

មន្ត្រីសីល



ដាច់

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត
ចៅងនីជាមុនី

២០២១

អម្ពេកថា

ចំណងជើងសៀវភៅនេះមានឈ្មោះថា **អត្ថន័យជីវិត** ដែលបានសរសេរឡើងសៀវភៅលើកទី ១៨ ក្នុងគោលបំណងតែមួយគត់គឺ ចែកជាធម្មទាន។

ចំណេះដឹងក្នុងលោកមានច្រើនប្រភេទ ប៉ុន្តែបើពេលឱ្យខ្លីគឺមានតែពីរយ៉ាងទេគឺ សិក្សាខាងក្នុង និងសិក្សាខាងក្រៅ ដែលមានតែការសិក្សាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាតែប៉ុណ្ណោះទើបមានទីបញ្ចប់ហើយមានសេចក្តីសុខ ក្រៅពីនេះមិនមានទីបញ្ចប់ហើយមិនប្រាកដថាមានសេចក្តីសុខនោះឡើយ។ លោកនេះអ្វីដែលសំខាន់ជាងគេគឺ **ជីវិត** ជីវិតបើកើតឡើងហើយគេត្រូវមានការយល់ដឹងនិងការសិក្សាពីវាឱ្យបានល្អ សៀវភៅដែលប្រិយមិត្តកំពុងអាន នេះហើយគឺជាការសិក្សាពីជីវិត។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃ ១៥ កើត ខែពិសាខ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស. ២៥៦៤

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ២៦ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០២១

សាស្ត្រចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោង វិជ្ជាមុនី

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំព្រះករុណា សូមថ្លែងអំណរគុណ និងអរគុណចំពោះឧបាសក ឧបាសិកា យ៉ាងជ្រាលជ្រៅដែលបានលះបង់ពេលវេលាដ៏មានតម្លៃ កម្លាំងកាយ កម្លាំងចិត្ត ព្រមទាំងប្រាក់កាក់មួយចំនួនចូលរួមដើម្បីបោះពុម្ពសៀវភៅនេះឡើង។

ចំពោះសៀវភៅដែលបានចងក្រងនេះដែរ បើសិនជាប្រិយមិត្តអ្នកអានទាំងអស់សង្កេតឃើញមានកំហុសឆ្គង ឬចំណុចខ្វះខាត សូមមេត្តាផ្តល់ដំណឹងមកខ្ញុំ ព្រះករុណាតាមរយៈលេខទូរស័ព្ទខាងក្រោម ដោយសេចក្តីអនុគ្រោះផងចុះ។ ដូច្នេះនៅពេលក្រោយខ្ញុំព្រះករុណាអាចទទួលបាននូវការរៀបរៀងឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោងនីជាមុនី

012 78 25 50 / 015 78 25 50

សុះ កុសល

012 590 092 / 010 33 58 54

បច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ និងការត្រួតពិនិត្យ

អ្នកត្រួតពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ

សាស្ត្រាចារ្យ វេជ្ជបណ្ឌិត ថោង នីជាមុនី

សុះ កុសល

កែសម្រួល និង វាយអត្ថបទ

សុះ កុសល

ផ្នែកបច្ចេកទេសកុំព្យូទ័រ

សុះ កុសល

មាតិកា

ជីវិត	១
ហេតុអ្វីជីវិតត្រូវមានទុក្ខ ?	២
អាហារនិងការសម្រាករបស់បេះដូង	៣
ប្រធានបទស្នេហា	៤
រូបមន្តស្នេហា	៦
ថ្ងៃណាមួយអ្នកនឹងបានបង់មនុស្សជាតិស្រលាញ់	៧
ស្វែងយល់ពីគ្នាក្នុងគ្រួសារ	៨
អាពាហ៍ពិពាហ៍	៩
គូស្នេហាបែកបាក់	១០
ស្លាកស្នាមអតីតកាល	១១
កុំប្រើពាក្យអវិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ	១២
និស្ស័យ	១៣
ស្រលាញ់គ្នាត្រូវបេះដូងបង្កប់ហេតុផលគ្នា	១៤
ចំណងដែលស្នេហាគ្នាបានការគោរពគ្នា	១៥
សេចក្តីស្រលាញ់	១៦
គ្រួសារ	១៨
សញ្ញាដែលបញ្ជាក់ថាអ្នកស្រលាញ់មនុស្សខុស	១៩
ចង់បំភ្លេចមនុស្សម្នាក់	២១
លំនឹក	២២

ក្តីស្រឡាញ់ជួយឱ្យអ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ.....	២៣
បទពិសោធន៍ស្តេហ៍.....	២៤
ឈ្មោះគ្នាព្រោះតែទាមទារក្តីស្រឡាញ់.....	២៥
និទានស្តេហ៍ស្មោះ.....	២៦
ប្រដៅចិត្តមិនបានប្រដៅបេះដូង.....	២៧
កក្កាដែលគូស្តេហ៍មិនយល់ចិត្តគ្នា.....	២៧
ការសម្រេចចិត្តចំពោះអនាគត.....	២៩
សិរីមង្គលក្នុងគ្រួសារ.....	៣០
ជ្រីស្តីស្នេហា.....	៣១
ជំរេជួងចិត្ត.....	៣៣
រឿងរ៉ាវស្នេហា.....	៣៥
កំពូលអ្នកព្យាយាមថែរក្សាស្នេហា.....	៣៧
កង្វល់អ្នកស្វែងរកគូ.....	៣៩
ស្នេហាចម្លែក.....	៤០
សុភមង្គលជីវិត.....	៤១
កំហុសក្នុងសម្ព័ន្ធភាពស្នេហា.....	៤២
តរិយាល្អ.....	៤៣
បណ្តាំឪពុក.....	៤៤
វិធីថែរក្សាសំបុកកុំឱ្យរង.....	៤៥
មនុស្សដែលអ្នកបានជួបសុទ្ធតែជាមនុស្ស.....	៤៦

ចិត្តមេត្តា ករុណា	៤៧
កុំធ្វើវាសនាលើខ្យល់មាត់អ្នកដទៃ	៤៧
មនុស្សមានប្រើប្រភេទ	៤៨
កុំបន្ថែមទុក្ខលំបាកឱ្យខ្លួនឯង	៤៩
បញ្ហាជីវិត	៥០
រូបមន្តជីវិត	៥០
អតិថិជ្ញដូចចិត្ត	៥១
កុំស្អប់អតីតកាល កុំបារម្ភពីអនាគត	៥២
ទំលាប់អាក្រក់នាំឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត	៥៣
អានុភាពនៃសេចក្តីស្រឡាញ់	៥៤
ឈ្នានីសជីវិត	៥៥
វិធីផ្លាស់ប្តូរគំនិត	៥៦
ស្រឡាញ់មនុស្សម្នាក់	៥៧
ចំណុចខ្លាំងរបស់ស្ត្រីរីឯមាំ	៥៨
ទំលាប់អាក្រក់បំផ្លាញជីវិតខ្លួនឯង	៥៩
ជាសំភៀនខ្លួនឯង	៦០
រំលឹកខ្លួនឯងរាល់ថ្ងៃ	៦១
អតីកាលស្លាប់	៦២
ធម្មជាតិនៃគំនិត	៦២
ផែនការជីវិត	៦៣
តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជំនះលើការគិតប្រើន ?	៦៤

គោលដៅជីវិត.....	៦៥
យកឈ្នះទុក្ខ.....	៦៦
កុំវាយតម្លៃមនុស្សទៅតាមអារម្មណ៍.....	៦៦
ផ្ទាល់ការស្តាប់ខ្លឹមដោយក្តីស្រឡាញ់.....	៦៧
ហាត់ព្រលែងចោល.....	៦៨
គំនិតដែលនាំទៅដល់អំពើល្អ.....	៦៩
មនុស្សមិនចេះខុស.....	៧២
ទុក្ខព្រោះវត្ថុខាងក្រៅ.....	៧៣
ជម្លោះប្តីប្រពន្ធ.....	៧៥
កុំបារម្ភពីការបាត់បង់នរណាម្នាក់.....	៧៦
រោងការរោងកម្មចំណងជែងអសិរេក្ស.....	៧៧
ការអត់ធន់លើផ្លូវជីវិត.....	៧៩
ព្រលែងចោលអ្វីដែលថែទាំមិនបាន.....	៨០
រក្សាការសំខាន់ខ្លួនឯង.....	៨០
ត្រូវធ្វើជាមិត្តរបស់មិត្តគ្រប់នាទី.....	៨១
បញ្ហាជាបទពិសោធន៍.....	៨១
សញ្ញាអារម្មណ៍នៃការថែទាំជីវិត.....	៨២
ជីវិតជាការសិក្សា.....	៨៤
រាយការណ៍បុគ្គលិកសំខាន់ៗរបស់យើង.....	

ជីវិត

ជីវិត គឺនិយាយពី ការគិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា សម្បត្តិរបស់មនុស្ស គឺ រូបសម្បត្តិ ចរិយាសម្បត្តិ វិជ្ជាសម្បត្តិ និង ទ្រព្យសម្បត្តិ សម្បត្តិអស់ទាំងនេះ សុទ្ធតែអាចអភិវឌ្ឍបាន។ សត្រូវធំបំផុតរបស់យើងគឺ ជាតំបូងត្រូវមើលឱ្យឃើញ ថា សកម្មភាពអវិជ្ជមានរបស់យើង កើតឡើងដោយសារតែការមានប្រកាន់ នាំ ឱ្យមានការរង្វេងភាន់ច្រឡំ នឹងនាំឱ្យមានការទាស់ចិត្តទើបមិត្តនិងសត្រូវបាន កើតឡើង នេះហើយជាបញ្ហារបស់យើងនិងជាបញ្ហារបស់ពិភពលោកនេះទាំងមូល។ មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែមានបំណងប្រាថ្នា ដែលបំណងប្រាថ្នាទាំងនេះ សុទ្ធតែជាប្រសិនបើបណ្តោះអាសន្ន ការពង្រីកក្តីប៉ងប្រាថ្នាទៅលើគ្នា បង្កើតឡើងនូវ ការរងទុក្ខវេទនាទាំងសងខាង ដើម្បីជៀសវាងបញ្ហានេះពិភពលោកត្រូវតែអភិវឌ្ឍ ចិត្តស្ងប់ (ឧបេក្ខាចិត្ត) ដែលត្រូវចាប់ផ្តើមពីយើងម្នាក់ៗនេះឯង ដើម្បីកុំឱ្យទាំង អស់គ្នាត្រូវរងទុក្ខវេទនា តទៅកុំចាញ់បោកភាពរង្វេងដោយសារតែចិត្តមាន ប្រកាន់នេះឱ្យសោះ ។

ជីវិតមិនមែនសុទ្ធតែជាបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយនោះទេ ប៉ុន្តែគេត្រូវតែធ្វើ ដើម្បីយកបទពិសោធន៍ ។ បើមានក្តីសុបិន្តធំ គេត្រូវតែមានការលំបាក មិនអាច ស្រណុកហើយបានជួបរឿងល្អបំផុតនោះទេ រីករាយជាមួយអ្វីដែលនៅជុំវិញអ្នក ហើយរក្សាក្តីសង្ឃឹមឱ្យមុតមាំ ធ្វើដូច្នេះអ្នកអាចបំបែកឧបសគ្គធំៗបានគ្រប់យ៉ាង ហើយសប្បាយនៅក្នុងការសម្តែងដូចជាការសម្តែងសិល្បៈដូច្នោះដែរ។ ចាំណា! អ្វីដែលចិត្តកំពុងតែគិតស្រមៃ គឺវាកំពុងតែស្រូបទាញយកការពិតមកឱ្យអ្នក ធ្វើវា ទៅ ចូរលើកតម្កើងអ្វីដែលអ្នកស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ហើយបំភ្លេចចោលអ្វីដែលអ្នក ស្អប់ចុះ។

ហេតុអ្វីជីវិតត្រូវមានទុក្ខ ?

ជីវិតត្រូវមានទុក្ខ គឺមកពីយើងមិនព្រមទទួលស្គាល់ការពិត ឱ្យតែមានបញ្ហាកើតឡើងយើងចេះតែមិនព្រម ចេះតែយកដៃចង្អុលគេមិនព្រមចង្អុលខ្លួនឯងទាល់តែសោះ ចេះតែសួរខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីបានត្រូវតែជាខ្ញុំ? អាណ្តាត្រូវបានមកយើង ចំណែកអាក្រក់ៗត្រូវបានទៅគេបានត្រូវ គេគ្រប់គ្នាងាប់បានត្រូវ បើអញងាប់វាមិនត្រូវ? មួយទៀតទំនេរៗមិនព្រមដេកឱ្យលក់ទេ ទៅគិតប្រៀបធៀបឱ្យឃើញខ្លួនឯងកំសត់ ឃើញខ្លួនឯងថោកទាបជាងគេហើយតាំងដេកបង្ហូរទឹកភ្នែក មិនបានមួយខែផងលេបថ្នាំផ្លូវចិត្តបាត់ ហើយនៅតែមិនទាន់ដឹងខ្លួនទៀត។ បើកើតទុក្ខព្រោះអត់ស្បែកជើង ម៉េចមិនគិតដល់អ្នកដែលអត់ជើងផង? បើកើតទុក្ខព្រោះអត់ជើង ម៉េចមិនគិតដល់អ្នកអត់ទាំងដៃទាំងជើងផង? ម្តេចបានជាចេះតែទៅគិតធៀបជាមួយអ្នកមានដៃមានជើងទៅវិញ? នៅផ្សារលក់ម្ហូបខ្ញុំបានជួបរឿងមួយ អ្នកទិញនិយាយថា ត្រីអាំងមួយនេះថ្លៃប៉ុន្មានយាយ? ចាស់! ៥០០០នាង។ នាងនោះក៏តថ្លៃថា ៣០០០បានទេយាយ? ស្រាប់តែយាយបានស្រែកខ្លាំងៗ កុំមើលងាយខ្ញុំពេក កុំមកបន្តោកខ្ញុំអីម្តងៗ ខ្ញុំនៅក្បែរភ្លើងចង់ឆ្អិនអស់ហើយ ។ អ្នកទិញថា! ហើយវាយ៉ាងម៉េចយាយឯង លក់មិនបានទេហើយទៅចាំបាច់វែងឆ្ងាយ? យាយយំហ្ន៎! ខ្ញុំនិយាយថា ខ្ញុំអត់បានឮគេបន្តោកយាយទេ តែយាយគិតឱ្យថោកខ្លួនឯងសោះ អ្នកទិញចង់បានថោក អ្នកលក់ចង់បានថ្លៃវាជាដើមធម្មតាទេ ហេតុអ្វីយាយត្រូវគិតឱ្យកើតជាការឈឺចាប់រហូតខ្ទប់មុខយំបែបនេះទៅកើត? បើយើងព្រមទទួលស្គាល់ការពិត ថាជីវិតវាតែអញ្ចឹងទៅហើយ យើងក៏គ្មានអ្វីត្រូវភ្ញាក់ផ្អើលទៀតដែរ ។ សុខ ទុក្ខ បានលាភ បាត់លាភ បានយស បាត់យស សរសើរ និន្ទា វាជាលោកធម៌៨ដែលតែងតែវិលទៅតាមលោកនេះជាធម្មតា ចង់ឱ្យផុតពីរឿងនេះមានកិច្ចពីរយ៉ាង ១ត្រូវហ្វឹកហាត់ពន្យល់ចិត្តឱ្យ

ព្រមរស់ជាមួយវា ២ទាល់តែព្រះនិព្វានទើបមិនបានជួបរឿងនេះ គឺការប្រកាន់តែ មួយគត់ដែលនាំឱ្យជីវិតមានទុក្ខវេទនា ។ ជួបភាពងងឹតត្រូវស្វែងរកពន្លឺ គេមិន អាចចេះតែសម្លឹងទីងងឹតហើយឃើញពន្លឺបានទេ។

អហារនិងការសម្រាករបស់បេះដូង

អ្នកដែលជិតស្និទ្ធនឹងយើងជាងគេគឺបេះដូង ពេលវាត្រូវស្ងាត់ជ្រងំ យើងនៅ ឯកាតែម្នាក់ឯងក៏បេះដូងយើងនៅតែលោតកំដរចិត្តយើងជានិច្ចដែរ មិនឱ្យឯកោ ឡើយ។ ក្នុងរយៈពេលពេញមួយថ្ងៃមួយយប់បេះដូងលោត មួយសែនមួយម៉ឺន ប្រាំពាន់ពីររយដង (១១៥២០០) ក្នុងមួយឆ្នាំវាលោតបួនលានមួយសែនបួនម៉ឺន ប្រាំពីរពាន់ពីររយដង។ (៤១៤៧២០០) កិច្ចការនេះគ្មានអ្នកណាអាចជំនួសវា បានឡើយ វានឹងដើរខ្លាំងជាងនេះបើសិនជាយើងមានកំហឹងក្រេវក្រោធកើត ឡើងឬមានបញ្ហាស្មុគស្មាញក្នុងចិត្ត។ ពេលវាលោតញាប់ខ្លាំងពេក វាក៏សម្រេច ចិត្តថា មិនមែនម៉ែអញទេអើយ ងាប់អាណាក៏ងាប់ទៅអញឈប់ដើរហើយ លោត មិនទាន់ទេ នៅពេលនោះ បេះដូងក៏គាំងចង្វាក់លែងកំរើក បើគ្មានជំនួយសង្គ្រោះ ទេយើងក៏ក្លាយជាអង្កត់អុសមួយដើមដួលដេកសង្កត់លើផែនដី រកប្រយោជន៍ គ្មានអញ្ចឹងទៅ។ ចូរស្ទាបបេះដូងហើយពោលថា បេះដូងជាទីស្រលាញ់ឯងកំដរ យើងរហូតលាចាកលោកនេះទៅ លើផែនដីនេះគ្មានអ្នកណាស្មោះត្រង់នឹងយើង ជាងឯងទេ សន្តិៗ សុខសប្បាយយើងនឹងថែរក្សាគ្នាទៅវិញទៅមកមិនបោះបង់ ចោលគ្នាឡើយ ។ **អាថ្លើមធំ** មានន័យថា ព្រហ្មមិនចេះស្តាប់ចាស់ទុំ មិនកោត ក្រែងដល់ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ចង់ធ្វើអ្វីតាមតែអំពើចិត្ត។ ន័យមួយទៀត ថ្លើមរីកធំ ដោយសាររលាកមកពីមេរោគបង្កឬមកពីជីកស្រាដល់លិចថ្លើម។ **សំណើចចុង ក្រោយ** កូនស្រីត្រូវមិត្តប្រុសនាងនាំទៅបាត់អស់មួយយប់ លុះព្រលឹមឡើងក៏

ត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ ឪពុកត្រេកអរផងភ័យផង រត់ទៅទទួលកូនទាំងមាត់ស្រែក
ថា ៖ **ហ្នៈមីកន្ទូច** យប់មិញវាមានលូកលាន់អីឯងខ្លះទេ? ចាស់ពុកលូកខ្លះដែរ។
ឪពុកបើកភ្នែកធំៗ ម្រាយអញ! កូនហើយកូនហើយចុះវាមានដោះអាវឯងទេ?
អត់ទេពុកអើយហ៎! ធូរទ្រូងបន្តិចអញ្ចឹង ចេះការពារខ្លួនអញ្ចឹងទើបជាកូនពុក
ហើយចុះវា ចុះវា ចុះវាមានដោះសំពត់កូនឯងទេ? **អត់ទេពុក!** គាត់ដោះមិនទាន់
ទេពុក គឺខ្ញុំជាអ្នកដោះដោយខ្លួនឯងចុះមកណ្តុំឆែបមីប្រកាច់យកអីម្លឹងៗ?

ប្រធានបទស្នេហា

ហេតុអ្វីបានជាស្រីល្អតែងបានជួបតែប្រុសខិល ហើយស្រីខិលបានជួបតែ
ប្រុសល្អទៅវិញ ? នេះជាហេតុផលខ្លះៗដែលទំនងជាការពិតចំពោះអ្នក៖

- ១- ប្រុសខិលច្រើនក្លាហាននឹងមានភាពជឿជាក់ទាំងពាក្យសម្តី និងកាយ
វិការ កែវភ្នែកទាក់ទាញយ៉ាងចម្លែក នាំឱ្យស្រីល្អសុភាពរាបសារវំជួលចិត្តព្រោះ
មិនសូវបានជួប (ជួបក្លាមស្រលាញ់ភ្លែត)។
- ២- មនុស្សប្រុសល្អពេក ស្រីល្អមើលទៅដូចក្លែងក្លាយ តែស្រីខិលមើលឃើញ
បានច្បាស់ជាង ព្រោះគេមានពិសោធដាមួយប្រុសខិល ។ ប្រុសល្អសម្តែងភាព
អ៊ឹមអៀនច្រើនមិនសូវទាក់ទាញចិត្តស្រីៗ តែមិនអាចលាក់បាំងភ្នែកស្រីខិលបាន
ឡើយ ។ ប្រុសខិលក្លាហានមុតស្រួច ដៃដល់ច្រមុះហ័សជាទីពេញចិត្តរបស់ស្រី
ល្អ ដែលមើលទៅដូចជាទីពឹងខ្លួនបាន។
- ៣- ស្រីល្អតែងតែគិតថា ចរិតប្រុសខិលស្មោះត្រង់នាងអាចគ្រប់គ្រងកែប្រែ
បាន «នាងច្រឡំធំ»។

៤- ប្រុសខិលច្រើនមានមន្តស្នេហ៍ ពាក្យសម្តីផ្អែមល្ហែម កែវភ្នែកទាក់ទាញ លេងខ្លួនឆើតឆាយ ព្រោះខ្លួនចូលចិត្តបានហើយនឿយណាយរកថ្មី ឯប្រុសល្អ ច្រើនមិនយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះ ។

៥- ប្រុសខិលធ្វើអ្វីគ្មានការសួរនាំច្រើនដូចជាក្លាហានមោះមុត ធ្វើឱ្យស្រីល្អ កាន់តែពេញចិត្ត ឯប្រុសល្អមុនធ្វើអ្វីសួរនាំច្រើន រហូតធ្វើឱ្យស្រីល្អមិនទុកចិត្ត ឬធុញ តែជាការពេញចិត្តរបស់ស្រីខិលវិញ ។

៦- ប្រុសខិលមិនដែលភ័យខ្លាចការធ្វើខុស គេមិនដើរតាមគំនិតអ្នកណា ឡើយ មិនចុះញ៉មអ្នកដទៃជាទីពេញចិត្តរបស់ស្រីល្អ ប្រុសខិលតែងតែរើសបាន ប្រពន្ធល្អៗ ជាងប្រុសល្អដែលរើសបានតែប្រពន្ធយ៉ាប់ ។

ចាំណា! បើគិតអីមិនចេញ មិនត្រូវភ្លេចថា គឺកម្មនិពន្ធឱ្យយើងបានជួបគ្នា អាក្រក់គួរនិងល្អ សគួរនិងខ្មៅ ជារឿងធម្មតាទេ សំខាន់គឺការរស់នៅដោយចេះអត់ អានឱ្យគ្នាគង់បានក្តីសុខ យ៉ាងណា កុំធ្វើបាបកូនឱ្យសោះ រឹតតែចាំឱ្យច្បាស់ ណាស់ទៅទៀតគឺ « អ្វីៗមិនទៀងទាត់ឡើយ » ។

រូបមន្តស្នេហា

ស្នេហាពិត គឺមនុស្សពីរនាក់ទទួលយកអតីតកាលគ្នាទៅវិញទៅមក ជួយគាំទ្រលើកទឹកចិត្តគ្នាក្នុងបច្ចុប្បន្ន តាំងចិត្តស្រលាញ់គ្នាហូតថ្ងៃអនាគត ហេតុនេះបើចង់សម្លឹងរកគូ ត្រូវចេះរកគូដែលជួយអភិវឌ្ឍគ្នា មិនរស់តែបង្កើតចំណងនិងការគ្រប់គ្រងគ្នា អាចព្រលឹងយើងឱ្យចូលក្នុងពិភពលោកបាន ដោយការជួយផ្តល់ពិសោធន៍គ្នាទៅវិញទៅមក។ នេះជាវិធីសាស្ត្រងាយៗ ដើម្បីជួយរឹតចំណងស្នេហាមិនឱ្យរលាយបាន បង្ហាញក្តីស្រលាញ់និងការចេះជួយគ្នា ផ្តល់ការគាំទ្រគ្នានឹងនិយាយតែពាក្យផ្អែមល្ហែម គោរពពេលវេលាគ្នាដោយការយល់ចិត្ត កុំរំខានគ្នា ផ្តល់កិត្តិយសឱ្យគ្នា គោរពភាពឯកជនកុំយកអតីតកាលមកបង្កើន ជាអ្នកពូកែផ្តល់ឱ្យនឹងពូកែបំភ្លេចចោល ត្រូវប្រកបដោយមនោសញ្ចេតនាអាណិតអាសូរ ចេះអរគុណគ្នាទៅវិញទៅមក ទីបំផុតមិនដែលបោះបង់ចោលគ្នានៅពេលមានការលំបាក។ មុនសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយត្រូវគិតថា តើវានាំឱ្យអ្នកមានភាពរីករាយឬទេ? កុំធ្វើជាមនុស្សពូកែសន្សំរឿង បើខ្លួនអ្នកជាមនុស្សបែបនេះត្រូវផ្លាស់ប្តូរចេញ បើអ្នកបានជួបមនុស្សបែបនេះ អ្នកត្រូវជួយផ្លាស់ប្តូរគេ ចូរប្រើក្តីស្រលាញ់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ។ បើអ្នកធ្វើបែបនេះបាន អ្នកមិនចាំបាច់ដើររកគ្រូទាយឬគ្រូដាក់ស្នេហាគ្នាទេ។ អ្នកមិនធ្លាប់បានភ្ញាក់រសជាតិទឹកឃ្មុំ តែងអធិប្បាយពីវាជាច្រើនរបៀប រួចហើយក៏ទើសទាស់គំនិតគ្នាពីរសពិភពរបស់វា ឯអ្នកដែលធ្លាប់បានស្គាល់រសជាតិវា រួចហើយក៏អធិប្បាយឱ្យគេស្តាប់តាមតែការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនឯង អ្នកស្តាប់នៅតែរង្វេងព្រោះ តើផ្អែមដូចទឹកឃ្មុំនោះ ផ្អែមនោះជាអ្វីទៅ? គេនៅតែមិនដឹងរសពិភពរបស់វា ហេតុនេះដើម្បីបានដឹងរសជាតិទឹកឃ្មុំពិតគឺមានតែភ្ញាក់ដោយខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។

ថ្ងៃណាមួយអ្នកនឹងបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់

ថ្ងៃណាមួយ ពេលអ្នកភ្ញាក់ដឹងខ្លួនឡើង អ្នកនឹងត្រូវបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់របស់អ្នក អ្នកនឹងគ្មានពេលបានធ្វើអំពើល្អជាមួយគ្នាទៀតទេ ទោះជាអ្នកចង់និយាយ ចង់ធ្វើអំពើល្អយ៉ាងណាក៏គេទទួលយកលែងបានទៀតហើយ កម្រងផ្កា ផ្សែងធូប ភ្លើងទៀន ការថើបលានិងទឹកភ្នែកវាគ្រាន់តែជាការបំពេញចិត្តខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ហេតុនេះអ្វីដែលយើងចង់ធ្វើល្អដាក់គ្នា ចូរធ្វើទាន់កំពុងនៅមានជីវិត ធ្វើឲ្យទុក្ខនេះទៅកុំចាំដល់ថ្ងៃស្អែក។ មនុស្សនាំគ្នាខូចស្លាប់ដើម្បីលុយ រួចហើយយកលុយមកលួងលោមការព្រាត់ប្រាស់ គេនាំគ្នាបារម្ភពីអនាគត រហូតដល់គ្មានពេលរីករាយជាមួយបច្ចុប្បន្ន លទ្ធផលគឺមនុស្សលោកមិនបានរស់នៅទាំងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននិងក្នុងពេលអនាគត។ ពួកគេរស់នៅធ្វើដូចជាមនុស្សមិនចេះស្លាប់ បន្ទាប់មកគេនាំគ្នាស្លាប់ទាំងមិនដែលបានរស់នៅក្នុងជីវិតពិតប្រាកដម្តងណានោះឡើយ ។

ស្វែងយល់ពីគ្នាក្នុងគ្រួសារ

ការស្វែងយល់ពីគ្នានៅពេលគ្រួសារកំពុងតែជួបវិបត្តិ មុននឹងនិយាយគ្នា អ្នកត្រូវតែ

ញញឹមបន្តិច ហើយបង្កើតទឹកចិត្តអាណិតអាសូរគ្នាឡើង ៖

១- តើអូនឬបងចង់ឱ្យខ្ញុំធ្វើដូចម្តេចឥឡូវនេះ? (កុំចង់ប្រយុទ្ធ ឬ ចង់ដកថយ ត្រូវទុកចន្លោះដើម្បីមានឱកាសផ្តល់ឱ្យគ្នា) ។

២- សូមស្តាប់បងឬអូនសិន តើខ្ញុំអាចជួយអ្វីបានខ្លះឥឡូវនេះ ?

៣- ឱ្យបងឬអូនសុំទោស បងឬអូនអរគុណ នេះជាការលំបាកដែលយើងត្រូវ អត់ធន់ឆ្លងកាត់វាឱ្យបានទាំងអស់គ្នា ខ្ញុំមានមោទនភាពចំពោះអ្នកណាស់ ។

៤- កូនពួកយើងមានសំណាងណាស់ដែលមានពួកយើងជាឪពុកម្តាយ សូម ឱ្យពួកគេបានរីករាយដោយសារពួកយើងផង ។

៥- សូមលើកលែងទោសឱ្យខ្ញុំផង ខ្ញុំសន្យាថា មិនឱ្យធ្វើខុសលើកក្រោយទៀត ទេ ។

៦- បងឬអូនពិតជាស្រឡាញ់អ្នក បងឬអូនបារម្ភពីអ្នក បញ្ហាទាំងអស់ភាគ ច្រើនកើតពីការចេះបារម្ភគ្នាខ្លាំងពេក នាំឱ្យមានការយល់ខុសបានកើតឡើង ខ្ញុំ នឹងខិតខំប្រឹងប្រែងបន្តទៀតដើម្បីគ្រួសារយើង។ អរគុណដែលយើងចេះគោរព គ្នា បើយើងមិនចេះឱ្យតំលៃគ្នាទេ តើអ្នកដទៃឯណានឹងមកឱ្យតំលៃពួកយើង បានទៅ ? គេចាំតែសើចយំរឿងយើងប៉ុណ្ណោះ កុំនាំរឿងវាអត់បានការចេញក្រៅ ផ្ទះអី វាគ្មានតំលៃទេ មិនបានធ្វើឱ្យគ្រួសារយើងបានប្រសើរឡើងឡើយ កុំឱ្យអ្នក ដទៃលូកដៃចូលក្នុងរឿងពួកយើងបាន។ ចេះប្រាប់ពីការលំបាកដល់គ្នា រួមគ្នា ជួយដោះស្រាយបញ្ហាទើបគ្រួសារបានក្តីសុខ ។

៧- គ្រួសារមួយនេះ មានតែយើងពីរនាក់ទេដែលអាចថែរក្សាវាឱ្យល្អបាន។ ម្នាក់ណាក៏ដូចតែគ្នា ផ្អែមតែពីតំបូង ក្រោយមកសាបឬប្រែដូចៗគ្នា តែគេចេះ

អភិវឌ្ឍពីភាគចិត្ត មកជាមេត្តាករុណាអាណិតអាសូរគ្នា ព្រោះតែសេចក្តីស្លាប់ សេចក្តីព្រាត់ប្រាសគ្មានអ្នកណាអាចមើលឃើញឬដឹងមុនបានឡើយ ។

អាពាហ៍ពិពាហ៍

អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺជាសេចក្តីស្រលាញ់ដែលកើតពីប្រភេទសំងាត់នៃទំនាក់ទំនង ជាកន្លែងកំណត់អាទិភាពនៃព្រលឹងពីររួមគ្នា ជាជាងទ្រព្យសម្បត្តិឬរូបកាយ។ ពេលណាអ្នកបានជួបមនុស្សម្នាក់ដែលមានភក្តីភាព អ្នកអាចធ្វើកំណែកំរិត វាសនានៃជីវិតទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក អ្នកត្រូវជ្រើសយកវាជាអាទិភាព កុំយកទ្រព្យសម្បត្តិធ្វើជារនាំងសុភមង្គល។ មុននឹងចូលដល់ទំនាក់ទំនងដ៏មានជំរៅ អ្នកត្រូវយល់ពីបញ្ហានេះ ដើម្បីជៀសវាងវិបត្តិដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនៅថ្ងៃមុខ ព្រោះពាណិជ្ជកម្មជីវិតវាមានតំលៃណាស់ វាជារបស់អ្នកដែលមិនត្រូវមានអ្នកណាអាចរំលោភបំពានបានឡើយ។ បើក្តីស្រលាញ់ពិតជាវិងមាំ ចង់ទុរគតចូលតាមទ្វារមុខ ស្នេហាបរិសុទ្ធមិនអាចចេញតាមបង្អួចបាននោះឡើយ កុំបំផ្លាញបេះដូងមនុស្សដែលស្រលាញ់យើង។ ភាពជោគជ័យគឺយើងប្រឹងប្រែងដោយខ្លួនឯងទេ មិនបានយកទៅប្រកួតប្រជែងជាមួយអ្នកណាឡើយ បើភាពជោគជ័យក្នុងការប្រកួតប្រជែង បើទោះជាយើងបានទទួលក៏វាគ្មានភាពរីករាយពិតប្រាកដដែរ។ ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីល្អបំផុតសម្រាប់យើងនោះទេ តែបើយើងធ្វើបានល្អបំផុតហើយ លទ្ធផលបានមកយ៉ាងណាក៏ពេញចិត្ត លទ្ធផលមិនបានដូចចិត្តក៏ព្រម លោកនេះគ្មានទេពាក្យថា ហួសពេល យើងអាចចាប់ផ្តើមជាថ្មីបានជានិច្ច។ ត្រឹមតែការរស់នៅបានក្តីសុខកុំចាំបាច់ប្រឹងឱ្យរងទុក្ខវេទនាខ្លាំងពេក ជីវិតគ្មានអ្នកណាយកអីពីលោកនេះទៅបានឡើយ កុំធ្វើបាបខ្លួនរហូតដល់មិនគិតពីបាយទឹកនំចំណី ភ្លេចថាខ្លួនជាអ្នកណា ភ្លេចសាច់ញាតិឱ្យសោះ ។

គូស្នេហាបែកបាក់

ការសិក្សាថ្មីៗនេះបានរកឃើញថា៖ គូស្នេហាស្វាមីភរិយាដែលមានការបែកបាក់គឺមកពីមាន ៖

១- **ការព្យាយាមរិះគន់ចាប់កំហុសគ្នា** នេះគឺមកពីកាលស្រលាញ់គ្នាគ្រាតំបូងម្នាក់ៗមើលឃើញតែការពេញចិត្ត មិនរកមើលផ្នែកដែលខ្លួនមិនចូលចិត្តនោះទេ នៅពេលដែលចិត្តចាប់ផ្តើមប្រែប្រួលនឿយណាយហើយ ក៏ចេះតែតាមសង្កេតរកមើលផ្នែកដែលខ្លួនមិនពេញចិត្តឯណោះវិញ ។ គេត្រូវមានការពិចារណា ដើម្បីអភិវឌ្ឍចិត្តស្រលាញ់និងការអាណិតអាសូរគ្នាជំនួសឱ្យការទើសចិត្តនោះវិញ ។

២- **ព្យាយាមយកឈ្នះចាញ់គ្នា** បើម្ខាងទើស ម្ខាងទៀតត្រូវពិនិត្យមើលថា តើគេនិយាយនោះត្រឹមត្រូវដែរឬទេ បើត្រឹមត្រូវញញឹមបន្តិចហើយផ្លាស់ប្តូរតាមភ្លាម កុំចិញ្ចឹមចិត្តសងសឹកតបត ។

៣- **មើលងាយមើលថោកគ្នា** កាលបើគេទើសចិត្តហើយ គេតែងលើកតម្កល់ខ្លួនឯងហើយបន្ទាបបន្ថោកអ្នកដទៃ។ ធម្មជាតិ (តណ្ហា) បានតម្កល់យើងរស់នៅមានគ្នា ការសម្រេចចិត្តរស់នៅជាមួយគ្នាគឺយើងគិតថាដើម្បីឱ្យបានសុខ ទីបំផុតយើងយកគ្នាដើម្បីមកប្រមាទមើលងាយគ្នាជាការមិនសមសោះ ត្រូវចេះជួយលើកតម្កើងគ្នាដើម្បីឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកអវិជ្ជមាន ។

៤- **ប្រកាន់រឹងរូសដាក់គ្នា** មិនព្រមទទួលកំហុសហើយកែប្រែ មនុស្សទាំងអស់តាំងពីតូចដល់ធំគឺសុទ្ធតែបានសន្សំចរិតអធ្យាស្រ័យទុកមករៀងៗខ្លួនដែលហៅថា ស្តង់ដារ (Standard) មុនពេលបានគ្នាជាគូជីវិត ម្នាក់ៗបញ្ចេញស្តង់ដារវិជ្ជមាន ក្រោយពេលបានគ្នាហើយ ទើបគេបញ្ចេញស្តង់ដារអវិជ្ជមានដាក់គ្នា មនុស្សដែលមានការយល់ដឹង គេព្យាយាមដាក់ស្តង់ដារចុះដើម្បីតម្រឹមគ្នាឱ្យមានភាពចុះសំរុងជាមួយគ្នា នឹងឱ្យមានភាពរលូនក្នុងការរស់នៅ។ បើមិនចេះអីទេគិតត្រឹមតែថា បើគេចង់បានអីឱ្យគេទៅ បើគេខឹងហើយ យើងញញឹមល្អងលោម

ឃើញមានការលំបាកជួយគ្នាគ្នាម ព្រះពុទ្ធបានផ្ដាំថា «ចូរដាក់មានៈ ប្រកាន់ចុះ» អ្នកនឹងមានក្តីសុខ ។

ស្លាកស្នាមអតីតកាល

ស្លាកស្នាមអតីតកាលគឺជាច្រវាក់ខ្មោះឃ្មោង ទាក់ចងចិត្តមនុស្សឱ្យស្អប់រង វីរហូតដល់ស្លាប់ផងក៏មាន ព្រោះតែមិនចេះដោះចិត្តចាកចេញពីវា។ បច្ចេកទេស លប់ចោលស្រមោលអតីតកាល មនុស្សអាចរកឃើញខុសៗគ្នា ពេលខ្លះអតីត កាលគ្រាន់តែជាស្នាមដំបៅ ឈឺចាប់ចុកពីតផ្សាក្នុងបេះដូងឥតប្រយោជន៍ ដែល មិនគួរទុកឱ្យវាបិតនៅរ៉ាំរ៉ៃទៅទៀតទេ គួរតែសំអាតចិត្តទទួលយករឿងរ៉ាវថ្មីៗ ល្អៗសំរាប់ជីវិតមកវិញ។ យើងត្រូវតាំងចិត្តបញ្ជាចិត្តខ្លួនឯងថា៖ រឿងរ៉ាវក្នុងអតីត កាលដែលមិនល្អ ចូរលាយបាត់ចេញពីក្នុងចិត្តអាត្មាអញឱ្យអស់ តទៅអញ ឈប់រំលឹកឈប់ចងចាំវាតទៅទៀតហើយ។ អាត្មាអញលើកលែងទោសឱ្យខ្លួន ឯង អភ័យទោសឱ្យអ្វីៗទាំងអស់ ឈប់គុំគួនសងសឹក អាត្មាអញត្រូវផ្សារភ្ជាប់ ពិភពលោកដោយក្តីរីករាយ ។

អំប្រើពាក្យអវិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ

សូមកុំប្រើពាក្យអវិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ ព្រោះវាដូចជាការបណ្តុះគំនិតឱ្យធ្វើតាម ៖

ឆ្គួត ខ្ជិល ច្រណែន អត់យល់អី ល្ងង់ វិនាសហិនហោច ចប់ហើយ អត់បានការ ធ្វើអីមិនកើតបើគ្មានគេដឹកមុខ ខ្វះជ្រក និយាយដដែលៗ ធ្វើឱ្យខ្វះក្បាល ស្រូបយកហើយវាផលិតសារធាតុជីវៈគឺមីដែលអន់ៗទាំងគុណភាពនិងបរិមាណ ហើយផ្សាយទៅបញ្ហាបេះដូងស្អិតថ្លើម ឱ្យធ្វើការងារអន់ៗ ទីបំផុតវាសនាមនុស្ស ទាំងមូលត្រូវប្រែក្លាយទៅតាមសម្តីមនុស្ស។ រឿងធនញ្ជ័យ គ្រូទាយមានបំណង ចង់បំផ្លាញវាសនាគេ គាត់ទាយបំភាន់វាសនាធនញ្ជ័យថា ធំឡើងនឹងក្លាយទៅ ជាអ្នកបំរើគេ ដូនតាយើងបានយកចិត្តទុកដាក់ពីបញ្ហានេះណាស់ គាត់តែងឱ្យ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះពាក្យសម្តី « គ្រូទាយ ម្តាយថា » កូនៗតែងតែមានវាសនាដូច សម្តីម្តាយ បើយើងជឿគ្រូ ការដាក់ចិត្តទៅលើការជឿនោះហើយដែល កំណត់ហេតុការមកឱ្យយើង (តាមច្បាប់ស្រូបទាញ)។ ត្រូវទំលាប់ប្រើពាក្យ វិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ ឆ្លាតណាស់ រហ័សរហួនណាស់ ឧស្សាហ៍ព្យាយាមណាស់ ចេះអត់ធន់ ធ្វើអីមានការទទួលខុសត្រូវ តែងនាំមុខគេជានិច្ច និយាយរាល់ថ្ងៃ ខ្វះ ក្បាលទទួលយក ហើយវាខំផលិតសារធាតុជីវៈគឺមីល្អៗ ទាំងគុណភាពនិង បរិមាណរហូតដល់សាងមនុស្សនោះឱ្យក្លាយជាមនុស្សអស្ចារ្យក្នុងជីវិតបាន ។ តើអ្នកដឹងថា បញ្ហារបស់អ្នកគឺបណ្តាលមកពីអ្វីទេ? តាមពិតអ្នកគឺឆ្លាតណាស់ រហូតដល់ឆ្លាតជ្រុលទៀតផង ចិត្តរបស់អ្នកផ្លាស់ប្តូររាប់លានម៉ែត្រក្នុងមួយនាទី ទីបំផុត អ្នកក្លាយជាកំសត់ព្រោះតែចាញ់បោកការគិតរបស់ខ្លួនឯង។ មួយថ្ងៃៗ គិតចង់ឱ្យបានដូចគេក្នុងលោក ដែលសំបូរវត្ថុប្រើប្រាស់ គិតច្រើនពេករហូតដល់ និយាយមិនចេញ លែងឃ្លានបាយ ដេកលែងលក់ ស្បែកមុខជ្រើវជ្រួញចាស់មុន អាយុ។ កាយស៊ីដុំបាយ ចិត្តស៊ីអារម្មណ៍ ដល់តែយកអារម្មណ៍ក្តៅក្រហាយ

អារម្មណ៍កំសត់ខ្លោចផ្សាមកឱ្យចិត្តស៊ី វាពុលទៅជាដេកលែងលក់ រូបកាយកើតមហារីក ព្រោះចិត្តកើតរលត់១២ដងក្នុងមនោទ្វារ រូបរលត់មួយ ចិត្តគិតច្រើនពេក រូបកើតរលត់លឿនបែកបាក់ខ្ចីអិនអេ កើតមហារីក កាយចាស់ទ្រុឌទ្រោមស្លាប់មុនអាយុទៅបាត់។ តាមពិតអ្នកឆ្លាតគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដឹងថា អ្វីគួរគិត អ្វីមិនគួរគិត មិនមែនចេះតែគិតគ្រប់រឿងបាននោះទេ សរុបមក បញ្ហារបស់អ្នកទាំងអស់ គឺបណ្តាលមកពីភាពឆ្លាតរបស់អ្នកនេះឯង តាមពិតជីវិតវាគ្មានបញ្ហាអ្វីទាំងអស់ ជីវិតគឺសាមញ្ញសោះ ចេះតែធ្វើឱ្យវាស្មុគ្រស្មាញដោយខ្លួនឯង ។

និស្ស័យ

ពាក្យថានិស្ស័យ ស្តាប់ទៅដូចជាពាក្យធម្មតា ដូចជាមិនមានអ្វីគួរឱ្យគិតសោះ តែតាមពិតទៅ ពាក្យដ៏ខ្លីនេះគឺជាមាត្រដ្ឋាន សម្រាប់វាស់ឱ្យដឹងអំពីទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណីវប្បធម៌ ពីក្រិតក្រមគ្រួសារ និងសង្គមជាតិ ពីសណ្តាប់ធ្នាប់សង្គមនិងច្បាប់ ពាក្យនេះបង្ហាញឱ្យមានក្តីសុខឬទុក្ខបានស្ទើរមិនគួរឱ្យជឿ។ និស្ស័យសុខនិស្ស័យទុក្ខ គឺកើតពីទំលាប់ល្អឬអាក្រក់នេះឯង។ នៅពេលភាពក្តៅក្រហាយចិត្តបានស្ងប់រលត់ទៅ ទើបសតិកើតឡើងដែលជាប្រភពនៃបញ្ញា។ នៅពេលបញ្ញាបានកើតឡើង ទើបអាចមើលឃើញលោកនេះតាមសេចក្តីពិត នៅពេលបានឃើញលោកនេះតាមសេចក្តីពិតហើយ ទើបក្លាយជាមនុស្សដឹងខុសត្រូវ ។

ស្រលាញ់គ្នាត្រូវចេះស្តាប់ហេតុផលគ្នា

បើស្រលាញ់គ្នាត្រូវចេះស្តាប់ហេតុផលគ្នា កុំស្តាប់ហេតុផលតែខ្លួនឯង កុំស្តាប់ហេតុផលពីអ្នកដទៃច្រើនជាងហេតុផលគ្នាឯង មុនស្រលាញ់ត្រូវបើកភ្នែកឱ្យធំ ការរួចហើយត្រូវបិទភ្នែកឱ្យតូច ដើម្បីបញ្ចេញរស្មីនៃក្តីស្រលាញ់។ របស់ដែលជ្រើសរើសប្រើហើយ គ្មានថ្ងៃត្រូវស្តាយក្រោយនោះទេ ត្រូវសំរេចសំរួលប្រើឱ្យបានល្អតែប៉ុណ្ណោះ កុំប្រណាំងនឹងវាសនា កុំតវ៉ានឹងព្រហ្មលិខិត សូម្បីស្តេចដែនដីគង់រើសមហេសីខុសដែរ ព្រោះមនុស្សឱ្យតែនៅមានកិលេស គឺនៅតែមានការទាស់ចិត្ត រស់នៅមិនដែលបានសុខនោះទេ។ កិលេសតែងសាងភាពក្តៅក្រហាយឱ្យខ្លួនឯងជាធម្មតា សព្វវត្ថុកើតឡើងសុទ្ធតែត្រូវការពេលវេលា ការអត់ធន់គឺជាឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិបំផុត ។

ចំណងជើងស្នេហាគ្នានការគោរពគ្នា

ស្រលាញ់មនុស្សម្នាក់ គឺមិនត្រូវការកិត្តិយសអ្វីទាំងអស់ តែក្នុងភាពជាមនុស្ស គេក៏ត្រូវចេះផ្តល់តំលៃឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកដែរ ភាគីដែលមិនចេះផ្តល់តម្លៃឱ្យអ្នកដទៃ គឺពិតជាបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីភាពអសីលធម៌របស់ខ្លួនពិតមែន។ ឆ្លើយចុះ ទ្រាំឈឺចាប់តែម្តងជាជាងទ្រាំឈឺចាប់អស់មួយជីវិត ប្រុសៗពេញដីស្រីពេញនគរ សាកល្បងដើរលើផ្លូវថ្មីគង់តែបានជួបផ្តាដែលរីកស្តុះស្តាយ នឹងមានពិដោរក្រអូបជាងមុនដែរ។ ដល់ផ្លូវបំបែកដោយសារតែត្រូវការកិត្តិយសនិងភាពស្ងប់ស្ងាត់ គឺល្អជាងត្រូវការភាពភ្លើតភ្លើន បើដើរផ្លូវបំបែកព្រោះតែតណ្ហានោះការឈឺចាប់វាក្លាយទៅជាភាពញៀនរបស់ជីវិតជាមិនខាន ទ្រាំទទួលការឈឺចាប់ដោយការរះកាត់តែម្តង ជាជាងទទួលការឈឺចាប់អស់មួយជីវិត។ ការជជែកគ្នាកុំឱ្យមានវិវាទ (ទើសទាស់គ្នា) ត្រូវយល់អំពីលក្ខណៈ៤យ៉ាង៖

១ - **អធ្យាស្រ័យរបស់អ្នកនិយាយ** គឺគ្នានិយាយតែអ្វីដែលគ្នាចូលចិត្ត អ្វីដែលគ្នាយល់ដឹងបាន ហើយតែងមានប្រកាន់ការយល់ឃើញរបស់ខ្លួន មិនព្រមទទួលយកហេតុផលពីអ្នកដទៃ។

២ - **អធ្យាស្រ័យអ្នកស្តាប់** ចង់ស្តាប់តែអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្ត អ្វីដែលខ្លួនអាចយល់បាន តែងតែទើសជាមួយខ្លឹមសារអ្នកនិយាយ ហើយទាមទារឱ្យគេនិយាយពីអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្ត។

៣ - **ដោយអំណាចការសួរ ឬ ទំនាក់ទំនង**

៤ - **ដោយសារហេតុដែលបានកើតឡើង ។**

ដើម្បីកុំឱ្យមានទំនាស់ក្នុងការនិយាយ គឺអ្នកនិយាយត្រូវស្គាល់អធ្យាស្រ័យអ្នកស្តាប់ ឯអ្នកស្តាប់គួរអនុញ្ញាតឱ្យគ្នាបាននិយាយផងដើម្បីឱ្យគ្នាបានអស់ចិត្ត បើស្តាប់មិនចូលទេគួរដើរចេញឬចេះតែឆ្លើយស្របៗទៅ។ អ្នកនិយាយត្រូវចេះកែប្រែការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនទៅតាមហេតុផលដែលត្រឹមត្រូវ កុំមាន៖

ថោកអីនឹងការកែប្រែការយល់ឃើញនោះ? កុំចិញ្ចឹមចិត្តតាមសងសឹកតាមស៊ីកសៀត ដែលបញ្ជាក់ថាខ្លួនរឹតតែអស់ថែមទៀតនោះអី លោកនេះគ្មានអ្វីស្រួលនិយាយគ្នាជាងប្តីប្រពន្ធនោះទេ និយាយគ្នាទាំងកណ្តាលយប់ក៏បាន កុំឱ្យតែយកភាពមានមកចូលរួម ។

សេចក្តីស្រឡាញ់

អ្នកដែលមានស្នេហា គឺចង់បានតែក្តីស្រឡាញ់ ការថ្នាក់ថ្នម ល្ងង់លោមពីអ្នកដទៃនឹងចង់បានក្តីសុខដោយសារទ្រព្យ ដោយមិនដឹងថាសមុទ្រជីវិតនេះមានជំងឺជ្រៅប៉ុណ្ណានោះទេ។ លោកនេះ បើអ្នកប្រគល់ឱ្យ ទើបអ្នកទទួលបានមកវិញ មិនអាចទទួលបានដោយគ្មានការប្រគល់ឱ្យនោះទេ ស្រឡាញ់មនុស្សម្នាក់ត្រូវស្រឡាញ់ទាំងអ្វីៗដែលគេមាន គឺត្រូវពង្រីកក្តីស្រឡាញ់ឱ្យធំជាងមុនមិនអាចស្រឡាញ់យកមនុស្សតែម្នាក់បានទេ ត្រូវដាក់ការប្រកាន់ នឹងភាពអាត្មានិយមចុះ ទើបបាន។ បើរស់តែនាំគ្នាទៅផ្សារលក់ចិត្តស្ងប់ ហើយទិញតែភាពច្របូកច្របល់យកមកវិញ នោះការរស់នៅគ្មានសេចក្តីសុខឡើយ មានបញ្ជាក់មកពីការគិត រលត់ គិតឱ្យមានក្តីសុខ។ ត្រូវតែគិត បញ្ជាក់មកពីគិតពិសស្នេហ៍កាមទេព បើសិនជាភ្នែកអ្នកខ្វាក់ព្រោះតែឃើញរូបល្អ ដុសលាងវាដោយទឹកភ្នែកទៅ ទឹកភ្នែកនឹងជួយឱ្យអ្នកមានភាពប្រសើរឡើង រួចហើយចាប់ផ្តើមកែច្នៃជីវិតដោយខ្លួនក្បាល និងអណ្តាត គ្មានអ្នកណាជឿថាអ្នកធ្វើមិនបាននោះទេ។ បើសិនជាការសោកស្តាយបានវិលត្រឡប់មកសារជាថ្មីម្តងទៀត ឱ្យវាជួបជាមួយអ្នកដោយស្មាមញញឹមចុះ រួចហើយនិយាយថា៖ **អាហ៍កម្មអើយ!** ខ្ញុំព្រមតាមអ្នកហើយ សូមជួយថែរក្សាជីវិតខ្ញុំឱ្យបានរួចផុតពីក្តីអន្តរាយផង ហើយសូមបើកផ្លូវឱ្យខ្ញុំបាន

រកឃើញក្តីសុខ សូមជួយតាមរំលឹកដាស់តឿនខ្ញុំ កុំឱ្យខ្ញុំងើរតាមផ្លូវរង្វេងនេះសារ
ជាថ្មីទៀត សូមឱ្យខ្ញុំបានជួបផ្លូវដែលមិនមានការកើតទៀតទៅចុះ ។

វិធីទំលាក់ចោលបញ្ហាពីក្នុងចិត្តកុំឱ្យមានទុក្ខ៖

១-ទំលាក់ចោលដោយការគិតឱ្យយល់ពីបញ្ហា ហើយរកវិធីដោះស្រាយដោយ
មិនមានការប្រកាន់

២-ទំលាក់ចោលដោយគិត ដើម្បីឱ្យចិត្តព្រមទទួលយកតាមផលកម្ម

៣-ទំលាក់ចោលដោយបង្វែរការគិត ឬដោយគេចចេញពីបញ្ហា

៤-ទំលាក់ចោល ដោយវិធីព្យាយាមដោយកំចាត់ហេតុរបស់ទុក្ខជាមុន

៥-ទំលាក់ចោល ដោយមិនខ្លីខ្វល់ពីអ្វីទាំងអស់។

តើជីវភាពបែបណាដែលគិតថាងាយធ្វើជាងគេ? ហើយបើយល់ថាធ្វើទៅ
មានលក្ខណៈល្អប្រសើរជាងគេ គួរចាប់ផ្តើមធ្វើវាទៅណា។

គ្រួសារ

ការជ្រើសរើសយកគ្រួសារ ឬ គូស្រករមិនមែនសម្រេចចិត្តភ្លាម ជ្រើសយក ភ្លាមទៅតាមចំណង់របស់អ្នកនោះទេ។ គ្រួសារមិនមែនសម្រាប់តែមួយថ្ងៃ តែ គ្រួសារសម្រាប់មួយជីវិត សូមកុំសម្រេចចិត្តទៅតាមអ្វីដែលអ្នកមានចំណង់តែ មួយភ្លែត គិតឱ្យច្បាស់ គិតឱ្យត្រូវ ថាតើមនុស្សដែលអ្នកស្រលាញ់ ជាមនុស្ស បែបណា ជាមនុស្សលេងល្បែង ប្រមឹក មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តរឿងដែលសង្គមស្អប់ ខ្ពើម ឬជាមនុស្សប្រភេទណា? ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំឱ្យអ្នកមើលទៅលើមនុស្សដែល អ្នកស្រលាញ់ថាជាមនុស្សប្រភេទណា? ពីព្រោះដោយសារតែមានអ្នកខ្លះរៀប ការបានមួយថ្ងៃ មួយសប្តាហ៍ ឬមួយខែ ប៉ុន្តែត្រូវលែងលះគ្នាទៅវិញនៅក្នុងរយៈ ពេលដ៏ខ្លីណាមួយដោយសារតែការគិតមិនបានល្អនេះឯង។ ពេលដែល ស្រលាញ់ថាល្អគ្រប់យ៉ាង ពេលអស់ចិត្តក៏គិតថាឆ្គោត ឬអាក្រក់គ្រប់យ៉ាង នេះ ហើយជាកត្តាដែលធ្វើឱ្យអ្នកមិនមានសុភមង្គលនៅក្នុងគ្រួសារ ឬអាចរហូតដល់ ប្រើប្រាស់អំពើហឹង្សាផ្សេងៗក៏ថាបាន។ អាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺគ្រាន់តែជាចំណងដៃ តែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែកូនៗរបស់អ្នកគឺជាចំណងករ។ សូមគិតឱ្យបានច្បាស់ បើសិន ជាអ្នកចង់ជ្រើសរើសយកគូស្រករ ឬគ្រួសារ។

- ១- តើអ្នកចេះអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកចំពោះគ្រួសារហើយឬនៅ?
- ២- តើអ្នកមានលទ្ធភាពចិញ្ចឹមគ្រួសារអ្នកឬនៅ?
- ៣- តើអ្នកព្រមយកទទួលរឿងគ្រប់យ៉ាង ហើយយកមកពីភាក្សាជាមួយនឹង គ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីរកដំណោះស្រាយរួមហើយឬនៅ?
- ៤- តើអ្នកព្រមតស៊ូដើម្បីគ្រួសារហើយឬនៅ?

បើសិនជាអ្នកព្រមជ្រើសរើសយកមនុស្សដែលអ្នកស្រលាញ់ហើយ សូម អ្នកបន្តពេញចិត្តស្រលាញ់ដូចដែលអ្នកចាប់ផ្តើមពីដំបូង។

សញ្ញាដែលបញ្ជាក់ថាអ្នកស្រលាញ់មនុស្សខុស

សញ្ញាខ្លះៗដែលអាចបញ្ជាក់ថាអ្នកស្រលាញ់មនុស្សខុស៖

- ១- មានអារម្មណ៍ថា អ្នកទទួលបានបន្ទុកច្រើនជាងគេ គេយករួចតែខ្លួន អ្នកហាត់នឿយជាងគេ គេរកផ្លូវស្រណុករហូត។
- ២- មើលមិនឃើញមានសញ្ញា ការគិតពីអនាគតរួមគ្នាទាល់តែសោះ នេះជាសញ្ញាខុសធ្ងន់ណាស់ គ្មានការទទួលខុសត្រូវដែលឱ្យរំភើបចិត្ត។
- ៣- រហ័សបង្ហាញភាពធុញទ្រាន់ជាមួយអ្នក គ្មានការស្រមៃពីអនាគតរួមគ្នា មានអារម្មណ៍ថា គ្មានចេះការពារគ្នា មានតែតម្រូវការផ្លូវភេទ តែផ្លូវចិត្តមិនស្របគ្នា មានតែគំនិតមិនល្អចង់ដោះដៃមិនចង់រស់នៅជាមួយគ្នា ដោយឧស្សាហ៍លើកហេតុផលមកបង្ហាញ។

កត្តាទាំងនេះ គឺគ្រាន់តែជាសញ្ញាខ្លះៗ ដែលបញ្ជាក់ថាអ្នកអាចស្រលាញ់មនុស្សខុស។ កុំចង់បានតែខ្លួនប្រាណតែមិនបានបេះដូងពិតប្រាកដអី រស់នៅរបៀបនេះ គឺពិតជាចុះនរកទាំងរស់ហើយ។ កូនប្រុសកូនស្រី កុំប្រថុយឱ្យសោះ រស់នៅជាមួយគ្នាជាមិត្ត១០០ឆ្នាំ មិនមែនជារឿងលេងសើចទេកុំចេះតែហ៊ានធ្វើត្រូវចេះមើលច្បាប់ មើលចាស់ទុំខ្លះផង ការសម្លាប់មនោសញ្ចេតនាខ្លួនឯងដើម្បីមនុស្សដែលអ្នកដទៃមិនមែនជាការងាយឡើយ ស្នេហាពិតវាមិនមែនកើតឡើងងាយៗនោះទេ។

ស្នេហាវាមិនមែនសុទ្ធតែល្អឥតខ្ចោះដូចក្នុងសៀវភៅប្រលោមលោកនោះទេ វាច្រើនតែជាស្នេហាបោកប្រាស់នាំឱ្យខូចខ្លួនប្រាណតែប៉ុណ្ណោះ។ ស្នេហាពិតតែងតែមានឧបសគ្គ ត្រូវប្រឈមមុខដោះស្រាយ ប្រយុទ្ធដើម្បីរួមគ្នាតែមួយ ដោយគ្មានការបោះបង់គ្នាចោល។ អ្នកមានស្នេហាពិត ពាក្យគេនិយាយខ្លីៗ ងាយប្រកបតែពិបាកកំណត់ន័យបាន ហើយមិនអាចរស់នៅដោយគ្មានពាក្យទាំងនេះបានឡើយ អ្នកមានស្នេហាបោកប្រាស់ ពាក្យពេចន៍ដែលគេប្រើគឺលន្លង់លន្លោច អណ្តែងអណ្តូងនៅក្នុងន័យអូសទាញដោយគ្មាន

ការទទួលខុសត្រូវ។ ស្នេហា គឺជាការទទួលយកភាពសុគតស្មាញពីគ្នា ធ្វើឱ្យក្លាយជាភាពងាយស្រួលនឹងរាល់វិនាទីដើម្បីក្លាយជាភាពតែមួយ។ កុំយកអនាគតទៅផ្ទៀងផ្ទាត់នឹងគ្រូទាយ ផ្ទៀងផ្ទាត់នឹងសន្លឹកបៀវត្ស គ្រូបោកគឺនិយាយតែពីអនាគតល្អប៉ុណ្ណោះ មេរៀនស្នេហាបើចង់រៀនពីវា គឺរៀនមួយជីវិតមិនទាន់ចប់ផង ហេតុនេះហើយមិនចាំបាច់រៀនច្រើនពេកក៏បានដែរឱ្យតែចេះយល់ចិត្តគ្នា នឹងយល់ពីច្បាប់ធម្មជាតិដែលអ្វីៗមិនទៀងតែប៉ុណ្ណឹងទៅបានហើយ។ អ្នកគិតខ្លី ពេលមានបន្ទោញក្នុងគ្រួសារតែងតែនិយាយថា៖ ខ្ញុំជីក ខ្ញុំរាំច្រៀង ឱ្យទាល់តែខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សល្អម្នាក់ដែលគេចូលចិត្ត ខ្ញុំលេងស្រី លេងល្បែង ប៉ុន្តែទោះបីជាគាត់ខំរហូតដល់ហូរឈាមតាមគ្រាប់ភ្នែកយ៉ាងណាក៏ដោយ គឺគេចូលចិត្តគាត់ នៅពេលដែលគាត់មានលុយប៉ុន្មានគេជីកតែប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែដល់ពេលពោះគាត់ធំ គេលែងរាប់អានគាត់ទៀតហើយ (ទាចទឹក)។

ចង់បំភ្លេចមនុស្សម្នាក់

ចង់បំភ្លេចមនុស្សម្នាក់ត្រូវនឹកពីអំពើអាក្រក់របស់គេ ចង់រស់នៅជាមួយ មនុស្សម្នាក់ជារៀងរហូត ត្រូវនឹកគិតតែពីអំពើល្អរបស់គេជានិច្ច បើអ្នកគិតតែពី ចំណុចអាក្រក់របស់គេ អ្នករស់នៅជាមួយគ្នាមិនបានយូរឡើយ។ អាត្មានិយមវា បង្កើតតែភាពទើសចិត្ត ឃើញតែខ្លួនឯងល្អ ខ្លួនឯងត្រូវ មើលទៅគេអាក្រក់ ឃើញចង់ចូកដានជើងចោល សួរខ្លួនឯងទៅថា តើខ្លួនល្អយ៉ាងណាខ្លះហើយ មើលមកខ្លួនឯងគ្រប់ជំហាន តាមចាប់កំហុសខ្លួនឯងជានិច្ច ពេលនោះក្តីសុខក៏ កើតមានឡើងជាមិនខាន ព្រមទាំង ព្រមថោកសព្វបែបយ៉ាងដើម្បីឈ្នះផ្នែក គុណធម៌ឱ្យទាល់តែបាន។ ការព្រមធ្វើជាឆ្គួតដើម្បីដូរយកសេចក្តីសុខក្នុងគ្រួសារ លំបាកក្នុងជីវិត វាគ្រាន់តែជាវិញ្ញាសារសាកល្បងមួយដើម្បីធ្វើឱ្យបញ្ញារបស់ យើងរឹងមាំ ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរទុក្ខលំបាកឱ្យក្លាយជាសុភមង្គលតែប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកឯការតាំងចិត្តដើម្បីយកឈ្នះបញ្ហា ហើយទាមទារឱ្យមានការចងចាំ ការ យល់ដឹង វាតម្រូវឱ្យយើងចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាសុភមង្គលដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បី កុំឱ្យជ្រុះរហូតពីដៃបានដោយងាយ។ បញ្ហាបានទាមទារឱ្យយើងទទួលស្គាល់ការ អាណិតអាសូរ ឱ្យចាស់ចិត្តចាស់គំនិត ចេះគិតវែងឆ្ងាយរាក់ជ្រៅ ឱ្យចេះ ស្រលាញ់មនុស្សជុំវិញខ្លួន បញ្ហា គឺជាសិល្បៈនៃការរងទុក្ខ ហើយវាជាសិល្បៈនៃ សុភមង្គល។ អរគុណការលំបាកដែលខ្លួនបានជួប ទើបធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពរឹងមាំ ដល់ថ្ងៃនេះ ចង់ផ្លាស់ប្តូររឿងខាងក្រៅត្រូវផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯងជាមុនសិន បើចង់ផ្លាស់ ប្តូរខ្លួនឯងត្រូវធ្វើអ្វីដែលល្អ ដែលខ្លួនមិនធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមក។

លំនឹក

ម៉ាក់តើអាពាហ៍ពិពាហ៍គឺជាអ្វី? កូនស្រីសួរម្តាយ ម្តាយបានតបថា៖ (គឺជា ការសរសេរអក្សរផ្ទង់ដែលពោរពេញទៅដោយក្បួនក្បាច់ នឹងការទទួលយក វិញ្ញាសារថ្មីដែលជាមេរៀនជីវិត បន្ទាប់ពីហាត់ដឹងដៃក្មេងហើយ ឯងក៏ក្លាយទៅ ជាគ្រូគេវិញម្តង។ តែម៉ាក់សូមផ្តាំកូនថា៖

១- គេធ្វើអ្វីបាន កូនត្រូវធ្វើឱ្យបានដូចគេ បើកូនប្រៀបធៀប ត្រូវចេះ ប្រៀបធៀបឱ្យមានក្តីសុខ កុំប្រៀបធៀបឱ្យកើតមានទុក្ខ។

២- រឿងមួយដែលកូនត្រូវមានការភ្ញាក់រលឹក គឺត្រូវបោះសម្ភាយបញ្ចា ចោល ហើយព្យាយាមដេកឱ្យលក់សារជាថ្មី។

៣- ថ្ងៃណាដែលគ្មានសំណើច គឺជាថ្ងៃដែលកូនប្រើជីវិតនៅក្នុងភាព ខ្លះខ្លាយ។

៤- ថ្ងៃរះឡើងកូនត្រូវតែស្រស់ស្អាត ព្រោះបានដុះលាងភាពក្រខ្វក់ពី មូលមិញ ជ្រះស្រឡះអស់ហើយ កុំយកវាមកដាក់លើផ្ទៃមុខតទៅទៀត។

៥- កុំឱ្យអតីតកាលដាក់កំហិតព្រំដែនជីវិតកូន វាត្រឹមជាមេរៀនតែ ប៉ុណ្ណោះ វាមិនមែនជាការតាមផ្លូវជីវិតឯងទេ។ កូនត្រូវតែធ្វើជាមិត្តរបស់ចិត្តគ្រប់ វិនាទី ត្រូវចេះបង្កើតសំណួរឱ្យខ្លួនឯងដើម្បីឱ្យចិត្តចេះស្វែងរកសម្លេងដោយភាព ស្មោះត្រង់ ពេលនោះវានឹងឈប់គិតពីរឿងដែលអត់ប្រយោជន៍ ហើយងាកមក ឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកដោយឆ្លាតវាងវៃ ដើម្បីស្វែងរកភាពត្រឹមត្រូវឱ្យខ្លួនឯង។ កាត់តែសួរវាច្រើនប៉ុណ្ណា គឺកាន់តែគ្រប់គ្រងវាបានច្រើនប៉ុណ្ណឹង ពេលនោះចិត្ត នឹងធ្វើការជាមួយអ្នកជំនួសឱ្យអ្វីៗដែលផ្ទុយពីការគិតខុសក្នុងកាលមុន។ ចូរ បំពេញតួនាទីដោយងារ ចាំបាច់ដាស់តឿនចិត្តខ្លួនឯងឱ្យគិតតែអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ ជានិច្ចចុះ។

ក្តីស្រលាញ់ជួយឱ្យអ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ

ក្តីស្រលាញ់ជួយអ្នកឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរបាន ក្តីស្អប់មិនអាចជួយឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីបានឡើយ។ គេមិនត្រូវរិះគន់មនុស្សដែលខ្លួនបានទទួលយកក្តីស្រលាញ់រួចហើយនោះទេ តែគេត្រូវជួយណែនាំឱ្យមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់បានចាកចេញពីកំហុស។

១- ពេលខ្លះភាពក្លាហាន មិនមែនមានន័យថាគេគ្មានការភ័យខ្លាចនោះទេ តែគេគិតថា ភាពក្លាហានគឺសំខាន់ជាងការភ័យខ្លាច ទើបគេត្រូវតែមានការតាំងចិត្ត។

២- រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ បានបង្រៀនយើងពីការចេះព្រលឹងចោលនូវអ្វីដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

៣- ការយកគំរូតាមប្រកបដោយហេតុផល គឺជាការផ្លាស់ប្តូរមួយដ៏ល្អ។

៤- ខ្មោចអាចធ្វើឱ្យអ្នកជ្រុះសក់ហេតុផល ប៉ុន្តែអ្នកនឹងត្រូវជ្រុះខ្លាំងជាងនេះ បើអ្នកបានទទួលងារជាមនុស្សកំសាក។

៥- ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ តំបូងយើងត្រូវជឿជាក់ថា យើងពិតជាមានសមត្ថភាពអាចធ្វើបាន។ ការគិតច្រើនបានត្រឹមតែការឈឺចាប់ ព្រោះអ្នកគិតតែរឿងមិនគួរគិត គិតតែរឿងមិនទាន់មកដល់ គិតតែរឿងកន្លងហួស គិតតែរឿងដែលខ្លួនឯងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន រឿងដែលខ្លួនធ្វើមិនកើត។ អ្នកមិនអាចយល់អ្វីបានគ្រប់យ៉ាងនោះទេ លោកខាងក្រៅមិនអាចធ្វើអ្វីបានតាមចិត្តអ្នកបាននោះឡើយ។ មនុស្សខ្លះបានស្តាប់សំដីអ្នករាប់ពាន់ពាក្យ នៅតែមិនអាចយល់ចិត្តអ្នកបាន ទាំងអ្នកខ្លះអាចយល់ពីអ្នកបានដោយមិនចាំបាច់និយាយជាមួយអ្នកសូម្បីតែពាក្យមួយម៉ាត់។ មនុស្សមិនអាចធ្វើឱ្យគេដូចអ្នកបានឡើយ បើអ្នកព្យាយាមថ្លៃគេ គេក៏ព្យាយាមថ្លៃអ្នកវិញដែរ ផ្ទុយទៅវិញ បើអ្នកចេះពេញចិត្តជាមួយគេ គេក៏ចេះពេញចិត្តជាមួយអ្នក ។

បទពិសោធន៍ស្នេហា

ការបែកបាក់ស្នេហា គឺជាការឈឺចាប់ផ្លូវចិត្តមួយប្រភេទ ទោះបីជាគេបានបញ្ចប់វាយ៉ាងល្អហើយក៏ដោយ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះថ្មីៗ គឺជាការលំបាកណាស់ សម្លេងជូរចត់ទាំងនោះតែងតែមាននៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នកជានិច្ច។ គេត្រូវប្រើពេលរាប់ខែ រាប់ឆ្នាំ បើមិនព្យាយាមលុបបំបាត់វាចេញទេនោះ កំហុសគឺសម្រាប់ហេតុផលមួយចំនួន បើមិនប្រើបញ្ញាដើម្បីដោះស្រាយទេវាមពលចិត្តបានក្លាយជាចំណងសម្រាប់ចងខ្លួនឯងងើបមុខមិនរួច ដោយសារតែវិប្បដិសារី។ វាមានអន្តរកម្មផ្ទាល់ខ្លួនយ៉ាងច្រើន ចំពោះមាតិកាផ្លូវចិត្តមួយនេះ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពធូរស្រាល គេត្រូវចំណាយពេលជាមួយវិធីមួយចំនួនដូចជា៖

- ១- ការធ្វើសមាធិជាក្រម ដើម្បីទទួលឥទ្ធិពលចិត្តស្ងប់ពីអ្នកដទៃផងបានស្តាប់បទពិសោធន៍ពីអ្នកដទៃផង ដើម្បីបន្តភាពតានតឹងខ្លួនឯង។
- ២- កត់សម្គាល់លើទុក្ខលំបាកដែលយើងបានយកឈ្នះជាច្រើនលើករួចមកហើយ លើកនេះក៏ត្រូវតែយកឈ្នះឱ្យបាន។
- ៣- គិតពីអំពើដែលគេបានធ្វើមកលើយើង ចង់បំភ្លេចមនុស្សម្នាក់ត្រូវគិតពីអំពើអាក្រក់ដែលគេបានធ្វើមកលើខ្លួន។
- ៤- ចាកចេញឱ្យឆ្ងាយពីស្លាកស្នាមអនុស្សាវរីយ៍ ដើម្បីប្រឈមទៅនឹងរូបភាពអតីតកាល។
- ៥- ត្រូវយល់ពីតម្លៃពេលវេលារបស់ខ្លួនឯងដែលត្រូវចាប់ផ្តើមការងារថ្មីៗជាច្រើន កុំចេះតែឱ្យតម្លៃទៅលើរបស់ដែលមិនមានប្រយោជន៍ចំពោះខ្លួន។

ឈ្មោះគ្នាព្រោះតែទាមទារក្តីស្រលាញ់

ប្តីប្រពន្ធទាស់គ្នា ព្រោះតែទាមទារក្តីស្រលាញ់ពីគ្នា ម្នាក់ៗចាំមើលបំណាំគ្នា ចាំឱ្យគេធ្វើមកលើខ្លួនមិនបាន ខ្លួនធ្វើតាមក្រោយខ្ញុំនឹងផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ឱ្យអ្នក លុះត្រាតែអ្នកផ្តល់វាឱ្យខ្ញុំជាមុនសិន។ មិននាំគ្នាគិតថាកាលពីមុនតើបានជួបគ្នាដោយក្តីស្រលាញ់ ឬដោយសេចក្តីស្អប់ នាំគ្នាគិតថាខំរៀបការដើម្បីបានសុខ ដល់ពេលការហើយនាំគ្នាដេកកើតទុក្ខដដែល។ ទីបំផុតការចង់ឈ្នះចង់ចាញ់គ្នា ឈានទៅដល់ការនាំគ្នាទាញព្រំត្រឡិចមើលរៀងរាល់ថ្ងៃទល់ថ្ងៃស្លាប់រៀងៗខ្លួន ព្រោះតែមិនដឹងថាមុននឹងទទួលបានអ្វីមួយ គេត្រូវមានការបាត់បង់ជាមុនសិន រឿងរ៉ាវក្នុងលោកនេះបើអ្នកបានទទួលអ្វីមួយនោះគឺមកពីអ្នកបានឱ្យអ្វីនោះទៅគេជាមុន វាមិនទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃឡើយ គឺវាទាក់ទងលើខ្លួនយើងតែម្នាក់គត់ ទាក់ទងនឹងអ្វីដែលយើងកំពុងមានអារម្មណ៍នឹកគិត ហើយប្រតិកម្មចេញទៅនឹងការទទួលបានមកវិញ ព្រោះហេតុនេះទើបការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធលោកបង្រៀនឱ្យចេះអប់រំតែខ្លួនឯងជាជាងការដេញតាមអប់រំអ្នកដទៃ។

និទានស្នេហ៍ស្មោះ

វាជាអ្វីដែលពិតដែលចុះផ្សាយដោយការសែតតូក្យូប្រទេសជប៉ុន៖

នៅផ្ទះឈើទើបសង់ថ្មីមួយរយៈពេលជិតមួយឆ្នាំ ថ្ងៃមួយម្ចាស់ផ្ទះបានឃើញនៅចន្លោះប្រហោងក្តារ មានសត្វថ្លែនមួយដែលជាងផ្ទះបានដក់ចក់វាជាប់នឹងជញ្ជាំង ដោយវាអាចរស់បានជិតមួយឆ្នាំដោយអត់អាហារ។ ម្ចាស់ផ្ទះឆ្ងល់ខ្លាំងណាស់ បានលបតាំងកាមេរ៉ាតាមដានមើលសត្វដ៏កំសត់នេះ ស្រាប់តែឃើញសត្វដៃគូរស្នេហារបស់វាបានពាំចំណីមកបញ្ចុក សឹងតែមិនគួរឱ្យជឿ។ សម្រាប់រយៈពេលជិត១០ខែ ដែលគ្មានបានផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមអ្វីសោះដល់គូរស្នេហ៍ប៉ុន្តែគឺសេចក្តីស្រលាញ់ដោយស្មោះដែលគូរស្នេហ៍បានផ្តល់ឱ្យគេវិញ សេចក្តីស្រលាញ់តែមួយគត់ដែលធ្វើឱ្យពួកគេអាចរស់បានបាន **អាហ៍!** ការពិតណាស់នេះជាសេចក្តីស្រលាញ់អាចកើតមានឡើងសូម្បីតែសត្វតូចៗ សូមគិតពីទំនាក់ទំនងរវាងក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ បងប្អូនប្រុសស្រី នឹងប្តីប្រពន្ធ សូមគិតស្រមៃពីសត្វតូចៗដែលពួកវាអាចធ្វើបាន សូមកុំបោះបង់ចោលមនុស្សជាទីស្រលាញ់របស់អ្នក (នៅឆ្នាំដែលយួនចូលស្រុកខ្មែរ ខ្ញុំបានជួបម្តាយម្នាក់ដែលកូនបានបោះបង់ចោលគាត់ឱ្យនៅក្រោមដើមអំពិល ហើយមានរុយរោមជិតអស់ ខ្ញុំបានដាក់ទឹកជូនគាត់ពិសារទាំងទឹកភ្នែក ព្រោះខ្ញុំសឹងតែដើរមិនរួចខ្លួនដដែលនៅពេលនោះ)។ អ្វីដែលមានវិសាលភាពបំផុត គឺអព្វកហេតុនៃសេចក្តីស្រលាញ់ មិត្តភក្តិ បងប្អូនប្រុសស្រី នឹងប្តីប្រពន្ធ អាចបំភ្លេចមនុស្សដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ តែកុំបំភ្លេចមនុស្សដែលស្រលាញ់អ្នក បំភ្លេចអតីតកាលដែលធ្វើឱ្យអ្នកស្រក់ទឹកភ្នែក ត្រូវផ្តោតលើបច្ចុប្បន្នដែលធ្វើឱ្យអ្នកញញឹម បំភ្លេចការឈឺចាប់តែកុំបំភ្លេចមេរៀនរបស់វា។ បើភ្នែកអ្នកមិនអាចមើលឃើញអំពើល្អរបស់អ្នកដទៃបានទេ យកទឹកភ្នែកលាងវាហើយជូតសំអាតដោយបញ្ញាទៅ ទឹកភ្នែកនោះមិនអាចលុបលាងអពមង្គលបាននោះឡើយ បង្ហាញចោលចុះ រួចហើយដូរយកការគិតត្រូវមកវិញ។

ប្រដៅចិត្តមិនបានប្រដៅបេះដូង

បើអ្នកប្រដៅចិត្តមិនបាន សូមអ្នកប្រដៅបេះដូងរបស់អ្នកចុះ បើមានស្នេហា ស្មោះរួចទៅហើយនោះ ទោះចិត្តមានរបួសស្លាកស្នាមជ្រៅប៉ុណ្ណា ក៏មិនត្រូវនៅ មើលថែស្លាកស្នាមរបស់វាទុកធ្វើអ្វីដែរ ចាប់អារម្មណ៍កាន់តែតិច មានក្តីសុខ កាន់តែច្រើន បើមានការសង្ស័យពីគ្នា កុំស្តាប់យោបល់ខ្លួនឯងឱ្យសោះ ត្រូវ សង្កេតពិនិត្យដោយមេត្តាចិត្ត ដើម្បីរកមើលភាពខ្វះខាតរបស់ខ្លួនឯងផង នឹង ដើម្បីស្វែងរកការពិតផង ឈ្មោះគ្នាគ្មានបានការអ្វីទេ ត្រូវផ្ដោតលើដំណោះ ស្រាយដោយសន្តិវិធីទើបត្រូវ។

កត្តាដែលគួរស្នេហាមិនយល់ចិត្តគ្នា

អ្នកខ្លះដឹងមានតែខ្លួនឯង មិនដឹងថាគេក៏មានដែរនោះទេ អញ្ចឹងហើយមិន ចេះយល់ចិត្តអ្នកដទៃឡើយ ចង់ឱ្យតែគេយល់ចិត្តខ្លួនឯង ដូច្នេះហើយទើប រឿងរ៉ាវចេះតែកើតឡើងមិនឈប់ឈរដោយសារតែការមិនយល់ចិត្តគ្នា៖

១- ស្រលាញ់ខ្លួនឯង ចិត្តចង់បានទទួលការសរសើរ ចិត្តតែងគិតថា មានតែខ្លួនប៉ុណ្ណោះដែលប្រសើរ គ្រាន់បើជាងគេមានអំនួត មានមោទនភាព រហូតដល់ទៅពូជត្រកូលខ្លួនឯងបានអស្ចារ្យ ពូជអ្នកដទៃមិនត្រឹមស្មើពូជខ្លួនឯង ឡើយ (ពូជខ្លួនទើបថ្លៃ ពូជគេថោកម្រៀលៗ) បើយើងដឹងពីការពិតនេះ យើងនឹង ចេះអត់អោន ចេះគោរព ចេះឱ្យតម្លៃដល់អ្នកដទៃផងដែរ។

២- ស្រលាញ់ភាពស្មោះត្រង់ អ្នកខ្លះចង់ឱ្យតែគេស្មោះត្រង់ជាមួយខ្លួន តែខ្លួនឯងវិញដូចផ្លែកណ្តៀវ បើយើងដឹងរឿងនេះ យើងចេះគិតពីខ្លួនឯងដែលនៅ មានចិត្តរៀបរយមិនទាន់ត្រង់ត្រឹមត្រូវនៅឡើយ នឹងចេះលើកលែងទោសដល់អ្នក ដទៃដែលមិនស្មោះត្រង់នឹងខ្លួន។

៣- ទាំងគេទាំងយើង សូម្បីតែសត្វធាតុក៏វាត្រូវការសេចក្តីស្រឡាញ់និងសេចក្តីសុខដែរ ហេតុនេះហើយកុំចេះតែបំផ្លាញជាន់ឈ្លីសេចក្តីសុខអ្នកដទៃ ត្រូវចេះចែករំលែកសេចក្តីសុខដល់គ្នា ជាមនុស្សបើទុក្ខញាំញីខ្លាំងពេកគ្មានអ្នកណាទ្រាំដេកត្រាំក្នុងទុក្ខនោះទេ ច្បាស់ជាក្រោកតស៊ូដណ្តើមក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯងជាមិនខាន។

៤- មានមនោសញ្ចេតនាភ្លាហាន ឬតក់ស្លុតភ័យខ្លាច ដែលខ្លះធ្ងន់ពីកំណើត ខ្លះអភិវឌ្ឍក្រោយពីកើត ឬក្រោយពីបានជួបរឿងរ៉ាងក្នុងជីវិត ខ្លះប្រែជាបាក់ស្បាតសឹងតែលែងកើត។ មនុស្សស្អាតបូកខ្លះ ត្រូវគេធ្វើឱ្យកាច គឺកាចមិនត្រឡប់ក្រោយវិញឡើយ កាចហួសនិស្ស័យរហូតទៅដល់កាចយោធរណៈទៀតផងក៏មាន។ បើយើងយល់ដឹងពីបញ្ហា យើងជាមនុស្សដែលចេះមានចិត្តយោគយល់គ្នា ព្រោះជីវិតកើតមកគ្មានអ្នកណាចង់អាក្រក់នោះឡើយ។

៥- ចូលចិត្តគិតស្រមៃស្រមៃវែងឆ្ងាយ មានយោបល់នេះបានធ្វើបាបខ្លួនឯងធ្ងន់ធ្ងរណាស់មានរឿងបន្តិចបន្តួច តរឿងធំដុំផងក៏មាន អ្នកខ្លះរហូតដល់ដេកបង្ហូរទឹកភ្នែកជោគខ្មើយ។ ថ្ងៃស្អែកគ្មានរឿងកើតឡើងដូចជាការគិតរបស់ខ្លួននោះទេ ប៉ុន្តែពេលយប់គិតឃើញរឿងរ៉ាវវែងជាងរឿងរាមកេរ្តិ៍ ឬរឿង១០០១យប់ទៅទៀត។ នេះជាមោឃភាពដែលនាំឱ្យយើងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ បើយើងមិនចេះអប់រំគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អទេនោះ អ្វីដែលចិត្តយើងមានគេក៏មានដែរកុំមានតែអញខ្លាំងពេក។

ការសម្រេចចិត្តចំពោះអនាគត

ការសម្រេចចិត្តចំពោះថ្ងៃអនាគតមានដូចជា៖

- ១- បើអ្នកបានរៀបការជាមួយមនុស្សដែលត្រឹមត្រូវហ្មត់ចត់ ក្រោយថ្ងៃរៀបការថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃធ្វើការងារដែរ។
- ២- បើអ្នកបានរៀបការជាមួយមនុស្សដែលជាអ្នកមានទ្រព្យ មានកិត្តិយស ក្រោយថ្ងៃរៀបការថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីដែរ។
- ៣- បើអ្នករៀបការជាមួយមនុស្សដែលខ្ជិលច្រអូស ក្រោយថ្ងៃរៀបការ ថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃទិវាពលកម្មដែរ។
- ៤- បើអ្នករៀបការជាមួយមនុស្សមិនដឹងខុសដឹងត្រូវ ក្រោយថ្ងៃរៀបការ ថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃក្លាយជាទុក្ខ ជាថ្ងៃធ្វើបាបខ្លួនឯងដែរ។
- ៥- បើអ្នករៀបការជាមួយមនុស្សនៅវ័យក្មេង ក្រោយថ្ងៃរៀបការថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃទិវាសិទ្ធិកុមារដែរ។
- ៦- បើអ្នករៀបការជាមួយមនុស្សមានពុតត្បូត ពូកែកុហកបោកប្រាស់ ក្រោយថ្ងៃរៀបការ ថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃឡប់សតិដែរ។
- ៧- ប៉ុន្តែបើអ្នកអត់រៀបការ ថ្ងៃណាក៏ជាថ្ងៃសិរីភាព សន្តិភាពឯងរាជ្យភាពដែរ ដល់វ័យចំណាស់អ្នកអាចខ្វះមនោសញ្ចេតនាបន្តិច បើអ្នកមិនបានរៀនរស់ក្នុងភាពឯកោរទេនោះ។ ឈ្លើយចុះ! មានរូបមានទុក្ខជាធម្មតាទេ កុំខ្វល់ច្រើនពេក ត្រង់ណាគ្មានម្លប់ទេ ដើរចេញទៅខាងក្រៅ បើគ្មានម្លប់ជ្រក សាងម្លប់ខ្លួនឯងទៅណា។

សិរីមង្គលក្នុងគ្រួសារ

ខ្ញុំតែងតែឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីសត្វស្លាបតែងតែទំលើទ្រនំកន្លែងដដែលៗ ទាំង វាអាចហោះហើរបានទៅគ្រប់ទីកន្លែងលើផែនដីនេះសោះ ? បន្ទាប់មកខ្ញុំសួរខ្លួន ឯងនូវសំណួរដូចគ្នានេះដែរ ។ ចាំណា! ផ្ទះគឺជាទ្រនំរបស់មនុស្ស ហេតុនេះតើ អ្នកត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឱ្យផ្ទះក្លាយជាចំណងចង់ជីវិតរបស់មនុស្ស មិនឱ្យ សមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់អាចចាកចេញបានឱ្យសោះនោះ? ព្យាយាមចាប់ កំហុសខ្លួនឯង បើអ្នកជាបុគ្គលមានការភ្ញាក់រលឹក នរណាម្នាក់ដែលចេះដឹងថា ខ្លួនក៏នៅមានកំហុសខ្លះដែរ នេះហើយគឺជាកំណើតទស្សនៈវិជ្ជាសម្រាប់បំភ្លឺជីវិត ខ្លួនឯង ឯអ្នកណាដែលឃើញថាខ្លួនជាមនុស្សត្រូវហួត ចំណែកអ្នកដទៃសុទ្ធតែ ខុស នោះគឺគេកំពុងតែបិតនៅក្រោមអំណាចអវិជ្ជានិងភាពអាត្មានិយមគ្រប សង្កត់នៅឡើយទេ ។

ជ្រើសរើសស្នេហា

1. កុំរស់តែមើលផ្កាយ ភ្លេចមើលលោកខែនៅក្បែរខ្លួន មានផ្លូវជ្រើសរើសច្រើនពេកអាចចូលចំច្រកបន្ទាបផងក៏មាន។
2. កុំចេះតែបានទ្រង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ចេញពីអ្នក ព្រោះថ្ងៃណាមួយ គេអាចនឹងលែងរំលឹកទ្រង់មករកអ្នកទៀតឡើយ ។
3. កុំស្រឡាញ់នរណាម្នាក់ដោយគិតថា គេនឹងធ្វើអ្វីៗតាមតែចិត្តអ្នក ពុំដូច្នោះទេអ្នកនឹងត្រូវខកចិត្តទល់ថ្ងៃស្លាប់ជាមិនខាន។ បើចង់ទុកខ្លួនជាព្រះមហាក្សត្រ អ្នកត្រូវតែចាត់ទុកគេជាព្រះមហាក្សត្រិយានី ទើបការគ្រងរាជសម្បត្តិមិនមានបញ្ហា ។
4. បើស្នេហាដែលបានកើតចេញពីមនុស្សពីរនាក់ ដាច់ខាតមិនត្រូវឱ្យអ្នកដទៃចូលរួមនោះទេ តែម្តាយឪពុកខ្លះចេះតែនៅមិនសុខ នាំគ្នាស៊ីត្រាវហើយបានក្លែងម្តេសតាមក្រោយ (ត្រូវចេះរក្សាភ្លើងក្នុង-ក្រៅឱ្យបានល្អ) ។
5. មិត្តភាពដែលគង់វង្សដល់ទៅមួយរយឆ្នាំ ទីមួយស្មោះត្រង់នឹងចេះរក្សាតុល្យភាពលើគ្រែបានល្អ ទីពីររំបងចែកការគ្រប់គ្រងហិរញ្ញវត្ថុឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ទីបីមានបញ្ហាអី គឺអង្គុយទល់មុខពិភាក្សាគ្នា មិនមែនដេកគិតរៀងខ្លួនដើម្បីពង្រីកបញ្ហានោះទេ ។

ស្រីឡែននិងវិចិត្រស្រឡាញ់យល់ចិត្តគ្នាតាំងពីនៅអនុវិទ្យាល័យរហូតដល់ចប់មហាវិទ្យាល័យ ធ្វើការជិតប្រាំឆ្នាំទៀតទើបសម្រេចចិត្តរៀបការ គិតទៅគេស្រឡាញ់គ្នាជាងម្ភៃឆ្នាំ។ ស្រាប់តែក្រោយរៀបការបានជាងមួយឆ្នាំស្រីឡែនធ្លាក់ខ្លួនមានជំងឺ Psychosomatic Disorder ថ្ងៃណាក៏ត្រូវជូននាងទៅពេទ្យស្រាប់តែវិចិត្រនិយាយថា ខ្ញុំតាំងចិត្តរៀបការនឹងនាងព្រោះយល់ថានាងជានារីឆ្លាតវៃ តែឥឡូវនាងក្លាយជាអ្នកជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ដូច្នេះមិនអាចបង្កើតកូនឱ្យខ្ញុំបានទេ បើយ៉ាងនេះយើងចែកផ្លូវគ្នាទៅ។ ទាំងវេលាល្ងាចនេះជំងឺនាងធ្វើទុក្ខយ៉ាងខ្លាំងទៀត

វិចិត្រក៏បានហុចក្រដាសសម្រាប់ចុះហត្ថលេខាលែងលះនិងលិខិតលក់ផ្ទះមកឱ្យ
នាងចុះហត្ថលេខា។ ពេលដែលបានលីពាក្យនេះចេញពីបេះដូងប្តីជាទីស្រឡាញ់
របស់នាង នាងមានតែទឹកភ្នែកស្រក់ចុះ ហើយប្រឹងខាំមាត់ពេលបានឃើញប្តីយូរ
វាលីខោអាចចាកចេញទៅ ផ្ទះក៏ក្លាយជាស្ងាត់ជ្រងំ។ នាងអត់ទ្រាំនឹងក្តីអាម៉ាស់
នេះមិនបានក៏ខំដើរទាំងគ្មានលំនឹងទៅយកខ្សែមកចងក នាងកំពុងតែរុំខ្សែលើក
ស្រាប់តែម្តាយនាងបានធាក់ទ្វារចូលមកដល់ ព្រោះគាត់ដូចជាមានប្រជ្ញូលមិន
ល្អក្នុងចិត្ត។ គាត់ស្ទុះទៅបិទកូនស្រីដាក់ចុះ រួចពោលថា កូនកុំបាច់និយាយអ្វីទាំង
អស់ ចាំម៉ាក់ធ្វើបបរឱ្យកូនញ៉ាំ។ ម្តាយនាងបានពោលដូចនេះរួច គាត់ក៏បានផ្តេ
កកូនជាទីស្រឡាញ់ទៅនឹងកៅអី លុះដាំបបរឆ្អិនគាត់ដួសយកមកបញ្ចុកកូន
ហើយពោលថា មានទុក្ខជំយ៉ាងនេះហេតុដូចម្តេចមិននិយាយប្រាប់ម៉ាក់? លើ
លោកនេះតើមានអ្នកណាដែលគួរឱ្យកូនទុកចិត្តជាងម៉ាងទៀតទៅ? តែកូនបាន
ស្រឡាញ់គ្នាជាង២០ឆ្នាំហើយម៉ាក់ មិនគួរណាគាត់ធ្វើបែបនេះសោះ (នាង
ពោលទាំងអណ្តែតអណ្តែត)។ ម្តាយនាងតបភ្លាមមួយរំពេច គឺម៉ាក់ទេដែល
ស្រឡាញ់កូនឥតកែប្រែអស់មួយជីវិតនោះ ទៅឯបងល់អីជាមួយអាមនុស្សទើប
នឹងស្គាល់គ្នា? តសកូនញ៉ាំបបរហើយទៅផ្ទះយើងវិញ។ នាងតប៖ តែកូនចង់
នៅផ្ទះនេះសិនម៉ាក់។ នៅក្រោមដំបូលអព្វមង្គលនេះ នេះមិនហៅថាផ្ទះទេកូន
សុភមង្គលបែបនេះរស់ជាមួយមនុស្សអត់ចិត្តថ្លើមបែបនេះ មិនគួរប្រថុយជីវិត
ឡើយ (ម្តាយនាងពន្យល់)។ តែកូនត្រូវនៅចុះហត្ថលេខាយកប្រាក់ចំណែកថ្លៃផ្ទះ
សិន។ (ម្តាយនាងពន្យល់បន្ត) ប្រាក់ជារបស់ក្រៅខ្លួនទេ ឱ្យវាយកទាំងអស់ទៅ
ចុះ ព្រោះមនុស្សថ្លើមខ្មៅវាតែងត្រូវការបែបនេះឯង ឱ្យវាចប់គ្នាតែត្រឹមនេះចុះ កុំ
ឱ្យនៅឃើញមុខវាតទៀត ត្រឹមតែបាយទឹក ម៉ាក់នៅអាចចិញ្ចឹមកូនរស់ទេ។ អ្នក
ម្តាយបានគ្រាកូនឡើងឡានក្រុងដោយមិនចាំបាច់បិទទ្វារផ្ទះឡើយ។ តើជីវិតជា
ឡែននឹងទៅយ៉ាងណា អ្នកដឹងទេ? **ចាំខ្ញុំប្រាប់អ្នកចុះ!** នាងបានក្រោកឈរ

ដោយខ្លួនឯង ហើយពង្រឹងស្មារតី នាងបានធ្វើការស្រាវជ្រាវជំងឺផ្លូវចិត្ត ដើម្បីរក្សា ចិត្តឱ្យស្ងប់ នាងបានស្រាវជ្រាវវិធីយោបាទនៅឥណ្ឌា ទីបំផុតនាងទៅធ្វើសមាធិ វិបស្សនានៅភ្នំអណ្តើកនាងខេត្តបាត់ដំបង ស្រាប់តែនាងបានជាសះស្បើយពីជំងឺ ឥឡូវនាងបានប្រគល់ជីវិតដល់កិច្ចបដិបត្តិព្រះធម៌លុះអវសានហើយ។

ជំរេន្ទ្រចិត្ត

សេចក្តីស្នេហាខ្លាំងជាងជំងឺចុះក្អក ខ្លាំងជាងសេចក្តីស្លាប់ កម្លាំងខ្លាំងជាង អាប្លូឡូ កំដៅក្តៅជាងពន្លឺព្រះអាទិត្យ មានចំណាស់តាំងពីមុនអាទិទេពបានកើត ឡើង ស្នេហាកំណាញ់ជាងជនកំណាញ់នៅក្នុងលោក ស្នេហាមានជំរៅជ្រៅជាង មហាសមុទ្រប៉ាស៊ីហ្វិក ស្នេហាមានពន្លឺភ្លឺថ្លាជាងពេជ្រ មានការស្រែកឃ្លានលើស ទុរគតជន ទីបំផុតស្នេហាខ្លះវាបានត្រឹមតែជាការខកចិត្ត ប្រែខេះផងលឿងជូរចត់ ផង អត់ធន់បន្តិចទៅ បណ្តោយតាមពេលវេលានោះអ្វីៗនឹងបានកន្លងហួសវាជូរ ស្រាលមកវិញហើយ *(ធ្វើជូនអ្នកមានជំងឺស្នេហា)*។ កុំតាមអង្វរករសុំស្នេហ៍ ព្រោះគេមិនអាចតាមអង្វរនរណាម្នាក់ឱ្យរស់នៅជាមួយខ្លួនរហូតបានទេ ក្តីស្នេហ៍ វាកើតចេញពីអារម្មណ៍ពេញចិត្ត ទឹកចិត្តអាណិតអាសូរ ពេលវេលាផ្តិតយកមនោ សញ្ជេតនារួមគ្នា ទាំងអស់នេះបង្កើតបានជាចំណង់ប្រកបដោយឧត្តមគតិពិត ប្រាកដមួយ។ ថ្វីត្បិតតែមនោសញ្ជេតនាអាចបណ្តុះបណ្តាលបាន ប៉ុន្តែនៅតែ មិនអាចផុសចេញពីជំរៅដួងចិត្តបានទេ ស្នេហ៍ពិតប្រាកដវាចាប់ផ្តើមពីការចូល ចិត្ត ពេញចិត្ត ហេតុនេះកុំបង្ខំពេកអី ដើរមើលបន្តិចសិនទៅគង់តែបានជួប មនុស្សដែលសាកសមជាមួយអ្នករួមរស់ជាមួយគ្នា១០០ឆ្នាំជាមិនខាន ស្នេហា មិនអាចចាប់បង្ខំបានទេ។ លោកនេះគ្មានអ្វីអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានវិបត្តិខ្លាំងជាងការ គិតរបស់អ្នកឡើយ គំនិតអវិជ្ជមានរបស់អ្នកតាមផ្ដន្ទាអ្នកគ្រប់ពេល បើអ្នកមិន

អាចផ្លាស់ប្តូរវាបានទេ ប្រយុទ្ធដើម្បីផ្លាស់ប្តូរជីវិតមានការប្រែប្រួលទៅបាន Change Life Style ។ ការដឹងគុណ ការអាណិតអាសូរ ការស្មោះត្រង់ ការជឿជាក់ ក្តីសង្ឃឹម ការតស៊ូព្យាយាម ការអត់ធន់ សុទ្ធតែជាខ្សែតភ្ជាប់គ្នា ដែលអ្នកត្រូវចេះត្បាញវាឱ្យបានល្អ ព្រោះធនធានចិត្តទាំងនេះហើយដែលជាឃ្លាំងសម្បត្តិសម្រាប់ជីវិតអ្នក កុំត្បាញយករបស់ដែលនាំឱ្យមានសក្តានុពល នាំឱ្យក្តៅក្រហាយចិត្ត នាំរឿងឈ្លោះប្រកែកគ្នាឥតប្រយោជន៍អី។ គ្មានអ្នកណាម្នាក់សុខចិត្តទៅនៅជាមួយកាលៈទេសៈដែលពោរពេញទៅដោយការឈឺចាប់ ការប្រមាថមើលងាយបាននោះទេ គេត្រូវតែដើរចេញទោះមានការតាមអង្វរករឱ្យត្រឡប់ក្រោយវិញក៏ដោយ របៀបនេះគេហៅថា **(ផ្អែកចិត្ត)**។ មនុស្សប្រុសងាយចាកចេញក៏ងាយត្រឡប់វិញ មនុស្សស្រីមិនងាយចាកចេញ ប៉ុន្តែបើគេចាកចេញហើយ គេមិនងាយវិលត្រឡប់មកវិញឡើយ បានប្រេះស្រាំរាល់ថ្ងៃ បើបែកត្រូវយកមាសពេជ្រមកបិទមិនអាចបិទការដដែលបានទេ។

រឿងរ៉ាវស្នេហា

1. បញ្ហាជាមួយក្មេងប្រុស៖ គេព្យាយាមធ្វើឱ្យក្មេងស្រីជឿថាគេស្រលាញ់ខ្លួន ទាំងក្នុងចិត្តគេមិនបានស្រលាញ់ពិតទាល់តែសោះ។

2. បញ្ហាជាមួយក្មេងស្រី៖ គេព្យាយាមធ្វើដូចជាមិនស្រលាញ់ទាល់តែសោះ ទាំងក្នុងចិត្តស្រលាញ់គេសឹងលេបគ្នាបាត់ទៅហើយ។ នេះជាលក្ខណៈធម្មជាតិ **តើអ្នកជឿទេ?** (សត្វឈ្មោល តែងស្វែងរកការបង្កាត់ពូជ សត្វញីត្រូវមានលក្ខណៈការពារខ្លួន ព្រោះមានសេចក្តីសុខទាំងអស់គ្នា លំបាកតែម្នាក់ឯង) ទស្សនៈស្នេហា គឺជារឿងតូចតាច តែសាងនូវភាពខុសគ្នាធំធេងក្រៃលែង។ ក្រោយពីស្រលាញ់ស្ទើរលេបក៏ប្រែជានឿយណាយ ជិនឆ្លង់មិនចង់ឃើញមុខអន្ទាក់ជីវិត បើសម្ព័ន្ធភាពទៅមុខមិនរួចទេ ថយក្រោយក៏បានដែរ។ រស់នៅម្នាក់ឯងប្រសើរជាងរស់នៅជាមនុស្សដែលតែងតែយល់ថា អ្នកជាមនុស្សមានកំហុសជានិច្ច។ ចូរដើរទៅមុខចុះ ហើយកុំបែរក្រោយឱ្យសោះ ព្រោះទីបំផុត មនុស្សនោះនៅតែវិនិច្ឆ័យអ្នកគ្រប់ពេលវេលា តាំងពីថ្ងៃបានជយបគ្នា។ កុំធ្វើជីវិតឱ្យមានសម្ពាធព្រោះតែអ្នកដទៃ រស់ទៅទល់ថ្ងៃស្លាប់ជាមិនខាន បើសិនជានរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យអ្នកយំ ចាំណា! នៅជាមួយជីវិតខ្លួនឯងវិញល្អជាង រហូតដល់ទឹកភ្នែកក្លាយជាស្ទឹង ចូរធ្វើស្តាយឆ្ងល់វាទៅ។ បិតត្រង់ចំណុចណាមួយនៃឧបសគ្គ ព្រះមិនបានបោះគ្រាប់ឡកឡាក់លេងសើចជាមួយយើងទេ កុំចេះតែបន្ទោសព្រហ្មលិខិត ត្រូវមើលកិលេសខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ ហើយផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលមិនល្អចេញដើម្បីតម្រឹមស្តង់ដាររៀងខ្លួនឱ្យស៊ីគ្នា ផ្នែកដែលលើសកាត់ចេញ ផ្នែកដែលខ្វះអភិវឌ្ឍន៍ឡើង អ្វីដែលសំខាន់គឺមិនត្រូវបញ្ឈប់សំណួរចំពោះខ្លួនឯងទេ ដើម្បីស្វែងរកហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួនចំពោះបញ្ហាដែលមានស្រាប់ ការធ្លាក់ក្នុងអន្លង់ស្នេហា គឺមិនមែនធ្លាក់ទៅទាំងអស់នោះទេ ភាគច្រើនវាជារឿងឆ្គួតៗមួយ ដែលមនុស្សនាំគ្នាធ្វើដោយគ្មានការទទួលខុសត្រូវតែប៉ុណ្ណោះ បើស្តាប់វាហើយចូរព្រលែងវាចុះ កុំ

ចង់វាទុកធ្វើអី បើយើងមិនពេញចិត្តនឹងវាទៅហើយនោះ តែចូរថែទាំ បបោសអង្អែលវាឱ្យបានល្អបើសិនជាយើងស្រលាញ់ពេញចិត្តវា កុំចាំដល់ពេល វាចាកចេញទៅ ទើបធ្វើមកស្រណោះស្រណោកបោកខ្លួនស្ដាយក្រោយឱ្យសោះ ហួសពេលអស់ហើយ។ សត្វចាប់ដែលកំពុងតែនឿយណាយនឹងទ្រុឌផង ពេល បានបើកចំហរមាត់ទ្រុឌ នឹងបោះពួយគ្មានបែរមើលក្រោយបន្តិចឡើយ។ តែបើ អ្វីៗក៏ប្រែប្រួលទប់មិនបាន ស្អប់ក្តី ស្រលាញ់ក្តី វាគ្មានន័យអ្វីឱ្យជាងការថែទាំចិត្ត ខ្លួនឯងទេ ហេតុនេះមិនត្រូវខ្វល់ជាប់ប្រកាន់ពីអ្វីដែលនៅជុំវិញខ្លួនសោះឡើយ។ យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែបិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងនៃពេលវេលា ឥឡូវនេះគឺ យើងកំពុងតែឆ្លងកាត់ហើយតើ បំណងរបស់យើងគ្មានអ្វីក្រៅពីការសិក្សា សង្កេត ពិនិត្យ ដើម្បីអភិវឌ្ឍបញ្ញានិងសេចក្តីអាណិតស្រលាញ់តែប៉ុណ្ណោះ។ យើងគ្មានពេលមកឈឺចាប់ជាមួយនឹងរឿងអ្វីទេ លោកនេះមិនមែនជារបស់យើង ឡើយ បេសសកម្មត្រូវបានបញ្ចប់ យើងនឹងវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះយើងវិញហើយ។

កំពូលអ្នកព្យាយាមថែរក្សាស្នេហា

ព្យាយាមទទួលការឈឺចាប់ ព្យាយាមទទួលកំហុស ព្យាយាមទទួល អារម្មណ៍ឈឺចាប់ខ្លោចផ្សាតែម្នាក់ឯង ព្យាយាមសម្រក់ទឹកភ្នែក ព្យាយាមនឹក ព្យាយាមបំភ្លេច ព្យាយាមព្រលឹងចោល ព្យាយាមអត់ធន់ ព្យាយាមធ្វើល្អ ព្យាយាមសព្វគ្រប់បែបយ៉ាង ទីបំផុតបានត្រឹមតែការព្យាយាមរហូតដល់ភ្លេចធ្វើ អ្វីៗសម្រាប់ខ្លួនឯង បានអីនឹកឃើញដល់ទឹកចិត្តពុកម៉ែដែលខំស្រលាញ់ថែទាំ ចង់ឱ្យកូនរស់នៅមានសេចក្តីសុខ តែកូនបែរជាត្រូវរស់នៅក្នុងក្តីព្យាយាមបូជា ឧទ្ធិសជីវិតដើម្បីតែអ្នកដទៃ សូម្បីខ្លួនឯងក៏ត្រូវបោះបង់ចោល តើសាកសមទេ? ទទួលយកវាសនាក្នុងជីវិតមកកែប្រែដោយខ្លួនឯង គ្មានអ្នកណាធ្វើឱ្យយើងទេ កូន ផ្ទះក្រខ្វក់ វាមិនអាចសំអាតដោយខ្លួនវាបាន យ៉ាងណាមិញចិត្តក្រខ្វក់វាត្រូវ បានសំអាតដោយបញ្ញា។ កុំភ្លេចអភិវឌ្ឍបញ្ញាណកូនណា យកពេលវេលាធ្វើអ្វី សម្រាប់ឱ្យចិត្តខ្លួនឯងបានរីករាយខ្លះផង៖

1. សមាធិពិនិត្យខ្យល់ដង្ហើម គឺជាបច្ចេកទេសសម្រាកកាយចិត្តដ៏ ប្រសើរ នាំឱ្យចិត្តរីករាយពីខាងក្នុងមកតែម្តង វិទ្យាសាស្ត្ររកឃើញថា ចិត្តស្ងប់ មួយម៉ោងធ្វើឱ្យពេលវេលារបស់ចិត្តរលត់ បើធៀបជាមួយអ្នកគិតរាយមាយ ត្រូវ ចំណាយឋានពេលចិត្តដល់ទៅ៥០០ម៉ោងឯណោះ។
2. ដំណើរកំសាន្ត នាំឱ្យមានការបំផុសគំនិតនិងបំពេញឋានពេលជាថ្មី
3. សើចសប្បាយ ញញឹមញញែម កុំទម្លាប់ចងចិញ្ចឹម មុខក្រញ័រគ្មាន សិរីទេ
4. ហាត់ប្រាណទៀតទាត់ យោហ្គា ចលនា៨យ៉ាងពេលព្រឹក ដើរ។ល។
5. ស្តាប់ធម៌ កុំទំលាប់ជួបជុំគ្នាពេលហាត់ប្រាណបែរជានាំគ្នាគិតរឿង មិនគួរគិត និយាយពីក្រោយខ្នង និយាយរឿងដែលខ្លួនធ្វើមិនកើត ស្តាប់ធម៌មាន សេចក្តីសុខ។

6. ស្ម័គ្រចិត្តជួយការងារសង្គម ឬជួយខ្លះខ្មែងដល់អ្នកដទៃ
7. ទទួលកំហុសដោយរីករាយ រួចហើយព្យាយាមកែប្រែដើម្បីឱ្យចិត្តរីករាយ
8. ឋានពលគំនិតវិជ្ជមានអាចជួយកែប្រែជីវិតបាន គិតវិជ្ជមានជានិច្ច
9. ធ្វើអ្វីដែលនាំមកនូវភាពរីករាយ
10. ឈប់គិតពីអ្វីដែលខ្លួនមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។

គ្មានអ្នកណាអាចកុហកពិភពលោកនេះបានទេ បើអ្នកបានដឹងពីរឿងនេះ ចូរសិក្សាទៅ ទ្វារនៅទីនោះហើយ ឯកូនសោរគឺបិតនៅក្នុងដែរបស់អ្នក គ្មានអ្នកណានៅក្នុងលោកនេះអាចឱ្យអ្នកទាំងសោរ ទាំងបើកទ្វារជូនអ្នកស្រាប់នោះទេ លើកលែងតែខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។

កង្វល់អ្នកស្វែងរក

លោកអ័ក្ខយសូមសួរមួយសំណួរ **តើស្នេហាគឺជាការបោកប្រាស់មែនឬ?** មិនមែនទាំងអស់ទេក្នុង មនុស្សល្អមានស្នេហាស្មោះប្តូរជីវិត មនុស្សអាក្រក់ទុក ស្នេហាត្រឹមជាការលេងសើច ស្រេចលើភ្នែកក្នុងមើលមនុស្សច្បាស់ ឬមិនច្បាស់ នោះទេ ស្គាល់គ្នារួចហើយសុំទៅលេងផ្ទះដើម្បីមើលពីការរស់នៅរបស់គ្រួសារគេ តើគេមានភក្តីភាពនិងមានមេត្តាករុណាឬទេ? រួចហើយបន្តរាប់អានមើលតទៅ ទៀតសិន កុំធ្វើអីតាមការរំជួលចិត្តឱ្យសោះ ព្រោះនេះគឺជាការសម្រេច ជោគវាសនាមួយជីវិតរបស់ខ្លួនឯង។ បើកភ្នែកសម្លឹងឱ្យធំ មើលច្បាស់ហើយ សឹមសម្រេចចិត្ត ហើយបើខុសនៅថ្ងៃមុខ យើងត្រូវតស៊ូក្នុងការកែប្រែស្ថានភាព ទៅទៀត កុំចុះចាញ់ឱ្យសោះ អ្វីៗស្ថិតនៅក្នុងការគិតរបស់យើងទេ។ វាសនា មនុស្សក៏មានកម្លាំងកម្មចូលរួមដែរ ហើយត្រូវតែយល់ពីច្បាប់ធម្មជាតិដែលអ្វីៗ មិនទៀងជាទុក្ខ មិនមានអ្វីជារបស់ខ្លួន កាលណាក្នុងយល់ពីច្បាប់ធម្មជាតិនេះ ច្បាស់លាស់ហើយ ចិត្តក្នុងមានហេតុផលក្នុងការរស់នៅ មិនវេទនាតាមផ្លូវចិត្ត ទៀតទេ។ មេរៀនជីវិតហាក់បីដូចជាវង់ឆ្ងាយ តែបើសង្ខេបឱ្យខ្លីគឺមានតែការអត់ ធន់ដោយបញ្ញា និងប្រើក្តីស្រលាញ់ដើម្បីសង្គ្រោះសុំបុកតែប៉ុណ្ណឹងឯង។

ចុះបើមិនត្រូវចិត្ត មានតែឱ្យក្លាយរស់នៅតែម្នាក់ឯងតើពិតទេ?

កុំបង្ខំក្លាយ ចាំមើលបើមានមនុស្សត្រូវចិត្តចាំនិយាយតែម្តងទៅ តែកុំរើស ពេក មនុស្សគ្មានអ្នកណាប្រាប់ដប់នោះទេ បើល្មមថាវិសយកមកប្រើបាន ក៏ យកមកប្រើទៅណា។

ស្នេហាចម្លែក

- ស្រលាញ់គេដោយមិនទាមទារឱ្យគេស្រលាញ់វិញ ទើបគ្មានការបដិសេធនាំឱ្យមានការឈឺចាប់ ។
- ស្រលាញ់គេលាក់ទុកតែម្នាក់ឯងមិនឱ្យគេដឹង ទើបមានតែយើងម្នាក់ដែលជាម្ចាស់ពិតប្រាកដ ។
- ស្រង់ក្លិនពីចំងាយទើបមិនធ្វើឱ្យច្រមុះមានការឈឺចាប់ បើបែបគេតាមខ្យល់ក្រអូបជាងបើបបូរមាត់ផ្ទាល់ ។
- អាបរឹតក្នុងក្តីសុបិន្តទើបមិនមានទីបញ្ចប់។

ស្នេហាបែបនេះ ជួយល្អងលោមចិត្តមនុស្សដែលស្រលាញ់គេតែយកមិនបានព្រោះតែមានរនាំងវណ្ណៈរារាំង ស្រលាញ់ផ្កាកូឡាបតែមិនអាចបេះបាន បើឈប់គិតមិនបានគិតយករួចខ្លួនទៅ ទ្រាំយ៉ាងយូរ១០ឆ្នាំចង់លើកឱ្យទំនេរក៏មិនចង់បានដែរ ព្រោះសូម្បីតែក្រពើក៏វាពិចារណាសិនដែរមុននឹងត្របាក់ព្រោះខ្លាចបាក់ធ្លេញ។

សុភមង្គលជីវិត

អាពាហ៍ពិពាហ៍គឺជាវិទ្យាសាស្ត្របន្តពូជ មនុស្សប្រុសស្រីមិនអាចទទួលយកគ្នាដោយគ្មានការសិក្សាវិភាគពិចារណាឱ្យបានហ្មត់ចត់នោះទេ ព្រោះវាមិនមែនត្រឹមតែជាការរស់នៅជាមួយគ្នានោះទេ តែវាគឺជាសម្ព័ន្ធភាពនៃជីវិតមនុស្សតណ្ហាខ្វាក់ ឯព្រលឹងវិញ្ញាណក៏លែងនៅជាប់នឹងខ្លួនព្រោះតែស្នេហាបានធ្វើឱ្យបញ្ញាស្លាប់បាត់ទៅហើយ។ ចំពោះស្នេហាមនុស្សស្រីចាត់ទុកដូចជាពិណមួយដែលអាចបញ្ចេញសម្លេងដ៏អាថ៌កំបាំងរបស់វា ចំពោះបុរសណាដែលចេះកេះចេះប្រើវាយ៉ាងស្អាតជំនាញតែប៉ុណ្ណោះ។ ចំណែកមនុស្សប្រុស វាគ្មានខុសអីពីកូនក្មេងដែលតែងតែចាញ់បោកគេព្រោះតែគ្រាប់ស្កនោះទេ។ បើអ្នករកឃើញប្រស្នានេះ អាពាហ៍ពិពាហ៍គឺជាឋានសួគ៌សម្រាប់អ្នកហើយ ព្រោះក្នុងសាសនាព្រាហ្មណ៍ព្រះឥសូរគឺជាអាទិទេពនៃកាមទេព គេប្រើការរួមភេទឱ្យក្លាយជាការត្រាស់ដឹងក្នុងសុភមង្គលនៃជីវិត ព្រោះកម្មវត្ថុនៃអាពាហ៍ពិពាហ៍គឺគ្មានអ្វីក្រៅពីការបន្តពូជនោះទេ។ សេចក្តីស្នេហាមានសភាពផ្អែមល្អែមល្អង់ល្អន្លោចគ្រប់បែបយ៉ាង នៅលើគំនរភ្លើងតណ្ហា ដែលមានភាពមានជាអុស និងមានភាពឆេះឆាវជាខ្យល់ ឯអ្នកដែលត្រូវរងទុក្ខគឺជាអ្នកមានស្នេហានោះឯង នេះបើគេប្រើវាខុសទំនង។ បើប្រើត្រូវទំនងនោះ ការអត់ធ្មត់គឺជាអុស ព្រហ្មវិហារធម៌គឺជាខ្យល់ភ្លើងតណ្ហាក្លាយជាភ្លើងបញ្ញា ជាប្រទីបដ្ឋាលាបំភ្លឺលោកសន្តិវាស ឯអ្នកដែលត្រូវទទួលក្តីសុខគឺជាអ្នកមានស្នេហានោះឯង។ ក្តីសុខដែលកើតពីក្តីស្នេហា មិនមែនកើតឡើងដោយសារឱសថ ឬដោយសារវេជ្ជបណ្ឌិតនោះទេ គឺដោយសាររង្វង់ដៃដឹកកំក្រោរបស់មនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់។ បើអ្នកតាំងខ្លួនជាមនុស្សមានស្នេហាហើយ អ្នកកុំបំភ្លេចការតព្វកិច្ចបែបនេះ បើអ្នកសម្តែងតួក្នុងរឿងនេះមិនសម នោះកំហុសឆ្គងនឹងតាមផ្ដន្ទាអ្នកទាំងយប់ទាំងថ្ងៃជាមិនខាន។ តើអ្នកសុខចិត្តរស់នៅក្នុងការឈឺចាប់ជាមួយការពិត ឬរស់នៅរីករាយជាមួយភាពក្លែង

ក្លាយ? សុភមង្គលពិតប្រាកដ តែងកើតពីការស្វែងយល់ពីការពិតឯណោះទេ ស្រាលាញ់ហើយខកចិត្តវាមិនស្លាប់ទេ តែបើបានជាកើតមកហើយមិនដែល ស្គាល់រសជាតិនៃក្តីស្រលាញ់ ទើបជាការគួរឱ្យសោកស្តាយបំផុត។

កំហុសក្នុងសម្ព័ន្ធភាពស្នេហា

បើសិនជាអ្នកមិនអាចរស់នៅក្នុងភាពឯកោបាន អ្នកមិនត្រូវបង្កើតកំហុស ក្នុងសម្ព័ន្ធភាពស្នេហានោះទេ ដើម្បីគេចជៀសពីភាពឯកោនេះ គឺអ្នកមិនចាំបាច់ ត្រូវគិតពីអ្វីទាំងអស់។ មានមនុស្សច្រើនណាស់ដែលមានការលំបាកក្នុងការរស់ នៅម្នាក់ឯង ឬ មានបញ្ហាក្នុងសម្ព័ន្ធភាព តែងតែស្វែងរកការសប្បាយជាមួយនឹង គ្រឿងស្រវឹង មើលភាពយន្តអាសអាភាស រួចហើយលេងហ្គេមជាមួយស្រីប្រើ លុយ ទីបំផុតពេលត្រូវគ្នាជាមួយស្រីចាស់វិញ (ប្រពន្ធ) បាននាំរោគអេដស៍ជា ចំណងដល់នាង។ គេបានប្តូរបញ្ហាមួយ ទៅជាបញ្ហាមួយផ្សេងទៀត មិនបាន យកពេលវេលារៀនរស់ជាមួយខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតងាយស្រួលជាង មុននោះទេបែបជំរុញឱ្យខ្លួនឯងធ្លាក់ចូលអន្លង់កាន់តែជ្រៅ។ មានស្ត្រីមេផ្ទះច្រើន នាក់ណាស់ដែលបានឆ្លងរោគអេដស៍ពីប្តី ក្រោយពេលបែកគ្នាមួយរយៈ ពេល ជួបគ្នាវិញមិនបានពិនិត្យឈាម ឬ ពេលឈាមប្តីមិនទាន់បានលេចចេញរោគ សញ្ញា (ក្រោយ៦ខែពីការឆ្លងរោគ)។

ភរិយាល្អ

ស្រ្តីមារយាទល្អទើបក្លាយជាភរិយាល្អ ភរិយាល្អទើបក្លាយជាមាតាល្អ កូនប្រុសបើឯងបានជួបស្រ្តីដែលធ្វើខ្លួនដូចជាម្តាយរបស់ឯង ចូរឯងលុតជង្គង់ចុះសុំនាងរៀបការទៅណា។ ថ្ងៃមុខ បើនាងក្លាយជាម្តាយគ្មានត្រាប្រណី ត្រូវមើលខ្លួនឯងថា តើឯងធ្វើខ្លួនសមជាម្តាយរបស់នាងហើយឬនៅ? ត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់ពីការយល់ចិត្តគ្នា មិនមែនរត់រកអ្នកទាយបៀ អ្នកស្រោចទឹកមកកំណត់វាសនាពួកឯងទេ ស្តីលោកនេះមានបាលីបន្ទន់ចិត្តដែរ? វាមិនដែលយកឈ្នះអំពើល្អបានទេកូន។ ដើម្បីយល់ចិត្តត្រូវសង្កេតមើលកែវភ្នែក ស្តាប់សម្លេង និងការចាប់អារម្មណ៍ ទើបមានការយល់ដឹងពីការទាមទាររបស់បេះដូង។ បើទោះជាកូនស្រីខ្ញុំមិនអាចក្លាយជាម្តាស់ក្សត្រីយ៍របស់ប្តីវាបាន ក៏នាងនៅតែជាព្រះមហាក្សត្រីយានីរបស់ខ្ញុំដែលដែរ (ទឹកចិត្តឪពុកគ្រប់រូបចំពោះកូនស្រី) ។ កូនប្រុស! កុំឃុំប្រពន្ធទុកក្នុងផ្ទះបាយរហូតអី នាងមិនមែនជាមេជ្រូកទេ ត្រូវឱ្យនាងចេញទៅក្រៅមើលគេឯងខ្លះផង បើឯងចង់មានអាយុវែង ឱ្យប្រពន្ធកាន់លុយទៅព្រោះនាងដឹងពីតម្រូវការក្នុងផ្ទះជាងឯង តែឯងកុំភ្លេចមើលខ្លង់ចំណាយផង។ ដើម្បីស្គាល់ចិត្តគ្នាបានច្បាស់ គេត្រូវឆ្លងកាត់បញ្ហាជាមួយគ្នា ប្តីប្រពន្ធខ្លះពេលជួបបញ្ហា មិនស្វែងរកដំណោះស្រាយទេបែរជាខំរកវិធីទំលាក់កំហុសដាក់គ្នា ឆ្លងកាត់រឿងទាំងនេះហើយទើបគេមើលឃើញបេះដូងប្រហោងក្នុងទាំងអស់គ្នា ។

បណ្តាំឪពុក

១- កូនប្រុស! ចូរឯងគិតដល់ស្ត្រីណាដែលតស៊ូរស់នៅជាមួយឯងតាំងពីជិះកង់រហូតជិះឡាន ឯងមិនគួររីករាយជាមួយស្ត្រីដែលឯងមានឡានដឹកនាងហើយនោះទេ ។

២- កូនស្រី! បើឯងបានជួបបុរសម្នាក់ដែលមិនសូវឯងថាតើឯងមានមុខរបរអ្វីគេចាប់អារម្មណ៍តែលើរូបកាយរបស់ឯង ចូរឯងកុំរៀបការជាមួយគេអីឯង ថយឱ្យឆ្ងាយចុះ។

៣- កូនប្រុស! ចូរឯងកុំផ្តួលប្រពន្ធខ្លួនឯងឱ្យនាងឈឺចាប់ បើឯងធ្វើឱ្យនាងរហូសបេះដូង មានន័យថាឯងកំពុងរស់នៅជាមួយស្ត្រីរងរបួសម្នាក់ដែលដេកឈឺចាប់រាល់ថ្ងៃ តើនាងមានពេលឯណាមើលថែកូនរបស់ឯងទៅ ។

៤- កូនស្រី! ប្តីដែលឯងរៀបការជាមួយវាមិនមែនជាសត្រូវស៊ីសាច់ហុតឈាមអីជាមួយឯងនោះទេ គឺវាមកបំផ្លែងសព្វបែបយ៉ាង គ្រាន់តែឯងប្រើភាពវៃឆ្លាតក្នុងការប្រើវាទៅបានហើយ។ បើបារមីមួយនោះវាខូចមិនស្មោះត្រង់ជាមួយឯង លើកលែងទោសឱ្យវា ហើយថ្នាក់ថ្នមល្អងលោមប្រើវាទៅ កុំឱ្យវាវត់ចោលផ្ទះឱ្យសោះ។ បើឯងចេះតែតាមរករឿងវាគ្រប់ជំហាន ចេះតែចង់បានការថ្នាក់ថ្នមពីវា ហួសហេតុពេក វាពិតជាវត់រកម្ចាស់ថ្មីជាមិនខាន ទីបំផុតឯងមុខជាត្រូវឯកោគ្មានអ្នកបំរើទៀតទេ។ «កូនប្រុស កូនស្រីត្រូវចងចាំថា ដាក់មានៈប្រកាន់ចុះម្នាក់ បន្តិចការរស់នៅមានក្តីសុខហើយ បើកូនចង់មានបាន កូនត្រូវព្យាយាម បើកូនចង់សុខកូនត្រូវចេះអត់ធន់ រូបមន្តជីវិតមានតែប៉ុណ្ណឹងឯងតាំងពីបូរាណតរៀងមកម្ល៉េះ»។

វិធីថែរក្សាសំបុកកុំឱ្យរងារ

វិធីថែរក្សាសំបុកកុំឱ្យរងារមានដូចខាងក្រោម៖

- ១- ត្រូវដឹងពីអ្វីដែលនាំឱ្យគ្រួសារបែកបាក់ កុំនាំភ្លើងដាក់គ្នា ។
- ២- ទំលាក់ចោលចិត្តគំនិតច្រណែនរិះគន់គ្នា ។
- ៣- ចិត្តអំណត់អត់ធន់ កុំប្រតិកម្មងាយៗ ចិត្តឆ្ងន់អត់អោនលើកលែងទោស ជាជាងព្យាយាមតាមចាប់កំហុសគ្នា ។
- ៤- ពង្រីកភាពជិតស្និទ្ធជាជាងបង្កើតការឃ្លាតឆ្ងាយ ។
- ៥- បង្កើនសុវត្ថិភាពក្នុងការបញ្ចេញអារម្មណ៍រីករាយ ។
- ៦- ស្រមៃឃើញអនាគតរួមគ្នា កុំស្រមៃឃើញតែការបែកបាក់និងផ្លូវបំបែក កុំគិតរំលឹកបើកកាយតែរឿងឈឺចាប់ដែលកន្លងហួស ។
- ៧- កុំឱ្យតំលៃតែម្នាក់ឯង ហើយបន្ទាបបន្ថោកដៃគូជីវិត ត្រូវដាក់កាយ ដាក់ចិត្តឱ្យទាបដើម្បីកូន។ ចាំណា! ពេលក្រចកដុះវែងគេកាត់ក្រចក គេមិនមែនកាត់ដៃទេ ប៉ុន្តែពេលមានបញ្ហាហេតុអ្វីមិននាំគ្នាកាត់បញ្ហាបែរជានាំគ្នាទៅកាត់សេចក្តីស្រលាញ់ទៅវិញ?

មនុស្សដែលអ្នកបានជួបសុទ្ធតែជាមនុស្ស

- ១- ធ្លាប់ជួយគ្នាមកពីជាតិមុន ធ្លាប់បានធ្វើល្អជាមួយគ្នា។
- ២- ជាមិត្តរួមព្រលឹងជីវិតជាមួយគ្នាពីអតីតជាតិ ជាបុគ្គលល្អឥតខ្ចោះរបស់អ្នក ជាបុគ្គលម្នាក់ចេញពីជីវិតពីមុនរបស់អ្នក ជាកូនសម្លាញ់ ជាប្តីប្រពន្ធ។ ថ្វីបើជាតិ នេះមានគ្រាលំបាកដែលមិនសុខស្រួលក៏ដោយ ប៉ុន្តែវានឹងមានរយៈពេលយូរ ហើយក្លាយជាមិត្តភក្តិគ្នាជារៀងរហូតផងក៏មាន។ យ៉ាងណាមិញ ប្រភេទនៃ ទំនាក់ទំនងទាំងនេះគឺមានសារៈសំខាន់ពីព្រោះអ្នកចែករំលែកនូវអាថ៌កំបាំងទាំង អស់របស់អ្នក ហើយវានឹងបញ្ចប់ទៅដោយក្តីអាឡោះអាល័យផងក៏មាន ។
- ៣- ជាមនុស្សធ្លាប់ជាសត្រូវស៊ីសាច់ហុតឈាមគ្នាពីជាតិមុន ពួកនេះប្រហែល ជាជាប់ទាក់ទងនឹងជីវិតពីអតីតកាលរបស់អ្នក ពួកគេជាសញ្ញានៃទុក្ខសោកនិង ភាពក្តៅក្រហាយ។ ពួកគេភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងអតីតកាលរបស់អ្នក វានឹង ពិបាកក្នុងការដោះស្រាយនៅពេលចាប់ផ្តើមជួបគ្នា ព្រោះមិនទាន់បានស្គាល់គ្នា ផងឬគ្រាន់តែឃើញភ្លាម អ្នកមានអារម្មណ៍ទើសចិត្ត ឬខ្លាច ឬស្អប់មុនបាត់ទៅ ហើយប៉ុន្តែវានៅតែមានតម្លៃក្នុងការរស់នៅដែរ បើទោះជាគេបន្តតាមរករឿងអ្នកត ទៅទៀតក៏ដោយ ។
- ៤- មនុស្សដែលអ្នកធ្លាប់គោរពស្រលាញ់មកពីមុន គ្រាន់តែឃើញអ្នកមាន អារម្មណ៍ស្និទ្ធស្នាលភ្លាម។ ភពបីសត្វលោកទាក់ទងគ្នាតាមរលកសញ្ញាទេ មិន មែនតាមរូបកាយឡើយ សង្សារវដ្តដ៏វែងឆ្ងាយនេះ អ្នកណាក៏ធ្លាប់ជាញាតិរបស់ យើងដែរ គ្រាន់តែជិតឬឆ្ងាយតែប៉ុណ្ណោះ កុំស្អប់ខ្ពើមគ្នាអី ពេលខ្លះមនុស្សដែល យើងស្អប់បំផុត ក៏អាចនឹងជាកូនឬជាឪពុកម្តាយយើងក្នុងជាតិណាមួយដែរ ។

ចិត្តមេត្តា ករុណា

តំណក់ទឹកភ្លៀងគឺចាំបាច់ចំពោះជីវិតមនុស្ស សត្វ និងរុក្ខជាតិណាស់ ឯចិត្តមេត្តាករុណា គឺចាំបាច់ចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តមនុស្សណាស់ដែរ អ្នកមិនដឹងរឿងនេះ គិតចង់បានតែក្តីសុខពីគេ គិតចង់ឱ្យតែអ្នកដទៃធ្វើតាមចិត្តខ្លួន គិតចង់ឱ្យលោកនេះបិតក្រោមអំណាចខ្លួន ចង់បង្គាប់បញ្ជាអ្វីៗឱ្យបានដូចចិត្ត ទីបំផុតត្រូវជាប់អន្ទាក់គំនិតខ្លួនឯងដោះខ្លួនមិនរួច ត្រូវលេបថ្នាំរំងាប់អារម្មណ៍ដែលពុះកញ្ឆោលខ្លាំងពេក។ ដើម្បីដោះចេញពីចំណងនេះ ត្រូវដឹងខ្លួនថា ទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែស្លាប់ទៅវិញទេ គ្មានអ្នកណាមកអីពីលោកនេះទៅបានឡើយ ហេតុអ្វីខំយកឈ្នះចាញ់គ្នាបានការអី?

កុំធ្វើវាសនាលើខ្យល់មាត់អ្នកដទៃ

មនុស្សតែងតែមានអ្វីមួយដែលអាចធ្វើឱ្យគេរំភើបឬរំជួលចិត្ត ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវស្វែងយល់និងយល់ពីវាដោយខ្លួនឯង។ មិនមានចំណុចណាមួយនៅក្នុងអ្នកដទៃដែលប្រាប់អ្នកពីរបៀបដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងទេ វាអាស្រ័យលើអ្នកដើម្បីស្វែងរកភាពរីករាយដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយអ្នកត្រូវតែទទួលយកវា។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ដាក់គំនិតមួយទៅក្នុងបន្ទុកជីវិតរបស់អ្នក វាមិនល្អទេព្រោះស្ថានភាពជីវិតនិងចរិតអាច្យាស្រ័យមិនដូចគ្នាឡើយ។ អ្នកអាចលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង បានប្រសើរជាងអ្នកដែលនិយាយអំពីវាសនាព្រហ្មលិខិតរបស់អ្នកថានឹងទៅជាអ្វីមួយក្នុងលោកនេះ។ អ្នកមិនមែនជាមនុស្សអភ័ព្វនោះទេ កុំស្តាប់ពួកគេនិយាយឱ្យសោះ តើអ្នកពិតជាដាច់ចិត្តធ្វើព្រេងវាសនាលើខ្យល់មាត់អ្នកដទៃពិតមែនឬ? ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថា មនុស្សមិនអាចក្លាយជាថោកទាប ឬខ្ពង់ខ្ពស់ដោយសារតែពាក្យសម្តីអ្នកដទៃនោះទេ គឺដោយសារតែអំពើខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សមានច្រើនប្រភេទ

- មានមនុស្សច្រើនប្រភេទនៅជុំវិញអ្នកដែលបានលើកឡើងដូចខាងក្រោម៖
- ១- មនុស្សពូកែអែបអបយកត្រូវខ្លួនឯងលើកទោសអ្នកដទៃ ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន គាត់ពូកែរាយការណ៍ចាក់រុករុចអាលងាយមានគ្រោះថ្នាក់ ដល់ខ្លួនណាស់ ។
 - ២- មនុស្សពោរពេញដោយឆន្ទៈក្នុងការរស់នៅ ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះភ្នែក គាត់មើលទៅខាងណាក៏ឃើញកន្លែងរកលុយដែរ។
 - ៣- មនុស្សបំផុសគំនិត ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះគាត់មានបញ្ញាលឿនរហ័ស ឆ្លើយតបទៅនឹងគំនិតអវិជ្ជមាន គាត់មិនងាយមានទុក្ខនៅក្នុងចិត្តទេ ។
 - ៤- មនុស្សមានមេត្តា ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះមេត្តាដែលគ្មានបញ្ញាអាចមាន គ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងបាន ប៉ុន្តែលោកនេះគង់វង់បានគឺដោយសារតែចិត្តមេត្តា ទី ណាមានក្តីមេត្តាទីនោះមានជីវិត ។
 - ៥- មនុស្សចិត្តទូលាយ ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះគាត់មិនសូវទើសចិត្តជាមួយ អ្នកដទៃ ដើរទៅទីណាក៏មានក្តីសុខ សុខព្រោះមិនទើសគេទើសឯង ។
 - ៦- មនុស្សស្មោះត្រង់ ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះភាពស្មោះត្រង់គឺជាបាតគ្រឹះនៃ គ្រប់ទំនាក់ទំនង តែត្រូវមានបញ្ញា ស្មោះត្រង់ងាយគេបោក។
 - ៧- មនុស្សព្យាយាមកំចាត់ចិត្តអាក្រក់ ត្រូវសិក្សាពីគាត់ ព្រោះទុក្ខលំបាក ទាំងឡាយកើតចេញពីចិត្តអាក្រក់នេះឯង ។

មនុស្សបែបណាក៏ដោយ សុទ្ធតែគួរដល់នូវការសិក្សាណាស់ មិនគួររត់គេច ចោលគ្នាឡើយ ជីវិតមនុស្សមានគ្រប់រសជាតិ គ្រប់អត្ថន័យយ៉ាងនេះឯង ។

កុំបន្ថែមទុក្ខលំបាកឱ្យខ្លួនឯង

ពេលខ្លះយើងបន្ថែមទុក្ខលំបាកនិងការឈឺចាប់ឱ្យខ្លួនឯង ដោយសារតែ រឿងរ៉ាវតូចតាចកំប្រក់កំប៉ុក ហើយពូកែលើកខ្លួនដាក់ ទាំងដែលគេនិយាយរឿង ផ្សេងសោះ យើងបែរជាគិតថាគេនិយាយដៀមដាមដាក់ខ្លួន ហើយទៅដេកកើត ទុក្ខនៅមិនសុខស៊ីមិនឆ្ងាញ់ នេះជាអាកប្បកិរិយាអវិជ្ជមានទេ វាធ្វើបាបតែខ្លួនឯង ព្រលែងវាចោលទៅ។ កុំធ្វើបាបខ្លួនរហូតសឹងមួយជីវិតរកក្តីសុខមិនឃើញ ឱ្យសោះ ខណៈដែលធ្វើខ្លួនឱ្យរស់តែក្នុងភាពអន្ទះអន្ទែង ដោះលែងខ្លួនឯងឱ្យ មានក្តីសុខស្ងប់តាមផ្លូវចិត្តខ្លះទៅមិនបានទេឬ? តើអ្នកមកកាន់លោកនេះគឺ ដើម្បីតែភាពក្តៅក្រហាយជាដើមទុនជីវិតមែនទេ? នៅពេលដែលការគិតរបស់ អ្នកបានប្រសើរឡើង គឺពេលនោះហើយដែលឋានពលចក្រវាឡនឹងចូលមកជួយ រៀបចំដំណើរជីវិត ឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើងដែរ។ ជីវិតបានធូរស្រាល ព្រោះតែ ចិត្តចេះគិតឱ្យធូរស្រាល កុំអន្ទះអន្ទែងជាមួយខ្លួនឯងខ្លាំងពេក រឿងតូចតាច រឿង សុខភាព រឿងជំងឺស កុំបង្កើតវាឱ្យក្លាយជារឿងធំ មធ្យោបាយដោះស្រាយតាមផ្លូវ ខុសគ្នាមានច្រើនយ៉ាងណាស់។ នៅពេលអ្នកគិតពីជីវិត អ្នកត្រូវចាំថា កុំស្តី បន្ទោសឱ្យខ្លួនឯង បើវាកន្លងហួសទៅហើយនោះ ក្តីបារម្ភមិនអាចផ្លាស់ប្តូរ អនាគតបានទេ វាបានត្រឹមតែលួចយកភាពវឹកវាយពីបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នកតែ ប៉ុណ្ណោះ រឿងដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន តើអ្នកខំប្រឹងគិតពីវាបានប្រយោជន៍អី?

បញ្ហាជីវិត

បញ្ហាជីវិតវាមិនដែលចេះចប់នោះទេ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជាពិធីសារនៃរបៀបវារៈនីមួយៗតែប៉ុណ្ណោះ បញ្ហាត្រូវបានកាត់បន្ថយនៅពេលគេធ្វើអ្វីៗប្រកបដោយការប្រុងប្រយ័ត្ន។ នៅពេលអ្នកបានស្គាល់ការពិតពីជីវិតរួចហើយ អ្នកលែងមានក្តីបារម្ភពីគំនិតអ្នកដទៃដែលមានចំពោះអ្នកទៀតឡើយ ព្រោះចិត្តអ្នកឆ្លាតវៃរហូតដល់កំរិតមានសេរីភាពរួចបាត់ទៅហើយ។ មនុស្សសត្វគឺសម្រាប់ស្រលាញ់ចំណែកវត្ថុគឺសម្រាប់ប្រើ តែហេតុអ្វីពិភពលោកនេះ បែរជាប្រើមនុស្ស ហើយស្រលាញ់វត្ថុទៅវិញ? នេះជាហេតុផលមួយ ដែលមនុស្សល្អបានយល់ឃើញជាក់ច្បាស់ជាងគេ។ ត្រូវចេះគោរពស្រលាញ់មនុស្សល្អ ព្រោះគេលំបាកខ្លាំងណាស់ទំរាំបានក្លាយជាមនុស្សល្អ បើមនុស្សអាក្រក់វិញមិនពិបាករកទេ កៀវនឹងជើង បើអ្នកពិបាករកមនុស្សល្អ សូមអ្នកធ្វើខ្លួនឱ្យជាមនុស្សល្អទៅចុះ។

រូបមន្តជីវិត

គោរពអ្នកណាដែលស្រលាញ់អ្នក ជួយអ្នកណាដែលត្រូវការអ្នក លើកលែងទោសឱ្យអ្នកណាដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ បំភ្លេចចោលអ្នកណាដែលបានចាកចេញពីអ្នក ជីវិតដែលមានបាយបីពេលហើយ ធ្វើចិត្តឱ្យរីករាយ ធូរស្រាលសប្បាយៗ កណ្តាលៗមិនស្អប់មិនស្រលាញ់ ជីវិតគឺងាយៗបែបនេះឯង ប៉ុន្តែអ្នកចេះតែធ្វើឱ្យវាស្មុគស្មាញដោយខ្លួនឯង។ ការស្រលាញ់ខ្លួនឯងគឺជាបញ្ហាដ៏មានតំលៃបំផុត ព្រោះបើគេពិតជាស្រលាញ់ខ្លួនឯងពិតមែន គេនឹងមិនហ៊ានគិតអាក្រក់ និយាយអាក្រក់ ធ្វើអាក្រក់ សេពគប់មនុស្សអាក្រក់នោះទេ ។

អភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្ត

ព្យាយាមអភិវឌ្ឍផ្លូវចិត្តឱ្យទូលាយដូចជាលំហមេឃ ដើម្បីឱ្យគំនិតនិងបទពិសោធក្លាយជាសុភមង្គល ភាពរីករាយនិងមិនរីករាយ ការគាប់ចិត្តនិងមិនគាប់ចិត្ត ការពេញចិត្តនិងការទើសចិត្ត ទុកត្រឹមតែជាការសិក្សាដោយមិនចាំបាច់ជាប់ប្រកាន់ទៅនឹងអ្វី មិនចាំបាច់ត្រូវតស៊ូប្រយុទ្ធជាមួយអ្វី ជួបអីដោះស្រាយហ្នឹងដោះស្រាយហើយចប់ដោយមិនចាំបាច់ត្រូវត្អូញត្អែរពីអ្វីទាំងអស់។ ចិត្តដែលរួចផុតពីរលកគំនិត ដែលបង្កើតជាភាពកំសត់ ភាពមួរម៉ៅក្តៅក្រហាយ ការរំជួលចិត្តនិងចេតនាផ្សេងៗ ចិត្តប្រភេទនេះមិនចាំបាច់ត្រូវខំស្វែងរកខ្លួនឯងឡើយ (ឧបាទាន និង អាត្មានិយម) វាតាំងនៅត្រឹមតែដឹងថាស្រឡះ ថ្លា ស្ងប់ ភ្លឺថ្លាស្អាតនេះជាការឆ្លុះបញ្ចាំងចិត្តផ្ទៃបាត ចុះក្នុងការដឹងយ៉ាងជ្រៅដោយសតិសម្បជញ្ញៈហៅថាឧបេក្ខាចិត្តសម្បយុត្តិដោយបញ្ញានេះឯង។ បើយើងមិនបានគិតប្រុងប្រយ័ត្នទេ រឿងតែមួយគត់ដែលនៅពេលយើងមិនបានអភិវឌ្ឍន៍វានាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំធេង នោះគឺជាគំនិតនេះឯង គំនិតនៅពេលដែលគ្មានការអភិវឌ្ឍវានាំឱ្យមានផលប៉ះពាល់មកលើជីវិតយ៉ាងខ្លាំង លោកនេះគ្មានអីគ្រោះថ្នាក់ដូចជាគំនិតនេះទៀតទេ «ប៉ុន្តែនៅពេលគេអភិវឌ្ឍគំនិតបានហើយវានឹងនាំទៅរកផលប្រយោជន៍ដ៏អស្ចារ្យជាមិនខាន គំនិតនៅពេលគេអភិវឌ្ឍបានហើយវានាំមកនូវផលប្រយោជន៍មហាសាលសឹងមិនគួរឱ្យជឿ» នៅពេលគេចេះប្រើចិត្តបានហើយពេលនោះចិត្តក្លាយជាអ្នកបំរើដ៏អស្ចារ្យ ។

កុំស្អប់អតីតកាល កុំបារម្ភពីអនាគត

កុំស្អប់អតីតកាល កុំបារម្ភពីអនាគត មានត្រឹមតែការព្យាយាមឱ្យបានល្អ បំផុតគឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ ត្រឡប់ក្រោយរស់នៅឱ្យបានល្អម្តងទៀតចុះ កុំ អនុញ្ញាតឱ្យទុក្ខលំបាកធ្វើបាបបេះដូងខ្លួនឯងអី រៀនសូត្រពីការលំបាកក្នុងជីវិត ដើម្បីបំប៉នសមត្ថភាពខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ ឱ្យមានការរីកចម្រើន រៀនសូត្រពីកំហុស ព្រោះមានតែព្រះទេវដែលមិនចេះខុស ពេលខ្លះបើមិនខុសទេក៏រកត្រូវមិនឃើញ ដែរ ឆ្លងកាត់រឿងអាក្រក់ទើបរករឿងល្អក្នុងជីវិតឃើញ។ ទោះជាជីវិតលំបាកយ៉ាងណាក៏កុំភ្លេចធ្វើអំពើល្អឱ្យសោះ ព្រោះអំពើល្អនាំឱ្យមានក្តីសុខ អំពើអាក្រក់នាំឱ្យ មានទុក្ខ នេះជាច្បាប់កម្ម ។

ទំលាប់អាក្រក់នាំឱ្យមិនសប្បាយចិត្ត

ទំលាប់អាក្រក់ដែលនាំឱ្យខ្លួនឯងមិនសប្បាយចិត្តជាប្រចាំ

១- គិតអវិជ្ជមានមកលើខ្លួនឯង នៅមិននៅអង្គុយប្រៀបធៀបឱ្យឃើញថាខ្លួនឯងថោកទាប ខ្លួនឯងអន់ ខ្លួនឯងអក័ព្វ ដេកតូចចិត្តនឹងបរាជ័យ សោកស្តាយអតីតកាល ទោមនស្សនឹងអនាគត ។

២- កាន់ជើងខ្លួនឯង គិតក្តៅក្រហាយថាគេមើលងាយខ្លួន គំនិតខ្លួនសុទ្ធតែត្រូវមិនចេះខុស ។

៣- ចងគំនុំគំគួនទុក គុំគួនប្រទេចផ្តាសារអ្នកដទៃ គឺខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះដែលឈឺចាប់ (អ្នកមានកំហឹង ដូចជាអ្នកដឹកថ្នាំពុលហើយរំពឹងថាអ្នកដទៃនឹងស្លាប់) ។

៤- រវល់តែតាមវិវត្តន៍រករឿងអ្នកដទៃ រហូតភ្លេចរកពេលវេលាដើម្បីសប្បាយចិត្តខ្លួនឯង នាំឱ្យខ្សោយក្បាលក្តៅស្លុតហួតហែង សក់ឡើងកន្ត្រៃ កាន់តែកាចអាក្រក់ឡើងៗ ។

៥- ខ្វាយខ្វល់តាមរករឿងគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃច្រើនពេក គិតពីគេជាងខ្លួនឯង រឿងខ្លះគឺខ្លួនឯងទេដែលត្រូវកំណត់ថា ត្រូវធ្វើអ្វីនៅថ្ងៃមុខ មិនចាំបាច់តាមបញ្ចេញមតិពីអ្នកដទៃឡើយ។

៦- មិនហ៊ានទទួលយកអ្វីដែលថ្មី នៅមាន៖ ថាខ្លួនធ្វើមិនបាន ខ្លាចបរាជ័យ មិនចេះសប្បាយចិត្តនឹងលទ្ធផលដែលខ្លួនធ្វើបាន ។

៧- ចូលចិត្តតាមចាប់កំហុសស្តីបន្ទោសអ្នកដទៃ ជាងតាមចាប់កំហុសខ្លួនឯង រីករាយនឹងបានវិវត្តន៍ស្តីបន្ទោសគេឯង ។

៨- គិតម៉ត់ចត់ពេករហូតក្លាយជាគំនិតចង្អៀតចង្អល់ ទីបំផុតត្រូវដេកកើតទុក្ខជាមួយរឿងតូចតាច «ពូកែសន្សំរឿង»។ ចរិតរបៀបនេះ ហៅថាវិបត្តិចរិត (Personality disorder) ឬវិបត្តិបុគ្គលិកលក្ខណៈ ដែលជះឥទ្ធិពលមិនល្អទៅលើអ្នករស់នៅជិតខាង។

អានុភាពនៃសេចក្តីស្រលាញ់

តើអ្នកដឹងទេថាក្តីស្រលាញ់មានអានុភាពខ្លាំងក្លាប៉ុណ្ណា?

- ១- អំពើល្អដែលធ្វើចេញពីចិត្តស្មោះ នឹងត្រូវបានឆ្លាក់ជាប់ក្នុងបេះដូងមនុស្ស អស់កាលជាយូរអង្វែង ។
- ២- សេចក្តីស្រលាញ់ គឺជាស៊ីម៉ង់រស់ដែលអាចប៉ះភ្លឺតការរងទុក្ខវេទនាគ្រប់ បែបយ៉ាងបាន។
- ៣- ការឆ្លើយតបពីសេចក្តីស្រលាញ់ គឺជាកាយវិការងាយៗតែបានបញ្ជាក់ពីជំ រៅចិត្តជ្រាលជ្រៅណាស់ បើមិនចាប់សន្សំសេចក្តីល្អពីឥឡូវនេះទេ កុំសង្ឃឹមថា បានទទួលកាយវិការបែបនេះឱ្យសោះនោះ។
- ៤- ចូរចែកចាយសេចក្តីស្រលាញ់គ្រប់ទីកន្លែងដែលអ្នកបានទៅដល់ សូមកុំ ឱ្យនរណាម្នាក់ចាកចេញពីអ្នកដោយបាត់បង់សេចក្តីស្រលាញ់ឱ្យសោះ។

លោកជីវិត

ឆាកជីវិតដែលគ្មានគោលដៅច្បាស់លាស់ គឺជាឆាកជីវិតឥតន័យ តែពេលខ្លះឆាកជីវិតដែលមានន័យ ប្រែជាឥតន័យព្រោះតែការរ៉ាប់រងបញ្ហាផ្លូវចិត្តមិនបានផងក៏មាន ហេតុនេះមានន័យឬឥតន័យ គឺមានតែទីប៉ោលប៉ែងដែលជាវេទិកាដើរមានយុត្តិធម៌បំផុតសម្រាប់សត្វលោកគ្រប់គ្នា។ សំណាងណាស់ដែលយើងនៅមានធម៌ព្រះពុទ្ធសម្រាប់សិក្សា ជីវិតមានន័យគឺជាការរស់នៅជាមួយអ្វីដែលខ្លួនពេញចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ។ ចាំណា! កន្លែងដែលអស្ចារ្យបំផុតនៅក្នុងលោក គឺមាននៅតែក្នុងចិត្តមនុស្សទេ ឯភាពរឹងមាំរបស់មនុស្សគឺបិតនៅលើសេចក្តីជំនឿ និង តំលៃពិតប្រាកដរបស់ជីវិតគឺបិតនៅលើអំពើល្អ។ បើអ្នកទៅណាក៏ស្តាយទុក្ខទៅតាម ការរស់នៅរបស់អ្នក គ្មានថ្ងៃបានស្គាល់ក្តីសុខឡើយ ចូរទំលាក់វាចោលទៅ។ ចូរនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា ទៅចុះៗ ឯងគ្មានតំលៃសម្រាប់អញ្ចៀតទេ។ គេរស់នៅបាន យើងក៏រស់នៅបានដូចគេ ចូរកុំរក្សាមុខមាត់ដែលគ្មានតំលៃជីវភាពរបស់មនុស្សវាគ្មានអ្វីខុសគ្នាឡើយ។

វិធីផ្លាស់ប្តូរគំនិត

វិធីផ្លាស់ប្តូរគំនិតមានដូចខាងក្រោម៖

- ១- ក្រោយពេលភ្លៀងធ្លាក់មេឃស្រឡះ ដោះស្រាយរឿងរ៉ាវចប់ហើយត្រូវរីករាយចិត្ត កុំនៅចងគំនិតគួន (មើលជនជាតិខ្លះចុះវីដេអូប្រពន្ធពីព្រឹកល្ងាចដេកអាបគ្នាធ្វើព្រងើយ បើខ្មែរវិញពីរបីឆ្នាំមិនទាន់និយាយរកគ្នាផង) ។
- ២- ញញឹមនៅពេលភាពកំសត់បានមកដល់ (រឿងកំសត់បានមកដល់ បើយើងកំសត់ទៀតដោះស្រាយមិនចេញទេ) ។
- ៣- កក់ក្តៅនៅពេលមានភាពឯកោ បើឯកោហើយ ចិត្តមិនចេះកក់ក្តៅទៀត មិនដឹងជាត្រូវឯកោយ៉ាងណា កុំរំពឹងថា រង់ចាំទទួលភាពកក់ក្តៅពីអ្នកដទៃជាងខ្លួនឯងឱ្យសោះ។
- ៤- រឹងមាំនៅថ្ងៃមានការលំបាក រាល់ការលំបាកត្រូវតែក្រោកឈរឱ្យរឹងមាំ បើដួលចុះមានតែត្រូវគេជាន់ថែមតែប៉ុណ្ណោះ។
- ៥- សើចសប្បាយនៅពេលមានការជួបជុំ ការព្រាត់ប្រាសមានតំលៃព្រោះតែមានការជួបជុំ ការជួបជុំមានតំលៃព្រោះតែការព្រាត់ប្រាស កុំឱ្យពេលវេលាកន្លងហួសដោយនាំយកភាពរីករាយទៅជាមួយឱ្យសោះ គ្មានអ្នកណាដឹងថាថ្ងៃស្អែកយើងបានញញឹមដាក់គ្នាម្តងទៀតនោះទេ។
- ៦- តាំងចិត្តនៅពេលមានអារម្មណ៍ទន់ខ្សោយ ការលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងគឺជារឿងសំខាន់ណាស់ កុំចាំឱ្យអ្នកដទៃមកជួយលើកទឹកចិត្តគ្រប់ពេលវេលាឱ្យសោះ គេក៏រលំរឿងគេដែរ។
- ៧- ថ្ងៃលិចបេះដូងត្រូវកក់ក្តៅ ពេលវេលាសោកសៅបំផុតរបស់សត្វលោក គឺពេលយប់ ហេតុនេះវេលាថ្ងៃរៀបលិចត្រូវមានស្មារតីរលឹកដល់អំពើល្អដែលខ្លួនបានធ្វើពីថ្ងៃ បើមិនបានធ្វើអំពើល្អទេក៏មិនត្រូវក្តៅក្រហាយចិត្តនៅពេលយប់ដែរ ការដេកមិនលក់អាចគាំងបេះដូងឬដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាលស្លាប់បាន។

ស្រលាញ់មនុស្សម្នាក់

ស្រលាញ់មនុស្សម្នាក់គឺត្រូវចេះស្រលាញ់ទាំងផ្នែកល្អនិងផ្នែកអាក្រក់របស់គេ មិនមែនទទួលយកបានតែផ្នែកល្អហើយបដិសេធផ្នែកអាក្រក់របស់គេនោះទេ។ ការរស់នៅបើគ្មានការអត់អោន ការលើកលែងទោស ការអត់ធ្មត់ទេ លើលោកនេះបើទោះជាយើងទៅរស់នៅទីណាក៏គ្មានក្តីសុខដែរ ព្រោះមនុស្សទោះជាទៅដល់ទីណាក៏នាំយកបញ្ហារបស់ខ្លួនទៅតាមគ្រប់គ្នាដែរ ក្នុងលោកនេះ តើនរណាអាចគេចពីបញ្ហាទើសចិត្តបានទៅ។ ម្តាយក្មេកនិយាយថា មើលទៅអញរស់នៅរាល់ថ្ងៃមិនដឹងជាគេទើសឯងយ៉ាងណាទេ។ ដឹងខ្លួនថាគេទើសយើងគឺមកពីយើងទើសគេមុន បើយើងមិនទើសគេ គេក៏មិនទើសយើងដែរ បើយើងចេះព្រមតាមគេគ្រប់រឿង លើលោកនេះគ្មានអ្នកណាគេទៅតាមឈ្មោះជាមួយអ្នកដែលព្រមហើយនោះទេ។ ដឹងថាខ្លួនចាស់ហើយជឿសមិនផុតពីការតាមស៊ីរស់ដោយសារគេទេ ហេតុអ្វីមិនចេះសុំក្តីសុខសម្រាប់ខ្លួនឯងខ្លះផងទៅ? ប្រើក្តីស្រលាញ់ពិតចំពោះកូន មានអ្នកណាចេះម្សៅនឹងមនុស្សដែលស្រលាញ់ខ្លួនហើយនោះទេ។ ការកូនចំពោះម្តាយ ឱ្យតែចេះយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគាត់មិនតបត តែប៉ុណ្ណឹងទៅគឺពេលរៀបស្លាប់គាត់នឹងស្រែកហៅតែឈ្មោះយើងតែម្នាក់ហើយ ពេលប្រឈមមុខដាក់គ្នាបើយើងចេះទំលាក់មាន់ម្នាក់តែបន្តិចគឺបានក្តីសុខណាស់ទៅហើយ។ វាគ្មានអីគួរឱ្យឈឺចាប់ពេកទេទ្រាំតែបន្តិចទៅងាប់បាត់អស់ទាំងអស់គ្នាបាត់ទៅហើយ ។

ចំណុចខ្លាំងរបស់ស្ត្រីរឹងមាំ

ចំណុចខ្លាំងរបស់ស្ត្រីរឹងមាំមានដូចខាងក្រោម៖

- ១- ហ៊ានប្រឈមជាមួយបុរសក្នុងបុព្វហេតុត្រឹមត្រូវ។
- ២- មិនចាំបាច់ត្រូវការបុរសមកបង្កើតសុភមង្គលឱ្យនាងនោះទេ។
- ៣- នាងធ្វើការឆ្ពោះទៅមុខដូចជាបុរសដែរ ។
- ៤- នាងគឺជាអ្នកធ្វើ មិនមែនជាអ្នកដើរនិយាយចោលនោះទេ។
- ៥- នាងមិនមែនជាមនុស្សដែលពូកែតែខាងអ្វីៗទាំង ញ៉ាំងញ៉ាំងតែជាមនុស្សសាច់ការម៉ឺងម៉ាត់។
- ៦- នាងមិនមែនជាមនុស្សងាយបង្វិលដោយគ្មានហេតុផលនោះទេ។
- ៧- នាងជាមនុស្សដែលស្គាល់តំលៃក្នុងភាពជាមនុស្ស នឹងចេះជួយអ្នកដទៃឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។ ស្ត្រីដែលមានបុគ្គលិកលក្ខណៈបែបនេះ គឺជាស្ត្រីស្មោះត្រង់ជាមួយគ្រួសារ ពូកែថែទាំកូនចៅ នាងគឺជាពូជមាន់ដល់ មិនមែនជាពូជមាន់សំឡរ ដែលអាគកអាចកៀងបានតាមចិត្តនោះទេ ស្ត្រីបែបនេះអាចជាមេដឹកនាំដ៏ល្អផងក៏មាន។

ទំលាប់អាក្រក់បំផ្លាញជីវិតខ្លួនឯង

- ១- មិនប្រយ័ត្នសម្តី និយាយពាក្យមិនពិត និយាយញុះញង់ចាក់រុកសិកសៀត ពោលពាក្យលេងសើចនាំឱ្យប្លន់ចិត្ត ត្រូវគិត មុននិយាយ។
- ២- ទំលាប់គិតច្រើន គិតរឿងកន្លងហួស គិតរឿងមិនទាន់មកដល់ គិតរឿងដែលខ្លួនមិនអាចធ្វើបាន គិតរឿងអត់ប្រយោជន៍បានត្រឹមម៉ាកំសត់សំរក់ទឹកភ្នែក នឹងកើតកំហឹង។
- ៣- ទំលាប់ជាប់ចិត្តលើអ្នកដទៃ ធ្វើជីវិតលើគេ ពឹងគេដើម្បីរស់ មិនផ្តោតលើខ្លួនឯង អត់គេរស់មិនបាន។
- ៤- ទំលាប់មិនទទួលខុសត្រូវ ធ្វើអ្វីមិនចប់ចុងចប់ដើម ទំលាប់យកត្រូវខ្លួនឯង ហើយទំលាក់កំហុសលើអ្នកដទៃ។
- ៥- ទំលាប់ប្រយុទ្ធជាមួយខ្លួនឯង ព្រោះតែការគេចវេសពីការពិត ទីបំផុតត្រូវស្វែងរកការអភ័យទោសឱ្យខ្លួនឯងនិងពីអ្នកដទៃ។
- ៦- ទំលាប់ចំណាយជីវិតជាមួយនយោបាយ រហូតលែងចេះដេកពូន លែងចេះស៊ី (ស៊ីលែងដឹងរសជាតិ) លេបទឹកលែងចូល។

គេនាំគ្នាស្វែងរកមនុស្សល្អ តែគេមិនព្រមធ្វើខ្លួនឱ្យក្លាយជាមនុស្សល្អសោះ នេះហើយជាទំលាប់មិនល្អរបស់មនុស្ស។

ជាសំនឿនខ្លួនឯង

- ១- វត្ថុខាងក្រៅមិនអាចឱ្យអ្នករីករាយបានទេ វាបានត្រឹមតែបង្កើតក្តីកង្វល់ឱ្យអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលអ្នកពេញចិត្តនឹងវត្ថុអ្វីមួយ វាបានឆក់យកក្តីស្រឡាញ់ពីអ្នក អ្នកនឹងបាត់បង់ភាពរីករាយជាមួយខ្លួនឯង ។
- ២- ភាពល្អឥតខ្ចោះ វាគ្មាននៅក្នុងលោកនេះទេ បើអ្នកប្រាថ្នាគឺដូចជាកូនក្មេងដេញចាប់ស្រមោល ឬ ពពុះសាប៊ូដែលគេផ្តុំចោលតែប៉ុណ្ណោះ ។
- ៣- ជោគជ័យមិនមែនជាបញ្ហាធំដុំពិតប្រាកដឡើយ វាគ្រាន់តែជាការចងចាំចុងក្រោយរបស់អ្នកនៅលើគ្រែពេទ្យតែប៉ុណ្ណោះ ។
- ៤- សុភមង្គលយើងអាចសាងឡើងនៅក្នុងខ្លួនយើងបាន ត្រូវនឹកចាំថាក្រោយពីស្លាប់ទៅ យើងលែងមានគំនិតអ្វីទៀតហើយ យើងគ្មានទាក់ទងអ្វីជាមួយលោកនេះទៀតឡើយ ដែលនៅរស់ទេ ទើបចេះតែមានគំនិត កុំគិតច្រើនពេក ។
- ៥- ភាពរីករាយគ្មានអ្នកណាផ្តល់ឱ្យយើងទេ ក្រៅពីការយល់ដឹងពីរបៀបរស់នៅឱ្យបានល្អ ។

រំលឹកខ្លួនឯងរាល់ថ្ងៃ

ត្រូវមានការរំលឹកខ្លួនឯងរាល់ថ្ងៃថា៖

- ១- មនុស្សមិនមែនដុំថ្មទេ អ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងឬដាច់ធ្លាក់គេតាមតែចិត្តខ្លួនឯងបាននោះឡើយ ។
- ២- កុំខឹងហើយរត់ចោលឪពុកម្តាយ ពួកគាត់គឺជាហេតុផលតែមួយគត់ដែលអ្នកត្រូវតែនៅក្បែរ ។
- ៣- កុំច្រឡំអត្ថន័យរវាងពាក្យ ស្នេហា ក្តីស្រឡាញ់ និងមិត្តភាព អ្វីៗនៅក្នុងលោកគឺក្តីស្រឡាញ់អាចប្រើបានគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់ ។
- ៤- កំហឹងគឺជាការធ្វើខ្លួនឱ្យឯកោ ត្រូវចេះផ្តល់ពេលវេលាឱ្យខ្លួនឯងគិតដើម្បីបញ្ឈប់ការថ្នាំថ្នាក់ចិត្ត នឹងគិតឱ្យចិត្តស្ងប់ ។
- ៥- មនុស្សដែលគេនិយាយថា ចូលចិត្តអ្នក ស្រឡាញ់អ្នក មិនមែនគេព្រមធ្វើតាមយើងគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ត្រឹមតែព្រមឈរស្តាប់គឺអស្ចារ្យណាស់ទៅហើយ ។
- ៦- ពេលវេលានឹងនាំឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរទេ អ្វីៗទុកជាបទពិសោធចុះ ។
- ៧- ត្រូវចេះគិតដើម្បីឱ្យមានការគ្រប់គ្រងចិត្ត កុំចេះតែបណ្តែតបណ្តោយតាមក្បាលចិត្តឱ្យសោះ ព្រោះមនុស្សត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើ។

Positive thought = Positive result!

អតីកាលស្លាប់

រូបភាពទារករបស់ខ្ញុំស្លាប់បាត់ហើយ រូបភាពកុមារនិងយុវវ័យក៏ស្លាប់បាត់ហើយ អាពាហ៍ពិពាហ៍ក៏ស្លាប់ហើយ ការងារនិងការចូលនិវត្តន៍ក៏ស្លាប់ហើយ ឥឡូវខ្ញុំក៏កំពុងតែស្លាប់ដែរហើយ ពេលខ្ញុំស្លាប់ទៅហើយ ខ្ញុំភ្លេចពីការរស់នៅអស់រលីង។ នៅមានជីវិតទេដែលចេះតែគិតថា ខ្លួនមានសុខទុក្ខយ៉ាងនេះៗ ខ្លួនត្រូវគេប្រមាថមើលងាយយ៉ាងនេះៗ ខ្លួនត្រូវគេគោរពសរសើរជាដើម តែងាប់ទៅបាត់ លែងចងចាំលែងចេះគិតអ្វីទៀតហើយ ហេតុអ្វីរស់នៅចាំបាច់គិតច្រើនអីយ៉ាងនេះ? ពេលទៅកើតទៀតបានជួបញ្ញាតិថ្មី ដឹងសុខដឹងទុក្ខ ដឹងក្លិន ដឹងរស ដឹងសម្លេង ដឹងរូបជាថ្មី មានដែលចងចាំរឿងចាស់ រឿងឈឺចាប់អីទៀតទេ កុំពិបាកពេក។ ពេលខ្លួនចាស់ទៅកុំតូចចិត្តអី ក្មេងៗមិនដែលដឹងបទពិសោធមនុស្សចាស់ដូចម្តេចនោះទេ តែចាស់ដឹងរឿងក្មេងៗទាំងអស់។

ធម្មជាតិនៃគំនិត

មិនថាអ្នកនៅទីណាក៏ដោយ អ្វីដែលអ្នកធ្វើវាជាការចាំបាច់ក្នុងការទទួលស្គាល់បទពិសោធន៍របស់អ្នក និងជារឿងសាមញ្ញក្នុងការបញ្ចេញមតិតាមធម្មជាតិពិតនៃគំនិតរបស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបាច់ព្យាយាមបញ្ឈប់អ្វីដែលកំពុងតែកើតឡើងនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ប៉ុន្តែអ្នកគ្រាន់តែសង្កេតវាហើយនៅទីបំផុតអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថា វាជាការសំរាកលំហែយ៉ាងទូលំទូលាយដែលជាគំនិតបើកចំហនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក ដែលជាការពិតវាជាធម្មជាតិនៃធម្មជាតិយ៉ាងសាមញ្ញសុទ្ធសាធ ដែលផ្ទៃខាងក្នុងធម្មជាតិទាំងនោះតែងប្រឆាំងនឹងរុញច្រានគំនិតជាច្រើនដែលគ្រាន់តែទៅនិងមក ឬ ត្រឹមតែកើតរលត់តែប៉ុណ្ណោះ ។

ផែនការជីវិត

ផែនការជីវិតសម្រាប់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ៖

- ១- **សុខភាព** ដឹកទឹកគ្រប់គ្រាន់ អាហារពេលព្រឹកទៀងពេលវេលា អានសៀវភៅ សមាធិ ដេកគ្រប់គ្រាន់ ដើរហាត់ប្រាណ៣០នាទីក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ២- **បុគ្គលភាព** កុំប្រៀបធៀបជីវិតខ្លួនឯងជាមួយជីវិតអ្នកដទៃ លុបចោលគំនិតអវិជ្ជមាន ធ្វើការមានកំណត់ កុំទុកដាក់លុយធំជាងជីវិត កុំតឹងតែងចំពោះខ្លួនឯងខ្លាំងពេក ពេញចិត្តចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន ជីវិតនេះខ្លីណាស់កុំរស់តែបង្ករឿងជាមួយអ្នកដទៃ គ្មានអ្នកណាអាចផ្តល់សុខទុក្ខមកឱ្យយើង លើកលែងតែខ្លួនឯង ជីវិតគឺជាការសិក្សាទេ យើងមកកាន់លោកនេះគឺដើម្បីសិក្សា មិនមែនមកដើម្បីទទួលការឈឺចាប់ទេ បញ្ហាវិលទៅវិលមកដដែលៗ អ្នកត្រូវរៀនសូត្ររហូតជីវិតត្រូវបានបញ្ចប់ វាគ្មានឯកសារណាបានបញ្ជាក់ថាមានអ្នកឈ្នះ អ្នកចាញ់នោះទេ វាមានតែអ្នកស្លាប់ ។
- ៣- **សង្គមភាព** ផ្តល់អំពើល្អទៅអ្នកដទៃរឿយៗ ទោះមិនបានផលតបស្នងក៏ដោយ ត្រូវចំណាយពេលនៅជាមួយមនុស្សនៅពេលខ្លួនចាស់ ព្យាយាមសើចដាក់មនុស្សឱ្យបានបីនាក់យ៉ាងតិចក្នុងមួយថ្ងៃ កុំខ្វល់ពីការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកដទៃ មកលើខ្លួនអ្នក ជីវិតដើរផ្លូវរៀងខ្លួនទេ ការងាររបស់អ្នកគឺថែរក្សាខ្លួនកុំឱ្យឈឺ ។
- ៤- **ទស្សនៈជីវិត** ធ្វើតែរឿងដែលត្រឹមត្រូវ ស្ថានភាពល្អអាក្រក់តែងតែផ្លាស់ប្តូរទេ រឿងដែលអស្ចារ្យសម្រាប់ជីវិតគឺភាពរីករាយ អ្វីដែលមិនរីករាយចូរកុំធ្វើវា។

តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចដើម្បីជំនះលើការគិតច្រើន ?

វាអាស្រ័យនៅលើអ្នកទេ ថ្ងៃនេះដើម្បីចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងជំងឺស ថាតើអ្នកសម្រេចចិត្តជ្រើសយកឈឺ ឬ ជ្រើសយកជាឱ្យប្រាកដ? បើអ្នកពេញចិត្តនឹងជ្រើសយកឈឺអ្នកគិតច្រើនឱ្យឈឺទៅ រួចហើយរស់នៅតាមរបៀបឈឺទៅ តែបើអ្នកជ្រើសយកជា អ្នកត្រូវតែគិតល្អ នឹងរស់នៅតាមរបៀបជាអ្នកជា ហាត់ប្រាណ ដឹកទឹក ញញឹម ចូលរួមកិច្ចការមនុស្សធម៌ ទៅរៀនធម៌ធ្វើសមាធិ អ្នកអាចធ្វើបានទេតើ ចេញទៅធ្វើអំពើល្អ ចេញទៅធ្វើការងារ ឈប់គិតពីរឿងឈឺចាប់ ព្រមស្តាប់បើសិនជាត្រូវស្តាប់ ហើយញញឹមដាក់គេគ្រប់គ្នាទៅ មិនត្រូវធ្វើអ្វីខុសពីនេះឡើយ។ ស្រលាញ់ហ្នឹងហែងកូន ប្តីពេកបានឈឺ ឈប់ហ្នឹងហែងទៅ ភ័យខ្លាចក្រពេកឈប់ភ័យទៅ។ ចិត្តកើតរលត់ វាកើតពីបច្ច័យ វាគ្មានខ្លួនឯង ដែកពីរដុំទង្គិចគ្នាបានចេញផ្កាភ្លើង ផ្កាភ្លើងគ្មានខ្លួនឯងទេ អ្នកត្រូវរំលត់ហេតុដែលនាំឱ្យគិតច្រើនឱ្យអស់ អ្នកអាចសង្កេតមើលចិត្តទាន់ទេតើ ចិត្តកើតឡើងប្រុងគិតពន្យល់ហេតុផលវាភ្លាម បើមិនជួយខ្លួនឯងទេ តើអ្នកណាគេមកជួយយើង ?

គោលដៅជីវិត

- ១- ជីវិតដែលមានការរៀបចំបានល្អហើយ បើទោះជាបានជួបរឿងមិនល្អក៏មិនអាក្រក់ពេកដែរ ឆាប់រៀបរយការគិតទៅ ។
- ២- ទៅមុខមិនរួច ការបកក្រោយរបស់អ្នកមិនមែនមានន័យថាអ្នកចុះចាញ់ ឬទន់ខ្សោយអ្វីនោះទេ វាគ្រាន់តែបង្ហាញពីភាពស្ងប់ស្ងាត់ដ៏អស្ចារ្យដើម្បីរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រសម្រេចគោលដៅជាថ្មីរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ។
- ៣- ស្ងប់ពីខាងក្នុង ខាងក្រៅក៏ស្ងប់ដែរ ស្ងប់ដោយបញ្ញាទើបជាភាពស្ងប់ពិតប្រាកដ ។
- ៤- ព្រលឹងចោលអតីតកាលដោយគ្មានការស្តាយស្រណោះ ក្តោបក្តាប់បច្ចុប្បន្នប្រកបដោយការជឿជាក់ ប្រឈមជាមួយអនាគតដោយគ្មានការភ័យខ្លាច ទើបក្លាយជាមនុស្សខ្លាំងក្នុងលោកនេះបាន ។
- ៥- តើត្រូវរៀបចំអនាគតដូចម្តេច? ត្រូវងើយមើលផ្កាយ ហើយបោះជំហានទៅមុខជានិច្ច (ដាក់គោលដៅខ្ពស់ហើយព្យាយាមធ្វើ) ។

យកឈ្នះទុក្ខ

ម្នាក់ៗឱ្យតែជួបបញ្ហាដឹងតែពីយំ តើគេគ្មានចិត្តតស៊ូអ្វីខ្លះទេឬ? បើនៅតែ របៀបហ្នឹងអ្នកប្រាកដជាស្លាប់ ជីវិតកាន់តែធ្លាក់ដុនជាប់ទៅ បើរស់តែដូច្នេះនោះ ក្រោកឈរឡើងប្រយុទ្ធជាមួយវាទៅ ឈប់កើតទុក្ខតទៅទៀត វាគ្មានជួយអ្វីយើង បានទេ ក្រៅតែពីបន្ថែមការឈឺចាប់ឱ្យយើងនិងការបាត់បង់បញ្ញាអស់ពីខ្លួនតែ ប៉ុណ្ណោះ ឈប់កើតទុក្ខហើយព្យាយាមរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហា ជាជាងនៅស្ងៀម បែបនេះ។ ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ថា មានរូបមានទុក្ខជាធម្មតា គឺព្រះអង្គចង់ពន្យល់ ឱ្យយើងដោះស្រាយបញ្ហាតាមសភាពធម្មតា មិនមែនឱ្យយើងកើតទុក្ខបន្ថែម ទៀតទេ រកវិធីដោះស្រាយតាមធម្មតាទៅកុំអន្ទះអន្ទែង ការរស់នៅនេះបើមិនចេះ យកឈ្នះទុក្ខវិបត្តិទេ គេនឹងស្លាប់មុនអាយុជាមិនខាន។

កុំវាយតម្លៃមនុស្សទៅតាមអារម្មណ៍

កុំវាយតម្លៃថាល្អអាក្រក់ទៅតាមអារម្មណ៍ពេញចិត្តនិងមិនពេញចិត្តរបស់ ខ្លួន ធ្វើបែបនេះអ្នកមិនអាចមើលឃើញអំពើល្អរបស់អ្នកដទៃបានពិតប្រាកដ ឡើយ ព្រោះមនុស្សម្នាក់ៗមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់ទាំងអស់នោះទេ។ មនុស្សគ្រប់ គ្នាសុទ្ធតែមានលក្ខណៈដោយឡែកៗពីគ្នា ទៅតាមសភាវៈគតិ ទៅតាម មជ្ឈដ្ឋានរស់នៅ ប្រពៃណីគ្រួសារ ពូជអំបូរ ចរិតនិស្ស័យ និងចំណេះដឹងរបស់គេ ដែលយើងមិនអាចកែប្រែគេឱ្យទៅជាអ្វីផ្សេងបានឡើយ ដរាបណាគេមិនព្រមកែ ប្រែទេនោះ។ ចង់កែប្រែមនុស្ស គឺត្រូវកែប្រែដោយសេចក្តីស្រលាញ់ មិនមែនកែ ប្រែដោយក្តីស្អប់នោះទេ។

ផ្ទាល់ការស្តាប់ខ្លឹមដោយគឺស្រលាញ់

តើអ្នកមានវិធីអ្វីខ្លះដែលធ្វើឱ្យមនុស្សស្តាប់អ្នក ប្រែមកស្រលាញ់អ្នកវិញបាន? មើលអនុសាសន៍របស់លីនខូលចុះ គាត់លើកលែងទោសឱ្យអ្នកដែលស្តាប់គាត់ទាំងអស់ អ្នកណាមានសមត្ថភាពគាត់ឱ្យចូលកាន់ការងារធំៗ ចំណែកអ្នកម្តាយខ្ញុំកាលលោកនៅវត្ត មានយាយម្នាក់កាចឆ្មាស់ឆ្នើមរករឿងធ្វើបាបគាត់ណាស់ (មកនៅវត្តមិនមែនមកដេកចាំតែស៊ីទេនោះទេ ទៅបោសសាលា ទៅបោចស្មៅ កុំមកធ្វើជំទាវនៅក្នុងវត្ត ប្រយ័ត្នអត់អីទំពារទៅ) ថ្ងៃមួយខ្ញុំបានថ្វាយបង្គំលោកម្តាយជូនប្រាក់ដែលខ្ញុំខំសន្សំទៅគាត់ គាត់បែរជាឱ្យខ្ញុំទិញគុយទាវហើយយកទៅថ្វាយបង្គំជូនលោកយាយកាចនោះឯង តាំងពីថ្ងៃនោះមកលោកយាយនោះប្រែជាស្លូតបូតដាក់ម្តាយខ្ញុំ ហើយយំអាបលោកម្តាយខ្ញុំនៅពេលដែលពួកគាត់បែកគ្នាទៀតផង។ តែមើលព្រះពុទ្ធចុះ ជួយបំបួសទេវទត្តជួយបង្រៀនធម៌វិន័យ ទោះល្អដាក់ប៉ុណ្ណាក៏ទេវទត្តមើលមិនឃើញមិនទុកដាក់ក្នុងកែវភ្នែកដែរ នេះជាការមានពៀរនឹងគ្នា បើជួបស្ថានភាពបែបនេះដើរចេញទៅណា។ «ចូរកុំធ្វើអ្វីដែលខ្លួនមិនចូលចិត្តទៅលើអ្នកដទៃ» បើអ្នកដេកមិនលក់ អ្នកត្រូវយកពេលវេលានោះយកមកគិត តើអ្នកមានវិធីអ្វីខ្លះដើម្បីជួយឱ្យអ្នកដទៃមានក្តីសុខ? អ្នកមិនចាំបាច់ខំបំភ្លេចទុក្ខអ្វីនោះទេ គ្រាន់តែព្រមពេលគ្នានោះអ្នកនឹកគិតដល់មនុស្សដែលខំស្រលាញ់អ្នកខ្លះទៅ ទុក្ខកង្វល់អាចធូរស្បើយបានដែរ។ លោកនេះមានតែអំពើល្អប៉ុណ្ណោះដែលអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃញញឹមញញែមរីករាយបាន ធ្វើដូច្នេះអ្នកនឹងភ្លេចទុក្ខកង្វល់ពីខ្លួនឯង ដែលការគិតតែពីខ្លួនឯងនេះហើយ ជាឧបាទាន សក្តាយទិដ្ឋិ អាត្មានិយម គឺជាប្រភពនាំឱ្យកើតទុក្ខ នាំឱ្យភ័យខ្លាចសព្វបែបយ៉ាង ហាត់គិតពីអ្នកដទៃខ្លះទៅណា។

ហាត់ព្រលឹងចោល

ហាត់ព្រលឹងចោលរឿងទាំងដប់យ៉ាងខាងក្រោមនេះ ៖

- ១- ព្រលឹងចោលការប្រៀបធៀបធ្វើបាបខ្លួនឯង។
- ២- ព្រលឹងចោលការរិះគន់មើលងាយគ្នា។
- ៣- ព្រលឹងចោលការចងគំនុំសងសឹកគ្នា។
- ៤- ព្រលឹងចោលអំនួតក្មេងក្មាងក្រអឺតក្រទម។
- ៥- ព្រលឹងចោលក្តីបារម្ភនិងការស្តាយស្រណោះ។
- ៦- ព្រលឹងចោលការស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។
- ៧- ព្រលឹងចោលកំហឹងនិងការស្អប់ខ្ពើម។
- ៨- ព្រលឹងចោលការភ័យខ្លាច។
- ៩- ព្រលឹងចោលការសង្ឃឹមទុកជាមុនឬការរំពឹងទុកហួសហេតុពេក។
- ១០- ព្រលឹងចោលអារម្មណ៍ក្នុងលោកចោលទាំងអស់។

ធ្វើចិត្តឱ្យអស់កង្វល់ទើបត្រូវតាមដំណើរធម្មជាតិ ព្រោះអត់មានអ្នកណាមកអីបានពីលោកនេះទៅទេ រៀបចំចិត្តឱ្យរីករាយ លោកនេះចេះអ្វីមិនស្មើនឹងចេះឈប់គិតនោះទេ តាមស្ថិតិអង្គការសុខភាពពិភពលោកបានបង្ហាញថា មនុស្សស្លាប់ជិតពីរលាននាក់ក្នុងមួយឆ្នាំគឺដោយសារតែការគិតច្រើន គិតអស់សង្ឃឹមខ្ជិលតាំងពីដកដង្ហើម ។

គំនិតដែលនាំទៅដល់អំពើល្អ

គំនិតដែលនាំទៅដល់អំពើល្អសំខាន់ជាងគំនិតដែលមានត្រឹមតែគំនិត គិត ឱ្យជ្រៅមើលឱ្យឆ្លុះគេនឹងឃើញសភាពពិតនៃជីវិត ឃើញការពិតទើបគំនិត ស្រាលស្រឡះល្អ។ គេមិនដែលមានការបាត់បង់ព្រោះតែពាក្យឈ្នះនិងចាញ់ នោះទេ ព្រោះគេសិក្សាពីវា។ សើចមើលសិនទៅបើនៅសើចបាន (ទាន់នៅមាន ធ្មេញ) សុំទោសសិនទៅបើគួរតែធ្វើ ព្រលែងវាចោលទៅបើទុកនៅនាំតែកើត ទុក្ខ។ អត្ថបទកំសាន្តចិត្ត៖

១២ ឃ្លាទុកប្រដៅកូនចៅរបស់ភរិយាប្រធានាធិបតីចិន៖

១. កូនសម្លាញ់ កូនត្រូវរៀនធ្វើម្ហូបអាហារ នេះមិនមែនដើម្បីយកទៅ ប្រណិប័តន៍អ្នកណាឡើយ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលមនុស្សដែលស្រលាញ់កូនមិននៅ កូនអាចរស់នៅមើលថែខ្លួនឯងបាន (រស់បានដោយខ្លួនឯង)។

២. កូនសម្លាញ់ កូនត្រូវចេះបើកបរ នេះមិនពាក់ព័ន្ធនឹងតំណែង តួនាទីអ្វីនោះ ទេ ព្រោះបើកូនបើកឡានខ្លួនឯងបាន កូននឹងអាចទៅគ្រប់កន្លែងដែលកូនចង់ ទៅបានគ្រប់ពេលគ្រប់វេលា ដោយមិនចាំបាច់សុំអង្វរអ្នកណា (មានឯករាជ្យ សិទ្ធិសេរី)។

៣. កូនសម្លាញ់ កូនត្រូវចូលរៀនមហាវិទ្យាល័យនិងត្រូវជាមហាវិទ្យាល័យ ដែលមានគុណភាព នេះមិនមែនរៀនដើម្បីយកក្រេឌីតនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងមួយជីវិត មនុស្សយើង ត្រូវឆ្លងកាត់ការសិក្សានៅមហាវិទ្យាល័យឱ្យបាន ៣ទៅ៤ឆ្នាំ ដែល ជាជីវិតដែលគ្មានលក្ខខណ្ឌតវ៉ា នឹងជាជីវិតដែលបានទទួលការអប់រំឱ្យមានសតិ បញ្ញា ការគិត និងប្រើហេតុផល (នៅពេលចូលប្រឡូកចូលក្នុងសង្គមវាក៏ប្រៀប ដូចជាបានស្គាល់ពីជីវិតពិត)។

៤. កូនសម្លាញ់ កូនដឹងទេថា កូនទុកដានជើងបានឆ្ងាយប៉ុណ្ណា ចិត្តគំនិត របស់កូននឹងទូលំទូលាយប៉ុន្មាននោះ នៅពេលមានចិត្តទូលំទូលាយហើយ ទើប

កូនមានក្តីសុខ ហើយបើដើរមិនបានឆ្ងាយទេ គឺត្រូវឱ្យសៀវភៅនាំកូនទៅ (ពង្រីក ទស្សនវិស័យរបស់ខ្លួនឯងដោយពឹងផ្អែកលើចំណេះដឹង)។

៥. កូនសម្លាញ់ បើលោកនេះនៅសល់តែទឹកពីរពែង កូនត្រូវទុកមួយពែងផឹក ចំណែកមួយពែងទៀតគឺត្រូវទុកប្រើសម្អាតផ្ទៃមុខ និងខោអាវក្នុងរបស់កូន (ការ មើលឃើញតម្លៃខ្លួនឯង មិនពាក់ព័ន្ធនឹងការមាន ឬក្រនោះទេ)។

៦. កូនសម្លាញ់ បើមេឃរលំធ្លាក់មក កូនកុំបាច់យំស្រែក និងមិនបាច់ថ្វីថ្ម យ៉ាងណានោះទេ ព្រោះវានឹងធ្វើឱ្យមនុស្សដែលស្រលាញ់កូនកាន់តែឈឺចាប់ ចំណែកមនុស្សដែលស្អប់កូនកាន់តែបានចិត្ត (ព្រមទទួលជោគជ័យយ៉ាងស្ងប់ មនុស្សដែលយើងស្រលាញ់នឹងមានក្តីសុខ។

៧. កូនសម្លាញ់ ទោះបីហូបបាយជាមួយទឹកស៊ីអ៊ីវ ក៏ត្រូវជូតតុ ក្រាលកម្រាល ឱ្យបានស្អាត ហើយអង្គុយហូបឱ្យមានរបៀបរៀបរយ រស់នៅតាមបែបធម្មតា។ ប៉ុន្តែរក្សាឱ្យបានភាពថ្លៃថ្នូរ សមរម្យ (ឥរិយា មារយាទ និងស្ថានភាពមិនមែនជា រឿងពាក់ព័ន្ធគ្នានោះទេ)។

៨. កូនសម្លាញ់ នៅពេលកូនទៅកន្លែងឆ្ងាយៗ ត្រូវចាំទុកថា ក្រៅពីត្រូវយកកា មេរ៉ាចតរូបទៅជាមួយ គឺត្រូវយកប៊ិចនិងក្រដាសទៅផង ព្រោះទេសភាពអាចដូច គ្នា ប៉ុន្តែអារម្មណ៍មើលទេសភាពនោះមិនប្រាកដថាអាចត្រលប់មកបានដូចដើម វិញនោះទេ។ Xu Xia Ke អាចក្លាយជាកូមីវិទូដ៏ល្បីនៅប្រទេសចិន មិនមែន ដោយសារគាត់បានធ្វើដំណើរច្រើនបំផុតនោះទេ ប៉ុន្តែដោយសារគាត់បានកត់ ត្រារឿងរ៉ាវ និងបទពិសោធន៍យ៉ាងល្អិតល្អន់ពីការធ្វើដំណើររបស់គាត់ ដើម្បី បន្សល់ទុកឱ្យក្មេងៗជំនាន់ក្រោយ។

៩. កូនសម្លាញ់ កូនត្រូវមានផ្ទះមួយរបស់ខ្លួនឯង ទោះបីត្រឹមតែ ៥ម៉ែត្របួន ជ្រុងក៏ដោយ ព្រោះនៅពេលកូនឈ្នោះគ្នាជាមួយមនុស្សដែលកូនស្រលាញ់ ដល់ បែកបាក់ក៏មិនដល់ថ្នាក់ត្រូវរកកន្លែងដេកមិនបាន។ អ្វីដែលសំខាន់ជាងនេះទៅ

ទៀត គឺនៅពេលដែលកូនមានចិត្តក្តៅ នោះក៏មានកន្លែងដែលអាចធ្វើឱ្យកូនចិត្តត្រជាក់វិញបាននៅទីនោះ (ឧបនិស្ស័យបែបឯករាជ្យ)។

១០. កូនសម្លាញ់ ពេលនៅក្មេងត្រូវមានចំណេះដឹង នៅពេលធំឡើងត្រូវមានបទពិសោធន៍ ទើបកូនមានជីវិតដែលរីកចម្រើនយ៉ាងមានគុណភាព (អានបទពិសោធន៍របស់អ្នកដទៃ និងស្វែងរកបទពិសោធន៍សម្រាប់ខ្លួនឯង)។

១១. កូនសម្លាញ់មិនថាពេលណាក៏ដោយ កូនត្រូវធ្វើជាមនុស្សដែលមានមេត្តា ត្រូវចាំទុកថា ការមានសន្តានចិត្តល្អ នឹងធ្វើឱ្យកូនក្លាយជាមនុស្សដែលទទួលបានការឃុំគ្រងមើលថែល្អបំផុតពីអ្នកផង និងវត្ថុសក្តិសិទ្ធិទាំងឡាយ (ការឃុំគ្រងមើលថែនេះមិនមែនដោយភាពមានបាន និងអំណាចនោះទេ គឺធ្វើល្អ យើងនឹងបានអ្វីល្អមកវិញ)។

១២. កូនសម្លាញ់ ស្នាមញញឹម ភាពស្រស់ស្អាត និងភាពជឿជាក់ នេះហើយគឺជាទ្រព្យជាប់ខ្លួនកូន ។

មនុស្សមិនចេះខុស

ហេតុអ្វីបានជាយើងចេះតែត្រូវ ចំណែកអ្នកដទៃចេះតែខុស ? ព្រោះខ្លួន ក្បាលតែងវិភាគលំអៀងទៅរកជំនឿនិងការយល់ឃើញផ្ទាល់ខ្លួន វាមានទំលាប់ ក្នុងការប្រកាន់ថាខ្លួនល្អប្រសើរគ្រាន់បើជាងគេ ថ្លៃថ្នូរជាងគេ ភាពក្រអឺតក្រទម នេះនឹងនាំទៅដល់ការទាស់ចិត្តមិនឈប់ឈរ ព្រោះតែការមើលឃើញតំលៃអ្នក ដទៃទាបជាងខ្លួន។ មនុស្សមានការភ្ញាក់រលឹកតែងពិនិត្យឡើងវិញពីបញ្ហានេះ ដើម្បីបង្កើតភាពសមស្របក្នុងការវិនិច្ឆ័យ ទៅលើភាពល្ងង់ខ្លៅមួយដែលធ្វើឱ្យ យើងមើលមិនឃើញពីធម្មជាតិពិតរបស់ខ្លួនឯង។ យើងតែងព្យាយាមការពារ គំនិតខ្លួនឯងដើម្បីចោទអ្នកដទៃថាពួកគេគឺខុស (មនុស្សឱ្យតែនិយាយចុះ និយាយឡើងគឺជៀសមិនផុតពីការអួតសសើរខ្លួននោះទេ នេះជារឿងដែលត្រូវ ប្រុងប្រយ័ត្ន) ។

១- **ការអះអាងលំអៀងមករកខ្លួនឯង** នេះជាទំលាប់ដែលមានតាំងពី ក្មេង តែងតែចោទថា គេចចេសមានមិនសមហេតុផល (បើយើងមិនមានខំ និយាយធ្វើអី?) ទើបព្រះពុទ្ធលោកប្រដៅឱ្យខំពិនិត្យខ្លួនឯង កុំចេះតែតាមមើល អ្នកដទៃ ។

២- **ហេតុអ្វីអ្នកមិនអាចឱ្យតំលៃអ្នកដទៃខ្ពស់ជាងខ្លួនឯងបាន?** គំនិត ច្រណែនជាសភាវៈគតិរបស់មនុស្សថ្នាក់ទាប តាមពិតការលើកស្ទួយអ្នកដទៃគឺ ជាការលើកស្ទួយខ្លួនឯងដែរ បើយើងបន្ទាបបន្ថោកគេ គេក៏តាមបន្ទាបបន្ថោក យើងវិញដែរ ។

៣- **មិនត្រូវវិនិច្ឆ័យអ្វីឆាប់រហ័ស** ហេតុអ្វីអ្នកមិនអាចពិចារណាឱ្យបាន យូរបន្តិច? ការវិនិច្ឆ័យឆាប់រហ័សគឺជាប្រតិកម្មចិត្តដែលស្តែងចេញពីគំនិតផ្ទាល់ ខ្លួនទេ វាមិនមែនជាបញ្ញាពិតប្រាកដឡើយ ការគិតប្រៀបធៀបមកខ្លួនឯង គិត ជាច្រើនផ្លូវឱ្យបានយូរបន្តិចទើបជាវិចារណៈញាណពិតប្រាកដ។ ទាំងបីនេះជា

ប្រព័ន្ធខុសឆ្លងដែលខ្សោយបានផលិតឡើង នាំឱ្យមានបញ្ហាដល់ខ្លួនឯង គឺ ព្រះពុទ្ធតែមួយព្រះអង្គគត់ដែលជាបុគ្គលមានការភ្ញាក់រលឹក លោកបានពន្យល់ពី បញ្ហានេះ នាំឱ្យមានការអាណិតអាសូរសណ្តោសប្រោសប្រណីត្តា ព្រោះអ្នកដទៃ ក៏មានបញ្ហានេះដូចជាយើងដែរ។

ស្គាល់ខ្លួនឯង គឺស្គាល់អ្នកដទៃ អ្វីដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នកដទៃ គឺមាននៅ ក្នុងខ្លួនឯងដែរ មើលអ្នកដទៃឱ្យដូចជាមើលសៀវភៅ តែស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យដូចជា របស់កាន់បានផ្ទាល់ដែរ។

ទុក្ខព្រោះវត្ថុខាងក្រៅ

មានទុក្ខធំដោយសារវត្ថុមួយ ព្រោះតែយើងឱ្យតំលៃវត្ថុនោះខ្ពស់ពេក ក្រមុំ ម្នាក់បានធ្វើឱ្យដួងចិត្តកម្លោះម្នាក់ស្ទើរស្លាប់ស្ទើររស់ តែបែរជាគ្មានតំលៃ ចំពោះក ម្លោះម្នាក់ទៀត។ ហេតុនេះកុំហាត់ដាក់ចិត្តឱ្យតំលៃវត្ថុក្រៅខ្លួន ខ្ពស់ជាងជីវិតខ្លួន ឯងពេកឱ្យសោះ បើយើងឱ្យតំលៃវត្ថុអ្វី គឺវត្ថុនោះឯងដែលធ្វើបាបយើងនៅថ្ងៃមុខ ហាត់រក្សាចិត្តឱ្យស្មើចំពោះមុខវត្ថុទាំងអស់ ទើបមានក្តីសុខ។ តាមឃ្លាំមើលចិត្ត តាមរាំងថែរក្សាការពារវា កុំវាធ្លាក់ក្នុងក្តីស្រលាញ់ស្អប់ ហើយត្រូវចេះពន្យល់ល្អង លោមវា នៅពេលណាដែលវាមានការទាមទារ ហួសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។ លោកនេះគ្មានអ្វីសំខាន់ជាងខ្លួនឯងឡើយ មើលរឿងនិទាននេះចុះ៖ នៅភូមិមួយ នរណាក៏ដឹងថា លោកតាចៅអធិការវត្តមានដុំពេជ្របូរាណនៅជាប់ក្នុងថង់យាម លោកដែរ។ ថ្ងៃមួយមានបុរសម្នាក់បានឃើញលោកកំពុងតែនិមន្តបិណ្ឌ គេបាន សាកទូលសុំលោកថា លោកតា ចៅចង់បានវត្ថុដែលមានតំលៃក្នុងថង់យាម លោកតាតើបានទេ? ស្រាប់តែលោកតាលូកយកហុចឱ្យធ្វើព្រងើយ អត់មាន ភ្ញាក់ផ្អើលអ្វីទាំងអស់។ យប់ឡើងបុរសនោះគិតសព្វៗទៅ ពេជ្រនេះមិនប្រសើរ

ដូចជាចិត្តលោកដែលលះដាច់ភ័ងៗឥតអាល័យដូច្នោះឡើយ ទើបព្រឹកឡើង បុរសបានយកពេជ្រទៅប្រគេនលោកវិញហើយពោលថា លោកតា កូណាចង់ បានសភាពចិត្តដូចលោកតា ដែលលូកដៃចូលថង់យាមយករបស់មានតំលៃឱ្យ កូណាដោយឥតអាល័យនោះណាស់ កូណាចង់បានសភាវៈចិត្តបែបនេះណាស់ លោកតា។ លោកតាញញឹមហើយតបថា ចូរពិចារណាឱ្យបានរឿយៗថា លោក នេះមិនមានអ្វីសំខាន់ជាងខ្លួនឯងឡើយ ត្រូវចេះតាំងចិត្តលះបង់ឱ្យបានល្អ បើ គ្មានការតាំងចិត្តឱ្យបានច្បាស់លាស់ល្អនោះទេ គេមិនអាចលះបង់ការគិតមិនល្អ ផ្សេងៗបានឡើយ ព្រោះលះបង់ការគិតក៏មិនមែនជារឿងងាយប៉ុន្មានដែរណា ចៅ។

ឧប្បន្ទប្រពន្ធ

ប្តីប្រពន្ធឈ្មោះគ្នា គឺជៀសមិនផុតពីការស្វែងរកជំនួយដើម្បីមកជួយ និយាយប្រាប់ថា គឺខ្លួនគេជាអ្នកត្រូវ ម្ខាងទៀតគឺជាអ្នកខុស ក្រោយពីបានស្តាប់ របាយការណ៍លំអៀងរបស់គេរួច បើអ្នកហ៊ានតែនិយាយថា គឺខ្លួនឯងក៏ខុសដែរ នោះអ្នកនឹងក្លាយជាចុងចោទក្លាមមួយរំពេច។ ប្តីប្រពន្ធកំឡៅតែងធ្វើតែរឿង ដែលឥតប្រយោជន៍បែបនេះឯង បើគេទាំងពីរជាមនុស្សឆ្លាត ក្រោយពីបានជួប ហេតុការណ៍ក្លាម គេនាំគ្នាពិនិត្យកំហុសខ្លួនឯង នោះសេចក្តីសុខនឹងកើតមាន ឡើងក្រោយពីបានទទួលខុសត្រូវរៀងៗខ្លួន។ សូមនិយាយពីការស្រលាញ់របស់ អ្នកឱ្យបានច្រើនជាងបញ្ហា ការព្យាយាមគឺចាំបាច់ណាស់សំរាប់បញ្ចៀសក្តីទុក្ខ ព្រួយ ចូរមើលសេះដែលកំពុងតែអូសរទេះនោះចុះ ដើម្បីគេចពីរំពាត់ម្ចាស់វា វា ត្រូវប្រឹងព្យាយាមរត់ឱ្យបានលឿនដើម្បីកុំឱ្យម្ចាស់វាយវា យើងក៏ដូចគ្នា ដើម្បីកុំឱ្យ មានការឈឺចាប់ ត្រូវតែព្យាយាមរំលត់ហេតុ ដែលនាំឱ្យមានការឈឺចាប់ មិន មែនចេះតែចង់ទំលាក់កំហុសដាក់គ្នាហើយយកត្រូវតែឯងនោះទេ។ ក្នុងលោក នេះ គឺមានតែចិត្តគិតប៉ុណ្ណោះដែលហាក់បីដូចជាមានសភាពពិតជាក់ស្តែងជាង ពិភពលោកដែលយើងបានមើលឃើញនៅខាងក្រៅ ចំណែកការជឿចំពោះអ្វី ដែលយើងបានមើលឃើញនិងប៉ះពាល់បានវាមិនមែនជាជំនឿទេ តែការជឿអ្វី ដែលយើងមើលមិនឃើញនោះគឺជាពរជ័យនិងជាជ័យជំនះដ៏ពិតប្រាកដ។ បញ្ហា បានកើនឡើងនៅពេលដែលតម្រូវការកើនឡើង បញ្ហាបានថយចុះនៅពេលដែល តម្រូវការថយចុះ បញ្ហានឹងមានត្រឹមតែចាស់ឈឺស្លាប់ បើតម្រូវការបានក្លាយទៅជា ការកំណត់ដឹង ជីវិតគូស្រករមានក្តីសុខ បើគេបានសិក្សាពីមារយាទរបស់ចិត្ត ។

កុំបារម្ភពីការបាត់បង់នរណាម្នាក់

កុំបារម្ភពីការបាត់បង់នរណាម្នាក់ ដែលគេមិនដែលបានធ្វើឱ្យអ្នកមានភាពរីករាយបានម្តងផងនោះ ការជួយខ្លួនឯងគឺជាសេវាកម្មដ៏ខ្លាំងក្លា ព្រោះដើម្បីបើកបង្ហាញថា អ្នកគឺជាមនុស្សមានតំលៃ និងមានផលប្រយោជន៍ចំពោះសង្គម។ ការរស់នៅនេះគឺជាប្រភពប្រជែង មួយដំហានថយក្រោយរបស់យើង គឺដប់ដំហានទៅមុខរបស់អ្នកដទៃ អ្នកមិនអាចគ្មានការផ្លាស់ប្តូរទៅតាមរង្វិលរបស់ពិភពលោកបានទេ បើយើងជាមនុស្សមិនសូវរឹងមាំ មិនអាចស៊ីទ្រាំនឹងការវាយប្រហារនេះបានឡើយ។ កុំខឹងនឹងអ្នកដទៃ កុំស្អប់ខ្ព័សខ្លួនឯង ប្រមូលឋានមាលដែលខ្លួនមានផ្តោតលើការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីប្រដេញឱ្យទាន់ កូនចាស់ជោគជ័យដែលកំពុងតែរង់ចាំអ្នកនៅខាងមុខ។ កុំរល់តែគិតពីការស្រលាញ់ស្អប់ វាជារបស់គ្មានន័យប៉ុន្មានទេ បើទោះបីគេស្អប់ គេមើលងាយខ្ញុំ ឬ គេស្រលាញ់ខ្ញុំ ក៏ខ្ញុំនៅតែជាខ្ញុំដដែលទេ បើអ្នកចាកចេញហួសពីគំនិតធ្វើត្រូវ វាគឺជាវាលរហោហានមួយដែលអ្នកត្រូវជួបព្រះគង់ចាំអ្នកនៅទីនោះ ព្រះពុទ្ធករុណាដល់សត្វគ្រប់គ្នា ចូរយកការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអង្គ ធ្វើជាវិចីជីវិតចុះ ។

រោងការរោងកម្មចំណងដៃអសិរេតិស

គិតត្រលប់ថយក្រោយវិញ ក្នុងគឺជាចំណែកមួយដែលធ្វើឱ្យធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះដែរ អាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកចៅចាប់ផ្តើមឡើងដោយគ្មានក្តីស្រលាញ់មុនរៀបការម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានមនុស្សក្នុងចិត្តរៀងៗខ្លួន រៀបការរួចក្នុងមិនដែលខ្វល់ពីអារម្មណ៍គាត់ឡើយ ក្នុងតែងព្យាយាមធ្វើបាបខ្លួនគ្រប់បែបយ៉ាងដោយការញាំស្រា ផឹកថ្នាំច្រើនគ្រាប់ពេលមានខឹងម្តងៗ វាយធ្វើបាបខ្លួនឯងរហូតចុងក្រោយផឹកថ្នាំសំឡាប់ខ្លួន តែរឿងគ្រប់យ៉ាងបានដឹងដល់ចាស់ៗ ម្តាយក្មេកខ្ញុំឱ្យគាត់លែងលះខ្ញុំតែគាត់មិនព្រមឡើយ ព្រោះបានក្លាយជាប្តីប្រពន្ធនឹងគ្នាទៅហើយក៏ចេះអនុគ្រោះទៅ នៅថ្ងៃសំលាប់ខ្លួនឪពុកខ្ញុំបានដឹងគាត់ស្រែកទឹកភ្នែកចំពោះមុខខ្ញុំដោយពោលសូមអង្វរកុំឱ្យខ្ញុំធ្វើទង្វើនេះទៀត ទឹកភ្នែករបស់គាត់បានដាស់ស្មារតីខ្ញុំ ចាប់តាំងពីពេលនោះមកខ្ញុំបានប្រាប់ខ្លួនឯងថាខ្ញុំមិនត្រូវឱ្យឪពុកខ្ញុំស្រែកទឹកភ្នែកជាលើកទីពីរឡើយ ទោះបីគំនិតចង់សំលាប់ខ្លួនលេងមានទៀតក្តីតែទំនាក់ទំនងពួកយើងនៅតែមិនអាចស្តិតមួយដូចគូដទៃ រឿងរ៉ាវកាំរកូសមានមិនចេះចប់មកដល់សព្វថ្ងៃ ក្តីទុក្ខច្រើនជាងក្តីសុខ ទំនាក់ទំនងក្នុងនឹងម្តាយក្មេកមិនល្អ ឡើយតែងតែល្អក់កករជានិច្ចធ្វើអ្វីក៏ចេះតែខុស មិនត្រូវចិត្តគាត់ ការទើបចិត្តចេះតែកើតមានមិនឈប់ ភាពល្អក់កករនេះហើយដែលធ្វើឱ្យស្វាមីក្នុងមិនសប្បាយចិត្តជាមួយក្នុង ដែលតម្រូវឱ្យក្នុងត្រូវតែធ្វើអ្វីសំរេចទៅតាមគំនិតម្តាយក្មេកក្នុង ក្នុងមិនសប្បាយចិត្ត ធ្វើទាំងបង្ខំចិត្តតាមគាត់ដូច្នេះភាពកាំរកូសក៏កើតមានដែរ។ ជិតមួយឆ្នាំចុងក្រោយនេះក្នុងទ្រាំលេងបាននឹងទង្វើម៉ាកក្មេក ស្វាមីនឹងសាច់ថ្លៃ ក្នុងលេងសំងំឱ្យគាត់ធ្វើបាបដូចមុន ក្នុងតបតនឹងគាត់ដោយលើកហេតុផលរបស់ខ្លួនតបទៅគាត់វិញ ជាហេតុធ្វើឱ្យគាត់ក្តៅខ្លាំងរហូតនិយាយពាក្យមិនពិតប្រាប់ស្វាមីចៅ ទឹកភ្នែកនឹងពាក្យសំដីម្តាយក្មេកចៅធ្វើឱ្យស្វាមីចៅជឿជាក់ទាំងស្រុងដោយមិនត្រិះរិះពិចារណា មិនជឿជាក់លើ

ចិត្តរបស់ចៅកន្លងមកដោយបានហាមប្រាមចៅឱ្យឈប់ខ្វាយខ្វល់ នឹងឈឺឆ្កាល ជាមួយឪពុកគាត់ទៀត ចាប់តាំងពីមានរឿងនោះមកស្ថានភាពផ្លូវចិត្តស្វាមីក្នុង ក៏ចាប់ផ្តើមកាន់តែប្លែកៗឡើងខុសធម្មតា ខ្ញុំបានយករឿងរ៉ាវទាំងអស់នេះប្រាប់ ដល់ម្តាយក្មេកខ្ញុំពីអាការៈរបស់គាត់ ព្រោះទំនាស់នឹងរវាងខ្ញុំនឹងម៉ាក់ក្មេកគឺមាន សំពាធខ្លាំងលើចិត្តគាត់ ម៉ាក់បានដឹងហើយឈប់ធ្វើឈប់និយាយអ្វីមិនល្អពីខ្ញុំ ប្រាប់ស្វាមីខ្ញុំទៀតហើយតែវាក៏ជាពេលវេលាចុងក្រោយនៃជីវិតម៉ាក់ក្មេកខ្ញុំផងដែរ គាត់បានដឹងពីទឹកចិត្តកូនៗគ្រប់គ្នាអ្វីដែលគាត់ប្រាប់ស្វាមីខ្ញុំចុងក្រោយគឺ អា ពន្លក (ឈ្មោះរបស់ចៅ) ចិត្តបាននឹងម៉ាក់ណាស់។ តែអារម្មណ៍ ដែលឈឺចាប់ នឹងជំនឿជាក់របស់ចៅចំពោះគាត់បានរលាយបាត់អស់ ចៅជាចិត្តមេត្តាចំពោះ ម៉ាក់ក្មេកចៅព្រោះតែការឈឺចាប់ដែលគាត់ផ្តល់ឱ្យដប់ឆ្នាំមកនេះ ម៉ាក់ធ្លាក់ខ្លួន ឈឺ តែបែរជាគ្មានកូនណាមួយទទួលយកគាត់ទៅមើលថែក្នុងផ្ទះឡើយក្រៅតែពី ខ្ញុំទទួលមើលប៉ាតែមិនមើលម៉ាក់ ដោយចិត្តគំគូននឹងកំហឹងកន្លងមក។ ត្រង់ ចំណុចនេះ ក្នុងដូចមានវិប្បដិសេវណាស់លោកពូហេតុអ៊ីខ្ញុំចិត្តដាច់ខ្លាំងដល់ ថ្នាក់នេះលោកពូ? ម៉ាក់មិនដែលស្រណុកកាយម្តងណានោះឡើយ ហេតុអ៊ីគ្រាន់ តែគ្រាចុងក្រោយនៃជីវិតរបស់គាត់ ខ្ញុំមិនអាចឱ្យគាត់សុខស្រួលកាយបានលោក ពូ? រយៈពេលមួយខែម៉ាក់បានទទួលមរណៈភាព ចាប់តាំងពីនោះមកស្វាមីខ្ញុំ តែងតែស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងជានិច្ច គិតថាខ្លួនឯងជាបុព្វហេតុដែលធ្វើឱ្យម៉ាក់ លំបាកវេទនាចុងក្រោយនៃជីវិតគាត់។

បើអ្នកមិនព្រមទទួលស្គាល់រឿងអាក្រក់ដែលខ្លួនបានជួបទេ អ្នកមានតែ ការកើតទុក្ខតែប៉ុណ្ណោះ។ មើលមេគោចុះ វាមិនដែលចេះម្សៅជាមួយស្មៅក្រៀម ស្អាតនាវដូរព្រាំង ឬលែងស៊ីចំណីដេកមិនលក់ព្រោះតែឃើញគោបាវទៅចង់មេ គោផ្សេងទៀតនោះទេ មេគោវាពូកែអត់ធន់នឹងការលំបាកសព្វបែបយ៉ាង ពូកែ បំភ្លេចចោល ពូកែធ្វើជាមិនស្គាល់ មិនចេះខ្វល់ច្រើននាំតែកើតជំងឺផ្លូវចិត្តដូច

មនុស្សទេ ម៉ៗ អ្វីដែលវាស្រែកហៅគឺក្តីស្រលាញ់ចំពោះកូនរបស់វាតែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះនេះជាចំណងដែលអាចមុខស្រស់ទុកឱ្យវា កុំអន់ជាងមេគោពេកចៅ ស្រី។

ការអត់ធន់លើផ្លូវជីវិត

កុំបង្រៀនខ្លួនឯងឱ្យស្រែកយំទាមទារចង់បានអ្វីដែលមិនគួរបាន ការអត់ធន់គឺជាជំហានទីមួយលើផ្លូវជីវិត មនុស្សម្នាក់ៗមានឋានៈខ្លាំងក្លាហួសពីខ្លួនឯងគិតទៅទៀតនៅពេលគេចេះប្រើការអត់ធន់ក្នុងការតស៊ូព្យាយាម គេមិនចាំបាច់ត្រូវលាន់មាត់ថា «អញជួបហើយពេលនេះ តែប៉ុណ្ណោះចប់ហើយអញ» នោះទេ។ ការតស៊ូព្យាយាមត្រូវមានដៃគូរួមជាមួយបញ្ញា បើតស៊ូបានត្រូវតែដោះស្រាយ បើមិនអាចទៅរួចទេ ត្រូវថយមករក្សាចិត្តកុំឱ្យធ្លាក់ក្នុងអន្ទុកទុក្ខជាដាច់ខាត ។ ក្រោមមេឃលើដីនេះមានរឿងដែលដោះស្រាយបានដោះស្រាយវាទៅដោះស្រាយមិនបានទេហ៊ីទៅ ស្លាប់ទៅគ្មានយកអីទៅបានទេ កុំនរណាជាមួយរបស់ដែលយកតាមមិនបាននោះពេក ។

ព្រលឹងចោលអ្វីដែលថែទាំមិនបាន

ត្រូវចេះព្រមជាមួយអ្វីដែលខ្លួនដោះស្រាយមិនបាន ព្រលឹងចោលអ្វីដែលខ្លួនថែទាំមិនបាន ឈប់នឹកនាអ្វីដែលធ្វើឱ្យខ្លួនដេកមិនលក់ហើយញ័រទ្រូង ត្រជាក់ចុងដៃចុងជើង ។ តំបូងត្រូវព្រមទទួលស្គាល់វាទៅ អ្នកដែលចេះព្រមជាមួយរឿងរ៉ាវដែលខ្លួនជួបប្រទះហើយដោះស្រាយមិនបាន គេនឹងឈ្នះអ្វីសព្វយ៉ាងនៅថ្ងៃខាងមុខ។ ពេលយើងឈប់ប្រឹងប្រយុទ្ធដោះស្រាយបញ្ហាដែលយើងមិនអាចដោះស្រាយបាន មានន័យថាយើងបានសម្រាកឋានមាល គឺឋានមាលកើតក្រោយពីការសម្រាកនេះហើយដែលជួយឱ្យយើងទទួលបានក្តីសុខត្រឡប់មកវិញ តើអ្នកធ្លាប់បានជួបរឿងបែបនេះទេ ? សូមជួយពន្យល់ផង ។

រក្សាការសំងាត់ខ្លួនឯង

ចេះគ្រប់គ្រងចិត្តគឺជាភាពខ្លាំង ចេះធ្វើចិត្តឱ្យស្ងប់គឺជាគ្រូ ពេលខ្លះត្រូវចេះរក្សាការសំងាត់ដើម្បីខ្លួនឯង ព្រោះអ្នកដទៃមិនមែនសុទ្ធតែស្មោះត្រង់ជាមួយអ្នកគ្រប់ពេលវេលានោះទេ។ បើអ្នកយំ គ្មានអ្នកណាគេចាប់អារម្មណ៍ពីទឹកភ្នែកអ្នកនោះទេ ក៏គ្មានអ្នកណាគេកំសត់ជាមួយអ្នកដែរ គ្មានអ្នកណាចង់ដឹងពីការឈឺចាប់របស់អ្នកទេ គេចង់ឱ្យអ្នកធ្វើតាមចិត្តគេតែប៉ុណ្ណោះ។ ទឹកភ្នែកមិនមែនជានិមិត្តរូបនៃការដោះស្រាយបញ្ហាឡើយ វាបានត្រឹមតែផ្តល់ភាពរីករាយដល់មនុស្សដែលគេមិនចូលចិត្តយើងតែប៉ុណ្ណោះ តែបើអ្នកញញឹមហើយក្រោកឈរនិយាយតែពាក្យពិតនិងពាក្យមានហេតុផល នោះសូម្បីតែភ្នំថៃសានក៏រញ្ជួយដែរ ចាំបាច់ពេលដល់ថ្ងៃប្រព័ន្ធព្រះអាទិត្យនោះ ព្រោះវាញាប់ញ័រតាំងពីអ្នកកំពុងតែគិតមកម៉្លេះ។ ឈប់យំ រៀនទទួលយកទិន្នន័យគំនិតវិជ្ជមានវិញមានប្រយោជន៍ជាង។

ត្រូវធ្វើជាមិត្តរបស់ចិត្តគ្រប់នាទី

ត្រូវចេះបង្កើតសំណួរឱ្យខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យចិត្តចេះស្វែងរកចម្លើយដោយភាពស្មោះត្រង់ ពេលនោះវានឹងឈប់គិតពីរឿងដែលអត់ប្រយោជន៍ ហើយងាកមកឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកដោយឆ្លាតវាងវៃ ដើម្បីស្វែងរកភាពត្រឹមត្រូវឱ្យខ្លួនឯង។ កាន់តែសួរវាច្រើនប៉ុណ្ណា គឺកាន់តែគ្រប់គ្រងវាបានច្រើនប៉ុណ្ណឹង ពេលនោះចិត្តនឹងធ្វើការជាមួយអ្នកជំនួសឱ្យអ្វីៗដែលផ្ទុយពីការគិតខុសក្នុងកាលមុន។ ចូរបំពេញតួនាទីដោយការចាំដាស់តឿនចិត្តខ្លួនឯងឱ្យគិតតែអ្វីដែលត្រឹមត្រូវជានិច្ចចុះ។

បញ្ហាជាបទពិសោធន៍

គឺបញ្ហានេះឯងដែលបានផ្តល់នូវបទពិសោធឱ្យយើង តែគ្មាននរណាម្នាក់បានគិតពីផលចំណេញរបស់វាឡើយ គេចង់ឱ្យតែជីវិតរបស់គេបានគេចជៀសផុតពីបញ្ហា បើចង់ដូច្នេះមែនចូរអភិវឌ្ឍចិត្តមេត្តាករុណា និងការអាណិតអាសូរឱ្យបានច្រើនទៅ នេះហើយគឺជាមធ្យោបាយនាំទៅកាន់ភាពរីករាយនៅក្នុងជីវិត។ គឺសេចក្តីស្រឡាញ់នេះឯង ដែលអាចបញ្ឈប់អ្នកមិនឱ្យបំផ្លាញខ្លួនឯងនឹងអ្នកដទៃ។ ការគិតវិជ្ជមានក្នុងជីវិតរបស់យើង អាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតយើងបាន។ បើអ្នករស់គិតថាជីវិតខ្លួនឯងគឺជាជនរងគ្រោះ នោះអ្នកនឹងត្រូវរងគ្រោះជារៀងរហូតព្រោះគ្រប់រូបភាពអាក្រក់ៗ វានឹងចូលមកស្វាគមន៍អ្នកជាបន្តបន្ទាប់ជាមិនខាន ហើយវាក៏ក្លាយជារូបភាពពិតដែលអ្នកមិនអាចកែប្រែផ្លាស់ប្តូរវាបានឡើយ។ ចូរបំពេញសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅក្នុងជីវិត ហើយចូរក្រោកឈរឡើងញញឹមឱ្យស្រស់ទៅកាន់ពិភពលោក ហើយស្រែកខ្លាំងៗថា យើងគឺជាមនុស្សរឹងមាំពុះពារឆ្លងកាត់ឧបសគ្គបានគ្រប់បែបយ៉ាង លោកនេះគឺបិតក្នុងកណ្តាប់ដៃរបស់យើងតែម្នាក់គត់។

សញ្ញាអរម្មណ៍និងការថែទាំជីវិត

វាគ្មានបញ្ហាថាលើកនេះអ្នកត្រូវខូចចិត្តធំប៉ុណ្ណានោះទេ ទៅថ្ងៃមុខវានៅតែមានរឿងដែលត្រូវខូចចិត្តធំៗជាច្រើនរាប់មិនអស់ទៀតផង ប៉ុន្តែពេលបានជួបវាហើយគេក៏ដើរហួសទៅ គ្មានអ្នកណាត្រូវនៅដេកត្រាំជាមួយវាវហូតដោយមិនដើរចេញពីវានោះទេ ក្រោកឡើង ហើយទៅផ្ទះវិញភ្លាម ជីវិតគឺតែអញ្ចឹងទេ ស្ពាននិងខ្សែវាមិនអាចបញ្ចប់បញ្ហារបស់អ្នកបាននោះឡើយ ក្រៅតែពីការគិតត្រូវរបស់ខ្លួនឯង។ បើធ្វើអ្វីវាមិនបាន បើរកច្រកចេញមិនឃើញទេ ចូរព្រលែងវាចោលទៅ កុំមកសាងសោកនាដ្ឋកម្មឱ្យជីវិតខ្លួនឯង ព្រោះតែមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបានឱ្យសោះ។ ការថែទាំជីវិតមានដូចខាងក្រោម៖

- ១- ចេះថែរក្សាខ្លួន តម្កល់ខ្លួនទុកដោយប្រពៃ ជៀសឱ្យឆ្ងាយពីអំពើពាលក្នុងសង្គម ។
- ២- មានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកដាស់តឿនក្រើនរំលឹកខ្លួនឯងជានិច្ច។
- ៣- ជីវិតគឺជាការសិក្សារៀនសូត្រ ដែលមិនត្រូវភ្លេចសិក្សាពីការកើត និងការស្លាប់នោះទេ ។
- ៤- ការសេពគប់ ជីវិតគឺជាសម្ព័ន្ធភាពវាបិតនៅក្នុងច្បាប់ទំនាក់ទំនងហេតុនេះមិនត្រូវធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងមានរបួស និងមិនត្រូវមានការសេពគប់ខុសដែលនាំជីវិតឱ្យវិនាសឡើយ ។
- ៥- ប្រភពតុល្យភាពនៃជីវិត អាហារដែលមានសុវត្ថិភាព លំហាត់ប្រាណ ដំណើរការសាន្តចម្រើនកុសល ។
- ៦- ការដឹងគុណ ជីវិតគឺជាវលកឡើងចុះ ហេតុនេះពេលបានជួបវលកឡើងកុំក្រអឺតភ្លេចខ្លួនបំភ្លេចគុណគេ ប្រយ័ត្នពេលវលកចុះបានមកដល់គ្មានអ្នកណាជួយ កុំបំភ្លេចអ្នកមានគុណ ។

៧- ទំនុកចិត្ត ត្រូវចេះជ្រើសមនុស្សមានទំនុកចិត្ត ត្រូវមានសមត្ថភាពគួរជាទីទុកចិត្តខ្លួនឯងបាន។

៨- ការលើកទឹកចិត្ត កុំចាំឱ្យគេជួយលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងនៅពេលជួបការលំបាក ត្រូវចេះលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងរាល់ពេលវេលា កុំចេះតែបណ្តែតបណ្តោយខ្លួនឱ្យរលកអវិជ្ជមានគ្រប់គ្រងបានឱ្យសោះ ។

៩- ចិត្តស្ងប់ ការរំជួលចិត្តងាយៗ នាំឱ្យមានជំងឺផ្លូវចិត្តបានយ៉ាងងាយ ព្រោះហេតុនេះត្រូវចេះអប់រំចិត្តឱ្យមកជាកណ្តាល កុំឃ្លេងឃ្លោងឡើងចុះ ការរីករាយនិងទុក្ខសោកមានគ្រប់ច្រកល្អក៏នៅលើផែនដីដ៏ផុយស្រួយមួយនេះជាធម្មតា ។

១០- ភាពស្មោះស្មាល ភាពក្លាហាន សេចក្តីគិតប៉ងប្រាថ្នាដែលត្រឹមត្រូវដើម្បីអភិវឌ្ឍជីវិត គឺត្រូវតែរង់ឆ្ពោះទៅរកសេវាកម្មការងារនិងទំនាក់ទំនងសង្គមឱ្យបានល្អ ។

ជីវិតជាការសិក្សា

ជីវិតគឺជាការសិក្សា ហេតុនេះក្នុងការរស់នៅរបស់យើង យើងបានជួបប្រទះ មន្ត្រីច្រើនណាស់ រូបមន្តខ្លះជាវិញ្ញាសារសម្រាប់ធ្វើតេស្ត ខ្លះជាបទបញ្ជាចំពោះ យើង ខ្លះឱ្យយើងហាត់កាត់ចិត្តនិងការតាំងចិត្ត ខ្លះនាំឱ្យមានក្តីស្រឡាញ់ វា សុទ្ធតែជាមេរៀននិងកិច្ចការសម្រាប់យើងធ្វើទាំងអស់។ ប៉ុន្តែមេរៀនដែលសំខាន់ បំផុតនោះគឺ នាំយើងទៅកាន់អំពើល្អ ព្រោះមនុស្សទូទៅគេមិនភ្ញាក់ផ្អើលនឹងការ ធ្វើអំពើអាក្រក់នោះទេ។ ជោគជ័យនៃការសិក្សាពីមេរៀនជីវិតនេះ គឺត្រូវផ្សារភ្ជាប់ ជាមួយសកម្មភាព មានជោគជ័យដរាបណាទាល់តែមានការផ្លាស់ប្តូរ (ពីភាព អវិជ្ជមានទៅវិជ្ជមាន) មនុស្សភាគច្រើនបានបង្កើតកំហុស តែគេមិនព្រមចាក ចេញពីកំហុស នោះហើយគឺជាមូលហេតុនៃបរាជ័យរបស់ពួកគេ ។

ចប់ !

រាយនាមពុទ្ធបរិស័ទចូលរួមក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ

១-	ឧបាសិកា ប៉ក់ សុភាព	១០០ ដុល្លារ (ភ្នំពេញ)
២-	ចាន់ គង់	១៥ ដុល្លារ
៣-	ឧបាសិកា ឡុង ចាន់ណាក់	៥០ ដុល្លារ (ភ្នំពេញ)
៤-	លោក មេធាវី ចាន់ ម្លប់សុខា	៥០ ដុល្លារ (ភ្នំពេញ)

សៀវភៅបោះពុម្ពរួច



ទំនាក់ទំនងតាមរយៈ

លោក. ស៊ុន កុសល 012 590 092 | 010 33 58 54