន  
ឬដូចយកដៃចាប់លាមកចោលដាក់ទៅគេ ក៏ធ្វើឱ្យខ្លួនឯង  
ស្អុយជាមុនរួចស្រេចទៅហើយដែរ ។

កាលពិចារណាអំពីកម្មដែលខ្លួនឯងបានធ្វើ ដូច្នោះ  
ហើយ គប្បីពិចារណា ទៅលើអ្នកដទៃក្នុងទំនងដូចគ្នា គឺ  
កាលដែលគេក្រោធហើយ គេបានធ្វើនូវកម្មអាក្រក់ គេ  
នឹងទទួលផលកម្មរបស់គេតទៅ កម្មអាក្រក់នោះ នឹងមិន  
ជួយឱ្យគេបានទទួលផលល្អ មានសេចក្តីសុខអ្វីឡើយ មាន  
តែផលអាក្រក់ ចាប់ផ្តើមតាំងអំពីដុតរោលចិត្តរបស់គេ  
ជាដើមទៅ ។

ក្នុងកាលដែលមនុស្សយើងមានកម្មជារបស់ខ្លួន  
រៀងៗខ្លួន ទទួលផលកម្មរៀងៗខ្លួន ដូច្នោះ យើងមិនចាំ-  
បាច់គិតខ្វល់ខ្វាយឱ្យក្តៅក្រហាយចិត្តនោះទេ តាំងចិត្ត  
ធ្វើតែអំពើល្អទៅបានហើយ ។



## ៧. ពិចារណា

### បុព្វបទិយារបស់ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់



ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់មុននឹងបានត្រាស់ដឹង ទ្រង់បាន  
បំពេញនូវព្រះបារមីទាំងឡាយ អស់កាលដ៏យូរអង្វែងរហូត  
មក ទ្រង់បានបំពេញនូវប្រយោជន៍ឱ្យដល់អ្នកដទៃ ដោយ  
ព្រះអង្គព្រមលះបង់សូម្បីតែព្រះជន្មរបស់ព្រះអង្គឯង ។

ព្រះអង្គកាលដែលត្រូវគេបៀតបៀន ដោយវិធី  
ផ្សេងៗ ទ្រង់មិនក្រោធឡើយ ទ្រង់យកសេចក្តីល្អចូលមក  
ជំនួស ។ ដល់ទៅថ្នាក់គេតាំងខ្លួនជាសត្រូវនឹងព្រះអង្គ  
ព្យាយាមសម្លាប់ព្រះអង្គ ទ្រង់ក៏មិនមានចិត្តគិតប្រទូស្ស័រវាយ  
ដែរ ។ ពេលខ្លះព្រះអង្គជួយគេដោយប្រឹងប្រែងជាទីបំផុត  
ជំនួសអ្វីដែលគេត្រូវដឹងគុណ គេត្រឡប់បែរជាប្រទូស្ស័រវាយ  
មករកព្រះអង្គវិញ ទោះបីយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏ព្រះអង្គ

មិនក្រោធដែរ ព្រះអង្គនៅតែធ្វើល្អដល់គេតទៅទៀត ។

ពុទ្ធចរិយាដូចដែលពោលមកនេះ ជាគុណជាតិ ដែលមនុស្សទូទៅលំបាកនឹងបដិបត្តិបាន តែក៏ជាតួយ៉ាងដ៏ ល្អ ដែលពុទ្ធបរិស័ទគួរនាំយកមករំលឹកដាស់តឿនខ្លួន ក្នុង កាលដែលបានជួបប្រសព្វនូវហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ។ ការ នាំយកនូវពុទ្ធចរិយាជាតួយ៉ាងបែបនេះមករំលឹកដាស់តឿន ខ្លួន នាំឱ្យយើងមានសេចក្តីអត់ធន់ ព្រោះអ្វីដែលយើងបាន ទទួលដូចសព្វថ្ងៃនេះ កាលបើប្រៀបធៀបជាមួយនឹងព្រះ ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ដែលទ្រង់ធ្លាប់បានជួបប្រសព្វមកហើយ នោះ រឿងរបស់យើងចាត់ថាបន្តិចបន្តួចណាស់ គឺមិនអាច ប្រៀបធៀបនឹងព្រះអង្គបានទេ ។

ក្នុងហេតុការណ៍ដែលព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ទ្រង់ បានជួបប្រសព្វមកហើយនោះ គឺធន់ធ្ងន់ក្រែកលែងណាស់ ព្រះអង្គនៅតែរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធបាន នៅតែមានមេត្តា តទៅទៀត ចុះវាជាអ្វីដែរ ចំពោះករណីបន្តិចបន្តួចរបស់ យើងនេះ ដែលយើងជាសិស្សរបស់ព្រះអង្គថាមិនអាច

រម្ងាប់បាន ។ បើយើងមិនដើរតាមព្រះចរិយាវត្តរបស់  
ព្រះអង្គទេ គឺជាការមិនសមគួរឡើយ ត្រង់ដែលយើងយក  
ព្រះអង្គជាព្រះសាស្តានោះ ។

ពុទ្ធចរិយាវត្ត ទាក់ទងនឹងសេចក្តីអត់ធន់ ការលះ-  
បង់ ព្រមទាំងមេត្តាករុណារបស់ព្រះអង្គ លោកបាន  
ចងក្រងទុកក្នុងព្រះជាតក មានច្រើនរឿងណាស់ ហើយ  
ដោយច្រើនសុទ្ធតែវែងៗ ដែលមិនអាចនាំយកមកសម្តែង  
ទុកក្នុងទីនេះបាន គ្រាន់តែសូមលើកយកព្រះជាតក ជាតូ  
យ៉ាងខ្លីៗ និងដោយសេចក្តីសង្ខេបមកតែប៉ុណ្ណោះ ៖

គ្រាមួយ ព្រះបរមពោធិសត្វកើតជាព្រះរាជាក្រុង  
ពារាណសី មានព្រះនាមថា **ព្រះធានមហាសីលវៈ** គ្រា  
នោះអាមាត្យម្នាក់របស់ព្រះអង្គមានកំហុស ត្រូវនិរទេស។  
អាមាត្យនោះឯងបានចូលទៅបម្រើការថ្វាយព្រះបាទកោ-  
សល ។ ដោយអាមាត្យនោះមានគំនុក៏បានឱ្យចោរចូល  
មកលួចប្លន់ នៅក្នុងដែនដីរបស់ព្រះបាទមហាសីលវៈជា  
រឿយៗ ។ កាលដែលរាជបុរសចាប់ចោរទាំងនោះបាន

ព្រះមហាសីលវៈទ្រង់ទូន្មានអប់រំហើយ ក៏លែងឱ្យរួចខ្លួន  
ទៅ ព្រមទាំងបានប្រទានទ្រព្យឱ្យខ្លះផង ដូចនេះជានិច្ច ។

ក្នុងទីបំផុត អាមាត្យកំហូចនោះ ក៏យកហេតុ-  
ការណ៍ទាំងអស់នេះ មកញុះញង់ព្រះបាទកោសលថា  
ព្រះបាទសីលវៈទន់ខ្សោយណាស់ បើលើកទ័ពទៅច្បាំង  
គង់នឹងដណ្តើមយកនគរពារាណសីបានដោយងាយ ។  
ព្រះបាទកោសលទ្រង់ជឿ ទើបលើកកងទ័ពចូលមកច្បាំង  
ដណ្តើមយកនគរពារាណសី ។ ព្រះមហាសីលវៈទ្រង់មិន  
ឱ្យប្រជារាស្ត្រភ្នៅក្រហាយដោយសង្គ្រាម ទើបព្រះអង្គ  
មិនតប ត អ្វីឡើយ ព្រះអង្គបណ្តោយឱ្យព្រះបាទកោសល  
ដណ្តើមយករាជសម្បត្តិហើយចាប់ព្រះអង្គបាន ។ ព្រះបាទ  
កោសលចាប់ព្រះបាទសីលវៈបានហើយ ក៏ឱ្យយកទៅកប់  
ទាំងរស់ត្រឹមក ក្នុងព្រៃសួសាន រង់ចាំដល់ពេលយប់ជ្រៅ  
នឹងឱ្យឆ្កែចកមកស៊ីតាមវិធីប្រហារជីវិតក្នុងសម័យនោះ។

ដល់ពេលពាក់កណ្តាលយប់ ឆ្កែចកចូលមក ព្រះ-  
បាទសីលវៈទ្រង់ប្រើប្រាជ្ញានិងសេចក្តីក្លាហាន បានយក



ចង្កាសង្កត់មាត់ធ្មេចចកមួយ ដែលចូលមករកខាំករបស់  
ព្រះអង្គ កាលធ្មេនោះភ្ញាក់ផ្អើលនិងខំប្រឹងរើបម្រះវិវក់  
នោះ ធ្មេចចកផ្សេងៗទៀតក៏រត់ទៅ ហើយធ្មេឱ្យដីក្នុង  
បរិវេណរណ្តៅកប់ព្រះអង្គ ខ្នាតខ្លាយរលើកចេញ រហូត  
ដល់ធ្មេឱ្យទ្រង់កែខែនាំខ្លួនព្រះអង្គចេញមកបាន ។

នៅក្នុងពេលយប់នោះឯង ទ្រង់បានលបចូលទៅ  
រហូតដល់បន្ទប់ផ្ទំរបស់ព្រះបាទកោសល ព្រមដោយព្រះ-  
ខ័ន ទ្រង់ទុកជីវិតព្រះបាទកោសល ទ្រង់ព្រះរាជទានអក័យ  
ហើយទ្រង់យកព្រះនគររបស់ព្រះអង្គមកវិញ ។ ព្រះបាទ  
កោសលស្ស្រថមិនឈ្លានពាននគរពារាណសីទៀតឡើយ ។

ព្រះបាទសីលវមហារាជ ទ្រង់បានស្ថាបនាព្រះបាទ  
កោសលឱ្យជាសម្លាញ់ ហើយទ្រង់ឱ្យត្រឡប់ទៅគ្រប់គ្រង  
ដែនកោសលដូចដើមវិញ តរៀងទៅ ។

អាមាត្យកំហូចបានមកជាទេវទត្ត ។ ឯចំណែក  
**ព្រះបាទសីលវមហារាជបានមកជាព្រះតថាគត ។**

(មហាសីលវជាតក ក្នុងឯកនិបាតជាតក ចប់ដោយសង្ខេប)

រឿងមួយទៀត គឺព្រះបរមពោធិសត្វ កើតជាមហា  
ពានរនៅក្នុងព្រៃ ។ គ្រានោះមានបុរសម្នាក់តាមរកគោ  
របស់ខ្លួន បានចូលមកកណ្តាលព្រៃ ហើយភ្ញាក់ជើងធ្លាក់  
ចូលទៅក្នុងជ្រោះ ឡើងមិនរួច អត់អាហារ អស់កម្លាំង  
ស្លែកស្លាំងនៅក្នុងជ្រោះហ្នឹងឯង ។

១០ ថ្ងៃកន្លងមក មហាពានរក៏បានចុះទៅជួប  
កើតក្តីអាណិត ទើបជួយឱ្យឡើងមកបាន ។ កាលមហា  
ពានរហត់នឿយទើបសម្រាកយកកម្លាំង ហើយក៏ដេកលក់  
ទៅ ។ បុរសនោះបានកើតគំនិតអាក្រក់ ដោយគិតថា ស្វា  
នេះ ក៏ជាអាហាររបស់មនុស្ស ដូចសត្វព្រៃដទៃទៀតដែរ  
ឥឡូវនេះអញឃ្លានខ្លាំងណាស់ អញនឹងសម្លាប់ស្វានេះស៊ី  
រួចហើយនៅសល់សាច់ អញនឹងយកទុកធ្វើជាស្បៀង ទៅ  
តាមផ្លូវ ។ គិតដូច្នោះហើយ ក៏បានរកដុំថ្មធំមួយដុំ យក  
មកគប់ក្បាលមហាពានរក្នុងពេលនោះឯង ។ ដុំថ្មនោះ  
បានធ្វើឱ្យមហាពានរបួសជាទម្ងន់ តែមិនដល់ស្លាប់ទេ  
ដោយសារកម្លាំងគប់នោះមានសភាពខ្សោយ ។

មហាពានរក្ខត្តកំដឹងខ្លួន ប្រឹងគេចរត់ឡើងទៅលើ  
 ដើមឈើ សម្លឹងមើលមកមនុស្សអាក្រក់ដែលជាមនុស្ស  
 ទ្រុស្តមិត្តនោះទាំងឈាមកំពុងហូរស្រោចខ្លួន ។ ដោយ  
 ក្រែងថាបុរសនោះវង្វេងរកផ្លូវចេញពីព្រៃមិនបាន ដូច្នោះ  
 ទាំងដែលខ្លួនឯងកំពុងតែឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងក្លា ក៏នៅខំលោត  
 ទៅតាមមែកឈើ ដើម្បីជួយនាំផ្លូវឱ្យបុរសនោះចេញផុត  
 ពីព្រៃទៀតផង ។

(មហាកបិជាកក្កុងតីសតិសិបាតចប់ដោយសង្ខេប)

**ន ហិ វេអេន វេរានិ សម្មន្តិធិ កុទាចនំ**  
**អវេអេន ច សម្មន្តិ ឯស ធិម្មោ សនន្តនោ ។**  
 ក្នុងកាលណាក៏ដោយ ធម្មតារៀនទាំងឡាយ  
 ក្នុងលោកនេះ មិនដែលស្ទប់រម្ងាប់ ដោយការចងពៀរ  
 ឡើយ តាមការពិត ពៀរទាំងឡាយតែងស្ទប់រម្ងាប់  
 ដោយការមិនចងពៀរ នេះជាធម៌ចាស់ មានយូរយារ  
 ណាស់មកហើយ ។

## ៨. ពិចារណា

### ញាតិក្ខុនសង្ខារវដ្ត

មានព្រះពុទ្ធវចនៈកន្លែងមួយបានសម្តែងថា ក្នុងសង្ខារវដ្ត គឺការវិលវល់កើតស្លាប់ដែលកំណត់ទីបំផុតខាងដើមមិនបាននេះ សត្វណាដែលមិនធ្លាប់ជាមាតា មិនធ្លាប់ជាបិតា មិនធ្លាប់ជាបុត្រ មិនធ្លាប់ជាធីតានឹងគ្នា សត្វនោះមិនងាយរកបានទេ ដូច្នោះ កាលបើមានហេតុនាំឱ្យក្រោធ កើតឡើងពីអ្នកណា គប្បីពិចារណាថា បុគ្គលនោះធ្លាប់ជាមាតារបស់យើង បុគ្គលនោះធ្លាប់ជាបិតារបស់យើង ។

អ្នកដែលជាមាតានោះ រក្សាកូនទុកក្នុងពោះជាច្រើនខែ គ្រាកាលកើតចាកផ្ទៃមកហើយ ក៏ចិញ្ចឹមថែរក្សាមិនខ្ពើមមូត្រលាមក ទឹកមាត់ទឹកសម្បោរជាដើម ចាប់កាន់ជូតលាងដោយដៃយ៉ាងស្និទ្ធ ឱបកូន ពកូន បីកូន បំបៅដោះ ចិញ្ចឹមកូនឱ្យរស់ ឱ្យរៀន ។ល។

ចំណែកលោកជាបិតា ត្រូវដើរផ្លូវលំបាក ផ្លូវឆ្ងាយ  
ជួបភ័យព្រួយក្នុងមុខរបរជួញដូរ បិតាខ្លះទៅធ្វើសង្គ្រាម  
បិតាខ្លះចុះទូកទៅកណ្តាលសមុទ្រ បិតាខ្លះធ្វើការលំបាក  
ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីប្រមូលទ្រព្យមក ដោយគិតថានឹង  
ចិញ្ចឹមកូនតូច ។

ទោះជាមិនមែនមាតាបិតា ក៏អាចជាបង ជាប្អូន  
ជាញាតិ ជាមិត្ត ដែលធ្លាប់បានរួមសុខទុក្ខជាមួយគ្នា ។

ដូច្នោះ ការដែលមានចិត្តអាក្រក់ នឹងក្រោធស្តាប់  
ខ្ពើមដល់បុគ្គលទាំងនោះគឺជាការមិនសមគួរសោះឡើយ។

ព្រោះតែការហ្នងហែងកូនប្រុសស្រី សន្សំទ្រព្យទុក  
សម្រាប់កូន ទើបបានមិនធ្វើទាន មិនបានរក្សាសីល ភ្នាក់  
គតិខ្លួនឯងទៅនរក ឬប្រេតតិរច្ឆាន អស់កាលដ៏យូរអង្វែង  
ទើបបានកើតមកជាមនុស្សកំសត់ក្រីក្រ ពិការខ្វាក់ខ្លិន លំ-  
បាកលំបិន ត្រាច់ចរសូមទាន ដូច្នោះ ទើបយើងមិនត្រូវ  
ញ៉ាំងចិត្តឱ្យប្រទូស្ត ឬ ឱ្យស្តាប់ខ្ពើមទៅលើអ្នកដែលធ្លាប់  
ពលិជីវិតចំពោះយើងឡើយ ។

## ៩- ពិចារណា

### អានិសង្ខរបស់មេត្តា



ធម៌ដែលផ្ទុយគ្នាពីសេចក្តីក្រោធ គឺមេត្តា។ សេចក្តីក្រោធមានទោស បង្កផលអាក្រក់ដ៏ក្រៃលែង យ៉ាងណា មេត្តាក៏មានគុណ បង្កផលល្អច្រើនក្រៃលែងដូច្នោះដែរ ។ កាលបើដូចនេះ ទើបគួរម្យ៉ាងសេចក្តីក្រោធ ហើយតាំងចិត្តមេត្តាមកជំនួសវិញ ឱ្យមេត្តាហ្នឹងឯង ជួយកម្ចាត់កម្លាយ និងការពាររារាំងសេចក្តីក្រោធ រហូតដល់បានឈ្នះជាស្ថាពរ ។

អ្នកមានមេត្តាអាចយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃបាន ជាជ័យជម្នះដ៏ប្រសើរ អ្នកដែលតាំងនៅក្នុងមេត្តា ឈ្មោះថាធ្វើនូវប្រយោជន៍ទាំងពីរ គឺប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។

មេត្តាបានធ្វើចិត្តឱ្យស្រស់ថ្លា ស្អាតផ្លូវផង មាន

សេចក្តីសុខ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធត្រង់ត្រាស់សម្តែងអានិសង្ស  
របស់មេត្តាមាន ១១ ប្រការ :

១-**ចេកធរក៍ជាសុខ** បើយើងក្រោធជាមួយអ្នកដទៃ  
យើងបីដូចជាត្រូវថ្នាំពិស មិនបានដេកនៅជាសុខឡើយ  
ដូច្នោះ ទើបត្រូវចម្រើននូវមេត្តា រស់នៅជាមួយនឹង  
មេត្តាធម៌ ព្រមទាំងគុណធម៌ផ្សេងៗទៀតផង ។

២-**ភ្នាក់ឡើងក៍ជាសុខ** សុខសប្បាយក្នុងចិត្តដោយ  
ពីថ្ងៃមុនមិនបានធ្វើអាក្រក់ព្រោះក្រោធឡើយ និងដោយ  
នឹកឃើញដល់អំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ ។

៣-**មិត្តយល់សង្ឃឹមត្រក់** សូម្បីតែយល់សប្តិក៏ឃើញ  
តែអារម្មណ៍ល្អៗ ដូចជា ថ្វាយបង្គំព្រះពោធិព្រឹក្ស ហែ កបិន  
និងឃើញធ្វើបុណ្យផ្សេងៗទៀត ដោយមិនបាន  
យល់សប្តិឃើញកាប់ចាក់ឈ្មោះប្រកែកគ្នាជាដើមឡើយ ។

៤-**ជាទីស្រឡាញ់នៃចតុស្សទាំងឡាយ** បើយើងត្រូវ  
ការឱ្យមនុស្សទាំងឡាយស្រឡាញ់យើង គឺយើងត្រូវរៀនឱ្យ  
ចេះស្រឡាញ់អ្នកដទៃជាមុនសិន គឺរៀនឱ្យមានមេត្តា។

**៥ - ថាទីស្រឡាញ់នៃអមនុស្សទាំងឡាយ** យើងត្រូវ  
ទុកអមនុស្សទាំងឡាយ ទេវតាទាំងឡាយជាមិត្តរួមកើត  
រួមចាស់ រួមឈឺ រួមស្លាប់ជាមួយនឹងយើង ។ នៅពេល  
ដែលយើងធ្វើកុសលអ្វីមួយរួចហើយ យើងត្រូវឧទ្ទិស  
កុសលនោះឱ្យដល់អមនុស្សនិងទេវតាទាំងឡាយផង ។

**៦ - ទេវតាទាំងឡាយច្រើនថែរក្សា** ទោះជាទេវតារក្សា  
ក៏មិនអាចរក្សាចិត្តយើងបានដែរ គឺមានតែគុណធម៌ មាន  
មេត្តាជាដើមប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចរក្សាចិត្តយើងបាន ។

**៧ - មិត្តរូបវេយសស្រ្តីរុំចំពើម** ដែលជាអន្តរាយ  
ខាងក្រៅឡើយ មេត្តាជាធម៌រម្ងាប់នូវពៀរ អ្នកចម្រើននូវ  
មេត្តាជាអ្នកស្នូតបូក រហូតដល់បានសម្រេចអប្បនាសមាធិ  
ជាគុណជាតិដ៏ប្រសើរ ដែលអាចការពារអន្តរាយបាន ។

**៨ - មាតចិត្តទាំងមាំធានងាយរាប់** មេត្តាធម៌ ជាធម៌  
មានឧបការៈដល់កុសលធម៌ដទៃទៀតខ្លាំងក្លាណាស់ ទោះ  
ជាទានក្តី សីលក្តី សមថភាវនាក្តី វិបស្សនាភាវនាក្តី ។

**៩ - សម្បទាស្រស់ថ្លា** ព្រោះដោយអំណាចនៃមេត្តា



បានញ៉ាំងឱ្យរូបស្រស់បស់ ទឹកមុខគួរឱ្យរាប់អាន ។ ទោះបី  
អ្នកស្អាតពីកំណើតមកក៏ដោយ ក៏ព្រោះមកអំពីមានបុណ្យ  
ដែលបានធ្វើហើយនោះប្រកបដោយមេត្តាដែរ ។

១០-មិនស្វែងនៅពេលជិតស្លាប់ មនុស្សដែលរង  
នៅពេលជិតស្លាប់ ព្រោះបាត់បង់ស្មារតី ឯធម៌មេត្តាជា  
គុណជាតិញ៉ាំងស្មារតីឱ្យចម្រើន មិនសន្សំការខឹងក្រោធ  
ដែលជាបាបនាំឱ្យរងនោះឡើយ ។

១១-កាលបើមិនទាន់ត្រាស់បឹងនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ គឺ  
ព្រះអរហត្តទេ រមែងចូលទៅកាន់ព្រហ្មលោកដោយអំណាច  
នៃមេត្តាចេតោវិបុល ។

បើជាអ្នកនៅច្រើនទៅដោយសេចក្តីក្រោធ ឈ្មោះ  
ថា ជាអ្នកនៅឆ្ងាយអំពីការបានអានិសង្សទាំងនេះ ដូច្នោះ  
ទើបគួរព្យាយាមចម្រើនមេត្តា ឱ្យជាធម៌ប្រចាំចិត្ត ប្រចាំ  
ជីវិត ហ្វឹកហាត់អប់រំឱ្យមានមេត្តាជាប្រក្រតីរៀងរាល់ថ្ងៃ  
ព្រោះថា បើមេត្តាចិត្តនៅមិនទាន់បានមាំទាំទេ គឺមិនអាច  
យកឈ្នះសេចក្តីក្រោធបានឡើយ ។

**១០. ពិចារណា**  
**ដោយវិធីចែកធាតុ**

---

ការពិចារណាបែបនេះ ជាការបដិបត្តិកៀកជិតនឹង វិបស្សនា ឬយកការចេះដឹងខាងវិបស្សនាវិជ្ជាមកប្រើជា ប្រយោជន៍ បានដល់ការសម្លឹងមើលជីវិតនេះ សម្លឹងមើល សត្វបុគ្គល យើង គេ តាមសេចក្តីពិតថា ត្រឹមតែជាគ្រឿង ប្រកបផ្សំទាំងឡាយ ។ ដោយធាតុទាំងឡាយផ្សេងៗប្រជុំ ចូលគ្នាហើយ ក៏សន្មតហៅគ្នាទៅថាមនុស្ស ហៅថាសត្វ ជាយើង ជាគេ ជាបុរស ជាស្ត្រីជាដើមអីចឹងទៅ ។ បើ នឹងចង្អុលបង្ហាញថា ត្រង់ណាជាមនុស្ស ជាសត្វ ជាយើង ជាគេ គឺរកមិនឃើញឡើយ ឃើញមានត្រឹមតែធាតុទាំង ឡាយដូចជាធាតុរឹងខ្លះ ធាតុរាវខ្លះជាដើម ឬជារូបក្នុង វេទនាខន្ធ សញ្ញាខន្ធ សង្ខារក្នុង វិញ្ញាណក្នុង តែប៉ុណ្ណោះ

ឯង ឬពុំនោះសោត ក៏ជាអាយតនៈ មានភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ ជាបសាទរូប និងអាយតនៈខាងក្រៅ ជារូប សម្លេង ក្លិន ជាដើម រួមមកគឺរូបធម៌ខ្លះនាមធម៌ខ្លះ ។

កាលពិចារណាទៅតាមសេចក្តីពិត បានចែកឱ្យជា ចំណែកៗដូចនេះហើយ យើងរកអ្នកដែលយើងក្រោធនោះពុំឃើញឡើយ តើយើងក្រោធនឹងអ្វី ? ក្រោធនឹង សក់ សរសៃ ធ្មឹង ក្រោធនឹងរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ឬក៏ក្រោធនឹងអ្វីផ្សេងទៀត ?

ទីបំផុតក៏រកទីតាំងនៃសេចក្តីក្រោធមិនបាន គឺមិនមានអ្វី ដែលសម្រាប់ឱ្យសេចក្តីក្រោធចាប់តោងឡើយ ។

មនុស្សយើងដែលចេះតែឈ្លោះគ្នា ស្តាប់គ្នា គុំគូនគ្នា ព្រោះមិនបានមើលឱ្យឃើញដល់ធាតុពិតៗ ក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗ រវល់តែជាប់ជំពាក់ប្រកាន់ថាជាអ្នកនេះ ថាជាអ្នកនោះ ម្ល៉ោះហើយបញ្ហាមិនសែនជំពូកនៅក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗ ដោះស្រាយមិនចេះអស់ ។

អ្វីៗទាំងអស់សុទ្ធតែជាសភាវៈពិត ជាការពិត ជា

សច្ចធម៌ ប៉ុន្តែដោយអំណាចនៃសេចក្តីល្ងង់គឺអវិជ្ជា ក៏  
សំគាល់នូវការពិតខ្លះថាជាគ្រឿងនាំឱ្យរីករាយ ឯការពិត  
ខ្លះទៀត ក៏សំគាល់ថាជាបញ្ហា ។ កាលបើសំគាល់ថាជា  
បញ្ហាហើយ ក៏ខ្វាយខ្វល់ ភ័យព្រួយ ឬក៏ខឹងក្រោធ ហ្នឹងឯង  
។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សយើងដែលមិន  
បានអប់រំចម្រើនបញ្ហា មិនអាចពិចារណាចែកធាតុទៅ  
បានទេ ឬគ្រាន់តែចែកទៅតាមការដែលបានស្តាប់ បាន  
អានមកប៉ុណ្ណោះ ដោយមើលមិនឃើញតាមសេចក្តីពិត  
ឡើយ ដូច្នោះហើយ ការកែខែសេចក្តីក្រោធដែលកើត ឡើង  
រមែងមិនបានសម្រេច បើយ៉ាងនេះ គប្បីមាន  
ដំណើរការតាមវិធីជាបន្តទៀត ។



**អសាធិ សាធិនា ជិនេ**

ឈ្នះនូវសេចក្តីអាក្រក់បានដោយសេចក្តីល្អ ។

## ១១. ការពិចារណា

### ហេតុផល និង បដិបត្តិក្នុងការឱ្យទាន

~~~~~

សូមឱ្យពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ ជាមនុស្សឆ្លងក្នុង  
ហេតុផល ព្រោះថាអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកយើងនេះ សុទ្ធ  
តែមានហេតុផលទាំងអស់ ។ អំពើអាក្រក់ក៏មានហេតុនៃ  
អំពើអាក្រក់ អំពើល្អក៏មានហេតុនៃអំពើល្អដែរ ។ ធម៌  
ទាំងឡាយសុទ្ធតែកើតពីហេតុ ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ ធម៌  
ទាំងឡាយមិនគួរប្រកាន់ថាជារបស់មាំមួនឡើយ ។

កាលសេចក្តីក្រោធចាត់បង់ទៅ សេចក្តីស្រឡាញ់  
ក៏ចូលមកជំនួស ភាពជាសត្រូវក៏ក្លាយជាមិត្ត ភ្លើងព្យាបាទ  
ក៏ក្លាយជាទឹកមន្តដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិគឺមេត្តាធម៌ ការដុតរោលចិត្ត  
ឱ្យពុះក្តៅក៏ក្លាយទៅជាការស្រោចស្រពចិត្តឱ្យផ្លូវផង ឱ្យ  
ស្រស់ថ្លា នៅដោយសេចក្តីសុខស្ងប់ ។

ការឱ្យទានត្រូវបដិបត្តិឱ្យជាប្រចាំ ឱ្យទៅជាទម្លាប់

មានឧបនិស្ស័យក្នុងការឱ្យទាន សប្បាយចិត្តនឹងឱ្យ លុះឱ្យ  
រួចហើយរមែងមាននូវសេចក្តីសុខ ។

ចំពោះវិធីបដិបត្តិកម្ចាត់សេចក្តីក្រោធដោយអា-  
ស្រ័យការឱ្យទាននេះ គឺត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន ឱ្យ  
ដល់មនុស្សដែលយើងខឹងក្រោធឬស្តាប់នោះ និងទទួល  
យករបស់ដែលគេនោះឱ្យមកខ្លួនវិញផង ឬយ៉ាងហោច  
ណាស់ត្រូវតែធ្វើជាអ្នកឱ្យកុំខាន ព្រោះការឱ្យទានជាការ  
ចងមិត្ត ដូច្នោះ ត្រូវតែឱ្យរឿយៗ ព្រមដោយពាក្យសម្តី  
ពីរោះប្រកបផ្សំទៀតផង ។

ការឱ្យទានគឺជាការធ្វើចម្បាំង គឺច្បាំងនឹងសេចក្តី  
កំណាញ់ផង ច្បាំងនឹងខ្មាំងគឺសេចក្តីក្រោធក្នុងខ្លួនយើង  
ផង ។ តាមធម្មតា បើមនុស្សណាដែលយើងមិនខឹង មិន  
ស្តាប់ទេ យើងអាចឱ្យបាន គ្រាន់តែយើងមិនកំណាញ់  
ប៉ុណ្ណឹងយើងឱ្យបានហើយ ប៉ុន្តែ ចំពោះមនុស្សដែលយើង  
ខឹងក្រោធឬយើងស្តាប់វិញនោះ យើងពិតជាលំបាកបដិបត្តិ  
ក្នុងវិធីនេះណាស់ ដូច្នោះយើងត្រូវកុំភ្លេចថា « សត្រូវរបស់

យើងពិតប្រាកដ គឺសេចក្តីក្រោធ យើងធ្វើសង្គ្រាមជាមួយ  
សេចក្តីក្រោធ ដោយការឱ្យទាន » ។

ការឱ្យទាន ជាវិធីកែខែដោះស្រាយសេចក្តីក្រោធ  
ដែលនាំឱ្យសម្រេចផលបានល្អប្រសើរ និង នាំឱ្យយើង  
ឈានទៅរកការដោះស្រាយដោយវិធីផ្សេងៗទៀតផង ។  
ការឱ្យទានអាចរម្ងាប់នូវការចងពៀរវេរា ដែលមានមក  
អស់កាលដ៏យូរអង្វែងហើយ ឱ្យស្ងប់ទៅបាន ធ្វើឱ្យសត្រូវ  
ក្លាយជាមិត្ត ។ ការឱ្យទាន ជាមេត្តា ករុណាដែលសម្តែង  
ចេញមកខាងក្រៅតាមរយៈនៃកាយកម្ម ឬវិចិត្រកម្ម ។

ការឱ្យទានជាគ្រឿងហ្វឹកហាត់មនុស្សដែលមិនទាន់  
ហ្វឹកហាត់បាន ។ ការឱ្យទានរមែងញ៉ាំងនូវរបស់ដែល  
ប្រាថ្នាទាំងពួងឱ្យបានសម្រេច ។ អ្នកឱ្យទានក៏រីករាយចិត្ត  
នឹងអំពើល្អរបស់ខ្លួន រីឯអ្នកទទួលក៏បាននូវសេចក្តីសុខ ។

ការឱ្យទានគឺជាបារមីទី ១ ដែលនាំឱ្យព្រះបរម-  
ពោធិសត្វបានត្រាស់ដឹងជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។ បុគ្គលដែល  
មិនមែនជាបុគ្គលពាល រមែងសរសើរការឱ្យទាន ។

## ១២. ពិចារណា

### តាមសេចក្តីនៃព្រះពុទ្ធតាសិត



- \_សេចក្តីក្រោធមិនល្អឡើយ ។
- \_សេចក្តីក្រោធជាស្នឹមនៃបញ្ញា ដូចជាស្នឹមនៃសស្ត្រារុំធា ។
- \_សេចក្តីក្រោធបង្កការវិនាស ។
- \_សេចក្តីក្រោធច្បាំងចិត្តឱ្យកម្រើក ។
- \_បុគ្គលអ្នកក្រោធមិនដឹងថាសេចក្តីក្រោធគឺជាកាយដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនឡើយ ។
- \_នៅពេលណាសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ នៅពេលនោះមានតែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ ។
- \_ពីតិចទៅច្រើន សេចក្តីក្រោធចេះតែចម្រើនព្រោះមកអំពីការមិនអត់ធន់ ។
- \_សេចក្តីក្រោធជាទីគោចរនៃអ្នកខ្សត់បញ្ញា ។



- \_ ទោសៈមានសេចក្តីក្រោធជាសមុជ្ជាន ។
- \_ គ្រោះអ្វីក៏មិនស្មើនឹងទោសៈដែរ ។
- \_ ចង្រៃកាឡកិណីអ្វីឱ្យដូចជាទោសៈមិនមាន ។
- \_ សម្លាប់សេចក្តីក្រោធបាន ទើបដេកជាសុខ ។
- \_ សម្លាប់សេចក្តីក្រោធបាន ទើបមិនមានសោក ។
- \_ បុគ្គលក្រោធរមែងមានពណ៌សម្បុរសៅហ្មង ។
- \_ បុគ្គលក្រោធដែលកាន់យកនូវប្រយោជន៍បាន  
ហើយ បែរទៅជាដើរក្នុងផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាសវិញ ។
- \_ បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ តែង  
ដើរទៅក្នុងផ្លូវនៃការវិនាសទ្រព្យ ។
- \_ បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ តែង  
ដើរទៅក្នុងផ្លូវនៃការវិនាសយស ។
- \_ ញាតិមិត្តទាំងឡាយ រមែងគេចចេញពីមនុស្ស  
ដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ ។
- \_ បុគ្គលក្រោធរមែងមិនឃើញធម៌ រមែងមិនដឹង  
ប្រយោជន៍ មិនដឹងហេតុផល ។

- បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ហើយ  
មិនមានសល់អ្វីដែលជាទីពឹងឡើយ ។

- បុគ្គលក្រោធហ៊ានសម្លាប់សូម្បីតែមាតាបង្កើត  
របស់ខ្លួន ។

- សេចក្តីក្រោធជាប្រធាននៃសេចក្តីវិនាស ។

- បុគ្គលក្រោធរមែងដេកជាទុក្ខ ។

- បុគ្គលក្រោធរមែងនិយាយច្រើន ។

- បុគ្គលក្រោធរមែងនិយាយអាក្រក់ ។

- ឈ្នះសេចក្តីក្រោធបានដោយការមិនក្រោធទេ ។

- ឈ្នះខ្លួនឯងប្រសើរជាង ។

- បុគ្គលមិនក្រោធតបចំពោះអ្នកដែលក្រោធហើយ  
ឈ្មោះថាឈ្នះសង្គ្រាមដែលគេឈ្នះបានដោយកម្រ ។

- បុគ្គលណាដឹងថាអ្នកដទៃក្រោធហើយ មានសតិ  
ស្ងប់រម្ងាប់ បុគ្គលនោះឈ្មោះថាបានបំពេញនូវប្រយោជន៍  
ទាំងពីរ គឺប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។

- ចិត្តនៃបុគ្គលក្រោធប្រៀបដូចជាដំបៅ ។

- បុគ្គលអ្នកក្រោធច្រើន ដូចរណ្តាលាមកដែលគេ  
ចាក់ទឹកហើយកូរិក បុគ្គលនោះគេមិនគួរសេពគប់ទេ ។

- បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ រមែង  
លះបង់ចោលនូវកុសលធម៌ ។

- គប្បីលះកាត់នូវសេចក្តីក្រោធដោយបញ្ហា ។

- អំណត់គឺសេចក្តីអត់ធន់ជាគ្រឿងដុតបង់នូវបាប។

- បុគ្គលណាធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង បុគ្គលនោះរមែង  
សៅហ្មងដោយខ្លួនឯង ។

- បុគ្គលណាមិនធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង បុគ្គលនោះ  
រមែងមិនសៅហ្មងដោយខ្លួនឯង ។

- សៅហ្មងឬមិនសៅហ្មងជារបស់ចំពោះខ្លួន ។

- អ្នកដទៃមិនអាចញ៉ាំងអ្នកដទៃឱ្យបរិសុទ្ធបានទេ ។

~~~~~

( វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធក្នុងសៀវភៅនេះ ដកស្រង់  
ដោយច្រើនពី **គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ** ត្រង់**មេត្តាព្រហ្មវិហារនិទ្ទេស**  
សូមពុទ្ធបរិស័ទនាំយកទៅបដិបត្តិឱ្យកើតប្រយោជន៍ផងចុះ ) ។

## អានិសង្ឃនៃការម្រាប់សេចក្តីក្រោធ



ព្រះសាស្តា កាលដែលព្រះអង្គគង់ប្រថាប់នៅ  
អគ្គាឡវចេតិយ ទ្រង់ប្រារព្ធឡើងតាមួយអង្គដែលមានបញ្ញា  
ជាមួយភិក្ខុមួយរូប ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់នូវព្រះធម៌ទេសនា  
នេះថា « យោ វេ ឧប្បតិសំ កោធិ » ជាដើម ។

### ភិក្ខុកាប់មើមឈើដែលទេវតាអាស្រ័យនៅ

សេចក្តីពិស្តារថា កាលព្រះសាស្តាទ្រង់អនុញ្ញាតនូវ  
សេនាសនៈដល់ភិក្ខុសង្ឃហើយ និងកាលសេនាសនៈ  
ទាំងឡាយ ដែលគ្រហស្ថទាំងឡាយ មានសេដ្ឋីក្នុងក្រុង  
រាជគ្រឹះជាដើម កំពុងចាត់ចែងឱ្យគេធ្វើ ក្នុងកាលនោះ  
មានភិក្ខុអ្នកស្រុកអាឡវិមួយអង្គ បានសាងនូវសេនាសនៈ  
របស់ខ្លួន ។

ភិក្ខុមួយអង្គនោះ បានឃើញដើមឈើមួយដើម ដែលធ្វើឱ្យលោកពេញចិត្ត ។ នៅពេលដែលលោករៀបចំ នឹងកាប់ដើមឈើនោះ ស្រាប់តែទេវតាមានកូនតូចមួយ អង្គ ដែលអាស្រ័យនៅនឹងដើមឈើនោះឯង ជាកន្លែង ដែលទេវរាជក្នុងឋានចាតុម្មហារាជិកា អនុញ្ញាតឱ្យនៅ បានពកូននឹងចង្កេះមកឈរអង្វរភិក្ខុអង្គនោះថា « បពិត្រ ព្រះគុណម្ចាស់ សូមព្រះគុណម្ចាស់កុំកាប់វិមានរបស់ខ្ញុំ ម្ចាស់ឡើយ ព្រោះខ្ញុំម្ចាស់មិនអាចពកូនដើររសាត់អណ្តែត ដោយមិនមានទឹកកន្លែងនៅនោះទេ » ។

ភិក្ខុគិតថា « យើងមិនអាចនឹងរកនូវដើមឈើ ផ្សេង ឱ្យបានល្អដូចដើមឈើនេះឡើយ » ទើបលោកមិន អើពើនឹងពាក្យអង្វររបស់ទេវតា ។

ទេវតាគិតថា « ភិក្ខុនេះឃើញទារកហើយ នឹង ឈប់កាប់ជាពិតប្រាកដ » ទើបយកកូនទៅដាក់នៅនឹង មែកឈើត្រង់កន្លែងដែលភិក្ខុត្រូវកាប់ ទាំងដែលលោក កំពុងតែយារពូថៅដើម្បីនឹងកាប់ទៅហើយនោះ ។

ចំណែកភិក្ខុកាលដែលលោកបានយារពូថៅ ដើម្បី  
នឹងកាប់ទៅហើយ លោកមិនអាចបញ្ឈប់នូវពូថៅនោះ  
បានឡើយ ក៏ធ្វើឱ្យដាច់ដៃកូនទេវតា នោះទៅ ។

ទេវតាកើតសេចក្តីក្រោធយ៉ាងខ្លាំង បានលើកដៃ  
ទាំងពីរឡើងដោយចេតនាថា « អញនឹងទះភិក្ខុនេះឱ្យ  
ស្លាប់ » តែភ្លាមនោះ ក៏បានគិតយ៉ាងនេះថា « ភិក្ខុនេះ  
ជាអ្នកមានសីល បើយើងសម្លាប់លោកទៅ យើងត្រូវធ្លាក់  
នរក ឯទេវតាដទៃទៀត កាលបានជួបភិក្ខុទាំងឡាយណា  
កាប់ដើមឈើរបស់ខ្លួនហើយ នឹងយកយើងជាគំរូ រួច  
ហើយនឹងសម្លាប់ភិក្ខុទាំងឡាយនោះ » ។

បានស្តាប់មកថា នៅព្រៃហិមពាន្ត មានការប្រជុំ  
ទេវតា រាល់ៗថ្ងៃបក្ស ។ ក្នុងព្រៃហិមពាន្តនោះ ពួកទេវតា  
រមែងសួរនូវរុក្ខធម៌ថា អ្នកតាំងនៅ ឬមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខ-  
ធម៌ ។ ឈ្មោះថា « រុក្ខធម៌ » បានដល់ ការដែលរុក្ខ-  
ទេវតាមិនប្រទូសវាយតាមផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលដើមឈើ  
ជាលំនៅរបស់ខ្លួនត្រូវកាប់ ។ បណ្តាទេវតាទាំងនោះ

ទេវតាអង្គណាមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខធម៌ទេ ទេវតាអង្គនោះ  
ត្រូវគេបណ្តេញមិនឱ្យចូលរួមក្នុងអង្គប្រជុំឡើយ ។

ទេវតាអង្គនេះឯង បានពិចារណាឃើញទោស  
ក្នុងការមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខធម៌ ហើយបានរលឹកដល់បុព្វ-  
ចរិយា ក្នុងកាលដែលព្រះតថាគតសោយព្រះជាតិជាដីរ  
ធន្ត្រជាដើម ដោយក្រសែនៃព្រះធម៌ទេសនា តាមដែល  
ខ្លួនធ្លាប់បានស្តាប់មកអំពីព្រះភ័ក្ត្រនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគ ។

ទេវតាអង្គនេះបានគិតជាបន្តទៀតថា « ភិក្ខុនេះ  
មានបិតា យើងនឹងក្រាបទូលនូវរឿងនេះដល់បិតារបស់  
លោក » បានដាក់ដៃចុះហើយ រួចស្រែកយំទៅកាន់សំ-  
ណាក់ព្រះសាស្តា ថ្វាយបង្គំព្រះសាស្តាហើយ បានឈរ  
នៅក្នុងទីមួយដ៏សមគួរ ។

លំដាប់នោះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់នឹង  
ទេវតាអង្គនេះថា « តើយ៉ាងដូចម្តេចហ្នឹង ទេវតា ? »

ទេវតាក៏បានក្រាបទូលថា « បពិត្រព្រះអង្គដ៏  
ចម្រើន ភិក្ខុអង្គនោះបានធ្វើកម្មដូចនេះ ខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់

ប្រាថ្នានឹងសម្លាប់លោក ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់បានគិតនូវ  
សេចក្តីដូចនេះ ទើបមិនសម្លាប់លោកទេវិញ ហើយក៏  
ប្រញាប់មកកាន់ទីនេះ » ទេវតាបានក្រាបទូលរឿងនោះ  
ទាំងអស់ដោយពិស្តារចំពោះព្រះដ៏មានព្រះភាគ ។

ព្រះសាស្តាទ្រង់ព្រះសណ្តាប់រឿងនោះហើយ

ព្រះអង្គត្រាស់ថា « សាធុ ! សាធុ ! ប្រពៃហើយទេវតា  
ត្រង់ដែលអ្នកគ្របសង្កត់នូវសេចក្តីក្រោធដែលកើតឡើង  
យ៉ាងនោះបាន ប្រៀបដូចជាគេបញ្ឈប់បាននូវរថ ដែល  
កំពុងតែលឿនទៅមុខដូច្នោះឯង » ។

ព្រះអង្គបានត្រាស់ដូច្នោះហើយ ទើបទ្រង់សម្តែង  
នូវព្រះគាថាជាបន្ត :

យោ វេ ឧប្បតិកំ កោធិំ វងំ ភន្តិវ ធារយេ

តមហំ សារងី ព្រូមិ វស្មិក្កាហោ ឥតរោ ជនោ ។

នរជនណា ហាមនូវសេចក្តីក្រោធដែលកើតឡើង  
ហើយបាន ដូចជានាយសារទីបញ្ឈប់រថដែលកំពុងតែ



ឆ្ពោះទៅមុខបានយ៉ាងនោះឯង តថាគតហៅនរជននោះ  
ថាជា សារថី ជនក្រៅពីនេះគ្រាន់តែជាអ្នកកាន់នូវខ្សែ  
បង្ហូរប៉ុណ្ណោះឯង ។

**ពន្យល់សេចក្តី**

បណ្តាបទទាំងនោះ បទថា ឧប្បត្តិសំ បានដល់  
ដែលកើតឡើងហើយ ។

ពីរបទថា រង តន្ត្រី ដោយសេចក្តីថា  
ដូចយ៉ាងនាយសារថីដែលធ្លាក់ បញ្ឈប់រថដែលកំពុងតែ  
ស្ទុះទៅយ៉ាងលឿនឱ្យឈប់បានតាមសេចក្តីប្រាថ្នា យ៉ាង  
ណាមិញ បុគ្គលណា អាចសង្កត់នូវសេចក្តីក្រោធ ដែល  
កើតឡើងបាន ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

បទថា តមហំ ដោយសេចក្តីថា តថាគតហៅ  
បុគ្គលនោះថា ជា សារថី ។

ពីរបទថា ឥតរោ ជំនោ ដោយសេចក្តីថា  
ចំណែកជនក្រៅអំពីនេះ គឺសារថីរថរបស់ឥស្សរជនមាន

ព្រះរាជានិងឧបរាជជាដើម រមែងមានឈ្មោះត្រឹមតែថា  
ជាអ្នកកាន់ខ្សែបង្ហូរឬប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាសារថីដ៍ប៊ុន  
ប្រសប់ឡើយ ។

កាលចប់ធម៌ទេសនា ទេវតាក៏បានតាំងនៅក្នុង  
សោតាបត្តិផល ។ ព្រះធម៌ទេសនាបាននូវប្រយោជន៍ដល់  
បរិស័ទដែលប្រជុំគ្នាហើយ ដូច្នោះឯង ។

ចំណែកទេវតា បានក្រាបទូលព្រះដ៏មានព្រះភាគ  
អំពីការដែលខ្លួនមិនមានកន្លែងនៅ ។

លំដាប់នោះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រូតមើលនូវ  
ស្ថានទីរបស់ទេវតាអង្គនេះ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានទតឃើញ  
ស្ថានទីដ៏សមគួរមួយ ទើបព្រះអង្គត្រាស់ទៅកាន់ទេវតា ថា  
: « នែ ! ទេវតាដ៏ចម្រើន មានដើមឈើមួយដើម  
នៅជិតព្រះគន្ធកុដិនាវត្តជេតពន ដែលទេវតាជាម្ចាស់បាន  
ចុតិទៅហើយកាលពីថ្ងៃមុន ដូច្នោះដើមឈើនោះនៅទំនេរ  
អ្នកចូរទៅស្ថិតនៅនឹងដើមឈើនោះចុះ » ។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមក ដោយទេវតាអង្គនោះ

បាននូវការគ្រប់គ្រងអំពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ក៏បាន  
ជាឧបដ្ឋាយិកាដ៏ល្អរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

ក្នុងពេលដែលមានទេវសមាគម ទេវតាដែលមាន  
ស័ក្តិធំទាំងឡាយយាងមក ទេវតាដទៃដែលមានស័ក្តិតូច  
រមែងថយទៅរហូតដល់មហាសមុទ្រ និងភ្នំចក្រវាឡ ។  
ចំណែកទេវតាអង្គនេះអង្គុយស្តាប់ធម៌ក្នុងលំនេររបស់ខ្លួន  
ហ្នឹងឯង ។ ទេវតាអង្គនេះអង្គុយស្តាប់បញ្ហាទាំងអស់ក្នុង  
វិមានរបស់ខ្លួន ទោះបីជាពួកភិក្ខុសួរក្នុងបឋមយាមនៃ  
រាត្រីក្តី ទោះបីជាពួកទេវតាសួរក្នុងវេលាមជ្ឈិមយាមនៃ  
រាត្រីក្តី។ សូម្បីស្តេចមហារាជទាំង ៤ ក្នុងឋានចាតុម្មហា-  
រាជិកា យាងមកកាន់ទីទំនុកបម្រុងព្រះដ៏មានព្រះភាគ  
កាលដែលត្រូវយាងត្រឡប់ទៅវិញ ក៏បានសំណេះសំ-  
ណាលគួរសមជាមួយនឹងទេវតាអង្គនេះដែរ ហើយទើប  
ស្តេចយាងទៅ ។ ទោះជាទេវតាដែលមានស័ក្តិធំដទៃ  
ទៀត កាលដែលបានជ្រាបថា «វិមានរបស់ទេវតានេះគឺ  
ព្រះដ៏មានព្រះភាគជាអង្គម្ចាស់ទ្រង់ប្រទាន» ដូច្នោះ ក៏

រមែងតែងតែគួរសមជាមួយនឹងទេវតាអង្គនេះជានិច្ច ។

ព្រះសាស្តាទ្រង់ធ្វើរឿងនេះ ឱ្យជាហេតុកើតឡើង  
ហើយ ទ្រង់ក៏បញ្ជាតួនូវភូតតាមសិក្ខាបទដល់ភិក្ខុទាំងឡាយ  
ដូច្នោះថា ភិក្ខុធ្វើភូតតាមឱ្យវិនាស ត្រូវអាបត្តិបាចិត្តិយ ។

(ស្រង់ចាកអប្បកថាព្រះធម្មបទ កោធរត្ន

និង អប្បកថាព្រះវិន័យ ភូតតាមសិក្ខាបទទី១ )

~~~~~

អនុបុព្វេន មេធាវី ថេរកំ ថេរកំ ខណេ ខណេ  
កម្មារោ វេតសេស្រុត និទ្ធិមេ មលមត្តនោ ម

អ្នកមានប្រាជ្ញាគួរកម្ចាត់មន្ទិលរបស់ខ្លួន ជាខណៈៗ  
បន្តិចម្តងៗ ដោយលំដាប់ទៅ ដូចជាងមាសដែលជម្រះ  
ស្ទើរនៃមាសប្រាក់ដូច្នោះឯង ។

### វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោយ

សមគួរដល់ការអានត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ



# ម៉ែត្រេកអរនឹងកូនសាខដ្ឋស



ម៉ែខកចិត្ត	ក្បិតកូនលា	ចាកសិក្ខា
មិនហ៊ានថា	ហាវាស្នាក់	ខ្នាក់វាស្មែង
បើប្រឹងយាត់	នាំបាបមាត់	តែម្នាក់ឯង
ទើបថ្លឹងថ្លែង	ឈប់ហូងហែង	លែងចរចា ។
បើជាប្រុស	ម៉ែនឹងបូស	ជំនូសកូន
តែលាកសូន្យ	ជោគអាប់ឱន	ភេទហឺនា
មិនអនុញ្ញាត	ឱ្យស្ត្រី	សាងបព្វជា
ដូចកាលគ្រា	ព្រះសាស្តា	គង់នៅឡើយ ។
មិនថ្វីទេ	បើពេលនេះ	ហេតុបច្ច័យ
អូសទាញដៃ	កូនប្រុសថ្ងៃ	ឆ្ងាយពីត្រើយ
ទោះម៉ែតឹង	ចង្អៀតចិត្ត	ក៏ពិតហើយ
ប៉ុន្តែណើយ !	គង់ពេលក្រោយ	កូននឹងយល់ ។
ថាមាសប្រាក់	លាកយសស័ក្តិ	ថ្នាក់មន្ត្រី
ទាំងសេដ្ឋី	សេនាបតី	ស្តេចទ្រង់ពល
គង់នៅចាញ់	កម្លាំងបុណ្យ	ផ្ទុសឱ្យផល

ជាកុសល	នាំកូនដល់	ថ្នល់និព្វាន ។
កូនដឹងទេ	ក្រពេកក្រៃ	បច្ច័យល្មម
ក្រដល់ព្រម	ទាំងសទ្ធា	ដែលកូនមាន
ក្របានកើត	មកជាមនុស្ស	ទាំងធនធាន
ក្រធម្មយាន	ព្រះប្រទាន	ទុកកេរឱ្យ ។
ក្រម្យ៉ាងទៀត	ក្រកើតទាន់	ពុទ្ធសាសនា
ក្រអាចារ្យ	ប្រោសទេសនា	គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ
ថ្ងៃមរណៈ	កាន់តែខិត	ជិតណាស់ហើយ
មាសម្តាយអើយ	ម្តេចកន្តើយ	លែងខន្តី ។
ក្នុងលោកនេះ	គ្មានអ្វីសោះ	ជាទីពូន
ឱ្យកូនស្នូន	បានរួចខ្លួន	ចាកទុក្ខភ័យ តែបើអ្នក

ពីងលើព្រះ រតនត្រ័យ

កូនប្រុសថ្លៃ	រួចភពបី	ផុតទារុណ ។
កាលកូនបូស	សមឥតខ្ចោះ	ម៉ែញញឹម
មានសង្ឃឹម	កូនថ្វាយខ្លួន	បម្រើបុណ្យ
តែទោះសឹក	ក៏កុំឆ្ងាយ	ពីពុទ្ធកុណ
ម៉ែភ័យស្នំ	ខ្លាចតណ្ហា	ខ្ចីកូនប្រើ ។

ដោយឧបាសិកា ឱម លក្ខណា

# រឿនរស់ជាមួយរឿងរ៉ាវ

\*\*\*\*\*

ធ្វើស្រែចម្ការរឿងបញ្ហាទឹក នៅពេលធ្វើសឹករឿងបញ្ហាបាយ  
 ចងកម្មពៀរគ្នារឿងទុក្ខវែងឆ្ងាយ បញ្ហាទាំងឡាយជារឿងជីវិត ។  
 ស្នមធាត់ហត់នឿយជារឿងរូបកាយ ភ័យព្រួយសប្បាយជារឿងផ្លូវចិត្ត  
 បន្ទំឆពោកជារឿងទុច្ចរិត ជួយសង្គ្រោះពិតជារឿងបុណ្យទាន ។  
 ឃោសនាដកដួររឿងនយោបាយ ខ្លះខាតប្រាក់ចាយជារឿងធនធាន  
 ភ័យខ្លាចចោរឬនំជារឿងអ្នកមាន ភ័យខ្លាចអត់ឃ្លានជារឿងអ្នកក្រ ។  
 គ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុនជារឿងថៅកែ រង់ចាំប្រាក់ខែជារឿងកម្មករ  
 រថយន្តល្បឿនយឺតរឿងអ្នកបើកបរ រាស្ត្រអាក្រក់ល្អរឿងអ្នកដឹកនាំ ។  
 អាបត្តិខុសត្រូវជារឿងវិន័យ បរមត្ថវែងខ្លីរឿងអភិធម្ម  
 វត្តឥតរបៀបរឿងអ្នករៀបចំ ប្រវត្តិឧត្តមជារឿងព្រះសូត្រ ។  
 សួរមាត់សួរ ក រឿងពាក្យសម្តី ទូលពិតវែងខ្លីជារឿងយកគោត្ត  
 សុភាពរាបសាជារឿងស្លូតបូត ឈ្មោះគ្មារហូតរឿងខ្លះមេត្តា ។  
 គ្រប់គ្រងពលរដ្ឋជារឿងមន្ត្រី ប្រពន្ធជិតប្តីជារឿងតណ្ហា  
 បានគ្នាលូចលាក់រឿងឥតខាន់ស្លា ឥតស្តាប់មេបារឿងចិត្តមាន៖ ។  
 បញ្ហាមានក្រជារឿងទ្រព្យធន ឈ្មោះប្តីប្រពន្ធជារឿងក្នុងផ្ទះ  
 ប្រកែកតវ៉ាជារឿងចង់ឈ្នះ ធ្វើស្រែលើរាស្ត្ររឿងកេងប្រវ័ញ្ច ។  
 បាត់បង់ព្រឹក្សាជារឿងមេព្រៃ បាត់បង់បក្សរឿងព្រានប្រមាញ់  
 ស្វែងរកម្លូបស្រស់ជារឿងចង់ធ្លាញ់ ងងឹកក្អកក្អាញ់រឿងស្រឡាញ់ស្តាប់ ។

ល្បីល្បាញអាបំខិនជារឿងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ	មានស័ក្តិមានយសជារឿងគួរគាប់
ប្រាត់ប្រាសបែកបាក់ជារឿងអភ័ព្វ	បានមិនចេះស្តាប់ជារឿងលោកលន់។
ការចិញ្ចឹមកូនរឿងម្តាយឪពុក	ទទួលដាក់ទុកជារឿងប្រពន្ធ
មើលកូនបាត់ប្តីជារឿងទុក្ខធ្ងន់	ប្តីក្បត់ប្រពន្ធរឿងមានស្រីថ្មី ។
ការធ្វើសង្គ្រាមជារឿងស្លាប់រស់	ការងារ ព ពោះជារឿងស្រ្តី
និពន្ធចងក្រុងជារឿងកវី	ប្រគំតន្ត្រីជារឿងអ្នកភ្លេង ។
រឿងរ៉ាវទាំងអស់ជារឿងធម្មតា	រឿងដែលខ្លោចផ្សាគឺរឿងរវេង
កើតមកជាមនុស្សបុណ្យជំក្រែលែង	មិនគួររវេងធ្វើបាបខ្លួនឯង ។
ប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងលើអ្នកដទៃ	បង្កភិតភ័យឱ្យគេចំបែង
បំពុលសង្គមឥតមានកោតក្រែង	លូក ល ប្រឡែងនឹងភ្លើងអវិចិ។
	ដោយឧបាសក គុយ សុផន



## បើសុំបានល្អស្រ្តីសុំខ្ញុំផង



ជីវិតបក្សីអាស្រ័យព្រឹក្សា	ជីវិតមច្ឆាអាស្រ័យគង្គា
សត្វលោកសុខសាន្តអាស្រ័យធម្មា	ការបៀតបៀនគ្នានាំទុក្ខម្តេម្តេញ។
ជីវិតអ្នកផ្សារហ៊ុំហារាក់ទាក់	មានឈ្មោះជាអ្នកទិញចូលលក់ចេញ
ភូតភរជុំខ្លះឱ្យតែគេទិញ	ចង់បានចំណេញពោលពាក្យមុសា។
ជីវិតអ្នកល្បែងតែងតែប្រកាន់	ឃើញគេដូចក្តាន់ខ្លួនឯងដូចខ្លា



ឈ្នះមកស៊ីចាយឥតពិចារណា ពេលចាញ់ឆ្នេរខ្លាខ្ចីបុលបញ្ចាំ ។  
 ជីវិតកម្មករខំត្រូវរស់ ហូបតែមួយពោះខ្ញុំគេរាប់ឆ្នាំ  
 ពេលឈឺដេកញាក់ខ្លះប្រាក់អត់ថ្នាំ ជីវិតរងកម្មរស់ចាំថ្ងៃក្ស័យ ។  
 អ្នកចម្ការស្រែថែភោគផលា បេះយកទៅផ្សារលក់យកកម្រៃ  
 ចិញ្ចឹមជីវិតសន្សំសំចៃ ខិតខំរាល់ថ្ងៃលែធ្វើបុណ្យខ្លះ ។  
 កើតមកជាមនុស្សទោះក្របួមាន កុំធ្វើបំពានដោយឥតអៀនខ្មាស  
 ធ្វើការរកស៊ីគិតគូរឱ្យច្បាស់ កុំធ្វើផ្តេសផ្តាសតាមចិត្តលោភលន់ ។  
 សូមអស់ក្រមុំកុំរិះខានលោក កំលោះគរគោកទុកលោកសូត្រមន្ត  
 អ្នកបួសទ្រង់ធម៌មិនយកប្រពន្ធ លលួចលូកលាន់បាបធ្ងន់ណាពៅ ។  
 បើចង់ចំណេញចេញជួញឯផ្សារ ចង់មានបញ្ញាខំសិក្សាទៅ  
 បើចង់បានបុណ្យត្រូវថែម៉ែឌី ទៅវត្តយប់ជ្រៅក្រែងលោភ្នាំងភ្នាត់ ។  
 បើពិតចិត្តធម៌ត្រូវជួយសាសនា បើចិត្តជ្រះថ្លាត្រូវមានអំណត់  
 កុំធ្វើអាចារ្យជំនួញក្នុងវត្ត នរកប្រេតប្រាកដព្រោះតែតណ្ហា ។  
 សូមសប្បុរសជនអានហើយគិតចុះ បើខ្ញុំថាខុសសូមទានមេត្តា  
 ត្បិតអាចារ្យធំសុំឱ្យខ្ញុំថា ក្រែងអាចជួយផ្លូវឱ្យទៅជាល្អ ។  
 បើចង់បានស្រូវម្តេចទៅដាំស្មៅ បើជ្រលក់ខ្មៅម្តេចបានអារស  
 ដុតផ្ទះឈើចោលបន់សុំផ្ទះថ្ម បើសុំបានល្អជួយសុំខ្ញុំផង ។

ដោយ អ៊ីប្រូស



**ត្រូវជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង**

បរិភោគបាយទឹក រាល់ពេលល្ងាចព្រឹក បំបាត់ស្រែកឃ្លាន  
បើមិនហូបទេ ពិតជាមិនមាន អ្នកទទួលទាន  
ជំនួសយើងបាន ។

យ៉ាងណាកិលេស កណ្តាញ់ចាក់ស្រែះ នៅក្នុងសន្តាន  
ត្រូវខំដុសខាត់ ខ្លួនឯងកុំខាន ញាតិទាំងប៉ុន្មាន  
ជួយពុំបានឡើយ ។

ដោយឧបាសិកា ឱ្យ **លក្ខណ**

~0~0~0~0~0~0~0~0~0~0~0~0~

**នឹកស្រុកព្រះណាស់ !**

នឹកស្រុកព្រះណាស់ម្ចាស់ថ្ងៃអើយ នឹកមិនភ្លេចឡើយក្រោយពីបាន  
ទៅថ្វាយបង្គំទីថ្មើងថ្កាន សំរេជនីយដ្ឋានបួនកន្លែង ។  
ទាំងពេលបើកភ្នែកទាំងពេលធ្លេច នឹកឃើញជានិច្ចតែម្នាក់ឯង  
នឹកអស់សព្វឋានព្រះអង្គតែង និមន្តខ្ញុំក៏ខ្លាំងកង់ប្រើប្រាស់ ។  
នឹកខ្លាំងជាងគេពុទ្ធកយា ដែលព្រះភក្ត្រវាធ្លាប់បានត្រាស់  
មហាពោធិ៍កសុតាងបញ្ជាក់ច្បាស់ ឱ្យនឹកខ្លាំងណាស់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។  
រួចទើបនឹកដល់ឈាបនដ្ឋាន និងទិនិព្វានព្រះចមថ្ងៃ  
ស្តេចយាងនៅពេលបច្ចុសសម័យ សុក្រពេញបូណ៌មីខែពិសាខ ។

រួចហើយចិត្តនឹកទៅកន្លែង  
 កំណើតព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាក់  
 ឯទីប្រសូត្រក៏អស្ចារ្យ  
 ចាំថ្វាយបង្គំព្រះមុនី  
 ត្រេកអរទទួលព្រះមានបុណ្យ  
 ក្នុងលោកមានតែព្រះអង្គមួយ  
 រួចបានអនុមោទនានឹកដល់  
 ទូលពុទ្ធបាទថ្ងៃលើសិរ្ស  
 រួចនឹកដល់គុណព្រះអរិយសង្ឃ  
 ព្រះធម៌វិន័យថ្ងៃមហិមា  
 ខំកាត់ពីឆ្ងាយថ្វាយបង្គំ  
 សល់តែទីព្រៃវត្តអារាម  
 អ្នកខ្លះទ្រាំបាននៅធម្មតា  
 ស្តាយមិនបានជួយព្រះសុគត  
 តែទោះមិនទាន់បានជួបក្តី  
 បើព្យាយាមរៀនដោយផ្អិតផ្អង់

ព្រះអង្គសម្តែងព្រះធម្មចក្ក  
 ប្រោសអង្គសាវ័កបញ្ជូនភ្លឺយ័ ។  
 ឥន្ទព្រហ្មទេវតាមនុស្សមូលមីរ  
 ទាំងមហាប្រិថីក៏រញ្ជួយ ។  
 ប្រោសសត្វគ្រប់ជាន់បាត់ទុក្ខព្រួយ  
 ជាទីពឹងជួយលុះអមតៈ ។  
 មហាបុណ្យកុសលព្រះកស្សបៈ  
 គោរពស្មោះស្ម័គ្រឥតគណនា។  
 លោកបានចងក្រងសង្គាយនា  
 ឱ្យយើងរាល់គ្នាប្រតិបត្តិតាម។  
 តែស្ងាត់ជ្រងំឃើញតែស្នាម  
 ចិត្តរឹតដិតដាមនឹកព្រះពុទ្ធ ។  
 អ្នកខ្លះសោកាយរន្ធត់  
 ព្រះទ័យបរិសុទ្ធស្អាតផ្លូវផង។  
 ក៏ពុទ្ធវិន័យនៅត្រចង់  
 អរិយមគ្គនាំត្រង់ទៅជួបព្រះ ។  
 ដោយឧបាសិកា ឱម នគរុណា

## ព្យុះចិត្តអប្រិយ



<p>ដើមដូងជៀមដាមដល់ដើមស្នា          ប្រយ័ត្នត្រូវខ្យល់អំពល់រេ          ដើមស្នាតបថាត្បិតខ្ញុំកូច          ត្បិតដើមប្រហោងខ្លឹមស្រោបកាយ          ដើមដូងស្តុកចិត្តអាណិតស្នា          ខំប្រឹងជួយទប់ខ្យល់អាកាស          ផ្ទះឈើតូចតាចខ្លាចខ្យល់ព្យុះ          តែព្យុះនៅចាញ់ចិត្តអប្រិយ          បើល្អល្អណាស់គ្មានអ្វីដូច          ចិត្តនាំឱ្យកូនញៀនសប្បាយ          ខឹងក្រោធមួយភ្លែតខុសច្រើនណាស់          ពេលក្រោធកើតឡើងឥតយល់មុខ          លោកធម៌ទាំងឡាយចិត្តជាធំ          ក្រោធខឹងកើតឡើងគ្មានកុសល</p>	<p>ថាដើមតូចឆ្មារចង់ដូចគេ          ក្រែងដួលលើគេនាំអន្តរាយ ។          មិនខូចដួលលើអ្នកទាំងឡាយ          អ្នកផងជិតឆ្ងាយតែងប្រើប្រាស់។          ដោយបានដឹងថាស្នាខំណាស់          ខ្យល់ច្រើនមុខណាស់កក្រើកដី។          ខ្យល់ធ្វើបាបមនុស្សឥតប្រណី          ចិត្តមនុស្សប្រុសស្រីឥតរូបកាយ។          បើខូចខូចណាស់ហួសបរិយាយ          ហ៊ានធ្វើបាបម្តាយវាយឪពុក ។          ប្រុសស្រីក្មេងចាស់ត្រូវចាំទុក          ទោះម្តាយឪពុកក៏ឥតស្គាល់ ។          អ្នកណាសើចយំចិត្តឥតខ្ចល់          ត្រូវតែតម្កល់ចិត្តឱ្យល្អ ។          ដោយឧបាសក គុយ_សុធន</p>
--	--

# ព្រះគុណម្ចាស់ជាបុរសផ្កាយ

~~~~~

|              |                |               |
|--------------|----------------|---------------|
| គួរជ្រះថ្លា  | នឹងសទ្ធា       | ព្រះគុណម្ចាស់ |
| កម្រណាស់     | លះបង់កាយ       | ថ្វាយព្រះទ័យ  |
| គោរពជឿ       | ស្ម័គ្រស្មោះលើ | គុណកែវបី      |
| ធម៌វិន័យ     | ក៏ម្ចាស់ថ្ងៃ   | បដិបត្តិបាន ។ |
| លោកព្យាយាម   | ត្រាប់ចរតាម    | ពុទ្ធាវាទ     |
| មិនព្រមឃ្លាត | ស្នាមព្រះបាទ   | ព្រះទ្រង់ញាណ  |
| មិនងាករេ     | ពីទិសដៅ        | ទៅនិព្វាន     |
| លោកសមមាន     | ព្រះនាមជា      | បុរសផ្កាយ ។   |
| រឹងមនុស្ស    | ស្លឹកឈើជ្រុះ   | ខ្លះអំណត់     |
| មិនប្រាកដ    | ជ្រុះទីណា      | ទោះជិតឆ្ងាយ   |
| តែងញាប់ញ័រ   | តាមលោកធម៌      | បក់ផាត់ជាយ    |
| នាំចិត្តកាយ  | ឱ្យនឿយណាយ      | ចាកទិសដៅ ។    |

ដោយឧបាសិកា ឱ្យម នគរុណា

# ខ្លួនកាន់តែចាស់ ចិត្តកាន់តែក្មេង



|                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ចិត្តអើយចិត្តចងចំណងជីវិត        | កើតរលត់ពិតតែចិត្តនៅចាំ             |
| ចេះប្រកាន់ខ្លួនគុំកូនរាប់ឆ្នាំ  | ចិត្តចងក្រងកម្មចាំទៅជាតិមុខ។       |
| ចិត្តអើយចិត្តរឹងខឹងថែមឥស្សរា    | ចិត្តចង់ប្រាថ្នាឱ្យរួចផុតទុក្ខ     |
| តែចិត្តឥតស្ងប់ដូចជាប់ក្នុងគុក   | ប្រាថ្នាច្រើនមុខទុក្ខព្រោះចិត្តឯង។ |
| ចិត្តអើយចិត្តពិតឥតមានរូបកាយ     | ចង់តែសប្បាយឥតគិតកោតក្រែង           |
| នាំឱ្យសត្វលោកសោយសោកចំបែង        | ចិត្តទាញគេឯងទម្លាក់អវិចី ។         |
| ចិត្តច្រើនម៉ឺនសែនអូលណែនដើមក     | ខ្លួនជាអ្នកក្រចិត្តជាសេដ្ឋី        |
| ពេលខឹងក្នុងក្តាំងខ្លាំងដូចជីវី  | ខូចខាតដេកដីដួលដូចគោចាស់។           |
| ចិត្តហ៊ានបំពានអាងគ្មានរូបកាយ    | ទៅជិតឬឆ្ងាយប្រព្រឹត្តផ្តេសផ្តាស    |
| ចិត្តគុំកូនគ្នាចង់រៀនកម្មក្រាស់ | ចិត្តស្មុគស្មាញណាស់វិលវល់ដូចផ្សែង។ |
| ចិត្តឥតកត្រាអ្នកណាអាចស្គាល់     | ចិត្តមានល្បិចកលក្បត់គេក្បត់ឯង      |
| ក្បត់ទាំងសំដីដែលខ្លួនសម្តែង     | ក្បត់ទាំងខ្លួនឯងនាំធ្លុកវង្វេង ។   |
| ចិត្តអើយចិត្តហ៊ានបំពានឥតខ្មាស   | ខ្លួនកាន់តែចាស់ចិត្តកាន់តែក្មេង    |
| ខ្លួនជាអាចារ្យចិត្តជាអ្នកលេង    | លួចលាក់កិបកេងលែងគិតការងារ។         |
| ចិត្តអើយឥតក្រែងចិត្តឯងអាងអ្វី   | ទោះស្តេចសេដ្ឋីចិត្តហ៊ានបញ្ជា       |
| នាំអ្នកមានប្រាក់ឱ្យធ្លុកលិលា    | ស្រីស្រាបាវបៀចិត្តតែងនាំទៅ។        |

ត្រូវតែរៀនរស់ស្វែងរកវិជ្ជា  
កុំឱ្យចិត្តទាក់ទម្លាក់ខុសផ្លូវ

រកអ្នកការពារទប់ចិត្តអាស្រូវ  
យកល្អគឺត្រូវអប់រំចិត្តឯង ។  
ដោយឧបាសក គុយ សុផន



### តាមហេតុបច្ច័យចុះ !



|              |                |               |
|--------------|----------------|---------------|
| គួរហ្វឹកហាត់ | ឱ្យចេះល្មម     | ព្រមយោគយល់    |
| ចេះប្រគល់    | ការខុសត្រូវ    | ទៅឱ្យចិត្ត    |
| ទូន្មានខ្លួន | ឱ្យមាំមួន      | ស្គាល់ការពិត  |
| ក្នុងជីវិត   | ពិតផុតទុក្ខ    | សុខល្អល្ហើយ ។ |
| កុំចាំបាច់   | ចង់កែប្រែ      | រឿងខាងក្រៅ    |
| ឱ្យបានត្រូវ  | ទៅតាមចិត្ត     | នៃខ្លួនឡើយ    |
| ហេតុបច្ច័យ   | ច្នៃគួរឬង      | ផ្ទុះស្រេចហើយ |
| លុះដល់ត្រើយ  | ស្បើយក្តីទុក្ខ | សុខឧត្តម ។    |

ដោយឧបាសិកា ឱម លក្ខណ

# រឿងពិតរបស់ជីវិត



ជូនបាបលាមក ចោលភ្លិនអាក្រក់ អសោចអស្ចារ្យ  
 ជូនមានកុសល ក្រអូបជាងផ្កា គួរពិចារណា  
 បញ្ហាជីវិត ។

មនុស្សលោកម្នាម្នេញ កន្ទក់កន្ទេញ ក្តៅក្រហាយចិត្ត  
 មកពីមិនយល់ ថានេះរឿងពិត របស់ជីវិត  
 វាយ៉ាងហ្នឹងឯង ។

មិនតែប៉ុណ្ណោះ ថែមទាំងគិតខុស ប្រកាន់ហ្នឹងហែង  
 ថាជីវិតនេះ ជាតូខ្លួនឯង ទើបទុក្ខប្រឡែង  
 គ្មានពេលរលត់ ។

មនុស្សលោកល្ងង់ណាស់ ស្លាប់ទៅទាំងខ្លះ ទាំងការតក់ស្លុត  
 សប្បាយមិនផ្អែក គ្មានទីបំផុត ទោះដល់ថ្ងៃផុត  
 ក៏នៅប្រាថ្នា ។

មនុស្សលោកល្ងង់ពិត ប្រៀបដូចសុខចិត្ត ឱ្យសាច់គេអារ  
 ក្លាយជារបួស ដំពៅឈឺផ្សា ទើបខំរក្សា  
 បិទលាងមេរោគ ។



អ្នកប្រាជ្ញនឹងន      ឃើញសង្ខារធម៌      កើតមកក្នុងលោក  
 មិនបានរីករាយ      ព្រែកអរចាប់យក      ទាំងមិនសោយសោក  
 ពេលធម៌បាត់បង់ ។

ដោយឧបាសិកា ឱម នគ្គុណា



### ផ្លូវនៃសេចក្តីសុខ



សុខណាស់ស្ងប់ណាស់ ពេលបានយល់ច្បាស់ ពីរឿងជីវិត  
 ដឹងថាក្នុងលោក មានសុខទុក្ខពិត តែមិនបានគិត  
 ជារឿងខ្លួនឯង ។

អប់រំឱ្យដល់ ទើបចិត្តលែងខ្វល់ ប្រកាន់ហ្វូងហែង  
 ប្រគល់រឿងរ៉ាវ លើហេតុចាត់ចែង បច្ច័យតាក់តែង  
 នឹងបានសុខស្ងប់ ។

សុខនេះប្រណីត ឧត្តមពេកពិត ជាងទ្រព្យកំណប់  
 អ្វីក៏ប្រសើរ មិនស្មើសុខស្ងប់ ដល់ទីបញ្ចប់  
 និព្វានរង់ចាំ ។

ដោយឧបាសិកា ឱម នគ្គុណា

## ជម្លោះជីវ្រូបសេរី



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>កុករោចជង់ម្តេចប្រុងប្រយ័ត្ន<br/>         ព្រោះតែឃើញនុយស្តុះមកស្រ<br/>         ដែកត្រូវភ្លើងដុតលក់ទៅវិង<br/>         ទោះត្រូវរងទុក្ខសោកច្រើនគ្រា<br/>         ស្រឡាញ់ស្តាប់ខឹងហ្នឹងរោគចិត្ត<br/>         បង្កទុក្ខសោករោគសាមាធស្យ<br/>         បង្ក្រាបដីក្របីសេះ<br/>         បង្ក្រាបគំនិតចិត្តអប្រិយ<br/>         សតិអើយក្រោកកុំនៅស្ងៀម<br/>         ចោលអ្វីចោលចុះកុំចោលខ្លួន<br/>         វិស័យនៃចិត្តដិតអារម្មណ៍<br/>         ជនបានឈ្នះពិតឥតចំបែង</p> | <p>ត្រីត្រូវគេកាត់ជាក់ឆ្នាំងស្ន<br/>         ដូចចិត្តត្រេកអរនិងលាភា ។<br/>         ចិត្តខូចរបឹងឥតគណនា<br/>         ពុំងាយនឹងភ្ញារដឹងខ្លួនបាន ។<br/>         តាមជាប់យ៉ាងស្អិតពិតរំខាន<br/>         អំពល់ឥតស្រាន្តគ្មានយប់ថ្ងៃ ។<br/>         បើទាល់ចំណេះនឹងប្រល័យ<br/>         បើភ្លាត់ចាញ់ដែពិតក្បែរខ្លួន។<br/>         ធ្វើក្តីព្យាយាមឱ្យមាំមួន<br/>         រក្សាថែថ្ងូនដោយប្រឹងប្រែង។<br/>         ព្រោះបានសន្សំជាអង្វែង<br/>         ជាជនគួរស្វែងក្នុងលោកា ។<br/>         ដោយឧបាសិកា ជូនស្រីស្រី</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ**

**ក្នុងការងារធម្មទាន**



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ១. ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ    | ២. ឧបាសក យន្ត សួន       |
| ៣. ឧបាសក គួង លាងផេង    | ៤. ឧបាសក មួង យេន        |
| ៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត   | ៦. ឧបាសក គុយ សុផន       |
| ៧. នាង ជា សុណារី       | ៨. នាង យុន សូនីម៉ា      |
| ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា | ១០. ឧបាសក រ៉ាន់ ខុនណា   |
| ១១. ឧបាសក ក្តាត ហិន    | ១២. ឧបាសក ជឹង វេងអៀវ    |
| ១៣. ឧបាសក ជីម ជំនិត    | ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន     |
| ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី | ១៦. ឧបាសិកា ហាយ ច័ន្ទរី |



**រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន**

**ឧបត្ថម្ភប្រាក់ដុល្លារដ្ឋបាលព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ**

១. ឧបាសក យូសាង ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម យឹម
២. ឧបាសក ឆាយ អ៊ុំសាង និងឧបាសិកា ហុង គឹមសៃ

- ៣. ឧបាសក ឆាយអ៊ុវ-ស្រែងលីម និងឧបាសិកាហូត-យើម
- ៤. ឧបាសក ហៃ-ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអាង-ស៊ីថាន់
- ៥. ឧបាសក ហៀប-បេ និងឧបាសិកា ឡៅ-កែវម្លិះ
- ៦. ក្រុមឧបាសក ឈុំ-កុសល និងឧបាសក អ៊ុន-ឆាយត្រី
- ៧. ក្រុមឧបាសក លីម-ស៊ាង ( ហៅ ទូច )
- ៨. ឧបាសក យន្ត-សួន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៩. ឧបាសក ប៊ុន-ហេង ឧបាសិកា ជុំ-សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
- ១០. ឧបាសិកា ឌឹម-លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១១. ឧបាសិកា ញឹក-ប៊ុនថា និងឧបាសិកា ម៉ែន-សុភារី
- ១២. ឧបាសិកា ច័ន្ទ-បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៣. ឧបាសក ម៉ែន ច័ន្ទត្រីស្នា ឧបាសិកា សួន កល្យាណ
- ១៤. ឧបាសិកា សួន ចរណៃ
- ១៥. ឧបាសិកា អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ ( កាណាដា )
- ១៦. ឧបាសក អ៊ុត-ឆែវ៉ាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៧. ឧបាសក ច្នោក-ងួនថៃ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៨. ក្រុមឧបាសក មួង-យេន (វត្តសំពៅមាស)
- ១៩. ក្រុមឧបាសក ផាន់-សារី
- ២០. ឯកឧត្តម អ៊ុត-ប្រាំង និងលោកជំទាវ ញ៉ែម-សេដ្ឋា
- ២១. ឧបាសិកា ជី-ឡាង

- ២២. ឧបាសកម៉ៅ.សុគន្ធ ឧបាសិកាអ៊ឹង.យ៉ែកហួយព្រមទាំងបុត្រ
- ២៣. ឧបាសិកា អ៊ឹង.យ៉ែកសាង ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៤. ឧបាសិកា ហេង.ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង.ហ្គិច
- ២៥. លោក យឹម.ស៊ីមុន្នី និងអ្នកស្រី យូ.ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៦. ឧបាសក ឡាយ.សុខុម ឧបាសិកា សួន.ចន្ទា និងបុត្រ
- ២៧. ឧបាសក ធីម.ញាណ ឧបាសិកា កាំង.ប៊ូលីន និងបុត្រ
- ២៨. ឧបាសិកា អ៊ំ.អ៊ិន
- ២៩. ឧបាសិកា ប៊ូអាន.ស៊ីវត្តា
- ៣០. ឧបាសិកា ប៊ូផាវ៉ាណ
- ៣១. ឧបាសិកា សាក់.ស៊ាងអេង
- ៣២. ឧបាសិកា ជា.ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៣. ឧបាសក ប៉ុល.នាង ឧបាសិកា ត្រៀល.ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ
- ៣៤. ឧបាសិកា គា.ស៊ីន
- ៣៥. ឧបាសិកា អ៊ឹង . ស៊ីវន
- ៣៦. ឧបាសកអ៊ុក.សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហិាប.តេង និងបុត្រ
- ៣៧. ឧបាសក ម៉ៅ.ស្រុន ឧបាសិកា ទូច.ស៊ីនហិន និងបុត្រ
- ៣៨. ឧបាសក ពុធ.ប៉ៃលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន.ស៊ីវអៀង
- ៣៩. ឆែមសុក្រីត + ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea
- ៤០. ឧបាសក ម៉ែន.សៀន ឧបាសិកា អៀង.ណារី និងបុត្រ



- ៤១. ឧបាសក ឯម ភក្ដី និងមាតា ហេង បូរីស្រីនាថ
- ៤២. ឧបាសិកា ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
- ៤៣. ឧបាសិកា លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
- ៤៤. ឧបាសក ហួន ប៉ាន់ និងឧបាសិកា ថៃ នាថ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៥. លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉ែត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៦. លោក រឿង សេដ្ឋា និងអ្នកស្រី នាង ជួនអេងព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៧. លោក សែន-សុវណ្ណវិទូ និងភរិយា
- ៤៨. ឧបាសក ប៊ូច បូរី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៤៩. ឧបាសិកា អៀ-កេសរ ព្រមទាំងគ្រួសារ
- ៥០. លោកតា តាន់-ឈីវហា និងលោកយាយ ស៊ូ-ចិត្ត្រា
- ៥១. ឧបាសិកា តៃ-សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅ
- ៥២. ឧបាសិកា តាន់-ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប
- ៥៣. ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ
- ៥៤. ឧបាសិកា ប៊ុល-យ៉ែម
- ៥៥. ឧបាសិកា កង-ភឹម
- ៥៦. ឧបាសិកា ម៉ក់-នាង
- ៥៧. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ
- ៥៨. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក-កុំ
- ៥៩. ឧបាសិកា បិត-ថងខាំ

- ៦០. ឧបាសិកា ដុំ ឆាយ
- ៦១. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី
- ៦២. ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦៣. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ខេត្តពោធិ៍សាត់
- ៦៤. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី
- ៦៥. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

—•••••—

**ឆោះពុម្ព ៥០.០០០ គ្រឿង**

**សម្រាប់ជំនួយធម្មទាន**

ប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅ **វិធីសម្រាប់សេចក្តីក្រោធន**  
 នេះ គឺរំលែកពីប្រាក់ដែលពុទ្ធបរិស័ទបានបរិច្ចាគចូលបោះ.  
 ពុម្ពសៀវភៅ **ជំនួយសតិភាគ ៨** ដូច្នោះ ពុទ្ធបរិស័ទដែល  
 បានធ្វើធម្មទាននូវសៀវភៅ **ជំនួយសតិភាគ ៨** ក៏ឈ្មោះ  
 ថា បានធ្វើធម្មទាននូវសៀវភៅ **វិធីសម្រាប់សេចក្តីក្រោធន**  
 នេះដែរ ។ សូមពុទ្ធបរិស័ទជ្រាប និងជ្រុះថ្នាំរីករាយផងចុះ  
 ព្រោះថា  **ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង**  ។

# ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌

## ព្រះពុទ្ធសាសនា

### ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ



| ខេត្ត-ក្រុង    | វេលាផ្សាយ                                                                        | ស្ថានីយវិទ្យុ                                                                           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| រាជធានីភ្នំពេញ | -05h00 mn.<br>-18h00 mn.<br>-19h00 mn.<br>-19h30 mn.<br>-20h00 mn.<br>-20h30 mn. | -FM 99 MHz.<br>-FM 95 MHz.<br>-AM 918 MHz.<br>-FM 97 MHz.<br>-FM 98 MHz.<br>-FM 96 MHz. |
| ក្រុងព្រះសីហនុ | -06h00 mn.<br>-13h00 mn.                                                         | -FM 92 MHz.                                                                             |
| ខេត្តបាត់ដំបង  | -06h00 mn.<br>-06h30 mn.<br>-18h00 mn.<br>-18h30 mn.<br>-19h30 mn.               | -FM103.2MHz.<br>-FM 96 MHz.<br>-FM 91 MHz.<br>-FM 96 MHz.<br>-FM103.2MHz.               |
| ក្រុងប៉ៃលិន    | -18h00 mn.                                                                       | -FM 90.5MHz.                                                                            |
| ខេត្តសៀមរាប    | -18h30 mn.                                                                       | -FM100.5MHz.                                                                            |
| ខេត្តពោធិ៍សាត់ | -06h00 mn.                                                                       | -FM 98.5MHz.                                                                            |
| ខេត្តកំពត      | -18h30 mn.                                                                       | -FM103.5MHz.                                                                            |
| ខេត្តកំពង់ចាម  | -05h30 mn.                                                                       | -FM100.5MHz.                                                                            |
| ខេត្តព្រះវិហារ | -18h30 mn.                                                                       | -FM 99 MHz.                                                                             |



**សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ**

**ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំធាន**

**✍ ប៊ុតសាវចន្យ ✍**



- ១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ
- ២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ ៨
- ៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
- ៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
- ៥. ពរ៤ប្រការ
- ៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
- ៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង
- ៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
- ៩. កូនមាសឪពុក
- ១០. ម៉ែ

**សព្វទានំ ធម្មទានំ ជីវិតំ**

**ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។**



សូមក្រាបសំពះអង្គព្រះសម្មា

សម្ពុទ្ធករុណាសត្វក្នុងភពត្រៃ

ព្រះអង្គត្រាស់រឹងដោយបញ្ញាថ្លៃ

គុណត្រាស់ពេកក្រៃឥតបីឧបមា ។

**អក្កោចេន ជិនេ កោធិ**

ព្រះអង្គទ្រង់តាំងព្រះធម៌ទេសនា

ឱ្យលះក្រោធត្រោះរស់ដោយមេត្តា

ឈ្នះក្រោធឫស្សាដោយការមិនក្រោធក៏ ។

