

# ଅଭିନୀତମୟା



ଅଭିନୀତମୟା

ଅଭିନୀତମୟା

ଅଭିନୀତମୟା

## **បទពិចារណា**

១. ការខឹងក្រោធ រមែងចាប់ផ្តើមពីសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ ហើយត្រូវបញ្ចប់ដោយការខូចចិត្ត ក្តៅក្រហាយស្តាយ ក្រោយ ។

២. គុណធម៌នៅក្នុងឧបនិស្ស័យដែលល្អ ។

៣. អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការអប់រំ ត្រូវស្តាប់ឱ្យច្រើន ជាងនិយាយ ឱ្យដូចជាត្រចៀក ២ មាត់ ១ ដូច្នោះដែរ ។

៤. ភ្នាក់ជើងនៅល្អជាងភ្នាក់មាត់ ។

៥. ទឹកមុខ ជាគ្រឿងចង្អុលបង្ហាញប្រាប់ពីសភាព របស់ចិត្ត ។

៦. សន្សំប្រាក់បានប្រាក់ សន្សំល្អបានល្អ ។

៧. មិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន មិនមែនជាអ្នកធំ ពិតប្រាកដទេ ។

៨. កុំអាងភ្លើងពណ៌បៃតងហើយ ទៅដោយមិន មើលឆ្វេងស្តាំជងនោះ ។

៩. លោកភ្លឺស្វាងដោយដួងអាទិត្យ  
ចិត្តភ្លឺស្វាងពិតដោយបញ្ញា  
កំណត់ត្រៃលក្ខណ៍ក្នុងសង្ខារ  
ចិន្តាស្រប់ទុក្ខសុខពិតហោង ។

១០. កិរិយាសុភាពរាបសា ប្រៀបដូចផ្កាដែលស្អាត ទាំងដែលមានក្លិនក្រអូបទៀតផង ។

១១. ត្រូវឱ្យភាពយុត្តិធម៌ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា តែកុំ ទុកចិត្តមនុស្សទាំងអស់គ្នា ។

១២. ចាប់ផ្តើមពីល្អទៅមុនរមែងបញ្ចប់ដោយល្អ ។

១៣. អ្វីៗសុទ្ធតែមានការចាប់ផ្តើមពីដំបូង ។

១៤. បើប្រាថ្នាឱ្យដល់កំពូល ត្រូវចាប់ផ្តើមពីក្រោម  
ទៅមុន ព្រោះវាសំខាន់ត្រង់គ្រឹះក្រោមនេះណាស់ ។

១៥. ការនិយាយដល់អ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ ក៏ដូចជាការ  
និយាយដល់ខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវដែលល្អដែរ ។

១៦. អ្នកដែលធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើខ្លួនឯងបាន  
មិនយូរប៉ុន្មាននឹងធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើអ្នកដទៃ ។

១៧. អ្នកដែលឱ្យសេចក្តីគោរពដល់គេ រមែងបាន  
ទទួលនូវសេចក្តីគោរពពីគេវិញ ។

១៨. គេអាចសង្ស័យក្នុងអ្វីដែលយើងនិយាយ តែគេ

ជឿយើងក្នុងអ្វីដែលយើងធ្វើ ។

១៩. មនុស្សយើងត្រូវរាប់អានខ្លួនឯង តែមិនត្រូវ  
អួតខ្លួនឯងទេ ។

២០. អ្នកដទៃមិនបានឱ្យសេចក្តីល្អមកយើង ព្រោះ  
មកពីគាត់អត់មានសេចក្តីល្អនោះឯង ។

២១. បើសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងរឿងល្អ រមែង  
ឃើញនូវផ្កាកុលាប តែបើសម្លឹងមើលក្នុងរឿងអាក្រក់  
រមែងឃើញបន្ទា ។

២២. សេចក្តីអត់ធន់ គឺជាអំណាច និងជាកម្លាំងដ៏  
ពិសេស ដែលយើងត្រូវប្រើជាមួយមនុស្សណាដែលយើង  
ត្រូវការនឹងយកឈ្នះមនុស្សនោះ ដូចពាក្យថា « អំណត់  
មានអំណាច » ។

២៣. ការរៀនសូត្រស្វែងរកការចេះដឹង ជាចក្ខុ  
របស់ចិត្ត ។

២៤. ដរាបណា យើងនៅមានការស្រឡាញ់ស្អប់  
ដរាបនោះយើងមិនទាន់មានការចេះដឹងសព្វគ្រប់ទេ ។

២៥. ឋានៈទាប មិនមែនគួរឱ្យរង្គៀសទេ ដែលគួរ  
ឱ្យរង្គៀសនោះ គឺការអត់សមត្ថភាពក្នុងឋានៈរបស់ខ្លួន ។

២៦. ការសង្កេតពិនិត្យ គឺជាគ្រូដ៏សំខាន់ ។

២៧. ការប្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាមាតា ឯការអត់ធន់ ជា  
បិតានៃគុណធម៌ និងយសសិរី ។

២៨. អំណាចដ៏ខ្លាំងក្លាជាទីបំផុតគឺគុណធម៌ ព្រោះ  
អាចយកឈ្នះលើចិត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងបាន ទាំងដែល  
អ្នកណាៗក៏មិនអាចដកហូតបានឡើយ ។

២៩. ព្យាយាមខន្តីស្មារតីប្រយ័ត្ន  
និយាយពាក្យពិតមានចិត្តកតញ្ញូ  
អ្នកមានធម៌នេះជាមនុស្សគំរូ  
សេពគប់យូរៗរឹតតែទុកចិត្ត ។

៣០. ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង ប្រឹង  
ខ្លួនឯងឱ្យដល់ ។

៣១. ធ្វើជាតូយ៉ាង ល្អជាងពាក្យប្រដៅទៅទៀត ។

៣២. ឃ្នាំងបញ្ជាពេញដោយសុភាសិត ។

៣៣. បើយើងមិនស្វែងរកការចេះដឹង និងសេចក្តី  
ស្អប់ទេ យើងពិតជាមិនបានជួបឡើយ ព្រោះការចេះដឹង  
និងសេចក្តីស្អប់នោះ មិនមករកយើងជាដាច់ខាត ។

៣៤. បើប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ ត្រូវគ្រប់គ្រងដល់  
ចិត្តសន្តានរបស់គេផង គួរប្រើព្រះគុណជាងព្រះតេជ ។

៣៥. ការប្រឹងប្រែង ព្យាយាម ដោយខ្វះចំណេះដឹង  
ដូចព្រះចន្ទក្នុងពពក ហើយបើខ្វះព្យាយាមថែមទៅទៀត  
នោះ រមែងងងឹតដូច រាត្រីរនោច ។

៣៦. សៀវភៅល្អរមែងជាសម្លាញ់ដែលល្អ ទាំងក្នុង  
បច្ចុប្បន្ន ទាំងក្នុងអនាគតរហូតទៅ ។

៣៧. ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍វាជារឿងងាយ តែ  
ការគ្រប់គ្រងផ្ទះវាជាការលំបាក ។

៣៨. រៀបការព្រោះប្រាថ្នាសម្បត្តិទ្រព្យ វាជាការ  
លក់សេរីភាពខ្លួនឯង ។

៣៩. ស្វាមីត្រចៀកច្នាំង និងភរិយាខ្វាក់ភ្នែក នៅ  
ជាមួយគ្នាមានសេចក្តីសុខគ្រាន់បើ ។

៤០. ស្នេហា វាច្រើនតែផ្តួមត្រជាក់ក្នុងពេលចាប់-  
ផ្តើម លុះមកដល់ចុងរមែងសាប ដូចបរិភោគអំពៅដេញ  
ពីគល់មករកចុងអីចឹងឯង ។

៤១. សូម្បីទ្រូងមាសក៏ដោយ ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យបក្សី  
ចង់រស់នៅក្នុងទ្រូងនោះដែរ ។

៤២. បើមិនមានលោភៈទេ វាមិនមានអ្វីដែលគួរឱ្យ  
ចង់បានឡើយនៅក្នុងលោកនេះ ។

៤៣. បើមិនមានទោសៈទេ វាក៏មិនមានអ្វីដែលគួរ  
ឱ្យទាស់ចិត្តដែរ ។

៤៤. ការមិនមានមោហៈ សច្ចធម៌រមែងប្រាកដ ។

៤៥. ភាពហឺហា និងភាពសម្បូណ៍សប្បាយ ច្រើន  
ដោយទ្រព្យសម្បត្តិ ពិតជាបានសម្លាប់មនុស្សច្រើនជាង  
ការអត់ឃ្លានទៅទៀតមែន ។

៤៦. មិនមានអធិណា នាំសេចក្តីសុខស្ងប់មកឱ្យយើង  
ក្រៅតែពីខ្លួនឯងឡើយ ។

៤៧. រមែងមានហេតុអំពីខាងដើមជានិច្ច ចំពោះ  
ផលដែលកើតឡើង ។

៤៨. ច្រើនអ្នកណាស់ដែលនិយាយដូចអ្នកប្រាជ្ញ តែ  
មានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ។

៤៩. ការប្រព្រឹត្តទៅនៃចក្ខុវាឡ មិនអាចស្របគ្នា  
នឹងការប្រាថ្នាចង់បានរបស់មនុស្សគ្រប់យ៉ាងនោះឡើយ ។

៥០. ធម្មជាតិមិនមានការឱ្យរង្វាន់ ឬការដាក់ទោស  
នោះទេ គឺមានតែផលរបស់ហេតុប៉ុណ្ណោះដែលតាមមក ។

៥១. ក្រ ២ យ៉ាងក្នុងលោកនេះគឺក្រទ្រព្យសម្បត្តិ ១  
និងក្រសេចក្តីល្អ ១ ។

៥២. មិនមែនគេកំណាញ់សេចក្តីល្អទេ នេះមកអំពី  
គេមិនមាននូវសេចក្តីល្អនោះ ។

៥៣. សច្ចៈក្នុងលោកគួរដល់ការក្រេបជីក ប៉ុន្តែ  
ព្រោះចិត្តស្មោកគ្រោក ទើបបរិភោគមិនបាន ដូចជាកែវ  
ប្រឡាក់លាមកទទួលយកទឹកស្អាតដូច្នោះឯង ។

៥៤. ចិត្តសំខាន់សម្រាប់មនុស្សយើងណាស់ ក្នុង ការឱ្យសុខឱ្យទុក្ខ ប៉ុន្តែ មនុស្សយើងសឹងតែទាំងអស់គ្នា បានឱ្យសេចក្តីសំខាន់ និងពេលវេលាយ៉ាងច្រើនទៅលើតែ រូបកាយ ដោយការបម្រុងបម្រើសព្វបែបយ៉ាង ឯចិត្តវិញ មិនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការថែទាំឡើយ ។

៥៥. បើដឹងថាខ្លួនជាទីស្រឡាញ់នៃខ្លួនឯង ហេតុ ដូចម្តេចបានជាតម្កល់ខ្លួនក្នុងទីដែលមិនស្អាត មិនល្អ មិន បរិសុទ្ធ ពោលគឺទីដែលអត់សីល អត់សេចក្តីល្អ និងទីដែល អត់មានការស្អាតស្អំទេវិញ ។

៥៦. មេត្តាគេមិនបានកំពិត តែកុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯង ណា ត្រូវចាំថា ខឹងនឹងគេគឺដុតខ្លួនឯង ។

៥៧. នៅពេលអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមិនល្អមករកយើង ត្រូវ គិតថា គេធ្វើល្អឱ្យខ្លួនគេមិនបានផង មានរឿងអ្វីដែលថា គេធ្វើល្អឱ្យយើងបាននោះ ។

៥៨. ស្តាប់គេ គឺស្តាប់ខ្លួនឯងជាង ព្រោះធ្វើសេចក្តី សៅហ្មងឱ្យខ្លួនឯង ។

៥៩. ព្រោះហេតុមកអំពីចាញ់ខ្លួនឯង ទើបចង់ឈ្នះ អ្នកដទៃ ។

៦០. ឈ្នះខ្លួនឯងបាន ទើបដឹងខ្លួនថាឈ្នះអ្វីៗគ្រប់ យ៉ាង ជាពិសេសគឺឈ្នះទុក្ខ ។

៦១. ការធ្លាក់នៅក្នុងអំណាចនៃទិដ្ឋិមានៈ និងបាប អកុសលផ្សេងៗទៀត នោះហើយដែលឈ្មោះថា ចាញ់

ខ្លួនឯង បាបធម៌ទាំងអស់នោះវានឹងធ្វើនូវសេចក្តីអន្តរាយ  
ឱ្យដល់យើងគ្រប់បែបយ៉ាង ។

៦២\_អ្នកឈ្នះខ្លួនឯងគឺជាស្តេចគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង  
ឯអ្នកចាញ់ខ្លួនឯងវិញ គឺជាទាសករនៃខ្លួនឯងដោយពិត ។

៦៣\_ក្តៅស្អុះត្រូវយកផ្លិតបក់ ឬងូតទឹកជាដើម ឯ  
ក្តៅចិត្តវិញត្រូវយកខន្តី ឬមេត្តាជាដើមមកធ្វើឱ្យត្រជាក់  
ទើបបានដោយពិត ។

៦៤\_ការខ្វះខាតរបស់អ្នកដទៃ អាចជាគ្រូជំនួយរបស់  
យើងបាន ។

៦៥\_ការសិក្សាសង្កេតពិនិត្យជាគ្រូនៅជាប់ជាមួយ  
នឹងខ្លួនជានិច្ច ។

៦៦\_គំនិតដ៏ល្អជាទីបំផុតរបស់យើង ច្រើនតែបាន  
មកអំពីអ្នកដទៃ អាស្រ័យការស្តាប់ និងការសិក្សា ។

៦៧\_កូនក្មេងតូចរៀនវារសិនមុននឹងរៀនដើរ លុះ  
ដល់រៀនដើរ ក៏ដើរដូលៗ តែដូលក្រោកៗ ទីបំផុតក្រោក  
ដើរលែងដូល ។

៦៨\_ក្មេងដែលត្រូវភ្លើងរលាករួចមកហើយ រមែង  
ខ្លាចភ្លើង ។

៦៩\_ការចចេសរឹងរូស កើតមកពីល្ងង់ ហើយត្រូវ  
បញ្ចប់ដោយសេចក្តីវិនាស ។



៧០\_ បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅជាកំពូលសត្រូវជាមួយនឹងខ្លួន  
ឯង ។ មនុស្សអត់វិជ្ជាដូចនាវាអត់ចង្កូត ។

៧១\_ ស្តាប់ក្នុងចិត្តជាសម្បត្តិរបស់មនុស្សឆ្លាត ។

៧២\_ មនុស្សឆ្លាតពិតប្រាកដ គឺមនុស្សដែលចេះ  
ជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីបាបធម៌ទាំងពួង ។

៧៣\_ អ្វីៗដែលមានជាសាមញ្ញធម្មតា និងជារបស់  
ងាយៗនោះឯង ដែលជាសច្ចៈដ៏មានជម្រៅជាទីបំផុត ។

៧៤\_ ត្រូវជឿលើសភាវធម៌ពិត ព្រោះសភាវធម៌មិន  
បានបោកប្រាស់អ្នកណាឡើយ ។

៧៥\_ មនុស្សដែលចេះតែពិគិតច្រើន ដោយប្រាស-  
ចាកការចេះដឹង លោកប្រៀបដូចបក្សីដែលមានស្លាបល្អ  
តែពិការជើង ។

៧៦\_ ការបដិបត្តិដែលប្រាសចាកការសិក្សា ជារឿង  
គួរឱ្យអាណិត ឯការសិក្សាដែលប្រាសចាកការបដិបត្តិ គឺ  
សូន្យទេ គឺសូន្យចាកគុណធម៌ ។

៧៧\_ កម្រិតនៃការមានបានសម្បត្តិក្នុងលោកពិត  
ប្រាកដ គឺការចេះគ្រប់គ្រាន់ ។

៧៨\_ ប្រាក់ជាអ្នកបម្រើដ៏ល្អ តែជាចៅហ្វាយនាយ  
ដ៏អាក្រក់ ដូច្នេះត្រូវចេះប្រើប្រាក់ កុំឱ្យប្រាក់ប្រើ ។

៧៩\_ មនុស្សដោយច្រើនមិនមែនជាអ្នកប្រើប្រាក់ទេ  
គឺរមែងជាអ្នកត្រូវប្រាក់ប្រើ ។

៨០. ការត្រួតពិនិត្យសេចក្តីមិនប្រមាទ ពោលគឺ ចេះស្រឡាញ់ការប្រយ័ត្ន រមែងជាបូសគល់នៃអ្វីៗដែលល្អ ប្រសើរគ្រប់យ៉ាង ។

៨១. ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតខ្លួនឯងដែលគិតថា បើ មានប្រាក់គឺមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ។

៨២. ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះចិត្តគិតចង់សប្បាយ ថែម ទាំងត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ចំពោះរាគៈក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ។

៨៣. មនុស្សទន់ខ្សោយ រមែងចាញ់ចំពោះភាព ល្ងង់លោម ចំណែកមនុស្សរឹងប៉ឹង មានតែការដើរទៅមុខ ឆ្ពោះទៅរកសេចក្តីសម្រេច ។

៨៤. ចេះនិយាយល្អនោះគឺប្រសើរហើយ តែការធ្វើ ល្អពិតជាប្រសើរជាង ។

៨៥. ពាក្យនិយាយនោះ កាលបើរហូតពីមាត់ចេញ ទៅហើយ នឹងហៅឱ្យត្រឡប់មកវិញមិនបានឡើយ ។

៨៦. បើយើងមិនប្រទូស្តចំពោះលោកនេះទេ លោក នេះរមែងញញឹមមករកយើងដោយពិត ។

៨៧. គ្រប់គ្នាលិខិតជីវិតឱ្យខ្លួនឯង មិនមែនព្រហ្ម- លិខិតទេ ព្រោះថាសត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។

៨៨. ការរស់នៅរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាកំពុងស្វែងរក សេចក្តីសុខ គួរមានមេត្តាឱ្យដល់គ្នា។

៨៩. ការស្វែងរកសេចក្តីសុខធំទូលាយ ត្រូវសម្រេច បានពីការរកសេចក្តីសុខតូចៗក្នុងខណៈនេះឯង ។

៩០.វិធានការស្វែងរកសេចក្តីសុខរបស់មនុស្ស ដែលមិនមានការចម្រើនសតិសម្បជញ្ញៈ គឺការញ៉ាំងទុក្ខឱ្យ កើតឡើងព្រោះចំណង់ជាមុន រួចហើយទើបស្វែងរក គ្រឿងរម្ងាប់ទុក្ខតាមក្រោយ អាចបានសុខមួយគ្រាៗព្រោះ របស់ដែលតបស្នង ។

៩១.ទុក្ខព្រោះចំណង់មាន ២ យ៉ាង :

- (១) . ការខ្វះខាត មិនថាខ្វះខាតពិត ឬ ខ្វះខាតព្រោះការសាងឡើងដោយខ្លួនឯង ឡើយ ពោលគឺការមិនមាននូវរបស់ដែល ចង់បាន ។
- (២) . ភាពរសាប់រសល់ក្រវល់ក្រវាយ ។

៩២.ការបាននូវរបស់តបស្នងតាមចំណង់ ដែល មាន នាំឱ្យសុខមួយគ្រា ប៉ុន្តែមនុស្សលោកភាគច្រើន មិនបានយល់ត្រូវថា សេចក្តីសុខមួយគ្រានោះ ព្រោះមក

អំពីការស្ងប់នូវចំណង់នោះទេ បែរទៅជាយល់ខុសថា សុខមកអំពីការបាននូវរបស់ដែលតបស្នងតាមចំណង់ទៅ វិញ ព្រោះហេតុដូច្នោះ ទើបមនុស្សទាំងនោះមិនត្រូវការ កម្ចាត់បង់នូវចំណង់ក្នុងខ្លួនឯងឡើយ ។

៩៣.បើមិនបានការតបស្នងតាមចំណង់ទេនោះ ក៏រឹតតែមានទុក្ខ និងនាំឱ្យកើតបញ្ហាមានការប្រព្រឹត្តអំពើ យោរយៅផ្សេងៗ ។

៩៤.វិធានការរបស់បណ្ឌិត គឺកម្ចាត់ចំណង់ចេញពី ចិត្ត រស់នៅជាសុខក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន ជាមួយគ្នានឹង សភាវធម៌ពិត ។

៩៥.ជីវិតមនុស្ស ដែលធ្លាក់ក្នុងអំណាចនៃចំណង់គឺ ច្រើនដោយទុក្ខមានការអាល័យអតិថជាការទទួលទារុណ- កម្ម និងមានការសង្ឃឹមអនាគតជាការជាប់ពន្ធនាគារ ។

៩៦\_អ្នកដែលបាត់បង់ជីវិតទៅដោយទុកកេរ្តិ៍ឈ្មោះ  
ល្អនៅ ឈ្មោះថាមិនស្លាប់ឡើយ ។

៩៧\_ទឹកធ្វើឱ្យទូកអណ្តែតបាន ក៏ធ្វើឱ្យទូកលិចបាន  
ដែរ ( មនុស្សដូចទូក ទ្រព្យដូចទឹក ) ។

៩៨\_មនុស្សដែលរួចផុតពីភ័យពិតប្រាកដ គឺសូម្បី  
ក្នុងពេលផុតពីភ័យហើយក៏នៅតែប្រយ័ត្នប្រយែងដែរ ។

៩៩\_ការបានធ្វើផលលើអ្នកដទៃ ងាយជាងការបាន  
ធ្វើផលលើខ្លួនឯង ។

១០០\_មនុស្សយើងមានការគិតឃើញរៀងៗខ្លួន  
នេះជាធម្មជាតិនៃគំនិតដែលត្រូវតែប្លែកគ្នាជាធម្មតា បើ  
យើងមើលឃើញគំនិតអ្នកដទៃថាគ្រាន់តែជាធម្មជាតិមួយ  
បែបប៉ុណ្ណោះ យើងនឹងមិនហ្នឹងហែងគំនិតរបស់គេ នេះ  
ហើយជាកន្លែងសុខស្ងប់ ។

១០១\_មនុស្សយើងម្នាក់ឯងរៀងៗខ្លួនមកកើតក្នុង  
លោកនេះ លុះមកដល់ហើយក៏មានការជួបជុំគ្នា បើយើង  
ធ្វើល្អឱ្យគេមិនបានទេ យើងត្រូវធ្វើល្អឱ្យខ្លួនឯងតែម្នាក់  
ប៉ុណ្ណឹងក៏ល្អមដែរ ។

១០២\_ការបែងចែកសេចក្តីសុខឱ្យអ្នកដទៃ គឺជាវិធី  
បន្ថែមសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯង ។

១០៣\_ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាងគួរដល់ការសិក្សា ជា  
អត្ថន័យនៃពាក្យថា « លោកនេះជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះមើល  
ខ្លួនយើង » ។

១០៤\_គេនិន្ទា យើងគ្រប់គ្នាតែងទាស់ចិត្ត តែតាម  
ពិត យើងចូលចិត្ត និន្ទាគេ ។

១០៥.សេចក្តីស្ងប់គឺជាសុខភាពរបស់ចិត្ត ឯការ  
មិនស្ងប់ រសាប់រសល់ក្តៅក្រហាយ គឺជាអាគរមាស់របស់  
ចិត្ត វត្ថុកាមគុណគឺជាគ្រឿងសម្រាប់អេះ ព្រះវិន័យហាម  
អេះ ព្រះធម៌ជាថ្នាំព្យាបាល ។

១០៦.គុណតម្លៃនៃជីវិត មិនមែនស្ថិតនៅក្នុងរយៈ  
ពេលយូរនោះទេ គឺស្ថិតនៅក្នុងប្រយោជន៍ដែលបាន  
សម្រេចពីការប្រើប្រាស់នូវពេលវេលានោះឯង ។

១០៧.យើងអាចយឺតយ៉ាវ តែពេលវេលាមិនរង់ចាំ  
យើងឡើយ ។

១០៨.របស់របរផ្សេងៗ អាចរកទិញបាន តែពេល  
វេលារកទិញពុំបានទេ ។

១០៩.បច្ចុប្បន្នជាអនាគតរបស់អតីត ហើយនឹង  
ជាអតីតរបស់អនាគត ឯអនាគតនឹងក្លាយជាបច្ចុប្បន្ន ។

១១០.បច្ចុប្បន្នមិនអាចបាននូវអ្វីអំពីអនាគតឡើយ  
ព្រោះថា កាលដែលអនាគតមកដល់ បច្ចុប្បន្នក៏បានកន្លង  
ទៅហើយ ។

១១១.បច្ចុប្បន្នជាផលរបស់អតីត និង ជាហេតុ  
របស់អនាគត ។

១១២.កាលបើនៅមានពេល ក៏ចូរប្រើប្រាស់នូវ  
ពេលវេលានោះឱ្យបានល្អផងទៅ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹង  
ត្រូវបាត់បង់ទៅទេ ។

១១៣.ធ្វើពេលវេលាឱ្យបាត់បង់ទៅទេ គឺជាការ  
ប្លន់ខ្លួនឯង ឬជាការធ្វើនូវអត្តឃាត ។

១១៤\_ យើងប្រយ័ត្នខ្លាចចោរលួចយកទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយក៏ត្រូវប្រយ័ត្នខ្លាចទ្រព្យសម្បត្តិលួចយកពេលវេលា របស់យើងអស់ផងដែរ ។

១១៥\_ យើងមិនត្រូវប្រើពេលវេលាទាំងអស់ ដើម្បី តែទ្រព្យសម្បត្តិនោះទេ បើមិនដូច្នោះទេ ដល់ទីបំផុតយើង ត្រូវបាត់បង់ទាំងពេលវេលា ទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ។

១១៦\_ ពេលវេលានៃការអប់រំចិត្តមានតម្លៃដ៏ក្រៃ- លែង ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យបាត់នូវពេលវេលានេះ ។

១១៧\_ បាត់ប្រាក់ជាការបាត់តិចតួចទេ ឯការបាត់ ពេលវេលាទើបជាការបាត់បង់គ្រប់យ៉ាង ។

១១៨\_ បើយើងមានអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ យើងក៏អស់ ជីវិតទៅប៉ុណ្ណោះឆ្នាំដែរ ។

១១៩\_ កង្វល់ចិត្តជាសត្រូវរបស់ជីវិត អតីតដូចជា ការយល់សប្តិ អនាគតមិនទៀងទាត់ បច្ចុប្បន្នមិនរឹងមាំ ប៉ុន្តែ យើងអាចដោះស្រាយកង្វល់ក្នុងចិត្តនាពេលបច្ចុប្បន្ន នេះបាន ។ យើងត្រូវយល់ថា « មិនមានអ្នកណាសាង ការក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្តឱ្យយើងបាន ក្រៅតែពីខ្លួនយើង នោះឡើយ » ។

១២០\_ ការធ្វើល្អ អាចធ្វើបានគ្រប់ឱកាស និងគ្រប់ ពេលវេលា ។ ការធ្វេសប្រហែសធ្វើឱ្យយើងបាត់ចេញពី ផ្លូវនៃសេចក្តីល្អ ។

១២១\_ ត្រូវល្មមក្នុងចិត្តចំពោះជីវិតរបស់ខ្លួនដែល បានកើតមកជាមនុស្ស មានឱកាសអាចបំពេញនូវសេចក្តី ល្អបាន មិនចាំបាច់ប្រៀបធៀបនឹងជីវិតអ្នកដទៃនោះទេ ។

១២២. ចេះសន្តោសក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមាន និងចេះល្មម  
ក្នុងចិត្តចំពោះរបស់ដែលខ្លួនបាន នេះជាជោគល្អបំផុត ។

១២៣. ស្រវឹងនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន វង្វេងនឹងរបស់ដែល  
ខ្លួនបាន គឺធ្វើគុកដាក់ខ្លួនឯង ។

១២៤. បើដុតចិត្ត ចិត្តក្តៅជ្យា  
បើមើលងាយការអន្ទះសាតាមក្រោយ  
បើឃើញតែពីបាន កុំសង្ឃឹមអ្នកឱ្យ  
បើនិយាយភ្លយៗនឹងអន់ថយការគោរព ។

១២៥. បើចង់ស្រណុកត្រូវឱ្យនឿយពីក្មេង  
បើធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯងអ្នកផ្សេងៗលែងសេពគប់  
បើធ្វើបាបជំនួសបុណ្យ នឹងខាតទុនតទៅមុខ  
បើត្រូវការប្រាថ្នាសុខ ត្រូវសម្រុកធម៌នាំមុខកុំរវាត។

១២៦. មិនរក្សាពេលវេលា ស្មើគ្នានឹងធ្វើអត្តឃាត  
ជួបហើយតែងព្រាត់ ជិតហើយតែងឃ្លាត  
មិនសង្គ្រោះញាតិ គឺខាតមង្គល ។

១២៧. មិនមានអ្វីជារបស់ខ្លួនសូម្បីតែខ្លួនយើង  
ដូលហើយត្រូវក្រោកឡើង ទៅឱ្យដល់  
ស្នេហាជារឿងអំពល់រកកល់ឆ្គួតព្រោះហ្នឹងហែង។

១២៨. ទីសំណាក់ចុងក្រោយនៃជីវិតគឺឈាបដ្ឋាន  
ក្រោធនឹងគេប្រៀបបានបង្កាត់ភ្លើងដុតខ្លួនឯង  
រាគៈទោសៈ មោហៈក្តៅខ្លាំងណាស់ភ្លើងអត់ផ្សែង  
បើមេត្តាចិត្តដូចធ្វើផ្ទះឱ្យខ្លួនឯងព្រះសម្តែងព្រហ្មវិហារ។

១២៩. មនុស្សយើង ពិតជារវល់រហូតដល់គ្មានពេលស្លាប់  
មែនឬ ?

- ១៣០. ជីវិតមិនល្មមនឹងតណ្ហា  
           វេលាមិនគ្រប់នឹងត្រូវការ  
           ព្រៃទេវហូតហៅប៉ាឆា  
           កម្ចាត់តណ្ហាទើបឈ្នះទុក្ខ ។
- ១៣១. បើរត់ប្រណាំងនឹងសង្គម  
           ប្រយ័ត្នរលំបាត់បង់សុខ  
           បើធ្វើអ្វីៗយកតែមុខ  
           នឹងជួបស្មារតីស្មុគរឿងពោលស្តី។
- ១៣២. បើខ្លាចហួសពេកមិនស្រេចការ  
           ខ្លាំងក្លាហ៊ានហួសនឹងដេកដី  
           ជាមួយម៉ែឪដល់អវិចី  
           បូស្ត្រីលោកិយ៍ស្រេចតែកម្ម ។

- ១៣៣. បើខ្វះសន្តោសក្រនាំមុខ  
           ចង់តែស្រណុកទុក្ខរង់ចាំ  
           ធ្វើអ្វីខុសពីព្រះពុទ្ធជ្នាំ  
           ទទួលបានបកម្មប្រចាំប្រាណ ។
- ១៣៤. បើខ្វះគំនិតពិតអស់ផ្លូវ  
           គិតច្រើនពេកទៅពិតរំខាន  
           គិតល្មមតាមធម៌ពិតសុខសាន្ត  
           ចេះស្គាល់ប្រមាណពិតជាត្រូវ ។
- ១៣៥. កុំព្យាយាមធ្វើអ្នកដទៃឱ្យដូចចិត្តយើង  
           ព្រោះយើងក៏ធ្វើឱ្យដូចចិត្តអ្នកដទៃមិនបានដែរ។
- ១៣៦. កុំធ្វើខ្លួនជាអ្នកទទួលតែម្យ៉ាង  
           ត្រូវធ្វើខ្លួនជា អ្នកបរិច្ចាគផង ។



- ១៣៧. កុំធ្វើខ្លួនឱ្យខ្ពស់ជាងល្អ  
ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យខ្ពស់ជាងខ្លួន។
- ១៣៨. កុំធ្វើផ្ទះឱ្យមាំជាងគ្រឹះ  
ត្រូវធ្វើគ្រឹះឱ្យមាំជាងផ្ទះ ។
- ១៣៩. កុំប្រឹងធ្វើរបស់ខាងក្រៅតម្រូវទៅតាមចិត្ត  
ចូរអប់រំចិត្តតម្រូវទៅនឹងរបស់ខាងក្រៅ។
- ១៤០. បើមិនបរិភោគតាមដែលមាន  
ទៅមុខនឹងបានជាសេដ្ឋីកំណាញ់  
តែបើមិនគិតកាញ់ខ្លះខ្លាយអបាយមុខ  
ទុក្ខចុងក្រោយ ។
- ១៤១. បើត្រចៀកស្រាលតាមគេថា  
ស្រក់ទឹកនេត្រាឱវាភ្នៅ  
ពោលដោយសតិមិនតាំងនៅ  
ដឹងទៅត្រូវគ្នានឹងព្រូសពិស ។

- ១៤២. បើយកពិតយកប្រាកដជាមួយនឹងលោកនេះ  
ពេកទៅ នឹងត្រូវដេកស្លាប់ព្រោះសោកសៅ  
បើមិនចង់ផ្សារភ្នៅត្រូវយកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង។
- ១៤៣. បើមិនកំណត់ឱ្យស្គាល់ទុក្ខ  
នឹងបានជួបសុខពីទីណា  
ខន្ធប្រាំដូចថ្ងៃលើសិរសា  
លុះត្រាដាក់ចុះទើបអស់ធ្ងន់ ។
- ១៤៤. បើរកសុខក្នុងកាមគុណ ៥  
ត្រូវចាំថាជីកទឹកឃ្នុំលាយថ្នាំពិស។
- ១៤៥. បើចង់មានអំណាច  
អ្នកផងខ្លាចព្រមគោរព  
កាមគុណកុំជ្រុលជ្រប់  
ត្រូវតាំងសិបក្នុងយុត្តិធម៌ ។

- ១៤៦. ទឹកភ្លៀងស្រោចដីព្រៃព្រឹក្សា  
ទឹកចិត្តមេត្តាស្រោចសព្វសត្វ ។
- ១៤៧. បើចង់ជាអ្នកខ្លាំងពូកែពិត  
គួរគិតតតាំងច្បាំងនឹងកិលេស ។
- ១៤៨. បើចង់ជាមនុស្សល្បីកុំសង្ឃឹមសេចក្តីស្អប់ ។
- ១៤៩. បើចេះរស់នៅឱ្យល្អមនឹងខ្លួនដែលមានអ្វីៗ  
ល្អជាងសេដ្ឋីដែលមិនចេះគ្រប់ ។
- ១៥០. ធ្វើការហត់នឿយនៅនឹងផ្ទះទោះថ្លៃយប់  
ល្អជាងទៅសេពគប់រួមប្រសព្វក្នុងបនស្រី។
- ១៥១. ការស្វែងរកលាភពីការងារ  
ល្អជាងនាំគ្នាទៅបន់ស្រន់សូមសិរី។
- ១៥២. ឈឺច្រត់តែមួយមិនចាំបាច់ពីរបី  
ល្អជាងកូនប្រុសស្រីដប់ម្ភៃនាក់អកតញ្ចូ។

- ១៥៣. ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នាជាប្អូនបង  
ល្អក្រែកន្ទងជាងមាសប្រាក់ដាក់ក្នុងទូ ។
- ១៥៤. បិទមាត់មិនស្តីមិនអ្វី  
ល្អជាងតស៊ូឈ្មោះជេរស្តី ។
- ១៥៥. នៅម្នាក់ឯងយ៉ាងស្អប់  
ល្អជាងគប់ពាលអប្រិយ៍ ។
- ១៥៦. ព្យាយាមប្រដៅខ្លួនឯងទោះយប់ថ្ងៃ  
ល្អជាងរំពៃទោសអ្នកដទៃឥតមេត្តា ។
- ១៥៧. ចូលចិត្តធ្វើល្អទាល់តែល្បី  
ល្អជាងលេងស្រីល្បែងផឹកស្រា  
ព្រមទាំងបាបកម្មពៀរវេរា  
ដែលគេគ្រប់គ្នាតែងខ្ពើមស្អប់ ។

១៥៨. បើស៊ីចាយសប្បាយលើសពីឋានៈ  
ជីវិតនឹងបាក់ស្រុតចុះដូចគេកប់ ។

១៥៩. លំបាកមុនទុកជាទុនក្រោយមានភ័ព្វ  
មិនបាច់ស្តាប់កុំតែជាប់ទៅបានហើយ ។

១៦០. រស់នៅជាមួយការខកចិត្ត  
អស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតទុក្ខពុំស្បើយ ។

១៦១. មានជីវិតត្រូវតែចេះតស៊ូរកកោះរកត្រើយ  
ទុក្ខស្បើយពីចិត្តត្បិតខន្តី ។

១៦២. បើជីវិតពិតជាធ្លាក់ក្នុងគ្រឿងញៀន  
អាចប្រៀបបានច្រានខ្លួនធ្លាក់ក្នុងអវិច្ចិ  
បើស្រវឹងនឹងជីវិតពិតចង់លឿ  
នឹងដេកដីគ្មានសល់អ្វីត្បិតមរណា។

១៦៣. បើបានជាអ្នកធំ ត្រូវតែកុំជឿងាយ  
ល្អបំផុត សង្រួមសោតា ។

១៦៤. មានអំណាចសម្រេចតាមប្រាថ្នា  
ត្រូវដឹងថាគឺជាទឹមកនៃកង្វល់មូម៉ៅ។

១៦៥. លោកនេះនេះសន្ទោសន្ទោសសព្វលោកផ្សាភ្លៅ  
ព្រោះនៅក្នុងចិត្តខ្លះព្រះធម៌ ។

១៦៦. បើឈ្នះដោយអារុំធ ទីបំផុតជាប់វេរា  
បើឈ្នះដោយធម្មា ពៀរវេរារម្ងាប់ហោង។

១៦៧. បើសេរីភាពហួសព្រំខេត្ត  
ជាហេតុវិវិកក្រែកកន្លង  
បើសេរីភាពមានរបង  
នឹងឆ្លងផុតគ្រោះឈ្នោះប្រសើរ។

១៦៨. អ្នកធំធេងតាមចិត្ត  
ពិតដូចជ្រោះគ្រោះអ្នកដើរ  
អ្នកតូចខ្លួនដំណើរ  
ដើរខុសផ្លូវត្រូវវិបរិត ។

១៦៩. ធ្វើការអ្វីដើម្បីតែខ្លួនឯង  
ជីវិតហ្វូងហែងចំបែងញាតិមិត្ត  
ធ្វើការឧទ្ទិសដល់មនុស្សឆ្ងាយជិត  
ជីវិតស្លាប់ពិតឈ្មោះឥតគ្រាំគ្រា ។

១៧០. បញ្ចជិតមិនសង្រួម  
នឹងទ្រោមចុះនូវសទ្ធា  
គ្រហស្ថអត់ការងារ  
ប្រាកដជានឹងធ្លាក់ចុះ ។

១៧១. រស់នៅអត់វិន័យ  
ដូចក្របីអត់កន្ទុះ  
បើអត់ធម៌វិញនោះ  
ដូចលឹងក្រសជះដាក់គេ ។

១៧២. បើមើលស្រុកទេសមើលត្រង់ល្អស្អាត  
បើមើលប្រជាជាតិមើលភាពសាមគ្គី  
បើមើលមនុស្សល្អមើលតួនាទី  
បើមើលគ្នាមើលគ្នាមើលគ្រាដែលខ្លះ។

១៧៣. មើលកូនមើលចៅមើលជេរសន្តាន  
មើលប្រុសក្លាហានមើលស្រីចេះខ្មាស  
មើលទោសខ្លួនឯងបណ្ឌិតពិតណាស់  
មើលទោសគេផ្តាសច្បាស់ជាពាលហើយ។

១៧៤. សុខលោកិយ៍ បានអ្វីៗ ត្រឹមមួយគ្រា  
សុខធម្មា គ្រប់វេលា រហូតត្រើយ  
ចង់គេចទុក្ខ កុំសម្រុក រឿងកៀកកើយ  
រៀនធម៌ហើយ កុំព្រងើយ ត្រូវចេះក្រែង។

១៧៥. បើធ្វើដើម្បីប្រទេសជាតិ  
កុំវាតអំណាចឱ្យខ្លួនឯង  
ដើម្បីសាសនាត្រូវចេះក្រែង  
កុំស្វែងលាភយសរស់តាមធម៌ ។

១៧៦. រីករាយជាមួយប្រពន្ធកូនចៅ  
ល្អជាងសំដៅទៅរកភ្លើងពណ៌  
បើទុក្ខលំបាកព្រោះហេតុក្រីក្រ  
គិតជាល្អជាងជំពាក់គេ ។

១៧៧. វិបត្តិក្នុងលោកដែលគួរឱ្យខ្លាច  
អ្នកមានអំណាចបែកបាក់សាមគ្គី  
សម្បត្តិប្រុសស្រីត្រង់តូនាទី  
ថែប្រពៃណីជាតិយើងថ្លៃថ្នូរ ។

១៧៨. សង្គមប្រកបដោយធម៌ រមែងមិនមានការ  
សង្កត់សង្កិនដល់អ្នកទន់ខ្សោយឡើយ ។

១៧៩. មើលមនុស្សនៅត្រង់ការងារត្រូវ  
មើលកូនចៅត្រង់ចេះគោរព  
មើលបព្វជិតត្រង់វត្តថ្លៃយប់  
មើលគ្រហស្ថត្រង់គ្រប់កិច្ចព្យាយាម ។

១៨០. ខូចខាតមាសប្រាក់មិនជាបញ្ហាដូចជាការ  
ខូចពេលវេលា និងខូចចិត្តឡើយ ។

១៨១. គាំទ្រល្បែងស៊ីសង

គឺទំនាស់ជាមួយនឹងសិរិសូស្តី ។

១៨២. ប្រដាប់កាយដោយសេចក្តីល្អ

មានរាសីជាងពាក់ពេជ្រ ។

១៨៣. សម្លាប់សត្វបានបាប

សម្លាប់ក្រោធបានបុណ្យ ។

១៨៤. បើសម្លាប់ទោសៈក្នុងខ្លួនបានហើយ អ្នក  
ដែលសម្រាប់ឱ្យយើងសម្លាប់នោះ មិនមានក្នុងលោកនេះ  
ទេ ។

១៨៥. បើចង់បានជាមនុស្សមានសេចក្តីចម្រើនទៅ  
មុខ ត្រូវកុំប្រាថ្នាអាក្រក់ឱ្យដល់អ្នកដទៃណាមួយឡើយ ។

១៨៦. សាច់សត្វតិរច្ឆានមានតម្លៃ ប៉ុន្តែសាច់មនុស្ស  
គ្មានអ្នកណាគេទិញទេ មនុស្សមានតម្លៃនៅក្នុងការ  
ប្រព្រឹត្តល្អទេតើ ។

១៨៧. ភ័យធំរបស់ជីវិត គឺការគិតខុសឥតកែប្រែ ។

១៨៨. ត្រូវបណ្ឌិតនិន្ទា

ល្អជាងពាលាលើកតម្កើង ។

១៨៩. បើមិនចង់ឱ្យខកចិត្ត

ត្រូវប្រយ័ត្នក្តីសង្ឃឹម ។

១៩០. បើមិនចង់ឱ្យចិត្តក្រវល់ក្រវាយ

ត្រូវនឹករឿយៗដល់ក្តីស្លាប់ ។

១៩១. បើមិនចង់សៅសោក

ត្រូវមើលលោកជាអនិច្ចំ ។

១៩២. រស់នៅដោយប្រមាទ

នឹងបង់ខាតទ្រព្យសម្បត្តិ

រស់នៅដោយប្រយ័ត្ន

បានសម្បត្តិបីប្រការ ។

១៩៣. មានធម៌ជាអំណាច

អស់ភ័យខ្លាចក្នុងចិន្តា

អធម៌បញ្ជាការ

មនុស្សទេវតាពេញដោយពៀរ ។

១៩៤. វត្ថុចម្រើនកើនមេរោគ

ក្នុងលោកភ្លើងឆេះកិលេសហៀរ

បើចម្រើនចិត្តពិតស្ងប់ជា

មិនបៀតបៀនគ្នាលោកត្រជាក់ ។

១៩៥. សេចក្តីសុខសាន្តនៃសត្វលោក

មានសោកជាផលខ្ពស់ប្រទាក់

សេចក្តីសុខនៃព្រះអរិយៈ

សុខស្ងប់ព្រោះមគ្គលះកិលេស ។

១៩៦. បើធ្វើការងារ គប់ជនពាលា ភាគាធាបឆ្កេះ

ធ្វើការទុច្ចរិត ជីវិតប្រហែស ស្រវឹងអាមិស

ជាពិសសង្គម ។

១៩៧. លោកនេះជ្រួលច្របល់ ព្រោះល្បិចកលនិងគំនុំ

លោកនេះសុខមនោរម្យ ព្រោះជួបជុំគោរពធម៌។

១៩៨. ព្យាយាមខិតខំមាំមួនណាស់

ស្គាល់លោកធម៌ច្បាស់ពុំញាប់ញ័រ

ញ៉ាំងលោកឱ្យស្ងាងដូចចន្ទចរ

នៅក្នុងលំហពេលភ្លឺ ។

១៩៩. លេងល្បែងស៊ីសងសង្ឃឹមបានទ្រព្យ  
ជាការយល់ស្តីនៃមនុស្សទន់ខ្លី  
លង់អបាយមុខព្រោះគំនិតខ្លី  
នាំទុក្ខនាំភ័យដល់ក្រុមគ្រួសារ ។

២០០. មនុស្សខ្លិលធ្វើការងារ គឺពិតជាមនុស្សពិការ  
សង្ឃឹមជោគជតា ព្រោះបញ្ហានៅទន់ខ្លី ។

២០១. ពេលណាដែលឃើញខ្លួនឯងត្រឹមតែជាធាតុ មិន  
ឃើញមានខ្លួនជាអ្នកបាននូវអ្វីៗក្នុងលោក ពេលនោះ ជា  
ពេលសុខក្នុងចិត្តដ៏ក្រៃលែង ។

២០២. រឿងសេដ្ឋកិច្ច និងចិត្តគំនិតត្រូវដោះស្រាយព្រមគ្នា  
ទើបបានអស់បញ្ហា ។

២០៣. មនុស្សល្អនៅត្រង់ប្រព្រឹត្តល្អ  
អ្នកដឹកនាំបវរគឺដឹកនាំក្នុងផ្លូវត្រូវ។

២០៤. សត្រូវនៃសង្គម គឺការជួបជុំត្រូវបែកបាក់ ឯការ  
ច្រណែនពោលរុកចាក់ ជាហេតុបែកបាក់គ្នានោះឯង។

២០៥. ជីវិតដែលលំបាក  
ព្រោះចង់ឥតស្រាកមិនចេះគ្រប់។

២០៦. ទុក្ខលំបាកព្រោះឧបាទាន  
សុខសម្រាន្តព្រោះបានលះបង់នូវការហ្លួងហ្លោង។

២០៧. សន្យាគ្នាណា បើយកឈ្នះចាស់ឈឺស្លាប់បាន  
ចាំគ្រប់ប្រាណកាចទៅចុះ  
តែបើមិនឈ្នះទៅវិញនោះ  
ត្រូវចេះសន្តោសស្ងួតបូតហោង។



២០៨.មរណានុស្សតិ ការនឹករឿយៗដល់សេចក្តីស្លាប់ ជាឧបាយនៃសេចក្តីមិនប្រមាទ ។

២០៩.បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ ព្រោះកុសលវិញ្ញាណបានរលត់ទៅហ្នឹងឯង ។

២១០.បរិភោគស្រាដើម្បីចុះចូលក្នុងសង្គម គឺការនិយមខុស ។

២១១.ត្រូវចាំថា ញាតិមិត្តសំខាន់ជាងប្រាក់ឆ្ងាយណាស់ បើយើងមើលឃើញតែប្រាក់ យើងនឹងបាត់បង់នូវញាតិមិត្តជាប្រាកដ ។

២១២.ស្លាប់មិនជាបញ្ហាឡើយ ដែលជាបញ្ហានោះគឺកិលេសដែលនាំឱ្យភ័យខ្លាចស្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ ។

២១៣.មនុស្សដែលពូកែៗមានច្រើន តែមនុស្សដែលរកបានដោយកម្រគឺមនុស្សល្អ។

២១៤.ងាយណាស់ត្រង់មាត់ថា លំបាកអស្ចារ្យ ត្រង់ការប្រព្រឹត្ត ។

២១៥.ធ្វើល្អមិនចេះប្រមាណ អាចរំខានដល់អ្នកដទៃ ។

២១៦.ចម្បាំងក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គឺការយកឈ្នះកិលេសខ្លួនឯង ។

២១៧.ប្រយ័ត្នតែត្រចៀកខ្លួនឯងទៅ មិនបាច់ម្ល៉េងទៅបិទមាត់គេទេ។

២១៨. នឿយកាយលក់ស្មិទ្ធ នឿយចិត្តគំនិត ពិតជាកង្វល់  
ដំណេកមិនបាន ព្រោះមិនតម្កល់ ព្រះធម៌និមល  
ជាខ្លឹមស្នូល ។

២១៩. ថ្ងៃបណ្តើរកូនបញ្ឆោតនេត្រា  
មាយាកាមាបញ្ឆោតប្រុសស្រី  
លាកយសសរសើរលោកធម៌ប្រាំបី  
បញ្ឆោតលោកីយ៍ឱ្យខ្វល់ចិន្តា ។

២២០. បើមិនឈប់មិនដល់ព្រះ  
បើមិនលះមិនដល់ធម៌ ។

២២១. លំបាកកាយាព្រោះការងារ  
ល្អជាងនាំគ្នាដើរសូមទាន  
ធ្វើតែសុចរិតទោះអត់ឃ្លាន  
ល្អជាងវិញ្ញាណជាប់ច្រវាក់ ។

២២២. មានទ្រព្យព្រោះមជ្ឈត  
អត្តខាត់ព្រោះខ្លះខ្លាយ ។

២២៣. សេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់  
ប៉ុន្តែខ្លះអ្នកធ្វើ ល្អ ។

២២៤. ធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្ត សាងវិបត្តិឱ្យខ្លួនឯង  
ធ្វើអ្វីចេះកោតក្រែង ជួយខ្លួនឯងផុតទោសា ។

២២៥. អាមិសគ្រាន់តែគ្រឿងអាស្រ័យ  
សុខសែនប្រពៃស្ងប់ចិន្តា  
សុខសាន្តដែលបានពិតណ្ហា  
រក្សាតម្លៃប៉ុនក្តីទុក្ខ ។

២២៦. ស្រួលណាស់ច្រើនតែមាក់ងាយ  
សប្បាយស៊ីចាយច្រើនតែភ្លេចខ្លួន។

២២៧. ពេលវេលាមិនបានធ្វើឱ្យខូចមនុស្សឡើយ  
មនុស្សទេដែលធ្វើឱ្យខូចពេលវេលា។

២២៨. ស្រាមិនធ្វើឱ្យមនុស្សស្រវឹងទេ  
មនុស្សទេកើ ដែលស្រវឹងស្រា ។

២២៩. បន្ទាមិនមកមុតមនុស្សទេ  
មនុស្សទេកើដែលទៅជាន់បន្ទា ។

២៣០. ភិរច្ឆានមិនបានកាចជាងមនុស្សទេ  
មនុស្សទេកើដែលកាចសាហាវជាងសត្វ ។

២៣១. ធ្វើត្រូវហើយតែមិននិយាយ  
ល្អជាងនិយាយត្រូវហើយតែមិនធ្វើ។

២៣២. មានទ្រព្យតែអត់បញ្ហា  
ពិតនាំខ្មោចផ្សាឱ្យខ្លួនឯង ។

២៣៣. តែងតែកាយមិនតែងចិត្ត  
គឺពិតជាគ្មានតម្លៃ ។

២៣៤. រស់នៅយ៉ាងរៀបរយ  
គឺជាឧបាយនៃការប្រយ័ត្ន ។

២៣៥. បើឃើញតែពីបូក ថ្ងៃក្រោយនឹងខូចចិត្ត ។

២៣៦. ក្បួននៃសង្ហារធម៌ដូចជា  
បូកប្រាំហើយដកប្រាំស្មើសូន្យដូច្នោះឯង ។

២៣៧. ការរស់នៅនៃបណ្ឌិត មានជីវិតផុតចាកភ័យ  
ធ្វើតាមធម៌វិន័យ មិនធ្វើអ្វីតាមគាប់ចិត្ត ។

- ២៣៨. ប្រាប់បុណ្យញយៗ នឹងថយសទ្ធា  
ប្រាប់ត្រូវវេលា សទ្ធាចម្រើន ។
- ២៣៩. បើចងកំហឹង ចិត្តយើងខឹងកើន  
មេត្តាគេច្រើន ចិត្តយើងត្រជាក់ ។
- ២៤០. រតាំងពូសូរដោយសារគេវាយ  
មនុស្សល្អទាំងឡាយមិនវាយក៏ឈឺ។
- ២៤១. ភ្លេចអ្វីភ្លេចបាន តែកុំវង្វេងភ្លេចខ្លួនឯង ។
- ២៤២. ល្អនៅត្រង់លះ ឈ្នះនៅត្រង់ទ្រាំ ។
- ២៤៣. នៅម្នាក់ឯងឱ្យប្រយ័ត្នគំនិត  
នៅជាមួយញាតិមិត្តឱ្យប្រយ័ត្នវាចា  
នៅជាមួយក្សត្រឱ្យប្រយ័ត្នកិច្ចការ  
នៅជាមួយពាលបូស្សាឱ្យប្រយ័ត្នគ្រប់យ៉ាង។

- ២៤៤. បើចង់មើលខ្លួនឯង  
ត្រូវចាំមើលត្រង់កំហុស  
បើចាំមើលអ្នកដទៃវិញនោះ  
ត្រូវចាំមើលត្រង់សេចក្តីល្អ ។
- ២៤៥. ប្រុសស្រីនឹងបាត់បង់ភាពជាមនុស្ស  
កាលណាបើរស់ប្រាសចាកសីលធម៌។
- ២៤៦. លោកនេះមិនមានបញ្ហា  
បើសិក្សាឱ្យដឹងពិត ។
- ២៤៧. របស់បានទទេគឺចាស់ជរា  
របស់ប្រឹងរកគ្រប់គ្នាគឺគុណតម្លៃនៃជីវិត។
- ២៤៨. លោកនេះគ្មានអ្វីថ្មី យ៉ាងដទៃពីប្រែប្រួល។

២៤៩. អតីតហ្មត់ចត់អនាគតនឹងស្រស់ថ្លា  
កែបញ្ហានៅបច្ចុប្បន្ន ។

២៥០. មាសប្រាក់ច្រើនពេកពន់  
ក៏មិនប៉ុនតម្លៃ មនុស្ស ។

២៥១. ធ្វើល្អហើយស្លាប់ទៅ  
ល្អជាងរស់នៅមិនធ្វើប្រយោជន៍។

២៥២. សត្វស្លាប់ដោយសារសាច់  
កាមគុណផ្តាច់ជីវិតមនុស្ស ។

២៥៣. បើមិនចង់ក្រ  
កុំត្រូវធ្វើសេដ្ឋី ។

.៥៥.

២៥៤. កុំយកពាលជាមិត្ត  
កុំយកបណ្ឌិតជាសត្រូវ។

២៥៥. មនុស្សស្អាតព្រោះធ្វើល្អ  
មិនចេះក្រព្រោះចេះគ្រប់ ។

២៥៦. រុយចូលចិត្តគំរង់  
មនុស្សល្ងង់ចូលចិត្តបាប ។

២៥៧. ធ្វើបាបជាប្រចាំ  
រស់រយឆ្នាំគ្មានតម្លៃ ។

២៥៨. ស្តាប់ព្រះធម៌ច្រើនកើនបញ្ហា  
សង្រួមវាចាចិត្តត្រជាក់ ។

.៥៦.

២៥៩. ធ្វើឱ្យគេស្រឡាញ់មិនងាយទេ  
ធ្វើឱ្យគេជេរវាងាយណាស់ ។

២៦០. ពេលណាក៏ឈ្មោះគ្នាបានដែរ  
ប៉ុន្តែពេលនេះមានព្រះធម៌ ។

២៦១. គ្រប់យ៉ាងល្អមើលណាស់  
ឱ្យតែច្បាស់ក្នុងការពិត  
មើលដោយមិនប្រឌិត  
ឃើញការពិតចិត្តអស់ខ្ញុំល្អ ។

២៦២. មានសត្រូវជាបណ្ឌិត  
ល្អជាងមានមិត្តជាជនពាល ។

២៦៣. ពន្លឹកម្ចាត់ងងឹត បញ្ញាពិតកម្ចាត់ល្ងង់ ។

២៦៤. មនុស្សដែលពូកែឆ្លាត  
តែខ្វះខាតនូវគុណធម៌  
មិនអាចដឹកនាំ  
នឹងត្រាច់ចរជូរវិសាច ។

២៦៥. បើចង់ធ្វើអ្វីតាមពេញចិត្ត ត្រូវពិនិត្យមើល  
ផង តើកិលេសពេញចិត្ត ឬកុសលធន្ទៈ ។

២៦៦. អ្នកណាខឹងអ្នកណាស្អប់ ...ត្រូវមេត្តា  
អ្នកណាថាអ្នកណាស្តី ... ត្រូវលែភិត  
អ្នកណាចេះអ្នកណាដឹង... ត្រូវប្រឹងជិត  
អ្នកណាមិត្តអ្នកណាមារ... ត្រូវលាមួយ ។

២៦៧. កុំមើលខ្លួនឯងតាមតែខ្លួនឃើញតែម្យ៉ាង  
ត្រូវមើលខ្លួនឯងតាមការឃើញរបស់អ្នកដទៃផង ។

២៦៨. ស្គាល់មនុស្សច្រើនគ្នាពិត  
តែស្គាល់ចិត្តប៉ុន្មាននាក់  
ស្គាល់យើងស្គាល់គេជាក់  
យកចិត្តដាក់ប្រៀបផ្ទឹមគ្នា ។

២៦៩. មនុស្សយើងមិនមែនបានអាយុវែង ព្រោះ  
ហេតុតែមានទ្រព្យច្រើននោះទេ ។

២៧០. កតញ្ញាតាធម៌មានក្នុងបុគ្គលណា ជានិមិត្ត-  
សញ្ញាប្រាប់ថាបុគ្គលនោះ ជាមនុស្សល្អពិត ។

២៧១. វិជ្ជាទុកជាភ្នែក  
គ្រាន់ក្រឡេកមើលផ្លូវដើរ  
បដិបត្តិដូចដំណើរ  
ដើរដោយជើងឡើងផ្លូវមគ្គ ។

២៧២. ទោសអ្នកដទៃរំពៃប៉ុនភ្នំ  
ទោសខ្លួនឯងធំឃើញប៉ុនចុងសក់  
ក្លិនអ្នកដទៃជុំស្តុយអាក្រក់  
ក្លិនខ្លួនគម្រក់ដេកលក់យ៉ាងស៊ប់ ។

២៧៣. ដួងសុរិយាបំភ្លឺនៅពេលថ្ងៃ  
ចន្ទពេញបូណ៌មីបំភ្លឺពេលយប់  
ព្រះធម៌ល្អណាស់ភ្លឺខ្លាំងលើសលប់  
ទាំងថ្ងៃទាំងយប់កម្ចាត់មោហា ។

២៧៤. ពាក្យណាដែលមិនពិត  
ពាក្យប្រឌិតពាក្យមុសា  
ពាក្យនោះឥតបានការ  
ចាញ់បក្សាបក្សីយំ ។

២៧៥. ទឹកឃ្មុំផ្អែមភ្លាមហើយចាត់ភ្លឹបទៅ  
ពាក្យពិតផ្អែមជ្រៅពីរោះរង  
ព្រះពុទ្ធដីកាសង្ឃចារជាក្រុម  
បិដកជួបជុំជាធម្មចេតិយ ។

២៧៦. បើកម្លាំងតិចកុំចង់លើកធន់  
ខ្លួនឥតទម្ងន់កុំចង់ដើរក្តី  
ទឹកមាត់ខ្លួនសាបកុំចង់ពោលស្តី  
ខ្លួនឥតសិរិកុំចង់ហោះធូរាន ។

២៧៧. ក្រញាតិក្រមិក្ត ក្រប្រាក់មែនពិត រហូតសូមទាន  
ក្រនេះមិនថ្វី តាមព្រះទូន្មាន ក្រចិត្តក្រញាណ  
ទើបក្រក្រែលែង ។

២៧៨. មនុស្សផ្សេងគិតផ្សេងមិនដូចគ្នា  
គ្រប់គ្រាដែលគិតពិតដូចផ្សេង  
មិនគួរប្រកាន់គួរលើកលែង  
គិតហុយដូចផ្សេងភ្លើងជីវិត ។

២៧៩. មនុស្សដែលនិយាយមិនទៀងត្រង់សម្តីនោះ  
ចាញ់សំឡេងផ្អែមព្រុសឬចាញ់សំឡេងមាន់រងាវដោយពិត។

២៨០. កូនឈើប្រសើរជាងកូនអកតញ្ជូ ។

២៨១. ឈើដែលគេរើសពីទឹក ប្រសើរជាងមនុស្ស  
រមិលគុណដែលគេបានជួយស្រង់ឱ្យរស់ ។

២៨២. កតញ្ជូតាមមីរបស់កូនប្រុសស្រី ជាសេចក្តី  
សុខរបស់មាតាបិតា ។



២៨៣. គោលធម៌សម្រាប់កសាងខ្លួនរបស់មនុស្ស  
ល្អគឺ អត់ធន់ ស្មោះត្រង់ មធឿត ព្យាយាម ទន់ភ្លន់  
និងកតញ្ញ ។

២៨៤. គោលចំណុចដែលមនុស្សល្អត្រូវធ្វើគឺ គិត  
ល្អ និយាយល្អ ធ្វើល្អ សេពគប់មនុស្សល្អ និងទៅកាន់  
ស្ថានទីដែលល្អ ។

២៨៥. គោលការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សល្អគឺ ធ្វើជា  
កូនដែលល្អ ធ្វើជាសិស្សដែលល្អ ធ្វើជាមិត្តដែលល្អ ធ្វើជា  
ប្រជាជនដែលល្អ និងធ្វើជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលល្អ ។

២៨៦. គោលដៅរបស់មនុស្សល្អ គឺការរួចផុត  
ចាកទុក្ខទាំងពួង ។

២៨៧. មនុស្សល្អ មិនស្វែងរកសេចក្តីសុខពីលើ  
ទុក្ខនៃអ្នកដទៃឡើយ ។

២៨៨. សុខព្រោះការឱ្យ ធំទូលាយជាងសុខព្រោះ  
ការទទួល ។

២៨៩. អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើង សុទ្ធតែ  
ប្រព្រឹត្តទៅតាមបច្ច័យ មិនមែនប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តប្រាថ្នា  
របស់យើងឡើយ ។

២៩០. សេចក្តីព្រាត់ប្រាសនិងការអស់ទៅ មាន  
គ្រប់សង្ខារទាំងពួង ។

២៩១. មានទ្រព្យ ... មនុស្សរាប់អាន  
មានបញ្ញាញាណ ... មនុស្សបូជា ។

២៩២. មនុស្សរូបសែនស្អាត តែចិត្តមិនស្អាតក៏  
ចាត់ចូលក្នុងពួកមនុស្សសៅហ្មងដែរ ។

២៩៣. រូបល្អ តទៅមុខនឹងចាស់  
ចិត្តល្អ ល្អណាស់ចាស់បានមី ។

២៩៤. មិនអាចប្រសើរទៅបាននោះ  
ព្រោះហេតុមិនព្រមស្តាប់គេផង ។

២៩៥. ស្រវឹងនឹងជីវិត ... ភ្លេចងាប់  
ស្រវឹងនឹងទ្រព្យ... ភ្លេចខ្លួន  
ស្រវឹងនឹងភាពមាំមួន... ភ្លេចអនិច្ចំ  
ស្រវឹងនឹងកម្លាំង ... ភ្លេចរោគ  
ស្រវឹងនឹងលោក ... ភ្លេចលាញ  
ស្រវឹងនឹងជំនាញ... ភ្លេចប្រយ័ត្ន  
ស្រវឹងនឹងសម្បត្តិ... ភ្លេចសីលទាន

ស្រវឹងនឹងមាន ... ភ្លេចក្រ  
ស្រវឹងនឹងត្រាច់ចរ... ភ្លេចផ្ទះសំបែង  
ស្រវឹងនឹងក្មេង ... ភ្លេចចាស់  
ស្រវឹងអ្វីទៀតច្រើនណាស់ភ្លេចកោតក្រែង  
ស្រវឹងនឹងប្តីប្រពន្ធគ្នាឯង ភ្លេចម៉ែភ្លេចឪ ។

២៩៦. វិជ្ជាផ្លូវលោករៀនមិនចប់  
វិជ្ជាចេះគ្រប់គឺចេះធម៌  
វិជ្ជាផ្លូវលោកនៅញាប់ញ័រ  
វិជ្ជាផ្លូវធម៌គ្រប់ក្នុងខ្លួន ។

២៩៧. មានស្មារតីគ្រប់គ្រងចិត្ត មិនឱ្យគិតចង់បាន  
របស់ដែលអត់ក្នុងពេលណាៗទាំងអស់ នេះជាការសង្រួម  
ផ្លូវចិត្ត ធ្វើជីវិតឱ្យមានសេរីភាព ។  
ប្រាជ្ញាស្មារតីគ្រប់គ្រងគំនិត មិនឱ្យនឹកគិតរកអ្វីដែលអត់  
សង្រួមផ្លូវចិត្តដោយក្តីអំណត់ ជីវិតមិនខ្សត់រស់មានសេរី ។

២៩៨. ប្រាក់មានមិនចាយគេខ្លីទៅ  
ចំណេះចេះនៅតែក្នុងក្បួន  
ប្រពន្ធនៅឆ្ងាយអំពីខ្លួន  
គាប់ជួនត្រូវការពិតជាអត់ ។  
បីនេះមិនខ្សត់ដូចអត់បុណ្យ  
ក្នុងចិត្តទារុណពិតប្រាកដ  
អត់មានធម៌អាចពិតជាខ្សត់  
បច្ចុប្បន្នរលត់អនាគតសូន្យ ។

២៩៩. វិសាខបុណ្ណមីគឺថ្ងៃវិសេស  
យើងបានចាំចេះថ្ងៃព្រះភគវា  
ប្រាំពីរប្រការជ្រះថ្លាវន្ទា  
វិសាខបូជាបូក្យពារវ័សេនល្អ ។  
ទីមួយគឺថ្ងៃសុមេធបណ្ឌិត  
ពោធិសត្វពិតមានបូទីបវរ  
ចាប់ផ្តើមទទួលព្រះពុទ្ធព្យាករណ៍  
លោកធាតុញ្ជាប់ញ័រសាទរពេកក្រៃ។

ទីពីរគឺថ្ងៃក្សត្រថ្ងៃប្រសូត  
អស្ចារ្យរហូតសម្តោចព្រឹក្សព្រៃ  
កំណើតចុងក្រោយជាប់ដោយអត្ថន័យ  
ផុតចាកភពត្រៃលែងភ័យលែងព្រួយ។  
ទីបីគឺថ្ងៃព្រះស្រីមហាពោធិ៍  
ដុះចេញលេចឆ្នោពោធិ៍ពិតមានត្រួយ  
ថ្ងៃព្រះប្រសូតស្រូតដុះជាមួយ  
ជំនួយឱ្យចិត្តបរិស័ទជ្រះថ្លា ។  
ទីបួនគឺថ្ងៃចមត្រៃត្រាស់ដឹង  
ថ្ងៃមានទីពឹងពំនឹងលោកា  
ជាថ្ងៃព្រះពុទ្ធបរិសុទ្ធអស្ចារ្យ  
ពួកជនជ្រះថ្លាចិន្តាល្អស្អាត ។  
ទីប្រាំគឺថ្ងៃអង្គថ្ងៃនិព្វាន  
ថ្ងៃព្រះទ្រង់ញាណមានពុទ្ធាវាទ  
បច្ច័មវាចាថាភ្នំប្រមាទ  
ឱវាទពិសិដ្ឋបិតនៅជាគ្រូ ។

ប្រាំមួយគឺថ្ងៃប្រល័យព្រះធាតុ  
ចេតិយលោកនាថនោទៀតមិនយូរ  
ព្រះធាតុទាំងអស់ហោះមកគល់ពោធិ៍  
តេជោរំលាយរលត់ពុទ្ធសាសន៍ ។  
ប្រាំពីរគឺថ្ងៃជោគជ័យពុទ្ធា  
គ្រប់ព្រះភគវាណ្ណៈមានបានត្រាស់  
នាំមកនូវសុខវិសេសខ្លាំងណាស់  
គ្រប់អង្គទ្រង់ត្រាស់ព្រះធម៌ទេសនា។  
វិសាខបុណ្ណមីថ្ងៃប្រពៃពិត  
យើងខ្ញុំមានចិត្តនឹងផឹងជ្រះថ្លា  
វន្ទាសំពះអង្គព្រះសាស្តា  
សូត្រធម៌ថ្វាយផ្កាបូជាប្រទីប ។

សូមអនុមោទនាវិសាខបូជា ! សូមអនុមោទនា !!!

៣០០. ការតាំងចិត្ត ជាមិត្តនឹងសេចក្តីសម្រេច ។

៣០១. អ្នកដែលស្គាល់ខ្លួនឯងរមែងមិនតម្កើងខ្លួន។

៣០២. គុណធម៌សំខាន់ណាស់ បើបុគ្គលណាខ្លះ  
នូវគុណធម៌ហើយ ការចេះដឹងអ្វីៗក្នុងលោកទាំងអស់មាន  
តែធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះក្លាយជាបិសាច គ្មានរឿងល្អឡើយ។

៣០៣. បើចង់ឱ្យខ្លួនឯងស្អាត ... កុំសង្វាតខឹង  
បើចង់ឱ្យខ្លួនឯងដឹង ... កុំប្រឹងដេក  
បើចង់ចេះវែកញែក... កុំទូលវែកអគតិ។

៣០៤. ត្រូវគ្រប់គ្រងក្រោធធ  
តែបើឆោតក្រោធគ្រប់គ្រងវិញ ។

៣០៥. ការព្រមចាញ់ក្នុងវេលាខ្លះ  
គឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីសម្រេចដ៏ល្អ ។

៣០៦. ការសង្រួមផ្លូវចិត្តពិតជាផុតចំណងមារ ។

៣០៧. ក្រោធ ... ជាបុគ្គលិកវិស័យ  
ឱ្យអភ័យ ... ជាវិស័យនៃបណ្ឌិត ។

៣០៨. ឈើខ្លឹមគ្រប់ដើម មិនអាចធំបានក្នុងពេល  
ត្រឹមតែមួយឆ្នាំនោះទេ ។

៣០៩. ស្រឡាញ់គ្នា នៅឆ្ងាយ ដូចនៅជិត  
ស្តាប់គ្នាពិត នៅជិត ដូចនៅឆ្ងាយ  
កម្លាំងចិត្ត ខ្លាំងជាង កម្លាំងកាយ  
បើអត់បាយ សូមបន្ថយ កម្លាំងចិត្ត។

៣១០. មនុស្សក្រ រឹតតែក្រ ព្រោះធ្វើមាន  
មនុស្សមាន រឹតតែមាន ព្រោះធ្វើក្រ ។

៣១១. មនុស្សល្ងង់ រឹតតែល្ងង់ ព្រោះធ្វើចេះ  
មនុស្សចេះ រឹតតែចេះ ព្រោះធ្វើល្ងង់។

៣១២. មនុស្សបាប រឹតតែបាប ព្រោះធ្វើបាប  
មនុស្សល្អ រឹតតែល្អ ព្រោះធ្វើល្អ ។

៣១៣. មិនសង្រួមចិត្ត ចេះសូត្រធម៌ពិត តែចិត្តនៅខ្វល់  
សង្ខារទាំងពួង មានហេតុមានផល បើចូលឱ្យដល់  
កង្វល់ចប់ហោង ។

៣១៤. បើនឹកខឹងនឹងអ្នកដទៃ  
ត្រូវលក់លែសម្លាប់ក្រោធ ។

៣១៥. រទេះជីវិតដូចការដើរផ្លូវ  
រូបរាងកាយនៅដូចផ្ទះសំណាក់  
ជីវិតតិចទាំងរលាក់អូលអាក់  
ប្រញាប់ទុកដាក់បង្វិចទ្រព្យបុណ្យ។

៣១៦. ស្មោះមែនតែល្ងង់គង់នាំវិបត្តិ  
ដឹងខ្លួនល្ងង់ពិតគង់គិតសាងគុណ  
សម្បត្តិលោកីយ៍មិនផុតទារុណ  
លះបាបដោយបុណ្យសាងគុណលាងទោស ។

៣១៧. បើធ្វើការអ្វីត្រូវឱ្យប្រាកដ  
ព្យាយាមអំណត់ក្នុងការមិនខុស  
បើមានឧបសគ្គកុំរាឱ្យសោះ  
យកឧបសគ្គនោះជំនួយកម្លាំង ។

៣១៨. ធ្វើអ្វីៗត្រូវចាប់ផ្តើមពីដំបូង ទើបមានពាក្យ  
ថា « អ្វីៗក៏មានការចាប់ផ្តើមដែរ » ប៉ុន្តែបើមិនបាន  
ចាប់ផ្តើមទេ ល្អជាងការធ្វើមិនឱ្យសម្រេច ។

៣១៩. មានព្យាយាមតែមិនឆ្លាត ដូចគោក្របី ។  
ឆ្លាតតែមិនព្យាយាមដូចកាំបិតក្នុងស្រោម ។ មានព្យាយាម  
ហើយ ឆ្លាតហើយ តែសេពគប់មិនល្អនឹងទៅជាមេចោរ។  
បើសេពគប់ល្អនឹងបានទៅជាមេដឹកនាំដ៏ល្អ ។

៣២០. គប្បីរក្សានូវសេចក្តីល្អរបស់ខ្លួន ឱ្យដូចជា  
ស្កររក្សារសផ្អែម ឬអំបិលរក្សារសប្រៃ ។

៣២១. គប្បីប្រព្រឹត្តតបទៅរកអ្នកក្រោធមករក  
យើង ដោយមេត្តា ដោយសីល ឱ្យដូចជាខ្លឹមចន្ទន៍ដែលជះ  
ក្លិនក្រអូបទៅរកអ្នកប៉ះខ្ទប់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

៣២២. ទោះបីមានទុក្ខលំបាកយ៉ាងណា ជាធម្មតា  
របស់បណ្ឌិតរមែងមិនលះបង់ចោលនូវធម៌ឡើយ គឺដូចជា  
អំពៅនៅក្នុងឃ្នាបអីចឹង រមែងមិនលះបង់នូវរសផ្អែម ។

៣២៣. ស្គាល់មុខតែមិនស្គាល់ចិត្ត ស្គាល់មនុស្ស  
ច្រើនពិតទុកចិត្តមិនបាន ដូច្នោះ ត្រូវទុកចិត្តខ្លួនឯង ត្រូវ  
មានជំនឿលើខ្លួនឯង ត្រូវប្រឹងប្រែងជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង  
កុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោលឱ្យសោះ ។

៣២៤. មនុស្សល្ងង់លង់ក្នុងអំនួត  
មនុស្សអួតលង់ក្នុងខ្លួនឯង ។

៣២៥. មនុស្សរស់ព្រោះមានទ្រព្យ  
មានមនុស្សងាប់ព្រោះទ្រព្យដែរ  
ដូចចេកឬស្សីស្លាប់ព្រោះផ្លែ  
រឹងដីរស្លាប់ព្រោះភ្នក ។

៣២៦. ផ្លូវឆ្ងាយដឹងកម្លាំងសេះ  
ចិត្តមនុស្សអាចដឹងក្នុងកាលយូរ។

៣២៧. ត្រូវចេះប្រមាណខ្លួន  
ទើបមាំមួនរក្សាខ្លួនបាន ។

៣២៨. ស្គាល់ខ្លួនឯងជាធាតុ  
ទើបបានឃ្នាតពីបញ្ហា  
ដោះខ្លួនឯងពីស្នេហា  
ទើបឈ្មោះថាខ្លាំងក្លាពិត ។

៣២៩. មនុស្សល្អធ្វើជាម្លប់  
ឱ្យញាតិគ្រប់សព្វអស់មិត្ត  
ព្រមទាំងខ្លួនឯងពិត  
ត្រជាក់ចិត្តត្បិតគុណធម៌ ។

៣៣០\_ សុភាពជន រមែងរាប់អានអ្នកដទៃដោយ  
គុណធម៌ ។

៣៣១\_ ចូរយកការតាំងចិត្តស្វែងរកកេរ្តិ៍ឈ្មោះ មក  
ជាការស្វែងរកគុណធម៌វិញ ។

៣៣២\_ មនុស្សល្អដែលចេះខ្ចីមបាប មកអំពីចេះ  
ស្រឡាញ់គុណធម៌ហ្នឹងឯង ។

- ៣៣៣\_ មេត្តា ... រម្ងាប់វេរា
- បញ្ញា ... រម្ងាប់មោហៈ
- ខន្តី ... រម្ងាប់ទោសៈ
- សច្ចៈ ... រម្ងាប់ឡេះឡោះ ។

៣៣៤\_ ធេវធាវ ... រម្ងាប់ដោយពិចារណា  
រឿចវេរមុសា រម្ងាប់ដោយចិត្តស្មោះ

គំនុំគុំកូន ... រម្ងាប់ដោយអនុគ្រោះ  
ទោសកំហុស ... រម្ងាប់ដោយស្មារតី។

៣៣៥\_ ព្យាយាមប្រយ័ត្ននាំឱ្យរុងរឿងសង្គមគ្រួសារ  
ត្រៃសិក្ខានាំឱ្យរុងរឿងសង្គមសង្ឃ  
ពិចារណាមុនធ្វើ នាំឱ្យរុងរឿងសង្គមទ្រង់  
សាមគ្គីមូលឆ្លងនាំឱ្យរុងរឿងសង្គមជាតិ។

៣៣៦\_ មានអាហារត្រូវចែកឱ្យអ្នកស្រេកឃ្លាន  
មានបញ្ហាត្រូវប្រឹក្សាជាមួយអ្នកដឹងចិត្ត ។

៣៣៧\_ អ្នកនិយមឈ្មោះដោយវិវាទ  
រមែងបែកឃ្លាតចាកមិត្តភក្តិ ។

៣៣៨\_ បើម្ខាងមិនត្រូវការទេ នឹងទំនេរពីជម្លោះ  
បើមិនចង់ឱ្យខូចឈ្មោះ ត្រូវកុំឈ្មោះកុំប្រមាទ។



៣៣៩. កុំសាងសង្គ្រាម កុំនៅជិតពាល ។

៣៤០. កុំមានចិត្តគិតអាក្រក់ ចំពោះអ្នកដទៃ  
ណាទាំងអស់ តែគប្បីប្រុងប្រយ័ត្ន កុំចេះតែទុកចិត្តមនុស្ស  
គ្រប់គ្នា ។

៣៤១. មនុស្សមិនញញឹម កុំសង្ឃឹមការលក់ដូរ  
មនុស្សមិនថ្លៃថ្នូរ កុំសង្ឃឹមសិរស្តស្តី ។

៣៤២. ពេលរុងរឿងត្រូវប្រយ័ត្ន  
ពេលអត្តខាតត្រូវសង្វាត  
ពេលមានកុំប្រមាទ  
ពេលខ្វះខាតត្រូវអត់ធន់ ។

៣៤៣. ទទួលនូវភារកិច្ចធំដុំ ត្រូវមានកម្លាំងខ្លាំង  
ហើយត្រូវប្រយ័ត្នទោសៈ ។

៣៤៤. ដើរខុសតែមួយជំហាន អាចធ្វើឱ្យការងារ  
ធំដួលរលំបាន ។

៣៤៥. អ្នកកាន់ការងារធំ ត្រូវអប់រំចិត្ត ទប់ទល់  
ជាមួយនឹងពាក្យនិន្ទាភិះដៀល ។

៣៤៦. ប្រហែសតែបន្តិច អាចខូចចិត្តមួយជីវិត ។

៣៤៧. ធ្វើការងារសំខាន់ កុំកាន់តែគំនិតរបស់ខ្លួន  
ត្រូវស្តាប់គេផង និងត្រូវយល់ពីហេតុផលនៃការងារផង ។

៣៤៨. កើតមកជាមនុស្ស ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យ  
ខ្លាំងក្លា ព្រោះសេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់ ក្រៅពីនេះ អ្វីៗ  
ទៀត ស្រេចតែកម្មលិខិត ។

៣៤៩. ធ្វើជាមនុស្ស ត្រូវរៀនឱ្យយល់អំពីកាលៈ  
ទេសៈ ព្រោះបើមិនយល់ទេ នឹងនាំឱ្យខកចិត្តអស់មួយ  
ជីវិត ។

៣៥០. ការធ្វើល្អជាប្រចាំ ជាការសម្តែងចេញ  
របស់ចិត្តដែលមានសុខភាពល្អ ។

៣៥១. ខំប្រឹងរកទ្រព្យពីភ្លេងរំយៃ  
មិនភ័យដល់ចាស់ច្បាស់ដេកចាយ  
ខំប្រឹងធ្វើបុណ្យពីចម្ងាយ  
សប្បាយដល់ចាស់ជិតមរណា ។

៣៥២. សាងល្អចរចេញចាកអាក្រក់  
រៀរចាកទ្រមកដោយឧស្សាហ៍  
ដោះស្រាយកង្វល់ដោយបញ្ហា  
ប្រកបកិច្ចការតាមចំណេះ ។

៣៥៣. សុខចូលតាមទ្វារប្រយ័ត្ន  
សុខចេញចាត់តាមទ្វារប្រហែស  
ទ្រព្យចូលតាមចំណេះ  
មិនប្រហែសជាទ្វារជ័យ ។

៣៥៤. ចំណេះវិជ្ជាទាំងឡាយ បើមិនទាន់រៀន  
ដល់ថ្នាក់ចេះអត់ធន់ទេ គឺមិនទាន់ដល់ថ្នាក់បញ្ចប់ឡើយ ។

៣៥៥. សេចក្តីអត់ធន់ អាចយកឈ្នះនូវសេចក្តីទុក្ខ  
លំបាកបាន ។

៣៥៦. ព្យាយាមអត់ធន់ជាផ្លូវឯក គឺជាផ្លូវតែមួយ  
គត់ ដែលនាំទៅកាន់សេចក្តីសម្រេច ។

៣៥៧. ដើម្បីឱ្យមានសេចក្តីអត់ធន់ គឺត្រូវតែសិក្សា ឱ្យយល់អំពីជីវិត :

\_ជីវិតកើតមកនាំយកទុក្ខលំបាកមកជាមួយផង ប៉ុន្តែ ជីវិតក៏បានបង្កប់គ្រឿងសម្រាប់កម្ចាត់បង់នូវទុក្ខ លំបាកនោះ គឺសេចក្តីអត់ធន់មកជាមួយផងដែរ ។

\_ជីវិតប្រៀបដូចជាអ្នកដាក់ពិស តែជីវិតក៏មាននូវ ថ្នាំបន្យាប ពោលគឺសេចក្តីអត់ធន់នេះឯង ។

\_ជីវិតកើតមកដើម្បីអត់ទ្រាំ ។

\_ជីវិតគឺអីចឹងឯង កុំចាំបាច់ចង់កុំឱ្យវាអីចឹង កុំចង់ បាននូវអ្វីដែលអត់ ។

\_ជីវិត ជាសាលារៀនសម្រាប់យើងរៀនរាល់ថ្ងៃ រាល់ពេល រាល់ខណៈ ។

\_ជីវិតមិនមែនមានតែបានលាភទេ អត់លាភក៏ជា ជីវិតដែរ មានយស អត់យស សរសើរនិន្ទា សុខទុក្ខ កុសលវិបាក អកុសលវិបាក ។ល។ ជីវិតគឺត្រូវមានធម៌ ទាំងអស់នេះ ។

៣៥៨. នៅពេលសមតាមប្រាថ្នា ត្រូវអត់ធន់ ឬ អត់សង្កត់នូវការបានចិត្ត ការត្រេកអរ ការអួតអាង... ។

៣៥៩. នៅពេលខកចិត្តខុសសង្ឃឹម ត្រូវអត់ធន់ ស្ងប់ស្ងៀម កុំក្រែវក្រោធ ... ។

៣៦០. កុំចិញ្ចឹមខ្លា ឬអាសិរពិសក្នុងខ្លួន សត្វសា- ហាវទាំងអស់នេះ វារមែងបៀតបៀនម្ចាស់ជាពិតប្រាកដ (ខ្លាគឺតណ្ហា អាសិរពិសគឺទោសៈ ... ) ។

៣៦១. លោកមនុស្សនិយមគ្នាថា របស់ប្លែក របស់ ថ្មី របស់ដែលមិនធ្លាប់ជួបប្រទះ ជារបស់ពិសេស ... ជំនួសការដែលត្រូវឃើញថា « ការឈ្នះគ្រប់យ៉ាង គឺនៅ ក្រុងមិនត្រូវការ » ។

៣៦២. ទោះជាមិនបាននូវសម្បត្តិណាៗក៏ដោយ  
សេចក្តីសំខាន់ គឺនៅក្រុង**វិទ្យាស្ថានភ្នំពេញ** ដូច្នេះសម្បត្តិ  
ទាំងពួងក៏អស់ន័យ ។

៣៦៣. ការអស់នូវសេចក្តីប្រាថ្នា ឈ្នះអស់ទុក្ខ  
ទាំងពួង ។

៣៦៤. ល្អពីដើមដល់ចប់មានតែសេចក្តីល្អទេ ។

៣៦៥. មិនមានអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើង ជាងយើង  
ជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។

៣៦៦. ការចេះដឹងនិងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំង  
សេចក្តីស្ងប់ គឺជាសារៈខ្លឹមសារនៃជីវិត ។

៣៦៧. មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់  
មិនឱ្យជម្លោះវិករាលដាល ។

៣៦៨. ព្រះធម៌ចូលខ្លួនពេលណា  
មនុស្សទេវតាក៏បានរួចពីបាបពេលនោះដែរ។

៣៦៩. ថ្លៃចិត្តឱ្យមានពន្លឺរស្មី  
មានគុណតម្លៃលើសចរណៃទាំងពួង។

៣៧០. គោរពកោតក្រែង មិនមែនសម្តែង ថាខ្លួនអន់ទេ  
គឺជាសម្បត្តិ គុណបុណ្យយសកេរ្តិ៍ នាំឱ្យមានស្នេហា  
ដូចផ្កាក្រអូប ។

៣៧១. ចូរធ្វើអ្វីៗក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានល្អចុះ  
ឧបនិស្ស័យនៃសេចក្តីល្អនឹងមានដល់ថ្ងៃស្អែកជាប្រាកដ  
ត្រូវចាំថា « ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត » ។

៣៧២. បានប្រាក់ខែ តែជីវិត ពិតជាអស់  
គួរអាឡោះ អាល័យស្តាយ សាមសិបថ្ងៃ  
កុំព្រោះទ្រព្យ កប់ជីវិត ពិតគ្មានន័យ  
គួរលក់លែ ថ្ងៃជីវិត ផលិតបុណ្យ។

៣៧៣. ពាក្យដែលបានសន្យា  
ប្រែក្លាយជាចៅហ្វាយនាយ  
ត្រូវធ្វើតាមនិយាយ  
កុំមើលងាយពាក្យសច្ចៈ ។

៣៧៤. សច្ចៈជាមរតកសំខាន់ណាស់  
អ្នកដែលយល់ច្បាស់រមែងរក្សា។

៣៧៥. សច្ចៈជាគុណតម្លៃរបស់មនុស្ស  
ធ្វើឱ្យមនុស្សមានគុណភាព ។

៣៧៦. មនុស្សយកសម្តី ដើរយកភ្នក  
ខ្មែរចងក្រងទុកជាពាក្យប្រដៅ  
នាងនួនខ្លឹមក្នុងបូស្សីខ្លឹមក្រៅ  
ខ្លឹមមនុស្សសំដៅនៅក្រុងពោលពិត។

៣៧៧. ប្រយ័ត្នជាមាតានៃគុណធម៌ទាំងពួង ។

៣៧៨. ត្រូវប្រយ័ត្នតាមទូរទាំង ៦ សូម្បីការបែក  
ធ្លាយកូចតាចនៃឥន្ទ្រិយ ព្រោះថារន្ធតូចៗអាចធ្វើឱ្យទូកធំ  
លិចបាន ។

៣៧៩. មើលសត្វកណ្តៀរកពូនដី  
មើលសត្វបក្សីក្រុងសម្បុក  
មើលឃ្មុំជាដើមសាងក្តីសុខ  
ព្យាយាមសម្រុកបានសម្រេច ។

៣៨០. ទឹកស្រក់តក់ៗទម្លុះថ្ម  
រលកតៗថ្មសឹកដាច់  
កាន់ការងារអ្វីត្រូវប្តូរផ្តាច់  
ផលល្អសម្រេចព្រោះព្យាយាម ។

៣៨១. ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការងារដែល  
ខ្លួនមាន ត្រូវរៀបចំឱ្យល្អ កែច្នៃឱ្យរឹតតែប្រណីត ព្រោះថា  
ក្នុងលោកនេះមិនមានអ្នកណាមកលើកតម្កើងយើងឱ្យដូច  
ជាខ្លួនយើងគោរពក្នុងការងាររបស់ខ្លួនឡើយ ។

៣៨២. អាចឆ្លងរួចពីទុក្ខទាំងពួងក្នុងវដ្តសង្សារបាន  
ព្រោះព្យាយាម ។

៣៨៣. សេចក្តីក្លាហានណា ដែលប្រាសចាកនូវ  
អតតិទាំង ៤ ( អតតិទាំង ៤ គឺ ១.លំអៀងព្រោះ  
ស្រឡាញ់ , ២.លំអៀងព្រោះស្អប់ , ៣.លំអៀងព្រោះ  
វង្វេង , ៤.លំអៀងព្រោះខ្លាច ) សេចក្តីក្លាហាននោះជា  
បូសគល់នៃជ័យជម្នះ ម្យ៉ាងទៀត ជាគុណសម្បត្តិដែលបិត  
នៅក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្ស តៗគ្នា មិនងាយរលាយ  
សាបសូន្យពិលោកនេះឡើយ ព្រោះជាសេចក្តីក្លាហានពិត  
ប្រាកដ ។

៣៨៤. គោលធម៌ធ្វើខ្លួនឱ្យជាទីគោរពនៃខ្លួនឯងគឺ  
( ១ )\_មិនបោះបង់ខ្លួនឯងចោលក្នុងអបាយ  
មុខ ។

- (២) មិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯងខូច ព្រោះទុច្ចរិត ។
- (៣) មានសតិសម្បជញ្ញៈមិនភ្លេចខ្លួនឯង។
- (៤) មានសច្ចៈមិនបញ្ឆោតខ្លួនឯង ។
- (៥) បំពេញតួនាទី ដែលជាប្រយោជន៍ ដែលជាទីពឹងដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ មិនឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់ទាំងរស់ ស្តាយ ទាំងស្រស់នោះឡើយ ។

៣៨៥\_អាចជួយអ្នកដទៃក្នុងរឿងអ្វីបាន ត្រូវតែជួយ ព្រោះយើងមិនងាយមានឱកាសល្អយ៉ាងដូច្នោះឡើយ។

៣៨៦\_យើងកើតមកជាមនុស្ស អាចជាទីពឹងឱ្យអ្នក ដទៃបានខ្លះៗនោះ វាគួរឱ្យយើងសប្បាយចិត្តណាស់ ប៉ុន្តែ បើមិនបានជួយអ្វីដល់គេទេ កុំតែទៅបៀតបៀនគេ កុំគិត អាក្រក់ទៅរកគេ ក៏គង់នៅក្នុងថ្នាក់គ្រាន់បើដែរ ។

៣៨៧\_បើធ្វើជាទីពឹងឱ្យគេមិនបានទេ កុំភ្លេចធ្វើជា ទីពឹងឱ្យខ្លួនឯង ។

៣៨៨\_នៅពេលក្រោធកើតឡើង សុទ្ធតែមាន ហេតុផល ប៉ុន្តែ វាគឺជាហេតុផលនៃគំនិតដែលគិតខុសពី សេចក្តីពិតនៃអារម្មណ៍ទាំងអស់ ព្រោះថាការពិតនៃអា- រម្មណ៍ក្នុងលោក មិនមានអារម្មណ៍ណាមួយ ទាំងបញ្ញត្តិ ទាំងបរមត្ថ ដែលគួរឱ្យក្រោធនោះឡើយ ។

៣៨៩\_រាល់ពេលដែលមានសតិឬបញ្ញាបានដឹងការ ពិតនៃអារម្មណ៍ មានតែនាំកុសលធម៌ឱ្យកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ ភាពពិតនៃអារម្មណ៍ គឺអីចឹងឯង ។

៣៩០\_រាល់ពេលដែលអកុសលកើតឡើង សុទ្ធតែ ប្រកបជាមួយមោហៈ ដែលជាតួដឹងខុសពីការពិតនៃ អារម្មណ៍ ។

៣៩១. បដិសេធនូវអ្វីដែលមិនដឹង  
នាំឱ្យងងឹតឈឺងហៅមនុស្សល្ងង់  
យកដោយមិនគិតនាំឱ្យលង់  
ហៅថាមនុស្សល្ងង់ដូចតែគ្នា ។

៣៩២. សៀវភៅ គឺជាទ្វារសម្រាប់ចូលទៅមើល  
ជីវិត និងមើលធម្មជាតិក្នុងលោកគ្រប់យ៉ាង ។

៣៩៣. អ្នកដែលប្រាថ្នាបញ្ចាំងជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យមាន  
សេចក្តីចម្រើន គប្បីអានសៀវភៅជាប្រចាំ ។

៣៩៤. ការចេះជ្រើសរើសសៀវភៅដែលមាននូវ  
ប្រយោជន៍យកមកអាន គឺជាការប្រយ័ត្នប្រយែងទាំងក្នុង  
ទ្រព្យសម្បត្តិ ទាំងក្នុងពេលវេលា ទាំងក្នុងជីវិត គឺជាការ  
ប្រយ័ត្នដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

៣៩៥. មិត្ត ជាបុគ្គលដែលយើងចាំបាច់ត្រូវមាន បើ  
មិនច្រើនក៏តិចដែរ ។ ការគប់មិត្តល្អ នឹងជាស្ថាននាំទៅរក  
សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស តែបើគប់  
មនុស្សអាក្រក់ក៏រមែងនាំមកតែបញ្ហា ឬភ័យវិបត្តិឱ្យដល់  
ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ។

៣៩៦. កាលបើយើងដឹងថាគេជាមនុស្សមិនល្អ ត្រូវ  
បដិបត្តិដូចតទៅ :

- (១) . កាលបើដឹងមុនត្រូវកុំគប់រក កុំក្លែង។
- (២) . បើដឹងតាមក្រោយ ក៏គួរដាស់តឿន  
ឱ្យគេភ្ញាក់ខ្លួន ។
- (៣) . បើគេមិនភ្ញាក់ខ្លួន ត្រូវឈប់សេពគប់  
តែត្រូវឈប់យ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង ថយ  
ដោយមិនឱ្យគេដឹងខ្លួន មានការកាត់ទំនាក់  
ទំនងផ្សេងៗដែលធ្លាប់មាន បន្តិចម្តងៗ  
រហូតអស់ ។ បើឈប់គប់រកឱ្យគេដឹងខ្លួន



ភ្លាមៗ គេអាចនឹងក្លាយជាសត្រូវដល់យើង  
បាន ។

៣៩៧-**អ្វីប្រពន្ធ** ជាបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធនឹងគ្នាជាទី  
បំផុត ដូចខ្លួនតែមួយអីចឹង អាចនិយាយបានថា ចិត្តមួយ  
ធ្វើមួយ ឬបេះដូងតែមួយ ។ បើប្តីប្រពន្ធបានគ្នាជា  
មនុស្សល្អ ក៏ជាមិត្តស្នាប់រស់នឹងគ្នាបាន តែបើប្តី ឬប្រពន្ធ  
ជាមនុស្សអាក្រក់វិញនោះ ក៏នឹងក្លាយជាមនុស្សដែលគួរឱ្យ  
ខ្លាចក្រែកលែង ព្រោះដេកនៅជាមួយគ្នា ។

មានប្តីប្រពន្ធច្រើនគូណាស់ដែលក្រោយពីរៀបការ  
ហើយ រមែងមានសភាពខុសគ្នាអំពីមុនរៀបការ នេះមក  
អំពីការជិតស្និទ្ធស្នាលពេកទៅ នាំឱ្យខ្វះការគោរពគ្នា  
ការមានភារៈច្រើន ការមានកូនច្រើន ការខ្វះខាតសីល-  
ធម៌ និងការខ្វះមេត្តាមកជំនួសរាគៈជាដើម ទើបធ្វើឱ្យប្តី  
ឬប្រពន្ធផ្លាស់ប្តូរនិស្ស័យ ឧបនិស្ស័យ ចរិត អធ្យាស្រ័យ  
មិនដូចគ្នាពីខាងដើម ។

៣៩៨-ចំពោះប្តីប្រពន្ធ បើព្យាយាមកែនូវអ្វីដែល  
ជាទម្លាប់អាក្រក់ឱ្យគ្នាមិនបានទេ ក៏គួរតែទ្រាំសិនទៅចុះ  
ព្រោះកម្មបានលិខិតឱ្យខ្លួនត្រូវមកនៅជាមួយមនុស្សដែល  
មិនល្អហ្នឹងទៅហើយ ម្យ៉ាងទៀតបានជាមានកូនជាមួយ  
គ្នាទៅហើយ ទាំងដែលកូននៅតូចៗ ឬច្រើនទៀតផង ។

ប៉ុន្តែបើទ្រាំមិនបានទេនោះ ក៏ត្រូវដោះស្រាយ  
ដោយសន្តិវិធី ឡើងតុលាការលែងលះគ្នាតាមសម្រួលទៅ  
ចុះ ដាច់ខាតកុំយកអំពើអាក្រក់មកដោះស្រាយឱ្យសោះ  
ព្រោះពៀរមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរឡើយ ។

៣៩៩-**ម៉ែឪ** ជាបុគ្គលដែលមាននូវព្រះគុណយ៉ាង  
ក្រែកលែងលើកូនប្រុសស្រី ។ សូម្បីថាគាត់មិនបានបំពេញ  
តួនាទីរបស់ម៉ែឪដោយសព្វគ្រប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវ  
តែកូនជូននូវប្រយោជន៍ផ្សេងៗដល់គាត់ កុំសម្តែងអាការៈ  
ស្តាប់ខ្ពើម មើលងាយ មើលថោក ឬផ្តាញ់ផ្តាលនិយាយ  
បញ្ជើចបញ្ជើគាត់ឱ្យសោះ ត្រូវយកល្អមកឱ្យឈ្នះនូវអ្វី

ដែលមិនល្អវិញ នោះគឺកូនាទីខ្លួនជាកូនល្អ ដូចជា :

-សម្តែងការដឹងគុណជូនមាតាបិតាដោយពិត  
ប្រាកដ ។

-ជូនសេចក្តីគោរព ចិញ្ចឹម ព្យាបាល ថែរក្សាដោយ  
ផ្អិតផ្អងជាទីបំផុតចំពោះមាតាបិតា ។ល។

៤០០. បើមាតាបិតាជាមនុស្សកាចមករកខ្លួនជាកូន  
ខ្លាំងពេក រហូតមិនអាចទ្រាំបាន ក៏គួររំលែកទៅនៅទីដទៃ  
កុំយកអាក្រក់ទៅតបស្នងជាដាច់ខាត ជាប់ពៀរវេរខ្លាំង  
ណាស់ ។

ការដែលយើងមកកើតជាកូនរបស់គាត់ ក៏ព្រោះ  
យើងបានធ្វើនូវអំពើ ដែលនាំឱ្យមានពៀរវេរជាមួយគាត់  
ម៉្លោះហើយ ទើបគាត់គិតបញ្ជីជាមួយយើង ។ ដូច្នោះយើង  
ត្រូវព្រមទទួល ទម្រាំអស់កម្មចាស់ ត្រូវឱ្យរួចគ្នាក្នុងជាតិ  
នេះ ដោយយើងមិនធ្វើអាក្រក់តបឡើយ ។

៤០១. គូន ជាខ្សែលោហិតដែលមិនងាយកាត់ដាច់  
បានឡើយ បើអ្នកណាបានកូនល្អដែលហៅថា អតិជាត-  
បុត្រ អ្នកនោះគឺជាអ្នកមានបុណ្យខ្ពស់ ត្រូវសប្បាយក្នុង  
រឿងកូនអស់មួយជាតិ តែបើបានកូនដែលមិនល្អវិញ ក៏  
គួរតែយកអស់កម្លាំងកាយចិត្ត សតិបញ្ញាមកដោះស្រាយ  
អប់រំ ទូន្មានប្រៀនប្រដៅ ។

មានម៉ែឪច្រើនណាស់ដែលមិនពូកែចិញ្ចឹមកូន គឺ  
ច្រើនតែបណ្តោយតាមចិត្តកូនទៅក្នុងផ្លូវដែលខុស ដូចជា  
កូនខ្ជិលជាដើម មិនដាស់តឿន មិនដាក់ទោស ...។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយចុះ កូនអាក្រក់ក្នុងលោក  
បានជាមានទៅហើយ ច្រើនទៀតផង សូម្បីតែមាតាបិតា  
ជាមនុស្សល្អ មធ្យត ប្រយ័ត្នប្រយែង និងយកចិត្តទុកដាក់  
អប់រំយ៉ាងពេញទំហឹងក៏ដោយ ។ នេះជាឧបនិស្ស័យ  
អាក្រក់របស់កូន មកជួបនឹងម៉ែឪដែលខ្វះបុណ្យ ឬព្រោះ  
ជាប់កម្មពៀរពីជាតិមុនមក ។ ត្រូវដោះស្រាយដោយការ  
យល់អំពីរឿងជីវិត ត្រូវឱ្យមាននូវគុណធម៌ប្រចាំចិត្ត ស្ងប់

ត្រជាក់ និងគ្មានបញ្ហា ។

៤០២\_ទាំងអស់គ្នាត្រូវតែចាំថា បើចង់ល្អត្រូវឱ្យលះ បើចង់ឈ្នះត្រូវឱ្យទ្រាំ ជីវិតកើតមកដើម្បីតស៊ូដោះស្រាយ បញ្ហា និងជាពិសេសត្រូវឱ្យចេះល្មមនឹងអ្វីដែលមាន កុំចង់ បានរបស់ដែលអត់ អស់ចំណង់តណ្ហាល្មះទុក្ខទាំងពួង ។

៤០៣\_ថ្ងៃនេះយើងបានប្រាក់ច្រើន ប៉ុន្តែជីវិតយើង ក៏បានអស់ទៅ ១ ថ្ងៃដែរ ។ ប្រាក់កើនរាល់ខែ រាល់ឆ្នាំ ជីវិតក៏អស់ទៅដូចគ្នា បើជីវិតត្រូវអស់ទាំងអស់ហើយ តើប្រាក់ និងសម្បត្តិទ្រព្យផ្សេងៗទៀត ក្នុងជាតិនេះ មាន ប្រយោជន៍អ្វីសម្រាប់យើង ។

៤០៤\_ បាចភក់ដាក់គ្នាសុទ្ធប្រឡាក់  
ជឿជាក់ចាំចងកុំបងឈ្លោះ  
កុំបញ្ជីចិត្តកុំទ្រគោះ  
ធ្វើល្អកេរ្តិ៍ឈ្មោះពីរោះក្រៃ ។

៤០៥\_ កើតមួយជាតិ ធាតុមួយចាន បានធ្វើល្អ  
បុណ្យកំផរ តជីវិត ពិតប្រពៃ  
ពេលស្លាប់ទៅ នៅល្អឈ្មោះ រស់មានន័យ  
អ្នកដទៃ លែលកត្រាប់ ច្បាប់គំរូ ។

៤០៦\_ទុក្ខរបស់សត្វលោក ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆាន  
នៅត្រង់ការស្រេកឃ្លាន បើស្វែងរកបានបរិភោគហើយ  
ក៏ល្មមគ្រប់គ្រាន់ ម្យ៉ាងទៀត ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆានគឺមាន  
ភ័យក្នុងជីវិត ជឿតខ្លួនត្រូវជាចំណិនៃសត្វដទៃ និងមាន  
ភ័យពីធម្មជាតិ ។

មនុស្សយើង មិនមែនមានទុក្ខត្រឹមតែការស្រេក  
ឃ្លាន ព្រោះមិនមានអាហារបរិភោគតែប៉ុណ្ណោះឡើយ  
ពិតណាស់ការស្រេកឃ្លានជាទុក្ខដ៏ក្រៃលែង ប៉ុន្តែ កាល  
បើមានអាហារបរិភោគឆ្អែតហើយ មនុស្សមិនមែនអស់  
ទុក្ខត្រឹមប៉ុណ្ណឹងទេ គឺនៅមានទុក្ខដទៃៗជ្រែកចូលមកទៀត  
ដូចជា :

... ឆ្នែកហើយ តែនៅចង់មានចង់បានឱ្យច្រើនជាង ហ្នឹង ចង់មានបានទុកសម្រាប់កូនចៅ សម្រាប់មុខមាត់ កិត្តិយស សម្រាប់បង្ហាញអ្នកដទៃ ... កើតលោភ:ចង់បាន មិនចេះចប់ ក៏ជាទុក្ខច្រើនឡើងទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នា នោះៗ ។

... មានអាហារដាក់ឱ្យក្រពះហើយ មាត់បានបរិ- ភោគហើយ តែនៅត្រូវការឱ្យភ្នែក ត្រចៀក ច្រមុះ អណ្តាត កាយ និងចិត្តនឹកគិតបាននូវអារម្មណ៍ ដែលជា ចំណីតាមវិស័យរៀងខ្លួនទៀត ។

នៅពេលខំប្រឹងប្រែងស្វែងរករូប សំឡេង ក្លិន រស ជោដ្ឋព្វៈ និងធម្មារម្មណ៍ តាមចំណង់ចំណូលចិត្ត មិន ចេះចប់ មិនចេះហើយ ក៏ជាទុក្ខ គឺទុក្ខព្រោះអន្ទះសាក្នុង ការស្វែងរក ទុក្ខព្រោះការបាន មិនសមតាមប្រាថ្នា ទុក្ខព្រោះរបស់ដែលបានមកមានការ ប្រែប្រួល ... ។

សត្វតិរច្ឆាន មានទុក្ខព្រោះមិនមានស៊ី និងព្រោះ ត្រូវគំរាមកំហែងបៀតបៀន ចំណែកមនុស្សនៅមានថែម

ត្រង់មិនចេះគ្រប់ និងត្រង់ចង់បៀតបៀនអ្នកដទៃក្រៅពី ដើម្បីការហូបចុកនោះទៀត ។

៤០៧. ការមិនចេះគ្រប់ ធ្វើឱ្យទុក្ខមិនចេះចប់ ។

៤០៨. ទុក្ខព្រោះចង់ឱ្យដូចគេ បើក្នុងលោកនេះ គ្រប់គ្នាបានអ្វីៗតាមដែលចង់ តាមដែលសង្ឃឹមនោះ មុខ តែមិនមានអ្នកណាក្រឡើយ ហើយក៏មិនមានអ្នកណាខក ចិត្តខុសសង្ឃឹមដែរ ព្រោះអ្នកណាៗក៏ចង់មានបាន ចង់ សុខ និងចង់សមតាមបំណងដែលសង្ឃឹមទៅគ្រប់យ៉ាង ។

ប៉ុន្តែ ព្រោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនបានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាង នោះ ទើបបានជាមានមនុស្សក្រ ត្រូវមានទុក្ខ និងត្រូវខក ចិត្ត ។

ចំណង់ មិនមែនល្អ ឬអាក្រក់ដោយខ្លួនឯងទេ បើ មនុស្សយើងចង់ហើយតាំងចិត្តប្រឹងប្រែងព្យាយាមធ្វើ ឬ សាង ដើម្បីឱ្យបាននូវរបស់ដែលចង់នោះ ដោយវិធី

សុចរិតត្រឹមត្រូវ ចំណង់នោះគឺជាចំណង់ល្អ គួរជ្រោម-  
ជ្រែងឱ្យមានច្រើនៗ ព្រោះជា **គុសលធន្នៈ** ។

តែបើចង់ហើយ មិនធ្វើមិនសាងដោយសុចរិត  
បែរជារកវិធីដើម្បីឱ្យបានដោយផ្លូវទុច្ចរិតវិញ ដូចជា  
ឆបោកគេ បៀតបៀនគេ ។ល។ និង ។ល។ ចំណង់នេះ  
ហៅថា **ឥណ្ឌ្វាធន្នៈ** ជាចំណង់មិនល្អ ព្រោះពេញចិត្តនឹង  
ធ្វើអាក្រក់ ត្រូវលះបង់នូវចំណង់បែបនេះ ។

សូម្បីថា ចំណង់ក្នុងផ្លូវដែលល្អ ត្រឹមត្រូវទៅតាម  
គន្លងធម៌ យើងមានសិទ្ធិនឹងសាង នឹងធ្វើយកនូវអ្វីដែល  
យើងចង់បានពិតហើយ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវឱ្យសមល្មមផងដែរ គឺ

- ..សមល្មមនឹងឋានៈរបស់ខ្លួន ។
- ..សមល្មមនឹងចំណេះចេះដឹង សមល្មមនឹង  
សមត្ថភាពដែលយើងមាន និងសមល្មមជាមួយការងារ ។

បើថាយើងនៅក្រ មានប្រាក់ខែត្រឹម ១០ ទៅ ២០  
ម៉ឺនរៀល ផ្ទះក៏ត្រូវជួល បាយក៏ត្រូវទិញ មានកូនត្រូវឱ្យ  
រៀនទៀត ដូច្នេះយើងត្រូវមើលឋានៈរបស់ខ្លួន ប្រាក់

ចំណូលប៉ុណ្ណឹង តើត្រូវចាយប៉ុណ្ណាទើបល្មម អ្វីដែលត្រូវ  
ទិញ អ្វីដែលមិនត្រូវទិញ ។ អ្នកដទៃគេប្រើខោអាវល្អៗ  
ថ្លៃៗ បរិភោគអាហារតាមហាង ... យើងកុំរត់តាមគេ  
យើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែង រឹតត្បិតប្រាក់ចាយ យកគតិតាម  
សត្វបក្សី « ខ្លួនតូចធ្វើសំបុកតូច » ។

បើយើងមានការចេះដឹង មានសមត្ថភាពមិនច្រើន  
ទេ បានការងារធ្វើល្មមនឹងចំណេះដឹង ឧទាហរណ៍ថា  
បើករថយន្តឱ្យថៅកែ ក៏ដឹងខ្លួនថា ខណៈនេះខ្លួនមាន  
ការងារសមល្មមនឹងចំណេះដឹងត្រឹមប៉ុណ្ណឹង ហើយក៏តាំង  
ចិត្ត តាំងថ្លើមបំពេញកិច្ចការបើករថយន្តឱ្យល្អជាទីបំផុត  
ទទួលខុសត្រូវចំពោះមុខនាទីរបស់ខ្លួន ។ មិនមែនថា  
ឃើញអ្នកដទៃដែលគេមានការចេះដឹង មានសមត្ថភាព  
ខ្ពស់ជាងខ្លួន មានតំណែងធំដុំ មានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ ហើយ  
ទៅខឹងក្រោធ ទៅច្រណែននឹងគេ ថាដូចម្តេចបានជាគេ  
សប្បាយជាង មានកិត្តិយសជាង រួចតាំងមិនបំពេញនូវ  
មុខការរបស់ខ្លួននោះឡើយ ។

បើមិនស្គាល់ខ្លួនជាអ្នកណា ខ្លួនគូរនឹងបានអ្វី គូរ  
នឹងមានត្រឹមណា គូរនឹងរស់នៅរបៀបដូចម្តេចទេ រវល់  
តែរត់តាមអ្នកដទៃ ចង់បាន ចង់ខ្ពស់ ចង់រស់ហឺហាដូចគេ  
គ្រប់យ៉ាងនោះ ជីវិតនឹងមិនផុតពីសេចក្តីទុក្ខក្តៅក្រហាយ  
ឡើយ ។

៤០៩. ចង់បានអ្វីហើយ ចូរកុំកន្តើយ រឿយៗព្យាយាម  
ធ្វើតាមចំណេះ កុំចង់ធំភ្លាម ហើយកុំព្យាយាម  
ជុះតាមជីវី ។

៤១០. គណ្ណានាំមុខ ទង្វើប្រុងប្រយ័ត្ន រវាងស្រីនិងប្រុស តាមការពិតគឺ សេចក្តីប្រាថ្នា ព្រោះ  
ត្រូវការចង់បានមកឱ្យខ្លួនឯង ។ សេចក្តីប្រាថ្នានេះហៅ  
ថា « កាម » ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីយកមនុស្សដែលខ្លួន  
ស្រឡាញ់មកគ្រប់គ្រងហ្នឹងហែង ជាការចុះទុនដោយការ  
សង្ឃឹមផលតបស្នងពីអ្នកម្ខាងទៀត ។

ដូចជាពាក្យនិយាយថា « ខ្ញុំស្រឡាញ់អ្នក » មាន  
សេចក្តីបង្កប់នៅក្នុងចិត្តអ្នកនិយាយគឺ « ខ្ញុំ (ត្រូវការ  
សេចក្តី) ស្រឡាញ់ (អំពី) អ្នក » ហ្នឹងឯង ។

បើអ្នកម្ខាងទៀត មិនសម្តែងសេចក្តីស្រឡាញ់ ឬ  
មិនមានទំនាក់ទំនងក្នុងការស្រឡាញ់តបមកវិញទេនោះ  
គេនឹងខូចចិត្តខូចច្រើម ហើយពោលរំលឹករំលើកនូវទឹកចិត្ត  
ព្រមទាំងអំពើរបស់គេ ដូចជាថា « ខ្ញុំឧស្សាហ៍ជួយទំនុក  
បម្រុងដល់អ្នក ខ្ញុំលះបង់នូវអ្វីៗច្រើនយ៉ាងដើម្បីអ្នក ខ្ញុំ  
ស្មោះចំពោះអ្នក ... ហេតុដូចម្តេចបានជាមិនយល់ មិន  
ឃើញ មិនស្រណោះដល់ទឹកចិត្តរបស់ខ្ញុំអីចឹង » ដូច្នេះ  
ជាដើម ។ នេះជាការសម្តែងឱ្យឃើញថា ការចុះទុនគឺ  
ដើម្បីសង្ឃឹមផល ដល់ទៅមិនបានការស្រឡាញ់តបក៏ខូច  
ចិត្ត ពិតជាល្ងង់មែន ។

ម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីស្រឡាញ់រវាងស្រីនិងប្រុសនេះ  
គឺជាធម្មជាតិរបស់មនុស្សដែលមិនបានលះនូវកាមតណ្ហា។  
ដរាបណា ដែលអ្នកទាំងពីររូបនៅក្នុងក្របខណ្ឌនៃប្រពៃ-

ណីជាតិ និងបិតនៅក្នុងសីលធម៌ដ៏ល្អស្អាត ដរាបនោះ វា  
មិនជាអ្វីឡើយនៅក្នុងសង្គមមនុស្សនេះ ស្រឡាញ់គ្នាទៅ  
ចុះ បើជាគូគ្រង ឬគូព្រេងជាមួយគ្នាទៅហើយនោះ កុំតែ  
រំលោភបំពានឆក់ដណ្តើមនូវកម្មសិទ្ធិរបស់គេ ។

មិនមែនថាស្រឡាញ់គ្នាជាគូគ្រងត្រឹមត្រូវហើយ  
មិនមានទុក្ខនោះទេ វាតែងតែមានជាធម្មតា ដូចជាមាន  
ការទាស់ចិត្តគ្នាខ្លះ របៀបដូចអណ្តាតនិងធ្មេញ រួចទៅ  
ត្រូវគ្នាវិញ និងមានទុក្ខផ្សេងៗទៀតព្រោះហេតុតែការ  
ស្រឡាញ់ហ្នឹងហែងហ្នឹងឯង ។

តែបើមិនគ្រប់គ្រងចំណង់តណ្ហា ឱ្យបិតនៅក្នុង  
ក្របខណ្ឌប្រពៃណីនិងសីលធម៌ទេ មានមួយហើយមិនល្មម  
ត្រូវការមានពីរមានបីឬក៏ប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមដោយប្រការ  
ផ្សេងៗ មានការរំលោភបំពានដណ្តើមកម្មសិទ្ធិអ្នកដទៃ  
ជាដើម យ៉ាងនេះទុក្ខទោសភ័យវិបត្តិនឹងតាមមកជាប្រាកដ  
ផ្ទះដែលធ្លាប់តែសុខស្ងប់ ក៏ក្លាយទៅជាកន្លែងក្តៅក្រហាយ  
ឈ្មោះប្រកែកវាយតប់ មានរឿងប្តឹងផ្តល់ ឬរហូតដល់

ជ្រុលសម្លាប់ នាំឱ្យជាប់គុកជាប់ច្រវាក់ទៀតផង ។  
បើការស្រឡាញ់នោះជ្រុលជ្រួសហួសព្រំដែននៃ  
សីលធម៌ មិនមានលោកបាលធម៌គឺហិរិនិងឱត្តប្បៈ (ខ្មាស  
ខ្ពើមបាប ខ្លាចបាប ) គ្រប់គ្រងទេ គឺវាចូលដល់តណ្ហា  
ងងឹតមុខ កាមរាគៈចាំងភ្នែក ស្បែកមុខក្រាស់ សម្លឹង  
ឃើញភេទផ្ទុយគ្នា ថាជារត្តសម្រាប់កំសាន្តសប្បាយ ឬ  
សម្រាប់ស្រាយចំណង់ ការស្រែកឃ្លានរបស់ខ្លួនទៅទាំង-  
អស់ មិនរៀនសូម្បីតែកូនតូច កូនបង្កើត ឬកូនប្រសា ដូច  
មានដំណឹងដែលគួរឱ្យស្តុកសង្វេគក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ។

៤១១. ស្រឡាញ់ក៏ស្រឡាញ់ទៅចុះ  
ប្រុសស្រីស្រួលស្រុះលុះសីលធម៌  
កុំតែស្រឡាញ់ឱ្យរឹករវ  
បង្កអាស្រូវនៅក្នុងស្រុក ។  
សីលធម៌សង្គមប្រពៃណី  
យើងរួមសាមគ្គីរក្សាទុក

ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរមានមុខ  
 ខ្មែរយើងមានស្រុកមានវប្បធម៌។  
 ខ្មែរស្លៀកពាក់ខ្មែរនិយាយខ្មែរ  
 ខ្មែរមានឪម៉ែអ្នកអង្គរ  
 ខ្មែរមានអរិយធម៌ខ្ពស់បរវរ  
 ខ្មែរមានអក្សររបស់ខ្លួន ។  
 ខ្មែរនាំគ្នាកាន់សាសនាពុទ្ធ  
 ខ្មែរចិត្តមោះមុតជាតិមាំមួន  
 ខ្មែរមានបិដកភាសាខ្មែរ  
 ខ្មែរមានច្បាប់ក្បួនខ្មែរមានធម៌។  
 ខ្មែរយើងជាពូជអ្នកល្បាញល្បី  
 ខ្មែរមានទឹកដីព្រៃអង្គរ  
 ខ្មែរមានប្រាសាទល្បីខ្មែរខ្មែរ  
 ខ្មែរម្ចាស់អង្គរបន្តថៃ ។  
 ខ្មែរមានព្រះសង្ឃខ្មែរមានវត្ត  
 ខ្មែរមានបែបបទរបស់ខ្មែរ

ខ្មែរទទួលស្គាល់គុណឪម៉ែ  
 ខ្មែរចេះធ្វើស្រែខ្មែរមានបាយ ។  
 ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរថៃខ្លួន  
 ខ្មែរជាតិមាំមួនខ្មែរសប្បាយ  
 ខ្មែររួមប្រជុំជាតិទាំងឡាយ  
 ខ្មែរមានឧបាយកសាងជាតិ ។  
 ខ្មែរធ្វើខ្មែរគិតដល់ខ្លួនឯង  
 ខ្មែរគិតកោតក្រែងសន្តានញាតិ  
 ខ្មែរថែសាសនាប្រទេសជាតិ  
 ខ្មែរត្រូវមិនឃ្លាតពីសីលធម៌ ។  
 ដូច្នេះខ្មែរត្រូវតែលះបង់  
 ចំពោះចំណង់អន្លង់មរ  
 ប្រណែនណ្ហានីសនារីកវរ  
 ចង់ឱ្យខ្លួនល្អកុំជៀលគេ ។  
 អក្សរសាស្ត្រវប្បធម៌ប្រពៃណី  
 នាទីកូនខ្មែរថៃឱ្យថេរ



ជាតិគេស្រឡាញ់របស់គេ  
ខ្មែរត្រូវរិះរេស្រឡាញ់ខ្មែរ ។

៤១២. ឧត្តមព្រះស្រឡាញ់គេតែម្នាក់ ស្រឡាញ់  
គេតែម្នាក់ប្រៀបបីដូចជាស្រូវក្នុងស្រែដែលខ្លះទឹក ហើយ  
ក៏ស្តុកទៅដូច្នោះឯង ។

ចិត្តមនុស្សយើង មានការស្រឡាញ់ច្រើនជាងស្តាប់  
អាចនិយាយបានថា ការស្រឡាញ់នោះកើតឡើងក្នុងចិត្ត  
មនុស្សបានងាយណាស់ ពេលខ្លះគ្រាន់តែឃើញមុខ នៅ  
មិនទាន់បាននិយាយគ្នាផង ចិត្តក៏ចាប់យករឹប កើតការ  
ស្រឡាញ់គេភ្លាមទៅហើយ ។

ព្រោះតែសេចក្តីស្រឡាញ់វាកើតងាយពេក អីចឹង  
ទៅ ទើបពេលខ្លះនោះ ភាពលំបាកលំបិនក៏រមែងតាមមក  
ដូចជាការទៅស្រឡាញ់គេទាំងដែលគេមិនចូលចិត្តខ្លួនផង  
ម៉្លោះហើយ សេចក្តីស្រឡាញ់វាទាមទារចង់បានឱ្យនៅជិត  
ចង់ជួប ចង់និយាយ ចង់បានចិត្ត ចង់បានបេះដូង ។ល។

ចំណែកអ្នកដែលមិនស្រឡាញ់តបនោះ ត្រូវព្យាយាមគេច  
ឬត្រូវលំបាកក្នុងការដោះស្រាយដោយប្រការផ្សេងៗ ។

អ្នកស្រឡាញ់បានទូរស័ព្ទទៅរកគេ ដោយសង្ឃឹម  
ខ្លះៗថានឹងបានជជែកគ្នា ដើម្បីបន្ថយការនឹក ... ម្ខាង  
ទៀតគេចារវល់ណាស់ មិនទំនេរឡើយ មានការធ្វើយ៉ាង  
នេះមួយ យ៉ាងនោះមួយ ពេលខ្លះគេមិនទាំងទទួលនូវ  
ទូរស័ព្ទផង ។

ខំសរសេរសំបុត្រទៅរកគេ រៀបរាប់ពីទឹកចិត្តស្រ-  
ឡាញ់ចិត្តនឹក...ក៏ឥតប្រយោជន៍របៀបដូចតែទូរស័ព្ទដែរ។

អ្នកដែលវង្វេងស្រឡាញ់គេតែម្នាក់ ត្រូវខូចចិត្តផង  
ខកចិត្តផង... មានអាការដូចត្រូវគេចាប់ជើងទាំងពីរគូប  
គ្នាឡើងលើ ហើយបុកក្បាលទៅនឹងដីដូច្នោះឯង មាន  
សភាពគួរឱ្យអាណិតណាស់ ។

បុគ្គលដែលធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសភាពបែបនេះ ត្រូវ  
ពិចារណាសាជាថ្មីឱ្យបានល្អ មានសតិសម្បជញ្ញៈឡើង  
ទើបបានមិនខូចខ្លួនរហូតដល់ខ្លួនមិនរួចនោះ ។ ស្រឡាញ់

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

គេ តែគេមិនស្រឡាញ់តបវិញនោះ វាទុក្ខស្រេចទៅហើយ ដូច្នោះត្រូវកុំបន្ថែមទុក្ខដោយវិធីល្អខ្លះៗទៅទៀត គឺកុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោល កុំបៀតបៀនខ្លួនឯង និងកុំ បៀតបៀនអ្នកដទៃ ។

ព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យល្អ ធ្វើឱ្យគេឃើញថាខ្លួនក៏មាន នូវគុណតម្លៃដែរ ។ សេចក្តីល្អអាចឈ្នះចិត្តរបស់គេបាន ក្នុងថ្ងៃណាមួយ ឬថា បើមិនបានទទួលការស្រឡាញ់តប អំពីគេវិញដោយពិតៗនោះ ក៏ត្រូវគិតថា មិនមែនជាកូនឯង គ្នាអីចឹងទៅ មានចាំបាច់ត្រូវទៅវង្វេងស្រឡាញ់អ្នកដែល គេមិនស្រឡាញ់យើងនោះធ្វើអ្វី គួរតែស្រឡាញ់អ្នកណា ដែលគេស្រឡាញ់យើងដែរ វាល្អជាង ។

ការរាប់អាននិងចូលកាន់សាសនា គឺនៅលើជំនឿ ឯចំណែករឿងស្នេហាស្រីប្រុសយកគ្នាជាកូនគ្រង គឺនៅលើ ឧបនិស្ស័យ ទាំងពីរផ្នែកនេះគឺមិនអាចបង្ខំបានឡើយ ។

៤១៣. មត្រមដោយបុណ្យ នៅព្រមដោយគុណ ទុនបុណ្យនៃវិញ្ញាណ ។

៤១៤. បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ គឺ

- (១) .ស្លាប់ចាកអំពីសេចក្តីល្អ
- (២) .ស្លាប់ចាកអំពីចិត្តរបស់អ្នកដែលធ្លាប់ មានទំនាក់ទំនងគ្នា ។

៤១៥. ទុក្ខព្រោះខ្លាចចាស់ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា កំពុងចាស់គ្រប់ខណៈ ចាស់ជានិច្ចចាប់តាំងពីកើតមក ។ កំពុងមើលកំពុងស្តាប់ខណៈនេះក៏កំពុងចាស់ កំពុងដេក លក់ក៏ចាស់ ភ្ញាក់ឡើងក៏ចាស់ ។ គ្រប់គ្នាកំពុងទៅសន្សឹមៗ រកឈាបនដ្ឋាន ឬរករណ្តៅកប់សពខ្លួនឯង មិនមានអ្នក ណាម្នាក់គេចផុតបានឡើយ ។

ជីវិតមនុស្សយើងខ្លីណាស់ មានកំណត់ប្រមាណ ៦០-៧០ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ លើសជាងនេះមានតិចនាក់ទេ ឯ ស្លាប់មុនកំណត់នេះមានច្រើនជាង ។

ដែលយើងរាប់ថា យើងមានអាយុបានប៉ុណ្ណោះ ឬ ប៉ុណ្ណោះ តាមដែលពិតគឺយើងរាប់ខាងអស់ទៅតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនរាប់ខាងបាននោះឡើយ ធំឡើងៗ ពេញវ័យក្រមុំ កំលោះ ក៏សប្បាយចិត្តថាខ្លួនមានអាយុច្រើនហើយ ...តែ សូមគិតដូច្នោះផងចុះ គឺប្រៀបដូចយើងមានប្រាក់នៅក្នុង កាបូបតាមកំណត់ នៅពេលយើងកើតឡើងភ្លាម យើងក៏ ចាយអាយុរបស់យើងភ្លាមទៅហើយ គឺចាយរហូតអស់ ។ ឥឡូវនេះ យើងមិនដឹងថា តើយើងនៅសល់អាយុតិច ប៉ុណ្ណាទៅនោះទេ ។

អ្នកដែលកើតមកយូរហើយ ត្រូវតែដឹងថា អាយុ របស់ខ្លួនកំពុងស្រកស្រុត តិចចុះទៅជាលំដាប់ ដូចប្រាក់ ក្នុងកាបូបដែលចេះតែយកចាយអីចឹងឯង ។

មនុស្សយើងភាគច្រើន ហេតុដូចម្តេចបានជាមិន ចូលចិត្តឱ្យខ្លួនចាស់ នឹកដល់ចាស់ពេលណាក៏កើតទុក្ខ ?

ព្រោះខ្លាចបាត់ស្អាត ខ្លាចគេមិនស្រឡាញ់ ឬឈប់ ស្រឡាញ់... ដូច្នោះហើយ ទើបខំព្យាយាមបិទបាំងនូវ

សភាពចាស់ជរារបស់ខ្លួន ទុកមិនឱ្យប្រាកដដល់ក្រសែភ្នែក នៃអ្នកដទៃ ដោយចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ឬ មនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួន ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីដែលចាស់ជរាវាមិន បាត់ទៅណាឡើយ ទីបំផុត ការបិទបាំងក៏លែងមាន ប្រសិទ្ធភាព ។ កាលបើមិនព្រមទទួលយកការពិត ទើប មានទុក្ខផ្លូវចិត្តកើតឡើង ។

យើងខ្លាចចាស់ យើងនៅតែចាស់ដដែល ។ យើង ខ្លាចវាធ្វើអ្វី យើងត្រូវទទួលយកការពិត ដែលគ្រប់គ្នាកើត មកហើយមិនអាចគេចផុតទៅបាន គ្រាន់តែយើងធ្វើខ្លួន ឱ្យបានសមរម្យនឹងវ័យប៉ុណ្ណឹងទៅ គឺជាការប្រពៃហើយ ។

យើងសាងល្អឱ្យខ្លួនឯង ប្រើពេលវេលាដែលនៅ មានជួយដល់សាសនា និងសង្គមជាតិ ដូច្នោះមនុស្ស ទាំងឡាយគេនឹងត្រេកអរ ហើយលើកតម្កើងយើងសរ- សើរយើងថា « ចាស់យ៉ាងមានគុណតម្លៃ » ។

៤១៦. ព្រមចាស់តាមវ័យគ្មានអ្វីគួរខ្លាច  
ចាស់ចិត្តអង់អាចអំណាចគុណធម៌  
កុំចាស់តែវ័យចិត្តភ័យញាប់ញ័រ  
ចាស់អត់គុណធម៌ចាស់គ្មានតម្លៃ ។

៤១៧. ទុក្ខព្រោះខ្លាចស្លាប់ ជីវិតយើងប្រកបទៅ  
ដោយគ្រឿងផ្សំ គឺផ្សំកាយជាមួយនឹងចិត្ត ។ ក្នុងរាងកាយ  
ក៏ផ្សំឡើងដោយគ្រឿងផ្សំធំៗ ៤ យ៉ាងផ្សេងទៀតគឺ ដី ទឹក  
ភ្លើង ខ្យល់ ដែលរបស់ទាំង ៤ នេះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់  
ត្រាស់ហៅថា « ធាតុ » ។

នៅពេលដែលធាតុទាំង ៤ ព្រមព្រៀងគ្នា ស្មើគ្នា  
មិនទាន់បែកចាកគ្នា ពោលគឺធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីកម្ម  
ធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីចិត្ត ធាតុ ៤ ខ្លះកើតអំពីឧតុ ធាតុ ៤  
ខ្លះកើតអំពីអាហារ ថាបើនៅជុំគ្នាទេ យើងក៏នៅរស់ បើ  
បែកគ្នាពេលណា យើងក៏ស្លាប់ពេលនោះ ។

ការបែកធ្លាយនៃធាតុទាំង ៤ តាមធម៌ហៅថា

« កាលកិរិយា » ប្រែតាមអក្សរថា « ការធ្វើតាមពេល  
វេលា » ។

រូបកាយរមែងមានពេលសម្រាប់រូបកាយ គឺកើត  
មក បិតនៅមួយគ្រា ឬមួយរយៈ លុះដល់ពេលវេលាត្រូវ  
ទៅក៏ទៅតាមពេលវេលានោះឯង តែព្រោះមនុស្សយើង  
មិនចូលចិត្ត គឺមិនចង់ឱ្យរូបកាយធ្វើការតាមពេលវេលា  
គ្រាន់តែព្យាយាមថា « ស្លាប់ » ប៉ុណ្ណឹងក៏ភ័យខ្លាចកំសត់  
មិនចង់ឱ្យដល់ពេលវេលានោះឡើយ ។

នឹកថា ដល់ពេលស្លាប់នោះតើត្រូវលំបាកយ៉ាងដូច  
ម្តេច ត្រូវចោលលោកនេះហើយ កូនចៅយ៉ាងណា ស្លាប់  
ទៅជាតិមុខសុខឬទុក្ខយ៉ាងណា ... នឹកឃើញពេលណា  
ក៏កំសត់ ញាប់ញ័រក្នុងចិត្តពេលនោះ ។

តាមពិត សេចក្តីស្លាប់ជារឿងធម្មតា ព្រោះថាគ្រប់  
គ្នាកើតមកហើយត្រូវតែស្លាប់ ឬក៏និយាយឱ្យកាន់តែច្បាស់  
នោះគឺថា ខណៈដែលយើងកើតមកនោះ យើងបាននាំ  
យកសេចក្តីស្លាប់ជាប់មកជាមួយផងស្រេចទៅហើយ

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

ម៉ោះហើយតែដល់ពេលវេលាត្រូវបែក គឺរូបកាយត្រូវតែ  
បែកឆ្ងាយទៅខ្លួនឯង ដូចជាស៊ុតមាន់ជាមួយនឹងការបែក  
នៃស៊ុតមាន់នោះអីចឹង គឺការបែកវានៅតែជាមួយនឹងស៊ុត  
នោះរហូត ចាំតែដល់ពេលវេលាវានឹងសម្តែងខ្លួនឱ្យប្រាកដ  
ឡើងប៉ុណ្ណោះ ពិចារណាដូច្នោះហើយ នឹងបានស្ងប់ចិត្ត  
មិនជាទុក្ខកង្វល់អ្វីក្នុងរឿងស្លាប់ឡើយ ។

- ៤១៨\_ បួននាក់អ្នកសែង បីនាក់អ្នកហែ
- ម្នាក់អង្គុយគ្រែ ពីរនាក់ជាប់តាម។
- \_ បួននាក់បានដល់ធាតុ ៤ គឺ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់
- \_ បីនាក់បានដល់វ័យទាំង ៣ ឬត្រៃលក្ខណ៍
- \_ ម្នាក់គឺចិត្ត គ្រែគឺរូបកាយ (វត្ថុរូប )
- \_ ពីរនាក់គឺ បាប ១ និងបុណ្យ ១ ។
- នេះជាដំណើរជីវិតទៅបរលោក ។

៤១៩\_ រូបកាយធម្មជាតិឱ្យខ្ចីទេ  
 គួរគិតគ្នាន់គ្នារកុំជំពាក់  
 ធ្វើនូវប្រយោជន៍គិតត្រៃលក្ខណ៍  
 ឡើងកាន់អរិយមគ្គចាកលោកា។

៤២០\_ ដែលហៅថា « អ្នកធំ » តើ « ធំ »  
 យ៉ាងណា ?

អ្នកធំពិត	ចិត្តមុទិតា	វាចាសុន្ទរ៍	
អ្នកធំពិត	ចិត្តបុណ្យ	ព្រះគុណក្រៃ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តរុងរោចន៍	ដូចចរណែ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តថ្លៃ	សម្តីទន់	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តក្លាហាន	បានជម្នះ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តលះ	វិសេសលន់	
អ្នកធំពិត	ចិត្តត្រជាក់	ចេះអត់ធន់	
អ្នកធំពិត	ចិត្តធន់	មន្តព្រះព្រហ្ម	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តអនុគ្រោះ	រស់អស់រាស្ត្រ	

អ្នកធំពិត ចិត្តមាស រាស្ត្រជួបជុំ  
អ្នកធំពិត ចិត្តទេវតា រក្សាឃុំ  
អ្នកធំពិត ចិត្តព្រហ្ម និយមប្រោស ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តទៀងត្រង់ ផ្លូវវាចា  
អ្នកធំពិត ចិត្តថ្លា ថ្ងៃសន្តោស  
អ្នកធំពិត ចិត្តទូលាយ ឆ្ងាយពីខុស  
អ្នកធំពិត ចិត្តសន្តោស ប្រោសប្រណី ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ កម្ពាត់ក្រោធ  
អ្នកធំពិត ចិត្តស្ងួត គោត្រសីរី  
អ្នកធំពិត ចិត្តសទ្ធា ប្រជាប្រិយ  
អ្នកធំពិត ចិត្តខន្តី ជ័យជម្នះ ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តមានគុណ ធូន់សាសនា  
អ្នកធំពិត ចិត្តមេត្តា សច្ចាលះ  
អ្នកធំពិត ចិត្តករុណា ចិត្តារាស្ត្រ  
អ្នកធំពិត ចិត្តជ្រះ លះច្រណែន ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តជាធំ ព្រហ្មវិហារ

អ្នកធំពិត ចិត្តជា លាសំណែន  
អ្នកធំពិត ចិត្តអប់រំ ពុំចាកដែន  
អ្នកធំពិត ចិត្តមែន សែនវិចិត្រ ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តគ្រប់គ្រង បងសាមគ្គី  
អ្នកធំពិត ចិត្តជីវ័ ធីផលិត  
អ្នកធំពិត ចិត្តជាសង្ឃ មិនបង់សក្យ  
អ្នកធំពិត ចិត្តជាក្សត្រ សម្បត្តិជាតិ ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តប្រសើរ ដំណើរក្សាន្ត  
អ្នកធំពិត ចិត្តបាន រាប់អានញាតិ  
អ្នកធំពិត ចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់ រស់មារយាទ  
អ្នកធំពិត ចិត្តគិតជាតិ មិនធ្លៀតមាន ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តប្រពៃ លៃរៀនធម៌  
អ្នកធំពិត ចិត្តល្អ កសាងស្ថាន  
អ្នកធំពិត ចិត្តឧត្តម សមសីលទាន  
អ្នកធំពិត ចិត្តគិតមាន មានសង្គម ។  
អ្នកធំពិត ចិត្តអំណត់ មានអំណាច

អ្នកជំពិត ចិត្តខ្លាច ខ្លាចរាស្ត្រយំ  
អ្នកជំពិត ចិត្តមានព្រះ រាស្ត្របង្ខំ  
អ្នកជំពិត គិតធ្វើខ្ញុំ ជំពិតហោង ។

~~~~~

**វិសាខា ខ្លទាន**

\* វត្តបុព្វារាមបិតនៅខាងកើតក្រុងសាវត្តី តម្លៃដី ៩ កោដិ កហាបណៈ តម្លៃកសាងសេនាសនៈ ៩ កោដិ កហាបណៈ និងធ្វើបុណ្យឆ្លង ៤ ខែ អស់ប្រាក់ ៩ កោដិ កហាបណៈដែរ រួមទៅត្រូវជា ២៧ កោដិ កហាបណៈ ។ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគង់នៅព្រះគន្ធកុដិនាវត្តនេះបាន ៦វស្សា។

អ្នកកសាងវត្តបុព្វារាមឈ្មោះ **វិសាខា**បានបរិច្ចាគ ទ្រព្យទំនុកបម្រុងព្រះពុទ្ធសាសនាច្រើនជាងស្រ្តីណាទៀត ទាំងអស់ ជាសោតាបន្នបុគ្គល កំពូលលើឧបាសិកាទាំង- ឡាយផ្នែកខាងឱ្យទាន ។ ស្រ្តីរូបនេះកើតឡើងក្នុងសម័យ កាលនៃព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ បានអស់ជីវិតទៅកាន់ទេវលោក

ក្នុង ព.ស.៧៣ គាត់មានអាយុ ១២០ ឆ្នាំ ។

នៅពេលវេរវត្តថ្វាយចំពោះសង្ឃរួចហើយ គាត់ មានបីតិនាំកូនចៅដើរប្រទក្សិណព្រះវិហារ ហើយបានបន្តិ ឧទានមានសេចក្តីដូច្នោះថា :

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា  
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយទាន  
នូវប្រាសាទថ្មីតាមទ្រព្យដែលមាន  
ជាវិហារទានថ្វាយចំពោះសង្ឃ ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា  
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានឱនអង្គ  
ថ្វាយគ្រែពូកខ្នើយដោយចិត្តផ្អិតផ្អង់  
ចំពោះដល់សង្ឃដែលគង់ក្នុងវត្ត ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា  
តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយភត្ត  
ជ្រុំដោយមំសៈធ្វើដោយហ្មត់ចត់  
សលាកភត្តជាអាហារទាន ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា

តើនៅពេលណាជួបព្រះទ្រង់ញាណ

ព្រមទាំងព្រះសង្ឃសទ្ធាខ្ញុំមាន

ថ្វាយចីវរទានសំពត់សាច់ល្អ ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា

តើនៅពេលណាជួបសង្ឃបវរ

ថ្វាយភេសជ្ជៈទឹកឃ្មុំប្រេងស្ករ

ទឹកដោះគោល្អនិងទឹកអំពៅ ។

មកដល់ឥឡូវខ្ញុំបានសម្រេច

គ្រប់មុខស្រេចបាច់ឥតមានសល់នៅ

ខ្ញុំបានថ្វាយទានកប់ទុកយ៉ាងជ្រៅ

ក្នុងដំណើរទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ។

### សុំ បួននាក់

\*មហេសីព្រះឥន្ទមានបួននាក់ ច្រើនទៀតមានជាក់មិនបាច់រាប់  
 តែបួននាក់នេះខ្ញុំមានភ័ព្វ យកឈ្មោះមករាប់ចែងអត្ថា។  
 នាងមួយមានឈ្មោះសុទ្ធជន្មា មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគួរសិក្សា  
**ប្រព្រឹត្តធម៌ល្អឱ្យខ្លាំងក្លា** ទើបមានឈ្មោះថា សុធម្មា ។  
 ទីពីរទេវី **សុចិត្រា** មិនមែនរូបដែលជរា  
 គឺ **ចិត្តអប់រំពុំគ្រវាគ្រា** គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុចិត្រា ។  
 ទីបីស្រីឈ្មោះ **សុទន្ធា** មានន័យល្អជាក្នុងកិច្ចការ  
**ឱ្យគេរីករាយស្ងប់ចិត្ត** ទើបមានឈ្មោះថាសុទន្ធា។  
 ទីបួននូននាង **សុខាតា** ព្រះឥន្ទទៅណាតាមគ្រប់គ្រា  
**អត្តន័យកំណើតកើតល្អជា** គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុជាតា។  
 ឈ្មោះសុទាំងបួនល្អដូនគ្នា ឈ្មោះសុធម្មាសុចិត្រា  
 សុទន្ធាសុជាតិអត្តថ្លៃថ្លា **ល្អក្នុងកិច្ចការល្អពិតហោង**។



### អក្សរព្រះត្រៃបិដក

សិក្សាបិដកមរតកព្រះ មានជ័យជម្នះឈ្នះមោហា  
 គឺជាកុសលផ្តល់បញ្ញា ឆ្លងវដ្តសង្សារឆ្ពោះនិព្វាន ។  
 ដូច្នោះយើងត្រូវថែរក្សា បិដកថ្លៃថ្នូរជាធម្មទាន  
 ព្រះធម្មចេតិយប្រាជ្ញាញាណ សាស្ត្រានៅមានយើងត្រូវប្រឹង ។  
 រក្សាបិដកមានគុណក្រៃ លក់លែបែងចែកញែកឱ្យដឹង  
 ប្រាំពីរប្រការគិតជញ្ជឹង ល្អម្តងប្រឹងថែខ្មែរមានធម៌ ។  
 មួយគឺរក្សាព្រះសាសនា មរតកអស្ចារ្យជាពុទ្ធពរ  
 ពាក្យពិតពាក្យពុទ្ធសុទ្ធបរិវ ចេតិយព្រះធម៌ វិ.សុ.អ. ។  
 ពីរគឺរក្សាព្រះសាស្ត្រា វិន័យធម៌អាថ៌កំបាំងទុកដាក់  
 បិតនៅជាគ្រូដ៏សមសក្តិ ប្រចក្សធម្មជាសាស្ត្រា ។  
 បីគឺរក្សាការងារសង្ឃ ទ្រទ្រង់តម្រង់ព្រះសាសនា  
 សង្ហាយនាធម៌វិន័យណា ត្រាស់អស់វស្សាសែសិបប្រាំ ។  
 បួនគឺរក្សាគុណសម្បត្តិ នៃពុទ្ធបរិស័ទចាត់ជាឆ្នាំ

ព្រះធម៌វិន័យព្រះអង្គផ្តាំ បិតច្រើនពាន់ឆ្នាំព្រោះបរិស័ទ ។  
 ប្រាំគឺរក្សាត្រៃសទ្ធម្ម បរិយត្តិនាំចំបដិបត្តិ  
 បដិវេធនៈជាក់កម្ចាត់ កិលេសបង់បាត់ស្លាត់សន្តាន ។  
 ប្រាំមួយរក្សាត្រៃរតនៈ បិតនៅប្រចក្សសរណដ្ឋាន  
 ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌នាំសុខសាន្ត ព្រះសង្ឃកល្យាណមានវិន័យ ។  
 ប្រាំពីររក្សាត្រៃសិក្ខា សាសនាចារជាប់ដួងហឫទ័យ  
 សីលសមាធិធម៌ប្រពៃ ផុតភ័យអាស្រ័យដោយបញ្ញា ។  
 ព្រះត្រៃបិដកមានប្រវត្តិ រឿងរ៉ាវបានកត់ចារអក្ខរា  
 អរិយធម៌វប្បធម៌មនុស្សទេវតា បុព្វេយ៉ាងណាចារឱ្យដឹង ។  
 បិដកជាច្បាប់ប្រាប់ភពត្រៃ អ្នកមាននិស្ស័យលែលកប្រឹង  
 សិក្សាបដិបត្តិកម្ចាត់ខឹង ជញ្ជឹងសម្លឹងដឹងត្រៃលក្ខណ៍ ។  
 បិដកច្បាប់ដើមព្រះសាសនា បាលីអក្ខរាសាស្ត្រាជាក់  
 បដិបត្តិបូជាធានាមគ្គ កំណត់ត្រៃលក្ខណ៍លាត្រៃលោក ។  
 កសាងចេតិយបិដកខ្មែរ យើងនាំគ្នាហែព្រះមានជោគ  
 សាធុ ! សាធុ ! ផុតចាករោគ សាធុផុតលោក អនុមោទនា !



**មាតាបិតាសង្គ្រោះកូន  
ដោយធម៌៥យ៉ាង**

**មាតាបិតា** ជាគ្រូដើម ជាគ្រូដ៏ធ្វើមក្នុងលោកា  
 ម្យ៉ាងទៀតគឺពិតជាទេវតា ព្រះពុទ្ធត្រាស់ថាជាព្រហ្មផង។  
 មាតាបិតាគឺជាព្រះ រស់នៅក្នុងផ្ទះដ៏ច្បាស់ច្បង  
 សង្គ្រោះ៥យ៉ាងល្អហ្មត់ហ្មង ចម្លងបុត្រភ្នាឱ្យដល់ត្រើយ។  
**សង្គ្រោះទី១** ដោយការឃាត់ មិនឱ្យកូនភ្នាត់ធ្វើបាបឡើយ  
 ឃើញកូនធ្វើខុសឥតកន្តើយ ហាមហើយហាមទៀតធ្លៀតតាមឃ្នាំ។  
 កំណើតជាមនុស្សថ្ងៃពេកពន់ កូនត្រូវអត់ធន់ឱ្យបានសម  
 កុំឱ្យចំណង់វាបង្ខំ ចូលជ្រាំធ្លាក់ជ្រោះរស់អសោច។  
**សង្គ្រោះទី២** ដោយការនាំ ផ្សំផ្សំសន្សំគុណប្រយោជន៍  
 នៅរស់ជាមនុស្សកុំជាខ្មោច យ៉ាងហោចត្រូវឱ្យមានសីល៥។  
 ម៉ែឪបំពាក់អលង្ការ គឺធម៌ទេសនាជាប្រចាំ  
 កូនត្រូវស្រឡាញ់កល្យាណកម្ម គុណគាប់ត្រូវចាំកុំបំភ្លេច ។  
**សង្គ្រោះទី៣** គឺឱ្យរៀន អុជទៀនវិជ្ជាភ្នំរលេច

សម្បត្តិចំណេះថ្លៃជាងពេជ្រ ដាច់ខាតត្រូវគេចពីគ្រឿងញៀន។  
 ថ្នាំញៀនបំផ្លាញនូវស្មារតី ញៀនល្បែងអប្រិយនាំខូចរៀន  
 ញៀនស្រាញៀនស្រីរោគបៀតបៀន បើញៀននឹងរៀនសុរិយារះ។  
**សង្គ្រោះទី៤** គឺរៀបការ ក្នុងរឿងប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងផ្ទះ  
 មិនត្រូវបង្ខំចង់យកឈ្នះ មាននាំខូចប្រយោជន៍ធំ។  
 ស្នេហាជាផ្លូវរកបំព្រលឹង រឿងហ្នឹងត្រូវដឹងឱ្យគ្រប់មុំ  
 កុំអាងថានាឱ្យធំជាងនំ មានរឿងទារទុំគំរូស្រាប់ ។  
**សង្គ្រោះទី៥** គឺចែកទ្រព្យ តាមកាលគួរគាប់ជាប់ជាច្បាប់  
 មរតកជាទ្រព្យនៃអ្នកស្លាប់ មិនត្រូវប្រញាប់ឱ្យដាច់ឡើយ។  
 ឱ្យតិចឱ្យច្រើនជាប្រចាំ រាល់ថ្ងៃខែឆ្នាំឱ្យណាស់ហើយ  
 ចំណែកសម្បត្តិនាំដល់ត្រើយ ដូចបានពោលហើយគឺឱវាទ។  
 សង្គ្រោះ៥យ៉ាងគឺជាគុណ ជាទុនជីវិតតាមក្បួនខ្នាត  
 ម៉ែឪជាព្រះអ្នកនាំអាទិ៍ កូនកុំប្រមាទតទៅហោង។



### ព្រះគុណម៉ែ

គុណម៉ែតាំងតែគភ៌ចាប់ផ្តើម ទ្រាំពពោះដើមទ្រាំលំបាក  
 ដេកដើរដូចរោគតាមឥតស្រាក ទម្រាំកូនចាកចេញពីផ្ទៃ។  
 ពេលឆ្លងទន្លេម៉ែឈឺខ្លាំង ចិត្តតាំងកាយប្រឹងព្រមដោយភ័យ  
 មិនដឹងយ៉ាងណាចិត្តមមែ នឹកភ័យក្រែងកូនសូន្យសង្ហារ។  
 លុះកូនបានកើតជាទារក ម៉ែចើបជញ្ជក់សព្វកាយា  
 បីបមថ្នាក់ថ្នមពេញហត្ថា មេត្តាប្រែឈាមជាទឹកដោះ។  
 នៅពេលកូនឈឺម៉ែរក្សា បីផ្ទប់ឱវាដោយចិត្តស្មោះ  
 កូនឈឺម៉ែភ័យមុខស្លាំងអស់ មិនសម្រាន្តសោះវាស់ៗព្រឹក។  
 នៅពេលកូនជាម៉ែសប្បាយ ចិត្តម៉ែមិនណាយមានតែនឹក  
 ឃ្នាតឆ្ងាយបន្តិចចិត្តរំរឹក រលឹករកកូនវិលវិញភ្លាម ។  
 អង្គុយកកិលក្រោកឈរដើរ ទៅតាមដំណើរម៉ែព្យាយាម  
 ខំបង្ហាត់កូនដោយមិនទាម ក្នុងនាមជាគ្រូឧត្តមក្រែ ។

ជុះនោមហូបចុកស្លៀកដណ្តប់ ចំណេះចេះសព្វប្រចាំថ្ងៃ  
 សម្តីភាសាមារយាទថ្ងៃ កូនកុំសង្ស័យក្រែងឥតគ្រូ ។  
 កូនចេះមួយមុខម៉ែអរម្តង អ្នកប្រាប់អ្នកផងមិនចាំយូរ  
 ម៉ែនឿយយ៉ាងណាមិនគិតគូរ បន្ទុកងូល់ដោយផ្តាល់កូន។  
 កូនធំបន្តិចបែបរាងរឹង កូនខ្លះទទឹងអាងដីដូន  
 ម៉ែខឹងអន់ចិត្តមុខស្រពោន វាយកូនរូចគិតអាណិតក្រោយ។  
 កូនល្អម៉ែសុខក្រែកន្ទង បានដូចម៉ែជឿងសូមអំណោយ  
 ដូចបានកែវទិញទេវតាឱ្យ ឬដូចបានសោយសុខស្លឹក។  
 ពេលកូនបានសុខម៉ែសុខផង ពេលកូនមានហុងម៉ែពុំជា  
 កូនក្រលំបាកម៉ែរងា គ្រប់គ្រាម៉ែគិតកូនស្រីប្រុស។  
 កូនខូចអាក្រក់ក្នុងភូមិឃុំ គេគុំគេស្តប់សព្វសាយសុស  
 ម៉ែដឹងប្រាកដថាកូនខុស តែម៉ែសន្តោសប្រោសប្រណី។  
 ម៉ែគឺជាព្រះរបស់កូន ជាកូនជីវិតមនុស្សប្រុសស្រី  
 ម៉ែមានគុណធ្ងន់ហួសពោលស្តី គ្មានអ្វីជំនួសម៉ែបានឡើយ។



**នាមពុទ្ធបរិស័ទអ្នកមានឧបការៈ**

**ក្នុងការងារបច្ចុប្បន្ន**

- ១. ឧបាសក សំរឹង រំណួល
- ២. ឧបាសក យន្ត សួន
- ៣. ឧបាសក ក្នុង លាងជេង
- ៤. ឧបាសក មួង យេន
- ៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត
- ៦. ឧបាសក អ៊ុត ព្រាំង
- ៧. នាង ជា សុណារី
- ៨. នាង យុន សួនម៉ា
- ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា
- ១០. ឧបាសក រ៉ាន់ ខុនណា
- ១១. ឧបាសក គុយ សុផន
- ១២. ឧបាសក ជឹង រឹងអ៊ាវ
- ១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត
- ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន
- ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី
- ១៦. ឧបាសិកា ហាយ ចំនួនរី
- ១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ
- ១៨. លោកគ្រូ លាក់ កុង

~~~~~

**ធនាគារពុទ្ធបរិស័ទ ៣០.០០០ គ្រាស**

**ក្នុងតម្លៃ ៨.៤០០ ដុល្លារ រោងពុទ្ធបរិស័ទ**

**I**

**ស្ថានីយ៍ទិវង្ស ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា  
ដោយសហគមន៍បច្ចុប្បន្ន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយ៍ទិវង្ស	
រាជធានីភ្នំពេញ	-04h45 mn	-FM 98 MHz	
	-05h00 mn	-FM 99 MHz	
	-12h15 mn	-FM 96 MHz	
	-18h00 mn	-FM 95 MHz	
	-19h00 mn	-AM 918 MHz	
	-19h30 mn	-FM 97 MHz	
	-20h00 mn	-FM 98 MHz	
	-20h30 mn	-FM 96 MHz	
	ក្រុងព្រះសីហនុ	-05h30 mn	-FM100.5MHz
		-06h00 mn	-FM 92 MHz
-13h00 mn		-FM 92 MHz	
-20h00 mn		-FM100.5MHz	
ខេត្តបាត់ដំបង	-05h30 mn	-FM103.2MHz	
	-06h00 mn	-FM 96 MHz	
	-18h00 mn	-FM 91 MHz	
	-18h30 mn	-FM 96 MHz	
	-19h30 mn	-FM103.2MHz	

**សុខា សង្ឃប្បទេសនា**

**ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ**

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docuDesk.com

## II

### ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ

ខេត្ត-ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
ក្រុងប៉ៃលិន	-18h00 mn	-FM 90.5 MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h00 mn -18h30 mn	-FM 98 MHz -FM 100.5 MHz
ខេត្តពោធិ៍សាត់	-06h00 mn	-FM 98.5 MHz
ខេត្តកំពត	-18h30 mn	-FM 93.25 MHz
ខេត្តកំពង់ចាម	-05h30 mn	-FM 100.5 MHz
ខេត្តព្រះវិហារ	-18h30 mn	-FM 99 MHz
ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	-05h20 mn -17h30 mn	-FM 96.5 MHz
ខេត្តស្វាយរៀង	-18h30 mn	-FM103.75MHz

**សុខោ បុព្វស្ស ឧត្តយោ**  
ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

### សៀវភៅដែលរៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំព្រះ

~~ប៊ុត~~ សាវណ្ណ ~~ស៊ុ~~

១. បទពិចារណា
២. ជំនួយសកិភាគ ១ ដល់ភាគ ៩
៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
៥. ពរ៤ប្រការ
៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
៧. ខ្លឹមសារគុរយល់ដឹង
៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
៩. កូនមាសឪពុក
១០. ម៉ែ !!!
១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ
១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
១៣. មេរៀនជីវិត
១៤. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ

## បទពិចារណា

បទពិចារណា ពាក្យល្អអស្ចារ្យ មិនធ្លាប់ដែលឮ  
ទើបតែលោកគ្រូ នាំមកបំភ្លឺ ប៉ុន្តែ ប្រើ  
ជាសញ្ញាតិប្រសស្រី ។  
ឧបាសក លីម ស៊ីង