

へや そうじ ころ そうじ  
部屋の掃除はしても、なぜ心の掃除はしないの？

ほこり はや そうじ かんたん はら  
埃は早めに掃除さえすれば、簡単に払うことができ  
ます。でも、ついつい油断ゆだんをしていると、いつしか  
積つもり重かさなり、掃はいても拭ふいても取とれにくくなります。

わたし ころ し  
私たちの心にも、知らず知らずのうちにほこりが  
溜たまってしまいます。

よくば うら  
欲張よくばったり、うぬぼれたり、恨うらんだり、うらやん  
だり、、、、。そんな誰もが無意識だれ むいしきのうちに使  
ってしまいそうな心ころが、ほこりの正体しょうたいです。だから、  
絶たえず自分じぶんの心ころを省かえりみて、ほこりを払はらうことが  
たいせつたいせつです。自分勝手じぶんな心遣かいを改かめ、人様ひとさまのため  
つか ころ す  
に使うならば、心はおのずと澄すんでゆきます。

ころ か ころ うつ せいか か  
心ころがかわれば、心ころに映うつる世界せいかも変わります。あな  
たも心掃除こころそうじを怠おこたらず、毎日まいにちをフラッシュきもな気持  
ちすで過ごせませんか。



# អ្នកបោសសំអាតបន្ទប់អ្នក តើហេតុអ្វីអ្នកមិនសំអាតចិត្តអ្នក?

បើយើងប្រញាប់ប្រញាល់បោសសំអាតធូលី នោះវានឹងមានភាពងាយស្រួលក្នុងការបោសសំអាត។ប៉ុន្តែបើយើងទុកវាចោលដោយមិនខ្វល់ នោះថ្ងៃណាមួយវានឹងកាន់តែកើនច្រើនឡើងៗ ទោះជាចង់បោសសំអាត ក៏មានការពិបាកក្នុងការបោសសំអាតដែរ។

ដូច្នេះក្នុងចិត្តយើងក៏ដូចគ្នាដែរ ធូលីអាចកើនឡើងដោយយើងមិនបានដឹងខ្លួន។ដូចជាភាពលោភលន់ ភាពក្លែងក្លាង ភាពគុំកូនជាដើម។ហើយមនុស្សម្នាទាំងអស់គឺបានប្រើប្រាស់ទឹកចិត្តទាំងនេះដោយមិនបានដឹងខ្លួននោះទេ ទឹកចិត្តទាំងនេះគឺជាអត្តសញ្ញាណនៃធូលី។ការបោសសំអាតធូលីក្នុងចិត្តគឺជាការសំខាន់ណាស់ ដូច្នេះចូរអ្នកក្រលេកមើលទៅក្នុងចិត្តអ្នកម្តងទៀត ចុះ។បើអ្នកប្រើចិត្តអ្នកដើម្បីអ្នកដទៃនោះ ត្រូវផ្លាស់ប្តូរនូវទឹកចិត្តអាត្មានិយម នោះអ្នកក៏អាចជំរះចិត្តរបស់អ្នកបានផងដែរ។បើចិត្តអ្នកផ្លាស់ប្តូរ នោះពិភពដែលឆ្លុះបញ្ចាំងក្នុងចិត្តអ្នកក៏ផ្លាស់ប្តូរដែរ។តើអ្នកចង់ចំណាយពេលជារៀងរាល់ថ្ងៃដោយចិត្តស្រស់ស្រាយដែររឺទេ?ដូច្នេះចូរកុំមានការធ្វេសប្រហែសចំពោះការសំអាតចិត្តយើងអោយសោះ។

