

I

តើក្រុមខ្លះខុបសក្តារបស់អ្នក
យ៉ាងដូចម្តេច ?

ឆិពន្ធដោយព្រះតេជគុណបណ្ឌិត គ. ស្រីធម្មានន្ទ
បកប្រែដោយ ភិក្ខុ ជួន ប៊ុនស៊ីម

បោះពុម្ពលើកទី ១

ចំនួន ៥.០០០ ច្បាប់

ផ្សាយចេញពីវត្តលង្កាព្រះកុសុមារាម, ក្រុងភ្នំពេញ

ឧបត្ថម្ភថែកជាធម្មទាន

ដោយ

មិត្តពុទ្ធសាសនិកម៉ារឡូស៊ី

ព.ស ២៥៥១

គ.ស ២០០៨

II

*How to Overcome Your
Difficulties*

By
Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
Translated by *Rev. Chuon Bunsim*

First Edition 5,000 Copies

*Publication of the
Wat Lanka Preah Kosomaram,
Phnom Penh*

Sponsored for Free Distribution

By
Malaysian Buddhist Friends

B.E: 2551

C.E: 2007

វាយាករកម្រៃ

សៀវភៅ “តើត្រូវជម្នះឧសគ្គរបស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច” ត្រូវបានសរសេរឡើង ដោយព្រះតេជគុណបណ្ឌិត ក. ស្រីធម្មានន្ទ ។ នេះជាសៀវភៅមួយដែលពេញនិយម បំផុត ក្នុងចំណោមសៀវភៅទាំងឡាយដែលលោកបានសរសេរ ហើយសៀវភៅនេះ ផងដែរ ក៏ត្រូវបានបកប្រែទៅភាសាដទៃទៀតជាង ២០ ភាសា ។

ការបកប្រែសៀវភៅនេះ ត្រូវបានស្នើឡើងដោយលោក Lee Yu Ban មកពី សមាគម Bandar Utama Buddhist Society, Malaysia កាលដែលខ្ញុំនិមន្ត ទៅចូលរួមសន្និសីទពុទ្ធសាសនា នៅទីក្រុងគូឡាឡាំពួរស្តីអំពី Mind Transforming ដោយគាត់ធានារាប់រងនូវរាល់ការចំណាយទាំងអស់ទៅលើការបោះពុម្ព ។ សៀវភៅ នេះផងដែរ ក៏ត្រូវបានណែនាំឱ្យបកប្រែដោយអ្នកនិពន្ធផ្ទាល់ កាលដែលខ្ញុំនិមន្តទៅ ថ្វាយបង្គំគាល់ព្រះអង្គនៅវត្តមហាវិហារក្រុងគូឡាឡាំពួរ មុនពេលដែលព្រះអង្គ សោយទីវង្គត់ ។

ជាធម្មតា ការបកប្រែភាសាមួយទៅភាសាមួយទៀតគឺ មិនមែនជាការងាយស្រួល ទេ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកអានងាយយល់នោះ ហេតុដូច្នេះហើយបន្ទាប់ពីប្រែចប់ ខ្ញុំបានយក សៀវភៅនេះទៅជូនលោកសាស្ត្រាចារ្យ **ប្រាក់ ឆ្រ័យ** លោក **សំរិទ្ធ រតនា** និង មិត្តភក្តិមួយចំនួនទៀត ដើម្បីជួយកែសម្រួលរាល់កំហុសឆ្គងទាំងឡាយដែលកើត មាន ហើយលោកទាំងនោះក៏បានជួយកែសម្រួលដោយក្លិកវិភាយ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ប្រសិនបើមានកំហុសឆ្គងផ្សេងៗ ដែលកើតមានឡើងដោយអចេតនា នៅក្នុងសៀវភៅនេះ អស់លោកអ្នកអានប្រាកដជាអភ័យទោស និងជួយកែសម្រួល ឱ្យខ្ញុំជាពុំខានឡើយ ។

ជាទីបញ្ចប់នេះ ខ្ញុំសូមអគុណជាអនេកប្បការ ចំពោះលោក Lee Yu Ban និង សមាគម មិត្តពុទ្ធសាសនិកម៉ាឡេស៊ី “Malaysian Buddhists Friends” ដែលបានឧបត្ថម្ភ ចំពោះការបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឡើង និងអគុណចំពោះលោក សាស្ត្រាចារ្យ **ប្រាក់ ឆ្រ័យ** លោក **សំរិទ្ធ រតនា** និងមិត្តភក្តិមួយចំនួនទៀត ដែលបាន ជួយពិនិត្យកែសម្រួលសៀវភៅនេះ ។ ជាពិសេស សូមអព្រះគុណចំពោះសម្តេចព្រះ មហាអរិយវង្ស **សេរី ចន្ទវុទ្ធា** ដែលព្រះអង្គបានផ្តល់កំឡាំងចិត្តដល់ខ្ញុំក្នុងការ បកប្រែ និងអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំបានប្រើឈ្មោះវត្តដើម្បីបោះពុម្ពផ្សាយ ។

វត្តលង្កាព្រះកុសុមារាម ថ្ងៃ ២ កើត ខែ ពិសាខ ព.ស ២៥៥១

ភិក្ខុ ជួន ប៊ុនស៊ុម

មាតិកានៃក្រុម

អត្ថបទ	ទំព័រ
- ក្តីបារម្ភ និងការភ័យខ្លាច	១
- Worry and Fear	5
- ចូរគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់អ្នក	៨
- Control Your Mind	9
- សម្លេងធម្មជាតិ	១០
- The Voice of Nature	12
- សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងទំនោរឱក្រិដ្ឋកម្ម	១៣
- Mental Health and Criminal Tendencies	14
- ត្រូវស្គាល់អំពីអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក	១៤
- Know Thy Neighbour	15
- សេចក្តីទោមនស្សរបស់មនុស្ស	១៥
- Man's Unhappiness	16
- ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសយើងឱ្យសះស្បើយ	១៧
- Time Will Heal Our Wounds	19
- បរិយាកាសសុខដុម	២០
- Healthy Atmosphere	22
- ត្រូវទទួលពាក្យរិះគន់	២៣
- Accept Criticism	23
- សុភមង្គល និងសម្ភារៈនិយម	២៤
- Happiness and Materialism	28

- ចូរប្រព្រឹត្តប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត	៣០
- Act Wisely	31
- ត្រូវចេះសម្របសម្រួលខ្លួនយើង	៣២
- Adjust Ourselves	34
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះធុរៈកិច្ចផ្ទាល់របស់អ្នក	៣៥
- Mind Your Own Business	37
- ចូរកុំមានចិត្តលម្អៀង	៣៨
- Be Unbiased	39
- នតិភាព (ភាពដាក់ខ្លួន)	៣៩
- Humility	40
- កុំខ្វះខាតពេលវេលារបស់អ្នក	៤១
- Don't Waste Your Time	41
- ខន្តី និងសេចក្តីសណ្តោស	៤២
- Patience and Tolerance	43
- តបស្នងអំពីអាក្រក់ដោយអំពើល្អ	៤៣
- Returning Good for Evil	45
- សេចក្តីមេត្តា	៤៦
- Loving-Kindness	47
- ការគំរាមកំហែងនៃការប្រើគ្រឿងញៀន និងផឹកទឹកស្រវឹង	៤៨
- Drug Menace	49
- ភាពរស់នៅដោយសុខដុមរមនា	៥០
- Live Harmoniously	51
- ភាពស្រវឹងស្រា	៥១

- Drunkenness 52
- លោកអ្នកបង្កើតឋានសួគ៌ និងឋាននរកក្នុងលោកនេះ 50
- You Create Heaven and Hell Here 55
- ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ប្រកបដោយសុភមង្គល 52
- Happy Married Life 56
- ចូរកុំព្រួយបារម្ភ 57
- Do not Worry 58
- សសរស្តុកនៃជោគជ័យ 56
- Pillars of Success 59
- សោភ័ណភាពពិត 60
- Real Beauty 60
- សន្តិភាពនៅទីបញ្ចប់ 61
- Peaceful End 63



ក្តីបារម្ភ និងការភ័យខ្លាច

តើលោកអ្នកមានកង្វល់ក្នុងចិត្តដែរឬទេ? តើលោកអ្នកមានការព្រួយចិត្តដែរឬទេ? ប្រសិនបើដូច្នោះមែន អាត្មាសូមអញ្ជើញអស់លោកអ្នកអាននូវកូនសៀវភៅដ៏តូចនេះ ដើម្បីបង្កើននូវការយល់ដឹង អំពីបញ្ហារបស់អស់លោកអ្នកឱ្យបានកាន់ប្រសើរឡើង។ ខ្ញុំសូមឱ្យសក្តានុពលនៃកូនសៀវភៅនេះជូនចំពោះអ្នករាល់គ្នា និងមនុស្សទាំងឡាយណា ដែលមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយអំពល់ចិត្ត។

សេចក្តីភ័យខ្លាច និងសេចក្តីកង្វល់ចិត្តកើតចេញមកពីសភាវៈស្រមៃស្រមៃចិត្តដែលត្រូវបរិស្ថានជីវិតលោកីយ៍ជះឥទ្ធិពលមកលើ។ ភ័យខ្លាច និងកង្វល់ចិត្តមានបួនគល់នៅក្នុងតណ្ហា និងឧបាទាន។ តាមពិតជីវិតប្រៀបដូចរូបភាពយន្ត ដែលនៅក្នុងរូបភាពយន្តនេះ អ្វីៗទាំងអស់ តែងតែចល័ត និងប្រែប្រួលជាប្រចាំ។ គ្មានអ្វីនៅក្នុងលោកនេះជិតថេរឬជិតនៅនឹងថ្កល់ទេ។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលមានវ័យនៅក្នុងមានកម្លាំងមាំមួន តែងមានសេចក្តីភ័យខ្លាចការស្លាប់ទាំងនៅវ័យក្មេង។ អ្នកទាំងឡាយណាដែលមានវ័យចាស់ ហើយមានជំងឺផងតែងព្រួយកង្វល់ចិត្តអំពីជីវិតរស់នៅយូរពេក។ ជិតនៅចន្លោះមនុស្សទាំងពីរក្រុមនេះ គឺពពួកអ្នករីកតែនឹងសេចក្តីសប្បាយពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ។

សេចក្តីសង្ឃឹមប្រកបដោយសេចក្តីរីករាយរបស់ពួកអ្នកសប្បាយ ហាក់ដូចជាកន្លងទៅឆាប់ពេក។ សេចក្តីរង់ចាំប្រកបដោយសេចក្តីភ័យខ្លាចរបស់ពួកអ្នកមិនសប្បាយ

ចិត្ត បង្កើតឱ្យមានសេចក្តីព្រួយកង្វល់ចិត្ត ហើយហាក់ដូចជាមិនព្រមឃ្លាតទៅណាសោះ។ អារម្មណ៍ទាំងឡាយបែបនេះ គឺជាសភាវៈធម្មតា។ ជីវិតរស់នៅប្រែប្រួល ម្តងចុះម្តងឡើងបែបនេះ ដើរតូដោយអត្តៈបូជីវិមាយាដូចរូបអាយ៉ងដែលពាក់ទៅតាមខ្សែ។ ប៉ុន្តែចិត្ត គឺដូចជាសភាវៈដ៏ប្រសើរដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ការហ្វឹកហ្វឺនចិត្តដែលគេហៅម្យ៉ាងទៀតថា ចិត្តវប្បកម្មគឺជាជំហានដំបូងឆ្ពោះទៅរកការបង្ក្រាបសភាវៈច្របូកច្របល់របស់ចិត្ត។

ព្រះពុទ្ធបានពន្យល់ថា: *“សេចក្តីទុក្ខព្រួយ កើតចេញពីតណ្ហា សេចក្តីភ័យខ្លាចកើតចេញពីតណ្ហា សម្រាប់អ្នកដែលរំដោះផុតពីតណ្ហាបានទាំងស្រុង សេចក្តីទុក្ខព្រួយ សេចក្តីភ័យខ្លាច សូម្បីតិចតួចក៏មិនមាន” ។*

សេចក្តីជាប់ជំពាក់គ្រប់យ៉ាង (ឧបាទាន) នឹងបញ្ចប់ត្រឹមសេចក្តីសោកស្តាយ។ គ្មានមែនទឹកភ្នែកទាំងមិនមែនការឱបរិតសាសងគ្នាដ៏យូរ អាចបញ្ចប់អនិច្ចភាពនៃជីវិតបានទេ។ សង្ខបវត្ថុទាំងអស់មិនវិចចេរជាអចិន្ត្រៃយ៍ឡើយ។

ទាំងចាស់ទាំងក្មេង សុទ្ធតែរងទុក្ខវេទនាដូចគ្នានៅក្នុងជីវិតនេះ។ គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវបានលើកលែងឡើយ។ ពួកយុវវ័យជាច្រើន កំពុងមានការឈឺចាប់ខ្លាំងឡើងៗ ដោយពួកគេមិនមែនជាកង្កែបឬកូនក្កាត់, ពួកយុវជនមានបទពិសោធន៍យល់ដឹងតិចក្នុងការកសាងទំនាក់ទំនងជាប់លាប់ជាមួយសមាជិកមានភេទផ្ទុយគ្នា។ ពួកគេខិតខំបង្កតម្រូវរបស់ពួកគេ ដើម្បីទាក់ទាញចិត្តយុវជនមានភេទផ្ទុយគ្នាដែលកំពុងស៊ី

ជោរដោយមើលឃើញខ្លួនឯងថាជាកម្មវត្ថុនៃភេទ។ ភេទទាំងពីរបានខិតខំធ្វើបូកពាក់គ្នាដែលពួកគេយល់ថា ជាបូកពាមនុស្សពេញវ័យ។ ពួកគេភ័យខ្លាចថា បើគេធ្វើបូកពាធម្មតាទៅពួកគេនឹងត្រូវគេសើចំអកឱ្យ បូកពាដូចនេះមានសក្តានុភាពសម្រេចដោយជោគជ័យ។ គេមានសេចក្តីព្រួយខ្លាចការបដិសេធ ក៏ដូចជាសេចក្តីព្រួយកង្វល់ចិត្តអំពីអត្តភាពរបស់គេត្រួតចុះ។ សេចក្តីស្នេហាមិនបានសម្រេចដូចបំណងតែងទម្លុះទម្លាយបេះដូងយុវជនជាច្រើន ពីព្រោះពួកគេមានអារម្មណ៍ថាពួកគេជាមនុស្សឆោតល្ងង់។ យុវជនខ្លះឈានរហូតដល់ធ្វើអត្តឃាត ប៉ុន្តែ ជំងឺផ្លូវចិត្តបែបនេះ អាចចៀសវាងបានប្រសិនបើជីវិតត្រូវបានគេមើលឃើញតាមធម្មជាតិពិតរបស់វា។ គេត្រូវបង្រៀនដល់យុវជននោះនូវវិធីដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត តាមបែបព្រះពុទ្ធសាសនាដើម្បីឱ្យពួកយុវជន អាចប្រកាន់យកមាតិកាត្រឹមត្រូវឈានចូលទៅក្នុងដំណាក់កាលមានចិត្តថាស់ទុំ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា *“ក្នុងទីណាមានសេចក្តីភ័យខ្លាចកើតឡើង វាកើតឡើងនៅក្នុងមនុស្សអវិជ្ជាប៉ុណ្ណោះ មិនមែននៅក្នុងបុគ្គលដែលជាបណ្ឌិតឡើយ”*

សេចក្តីភ័យខ្លាចគ្មានអ្វីក្រៅតែពីស្ថានភាពនៃចិត្តទេ។ ស្ថានភាពនៃចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ត្រូវតែស្ថិតនៅក្រោមការត្រួតត្រា និងការតម្រង់ទិសដៅនៃការប្រើប្រាស់គំនិតបានត្រឹមត្រូវរមែងបង្កើតបានសេចក្តីសង្ឃឹម និងឧត្តមគតិ។ ជម្រើស គឺវិធីនៅក្នុងដៃយើងទាំងស្រុង។ មនុស្សម្នាក់ៗមានសមត្ថភាព ដើម្បីត្រួតត្រាចិត្តរបស់ខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់ តាមធម្មជាតិដែលបានប្រគល់ឱ្យមនុស្សនោះ នូវការត្រួតត្រាដាច់

ខាតទៅលើចិត្ត ។ អ្វីៗដែលមនុស្សបង្កើតឡើង គឺចាប់ផ្តើមក្នុងទ្រង់ទ្រាយនៃគំនិត ។ នោះ គឺជាកូនសោរដើម្បីជួយបុគ្គលម្នាក់ៗឱ្យយល់នូវគោលការណ៍ ដើម្បីអាចយកមកប្រើសម្រាប់ម្ចាស់ការលើសេចក្តីភ័យខ្លាច ។ អ្នកកាយវិភាគវិទូសញ្ជាតិអង់គ្លេសដ៏ល្បីល្បាញម្នាក់ មានពេលមួយនោះត្រូវបាននិស្សិតម្នាក់ចោទសួរថា តើអ្វីជាឱសថដ៏ប្រសើរបំផុត សម្រាប់ព្យាបាលការភ័យខ្លាច បន្ទាប់មកលោកឆ្លើយថា៖ " ប្តូរទិកខ័ ធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់អ្នកណាម្នាក់ " ។

និស្សិតនោះមានសេចក្តីងឿងឆ្ងល់យ៉ាងខ្លាំង ចំពោះចម្លើយនោះ ហើយបានសុំសេចក្តីបំភ្លឺទូលំទូលាយជាងនេះទៀត ។ ពេលនោះលោកសាស្ត្រាចារ្យបាននិយាយថា៖ " អ្នកមិនអាចមានគំនិតពីរដុំយុគ្នា នៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកក្នុងពេលតែមួយបានទេ " ។ គំនិតមួយបែបហ្នឹងបណ្តេញគំនិតមួយបែបផ្សេងទៀតចេញជានិច្ច ។ ជាឧទាហរណ៍ប្រសិនបើចិត្តរបស់លោកអ្នកជាប់ជំពាក់ទាំងស្រុងដោយចំណង់បរទេសភាព ដើម្បីជួយជនណាម្នាក់នោះ លោកអ្នកមិនអាចរក្សានៅក្នុងចិត្តរបស់លោកអ្នកនូវសេចក្តីភ័យខ្លាចអ្វីមួយនៅពេលដែលបានទេ ។

" សេចក្តីព្រួយកង្វល់ធ្វើឱ្យឈាមហូតឆាប់ជាងវ័យ " គឺធ្វើឱ្យរូបកាយឆាប់ចាស់ជាងអាយុ ។ សេចក្តីភ័យព្រួយកង្វល់មិនហួសប្រមាណពេក គឺជាសភាវគតិធម្មតានៃកិច្ចការការពារឬការថែរក្សាខ្លួន ។

ប៉ុន្តែសេចក្តីភ័យខ្លាចឥតហេតុផលជាប្រចាំនិងសេចក្តី ព្រួយកង្វល់ចិត្តរយៈពេលយូរ

គឺជាសត្រូវដ៏គ្រោះថ្នាក់ចំពោះសិរីរាង្គមនុស្សយើង ហើយវាបានបង្កើនបញ្ហាដល់ដំណើរការប្រព្រឹត្តិទៅជាធម្មតារបស់សិរីរាង្គមនុស្សទៀតផង ។

Worry and Fear

Are you worried? Are you miserable? If so, you are invited to read this booklet. The theme of this booklet is dedicated to you and to those who worry themselves unduly even unto death!

Worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are miserable! If you are miserable, you are worried. We must face facts. Although we cannot run away from them, we must not let these twin evils of worry and misery overcome us. We must overcome them. We can do so by our own human efforts, correctly directed with determination and patience. With proper understanding and carefully applied intelligence, we should be able to subdue our emotional feelings and do away with worries and miseries.

Our worries are of our own making. We create them in our own minds, through our inability or failure to understand the danger of our egoistic feelings and our inflated and false values of things. If only we could see things in their proper perspective in that nothing is permanent in this world and that our own egoistic self is our wild imagination running riot in our untrained mind, we should be going a long way to finding the remedy to eradicate our worries and miseries. We must cultivate our minds and hearts to forget about self and to be of service and use to humanity. This is one of the means whereby we can find real peace and happiness.

Many people have longings and hankering, fear and anxieties which they have not learnt to sublimate and are ashamed to admit

them even to themselves. But these unwholesome emotions have force. No matter how we may try to bottle them up they seek a release by disordering the physical machinery resulting in chronic illnesses. All these can be repelled by correct methods of meditation or mental culture, because the untrained mind is the main cause of such worries.

Whenever you have worries in your mind, don't show your sulky face to each and every person you come across. You should reveal your worries only to those who really can help you. How nice it would be if you could maintain your smiling face in spite of all the difficulties confronting you. This is not very difficult if only you really try. Many teenagers worry too much when their friendship with the opposite sex is lost. They often plan even to commit suicide compelled by the plight of frustration and disappointment. Some find place in lunatic asylums. Many such broken-hearted youths lead miserable lives. All these unfortunate events happen due to a lack of understanding the real nature of life. Somehow or other departure or separation is unavoidable. This may happen sometimes at the beginning of a life career; sometimes in the middle and sometimes at the end; it is certainly unavoidable. When such things happen one must try to find out where the cause lies. However, if the separation is beyond control one must have the courage to bear it out by realising the nature of life. But on the other hand it is not difficult for anyone to find new friends, to fill the vacuum if one really wants to.

“Wheresoever fear arises, it arises in the fool, not in the wise man” says the Buddha.

Fears are nothing more than states of mind. One's state of mind is subject to control and direction; the negative use of thoughts produces out fears; the positive use realises our hopes and ideals, and in these cases the choice rests entirely with ourselves. Every human being has the ability to completely control his own mind.

Nature has endowed man with absolute control over but one thing, and that is thought. This fact, coupled with the additional fact that everything which man creates begins in the form of a thought, leads one very near to the principle by which fear may be mastered.

A noted British anatomist was once asked by a student what was the best cure for fear, and he answered,
“Try doing something for someone”.

The student was considerably astonished by the reply, and requested further enlightenment whereupon his instructor said,
“You can't have two opposing sets of thoughts in your mind at one and the same time”.

One set of thoughts will always drive the other out. If, for instance, your mind is completely occupied with an unselfish desire to help someone else, you can't be harbouring fear at the same time.

“Worry dries up the blood sooner than the age.”

Fears, worries and anxieties in moderation are natural instincts of self-preservation. But constant fear and prolonged worry are unfailing enemies to the human organism. They derange the normal bodily functions.

If you have learned how to please others, you always will be in a good mood. This is because your mind does not allow worries to be accommodated in it.

ចូរគ្រប់គ្រងចិត្តរបស់អ្នក

ចិត្តរបស់មនុស្សមានឥទ្ធិពលគ្របដណ្តប់លើសរីរាង្គយ៉ាងជ្រៅបំផុត ។ ចិត្តមានសក្តានុភាពដ៏ខ្លាំងក្លាជាងឱសថ ក៏ដូចជាវាមានសក្តានុភាពដ៏ខ្លាំងក្លាជាងថ្នាំពុលដែរ ។ កាលណាចិត្តជាសភាវៈអាក្រក់ វាអាចសម្លាប់ជីវិតមួយបាន ប៉ុន្តែកាលណាចិត្តនោះមិនវិលវល់ ហើយឧស្សាហ៍ព្យាយាម វាអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់មនុស្សរូងទៀត ។ កាលណាចិត្តតាំងនៅសំបាប់ក្នុងការត្រិះរិះត្រឹមត្រូវគាំទ្រផង ផលដែលចិត្តនេះបង្កើតបានគឺមានទំហំធំធេងណាស់ ។ ចិត្តដែលប្រកបដោយតម្រិះបរិសុទ្ធ និងជាកុសលនាំឱ្យមានជីវិតរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងមានភាពល្អឆ្លើយតត ប្រសាកស្រាន្តចិត្ត ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា " គ្មានសត្រូវណាមួយអាចបង្កសេចក្តីឈឺចាប់ដល់បុគ្គល រឺច្រើនស្មើនឹងគំនិតអំពើលោភៈ ទោសៈ ឥស្សរាជាដើម របស់បុគ្គលខ្លួនវាទេ " ។

មនុស្សដែលមិនចេះសម្របសម្រួលចិត្តរបស់ខ្លួនទៅតាមកាលទេសៈ គឺទុកដូចជាមនុស្សស្លាប់ ។ ចូរបង្វែរចិត្តរបស់លោកអ្នកឆ្ពោះមកព្រងើងផ្នែករបស់លោកអ្នក ហើយសាកល្បងរកឱ្យឃើញនូវសេចក្តីសប្បាយ នៅព្រងើងផ្នែកចិត្តនោះ ។ មានតែចិត្តត្រូវបានគ្រប់គ្រងហើយ តំរែតម្រង់យ៉ាងត្រឹមត្រូវប៉ុណ្ណោះទេ ទើបវាប្រក្សាយជាមានប្រយោជន៍ដល់ម្ចាស់វា និងដល់សង្គមបាន ។ ចិត្តគ្រប់គ្រងមិនបាន គឺជាក្តីកង្វល់ដល់ម្ចាស់វាផង ដល់អ្នកដទៃទាំងឡាយផង ។ មហន្តរាយទាំងអស់ដែលកើតមានក្នុងពិភពលោកនេះ គឺជាស្នាដៃរបស់មនុស្សដែលមិនបានចេះវិធីគ្រប់

គ្រងចិត្ត. ធ្វើចិត្តឱ្យមានតុល្យភាព និងស្ងប់ស្ងៀម ។ ភាពស្ងប់ស្ងៀមមិនមែនជាភាពទន់ខ្សោយទេ គឺវិយាបច័ស្ត្រប់គ្រប់ពេលវេលាបង្ហាញឱ្យឃើញថា មនុស្សនោះមានវប្បធម៌ ។ វាពុំមែនជាការលំបាកទេ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗប្រកាន់វិយាបច័ស្ត្រប់ស្ងៀម នៅពេលជួបរឿងរ៉ាវជាទីពេញចិត្ត ប៉ុន្តែការប្រកាន់វិយាបច័ស្ត្រប់នេះគឺជាការលំបាកនៅពេលជួបរឿងរ៉ាវអាក្រក់ ។ គឺគុណសម្បត្តិដ៏លំបាកនេះហើយដែលវាមានតម្លៃសម្រាប់ការខិតខំសម្រេចឱ្យបាន ពីព្រោះដោយសារ ការហ្នឹកហាត់ នូវភាពស្ងាត់ស្ងៀម និងការគ្រប់គ្រងចិត្តបែបនេះ ហើយទើបមនុស្សអាចសាងពង្រឹងនូវចិត្តរបស់ខ្លួនបាន ។

Control Your Mind

Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function the viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living.

Buddha says: "No enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy and so on."

A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin.

Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment.

It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc wrought in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for man to be calm when things are favourable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy.

សំណួរធម្មជាតិ

មនុស្សសម័យថ្មីមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់សំឡេងរបស់ធម្មជាតិទេ ពីព្រោះតែគេជាប់រវល់ខ្លាំងពេកជាមួយនឹងលោកជាសម្ភារនិយម និងសេចក្តីសប្បាយ ។ សកម្មភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេជាប់រវល់តែនឹងកាមសុខលោកិយពេកទៅរហូតទាល់តែ ពួកគេភ្លេចពីសេចក្តីត្រូវការខាងស្មារតី នៃអត្តរបស់គេ ។ ចរិតធម្មតារបស់មនុស្សសហសម័យបង្កើតចេញជាលទ្ធផលភ្លាមៗនូវលោកទស្សនៈខុសឆ្គងមួយចំនួន ចំពោះជីវិតមនុស្ស និងបំណងប្រាថ្នាចុងក្រោយរបស់វា ។ នេះគឺជាមូលហេតុនៃសេចក្តីខកចិត្តសេចក្តីព្រួយបារម្ភសេចក្តីភ័យខ្លាចនិងអសន្តិសុខនាសម័យកាលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង ។

ប្រសិនបើមនុស្សឃោរឃៅ ហើយអាក្រក់យង់ឃ្នង រស់នៅប្រឆាំងនឹងក្រិត្យក្រមធម្មជាតិ និងច្បាប់របស់សកលលោកធាតុ ។ តាមរយៈទង្វើពាក្យសម្តី និងគំនិតរបស់គេធ្វើឱ្យកខ្វក់បរិយាកាសទាំងមូល ។ ដោយសារតែការប្រព្រឹត្តខុស និងគំនិតអាក្រក់បែបនេះធម្មជាតិនឹងមិនបង្កើតរឿងរ៉ាវគ្រប់បែបយ៉ាង ដែលជាតម្រូវការសម្រាប់ជីវិតរបស់គេឡើយ ផ្ទុយទៅវិញមនុស្សអាចប្រឈមមុខនឹងជំងឺរាលដាល ព្រមទាំងគ្រោះមហន្តរាយផ្សេងៗ ។ ប្រសិនបើមនុស្សរស់នៅស្របតាមក្រិត្យក្រមធម្មជាតិវិញហើយដឹកនាំជីវភាពត្រឹមត្រូវតាមសម្មាអាជីវៈ អាចធ្វើឱ្យបរិយាកាសបរិសុទ្ធតាមរយៈផលល្អនៃគុណធម៌របស់គេ ហើយផ្សាយចេញនូវសេចក្តីមេត្តា ករុណាចិត្តចំពោះសព្វសត្វមានជីវិតដទៃទៀតមនុស្សអាចនាំមកនូវសេចក្តីសុខឱ្យមនុស្សជាតិ ។ បុគ្គលដែលស្រឡាញ់សន្តិភាពដោយពិតប្រាកដ មិនត្រូវបំពារបំពានលើសេរីភាពរបស់មនុស្សដទៃឡើយ ។ វាជាកំហុសធ្ងន់ណាស់ ចំពោះការរំខាន និង ការបោកបញ្ឆោតអ្នកដទៃ ។

លោកអ្នកអាចជាមនុស្សមានកិច្ចការរវល់ច្រើន ប៉ុន្តែ ចូរចំណាយពេលយ៉ាងហោចណាស់ពីរបីនាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ធ្វើសមាធិឬអានសៀវភៅដ៏ល្អណាមួយ ។ ទម្លាប់នេះនឹងជួយកាត់បន្ថយសេចក្តីកង្វល់ចិត្តរបស់អ្នក ហើយជួយអភិវឌ្ឍចិត្តរបស់អ្នក ។ សាសនាត្រៀមបម្រើអត្ថប្រយោជន៍របស់មនុស្សលោក ព្រោះហេតុនោះវាជាករណីយ កិច្ចរបស់អ្នកៗត្រូវគិតគូរអំពីសាសនារបស់អ្នក ។ ចូរសន្សំសំចៃពេលខ្លះ ដើម្បីចូលរួមក្នុងបរិយាកាសសាសនាណាមួយ ។ សូម្បីតែ

ពេលវេលាខ្លីចំណាយសម្រាប់ប្រា ត្រូវយទាក់ទងជាមួយមនុស្សបតិបត្តិចម្រើនអាទិសីង
បង្កើតឱ្យមានលទ្ធផលល្អមិនខាន ។

The Voice of Nature

For the sake of material gain modern man does not listen to the voice of nature. His mental activities are so preoccupied with his future happiness that he neglects the needs of his physical body and entirely forgets the present moment for what it is worth. This unnatural behaviour of contemporary man is that immediate result of his wrong conceptions of World Order, of human life and its ultimate purpose. It is the cause of all the frustration, anxiety, fear and insecurity of our present times. One who really likes to have peace should not disturb another man's freedom. It is a wrong method to seek happiness by disturbing and deceiving others.

Abraham Lincoln, the renowned American President once said, *"You can deceive some of the people all the time, and all the people some of the time, but you cannot deceive all of the people all of the time."*

If man is cruel and wicked, always lives against the laws of nature and the cosmos; through his acts, words and thoughts, he pollutes the whole atmosphere. As a result of such misdeeds and thoughts, nature may not produce things which man requires for his living but instead man may be faced with epidemics and various kinds of disasters.

If, on the other hand, man lives in accordance with this natural law, leads a righteous way of life, purifies the atmosphere through

the merits of his virtues and radiates his loving kindness towards other living beings, he can change the atmosphere in order to bring about better results for the happiness of man.

You may be a very modern busy man, but don't forget to spend at least a few minutes a day in reading some valuable books. This habit will give you a lot of relief and enable you to forget your worries and to develop your mind. At the same time you have to remember that you have a religion also. Religion is for your own benefit. Therefore it is your duty to think about your religion and to spare a few minutes a day for the performance of your religious duties.

សុខភាពដួងចិត្ត និងទំនោរឧក្រិដ្ឋភ័យ

ការកើនឡើងនៃជម្ងឺសរសៃប្រសាទ និងចិត្តវិបល្លាសគ្រប់បែបគឺជាសញ្ញាដ៏គួរឱ្យ
ភ្ញាក់ផ្អើលបំផុតនៃជំងឺទាំងអស់របស់យុគសម័យថ្មី ។ មានអ្នកផ្នែកសរសៃប្រសាទ
កាន់តែច្រើនឡើងៗហើយនៅពេលពេញពិភពលោក ជាពិសេសនៅក្នុងប្រទេស
អ្នកមាន ។

នៅក្នុងករណីជាច្រើន ឧក្រិដ្ឋជននៅក្នុងសង្គមរបស់យើងក៏មានគេរាប់បញ្ចូលផង
ដែរ ថាមានជំងឺសរសៃប្រសាទ ។ លទ្ធផលដ៏ល្អល្អាញមួយចេញមកដោយផ្ទាល់
អំពីការងារស្រាវជ្រាវរបស់លោកហ្វ្រីត គឺការទទួលស្គាល់ថា ពួកឧក្រិដ្ឋជន និងជន
ពេល អារ៉ាសៃ គឺជាពួកមនុស្សមានជំងឺសរសៃប្រសាទដែលត្រូវការ ការព្យាបាលជា
ជំនួសការផ្ដន្ទាទោស ។ នេះគឺជាទស្សនៈសេរីភាពស្តីពីបញ្ហានេះ ដែលបានក្លាយជា

គ្រឹះនៃការកែទម្រង់សង្គមរឿងលឿនទាំងអស់ ដើម្បីជំនួសការផ្តន្ទាទោសដោយ
ការធ្វើនីតិសម្បទាវិញ ។

Mental Health and Criminal Tendencies

In relation to health, it is not T. B., or even cancer, that is the most alarming of the ailments of our age. T. B. is now almost under control, and there is every hope that a cure for cancer will be found in the near future. Actually, the most alarming of all is the prevalence and increase in all kinds of mental ailments and disturbances. We are forced to build more and more hospitals and institutions for the mentally sick and neuroses of various kinds. There are many more who do not receive any treatment, but who are in need of it badly.

It may be asked why the criminal element within our society is mentioned in the same breath with the mentally afflicted. One of the positive and far-reaching results stemming directly from the research work of Freud is the recognition that criminals and delinquents are also mentally sick people, more in need of treatment than punishment. It is this liberal outlook on the problem that lays the basis of all "progressive" social reform, and opens up the way for reclamation rather than revenge.

គ្រូស្តាប់អ្នកខិតខានរបស់អ្នក

កាលណាយើងមិនបានឃើញថា តើមនុស្សដទៃរស់នៅយ៉ាងណានោះ យើងមិនអាច
ដឹងបែបបទផ្សេងៗនៃជីវភាពរស់នៅទេ ។ ការធ្វើដំណើរ គឺជាទម្រង់អប់រំមួយដ៏
ប្រសើរបំផុត ។ ការជួបប្រាស្រ័យផ្ទាល់ខ្លួនជាមួយមនុស្សផ្សេងៗ អំពីខ្លួនយើងធ្វើឱ្យ

យើងមានអារម្មណ៍កាន់តែស្រឡាញ់រាប់អានទេ ។ សេចក្តីមិនអត់អធ្យាស្រ័យច្រើន
តែកើតមកពីសេចក្តីល្ងង់មិនដឹងសេចក្តីត្រូវការ និងបែបបទគិតគូរបស់មនុស្សដទៃ ។

Know Thy Neighbour

We never see how other people live; we may not even know anything about the lives of people of different social levels from ourselves or of lesser or greater wealth. If we are healthy we cannot know what it is like to be sick and if we are invalids we cannot understand the energy of the strong.

Such lack of experience makes for intolerance, because tolerance is born only of understanding and without experience there can be no understanding. Hence it is a good thing for us to get as wide an experience as is possible of all aspects of life, and especially to travel and let us make sure we do not always travel in luxury!

សេចក្តីទោមនស្សរបស់មនុស្ស

ព្រះពុទ្ធប្រៀនប្រដៅថា សេចក្តីទោមនស្សទាំងអស់របស់មនុស្សកើតចេញមក
ពីចំណង់អត្តទត្តភាពឬចំណង់អាត្មានិយម គឺចង់បានសេចក្តីសប្បាយឱ្យច្រើន ដែល
ប្រាក់អាចទិញបាន ចង់បានអំណាចឱ្យច្រើនលើសមនុស្សដទៃត្រូវហើយសំខាន់ជាងគេ
បំផុតនោះ គឺចង់រស់នៅជាអមតៈ សូម្បីក្រោយពេលស្លាប់ហើយក្តី !

ចំណង់ចង់បានអ្វីៗទាំងអស់ ធ្វើឱ្យមនុស្សក្លាយជាមានគំនិតអាត្មានិយម ។ គេគិត
អ្វីៗសម្រាប់តែខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនរិះរិវលំយកចិត្តគិតគូរអំពីអ្វីៗ ដែលកើតមាន

ដល់មនុស្សដទៃឡើយ ។ កាលណា សេចក្តីប្រាថ្នារបស់គេមិនបានបំពេញទេ គេក្លាយជាមនុស្សរសាប់រសល់ និងមានទុក្ខទោមនស្ស ។ មាតិកាតែមួយគត់ ដើម្បីគេចង់ផុតអំពីភាពតក់ក្រហល់នោះគឺ ត្រូវបន្ស្រាត់បង់នូវចំណង់ទាំងឡាយដែលបង្កឱ្យមានភាពរសាប់រសល់តក់ក្រហល់នេះ ។ នេះគឺជាការងារពិបាកណាស់ ប៉ុន្តែ កាលណាមនុស្សធ្វើសម្រេចការងារនេះបាន គេនឹងឱ្យតម្លៃជាមិនខានឡើយ ។

Man's Unhappiness

Buddha taught that all man's unhappiness comes from wanting the wrong sort of things, the pleasures that money can buy, power over other men, and, most important of all, to go on living forever after one is dead. The desire for these things makes people selfish, he said, so that they come to think only of themselves, want things only for themselves, and not mind overmuch what happens to other people. And since they do not get all their wishes, they are restless and discontented. The only way to avoid this restlessness is to get rid of the desires that cause it. This is very difficult; but when a man achieves it, he reaches a state of perfection and calm. We really do not enjoy pleasures but were ourselves overcome by pleasures (i.e. by endless anxiety in seeking those pleasures all our energies were sapped). We suffer more than we enjoy in seeking the pleasures of this phenomenal world.

ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសយើងឱ្យសះស្បើយ

សេចក្តីកង្វល់កន្លងផុតទៅ អ្វីដែលបង្កឱ្យយើងយំសោក និងត្រូវបានបំភ្លេចចោលយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ អ្នកអាចនៅថា អ្នកបានស្រែកយំ ប៉ុន្តែមិនបានចងចាំថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកបានធ្វើយ៉ាងនោះទេ ! នៅពេលដែលយើងបានចម្រើនវ័យចំឡើង ហើយបានឆ្លងកាត់ជីវិតរស់នៅ យើងតែងតែខ្វល់ជាញឹកញយ ចំពោះហេតុយ៉ាងម៉េចដែលយើងដេកមិនលក់នៅពេលយប់ យើងត្រូវរិះពិចារណាអំពីរឿងអ្វីមួយ ដែលនាំឱ្យយើងចិញ្ចឹមចិត្តគុំគុំអ្នកណាមួយ ដោយបណ្តោយឱ្យគំនិតដដែលៗ រត់ឆ្លងកាត់សន្តានចិត្តយើង ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការត្រិះរិះថា តើហេតុដូចម្តេចបានជាយើងមានគំនុំ? យើងអាចច្រឡោតខឹងភ្លាមៗ ចំពោះរឿងអ្វីមួយ ហើយក្រោយបន្តិចមក ចង់ដឹងថាយើងក្រោធខឹងពីរឿងអ្វី ហើយយើងភ្ញាក់ផ្អើលដោយដឹងថាយើងចំណាយពេល និងកម្លាំងឥតប្រយោជន៍ យើងបានបន្ថយភាពក្រោធខឹងដោយចេតនាក្នុងពេលដែលយើងអាចបញ្ឈប់កំហឹងនោះបាន ហើយចាប់ផ្តើមត្រិះរិះអំពីរឿងអ្វីផ្សេងល្អជាង ។

ទោះបីជាសេចក្តីព្រួយកង្វល់របស់យើងជាអ្វីក៏ដោយ ហើយទោះជាយើងមានអារម្មណ៍លឿងចាប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ពេលវេលានឹងព្យាបាលរបួសចិត្តរបស់យើង ។ ប៉ុន្តែប្រាកដណាស់ វាត្រូវតែមានអ្វីមួយ ដែលយើងអាចធ្វើដើម្បីរក្សាខ្លួនយើងកុំឱ្យប៉ះទង្គិចជាមុនសិន ។ តើហេតុអ្វីក៏យើងបណ្តោយឱ្យអ្នកដទៃឬសេចក្តីព្រួយកង្វល់

មកបង្ហាតកម្លាំងរបស់យើង ហើយធ្វើឱ្យយើងកើតទុក្ខ? ចម្លើយ គឺអ្នកដទៃមិនបានធ្វើទេ គឺខ្លួនយើងទេដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯងកើតទុក្ខ ។

អ្នកអាចមានសេចក្តីកង្វល់ខ្លះនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអ្នកមិនត្រូវចម្លងបរិយាកាសអំពូក្សទៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកទេ ។ លោកអ្នកត្រូវដឹងច្បាស់ថាបញ្ហាទាំងឡាយនោះមានទីបញ្ចប់របស់វា ។ ដំណោះស្រាយអាចរកឃើញនៅក្នុងការសម្រេចបាននូវការរំដោះផុត អំពីចំណង់អត្តទត្តភាពរបស់យើងតាមរយៈការលុបបំបាត់ភាពច្របូកច្របល់ និងអវិជ្ជាក្នុងគ្រប់រូបភាព ។ កាលណាយើងបរាជ័យក្នុងការរកឃើញដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាណាមួយ យើងតែងមានទំនោរទម្លាក់កំហុសលើអ្នកដទៃ ដើម្បីលុបលាងទោសកំហុសរបស់យើង ។ យើងមិនបានត្រៀមខ្លួន ដើម្បីទទួលស្គាល់ចំណុចខ្លះខាតផ្ទាល់របស់យើងទេ ។ វាជាការងាយស្រួល ដើម្បីទម្លាក់ការស្តីបន្ទោសទៅលើអ្នកដទៃ ។ តាមពិតមានមនុស្សខ្លះ សប្បាយនឹងប្រព្រឹត្តដូច្នោះទៀតផង ។ នេះគឺជាអាកប្បកិរិយាខុសឆ្គងទាំងស្រុងមិនត្រូវប្រកាន់យក ។ យើងមិនត្រូវបង្ហាញគំនិតព្យាបាទចំពោះអ្នកដទៃឡើយ ។ យើងត្រូវខិតខំរកសេចក្តីសង្គ្រោះដោយសេចក្តីព្យាយាម និងដោយភាពស្ងប់ស្ងៀម ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ។ យើងត្រូវត្រៀមខ្លួនប្រឈមមុខដោះស្រាយសេចក្តីលំបាកណាមួយដែលយើងនឹងបានជួបប្រទះ ។

Time Will Heal Our Wounds

Trouble passes. What has caused you to burst into tears today will soon be forgotten; you may remember that you cried but it is unlikely that you will remember what you cried about! As we grow up and go through life, if we remember this we shall often be surprised to find how we lie awake at night brooding something that has happened to upset us during the day, or how we nurse resentment against someone and keep on letting the same thoughts run through our minds about how we are going to have our own back against the person who has harmed us. We may fall into a rage over something and later wonder what it was we were so angry about. And being surprised, we can realise what a waste of time and energy it has all been, and how we have deliberately gone on being unhappy when we could have stopped it and started to think about something else.

Whatever our troubles, however grievous they may appear, time will heal our wounds. But surely there must be something we can do to prevent ourselves from being hurt in the first place. Why should we allow people and troubles to drain our energy and make us unhappy? The answer is, of course, that they do not, it is we who make ourselves unhappy.

You may have had some trouble in your office or the place where you work but you should not bring or extend such troubles to your home and create a bad atmosphere. You should realise that there is a cure or an end to those problems and troubles which are to be found by achieving freedom from our selfish desires and by eradicating all forms of confusion and ignorance. Whenever we fail to find a solution to any problem, we are inclined to find a scapegoat, someone against whom we can vent our grievance. We are not prepared to admit our own

shortcomings. We feel it is easier to put the blame on others and to nurture a grievance against someone. In fact, some of us take pleasure in so doing. This is a completely wrong attitude. We must not show resentment or to be angry towards others. We should do our utmost, painstakingly and calmly, to resolve our own problems. We must be prepared to face up to any difficulties that we may encounter.

បរិយាកាសសុខដុះ

ពាក្យកំហឹង និងពាក្យកត់សម្គាល់តម្រង់មកលើខ្លួនអ្នកក្នុងបំណងអាក្រក់ ត្រូវតែបានបញ្ចៀសចេញដោយអារម្មណ៍រីករាយ។ នេះគឺជាបែបបទមួយ ដើម្បីបញ្ចៀសអរិយភាពជាមួយអ្នកណាមួយ។ ភាពច្រលោតខឹងក្នុងពេលលេងល្បែង នឹងនាំឱ្យអ្នកជាប់បាន។ នោះនឹងបង្កឱ្យចរហូតដល់សេចក្តីសប្បាយរីករាយរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ដែលទស្សនាឱ្យឆ្ងល់ផង។ គ្មានមធ្យោបាយណាមួយដែលអ្នកអាចប្តូរផ្លាស់ អ្នកណាមួយបាននៅក្នុងពិភពលោកនេះ ឱ្យទៅតាមមតិព្រិះរិះរបស់អ្នកបានទេ។ មតិព្រិះនោះសោតទៀតក៏គ្មានអ្នកណាចង់បានដែរ។ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់រូបយល់ស្របជាមួយអ្នកនោះ ពិភពលោកនឹងពុំមាន យោបល់ខ្លាំងគ្នាទេ។

មានបែបបទច្រើនយ៉ាងដើម្បីកែប្រែមនុស្ស កាលណាមនុស្សនោះប្រព្រឹត្តខុស។ ដោយការរិះគន់ ស្តីបន្ទោស និងជេរប្រទេសទាំងកំហឹងទៅលើមនុស្សនោះជាសាធារណៈ លោកអ្នកគឺកំពុងធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍មួរហួងអៀនខ្មាស គឺមិនមែនកែលម្អទេ។ ការរិះគន់ គឺប្រាកដជាបង្កើតឱ្យមានសត្រូវកាន់តែច្រើន។ ប្រសិនបើ

លោកអ្នកអាចបង្ហាញ ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអត្ថប្រយោជន៍ និងអនាគតរបស់មនុស្សណាម្នាក់ៗ ដោយប្រើពាក្យផ្អែមផ្អែម មនុស្សនោះ នឹងអរគុណលោកអ្នកចំពោះតិរិយាបថនោះនៅថ្ងៃណាមួយ។

ចូរកុំប្រើពាក្យគំរោះគំរើយ ឬពាក្យចាក់ដោត កាលណាលោកអ្នកសម្តែងទស្សនៈរបស់លោកអ្នកលើបញ្ហាណាមួយ។ ភាសាការទូត សម្តីទន់ភ្លន់ និងពាក្យពេចន៍គួរសមមិនប៉ះទង្គិចអារម្មណ៍បុគ្គលណាឡើយ។ តាមពិតទៅពាក្យសំដីទាំងនោះ នឹងបើកច្រកយ៉ាងច្រើនឱ្យលោកអ្នក។

ចូរកុំមានអារម្មណ៍ចង់ប្រកែក កាលណាមានគេចង់ប្រាប់កំហុសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក។ កំហុសរបស់លោកអ្នកគឺជាផ្នែកសញ្ញាប្រាប់ផ្លូវឱ្យលោកអ្នករៀនធ្វើខ្លួនឱ្យបានសុក្រិត។ សភាវទោរទន់ទៅរកការលាក់កំបាំងចំនុចខ្លះខាត គឺជាលក្ខណៈអន់ថយ។ កាលណាអ្នកណាមួយច្រឡោតខឹង អ្នកនោះនឹងស្រែកនិយាយចេញមកនូវរឿងរ៉ាវយ៉ាងច្រើន ដែលគួរតែរក្សាទុកកុំនិយាយ។ ចូរកុំបិទបិទការសម្ងាត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់មិត្តចាស់ណាមួយឡើយ បើទោះជាប្រាកដថាជាមួយគេយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងពេលតម្កល់នេះ។ លោកអ្នកបានត្រឹមតែបន្តបន្ទួន លោកអ្នកផ្ទាល់ ក្នុងពេលតទៅហើយ មនុស្សឯទៀតៗមិនអាចទទួលយកលោកអ្នកជាមិត្តជិតស្និទ្ធបានសោះឡើយ ចាប់ពីពេលនោះទៅមុខ។ មនុស្សដទៃនឹងយល់ថាលោកអ្នកអាចបិទបិទកេរ្តិ៍គេដដែលទៀត ដើម្បីធ្វើឱ្យមិត្តភក្តិចាស់ឈឺចាប់ គ្មាននរណាម្នាក់ទុកចិត្តលោកអ្នកកើតទេ។

Healthy Atmosphere

However bitter may be the joke and remarks directed at you by others, like a wise man you too must answer them with another joke without an unhealthy atmosphere.

When you play a game don't show your temper if you are losing the game; by doing so you not only spoil the pleasure of others but you will in the end completely lose the game.

You cannot correct each and every person in this world in order to achieve peace in the same way as you cannot remove the world of stones and thorns to walk smoothly. One who wants to walk on * smooth ground must wear a pair of shoes. Likewise, one who wants to have a peace of mind, must know how to guard his own senses.

There are various ways to correct a person if he is wrong. By criticising, blaming and shouting at him publicly, you cannot correct him; you must know how to correct him without humiliating him. Many people make more enemies by criticising others. If you can tell him kindly, with the intention of correcting him, he will certainly listen to you and some day he will thank you for your guidance and kindness.

Whenever you express your views regarding certain matters, always try to use words which would not hurt the feelings of others. There are various ways of expressing you views either gently or politely or even diplomatically. You should not lose your temper when your faults are pointed out. You may think that by showing temper and shouting at others you can suppress or overcome your shortcomings. It is a false and wrong attitude to adopt.

You should not reveal the personal secrets of a former friend which were confided to you even though you are not in good terms with him. If you do so, others will look down upon you and will never accept you as a sincere man.

គ្រូនក្លាហានប្រឈមមុខពាក្យរិះគន់

*“រសជាតិផ្អែមល្អម បង្កើតឱ្យមានជីវិតម្តាត់ រសជាតិផ្អែមនាំមកជាមួយនូវថ្នាំព្យា-
បាលរោគ”* ។ ពាក្យពោលសរសើរ គឺជារសជាតិផ្អែម រសជាតិផ្អែមច្រើនពេកបណ្តាល
ឱ្យកើតជីវិតម្តាត់ពាក្យរិះគន់ គឺប្រៀបបាននឹងគ្រាប់ថ្នាំល្អិចដែលព្យាបាលរោគឱ្យសះ
ស្បើយបាន ។ យើងត្រូវមានសេចក្តីក្លាហានដើម្បីទទួលស្វាគមន៍ពាក្យរិះគន់ ហើយ
មិនត្រូវខ្លាចពាក្យរិះគន់នោះទេ ។ “រូបភាពអាក្រក់ដែលយើងមើលឃើញក្នុងមនុស្ស
ដទៃ គឺជាចំណាំងចេញពីគំនិតនិងជំនឿផ្ទាល់របស់មនុស្សនោះ ។ មនុស្សទាំងអស់
គឺជាកញ្ចក់ឆ្កុះមើលខ្លួនឯងផ្ទាល់នូវសេចក្តីឈឺចាប់ជំងឺ និងអ្វីៗទាំងអស់ ។

Accept Criticism

“Sweetness is sickness, bitterness is medicine”

Praise is like a sweet, excess of which cause sickness. And criticism is like a bitter pill or a painful injection which cures sickness. We must have the courage to welcome criticism and not to be afraid of it.

*“The ugliness we see in others
Is a reflection of our own nature”*

A man's individual life, circumstances and world are a reflection of his own thoughts and beliefs. All men are mirrors reflecting according to their own surface. All men, looking at the world of men and things, are looking into a mirror which gives back their own reflection.

សុភមង្គល និងសម្ភារៈនិយម

មនុស្សជាច្រើន ជឿថាគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់របស់គេបានដោយសារមានប្រាក់ ។ ប៉ុន្តែគេមិនបានដឹងច្បាស់ទេថាប្រាក់ខ្លួនវាផ្តល់ ក៏មានបញ្ហាជាប់មកជាមួយខ្លួនវាដែរ ។ ប្រាក់មិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់បានទេ ។

មនុស្សភាគច្រើន មិនបានត្រិះរិះត្រឹមត្រូវទាល់តែសោះ ។ ក្នុងមួយជីវិតរបស់គេ គេប្រៀបដូចជាឆ្កែប្រដេញរត់តាមក្រោយទន្សាយធ្នាក់ដូច្នោះ ។ ពេលណាការប្រដេញបានបញ្ចប់បំណងស្មោះស្មាទាំងអស់ ក៏ស្ងប់ម្យ៉ាងអស់ទៅ ។ នេះគឺដូចគ្នាសុទ្ធសាធ ទៅនឹងទ្រឹស្តីកាមសុខ នៅក្នុងពិភពលោកមួយពោរពេញដោយវត្ថុកាមល្អប្រណិត ។ ពេលណាវត្ថុជាទីប្រាថ្នាហាក់ ដូចជាមិនជាទីពេញចិត្តទាំងស្រុង ដូចជាការប្រដេញដូច្នោះ ឬកាលណាយើងបាត់បង់អ្វីមួយចូរចងចាំដ៏ខ្លាំងដូចតទៅនេះថា:

“ ចូរកុំនិយាយថានេះជារបស់វង់ ហើយនោះជារបស់អញ, ចូរគ្រាន់តែនិយាយថានេះទៅខាងវង់ ហើយនោះមកខាងអញដូច្នោះ យើងអាចមិនសោកស្តាយរស្មីកំពុងរលត់រលាយទៅក្នុងបណ្តារូតុរងរោចន៍ទាំងអស់ដែលលេងមានអត្ថិភាព ” ។

ទ្រព្យធនមិនមែនជារបស់អ្វីមួយសម្រាប់ឱ្យអ្នកបង្កទុក ដើម្បីបំបែកតណ្ហានោះទេ ។ ទ្រព្យធនទុកសម្រាប់ថែរក្សាសុខុមាលភាពរបស់អ្នកក៏ដូចសម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់អ្នកដទៃ ។ ចូរខិតខំសាងពិភពលោក ឬបរិស្ថានជុំវិញខ្លួនលោកអ្នកឱ្យក្លាយជាកន្លែងមួយដ៏ប្រសើរសម្រាប់រស់នៅ ។

ចូរប្រើប្រាស់ទ្រព្យធនរបស់អ្នកប្រកបដោយគតិបណ្ឌិត ជួយកាត់បន្ថយទុក្ខលំបាករបស់ជនក្រីក្រ ជនមានជម្ងឺតម្កាត់ និងជនចាស់ជរា ។ ចូរបំពេញករណីយកិច្ចរបស់លោកអ្នកចំពោះប្រជាពលរដ្ឋរបស់លោកអ្នក ប្រទេសជាតិរបស់លោកអ្នក និងសាសនារបស់លោកអ្នក ។ កាលណាដល់ពេលវេលាដែលលោកអ្នកត្រូវចាកចេញទៅ ចូររំពឹងគិតថា តើសន្តិភាព និងសុភមង្គលអ្វីខ្លះ ដែលបានកើតមានក្នុងពេលលោកអ្នករំលឹកឡើងវិញនូវអំពើជាកុសល នឹងមិនគិតពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដែលលោកអ្នកបានធ្វើក្នុងអតីតកាល ។

ការស្វែងរកទ្រព្យធនតាមរយៈល្បែងស៊ីសង គឺប្រៀបបាននឹងក្តីសង្ឃឹមរង់ចាំពាកកំពុងរសាត់មកដើម្បីបំពេញថ្លៃឱ្យយើងដូច្នោះ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចង់បានសេចក្តីសម្បូរសប្បាយ តាមរយៈការងារប្រកបដោយសេចក្តីព្រាមាមជាប់លាប់ គឺរាប់រងធានាបាននឹងការរកសាងជីវកម្មជាអចិន្ត្រៃយ៍មួយការពារកម្ដៅថ្ងៃ និងភ្លៀងខ្យល់ ។

“ ទ្រព្យធនរបស់លោកអ្នកនឹងរលាយសព ទៅកាលណាលោកអ្នកចែកប៉ានទៅ ។ មិត្តភក្តិ និងញាតិសន្តានរបស់លោកអ្នក និងជនដំណើរលោកអ្នកដល់ត្រឹមតែផ្លូវរបស់

លោកអ្នកប៉ុណ្ណោះ ។ ប៉ុន្តែអំពើជាកុសល ឬជាកុសលដែលលោកអ្នកបានធ្វើហើយ ក្នុងកំឡុងជីវិតរបស់លោកអ្នក និងតាមដង្ហែរលោកអ្នកហួសពីផ្លូវទៅទៀត” ។

ការបំពេញសុបិនអំពីទ្រព្យសម្បត្តិ អាចចាត់ទុកបានដូចការជប់ ប៉ុន្តែសេចក្តីភ័យខ្លាច និងសេចក្តីកង្វល់ចិត្តដេកចាំជានិច្ចឱ្យមន្តអាគមន៍ជប់នោះសាបរលាបទៅ ។ បែបបទ រស់នៅជាអ្នកមានទ្រព្យរមែងនាំមកនូវចិត្តវិបលាសរបស់វា ។ ជាមួយនិងការប្រើ ប្រាស់ទ្រព្យធនខ្លះខ្លាយ បាតភាពដ៏សាមញ្ញនៅក្នុងជីវិត ដូចជាមិត្តភាព ទំនុកចិត្ត និងវិស្សាសភាព (ភាពជិតស្និទ្ធ) ដែលធ្លាប់តែកើតមាននៅក្នុងកាលទេសដ៏ធម្មតា បំផុត ប្រែជាពុំអាចសម្រេចបានទេ ។ កាលណាបែបបទរស់នៅមួយចាប់ផ្តើមបង្កើត ឱ្យមានអសន្តិសុខភាពម្រូវឱ្យយើងមានគតិបណ្ឌិត ដើម្បីតំរូវតម្រង់ឱ្យខ្លួនយើងបិត ក្នុងគន្លងត្រូវឡើងវិញ ។ ធនធាន តែងមានការដោះដូរធ្វើសម្បទាន សេចក្តីសុខ ដោយសារមានធនធាន ត្រូវបានកាត់បន្ថយតិចទៅដោយសារមានសេចក្តីភ័យខ្លាច អំពីការបាត់បង់ទ្រព្យធនធានទាំងនោះ ។

សម្រាប់សេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង យើងគប្បីស្វែងរកទ្រព្យឱ្យបានតាមគន្លង ធម៌ ។ “ត្រូវបានលោកសសើរអ្នកទាំងឡាយណាដែលចេះធ្វើតាមជីវិតរបស់ខ្លួន ដោយមិនរហ័សរហ័ទេ” ព្រះពុទ្ធទ្រង់បានសម្តែងយ៉ាងនេះ ។ សេចក្តីសុខ មិនអាចបិតនៅបានយូរ និងមានអត្ថន័យពេញលេញទេ ប្រសិនបើធនធានបន្សល់ ទុកនូវសេចក្តីសោកសៅ និងទុក្ខទោសនៅក្នុងគន្លងប្រព្រឹត្តទៅរបស់វា ។ ធនធាន

ដែលប្រើប្រាស់ខ្លះខ្លាយបង្កើតឱ្យមានសេចក្តីច្រណែនឈ្នានីស ប៉ុន្តែធនធានដែលប្រើ ប្រាស់ត្រឹមត្រូវវេលា ដើម្បីទាក់ទាញបាននូវសេចក្តីគោរព ។

“ធនធានរបស់លោកអ្នក អាចលើកស្ទួយកម្រិតពលវិប្បក្រតុល្យ និងគ្រួសាររបស់លោក អ្នកបានតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនអាចលើកស្ទួយសណ្ឋានចិត្តលោកអ្នកបានទេ ។ មានតែ គុណធម៌ផ្ទាល់របស់លោកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចលើកស្ទួយសណ្ឋានចិត្តលោកអ្នក បាន” ។ សម្លៀកបំពាក់របស់លោកអ្នកអាចតែងលម្អសរីរាង្គលោកអ្នកបាន ប៉ុន្តែមិន អាច តែងលម្អសណ្ឋានចិត្តលោកអ្នកបានទេ គឺមានតែចរិយាល្អប្រពៃរបស់លោកអ្នក តែប៉ុណ្ណោះទើបអាចតែងលម្អសណ្ឋានចិត្តលោកអ្នកបាន ។

នៅទីអវសាន គេបានចាត់ទុកថាជាមង្គលមួយ ដោយបានដឹងថា “សេចក្តីសុខ គឺជា ទឹកអប់ដែលលោកអ្នកមិនអាចស្រោចស្រពលើអ្នកដទៃ ដោយមិនបានស្រោចស្រព ពីរបីដំណក់មកលើខ្លួនលោកអ្នកផងទេ” ។

ពិភពលោកអាចមិនមែនជាអ្វីមួយដូចជាអ្នកចង់បាននោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចសម្រប សម្រួលបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក ដើម្បីរកឱ្យឃើញសេចក្តីសុខ នៅខាងក្នុងពិភពលោកនេះ បាន ។ គឺមានតែពេលណាដែលអ្នកបានខិតខំអត់ធ្មត់ធ្វើអំពើល្អតែប៉ុណ្ណោះទើបលោក អ្នកលេចឡើងខ្ពស់លើសមនុស្សដទៃទៀត ក្នុងសេចក្តីយល់ដឹង និងសេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួន បាន ។

“ប្រសិនបើយើងចង់រកឱ្យឃើញសេចក្តីសុខ ចូរយើងឈប់ត្រិះរិះអំពីកតញ្ញតា និង កតញ្ញតហើយចូរធ្វើដើម្បីសេចក្តីសប្បាយនៅក្នុងចិត្ត ។ អកតញ្ញតាគឺជាសភាវៈធម្មតា ដូចជាស្លាវាតត្យាត ។ កតញ្ញតា គឺដូចជាផ្កាកុលាប ។ វាត្រូវតែបានថែបំប៉ន ស្រោចទឹក ពុនស្រ្តី ផ្កាកំផ្លែ និងការពារ” ។

Happiness and Materialism

Many people believe they can solve all their problems if only they have money; but they fail to realise that money itself has its attendant problems. Money alone cannot solve all problems.

Many people never learn this and all their lives they rush about using all their energy trying to collect may more “gadgets”, and when they have them they find that these do not satisfy them, but they must have other “things and more gadgets”. In fact, the more they have the more they desire to have; so they can never be happy or content.

The following advice gives us tremendous consolation to make up our mind when we lose something:-

“Say not that this is yours and that is mine, Just say, this came to you and that to me, So we may not regret the fading shine, Of all the glorious things which ceased to be.”

Wealth is not something for you to dump somewhere and to crave for. It is for you to make use of for your welfare as well as others. If you spend your time by only clinging to your property without even fulfilling your obligations towards your country, your people

and your religion you may find that when the time comes for you to leave, this world will still be plagued with worries. You will not be benefited with that property which you have so painstakingly collected.

To hope for wealth and gain through gambling is like hoping for shelter from the sun through the clouds, whereas to hope for progress and prosperity through diligence in work is like building a permanent house as a shelter from the sun and rain.

“Your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only good or bad actions you have done during your life-time will follow you beyond the grave.”

Many things that we hope will give us pleasure are disappointing when we get them, like the three wishes in the fairy tale, it sounds nice to have a lot of money but if we get it we may find that it brings us worry in deciding how to use it or how to protect it, or we may be led to act foolishly. The rich man begins to wonder if his friends value him for himself or for his money, and this is another form of mental sorrow. And there is always the fear of losing what we have, whether it be possessions or some beloved person. So when we are honest and look closely at what we call “happiness” we find that it is a kind of mirage in the mind, never fully grasped, never complete, or at the best, accompanied by fear of loss.

Your wealth can decorate only your house but not you. Only your own virtue can decorate you. Your dress can decorate your body but not you. Only your good conduct can decorate you.

The method that people should adopt to gain happiness must be a harmless one. There is no meaning in enjoying happiness by causing suffering to another person or any other living being. Buddha says: "Blessed are they who earn their living without harming others."

"Happiness is a perfume you cannot pour on others without getting a few drops on yourself."

You may not be able to change the world according to your wishes but you may be able to change your heart to find happiness. It is only when you have suffered through doing good that you can achieve a greater happiness than others.

The famous Dale Carnegie wrote, "If we want to find happiness, let us stop thinking about gratitude or ingratitude and give for the inner joy of giving. Ingratitude is natural-like weeds. Gratitude is like a rose. It has to be fed, watered and cultivated and loved and protected." (D. Carnegie).

គម្បីរម្យប្រតិក្កប្រកបដោយគតិមណ្ឌិត

មនុស្សត្រូវចេះប្រើប្រាស់យុវវ័យ ទ្រព្យសម្បត្តិ និង ចំណេះដឹងរបស់ខ្លួនឱ្យស្របតាម ពេលវេលា និង ទីកន្លែងព្រមទាំងនៅក្នុងបែបបទសមស្រប ដើម្បីជាអត្ថប្រយោជន៍ ផ្ទាល់ខ្លួន ក៏ដូចជាដើម្បីអត្ថប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ។ ប្រសិនបើគេប្រើប្រាស់ខុសនូវបុព្វ សិទ្ធិរបស់គេ វានឹងបណ្តាលឱ្យកើតមានសេចក្តីអន្តរាយ ។ "មនុស្សត្រូវមានកម្លាំង ពេលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីផ្តាច់ពេលណាគេចុះខ្សោយ ត្រូវមានសេចក្តីក្លាហានគ្រប់គ្រាន់

ដើម្បីជំនះសេចក្តីភ័យខ្លាចត្រូវមានឆន្ទៈមោះមុតឥតចុះញឹម ក្នុងបរិយាកាសប្រកប ដោយយុត្តិធម៌ ត្រូវមានធិតទន់ភ្លន់ និង សុភាពរាបសារក្នុងជ័យជម្នះ" ។

មានមនុស្សខ្លះ មានភ័ព្វវាសនាខ្ពស់ ដោយបានទទួលទ្រព្យសម្បត្តិស្តុកស្តម្ភភ្លាម ៗ តាមរយៈសំណាងល្អឬកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ។ ប៉ុន្តែមិនមានមនុស្សច្រើននាក់ទេ ដែលប្រកប ដោយគតិមណ្ឌិតចេះការពារថែរក្សាឬប្រើប្រាស់ទ្រព្យសម្បត្តិនោះក្នុងគន្លងជីវិត ។ អ្វី មួយដែលគេបានមកដោយមិនបង្កើតឈាមរបស់គេទេ គេច្រើនតែចំណាយខ្លះ ខ្លាយតាមរយៈការប្រើប្រាស់ដោយបំពាន ។

Act Wisely

Man must know how to use his youth, wealth, power, energy and knowledge at the proper time, at the proper place and in the proper way for his own benefit, and for the benefit and welfare of the others as well. If he misuses such privileges, it will only cause his own down-fall.

"Man must be strong enough to know when he is weak, brave enough to encounter fear, proud and unbending in honest defeat, humble and gently in victory."

Some people through a sudden stroke of fortune receive a large sum of money or are endowed with some property, or they might inherit a large share of the property from their parents. But amongst them only a very few would know how to preserve and maintain such newly acquired property. Normally property that is easily acquired without their own effort and labour, has no real value to them. Therefore they will start to spend the money on unnecessary things and, very soon, the whole property will be

squandered. People must know how to handle their property without wasting it, and for that they must use a little bit of their common sense.

គ្រូនេះសម្របសម្រួលខ្លួនយើង

ទំនៀមទម្លាប់ និងប្រពៃណី គឺជាចំណងជ័រសំខាន់សម្រាប់ការរៀន និងការចែករំលែក បទពិសោធន៍ របស់មនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍មួយ។ ឧកតោការដំបូង ឬបញ្ហា មួយមានចុងចំណងសងខាង ដែលយើងកំពុងប្រឈមមុខក្នុងពិភពលោកដ៏ប្រែប្រួល ឥតឈប់ឈរសព្វថ្ងៃ គឺថា តើត្រូវរស់នៅជាមួយអតីតកាលឬត្រូវរស់នៅ ផ្តាច់ចេញ ពីអតីតកាល។ វាតែងកើតមាន " បន្ទោះជំនាន់ " ជានិច្ចរវាងពួកមនុស្សចាស់ និងពួក មនុស្សក្មេងដោយសារមានទស្សនទាន ឬមតិបញ្ញត្តិផ្សេងពីគ្នាអំពីកាលៈទេសៈ និង តម្លៃដែលកំពុងប្រែប្រួលជាប្រចាំ។ ពួកចាស់ៗបានមុខ្នាច ពួកក្មេងៗបោះបង់បេតិក ភណ្ណរបស់ខ្លួនចោល ឯពួកក្មេងៗព្រួយកង្វល់ខ្លាចបេតិកភណ្ណបុរាណនោះ ប្រែក្លាយ ជាឧបសគ្គរាំងផ្លូវក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃនេះ។ ការប្តូរផ្លាស់ណាមួយត្រូវតែងបានពិចារ ណាឱ្យបានល្អិតល្អន់ជានិច្ច។

វប្បធម៌ប្រជាប្រិយបានបង្កើតឡើងនូវការរូបបណ្តោះអាសន្ននិងវិវបុរសប្រជាប្រិយ ដែលបង្ហាញរូបភាពនៃបែបបទរស់នៅប្រកបដោយទំនាស់។ ឧបករណ៍ឃោសនា មហាជនបានជួយផ្សព្វផ្សាយរូបភាពទាំងឡាយបែបនោះថែមទៀត ធ្វើឱ្យខួរក្បាល យុវជនទោរទន់ទទួលយកអ្វីៗដែលបានឃើញ។ វាអាចជាសេចក្តីផ្សព្វផ្សាយនយោ- បាយ ឬសង្គម នៅក្នុងចលនាបែបនេះដូចជាចលនាហុក្រិប្រិយចលនាយុវី ប៉ុន្តែអ្វីៗដែល

មានសារៈសំខាន់ជាអាយុជីវិតគឺយុវជនត្រូវមានគតិបណ្ឌិតរបស់មនុស្សចាស់ ដើម្បី រឹករឹកអ្វីដែលល្អចេញពីអ្វីដែលអាក្រក់។ តម្លៃដ៏ល្អរបស់អតីតដែលបានឆ្លង កាត់ពេលវេលា និងការសាកល្បងរួចហើយមិនប្រែប្រួលទេ។ តម្លៃទាំងឡាយ ដូច ជាការសន្សំសំចៃ សុចរិត សប្បុរសធម៌ និងការងារហ្មត់ចត់ ដើម្បីមានជីវភាពរស់ នៅប្រកបដោយសេចក្តី ថ្កុំថ្កើងបិតនៅថ្ងៃជានិច្ច ក្នុងសហគមន៍ណាក៏ដោយ។

នៅក្នុងបរិយាកាសទ្វីបអាស៊ីប្រពៃណី និង ទំនៀមទម្លាប់អាពាហ៍ពិពាហ៍ និងបុណ្យ សពមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់។ បញ្ហាទាំងនេះ តើគេត្រូវចំណាយប្រាក់ និងពេល វេលាយ៉ាងច្រើន ដើម្បីបន្តទ្រង់ប្រពៃណី និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនោះ ក្នុងពិភព លោកបច្ចុប្បន្នយ៉ាងណា។ តើប្រពៃណី និងទំនៀមទម្លាប់ទាំងនោះនៅតែជាការ ចាំបាច់មែនឬទេ? គ្មានដំបូន្មានណាគ្រាន់បើជាដំបូន្មានដែលព្រះពុទ្ធបានសម្តែងក្នុង កាឡាមសូត្រថាៈ " កាលណាអ្នកដឹងក្នុងខ្លួនអ្នកថា គំនិតទាំងឡាយនេះមិនចម្រើន ទេ, ប្រឈមមុខនឹងការរិះគន់, ត្រូវបណ្ឌិតស្តីបន្ទោស បើប្រកាន់យក ហើយប្រើ ប្រាស់គំនិតទាំងនោះ វានាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងសេចក្តីទុក្ខព្រួយ បន្ទាប់មកអ្នកត្រូវ បោះបង់គំនិតនោះ។ កាលណាអ្នកដឹងក្នុងខ្លួនអ្នកថា " ទស្សនៈទាំងឡាយនេះជា កុសល គ្មានការស្តីបន្ទោសត្រូវបានបណ្ឌិតទាំងឡាយពោលសរសើរការបើប្រកាន់យក ហើយអនុវត្តតាមទស្សនៈទាំងឡាយនោះ វានឹងនាំឱ្យមានសុខុមាលភាព និងសេចក្តី សុខ តមកអ្នកតម្រូវឱ្យប្រតិបត្តិតាមនិងប្រកាន់យកទស្សនៈទាំងឡាយនោះចុះ "

មនុស្សម្នាក់ៗ គឺជាជីវិតមួយរបស់សកលលោកធាតុ។ ដរាបណាមនុស្សនៅតែជាប់ជំពាក់ជាមួយសង្គមមនុស្ស ហើយនឹងការរៀបចំសណ្តាប់ធ្នាប់ពិភពលោកជាថ្មីឱ្យមានភាពប្រសើរឡើង ពេលវេលានឹងតភ្ជាប់ចន្លោះរវាងពួកក្មេង និងពួកចាស់ជាដរាប។ សេចក្តីព្រួយបារម្ភ និង សេចក្តីភ័យខ្លាចទៅលើទិសប្រែប្រួល នឹងកាន់តែរលាយក្រញើររបស់វា។ ពួកមនុស្សចាស់ត្រូវតែរំលឹកថា គេឪពុកម្តាយរបស់ពួកគាត់ផ្ទាល់បានជំទាស់ទៅនឹងបែបបទនៃការរស់នៅសម័យថ្មីខ្លះៗ តែគេនិយម កាលពីពួកគេនៅក្មេងៗយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះតែប៉ុណ្ណោះបានហើយ។ ការស្និបន្ទោស ចំពោះភាពផ្សេងគ្នាស្តីពីបញ្ហាណាមួយ គឺជាគុណធម៌មួយ។ តវិយាបថបើកចំហអាចជាតវិយាបថមួយប្រកបដោយសេចក្តីសុខ។

Adjust Ourselves

We are living in an ever changing world. But a very few people realise this fact. One should not cling to the traditions, customs, manners, habits and beliefs, introduced by ancient people and ancestors thinking that he should follow all those traditions forever and ever. If he is going to be so narrow minded then there will be no progress in this society of ours. There may be some good customs amongst them which had been handed down by the ancestors; but one must consider whether these customs are congenial to modern society. On the other hand parents and elderly people conflict with their younger generation. They would like to see their children follow the same old customs and traditions. However this is not a very good attitude to adopt. Allow the children to move with the times if it is harmless. Parents only have to remember how their own parents had

objected to certain modern ways of living prevalent at the time when they were young. This conflict between the conservative people and the younger generation is not a very healthy attitude towards the progress of society. Of course, if children go astray due to misguidance of modern society then parents should counsel and guide them.

You must learn how to tolerate the other man's views and customs even though you do not like them. Here, to tolerate does not mean that you have to follow his ideas and ideals.

Every man is a part of the world of man, and is responsible for what goes on in it. He must be concerned as to whether or not society is becoming more humanised. He must ask what he himself is doing to bring about a better order of things. This is the ethical view by which life takes on a serious aspect is given an incentive. Such a life is the really happy life. Then we become commendably, constructively discontented with the present order of things, and proceed happily to do something about it.

យកចិត្តទុកដាក់ចុះកិច្ចផ្ទាល់ខ្លួន

គឺជាសុភមង្គលមួយដែលលោកអ្នកយកចិត្តទុកដាក់កិច្ចការផ្ទាល់ខ្លួន របស់លោកអ្នកដោយពុំមានគំនិតសង្ស័យចំពោះមនុស្សដទៃ។ នេះ គឺជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ "បុគ្គលមិនត្រូវចោទប្រកាន់អ្នកដទៃចំពោះកំហុស និង រឿងហេតុដែលគេបានធ្វើ និង មិនបានធ្វើនោះឡើយ ប៉ុន្តែត្រូវចោទប្រកាន់អំពើរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ដែលបានធ្វើ និងដែលបានភ្លេចធ្វើ"។

“អ្នកដែលសង្កេតមើលឃើញកំហុសអ្នកដទៃជានិច្ច ហើយក្រោយខឹង ។ កិលេសផ្ទាល់របស់គេរមែងកើតឡើង ។ អ្នកនោះបិតនៅឆ្ងាយអំពីការបំផ្លាញកិលេសឱ្យវិនាស” ។

“គេងាយរកឃើញកំហុសអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែកំហុសផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេពិបាកមើលឃើញណាស់ ។ បុគ្គលបក់បង្ហើរកំហុសរបស់អ្នកដទៃ បីដូចជាស្រូវ ប៉ុន្តែកំហុសរបស់ខ្លួនផ្ទាល់គេខិតខំលាក់បាំង ដូចជាគ្រាន់ប្រមាញ់ដ៏មានល្បិចកលខិតខំលាក់បំពុលខ្លួនផ្ទាល់ដូច្នោះ” ។

គ្មាននរណាម្នាក់គេចមុតពិពោកឱ្យនិរន្តរ៍ទេក្នុងលោកនេះ ។ ព្រះពុទ្ធទ្រង់មានព្រះបន្ទូលបន្តថា: “មនុស្សខ្លះស្តីបន្ទោសអ្នកដទៃ ព្រោះគេនៅស្ងៀមស្ងាត់មិននិយាយស្តី គេស្តីបន្ទោសមនុស្សទាំងឡាយដែលនិយាយច្រើនពេកហើយ និងមនុស្សទាំងឡាយដែលនិយាយដឹងប្រមាណ ។ ព្រោះហេតុនេះគ្មាននរណាមួយ នៅក្នុងលោកនេះមិនបានរងការស្តីបន្ទោសនោះទេ” ។

ព្រះអង្គមានបន្ទូលវែងឆ្ងាយទៀតថា: “ វាមិនដែលមានទេ ទោះនៅក្នុងអតីតកាលក្តី អនាគតកាល ឬនៅក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលក្តី មនុស្សណាម្នាក់ដែលត្រូវគេស្តីបន្ទោសតែរហូតបូកសរសើរតែរហូត ” ។

មិនមែនមនុស្សទាំងអស់ ដែលរិះគន់លោកអ្នកសុទ្ធតែជាសត្រូវរបស់លោកអ្នកទេ ។ លោកអ្នកអាចប្រើឱកាសនៃកាលរិះគន់របស់គេ ដើម្បីរកឱ្យឃើញចំនុចខ្សោយនៅក្នុងខ្លួនរបស់លោកអ្នកផ្ទាល់ ដែលលោកអ្នកមិនអាចមើលឃើញ ។ លោកអ្នកមិន

អាចបោះបង់ការងារល្អ ឬការងារជាកុសល ដោយសារពាក្យរិះគន់ប៉ុណ្ណោះទេ ។ ប្រសិនបើ លោកអ្នកអាចទទួលស្គាល់ចំណុចខ្សោយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់លោកអ្នក នោះលោកអ្នកប្រាកដជាមានពលានុភាពព្រាណសក្តិដណ្តើមយកជោគជ័យបាន ។

“អរិយបុគ្គលទាំងឡាយ មិនគេចចេញពីកន្លងត្រូវទោះបីជាមានហេតុការណ៍អ្វីៗកើតឡើងក៏ដោយ ហើយក៏មិនឈ្នះឈ្នានរត់តាមលោកិយសុខដែរ ។ ” បណ្ឌិតទាំងឡាយរមែងស្ថិតនៅស្ងប់ស្ងៀមហើយមានចិត្តនឹងន ទាំងនៅក្នុងសេចក្តីសប្បាយ ទាំងសេចក្តីទុក្ខព្រួយ” ។

Mind Your Own Business

How nice it is, if you can attend to your own affairs without too much of interference to with other’s business. Here is the advice given by the Buddha:
“One should not regard the faults of others, thing done and left undone by others, but one’s own deeds of commission and omission.”

Again the Buddha says: “He who is observant of other’s faults, and is always irritable his own defilements increase. He is far from the destruction of defilement.”

Further, He says: “Easy to see the faults of others; but one’s own is difficult to see. One winnows other’s faults life chaff; but one’s own hides as a crafty Fowler covers himself.”

“The noble swerve not from the right path, let happen what may and crave no longer after worldly joys. The wise remain clam and constant in mind alike in joy and in sorrow.”

No one can live in this world without being blamed and criticised by others.

The Buddha says: "People blame others for their silence. They blame those who talk much and those in moderation. There is therefore no one in this world who is not blamed."

Further, He says: "There never was, nor will be, nor is there now any one who is wholly blamed or wholly praised."

Not all those who criticise you are your enemies. You can make use of the opportunity to find out your own weaknesses which you yourself cannot see.

You should not give up good work just because of criticism. If you have the courage to carry out your good work in spite of criticisms, you are indeed a great man and could succeed everywhere.

កុំមានចិត្តលំអៀង

លោកអ្នកមិនគួរធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តដ៏ប្រញាប់ប្រញាលណាមួយ ចំពោះបញ្ហាអ្វីមួយ កាលណាលោកអ្នកមានអារម្មណ៍មួរហួង ឬបិតក្រោមកំហឹងឆាប់នោះឡើយ ។ សេចក្តីសម្រេចចិត្ត ឬសន្និដ្ឋានណាមួយ ធ្វើឡើងក្នុងអំឡុងកាលបែបនោះ អាចនឹងបានជាហេតុការណ៍មួយ ដែលអ្នកអាចសោកស្តាយនៅថ្ងៃណាមួយ ។ ចូរទុកឱ្យចិត្តរបស់អ្នកស្ងប់ស្ងាត់ជាមុនសិនហើយទើបត្រិះរិះពិចារណាជាក្រោយ ។ បន្ទាប់មកសេចក្តីវិនិច្ឆ័យរបស់លោកអ្នក នឹងមិនមានអតិថិភាពទេ ។ ចូរបណ្តុះបណ្តាល

សេចក្តីសន្តោស ពីព្រោះសេចក្តីសន្តោសដូចលោកអ្នកឱ្យមានសមាសចិត្តជាមួយសេចក្តីទុក្ខព្រួយរបស់មនុស្សដទៃ ។ ចូរចៀសវាងសេចក្តីរិះគន់មិនចាំបាច់ខិតខំស្វែងយល់ថាសូម្បីតែតួអង្គមនុស្សដ៏ល្អបំផុត ក៏គេមិនផុតពីកំហុសដែរ ។ ចំណុចខ្សោយដែលលោកអ្នកឃើញមាន នៅក្នុងអ្នកជិតខាងរបស់លោកអ្នកអាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងខ្លួនផ្ទាល់ ។ គេធ្លាប់បាននិយាយថា អ្នកមិនត្រូវចោលដុំថ្មទៅលើអ្នកដទៃ នៅពេលអ្នកនៅក្នុងផ្ទះកញ្ចក់នោះទេ ។

Be Unbiased

You should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or when provoked by someone, not even when you are in a good mood influenced by emotion, because at such a time the state of your mind is emotional and any decision or conclusion reached during such a period would be a matter you could one day regret. Allow your mind to calm down first and think over it, then your judgment will be an unbiased one.

Cultivate tolerance; for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathise with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realise that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in your neighbours can be found in your own self.

នតិភាព (ភាពដាច់ខ្លួន)

សតវរតា ឬសេចក្តីគោរពរាប់អាន សេចក្តីសុភាពរាបសារ ការបន្ទាបខ្លួន ឬបង្កោនកាយ ។ សតវរតា គឺជារង្វាន់របស់ជនជាបណ្ឌិត ដើម្បីដឹងនូវភាពផ្សេងគ្នា

រវាងអ្វីដែលកំពុងមានអត្ថិភាព និងអ្វីដែលមិនទាន់មានអត្ថិភាពនៅឡើយ ។ ចំពោះខ្លួនព្រះពុទ្ធព្រះអង្គឯងផ្ទាល់បានចាប់ផ្តើមការគ្រប់គ្រង និងផ្សព្វផ្សាយសាសនារបស់ព្រះអង្គដោយបោះបង់ចោលទាំងអស់នូវមានៈជាក្សត្រិយ៍ នៅក្នុងអំពើបន្ទាបខ្លួន ឬបង្កោនកាយ ។ ព្រះអង្គបានសម្រេចអរហត្តផលនៅក្នុងអំឡុងពេលដែលព្រះអង្គមានព្រះជន្មគង់នៅឡើយ ប៉ុន្តែព្រះអង្គមិនដែលបាត់បង់សការវីតានេះឡើយ ។ ចរិយា ជាធម្មតារបស់ព្រះអង្គមិនដែលប្រកាន់ ឬក៏ជាបុគ្គលមានត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់ម្តងណាទេ ។ សេចក្តីអធិប្បាយពន្យល់ និងរឿងនិទានប្រៀបធៀបថា វាមិនដែលមានចរិតអួតអាងឬក្រអឺតក្រអួមសោះឡើយ ។ ព្រះអង្គមានពេលគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសង្រួមកាយ ចិត្តជាមនុស្សដ៏មានសេចក្តីគោរព និងសុភាពរាបសារបំផុត ។ ព្រះអង្គមិនដែលបាត់បង់ឱកាសដែលបង្កឱ្យមានសេចក្តីសប្បាយរីករាយម្តងណាឡើយ ។

Humility

Humility is the wise man’s measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. “The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of self-humiliation. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parable were never pompous. He had time for the most humble of men. He never lost his sense of humour.”

កុំខ្លះខ្លាយពេលវេលារបស់អ្នក

ការខ្លះខ្លាយជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងសេចក្តីព្រួយបារម្ភ អំពីអនាគតក្នុងក្តីសោកសៅ អំពីអតីតៈ ឬក្នុងភាពខ្ជិលច្រអូសឬក៏ក្នុងសេចក្តីធ្វេសប្រហែស គឺជាការបង្ហាញនូវភាពមិនសក្តិសមចំពោះទីតាំងដ៏ប្រសើរ ដែលមនុស្សនេះរស់នៅក្នុងឋានៈជាសត្វដ៏ប្រសើរបំផុតនៅលើផែនដីយើងនេះ ។ ដោយប្រការយ៉ាងនេះមនុស្សនោះបានបង្កើតអំពើអាក្រក់ ឬអកុសលកម្មដែលនឹងបន្ថយកិត្តិយសមនុស្សនោះទៅកាន់ទីតាំងដែលសមស្របទៅនឹងភាពខ្លះសេចក្តីផ្តៃផ្តូវរបស់ពួកគេ ។ ចូរចងចាំប្រការនេះនៅក្នុងសន្តានចិត្ត ហើយចូរធ្វើអំពើល្អក្នុងអំឡុងពេលជីវិតគង់វង្សនៅឡើយ ។ ដោយការខ្លះខ្លាយពេលវេលាលោកអ្នកបង្កបង្ការយមិនមែនដល់តែខ្លួនលោកអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែដល់អ្នកដទៃផងដែរ ពីព្រោះ ពេលវេលារបស់លោកអ្នក ក៏ជាពេលវេលារបស់អ្នកដទៃ ហើយក៏ជាពេលវេលារបស់លោកអ្នកដែរ ។

Don’t Waste Your Time

To waste a man’s existence in grieving over the past, and in idleness and heedlessness is to show his unfitness for the noble place he holds thus inviting his bad *kamma* (volitional action) to relegate him to a place befitting his unworthiness. Bear this strongly in your mind, and do good while life lasts. By wasting your time you injure not only yourself but also others, for your time is as much others’ as it is yours.

ខន្តី និងក្តីសន្តោស

ចូរមានខន្តីឬអំណត់អត់ធ្មត់ជាមួយមនុស្សទាំងអស់។ ទោសៈ ឬកំហឹងរមែងនាំបុគ្គលទៅតាមផ្លូវអំពើអាក្រក់។ នៅពេលមានទោសធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ ច្រឡោតខឹង និងស្តប់ខ្ពើម វាក៏ធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ឈឺចាប់ផងដែរ។ ទោសៈ បង្កឱ្យរូបរាងកាយចុះខ្សោយ និងធ្វើឱ្យចិត្តអំពូរអួរ។ ប្រើពាក្យគំរោះគំរើយឥតប្រយោជន៍ បីដូចជាព្រួញពាច់ចេញពីធ្នូ មិនអាចលេបចូលវិញបានឡើយ សូម្បីលោកអ្នកសុំទោសរាប់ពាន់ដងក៏ដោយ។

“មានសត្វខ្លះ មិនអាចមើលឃើញក្នុងរេវលាថ្ងៃ ចំណែកវាសត្វខ្លះវិញទៀត អង្គីតនៅពេលយប់។ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ត្រូវទោសៈខ្លាំងក្លាក្របសង្កត់ ហើយមើលមិនឃើញអ្វីសោះឡើយ ទោះជាពេលថ្ងៃ ឬពេលយប់ក្តី”។

តើជាមួយអ្នកណា ឬជាមួយអ្វីដែលលោកអ្នកច្បាំង ឬតតាំង កាលណាលោកអ្នកក្រោធខឹង? លោកអ្នកច្បាំង ឬតតាំងជាមួយខ្លួនឯង ពីព្រោះលោកអ្នក គឺជាសត្រូវដ៏អាក្រក់បំផុតរបស់ខ្លួនលោកអ្នកផ្ទាល់។ ចិត្តគឺជាមិត្តដ៏ល្អបំផុតរបស់លោកអ្នក ប៉ុន្តែវាក៏អាចក្លាយជាសត្រូវដ៏អាក្រក់បំផុតរបស់លោកអ្នកដែរ។ មានជំងឺបេះដូងខ្លះ ជំងឺសរសៃប្រសាទខ្លះ និងជំងឺសើស្បែកខ្លះបានកើតចេញមកពីចិត្តគំនុំសងសឹក ចិត្តព្យាបាទ និងចិត្តច្រណែនឈ្នាសិស្សាវិរី។ អារម្មណ៍បំផ្លិចបំផ្លាញបែបនេះបានបំបុលបេះដូង វាធ្វើឱ្យរឹកចម្រើននូវជំងឺដេកត្រាំនៅពូជផ្នែកដោយបន្ថយកម្លាំងការពារ ធម្មតារបស់រូបកាយប្រឆាំងនឹងអតិសុខុមប្រាណ បង្កជំងឺផ្សេងៗបាន។

Patience and Tolerance

Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others it also hurts oneself, weakens the physical frame and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

Certain creatures cannot see in the day-time whilst some others are blind at night. But a man driven to great heights of hatred does not observe anything, either by day or night.

With whom and with what do you fight when you are angry? You fight with yourself, for you are the worst enemy of yourself. Mind is your best friend and worst foe. You must try to kill the passion of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means or morality, concentration and wisdom.

Some varieties of heart trouble, rheumatic disorders, and skin diseases are traceable to chronic resentment, hatred and jealousy *. Such destructive feelings poison the cockles of the heart. They foster the development of latent disease tendencies and invite disease microbes.

គបស្ថានអំពីអាក្រក់ដោយអំពើល្អ

ប្រសិនបើចង់ដោះដៃឱ្យផុតពីសត្រូវលោកអ្នក លោកអ្នកត្រូវសម្លាប់សត្រូវដ៏ធំបំផុតនៅក្នុងខ្លួនលោកអ្នកមុនគេ គឺទោសៈ ឬកំហឹងរបស់លោកអ្នកចេញ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវបានវិនិច្ឆ័យដោយសេចក្តីរាយមាយផ្សេងៗ ព្រោះសត្រូវរបស់លោកអ្នក

នោះ វាមានន័យថា លោកអ្នកកំពុងបំពេញបំណងប្រាថ្នារបស់លោកអ្នក ដោយចូលទៅក្នុងអន្ទាក់របស់ពួកវា ដោយមិនដឹងខ្លួន ។

សូមកុំឥប្បីគិតថា លោកអ្នកអាចរៀនសូត្រតែអំពីអ្នកទាំងឡាយ ដែលពោលពាក្យសរសើរលោកអ្នក ជួយលោកអ្នក និងសេចក្តីបំផុតយល់លោកអ្នកយ៉ាងជិតស្និទ្ធបំផុតនោះប៉ុណ្ណោះ ។ លោកអ្នកអាចរៀនសូត្រអ្វីៗជាច្រើនទៀតអំពីសត្រូវរបស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នកមិនត្រូវគិតថាសត្រូវរបស់លោកអ្នកខុសទាំងស្រុង ក៏ព្រោះតែគេជាសត្រូវរបស់លោកអ្នកប៉ុណ្ណោះនោះ ។ សត្រូវទាំងនោះអាចមានលក្ខណៈសម្បត្តិល្អខ្លះដែរតើ !

លោកអ្នកមិនអាចដោះដៃពីសត្រូវរបស់លោកអ្នក ដោយសងអំពើអាក្រក់ចំពោះអំពើអាក្រក់នោះទេ ។ ធ្វើយ៉ាងនេះនឹងនាំឱ្យមានសត្រូវកាន់តែច្រើនឡើង ។ វិធីដ៏ប្រសើរបំផុត ដើម្បីទប់ស្កាត់នឹងសត្រូវរបស់លោកអ្នក គឺត្រូវផ្សាយមេត្តាធម៌ចំពោះមនុស្សជាសត្រូវទាំងនោះ ។ លោកអ្នកអាចគិតថា អំពើនេះមិនអាចធ្វើបានទេ ឬជាអ្វីមួយដែលគ្មានន័យ ប៉ុន្តែនេះគឺជាមាតិកាផ្លាស់ប្តូរការពិសោធន៍របស់មនុស្សដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលគ្រប់រូប ។ ប្រសិនបើអំពើខុសឆ្គងបណ្តាលមកពីកំហុសរបស់លោកអ្នក ឥឡូវទទួលកំហុសឆ្គងទាំងនោះ ហើយមិនត្រូវព្យាយាមសុំទោសទេ ។ ប្រសិនបើអំពើខុសឆ្គងកើតមកពីការមិនយោគយល់គ្នារវាងភាគីទាំងពីរ អ្នក ត្រូវបំភ្លឺគេដោយការនិយាយគ្នាឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរៀងៗខ្លួន ។

ប្រសិនបើវាកើតមកពីសេចក្តីច្រណែនឈ្នួលនិស ចូរខិតខំផ្សព្វផ្សាយនូវសេចក្តីស្រឡាញ់រាប់អានរបស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នកអាចជះឥទ្ធិពលទៅលើគេតាមរយៈមនោមយិទ្ធិ ឬឥត្តកប្បនារបស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នកអាចមិនងាយយល់ថា តើឥទ្ធិពលមនោមយិទ្ធិប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងដូចម្តេច ប៉ុន្តែ បទពិសោធន៍របស់មនុស្សជាច្រើនបានបង្ហាញថា វាជាវិធីដ៏មានពលានុភាពប្រកបដោយញាណសតិ ហើយងាយស្រួលបំផុត ដើម្បីរកបានមិត្តភក្តិ ។ មេត្តាធម៌នេះ ត្រូវបានគេផ្តល់តម្លៃខ្ពស់ណាស់ នៅក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា ។ តាមពិត ដើម្បីធ្វើបែបនេះបានអ្នកត្រូវមានទំនុកចិត្តនិងខន្តី គឺសេចក្តីអត់ធ្មត់នៅក្នុងខ្លួនអ្នក ដោយការធ្វើអំពើនេះលោកអ្នកនឹងអាចធ្វើឱ្យសត្រូវរបស់លោកអ្នកយល់ថាខ្លួនគេកំពុងប្រព្រឹត្តខុស ។ ក្រៅពីនេះលោកអ្នកបានចំណេញនៅក្នុងបែបបទជាច្រើន ដោយមិនផ្តល់ជម្រកឱ្យអវិភាពចិត្តនៅក្នុងសន្តានចិត្តរបស់លោកអ្នកបាន ។

Returning Good for Evil

If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. On the other hand if you are going to be perturbed hearing from your enemies, it means you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from only those who praise and help you and associate with you very closely. There are many things that you could learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. They may also possess certain good qualities.

You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will be inviting only more enemies. The best and the most correct method of overcoming your enemies is* by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by every cultured man. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologise to him. If it is due to certain misunderstandings between you both you must have hearts to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental waves. You may not be able to understand how it works but through the experience of many people it shows that this is the most powerful, intelligent and easiest method which is very highly recommended in the Buddhist religion. Of course, to do this, you must have confidence and patience in yourself. By doing this you will be able to make your enemy understand that he is in the wrong; besides you are also benefited in various ways for not accommodating enmity in your heart.

សេចក្តីបញ្ជាក់

ដរាបណានៅមានមនុស្សតែម្នាក់គត់ ដែលលោកអ្នកអាចលួងលោម ដោយពាក្យសម្តីពិរោះពិសា ដែលលោកអ្នកអាចធ្វើឱ្យជីវិតរបស់គេសប្បាយរីករាយដោយសារវត្ថុមានរបស់លោកអ្នក ដែលលោកអ្នកអាចជួយសង្គ្រោះ ដោយទ្រព្យសម្បត្តិលោកីយ៍របស់លោកអ្នក ទោះទាននោះ តិចតួចស្តួចស្តើងដូចម្តេចក្តី ក៏ទាននោះគឺ

ជាសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃកាត់ថ្លៃពុំបានចំពោះពូជមនុស្សជាតិ។ លោកអ្នកមិនតប្បីអស់សេចក្តីក្លាហាន និងអស់សេចក្តីសង្ឃឹមឡើយ។ វាមានពេលខ្លះ កាលណាដែលលោកអ្នកស្រឡាញ់ហាក់ដូចជាមិនយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះលោកអ្នក ហើយលោកអ្នកស័ក្តិសម និងការយកចិត្តទុកដាក់នោះ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនដោយហេតុប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីធ្វើឱ្យលោកអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះទេ។ តើវាមានរឿងអ្វីគួរឱ្យអស្ចារ្យដរាបណា លោកអ្នកដឹងថា លោកអ្នកមានសន្តានចិត្តពោរពេញដោយក្តីមេត្តាចំពោះមនុស្សផងគ្នានោះ? គេមិនត្រូវពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃ ដើម្បីបានសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួនឡើយ។ មនុស្សដែលសង្ឃឹមរងចាំទទួលយកសេចក្តីសោមនស្សក្នុងជីវិត អំពីអ្នកដទៃ គឺអាក្រក់ក្រៃលែងជាងស្នូមដែលលុតជង្គង់ហើយស្រែកអង្វរយំសុំអាហារប្រចាំថ្ងៃទៅទៀត។

Loving Kindness

As long as there is one single fellow creature whom you can console by kind words, whom you can enliven and cheer by your presence, whom you can relieve by your worldly possessions, however scanty that charity may be, you are a precious possession to the human race and you should never be disheartened or depressed.

There may be times when those whom you love do not seem to care for you and you are apt to feel heavy at heart. But there is no just cause for dejection. What does it matter if other are not grateful to you or do not care for you, as long as you know that you are full of tender heartedness for others, full of loving compassion to your fellow men? One should never depend on others for one's happiness.

“He who expects to secure satisfaction in life from others is worse than the beggar who kneels and cries for his daily bread.”

ការគំរាមកំហែងនៃការរម្ងៃគ្រឿងញៀន

សុភារត្រូវបានគេពិពណ៌នាថា ជាបឋមហេតុមួយនាំដល់ការធ្លាក់ខ្លួនចោកទាបខាងរូបកាយ និងសីលធម៌របស់មនុស្ស។ បច្ចុប្បន្ននេះមានរូបភាពនៃការបំពានដីសែនអាក្រក់មួយទៀតពោល គឺថ្នាំញៀនដ៏សាហាវ និងគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេសជាតិញៀន ម្យ៉ាងដែលហៅថា “ហ្សូអ៊ីន” បានបង្កើតឡើងនូវបញ្ហាជាច្រើន។ ឥឡូវបញ្ហានេះ កំពុងរីករាលដាលពេញពិភពលោក។ ផលវិបាកនៃការប្រើប្រាស់ថ្នាំញៀនកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរៗ និងកាន់តែបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ច្រើនជាងផលវិបាក នៃសុភាទៅទៀត។ អំពើលួចប្លន់ឧក្រិដ្ឋកម្មទាក់ទងផ្លូវភេទ និង អំពើឆបោកប្រាក់កាសជាច្រើន បានកើតមានឡើងនៅក្រោមឥទ្ធិពលដ៏គ្រោះថ្នាក់ នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនទៅទៀត។

មេក្លោងគ្រឿងញៀនមិនពេញចិត្តសោះឡើយ ក្នុងឋានៈជាឈ្នួលរូមណៈបានខិតខំដើម្បីត្រួតត្រារដ្ឋាភិបាលទន់ខ្សោយ តាមរយៈការប្រើអំពើពុករលួយ សំណូកវិច្ឆេទកម្ម និងការបំផ្ទុះគ្រាប់បែក។ ដោយហេតុថា វាជាបញ្ហានយោបាយសាធារណៈមួយ រដ្ឋាភិបាលបានការពារប្រជាពលរដ្ឋរបស់ខ្លួនប្រឆាំងនឹងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ប៉ុន្តែមេក្លោងគ្រឿងញៀននៅក្នុងគម្រោងការដ៏ទុរយសរបស់ខ្លួន បានគម្រាមកំហែងគ្រឹះសង្គមផ្ទាល់ គឺសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស។ អ្នកនាំពាក្យខាងមន

សិការ មេដឹកនាំសាសនា និងមេគ្រួសារទាំងឡាយរបស់គេបានប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ជាប្រចាំ ពីព្រោះតែគេហ៊ានឆ្លងកាត់ផ្លូវក្រៅច្បាប់របស់មេក្លោងគ្រឿងញៀន ។

បើគ្មានកិច្ចសហប្រតិបត្តិការអន្តរជាតិ ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើទុច្ចរិតនោះទេ ជីវិតរស់រាន និងអនាគតរបស់ប្រជាជាតិជាច្រើននឹងសោះកក្រោះជាប្រាកដ។ ប្រាក់ដុល្លាររកបានដោយលំបាកច្រើនលានរាប់មិនអស់ទូទាំងពិភពលោក ត្រូវបានគេយកមកចំណាយដើម្បីជួយប្រោះពួកអ្នកញៀនថ្នាំញៀន ឱ្យរួចផុតពីទម្លាប់ដ៏អាក្រក់របស់ពួកគេ ប៉ុន្តែភាពឆ្គួតលីលានៅតែបន្តកើតមាន។ វាជាករណីកិច្ចរបស់យើងរាល់គ្នា ដើម្បីជួយក្នុងបែបបទណាមួយក៏ដោយ ឱ្យតែយើងធ្វើបានដើម្បីលុបបំបាត់ទម្លាប់ដ៏គ្រោះថ្នាក់ ហើយការពារកូនចៅរបស់យើងឱ្យចាកចេញផុត ពីទម្លាប់អាក្រក់នេះ ។

ជីវិតកុហ្មានៈជាអ្នកញៀនថ្នាំញៀនម្នាក់ ឬជាអ្នកប្រមឹកស្រាម្នាក់ គឺជាជីវិតរងទារុណកម្មបំផុត និងធ្លាក់នរកនៅលើផែនដីនេះដែលនាំបុគ្គលនោះទៅកាន់ទឹកប៉ៃខ្មៅទាំងនៅវ័យក្មេង។

The Drug Menace

Alcohol has been described as one of the prime causes of man’s physical and moral degradation. Currently another more vicious form of abuse, that of harmful and dangerous drugs, as contained in heroin, hashish and various other forms, have shown their ugly

heads, causing much more serious human and social problems to the well-being of humanity. This problem is now world-wide. Its repercussions are more serious and deadly than that of alcohol. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of the drug. Murders have been committed and families have been decimated by drug addicts.

Countless millions of hard-earned dollars have been spent by Government throughout the world to rid the addicts of their evil habits and to rehabilitate them but the maddening craze persists. It is our bounden duty, as dutiful citizens, to help in whatever manner we can, through our religious and social organisations, to eradicate this dreadful and obnoxious habit and to prevent our children from ever getting near to it. Life as a drug addict is a life of torture and hell on earth, leading to an early grave.

As human being we should be able to exercise our self-control and to distinguish between what is good and evil. Keep away from the drug menace and help others to do so. That will be the greatest service to humanity.

ការពស់នៅដោយសុដ្ឋមរមនា

ប្រវត្តិសាស្ត្រពិភពលោកប្រាប់យើងថា ការប្រកាន់ជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ សាសនា និយម ល្មោបអំណាច និងចង់បានទ្រព្យធន បានបង្កើតឱ្យមាននូវគ្រោះអកុសល យ៉ាងសម្បើម ព្រមទាំងវិប្បដិសារីយ៍ និងបញ្ហារាបមិនអស់នៅក្នុងលោកយើងនេះ ។ ហើយវាក៏បានបង្កឱ្យមានផលប៉ះពាល់និងខូចខាតយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវិត ។ ការចេញ ផ្សាយទាំងអស់នេះមិនបានផ្តល់នូវវិភាគទានអ្វីខ្លះចំពោះសន្តិភាពនិងសុភមង្គលទេ ។

មនុស្សដែលស្រែកឃ្នានអំណាច និងទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយនិងច្រណែនឈ្នានីសគេ តែងតែបង្កើតនូវបញ្ហាជាច្រើន និងជារឿយៗព្យាយាមបង្ហាញនូវសកម្មភាពដ៏អាក្រក់របស់ពួកគេ ដោយការនិយាយស្តី ឬរឿងមិនសមហេតុផល និងធ្វើឱ្យអ្នកដទៃ អាក់អន់ចិត្ត ។ យើងកំពុងតែរស់នៅក្នុងពិភពលោកដែលមានតែការសាមគ្គីខាងផ្លូវ កាយ ហើយបែងចែកតាមរយៈផ្លូវចិត្ត ។

Live Harmoniously

World history tells us that racial discrimination, colour bar, religious fanaticism and greed for political power and wealth have created enormous misfortunes, miseries and troubles in this world and have taken a heavy toll of lives in a cruel way. These issues have never contributed anything towards peace and happiness. People who are thirsty for power and wealth and intoxicated with jealousy* always create troubles and often try to justify their cruel acts by talking nonsense and by offending others. We are living in a world which is physically united and mentally divided.

ការស្រួលនឹងស្រា

ភាពស្រវឹងស្រានាំឱ្យបាត់បង់វិចារណញ្ញាណ ពន្លឺចម្លែងតិចងចាំ បង្កអន្តរាយដល់ខ្លួន ក្បាល បន្ទោយកម្លាំង កម្លោះលោហិត បង្កឱ្យមានរបួសខាងក្នុង និងខាងក្រៅ មិនអាចព្យាបាលបាន ហើយគឺជាអាប័ចំពោះរូបកាយជាបិសាចចំពោះចិត្ត ជាថោរ ចំពោះថង់ប្រាក់ ជាបណ្តាសាររបស់ស្នូម ជាអ្នកបង្កការពិករវរដល់សង្គម ជាសត្រូវ របស់ភរិយា ជាទុក្ខព្រួយរបស់បុត្រធីតា ជារូបភាពនៃសត្វពាលម្រឹត និងជាអំពើ

សម្លាប់ខ្លួនឯង អ្នកផឹកដើម្បីសុខភាពអ្នកដទៃ គឺផឹកបំផ្លាញសុខភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់តែម្តង ។

ក្នុងឋានៈជាមនុស្សយើងត្រូវមានស្វ័យគ្រប់គ្រង ដើម្បីបែងចែករវាងអ្វីដែលល្អ និងអ្វីដែលអាក្រក់ ។ ចូរចៀសវាងការប្រើគ្រឿងញៀន និងគ្រឿងស្រវឹង គឺសុរា និងមេរ័យ ហើយចូរជួយអ្នកដទៃឱ្យចៀសវាងឱ្យផុតដូចគ្នា ។ ការងារនោះនឹងបានជាសេរីកិច្ចដ៏ធំធេងបំផុតចំពោះមនុស្សជាតិយើង ។

Drunkenness

*“Drunkenness expels reason,
Drowns memory,
Defaces the brain,
Diminishes strength,
Inflames the blood,
Causes external and internal incurable wounds.
Is a witch to the body?
A devil to the mind,
A thief to the purse,
The beggar’s curse,
The wife’s woe,
The children’s sorrow,
The picture of a beast,
And self murder,
Who drinks to other’s health,
And robs himself of his own.”*

Its final result can never be anything but utter physical and moral degradation.

អ្នកបង្កើតឋានសួគ៌ និងឋាននរកក្នុងលោកនេះ

“ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់រស់នៅក្នុងលោកនេះប្រកបដោយសេចក្តីសុខសាន្ត និងរីករាយ” សូមអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សដទៃបានរស់នៅដោយសេចក្តីសុខសាន្ត និងរីករាយផងដែរ ។ ធ្វើដូច្នេះ លោកអ្នកអាចកសាងពិភពលោករបស់លោកអ្នកជាទីឋានមួយដែលសក្តិសមនឹងការរស់នេះ ។ រៀបរយលែងតែ និងល្អៗត្រាតែលោកអ្នកសម្របសម្រួលខ្លួនឱ្យរស់នៅស្របតាមគោលការណ៍ដ៏ប្រសើរទាំងនេះ លោកអ្នកមិនអាចសង្ឃឹមដេកចាំទទួលបានសេចក្តីសុខ និងសន្តិភាពក្នុងពិភពលោកនេះបានទេ ។ លោកអ្នកមិនអាចរស់ ដោយសង្ឃឹមរង់ចាំទទួលសេចក្តីសុខ និងសន្តិភាពនេះ អំពីទេវលោកដោយគ្រាន់តែអង្វររបស់ស្រន់នោះឡើយ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រតិបត្តិស្របតាមគោលការណ៍សីលធម៌ដោយការជ្រោងខ្ពស់ សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស លោកអ្នកអាចបង្កើតឋានសួគ៌ផ្ទាល់របស់លោកអ្នកនៅក្នុងពិភពលោកនេះផ្ទាល់តែម្តង ។ លោកអ្នកក៏អាចបង្កើតភ្លើងនរកបានផងដែរ នៅលើផែនដីនេះផ្ទាល់ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើប្រាស់ បំពាននូវជីវិតភាពមនុស្សដ៏មានតម្លៃ ។ ដោយហេតុតែមិនដឹងថាត្រូវរស់នៅយ៉ាងម៉េច ទើបសមស្របទៅនឹងក្រឹត្យក្រមអវិកាសសកលលោកធាតុនេះ យើងតែងមានការអ៊ូរទាំនៅពេលដែលជួបប្រទះនឹងបញ្ហា ។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ៗ ខិតខំដឹកនាំជីវិតមួយស្អាតស្អំ គ្មានទោសគួរដល់ការគោរពមនុស្សអាចទទួលសោយសុខ ឮដ៏ស្ថានសួគ៌យ៉ាងពិតប្រាកដ ប្រសើរជាងប្រភេទនៃសេចក្តីសុខដែលមនុស្សខ្លះសង្ឃឹមថា បានទទួលក្រោយពេលស្លាប់ទៅ ។ វាជារឿងគ្មានប្រយោជន៍ទេ

ដើម្បីបង្កើតស្ថានសួគ៌ នៅទីណាមួយ សម្រាប់ជារង្វានដល់គុណធម៌ ឬបង្កើតឋាន
 នរកសម្រាប់ផ្តន្ទាទោសបាបធម៌។ បុណ្យ និងបាបមានប្រតិកម្មច្រៀសមិនផុត នៅ
 ក្នុងពិភពលោកយើងនេះផ្ទាល់តែម្តង ដោយមិនគិតដល់ជំនឿសាសនាណាមួយទេ។
 មេត្តាធម៌ផ្សាយទូទៅ ចំពោះសព្វសត្វទាំងអស់ គឺជាមាតិកាតែមួយគត់ដើម្បីបង្កើត
 ឋានសួគ៌។ យើងអាចមានឧត្តមគតិដ៏រុងរឿង និងមិនអាចលាក់ទុកបាននេះ ដើម្បី
 ជាគុណប្រយោជន៍ដល់សង្គម និងប្រទេសជាតិដោយទម្លាយប្រាប់សេចក្តីសន្តោស
 និងសមាសចិត្តសម្រាប់ សេចក្តីចម្រើន និងសេចក្តីសុខរបស់មនុស្សដទៃ។ យើងបាន
 មកដល់ចំណុចនេះ ក្នុងឋានៈជាពូជមនុស្សជាតិមួយ ពីព្រោះបុគ្គលដ៏ល្អិល្បាញ ទាំង
 ឡាយបានបង្ហាញប្រាប់យើងនូវមាតិកាដ៏ល្អនេះ។ ដោយការជួយអ្នកដទៃ តាមផ្លូវ
 សីលធម៌លោកអ្នកក៏អាចជួយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយការជួយខ្លួនឯងផ្ទាល់តាមផ្លូវសីល
 ធម៌ក៏អាចជួយផ្សព្វផ្សាយដល់អ្នកដទៃផងដែរ។

You Create Heaven and Hell Here

“If you want to live in this world peacefully and happily, allow others also to live peacefully and happily, so that you can make this world something which is worthy of life.”

Unless and until you adjust yourself to live according to these noble principles you cannot expect happiness and peace in this world. You cannot expect this happiness and peace from heaven simply by praying. If you act according to moral principles you can create your own heaven right here in this world. If not you also can see the hell-fire on this earth itself. Not knowing how to live according to this natural and cosmic law, we always grumble

when troubles confront us. If each man tries to adjust himself without grumbling and criticising others we can enjoy real heavenly bliss better than the one that some people dream of existing in far beyond above. There is no need to create a heaven elsewhere to reward a virtue, or a hell to punish vice; virtue and evil have inevitable reactions in this world itself. Your faith is immaterial in this respect. This is the highest way that you can help in the welfare of your society and your country. Today, human society has developed up to this level because of this understanding and harmony of some people who have sympathy and tolerance towards the happiness and progress of others. Now you can realise why we should practice morality. On the other hand, you must understand that by helping others morally, you help yourself and by helping yourself morally you help others also.

*“We live and work and dream,
 Each has his little scheme,
 Sometimes we laugh;
 Sometimes we cry;
 And thus the days go by.”*

វិនិច្ឆ័យភាពហឺតហឺនប្រកបដោយសុភមង្គល

នៅក្នុងអាពាហ៍ពិពាហ៍ដ៏ស្មោះត្រង់បុរស និងស្ត្រីរមែងគិតគូរអំពីភាពជាដៃគូច្រើន
 ជាងពួកគេគិតគូរអំពីខ្លួនពួកគេផ្ទាល់។ អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជាកងដែលធ្វើឡើង
 សម្រាប់មនុស្សពីរនាក់ជិះ។ អារម្មណ៍សុខសាន្ត និងត្រេកត្រអាលចេញមកពីសេចក្តី
 ខិតខំទៅវិញទៅមក។ សេចក្តីមិនអត់ធ្មត់ និងសេចក្តីមិនយោគយល់គ្នា បង្កឱ្យមាន
 បញ្ហាក្នុង សង្គមគ្រួសារភាគច្រើន។ ប្រពន្ធមិនមែនជាទាសីសម្រាប់ប្តីរបស់នាងទេ។

នាងសក្តិសមនឹងទទួលបានសេចក្តីគោរពស្នើភាពគ្នា ថ្វីបើប្តីមានភារកិច្ចជាអ្នករក
ប្រាក់កាលចិញ្ចឹមគ្រួសារក៏ដោយ ។ ការជួយធ្វើការប្រចាំថ្ងៃនៅផ្ទះមិនមែនមានន័យ
ថាកាត់បន្ថយភាពជាបុរសរបស់ប្តីទេ ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ប្រពន្ធគ្រាន់មិនគួររិះគន់ប្តីអ្វីទាំងអស់ ។ នៅពេលប្តីមានចំណុចខ្លះ
ខាតនៅផ្ទះ ហើយក៏មិនគួរមានសេចក្តីសង្ស័យមិនជឿទុកចិត្តប្តីរបស់នាងជួយឱ្យ
អាពាហ៍ពិពាហ៍មានសុភមង្គលនោះដែរ ។ ប្រសិនបើប្តីរបស់នាងមានចំណុចខ្លះខាត
នាងគួរតែរំកិលស្រវឹង ដោយពាក្យសម្តីផ្តែមល្ងៃមប៉ុណ្ណោះ នឹងជួយធ្វើឱ្យប្តីមើល
ឃើញពន្លឺត្រូវឡើងវិញ ។ ប្រពន្ធត្រូវចេះអត់ឱនឱ្យប្តី ចំណែកប្តីក៏ត្រូវប្រព្រឹត្តល្អ
ដាក់ប្រពន្ធវិញផងដែរ ។

អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជាមង្គលមួយ ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើនបង្វែរ ឬប្រែក្លាយជីវិតអាពាហ៍
ពិពាហ៍របស់គេទៅជាភាពអពមង្គលទៅវិញ ។ ភាពក្រខ្សត់ មិនមែនជាមូលហេតុនៃ
ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍អពមង្គលទេ ។ ប្តី និង ប្រពន្ធទាំងពីរនាក់ត្រូវចេះចែករំលែក
សេចក្តីសប្បាយ និងទុក្ខព្រួយ កើតមកពីអ្វីៗទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។
សេចក្តីយល់យោគគ្នាទៅវិញទៅមក ជាកូនសោនៃជីវភាពគ្រួសារមានសុភមង្គល ។

Happily Married Life

In a true marriage, man and women think more of the Partnership than they do of themselves. It is an interweaving of interests and a facing of sacrifice together for the sake of both. A feeling of security and contentment comes from mutual efforts.

Most of the trouble and worries occurring amongst husband and wife, parents and children, their relatives and friends are due to misunderstanding and impatience. The husband should not treat the wife as a servant. Although he is the bread-winner of the family, it is his duty whenever he is free to help his wife in the household. On the other hand the wife should not always nag or grumble at her husband whenever there is any shortage at home. She should not also be suspicious of her husband. If he really has some weakness she could correct him by talking it over with him kindly. A wife has to tolerate a lot of things without bothering her husband. A husband also has to act wisely.

Marriage is a blessing but many people turn their married life into a curse due to lack of understanding, tolerance and patience. Poverty is not the main cause of an unhappy married life. Husband and wife must learn to share the pleasure and pain of everything in their daily life. Mutual understanding is the secret of a happy family life.

ចូរកុំព្រួយបារម្ភ

កូនសោសម្រាប់ការចិញ្ចឹមជីវិតប្រកបដោយជោគជ័យមានសុភមង្គល គឺត្រូវធ្វើអ្វី
ដែលចាំបាច់ឥឡូវនេះ ហើយចូរកុំព្រួយបារម្ភអំពីអតីតកាល ឬអនាគតកាល ។ យើង
មិនអាចបង្កើតអតីតឡើងវិញបានទេ ទាំងមិនអាចរំពឹងទុកមុននូវអនាគតផងដែរ
គឺវាមានតែពេលវេលាមួយគត់ ដែលយើងត្រូវគ្រប់គ្រងប្រកបដោយមនសិការភ្ញាក់
រឭកនោះ គឺបច្ចុប្បន្នកាល ។

មនុស្សជាច្រើន ចូលចិត្តខ្វល់ខ្វាយព្រួយបារម្ភអំពីអនាគត ។ ប្រសិន បើគេចេះសម្របសម្រួលខ្លួនទៅតាមកាលៈទេសៈ គឺពិតជាគ្មានហេតុផលណាមួយធ្វើឱ្យគេមានការព្រួយបារម្ភទេ ។ វិមាន ឬប្រាសាទដែលគេអាចកសាងនៅក្នុងអាកាស ជាអ្វីក៏ដោយ គេអាចសុបិនឃើញជាអ្វីក៏ដោយ គេត្រូវចងចាំជានិច្ចថាគេ កំពុងរស់នៅក្នុងពិភពលោកនេះ ដែលមានការប៉ះទង្គិច និងការប្រែប្រួលជាប្រចាំ ។

“ គ្មានហ្វូងតារាណាមួយដែលយើងអាចទុកចិត្តបាន. គ្មានពន្លឺនាំផ្លូវមួយទេ ប៉ុន្តែយើងដឹងថា យើងត្រូវមានចិត្តសប្បុរសធម៌ យុត្តិធម៌ និង ទិដ្ឋិត្រឹមត្រូវ ” ។

Don't Worry

The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is but one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

Many people just worry by thinking about their future. If they have learned to adjust themselves according to the circumstances of their daily life there is no reason for them to be worried. Whatever castles they may build in the air, whatever dreams they may have in their mind, they must always remember that they are living in this world of constant changes.

Be Good

“There is no stars which we could trust,
There is no guiding light,

And we know that we must,
BE GOOD, BE JUST, BE RIGHT.”

សសរស្ត្រនៃជោគជ័យ

បរាជ័យ គឺជាសសរស្ត្រនៃជោគជ័យ ។ យើងត្រូវរៀនពីបរាជ័យរបស់យើង ដើម្បីសម្រេចបានជោគជ័យ ។ ការមិនដែលមិនធ្លាប់ទទួលបានបរាជ័យសោះ ក៏ឈ្មោះថាមិន ដែលបានជោគជ័យសោះដែរមានន័យថា បើយើងមិនក្បួនរស់ជាតិបរាជ័យ និងភាពជួរចត់របស់វាទេនោះ យើងមិនអាចឱ្យតម្លៃដល់រស់ជាតិផ្អែមល្អៃមនៃជ័យជម្នះបានឡើយ ។ ជ័យជម្នះប្រែក្លាយទៅជាព្រឹត្តិការណ៍មួយដ៏សោះកក្រោះ ដែលមានត្រឹមតែឈ្មោះ ឬគ្មានអត្ថប្រយោជន៍ ។ បរាជ័យមិនគ្រាន់តែជួយយើងឱ្យសម្រេចជោគជ័យប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សល្អ ហើយធ្វើឱ្យយើងមានចិត្តសោមនស្សនិងសម្បូរបទពិសោធន៍ទៀតផង ។

យើងរស់ យើងធ្វើការ ហើយយើងសុបិនម្នាក់ៗ មានផែនការតូចតាចរបស់ខ្លួន ពេលខ្លះ យើងសើច ពេលខ្លះយើងយំ គឺដោយហេតុដូច្នោះ ទីវាចេះតែកន្លងផុតទៅ ។

Pillars of Success

Failures are but the pillars of success. To learn by our failures is to achieve success. To never have failed is never have won. Unless we experience failure and its attendant forces, we shall not be able to appreciate to the full a victory.

It becomes merely a turn in events that is of little or no interest to us. Failures not only help us to succeed, but to make us kind, sympathetic, understanding and rich in experience.

សោភ័ណភាពពិត

រូបរាងអាក្រក់ គឺមិនមែនជាពិការភាពសម្រាប់បុគ្គលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ល្បីល្បាញម្នាក់ទេ ប្រសិនបើបុគ្គលមានរូបអាក្រក់ម្នាក់បណ្តុះឱ្យមានគុណធម៌និមេត្តា ។ មេត្តាធម៌នោះ នឹងនាំមកនូវមាតិកាឈ្នះយ៉ាងច្រើន គឺដូចជាដុំមាសចិត្តស្អប់ (ឧបសម) ដំណើរ មានចិត្តសប្បាយផ្សាយចេញមេត្តាធម៌ទៅរកអ្នកដទៃ (បភស្សរ) ករុណា និងមុទិតា មានចិត្តទន់ភ្លន់ទៅរកអ្នកដទៃ។ ប្រភេទទាក់ទាញចិត្តឱ្យរីករាយនោះ នឹងជួយជួសជុលលក្ខណៈខ្វះខាតនៃរូបកាយបានងាយ។ តាមការប្រៀបធៀបរវាងសុភាពបុរសម្នាក់ប្រកបដោយទឹកមុខឆ្លើងឆ្លៃ ត្រូវគេក្រឡេកមើលទៅគួរឱ្យស្អប់មិនចង់រាប់រក។ សម្រស់ខាងក្នុងគឺជាសោភ័ណភាពពិតវាមានគុណភាពពិសេសអាចទាក់ទាញ និងញ៉ាំងចិត្តអ្នកដទៃឱ្យសប្បាយរីករាយឡើង ។

Real Beauty

If one is born ugly, no matter how ugly his face may be, if he cultivates love, that love will give him an inward eternal charm which emanate outwardly and parade his whole being with that supernatural charm which will make him attractive because charm is the real beauty and not the shape or colour of the face.

Even if we take the most handsome looking person. Sometimes people may not be attracted towards him or her because his or her

beauty may be disfigured by the conceit or pride in his or her own beauty. Take the person who is ugly but is overflowing with boundless loving-kindness and speaks gently and politely, treats others kindly and you will see how attractive that person will be to everybody.

សន្តិភាពនៅទីបញ្ចប់

មនុស្សគ្រប់រូបមិនមែនត្រូវបានរំខានដោយរឿងរ៉ាវ ដែលនៅជុំវិញខ្លួននោះទេ ផុយទៅវិញមនុស្សទាំងនោះត្រូវបានរំខានព្យាបាលដោយអារម្មណ៍ផ្សេងៗ ដែលអារម្មណ៍ទាំងនោះ ជាអ្នកបង្កើតឡើងឱ្យមាននូវរឿងរ៉ាវកង្វល់ដល់ចិត្តគ្រប់ប្រការ។ ជាតួយ៉ាងសេចក្តីស្លាប់ គឺជាបញ្ហាដែលគួរឱ្យភ័យខ្លាចបំផុត ក៏មិនកើតឡើងដោយងងឹតដែរ គឺវាដេកពួនសម្លំ នៅក្នុងសន្តានចិត្តរបស់យើងគ្រប់ៗគ្នា។ កងនៃទុក្ខទាំងអស់ក្រៅពីដើរតួជាអ្នកបំបែកនូវប្រព័ន្ធនៃសុភមង្គល គឺវាដើរតួជាមេរោគនៃចិត្តដែលធ្វើឱ្យចិត្តបាត់បង់ជំហរក្នុងការតតាំងនឹងបញ្ហា។ ការស្រឡាញ់ជីវិតបានជំរុញឱ្យចិត្តមានការភ័យខ្លាចចំពោះសេចក្តីស្លាប់កាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ហើយវាបានធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗ ក្លាយជាមនុស្សមានតែការភ័យខ្លាច និងព្រួយបារម្ភចំពោះសុខភាពតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគាត់រស់នៅទាំងមានសេចក្តីភ័យខ្លាចដែលបណ្តាលឱ្យមានការឈឺចាប់ឬឧបត្តិហេតុនានា កម្ចាត់ចោលនូវជីវិតដ៏គ្មានខ្លឹមសារនៅលើភពផែនដីនេះ។ ចូរយើងរាល់គ្នាត្រូវដឹងថា សេចក្តីស្លាប់មិនអាចចៀសវាងបានទេ។ សេចក្តីភ័យខ្លាចចំពោះមរណៈទុក្ខ ដែលមិនអាចគេចរួចនឹងធ្វើឱ្យសត្វលោកមានចំណង់ចង់កើតក្នុងឋានសួគ៌។ គ្មានបុគ្គលណាម្នាក់ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយក្នុងគំនរ នៃក្តី

សង្ឃឹមដែលលាយឡំដោយសេចក្តីទុក្ខព្រួយបារម្ភ ។ មែនហើយ សេចក្តីភ័យខ្លាចស្លាប់ គឺជាកំស្តែងឡើង នៃសភាវគតិ ប៉ុន្តែគេមានមធ្យោបាយដើម្បីជម្នះលើសេចក្តីភ័យខ្លាចនោះ ។ ចូរធ្វើសេចក្តីដោយមិនគិតពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីសេចក្តីសុខសម្រាប់មនុស្សដទៃ ហើយដើម្បីចាប់យកសេចក្តីសង្ឃឹមនិងទំនុកចិត្តក្នុងជាតិក្រោយរឡំត ។

ចិត្តបរិសុទ្ធ សេចក្តីមិនជាប់ជំពាក់ចិត្តចំពោះវត្ថុកាម និងធានារ៉ាប់រង ក្នុងការចាកចេញដីរករាយអំពីលោកនេះទៅ ។ គឺការប្រមើលមើលជាប្រចាំលើសេចក្តីស្លាប់ដើម្បីយល់នូវអនិច្ចតាមនៃជីវិត ហើយកើតឡើងនូវបញ្ហាដើម្បីកែតម្រូវមាតិកាខុសឆ្គងនៃការចិញ្ចឹមជីវិតដែលនឹងបំបាត់ សេចក្តីភ័យខ្លាចអំពីមរណៈ ។ ចូរពង្រឹងចិត្តឱ្យខ្លាំងក្លាឡើង ដើម្បីប្រឈមមុខនឹងរឿងពិត និងតថភាពពិតនៃជីវិត ។ ចូរចៀសវាងមហិច្ឆិតាមិនពិត និងមិនអាចអនុវត្តជាក់ស្តែងបាន ។ ចូរអភិវឌ្ឍសេចក្តីជឿទុកចិត្តលើខ្លួនឯងឱ្យបានធំធេងឡើង ។ បន្ទាប់មកលោកអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍កាន់តែចូរស្រាល ក្នុងការជម្នះលើសេចក្តីលំបាកទាំងអស់ ក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកលាចាកលោកនេះទៅ ដោយគ្មានបំពេញតួនាទីអ្វីសោះ ការបដិសន្ធិឡើងរបស់លោកអ្នកក្នុងលោកនេះ និងលោកមុខក៏គ្មានប្រយោជន៍អ្វីផងដែរ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី អ្នកគួរតែបំពេញនូវការតព្វកិច្ចទាំងអស់របស់អ្នកហើយប្រឈម

មុខនឹងសេចក្តីស្លាប់ដោយក្លាហាន និងស្ងប់ស្ងៀម ។ ហើយសង្ឃឹមថាថ្ងៃមួយអ្នកនឹងបានសម្រេចនូវជីវិតអមតៈជាក់ស្តែងដែលអាចសោយនូវបរមសុខ ។

Peaceful End

Men are disturbed not by things, but by the notions they form concerning things. Death for example, is not in itself, terrible; the terror resides only in our mind. Insistence upon the truth of suffering may seem morbid to the mind unable to face facts, but it serves to prick the balloon of happiness.”

Love of life on earth stimulates the unnatural morbid fear of death. It creates the hypochondriac, the man who will never take risks even for the right. He lives in terror that some illness or accident will snuff out his insignificant little life here. Realisation that death is inevitable; an irrational terror of the inevitable will shock the earth lover into a passionate hope for the survival of his soul in a heaven. No man can be happy in such a tempest of fear and hope. It is hard to despise and ignore these manifestations of the instinct for self-preservation. There is, however, a sure method of overcoming it. This is to forget the self in service for other people; it is to turn one’s love from inwards to outwards. Become engrossed in helping others and you will forget you own morbid, selfish attachments and hopes, pride and self-righteousness.

Everybody likes to have a peaceful death after fulfilling his lifetime of duties and obligations. But how many people have prepared the round for such an event? How many people take the trouble to fulfill their duties towards their family, relatives, friends, country, Religion and nation? If a man dies without fulfilling any of these duties surely it is very difficult ultimately for such a person to have a peaceful death.

Many people are afraid of dead bodies. But living bodies are more dangerous than dead bodies. More people were defeated and frightened by living bodies than lifeless dead bodies.

If we depart from this world without fulfilling your duties, your birth in this world would have beneficial neither to yourself nor to the world. Therefore, perform your duties and face death bravely and peacefully. And one day you will be able to attain the deathless condition where you can have eternal happiness.

