ឃ្លាំងគំនិតដែលគួរសិក្សា

រៀបរៀងដោយខ្ញុំព្រះករុណា

ខន្តិសារោ ស៊ិន អក្ខរា

សម្រាប់ជាជម្មទាន

ពុទ្ធសករាជ ២៥៥៧

១-មានធម៌ជាទីពឹង

សត្វដែលកើតមកហើយ នៅក្នុងត្រៃភពនេះ គឺតែងតែមានចិត្តគិតរករបស់ជាទីពឹង ដូចជាក្រុមនៃគ្រួសារមួយ មានភរិយា មានស្វាមី មានកូនមានចៅជាដើម ម៉្លោះហើយក៏ត្រូវការប្រាថ្នាចង់បាននូវទ្រព្យជាទីពឹងផ្អែកនៅក្នុងជីវិតនៃគ្រួសារនោះទាំងដែលមានចិត្តសង្ឃឹងថា វត្ថុនេះ វត្ថុនោះ របស់នេះ របស់នោះជាដើម នឹងបានជាទីពឹងដ៏ពិតប្រាកដនៅក្នុងជីវិតនៃពួកគេមិនខានឡើយ ។

សេចក្តីរំពឹង និង សេចក្តីប្រាថ្នា ដែលបានផុសឡើងចេញពីសន្តានចិត្ត ដែលជ្រោកជ្រាកដោយរាគៈជាដើម វាមិនមែនជារឿងដែលបានមកតាមតម្រូវការឡើយ តែវានឹងផ្តល់នូវការខកចិត្តដល់អ្នកវិញមិនខាន ។

ទីពឹងនៅក្នុងលោកនេះ រកភាពមាំមួនមិនបានសោះឡើយ ព្រោះអ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងលោកនេះ

ពិសេសគឺសេចក្ដីសុខដែលកើតឡើង វាជារឿងដែលបានបន្លំនូវទឹកចិត្តរបស់ជនអ្នកមានសង្ឃឹមថា នឹងបានជាទីពឹងសម្រាប់ជីវិត ។ ទ្រព្យសម្បត្តិនៅលើលោកនេះ គឺ មិនបានផ្ដល់នៅក្ដីសុខ ឬ ផ្ដល់នៅទីពឹងដ៏ពិប្រាកដដល់យើងឡើយ ។

ទីពឹងភរិយាស្វាមី ឬ ទីពឹងកូនទាំងឡាយក្នុងលោកគឺមិនមែនជាទីពឹងដ៏ពិតប្រាកដឡើយ។ សេចក្ដីប្រែប្រួលទៅនៃសត្វនិងសង្ខារ គឺតែងតែមានជានិច្ចដូច្នេះ គ្មានអ្វីដែលអាចនឹងការពារមិនឱ្យមានការប្រែប្រួលនៅក្នុងរបស់នោះបានឡើយ ។

សេចក្ដីប្រែប្រួល វានឹងកើតជាប្រាកដចំពោះវត្ថុដែលយើងកំពុងតែទីពឹងនោះឯង ម្ល៉ោះហើយវត្ថុដែលជាទីពឹងនោះទៅជាបង្ករឿងរ៉ាវ ក្លាយជារបស់ដែលយើងទីពឹងលែងបាន ។

ឡាន ម៉ូតូ កង់ជាដើម មិនមែនមានន័យថាទីពឹងមិនបានទេ តែវាមិនបានរហូតដល់ទៅជាតិមុខ

ទៀតបានឡើយ ដល់វាត្រូវវិនាសក៏វិនាស ដល់វាត្រូវរលាយរលុបគឺវាត្រូវតែកើត ។

មានមនុស្សជាច្រើន ដែលបានខកចិត្តអស់សង្ឃឹមមែនទែន ចំពោះវត្ថុដែលធ្លាប់តែសង្ឃឹម តែបែរជាមិនបានជាទីពឹងទៅវិញ ជនខ្លះទ្រាំមិនបានក៏សឹងតែឆ្កួតវង្វេងលែងយល់ដឹងខុសត្រូវក៏មាន ទាំងនេះក៏មកពីមិនបានយល់ឬជ្រួបជ្រាប នូវវត្ថុដែលខ្លួនគិតថាទីពឹងបានរហូតនោះឯង ។

គ្រឿងបរិក្ខារទាំងឡាយ ដែលមានសម្រាប់ជនម្នាក់ៗ តាមពិតគឺវាគ្រាន់តែជាគ្រឿងបន្លំយើង ធ្វើឱ្យគ្រប់គ្នាដែលមានវា គឺត្រូវងប់មិនដឹងយល់មិនបានជាដើម តែសូមកុំយល់ច្រឡំថា ខ្ញុំហាមមិនឱ្យប្រើឱ្យសោះ ប្រើចុះ យកជាទីពឹងចុះ តែសូមរកនៅរបស់ដែលជាទីពឹងដ៏ពិតប្រាកដ ឱ្យដល់ខ្លួនឯងផង ។

ទីពឹងដ៏ពិតប្រាកដ ដែលមិនមែនក្លែងក្លាយ មិនបោកប្រាស់ដល់សត្វទាំងឡាយក្នុងលោក គឺ មានតែ

ព្រះធម៌មួយប៉ុណ្ណោះ ។

ព្រះធម៌ គឺ ជាមហាសំពៅដឹកចម្លងសត្វទាំងឡាយ ដាក់ដល់ត្រើយសុខដ៏ពិតប្រាកដ គឺបានដល់ព្រះមហានិព្វាន ។

សេចក្ដីសុខ ដែលកើតឡើងពីការបាននូវព្រះធម៌ជាទីពឹង គឺជាក្ដីសុខដ៏ពិតប្រាកដ មិនធ្វើឱ្យអ្នកនោះមានសេចក្ដីខកចិត្តអស់ក្ដីសង្ឃឹម ឬ សោកស្ដាយអ្វីឡើយ នេះជាសេចក្ដីពិតដែលខ្ញុំមិនចេះតែសរសេរឱ្យតែបានៗឡើយ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ដែលបានសម្រេចព្រះធម៌ គឺ ទ្រង់មិនមានព្រះទ័យចង់បានអ្វីផ្សេងទៀតឡើយ ព្រោះព្រះអង្គបាននូវទីពឹងដ៏ប្រសើរ មិនមានអ្វីដទៃទៀតក្រៃលែងជាងឡើយ។

ដូច្នេះ សូមពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ ត្រូវព្យាយាមយកព្រះធម៌បានជាទីពឹងជាពំនាក់អាស្រ័យ មិនថាជាតិនេះ ឬ មួយជាតិមុខឡើយគឺត្រូវតែមានសន្ដាន

ចិត្តយកព្រះធម៌ជាទីពឹង កុំយកវត្ថុអ្វីដទៃជាទីពឹងឡើយ ។

ទីពឹងនឹងខ្លួន ទីពឹងមាំមួន
ទីពឹងអស្ចារ្យ ទីពឹងព្រះធម៌
ផុតក្តីសោកា ពេលសូន្យសង្ខារ
គ្មានក្តីមួហ្មង ។
ទីពឹងធម្មា ក្មេងឬជរា
សូមអស់ប្អូនបង កុំរុញកុំថយ
នាំចិត្តឆ្កាំឆ្គង រស់សុខផុតហ្មង
ព្រោះទីពឹងធម៌ ។

២-បុណ្យរមែងចម្រើនដល់បុគ្គលអ្នកឱ្យ

បុណ្យកុសល មិនមែនចេះតែកើតឡើងដល់បុគ្គលអ្នកខ្ជិលធ្វើបុណ្យទេ តែបុណ្យកុសលរមែងកើតឡើងដល់បុគ្គល ដែលមានចិត្តនឹងបំពេញនូវបុណ្យកុសល ។ បុគ្គលដែលបានធ្វើនូវបុណ្យ គឺ ជាអ្នកដែលចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯងដោយពិត ។

ខ្ញុំចង់ពោលពីជនពាល ដែលមិនចេះស្រឡាញ់បុណ្យ ស្អប់ខ្ពើមមិនចូលចិត្តបុណ្យបន្តិចសចុះ ដូច្នេះជាបន្តទៅនេះ ខ្ញុំនឹងសរសេរទុកបានជាទីចំណាប់អារម្មណ៍សម្រាប់គ្រប់គ្នា ។

ជនពាល មិនដែលមានចិត្តរីករាយត្រេកអរនឹងបុណ្យឡើយ ចិត្តនៃជនពាល ពាក្យថាបុណ្យគឺគ្មានបន្តិចសោះឡើយ ។

ជនពាល មិនដែលយល់ស្គាល់បុណ្យឬមួយបាបឡើយ គុណ ទោស ល្អ អាក្រក់ មិនប្រសើរ ឬ

មួយវាប្រសើរ គួរ ឬ មួយមិនគួរជាដើម ក៏ពួកជនពាលមិនដឹងទាំងអស់ ។

ជនពាល តែងតែបង្កនូវភាពរីកឱ្យដល់ខ្លួនឯងជានិច្ច រុញខ្លួនឯងឱ្យទៅកាន់ទីមិនប្រសើរ មានដូចជានរក ប្រេត អសុរកាយ តិរច្ឆាន ហើយថែមទាំងមិនដឹងថា អ្វីទៅជាឋានមិនល្អនោះក៏ជនពាលមិនដឹង ។

ការសម្រេចចិត្ត របស់ជនពាល គឺមិនដូចជាការសម្រេចចិត្តរបស់ជនជាបណ្ឌិតឡើយ។ ជនពាលការបើសម្រេចចិត្តធ្វើគឺប្រព្រឹត្តនូវអំពើបាប មិនមានចិត្តកោតខ្លាចនឹងអំពើបាប សូម្បីតែមួយផ្ទាត់ក្រចកក៏គ្មានដែរ។

ជនពាលតែងតែពេញចិត្ត នឹង ការប្រព្រឹត្តនូវអំពើដែលនាំឱ្យមាននូវវេរា មិនចេះមិនចេះហើយរហូតមានការបៀតបៀនអ្នកមានគុណ នៃខ្លួនឯងក៏មានដែរ ។ ជនពាលគឺមាននូវសេចក្ដីប្រមាទគ្រប់ពេលវេលា ។

ដែលកើតទៅជាជនពាលបាន គឺមកពីសេពគប់ខុសនោះឯង ដល់ពេលធ្លាក់ខ្លួនជាពាលហើយបុគ្គលនោះក៏នៅតែមិនដឹងថាខ្លួនជាពាលទៀត ។

គតិរបស់ជនពាល គឺ មាននូវអបាយភូមិ៤ជាផលផ្លែផ្កា។

ខ្ញុំសរសេររៀបរាប់បានប៉ុណ្ណេះ ទុកគ្រាន់បានជាទីពិចារណា នៃពុទ្ធបរិស័ទប្រុសស្រីនៅក្នុងព្រះសាស-នាតរៀងទៅ ។

ឥឡូវនេះ ខ្ញុំនឹងរៀបរាប់ពីបុគ្គលជាបណ្ឌិតវិញម្តង បុគ្គលជាបណ្ឌិតគឺមិនដូចជាជនពាលឡើយ ការគិតររបស់បណ្ឌិត គឺប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីបានជាទីសុខក្សេមក្សាន្តទាំងទ្វេភាគី ។

ចរឹតការប្រព្រឹត្តរបស់បណ្ឌិត គឺ មាននូវសេចក្តីថ្លៃថ្នូរជានិច្ច មិនដែលមានរឿងបៀតបៀននោះទេ តែបណ្ឌិតតែងតែងផ្តល់នូវភាពកក់ក្តៅ ទាំងខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។ បណ្ឌិតគឺតែងតែមានចិត្តនឹកបំពេញបុណ្យ

ជានិច្ច ថែមទាំងមិនមាននូវសេចក្តីនឿយ ឬ ក៏ធុញទ្រាន់ក៏គ្មានដែរ មានសេចក្តីពេញចិត្តឥតគណនាបានឡើយ ។

បុណ្យ តែងកើតឡើងដល់ជនជាបណ្ឌិតជានិច្ច បាបតែកើតឡើងដល់ជនពាលជានិច្ច ។ បុណ្យតែងតែកើតឡើងដល់មនុស្សល្អ តែមិនអាចកើតឡើងដល់បុគ្គលអាក្រក់នោះទេ ។

ជាការពិតណាស់ បុណ្យតែងតែកើតឡើងដល់អ្នកធ្វើ អ្នកណាមិនបានធ្វើបុណ្យ បុណ្យក៏មិនអាចកើតឡើងដល់បុគ្គលនោះបានឡើយ ។

បុណ្យកុសល គឺ ពពួកទេវតាគេត្រូវការណាស់ ដូច្នេះ មានន័យថា អ្នកណាសាងបុណ្យអ្នកនោះគឺទេវតាស្រឡាញ់ជាពិតប្រាកដ ។

បុណ្យគឺតែងកើន រុងរឿងចម្រើន
លើអ្នកឆ្លាតវៃ អ្នកមានគំនិត
ចិត្តក៏ប្រពៃ ចេះលកចេះលៃ

បុណ្យកើតគ្រប់គ្រា ។

បណ្ឌិតប្រុសស្រី តែងតែញាំញី

លះកម្មវេរា សាងស្អាតឱ្យចិត្ត

រស់ឥតមានពៀរ បរិស័ទអ្នកជា

ត្រូវធ្វើបុណ្យហោង ។

៣-បុគ្គលអ្នកសម្រួចមិនសន្សំនូវពៀរឡើយ

នៅក្នុងអត្តភាពជាមនុស្ស គឺ មិនគួរសាងភាពច្រឡើសបើសទៅលើសង្គមនៃមហាជន ជាពិសេសគឺមិនត្រូវសាងនូវពៀរដាក់ឱ្យខ្លួនឯងឡើយ ។

ចិត្តដែលមិនធ្លាប់មានការអប់រំ គឺជាចិត្តដែលនឹងសាងនូវពៀរឱ្យដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃផងដែរ ។

សេចក្តីមិនសង្រួម គឺ ជាប្រភពនៃការសាងនូវពៀរវេរា ហើយពៀរវេរាគឺតែងតែនាំមកនូវសេចក្តីទុក្ខ ហើយសេចក្តីទុក្ខ វានឹងបៀតបៀនដល់ជនដែលនូវមានពៀរជាប្រាកដ ។

មានមនុស្សជាច្រើន ដែលមិនបានយល់ហេតុផល ឬមិនបានយល់ពីពៀរវេរាច្បាស់លាស់ នូវពេលដែលមានអ្នកដទៃមកបៀតបៀន ក៏មានចិត្តនឹកក្តៅក្រហាយ អន្ទះអន្ទែងរងក្តីឈឺចាប់នឹងមានការស្តីបន្ទោសដល់អ្នកដែលបានមកបៀតបៀននោះឯង ថា

ម៉េចបានជាយ៉ាងនេះ ម៉េចបានជាយ៉ាងនោះជាដើម ។ តាមពិតរឿងនេះគឺវាមានតាំងពីជាតិមុនមកម្ល៉េះ តែអ្នកមិនគិតដល់រឿងពីអតីត ដែលអ្នកធ្លាប់បានធ្វើហើយនោះទេ ។

សេចក្តីខាងលើនេះ ខ្ញុំនឹកនៅ ក្នុងចិត្ត ហើយសរសេរដោយសង្ខេបប៉ុណ្ណោះគ្រាន់បានគ្រប់គ្នាគិត ។

តទៅនេះ ខ្ញុំនឹងរៀបរាប់ពីការសង្រួមដែលនាំឱ្យរួចចាកពៀរ បើរួចចាកពៀរហើយ នឹងទទួលបាននូវក្តីសុខដែលជាសេចក្តីសុខមិនមាននូវពៀរវេរាជាសេចក្តីសុខដែលមិនអាចនឹងរៀបរាប់ឬគណនាបានឡើយ ។

ពៀរ តែងមិនមានដល់បុគ្គល ដែលបានសង្រួមឥន្ទ្រិយ៍មានភ្នែកជាដើម ។

សូមពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ ត្រូវតែព្យាយាមសង្រួមឱ្យបានល្អ កុំឱ្យមាននូវក្តីប្រមាទឱ្យសោះ ត្រូវតែខំចម្រើននូវសតិស្មារតី ឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន កុំធ្លោយ កុំប្រហែស ត្រូវប្រកាន់នូវភាពបរិសុទ្ធឱ្យដល់ខ្លួនឯង ។

បើអ្នកមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃ គេមកបៀតបៀនអ្នកទេ គឺ ខ្លួនអ្នកត្រូវតែសង្រួមឱ្យបានប្រសើរ កុំឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងរណ្ដៅនៃពៀរវេរាឱ្យសោះ កុំចាប់ចិត្តខ្លួនឯងឱ្យលេងជាមួយនិងបាបធម៌ គឺការមិនសង្រួមទៅនោះ គឺ ពិតជាគ្មាននរណាគេមកបៀតបៀនដល់អ្នកឡើយ ។

យើងត្រូវខំស្អាង ចិត្តកុំកោងកាង
សង្រួមប្រពៃ កាយវាចាចិត្ត
ឱ្យដូចចរណៃ រួចពៀរចង្រៃ
ចិត្តបានក្សេមក្សាន្ត ។
សង្រួមឱ្យណាស់ កុំបីក្រឡាស់
ទើបពៀរប៉ុន្មាន រសាត់បាត់ទៅ
ឆ្ងាយពីសន្ដាន ហើយទទួលបាន
ក្ដីសុខតបស្នង ។

៤-អ្នកឈ្លាសរមែងលះបង់កម្ម ដ៏លាមកបាន

អ្នកឈ្លាសអ្នកឆ្លាត គឺតែងតែទម្លាក់កម្ចាត់បង់ចោលនូវកម្មទាំងឡាយដែលជាកម្មដ៏លាមក ឱ្យបានឆ្ងាយចេញពីសន្តាន ។

អ្នកមានប្រាជ្ញា គឺមិនសន្សំនូវកម្មអាក្រក់ឡើយ មិនចាំបាច់ដល់កម្មធំដុំនោះទេ សូម្បីតែកម្មមិនច្រើនមានប្រមាណតិចក៏ដោយ អ្នកឈ្លាសគឺប្រាកដជាមិនធ្វើដាច់ខាត ។

អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ រមែងតែងតែលះបង់កម្មខ្មៅចេញពីសន្តានចិត្ត ហើយព្យាយាមចម្រើននូវកម្មស គឺបានដល់កុសលកម្ម បំពេញឱ្យបានច្រើនទុកនៅក្នុងចិត្ត ព្រោះយល់ដឹងយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា កម្មខ្មៅតែងនាំទៅកាន់ទុគ្គតិ កម្មសរមែងនាំទៅកាន់សុគតិ មិនក្លែងក្លាយឡើយ ។

មិនថាចាស់ឬមួយក្មេងទេ ឱ្យតែជាអ្នកដែល

យល់ដឹងពិតប្រាកដ នៅក្នុងហេតុផលនៃកម្មលាមក គឺ ចាត់ជាបុគ្គលអ្នកឈ្លាសទាំងអស់ ។

មិនមែនជារឿងធម្មតាទេ ជនដែលជាបណ្ឌិត គឺមហាជនពិតជាត្រូវការណាស់ ប្រៀបដូចជាដុំពេជ្រ គឺមហាជនត្រូវការគ្រប់ៗគ្នា ហើយបើសិនជានរណាមិនត្រូវការពេជ្រនោះទេ ជននោះពិតជាមិនឆ្លាតឡើយ មិនឆ្លាតយ៉ាងម៉េចគឺមានន័យថា ល្ងង់នោះឯង (មិនសំដៅដល់ព្រះអរហន្តទាំងឡាយនោះទេ) ។

ដូច្នេះ សូមពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់គ្នា ត្រូវតែជាអ្នកឈ្លាស ឈ្លាសហើយយើងនឹងលះបង់កម្មលាមកចេញពីសន្តានចិត្តរបស់យើងបាន ។

កម្មដែលនាំសោក កម្មដែលនាំរោគ
កើតក្នុងចិន្តា កម្មល្អមិនល្អ
យើងគួរប្រហារ ប្រហារពេលណា
គ្មានរឿងអាស្រូវ ។
អកុសលធម៌ថោក នាំយើងឱ្យជោក

ដោយក្តៅមួរម៉ៅ សូមអស់បរិស័ទ

ចងចាំទុកទៅ នោះទើបគេហៅ

អ្នកឈ្លាសថ្លៃថ្លា ។

៥- មិនគួរប្រើប្រែង
ក្នុងអំពើលាមកទាំងពួងទេ

កិច្ចការងារជាកុសល គឺ មានច្រើនណាស់ដែលយើងត្រូវធ្វើ មិនមែនក្រៅពីការងារដាំបាយស្លនិងការងារចិញ្ចឹមជីវិត ផុតរដូវកាលធ្វើហើយក៏ត្រូវចប់ដែរនោះគឺមិនមែនទេ នៅមានការងារដែលត្រូវធ្វើឬដែលត្រូវបង្កើតឡើងតាមដួងចិត្ត ហើយការងារតាមផ្លូវចិត្តនេះ គឺមិនប្រាកដទេថាវាជាការងារកុសលទាំងស្រុងនោះ ព្រោះចិត្តនៅមានកិលេស នៅមានលោភៈ ទោ-សៈ មោហៈ ដែលវាបានដេកត្រាំនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ។

ការងារ គឺគ្មាននរណាអាចធ្វើចប់បានឡើយ ជាពិសេសការងារផ្លូវចិត្តនេះឯង ដែលយើងត្រូវធ្វើរាល់ថ្ងៃដោយគ្មានពេលសម្រាក ។

ការងារដ៏លាមក ដែលអ្នកធ្វើហើយតែអ្នកមិនបានគិតថា វាជាការងារដែលសន្សំនូវបាបនោះឡើយ

ឧទាហរណ៍ ការងារនិយាយដើមគេ មានមនុស្សជាច្រើន ពេលទំនេរគឺត្រូវបានទៅអង្គុយនិយាយពីនេះពីនោះ អ្នកនេះមិនយ៉ាងនេះ អ្នកនោះមិនល្អយ៉ាងនោះជាដើម ការងារនេះគឺជាការងារដ៏អាក្រក់មួយផងដែរ តែអ្នកមិនបានគិតថាបាបទេ ព្រោះអ្នកគិតថាមិនបានទៅសម្លាប់គេផង ហេតុអីត្រូវមានបាប ។

បាបដែលត្រូវកើតឡើង មិនមែនទាល់តែអ្នកទៅសម្លាប់ជីវិតគេ ហើយទើបមានបាបនោះទេ មិនបានទៅសម្លាប់គេក៏បានបាបដូចគ្នា គឺ ដូចជាយើងនិយាយដើមគេនោះឯង នេះជាបាបមួយដែលយើងមិនបានសម្លាប់ក៏បាបកើតឡើងបានដែរ ។

ខ្ញុំពោលដោយខ្លី នរណាដែលនៅមាន លោភៈ ទោសៈ មោហៈ បាបនឹងមាននឹងកើតឡើងនៅលើបុគ្គលនោះមិនខានឡើយ ។

ការងារ ដែលប្រកបដោយទោសគឺមិនមែនជាការងារដែលនាំឱ្យកើតនូវមង្គលទេ ការងារដែលមិន

សមប្រកប គឺ បានដល់ការងារដែលច្រឡូកច្រឡំគ្នា ការងារនោះនឹងកើតឡើងនូវអពមង្គលទៅវិញ ។

បុគ្គល ដែលប្រកបនូវការងារមិនប្រសើរបុគ្គល នោះនឹងទទួលបាននូវវិប្បដិសារីមិនខាន ព្រោះធ្វើ ការងារខុស ឬ ការងារមិនប្រសើរ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ទ្រង់មិនសរសើរការ ងារណា ដែលជាការ ងារមានទោសនោះឡើយ ។

ដូច្នេះ ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់រូប ត្រូវកុំប្រមាទ កុំប្រ-ហេសឱ្យសោះ បើធ្លាប់ប្រមាទត្រូវតែកែមកជាអ្នកមិន ប្រមាទវិញ បើមិនធ្លាប់ប្រមាទទេ ត្រូវតែកុំប្រមាទត ទៅទៀត ។

កុំប្រព្រឹត្តនូវការងារមិនល្អ ការងារលាមកទាំង ឡាយទាំងពួងឯណា សូមព្យាយាមលះកម្មលាមក ចេញសូម្បីតែតិចក៏ដោយក៏កុំធ្វើនូវកម្មនោះឡើយ ។

មិនគួរប្រព្រឹត្ត កម្មលាមកពិត
ផ្ទុកក្នុងចិន្តា កម្មច្រើនឬតិច

ក៏កុំឧស្សាហ៍ គួរតឿនចិន្តា
ថាកុំប្រែងប្រឹង ។
ព្រោះបាបនាំសៅ ដុតរោលឱ្យក្ដៅ
សន្ធោសន្ធឹង សន្ធប់ក្នុងចិត្ត
ឈឺពេញទំហឹង ដូច្នេះកុំប្រឹង
សាងបាបអីណា ។
បាបមានទោសក្រៃ នាំឱ្យប្រុសស្រី
បានក្ដីទុក្ខា កើតមនុស្សឬសត្វ
ក៏បាបនេះណា ប្រម៉ាញ់ប្រហារ
ពុំស្រាកស្រាន្តឡើយ ។
គួរស្រែកឃ្លានបុណ្យ បានជាដើមទុន
នាំទៅកោះត្រើយ ចេះបុណ្យឆ្លងបាប
បាបក្ដីល្ហែល្ហើយ បុណ្យគឺជាខ្មើយ
កើយសុខគ្រប់ជាតិ ។

៦-បុគ្គលមិនគប្បីជាប្រុស នៃអ្នកដទៃឡើយ

ជាតិជាមនុស្ស មិនត្រូវរស់នៅហើយយកអ្នកដទៃជាត្រីមុខឡើយ ឬ មិនគួរយកស្រីជាត្រីមុខឡើយ ។ រស់នៅក្នុងលោក នាមយើងជាមនុស្សប្រុស គឺ ត្រូវតែជាប្រុសដែលក្លាហាន ហើយត្រូវមានស្មារតីស្វែងយល់ឱ្យបានច្បាស់លាស់ពីកិច្ចការទាំងឡាយទាំងពួងទាំងការងារនោះគឺជាការងារសុចរិត មិនក្បត់ខ្លួនឯងនិងមិនក្បត់អ្នកដទៃផងដែរ ។

អត្តភាពជាមនុស្សប្រុស គឺមិនរស់នៅបានត្រឹមតែសាងរឿងអាស្រូវឱ្យដល់សង្គមជាតិ និងសង្គមក្រុមគ្រួសារទើបបានសមជាមនុស្សប្រុស ។ តែបើរស់នៅដើម្បីតែសេចក្តីសុខសម្រាប់ខ្លួនឯង គឺ មិនសមជាប្រុសពិតៗនោះឡើយ ។

ឧត្តមបុរសពិតប្រាកដ គេគឺមិនគិតតែពីផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនឯងឡើយ ប៉ុន្តែមនុស្សប្រុសគិត

តែពីផលប្រយោជន៍អ្នកដទៃវិញក៏មិនត្រូវដែរ ចំណុចសំខាន់គឺត្រូវជួយទាំងខ្លួនឯង និង អ្នកដទៃទើបត្រឹមត្រូវ ។

គំនិតដែលជាសារៈ សម្រាប់មនុស្សប្រុសទាំងឡាយក្នុងលោក គឺ ត្រូវពង្រឹងនូវចិត្តសន្តាននៃខ្លួនឯងឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួនជាប្រចាំ កុំលម្អៀងទៅខាងណាមួយឱ្យសោះតាំងខ្លួនឯង ជាមនុស្សដែលជាទីពឹងដ៏ពិតប្រាកដ ឱ្យដល់អ្នកនៅជុំវិញខ្លួន មិនយកឬក៏មិនជួយតែអ្នកដែលខ្លួនឯងពេញចិត្ត ឬស្រឡាញ់នោះឡើយត្រូវបំពេញ ឱ្យបានស្មើភាព...។

មិនដូច្នោះទេ មនុស្សប្រុសយកតែចិត្តគេឬយកស្រីជាត្រីមុខឬកើតមកជាជនដែលចាស់បុរាណពោលថា មនុស្សដើមទ្រូវប្រាំហត្ថតែបែរជាធ្វើអ្វីក៏មិនកើតបានត្រឹមតែគេបោកប្រើជាដើមនោះ មិនកើតសោះឡើយ បែបនេះព្រះសម្ដែងថា បុរសសម្រាប់តែជនដទៃ ។

ប្រុសពិតប្រុសមែនមិនអប្បប្រាជ្ញា
ប្រុសមានបញ្ញាចេះកាត់រឿងក្ដី
មិនសាងរឿងខុសព្រោះតែរឿងស្រី
មិនធ្វើអ្វីៗព្រោះភាពល្ងង់ឡើយ ។
មិនតាំងខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកដទៃ
មិនសាងរឿងភ័យនាំទុក្ខមកកើយ
ឧត្តមបុរសឃ្លាតទុក្ខយល់ត្រើយ
ប្រុសគ្រប់គ្នាអើយគិតគួរខំកែ ។
ជួយយោងអាត្មាជួយទាំងអ្នកផង
នាំឯងគេឆ្លងឱបបុណ្យកុំក្បែរ
សន្សំរឿងសុខនេះប្រុសកូនម៉ែ
កុំរស់ព្រោះគេមិនសមប្រុសឡើយ ។

៧-មិនគប្បីប្រព្រឹត្តធម៌លាមកដើម្បីលាភដូចការជួញប្រែទេ

លាមកមានន័យថា អាក្រក់ អ្វីដែលអាក្រក់គឺមិនល្អនោះឯង ។

ធម៌លាមក គឺ ជនជាអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយមិនសរសើរឡើយ ព្រោះធម៌លាមក តែងនាំទៅកាន់អបាយមាននរកជាដើម ដូច្នេះបានជាអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ លោកមិនសរសើរធម៌លាមកទាំងឡាយនោះទេ ។

អ្នកចម្រើនធម៌លាមក គឺ មិនមែនជាអ្នកប្រាជ្ញពិតប្រាកឡើយ តែគឺជាជនពាលល្ងង់ខ្លៅដែលលិចលង់នៅក្នុងលាភសក្ការៈទាំងឡាយ ចិត្តផ្គាប់មុខយល់ធម៌លាមកថាជាធម៌ពិតធម៌មែន ម្ល៉ោះហើយបានជាខំចម្រើន ម្យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីលា ដែលខ្លួនមិនទាន់បាន លាភដែលខ្លួនបានហើយក៏ខំដើម្បីឱ្យបានថែមទៀត នេះជាចរិតមនុស្សពាល ដែលមិនយល់ធម៌ពិត

ប្រាកដ។

មានជនមួយជំពូកទៀត គឺខំចម្រើនធម៌ពិតមែន តែខំដើម្បីបានលាភសក្ការៈទៅវិញ ការខំបែបនេះក៏មិនត្រូវដែរ ព្រោះថាធម៌ពិតគឺមិនមែនដើម្បីបានលាភឡើយ តែក៏គឺដើម្បីបាននូវអមតៈពោលគឺមហានិព្វាន ។

លាភសក្ការៈទាំងឡាយ ដែលមាននៅក្នុងលោកនេះ មិនមែនមិនធ្លាប់កើតឡើងសម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទនោះទេ គឺធ្លាប់កើតមានដល់ពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់គ្នា តែអ្វីដែលកើតមកនៅក្នុងលោកនេះ គឺ វានឹងស្ថិតនៅក្នុងធម៌សាមញ្ញលក្ខណៈទាំងអស់ ។

កុំយកគំនិតជនពាលល្ងង់ល្ងិត មកគិតឱ្យសោះ ព្រោះគំនិតជនពាល គឺគិតយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យតែបានលាភសក្ការៈមកដល់ខ្លួនឯង ទោះបីថាអ្វីដែលខ្លួនលើកមកនោះ វាប្រាសចាកពីការពិតក៏ដោយ ក៏ជនពាលនៅតែ ធ្វើនៅតែយកមក ដើម្បីបានលាភនិង

សេចក្តីសរសើររហូតនឹងជាដំរាប ។

ធម៌លាមកមានដូចជា ទុច្ចរិតទាំងបីជាដើម ដែលយើងគ្រប់គ្នាត្រូវតែយល់ ហើយមិនត្រូវយកមកទុកក្នុងចិត្តនោះឡើយ ពីព្រោះធម៌ទាំងនេះគឺមិនបាននាំប្រយោជន៍ដល់យើងឡើយ ។

រស់នៅជាមនុស្ស គឺមិនមែនរស់ដើម្បីសន្សំបាបធម៌ ឬ មួយសន្សំនូវធម៌លាមកឡើយ វាមិនបានផ្តល់នូវតម្លៃឱ្យដល់អ្នកនោះទេ ។

អំពើអាក្រក់ឬអំពើលាមកទាំងឡាយ មិនអាចប្តូរយកនូវសេចក្តីល្អបានឡើយ អាក្រក់គឺអាក្រក់ ហើយមិនមែនធ្វើអាក្រក់បានល្អទេ កាលណាបើអ្នកយល់ដូចខាងលើបែបនេះ គឺវាជារឿងយល់ខុស ។

យើងត្រូវតែដើរតាមបណ្ឌិត គឺថាបណ្ឌិតទាំងឡាយ មិនប្រព្រឹត្តធម៌ដ៏លាមកដើម្បីបានលាភនោះទេ ។ ហើយក៏មិនមែនមានន័យថាការប្រព្រឹត្តធម៌សធម៌ដ៏ប្រសើរនៃជនដែលជាបណ្ឌិត ដើម្បីបានលាភក៏

មិនមែននោះដែរ ។ កុំរស់ទ្រូសសីលព្រោះហេតុតែលាភឡើយ ។

កុំយកធម៌ល្អប្តូរយកសក្ការ

គួរយកអាត្មាទុកក្នុងធម្មា

បដិបត្តិឱ្យត្រូវរួចកម្មវេរា

នេះហើយគឺជាអ្នកយល់ធម៌ពិត ។

ធម៌ព្រះថ្លៃណាស់មិនអាចគណនា

មាសពេញពសុធាស្មើមិនបានពិត

ធម៌នាំចាកទុក្ខមិនក្លែងប្រឌិត

ដូច្នេះគួរគិតគួរជ្រើសធម្មា ។

ចង់រួចចាកទុក្ខត្រូវកុំខ្ជិល

សម្រួលបង្វិលឱ្យចិត្តជានា

ឡើងកាន់នាវាទៅនិព្វានហោង ។

៨-បណ្ឌិតតែងសរសើរសេចក្តីមិនប្រមាទក្នុងបុញ្ញកិរិយាវត្ថុទាំងឡាយ

អ្នកចេះដឹង គឺមិនដែលមើលងាយនូវចិត្តសទ្ធាដែលប្រកបដោយសេចក្តីមិនប្រមាទឡើយ ជាពិសេស គឺ ការបំពេញនូវបុញ្ញកិរិយាវត្ថុនោះឯង ។

ជំនឿ ដែលបានផុសចេញពីដួងចិត្តនៃបណ្ឌិតដែលប្រកបដោយបញ្ញាស្មារតី និង អមដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ គឺបានផ្តល់នូវផលកម្រៃយ៉ាងធំមហិមាសម្រាប់បណ្ឌិត ។ តែសម្រាប់ជនពាលវិញឬជនល្ងង់ខ្លៅវិញ គឺរកផលប្រយោជន៍មិនឃើញ រកមិនឃើញគឺមកពីប្រមាទនឹងឯង។

សេចក្តីប្រមាទ គឺជាឈ្មោះនៃសេចក្តីស្លាប់ ។ បុណ្យរឹតតែបាត់ បាបរឹតតែកើត ក៏មកពីមានសេចក្តីប្រមាទនោះឯង គុណមាតាបិតាចេះតែភ្លេច រីឯកា

រល្មើសគុណមាតាបិតាចេះតែកើតក៏មកពីមានសេចក្ដីប្រមាទនឹងដែរ ។ នៅក្នុងបុញ្ញកិរិយាវត្ថុទាំង ១០ គឺមាន**ការឱ្យបាយ**ជាដើមនោះ គឺ ជនជាបណ្ឌិតទាំងឡាយ មិនដែលមានចិត្តប្រមាទឬមួយមើលងាយទៅលើអ្នកដែលបាននឹងកំពុងតែធ្វើនោះឡើយ។ នរណាបានធ្វើឬបានបំពេញនូវបុញ្ញកិរិយាវត្ថុនោះ គឺជនជាប្រាជ្ញទាំងឡាយ កោតសរសើរជាពន់ពេកណាស់ មិនពេបមាត់ពេបកដល់អ្នកធ្វើនោះទេ នេះគឺជាសេចក្ដីពិតដែលកើតឡើងសម្រាប់អ្នកប្រាជ្ញ អ្នកប្រាជ្ញមានសេចក្ដីមិនប្រមាទជាមិត្តជិតដិតបំផុត ។

ពាក្យថាអ្នកប្រាជ្ញ មិនមែនទាល់តែរៀនចប់នូវកម្រិតថ្នាក់បណ្ឌិត ឬ អនុបណ្ឌិតនោះឡើយ ។ ឱ្យតែប្រុសស្រីណាបានយល់ពីបុណ្យបាបបានច្បាស់ មិនស្រពេចស្រពិល ស្គាល់មនុស្សគួរសេពគប់និងមនុស្សដែលមិនគួរសេពគប់ជាដើម ក៏ហៅថាអ្នកប្រាជ្ញបាន។ តែផ្ទុយទៅវិញ បើបុគ្គលនោះរៀនចប់កម្រិតថ្នាក់ខ្ពស់

តែបែរមិនយល់គុណ ទោស ល្អ អាក្រក់ ស ខ្មៅ បាប និងបុណ្យក៏មិនយល់ដែរ បុគ្គលនោះ ក៏នៅតែជាមនុស្សល្ងង់មិនមែនជាអ្នកប្រាជ្ញ មិនមែនជាអ្នកចេះដឹងពិតប្រាកដឡើយ ។

និស្ស័យអ្នកប្រាជ្ញមិនបមាទោ
ចិត្តគ្មានមោហោតែងមិនប្រហែស
សរសើរបុណ្យក្រៃគ្មានលាភជាលេស
អ្នកប្រាជ្ញអ្នកចេះធ្វើអ្វីមិនខុស ។
ចំណងដួងចិត្តអ្នកមានប្រាជ្ញា
គឺក្តីសុខាគ្មានទុក្ខប្រទូស
ទូលបុណ្យលះបាបប្រាជ្ញហើយចិត្តមនុស្ស
សូមអស់ស្រីប្រុសចងចាំគ្រប់គ្នា ។

៩-បណ្ឌិតអ្នកមិនប្រមាទ រមែងសម្រេចប្រយោជន៍ពីរយ៉ាង

បណ្ឌិត មានន័យថា ជនអ្នកមានប្រាជ្ញា គឺជាអ្នកឆ្លាតឈ្លាសប្រកាន់ខ្ជាប់នូវកុសលកម្មបទ១០ ។

អ្នកឆ្លាតមិនឃើញប្រយោជន៍ខ្លួនឯងជាធំ និងមិនឃើញប្រយោជន៍អ្នកដទៃជាធំដែរ តែអ្នកប្រាជ្ញរមែងមើលឃើញប្រយោជន៍ទាំងពីរ គឺ ខ្លួនឯងផងអ្នកដទៃផង ។ម្យ៉ាងទៀត បណ្ឌិតតែងរស់នៅដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ មិនប្រមាទហើយ បណ្ឌិតនោះនឹងបានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ទាំងពីរសម្រាប់ខ្លួនឯង។

បណ្ឌិតញញើតនិងបាប ខ្លាចបាប តែសូមកុំច្រឡំថា បណ្ឌិតទៅចុះញ៉មជាមួយបាបឱ្យសោះ ។

បណ្ឌិតត្រូវការបុណ្យ ស្រឡាញ់បុណ្យ តែសូមកុំយល់ច្រឡំថា បណ្ឌិតប្រកាន់បុណ្យឱ្យសោះ ។

បណ្ឌិតមិនដែលសាងបញ្ហាឱ្យនរណាឡើយ តែបណ្ឌិតមានតែសាងនូវភាពទុកចិត្តជានិច្ច ឱ្យដល់ជន

ដែលក្រៅពីខ្លួនឯង មិនឱ្យអ្នកនោះមានសេចក្ដីឈឺចាប់ព្រួយបារម្មណ៍អ្វីនោះឡើយ ។

ខ្ញុំសូមពោលពីបុគ្គលពាលវិញម្ដង បុគ្គលពាលមិនដែលសាងប្រយោជន៍ឱ្យដល់ខ្លួនឯងនោះឡើយ។

ប្រយោជន៍ដែលត្រូវកើតឡើង ក៏បុគ្គលពាលគឺមិនដឹងទាំងមិនយល់មិនស្គាល់ថា អ្វីទៅជាប្រយោជន៍ ហើយថាតើប្រយោជន៍មានន័យយ៉ាងណា ក៏បុគ្គលនូវតែមិនយល់មិនដឹង ហើយចិត្តរបស់បុគ្គលក៏ហឺអើទៅដោយមិនខ្លាចបាត់បង់ប្រយោជន៍នោះឡើយ ។

អត្តភាពនៃបុគ្គលពាល រស់នៅគឺសាងតែរឿងមិនល្អ និងបង្កអសន្តិភាពដល់សង្គមប្រទេសជាតិទៀតផង ។ មិនមានតម្លាភាព ដួងចិត្តបុគ្គលពាលគឺស្ថិតនៅក្នុងសេចក្ដីវិប្បលាស ម្ដងរស់ម្ដងស្លាប់ ម្ដងជាម្ដងឆ្កួតជា ខុសជាត្រូវ ត្រូវជាខុស ។

នៅក្នុងដួងចិត្តនៃបុគ្គលពាល គឺ មានតែអក្សរថា សម្លាប់ លួច ប្រព្រឹត្តកាមេ ពោលកុហក ផឹកទឹក

ស្រវឹង មិនស្តាប់អ្នកដទៃ មិនស្គាល់អ្នកប្រាជ្ញ និងមិនស្គាល់ខ្លួនឯង ។

ជនណាដែលស្ថិតនៅក្នុងភាពល្ងង់ខ្លៅ ជននោះគឺជាបុគ្គលមិនស្គាល់ប្រយោជន៍ បុគ្គលណាដែលមិនស្គាល់ប្រយោជន៍ បុគ្គលនោះគឺជាបុគ្គលពាល ។

កុសលចេតនា មិនដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលពាលសូម្បីតែមួយចំណិតឡើយ ។

ចេតនាដែលត្រេកអរនឹងអកុសល ទើបបានវាកើតឡើងដល់បុគ្គលពាលជាប្រាកដ ។

ចំណាប់អារម្មណ៍បុគ្គលពាល មានដូចជាគិតថាធ្វើយ៉ាងម៉េចទៅដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃ មាននូវសេចក្តីទុក្ខនិងសេចក្តីលំបាកកើតឡើង ។

ជនពាលគ្រាន់តែឮថាបុណ្យពេលណា គឺថាដួងចិត្តរបស់គេ មានភាពស្មុគស្មាញធុញណាស់មិនចង់យល់ ស្គាល់ ឮ ដឹងពីបុណ្យបាបអីនោះឡើយ ។

គំនិតជនពាល គឺជាគំនិតដ៏ចាស់គំរិល អាចនឹង

ពោលម្យ៉ាងទៀតថា គំនិតហួសសម័យ ដែលអ្នកប្រាជ្ញបានបោះបង់ចោល ព្រោះអ្នកប្រាជ្ញបានចាត់ទុកនូវគំនិតបែបនោះថា ជាគំនិតចាស់គំរឹលប្រើការពេលណាទៅវាមានតែហិនហោចនូវកុសលធម៌តែប៉ុណ្ណោះ មិនបានជាសារៈអ្វីបន្តិចសោះឡើយ។

ជនពាលមានលក្ខណៈកត់សម្គាល់បាន គឺ មាន ៣យ៉ាង ៖

១ កាយទុច្ចរិត

២ វចីទុច្ចរិត

៣ មនោទុច្ចរិត ។

៣ នេះឯងជាលក្ខណៈនៃបុគ្គលពាល សូមអ្នកសិក្សាទាំងឡាយ មេត្តាស្រាវជ្រាវដោយខ្លួនឯងផងចុះ នៅក្នុងសៀវភៅនេះខ្ញុំគ្រាន់តែរៀបរាប់សង្ខេបមិនបានវែងនោះឡើយ គឺគ្រាន់តែជាឃ្លាំងគំនិតដ៏ស្តួចស្តើងបំផុត ដូច្នេះសូមមេត្តាស្រាវជ្រាវជាបន្តទៀតទៅដើម្បីឱ្យយល់កាន់តែច្បាស់ថែទៀត ។

នាមជាបណ្ឌិតអ្នកឃើញប្រយោជន៍
មិនមែនហិចហោចប្រយោជន៍ពីរប្រការ
ប្រយោជន៍អ្នកដទៃហើយនិងអាត្មា
នេះព្រះសម្តែងថាជនជាបណ្ឌិត ។
ប្រយោជន៍នោះណាគឺប្រយោជន៍សុខ
មិនមែននាំទុក្ខដល់ជីវិត
សុខទាំងសងខាងជាសុខប្រណិត
ពៀរត្រូវអស់ពិតនោះប្រយោជន៍ហើយ ។
សូមឱ្យអ្នកអានបានឃ្លាំងគំនិត
យល់មែនដឹងពិតគំនិតឃើញត្រើយ
ដឹងធម៌សាមញ្ញក្នុងលោកនេះហើយ
មិនឆ្ងល់ទៀតឡើយព្រោះជឿតាមព្រះ ។

បើមានសទ្ធា សូមអនុមោទនា គ្រប់ៗគ្នាហោង!

១០-បណ្ឌិត(ភិក្ខុ)អ្នកមានព្យាយាម ជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស

ពាក្យថា **ព្យាយាម** មានន័យថា **សេចក្តីខំប្រឹងប្រែង** ។ សេចក្តីខំប្រឹងប្រែងមានច្រើនយ៉ាងទៅទៀត សេចក្តីប្រឹងប្រែងខ្លះ គឺ ប្រឹងប្រែងដើម្បីនឹងបៀតបៀនអ្នកដទៃ ប្រឹងប្រែងដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃមានសេចក្តីទុក្ខលំបាកជាដើម នេះជាសេចក្តីខំប្រឹងប្រែងម្យ៉ាងដែលជាខំប្រឹងប្រែងខុស មិនប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីអស់ទៅនៃវេរានោះឡើយ ។

ដួងចិត្តនៃបុថុជ្ជន គឺ ពិបាកវែកញែកឱ្យបានច្បាស់លាស់ណាស់ ពីសេចក្តីព្យាយាមត្រឹមត្រូវនិងព្យាយាមខុសនោះ ព្រោះនៅមានកិលេសជាគ្រឿងសៅហ្មងនៃដួងចិត្ត ។

មានទ្រឹស្តីមួយបានពោលថា សេចក្តីព្យាយាមមានប៉ុណ្ណាគឺសេចក្តីសម្រេចមានប៉ុណ្ណោះ ។

ខ្ញុំមិនបានបដិសេធទេ តែសូមទាំងអស់គ្នាគិត

បន្តិចមើលសិន ៖

១.សេចក្តីព្យាយាម មិនប្រឹងប្រែងនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ

២.សេចក្តីព្យាយាម ប្រាសចាកអំពើល្អ

៣.សេចក្តីព្យាយាម ខំចម្រើននូវអធម៌

៤.សេចក្តីព្យាយាម មិនលះបាបធម៌

៥.សេចក្តីព្យាយាម ដើរសាងរឿងអាស្រូវនៅក្នុងសង្គមគ្រួសារ និងប្រទេសជាតិ

៦.សេចក្តីព្យាយាម ខ្ជិលច្រអូសមិនខំធ្វើការងារជាដើម ។ តើទាំងអស់នេះបើសេចក្តីព្យាយាមមានច្រើនប៉ុណ្ណាតើសេចក្តីព្យាយាមនឹងសម្រេចប្រយោជន៍បានដែរឬអត់ ? នេះគឺជាការលើកយកនូវចំណុចមួយចំនួនមក ដើម្បីនឹងបញ្ជាក់ឱ្យបានយល់កាន់តែច្បាស់ថា មិនមែនឱ្យតែអ្នកមានសេចក្តីព្យាយាមនឹងបានសម្រេចប្រយោជន៍នោះគឺមិនមែនសោះឡើយ ។

ជាពិសេស សេចក្តីព្យាយាមរបស់ជនពាល គឺ

មិនមែននាំមកនូវប្រយោជន៍ឡើយ តែវាបានតែរឿងមិនល្អទៅវិញ បានតែរឿងអាម៉ាស់ទៅវិញជាដើមនេះ គឺជាលទ្ធផលនៃសេចក្តីព្យាយាមខុស របស់ជនដែលមិនមានប្រាជ្ញាស្មារតីពិតប្រាកដ ពោលដោយខ្លីគឺជាស្មារតីនិងសេចក្តីព្យាយាមជនពាល ។

នៅក្នុងអរិយមគ្គអង្គ៨ នៅក្នុងនោះក៏បានពោលពីសេចក្តីព្យាយាមត្រូវដែរ គឺ **សម្មាវាយាមោ** មានន័យថាព្យាយាមត្រូវ ម៉េចបានជាត្រូវគឺមកពីមិនខុសនឹងមិនប្រាសចាកសច្ចៈធម៌នោះឯង ។

ពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ មានភិក្ខុបរិស័ទជាដើមដែលប្រកបដោយសេចក្តីព្យាយាម ជាគ្រឿងដុតកម្តៅកិលេស គឺ សុទ្ធតែជាអ្នកធ្លាប់បន្ទាប់បន្សំអំពីអតីតជាតិមកក្នុងការព្យាយាមត្រូវ រាប់ជាតិជាអនេកមកហើយ ។

សេចក្តីខំប្រឹងប្រែង នៅក្នុងការងារចិញ្ចឹមជីវិតនៃពុទ្ធបរិស័ទគ្រប់គ្នា គឺ ខ្ញុំមិនបានហាមប្រាមមិនឱ្យ

បំពេញមិនឱ្យធ្វើនោះទេ តែសូមឱ្យមានការព្យាយាមដុតកម្ទៅកិលេសក្នុងចិត្តផង កុំខំតែការងារខាងក្រៅពេក ព្រោះការងារខាងក្រៅយើងធ្វើរាប់កោដិនៃជាតិមកហើយ នៅឡើយតែដួងចិត្តទេដែលយើងមិនធ្លាប់បានអប់រំ និង មិនធ្លាប់ព្យាយាមដុតបំផ្លាញចោលនូវចិត្តកិលេសនោះ ។

ខ្ញុំសង្កេតឃើញថា មនុស្សជាច្រើន គឺមិនសូវជាយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការងារសម្អាតផ្លូវចិត្តប៉ុន្មានទេ គឺច្រើនតែបណ្តែតបណ្តោយ ហីអើ មិនឧស្សាហ៍ មិនខំតាមដាននូវទង្វើរបស់ចិត្តឡើយ គឺមួយចំណែកធំបានផ្តោតទៅលើការងារមើលទោសកំហុសអ្នកដទៃ និងទូន្មានអ្នកដទៃជាដើម ដោយភ្លេចមើលទោសកំហុសរបស់ខ្លួនឯង។

ការងារខាងក្រៅធ្វើចុះ តែសេចក្តីព្យាយាមនៅខាងក្នុង ការកំចាត់បង់កិលេសគឺដាច់ខាតមិនត្រូវច្រកល្ហកបានឡើយ ។

ទាំងអ្នកបួសទាំងគ្រហស្ថ គឺ ត្រូវធ្វើខ្លួនឯងឱ្យជាអ្នកឆ្លាតដើម្បីបំពេញនូវសេចក្ដីព្យាយាម និងដើម្បីដុតកិលេសដែលវាដេកពួនសម្ងំនៅក្នុងចិត្ត នៃយើងគ្រប់គ្នាជាច្រើនរយជាតិមកហើយនោះ ។

បធានៈ ស្ថិតជិតជាប់នឹងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះនឹងសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យ ។

បុគ្គលជាបណ្ឌិតទាំងឡាយ គឺមិនដែលក្រៀកចិត្តហើយចង់ស្ថិតនៅក្នុងវដ្ដៈនេះបន្តិចនោះឡើយ ។

មនោគតិ និង ឧត្ដមគិតនៃអ្នកឆ្លាតគឺប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីភាពភ្លឺស្វាងឱ្យដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ។

សច្ចៈកាល មិនដែលកើតឡើងដល់បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅនោះឡើយ ។

បើរស់នៅ សូមកុំច្រៀកនូវចិត្តនេះឱ្យទៅធ្វើនូវអំពើបាបអី ។

កិលេសគ្មានរូបរាងឱ្យយើងមើលឃើញវាទេ តែមិនអាចបិទបាំងការពិតសម្រាប់មនុស្សចិត្តភ្លឺឡើយ។

ភិក្ខុបណ្ឌិតអ្នកមានបញ្ញា
តែងតែប្រហារកិលេសទាំងឡាយ
ផុតបំផ្លាញចោលរលត់អស់ហើយ
មិនដែលប្រងើយព្យាយាមពុំស្រាន្ត ។
រុករើដេញតាមកិលេសក្នុងចិត្ត
មិនឱ្យប្រព្រឹត្តអកុសលប៉ុន្មាន
ឧបសគ្គសៅហ្មងដែលធ្លាប់រំខាន
ផុតខ្ចិចផតខានសល់ក្នុងចិត្តឡើយ ។
រាគាទោសោហើយនិងមោហា
នេះជាបន្លាតែចាក់ផតស្បើយ
ដូច្នេះអ្នកឆ្លាតមិនបានកន្តើយ
ផុតឱ្យឆេះហើយមិនមានសេសសល់ ។

អ្នកខ្លាំងដ៏ពិតប្រាកដ គឺ បង្រាបនៅលើខ្លួនឯង!

១១-បើតាំងខ្លួនជាមនុស្សមេឃត្រូវតែបង្អុរទឹកភ្លៀងឱ្យបានគ្រប់ស្រុកប្រទេស

អ្នកមានទាំងឡាយ ដែលបានរស់នៅលើគំនរនៃទ្រព្យសម្បត្តិ ដែលហៅបានថា មហាសេដ្ឋីនៅក្នុងលោកនេះ គឺត្រូវតែចេះជួយសង្គ្រោះដល់អ្នកក្រក្រីនៅក្នុងទ្វីបលោកានេះ ខ្ញុំមិនមែនចង់មានន័យថា ឱ្យអ្នកមានទ្រព្យទាំងឡាយ ដើរជួយសង្គ្រោះគ្រប់ប្រទេសនៅក្នុងលោកនេះឡើយ ឧទាហរណ៍ថា បើយើងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាហើយ គឺ យើងត្រូវតែជួយសង្គ្រោះដោយមិនរើសអើងប្រកាន់វណ្ណៈ តូច ទាប ថោក ថ្លៃ អ្វីនោះឡើយគឺជួយទាំងអស់ គ្រប់ប្រទេស ក្រុង ខេត្ត ស្រុក ឃុំ ភូមិ ។

ការជួយបែបនេះ ទើបគេហៅថា មេឃភ្លៀងមិនរើសទិសតំបន់ គឺ បង្អុរគ្រប់ទីកន្លែង ។ ព្រោះថាភ្លៀង

នេះ គឺ ជាការប្រៀបធៀបដល់អ្នកមានទ្រព្យទាំងឡាយនៅក្នុងលោកនេះ ។

ខ្ញុំសូមវែកញែកបន្តិច អ្នកមានខ្លះមានចំណុចខ្វះខាតមែនទែន ដូចជាការរាប់អានក៏ប្រកាន់ទាបខ្ពស់ដែរ បើអ្នកក្រគឺមិនរាប់អានឡើយ តែបើអ្នកមានវិញគឺចុះចូលដៃជើង រាប់អានគ្នាជាសាច់ជាញាតិរហូតនឹងសន្យាទៅវិញទៅមក ធ្វើបុណ្យប្រាថ្នាជួបគ្នាគ្រប់ៗនៃជាតិមុខក៏មានដែរ ។

អ្នកមានខ្លះទៀត មានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន មានទាំងកង់ ម៉ូតូ ឡាន ផ្ទះធំៗ តែមានចិត្តគំនិតគឺតឹងនិងចង្អៀតចង្អល់ណាស់ ឧទាហរណ៍ថា អ្នកក្រសូមទានមួយរយរៀល មួយកាក់ មួយសេន អ្នកមានឆ្លើយតបទៅវិញថា អត់មានទេ គាត់ឆ្លើតបែបនេះតើគាត់យកម៉ូតូ ឡាន និងលុយទាំងឡាយទៅទុកនៅឯណា ខ្ញុំមិនមែនចង់ពោលស្តីថាទេ គឺ ខ្ញុំគ្រាន់តែដាស់តឿនដោយបំណងល្អតែប៉ុណ្ណោះ ។

សូមអ្នកមានទាំងឡាយ កុំឱ្យមានតែសំបកខាងក្រៅអីណា សូមឱ្យមានក្នុងផង ទើបល្អប្រសើរហើយសមជាអ្នកមានមែន ។

បើអ្នកពិតជាមេឃមែននោះ នៅពេលបង្អុរនូវទឹកភ្លៀងមក សូមកុំរើសទីតំបន់អីណាគឺត្រូវតែបង្អុរឱ្យគ្រប់ទីកន្លែង ។

អ្នកថ្កុំថ្កើនទាំងឡាយនៅក្នុងលោក មិនមែនសុទ្ធតែមានចិត្តបរិសុទ្ធនៅក្នុងការបរិច្ចាគ មានទឹកចិត្តប្រោសប្រទានដល់ក្រក្រីទាំងអស់នោះឡើយ ។

វិញ្ញូភាព គឺ មិនបានជាប់ស្អិតនៅក្នុងទ្រព្យដែលខ្លួនកំពុងតែមាននោះទេ ។

មនុស្សអ្នកមានប្រាជ្ញាស្មារតី និង មាននូវសង្គ-ហៈធម៌ផ្ទុកនៅក្នុងចិត្តសន្តាន គឺ តែងតែភ្លៀងមិនរើសនូវទិសតំបន់ឡើយ ។

វីរៈភាពដួងចិត្តនៃអ្នកមានគុណធម៌ គឺ ច្រើនតែល្វឹងល្វើយទូទៅដល់ជនច្រើនគ្នា ដោយមិនមានការ

រើសអើងអ្វីបន្តិចសោះឡើយ ។
មេឃខ្ពស់មិនទាបឆោងមិនបាន
មហាជនគ្រប់ប្រាណដូចមិនបានឡើយ
តែសូមមេឃាអ្នកកុំកន្តើយ
បង្អុរភ្លៀងហើយកុំបីលម្អៀង ។
បើខ្លួនមានខ្ពស់ច្រើនទ្រព្យា
សូមចិត្តកើតជាឃើញក្រកុំវាង
ឱ្យតិចឬច្រើនក៏គ្រាន់បើជាង
គ្រាន់ជាងអ្នកវាងមិនឃើញក្រក្រី ។
មនោវីរៈភាពឧត្តមក្រៃពិត
សាងមន្តស្នេហ៍ស្និទ្ធតាំងពីក្មេងវ័យ
រហូតដល់ចាស់ចិត្តនៅអភ័យ
នេះជានិស្ស័យភ្លៀងមិនរើសទិស ។

១១-អ្នកឆ្លាតបើចង់បានសេចក្ដីសុខ បីយ៉ាងត្រូវតែរក្សាសីល

ពាក្យថា **សីល** មានន័យថា **ការកាន់ចរិយា,ល្អ, សង្រួម,ចរិយា**,នេះគឺជាពាក្យថា **សីល** ។

ពាក្យថា **សុខ** បើជាគុណនាមគឺមានន័យថា **ដែលសប្បាយ,ងាយ,ស្រួល,ស្រណុក,សម្រាន្ត,** តែបើជានាមវិញមានន័យថា **សេចក្ដីសប្បាយ,ដំណើរងាយ ,ដំណើរស្រួល,ដំណើរស្រណុក** ជាដើម។

មនុស្សដែលរស់នៅលើភពផែនដីនេះ គឺសុទ្ធតែជាអ្នកមានសេចក្ដីប្រាថ្នាចង់បានសុខគ្រប់ៗគ្នា ទាំងគ្រហស្ថទាំងបព្វជិត ទាំងអ្នកមាន ទាំងអ្នកក្រជាដើម គឺប្រាថ្នានូវសេចក្ដីសុខដូចៗគ្នា ។

សូម្បីតែចោរ ដែលខំលួចកេងប្រវ័ញ្ច(បញ្ឆោត) គេទាំងយប់ទាំងថ្ងៃគឺដើម្បីតែសេចក្ដីសុខនោះឯង ។

មនុស្សល្ងង់ ចិត្តដែលចង់បាននូវសេចក្ដីសុខគឺច្រើនតែធ្វើអ្វីដែលខុសពីច្បាប់នៃការពិត ឬ ខុសពី

ច្បាប់នៃធម្មជាតិ ។

មនុស្សឆ្លាត ស្វែងរកនូវសេចក្ដីសុខ គឺ ស្វែងរកដោយឧត្ដមបញ្ញា មិនដើរផ្លូវកាត់ព្រោះហេតុតែចង់បាននូវសេចក្ដីសុខនោះឡើយ ។

អ្នកប្រាជ្ញ មិនដែលចម្រើននូវសេចក្ដីសុខហើយធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃណាម្នាក់ឡើយ ។

សេចក្ដីសុខដែលកើតឡើង ព្រោះតែការបៀតបៀនមនុស្សសត្វទាំងឡាយ សេចក្ដីសុខនោះគឺជាសេចក្ដីសុខក្លែងក្លាយ សេចក្ដីសុខមិនពិតប្រាកដសូម្បីតែសេចក្ដីសុខមួយចំណិតបញ្ជាក់ថា ត្រឹមត្រូវនោះគឺគ្មានសោះឡើយ ។

វិថីដួងចិត្តនៃអ្នកប្រាជ្ញ បានមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់ពិតប្រាកដថា សេចក្ដីសុខដែលកើតឡើងព្រោះតែការវៀរចានូវបាបធម៌ទាំងឡាយ អសីលធម៌ជាដើម ។

អ្វីទៅជាអសីលធម៌នោះ គឺ ចិត្តដែលមិនមាននូវ

សីលនោះឯង ។

សេចក្តីសុខ៣ប្រការ ដែលត្រូវបានសម្រាប់ជនដែលឆ្លាតឈ្លាសគឺមកពីការរក្សាសីលនោះឯង ។ សេចក្តីសុខ ៣ យ៉ាងនោះគឺ៖

១ សុខព្រោះការសរសើរ

២ សុខព្រោះមានភោគៈ

៣ សុខព្រោះបាននូវសម្បត្តិសុគតិ ។

នេះគឺជាសេចក្តីសុខ ៣ យ៉ាង ដែលកើតឡើងព្រោះតែការរក្សាសីល ហើយមិនមែនមានតែ៣នឹងនោះទេ នៅមានច្រើនទៀតដែលមិនអាចយកមកនឹងពណ៌នាឱ្យអស់បាន ។

ដូច្នេះពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយ បើសិនជាចង់បាននូវសេចក្តីសុខពិតមែននោះ គឺ ត្រូវតែនាំគ្នារក្សាសីលឱ្យបានល្អ កុំឱ្យសីលមានសេខក្តីសៅហ្មង មានមន្ទិលនិង កុំឱ្យសីលប្រឡាក់ប្រឡូសដោយភាពមិនបរិសុទ្ធឱ្យសោះ បើធ្វើបែបនេះបានមែន នោះយើងនឹងបាន

នូវសេចក្ដីសុខពិតប្រាកដមិនខានឡើយ ។

បើចង់បានសុខត្រូវរក្សាសីល
ចិត្តមិនត្រូវខ្ជិលនាំឃ្លាតសុខា
ព្រាត់សុខបានទុក្ខអ្នកពិតខ្លោចផ្សា
អ្នកត្រូវហានក្លាកុំច្រអូសចិត្ត ។

មិនត្រូវចំអៀកកុំជ្រលៀកអី
នាំឱ្យជីវីសៅហ្មងសណ្ឋិត
បើចិត្តនៅក្រៀកសុខបីបាត់ពិត
បានស៊យកៀកកិតជីវិតអស់ន័យ ។

គ្រហស្ថបព្វជិតគ្រប់ៗអង្គា
សូមខំម្ចីម្នាល្អមាននិស្ស័យ
សន្សំកពូនអ្នកបានលាភី
សុខលុះក្សិនក្ស័យបាននិព្វាននាយ ។

១២-អ្នកដែលរួចចាកទុក្ខទាំងអស់ បានមិនមែនដឹងធម៌ អសប្បុរសទេ

ពាក្យថា **ធម៌** មានន័យថា **សភាវៈដែលទ្រទ្រង់សត្វលោក** គឺ បានដល់បុណ្យ ហើយនិងបាប ។

ធម៌ស រមែងមានរសជាតិផ្អែមដ៏បរិសុទ្ធ តែធម៌ខ្មៅរមែងមានរសជាតិលាយឡំច្រើនណាស់ ។

បើតាមការស្ទាបស្ទង់ និង វិភាគមើលទៅលើដួងចិត្តនៃមនុស្សគ្រប់គ្នា គ្មាននរណាម្នាក់ដែលចង់បានអ្វីដែលមិនល្អឡើយ គឺ សុទ្ធតែចង់បានល្អគ្រប់គ្នាពោលដោយខ្លី **ឆ្អិនស៊ី ឆៅបោះចោល** ។

ធម៌អសប្បុរស មិនមែនជាផែនទីសម្រាប់ចង្អុល (តម្រង់)ប្រាប់ផ្លូវនៃការរួចចាកទុក្ខឡើយ តែវាគឺជាប្រភពនៃបញ្ហា ឬ ចំណង ឬ ជារនាំងបិទបាំងមិនឱ្យយើងមើលឃើញនូវធម៌របស់សប្បុរសទៅវិញ ។

កាលណា បើយើងមើលមិនឃើញនូវធម៌នៃជនដែលជាអ្នកអស់កិលេសហើយនោះ យើងគ្រប់គ្នាក៏មិនអាចនឹងរួចចាកទុក្ខទៅបានឡើយ ។

សភាវៈលក្ខណៈនៃជនពាល មិនមែនយើងអាចនឹងមើលឃើញបានងាយៗនោះទេ តែពិបាកសម្រាប់អ្នកមិនចេះគឺមើលមិនឃើញ សម្រាប់បណ្ឌិតវិញនោះគឺងាយណាស់ ជនពាលមានលក្ខណៈបែបណា មានអត្តចរិតយ៉ាងម៉េច គឺ បណ្ឌិតមើលហើយដឹងយល់មិនអាចបិទនូវញាណរបស់បណ្ឌិតបានឡើយ ។

ចំណុចនេះផងដែរ ខ្ញុំក៏នឹកឃើញដល់រឿងមាតានិងបិតាដែលបានបង្កើតកូនហើយ ពេលដែលកូនធ្វើនូវរឿងមិនគប្បី ឬ កូនវាមិនស្តាប់ក៏កើតទុក្ខមិនសុខចិត្តស្តីបន្ទោសកូនថាកូនមិនយល់ចិត្ត មាតាបិតាគ្រប់រូបទាំងឡាយ ថាកូនមិនយល់ចិត្ត ចុះខ្លួនអ្នកជាមាតាបិតាវិញ តើយល់ចិត្តកូនបានប៉ុន្មានភាគរយហើយ ។

រីឯកូនវិញ ពេលមាតាបិតាស្តីបន្ទោសថាមាតា

បិតាមិនយល់ចិត្ត ចំណែកអ្នកវិញ តើអ្នកយល់ចិត្តមាតាបិតាបានប៉ុន្មានភាគរយហើយ និង តើអ្នកបានយល់ពីចិត្តរបស់ខ្លួនឯងបានប៉ុន្មានភាគរយហើយ។

មាតាបិតាបង្កើតបានតែរូបរាងកាយកូនទេ មិនអាចនឹងបង្កើតនូវចិត្តល្អឬមួយអាក្រក់ឱ្យកូនបាននោះទេ ដូច្នេះ មាតាបិតាមិនត្រូវទាស់ចិត្ត ចង្អៀតចង្អល់ខ្វល់គំនិតជាមួយនិងកូនៗខ្លាំងពេកទេ វានាំតែក្ដៅក្រហាយចិត្តតែខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។

កូនៗវិញក៏ដូចគ្នា មិនត្រូវក្ដៅក្រហាយនឹងពុកម៉ែនៃខ្លួនឯងខ្លាំងពេកនោះដែរ ព្រោះនាំតែមានពៀរវេរានៅក្នុងជីវិតទាំងបច្ចុប្បន្ន និង បរលោកទេ ។

ជាធម្មតាទេ បើមានគេធ្វើត្រូវចិត្ត ចិត្តក៏រីករាយតែបើគេធ្វើទាស់ចិត្ត ចិត្តក៏មិនសប្បាយ ។

នេះជាអត្ថន័យ ដែលខ្ញុំចង់ពោលប្រាប់បន្តិចដូច្នេះ សូមពុទ្ធបរិស័ទាំងឡាយ ពិសេសគឺមាតាបិតាទាំងឡាផង កូនទាំងឡាយផង ត្រូវតែគិត...។

ការបានរួចចាកទុក្ខ ព្រោះតែយើងឆ្លាតបានមើលឃើញនូវធម៌របស់សប្បុរស តែការមើលឃើញនោះទៀតសោត សូមស្តាប់ឱ្យបាន មិនមែនភ្នែកធម្មតាទេនោះគឺបញ្ញាចក្ខុដែលមើលឃើញធម៌សប្បុរស។

មំសៈចក្ខុ គឺមើលឃើញតែរបស់ដែលមានរូបតែប៉ុណ្ណោះ វត្ថុដែលគ្មានរូប មំសៈចក្ខុមិនអាចមើលឃើញបានឡើយ ។

សូមព្យាយាម យល់ធម៌របស់សប្បុរសឱ្យបានច្រើនដើម្បីបាននូវទីពឹងដ៏ក្សេមសម្រាប់ខ្លួនឯង ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ ថ្វីត្បិតព្រះអង្គទ្រង់បានយាងចូលនិព្វានក៏ពិតមែន តែទ្រង់បានប្រតិស្ឋាននូវព្រះធម៌ថ្លៃ ទុកបានជាទីពឹងសម្រាប់សត្វលោក ។

ជនណាបានយល់ធម៌របស់សប្បុរសហើយ ជននោះមិនឯកោឡើយ ទោះបីថា កំព្រាមាតាបិតាបែបណាក៏ដោយ ក៏មិនឈ្មោះថាកំព្រាដែរ តែបើសិនជាជននោះកំព្រាធម៌វិញ ទើបជាមហាកំព្រាមែន ។

បើកំព្រាធម៌របស់សប្បុរសកាលណាហើយ គឺគ្មាផ្លូវនឹងរួចចាកទុក្ខទាំងពួងបាននោះទេ បើមិនរួចចាកទុក្ខហើយ តើគ្រប់គ្នាត្រូវកំព្រា ងងិត គ្មានប្រាជ្ញា និង កើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ប៉ុន្មានរយជាតិទៀតទើបរួចចាកទុក្ខបាន ។

ដូច្នេះ **ឃ្លាំងគំនិតដែលគួរសិក្សា** ថ្វីត្បិតថា មិនអាចជួយអ្នកបានមួយរយភាគរយក៏ដោយ តែក៏បានជាជំនួយមួយភាគតូចវាគ្រាន់ជាងអត់ ។

កុំមើលងាយភ្លើងកន្ទុយបារីឱ្យសោះ ព្រោះអាចបង្កាត់ទៅជាភ្លើងធំបាន និង អាចដាំបាយទឹកបានហូបទៀតផង ។

កុំមើលងាយកូនសៀវភៅតូចនេះឱ្យសោះ តែខ្ញុំមិនបានឱ្យសរសើរនោះទេ សរសើរ ឬបង្អាប់ សូមអ្នកអានឱ្យចប់សិន ។

យកភ្នែកមើលសៀវភៅ វាល្អជាងយើងយកភ្នែកទៅមើលកំហុសអ្នកដទៃដែរ ។

ចង់រួចចាកទុក្ខផងនានា
គួរមានសទ្ធានៅក្នុងចិត្ត
ចម្រើនបញ្ញាគូសទ្ធាពិត
ជឿធម៌មាសស្និទ្ធបញ្ញាស្វែងយល់ ។
បើធម៌អសប្បុរសបញ្ញាដឹងភ្លាម
មិនតោងមិនទាមដឹងថាកង្វល់
លះធម៌ខ្មៅចោលធម៌សចូលដល់
បញ្ញានិមលយល់បានដឹងច្បាស់ច្បង ។
ស្គាល់ធម៌សប្បុរសបានរួចចាកទុក្ខ
នឹងបានក្ដីសុខមិនសោកសៅហ្មង
អស់កើតឈឺស្លាប់កម្មមិនអាចចង
នេះព្រោះប្អូនបងយល់ធម៌សប្បុរស ។

ដើរតាមអសប្បុរស នោះពិតជាអស់ផ្លូវរួចចាកទុក្ខ !

១៣-អ្នកខ្មាសបាប ខ្លាចបាប សង្រួមក្នុងទ្វារអ្នកប្រាជ្ញហៅថា អ្នករក្សាខ្លួនពិត

ពាក្យថា **ខ្មាស** មានន័យថា **សេចក្ដីអៀនអន់** ។ ពាក្យថា **បាប** មានន័យថា **ដែលលាមក,ពុំប្រសើរ, អាក្រក់,** ។ មួយទៀត ពាក្យថា **ខ្លាច** មានន័យថា **ដែលមិនហ៊ាន,មិនអាច,** គឺ មិនធ្វើបាប មិនធ្វើអាក្រក់ ព្រោះអាក្រក់រមែងនាំសេចក្ដីទុក្ខមកឱ្យ ។

ពាក្យថា **រក្សា** មានន័យថា **ថែ,ថែទាំ,បីបាច់, ចិញ្ចឹម,កាន់,កាប់,ជាដើម ។**

គ្រហស្ថ និង បព្វជិតទាំងឡាយ តើបានយល់ពីការខ្មាសបាប ខ្លាចបាប និង ការរក្សាខ្លួនហើយឬនៅ បើបានយល់ហើយ ត្រូវតែយល់តទៅទៀត បើសិនជាមិនទាន់យល់ទេ ត្រូវតែព្យាយាមសិក្សាឱ្យបានច្រើន ស្វែងយល់ឱ្យណាស់ ទើបប្រសើរថ្លៃថ្លាដល់ខ្លួនឯង ។

អ្នកណាមួយមិនខ្មាសបាប មិនខ្លាចបាប ហើយខំតែរក្សាត្រឹមរូបសម្បត្តិខាងក្រៅ អ្នកនោះក៏នៅតែឈ្មោះថា មិនរក្សាខ្លួនដដែល ។

មួយខណៈចិត្តក៏គិតរឿងបាប មួយជំហានក៏គិតរឿងបាប មួយវិនាទីក៏គិតរឿងបាប មួយនាទីក៏គិតតែរឿងបាប មួយម៉ោងក៏គិតរឿងបាប មួយថ្ងៃក៏គិតរឿងបាប មួសប្តាហ៍ក៏គិតរឿងបាប មួយខែក៏គិតរឿងបាប មួយឆ្នាំក៏គិតរឿងបាប មិនដែលចេះខ្មាសបាប និងមិនដែលចេះខ្លាចបាប តើនេះឈ្មោះថា រក្សាខ្លួននៅត្រង់ណាទៅ ។

ការវៀរចាកបាបធម៌ គឺ ជាសារៈសម្រាប់ជីវិតមនុស្សគ្រប់គ្នា ។

ខ្មាសបាប មិនខ្មាសបុណ្យ ខ្លាចបាប មិនខ្លាចបុណ្យ នេះទើបបណ្ឌិតហៅថា រក្សាខ្លួន ។

សង្រួមក្នុងទ្វារ គឺ សង្រួមផ្លូវកាយ វាចា ចិត្ត ព្រោះពាក្យថាទ្វារនេះ គឺ មានន័យថា ច្រក ឬ ផ្លូវ ។

សង្រួមមិនធ្វើបាប តាមកាយ វាចា ចិត្ត ហើយប្រព្រឹត្តអត្តចរិតឱ្យបានប្រពៃ ទៅតាមមាគ៌ានៃបណ្ឌិត ក៏ឈ្មោះថា រក្សាខ្លួន ។

រក្សាអ្វី ស្មើនិងការរក្សាខ្លួននេះមិនមានឡើយ។ បើសូម្បីតែខ្លួនឯងរក្សាមិនបានទៅហើយ តើគួរនឹងរក្សានរណាបានទៀត ។

ជនដែលនាំខ្លួនឯងឱ្យផុតចាកបាប ជននោះគឺឈ្មោះថា ស្ងួនគ្រងបមបីរក្សាថែខ្លួនដោយពិត ។

ការរក្សាខ្លួននេះ មិនមែនទាល់តែអ្នកបួសនោះទេ អ្នកមិនបួសក៏រក្សាបានដូចគ្នា ដូចជាយើងទទួលទានអាហារចឹង មិនមែនទាល់តែអ្នកបួសឯណា អ្នកមិនបួសក៏អាចទទួលទានអាហារបានដូចគ្នា ។

មនុស្ស មិនមែនសំខាន់នៅលើរូបសម្បត្តិទាំងស្រុងនោះទេ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ចេះរក្សាខ្លួនឯងឱ្យបានឆ្ងាយពីនរកនៃអកុសលធម៌ នេះទើបជារឿងសំខាន់ដែលអាក់ខានមិនបានឡើយ បើសិនជាអាក់

ខានហើយ គឺស្មើនឹងសម្លាប់ខ្លួនឯង ឬ ច្រានខ្លួនឯងឱ្យទៅនរកដូច្នោះឯង ។

ខ្ញុំកំពុងតែគិតថា គ្មាននរណាចង់ទៅនរកនោះឡើយ ហើយក៏គ្មាននរណាដែលចង់ឱ្យខ្លួនឯងរងនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកដែរ ។

ការរក្សាខ្លួននេះ គឺ សហាយៈធម៌ (ធម៌ជាសម្លាញ់) ដ៏ល្អដែលយើងត្រូវទទួល ។

លាភយសជាដើម មិនមែនជាកល្យាណធម៌ទេ តែវាគឺគ្រឿងបន្លំធ្វើឱ្យយើងភ្លេចរក្សាខ្លួនបាន ។

មនុស្សឆ្លាតទៅបាន មិនមែនទាល់តែមានរូបស្អាតស្អំនោះឡើយ អ្នកពិការដៃជើងក៏អាចឆ្លាតបានដូចតែគ្នា ។

បើខ្លួនឆ្លាតត្រឹមត្រូវហើយ នឹងបានរក្សាគ្រងខ្លួនសួនបានយ៉ាងល្អប្រសើរ នឹងប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីរួចចាកទុក្ខដ៏ពិតប្រាកដបានទៀតផង ។ ចូរពង្រឹងស្មារតីឱ្យបានប្រពៃ ពេលបានស្មារតីល្អហើយនឹងរក្សាខ្លួនងាយ

រក្សាខ្លួនងាយហើយ ការរួចចាកទុក្ខក៏ងាយដែរ ។

ប្រឹតប្រៀងរក្សាខ្លួនឱ្យប្រពៃ
ចេះកុនកែច្នៃឱ្យស័ក្តិសមពិត
សង្រួមនូវទ្វារកាយវាចាចិត្ត
ក្តីល្អសណ្ឋិតឃើញផ្លូវរួចទុក្ខ ។
ត្រូវប្រែដួងចិត្តធ្លាប់គិតខុសស្មាន
ឱ្យវិលវិញថ្កានទើបបានក្តីសុខ
ស្ងួនគ្រងឱ្យមាំចិត្តមិនជាប់គុក
អមតៈស្រណុកសុខហួសបរិយាយ ។
នរូចូរប្រឹងកុំបីរអា
បើខ្លាចទុក្ខាចិត្តត្រូវនឿយណាយ
ត្រូវរក្សាខ្លួនឆ្ងាយបាបទាំងឡាយ
ចុងក្រោយដល់ត្រើយព្រះនិព្វានហោង ។

ចង់រួចចាកទុក្ខ និងចង់ស្រណុក ត្រូវខ្លាសបាប !

១៤-ទ្រព្យ ប្រពន្ធ កូន គឺជាគ្រឿង ជាចំណងទាញឱ្យធ្លាក់ទៅ ក្នុងអបាយភូមិ៤បាន

ពាក្យថា **ប្រពន្ធ** មានន័យថា **ជាប់ចំពាក់,ចំពាក់ ធ្លាក់,ដែលចងរឹតរួត** ។

ទ្រព្យសម្បត្តិទាំងឡាយ កូនទាំងឡាយ គឺសុទ្ធ តែជាគ្រឿងចងឬជាចំណងដ៏ស្វិតស្វាញ មិនមែនជា ចំណងធូររលុងនោះឡើយ គឺជាចំណងដ៏រឹងមាំមិន ងាយនិងដាច់នោះឡើយ ។

ខ្ញុំសូមពោលពីរឿងរ៉ាវនៃភរិយាស្វាមីបន្តិចគ្រាន់ បានជាបទពិចារណាតទៅ ។

បុរសមុននឹងយកស្ត្រីជាភរិយាជាគូប្រចាំជីវិត គឺ ត្រូវសិក្សាពីតួនាទីខ្លួនឯងសិន ដល់ពេលចាប់គ្នាជាគូ ជីវិតទៅទើបវាមិនមានទំនាស់និងគ្នា ។ គម្រោងនៃ ការសាងជីវិតមិនមែនចេះតែងាយសាងនោះទេ គឺ

ពិបាកសាងឡើង ឱ្យទៅជាផ្ទះដែលមានសុភមង្គល ណាស់ ដូច្នេះបានជាពាក្យចាស់ពោលថា **គិតមុន ចាំគួរជាក្រោយ** ។

ដៃគូជីវិត គឺត្រូវតែស្មើភាពគ្នាទើបបាន បើមិនបានស្មើភាពគ្នាទេ គឺពិតជាមានបញ្ហាប្រចាំដៃគូជីវិតមិនខានឡើយ ។

ភាពមិនចុះសម្រុងនឹងគ្នា ក៏ព្រោះតែមិនបានរៀបចំគម្រោងឱ្យបានល្អនោះឯង ក្រក្ដីមានក្ដី មិនក្រក្ដីល្មមក្ដីជាដើម បើបានយល់ថា គម្រោងមិនសមស្រប គឺ អត់មានបញ្ហាកើតឡើងឡើយ ។

ភរិយាស្វាមី ដែលមានទំនាស់ចងអឃាត និងមានគំនុំសងសឹកទាំងឡាយ ក៏ព្រោះតែគម្រោងនៃការសាងទ្រនំក្ដីសង្ឃឹមនោះមិនបានត្រូវ ។

ចលនានៃភរិយាស្វាមី ដែលបានរង្គើឡើងក៏មិនដោយសារនរណាដែរ គឺមកពីខ្លួនឯងទាំងស្រុងនោះឯង មានតែភាពវៃឆ្លាតទេ ដែលអាចទប់ស្កាត់មិនឱ្យ

រង្កើទៀតបាន ។

នេះជាសេចក្តីតិចតួចដែលខ្ញុំចង់ពោលទៅ ទុកគ្រាន់បានជាទីពិចារណាតទៅ ដល់គូភរិយាស្វាមីគ្រប់គ្នា...។

តទៅនេះ នឹង ពណ៌នាពីចំណងដែលចងក្រៀកនឹងទាញទម្លាក់ឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងអបាយភូមិ គឺ បានដល់ភរិយា ទ្រព្យ និងកូន នេះគឺជាចំណងដ៏រឹងមាំដែលវាចងនិងទាញមនុស្សសត្វទាំងឡាយ ឱ្យធ្លាក់ទៅក្នុងកំណើតអបាយភូមិ ៤ ។

ខ្ញុំបានព្យមិនតិចនាក់ទេ ដែលបានត្អូញត្អែររៀបរាប់ពីទុក្ខលំបាក យ៉ាងនេះមួយ យ៉ាងនោះមួយព្រោះតែមានចំណងចងក្រៀកទុកមិនឱ្យទៅណាកើត ។

ការសិក្សាព្រះធម៌ ដែលព្រះដ៏មានព្រះភាគជាម្ចាស់ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា ស្រឡាញ់មួយគឺមាននូវសេចក្តីទុក្ខមួយ...។

ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គទ្រង់ត្រាស់ថា ភរិយា កូន

ទ្រព្យជាចំណង សូមជ្រាបថា បើមិនស្រឡាញ់ បើមិនហួងហែងទេក្តីទុក្ខក៏មិនមានដែរ ព្រោះតែការស្រឡា - ញ់និងហួងហែងទើបមានក្តីទុក្ខ ក្តីទុក្ខព្រោះតែមានក្តីស្រឡាញ់ ទើបវាកើតទៅជាចំណងចងក្រៀកមិនឱ្យរើរួចចេញពីវដ្តៈទុក្ខនេះបាន ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ កាលទ្រង់នៅជាព្រះពោធិសត្វមានសេចក្តីប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំង ពេលដែលទ្រង់ស្តាចយាងទៅសាងព្រះផ្នួស ហេតុអីបានជាទ្រង់ព្យាយាម គឺព្រោះតែមាននូវព្រះអគ្គមហេសី និង ព្រះរាហុលមាតាដែលជាទីស្រឡាញ់ កាត់ចិត្តសឹងមិនសូវបាន ទម្រាំតែយាត្រាចេញពីព្រះនគរបាន គឺទ្រង់មានព្រះទ័យលំបាកណាស់ជាដើម នេះគឺជាការបញ្ជាក់ឱ្យពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយបានយល់ថា ភរិយា កូន ទ្រព្យនេះគឺជាចំណងមាំណាស់ ។

មានភរិយាខ្លះ ធ្លាក់នរកព្រោះតែស្វាមីក៏មានស្វាមីខ្លះធ្លាក់នរកដោយសារភរិយាក៏មាន មាតាបិតា

ទាំងឡាយធ្លាក់នរកដោយសារកូនៗក៏មាន ។

បាបកម្មដែលកើតឡើងព្រោះតែចំណងនេះ គឺមិនមែនឱ្យផលតែជាតិនេះទេ គឺច្រើនជាតិអនេកពន់ពេកណាស់ ពុទ្ធបរិស័ទទាំងឡាយប្រហែលជាមិនឆ្ងល់ទេឬថា គ្រាន់តែចំណងអាចធ្វើឱ្យមាននូវពៀរនិងវេរាបាននោះ ត្រង់នេះគឺគួរតែឆ្ងល់ឱ្យបានគ្រប់គ្នា ។

កូនភរិយាទ្រព្យទាំងឡាយ
ចំណងចងកាយឱ្យដល់ទុក្ខា
ក្ដីសោកហ្មងសៅពេញជីវ៉ា
ដុតរោលចិន្ដាឱ្យឆ្អិនឆ្អៅ។
ចំណងភរិយាចំណងកម្មពិត
មិនមែនប្រឱតសូមញាតិផៅ
ចាប់ទាញហត្ថាវាចាប្រឹងហៅ
ចំណងសោកសៅហៅទៅអវិចី ។
ស្រឡាញ់កូនណាស់ប្រទះវេរា
ក្ដីក្ដាប់ចាប់ពៀរផ្ទុកក្នុងជីវី

ធ្វើអីក៏ហ៊ានចុះដៃទាំងពីរ
ព្រោះកូនសោភីជាចំណងចិត្ត ។
ធ្វើចោរលួចឆក់គ្រប់វេលា
ព្រោះតែទ្រព្យាជាប់កម្មឱក្រិដ្ឋ
ពីក្មេងដល់ចាស់រកទ្រព្យពិតៗ
ប្រព្រឹត្តទុច្ចរិតក៏ព្រោះទ្រព្យា ។
ទ្រព្យហើយនឹងកូនដូចក្បូនផ្ទុះធ្លាយ
មិនដល់ត្រើយនាយព្រោះមានភរិយា
ទ្រព្យកូនភរិយាឱ្យឈឺមិនជា
ទុក្ខគ្រប់វេលាមិនស្រាកស្រាន្តឡើយ ។
ទាំងខ្ញុំទាំងអ្នកកើតចាស់ឈឺស្លាប់
រងក្ដីអួរអាប់ជិតកោះឆ្ងាយត្រើយ
ចំណងចង-កវេទនាពុំស្បើយ
មានកម្មជាខ្មើយកើយហើយរងទុក្ខ ។

ចង់ឆ្លងចាកទុក ត្រូវផ្ដាច់ចំណង !

កុំយកអ្នកដទៃធំជាងម៉ែឪ

១.កាលកូនក្នុងផ្ទៃនៃមាតា
ម៉ែថ្នមរក្សាដោយចិត្តភក្តី
មិនហ៊ានប្រហែសខ្លាចកូនពិសី
សោះសូន្យជីវីចោលរូបមាតា ។
២.មួយខែពីរខែផ្ទៃម៉ែរឹតធំ
ដេកដើរក្រៀមក្រាំចុកឈឺផ្សា
តែម៉ែទ្រាំបានរហូតបុត្រា
ប្រសូត្រកាយាជីវិតកូនស្ងួន ។
៣.ចិញ្ចឹមកូនធំឱ្យកូនចូលរៀន
ពង្រឹងវិញ្ញាណកុំឱ្យសោះសូន្យ
ថ្នាក់ទាបថ្នាក់ខ្ពស់ម៉ែស៊ូក្រាបលួន
ឱ្យតែកូនៗបានចេះដឹង ។
៤.កូនចេះកូនឆ្លាតពេលពេញរូបរាង

សូមចិត្តកុំឃ្លាងឆ្ងាយម៉ែព្រលឹង

កុំឃើញគេល្អជាងម៉ែមួយហ្នឹង

សូមកូនសម្លឹងរឿងដែលកន្លង ។

៥.រាល់ជីវិតកូនគឺម៉ែអ្នកផ្តល់

កូនកុំរវល់សាងរឿងសៅហ្មង

កុំធ្វើបាបម៉ែឱ្យឈឺដើមទ្រូង

ឃើញម៉ែល្អផងទើបត្រូវច្បាប់ប្រាជ្ញ ។

ដោយសុិន អក្ខរា ២១/០៨/១៣

បណ្តាំមាតា

ឱ!កូនមាសម្តាយ

ប្រុសស្រីទាំងឡាយ ចូរចាំពាក្យម៉ែ
ព្រោះម្តាយគ្មានអ្វី ឱ្យកូនមាសស្នេហ៍
គឺម៉ែមានតែ ផ្តល់ពាក្យទូន្មាន ។

ឱ!កូនសម្លាញ់

កូនកុំចុះចាញ់ កូនកុំថយប្រាណ
តស៊ូម៉ឺងម៉ាត់ ឱ្យពេញសន្តាន
ទើបកូនម៉ែបាន ទទួលលាភី ។

ឱ!កូនប្រុសស្រី

កុំរស់ព្រោះស៊ី ត្រឹមចំអែតផ្ទៃ
គ្មានតម្លៃឡើយ ណាកូនពិសី
រស់ឆ្ងន់ផែនដី ឥតន័យក្រោយស្លាប់។

ឱ!កូនកល្យាណ

គួរអាណិតប្រាណ កុំចិត្តស្រអប្ឋ
កុំលេងជ្រោះខ្ជិល ពុំចេះចំណាន

បានត្រឹមខកខាន ជាញាតិល្វង់ល្វិត ។

ឱ!កូនមាសម៉ែ

កូនកុំគេចកែ ខំដោយពេញចិត្ត
វិជ្ជាបែបណា ឧស្សាហ៍ត្រូវគិត
ប្រមូលមូលមិត្ត សន្សំឱ្យថ្កាន ។

ឱ!កូនពិសី

កុំលេងប្រុសស្រី នាំខូចឈ្មោះប្រាណ
អសោចលើសខ្មោច ក្នុងព្រៃស្មសាន
ស្តាប់ម៉ែកល្យាណ ទើបមិនអាក្រក់ ។

ឱ!កូនមាសមេ

កូនកុំមើលគេ កំពុងដេកលក់
មើលអ្នកមិនដេក គេមិនទ្រមក់
ខំមិនសូវលក់ ទើបចេះមានបាន ។

បើកូនបានបួស

ម៉ែសប្បាយហួស លើសបានសួគ៌ឋាន
បួសសាមណេរក្តី ព្យាយាមឱ្យបាន

សិក្សាតាមដាន បាទព្រះជិនស្រី ។

ព្រះពុទ្ធទូន្មាន

សង្រួមកុំខាន តាមព្រះវិន័យ
បើកូនធ្វើល្អ ម៉ែស្រស់ហឫទ័យ
សប្បាយពេកក្រៃ ក្នុងជីវិតម៉ែ ។

បួសភិក្ខុវិញ

ម៉ែពុំទោម្នេញ ទេណាមាសស្នេហ៍
សិក្ខាបទបី កាន់ឱ្យលើសទ្វេ
រៀនធម៌ណាស្នេហ៍ កុំបីឱ្យស្រាន្ត ។

វីរយៈខន្តី

កុំឱ្យប្រក្រតី ឱ្យពេញសន្តាន
ដើរតាមព្រះស្រី កូនឃើញនិព្វាន
សោយសុខក្សេមក្សាន្ត ព្រោះដើរប្រពៃ ។

បើក្រទ្រព្យា

កូនត្រូវម្ចីម្នា កុំបង្អង់ដៃ
ខំស្វែងប្រឹងរក ណាកូនចរណៃ

ទើបកូនឆ្ងាយភ័យ រស់មានទ្រព្យា ។

បើកូនធ្លាប់ក្រ

ចូរកូនត្រេអរ អ្នកក្រគ្រប់គ្នា
បើសិនកូនមាន ត្រូវអាណិតណា
កុំបីចងពៀរ នឹងអ្នកក្រក្រី ។

បើកូនសិក្សា

កុំមានស្នេហា នាំបរាជ័យ
ខាតខូចប្រយោជន៍ បើខ្លាចឃ្លាតស្រី
គិតឱ្យប្រពៃ ណាកូនកល្យាណ។

រៀនគួររៀនគិត

រៀនប្រឹងប្រព្រឹត្ត រៀនសម្រាកប្រាណ
រៀនដេករៀនដើរ រៀនល្អសាមាន្យ
រៀនខំកុំស្រាន្ត រៀនស្របសម្រួល ។

រៀនធ្វើការងារ

រៀនខំម្នីម្នា រៀនចេញរៀនចូល
រៀនចាប់រៀនលែង រៀនរកប្រមូល

រៀនខឹងឆាបឆួល　　　　　　រៀនថារៀនស្តី ។
រៀនថាខ្លួនឯង
រៀនចេះរអែង　　　　　　រៀនប្រើសម្តី
រៀនកាប់រៀនគាស់　　　　　　រៀនលេបរៀនឆី
រៀនកុហកស្រី　　　　　　រៀនភរអាត្មា ។
រៀនបេះរៀនទុក
រៀនស្មាញរៀនស្មុគ　　　　　　រៀននៅក្នុងគុក
រៀនលះតណ្ហា　　　　　　រៀនស្មោះយកសុខ
រៀនបង្កើតទុក្ខ　　　　　　រៀនរកផ្លូវល្អ ។
រៀនអត់រៀនបាន
រៀនកែសន្តាន　　　　　　រៀនចេះអំណរ
រៀនមនុស្សរៀនខ្មោច　　　　　　រៀនអគោចរ
រៀនធ្វើចិត្តស　　　　　　រៀនធ្វើចិត្តខ្មៅ ។
រៀនល្វិតរៀនល្វង់
រៀនពិតរៀនត្រង់　　　　　　រៀនសោកហ្មងសៅ
រៀនដឹងតបគុណ　　　　　　រៀនប្រៀនប្រដៅ

រៀនត្រជាក់ក្តៅ　　　　រៀនចេះអាល័យ ។
រៀនគរៀនថ្លង់
រៀនធ្វើឱ្យគង់　　　　រៀនកប់អត្ថន័យ
រៀនត្រិះរិះត្រូវ　　　　រៀនចេះបំភ្លៃ
រៀនចែកលកលៃ　　　　រៀនតាមបញ្ញា ។
ម៉ែស្នេហ៍កូនណាស់
ទើបម៉ែខំដាស់　　　　ប្រាប់កូនជីវ៉ា
តាមម៉ែមានភ័ព្វ　　　　នៅក្នុងលោកា
កូនមិនវេទនា　　　　ទោះបីរស់ស្លាប់ ។
កូនអើយចូរប្រឹង
កុំឡើយសញ្ជឹង　　　　ណាកូនសំណព្វ
បំពេញការងារ　　　　សន្សំពូនទ្រព្យ
ប្រឹងមិនអភ័ព្វ　　　　ក្នុងជីវិតកូន ។
បើកូនមិនខំ
គ្មាននរណាខំ　　　　ជួសងារកូនស្ងួន
កូនក្រឬមាន　　　　ពុំមានអ្នកជូន

សូមកូននឹមនួន ប្រឹងប្រែងអាត្មា ។

គួរគប់បណ្ឌិត

ត្រូវចូលឱ្យជិត គួរក្រែងរអា
កុំជិតនរខ្លៅ នាំអប្បបញ្ញា
តែគួរឧស្សាហ៍ ស្តាប់ជនប្រាជ្ញព្រឹទ្ធ ។

កូនធំអស់ហើយ

ខំស្តាប់ពាក្យម្តាយ ណាកូនមាសស្និទ្ធ
កុំធុញពាក្យពោល ស្តាប់ឱ្យចូលចិត្ត
ម៉ែស្រឡាញ់ពិត ស្មើសង្ខារម៉ែ ។

គប់ប្រាជ្ញមានភ័ព្វ

ភាពភ្លឺតែងជាប់ លុះត្រាកូនតែ
ស្លាប់ចោលផែនដី ឆ្ងាយពីរូបម៉ែ
ភ័ព្វគង់ដ៏ដែល រស់មិនចេះស្លាប់ ។

បើមានប្រពន្ធប្តី

ចេះក្រែងអភ័យ កុំវាយចាក់កាប់
ស្របស្រណោះគ្នា ភ្លឺពុំស្រអ័ព្ទ

ជាជាងចាក់កាប់ អសោចជីវី ។

បើប្រពន្ធខុស

សូមតែកូនប្រុស កុំខុសតាមស្រី
អភ័យមេត្តា ប្រសើរឥតបី
ភរិយាជាស្រី ស្រណោះប្តីណាស់ ។

បើប្តីខុសវិញ

ស្រីកុំទោម្នេញ អាងចឹកអាងច្រាស
គួរស្មាបអង្អែល ត្រង់ណាល្អច្បាស់
លើកកុំក្រឡាស់ ប្តីលែងខុសហើយ ។

បើធ្វើការអ្វី

កូនប្រុសកូនស្រី ខំកុំកន្តើយ
កុំខ្ជិលមាយា នាំក្រជាខ្មើយ
ប្រុសស្រីម៉ែអើយ យ៉ាប់គ្មានអ្នកជួយ ។

កិច្ចពិតមានងារ

ប្រុសស្រីគ្រប់គ្នា សាមគ្គីលើកស្ទួយ
ធ្វើកុំប្រៀបធៀប ខ្ញុំពីរឯងមួយ

ធ្វើជាជំនួយ ជួយពុំគិតស្នង ។

ភរិយាស្វាមី

ត្រូវចែកទ្រព្យផី ទើបមិនមួហ្មង

មិនក្តៅរោលរាល ពេលកម្មមកចង

សុខផងទុក្ខផង មិនចេញហាស្តី ។

ក្រមានណាពៅ

កុំចោលញាតិផៅ ណាកូនពិសី

រួមសុខរួមទុក្ខ ទម្រាំក្សិនក្ស័យ

សង្គហៈមានន័យ លើសឱ្យហើយខឹង ។

ស្នេហ៍ញាតិលោហិត

ទោះនៅឆ្ងាយជិត ចិត្តនោះរំពឹង

ត្រូវជួយពុំរា បានជាលំនឹង

ចិត្តស្រួលស្រោបម្លឹង ទេវតាពិតថៃ ។

ម្យ៉ាងទៀតឆោមឆាយ

ត្រូវអាណិតម្តាយ លុះឆ្នាំថ្ងៃខែ

បម្រើឱនកាយ កុំធុញណាស្នេហ៍

ព្រោះអីរូបម៉ែ មានតែកូនៗ ។

ទាំងនំចំណី

អាហារទុកឆី លើកថ្វាយលើកជូន

ត្រូវសួររូបម៉ែ ហូបអីម៉ែសួន

ប្រាប់មកផ្ទួនៗ កូនទិញជូនថ្វាយ ។

សម្លម្ហូបទឹក

កុំបីភ្លេចភ្លឹក នឹកទុកជូនម្ដាយ

ជូនគាត់ហូបមុន ពុំក្ដៅក្រហាយ

បានបុណ្យពីម្ដាយ ជូនដល់ដូនតា ។

ម៉ែមិនទាន់ឈឺ

ត្រូវតែដឹងឮ រហ័សអាត្មា

ស្រង់ទឹកថ្វាយម៉ែ ដោយក្ដីស្នេហា

មាតាសប្បាយ ម៉ែលែងកង្វល់ ។

ហូបបានដើរបាន

ធ្វើកុំស្រាកស្រាន្ត ណាកូននិមល

យប់ក្ដីថ្ងៃក្ដី ឡើងចុះចូលគាល់

នឹងម្ដាយនិមល ចូលដេកក្រោយម៉ែ ។

កុំប្រើពាក្យកាង

យកគុណខ្លួនអាង ជាផ្លូវខុសទេ
តែគួរប្រណិប័តន៍ ប្រចាំឆ្នាំខែ
នាំសុខថ្វាយម៉ែ ទើបល្អថ្កើងថ្កាន ។

កុំចិត្តឫស្យា

អកតញ្ញូតា កើតក្នុងសន្ដាន
ម៉ែដេកដើរបាន ម៉ែសម្រាកប្រាណ
កុំកោងសាមាន្យ ទុយ៌សអប្រិយ៍ ។

កុំឃើញគេល្អ

ប្រសើរបវរ ជាងអ្នកម្ដាយស្រី
ត្រូវធ្ងន់ក្នុងគុណ ឱ្យលើសប្រក្រតី
ផ្ចាញ់ចិត្តអប្រិយ៍ កូនឈប់ខុសបាន ។

បើចិត្តកូនស្លាប់

មេឃពិតស្រអ័ព្ទ ម្ដាយខកសន្ដាន
រស់ហែលកម្មកូន វេទនាពុំស្រាន្ត

រលត់វិញ្ញាណ ទាំងឈឺផ្សាក្តៅ ។

ដល់ម៉ែឈឺផ្ទៃក

យកនំយកចេក បបួលកូនចៅ
លើកថ្វាយម្តាយឈឺ នាំកូនចៅហៅ
អ្នកឈឺណាទៅ ហូបបានសប្បាយ ។

កាលម៉ែហូបកើត

មិននាំគ្នាអើត ក្បាលមើលអ្នកម្តាយ
គិតតែគ្នាឯង ម្តាយក្តៅក្រហាយ
ដល់ម៉ែងាប់កាយ ទើបកូនខ្វាយខ្វល់ ។

លេបទាំងទឹកភ្នែក

តឹងទ្រូងស្ទើរបែក ហួសពេលកូនដល់
ដេកដើរលែងកើត ឱរាចុកឆ្អល់
ម៉ែឈឺសោកសល់ ព្រោះកូនចេះក្រៃ ។

គេមានស្វាមី

គេមិនគិតអី ដល់ម្តាយចរណៃ
ពេលម៉ែជិតស្លាប់ ទើបគេស្រមៃ

ថាដូចម្ដាយថ្លៃ ឈឺលំបាកប្រាណ ។

រហូតម៉ែក្ស័យ

ស្លាប់លែងយល់អី ព្រោះអស់វិញ្ញាណ
កាយចិត្តក៏អស់ ពុំជាប់អង្គប្រាណ
ទើបកូនកល្យាណ យកម្ហូបឆ្ងាញ់ជូន ។

ម៉ែផ្ដាំប៉ុណ្ណឹង

កូនស្រស់ព្រលឹង ប្រញាប់ថៃថ្នូន
ស្ដាប់ពាក្យទូន្មាន អ្នកម៉ែនឹមនួន
ធ្វើឱ្យផ្ទួនៗ អស់កង្វល់ហោង ។

ដោយស៊ិន អក្ខរា ០៨/០៦/២៥៥៧

អ្នកក្រផ្ដាំអ្នកមាន

ខ្ញុំអ្នកនិពន្ធនាម**ស៊ិនអក្ខរា**

សូមលើកហត្ថាថ្វាយបង្គំ

ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌ព្រះសង្ឃឧត្តម

ដោយភក្តីចំពោះគីត្រៃរតនា ។

សូមនឹកគុណម៉ែជាព្រះនៃកូន

ម៉ែគឺជាក្បូនម៉ែជាវាសនា

កូនសូមគោរពដល់ព្រះមាតា

ដាក់លើសិរសាលុះជីវិតក្ស័យ ។

ខ្ញុំសូមគោរពដល់យាយតា

លោកធ្លាប់រក្សានិងថ្នាក់ថ្នមបី

ចិញ្ចឹមរូបចៅឱ្យបានដឹងក្ដី

បានបួសសព្វថ្ងៃក៏ព្រោះលោកដែរ ។

ទាំងចេះអក្សរផងនានា

បានគុណយាយតាដែលតែងតែថៃ

នាំចៅចូលវត្តប្រដៅហូរហែ

សូមបុណ្យជួយថៃលុះដល់និព្វានាយ ។

ខ្ញុំសូមគោរដល់ពូមីងមា

បងប្អូនគ្រប់គ្នាផងទាំងឡាយ

ដែលបានស្តាប់ឮទាំងជិតទាំងឆ្ងាយ

ខ្ញុំសូមឱនកាយធ្វើគារវា ។

ជាបន្តទៅខ្ញុំសូមរៀបរាប់

ទុកបានជាភ័ព្វសម្រាប់គ្រប់គ្នា

និពន្ធថ្ងៃពុធ១៣រោចនា

ត្រូវជា២៥៥៧ ។

ពោលពីអ្នកក្រគ្រប់ៗប្រាណ

ដែលទុក្ខមិនស្រាន្តក្នុងជីវី

វេទនាលំបាកព្រោះភាពក្រក្រី

ទាំងប្រុសទាំងស្រីក្រក្នុងសង្សារ ។

អ្នកក្រតូចចិត្តរងទឹកភ្នែក

ទ្រូងចុកពន់ពេកពេញសោកា

អ្នកមានមើលងាយដៀលអាត្មា

អ្នកក្រឈឺផ្សាមរណាមកជិត ។

សេចក្ដីលំបាកមិនមានឈប់

អ្នកក្រជំពប់អកុសលនៃបនិត្យ

អ្នកមានពេបជ្រាយហួសបើគិត

ក្រហើយឈឺចិត្តអ្នកមានផ្កាសា ។

ក្រដើរជិតមានដូចមេឃនិងដី

ខុសហួសពោលស្ដីមិនបាច់ពណ៌នា

អ្នកមានឡូយឆាយនិងមានសុខា

អ្នកក្រទុក្ខាធំហៅមហា ។

ក្រខ្មើយកន្ទេលក្រជួយមុង

រាសីក៏ឆុងធ្វើស្រែចំការ
ថៃមមានមើលងាយក្រគ្មានបានការ
អ្នកក្រក្តៅផ្សាទុក្ខមិនស្បើយ ។
នរូអ្នកក្រទាំងអស់គ្រប់ប្រាណ
អ្នកគួរស្រាកស្រាន្តណាអ្នកកើយ
ត្រូវគិតពីកម្មអ្នកសាងហើយ
ជាតិនេះអ្នកសោយផលកម្មចាស់ ។
គេមានថាយើងវាមិនខុស
អ្នកក្រស្រីប្រុសសូមកុំខ្មាស
ត្រូវភ្ជាក់អាត្មាកុំក្រឡាស់
ទើបផុតកម្មក្រាស់ឃើញផលជាក់ស្តែង។
ដូច្នេះអ្នកក្រទាំងឡាយអើយ
សូមអ្នកបែរក្រោយគិតពីខ្លួនឯង
ជាតិមុនអ្នកលួចគេជាក់ស្តែង

ទើបក្រទាក់កែងដល់ជាតិថ្មី ។

កាលពីបុព្វជាតិអ្នកសាងអកុសលា

ពុំក្រែងរអាក្នុងជីវី

មិនចេះធ្វើទានជាប្រក្រតី

ទើបអ្នកក្រក្រីក្រទ្រព្យា ។

នរូវីអ្នកក្រទាំងឡាយអើយ

កុំសោយសោកឡើយនេះជាវេរា

របស់អ្នកទេទើបទុក្ខវេទនា

ប្រទះឈឺផ្សាឥតស្រាកស្រាន្ត ។

ឥតស្បាមក្ខៈមទៈច្រើនក្រៃ

ក្រសោបដួងថៃវិថីសន្តាន

ឥតច្ឆាមច្ឆរិយៈប៉ុន្មាន

គឺអ្នកបានសាងទុកបន្សល់ ។

ជាកំណាប់ទ្រព្យដ៏ឃោរឃៅ

អ្នកប្រើពោលក្តៅភ្លើងអកុសល

ពូជក្រទ្រព្យាបានហុចផល

យកទៅនិមលកុំរាដៃ ។

គេមានថាយើងជារឿងត្រូវ

កុំសោកហ្មងសៅនាំទុក្ខចង្រៃ

ចូលបៀតបៀនយើងពុំសន្សំថៃ

ឈើផ្សាធ្ងន់ក្រៃហួសពណ៌នា ។

អកុសលវិបាកផ្ទុកក្រពេញ

បច្ចុប្បន្នម្នោម្នេញឈើក្រំគ្រា

ខំស្វែងយ៉ាងណាក៏មិនជា

មិនបានទ្រព្យាពូជក្រដិតជាប់ ។

យោនរូវីអ្នកក្រទាំងឡាយអើយ

បើក្រពិតហើយអ្នកកុំអភ័ព្វ

សាងជម្រកមានជាកំណប់

ទើបអ្នកមានភ័ព្វមានជាតិថ្មី ។

នរូវីអស់អ្នកក្រទាំងឡាយ

ចូរបែរងាកក្រោយដោយមនោឃ្មាតខ្មី

កាន់សីលឱ្យទានដោយភក្តី

អ្នកនឹងប្រិមប្រិយ៍សោយក្តីសុខា ។

រៀបរាប់ប៉ុណ្ណេះសូមក្រើនអ្នកមាន

ដែលពុំស្រេកឃ្លាននៅក្នុងជីវ៉ា

កុំមើលងាយក្រប្រយ័ត្នពៀរណា

ក្រែងខ្លោចឈឺផ្សាពេលក្រោយអី ។

យោនរូវីនរៈអ្នកមានអើយ

កុំភ្លេចគិតឡើយអ្នកមានប្រុសស្រី

អ្នកក៏ធ្លាប់ក្រក្នុងភពចាស់ថ្មី

កុំភ្លេចគិតអីកុំស្រវឹងមាន ។

ជាតិនេះអ្នកមានសម្បត្តិទ្រព្យា

សន្ទឹកហូរហៀរសន្ធាប់ហួសស្មាន
តែមិនប្រាកដថាអ្នកនឹងមាន
ជាតិមុខអ្នកបានមានទ្រព្យទៀតទេ ។
អ្នកមានទ្រព្យាមិនរហូតឡើយ
អាចថាថ្ងៃក្រោយអ្នកនឹងក្រទ្វេ
មិនមែនផ្ដន្ទាឱ្យអ្នកទេ
គឺខ្ញុំគ្រាប់តែពញ្ញាក់ស្មារតី ។
ព្រោះវាអាចជាការកប់ពូជមាន
ពូជក្រកើតថ្កានព្រោះតែលោភី
មោហៈវង្វេងនឹងទ្រព្យប្រពៃ
កុសលណាក្ដីត្រូវរលាយ ។
ព្រោះតែខ្លួនមានស្រវឹងនឹងមាន
អកុសលទន្ទ្រានពុំរសាយ
នេះហើយកប់ពូជមានទាំងឡាយ

ឱ!អ្នកមានអើយសូមគិតមើលផង ។

អ្នកក្រសូមក្រើនឱ្យអ្នកបានគិត

កុំឱ្យខូចចិត្តក្រោយសៅហ្មង

ចិត្តអ្នកវិប្បលាសនាំទៅនរកផង

អ្នកមានប្អូនបងកុំស្អប់អ្នកក្រ ។

បើអ្នកមានហើយគួរសាងពូជមាន

កុំឱ្យអន្តរធានពូជមានដ៏ល្អ

សាងសីលបរិច្ចាគជាទានបវរ

អ្នកក្រសូមអរបើបែបនេះពិត ។

នរូវីអ្នកមានគ្រប់ប្រាណ

គួរស្រណោះស្ថានដែលខ្លួនបាននិត្យ

បានគេងរាល់ថ្ងៃទុកស្មើជីវិត

ថៃឱ្យគង់ពិតកំណាប់ក្បែមក្សាន្ត ។

លះក្តីកំណាញ់ជួយទុគ៌តជន

ដែលគ្មានទ្រព្យធនរកអីមិនបាន
ពឹងលើអ្នកមានគ្រប់ៗប្រាណ
ឱ្យខ្ញុំសុខសាន្តមុនខ្ញុំស្លាប់ទៅ ។
ថ្វាយទានដល់សង្ឃជារឿត្រូវណាស់
ហើយបានបុណ្យក្រាស់សន្ធឹកច្រើនកូវ
ព្រោះសង្ឃមានសីលអ្នកតម្រង់ផ្លូវ
បានបុណ្យណាស់ពៅប្រឹងឱ្យចំណាន ។
ខ្ញុំក្រសូមផ្តាំជាចុងក្រោយ
បើសិនឆ្ពោះឆ្ពោយសូមប្រណីប្រាណ
គឺសូមឱ្យមានតាំងចិត្តសន្តាន
កុំបីសាមាន្យហិចហើរតាមមាន ។
សម្មាទិដ្ឋិជាគូបញ្ញា
សូមអ្នករក្សាកុំឱ្យបាត់បាន
ហេតុតែខ្ញុំក្រព្រោះចិត្តសាមាន្យ

យល់ខុសហួសស្មានកាលពីបុព្វជាតិ ។

ទើបក្រជាតិនេះក្រពុំរសាយ

ឱ!អ្នកមានអើយសូមធ្វើកុំឃ្លាត

ធ្វើតាមបណ្ឌិតអ្នកនឹងមានទៀត

ខ្ញុំក្រខ្ញុំឆ្លៀតធ្វើឱ្យត្រូវម្តង ។

សម្មាសង្កប្បាសូមឱ្យនៅ

កុំឱ្យឃ្លាតទៅអ្នកត្រូវតែចង

មុនធ្វើអ្វីមួយកុំគិតតែម្តង

ត្រូវហើយចិត្តផ្គងសន្សំពុំស្រាន្ត ។

សម្មាវាយាមប្រឹងប្រែងពុំខុស

ចិត្តមុតហើយខ្ពស់ដូចអាកាសឋាន

មុតក្នុងកុសលជាដែនសុខសាន្ត

មិនបានបំពានសាងអកុសលា ។

សម្មាវាចាវចីសច្ចំ

សម្តីប្រឆាំងសម្ផប្បលាបា

ទៀងត្រង់មិនប្រែប្រួលអាត្មា

ផុតចាកវាចាទុយ៌សទាំងឡាយ ។

សម្មាអាជីពតម្រង់ជីវិត

ឆ្ងាយចាកខុសពិតមិនរាយមាយ

ជីវិតថ្លៃថ្លានឹងសុខសប្បាយ

ឈប់ទុក្ខក្រហាយព្រោះប្រកបត្រូវ ។

អ្នកក្រក៏ធ្វើអ្នកមានក៏សាង

សន្សំផ្ទុកស្អាងទុកឱ្យជ្រៅ

ទានសីលភាវនានឹងដាំឱ្យនៅ

សន្សំទុកទៅនាជាតិថ្មីផង ។

យើងសាងពូជមានទុករួមគ្នា

ដោយក្តីសាមគ្គាមិនឱ្យសៅហ្មង

ចម្រើនព្រហ្មវិហារផ្លូវមគ្គដែរផង

នោះពិតលែងឆ្គងគ្រប់ៗជាតិអើយ ។

នេះន័យសង្ខេបអ្នកក្រសូមផ្តាំ

សូមអ្នកមានចាំកុំកន្តើយ

ខ្ញុំក្រឈប់ថ្លែងប្រាប់អ្នកទៀតហើយ

អ្នកក្រលាយហើយទាំងក្រំចិត្ត ។

និពន្ធដោយស៊ិន អក្ខរា ០៧/០៦/២៥៥៧

ភ្ញាក់ឡើងណាអ្នក

យោនរោរីនរៈជនប្រុសស្រី

ចូរមានស្មារតីភ្ញាក់អាត្មា

កុំនៅដេកដួលក្នុងលោកា

ព្រោះវាអន្ធការពន់ពេកក្រៃ ។

យើងដេកយូរហើយក្នុងត្រៃភព

យើងធ្លាប់ប្រសព្វនូវរឿងអ្វីៗ

រឿងមានរឿងអត់រឿងខ្សត់រាល់ថ្ងៃ

សូមអស់ប្រុសស្រីភ្ញាក់អាត្មា ។

កើតចាស់ឈឺស្លាប់គ្មានពេលស្រាន្ត

ព្រាត់ញាតិសន្តានរងខ្លោចផ្សា

ព្រាត់ប្ដីប្រពន្ធម៉ែឪសង្សារ

នេះជាបញ្ហាដែលគួរគិត ។

ខ្ញុំក្ដីអ្នកក្ដីឈឺលុះស្លាប់

ហាក់ដូចប្រញាប់នឹងបែកមិត្ត
តែនេះជាច្បាប់ធម្មជាតិពិត
ដែលយើងត្រូវគិតនិងពិចារណា ។
យើងគួរអាណិតស្រណោះខ្លួន
ដែលបាបរុកកួនឱ្យទុក្ខា
ដូច្នេះអ្នកអើយត្រូវក្រោកឡើងណា
រួចយើងសិក្សានូវព្រះធម្មា ។
សិក្សាធម្មាដាស់ចិត្តឃោរឃៅ
កែចិត្តមួម៉ៅនិងចិត្តចងពៀរ
បញ្ឈប់រឿងឈ្លោះដែលនាំវេរា
សិក្សាធម្មាឱ្យឈប់ងងុយ ។
ជីវិតស្រអ័ព្ទឥឡូវថាំងថែង
រស្មីសូរ្យសែងក្រោកដើរអង្គុយ
ចម្រើនសតិខំច្បាំងលុកលុយ

មិនមែនប្រថុយតែចប្លាំងការពិត ។

រស្មីជីវិតកើតក្នុងអាត្មា

បំផ្លាញអន្ធការក្នុងភពងងិត

ពោលគឺភាពល្ងង់ដែលត្រាំក្នុងចិត្ត

ជីវិតស្រស់ពិតព្រោះព្យាយាមត្រូវ ។

ក្រោកឡើងអ្នកអើយកុំបីទម្រន់

ខំប្រឹងអត់ធន់រឿងល្អពេកកូវ

ក្រោកឡើងដើរចេញពីមារសត្រូវ

ទិដ្ឋិត្រង់ផ្លូវដើរតាមមាគ៌ា ។

បើអ្នកមិនក្រោកពីភាពងងុយ

មិនក្រោកអង្គុយអ្នកនឹងក្រំគ្រា

គឺចិត្តកើតបាបឱ្យអ្នកចាញ់មារ

ក្រោកឡើងគ្រប់គ្នាត្រិះរិះគួរប្រឹង ។

គ្រហស្ថបព្វជិតផងទាំងឡាយ

បើបានភ្ញាក់ហើយសូមកុំនៅថ្មឹង
ស្រវាធម្មាដាក់ចិត្តមួយនឹង
យើងត្រូវសញ្ជឹងឱ្យបានគ្រប់គ្រា ។
ក្រោកឡើងប្រុសស្រីកុំបីដេកដួល
កុំគ្រេចរមួលស្រពន់ឱ្យជា
បង្កើតព្យាយាមដោយចិត្តសទ្ធា
យើងសាមគ្គីគ្នាចម្រើនកុសលា ។
ក្មេងក្តីចាស់ក្តីកុំឡើយបង្អង់
ចិត្តដម្កល់ត្រង់ឆ្ពោះទៅកិច្ចការ
ព្យាយាមដេញបាបនៅក្នុងចិន្តា
ចុងក្រោយសុខាបានក្តីសុខសាន្ត ។
កុំចាញ់ចិត្តខ្ជិលនាំរីលបញ្ញា
ល្ងង់ដួងឱរាឆោតពុំស្រាន្ត
ដូច្នេះឧស្សាហ៍ជាកម្មកល្យាណ

បញ្ញាកើតបានព្រោះចិត្តឧស្សាហ៍ ។

បណ្ឌិតសប្បុរសផងនានា

លោកប្រឹងពុំរាក្នុងឱរា

ទើបបានរួចទុក្ខពីវដ្តសង្សារ

សូមកុំរអាឧស្សាហ៍ឱ្យពិត ។

វីនរៈជនបងប្អូនទាំងឡាយអើយ

ថ្ងៃជិតរះហើយចេញចាកងងិត

ថ្ងៃព្រះធម៌មានក្រោកឡើងមូលមិត្ត

មកមូលជុំជិតផ្ដើមចិត្តសន្ធនា ។

ផ្ដើមចិត្តសង្ឃឹមជាមួយខ្លួនឯង

កុំបីចំបែងនាំអ្នកក្រំគ្រា

សង្ឃឹមតាមធម៌ដែលព្រះភគវា

ប្រទានធម្មាផ្ដល់សុខសត្វា ។

សេចក្ដីព្យាយាមញ៉ាំងឱ្យមុត

យើងត្រូវប្រយុទ្ធកិលេសតណ្ហា

គេចចេញពីទុក្ខក្រោកឡើងអ្នកណា

មើលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធប្រដៅ ។

ជូនពរខ្លួនឯងឱ្យចេះដឹងធម៌

ជូនពរឱ្យល្អពេលដែលរស់នៅ

ដើរតាមព្រះពុទ្ធដែលទ្រង់ប្រាប់ផ្លូវ

ជូនពរឱ្យទៅដល់ត្រើយនិព្វាន ។

ដោយស៊ិន អក្ខរា ២៥៥៦

ចប់

អភ័យទាន ជាទានដ៏ថ្លៃថ្លា

សាមណេរ ខន្តិសារោ ស៊ិន អក្ខរា ហៅ ប៊ិត ណាល់

ប្រសូត្រនៅថ្ងៃចន្ទ ទី ០៧ ខែ កុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៨៧