ប្រាសាទចំបូលមាស
តម្កល់ព្រះទន្តធាតុនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ (ស្រីលង្កា)

វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ ប៊ុត សាវង្ស

សារបញ្ញា

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

ធ្វើយ៉ាងណាទើបបាត់គ្រោះ ?

ព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនានៃមេត្តាករុណា ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ព្រះអង្គមាននូវព្រះគុណដ៏ធំធេងដែលចែកទៅជាច្រើនផ្នែក ក្នុងនោះមានផ្នែកមួយដ៏ធំ គឺព្រះមហាករុណាគុណហ្នឹងឯង ។ ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់គ្នា បានទទួលការទូន្មានអប់រំឱ្យមាននូវមេត្តាករុណា ឱ្យចេះមានការជួយទំនុកបម្រុងគ្នាដោយកាយវាចា និងមានទឹកចិត្តប្រាថ្នាល្អ ។ សូម្បីតែមិនបានធ្វើនូវអ្វីដទៃ ក៏ត្រូវឱ្យចម្រើនមេត្តាផ្សាយដល់ពពួកមនុស្ស រហូតដល់សត្វទាំងពួងផ្សេងទៀត សូមឱ្យរស់នៅជាសុខ ប្រាសចាកភ័យនិងពៀរគ្រប់គ្នាទាំងអស់ ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ **មេត្តា** រមែងមានគូប្រឆាំងដ៏សំខាន់មួយគឺ **កោធៈ** សេចក្ដីខឹងក្រោធ ។ សេចក្ដីក្រោធជាសត្រូវដែលចាំតែរារាំងមិនឱ្យមេត្តាកើតឡើងបាន ។ មនុស្សខ្លះជាអ្នកច្រើនដោយសេចក្ដីក្រោធ កាលដែលមានសេចក្ដីខឹងក្រោធកើតឡើងហើយ ក៏ត្រូវធ្វើនូវអ្វីឱ្យមានភាពរមុាំងរម៉ោកកើតឡើង គឺដូចជាបោកបោះនូវរបស់ផ្សេងៗ ឬពាក្យសម្ដីនិយាយខ្លាំងៗខ្លាំងៗជាដើម មានរហូតដល់ថ្នាក់ធ្វើឱ្យវិនាសសម្បត្តិទ្រព្យធំដុំទៀតផង ។ បើធ្វើអ្វីមិនបានទេ ក៏គង់នៅស្ងៀមមិននិយាយស្ដី ធ្វើមុខក្រញូវ នៅដោយការក្ដៅងំក្នុងចិត្ត គឺសម្ងំដុតចិត្តខ្លួនឯង។ ក្នុងវេលានោះមេត្តាគេចខ្លួនបាត់ទៅហើយ មិនដឹងជាទៅពួនក្នុងទីណានោះទេ មិនព្រមចេញមុខមកសោះ ចំណែកសេចក្ដីក្រោធវិញ ទាំងដែលមិនត្រូវការផងនោះ គឺវាមិនព្រមគេចចេញទៅណាឡើយ ទោះជាមានពេលខ្លះដឹងថាលំបាកហើយបាបទៀត តែក៏មិនដឹងថា ត្រូវបណ្ដេញ ឬកម្ចាត់វាចោលឱ្យអស់ទៅយ៉ាងណាដែរ ។

បណ្ឌិតលោកដឹងចិត្តមនុស្សដែលក្រោធថា មានសភាពបែបណាហើយនោះ ទើបលោកខំព្យាយាមជួយដោយការប្រាប់វិធីផ្សេងៗ សម្រាប់រម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ ។

វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធទាំង ១២ មុខក្នុងសៀវភៅនេះ មានប្រយោជន៍មិនចំពោះតែមនុស្សដែលច្រើនដោយសេចក្តីក្រោធប៉ុណ្ណឹងទេ គឺជាគតិដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា ជួយឱ្យឃើញទោសនៃសេចក្តីក្រោធ និងជួយឱ្យឃើញគុណរបស់មេត្តាកាន់តែក្រៃលែងឡើងទៀតផង ។

ដូច្នេះសូមពុទ្ធបរិស័ទ ពិចារណា សិក្សាអប់រំចិត្តតាមការណែនាំរបស់បណ្ឌិត ក្នុងវិធីសម្រាប់រម្ងាប់សេចក្តីក្រោធទាំង ១២ មុខនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ហើយកាន់យកនូវប្រយោជន៍ពិតប្រាកដ រៀងៗ ខ្លួនទៅហោង ។

ភ្នំពេញខែជេស្ឋ ព.ស.២៥៤៧

សេចក្តីសុខចិត្តជាពរដ៏ប្រសើរ

១-ពិចារណា
ដល់ភាពសៅហ្មងនៃបុគ្គលក្រោធ

គប្បីពិចារណាក្នុង ៣ ចំណុចនេះ :

១-ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យនឹកឃើញថា ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់របស់យើង ទ្រង់មានព្រះមហាករុណាទិគុណ ព្រះអង្គទូន្មានពុទ្ធបរិស័ទឱ្យជាមនុស្សមានមេត្តា តែបែរជាយើងក្រោធហើយ មិនរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ នេះជាការមិនបដិបត្តិតាមពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ជាការមិនគោរពព្រះសាស្តា គឺថាយើងមិនសមធ្វើជាសិស្សរបស់ព្រះអង្គឡើយ ដូច្នេះ យើងត្រូវតែប្រញាប់ធ្វើខ្លួនឱ្យសមជាសិស្សរបស់ព្រះពុទ្ធ និងឱ្យជាពុទ្ធបរិស័ទដ៏ល្អតទៅ ។

២-ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ត្រាស់ប្រដៅថា មនុស្សដែលក្រោធមុនគេគឺចាត់ថាអាក្រក់ហើយ ចំណែកមនុស្សដែល

មិនមានសតិភ្ញាក់រលឹក វង្វេងខឹងក្រោធតបទៅគេវិញ គឺជាការសាងនូវសេចក្តីអាក្រក់ឱ្យវែងឆ្ងាយ ឬឱ្យរីតតែច្រើនឡើង នេះចាត់ថា អាក្រក់ជាងអ្នកដែលក្រោធមុននោះទៅទៀត ដូច្នេះ យើងជាសិស្សរបស់ព្រះពុទ្ធ យើងត្រូវសិក្សាថា « អាត្មាអញ កុំជាមនុស្សអាក្រក់ ទាំងកុំជាមនុស្សអាក្រក់ជាងគេទៀតឡើយ » ។

៣-ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់ទូន្មានជាបន្តថា គេក្រោធមករកយើង យើងមិនក្រោធតបទៅគេវិញ យ៉ាងនេះហៅថា ឈ្នះសង្គ្រាមដែលឈ្នះបានដោយកម្រ ។

កាលដឹងទាន់ថា អ្នកដទៃគេខឹងក្រោធមកហើយ យើងមានសតិរម្ងាប់ចិត្តបាន មិនខឹងក្រោធតប ឈ្មោះថាជាអ្នកធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យបានសម្រេចទាំងពីរខាង គឺខាងអ្នកដទៃ និងខាងខ្លួនឯង ព្រោះដូច្នោះ យើងជាពុទ្ធបរិស័ទ ចូរកុំធ្វើខ្លួនឱ្យជាអ្នកចាញ់សង្គ្រាម ចូរជាអ្នកឈ្នះសង្គ្រាម និងជាអ្នកសាងប្រយោជន៍ កុំជាអ្នកសាងសេចក្តីវិនាសហិនហោចឡើយ ។

២_ពិចារណា
ទោសនៃសេចក្តីក្រោធ

ក្នុងចំណុចនេះព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងទុកមកច្រើនណាស់ ដូចជា :

បុគ្គលក្រោធរមែងមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត ដេកជាទុក្ខ បែកមិត្ត អស់យស ។ល។ បុគ្គលអ្នកក្រោធមិនដឹងថាសេចក្តីក្រោធនោះ គឺជាភ័យដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនទេ។ បុគ្គលអ្នកក្រោធខឹង រមែងមិនដឹងប្រយោជន៍ រមែងមិនឃើញធម៌ ។ បុគ្គលដែលសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់មានតែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ ។ បុគ្គលអ្នកក្រោធធ្វើនូវអំពើអាក្រក់បានដោយងាយហាក់ដូចជាធ្វើអំពើល្អ ប៉ុន្តែលុះដល់ក្រោយមក កាលបើបាត់ក្រោធហើយ ក៏មានការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយដូចជាត្រូវភ្លើងឆេះ ។

មនុស្សក្រោធ រមែងសម្តែងនូវមុខក្រញូវជាដំបូង ដូចភ្លើងមុននឹងឆេះរមែងញ៉ាំងផ្សែងឱ្យកើតឡើងសិន លុះដល់កាលណា សេចក្តីក្រោធសម្តែងនូវតេជានុភាពហើយ កាលនោះ មនុស្សក្រោធ រមែងមិនខ្លាចអ្វីឡើយ ការខ្មាសអៀនក៏មិនមាន សេចក្តីគោរពក៏មិនមាន គេរមែងធ្វើនូវអំពើវិនាសផ្សេងៗ ដូចជាភ្លើងឆេះព្រៃឬឆេះភូមិអ្នកស្រុកដូច្នោះឯង។

មនុស្សក្រោធសម្លាប់ឪពុក សម្លាប់ម្តាយរបស់ខ្លួនឯងក៏បាន សម្លាប់ព្រះអរហន្តក៏បាន សម្លាប់មនុស្សណាៗក៏បានទាំងអស់ សូម្បីតែខ្លួនឯង ។

គ្រោះកាចអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន ។

កំហុសអ្វីស្មើនឹងទោសៈមិនមាន ។

សេចក្តីក្រោធមានទោស បង្កផលអាក្រក់ឱ្យមកសន្ទឹកសន្ធាប់ ដូចជាព្រះពុទ្ធវចនៈដែលបានសម្តែងមកនេះបញ្ជាក់ឱ្យដឹងស្រាប់ហើយ ។ សូម្បីរឿងរ៉ាវនៅក្នុងនិទានផ្សេងៗ និងក្នុងជីវិតបច្ចុប្បន្នពិតៗក៏មានសន្ទឹកសន្ធាប់ដែរ

សុទ្ធតែសម្តែងឱ្យឃើញថា ការខឹងក្រោធមានតែធ្វើឱ្យកើតសេចក្តីវិនាសខូចខាត មិនមានផលអ្វីល្អទេ ទើបគួរកម្ចាត់បង់ចោល មិនត្រូវទុកឱ្យឋិតនៅឡើយ។ សម្លាប់អ្វីដទៃអាចមកដេកជាទុក្ខ តែសម្លាប់សេចក្តីក្រោធហើយរមែងដេកជាសុខជារៀងរហូត ។

នត្ថិ ខន្ធសមា ទុក្ខា

សេចក្តីទុក្ខទាំងពួងស្មើដោយខន្ធមិនមានឡើយ ។

នត្ថិ សន្តិបរំ សុខំ

សុខដទៃក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់មិនមានឡើយ ។

៣_ពិចារណា
ដល់សេចក្ដីល្អរបស់គេ

ជាធម្មតាមនុស្សយើងដោយទូទៅ ម្នាក់ៗ រមែងមានចំណុចល្អខ្លះ មានចំណុចអាក្រក់ខ្លះ នឹងរកមនុស្សល្អសុទ្ធ មិនឱ្យមានចំណុចខ្វះខាតសោះនោះមិនបានឡើយ។

មានចំណុចខ្លះ យើងថាល្អ អ្នកដទៃថាមិនល្អ ចំណុចខ្លះទៀត យើងថាមិនល្អ តែអ្នកដទៃគេថាល្អ ។ រឿងរ៉ាវ លក្ខណៈ ឬការធ្វើរបស់អ្នកដទៃ ដែលធ្វើឱ្យយើងក្រោធនោះ គឺជាចំណុចខ្សោយ ឬចំណុចខ្វះខាតរបស់គេម្យ៉ាង ឬអាចជាផ្នែកដែលមិនត្រូវចិត្តយើង ។ កាលបើចំណុចមិនល្អរបស់គេ ឬផ្នែកណាមួយរបស់គេដែលមិនត្រូវចិត្តយើងនោះ ធ្វើឱ្យយើងក្រោធខឹង យើងកុំចេះតែនឹកដល់ចំណុចនោះ ផ្នែកនោះរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ គប្បីបែរទៅមើលឬរលឹកដល់សេចក្ដីល្អរបស់គេផង សេចក្ដីល្អមានដោយកាយ មានដោយវាចា និងមានដោយចិត្ត ។

ម្យ៉ាងទៀត ដែលថាគេជាមនុស្សមិនល្អ ហើយធ្វើឱ្យយើងក្រោធនោះ គឺដោយសារតែលោភៈទោសៈមោហៈក្នុងខ្លួនរបស់គេហ្នឹងឯង ទើបធ្វើឱ្យគេទៅជាមនុស្សមិនល្អយ៉ាងនេះមួយ យ៉ាងនោះមួយ ។ ក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗទោះជាអាក្រក់សាមាន្យ ឬសាហាវយង់ឃ្នងយ៉ាងណាក៏ដោយ បើដកយកលោភៈ ទោសៈ និងមោហៈចេញអស់ហើយ ក៏គឺជាព្រះអរហន្តដែលគួរឱ្យយើងថ្វាយបង្គំគោរពបូជាពិតៗ ដូច្នេះ យើងត្រូវរៀនពិចារណា ឱ្យឃើញលោភៈថាជាលោភៈ ឃើញទោសៈថាជាទោសៈ ឃើញមោហៈថាជាមោហៈ តាមសភាវៈពិត គឺត្រូវឱ្យឃើញច្បាស់ថាវាជាកិលេសមារនៅជ្រែកក្នុងមនុស្សគ្រប់គ្នា ។ ការពិចារណាឃើញយ៉ាងនេះ នាំឱ្យយើងកាត់បន្ថយនូវការប្រកាន់ទោសរបស់មនុស្សផងគ្នា ហើយបន្ថែមការចម្រើនករុណាធម៌ទៅលើសត្វលោកទាំងអស់វិញ ព្រមទាំងខ្លួនយើងផង ព្រោះថា សត្វលោកទាំងអស់ព្រមទាំងខ្លួនយើង សុទ្ធតែជាអ្នកត្រូវកិលេសមារបៀតបៀន ។

៤-ពិចារណាថា

ជាការដាក់ទោសខ្លួនឯងឱ្យសមចិត្តសត្រូវ

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ធម្មតាសត្រូវរមែងប្រាថ្នាអាក្រក់ ចង់ឱ្យកើតនូវសេចក្តីវិនាសហិនហោចដល់គ្នានឹងគ្នា ។

មនុស្សក្រោធនឹងសាងនូវសេចក្តីវិនាសឱ្យដល់ខ្លួនឯងច្រើនយ៉ាង ដោយសត្រូវមិនចាំបាច់ធ្វើអ្វីឱ្យលំបាកផងក៏បានសមចិត្តរបស់គេ ដូចជា សត្រូវប្រាថ្នាថា សូមឱ្យវាមិនល្អមិនស្អាត មានពណ៌សម្បុរអាក្រក់ ឬសូមឱ្យវាដេកជាទុក្ខ សូមឱ្យវាវិនាសហិនហោចនូវប្រយោជន៍ សូមឱ្យវាវិនាសនូវទ្រព្យសម្បត្តិ វិនាសយស វិនាសចាកមិត្ត និងសូមឱ្យវាស្លាប់ទៅធ្លាក់នរកជាដើម ។ ជាទីសង្ឃឹមបានដូចចិត្តរបស់សត្រូវ ត្រង់ដែលបុគ្គលអ្នកក្រោធហើយ បានធ្វើនូវសេចក្តីវិនាសទាំងនេះឱ្យកើតមានដល់ខ្លួន សមតាមបំណងដែលសត្រូវរបស់គេប្រាថ្នាហើយ ។

ដោយហេតុនេះ សត្រូវដែលពូកែ ទើបរកវិធីក្លែងញុះញង់ ឱ្យផ្នែកម្ខាងទៀតមានការខឹងក្រោធដោយប្រការផ្សេងៗ ឬក៏ឱ្យមានការបែកបាក់គ្នា ។ កាលបើបានដឹងដូចនេះហើយ គឺមិនត្រូវប្រទូសរ៉ាយខ្លួនឯងដោយការខឹងក្រោធឡើយ ។

វាជាការត្រឡប់បកទៅវិញ កាលបើអាចគ្រប់គ្រងចិត្តបាន គឺប៉ះនឹងអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យក្រោធក៏មិនក្រោធ មិនមានចិត្តញាប់ញ័រ សម្បុរមុខផ្លូវផង់ អាកប្បកិរិយាមិនខុសប្រក្រតី ធ្វើការងារអ្វីៗរបស់ខ្លួនទៅតាមធម្មតា យ៉ាងនេះ រមែងធ្វើឱ្យអ្នកដែលប្រាថ្នាមិនល្អមកលើនោះ បែរទៅជាមានសេចក្តីទុក្ខទោមនស្សដោយខ្លួនឯងទៅវិញ ឯអ្នកដែលមិនក្រោធក៏ត្រូវបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ មិនមានអ្វីត្រូវវិនាសហិនហោចនោះទេ ។

ការមិនក្រោធមានតែការចម្រើន ធ្វើឱ្យសម្បូណ៌មិត្តខ្សត់សត្រូវ និងទទួលបាននូវជ័យជម្នះក្នុងជីវិត ដែលជាជ័យជម្នះមិនត្រឡប់ចាញ់វិញឡើយ ។

៥-ពិចារណាថា
យើងក្រោធគឺសាងទុក្ខឱ្យខ្លួនឯង

គប្បីពិចារណាក្នុង ៧ចំណុចនេះ :

១-**ប្រហារផ្លូវចិត្តខ្លួនឯងព្រោះសេចក្តីក្រោធ** បើយើងត្រូវចោរបៀតបៀន ក៏ចំពោះតែផ្លូវកាយប៉ុណ្ណោះ ឯចំណែកខ្លួនឯងវិញ ព្រោះការខឹងក្រោធកើតឡើង បានប្រហារ បានបៀតបៀន បានដុតរោលដល់សន្តានចិត្តរបស់ខ្លួនឯង ព្រោះហេតុនេះ បើយើងគិតថា មេត្តាគេមិនបានទេ គឺសូមកុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯងឱ្យសោះ កុំដុតចិត្តខ្លួនឯងដោយសេចក្តីក្រោធឡើយ ។

២-**តាំងទុសេចក្តីក្រោធ ដែលកាត់ឫសគល់នៃកុសលទាំងឡាយរបស់ខ្លួន** សេចក្តីក្រោធធ្វើឱ្យយើងវិនាសនូវកុសលគ្រប់យ៉ាង មានកុសលសីលជាដើម កាលបើយើង

គាំទ្រសេចក្ដីក្រោធ តើយើងហ្នឹងល្ងង់ប៉ុនណាទៅ ?

៣-ធ្វើអំពើព្រៃផ្សៃឱ្យដល់ខ្លួនឯង ព្រោះសេចក្ដីក្រោធយើងកើតទុក្ខមិនសុខចិត្ត ដោយគិតថា គេបានធ្វើអំពើព្រៃផ្សៃរំលោភបំពានមកលើយើង ចុះចំណែកខ្លួនយើងដែលដុតចិត្តខ្លួនឯង ឱ្យក្ដៅរោលរាល និងដុតបំផ្លាញនូវគុណធម៌ផ្សេងៗទៀតជាច្រើនរបស់ខ្លួននោះ តើវាព្រៃផ្សៃប៉ុនណាដែរទៅ ?

៤-វាជាចំណុចខ្សោយរបស់យើង កាលបើអ្នកដទៃចង់បៀតបៀនយើង គេប្រើនូវល្បិចកលផ្សេងៗដើម្បីឱ្យយើងខឹងក្រោធ ដូច្នេះការខឹងក្រោធវាជាចំណុចខ្សោយមួយរបស់យើង ដែលធ្វើឱ្យបំណងរបស់គេបានសម្រេច ។

៥-គួរឱ្យតិះដៀលខ្លួនឯងណាស់ នៅពេលដែលយើងខឹង ទោះជាយើងប្រាថ្នាបៀតបៀនគេក្ដី ឬមិនប្រាថ្នាក្ដី តែវាបានបៀតបៀនខ្លួនឯងរួចស្រេចទៅហើយ។ តាមធម្មតាយើងស្រឡាញ់ខ្លួនឯងខ្លាំងណាស់ តែដល់ពេលខឹងក្រោធយើងល្ងង់ដល់ថ្នាក់បៀតបៀនខ្លួនឯង ។

៦.ឡើងកាន់ផ្លូវទៅរកគ្រោះថ្នាក់ បើយើងដឹងថាពួកអ្នកក្រោធទាំងឡាយ ឡើងកាន់ផ្លូវគ្រោះថ្នាក់ ផ្លូវមរណៈទៅហើយនោះ ហេតុអ្វីយើងត្រូវទៅតាមផ្លូវនោះដែរ ឬមួយយើងមិនដឹងថា សេចក្តីក្រោធជាផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាសអន្តរាយទេ ?

៧.ខន្ធ ៥ ជាទុក្ខ ឬព្រោះយើងកើតមកទើបយើងមានទុក្ខ មានសត្រូវណាមកធ្វើទុក្ខឱ្យយើងបាន បើយើងមិនកើតមកទេនោះ អធិប្បាយថា ព្រោះបញ្ចក្ខន្ធកើតឡើងទើបមានទុក្ខ ទុក្ខរមែងមិនមាន កាលណាដែលអស់បញ្ចក្ខន្ធ ។

អក្កោធេន ជិនេ កោធំ

ឈ្នះសេចក្តីក្រោធបានដោយការមិនក្រោធ ។

៦_ពិចារណាថា
សត្វមានកម្មជារបស់ខ្លួន

គប្បីពិចារណាថា ទាំងយើងទាំងគេ សុទ្ធតែមានកម្មជារបស់ខ្លួន រៀងៗខ្លួន ធ្វើកម្មអ្វីទុកមកក៏បានទទួលផលនៃកម្មនោះ ។ ផ្ដើមដោយការពិចារណាខ្លួនឯងថា បើយើងក្រោធហើយ ទោះជាធ្វើអ្វីក៏ដោយ ការធ្វើរបស់យើងនោះកើតពីទោសៈដែលជាអកុសលមូល កម្មរបស់យើងក៏រមែងជាកម្មអាក្រក់ ដែលនឹងបង្កឱ្យកើតផលអាក្រក់ មានតែសេចក្ដីក្ដៅក្រហាយ មិនជាប្រយោជន៍ក្នុងលោកនេះ ហើយយើងនឹងទទួលផលរបស់កម្មនោះតទៅមុខវែងឆ្ងាយទៀត ។

ម្យ៉ាងទៀត កាលបើយើងធ្វើកម្មអាក្រក់ដែលកើតអំពីទោសៈនោះ មុននឹងយើងបៀតបៀនបំផ្លាញអ្នកដទៃ យើងបានប្រទូសរ៉ាយជាមួយនឹងខ្លួនឯង ដុតរោលខ្លួនឯង

ជាមុនស្រេចទៅហើយ ដូចយកដៃទាំងពីរចាប់ដុំរងើកភ្លើង គប់គ្រវែងដាក់អ្នកដទៃ វារមែងឆេះដៃខ្លួនឯងជាមុន ឬដូចយកដៃចាប់លាមកចោលដាក់ទៅគេ ក៏ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងស្អុយជាមុនរួចស្រេចទៅហើយដែរ ។

កាលពិចារណាអំពីកម្មដែលខ្លួនឯងបានធ្វើ ដូច្នេះហើយ គប្បីពិចារណា ទៅលើអ្នកដទៃក្នុងទំនងដូចគ្នា គឺកាលដែលគេក្រោធហើយ គេបានធ្វើនូវកម្មអាក្រក់ គេនឹងទទួលផលកម្មរបស់គេតទៅ កម្មអាក្រក់នោះ នឹងមិនជួយឱ្យគេបានទទួលផលល្អ មានសេចក្ដីសុខអ្វីឡើយ មានតែផលអាក្រក់ ចាប់ផ្ដើមតាំងអំពីដុតរោលចិត្តរបស់គេជាដើមទៅ ។

ក្នុងកាលដែលមនុស្សយើងមានកម្មជារបស់ខ្លួនរៀងៗខ្លួន ទទួលផលកម្មរៀងៗខ្លួន ដូច្នេះ យើងមិនចាំបាច់គិតខ្វល់ខ្វាយឱ្យក្ដៅក្រហាយចិត្តនោះទេ តាំងចិត្តធ្វើតែអំពើល្អទៅបានហើយ ។

៧_ពិចារណា
បុព្វចរិយារបស់ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់

ព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់មុននឹងបានត្រាស់ដឹង ទ្រង់បានបំពេញនូវព្រះបារមីទាំងឡាយ អស់កាលដ៏យូរអង្វែងរហូតមក ទ្រង់បានបំពេញនូវប្រយោជន៍ឱ្យដល់អ្នកដទៃ ដោយព្រះអង្គព្រមលះបង់សូម្បីតែព្រះជន្មរបស់ព្រះអង្គឯង ។

ព្រះអង្គកាលដែលត្រូវគេបៀតបៀន ដោយវិធីផ្សេងៗ ទ្រង់មិនក្រោធឡើយ ទ្រង់យកសេចក្ដីល្អចូលមកជំនួស ។ ដល់ទៅថ្នាក់គេតាំងខ្លួនជាសត្រូវនឹងព្រះអង្គព្យាយាមសម្លាប់ព្រះអង្គ ទ្រង់ក៏មិនមានចិត្តគិតប្រទូសរ៉ាយដែរ ។ ពេលខ្លះព្រះអង្គជួយគេដោយប្រឹងប្រែងជាទីបំផុតជំនួសអ្វីដែលគេត្រូវដឹងគុណ គេត្រឡប់បែរជាប្រទូសរ៉ាយមករកព្រះអង្គវិញ ទោះបីយ៉ាងនេះក៏ដោយ ក៏ព្រះអង្គ

មិនក្រោធដែរ ព្រះអង្គនៅតែធ្វើល្អដល់គេតទៅទៀត ។

ពុទ្ធចរិយាដូចដែលពោលមកនេះ ជាគុណជាតិដែលមនុស្សទូទៅលំបាកនឹងបដិបត្តិបាន តែក៏ជាតួយ៉ាងដ៏ល្អ ដែលពុទ្ធបរិស័ទគួរនាំយកមករំលឹកដាស់តឿនខ្លួន ក្នុងកាលដែលបានជួបប្រសព្វនូវហេតុការណ៍ផ្សេងៗ ។ ការនាំយកនូវពុទ្ធចរិយាជាតួយ៉ាងបែបនេះមករំលឹកដាស់តឿនខ្លួន នាំឱ្យយើងមានសេចក្តីអត់ធន់ ព្រោះអ្វីដែលយើងបានទទួលដូចសព្វថ្ងៃនេះ កាលបើប្រៀបធៀបជាមួយនឹងព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ដែលទ្រង់ធ្លាប់បានជួបប្រសព្វមកហើយនោះ រឿងរបស់យើងចាត់ថាបន្តិចបន្តួចណាស់ គឺមិនអាចប្រៀបធៀបនឹងព្រះអង្គបានទេ ។

ក្នុងហេតុការណ៍ដែលព្រះពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ទ្រង់បានជួបប្រសព្វមកហើយនោះ គឺធ្ងន់ធ្ងរក្រៃលែងណាស់ ព្រះអង្គនៅតែរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធបាន នៅតែមានមេត្តាតទៅទៀត ចុះវាជាអ្វីដែរ ចំពោះករណីបន្តិចបន្តួចរបស់យើងនេះ ដែលយើងជាសិស្សរបស់ព្រះអង្គថាមិនអាច

រម្ងាប់បាន ។ បើយើងមិនដើរតាមព្រះចរិយាវត្តរបស់ព្រះអង្គទេ គឺជាការមិនសមគួរឡើយ ត្រង់ដែលយើងយកព្រះអង្គជាព្រះសាស្តានោះ ។

ពុទ្ធចរិយាវត្ត ទាក់ទងនឹងសេចក្តីអត់ធន់ ការលះ-បង់ ព្រមទាំងមេត្តាករុណារបស់ព្រះអង្គ លោកបានចងក្រងទុកក្នុងព្រះជាតក មានច្រើនរឿងណាស់ ហើយដោយច្រើនសុទ្ធតែវែងៗ ដែលមិនអាចនាំយកមកសម្តែងទុកក្នុងទីនេះបាន គ្រាន់តែសូមលើកយកព្រះជាតក ជាតួយ៉ាងខ្លីៗ និងដោយសេចក្តីសង្ខេបមកតែប៉ុណ្ណោះ :

គ្រាមួយ ព្រះបរមពោធិសត្វកើតជាព្រះរាជាក្រុងពារាណសី មានព្រះនាមថា **ព្រះបាទមហាសីលវៈ** គ្រានោះអាមាត្យម្នាក់របស់ព្រះអង្គមានកំហុស ត្រូវនិរទេស។ អាមាត្យនោះឯងបានចូលទៅបម្រើការថ្វាយព្រះបាទកោ-សល ។ ដោយអាមាត្យនោះមានគំនុំក៏បានឱ្យចោរចូលមកលួចប្លន់ នៅក្នុងដែនដីរបស់ព្រះបាទមហាសីលវ:ជារឿយៗ ។ កាលដែលរាជបុរសចាប់ចោរទាំងនោះបាន

ព្រះមហាសីលវៈទ្រង់ទូន្មានអប់រំហើយ ក៏លែងឱ្យរួចខ្លួនទៅ ព្រមទាំងបានប្រទានទ្រព្យឱ្យខ្លះផង ដូចនេះជានិច្ច ។

ក្នុងទីបំផុត អាមាត្យកំហូចនោះ ក៏យកហេតុការណ៍ទាំងអស់នេះ មកញុះញង់ព្រះបាទកោសលថា ព្រះបាទសីលវៈទន់ខ្សោយណាស់ បើលើកទ័ពទៅច្បាំងគង់នឹងដណ្តើមយកនគរពារាណសីបានដោយងាយ ។ ព្រះបាទកោសលទ្រង់ជឿ ទើបលើកកងទ័ពចូលមកច្បាំងដណ្តើមយកនគរពារាណសី ។ ព្រះមហាសីលវៈទ្រង់មិនឱ្យប្រជារាស្ត្រក្តៅក្រហាយដោយសង្គ្រាម ទើបព្រះអង្គមិនតប ត អ្វីឡើយ ព្រះអង្គបណ្តោយឱ្យព្រះបាទកោសលដណ្តើមយករាជសម្បត្តិហើយចាប់ព្រះអង្គបាន ។ ព្រះបាទកោសលចាប់ព្រះបាទសីលវៈបានហើយ ក៏ឱ្យយកទៅកប់ទាំងរស់ត្រឹមក ក្នុងព្រៃស្មសាន រង់ចាំដល់ពេលយប់ជ្រៅនឹងឱ្យឆ្កែចចកមកស៊ីតាមវិធីប្រហារជីវិតក្នុងសម័យនោះ។

ដល់ពេលពាក់កណ្តាលយប់ ឆ្កែចចកចូលមក ព្រះបាទសីលវៈទ្រង់ប្រើប្រាជ្ញានិងសេចក្តីក្លាហាន បានយក

ចង្កាសង្កត់មាត់ឆ្អែចចកមួយ ដែលចូលមករកខាំករបស់ព្រះអង្គ កាលឆ្អែនោះភ្ញាក់ផ្អើលនិងខំប្រឹងរើបម្រះរឹវក់នោះ ឆ្អែចចកផ្សេងៗទៀតក៏រត់ទៅ ហើយធ្វើឱ្យដីក្នុងបរិវេណរណ្តៅកប់ព្រះអង្គ ខ្វាត់ខ្វាយរបើកចេញ រហូតដល់ធ្វើឱ្យទ្រង់កែខៃនាំខ្លួនព្រះអង្គចេញមកបាន ។

នៅក្នុងពេលយប់នោះឯង ទ្រង់បានលបចូលទៅរហូតដល់បន្ទប់ផ្ទំរបស់ព្រះបាទកោសល ព្រមដោយព្រះខ័ន ទ្រង់ទុកជីវិតព្រះបាទកោសល ទ្រង់ព្រះរាជទានអភ័យ ហើយទ្រង់យកព្រះនគររបស់ព្រះអង្គមកវិញ ។ ព្រះបាទកោសលស្បថមិនឈ្លានពាននគរពារាណសីទៀតឡើយ ។

ព្រះបាទសីលវមហារាជ ទ្រង់បានស្ថាបនាព្រះបាទកោសលឱ្យជាសម្លាញ់ ហើយទ្រង់ឱ្យត្រឡប់ទៅគ្រប់គ្រងដែនកោសលដូចដើមវិញ តរៀងទៅ ។

អាមាត្យកំហូចបានមកជាទេវទត្ត ។ ឯចំណែក **ព្រះបាទសីលវមហារាជបានមកជាព្រះតថាគត។**

(មហាសីលវជាតក ក្នុងឯកនិបាតជាតក ចប់ដោយសង្ខេប)

រឿងមួយទៀត គឺព្រះបរមពោធិសត្វ កើតជាមហាពានរនៅក្នុងព្រៃ ។ គ្រានោះមានបុរសម្នាក់តាមរកគោរបស់ខ្លួន បានចូលមកកណ្ដាលព្រៃ ហើយភ្លាត់ជើងធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជ្រោះ ឡើងមិនរួច អត់អាហារ អស់កម្លាំងស្លេកស្លាំងនៅក្នុងជ្រោះហ្នឹងឯង ។

១០ ថ្ងៃកន្លងមក មហាពានរក៏បានចុះទៅជួបកើតក្ដីអាណិត ទើបជួយឱ្យឡើងមកបាន ។ កាលមហាពានរហត់នឿយទើបសម្រាកយកកម្លាំង ហើយក៏ដេកលក់ទៅ ។ បុរសនោះបានកើតគំនិតអាក្រក់ ដោយគិតថា ស្វានេះ ក៏ជាអាហាររបស់មនុស្ស ដូចសត្វព្រៃដទៃៗទៀតដែរឥឡូវនេះអញឃ្លានខ្លាំងណាស់ អញនឹងសម្លាប់ស្វានេះស៊ីរួចហើយនៅសល់សាច់ អញនឹងយកទុកធ្វើជាស្បៀង ទៅតាមផ្លូវ ។ គិតដូច្នេះហើយ ក៏បានរកដុំថ្មធំមួយដុំ យកមកគប់ក្បាលមហាពានរក្នុងពេលនោះឯង ។ ដុំថ្មនោះបានធ្វើឱ្យមហាពានររបួសជាទម្ងន់ តែមិនដល់ស្លាប់ទេដោយសារកម្លាំងគប់នោះមានសភាពខ្សោយ ។

មហាពានរភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ប្រឹងគេចរត់ឡើងទៅលើដើមឈើ សម្លឹងមើលមកមនុស្សអាក្រក់ដែលជាមនុស្សទ្រុស្តមិត្តនោះទាំងឈាមកំពុងហូរស្រោចខ្លួន ។ ដោយក្រែងថាបុរសនោះវង្វេងរកផ្លូវចេញពីព្រៃមិនបាន ដូច្នេះទាំងដែលខ្លួនឯងកំពុងតែឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងក្លា ក៏នៅខំលោតទៅតាមមែកឈើ ដើម្បីជួយនាំផ្លូវឱ្យបុរសនោះចេញផុតពីព្រៃទៀតផង ។

(មហាកបិជាតកក្នុងតឹសតិនិបាតចប់ដោយសង្ខេប)

ន ហិ វេរេន វេរានិ សម្មន្តីធ កុទាចនំ
អវេរេន ច សម្មន្តិ ឯស ធម្មោ សនន្តនោ។

ក្នុងកាលណាក៏ដោយ ធម្មតាពៀរទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ មិនដែលស្ងប់រម្ងាប់ ដោយការចងពៀរឡើយ តាមការពិត ពៀរទាំងឡាយតែងស្ងប់រម្ងាប់ដោយការមិនចងពៀរ នេះជាធម៌ចាស់ មានយូរយារណាស់មកហើយ ។

៨.ពិចារណា

ញាតិក្នុងសង្សារវដ្ដ

មានព្រះពុទ្ធវចនៈកន្លែងមួយបានសម្ដែងថា ក្នុងសង្សារវដ្ដ គឺការវិលវល់កើតស្លាប់ដែលកំណត់ទីបំផុតខាងដើមមិនបាននេះ សត្វណាដែលមិនធ្លាប់ជាមាតា មិនធ្លាប់ជាបិតា មិនធ្លាប់ជាបុត្រ មិនធ្លាប់ជាធីតានឹងគ្នា សត្វនោះមិនងាយរកបានទេ ដូច្នេះ កាលបើមានហេតុនាំឱ្យក្រោធកើតឡើងពីអ្នកណា គប្បីពិចារណាថា បុគ្គលនោះធ្លាប់ជាមាតារបស់យើង បុគ្គលនោះធ្លាប់ជាបិតារបស់យើង ។

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

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

ទោះជាមិនមែនមាតាបិតា ក៏អាចជាបង ជាប្អូន ជាញាតិ ជាមិត្ត ដែលធ្លាប់បានរួមសុខទុក្ខជាមួយគ្នា ។

ដូច្នេះ ការដែលមានចិត្តអាក្រក់ ខឹងក្រោធស្អប់ ខ្ពើមដល់បុគ្គលទាំងនោះគឺជាការមិនសមគួរសោះឡើយ។

ព្រោះតែការហួងហែងកូនប្រុសស្រី សន្សំទ្រព្យទុក សម្រាប់កូន ទើបបានមិនធ្វើទាន មិនបានរក្សាសីល ភ្លាត់ គតិខ្លួនឯងទៅនរក ឬប្រេតតិរច្ឆាន អស់កាលដ៏យូរអង្វែង ទើបបានកើតមកជាមនុស្សកំសត់ក្រីក្រ ពិការខ្វាក់ខ្វិន លំបាកលំបិន ត្រាច់ចរសូមទាន ដូច្នេះ ទើបយើងមិនត្រូវ ញ៉ាំងចិត្តឱ្យប្រទូស្ត ឬ ឱ្យស្អប់ខ្ពើមទៅលើអ្នកដែលធ្លាប់ ពលីជីវិតចំពោះយើងឡើយ ។

៩.ពិចារណា
អានិសង្សរបស់មេត្តា

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ធម៌ដែលផ្ទុយគ្នាពីសេចក្ដីក្រោធ គឺមេត្តា។ សេចក្ដីក្រោធមានទោស បង្កផលអាក្រក់ដ៏ក្រៃលែង យ៉ាងណា មេត្តាក៏មានគុណ បង្កផលល្អច្រើនក្រៃលែងដូច្នោះដែរ ។ កាលបើដូចនេះ ទើបគួររម្ងាប់សេចក្ដីក្រោធ ហើយតាំងចិត្តមេត្តាមកជំនួសវិញ ឱ្យមេត្តាហ្នឹងឯង ជួយកម្ចាត់កម្ចាយ និងការពាររារាំងសេចក្ដីក្រោធ រហូតដល់បានឈ្នះជាស្ថាពរ ។

អ្នកមានមេត្តាអាចយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃបាន ជាជ័យជម្នះដ៏ប្រសើរ អ្នកដែលតាំងនៅក្នុងមេត្តា ឈ្មោះថាធ្វើនូវប្រយោជន៍ទាំងពីរ គឺប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។

មេត្តាបានធ្វើចិត្តឱ្យស្រស់ថ្លា ស្អាតផូរផង់ មាន

សេចក្តីសុខ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងអានិសង្ស របស់មេត្តាមាន ១១ ប្រការ :

១-ដេកលក់ជាសុខ បើយើងក្រោធជាមួយអ្នកដទៃ យើងបីដូចជាត្រូវថ្នាំពិស មិនបានដេកនៅជាសុខឡើយ ដូច្នេះ ទើបត្រូវចម្រើននូវមេត្តា រស់នៅជាមួយនឹង មេត្តាធម៌ ព្រមទាំងគុណធម៌ផ្សេងៗទៀតផង ។

២-ភ្ញាក់ឡើងក៏ជាសុខ សុខសប្បាយក្នុងចិត្តដោយ ពីថ្ងៃមុនមិនបានធ្វើអាក្រក់ព្រោះក្រោធឡើយ និងដោយ នឹកឃើញដល់អំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ ។

៣-មិនយល់សប្តិអាក្រក់ សូម្បីតែយល់សប្តិក៏ឃើញ តែអារម្មណ៍ល្អៗ ដូចជា ថ្វាយបង្គំព្រះពោធិព្រឹក្ស ហែ កឋិន និងឃើញធ្វើបុណ្យផ្សេងៗទៀត ដោយមិនបាន យល់សប្តិឃើញកាប់ចាក់ឈ្លោះប្រកែកគ្នាជាដើមឡើយ ។

៤-ជាទីស្រឡាញ់នៃមនុស្សទាំងឡាយ បើយើងត្រូវ ការឱ្យមនុស្សទាំងឡាយស្រឡាញ់យើង គឺយើងត្រូវរៀនឱ្យ ចេះស្រឡាញ់អ្នកដទៃជាមុនសិន គឺរៀនឱ្យមានមេត្តា។

៥-ជាទីស្រឡាញ់នៃអមនុស្សទាំងឡាយ យើងត្រូវទុកអមនុស្សទាំងឡាយ ទេវតាទាំងឡាយជាមិត្តរួមកើត រួមចាស់ រួមឈឺ រួមស្លាប់ជាមួយនឹងយើង ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើកុសលអ្វីមួយរួចហើយ យើងត្រូវឧទ្ទិសកុសលនោះឱ្យដល់អមនុស្សនិងទេវតាទាំងឡាយផង ។

៦-ទេវតាទាំងឡាយជួយថែរក្សា ទោះជាទេវតារក្សាក៏មិនអាចរក្សាចិត្តយើងបានដែរ គឺមានតែគុណធម៌ មានមេត្តាជាដើមប៉ុណ្ណោះទេ ដែលអាចរក្សាចិត្តយើងបាន ។

៧-មិនត្រូវដោយសស្ត្រាវុធជាដើម ដែលជាអន្តរាយខាងក្រៅឡើយ មេត្តាជាធម៌រម្ងាប់នូវពៀរ អ្នកចម្រើននូវមេត្តាជាអ្នកស្លូតបូត រហូតដល់បានសម្រេចអប្បនាសមាធិជាគុណជាតិដ៏ប្រសើរ ដែលអាចការពារអន្តរាយបាន ។

៨-មានចិត្តតាំងមាំបានដោយឆាប់ មេត្តាធម៌ ជាធម៌មានឧបការៈដល់កុសលធម៌ដទៃទៀតខ្លាំងក្លាណាស់ ទោះជាទានក្តី សីលក្តី សមថភាវនាក្តី វិបស្សនាភាវនាក្តី ។

៩-សម្បុរមុខស្រស់ថ្លា ព្រោះដោយអំណាចនៃមេត្តា

បានញុំាងឱ្យរូបស្រស់បស់ ទឹកមុខគួរឱ្យរាប់អាន ។ ទោះបី អ្នកស្អាតពីកំណើតមកក៏ដោយ ក៏ព្រោះមកអំពីមានបុណ្យ ដែលបានធ្វើហើយនោះប្រកបដោយមេត្តាដែរ ។

១០-មិនវង្វេងនៅពេលជិតស្លាប់ មនុស្សដែលវង្វេង នៅពេលជិតស្លាប់ ព្រោះបាត់បង់ស្មារតី ឯធម៌មេត្តាជា គុណជាតិញុំាងស្មារតីឱ្យចម្រើន មិនសន្សំការខឹងក្រោធ ដែលជាបាបនាំឱ្យវង្វេងនោះឡើយ ។

១១-កាលបើមិនទាន់ត្រាស់ដឹងនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ គឺ ព្រះអរហត្តទេ រមែងចូលទៅកាន់ព្រហ្មលោកដោយអំណាច នៃមេត្តាចេតោវិមុត្ត ។

បើជាអ្នកនៅច្រើនទៅដោយសេចក្ដីក្រោធ ឈ្មោះ ថា ជាអ្នកនៅឆ្ងាយអំពីការបានអានិសង្សទាំងនេះ ដូច្នេះ ទើបគួរព្យាយាមចម្រើនមេត្តា ឱ្យជាធម៌ប្រចាំចិត្ត ប្រចាំ ជីវិត ហ្វឹកហាត់អប់រំឱ្យមានមេត្តាជាប្រក្រតីរៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រោះថា បើមេត្តាចិត្តនៅមិនទាន់បានមាំទាំទេ គឺមិនអាច យកឈ្នះសេចក្ដីក្រោធបានឡើយ ។

១០_ពិចារណា
ដោយវិធីចែកធាតុ

ការពិចារណាបែបនេះ ជាការបដិបត្តិកៀកជិតនឹងវិបស្សនា ឬយកការចេះដឹងខាងវិបស្សនាវិជ្ជាមកប្រើជាប្រយោជន៍ បានដល់ការសម្លឹងមើលជីវិតនេះ សម្លឹងមើលសត្វបុគ្គល យើង គេ តាមសេចក្តីពិតថា ត្រឹមតែជាគ្រឿងប្រកបផ្សំទាំងឡាយ ។ ដោយធាតុទាំងឡាយផ្សេងៗប្រជុំចូលគ្នាហើយ ក៏សន្មតហៅគ្នាទៅថាមនុស្ស ហៅថាសត្វ ជាយើង ជាគេ ជាបុរស ជាស្ត្រីជាដើមអ៊ីចឹងទៅ ។ បើនឹងចង្អុលបង្ហាញថា ត្រង់ណាជាមនុស្ស ជាសត្វ ជាយើង ជាគេ គឺរកមិនឃើញឡើយ ឃើញមានត្រឹមតែធាតុទាំង-ឡាយដូចជាធាតុរឹងខ្លះ ធាតុរាវខ្លះជាដើម ឬជារូបក្ខន្ធ វេទនាខន្ធ សញ្ញាខន្ធ សង្ខារក្ខន្ធ វិញ្ញាណក្ខន្ធ តែប៉ុណ្ណោះ

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

កាលពិចារណាទៅតាមសេចក្ដីពិត បានចែកឱ្យជាចំណែកៗដូចនេះហើយ យើងរកអ្នកដែលយើងក្រោធនោះពុំឃើញឡើយ តើយើងក្រោធនឹងអ្វី ? ក្រោធនឹង សក់ សរសៃ ឆ្អឹង ក្រោធនឹងរូប វេទនា សញ្ញា សង្ខារ វិញ្ញាណ ឬក៏ក្រោធនឹងអ្វីផ្សេងទៀត ?

ទីបំផុតក៏រកទីតាំងនៃសេចក្ដីក្រោធមិនបាន គឺមិនមានអ្វី ដែលសម្រាប់ឱ្យសេចក្ដីក្រោធចាប់តោងឡើយ ។

មនុស្សយើងដែលចេះតែឈ្លោះគ្នា ស្អប់គ្នា គុំគួនគ្នា ព្រោះមិនបានមើលឱ្យឃើញដល់ធាតុពិតៗ ក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗ រវល់តែជាប់ជំពាក់ប្រកាន់ថាជាអ្នកនេះ ថាជាអ្នកនោះ ម៉្លោះហើយបញ្ហាមិនសែនជំពូកនៅក្នុងខ្លួនម្នាក់ៗ ដោះស្រាយមិនចេះអស់ ។

អ្វីៗទាំងអស់សុទ្ធតែជាសភាវៈពិត ជាការពិត ជា

សច្ចធម៌ ប៉ុន្តែដោយអំណាចនៃសេចក្តីល្ងង់គឺអវិជ្ជា ក៏សំគាល់នូវការពិតខ្លះថាជាគ្រឿងនាំឱ្យរីករាយ ឯការពិតខ្លះទៀត ក៏សំគាល់ថាជាបញ្ហា ។ កាលបើសំគាល់ថាជាបញ្ហាហើយ ក៏ខ្វាយខ្វល់ ភ័យព្រួយ ឬក៏ខឹងក្រោធ ហ្នឹងឯង ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សយើងដែលមិនបានអប់រំចម្រើនបញ្ញា មិនអាចពិចារណាចែកធាតុទៅបានទេ ឬគ្រាន់តែចែកទៅតាមការដែលបានស្តាប់ បានអានមកប៉ុណ្ណោះ ដោយមើលមិនឃើញតាមសេចក្តីពិតឡើយ ដូច្នេះហើយ ការកែខៃសេចក្តីក្រោធដែលកើត ឡើងរមែងមិនបានសម្រេច បើយ៉ាងនេះ គប្បីមានដំណើរការតាមវិធីជាបន្តទៀត ។

អសាធុំ សាធុនា ជិនេ

ឈ្នះនូវសេចក្តីអាក្រក់បានដោយសេចក្តីល្អ ។

១១-ការពិចារណា

ហេតុផល និង បដិបត្តិក្នុងការឱ្យទាន

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

សូមឱ្យពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ ជាមនុស្សធ្ងន់ក្នុងហេតុផល ព្រោះថាអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងលោកយើងនេះ សុទ្ធតែមានហេតុផលទាំងអស់ ។ អំពើអាក្រក់ក៏មានហេតុនៃអំពើអាក្រក់ អំពើល្អក៏មានហេតុនៃអំពើល្អដែរ ។ ធម៌ទាំងឡាយសុទ្ធតែកើតពីហេតុ ប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ ធម៌ទាំងឡាយមិនគួរប្រកាន់ថាជារបស់មាំមួនឡើយ ។

កាលសេចក្តីក្រោធបាត់បង់ទៅ សេចក្តីស្រឡាញ់ក៏ចូលមកជំនួស ភាពជាសត្រូវក៏ក្លាយជាមិត្ត ភ្លើងព្យាបាទក៏ក្លាយជាទឹកមន្តដ៏ស័ក្តិសិទ្ធគឺមេត្តាធម៌ ការដុតរោលចិត្តឱ្យពុះក្តៅក៏ក្លាយទៅជាការស្រោចស្រពចិត្តឱ្យផ្សូរផង់ ឱ្យស្រស់ថ្លា នៅដោយសេចក្តីសុខស្ងប់ ។

ការឱ្យទានត្រូវបដិបត្តិឱ្យជាប្រចាំ ឱ្យទៅជាទម្លាប់

មានឧបនិស្ស័យក្នុងការឱ្យទាន សប្បាយចិត្តនឹងឱ្យ លុះឱ្យរួចហើយរមែងមាននូវសេចក្ដីសុខ ។

ចំពោះវិធីបដិបត្តិកម្ចាត់សេចក្ដីក្រោធ ដោយអាស្រ័យការឱ្យទាននេះ គឺត្រូវយកទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួន ឱ្យដល់មនុស្សដែលយើងខឹងក្រោធ ឬស្អប់នោះ និងទទួលយករបស់ដែលគេនោះឱ្យមកខ្លួនវិញផង ឬយ៉ាងហោចណាស់ត្រូវតែធ្វើជាអ្នកឱ្យកុំខាន ព្រោះការឱ្យទានជាការចងមិត្ត ដូច្នេះ ត្រូវតែឱ្យរឿយៗ ព្រមដោយពាក្យសម្ដីពីរោះប្រកបផ្សំទៀតផង ។

ការឱ្យទានគឺជាការធ្វើចម្បាំង គឺច្បាំងនឹងសេចក្ដីកំណាញ់ផង ច្បាំងនឹងខ្មាំងគឺសេចក្ដីក្រោធក្នុងខ្លួនយើងផង ។ តាមធម្មតា បើមនុស្សណាដែលយើងមិនខឹង មិនស្អប់ទេ យើងអាចឱ្យបាន គ្រាន់តែយើងមិនកំណាញ់ប៉ុណ្ណឹងយើងឱ្យបានហើយ ប៉ុន្តែ ចំពោះមនុស្សដែលយើងខឹងក្រោធ យើងស្អប់វិញនោះ យើងពិតជាលំបាកបដិបត្តិក្នុងវិធីនេះណាស់ ដូច្នេះយើងត្រូវកុំភ្លេចថា« សត្រូវរបស់

យើងពិតប្រាកដ គឺសេចក្តីក្រោធ យើងធ្វើសង្គ្រាមជាមួយសេចក្តីក្រោធ ដោយការឱ្យទាន »។

ការឱ្យទាន ជាវិធីកែខៃដោះស្រាយសេចក្តីក្រោធ ដែលនាំឱ្យសម្រេចផលបានល្អប្រសើរ និង នាំឱ្យយើងឈានទៅរកការដោះស្រាយដោយវិធីផ្សេងៗទៀតផង ។ ការឱ្យទានអាចរម្ងាប់នូវការចងពៀរវេរា ដែលមានមកអស់កាលដ៏យូរអង្វែងហើយ ឱ្យស្ងប់ទៅបាន ធ្វើឱ្យសត្រូវក្លាយជាមិត្ត ។ ការឱ្យទាន ជាមេត្តា ករុណាដែលសម្តែងចេញមកខាងក្រៅតាមរយៈនៃកាយកម្ម ឬវចីកម្ម ។

ការឱ្យទានជាគ្រឿងហ្វឹកហាត់មនុស្សដែលមិនទាន់ហ្វឹកហាត់បាន ។ ការឱ្យទានរមែងញុំាងនូវរបស់ដែលប្រាថ្នាទាំងពួងឱ្យបានសម្រេច ។ អ្នកឱ្យទានក៏រីករាយចិត្តនឹងអំពើល្អរបស់ខ្លួន រីឯអ្នកទទួលក៏បាននូវសេចក្តីសុខ ។

ការឱ្យទានគឺជាបារមីទី ១ ដែលនាំឱ្យព្រះបរម-ពោធិសត្វបានត្រាស់ដឹងជាព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។ បុគ្គលដែលមិនមែនជាបុគ្គលពាល រមែងសរសើរការឱ្យទាន ។

១២-ពិចារណា
តាមសេចក្ដីនៃព្រះពុទ្ធភាសិត

-សេចក្ដីក្រោធមិនល្អឡើយ ។

-សេចក្ដីក្រោធជាស្នឹមនៃបញ្ញា ដូចជាស្នឹមនៃសស្ត្រាវុធ ។

-សេចក្ដីក្រោធបង្កការវិនាស ។

-សេចក្ដីក្រោធញុាំងចិត្តឱ្យកម្រើក ។

-បុគ្គលអ្នកក្រោធមិនដឹងថាសេចក្ដីក្រោធគឺជាភ័យដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនឡើយ ។

-នៅពេលណាសេចក្ដីក្រោធគ្របសង្កត់ នៅពេលនោះមានតែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ ។

-ពីតិចទៅច្រើន សេចក្ដីក្រោធចេះតែចម្រើនព្រោះមកអំពីការមិនអត់ធន់ ។

-សេចក្ដីក្រោធជាទីគោចរនៃអ្នកខ្សត់បញ្ញា ។

-ទោសៈមានសេចក្ដីក្រោធជាសមុដ្ឋាន ។

-គ្រោះអ្វីក៏មិនស្មើនឹងទោសៈដែរ ។

-ចង្រៃកាឡកិណីអ្វីឱ្យដូចជាទោសៈមិនមាន ។

-សម្លាប់សេចក្ដីក្រោធបាន ទើបដេកជាសុខ ។

-សម្លាប់សេចក្ដីក្រោធបាន ទើបមិនមានសោក ។

-បុគ្គលក្រោធរមែងមានពណ៌សម្បុរសៅហ្មង ។

-បុគ្គលក្រោធដែលកាន់យកនូវប្រយោជន៍បាន ហើយ បែរទៅជាដើរក្នុងផ្លូវនៃសេចក្ដីវិនាសវិញ ។

-បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្ដីក្រោធគ្របសង្កត់ តែងដើរទៅក្នុងផ្លូវនៃការវិនាសទ្រព្យ ។

-បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្ដីក្រោធគ្របសង្កត់ តែងដើរទៅក្នុងផ្លូវនៃការវិនាសយស ។

-ញាតិមិត្តទាំងឡាយ រមែងគេចចេញពីមនុស្សដែលត្រូវសេចក្ដីក្រោធគ្របសង្កត់ ។

-បុគ្គលក្រោធ រមែងមិនឃើញធម៌ រមែងមិនដឹងប្រយោជន៍ មិនដឹងហេតុផល ។

-បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្ដីក្រោធគ្របសង្កត់ហើយ មិនមានសល់អ្វីដែលជាទីពឹងឡើយ ។

-បុគ្គលក្រោធ ហ៊ានសម្លាប់សូម្បីតែមាតាបង្កើតរបស់ខ្លួន ។

-សេចក្ដីក្រោធជាប្រធាននៃសេចក្ដីវិនាស ។

-បុគ្គលក្រោធរមែងដេកជាទុក្ខ ។

-បុគ្គលក្រោធរមែងនិយាយច្រើន ។

-បុគ្គលក្រោធរមែងនិយាយអាក្រក់ ។

-ឈ្នះសេចក្ដីក្រោធបានដោយការមិនក្រោធ ។

-ឈ្នះខ្លួនឯងប្រសើរជាង ។

-បុគ្គលមិនក្រោធតបចំពោះអ្នកដែលក្រោធហើយ ឈ្មោះថាឈ្នះសង្គ្រាមដែលគេឈ្នះបានដោយកម្រ ។

-បុគ្គលណាដឹងថាអ្នកដទៃក្រោធហើយ មានសតិស្ងប់រម្ងាប់ បុគ្គលនោះឈ្មោះថាបានបំពេញនូវប្រយោជន៍ទាំងពីរ គឺប្រយោជន៍ខ្លួនឯង និងប្រយោជន៍អ្នកដទៃ។

-ចិត្តនៃបុគ្គលក្រោធ ប្រៀបដូចជាដំបៅ ។

-បុគ្គលអ្នកក្រោធច្រើន ដូចរណ្តៅលាមកដែលគេចាក់ទឹកហើយកូរវឹក បុគ្គលនោះគេមិនគួរសេពគប់ទេ ។

-បុគ្គលដែលត្រូវសេចក្តីក្រោធគ្របសង្កត់ រមែងលះបង់ចោលនូវកុសលធម៌ ។

-គប្បីលះកាត់នូវសេចក្តីក្រោធដោយបញ្ញា ។

-អំណត់គឺសេចក្តីអត់ធន់ជាគ្រឿងដុតបង់នូវបាប។

-បុគ្គលណាធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង បុគ្គលនោះរមែងសៅហ្មងដោយខ្លួនឯង ។

-បុគ្គលណាមិនធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង បុគ្គលនោះរមែងមិនសៅហ្មងដោយខ្លួនឯង ។

-សៅហ្មងឬមិនសៅហ្មងជារបស់ចំពោះខ្លួន ។

-អ្នកដទៃមិនអាចញ៉ាំងអ្នកដទៃឱ្យបរិសុទ្ធបានទេ ។

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

(វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធក្នុងសៀវភៅនេះ ដកស្រង់ដោយច្រើនពី **គម្ពីរវិសុទ្ធិមគ្គ** ត្រង់**មេត្តាព្រហ្មវិហារនិទ្ទេស** សូមពុទ្ធបរិស័ទនាំយកទៅបដិបត្តិឱ្យកើតប្រយោជន៍ផងចុះ) ។

អានិសង្សនៃការរម្ងាប់សេចក្ដីក្រោធ

ព្រះសាស្ដា កាលដែលព្រះអង្គគង់ប្រថាប់នៅអគ្គាឡវចេតិយ ទ្រង់ប្រារព្ធទេវតាមួយអង្គដែលមានបញ្ហាជាមួយភិក្ខុមួយរូប ព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់នូវព្រះធម៌ទេសនានេះថា « **យោ វេ ឧប្បតិតំ កោធំ** » ជាដើម ។

ភិក្ខុកាប់ដើមឈើដែលទេវតាអាស្រ័យនៅ

សេចក្ដីពិស្ដារថា កាលព្រះសាស្ដាទ្រង់អនុញ្ញាតនូវសេនាសនៈដល់ភិក្ខុសង្ឃហើយ និងកាលសេនាសនៈទាំងឡាយ ដែលគ្រហស្ថទាំងឡាយ មានសេដ្ឋីក្នុងក្រុងរាជគ្រឹះជាដើម កំពុងចាត់ចែងឱ្យគេធ្វើ ក្នុងកាលនោះមានភិក្ខុអ្នកស្រុកអាឡវីមួយអង្គ បានសាងនូវសេនាសនៈរបស់ខ្លួន ។

ភិក្ខុមួយអង្គនោះ បានឃើញដើមឈើមួយដើម ដែលធ្វើឱ្យលោកពេញចិត្ត ។ នៅពេលដែលលោករៀបចំនឹងកាប់ដើមឈើនោះ ស្រាប់តែទេវតាមានកូនតូចមួយអង្គ ដែលអាស្រ័យនៅនឹងដើមឈើនោះឯង ជាកន្លែងដែលទេវរាជក្នុងឋានចាតុម្មហារាជិកា អនុញ្ញាតឱ្យនៅ បានពកូននឹងចង្កេះមកឈរអង្វរភិក្ខុអង្គនោះថា « បពិត្រព្រះគុណម្ចាស់ សូមព្រះគុណម្ចាស់កុំកាប់វិមានរបស់ខ្ញុំម្ចាស់ឡើយ ព្រោះខ្ញុំម្ចាស់មិនអាចពកូនដើររសាត់អណ្តែតដោយមិនមានទីកន្លែងនៅនោះទេ » ។

ភិក្ខុគិតថា « យើងមិនអាចនឹងរកនូវដើមឈើផ្សេង ឱ្យបានល្អដូចដើមឈើនេះឡើយ » ទើបលោកមិនអើពើនឹងពាក្យអង្វររបស់ទេវតា ។

ទេវតាគិតថា « ភិក្ខុនេះឃើញទារកហើយ នឹងឈប់កាប់ជាពិតប្រាកដ » ទើបយកកូនទៅដាក់នៅនឹងមែកឈើត្រង់កន្លែងដែលភិក្ខុត្រូវកាប់ ទាំងដែលលោកកំពុងតែយារពូថៅដើម្បីនឹងកាប់ទៅហើយនោះ ។

ចំណែកភិក្ខុកាលដែលលោកបានយារពូថៅ ដើម្បីនឹងកាប់ទៅហើយ លោកមិនអាចបញ្ឈប់នូវពូថៅនោះបានឡើយ ក៏ធ្វើឱ្យដាច់ដៃកូនទេវតា នោះទៅ ។

ទេវតាកើតសេចក្តីក្រោធយ៉ាងខ្លាំង បានលើកដៃទាំងពីរឡើងដោយចេតនាថា « អញនឹងទះភិក្ខុនេះឱ្យស្លាប់ » តែភ្លាមនោះ ក៏បានគិតយ៉ាងនេះថា « ភិក្ខុនេះជាអ្នកមានសីល បើយើងសម្លាប់លោកទៅ យើងត្រូវធ្លាក់នរក ឯទេវតាដទៃទៀត កាលបានជួបភិក្ខុទាំងឡាយណាកាប់ដើមឈើរបស់ខ្លួនហើយ នឹងយកយើងជាគំរូ រួចហើយនឹងសម្លាប់ភិក្ខុទាំងឡាយនោះ » ។

បានស្តាប់មកថា នៅព្រៃហិមពាន្ត មានការប្រជុំទេវតា រាល់៧ថ្ងៃបក្ស ។ ក្នុងព្រៃហិមពាន្តនោះ ពួកទេវតារមែងសួរនូវរុក្ខធម៌ថា អ្នកតាំងនៅ ឬមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខធម៌ ។ ឈ្មោះថា « រុក្ខធម៌ » បានដល់ ការដែលរុក្ខទេវតាមិនប្រទូសរ៉ាយតាមផ្លូវចិត្ត នៅពេលដែលដើមឈើជាលំនៅរបស់ខ្លួនត្រូវកាប់ ។ បណ្តាទេវតាទាំងនោះ

ទេវតាអង្គណាមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខធម៌ទេ ទេវតាអង្គនោះត្រូវគេបណ្ដេញមិនឱ្យចូលរួមក្នុងអង្គប្រជុំឡើយ ។

ទេវតាអង្គនេះឯង បានពិចារណាឃើញទោសក្នុងការមិនតាំងនៅក្នុងរុក្ខធម៌ ហើយបានរលឹកដល់បុព្វ-ចរិយា ក្នុងកាលដែលព្រះតថាគតសោយព្រះជាតិជាដំរីឆទ្ទន្តជាដើម ដោយក្រសែនៃព្រះធម៌ទេសនា តាមដែលខ្លួនធ្លាប់បានស្ដាប់មកអំពីព្រះភ័ក្ត្រនៃព្រះដ៏មានព្រះភាគ ។

ទេវតាអង្គនេះបានគិតជាបន្តទៀតថា « ភិក្ខុនេះមានបិតា យើងនឹងក្រាបទូលនូវរឿងនេះដល់បិតារបស់លោក » បានដាក់ដៃចុះហើយ រួចស្រែកយំទៅកាន់សំ-ណាក់ព្រះសាស្ដា ថ្វាយបង្គំព្រះសាស្ដាហើយ បានឈរនៅក្នុងទីមួយដ៏សមគួរ ។

លំដាប់នោះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគ ទ្រង់ត្រាស់នឹងទេវតាអង្គនេះថា « តើយ៉ាងដូចម្ដេចហ្នឹង ទេវតា ? »

ទេវតាក៏បានក្រាបទូលថា « បពិត្រព្រះអង្គដ៏ចម្រើន ភិក្ខុអង្គនោះបានធ្វើកម្មដូចនេះ ខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់

ប្រាថ្នានឹងសម្លាប់លោក ប៉ុន្តែខ្ញុំព្រះអង្គម្ចាស់បានគិតនូវសេចក្ដីដូចនេះ ទើបមិនសម្លាប់លោកទៅវិញ ហើយក៏ប្រញាប់មកកាន់ទីនេះ » ទេវតាបានក្រាបទូលរឿងនោះទាំងអស់ដោយពិស្ដារចំពោះព្រះដ៏មានព្រះភាគ ។

ព្រះសាស្ដាទ្រង់ព្រះសណ្ដាប់រឿងនោះហើយ ព្រះអង្គត្រាស់ថា « សាធុ ! សាធុ ! ប្រពៃហើយទេវតា ត្រង់ដែលអ្នកគ្របសង្កត់នូវសេចក្ដីក្រោធ ដែលកើតឡើងយ៉ាងនោះបាន ប្រៀបដូចជាគេបញ្ឈប់បាននូវរថ ដែលកំពុងតែលឿនទៅមុខដូច្នោះឯង » ។

ព្រះអង្គបានត្រាស់ដូច្នេះហើយ ទើបទ្រង់សម្ដែងនូវព្រះគាថាជាបន្ត :

យោ វេ ឧប្បតិតំ កោធំ រថំ ភន្តំវ ធារយេ
តមហំ សារថឹ ព្រូមិ រស្មិគ្គាហោ ឥតរោ ជនោ ។

នរជនណា ហាមនូវសេចក្ដីក្រោធ ដែលកើតឡើងហើយបាន ដូចជានាយសារថីបញ្ឈប់រថដែលកំពុងតែ

ឆ្ពោះទៅមុខបានយ៉ាងនោះឯង តថាគតហៅនរជននោះថាជា **សារថី** ជនក្រៅពីនេះគ្រាន់តែជាអ្នកកាន់នូវខ្សែបង្ហៀរប៉ុណ្ណោះឯង ។

ពន្យល់សេចក្តី

បណ្តាបទទាំងនោះ បទថា **ឧប្បតិតំ** បានដល់ដែលកើតឡើងហើយ ។

ពីរបទថា **រថំ ភន្តំវ** ដោយសេចក្តីថាដូចយ៉ាងនាយសារថីដែលឆ្លាត បញ្ឈប់រថដែលកំពុងតែស្ទុះទៅយ៉ាងលឿនឱ្យឈប់បានតាមសេចក្តីប្រាថ្នា យ៉ាងណាមិញ បុគ្គលណា អាចសង្កត់នូវសេចក្តីក្រោធ ដែលកើតឡើងបាន ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

បទថា **តមហំ** ដោយសេចក្តីថា តថាគតហៅបុគ្គលនោះថា ជា **សារថី** ។

ពីរបទថា **ឥតរោ ជនោ** ដោយសេចក្តីថាចំណែកជនក្រៅអំពីនេះ គឺសារថីរថរបស់ឥស្សរជនមាន

ព្រះរាជានិងឧបរាជជាដើម រមែងមានឈ្មោះត្រឹមតែថា ជាអ្នកកាន់ខ្សែបង្ហៀរប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាសារថីដ៏ប៉ិនប្រសប់ឡើយ ។

កាលចប់ធម៌ទេសនា ទេវតាក៏បានតាំងនៅក្នុងសោតាបត្តិផល ។ ព្រះធម៌ទេសនាបាននូវប្រយោជន៍ដល់បរិស័ទដែលប្រជុំគ្នាហើយ ដូច្នេះឯង ។

ចំណែកទេវតា បានក្រាបទូលព្រះដ៏មានព្រះភាគអំពីការដែលខ្លួនមិនមានកន្លែងនៅ ។

លំដាប់នោះ ព្រះដ៏មានព្រះភាគទ្រង់ត្រួតមើលនូវស្ថានទីរបស់ទេវតាអង្គនេះ ។ ព្រះអង្គទ្រង់បានទតឃើញស្ថានទីដ៏សមគួរមួយ ទើបព្រះអង្គត្រាស់ទៅកាន់ទេវតា ថា : « នែ ! ទេវតាដ៏ចម្រើន មានដើមឈើមួយដើមនៅជិតព្រះគន្ធកុដិនាវត្តជេតពន ដែលទេវតាជាម្ចាស់បានចុតិទៅហើយកាលពីថ្ងៃមុន ដូច្នេះដើមឈើនោះនៅទំនេរ អ្នកចូរទៅស្ថិតនៅនឹងដើមឈើនោះចុះ » ។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមក ដោយទេវតាអង្គនោះ

បាននូវការគ្រប់គ្រងអំពីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាអង្គម្ចាស់ ក៏បានជាឧបដ្ឋាយិកាដ៏ល្អរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

ក្នុងពេលដែលមានទេវសមាគម ទេវតាដែលមានស័ក្តិធំទាំងឡាយយាងមក ទេវតាដទៃដែលមានស័ក្តិតូចរមែងថយទៅរហូតដល់មហាសមុទ្រ និងភ្នំចក្រវាឡ ។ ចំណែកទេវតាអង្គនេះអង្គុយស្តាប់ធម៌ក្នុងលំនៅរបស់ខ្លួនហ្នឹងឯង ។ ទេវតាអង្គនេះអង្គុយស្តាប់បញ្ហាទាំងអស់ក្នុងវិមានរបស់ខ្លួន ទោះបីជាពួកភិក្ខុសួរក្នុងបឋមយាមនៃរាត្រីក្តី ទោះបីជាពួកទេវតាសួរក្នុងវេលាមជ្ឈិមយាមនៃរាត្រីក្តី។ សូម្បីស្តេចមហារាជទាំង ៤ ក្នុងឋានចាតុម្មហា-រាជិកា យាងមកកាន់ទីទំនុកបម្រុងព្រះដ៏មានព្រះភាគកាលដែលត្រូវយាងត្រឡប់ទៅវិញ ក៏បានសំណេះសំ-ណាលគួរសមជាមួយនឹងទេវតាអង្គនេះដែរ ហើយទើបស្តេចយាងទៅ ។ ទោះជាទេវតាដែលមានស័ក្តិធំដទៃៗទៀត កាលដែលបានជ្រាបថា «វិមានរបស់ទេវតានេះគឺព្រះដ៏មានព្រះភាគជាអង្គម្ចាស់ទ្រង់ប្រទាន» ដូច្នេះ ក៏

រមែងតែងតែគួរសមជាមួយនឹងទេវតាអង្គនេះជានិច្ច ។

ព្រះសាស្តាទ្រង់ធ្វើរឿងនេះ ឱ្យជាហេតុកើតឡើងហើយ ទ្រង់ក៏បញ្ញត្តនូវភូតគាមសិក្ខាបទដល់ភិក្ខុទាំងឡាយដូច្នេះថា ភិក្ខុធ្វើភូតគាមឱ្យវិនាស ត្រូវអាបត្តិបាចិត្តិយ ។

(ស្រង់ចាកអដ្ឋកថាព្រះធម្មបទ កោធវគ្គ

និង អដ្ឋកថាព្រះវិន័យ ភូតគាមសិក្ខាបទទី១)

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

អនុបុព្វេន មេធាវី ថោកំ ថោកំ ខណេ ខណេ

កម្មារោ រជតស្សេវ និទ្ធមេ មលមត្តនោ ។

អ្នកមានប្រាជ្ញាគួរកម្ចាត់មន្ទិលរបស់ខ្លួន ជាខណៈៗ បន្តិចម្តងៗ ដោយលំដាប់ទៅ ដូចជាងមាសដែលជម្រះស្នឹមនៃមាសប្រាក់ដូច្នោះឯង ។

វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ

សមគួរដល់ការអានត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ

ម៉ែគ្រាំគ្រានឹងកូនសាងផ្នួស

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ម៉ែខកចិត្ត ត្បិតកូនលា ចាកសិក្ខា
មិនហ៊ានថា ហាវាស្លាក់ ខ្ជាក់វាស្លែង
បើប្រឹងឃាត់ នាំបាបមាត់ តែម្នាក់ឯង
ទើបថ្មឹងថ្លែង ឈប់ហួងហែង លែងចរចា ។
បើជាប្រុស ម៉ែនឹងបួស ជំនួសកូន
តែលាភសូន្យ ជោគអាប់ឱន ភេទហីនា
មិនអនុញ្ញាត ឱ្យស្ត្រី សាងបព្វជា
ដូចកាលគ្រា ព្រះសាស្តា គង់នៅឡើយ ។
មិនថ្វីទេ បើពេលនេះ ហេតុបច្ច័យ
អូសទាញដៃ កូនប្រុសថ្លៃ ឆ្ងាយពីត្រើយ
ទោះម៉ែតឹង ចង្អៀតចិត្ត ក៏ពិតហើយ
ប៉ុន្តែណើ្អយ ! គង់ពេលក្រោយ កូននឹងយល់ ។
ថាមាសប្រាក់ លាភយសស័ក្តិ ថ្នាក់មន្ត្រី
ទាំងសេដ្ឋី សេនាបតី ស្តេចទ្រង់ពល
គង់នៅចាញ់ កម្លាំងបុណ្យ ផ្នួសឱ្យផល

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 ជាទីពួន
ឱ្យកូនស្ងួន បានរួចខ្លួន ចាកទុក្ខភ័យ តែបើអ្នក
ពឹងលើព្រះ រតនត្រ័យ
កូនប្រុសថ្លៃ រួចភពបី ផុតទារុណ ។
កាលកូនបួស សមឥតខ្ចោះ ម៉ែញញឹម
មានសង្ឃឹម កូនថ្វាយខ្លួន បម្រើបុណ្យ
តែទោះសឹក ក៏កុំឆ្ងាយ ពីពុទ្ធគុណ
ម៉ែភ័យស្ងួន ខ្លាចតណ្ហា ខ្ទីកូនប្រើ ។
ដោយឧបាសិកា **ខ្ទិម លក្ខណា**

រៀនរស់ជាមួយរឿងរ៉ាវ

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ធ្វើស្រែចម្ការរឿងបញ្ហាទឹក   នៅពេលធ្វើសឹករឿងបញ្ហាបាយ
ចងកម្មពៀរគ្នារឿងទុក្ខវែងឆ្ងាយ   បញ្ហាទាំងឡាយជារឿងជីវិត ។
ស្គមធាត់ហត់នឿយជារឿងរូបកាយ ភ័យព្រួយសប្បាយជារឿងផ្លូវចិត្ត
បន្លំឆបោកជារឿងទុច្ចរិត   ជួយសង្គ្រោះពិតជារឿងបុណ្យទាន។
ឃោសនាដកដូររឿងនយោបាយ   ខ្វះខាតប្រាក់ចាយជារឿងធនធាន
ភ័យខ្លាចចោរប្លន់ជារឿងអ្នកមាន   ភ័យខ្លាចអត់ឃ្លានជារឿងអ្នកក្រ។
គ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុនជារឿងថៅកែ   រង់ចាំប្រាក់ខែជារឿងកម្មករ
រថយន្តលឿនយឺតរឿងអ្នកបើកបរ   រាស្ត្រអាក្រក់ល្អរឿងអ្នកដឹកនាំ ។
អាបត្តិខុសត្រូវជារឿងវិន័យ   បរមត្ថវែងខ្លីរឿងអភិធម្ម
វត្តឥតរបៀបរឿងអ្នករៀបចំ   ប្រវត្តិឧត្តមជារឿងព្រះសូត្រ ។
សួរមាត់សួរ ក រឿងពាក្យសម្ដី   ទូលពិតវែងខ្លីជារឿងយកគោត្ត
សុភាពរាបសាជារឿងស្លូតបូត   ឈ្លោះគ្នារហូតរឿងខ្វះមេត្តា ។
គ្រប់គ្រងពលរដ្ឋជារឿងមន្ត្រី   ប្រពន្ធផិតប្ដីជារឿងតណ្ហា
បានគ្នាលួចលាក់រឿងឥតខាន់ស្លា   ឥតស្ដាប់មេបារឿងចិត្តមានះ ។
បញ្ហាមានក្រជារឿងទ្រព្យធន   ឈ្លោះប្ដីប្រពន្ធជារឿងក្នុងផ្ទះ
ប្រកែកតវ៉ាជារឿងចង់ឈ្នះ   ធ្វើស្រែលើរាស្ត្ររឿងកេងប្រវ័ញ្ច។
បាត់បង់ព្រឹក្សាជារឿងមេព្រៃ   បាត់បង់បក្សីរឿងព្រានប្រមាញ់
ស្វែងរកម្ហូបស្រស់ជារឿងចង់ឆ្ងាញ់ ងង៉ក់ក្អក់ក្អាញ់រឿងស្រឡាញ់ស្អប់។

ល្បីល្បាញអាប់ឱនជារឿងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ មានស័ក្តិមានយសជារឿងគួរគាប់
ព្រាត់ប្រាសបែកបាក់ជារឿងអភ័ព្វ បានមិនចេះស្កប់ជារឿងលោភលន់។
ការចិញ្ចឹមកូនរឿងម្តាយឪពុក ទទួលដាក់ទុកជារឿងប្រពន្ធ
មើលកូនបាត់ប្តីជារឿងទុក្ខធ្ងន់ ប្តីក្បត់ប្រពន្ធរឿងមានស្រីថ្មី ។
ការធ្វើសង្គ្រាមជារឿងស្លាប់រស់ ការងារ ព ពោះជារឿងស្ត្រី
និពន្ធចងក្រងជារឿងកវី ប្រគំតន្ត្រីជារឿងអ្នកភ្លេង ។
រឿងរ៉ាវទាំងអស់ជារឿងធម្មតា រឿងដែលខ្លោចផ្សាគឺរឿងវង្វេង
កើតមកជាមនុស្សបុណ្យធំក្រៃលែង មិនគួរវង្វេងធ្វើបាបខ្លួនឯង ។
ប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងលើអ្នកដទៃ បង្កភិតភ័យឱ្យគេចំបែង
បំពុលសង្គមឥតមានកោតក្រែង លូក ល ប្រឡែងនឹងភ្លើងអវិចី។

ដោយឧបាសក **គុយ-សុធន**

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

បើសុំបានល្អជួយសុំខ្ញុំផង

ជីវិតបក្សីអាស្រ័យព្រឹក្សា ជីវិតមច្ឆាអាស្រ័យគង្គា
សត្វលោកសុខសាន្តអាស្រ័យធម្មា ការបៀតបៀនគ្មានាំទុក្ខម្នោម្នេញ។
ជីវិតអ្នកផ្សារហ៊ីហារាក់ទាក់ មានឈ្មោះជាអ្នកទិញចូលលក់ចេញ
ភូតភរផ្សំខ្លះឱ្យតែគេទិញ ចង់បានចំណេញពោលពាក្យមុសា។
ជីវិតអ្នកល្បែងតែងតែប្រកាន់ ឃើញគេដូចក្តាន់ខ្លួនឯងដូចខ្លា

ឈ្នះមកស៊ីចាយឥតពិចារណា ពេលចាញ់ឆ្នេឆ្នាខ្ទីបុលបញ្ចាំ។
ជីវិតកម្មករខំត្រដររស់ ហូបតែមួយពោះខ្ញុំគេរាប់ឆ្នាំ
ពេលឈឺដេកញាក់ខ្វះប្រាក់អត់ថ្នាំ ជីវិតរងកម្មរស់ចាំថ្ងៃក្ស័យ ។
អ្នកចម្ការស្រែថែភោគផលា បេះយកទៅផ្សារលក់យកកម្រៃ
ចិញ្ចឹមជីវិតសន្សំសំចៃ ខិតខំរាល់ថ្ងៃលៃធ្វើបុណ្យខ្លះ ។
កើតមកជាមនុស្សទោះក្របម្មាន កុំធ្វើបំពានដោយឥតអៀនខ្មាស
ធ្វើការរកស៊ីគិតគួរឱ្យច្បាស់ កុំធ្វើផ្តេសផ្តាសតាមចិត្តលោភលន់។
សូមអស់ក្រមុំកុំរំខានលោក កំលោះគរគោកទុកលោកសូត្រមន្ត
អ្នកបួសទ្រង់ធម៌មិនយកប្រពន្ធ លលួចលលូកលាន់បាបធ្ងន់ណាពៅ។
បើចង់ចំណេញចេញជួញឯផ្សារ ចង់មានបញ្ញាខំសិក្សាទៅ
បើចង់បានបុណ្យត្រូវថែម៉ែឪ ទៅវត្តយប់ជ្រៅក្រែងលោភ្លាំងភ្លាត់។
បើពិតចិត្តធម៌ត្រូវជួយសាសនា បើចិត្តជ្រះថ្លាត្រូវមានអំណត់
កុំធ្វើអាចារ្យជំនួញក្នុងវត្ត នរកប្រេតប្រាកដព្រោះតែតណ្ហា។
សូមសប្បុរសជនអានហើយគិតចុះ បើខ្ញុំថាខុសសូមទានមេត្តា
ត្បិតអាចារ្យធំសុំឱ្យខ្ញុំថា ក្រែងអាចជួយផ្ការឱ្យទៅជាល្អ។
បើចង់បានស្រូវម្តេចទៅដាំស្មៅ បើជ្រលក់ខ្មៅម្តេចបានអាវស
ដុតផ្ទះឈើចោលបន់សុំផ្ទះថ្ម បើសុំបានល្អជួយសុំខ្ញុំផង ។

ដោយ **អ៊ឹម្រួស**

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ត្រូវជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង

បរិភោគបាយទឹក   រាល់ពេលល្ងាចព្រឹក   បំបាត់ស្រេកឃ្លាន
បើមិនហូបទេ   ពិតជាមិនមាន   អ្នកទទួលទាន
ជំនួសយើងបាន ។

យ៉ាងណាកិលេស   កណ្ដាញ់ចាក់ស្រេះ   នៅក្នុងសន្ដាន
ត្រូវខំដុសខាត់   ខ្លួនឯងកុំខាន   ញាតិទាំងប៉ុន្មាន
ជួយពុំបានឡើយ ។

ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈០≈

នឹកស្រុកព្រះណាស់ !

នឹកស្រុកព្រះណាស់ម្ចាស់ថ្លៃអើយ   នឹកមិនភ្លេចឡើយក្រោយពីបាន
ទៅថ្វាយបង្គំទីថ្កើងថ្កាន   សំវេជនីយដ្ឋានបួនកន្លែង ។
ទាំងពេលបើកភ្នែកទាំងពេលធ្មេច   នឹកឃើញជានិច្ចតែម្នាក់ឯង
នឹកអស់សព្វថានព្រះអង្គតែង   និមន្តខ្វាត់ខ្វែងគង់ប្រើប្រាស់ ។
នឹកខ្លាំងជាងគេពុទ្ធគយា   ដែលព្រះភគវាធ្លាប់បានត្រាស់
មហាពោធិ៍ភស្តុតាងបញ្ជាក់ច្បាស់   ឱ្យនឹកខ្លាំងណាស់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។
រួចទើបនឹកដល់ឈាបនដ្ឋាន   និងទីនិព្វានព្រះចមថ្លៃ
ស្ដេចយាងនៅពេលបច្ចូសសម័យ   សុក្រពេញបូណ៌មីខែពិសាខ ។

រួចហើយចិត្តនឹកទៅកន្លែង ព្រះអង្គសម្តែងព្រះធម្មចក្ក
កំណើតព្រះធម៌ព្រះសង្ឃជាក់ ប្រោសអង្គសាវ័កបញ្ចវគ្គីយ៍ ។
ឯទីប្រសូត្រក៏អស្ចារ្យ ឥន្ទព្រហ្មទេវតាមនុស្សមូលមីរ
ចាំថ្វាយបង្គំព្រះមុនី ទាំងមហាប្រឹថពីក៏រញ្ជួយ ។
ត្រេកអរទទួលព្រះមានបុណ្យ ប្រោសសត្វគ្រប់ជាន់បាត់ទុក្ខព្រួយ
ក្នុងលោកមានតែព្រះអង្គមួយ ជាទីពឹងជួយលុះអមតៈ ។
រួចបានអនុមោទនានឹកដល់ មហាបុណ្យកុសលព្រះកស្សបៈ
ទូលពុទ្ធបាទថ្លៃលើសិរ្ស គោរពស្មោះស្ម័គ្រឥតគណនា។
រួចនឹកដល់គុណព្រះអរិយសង្ឃ លោកបានចងក្រងសង្គាយនា
ព្រះធម៌វិន័យថ្លៃមហិមា ឱ្យយើងរាល់គ្នាប្រតិបត្តិតាម។
ខំកាត់ពីឆ្ងាយថ្វាយបង្គំ តែស្ងាត់ជ្រងំឃើញតែស្នាម
សល់តែទីព្រៃវត្តអារាម ចិត្តរឹតដិតដាមនឹកព្រះពុទ្ធ ។
អ្នកខ្លះទ្រាំបាននៅធម្មតា អ្នកខ្លះសោកាឃាំរន្ធត់
ស្តាយមិនបានជួយព្រះសុគត ព្រះទ័យបរិសុទ្ធស្អាតផូរផង់។
តែទោះមិនទាន់បានជួបក្តី ក៏ពុទ្ធវិន័យនៅត្រចង់
បើព្យាយាមរៀនដោយផ្ចិតផ្ចង់ អរិយមគ្គនាំត្រង់ទៅជួបព្រះ ។

ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

ព្យុះចិត្តអប្រិយ

ដើមដូងដៀមដាមដល់ដើមស្វា ថាដើមតូចឆ្មារចង់ដូចគេ
ប្រយ័ត្នត្រូវខ្យល់អំពល់វេ ក្រែងដួលលើគេនាំអន្តរាយ ។
ដើមស្វាតបថាត្បិតខ្ញុំតូច មិនខូចដួលលើអ្នកទាំងឡាយ
ត្បិតដើមប្រហោងខ្លឹមស្រោបកាយ អ្នកផងជិតឆ្ងាយតែងប្រើប្រាស់។
ដើមដូងស្ងួតចិត្តអាណិតស្វា ដោយបានដឹងថាស្វាខំណាស់
ខំប្រឹងជួយទប់ខ្យល់អាកាស ខ្យល់ច្រើនមុខណាស់កក្រើកដី។
ផ្ទះឈើតូចតាចខ្លាចខ្យល់ព្យុះ ខ្យល់ធ្វើបាបមនុស្សឥតប្រណី
តែព្យុះនៅចាញ់ចិត្តអប្រិយ ចិត្តមនុស្សប្រុសស្រីឥតរូបកាយ។
បើល្អល្អណាស់គ្មានអ្វីដូច បើខូចខូចណាស់ហួសបរិយាយ
ចិត្តនាំឱ្យកូនញៀនសប្បាយ ហ៊ានធ្វើបាបម្ដាយវាយឪពុក ។
ខឹងក្រោធមួយភ្លែតខុសច្រើនណាស់ ប្រុសស្រីក្មេងចាស់ត្រូវចាំទុក
ពេលក្រោធកើតឡើងឥតយល់មុខ ទោះម្ដាយឪពុកក៏ឥតស្គាល់ ។
លោកធម៌ទាំងឡាយចិត្តជាធំ អ្នកណាសើចយំចិត្តឥតខ្វល់
ក្រោធខឹងកើតឡើងគ្មានកុសល ត្រូវតែតម្កល់ចិត្តឱ្យល្អ ។

ដោយឧបាសក **គុយ~សុធន**

ព្រះគុណម្ចាស់ជាបុរសផ្កាយ

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

គួរជ្រះថ្លា នឹងសទ្ធា ព្រះគុណម្ចាស់
កម្រណាស់ លះបង់កាយ ថ្វាយព្រះទ័យ
គោរពជឿ ស្ម័គ្រស្មោះលើ គុណកែវបី
ធម៌វិន័យ ក៏ម្ចាស់ថ្លៃ បដិបត្តិបាន ។
លោកព្យាយាម ត្រាច់ចរតាម ពុទ្ធោវាទ
មិនព្រមឃ្លាត ស្នាមព្រះបាទ ព្រះទ្រង់ញាណ
មិនងាករេ ពីទិសដៅ ទៅនិព្វាន
លោកសមមាន ព្រះនាមជា បុរសផ្កាយ ។
រីឯមនុស្ស ស្លឹកឈើជ្រុះ ខ្វះអំណត់
មិនប្រាកដ ជ្រុះទីណា ទោះជិតឆ្ងាយ
តែងញាប់ញ័រ តាមលោកធម៌ បក់ផាត់ផាយ
នាំចិត្តកាយ ឱ្យនឿយណាយ ចាកទិសដៅ ។

ដោយឧបាសិកា ឱម លក្ខណា

ខ្លួនកាន់តែចាស់ ចិត្តកាន់តែក្មេង

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

ចិត្តអើយចិត្តចងចំណងជីវិត កើតរលត់ពិតតែចិត្តនៅចាំ
ចេះប្រកាន់ខ្លួនគុំកួនរាប់ឆ្នាំ ចិត្តចងក្រងកម្មចាំទៅជាតិមុខ។
ចិត្តអើយចិត្តរឹងខឹងថែមឥស្សា ចិត្តចង់ប្រាថ្នាឱ្យរួចផុតទុក្ខ
តែចិត្តឥតស្ងប់ដូចជាប់ក្នុងគុក ប្រាថ្នាច្រើនមុខទុក្ខព្រោះចិត្តឯង។
ចិត្តអើយចិត្តពិតឥតមានរូបកាយ ចង់តែសប្បាយឥតគិតកោតក្រែង
នាំឱ្យសត្វលោកសោយសោកចំបែង ចិត្តទាញគេឯងទម្លាក់អវិចី ។
ចិត្តច្រើនម៉ឺនសែនអួលណែនដើមក ខ្លួនជាអ្នកក្រចិត្តជាសេដ្ឋី
ពេលខឹងក្ដុងក្ដាំងខ្លាំងដូចដំរី ខូចខាតដេកដីដួលដូចគោចាស់។
ចិត្តហ៊ានបំពានអាងគ្មានរូបកាយ ទៅជិតឬឆ្ងាយប្រព្រឹត្តផ្ដេសផ្ដាស
ចិត្តគុំកួនគ្នាចងពៀរកម្មក្រាស់ ចិត្តស្មុគស្មាញណាស់វិលវល់ដូចផ្សែង។
ចិត្តឥតភក្ត្រាអ្នកណាអាចស្គាល់ ចិត្តមានល្បិចកលក្បត់គេក្បត់ឯង
ក្បត់ទាំងសំដីដែលខ្លួនសម្ដែង ក្បត់ទាំងខ្លួនឯងនាំឆ្កួតវង្វេង ។
ចិត្តអើយចិត្តហ៊ានបំពានឥតខ្មាស ខ្លួនកាន់តែចាស់ចិត្តកាន់តែក្មេង
ខ្លួនជាអាចារ្យចិត្តជាអ្នកលេង លួចលាក់កិបកេងលែងគិតការងារ។
ចិត្តអើយឥតក្រែងចិត្តឯងអាងអ្វី ទោះស្ដេចសេដ្ឋីចិត្តហ៊ានបញ្ឆោ
នាំអ្នកមានប្រាក់ឱ្យឆ្កួតលីលា ស្រីស្រាបារបៀចិត្តតែងនាំទៅ។

ត្រូវតែរៀនរស់ស្វែងរកវិជ្ជា   រកអ្នកការពារទប់ចិត្តអាស្រូវ
កុំឱ្យចិត្តទាក់ទម្លាក់ខុសផ្លូវ   យកល្អគឺត្រូវអប់រំចិត្តឯង ។

ដោយឧបាសក **គុយ~សុធន**

≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈

តាមហេតុបច្ច័យចុះ !

គួរហ្វឹកហាត់   ឱ្យចេះល្មម   ព្រមយោគយល់
ចេះប្រគល់   ការខុសត្រូវ   ទៅឱ្យចិត្ត
ទូន្មានខ្លួន   ឱ្យមាំមួន   ស្គាល់ការពិត
ក្នុងជីវិត   ពិតផុតទុក្ខ   សុខល្ហែល្ហើយ ។
កុំចាំបាច់   ចង់កែប្រែ   រឿងខាងក្រៅ
ឱ្យបានត្រូវ   ទៅតាមចិត្ត   នៃខ្លួនឡើយ
ហេតុបច្ច័យ   ច្នៃគួរប្លង់   ផ្ទង់ស្រេចហើយ
លុះដល់ត្រើយ   ស្បើយក្តីទុក្ខ   សុខឧត្តម ។

ដោយឧបាសិកា **ឱម លក្ខណា**

រឿងពិតរបស់ជីវិត

ជូនបាបលាមក ចោលក្លិនអាក្រក់ អសោចអស្ចារ្យ
ជូនមានកុសល ក្រអូបជាងផ្កា គួរពិចារណា
បញ្ញាជីវិត ។

មនុស្សលោកម្នោម្នេញ កន្ទក់កន្ទេញ ក្តៅក្រហាយចិត្ត
មកពីមិនយល់ ថានេះរឿងពិត របស់ជីវិត
វាយ៉ាងហ្នឹងឯង ។

មិនតែប៉ុណ្ណោះ ថែមទាំងគិតខុស ប្រកាន់ហួងហែង
ថាជីវិតនេះ ជាតួខ្លួនឯង ទើបទុក្ខប្រឡែង
គ្មានពេលរលត់ ។

មនុស្សលោកល្ងង់ណាស់ ស្លាប់ទៅទាំងខ្វះ ទាំងការតក់ស្លុត
សប្បាយមិនឆ្អែត គ្មានទីបំផុត ទោះដល់ថ្ងៃដុត
ក៏នៅប្រាថ្នា ។

មនុស្សលោកល្ងង់ពិត ប្រៀបដូចសុខចិត្ត ឱ្យសាច់គេអារ
ក្លាយជារបួស ដំបៅឈឺផ្សា ទើបខំរក្សា
បិទលាងមេរោគ ។

អ្នកប្រាជ្ញនឹងនន ឃើញសង្ខារធម៌ កើតមកក្នុងលោក
មិនបានរីករាយ ត្រេកអរចាប់យក ទាំងមិនសោយសោក
ពេលធម៌បាត់បង់ ។

ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

ផ្លូវនៃសេចក្តីសុខ

សុខណាស់ស្ងប់ណាស់ ពេលបានយល់ច្បាស់ ពីរឿងជីវិត
ដឹងថាក្នុងលោក មានសុខទុក្ខពិត តែមិនបានគិត
ជារឿងខ្លួនឯង ។
អប់រំឱ្យដល់ ទើបចិត្តលែងខ្វល់ ប្រកាន់ហួងហែង
ប្រគល់រឿងរ៉ាវ លើហេតុចាត់ចែង បច្ច័យតាក់តែង
នឹងបានសុខស្ងប់ ។
សុខនេះប្រណីត ឧត្តមពេកពិត ជាងទ្រព្យកំណប់
អ្វីក៏ប្រសើរ មិនស្មើសុខស្ងប់ ដល់ទីបញ្ចប់
និព្វានរង់ចាំ ។

ដោយឧបាសិកា **ខិម លក្ខណា**

ជម្នះដ៏ប្រសើរ

កុកភ្លេចជង់ម្ដេចប្រុងប្រយ័ត្ន ត្រីត្រូវគេកាត់ដាក់ឆ្នាំងស្ល
ព្រោះតែឃើញនុយស្ទុះមកស្រ ដូចចិត្តត្រេកអរនិងលាភា ។
ដែកត្រូវភ្លើងដុតលត់ទៅរឹង ចិត្តខូចរបឹងឥតគណនា
ទោះត្រូវរងទុក្ខសោកច្រើនគ្រា ពុំងាយនឹងភ្ញារដឹងខ្លួនបាន ។
ស្រឡាញ់ស្អប់ខឹងហ្នឹងរោគចិត្ត តាមជាប់យ៉ាងស្អិតពិតរំខាន
បង្កទុក្ខសោករោគសាមាន្យ អំពល់ឥតស្រាន្តគ្មានយប់ថ្ងៃ ។
បង្ក្រាបដំរីក្របីសេះ បើទាល់ចំណេះនឹងប្រល័យ
បង្ក្រាបគំនិតចិត្តអប្រិយ បើភ្លាត់ចាញ់ដៃពិតក្ស័យខ្លួន។
សតិអើយក្រោកកុំនៅស្ងៀម ធ្វើក្ដីព្យាយាមឱ្យមាំមួន
ចោលអ្វីចោលចុះកុំចោលខ្លួន រក្សាថែថ្ងួនដោយប្រឹងប្រែង។
វិស័យនៃចិត្តដិតអារម្មណ៍ ព្រោះបានសន្សំជាអង្វែង
ជនបានឈ្នះពិតឥតចំបែង ជាជនគួរស្វែងក្នុងលោកា ។

ដោយឧបាសិកា **ជុ-ស៊ូហៀង**

នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ
ក្នុងការទារធម្មទាន

១. ឧបាសក សំរ៉ាង វណ្ណ	២. ឧបាសក យន្ត សួន
៣. ឧបាសក គួង លាងផេង	៤. ឧបាសក មួង យេន
៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត	៦. ឧបាសក គុយ សុធន
៧. នាង ជា សុណារី	៨. នាង ឃុន សូនីម៉ា
៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូជា	១០.ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា
១១. ឧបាសក ក្អាត ហ៊ន	១២.ឧបាសក ជឹង វេងអៀវ
១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត	១៤.ឧបាសក ហាយ ចំរើន
១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី	១៦.ឧបាសិកា ហាយ ច័ន្ទធរី

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន
ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១. ឧបាសក យូស៊ាង-ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម-ឃីម

២. ឧបាសក ឆាយ-អ៊ីវស៊ាង និងឧបាសិកា ហុង-គឹមសែ

៣. ឧបាសក ឆាយអ៊ីវ.ស្រេងលីម និងឧបាសិកាហួត.ឃីម

៤. ឧបាសក ហៃ.ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអោង.ស៊ីថាន់

៥. ឧបាសក ហៀប.បេ និងឧបាសិកា ឡៅ.កែវម្លិះ

៦. ក្រុមឧបាសក ឈុំ.កុសល និងឧបាសក អ៊ុន.ឆាយគ្រី

៧. ក្រុមឧបាសក លឹម .ស៊ាង (ហៅ ទូច)

៨. ឧបាសក យន្ត. សួន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ

៩. ឧបាសក ប៊ុន.ហេង ឧបាសិកា ជុំ.សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ

១០. ឧបាសិកា ឱម.លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ

១១. ឧបាសិកា ញឹក.ប៊ុនថា និងឧបាសិកា ម៉ែន.សុភារី

១២. ឧបាសិកា ច័ន្ទ.បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ

១៣. ឧបាសក ម៉ែន ច័ន្ទគ្រីស្នា ឧបាសិកា ស្ងួន កល្យាណ

១៤. ឧបាសិកា ស្ងួន ចរណៃ

១៥. ឧបាសិកា អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ (កាណាដា)

១៦. ឧបាសក អ៊ុត .ឆៃវ៉ាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ

១៧. ឧបាសក ហ្វោក .ងួនថៃ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ

១៨. ក្រុមឧបាសក មួង .យេន (វត្តសំពៅមាស)

១៩. ក្រុមឧបាសក ផាន់. សារី

២០. ឯកឧត្តម អ៊ិត.ប្រាំង និងលោកជំទាវ ញ៉ែម.សេដ្ឋា

២១. ឧបាសិកា ជី.ឡាង

២២. ឧបាសកម៉ៅ.សុគន្ធ ឧបាសិកាអ៊ឹង.យ៉េកហួយព្រមទាំងបុត្រ

២៣. ឧបាសិកា អ៊ុង.យ៉េកសាង ព្រមទាំងបុត្រ

២៤. ឧបាសិកា ហេង.ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង.ហ្គិច

២៥. លោក យឹម.ស៊ីមុន្នី និងអ្នកស្រី យូ.ប៉ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ

២៦. ឧបាសក ឡាយ.សុខុម ឧបាសិកា សួន.ចន្ថា និងបុត្រ

២៧. ឧបាសក ង៉ឹម.ញាណ ឧបាសិកា កាំង.ប៉ូលីន និងបុត្រ

២៨. ឧបាសិកា អ៊ំ.អ៊ន់

២៩. ឧបាសិកា ប៉ូអាន.ស៊ីវត្ថា

៣០. ឧបាសិកា ប៉ូផាវ៉ាណ

៣១. ឧបាសិកា សាក់.ស៊ាងអេង

៣២. ឧបាសិកា ជា.ផាត ព្រមទាំងបុត្រ

៣៣. ឧបាសក ប៉ុល.នាង ឧបាសិកា គ្រៀល.ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ

៣៤. ឧបាសិកា គា.ស៊ុន

៣៥. ឧបាសិកា អ៊ុង . ស៊ីវន

៣៦. ឧបាសកអ៊ុក.សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហ៊ាប.តេង និងបុត្រ

៣៧. ឧបាសក ម៉ៅ.ស្រិន ឧបាសិកា ទូច.ស៊ីនហ៊ន និងបុត្រ

៣៨. ឧបាសក ពុធ.ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន.ស៊ីវអៀង

៣៩. ឆែមសុក្រឹត +ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea

៤០. ឧបាសក ម៉ែន.សឿន ឧបាសិកា អៀង.ណារី និងបុត្រ

៤១. ឧបាសក ឯម ភក្តី និងមាតា ហេង បូរីស្រីនាថ
៤២. ឧបាសិកា ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
៤៣. ឧបាសិកា លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
៤៤. ឧបាសក ហួន ចាន់ និងឧបាសិកា ថៃ នាថ ព្រមទាំងបុត្រ
៤៥. លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉េប ដារ៉េត ព្រមទាំងបុត្រ
៤៦. លោក រឿង សេដ្ឋា និងអ្នកស្រី នាង ជូនអេងព្រមទាំងបុត្រ
៤៧. លោក សែន-សុវណ្ណរិទ្ធ និងភរិយា
៤៨. ឧបាសក ប៉ូច បូរី ព្រមទាំងបុត្រ
៤៩. ឧបាសិកា អៀ-កេសរ ព្រមទាំងគ្រួសារ
៥០. លោកតា តាន់-ឈីវហា និងលោកយាយ ស៊្វ-ចិន្ត្រា
៥១. ឧបាសិកា តែ-សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅ
៥២. ឧបាសិកា តាន់-ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប
៥៣. ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ
៥៤. ឧបាសិកា ប៉ិល-យ៉ែម
៥៥. ឧបាសិកា កង-ភឹម
៥៦. ឧបាសិកា ម៉ក់-នាង
៥៧. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ
៥៨. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក.កុំ
៥៩. ឧបាសិកា ប៊ិត.ថងខាំ

៦០. ឧបាសិកា ជុំ ឆាយ

៦១. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី

៦២. ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ

៦៣. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីវត្ត ខេត្តពោធិ៍សាត់

៦៤. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី

៦៥. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

បោះពុម្ព ៥០.០០០ ក្បាល
សម្រាប់ជាធម្មទាន

ប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅ **វិធីរម្ងាប់សេចក្ដីក្រោធ** នេះ គឺរំលែកពីប្រាក់ដែលពុទ្ធបរិស័ទបានបរិច្ចាគចូលបោះ-ពុម្ពសៀវភៅ **ជំនួយសតិភាគ ៨** ដូច្នេះ ពុទ្ធបរិស័ទដែលបានធ្វើធម្មទាននូវសៀវភៅ **ជំនួយសតិភាគ ៨** ក៏ឈ្មោះថា បានធ្វើធម្មទាននូវសៀវភៅ **វិធីរម្ងាប់សេចក្ដីក្រោធ** នេះដែរ ។ សូមពុទ្ធបរិស័ទជ្រាប និងជ្រះថ្លារីករាយផងចុះ ព្រោះថា ✍ **ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង** ✍ ។

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌
ព្រះពុទ្ធសាសនា
ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
រាជធានីភ្នំពេញ	-05h00 mn. -18h00 mn. -19h00 mn. -19h30 mn. -20h00 mn. -20h30 mn.	-FM 99 MHz. -FM 95 MHz. -AM 918 MHz. -FM 97 MHz. -FM 98 MHz. -FM 96 MHz.
ក្រុងព្រះសីហនុ	-06h00 mn. -13h00 mn.	-FM 92 MHz.
ខេត្តបាត់ដំបង	-06h00 mn. -06h30 mn. -18h00 mn. -18h30 mn. -19h30 mn.	-FM103.2MHz. -FM 96 MHz. -FM 91 MHz. -FM 96 MHz. -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 ខ្ញុំបាទ

✍ ប៊ុត_សាវង្ស ✍

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 ជិនាតិ

ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។

សូមក្រាបសំពះអង្គព្រះសម្មា   សម្ពុទ្ធករុណាសត្វក្នុងភពត្រៃ

ព្រះអង្គត្រាស់ដឹងដោយបញ្ញាថ្លៃ   គុណក្រាស់ពេកក្រៃឥតបីឧបមា ។

អក្កោធេន ជិនេ កោធំ   ព្រះអង្គទ្រង់តាំងព្រះធម៌ទេសនា

ឱ្យលះក្រោធគ្រោះរស់ដោយមេត្តា   ឈ្នះក្រោធឫស្យាដោយការមិនក្រោធ ។