គោលការណ៍សំខាន់ៗ៣យ៉ាង

១) **<u>សព្វបាបស្ស អករណំ៖</u> កុំធ្វើបាប(អកុសល)គ្រប់បែបយ៉ាង**

<u>ការធ្វើបាបមាន៣យ៉ាង</u>

កាយទុច្ចរិត ៣

+ ការកាប់សំលាប់បំបាត់ជីវិតមនុស្សសត្វ
+ ការលួចឆក់ប្លន់ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដ៏ទៃ
+ ការប្រព្រឹត្តិអំពើក្បត់ខុសឆ្គងក្នុងផ្លូវកាម លើប្រពន្ធប្ដីរបស់អ្នកដ៏ទៃ

វចីទុច្ចរិត ៤

+ ការនិយាយកុហក ភូតភរ បោកប្រាស់
+ ការនិយាយពាក្យញុះញង់ ឆ្កិះឆ្កៀល រុកកួនគេ
+ ការនិយាយពាក្យសំដីទ្រគោះបោះបោក សំដីអសុរោះ
+ ការនិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍

មនោទុច្ចរិត ៣

+ ចិត្តល្មោភលោភលន់ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ
+ ចិត្តគំនុំគុំគួនរករឿងបង្កបញ្ហាចង់ធ្វើឲ្យគេវិនាសអន្តរាយ
+ ចិត្តយល់ខុសចាកគន្លងផ្លូវធម៌

២) **<u>កុសលស្សូបសម្បទា៖</u> ត្រូវខិតខំបំពេញអំពើល្អ(បុណ្យកុសល) គ្រប់បែបយ៉ាង**

<u>ការបំពេញកុសលមាន៣យ៉ាង</u>

កាយសុច្ចរិត ៣

+ វៀរចាកការកាប់សំលាប់បំបាត់ជីវិតមនុស្សសត្វ
+ វៀរចាកការលួចឆក់ប្លន់ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដ៏ទៃ
+ វៀរចាកការប្រព្រឹត្តិអំពើក្បត់ខុសឆ្គងក្នុងផ្លូវកាម លើប្រពន្ធប្ដីរបស់អ្នកដ៏ទៃ

វចីសុច្ចរិត ៤

+ វៀរចាកការនិយាយកុហក ភូតភរ បោកប្រាស់
+ វៀរចាកការនិយាយពាក្យញុះញុង ឆ្កិះឆ្កៀល រុកកួនគេ
+ វៀរចាកការនិយាយពាក្យសំដីទ្រគោះបោះបោក សំដីអសុរោះ
+ វៀរចាកការនិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍

មនោសុច្ចរិត ៣

+ វៀរចាកចិត្តល្មោភលោភលន់ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ
+ វៀរចាកចិត្តគំនុំគុំគួនរករឿងបង្កបញ្ហាចង់ធ្វើឲ្យគេវិនាសអន្តរាយ
+ វៀរចាកចិត្តយល់ខុសចាកគន្លងផ្លូវធម៌

៣) **<u>សចិត្តបរិយោទបនំ៖</u> ត្រូវខិតខំសំអាតចិត្តរបស់ខ្លួនឲ្យស្អាតផូរផង់**

ចិត្តមិនស្អាតព្រោះប្រលាក់ទៅដោយគ្រឿងសៅហ្មងដោយសារអារម្មណ៍មិនល្អមិនស្អាតចូលមកលាយឡំ។ អារម្មណ៍ទាំង៦ (រូប សំលេង ក្លិន រស សម្ផស្ស និង ធម្មារម្មណ៍) តាមទ្វារទាំង ៦ គឺ ភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្ដាត កាយ និង មនោ(ចិត្ត)។ ចិត្តអាប់អួឥតពន្លឺរស្មីវិញនោះក៏ដោយសារតែអារម្មណ៍ កិលេស ឬ ឧបក្កិលេសចូលមកធ្វើឲ្យសៅហ្មង។

<u>កិលេស៣យ៉ាង</u>

រាគៈ ទោសៈ មោហៈ

<u>កិលេស៦យ៉ាង</u>

រាគៈ លោភៈ ឥច្ឆា ឥស្សា អរតិ អសន្តុដ្ឋិ

<u>កិលេស១០យ៉ាង</u>

លោភៈ ទោសៈ មោហៈ មានៈ ទិដ្ឋិ វិចិកិច្ឆា ថីនៈ ឧទ្ធច្ចៈ អហិរិកៈ អនោត្តប្បៈ

<u>ឧបក្កិលេស១៦យ៉ាង</u>

អភិជ្ឈាវិសមលោភៈ ព្យាបាទៈ កោធៈ ឧបនាហៈ មក្ខៈ បលាសៈ ឥស្សា មច្ឆរិយៈ មាយា សាវថេយ្យៈ ថម្ភៈ សារម្ភៈ មានៈ អតិមានៈ មទៈ បមាទៈ

<u>អរិយសច្ចៈ៤ (ចតុរារិយសច្ច)</u>

១ **<u>ទុក្ខអរិយសច្ច</u>** (**ជាតទុក្ខ ជរាទុក្ខ ព្យាធិទុក្ខ និង មរណទុក្ខ**) ៖ ទុក្ខ ជាអ្វីគ្រប់បែបយ៉ាងដែលយើងជួបប្រទះ៖ គឺសភាពពិបាកទ្រាំនៃចិត្ត ដូចជាអ្វីដែលយើងចង់បានប្រែជាមិនបាន អ្វីដែលយើងមិនចង់ជួបប្រែជាជួប មិនចង់ឈឺប្រែជាឈឺ មិនចង់ព្រាត់ប្រែជាព្រាត់...។ល។

២ **<u>សមុទយអរិយសច្ច</u>** (**តណ្ហា និង អវិជ្ជា**) ៖ សមុទយ ជាប្រភពដែលនាំអោយកើតមានទុក្ខ។ ទុក្ខ កើតចេញពីតណ្ហា និង អវិជ្ជាដែលជាដើមហេតុនាំអោយកើតមានជីវិត ព្រោះកាលណាមានជីវិតគឺមានរូប ហើយបើមានរូបនាំអោយមានទុក្ខ។

៣ **<u>និរោធអរិយសច្ច</u>** (**ការរំលត់ តណ្ហា និង អវិជ្ជា**) ៖ និរោធ ជាការរំលត់ទុក្ខ។ ទុក្ខកើតពីតណ្ហា និង អវិជ្ជា ដូចនេះដើម្បីរំលត់ទុក្ខ គឺត្រូវរំលត់តណ្ហា និង អវិជ្ជា។

៤ **<u>មគ្គអរិយសច្ច</u>** (**សម្មាទិដ្ឋិ សម្មាសង្កប្ប សម្មាវាចា សម្មាកម្មន្ត សម្មាអាជីវ សម្មាវាយាម សម្មាសតិ សម្មាសមាធិ**) ៖ មគ្គ ជាផ្លូវ ឬ វិធី ដែលត្រូវអនុវត្តន៍ផ្ទាល់ដើម្បីឈានទៅដល់ការរំលត់ទុក្ខបាន គឺព្រះនិព្វាន។

ផ្លូវរំលត់ទុក្ខមាន៨

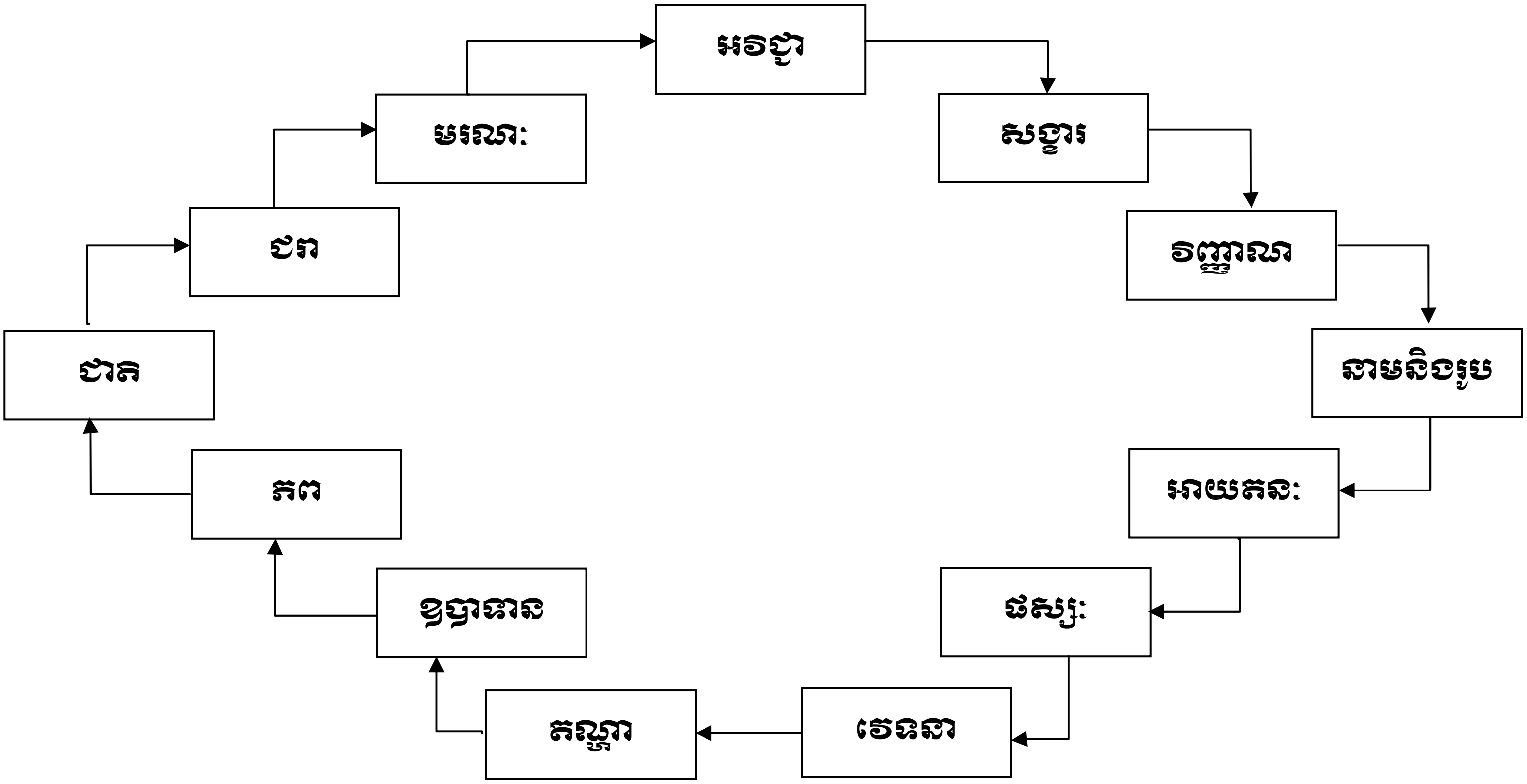
+ **សម្មាទិដ្ឋិ**	៖	ការយល់ត្រូវ	**បញ្ញា**
+ **សម្មាសង្កប្ប**	៖	ការគិតត្រូវ	
+ **សម្មាវាចា**	៖	ការនិយាយត្រូវ	**សីល**
+ **សម្មាកម្មន្ត**	៖	ការងារត្រូវ	
+ **សម្មាអាជីវ**	៖	ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ	
+ **សម្មាវាយាម**	៖	ការព្យាយាមត្រូវ	**សមាធិ**
+ **សម្មាសតិ**	៖	ការរលឹកត្រូវ	
+ **សម្មាសមាធិ**	៖	ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ	

ទ្រឹស្តីបដិច្ចសមុប្បាទ

បើមាននេះ ត្រូវតែមាននោះ

បើនេះគ្មាន នោះក៏គ្មាន

បើនេះរលត់ នោះក៏រលត់ ។ល។



នេះ គឺជាវដ្តនៃជីវិតដែលនាំឲ្យមានការកើត និង ការស្លាប់។ ដោយសារតែវាមានលក្ខណៈជាកងដែលគ្មានដើម និងចុង ធ្វើឲ្យយើងពិបាកនឹងកំនត់បាន ថាតើយើងត្រូវចាប់ផ្តើមកាត់ផ្តាច់ពីចំនុចណាមុន ដើម្បីគេចចេញពីការកើតស្លាប់។ ឆ្លងតាមបទពិសោធន៍របស់ព្រះបរមគ្រូ ដែលជាអរិយបុគ្គលបានត្រាស់ដឹងនូវសច្ចធម៌ដែលជាច្បាប់ធម្មជាតិ ព្រះអង្គបានដល់នូវព្រះនិព្វាន ទ្រង់បានកំនត់យកការរំលត់ទុក្ខដោយចាប់ផ្តើមពីអវិជ្ជាទៅមុន ព្រោះនៅពេលដែលអវិជ្ជារលត់ សង្ខារក៏រលត់ វិញ្ញាណក៏រលត់ គ្រប់យ៉ាងក៏រលត់តៗគ្នារហូតអស់ ហើយទីបំផុតគឺដល់នូវព្រះនិព្វានដែល គ្មានការវិលមកកើត និងស្លាប់ទៅវិញឡើយ។ និព្វាន គឺជាការអស់ទៅនូវអាសវទាំងឡាយដែលត្រាំនៅក្នុងចិត្ត ពោលគឺ ធ្វើអោយចិត្តវិលទៅរកសភាពដើម (ចិត្តស្ងប់) ដែលជាសេចក្តីសុខដ៏ក្រៃលែងឥតមានសុខណាស្មើឡើយ។ និព្វាន អាចដល់បានដោយការព្យាយាមតែប៉ុណ្ណោះ។