

# បទពិចារណា



រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ **ប៊ុត សាវណ្ណ**

## **បទពិចារណា**

• ❖❖❖❖❖❖❖❖ •

១. ការខឹងក្រោធ រមែងចាប់ផ្តើមពីសេចក្តីល្ងង់ខ្លៅ  
ហើយត្រូវបញ្ចប់ដោយការខូចចិត្ត ក្តៅក្រហាយស្តាយ  
ក្រោយ ។

២. គុណធម៌នៅក្នុងឧបនិស្ស័យដែលល្អ ។

៣. អ្នកដែលស្ថិតនៅក្នុងការអប់រំ ត្រូវស្តាប់ឱ្យច្រើន  
ជាងនិយាយ ឱ្យដូចជាត្រចៀក ២ មាត់ ១ ដូច្នោះដែរ ។

៤. ភ្នាក់ជើងនៅល្អជាងភ្នាក់មាត់ ។

៥. ទឹកមុខ ជាគ្រឿងចង្អុលបង្ហាញប្រាប់ពីសភាព  
របស់ចិត្ត ។

៦.សន្សំប្រាក់បានប្រាក់ សន្សំល្អបានល្អ ។

៧.មិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន មិនមែនជាអ្នកធំ  
ពិតប្រាកដទេ ។

៨.កុំអាងភ្លើងពណ៌បៃតងហើយ ទៅដោយមិន  
មើលឆ្វេងស្តាំផងនោះ ។

៩.លោកភ្លឺស្វាងដោយដួងអាទិត្យ  
ចិត្តភ្លឺស្វាងពិតដោយបញ្ញា  
កំណត់ត្រៃលក្ខណ៍ក្នុងសង្គារ  
ចិន្តាស្ទប់ទុក្ខសុខពិតហោង ។

១០.កិរិយាសុភាពរាបសា ប្រៀបដូចផ្កាដែលស្អាត  
ទាំងដែលមានភ្លិនក្រអូបទៀតផង ។

១១-ត្រូវឱ្យភាពយុត្តិធម៌ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា តែកុំ  
ទុកចិត្តមនុស្សទាំងអស់គ្នា ។

១២-ចាប់ផ្តើមពីល្អទៅមុនរមែងបញ្ចប់ដោយល្អ ។

១៣-អ្វីៗសុទ្ធតែមានការចាប់ផ្តើមពីដំបូង ។

១៤-បើប្រាថ្នាឱ្យដល់កំពូល ត្រូវចាប់ផ្តើមពីក្រោម  
ទៅមុន ព្រោះវាសំខាន់ត្រង់គ្រឹះក្រោមនេះណាស់ ។

១៥-ការនិយាយដល់អ្នកដទៃក្នុងផ្លូវល្អ ក៏ដូចជាការ  
និយាយដល់ខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវដែលល្អដែរ ។

១៦-អ្នកដែលធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើខ្លួនឯងបាន  
មិនយូរប៉ុន្មាននឹងធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើអ្នកដទៃ ។

១៧. អ្នកដែលឱ្យសេចក្តីគោរពដល់គេ រមែងបាន  
ទទួលនូវសេចក្តីគោរពពីគេវិញ ។

១៨. គេអាចសង្ស័យក្នុងអ្វីដែលយើងនិយាយ តែគេ  
ជឿយើងក្នុងអ្វីដែលយើងធ្វើ ។

១៩. មនុស្សយើងត្រូវរាប់អានខ្លួនឯង តែមិនត្រូវ  
អួតខ្លួនឯងទេ ។

២០. អ្នកដទៃមិនបានឱ្យសេចក្តីល្អមកយើង ព្រោះ  
មកពីគាត់អត់មានសេចក្តីល្អនោះឯង ។

២១. បើសម្លឹងមើលអ្នកដទៃក្នុងរឿងល្អ រមែង  
ឃើញនូវផ្កាកុលាប តែបើសម្លឹងមើលក្នុងរឿងអាក្រក់  
រមែងឃើញបន្ទា ។

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

២៣.ការរៀនសូត្រស្វែងរកការចេះដឹង ជាចក្ខុ  
របស់ចិត្ត ។

២៤.ដរាបណា យើងនៅមានការស្រឡាញ់ស្អប់  
ដរាបនោះយើងមិនទាន់មានការចេះដឹងសព្វគ្រប់ទេ ។

២៥.ឋានៈទាប មិនមែនគួរឱ្យរង្គៀសទេ ដែលគួរ  
ឱ្យរង្គៀសនោះ គឺការអត់សមត្ថភាពក្នុងឋានៈរបស់ខ្លួន ។

២៦.ការសង្កេតពិនិត្យ គឺជាគ្រូដ៏សំខាន់ ។

២៧. ការប្រុងប្រយ័ត្ន គឺជាមាតា ឯការអត់ធន់ ជា  
បិតានៃគុណធម៌ និងយសសិរី ។

២៨. អំណាចដ៏ខ្លាំងក្លាជាទីបំផុតគឺគុណធម៌ ព្រោះ  
អាចយកឈ្នះលើចិត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងបាន ទាំងដែល  
អ្នកណាៗក៏មិនអាចដកហូតបានឡើយ ។

២៩. ព្យាយាមខន្តីស្មារតីប្រយ័ត្ន  
និយាយពាក្យពិតមានចិត្តកកញ្ចូ  
អ្នកមានធម៌នេះជាមនុស្សគំរូ  
សេពគប់យូរៗរឹតតែទុកចិត្ត ។

៣០. ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបាន អានខ្លួនឯងឱ្យដឹង បើ  
ខ្លួនឯងឱ្យដល់ ។

៣១. ធ្វើជាកូនយ៉ាង ល្អជាងពាក្យប្រដៅទៅទៀត ។

៣២\_ឃ្លាំងបញ្ជាពេញដោយសុភាសិត ។

៣៣\_បើយើងមិនស្វែងរកការចេះដឹង និងសេចក្តីស្ងប់ទេ យើងពិតជាមិនបានជួបឡើយ ព្រោះការចេះដឹង និងសេចក្តីស្ងប់នោះ មិនមករកយើងជាដាច់ខាត ។

៣៤\_បើប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងអ្នកដទៃ ត្រូវគ្រប់គ្រងដល់ចិត្តសន្តានរបស់គេផង គួរប្រើព្រះគុណជាងព្រះតេជ ។

៣៥\_ការប្រឹងប្រែង ព្យាយាម ដោយខ្វះចំណេះដឹង ដូចព្រះចន្ទក្នុងពពក ហើយបើខ្វះព្យាយាមថែមទៅទៀតនោះ រមែងងងឹតដូច រាត្រីរនោច ។

៣៦\_សៀវភៅល្អរមែងជាសម្លាញ់ដែលល្អ ទាំងក្នុងបច្ចុប្បន្ន ទាំងក្នុងអនាគតរហូតទៅ ។



៣៧-ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍វាជារឿងងាយ តែ  
ការគ្រប់គ្រងផ្ទះវាជាការលំបាក ។

៣៨-រៀបការព្រោះប្រាថ្នាសម្បត្តិទ្រព្យ វាជាការ  
លក់សេរីភាពខ្លួនឯង ។

៣៩-ស្វាមីត្រចៀកច្លង់ និងភរិយាខ្វាក់ភ្នែក នៅ  
ជាមួយគ្នាមានសេចក្តីសុខគ្រាន់បើ ។

៤០-ស្នេហា វាច្រើនតែផ្ដើមត្រជាក់ក្នុងពេលចាប់-  
ផ្ដើម លុះមកដល់ចុងរំមែងសាប ដូចបរិភោគអំពៅដេញ  
ពីគល់មករកចុងអីចឹងឯង ។

៤១-សូម្បីទ្រង់មាសក៏ដោយ ក៏មិនអាចធ្វើឱ្យបក្សី  
ចង់រស់នៅក្នុងទ្រង់នោះដែរ ។

៤២.បើមិនមានលោភៈទេ វាមិនមានអ្វីដែលគួរឱ្យ  
ចង់បានឡើយនៅក្នុងលោកនេះ ។

៤៣.បើមិនមានទោសៈទេ វាក៏មិនមានអ្វីដែលគួរ  
ឱ្យទាស់ចិត្តដែរ ។

៤៤.ការមិនមានមោហៈ សច្ចធម៌រមែងប្រាកដ ។

៤៥.ភាពហឺហា និងភាពសម្បូណ៌សប្បាយ ច្រើន  
ដោយទ្រព្យសម្បត្តិ ពិតជាបានសម្លាប់មនុស្សច្រើនជាង  
ការអត់ឃ្លានទៅទៀតមែន ។

៤៦.មិនមានអ្វីណា នាំសេចក្តីសុខស្ងប់មកឱ្យយើង  
ក្រៅតែពីខ្លួនឯងឡើយ ។

៤៧.រមែងមានហេតុអំពីខាងដើមជានិច្ច ចំពោះ

ផលដែលកើតឡើង ។

៤៨-ច្រើនអ្នកណាស់ដែលនិយាយដូចអ្នកប្រាជ្ញ តែ  
មានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ។

៤៩-ការប្រព្រឹត្តទៅនៃចក្ខុវាង មិនអាចស្របគ្នា  
នឹងការប្រាថ្នាចង់បានរបស់មនុស្សគ្រប់យ៉ាងនោះឡើយ ។

៥០-ធម្មជាតិមិនមានការឱ្យរង្វាន់ ឬការដាក់ទោស  
នោះទេ គឺមានតែផលរបស់ហេតុប៉ុណ្ណោះដែលតាមមក ។

៥១-ក្រ ២ យ៉ាងក្នុងលោកនេះគឺក្រទ្រព្យសម្បត្តិ ១  
និងក្រសេចក្តីល្អ ១ ។

៥២-មិនមែនគេកំណាញ់សេចក្តីល្អទេ នេះមកអំពី  
គេមិនមាននូវសេចក្តីល្អនោះ ។

៥៣.សច្ចៈក្នុងលោកគួរដល់ការក្រេបជីក ប៉ុន្តែ  
ព្រោះចិត្តស្មោកគ្រោក ទើបបរិភោគមិនបាន ដូចជាតែវ  
ប្រឡាក់លាមកទទួលយកទឹកស្អាតដូច្នោះឯង ។

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

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

៥៦. មេត្តាគេមិនបានក៏ពិត តែកុំភ្លេចមេត្តាខ្លួនឯង  
ណា ត្រូវចាំថា ខឹងនឹងគេគឺដុតខ្លួនឯង ។

៥៧. នៅពេលអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមិនល្អមករកយើង ត្រូវ  
គិតថា គេធ្វើល្អឱ្យខ្លួនគេមិនបានផង មានរឿងអ្វីដែលថា  
គេធ្វើល្អឱ្យយើងបាននោះ ។

៥៨. ស្អប់គេ គឺស្អប់ខ្លួនឯងជាង ព្រោះធ្វើសេចក្តី  
សៅហ្មងឱ្យខ្លួនឯង ។

៥៩. ព្រោះហេតុមកអំពីចាញ់ខ្លួនឯង ទើបចង់ឈ្នះ  
អ្នកដទៃ ។

៦០. ឈ្នះខ្លួនឯងបាន ទើបដឹងខ្លួនថាឈ្នះអ្វីៗគ្រប់  
យ៉ាង ជាពិសេសគឺឈ្នះទុក្ខ ។

៦១. ការធ្លាក់នៅក្នុងអំណាចនៃទិដ្ឋិមាន៖ និងបាប  
អកុសលផ្សេងៗទៀត នោះហើយដែលឈ្មោះថា ចាញ់  
ខ្លួនឯង បាបធម៌ទាំងអស់នោះវានឹងធ្វើនូវសេចក្តីអន្តរាយ  
ឱ្យដល់យើងគ្រប់បែបយ៉ាង ។

៦២. អ្នកឈ្នះខ្លួនឯងគឺជាស្តេចគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង  
ឯអ្នកចាញ់ខ្លួនឯងវិញ គឺជាទាសករនៃខ្លួនឯងដោយពិត ។

៦៣. ក្តៅស្អុះត្រូវយកផ្លិតបក់ ឬងូតទឹកជាដើម ឯ  
ក្តៅចិត្តវិញត្រូវយកខន្តី ឬមេត្តាជាដើមមកធ្វើឱ្យត្រជាក់  
ទើបបានដោយពិត ។

៦៤. ការខ្វះខាតរបស់អ្នកដទៃ អាចជាគ្រូដ៏ល្អរបស់  
យើងបាន ។

៦៥-ការសិក្សាសង្កេតពិនិត្យជាគ្រូនៅជាប់ជាមួយ  
នឹងខ្លួនជានិច្ច ។

៦៦-គំនិតដ៏ល្អជាទីបំផុតរបស់យើង ច្រើនតែបាន  
មកអំពីអ្នកដទៃ អាស្រ័យការស្តាប់ និងការសិក្សា ។

៦៧-កូនក្មេងតូចរៀនវាសិនមុននឹងរៀនដើរ លុះ  
ដល់រៀនដើរ ក៏ដើរដួលៗ តែដួលក្រោកៗ ទីបំផុតក្រោក  
ដើរលែងដួល ។

៦៨-ក្មេងដែលត្រូវភ្លើងរលាករួចមកហើយ រមែង  
ខ្លាចភ្លើង ។

៦៩-ការចម្រើនវិទ្យាសាស្ត្រ កើតមកពីល្ងង់ ហើយត្រូវ  
បញ្ចប់ដោយសេចក្តីវិនាស ។

៧០-បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅជាកំពូលសត្រូវជាមួយនឹងខ្លួន  
ឯង ។ មនុស្សអត់វិជ្ជាដូចនាវាអត់ចង្អុត ។

៧១-ស្រប់ក្នុងចិត្តជាសម្បត្តិរបស់មនុស្សឆ្លាត ។

៧២-មនុស្សឆ្លាតពិតប្រាកដ គឺមនុស្សដែលចេះ  
ជួយខ្លួនឯងឱ្យរួចពីបាបធម៌ទាំងពួង ។

៧៣-អ្វីៗដែលមានជាសាមញ្ញធម្មតា និងជារបស់  
ងាយៗនោះឯង ដែលជាសច្ចៈដ៏មានជម្រៅជាទីបំផុត ។

៧៤-ត្រូវជឿលើសភាវធម៌ពិត ព្រោះសភាវធម៌មិន  
បានចោកប្រាស់អ្នកណាឡើយ ។



៧៥. មនុស្សដែលចេះតែពិគិតច្រើន ដោយប្រាស-  
ចាកការចេះដឹង លោកប្រៀបដូចបក្សីដែលមានស្លាបល្អ  
តែពិការជើង ។

៧៦. ការបដិបត្តិដែលប្រាសចាកការសិក្សា ជារឿង  
គួរឱ្យអាណិត ឯការសិក្សាដែលប្រាសចាកការបដិបត្តិ គឺ  
សូន្យទទេ គឺសូន្យចាកគុណធម៌ ។

៧៧. កម្រិតនៃការមានបានសម្បត្តិក្នុងលោកពិត  
ប្រាកដ គឺការចេះគ្រប់គ្រាន់ ។

៧៨. ប្រាក់ជាអ្នកបម្រើដ៏ល្អ តែជាចៅហ្វាយនាយ  
ដ៏អាក្រក់ ដូច្នេះត្រូវចេះប្រើប្រាក់ កុំឱ្យប្រាក់ប្រើ ។

៧៩. មនុស្សដោយច្រើនមិនមែនជាអ្នកប្រើប្រាក់ទេ  
គឺរមែងជាអ្នកត្រូវប្រាក់ប្រើ ។

៨០\_ការត្រួតពិនិត្យក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ ពោលគឺ  
ចេះស្រឡាញ់ការប្រយ័ត្ន រមែងជាបូសគល់នៃអ្វីៗដែលល្អ  
ប្រសើរគ្រប់យ៉ាង ។

៨១\_ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះគំនិតខ្លួនឯងដែលគិតថា បើ  
មានប្រាក់គឺមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ។

៨២\_ត្រូវប្រយ័ត្នចំពោះចិត្តគិតចង់សប្បាយ ថែម  
ទាំងត្រូវប្រយ័ត្នឱ្យណាស់ចំពោះរាគៈក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួន ។

៨៣\_មនុស្សទន់ខ្សោយ រមែងចាញ់ចំពោះភាព  
ល្អឯលោម ចំណែកមនុស្សរឹងប៉ឹង មានតែការដើរទៅមុខ  
ឆ្ពោះទៅរកសេចក្តីសម្រេច ។

៨៤\_ចេះនិយាយល្អនោះគឺប្រសើរហើយ តែការធ្វើ  
ល្អពិតជាប្រសើរជាង ។

៨៥.ពាក្យនិយាយនោះ កាលបើរហូតពីមាត់ចេញ  
ទៅហើយ នឹងហៅឱ្យត្រឡប់មកវិញមិនបានឡើយ ។

៨៦.បើយើងមិនប្រទូស្តចំពោះលោកនេះទេ លោក  
នេះរមែងញញឹមមករកយើងដោយពិត ។

៨៧.គ្រប់គ្នាលិខិតជីវិតឱ្យខ្លួនឯង មិនមែនព្រហ្ម-  
លិខិតទេ ព្រោះថាសត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ។

៨៨.ការរស់នៅរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នាកំពុងស្វែងរក  
សេចក្តីសុខ គួរមានមេត្តាឱ្យដល់គ្នា។

៨៩.ការស្វែងរកសេចក្តីសុខធំទូលាយ ត្រូវសម្រេច  
បានពីការរកសេចក្តីសុខតូចៗក្នុងខណៈនេះឯង ។

៩០. វិធានការស្វែងរកសេចក្តីសុខរបស់មនុស្ស  
ដែលមិនមានការចម្រើនសតិសម្បជញ្ញៈ គឺការញ៉ាំងទុក្ខឱ្យ  
កើតឡើងព្រោះចំណង់ជាមុន រួចហើយទើបស្វែងរក  
គ្រឿងរម្ងាប់ទុក្ខតាមក្រោយ អាចបានសុខមួយគ្រាៗព្រោះ  
របស់ដែលតបស្នង ។

៩១. ទុក្ខព្រោះចំណង់មាន ២ យ៉ាង ៖

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

៩២. ការបាននូវរបស់តបស្នងតាមចំណង់ ដែល  
មាន នាំឱ្យសុខមួយគ្រា ប៉ុន្តែមនុស្សលោកភាគច្រើន  
មិនបានយល់ត្រូវថា សេចក្តីសុខមួយគ្រានោះ ព្រោះមក

អំពីការស្ទុះនូវចំណង់នោះទេ បែរទៅជាយល់ខុសថា  
សុខមកអំពីការបាននូវរបស់ដែលតបស្នងតាមចំណង់ទៅ  
វិញ ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបមនុស្សទាំងនោះមិនត្រូវការ  
កម្ចាត់បង់នូវចំណង់ក្នុងខ្លួនឯងឡើយ ។

៩៣. បើមិនបានការតបស្នងតាមចំណង់ទេនោះ  
ក៏រឹតតែមានទុក្ខ និងនាំឱ្យកើតបញ្ហាមានការប្រព្រឹត្តអំពើ  
ឃោរឃៅផ្សេងៗ ។

៩៤. វិធានការរបស់បណ្ឌិត គឺកម្ចាត់ចំណង់ចេញពី  
ចិត្ត រស់នៅជាសុខក្នុងខណៈបច្ចុប្បន្ន ជាមួយគ្នានឹង  
សភាវធម៌ពិត ។

៩៥. ជីវិតមនុស្ស ដែលធ្លាក់ក្នុងអំណាចនៃចំណង់គឺ  
ច្រើនដោយទុក្ខ មានការអាល័យអតីតជាការទទួលទារុណ-  
កម្ម និងមានការសង្ឃឹមអនាគតជាការជាប់ពន្ធនាគារ ។

៩៦\_អ្នកដែលចាត់បង់ជីវិតទៅដោយទុកកេរ្តិ៍ឈ្មោះ  
ល្អនៅ ឈ្មោះថាមិនស្លាប់ឡើយ ។

៩៧\_ទឹកធ្វើឱ្យទូកអណ្តែតបាន ក៏ធ្វើឱ្យទូកលិចបាន  
ដែរ ( មនុស្សដូចទូក ទ្រព្យដូចទឹក ) ។

៩៨\_មនុស្សដែលរួចផុតពីភ័យពិតប្រាកដ គឺសូម្បី  
ក្នុងពេលផុតពីភ័យហើយក៏នៅតែប្រយ័ត្នប្រយែងដែរ ។

៩៩\_ការបានធ្វើធំលើអ្នកដទៃ ងាយជាងការបាន  
ធ្វើធំលើខ្លួនឯង ។

១០០\_មនុស្សយើងមានការគិតឃើញរៀងៗខ្លួន  
នេះជាធម្មជាតិនៃគំនិតដែលត្រូវតែប្លែកគ្នាជាធម្មតា បើ  
យើងមើលឃើញគំនិតអ្នកដទៃថាគ្រាន់តែជាធម្មជាតិមួយ  
បែបប៉ុណ្ណោះ យើងនឹងមិនហ្វូងហែងគំនិតរបស់គេ នេះ  
ហើយជាកន្លែងសុខស្រប ។

១០១.មនុស្សយើងម្នាក់ឯងរៀងៗខ្លួនមកកើតក្នុង  
លោកនេះ លុះមកដល់ហើយក៏មានការជួបជុំគ្នា បើយើង  
ធ្វើល្អឱ្យគេមិនបានទេ យើងត្រូវធ្វើល្អឱ្យខ្លួនឯងតែម្នាក់  
ប៉ុណ្ណឹងក៏ល្អមដែរ ។

១០២.ការបែងចែកសេចក្តីសុខឱ្យអ្នកដទៃ គឺជាវិធី  
បន្ថែមសេចក្តីសុខឱ្យខ្លួនឯង ។

១០៣.ធម្មជាតិគ្រប់យ៉ាងគួរដល់ការសិក្សា ជា  
អត្ថន័យនៃពាក្យថា « លោកនេះជាកញ្ចក់សម្រាប់ឆ្លុះមើល  
ខ្លួនយើង » ។

១០៤.គេនិន្ទា យើងគ្រប់គ្នាតែងទាស់ចិត្ត តែតាម  
ពិត យើងចូលចិត្ត និន្ទាគេ ។

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

១០៦. គុណតម្លៃនៃជីវិត មិនមែនស្ថិតនៅត្រង់រយៈ  
ពេលយូរនោះទេ គឺស្ថិតនៅត្រង់ប្រយោជន៍ដែលបាន  
សម្រេចពីការប្រើប្រាស់នូវពេលវេលានោះឯង ។

១០៧. យើងអាចយឺតយ៉ាវ តែពេលវេលាមិនរង់ចាំ  
យើងឡើយ ។

១០៨. របស់របរផ្សេងៗ អាចរកទិញបាន តែពេល  
វេលារកទិញពុំបានទេ ។



១០៩\_បច្ចុប្បន្នជាអនាគតរបស់អតីត ហើយនឹង  
ជាអតីតរបស់អនាគត ឯអនាគតនឹងក្លាយជាបច្ចុប្បន្ន ។

១១០\_បច្ចុប្បន្នមិនអាចបាននូវអ្វីអំពីអនាគតឡើយ  
ព្រោះថា កាលដែលអនាគតមកដល់ បច្ចុប្បន្នក៏បានកន្លង  
ទៅហើយ ។

១១១\_បច្ចុប្បន្នជាផលរបស់អតីត និង ជាហេតុ  
របស់អនាគត ។

១១២\_កាលបើនៅមានពេល ក៏ចូរប្រើប្រាស់នូវ  
ពេលវេលានោះឱ្យបានល្អផងទៅ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹង  
ត្រូវបាត់បង់ទៅទេ ។

១១៣\_ធ្វើពេលវេលាឱ្យបាត់បង់ទៅទេ គឺជាការ  
ប្លន់ខ្លួនឯង ឬជាការធ្វើនូវអត្តឃាត ។

១១៤\_យើងប្រយ័ត្នខ្លាចចោរលួចយកទ្រព្យសម្បត្តិ  
ហើយក៏ត្រូវប្រយ័ត្នខ្លាចទ្រព្យសម្បត្តិលួចយកពេលវេលា  
របស់យើងអស់ផងដែរ ។

១១៥\_យើងមិនត្រូវប្រើពេលវេលាទាំងអស់ ដើម្បី  
តែទ្រព្យសម្បត្តិនោះទេ បើមិនដូច្នោះទេ ដល់ទីបំផុតយើង  
ត្រូវបាត់បង់ទាំងពេលវេលា ទាំងទ្រព្យសម្បត្តិ ។

១១៦\_ពេលវេលានៃការអប់រំចិត្តមានតម្លៃដ៏ក្រៃ-  
លែង ត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យបាត់នូវពេលវេលានេះ ។

១១៧\_បាត់ប្រាក់ជាការបាត់តិចតួចទេ ឯការបាត់  
ពេលវេលាទើបជាការបាត់បង់គ្រប់យ៉ាង ។

១១៨\_បើយើងមានអាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ យើងក៏អស់  
ជីវិតទៅប៉ុណ្ណោះឆ្នាំដែរ ។

១១៩\_កង្វល់ចិត្តជាសត្រូវរបស់ជីវិត អតីតដូចជា  
ការយល់ស្តី អនាគតមិនទៀងទាត់ បច្ចុប្បន្នមិនរឹងមាំ  
ប៉ុន្តែ យើងអាចដោះស្រាយកង្វល់ក្នុងចិត្តនាពេលបច្ចុប្បន្ន  
នេះបាន ។ យើងត្រូវយល់ថា « មិនមានអ្នកណាសាង  
ការក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្តឱ្យយើងបាន ក្រៅតែពីខ្លួនយើង  
នោះឡើយ » ។

១២០\_ការធ្វើល្អ អាចធ្វើបានគ្រប់ឱកាស និងគ្រប់  
ពេលវេលា ។ ការធ្វេសប្រហែសធ្វើឱ្យយើងបាត់ចេញពី  
ផ្លូវនៃសេចក្តីល្អ ។

១២១\_ត្រូវល្មមក្នុងចិត្តចំពោះជីវិតរបស់ខ្លួនដែល  
បានកើតមកជាមនុស្ស មានឱកាសអាចបំពេញនូវសេចក្តី  
ល្អបាន មិនចាំបាច់ប្រៀបធៀបនឹងជីវិតអ្នកដទៃនោះទេ ។

១២២. ចេះសន្តោសក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមាន និងចេះល្មម  
ក្នុងចិត្តចំពោះរបស់ដែលខ្លួនបាន នេះជាជោគល្អបំផុត ។

១២៣. ស្រវឹងនឹងរបស់ដែលខ្លួនមាន រង្វេងនឹងរបស់ដែល  
ខ្លួនបាន គឺធ្វើគុកដាក់ខ្លួនឯង ។

១២៤. បើដុតចិត្ត ចិត្តក្តៅផ្សា  
បើមើលងាយការអន្ទះសាតាមក្រោយ  
បើឃើញតែពីបាន កុំសង្ឃឹមអ្នកឱ្យ  
បើនិយាយភ្លយៗនឹងអន់ថយការគោរព ។

១២៥. បើចង់ស្រណុកត្រូវឱ្យនឿយពីក្មេង  
បើធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្តខ្លួនឯងអ្នកផ្សេងៗលែងសេពគប់  
បើធ្វើបាបជំនួសបុណ្យ នឹងខាតទុនតទៅមុខ  
បើត្រូវការប្រាថ្នាសុខ ត្រូវសម្រុកធម៌នាំមុខកុំរវាត។

១២៦. មិនរក្សាពេលវេលា ស្មើគ្នានឹងធ្វើអត្តឃាត  
ជួបហើយតែងប្រាត់ ជិតហើយតែងឃ្លាត  
មិនសង្គ្រោះញាតិ គឺខាតមង្គល ។

១២៧. មិនមានអ្វីជារបស់ខ្លួនសូម្បីតែខ្លួនយើង  
ដួលហើយត្រូវក្រោកឡើង ទៅឱ្យដល់  
ស្មោះហាជារឿងអំពល់រកកល់ឆ្គួតព្រោះហ្វូងហែង។

១២៨. ទីសំណាក់ចុងក្រោយនៃជីវិតគឺឈាបនដ្ឋាន  
ក្រោធនឹងគេប្រៀបបានបង្អាតភ្លើងដុតខ្លួនឯង  
រាគៈទោសៈ មោហៈក្តៅខ្លាំងណាស់ភ្លើងអត់ផ្សែង  
បើមេត្តាចិត្តដូចធ្វើផ្ទះឱ្យខ្លួនឯងព្រះសម្តែងព្រហ្មវិហារ។

១២៩. មនុស្សយើង ពិតជារវល់រហូតដល់គ្មានពេលស្លាប់  
មែនឬ ?

១៣០\_ ជីវិតមិនល្មមនឹងតណ្ហា  
វេលាមិនគ្រប់នឹងត្រូវការ  
ព្រៃទៅរហូតហៅប៉ាឆា  
កម្ចាត់តណ្ហាទើបឈ្នះទុក្ខ ។

១៣១\_ បើរត់ប្រណាំងនឹងសង្គម  
ប្រយ័ត្នរលំបាត់បង់សុខ  
បើធ្វើអ្វីៗយកតែមុខ  
នឹងជួបស្មាញស្មុគរឿងពោលស្តី។

១៣២\_ បើខ្លាចហួសពេកមិនស្រេចការ  
ខ្លាំងក្លាហ៊ានហួសនឹងដេកដី  
ជាមួយម៉ែឪដល់អវិច្ច  
ឬស្លុត្តិលោកីយ៍ស្រេចតែកម្ម ។

១៣៣. បើខ្លះសន្តោសក្រនាំមុខ  
ចង់តែស្រណុកទុក្ខរង់ចាំ  
ធ្វើអ្វីខុសពីព្រះពុទ្ធគ្រាំ  
ទទួលបាបកម្មប្រថាំប្រាណ ។

១៣៤. បើខ្លះគំនិតពិតអស់ផ្លូវ  
គិតច្រើនពេកទៅពិតរំខាន  
គិតល្មមតាមធម៌ពិតសុខសាន្ត  
ចេះស្គាល់ប្រមាណពិតជាត្រូវ ។

១៣៥. កុំព្យាយាមធ្វើអ្នកដទៃឱ្យដូចចិត្តយើង  
ព្រោះយើងក៏ធ្វើឱ្យដូចចិត្តអ្នកដទៃមិនបានដែរ។

១៣៦. កុំធ្វើខ្លួនជាអ្នកទទួលតែម្យ៉ាង  
ត្រូវធ្វើខ្លួនជា អ្នកបរិច្ចាគផង ។

១៣៧. កុំធ្វើខ្លួនឱ្យខ្ពស់ជាងល្អ  
ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យខ្ពស់ជាងខ្លួន។

១៣៨. កុំធ្វើផ្ទះឱ្យមាំជាងគ្រឹះ  
ត្រូវធ្វើគ្រឹះឱ្យមាំជាងផ្ទះ ។

១៣៩. កុំប្រឹងធ្វើរបស់ខាងក្រៅតម្រូវទៅតាមចិត្ត  
ចូរអប់រំចិត្តតម្រូវទៅនឹងរបស់ខាងក្រៅ។

១៤០. បើមិនបរិភោគតាមដែលមាន  
ទៅមុខនឹងបានជាសេដ្ឋីកំណាញ់  
តែបើមិនគិតកាញ់ខ្លះខ្លាយអបាយមុខ  
ទុក្ខចុងក្រោយ ។

១៤១. បើត្រចៀកស្រាលតាមគេថា  
ស្រក់ទឹកនេត្រាឱរាត្តៅ  
ពោលដោយសតិមិនតាំងនៅ  
ដឹងទៅត្រូវគ្នានឹងព្រះសពិស ។



១៤២. បើយកពិតយកប្រាកដជាមួយនឹងលោកនេះ  
ពេកទៅ នឹងត្រូវដេកស្លាប់ព្រោះសោកសៅ  
បើមិនចង់ផ្សាក្តៅត្រូវយកឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង ។

១៤៣. បើមិនកំណត់ឱ្យស្គាល់ទុក្ខ  
នឹងបានជួបសុខពីទីណា  
ខន្ធប្រាំដូចថ្មលើសិរសា  
លុះត្រាដាក់ចុះទើបអស់ធ្ងន់ ។

១៤៤. បើរកសុខក្នុងកាមគុណ ៥  
ត្រូវចាំថាផឹកទឹកឃ្មុំលាយថ្នាំពិស។

១៤៥. បើចង់មានអំណាច  
អ្នកផងខ្លាចព្រមគោរព  
កាមគុណកុំជ្រុលជ្រប់  
ត្រូវតាំងសិបក្នុងយុត្តិធម៌ ។

១៤៦. ទឹកភ្លៀងស្រោចដីព្រៃព្រឹក្សា

ទឹកចិត្តមេត្តាស្រោចសព្វសត្វ ។

១៤៧. បើចង់ជាអ្នកខ្លាំងពូកែពិត

គួរគិតតាំងច្បាំងនឹងភិលេស ។

១៤៨. បើចង់ជាមនុស្សល្បីកុំសង្ឃឹមសេចក្តីស្អប់ ។

១៤៩. បើចេះរស់នៅឱ្យល្មមនឹងខ្លួនដែលមានអ្វីៗ

ល្អជាងសេដ្ឋីដែលមិនចេះគ្រប់ ។

១៥០. ធ្វើការហត់នឿយនៅនឹងផ្ទះទោះថ្លៃយប់

ល្អជាងទៅសេពគប់រួមប្រសព្វក្នុងបនស្រី។

១៥១. ការស្វែងរកលាភពីការងារ

ល្អជាងនាំគ្នាទៅបន់ស្រន់សូមសិរី។

១៥២. ឈឺច្រក់តែមួយមិនចាំបាច់ពីរបី

ល្អជាងកូនប្រុសស្រីដប់ម្ភៃនាក់អកតញ្ច។

១៥៣. ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នាជាបួនបង  
ល្អក្រែកនឹងជាងមាសប្រាក់ដាក់ក្នុងទូ ។

១៥៤. បិទមាត់មិនស្តីមិនរអ៊ូ  
ល្អជាងតស៊ូឈ្មោះជេរស្តី ។

១៥៥. នៅម្នាក់ឯងយ៉ាងស្ងប់  
ល្អជាងគប់ពាលអប្រិយ៍ ។

១៥៦. ព្យាយាមប្រដៅខ្លួនឯងទោះយប់ថ្ងៃ  
ល្អជាងរំពៃទោសអ្នកដទៃឥតមេត្តា ។

១៥៧. ចូលចិត្តធ្វើល្អទាល់តែល្បី  
ល្អជាងលេងស្រីល្បែងផឹកស្រា  
ព្រមទាំងបាបកម្មពៀរវេរា  
ដែលគេគ្រប់គ្នាតែងខ្ចីមស្តប់ ។

១៥៨. បើស៊ីចាយសប្បាយលើសពីឋានៈ

ជីវិតនឹងបាក់ស្រុតចុះដូចគេកប់ ។

១៥៩. លំបាកមុនទុកជាទុនក្រោយមានភ័ព្វ

មិនបាច់ស្អប់កុំតែជាប់ទៅបានហើយ ។

១៦០. រស់នៅជាមួយការខកចិត្ត

អស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតទុក្ខពុំស្បើយ ។

១៦១. មានជីវិតត្រូវតែចេះតស៊ូរកកោះរកត្រើយ

ទុក្ខស្បើយពីចិត្តត្បិតខន្តី ។

១៦២. បើជីវិតពិតជាធ្លាក់ក្នុងគ្រឿងញៀន

អាចប្រៀបបានច្រានខ្លួនធ្លាក់ក្នុងអវិច្ច

បើស្រវឹងនឹងជីវិតពិតចង់ល្បី

នឹងដេកដីគ្មានសល់អ្វីត្បិតមរណា ។

១៦៣. បើបានជាអ្នកធំ ត្រូវតែកុំជឿងាយ  
ល្អបំផុត សង្រួមសោតា ។

១៦៤. មានអំណាចសម្រេចតាមប្រាថ្នា  
ត្រូវដឹងថាគឺជាទីមកនៃកង្វល់ម្ល៉េះម៉ៅ។

១៦៥. លោកនេះឆេះសន្ទោសន្ទោសតូលោកផ្សាភ្លៅ  
ព្រោះនៅក្នុងចិត្តខ្លះព្រះធម៌ ។

១៦៦. បើឈ្នះដោយអារុធ ទីបំផុតជាប់វេរា  
បើឈ្នះដោយធម្មា ពៀរវេរាម្ខាបំហោង។

១៦៧. បើសេរីភាពហួសព្រំខេត្ត  
ជាហេតុរីកក្រៃកន្លង  
បើសេរីភាពមានរបង  
នឹងឆ្លងផុតគ្រោះឈ្មោះប្រសើរ។

១៦៨. អ្នកធំធេងតាមចិត្ត

ពិតដូចជ្រោះគ្រោះអ្នកដើរ  
អ្នកតូចខូចដំណើរ  
ដើរខុសផ្លូវត្រូវវិបត្តិ ។

១៦៩. ធ្វើការអ្វីដើម្បីតែខ្លួនឯង

ជីវិតហ្នឹងហែងចំបែងញាតិមិត្ត  
ធ្វើការឧទ្ទិសដល់មនុស្សឆ្ងាយជិត  
ជីវិតស្លាប់ពិតឈ្មោះឥតគ្រាំគ្រា ។

១៧០. បញ្ចូលមិនសង្រួម

នឹងទ្រោមចុះនូវសទ្ធា  
គ្រហស្ថអត់ការងារ  
ប្រាកដជានឹងធ្លាក់ចុះ ។

១៧១. រស់នៅអត់វិន័យ

ដូចក្របីអត់កន្ទុះ

បើអត់ធម៌វិញនោះ

ដូចលឹងក្រសែជះដាក់គេ ។

១៧២. បើមើលស្រុកទេសមើលត្រង់ល្អស្អាត

បើមើលប្រជាជាតិមើលភាពសាមគ្គី

បើមើលមនុស្សល្អមើលតួនាទី

បើមើលគ្នាមើលគ្នាមើលគ្រាដែលខ្វះ។

១៧៣. មើលកូនមើលចៅមើលជេរសន្តាន

មើលប្រុសក្លាហានមើលស្រីចេះខ្មាស

មើលទោសខ្លួនឯងបណ្ឌិតពិតណាស់

មើលទោសគេផ្តាសច្បាស់ជាពាលហើយ។

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

១៧៥. បើធ្វើដើម្បីប្រទេសជាតិ  
កុំវាតអំណាចឱ្យខ្លួនឯង  
ដើម្បីសាសនាត្រូវចេះក្រែង  
កុំស្វែងលាភយសរស់តាមធម៌ ។

១៧៦. រីករាយជាមួយប្រពន្ធកូនចៅ  
ល្អជាងសំដៅទៅរកភ្លើងពណ៌  
បើទុក្ខលំបាកព្រោះហេតុត្រីក្រ  
គឺពិតជាល្អជាងជំពាក់គេ ។



១៧៧. វិបត្តិក្នុងលោកដែលគួរឱ្យខ្លាច  
អ្នកមានអំណាចបែកបាក់សាមគ្គី  
សម្បត្តិប្រុសស្រីត្រង់តួនាទី  
ថែប្រពៃណីជាតិយើងថ្ងៃថ្ងៃ ។

១៧៨. សង្គមប្រកបដោយធម៌ រមែងមិនមានការ  
សង្កត់សង្កិនដល់អ្នកទន់ខ្សោយឡើយ ។

១៧៩. មើលមនុស្សនៅត្រង់ការងារត្រូវ  
មើលកូនចៅត្រង់ចេះគោរព  
មើលបញ្ចជិតត្រង់វត្តថ្ងៃយប់  
មើលគ្រហស្ថត្រង់គ្រប់កិច្ចព្យាយាម ។

១៨០. ខូចខាតមាសប្រាក់មិនជាបញ្ហាដូចជាការ  
ខូចពេលវេលា និងខូចចិត្តឡើយ ។

១៨១. គាំទ្រល្បែងស៊ីសង

គឺទំនាស់ជាមួយនឹងសិរីសួស្តី ។

១៨២. ប្រដាប់កាយដោយសេចក្តីល្អ

មានរាសីជាងពាក់ពេជ្រ ។

១៨៣. សម្លាប់សត្វបានបាប

សម្លាប់ក្រោធបានបុណ្យ ។

១៨៤. បើសម្លាប់ទោសៈក្នុងខ្លួនបានហើយ អ្នក

ដែលសម្រាប់ឱ្យយើងសម្លាប់នោះ មិនមានក្នុងលោកនេះ  
ទេ ។

១៨៥. បើចង់បានជាមនុស្សមានសេចក្តីចម្រើនទៅ

មុខ ត្រូវកុំប្រាថ្នាអាក្រក់ឱ្យដល់អ្នកដទៃណាមួយឡើយ ។

១៨៦.សាច់សត្វតិរច្ឆានមានតម្លៃ ប៉ុន្តែសាច់មនុស្ស  
គ្មានអ្នកណាគេទិញទេ មនុស្សមានតម្លៃនៅត្រង់ការ  
ប្រព្រឹត្តល្អទេតើ ។

១៨៧.ភ័យធំរបស់ជីវិត គឺការគិតខុសឥតកែប្រែ ។

១៨៨.ត្រូវបណ្តិតនិន្ទា  
ល្អជាងពាលាលើកកម្តើង ។

១៨៩.បើមិនចង់ឱ្យខកចិត្ត  
ត្រូវប្រយ័ត្នក្តីសង្ឃឹម ។

១៩០.បើមិនចង់ឱ្យចិត្តក្រវល់ក្រវាយ  
ត្រូវនឹករឿយៗដល់ក្តីស្លាប់ ។

១៩១. បើមិនចង់សៅសោក

ត្រូវមើលលោកជាអនិច្ចំ ។

១៩២. រស់នៅដោយប្រមាទ

នឹងបង់ខាតទ្រព្យសម្បត្តិ

រស់នៅដោយប្រយ័ត្ន

បានសម្បត្តិបីប្រការ ។

១៩៣. មានធម៌ជាអំណាច

អស់ភ័យខ្លាចក្នុងចិន្តា

អធម៌បញ្ជាការ

មនុស្សទេវតាពេញដោយពៀរ ។

១៩៤. វត្ថុចម្រើនកើនមេរោគ

ក្នុងលោកភ្លើងឆេះកិលេសហៀរ

បើចម្រើនចិត្តពិតស្អប់ជា

មិនបៀតបៀនគ្នាលោកត្រជាក់ ។

១៩៥. សេចក្តីសុខសាន្តនៃសត្វលោក

មានសោកជាផលខ្ពស់ប្រទាក់

សេចក្តីសុខនៃព្រះអរិយៈ

សុខស្របព្រោះមគ្គលះកិលេស ។

១៩៦. បើធ្វើការងារ គប់ជនពាលា ភាគាឆ្លាបឆ្លុះ

ធ្វើការទុច្ចរិត ជីវិតប្រហែស ស្រវឹងអាមិស

ជាពិសសង្គម ។

១៩៧. លោកនេះជ្រួលច្របល់ ព្រោះឈ្លិចកលនិងគំនុំ

លោកនេះសុខមនោរម្យ ព្រោះជួបជុំគោរពធម៌។

១៩៨. ព្យាយាមខិតខំមាំមួនណាស់

ស្គាល់លោកធម៌ច្បាស់ពុំញាប់ញ័រ

ញាំងលោកឱ្យស្វាងដូចចន្ទចរ

នៅក្នុងលំហពេលរាត្រី ។

១៩៩. លេងល្បែងស៊ីសងសង្ឃឹមបានទ្រព្យ  
ជាការយល់សប្តិនៃមនុស្សទន់ខ្លី  
លង់អបាយមុខព្រោះគំនិតខ្លី  
នាំទុក្ខនាំភ័យដល់ក្រុមគ្រួសារ ។

២០០. មនុស្សខ្ជិលធ្វើការងារ គឺពិតជាមនុស្សពិការ  
សង្ឃឹមជោគជតា ព្រោះបញ្ហានៅទន់ខ្លី ។

២០១. ពេលណាដែលឃើញខ្លួនឯងត្រឹមតែជាធាតុ មិន  
ឃើញមានខ្លួនជាអ្នកបាននូវអ្វីៗក្នុងលោក ពេលនោះ ជា  
ពេលសុខក្នុងចិត្តជ័ក្រែលែង ។

២០២. រឿងសេដ្ឋកិច្ច និងចិត្តគំនិតត្រូវដោះស្រាយព្រមគ្នា  
ទើបបានអស់បញ្ហា ។

២០៣. មនុស្សល្អនៅត្រង់ប្រព្រឹត្តល្អ

អ្នកដឹកនាំបរវតីដឹកនាំក្នុងផ្លូវត្រូវ។

២០៤. សត្រូវនៃសង្គម គឺការជួបជុំត្រូវបែកបាក់ ឯការ

ច្រណែនពោលរុកចាក់ ជាហេតុបែកបាក់គ្នានោះឯង។

២០៥. ជីវិតដែលលំបាក

ព្រោះចង់ឥតស្រាកមិនចេះគ្រប់។

២០៦. ទុក្ខលំបាកព្រោះឧបាទាន

សុខសម្រាន្តព្រោះបានលះបង់នូវការហ្វូងហែង។

២០៧. សន្យាគ្នាណា បើយកឈ្នះចាស់ឈឺស្លាប់បាន

ចាំគ្រប់ប្រាណកាចទៅចុះ

តែបើមិនឈ្នះទៅវិញនោះ

ត្រូវចេះសន្តោសស្ងួតបូតហោង។

២០៨-មរណានុស្សតិ ការនឹករឿយៗដល់សេចក្តី  
ស្លាប់ ជាឧបាយនៃសេចក្តីមិនប្រមាទ ។

២០៩-បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ ព្រោះ  
កុសលវិញ្ញាណបានរលត់ទៅហ្នឹងឯង ។

២១០-បរិភោគស្រាដើម្បីចុះចូលក្នុងសង្គម គឺការ  
និយមខុស ។

២១១-ត្រូវចាំថា ញាតិមិត្តសំខាន់ជាងប្រាក់ឆ្ងាយ  
ណាស់ បើយើងមើលឃើញតែប្រាក់ យើងនឹងបាត់បង់  
នូវញាតិមិត្តជាប្រាកដ ។

២១២-ស្លាប់មិនជាបញ្ហាឡើយ ដែលជាបញ្ហានោះ  
គឺកិលេសដែលនាំឱ្យភ័យខ្លាចស្លាប់តែប៉ុណ្ណោះ ។



២១៣. មនុស្សដែលពូកែៗមានច្រើន  
តែមនុស្សដែលរកបានដោយកម្រគឺមនុស្សល្អ។

២១៤. ងាយណាស់ត្រង់មាត់ថា  
លំបាកអស្ចារ្យ ត្រង់ការប្រព្រឹត្ត ។

២១៥. ធ្វើល្អមិនចេះប្រមាណ  
អាចរំខានដល់អ្នកដទៃ ។

២១៦. ចម្បាំងក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា  
គឺការយកឈ្នះកិលេសខ្លួនឯង ។

២១៧. ប្រយ័ត្នតែត្រចៀកខ្លួនឯងទៅ  
មិនបាច់ម្ល៉េះម៉ៅចង់ទៅបិទមាត់គេទេ។

២១៨. ឆៀយកាយលក់ស្មិទ្ធ ឆៀយចិត្តគំនិត ពិតជាកង្វល់  
ដំណេកមិនបាន ព្រោះមិនតម្កល់ ព្រះធម៌និមល  
ជាខ្ចីយស្លស្តី ។

២១៩. ថ្ងៃបណ្តើរកូនបញ្ឆោតនេត្រា  
មាយាកាមាបញ្ឆោតប្រុសស្រី  
លាភយសសរសើរលោកធម៌ព្រំបី  
បញ្ឆោតលោកីយ៍ឱ្យខ្វល់ចិន្តា ។

២២០. បើមិនឈប់មិនដល់ព្រះ  
បើមិនលះមិនដល់ធម៌ ។

២២១. លំបាកកាយាព្រោះការងារ  
ល្អជាងនាំគ្នាដើរសូមទាន  
ធ្វើតែសុចរិតទោះអត់ឃ្លាន  
ល្អជាងវិញ្ញាណជាប់ច្រវាក់ ។

២២២. មានទ្រព្យព្រោះមជ្ឈត

អត្តខាតព្រោះខ្លះខ្លាយ ។

២២៣. សេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់

ប៉ុន្តែខ្លះអ្នកធ្វើ ល្អ ។

២២៤. ធ្វើអ្វីស្រេចតែចិត្ត សាងវិបត្តិឱ្យខ្លួនឯង

ធ្វើអ្វីចេះកោតក្រែង ជួយខ្លួនឯងផុតទោសា ។

២២៥. អាមិសគ្រាន់តែគ្រឿងអាស្រ័យ

សុខសែនប្រពៃស្វប័ចិន្តា

សុខសាធុដែលបានពីតណ្ហា

រក្សាតម្លៃប៉ុនក្តីទុក្ខ ។

២២៦. ស្រួលណាស់ច្រើនតែមាក់ងាយ

សប្បាយស៊ីចាយច្រើនតែភ្លេចខ្លួន។

២២៧. ពេលវេលាមិនបានធ្វើឱ្យខូចមនុស្សឡើយ  
មនុស្សទេដែលធ្វើឱ្យខូចពេលវេលា។

២២៨. ស្រាមិនធ្វើឱ្យមនុស្សស្រវឹងទេ  
មនុស្សទេតើ ដែលស្រវឹងស្រា ។

២២៩. បន្ទាមិនមកមុតមនុស្សទេ  
មនុស្សទេតើដែលទៅជាន់បន្ទា ។

២៣០. តិរច្ឆានមិនបានកាចជាងមនុស្សទេ  
មនុស្សទេតើដែលកាចសាហាវជាងសត្វ ។

២៣១. ធ្វើត្រូវហើយតែមិននិយាយ  
ល្អជាងនិយាយត្រូវហើយតែមិនធ្វើ។

២៣២. មានទ្រព្យតែអត់បញ្ញា

ពិតនាំខ្លោចផ្សាឱ្យខ្លួនឯង ។

២៣៣. តែងតែកាយមិនតែងចិត្ត

គឺពិតជាគ្មានតម្លៃ ។

២៣៤. រស់នៅយ៉ាងរៀបរយ

គឺជាឧបាយនៃការប្រយ័ត្ន ។

២៣៥. បើឃើញតែពីបូក ថ្ងៃក្រោយនឹងខូចចិត្ត ។

២៣៦. ក្បួននៃសង្ខារធម៌ដូចជា

បូកប្រាំហើយដកប្រាំស្មើសូន្យដូច្នោះឯង ។

២៣៧. ការរស់នៅនៃបណ្ឌិត មានជីវិតផុតចាកភ័យ

ធ្វើតាមធម៌វិន័យ មិនធ្វើអ្វីតាមគាប់ចិត្ត ។

២៣៨. ប្រាប់បុណ្យញយៗ នឹងថយសទ្ធា

ប្រាប់ត្រូវវេលា សទ្ធាចម្រើន ។

២៣៩. បើចងកំហឹង ចិត្តយើងខឹងកើន

មេត្តាគេច្រើន ចិត្តយើងត្រជាក់ ។

២៤០. រតាំងពូសួរដោយសារគេវាយ

មនុស្សល្អទាំងឡាយមិនវាយក៏ល្បី។

២៤១. ភ្លេចអ្វីភ្លេចបាន តែកុំវង្វេងភ្លេចខ្លួនឯង ។

២៤២. ល្អនៅត្រង់លះ ឈ្នះនៅត្រង់ទ្រាំ ។

២៤៣. នៅម្នាក់ឯងឱ្យប្រយ័ត្នគំនិត

នៅជាមួយញាតិមិត្តឱ្យប្រយ័ត្នវាចា

នៅជាមួយក្សត្រឱ្យប្រយ័ត្នកិច្ចការ

នៅជាមួយពាលឬស្យាឱ្យប្រយ័ត្នគ្រប់យ៉ាង។

២៤៤. បើចង់មើលខ្លួនឯង

ត្រូវចាំមើលត្រង់កំហុស

បើចាំមើលអ្នកដទៃវិញនោះ

ត្រូវចាំមើលត្រង់សេចក្តីល្អ ។

២៤៥. ប្រុសស្រីនឹងបាត់បង់ភាពជាមនុស្ស

កាលណាបើរស់ប្រាសចាកសីលធម៌។

២៤៦. លោកនេះមិនមានបញ្ញា

បើសិក្សាឱ្យដឹងពិត ។

២៤៧. របស់បានទទេគឺចាស់ជរា

របស់ប្រឹងរកគ្រប់គ្នាគឺគុណតម្លៃនៃជីវិត។

២៤៨. លោកនេះគ្មានអ្វីថ្មី យ៉ាងដទៃពីប្រែប្រួល។

២៤៩. អតីតហ្មត់ចត់អនាគតនឹងស្រស់ថ្លា  
កែបញ្ហានៅបច្ចុប្បន្ន ។

២៥០. មាសប្រាក់ច្រើនពេកពន់  
ក៏មិនប៉ុនតម្លៃ មនុស្ស ។

២៥១. ធ្វើល្អហើយស្លាប់ទៅ  
ល្អជាងរស់នៅមិនធ្វើប្រយោជន៍។

២៥២. សត្វស្លាប់ដោយសារសាច់  
កាមគុណផ្តាច់ជីវិតមនុស្ស ។

២៥៣. បើមិនចង់ក្រ  
កុំត្រូវជួរធ្វើសេដ្ឋី ។



២៥៤. កុំយកពាលជាមិត្ត

កុំយកបណ្ឌិតជាសត្រូវ។

២៥៥. មនុស្សស្អាតព្រោះធ្វើល្អ

មិនចេះក្រព្រោះចេះគ្រប់ ។

២៥៦. រុយចូលចិត្តគំរង់

មនុស្សល្ងង់ចូលចិត្តបាប ។

២៥៧. ធ្វើបាបជាប្រចាំ

រស់រយឆ្នាំគ្មានតម្លៃ ។

២៥៨. ស្តាប់ព្រះធម៌ច្រើនកើនបញ្ញា

សង្រួមវាចាចិត្តត្រជាក់ ។

២៥៩. ធ្វើឱ្យគេស្រឡាញ់មិនងាយទេ  
ធ្វើឱ្យគេជេរវាងាយណាស់ ។

២៦០. ពេលណាក៏ឈ្មោះគ្នាបានដែរ  
ប៉ុន្តែពេលនេះមានព្រះធម៌ ។

២៦១. គ្រប់យ៉ាងល្អមើលណាស់  
ឱ្យតែច្បាស់ក្នុងការពិត  
មើលដោយមិនប្រឌិត  
ឃើញការពិតចិត្តអស់ខ្វល់ ។

២៦២. មានសត្រូវជាបណ្ឌិត  
ល្អជាងមានមិត្តជាជនពាល ។

២៦៣. ពន្លឹកម្ចាត់ងងឹត បញ្ញាពិតកម្ចាត់ល្ងង់ ។

២៦៤. មនុស្សដែលពូកែឆ្លាត

តែខ្វះខាតនូវគុណធម៌

មិនអាចដឹកនាំ

នឹងត្រាច់ចរផ្លូវបិសាច ។

២៦៥. បើចង់ធ្វើអ្វីតាមពេញចិត្ត ត្រូវពិនិត្យមើល

ផង តើកិលេសពេញចិត្ត ឬកុសលធនៈ ។

២៦៦. អ្នកណាខឹងអ្នកណាស្អប់ ...ត្រូវមេត្តា

អ្នកណាថាអ្នកណាស្តី ... ត្រូវលែគិត

អ្នកណាចេះអ្នកណាដឹង... ត្រូវប្រឹងជិត

អ្នកណាមិត្តអ្នកណាមារ... ត្រូវលាមួយ ។

២៦៧. កុំមើលខ្លួនឯងតាមតែខ្លួនឃើញតែម្យ៉ាង

ត្រូវមើលខ្លួនឯងតាមការឃើញរបស់អ្នកដទៃផង ។

២៦៨. ស្គាល់មនុស្សច្រើនគ្នាពិត  
តែស្គាល់ចិត្តប៉ុន្មាននាក់  
ស្គាល់យើងស្គាល់គេជាក់  
យកចិត្តដាក់ប្រៀបផ្ទឹមគ្នា ។

២៦៩. មនុស្សយើងមិនមែនបានអាយុវែង ព្រោះ  
ហេតុតែមានទ្រព្យច្រើននោះទេ ។

២៧០. កកញ្ចក់ធម៌មានក្នុងបុគ្គលណា ជានិមិត្ត-  
សញ្ញាប្រាប់ថាបុគ្គលនោះ ជាមនុស្សល្អពិត ។

២៧១. វិជ្ជាទុកជាភ្នែក  
គ្រាន់ក្រឡេកមើលផ្លូវដើរ  
បដិបត្តិដូចដំណើរ  
ដើរដោយជើងឡើងផ្លូវមគ្គ ។

២៧២\_ ទោសអ្នកដទៃរំពៃប៉ុនភ្នំ

ទោសខ្លួនឯងធំឃើញប៉ុនចុងសក់

ភ្លិនអ្នកដទៃជុំសុយអាក្រក់

ភ្លិនខ្លួនគម្រក់ដេកលក់យ៉ាងស៊ប់ ។

២៧៣\_ ដួងសុរិយាបំភ្លឺនៅពេលថ្ងៃ

ចន្ទពេញបូណ៌មីបំភ្លឺពេលយប់

ព្រះធម៌ល្អណាស់ភ្លឺខ្លាំងលើសលប់

ទាំងថ្ងៃទាំងយប់កម្ចាត់មោហា ។

២៧៤\_ ពាក្យណាដែលមិនពិត

ពាក្យប្រឌិតពាក្យមុសា

ពាក្យនោះឥតបានការ

ចាញ់បក្សាបក្សីយំ ។

២៧៥. ទឹកឃ្មុំផ្អែមភ្លាមហើយចាត់ភ្លឺបទៅ  
ពាក្យពិតផ្អែមជ្រៅពីរោះរង់  
ព្រះពុទ្ធដីកាសង្ឃចារជាគ្រុម  
បិដកជួបជុំជាធម្មចេតិយ ។

២៧៦. បើកម្លាំងតិចកុំចង់លើកឆ្នង់  
ខ្លួនឥតទម្ងន់កុំចង់ដើរក្តី  
ទឹកមាត់ខ្លួនសាបកុំចង់ពោលស្តី  
ខ្លួនឥតស៊ីរីកុំចង់ហោះផ្សាន ។

២៧៧. ក្រញាតិក្រមិត្ត ក្រប្រាក់មែនពិត រហូតសូមទាន  
ក្រនេះមិនថ្វី តាមព្រះទូន្មាន ក្រចិត្តក្រញាណ  
ទើបក្រកែត្រលែង ។

២៧៨. មនុស្សផ្សេងគិតផ្សេងមិនដូចគ្នា

គ្រប់គ្រាដែលគិតពិតដូចផ្សេង

មិនគួរប្រកាន់គួរលើកលែង

គិតហុយដូចផ្សេងភ្លើងជីវិត ។

២៧៩. មនុស្សដែលនិយាយមិនទៀងត្រង់សម្តីនោះ

ចាញ់សំឡេងផ្លែព្រុសឬចាញ់សំឡេងមាន់រងាវដោយពិត។

២៨០. កូនឈឺប្រសើរជាងកូនអាក្រក់ ។

២៨១. ឈឺដែលគេរើសពីទឹក ប្រសើរជាងមនុស្ស

រមិលគុណដែលគេបានជួយស្រង់ឱ្យរស់ ។

២៨២. កកញ្ចតាធម៌របស់កូនប្រុសស្រី ជាសេចក្តី

សុខរបស់មាតាបិតា ។

២៨៣. គោលធម៌សម្រាប់កសាងខ្លួនរបស់មនុស្ស  
ល្អគឺ អត់ធន់ ស្មោះត្រង់ មជ្ឈត ព្យាយាម ទន់ភ្លន់ និងកតញ្ញ  
។

២៨៤. គោលចំណុចដែលមនុស្សល្អត្រូវធ្វើគឺ គិត  
ល្អ និយាយល្អ ធ្វើល្អ សេពគប់មនុស្សល្អ និងទៅកាន់  
ស្ថានទីដែលល្អ ។

២៨៥. គោលការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សល្អគឺ ធ្វើជា  
កូនដែលល្អ ធ្វើជាសិស្សដែលល្អ ធ្វើជាមិត្តដែលល្អ ធ្វើជា  
ប្រជាជនដែលល្អ និងធ្វើជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលល្អ ។

២៨៦. គោលដៅរបស់មនុស្សល្អ គឺការរួចផុត  
ចាកទុក្ខទាំងពួង ។



២៨៧. មនុស្សល្អ មិនស្វែងរកសេចក្តីសុខពីលើ  
ទុក្ខនៃអ្នកដទៃឡើយ ។

២៨៨. សុខព្រោះការឱ្យ ធំទូលាយជាងសុខព្រោះ  
ការទទួល ។

២៨៩. អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើង សុទ្ធតែ  
ប្រព្រឹត្តទៅតាមបច្ច័យ មិនមែនប្រព្រឹត្តទៅតាមចិត្តប្រាថ្នា  
របស់យើងឡើយ ។

២៩០. សេចក្តីព្រាត់ប្រាសនិងការអស់ទៅ មាន  
គ្រប់សង្ខារទាំងពួង ។

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

២៩២. មនុស្សរូបសែនស្អាត      តែចិត្តមិនស្អាតក៏  
ចាត់ចូលក្នុងពួកមនុស្សសៅហ្មងដែរ ។

២៩៣. រូបល្អ តទៅមុខនឹងចាស់  
ចិត្តល្អ ល្អណាស់ចាស់ពេញមី ។

២៩៤. មិនអាចប្រសើរទៅបាននោះ  
ព្រោះហេតុមិនព្រមស្តាប់គេផង ។

២៩៥. ស្រីវិងនឹងជីវិត ...      ភ្លេចងាប់  
ស្រីវិងនឹងទ្រព្យ...      ភ្លេចខ្លួន  
ស្រីវិងនឹងភាពមាំមួន... ភ្លេចអនិច្ចំ  
ស្រីវិងនឹងកម្លាំង ...      ភ្លេចរោគ  
ស្រីវិងនឹងលោក ...      ភ្លេចលាញ  
ស្រីវិងនឹងជំនាញ...      ភ្លេចប្រយ័ត្ន  
ស្រីវិងនឹងសម្បត្តិ...      ភ្លេចសីលទាន

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

២៩៦. វិជ្ជាផ្លូវលោករៀនមិនចប់  
 វិជ្ជាចេះគ្រប់គឺចេះធម៌  
 វិជ្ជាផ្លូវលោកនៅញាប់ញ័រ  
 វិជ្ជាផ្លូវធម៌គ្រប់ក្នុងខ្លួន ។

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

២៩៨\_ប្រាក់មានមិនចាយគេខ្ចីទៅ

ចំណេះចេះនៅតែក្នុងក្បួន

ប្រពន្ធនៅឆ្ងាយអំពីខ្លួន

គាប់ជួនត្រូវការពិតជាអត់ ។

បីនេះមិនខ្សត់ដូចអត់បុណ្យ

ក្នុងចិត្តទារុណពិតប្រាកដ

អត់មានធម៌អាចីពិតជាខ្សត់

បច្ចុប្បន្នរលត់អនាគតសូន្យ ។

២៩៩\_ វិសាខបុណ្ណមិត្តិថ្ងៃវិសេស

យើងបានចាំចេះថ្ងៃព្រះភគវា

ប្រាំពីរប្រការជ្រះថ្លាវន្តា

វិសាខបូជាបូក្យពារសែនល្អ ។

ទីមួយគឺថ្ងៃសុមេធបណ្ឌិត

ពោធិសត្វពិតមានបូទីបវរ

ចាប់ផ្តើមទទួលព្រះពុទ្ធព្យាករណ៍

លោកធាតុញ្ចាប់ញ័រសាទរពេកក្រៃ។

ទីពីរគឺថ្ងៃក្សត្រថ្ងៃប្រសូត

អស្ចារ្យរហូតសម្ពោធព្រឹក្សព្រៃ  
 កំណើតចុងក្រោយជាប់ដោយអត្ថន័យ  
 ផុតចាកភពត្រៃលែងភ័យលែងព្រួយ។  
 ទីបីគឺថ្ងៃព្រះស្រីមហាពោធិ៍  
 ដុះចេញលេចធ្លោពោធិ៍ពិតមានត្រួយ  
 ថ្ងៃព្រះប្រសូតស្រូតដុះជាមួយ  
 ជំនួយឱ្យចិត្តបរិសុទ្ធជ្រះថ្លា ។  
 ទីបួនគឺថ្ងៃចមក្រៃត្រាស់ដឹង  
 ថ្ងៃមានទីពឹងពំនឹងលោកា  
 ជាថ្ងៃព្រះពុទ្ធបរិសុទ្ធអស្ចារ្យ  
 ពួកជនជ្រះថ្លាចិន្តាល្អស្អាត ។  
 ទីប្រាំគឺថ្ងៃអង្គថ្ងៃនិព្វាន  
 ថ្ងៃព្រះទ្រង់ញាណមានពុទ្ធាវាទ  
 បច្ច័មវាចាថា កុំប្រមាទ  
 ឱវាទពិសិដ្ឋបិតនៅជាគ្រូ ។

ប្រាំមួយគឺថ្ងៃប្រល័យព្រះធាតុ  
                   ចេតិយលោកនាថនៅទៀតមិនយូរ  
 ព្រះធាតុទាំងអស់ហោះមកគល់ពោធិ៍  
                   តេជោវិលាយរលត់ពុទ្ធសាសន៍ ។  
 ប្រាំពីរគឺថ្ងៃជោគជ័យពុទ្ធា  
                   គ្រប់ព្រះភគវាណ្ណៈមារបានត្រាស់  
 នាំមកនូវសុខវិសេសខ្លាំងណាស់  
                   គ្រប់អង្គទ្រង់ត្រាស់ព្រះធម៌ទេសនា។  
 វិសាខបុណ្ណមិថ្ងៃប្រពៃពិត  
                   យើងខ្ញុំមានចិត្តនឹងជឹងជ្រះថ្លា  
 វន្តាសំពះអង្គព្រះសាស្តា  
                   សូត្រធម៌ថ្វាយផ្កាបូជាប្រទីប ។  
 សូមអនុមោទនាវិសាខបូជា ! សូមអនុមោទនា !!!

៣០០. ការតាំងចិត្ត ជាមិត្តនឹងសេចក្តីសម្រេច ។

៣០១. អ្នកដែលស្គាល់ខ្លួនឯងរមែងមិនតម្កើងខ្លួន។

៣០២. គុណធម៌សំខាន់ណាស់ បើបុគ្គលណាខ្វះ  
នូវគុណធម៌ហើយ ការចេះដឹងអ្វីៗក្នុងលោកទាំងអស់មាន  
តែធ្វើឱ្យបុគ្គលនោះក្លាយជាបិសាច គ្មានរឿងល្អឡើយ។

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

៣០៤. ត្រូវគ្រប់គ្រងក្រោធទៅ  
តែបើឆោតក្រោធគ្រប់គ្រងវិញ ។

៣០៥. ការព្រមចាញ់ក្នុងវេលាខ្លះ

គឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីសម្រេចដ៏ល្អ ។

៣០៦. ការសង្រួមផ្លូវចិត្តពិតជាផុតចំណងមារ ។

៣០៧. ក្រោធ ... ជាបុគ្គលនិស័យ

ឱ្យអភ័យ ... ជានិស័យនៃបណ្ឌិត ។

៣០៨. ឈើខ្លឹមគ្រប់ដើម មិនអាចធំបានក្នុងពេល  
ត្រឹមតែមួយឆ្នាំនោះទេ ។

៣០៩. ស្រឡាញ់គ្នា នៅឆ្ងាយ ដូចនៅជិត

ស្អប់គ្នាពិត នៅជិត ដូចនៅឆ្ងាយ

កម្លាំងចិត្ត ខ្លាំងជាង កម្លាំងកាយ

បើអត់បាយ សូមបន្ថយ កម្លាំងចិត្ត។



៣១០\_ មនុស្សក្រ វិតតែក្រ ព្រោះធ្វើមាន  
មនុស្សមាន វិតតែមាន ព្រោះធ្វើក្រ ។

៣១១\_ មនុស្សល្ងង់ វិតតែល្ងង់ ព្រោះធ្វើចេះ  
មនុស្សចេះ វិតតែចេះ ព្រោះធ្វើល្ងង់។

៣១២\_ មនុស្សបាប វិតតែបាប ព្រោះធ្វើបាប  
មនុស្សល្អ វិតតែល្អ ព្រោះធ្វើល្អ ។

៣១៣\_ មិនសង្រួមចិត្ត ចេះសូត្រធម៌ពិត តែចិត្តនៅខ្វល់  
សង្ខារទាំងពួង មានហេតុមានផល បើចូលឱ្យដល់  
កង្វល់ចប់ហោង ។

៣១៤\_ បើនឹកខឹងនឹងអ្នកដទៃ  
ត្រូវលក់លែសម្លាប់ក្រោធទៅ ។

៣១៥\_ រទេះជីវិតដូចការដើរផ្លូវ  
រូបរាងកាយនៅដូចផ្ទះសំណាក់  
ជីវិតតិចទាំងរលាក់អូលអាក់  
ប្រញាប់ទុកដាក់បង្វិចទ្រព្យបុណ្យ។

៣១៦\_ ស្មោះមែនតែល្ងង់គង់នាំវិបត្តិ  
ដឹងខ្លួនល្ងង់ពិតគង់គិតសាងគុណ  
សម្បត្តិលោកីយ៍មិនផុតទារុណ  
លះបាបដោយបុណ្យសាងគុណលាងទោស ។

៣១៧\_ បើធ្វើការអ្វីត្រូវឱ្យប្រាកដ  
ព្យាយាមអំណត់ក្នុងការមិនខុស  
បើមានឧបសគ្គកុំរាឱ្យសោះ  
យកឧបសគ្គនោះជំនួយកម្លាំង ។

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

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

៣២០. គប្បីរក្សានូវសេចក្តីល្អរបស់ខ្លួន ឱ្យដូចជា  
ស្កររក្សារសផ្អែម ឬអំបិលរក្សារសប្រៃ ។

៣២១. គប្បីប្រព្រឹត្តតបទៅរកអ្នកក្រោធមករក  
យើង ដោយមេត្តា ដោយសីល ឱ្យដូចជាខ្លឹមចន្ទន៍ដែលជះ  
ក្លិនក្រអូបទៅរកអ្នកប៉ះខ្ទប់ខ្លួនដូច្នោះឯង ។

៣២២\_ ទោះបីមានទុក្ខលំបាកយ៉ាងណា ជាធម្មតា  
របស់បណ្ឌិតរមែងមិនលះបង់ចោលនូវធម៌ឡើយ គឺដូចជា  
អំពៅនៅក្នុងឃ្លាបអីចឹង រមែងមិនលះបង់នូវរសផ្អែម ។

៣២៣\_ ស្គាល់មុខកែមិនស្គាល់ចិត្ត ស្គាល់មនុស្ស  
ច្រើនពិតទុកចិត្តមិនបាន ដូច្នេះ ត្រូវទុកចិត្តខ្លួនឯង ត្រូវ  
មានជំនឿលើខ្លួនឯង ត្រូវប្រឹងប្រែងជួយខ្លួនដោយខ្លួនឯង  
កុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោលឱ្យសោះ ។

៣២៤\_ មនុស្សល្ងង់លង់ក្នុងអំនួត  
មនុស្សអួតលង់ក្នុងខ្លួនឯង ។

៣២៥\_ មនុស្សរស់ព្រោះមានទ្រព្យ  
មានមនុស្សងាប់ព្រោះទ្រព្យដែរ  
ដូចចេកឬស្សីស្លាប់ព្រោះផ្លែ  
រីងដើរស្លាប់ព្រោះភ្នក ។

៣២៦. ផ្លូវឆ្ងាយដឹងកម្លាំងសេះ  
ចិត្តមនុស្សអាចដឹងក្នុងកាលយូរ។

៣២៧. ត្រូវចេះប្រមាណខ្លួន  
ទើបមាំមួនរក្សាខ្លួនបាន ។

៣២៨. ស្គាល់ខ្លួនឯងជាធាតុ  
ទើបបានឃ្លាតពីបញ្ហា  
ដោះខ្លួនឯងពីស្នេហា  
ទើបឈ្មោះថាខ្លាំងក្លាពិត ។

៣២៩. មនុស្សល្អធ្វើជាម្ចប់  
ឱ្យញាតិគ្រប់សព្វអស់មិត្ត  
ព្រមទាំងខ្លួនឯងពិត  
ត្រជាក់ចិត្តត្បិតគុណធម៌ ។

៣៣០\_ សុភាពជន      រមែងរាប់អានអ្នកដទៃដោយ  
គុណធម៌ ។

៣៣១\_ ចូរយកការតាំងចិត្តស្វែងរកកេរ្តិ៍ឈ្មោះ មក  
ជាការស្វែងរកគុណធម៌វិញ ។

៣៣២\_ មនុស្សល្អដែលចេះខ្ពើមបាប      មកអំពីចេះ  
ស្រឡាញ់គុណធម៌ហ្នឹងឯង ។

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

៣៣៤\_ ឆេវឆាវ ...      រម្ងាប់ដោយពិចារណា  
រៀចវេរមុសា រម្ងាប់ដោយចិត្តស្មោះ

គំនុំគុំកូន ... រម្ងាប់ដោយអនុគ្រោះ  
ទោសកំហុស ... រម្ងាប់ដោយស្មារតី។

៣៣៥\_ ព្យាយាមប្រយ័ត្ននាំឱ្យរុងរឿងសង្គមគ្រួសារ  
ត្រៃសិក្ខានាំឱ្យរុងរឿងសង្គមសង្ឃ  
ពិចារណាមុនធ្វើ នាំឱ្យរុងរឿងសង្គមទ្រង់  
សាមគ្គីមូលឆ្លងនាំឱ្យរុងរឿងសង្គមជាតិ។

៣៣៦\_ មានអាហារត្រូវចែកឱ្យអ្នកស្រេកឃ្លាន  
មានបញ្ហាត្រូវប្រឹក្សាជាមួយអ្នកដឹងចិត្ត ។

៣៣៧\_ អ្នកនិយមឈ្មោះដោយវិវាទ  
រមែងបែកឃ្លាតចាកមិត្តភក្តិ ។

៣៣៨\_ បើម្ខាងមិនត្រូវការទេ នឹងទំនេរពិជម្លោះ  
បើមិនចង់ឱ្យខូចឈ្មោះ ត្រូវកុំឈ្មោះកុំប្រមាទ។

៣៣៩. កុំសាងសត្រូវ កុំនៅជិតពាល ។

៣៤០. កុំមានចិត្តគិតអាក្រក់ ចំពោះអ្នកដទៃ  
ណាទាំងអស់ តែគប្បីប្រុងប្រយ័ត្ន កុំចេះតែទុកចិត្តមនុស្ស  
គ្រប់គ្នា ។

៣៤១. មនុស្សមិនញញឹម កុំសង្ឃឹមការលក់ដូរ  
មនុស្សមិនថ្លៃថ្នូរ កុំសង្ឃឹមសិរីសួស្តី ។

៣៤២. ពេលរុងរឿងត្រូវប្រយ័ត្ន  
ពេលអត់ខាតត្រូវសង្វាត  
ពេលមានកុំប្រមាទ  
ពេលខ្វះខាតត្រូវអត់ធន់ ។

៣៤៣. ទទួលនូវភារកិច្ចធំដុំ ត្រូវមានកម្លាំងខ្លាំង  
ហើយត្រូវប្រយ័ត្នទោសៈ ។



៣៤៤. ដើរខុសតែមួយជំហាន អាចធ្វើឱ្យការងារ  
ធំដួលរលំបាន ។

៣៤៥. អ្នកកាន់ការងារធំ ត្រូវអប់រំចិត្ត ទប់ទល់  
ជាមួយនឹងពាក្យនិន្ទាតិះដៀល ។

៣៤៦. ប្រហែសតែបន្តិច អាចខូចចិត្តមួយជីវិត ។

៣៤៧. ធ្វើការងារសំខាន់ កុំកាន់តែគំនិតរបស់ខ្លួន  
ត្រូវស្តាប់គេផង និងត្រូវយល់ពីហេតុផលនៃការងារផង។

៣៤៨. កើតមកជាមនុស្ស ត្រូវព្យាយាមធ្វើល្អឱ្យ  
ខ្លាំងក្លា ព្រោះសេចក្តីល្អមានច្រើនណាស់ ក្រៅពីនេះ អ្វីៗ  
ទៀត ស្រេចតែកម្មលិខិត ។

៣៤៩. ធ្វើជាមនុស្ស ត្រូវរៀនឱ្យយល់អំពីកាលៈ  
ទេសៈ ព្រោះបើមិនយល់ទេ នឹងនាំឱ្យខកចិត្តអស់មួយ ជីវិត  
។

៣៥០. ការធ្វើល្អជាប្រចាំ ជាការសម្តែងចេញ  
របស់ចិត្តដែលមានសុខភាពល្អ ។

៣៥១. ខំប្រឹងរកទ្រព្យពីក្មេងវ័យ  
មិនភ័យដល់ចាស់ច្បាស់ដេកចាយ  
ខំប្រឹងធ្វើបុណ្យពីចម្ងាយ  
សប្បាយដល់ចាស់ជិតមរណា ។

៣៥២. សាងល្អចរចេញចាកអាក្រក់  
រៀរចាកទ្រមកដោយឧស្សាហ៍  
ដោះស្រាយកង្វល់ដោយបញ្ញា  
ប្រកបកិច្ចការតាមចំណេះ ។

៣៥៣. សុខចូលតាមទ្វារប្រយ័ត្ន

សុខចេញបាត់តាមទ្វារប្រហែស

ទ្រព្យចូលតាមចំណេះ

មិនប្រហែសជាទ្វារជ័យ ។

៣៥៤. ចំណេះវិជ្ជាទាំងឡាយ បើមិនទាន់រៀន  
ដល់ថ្នាក់ចេះអត់ធន់ទេ គឺមិនទាន់ដល់ថ្នាក់បញ្ចប់ឡើយ ។

៣៥៥. សេចក្តីអត់ធន់ អាចយកឈ្នះនូវសេចក្តីទុក្ខ  
លំបាកបាន ។

៣៥៦. ព្យាយាមអត់ធន់ជាផ្លូវឯក គឺជាផ្លូវតែមួយ  
គត់ ដែលនាំទៅកាន់សេចក្តីសម្រេច ។

៣៥៧. ដើម្បីឱ្យមានសេចក្តីអត់ធន់ គឺត្រូវតែសិក្សា  
ឱ្យយល់អំពីជីវិត :

.\_ជីវិតកើតមកនាំយកទុក្ខលំបាកមកជាមួយផង ប៉ុន្តែ  
ជីវិតក៏បានបង្កប់គ្រឿងសម្រាប់កម្ចាត់បង់នូវទុក្ខ  
លំបាកនោះ គឺសេចក្តីអត់ធន់មកជាមួយផងដែរ ។

.\_ជីវិតប្រៀបដូចជាអ្នកដាក់ពិស តែជីវិតក៏មាននូវ  
ថ្នាំបន្យាប ពោលគឺសេចក្តីអត់ធន់នេះឯង ។

.\_ជីវិតកើតមកដើម្បីអត់ទ្រាំ ។

.\_ជីវិតគឺអីចឹងឯង កុំចាំបាច់ចង់កុំឱ្យវាអីចឹង កុំចង់  
បាននូវអ្វីដែលអត់ ។

.\_ជីវិត ជាសាលារៀនសម្រាប់យើងរៀនរាល់ថ្ងៃ  
រាល់ពេល រាល់ខណៈ ។

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

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

៣៥៩. នៅពេលខកចិត្តខុសសង្ឃឹម ត្រូវអត់ធន់  
ស្រប់ស្បើម កុំក្រែវក្រោធ ... ។

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

៣៦១. លោកមនុស្សនិយមគ្នាថា របស់ប្លែក របស់  
ថ្មី របស់ដែលមិនធ្លាប់ជួបប្រទះ ជារបស់ពិសេស ...  
ជំនួសការដែលត្រូវឃើញថា « ការឈ្នះគ្រប់យ៉ាង គឺនៅ  
ត្រង់**មិនត្រូវការ** » ។

៣៦២. ទោះជាមិនបាននូវសម្បត្តិណាៗក៏ដោយ  
សេចក្តីសំខាន់ គឺនៅក្នុង**មិនត្រូវការ** ដូច្នេះសម្បត្តិ  
ទាំងពួងក៏អស់ន័យ ។

៣៦៣. ការអស់នូវសេចក្តីប្រាថ្នា ល្មះអស់ទុក្ខ  
ទាំងពួង ។

៣៦៤. ល្អពីដើមដល់ចប់មានតែសេចក្តីល្អទេ ។

៣៦៥. មិនមានអ្វីដែលល្អសម្រាប់យើង ជាងយើង  
ជាមនុស្សល្អនោះឡើយ ។

៣៦៦. ការចេះដឹងនិងការប្រព្រឹត្តល្អ ព្រមទាំង  
សេចក្តីស្ងប់ គឺជាសារៈខ្លីមសារនៃជីវិត ។

៣៦៧. មនុស្សមានចិត្តខ្ពស់

មិនឱ្យជម្លោះរីករាលដាល ។

៣៦៨. ព្រះធម៌ចូលខ្លួនពេលណា

មនុស្សទេវតាក៏បានរួចពីបាបពេលនោះដែរ។

៣៦៩. ថ្ងៃចិត្តឱ្យមានពន្លឺរស្មី

មានគុណតម្លៃលើសចរណែនាំឯពួង។

៣៧០. គោរពកោតក្រែង មិនមែនសម្តែង ចាំខ្លួនអន់ទេ

គឺជាសម្បត្តិ គុណបុណ្យយសកើត នាំឱ្យមានស្នេហា

ដូចផ្កាក្រអូប ។

៣៧១. ចូរធ្វើអ្វីៗក្នុងថ្ងៃនេះឱ្យបានល្អចុះ  
ឧបនិស្ស័យនៃសេចក្តីល្អនឹងមានដល់ថ្ងៃស្អែកជាប្រាកដ  
ត្រូវចាំថា « ឧបនិស្ស័យល្អ កំដរជីវិត » ។

៣៧២. បានប្រាក់ខែ    តែជីវិត    ពិតជាអស់  
គួរអាឡោះ    អាល័យស្តាយ សាមសិបថ្ងៃ  
កុំព្រោះទ្រព្យ    កប់ជីវិត    ពិតគ្មានន័យ  
គួរលក់លៃ    ថ្លៃជីវិត    ផលិតបុណ្យ។

៣៧៣. ពាក្យដែលបានសន្យា  
ប្រែក្លាយជាចៅហ្វាយនាយ  
ត្រូវធ្វើតាមនិយាយ  
កុំមើលងាយពាក្យសច្ចៈ ។

៣៧៤. សច្ចៈជាមរតកសំខាន់ណាស់  
អ្នកដែលយល់ច្បាស់រមែងរក្សា។



៣៧៥. សច្ចៈជាគុណតម្លៃរបស់មនុស្ស  
ធ្វើឱ្យមនុស្សមានគុណភាព ។

៣៧៦. មនុស្សយកសម្តី ដរិយកភ្នក  
ខ្មែរចងក្រងទុកជាពាក្យប្រដៅ  
នាងនួនខ្លឹមក្នុងឫស្សីខ្លឹមក្រៅ  
ខ្លឹមមនុស្សសំដៅនៅត្រង់ពោលពិត។

៣៧៧. ប្រយ័ត្នជាមាតានៃគុណធម៌ទាំងពួង ។

៣៧៨. ត្រូវប្រយ័ត្នតាមទ្វារទាំង ៦ សូម្បីការបែក  
ធ្លាយតូចតាចនៃឥន្ទ្រិយ ព្រោះថារន្ធតូចៗអាចធ្វើឱ្យទូកធំ  
លិចបាន ។

៣៧៩. មើលសត្វកណ្តៀរកពូនដី  
មើលសត្វបក្សីក្រុងសម្បុក  
មើលឃ្មុំជាដើមសាងក្តីសុខ  
ព្យាយាមសម្រុកបានសម្រេច ។

៣៨០. ទឹកស្រក់តក់ៗទម្លុះថ្ម  
រលកតៗថ្មសឹកដាច់  
កាន់ការងារអ្វីត្រូវប្តូរផ្តាច់  
ផលល្អសម្រេចព្រោះព្យាយាម ។

៣៨១. ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការងារដែល  
ខ្លួនមាន ត្រូវរៀបចំឱ្យល្អ កែច្នៃឱ្យរឹតតែប្រណីត ព្រោះថា  
ក្នុងលោកនេះមិនមានអ្នកណាមកលើកតម្កើងយើងឱ្យដូច  
ជាខ្លួនយើងគោរពក្នុងការងាររបស់ខ្លួនឡើយ ។

៣៨២. អាចឆ្លងរួចពីទុក្ខទាំងពួងក្នុងវដ្តសង្សារបាន  
ព្រោះព្យាយាម ។

៣៨៣. សេចក្តីក្លាហានណា ដែលប្រាសចាកនូវ  
អគតិទាំង ៤ ( អគតិទាំង ៤ គឺ ១.លំអៀងព្រោះ  
ស្រឡាញ់ , ២.លំអៀងព្រោះស្អប់ , ៣.លំអៀងព្រោះ  
វង្វេង , ៤.លំអៀងព្រោះខ្លាច ) សេចក្តីក្លាហាននោះជា  
បូរសគល់នៃជ័យជម្នះ ម្យ៉ាងទៀត ជាគុណសម្បត្តិដែលមិត  
នៅក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្ស តៗគ្នា មិនងាយរលាយ  
សាបសូន្យពីលោកនេះឡើយ ព្រោះជាសេចក្តីក្លាហានពិត  
ប្រាកដ ។

៣៨៤. គោលធម៌ធ្វើខ្លួនឱ្យជាទីគោរពនៃខ្លួនឯងគឺ  
( ១ ) .មិនបោះបង់ខ្លួនឯងចោលក្នុងអបាយ  
មុខ ។

(២) .មិនធ្វើឱ្យខ្លួនឯងខូច ព្រោះទុច្ចរិត ។

(៣) .មានសតិសម្បជញ្ញៈមិនភ្លេចខ្លួនឯង។

(៤) .មានសច្ចៈមិនបញ្ឆោតខ្លួនឯង ។

(៥) .បំពេញតួនាទី ដែលជាប្រយោជន៍  
ដែលជាទីពឹងដល់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ  
មិនឱ្យខ្លួនឯងស្លាប់ទាំងរស់ សុយ  
ទាំងស្រស់នោះឡើយ ។

៣៨៥.អាចជួយអ្នកដទៃក្នុងរឿងអ្វីបាន ត្រូវតែជួយ  
ព្រោះយើងមិនងាយមានឱកាសល្អយ៉ាងដូច្នេះឡើយ។

៣៨៦.យើងកើតមកជាមនុស្ស អាចជាទីពឹងឱ្យអ្នក  
ដទៃបានខ្លះៗនោះ វាគួរឱ្យយើងសប្បាយចិត្តណាស់ ប៉ុន្តែ  
បើមិនបានជួយអ្វីដល់គេទេ កុំតែទៅបៀតបៀនគេ កុំគិត  
អាក្រក់ទៅរកគេ ក៏គង់នៅក្នុងថ្នាក់គ្រាន់បើដែរ ។

៣៨៧\_បើធ្វើជាទីពឹងឱ្យគេមិនបានទេ កុំភ្លេចធ្វើជា  
ទីពឹងឱ្យខ្លួនឯង ។

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

៣៨៩\_រាល់ពេលដែលមានសតិឬបញ្ញាបានដឹងការ  
ពិតនៃអារម្មណ៍ មានតែនាំកុសលធម៌ឱ្យកើតឡើងប៉ុណ្ណោះ  
ភាពពិតនៃអារម្មណ៍ គឺអីចឹងឯង ។

៣៩០\_រាល់ពេលដែលអកុសលកើតឡើង សុទ្ធតែ  
ប្រកបជាមួយមោហៈ ដែលជាកូដដឹងខុសពីការពិតនៃ  
អារម្មណ៍ ។

៣៩១. បដិសេធនូវអ្វីដែលមិនដឹង  
នាំឱ្យងងឹតឈឹងហៅមនុស្សល្ងង់  
យកដោយមិនគិតនាំឱ្យលង់  
ហៅថាមនុស្សល្ងង់ដូចតែគ្នា ។

៣៩២. សៀវភៅ គឺជាទ្វារសម្រាប់ចូលទៅមើល  
ជីវិត និងមើលធម្មជាតិក្នុងលោកគ្រប់យ៉ាង ។

៣៩៣. អ្នកដែលប្រាថ្នាញ៉ាំងជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យមាន  
សេចក្តីចម្រើន គប្បីអានសៀវភៅជាប្រចាំ ។

៣៩៤. ការចេះជ្រើសរើសសៀវភៅដែលមាននូវ  
ប្រយោជន៍យកមកអាន គឺជាការប្រយ័ត្នប្រយែងទាំងក្នុង  
ទ្រព្យសម្បត្តិ ទាំងក្នុងពេលវេលា ទាំងក្នុងជីវិត គឺជាការ  
ប្រយ័ត្នជ័រខ្ពង់ខ្ពស់ ។

៣៩៥-មិត្ត ជាបុគ្គលដែលយើងចាំបាច់ត្រូវមាន បើ  
មិនច្រើនក៏តិចដែរ ។ ការគប់មិត្តល្អ នឹងជាស្ពាននាំទៅរក  
សេចក្តីសុខ និងសេចក្តីចម្រើនយ៉ាងឆាប់រហ័ស តែបើគប់  
មនុស្សអាក្រក់ក៏រមែងនាំមកតែបញ្ហា ឬភ័យវិបត្តិឱ្យដល់  
ខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ។

៣៩៦-កាលបើយើងដឹងថាគេជាមនុស្សមិនល្អ ត្រូវ  
បដិបត្តិដូចតទៅ :

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

ភ្លាមៗ គេអាចនឹងក្លាយជាសត្រូវដល់យើង  
បាន ។

៣៩៧-**ប្តីប្រពន្ធ** ជាបុគ្គលដែលជិតស្និទ្ធនឹងគ្នាជាទី  
បំផុត ដូចខ្លួនតែមួយអីចឹង អាចនិយាយបានថា ចិត្តមួយ  
ច្រើមមួយ ឬបេះដូងតែមួយ ។ បើប្តីប្រពន្ធបានគ្នាជា  
មនុស្សល្អ ក៏ជាមិត្តស្នាមរស់នឹងគ្នាបាន តែបើប្តី ឬប្រពន្ធ  
ជាមនុស្សអាក្រក់វិញនោះ ក៏នឹងក្លាយជាមនុស្សដែលគួរឱ្យ  
ខ្លាចក្រែលែង ព្រោះដេកនៅជាមួយគ្នា ។

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



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

ប៉ុន្តែបើទ្រាំមិនបានទេនោះ ក៏ត្រូវដោះស្រាយ  
ដោយសន្តិវិធី ឡើងតុលាការលែងលះគ្នាតាមសម្រួលទៅ  
ចុះ ដាច់ខាតកុំយកអំពើអាក្រក់មកដោះស្រាយឱ្យសោះ  
ព្រោះពៀរមិនរម្ងាប់ដោយការចងពៀរឡើយ ។

៣៩៩-**ម៉ែឪ** ជាបុគ្គលដែលមាននូវព្រះគុណយ៉ាង  
ក្រៃលែងលើកូនប្រុសស្រី ។ សូម្បីថាគាត់មិនបានបំពេញ  
តួនាទីរបស់ម៉ែឪដោយសព្វគ្រប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវ  
តែកូនជូននូវប្រយោជន៍ផ្សេងៗដល់គាត់ កុំសម្តែងអាការៈ  
ស្តាប់ខ្ពើម មើលងាយ មើលថោក ឬផ្ទាញ់ផ្ទាលនិយាយ  
បញ្ឆោតបញ្ឆោតគាត់ឱ្យសោះ ត្រូវយកល្អមកឱ្យឈ្នះនូវអ្វី

ដែលមិនល្អវិញ នោះគឺតួនាទីខ្លួនជាកូនល្អ ដូចជា :

-សម្តែងការដឹងគុណជូនមាតាបិតាដោយពិត  
ប្រាកដ ។

-ជូនសេចក្តីគោរព ចិញ្ចឹម ព្យាបាល ថែរក្សាដោយ  
ផ្អិតផ្អង់ជាទីបំផុតចំពោះមាតាបិតា ។ល។

៤០០\_បើមាតាបិតាជាមនុស្សកាចមករកខ្លួនជាកូន  
ខ្លាំងពេក រហូតមិនអាចទ្រាំបាន ក៏គួរបែកទៅនៅទីដទៃ  
កុំយកអាក្រក់ទៅតបស្នងជាដាច់ខាត ជាប់ពៀរវេរខ្លាំង  
ណាស់ ។

ការដែលយើងមកកើតជាកូនរបស់គាត់ ក៏ព្រោះ  
យើងបានធ្វើនូវអំពើ ដែលនាំឱ្យមានពៀរវេរជាមួយគាត់  
ម្ល៉ោះហើយ ទើបគាត់គិតបញ្ជីជាមួយយើង ។ ដូច្នេះយើង  
ត្រូវព្រមទទួល ទម្រាំអស់កម្មចាស់ ត្រូវឱ្យរួចគ្នាក្នុងជាតិ  
នេះ ដោយយើងមិនធ្វើអាក្រក់តបឡើយ ។

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

មានម៉ែឪពុកណាស់ដែលមិនពូកែចិញ្ចឹមកូន គឺ  
ច្រើនតែបណ្តោយតាមចិត្តកូនទៅក្នុងផ្លូវដែលខុស ដូចជា  
កូនខ្ជិលជាដើម មិនដាស់តឿន មិនដាក់ទោស ...។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយចុះ កូនអាក្រក់ក្នុងលោក  
បានជាមានទៅហើយ ច្រើនទៀតផង សូម្បីតែមាតាបិតា  
ជាមនុស្សល្អ មជ្ឈត ប្រយ័ត្នប្រយែង និងយកចិត្តទុកដាក់  
អប់រំយ៉ាងពេញទំហឹងក៏ដោយ ។ នេះជាឧបនិស្ស័យ  
អាក្រក់របស់កូន មកជួបនឹងម៉ែឪពុកដែលខ្វះបុណ្យ ឬព្រោះ  
ជាប់កម្មញ្ជ័រពីជាតិមុនមក ។ ត្រូវដោះស្រាយដោយការ  
យល់អំពីរឿងជីវិត ត្រូវឱ្យមាននូវគុណធម៌ប្រចាំចិត្ត ស្ងប់

ត្រជាក់ និងគ្មានបញ្ហា ។

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

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

៤០៤\_ បាចភក់ដាក់គ្នាសុទ្ធប្រឡាក់

ជឿជាក់ចាំចងកុំប៉ងឈ្មោះ

កុំបញ្ជីចិត្តកុំទ្រគោះ

ធ្វើល្អកេរ្តិ៍ឈ្មោះពីរោះក្រៃ ។

៤០៥. កើតមួយជាតិ ធាតុមួយបាន បានធ្វើល្អ  
បុណ្យកំដរ តជីវិត ពិតប្រពៃ  
ពេលស្លាប់ទៅ នៅល្អឈ្មោះ រស់មានន័យ  
អ្នកដទៃ លែងកត្រាប់ ច្បាប់គំរូ ។

៤០៦. ទុក្ខរបស់សត្វលោក ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆាន  
នៅត្រង់ការស្រេកឃ្លាន បើស្វែងរកបានបរិភោគហើយ  
ក៏ល្មមគ្រប់គ្រាន់ ម្យ៉ាងទៀត ទុក្ខរបស់សត្វតិរច្ឆានគឺមាន  
ភ័យក្នុងជីវិត ដ្បិតខ្លួនត្រូវជាចំណីនៃសត្វដទៃ និងមាន  
ភ័យពីធម្មជាតិ ។

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

... ឆ្លុះហើយ តែនៅចង់មានចង់បានឱ្យច្រើនជាង  
ហ្នឹង ចង់មានបានទុកសម្រាប់កូនចៅ សម្រាប់មុខមាត់  
កិត្តិយស សម្រាប់បង្ហាញអ្នកដទៃ ... កើតលោភៈចង់បាន  
មិនចេះចប់ ក៏ជាទុក្ខច្រើនឡើងទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នា  
នោះៗ ។

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

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

សត្វកិរច្ឆាន មានទុក្ខព្រោះមិនមានស៊ី និងព្រោះ  
ត្រូវគំរាមកំហែងបៀតបៀន ចំណែកមនុស្សនៅមានថែម

ត្រង់មិនចេះគ្រប់ និងត្រង់ចង់បៀតបៀនអ្នកដទៃក្រៅពី  
ដើម្បីការហូបចុកនោះទៀត ។

៤០៧. ការមិនចេះគ្រប់ ធ្វើឱ្យទុក្ខមិនចេះចប់ ។

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

ប៉ុន្តែ ព្រោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងមិនបានប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាង  
នោះ ទើបបានជាមានមនុស្សក្រ ត្រូវមានទុក្ខ និងត្រូវខក  
ចិត្ត ។

ចំណង់ មិនមែនល្អ ឬអាក្រក់ដោយខ្លួនឯងទេ បើ  
មនុស្សយើងចង់ហើយតាំងចិត្តប្រឹងប្រែងព្យាយាមធ្វើ ឬ  
សាង ដើម្បីឱ្យបាននូវរបស់ដែលចង់នោះ ដោយវិធី

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

តែបើចង់ហើយ មិនធ្វើមិនសាងដោយសុចរិត  
បែរជាករវីធីដើម្បីឱ្យបានដោយផ្លូវទុច្ចរិតវិញ ដូចជា  
ឆបោកគេ បៀតបៀនគេ ។ល។ និង ។ល។ ចំណង់នេះ  
ហៅថា **ឥទ្ធានា** ជាចំណង់មិនល្អ ព្រោះពេញចិត្តនឹង  
ធ្វើអាក្រក់ ត្រូវលះបង់នូវចំណង់បែបនេះ ។

សូម្បីថា ចំណង់ក្នុងផ្លូវដែលល្អ ត្រឹមត្រូវទៅតាម  
គន្លងធម៌ យើងមានសិទ្ធិនឹងសាង នឹងធ្វើយកនូវអ្វីដែល  
យើងចង់បានពិតហើយ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវឱ្យសមល្មមផងដែរ គឺ

**សមណ្ឌមនីងឋានៈរបស់ខ្លួន ។**

**សមណ្ឌមនឹងចំណេះចេះដឹង                      សមណ្ឌមនឹង**

**សមត្ថភាពដែលឃើញមាន និងសមណ្ឌមជាមួយការងារ ។**

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



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

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

បើមិនស្គាល់ខ្លួនជាអ្នកណា ខ្លួនគួរនឹងបានអ្វី គួរ  
នឹងមានត្រឹមណា គួរនឹងរស់នៅរបៀបដូចម្តេចទេ រាល់  
តែរត់តាមអ្នកដទៃ ចង់បាន ចង់ខ្ពស់ ចង់រស់ហឺហាដូចគេ  
គ្រប់យ៉ាងនោះ ជីវិតនឹងមិនផុតពីសេចក្តីទុក្ខក្តៅក្រហាយ  
ឡើយ ។

៤០៩. ចង់បានអ្វីហើយ ចូរកុំកន្តើយ រឿយៗព្យាយាម  
ធ្វើតាមចំណេះ កុំចង់ធំភ្លាម ហើយកុំព្យាយាម  
ជុះតាមដំរី ។

៤១០. **គណ្ណានាំមុខ ខ័ត្តជ្រប់ក្នុងកាម** សេចក្តីស្រឡាញ់  
រវាងស្រីនិងប្រុស តាមការពិតគឺ សេចក្តីប្រាថ្នា ព្រោះ  
ត្រូវការចង់បានមកឱ្យខ្លួនឯង ។ សេចក្តីប្រាថ្នានេះហៅ ថា  
« កាម » ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីយកមនុស្សដែលខ្លួន  
ស្រឡាញ់មកគ្រប់គ្រងហ្នឹងហែង ជាការចុះទុនដោយការ  
សង្ឃឹមផលតបស្មងពីអ្នកម្ខាងទៀត ។

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

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

ម្យ៉ាងទៀត សេចក្តីស្រឡាញ់រវាងស្រីនឹងប្រុសនេះ  
គឺជាធម្មជាតិរបស់មនុស្សដែលមិនបានលះនូវកាមតណ្ហា ។  
ដរាបណា ដែលអ្នកទាំងពីររូបនៅក្នុងក្របខណ្ឌនៃប្រពៃ-

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

មិនមែនថាស្រឡាញ់គ្នាជាគូគ្រងត្រឹមត្រូវហើយ  
មិនមានទុក្ខនោះទេ វាតែងតែមានជាធម្មតា ដូចជាមាន  
ការទាស់ចិត្តគ្នាខ្លះ របៀបដូចអណ្តាតនិងធ្មេញ រួចទៅ  
ត្រូវគ្នាវិញ និងមានទុក្ខផ្សេងៗទៀតព្រោះហេតុតែការ  
ស្រឡាញ់ហ្នឹងហែងហ្នឹងឯង ។

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

ជ្រុលសម្លាប់ នាំឱ្យជាប់គុកជាប់ច្រវាក់ទៀតផង ។

បើការស្រឡាញ់នោះជ្រុលជ្រួសហួសព្រំដែននៃ  
សីលធម៌ មិនមានលោកបាលធម៌គឺហិរិនិងឱត្តប្បៈ (ខ្មាស  
ខ្ពើមបាប ខ្លាចបាប ) គ្រប់គ្រងទេ គឺវាចូលដល់តណ្ហា  
ងងឹតមុខ កាមរាគៈចាំងភ្នែក ស្បែកមុខក្រាស់ សម្លឹង  
ឃើញភេទផ្ទុយគ្នា ចាំជារតុសម្រាប់កំសាន្តសប្បាយ ឬ  
សម្រាប់ស្រាយចំណង់ ការស្រេកឃ្លានរបស់ខ្លួនទៅទាំង-  
អស់ មិនវៀរសូម្បីតែកូនតូច កូនបង្កើត ឬកូនប្រសា ដូច  
មានដំណឹងដែលគួរឱ្យស្មុគស្មាញក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ។

៤១១- ស្រឡាញ់ក៏ស្រឡាញ់ទៅចុះ

ប្រុសស្រីស្រួលស្រុះលុះសីលធម៌  
កុំតែស្រឡាញ់ឱ្យរីករវ  
បង្កអាស្រូវនៅក្នុងស្រុក ។  
សីលធម៌សង្គមប្រពៃណី  
យើងរួមសាមគ្គីរក្សាទុក

ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរមានមុខ  
 ខ្មែរយើងមានស្រុកមានវប្បធម៌។  
 ខ្មែរស្ងៀកពាក់ខ្មែរនិយាយខ្មែរ  
 ខ្មែរមានឪម៉ែអ្នកអង្គរ  
 ខ្មែរមានអរិយធម៌ខ្ពស់បរវរ  
 ខ្មែរមានអក្សររបស់ខ្លួន ។  
 ខ្មែរនាំគ្នាកាន់សាសនាពុទ្ធ  
 ខ្មែរចិត្តមោះមុតជាតិមាំមួន  
 ខ្មែរមានបិដកភាសាខ្លួន  
 ខ្មែរមានច្បាប់ក្បួនខ្មែរមានធម៌។  
 ខ្មែរយើងជាពូជអ្នកល្បាញល្បី  
 ខ្មែរមានទឹកដីព្រៃអង្គរ  
 ខ្មែរមានព្រៃសាទល្បីខ្មារខ្មរ  
 ខ្មែរម្ចាស់អង្គរបន្តថៃ ។  
 ខ្មែរមានព្រះសង្ឃខ្មែរមានវត្ត  
 ខ្មែរមានបែបបទរបស់ខ្មែរ

ខ្មែរទទួលស្គាល់គុណឌីម៉ែ

ខ្មែរចេះធ្វើស្រែខ្មែរមានបាយ ។

ខ្មែរស្រឡាញ់ខ្មែរខ្មែរថៃខ្លួន

ខ្មែរជាតិមាំមួនខ្មែរសប្បាយ

ខ្មែររួមប្រជុំជាតិទាំងឡាយ

ខ្មែរមានឧបាយកសាងជាតិ ។

ខ្មែរធ្វើខ្មែរគិតដល់ខ្លួនឯង

ខ្មែរគិតកោតក្រែងសន្តានញាតិ

ខ្មែរថែសាសនាប្រទេសជាតិ

ខ្មែរត្រូវមិនឃ្លាតពីសីលធម៌ ។

ដូច្នេះខ្មែរត្រូវតែលះបង់

ចំពោះចំណង់អន្លង់មរ

ច្រណែនឈ្នានីសនារីករ

ចង់ឱ្យខ្លួនល្អកុំជឿលក្ខណៈ ។

អក្សរសាស្ត្រវប្បធម៌ប្រពៃណី

នាទីកូនខ្មែរថៃឱ្យថេរ

ជាតិគេស្រឡាញ់របស់គេ

ខ្មែរត្រូវរិះរេស្រឡាញ់ខ្មែរ ។

៤១២- ទុក្ខព្រោះស្រឡាញ់គេតែម្ខាង ស្រឡាញ់  
គេតែម្ខាងប្រៀបបីដូចជាស្រូវក្នុងស្រែដែលខ្វះទឹក ហើយ  
ក៏ស្តុកទៅដូច្នោះឯង ។

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

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



ចំណែកអ្នកដែលមិនស្រឡាញ់តបនោះ ត្រូវព្យាយាមគេច  
ឬត្រូវលំបាកក្នុងការដោះស្រាយដោយប្រការផ្សេងៗ ។

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

ខំសរសេរសំបុត្រទៅរកគេ រៀបរាប់ពីទឹកចិត្តស្រ-  
ឡាញ់ចិត្តនឹក...ក៏ឥតប្រយោជន៍របៀបដូចតែទូរស័ព្ទដែរ។

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

បុគ្គលដែលធ្លាក់ចូលទៅក្នុងសភាពបែបនេះ ត្រូវ  
ពិចារណាសាជាថ្មីឱ្យបានល្អ មានសតិសម្បជញ្ញៈឡើង  
ទើបបានមិនខូចខ្លួនរហូតដល់ខ្លួនមិនរួចនោះ ។ ស្រឡាញ់ គេ

តែគេមិនស្រឡាញ់តបវិញនោះ វាទុក្ខស្រេចទៅហើយ  
ដូច្នេះត្រូវកុំបន្ថែមទុក្ខដោយវិធីល្អៗខ្មៅផ្សេងៗតទៅទៀត  
គឺកុំបោះបង់ខ្លួនឯងចោល កុំបៀតបៀនខ្លួនឯង និងកុំ  
បៀតបៀនអ្នកដទៃ ។

ព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យល្អ ធ្វើឱ្យគេឃើញថាខ្លួនក៏មាន  
នូវគុណតម្លៃដែរ ។ សេចក្តីល្អអាចឈ្នះចិត្តរបស់គេបាន  
ក្នុងថ្ងៃណាមួយ ឬថា បើមិនបានទទួលការស្រឡាញ់តប  
អំពីគេវិញដោយពិតៗនោះ ក៏ត្រូវគិតថា មិនមែនជាគូនឹង  
គ្នាអីចឹងទេ មានចាំបាច់ត្រូវទៅរករង្វង់ស្រឡាញ់អ្នកដែល  
គេមិនស្រឡាញ់យើងនោះធ្វើអ្វី គួរតែស្រឡាញ់អ្នកណា  
ដែលគេស្រឡាញ់យើងដែរ វាល្អជាង ។

ការរាប់អាននិងចូលកាន់សាសនា គឺនៅលើជំនឿ  
ឯចំណែករឿងស្នេហាស្រីប្រុសយកគ្នាជាគូគ្រង គឺនៅលើ  
ឧបនិស្ស័យ ទាំងពីរផ្នែកនេះគឺមិនអាចបង្ខំបានឡើយ ។

៤១៣. បតព្រមដោយបុណ្យ នៅព្រមដោយគុណ  
ទុនបុណ្យនៅភី ។

៤១៤. បុគ្គលប្រមាទឈ្មោះថាស្លាប់ហើយ គឺ

( ១ ) .ស្លាប់ចាកអំពីសេចក្តីល្អ

( ២ ) .ស្លាប់ចាកអំពីចិត្តរបស់អ្នកដែលធ្លាប់  
មានទំនាក់ទំនងគ្នា ។

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

ជីវិតមនុស្សយើងខ្លីណាស់ មានកំណត់ប្រមាណ  
៦០-៧០ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ លើសជាងនេះមានតិចនាក់ទេ ឯ  
ស្លាប់មុនកំណត់នេះមានច្រើនជាង ។

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

អ្នកដែលកើតមកយូរហើយ ត្រូវតែដឹងថា អាយុ  
របស់ខ្លួនកំពុងស្រកស្រុត តិចចុះទៅជាលំដាប់ ដូចប្រាក់  
ក្នុងកាបូបដែលចេះតែយកចាយអីចឹងឯង ។

មនុស្សយើងភាគច្រើន ហេតុដូចម្តេចបានជាមិន  
ចូលចិត្តឱ្យខ្លួនចាស់ នឹកដល់ចាស់ពេលណាក៏កើតទុក្ខ ?

ព្រោះខ្លាចបាត់ស្អាត ខ្លាចគេមិនស្រឡាញ់ ឬឈប់  
ស្រឡាញ់... ដូច្នេះហើយ ទើបខំព្យាយាមបិទបាំងនូវ

សភាពចាស់ជរារបស់ខ្លួន ទុកមិនឱ្យប្រាកដដល់ក្រសែភ្នែក  
នៃអ្នកដទៃ ដោយចំពោះមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ឬ  
មនុស្សដែលស្រឡាញ់ខ្លួន ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្វីដែលចាស់ជរាវាមិន  
បាត់ទៅណាឡើយ ទីបំផុត ការបិទបាំងក៏លែងមាន  
ប្រសិទ្ធភាព ។ កាលបើមិនព្រមទទួលយកការពិត ទើប  
មានទុក្ខផ្លូវចិត្តកើតឡើង ។

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

យើងសាងល្អឱ្យខ្លួនឯង ប្រើពេលវេលាដែលនៅ  
មានជួយដល់សាសនា និងសង្គមជាតិ ដូច្នេះមនុស្ស  
ទាំងឡាយគេនឹងព្រមព្រៀង ហើយលើកតម្កើងយើងសរ-  
សើរយើងថា « ចាស់យ៉ាងមានគុណតម្លៃ » ។

៤១៦. ព្រមចាស់តាមវ័យគ្មានអ្វីគួរខ្លាច

ចាស់ចិត្តអង់អាចអំណាចគុណធម៌

កុំចាស់តែវ័យចិត្តភ័យញាប់ញ័រ

ចាស់អត់គុណធម៌ចាស់គ្មានតម្លៃ ។

៤១៧. ទុក្ខព្រោះខ្លាចស្លាប់ ជីវិតយើងប្រកបទៅ

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

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

ការបែកធ្លាយនៃធាតុទាំង ៤ តាមធម៌ហៅថា

«កាលកិរិយា » ប្រែតាមអក្សរថា «ការធ្វើតាមពេល  
វេលា » ។

រូបកាយរមែងមានពេលសម្រាប់រូបកាយ គឺកើត  
មក ចិត្តនៅមួយគ្រា ឬមួយរយៈ លុះដល់ពេលវេលាត្រូវ  
ទៅក៏ទៅតាមពេលវេលានោះឯង តែព្រោះមនុស្សយើង  
មិនចូលចិត្ត គឺមិនចង់ឱ្យរូបកាយធ្វើការតាមពេលវេលា  
គ្រាន់តែឮពាក្យថា «ស្លាប់» ប៉ុណ្ណឹងក៏ភ័យខ្លាចតក់ស្លុត  
មិនចង់ឱ្យដល់ពេលវេលានោះឡើយ ។

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

តាមពិត សេចក្តីស្លាប់ជារឿងធម្មតា ព្រោះថាគ្រប់  
គ្នាកើតមកហើយត្រូវតែស្លាប់ ឬក៏និយាយឱ្យកាន់តែច្បាស់  
នោះគឺថា ខណៈដែលយើងកើតមកនោះ យើងបាននាំ  
យកសេចក្តីស្លាប់ជាប់មកជាមួយផងស្រេចទៅហើយ

ម្ល៉ោះហើយតែដល់ពេលវេលាត្រូវបែក គឺរូបកាយត្រូវតែ  
បែកធ្លាយទៅខ្លួនឯង ដូចជាស៊ុតមាន់ជាមួយនឹងការបែក  
នៃស៊ុតមាន់នោះអីចឹង គឺការបែកវានៅតែជាមួយនឹងស៊ុត  
នោះរហូត ចាំតែដល់ពេលវេលាវានឹងសម្តែងខ្លួនឱ្យប្រាកដ  
ឡើងប៉ុណ្ណោះ ពិចារណាដូច្នេះហើយ នឹងបានស្ងប់ចិត្ត  
មិនជាទុក្ខកង្វល់អ្វីក្នុងរឿងស្លាប់ឡើយ ។

៤១៨- បួននាក់អ្នកសែង បីនាក់អ្នកហែ

ម្នាក់អង្គុយគ្រែ ពីរនាក់ជាប់តាម។

- បួននាក់បានដល់ធាតុ ៤ គឺ ដី ទឹក ភ្លើង ខ្យល់

- បីនាក់បានដល់វ័យទាំង ៣ ឬត្រៃលក្ខណ៍

- ម្នាក់គឺចិត្ត គ្រៃគឺរូបកាយ (វត្ថុរូប )

- ពីរនាក់គឺ បាប ១ និងបុណ្យ ១ ។

នេះជាដំណើរជីវិតទៅបរលោក ។



៤១៩. រូបកាយធម្មជាតិឱ្យខ្ចីទេ

គួរគិតគ្នាន់ឆ្នេរកុំជំពាក់

ធ្វើនូវប្រយោជន៍គិតក្រៃលក្ខណ៍

ឡើងកាន់អរិយមគ្គចាកលោកា។

៤២០. ដែលហៅថា «អ្នកធំ» តើ «ធំ»

យ៉ាងណា ?

អ្នកធំពិត ចិត្តមុទិតា វាចាសុន្ទរ

អ្នកធំពិត ចិត្តបុណ្យ ព្រះគុណក្រៃ

អ្នកធំពិត ចិត្តរុងរោចន៍ ដូចចរណ៍

អ្នកធំពិត ចិត្តថ្លៃ សម្តីទន់ ។

អ្នកធំពិត ចិត្តក្លាហាន បានជម្នះ

អ្នកធំពិត ចិត្តលះ វិសេសលន់

អ្នកធំពិត ចិត្តត្រជាក់ ចេះអត់ធន់

អ្នកធំពិត ចិត្តឆ្លង់ មន្តព្រះព្រហ្ម ។

អ្នកធំពិត ចិត្តអនុគ្រោះ រស់អស់រាស្ត្រ

អ្នកធំពិត	ចិត្តមាស	រាស្ត្រជួបជុំ
អ្នកធំពិត	ចិត្តទេវតា	រក្សាឃុំ
អ្នកធំពិត	ចិត្តព្រហ្ម	និយមព្រោស ។
អ្នកធំពិត	ចិត្តទៀងត្រង់	ផ្ទុះវាចា
អ្នកធំពិត	ចិត្តថ្លា	ថ្លៃសន្តោស
អ្នកធំពិត	ចិត្តទូលាយ	ឆ្ងាយពីខុស
អ្នកធំពិត	ចិត្តសន្តោស	ព្រោសប្រណី ។
អ្នកធំពិត	ចិត្តស្ងប់ស្ងាត់	កម្ចាត់ក្រោធ
អ្នកធំពិត	ចិត្តស្ងួត	គោត្រសីរ
អ្នកធំពិត	ចិត្តសទ្ធា	ប្រជាប្រិយ
អ្នកធំពិត	ចិត្តខន្តី	ជ័យជម្នះ ។
អ្នកធំពិត	ចិត្តមានគុណ	ឆ្លងសាសនា
អ្នកធំពិត	ចិត្តមេត្តា	សច្ចាលះ
អ្នកធំពិត	ចិត្តករុណា	បិតារាស្ត្រ
អ្នកធំពិត	ចិត្តជ្រះ	លះច្រណែន ។
អ្នកធំពិត	ចិត្តជាធំ	ព្រហ្មវិហារ

អ្នកធំពិត	ចិត្តជា	លាស់ណែន	
អ្នកធំពិត	ចិត្តអប់រំ	ពុំចាកដែន	
អ្នកធំពិត	ចិត្តមែន	សែនវិចិត្រ	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តគ្រប់គ្រង	ប៉ងសាមគ្គី	
អ្នកធំពិត	ចិត្តជីវ័	ធីផលិត	
អ្នកធំពិត	ចិត្តជាសង្ឃ	មិនបង់សត្យ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តជាក្សត្រ	សម្បត្តិជាតិ	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តប្រសើរ	ដំណើរក្សាន្ត	
អ្នកធំពិត	ចិត្តបាន	រាប់អានញាតិ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តខ្ពង់ខ្ពស់	រស់មារយាទ	
អ្នកធំពិត	ចិត្តគិតជាតិ	មិនធ្វៀតមាន	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តប្រពៃ	លៃរៀនធម៌	
អ្នកធំពិត	ចិត្តល្អ	កសាងស្ថាន	
អ្នកធំពិត	ចិត្តឧត្តម	សមសីលទាន	
អ្នកធំពិត	ចិត្តគិតមាន	មានសង្គម	។
អ្នកធំពិត	ចិត្តអំណត់	មានអំណាច	

អ្នកធំពិត      ចិត្តខ្លាច      ខ្លាចរាស្ត្រយំ  
អ្នកធំពិត      ចិត្តមានព្រះ      រាស្ត្របង្ខំ  
អ្នកធំពិត      គិតធ្វើខ្ញុំ      ធំពិតហោង ។

~~~~~

## វិសាខា ឧទាន

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

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

ក្នុង ព.ស.៧៣ គាត់មានអាយុ ១២០ ឆ្នាំ ។

នៅពេលវេរវត្តថ្វាយចំពោះសង្ឃរួចហើយ គាត់  
មានបីតិនាំកូនចៅដើរប្រទក្សិណព្រះវិហារ ហើយបានបន្តិ  
ឧទានមានសេចក្តីដូច្នេះថា :

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា

តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយទាន  
នូវប្រាសាទថ្មីតាមទ្រព្យដែលមាន  
ជាវិហារទានថ្វាយចំពោះសង្ឃ ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា

តើនៅពេលណាខ្ញុំបានឱនអង្គ  
ថ្វាយគ្រែពូកឡើយដោយចិត្តផ្ចិតផ្ចង់  
ចំពោះដល់សង្ឃដែលគង់ក្នុងវត្ត ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា

តើនៅពេលណាខ្ញុំបានថ្វាយភក្ត  
ជ្យំដោយមំសះធ្វើដោយហ្មត់ចត់  
សលាកភក្តជាអាហារទាន ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា  
តើនៅពេលណាជួបព្រះទ្រង់ញាណ  
ព្រមទាំងព្រះសង្ឃសទ្ធាខ្ញុំមាន  
ថ្វាយចីវរទានសំពត់សាច់ល្អ ។

សេចក្តីត្រិះរិះរបស់ខ្ញុំថា  
តើនៅពេលណាជួបសង្ឃបវរ  
ថ្វាយភេសជ្ជៈទឹកឃ្មុំប្រេងស្ករ  
ទឹកដោះគោល្អនិងទឹកអំពៅ ។  
មកដល់ឥឡូវខ្ញុំបានសម្រេច  
គ្រប់មុខស្រេចបាច់ឥតមានសល់នៅ  
ខ្ញុំបានថ្វាយទានកប់ទុកយ៉ាងជ្រៅ  
ក្នុងដំណើរទៅកាន់ព្រះនិព្វាន ។



## សុំ បួននាក់

\*មហេសីព្រះឥន្ទមានបួននាក់ ច្រើនទៀតមានជាក់មិនបាច់រាប់  
តែបួននាក់នេះខ្ញុំមានភ័ព្វ យកឈ្មោះមករាប់ចែងអត្ថា។  
នាងមួយមានឈ្មោះសុខឆ្មារ មនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគួរសិក្សា  
ប្រព្រឹត្តធម៌ល្អឱ្យខ្លាំងក្លា ទើបមានឈ្មោះថា សុធម្មា ។  
ទីពីរទៅ សុចិត្រា មិនមែនរូបដែលជរា  
គឺ ចិត្តអប់រំពុំគ្រូវគ្រា គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុចិត្រា ។  
ទីបីស្រីឈ្មោះ សុខន្ទា មានន័យល្អជាក្នុងកិច្ចការ  
ឱ្យគេរីករាយស្ងប់ចិត្ត ទើបមានឈ្មោះថាសុខន្ទា។  
ទីបួននួននាង សុខាតា ព្រះឥន្ទទៅណាតាមគ្រប់គ្រា  
អត្តន័យអំណើតកើតល្អជា គ្រប់គ្នាមានឈ្មោះសុជាតា។  
ឈ្មោះសុខាំងបួនល្អផ្លូវគ្នា ឈ្មោះសុធម្មាសុចិត្រា  
សុខន្ទសុជាតិអត្ថថ្លៃថ្លា ល្អក្នុងកិច្ចការល្អពិតហោង។

# រក្សាព្រះត្រៃបិដក



|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| សិក្សាបិដកមរតកព្រះ           | មានជ័យជម្នះឈ្នះមោហា          |
| គឺជាកុសលផ្តល់បញ្ញា           | ឆ្លងវដ្តសង្សារឆ្ពោះនិព្វាន ។ |
| ដូច្នេះយើងត្រូវថែរក្សា       | បិដកថ្លៃថ្លាជាធម្មទាន        |
| ព្រះធម្មចេតិយប្រាជ្ញាញាណ     | សាស្ត្រានៅមានយើងត្រូវប្រឹង ។ |
| រក្សាបិដកមានគុណក្រៃ          | លក់លៃបែងចែកញែកឱ្យដឹង         |
| ប្រាំពីរប្រការគិតជញ្ជឹង      | ល្អម្តងប្រឹងថែខ្មែរមានធម៌ ។  |
| មួយគឺរក្សាព្រះសាសនា          | មរតកអស្ចារ្យជាពុទ្ធពរ        |
| ពាក្យពិតពាក្យពុទ្ធសុទ្ធបរិវរ | ចេតិយព្រះធម៌ វិ.សុ.អ. ។      |
| ពីរគឺរក្សាព្រះសាស្ត្រា       | វិន័យធម៌អាច៌ចារទុកដាក់       |
| ទីតនៅជាគ្រូដ៏សមសក្តិ         | ប្រចក្សធម្មាជាសាស្ត្រា ។     |
| បីគឺរក្សាការងារសង្ឃ          | ទ្រទ្រង់តម្រង់ព្រះសាសនា      |
| សង្គាយនាធម៌វិន័យណា           | ត្រាស់អស់វស្សាសែសិបប្រាំ ។   |
| បួនគឺរក្សាគុណសម្បត្តិ        | នៃពុទ្ធបរិស័ទចាត់ជាឆ្នាំ     |



|                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ព្រះធម៌វិន័យព្រះអង្គផ្តាំ   | បិតច្រើនពាន់ឆ្នាំព្រោះបរិស័ទ ។ |
| ប្រាំពីរក្បាត្រៃសទ្ធម្ម     | បរិយត្តិនាំចំបងបិត្តិ          |
| បដិវេធជាក់កម្ចាត់           | កិលេសបង់បាត់ស្លាត់សន្តាន ។     |
| ប្រាំមួយរក្បាត្រៃរតនៈ       | បិតនៅប្រចក្សសរណដ្ឋាន           |
| ព្រះពុទ្ធព្រះធម៌នាំសុខសាន្ត | ព្រះសង្ឃកល្យាណមានវិន័យ ។       |
| ប្រាំពីរក្បាត្រៃសិក្ខា      | សាសនាចារជាប់ដួងហឫទ័យ           |
| សីលសមាធិធម៌ប្រពៃ            | ផុតភ័យអាស្រ័យដោយបញ្ញា ។        |
| ព្រះត្រៃបិដកមានប្រវត្តិ     | រឿងរ៉ាវបានកត់ចារអក្ខរា         |
| អរិយធម៌វប្បធម៌មនុស្សទេវតា   | បុព្វេយ៉ាងណាចារឱ្យដឹង ។        |
| បិដកជាច្បាប់ប្រាប់ភពត្រៃ    | អ្នកមាននិស្ស័យលែងលកប្រឹង       |
| សិក្សាបដិបត្តិកម្ចាត់ខឹង    | ជញ្ជឹងសម្លឹងដឹងត្រៃលក្ខណ៍ ។    |
| បិដកច្បាប់ដើមព្រះសាសនា      | បាលីអក្ខរាសាស្ត្រជាក់          |
| បដិបត្តិបូជាធានាមគ្គ        | កំណត់ត្រៃលក្ខណ៍លាត្រៃលោក ។     |
| កសាងចេតិយបិដកខ្មែរ          | យើងនាំគ្នាហែព្រះមានជោគ         |
| សាធុ ! សាធុ ! ផុតចាករោគ     | សាធុផុតលោក អនុមោទនា !          |



# មាតាបិតាសង្គ្រោះកូន ដោយធម៌៥យ៉ាង



|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| មាតាបិតា ជាគ្រូដើម        | ជាគ្រូដ៏ធ្វើមក្នុងលោកា       |
| ម្យ៉ាងទៀតគឺពិតជាទេវតា     | ព្រះពុទ្ធត្រាស់ថាជាព្រហ្មផង។ |
| មាតាបិតាគឺជាព្រះ          | រស់នៅក្នុងផ្ទះដ៏ច្បាស់ច្បង   |
| សង្គ្រោះ៥យ៉ាងល្អហត់ហួង    | ចម្លងបុត្រភ្នាឱ្យដល់ត្រើយ។   |
| សង្គ្រោះទី១ ដោយការរយាត់   | មិនឱ្យកូនភ្នាក់ធ្វើបាបឡើយ    |
| ឃើញកូនធ្វើខុសឥតកន្ត្រៃ    | ហាមហើយហាមទៀតឆ្លៀតតាមឃ្លាំ។   |
| កំណើតជាមនុស្សថ្ងៃពេកពន់   | កូនត្រូវអត់ធន់ឱ្យបានសម       |
| កុំឱ្យចំណង់វាបង្ខំ        | ចូលជ្រាំធ្លាក់ជ្រោះរស់អសោច។  |
| សង្គ្រោះទី២ ដោយការនាំ     | ផ្សែងសន្សំគុណប្រយោជន៍        |
| នៅរស់ជាមនុស្សកុំជាខ្មោច   | យ៉ាងហោចត្រូវឱ្យមានសីល៥។      |
| ម៉ែឱ្យបំពាក់អលង្ការ       | គឺធម៌ទេសនាជាប្រចាំ           |
| កូនត្រូវស្រឡាញ់កល្យាណកម្ម | គុណគាប់ត្រូវចាំកុំបំភ្លេច ។  |
| សង្គ្រោះទី៣ គឺឱ្យរៀន      | អុជទៀនវិជ្ជាភ្លឺរំលេច        |

សម្បត្តិចំណេះថ្លៃជាងពេជ្រ ដាច់ខាតត្រូវគេចពីគ្រឿងញៀន។  
ថ្នាំញៀនបំផ្លាញនូវស្មារតី ញៀនល្បែងអប្រិយ៍នាំខូចរៀន  
ញៀនស្រាញៀនស្រីរោគបៀតបៀន បើញៀននឹងរៀនសូរិយារះ។

សង្គ្រោះទី៤ គឺរៀបការ ក្នុងរឿងប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងផ្ទះ  
មិនត្រូវបង្ខំចង់យកឈ្នះ មាននាំខូចប្រយោជន៍ធំ។  
ស្នេហាជាផ្លូវកប់ព្រលឹង រឿងហ្នឹងត្រូវដឹងឱ្យគ្រប់មុំ  
កុំអាងថានាឡិធីជាងនំ មានរឿងទាវទុំគំរូស្រាប់ ។

សង្គ្រោះទី៥ គឺចែកទ្រព្យ តាមកាលគួរគាប់ជាប់ជាច្បាប់  
មរតកជាទ្រព្យនៃអ្នកស្លាប់ មិនត្រូវប្រញាប់ឱ្យដាច់ឡើយ។  
ឱ្យតិចឱ្យច្រើនជាប្រចាំ រាល់ថ្ងៃខែឆ្នាំឱ្យណាស់ហើយ  
ចំណែកសម្បត្តិនាំដល់ត្រើយ ដូចបានពោលហើយគឺឱវាទ។  
សង្គ្រោះ៥យ៉ាងគឺជាគុណ ជាទុនជីវិតតាមក្បួនខ្នាត  
ម៉ែឪជាព្រះអ្នកនាំអាទិ៍ កូនកុំប្រមាទតទៅហោង។



## ព្រះគុណម៉ែ



គុណម៉ែតាំងតែគភ៌ចាប់ផ្តើម ទ្រាំពពោះដើមទ្រាំលំបាក  
ដេកដើរដូចរោគតាមឥតស្រាក ទម្រាំកូនចាកចេញពីផ្ទៃ។  
ពេលឆ្លងទន្លេម៉ែឈឺខ្លាំង ចិត្តតាំងកាយប្រឹងព្រមដោយភ័យ  
មិនដឹងយ៉ាងណាចិត្តមមែ នឹកភ័យក្រែងកូនសូន្យសង្ខារ។  
លុះកូនបានកើតជាទារក ម៉ែថើបជញ្ជក់សព្វកាយា  
បីបមថ្នាក់ថ្នមពេញហត្ថា មេត្តាប្រែឈាមជាទឹកដោះ។  
នៅពេលកូនឈឺម៉ែរក្សា បីផ្ទប់ឱវាដោយចិត្តស្មោះ  
កូនឈឺម៉ែភ័យមុខស្លាំងអស់ មិនសម្រាន្តសោះវាស់ៗព្រឹក។  
នៅពេលកូនជាម៉ែសប្បាយ ចិត្តម៉ែមិនណាយមានតែនឹក  
ឃ្លាតឆ្ងាយបន្តិចចិត្តរំរឹក រលឹករកកូនវិលវិញភ្លាម ។  
អង្គុយកកិលក្រោកឈរដើរ ទៅតាមដំណើរម៉ែព្យាយាម  
ខំបង្ហាត់កូនដោយមិនទាម ក្នុងនាមជាគ្រូឧត្តមក្រៃ ។

ជុះនោមហូបចុកស្លៀកដណ្តប់ ចំណេះចេះសព្វប្រចាំថ្ងៃ  
 សម្តីភាសាមារយាទថ្ងៃ កូនកុំសង្ស័យក្រែងឥតគ្រូ ។  
 កូនចេះមួយមុខមែនអរម្តង អ្នកប្រាប់អ្នកផងមិនចាំយូរ  
 មែនឡើយយ៉ាងណាមិនគិតគូរ បន្ទូរកង្វល់ដោយផ្ទាល់កូន។  
 កូនធំបន្តិចបែបរាងរឹង កូនខ្លះទទឹងអាងជីដូន  
 មែនខឹងអន់ចិត្តមុខស្រពោន វាយកូនរួចគិតអាណិតក្រោយ។  
 កូនល្អមែនសុខក្រែកនឹង បានដូចមែនផ្សងសូមអំណោយ  
 ដូចបានកែវទិព្វទេវតាឱ្យ ឬដូចបានសោយសុខសួគ៌។  
 ពេលកូនបានសុខមែនសុខផង ពេលកូនមានហុងមែនពុំជា  
 កូនក្រលំបាកមែនរងា គ្រប់គ្រាមែនគិតកូនស្រីប្រុស។  
 កូនខូចអាក្រក់ក្នុងភូមិឃុំ គេគុំគេស្តាប់សព្វសាយសុស  
 មែនដឹងប្រាកដថាកូនខុស តែមែនសន្តោសប្រោសប្រណី។  
 មែនគឺជាព្រះរបស់កូន ជាកូនជីវិតមនុស្សប្រុសស្រី  
 មែនមានគុណធ្ងន់ហួសពោលស្តី គ្មានអ្វីជំនួសមែនបានឡើយ។



## អវសានកថា

បទពិចារណាខ្ញុំចារចង      ច្រើនថ្ងៃកន្លងចងភាសិត  
តាមដែលឆ្ងាប់អានឆ្ងាប់បានគិត      រូបរួមគំនិតបណ្ឌិតប្រាជ្ញ ។  
ភាសិតជាឃ្លាំងនៃបញ្ញា      សិក្សាហើយគិតពិតជាអាច  
យល់រឿងជីវិតចិត្តសស្វាច      ឧបសគ្គមិនខ្លាចៗតែបាប ។  
ភាសិតនាំចិត្តឱ្យរីករាយ      ដូចទឹកមុខម្តាយមិនចេះសាប  
ពេញដោយអត្ថន័យជាដរាប      មានចងជាកាព្យកំណាព្យខ្មែរ ។  
សុភាសិតផ្អែមវិសេសណាស់      ផ្អែមស្រីល្អល្អះភ្លេចឪម៉ែ  
បើផ្អែមភាសិតបានចិត្តល្អ      ឃើញគុណឪម៉ែច្បាស់ក្រឡេត ។  
សុភាសិតពិតមិត្តកល្យាណ      បិតនៅក្នុងប្រាណបានឱ្យឆ្អែត  
មិនឱ្យលោភលន់ហួសព្រំខេត្ត      នាំខ្ពស់ត្រដែតដោយគុណធម៌ ។  
សុភាសិតពិតពោលប្រដៅ      ផ្អែមលើសអំពៅនិងស្រីល្អ  
សុភាសិតពិតថ្លៃបវរ      លម្អកាយចិត្តពិតឆ្អឹងថ្កាន ។  
បទពិចារណាចារភាសិត      មានន័យជ្រៅល្អិតសម្រាប់អាន  
ខ្ញុំសូមបង្គំបន្តនំប្រាណ      សូមលោកអ្នកអានបានសុខហោង ។

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ១៥កើត ខែជល្គន ព.ស.២៥៤៨

## រាគបង្កំអាយុស

វាយោបក់ផាត់បន្យាត់ពពក ចន្ទ្រាយាងមកបំភ្លឺផែនដី  
សន្សើមក៏ធ្លាក់ក្នុងពេលរាត្រី ឈើលាស់ត្រួយថ្មីជម្រុះស្លឹកចាស់ ។  
ជំនោរត្រជាក់ធ្លាក់ពេលជិតភ្លឺ លង់លក់មិនឮមានរងាវដាស់  
ក្មេងកាន់តែធំខ្ញុំកាន់តែចាស់ ទារកកើតផ្លាស់ចាស់ស្លាប់ពេញដី ។  
សប្បាយនឹងវ័យក្មេងខ្ចីសោភា ភ្លេចគិតជរាយកជាចំណី  
នឹងមានថ្ងៃមួយស្លាប់ចាប់ភពថ្មី បាបក្តីបុណ្យក្តីកម្មអ្នកចាត់ចែង ។  
ពីតូចដល់ធំដោយកង្វល់ ក្នុងចិត្តឥតខ្យល់ភ្លើងឆេះឥតផ្អែង  
ថាកូននៅតូចលំបាកខ្លួនឯង ដល់ធំស្វែងស្វែងជួយឯងវិញហើយ ។  
សេចក្តីសង្ឃឹមបានត្រឹមខកចិត្ត កូនខ្ញុំធំពិតធំឥតកោះត្រើយ  
ធំលប់ម៉ែឪកប់បាត់អស់ហើយ ឱម្ចាស់ថ្លៃអើយធំហួសពីងបាន ។  
កូនតូចព្រួយតូចកូនធំព្រួយធំ កូនពេញក្រមុំព្រួយនឹងថែប្រាណ  
ឯកូនកំលោះសោះតែនឹងខាន ចូលផ្ទះថ្មើរម៉ានបានរឿងតែម្តង ។  
ក្រមុំលលេងជាមួយកំលោះ ជ្រុលខូចខ្លួនអស់អ្នកណាចម្លង  
ខុសទាំងមេបាប្រហារគភ៌ផង ខុសធ្ងន់កន្លងព្រោះលង់គំនិត ។  
សប្បាយនឹងស្រាសង្ហានឹងស្រី ឆ្លងរោគអប្រិយ៍អស់ន័យជីវិត  
មនុស្សមានតម្លៃហេតុអ្វីមិនគិត បន្ទោកជីវិតដូចជាល្បែងលេង ។

ចង់តម្កើងប្រាណឱ្យបានខ្ពង់ខ្ពស់ តែត្រូវអាប់យសព្រោះតែទាស់ទែង  
 រឿងរីករាលធីតតែវង្វេង ស្លាប់ដល់គេងព្រោះសម្តីថ្លោស ។  
 សម្តីហួសប្រាជ្ញអាចបណ្តាលភ័យ សម្តីឥតន័យតម្លៃធ្លាក់ចុះ  
 សម្តីរោយរាយបណ្តាលកំហុស ប្រាជ្ញឥតសន្តោសគ្រោះព្រោះសម្តី ។  
 ទំនាស់បែកបាក់ធ្លាក់ដល់អន្តរាយ ខំសាងពីនាយខូចគ្មានសល់អ្វី  
 ខូចឈ្មោះម្តងហើយពុំងាយកែថ្មី គ្រប់អ្នកដើរក្តីគ្មានអ្នកណាឮ ។  
 រស់នៅទៅមកឥតស្គាល់ទីតាំង វែកនៅនឹងឆ្នាំងឥតស្គាល់សម្ល  
 ភ្លែងកលើស្រូវឥតស្គាល់អង្ករ រស់នឹងព្រះធម៌នៅតែទាស់គ្នា ។  
 សត្វហើរតាមខ្យល់ឥតស្គាល់វេហា ត្រីក្នុងជលសាឥតស្គាល់គង្គា  
 ជន្លេនរុកដីឥតស្គាល់ពសុធា រស់រងវេទនាមិនស្គាល់ក្តីទុក្ខ ។  
 វាលវដ្តសង្សារមិនអាចរៀបរាប់ សុទ្ធសឹងតែធ្លាប់ជាម្តាយឪពុក  
 ឥឡូវលែងស្គាល់ចិត្តក្តៅគគុក ប្រឆាំងទល់មុខបុករុកសាសនា ។  
 ខំយកឈ្នះចាញ់អញ្ចតលើកលែង សូម្បីឈាមឯងក៏ឥតមេត្តា  
 សុខចិត្តអារសាច់ទៅជូនសត្វខ្លា ឱ្យតែអាត្មាបានឈ្នះមួយគ្រា ។  
 យកឈ្នះចាញ់គ្នាបានប្រយោជន៍អ្វី ឈ្នះអ្នកដទៃនាំព្យួរវេរា  
 បើឈ្នះខ្លួនឯងនោះទើបល្អជា សុខគ្រប់វេលាជីវិតប្រិមប្រិយ ។  
 សន្សំកុសលបានផលបុណ្យស័ក្តិ សន្សំមាសប្រាក់បានថ្នាក់សេដ្ឋី  
 សន្សំចាក់រុកបានទុក្ខព្រួយភ័យ ស្លាប់ទៅអរិច្ចព្រោះសន្សំខុស ។



|                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| សូមធម៌មេត្តាលោកកុំបីភ្លេច        | តាមជាប់ជានិច្ចនឹងជនស្រីប្រុស   |
| សូមឱ្យទោសៈដាក់ខ្លួនទាបចុះ        | កុំនាំកំហុសដល់ជនគ្រប់គ្នា ។    |
| ធ្វើតថ្លង់ខ្លះច្បាស់ជាប្រពៃ      | ពោលច្រើនឥតន័យនាំគេនិន្ទា       |
| ត្រចៀកឮច្បាស់ឥតខ្វះមួយឃ្លា       | ហេតុហួសពណ៌នាធ្វើថ្លង់សិនទៅ ។   |
| មាត់អ្នកដទៃពុំអាចនឹងឃាត់         | ត្រូវមានអំណត់សតិតាំងនៅ         |
| សំឡេងយើងល្អរឿងហួសជម្រៅ           | ធ្វើតសិនទៅកុំអាណិតមាត់ ។       |
| សូមធម៌អំណត់ព័ទ្ធជមិអំណាច         | ព័ទ្ធជមិកោងកាចធម៌ស្ទឹងជួរចត់   |
| ធម៌ចាក់រុកគ្នាក្នុងសង្សារវដ្ត    | សូមធម៌អំណត់ហ៊ុមព័ទ្ធឱ្យជិត ។   |
| សូមដួងចន្ទ្រាជួយជាបញ្ញា          | សូមដួងតារាជួយជាគំនិត           |
| សូមដងតិរិជួយបាំងឱ្យជិត           | ឱ្យអំណត់ពិតផុតពីអន្តរាយ ។      |
| សូមព្រះវាយោជួយកម្លាំងចិត្ត       | សូមព្រះអាទិត្យជួយកម្លាំងកាយ    |
| សូមព្រះអគ្គិជួយពិចម្ចាយ          | សត្រូវឱ្យក្លាយជាកងការពារ ។     |
| សូមព្រះធរណីជួយរៀបចាត់ចែង         | សូមព្រះសូរ្យសែងបំភ្លឺគ្រប់គ្រា |
| សូមឱ្យធម្មជាតិជាញាតិនឹងគ្នា      | សូមព្រះគង្គាជួយគ្រប់ទិសទី ។    |
| ឱ្យខ្មោចក្នុងក្រៅខួបខ្លាចព្រះគុណ | សូមព្រះពិរុណជួយប្រសិទ្ធិ       |
| ឱ្យធម៌កោងកាចកប់ក្នុងធរណី         | ឱម ប្រសិទ្ធិ វិ. សុ. អ. ។      |

ដោយឧបាសក **គុយ សុឆន**

**នាមពុទ្ធបរិសំណុំអ្នកមានឧបការៈ**

**ក្នុងការងារធម្មទាន**



- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ១. ឧបាសក សំរឹង រំណួ    | ២. ឧបាសក យន្ត សួន       |
| ៣. ឧបាសក គួង លាងផេង    | ៤. ឧបាសក មួង យេន        |
| ៥. លោកគ្រូ រស់ សុផាត   | ៦. ឧបាសក អ៊ិត ប្រាំង    |
| ៧. នាង ជា សុណារី       | ៨. នាង យុន សួនីម៉ា      |
| ៩. ឧបាសិកា ហួនចាន់បូដា | ១០. ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា   |
| ១១. ឧបាសក កុយ សុផន     | ១២. ឧបាសក ជឹង រឹងអ៊ាវ   |
| ១៣. ឧបាសក ជឹម ជំនិត    | ១៤. ឧបាសក ហាយ ចំរើន     |
| ១៥. ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី | ១៦. ឧបាសិកា ហាយ ចំនួនរី |
| ១៧. លោកគ្រូ ជូ ប៊ុនយូ  | ១៨. លោកគ្រូ លាក់ កុង    |

~~~~~

**រាយនាមពុទ្ធបរិសំណុំក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន**

**ឧបត្ថម្ភប្រាក់ដ្ឋប្បវេណីរាយព្រះធម៌ប្រចាំឆ្នាំ**

១. ឧ.ស. យូសាង-ងួនលី និង ឧ.សិ. លឹម-ឃឹម ..... ស.វ.អ.

២. ឧ.ស. ឆាយ\_អ៊ុំស៊ាង និងឧ.សិ.ហុង\_គីមសៃ .....ស.វ.អ.
៣. ឧ.ស. ឆាយអ៊ុំ\_ស្រែងលីម និងឧ.សិ.ហូត\_យឹម...ស.វ.អ.
៤. ឧ.ស. ហៃ\_ប៊ុនណារិន និងឧ.សិ.អោង\_ស៊ីថាន់ ....ស.វ.អ.
៥. ឧ.ស. ហៀប\_បេ និងឧ.សិ. ឡៅ\_កែវម្លិះ .....ស.វ.អ.
៦. ក្រុមឧ.ស. ឈុំ\_កុសល និងឧ.ស. អ៊ុន\_ឆាយត្រី.....ស.វ.អ.
៧. ក្រុមឧ.ស. លឹម \_ស៊ាង ( ហៅ ទូច ) ..... ស.វ.អ.
៨. ឧ.ស. យន្ត\_សួន ឧ.សិ. តាំង ឈុងប៊ុយ និងបុត្រ .... ភ.ព.
៩. ឧ.ស.ប៊ុន\_ហេង ឧ.សិ.ជុំ\_សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ...អូស្ត្រាលី
១០. ឧ.សិ.ឱម\_លត្តណា ព្រមទាំងបុត្រ ..... អូស្ត្រាលី
- ១១\_លោក យូណូសអាស៊ីស អ្នកស្រី ហុកណារី+ បុត្រ...បារាំង
- ១២\_ ឧ.ស.អ៊ុំ ជួនណារេត ឧ.សិ.អ៊ុំសោភ័ណ+ បុត្រ...បារាំង
- ១៣\_ ឧ.ស. ម៉ៅ វង់ និង ឧ.សិ. ឆាន់ កាន់ជួង .....ស.វ.អ.
- ១៤\_ឧកញ៉ាមហាឧ.សិ.ញឹកប៊ុនថា+ឧ.សិ.ម៉ែន\_សុភារី... ភ.ព.
១៥. ឧ.សិ. ច័ន្ទ\_បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រធីតា .....ភ.ព.
១៦. ឧ.សិ. អ៊ា នៅ ព្រមទាំងបងប្អូនកូនចៅ ..... កាណាដា
១៧. ឧ.ស. អ៊ុត\_ឆៃវ៉ាន ឧ.សិ. ឆាន ស៊ុនលី និងបុត្រ ..... ស.វ.អ.
១៨. ឧ.ស. ប្លោក\_ងួនថៃ ឧ.សិ.ឆានត្រលុច និងបុត្រ ...ស.វ.អ.
១៩. ឧ.ស. ឡុក ប៊ុនអ៊ុំ និងឧ.សិ.តាន់ ស៊ីវឡាង+ បុត្រ .. បារាំង

- ២០. ឧ.សិ.បិតថងខាំ+ឧ.សិ.សានគីន+ឧ.សិ.សានជល្លិន.. ប.ប.
- ២១. ឧ.ស. យូ ម៉ង់ .....ក.ព.ស.
- ២២. ឧ.ស.ម៉ៅ-សុគន្ធ ឧ.សិ.អ៊ឹង-យ៉េកហ្វយ និងបុត្រ....ក.ព.
- ២៣. ឧ.សិ. អ៊ឹង-យ៉េកសាង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ចារាំង
- ២៤. ឯ.ឧ. អ៊ុត-ប្រាំង និង ជ.ទ.ញ៉ែម-សេដ្ឋា +បុត្រ..... ក.ព.
- ២៥. ឯ.ឧ. ជី តាយី និង ជ.ទ. ហេង មុនីវត្ត +បុត្រ ..... ក.ព.
- ២៦. ឯ.ឧ.ចែម វិឌ្យា និង ជ.ទ.សុខា ស្វីលីវណ្ណ +បុត្រ .... ក.ព.
- ២៧. ឯ.ឧ.ឧកញ៉ា ប៊ុត គឹមសាន +ជ.ទ.ឈួន ទូច +បុត្រ . ប.ប.
- ២៨. ឯ.ឧ.ប៉ុល-នាង និង ជ.ទ.គ្រៀល-ស៊ីយ៉ា +បុត្រ..... ក.ព.
- ២៩. ឧ.ស. ស៊ិន សុខា និងឧ.សិ. សុខា ផល្លី និងបុត្រ .... ក.ព.
- ៣០. ឧ.សិ. ស៊ីវ យក់លុយ ..... ស.វ.អ.
- ៣១. ឧ.ស. ស៊ីវ សៅវី និង ឧ.សិ. ស្រៀង រួចលាង
- ៣២. ឧ.សិ.ហេង-ស៊ីវខេង +ម្តាយឈ្មោះ អៀង-ហ្លួច ..កណ្តាល
- ៣៣. ឧ.ស.យឹម-ស៊ីមុន្នី ឧ.សិ.យូ-ប្លូលីន និងបុត្រ ..... ក.ព.
- ៣៤. ឧ.ស. ឡាយ-សុខុម ឧ.សិ. សួន-ចន្ទា និងបុត្រ .....ក.ព.
- ៣៥. ឧ.ស.ជឹម-ញាណ ឧ.សិ. កាំង-ប្លូលីន និងបុត្រ ...ក.ព.ស.
- ៣៦. ឧបាសិកា អ៊ំ-អ៊ន់
- ៣៧. ឧ.សិ. ប្លូអាន-ស៊ីវុត្តា ..... ក.ព.
- ៣៨. ឧ.សិ. ប្លូ ផាវ៉ាណ .....ក.ព.

៣៩. ឧ.សិ. ម៉ៅ សុន្តា .....ភ.ព.
៤០. ឧ.សិ. សាក់-សាំងអេង ព្រមទាំងបុត្រ
៤១. ឧ.សិ. ផា-ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
៤២. ឧ.ស.សូ ហុកឡុង ឧ.សិ.កាន់ ឈីវហា ..... ស.វ.អ. ៤៣.  
ឧបាសិកា គា-ស៊ីន
៤៤. ឧបាសិកា អ៊ឹង ស៊ីវន .....ស.វ.អ.
៤៥. ឧ.ស.អ៊ុក-សាម៉ាណាវ៉ា ឧ.សិ.ហ៊ាប-តេង និងបុត្រ....ភ.ព.
៤៦. ឧ.ស. ម៉ៅ-ស្រ៊ិន ឧ.សិ. ទូច-ស៊ីនហ៊ិន និងបុត្រ.....ភ.ព.
៤៧. ឧ.ស.ពុធ-ប៉ោលាង ឧ.សិ. ហ៊ុន-ស៊ីវអៀង .....កាណាដា
៤៨. Chhem Sokreth et Puth Kunthea .....កាណាដា
៤៩. ឧ.ស. ឡោ សេងជ្រុន ឧ.សិ.ផាំង លី និងបុត្រ.....បារាំង
៥០. ឧ.ស. ម៉ែន-សៀន ឧ.សិ. អៀង ណារី និងបុត្រ .....ភ.ព.
៥១. ឧ.សិ. សយ វណ្ណា និង ស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....ភ.ព.
៥២. ឧ.សិ.ហេងប៊ូរីស្រីនាថ + កូនឯមភក្តី + ភរិយា + បុត្រ ..ភ.ព.
៥៣. ឧ.សិ. ចំណាន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....កាណាដា
៥៤. ឧ.សិ. លី វន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....កាណាដា
៥៥. ឧ.ស. ហួន ប៉ាន់ ឧ.សិ. ថៃ នាថ និងបុត្រ
៥៦. លោក ស៊ា រស់ អ្នកស្រី ញ៉ែប ជាវើត និងបុត្រ
៥៧. លោក រឿង សេដ្ឋា អ្នកស្រី នាង ជួនអេង និងបុត្រ

- ៥៨. លោក សែនសុវណ្ណវិទូ និងភរិយា .....ភ.ព.
- ៥៩. ឧ.ស. ប្លូច ប្លូរី ព្រមទាំងបុត្រ
- ៦០. ឧ.ស. អៀង ឆាយ និងឧ.សិ. អៀ.កេសរ + បុត្រ.ស.រ.អ.
- ៦១. លោកតា តាន់.ឈីវហា និងលោកយាយ ស្វី.ចិន្តា
- ៦២. ឧ.សិ. តែ.សាយជូ ព្រមទាំងកូនចៅ
- ៦៣. ឧ.សិ. តាន់.ជាលី និងពុទ្ធបរិស័ទខេត្តសៀមរាប
- ៦៤. ឧ.សិ. ឯម សុខន ព្រមទាំងកូន និងចៅ .....ភ.ព.
- ៦៥. ឧ.សិ. មីល.យ៉ែម ..... ..ស.រ.អ.
- ៦៦. ឧ.សិ. កង.ភីម
- ៦៧. ឧ.សិ. ម៉ក់.នាង
- ៦៨. ពុទ្ធបរិស័ទ ចាន់ នារីសុខ និងក្រុមគ្រួសារ
- ៦៩. ពុទ្ធបរិស័ទ ភឿក.កុំ
- ៧០. ឧ.សិ. ជុំ ឆាយ
- ៧១. ឧ.សិ. ស៊ីវ យក់លី ..... ភ.ព.
- ៧២. ឧ.ស. ជាន យ៉ែត ឧ.សិ. សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ ..ភ.ព.
- ៧៣. ឧ.ស. សោម រកនៈ ឧ.សិ. ស៊ីប វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៧៤. ឧ.ស. ហេង សម្បជ្ជ ឧ.សិ. ស៊ិនគន្ធា
- ៧៥. ញោមប្រុសញោមស្រីរបស់សាមណេរ ជា សុភវ័ត្ត ....ភ.ព.
- ៧៦. ឧ.ស.សារឿនឧ.សិ.លាប+ឧ.ស.ហ៊ីស៊ី ឧ.សិ.អាន.. ស.រ.អ.

៧៧. លោក សួន បូកា អ្នកស្រី ហួន ចាន់ផ្លូវ ព្រមទាំងបុត្រ
៧៨. លោកស្រី ហ៊ុយ សុខម៉ា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ
៧៩. ឧបាសក តាំង ស៊ុនម៉ាប
៨០. ឧបាសិកា ចៅ សារួន
៨១. ឧបាសិកា ឱប រះ .....ស.វ.អ.
៨២. ឧ.ស.គង់ សុគន្ធ ហៅជូតីមសែ + បុត្រីគន្ធច័ន្ទដារា...ភ.ព.
៨៣. ឧ.សិ. វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ ..... ភ.ព.
៨៤. ឧ.សិ. លឹម ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រធីតា
៨៥. ឧ.សិ. ឈុន លន
៨៦. ឧ.ស. ស៊ុយ ជូ និងឧ.សិ. តាំង ទៀង
៨៧. ឧ.សិ. ព្រំ សុភាព ..... ភ.ព.
៨៨. ឧ.ស.ហេង គឹមរិន ឧ.សិ. ហោ ចន្ទ ព្រមទាំងបុត្រ..បារាំង
៨៩. ឧ.សិ. សុខ ភួង និង ឧ.សិ. សុខ ផៃ
៩០. ឧ.សិ. អួន ញ៉ ឧ.សិ. រស់ លីនណា និងបុត្រ .....ស.វ.អ.
៩១. លោក ចក់ ឈុន និង អ្នកស្រី វណ្ណារី សុខ
៩២. ឧ.សិ. អ៊ុក លន់ និងក្រុមវេន ព្រមទាំងបុត្រ .....ភ.ព.
៩៣. ឧ.សិ. ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រ
៩៤. ឧបាសិកា អ៊ុវ ថា ព្រមទាំងក្មួយ និងចៅ
៩៥. ឧបាសិកា ឈុន តាំងសៀក ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ

៩៦. ឧ.សិ. ជា ម៉ាកលាង
៩៧. ឧ.ស.ហ្វាន់ វ៉ាន់ហូ និងឧ.សិ.ហ្វាន់ យូលាង..... ចារាំង
៩៨. ឧ.ស.លីម ជិនសូ ឧ.សិ. អ៊ឹង ឆាយហូ + បុត្រ. ..អូស្ត្រាលី
៩៩. ឧ.ស.ឡុង អាំងលី ឧ.ស. សេង ចិន្តា + បុត្រ ... អូស្ត្រាលី
១០០. ឧ.សិ. ទិត នាង .....អូស្ត្រាលី
១០១. ឧ.ស. ប៉ូច រឿត ឧ.សិ.ញូង សាំងម៉េង + បុត្រ ...អូស្ត្រាលី
១០២. ឧ.ស.ឌុង ឆែម ឧ.សិ.អ៊ុយ អ៊ាត និងបុត្រ ....
១០៣. ឧ.ស. ឌឿ សេង ឧ.សិ.លីម យី និងបុត្រ .....
១០៤. ឧ.ស. សុខ សារឿន ឧ.សិ.ទូច ម៉ុម និងបុត្រ ..
១០៥. ឧ.សិ. ទូច លីមអាំង និងឧ.សិ.ទូច សុផានី .....
១០៦. ឧ.សិ. គង់ ម៉ៃ ច្បារអំពៅ ..... ភ.ព.
១០៧. ឧ.ស. កែវ ឆាត ឧ.សិ.កាន គីរសុខា + កូនចៅ ..
១០៨. លោកយាយ ពិន សាត ..... ស.វ.អ.
១០៩. លោក ចាន់ ម៉ល់ និងអ្នកស្រី ជា សុផា .....ស.វ.អ.
១១០. ភិក្ខុ ឈម បូ (វិជ្ជាសម្បទា ).....ស.វ.អ.
១១១. ឧ.ស.លីម ហុកអ៊ាន .....ចារាំង
១១២. ក្រុមគ្រួសារឧ.សិ. ឈ គឹមស៊ុន .....អូស្ត្រាលី
១១៣. ក្រុមឧ.ស.អ៊ុច សុខុន វេនប្រចាំខែវត្តសុវណ្ណបទុម ..ភ.ព.



១១៤. ក្រុមឧ.ស. ម្ខាង ១ យេន វត្តសំពៅមាស .....ភ.ព.
១១៥. ក្រុមឧ.ស. ផាន់ សារី វត្តទួលទំពូង ..... ភ.ព.
១១៦. ក្រុមវេនចង្កាន់ ១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ  
 ១១កើតសុវណ្ណបុម ១រោចផុតង្គ ៦រោចនិគ្រោធវ័ន  
 ១០រោចវេឡូវ័ន .....ភ.ព.
១១៧. មណ្ឌលសិក្សាព្រះពុទ្ធសាសនាមណីវត្ត ខេត្តពោធិ៍សាត់
១១៨. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី
១១៩. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទស្រុកមង្គលបូរី និងស្រុកសិរីសោភ័ណ
១២០. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន

~~~~~

**នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសន្ទុះ**  
**បរិច្ចាគប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅនេះ**



- |                                                        |        |
|--------------------------------------------------------|--------|
| ១- ឧ.ស.ឡោ ជារ៉ូ ឧ.សី.ឈីវ វ៉ារី ព្រមទាំងមាតាបិតា +បុត្រ | ១០០០\$ |
| ២- ឧបាសក អ៊ូវ ជួនណារេត ឧបាសិកា អ៊ូវ សោភ័ណ និងបុត្រ     | ៥០០\$  |
| ៣- ឧបាសិកា ឱម លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រីធីតា .....          | ៣០០\$  |
| ៤- ឧបាសិកា អួន សុវណ្ណ .....                            | ២០០\$  |
| ៥- លោកយាយ ញឹក ហ៊ុរ .....                               | ២០០\$  |
| ៦- ឧបាសិកា សោម រតនៈ ឧបាសិកា ស៊ុប វណ្ណា និងបុត្រ..      | ១៥០\$  |

|    |                                                          |        |
|----|----------------------------------------------------------|--------|
| ៧- | ឧបាសក តៃ ប៊ុនគង់ និងឧបាសិកា ថោង ប៊ុនី ព្រមទាំងបុត្រ      | ១១០\$  |
| ៨- | លោក គឹម វ៉ាន់ឌី និងគ្រួសារ .....                         | ១០០ \$ |
| ៩  | -ឧបាសិកា តៃ អាឡា .....                                   | ១០០\$  |
| ១០ | -ឧបាសក ថៅ កូក និងឧបាសិកា តាន់ ភៀង និងកូនថៅ               | ១០០ \$ |
| ១១ | -លោក ហេង ឆៃទិត អ្នកស្រី រស់ ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ១០០ \$ |
| ១២ | -លោកយាយ ឆីវ ហ៊ុន .....                                   | ១០០ \$ |
| ១៣ | -ឯកឧត្តម អ៊ុត ប្រាំង លោកជំទាវ ព្រឹម សេដ្ឋា និងបុត្រ .... | ១០០ \$ |
| ១៤ | -ឧបាសក ឡុក ប៊ុនអ៊ុវ ឧបាសិកា តាន់ ស៊ីវឡាង និងបុត្រ ..     | ១០០ \$ |
| ១៥ | -ឧបាសិកា ខេង ស៊ីវតេង .....                               | ១០០ \$ |
| ១៦ | -ឧបាសក ឡោ សេងជ្រុង ឧបាសិកា ផាំង លី និងបុត្រ..            | ១០០ \$ |
| ១៧ | -ឧបាសក ពុធ ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន ស៊ីវអៀង និងបុត្រ..        | ១០០ \$ |
| ១៨ | -M.CHHEM SOKRETH et Mme PUTH KUNTHEA .....               | ១០០ \$ |
| ១៩ | -M.SU SOKUNORAet MmeINN VISAL+NARITAetRAKSA.             | ១០០ \$ |
| ២០ | -ឧបាសក ម៉ែន សាន់ ឧបាសិកា ប៉ាន់ ហៀង ព្រមទាំងបុត្រ .       | ១០០ \$ |
| ២១ | -ឧបាសិកា សំ ស្នង ហៅលោកយាយស្ទីស .....                     | ១០០ \$ |
| ២២ | -ឧបាសិកា ច័ន្ទ បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ១០០ \$ |
| ២៣ | -ឧ.ស.គិន កូ ឧ.សិ.ម៉ៅ ថេង+ឧ.សិ.ព្រាប សារឿន+បុត្រ          | ១០០ \$ |
| ២៤ | -ឧបាសិកា វ៉ាន់ យ៉ាណូរីត .....                            | ៥០ \$  |
| ២៥ | -ឧបាសិកា ទាវ គឹមហ៊ុន .....                               | ៥០ \$  |
| ២៦ | -ឧបាសក ជូ ប៊ុនយូ .....                                   | ៥០ \$  |
| ២៧ | -ឧបាសក លន់ គឹមស៊ុយ ឧបាសិកា លាង មួយហួយ និងបុត្រ ..        | ៥០ \$  |
| ២៨ | -ឧបាសក ឡាយ សុខុម ឧបាសិកា សួន ចន្ទា ព្រមទាំងបុត្រ ...     | ៥០ \$  |

|    |                                                               |       |
|----|---------------------------------------------------------------|-------|
| ២៩ | -ឧបាសិកា ទ្វេ សុគតី .....                                     | ៥០ \$ |
| ៣០ | ពុទ្ធបរិស័ទ ស៊ុន តាន់ម៉ាប់ នាងឡាវ សៀមទាវ .....                | ៥០ \$ |
| ៣១ | -ឧបាសក ខឹប ឡាយហៀង និងឧបាសិកា ខៀវ ស៊ីន្ទន .....                | ៥០ \$ |
| ៣២ | -យាយអ៊ុនយ៉ុន+លោករស់លន់ អ្នកស្រីសុខសារីន+បុត្រ១ម៉ឺនរ           | ៤៨ \$ |
| ៣៣ | -ឧបាសិកា គឹម វ៉ា .....                                        | ៤០ \$ |
| ៣៤ | -ឧបាសក អ៊ុង ហ្គិចលេង ឧបាសិកា តាំង ប៉េជីង និងបុត្រ ..          | ៤០ \$ |
| ៣៥ | -ឧបាសក ង្វ័រ គា ឧបាសិកា ឈុន គឹមអេង ព្រមទាំងបុត្រ ..           | ៤០ \$ |
| ៣៦ | -ឧបាសិកា ហេង គូ .....                                         | ៣០ \$ |
| ៣៧ | -ឧបាសក ឃួន វិត និងឧបាសិកា ស៊ុយ .....                          | ៣០ \$ |
| ៣៨ | -ឧបាសិកា ហាន .....                                            | ៣០ \$ |
| ៣៩ | -ឧបាសិកា ងួន ហោមុយ ហៅ តាំង ហ្គិចមួយ .....                     | ៣០ \$ |
| ៤០ | -ឧបាសិកា ជា គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រធីតា .....                    | ៣០ \$ |
| ៤១ | -ឧបាសក គួង លាងជេង ឧបាសិកា ជូ ស៊ូហៀង និងបុត្រ ....             | ៣០ \$ |
| ៤២ | -ឧបាសិកា ពូ ហ៊ាង ( គឹម ហ៊ាង ) .....                           | ៣០ \$ |
| ៤៣ | -លោក លី គឹមលន់ និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ៣០ \$ |
| ៤៤ | -ឱ្យបាសិកា ច្រឹង គឹមស្រី និងឧបាសិកា អ៊ុម រូចឡាយ+បុត្រ         | ៣០ \$ |
| ៤៥ | -ទូច ផាន់ណាស៊ី+សុខ ច័ន្ទណារិទ្ធ+កូនជាចិន្តវិទ្ធិ+ទូចច័ន្ទធានី | ៣០ \$ |
| ៤៦ | -ឧបាសិកា ហេង សំអាត .....                                      | ៣០ \$ |
| ៤៧ | -ឧបាសក ប៉ែន ផាន និងឧបាសិកា ព្រំ សំអែល .....                   | ២៥ \$ |
| ៤៨ | -ឧបាសក គុយ សុធន និងឧបាសិកា ខាត់ កាន និងកូនចៅ                  | ២៥ \$ |
| ៤៩ | -ឧបាសិកា ឈុំ សាយ និងកូនចៅ .....                               | ២៥ \$ |
| ៥០ | -ឯកឧត្តម ថែម វិឡា លោកជំទាវ សុខា ស៊ូលីវណ្ណ និងបុត្រ            | ២០ \$ |

|    |                                                             |       |
|----|-------------------------------------------------------------|-------|
| ៥១ | -ឧបាសក ង៉ែត ផេង ឧបាសិកា ហៅ ហេង និងបុត្រាផេង បូរា            | ២០ \$ |
| ៥២ | -ឧបាសក សូ យិន ឧបាសិកា ហ៊ុយ យេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ២០ \$    |       |
| ៥៣ | -ឧបាសិកា តាន គឹមឆេង ព្រមទាំងបុត្រ ..... ២០ \$               |       |
| ៥៤ | -ឧបាសិកា តៃ ស៊ីវហ៊ាង ..... ២០ \$                            |       |
| ៥៥ | -ឧបាសក ម៉ុង ឈីវ និងឧបាសិកា ប៊ុ ឡាយ ..... ២០ \$              |       |
| ៥៦ | -ឧបាសក អ៊ុង បូរាណ ឧបាសិកា ស៊ូ សារីន (យាយរ៉ូ) ..... ២០ \$    |       |
| ៥៧ | -លោក យ៉ត មី និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ ..... ២០ \$              |       |
| ៥៨ | -ឧបាសិកា តាំង ស៊ុយគឹម ព្រមទាំងកូនចៅ ..... ២០ \$             |       |
| ៥៩ | -លោក ប៊ុន សុទ្ធី លោកស្រី ង៉ែត សំណាង ព្រមទាំងបុត្រ.... ២០ \$ |       |
| ៦០ | -លោក សុខ ហួត និងភរិយា ..... ២០ \$                           |       |
| ៦១ | -ឧបាសក នូ ឆីវីវណ្ណ និងឧបាសិកា ម៉ក់ យៀក ..... ២០ \$          |       |
| ៦២ | -ឯកឧត្តម កាន់ រ៉ាត់ ឧ.សិ. កែវ កល្យាណ+ក.កាន់ សុថាវ័ន្ត ២០ \$ |       |
| ៦៣ | -ឧបាសក កៅ សេក ឧបាសិកា យី សាគុណ ព្រមទាំងបុត្រ .... ២០ \$     |       |
| ៦៤ | -ឧបាសក ស៊ីវ មាស និងឧបាសិកា ណាំ សួនស៊ីវ ..... ២០ \$          |       |
| ៦៥ | -ឧបាសក ឡាច ផូ និងឧបាសិកា ឱក យ៉ន ..... ២០ \$                 |       |
| ៦៦ | -ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ និងឧបាសិកា សេង គឹមលន់ ..... ២០ \$         |       |
| ៦៧ | -ឧបាសក មាស មួន និងឧបាសិកា ស៊ីល សុខុន ..... ២០ \$            |       |
| ៦៨ | -ឧបាសិកា វណ្ណ មុនី ព្រមទាំងបុត្រ ..... ២០ \$                |       |
| ៦៩ | -ឧបាសិកា ជា សុណារី ..... ២០ \$                              |       |
| ៧០ | -ឧបាសក ហុត អៀវ ឧបាសិកា ម៉ារីប្រិច និងកូនចៅ ..... ២០ \$      |       |
| ៧១ | -ឧបាសក ហ៊ាន ឈាង ឧបាសិកា សេង កាក់ ព្រមទាំងកូនចៅ ២០ \$        |       |
| ៧២ | -ឧបាសិកា ឈឹម ណារី ព្រមទាំងកូនចៅ ..... ២០ \$                 |       |

|    |                                                          |       |
|----|----------------------------------------------------------|-------|
| ៧៣ | -ឧបាសិកា នីម ឆ្លុន .....                                 | ២០ \$ |
| ៧៤ | -ឧបាសក សរ ប៊ុនធឿង .....                                  | ២០ \$ |
| ៧៥ | -ឧបាសក ខៀវ ជៀប និងភរិយា .....                            | ២០ \$ |
| ៧៦ | -ឧបាសក យន្ត សួន ឧបាសិកា តាំង ឈុងប៊ុយ ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០ \$ |
| ៧៧ | -ឧបាសក សែន សុវណ្ណវិទ្យា និងភរិយា .....                   | ២០ \$ |
| ៧៨ | -ឧបាសិកា ម៉ិល យ៉ែម .....                                 | ២០ \$ |
| ៧៩ | -ដូនជី ទួត អាត និងកូនចៅ .....                            | ២០ \$ |
| ៨០ | -ឧបាសិកា ហាក់ សោភ័ណ ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ២០ \$ |
| ៨១ | -ឧបាសក ប៉ាន់ ហូ ឧបាសិកា សាំង ឡេង និងបុត្រ .....          | ២០ \$ |
| ៨២ | -ម៉ាឧបាសិកា សៀវ វ៉ាន់ និងឧបាសិកា ឆាយ សែង +បុត្រ ..       | ២០ \$ |
| ៨៣ | -ឧបាសក ជុំ លាង ឧបាសិកា ជៀម អួន .....                     | ២០ \$ |
| ៨៤ | -ឧបាសក ឆឹង ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                       | ២០ \$ |
| ៨៥ | -ឧបាសិកា ជីវ រួចម៉ែង ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ២០ \$ |
| ៨៦ | -ឧបាសិកា កាន់ គីន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                    | ២០ \$ |
| ៨៧ | -ឧបាសក ឃួន វិត ឧបាសិកា លីម គីមស៊ុយ .....                 | ២០ \$ |
| ៨៨ | -ឧបាសក ព្រំ សុន ឧបាសិកា ស៊ុន យុត ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០ \$ |
| ៨៩ | -ឧបាសិកា អ៊ុន ខាត់ណា និងបុត្រ អ៊ុន សើ .....              | ១៥ \$ |
| ៩០ | -ឧបាសិកា ប៉ុក អួន ព្រមទាំងបុត្រ និងចៅ.....               | ១៣ \$ |
| ៩១ | -ឧបាសក ជួរ ប៊ុនស្រែង និងភរិយា ព្រមទាំងកូនចៅ .....        | ១១ \$ |
| ៩២ | -ឧបាសិកា ព្រំ សុភាព .....                                | ១១ \$ |
| ៩៣ | -ឧបាសិកា ឡេង សុជាតិ .....                                | ១១ \$ |
| ៩៤ | -ឧបាសក ជាន យ៉ែត ឧបាសិកា សុក ចេង ព្រមទាំងបុត្រ.....       | ១០ \$ |

|     |                                                       |       |
|-----|-------------------------------------------------------|-------|
| ៩៥  | -ឧបាសក ឡូវ លីប ឧបាសិកា ឈួន លី ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ១០ \$ |
| ៩៦  | -លោក ឈុន ហិត អ្នកស្រី ទីវ គឹមអឿម ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ១០ \$ |
| ៩៧  | -ឧបាសក នេត ទុន និងភរិយា .....                         | ១០ \$ |
| ៩៨  | -អ្នកស្រី ជៀប ច័ន្ទចន ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ១០ \$ |
| ៩៩  | -ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា និងភរិយាព្រមទាំងបុត្រ .....        | ១០ \$ |
| ១០០ | -នាង វ៉ាន់ ចាន់ឡឿន និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ១០ \$ |
| ១០១ | -ឧបាសក សៀង ទ្រី ឧបាសិកា ហ៊ុយ លានអ៊ឹង ព្រមទាំងបុត្រ    | ១០ \$ |
| ១០២ | -ឧបាសក អ៊ុយ ចេង និងឧបាសិកា ហ៊ុយ លានហិ .....           | ១០ \$ |
| ១០៣ | -ឧបាសិកា តាំង លីតាង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ១០ \$ |
| ១០៤ | -ឧបាសក យីម ស៊ីមុន្នី និងឧបាសិកា យូ ប៊ូលីន និងកូនចៅ    | ១០ \$ |
| ១០៥ | -ឧបាសក រស់ ពេជ្រ ឧបាសិកា តូច គឹមហឿន ព្រមទាំងបុត្រ     | ១០ \$ |
| ១០៦ | -ឧបាសក ម៉ៅ ស្រីន ឧបាសិកា ទូច ស៊ីនហ៊ាន ព្រមទាំងកូនចៅ   | ១០ \$ |
| ១០៧ | -ឧបាសក វ៉ា ឆាំ ឧបាសិកា ទុយ សំកុល ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ១០ \$ |
| ១០៨ | -ឧបាសិកា ហេង សុចិន្តា ហៅហេង សំអាត .....               | ១០ \$ |
| ១០៩ | -ឧបាសិកា យុត ច័ន្ទដារា ហៅស្រី .....                   | ១០ \$ |
| ១១០ | -ឧបាសិកា សាមុល គឹមឆន់ និងម្តាយឧបាសិកា មុំទូច .....    | ១០ \$ |
| ១១១ | -ឧបាសិកា ស៊ុន ដឹម ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ១០ \$ |
| ១១២ | -កញ្ញា លា ភានី .....                                  | ១០ \$ |
| ១១៣ | -ឧបាសិកា ឈឹម ផលវិទ្យា និងមាតាបិតា ព្រមទាំងប្អូនៗ .... | ១០ \$ |
| ១១៤ | -ឧបាសក ឡាំ ប៉េង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ១០ \$ |
| ១១៥ | -ឧបាសក អ៊ុក សាម៉ាណាវ៉ា ឧបាសិកា ហ៊ាប តេង និងបុត្រ      | ១០ \$ |
| ១១៦ | -លោក ផេង វ៉ាសនា អ្នកស្រី ព្រំ ឆានសារី +បុត្រផេង វណា   | ១០ \$ |

|     |                                                          |       |
|-----|----------------------------------------------------------|-------|
| ១១៧ | -ឧបាសិកា នៅ សារិន និងបុត្រ តូ យោធិន .....                | ១០ \$ |
| ១១៨ | -លោក ប៊ី ពិទ្ធក្ស លោកស្រី អ៊ុត សុពណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ ... | ១០ \$ |
| ១១៩ | -លោក ចិន សេងហ៊ាន លោកស្រី ងួន រ៉ានី ព្រមទាំងបុត្រ.....    | ១០ \$ |
| ១២០ | -លោក ស្រីន លី លោកស្រី សុខ សុភាព ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ១០ \$ |
| ១២១ | -លោក ត្រី បូរិន និងអ្នកស្រី ម៉ៅ គឹមជារ៉ា .....           | ១០ \$ |
| ១២២ | -ឧ.សិ.កូយឡែហេ និងលោកជាសារាយ+ភរិយា ..១០.០០០\$             | ១០ \$ |
| ១២៣ | -ឧបាសិកា យឹម យឿន ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ១០ \$ |
| ១២៤ | -លោក ជ័យ សារវង្ស និងឧបាសិកា នង រ៉េ ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ១០ \$ |
| ១២៥ | -ឧបាសិកា សាំង សារឿម .....                                | ១០ \$ |
| ១២៦ | -លោក អ៊ុត គឹមយ៉ុន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....           | ១០ \$ |
| ១២៧ | -ឧបាសិកា ប៉ោ ស្រីន ឧបាសិកា គឹម ណែ ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ១០ \$ |
| ១២៨ | -លោក ជា ប្លាន់ អ្នកស្រី ឈឿង សុផល្លី ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ១០ \$ |
| ១២៩ | -លោកយាយ អៀង ហ្គិច និងឧបាសិកា ហេង ស៊ីវខេង ជាកូន           | ១០ \$ |
| ១៣០ | -លោក ជា ភួង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ១០ \$ |
| ១៣១ | -ឧបាសិកា អុំ ជា និងឧបាសិកា ប៉ោ សុម៉ាលី .....             | ១០ \$ |
| ១៣២ | -ឧបាសិកា ឡុក ត្រី និងលោកយាយ រ៉េង .....                   | ១០ \$ |
| ១៣៣ | -ឧបាសិកា សេង ហ៊ាង .....                                  | ១០ \$ |
| ១៣៤ | -ឧបាសិកា ទូច សុន្ទរី ឧបាសិកា សាំង មួយទាង ព្រមទាំងបុត្រ   | ១០ \$ |
| ១៣៥ | -ឧ.ស. ព្រំ សុភា ហៅជា ឧ.សិ.ហែម គន្ធី ហៅស្រី និងបុត្រ.     | ១០ \$ |
| ១៣៦ | -ឧបាសិកា អំ ណារិន ឧបាសិកា ជា សាម៉េ ព្រមទាំងបុត្រ ....    | ១០ \$ |
| ១៣៧ | -ឧបាសិកា ជុំ ឆាយ និងឧបាសិកា ស៊ីវ យក់លី .....             | ១០ \$ |
| ១៣៨ | -ឧបាសិកា ហែម វណ្ណា .....                                 | ១០ \$ |

|     |                                                       |       |
|-----|-------------------------------------------------------|-------|
| ១៣៩ | -ឧបាសិកា ឃឹម សារីន                                    | ១០ \$ |
| ១៤០ | -ឧបាសិកា សេង ស៊ាងអូយ និងឧបាសិកា សេង ស៊ាងអ៊ឹម ...      | ១០ \$ |
| ១៤១ | -ឧបាសក ម៉ៅ វ៉ាន ឧបាសិកា ធន់ សំបូរ ព្រមទាំងបុត្រធីតា   | ១០ \$ |
| ១៤២ | -ឧបាសក ម៉ៅ ជុន                                        | ១០ \$ |
| ១៤៣ | -ឧបាសិកា ណុំ វណ្ណៈ ព្រមទាំងបុត្រ                      | ១០ \$ |
| ១៤៤ | -ឧបាសក ម៉ៅ ម៉ន និងឧបាសិកា ទួន យ៉ាន                    | ១០ \$ |
| ១៤៥ | -ឧបាសក នាក់ ម៉ៅ និងឧបាសិកា យស សម្បត្តិ និងបុត្រ       | ១០ \$ |
| ១៤៦ | -ឧបាសិកា ពៅ ស្លាង                                     | ១០ \$ |
| ១៤៧ | -ឧបាសិកា ហួង យាត ព្រមទាំងកូនចៅ                        | ១០ \$ |
| ១៤៨ | -ឧបាសិកា សោម យ៉ាន                                     | ១០ \$ |
| ១៤៩ | -ឧបាសក អ៊ូ ហុង ឧបាសិកា តាន់ យក់បាន និងកូនចៅ           | ១០ \$ |
| ១៥០ | -ឧបាសក អ៊ូ សុខយាង ឧបាសិកា ចន្ទ ព្រមទាំងបុត្រ          | ១០ \$ |
| ១៥១ | -ឧបាសក ម៉ារី ចំរើន ឧបាសិកា អ៊ូ ចាន់សុខា ព្រមទាំងកូនចៅ | ១០ \$ |
| ១៥២ | -លោក អ៊ូ សុផល និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ                 | ១០ \$ |
| ១៥៣ | -លោកយាយ ប្រាក់ សាម៉ន                                  | ១០ \$ |
| ១៥៤ | -ឧបាសក ម៉ី សារីន ឧបាសិកា ឡាំង គឹមជាង ព្រមទាំងបុត្រ    | ១០ \$ |
| ១៥៥ | -ឧបាសិកា ឡាំង គឹមឆេង ព្រមទាំងបុត្រ                    | ១០ \$ |
| ១៥៦ | -ឧបាសក នាក់ ម៉ៅ និងឧបាសិកា យស សម្បត្តិ និងបុត្រ       | ១០ \$ |
| ១៥៧ | -ឧបាសិកា លឹម ប៊ូ                                      | ១០ \$ |
| ១៥៨ | -ឧបាសិកា ប៉ាង គឹមនឹម ប្រមទាំងកូន                      | ១០ \$ |
| ១៥៩ | -ពុទ្ធបរិស័ទ អ៊ឹម ង៉ាត់ហ៊ាង                           | ១០ \$ |
| ១៦០ | -ឧបាសិកា ស៊ុន គឹមយី                                   | ១០ \$ |



|     |                                                       |       |
|-----|-------------------------------------------------------|-------|
| ១៦១ | -ឧបាសិកា ប៊ុត ច័ន្ទបុត្តា ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....  | ១០ \$ |
| ១៦២ | -ឧបាសិកា ខៀវ ភីម .....                                | ១០ \$ |
| ១៦៣ | -ឧបាសិកា ខៀវ បុត្តា .....                             | ១០ \$ |
| ១៦៤ | -ឧបាសិកា អ៊ីវ ថា និងកូន ព្រមទាំងចៅ .....              | ១០ \$ |
| ១៦៥ | -ដូនជី សុក ចម នាមជើម ចំរើន ចារូន .....                | ១០ \$ |
| ១៦៦ | -លោកយាយ សយ និង លោកយាយ លាង .....                       | ១០ \$ |
| ១៦៧ | -លោក ឡុង សេង និងអ្នកស្រី លី ប៊ុនសែ .....              | ១០ \$ |
| ១៦៨ | -ឧបាសក ឈៀង ប៊ុច .....                                 | ១០ \$ |
| ១៦៩ | -ឧបាសិកា ហៀន ជាន .....                                | ១០ \$ |
| ១៧០ | -ឧបាសក ជិន ដេត ឧបាសិកា ឆែម ចាន់ឌី ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ១០ \$ |
| ១៧១ | -ឧបាសក ប៊ូ ជិន ឧបាសិកា ស៊ុយ ឆុន និងកូនចៅ .....        | ១០ \$ |
| ១៧២ | -ឧបាសក ជឹង វ៉ែងអ៊ាវ ឧបាសិកា គឹម យឿង និងបុត្រ ...      | ១០ \$ |
| ១៧៣ | -ឧបាសក ម៉ៅ ឧបាសិកា យិន យីន ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ១០ \$ |
| ១៧៤ | -ឧបាសិកា យិន យីម ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ១០ \$ |
| ១៧៥ | -លោក សាន កី អ្នកគ្រូ អៀង សុភី ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ១០ \$ |
| ១៧៦ | -ឧបាសិកា ប៊ុត ម៉ាលី ព្រមទាំងបុត្រ .....               | ១០ \$ |
| ១៧៧ | -ឧបាសិកា អ៊ូច គឹមលាង និង ឧបាសិកា អ៊ូច គឹមយន .....     | ១០ \$ |
| ១៧៨ | -អ្នកគ្រូពេទ្យ អ៊ឹង ទូច .....                         | ១០ \$ |
| ១៧៩ | -ឧបាសិកា ជា នាង .....                                 | ១០ \$ |
| ១៨០ | -លោក តូ សារីន អ្នកស្រី មាន សុវត្ថិ .....              | ១០ \$ |
| ១៨១ | -លោកយាយ រស់ ខាត់ *បុត្រអ្នកស្រី សំណាង *ស្វាមី .....   | ១០ \$ |
| ១៨២ | -ឧបាសក ជន ឧបាសិកា រើយ .....                           | ១០ \$ |

|     |                                                          |       |
|-----|----------------------------------------------------------|-------|
| ១៨៣ | -ឧបាសិកា លក្ខណៈ ស ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ១០ \$ |
| ១៨៤ | -អ្នកស្រី លាង សៀក និងស្លាមី .....                        | ១០ \$ |
| ១៨៥ | -ឧបាសក ឡាច ផ្លូវ និងឧបាសិកា ឱក យ៉ន ព្រមទាំងបុត្រ.....    | ១០ \$ |
| ១៨៦ | -ឧបាសក នូ ឆាវ .....                                      | ១០ \$ |
| ១៨៧ | -ឧបាសក សេក ថែម .....                                     | ១០ \$ |
| ១៨៨ | -ឧបាសិកា ហឹម លាំ ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ១០ \$ |
| ១៨៩ | -ឧបាសក កាន់ គង់ ឧបាសិកា ជីវ យួម និងកូនក្មួយ.....         | ១០ \$ |
| ១៩០ | -ឧបាសក សៀក លេ ឧបាសិកា ឈួន ស៊ីវតុង .....                  | ១០ \$ |
| ១៩១ | -លោកយាយ កេត រុន .....                                    | ១០ \$ |
| ១៩២ | -ឧបាសិកា ថាប់ ជុំផន ហៅឡើង .....                          | ១០ \$ |
| ១៩៣ | -ឧបាសិកា ប៉ែន សារីយ .....                                | ១០ \$ |
| ១៩៤ | -ឧបាសិកា ឆាយ សិន .....                                   | ១០ \$ |
| ១៩៥ | -ឧបាសិកា លី រូចងោ ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៦ \$  |
| ១៩៦ | -ឧបាសិកា ហូត វី ព្រមទាំងបុត្រ .....                      | ៦ \$  |
| ១៩៧ | -ឧបាសិកា ហុក គីម .....                                   | ៦ \$  |
| ១៩៨ | -ឧបាសិកា ឆាយ សែង .....                                   | ៦ \$  |
| ១៩៩ | -ឧបាសិកា ឈីវ ឡាន .....                                   | ៦ \$  |
| ២០០ | -លោក ជាន ថាយ្យូ .....                                    | ៥ \$  |
| ២០១ | -កញ្ជា អ៊ុក ស្រីពៅ .....                                 | ៥ \$  |
| ២០២ | -លោក ទេព ច័ន្ទឆាយា អ្នកស្រី ជាន ថាវី ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥ \$  |
| ២០៣ | -លោក សួស សល់ អ្នកស្រី ជាន ថាវី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥ \$  |
| ២០៤ | -ឧបាសិកា យឹម លាប់ និងកូនចៅ .....                         | ៥ \$  |

|     |                                                   |    |
|-----|---------------------------------------------------|----|
| ២០៥ | -ឧបាសិកា ឆាយ ស្លឹក ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ៥៩ |
| ២០៦ | -ឧបាសិកា សុខ ម៉េង ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ៥៩ |
| ២០៧ | -កុមារា ថែម វណ្ណវបុទ្ធិ .....                     | ៥៩ |
| ២០៨ | -កុមារា ថែម ចេស្តា .....                          | ៥៩ |
| ២០៩ | -កុមារី ថែម រស់សាន្តសិរីវិជ្ជនា .....             | ៥៩ |
| ២១០ | -កញ្ជ្រា សុខា អ៊ីរ៉ែន .....                       | ៥៩ |
| ២១១ | -លោក ឡូវ ពៅ អ្នកស្រី ឈុន ថាវី ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២១២ | -ឧបាសិកា បាយ ណាឌី ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ៥៩ |
| ២១៣ | -ឧបាសិកា ដូង ស៊ីនួន .....                         | ៥៩ |
| ២១៤ | -លោក ទិត ប៊ុនធឿន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ៥៩ |
| ២១៥ | -ឧបាសិកា ប៊ុន ណាន់ .....                          | ៥៩ |
| ២១៦ | -ឧបាសក អ៊ុក មឿន និងឧបាសិកា ហ៊ុយ លានទី .....       | ៥៩ |
| ២១៧ | -ឧបាសិកា អ៊ុក លន់ ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ៥៩ |
| ២១៨ | -ពុទ្ធបរិស័ទ កាំង លាងឈើវី .....                   | ៥៩ |
| ២១៩ | -ឧបាសិកា លីម អេង ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ៥៩ |
| ២២០ | -ម៉ា សូវ ទី ( ពោធិ៍សាត់ ) .....                   | ៥៩ |
| ២២១ | -ឧបាសិកា មិន រស ព្រមទាំងបុត្រធីតា .....           | ៥៩ |
| ២២២ | -ឧបាសិកា ហ៊ី ហិន ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ៥៩ |
| ២២៣ | -ឧបាសិកា អេង ណែកេង និងស្វាមី ព្រមទាំងកូនចៅ .....  | ៥៩ |
| ២២៤ | -ឧបាសក ហាង គិន ឧបាសិកា ស៊ុនសៀង ព្រមទាំងបុត្រ .... | ៥៩ |
| ២២៥ | -ឧបាសិកា គា ស៊ុន ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ៥៩ |
| ២២៦ | -ឧបាសក ឃ្លោក ប៉េងឆាង ឧបាសិកា ឱម សារឿន .....       | ៥៩ |

|     |                                                         |    |
|-----|---------------------------------------------------------|----|
| ២២៧ | -ពុទ្ធបរិស័ទ ស៊ីន តុង .....                             | ៥៩ |
| ២២៨ | -លោក ខួត សុខា និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ៥៩ |
| ២២៩ | -ឧបាសិកា ង្វ័រ មុយអ៊ី ព្រមទាំងបុត្រ .....               | ៥៩ |
| ២៣០ | -ពុទ្ធបរិស័ទ តាំង យុងគួង ហៅតាំង លីហេង .....             | ៥៩ |
| ២៣១ | -លោក កាន់ ប្លង់ លោកស្រី ឌុច ស៊ីណម ព្រមទាំងបុត្រ ....    | ៥៩ |
| ២៣២ | -ឧបាសិកា វ៉ា លាងឆេង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥៩ |
| ២៣៣ | -ឧបាសិកា វ៉ា ផល្លា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៩ |
| ២៣៤ | -ឧបាសិកា ទួច ស្កឹ ព្រមទាំងប្អូនៗ .....                  | ៥៩ |
| ២៣៥ | -ឧបាសិកា ខៀវ បុណ្យថា ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ៥៩ |
| ២៣៦ | -ឧបាសិកា អ៊ុក សុផល និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៩ |
| ២៣៧ | -ឧបាសិកា ឡេង មួយ ព្រមទាំងកូនចៅ .....                    | ៥៩ |
| ២៣៨ | -ឧបាសិកា ត្រី ណែប៊ួយ ព្រមទាំងកូនចៅ .....                | ៥៩ |
| ២៣៩ | -ឧបាសក ម៉ុង ខុម និងឧបាសិកា ឡេង យឿន .....                | ៥៩ |
| ២៤០ | -ឧបាសិកា ជា គីមញ៉ុង និងឧបាសិកា ភោគ សោភ័ណ .....          | ៥៩ |
| ២៤១ | -ឧបាសិកា អ៊ឹម ហ៊ាន ព្រមទាំងបុត្រ .....                  | ៥៩ |
| ២៤២ | -ឧបាសក ខុង ឆឹង ឧបាសិកា សៀក ហៀង ព្រមទាំងបុត្រ ..         | ៥៩ |
| ២៤៣ | -ឧបាសក ហែម អ៊ុន ឧបាសិកា ឆោម ហៀង ព្រមទាំងបុត្រ           | ៥៩ |
| ២៤៤ | -ឧបាសក ហេង ប៉ោយឹម ឧបាសិកា ហុង ជារី ព្រមទាំងបុត្រ        | ៥៩ |
| ២៤៥ | -ឧបាសក ប្រាក់ ប៊ុត ឧបាសិកា អ៊ុន ធីន ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២៤៦ | -ឧបាសក យិច ឈីន និងឧបាសិកា បួយ .....                     | ៥៩ |
| ២៤៧ | -ឧបាសិកា ស៊ុន សុភ័ក្ត្រ ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ៥៩ |
| ២៤៨ | -ឧបាសិកា ប៉ែន ផល្លា .....                               | ៥៩ |

|     |                                                          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----|
| ២៤៩ | -កុមារា ម៉ៅ បរមបញ្ញា .....                               | ៥៩ |
| ២៥០ | -ឧបាសក តែ ហៅ ឧបាសិកា ជុន ណែអ៊ឹម .....                    | ៥៩ |
| ២៥១ | -លោក យូ ហុងលី អ្នកស្រី តែ សុខស្រី .....                  | ៥៩ |
| ២៥២ | -ឧបាសក ជឹង ហួច ឧបាសិកា ទីវ ឈីវហួយ ព្រមទាំងកូនចៅ .....    | ៥៩ |
| ២៥៣ | -ឧបាសក អ៊ុង សាប៊ិន ឧបាសិកា ពត ណាន់ ព្រមទាំងបុត្រ...      | ៥៩ |
| ២៥៤ | -ឧបាសិកា អួយ មិនា ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥៩ |
| ២៥៥ | -ឧ.ស.ឈួរ ទ្រី ហៅសាន្ត ឧ.សិ.សុខ ច័ន្ទ ព្រមទាំងកូនចៅ ..... | ៥៩ |
| ២៥៦ | -លោកយាយ ហម ច្រីប .....                                   | ៥៩ |
| ២៥៧ | -លោកយាយ ប៉ាង គីមទួច .....                                | ៥៩ |
| ២៥៨ | -ឧបាសិកា អ៊ុន លីណា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ៥៩ |
| ២៥៩ | -ឧបាសិកា ច្រីង គីមស្រី .....                             | ៥៩ |
| ២៦០ | -ឧបាសិកា នាង សុវណ្ណារី .....                             | ៥៩ |
| ២៦១ | -ឧបាសិកា ឈរ ហុកលីវ ព្រមទាំងបុត្រ .....                   | ៥៩ |
| ២៦២ | -ឧបាសក ទឹម ម៉ន ឧបាសិកា ជា ហ៊ឹម ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥៩ |
| ២៦៣ | -កញ្ញា ហេង សុភាសា .....                                  | ៥៩ |
| ២៦៤ | -ឧបាសិកា កែវ ជិន និងកូន តន់ វិរៈ +ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ..  | ៥៩ |
| ២៦៥ | -ឧបាសិកា សោម ចេន .....                                   | ៥៩ |
| ២៦៦ | -ឧបាសក ហ៊ី ស្រេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ៥៩ |
| ២៦៧ | -ពុទ្ធបរិស័ទ ស៊ុន សុម័រិន ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ៥៩ |
| ២៦៨ | -ពុទ្ធបរិស័ទ ឡា លីណេត ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ៥៩ |
| ២៦៩ | -ឧបាសក កាន់ គង់ និងគ្រួសារ .....                         | ៥៩ |
| ២៧០ | -ឧបាសិកា វៀន គង់ និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ .....           | ៥៩ |

|     |                                                      |    |
|-----|------------------------------------------------------|----|
| ២៧១ | -ឧបាសិកា ហ៊ុយ ហ្លេចយៀង និងក្រុមគ្រួសារ .....         | ៥៩ |
| ២៧២ | -ឧបាសិកា តាន់ បុប្ផា ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....      | ៥៩ |
| ២៧៣ | -លោក អេង តាយម៉េង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៩ |
| ២៧៤ | -លោក ឡាយ អៀងម៉េង និងភរិយា កូនចៅ .....                | ៥៩ |
| ២៧៥ | -ឧបាសិកា ស៊ឹម យ៉ែកហួយ .....                          | ៥៩ |
| ២៧៦ | -ឧបាសិកា លីម ម៉េងជួរ ព្រមទាំងកូនចៅ .....             | ៥៩ |
| ២៧៧ | -ឧបាសិកា អៀង ឆេង .....                               | ៥៩ |
| ២៧៨ | -ឧបាសិកា អៀង ទាវ .....                               | ៥៩ |
| ២៧៩ | -ឧបាសិកា ម៉ាយ កាន .....                              | ៥៩ |
| ២៨០ | -ឧបាសក ដៀប ឆែ និងឧបាសិកា ហួយ ហេង .....               | ៥៩ |
| ២៨១ | -ឧបាសិកា ចាន់ ណន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                 | ៥៩ |
| ២៨២ | -ឧបាសក កែវ សុវណ្ណ ឧបាសិកា គឹម ខន ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៩ |
| ២៨៣ | -ឧបាសក នរៈមេត្តា ឧបាសិកា ខុង គុយអេង .....            | ៥៩ |
| ២៨៤ | -ឧបាសក អុំ ប៊ុនណាត .....                             | ៥៩ |
| ២៨៥ | -លោក ផល និង ភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ៥៩ |
| ២៨៦ | -លោក អៀង ប៉ក់ អ្នកស្រី សាន់ ជួន និងបុត្រ .....       | ៥៩ |
| ២៨៧ | -ឧបាសក សុខ ម៉េងលី ឧបាសិកា ថៃ គឹមហៀប .....            | ៥៩ |
| ២៨៨ | -ឧបាសិកា ឆន យ៉ុង .....                               | ៥៩ |
| ២៨៩ | -ឧបាសិកា តោ តេង .....                                | ៥៩ |
| ២៩០ | -នាង ច័ន្ទ សម្បូ .....                               | ៥៩ |
| ២៩១ | -នាង យ៉ាង ស៊ីវិលីញ .....                             | ៥៩ |
| ២៩២ | -ឧបាសក គួច ប៊ុនថាវ ឧបាសិកា ញឹក គឹមជួន .....          | ៥៩ |

|     |                                             |     |
|-----|---------------------------------------------|-----|
| ២៩៣ | -លោកតា សួស លោកយាយ ដំប                       | ៥៩  |
| ២៩៤ | -ឧបាសិក ទឹម ញ៉ុប ព្រមទាំងបុត្រ              | ៥៩  |
| ២៩៥ | -ឧបាសក ម៉ែន ឧបាសិកា សិម                     | ៥៩  |
| ២៩៦ | -លោកតា ឈឹង លោកយាយ លាង                       | ៥៩  |
| ២៩៧ | -លោកយាយ យន ម៉ុម                             | ៥៩  |
| ២៩៨ | -ឧបាសក កៅ ឧបាសិកា ឡាន                       | ៥៩  |
| ២៩៩ | -ឧបាសិកា ប៊ុត សេដាដូង និងក្រុមគ្រួសារ       | ៥៩  |
| ៣០០ | -ឧបាសិកា លីវ ថងមួន ព្រមទាំងបុត្រ            | ៥៩  |
| ៣០១ | -ឧបាសក តឿម ឧបាសិកា សត់ ព្រមទាំងបុត្រ        | ៥៩  |
| ៣០២ | -ឧបាសិកា ហែម ពិដោរ ព្រមទាំងបុត្រ            | ៥៩  |
| ៣០៣ | -ឧបាសិកា ឆោម ណាត                            | ៥៩  |
| ៣០៤ | -ឧបាសក ចេង សោភណ ឧបាសិកា សារ៉ាយគឹមលឿង        | ៥៩  |
| ៣០៥ | -ឧបាសិកា ពុធ និត                            | ៥៩  |
| ៣០៦ | -ឧបាសិកា ពិន សារ៉ូន និងក្មួយណី ក្មួយពេជ្រ   | ៥៩  |
| ៣០៧ | -ឧបាសិកា យស អុន ព្រមទាំងបុត្រ               | ៥៩  |
| ៣០៨ | -ឧបាសិកា គី យក់បូយ ព្រមទាំងបុត្រ            | ៥៩  |
| ៣០៩ | -ឧបាសិកា ឈុន ណារី និងកូនចៅ                  | ៥៩  |
| ៣១០ | -ឧបាសក មុំ កោសល្យ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ    | ៥៩  |
| ៣១១ | -ឧបាសក នាង ជិនឈិន ឧបាសិកា ធីវ ស៊ុមអយ        | ៥៩  |
| ៣១២ | -ឧបាសក ឈឹម ហុកអ៊ាន ( នៅប្រទេសបារាំង )       | ២០៩ |
| ៣១៣ | -ក្រុមវេនចង្កាន់១កើតសំពៅមាស ៦កើតចំបក់មានជ័យ |     |
|     | ១១កើតសុវណ្ណបទុម ៦រោចនិគ្រោធវ័ន ១០រោចវេឡុវ័ន | ២០៩ |

|    |                                                               |         |
|----|---------------------------------------------------------------|---------|
| ១  | -ឧបាសិកា ឡោត កិណរី ព្រមទាំងគ្រួសារ .....                      | ១០០អង្ស |
| ២  | -ឧបាសិកា គឹម ម៉ុយ ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....                  | ១០០អង្ស |
| ៣  | -អ្នកស្រី អាតី .....                                          | ៥០អង្ស  |
| ៤  | -ឧបាសិកា ហ្វាន់ វ៉ាន់ហ៊ុំ ឧបាសិកា ហ្វាន់ យូលាង និងបុត្រ ..... | ៣០អង្ស  |
| ៥  | -ឧបាសិកា ត្រិច តេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                        | ២០អង្ស  |
| ៦  | -ឧបាសិកា ស៊ិន តាំងគុយអេង .....                                | ២០អង្ស  |
| ៧  | -ឧបាសិកា ឆន្ទារី .....                                        | ២០អង្ស  |
| ៨  | -ឧបាសិកា អ៊ុង ត្រិចសាង .....                                  | ២០អង្ស  |
| ៩  | -ឧបាសិកា ណុល រដ្ឋិតា .....                                    | ២០អង្ស  |
| ១០ | -លោក តៃ កក្កដា ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារ .....                     | ២០អង្ស  |
| ១១ | -ឧបាសិកា អ៊ិន សារេន .....                                     | ២០អង្ស  |
| ១២ | -ឧបាសិកា លី ឈុនស៊ី ( ម៉ឺងស្រីពៅ ) .....                       | ២០អង្ស  |
| ១៣ | -ឧបាសិកា គង់ ធូក .....                                        | ១៥អង្ស  |
| ១៤ | -ឧបាសិកា ពៅ កៀតសារី .....                                     | ១៥អង្ស  |
| ១៥ | -ឧបាសិកា ស៊ីង ដុង និងឧបាសិកា អ៊ុក ហាង .....                   | ១៥អង្ស  |
| ១៦ | -ឧបាសិកា អ៊ុក សារេត .....                                     | ១០អង្ស  |
| ១៧ | -ឧបាសិកា ដៀប ណង .....                                         | ១០អង្ស  |
| ១៨ | -ឧបាសិកា អ៊ា កៅនី .....                                       | ១០អង្ស  |
| ១៩ | -ឧបាសិកា គឹម លាង .....                                        | ១០អង្ស  |
| ២០ | -ឧបាសិកា គុយ សុវ៉ុន .....                                     | ១០អង្ស  |
| ២១ | -ឧបាសិកា សេក ហេង ព្រមទាំងបុត្រ .....                          | ១០អង្ស  |
| ២២ | -ឧបាសិកា អ៊ុង ហ្គេកសាង និងក្រុមគ្រួសារ .....                  | ១០អង្ស  |



|    |                                                     |                |
|----|-----------------------------------------------------|----------------|
| ២៣ | -ឧបាសិកា អ៊ឹង ហ្លោកតេង និងក្រុមគ្រួសារ .....        | ១០អ៊ូ          |
| ២៤ | -ពុទ្ធបរិស័ទ ទី១ ណារី ( ហៅ សំអយ ) .....             | ១០អ៊ូ          |
| ២៥ | -ឧបាសិកា គឹម សូផន .....                             | ១០អ៊ូ          |
| ២៦ | -ឧបាសិកា ផន យន .....                                | ៥អ៊ូ           |
| ១  | -ពុទ្ធបរិស័ទនៅមែលបិន ប្រទេសអូស្ត្រាលី .....         | ១០២០អូស្ត្រាលី |
| ២  | -ឧបាសិកា កូរ៉េ សារី និងបងប្អូន .....                | ៣០០អូស្ត្រាលី  |
| ៣  | -ឧបាសិកា សុក សុពណ្ឌី .....                          | ៣០០អូស្ត្រាលី  |
| ៤  | -ឧបាសក យ៉ង់ សិន ឧបាសិកា នន ហេង +កូនចៅ               | ២០០អូស្ត្រាលី  |
| ៥  | -ឧបាសក ច័ន្ទ ចំណាន ឧបាសិកា ច័ន្ទ បុប្ផាភូង និងបុត្រ | ១២០អូស្ត្រាលី  |
| ៦  | -លោក ចៅ សៀប .....                                   | ១២០អូស្ត្រាលី  |
| ៧  | -ឧ.ស. ឈិត ទ្រី ឧ.សិ. បាង ណែហ៊ាង ៥០ដុល្លារ+          | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ៨  | -ឧបាសក រស់ សារ៉េន ឧបាសិកា គង់ សារឿង .....           | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ៩  | -ឧបាសក ឃិន អ៊ាន ឧបាសិកា ម៉េង ស៊ាន .....             | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១០ | -ក្រុមគ្រួសារឧបាសិកា ឈ គឹមស៊ុន .....                | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១១ | -ឧ.ស. រស់ សារ៉េន ឧបាសិកា គង់ សារឿង និងបុត្រ         | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១២ | -ឧបាសិកា ទិត នាង .....                              | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៣ | -ឧបាសិកា សៀន រឿត ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៤ | -ឧបាសិកា លីវ ទូច ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៥ | -លោក ស៊ុន សាន អ្នកស្រី សម្បត្តិ គង់ .....           | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៦ | -ឧ.សិ.លីម ស៊ុនេង +ម៉េងប៊ុន្ទារី+កញ្ញា ឃឹម វណ្ណា     | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៧ | -ឧបាសិកា លីម ស៊ុណែ .....                            | ១០០អូស្ត្រាលី  |
| ១៨ | -ឧបាសិកា កុត រឿន ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ៧០អូស្ត្រាលី   |

|    |                                              |              |
|----|----------------------------------------------|--------------|
| ១៩ | -លោកយាយ ជូ វេន .....                         | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២០ | -លោក ភិន ហាច អ្នកស្រី ពេជ្រ សៀម .....        | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២១ | -លោក និងលោកស្រី ទា ខេងអាង .....              | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២២ | -ឧបាសក សួរ ស្រីង .....                       | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៣ | -ឧបាសក ឈិត ទ្រី ឧបាសិកា បាត់ ណែហាំង និងបុត្រ | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៤ | -ឧបាសិកា លីវី ទូច .....                      | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៥ | -ឧបាសិកា ឡាយ គឹមលាង .....                    | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៦ | -ឧបាសិកា សុក សុពណ្ឌី .....                   | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៧ | -ឧ.ស. តាន់ ស៊ុនឡាយ និងឧបាសិកា ឡេង គឹមហ៊ុយ    | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៨ | -ឧបាសក ឃុន ប៊ុន និងឧបាសិកា ចែត ម៉ៅ .....     | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ២៩ | -ឧបាសិកា មាយ សុផាន ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣០ | -ឧបាសិកា ផន ដាវា ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣១ | -ឧបាសិកា ស៊ឹម គឹមហេង ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣២ | -ឧបាសក ភិន ហាច និងឧបាសិកា ពេជ្រ សៀម+បុត្រ    | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៣ | -កញ្ញា ផ្លែក វណ្ណា .....                     | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៤ | -អ្នកស្រី ឃុន វាសនា ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៥ | -លោក ឡៅ គឹមងួន អ្នកស្រី ដួង លី ព្រមទាំងបុត្រ | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៦ | -លោកយាយ អុង ស ព្រមទាំងកូនចៅ .....            | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៧ | -ឧបាសិកា តាន ថេង .....                       | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៨ | -ឧបាសិកា ថ្នាង ណែសៀក .....                   | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៣៩ | -ឧបាសិកា ឡុង អេងគី .....                     | ៥០អូស្ត្រាលី |
| ៤០ | -ឧបាសក សុខ ភិរុណ ឧបាសិកា សាន សារ៉ុ .....     | ៣០អូស្ត្រាលី |

|    |                                                     |              |
|----|-----------------------------------------------------|--------------|
| ៤១ | -ឧបាសិកា ជូ រើន ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ៤២ | -លោកយាយ ហែម ហេង .....                               | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ៤៣ | -លោកយាយ ខេង កៅនី .....                              | ៣០អូស្ត្រាលី |
| ៤៤ | -ឧបាសក អ៊ុង ស្បោង ឧបាសិកា ណាំ សាំងអ៊ុង ...          | ២៥អូស្ត្រាលី |
| ៤៥ | -លោក ផាណ្តា អ៊ុង អ្នកស្រី ហ្គីម អ៊ុង .....          | ២៥អូស្ត្រាលី |
| ៤៦ | -ឧបាសិកា គីម ធើរីន .....                            | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៤៧ | -ឧបាសិកា ហែង យឿន .....                              | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៤៨ | -លោកតា ណែ ឈាង និងលោកយាយ ងួន លីម ....                | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៤៩ | -លោក ថៃល ថោង និងអ្នកស្រី ឡុង .....                  | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥០ | -អ្នកស្រី យ៉ា ណូរាន់ និងគ្រួសារ ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥១ | -ឧបាសក ជួន សុខ និងឧបាសិកា មាស យឿន .....             | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥២ | -លោកយាយ មិន ឆែអិន .....                             | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥៣ | -លោកយាយ កង អ៊ុន .....                               | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥៤ | -លោកយាយ គង់ គួន .....                               | ២០អូស្ត្រាលី |
| ៥៥ | -ឧបាសក អ៊ុង ស្បោង ឧបាសិកា ណាំ សាំងអ៊ុង .....        | ១៥អូស្ត្រាលី |
| ៥៦ | -លោក ពៅ ប៉ុណ្ណាវ័ក្ស និងភរិយា .....                 | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៥៧ | -លោកយាយ អុំ អូម .....                               | ១០អូស្ត្រាលី |
| ៥៨ | -ឧបាសិកា លី វណ្ណា ព្រមទាំងគ្រួសារ .....             | ៥អូស្ត្រាលី  |
| ១  | -ឧបាសិកា ពូ ហាំង ( ហៅ គីម ហាំង ) .....              | ៥០០បាត       |
| ២  | -អ្នកភូមិរោងម៉ាស៊ីន .....                           | ៣០០បាត       |
| ៣  | -ឧបាសិកា ម៉ន រស្មី .....                            | ២០០បាត       |
| ៤  | -ឧបាសក ប៉ុល សុវណ្ណ ឧបាសិកា តា គង់ និងបុត្រ .....    | ២០០បាត       |

|     |                                                          |            |
|-----|----------------------------------------------------------|------------|
| ៥   | -វេជ្ជ.រស់ សារេត អ្នកស្រី ឈឺវី ឈុនណាត និងបុត្រ...        | ២០០បាត     |
| ៦   | -ឧបាសិកា ឈឺវី ចាំង .....                                 | ២០០បាត     |
| ៧   | -ឧបាសិកា ឈុន សុភវី .....                                 | ២០០បាត     |
| ១   | -ពុទ្ធបរិស័ទវត្ថុសុខារាម តាមួង មេមត់ ១០ដុល្លារ+          | ១.៤០២.៤០០រ |
| ២   | -លោក ហុង ជ្រិន អ្នកស្រី ឡេង ចំរើន និងកូនចៅ ....          | ៥០០.០០០រ   |
| ៣   | -ឯកឧត្តម មី តាឃី លោកជំទាវ ហេង មុនីវត្ថុ និងបុត្រ .....   | ២០០.០០០រ   |
| ៤   | -ឧ.សិ.ថោង រ៉េន +ពុទ្ធបរិស័ទវត្ថុជោតញ្ញាណ ក.ព្រះសីហនុ     | ១១៥.៥០០រ   |
| ៥   | -ឧបាសក ហ៊ុយ កេង និងឧបាសិកា លឹម កៀម និងបុត្រ              | ១០០.០០០រ   |
| ៦   | -ឧ.ស.ព្រឺម ស្រី ឧ.សិ.ហោ សេងហ៊ុន + ព.ប.វត្តដារ មេមត់      | ១០០.០០០រ   |
| ៧   | -ឧបាសិកា មិន ហួយ .....                                   | ១០០.០០០រ   |
| ៨   | -អាចារ្យ ស៊ឹម ហុង +ពុទ្ធបរិស័ទវត្ថុឥណ្ឌញ្ញាណ.ព្រះសីហនុ   | ៨០.៥០០រ    |
| ៩   | -ពុទ្ធបរិស័ទក្រុងព្រះសីហនុ ចូលតាមរយៈឧ.សិ.ដូង ស៊ីនួន .... | ៧១.០០០រ    |
| ១០- | ឧបាសិកា មឿង ឡាំងហយ និងកូនឧបាសិកា អិត នារី .....          | ៥០.០០០រ    |
| ១១- | ពុទ្ធបរិស័ទ ស៊ុន ចាន់ធន ហៅ ស៊ុន មួយ .....                | ៥០.០០០រ    |
| ១២- | ឧបាសក កូរី សំអឿន (ហៅយ៉ាង) ឧបាសិកា ប៉ាវ .....             | ៥០.០០០រ    |
| ១៣- | ឧបាសក អ៊ុំ ហ៊ុំ ឧបាសិកា ព្រំ យ៉ុម .....                  | ៥០.០០០រ    |
| ១៤- | ឧបាសិកា សៅ សាកប ព្រមទាំងបុត្រ .....                      | ៥០.០០០រ    |
| ១៥- | ឧបាសក កង សំបួរ ឧបាសិកា វ៉ាន់ សុត្តា ព្រមទាំងបុត្រ ...    | ៤២.០០០រ    |
| ១៦- | ឧបាសក ប៊ូ ឡេង ឧបាសិកា យឹម សៀក .....                      | ៤០.៥០០រ    |
| ១៧- | ឧបាសក រឹម សុមេធ ឧបាសិកា ជួ យក់មុយ ព្រមទាំងបុត្រ...       | ៤០.០០០រ    |
| ១៨- | ឧបាសិកា សុខ ណែ .....                                     | ៤០.០០០រ    |
| ១៩- | ឧបាសិកា ឡុង សំអាត .....                                  | ៤០.០០០រ    |

|     |                                                      |         |
|-----|------------------------------------------------------|---------|
| ២០- | ឧបាសក បិទ និងឧបាសិកា សុង .....                       | ៤០.០០០រ |
| ២១- | ឧបាសិកា ម៉ាក់ យី .....                               | ៤០.០០០រ |
| ២២  | -ឧបាសិកា ចេង លីមហាំង .....                           | ៤០.០០០រ |
| ២៣  | -ឧបាសក សូវ ម៉េង និងឧបាសិកា ស្រី ប្លង់ .....          | ៤០.០០០រ |
| ២៤  | -ពុទ្ធបរិស័ទវត្ថុមង្គលវ័ន ( ហៅវត្តស្វាយដង្កំ ) ..... | ៣៦.០០០រ |
| ២៥  | -ឧបាសិកា តូច គីមផាន .....                            | ៣០.០០០រ |
| ២៦  | -ពុទ្ធបរិស័ទក្រុងព្រះសីហនុ ចូលតាមរយៈឧ.សិ.ង៉ែត ញ៉ន .  | ២៨.០០០រ |
| ២៧  | -ឧបាសិកា ថង យាង .....                                | ២៥.០០០រ |
| ២៨  | -ឧបាសិកា ចិន ខ្មៅ .....                              | ២៥.០០០រ |
| ២៩  | -ឧបាសិកា ពិន សារ៉ូន .....                            | ២៤.០០០រ |
| ៣០  | -ឧបាសក យន្ត សីលា .....                               | ២២.០០០រ |
| ៣១  | -ឧបាសក ឆាយ ងួន ឧបាសិកា ថៅ ទួច ព្រមទាំងបុត្រ ..       | ២២.០០០រ |
| ៣២  | -ឧបាសិកា ជា ស៊ីវហ្គិច .....                          | ២២.០០០រ |
| ៣៣  | -ឧបាសិកា ថង សៀង .....                                | ២១.០០០រ |
| ៣៤  | -អាចារ្យ យុល .....                                   | ២០.០០០រ |
| ៣៥  | -ឧបាសិកា ចេង យាន .....                               | ២០.០០០រ |
| ៣៦  | -ឧបាសក កែវ ហាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ២០.០០០រ |
| ៣៧  | -ឧបាសក អ៊ុក ប៊ុនធឿន និងឧបាសិកា គង់ សេនីន .....       | ២០.០០០រ |
| ៣៨  | -ឧបាសិកា សិរិត ទីម .....                             | ២០.០០០រ |
| ៣៩  | -ឧបាសិកា ជាម ជើង .....                               | ២០.០០០រ |
| ៤០  | -ឧបាសិកា អ៊ុក សេនី .....                             | ២០.០០០រ |
| ៤១  | -ឧបាសិកា ស៊ី មួយ .....                               | ២០.០០០រ |

|    |                                                    |         |
|----|----------------------------------------------------|---------|
| ៤២ | -ឧបាសិកា ស៊ី សុត .....                             | ២០.០០០រ |
| ៤៣ | -ឧបាសិកា ង៉ែត ញ៉ែន ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ២០.០០០រ |
| ៤៤ | -ឧបាសិកា ស្រី នីលាង ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ២០.០០០រ |
| ៤៥ | -ឧបាសិកា ហ៊ុយ មៀន ព្រមទាំងបុត្រធីតា .....          | ២០.០០០រ |
| ៤៦ | -លោក ស៊ីវី សុខ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ២០.០០០រ |
| ៤៧ | -ឧបាសិកា មៀន សំបួរ .....                           | ២០.០០០រ |
| ៤៨ | -ឧបាសក ផាង ថាន ឧបាសិកា ង៉ែត ណារឿន .....            | ២០.០០០រ |
| ៤៩ | -ឧបាសិកា សូ ស៊ុនណារី និងឧ.សិ. បាន គឹមស្រាង + បុត្រ | ២០.០០០រ |
| ៥០ | -ឧបាសិកា ឯក សុផល .....                             | ២០.០០០រ |
| ៥១ | -ឧបាសិកា ព្រាប សារឿន .....                         | ២០.០០០រ |
| ៥២ | -ឧបាសក ហួយ ប៉ាវស៊ុយ និងឧបាសិកា ឡេង ដាវ៉ែន ....     | ២០.០០០រ |
| ៥៣ | -លោក កូវ សំអឿន និងភរិយា .....                      | ២០.០០០រ |
| ៥៤ | -ឧបាសិកា ច័ន្ទ សុម៉ាសី .....                       | ២០.០០០រ |
| ៥៥ | -ឧបាសិកា នួន ជា ព្រមទាំងកូនចៅ .....                | ២០.០០០រ |
| ៥៦ | -ឧបាសិកា តូច គឹមភឿន និងប្អូនស្រី កុយ វណ្ណារ៉េត ... | ២០.០០០រ |
| ៥៧ | -ឧបាសិកា សួស សុខុំ ព្រមទាំងបុត្រ .....             | ២០.០០០រ |
| ៥៨ | -ឧបាសិកា លី ស៊ីវង្គ ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ២០.០០០រ |
| ៥៩ | -ឧបាសិកា លឹម ណាលី ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ២០.០០០រ |
| ៦០ | -ឧបាសិកា អ៊ឹង វ៉ែខេង .....                         | ២០.០០០រ |
| ៦១ | -លោក ហ៊ោ សុខុន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ២០.០០០រ |
| ៦២ | -ឧបាសក ឌុយ រឹង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រនិងចៅ ....    | ២០.០០០រ |
| ៦៣ | -លោកយាយ លាង គី ព្រមទាំងបុត្រ .....                 | ២០.០០០រ |

|    |                                                    |         |
|----|----------------------------------------------------|---------|
| ៦៤ | -លោកយាយ មួយ ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ២០.០០០រ |
| ៦៥ | -ឧបាសក ណុប យូហេង ឧបាសិកា ផេង ផន ព្រមទាំងបុត្រ      | ២០.០០០រ |
| ៦៦ | -ឧបាសក នូវ ឈាង ឧបាសិកា ប៉ែន សាវ៉ាង .....           | ២០.០០០រ |
| ៦៧ | -ឧបាសិកា សួន សុជា .....                            | ២០.០០០រ |
| ៦៨ | -ឧបាសិកា ស្រីម យន .....                            | ២០.០០០រ |
| ៦៩ | -អ្នកគ្រូ លី គឹមសិត .....                          | ២០.០០០រ |
| ៧០ | -ឧបាសិកា ជាម មួន .....                             | ២០.០០០រ |
| ៧១ | -ឧបាសិកា សេង ចន្ទា .....                           | ២០.០០០រ |
| ៧២ | -ឧបាសិកា លីម អៀងហ្គិច .....                        | ២០.០០០រ |
| ៧៣ | -ឧបាសិកា ជរ វណ្ណឌី .....                           | ២០.០០០រ |
| ៧៤ | -ឧបាសិកា សោ សាវីរុត .....                          | ២០.០០០រ |
| ៧៥ | -ឧបាសិកា ឈីវ ចន្ទា .....                           | ២០.០០០រ |
| ៧៦ | -ឧបាសិកា មាស សោភា .....                            | ២០.០០០រ |
| ៧៧ | -ឧបាសិកា វត្ត សុផាណា និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០.០០០រ |
| ៧៨ | -ម៉ាឧបាសិកា ហុក គីន .....                          | ២០.០០០រ |
| ៧៩ | -ឧបាសិកា ហេង តូ ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ២០.០០០រ |
| ៨០ | -ឧបាសិកា ប៊ិច .....                                | ២០.០០០រ |
| ៨១ | -ឧបាសិកា អ៊ុង មុយជូ .....                          | ២០.០០០រ |
| ៨២ | -ឧបាសិកា ហួត វី ព្រមទាំងបុត្រ .....                | ២០.០០០រ |
| ៨៣ | -ឧបាសិកា ប៊ិន ផល្លា .....                          | ២០.០០០រ |
| ៨៤ | -ឧបាសិកា ឈន សារិន និងឧបាសិកា សាយ សុខុម .....       | ២០.០០០រ |
| ៨៥ | -ឧបាសក ម៉ែន ស្បើន ឧបាសិកា អៀង ណារី និងបុត្រ .      | ២០.០០០រ |

៨៦ -ពុទ្ធបរិស័ទក្រុងព្រះសីហនុ ចូលតាមរយៈឧ.សិ.សុខ ណែ

១៧.៥០០ រ

|                           |                    |         |
|---------------------------|--------------------|---------|
| ១-ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល   | ១៥.០០០ រ មានចំនួន  | ១ នាក់  |
| ២-ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល   | ១២.០០០ រ មានចំនួន  | ២ នាក់  |
| ៣-ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល   | ១០.០០០ រ មានចំនួន  | ៥៥ នាក់ |
| ៤- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៨.០០០ រ មានចំនួន   | ១ នាក់  |
| ៥- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៧.០០០ រ មានចំនួន   | ១ នាក់  |
| ៦- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៦.០០០ រ មានចំនួន   | ២ នាក់  |
| ៧- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៥.០០០ រ មានចំនួន   | ៣១នាក់  |
| ៨- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៤.០០០ រ មានចំនួន   | ៥ នាក់  |
| ៩- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល  | ៣.៥០០ រ មានចំនួន   | ២ នាក់  |
| ១០- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣.០០០ រ មានចំនួន   | ១០ នាក់ |
| ១១- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២.០០០ រ មានចំនួន   | ៩ នាក់  |
| ១២- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.៥០០ រ មានចំនួន   | ១ នាក់  |
| ១៣- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.០០០ រ មានចំនួន   | ១ នាក់  |
| ១៤- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២ ដុល្លារ មានចំនួន | ១ នាក់  |
| ១៥- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១ ដុល្លារ មានចំនួន | ៦ នាក់  |
| ១៦- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១០០ បាត មានចំនួន   | ២ នាក់  |
| ១៧- ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៥០ បាត មានចំនួន    | ៣ នាក់  |

**បោះពុម្ពជាធម្មទាន ៣០.០០០ គ្បាល**

**ក្នុងមួយ ៨.៤០០ ដុល្លារ រោងពុម្ពភ្នំពេញ**



# 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 90.5 MHz                |
| ខេត្តសៀមរាប       | -05h00 mn<br>-18h30 mn | -FM 98 MHz<br>-FM 100.5 MHz |
| ខេត្តពោធិ៍សាត់    | -06h00 mn              | -FM 98.5 MHz                |
| ខេត្តកំពត         | -18h30 mn              | -FM 93.25 MHz               |
| ខេត្តកំពង់ចាម     | -05h30 mn              | -FM 100.5 MHz               |
| ខេត្តព្រះវិហារ    | -18h30 mn              | -FM 99 MHz                  |
| ខេត្តបន្ទាយមានជ័យ | -05h20 mn<br>-17h30 mn | -FM 96.5 MHz                |
| ខេត្តស្វាយរៀង     | -18h30 mn              | -FM103.75MHz                |

**សុខា បុណ្ណស្ស ឧច្ចយោ**  
**ការសន្សំបុណ្យ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ**

# សេចក្តីថ្លែងការណ៍ប្រកាស

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំធាតុ

✍ ប្តីស្រីស្រី ✍

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



## បទពិចារណា

ពាក្យណាដែលមិនពិត

ពាក្យនោះឥតបានការ

ទឹកឃ្មុំផ្អែមភ្លាមហើយបាត់ភ្លឺបទៅ

ព្រះពុទ្ធដីកាសង្ឃចារជាគ្រូម

បើកម្លាំងតិចកុំចង់លើកធូន

ទឹកមាត់ខ្លួនសាបកុំចង់ពោលស្ដី

ពាក្យប្រឌិតពាក្យមុសា

ចាញ់បក្សាបក្សីយំ ។

ពាក្យពិតផ្អែមជ្រៅពីរោះរង

បិដកជួបជុំជាធម្មចេតិយ ។

ខ្លួនឥតទម្ងន់កុំចង់ដើរក្ដី

ខ្លួនឥតសិរីកុំចង់ហោះធូរ ។

ក្រញាតិក្រមិត្ត

ក្រនេះមិនថ្វី

ក្រប្រាក់មែនពិត

តាមព្រះទូន្មាន

ទើបក្រកែក្រលែង ។

រហូតសូមទាន

ក្រចិត្តក្រញាណ

