តើត្រូវជំនះឧបសគ្គយ៉ាងដូចម្តេច?

LL
171
SRI

ការផ្សាយរបស់
ពុទ្ធិកសមាគមកម្ពុជរដ្ឋ
ព.ស. ២៥៤៥ គ.ស. ២០០២

គំនិត-យោបល់ដែលបញ្ចេញនៅក្នុងសៀវភៅនេះជារបស់អ្នកនិពន្ធ។
វាមិនឆ្លុះបញ្ចាំងនូវគោលនយោបាយឬទស្សនៈរបស់អង្គការយូនីសេហ្វទេ។

HOW TO OVERCOME YOUR DIFFICULTIES ?

By
Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
Translated by Chhorn Iem

The publication of this booklet
was supported by UNICEF
for HIV / AIDS Buddhist Response
Program Development

Published by
The Buddhist Association of Cambodia
B.E 2545 C.E 2002

PMB
Le 181 SRI

តើត្រូវជំនះឧបសគ្គ យ៉ាងដូចម្ដេច ?

ដោយ

ព្រះតេជព្រះគុណ បណ្ឌិត ធ. ស្រី ធម្មានន្ទ

បកប្រែដោយ **ឈន អៀម**

ការបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅនេះ ត្រូវបានឧបត្ថម្ភដោយ
មូលនិធិអង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីកុមារ UNICEF
សំរាប់កម្មវិធីបង្ការទប់ស្កាត់ការរីករាលដាល
មេរោគអេដស៍/ជំងឺអេដស៍ ឆ្លើយតប
តាមរយៈសកម្មភាពព្រះពុទ្ធសាសនា
បោះពុម្ពចំនួន ២០ ០០០ក្បាល

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
0250/09
2/6
បណ្ណាល័យជាតិ
National Library of Cambodia
00013861

ការផ្សាយរបស់
ពុទ្ធិកសមាគមកម្ពុជរដ្ឋ
ព.ស. ២៥៤៥ គ.ស. ២០០២

ឱម ខែម

ទីប្រឹក្សាអមក្រសួងធម្មការ និង សាសនា

អគ្គលេខាធិការ នៃ ពុទ្ធិកសមាគមកម្ពុជរដ្ឋ

រៀបរៀងទំព័រ និងត្រួតពិនិត្យសំណៅឯកសារ ដើម្បីបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅនេះ

និវេទនកថា

សៀវភៅនេះ ត្រូវបានបោះពុម្ពឡើងដោយពុទ្ធិកសមាគមកម្ពុជរដ្ឋ ក្រោមការឧបត្ថម្ភរបស់មូលនិធិអង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីកុមារ (UNICEF) ដើម្បីបណ្តុះបណ្តាលសីលធម៌ និង ព្រហ្មចរិយធម៌ក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ លើមូលដ្ឋានបង្ការទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលមេរោគអេដស៍-ជំងឺអេដស៍ តាមរយៈសកម្មភាពព្រះពុទ្ធសាសនា ដើម្បីសុខុមាលភាពមនុស្សគ្រប់រូប ។

Acknowledgement

This booklet has been printed by the Buddhist Association of Cambodia (B.A.C.) with the financial support of UNICEF to promote the people's moral and spiritual uplift in their daily life, based on the HIV/AIDS Buddhist response programm development for the well fare of all.

" សីលធម៌ពណ្ណរាយ សង្គមថ្កើងថ្កាន"

ធម្មទាននេះ ពិតជាផ្តល់ចំណេះដឹងថ្មី សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តកាន់តែបានល្អ សូមមេត្តាឱ្យមិត្តភក្តិ និង អ្នកជិតខាងលោកអ្នក បានអានសៀវភៅនេះផង !

បោះពុម្ពផ្សាយជាធម្មទាន

តើត្រូវជំនះឧបសគ្គយ៉ាងដូចម្ដេច ?

មាតិកានុក្រម

អត្ថបទ | **ទំព័រ**

អត្ថបទ	ទំព័រ
- សេចក្ដីភ័យខ្លាច និងសេចក្ដីកង្វល់ចិត្ត	១
- ចូរគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់លោក-អ្នក	៦
- សំឡេងរបស់ធម្មជាតិ	៨
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងទំនោរឧក្រិដ្ឋកម្ម	៩
- ចូរស្គាល់អ្នកជិតខាងរបស់លោក-អ្នក	១០
- សេចក្ដីទោមនស្សរបស់មនុស្ស	១១
- ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសយើងឱ្យសះស្បើយ	១២
- បរិយាកាសសុខដុម	១៤
- ចូរមានសេចក្ដីក្លាហានប្រឈមមុខពាក្យរិះគន់	១៦
- សេចក្ដីសុខ (សុភមង្គល) និងសម្ភារនិយម	១៧
- ចូរប្រព្រឹត្តប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត	២២
- ត្រូវចេះសម្របសម្រួលខ្លួនយើង	២៣
- ចូរយកចិត្តទុកដាក់ធុរកិច្ចផ្ទាល់ របស់ លោក-អ្នក	២៦
- ចូរកុំមានចិត្តអគតិ (ចិត្តលំអៀង)	២៨

- សគារវតា (ឬ សេចក្ដីគោរព ...) ២៩
- ចូរកុំខ្ជះខ្ជាយពេលវេលារបស់លោក-អ្នក ៣០
- ខន្តិ និង សន្តោស ៣១
- ចូរសងអំពើល្អចំពោះអំពើអាក្រក់ ៣២
- សេចក្ដីមេត្តា-ករុណា ៣៤
- ការគំរាមកំហែងនៃការប្រើគ្រឿងញៀន និង ការផឹកទឹកស្រវឹង ៣៥
- ភាពស្រវឹងស្រា (សុរាធុត្តា) ៣៧
- លោក-អ្នកបង្កើតឋានសួគ៌ និងឋាននរក ក្នុងលោកនេះ ៣៩
- ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ប្រកបដោយសុភមង្គល ៤១
- ចូរកុំព្រួយបារម្ភ ៤២
- សសរស្ដម្ភនៃជោគជ័យ ៤៣
- សោភណភាពពិត ៤៤
- ព្រោះហេតុអ្វី មានការពិបាកដើម្បីចាកចោលលោកនេះ ៤៥
- មាគ៌ាដ៏ប្រសើរសំរាប់ការរស់នៅ ៤៨

តើត្រូវជំនះឧបសគ្គ
យ៉ាងដូចម្ដេច ?

ដោយបណ្ឌិត **ក.ស្រី ធម្មានន្ទ**

លោកអ្នកកង្វល់ចិត្តឬទេ ? លោក-អ្នកព្រួយចិត្តឬទេ ? ប្រសិនបើដូច្នោះ ខ្ញុំសូមអញ្ជើញលោក-អ្នកអានកូនសៀវភៅនេះ ដើម្បីបង្កើនសេចក្ដីយល់ដឹងអំពីបញ្ហារបស់លោក-អ្នក ឱ្យបានគ្រាន់ប្រើ ។ ខ្ញុំសូមឧទ្ទិសកូនសៀវភៅនេះ ជូនចំពោះលោក-អ្នក និងមនុស្សទាំងឡាយណា ដែលមានសេចក្ដីកង្វល់អំពល់ចិត្ត ។

សេចក្ដីភ័យខ្លាច និងសេចក្ដីកង្វល់ចិត្ត

សេចក្ដីភ័យខ្លាច និងសេចក្ដីកង្វល់ចិត្ត កើតចេញមកពីសភាវៈស្រមើស្រមៃចិត្ត ដែលត្រូវបរិស្ថានជីវិតលោកីយ៍ជះឥទ្ធិពលមកលើ ។ ភ័យខ្លាច និងកង្វល់ចិត្ត មានឫសគល់នៅក្នុងតណ្ហា និងឧបាទាន ។ តាមពិត, ជីវិតប្រៀបដូចរូបភាពយន្ត (ឬកុន) ដែលនៅក្នុងរូបភាពយន្ត (ឬកុន) នេះ អ្វីៗទាំងអស់តែងចល័ត និងប្រែប្រួលជាប្រចាំ ។ គ្មានអ្វីនៅក្នុងលោកនេះឋិតថេរឬឋិតនៅនឹងថ្កល់ទេ ។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលមានវ័យនៅក្មេង មានកំឡាំងមាំមួន តែងមានសេចក្ដីភ័យ

ខ្លាចស្លាប់ទាំងនៅវ័យក្មេង ។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលមានវ័យចាស់ ហើយមានជំងឺផង, តែងព្រួយកង្វល់ចិត្តអំពីជីវិតរស់នៅយូរពេក ។ ឋិតនៅចន្លោះមនុស្សទាំងពីរក្រុមនេះ គឺពពួកអ្នករក់តែនឹងសេចក្ដីសប្បាយពីមួយឆ្នាំទល់មួយឆ្នាំ។

សេចក្ដីសង្ឃឹម ប្រកបដោយសេចក្ដីរីករាយ របស់ពួកអ្នកសប្បាយចិត្ត ហាក់ដូចកន្លងទៅឆាប់ពេក ។ សេចក្ដីរង់ចាំប្រកបដោយសេចក្ដីភ័យខ្លាច របស់ពួកអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត បង្កើតឱ្យមានសេចក្ដីព្រួយកង្វល់ចិត្ត ដែលហាក់ដូចជាមិនព្រមឃ្លាតទៅណាសោះ ។ អារម្មណ៍ទាំងឡាយបែបនេះ គឺជាសភាវៈធម្មតា។ ជីវិតរស់នៅប្រែប្រួលម្ដងចុះម្ដងឡើងបែបនេះ ដើរតួដោយអត្តៈ ឬជីវមាយា (an illusory self or ego) ដូចរូបតុក្កតាដែលញោក់ទៅតាមខ្សែ ។ ប៉ុន្តែ ចិត្ត គឺដូចជាសភាវៈដ៏ប្រសើរដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

ការហ្វឹកហ្វឺនចិត្ត ដែលគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា ចិត្តវប្បកម្ម (mental culture) គឺជាជំហានដំបូង ឆ្ពោះទៅរកការបង្ក្រាបសភាវៈច្របូកច្របល់នៃចិត្ត ។

ព្រះពុទ្ធបានពន្យល់ថា :

" សេចក្ដីទុក្ខព្រួយ កើតចេញពីតណ្ហា,

សេចក្ដីភ័យខ្លាច កើតចេញពីតណ្ហា,

សម្រាប់អ្នកដែលរំដោះផុតពីតណ្ហាបានទាំងស្រុងហើយ សេចក្ដីទុក្ខព្រួយ, សេចក្ដីភ័យខ្លាចសូម្បីតិចតួចមិនមានទេ "។

សេចក្ដីជាប់ជំពាក់ចិត្តគ្រប់យ៉ាង (ឧបាទាន) នឹងបញ្ចប់នៅត្រឹមសេចក្ដីសោកស្ដាយ ។ មិនមែនទឹកភ្នែក ទាំងមិនមែនការឱបរឹតសាសងលាគ្នាដ៏យូរ អាចបញ្ចប់អនិច្ចភាពនៃជីវិតបានទេ ។ សង្ខតវត្ថុទាំងអស់ មិនឋិតថេរជាអចិន្ត្រៃយ៍ទេ ។

ទាំងចាស់ ទាំងក្មេង រងទុក្ខដូចគ្នានៅក្នុងជីវិតនេះ ។ គ្មាននរណាម្នាក់ ត្រូវបានលើកលែងឡើយ ។ ពួកក្មេងៗជាច្រើន កំពុងមានសេចក្ដីឈឺចាប់ខ្លាំងឡើងៗ ។ ដោយពួកគេមិនមែនជាកង្កែប ឬជាកូនក្អាត់, ពួកយុវជនមានបទពិសោធន៍យល់ដឹងតិច ក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងជាប់លាប់ ជាមួយសមាជិកមានភេទផ្ទុយគ្នា ។ ពួកគេខិតខំបង្អួតសម្រស់របស់គេ ដើម្បីខិតខំទាក់ទាញចិត្តយុវជនមានភេទផ្ទុយគ្នាដែលកំពុងស៊ីជោរ ដោយមើលឃើញខ្លួនឯងថាជាកម្មវត្ថុនៃភេទ ។ ភេទទាំងពីរបានខិតខំធ្វើឬកពា ដែលពួកគេយល់ថា ជាឬកពាមនុស្សពេញវ័យ ។ ពួកគេភ័យខ្លាចថា បើគេធ្វើឬកពាធម្មតាទៅ ពួកគេនឹងត្រូវគេសើចចំអក ។ ឬកពាដូចនេះ មានសក្ដានុភាពសំរេចជោគជ័យ ។ គេមានសេចក្ដីបារម្ភខ្លាចការបដិសេធ ក៏ដូចជាសេចក្ដីព្រួយកង្វល់ចិត្តអំពីអត្តភាពរបស់គេស្រុតចុះ ។ សេចក្ដីស្នេហាមិនបានសម្រេច ជាញឹក

ញុយតែង " ទម្លុះទម្លាយ " បេះដូងយុវជនជាច្រើន ពីព្រោះពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេជាមនុស្សឆោតល្ងង់ ។ យុវជនខ្លះឈានរហូតដល់ធ្វើអត្តឃាត ។ ប៉ុន្តែ ជំងឺផ្លូវចិត្តបែបនេះ អាចជៀសវាងបាន ប្រសិនបើជីវិតត្រូវបានគេមើលឃើញតាមធម្មជាតិពិតរបស់វា ។ គេត្រូវបង្រៀនដល់យុវជន នូវវិធីដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត តាមបែបបទពុទ្ធសាសនា, ដើម្បីឱ្យពួកយុវជនអាចប្រកាន់យកមាគ៌ាត្រឹមត្រូវ ឈានចូលទៅក្នុងដំណាក់កាលមានចិត្តចាស់ទុំ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា *ក្នុងទីណាមានសេចក្ដីភ័យខ្លាចកើតឡើង, វាកើតឡើងនៅក្នុងមនុស្សទុប្បញ្ញា, មិនមែននៅក្នុងបណ្ឌិតឡើយ* " ។ សេចក្ដីភ័យខ្លាច គ្មានអ្វីក្រៅតែពីស្ថានភាពនៃចិត្តទេ ។ ស្ថានភាពនៃចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ ត្រូវតែស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតត្រា និងការតម្រង់ទិស, ការប្រើប្រាស់គំនិតខុសបែបបទ បង្កើតចេញនូវសេចក្ដីភ័យខ្លាច, ការប្រើប្រាស់គំនិតបានត្រឹមត្រូវ រមែងបង្កើតបានសេចក្ដីសង្ឃឹម និងឧត្តមគតិ ។ ជម្រើសឋិតនៅក្នុងដៃយើងទាំងស្រុង ។ មនុស្សម្នាក់មានសមត្ថភាព ដើម្បីត្រួតត្រាចិត្តរបស់ខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់ ធម្មជាតិបានប្រគល់មកឱ្យមនុស្ស នូវការត្រួតត្រាដាច់ខាតទៅលើចិត្ត, គំនិត ។ អ្វីៗដែលមនុស្សបង្កើតឡើង ចាប់ផ្ដើមក្នុងទ្រង់ទ្រាយនៃគំនិត ។ នេះគឺជាកូនសោរ ដើម្បីជួយបុគ្គលណាម្នាក់ឱ្យយល់ នូវគោល

ការណ៍ ដើម្បីអាចយកមកប្រើសម្រាប់ម្ចាស់ការលើសេចក្តីភ័យខ្លាច ។ កាយវិភាគវិទូ (Anatomist) សញ្ជាតិអង់គ្លេសដ៏ល្បីល្បាញម្នាក់ មានពេលមួយនោះត្រូវបាននិស្សិតម្នាក់ចោទសួរថា តើអ្វីជាឱសថដ៏ប្រសើរបំផុត សម្រាប់ព្យាបាលសេចក្តីភ័យខ្លាច, បន្ទាប់មក លោកបានឆ្លើយថា *" ចូរខិតខំធ្វើអ្វីមួយ សម្រាប់អ្នកណាម្នាក់ "* ។

និស្សិតនោះមានសេចក្តីងឿងឆ្ងល់យ៉ាងខ្លាំង ចំពោះចម្លើយនោះ, ហើយបានសុំសេចក្តីបំភ្លឺទូលំទូលាយជាងនេះទៀត ។ ពេលនោះលោកសាស្ត្រាចារ្យបាននិយាយថា *" អ្នកឯងមិនអាចមានគំនិតពីរបែបផ្ទុយគ្នានៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកឯង នៅពេលតែមួយ និងដដែលបានទេ "* ។ គំនិតមួយបែប នឹងបណ្តេញគំនិតមួយបែបផ្សេងទៀតចេញជានិច្ច ។ យកជាឧទាហរណ៍, ប្រសិនបើចិត្តរបស់លោក-អ្នកជាប់ជំពាក់ទាំងស្រុង ដោយចំណង់បរទត្ថភាពដើម្បីជួយជនណាម្នាក់ លោក-អ្នកមិនអាចរក្សានៅក្នុងចិត្តរបស់លោក-អ្នក នូវសេចក្តីភ័យខ្លាចអ្វីមួយ នៅពេលដដែលបានទេ ។

" សេចក្តីព្រួយកង្វល់ ធ្វើឱ្យឈាមហួតឆាប់ជាងវ័យ " (គឺធ្វើឱ្យរូបកាយឆាប់ចាស់ជាងអាយុ) ។ សេចក្តីភ័យខ្លាច និងសេចក្តីព្រួយកង្វល់មិនហួសប្រមាណគឺជាសភាវគតិធម្មតានៃកិច្ចការពារ ឬថែរក្សាខ្លួន ។ ប៉ុន្តែ សេចក្តីភ័យខ្លាចឥតហេតុ-ផលជាប្រចាំ និងសេចក្តីព្រួយ

កង្វល់ចិត្តរយៈពេលយូរគឺជាសត្រូវដ៏គ្រោះថ្នាក់ចំពោះសរីរាង្គមនុស្ស ។ វាបង្កវិបត្តិដល់ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅជាធម្មតា របស់សរីរាង្គ ។

ចូរគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់លោក–អ្នក

ចិត្តរបស់មនុស្ស មានឥទ្ធិពលគ្របដណ្តប់លើសរីរាង្គ យ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ។ ចិត្តមានសក្តានុភាពដ៏ខ្លាំងក្លាជាឱសថ ក៏ដូចជាវាមានសក្តានុភាពដ៏ខ្លាំងក្លាជាងពិសពុលដែរ ។កាលណាចិត្តជាសភាវៈអាក្រក់ វាអាចសម្លាប់ជីវិតមួយបាន ប៉ុន្តែ កាលណាចិត្តនោះមិនទ្រេតទ្រោត ឧស្សាហ៍ព្យាយាម វាអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់មនុស្សឯទៀត ។ កាលណាចិត្តតាំងនៅស៊ប់ក្នុងតម្រិះត្រូវ (សម្មាសង្កប្បៈ) ហើយមានសេចក្តីព្យាយាមត្រូវ (សម្មាវិរយៈ) និងសេចក្តីយល់ដឹងត្រូវ (សម្មា-ទិដ្ឋិ) គាំទ្រផង, ផលដែលចិត្តនេះបង្កើតបាន គឺមានទំហំធំធេងណាស់ ។ ចិត្តប្រកបដោយតម្រិះបរិសុទ្ធ និងជាកុសល នាំឱ្យមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងមានភាពល្ហែស្រាកស្រាន្តចិត្ត ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា “*គ្មានសត្រូវណាមួយ អាចបង្កសេចក្តីឈឺចាប់ដល់បុគ្គល ច្រើនស្មើនឹងគំនិតអំពីលោភៈ, គំនិតអំពីទោសៈ, គំនិតអំពីឥច្ឆា ជាដើម ... របស់បុគ្គលខ្លួនឯងផ្ទាល់នោះទេ*” ។

មនុស្ស ដែលមិនចេះសម្របសម្រួលចិត្តរបស់ខ្លួន ទៅតាម

កាលៈទេសៈ គឺទុក្ខដូចជាមនុស្សស្លាប់ ។ ចូរបង្វែរចិត្តរបស់លោក-អ្នកឆ្ពោះមកពួដីផ្ទៃក្នុងរបស់លោក-អ្នក,ហើយសាកល្បងរកឱ្យឃើញសេចក្ដីសប្បាយនៅពួដីផ្ទៃក្នុងរបស់លោក-អ្នក ។

មានតែពេលណាចិត្តត្រូវបានគ្រប់គ្រង ហើយតម្រែតម្រង់យ៉ាងត្រឹមត្រូវប៉ុណ្ណោះទេ ទើបវាប្រែក្លាយជាមានប្រយោជន៍ដល់ម្ចាស់វា និងដល់សង្គមបាន ។ ចិត្តគ្រប់គ្រងមិនបាន គឺជាក្ដីកង្វល់ដល់ម្ចាស់វាផង ដល់អ្នកដទៃទាំងឡាយផង ។ មហន្ដរាយទាំងអស់ ដែលកើតមានក្នុងពិភពលោកនេះ គឺជាស្នាដៃរបស់មនុស្ស ដែលមិនបានចេះវិធីគ្រប់គ្រងចិត្ត, ធ្វើចិត្តឱ្យមានតុល្យភាព និងស្ងប់ស្ងៀម ។

ភាពស្ងប់ស្ងៀម មិនមែនជាភាពទន់ខ្សោយទេ ។ ឥរិយាបថស្ងប់ស្ងៀមក្នុងគ្រប់ពេលវេលា បង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សនោះមានវប្បធម៌ ។ វាពុំមែនជាការពិបាក សម្រាប់បុគ្គលម្នាក់ត្រូវប្រកាន់ឥរិយាបថស្ងប់ស្ងៀម កាលណាមានរឿងហេតុប្រកបដោយសេចក្ដីអនុគ្រោះនោះទេ, ប៉ុន្ដែ ការប្រកាន់ឥរិយាបថស្ងប់ស្ងៀម កាលណាមានរឿងហេតុខុសឆ្គង គឺជារឿងពិបាកមែនទែន ។ គឺគុណសម្បត្តិដ៏ពិបាកនេះហើយ ដែលវាមានតម្លៃស័ក្ដិសមនឹងការខិតខំសម្រេចឱ្យបាន, ពីព្រោះ ដោយសារការហ្វឹកហាត់ស្ងប់ស្ងៀម និងការគ្រប់គ្រងចិត្តបែបនេះ, មនុស្សកសាងពង្រឹងចរិតរបស់ខ្លួនបាន ។

សំឡេងរបស់ធម្មជាតិ

មនុស្សសម័យថ្មីមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់សំឡេង របស់ធម្មជាតិទេ ពីព្រោះតែ គេជាប់រវល់ខ្លាំងពេក តែជាមួយនឹងលាភជាសម្ភារៈ និងសេចក្តីសប្បាយ ។ សកម្មភាពផ្លូវចិត្តរបស់គេ ជាប់រវល់តែនឹងកាមសុខលោកីយ៍ពេកទៅ ទាល់តែគេភ្លេចគិតពីសេចក្តីត្រូវការខាងស្មារតីនៃអត្តៈរបស់គេ។ ចរិតមិនធម្មតា របស់មនុស្សសហសម័យបង្កើតចេញជាលទ្ធផលភ្លាមៗ នូវលោកទស្សនៈខុសឆ្គងមួយ ចំពោះជីវិតមនុស្ស និងបំណងប្រាថ្នាចុងក្រោយរបស់វា។ នេះគឺជាមូលហេតុនៃសេចក្តីខកចិត្ត, សេចក្តីព្រួយបារម្ភ, សេចក្តីភ័យខ្លាច និងអសន្តិសុខរបស់សម័យកាលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង។

ប្រសិនបើមនុស្សឃោរឃៅ ហើយអាក្រក់យង់ឃ្នង, រស់នៅប្រឆាំងនឹងក្រឹត្យក្រមធម្មជាតិនិងច្បាប់សកលលោកធាតុ, អំពើរបស់គេ, ពាក្យសំដី និងគំនិតរបស់គេ ធ្វើឱ្យកខ្វក់បរិយាកាសទាំងមូល ។ ធម្មជាតិដែលត្រូវគេបំពារបំពាន នឹងមិនផ្តល់ឱ្យនូវអ្វីដែលមនុស្សចង់បានសម្រាប់ជីវភាពរស់នៅរបស់ពួកគេឡើយ, ជាជំនួសវិញ, ការប្រ-យុទ្ធ, ការប៉ះទង្គិច, ជំងឺឆ្លងរាលដាល និងមហន្តរាយ នឹងត្រៀមចាំទទួលពួកគេជានិច្ច ។

ប្រសិនបើមនុស្សរស់នៅ ស្របតាមក្រឹត្យក្រមធម្មជាតិវិញ

ដឹកនាំជីវភាពត្រឹមត្រូវ (សម្មាអាជីវៈ),ធ្វើឱ្យបរិយាកាសបរិសុទ្ធ តាមរយៈផលល្អនៃគុណធម៌របស់គេ ហើយផ្សាយចេញនូវសេចក្ដីមេត្តាករុណា ចំពោះសព្វសត្វមានជីវិតដទៃទៀត, មនុស្សនោះអាចនាំមកនូវសេចក្ដីសុខឱ្យមនុស្សជាតិ ។ បុគ្គលដែលស្រឡាញ់សន្តិភាពដោយពិតប្រាកដ មិនត្រូវបំពារបំពានលើសេរីភាពរបស់មនុស្សដទៃឡើយ ។ វាជាកំហុសធ្ងន់ធ្ងរណាស់ ចំពោះការរំខាន និងបោកបញ្ឆោតអ្នកដទៃ ។

លោក-អ្នកអាចជាមនុស្សមានកិច្ចការរវល់ច្រើន, ប៉ុន្តែ ចូរចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ ពីរបីនាទីក្នុងមួយថ្ងៃធ្វើភាវនា ឬអានសៀវភៅដ៏ល្អណាមួយ ។ ទម្លាប់នេះ នឹងជួយកាត់បន្ថយសេចក្ដីកង្វល់ចិត្តរបស់លោក-អ្នក ហើយជួយអភិវឌ្ឍចិត្តរបស់លោក-អ្នក ។ សាសនាត្រៀមបំរើអត្ថប្រយោជន៍របស់លោក-អ្នក ។ព្រោះហេតុនោះ វាជាករណីយកិច្ចរបស់លោក-អ្នកត្រូវគិតគូរ អំពីសាសនារបស់លោកអ្នក ។ ចូរសំចៃពេលខ្លះ ដើម្បីចូលរួមប្រជុំក្នុងបរិយាកាសសាសនាណាមួយ ។ សូម្បីតែពេលវេលាខ្លី ចំណាយសម្រាប់ប្រាស្រ័យជាមួយមនុស្សកាន់ធម៌អាថ៌ នឹងបង្កើតឱ្យមានលទ្ធផលល្អមិនខាន ។

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងទំនោរឧក្រិដ្ឋកម្ម

ការកើនឡើងនៃជំងឺសរសៃប្រសាទ និងចិត្តវិបល្លាសគ្រប់

បែប គឺជាសញ្ញាដ៏គួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលបំផុត នៃជំងឺទាំងអស់របស់យុគ-សម័យថ្មី ។ មានអ្នកជំងឺផ្នែកសរសៃប្រសាទ កាន់តែច្រើនឡើងៗ ហើយនៅពាសវាលពាសកាលលើពិភពលោក ជាពិសេស នៅក្នុង ប្រទេសអ្នកមាន ។

នៅក្នុងករណីជាច្រើន, ឧក្រិដ្ឋជននៅក្នុងសង្គមរបស់យើង ក៏មានគេរាប់បញ្ចូលផងដែរ ថាមានជំងឺសរសៃប្រសាទ ។ លទ្ធផល ដ៏ល្បីល្បាញមួយ ចេញមកដោយផ្ទាល់អំពីការងារស្រាវជ្រាវ របស់ លោកហ្វ្រឺត (Freud) គឺការទទួលស្គាល់ថា ពួកឧក្រិដ្ឋជន និងជន ពាលអាវ៉ាសែ គឺជាពួកមនុស្សមានជំងឺសរសៃប្រសាទ ដែលត្រូវការ ការព្យាបាលជាជំនួសការផ្ដន្ទាទោស ។ នេះគឺជាទស្សនៈសេរីស្ដីពីបញ្ហា នេះ ដែលបានក្លាយជាគ្រឹះនៃការកែទម្រង់សង្គម " ជឿនលឿន " ទាំង អស់ ដើម្បីជំនួសការផ្ដន្ទាទោស ដោយការធ្វើនីតិសម្បទាវិញ ។

ចូរស្គាល់អ្នកជិតខាងរបស់លោក-អ្នក

កាលណាយើងមិនបានឃើញថា តើមនុស្សដទៃរស់នៅយ៉ាង ណានោះទេ, យើងមិនអាចដឹងបែបបទផ្សេងៗនៃជីវភាពរស់នៅទេ ។ ការធ្វើដំណើរ គឺជាទម្រង់អប់រំមួយដ៏ប្រសើរបំផុត ។ការជួបប្រាស្រ័យ ផ្ទាល់ខ្លួន ជាមួយមនុស្សផ្សេងអំពីខ្លួនយើង ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍

កាន់តែស្រឡាញ់រាប់អានគេ ។ សេចក្ដីមិនអត់អធ្យាស្រ័យ ច្រើនតែកើតមកពីសេចក្ដីល្ងង់ មិនដឹងសេចក្ដីត្រូវការ និងបែបបទគិតគូរបស់មនុស្សដទៃ ។

សេចក្ដីទោមនស្សរបស់មនុស្ស

ព្រះពុទ្ធបានប្រៀនប្រដៅថា សេចក្ដីទោមនស្សទាំងអស់របស់មនុស្ស កើតចេញមកពីចំណង់អត្តទត្ថ ឬចំណង់អាត្មានិយម គឺចង់បានសេចក្ដីសប្បាយឱ្យច្រើន ដែលប្រាក់អាចទិញបាន, ចង់បានអំណាចឱ្យច្រើន លើសមនុស្សឯទៀត, ហើយសំខាន់ជាងគេបំផុត, គឺចង់រស់នៅជាអមតៈ សូម្បីក្រោយពេលស្លាប់ហើយក្ដី !

ចំណង់ចង់បានអ្វីៗ ទាំងអស់នេះ ធ្វើឱ្យមនុស្សក្លាយជាមានគំនិតអាត្មានិយម ។ គេគិតអ្វីៗសំរាប់តែខ្លួនគេប៉ុណ្ណោះ, ចង់បានអ្វីៗសម្រាប់ខ្លួនគេប៉ុណ្ណោះ, ហើយមិនរវីរវល់យកចិត្តគិតគូរអំពីអ្វីៗ ដែលកើតមានដល់មនុស្សដទៃឡើយ ។ កាលណា សេចក្ដីប្រាថ្នារបស់គេ មិនបានបំពេញទេ, គេក្លាយជាមនុស្សរសាប់រសល់ និងមានទុក្ខទោមនស្ស ។ មាគ៌ាតែមួយគត់ដើម្បីគេចឱ្យផុតអំពីភាពតក់ក្រហល់នេះគឺត្រូវបន្សាត់បង់នូវចំណង់ទាំងឡាយ ដែលបង្កឱ្យមានភាពរសាប់រសល់តក់ក្រហល់នេះ ។ នេះគឺជាការងារពិបាកណាស់, ប៉ុន្តែ កាលណា

មនុស្សសំរេចការងារនេះបាន, គេឱ្យតម្លៃដល់ការងារនេះ ។

ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសយើងឱ្យសះស្បើយ

សេចក្ដីកង្វល់កន្លងផុតទៅ ។ អ្វីដែលបង្កឱ្យយើងយំសោកនឹងត្រូវបានបំភ្លេចចោលយ៉ាងឆាប់ ។ លោក-អ្នកអាចនៅចាំថា លោក-អ្នកបានស្រែកទ្រហោយំ,ប៉ុន្ដែមិនបានចងចាំថាហេតុអ្វី លោក-អ្នកបានធ្វើយ៉ាងនោះទេ ! នៅពេលដែលយើងបានចំរើនវ័យធំឡើងហើយបានឆ្លងកាត់ជីវិតរស់នៅ, យើងតែងឆ្ងល់ជាញឹកញយ ចំពោះហេតុយ៉ាងម៉េច ដែលយើងដេកមិនលក់នៅពេលយប់ យើងត្រិះរិះពិចារណាអំពីរឿងអ្វីមួយ ដែលធ្វើឱ្យយើងក្រឡុកចិត្តនៅពេលថ្ងៃ ឬអំពីហេតុយ៉ាងម៉េច ដែលនាំឱ្យយើងចិញ្ចឹមចិត្តគុំគួនអ្នកណាមួយដោយបណ្ដោយឱ្យគំនិតដដែលៗ រត់ឆ្លងកាត់សន្ដានចិត្តរបស់យើងពាក់ព័ន្ធនឹងការត្រិះរិះថាតើយ៉ាងម៉េចបានជាយើងមានគំនុំ ។ យើងអាចច្រឡោតខឹងភ្លាមៗ ចំពោះរឿងអ្វីមួយ, ហើយក្រោយបន្ដិចមក, ចង់ដឹងថាយើងក្រោធខឹងពីរឿងអ្វី, ហើយយើងភ្ញាក់ផ្អើលដោយដឹងថា យើងចំណាយពេល និងកំឡាំងឥតប្រយោជន៍ ។ យើងបានបន្ដក្រោធខឹងដោយចេតនា ក្នុងពេលដែលយើងអាចបញ្ឈប់កំហឹងនោះបាន ហើយចាប់ផ្ដើមត្រិះរិះអំពីរឿងអ្វីផ្សេងដែលល្អជាង ។

ទោះជាសេចក្តីព្រួយកង្វល់របស់យើងជាអ្វីក៏ដោយ ហើយទោះជាយើងមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់យ៉ាងណាក៏ដោយ, ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសចិត្តរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែ ប្រាកដណាស់ វាត្រូវតែមានអ្វីមួយដែលយើងអាចធ្វើ ដើម្បីរក្សាខ្លួនយើងកុំឱ្យប៉ះទង្គិចជាមុនសិន ។ តើហេតុអ្វី ក៏យើងបណ្តោយឱ្យអ្នកដទៃ ឬសេចក្តីព្រួយកង្វល់ មកបង្ខាតកំឡាំងរបស់យើង ហើយធ្វើឱ្យយើងកើតទុក្ខ ? ចម្លើយ គឺអ្នកដទៃមិនបានធ្វើទេ ។គឺខ្លួនយើងទេ ដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ។

លោក-អ្នកអាចមានសេចក្តីកង្វល់ខ្លះ នៅកន្លែងធ្វើការរបស់លោក-អ្នក, ប៉ុន្តែលោក-អ្នកមិនត្រូវចម្លងបរិយាកាសអ័ព្ទអ្វីរទៅក្នុងគ្រួសាររបស់លោក-អ្នកទេ ។ លោក-អ្នកត្រូវដឹងច្បាស់ថា បញ្ហាទាំងឡាយនោះ មានទីបញ្ចប់របស់វា ។ ដំណោះស្រាយអាចរកឃើញនៅក្នុងការសម្រេចបាននូវការរំដោះ (ឬសេរីភាព) ផុតពីចំណង់អត្តទត្ត-ភាពរបស់យើង តាមរយៈការលុបបំបាត់ភាពច្របូកច្របល់ និងអវិជ្ជាក្នុងគ្រប់រូបភាព ។

កាលណា យើងបរាជ័យក្នុងការរកឃើញដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាណាមួយ, យើងតែងមានទំនោរទម្លាក់កំហុសលើអ្នកដទៃ ដើម្បីលុបលាងកំហុសរបស់យើង ។ យើងមិនបានត្រៀមខ្លួន ដើម្បីទទួលស្គាល់ចំណុចខ្វះខាតផ្ទាល់របស់យើងទេ ។ វាជាការងាយស្រួល

ដើម្បីទម្លាក់ការស្ដីបន្ទោសទៅលើអ្នកដទៃ ។ តាមពិត, មានមនុស្សខ្លះសប្បាយនឹងប្រព្រឹត្តដូច្នេះទៀតផង ។ នេះគឺជាអាកប្បកិរិយាខុសឆ្គងទាំងស្រុង មិនត្រូវប្រកាន់យក ។ យើងមិនត្រូវបង្ហាញគំនិតព្យាបាទចំពោះអ្នកដទៃឡើយ ។ យើងត្រូវខិតខំឱ្យអស់លទ្ធភាព ដោយសេចក្ដីព្យាយាម និងដោយភាពស្ងប់ស្ងៀម ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ។ យើងត្រូវត្រៀមខ្លួនប្រឈមមុខដោះស្រាយសេចក្ដីលំបាកណានីមួយ ដែលយើងបានជួបប្រទះ ។

បរិយាកាសសុខដុម

ពាក្យកំប្លែង និងពាក្យកត់សម្គាល់ តម្រង់មកលើខ្លួនលោក-អ្នកក្នុងបំណងអាក្រក់ ត្រូវតែបានបញ្ចៀសចេញ ដោយអារម្មណ៍រីករាយ ។ នេះគឺជាបែបបទមួយ ដើម្បីបញ្ចៀសអរិភាពជាមួយអ្នកណាមួយ ។ ច្រឡោតខឹងក្នុងពេលលេងល្បែង នឹងនាំឱ្យលោក-អ្នកជាប់ចំណង ។ លោក-អ្នក នឹងត្រូវបោះបង់ចោលជ័យជំនះ ដែលអាចឈ្នះបាន ។ នោះនឹងបង្ខូចរហូតដល់សេចក្ដីសប្បាយរីករាយរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ដែលទស្សនាល្បែងនោះទៀតផង ។

គ្មានមធ្យោបាយណាមួយ ដែលលោក-អ្នកអាចប្ដូរផ្លាស់អ្នកណាមួយបាននៅក្នុងពិភពលោកនេះ ឱ្យទៅតាមមាគ៌ាត្រិះរិះរបស់

លោក-អ្នកបានទេ ។ មាគ៌ានេះសោតទៀត ក៏គ្មានអ្នកណាចង់បាន ដែរ ។ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូប យល់ស្របជាមួយលោក-អ្នក, នោះ ពិភពលោកនឹងពុំមានយោបល់ខ្វែងគ្នាទេ ។

មានបែបបទច្រើនយ៉ាងដើម្បីកែប្រែមនុស្ស កាលណាមនុស្ស នោះប្រព្រឹត្តខុស ។ ដោយការរិះគន់, ដោយការស្ដីបន្ទោស និងដោយ ការជេរប្រទេចទាំងកំហឹងទៅលើមនុស្សនោះជាសាធារណៈ, លោក-អ្នកកំពុងធ្វើឱ្យគេមានអារម្មណ៍មួហ្មង អៀនខ្មាស គឺ មិនមែនជួយកែ លំអគេទេ។ ការរិះគន់ គឺប្រាកដជាបង្កើតឱ្យមានសត្រូវកាន់តែច្រើន។ ប្រសិនបើ លោក-អ្នកអាចបង្ហាញការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះអត្ថ-ប្រយោជន៍អនាគត របស់មនុស្សណាម្នាក់ ដោយប្រើពាក្យផ្អែមល្ហែម, មនុស្សនោះ នឹងអរគុណលោក-អ្នក ចំពោះឥរិយាបថនោះ នៅថ្ងៃណា មួយ ។

ចូរកុំប្រើពាក្យគំរោះគំរើយ ឬពាក្យចាក់ដោតកាលណាលោក - អ្នក សំដែងទស្សនៈរបស់លោក-អ្នក លើបញ្ហាណានិមួយ ។ ភាសាទូត, សំដីទន់ភ្លន់ និងពាក្យពេចន៍គួរសម មិនប៉ះទង្គិចអារម្មណ៍បុគ្គល ណាឡើយ ។ តាមពិតទៅ ពាក្យសំដីទាំងនោះ នឹងបើកច្រកយ៉ាង ច្រើនឱ្យលោក-អ្នក ។

ចូរកុំមានអារម្មណ៍ចង់ប្រកែក កាលណា មានគេចង្អុលប្រាប់

កំហុសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោក-អ្នក ។ កំហុសរបស់លោក-អ្នក គឺជាផ្លាកសញ្ញាប្រាប់ផ្លូវឱ្យលោក-អ្នករៀនធ្វើខ្លួនបានសុក្រឹត។ សភាវៈចិត្តទោរទន់ទៅរកការលាក់កំបាំងចំណុចខ្វះខាត គឺជាលក្ខណៈអន់ថយ ។ កាលណា អ្នកណាមួយច្រឡោតខឹង អ្នកនោះនឹងស្រែកនិយាយចេញមក នូវរឿងរ៉ាវយ៉ាងច្រើន ដែលគួរតែរក្សាទុកកុំនិយាយ ។ ចូរកុំបរិហារការសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មិត្តចាស់ណាមួយឡើយ បើទោះជាក្រោធខឹងជាមួយគេយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងពេលឥឡូវនេះ ។លោក-អ្នកបានត្រឹមតែបន្ទោកបន្ទាបខ្លួនលោក-អ្នកផ្ទាល់ ក្នុងពេលតទៅ ហើយមនុស្សឯទៀតៗ មិនអាចទទួលយកលោក-អ្នក ជាមិត្រជិតស្និទ្ធបានសោះឡើយ ចាប់ពីពេលនោះទៅមុខ។ មនុស្សដទៃ នឹងយល់ថា លោក-អ្នកអាចបរិហារកេរ្តិ៍គេដដែលទៀត ដើម្បីធ្វើឱ្យមិត្រភក្តិចាស់ឈឺចាប់ : គ្មាននរណាម្នាក់ទុកចិត្តលោក-អ្នកកើតទេ ។

ចូរមានសេចក្តីក្លាហានប្រឈមមុខពាក្យរិះគន់

រសជាតិផ្អែមបង្កើតឱ្យមានជំងឺតម្កាត់, រសជាតិល្វីងនាំមកជាមួយនូវថ្នាំព្យាបាលរោគ ។ ពាក្យពោលសរសើរ គឺជារសជាតិផ្អែម, រសជាតិផ្អែមច្រើនពេក បណ្តាលឱ្យកើតជំងឺតម្កាត់, ពាក្យរិះគន់ គឺប្រៀបបាននឹងគ្រាប់ថ្នាំល្វីង ដែលព្យាបាលរោគឱ្យសះស្បើយបាន ។

យើងត្រូវមានសេចក្ដីក្លាហាន ដើម្បីទទួលស្វាគមន៍ពាក្យរិះគន់, ហើយមិនត្រូវខ្លាចពាក្យរិះគន់នោះទេ ។

" រូបភាពអាក្រក់ (The ugliness) ដែលយើងមើលឃើញក្នុងមនុស្សដទៃ គឺជាពុម្ពចាំងចេញពីចរិតលក្ខណៈផ្ទាល់របស់យើង " ។

ជីវភាពរបស់មនុស្សម្នាក់, កាលៈទេសៈ និងពិភពលោក គឺជាពុម្ពចាំងចេញពីគំនិត និងជំនឿផ្ទាល់របស់មនុស្សនោះ ។ មនុស្សទាំងអស់ គឺជាកញ្ចក់ឆ្លុះមើលខ្លួនឯងផ្ទាល់ សេចក្ដីឈឺចាប់ ជំងឺតម្កាត់ និងអ្វីៗទាំងអស់ ។

សេចក្ដីសុខ (សុភមង្គល) និងសម្ភារនិយម

មនុស្សជាច្រើនជឿថា គេអាចដោះស្រាយបញ្ហារបស់គេទាំងអស់បាន ដោយសារមានប្រាក់ ។ ប៉ុន្ដែ គេមិនបានដឹងច្បាស់ទេថា ប្រាក់ខ្លួនវាផ្ទាល់ ក៏មានបញ្ហាជាប់មកជាមួយខ្លួនវាដែរ ។ ប្រាក់មិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់បានទេ ។

មនុស្សភាគច្រើន មិនបានត្រិះរិះត្រឹមត្រូវទាល់តែសោះ ។ ក្នុងមួយជីវិតរបស់គេ, គេប្រៀបដូចជាឆ្កែប្រដេញរត់តាមក្រោយទន្សាយធ្នាក់ដូច្នោះ ។ ពេលណាការប្រដេញបានបញ្ចប់, ចំណង់ស្មុះ

ស្ពាទាំងអស់ ក៏ស្ងប់រំងាប់អស់ទៅ ។ នេះគឺដូចគ្នាសុទ្ធសាធទៅនឹងចរិត នៃកាមសុខ នៅក្នុងពិភពលោកមួយ ពោរពេញដោយវត្ថុកាមល្អ ប្រណីត ។ ពេលណា វត្ថុជាទីប្រាថ្នាចាប់យកបានហើយ សេចក្ដីសុខ (ឬសុភមង្គល) ក៏បានបញ្ចប់ ហើយចំណង់ចង់បានអ្វីថ្មីទៀត ក៏កើតឡើង ។ ការបានវត្ថុជាទីប្រាថ្នា ហាក់ដូចជាមិនជាទីពេញចិត្តទាំងស្រុង ដូចជាការប្រដេញដូច្នោះ ។

ឬកាលណាយើងបាត់បង់អ្វីមួយ, ចូរចងចាំដំបូន្មាន ដូចតទៅនេះថា :

" ចូរកុំនិយាយថា នេះជារបស់ឯង ហើយនោះជារបស់អញ,
ចូរគ្រាន់តែនិយាយថានេះទៅខាងឯង ហើយនោះមកខាងអញ,
ដូច្នេះ យើងអាចមិនសោកស្ដាយរស្មីកំពុងរលុបរលាយ ទៅក្នុង
បណ្ដាវត្ថុដ៏រុងរោចន៍ទាំងអស់ ដែលបានឈប់មានអត្ថិភាព ។ "

ទ្រព្យធនមិនមែនជារបស់អ្វីមួយ សម្រាប់ឱ្យលោក-អ្នកបង្គរទុកដើម្បីបំប៉នតណ្ហានោះទេ ។ ទ្រព្យធនទុកសម្រាប់ថែរក្សាសុខុមាលភាពរបស់លោក-អ្នក ក៏ដូចសម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់អ្នកដទៃ ។ចូរខិតខំកសាងពិភពលោក ឬបរិស្ថានជុំវិញលោក-អ្នក ឱ្យជាកន្លែងមួយដ៏ប្រសើរ សម្រាប់រស់នៅ ។ ចូរប្រើប្រាស់ទ្រព្យធនរបស់លោក-អ្នក ប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត ជួយកាត់បន្ថយទុក្ខលំបាករបស់ជនក្រីក្រ, ជន

មានជំងឺតម្កាត់ និងជនចាស់ជរា ។ ចូរបំពេញករណីយកិច្ចរបស់លោកអ្នក ចំពោះប្រជាពលរដ្ឋរបស់លោក-អ្នក, ប្រទេសជាតិរបស់លោក-អ្នក និងសាសនារបស់លោកអ្នក ។ កាលណាដល់ពេលវេលា ដែលលោក-អ្នកត្រូវចាកចេញទៅ, ចូររំពឹងគិតថា តើសន្តិភាព និងសុភ-មង្គលអ្វីខ្លះដែលបានកើតមានក្នុងពេលលោក-អ្នក រំលឹកឡើងវិញនូវអំពើជាកុសល និងមិនគិតពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដែលលោក-អ្នកបានធ្វើក្នុងអតីតកាល ។

ស្វែងរកទ្រព្យធន តាមរយៈល្បែងស៊ីសង គឺប្រៀបបាននឹងក្តីសង្ឃឹមរង់ចាំពពកកំពុងរសាត់មក ដើម្បីបាំងថ្ងៃឱ្យយើងដូច្នោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ, ចង់បានសេចក្តីសម្បូរសប្បាយ តាមរយៈការងារប្រកបដោយសេចក្តីព្យាយាមជាប់លាប់ គឺរ៉ាប់រងធានាបានស្មើនឹងការកសាងជម្រកជាអចិន្ត្រៃយ៍មួយ ការពារកំដៅថ្ងៃ និងភ្លៀងខ្យល់ ។

" ទ្រព្យធនរបស់លោក-អ្នក នឹងសេសសល់នៅ កាលណាលោក-អ្នកចែកឋានទៅ ។ មិត្តភ័ក្តិ និងញាតិសន្តានរបស់លោក-អ្នក នឹងជូនដំណើរលោក-អ្នកដល់ត្រឹមតែផ្នូររបស់លោក-អ្នកប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែ អំពើជាកុសល ឬជាអកុសល ដែលលោក-អ្នកបានធ្វើហើយ ក្នុងអំឡុងជីវិតកាលរបស់លោក-អ្នក នឹងតាមដង្ហែលោក-អ្នកហួសពីផ្នូរទៅទៀត " ។

ការបំពេញសុបិនអំពីទ្រព្យសម្បត្តិបាន អាចចាត់ទុកបាន ដូចជាការជប់, ប៉ុន្តែ សេចក្តីភ័យខ្លាច និងសេចក្តីកង្វល់ចិត្ត ដេកចាំជានិច្ចឱ្យមន្តអាគមជប់នោះសាបរលាបទៅ ។ បែបបទរស់នៅជាអ្នកមានទ្រព្យ រមែងនាំមកនូវចំណែកនៃចិត្តវិបល្លាសរបស់វា ។ ជាមួយនឹងការប្រើប្រាស់ទ្រព្យធនខ្ជះខ្ជាយ, បាតុភាពដ៏សាមញ្ញនៅក្នុងជីវិតដូចជាមិត្តភាព, ទំនុកចិត្ត និងវិស្សាសភាព (ភាពជិតស្និទ្ធ) ដែលធ្លាប់តែកើតមាននៅក្នុងកាលៈទេសៈដ៏ធម្មតាបំផុត ប្រែក្លាយជាពុំអាចសំរេចបានទេ ។ កាលណាបែបបទរស់នៅមួយ ចាប់ផ្តើមបង្កើតឱ្យមានអសន្តិសុខ, វាតម្រូវឱ្យមានគតិបណ្ឌិតដើម្បីតម្រែតម្រង់ខ្លួនឱ្យឋិតក្នុងគន្លងត្រូវឡើងវិញ ។ ធនធានតែងមានការដោះដូរធ្វើសម្បទាន, សេចក្តីសុខដោយសារមានធនធាន ត្រូវបានកាត់បន្ថយតិចទៅ ដោយសារមានសេចក្តីភ័យខ្លាច និងសេចក្តីព្រួយបារម្ភអំពីការបាត់បង់ធនធានទាំងនោះ ។

សម្រាប់សេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង, យើងគប្បីស្វែងរកទ្រព្យឱ្យបានមកតាមគន្លងធម៌ ។ " *ត្រូវបានលោកសរសើរអ្នកទាំងឡាយណា ដែលចេះចិញ្ចឹមជីវិតរបស់ខ្លួន ដោយមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ* " , ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានសំដែងយ៉ាងនេះ ។ សេចក្តីសុខមិនអាចឋិតនៅបានយូរ និងមានអត្ថន័យពេញលេញទេ ប្រសិនបើធនធានបន្សល់

ទុកនូវសេចក្ដីសោកសៅ និងទុក្ខទោស នៅក្នុងគន្លងប្រព្រឹត្តទៅ របស់វា ។ ធនធានដែលប្រើប្រាស់ខ្ជះខ្ជាយ បង្កើតឱ្យមានសេចក្ដីច្រណែនឈ្នានីស, ប៉ុន្តែ ធនធានដែលប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវល្អ ទាក់ទាញបាននូវសេចក្ដីគោរព ។

" ធនធានរបស់លោក-អ្នក អាចលើកស្ទួយឥទ្ធិពលត្រកូលគ្រួសាររបស់លោក-អ្នកបានតែប៉ុណ្ណោះ, ប៉ុន្តែ មិនអាចលើកស្ទួយសន្តានចិត្តលោក-អ្នកបានទេ ។ មានតែគុណធម៌ផ្ទាល់របស់លោកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចលើកស្ទួយសន្តានចិត្តលោក-អ្នកបាន ។ សម្លៀកបំពាក់របស់លោក-អ្នក អាចតែងលំអសរីរាង្គលោកអ្នកបាន, ប៉ុន្តែ មិនអាចតែងលំអសន្តានចិត្តលោក-អ្នកបានទេ ។ គឺមានតែចរិយាល្អប្រពៃរបស់លោក-អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចតែងលំអសន្តានចិត្តលោក-អ្នកបាន " ។

នៅទីអវសាន, គេបានចាត់ទុកជាមង្គលមួយ ដោយបានដឹងថា " សេចក្ដីសុខ គឺជាទឹកអប់ដែលលោក-អ្នក មិនអាចស្រោចស្រពលើអ្នកដទៃ ដោយមិនបានស្រោចស្រពពីរបីដំណក់លើខ្លួនលោក-អ្នកផងទេ " ។ ពិភពលោកអាចមិនមែនជាអ្វីមួយ ដូចដែលលោក-អ្នកចង់បាននោះទេ, ប៉ុន្តែ លោក-អ្នក អាចសម្របសម្រួលហឫទ័យ របស់លោក-អ្នក ដើម្បីរកឱ្យឃើញសេចក្ដីសុខ នៅខាងក្នុងពិភពលោកនេះ

បាន ។ គឺមានតែពេលណា ដែលលោក-អ្នកបានខិតខំអត់ធ្មត់ធ្វើអំពើល្អតែប៉ុណ្ណោះ ទើបលោក-អ្នកលេចឡើងខ្ពស់លើមនុស្សឯទៀត ក្នុងសេចក្ដីយល់ដឹង និងសេចក្ដីសុខផ្ទាល់ខ្លួនបាន ។

" ប្រសិនបើយើងចង់រកឱ្យឃើញសេចក្ដីសុខ, ចូរយើងឈប់ត្រិះរិះអំពីកតញ្ញូតា និងអកតញ្ញូតា ហើយចូរឱ្យដើម្បីសេចក្ដីសប្បាយនឹងឱ្យនៅក្នុងចិត្ត ។ អកតញ្ញូតា គឺជាសភាវៈធម្មតា -ដូចជាស្មៅរាតត្បាត ។ កតញ្ញូតា គឺដូចជាផ្កាកូឡាប ។ វាត្រូវតែបានថែបំប៉ន, ស្រោចទឹក, ពូនជី, ថ្នាក់ថ្នម និងការពារ " ។

(Dale Carnegie)

ចូរប្រព្រឹត្តប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត

មនុស្សត្រូវចេះប្រើប្រាស់យុវវ័យ, ទ្រព្យសម្បត្តិ និងចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន ឱ្យស្របតាមពេលវេលា និងទីកន្លែង ព្រមទាំងនៅក្នុងបែបបទសមស្រប ដើម្បីជាអត្ថប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ក៏ដូចជាដើម្បីអត្ថប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។ ប្រសិនបើគេប្រើប្រាស់ខុស នូវបុព្វសិទ្ធិរបស់គេ, វានឹងបណ្ដាលឱ្យកើតមានសេចក្ដីអន្តរាយ ។ *" មនុស្សត្រូវមានកំឡាំងពលំគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីស្គាល់ ពេលណាគេចុះខ្សោយ, ត្រូវមានសេចក្ដីក្លាហានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីជំនះសេចក្ដីភ័យខ្លាច, ត្រូវមានឆន្ទៈមោះមុត ឥតចុះញ៉ មក្នុងបរាជ័យប្រកបដោយយុត្តិធម៌, ត្រូវមាន*

ចរិតទន់ភ្លន់ និងសុភាពរាបសាក្នុងជ័យជំនះ " ។

មានមនុស្សខ្លះមានភព្វវាសនាខ្ពស់ ដោយបានទទួលទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភម្ភាមៗ តាមរយៈសំណាងល្អ ឬកេរមរតក ។ ប៉ុន្តែ មិនមានមនុស្សច្រើននាក់ទេ ដែលប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត ចេះការពារថែរក្សា ឬប្រើប្រាស់ទ្រព្យសម្បត្តិនោះក្នុងគន្លងល្អ ។ អ្វីមួយដែលគេបានមកដោយមិនបង្ហូរញើសថ្លាស់របស់គេទេ, ច្រើនតែចំណាយខ្ជះខ្ជាយ តាមរយៈការប្រើប្រាស់បំពាន ។

ត្រូវចេះសម្របសម្រួលខ្លួនយើង

ទំនៀមទម្លាប់ និងប្រពៃណី គឺជាចំណងដ៏សំខាន់ សម្រាប់ការរៀន និងការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់មនុស្ស នៅក្នុងសហគមន៍ណាមួយ ។ ឧភតោកោដិកបញ្ហា ឬបញ្ហាមួយមានចុងចំណងសងខាង (The dilemma) ដែលយើងកំពុងប្រឈមមុខក្នុងពិភពលោក ដ៏ប្រែប្រួលឥតឈប់ឈរសព្វថ្ងៃគឺ ថាតើត្រូវរស់នៅជាមួយអតីតកាលឬត្រូវរស់នៅផ្តាច់ចេញពីអតីតកាល ។ វាតែងកើតមាន "ចន្លោះជំនាន់" ជានិច្ច រវាងពួកមនុស្សចាស់ និងពួកមនុស្សក្មេង ដោយសារមានទស្សនាទាន (ឬមតិបញ្ញត្តិ) ផ្សេងពីគ្នាអំពីកាលៈទេសៈ និងតម្លៃ (Values) ដែលកំពុងប្រែប្រួលជាប្រចាំ ។ ពួកចាស់បារម្ភខ្លាចពួកក្មេង

បោះបង់បេតិកភ័ណ្ឌរបស់ខ្លួនចោល ឯពួកក្មេងព្រួយកង្វល់ខ្លាចបេតិកភ័ណ្ឌបរមបុរាណនោះ ប្រែក្លាយជាឧបសគ្គរាំងផ្លូវក្នុងជីវភាពសម័យថ្មីនេះ ។ការប្តូរផ្លាស់ណាមួយត្រូវតែបានពិចារណាដោយល្អិតល្អន់ជានិច្ច ។

វប្បធម៌ប្រជាប្រិយ៍ បានបង្កើតឡើងនូវគាររូបបណ្តោះអាសន្ន (momentary idols) និងវីរបុរសប្រជាប្រិយ៍ ដែលបង្ហាញរូបភាពនៃបែបបទរស់នៅប្រកបដោយទំនាស់ ។ ឧបករណ៍ឃោសនាមហាជន បានជួយផ្សព្វផ្សាយរូបភាពទាំងឡាយបែបនោះថែមទៀត ធ្វើឱ្យខួរក្បាលយុវជនទោរទន់ ទទួលយកអ្វីៗដែលបានឃើញ ។វាអាចជាសេចក្តីផ្សព្វផ្សាយនយោបាយ ឬសង្គម នៅក្នុងចលនាបែបនេះ ដូចជាចលនា ហ៊ីពី ឬចលនាយុពី (The Hippie or Yuppie movements), ប៉ុន្តែ អ្វីៗដែលមានសារសំខាន់ជាអាយុជីវិត គឺយុវជនត្រូវមានគតិបណ្ឌិតរបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បីវែកញែកអ្វីដែលល្អចេញពីអ្វីដែលអាក្រក់ ។ តម្លៃដ៏ល្អរបស់អតីតៈ ដែលបានឆ្លងកាត់ពេលវេលា និងការសាកល្បងរួចហើយ មិនប្រែប្រួលទេ ។ តម្លៃទាំងឡាយ ដូចជាការសន្សំសំចៃ, សុចរិត, សប្បុរសធម៌ និងការងារម៉ត់ចត់ ដើម្បីមានជីវភាពរស់នៅ ប្រកបដោយសេចក្តីថ្កុំថ្កើង ឋិតនៅថ្មីជានិច្ចក្នុងសហគមន៍ណាក៏ដោយ ។

នៅក្នុងបរិយាកាសទ្វីបអាស៊ី, ប្រពៃណី និងទំនៀមទម្លាប់

អាពាហ៍ពិពាហ៍ និងបុណ្យសព មានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ បញ្ហាចោទ គឺថា តើគេត្រូវចំណាយប្រាក់ និងពេលវេលាយ៉ាងច្រើន ដើម្បីបន្តទ្រទ្រង់ប្រពៃណី និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនោះ នៅក្នុងពិភពលោកបច្ចុប្បន្ន ឬយ៉ាងណា ។ តើប្រពៃណី និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនោះ នៅតែជាការចាំបាច់មែនឬទេ ? គ្មានដំបូន្មានណាគ្រាន់បើជាងដំបូន្មានដែលព្រះពុទ្ធបានប្រទាន នៅក្នុងកាឡាមសូត្រទេ ៖

" កាលណាអ្នកដឹងក្នុងខ្លួនអ្នកថា គំនិតទាំងឡាយនេះ មិនថំរើនទេ, ប្រឈមមុខនឹងការរិះគន់, ត្រូវបណ្ឌិតស្ដីបន្ទោស, បើប្រកាន់យក ហើយប្រើប្រាស់គំនិតទាំងនោះ វានឹងនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងសេចក្ដីទុក្ខ, បន្ទាប់មក អ្នកត្រូវបោះបង់ចោលគំនិតនោះទៅ ..... " ។ កាលណាអ្នកដឹងក្នុងខ្លួនអ្នកថា *" ទស្សនៈទាំងឡាយនេះជាកុសល, គ្មានការស្ដីបន្ទោស, ត្រូវបានបណ្ឌិតទាំងឡាយពោលសរសើរ, កាលបើប្រកាន់យក ហើយអនុវត្តតាមទស្សនៈទាំងឡាយនោះវានឹងនាំឱ្យមានសុខុមាលភាព និងសេចក្ដីសុខ តមក អ្នកត្រូវប្រតិបត្តិតាម និងប្រកាន់យកទស្សនៈទាំងឡាយនោះចុះ "* ។

មនុស្សម្នាក់ៗ គឺជាជីវិតមួយរបស់សកលលោកធាតុ ។ ដរាបណា មនុស្សនៅតែជាប់ជំពាក់ជាមួយសង្គមមនុស្ស ហើយនិងការរៀបចំសណ្ដាប់ធ្នាប់ពិភពលោកជាថ្មី ឱ្យមានភាពប្រសើរឡើង, ពេលវេលា

នឹងតភ្ជាប់ចន្លោះរវាងពួកក្មេង និងពួកចាស់បានជាដរាប ។សេចក្ដីព្រួយបារម្ភ និងសេចក្ដីភ័យខ្លាច ទៅលើទិសប្រែប្រួល នឹងកាន់តែរសាយក្រញាំរបស់វា ។ ពួកមនុស្សចាស់ ត្រូវតែរំលឹកថា តើឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគាត់ផ្ទាល់ បានជំទាស់ទៅនឹងបែបបទនៃការរស់នៅសម័យថ្មីខ្លះៗ ដែលគេនិយម កាលពីពេលពួកគាត់នៅក្មេងៗ យ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ តែប៉ុណ្ណោះបានហើយ ។ សេចក្ដីសន្ដោសចំពោះភាពផ្សេងគ្នា ស្ដីពីបញ្ហាណាមួយ គឺជាគុណធមិមួយ ។ ឥរិយាបថបើកចំហ អាចជាឥរិយាបថមួយប្រកបដោយសេចក្ដីសុខ ។

ចូរយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកិច្ចផ្ទាល់របស់លោក-អ្នក

គឺជាសុភមង្គលមួយ ដែលលោក-អ្នកយកចិត្តគិតគូរកិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោក-អ្នក ដោយពុំមានគំនិតសង្ស័យ ចំពោះមនុស្សដទៃ ។នេះគឺជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ :

" បុគ្គលមិនត្រូវចោទប្រកាន់អ្នកដទៃ ចំពោះកំហុស និងរឿងហេតុដែលគេបានធ្វើ និងមិនបានធ្វើនោះឡើយ, ប៉ុន្តែ ត្រូវចោទប្រ-កាន់អំពើរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ដែលបានធ្វើ និងដែលបានភ្លេចធ្វើ " ។

" អ្នកដែលសង្កេតឃើញកំហុសអ្នកដទៃជានិច្ច ហើយក្រោធខឹង, កិលេសផ្ទាល់របស់គេ រមែងកើនឡើង ។ អ្នកនោះឋិតនៅឆ្ងាយ

អំពីការបំផ្លាញកិលេសឱ្យវិនាស "។

"គេងាយឃើញទោសកំហុសអ្នកដទៃ, ប៉ុន្តែ កំហុសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ពិបាកមើលឃើញណាស់ ។ បុគ្គលបក់បង្ហើរកំហុសរបស់អ្នកដទៃ បីដូចជៅស្រូវ, ប៉ុន្តែ កំហុសរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ គេខិតខំលាក់ ដូចជាព្រានប្រមាញ់ដ៏មានល្បិចកល ខិតខំលាក់បំពួនខ្លួនគេផ្ទាល់ដូច្នោះ"។ គ្មាននរណាម្នាក់គេចផុតពីពាក្យនិន្ទាទេ ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា :

"មនុស្សខ្លះស្ដីបន្ទោសអ្នកដទៃ ព្រោះគេនៅស្ងៀមស្ងាត់ មិននិយាយស្ដី, គេស្ដីបន្ទោសមនុស្សទាំងឡាយ ដែលនិយាយច្រើនពេក ហើយនិងមនុស្សទាំងឡាយ ដែលនិយាយដឹងប្រមាណ ។ ព្រោះហេតុនេះ គ្មាននរណាមួយនៅក្នុងលោកនេះ មិនបានរងការស្ដីបន្ទោសនោះទេ "។ ព្រះអង្គមានបន្ទូលវែងឆ្ងាយទៀតថា : "វាមិនដែលមាន, ទោះនៅក្នុងអតីតកាល, ទោះនៅក្នុងអនាគតកាល, ឬនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នកាល មនុស្សណាម្នាក់ដែលត្រូវគេស្ដីបន្ទោសតែរហូត ឬគេសរសើរតែរហូត "។

មិនមែនមនុស្សទាំងអស់ដែលបានរិះគន់លោក-អ្នក សុទ្ធតែជាសត្រូវរបស់លោក-អ្នកទេ ។ លោក-អ្នកអាចប្រើឱកាស នៃការរិះគន់របស់គេ ដើម្បីរកឱ្យឃើញចំណុចខ្សោយនៅក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នក

ផ្ទាល់ ដែលលោក-អ្នកមិនអាចមើលឃើញ ។

លោក-អ្នកមិនគួរបោះបង់ការងារល្អ ឬការងារជាកុសល ដោយសារតែពាក្យរិះគន់ប៉ុណ្ណោះទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចទទួលស្គាល់ចំណុចខ្សោយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោក-អ្នក, នោះលោកអ្នកប្រាកដជាមានពលានុភាពញាណសត្តិ (The intellectual strength)ដណ្តើមយកជោគជ័យបាន។

" អរិយបុគ្គលទាំងឡាយ មិនគេចចេញពីគន្លងត្រូវ ទោះបីជាមានហេតុការណ៍អ្វីកើតឡើងក៏ដោយ ហើយក៏មិនឈ្លះឈ្លានរត់តាមលោកិយសុខដែរ ។ បណ្ឌិតទាំងឡាយ រមែងឋិតនៅស្ងប់ស្ងៀម ហើយមានចិត្តនឹងន, ទាំងនៅក្នុងសេចក្តីសប្បាយ ទាំងនៅក្នុងសេចក្តីទុក្ខព្រួយ " ។

ចូរកុំមានចិត្តអគតិ (ចិត្តលំអៀង)

លោក-អ្នកមិនគួរធ្វើសេចក្តីសំរេចចិត្ត ដ៏ប្រញាប់ប្រញាល់ណាមួយ ចំពោះបញ្ហាណាមួយ កាលណា លោក-អ្នកមានអារម្មណ៍មួហ្មង ឬឋិតក្រោមកំហឹងឆាបឆេះនោះឡើយ។ សេចក្តីសំរេចចិត្ត ឬសេចក្តីសន្និដ្ឋានណានីមួយ ធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងកាលបែបនោះ អាចនឹងបានជាហេតុការណ៍មួយ ដែលលោក-អ្នក អាចសោកស្តាយថ្ងៃណា

មួយ ។ ចូរទុកឱ្យចិត្តរបស់លោក-អ្នកស្ងប់ស្ងាត់ជាមុនសិន ហើយត្រិះរិះពិចារណា ។ បន្ទាប់មក, សេចក្ដីវិនិច្ឆ័យរបស់លោក-អ្នក នឹងមិនមានអគតិទេ ។

ចូរបណ្ដុះបណ្ដាលសេចក្ដីសន្ដោស, ពីព្រោះ សេចក្ដីសន្ដោសជួយលោក-អ្នកឱ្យមានសមានចិត្តជាមួយសេចក្ដីទុក្ខព្រួយរបស់មនុស្សដទៃ ។ ចូរជៀសវាងសេចក្ដីរិះគន់មិនចាំបាច់ ។ ចូរខិតខំស្វែងយល់ថា សូម្បីតែតួអង្គមនុស្សដ៏ល្អបំផុត ក៏គេចមិនផុតពីកំហុសដែរ ។ ចំណុចខ្សោយដែលលោក-អ្នកឃើញមាន នៅក្នុងអ្នកជិតខាងរបស់លោក-អ្នក អាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងខ្លួនលោក-អ្នកផ្ទាល់ ។ គេបាននិយាយថា អ្នកមិនត្រូវចោលដុំថ្មទៅលើអ្នកដទៃ នៅពេលលោក-អ្នកកំពុងឋិតនៅក្នុងផ្ទះកញ្ចក់នោះទេ ។

សគារវតា (ឬសេចក្ដីគោរព, សេចក្ដីសុភាពរាបសា, ការបន្ទាបខ្លួន ឬបង្អោនកាយ) ។

សគារវតា (Humility) គឺជារង្វាស់របស់ជនជាបណ្ឌិត ដើម្បីដឹងនូវភាពផ្សេងគ្នា រវាងអ្វីដែលកំពុងមានអត្ថិភាព និងអ្វីដែលមិនទាន់មានអត្ថិភាពនៅឡើយ ។ " ព្រះពុទ្ធព្រះអង្គឯងផ្ទាល់ បានចាប់ផ្ដើមការគ្រប់គ្រងនិងផ្សព្វផ្សាយសាសនារបស់ព្រះអង្គ ដោយបោះបង់

ចោលទាំងអស់ នូវមានៈជាក្សត្រិយ៍ នៅក្នុងអំពើបន្ទាបខ្លួន ឬបង្អោនកាយ ។ ព្រះអង្គបានសំរេចអរហត្តផល នៅក្នុងអំឡុងពេលព្រះអង្គមានព្រះជន្មគង់នៅឡើយ, ប៉ុន្តែ ព្រះអង្គមិនដែលបាត់បង់សគារវតានេះឡើយ ។ ចរិយាជាធម្មតារបស់ព្រះអង្គ មិនដែលប្រកាន់ឬកពាជាបុគ្គលមានត្រកូលខ្ពស់ម្តងណាទេ ។ សេចក្តីអធិប្បាយពន្យល់ និងរឿងនិទានប្រៀបធៀប (ឧបមាកថា) មិនដែលមានចរិតអួតអាងឬក្រអឺតក្រទមសោះឡើយ ។ ព្រះអង្គមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសង្រួមកាយចិត្តជាមនុស្សដ៏មានសេចក្តីគោរព និងសុភាពរាបសាបំផុត ។ ព្រះអង្គមិនដែលបាត់បង់ឱកាស បង្កឱ្យមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយម្តងណាឡើយ (a sense of humour) ។

ចូរកុំខ្វះខ្វាយពេលវេលារបស់លោក-អ្នក

ការខ្វះខ្វាយជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងសេចក្តីព្រួយបារម្ភអំពីអនាគត ក្នុងក្តីសោកសៅអំពីអតីតៈ ឬក្នុងភាពខ្ជិលច្រអូស ឬក៏ក្នុងសេចក្តីធ្វេសប្រហែសគឺជាការបង្ហាញនូវភាពមិនស័ក្តិសមចំពោះទីតាំងដ៏ប្រសើរ ដែលមនុស្សនេះរស់នៅ ក្នុងឋានៈជាសត្វដ៏ប្រសើរបំផុត នៅលើផែនដីយើងនេះ ។ ដោយប្រការយ៉ាងនេះ មនុស្សនោះបានបង្កើតអំពើអាក្រក់ ឬកម្មអកុសល ដែលនឹងបន្ថយកិត្តិយសមនុស្សនោះ ទៅ

កាន់ទីតាំង ដែលសមស្របទៅនឹងភាពខ្វះសេចក្ដីថ្លៃថ្នូររបស់គេ ។ ចូរចងចាំប្រការនេះនៅក្នុងសន្ដានចិត្ត ហើយចូរធ្វើអំពើល្អ ក្នុងអំឡុងពេលជីវិតគង់វង្សនៅឡើយ ។ ដោយការខ្ជះខ្ជាយពេលវេលា របស់លោក-អ្នក លោក-អ្នកបង្កអន្តរាយ មិនមែនដល់តែខ្លួនលោក-អ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែ ដល់អ្នកដទៃផងដែរ ពីព្រោះ ពេលវេលារបស់លោកអ្នក ក៏ជាពេលវេលារបស់អ្នកដទៃ ហើយក៏ជាពេលវេលារបស់លោកអ្នកដែរ ។

ខន្តី និង សន្ដោស

ចូរមានខន្តី ឬអំណត់អត់ធ្មត់ជាមួយមនុស្សទាំងអស់ ។ទោសៈ ឬកំហឹងរមែងនាំបុគ្គលទៅតាមផ្លូវងងឹត ។ នៅពេលដែលទោសៈធ្វើឱ្យអ្នកដទៃច្រឡោតខឹង និងស្អប់ខ្ពើម វាក៏ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ឈឺចាប់ដែរ ។ ទោសៈបង្កឱ្យរូបកាយចុះខ្សោយ និងធ្វើឱ្យចិត្តអ័ព្ទអួរ ។ ពាក្យគំរោះគំរើយ, បីដូចជាព្រួញបាញ់ចេញពីធ្នូ, មិនអាចលេបចូលវិញបានឡើយ, សូម្បីលោក-អ្នកសុំទោសរាប់ពាន់ដង ក៏ដោយ ។

មានសត្វខ្លះ មិនអាចមើលឃើញក្នុងវេលាថ្ងៃ ចំណែកឯសត្វខ្លះវិញងងឹតនៅពេលយប់ ។ ប៉ុន្តែ មនុស្សម្នាក់ត្រូវទោសៈខ្លាំងក្លាគ្របសង្កត់ហើយ មើលមិនឃើញអ្វីសោះឡើយ ទោះជាពេលថ្ងៃ ឬពេលយប់ ។

តើជាមួយអ្នកណា ឬជាមួយអ្វី ដែលលោក-អ្នកច្បាំង ឬត-តាំង កាលណាលោក-អ្នកក្រោធខឹង ? លោក-អ្នកច្បាំង ឬតតាំងជាមួយខ្លួនឯង ពីព្រោះលោក-អ្នក គឺជាសត្រូវដ៏អាក្រក់បំផុត របស់ខ្លួនលោក-អ្នកផ្ទាល់ ។ ចិត្តគឺជាមិត្រដ៏ល្អបំផុតរបស់លោក-អ្នក, ប៉ុន្តែវាក៏អាចក្លាយជាសត្រូវដ៏អាក្រក់បំផុតរបស់លោក-អ្នកដែរ ។មានជំងឺបេះដូងខ្លះ ជំងឺសរសៃប្រសាទខ្លះ ជំងឺស្បែកខ្លះ បានកើតចេញមកពីចិត្តគំនុំសងសឹក, ចិត្តព្យាបាទ និងចិត្តច្រណែនឈ្នានីសរ៉ាំរ៉ៃ ។ អារម្មណ៍បំផ្លិចបំផ្លាញបែបនេះ បានបំពុលបេះដូង។ វាធ្វើឱ្យរីកចំរើននូវជំងឺដេកត្រាំនៅពូជំផ្ទៃក្នុង ដោយបន្ថយកំឡាំងការពារធម្មតារបស់រូបកាយប្រឆាំងនឹងអតិសុខុមប្រាណ (មេក្រូប) បង្កជំងឺ ។

ចូរសងអំពើល្អចំពោះអំពើអាក្រក់

ប្រសិនបើលោក-អ្នកចង់ដោះដៃឱ្យផុតពីសត្រូវ, លោក-អ្នកត្រូវសម្លាប់សត្រូវដ៏ធំបំផុត នៅក្នុងខ្លួនលោក-អ្នក មុនគេគឺ ទោសៈ ឬកំហឹងរបស់លោក-អ្នក ។ ប្រសិនបើលោក-អ្នក ត្រូវបានរំខានដោយសេចក្តីរាយមាយព្រោះសត្រូវរបស់លោក-អ្នក, នោះវាមានន័យថាលោក-អ្នក កំពុងបំពេញបំណងប្រាថ្នារបស់សត្រូវលោក-អ្នក ដោយចូលទៅក្នុងអន្ទាក់របស់ពួកវា ដោយមិនដឹងខ្លួន ។

លោក-អ្នក កុំគប្បីគិតថា លោក-អ្នកអាចរៀនសូត្រតែអំពីអ្នកទាំងឡាយ ដែលពោលពាក្យសរសើរលោក-អ្នក, ជួយលោក-អ្នក និងសេពគប់ជាមួយលោក-អ្នក យ៉ាងជិតស្និទ្ធបំផុតនោះ ប៉ុណ្ណោះ ។ លោក-អ្នកអាចរៀនសូត្រអ្វីៗជាច្រើនទៀត អំពីសត្រូវរបស់លោកអ្នក ។ លោក-អ្នកមិនត្រូវគិតថា សត្រូវរបស់លោកអ្នកខុសទាំងស្រុង ក៏ព្រោះតែគេជាសត្រូវរបស់លោក-អ្នក ប៉ុណ្ណោះនោះ ។ សត្រូវទាំងនោះអាចមានលក្ខណសម្បត្តិល្អខ្លះដែរតើ !

លោក-អ្នក មិនអាចដោះដៃពីសត្រូវរបស់លោក-អ្នក ដោយសងអំពើអាក្រក់ ចំពោះអំពើអាក្រក់នោះទេ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះ នឹងនាំឱ្យមានសត្រូវកាន់តែច្រើនឡើង ។ វិធីដ៏ប្រសើរបំផុត ដើម្បីទប់ទល់នឹងសត្រូវរបស់លោក-អ្នក គឺត្រូវផ្សាយមេត្តាធម៌ ចំពោះមនុស្សជាសត្រូវទាំងនោះ ។ លោក-អ្នកអាចគិតថា អំពើនេះមិនអាចធ្វើបានទេ ឬជាអ្វីមួយដែលគ្មានន័យ ។ ប៉ុន្តែ នេះគឺជាមាគ៌ាឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍របស់មនុស្សដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលគ្រប់រូប ។ ប្រសិនបើ អំពើខុសឆ្គង បណ្តាលមកពីកំហុសរបស់លោក-អ្នក, លោកអ្នកគប្បីទទួលកំហុសនោះ ហើយមិនត្រូវញញើតសុំទោសគេទេ ។ ប្រសិនបើ អំពើខុសឆ្គង កើតមកពីការមិនយល់គ្នារវាងភាគីទាំងពីរ, លោក-អ្នកត្រូវបំភ្លឺគេ ដោយការនិយាយគ្នាអស់ពីពោះពីពុងរៀងខ្លួន ។

ប្រសិនបើ វាកើតមកពីសេចក្ដីច្រណែនឈ្នានីស,ចូរខិតខំផ្សព្វផ្សាយសេចក្ដីស្រឡាញ់រាប់អានរបស់លោក-អ្នក។ លោកអ្នកអាចជះឥទ្ធិពលទៅលើគេ តាមរយៈមនោមយិទ្ធិ (ឬ ចិត្តកប្បនា) របស់លោកអ្នក។ លោក-អ្នកអាចមិនងាយយល់ថា តើឥទ្ធិពលមនោមយិទ្ធិប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងដូចម្ដេច, ប៉ុន្តែ បទពិសោធន៍របស់មនុស្សជាច្រើនបានបង្ហាញថា វាជាវិធីដ៏មានពលានុភាព, ប្រកបដោយញាណសត្តិហើយងាយស្រួលបំផុត ដើម្បីរកបានមិត្រភ័ក្តិ ។ ធម៌មេត្តានេះ ត្រូវបានគេផ្ដល់តម្លៃខ្ពស់ណាស់ នៅក្នុងពុទ្ធសាសនា ។ តាមពិត, ដើម្បីធ្វើបែបនេះបាន, លោក-អ្នកត្រូវមានទំនុកចិត្ត និងខន្តី (សេចក្ដីអត់ធ្មត់) នៅក្នុងខ្លួនលោក-អ្នក។ ដោយការធ្វើអំពើនេះ, លោក-អ្នក នឹងអាចធ្វើឱ្យសត្រូវរបស់លោក-អ្នកយល់ថា ខ្លួនគេកំពុងប្រព្រឹត្តខុស ។ ក្រៅពីនេះ, លោក-អ្នកបានចំណេញនៅក្នុងបែបបទជាច្រើន ដោយមិនផ្ដល់ជម្រកឱ្យអរិភាព ឋិតនៅក្នុងសន្ដានចិត្តរបស់លោក-អ្នកបាន ។

សេចក្ដីមេត្តា-ករុណា

ដរាបណានៅមានមនុស្សតែម្នាក់គត់ ដែលលោក-អ្នកអាចលួងលោមដោយពាក្យសំដីពិរោះពិសា, ដែលលោក-អ្នកអាចធ្វើឱ្យជីវិតគេសប្បាយរីករាយ ដោយសារវត្តមានរបស់លោក-អ្នក, ដែល

លោក-អ្នកអាចជួយសង្គ្រោះ ដោយទ្រព្យសម្បត្តិលោកីយ៍របស់លោកអ្នក, ទោះបីទាននោះតិចតួចដូចម្ដេចក្ដី, លោក-អ្នកគឺជាសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃកាត់ថ្លៃពុំបាន ចំពោះពូជជាតិមនុស្ស ។ លោក-អ្នកមិនគប្បីអស់សេចក្ដីក្លាហាន និងអស់សេចក្ដីសង្ឃឹមឡើយ ។

វាមានពេលខ្លះ, កាលណាមនុស្សដែលលោក-អ្នកស្រឡាញ់ហាក់ដូចជាមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះលោក-អ្នក, ហើយលោក-អ្នកស័ក្តិសមនឹងការយកចិត្តទុកដាក់នេះ ។ ប៉ុន្តែ វាមិនមែនដោយហេតុប៉ុណ្ណេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យលោក-អ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះទេ ។ តើវាមានរឿងអ្វីគួរឱ្យអស្ចារ្យ ដរាបណាលោក-អ្នកដឹងថា លោក-អ្នកមានសន្ដានចិត្តពោរពេញដោយសេចក្ដីមេត្តា ចំពោះមនុស្សផងគ្នា របស់លោក-អ្នក ? គេមិនត្រូវពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃ ដើម្បីបានសេចក្ដីសុខរបស់ខ្លួនគេឡើយ ។ អ្នកដែលសង្ឃឹមរង់ចាំទទួលយកសេចក្ដីសោមនស្សក្នុងជីវិតអំពីអ្នកដទៃ គឺអាក្រក់ក្រៃលែង ជាងស្ទួមដែលលុតជង្គង់ ហើយស្រែកយំសុំអាហារប្រចាំថ្ងៃទៅទៀត ។

ការគំរាមកំហែងនៃការប្រើគ្រឿងញៀន និងការផឹកទឹកស្រវឹង

សុរាត្រូវបានគេពិពណ៌នាថា ជាបឋមហេតុមួយនាំដល់ការធ្លាក់ខ្លួនថោកទាបខាងរូបកាយ និងសីលធម៌របស់មនុស្ស ។ បច្ចុប្បន្ន

នេះ មានរូបភាពនៃការបំពារបំពានដ៏សែនអាក្រក់មួយទៀត ពោលគឺថ្នាំញៀនដ៏អាក្រក់ និងគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេស ជាតិញៀនហេរ៉ូអ៊ីនបានបង្កើតឡើងនូវបញ្ហាមនុស្ស និងសង្គមដ៏ធ្ងន់ធ្ងរយ៉ាងច្រើន ។ បញ្ហានេះឥឡូវនេះកំពុងរីករាលដាលពាសពេញពិភពលោក ។ ផលវិបាកនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ និងកាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់លើសជាងផលវិបាកនៃសុរាទៅទៀត ។ អំពើលួចប្លន់ ឧក្រិដ្ឋកម្មទាក់ទងផ្លូវភេទ និងអំពើឆបោកប្រាក់កាសជាច្រើនបានកើតឡើង ក្រោមឥទ្ធិពលដ៏គ្រោះថ្នាក់ នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ។

មេខ្លោងគ្រឿងញៀន, មិនពេញចិត្តសោះឡើយក្នុងឋានៈជាឈ្មួញមរណៈ, បានខិតខំដើម្បីត្រួតត្រារដ្ឋាភិបាលទន់ខ្សោយ តាមរយៈការប្រើអំពើពុករលួយ, សំណូក, វិច្ឆេទកម្ម, និងការដាក់គ្រាប់បែកឱ្យផ្ទុះ ។ ដោយហេតុថា វាជាបញ្ហានយោបាយសាធារណៈមួយ, រដ្ឋាភិបាលបានការពារប្រជាពលរដ្ឋរបស់ខ្លួនប្រឆាំងនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ។ ប៉ុន្តែ មេខ្លោងគ្រឿងញៀន នៅក្នុងគំរោងការជីទុរយស របស់ខ្លួន បានគំរាមកំហែងគ្រឹះសង្គមផ្ទាល់ គឺសេចក្ដីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស ។ អ្នកនាំពាក្យខាងមនសិការ(មេដឹកនាំសាសនា) និងគ្រួសារទាំងឡាយរបស់គេ បានប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ជាប្រចាំ, ពីព្រោះតែគេហ៊ានឆ្លងកាត់ផ្លូវក្រៅច្បាប់របស់មេខ្លោងគ្រឿងញៀន ។

បើគ្មានកិច្ចសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិ ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើទុច្ចរិតនេះទេ ជីវិតរស់រាន និងអនាគតរបស់ប្រជាជាតិជាច្រើន នឹងសោះកក្រោះជាប្រាកដ ។ ប្រាក់ដុល្លារ រកបានដោយលំបាកច្រើនលានរាប់មិនអស់ទូទាំងពិភពលោក ត្រូវបានយកមកចំណាយដើម្បីជួយសង្គ្រោះពួកអ្នកញៀន ឱ្យរួចផុតពីទម្លាប់ដ៏យង់ឃ្នងរបស់ពួកគេ, ប៉ុន្តែភាពឆ្កួតលេលានៅតែបន្តកើតមាន។ វាជាករណីយកិច្ចរបស់យើងរាល់គ្នា ដើម្បីជួយក្នុងបែបបទណាមួយក៏ដោយ ឱ្យតែយើងធ្វើបាន ដើម្បីលុបបំបាត់ទម្លាប់ដ៏គ្រោះថ្នាក់នេះ ហើយការពារកូនចៅរបស់យើង ឱ្យចាកចេញផុតពីទម្លាប់អាក្រក់នេះ ។

ជីវិតក្នុងឋានៈជាអ្នកញៀនគ្រឿងញៀនម្នាក់ ឬជាអ្នកប្រមឹកស្រាម្នាក់ គឺជាជីវិតរងទារុណកម្ម និងធ្លាក់នរកនៅលើផែនដីនេះ ដែលនាំបុគ្គលនោះទៅកាន់ទីកប់ខ្មោច ទាំងនៅវ័យក្មេង ។

ភាពស្រវឹងស្រា (សុរាធុត្តា)

ភាពស្រវឹងសុរា បាត់បង់វិចារណញ្ញាណ,
ពន្លិចសតិ (ស្មារតីចងចាំ),
បង្កអន្តរាយដល់ខួរក្បាល,
បន្សោយកំឡាំង,

បញ្ចេះលោហិត (ឈាម),

បង្កឱ្យមានរបួសខាងក្នុង និងខាងក្រៅ មិនអាចព្យាបាលបាន ។

គឺជាអាបចំពោះរូបកាយ,

ជាបិសាចចំពោះចិត្ត,

ជាចោរចំពោះថង់ប្រាក់,

ជាបណ្ដាសារបស់ស្វាម,

ជាសត្រូវរបស់ភរិយា,

ជាទុក្ខព្រួយរបស់បុត្រធីតា,

ជារូបភាពនៃសត្វពាឡម្រឹគ,

និងជាអំពើសម្លាប់ខ្លួនឯង,

អ្នកដែលផឹក ដើម្បីសុខភាពអ្នកដទៃ,

ហើយបំផ្លាញសុខភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

ក្នុងឋានះជាមនុស្ស, យើងត្រូវចេះស្វ័យគ្រប់គ្រង ដើម្បីបែងចែករវាងអ្វីដែលល្អ និងអ្វីដែលអាក្រក់ ។ ចូរជៀសវាងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង (សុរា-មេរ័យ) ហើយចូរជួយអ្នកដទៃឱ្យជៀសវាងដូចគ្នា ។ ការងារនោះ នឹងបានជាសេវកិច្ចដ៏ធំធេងបំផុតចំពោះមនុស្សជាតិ ។

លោកអ្នកបង្កើតឋានសួគ៌ និងឋាននរកក្នុងលោកនេះ

" ប្រសិនបើលោក-អ្នកចង់រស់នៅក្នុងលោកនេះ ប្រកបដោយសេចក្តីសុខសាន្ត និងរីករាយ, " ចូរអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដទៃ បានរស់នៅដោយសេចក្តីសុខសាន្ត និងរីករាយផងដែរ " ធ្វើដូច្នេះ លោក - អ្នកអាចកសាងពិភពលោករបស់លោក-អ្នក ជាទីឋានមួយដែលសក្តិសមនឹងការរស់នៅ " ។ វៀរលែងតែ និងលុះត្រាតែ លោក-អ្នកសម្របសម្រួលខ្លួនលោក-អ្នក ឱ្យរស់នៅស្របតាមគោលការណ៍ (ឬនិយាម) ដ៏ប្រសើរទាំងនេះ, លោក-អ្នកមិនអាចសង្ឃឹមទទួលបានសេចក្តីសុខ និងសន្តិភាពក្នុងពិភពលោកនេះបានទេ ។ លោក-អ្នកមិនអាចសង្ឃឹមរង់ចាំទទួលសេចក្តីសុខ និងសន្តិភាពនេះ អំពីទេវលោកដោយគ្រាន់តែអង្វរករបន់ស្រន់នោះឡើយ ។

ប្រសិនបើ លោក-អ្នកប្រតិបត្តិស្របតាមគោលការណ៍សីលធម៌ ដោយការជ្រោងខ្ពស់សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស, លោក-អ្នកអាចបង្កើតឋានសួគ៌ផ្ទាល់របស់លោក-អ្នក នៅក្នុងពិភពលោកនេះផ្ទាល់តែម្តង ។ លោក-អ្នកក៏អាចបង្កើតភ្លើងនរកបានផងដែរ នៅលើផែនដីនេះផ្ទាល់ ប្រសិនបើលោក-អ្នក ប្រើប្រាស់បំពានទូវជីវភាពមនុស្ស ដ៏មានតម្លៃ ។ ដោយហេតុតែមិនដឹងថា ត្រូវរស់នៅយ៉ាងម៉េច ទើបសមស្របទៅនឹងក្រឹត្យក្រមអវកាសសកលលោកធាតុនេះ, យើងច្រើនតែ

មានជំហរឃ្លេងឃ្លោង ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ៗ ខិតខំដឹកនាំជីវិតមួយស្អាតស្អំ គ្មានទោស គួរដល់ការគោរព មនុស្សអាចទទួលសោយបរមសុខឰដ៏ស្ថានសួគ៌យ៉ាងពិតប្រាកដ ប្រសើរជាងប្រភេទនៃសេចក្ដីសុខ ដែលមនុស្សខ្លះសង្ឃឹមថាបានទទួល ក្រោយពេលស្លាប់ទៅ ។

វាជារឿងគ្មានប្រយោជន៍ទេ ដើម្បីបង្កើតស្ថានសួគ៌នៅទីណាមួយ សម្រាប់ជារង្វាន់ដល់គុណធម៌ ឬបង្កើតឋាននរកសម្រាប់ផ្ដន្ទាទោសបាបធម៌ ។ បុណ្យ និងបាប មានប្រតិកម្មជៀសមិនផុត នៅក្នុងពិភពលោកនេះផ្ទាល់តែម្ដង, ដោយមិនគិតដល់ជំនឿសាសនាណាមួយទេ ។ មេត្តាធម៌ផ្សាយទៅចំពោះសត្វទាំងអស់ គឺជាមាគ៌ាតែមួយគត់ដើម្បីបង្កើតឋានសួគ៌ ។ យើងអាចមានឧត្ដមគតិដ៏រុងរោចន៍ មិនអាចលាក់ទុកបាននេះ ដើម្បីជាគុណប្រយោជន៍ដល់សង្គម និងប្រទេសជាតិដោយទម្លាយប្រាប់សេចក្ដីសន្ដោសនិងសមានចិត្តសម្រាប់សេចក្ដីចំរើននិងសេចក្ដីសុខរបស់មនុស្សដទៃ ។ យើងបានមកដល់ចំណុចនេះ ក្នុងឋានៈជាពូជជាតិមនុស្សមួយ, ពីព្រោះ បុគ្គលដ៏ល្បីល្បាញទាំងឡាយបានបង្ហាញប្រាប់យើងនូវមាគ៌ាដ៏ល្អនេះ ។ ដោយការជួយអ្នកដទៃ តាមផ្លូវសីលធម៌, លោក-អ្នកជួយខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់, ហើយដោយការជួយខ្លួនលោក-អ្នកផ្ទាល់ តាមផ្លូវសីលធម៌ លោក-អ្នកជួយអ្នកដទៃ ។

ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ប្រកបដោយសុភមង្គល

នៅក្នុងអាពាហ៍ពិពាហ៍ដ៏ស្មោះត្រង់,បុរសនិងស្ត្រីរមែងគិតគូរអំពីភាពជាដៃគូច្រើនជាងពួកគេគិតគូរអំពីខ្លួនពួកគេផ្ទាល់ ។ អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជា ប៊ីស៊ីក្លែត (កង់) ធ្វើសម្រាប់មនុស្សពីរនាក់ ។ អារម្មណ៍សុខសាន្ត និងត្រេកត្រអាល ចេញមកពីសេចក្ដីខិតខំទៅវិញទៅមក ។ សេចក្ដីមិនអត់ធ្មត់ និងសេចក្ដីមិនយោគយល់គ្នា បង្កឱ្យមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារភាគច្រើន ។ ប្រពន្ធមិនមែនជាទាសី របស់ប្ដីនាងទេ ។ នាងស័ក្ដិសមទទួលបានសេចក្ដីគោរពស្មើគ្នា។ ថ្វីបើប្ដីមានភារកិច្ចជាអ្នករកប្រាក់កាសចិញ្ចឹមគ្រួសារ, ការជួយធ្វើការប្រចាំថ្ងៃនៅផ្ទះ មិនមែនមានន័យថាបន្ថយភាពជាបុរសរបស់ប្ដីទេ ។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះ,ប្រពន្ធកាចឆ្នាស នឹងមិនបង្កបង្កើតជាភាពខ្វះខាត ឬភាពក្រខ្សត់នៅក្នុងផ្ទះទេ ។ ហើយក៏មិនមែនសេចក្ដីសង្ស័យ មិនជឿទុកចិត្តប្ដីរបស់នាងជួយឱ្យអាពាហ៍ពិពាហ៍មានសុភមង្គលនោះដែរ ។ ប្រសិនបើ ប្ដីរបស់នាងមានចំណុចខ្វះខាត, គឺមានតែសេចក្ដីសន្ដោស និងពាក្យសំដីផ្អែមល្ហែមប៉ុណ្ណោះ នឹងជួយធ្វើឱ្យប្ដីមើលឃើញពន្លឺត្រូវឡើងវិញ ។ សេចក្ដីយល់ឃើញត្រឹមត្រូវ និងការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសីលធម៌ គឺជាផ្នែកអនុវត្តនៃបញ្ញា ។

អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជាមង្គលមួយ ប៉ុន្តែ មនុស្សជាច្រើនបង្វែរ ឬប្រែក្លាយជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់គេ ទៅជាអពមង្គលទៅវិញ ។ ភាពក្រខ្សត់ មិនមែនជាមូលហេតុនៃជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ដ៏អពមង្គលទេ ។ ប្ដីនិងប្រពន្ធទាំងពីរនាក់ ត្រូវចេះចែករំលែកសេចក្ដីសប្បាយ និងទុក្ខព្រួយកើតមកពីអ្វីៗទាំងអស់ នៅក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។ សេចក្ដីយោគយល់ទៅវិញទៅមក គឺជាកូនសោនៃជីវភាពគ្រួសារមានសុភមង្គល ។

ចូរកុំព្រួយបារម្ភ

កូនសោរសម្រាប់ការចិញ្ចឹមជីវិតប្រកបដោយជោគជ័យ មានសុភមង្គល គឺត្រូវធ្វើអ្វីដែលចាំបាច់ធ្វើឥឡូវនេះ,ហើយចូរកុំព្រួយបារម្ភអំពីអតីតៈ ឬអនាគត ។ យើងមិនអាចបង្កើតអតីតៈឡើងវិញទេ ទាំងមិនអាចរំពឹងទុកមុន នូវអ្វីៗក្នុងអនាគតដែរ ។ គឺវាមានតែពេលវេលាមួយគត់ ដែលយើងត្រូវគ្រប់គ្រងប្រកបដោយមនសិការភ្ញាក់រលឹកនោះគឺ បច្ចុប្បន្នកាល ។

មនុស្សជាច្រើន ចូលចិត្តខ្វល់ខ្វាយព្រួយបារម្ភអំពីអនាគត ។ គេត្រូវចេះសម្របសម្រួលខ្លួនទៅនឹងកាលៈទេសៈ ។ វិមាន ឬប្រាសាទដែលគេអាចកសាងនៅក្នុងអាកាសជាអ្វីក៏ដោយ, គេអាចសុបិនឃើញ

ជាអ្វីក៏ដោយ, គេត្រូវចងចាំជានិច្ចថា គេកំពុងរស់នៅក្នុងលោកនេះ ដែលមានការប៉ះទង្គិច និងការប្រែប្រួលជាប្រចាំ ។

" គ្មានហ្វូងតារាណាមួយ ដែលយើងអាចទុកចិត្តបានទេ,
គ្មានពន្លឺនាំផ្លូវណាមួយទេ,
ប៉ុន្តែ យើងដឹងថាយើងត្រូវ
មានសប្បុរសធម៌, មានយុត្តិធម៌, មានទិដ្ឋិត្រូវ "

សសរស្ដម្ភនៃជោគជ័យ

បរាជ័យ គឺជាសសរស្ដម្ភនៃជោគជ័យ ។ ត្រូវរៀនពីបរាជ័យរបស់យើង ដើម្បីសំរេចបានជោគជ័យ ។ មិនដែលទទួលបរាជ័យសោះ គឺមិនដែលបានឈ្នះសោះ ។ បើយើងមិនភ្លក្សរស់ជាតិបរាជ័យនិងភាពជូរចត់របស់វាទេ,នោះយើងមិនអាចឱ្យតម្លៃដល់រស់ជាតិផ្អែមល្ហែមនៃជ័យជំនះបានឡើយ, ជ័យជំនះប្រែក្លាយទៅជាព្រឹត្តិការណ៍មួយសោះកក្រោះ ដែលមានតែឈ្មោះ ឬគ្មានអត្ថប្រយោជន៍ ។បរាជ័យមិនគ្រាន់តែជួយយើងឱ្យសម្រេចជោគជ័យ ប៉ុណ្ណោះទេ, វាថែមទាំងផ្ដល់ថាមពលឱ្យយើង, ធ្វើឱ្យយើងមានចិត្តសោមនស្ស ហើយសម្បូរបទពិសោធន៍ ។

" យើងរស់, យើងធ្វើការ, ហើយយើងសុបិន,

ម្នាក់ៗ មានផែនការតូចតាចរបស់ខ្លួន,
ពេលខ្លះ យើងសើច, ពេលខ្លះ យើងយំ,
គឺដោយប្រការដូច្នេះ, ទិវាកន្លងទៅ " ។

សោភណភាពពិត

រូបរាងអាក្រក់ គឺមិនមែនជាពិការភាព សម្រាប់បុគ្គលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏សង្ហាម្នាក់ទេ ។ ប្រសិនបើបុគ្គលមានរូបអាក្រក់ម្នាក់បណ្តុះបានគុណធម៌នៃមេត្តា-ករុណា, មេត្តាធម៌នោះ នឹងនាំមកនូវមាគ៌ាឈ្នះយ៉ាងច្រើន គឺដូចជា, ដំណើរមានចិត្តសុខស្ងប់ (ឧបសមៈ),ដំណើរមានចិត្តសប្បាយផ្សាយចេញមេត្តាធម៌ទៅរកអ្នកដទៃ(បភស្សរៈ), ករុណា និងមុទុតា * (មានចិត្តទន់ភ្លន់ទៅរកអ្នកដទៃ) ។ ប្រភេទទាក់ទាញចិត្តឱ្យរីករាយនោះនឹងជួយជួសជុលលក្ខណៈខ្វះខាតនៃរូបកាយបានងាយ ។ តាមការប្រៀបធៀប, សុភាពបុរសម្នាក់ប្រកបដោយទឹកមុខ ឆ្អើងឆ្អៃ ត្រូវគេក្រឡេកមើលទៅគួរឱ្យស្អប់មិនចង់រាប់រក ។ សម្រស់ ខាងក្នុង គឺជាសោភណភាពពិត ។ វាមានគុណភាពពិសេស អាចទាក់ទាញ និងញ៉ាំងចិត្តអ្នកដទៃឱ្យសប្បាយរីករាយ ។

---

* *មុទុតា* ដំណើរមានចិត្តទន់ភ្លន់ទៅរកអ្នកដទៃ (ដូចមាតាបិតាមានចិត្តទន់ភ្លន់ទៅរកបុត្តធីតា ជាដើម) ។ *មុទិតា* មានចិត្តរីករាយទៅរកសេចក្តីសុខរបស់អ្នកដទៃ ពុំរើសមុខមិនច្រណែនឈ្នានីសចំពោះគេមានទ្រព្យធន-បុណ្យស័ក្តិ... (វចនានុក្រមខ្មែរ) ។

ព្រោះហេតុអ្វីមានការពិបាកដើម្បី ចាកចោលលោកនេះ ?

ចំពោះមនុស្សភាគច្រើន, សេចក្តីស្លាប់ គឺជាព្រឹត្តិការណ៍មិនទទួលស្វាគមន៍មួយ ។ ជាមួយនឹងចំណង់ (តណ្ហា) ចង់សប្បាយយ៉ាងច្រើនរាប់មិនអស់, ធុរកិច្ចនៃការរស់នៅ ទោះបីមានទុក្ខសោកដ៏ធំធេងក៏ដោយ ក៏ធុរកិច្ចនោះមិនដែលបានចប់សព្វគ្រប់សោះឡើយ ។ មនុស្សមានអារម្មណ៍សុខស្រួលជាមួយស្រមោលនៃសេចក្តីសុខ ជាជាងតថ-ភាពនៃសេចក្តីស្លាប់ ។ ប្រសិនបើគេត្រូវគិតអំពីសេចក្តីស្លាប់នេះវិញ, នោះវាមានចន្លោះពេលក្នុងម៉ោងទីដប់មួយ តែប៉ុណ្ណោះ ។

ដំណើរចិត្តជាប់ជំពាក់ចំពោះជីវិតក្នុងលោកិយ៍នេះ បង្កើតឱ្យមានសេចក្តីភ័យខ្លាចស្លាប់ដ៏អាក្រក់បំផុត ។ ប៉ុន្តែសច្ចធម៌ គឺថា ជីវិតទាំងអស់ គ្មានអ្វីក្រៅតែពីទុក្ខនោះទេ ។ សេចក្តីស្លាប់ គឺជាដំណើរធម្មតាមិនអាចជៀសផុត ។ គេភ័យអំពីសេចក្តីស្លាប់ មិនបានស្មើពាក់កណ្តាល នៃគំនិតគិតអំពីស្លាប់ផ្ទាល់ផង ។ ចិត្តមានសមត្ថភាពផ្ទាល់របស់ខ្លួនដើម្បីបង្កើត និងពន្លើសរូបភាពស្រមើស្រមៃនៃមរណៈ ។ ហេតុផល គឺថា ចិត្តដែលមិនបានទទួលការហ្វឹកហ្វឺន ដើម្បីមើលឃើញជីវិតជាមួយនឹងអនិច្ចភាព និងទុក្ខទោមនស្សគ្រប់យ៉ាងរបស់វា គឺទោរទន់ទៅស្រវាឱបមាយាការ (illusions) បីដូចមនុស្សកំពុងលង់ទឹក

ស្រវាតោង សូម្បីតែចំបើងមួយទង ក៏តោងដែរ ។

ចិត្តគ្មានការហ៊ឹកហ៊ឺននេះ បង្កើតឡើងនូវភាពរសាប់រសល់ចំពោះអ្នកទាំងឡាយ ដែលខិតខំយ៉ាងប្ដូរផ្ដាច់បន់ស្រន់តួអង្គអច្ឆរិយៈប្រឌិតស្ថានដើម្បីបានទទួលសេចក្ដីសន្ដោសប្រោសប្រណី និងបានទទួលកន្លែងមួយនៅក្នុងឋានសួគ៌ កាលណាជីវិតរស់នៅ ហាក់ដូចជាអស់សង្ឃឹម គ្មានទីពំនឹង ។ មែនហើយ សេចក្ដីភ័យខ្លាចស្លាប់ គឺជាការស្ដែងឡើងនៃសភាវគតិអត្តាភិរក្ស (Instinctive self preservation) ។ ប៉ុន្ដែ គេមានមធ្យោបាយ ដើម្បីជំនះលើសេចក្ដីភ័យនោះ ។ចូរធ្វើសេវ-កិច្ចមិនគិតប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីសេចក្ដីសុខសម្រាប់អ្នកដទៃដើម្បីចាប់យកសេចក្ដីសង្ឃឹម និងទំនុកចិត្តក្នុងជីវិតជាតិក្រោយ ។ បរទត្ថភាពជំរុះចោលសេចក្ដីជាប់ជំពាក់ចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនឯងទាំងអស់បាន ។

ចិត្តបរិសុទ្ធ, សេចក្ដីមិនជាប់ជំពាក់ចិត្តចំពោះវត្ថុកាម (Worldly things) និងធានារ៉ាប់រងការចាកចេញដ៏រីករាយ អំពីពិភពលោកនេះទៅ ។ គឺការប្រមើលមើលជាប្រចាំលើសេចក្ដីស្លាប់ ដើម្បីយល់នូវអនិច្ចតាធម៌នៃជីវិត, ហើយកើតឡើងនូវបញ្ញា ដើម្បីកែតម្រូវមាគ៌ាខុសឆ្គងនៃការចិញ្ចឹមជីវិតដែលនឹងបំបាត់សេចក្ដីភ័យខ្លាចអំពីមរណៈ ។ ចូរពង្រឹងចិត្តឱ្យខ្លាំងក្លា ដើម្បីប្រឈមមុខនឹងរឿងពិត និងតថភាពនៃជីវិត ។ ចូរចៀសវាងមហិច្ឆតាមិនពិត និងមិនអាចអនុវត្តជាក់ស្ដែង

បាន ។ ចូរអភិវឌ្ឍសេចក្ដីជឿទុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឱ្យបានធំធាត់ឡើង ។ បន្ទាប់មក លោក-អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍កាន់តែធូរស្រាល ក្នុងការជំនះលើសេចក្ដីលំបាកទាំងឡាយ នៅក្នុងជីវិតរបស់លោក-អ្នក !

* *
*

មាគ៌ាដ៏ប្រសើរសម្រាប់ការរស់នៅ

សម្មាទិដ្ឋិ - សេចក្តីយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពីចរិត(ឬធម្មជាតិ) នៃជីវិត និងការទទួលខុសត្រូវខាងផ្លូវសីលធម៌ ។

សម្មាសង្កប្បៈ - ការធ្វើចិត្តឱ្យបរិសុទ្ធ ដោយជៀសវាងឱ្យឆ្ងាយពីលោភៈ ព្យាបាទ និងហិង្សា ។

សម្មាវាចា - ចូរនិយាយតែពាក្យពិត ទន់ភ្លន់ ពិរោះពិសាដោយតមនិយាយពាក្យកុហក, និយាយដើមគេ, និយាយពាក្យទ្រគោះបោះបោកនិងនិយាយពាក្យខ្ញិបខ្សៀវ ប្ញញមាត់ បត់ដុំដៃ ។

សម្មាកម្មន្តៈ - អំពើ ឬការងារបរិសុទ្ធ ដោយគ្មានបង្កសេចក្តីឈឺចាប់, គ្មានបង្កសេចក្តីវិនាស និងគ្មានបង្កការរំខានបៀតបៀនដល់អ្នកដទៃ ។

សម្មាអាជីវៈ - ការប្រកបមុខរបរគ្មានទោស ដែលមិនបង្កឱ្យមានសេចក្តីឈឺចាប់ ឬអំពើអយុត្តិធម៌ ចំពោះអ្នកដទៃ ។

សម្មាវាយាមៈ - ចូរប្រើវិរិយភាព (សេចក្តីព្យាយាម) ដើម្បីបញ្ចៀសគំនិតអាក្រក់ ហើយបណ្តុះបណ្តាលគំនិតល្អ

សម្មាសតិ - សេចក្ដីភ្ញាក់រលឹក (ឬដំណើរដឹងច្បាស់) អំពីចរិត នៃចិត្ត, រូបកាយ, និង វេទនាអារម្មណ៍ ។

សម្មាសមាធិ - ចូរតម្រង់ឆ្ពោះទៅកាន់ឯកគ្គតាចិត្ត (one pointedness) ដើម្បីចាប់យកសន្តិភាព (ឬសេចក្ដីស្ងប់ចិត្ត) និងអភិសម័យ (ការត្រាស់ដឹង ឬការបានសម្រេចមគ្គផល) ។

- អដ្ឋង្គិកមគ្គ -

" ធម្មទានប្រសើរលើសទានដទៃទៀតទាំងអស់ "

សូមគោរព/សូមចំរើនពរ :

លោកប្រធាន " ពុទ្ធិកសមាគមកម្ពុជរដ្ឋ "

លេខាធិការដ្ឋាន ស្ថិតក្នុងបរិវេណក្រសួងធម្មការ និងសាសនា

តីរវិថី ព្រះស៊ីសុវត្ថិ ក្រុងភ្នំពេញ

Tel : 01 (855) 012 884 901 Fax : 01(855) 23 725 699
E-mail : bac@camnet.com.kh

គណនី ព.ស.ក. នៅធនាគារពាណិជ្ជកម្មក្រៅប្រទេស នៃ កម្ពុជា ឈ្មោះ
BUDDHIST ASSO. CAMBODIA

- គណនី ប្រាក់ដុល្លារ ស.រ.អា លេខ **30.400.8004**
- គណនី ប្រាក់រៀល លេខ **01.400.386**

ខ្ញុំ / យើងខ្ញុំ / អាត្មាភាព សូមជូនមូលប្បទានប័ត្រ /សាច់ ប្រាក់ ចំនួន .... $, ៛ ជាអំណោយ/វិភាគទាន សម្រាប់មូលនិធិ បោះពុម្ព / មូលនិធិអភិវឌ្ឍពុទ្ធសាសនា / មូលនិធិប្រជាសង្គ្រោះ របស់ ព.ស.ក. ។

ឈ្មោះ/ព្រះនាម ....

អាសយដ្ឋាន ....

ទូរស័ព្ទ ....

ទូរសារ ....

កាលបរិច្ឆេទ: ថ្ងៃទី .... ខែ .... ឆ្នាំ ....

ហត្ថលេខា

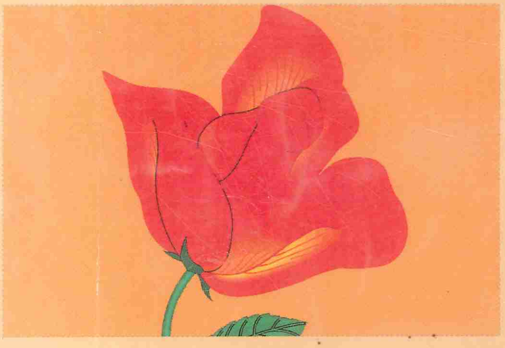
09 SEP 2009

08200693 006066 082006

* ពិភពលោកនេះ មានចិត្តជាអ្នកដឹកនាំ

* អ្នកដែលធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្ត រមែងលំបាក

* ចិត្តដែលបានអភិវឌ្ឍហើយ នាំសុខមកឱ្យ



ឧបត្ថម្ភដោយអង្គការយូនីសេហ្វ

unicef