

ការគ្រូពេទ្យសំបើង



រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំព្រះ បិតា សាវណ្ណ

មកដល់កូនជាតិស្រឡាញ់

~~~~~

សេចក្តីល្អ និងសេចក្តីចម្រើនរបស់កូន ម៉ែឪមិន  
ធ្លាប់មានការប្រាថ្នាអាក្រក់ និងមិនធ្លាប់មានការច្រណែន  
ម្តងណាឡើយ ព្រោះក្នុងបេះដូងរបស់ម៉ែឪមានតែសេចក្តី  
ប្រាថ្នាល្អ សេចក្តីស្រឡាញ់ និងការគ្រប់គ្រងគ្រប់ពេល  
ទាំងអស់ មិនមានចន្លោះទុកសម្រាប់ឱ្យការប្រាថ្នាអាក្រក់  
និងការច្រណែនបិតនៅផងឡើយ ។

ទឹកចិត្តស្រឡាញ់របស់ម៉ែឪទៅលើកូន មិនមាន  
កំណត់ទីបំផុត ជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏បរិសុទ្ធ ។

ម៉ែឪមិនជាទុក្ខ ឬខ្មាសគេអ្វីឡើយ ដែលមានកូនជា  
មនុស្សក្រនូវទ្រព្យសម្បត្តិនោះ ប៉ុន្តែ ម៉ែឪជាទុក្ខនិងខ្មាស  
គេជាទីបំផុត បើថាកូនជាមនុស្សអាក្រក់ ។

ម៉ែឪមានសេចក្តីសុខ រីករាយក្នុងចិត្ត ព្រោះបាន  
ឃើញកូនមានសេចក្តីចម្រើនក្នុងជីវិត មានការងារល្អ

មានគ្រួសារកក់ក្តៅ ហើយជាពិសេសខ្លាំងណាស់នោះ គឺ  
ម៉ែឪមាននូវសេចក្តីសុខដ៏ក្រៃលែង ព្រោះបានឃើញកូន  
ជាមនុស្សល្អ ។

ម៉ែឪមិនមែនជាទេវតា តែក្រៃលែងជាងទេវតាទៅ  
ទៀត មិនមែនព្រះព្រហ្ម តែក្រៃលែងជាងព្រះព្រហ្មទៅ  
ទៀត ព្រោះម៉ែឪឱ្យសេចក្តីស្រឡាញ់ដល់កូនដ៏ក្រៃលែង  
និងឱ្យនូវអ្វីដែលទេវតាឥន្ទព្រហ្មឱ្យមិនបាន នោះគឺជីវិត ។

ម៉ែឪប្រាថ្នាឱ្យជីវិតកូនទាំងអស់មានតម្លៃ មានភាព  
ភ្លឺស្វាង និងមានសេចក្តីសុខ ទើបម៉ែឪព្យាយាមពន្យល់កូន  
ទូន្មានកូន ដូច្នេះ ត្រូវកូនយកចិត្តទុកដាក់អាននូវសៀវភៅ  
« ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪ »នេះ ដោយល្អ ត្រូវគិតឱ្យយល់នៅ  
ក្នុងសេចក្តីនឹមួយៗ ហើយបដិបត្តិតាមឱ្យបានល្អជាទីបំផុត  
សេចក្តីចម្រើននឹងមានដល់កូនជាពិតប្រាកដ ។

**ពីបំណងប្តូរបរិសុទ្ធរបស់ម៉ែឪ**  
**ឆាត់ជំបង ថ្ងៃ១៥កើត ខែកត្តិក**  
**ព.ស.២៥៤៨**

# សារបន្ត

~~~~~

ឈ្មោះអត្ថបទ

ទំព័រ

_ មកដល់កូនជាទីស្រឡាញ់	ក
១_ ការពិតក្នុងចិត្ត	១
២_ គ្រួសារកក់ក្តៅ	៤
៣_ ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត	៧
៤_ កំពូលប្រាថ្នារបស់ម៉ែឪ	៩
៥_ កូនត្រូវជាមនុស្សស្មោះត្រង់	១១
៦_ គុណនៃសេចក្តីលំបាក	១៣
៧_ ទឹកចិត្តមានតម្លៃជាងទឹកប្រាក់	១៦
៨_ រក្សាសម្តី	១៨
៩_ ចិត្តមួយធ្វើមួយ	២១
១០_ ព្រមល្ងង់ខ្លះល្អណាស់កូន	២៤
១១_ ឱ្យអភ័យ	២៧

១២.មិត្តសម្លាញ់រហូតក្នុងជីវិត	៣០
១៣.សម្បត្តិមនុស្សល្អ	៣៣
១៤.ការកែតម្រូវចិត្ត	៣៦
១៥.ប្រយ័ត្នពាក្យផ្អែម	៣៩
១៦.សរសើរនិន្នាជាខ្យល់មាត់	៤២
១៧.សម្លឹងមនុស្សល្អឬអាក្រក់	៤៤
១៨.ផ្ទាំរក្សាចិត្ត	៤៦
១៩.ការគ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្ស	៤៩
២០.ការទទួលខុសត្រូវ	៥២
២១.ឱកាសមាស	៥៥
២២.កុំត្រចៀកស្រាល	៥៧
២៣.ការប្រើមនុស្ស	៥៩
២៤.របៀបវិន័យ	៦២
២៥.ការចម្រើនវិញ្ញាណ	៦៥
២៦.ចិត្តចង្អៀតនិងចិត្តទូលាយ	៦៨
២៧.កុំយកតម្រាប់តាមគេ	៧១

២៨-តស៊ូអត់ធន់ទោះឆ្លងឬស្រាល៧៤
២៩-តួតស៊ូដ៏ពិតប្រាកដ៧៧
៣០-ក្អួតចេញមកទើបបានធូរ៨០
៣១-ភ្លើងច្រណែន៨៣
៣២-គិតអ្វីឱ្យវែងកុំបែងខ្លី៨៦
៣៣-ការត្រៀមខ្លួនទុកជាមុន៩០
៣៤-ទឹកចិត្តពិតជាសំខាន់៩៣
៣៥-ទប់ទល់ជាមួយទុក្ខ៩៦
៣៦-ស្គាល់មុខតែមិនស្គាល់ចិត្ត៩៩
៣៧-ចិត្តយើងចិត្តគេ១០២
៣៨-គិតសិនសឹមនិយាយ១០៥
៣៩-មនុស្សចិត្តខ្វាក់១០៨
៤០-ដួលហើយត្រូវក្រោក១១១
៤១-ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់ ស្រឡាញ់ខ្លីឱ្យត១១៤
៤២-ហាត់ឱ្យ ច្រើនជាងហាត់សូម១១៨
៤៣-ត្រូវប្រើប្រាក់ កុំឱ្យប្រាក់ប្រើ១២១

៤៤_គំនុំសងសឹក	១២៤
៤៥_ទូន្មានចិត្តបាន ទើបនៅជាសុខ	១២៧
៤៦_មនុស្សដែលគេទុកចិត្ត	១៣០
៤៧_ការមិនប្រកាន់ខ្លួន	១៣៣
៤៨_មនុស្សដែលស្រឡាញ់យើងពិត	១៣៦
៤៩_សុខភាពរាងកាយ	១៣៩
៥០_សុខភាពរបស់ចិត្ត	១៤២
៥១_បរិស្ថាន	១៤៥
៥២_ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន.....	១៤៨
៥៣_អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង	១៥១
៥៤_ប្រឹងខ្លួនឯងឱ្យដល់	១៥៤
៥៥_សេចក្តីប្រកាន់	១៥៧
៥៦_យកឈ្នះគ្នាដោយហេតុផល	១៦០
៥៧_សតិសំ បញ្ញាតាម	១៦៣
៥៨_ជីវិតមានតម្លៃ	១៦៧
៥៩_មនុស្សយើង សំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ ...	១៦៩

៦០_ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់នៃខ្លួនឯង១៧១
៦១_សុខឬទុក្ខកើតពីគំនិតខ្លួនឯង១៧៣
៦២_ទានិងមាន់១៧៥
៦៣_ទឹកហូរគ្មានត្រឡប់១៧៧
៦៤_ផ្លែកើតរមាស់អង្កែស៊ី១៧៩
៦៥_ក្បាលពស់កន្ទុយពស់១៨១
៦៦_មច្ចុរាជ_ម្ចាស់មាន់_មាន់១៨៣
៦៧_បន្ទា១៨៥
៦៨_ឆ្មា១៨៧
៦៩_ល្អផ្សេងគ្នា១៨៨
៧០_ធ្វើបុណ្យយកមុខ១៨៩
៧១_ទាន.....	១៩០
៧២_សីល១៩១
៧៣_ភាវនា១៩២
៧៤_ការគោរពឱនលំទោន១៩៣
៧៥_ការជួយខ្លះខ្មែងក្នុងការងារ១៩៤

៧៦_ការជូនបុណ្យ	១៩៥
៧៧_ការទទួលបុណ្យ	១៩៦
៧៨_ធម្មទាន	១៩៧
៧៩_ការស្តាប់ធម៌	១៩៨
៨០_ការយល់ត្រូវ	១៩៩

~~~~~

## **សព្វទានំ ធម្មទានំ ជីនាតិ**

ធម្មទាន ឈ្នះអស់ទានទាំងពួង។

## **សព្វរសំ ធម្មរសោ ជីនាតិ**

រសនៃព្រះធម៌ ឈ្នះអស់រសទាំងពួង ។

## **សព្វភី ធម្មភី ជីនាតិ**

សេចក្តីត្រេកអរក្នុងធម៌ ឈ្នះអស់សេចក្តីត្រេកអរទាំងពួង។

## **តណ្ហក្ខយោ សព្វទុក្ខំ ជីនាតិ**

ការអស់ទៅនៃតណ្ហា ឈ្នះអស់ទុក្ខទាំងពួង ។

## ១. ការពិតក្នុងចិត្ត

### កូនចៅស្រឡាញ់

ឥឡូវនេះ កូនធំហើយ ល្មមអាចយល់ដឹងនូវ  
រឿងរ៉ាវរបស់ជីវិតបាន បើមិនច្រើនក៏ខ្លះៗដែរ ។ កូន  
គង់តែបានដឹងហើយថា ឪពុកម្តាយស្រឡាញ់កូនច្រើន  
ប៉ុណ្ណា កូនប្រៀបបីដូចជាកែវភ្នែក ឬថ្លើមប្រមាត់របស់  
ម៉ែឪដូច្នោះឯង ។

ឪពុកម្តាយនឿយហត់ក្នុងការងាររាល់ថ្ងៃនេះ កូនក៏  
ដឹងដែរថាគឺដើម្បីកូនគ្រប់គ្នា បើសម្រាប់តែមាត់ពីរ ក្រពះ  
ពីររបស់ឪពុកម្តាយទេនោះ ឪពុកម្តាយមិននឿយហត់  
ដូច្នេះទេ ។ ដែលពោលយ៉ាងនេះ មិនមែនចង់រំលឹក គុណ  
ហើយប្រាថ្នានូវការតបស្នងអ្វីក្រៅអំពីចង់ឱ្យកូនជា  
មនុស្សល្អនោះឡើយ ។

តាមពិត ម៉ែឪត្រូវការអ្វីៗច្រើនយ៉ាងពីកូនមែន  
គ្រាន់តែនិយាយមិនចេញ ហាក់ដូចជាទឹកលិចដល់មាត់

អីចឹងឯង ។ ចូរកូនដឹងចុះ សូម្បីមាតាបិតាទាំងឡាយមាន  
ទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនលើសពីការប្រើប្រាស់ទៅទៀតក៏ដោយ  
តែក៏នៅប្រាថ្នាចង់បានជំនួន ចង់បានរបស់ដែលកូនឱ្យដែរ  
ទោះបីរបស់នោះមិនសូវល្អ មិនសូវថ្លៃ ប្រៀបនឹងរបស់  
ដែលឪពុកម្តាយមានមិនបានក៏ដោយ ឱ្យតែថា ជារបស់  
ដែលកូនជូនហើយ ឪពុកម្តាយសប្បាយចិត្ត ។ កាលដែល  
កូនមាននំ មានផ្លែឈើយកមកជូននោះ ឪពុកម្តាយផ្អែក  
ស្រេចហើយក៏ដោយ ក៏នៅតែទទួលពិសាដោយពេញចិត្ត  
ពិតៗ ។ សម្លៀកបំពាក់ដែលកូននាំមកជូន ទោះជាមិន  
ស្អាតក៏ដោយ ក៏មាតាបិតាស្លៀកពាក់ដែរ ដើម្បីបង្ហាញកូន  
យកចិត្តកូន ។ ទោះជាកូនមិនមានអ្វីមកជូនសោះ ដោយ  
គ្រាន់តែកូនបង្ហាញមុខ ហើយមានដៃទាំងពីរសំពះថ្វាយ  
បង្គំប៉ុណ្ណឹង ម៉ែឪពុកពេញចិត្តណាស់ទៅហើយ ។

នេះជាបំណងប្រាថ្នា ដែលមានក្នុងចិត្តរបស់ឪពុក  
ម្តាយគ្រប់គ្នា ពោលគឺចង់ឱ្យកូនជាមនុស្សល្អ គិតល្អ ធ្វើ ល្អ  
និយាយល្អ ដឹងគុណ ដឹងទោសទៅតាមសេចក្តីពិត ប៉ុន្តែ

ឱ្យម៉ែឪហាមាត់ប្រាប់កូនថា ថ្វាយបង្គំមក ទិញផ្លែ  
 ឈើល្អៗឱ្យមក...យ៉ាងម៉េចរួចទៅ ម្ល៉ោះហើយមាតាបិតា  
 ខ្លះបានបិទភ្នែកលាចាកលោកនេះទៅ ទាំងដែលមិនធ្លាប់  
 បានឃើញកូនក្រាបសំពះខ្លួនម្តងផង ។

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪត្រូវកូនចាំ    | បណ្តាំទឹកចិត្តពិតពាក្យព្រហ្ម  |
| ពាក្យប្រាជ្ញពីព្រេងម៉ែឪផ្តុំ | និយមព្រះពុទ្ធវិសុទ្ធពេចន៍ ។   |
| អរុណពណ៌មាសជនរស្មី            | សម្តីម៉ែឪត្រូវរំលេច           |
| រំលឹកចំណុំឱ្យភ្លេច           | ពាក្យពេចន៍ដូចថ្ងៃថ្លៃដូចមាស ។ |
| ទ្វីបលោកល្អស្រស់ព្រោះសុរិយា  | មាតាបិតាគឺជាព្រះ              |
| ជាដួងសុរិយាយាត្រារះ          | កូនត្រូវសំពះទិសបូព៌ា ។        |
| ទិសបូព៌ាមានន័យបុព្វការី      | បង្កើតប្រុសស្រីពេញពសុធា       |
| ពាក្យពេចន៍ម៉ែឪត្រូវដូចជា     | សុរិយាក្នុងគ្រាប់ភ្លឺលោក ។    |



## ២~គ្រួសារកក់ក្តៅ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពាក្យថា គ្រួសារជាពាក្យដែលមានសេចក្តីឬអត្ថន័យ ច្រើន គឺសំដៅដល់ការស្រឡាញ់ ភាពកក់ក្តៅ ភាពនៃ ត្រកូលតែមួយជាមួយគ្នា ។ល។ នៅប្រទេសខាងលិច ភរិយាតែងយកត្រកូលថ្មីមកប្រើ ហើយតែងហៅគ្នាថា «អ្នកផ្ទះខ្ញុំ» ឬគ្រួសារខ្ញុំជាដើម ។

សម័យដែលកូននៅក្មេងៗ យើងនៅរួមគ្នាជាគ្រួសារ មានសំឡេងសើចសប្បាយ មានសំឡេងរត់ប្រឡែង គ្នា បរិភោគអាហាររួមគ្នា និងធ្វើអ្វីៗជាមួយគ្នា មានភាព រស់រវើក ។ ឪពុកម្តាយ សូម្បីធ្វើការហត់នឿយអស់កម្លាំង យ៉ាងណាក៏ដោយ លុះមកដល់ផ្ទះហើយគ្រាន់តែឃើញមុខ កូនៗ រត់មកទទួល ជួយកាន់ជួយទទួលយករបស់របរ និង សាកសួរពីការហត់នឿយប៉ុណ្ណឹង ម៉ែឪពុកបាត់អស់នូវការ ហត់នឿយទៅហើយ ។ មាតាបិតាឃើញកូនញ៉ាំបាន គេង

លក់ក៏សប្បាយចិត្ត ទាំងអស់នេះឯងណាវកូន ដែលគេថា  
គ្រួសារមានភាពកក់ក្តៅនោះ ។

ឥឡូវនេះកូនក៏បានធំៗអស់ហើយ កូនអើយធ្វើជា  
បងជាប្អូនគ្នា កូនត្រូវតែចេះស្រឡាញ់គ្នា ។ សាច់ឈាម  
ជាមួយគ្នា យ៉ាងណាៗក៏កាត់មិនបាន ពាក្យចាស់ពោលថា  
«កាត់ទឹកមិនដាច់ កាត់សាច់មិនបាន» ដូច្នេះចូរកូនកុំស្អប់  
ខ្ពើម កុំកំណាញ់ កុំប្រណែន ឬខឹងក្រោធគំនុំកុំកូនអ្វីដល់  
គ្នាឡើយ កូនត្រូវជួយគ្នា និងមើលថែគ្នាវិញទើបបានល្អ ។

បានមកធ្វើជាបងប្អូននឹងគ្នាហើយ ស្រាប់តែមក  
ឈ្មោះទាស់ទែងគ្នា វាជារឿងដែលគួរឱ្យខ្មាសអៀនណាស់  
កូនអើយ មនុស្សល្អគេមិនឈ្មោះទាស់ទែងគ្នាដូច្នេះឡើយ  
ម្យ៉ាងទៀតកូនត្រូវគិតដល់ទ្រូងម្តាយទ្រូងឪពុកផង ណា  
កូនណា ។ គិតដល់ពេលដែលកូននៅតូចៗ ឈ្មោះគ្នា  
ហើយក៏ល្អនឹងគ្នាវិញ លេងចូលគ្នាវិញដូចដើម ភ្លេចរឿង  
ដែលកន្លងទៅអស់ ហើយស្រឡាញ់គ្នា ព្រមព្រៀងគ្នា  
មានអ្វីធ្វើក៏ជួយធ្វើគ្នា ។ ល្អណាស់កូន មានរឿងខ្លះៗ

កាលកូននៅពីតូចនោះ កូនគួរសិក្សាតាម បើកូនគិតថា  
កូនធំហើយ កូនមិនភ្លេចរឿងដែលទាស់ចិត្តដូចកាលកូន  
នៅពីក្មេងទេ តែកូនត្រូវកុំប្រកាន់គ្នា ។ កូនអើយ ស្វាមី  
អាចរកថ្មីបាន ភរិយាអាចរកថ្មីបាន កូនក៏អាចរកថ្មីបានដែរ  
តែបងឬប្អូនរកមិនបានទៀតឡើយ មានប៉ុណ្ណាក៏ប៉ុណ្ណឹង  
កាលកាត់បង កាត់ប្អូន ក៏ដូចគ្នានឹងការកាត់សាច់ កាត់  
ឈាមរបស់ម៉ែរបស់ឪពុកដែរណាស់កូន ។

គ្រួសារកក់ក្តៅ ម៉ែឪកូនចៅ ត្រូវនៅក្នុងធម៌  
មិនតាមកិលេស ចេះរស់ក្នុងពរ អាយុបវរ  
គុណធម៌ក្នុងចិត្ត ។



### ៣. ឈឺចាប់ក្នុងចិត្ត

#### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពេលខ្លះឪពុកម្តាយបានធ្វើអ្វី ឬនិយាយអ្វីជាមួយ កូនខ្លាំងហួស អាចធ្វើឱ្យកូនមិនពេញចិត្ត ប៉ុន្តែចូរកូន យល់ថា ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយឪពុកម្តាយគិតគូរដល់ កូនណាស់ ស្រឡាញ់ណាស់ គឺកូននៅតែជាកែវភ្នែក ជា បេះដូងរបស់ម៉ែឪជានិច្ច ។

នៅពេលដែលកូនសម្លឹងមើលឪពុកម្តាយ ដោយ ក្រសែភ្នែកខឹងស្អប់ ឬមិនចូលចិត្ត ហាក់ដូចឪពុកម្តាយជា អ្នកដទៃទៀតនោះ ឪពុកម្តាយតូចចិត្ត ហើយឈឺចាប់ ណាស់ ។ អ្នកដទៃគេមាក់ងាយ ឬយល់ខុសមកលើឪពុក ម្តាយ ក៏ឪពុកម្តាយមិនមែនញាប់ញ័រក្នុងចិត្ត ដូចជាកូន របស់ខ្លួនមកមាក់ងាយ ឬយល់ខុសលើឪពុកម្តាយឡើយ ។ បើកូនខឹងក្រោធចំពោះម៉ែឪ ព្រោះកូនមិនពេញចិត្ត ឬ ទាស់ចិត្តក្នុងរឿងអ្វីដែលម៉ែឪបានធ្វើទៅហើយនោះ ម៉ែឪ



លុមអាចទ្រាំបាន ប៉ុន្តែបើខឹងក្រោធព្រោះកូនមិនយល់ដល់  
ទឹកចិត្តដ៏ពិតប្រាកដរបស់ម៉ែឱវិញនោះ ឪពុកនិងម្តាយត្រូវ  
ខូចចិត្តនិងឈឺចាប់ក្នុងដើមទ្រូងយ៉ាងក្រៃលែងណាកូន ។

សន្តានហឫទ័យនៃព្រះអរហន្ត មកលើពួកជនហ្មត់ចត់យ៉ាងណា  
ទឹកចិត្តម៉ែឪលើបុត្រធីតា ហ្មត់ចត់អស្ចារ្យក៏យ៉ាងនោះដែរ ។  
ចូរកូនទាំងឡាយកុំវាយតម្លៃ ទឹកចិត្តប្រពៃនៃពុកនិងម៉ែ  
ឱ្យស្មើនឹងទ្រព្យឬស្មើប្រាក់ខែ ព្រោះថាឪម៉ែជាព្រះអរហន្ត ។  
នៅក្នុងលោកនេះពុំមាននរណា ចិត្តគិតប្រាថ្នាមេត្តាពេកពន់  
លើកូនប្រុសស្រីមានន័យគុណធ្ងន់ ឱ្យដូចអរហន្តមាតាបិតា ។  
បើកូនស្វែងរកអង្គព្រះអរហន្ត ដើម្បីបន្តន់ឱនក្រាបសិរសា  
កូនត្រូវនឹកដល់មាតាបិតា ព្រះអរហន្តាបិតានៅក្នុងផ្ទះ ។  
មាតាបិតាចិន្តាបរិសុទ្ធ ស្ម័គ្រស្មោះលើបុត្រសុទ្ធចិត្តត្រង់លះ  
កម្លាំងកាយចិត្តជីវិតប្រាក់មាស ចិត្តល្អដូចព្រះវេស្សន្តរក្សត្រា ។



## ៤- កំពូលប្រាថ្នារបស់ម៉ែឌី

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូននៅមិនទាន់ដឹងដល់សេចក្តីប្រាថ្នាកំពូល  
របស់ម៉ែឌី គឺម៉ែឌីគ្រប់គ្នាវេលាដែលមានជំងឺ រមែងត្រូវ-  
ការឃើញមុខកូនរបស់ខ្លួនមកប្រណិប័តន៍ មកមើលថែ  
នៅជិតនៅកែៗរសាកសួររឿយៗ នោះឯងណា់កូន គឺជា  
ថ្នាំវិសេស ដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយឆាប់ជាសះស្បើយ ។  
ក្រែលែងណាស់ទៅទៀត គឺនៅពេលដែលខ្លួនចាស់ជរា  
ជួយអ្វីខ្លួនឯងមិនបាន រមែងត្រូវការកូនជាទ្វេគុណ ជាត្រី-  
គុណ ។ សូម្បីដឹងថាកូនរបស់ខ្លួនមានធុរៈមមាញឹក មាន  
ការងារដែលត្រូវធ្វើច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ មិនសូវមានពេល  
ទៅមកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ម៉ែឌីនៅតែអត់ទ្រាំមិនបានដែរ  
គឺនៅតែប្រាថ្នាឃើញកូន ហើយប្រាថ្នាឱ្យកូនមកមើលថែ  
ជានិច្ច ។

ឪពុកម្តាយគ្រប់គ្នា ក្រៅអំពីប្រាថ្នាឱ្យកូនយកចិត្ត

ទុកដាក់មើលថែខ្លួនហើយ នៅមានសេចក្តីប្រាថ្នាជាទី  
 បំផុតម្យ៉ាងទៀត គឺចង់ឃើញកូនមានសេចក្តីចម្រើននិង  
 មានសេចក្តីសម្រេចក្នុងជីវិត មានជីវិតរុងរឿងសម្បូណ៍  
 ទៅដោយសេចក្តីសុខ។ បើកូនបានសមតាមសេចក្តីប្រាថ្នា  
 ឪពុកម្តាយគ្រប់គ្នានឹងមិនច្រណែនជាមួយកូនឡើយ ញាប់  
 ញ័រក្នុងចិត្តតែម្យ៉ាង ត្រង់ដែលមិនបានឃើញកូនដល់នូវ  
 សេចក្តីសម្រេចក្នុងជីវិតរបស់កូននោះ ។ ដែលឪពុកម្តាយ  
 ព្រមលំបាកក្នុងការចិញ្ចឹមកូនរហូតមក ក៏ដើម្បីជ្រោម  
 ជ្រែងកូន ឱ្យបានសម្រេចសមតាមបំណងប្រាថ្នានោះឯង  
 បើបានឃើញកូនជាមនុស្សល្អ មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់  
 មានការចេះដឹង ជាមនុស្សឆ្លាត មានការងារធ្វើជាជំហរ  
 នៃជីវិត និងបានជួបប្រសព្វនូវសេចក្តីសម្រេច ឪពុកម្តាយ  
 គ្រប់គ្នាក៏ភ្លេចអស់នូវការនឿយហត់ទៅហើយដែរ ។

ចូរកូនគ្រប់គ្នា កុំធ្វើឱ្យម៉ែឪពុកចិត្តខុសសង្ឃឹម  
 ឡើយ ។



## ៥~កូនត្រូវជាមនុស្សស្មោះត្រង់

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ការស្មោះត្រង់ ប្រៀបបីដូចជាទឹកសម្រាប់ស្រោច  
ដំណាំមិនឱ្យស្ងួត យ៉ាងណា ជីវិតពិតជាស្រស់បំព្រង  
ព្រោះភាពស្មោះត្រង់របស់ខ្លួន យ៉ាងនោះឯង ។

មនុស្សយើងនៅជាមួយអ្នកណា ធ្វើការងារជាមួយ  
អ្នកណា ក៏គួរតែស្មោះត្រង់ជាមួយអ្នកនោះ ថែមទាំង  
ស្មោះចំពោះការងារ និងស្មោះចំពោះពាក្យនិយាយរបស់  
ខ្លួនឯងទៀតផង ។

ការស្មោះត្រង់នោះ ក៏គឺជាការពិតប្រាកដក្នុងចិត្ត  
មាត់ពោលស្តីអ្វីៗជាសម្តីផ្តា អ្នកណាៗក៏ចូលចិត្ត ជាពាក្យ  
ពិតត្រង់ជាមួយចិត្ត ត្រង់ជាមួយការងារ ។

កូនប្រុសស្រី ត្រូវតែតម្កល់ខ្លួនឱ្យមាំនៅក្នុងសេចក្តី  
ស្មោះត្រង់ គឺត្រង់ទៅត្រង់មក ធ្វើអ្វីៗក៏ចាប់យកការស្មោះ  
ត្រង់ជាទីតាំង សូម្បីបានផលប្រយោជន៍ជាទ្រព្យសម្បត្តិ

តិចតួចក៏ដោយ ក៏កូនកុំបោះបង់ចោលនូវសេចក្តីល្អបែប  
 នេះឱ្យសោះ ។ អ្នកណា គេយល់ថា ការរៀនរៀន ឬការ  
 យកប្រៀបលើអ្នកដទៃ ទើបជាសេចក្តីឆ្លាត ក៏ស្រេចតែអ្នក  
 នោះទៅចុះ បើគេថាកូនជាមនុស្សល្ងង់ ឬភ្លើ កូននៅតែ  
 ជាកូនឆ្លាតរបស់ពុកម៉ែដដែល ព្រោះមនុស្សឆ្លាតទើបចេះ  
 ជួយខ្លួនឯងឱ្យផុតពីបាបកម្ម ។ បើកូនមិនស្មោះត្រង់  
 ហើយទៅធ្វើខុសក្នុងរឿងអ្វីមួយនោះ ត្រូវគេចាប់បាន  
 អ្នកដែលថាយើងស្មោះត្រង់គឺល្ងង់ ឬអ្នកដែលញុះញង់ឱ្យ  
 កូនទៅធ្វើខុសនោះ គេមិនបានមកជួយកូនឡើយ កូនត្រូវ  
 ទទួលទោសតែម្នាក់ឯង តែបើកូននៅតែធ្វើការដោយ  
 ស្មោះត្រង់ល្អពិតៗ មុនដំបូងកូនអាចលំបាកកាយ តែ  
 សប្បាយចិត្ត រួចហើយក្នុងកាលជាខាងក្រោយ គឺកូនមិន  
 ត្រូវបានទទួលនូវទុក្ខទោសអ្វីរហូតតទៅ ។



## ៦. គុណនៃសេចក្តីលំបាក

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ឪពុកម្តាយ ក៏ដូចគ្នានឹងមនុស្សទាំងឡាយឯទៀតដែរ គឺក្រៅអំពីមិនត្រូវការឱ្យខ្លួនឯងលំបាកហើយ នៅមិនត្រូវការឱ្យកូនរបស់ខ្លួនមាននូវសេចក្តីលំបាកផងទៀត ។ មិនមានម៉ែឪណា ដែលប្រាថ្នាឱ្យកូនខ្លួនឯងក្រីក្រលំបាក តោកយ៉ាកឡើយ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ កូននៅតែមានសេចក្តីលំបាក ព្រោះឪពុកម្តាយមិនអាចធ្វើឱ្យកូនសុខសប្បាយបានគ្រប់យ៉ាងនោះឯង ។

ក្នុងសេចក្តីនេះ កូនត្រូវចាំទុកថា សេចក្តីលំបាកនោះវាមិនមែនអាក្រក់ មានពិសភាពសាហាវ ធ្វើឱ្យមនុស្សយើងទុក្ខលំបាកទៅតែម្យ៉ាងនោះទេ ។ បើយើងសម្លឹងមើលក្នុងការសិក្សា ឬមើលក្នុងផ្នែកមួយផ្សេងទៀត សេចក្តីល្អ ឬប្រយោជន៍នៃការលំបាកនោះៗក៏អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន គឺសេចក្តីលំបាកធ្វើឱ្យមនុស្សយើងរឹងប៉ឹងមាំមួន

ខ្លាំងឡើង ធ្វើឱ្យមនុស្សយើងពូកែគិត និងធ្វើឱ្យបានជាអ្នក  
ធំទៀតផង ប្រៀបដូចដែកដែលគេដុតឱ្យរឹងដូច្នោះឯង ។

ការលំបាកប្រដៅឱ្យមនុស្សយើងពូកែក្នុងការជួយ  
ខ្លួនឯង ព្រោះត្រូវតស៊ូ ក្រាញននៀល ដើម្បីយកឈ្នះ  
សេចក្តីលំបាកនោះៗ ។ មានមនុស្សមិនតិចនាក់ដែរទេ  
ដែលគេបានល្អមកអំពីសេចក្តីលំបាក ដោយកាន់តំនិតថា «  
លំបាកមុនស្រណុកក្រោយ » ពោលគឺ មានការអត់ធ្ងន់  
ព្យាយាម នៅរវាងសេចក្តីលំបាក និងភាពស្រណុកសុខ  
សប្បាយថ្ងៃថ្ងៃរុងរឿង ។

ជួយមកវិញ ក៏មិនតិចនាក់ដែរ ដែលជាមនុស្ស  
ស្គាល់តែសប្បាយតាំងពីកើតមក មិនដែលស្គាល់ មិនដែល  
ជួបនូវសេចក្តីលំបាកឡើយ លុះដល់មានហេតុនាំឱ្យ  
សេចក្តីលំបាកកើតឡើង ក៏ស្ទើរតែជួយខ្លួនឯងមិនរួច ធ្វើ  
អ្វីក៏មិនកើត ចាប់អ្វីក៏មិនជាប់ ការងារធ្ងន់ស្រាលមិនចេះ  
ធ្វើទាំងអស់ ទម្រាំតែបានរស់ស្ទើរតែស្លាប់ទៅហើយ ។  
មានខ្លះទ្រាំនឹងលំបាកមិនបាន ក៏ត្រូវបាត់បង់ជីវិតទៅ ។

ដូច្នេះ កូនកុំទៅខ្លាចសេចក្តីលំបាកធ្វើអ្វី ត្រូវចាំទុក  
 ថា សេចក្តីលំបាកជាគ្រូបង្វឹក ។ កូនត្រូវលត់ដំខ្លួនជាមួយ  
 នឹងសេចក្តីលំបាកដោយសេចក្តីអត់ធន់ ត្រូវយកផលកម្រៃ  
 ពីសេចក្តីលំបាក ចម្រើនគុណធម៌ក្នុងចិត្ត និងយកសេចក្តី  
 លំបាកជាមេរៀន ដែលកូនត្រូវតែសិក្សាថា អាត្មាអញ  
 មិនវិលត្រឡប់ទៅរកសេចក្តីលំបាកទៀតឡើយ ។

|                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| ភ្លើងឆេះខ្ទេចព្រៃអ្វីទៀតអនេក     | តែធ្វើឱ្យដែករឹងរិតតែរឹង              |
| ទុក្ខដុតមនុស្សខ្សោយឱ្យប្រាសទីពឹង | តែបែរមនុស្សរឹងត្រាស់ដឹងសច្ចៈ ។       |
| មិនមានអ្វីសល្អជាងគុណធម៌          | ខន្តីបរិវតស្ថិតតអាក់                 |
| ទឹកតែមួយផ្តិលត្រឹមសើមប្រឡាក់     | ព្យាយាមដងថាក់ដាក់ពេញអាងធំ ។          |
| វិរោ ប្រែថាអ្នកក្លាអង់អាច        | ទុក្ខខ្លាំងមិនខ្លាចព្រោះអាចផ្សំផ្គុំ |
| ព្យាយាមខន្តីបញ្ជាអប់រំ           | ឈ្នះអស់ទុក្ខធំជួបជុំគុណគាប់ ។        |
| លទ្ធផលការងារជាតិម្ល៉េះមនុស្ស     | ធ្វើការដូចព្យួរជម្រះអភ័ព្វ           |
| ជម្នះឧបសគ្គប្រចក្សកំណប់          | គុណធម៌ជាទ្រព្យជាប់តាមជីវិត ។         |
| មនុស្សដែករឹងប៉ឹងតែមិនរឹងរូស      | ព្យាយាមជម្រះមានះក្នុងចិត្ត           |
| ទន់កាយវាចាមេត្តាមានពិត           | តែរឹងប្រព្រឹត្តសុចរិតដូចដែក ។        |





## ៧-ទឹកចិត្តមានតម្លៃជាទឹកប្រាក់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កាលកូនទៅបម្រើការរាជការ ឬទៅធ្វើការស៊ី-  
ឈ្នួលគេ គឺកូនធ្វើការអ្វីក៏ដោយ ចូរកូនធ្វើឱ្យពេញដៃ  
ពេញជើង ប្រឹងប្រែងឱ្យអស់សមត្ថភាព ឱ្យសមនឹងតម្លៃ  
ប្រាក់ខែ ឬតម្លៃឈ្នួល ។ ប្រសិនបើកូនធ្វើឱ្យលើសជាង  
ប្រាក់ខែ ឬតម្លៃឈ្នួលនោះគឺរឹតតែល្អ ។ កុំធ្វើការគ្រាន់តែ  
ដើម្បីឱ្យបានប្រាក់តែម្យ៉ាង កុំគិតត្រឹមតែឱ្យការងារហើយ  
ស្រេចតែប៉ុណ្ណោះ ត្រូវធ្វើការងារដើម្បីឱ្យការងារសម្រេច  
ដោយល្អផង ទើបជាការសមរម្យ ។ មនុស្សយើងគួរជា  
មនុស្សមានទឹកចិត្ត កុំជាមនុស្សខ្វះទឹកចិត្តឱ្យសោះ ។

មនុស្សដែលធ្វើការលើសអំពីតម្លៃនៃប្រាក់ខែ ប្រាក់  
ឈ្នួលដោយការពេញចិត្ត សម្ដែងដល់ចិត្តដែលមិនយក  
ប្រៀបគេ ទោះបីខាតពេលវេលាបន្តិចបន្តួចក៏ពិត ប៉ុន្តែ  
សម្រេចការងារបានល្អ នាំឱ្យចិត្តរបស់ខ្លួនមានការរីករាយ

ជាសុខ។ សេចក្តីរីករាយជាសុខនេះឯង ជាខ្លឹមសារសំខាន់  
នៃជីវិត ដែលមិនអាចរកទិញនៅទីណាបានឡើយ ក្រៅ  
អំពីការមានទឹកចិត្តនៃខ្លួនឯង ។

កាលដែលមនុស្សយើងមានទឹកចិត្ត ចិត្តក៏រមែង  
មាននូវទឹកសម្រាប់ជឿមឱ្យស្រស់បស់ ត្រជាក់ ប្រាសចាក  
នូវសេចក្តីកំណាញ់ និងការច្រណែនជាដើម ខុសអំពី  
មនុស្សដែលមិនមានទឹកចិត្ត ។ មនុស្សដែលមិនមានទឹក ចិត្ត  
ក្រៅអំពីចិត្តរបស់គេមិនមានការរីករាយជាសុខក្នុង  
ការងារហើយ ចិត្តរបស់គេរមែងស្ងួតក្រៀមក្រោះ ដូច  
ស្រែដែលខ្វះទឹកអីចឹងឯង ។

ចូរកូនហ្វឹកហាត់ខ្លួន ឱ្យបានទៅជាមនុស្សមាន  
ទឹកចិត្ត ។ ចូរកូនកុំគិតថារឿងនេះវាជារឿងចាញ់ប្រៀប គេ  
ឬជាអ្វីដែលមិនល្អឱ្យសោះ កូនត្រូវគិតដូច្នេះវិញថា  
វាជារឿងនៃទឹកចិត្ត ដែលនឹងគប្បីមានឱ្យដល់គ្នា ដើម្បី  
បាននៅធ្វើការជាមួយគ្នាអស់កាលជ័យជ័យ ហើយក្នុងទីបំផុត  
ទឹកចិត្តរមែងមានតម្លៃជាងទឹកប្រាក់ណាៗកូន ។

## ៨. រក្សាសម្តី

កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពាក្យនិយាយជាការសំខាន់ម្យ៉ាងរបស់មនុស្សយើង

កូនត្រូវប្រយ័ត្ន ២ យ៉ាង :

១. មុននិយាយ

២. និយាយរួចហើយ

មុននិយាយ កូនត្រូវគិតមុខគិតក្រោយឱ្យល្អ និង  
កាលនិយាយរួចហើយ កូនត្រូវរក្សាពាក្យនិយាយ ។

ពាក្យដែលយើងនិយាយចេញទៅហើយ គឺជាចៅ-  
ហាយនាយរបស់យើងណាកូន នឹងបង្គាប់ឱ្យយើងត្រូវតែ  
ធ្វើតាម ដូចជាទទួលពាក្យអ្វីពីអ្នកដទៃ គឺត្រូវធ្វើឱ្យបានទៅ  
តាមសន្យា ទោះបីជាត្រូវចុះទុនចេញកម្លាំងខ្លាំងក្លាយ៉ាង  
ណាក៏ដោយ រហូតដល់ទៅត្រូវស្លាប់ក៏ត្រូវព្រមដែរ ដើម្បី  
រក្សាសម្តី ។

កូនអើយ រឿងពាក្យសម្តីនេះ មនុស្សទាំងឡាយ  
គេកាន់យកណាស់ បើបងសម្តីទៅហើយ អ្វីៗដទៃទៀត  
សូម្បីល្អយ៉ាងណាក៏រមែងខូចដោយទៅតាមដែរ ឬក៏ត្រូវ  
អស់សម្រស់ ព្រោះហេតុតែខូចក្តីរឿងឈ្មោះក្នុងការមិនរក្សា  
សម្តី ដូច្នេះហើយទើបបុរាណពោលថា « មនុស្សគេយក  
សម្តី ដីរគេយកភ្នក » ។

ព្រោះហេតុនេះ នៅពេលកូនគិតថា ខ្លួនឯងត្រូវ  
លំបាកព្រោះហេតុតែត្រូវរក្សាសម្តី ហើយបើកូនមិនចង់  
លំបាក គឺកូនកុំចេះតែទទួលពាក្យគេដោយងាយៗនោះ  
ត្រូវពិចារណាឱ្យល្អជាមុនថា កាលទទួលពាក្យគេហើយ  
អាត្មាអញនឹងធ្វើបានយ៉ាងនោះដែរឬទេ គឺត្រូវគិតឱ្យល្អិត-  
ល្អន់ស្រួលបួលជាមុនសិន។

មនុស្សយើង បើរក្សាពាក្យសម្តីខ្លួនឯងទុកមិនបាន  
ទៅហើយ តើអាចរក្សាអ្វីបានទៅ ព្រោះអម្បាលពាក្យសម្តី  
ជាសម្បត្តិមានតម្លៃក្នុងខ្លួន រក្សាមិនបានផង ចំណង់បើ  
របស់ដទៃក្រៅខ្លួនធ្វើដូចម្តេចនឹងអាចរក្សាបាន ។ ដូច្នេះ

ទើបម៉ែឪដាស់តឿនឱ្យកូនពិចារណាឱ្យល្អមុននិយាយ មុនសន្យា អ្វីៗជាមួយអ្នកណាៗ ហើយត្រូវកូនកុំជាមនុស្សភ្លេចពាក្យសន្យាដោយងាយៗឡើយ ។

មនុស្សដែលបង់ពាក្យបង់សម្តី សូម្បីដោះស្រាយយករួចខ្លួនបានម្តងក៏ពិត តែលុះដល់តទៅ កាលបើមានហេតុការណ៍ចាំបាច់ត្រូវសន្យាធ្វើឱ្យបានយ៉ាងណានោះ ក៏គេដកសេចក្តីទុកចិត្តដែរ ។

ចូរកូនកុំជាមនុស្សនិយាយឡេះឡោះ ឬនិយាយកុហកសូម្បីតែដើម្បីសើចលេងឡើយ និងចូរកូនចាំទុកថាពាក្យសម្តីសំខាន់សម្រាប់មនុស្សយើងខ្លាំងណាស់ ។

ចូរកូនចាំពាក្យខាងក្រោមនេះ

- ពាក្យសម្តីជាការងារដ៏ធំ បណ្តិតរមែងរក្សាសច្ចៈ ។
- និយាយតិចតែបានការ ប្រសើរជាងនិយាយច្រើនឥតប្រយោជន៍ ។
- មិនមែនបណ្តិតព្រោះហេតុតែនិយាយច្រើនទេ ។
- គុណធម៌មិនមែននៅនឹងអណ្តាតទេ គឺឋិតនៅតែក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណោះ ។



## ៩-ចិត្តមួយថ្លើមមួយ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ធម៌ដែលនឹងធ្វើឱ្យគូគ្រងនៅជាមួយគ្នា រហូតទៅ  
នោះ ក៏គឺការស្មោះត្រង់ដល់គ្នា មិនក្បត់ចិត្តគ្នា រក្សាពាក្យ  
សន្យាថាស្មោះត្រង់នឹងគ្នាតាំងតែពីដំបូងមកនោះឯង ។

សច្ចៈតាំងចិត្តស្មោះត្រង់ មានតួនាទីធ្វើជាសោ  
មាស ចាក់បេះដូងស្វាមីនិងបេះដូងភរិយាឱ្យជាប់គ្នា ។  
កាលបើមានសច្ចៈចិត្តមួយថ្លើមមួយហើយ អ្វីដទៃផ្សេង  
ទៀត ដូចជា ការយល់ចិត្តគ្នា ការឱ្យអភ័យ សេចក្តីអត់ធន់  
ការបរិច្ចាគលះបង់ ការទូន្មានចិត្ត និងការដឹងគុណគ្នាទៅ  
វិញទៅមកជាដើម ក៏រមែងតាមមកដង្ហែសច្ចៈ ។

ការស្មោះត្រង់នឹងគ្នារវាងភរិយាស្វាមី ជាហេតុធ្វើ  
ឱ្យគ្រួសាររស់នៅជាសុខ មិនឈ្លោះប្រកែកទាស់ទែង  
លែងលះគ្នា មិនរង្គៀសសង្ស័យគ្នា មិនប្រថ័ណ្ឌគ្នាជាដើម  
ដូច្នេះ ការស្មោះត្រង់ជាសភាវៈល្អខ្លាំងណាស់សម្រាប់

ភរិយាស្វាមី គួរថែរក្សាថ្នាក់ថ្នមទុកឱ្យល្អជាទីបំផុត ។ ដល់  
ពេលកូនមានគ្រួសារ កូនត្រូវតែចាប់យកនូវការស្មោះត្រង់  
នេះមករក្សាទុកកុំខាន ដើម្បីឱ្យគ្រួសាររបស់កូនបានសុខ  
សប្បាយនិងភ្លឺស្វាង ។ បើចំណែកខាងណាមួយមិនស្មោះ  
ត្រង់ទៅវិញនោះ នឹងរស់នៅមិនបានសុខឡើយ កូនគិត  
មើលចុះ ការដែលត្រូវឃើញមុខគ្នានិងរស់នៅជាមួយ  
មនុស្សដែលមិនស្មោះត្រង់នោះ តើមានការចង្អៀតចង្អល់  
តូចចិត្ត លំបាកចិត្តយ៉ាងណា កូនគង់តែគិតឃើញមិនខាន  
ដូច្នេះ ទើបប្តីប្រពន្ធមិនត្រូវប្រព្រឹត្តឱ្យជាមនុស្សនៅក្រៅ  
បេះដូងរបស់គូគ្រងឡើយ ពោលគឺមិនត្រូវរក្សាតំបិតគ្នា ។

មនុស្សយើង បើសូម្បីតែសច្ចៈចំពោះគូគ្រងដែល  
ខ្លួនស្រឡាញ់ រក្សាមិនបានទៅហើយ តើត្រូវរក្សាអ្វីឱ្យ  
គូគ្រងរបស់ខ្លួនបានទៅ ហើយនឹងត្រូវរក្សាសេចក្តីល្អអ្វី  
ដទៃទៀតបានដែរទៅ ។ ការដែលគួរជឿទុកចិត្តនិងយស-  
សីររបស់មនុស្សយើងនោះ គឺចាប់ផ្តើមពីសច្ចៈនេះឯង ។  
មានតែមនុស្សដែលរក្សានូវសច្ចៈ មានការស្មោះត្រង់

ប៉ុណ្ណោះដែលគួរឱ្យជឿទុកចិត្តបាន ចំណែកមនុស្សដែល  
ខ្វះសច្ចៈ សូម្បីតែជាមួយនឹងគូគ្រងរបស់ខ្លួនឯង ហើយ  
ទៅមានសច្ចៈជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះ ជាការលំបាកនឹងឱ្យ  
ជឿណាស់ ។

គ្រប់ទីកន្លែងដែលគេតែងប្រកាន់រហូតមក គឺថាជា  
ការអាប់ឱនកិត្តិយសខ្លាំងណាស់ ក្នុងរឿងដែលមិនមាន  
ចិត្តមួយថ្វើមមួយ ហើយទៅរំលែកចែកកាយចែកចិត្តឱ្យ  
ដល់អ្នកដទៃ ជាពិសេសស្ត្រីខ្មែរ ... ។

បើកូនប្រុសស្រី មានបំណងចង់ជួបគ្នាជាករិយា  
ស្វាមី ឱ្យមានសេចក្តីសុខសាន្តតភពជាតិកំណើត រហូត  
ដល់បរមសុខគឺព្រះនិព្វាន កូនត្រូវតែជាគូគ្រងដែលមាន  
សទ្ធាស្មើគ្នា មានសីលស្មើគ្នា មានការបរិច្ចាគស្មើគ្នា និង  
មានបញ្ញាស្មើគ្នា ព្រមទាំងចេះនិយាយស្តាប់គ្នាមានហេតុ  
មានផលជាគោលកាន់យក មិនចចេសអាងអញយ៉ាងនេះ  
អាងអញយ៉ាងនោះឡើយ ។





## ១០-ព្រមល្ងង់ខ្លះល្អណាស់កូន

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ការដែលយើងធ្វើខ្លួនជាមនុស្សមានទឹកចិត្ត មានការស្មោះត្រង់ និងមានការស្រឡាញ់យុត្តិធម៌នោះ អ្នកដទៃគេអាចមើលមកថា យើងល្អ មិនចេះរកស៊ី មិនចេះចង់មានចង់បាន មិនចេះឆក់ឱកាស ។ កូនអើយព្រមឱ្យគេថាទៅចុះ ព្រមឱ្យគេថាល្អ ល្អជាងកូនជាមនុស្សមិនមានទឹកចិត្ត មិនមានសុចរិតស្មោះ និងមិនមានយុត្តិធម៌ ។

កូនធ្វើការដោយស្មោះត្រង់ មានទឹកចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ ស្អាតបូកក្រឹមត្រូវ សូម្បីមិនសូវមានទ្រព្យលើសពីការប្រើប្រាស់ដូចគេក៏ដោយ តែកូនសប្បាយចិត្ត ។ គ្រួសារយើងអាចខ្វះខាតខ្វះ ប៉ុន្តែមានការកក់ក្តៅ រស់នៅឃើញមុខគ្នា មិនគិតខ្វល់ប្តូររៀនចិត្តក្នុងរឿងអ្វីច្រើនឡើយ ។

រវាងការមានបានទ្រព្យសម្បត្តិ តែមិនមានការកក់ក្តៅ និងមានការកក់ក្តៅគ្រាន់តែមិនសូវមានទ្រព្យ ពីរ

យ៉ាងនេះតើកូនជ្រើសរើសយកមួយណា ?

មានមនុស្សមួយចំនួន មានមុខមានមាត់ក្នុងសង្គម មានពេលវេលាដើរទាក់ទងយកចិត្តយកច្រើនអ្នកដទៃ ជាង មានពេលនៅជាមួយគ្រួសាររបស់ខ្លួនឯង ឬក៏ត្រូវស្ទុះទៅ លិច ស្ទុះទៅកើតដើម្បីរក្សាផលប្រយោជន៍របស់ខ្លួនរហូត មិនមានល្អ ឱ្យពេលទៅផលប្រយោជន៍ខាងក្រៅផ្សេងៗ ច្រើនជាងឱ្យដល់គ្រួសារ ឬពុំនោះសោត ត្រូវប្រឹងប្រែង ព្យាយាម ប្រចុបប្រចែងអ្នកតូចអ្នកធំដើម្បីផលប្រយោជន៍ នោះៗ ។ ដូច្នេះឯង ដែលគាត់គិតថា ខ្លួនគាត់ឆ្លាត បាន ជាភ្លេចថា ព្រោះការឆ្លាតរបស់ខ្លួននោះឯង បានធ្វើឱ្យ ខ្លួនមិនមានពេលបរិភោគ ឬបរិភោគខុសពេល មិនមាន ពេលដេក មិនមានពេលសម្រាក និងមិនមានពេលឱ្យដល់ គ្រួសារគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឱ្យគ្រួសារខ្វះការកក់ក្តៅ ។

កូនអើយ ពិតមែនហើយថា ក្នុងគ្រួសារចាំបាច់ត្រូវ មានប្រាក់ ប៉ុន្តែមិនមែនឱ្យតែមានប្រាក់ គឺមានសុភមង្គល មានភាពកក់ក្តៅក្នុងចិត្ត ក្នុងជីវិតទៅសព្វគ្រប់នោះទេ ។

មានស្ត្រីជាករិយាច្រើនណាស់ ដែលមិនខ្វះទ្រព្យសម្បត្តិ  
មានសុទ្ធតែរបស់ល្អរបស់ថ្លៃ ប៉ុន្តែជាប្រក្រតីមានមុខអាច  
ស្រពោន ព្រោះខ្វះភាពកក់ក្តៅពីស្វាមីនោះឯង ។

មនុស្សដែលគិតថាខ្លួនឯងឆ្លាត តែមិនមានពេល  
ដេកនៅផ្ទះ ត្រូវចោលប្រពន្ធចោលកូនជារឿយៗ ខ្វះការ  
ស្មោះត្រង់មួយនឹងមួយ ខ្វះធម៌សន្តោស ល្មោភលោភលន់  
រកស៊ីទុច្ចរិត ខ្វះយុត្តិធម៌ ។ល។ កូនអើយ ក្នុងរឿង  
ទាំងអស់នេះ បើគេថាកូនល្ងង់មែនទែនព្រោះមិនចេះដូច  
គេ គឺជាការល្អណាស់ ។ កូនចេះត្រឹមតែការងាររបស់កូន  
ដោយទឹកចិត្ត សុចរិតស្មោះត្រង់ គ្រួសារមានការកក់ក្តៅ  
ដូច្នេះ កូនត្រូវរស់នៅដោយសេចក្តីសុខសប្បាយ ក្បាល  
ដល់ខ្នើយកូនគេងលក់ មិនចាំបាច់យកដែកឯថ្នាសឡើយ  
ណា៎កូន ។



## ១១- ឱ្យអភ័យ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្នកណាដែលធ្វើអ្វីត្រឹមត្រូវ ឬល្អទៅទាំងអស់នោះឡើយ ព្រោះថា គឺជាអ្នកនៅមាន កិលេសដែលជាគ្រឿងសៅហ្មងចិត្ត ហើយក៏មិនមានអ្នក ណាធ្វើអ្វីៗ ឱ្យត្រូវចិត្តយើងគ្រប់បែបយ៉ាងនោះដែរ ។ ចំណែកយើងក៏ដូចគ្នា ទោះជាយើងខំធ្វើល្អ ធ្វើត្រូវទៅ គ្រប់យ៉ាងក៏ដោយ ក៏គង់មានគេទាស់ចិត្តនឹងយើងដែរ ។

អ្នកដទៃគេធ្វើអ្វីខុស មានការខ្វះខាត ឬធ្វើអ្វីមិន ត្រូវចិត្ត មិនត្រូវអធ្យាស្រ័យរបស់កូន កូនត្រូវចេះឱ្យអភ័យ ដល់គេ កុំប្រកាន់ កុំខឹងក្រោធ និងកុំទៅឈ្លោះប្រកែក ទាស់ទែងអ្វីនឹងគេឡើយ កូនត្រូវនៅស្ងៀមឱ្យបានល្អ បើ មានអ្វីត្រូវបកស្រាយ កូនត្រូវមើលឱកាស មើលអ្នកដទៃ ហើយចិត្តរបស់កូន ត្រូវតែត្រជាក់ មិនក្តៅក្រហាយ ពិចារណាលើញហេតុឃើញផលច្បាស់សិន សឹមនិយាយ។

កូនត្រូវចាំពាក្យនេះទុកថា :

បូស្សីអាងបន្ទាភារពារខ្លួន ប្រាជ្ញអាងច្បាប់កូនភារពារខុស  
ជនពាលគ្មានអាងអ្វីទាំងអស់ អាងតែឈ្មោះតទល់កម្លាំងបាយ។

កាលកូនឱ្យអភ័យដល់គេហើយ អ្នកដែលសប្បាយ  
ចិត្តគឺកូនហ្នឹងឯង ។ ការចងនូវសេចក្តីក្រោធទុក គឺជាការ  
ចងដុំភ្លើងនឹងចិត្ត ត្រូវគិតអាយាតព្យាបាទ គិតរកឧបាយ  
បៀតបៀនគេរឿយៗជាដើម មានតែអាក្រក់ប៉ុណ្ណោះ មិន  
មានអ្វីល្អឡើយ ។

ការឱ្យអភ័យម្យ៉ាងទៀត គឺឱ្យការមិនមានភ័យដល់  
អ្នកដទៃ បានសេចក្តីថា ធ្វើខ្លួនរបស់យើងមិនឱ្យមានពិស  
មិនឱ្យមានភ័យដល់អ្នកដទៃ មិនបង្កការភ័យខ្លាច សេចក្តី  
ក្តៅក្រហាយផ្សេងៗ ឱ្យដល់អ្នកណាៗឡើយ ។

កូនត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យគេស្គាល់ចិត្តជាគ្នាឯង មិនមាន  
ស្មៀត មិនក្រឡេចក្រឡុច និងជាទីទុកចិត្តរបស់អ្នកដទៃ  
ធ្វើយ៉ាងនេះឈ្មោះថាឱ្យអភ័យ ។

កូនត្រូវយល់ថា ការឱ្យអភ័យ គឺការឱ្យសេចក្តីល្អ

ដល់ខ្លួនកូនហ្នឹងឯង អ្នកផងទាំងពួងគេទុកចិត្ត ប្រគល់  
ការងារសំខាន់ៗឱ្យកូនធ្វើ ខុសអំពីមនុស្សដែលមានពិស។  
មនុស្សដែលមានពិស ទុកចិត្តមិនបាន ទៅទីណាៗគេមិន  
ចង់ឱ្យចូលជិត នៅក្នុងទីណាៗ គេខ្លាច គេបារម្ភ ធ្វើការ  
អ្វីៗ គេមិនទុកចិត្ត វាជាការមិនល្អគ្រប់យ៉ាង ចូរកូនកុំជា  
មនុស្សមានពិសមានភ័យដល់អ្នកដទៃឡើយ ។

បើកូនឱ្យអភ័យដល់អ្នកដទៃបាន កូននឹងបានសុខ  
សប្បាយ បើកូនធ្វើខ្លួនមិនឱ្យមានពិសមានភ័យដល់អ្នក  
ដទៃបាន កូននឹងនៅក្នុងទីណាក៏នៅបាន មិនមានអ្នកណា  
រង្សៀសភ័យព្រួយបារម្ភអ្វីឡើយ ដូច្នេះកូនត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យ  
អភ័យ កុំទៅគិតថា ជាការអន់ខ្សោយ ខូចយស ខូចសក្តិ  
ព្រោះការឱ្យអភ័យនោះ ។ ដោយហេតុតែមនុស្សយើង  
ស្រឡាញ់យស ស្រឡាញ់សក្តិ ប្រកាន់អំណាចខ្លាំងក្លា  
ពេកទៅហ្នឹងឯង ទើបត្រូវមកបង្អកម្សៅរនឹងគ្នាមិនមាន  
ទីបំផុត ។



## ១២~មិត្តសម្លាញ់រហូតក្នុងជីវិត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនធ្លាប់គិតដែរទេថា មិត្តដែលល្អជាទីបំផុតរបស់  
មនុស្សយើងគឺសៀវភៅ ។ សៀវភៅជាមិត្តរបស់យើង  
បានគ្រប់ពេលវេលា មិនថាពេលសុខ ពេលទុក្ខ ពេល  
សោកសៅ ឬពេលអផ្សុកឡើយ រមែងជាប់តាមយើងទៅ  
បានគ្រប់កន្លែង ទោះជានៅព្រៃ នៅភ្នំ នៅកណ្តាល សមុទ្រ  
ហើយរហូតដល់មែនទែនគឺនៅក្នុងបន្ទប់គេង ។

មិនថាកូនជាអ្វី កូននៅក្នុងទីណា កូនកុំចោលសៀវភៅ  
បើកូនចោលសៀវភៅ គឺស្មើគ្នានឹងចោលមិត្តដ៏ល្អរបស់ កូន  
។ ចូរកូនព្យាយាមអានសៀវភៅឱ្យច្រើនៗ ហើយកូន  
ត្រូវចេះជ្រើសរើសសៀវភៅសម្រាប់អាន កុំឱ្យខាតពេល។

ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ  
ដែលកូនបានអាន ឬស្តាប់ គឺជាផែនទីនៃជីវិតរបស់កូន ។

សៀវភៅល្អមួយក្បាល ស្មើនឹងមិត្តល្អម្នាក់ ។

សៀវភៅអ្វីៗដែលកូនអានហើយ ចូរកូនពិចារណាថា គួរ  
ជឿតាមអ្នកសរសេរ ឬមិនជឿ ព្រោះអ្នកសរសេរមាន  
ច្រើនប្រភេទ មានការគិតនិងចំណេះដឹងផ្សេងៗគ្នា រីឯ  
ចេតនា ក៏ផ្សេងៗគ្នាដែរ ដូច្នេះកូនត្រូវពិចារណាឱ្យច្រើន  
កុំទាន់អាលជឿ ។ ចូរកូនចាំទុកថា សៀវភៅគឺជាខួរក្បាល  
របស់អ្នកសរសេរ ដូច្នេះបើកូនអានសៀវភៅល្អៗ ឈ្មោះ  
ថា ជាការបញ្ចូលខួរក្បាលរបស់អ្នកចេះដឹងមកក្នុងខួរ-  
ក្បាលរបស់កូន ។

ទោះជាពេលថ្ងៃក៏ដោយ ក្នុងផ្ទះរមែងឆឹងត បើគេ  
បិទទ្វារបិទបង្អួចអស់ យ៉ាងណាមិញ បើកូនបិទភ្នែក បិទ  
ត្រចៀក ពោលគឺ មិនអាន មិនស្តាប់នូវភាសិតរបស់  
អ្នកចេះដឹងទេ វិញ្ញាណរបស់កូននឹងត្រូវឆឹងត ដូចជាផ្ទះ  
ដែលបិទជិតយ៉ាងនោះឯង ។

ដើម្បីឱ្យបានទៅជាមនុស្សល្អ កូនត្រូវ :

១\_ស្វែងរកការចេះដឹងមកដាក់ខ្លួន កុំចំណាយ  
ពេលវេលាឥតប្រយោជន៍ ។



២-ប្រព្រឹត្តតាមការចេះដឹង យកការចេះដឹងជា  
នាយកនៃជីវិត កុំឱ្យតណ្ហាដឹកនាំជីវិតឡើយ ។

ចូរកូនសម្លាញ់ ធ្វើជាមិត្តរបស់អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ  
តាមរយៈនៃការអានសៀវភៅចុះ សេចក្តីចម្រើននឹងមាន  
ដល់កូនជាពិតប្រាកដ ។

**សទ្ធិហានោ អរហតំ ធម្មំ និព្វានបត្តិយា**  
ទីមួយជឿធម៌ព្រះអរហន្តា ធម៌ល្អអស្ចារ្យនាំដល់និព្វាន ។  
**សុសង្ខំ លតតេ បញ្ញំ** ទីពីរចិត្តតាំងប្រឹងស្តាប់ដោយឃ្លាន  
ព្រះធម៌ទេសនាតាមព្រះទូន្មាន គោរពធម្មទានបានមានបញ្ញា ។  
**អប្បមត្តោ វិបក្ខណោ** ពីរនេះជាសោបើកទ្វារមោហា  
មួយមិនប្រមាទមួយពិចារណា ប្រាជ្ញាភ្លឺថ្លាដោយអង្គបួននេះ ។



## ១៣-សម្បត្តិមនុស្ស

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពេលដែលកូននៅក្នុងសង្គម ហើយត្រូវទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ កូនត្រូវរៀបចំបូកពាឱ្យល្អ និយាយពាក្យពីរោះ ព្រមទាំងត្រូវរៀបចំខ្លួនប្រាណ សម្លៀកបំពាក់ឱ្យបានល្អផង នេះជាការចាំបាច់ណាស់ ព្រោះដើម្បីជាការសម្តែងបញ្ជាក់ថា កូនជាមនុស្សល្អ ។

ការដែលបានអប់រំបន្តិចបនិស្ស័យមកល្អ ទើបសម្តែងអាកប្បកិរិយាចេញមកល្អ គេហៅមនុស្សដូចនេះ ថាអ្នកមានសម្បត្តិមនុស្សល្អ ។ អ្នកមានសម្បត្តិមនុស្សល្អ រមែងមានប្រៀបលើមនុស្ស ដែលខ្វះនូវគុណសម្បត្តិទាំងនេះ ក្នុងគ្រប់រឿងទាំងអស់ ទាំងការនិយមរាប់អាន ការឱ្យនូវភាពស្ម័គ្រចិត្ត ការឱ្យនូវភាពទុកចិត្ត រហូតដល់ប្រគល់ការងារមុខនាទីសំខាន់ឱ្យធ្វើទៀតផង ជាដើម ។

សម្បត្តិមនុស្សល្អ គឺការសម្តែងអាកប្បកិរិយាចេញ

មកមានសភាពរៀបរយត្រឹមត្រូវ គួរគយគន់ មិនទាស់ភ្នែក  
មិនទាស់ត្រចៀក ពេញទៅដោយភាពទន់ភ្លន់ និងការ  
គោរពកោតក្រែង ។ កូនគួរហ្វឹកហាត់នូវសម្បត្តិមនុស្សល្អ  
ទុកជាសម្បត្តិប្រចាំខ្លួន មានជាអាទិ៍គឺ តែងខ្លួនដោយ  
សម្លៀកបំពាក់សមរម្យនឹងវ័យ មិនដោះសម្លៀកបំពាក់ក្នុង  
ទីសាធារណៈ ពាក់អាវត្រឹមត្រូវនៅចំពោះមុខភ្ញៀវ។ មាន  
ភាពទន់ភ្លន់បន្តន់ខ្លួន ចេះក្រាបសំពះ ធ្វើការគោរពចំពោះ  
អ្នកធំ និយាយស្តីសង្រួមមាត់ មិននិយាយឱ្យសំឡេងខ្លាំង  
កោកកាកឡូឡាក្នុងទីសាធារណៈ ឬក្នុងទីប្រជុំមនុស្ស មិន  
និយាយជ្រែកកាត់ក្នុងពេលដែលអ្នកធំកំពុងសន្ទនាគ្នា ចេះ  
ក្រែងចិត្តអ្នកដទៃ ។ ពេលទទួលទានអាហារ ក៏សង្រួម  
មិនរឹបរ៉ាប់ប្រញាប់ដូចខ្លាចអស់ម្ហូប មិននិយាយក្នុងពេល  
មានអាហារក្នុងមាត់ នឹងក្រោកនឹងអង្គុយក៏សង្រួមប្រយ័ត្ន  
ត្រួតត្រាមើលសព្វមើលគ្រប់ ។

សម្បត្តិមនុស្សល្អ ជាហេតុឱ្យមនុស្សយើងមាន  
ស្មោះត្រង់ស្រឡាញ់ នឹងជាហេតុឱ្យអ្នកធំស្រឡាញ់អាណិត

ប្រាជ្ញានឹងជួយទំនុកបម្រុងក្នុងរឿងផ្សេងៗ ។ សម្បត្តិ  
មនុស្សល្អ គឺជាអាករណៈគ្រឿងប្រដាប់តែងខ្លួន គួរជាទី  
រីករាយនិងរាប់អានដល់មនុស្សទាំងឡាយគ្រប់ទីកន្លែង ។

កូរស្តកងើយឆ្អឹងតបង្កើតខកចិត្ត មនុស្សស្តកមានពិតគំនិតជាបដុន  
កើតមកជាមនុស្សស៊ីជុះអស់ទុន ជីវិតទារុណគ្មានគុណតម្លៃ ។  
មនុស្សយើងផលិតជីវិតខ្លួនឯង រៀបចំតាក់តែងចាត់ចែងរាល់ថ្ងៃ  
ប្រាជ្ញសាងជីវិតពិតដូចចរណ៍ មាសប្រាក់កាឡែបីដូចមនុស្សខ្មៅ ។  
ប្រាជ្ញសាងជីវិតពិតដូចជាផ្កាយ គោចរមិនណាយតម្រង់ទិសដៅ  
ឆ្លងកាត់លាភយសចិត្តឥតហ្មងសៅ តម្រង់ទិសដៅគុណភាពជីវិត ។  
ពាលស្រឡាញ់ខ្លួនពួនស៊ីថ្នាំពិស ជីវិតស្អូរទ្រីស្អើរកំហាកលិទ្ធ  
ស្លឹកឈើចាកមែកជ្រែកខ្យល់វិបរិត គ្មានគោលដៅពិតជីវិតអន្ទពាល ។



## ១៤~ការកែប្រែចិត្ត

### កូនថាទីស្រឡាញ់

កាលបើកូននឹងធ្វើអ្វី មិនថានឹងធ្វើក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន ឯង ឬនឹងធ្វើនៅទីដទៃណាៗ បើការងារដែលនឹងធ្វើនោះ អាចប៉ះពាល់ដល់អ្នកជិតខាង ធ្វើឱ្យគេរំខាន ឬក្តៅ ក្រហាយចិត្ត កូនត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ ។ កូនកុំធ្វើអ្វីៗតាម ចិត្តចង់ ឬប្រកាន់សិទ្ធិថា ធ្វើបាននោះឡើយ កូនត្រូវចេះ កែប្រែចិត្តអ្នកដទៃខ្លះផង ដូចជានៅផ្ទះជាប់គ្នា នៅបន្ទប់ ជាប់គ្នា ឬនៅបន្ទប់ជាមួយគ្នាជាដើម ។ ការកែប្រែចិត្តគ្នា នេះល្អណាស់ នាំឱ្យមិនឈ្លោះគ្នា មិនទាស់ចិត្តគ្នាទេ ។ កូនសាងមិត្តល្អជាងសាងសត្រូវ សាងសត្រូវមិនល្អទេ កូន កុំចេះតែគិតថា អ្នកណាស្អប់ៗទៅ ទាំងកូនខ្លួនឯងក៏កុំចូល ចិត្តស្អប់អ្នកដទៃឡើយ ។

បើចាំបាច់កូននឹងធ្វើអ្វី កូនត្រូវប្រាប់ឱ្យគេដឹងជាមុន ឬរឹតតែល្អណាស់ទៅទៀតនោះ គឺកូនសូមអនុញ្ញាតពីគេ។

រឿងនេះមិនមានខូចខាតអ្វីឡើយ ការដែលកូនចេះក្រែង  
ចិត្តអ្នកដទៃនោះ គេក៏នឹងក្រែងចិត្តកូនវិញដែរ ហើយគេ  
សប្បាយចិត្តនឹងអនុញ្ញាត ហើយគេអាចទ្រាំបានក្នុងកិច្ច-  
ការដែលកូនធ្វើនោះ គឺគេមិនក្តៅក្រហាយចិត្តដោយគិត ថា  
កូនរំខានគេឡើយ ។

សូមឱ្យកូនយកចិត្តគេមកដាក់ចិត្តកូន មានខ្លួនឯង  
ជាឧបមា ចិត្តយើងចិត្តគេ កុំធ្វើអ្វីៗតាមតែចិត្តខ្លួនឯងឱ្យ  
សោះ ។ សូមឱ្យកូនចាំទុកថា ការក្រែងចិត្តជាសម្បត្តិ  
របស់មនុស្សល្អ ជាក្រមួនស្នេហ៍ ជាមារយាទក្នុងសង្គម  
និងជាសុដីរធម៌ធ្វើមិនឱ្យទាស់ចិត្តអ្នកដទៃផង ។

លើកតួយ៉ាងដូចជា នៅក្នុងបន្ទប់ប្រជុំ ឬកន្លែង  
សម្តែងធម៌ទេសនា អ្នកដទៃគេតាំងចិត្តស្តាប់ តែយើងគិត  
តែជជែក ធ្វើឱ្យអ្នកដទៃរំខានត្រចៀក ។ យើងប្រកប  
អាជីព ឬជួសជុលអ្វី ដែលនាំឱ្យមានសំឡេងរំខានដល់អ្នក  
ជិតខាង ធ្វើឱ្យគេក្តៅក្រហាយចិត្ត ដូចនេះយើងត្រូវក្រែង  
ចិត្ត ត្រូវប្រាប់គេខ្លះផង យកចិត្តគេផង បើនឹងត្រូវធ្វើយូរ

ក៏ត្រូវក្រែងចិត្តគេឱ្យខ្លាំង យ៉ាងនេះនឹងមិនមានរឿងអ្វី  
ច្រើនទៅនោះទេ ។

កូនកុំគិតបែបអ្នកលេងថា « មានរឿងក៏មាន » ការ  
គិតបែបនេះ ជាការគិតរបស់មនុស្សឃើញតែពីបាន គិតតែ  
ពីខ្លួនឯង មិនគិតដល់ចិត្តថ្លើមអ្នកដទៃផង ។ ចូរកូនកុំគិត  
យ៉ាងនេះឡើយ វាជារឿងដែលគួរឱ្យអៀនខ្មាសណាស់ ។

បុត្រជួននៅល្ងង់លង់ក្នុងកិលេស ដូច្នេះចូរប្រឹងកុំខឹងពាសវាល  
សេពគប់បណ្ឌិតពិតកុំរយាល កុំខ្ជិលដេកទ្រាលកុំអួតខ្លួនឯង ។  
មើលចុះភ្នំធំក៏គង់រលាយ ទឹកបឹងទាំងឡាយហូតដោយសូរស័ព្ទ  
ខ្លួនយើងតូចម្តងត្រូវប្រឹងកោតក្រែង កុំលើកខ្លួនឯងត្រូវក្រែងចេះគេ ។  
ទោះបីទ្រង់ត្រឿងរុងរឿងដោយយស ដើរអួតបូកខ្ពស់យសសូន្យទេ  
ទ្រង់ចិត្តដោយធម៌កាយមិនទំនេរ មកុដសីលលើសិរគេឯងបានសុខ ។



## ១៥~ប្រយ័ត្នពាក្យផ្ដេម

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនគួរប្រយ័ត្នពាក្យនិយាយរបស់អ្នកដទៃ ដោយ  
ចំពោះពាក្យផ្ដេមល្អែម ។ ទឹកអំពៅ ទឹកក្ដោតដែលមាន  
រសផ្ដេម កាលបើទុកយូរទៅ ហើយត្រូវផ្សំនឹងមេផងក៏  
ក្លាយទៅជាទឹកស្រវឹង យ៉ាងណាមិញ ពាក្យសម្ដីផ្ដេមល្អែម  
របស់មនុស្សខ្លះ ក៏អាចធ្វើឱ្យយើងស្រវឹងបាន យ៉ាងនោះ  
ដែរ ។ កាលបើស្រវឹងហើយ ក៏ធ្វើឱ្យវង្វេងភ្លេចខ្លួន បាត់  
បង់ស្មារតី ខូចប្រក្រតីដែលធ្លាប់តែរាបសា រហូតដល់  
មានពេលខ្លះត្រូវអស់មាស អស់ប្រាក់ទៀតផង ព្រោះជឿ  
ពាក្យផ្ដេមល្អែមរបស់គេ ។

ចូរកូនពិចារណាឱ្យបានល្អ អ្នកណាៗមកនិយាយ  
ផ្ដេមល្អែម លើកតម្កើងកូន ថាកូនល្អយ៉ាងនេះ ឮកែយ៉ាង  
នោះ កូនត្រូវតែប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែន កុំប្រញាប់ស៊ីជោររឹក-  
រាយសប្បាយភ្លេចខ្លួនឱ្យសោះ បើកូនមិនស្រវឹងនឹងពាក្យ



ផ្អែមល្អែមរបស់អ្នកដទៃទេ កូននឹងមិនក្តៅក្រហាយស្មាយ  
ក្រោយឡើយ ។

ត្រីដែលស្លាប់ទៅហើយ មួយចំណែកនោះ ព្រោះ  
ត្រូវគេបញ្ឆោតដោយនុយ ដោយលំនៅឋានជាដើម បើវា  
មិនទាក់ចិត្តជាប់នឹងគ្រឿងបញ្ឆោតទេ វាក៏មិនស្លាប់ដែរ  
ក្នុងរឿងនេះកូនត្រូវតែចេះប្រយ័ត្ននឹងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង មិន  
ចំពោះតែពាក្យសម្តីផ្អែមល្អែមរបស់អ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះឡើយ  
ពោលគឺប្រយ័ត្នចំពោះគ្រឿងបោកបញ្ឆោតក្នុងលោក កុំឱ្យ  
ស្លាប់ដូចត្រីដែលចាប់នុយនោះ ។

កូនអើយ ប្រយ័ត្នគឺជាស្មារតី ប្រយ័ត្ននឹងអ្វីគឺល្អ  
ទាំងអស់ កូនត្រូវចាំពាក្យក្នុងសៀវភៅកូនមាសឪពុកថា :  
ភ្លេចអ្វីភ្លេចបាន តែបើភ្លេចប្រាណ ឈានធ្លាក់រណ្តៅ  
បើបានជាភ្លាត់ មិនទាន់ធ្លាក់ជ្រៅ ប្រឹងឡើងណាពៅ  
កុំនៅនាំជ្រុល ។

ខូចអ្វីមិនគ្រោះ តែបើខូចឈ្មោះ មិនងាយជួសជុល  
កូនត្រូវប្រយ័ត្ន កុំបងបងបុល កាមជាគ្រឿងពុល

ខូចអស់ទាំងខ្លួន ។

ខូចខ្លួនខូចឈ្មោះ ខូចនេះពេញគ្រោះ រស់លែងសិបសួន  
តែទោះយ៉ាងណា កុំឱ្យខូចជួន ត្រូវប្រឹងកែខ្លួន  
កុំចោលអាត្មា ។

ចោលអ្វីចោលបាន តែកុំចោលប្រាណ ក្នុងវដ្តសង្សារ  
ព្រោះតែលោកនេះ ឥតមាននរណា ជួយស្រង់អាត្មា  
ក្រៅពីខ្លួនឡើយ ។

កូនត្រូវរក្សា ការពារអាត្មា ឱ្យបានដល់ត្រើយ  
ដោយការប្រយ័ត្ន និងមិនកន្តើយ ប្រយ័ត្នហ្នឹងហើយ  
ជាព្រះក្នុងខ្លួន ។

ប្រយ័ត្នជាម្តាយ ញ៉ាំងគុណទាំងឡាយ ឱ្យកើតមាំមួន  
អត់ធន់ជាឌី រក្សាគ្រងសួន គុណធម៌ក្នុងខ្លួន  
ដូចខែខាងខ្នើត ។

ខន្តីដូចថ្នាំ លេបជាប្រចាំ រសជាតិល្វឹងឆើត  
លំបាកទ្រាំណាស់ លុះដល់ផលកើត រសជាតិល្វឹងឆើត  
មានគុណគាប់ហោង ។

## ១៦-សរសើរនិទ្ទាដាខ្យល់មាត់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពេលមានអ្នកដទៃមកនិទ្ទា ឬសរសើរកូន កូនត្រូវ  
តាំងសតិឱ្យល្អ កុំបណ្តោយទៅតាមខ្យល់មាត់របស់គេជា  
ដាច់ខាត ។ កូនត្រូវគិតមើល តើពាក្យសរសើរ ឬនិទ្ទា នោះ  
ពិតឬយ៉ាងណា អាក្រក់តាមគេថាដែរឬទេ បើថា  
ពិតយ៉ាងនោះមែន ក៏មិនគួរខឹងក្រោធនឹងគេ បើថាមិន  
ពិតទេ គ្រាន់តែកូនគិតថា គេមិនស្គាល់ឬមិនដឹងរឿង  
របស់កូនតាមពិតប៉ុណ្ណឹងទៅ ដូច្នេះរឿងរ៉ាវក៏មិនរាល-  
ដាលទៅធំដុំអ្វីឡើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត បើថាកូនល្អតាមការ  
សរសើររបស់គេមែន ក៏បញ្ជាក់ថាគេដឹងរឿងរបស់កូន  
តាមពិត គ្រាន់តែប៉ុណ្ណឹងឯង តែបើមិនល្អដូចគេសរសើរ ទេ  
កូនក៏មិនគួររីករាយសប្បាយចិត្ត ព្រមទទួលយកអ្វីដែល  
មិនមែនជាការពិតនោះដែរ ។ បើគិតបាន ធ្វើចិត្តបានដូច  
ពោលមកនេះ ក៏រមែងមិនមានអាការឡើងចុះនៃចិត្ត ទេ

តាមពាក្យនិន្ទា និងពាក្យសរសើរដែរ ។

និន្ទា ឬសរសើរគ្រាន់តែជាខ្យល់មាត់របស់មនុស្ស ដែលបក់ជាន់មកដល់ហើយក៏ហួសទៅ វាមិនអាចធ្វើឱ្យ យើងល្អឬអាក្រក់បានឡើយ ។ អ្នកណាវង្វេងទៅជាមួយ ពាក្យសរសើរឬនិន្ទា អ្នកនោះនឹងកើតរោគសរសៃប្រសាទ ឬរហូតដល់វិកលចរិតជាពិតប្រាកដពុំខាន ។

នៅពេលគេដើរហាលថ្ងៃ គេថាថ្ងៃក្ដៅអាក្រក់ ណាស់ លុះដល់គេហាលអុសឬសំពត់អារ គេថាថ្ងៃក្ដៅល្អ មានអ្វីផ្ដាច់ចិត្តមនុស្សលោក ត្រូវគ្រប់យ៉ាង និងគ្រប់គ្នា ទៅ ។ កូនត្រូវចាំពាក្យក្នុងសៀវភៅម៉ែ !!! :

ព្រះចន្ទនិងថ្ងៃឥតមានដឹងអ្វី តែត្រូវប្រសស្រីនិន្ទាសរសើរ  
ពពករសាត់ដូចមានស្លាបហើរ ភ្លៀងខ្យល់ដេកដើរគេថាទាំងអស់ ។  
បួសជាព្រះសង្ឃនៅគេរិះគន់ ធ្វើចោរលួចប្លន់គេទាន់ដាក់ខ្មោះ  
ត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធនៅគេមិនស្មោះ ធម៌ល្អឥតខ្ចោះគង់មានគេស្អប់ ។  
សរសើរនិន្ទាមានពីបុរាណ កាន់យកមិនបានតាមពាក្យទាស់គាប់  
បើកូនតាមប្រាជ្ញកូននឹងមានភ័ព្វ ត្រូវមួយខុសដប់កុំយកខាងច្រើន ។



## ១៧. សម្លឹងមនុស្សឬអារក្សក្រក់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ការដែលកូនលើកតម្កើង ឬព្រមទទួលអ្នកណា ថាជាមនុស្សល្អនោះ កូនត្រូវសម្លឹងមើលឱ្យបានសព្វគ្រប់ និងឱ្យជាក់ច្បាស់ជាមុនសិន ។ កូនត្រូវសម្លឹងមើលឱ្យបានយូរខែ យូរឆ្នាំ កុំគិតតែចំពោះមុខកូនប៉ុណ្ណោះ ។ គេអាចល្អចំពោះកូន គឺគេជួយកូន គេនិយាយល្អរកកូនជាដើម ម្ល៉ោះហើយកូនមិនបានមើលឱ្យសព្វគ្រប់ កូនក៏គិតថា គេជាមនុស្សល្អអីចឹងទៅ ។ តាមពិត មនុស្សដែលល្អចំពោះកូនមិនទាន់ប្រាកដថា គេជាមនុស្សល្អពិតៗនោះទេ ព្រោះគេអាចសម្លឹងអ្វីពីកូន ឬកូនអាចធ្វើនូវអ្វីដែលគេត្រូវការឱ្យគេបាន ឬយ៉ាងហោចព្រោះកូនមិនបានទៅជំទាស់នូវផលប្រយោជន៍អ្វីរបស់គេ ទើបគេធ្វើល្អនឹងកូនទៅ ។ ពុំនោះសោតទេ គឺព្រោះកូនជាប្តីជាប្រពន្ធ ឬជាបងប្អូនជាមួយនឹងគេ ។

មនុស្សដែលល្អពិតៗនោះ គឺល្អចំពោះកូនផង ល្អ  
ចំពោះអ្នកដទៃផង ។

មានទំនងដូចគ្នាដែរ ដែលគេធ្វើល្អចំពោះអ្នកដទៃ  
តែមិនបានធ្វើល្អចំពោះមកលើកូន គឺមិនមែនបានសេចក្តី  
ថា គេជាមនុស្សមិនល្អនោះទេ ។ មនុស្សដែលមិនល្អនោះ  
គឺត្រូវមិនល្អទាំងចំពោះកូនផង ទាំងចំពោះអ្នកដទៃផង ។

ដែលម៉ែឪលើកយករឿងនេះមកប្រាប់ដល់កូន ក៏  
ដើម្បីឱ្យកូនដឹងទុកតទៅមុខ នឹងមិនបានជឿគេងាយៗ  
មិនត្រូវបានគេបោកបញ្ឆោត ម្យ៉ាងទៀត កូននឹងមិនបាន  
ពោលរកអ្នកដទៃណាៗ ថាគេជាមនុស្សល្អឬមិនល្អដោយ  
ងាយៗនោះឡើយ គឺម៉ែឪមិនចង់ឱ្យកូនសម្លឹងមើលមនុស្ស  
ក្នុងផ្នែកល្អ ឬផ្នែកអាក្រក់ ដោយចំណែកតែម្ខាងៗនោះ  
ឯង ។



## ១៨. ផ្លូវរក្សាចិត្ត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ដែលឈ្មោះថាជាទុក្ខហើយ គឺមិនមានអ្នកណា  
ប្រាថ្នាឡើយ ប៉ុន្តែគ្រប់គ្នាក៏រមែងមានទុក្ខជាប់តាម មាន  
ទុក្ខខ្លាំង មានទុក្ខតិច ចេះតែមានជាធម្មតា ទាំងដែលគ្រប់  
គ្នាមិនប្រាថ្នានោះឯង ។

ទុក្ខមាន ២ យ៉ាងគឺ ទុក្ខផ្លូវកាយ និងទុក្ខផ្លូវចិត្ត ។  
ទុក្ខផ្លូវកាយរម្ងាប់បានដោយអាហារ គ្រឿងស្លៀកពាក់ ទី  
នៅអាស្រ័យ និងថ្នាំកែរោគ ឯទុក្ខផ្លូវចិត្តវិញត្រូវរក្សា  
ដោយព្រះធម៌ ។

ព្រះធម៌ជាថ្នាំកែរោគផ្លូវចិត្ត ជាថ្នាំកម្លាំងជំនួយឱ្យ  
ចិត្តមានកម្លាំង មានសុខភាពល្អ និងជាទីពឹងផ្លូវចិត្ត ។  
មនុស្សយើងកាលដែលមានរោគផ្លូវកាយ បានអាហារបាន  
ថ្នាំជាដើមមកបរិភោគថែរក្សា ក៏ស្ងប់រម្ងាប់ទៅនូវរោគផ្លូវ  
កាយនោះ ឯចំណែករោគផ្លូវចិត្តវិញ គឺចាំបាច់ត្រូវតែយក

ព្រះធម៌មកថែរក្សាទើបបាន សេចក្តីនេះកូនត្រូវតែយល់ឱ្យ  
បានច្បាស់ ។

មនុស្សណាដែលមិនឃើញការពិតដូច្នេះ មនុស្ស  
នោះ នៅពេលមានទុក្ខផ្លូវចិត្តកើតឡើង ក៏រមែងជាទុក្ខ  
ដោយប្រាសចាកទីពឹង សោកសៅ ពោលរៀបរាប់ ឬក៏  
ស្រែកឡូឡាបន្ទោសនេះបន្ទោសនោះ ។

ចំណែកមនុស្សដែលមានបញ្ញា ដឹងទុក្ខផ្លូវចិត្តថា  
ជាភោគ រមែងស្តាប់ធម៌ រៀនធម៌ ពិចារណាធម៌ និង  
បដិបត្តិតាមធម៌ ដើម្បីរក្សារោគចិត្តឱ្យដូចជាការរក្សារោគ  
ផ្លូវកាយដែរ ម្ល៉ោះហើយ ក៏ជាអ្នកមានព្រះធម៌ជាទីពឹង  
សូម្បីជួបប្រទះជាមួយនឹងទុក្ខ ក៏អាចកម្ចាត់ទុក្ខក្នុងចិត្តបាន  
និងអាចរកសេចក្តីសុខបានក្នុងជីវិត ដែលជាសុខប្រាសចាក  
ទោសទៀតផង ។

ការព្យាបាលរោគផ្លូវកាយមិនរើសរើយ ថាក្មេង ឬ  
ចាស់ឡើយ ឱ្យតែមានជំងឺគឺត្រូវតែព្យាបាល យ៉ាងណា  
ការរក្សាចិត្តដោយព្រះធម៌ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។



មនុស្សយើងមាន លោកៈ ទោសៈ និងមោហៈ ជា  
 រោគប្រចាំចិត្តនាំឱ្យប្រព្រឹត្តបាប ដូច្នេះកូនត្រូវតែមាននូវ ថ្នាំ  
 គឺព្រះធម៌ឱ្យជាប្រចាំផងដែរ ទោះជាកូនបិតនៅក្នុង  
 វ័យណាក៏ដោយ ។ កូនត្រូវតែរក្សាចិត្តឱ្យជាប្រចាំ រហូត  
 ទាល់តែជាសះស្បើយ អស់ទុក្ខ អស់កង្វល់ពីសន្តាន ។ ចូរ  
 កូនហ្វឹកហាត់ ឱ្យមានការយល់ដឹងច្បាស់ពីព្រះធម៌ ទីបំផុត  
 កូននឹងដឹងថា ព្រះធម៌នោះល្អយ៉ាងណា ។

**ចូរកូនពិចារណានូវកំណាព្យនេះ ៖**

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| រូបសណ្ឋរាងគួរស្រឡាញ់       | តែចាញ់ល្អចិត្តគំនិតជា         |
| មិនយូរប៉ុន្មានរូបជរា       | ឯចិត្តល្អជាមិនចាស់ឡើយ ។       |
| ចូរកូនប្រសស្រីកុំបំភ្លេច   | ធម៌ថ្លៃជាងពេជ្រនាំដល់ត្រើយ    |
| មានរូបមានរោគឥតស្រាកស្បើយ   | កូនអើយព្រះធម៌មិនចេះឈឺ ។       |
| បើកូនរៀនធម៌អប់រំចិត្ត      | ប្រព្រឹត្តសុខិតចិត្តកូនភ្លឺ   |
| ជីវិតត្រូវស្លាប់រូបត្រូវឈឺ | ប៉ុន្តែចិត្តភ្លឺមិនស្លាប់ទេ ។ |



## ១៩~ការគ្រប់គ្រងចិត្តបទុស្ស

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ចៅហ្វាយនាយដែលមានចិត្តល្អ មានយុត្តិធម៌ ចេះយល់ចិត្តយល់ថ្លើម និងជាគ្នាឯងជាមួយកូនចៅ មិនយកប្រៀប មិនសង្កត់សង្កិនបៀតបៀនកូនចៅ រមែងធ្វើឱ្យកូនចៅកក់ក្តៅក្នុងចិត្ត និងឱ្យនូវសេចក្តីគោរពកោតក្រែងទាំងទីចំពោះមុខ ទាំងទីកំបាំងមុខត្រឡប់មកចៅហ្វាយវិញ ព្រមទាំងចងចាំទុកក្នុងចិត្តនូវគុណធម៌ទាំងឡាយ រហូតអស់ជីវិតនៃពួកគេទៀតផង ។ បើកូនមានឱកាសបានធ្វើជាចៅហ្វាយនាយគេ ឬជាអ្នកបង្គាប់បញ្ជាគេ កូនត្រូវកុំភ្លេចពាក្យម៉ែពាក្យឪត្រង់សេចក្តីនេះឱ្យសោះ នេះបើកូនប្រាថ្នាឱ្យកូនចៅ ដែលនៅក្រោមបង្គាប់របស់កូនស្រឡាញ់កក់ក្តៅក្នុងចិត្ត និងគោរពស្រឡាញ់ដោយស្មោះនោះ ។

កូនធ្វើឱ្យអ្នកនៅក្រោមឱវាទរបស់កូន ស្រឡាញ់ពេញចិត្ត គោរពស្ម័គ្រស្មោះ នេះជាការប្រសើរណាស់ ង

ការធ្វើឱ្យគេគ្រាន់តែខ្លាច តែមិនគោរពកោតក្រែងនោះ  
មិនប្រសើរឡើយ ។

អ្នកគ្រប់គ្រងគេ កាលបើប្រើតែព្រះតេជច្រើនជាង  
ព្រះគុណ រមែងមានតែមនុស្សចេះខ្លាច ប៉ុន្តែមិនកក់ក្តៅ  
ក្នុងចិត្ត និងមិនស្រឡាញ់ស្ម័គ្រស្មោះឡើយ ។ ចំណែកអ្នក  
ដែលប្រើព្រះគុណច្រើនជាងព្រះតេជ មនុស្សទាំងឡាយ  
រមែងខ្លាចផងក្រែងផង គោរពដោយស្មោះផងនិងកក់ក្តៅ  
ក្នុងចិត្តផង យ៉ាងនេះ ហៅថា អ្នកគ្រប់គ្រងគេបានទាំង  
កាយទាំងចិត្ត ។

អ្នកធំដែលប្រាថ្នានឹងគ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្ស ដោយ  
ប្រើអំណាចបង្គាប់បញ្ជា ដើម្បីធ្វើឱ្យគេកោតខ្លាចនោះ គឺ  
ជាការយល់ខុសដោយពិត ។ អំណាចពិតប្រាកដ កើតអំពី  
ការសាងនូវភាពកក់ក្តៅ ឱ្យដល់កូនចៅជាសំខាន់ ។ ភាព  
កក់ក្តៅ ដែលបង្កប់ទៅដោយមនោសញ្ចេតនាស្ម័គ្រស្មោះ  
គោរពស្រឡាញ់ ហើយដក់ជាប់ក្នុងក្រអៅបេះដូង រមែង  
កើតពីការឱ្យ ការអើពើ និងការយកចិត្តទុកដាក់ ដូចជា

ការឱ្យប្រាក់ ឱ្យរបស់របរប្រើប្រាស់ ឱ្យកម្លាំងចិត្ត ឱ្យភាព  
ជាគ្នាឯង ឱ្យពាក្យណែនាំដែលល្អៗ ឱ្យពាក្យពីរោះ មាន  
ប្រយោជន៍ ឱ្យអភ័យ ឱ្យភាពកក់ក្តៅបីដូចជាឪពុកម្តាយ  
រួមទាំងការឱ្យនូវកិត្តិយស ឱ្យភាពខ្ពង់ខ្ពស់ហាក់ដូចជាតាំង  
នៅក្នុងឋានៈស្មើគ្នាទៀតផង ប៉ុណ្ណេះជាដើម ។

បើកូនត្រូវការនឹងគ្រប់គ្រងចិត្តមនុស្ស កូនត្រូវចេះ  
សង្គ្រោះ ចេះឱ្យនូវអ្វីៗដោយក្តីមេត្តា ករុណា ហើយត្រូវ  
ឱ្យជារឿយៗទៀតផង ។



## ២០. ការទទួលខុសត្រូវ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កាលកូនធ្វើការងារជារបស់ខ្លួនឯង ឬកាលបានទទួលនូវការងារដែលអ្នកដទៃប្រគល់ឱ្យធ្វើ ចំណុចសំខាន់ដែលកូនត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងបំផុត គឺការទទួលខុសត្រូវ ។

ការទទួលខុសត្រូវគឺ ការដែលមាននូវការតាំងចិត្តមានភាពប្រាកដក្នុងចិត្តដើម្បីនឹងធ្វើនូវការនោះៗ ដើម្បីឱ្យការងារទាំងនោះសម្រេចទៅដោយរៀបរយល្អ និងទាន់តាមពេលដែលបានកំណត់ទុក ។

អ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការងារ មិនចាំបាច់ឱ្យអ្នកណាមករំលឹកដាស់តឿន មកបង្ខំជារឿយៗនោះឡើយ រមែងជាអ្នកដាស់តឿនខ្លួនឯងជានិច្ច មានស្មារតីដឹងថានេះជាការងារដែលខ្លួនត្រូវធ្វើ ។ មនុស្សដែលចេះទទួលខុសត្រូវក្នុងការងារ គឺជាមនុស្សដែលពួកគណៈត្រូវការ

ហើយប្រទេសជាតិក៏ត្រូវការដែរ ។ មនុស្សចេះទទួល  
ខុសត្រូវ រមែងចម្រើនក្នុងការងារ ជីវិតឈានទៅរកភាព  
រុងរឿង ប្រសើរឡើងៗ ផ្ទុយពីមនុស្សដែលខ្វះស្មារតី  
ទទួលខុសត្រូវ ។

មនុស្សដែលខ្វះស្មារតីទទួលខុសត្រូវ រមែងឡេះ-  
ឡោះក្នុងការងាររបស់ខ្លួន មិនគោរពតួនាទីរបស់ខ្លួន ធ្វើ  
ការងារអ្វីៗបែបមិនពេញចិត្ត រើសអើងក្នុងការងារ ចង់តែ  
ស្រណុកស្រួល ចង់បានតែប្រាក់ ចង់តែបញ្ហាគេ ។ល។

កូនយល់ដឹងក្នុងរឿងនេះហើយ កូនត្រូវហ្វឹកហាត់  
ឱ្យជាមនុស្សចេះទទួលខុសត្រូវ ។ វិធីហ្វឹកហាត់មិនជា  
លំបាកប៉ុន្មានទេ គឺផ្ដើមដោយការដាស់តឿនខ្លួនឯងឱ្យ  
បានជាមុន ។ ដាស់តឿនខ្លួនឯងថា នេះជាតួនាទីរបស់  
យើង ជាការងាររបស់យើង ជារឿងរបស់យើង ដែលខ្លួន  
យើងនឹងត្រូវចាត់ចែងធ្វើ ។ លុះដល់ពេលចុះដៃធ្វើកូនត្រូវ  
ព្យាយាមធ្វើឱ្យល្អជាទីបំផុត ធ្វើឱ្យពេញសមត្ថភាពដែល  
មាន បញ្ចេញកម្លាំង បញ្ចេញការចេះដឹងឱ្យពេញទី ឯផល

ដែលត្រូវទទួលបានក៏នឹងកើតឡើងដល់ខ្លួនឯង គឺកូននឹង  
បានទទួលផលដោយត្រង់ ។

ការដាស់តឿនខ្លួនឯងជានិច្ចកាល រមែងធ្វើឱ្យភាព  
នៃការទទួលខុសត្រូវ សន្សឹមៗកើតឡើងដល់កូន លុះដល់  
យូរទៅ កូនក៏នឹងក្លាយទៅជាអ្នកចេះទទួលខុសត្រូវម្នាក់  
ដ៏ប្រសើរ ។

កូនសម្លាញ់ ទ្រព្យសម្បត្តិមិនមែនជារបស់ចាំបាច់  
ក្នុងការដែលឪពុកម្តាយត្រូវប្រគល់ឱ្យដល់កូននោះទេ ។  
ចំណេះដឹង និងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំងការចេះទទួលខុស  
ត្រូវតែប៉ុណ្ណោះ ដែលគួរជាទីបំផុតក្នុងការដែលម៉ែឪពុក  
ប្រគល់ឱ្យដល់កូនសម្លាញ់ ។



## ២១-ឱកាសមាស

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មនុស្សខ្លះមានអំណាច មានវាសនាបារមីខ្លាំងក្លា មានឱកាសបានទៅអង្គុយក្នុងស្ថានទីខ្ពស់ ដែលល្មមនឹង ធ្វើអ្វីជាប្រយោជន៍ ឱ្យមានការចម្រើនដល់សង្គម និង ប្រទេសជាតិបាន ប៉ុន្តែបែរជាមិនបានធ្វើទេវិញ ធ្វើឱ្យខូច នូវឱកាសមាសដ៏យ៉ាងគួរឱ្យស្តាយ ។ ដែលគាត់មិនបាន ធ្វើ មុខតែមកអំពីគាត់មិនបានគិតពិចារណាដល់ឱកាស មាសពិតប្រាកដ គិតបានត្រឹមតែថា តំណែងនាទីដែលខ្លួន បានទទួលនេះ ជាកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះចំពោះខ្លួន និងជាផ្លូវ នៃការបានមកនូវលាភផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ម្ល៉ោះហើយ គាត់ ក៏សំដៅទៅរកតែការរក្សាកិត្តិយស និងប្រយោជន៍របស់ គាត់តែម្យ៉ាងទៅ ។ តាមការពិត ប្រសិនបើគាត់ប្រើប្រាស់ ឱកាសមាសក្នុងខណៈនោះ សាងនូវរបស់ល្អ ស្នាដៃល្អ ឱ្យ ដល់ប្រទេសជាតិ និងទុកជាទីរលឹកក្នុងជីវិត នោះឯងគឺជា



កិត្តិយស និងប្រយោជន៍សំខាន់ផ្ទាល់ខ្លួនគាត់ រហូតអស់  
កាលជាអង្វែង សូម្បីចេញចាកតំណែងនោះទៅហើយក៏  
ដោយ មនុស្សទាំងឡាយ គេនៅតែពោលដល់គាត់ ដោយ  
ការលើកតម្កើង ។

សម្រាប់ខ្លួនកូនវិញ បើមានឱកាសបានឡើងទៅ  
កាន់ឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់យ៉ាងណាមួយនោះ គឺកុំភ្លេចខ្លួនឱ្យសោះ  
កូនត្រូវប្រើឱកាសមាសនោះ សាងនូវប្រយោជន៍ សាងនូវ  
អ្វីដែលជាទីរលឹកឱ្យដល់មនុស្សជាតិ ដើម្បីទុកជាស្នាដៃ  
ដែលអ្នកដទៃក្នុងសង្គមជាតិ អាចទទួលយកបានដោយក្តី  
រំភើបរីករាយ ។

កូនត្រូវគិតជានិច្ច បើកូនមានបុណ្យបាននូវឋានៈ  
ខ្ពស់មែននោះ កូនត្រូវតាំងចិត្តធ្វើឱ្យសម្រេចតាមដូចដែល  
ម៉ែឪបានផ្តាំ បើមិនយ៉ាងនោះទេ ឋានៈតំណែងនោះ នឹង  
ធ្វើឱ្យកូនខូចឱកាសមាស និងអាចធ្វើឱ្យខូចខ្លួនកូនដោយ  
មិនដឹងខ្លួនទៀតផង ។



## ២២~ ភ្នំត្រចៀកស្រាល

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ក្នុងពេលសន្តតាគ្នានោះ រមែងគេចមិនផុតពីការ  
លើកយកបុគ្គលនេះ បុគ្គលនោះ មកនិន្ទា ឬពិចារណាថា  
យ៉ាងនេះយ៉ាងនោះឡើយ ។ កូនត្រូវហាត់ធ្វើចិត្តឱ្យឆ្លង់  
ក្នុងរឿងនេះ ព្រមទាំងឱ្យឆ្លង់ត្រចៀកផង ពោលគឺកុំជា  
មនុស្សត្រចៀកស្រាល ជឿពាក្យនិយាយរបស់អ្នកណាៗ  
ដោយងាយៗនោះ ។ ដោយចំពោះយ៉ាងសំខាន់ បើកូនជា  
អ្នកធំ ជាអ្នកបង្គាប់បញ្ជា ជាអ្នកដឹកនាំ ឬក៏ជាមេត្រូវសារ  
កូនត្រូវតែប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ ព្រោះមានមនុស្សខ្លះនិយាយ  
ដោយមិនទទួលខុសត្រូវ និយាយទៅតាមតែចិត្តដែលចង់  
និយាយ មិនគិតដល់ផលដែលប៉ះពាល់ទៅលើអ្នកដទៃ ថា  
តើអ្នកដទៃក្តៅក្រហាយ ឬខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះយ៉ាងណា ។ អ្នក  
ខ្លះនិយាយព្រោះស្រួលមាត់ ចង់ឃើញអ្នកស្តាប់យកចិត្ត  
ទុកដាក់នឹងស្តាប់ ឬក៏ភ្ញាក់ផ្អើលទៅតាមពាក្យនិយាយ

របស់ខ្លួន ។ អ្នកខ្លះនិយាយព្រោះត្រូវការឱ្យគេបែកបាក់គ្នា  
ខ្លះទៀតនិយាយព្រោះចង់សង្កត់សង្កិនគេ ។ល។ មានសព្វ  
មានគ្រប់រឿងរ៉ាវក្នុងពាក្យសម្តីអ្នកនិយាយ ។

កូនស្តាប់មនុស្សទាំងឡាយនិយាយហើយ កូនត្រូវ  
ថ្លឹងថ្លែងឱ្យល្អ កុំប្រញាប់ជឿ ត្រូវទុកពាក្យសម្តីអ្នកដទៃនឹង  
ត្រចៀកសិនចុះ កុំទាន់យកមកប្រើការ ត្រូវពិសោធន៍ ត្រូវ  
ពិចារណាឱ្យបានសព្វគ្រប់ ដូច្នេះកូននឹងមិនបានខូចចិត្ត  
មិនបានក្តៅក្រហាយក្នុងកាលជាខាងក្រោយឡើយ ។

មនុស្សត្រចៀកស្រាលឆាប់ជឿគេពេក រមែងធ្វើឱ្យ  
ខ្លួនឯងក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយ ខូចកេរ្តិ៍ខូចឈ្មោះ មិន  
ជាទីរាប់អានរបស់អ្នកដទៃ បែបនេះមានច្រើននាក់ណាស់  
មកហើយ ។ ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សត្រចៀកស្រាលនោះរមែង  
ធ្វើឱ្យភរិយាស្វាមីខ្លួនឯងលែងលះគ្នា ចែកផ្លូវគ្នាដើរ ធ្វើឱ្យ  
គ្រួសារដួលរលំ នៅមិនជាសុខ ពុំនោះទេ ត្រូវសង្ស័យ  
គ្នាឬត្រូវក្រំចិត្ត ។ល។ បែបនេះក៏មានច្រើនមកហើយដែរ  
ដូច្នេះកូនត្រូវប្រយ័ត្នខ្លួនទុកជាមុន ទើបជាការល្អ ។

## ២៣-ការប្រើមនុស្ស

### កូនចៅស្រឡាញ់

ការប្រគល់កិច្ចការឱ្យមនុស្សទៅធ្វើ ដែលជាទូទៅ គេតែងនិយាយថា «ប្រើមនុស្ស » នោះ គឺត្រូវមើលឱ្យល្អ ជាទីបំផុត ត្រូវមើលទាំងមនុស្ស ត្រូវមើលទាំងការងារ ពោលគឺត្រូវប្រើមនុស្ស ឱ្យសមជាមួយនឹងការងារ អ្នក ណាជំនាញខាងអ្វី ធ្លាប់មានពិសោធន៍យ៉ាងណា ធ្លាប់ជួប ប្រសព្វហេតុការណ៍យ៉ាងម៉េច រួមទាំងការចេះដឹងនិងការ ទទួលខុសត្រូវផង ។ កាលបើប្រើមនុស្សបានសមប្រកប នឹងការងារ ក៏នឹងធ្វើឱ្យការងារដើរទៅមុខ មិនមានស្ទុះ ។

ប្រសិនបើប្រើមនុស្សខុស មិនត្រូវគ្នានឹងការងារ ទេនោះ ឬប្រើមនុស្សដែលខ្វះនូវគុណសម្បត្តិ ប្រើព្រោះ យល់មុខគ្នា ឬប្រើដោយមិនពិចារណាឱ្យល្អិតល្អន់ ក្រៅ អំពីធ្វើឱ្យការងារមិនដើរមិនចម្រើនហើយ នៅអាចធ្វើឱ្យ កើតសេចក្តីអន្តរាយទៀតផង ។

មានកួយ៉ាងជាឧទាហរណ៍ឱ្យឃើញមិនតិចទេដែល  
អ្នកធំជ្រើសរើសប្រើមនុស្សមិនឱ្យសមនឹងការងារ ធ្វើឱ្យ  
ការងារនោះៗមិនមានដំណើរការ ។ កន្លែងខ្លះប្រើមនុស្ស  
ដែលជាបក្សពួក ឬប្រើមនុស្សដែលនៅជាមួយ ជាមនុស្ស  
ដែលខ្លះនូវគុណសម្បត្តិឱ្យទៅធ្វើ នាំឱ្យខូចការងារនោះៗ  
មានការងារខ្លះជាការងាររបស់ប្រទេសជាតិទៀតផង ។

ដូចពោលមកនេះ កាលបើកូននឹងប្រើអ្នកណា នឹង  
ប្រគល់កិច្ចការឱ្យទៅអ្នកណាធ្វើ កូនត្រូវពិចារណាឱ្យល្អ ។  
អ្នកណាក៏ដោយ ទោះបីគេមិនមែនជាបក្សពួករបស់កូន ឬ  
គេមានការចេះដឹងមិនសូវច្រើនមែន តែគេធ្លាប់មាន  
ពិសោធន៍ ទាំងធ្លាប់បានជួបប្រសព្វនូវហេតុការណ៍ ទាំង  
មាននូវការទទួលខុសត្រូវផងនោះ គឺគេអាចធ្វើឱ្យការងារ  
របស់កូនសម្រេចទៅបានដោយល្អ អ្នកនោះកូនគួរប្រើគេ  
ល្អជាងប្រើបក្សពួកគ្នាឯងដែលមិនបានការ ។

កូនមិនត្រូវយកការងារមកប្រមាទទេ ពោលគឺមិន  
ត្រូវប្រមាទធ្វេសប្រហែសក្នុងការងារឡើយ បើកូនមាន

ការធ្វេសប្រហែសហើយ កូននឹងដួលរលំជាមួយនឹងការ-  
ងារជាពុំខាន ។ មិនចាំបាច់ពោលដល់អ្នកដែលចេះស្ទើរ  
នោះឡើយ សូម្បីអ្នកដែលចេះស្ទាត់ក្នុងការងារហើយក៏  
ដោយ ក៏ត្រូវដួលរលំដែរ ព្រោះតែប្រមាទធ្វេសប្រហែស  
ដូចជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ។

សរុបមក ជាមួយនឹងការងារ គឺកូនកុំប្រមាទធ្វេស  
ប្រហែស កុំប្រថុយ កុំអាងថាមិនអី ត្រូវតែហ្មត់ចត់ និង  
ប្រយ័ត្នប្រយែងជាទីបំផុត ។

### មនុស្សថ្លៃថាប្រាក់

|                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| សុចរិតថ្លៃជាងពេជ្រ     | កុំបំភ្លេចចោលខ្លួនប្រាណ   |
| មនុស្សថ្លៃពន់ប្រមាណ    | កុំចោលប្រាណដូរយកប្រាក់។   |
| ចោលប្រាណស្មើលក់ខ្លួន   | ឪពុកផ្ទុះឱ្យប្រចក្ស       |
| មនុស្សយើងថ្លៃជាងប្រាក់ | ត្រូវទុកដាក់ខ្លួនឱ្យល្អ ។ |



## ២៤. របៀបវិជ័យ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ផ្កាដែលគេរៀបដាក់ក្នុងថ្នូជាដើម អ្នកណាឃើញ  
ក៏សរសើរថាស្អាតនោះ វាអាស្រ័យនៅលើអ្នករៀបចំ  
ចាត់ចែងឱ្យមានរបៀប ។ ផ្កាប្រភេទខ្លះសូម្បីមិនសូវស្អាត  
តែបើអ្នកតាក់តែងរៀបចំពូកែ ក៏អាចតាក់តែងឱ្យស្អាតបាន  
ដែរ ផ្ទុយមកវិញ សូម្បីផ្កានោះស្អាតយ៉ាងណាក៏ដោយ តែ  
ដល់មនុស្សមិនចេះរៀបចំទេ ក៏ធ្វើឱ្យទៅជាសំណុំបាច់ផ្កា  
ធម្មតា មិនគួរឱ្យចង់គយគន់ឡើយ ។ របស់របរសម្រាប់  
ប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះក៏មានន័យដូចគ្នាដែរ គឺពិតជាអាចធ្វើឱ្យ  
ផ្ទះស្អាតល្អទៅបាន បើម្ចាស់ផ្ទះចេះរៀបចំតាក់តែងនោះ។  
មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា នឹងបានទៅជាមនុស្សដែលគួរឱ្យ  
គយគន់ និងគួរឱ្យគោរពរាប់អាន ឬគោរពជ្រះថ្លា ក៏ព្រោះ  
ថា ម្ចាស់ខ្លួនចេះរៀបចំឱ្យមានរបៀបរៀបរយនោះឯង ។

មិនថាតែផ្កា ឬរបស់របរក្នុងផ្ទះឡើយ ជាពិសេស

សំខាន់បំផុតគឺមនុស្សយើងហ្នឹងឯងហើយ ដែលទៅជាល្អ  
ស្អាតបាននោះ ព្រោះតែការចាត់ចែងឱ្យមានរបៀប ។  
របៀបគឺជាសិល្បៈដែលមានការរៀបរយ ល្អស្អាត គួរឱ្យ  
ទស្សនា ។ ដូច្នេះមនុស្សយើងទើបគួរប្រព្រឹត្តឱ្យមាន  
របៀបវិន័យ ដើម្បីគ្រប់យ៉ាងបានល្អប្រពៃ ។

កូនអើយ ដុំឈើមួយដុំវាជាអង្កត់អុសមែនហើយ  
បើគេមិនថ្លៃវាទេនោះ ប៉ុន្តែដុំឈើមួយដុំនោះ វាទៅជា  
របស់មានតម្លៃ កាលណាបើថ្លៃល្អហើយ ។ រីកតែល្អរីកតែ  
ថ្លៃ ហើយបើថ្លៃ បើធ្លាក់ឱ្យទៅជាព្រះពុទ្ធរូបនោះ អ្នកផង  
ទាំងពួងគេថ្វាយបង្គំដោយពិត ។

កូនត្រូវតែយល់ ហើយកូនត្រូវតែអីចឹងឯង ទោះបី  
មានការខ្វះខាតអ្វីផ្សេងៗខ្លះ តែកូនកុំឱ្យខ្វះរបៀបវិន័យ  
ក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ធ្វើអ្វីឱ្យមានរបៀប កុំអត់របៀបឱ្យសោះ  
ចាត់ចែងខ្លួនឯងឱ្យមានរបៀបរៀបរយ ចំពោះពេលវេលា  
ចំពោះការងារក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ហើយចំពោះជាតិសេស  
នោះ គឺចូលក្នុងសង្គមហ្នឹងឯង ។



នៅក្នុងសង្គមលោកយើងនេះ បើកូនជាមនុស្ស  
 ប្រាសចាករបៀបវិន័យ កូននឹងជាមនុស្សដែលមានស្មោះ  
 ក្នុងក្រសែភ្នែកនៃអ្នកដទៃបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ ។ ដូច្នេះ  
 កូនត្រូវតែរៀន ត្រូវតែហ្វឹកហាត់នូវអ្វីៗដែលជាសេចក្តីល្អ  
 គ្រប់យ៉ាង ដូចជាហ្វឹកហាត់ឱ្យខ្លួនមានរបៀបវិន័យនេះ  
 ជាដើម នេះឯងជាការកសាងខ្លួន ។

ធ្វើល្អបានល្អបវរភាសិត                      គុណធម៌ក្នុងចិត្តជីវិតឧត្តម  
 គុណធម៌ចម្រើនកើនព្រោះសន្សំ            ស្មារតីខិតខំកសាងអាត្មា ។  
 ថ្នាំគល់ឈើដើរលើឥតក្រែង                លុះដល់តាក់តែងវិចិត្ររចនា  
 ឱ្យទៅជាព្រះពុទ្ធប្បដិមា                    មនុស្សក្នុងលោកាគោរពវន្ទា ។  
 មនុស្សល្អឆ្លាក់ខ្លួនដោយធម៌វិន័យ        បដិបត្តិរាល់ថ្ងៃវិស័យអ្នកជា  
 កាយវាចាចិត្តស្ថិតស្ថានគ្រប់គ្រា        បដិបត្តិបូជាគ្រប់គ្នាថ្មីថ្មើង ។



## ២៥-ការចចេសវីងរូស

### កូនចាទីស្រឡាញ់

ក្នុងការនេរជាមួយគ្នា មិនថានៅរបៀបជាមិត្ត ឬ ជាភរិយាស្វាមីឡើយ រមែងមាននូវរបស់មួយមកជ្រែក ត្រង់កណ្តាលជានិច្ច របស់នោះគឺ «ការយល់ខុសគ្នា » ។ ជាប្តីប្រពន្ធនឹងគ្នាហើយ យូរបន្តិចទៅ ច្រើនតែយល់ខុស គ្នាងាយៗ មិនថារឿងកូចឬរឿងធំឡើយ ហើយថែមទាំង ញឹកញាប់ជាងរឿងអ្វីទាំងអស់ទៀតផង ។ ចូរកុំភ្លេចថា ការយល់ខុសនេះ គឺមិនមែនមានត្រឹមតែយល់ខុសពីអ្នក ដទៃនោះទេ វាមានការយល់ខុសពីការពិតផងទៀត ។

មនុស្សដែលមានការយល់ខុស ច្រើនតែមានភាព ចចេសវីងរូស មិនព្រមស្តាប់ពាក្យរបស់អ្នកដទៃ គិតថាខ្លួន ត្រូវតែម្នាក់ឯង ថែមទាំងបន្ទោសអ្នកដទៃថា គេមិនយល់ ពីខ្លួនឯងទៀតផង លុះដល់និយាយចុះនិយាយឡើង ក៏ ក្លាយទៅជារឿងធំ ព្រោះប្រកាន់រឿងខ្លួន ក្នុងទីបំផុតក៏

បែកគ្នា មើលមុខគ្នាមិនចំ ។

កូនគួរចាំទុកថា ភាពចចេសរឹងរូស ព្រោះការយល់ខុសនោះ មិនធ្លាប់ឱ្យគុណដល់អ្នកណាឡើយ មានតែធ្វើឱ្យកើតការបែកបាក់គ្នា កើតការមិនសប្បាយចិត្តជាមួយគ្នា ។ ជាប្តីប្រពន្ធនឹងគ្នា ក៏ជាសម្លាញ់នឹងគ្នា ទៅចចេសរឹងរូសប្រកាន់ទិដ្ឋិដ៏ឡើងមានះដាក់គ្នាធ្វើអ្វី បែរមករកគ្នាជជែកគ្នា និយាយប្រាប់ការគិតឃើញដល់គ្នា មានហេតុផលជាតួវិនិច្ឆ័យ រួចហើយបានសប្បាយចិត្តជាមួយគ្នា មិនល្អទេឬ ។

ប្តីប្រពន្ធ ទោះបីថាមានរូបរាងផ្សេងគ្នា តែគួរមានចិត្តមួយថ្លើមមួយ ទើបក្នុងផ្ទះមាននូវសន្តិសុខ ។ ប្តីប្រពន្ធត្រូវតែជាមនុស្សយកហេតុផលជាសំខាន់ កុំធ្វើអ្វីៗស្រេចតែចិត្តចង់របស់ខ្លួន កុំអាងខ្លួនឯងឱ្យជ្រុល ។ ពិតមែនតែមិនបានធ្វើឱ្យគ្រួសារបែកបាក់គ្នា តែត្រូវដេកបែរខ្នងដាក់គ្នា ព្រោះហេតុមិនសប្បាយចិត្តជាមួយគ្នា ។

ប្តីប្រពន្ធត្រូវគ្រប់គ្រងចំណង់ កុំឱ្យចំណង់វាគ្រប់-

គ្រងវិញ និងត្រូវគ្រប់គ្រងសេចក្តីក្រោធ កុំឱ្យសេចក្តី  
ក្រោធវាគ្រប់គ្រងវិញនោះ ។ មុនធ្វើ មុននិយាយ ត្រូវ  
មានសតិនិងបញ្ញាគ្រប់គ្រងជានិច្ច ។ ត្រូវចេះក្រែងចិត្ត  
ក្រែងរឿង អ្វីដែលរង្សៀសហើយ ត្រូវកុំធ្វើកុំនិយាយ ។  
ត្រូវលះទិដ្ឋិមាន៖ ភាពចចេសរឹងរូស ការយល់ខុស និង  
ឧបាទានចេញពីចិត្ត ដោយយកហេតុផលនិងភាពត្រឹមត្រូវ  
ជាគោលបដិបត្តិក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។ ជាថ្មីប្រពន្ធត្រូវតែ  
ចេះអាណិតគ្នា ហើយស្មោះត្រង់ដល់គ្នាជានិច្ច ។



## ២៦-ចិត្តចង្អៀតនិងចិត្តទូលាយ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មនុស្សខ្លះ សូម្បីត្រីក្រទ្រព្យសម្បត្តិ ប៉ុន្តែគាត់មាន គ្លីគ្នាច្រើន មានពួកផងរបងជាមួយមកអ្វីដែរ នៅពេល ដែលគាត់មានការអ្វីៗនោះ គឺគេតែងតែមកជួយគាត់ ម្ល៉ោះហើយការងារលំបាកក៏ទៅជាងាយស្រួល ។ ចំណែក បុគ្គលខ្លះ មានទ្រព្យច្រើន មានយសស័ក្តិជំនុំ តែបែរជាខ្វះ ញាតិ ខ្វះគ្លីគ្នា ខ្វះពួកផង ។ ដល់ទៅថា ពេលខ្លះមាន មនុស្សច្រើនមែនមកចោមរោម តែនៅក្នុងសភាពទុកចិត្ត មិនបាន ច្រើនព្រោះមកចោមរោមរកផលប្រយោជន៍ ប៉ុណ្ណោះ ។ មនុស្សពីរប្រភេទនេះ ពិនិត្យរកមើលទៅ ឃើញហើយ មិនខ្វះទេក្នុងសង្គមបច្ចុប្បន្ន ។

តាមដែលពិតនោះ គ្លីគ្នានេះសំខាន់ណាស់ មាន ការចាំបាច់នៅក្នុងសង្គម គឺត្រូវធ្វើការជាមួយគ្នា ត្រូវ ទាក់ទងគ្នាបើមិនរឿងនេះក៏រឿងនោះដែរ ។ ហេតុអ្វី

ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើងមានគ្នាច្រើន ស្រឡាញ់ស្មោះ  
ចំពោះគ្នា មានទឹកចិត្តចង់ជួយគ្នាពិតៗ រក្សាគ្នាទៅវិញទៅ  
មក ពេលមានការចាំបាច់ក៏មកជួយដោយមិនចាំបាច់ហៅ  
រក ហើយមានអ្វីៗបន្តិចបន្តួចក៏ហុចគ្នា គឺព្រោះហេតុមក  
អំពីមានចិត្តទូលាយនោះឯង ។

មនុស្សចិត្តទូលាយ រមែងមានគ្នាច្រើន ផ្ទុយអំពី  
មនុស្សដែលអត់ទឹកចិត្ត ជាមនុស្សចិត្តចង្អៀត ។ មនុស្ស  
ចិត្តចង្អៀត រមែងខ្វះនូវគ្នា នៅពេលចាំបាច់នឹងរក  
មនុស្សមកជួយបានដោយលំបាក ។

កាលកូនដឹងដូចនេះហើយ ក៏សូមឱ្យកូនជាមនុស្ស  
ចិត្តទូលាយ កុំជាមនុស្សចិត្តចង្អៀត មានអ្វីជួយអ្នកដទៃ  
បានក៏ជួយទៅ កុំកំណាញ់ កុំស្តាយ ព្រោះនេះជាទឹកចិត្ត  
បុណ្យរបស់កូន ។ អ្នកណាកើតទុក្ខរឿងអ្វី ល្មមកូនជួយ  
បានក៏ជួយទៅ យ៉ាងហោចណាស់ក៏ជួយឱ្យកម្លាំងចិត្តគេ  
ដែរ ។

មនុស្សយើងពេលមានទុក្ខ បានឃើញអ្នកដទៃមក

សាកសួរដោយអើពើ មកជួយផ្តល់កម្លាំងចិត្តឱ្យ ក៏មានទឹក  
ចិត្តតស៊ូក្នុងជីវិត មិនត្រង់ត្រមោចកណ្តោចកណ្តែង ។  
កើតមកជាមនុស្ស កូនអើយ ធ្វើម៉េចនឹងឱ្យមានសុខសម  
តាមប្រាថ្នាជារហូតទៅបាននោះ គង់តែមានថ្ងៃដែលត្រូវ  
មានទុក្ខខ្លះជាពុំខាន ។ ដល់ថ្ងៃមានទុក្ខមកដល់ កូននឹង  
បានដឹងដល់ទឹកចិត្តរបស់មិត្តភក្តិ គឺគ្នាពួកផងរបងជាមួយ  
នោះ ថាជាទឹកថ្នាំដ៏វិសេស សម្រាប់លាបស្រឡាបដល់  
ចិត្តសន្តានរបស់កូន ឱ្យកក់ក្តៅ ឱ្យកើតការសង្ឃឹម និងឱ្យ  
មានព្យាយាមតស៊ូជម្នះឧបសគ្គយ៉ាងពិតប្រាកដ ។



## ២៧- កុំយកតម្រាបតាមគេ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនគង់តែធ្លាប់បានឃើញមនុស្សពួកខ្លះ ចូលចិត្ត អង្គុយជួបជុំគ្នានិយាយដើមអួកដទៃ ។ បានអង្គុយជជែក គ្នាពេលណា គឺច្រើនតែយករឿងរបស់អ្នកនេះអ្នកនោះមក និន្ទា និយាយអំពីគេក្នុងរឿងផ្សេងៗ ។ សេចក្តីនៃពាក្យ និយាយសុទ្ធសឹងតែធ្វើឱ្យគេខូចខាតនូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះទាំងអស់ ចូលចិត្តធ្វើខ្លួនជាអ្នកចេះដឹងរឿងរ៉ាវ ដូចជាច្បាស់ដោយ ខ្លួនឯងអីចឹង ទាំងដែលខ្លួនឯងដឹងពិតខ្លះ មិនពិតខ្លះ ប៉ុន្តែ ដល់ពេលនិយាយក៏ស្រួលមាត់ និយាយឱ្យអិលដូចលាប ខ្លាញ់ ។

កូនអើយ ធម្មតាមនុស្សនិយាយច្រើន ប្រព្រឹត្តទៅ មិនបានឡើយ ដែលថាពាក្យនិយាយទាំងអស់សុទ្ធតែពិត នោះ ដូចពាក្យចាស់ពោលថា « និយាយច្រើន ច្រើនខុស » នេះពោលចំពោះមនុស្សដែលមិនបានទូន្មានខ្លួន ។ មនុស្ស



ប្រភេទនេះ កូនកុំយកតម្រាប់តាមឡើយ កូនគិតមើល  
បើមានអ្នកដទៃណា យករឿងរបស់កូន ឬរបស់ម៉ែឪបង  
ប្អូនទៅនិន្ទា ទៅនិយាយក្នុងផ្ទះមិនល្អនោះ កូនក៏មុខតែ  
មិនពេញចិត្តដូចគ្នាដែរ ។

ការនិយាយដល់អ្នកដទៃ កូនត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់  
សូម្បីតែរឿងពិត ទាំងដែលជារឿងល្អទៀតផងនោះ ។  
រឿងល្អរបស់គេ កាលកូននិយាយត្រូវមើលអ្នកស្តាប់ផង  
ក្រែងគេមិនសប្បាយចិត្តនឹងកូន ព្រោះហេតុតែកូនសរ-  
សើរអ្នកដទៃ ។ បើជារឿងដែលមិនពិត ឬជារឿងដែល  
គិតគ្នាន់គ្នេរដោយកដោយខ្លួនឯង នាំឱ្យមានបាបព្រោះ  
មាត់ ខាតពេលវេលាឥតប្រយោជន៍ ។

កូនគួរយកពេលមកគិតរឿងរបស់កូនវិញ ទើបជា  
ការប្រសើរ បើកូនគ្មានរឿងអ្វីត្រូវគិតច្រើនទេកូនសម្រាក  
ទៅ ឬក៏ត្រូវយកសៀវភៅមកមើលក៏មើលទៅ ត្រូវបើក  
វិទ្យុស្តាប់ក៏បើកស្តាប់ទៅ វាល្អជាង ព្រោះវាមិនកើត  
ទោសពីមាត់និងមិនជាបាបតាមផ្ទះវាចា ។

ពាក្យសម្តីអាក្រក់របស់អ្នកដទៃ សូម្បីចំពោះមករក  
កូន ក៏កូនកុំយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យសៅហ្មងចិត្តឡើយ ។ បើ  
គេជុំគ្នានិយាយនិន្ទាពីអ្នកដទៃ និយាយដើមអាក្រក់រឿង អ្វីៗ  
ក៏ជារឿងរបស់គេ កូនត្រូវគិតពិចារណាពីខ្លួនឯងវិញ  
អ្វីដែលកូនត្រូវធ្វើ អ្វីដែលកូនមិនត្រូវធ្វើ និងអ្វីដែលត្រូវធ្វើ  
មុន អ្វីដែលត្រូវធ្វើក្រោយ នេះទើបល្អ ។ យកល្អមែនទែន  
កូនត្រូវដើរចេញពីវង់មនុស្សនោះៗ ។

កូនត្រូវចាំពាក្យខាងក្រោមនេះ ៖

- គ្រោះភ័យចូលមករកខ្លួនតាមផ្លូវមាត់ ឯភ័យវិបត្តិ  
ចេញទៅរកអ្នកដទៃក៏ចេញពីមាត់ដែរ ។

- អ្នកដែលចូលចិត្តនិយាយរឿងអាក្រក់ពីគេ គឺជា  
មោឃបុរស ។

- មនុស្សអត់គុណធម៌ក្នុងខ្លួន មិនផុតពីអួតខ្លួនឯង  
បង្គាប់អ្នកដទៃ និងចូលចិត្តនិយាយឥតបានការ ដូចបោក  
អត់ទឹក នៅពេលគេវែក ច្រើនតែឮរឿងរាងដូច្នោះឯង ។



## ២៨. តស៊ូអត់ដល់ទោះបីប្លង់ស្រាល

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មនុស្សដែលខំប្រឹងប្រែងធ្វើការសុចរិត ដើម្បីលើក  
ស្ទួយជីវភាពរបស់ខ្លួននិងគ្រួសារ រហូតដល់បានសម្រេច  
សមរម្យនោះ ជារឿងដែលគួរឱ្យសរសើរណាស់ ។

តាមពិតក្នុងលោកនេះ អ្នកដែលបានទទួលនូវទ្រព្យ  
មរតកស្រេចស្រាប់តែម្តងដោយខ្លួនឯងមិនបាច់ប្រឹងប្រែង  
អ្វីនោះ មានតិចនាក់ទេ ។ ដោយច្រើន គឺចាប់ផ្តើមពីការ  
លំបាកទៅមុន ឯទ្រព្យមរតក បានត្រឹមតែកម្លាំងស្ទង  
កម្លាំងចិត្ត និងចំណេះដឹងក្នុងមុខវិជ្ជាផ្សេងៗប៉ុណ្ណោះ  
ពោលគឺ មិនបានទទួលនូវមរតកអ្វីជាទ្រព្យសម្បត្តិ មាស  
ប្រាក់ឱ្យធំដុំនោះឡើយ ។

សំខាន់ណាស់ទៅហើយ ដែលមរតកនោះគឺជា ជីវិត  
កម្លាំងកាយចិត្ត និងចំណេះវិជ្ជា ។ មរតកម៉ែឪគឺជីវិត  
កម្លាំងកាយ និងចំណេះវិជ្ជា កូនល្មមយល់បានហើយ ឯ

ចំណែកមរតកគឺកម្លាំងចិត្ត បានដល់ទឹកចិត្តតស៊ូព្យាយាម ដែលម៉ែឪបានបង្ហាត់បង្រៀន អប់រំទូន្មាន និងធ្វើជាគំរូ រហូតមក ។ កូនត្រូវពង្រឹងកម្លាំងចិត្តឱ្យដល់ព្រមជាមួយ កម្លាំងកាយ និងចំណេះវិជ្ជា ធ្វើជីវិតកូនឱ្យមានខ្លឹមសារ ។

ការប្រើកម្លាំងស្មង និងទឹកចិត្តប្រឹងប្រែង តស៊ូក្នុង ជីវិត អត់ធន់ចំពោះការងារ មិនរុញរាចំពោះឧបសគ្គ ទើប អាចបានដល់នូវឋានៈដ៏ប្រសើរ មានជីវភាពធូរធារដោយ ទ្រព្យសម្បត្តិ ។ ដូចដែលកូនបានឃើញហើយ អ្នកខ្វះការ តស៊ូព្យាយាម ចង់តែស្រណុក ចូលចិត្តតែសប្បាយ និងថ្នម ខ្លួនប្រភេទមនុស្សជាន់អាចម៍មាន់មិនរៀចនោះ គឺមិន មានឱកាសសាងនូវឋានៈឱ្យខ្ពង់ខ្ពស់ និងឱ្យជីវិតរស់នៅ បានសុខស្រួលឡើយ សូម្បីមានមរតកច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ យ៉ាងណា ក៏មិនយូរឡើយ នឹងបំផ្លាញអស់មិនខាន ។

កូនអើយ «ជីវិតគឺការតស៊ូ » ពាក្យនេះធ្លាប់មាន មកយូរហើយ ដូច្នេះឧបសគ្គក្នុងជីវិត កូនត្រូវចាត់ទុកជា ថ្នាំកម្លាំង ។ កាលបើមនុស្សយើងមានការតស៊ូក្នុងជីវិត ក៏

រមែងបានជួបប្រទះនូវឧបសគ្គ គឺសេចក្តីលំបាកជាធម្មតា  
តែសូមឱ្យកូនគិតថា សេចក្តីលំបាកនោះជាថ្នាំកម្លាំង ដែល  
នឹងជំរុញឱ្យកូនប្រឹងប្រែង ព្យាយាមតស៊ូ ដើម្បីយកឈ្នះ  
សេចក្តីលំបាកនោះ រហូតបានដល់ទិសដៅ គឺភាពប្រសើរ  
នៃជីវិត ។

ម៉ែឪ មិនមាននូវមរតកដែលជាទ្រព្យសម្បត្តិអ្វី ច្រើន  
ទុកឱ្យកូននោះទេ តែកូនក៏បាននូវជីវិត កម្លាំងកាយ  
កម្លាំងចិត្ត និងចំណេះវិជ្ជាព្រមល្មមសព្វគ្រប់ហើយ កូន  
ត្រូវប្រើរបស់ទាំងនេះ ឱ្យបានសម្រេចតាមបំណងរបស់  
កូនទៅចុះ ។



## ២៩-គូតស្វីដ៍ពិតប្រាកដ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ក្នុងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាងនោះ អ្នកដែលធ្វើ ត្រូវមាន ការតស៊ូ និងមាននូវសេចក្តីលំបាកផ្សេងៗ ។ អ្នកដែលធ្វើ ការបានសម្រេច គឺជាអ្នកបានឆ្លងនូវឧបសគ្គនៃការងារ នោះរួចមកហើយ ទោះជាឧបសគ្គធ្ងន់ក្តីស្រាលក្តី ។ ការ ដែលខំពុះពារនូវគ្រប់ឧបសគ្គរហូតបានសម្រេច សុទ្ធតែ ដោយការតស៊ូជាមួយនឹងឧបសគ្គនោះៗប៉ុណ្ណោះ មិនមែន កន្លងផុតបាន ដោយការគេចចៀស ឬលោភកន្លង ដូច កន្លងរបងនោះទេ គឺត្រូវពុះពារចូលទៅកណ្តាលឧបសគ្គ នោះ ដូចជាអ្នកអីចឹង ត្រូវឆ្លងកាត់រលកកាត់ខ្យល់ ឬក៏ មនុស្សយើងត្រូវដើរកាត់កម្ដៅថ្ងៃទៅដូច្នោះឯង ទើបអាច បានឆ្លងផុតរលកខ្យល់ ឬកម្ដៅថ្ងៃនោះទៅបាន ។

តាមពិត ការតស៊ូជាមួយនឹងឧបសគ្គ មិនជាលំបាក ណាស់នោះឡើយ បើយើងបានតស៊ូជាមួយនឹងចិត្តខ្លួនឯង

រហូតបានឈ្នះជាមុនហើយនោះ ។ ចិត្តរបស់យើងនេះ ឯង  
ដែលជាតួតស៊ូពិតប្រាកដរបស់មនុស្សយើង ការតស៊ូ  
ជាមួយនឹងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងនេះ លំបាកជាងការតស៊ូជា-  
មួយនឹងឧបសគ្គផ្សេងៗជាខាងក្រៅ ដូចជា រងា ក្តៅ  
ហាលភ្លៀង ហាលខ្យល់ ស្រែកឃ្លានជាដើម ។

ការតស៊ូជាមួយនឹងចិត្តឱ្យឈ្នះនោះ គឺត្រូវដាស់  
តឿនចិត្តឱ្យភ្ញាក់ខ្លួន មិនឱ្យទម្រង់ មិនឱ្យរាថយ ឱ្យចិត្តមាន  
កម្លាំង មិនឱ្យអស់កម្លាំងចិត្តជាមុន ។ កាលបើតស៊ូជាមួយ  
ចិត្តរបស់ខ្លួនឯងបានឈ្នះហើយ មានកម្លាំងចិត្តរឹងប៉ឹង  
ហើយក៏អាចតស៊ូជាមួយឧបសគ្គខាងក្រៅបានដែរ ដោយ  
សេចក្តីសង្ឃឹមថា នឹងបានឆ្លងរួចផុតពីឧបសគ្គនោះទៅ  
បានយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព ។

ប្រសិនបើយកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ដោយការពុះពារ  
នូវឧបសគ្គសំខាន់ គឺសេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ការរញ្ជថយ និង  
ការអស់កម្លាំងចិត្ត មិនបានទេនោះ តើនឹងអាចទៅតស៊ូ  
ជាមួយនឹងឧបសគ្គអ្វីបានទៅ ។ តស៊ូជាមួយចិត្តខ្លួនឯងឱ្យ

បានឈ្នះជាមុនហើយ ក៏នឹងអាចឈ្នះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងក្នុង  
លោកបាន ព្រោះថា ក្នុងលោកនេះ មិនមានការតស៊ូណា  
ឱ្យខ្លាំងក្លាដូចជាការតស៊ូយកឈ្នះចិត្តរបស់ខ្លួនឡើយ ។

**អត្តា ហិ អត្តនោ នាថេវ កោហិ នាថេវ បរោ សិយា**  
ខ្លួនជាទីពឹងពឹងអាត្មា អ្នកផ្សេងម្តេចវិនិច្ឆ័យបាន ។

**អត្តនា ហិ សុខន្តេន** ទូន្មានខ្លួនជាក់ជាអ្នកក្លាហាន  
ច្បាំងនឹងកិលេសក្នុងចិត្តសន្តាន ខ្លួនល្អកល្យាណព្រះបានត្រាស់ថា ។

**នាថំ លភតិ ទុល្លភំ** បាននូវធម៌ម៉ឺនពឹងអស្ចារ្យ  
ទីពឹងនេះក្រកម្រអ្នកណា ក្នុងវដ្តសង្សារស្រវាតោងបាន ។





### ៣០~ក្នុងចេញមកទើបបានជូរ

#### កូនចៅទីស្រឡាញ់

គង់តែមានថ្ងៃណាមួយមិនខាន ដែលមនុស្សយើង ត្រូវជួបជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខ ឬបញ្ហាដែលធ្វើឱ្យចិត្ត ចង្អៀតចង្អល់មាននូវកង្វល់ ។ ជាទុក្ខកង្វល់ដែលមិនអាច ប្រាប់អ្នកដទៃ ឬជាទុក្ខដែលខ្លួនឯងគិតថា អ្នកដទៃណាក៏ មិនអាចនឹងជួយបាន ។ សេចក្តីទុក្ខបែបនេះនឹងធ្វើឱ្យកើត ការចុញថប់ក្នុងជីវិត នៅម្នាក់ឯងតែងតែដកដង្ហើមធំ គិត ច្រើនទាល់តែឈឺក្បាល បាយមិនបាន សម្រាន្តមិនលក់ ដែលអាច បណ្តាលឱ្យកើតរោគសរសៃប្រសាទបានដោយ ងាយ ។

កាលបើកូនបានជួបប្រសព្វនូវភាវៈជាទុក្ខដូចបាន ពោលហើយនេះ កូនកុំលាក់ទុកតែម្នាក់ឯង ត្រូវកុំឱ្យនៅ តែក្នុងខ្លួន គឺកូនត្រូវបញ្ចេញមកខាងក្រៅ នឹងធ្វើឱ្យកូន បានធូរស្រាល ។ ប្រៀបដូចជាការហើមពោះទល់លាមក

អីចឹងណាវ៉ា កូន ដល់ពេលបន្ទោបង់បានអស់មក ក៏ឆ្ងរពោះ  
ស្រួលខ្លួនទៅ យ៉ាងណាមិញ ការធុញថប់ ការត្រិះរិះ  
កង្វល់ក្នុងរឿងផ្សេងៗ ដែលមាននៅក្នុងចិត្តក៏ដូចគ្នា ត្រូវ  
តែបញ្ចេញមកខាងក្រៅ យ៉ាងនោះឯង ។

មានបញ្ហាខ្លះ ពិតមែនតែគេមិនលាក់ទុកតែឯង  
ប៉ុន្តែគេបញ្ចេញមកខាងក្រៅដោយការសងសឹក ដោយ  
ការបៀតបៀន ដោយអំពើហិង្សាផ្សេងៗឱ្យដល់អ្នកដទៃ  
នៅក្នុងសេចក្តីនេះ កូនត្រូវកុំបញ្ចេញមកជាដាច់ខាត ។

វិធីបញ្ចេញនូវទុក្ខកង្វល់ ភាពធុញថប់ ឬភាព  
ស្រពាប់ស្រពោននៃចិត្ត ដែលល្អបំផុតនោះ គឺពោលឱ្យអ្នក  
ដទៃស្តាប់ ក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ដំបូងនោះគឺមាតាបិតា ។ កូន  
មានរឿងកើតទុក្ខតឹងណែនក្នុងទ្រូងយ៉ាងណា កូនត្រូវ  
ជម្រាបឱ្យមាតាបិតាបានជ្រាប គឺពោលឱ្យម៉ែឪស្តាប់ហ្នឹង  
ឯង ។ ម៉ែឪមិនជាពិស មិនជាភ័យសម្រាប់កូនឡើយ ម៉ែឪ  
រមែងដឹងចិត្តកូន និងយល់ពីកូនជានិច្ច សូម្បីពេលខ្លះមិន  
អាចដោះស្រាយបញ្ហាឱ្យកូនបានក៏ដោយ តែម៉ែឪគឺជា

កន្លែងដែលសម្រាប់កូនក្អកដាក់បាន ។ កូននឹងរៀបរាប់  
នឹងយំ នឹងសម្តែងនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកឬបំណងយ៉ាងណា  
ចំពោះមុខម៉ែឪពុកបានទាំងអស់ បើធ្វើយ៉ាងនោះហើយ  
នឹងអាចធ្វើឱ្យកូនសប្បាយចិត្តឡើងបាន ឪពុកម្តាយរីករាយ  
នឹងស្តាប់ រីករាយនឹងដឹង ឪពុកម្តាយព្រមទទួលនូវសេចក្តី  
ទុក្ខរបស់កូនជានិច្ច ចូរកូនកុំឃើញឪពុកម្តាយជាអ្នកដទៃ  
ផ្សេងណាឱ្យសោះ ។

ភាពធុញថប់ ការតានតឹងចង្អៀតចង្អល់ ទុក្ខកង្វល់  
ទាំងអស់របស់កូន គឺកូនគួរមកកូត ឬបន្ទោបង់ដាក់ឪពុក  
ម្តាយចុះ កុំទុកឱ្យតឹងណែនក្នុងខ្លួនកូនតែម្នាក់ឯងនោះ  
ឪពុកម្តាយព្រមធ្វើជាកន្តោរ ឬជាបង្គន់របស់កូនជានិច្ច  
តាំងតែពីកូននៅក្នុងផ្ទៃម្តាយម្ល៉េះ ។



## ៣១. ភ្លើងប្រណែន

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មានធម្មជាតិម្យ៉ាង នៅពេលកើតដល់អ្នកណា  
ហើយ នឹងធ្វើឱ្យអ្នកនោះក្តៅក្នុងចិត្ត កើតការញាប់ញ័រ  
ក្នុងទ្រូង និងឈឺផ្សា ធម្មជាតិដែលថាមកនេះ គឺការ  
ប្រណែន ឬបូស្សា ។

ការប្រណែនកើតឡើងក្នុងចិត្ត នៅពេលឃើញអ្នក  
ដទៃបានល្អជាងខ្លួន ក្រៃលែងមែនទែន គឺអ្នកដែលបានល្អ  
ជាងខ្លួននោះ ជាសត្រូវ ឬជាគូប្រកួតគ្នានឹងខ្លួនឯង ដែល  
ធ្វើឱ្យការប្រណែនរឹងរិតតែឡើងកម្លាំងខ្លាំងឡើង ។

អ្នកដែលមាននូវការប្រណែន រមែងបាត់បង់នូវ  
សេចក្តីសុខដោយមិនដឹងខ្លួន ឃើញអ្វីៗចេះតែទាស់មុខ  
ទាស់មាត់ ទាស់ភ្នែកទាស់ត្រចៀកទាំងអស់ គឺជាការជួរ  
ផ្លាស់ពីទឹកចិត្តមេត្តាករុណា មកជាចិត្តឥតគុណធម៌ មាន  
ការចង្អៀតចង្អល់នឹងអ្នកដទៃជានិច្ច ។

ការច្រណែននេះអាចសាហាវ និងក្តៅខ្លាំងណាស់  
កូនអើយ រហូតដល់ថ្នាក់សម្លាប់គ្នា ដូច្នេះហើយទើបហៅ  
ថាភ្លើង ។ ភ្លើងច្រណែននេះ នៅពេលនេះឡើងហើយ  
រមែងដុតចិត្តមនុស្សឱ្យក្តៅរោលរាលរហូតគ្រប់ពេល ។

ភ្នក់ភ្លើងនេះពិតមែនតែថានឹងនេះឡើងបានងាយៗ  
ប៉ុន្តែក៏ដោយសារឃើញសត្រូវ ឬគូប្រជែងបានល្អប៉ុណ្ណោះ  
ប្រសិនបើ អ្នកដែលបានល្អនោះជាមនុស្សដែលខ្លួនឯង  
ស្រឡាញ់វិញ បាបធម៌ឥស្សាគឺការច្រណែននឹងមិនកើត  
ឡើងឡើយ ។

ពេលកូនបានដឹងដូច្នេះហើយ កូនត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យ  
ណាស់ចំពោះបាបធម៌ប្រភេទនេះ ដើម្បីកុំឱ្យកើតឡើងបាន  
កូនត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យជាមនុស្សចិត្តទូលាយ ។ អ្នកដទៃ មិន  
ថាជាមិត្ត ឬជាសត្រូវ មិនថាជាមនុស្សដែលកូនស្រឡាញ់  
ឬស្តាប់ឡើយ គឺគេមានសិទ្ធិបានទទួលនូវសេចក្តីសម្រេច  
ក្នុងរឿងផ្សេងៗដូចជាមនុស្សទូទៅដែរ ។ បើកូនត្រេកអរ  
រីករាយជាមួយគេមិនបានទេ កូនគួរតែដាក់ចិត្តឱ្យព្រងើយ

ធ្វើដូចជាមិនដឹង មិនឃើញអីចឹងទេ។ ឬថាត្រឹមតែចិត្ត  
ឃើញ ត្រឹមតែចិត្តឮ ត្រឹមតែចិត្តដឹងរឿងជាដើមប៉ុណ្ណោះ  
ទេ។ ទើបវាមិនត្រូវភ្លើងនេះ ។ អ្វីៗកើតឡើងសុទ្ធតែមាន  
ហេតុត្រឹមត្រូវ យើងមិនដឹងជាត្រូវទៅច្រណែននឹងគេ  
យ៉ាងដូចម្តេចនោះឡើយ ។

កូនត្រូវចាំទុកថា « កុំចង់បានរបស់ដែលអត់ កុំជាប់  
ចិត្តនឹងរបស់ដែលមាន អ្វីៗកើតព្រោះមានហេតុ អ្វីៗដែល  
កើតឡើងហើយ សុទ្ធតែប្រែប្រួល » ។ បើកូនខ្វះគុណធម៌  
កូននឹងច្រណែនចំពោះសេចក្តីល្អរបស់គេ ដូច្នេះអ្នកដែល  
ក្តៅក្រហាយពិតៗ គឺជាខ្លួនកូន មិនមែនគេទេ ។ រឿងអ្វី  
ដែលកូនត្រូវមកបង្អាតភ្លើងទុកត្រង់ដើមទ្រូង ឱ្យនេះតែ  
ខ្លួនឯងគ្រប់គ្រានោះ វាជាការល្អឯណាស់ ។

ចូរកូនកុំជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅឡើយ កុំច្រណែននឹង គេ  
កុំដុតចិត្តដុតទ្រូងខ្លួនឯងឱ្យសោះណាកូនណា ។



## ៣២-គិតអ្វីឱ្យច្រើនកុំបែងខ្លី

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពាក្យចាស់បុរាណបានពោលហើយ គឺថា « គិតអ្វីឱ្យវែង » បានសេចក្តីថាធ្វើអ្វីក៏ដោយឱ្យមើលទៅមុខ មើលឱ្យវែងឆ្ងាយ ពោលគឺឱ្យសម្លឹងមើលអនាគតកាល ។ ពាក្យនេះមានន័យសំខាន់ណាស់ ព្រោះមនុស្សដែលសម្លឹងមើលកិច្ចការក្នុងកាលវែងឆ្ងាយនោះ រមែងនឹងបានទទួលនូវសេចក្តីសម្រេចក្នុងកិច្ចការផ្សេងៗ ដែលខ្លួនធ្វើក្នុងរយៈកាលយូរ ។

ពាក្យថា « កុំបែងខ្លី » គឺកុំគិតខ្លី ។ មនុស្សដែលមើលអ្វីខ្លីក្រញុច មើលឃើញអ្វីនៅតែនឹងមុខ មើលផលក្នុងរយៈខ្លី ប្រុសស្រីដូចនេះគេហៅថាមនុស្សគំនិតខ្លី ឬគំនិតអុសមួយបាយ រមែងបានទទួលនូវផលសម្រេចក្នុងមួយពេលយ៉ាងខ្លីតែប៉ុណ្ណោះ មិនមានជាអ្វីសំខាន់ឡើយ រួចហើយក៏ត្រូវជួលចុះអស់ទីពឹង ។ ម្យ៉ាងទៀត មនុស្សគិត

ខ្លី រមែងធ្វើអ្វីៗដោយសេចក្តីប្រមាទ ធ្វើដោយប្រញាប់  
មិនគិតមុខគិតក្រោយ ធ្វើទៅតាមតែចំណង់ រមែងក្តៅ  
ក្រហាយក្នុងកាលជាខាងក្រោយអស់មួយជីវិត ។ មនុស្ស  
ខ្លះគិតខ្លីពេកក៏ក្លាយទៅជាឃាតកៈ មនុស្សខ្លះទៀតធ្វើ  
អត្តឃាត ។ល។

កាលកូននឹងធ្វើនូវកិច្ចការអ្វីក៏ដោយ កូនត្រូវសម្លឹង  
ឱ្យវែងឆ្ងាយ ដូចពាក្យថា « បិទភ្នែកឱ្យជិត សម្លឹងឱ្យឆ្ងាយ »  
បើការងារនោះរឹតតែធំដុំ និងសំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត កូនក៏  
ត្រូវតែគិតឱ្យវែងឆ្ងាយជាទីបំផុតផងដែរ ហើយត្រូវមាន  
ស្មារតីរក្សាឱ្យខ្ជាប់ខ្ជួន ។ កូនមានគិតឃើញទេថា មាន  
ការងារខ្លះ មានតម្លៃជាងជីវិតរបស់យើងរាប់ដងមិនអស់  
ទៅទៀត ។

ជាមួយនឹងការងារកូនត្រូវចាំទុកថា :

.\_ខ្លាចលំបាកតែខ្លួន មិនព្យាយាម មិនរួចពីសេចក្តី  
លំបាកឡើយ ។

.\_ខ្វះសេចក្តីអត់ធន់ ការងារមិនបានល្អ ។



-ខ្វះការតស៊ូ ការងារមិនសម្រេច ។

-រស់តែរឿងស្នេហា កាន់ការងារធំមិនបាន ។

-ព្រោះសេចក្តីប្រហែសធ្វេស ការងារដែលចេះ  
ស្អាតហើយនោះ ត្រឡប់ទៅជាទទួលបរាជ័យដូចបុគ្គល  
ល្ងង់ខ្លៅ ។

-រស់នៅដើម្បីធ្វើការ មិនមែនធ្វើការដើម្បីត្រឹមតែ  
រស់នោះទេ ។

-មិនមានអ្នកណាគាំទ្រយើងឱ្យខ្ពង់ខ្ពស់ ក្រៅអំពី  
ខ្លួនឯងដែលគោរពនូវការងាររបស់ខ្លួននោះឡើយ ។

-កុំជាមនុស្សពិការទាំងដែលមាននូវអវយវៈគ្រប់  
គ្រាន់ឱ្យសោះ ។

-ការងារអាក្រក់នាំទៅរកភពងងឹត ឯការងារល្អ  
នាំទៅរកភពភ្លឺស្វាង ។

-ការងារដែលប្រាសចាកទោសជាមង្គលជ័យឧត្តម ។

-ការងារជាអាយុជីវិត ជាកិត្តិយស ។ល។ ការងារ  
មានតម្លៃជាងអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះការងារនាំឱ្យរួចផុតចាក

ទុក្ខទាំងពួង ។ សេចក្តីទាំងប៉ុន្មានដែលបានពោលហើយ  
នេះ សម្រាប់ឱ្យកូនរៀនគិតឱ្យវែងក្នុងជីវិត ។

**កាព្យបូរាណ**

គិតអ្វីឱ្យវែងកុំបែងខ្លី                      វិស័យចង់ស្រីមើលបូកពា  
ផ្តាប់ស្តេចតោងតាមព្រះហទយា      ផ្តាប់វាស្ត្រដូចគ្នាតោងមើលចិត្ត ។  
ភ្ញៀវមកតោងមើលអាការចេញ      ពោលពាក្យម្តេចមិញគង់ឃើញពិត  
ពាក្យស្លែងក្រែងស្អប់ជូនជាមិត្ត      ពាក្យពិតជូនពាលមមាលមិញ ។

។ល។

ស្លៀកសសាងព្រតចិត្តនៅខ្មៅ      ចោលប្រាជ្ញតាមខ្មៅចង់ចៀសបាប  
យកវែកឱ្យដឹងរសប្រៃសាប      យកខ្សាច់មកគាបបានប្រេងឬ ។  
ឬស្សីធ្វើក្អាកដាក់គ្មានថ្នាំង      គងស្តុរគាំងវាយមិនឮ  
សុរិយាមិនយកជាពន្លឺ      ជឿជុំអំពិលអំពែកសត្វ ។



### ៣៣- ការត្រៀមខ្លួនទុកជាមុន

#### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ក្នុងជីវិតមួយថ្ងៃៗនៃមនុស្សយើងនេះ រមែងតែងតែមានរឿង ដែលនឹងត្រូវឱ្យដោះស្រាយជារឿយៗ បន្តិចរឿងនេះ បន្តិចរឿងនោះ ពេលខ្លះក៏បាននាំនូវសេចក្តីលំបាកយ៉ាប់យ៉ិនមកប្រគល់ឱ្យទៀតផង ព្រោះដោះស្រាយមិនបាន ។ កូនក៏ធ្លាប់ជួបប្រសព្វរឿងយ៉ាងនេះមកខ្លះហើយ ក្នុងសេចក្តីនេះ កូនត្រូវត្រៀមខ្លួនឱ្យដល់ព្រមពេលគឺត្រៀមការពារទុកជាមុន ដូចពាក្យថា « ការពារទុកមុន ស្រណុកជាងដោះស្រាយ » ។

ប្រៀបដូចជាការដើរផ្លូវឆ្ងាយអីចឹងឯង គឺត្រូវត្រៀមរៀបចំអ្វីៗទុកជាមុនឱ្យសព្វគ្រប់ មិនថាជាការដាក់ផែនការ ឬស្មៀងអាហារសំពត់អាវអ្វីឡើយ គឺត្រូវតែឱ្យដល់ព្រម ទាំងយានពាហនៈ ទាំងមាសទាំងប្រាក់សម្រាប់ចាយវាយ ។ល។ លុះដល់ពេលវេលាហើយ ក៏ចាប់យក

អ្វីៗដែលបានត្រៀមរៀបចំជាស្រេចនោះ ដើរផ្លូវទៅទាន់  
ពេល ដល់ដើរទៅហើយ មិនមានខ្វះអ្វីឡើយ ។

ការត្រៀមរៀបចំឱ្យដល់ព្រម គឺជាកិច្ចការពារ និង  
ដោះស្រាយបញ្ហាដែលល្អជាទីបំផុត កាលបើមានបញ្ហា  
កើតឡើង ក៏ដោះស្រាយបានទាន់ពេលវេលា ប្រៀបម្យ៉ាង  
ទៀតដូចជាត្រៀមទឹកសម្រាប់លក់ភ្លើង ឬត្រៀមថ្នាំដែល  
ចាំបាច់សម្រាប់ព្យាបាល ដូច្នោះឯង ។

ក្នុងការរស់នៅក្នុងត្រូវត្រៀមកាយ ត្រៀមចិត្ត  
ត្រៀមទាំងគំនិតគិតទុកជាមុន គឺថាតទៅនឹងយ៉ាងណា  
បើយ៉ាងនោះមែន តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច ហើយឥឡូវនេះត្រូវ  
ធ្វើអ្វី ដូចនេះជាដើម ។

ការត្រៀមរៀបចំទុកជាមុនដូចនេះ ព្រះសម្មា-  
សម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា « មិនប្រមាទ » ។ មនុស្សដែលមិន  
មានប្រមាទ គឺមនុស្សដែលមិនមានការធ្វេសប្រហែស  
មិនអាងថាមិនអី តែងត្រៀមអ្វីៗក្នុងដំណើរជីវិតទុកជា  
ស្រេច សូម្បីរឿងចាស់ឈឺស្លាប់ រឿងការប្រាត់ប្រាស និង

រឿងផលកម្ម ដែលតែងតែមានជាប្រចាំគ្រប់ៗគ្នា អ្នកមិន  
ប្រមាទក៏បានគិតទុកជាស្រេចហើយដែរ ដល់ពេលរឿង  
នោះមកដល់ ចិត្តរមែងស្ទប់រម្ងាប់មិនញាប់ញ័រ ។

ចូរកូនកុំប្រមាទក្នុងជីវិត កុំធ្វើឱ្យប្រយោជន៍បាត់  
បង់ទៅជាមួយនឹងពេលវេលាឱ្យសោះ បើប្រយោជន៍មិន  
បាត់បង់ទេ គឺនៅជាប់តាមខ្លួនកូនជានិច្ចនោះ កូននឹងជា  
មនុស្សល្អរហូត ចូរកូនចាំចុះថា « មិនមានអ្នករួមដំណើរ  
ណាក្នុងជីវិត ដែលនាំមកនូវការរីករាយ ឱ្យដូចជាខ្លួនកូន  
ឯងជាមនុស្សល្អនោះឡើយ » ដូច្នេះកូនត្រូវតែរួមដំណើរ  
ជាមួយនឹងខ្លួនឯងជាមនុស្សល្អ ។ កូនត្រូវតែត្រៀមរៀបចំ  
នូវប្រយោជន៍គឺអំពើល្អគ្រប់យ៉ាងក្នុងជីវិតកូន ។



## ៣៤-ទឹកចិត្តពិតជាសំខាន់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ពុកនិងម៉ែធ្លាប់ប្រាប់កូនមកខ្លះហើយថា មនុស្ស  
យើងកាលនឹងទៅនៅក្នុងទីណាហើយ នៅជាមួយអ្នក  
ណាក៏ដោយ សូមឱ្យជាមនុស្សមានទឹកចិត្ត ។ កូនអើយ  
ខ្លះអ្វីអាចខ្លះបាន កុំតែខ្លះទឹកចិត្តគឺកុំមានចិត្តចង្អៀតចង្អល់  
គិតតែពីបានខ្លួនឯង មិនគិតគេផងនោះ ។

មនុស្សយើងបើខ្លះទឹកចិត្តហើយ គឺមិនមានអ្នក  
ណាចង់មកនៅឬមកគប្បរកឱ្យពិតប្រាកដឡើយ ដែលគេ  
ចេះតែទ្រាំនៅក៏ព្រោះមកអំពីគេមិនទាន់រកផ្លូវទៅបានតែ  
ប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រៀបដូចទឹកនៃងដែលក្រទឹកដូច្នោះឯង  
មនុស្សសត្វមិនប្រាថ្នានឹងរស់នៅឡើយ ចង់តែទៅនៅ  
ទីណា កន្លែងណាដែលមានទឹកបរិភោគ និងប្រើប្រាស់  
គ្រប់គ្រាន់ប៉ុណ្ណោះ ។ ចំណែកមនុស្សដែលមានទឹកចិត្ត  
រមែងតែងតែ មាននូវពពួកជនមកពីងពាក់ព័ន្ធនាក់អាស្រ័យ

បាននៅហើយមិនប្រាថ្នានឹងចេញចាកទៅឡើយ សូម្បី  
ដល់ទៅថា ទឹកនៃចង្កៀតក៏ចេះតែនៅបាន ដូចពាក្យថា  
« ចង្កៀតកាយ កុំតែចង្កៀតចិត្ត » ។

កូនដឹងយ៉ាងនេះហើយ គួរព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យជា  
មនុស្សមានទឹកចិត្ត ជាពិសេសនោះគឺជាមួយមនុស្សនៅ  
ជិតគ្នានឹងកូន មនុស្សដែលកូនត្រូវពឹងពាក់អាស្រ័យគេឱ្យ  
ជួយធ្វើការងារ ដូចជាកូនឈ្នួល ឬកូនចៅនៅក្រោមឱវាទ  
ជាដើម ។ អ្វីដែលកូនអាចជួយបានកូនជួយគេទៅ កូនត្រូវ  
ចាំថា « មនុស្សដែលមានតម្លៃគឺមនុស្សដែលគេត្រូវការ »  
អ្វីក៏ដោយឱ្យតែគេត្រូវការ រមែងមានតម្លៃ ជាសំខាន់ទៅ  
ទៀតគឺរបស់ក្រ ។

មនុស្សមានទឹកចិត្ត កម្ររកណាស់នៅក្នុងលោក  
ថែមទាំងអ្នកណាៗក៏ត្រូវការមនុស្សដែលមានទឹកចិត្តដែរ។  
ក្នុងគ្រួសារ ក្នុងភូមិស្រុក ទាំងក្នុងសង្គមជាតិ សុទ្ធតែត្រូវ  
ការមនុស្សដែលមានទឹកចិត្តនេះណាស់ ដូច្នេះកូនត្រូវតែ  
ជាមនុស្សមានទឹកចិត្ត ។ អ្នកណាដែលធ្លាប់បានធ្វើល្អ ធ្វើ

ប្រយោជន៍ដល់កូន កូនត្រូវកុំភ្លេចគុណបុណ្យអ្នកនោះ កូន  
ត្រូវតបស្នងសងគុណដោយទឹកចិត្តប្រកបដោយកតញ្ញតា-  
ធម៌ ។ កូនត្រូវមានរង្វាន់ មានកម្លាំងចិត្តឱ្យដល់អ្នកដទៃ  
ដែលគេធ្លាប់បានធ្វើនូវសេចក្តីល្អមកលើកូននោះ យ៉ាង  
ហោចណាស់ ក៏កូនត្រូវសរសើរចំពោះសេចក្តីល្អរបស់គេ  
ដើម្បីឱ្យគេបានរីករាយចិត្តផងដែរ ។ ការអើពើដោយទឹក  
ចិត្តនេះឯងណាស់កូន គឺជាមន្តវិសេសសម្រាប់ឆក់ស្រូប  
អ្នកដទៃឱ្យគេមកស្រឡាញ់រាប់អានកូន ទន់ភ្លន់ចំពោះកូន។

ទឹកចិត្តគឺជារបស់វិសេសណាស់កូនអើយ ជាគុណ  
សម្បត្តិដ៏ស័ក្តិសិទ្ធិ ដូចជាកែវមណី ដែលអាចធ្វើមនុស្សរូប  
មិនស្អាតឱ្យទៅជារូបស្អាតបាន ដូច្នោះឯង មិនត្រឹមតែ  
ប៉ុណ្ណោះសូម្បីសេចក្តីល្អជាបុណ្យកុសលផ្សេងៗ ក៏ធ្លាក់ចុះ  
មកចូលក្នុងចិត្តសន្តានរបស់មនុស្ស ដែលមានទឹកចិត្តនេះ  
ដែរ ។ ទឹកចិត្ត គឺជាសិរីសួស្តីនៃជីវិតណាស់កូនសម្លាញ់ ។





## ៣៥- ទប់ទល់ជាមួយទុក្ខ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

រាងកាយមាំមួន រមែងមិនត្រូវរោគភ័យបៀតបៀន បានដោយងាយឡើយ ភាពរឹងប៉ឹងមាំមួននៃរាងកាយអាច ទប់ទល់នឹងរោគផ្សេងៗបាន ឈ្មោះថាទប់ទល់នឹងទុក្ខផ្លូវ កាយ ធ្វើឱ្យកាយជាសុខ ។ មានទំនងដូចគ្នាដែរ គឺថា បើមិនត្រូវការឱ្យចិត្តមានទុក្ខទេ ត្រូវសាងភាពរឹងប៉ឹងឱ្យ ដល់ចិត្ត សម្រាប់ទប់ទល់ជាមួយនឹងទុក្ខផ្លូវចិត្តឱ្យបានល្អ ។

ការពិត ទុក្ខផ្លូវចិត្តនោះ មានហេតុមកអំពីការនឹក គិតតាក់តែងនៃចិត្តខ្លួនឯងជាសំខាន់ គឺចិត្តបានចាប់យក រឿងរ៉ាវផ្សេងៗអំពីការដែលបានឃើញខ្លះ ឮខ្លះ ជាដើម ហើយចេះតែយកមកនឹកគិតតាក់តែង ឱ្យជាយ៉ាងនេះ ឱ្យ ជាយ៉ាងនោះតាមការសោយអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ។ រឿង- រ៉ាវដែលចិត្តចាប់យកមកបាននោះ បើចិត្តខ្លួនឯងនឹកគិត សេពសោយទៅឆ្ងាញ់ ពោលគឺពេញចិត្ត ក៏កើតបានទៅជា

សេចក្តីសុខក្នុងចិត្តហ្នឹងទៅ តែបើនឹកគិតសេពសោយទៅ  
មិនឆ្ងាញ់ទេ មិនពេញចិត្តទេ ក៏នាំឱ្យកើតទុក្ខនៅក្នុងចិត្ត  
សន្តានបានដូចគ្នាដែរ ។

រឿងតែម្យ៉ាងជាមួយគ្នា អាចធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់មាន  
ចិត្តជាសុខ ហើយមនុស្សម្នាក់ទៀតកើតទុក្ខរោលរាលក្នុង  
ចិត្តសន្តាន បាយមិនបានសម្រាន្តមិនលក់ នេះមកអំពីការ  
នឹកគិតពាក់តែងរបស់ចិត្តរឿងៗខ្លួន ។

ព្រោះហេតុដូចពោលមកនេះ កាលបើកូនមិនត្រូវ  
ការឱ្យទុក្ខមករុករានទន្ទ្រានចិត្តសន្តានរបស់កូនទេ កូន  
គប្បីព្យាយាមសាងភូមិឋានឱ្យបានមាំ សម្រាប់ទប់ទល់  
ជាមួយទុក្ខ ។ កូនត្រូវតាំងសតិឱ្យល្អ នៅពេលជួបប្រសព្វ  
រឿងអ្វីក៏ដោយចុះ ត្រូវចោលបានក៏ចោល កុំចាំបាច់យក  
មកត្រិះរិះគិតពាក់តែង ពោលគឺកុំយកមកជាអារម្មណ៍ តែ  
បើយកមកជាអារម្មណ៍ គឺកូនត្រូវគិតដោយយ៉ាងមានសតិ  
ជាទីបំផុត គិតឱ្យសព្វគ្រប់ហើយច្បាស់លាស់សិន កុំ  
ប្រញាប់សម្រេចសេចក្តីដោយងាយៗ ។

ចិត្តដែលប្រកបដោយសតិសម្បជញ្ញៈក្នុងការទទួល  
អារម្មណ៍ មានយោនិសោមនសិការគ្រប់គ្រាន់ នោះឯងគឺ  
ជាភូមិឋានមាំទាំ ដែលសម្រាប់ទប់ទល់ជាមួយទុក្ខ គឺជា  
សុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលអាចរារាំងនូវទុក្ខកង្វល់បាន ។

ភូមិឋានមាំទាំជាជំរំសតិ និងជាសុខភាពរបស់ចិត្ត  
នេះ មិនងាយនឹងកសាងបានឡើយ កូនត្រូវហ្វឹកហាត់ជា  
រៀងៗ ហ្វឹកហាត់ឱ្យយូរ ហើយហ្វឹកហាត់ជារៀងរហូត  
តទៅ ដូច្នេះទើបអាចមានផលកាន់តែប្រសើរឡើង ។

ចូរកូនកុំភ្លេចថា ការងារសំខាន់បំផុត គឺហ្វឹកហាត់  
ឱ្យចិត្តមានសុខភាព និងកុំភ្លេចគិតឱ្យខ្លួនឯងរស់នៅជាសុខ  
មានភូមិឋានព្រះធម៌ក្នុងចិត្តផង ។



## ៣៦-ស្គាល់មុខតែមិនស្គាល់ចិត្ត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មានភាសិតខ្មែរយើងបានពោលថា « មនុស្សយើង  
ស្គាល់មុខគ្នា តែមិនស្គាល់ចិត្ត » ជាពាក្យដែលត្រឹមត្រូវ  
គ្រប់កាលគ្រប់វេលា ទាំងជាពាក្យដាស់តឿនស្មារតីឱ្យចេះ  
ប្រយ័ត្នចំពោះមនុស្សទៀតផង ។ មនុស្សអាចសាងភាព  
បោកបញ្ឆោតបន្លំភ្នែកអ្នកដទៃយ៉ាងពូកែ មើលខាងក្រៅ  
ល្អសមសួន តែខាងក្នុងវាជារឿងផ្សេង ដូចរូបដែលគេគូរ  
ជាមួយនឹងរូបពិតអីចឹងឯង ។ រូបគូរច្រើនតែល្អស្អាត  
ស្រស់បស់គួរមើលជាងរូបពិត ព្រោះមានការតាក់តែង  
ទៅដោយពណ៌ជាដើម ។

មនុស្សដែលសាងភាពខ្លួនឯងឱ្យល្អមើល គឺចាំបាច់  
ត្រូវតែងទឹកមុខ អាកប្បកិរិយានិងការសម្តែងចេញផ្សេងៗ  
ទៀត ព្រមទាំងពាក្យសម្តី ដើម្បីបិទបាំងខាងក្នុងដែលមិន  
ល្អ ដូច្នេះហើយទើបកើតមានពាក្យថា « ស្គាល់មុខ តែមិន

ស្គាល់ចិត្ត » នេះឡើង ។

ដូចពោលមកនេះ កាលបើកូននឹងសេពគប់ជាមួយ  
អ្នកណា ទុកចិត្តអ្នកណា ឬធ្វើការងារហ៊ុនជាមួយអ្នកណា  
ត្រូវមើលឱ្យល្អ សង្កេតឱ្យយូរ កុំមើលត្រឹមតែមុខខាងក្រៅ  
ត្រូវមើលទៅដល់ការធ្វើ ការរស់នៅ និងគម្រោងការ  
របស់គេ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា គប្បីដឹងសីលដោយ  
ការនៅរួម គប្បីដឹងសេចក្តីស្អាតដោយបានស្តាប់សម្តី គប្បី  
ដឹងកម្លាំងពេលមានឧបសគ្គ និងគប្បីដឹងបញ្ញាដោយការ  
សន្មតា ។

កូនត្រូវយល់ដូចតទៅ :

ដឹងសីលដោយការនៅរួម គឺនៅជាមួយយូរសង្កេត  
ពិនិត្យដោយការយកចិត្តទុកដាក់ ព្រមទាំងមានបញ្ញាយល់  
ការច្បាស់លាស់ផង ។

ដឹងសេចក្តីស្អាតដោយការស្តាប់សម្តី គឺស្តាប់ពាក្យ  
និយាយមុននិងពាក្យនិយាយក្រោយសមគ្នាទេ ម្យ៉ាងទៀត

ស្តាប់ពាក្យនិយាយចំពោះមុខ និងកំបាំងមុខដូចគ្នាដែរទេ។

ដឹងកម្លាំងពេលមានឧបសគ្គ គឺកម្លាំងចិត្ត កម្លាំង  
គំនិតប្រាជ្ញា កម្លាំងគុណធម៌ ញាប់ញ័រឬក៏ស្ងប់រម្ងាប់ពេល  
មានវិបត្តិភយន្តរាយ ។

ដឹងបញ្ហាដោយការសន្ទនា គឺបញ្ហាក្នុងការសួរ  
បញ្ហាក្នុងការឆ្លើយ ។

បើកូនមិនមើលមុខមើលក្រោយឱ្យល្អទេ ច្រឡំទៅ  
គប់រកឬទុកចិត្តទុកថ្លើម ឱ្យការគោរពរាប់អានពេញផឹង វា  
នឹងធ្វើឱ្យកូនមាននូវសេចក្តីសោក ព្រោះតែខកចិត្តព្យិត  
សង្ឃឹមខ្លាំងពេកហ្នឹងឯង ។

ចំណែកកូនខ្លួនឯងវិញ ត្រូវតែស្មោះចំពោះមនុស្ស  
ទាំងឡាយ ជាពិសេសអ្នកដែលទុកចិត្ត សង្ឃឹមជឿជាក់  
ទាំងស្រុងមកលើកូននោះឯង ។ កូនកុំបោកប្រាស់ចិត្តអ្នក  
ណាឱ្យសោះ ស្រឡាញ់គ្នាហើយត្រូវតែស្មោះ ។ កូនត្រូវ  
រស់ជាមួយនឹងសុចរិតធម៌ ត្រូវសម្តែងទឹកចិត្តឱ្យអ្នកដទៃ  
បានយល់ និងត្រូវឱ្យគេស្គាល់ចិត្តថាពិតជាគ្នាឯង ។

## ៣៧-ចិត្តយើងចិត្តគេ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ការនៅរួមជាមួយអ្នកដទៃ មិនថានៅរបៀបជា ភរិយាស្វាមី ជាគ្រួសារមាតាបិតាកូនប្រុសស្រី ជាញាតិ មិត្ត ជាអ្នករួមការងារ ឬជាអ្នករួមសង្គមនោះឡើយ គឺកូន ត្រូវរំពឹងដល់ចិត្តបំណង សេចក្តីប្រាថ្នារបស់អ្នកដទៃនោះ។ នេះជាការសំខាន់យ៉ាងក្រៃលែង ។ នឹងនៅជាមួយគ្នាបាន យូរឬមិនយូរ សុខសប្បាយឬក្តៅក្រហាយ គឺនៅត្រង់ ចំណុចសំខាន់នេះឯង ។ ការយកចិត្តគេមកប្រៀបនឹងចិត្ត យើង និងយកចិត្តយើងទៅប្រៀបនឹងចិត្តគេ នេះជាកិច្ច ដែលគួរធ្វើ ។ យើងធ្វើអ្វីក៏ដោយ ត្រូវរំពឹងដល់ផល ប៉ះពាល់ ដែលនឹងកើតឡើងដល់អ្នកដទៃផង ពេលខ្លះ យើងគិតថា យើងធ្វើហើយយើងនឹងបានផលប្រយោជន៍ តែអ្នកដទៃ គេអាចក្តៅក្រហាយព្រោះការធ្វើរបស់យើង ក៏មានដែរ ។ ទើបគួរជៀសវាងនូវចំណុចនេះឱ្យបាន មិន

ត្រូវសាងសេចក្តីសម្រេច លើសេចក្តីក្តៅក្រហាយនៃអ្នក  
ដទៃឡើយ អ្នកដទៃគេមិនពេញចិត្តឱ្យយើងទៅធ្វើឱ្យគេ  
ក្តៅក្រហាយដូចតែគ្នា ត្រូវនឹកដល់ចិត្តយើងចិត្តគេជានិច្ច។

មនុស្សដែលគិតតែពីបាន គេហៅថា មនុស្សឃើញ  
តែខ្លួនឯង មនុស្សឃើញតែខ្លួនឯង រមែងដើរប៉ះគេជា  
ធម្មតា ពោលគឺប្រព្រឹត្តនូវអំពើដែលមានផលប៉ះពាល់ដល់  
អ្នកដទៃ ។

កូនអើយ កើតជាមនុស្សណាកូន ពេលយើងបាន  
ឆ្អែតក៏គួរនឹកដល់អ្នកដែលគេឃ្លានខ្លះផង ពេលយើងបាន  
សុខក៏គួរគិតដល់អ្នកដែលមានទុក្ខផង ហើយពេលយើង  
មានបានក៏ត្រូវគិតដល់អ្នកដែលក្ររហេមរហាមផងដែរ ។  
កូនគិតបានយ៉ាងនេះ កូននឹងជាអ្នកលះបង់ មើលឃើញ  
អ្នកដទៃ យល់ចិត្តគេ ជួយគេ នឹងបានជាទីស្រឡាញ់  
រាប់អាននៃមនុស្សទូទៅ ។

ប្រសិនបើកូនជាមនុស្សឃើញតែពីខ្លួនឯង កូននឹង  
នៅតែឯង ព្រោះខ្វះការរាប់អានពីអ្នកជិតខាងជាដើម ។



ពេលកូនមានទុក្ខ មានរវល់ មិនមានអ្នកណាមកឈរឆ្ងាល  
ឡើយ ចាំទុកណាំកូនសម្លាញ់ ។

ចិត្តយើងចិត្តគេ កូនត្រូវរិះរេ គ្មានគេរឱ្យច្បាស់  
កុំតាមចិត្តពាល តាមព្រះតម្រាស់ ព្រះធម៌ល្អណាស់  
កូនត្រូវបដិបត្តិ ។

ចិត្តគេចិត្តយើង បើមានឡើង កូនត្រូវកម្ចាត់  
បើចង់សុខចិត្ត កូនត្រូវហ្វឹកហាត់ រស់ដោយប្រយ័ត្ន  
ទើបផុតអន្តរាយ ។

ខ្លួនជាឧបមា ចម្រើនមេត្តា ទោសារំសាយ  
ឱ្យសុខខ្លួនឯង នឹងសត្វទាំងឡាយ សុខនៅមិនឆ្ងាយ  
រកឃើញក្នុងចិត្ត ។



## ៣៨. គិតសិនសីមនិយាយ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មាត់មនុស្សនោះនាំសុខមកឱ្យក៏បាន នាំទុក្ខមកឱ្យក៏បាន ខ្មែរយើងមានពាក្យដាស់តឿនច្រើនណាស់ទាក់ទងនឹងមាត់ ដូចជា រនាបបាក់យករនាបជួស សម្តីហួសរកអ្វីជួសគ្មាន , មាត់មានគ្រប ដបមានឆ្នុក , ដើរឱ្យមាន៣ស្តីឱ្យមាន៤ , មនុស្សយកសម្តី ដីរយកភ្នក , បង្វិលអណ្តាត ដប់ជុំសិនសីមនិយាយ , អណ្តាតជាអាទិកន្លង បានសុខទុក្ខផង ក៏ព្រោះអណ្តាត , សម្តីជាឯក លេខជាទោ , ខ្វែកស្លាប់ព្រោះអាចម៍ កំភ្លាញស្លាប់ព្រោះមាត់ ជាដើម ។

កាលបើកូនគប់រកអ្នកណាក៏ដោយ ធ្វើការងារទីណាក៏ដោយ អ្វីដែលកូនត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់នោះ គឺមាត់លោកបានពោលថា « មនុស្សល្ងង់ទុកបេះដូងនឹងអណ្តាត មនុស្សឆ្លាតទុកអណ្តាតនឹងបេះដូង » ។ បើកូនចង់និយាយអ្វីៗ ត្រូវទុកដាក់សម្តីក្នុងចិត្តគំនិត គិតហើយសឹម

និយាយ កុំនិយាយរួចហើយទើបគិត កុំនិយាយអ្វីៗតាមតែ  
ចិត្តចង់ កូនអើយនិយាយច្រើនខុសច្រើន និយាយតិចខុស  
តិច ។ កាលចាំបាច់ត្រូវនិយាយ កូនត្រូវនិយាយយ៉ាងមាន  
សតិ និយាយឱ្យល្អមប្រមាណ ស្គាល់កាលស្គាល់ពេល ដឹង  
កាល:ទេស: និយាយតាមធម៌តាមវិន័យ ជាសម្តីមាន  
ប្រយោជន៍ ។

មនុស្សសម័យនេះពូកែនិយាយ និងនិយាយបាន  
ច្រើនណាស់ ប៉ុន្តែកូនត្រូវពិចារណាឱ្យល្អ ក្នុងបណ្តា  
មនុស្សដែលពូកែនិយាយនោះ តើមានប៉ុន្មាននាក់ដែល និ-  
យាយដោយមិនលំអៀង និយាយនាំឱ្យកើតការព្រមព្រៀង  
ធ្វើឱ្យមនុស្សគ្រប់ផ្នែកកើតការសប្បាយចិត្ត ។ យើងមិន  
អាចទៅហាមអ្នកណាថា កុំឱ្យនិយាយដូច្នោះបានដោយ  
សព្វគ្រប់ឡើយ គេនឹងនិយាយល្អ ឬមិនល្អយ៉ាងណា  
និយាយអួសទាញ និយាយចាក់ដោត និយាយអួតខ្លួន  
និយាយដោយល្ងង់ យ៉ាងណាៗ គឺសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ  
កាលបើគេនិយាយហើយ គេជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ សំខាន់

កុំតែកូននិយាយដូចគេទៅបានហើយ កូនត្រូវគិតឱ្យល្អមុន  
និយាយ ជាពិសេសនៅពេលកូននិយាយដល់អ្នកដទៃ កូន  
ត្រូវតែប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ ។

ចំពោះអ្នកដទៃ យើងមិនអាចដឹងរឿងគេបាន  
ដោយសព្វគ្រប់ឡើយ ។ យើងមិនដឹងក្នុងក្រោវរបស់គេ  
ហើយយើងទៅគិតគ្មាន់គ្នាដោយខ្លួនឯងថា គេយ៉ាងនេះ  
យ៉ាងនោះមិនបានឡើយ ល្អបំផុត គឺកុំនិយាយពីគេដោយ  
មិនដឹងរឿងច្បាស់ ។ សូម្បីដឹងច្បាស់ក៏មិនត្រូវចេះតែ  
និយាយដែរ បើនិយាយត្រូវឱ្យមានមេត្តា កុំចេះតែ**គូសលា**  
យើង **អគូសលា**គេ ឱ្យ**គូសលា**គេ **អគូសលា**យើងខ្លះផង  
ហើយបើយ៉ាងត្រឹមត្រូវនៅក្នុងផ្លូវកណ្តាលនោះគឺ **គូសលា**  
**ធម្មា អគូសលា ធម្មា អព្យាកតា ធម្មា ណាំកូន** ។



## ៣៩. មនុស្សចិត្តខ្វាក់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនធ្លាប់បានឮពាក្យនេះហើយគឺ « ឱ្យសម្លឹងមើល សេចក្តីល្អរបស់អ្នកដទៃ » ។ ពាក្យនេះប្រាប់ឱ្យយើងហាត់ សម្លឹងមើលផ្នែកល្អរបស់មនុស្សដែលយើងស្គាល់ មនុស្ស ដែលយើងគប់រក ឬមនុស្សដែលនៅរួមជាមួយយើង ។

មនុស្សយើងដែលនៅមានកិលេសនេះ សុទ្ធតែ មានចំណុចខ្វះខាតក្នុងខ្លួនគ្រប់គ្នាទាំងអស់ មិនមានអ្នក ណា ដែលបរិសុទ្ធផ្លូវផងគ្រប់យ៉ាងរកកន្លែងពិះដៀលមិន បាននោះឡើយ ។ កាលបើកូនស្រឡាញ់រាប់អាន និងគប់ រកអ្នកណាហើយ កូនត្រូវសម្លឹងរកចំណុចល្អរបស់អ្នក នោះឱ្យច្រើន ។ ចំណែកចំណុចមិនល្អវិញ បើគ្រាន់តែ បន្តិចបន្តួចទេ ត្រូវរំលងចោលទៅ លើកយកចំណុចល្អ ដែលមានច្រើនជាងឱ្យមកប្រាកដ ។ ដូច្នេះរមែងធ្វើឱ្យ រលុបបាត់នូវចំណុចខ្វះខាតរបស់គេ ឬក៏សាបរលាបទៅ

បន្តិចម្តងៗ មិនប្រាកដឡើងនូវការទាស់ចិត្ត ការស្អប់ ឬ គំនុំគុំកូនក្នុងចិត្តកូនឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា តែងតែមាននូវ ចំណុចល្អ បើយើងមើលដោយចិត្តធម៌សប្បុរស ។ មនុស្ស ដែលមានចិត្តប្រកបដោយធម៌សប្បុរស រមែងមើលឃើញ សេចក្តីល្អរបស់អ្នកដទៃបានដោយងាយ ។ ចំណែកមនុស្ស ដែលមានចិត្តមិនប្រកបដោយធម៌សប្បុរស ឬថា ព្រោះខ្វះ យុត្តិធម៌ សូម្បីអ្នកដទៃមានសេចក្តីល្អធំធេងប្រាកដដូចជា ភ្នំធំនៅនឹងមុខក៏ដោយ ក៏មើលមិនឃើញដែរ ។ មនុស្ស ភ្នែកល្អធម្មតា តែថាមើលមិនឃើញសេចក្តីល្អរបស់អ្នក ដទៃ គេហៅថា មនុស្សចិត្តខ្វាក់ ។

មនុស្សចិត្តខ្វាក់ រមែងមើលមិនឃើញសេចក្តីល្អ របស់អ្នកណាឡើយ ព្រោះខ្មោចអតតិទាំង ៤ គឺការ លំអៀងព្រោះស្រឡាញ់ ១ ព្រោះស្អប់ ១ ព្រោះល្ងង់ ១ និងព្រោះភ័យខ្លាច ១ ស្ថិតនៅក្នុងខ្លួនគេជានិច្ច ដូច្នេះ យើងរកយុត្តិធម៌ពីមនុស្សចិត្តខ្វាក់បានដោយលំបាក សូម្បី

តែខ្លួនគេផ្ទាល់ក៏មិនដឹងថា ខ្លួនឯងមានចិត្តខ្វាក់យ៉ាងណាដែរ ។ ការគប់រកមនុស្សខ្វាក់ភ្នែកមិនជាអ្វីឡើយ តែបើគប់រកមនុស្សចិត្តខ្វាក់ ពិតជាមិនល្អទេ ។ ធ្វើល្អជាមួយមនុស្សចិត្តខ្វាក់កូនត្រូវដឹងឱ្យហើយថា គេមិនអាចនឹងមើលឃើញសេចក្តីល្អរបស់កូនឡើយ ។

ដែលម៉ែឪប្រាប់កូនដូចពោលមកហើយនេះ គឺដើម្បីឱ្យកូនដឹងថា មនុស្សយើងច្រើនស្គាល់តែមុខគ្នា ប៉ុន្តែមិនស្គាល់ចិត្តពិតប្រាកដ ។ កូនត្រូវសិក្សាឱ្យស្គាល់មនុស្សដល់ជម្រៅចិត្តរបស់គេ កាលបើស្គាល់យ៉ាងណាហើយកូននឹងបានប្រយ័ត្នប្រយែងខ្លួនឯងផង រៀបចំចិត្តឱ្យត្រូវល្អផង ដូចពាក្យចាស់ពោលថា « ផ្តាប់ស្តេចតោងតាមព្រះហឫទ័យ ផ្តាប់រាស្ត្រដូចគ្នាតោងមើលចិត្ត » ព្រមជាមួយគ្នានោះ កូនត្រូវកុំធ្វើខ្លួនឱ្យជាមនុស្សចិត្តខ្វាក់ប៉ុណ្ណឹងជាការស្រេច ។



## ៤០- ដួលហើយត្រូវក្រោក

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ផ្លូវនៃដំណើរជីវិតនោះ មិនមែនសុទ្ធតែរាបស្មើទៅទាំងអស់នោះទេ ។ ជីវិតមានឡើងមានចុះ មានសុខមានទុក្ខជាគូគ្នាទៅវិញទៅហួត ដោយចំពោះក្នុងកិច្ចការងារ បើរឹតតែការងារជីវិតតែមានឧបសគ្គ ។ ប្រសិនបើកូនធ្វើការងារអ្វីមួយ ដែលកូនបានគិតសព្វគ្រប់ហើយថា ជាការងារល្អត្រឹមត្រូវ ជាការងារដែលអាចនាំឱ្យចម្រើនទៅមុខបាន ប៉ុន្តែកាលបើធ្វើទៅៗ ការងារនោះបែរជាត្រូវរាំងស្ទះ មិនប្រព្រឹត្តទៅតាមដូចដែលបានគិតទុកទេ ពេលគឺ មានឧបសគ្គ កូនត្រូវពុះពារនូវឧបសគ្គនោះ ទៅឱ្យបានដោយសតិបញ្ញា ដោយការអត់ធន់ និងព្យាយាម កុំស្ទន់ស្មោ ត្រូវចាត់ចែងដោះស្រាយឱ្យស្រួលបូល កុំរួញថយដោយអស់កម្លាំងចិត្តជាមុននោះ ។

សភាវៈដែលសំខាន់ជាទីបំផុត នៅពេលដែលកូន



ជួបនូវបញ្ហាជាឧបសគ្គក្នុងជីវិតគឺកម្លាំងចិត្ត ចូរកូនកុំឱ្យ  
កម្លាំងចិត្តធ្លាក់ចុះឱ្យសោះ ។ បើការងារ ឬប្រាក់កម្រៃត្រូវ  
ធ្លាក់ចុះយ៉ាងណាក៏ដោយ កុំតែកម្លាំងចិត្តធ្លាក់ចុះតាម វា  
មិនជាអ្វីឡើយ ។

កូនត្រូវថែរក្សាចិត្ត ផ្គងចិត្តឱ្យល្អ ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យ  
បាក់ទឹកចិត្តជាដាច់ខាត ដូចពាក្យថា « ដូលហើយត្រូវ  
ក្រោក » បានសេចក្តីថា កាលភ្នាក់ងារអរិយដូលទៅ  
គឺត្រូវក្រោកឡើងហើយដើរតទៅទៀត មានតែអ្នកដែល  
ក្រោកឡើងហើយដើរតទៅទៀតប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចទៅ  
ដល់គោលដៅបាន យ៉ាងណាមិញ កាលបើកូនមានការ  
ខកចិត្ត ព្រោះជួបនូវវិបត្តិអ្វីមួយ កូនត្រូវតាំងចិត្តឱ្យមាំ  
ផ្គងចិត្តឱ្យរឹងប៉ឹង ទាញខ្លួនឯងចេញពីការខកចិត្តនោះឱ្យ  
បាន ហើយព្យាយាមតស៊ូជាបន្ត ដើម្បីឱ្យបានដល់នូវ  
សេចក្តីសម្រេចសមតាមប្រាថ្នា ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

កូនសម្លាញ់ត្រូវដឹងថា ការខកចិត្តកើតមកពីការ  
មានសង្ឃឹមជាហេតុ ដូច្នេះក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃកូនត្រូវចេះ

ប្រយ័ត្នចំពោះសេចក្តីសង្ឃឹម ដែលមានក្នុងចិត្តកូនផង ។  
 ពិតមែនហើយថា ការសង្ឃឹមវានាំឱ្យមានកម្លាំងចិត្ត ប៉ុន្តែ  
 វាក៏នាំឱ្យខកចិត្តផងដែរ ព្រោះតែមិនបានសម្រេចដូច  
 ប្រាថ្នា ដូច្នេះកូនត្រូវហ្វឹកហាត់អប់រំឱ្យកើតឡើងនូវកុសល  
 ឆន្ទៈ គឺការពេញចិត្តក្នុងអំពើប្រាសចាកទោស ។ កុសល  
 ឆន្ទៈនាំឱ្យកូនបានសុខចិត្តក្នុងការងារដែលកំពុងធ្វើ ព្រោះ  
 កូនគិតថា ធ្វើការឱ្យអ្នកដទៃបានសុខ ម្ល៉ោះហើយកូន  
 រីករាយនឹងធ្វើការ ដោយមិនចាំបាច់សង្ឃឹមផលអ្វីទៀត  
 ឡើយ ។ បើផលបានសម្រេចក៏សម្រេចដោយប្រាសចាក  
 ទោស តែបើមិនសម្រេចទេ ក៏មិនខកចិត្តដែរ គឺកូន  
 សប្បាយចិត្តនឹងធ្វើជាបន្តទៀត និងសប្បាយចិត្តក្នុង  
 ការងារដែលប្រាសចាកទោសនោះៗ ។

ដូចពោលមកនេះ កូនពិតជាមិនចេះអស់ទឹកចិត្ត  
 ក្នុងការងារផង មានកម្លាំងចិត្តធ្វើបន្តផង បានទទួលនូវ  
 សេចក្តីសុខចិត្តទាន់ពេលដែលកំពុងធ្វើការងារនោះផង ។



## ៤១~ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់ ស្រឡាញ់ខ្លីឱ្យត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនចៅចាំទុកនូវពាក្យនេះគឺ « ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់ ស្រឡាញ់ខ្លីឱ្យត » មានសេចក្តីសំខាន់សម្រាប់ជីវិតណាស់ កូនត្រូវយល់ដូចតទៅ :

**ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់** គឺធម្មតាមនុស្សយើងចង់មាន នូវអនាគតល្អ មានជីវិតរស់នៅជាសុខ មិតនៅក្នុងឋានៈ សមរម្យជាប់លាប់រហូតវែងឆ្ងាយតទៅ ដូច្នេះត្រូវលះ ត្រូវ កាត់ផ្តាច់នូវអ្វីៗដែលមកទម្លាយអនាគតដ៏ភ្លឺស្វាង ធ្វើជីវិត ដែលធ្លាប់តែសុខសប្បាយឱ្យធ្លាក់ចុះដុនដាប អ្វីៗនោះគឺ អបាយមុខ ៨ យ៉ាង បានដល់ លេងស្រី ១ បរិភោគទឹក ស្រវឹង សេពគ្រឿងញៀនផ្សេងៗ ១ ដើរស៊ីចាយសប្បាយ បរិភោគខ្លះខ្លាយ ១ លេងល្បែងស៊ីសង ល្បែងភ្នាល់ ផ្សេងៗ ១ ត្រាច់ទៅតាមច្រកល្អករឿយៗនៅពេលយប់ ១ ដើរមើលមហោស្រពល្បែងរាំរាំករឿយៗ ១ ប្រកប

រឿយៗនូវសេចក្តីខ្ជិលច្រអូស ១ និងសេពគប់បាបមិត្ត១។  
កាលបើកាត់ផ្តាច់នូវអបាយមុខទាំងអស់នេះឱ្យចេញពីជីវិត  
បានហើយ អនាគតនឹងរុងរឿងស្រស់បស់ ជាប់លាប់  
មាំមួនទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ទាំងកិត្តិយសកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ឯ  
ចំណែកគុណធម៌វិញមានតែចម្រើនទៅមុខ ។

**ស្រឡាញ់ឌីឡិច** អបាយមុខទាំងអស់ មិនមែននាំ  
វិនាសតែទ្រព្យសម្បត្តិទេ វាថែមទាំងបញ្ចុះតម្លៃនៃជីវិត  
របស់ខ្លួន និងគ្រួសាររបស់ខ្លួន កាត់បន្ថយនូវស្មារតីដែល  
ជារបស់មានតម្លៃបំផុតសម្រាប់ជីវិតមនុស្សទៀតផង ។  
អបាយមុខជាខ្លោងទ្វារនៃនរក ជាមេរោគ ជាបាបមិត្ត ដឹក  
នាំឱ្យធ្វើការងារប្រកបដោយទោស ជាប្រធាននៃសេចក្តី  
វិនាសគ្រប់យ៉ាង ។ បើមិនស្រឡាញ់អនាគតវែងឆ្ងាយទេ  
ប្រាថ្នាការស្រណុកសុខសប្បាយតែក្នុងបច្ចុប្បន្ន គិតតែ  
ពេលខ្លីៗ យកសុខស្រួលតែមួយថ្ងៃៗប៉ុណ្ណោះ ចង់អនាគត  
យ៉ាងណាក៏ដោយចុះ បើអីចឹងចូរសេពអបាយមុខតទៅ  
ទៀតទៅ អនាគតក៏នឹងអាប់ឱនរស្មីរហូតដល់ដីតស្សន្យ-

សុង ជីវិតរុងរឿងត្រូវដាច់បង់ ។

សេចក្តីដូចពោលមកនេះ កូនក៏គង់បានជួបប្រទះ  
មកហើយ ។ មនុស្សខ្លះ ដើមឡើយគេមានជីវិតក្រលំបាក  
ប៉ុន្តែដោយការខំប្រឹងប្រែង ចេះធ្វើការ ចេះទុកដាក់ ចេះ  
បរិភោគ ប្តីមានគំនិតប្រពន្ធមានមារយាទ ឬមានគំនិត  
មារយាទទាំងអស់គ្នា និងមិនប៉ះពាល់អបាយមុខ មិនយូរ  
ប៉ុន្មានគេក៏តាំងជំហរបាន មានជីវិតសុខសប្បាយ អនាគត  
ភ្លឺថ្លា ។ ផ្ទុយមកវិញ មនុស្សខ្លះមានជីវិតសុខសប្បាយក្នុង  
កាលជាខាងដើម ។ ម៉ែឪរកមាសប្រាក់ទ្រព្យសម្បត្តិទុក  
ដាក់ឱ្យច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ តែគេជាមនុស្សគិតខ្លី ធ្វើអ្វីៗ  
សមតែចិត្តខ្លួនឯងចង់ មិនស្គាល់គុណតម្លៃនៃទ្រព្យសម្បត្តិ  
ជាមរតក ចាយវាយខ្លះខ្លាយ។ ក៏មិនយូរប៉ុន្មានដែរជីវភាព  
ត្រូវស្រុតចុះ រស់នៅលំបាកលំបិន ខូចអស់អនាគត ។  
គួរឱ្យស្តាយជំនួសម៉ែឪរបស់គេ ដែលប្រឹងប្រែងរកទ្រព្យ  
សម្បត្តិមកជិតមួយជីវិត តែកូនបែរជាបំផ្លាញអស់មិនជា  
ប៉ុន្មានឆ្នាំឡើយ ។

កូនអើយ អបាយមុខមិនជាបក្សពួកនៃមនុស្សណា  
 ទេ វាដូចជាបិសាចអីចឹង វានឹងកម្ទេចនូវអនាគតមនុស្ស  
 គ្រប់គ្នាដែលទៅវង្វេងជាមួយវា ។ ចូរកូនកុំភ្លេច ពាក្យម៉ែ  
 ពាក្យឪណាំ គឺថា « ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់ ស្រឡាញ់ខ្លីឱ្យត »  
 បើកូនស្រឡាញ់វែង កូនត្រូវតែកាត់ មាតាបិតាមិនព្រាថ្នា  
 ឱ្យកូនស្រឡាញ់ខ្លីដូចពោលមកហើយនោះឡើយ ណ៎ះកូន  
 ណាំ ។

ស្រឡាញ់វែងឱ្យកាត់ ជាកំណាត់កុំបន្ត  
 គឺវែងផ្នែកខាងល្អ កុំបន្តអបាយមុខ ។  
 ស្រឡាញ់ខ្លីឱ្យត ជាតំណចរសម្រុក  
 គឺខ្លីផ្នែកខាងសុខ ត្រូវសម្រុកមុខអបាយ ។



## ៤២. ហាត់ឱ្យ ច្រើនជាងហាត់សូម

### កូនជាទីស្រឡាញ់

« អ្នកឱ្យរមែងជាទីស្រឡាញ់ ឯអ្នកសូមរមែងជាទីរង្គៀស » ពាក្យនេះពិតប្រាកដណាស់កូន មើលតែខ្លួនឯងក៏អាចឃើញបាន ។ បើមានអ្នកណាមកសូមអ្វីពីកូន មុនដំបូងកូនអាចមិនទាស់ចិត្តបាន តែបើគេសូមរឿយៗ សូម្បីតែវត្ថុចាំបាច់ក៏ដោយ កូនក៏មានការដឹងខ្លួនថាមិនពេញចិត្តដែរ។ ផ្ទុយមកវិញ បើមានអ្នកណាយកអ្វីមកឱ្យកូនរឿយៗ កូនបែរជាចូលចិត្តគេ សូម្បីតែរបស់នោះ មិនជាចាំបាច់គ្រាន់តែបន្តិចបន្តួច មិនមានតម្លៃអ្វីច្រើនក៏ដោយ គង់តែកូនពេញចិត្តគេដែរ ។

ក្នុងន័យនេះ បើកូនធ្វើខ្លួនឱ្យជាអ្នកបរិច្ចាគច្រើនជាងជាអ្នកសូមបាន កូនក៏នឹងជាទីស្រឡាញ់រាប់អានរបស់មនុស្សក្នុងទីនោះៗ គេមិនរង្គៀសចំពោះកូនឡើយ កូននឹងមានគ្នាច្រើន គេនឹងព្រមទទួលកូន និងពេលខ្លះគេ

អាចលើកកូនឱ្យធ្វើជាអ្នកធំ ដឹកនាំពួកគេទៀតផង ។

ការដែលនៅរួមគ្នាជាពួកជាគណៈ កូនត្រូវគិតថា « យើងនឹងឱ្យអ្វីដល់គេខ្លះ » កូនត្រូវគិតយ៉ាងនេះឱ្យច្រើន ជាងដែលកូនគិតថា « យើងនឹងបានអ្វីអំពីគេខ្លះ » ។ ផ្ដើមគិត ផ្ដើមធ្វើឱ្យបានរឿយៗ យូរទៅក៏ក្លាយជាទម្លាប់ នឹងជួយអ្វី នឹងឱ្យអ្វីដល់អ្នកដទៃក៏ធ្វើបានដោយស្រួលដែរ ឥតមានអស់អែករាវែកអ្វីឡើយ ។ មនុស្សដែលគិតដល់ អ្នកដទៃច្រើនជាងខ្លួនឯងយ៉ាងនេះ នឹងបានទទួលផលដូច ដែលបានពោលពីខាងដើមហើយ ។

តាមពិតនោះ ក៏មិនផុតពីការគិតឱ្យខ្លួនឯងដែរ តែ គិតឱ្យខ្លួនជាមនុស្សល្អ គិតឱ្យមានប្រយោជន៍ជាខ្លឹមសារ នៃជីវិត ដូចនេះ ឈ្មោះថា ធ្វើនូវប្រយោជន៍ទាំងពីរខាង គឺខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ។

ផ្ទុយមកវិញ បើធ្វើខ្លួន ឱ្យជាមនុស្សនិយមសូម ចូលចិត្តទទួលច្រើនជាងចូលចិត្តឱ្យ នឹងក្លាយជាមនុស្សចិត្ត ចង្អៀត ជាមនុស្សឃើញតែពីខ្លួនឯង ។ មនុស្សដែល



ឃើញតែពីខ្លួនឯង ចូលចិត្តតែសូមដូចនេះ នឹងជាទី  
រង្គៀសនៃមនុស្សទូទៅ រកគឺគ្នាបានដោយលំបាក ។ ទោះ  
ជាមានមនុស្សមកគប់រកខ្លះ ក៏គេមកត្រាន់តែដើម្បីបាន  
ផលប្រយោជន៍របស់គេប៉ុណ្ណោះ នឹងរកឱ្យច្បាស់លាស់ពិត  
ប្រាកដនោះមិនងាយមានឡើយ ។

ចូរកូនមានធម៌ ៤ យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅជាមួយមនុស្ស  
ទាំងឡាយ ។ ៤ យ៉ាងគឺ :

១. បើគួរឱ្យកូនត្រូវឱ្យ

២. បើគួរនិយាយពីរោះ កូនត្រូវនិយាយពីរោះ

៣. បើគួរជួយការជាប្រយោជន៍ កូនត្រូវជួយ

៤. បើគួរឱ្យកិត្តិយសដល់អ្នកដែលនៅជុំវិញ កូនត្រូវ  
ឱ្យ មិនត្រូវវាយបូកតម្កើងខ្លួនឡើយ ។



## ៤៣. ត្រូវប្រើប្រាស់ កុំឱ្យប្រាក់ប្រើ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

សម័យនេះអ្នកណាៗ ក៏ឃើញប្រាក់ ថាជាព្រះជាម្ចាស់ដែរ ព្រោះឃើញថាប្រាក់ជារបស់បណ្តាលឱ្យបាននូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង សូម្បីតែចិត្តមនុស្សក៏គេអាចទិញបានដែរ ។ មើលចុះ មនុស្សរាល់ថ្ងៃនេះ គឺសំដៅរកតែប្រាក់ គ្រប់ផ្លូវដែលបានប្រព្រឹត្ត គ្រប់វិធី ទោះបីត្រូវធ្វើអាក្រក់ទុច្ចរិតខុសច្បាប់ខុសទម្លាប់យ៉ាងណា ក៏ព្រមធ្វើទាំងអស់ឱ្យតែបានប្រាក់ ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបក្នុងលោកយើងនេះ ត្រូវឡើងកម្ដៅ ទាំងកម្ដៅចិត្ត ទាំងកម្ដៅថ្លៃ ។ ប្រាក់សំខាន់ក៏ពិតមែនហើយណាស់កូន ប៉ុន្តែចូរកូនកុំឱ្យសេចក្ដីសំខាន់ដល់ប្រាក់ រហូតដល់ភ្លេចសេចក្ដីល្អ ភ្លេចនូវគុណធម៌នោះ ។ កាលបើកូនឱ្យសេចក្ដីសំខាន់ដល់ប្រាក់ច្រើនពេកទៅ ប្រាក់នឹងត្រូវក្លាយជាចៅហ្វាយលើកូនដោយពិត។

កាលបើមានប្រាក់ជាចៅហ្វាយហើយ ប្រាក់ក៏នឹងប្រើកូន  
បង្គាប់កូនឱ្យធ្វើនេះ ឱ្យធ្វើនោះ ។ កូនអាចពិនិត្យមើលខ្លួន  
ឯងបាន គឺនៅពេលមិនទាន់មានប្រាក់ កូនក៏មិនគិតចង់  
បានអ្វីច្រើនប៉ុន្មាននោះដែរ ចង់បាន ចង់ញ៉ាំ ចង់ទិញ  
ចំពោះតែរបស់ចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ លុះដល់កូនមានប្រាក់  
ច្រើន កូនក៏ចាប់ផ្តើមចង់ញ៉ាំ ចង់ប្រើរបស់ដែលល្អៗ ប្លែកៗ  
ថ្លៃៗលើសពីការចាំបាច់ គឺមនុស្សយើងត្រូវប្រាក់  
បង្វិលឱ្យវិលខ្យល់ក្បាលអស់ ដោយមិនដឹងខ្លួនទៀតផង ។

មនុស្សយើងកាលមិនទាន់មានប្រាក់អាចមានពេល  
ដេកពួន សម្រាកសម្រាន្តសុខស្រួលវាស់ព្រឹក តែដល់ពេល  
មានប្រាក់ ត្រឡប់ទៅជាមិនមានពេលដេកពួនស្រួលបូល  
រកថ្លៃសម្រាកក៏មិនមាន សឹងតែរកពេលបរិភោគអាហារ  
ឱ្យស្រួលមិនបានផង ។ នៅពេលមានប្រាក់តិច អាចនៅ  
ជាមួយក្រុមគ្រួសារបាន តែដល់ពេលមានប្រាក់ច្រើន បែរ  
ជាមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់គ្រួសារទេវិញ ធ្វើឱ្យ  
គ្រួសារខ្វះការកក់ក្តៅ ។ នេះឯងណាស់កូន ប្រាក់វាប្រើ

មនុស្ស ព្រោះហេតុតែមនុស្សយើងទៅរងរងជាមួយវា ។

កូនមើលចុះ មនុស្សខ្លះនៅពេលមានប្រាក់ ក៏គិត  
ការធំដុំ ហ៊ានជួលគេឱ្យទៅសម្លាប់មនុស្សដែលខ្លួនស្អប់  
ចិញ្ចឹមក្រុមអ្នកលេងកាប់ចាក់ មុខរបរទុច្ចរិត ផិតក្បត់ក្នុង  
គូគ្រងរបស់ខ្លួន ប្រព្រឹត្តអនាចារលើបុត្រភរិយារបស់អ្នក  
ដទៃ ។ល។ ប្រាក់វាប្រើឱ្យធ្វើទាំងអស់ បើមិនមានប្រាក់ ទេ  
គេអាចមិនគិតធ្វើយ៉ាងនោះ ឬគេមិនអាចធ្វើបាន ឡើយ ។

ដូច្នោះ កូនត្រូវតែប្រយ័ត្ន ត្រូវរៀនឱ្យយល់ពីចិត្ត  
លោភ ចិត្តល្ងង់ ត្រូវកុំឱ្យប្រាក់មកជាចៅហ្វាយឬជាបញ្ជា-  
ការប្រើកូនឱ្យសោះ ។ កូនត្រូវតែជាម្ចាស់លើប្រាក់វិញ ជា  
អ្នកប្រើប្រាក់ និងប្រើក្នុងផ្លូវត្រូវ យ៉ាងនេះ ទើបកូនមិន  
ក្តៅក្រហាយស្តាយក្នុងកាលជាខាងក្រោយឡើយ ។



## ៤៤- គំនុំសងសឹក

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនធ្លាប់មើលភាពយន្តចិន មានរឿងពិភពគុន ហាត់ចម្រើនកម្លាំងធាតុដើម្បីប្រយុទ្ធស្លាប់រស់ ដោយកាន់ យកគតិមួយថា គំនុំឈាមត្រូវតែយកឈាមមកសង ឬគំនុំ ត្រូវតែសងសឹក ជាចុងក្រោយ បក្សពួកទាំងពីរខាងត្រូវ ស្លាប់ស្ទើរតែទាំងអស់ ។ នោះគ្រាន់តែជាភាពយន្ត តែបើ គិតឱ្យល្អ នាំឱ្យបាននូវគំនិតមួយថា គំនុំនិងការសងសឹក នោះមិនល្អឡើយ ។

ជាការពិតណាស់កូនអើយ គំនុំសងសឹកវាមិនល្អ ឡើយ ។ បើមានអ្នកណាមកធ្វើឱ្យកូនទាស់ចិត្ត រហូតដល់ ឆ្លងឆ្វេងយ៉ាងណា បើកូនទ្រាំបាន ល្អណាស់កូនគឺកូនត្រូវតែ ទ្រាំ។ កូនចាំបាច់យកចិត្តទុកដាក់ជ្រមុជជ្រមុលទៅក្នុងរឿង សងសឹកនោះធ្វើអ្វី វាធ្វើឱ្យតែកូនញាប់ញ័រក្តៅក្រហាយ ចិត្ត ខឹងក្រោធពុកព្រេល រហូតរកសុខរកស្រប់មិនបាន និងអស់ពេលវេលាទៅទទេដ្យែប្រឆាំងប្រយោជន៍ ។ កូន

អើយគំនុំគឺជាភ្លើង វាដុតរោលចិត្តនិងគំនិតរបស់យើងឱ្យ  
ក្ដៅរោលរាលគ្រប់ពេលវេលា ធ្វើឱ្យយើងងប់ជ្រប់នៅតែ  
ជាមួយនឹងគំនិតគិតសងសឹកជានិច្ច ជាបិសាចបំផ្លាញ  
ពេលវេលា និងសេចក្ដីសុខក្នុងជីវិតយើង ព្រមទាំង  
គ្រួសាររបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកដតែម្ដង ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា « អ្នកឈ្នះតែងប្រទះ  
នូវពៀរ អ្នកចាញ់រមែងដេកជាទុក្ខ ឯអ្នកដែលស្ងប់រម្ងាប់  
បានលះបង់នូវការឈ្នះចាញ់ចោលហើយ រមែងនៅជា  
សុខគ្រប់ឥរិយាបថទាំង ៤ » ។

កូនអើយ បើអ្នកណាមកធ្វើឱ្យកូនខឹងក្រោធ កូន  
អាចចោលបានក៏ចោលទៅ ឱ្យអភ័យបានក៏ឱ្យអភ័យទៅ  
ចិត្តកូននឹងបានសប្បាយ មិនខ្វះសុខភាពរបស់ចិត្តឡើយ។  
ការគិតតែពីរឿងសងសឹក គ្រាន់តែដើម្បីឱ្យអស់គំនុំ ដើម្បី  
ឱ្យសមចិត្តនោះ ពេលខ្លះអាចធ្វើឱ្យសមចិត្ត និងសប្បាយ  
ចិត្តបាន ប៉ុន្តែបានត្រឹមមួយពេល មួយរយៈប៉ុណ្ណោះ ព្រោះ  
ផលនៃការសងសឹកបាននោះ នៅមានទៀត តែលើក

ក្រោយនោះកាចសាហាវណាស់ វាតាមមកឱ្យយើងមាន  
 ទុក្ខខ្លាំងក្លាអាចរហូតមួយជីវិតក៏បាន ដូចជា សងសឹក  
 ហើយត្រូវរត់គេច មិនអាចរស់នៅក្នុងកន្លែងដើមបាន  
 សងសឹកហើយ ខ្លួនឯងត្រូវទៅដេកនៅក្នុងគុកដប់ឆ្នាំ ម្ភៃ  
 ឆ្នាំ ឬរហូតអស់មួយជីវិត ដូច្នេះមិនប្រសើរឡើយ ហើយ  
 ត្រូវជាប់ពៀរវេរានឹងគ្នាទៅជាតិក្រោយៗទៀតផង ។

ការដែលនឹងពន្លត់ភ្លើងគំនុំបាននោះ នៅត្រង់ការ  
 ឱ្យអភ័យ និងនៅត្រង់ការមិនចងពៀរ មិនមែននៅត្រង់  
 ការចងពៀរនោះទេ ព្រោះពៀរវេរាត្រូវស្ងប់ដោយសារ  
 ការមិនចងពៀរជាប្រាកដ បើភ្លើងគំនុំនៅមិនទាន់រលត់ទេ  
 គឺមិនអាចរកសេចក្តីសុខស្ងប់ក្នុងជីវិតបានឡើយ ។



## ៤៥-ទូន្មានចិត្តបាន ទើបនេវាស្វខ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ពេលដែលយើងកើតទុក្ខ កើតការមិនសប្បាយចិត្ត ឬមានបញ្ហាជីវិតកើតឡើង វិធីដោះស្រាយដែលល្អជាទីបំផុត ហើយចាំបាច់ត្រូវឱ្យសម្រេចជាដំបូងគឺ «ការទូន្មានចិត្ត» ។ យើងត្រូវទូន្មានចិត្តឱ្យបានជាមុនសិន ទើបបន្តទៅដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗតាមក្រោយ រឿងខ្លះគ្រាន់តែទូន្មានចិត្តបានប៉ុណ្ណឹង គ្រប់យ៉ាងត្រូវបានបញ្ចប់ជាស្រេច។ បើយើងមិនទូន្មានចិត្តជាមុនទេ រួចហើយមកដោះស្រាយបញ្ហា វាអាចធ្វើឱ្យរឹតតែលំបាក ព្រោះថា បើយើងមិនទូន្មានចិត្តទេនោះ យើងត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាដោយលោភៈ ទោសៈ មោហៈ ឬដោយកាយទុច្ចរិត វចិត្តទុច្ចរិត និងមនោទុច្ចរិត ជាពិតប្រាកដពុំខាន ។

វិធីទូន្មានចិត្ត គឺគប្បីតាំងសតិឱ្យបានល្អ រំសាយនូវភាពមូហុងក្នុងចិត្ត ពិចារណាទៅតាមការពិតដោយល្អិត-ល្អន់ ពិនិត្យសាឡើងវិញនូវរឿងដែលកើតឡើង មើលឱ្យ



ឃើញការពិតថា តើរឿង ឬបញ្ហាដែលកើតឡើងនោះ វា  
កើតឡើងដល់យើងតែម្នាក់ឯង ឬដល់អ្នកដទៃផងដែរ ។  
គិតមើលៗ ឃើញអ្នកដទៃខ្លះគេមានបញ្ហាធំដុំធ្ងន់ធ្ងរជាង  
យើងទៅទៀតដែរទេ ហើយរឿងបែបនេះ វាជារឿង  
ប្រក្រតីធម្មតានៃគ្រប់ជីវិតមែនឬមិនមែន ។ បើយើងគិត  
ផ្ទៀងផ្ទាត់ ពិចារណាសព្វគ្រប់ ឃើញច្បាស់តាមគតិរបស់  
សង្ខារ ឃើញថាវាជារឿងក្នុងលោក និងជារឿងរបស់  
លោក ដូចនេះ ឈ្មោះថា មើលឃើញសេចក្តីពិត ។ លុះ  
ដល់បានជួបនូវសេចក្តីពិតដោយខ្លួនឯងហើយ ក៏នឹងចូល  
ដល់ការទូន្មានចិត្តបាន ឯលទ្ធផល រឿងធំក៏ក្លាយជារឿង  
តូច ចំណែករឿងតូចក៏ក្លាយទៅជាមិនមានរឿង ហើយ  
យើងក៏បានសប្បាយចិត្ត ព្រោះអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន  
ដោយគំនិតនិងសតិបញ្ញារបស់ខ្លួនឯង ។

កូនអើយ ដែលទុក្ខកង្វល់នោះវាកើតឡើងក្នុងចិត្ត  
ព្រោះចិត្តហ្នឹងឯងព្រមទទួលហើយប្រកាន់ទុក ម្ល៉ោះហើយ  
ទុក្ខកង្វល់សព្វគ្រប់ទើបបានអាស្រ័យនៅនឹងចិត្តដ៏យ៉ាង

ស្រួលបំផុត ។ ទុក្ខកង្វល់នៅក្នុងចិត្តបានដោយស្រួល  
យើងអាចនិយាយបានថា នៅបានតាមសប្បាយ តែចិត្តខ្លួន  
ឯងដែលនៅជាមួយទុក្ខកង្វល់ រមែងជាទុក្ខ នេះព្រោះ  
ហេតុតែចិត្តព្រមទទួលយកទុក្ខ រែកទុក្ខ ទូលទុក្ខនោះឯង។  
បើចិត្តយើងមិនព្រមទទួលទុក្ខ មិនចាប់យកនូវសេចក្តីទុក្ខ  
មកទុកដាក់ទេ តើចិត្តយើងនឹងជាទុក្ខបានដូចម្តេចទៅ ។

តាមពិត ពាក្យថា ទូន្មានចិត្ត គឺចម្រើនបញ្ញាឱ្យ  
មានក្នុងចិត្តនោះឯង បើចិត្តអត់បញ្ញា គឺដូចពាក្យថា «ធ្វើ  
ខ្លួនឱ្យលំបាកឥតប្រយោជន៍ » មានការអត់អាហារជាដើម  
ដូច្នេះ បើកូនមិនត្រូវការយកទុក្ខមកដាក់ក្នុងចិត្តទេ កូន  
ត្រូវហ្វឹកហាត់ឱ្យមានបញ្ញា ដើម្បីទូន្មានចិត្តឱ្យបានកុំខាន  
ឡើយ ។



## ៤៦-មនុស្សដែលគេទុកចិត្ត

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យដូចពាក្យនេះគឺ « នៅឱ្យគេទុកចិត្ត ចាកចេញពិតគេរលឹក » ម្យ៉ាងទៀត « នៅឱ្យគេស្រឡាញ់ លុះចាកចេញគេអាល័យ » ។ កូននៅក្នុងទីណា នៅជាមួយអ្នកណា ធ្វើការកន្លែងណា ធ្វើជាមួយអ្នកណា យូរឬមិនយូរក៏ដោយចុះ ការសំខាន់ជាដំបូងដែលកូនគួរធ្វើគឺសាងនូវភាពកក់ក្តៅ ការទុកចិត្តថាជាគ្នាឯងនិងសាងការពេញចិត្តឱ្យដល់អ្នកដទៃ កុំសាងនូវភាពក្តៅក្រហាយជ្រួលច្របល់ចលាចល គឺកុំធ្វើឱ្យមានបញ្ហាដល់មនុស្សដែលកូនទៅសំណាក់ ឬទៅធ្វើការជាមួយឱ្យសោះ ។ បើកូនសាងនូវភាពកក់ក្តៅ និងការទុកចិត្តឱ្យដល់អ្នកដទៃ កូននឹងរស់នៅក្នុងកិត្តិយស មានច្រើនសុទ្ធតែជាអ្នកស្រឡាញ់ចូល ចិត្តសម្បូណ៌មិត្ត ខ្សត់សត្រូវ ។ ផ្ទុយមកវិញ បើកូនសាងនូវបញ្ហា គឺការក្តៅក្រហាយឱ្យដល់គេ កូនមានតែគេ

រង្វៀស គេភ័យខ្លាច គេធុញទ្រាន់ សាបសូន្យកិត្តិយស  
និងរស់នៅជាទុក្ខ ។

វិធីសាងនូវភាពកក់ក្តៅ ការពេញចិត្ត និងការ  
ទុកចិត្តនោះគឺ ការចេះលះបង់ មិនឃើញតែពីខ្លួនឯង  
និយាយស្តីឱ្យល្អ ចេះជួយទុក្ខផ្សះអ្នកដទៃ ជាគ្នាឯងជាមួយ  
មនុស្សគ្រប់គ្នា មានកិរិយាមារយាទរាបសា រៀបរយ  
ស្ងួតបូកត្រឹមត្រូវ មិនប្រកាន់ខ្លួន និងមិនអួតខ្លួន គឺជាការ  
រក្សាជានិច្ចនូវសម្បត្តិមនុស្សល្អ ។

កូនត្រូវចាំពាក្យនេះថា :

ញញឹមរកគ្នា តាំងចិត្តសន្តតា វាចាពីរោះ

ពេលគេមានទុក្ខ ត្រូវជួយសង្គ្រោះ បានអ្វីដាក់ពោះ  
កុំរស់តែឯង ។

ត្រូវចេះលះបង់ ទាំងចេះស្មោះត្រង់ ចិត្តចង់ចេះក្រែង  
ទេសនាពីរោះ សង្គ្រោះក្រៃលែង មិនអួតខ្លួនឯង  
មិនហែងទឹកចិត្ត ។

ទឹកចិត្តទឹកមាស បេះដូងមានព្រះ មន្តស្នេហ៍ស័ក្តិសិទ្ធិ

ញាតិច្រើនកន្លង អ្នកផងទុកចិត្ត លុះចាកចេញពិត  
ញាតិមិត្តអាល័យ ។

ចេះប្រើខ្លួនឯង ព្រមទាំងចេះក្រែង អ្នកផងអាស្រ័យ  
ប្រឹងជួយការងារ ពេញជើងពេញដៃ ញាតិមិត្តអាល័យ  
ពេលក្ស័យជីវា ។

ចេះអានខ្លួនឯង ព្រះធម៌សម្តែង ឱ្យចេះសិក្សា  
ដឹងតួនាទី មិនចោលកិច្ចការ ចេះស្គាល់អាត្មា  
មនុស្សម្នាចូលចិត្ត ។

ចេះតៀនខ្លួនឯង ទាំងចេះប្រឹងប្រែង អ្នកផងអាណិត  
កុំចាំគេប្រើ ការងារល្អពិត រឺរិយៈសណ្ឋិត  
ញាតិមិត្តត្រូវការ ។



## ៤៧. ការប្រកាន់ខ្លួន

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ការប្រកាន់ខ្លួន សំដៅដល់ការគិតយកខ្លួនទៅ  
ប្រៀបជាមួយអ្នកដទៃ ឬយកអ្នកដទៃមកប្រៀបជាមួយ ខ្លួន  
។ ការប្រកាន់ខ្លួនមាន ៣ ប្រការ គឺ គិតថាខ្លួនឯង  
ប្រសើរជាងអ្នកដទៃ ១ គិតថាខ្លួនឯងអន់ជាងអ្នកដទៃ ១  
និងគិតថាខ្លួនឯងស្មើនឹងអ្នកដទៃ ១ ។ ការគិតទាំង ៣  
ប្រការនេះ សុទ្ធតែមិនល្អទាំងអស់ ។

គិតថាខ្លួនឯងប្រសើរជាងអ្នកដទៃ រមែងធ្វើឱ្យ  
កើតការតម្កើងខ្លួន ដោយសំគាល់ថា មិនមានអ្នកណាស្ទើរ  
ជាមួយខ្លួនបាន និងធ្វើឱ្យកើតការឃើសឃ្លងព្រហ្មហ្ម  
ហានក្លា ធ្វើអ្វីៗស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯង សម្តែងអាកប្បកិរិយា  
មើលងាយ មើលថោកអ្នកដទៃ ។

គិតថាខ្លួនឯងអន់ជាងអ្នកដទៃ រមែងធ្វើឱ្យកើតការ  
រញ្ជាភ្នក្នុងការងារ អស់កម្លាំងចិត្ត បាក់ទឹកចិត្ត លែងប្រឹង-

ប្រែងតទៅទៀត បណ្តោយជីវិតទៅតាមយថាភូតដូចចក  
អណ្តែតទឹក ធ្វើឱ្យគេមើលងាយមើលថោកបាន ព្រោះតែ  
ខ្វះការតស៊ូប្រឹងប្រែង ។

គិតថាខ្លួនឯងស្មើនឹងអ្នកដទៃ រមែងធ្វើឱ្យកើតការ  
ក្រអឺតក្រទម មិនក្រែងចិត្តអ្នកណា និងមិនគោរពអ្នកដទៃ  
ព្រមទាំងមិនត្រូវការស្តាប់អ្នកណាៗទាំងអស់ ព្រោះ  
ប្រកាន់ថា អ្នកដទៃប្រហែលតែនឹងខ្លួនដែរ ។

ក្នុងផ្លូវដែលត្រឹមត្រូវ គឺមនុស្សយើងគប្បីគោរព  
ជឿស្តាប់ ទន់ភ្លន់ ប្រព្រឹត្តទៅតាមទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី  
ដែលសមរម្យ គឺ ដល់ពេលត្រូវគោរពក៏គោរព ដល់ពេល  
ត្រូវស្តាប់ក៏ស្តាប់ ដល់ពេលត្រូវទន់ភ្លន់ក៏ទន់ភ្លន់ ដល់ពេល  
ត្រូវរឹងប៉ឹងក៏រឹងប៉ឹង រៀបចំខ្លួនឱ្យចូលចុះជាមួយនឹងអ្នក  
ដទៃ សមរម្យជាមួយនឹងស្ថានភាព ។

មនុស្សដែលឆ្លាតក្នុងការរៀបចំខ្លួន លោកហៅថា  
អ្នកធ្វើខ្លួនឱ្យបានសមរម្យ អាចចងចិត្តមនុស្សដែលនៅ  
ជុំវិញខ្លួនបាន ។

ការមិនប្រកាន់ខ្លួននេះ ជាមហាកុសលផ្នែកខាង  
 ការគោរពនិងទន់ភ្លន់ឱនលំទោន ប្រឆាំងជាមួយនឹងមានៈ  
 ជាមង្គលជ័យឧត្តម ។

|                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| មនុស្សទន់វាចាមេត្តាក្នុងចិត្ត   | ពោលមិនវិបត្តគំនិតទូន្មាន          |
| ខ្លឹមសារសម្តីមានន័យដូចស្មាន     | ឬដូចជាយាននាំអ្នកដំណើរ ។           |
| មនុស្សទន់រិះគន់តែទោសកំហុស       | ត្រង់ត្រូវវិញនោះតែងដាក់ជណ្តើរ     |
| តម្កើងមនុស្សល្អឱ្យរឹតប្រសើរ     | នាំអ្នកដំណើរដើរក្នុងផ្លូវត្រូវ ។  |
| <b>គារវេរ ច និងវេរ ច</b>        | ពីរនេះស្មោះស្ម័គ្រជាអ្នកនាំផ្លូវ  |
| មង្គលឧត្តមផុតរឿងអាស្រូវ         | នាំអ្នកដើរផ្លូវទៅទីខ្ពង់ខ្ពស់ ។   |
| មួយគឺ <b>គារវៈ</b> គោរពកោតក្រែង | ពីរព្រះសម្តែងមានន័យពីរោះ          |
| <b>និវារតេ ច</b> នាំចេញជម្លោះ   | រួចផុតចាកគ្រោះព្រោះដាក់ខ្លួនទាប ។ |
| ទាបទន់ភ្លន់ពិតគំនិតឧត្តម        | រៀបកាយសមរម្យនិយមសុភាព             |
| មិនមែនទន់ខ្សោយសូមឱ្យបានជ្រាប    | នេះគឺគុណភាពជីវិតពិតហោង ។          |





## ៤៨-មនុស្សដែលស្រឡាញ់យើងពិត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មនុស្សដែលស្រឡាញ់យើងពិត ឬមិនពិតនោះ កុំមើលត្រឹមតែសំបកក្រៅ ឬស្តាប់ត្រឹមតែពាក្យសម្តីរបស់គេប៉ុណ្ណោះឱ្យសោះ ។ អាកប្បកិរិយាគេអាចធ្វើបាន ឯពាក្យសម្តីគ្រាន់តែជាខ្យល់មាត់ អាចផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងណា ឬមិនដូចចិត្តយ៉ាងម៉េច គឺចេះតែប្រព្រឹត្តទៅបានទាំងអស់ ។ មនុស្សដែលពោលថាស្រឡាញ់យើង ស្គាល់ចិត្តស្គាល់ថ្លើមយើង និងគោរពរាប់អានយើងនោះ អាចគ្រាន់តែជាទឹកអប់ ដែលបាញ់ដាក់មកឱ្យយើងសប្បាយចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ ចិត្តពិតរបស់គេអាចស្តាប់យើងក៏បាន ប៉ុន្តែដើម្បីប្រយោជន៍អ្វីមួយ ទើបធ្វើឱ្យគេនិយាយ ឬមានអាកប្បកិរិយាយ៉ាងនោះឯង ។

មនុស្សដែលមិនធ្លាប់និយាយថាស្រឡាញ់យើង សូម្បីតែម្តង មិនធ្លាប់អួតសរសើរយើងម្តងណាសោះ តែ

គេអាចជាមនុស្សស្រឡាញ់យើងដោយពិត ស្មោះត្រង់  
ជាមួយយើងជាប្រាកដ ក៏មានដែរ ។

ដែលពោលមកនេះ មិនមែនបានន័យថា អ្នកដែល  
ប្រាប់ថាស្រឡាញ់យើងទាំងអស់សុទ្ធតែមិនស្រឡាញ់យើង  
ដោយពិត ឬពួកអ្នកដែលមិនធ្លាប់ប្រាប់ថាស្រឡាញ់យើង  
ម្តងសោះ សុទ្ធតែស្រឡាញ់យើងដោយពិតនោះឡើយ  
គ្រាន់តែចង់ប្រាប់ឱ្យកូនដឹងថា អ្នកណាស្រឡាញ់ ឬមិន  
ស្រឡាញ់យើងដោយពិតនោះ មិនមែននៅត្រង់សំបក ក្រៅ  
និងខ្យល់មាត់នោះទេ គឺនៅត្រង់ការធ្វើពិតៗ ដែល  
យើងត្រូវសង្កេតពិនិត្យក្នុងកាលយូរ ។

មនុស្សដែលល្អចំពោះយើង រមែងល្អទាំងចំពោះ  
មុខ ទាំងកំបាំងមុខ គឺតែងតែជួយយើង រក្សាយើង ទំនុក  
បម្រុង និងការពារយើង មិនថាយើងនឹងទៅជាយ៉ាងណា  
គេនៅតែស្មើចុងស្មើដើមជាមួយយើង នោះឯងដែលជា  
ការស្រឡាញ់ពិត ត្រង់ដែលគេនិយាយថាស្រឡាញ់យើង  
ឬមិននិយាយនោះ វាមិនសំខាន់ឡើយ ។

ឯចំណែកមនុស្សដែលល្អតែនឹងមុខយើង ក្រោយ  
 ខ្នងនិន្ទាយើង មិនទំនុកបម្រុងយើង មិនគាំទ្រយើង  
 និយាយពីរោះជាមួយគ្រាន់តែដើម្បីពីងពាក់ ឬប្រើយើង  
 មាត់និងចិត្តប្រព្រឹត្តទៅផ្សេងគ្នា នោះឯងគឺជាអ្នកដែល  
 មិនស្រឡាញ់យើងពិត ទោះបីមាត់គេប្រាប់ថា យើងល្អ  
 យ៉ាងនេះ ល្អយ៉ាងនោះ ក៏មិនអាចជឿបានឡើយ ។

ក្នុងរឿងនេះ កូនត្រូវប្រយ័ត្នចិត្តខ្លួនឯង កុំវង្វេង  
 ច្រឡំទៅរករាយជាមួយពាក្យសម្តីរបស់អ្នកបោកប្រាស់ទាំង  
 នោះ នាំឱ្យខូចខ្លួនផង អស់ទ្រព្យផង ព្រមទាំងត្រូវខកចិត្ត  
 ជំរុំក្រៃលែងផង ។



## ៤៩. សុខភាពរាងកាយ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នារមែងត្រូវការឱ្យមានអាយុវែង និងការមិនមានរោគាព្យាធិ គ្រប់គ្នាទាំងអស់ ។ អាយុវែង រោគាព្យាធិមិនមានទៅបាននោះ មួយចំណែកកើតមកអំពី ការថែរក្សាសុខភាពរាងកាយ មិនមែនគ្រាន់តែប្រាថ្នា ត្រូវការហើយ ក៏ចេះតែបណ្តោយឱ្យសុខភាពរាងកាយទៅ តាមយថាភូតនោះទេ ។ មនុស្សដែលថែរក្សាសុខភាពរាង កាយបានល្អ រមែងមានឱកាសបាននូវអាយុវែង និងមិន មានរោគភ័យ ច្រើនជាងមនុស្សដែលមិនបានមើលថែ ។

កូនគួរប្រយ័ត្នសុខភាពរាងកាយ ត្រូវថែរក្សាឱ្យល្អ កុំធ្វើការធ្ងន់ឱ្យហួសកម្លាំង ត្រូវមានពេលសម្រាក កុំ បណ្តោយឱ្យរាងកាយទ្រុឌទ្រោម បាក់កម្លាំង ព្រោះ បណ្តាលឱ្យកើតរោគបានដោយងាយ មានរោគហើយក៏ មិនងាយនឹងព្យាបាលឱ្យបានជាដូចដើម គឺវាខាតច្រើនមុខ

ណាស់ ។

ក្នុងរឿងការថែរក្សាសុខភាពនេះ ការធ្វើតាមពាក្យ  
ណែនាំរបស់លោកគ្រូពេទ្យ គឺល្អបំផុត ដូចជាត្រូវបរិភោគ  
អាហារដែលមានប្រយោជន៍ ត្រូវហាត់ប្រាណឱ្យបាន  
ទៀងទាត់ ត្រូវនៅក្នុងទីដែលមានខ្យល់អាកាសចេញចូល  
បានល្អ ត្រូវរក្សាចិត្តឱ្យស្រស់ថ្លា កុំចេះតែបណ្តោយឱ្យចិត្ត  
ក្តៅក្រហាយក្នុងរឿងផ្សេងៗ ត្រូវកុំធ្វើការឱ្យបាក់កម្លាំង  
កុំបរិភោគទឹកស្រវឹង កុំជាប់គ្រឿងញៀន និងត្រូវឱ្យ  
ទៀងទាត់ក្នុងការបរិភោគ ការទទួលទានដំណេកជាដើម។  
កាលធ្វើឱ្យសុខភាពរាងកាយបានមាំមួនល្អហើយ ក៏អាច  
ទប់ទល់ជាមួយរោគាព្យាធិបាន ហើយនឹងជាផ្នែកមួយ  
ដែលនាំឱ្យមានអាយុវែង ។

មនុស្សយើងបើមានសុខភាពល្អហើយ ឈ្មោះថា  
មាននូវដើមទុនក្នុងដំណើរជីវិត គឺអាចធ្វើអ្វីបានដោយខ្លួន  
ឯង រឹងប៉ឹងមាំមួន រហ័សរហួនក្នុងការងារចិញ្ចឹមជីវិត ។  
ផ្ទុយមកវិញ បើសុខភាពរាងកាយទន់ខ្សោយ មួយថ្ងៃកាត់

មួយថ្ងៃកោរ គឺជាឧបសគ្គនៃជីវិតដោយពិត ព្រោះមិនអាច  
តស៊ូជាមួយនឹងការងារបាន ពេលខ្លះក៏ធ្វើឱ្យបាក់ទឹកចិត្ត  
អស់សង្ឃឹម មិនចង់រស់ទៀតផង ។

ការថែរក្សាសុខភាពរាងកាយ បានល្អជានិច្ចរហូត  
ទៅ រមែងធ្វើឱ្យអ្វីៗច្រើនយ៉ាង បានចម្រើនទៅមុខ ។

**អារោគ្យបរមា លាភា សន្តុដ្ឋិបរមំ ធនំ  
វិសហសបរមា ញាតី និព្វានំ បរមំ សុខំ ។**

ការមិនមានរោគ ជាលាភយ៉ាងប្រសើរ ការចេះ  
គ្រប់គ្រាន់ក្នុងចិត្តដោយធម៌សន្តោស ជាទ្រព្យដ៏ប្រសើរ  
ការស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នា ជាញាតិដ៏ប្រសើរ ព្រះនិព្វានជា  
បរមសុខ ។



## ៥០~សុខភាពរបស់ចិត្ត

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កាលពេលដល់រឿងសុខភាព យើងច្រើនតែនឹកដល់សុខភាពរាងកាយ នឹកដល់ភាពរឹងប៉ឹង និងការមិនមានរោគនៃរូបរាងកាយតែប៉ុណ្ណោះ ការពិតសុខភាពផ្លូវចិត្ត មានសេចក្តីសំខាន់ជាងសុខភាពរាងកាយទៅទៀត ។ ចិត្តដែលមានសុខភាពល្អ ក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅដោយសេចក្តីឆ្លាត ស្រឡះថ្លា មិនម្ល៉ៅក្តៅក្រហាយឬរើរវាយឡើយ។ ដូច្នេះ ការរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្តឱ្យល្អ ទើបជាការចាំបាច់ណាស់ ។

សុខភាពនៃចិត្តនឹងល្អទៅបាន ក៏ដោយសារការថែរក្សាដែរ គឺកុំចេះតែប្រមូលរឿងរ៉ាវយកមកសន្សំទុកក្នុងចិត្តដោយអយោនិសោមនសិការ ។ អយោនិសោមនសិការ បានដល់ការគិតខុស ម្ល៉ោះហើយអារម្មណ៍ជារឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ដែលចិត្តបានទទួលយកមកទុកដោយការចាំនោះ

ក៏ទៅជាស្តុយរលួយ បណ្តាលឱ្យខូចសុខភាពរបស់ចិត្ត ។

មិនមានរឿងអ្វីដែលអាក្រក់នោះទេ បើកូនមិនគិតថាអាក្រក់ ។ រឿងតែម្យ៉ាង អាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ ព្រោះគេគិតថាអាក្រក់ តែមិនអាក្រក់សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៀតឡើយ ព្រោះគេមិនបានគិតដូច្នោះ ។ សេចក្តីពិតដូចនេះ សម្តែងឱ្យឃើញថា អាក្រក់ ឬមិនអាក្រក់មិនបាននៅនឹងរឿងខាងក្រៅឡើយ គឺនៅនឹងការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ កាលបើដូច្នេះ កូនព្រមឱ្យគំនិតរបស់កូន ធ្វើអាក្រក់ឱ្យខ្លួនកូនធ្វើអ្វី ។

ក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្វីដែលសំខាន់សម្រាប់កូនជាងកូនជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។ ជំនួសការដែលកូនចង់ឱ្យអ្នកដទៃ ធ្វើសេចក្តីល្អដល់កូន គឺកូនត្រូវព្យាយាមធ្វើសេចក្តីល្អឱ្យខ្លួនឯង ទៅតាមដែលកូនត្រូវការ ព្រោះថាក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្នកណាធ្វើសេចក្តីល្អជំនួសកូនបានឡើយ ។ សេចក្តីល្អដែលកូនធ្វើដោយខ្លួនឯង ទើបមានអានុភាពដល់ចិត្តជាពិតប្រាកដ គឺធ្វើឱ្យចិត្តបានសុខស្រប់ ។



កាលចិត្តសុខស្ងប់ហើយ អ្វីៗជាខាងក្រៅក៏រៀបរយទៅ  
ផងដែរ ។

មនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ រមែងធ្វើជាម្ចប់ឱ្យ  
ជីវិតខ្លួនឯង ។ មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់  
ចូរកូនរស់នៅជាមួយខ្លួនឯងជាមនុស្សល្អ ។ មនុស្សល្អ  
រមែងថែរក្សាចិត្តឱ្យមានសុខភាពល្អ ។

**បរិវេណសំ បិត្វា រសំ ឧបសមស្ស ច**

**និទ្ទរោ ហោតិ និច្ឆារោ ធម្មបិសិសំ បិវំ ។**

បុគ្គលក្រេបជញ្ជក់នូវរស ដែលកើតពីវិវេក និងរស  
ព្រះនិព្វានដែលជាទីចូលទៅស្ងប់រម្ងាប់ ក្រេបជញ្ជក់នូវរស  
បីតិដែលកើតពីធម៌ ជាអ្នកមិនមានសេចក្តីក្រហល់ក្រហាយ  
(និងជាអ្នក)មិនមានបាប ។



## ៥១. បរិស្ថាន

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មនុស្សយើង ក្រៅអំពីថែរក្សាសុខភាពផ្លូវកាយនិង  
សុខភាពផ្លូវចិត្តឱ្យល្អហើយ បរិស្ថានគឺអ្វីៗដែលនៅក្នុងទី  
ជុំវិញយើងក៏សំខាន់ណាស់ កូនត្រូវយល់និងត្រូវថែរក្សាឱ្យ  
បានល្អ ។ បរិស្ថានល្អនឹងធ្វើឱ្យសុខភាពរាងកាយព្រមទាំង  
សុខភាពរបស់ចិត្តនៃយើងគ្រប់គ្នា បានល្អទៅផងដែរ ។

បរិស្ថានខ្លះមានតាមធម្មជាតិ ដូចជា ដើមឈើ ភ្នំ  
ស្ទឹង ទន្លេ អាកាសធាតុ ។ល។ បរិស្ថានខ្លះ មានទៅតាម  
ដែលយើងសាងឡើង ដូចជា ទីនៅអាស្រ័យ បរិវេណ  
ជុំវិញផ្ទះ ដំណាំដាំដុះផ្លូវថ្នល់ជាដើម ។ បរិស្ថានទាំងអស់  
នេះសុទ្ធតែអាចឱ្យគុណឱ្យទោសដល់មនុស្សយើងបាន បើ  
យើងមើលថែនិងចាត់ការបានល្អ ក៏ឱ្យគុណ ចំណីបើយើង  
មិនបានថែទាំនិងមិនចាត់ការឱ្យល្អទេ ក៏ឱ្យទោស ។

ដូច្នេះ កូនគួរមើលថែនិងចាត់ការនូវបរិស្ថានឱ្យ

បានល្អ ដើម្បីប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនកូនផង និងដល់អ្នកជិត-  
ខាងផង ។ កូនត្រូវចាប់ផ្តើមតាំងពីទីនៅអាស្រ័យ បន្ទប់  
ដេក ផ្ទះបាយ បន្ទប់ទឹក គឺត្រូវចាត់ការមើលថែឱ្យស្អាត  
ប្រាសចាកក្លិនមិនល្អ និងភាពអ្នកអាប់ ត្រូវកុំឱ្យស្តុកម៉្យ៉ាង  
សម្បុកកណ្តុរដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតរោគផ្សេងៗ ។ បរិ-  
វេណផ្ទះ កូនត្រូវមើលថែឱ្យស្អាត ដាំផ្កា ដាំឈើជាម្លប់  
កម្លាំងភាពស្តុកថ្នកទឹកដែលនាំឱ្យកើតមូស សម្អាតឱ្យស្អាត  
កុំឱ្យមានរុយ កុំចោលសំរាមសំណល់អាហារ និងរបស់  
ស្មោកត្រោកផ្សេងៗទៀត ក្នុងទីមិនសមគួរ កុំធ្វើឱ្យហុយ  
ធូលី ហុយផ្សែងអាក្រក់ ក្លិនស្អុយ សំឡេងខ្លាំងៗ ដែលនាំ  
ឱ្យរំខានដល់អ្នកជិតខាង ។

ការថែរក្សារៀបចំនូវបរិស្ថានឱ្យល្អ មិនធ្វើឱ្យបរិ-  
ស្ថានធម្មជាតិខូចខាតបាត់បង់ សុទ្ធតែជាប្រយោជន៍ដល់  
យើងទាំងអស់គ្នា ។ កាលបើចាត់ការរៀបចំបរិស្ថានបាន  
ល្អ ផ្ទះយើងក៏គួរនៅ បរិវេណផ្ទះក៏ស្អាត តាមផ្លូវថ្នល់ក៏  
ស្អាត តាមផ្លូវទឹកក៏ស្អាត ។ល។ ភូមិស្រុកពិតជារុងរឿង ។

ផ្ទុយមកវិញ បើយើងមិនមើលថែ និងចាត់ការឱ្យល្អទេ  
មានតែទម្លាយនូវបរិស្ថានដែលល្អ ឱ្យបាត់បង់ខូចខាតទៅ  
វិញ មនុស្សយើងនឹងមានបញ្ហា ឬមានការក្តៅក្រហាយ  
ពិតៗ ព្រោះត្រូវបរិស្ថានដាក់ទោស ហាក់ដូចជាសងសឹក  
មកលើមនុស្សលោកវិញដូច្នោះឯង ។

**ឧទកំ ហិ នយន្តិ នេត្តិកា**

**ឧសុភារា នមយន្តិ តេជនំ**

**នរុំ នមយន្តិ តច្ចកា**

**អត្តានំ នមយន្តិ សុព្វតា ។**

ធម្មតាអ្នកស្រែ តែងបាចទឹកបញ្ចូលស្រែ ជាងព្រួញ  
តែងពត់ព្រួញឱ្យត្រង់ ជាងឈើតែងចាំងឈើឱ្យត្រង់ អ្នក  
មានវត្ថុប្រតិបត្តិល្អ តែងអប់រំខ្លួន ។



## ៥២. ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មានការប្រព្រឹត្តដើម្បីកសាងខ្លួនឱ្យចម្រើន តាម  
គោលធម៌ ៣ ប្រការ :

១. ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន

២. អានខ្លួនឯងឱ្យជឿ

៣. ប្រឹងខ្លួនឯងឱ្យដល់

ក្នុងប្រការទី ១ គឺ « ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន » ដោយ  
សេចក្តីថា តាមប្រក្រតីមនុស្សយើង ច្រើនតែមិនសូវបាន  
ប្រដៅខ្លួនឯង ឬដាស់តឿនខ្លួនឯងឡើយ ប៉ុន្តែបែរជា  
ប្រដៅអ្នកដទៃ ដាស់តឿនអ្នកដទៃបានដោយសព្វគ្រប់ ។  
ប្រដៅឱ្យគេធ្វើយ៉ាងនេះ ដាស់តឿនឱ្យគេធ្វើយ៉ាងនោះ  
ប្រដៅបាន តឿនបាន ចំណែកខ្លួនឯង ត្រឡប់ជាមិនព្រម  
ប្រដៅ មិនព្រមដាស់តឿន ទើបបានជាភ្នាំងភ្នាក់ប្រព្រឹត្ត  
ខុស ជួបប្រទះនូវទុក្ខលំបាកក្នុងជីវិត ។ តាមដែលពិត ខ្លួន

យើងនេះឯង ដែលប្រដៅទូន្មាន បានដោយលំបាកជាទី  
បំផុត ហ្វឹកហាត់ក៏លំបាក និងកែឧបនិស្ស័យអាក្រក់ផ្នែក  
ណាមួយ ក៏លំបាកទៅទាំងអស់ ។

ជាធម្មតានៃការងារ កាលបើធ្វើហើយ រមែង  
ភ្លាំងភ្លាត់ ឬខ្វះខាតទៅបាន ហើយមនុស្សយើងម្នាក់ៗក៏  
រមែងមានការខុសឆ្គង ភ្លាំងភ្លាត់ និងខ្វះខាតដូចគ្នាដែរ  
ប៉ុន្តែកាលបើជួបប្រទះនូវរឿងខ្វះខាតជាដើមហើយ ក៏  
ប្រដៅខ្លួនឯង ដាស់តឿនខ្លួនឯងថា មិនត្រូវធ្វើយ៉ាងនោះ  
ទៀតឡើយ ។ ព្យាយាមដាស់តឿនខ្លួនឯងរឿយៗដូច្នេះ  
រមែងធ្វើឱ្យគិត កែខែដោះស្រាយ រៀបចំចាត់ចែងការងារ  
និងរៀបចំចាត់ចែងខ្លួនឯងឱ្យល្អត្រឹមត្រូវ ជាផ្លូវឱ្យកើត  
សេចក្តីសម្រេចក្នុងឱកាសតទៅទៀតបាន ។

បើមិនមានអ្នកដទៃណាមកប្រដៅយើងទេ និងខ្លួន  
ឯងក៏មិនប្រដៅខ្លួនឯងដែរ ឬមិនព្រមដាស់តឿនខ្លួនឯង  
ព្រោះគិតថា ខ្លួនឯងឆ្លាតហើយ មុខតែរកផ្លូវត្រូវមិន  
ឃើញឡើយ មានតែឆ្ពោះមុខទៅរកសេចក្តីវិនាសតែម្យ៉ាង

ប៉ុណ្ណោះ គួរឱ្យខ្លាចមែនទែន ។

កូនត្រូវហ្វឹកហាត់ដាស់តឿនខ្លួនឯង ឱ្យជាប្រចាំ រាល់ថ្ងៃ នឹងរង់ចាំឱ្យអ្នកដទៃគេមកដាស់តឿននោះ ពិតជា មិនសមគួរឡើយ ។ មានអ្នកណាគេមកយាមកូន និងដឹង រឿងកូនឱ្យបានដោយសព្វគ្រប់ទៅ ណាមួយផ្លូវចិត្ត ផ្លូវ គំនិត ដែលមិនមានរូបឱ្យគេឃើញទៀត ដូច្នេះ បើកូន ដាស់តឿនខ្លួនឯងបាន គឺជាការល្អបំផុត ។

**អត្តនា ចោឡយត្ថានំ បដិមំសេតមត្តនា**

**សោ អត្តគុត្តោ សតិមា សុខំ ភិក្ខុ វិហារិសិ ។**

អ្នកចូរចោទខ្លួនដោយខ្លួនឯង ចូរពិចារណាខ្លួន ដោយខ្លួនឯង ម្នាលភិក្ខុ អ្នកនោះជាអ្នកមានសតិរក្សាខ្លួន ប្រាណហើយ នឹងរស់នៅជាសុខសប្បាយ ។



### ៥៣. អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង

#### កូនចៅទីស្រឡាញ់

គោលធម៌សម្រាប់ប្រព្រឹត្តដើម្បីកសាងខ្លួនប្រការ ទី ២ គឺ « អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង » ដោយសេចក្តីថា ត្រូវសិក្សាខ្លួនឯង ត្រួតត្រាពិនិត្យខ្លួនឯង ដើម្បីឱ្យដឹងនូវការពិតនៃជីវិតរបស់ខ្លួន ពោលគឺត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ ។ ត្រូវស្គាល់ថាខ្លួនឯងមានការចេះដឹង មានសមត្ថភាព មានសតិបញ្ញាត្រឹមណា មានកម្លាំងប៉ុណ្ណា និងដែលសំខាន់ជាទីបំផុត ត្រូវដឹងចិត្តខ្លួនឯងថា ត្រូវការអ្វីជាប្រាកដក្នុងជីវិតនេះ ។ ត្រូវអានខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ ដូចអានសៀវភៅ ឬអានគម្ពីរធម៌អីចឹង ។ ត្រូវយល់ពីខ្លួនឯងឱ្យសព្វគ្រប់ ប្រៀបដូចជាមនុស្សដើរផ្លូវឆ្ងាយ បានមើលផែនទីស្គាល់ផ្លូវច្បាស់ ឬដូចជាងធ្វើផ្ទះ បានមើលគំរូផ្ទះយល់ច្បាស់ដូច្នោះឯង ។

ដំណើរជីវិត ឬដំណើរការងារយ៉ាងណាមួយ ក៏ដូច



គ្នានឹងការដើរផ្លូវ ឬការសាងសង់ផ្ទះនោះឯង គឺអានខ្លួន  
ឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់ រឹតតែច្បាស់រឹតតែល្អ ។ ជីវិតនិង  
ការងារប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ ព្រមទាំងសេចក្តីសម្រេចដែល  
នឹងសម្រេចបានដោយល្អនោះ ព្រោះមកអំពីការស្គាល់ខ្លួន  
នេះឯង ។

បើសូម្បីតែខ្លួនឯងក៏មិនយល់ពីខ្លួនឯង និងមិន  
ស្គាល់ខ្លួនឯងផងនោះ នឹងធ្វើការងារអ្វីបានទៅ ដូចអ្នក  
ដើរផ្លូវអត់មានផែនទី ទោះបីជាដើរទៅបានមែន ក៏មុខ  
ជារង្វេង ឬខាតពេលខាតកម្លាំងជាពិតប្រាកដ ព្រោះតែ  
ខ្លួនមិនស្គាល់ផ្លូវនោះឯង ។ ដូច្នោះ មុននឹងធ្វើនូវកិច្ច  
ការងារណា កូនត្រូវសិក្សាអំពីខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់លាស់  
ជាមុនសិន គឺជាការអានខ្លួនឯងដូចជាការអានសៀវភៅ  
អីចឹង រួចហើយសឹមធ្វើនូវកិច្ចការងារនោះ ។ កាលបើ  
យ៉ាងនេះ ការខ្វះខាត ឬការភ្ញាំងភ្ញាក់ផ្អាតនឹងមិនបាន  
កើតឡើងឡើយ តាំងពីដំបូងតែម្តង ។

ក្រៅអំពីដឹងថា ខ្លួនឯងមានការចេះដឹង ប៉ុណ្ណា

មានសមត្ថភាពប៉ុណ្ណា មានសតិបញ្ញាប៉ុណ្ណា មាន  
 កម្លាំងប៉ុណ្ណា និងមានបំណងប្រាថ្នាក្នុងជីវិតយ៉ាងណា  
 ហើយនោះ កូនត្រូវស្គាល់នូវតួនាទីជាដើមរបស់ខ្លួនទៀត  
 ផង គឺស្គាល់តាមសេចក្តីពិតថា ខ្លួនមានតួនាទី មានឋានៈ  
 មានភេទ មានជំនាញ និងមាននូវគុណធម៌យ៉ាងណា  
 ហើយត្រូវប្រព្រឹត្ត ឱ្យបានសមរម្យទៅតាមតួនាទីជាដើម  
 នោះ និងឱ្យបានសមស្របទៅតាមផ្លូវល្អ ផ្លូវចម្រើន ដើម្បី  
 កុំឱ្យធ្លាក់ខ្លួនចូលទៅក្នុងផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាស ។

អត្តា ហិ អត្តនោ នាថេវ អត្តា ហិ អត្តនោ គតិ

តស្មា សញ្ញម អត្តាទំ អស្សំ តទ្ធិវ វាណិថេវ។

ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង ខ្លួនជាគតិរបស់ខ្លួនឯង  
 ព្រោះហេតុនោះ អ្នកចូររក្សាខ្លួន ឱ្យដូចជានាយពាណិជ្ជ  
 ថែរក្សានូវសេះដែលល្អ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។



## ៥៤. ប្រឹងខ្លួនឯងឱ្យដល់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

គោលធម៌ សម្រាប់ប្រព្រឹត្តដើម្បីកសាងខ្លួនប្រការ  
ទី ៣ គឺ « ប្រឹងខ្លួនឯងឱ្យដល់ » ដោយសេចក្តីថា មនុស្ស  
យើងចូលចិត្តឱ្យអ្នកដទៃមកលើកតម្កើងខ្លួន ប៉ុន្តែមនុស្ស  
ដែលនឹងមានគេមកស្រឡាញ់រាប់អាន និងលើកតម្កើង  
នោះ គឺត្រូវតែជាមនុស្សមានមន្តស្នេហ៍ស័ក្តិសិទ្ធិក្នុងខ្លួន ។  
មនុស្សដែលខ្វះមន្តស្នេហ៍ នឹងមានអ្នកណាមកស្រឡាញ់  
មករាប់អានទៅ ។ វិធីម្យ៉ាងសម្រាប់សាងស្នេហ៍ឱ្យមនុស្ស  
ស្រឡាញ់ គឺប្រឹងខ្លួនឯង ឬប្រើខ្លួនឯង ។ ការប្រឹងខ្លួនឯង  
ឬប្រើខ្លួនឯង គឺការដាស់តឿនខ្លួនឯងឱ្យធ្វើការងារ គិត  
ធ្វើការដោយខ្លួនឯង គិតជួយអ្នកដទៃដោយខ្លួនឯង និង  
ធ្វើខ្លួនឱ្យជាប្រយោជន៍ ។ ចំពោះការងារមិនចាំបាច់ឱ្យអ្នក  
ណាមកប្រើមកបង្គាប់ឡើយ ឃើញសមគួរយ៉ាងណា  
ហើយក៏ធ្វើទៅដោយខ្លួនឯង គ្រាន់តែការងារខ្លះត្រូវសួរ

អ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យត្រូវតាមបំណងរបស់គេផងប៉ុណ្ណោះ ។

មនុស្សដែលប្រើខ្លួនឯងបានពូកែយ៉ាងនេះ គឺឃើញ  
ការងារដែលជាការងារល្អ ជាការងារត្រឹមត្រូវ និងជា  
ការងារមានប្រយោជន៍ហើយនោះ ក៏ប្រើខ្លួនឯងឱ្យធ្វើ គេ  
ហៅថាជាមនុស្សមាននូវអត្តសម្បទា គឺមានខ្លួនចម្រើន  
ដល់ព្រមដោយទឹកចិត្ត ។ មនុស្សដូចពោលមកនេះ គេមិន  
ព្រមនៅស្ងៀម មិនព្រមនៅទំនេរឡើយ ឃើញអ្នកដទៃ  
ធ្វើការអ្វី គេអាចជួយបាន ក៏ជួយភ្លាម ។

បើកូនត្រូវការឱ្យបានដល់សេចក្តីសម្រេច និងត្រូវ-  
ការឱ្យខ្លួនជាមនុស្សមានមន្តស្នេហា កូនត្រូវចេះប្រើខ្លួនឯង  
តាមដូចដែលបានពោលហើយ ។ កូនកុំនៅស្ងៀម កុំធ្វើ  
ព្រងើយក្នុងការដែលត្រូវជួយអ្នកដទៃ កូនត្រូវជួយដោយ  
ទឹកចិត្ត កុំជាមនុស្សអត់ទឹកចិត្តឱ្យសោះ ។ កូនកុំជាមនុស្ស  
ឃើញតែពីខាងបាននូវសម្បត្តិក្រៅខ្លួននោះ ព្រោះមនុស្ស  
ដែលអត់ទឹកចិត្ត គិតតែពីខ្លួនឯង ចង់បានតែសម្បត្តិទ្រព្យ  
ក្រៅខ្លួនប៉ុណ្ណោះ គេហៅថាមនុស្សមានស្លៀត មិនមែន

មានស្នេហ៍ទេ មិនគួរឱ្យរាប់អានឡើយ គឺជាមនុស្សដែល  
គួរឱ្យរង្គៀសចំពោះមនុស្សទូទៅ ។

កូនអើយ សាងស្នេហ៍ល្អជាងសាងស្លៀត សាង  
ស្នេហ៍នោះវាមិនមែនលំបាកខ្លាំងណាស់នោះទេ គ្រាន់តែ  
ព្យាយាមដាស់តឿនចិត្តខ្លួនឯង កុំឱ្យជាមនុស្សសម្លឹកអត់  
ទឹកចិត្ត ប៉ុណ្ណឹងទៅ សមគួរហើយ ។

ទីបី ជាករណី ទីបី សន្តស្ស យោជន៍  
ទីបី ពាណិជ្ជ សំសារោ សន្តម្ព អវិជានតិ ។

យប់យូរ សម្រាប់អ្នកដែលដេកមិនលក់ យោជន៍  
ឆ្ងាយដាច់ស្រយាល សម្រាប់អ្នកដែលស្បើយកម្លាំងហើយ  
វេទសង្សារវែងឆ្ងាយ សម្រាប់បុគ្គលពាលទាំងឡាយ ដែល  
មិនដឹងច្បាស់នូវព្រះសទ្ធម្ម ។



## ៥៥ សេចក្តីប្រកាន់

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ជីវិតនៃមនុស្សម្នាក់ៗនោះ រមែងជួបប្រទះនូវ សេចក្តីក្តៅក្រហាយ ខ្លាញ់ខ្លាញ់ រចល់ក្នុងចិត្ត សន្លឹក សន្លាប់រាប់ដងមិនអស់ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាង ។ ក្នុង បណ្តាសេចក្តីក្តៅក្រហាយនោះ មានសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ព្រោះសេចក្តីប្រកាន់នៃខ្លួនឯងរួមជាមួយផង ។ សេចក្តី ប្រកាន់ដែលពោលមកនេះ គឺការដែលមនុស្សយើងទៅ ចាប់យកមកហ្វូងហែងនូវអ្វីណាមួយ រហូតទាល់តែខ្លាំង ហួស ដូចជាចាប់យកនូវមនុស្សទាំងឡាយណា របស់ទាំង- ឡាយណា ការងារទាំងឡាយណា ឋានៈទាំងឡាយណា ទាំងការចេះដឹង រហូតដល់គំនិតរបស់ខ្លួនជាដើមទាំងអស់ នេះ មកហ្វូងហែងប្រកាន់មាំខ្លាំងពេកទៅ គឺនៅក្នុង សេចក្តីប្រកាន់ថាជារបស់យើង ។ សេចក្តីប្រកាន់ដូចនេះ ឯង ជាហេតុ ជាដើមចមនៃសេចក្តីក្តៅក្រហាយ និងទុក្ខ

សោកក្រៀមក្រំ ដែលតែងតែមានក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗ ។  
ប្រកាន់ក្នុងអ្វីណា ក៏នឹងទុក្ខសោកក្អកក្អួលក្នុងអ្វីនោះ ។  
បើមិនប្រកាន់ក្នុងអ្វីណាទេ ក៏នឹងមិនទុក្ខសោក មិនក្អក-  
ក្អួល និងមិនក្តៅក្រហាយក្នុងអ្វីនោះឡើយ ។

បើកូនត្រូវការឱ្យមានជីវិតរស់នៅជាសុខពិតៗ កូន  
ត្រូវព្យាយាមលះលែងក្នុងចិត្តនូវអ្វីៗនោះ ឱ្យថយចុះនូវ  
សេចក្តីប្រកាន់ កូនត្រូវចាំទុកនូវពាក្យនេះគឺ « កុំចង់បាន  
របស់ដែលអត់ កុំជាប់ចិត្តនឹងរបស់ដែលមាន អ្វីៗសុទ្ធតែ  
កើតពីហេតុ អ្វីៗដែលកើតឡើងហើយ សុទ្ធតែត្រូវប្រែ-  
ប្រួលទាំងអស់ » ។ កូនកុំទៅទូលដុំថ្ម កុំទទួលនូវភារៈអ្វី  
ឱ្យធ្ងន់ហួស ។ ជាធម្មតានៃភារៈដែលរែកទូល វាមែងធ្ងន់  
រឿយៗ លុះដល់ដាក់ចុះទម្លាក់ចោលបាន វាមែងអស់ធ្ងន់  
និងអស់ការនឿយហត់តទៅទៀតដែរ ។

ភារៈដែលចិត្តទទួលរែកពុន ឬប្រកាន់ទុកនេះ វា  
មិនងាយនឹងដាក់ចុះបានដោយងាយឡើយ ដូច្នេះហើយ  
ទើបវាធ្វើឱ្យធ្ងន់នៅក្នុងចិត្ត និងក្តៅក្រហាយជានិច្ចកាល។

បើទោះបីថាមានភារៈ ឬទូលនែកនូវភារៈអ្វីទៅនោះដោយ  
មិនប្រកាន់ចំពោះភារៈនោះខ្លាំងពេកទេ ពេលណាគួរដាក់  
ក៏ដាក់ ពេលណាគួរទូលនែកក៏ទូលនែកទៅ ធ្វើបានដូចនេះ  
វាគ្រាន់ជូរទ្រូងខ្លះ អាចមានជីវិតជាសុខតាមសមគួរដែរ  
ល្អជាងនែកទូលគ្រប់គ្រាគ្រប់ពេលវេលា ។

ចំពោះសេចក្តីប្រកាន់ក្នុងចិត្ត ដែលជាភារៈធ្ងន់ដូច  
ពោលហើយនេះ បើដាក់ចុះបានខ្លះ ក៏នឹងមានសេចក្តីសុខ  
ខ្លះ បើដាក់ចុះបានទាំងអស់ក៏នឹងមានសេចក្តីសុខទាំងអស់  
នេះជាសច្ចធម៌ណ៍កូនណា ។





## ៥៦-យកឈ្នះគ្នាដោយហេតុផល

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ការយកឈ្នះគ្នាដោយពាក្យនិយាយ ឬដោយការ  
ជជែកប្រកែកនោះ សូម្បីប្រព្រឹត្តទៅដោយហេតុផល  
ពេលខ្លះ ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យហេតុការណ៍ផ្សេងៗល្អឡើងបាន  
ដែរ អាចធ្វើឱ្យខូចពេលនិងរឹតតែធ្វើឱ្យបែកបាក់គ្នាគ្រៃ-  
លែងឡើងទៀតផង ។ ពាក្យនិយាយដែលមានហេតុផល  
មិនមែនសុទ្ធតែអាចប្រើបានគ្រប់គ្រា គ្រប់ករណីទៅនោះ  
ទេ ដោយចំពោះក្នុងការនៅរួមគ្នាជាគ្រួសារ ឬជាពួក ក្រុម  
។ ការដែលយល់ត្រូវគ្នា ការបន្តន់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅ មក  
និងការនៅស្ងៀមដោយសេចក្តីអត់ធន់ជាដើម ក៏អាច  
ដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារឬពួកក្រុមបានដូចគ្នាដែរ សូម្បី  
មើលទៅ ហាក់ដូចជា មិនសូវយកហេតុផលមកដោះ  
ស្រាយក៏ដោយ ប៉ុន្តែវាជាហេតុផលដែលនាំឱ្យទាំងពីរខាង  
គឺខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ព្រមព្រៀងគ្នា មិនទុកគ្នាជាតួបដិបក្ខ

រលាយចូលគ្នាដោយសន្តិវិធី បើយ៉ាងនេះបាន យើងមិន  
ចាំបាច់អាងហេតុផលយកមកប្រកែកគ្នា ឬឈ្មោះគ្នានោះ  
ឡើយ ។

មានភរិយាស្វាមីច្រើនគូ ដែលត្រូវចែកផ្លូវគ្នាដើរ  
ព្រោះម្នាក់ៗសុទ្ធតែអាងហេតុផលរៀងៗខ្លួន សំដៅយក  
ត្រង់ការឈ្នះគ្នាដោយហេតុផលដែលខ្លួនមាន ដោយប្រ-  
កាន់ថា ហេតុផលរបស់ខ្លួនឯងត្រឹមត្រូវ ម្ខាងទៀតមិន  
មានហេតុផលអ្វីឱ្យត្រឹមត្រូវឡើយ ម្ល៉ោះហើយទីបំផុតចុង  
ក្រោយក៏ត្រូវបែកគ្នា ។ ហេតុផលគឺពិតជារបស់ល្អហើយ  
តែត្រូវប្រើឱ្យសមជាមួយគ្នានឹងករណីនិងពេលវេលាផង។

ក្នុងពេលនៅរួមគ្នា ឬធ្វើការជាមួយគ្នា មានការឱ្យ  
អភ័យ ការព្រមស្តាប់គ្នា ការអត់ធន់ ការមិនប្រកាន់ក្នុង  
រឿងបន្តិចបន្តួច មើលទៅហាក់ដូចជាមិនត្រឹមត្រូវ ឬមិន  
សមហេតុផលដែលត្រូវឱ្យអភ័យជាដើមសោះ ប៉ុន្តែ បើ  
អាចព្រមព្រៀងគ្នាបាន ឬអាចការពារនូវភាពបែកបាក់គ្នា  
បាន គឺពិតជាល្អជាងការប្រើហេតុផលហើយឈ្មោះទាស់-

ទែងគ្នា គុំគួនគ្នា ។ ដូចជាការធ្វើដំណើរតាមទីក្រុង ពិត  
មែនតែភ្លើងចរាចរណ៍បែតងហើយក៏ដោយ ក៏ត្រូវតែ  
មើលឆ្វេងស្តាំផង ព្រោះវាអាចមានអ្នកប្រញាប់ ឬអ្នកមិន  
គោរពច្បាប់ចរាចរនោះផងដែរ បើយើងចេះតែប្រកាន់  
អាងហេតុផលរបស់យើងថាត្រឹមត្រូវ គឺភ្លើងបែតង វា  
អាចឱ្យយើងគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់ក៏បាន យ៉ាងណារឿងក្នុង  
ជីវិតក៏ត្រូវគិតឱ្យយល់យ៉ាងនោះដែរ គឺកុំអាងខ្លួនត្រូវហើយ  
នាំឱ្យខ្លួនមាននូវគ្រោះថ្នាក់ ឬវិបត្តិបែកបាក់គ្នានោះ ។

ក្នុងរឿងសេចក្តីស្រឡាញ់ និងក្នុងការគ្រប់គ្រងផ្ទះ  
ពេលខ្លះគឺនាំហេតុផលមកជជែកមិនបានឡើយ ព្រោះ  
រឿងរ៉ាវ វានៅពិលើហេតុផលដែលយើងចង់និយាយទៅ  
ទៀត ដូច្នេះ មានតែការសម្រួល មានតែសម្បទាន និង  
ការយល់ដឹងអំពីសេចក្តីពិតហើយព្រមទទួលប៉ុណ្ណោះ ទើប  
វាជាការល្អ ។ បើមានការភ្ញាំងភ្ញាត់អ្វី កុំចេះតែមក  
បន្ទោសគ្នា ប្រកែកគ្នា ត្រូវមានគុណធម៌ប្រចាំចិត្តសម្រាប់  
ដោះស្រាយបញ្ហាផង ។

## ៥៧-សតិទំ បញ្ញាតាម

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

បើកូនមិនត្រូវការសេចក្តីភ្ញាំងភ្ញាក់ មិនត្រូវការឱ្យ  
កើតនូវសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ក្នុងការធ្វើ ឬការនិយាយទៅ  
ហើយនោះទេ កូនត្រូវគិតឱ្យល្អមុនធ្វើ ឬមុននិយាយនោះ  
ឯង ។ ការគិតបានត្រឹមត្រូវមុនធ្វើមុននិយាយ ដើម្បី  
ការពារនូវកំហុសនោះ នេះជាលក្ខណៈរបស់សតិ ។ សតិ  
គឺជាគុណធម៌ម្យ៉ាង ដែលចាំបាច់បំផុតក្នុងដំណើរជីវិត ។  
មនុស្សដែលខ្វះសតិ បើនឹងធ្វើអ្វីនិយាយអ្វី ច្រើនតែភ្ញាំង-  
ភ្ញាក់ ឬក៏ភ្លេចនេះភ្លេចនោះ ឬម្យ៉ាងទៀត នឹងនាំមកនូវ  
សេចក្តីវិនាសប្រយោជន៍ ត្រូវខាតពេលដើម្បីដោះស្រាយ  
បញ្ហា ឬត្រូវបាត់បង់នូវរបស់សំខាន់ក្នុងជីវិត ដែលលំបាក  
នឹងដោះស្រាយបាន ម្ល៉ោះហើយមានតែលំបាកឡើងៗ ។  
ការមានសតិទើបជាគ្រឿងការពារនូវសេចក្តីភ្ញាំងភ្ញាក់ និង  
សេចក្តីវិនាសដ៏សំខាន់ក្រៃលែង ។

សតិជាគុណជាតិនាំមុខបញ្ញា សតិប្រៀបដូចជា  
ផាល ឯបញ្ញាប្រៀបដូចជារឿងនង្គ័ល បញ្ញាចម្រើនទៅ  
បាន ក៏ព្រោះមកអំពីហ្វឹកហាត់អប់រំសតិហ្នឹងឯង ។

មនុស្សមានបញ្ញាពីកំណើតមកហើយ ថែមទាំងជា  
មនុស្សឆ្លាត ព្រោះបានរៀនសូត្រច្រើន ចេះដឹងគ្រប់មុខ  
វិជ្ជា ប៉ុន្តែបើខ្វះសតិ ឬក៏ប្រមាទធ្វេសប្រហែស រមែង  
គ្រោះថ្នាក់ដូចជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅអត់ចេះអ្វីសោះអីចឹង ។  
ដល់ពេលខុសភ្នាក់ ឬត្រូវក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយមក  
ដល់ ក៏ច្រើនតែគិតថា « បើដឹងដូចនេះអាត្មាអញមិនធ្វើ  
ឡើយ » ។ ដូច្នេះមនុស្សយើងគឺមិនត្រូវអាងឆ្លាត ឬអាង  
ថាអញរៀនបានច្រើន ហើយធ្វើអ្វីនិយាយអ្វីមិនគិតមុខ  
មិនគិតក្រោយនោះឡើយ ។ កុំយកឆ្លាតនាំមុខសតិឱ្យ  
សោះ ត្រូវឱ្យមានសតិនាំមុខវិញ ទើបអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងរៀប-  
រយ មិនលំបាកដោះស្រាយតាមក្រោយអំពើរបស់ខ្លួនឯង។  
សតិនិងបញ្ញា ជាគុណជាតិមានឧបការៈច្រើនក្នុងការងារ  
គ្រប់យ៉ាង គឺត្រូវឱ្យមានជាគូគ្នារហូតតទៅ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « បើបុគ្គល  
បានដឹងថា ខ្លួនឯងជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន គប្បីរក្សាខ្លួនឱ្យ  
ជាការរក្សាជ័រល្អ » ។ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែស្រឡាញ់  
ខ្លួន ប៉ុន្តែបើមិនបានកំណត់ដឹង របស់ដែលជាទីស្រឡាញ់  
គឺខ្លួននោះ ឱ្យច្បាស់លាស់ទេ ការតាំងចិត្តរក្សារមែងមិន  
មាន ។ បើការតាំងចិត្តរក្សាខ្លួនមិនមានទេ នេះឈ្មោះថា  
បុគ្គលមាននូវធម៌ប្រមាទ គឺការធ្វេសប្រហែស ដូច្នេះ  
ដំណើរជីវិតពិតជាមិនបានល្អឡើយ ។

តាមពិត មនុស្សគ្រប់គ្នារមែងរស់នៅជាមួយនឹង  
ខ្លួនឯងរហូត តាំងពីកើតដល់ស្លាប់ ស្លាប់ហើយត្រូវបន្ត  
ការរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងទៀតជារៀងរហូត ទាល់តែ  
ជីវិតត្រូវបានបញ្ចប់ក្នុងសង្សារវដ្ត បើយើងមិនបានរក្សា  
ខ្លួនឱ្យល្អទេ យើងរមែងរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯងដែលជា  
មនុស្សមិនល្អរហូតតទៅ ។

ចូរកូនកុំប្រមាទ កុំធ្វេសប្រហែសឡើយ ចូរកូន  
ហ្វឹកហាត់ឱ្យមានសតិជាប្រចាំក្នុងចិត្ត ដើម្បីកូននឹងមិន

បានធ្វើអ្វីខុសឆ្គង ដូចជាមានអ្នកយាមចាំចាប់មនុស្សខូច  
 ដូច្នេះឯង ។ កូនត្រូវពិចារណាតាមកំណាព្យនេះ ៖

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>ហ៊ីនំ ធម៌ ន សេវេយ្យ</b>      | ទំនាស់កាប់ចាក់រំលោភឈ្លានពាន         |
| ល្មើសគុណម៉ែឱទ្រុស្តព្រះទ្រង់ញាណ | ទ្រុស្តនៅត្រង់ហ៊ានបំពានសិក្ខា ។     |
| ធម៌ថោកទាំងនេះគឺសែន <b>ហ៊ីនំ</b> | ស៊ីបាយបោកឆ្លាំងខ្លាំងនឹងសាសនា       |
| កូនឱមិនត្រូវសេពគប់ឡើយណា         | បាលីពោលថា <b>ន សេវេយ្យ</b> ។        |
| ធម៌ថោកមានច្រើនកើតកើនខ្លាំងណាស់  | ទាំងក្មេងទាំងចាស់ប្រព្រឹត្តឥតអាក់   |
| សេពគប់ធម៌ខ្មៅចាញ់អំណាចប្រាក់    | ជាប់ខ្មោះច្រវាក់អន្ទាក់កាមគុណ ។     |
| <b>បមរទេន ន សំវសេ</b>           | កូនត្រូវរិះរេគិតទុកជាមុន            |
| រៀបចំជីវិតឱ្យផុតទារុណ           | បុណ្យជាដើមទុនរួចចាកធម៌ថោក ។         |
| កូនឱមិនត្រូវរស់ដោយប្រមាទ        | ត្រូវខំសង្វាតកុំឱ្យចាញ់បោក          |
| តណ្ហាក្នុងចិត្តបង្កើតទុក្ខសោក   | កូនព្យាយាមក្រោកសម្លឹងធម៌ពិត ។       |
| បើកូនមិនក្រោកពិតជាលំបាក         | បញ្ឆោតតស្រោកឆាកឆ្ងោនជីវិត           |
| កំព្រាទីពីងក្នុងភពងងឹត          | មោហៈរូបរិតពិតជាវង្វេង ។             |
| ចូរកូនសម្លាញ់ស្តាប់តាមម៉ែពុក    | កូនកុំជាប់គុកនៅក្នុងបទភ្លេង         |
| ត្រូវចេះស្តាប់ធម៌កុំចេះតែលេង    | ស្រីស្រាវកែវពែងជាល្បែងគ្រោះថ្នាក់ ។ |



## ៥៨. ជីវិតមានតម្លៃ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនដឹងទេថា « ជីវិតមានតម្លៃថ្លៃក្រៃលែង » មិនថា ជីវិតរបស់យើងឬរបស់អ្នកដទៃ សុទ្ធតែមានតម្លៃទាំងអស់ គឺមានតម្លៃទាំងដល់ខ្លួនឯង ទាំងដល់អ្នកដទៃ ។ ដូច្នេះ ហើយ ទើបក្នុងសីល ៥ បានលើកយកការរៀនចាកនូវការ សម្លាប់សត្វទុកជាសិក្ខាបទទី ១ ព្រោះមកអំពីជីវិតជារបស់ សំខាន់បំផុតឯង ។

មនុស្សយើងសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់ សត្វ ដទៃ បុគ្គលដទៃ សុទ្ធតែសំខាន់សម្រាប់ខ្លួនគេ គ្រប់ៗគ្នា រៀងៗខ្លួន ដូច្នេះទើបមិនគួរសម្លាប់ មិនគួរបៀតបៀន ជីវិតគ្នាឡើយ ។

កាលបើកូនដឹងថាជីវិតមានតម្លៃថ្លៃ និងសំខាន់ សម្រាប់ខ្លួនកូនហើយ កូនត្រូវរក្សានិងថ្នាក់ថ្នមជីវិតឱ្យល្អ។ កូនត្រូវធ្វើអំពើជាប្រយោជន៍ឱ្យដល់ខ្លួនឯងផង ឱ្យដល់



អ្នកដទៃផង ឱ្យច្រើនជាទីបំផុត ។ អំពើអាក្រក់ដែលជា  
បាបកម្មនាំឱ្យមានពៀរវេរា កូនកុំឱ្យជីវិតនេះទៅប្រឡាក់  
ប្រឡូសឱ្យសោះ ។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា ជីវិតដែលមានសីល  
មានការសម្លឹងពិនិត្យ សូម្បីរស់នៅតែមួយថ្ងៃ ក៏ប្រសើរ  
ជាងជីវិតដែលអត់សីល អត់មានការតម្កល់ឱ្យល្អ រស់នៅ  
អស់រយនៃឆ្នាំទៅទៀត ។

ដើម្បីឱ្យសមនឹងការដែលយើងយកជីវិតដ៏មានតម្លៃ  
បង់ពន្ធឱ្យមច្ចុរាជ ក្នុងមួយថ្ងៃ ២៤ ម៉ោង យើងត្រូវធ្វើការ  
ក្នុងមួយថ្ងៃឱ្យបានកម្រៃថ្លៃជាងជីវិត ២៤ ម៉ោងទៅទៀត។  
កូនដឹងទេថា ការបំពេញបុណ្យបារមីដើម្បីឱ្យរួចផុតចាកទុក្ខ  
គឺជាការងារដែលមានតម្លៃជាងជីវិតឆ្ងាយណាស់ ដូច្នេះ  
កូនត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យខាតថ្លៃពន្ធឱ្យសោះ ក្នុងមួយថ្ងៃៗ ។



## ៥៩-មនុស្សយើង

### សំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងណាស់

#### កូនជាទីស្រឡាញ់

នៅក្នុងលោកនេះ តើអ្វីដែលល្អជាងគេសម្រាប់  
មនុស្សយើង ? គឺខ្លួនយើងជាមនុស្សល្អហ្នឹងឯង ។ បើ  
យើងជាមនុស្សអាក្រក់ មានចិត្តបាប ប្រព្រឹត្តទុច្ចរិត អត់  
គោរពវិន័យ បៀតបៀនអ្នកដទៃ ទោះបីយើងមាននូវដុំ  
ពេជ្រ ភ្នំមាស និងសម្បត្តិផ្សេងៗទៀតពោរពាសយ៉ាងណា  
ក៏ដោយ ក៏យើងមិនអាចល្អបានដែរ ព្រោះយើងជាមនុស្ស  
អាក្រក់ស្រេចទៅហើយ ។

មនុស្សយើងរមែងស្រឡាញ់ខ្លួនឯង តែងគាំទ្រ  
ខ្លួនឯង តម្កល់ខ្លួនឯងក្នុងកន្លែងគ្រាន់បើ ឬកន្លែងខ្ពស់  
ប៉ុន្តែនៅក្នុងសភាពបែបនេះ កូនត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់  
ចំពោះគំនិតម្យ៉ាងដែលគិតថា « បើយើងមានប្រាក់ច្រើន  
យើងនឹងគ្រាន់បើ » ។ ព្រោះបើកូនមិនបានប្រយ័ត្នចំពោះ

គំនិតនេះទេ កូននឹងធ្លាក់ចុះក្នុងទីដ៏ថោកទាប ដោយសារ  
ការប្រព្រឹត្តនូវទុច្ចរិតក្នុងបំណងរកប្រាក់ ។

កូនត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតរបស់កូន នៅក្នុងរឿង  
ផ្សេងៗទៀតច្រើនណាស់ ត្រូវប្រយ័ត្នគំនិតចង់សប្បាយ  
ត្រូវប្រយ័ត្នចិត្តស្រឡាញ់ជាដើម ព្រោះថា មនុស្សយើង  
សំខាន់សម្រាប់ខ្លួនឯងដ៏ក្រៃលែង ។ កូនត្រូវពិចារណានូវ  
កំណាព្យម៉ែឪប្រដៅកូន :

ប្រាប់ឱ្យកូនធ្វើល្អ ស្លៀកពាក់សក្តិចិត្តស្មោះ  
ប្រដៅឥតមានខ្មោះ ដូចគេច្រោះយកទឹកថ្លា ។  
អប់រំក្រើនរំលឹក ទោះល្ងាចព្រឹកឪទេសនា  
ប្រាប់ឱ្យកូនឧស្សាហ៍ ធ្វើកិច្ចការជាកល្យាណ ។  
សុចរិតថ្លៃជាងពេជ្រ កុំបំភ្លេចចោលខ្លួនប្រាណ  
មនុស្សថ្លៃពន់ប្រមាណ កុំចោលប្រាណដូរយកប្រាក់។  
ចោលប្រាណស្មើលក់ខ្លួន ម៉ែពោលផ្លូវឱ្យប្រចក្ស  
មនុស្សយើងថ្លៃជាងប្រាក់ ត្រូវទុកដាក់ខ្លួនឱ្យល្អ ។



## ៦០-ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់នៃខ្លួនឯង

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា « បើបុគ្គលបានដឹងថាខ្លួនឯងជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួន គប្បីរក្សាខ្លួនឱ្យជាការរក្សាដ៏ល្អ » ។

ពាក្យថា « ខ្លួន » ក្នុងទីនេះ បានដល់ដំណើរជីវិតរបស់យើង ដំណើរជីវិតគឺជាក្រសែរបស់ចិត្ត ដូច្នេះដែលថារក្សាខ្លួន បានដល់ការរក្សាចិត្តហ្នឹងឯង ។

ពាក្យថា « រក្សាខ្លួន » បានសេចក្តីថា រក្សាចិត្តទូន្មានចិត្តគ្រប់គ្រងដំណើរជីវិត អប់រំព្រហ្មចរិយធម៌ ឱ្យមានភាពភ្លឺស្វាងរុងរឿង និងឱ្យបានជួបប្រសព្វចំពោះសេចក្តីសុខក្សេមក្សាន្ត ។

ឪពុកម្តាយបានបញ្ជាក់ប្រាប់កូនហើយ ថាកូនត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតគិតចង់បានសប្បាយ ព្រោះបើមិនបានប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតនេះទេ វានឹងនាំឱ្យកូនរកការសប្បាយ

ក្នុងផ្លូវបិសាច ហើយកូនត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះចិត្តស្រឡាញ់  
របស់កូនរៀងរាល់ថ្ងៃទៀតផង ទោះជាស្រឡាញ់អ្វីក៏ដោយ  
ព្រោះចិត្តស្រឡាញ់នាំឱ្យមានការហ្លួងហ្លោង ការហ្លួងហ្លោង  
ជាមាត់ជ្រោះដ៏អរិល គឺថាវាងាយនឹងធ្វើឱ្យកូនធ្លាក់ចុះទៅ  
ក្នុងជម្លោះឈ្លោះទាស់ទែង ពោលនូវពាក្យអាក្រក់ ពាក្យ  
កុហក ពាក្យញុះញង់ និងប្រព្រឹត្តការបៀតបៀនដោយ  
អំពើឈោរយៅផ្សេងៗណាស់ ។

បើកូនដឹងថា ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់របស់ខ្លួនកូនពិត  
ប្រាកដហើយ កូនត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងឱ្យណាស់ ចំពោះ  
កិលេសដែលមានក្នុងចិត្តកូនខ្លួនឯង ។ កូនត្រូវពិចារណា  
នូវព្រះពុទ្ធភាសិតមួយបាទនេះ ៖

**ចិត្តំ គុត្តំ សុខាចហំ** ព្យាយាមដេញខ្លាំងពីចិត្តសន្តាន  
គ្រប់គ្រងស្លូតចិត្តដោយកម្មកល្យាណ នាំសុខមកបានក្សេមក្សាន្តពេកក្រៃ ។



## ៦១. សុខបុគ្គក្ខតកើតពីគំនិតខ្លួនឯង

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មនុស្សដែលមិនមានប្រមាទ រមែងមិនបណ្តែត  
បណ្តោយ សូម្បីតែគំនិត គឺជាអ្នកមាននូវស្មារតីគ្រប់គ្រង  
គំនិតរបស់ខ្លួន មិនឱ្យភ្ញាក់គំនិត ដូចជាការដើរដូលក្នុងផ្លូវ  
រអិលឡើយ ។

ជាធម្មតាក្នុងជីវិតរាល់ថ្ងៃ រមែងមានសុខ មានទុក្ខ  
ក្នុងចិត្តទៅតាមគំនិតរបស់ខ្លួន ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ  
ទើបព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់បង្រៀនឱ្យមនុស្សយើង ស្វែងរក  
នូវសេចក្តីសុខតាមផ្លូវចិត្ត ដោយការប្រយ័ត្ននូវគំនិតខ្លួន  
ឯង ។ បើគ្រប់គ្រងគំនិតមិនបានទេ គំនិតហ្នឹងហើយដែល  
តែងតែបៀតបៀននូវចិត្តខ្លួនឯង នាំមកនូវទុក្ខរឿយៗឱ្យ  
ដល់ចិត្តសន្តាន រហូតដល់ហ៊ានប្រព្រឹត្តនូវអំពើឃោរឃៅ។

គំនិតប្រៀបដូចជាភ្លើងអុស បើគ្រប់គ្រងបានល្អក៏  
ជាប្រយោជន៍ តែបើគ្រប់គ្រងមិនបានល្អទេ រមែងនេះផ្ទុះ

នេះភូមិ នេះស្រុក ដូច្នេះហើយ ទើបបុគ្គលដែលមិនមាន  
ប្រមាទ រមែងប្រយ័ត្ននូវគំនិតនេះណាស់ ឯផលកម្រៃ  
ដែលត្រូវបាន គឺសេចក្តីសុខស្រប់ច្រើន ។ ។

សូមកូន ខំប្រឹងស្វែងរកនូវសេចក្តីសុខអំពីគំនិត  
របស់ខ្លួនឯង ។ កូនគប្បីកំណត់ដឹងថារឿងរ៉ាវទាំងឡាយ  
ដែលមកដល់ជីវិតនេះ មិនមែននាំមកនូវសុខ ឬទុក្ខចូល  
ដល់សន្តានចិត្តតែម្តងនោះទេ គឺវាអាស្រ័យនៅលើគំនិត  
ឆ្លាត ឬល្ងង់របស់ខ្លួន ដែលជាអង្គប្រកបខាងក្នុង សម្រេច  
ឱ្យសុខ ឬទុក្ខក្នុងចិត្តកើតឡើង ។

ក្រោកព្រឹកឡើង កូនត្រូវប្រាថ្នាសច្ចាភ្ជាប់ចិត្តថា  
នឹងធ្វើល្អ និយាយល្អ គិតល្អ ឱ្យបានប្រសើរជាងពីថ្ងៃមុន។



## ៦២. ទានិកមាត់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មានមនុស្សពីរនាក់ឃើញទាជង ឃើញមាន់ជង ។  
មនុស្សម្នាក់គិតចង់ឱ្យមាន់ក្លាយទៅជាទា គិតចង់ឱ្យទា  
ក្លាយជាមាន់ រឿងនេះវាមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានឡើយ  
ក្នុងមួយអត្តភាពនៃសត្វទាំងពីរមុខនោះ ។ បើមនុស្សនោះ  
គិតយ៉ាងនេះមិនឈប់ទេ គឺត្រូវតែកើតទុក្ខជាប្រាកដ ។

មនុស្សម្នាក់ទៀតឃើញទាជាទា ឃើញមាន់ជា មាន់  
មិនមានចង់ឱ្យក្លាយទៅជាអ្វីផ្សេងឡើយ នោះឯង  
ហើយដែលមិនមានបញ្ហា យ៉ាងណាមិញ អនិច្ចំ គឺការមិន  
ទៀង បើយើងចង់ឱ្យវាទៀង លទ្ធផលគឺការខូចចិត្ត តែបើ  
យើងឃើញថា សង្ខារទាំងឡាយជារបស់មិនទៀងយ៉ាង  
នោះ យើងរមែងមានចិត្តស្ងប់ មិនមានបញ្ហា មិនមានការ  
ខូចចិត្តឡើយ ក៏យ៉ាងនោះឯង ។



មនុស្សយើងតែងតែទាស់ចិត្តចំពោះសេចក្តីពិត  
ដែលមិនត្រូវនឹងអធ្យាស្រ័យរបស់ខ្លួន ប្រាថ្នាដើរចេញពី  
សេចក្តីពិតដូចនេះ ។ ម្យ៉ាងទៀតសេចក្តីប្រាថ្នាចង់បាន  
របស់ដទៃ ឬចង់ឱ្យរបស់នេះទៅជាយ៉ាងនោះ ទាំងអស់  
នេះ រមែងនាំមកនូវការមិនស្ងប់ក្នុងចិត្ត ។

ទាគង់តែជាទា មិនក្លាយជាសត្វដទៃ  
ចង់ខុសកើតទុក្ខភ័យ ល្អប្រពៃន័យត្រង់ពិត ។  
ចំណង់ឱ្យសមហេតុ ច្បាស់ក្រឡែតរឿងជីវិត  
កុំចង់កែការពិត អប់រំចិត្តពិតបានសុខ ។



## ៦៣-ទឹកហូរក្នុងត្រឡប់

កូនចៅទីស្រឡាញ់

ទឹកធ្លាក់ចាកភ្នំហូរតាមជ្រោះ ទឹកជ្រោះហូរចូល  
ស្ទឹង ទឹកស្ទឹងហូរចូលទន្លេ ទឹកទន្លេហូរចូលសមុទ្រ មិន  
ហូរត្រឡប់មកវិញឡើយ ។

ប្រសិនបើមានបុរសម្នាក់ទៅឈរនៅមាត់ទន្លេ  
ហើយសម្លឹងមើលក្រវែលទឹកដែលហូរទៅក្រោម ដោយ  
ចង់ឱ្យទឹកនោះហូរបញ្ច្រាសឡើងលើ បុរសនោះរមែង  
មានទុក្ខព្រោះមិនបានសម្រេចតាមប្រាថ្នា ។

បុរសនោះមិនមាននូវសេចក្តីស្ងប់ឡើយ ទោះជា  
ឈរក្តី ដើរក្តី អង្គុយក្តី ដេកក្តី ព្រោះអ្វី ? ព្រោះបុរសនោះ  
គិតខុស យ៉ាងណាមិញ សភាវៈធម្មជាតិធម្មតា គ្រប់យ៉ាង  
រមែងប្រព្រឹត្តទៅដោយ អនិច្ចំ ទុក្ខំ អនត្តា ។ អ្នកណាមក  
គិតរារាំងនូវច្បាប់ធម្មជាតិនេះ ឬមិនព្រមតាមក៏ដោយ អ្នក  
នោះរមែងសោយសោក ខ្សឹកខ្សួល កន្ទក់កន្ទេញជាប្រាកដ

ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

ផ្ទុយមកវិញ អ្នកដែលមានសតិ មានបញ្ញា ដឹងទាន់  
ដឹងច្បាស់ប្រាកដនូវច្បាប់ធម្មជាតិបែបនេះហើយ ក៏រមែង  
សប្បាយចិត្ត រីករាយដោយធម្មបីតិ បានកម្រៃអំពីជីវិតដ៏  
ថ្លៃថ្លា ។

ពពករសាត់បាត់ឆ្ងាយទៅ      សង្ខារមិននៅទៅតាមថ្ងៃ  
ទឹកធ្លាក់ចាកភ្នំពុំអាស័យ      ជីវិតសែនថ្លៃចាកជីវី ។  
ទឹកហូរធ្លាក់ពិតឥតត្រឡប់      ទោះធ្លាប់ដក់ទើរលើគីរី  
យសខ្ពស់ញាតិរស់ជុំមូលមីរ      ចាកទីចុះទាសវិនាសប្រាត់។  
ព្រៃធំមានម្រឹគទឹកមានត្រី      វេហាស៍បក្សីហិចហើរស្មាត់  
លោកធម៌ប្រាំបីអ្វីទៀងទាត់      ត្រែលក្ខណ៍ប្រាកដជ្រែកសង្ខារ។



## ៦៤- ផ្ដែកកើតរមាស់អង្កែស៊ី

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ផ្ដែកកើតរមាស់អង្កែស៊ី ជ្រុះរោមអស់ក្នុងរដូវត្រជាក់ វារមែងជាទុក្ខ ទោះជានៅទីណាៗក៏មិនសុខមិនស្រួល ឡើយ ។ ដែលវាមិនសុខមិនស្រួលនោះ មិនមែនមកអំពី ទីដេកទីនៅនោះទេ គឺពិតជាមកអំពីរោគនៅនឹងខ្លួន របស់វានោះឯង ។

មនុស្សទាំងឡាយក៏ដូចគ្នា ដែលមិនសប្បាយចេះ តែក្ដៅក្រហាយក្នុងចិត្ត មកអំពីចិត្តត្រូវទោសប្រទូស្ត ។ ចិត្តត្រូវទោសប្រទូស្ត ព្រោះមកអំពីប្រកាន់ធម៌ដែលមាន ពិសទុកមិនព្រមលែង មិនសង្រួមឥន្ទ្រិយ ហើយចេះតែ បន្ទោសមនុស្សដទៃ និងអ្វីៗទៀតជាខាងក្រៅ ។ មិនដឹង រឿងរបស់ខ្លួនឯង ទៅណាក៏មិនត្រូវនឹងគេ នៅឯណាក៏ មិនសុខ នេះព្រោះតែចិត្តខ្លួនឯងកើតស្រែងអង្កែស៊ី មិន មែនមកអំពីមនុស្សដទៃនិងកន្លែងខាងក្រៅនោះទេ ។

កូនត្រូវយល់ថា « ហេតុកើតត្រង់ណា ផលកើត  
ត្រង់នោះ » ដូច្នេះការក្តៅក្រហាយចិត្តព្រោះមានរោគ  
ក្នុងចិត្ត កូនត្រូវហ្វឹកហាត់កម្ចាត់ហេតុឱ្យត្រូវចំ កុំឱ្យខុស  
ដូចពាក្យចាស់ពោលថា « អេះឱ្យត្រូវកន្លែងដែលរមាស់  
កន្លែងដែលមិនមានរមាស់កុំទៅអេះ » ។

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ឆ្កែកើតអង្កែត្មានទេរោម         | រមាស់ស្លាំងស្គមព្រមត្រជាក់    |
| លំបាកខ្លួនខ្លាំងតាំងញ័រញាក់    | រត់បោលទទ្រាក់ធ្លាក់ដល់ភ័យ ។   |
| ទៅកាន់ទីណាក៏ស្មាញស្អុត         | ទីនោះមិនសុខស្រកប្បព្រៃ        |
| ទោះដេកទោះដើរដំណើរក្ស័យ         | ឧបសគ្គចង្រៃអាស្រ័យខ្លួន ។     |
| ដូចមនុស្សក្នុងលោករោគក្នុងចិត្ត | ក្តៅផ្សាពេកពិតត្បិតគុំកូន     |
| រក្សាពិសក្តៅនៅក្នុងខ្លួន       | ប្រកាន់មាំមួនខ្លួនឥតសុខ ។     |
| ហេតុកើតត្រង់ណាផលត្រង់ហ្នឹង     | បើបានជាដឹងប្រឹងសម្រក          |
| កម្ចាត់ពិសក្តៅទើបនៅសុខ         | ទោះស្រកប្បព្រៃគ្មានអ្វីទាស់ ។ |



## ៦៥-ក្បាលពស់កន្ទុយពស់

### កូនជាទីស្រឡាញ់

មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាមិនត្រូវការទុក្ខ ត្រូវការតែសុខ  
ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែព្រោះសត្វលោកត្រូវការសុខ ជាប់ជំពាក់  
នឹងសុខ ទើបមិនរួចពីទុក្ខ ។

សុខនិងទុក្ខប្រៀបដូចសត្វពស់មួយ ខាងក្បាលវា  
មានពិស ចូលទៅជិត វានឹងខាំ បើចាប់កន្ទុយវាពិតជា  
ស្រួលដែណាស់ តែបើមិនប្រញាប់លែងទេ វានឹងបែរ  
ក្បាលមកខាំបានដូចគ្នា ព្រោះទាំងក្បាលទាំងកន្ទុយវានៅ  
ក្នុងតួពស់តែមួយជាមួយគ្នា ។

សេចក្តីទុក្ខដូចជាក្បាលពស់ ឯសេចក្តីសុខដូចជា  
កន្ទុយពស់ ។ សប្បាយចិត្តជាសុខ ថ្នាំងថ្នាក់ចិត្តជាទុក្ខ  
រមែងកើតអំពីម៉ែឱ្យជាមួយគ្នា គឺអវិជ្ជានិងតណ្ហានោះឯង។  
ដូច្នេះហើយបានជាពេលខ្លះមាននូវសេចក្តីសុខហើយ ចិត្ត  
ក៏នៅមិនសប្បាយ មិនស្រប់ ទាំងដែលបាននូវរបស់ដែល

ពេញចិត្តផង ដូចជាបានលាភ បានយសជាដើម ។ បាន  
មកហើយសប្បាយចិត្តក៏ពិតមែន តែវាក៏នៅមិនស្ងប់ពិតៗ  
ព្រោះនៅភ័យខ្លាចពីការបាត់បង់ ។ ការភ័យខ្លាចជា  
មូលហេតុមិនឱ្យមាននូវសេចក្តីស្ងប់ ។ ពេលខ្លះត្រូវវិនាស  
ទៅពិតៗ ក៏រងរឹតតែជាទុក្ខក្រៃលែង ។ នេះសម្តែងឱ្យ  
ឃើញថាសុខពិតមែន តែមានទុក្ខច្រឡំជាមួយផង  
ហៅថា សាមិសសុខ គឺជាសុខដូចចាប់ពស់ត្រង់កន្ទុយ ឬ  
ដូចត្រីចាប់នុយនឹងផ្លែសន្ធឹច ។

ក្បាលពស់ខាំងាប់ជាប់នយទុក្ខ កន្ទុយសមសុខស្រណុកចាប់  
តែបើមិនលែងរមែងស្លាប់ ការចាប់ញាំងលោកឱ្យសោកា ។  
សប្បាយហើយទុក្ខសុខហើយសោក នេះហើយភាគរោគឫសតណ្ហា  
ស្រឡាញ់ហើយឈ្លោះព្រោះកាមា អស់ទុក្ខលុះត្រាតណ្ហាក្ស័យ ។



## ៦៦~មច្ចុរាជ~ម្ចាស់មាន់~មាន់

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

សត្វមាន់រស់ដោយមិនដឹងរឿង ពេលព្រលប់រក  
កន្លែងដេក ព្រឹកឡើងក៏កាយដីរកស៊ីទៀត ។ ម្ចាស់មាន់  
បាចស្រូវឱ្យស៊ីរាល់ថ្ងៃ វាក៏មិនដឹងថាគេចិញ្ចឹមវាទុកដើម្បី  
អ្វីដែរ ។ មាន់ជាមួយនឹងម្ចាស់មាន់ការគិតម្យ៉ាងម្នាក់ ។

ម្ចាស់មាន់ចេះតែគិតថា មាន់ធំហើយ ជិតល្មមថ្លឹង  
គឺឱ្យហើយ ឯមាន់វិញសប្បាយនឹងចំណី តែងគិតរាល់ថ្ងៃ ថា  
ម្ចាស់ស្រឡាញ់ខ្លួន ។

មនុស្សយើងក៏មានការមិនដឹងរឿងផងដែរ មកពី  
ណា ? នឹងនៅតទៅទៀតប៉ុន្មានថ្ងៃ-ខែ-ឆ្នាំ ? នឹងទៅ  
ទីណា ? ហើយអ្នកណាជាអ្នកនាំទៅ ? គឺមិនដឹង ។

មច្ចុរាជ គឺសេចក្តីស្លាប់នោះឯង ដូចជាម្ចាស់មាន់  
អីចឹង ។ មច្ចុរាជនឹងតាមមកដល់ពេលណាគឺខ្លួនមិនដឹង  
ឡើយ ព្រោះរវល់តែភ្លើតភ្លើនជាមួយនឹងនុយរបស់មច្ចុរាជ



គឺរូប សំឡេង ភ្លិន រស និងជោដ្ឋព្វៈប្រៀបដូច ទឹកជំនន់ធំ  
បាននាំយកអ្នកដែលដេកលក់នៅមាត់ទឹកនោះទៅ ដូច្នោះ  
ឯង ។

មានគិតម្យ៉ាង ស្រាងរកស៊ី ទីជិតៗ  
ឯម្ចាស់ពិត គិតគឺឡូ ដូរយកលុយ  
មាននិងម្ចាស់ ច្បាស់មិនដឹង ប្រឹងស៊ីនុយ  
ស្លាប់ព្រោះលុយ នុយនុយនុយ មច្ចុរាជ ។



## ៦៧~បន្ទា

### កូនជាទីស្រឡាញ់

សភាវៈទាំងឡាយទាំងពួង គឺជាសភាវៈដែលកើត  
មានជាធម្មតា មិនបានឱ្យទុក្ខដល់អ្នកណាៗឡើយ។ ប្រៀប  
ដូចជាបន្ទា ដែលធម្មតាវាតែងស្រួច តើបន្ទាឱ្យទុក្ខដល់  
យើងដែរទេ ? អត់ទេ ។ បន្ទាមិនបានឱ្យទុក្ខដល់អ្នកណា  
ឡើយ បើយើងមិនទៅជាន់វាទេនោះ តែបើយើងជាន់ឱ្យ  
បន្ទាមុត ក៏ជាទុក្ខឈឺចុកចាប់ភ្លាមដោយពិត ។

ដូចម្តេចបានជាទុក្ខ ? ព្រោះជាន់វា យ៉ាងណាមិញ  
សង្ខារទុក្ខ ឬឧបាទានកូន្ធទុក្ខ គឺជាទុក្ខពិតតាមសភាវៈ ជា  
ទុក្ខសច្ចៈ ដូចបន្ទាអីចឹង បើយើងមិនជាន់ឱ្យបន្ទាមុត  
ពោលគឺមិនប្រកាន់ទេ ទុក្ខក៏មិនកើតមានដល់ចិត្តដែរ  
យ៉ាងនោះឯង ។

ព្រះធម៌ដូចជាស្បែកជើង សម្រាប់រក្សាយើងមិនឱ្យ  
មានទុក្ខតាមផ្លូវចិត្ត ។ ដើរក្នុងព្រៃបន្ទាត្រូវពាក់ស្បែកជើង

យ៉ាងណា ដើរក្នុងវដ្តសង្សារត្រូវមានព្រះធម៌ ក៏យ៉ាងនោះ  
ដែរ ។

បន្ទាស្រួចពិតឥតខុសអ្វីឡើយ ប្រមាទហ្នឹងហើយទើបជើងមុតជាក់  
រូបសំឡេងក្លិនរសផោដ្ឋព្វៈ គឺជាអន្ទាក់បន្ទាលោកីយ៍ ។  
កូនកុំប្រទូស្តទាស់នឹងបន្ទា ស្បែកជើងនេះណាការពារដើរព្រៃ  
ដំណើរជីវិតពិតជាមានភ័យ សំរវមានន័យបីដូចស្បែកជើង ។



## ៦៨~ឆ្នាំ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កិលេសដូចជាសត្វឆ្មា បើឱ្យស៊ីតាមចិត្ត វារីតតែ  
មករឿយៗ រួចហើយ បើថ្ងៃណាមួយយើងមិនបានឱ្យវាស៊ី  
ឬមិនឆាប់ដាក់ឱ្យទេនោះវានឹងយំរំខាន វាខ្លាចវាក្រចៅ  
ដោយក្រចកជាពិតប្រាកដ ។ បើយើងពិតជាមិនដាក់ឱ្យវា  
ស៊ីមែន ១ ថ្ងៃ ឬ ២ ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ក៏បាត់វាទៅ យ៉ាងណា  
កិលេសក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ កាលកិលេសមិនមករំខាន  
យើងទេ យើងនឹងបានស្ងប់ចិត្ត ពិតជាប្រសើរណាស់ ។

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| កិលេសស្មោកគ្រោកគ្រឿងសៅហ្មង | ក្តៅក្រែកន្លងចំណងមារ       |
| ព្រោះឱ្យចំណីឆ្អិនគ្រប់គ្រា | វារីតទាមទារមារក្នុងចិត្ត ។ |
| បង្កត់អាហារឆ្នាំកិលេស      | កុំទាល់ចំណេះចេះអាណិត       |
| កិលេសធាត់ធំពុលពិត          | គំនិតល្អល្អិតគិតកាន់សីល ។  |
| សង្រួមវាចារក្សាចិត្ត       | សង្រួមផ្ទៃពិតកម្ចាត់ខ្ជិល  |
| សង្រួមឥន្ទ្រិយ៍ញាំញីខិល    | សង្រួមក្នុងសីលសុទ្ធាជីព ។  |

## ៦៩- ល្អដេប្រឆ្លា

### កូនជាទីស្រឡាញ់

ទ្រព្យរបស់អ្នកដទៃ មិនល្អដូចទ្រព្យរបស់ខ្លួនឯង ។  
ទ្រព្យរបស់ខ្លួនឯងដែលបានទទួលពីអ្នកស្លាប់ទៅ ពោលគឺ  
ទ្រព្យមរកក មិនល្អដូចទ្រព្យដែលរកបានមកដោយកម្លាំង  
ខ្លួនឯង ។ ទ្រព្យដែលរកបានមកដោយទុច្ចរិត មិនល្អដូច  
ទ្រព្យដែលរកបានមកដោយសុច្ចរិត ។ ទ្រព្យខាងក្រៅខ្លួន  
ដែលជារូបធម៌ មិនល្អដូចរូបធម៌ខាងក្នុងខ្លួន ។ ទ្រព្យដែល  
ជារូបធម៌ខាងក្នុងខ្លួន មិនល្អដូចនាមធម៌ដែលមានក្នុងខ្លួន  
ពោលគឺ សេចក្តីល្អនោះឡើយ ។

កូនជាទីស្រឡាញ់ កូនចូរព្យាយាមស្វែងរកវិជ្ជា រក  
ការចេះដឹង ។ កូនត្រូវសាងសមត្ថភាព ត្រូវចេះស្រឡាញ់  
សេចក្តីល្អ ។ ទាំងអស់នេះជាមង្គលដ៏ឧត្តម ជាអរិយទ្រព្យ  
ជាទ្រព្យក្នុងខ្លួនដែលមានតម្លៃដ៏ក្រៃលែង ។



## ៧០-ធ្វើបុណ្យយកមុខ

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

មានមុខលាបម្សៅ ពិតជាល្អជាងការដែលមិនមាន  
មុខ មិនមានក្បាល ។ មនុស្សចេះមានការខ្មាសអៀន  
ចេះស្គាល់ខ្លួនឯង ចេះស្គាល់ក្បាល ចេះស្គាល់មុខមាត់  
ចេះដឹងស្លៀកពាក់បិទបាំងគ្រឿងបដិកូល ចេះធ្វើបុណ្យបូជា  
យកឈ្មោះ យកមុខ គង់បានបុណ្យដែរ ហើយល្អជាង  
មិនធ្វើដោយពិត ។ ប៉ុន្តែបើតាំងចេតនាធ្វើល្អដោយកាយ  
វាចាចិត្ត ឱ្យជាបុណ្យកុសល ជាមង្គលទុកក្នុងខ្លួន គឺល្អ  
ក្រៃលែង ។

ធ្វើល្អយកមុខ ល្អជាងធ្វើអាក្រក់ ប៉ុន្តែបានតែមុខ  
ហ្នឹងឯង ។ ឯការធ្វើអាក្រក់វាខូចទាំងមុខ ខូចទាំងខ្លួន  
ខូចទាំងចិត្ត ខូចទាំងអនាគត និងខូចអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងទៀត  
ទាំងអស់ ។



## ៧១. ទាន

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃទានទាំង ១០ នេះគឺ

១. ឱ្យទានមិនត្រូវសង្ឃឹមផល អ្នកទទួលមិនគួរភ្លេច ។
២. បើមិនធ្វើល្អទេរស់នៅ ១០០ ឆ្នាំក៏ពុំមានប្រយោជន៍ដែរ។
៣. បើឃើញតែពីបានទេ កុំសង្ឃឹមទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ។
៤. កុំទុកចិត្តមនុស្សដែលគិតតែពីប្រយោជន៍ខ្លួនឯង ។
៥. មនុស្សត្រូវតែចេះឱ្យទាន បើមិនច្រើនក៏តិចដែរ ។
៦. មនុស្សល្អ រមែងពេញចិត្តជួយឱ្យគេបានសុខ ។
៧. ឱ្យទាន រមែងបានមិត្ត និងកម្ចាត់គំនុំក្នុងចិត្ត ។
៨. ឱ្យទាន ដូចជាការនាំទ្រព្យចេញពីផ្ទះដែលត្រូវភ្លើងឆេះ។
៩. ទានគឺជាស្បៀងក្នុងដំណើរជួរទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ។
១០. ចេះឱ្យទានហើយ មិនគួរបៀតបៀនសត្វទេ ។



## ៧២. សីល

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃសីលទាំង ៩ នេះគឺ

១. សីលធម៌មិនវិនាសទេ មនុស្សទេតើដែលនិរាសពី  
សីលធម៌ ។

២. កំហុសចាត់ជាគ្រូកំពិត តែសូមកុំឱ្យខុស ដដែលៗ ។

៣. សេចក្តីល្អមានតម្លៃជាងបរិញ្ញាបត្រ ។

៤. គុណធម៌មិននៅនឹងអណ្តាតទេ គឺបិតនៅតែក្នុងចិត្ត។

៥. កុំខ្ជិលសាងគុណធម៌ ព្រោះគ្មានអ្នកណាជួយជំនួសគ្នាទេ។

៦. គុណធម៌មានប្រយ័ត្នជាមាតា មានការអត់ធន់ជាបិតា ។

៧. មនុស្សល្អមិនស្វែងរកសុខ លើទុក្ខនៃអ្នកដទៃឡើយ។

៨. កុំគំនុំកូនជាដំបៅនៃចិត្ត និងជាគ្រោះកាចក្នុងជីវិត ។

៩. ក្រោធខឹងគឺជាភ្លើងដុតចិត្ត មេត្តាជាទឹកដ៏ត្រជាក់ ។





## ៧៣. ភាវណា

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការនាំទាំង ៨ នេះគឺ

១. បាបកើតពីអារម្មណ៍ណា គប្បីធ្វើចិត្តឱ្យឃ្លាតចាកពី  
អារម្មណ៍នោះ ។

២. ចូរព្រេកអរក្នុងការមិនធ្វេសប្រហែស ត្រូវតាមរក្សា  
ចិត្តរបស់ខ្លួន ។

៣. ពន្លឺភ្លឺស្វាងស្មើដោយបញ្ញាមិនមានឡើយ ។

៤. បញ្ញានាំឱ្យបានដឹងនូវគុណតម្លៃនៃអប្បមាទធម៌ ។

៥. ឈឺខ្លឹមគ្រប់ដើមមិនមែនបានធំក្នុងពេលត្រឹមតែ១ឆ្នាំ  
នោះទេ។

៦. ព្យាយាមនិងអំណត់ ជាគ្រូបង្ហាត់ដ៏ធំក្នុងលោក ។

៧. ជីវិតគឺការដើរផ្លូវឆ្ងាយ រូបរាងកាយជាសាលាសំណាក់។

៨. ពេលវេលាទំពាស៊ីអស់សព្វសត្វព្រមទាំងខ្លួនរបស់វា។



## ៧៤-ការគោរពឱនលំទោន

### កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការគោរពឱនលំទោន

ទាំង ៧ នេះគឺ

- ១-មនុស្សត្រូវមានកិរិយាសុភាព ដូចផ្កាឈើដែលមានក្លិន  
ក្រអូប ។
- ២-មារយាទទន់ភ្លន់ជាមិត្តនឹងគុណធម៌ ដែលមិនបែកគ្នា ឡើយ  
។
- ៣-មនុស្សល្អរមែងសាងគុណធម៌ ព្រមឱ្យអ្នកដទៃល្អជាងខ្លួន ។
- ៤-អ្នកដែលស្គាល់ខ្លួនឯងដោយល្អ រមែងមិនលើកតម្កើង  
ខ្លួនឡើយ ។
- ៥-ត្រូវចេះគោរពខ្លួនឯង ទើបអ្នកដទៃគោរពកោត ខ្លាច ។
- ៦-កតញ្ញតាធម៌ជារស្មីចាំងចែងចេញពីចិត្តខ្ពស់ ចិត្តប្រសើរ ។
- ៧-កតញ្ញតាធម៌របស់កូន គឺជាសេចក្តីសុខរបស់ម៉ែឪ ។



## ៧៥~ការជួយខ្លះខ្លួនក្នុងការងារ

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការជួយខ្លះខ្លួនក្នុង  
ការងារទាំង ៦ នេះគឺ

១\_សេចក្តីខ្ជិលច្រអូសជាព្រៃសសានកប់មនុស្សទាំងអស់។

២\_គ្រែដេកគឺជាគុករបស់មនុស្សកម្ចីល ។

៣\_ការខ្ជិលនិងការក្រលំបាកជាមិត្តជិតដិតនឹងគ្នា ។

៤\_មនុស្សយើងរួចពីនរកមក មិនមែនមកដេកខ្ជិលនោះ  
ទេ។

៥\_ជីវិតនេះត្រូវបង់ពន្ធឱ្យមច្ចុរាជរាល់ថ្ងៃ ។

៦\_ត្រូវធ្វើការយកប្រយោជន៍ដែលមានតម្លៃជាងជីវិត ។



## ៧៦. ការជូនបុណ្យ

កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការជូនបុណ្យទាំង ៥

នេះគឺ

១. ជូនបុណ្យឧទ្ទិសបុណ្យ គឺជាទានម្យ៉ាងដ៏សំខាន់ ។

២. ជូនបុណ្យសម្រេចដោយទឹកចិត្តមេត្តាព្រមដោយការយល់ដឹង ។

៣. ត្រូវនឹកប្រាថ្នាឱ្យសព្វសត្វបានប្រយោជន៍សុខពិតៗ ។

៤. ត្រូវនឹកប្រាថ្នាឱ្យសព្វសត្វបានផុតចាកពីទុក្ខលំបាក ។

៥. កុំបង្ខូតខ្លួនឯង ត្រូវប្រាថ្នាឱ្យគេត្រេកអរទទួលបុណ្យ។



## ៧៧\_ការទទួលបុណ្យ

កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការទទួលបុណ្យទាំង ៤

នេះគឺ

១\_អនុមោទនាព្រឹកអរជ្រះថ្នានឹងកុសលគឺជាបុណ្យ ។

២\_បុណ្យដែលទទួលបាន អាចលាងជម្រះបាបក្នុងចិត្ត  
បាន ។

៣\_មានបុណ្យចូលទៅនៅក្នុងចិត្ត ប្រសើរជាងទេវតា  
សណ្ឋិតក្នុងខ្លួន ។

៤\_អនុមោទនាទទួលបុណ្យបាន ព្រោះមិនមានមានៈ  
និងការស្អប់ខ្ពើម ។



## ៧៨. ធម្មទាន

### កូនជាទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃធម្មទានទាំង ៣ នេះគឺ

១. ថ្ងៃ ១៥ កើតខែអាសាឍ បន្ទាប់ពីការត្រាស់ដឹងនៃ  
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានពីរខែ គឺជាថ្ងៃកំណើតរបស់ព្រះធម៌  
ទេសនា ។

២. ការសម្តែងនូវព្រះធម៌ ជាការងារសំខាន់បំផុតរបស់  
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធគ្រប់ព្រះអង្គ ។

៣. ធម្មទានឈ្នះអស់ទានទាំងពួង ។



## ៧៩-ការស្តាប់ធម៌

កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សានូវចំណុចនៃការស្តាប់ធម៌ទាំង ២

នេះគឺ

១-ព្រះពុទ្ធដីកានៅក្នុងព្រះត្រៃបិដក បើបានអានដូចបាន  
គាល់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជ្នាល់ព្រះអង្គ ។

២-ត្រូវតែមានពេលសម្រាប់ទទួលយកព្រះពុទ្ធនាវាទ ក្នុង  
មួយថ្ងៃៗកុំខានឱ្យសោះ ។



## ៨០. ការយល់ត្រូវ

កូនចៅទីស្រឡាញ់

កូនត្រូវសិក្សាថា អ្វីៗទាំងអស់សុទ្ធតែកើតអំពីហេតុ

ដូច្នេះ ហេតុផលជាចំណុចនៃការយល់ត្រូវ ។





**នាមពុទ្ធបរិសំណុំអ្នកមានឧបការៈ**

**ក្នុងការងារធម្មទាន**

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ១. ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ    | ២. ឧបាសក យន្ត សួន       |
| ៣. ឧបាសក គួង លាងផេង    | ៤. ឧបាសក មួង យេន        |
| ៥. លោកគ្រូ រស់ សូផាត   | ៦. ឧបាសក អ៊ិត ប្រាំង    |
| ៧. នាង ជា សុណារី       | ៨. នាង យុន សុនីម៉ា      |
| ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា | ១០. ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា   |
| ១១. ឧបាសក ក្លាត ហ៊ិន   | ១២. ឧបាសក ជឹង វើងអ៊ាវ   |
| ១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត    | ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន     |
| ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី | ១៦. ឧបាសិកា ហាយ ចំនួនរី |
| ១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ  | ១៨. លោកគ្រូ លាក់ តុង    |
| ១៩. ឧបាសក គុយ សុផន     |                         |

~~~~~

រាយនាមពុទ្ធបរិសំណុំក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

ឧបត្ថម្ភប្រាក់ដ្ឋប្បវេណីរាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ

១. ឧបាសក យូសាង-ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម-យឹម

២. ឧបាសក ឆាយ_អ៊ុំស៊ាង និងឧបាសិកា ហុង_គីមសៃ
៣. ឧបាសក ឆាយអ៊ុំ_ស្រែងលឹម និងឧបាសិកាហុង_ឃឹម
៤. ឧបាសក ហៃ_ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអោង_ស៊ីថាន់
៥. ឧបាសក ហៀប_បេ និងឧបាសិកា ឡៅ_កែវម្លិះ
៦. ក្រុមឧបាសក ឈុំ_កុសល និងឧបាសក អ៊ុន_ឆាយត្រី
៧. ក្រុមឧបាសក លឹម_ស៊ាង (ហៅ ទូច)
៨. ឧបាសក យន្ត_សួន ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ូយព្រមទាំងបុត្រ
៩. ឧបាសក ប៊ុន_ហេង ឧបាសិកា ជុំ_សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
១០. ឧបាសិកា ឱម_លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
១១. លោក យូណូស អាស៊ីស អ្នកស្រី ហុក ណារី ព្រមទាំងបុត្រ
១២. ឧបាសក ង្វីវ ជួនណារេត ឧបាសិកា ង្វីវ សោភ័ណ និងបុត្រ
១៣. ឧបាសក ម៉ៅ វង់ និង ឧបាសិកា ឆាន់ កាន់ជួង
១៤. ឧកញ៉ាមហាឧបាសិកាញឹក ប៊ុនថា និងឧបាសិកាម៉ែន_សុភារី
១៥. ឧបាសិកា ច័ន្ទ_បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា
១៦. ឧបាសិកា អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ (កាណាដា)
១៧. ឧបាសក អ៊ុត_ឆែវ៉ាន ឧបាសិកា ធាន ស៊ុនលី ព្រមទាំងបុត្រ
១៨. ឧបាសក ប្លោក_ងួនថៃ ឧបាសិកាធានត្រលុច ព្រមទាំងបុត្រ
១៩. លោក ឡុក ប៊ុនអ៊ុំ អ្នកស្រី តាន់ ស៊ីវឡាង
២០. ឧបាសិកាបិតថងខាំ+ឧបាសិកាសាន គីន+អ្នកគ្រួសារផល្លិន

២១. ក្រុមឧបាសក ម្ខង យេន វត្តសំពៅមាស
២២. ក្រុមឧបាសក ជាន់ សារី វត្តទួលទំពូង
២៣. ឧបាសកម៉ៅ សុគន្ធ ឧបាសិកាអ៊ឹង យ៉េកហួយព្រមទាំងបុត្រ
២៤. ឧបាសិកា អ៊ឹង យ៉េកសាង ព្រមទាំងបុត្រ
២៥. ឯកឧត្តម អ៊ិត ប្រាំង និងលោកជំទាវ ញ៉ែម សេដ្ឋា
២៦. ឯកឧត្តម ធី តាយី និងលោកជំទាវ ហេង មុនីវត្ត
២៧. ឯកឧត្តម ថែម វិឌ្យា លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ ហៅស្រី
២៨. ឯកឧត្តម ឧកញ៉ា ប៊ុត គឹមសាន និងលោកជំទាវ ឈួន ទូច
២៩. ឧបាសក ស៊ុន សុខា និងឧបាសិកា សុខា ផល្លីព្រមទាំងបុត្រ
៣០. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លុយ
៣១. ឧបាសក ស៊ីវ សៅវ និង ឧបាសិកា ស្រៀង រួចលាង
៣២. ឧបាសិកា ហេង ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង ហ្គិច
៣៣. ឧបាសក យឹម ស៊ីមុន្នី ឧបាសិកា យូ ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
៣៤. ឧបាសក ឡាយ សុខុម ឧបាសិកា សួន ចន្ទា និងបុត្រ
៣៥. ឧបាសក ធីម ញាណ ឧបាសិកា កាំង ប៊ូលីន និងបុត្រ
៣៦. ឧបាសិកា អ៊ំ អ៊ំ
៣៧. ឧបាសិកា ប៊ូអាន ស៊ីវត្តា
៣៨. ឧបាសិកា ប៊ូ ផាវ៉ាណ
៣៩. ឧបាសិកា ម៉ៅ សុន្ទា

៤០. ឧបាសិកា សាក់-សាំងអេង ព្រមទាំងបុត្រ
៤១. ឧបាសិកា ជា-ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
៤២. ឧបាសក ប៉ុល-នាង ឧបាសិកា ត្រៀល-ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ
៤៣. ឧបាសិកា តា-ស៊ីន
៤៤. ឧបាសិកា អ៊ឹង - ស៊ីវន
៤៥. ឧបាសក អ៊ុក-សាម៉ាណាវ៉ា ឧបាសិកា ហ៊ាប-តេង និងបុត្រ
៤៦. ឧបាសក ម៉ៅ-ស្រ៊ិន ឧបាសិកា ទួច-ស៊ីនហ៊ិន និងបុត្រ
៤៧. ឧបាសក ពុធ-ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន-ស៊ីវអៀង
៤៨. ឆែមសុក្រិត + ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea
៤៩. ឧបាសក ឡោ សេងជ្រុន
៥០. ឧបាសក ម៉ែន-សៀន ឧបាសិកា អៀង ណារី និងបុត្រ
៥១. ឧបាសិកា សយ វណ្ណា និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ
៥២. ឧបាសិកាហេងប៊ូរីស្រីនាថ និងកូនឯមភក្តី និងភរិយា + បុត្រ
៥៣. ឧបាសិកា ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
៥៤. ឧបាសិកា លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ
៥៥. ឧបាសក ហួន ប៉ាន់ និងឧបាសិកា ថៃ នាថ ព្រមទាំងបុត្រ
៥៦. លោក ស៊ា រស់ និងអ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉ែត ព្រមទាំងបុត្រ
៥៧. លោក រឿង សេដ្ឋា និងអ្នកស្រី នាង ជួនអេងព្រមទាំងបុត្រ
៥៨. លោក សែន-សុវណ្ណវិទូ និងភរិយា

- ៥៩. ឧបាសក ប្លែង ប្លើ ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦០. ឧបាសក អៀង ឆាយ និងឧបាសិកា អៀ.កេសរ
- ៦១. លោកតា តាន់.ឈីវហា និងលោកយាយ ស្វី.ចិត្ត្រា
- ៦២. ឧបាសិកា តែ.សាយជួ ព្រមទាំងកូនចៅ
- ៦៣. ឧបាសិកា តាន់.ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប
- ៦៤. ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ
- ៦៥. ឧបាសិកា មិល.យ៉ែម
- ៦៦. ឧបាសិកា កង.ភីម
- ៦៧. ឧបាសិកា ម៉ក់.នាង
- ៦៨. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ
- ៦៩. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក.កុំ
- ៧០. ឧបាសិកា ដុំ ឆាយ
- ៧១. ឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី
- ៧២. ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ៧៣. ឧបាសក សោម រតនៈ ឧបាសិកា ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៧៤. ឧបាសក ហេង សម្បជួ ឧបាសិកា ស៊ិនគន្ធា
- ៧៥. យុវជន ជា សុភក្ត្រ និងមាតាបិតា
- ៧៦. ឧ.ស សារឿន ឧ.សិ លាប និងឧ.ស ហ៊ី ស៊ី ឧ.សិ អាន
- ៧៧. លោក សួន បូកា អ្នកស្រី ហួន ចាន់ជួ ព្រមទាំងបុត្រ

៧៨. លោកស្រី ហ៊ុយ សុខម៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ
៧៩. ឧបាសក តាំង ស៊ុនម៉ាប
៨០. ឧបាសិកា ចៅ សារួន
៨១. ឧបាសិកា ឌឹប រ៖
៨២. ឧបាសក យូ ម៉ែង
៨៣. ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងកូនចៅ
៨៤. ឧបាសិកា លឹម ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រីធីតា
៨៥. ឧបាសិកា ឈុន លន
៨៦. ឧបាសក ស៊ុយ ជួន និងឧបាសិកា តាំង ទៀង
៨៧. ឧបាសិកា ព្រំ សុភាព
៨៨. ឧបាសក ហេង គឹមរិន ឧបាសិកា ហោ ចន្ទ ព្រមទាំងបុត្រ
៨៩. ឧបាសិកា សុខ ភួង និង ឧបាសិកា សុខ ផៃ
៩០. ឧបាសិកា អួន ញ៉ី ឧបាសិកា រស់ លីនណា ព្រមទាំងបុត្រ
៩១. លោក ចក់ ឈុន និង អ្នកស្រី វណ្ណារី សុខ
៩២. ឧបាសិកា អ៊ុក លន់ និងក្រុមវេន ព្រមទាំងបុត្រ
៩៣. ឧបាសិកា ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រ
៩៤. ឧបាសិកា អ៊ុវ ថា ព្រមទាំងកូន និងចៅ
៩៥. ឧបាសិកា ឈុន តាំងសៀក ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ
៩៦. ឧបាសិកា ជា ម៉ាក់លាង

៩៧. ឧបាសក ហ្វាន់ វ៉ាន់ហូ និង ឧបាសិកា ហ្វាន់ យូលាង

៩៨. ក្រុមវេនចង្កាន់១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ

១១កើតសុវណ្ណបទុម ១រោចផុតង្គ ៦រោចនិគ្រោធវ័ន

១០រោចវេឡូវ័ន

៩៩. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីរត្ន ខេត្តពោធិ៍សាត់

១០០. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី

១០១. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទស្រុកមង្គលបូរី និងស្រុកសិរីសោភ័ណ

១០២. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

~~~~~

**នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសន្ទ**

**បរិច្ចាគប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅនេះ**



- ១-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ជំនួយសតិភាគទី ៤ និង ទី ៥ ..... ៥០០\$
- ២-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ជំនួយសតិភាគទី ៨ ..... ៦៧០\$
- ៣-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា ..... ១៧០\$
- ៤-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ព្រះពុទ្ធសាសនា ..... ៥០០\$
- ៥-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ កូនមាសឪពុក ..... ១៣៩៥\$
- ៦-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ម៉ែ !!! ..... ១៨៩៥\$
- ៧-ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ សុខចិត្ត ..... ១១៧០ Euros +១០៨០\$

|     |                                                          |        |
|-----|----------------------------------------------------------|--------|
| ៨-  | ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ មេរៀនជីវិត .....                | ១៧៥០\$ |
| ៩-  | ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅ ជំនួយសតិភាគទី ៩ .....           | ១៤៦៥\$ |
| ១០- | ឧបាសិកា ពុទ្ធ ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន ស៊ីវឿង និងបុត្រ.....   | ៤០០\$  |
| ១១- | M.CHHEM SOKRETH et Mme PUTH KUNTHEA.....                 | ៤០០\$  |
| ១២- | M.SU SOKUNARA et Mme INN VISAL+ NARITA et RAK SA .       | ៤០០\$  |
| ១៣- | ឧបាសិកា ឱម លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៣០០\$  |
| ១៤- | លោកយាយ ឈា ឡេងហាក់ .....                                  | ៣០០\$  |
| ១៥- | ឧបាសិកា គឹម ហួយ .....                                    | ២០០\$  |
| ១៦- | ឧបាសិកា ស្រេង អេងឡាំ .....                               | ២០០\$  |
| ១៧- | ឧបាសិកា ឈុន តាំងសៀក ព្រមទាំងកូនចៅ .....                  | ២០០\$  |
| ១៨- | ឧបាសិកា ឆាន់ ហែកឹង .....                                 | ២០០\$  |
| ១៩- | ឧបាសិកា យ៉ាំ សុំព្យ ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ២០០\$  |
| ២០- | អ្នកស្រី ប៊ូ គឹមលី ហៅហ៊ុច .....                          | ២០០\$  |
| ២១- | ឧបាសិកា អាស៊ីស ណារី និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ២០០\$  |
| ២២- | ឧបាសិកា ហាក់ ច័ន្ទសុផល និង ឧបាសិកា វ៉ាង ស៊ីណា ហៅម៉ុ...   | ២០០\$  |
| ២៣- | ឧបាសិកា ប៉ុង អាង ឧបាសិកា អឿង លាងជុន និង កូនចៅ .....      | ២០០\$  |
| ២៤- | ឧបាសិកា អ៊ុត ឆែវ៉ាន ឧបាសិកា ធាន ស៊ុនលី ព្រមទាំងបុត្រ ... | ២០០\$  |
| ២៥- | ឧបាសិកា ច័ន្ទ បុប្ផណា ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ១៥០\$  |
| ២៦- | ឧបាសិកា សោម រតនៈ និង ឧបាសិកា ស៊ុប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ    | ១៤០\$  |
| ២៧- | ឧបាសិកា ឆេង គឹមថៃ និង ឧបាសិកា ប៉ា វ៉ានឌី ព្រមទាំងបុត្រ . | ១០០\$  |
| ២៨- | ភិក្ខុខន្តិរក្ខិតោ ទី ប៊ុនថា វត្តស្វីសខេមរាភាម .....     | ១០០\$  |



|     |                                                        |        |
|-----|--------------------------------------------------------|--------|
| ២៩- | ពុទ្ធបរិស័ទ សុខ សោវិន ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ១០០ \$ |
| ៣០- | ពុទ្ធបរិស័ទ អៀង វិន ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ១០០ \$ |
| ៣១- | ឯកឧត្តម ថែម វីឡា និង លោកជំទាវ សុខា ស៊ីលីវណ្ណ ហៅស្រី    | ១០០ \$ |
| ៣២- | ជាសុគន្ធុ+លីម សុជាតិ+ លីមគ្រឿកផុង+ឈូរមុយសាង+បុត្រ      | ១០០ \$ |
| ៣៣- | លោក ស៊ុន ហៀង និង អ្នកស្រី សុខ យ៉ាន .....               | ១០០ \$ |
| ៣៤- | ឧបាសក ម៉ៅ វង់ និង ឧបាសិកា ឆាន់ កាន់ជួង .....           | ១០០ \$ |
| ៣៥- | លោក សូ ណាត និង អ្នកស្រី ហ៊ុន ម៉ាវ៉ានី ហៅពៅ .....       | ១០០ \$ |
| ៣៦- | លោកតា អុងជិនឈីវ យាយ តោបេងប៊ុន+ឧបាសិកា គីមទី            | ១០០ \$ |
| ៣៧- | ឧបាសិកា ឡេង អម .....                                   | ១០០ \$ |
| ៣៨- | ឧបាសិកា ជា យន .....                                    | ១០០ \$ |
| ៣៩- | ឧបាសក ហាក់ ស្រែង និង ឧបាសិកា ហាក់ ឆាយ .....            | ១០០ \$ |
| ៤០- | ម៉ាឧបាសិកា សៀវ វ៉ាន់ ឧបាសិកា ឆាយ សែង ព្រមទាំងបុត្រ ..  | ៥០ \$  |
| ៤១- | ពុទ្ធបរិស័ទ តាំង លីហ៊ុយ .....                          | ៥០ \$  |
| ៤២- | ឧបាសិកា មុយ ចេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥០ \$  |
| ៤៣- | ពុទ្ធបរិស័ទ តាំង ណាំមុញ .....                          | ៥០ \$  |
| ៤៤- | លោក ជំទាវ ថែម ស៊ុន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                 | ៥០ \$  |
| ៤៥- | ឧបាសក ឡោ សេងជ្រុន .....                                | ៥០ \$  |
| ៤៦- | ឧបាសិកា ឡេង .....                                      | ៥០ \$  |
| ៤៧- | ឧបាសិកា ពូ ហាំង ហៅ គីម ហាំង .....                      | ៥០ \$  |
| ៤៨- | ឧបាសក កំលោះ យូ ម៉េង .....                              | ៥០ \$  |
| ៤៩- | ឧបាសក ឡាយ សុខុម និង ឧបាសិកា សួន ចន្ទា ព្រមទាំងបុត្រ .. | ៥០ \$  |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ៥០- | ពុទ្ធបរិស័ទ ចោង ប្លង់ ..... ៥០ \$                             |
| ៥១- | ឧបាសិកា ខុច ប៊ុច ..... ៥០ \$                                  |
| ៥២- | លោក នី ចាន់ណា និង អ្នកស្រី ព្រៃម ពន្លឺ ..... ៥០ \$            |
| ៥៣- | លោកជួរធានហត្ថស័រថាវី +លោកគូចធីរិទ្ធ+ជួយកំគីន ..... ៥០ \$      |
| ៥៤- | ឧបាសិកា សិន សាអង ..... ៥០ \$                                  |
| ៥៥- | ឧបាសក លីម សាំង ហៅទួច ..... ៥០ \$                              |
| ៥៦- | ឧបាសក ប៉ាន់ ហូ និង ឧបាសិកា សាំង ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ៥០ \$ |
| ៥៧- | ឧបាសិកា ឆាយ សិន ..... ៥០ \$                                   |
| ៥៨- | ឧបាសិកា អៀប គឹមជា ..... ៥០ \$                                 |
| ៥៩- | ឧបាសិកា អ៊ុង ស៊ីវហុង ..... ៥០ \$                              |
| ៦០- | ឧបាសក ខឹប ឡាយហៀង និង ឧបាសិកា ខៀវ ស៊ីន្ទន ..... ៥០ \$          |
| ៦១- | ឧបាសិកា ជា នាង ..... ៥០ \$                                    |
| ៦២- | ឧបាសិកា គឹម បិន ..... ៥០ \$                                   |
| ៦៣- | ឧបាសក ឃួន វិត និង ឧបាសិកា លីម គឹមស៊ុយ ..... ៣០ \$             |
| ៦៤- | ឧបាសិកា ងួន ហោមុយ ហៅ តាំង ហ្គិចមួយ ..... ៣០ \$                |
| ៦៥- | ឧបាសិកា ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រធីតា ..... ៣០ \$               |
| ៦៦- | ឧបាសិកា តាំង ប៉េជីង ហៅ ទន់ ..... ៣០ \$                        |
| ៦៧- | លោកតា អ៊ា ជុយ និង លោកយាយ ហ្គេច ហៀង ..... ៣០ \$                |
| ៦៨- | ឧបាសិកា បិត ថងខាំ ..... ៣០ \$                                 |
| ៦៩- | ឧបាសិកា ឆាយ គឹមសាន ព្រមទាំងបុត្រ ..... ២០ \$                  |
| ៧០- | ម៉ាឧបាសិកា ស៊ីម ត្រប់ ..... ២០ \$                             |

|     |                                                            |       |
|-----|------------------------------------------------------------|-------|
| ៧១- | ឧបាសិកា សាន គិន និងបុត្រ សាន ផល្លិន .....                  | ២០ \$ |
| ៧២- | ឧបាសិកា ថាប់ លឿម .....                                     | ២០ \$ |
| ៧៣- | ឧបាសក សេង ហាន់ និង ឧបាសិកា ហេង យ៉ាន ព្រមទាំងបុត្រ ..       | ២០ \$ |
| ៧៤- | ឧបាសក ព្រំ សុន និង ឧបាសិកា ស៊ុន យុត .....                  | ២០ \$ |
| ៧៥- | លោក ស៊ា រស់ និង អ្នកស្រី ញ៉ែប ដាវ៉េត ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ២០ \$ |
| ៧៦- | លោក រឿង សេដ្ឋា និង អ្នកស្រី នាង ជួនអេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០ \$ |
| ៧៧- | ឧបាសក យន្ត សួន និង ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ុយ ព្រមទាំងបុត្រ .    | ២០ \$ |
| ៧៨- | ឧបាសក ឆោម និង ឧបាសិកា ឧស្សាវា ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ២០ \$ |
| ៧៩- | អ្នកនាង លី ឈុនសិ ហៅម៉ីងស្រីពៅ .....                        | ២០ \$ |
| ៨០- | ឧបាសក ជាន យ៉ែត និង ឧបាសិកា សុក ចេង .....                   | ២០ \$ |
| ៨១- | ឧបាសក ម៉ៅ វ៉ាន់ និង ឧបាសិកា ធន់ សំបួរ ព្រមទាំងបុត្រធីតា .. | ២០ \$ |
| ៨២- | ឧបាសិកា ម៉ែន ថាប់ .....                                    | ២០ \$ |
| ៨៣- | ឧបាសិកា ហឿង ណែឈុន .....                                    | ២០ \$ |
| ៨៤- | លោក ពេជ្រ សីហា និង អ្នកស្រី ថាប់ សុវត្ថ .....              | ២០ \$ |
| ៨៥- | ដូនជី ទូត អាត និងកូនចៅ .....                               | ២០ \$ |
| ៨៦- | ឧបាសិកា ម៉េង លាភ ព្រមទាំងបុត្រ .....                       | ២០ \$ |
| ៨៧- | ឧបាសក អ៊ុវ តា និង ឧបាសិកា ឈុន គឹមអេង ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ២០ \$ |
| ៨៨- | ឧបាសិកា ឈឹម ផលវិទ្យា .....                                 | ២០ \$ |
| ៨៩- | ឧបាសិកា ជា សុណារី .....                                    | ២០ \$ |
| ៩០- | ឧបាសិកា អែម សុវណ្ណារ៉ា .....                               | ២០ \$ |
| ៩១- | ឧបាសិកា សេង សាំងអួយ និង ឧបាសិកា សេង សាំងអ៊ឹម .....         | ២០ \$ |

|                                                                                                           |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ៩២- ឧបាសក កៅ សេក និង ឧបាសិកា យី សាគុណ ព្រមទាំងកូនចៅ .                                                     | ២០ \$ |
| ៩៣- ឧបាសក នាង ជុន និង ឧបាសិកា យុន ចេងយី ព្រមទាំងកូនចៅ .                                                   | ២០ \$ |
| ៩៤- ឧបាសក ហ៊ុន សំ និង ឧបាសិកា លឿម ឡាប .....                                                               | ២០ \$ |
| ៩៥- ឧបាសក យស គុយ និង ឧបាសិកា ម៉ី រិន .....                                                                | ២០ \$ |
| ៩៦- ពុទ្ធបរិស័ទ តាំង មុយឡា .....                                                                          | ២០ \$ |
| ៩៧- អ្នកស្រី ហេង គឹមទី .....                                                                              | ២០ \$ |
| ៩៨- ឧបាសិកា កេ ណែស៊ីម .....                                                                               | ២០ \$ |
| ៩៩- ឧបាសក តាំង ម៉េងជីវ និង ឧបាសិកា ហោ គឹមសាង .....                                                        | ២០ \$ |
| ១០០- ឧបាសិកា តាន់ ស៊ីវឡេង និងគ្រួសារ ព្រមទាំងកូនចៅ .....                                                  | ២០ \$ |
| ១០១- ឧបាសិកា ទី ឆេងលីម ព្រមទាំងកូនចៅ .....                                                                | ២០ \$ |
| ១០២- ឧបាសិកា តាន ហ៊ិច .....                                                                               | ២០ \$ |
| ១០៣- ឧបាសិកា បេ ស្កាលីន ព្រមទាំងបុត្រី .....                                                              | ២០ \$ |
| ១០៤- ក្រុមវេនចង្កាន់១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ ១១កើត<br>សុវណ្ណបុម ១រោចធូតង្គ ៦រោចនិក្រោធវ័ន ១០រោចវេឡុវ័ន | ២០ \$ |
| ១០៥- ឧបាសក ទូច កៅ និង ឧបាសិកា ឡេង ឈីវឡាន .....                                                            | ១៥ \$ |
| ១០៦- លោក កែវ សាម៉ន អ្នកស្រី តាន់ ឈីវស៊ាន ព្រមទាំងបុត្រ .....                                              | ១៥ \$ |
| ១០៧- លោកយាយ ទឹកតែ និងបុត្រ ព្រមទាំងកូន សុជាតិ .....                                                       | ១៥ \$ |
| ១០៨- ឧបាសិកា យិន យឹម ព្រមទាំងបុត្រ .....                                                                  | ១៥ \$ |
| ១០៩- ឧបាសក ឈឹម ហុកអ៊ាន .....                                                                              | ១៥ \$ |
| ១១០- ឧបាសិកា ហូ វ៉ាន់ណែ ព្រមទាំងបុត្រ .....                                                               | ១៥ \$ |
| ១១១- សាមណេរ ជា សុភ័ក្រ្ត .....                                                                            | ១៥ \$ |

|                                                                    |                    |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| ១១២- ឧបាសក គុយ សុធន និង ឧបាសិកា ខាត់ កាន .....                     | ១៥ \$              |
| ១១៣- លោក អ៊ុំរ៉ា ផាក់ឌី និង អ្នកស្រី អែម ម៉ានិត .....              | ១៥ \$              |
| ១១៤- ឧបាសក ឈឹម ហុកអ៊ាន .....                                       | ១៥ \$              |
| ១១៥- ម៉ា ឧបាសិកា ហូ វ៉ាន់ណៃ .....                                  | ១៥ \$              |
| ១១៦- ឧបាសក តូច ស្លតិ និង ឧបាសិកា កែម យ៉ាត់•ប្អូន កែម ចាន់ថុល ..... | ១៣ \$              |
| ១១៧- ឧបាសក វន និង ឧបាសិកា សាវី ព្រមទាំងកូនចៅ .....                 | ១៣ \$              |
| ១១៨- ពុទ្ធបរិស័ទ ឈិន ឡាយស៊ុម .....                                 | ១១ \$              |
| ១១៩- ឧបាសិកា អ៊ុន ខាត់ណា ព្រមទាំងបុត្រ អ៊ុន សេរី .....             | ១០ \$              |
| ១២០- ឧបាសិកា ឈា មិន .....                                          | ១០ \$              |
| ១២១- ឧបាសក ដែង សាង និង ឧបាសិកា ចង សៀង .....                        | ១០ \$              |
| ១២២- លោកយាយ នួន និង ស្វាមី .....                                   | ១០ \$              |
| ១២៣- ឧបាសក កាយ គន្ធដីវ និង ឧបាសិកា ជា នាង ព្រមទាំងកូនចៅ ..         | ១០ \$              |
| ១២៤- អ្នកគ្រូ ជីវ យ៉ា .....                                        | ១០ \$              |
| ១២៥- ឧបាសក នាក់ ម៉ៅ ឧបាសិកា យស សម្បត្តិ .....                      | ១០ \$              |
| ១២៦- ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .....                        | ១០ \$              |
| ១២៧- ម៉ាឧបាសិកា លី ឃាម ព្រមទាំងបុត្រ .....                         | ១០ \$              |
| ១២៨- ឧបាសិកា ឱក ភឿង និង ឧបាសិកា ឱក ភឿត .....                       | ១០ \$              |
| ១២៩- កញ្ញា គយ ហ៊ុច .....                                           | ១០ \$              |
| ១៣០- អ្នកគ្រូ ផាង ស៊ីវហេង .....                                    | ១០ \$              |
| ១៣១- លោកយាយ គុជ សារី .....                                         | ១០.០០០ រៀល + ១០ \$ |
| ១៣២- លោក អ៊ឹង ឌី អ្នកស្រី តាន់ សុទ្ធី ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ១០ \$              |

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| ១៣៣- លោក តាន់ វុតថា អ្នកស្រី អាំង ដាវី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ១០ \$ |
| ១៣៤- ឧបាសិកា សេង យក់រ៉ា និងកូនប្រុស អ៊ុង គឹមគុង .....            | ១០ \$ |
| ១៣៥- ឧបាសក ចក់ គង់ ឧបាសិកា អ៊ុក យឿម និងកូន គង់ សម្បត្តិ ..       | ១០ \$ |
| ១៣៦- ឧបាសិកា ថាយ ស .....                                         | ១០ \$ |
| ១៣៧- ឧបាសិកា ង្វ័វ មុយអ៊ី .....                                  | ១០ \$ |
| ១៣៨- លោក សាន កី អ្នកស្រី អៀង សុភី ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ១០ \$ |
| ១៣៩- លោក គី បាក់ជួរ អ្នកស្រី ស៊ូ ហួន ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ១០ \$ |
| ១៤០- ឧបាសក សេក ថែម .....                                         | ១០ \$ |
| ១៤១- ឧបាសក នូ ឆាវ .....                                          | ១០ \$ |
| ១៤២- ឧបាសិកា ពិន សារ៉ូន និង ក្មួយ ពិន កល្យាណី .....              | ១០ \$ |
| ១៤៣- ឧបាសិកា ជន ហឿន និង ឧបាសិកា សយ វើយ ព្រមទាំងបុត្រ ...         | ១០ \$ |
| ១៤៤- ឧបាសក ទៀក សៀង និង ឧបាសិកា ប៊ី អម .....                      | ១០ \$ |
| ១៤៥- ឧបាសិកា ចាន់ ទូច .....                                      | ១០ \$ |
| ១៤៦- អ្នកស្រី មួន ទ្រល ព្រមទាំងបុត្រ .....                       | ១០ \$ |
| ១៤៧- ឧបាសិកា សួន តាំង ព្រមទាំងកូនចៅ .....                        | ១០ \$ |
| ១៤៨- ឧបាសិកា ជា សៀវតាវ .....                                     | ១០ \$ |
| ១៤៩- ឧបាសិកា សោម យ៉ាន .....                                      | ១០ \$ |
| ១៥០- លោក គឹម យន់ហេង និង អ្នកស្រី រ៉ុម ច័ន្ទ តារា .....           | ១០ \$ |
| ១៥១- ឧបាសក ទឹម ញ៉ុប ព្រមទាំងបុត្រ .....                          | ១០ \$ |
| ១៥២- លោក ឈីន វេង អ្នកស្រី ហម កញ្ឆា .....                         | ១០ \$ |
| ១៥៣- អ្នកស្រី ស៊ុន សុភិឡា និង សូលីវណ្ណ ព្រមទាំង ស៊ុន ពិសាល ..... | ១០ \$ |

|                                                                      |       |
|----------------------------------------------------------------------|-------|
| ១៥៤- ឧបាសិកា តាំង លីគាង និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....               | ១០ \$ |
| ១៥៥- ឧបាសិកា លុំ វណ្ណៈច័ន្ទ .....                                    | ១០ \$ |
| ១៥៦- ពុទ្ធបរិស័ទ រ៉ាវី ហេង .....                                     | ១០ \$ |
| ១៥៧- កញ្ញា យន្ត សមាវត្តិ .....                                       | ១០ \$ |
| ១៥៨- ឧបាសក ចេក ឡូក និង ឧបាសិកា អ៊ឹង ហ៊ុន ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ១០ \$ |
| ១៥៩- ឧបាសិកា លីវ គឹមហួយ ព្រមទាំងបុត្រ .....                          | ១០ \$ |
| ១៦០- លោក ហ៊ុន ប៊ុនធឿន និង អ្នកស្រី តុប ច័ន្ទរ៉ាឌី ព្រមទាំងបុត្រ .... | ១០ \$ |
| ១៦១- លោក ផេង វាសនា អ្នកស្រី ព្រំ ឆានសិរី និងបុត្រ ផេង វិណា ..        | ១០ \$ |
| ១៦២- ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា .....                                         | ១០ \$ |
| ១៦៣- ឧបាសិកា សុខ ណែ .....                                            | ១០ \$ |
| ១៦៤- ឧបាសិកា ជា ថាវី .....                                           | ១០ \$ |
| ១៦៥- ពុទ្ធបរិស័ទ ទីវ ណារី ហៅសំអយ .....                               | ១០ \$ |
| ១៦៦- ឧបាសិកា អ៊ុវ ថា និងកួយ ព្រមទាំងចៅ .....                         | ១០ \$ |
| ១៦៧- ឧបាសិកា ឆាយ ស្លឹក ព្រមទាំងបុត្រ .....                           | ១០ \$ |
| ១៦៨- លោក ជាន ថាយ្យូ .....                                            | ១០ \$ |
| ១៦៩- ឧបាសកា សាំង សារៀម .....                                         | ១០ \$ |
| ១៧០- ឧបាសក ជុន ភឿង និង ឧបាសិកា ភួន យ៉េត .....                        | ១០ \$ |
| ១៧១- ឧបាសក មាស មួន ឧបាសិកា សែល សុខុន ព្រមទាំងបុត្រធីតា               | ១០ \$ |
| ១៧២- លោកតា លី អ៊ូ និង លោកយាយ លីវ យីន ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ១០ \$ |
| ១៧៣- ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងបុត្រ .....                             | ១០ \$ |
| ១៧៤- លោក ជា យ៉ែម និង អ្នកស្រី វាត សារឿន .....                        | ១០ \$ |

|                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| ១៧៥- ឧបាសិកា ពៅ ស្លាំង .....                                       | ១០ \$ |
| ១៧៦- ឧបាសិកា ជា នាង .....                                          | ១០ \$ |
| ១៧៧- ឧបាសិកា អ៊ុក លន់ ព្រមទាំងបុត្រ .....                          | ១០ \$ |
| ១៧៨- ឧបាសក ឆោ រុន និង ឧបាសិកា ជួ ស្រី .....                        | ១០ \$ |
| ១៧៩- ឧបាសិកា ស៊ុយ ឆុន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                          | ១០ \$ |
| ១៨០- ឧបាសិកា ប៊ុត សេដាដួង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ១០ \$ |
| ១៨១- ឧបាសក ជឹង វ៉ែងអារ និង ឧបាសិកា គឹម យឿង ព្រមទាំងបុត្រ..         | ១០ \$ |
| ១៨២- ឧបាសិកា តាន់ ភិដ្ឋ ព្រមទាំងបុត្រ .....                        | ១០ \$ |
| ១៨៣- ឧបាសិកា ថោង បូនី និងស្វាមី ព្រមទាំងកូនចៅ.....                 | ១០ \$ |
| ១៨៤- ឧបាសិកា យុត ម៉នដារា ហៅស្រី .....                              | ១០ \$ |
| ១៨៥- ឧបាសក យឹម ស៊ីមុន្នី និង ឧបាសិកា យូ ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ១០ \$ |
| ១៨៦- ឧបាសិកា ប៊ូ ជាវ៉ាណ .....                                      | ១០ \$ |
| ១៨៧- ឧបាសិកា ប៊ូអាន ស៊ីវុត្តា .....                                | ១០ \$ |
| ១៨៨- លោក ម៉ៅ ម៉ន និង អ្នកស្រី ទំ យ៉ាន ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ១០ \$ |
| ១៨៩- ឧបាសក នាក់ ម៉ៅ ឧបាសិកា យស សម្បត្តិ .....                      | ១០ \$ |
| ១៩០- ឧបាសិកា ហាយ ម៉ន ឆី .....                                      | ១០ \$ |
| ១៩១- ឧបាសិកា ង៉ែត អេង .....                                        | ១០ \$ |
| ១៩២- ឧបាសិកា មុំ ទូច និងកូនឧបាសិកា សាមុល គឹមធន់ .....              | ១០ \$ |
| ១៩៣- ឧបាសក ស៊ីន គឹមហ៊ាន និង ឧបាសិកា ប៊ិច លន .....                  | ១០ \$ |
| ១៩៤- លោក កឹក សុវណ្ណ និង អ្នកស្រី លី សុខ .....៣០.០០០៛ *             | ១០ \$ |
| ១៩៥- ឧបាសិកា បែន សាវើយ .....                                       | ១០ \$ |



|                                                                |       |
|----------------------------------------------------------------|-------|
| ១៩៦- ឧបាសិកា ថាបំ ជុំផន ហៅយ៉ឹង .....                           | ១០ \$ |
| ១៩៧- ភិក្ខុឱហ្មាទវត្ថុតោ ហោ គីមសាន្ត .....                     | ១០ \$ |
| ១៩៨- ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងកូនចៅ .....                     | ១០ \$ |
| ១៩៩- ឧបាសិកា ម៉ុក វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ១០ \$ |
| ២០០- ឧបាសិកា ឯម សុខន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ.....                  | ១០ \$ |
| ២០១- ឧបាសក ខេង ព្រឺម និង ឧបាសិកា ឈុត គីម .....                 | ១០ \$ |
| ២០២- ឧបាសិកា អ៊ុង ឆាយហ៊ុន .....                                | ១០ \$ |
| ២០៣- ឧបាសិកា ម្យ៉ែច សំបួរ .....                                | ១០ \$ |
| ២០៤- ឧបាសក ជឹង ហូច និង ឧបាសិកា ទីវ ឈីវហូយ ព្រមទាំងបុត្រ ...    | ១០ \$ |
| ២០៥- ឧបាសិកា ឡាំង គីមអ៊ី .....                                 | ១០ \$ |
| ២០៦- ឧបាសិកា ជួន សុខហេង និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ១០ \$ |
| ២០៧- លោក ស្វាយ សុធារ៉ា និង អ្នកស្រី ឡឹក លក្ខី ព្រមទាំងបុត្រ .. | ១០ \$ |
| ២០៨- លោក ជា ភូង និង ភរិយា .....                                | ១០ \$ |
| ២០៩- ឧបាសិកា ទី នាឃឹម .....                                    | ១០ \$ |
| ២១០- ឧបាសិកា អុំ ជា និង ឧបាសិកា ប៉ោរ សុមាលី .....              | ១០ \$ |
| ២១១- លោក អុំ ចំរើន និង ភរិយា .....                             | ១០ \$ |
| ២១២- ឧបាសិកា អុំ ឆេង .....                                     | ១០ \$ |
| ២១៣- លោក តាំង ជុងម៉េង និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ១០ \$ |
| ២១៤- លោក ឈឹម វេង និង អ្នកស្រី សុខ ជា ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ១០ \$ |
| ២១៥- ឧបាសក គុយ សំហូយ និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ១០ \$ |
| ២១៦- ឧបាសក ឡេង យ៉ាន ឧបាសិកា ទី នាស៊ឹម ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ១០ \$ |

|                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| ២១៧- ឧបាសិកា ទូច ចន្ទា ព្រមទាំងប្អូន និងក្មួយ .....           | ១០ \$ |
| ២១៨- លោកត្រូវ ទូច ផល និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ១០ \$ |
| ២១៩- ឧបាសក កុយ សាម៉ន និង ឧបាសិកា ម៉ម សឹម ព្រមទាំងបុត្រ ....   | ១០ \$ |
| ២២០- ឧបាសក ប៊ូ ជិន និង ឧបាសិកា ស៊ុយ ឆន ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ១០ \$ |
| ២២១- ឧបាសក ប៉ែន សាវ៉ាត ឧបាសិកា កែម ភីរុណ ព្រមទាំងកូនចៅ...     | ១០ \$ |
| ២២២- លោកយាយ ង៉ៅ .....                                         | ៦ \$  |
| ២២៣- វិជ្ជនាសោភណនារី+វិជ្ជនាសុសិវណ្ណ+វិជ្ជនាភិគុណបុណ្យវិជ្ជន៍ | ៦ \$  |
| ២២៤- ឧបាសិកា ហឿង ណែយន្ត .....                                 | ៥ \$  |
| ២២៥- ឧបាសក រឿន ឃឿន និង ឧបាសិកា កែវ ឈឿន ព្រមទាំងបុត្រ ...      | ៥ \$  |
| ២២៦- ឧបាសក សួន ជន និង ឧបាសិកា ជឹម ឈឿត .....                   | ៥ \$  |
| ២២៧- ឧបាសិកា វណ្ណ រ៉ាវីវណ្ណ .....                             | ៥ \$  |
| ២២៨- អ្នកស្រី ជីវ គឹមឆេង .....                                | ៥ \$  |
| ២២៩- កញ្ញា គង់ ភិញ្ញ .....                                    | ៥ \$  |
| ២៣០- កញ្ញា គង់ លីនី .....                                     | ៥ \$  |
| ២៣១- ឧបាសក កាន់ គង់ និងឧបាសិកា ជីវ យួម ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ៥ \$  |
| ២៣២- លោក ហុក ផេង អ្នកស្រី ជីវ គឹមអៀវ ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥ \$  |
| ២៣៣- ឧបាសិកា ហែម ពិដោរ ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥ \$  |
| ២៣៤- ឧបាសិកា គី យក់បូយ ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥ \$  |
| ២៣៥- ឧបាសិកា លឹម អៀងហ៊ុច .....                                | ៥ \$  |
| ២៣៦- លោកយាយ រុន ភ័ណ .....                                     | ៥ \$  |
| ២៣៧- ឧបាសិកា ឆាន់ ហេង .....                                   | ៥ \$  |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ២៣៨- ឧបាសិកា តោ កេង .....                                    | ៥៩ |
| ២៣៩- ឧបាសក ខុក សាត និង ឧបាសិកា សយ សាវន .....                 | ៥៩ |
| ២៤០- ឧបាសិកា ពុត និត .....                                   | ៥៩ |
| ២៤១- ឧបាសក នូ ច្រើង និង ឧបាសិកា នូ សារុំ .....               | ៥៩ |
| ២៤២- ឧបាសិកា លីម គីមណា .....                                 | ៥៩ |
| ២៤៣- ឧបាសិកា ព្រាប ញឹម ហៅលោកយាយបារី .....                    | ៥៩ |
| ២៤៤- លោកយាយ នៅ ហុង .....                                     | ៥៩ |
| ២៤៥- ឧបាសក ឱ ឆៀម និង ឧបាសិកា ឡី អាន .....                    | ៥៩ |
| ២៤៦- អ្នកស្រី ឃួន រ៉ាវី និងស្វាមី .....                      | ៥៩ |
| ២៤៧- ឧបាសិកា ហោ ស៊ីវឡាង .....                                | ៥៩ |
| ២៤៨- ស្រី ពៅ .....                                           | ៥៩ |
| ២៤៩- ឧបាសិកា លីម អាំងហ្គិច .....                             | ៥៩ |
| ២៥០- ឧបាសក តាំ សុខផល .....                                   | ៥៩ |
| ២៥១- លោកយាយ ហៀន រឿត .....                                    | ៥៩ |
| ២៥២- ឧបាសក អាន សាម និង ឧបាសិកា ផេង .....                     | ៥៩ |
| ២៥៣- ឧបាសិកា លីវ ចងមួន និង កញ្ញា អ៊ឹម សុភាព .....            | ៥៩ |
| ២៥៤- លោក អ៊ឹម កុសល និង អ្នកស្រី ស៊ុន អេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២៥៥- ឧបាសក ម៉ែន ស្បើន និង ឧបាសិកា អៀង ណារី .....             | ៥៩ |
| ២៥៦- លោកយាយ យឿង .....                                        | ៥៩ |
| ២៥៧- ឧបាសក ឡាច ដូ និង ឧបាសិកា ឱក យ៉ន ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ៥៩ |
| ២៥៨- ឧបាសក ដេង សាធិត និង ឧបាសិកា ភឿក ធិត .....               | ៥៩ |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| ២៥៩- ឧបាសក យ៉ាន អាយ និង ឧបាសិកា ប៊ី ស៊ាន ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២៦០- កញ្ញា ហុង ថាវី .....                                    | ៥៩ |
| ២៦១- លោកយាយ យ៉ន .....                                        | ៥៩ |
| ២៦២- ឧបាសិកា សួស វ៉ាន់ .....                                 | ៥៩ |
| ២៦៣- ឧបាសិកា ធីម ឡើម ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ៥៩ |
| ២៦៤- ឧបាសិកា ញ៉ុក ឆរៀង .....                                 | ៥៩ |
| ២៦៥- ឧបាសិកា ហុក យន .....                                    | ៥៩ |
| ២៦៦- ឧបាសក អ៊ុន ម៉ែង .....                                   | ៥៩ |
| ២៦៧- ឧបាសិកា សេង ចន្ទា និង ឧបាសិកា ប៉ោ សៀកគឹម .....          | ៥៩ |
| ២៦៨- ឧបាសិកា ឯម សុវណ្ណារ៉ា .....                             | ៥៩ |
| ២៦៩- ឧបាសិកា អ៊ាន ប្រយួន .....                               | ៥៩ |
| ២៧០- ឧបាសក មាស បាន និង ឧបាសិកា ជិប ឱវី .....                 | ៥៩ |
| ២៧១- ឧបាសិកា ឈន សុភនី .....                                  | ៥៩ |
| ២៧២- ឧបាសិកា ស៊ីវ ណែ .....                                   | ៥៩ |
| ២៧៣- ឧបាសិកា អៀង ឆេង .....                                   | ៥៩ |
| ២៧៤- ឧបាសិកា អៀង ទាវ .....                                   | ៥៩ |
| ២៧៥- ឧបាសិកា ម៉ុំ គឹមហាំង .....                              | ៥៩ |
| ២៧៦- ឧបាសក ស៊ី ត្រេង និង ភរិយា .....                         | ៥៩ |
| ២៧៧- ឧបាសិកា ម៉ុំ បុត្តា និង ស្វាមី .....                    | ៥៩ |
| ២៧៨- ឧបាសក ម៉ុំ រដ្ឋា និង ភរិយា .....                        | ៥៩ |
| ២៧៩- ឧបាសិកា ម៉ុំ សុផាតា និង ស្វាមី .....                    | ៥៩ |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| ២៨០- ឧបាសក មុំ មុនីវត្តន៍ និង ភរិយា .....                         | ៥៩ |
| ២៨១- ឧបាសក មុំ ពិដោរ និង ភរិយា .....                              | ៥៩ |
| ២៨២- ឧបាសក មុំ កោសល្យ និង ភរិយា .....                             | ៥៩ |
| ២៨៣- ឧបាសិកា ម៉ៅ គីនន់ .....                                      | ៥៩ |
| ២៨៤- ឧបាសិកា លឹម មេងជូ .....                                      | ៥៩ |
| ២៨៥- ឧបាសក យុន ឆាង និង ភរិយា .....                                | ៥៩ |
| ២៨៦- ឧបាសិកា កៅ ស្រីម ព្រមទាំងបុត្រ .....                         | ៥៩ |
| ២៨៧- ឧបាសិកា ខាំ នាង សុខី .....                                   | ៥៩ |
| ២៨៨- លោក ទេព ច័ន្ទឆាយា និង អ្នកស្រី ជាន ថាវី ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ៥៩ |
| ២៨៩- លោក សួស សល់ និង អ្នកស្រី ជាន ថាវុធ ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥៩ |
| ២៩០- ឧបាសិកា សុខ ម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ .....                         | ៥៩ |
| ២៩១- ឧបាសិកា អ៊ុន លីណា ព្រមទាំងគ្រួសារ .....                      | ៥៩ |
| ២៩២- កុមារា ថែម វណ្ណវរបូទី .....                                  | ៥៩ |
| ២៩៣- កុមារា ថែម ចេស្ដា .....                                      | ៥៩ |
| ២៩៤- កុមារី ថែម រស់សាន្តសិរីវឌ្ឍនា .....                          | ៥៩ |
| ២៩៥- ឧបាសក ហ៊ុយ សារ៉េត និង ឧបាសិកា តិប ឡែហ៊ុយ .....               | ៥៩ |
| ២៩៦- ឧបាសិកា រស់ ជិន ព្រមទាំងបុត្រ .....                          | ៥៩ |
| ២៩៧- លោក លី គឹមម៉េង និង អ្នកស្រី អ៊ឹង គឹមសាំង ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២៩៨- វេជ្ជ. ស៊ីម យុទ្ធាសា និង អ្នកស្រី សន តាន់ .....              | ៥៩ |
| ២៩៩- លោកយាយ យឹម ស៊ុយ ព្រមទាំងកូនចៅ .....                          | ៥៩ |
| ៣០០- កញ្ញា សុខា អ៊ុំរ៉ែន .....                                    | ៥៩ |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| ៣០១- លោក កាន់ គង់ និង អ្នកស្រី ជីវ័ យូម .....                    | ៥៩ |
| ៣០២- អ្នកគ្រូ គង់ ភិញ្ញ .....                                    | ៥៩ |
| ៣០៣- កញ្ញា គង់ លីននី .....                                       | ៥៩ |
| ៣០៤- កញ្ញា គង់ លីនដា .....                                       | ៥៩ |
| ៣០៥- កញ្ញា គង់ ម៉ូនីកា .....                                     | ៥៩ |
| ៣០៦- លោក ជីវ័ ទាវអេង និង អ្នកស្រី ពេជ្រ ចន្ទ ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ៣០៧- អ្នកស្រី ជីវ័ គឹមសេង .....                                  | ៥៩ |
| ៣០៨- លោក ជីវ័ បេងលី និង អ្នកស្រី ក្រូច ណារី ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ៥៩ |
| ៣០៩- លោក ហុក ផេង អ្នកស្រី ជីវ័ គឹមអៀវ ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៩ |
| ៣១០- លោក ជីវ័ ជិនហ៊ុន និង អ្នកស្រី ខឹម ថ្ងិន ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ៣១១- ឧបាសិកា ជាម ធុច .....                                       | ៥៩ |
| ៣១២- ឧបាសិកា ង៉ូវ មុយអ៊ី ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ៥៩ |
| ៣១៣- ឧបាសិកា យ៉ែម មៅ .....                                       | ៥៩ |
| ៣១៤- សាមណេរ ខៀវ ណារ៉ុន .....                                     | ៥៩ |
| ៣១៥- អ្នកស្រី ថ្លាង ស្រីមុំ និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥៩ |
| ៣១៦- ឧបាសិកា លឹម សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ .....                       | ៥៩ |
| ៣១៧- លោក អ៊ុយ ជំ និង អ្នកស្រី ហ៊ួត ផល ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៩ |
| ៣១៨- លោក ប៉ែន កិ និង អ្នកស្រី អ៊ុយ ហាំង ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥៩ |
| ៣១៩- ឧបាសក ហាយ ចំរើន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ៥៩ |
| ៣២០- ឧបាសិកា ខេង គឹមយាន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                      | ៥៩ |
| ៣២១- ឧបាសិកា ចេត ថុន .....                                       | ៥៩ |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| ៣២២- ឧបាសិកា រ៉ែន ហៅលោកយាយអនាម័យ .....                            | ៥\$        |
| ៣២៣- កញ្ញា សុខា អ៊ីរ៉ែន .....                                     | ៥\$        |
| ៣២៤- ឧបាសក ឈួរ ទ្រី ហៅសាន្ត ឧបាសិកា សុខ ច័ន្ទ ព្រមទាំងកូនចៅ ..... | ៥\$        |
| ៣២៥- ឧបាសក ទេព ម៉ូ និង ឧបាសិកា ទាវ គីមម៉ុង ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ៥\$        |
| ៣២៦- ឧបាសិកា ជួង ចាន់ឡើន និងក្មួយ .....                           | ៥\$        |
| ៣២៧- ឧបាសិកា សុំ ហេង .....                                        | ៥\$        |
| ៣២៨- ឧបាសក ស្រី យីន និង ឧបាសិកា បូ គីមតោ .....                    | ៥\$        |
| ៣២៩- យុវជន យន្ត សីលា .....                                        | ៥\$        |
| ៣៣០- ឧបាសិកា មៀន យឿប .....                                        | ៥\$        |
| ៣៣១- ឧបាសិកា ហូត វី .....                                         | ៥\$        |
| ៣៣២- លោក លីវ ប៉ុនឆេង និង អ្នកស្រី ប៊ូ រដ្ឋា ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ៥\$        |
| ៣៣៣- ឧបាសក លីម និង ឧបាសិកា ឡាញ៉ូ (ឃុំពោធិធាន) .....               | ៥\$        |
| ៣៣៤- លោក ជឿប ដារា .....                                           | ៥\$        |
| ៣៣៥- ឧបាសិកា អុំ ផល្លា .....                                      | ៥\$        |
| ៣៣៦- ឧបាសិកា ឈៀក ឆៃគីម និង ឧបាសិកា សុខ អ៊ឹម .....                 | ៥\$        |
| ៣៣៧- ឧបាសិកា យូ ផលលាព្វ .....                                     | ៥\$        |
| ១- ឧបាសិកា ព្រំ ជិន .....                                         | ៣០ កាណាដា  |
| ១- បុណ្យខួបសពឧបាសិកា ជី ឡាង វត្តពោធិវង្ស (បារាំង) .....           | ១៦១០ Euros |
| ២- វត្ត NORMANDARAM CAEN .....                                    | ២២៥ Euros  |
| ៣- ពុទ្ធបរិស័ទវត្ត NORMANDARAM CAEN EN FANCE .....                | ២២៥ Euros  |
| ៤- លោក លីមប៉ុនលីហៅឆាយអ្នកស្រីអែសៀមព្រមទាំងបុត្រ .....             | ២០០ Euros  |

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| ៥- អ្នកស្រី ខែម បូរិនី .....                      | ១០០ Euros |
| ៦- ឧបាសិកា ទេព ប៉ុនម្លិះ និងគ្រួសារ .....         | ១០០ Euros |
| ៧- ឧបាសិកា ទាវ គឹមហួន .....                       | ១០០ Euros |
| ៨- លោកយាយ អ៊ា សូអ៊ី និងកូនប្រុស អ៊ា សូថា .....    | ១០០ Euros |
| ៩- ឧបាសក ឈុន ងនកាំង និងឧបាសិកា ឡោ សាយយ៉េត .....   | ១០០ Euros |
| ១០- ឧបាសក ទេព សុគន្ធ និង ឧបាសិកា តាន់ ចាំពី ..... | ១០០ Euros |
| ១១- ឧបាសក ងន កាំង និង អ្នកស្រី ឡោ សាយយ៉េត .....   | ១០០ Euros |
| ១២- ឧបាសិកា លី ស្ដង់ពេងរី .....                   | ៦០ Euros  |
| ១៣- លោក ភៀវី អេង អ្នកស្រី វណ្ណ ម៉ារី .....        | ៦០ Euros  |
| ១៤- ឧបាសក តូច សេងហ្វូ និង ភរិយា .....             | ៦០ Euros  |
| ១៥- ឧបាសក កែវ សាន និង ឧបាសិកា ជួប ស៊ីសុវ៉ាន ..... | ៥០ Euros  |
| ១៦- ឧបាសិកា ប៉ុន ហ៊ុលឃុត ព្រមទាំងកូនចៅ .....      | ៥០ Euros  |
| ១៧- លោក នាង ទូច អ្នកស្រី លី គឹមឡាយ .....          | ៥០ Euros  |
| ១៨- ឧបាសិកា ប៊ូរី អង្គរ .....                     | ៥០ Euros  |
| ១៩- ឧបាសិកា ឌី សាមួន .....                        | ៥០ Euros  |
| ២០- ឧបាសិកា ស៊ុន តាំងគុយអេង .....                 | ៥០ Euros  |
| ២១- ឧបាសិកា ជឹង មេងហៀង .....                      | ៥០ Euros  |
| ២២- ឧបាសិកា លី សេងហេង .....                       | ៣០ Euros  |
| ២៣- ឧបាសិកា លី ប៉េងឌី .....                       | ៣០ Euros  |
| ២៤- កញ្ញា ឱម ទេរី .....                           | ៣០ Euros  |
| ២៥- លោក ភៀវី ភារៈ .....                           | ៣០ Euros  |



|     |                                                          |          |
|-----|----------------------------------------------------------|----------|
| ២៦- | លោក កៀវ ម៉ូរី .....                                      | ៣០ Euros |
| ២៧- | កញ្ញា កៀវ មណីកា .....                                    | ៣០ Euros |
| ២៨- | អ្នកស្រី តាំង ហួតអៀន និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៣០ Euros |
| ២៩- | ឧបាសិកា ហ៊ុន សំបូរ .....                                 | ៣០ Euros |
| ៣០- | ឧបាសក ហ្វាន់ វ៉ាន់ហ្វូ និង ឧបាសិកា ហ្វាន់ យូណាង .....    | ៣០ Euros |
| ៣១- | ឧបាសក ឱម ជិនប្ញទ្ធិ និង ឧបាសិកា វណ្ណ ទីណា .....          | ៣០ Euros |
| ៣២- | ឧបាសិកា តែ ឈុនស៊ីវហៀង .....                              | ២៥ Euros |
| ៣៣- | Mme KHIEU KIEN .....                                     | ២០ Euros |
| ៣៤- | ឧបាសិកា ជេត ណាត្រី .....                                 | ២០ Euros |
| ៣៥- | ឧបាសិកា ដាំ វត្តធីតា ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ២០ Euros |
| ៣៦- | ឧបាសិកា ឱម ស៊ីថា .....                                   | ២០ Euros |
| ៣៧- | ឧបាសក តាំង ជឹងឡុង .....                                  | ២០ Euros |
| ៣៨- | ឧបាសិកា សៅ គន .....                                      | ២០ Euros |
| ៣៩- | ឧបាសិកា អោម ស៊ីថា .....                                  | ២០ Euros |
| ៤០- | អ្នកស្រី សោម សុខន .....                                  | ១៥ Euros |
| ៤១- | អ្នកស្រី ឡៅ សែយីម .....                                  | ១៥ Euros |
| ៤២- | ឧបាសក ប៊ុំ ហុក និង ឧបាសិកា ឡោត កិណរី ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ១៥ Euros |
| ៤៣- | ឧបាសិកា ហែម អន .....                                     | ១៥ Euros |
| ៤៤- | ឧបាសិកា ម៉ុម ធុន .....                                   | ១០ Euros |
| ៤៥- | ឧបាសិកា គឹម ប៊ិន .....                                   | ១០ Euros |
| ៤៦- | ឧបាសិកា សាំង គា ព្រមទាំងបុត្រ .....                      | ១០ Euros |

|     |                                                  |               |
|-----|--------------------------------------------------|---------------|
| ៤៧- | ឧបាសិកា អ៊ុង ហ្គេកសាង ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ ..... | ១០ Euros      |
| ៤៨- | ឧបាសិកា អ៊ុង ហ្គេកតេង ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ ..... | ១០ Euros      |
| ៤៩- | លោក វ៉ុត និង ផលី .....                           | ៥ Euros       |
| ១-  | កញ្ញា ប៉ាន់ ហេន .....                            | ១០០ Fr.Suisse |
| ២-  | ឧបាសិកា ឡុក បុប្ផា .....                         | ១០០ Fr.Suisse |
| ៣-  | សាមណេរវត្តស្វីសខេមរារាម ប្រទេសស្វីស .....        | ១០០ Fr.Suisse |
| ៤-  | ឧបាសិកា ប៉ាន់ ហុន ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ៥០ Fr.Suisse  |
| ៥-  | លោក កាំង ប៊ុនហ៊ាង .....                          | ៥០ Fr.Suisse  |
| ៦-  | លោក ប៊ុន ម៉ាខាំមី .....                          | ៥០ Fr.Suisse  |
| ៧-  | អ្នកស្រី ណារី ព្រំ .....                         | ៥០ Fr.Suisse  |
| ៨-  | លោក SNGA RON.....                                | ៥០ Fr.Suisse  |
| ៩-  | ឧបាសិកា ពិន អែប .....                            | ៣៥ Fr.Suisse  |
| ១០- | ឧបាសិកា ខូរី អ៊ុមតាន .....                       | ៣០ Fr.Suisse  |
| ១១- | ឈីម ប៊ុយកានីកា .....                             | ៣០ Fr.Suisse  |
| ១២- | ស្ត្រី សារី .....                                | ៣០ Fr.Suisse  |
| ១៣- | កុមារា វ៉ុតដា និងកុមារី វិច្ឆិកា .....           | ២០ Fr.Suisse  |
| ១៤- | ឧបាសក សូ វិន .....                               | ២០ Fr.Suisse  |
| ១៥- | ឧបាសក ប៊ុត ស .....                               | ២០ Fr.Suisse  |
| ១៦- | ឧបាសិកា ទា លីម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ២០ Fr.Suisse  |
| ១៧- | ឧបាសិកា ថាច់ សូភាព .....                         | ២០ Fr.Suisse  |
| ១៨- | ឧបាសិកា ខូរី តាង .....                           | ២០ Fr.Suisse  |

|                                             |              |
|---------------------------------------------|--------------|
| ១៩- ចេង រេត .....                           | ២០ Fr.Suisse |
| ២០- ប៉ាន់ ស៊ុរិយា .....                     | ២០ Fr.Suisse |
| ២១- PHY MONORUM.....                        | ២០ Fr.Suisse |
| ២២- PHY SOKRITHY.....                       | ២០ Fr.Suisse |
| ២៣- RIM SOVANNI .....                       | ២០ Fr.Suisse |
| ២៤- RIM RANNA .....                         | ២០ Fr.Suisse |
| ២៥- KIM JOLIE .....                         | ២០ Fr.Suisse |
| ២៦- DA , DAVAN , DAVIN KHIV .....           | ២០ Fr.Suisse |
| ២៧- គ្រួសារ នាត នៅ ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ២០ Fr.Suisse |
| ២៨- ឧបាសក ម៉ឺន ឈួន .....                    | ២០ Fr.Suisse |
| ២៩- គឹម ឆែអ៊ិន .....                        | ២០ Fr.Suisse |
| ៣០- ស្ទើង សុផា .....                        | ២០ Fr.Suisse |
| ៣១- កញ្ញា អារ ធីណា និង កញ្ញា អារ ធីនី ..... | ១៥ Fr.Suisse |
| ៣២- កញ្ញា អាយ សារឹម .....                   | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៣- DOK PHEAP .....                         | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៤- PRUM MOLITTA .....                      | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៥- កុមារា ផា វ៉ាទី .....                   | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៦- កុមារា ឡុក សាំងហៃ .....                 | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៧- ឧបាសិកា ឈឹម ប៊ុយកានីកា .....            | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៨- សោម សិទ្ធិ និង សោម ចិន្តា .....         | ១០ Fr.Suisse |
| ៣៩- RITHYA CHHENG .....                     | ១០ Fr.Suisse |

|     |                                                         |               |
|-----|---------------------------------------------------------|---------------|
| ៤០- | TAP SOKHEMA .....                                       | 90 Fr.Suisse  |
| ៤១- | ឧបាសិកា សុក ញ៉យ .....                                   | 90 Fr.Suisse  |
| ៤២- | ឧបាសក មាស សុខ និង ភរិយា .....                           | 90 Fr.Suisse  |
| ១-  | ឧបាសក ប៊ុន ហេង ឧបាសិកា ជុំ សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ ..       | ២០០អូស្ត្រាលី |
| ២-  | ឧបាសក ឈិត ទ្រី និង ឧបាសិកា បាត់ ណែហាំង .....            | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៣-  | ឧបាសិកា សុក សុពណ្ណី .....                               | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៤-  | ឧបាសិកា លីម ស៊ូណែ .....                                 | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៥-  | ឧបាសិកា លីវី ទូច .....                                  | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៦-  | ឧបាសក ឌី មុយ និង ឧបាសិកា អ៊ូច ឌីង .....                 | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៧-  | ឧបាសក សរ ប៊ុនធឿង ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៨-  | អ្នកស្រី សេង សៀងឈុន និងបុត្រ សេង ចាន់មុនី .....         | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ៩-  | លោក ឡៅ គឹមងួន និង អ្នកស្រី ដួង លី .....                 | ១០០អូស្ត្រាលី |
| ១០- | ឧបាសក រស់ សារ៉េន និង ឧបាសិកា គង់ សារឿង .....            | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១១- | ឧបាសិកា ឯក សុផល្លី ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១២- | ឧបាសិកា លឿ រឿត .....                                    | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៣- | ឧបាសិកា លីម ស៊ូឆេង និងបុត្រីឧបាសិកា ម៉េង ប៊ុនធារី ..... | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៤- | ឧបាសក យង់ គឹមសាន និង ឧបាសិកា ម៉ាលី .....                | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៥- | លោក ស៊ូ យឹម និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....               | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៦- | លោក សេង ស្រីន និង អ្នកស្រី សុក ហ្លេច ព្រមទាំងបុត្រ ..   | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៧- | អ្នកស្រី រត្នា សៀវី ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....          | ៥០អូស្ត្រាលី  |
| ១៨- | ក្រុមគ្រួសារឧបាសិកា ឈ គឹមស៊ីន .....                     | ៥០អូស្ត្រាលី  |

|     |                                                       |              |
|-----|-------------------------------------------------------|--------------|
| ១៩- | ឧបាសក ភិន ហាច និង ឧបាសិកា ពេជ្រ ស្មើម                 | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ២០- | ឧបាសិកា ជី អូន ព្រមទាំងបុត្រី                         | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ២១- | ឧបាសក សៀវ មាស ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                    | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ២២- | ឧបាសិកា ផរ វ៉ាលី ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                 | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ២៣- | លោក សរ អុន និង អ្នកស្រី យក ឆៀង                        | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ២៤- | ឧបាសក អ៊ុង ស្បោង ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                 | ២៥អូស្ត្រាលី |
| ២៥- | ឧបាសិកា ផរ វ៉ាលី ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                 | ២៥អូស្ត្រាលី |
| ២៦- | ឧបាសក តាន់ ស៊ុនឡាយ និង ឧបាសិកា ឡេង គឹមហ៊ុយ            | ២០អូស្ត្រាលី |
| ២៧- | លោក តូ សារីន អ្នកស្រី មាន សុវត្ថិ                     | ២០អូស្ត្រាលី |
| ២៨- | ឧបាសក ចា រ៉ាន់ និង ឧបាសិកា យ៉ុម                       | ២០អូស្ត្រាលី |
| ២៩- | ឧបាសក ជួន សុខ និង ភរិយា                               | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣០- | ឧបាសក ញាន ហេងម៉្ងៃ ឧបាសិកា ស៊ា ចន្ទា ព្រមទាំងបុត្រ    | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣១- | ឧបាសិកា មាយ សុផាន                                     | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣២- | លោក ឈុន កី និង ភរិយា                                  | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៣- | លោក តាំង ឡាវីត និង អ្នកស្រី ឈុន ពិសិដ្ឋ ព្រមទាំងបុត្រ | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៤- | អ្នកស្រី ផន ដាវា                                      | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៥- | ឧបាសក ឈឿង កែម ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                    | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៦- | ឧបាសិកា ស៊ូ អេម ព្រមទាំងកូនចៅ                         | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៧- | ឧបាសិកា ឈឿង យន ព្រមទាំងកូនចៅ                          | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៨- | ឧបាសិកា បាក់ លីឈឿងហេង ព្រមទាំងកូនចៅ                   | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៣៩- | ឧបាសក ប៉ុច វឿត ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ                   | ២០អូស្ត្រាលី |

|     |                                                        |              |
|-----|--------------------------------------------------------|--------------|
| ៤០- | ឧបាសិកា ហ៊ុន សៀង .....                                 | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៤១- | អ្នកស្រី សេង ស្រីម៉ៅ ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....        | ១៥អូស្ត្រាលី |
| ៤២- | ឧបាសក អ៊ុង ស្បោង និង ឧបាសិកា ណាំ សាំងអ៊ុង .....        | ១៥អូស្ត្រាលី |
| ៤៣- | ឧបាសិកា សុខ យូ .....                                   | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៤- | អ្នកស្រី សុខ ណារី .....                                | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៥- | ឧបាសិកា កូរ៉េ សារី .....                               | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៦- | ឧបាសិកា ស៊ីវ រ៉ូច .....                                | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៧- | ឧបាសិកា នូ សាមុត .....                                 | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៨- | ឧបាសិកា គុយ ថៅ .....                                   | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៤៩- | ឧបាសិកា អ៊ុង ទូច ព្រមទាំងកូនចៅ .....                   | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៥០- | ឧបាសិកា ណាំ ហេង ព្រមទាំងកូនចៅ .....                    | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៥១- | ឧបាសិកា វ៉ា សេង ព្រមទាំងកូនចៅ .....                    | ១០អូស្ត្រាលី |
| ១-  | ឧបាសិកា កាន់ គីន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                   | ៣០០០បាត      |
| ២-  | ឧបាសក ជុំ ណង និង ឧបាសិកា ជៀម អ៊ិន ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ២០០០បាត      |
| ៣-  | លោក ភួង ពុយ និង អ្នកស្រី អ៊ុង ណងពិន ព្រមទាំងបុត្រ ..   | ២០០០បាត      |
| ៤-  | លោកយាយ លាង លឹម និងលោកយាយ លឹម ហៀក *បុត្រ                | ១១០០បាត      |
| ៥-  | ពុទ្ធបរិស័ទវត្តទឹកជុំបរមគង្គាបន្ទាយនាង .....           | ១០១០បាត      |
| ៦-  | លោកយាយ ហ៊ាង រ៉ូចលី .....                               | ១០០០បាត      |
| ៧-  | ឧបាសក ចេង សោភ័ណ និង ឧបាសិកា សារ៉ាយ គីមឡើង ..           | ១០០០បាត      |
| ៨-  | លោក ឆៃ ហេង និង អ្នកស្រី អ៊ុង ស៊ីវតាំង ព្រមទាំងបុត្រ .. | ១០០០បាត      |
| ៩-  | លោក អ៊ុង វណ្ណម៉ៅ អ្នកស្រី ហេង ហ៊ុយឡើង ព្រមទាំងបុត្រ    | ១០០០បាត      |

|                                                                  |        |
|------------------------------------------------------------------|--------|
| ១០- ឧបាសក ជឹម ជិនិត និងមាតា ទួត អាត .....                        | ៥០០បាត |
| ១១- ឧបាសិកា អ៊ុន ឈូក ព្រមទាំងបុត្រ .....                         | ៥០០បាត |
| ១២- ឧបាសិកា ថន ណាត .....                                         | ៥០០បាត |
| ១៣- លោក លី សែ និង អ្នកស្រី ខា គាំង ព្រមទាំងបុត្រ .....           | ៥០០បាត |
| ១៤- ពុទ្ធបរិស័ទ និតម .....                                       | ៤០០បាត |
| ១៥- ឧបាសក ធី .....                                               | ៣០០បាត |
| ១៦- ម៉ា ភឿង រោម .....                                            | ២០០បាត |
| ១៧- លោកយាយ រស់ ខាត់ .....                                        | ២០០បាត |
| ១៨- លោក ជួន ធានហាក់ អ្នកស្រី ឡុង ធីតា .....                      | ២០០បាត |
| ១៩- គ្រូពេទ្យ ថាច់ រដ្ឋា .....                                   | ២០០បាត |
| ២០- ឧបាសិកា ហេង គឹមស៊ុវ .....                                    | ២០០បាត |
| ២១- លោកតា ជួន លោកយាយ លន .....                                    | ២០០បាត |
| ២២- ឧបាសិកា ជួន ឃិន .....                                        | ២០០បាត |
| ២៣- ឧបាសិកា អៀង ហ្លួច ព្រមទាំងបុត្រ .....                        | ២០០បាត |
| ១- ឧបាសិកា ថោង រេន និងពុទ្ធបរិស័ទវត្តព្រៃញាណ កំពង់សោម ២០០.០០០រ   |        |
| ២- លោក លឹម តាយសេង អ្នកស្រី ស៊ាវ ហ៊ុយសាំងព្រមទាំងបុត្រ ២០០.០០០រ   |        |
| ៣- លោកតា សុទ្ធ ឃុនប៊ុន និងលោកយាយ អ៊ុក ប៉ោក ..... ១៥០.០០០រ        |        |
| ៤- លោក សុទ្ធ ឃុនថាល និងអ្នកស្រី ឃិន មឿន ព្រមទាំងបុត្រ . ១៥០.០០០រ |        |
| ៥- ឧ.សិ ហែម សុវណ្ណ+ឧ.សិ ម៉ុល ឈូក+កូន អ៊ូច សុផាន់ណារិទ្ធ ១០០.០០០រ |        |
| ៦- ពុទ្ធបរិស័ទក្រុងកំពង់សោមចូលតាមលោកយាយ សុខ ណែ . ១០០.០០០រ        |        |
| ៧- ឈុនតាវ៉ា+លីទ្រី+តាំងសេងហួយ+តែអៀង+នាងច័ន្ទអូន ..... ១០០.០០០រ   |        |

|                                                                  |         |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| ៨- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទវត្ថុពិជ័យសាគរ ឃុំពោធិបាទ .....               | ៧០.០០០រ |
| ៩- ក្រុមលោកតា សិន សេម .....                                      | ៦០.០០០រ |
| ១០- លោកគ្រូ ប្រាជ្ញ ក្រមុំលមាស .....                             | ៥០.០០០រ |
| ១១- ឧបាសិកា អ៊ុន ឈូក .....                                       | ៥០.០០០រ |
| ១២- ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទភ្នំអណ្តើក .....                             | ៥០.០០០រ |
| ១៣- ឧបាសិកា ខ្លឹង ណាត ព្រមទាំងបុត្រ .....                        | ៥០.០០០រ |
| ១៤- ឧបាសិកា ជាម មួន និង ឧបាសិកា ផេង អ៊ាន ព្រមទាំងកូនចៅ           | ៤០.០០០រ |
| ១៥- ម៉ា ឧបាសិកា ឈុន សិន .....                                    | ៤០.០០០រ |
| ១៦- ឧបាសក ជា សុផន និង ឧបាសិកា រូ សេងឡាង ព្រមទាំងបុត្រ            | ៤០.០០០រ |
| ១៧- នាង ថៃ ស្រីនាង .....                                         | ៤០.០០០រ |
| ១៨- អ្នកគ្រូពេទ្យ ង៉ាន់ រដ្ឋា និង អ្នកគ្រូពេទ្យ ឈឺវ ចាន់ថា ..... | ៤០.០០០រ |
| ១៩- ឧបាសិកា រូ នី .....                                          | ៣២.០០០រ |
| ២០- ឧបាសិកា ប៊ូ សៀកឈឺវ និង មាតា ព្រមទាំងកូនចៅ .....              | ៣០.០០០រ |
| ២១- ឧបាសិកា លាង តាវ .....                                        | ៣០.០០០រ |
| ២២- ឧបាសិកា កែវ ជិន និងកូន តន់ វិរៈ និងភរិយា +បុត្រ .....        | ៣០.០០០រ |
| ២៣- កញ្ញា ជា ស៊ីវអ៊ាង និង កញ្ញា ជា ស៊ីវអែង .....                 | ៣០.០០០រ |
| ២៤- ឧបាសិកា មុយ ឆេង .....                                        | ៣០.០០០រ |
| ២៥- ឧបាសិកា ឆាង ចំរើន .....                                      | ៣០.០០០រ |
| ២៦- ឧបាសិកា ហែម វ៉ាត់ .....                                      | ៣០.០០០រ |
| ២៧- លោក ជឹង ម៉េងជី និង អ្នកស្រី សេង វ៉ានី ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ៣០.០០០រ |
| ២៨- អ្នកស្រី ខាត់ ផាន់លី និង ឧបាសិកា ភី .....                    | ២៥.០០០រ |



|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| ២៩- ឧបាសិកា មាស សោភា .....                              | ២៥.០០០រ |
| ៣០- លោកយាយច្រើននាក់ .....                               | ២១.០០០រ |
| ៣១- ក្រុមលោកតា ស៊ីវី .....                              | ២១.០០០រ |
| ៣២- ឧបាសក ង៉ែត យីន ឧបាសិកា កង សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០.០០០រ |
| ៣៣- ឧបាសិកា មួយ លាង .....                               | ២០.០០០រ |
| ៣៤- កញ្ញា ថ្មី រស្មី .....                              | ២០.០០០រ |
| ៣៥- ម៉ា លាង គាវ .....                                   | ២០.០០០រ |
| ៣៦- លោក ហេង និង ឧបាសិកា ប៊ិន ផល្លា .....                | ២០.០០០រ |
| ៣៧- ឧបាសិកា សោ យីន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                  | ២០.០០០រ |
| ៣៨- ឧបាសិកា ប៉េង សុខលីម .....                           | ២០.០០០រ |
| ៣៩- ឧបាសក ង៉ោ ម៉េងអង់ និង គ្រួសារ ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ២០.០០០រ |
| ៤០- លោកយាយ នៅ ចេង .....                                 | ២០.០០០រ |
| ៤១- ឧបាសិកា សេង គ្រីថាវី .....                          | ២០.០០០រ |
| ៤២- កញ្ញា ស៊ិន ពីន និង ក្រុមគ្រួសារ .....               | ២០.០០០រ |
| ៤៣- លោក សូ សារ៉ុម អ្នកស្រី ជូ ឈុនវ័ត្ត .....            | ២០.០០០រ |
| ៤៤- នាង លី និង នាង សុជាតិ .....                         | ២០.០០០រ |
| ៤៥- ឧបាសិកា ហិ .....                                    | ២០.០០០រ |
| ៤៦- ឧបាសិកា ចាន់ លី .....                               | ២០.០០០រ |
| ៤៧- ឧបាសិកា សេង អៃ .....                                | ២០.០០០រ |
| ៤៨- ឧបាសក តាំង ប៉េងហៃ និង ឧបាសិកា ហៀក .....             | ២០.០០០រ |
| ៤៩- កញ្ញា ប៊ិត .....                                    | ២០.០០០រ |

|                                                          |         |
|----------------------------------------------------------|---------|
| ៥០- លោកតា កៅ ឈឺន និង ភរិយា .....                         | ២០.០០០រ |
| ៥១- ឧបាសក ហ៊ិត ឧបាសិកា ចន .....                          | ២០.០០០រ |
| ៥២- លោក ខឿន សុជាតិ និង ខឿន ចាន់មុនី .....                | ២០.០០០រ |
| ៥៣- ឧបាសិកា ស៊ុយ រ៉ាន់ ព្រមទាំងបុត្រ .....               | ២០.០០០រ |
| ៥៤- ឧបាសិកា ព្យុប ស៊ីនួន .....                           | ២០.០០០រ |
| ៥៥- ឧបាសិកា ណយ និង ឧបាសិកា ឈឿត .....                     | ២០.០០០រ |
| ៥៦- លោកយាយច្រើននាក់ .....                                | ២០.០០០រ |
| ៥៧- ឧបាសិកា ឈីវ ចាំង ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ២០.០០០រ |
| ៥៨- ឧបាសក តឿម និង ឧបាសិកា សត់ .....                      | ២០.០០០រ |
| ៥៩- ឧបាសិកា លេ ណន .....                                  | ២០.០០០រ |
| ៦០- ឧបាសក ជុំ សុវណ្ណ និង ឧបាសិកា រាជ យឿង និង រាជ យ៉ង់ .. | ២០.០០០រ |
| ៦១- ម៉ា ឧបាសិកា ហុក តឹម .....                            | ២០.០០០រ |
| ៦២- លោកយាយ ម៉ែន តុង ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ២០.០០០រ |
| ៦៣- ឧបាសក ស៊ាន រឺន .....                                 | ២០.០០០រ |
| ៦៤- លោកតា ឈួន ឈឺន លោកយាយ អង អុន ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ២០.០០០រ |
| ៦៥- លោកយាយ ប្រាង សុភី .....                              | ២០.០០០រ |
| ៦៦- ឧបាសិកា ឆាន់ ហេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ២០.០០០រ |
| ៦៧- លោកតា ឈុំ លោកយាយ យ៉ែម ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ២០.០០០រ |
| ៦៨- ពុទ្ធបរិស័ទក្តាំងងា .....                            | ២០.០០០រ |
| ៦៩- លោក អៀង ហ៊ួរ អ្នកស្រី យូ អេង ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០.០០០រ |
| ៧០- ម៉ា ឧបាសិកា តុក អៀង .....                            | ២០.០០០រ |

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| ៧១- ឧបាសិកា អ៊ឹង មុយជូ .....                            | ២០.០០០រ |
| ៧២- និស្សិត ប៊ុច មករា .....                             | ២០.០០០រ |
| ៧៣- ឧបាសក លី ទ្រី និង ឧបាសិកា ឈុន គារ៉ូ .....           | ២០.០០០រ |
| ៧៤- ឧបាសិកា ពៅ គឹមលាង ហៅញ៉ា ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ២០.០០០រ |
| ៧៥- ពុទ្ធបរិស័ទ អៀន រី និង អៀន យិន .....                | ២០.០០០រ |
| ៧៦- ឧបាសក ទីម ម៉ន និង ឧបាសិកា ជា ហ៊ឹម .....             | ២០.០០០រ |
| ៧៧- ឧបាសក មាស មួន ឧបាសិកា សែល សុខុន ព្រមទាំងកូនចៅ ..... | ២០.០០០រ |
| ៧៨- ឧបាសក ម៉ក់ ជា និង ឧបាសិកា សើ ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ២០.០០០រ |
| ៧៩- ឧបាសិកា គឹម ហ៊ាង .....                              | ២០.០០០រ |
| ៨០- ឧបាសក ជាន់ និង ឧបាសិកា គាត ( ឃុំពោធិបាទ ) .....     | ២០.០០០រ |

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| ១- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១៤.០០០រ មានចំនួន | ១ នាក់  |
| ២- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១៥.០០០រ មានចំនួន | ៣ នាក់  |
| ៣- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១១.០០០រ មានចំនួន | ១ នាក់  |
| ៤- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១០.០០០រ មានចំនួន | ៥១ នាក់ |
| ៥- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៩.០០០រ មានចំនួន  | ២ នាក់  |
| ៦- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៨.០០០រ មានចំនួន  | ២ នាក់  |
| ៧- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៧.០០០រ មានចំនួន  | ១ នាក់  |
| ៨- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៦.៥០០រ មានចំនួន  | ១ នាក់  |
| ៩- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៦.០០០រ មានចំនួន  | ៣ នាក់  |
| ១០- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៥.០០០រ មានចំនួន | ៤៥ នាក់ |

|                           |                    |         |
|---------------------------|--------------------|---------|
| ១១- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៤.០០០រ មានចំនួន    | ៤ នាក់  |
| ១២- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣.៥០០រ មានចំនួន    | ១ នាក់  |
| ១៣- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣.០០០រ មានចំនួន    | ៩ នាក់  |
| ១៤- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២.០០០រ មានចំនួន    | ១៣ នាក់ |
| ១៥- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.០០០រ មានចំនួន    | ៣ នាក់  |
| ១៦- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៥០០រ មានចំនួន      | ១ នាក់  |
| ១៧- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣ ដុល្លារ មានចំនួន | ៤ នាក់  |
| ១៨- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២ ដុល្លារ មានចំនួន | ២ នាក់  |
| ១៩- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១ ដុល្លារ មានចំនួន | ២ នាក់  |
| ២០- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១០០ បាត មានចំនួន   | ១០ នាក់ |
| ២១- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១៥០ បាត មានចំនួន   | ១ នាក់  |

~~~~~

បោះពុម្ព ៥០.០០០ គ្បាល

សម្រាប់ជាធម្មទាន

ភូមិភោគ ១៨.០០០ ដុល្លារ

រោងពុម្ពឥណ្ឌូ

I

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ



ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
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 សង្ឃម្ពន្ធសាសនា

ការសម្តែងនូវព្រះសទ្ធម្ម នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

II

ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធសាសនា ដោយសហគមន៍ធម្មទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ





ខេត្ត~ក្រុង	វេលាផ្សាយ	ស្ថានីយវិទ្យុ
ក្រុងប៉ៃលិន	-18h00 mn	-FM 90.5MHz
ខេត្តសៀមរាប	-05h00 mn -18h30 mn	-FM 98 MHz -FM100.5MHz
ខេត្តពោធិ៍សាត់	-06h00 mn	-FM 98.5MHz
ខេត្តកំពត	-18h30 mn	-FM93.25MHz
ខេត្តកំពង់ចាម	-05h30 mn	-FM100.5MHz
ខេត្តព្រះវិហារ	-18h30 mn	-FM 99 MHz
ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ	-05h20 mn -17h30 mn	-FM 96.5MHz

សុខោ បុព្វសង្ឃ ឧច្ចយោ

ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ

សេចក្តីរំលឹកដល់អ្នកបោះពុម្ព

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំធីតា

 ប៊ុត សាវណ្ណ 

១. ពាក្យពេចន៍ម៉ែឌី
២. ជំនួយសកិភាគ ១ ដល់ភាគ ៩
៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
៥. ពរ៤ប្រការ
៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣ គាថា
៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង
៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា
៩. កូនមាសឌីពុក
១០. ម៉ែ !!!
១១. វិធីរម្ងាប់សេចក្តីក្រោធ
១២. សុខចិត្ត និងគុណភាពនៃជីវិត
១៣. មេរៀនជីវិត

ពាក្យពេចន៍ម៉ែឌី

ពាក្យពេចន៍ម៉ែឌីត្រូវត្រង់ចាំ

ពាក្យប្រាជ្ញពីព្រេងម៉ែឌីផ្តុំ

អរុណាពណ៌មាសជះរស្មី

រំលឹកចំៗកុំឱ្យភ្លេច

ទ្វីបលោកល្អស្រស់ព្រោះសុរិយា

ជាដូងសុរិយាយាត្រារះ

ទិសបូព៌មានន័យបុព្វការី

ពាក្យពេចន៍ម៉ែឌីត្រូវដូចជា

បណ្តាំទឹកចិត្តពិភពពាក្យព្រហ្ម

និយមព្រះពុទ្ធវិសុទ្ធពេចន៍ ។

សំដីម៉ែឌីត្រូវរំលេច

ពាក្យពេចន៍ដូចថ្ងៃថ្ងៃដូចមាស ។

មាតាបិតាគឺជាព្រះ

កូនត្រូវសំពះទិសបូព៌ា ។

បង្កើតប្រុសស្រីពេញពសុធា

សុរិយាក្នុងគ្រាបំភ្លឺលោក ។

