អដ្ឋលោកធម៌
ធម៌ប្រាំបីយ៉ាងសម្រាប់រក្សាសណ្ដាប់ធ្នាប់របស់សត្វលោក

ពិភពលោកដែលគ្មានតុល្យភាពនេះ មិនសុទ្ធតែល្អស្រស់ដូចកុលាបទាំងស្រុងទេ ហើយក៏មិនសុទ្ធតែពិបាកស្អុកស្អាញទាំងអស់នោះដែរ ។ ផ្កាកុលាប វាទន់ភ្លន់ល្អស្អាត និងមានក្លិនក្រអូប ប៉ុន្តែទងរបស់វាមានសុទ្ធតែបន្លា។ អ្វីដែលល្អស្រស់គឺវាល្អស្រស់ អ្វីដែលស្អុកស្អាញ គឺវាស្អុកស្អាញ ។ ដោយសារចង់បានផ្កាកុលាប គេមិនត្រូវទោមនស្ស និងបន្លាទេទាំងមិនត្រូវបង្អាប់បង្អោនផ្កាកុលាប ដោយសារតែបន្លាដែរ។ចំពោះអ្នកមានសុទិដ្ឋិនិយម ពិភពលោកនេះពិតជាស្រស់ប្រិមប្រិយដូចផ្កាកុលាប តែចំពោះអ្នកមានទុទិដ្ឋិនិយមវិញ ពិភពលោកពោរពេញទៅដោយបន្លាស្អុកស្អាញ ។ លោកធម៌មានលក្ខណៈបួនប្រការដែលគេចង់បាន និងបួនប្រការមិនចង់បានកើតមានក្នុងលោកនេះ ដែលមនុស្សទូទៅឥតមានលើកលែងនរណាម្នាក់ឡើយ សុទ្ធតែប្រឈមមុខមិនអាចគេចផុតបាននៅក្នុងដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន ។

លោកធម៌ទាំងប្រាំបីយ៉ាងនោះគឺ:

១- លាភោ ការបានលាភ

២- អលាភោ ការបាត់លាភ

៣- យសោ ការមានយស

៤- អយសោ ការបាត់យស់

៥- បសំសា ការសរសើរ

៦- និន្ទា ការនិន្ទា តិះដៀល

៧- សុខ ការបានសេចក្ដីសុខ

៨- ទុក្ខ ការបានសេចក្ដីទុក្ខ ។

ការបានលាភ និងការបាត់លាភ

ពួកអ្នកជំនួញជាកើត្យក្រម សុទ្ធតែចំណុះទៅនឹងការបានលាភ និងការខាតលាភ ។ វាជារឿងធម្មតាដែលត្រូវសប្បាយចិត្តនៅពេលទទួលបានលាភឬចំណេញ ។ នៅក្នុងការទទួលលាភនេះ មិនមានអ្វីខុសឆ្គងទេ ។ ចំណេញដែលបានដោយសុចរិតធម៌ និងចំណេញមិនសុចរិតធម៌ទាំងនេះនាំមកនូវសេចក្ដីរីករាយចំពោះមនុស្សទូទៅដែលខំស្វែងរក ។ បើគ្មានពេលគួរឱ្យសប្បាយសោះទេ ទោះបីជីវិតយើងមិនឋិតថេរក៏ដោយ ក៏ជីវិតនោះមិនមានតម្លៃដែរ ។ នៅក្នុងពិភពលោកដែលពោរពេញទៅដោយការប្រកួតប្រជែង និងច្របូកច្របល់នេះ មានមនុស្សតិចណាស់ដែលមានសុភមង្គល ដែលធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់ខ្លួនរីករាយ ។ សុភមង្គលទាំងនេះតាមពិតទៅមានលក្ខណៈប្រាកដនិយម ដែលនាំឱ្យមានសុខភាពល្អ និងអាយុយឺនយូរ ។

បញ្ហាវាកើតឡើងក្នុងករណីមានការបាត់បង់ ។ ចំពោះការចំណេញម្នាក់ៗ អាចទទួលយកដោយញញឹម ប៉ុន្តែចំពោះការបាត់បង់វិញនោះពុំដូច្នោះទេ ។ ជួនកាលនៅពេលការបាត់បង់នោះ វាធ្ងន់ធ្ងរពុំអាចទ្រាំទ្របាន វាអាចនាំជននោះឱ្យឡប់សតិឬរហូតដល់ធ្វើអត្តឃាតក៏មាន ។ ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ អ្នកត្រូវបង្ហាញឱ្យឃើញ

នូវសេចក្តីក្លាហានខាងចរិយាធម៌ និងរក្សាឱ្យបាននូវលំនឹងខាងផ្លូវចិត្ត ។ ទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែមានសំណាងល្អ និងអាក្រក់ក្នុងការតស៊ូក្នុងជីវិត ។ ដូច្នេះ ម្នាក់ៗគប្បីត្រៀមបង្ការជាពិសេសចំពោះសំណាងអាក្រក់ ។ បើធ្វើដូច្នេះបាននោះ ពេលមានសំណាងអាក្រក់ យើងមិនសូវខកចិត្តប៉ុន្មានទេ ។

ជាធម្មតានៅពេលវត្ថុអ្វីមួយត្រូវចោរលួចបាត់ទៅ ពេលនោះគេតែងព្រួយចិត្តនឹកស្តាយ ។ ប៉ុន្តែការព្រួយនោះពុំអាចរករបស់ដែលបាត់នោះបានមកវិញទេ "គេគប្បីគិតថា មានមនុស្សម្នាក់បានទទួលលាភពីការលួចនេះ ទោះបីលាភនោះបានមកដោយទុច្ចរិតក៏ដោយ សូមឱ្យអ្នកនោះបានសុខសប្បាយចុះ!" ឬក៏គេអាចលួងលោមចិត្តខ្លួនឯង ដោតគិតថា "នោះគឺជាការបាត់បង់ដ៏តូចតាចទេ"។អ្នកខ្លះអាចប្រកាន់យកនូវអាកប្បកិរិយាដែលប្រកបដោយទស្សនៈខ្ពស់គឺថា "វាគ្មានសំខាន់អ្វីសោះ ដែលត្រូវហៅថានេះ ជាអាត្មាអញ ឬជារបស់អញ" ។

នៅក្នុងសម័យពុទ្ធកាល នាងវិសាខា ជាប្រធានឧបាសិកាដ៏សប្បុរសចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ដែលតែងតែទៅវត្ត ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់សេចក្តីត្រូវការរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធនិងព្រះភិក្ខុសង្ឃ បានដណ្តប់នូវសំពត់ស្បៃ ដែលមានដាំត្បូងដ៏មានតម្លៃ ។ នៅពេលចូលទៅក្នុងវត្ត នាងតែងតែដោះវាចេញហើយប្រគល់ឱ្យទាសីយកទៅរក្សាទុកកុំឱ្យបាត់ ។ ម្តងនោះ ទាសីនោះបានត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ដោយភ្លេចសំពត់ស្បៃនោះនៅក្នុងវត្តដោយអចេតនា ។ ព្រះអានន្ទបានឃើញដូច្នោះ ក៏យកសំពត់នោះទៅទុកនៅកន្លែងដ៏គត់មត់មួយ ដើម្បីទុកប្រគល់ឱ្យនាងវិសាខាវិញ នៅពេលនាងមកវត្ត ។ នាងវិសាខាបានដឹងអំពីការបាត់សំពត់ដណ្តប់ក៏បានប្រាប់ទៅនាងទាសីឱ្យទៅរកសំពត់នោះ ប៉ុន្តែកុំយកសំពត់នោះមក ប្រសិនបើភិក្ខុសង្ឃបានប៉ះពាល់វាហើយ ។ ក្នុងការសាកសួររកសំពត់នាងទាសីបានដឹងថា ព្រះអានន្ទបានរក្សាសំពត់នោះទុកក្នុងកន្លែងមានសុវត្ថិភាពហើយ។ លុះពេលមកដល់ផ្ទះវិញនាងទាសីបានរាយការណ៍អំពីរឿងរ៉ាវទាំងអស់នោះនាងវិសាខាបានធ្វើដំណើរទៅវត្ត ហើយបានទូលសួរទៅព្រះពុទ្ធថា តើអ្វីជាអំពើកុសលដែលនាងគួរធ្វើដោយប្រើប្រាស់ប្រាក់ដែលនាងបានពីការលក់សំពត់ស្បៃដ៏មានតម្លៃនេះ ។ ព្រះពុទ្ធបានទូន្មាននាងថា គួរសាងវត្តមួយជាប្រយោជន៍ដល់ព្រះសង្ឃទាំងឡាយ ។ ដោយសារគ្មាននរណាម្នាក់ហ៊ានទិញសំពត់នោះ ព្រោះវាថ្លៃពេក ទើបនាងសម្រេចចិត្តទិញសំពត់នោះខ្លួនឯង រួចបានសាងសង់វត្តមួយប្រគេនចំពោះសង្ឃ ។ ក្រោយពេលធ្វើបុណ្យវេរប្រគេនចំពោះសង្ឃរួច នាងវិសាខាបានសំដែងការដឹងគុណចំពោះទាសីរបស់នាង ដោយនិយាយថា "ប្រសិនបើនាងមិនបានភ្លេចសំពត់ដណ្តប់របស់ខ្ញុំទេនោះខ្ញុំពិតជាពុំមានឱកាសបានធ្វើអំពើជាកុសលនេះទេហេតុនេះចូរនាងទទួលយកចំណែកកុសលរបស់នាងចុះ" ។

ដោយមិនធ្វើឱ្យទាសីមានការពិបាកចិត្ត ព្រោះតែបានធ្វើឱ្យបាត់សំពត់មួយរយៈ និងមិនបានស្តីបន្ទោសនាងទាសីចំពោះការធ្វេសប្រហែសខ្លួនផ្ទុយទៅវិញ នាងវិសាខាថែមទាំងថ្លែងអំណរគុណចំពោះទាសី ដែលបានផ្តល់ឱកាសឱ្យនាងធ្វើអំពើជាកុសលនេះទៀតផង ។ អាកប្បកិរិយាជាគំរូនៃ

នាងវិសាខា ដែលប្រកបដោយការអប់រំនេះ ជាមេរៀនគួរឱ្យចងចាំមិនអាចបំភ្លេចបាន ចំពោះអ្នកផងទាំងឡាយដែលឆាប់ច្រឡោតខឹងចំពោះកំហុសឆ្គងនៃអ្នកបំរើដែលឥតទីពឹង ។ ចំពោះការបាត់បង់គេត្រូវតែប្រឹងប្រែងទ្រាំទ្រដោយរីករាយ និងប្រកបដោយពលសម្បទាជាមនុស្ស ។ ដោយមិនចង់មានរឿងបែបនេះកើតឡើងទេ តែជារឿយៗជនខ្លះបានប្រឈមនិងការបាត់បង់នូវទ្រព្យសម្បត្តិដោយចំនួនច្រើន និងមិនមែនបាត់តែមួយមុខនោះទេ ។ គេត្រូវប្រឈមមុខចំពោះរឿងនេះដោយឧបេក្ខា និងគិតថានេះជាឱកាសដ៏ប្រពៃ ដើម្បីប្រតិបត្តិនូវគុណធម៌ដ៏កំពូលនោះ ។

ការមានយស និងការបាត់យស

ការមានយស និងការបាត់នូវយស គឺជាជាលោកធម៌ដែលមិនអាចគេចផុតបាន ហើយដែលប្រឈមមុខចំពោះយើងក្នុងដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ យើងស្វាគមន៍ចំពោះការបានយស តែយើងមិនចូលចិត្តការបាត់យសទេ ។ បានយសធ្វើឱ្យសប្បាយក្នុងចិត្ត បាត់យសធ្វើឱ្យយើងខកចិត្ត យើងមានបំណងចង់មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញ យើងចង់ឃើញឈ្មោះនិងរូបថតរបស់យើងនៅលើទំព័រសារពត៌មាន យើងសប្បាយចិត្តខ្លាំងណាស់កាលណាសកម្មភាពរបស់យើងត្រូវគេផ្សាយជាសាធារណៈ ទោះបីជាមិនសូវមានន័យប៉ុន្មានក៏ដោយ ។ ជួនកាលយើងប្រឹងប្រែងហួសហេតុក្នុងការឃោសនាទៀតផង ។ អ្នកខ្លះអាចពិន័យឱ្យបង់ប្រាក់និងផ្តន្ទាទោសចំពោះអ្នកអត់អាហារ ដែលព្រោះតែសេចក្តីស្រេកឃ្លានបានលួចផ្លែដូងមួយផ្លែនៅក្នុងសួនរបស់គាត់ដើម្បីបរិភោគ ប៉ុន្តែគាត់មិនដែលស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការធ្វើអំណោយផ្លែដូងរាប់ពាន់ផ្លែ ដើម្បីយកកេរ្តិ៍ឈ្មោះទេ នេះហើយជាភាពទន់ខ្សោយរបស់មនុស្ស ។ អ្នកមិនអាត្មានិយមដែលប្រព្រឹត្តអំពើមិនគិតប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនមានចំនួនតិចណាស់ក្នុងលោកនេះ។ ទោះបីមូលហេតុដែលជំរុញឱ្យធ្វើអំពើល្អនោះមិនសូវជាគួរឱ្យសរសើរក៏ដោយក៏អ្នកដែលបានធ្វើអំពើល្អទាំងប៉ុន្មានគប្បីទទួលការសរសើរដោយបានធ្វើអំពើមានប្រយោជន៍ក្នុងលោក ។

ជាការពិតណាស់ យើងតែងមានអារម្មណ៍រីករាយ តែមិនមែនរីករាយហួសហេតុទេ នៅពេលដែលកេរ្តិ៍ឈ្មោះយើងល្បីសាយភាយទៅឆ្ងាយនិងទូលំទូលាយនោះ ។ ប៉ុន្តែយើងត្រូវដឹងថាកេរ្តិ៍ឈ្មោះ កិត្តិយស និងកិត្តិគុណវាគ្រាន់តែនាំទៅកាន់ទីប៉ាឆាតែប៉ុណ្ណោះ ។ វានឹងរលាយបាត់សូន្យទៅតាមខ្យល់ ។ វាជាពាក្យដែលឥតន័យ ប៉ុន្តែវាធ្វើឱ្យពិរោះដល់ត្រចៀកតែប៉ុណ្ណោះ ។

ចុះការបាត់យស វាយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

វាមិនអាចល្អមនឹងទទួលបាន ទាំងតាមត្រចៀក ទាំងតាមផ្លូវចិត្ត ។ យើងពិតជាមានកង្វល់ក្នុងចិត្តដោយឥតសង្ស័យឡើយ នៅពេលពាក្យមួលបង្កាច់មិនពិរោះស្តាប់ បានឮដល់ត្រចៀកយើង។ ការឈឺចាប់ខាងផ្លូវចិត្តកាន់តែខ្លាំងឡើង នៅពេលរបស់ដែលហៅថាសេចក្តីរាយការណ៍នោះវាមិនត្រឹមត្រូវ ឬក៏ខុសទាំងស្រុង ។ ជួនកាលគេត្រូវចំណាយពេលរាប់ឆ្នាំ ឬក៏មួយជីវិត ទើបកសាងបាននូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ល្បីល្បាញ។ប៉ុន្តែ មិនយូរប៉ុន្មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលយើងរកបានដោយកម្រនោះ អាចនិងរលាយបាត់ទៅវិញ ។

នៅពេលអ្នកឡើងភ្នំកាន់តែខ្ពស់ទៅៗ ខ្លួនអ្នកកាន់តែលេចជ្រងោឡើង ហើយអ្នកផងមើលឃើញអ្នកកាន់តែតូចទៅៗ ខ្នងរបស់អ្នកបង្ហាញឱ្យគេឃើញ តែមុខរបស់អ្នក គេមើលមិនឃើញទេ ។ ពិភពលោកដែលចាំតែរកកំហុសនេះ នឹងបង្ហាញអំពីកំហុសនិងអំពើខុសឆ្គងរបស់អ្នក ប៉ុន្តែបានបិទបាំងមិនបង្ហាញអំពីគុណសម្បត្តិដ៏លេចធ្លោរបស់អ្នកឡើយ ។ អ្នកមានការអប់រំទទួលយកអ្វីដែលសុខសុខុម ហើយចោលអ្វីដែលគ្រោតគ្រាតគំរាំងទាំងដុលហើយ ។ ចំណែកឯអ្នកមិនមានការអប់រំតែងរក្សានូវអ្វីដែលគ្រោតគ្រាត ហើយបោះបង់ចោលនូវអ្វីដែលសុខសុខុម ។

ការសរសើរ និងការនិន្ទា

ការសរសើរ និងនិន្ទា គឺជាលោកធម៌ពីរទៀតដែលមានឥទ្ធិពលមកលើមនុស្សលោក ។ វាជាការធម្មតា ដែលត្រូវរីករាយនៅគេសរសើរ និងធ្លាក់ទឹកចិត្តនៅពេលគេនិន្ទា។ ឋិតនៅកណ្ដាលសរសើរនិងនិន្ទា ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មានដិកាថា "បណ្ឌិតមិនដែលបង្ហាញឱ្យឃើញទាំងសេចក្ដីរីករាយ ទាំងការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដូចជាដុំសិលាមិនដែលរង្គើដោយសារខ្យល់ទេ ដុំសិលានៅតែនឹងថ្កល់ដដែល" ។

ការសរសើរប្រសិនបើមានតម្លៃក៏ព្រោះតែវាធ្វើឱ្យពិរោះដល់ត្រចៀក តែបើវាគ្មានតម្លៃវិញដូចជាក្នុងករណីពោលពាក្យបញ្ចោរ ថ្វីបើពិរោះមែន តែវាជាការឆបោកទៅវិញទេ ។ ប៉ុន្តែទាំងពីរយ៉ាងគឺជាសម្លេងដែលពុំមានផលអ្វីទាំងអស់ប្រសិនបើវាមិនឮដល់ត្រចៀកបុគ្គលណាមួយ។ ចេញពីទស្សនលោកិយ ពាក្យសរសើរមួយម៉ាត់វាមានន័យវែងឆ្ងាយ ហើយអាចញាំងចិត្តអារម្មណ៍របស់មនុស្សលោកមានក្ដីរំភើបប្រាថ្នាចង់បាន។ដោយពោលសរសើរបន្តិចគេអាចទទួលបាននូវការអនុគ្រោះមួយយ៉ាងងាយ ។ ពាក្យសរសើរដែលប្រកបដោយគុណសម្បត្តិ មានសារសំខាន់គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទាក់ទាញអ្នកស្ដាប់មុនពេលអ្នកនោះនិយាយ ។ ប្រសិនបើពីដើមដំបូងវាគ្មិនពោលសរសើរអ្នកស្ដាប់នោះ អ្នកស្ដាប់នឹងប្រុងត្រចៀកស្ដាប់ ។ តែបើវាគ្មិន ពោលពាក្យទិតៀនរិះគន់អ្នកស្ដាប់ចាប់ពីដំបូងទីហើយ នោះលទ្ធផលប្រាកដជាមិនបានជាទីពេញចិត្តឡើយ ។ ជនមានការអប់រំមិនពឹងលើការបញ្ចោរទេ ហើយក៏មិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃបញ្ចោរដែរ។ ដែលគួរឱ្យនិន្ទា គេនិន្ទាដោយមិនស្អប់ខ្ពើម ប៉ុន្តែចេញពីសេចក្ដីមេត្តាករុណាប្រកបដោយគោលបំណងដើម្បីកែលំអអ្នកទាំងនោះ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា "អ្នកដែលនិយាយតិចពេកក៏គេនិន្ទា អ្នកនៅស្ងៀមមិននិយាយសោះក៏គេនិន្ទា ។ នៅក្នុងលោកនេះគ្មាននរណាម្នាក់ដែលគេមិននិន្ទាទេ" ។ ការនិន្ទាហាក់ដូចជាមរតកជាសកលទុកឱ្យមនុស្សជាតិ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានធ្វើការកត់សំគាល់ថា មនុស្សភាគច្រើនលើសកលលោកមានវិន័យមិនសូវល្អ ។ ដូចដំរីដែលនៅក្នុងសមរភូមិ បានទ្រាំទ្រនឹងព្រួញដែលគេបាញ់មកលើខ្លួនដូច្នោះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មានបន្ទូលថា តថាគតក៏ឥតឈឺចាប់នឹងពាក្យជេរៀលត្មះដែរ ។

សេចក្ដីសុខ និងសេចក្ដីទុក្ខ

សេចក្ដីសុខ និងសេចក្ដីទុក្ខ ជាសភាវៈពីរ

ផ្ទុយគ្នា ។ សភាវៈទាំងពីរនេះជាកត្តាប្រកបដោយពលានុភាពខ្លាំងបំផុត ដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សទូទៅ។ អ្វីដែលយើងទ្រាំទ្របានដោយស្រួលហៅថាសុខៈឬសេចក្តីសុខ អ្វីដែលពិបាកទ្រាំ គឺទុក្ខ ឬការឈឺចាប់ ។ តាមធម្មតាសេចកីសុខ គឺជាការធ្វើឱ្យឆ្អែតនូវចំណង់។ មិនយូរប៉ុន្មានឡើយ បន្ទាប់ពីយើងទទួលបានវត្ថុដែលយើងបានហើយ យើងក៏ចង់បានសេចក្តីសុខផ្សេងទៀត ។ ដូច្នេះចំណង់ដែលយើងចង់បានផ្ទាល់ខ្លួននោះ មិនដែលស្កប់ស្កល់ឡើយ ។ ការត្រេកត្រអាលនឹងកាមរាគៈ វាជាឥដ្ឋារម្មណ៍របស់មនុស្សទូទៅ តែសេចក្តីសុខក្នុងកាមរាគៈ គឺសេចក្តីសុខតែមួយរយៈខ្លីនៅក្នុងការរង់ចាំដោយរំភើប ដោយការពេញចិត្តជាទីបំផុត ប៉ុន្តែតាមពិតសេក្តីសប្បាយនោះបានជាកលមាយាបំភាន់វិញ្ញាណនិងមានរយៈដ៏ខ្លីប៉ុណ្ណោះ ។ តើការមានទ្រព្យសម្បត្តិជាសម្ភារៈអាចផ្តល់នូវសេច-ក្តីសុខមែនទែនដល់អ្នកនោះដែរឬទេ? ។ តើព្រះចៅអធិរាជ ព្រះមហាក្សត្រ ប្រធានាធិបតី នាយករដ្ឋមន្ត្រី សេដ្ឋីទាំងឡាយសប្បាយហឫទ័យជានិច្ចឬទេ? ។ សេចក្តីសុខពិតមាននៅក្នុងចិត្ត និងមិនមែនមានន័យថា មានទ្រព្យសម្បត្តិ មានអំណាច មានកិត្តិយសឬមានសញ្ជ័យនោះទេ ។ ប្រសិនបើទ្រព្យលោកិយនេះបានមកដោយប្រើកម្លាំងសង្កត់សង្កិនគេដោយអយុត្តិធម៌ ឬប្រើប្រាស់វាក្នុងផ្លូវខុស ឬក៏មានទស្សនៈជាប់ជំពាក់យ៉ាងខ្លាំងនឹងវា ទ្រព្យនឹងក្លាយទៅជាប្រភពនៃសេចក្តីទុក្ខព្រួយសម្រាប់ម្ចាស់ទ្រព្យនោះ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់មានពុទ្ធដីការៀបរាប់ថា មានសេចក្តីសុខបួនប្រភេទសម្រាប់មនុស្សធម្មតា ។ នោះគឺសេចក្តីសុខព្រោះមានជារបស់ខ្លួន ដូចជាមានសុខភាព មានទ្រព្យសម្បត្តិ មានអាយុវែង មានរូបសម្បត្តិល្អ មានសេចក្តីរីករាយ មានកម្មសិទ្ធ មានកម្លាំងពលំ ។ល។

ប្រភពទីពីរនៃសេចក្តីសុខ បានមកពីការប្រើប្រាស់ទ្រព្យដែលខ្លួនមាននោះ ។ តាមធម្មតាបុរស និងស្ត្រីទាំងឡាយប្រាថ្នាចង់ឱ្យខ្លួនឯងសុខស្រួល ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធពុំបានទូន្មានឱ្យមនុស្សទូទៅលះបង់ការសប្បាយលោកិយ ហើយថយទៅរស់នៅតែម្នាក់ឯងឆ្ងាយពីគេនោះទេ ។

ការសប្បាយនឹងទ្រព្យធន មិនស្ថិតនៅលើការប្រើប្រាស់វាសម្រាប់តែខ្លួនយើងទេ ប៉ុន្តែនៅលើការធ្វើទានសម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់អ្នកដទៃផងដែរ ។ អ្វីដែលយើងហូបវាឆ្អែតបានតែមួយរយៈពេលដ៏ខ្លីប៉ុណ្ណោះ ។ អ្វីដែលយើងរក្សាទុក យើងឥតបាននៅជាមួយវា ហើយយើងទៅចោលវាទៀត ។ អ្វីដែលយើងឱ្យដល់គេ គឺគេនឹងនឹកដល់យើងជានិច្ច ដោយសារតែអំពើល្អដែលយើងបានធ្វើដោយប្រើទ្រព្យលោកិយដែលយើងមាន ។

ការគ្មានជំពាក់បំណុលគេ ជាប្រភពនៃសេចក្តីសុខមួយទៀត ។ អ្នកជំពាក់បំណុលគេរស់នៅមានការឈឺចាប់ខាងផ្លូវចិត្តខ្លាំងណាស់ ហើយត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការបង្ខិតបង្ខំរបស់ម្ចាស់បំណុល ។ ថ្វីបើក្រមែន តែកាលណាគ្មានជំពាក់បំណុលគេ អ្នកប្រាកដជាមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល និងមិនការសប្បាយខាងផ្លូវចិត្ត ។

ការរស់នៅក្នុងជីវិតគ្មានការនិន្ទា គឺជាប្រភពដ៏ល្អបំផុតមួយនៃសេចក្តីសុខសម្រាប់គ្រហស្ថ។ បុគ្គលឥតមានការនិន្ទា គឺជាការប្រសិទ្ធិពរខ្លួនឯង

និងចំពោះអ្នកដទៃ ។ ជននោះត្រូវបានគេគ្រប់គ្នាកោតសរសើរ និងមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ដោយគាត់ទទួលបាននូវទំនាក់ទំនងសន្តិភាពពីអ្នកដទៃ ។

តាមធម្មតាយើងស្វាគមន៍ចំពោះសេចក្ដីសុខ តែយើងមិនស្វាគមន៍ចំពោះសេចក្ដីទុក្ខទេ ព្រោះវាពិបាកទ្រាំណាស់ ។ សេចក្ដីទុក្ខ ឬការឈឺចាប់កើតចេញជាអាការៈផ្សេងៗ ។ យើងរងទុក្ខពេលយើងចាស់ជរា ដែលនេះជាការធម្មតាសម្រាប់មនុស្សទូទៅ ។ ដោយឧបេក្ខា យើងត្រូវតែទ្រាំទ្រនឹងការឈឺចាប់នៃចាស់ជរា ។ កាន់តែឈឺចាប់ជាងជរាទុក្ខទៅទៀតនោះ គឺសេចក្ដីទុក្ខដោយសារមានរោគាព្យាធិ ។ ចំពោះជម្ងឺនេះ បើរ៉ាំរ៉ៃយើងមានអារម្មណ៍ថាសេចក្ដីស្លាប់ពិតជាចៀសមិនរួចទេ ។ សូម្បីគ្រាន់តែឈឺធ្មេញបន្តិចបន្តួច ឬឈឺក្បាលក៏ជួនកាលយើងពុំអាចទ្រាំបានផង ។ នៅពេលយើងធ្លាក់ខ្លួនឈឺ យើងមិនបាច់បារម្ភទេ គឺយើងគប្បីតែអាចទ្រាំទ្រវាឱ្យអស់ពីលទ្ធភាព ។ មែនហើយយើងត្រូវយើងលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងដោយគិតថា យើងនឹងបានជាសះស្បើយពីជម្ងឺដ៏ធ្ងន់នោះ ។ ជាញឹកញយ យើងត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីពីអ្នកជិតស្និទ្ធនិងអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ការព្រាត់ប្រាស់និរាសបែបនេះជាហេតុនាំឱ្យមានទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តធំធេងណាស់ ។ យើងគប្បីយល់ថា ការរស់នៅជាក្រុមញាតិត្រូវបញ្ចប់ដោយសារការនិរាសប្រាស់ព្រាត់គ្នា នេះជាឱកាសដែលយើងត្រូវអនុវត្តន៍ធម៌ឧបេក្ខាដែរ ។ ជារឿយៗ យើងត្រូវបង្ខំឱ្យរួមរស់ជាមួយអ្វីដែលយើងមិនពេញចិត្ត ដែលយើងស្អប់ខ្ពើម យើងគប្បីអត់ធន់ទ្រាំទ្រវាដោយបានដោយគិតថា ប្រហែលជាយើងជាយើងកំពុងប្រមូលផលនៃអំពើដែលយើងបានធ្វើពីអតីតកាល និងក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ។ យើងគប្បីខិតខំសម្របសម្រួលចិត្តយើងទៅនឹងស្ថានភាពថ្មី ឬក៏ខិតខំជំនះលើឧបសគ្គដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗ ។

សេចក្ដីស្លាប់ គឺជាទុក្ខវេទនាដ៏ធ្ងន់បំផុតដែលបង្ខំឱ្យយើងទទួលនៅក្នុងដំណើរគ្មានទីបញ្ចប់របស់យើងនៅក្នុងវដ្ដសង្សារ ។ មរណភាពជួនកាលមិនមែនកើតមានចំពោះតែមនុស្សម្នាក់ទេ តែចំពោះមនុស្សច្រើននាក់ក្នុងពេលជាមួយគ្នា ដែលអាចរហូតដល់នាំឱ្យឆ្កួតវង្វេងស្មារតី។ នាងបដាចាបានបាត់បង់សាច់ញាតិជិតស្និទ្ធនិងជាទីស្រឡាញ់របស់នាង គឺឪពុកម្ដាយ ស្វាមី បងប្រុសនិងកូនទាំងពីនាក់ ហើយនាងបានក្លាយទៅជាមនុស្សឆ្កួត ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បានសំដែងធម៌លួងលោមនាងឱ្យមានស្មារតីល្អឡើងវិញ ។ ព្រះអាទិត្យរះនៅទិសបូព៌ា គឺដើម្បីទៅលិចនៅទិសបស្ចិម ។ បុប្ផារីកនៅពេលព្រឹក ដើម្បីស្រពោននៅពេលល្ងាច។ សេចក្ដីស្លាប់ដែលចៀសមិនរួច តែកើតមានដល់ជនរាល់រូបឥតលើកលែងនរណាម្នាក់ឡើយ ។ ដូច្នេះ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ហើយពិចារណា ដោយធម៌ឧបេក្ខាដ៏សុក្រិតបំផុត ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "នៅពេលជួបប្រទះនឹងលោកធម៌ទាំងឡាយ ស្មារតីរបស់ព្រះអរហន្តមិនដែលកម្រើកសោះឡើយ ។ នៅចន្លោះបានលាភ និងបាត់លាភ, មានយសនិងបាត់យស, សរសើរនិងនិន្ទា, សុខនិងទុក្ខ ចូរយើខិតខំរក្សាឱ្យបាននូវតុល្យភាពខាងស្មារតី"