<u>គោលការណ៍សំខាន់ៗ៣យ៉ាង</u>

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

<u>ការធ្វើបាបមាន៣យ៉ាង</u>

កាយទុច្ចរិត ៣

+ ការកាប់សំលាប់បំបាត់ជីវិតមនុស្សសត្វ
+ ការលួចឆក់ប្លន់ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដ៏ទៃ
+ ការប្រព្រឹត្តិអំពើក្បត់ខុសឆ្គងក្នុងផ្លូវកាម លើប្រពន្ធប្តីរបស់អ្នកដ៏ទៃ

វចីទុច្ចរិត ៤

+ ការនិយាយកុហាក ភូតភរ បោកប្រាស់
+ ការនិយាយពាក្យញុះញុង ឆ្កិះឆ្កៀល រុកកួនគេ
+ ការនិយាយពាក្យសំដីទ្រគោះបោះបោក សំដីអសុរោះ
+ ការនិយាយពាក្យរោយរាយឥតប្រយោជន៍

មនោទុច្ចរិត ៣

+ ចិត្តល្មោភលោភលន់ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ
+ ចិត្តគំនុំគុំគួនរករឿងបង្កបញ្ហាចង់ធ្វើឲ្យគេវិនាសអន្តរាយ
+ ចិត្តយល់ខុសចាកគន្លងផ្លូវធម៌

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

<u>ការបំពេញកុសលមាន៣យ៉ាង</u>

កាយសុច្ចរិត ៣

+ វៀរចាកការកាប់សំលាប់បំបាត់ជីវិតមនុស្សសត្វ
+ វៀរចាកការលួចឆក់ប្លន់ទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដ៏ទៃ
+ វៀរចាកការប្រព្រឹត្តិអំពើក្បត់ខុសឆ្គងក្នុងផ្លូវកាម លើប្រពន្ធប្តីរបស់អ្នកដ៏ទៃ

វចីសុច្ចរិត ៤

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

មនោសុច្ចរិត ៣

+ វៀរចាកចិត្តល្មោភលោភលន់ចង់បានទ្រព្យសម្បត្តិអ្នកដទៃ
+ វៀរចាកចិត្តគំនុំគុំគួនរករឿងបង្កបញ្ហាចង់ធ្វើឲ្យគេវិនាសអន្តរាយ
+ វៀរចាកចិត្តយល់ខុសចាកគន្លងផ្លូវធម៌

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

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

<u>កលេស៣យ៉ាង</u>

រាគៈ ទោសៈ មោហៈ

<u>កលេស៦យ៉ាង</u>

រាគៈ លោភៈ ឥច្ឆា ឥស្សា អរតិ អសន្តុដ្ឋិ

<u>កលេស១០យ៉ាង</u>

លោភៈ ទោសៈ មោហៈ មានៈ ទិដ្ឋិ វិចិកិច្ឆា ថីនៈ ឧទ្ធច្ចៈ អហិរិកៈ អនោត្តប្បៈ

<u>ឧបក្កលេស១៦យ៉ាង</u>

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

អរិយសច្ចៈ៤ (ចតុរារិយសច្ច)

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

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

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

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

ផ្លូវរំលត់ទុក្ខមាន៨

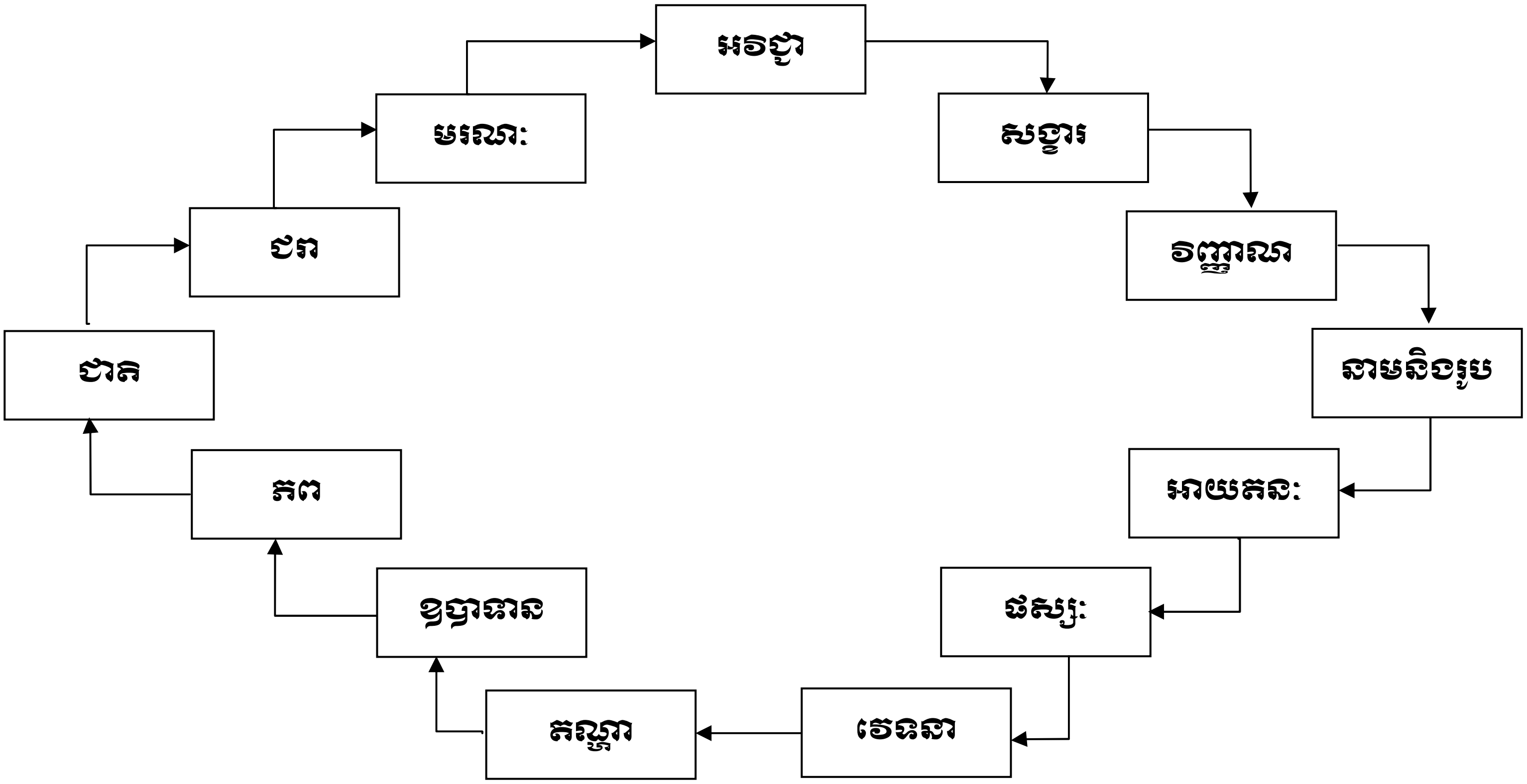
<table>
<tr><td>+ សម្មាទិដ្ឋិ</td><td>៖</td><td>ការយល់ត្រូវ</td><td rowspan="2">បញ្ញា</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាសង្កប្ប</td><td>៖</td><td>ការគិតត្រូវ</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាវាចា</td><td>៖</td><td>ការនិយាយត្រូវ</td><td rowspan="3">សីល</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាកម្មន្ត</td><td>៖</td><td>ការងារត្រូវ</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាអាជីវ</td><td>៖</td><td>ការចិញ្ចឹមជីវិតត្រូវ</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាវាយាម</td><td>៖</td><td>ការព្យាយាមត្រូវ</td><td rowspan="3">សមាធិ</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាសតិ</td><td>៖</td><td>ការរលឹកត្រូវ</td></tr>
<tr><td>+ សម្មាសមាធិ</td><td>៖</td><td>ការតម្កល់ចិត្តត្រូវ</td></tr>
</table>

ទ្រឹស្តីបដិច្ចសមុប្បាទ

បើមាននេះ ត្រូវតែមាននោះ

បើនេះគ្មាន នោះក៏គ្មាន

បើនេះរលត់ នោះក៏រលត់ ។ល។



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