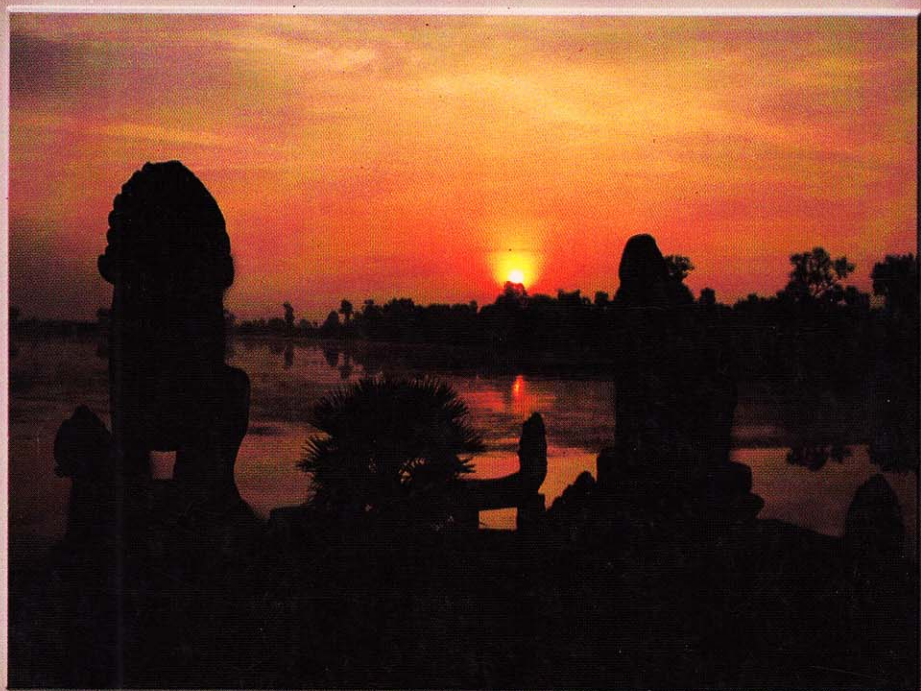


# កូនមាសឪពុក



រៀបរៀងដោយ

ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំពេទ្យ ប៊ុត សាវណ្ណ

សម្រាប់ជាធម្មទាន



# កលបាសឱកាស



រៀបរៀងដោយ  
ខ្ញុំព្រះករុណា

ខ្ញុំបាទ ប៊ុត សាវឡ

សម្រាប់ជាធម្មទាន

## **មកដល់កូនសប្បាយសំបុត្រឡើងឡើង**

ឪពុកសូមឱ្យកូន ប្រើប្រាស់ពេលវេលា ឱ្យបាននូវ  
ប្រយោជន៍ច្រើនជាទីបំផុត ក្នុងជីវិតរបស់កូន ។

.\_ពេលទំនេរ សូមឱ្យកូនចាប់សៀវភៅនេះយកមក  
អាន ហើយចាំទុកនូវសេចក្តីនីមួយៗផង ។

.\_ពេលមានទុក្ខ សូមឱ្យកូនពិចារណាតាមការណែនាំ  
របស់ឪពុកនៅក្នុងសៀវភៅនេះឯង ។

.\_ពេលនឹកអាល័យ សូមឱ្យកូនអាននូវសៀវភៅនេះ  
ដូចជាបាននៅក្បែរម៉ែឪពុកដែរ ។

.\_ពេលបានសុខ សូមឱ្យកូនចាប់សៀវភៅនេះមក  
រីករាយសប្បាយជាមួយឪពុកម្តាយ និងមានសេចក្តីសុខ  
ជាមួយក្រុមគ្រួសារដែរ ។

.\_ពេលកូនមានបញ្ហា សូមឱ្យកូនប្រឹក្សាជាមួយឪពុក  
ម្តាយ តែបើឪពុកម្តាយមិននៅទេ សូមឱ្យកូនប្រឹក្សាជាមួយ  
សៀវភៅនេះចុះ ។

ពុកនិងម៉ែ ប្រាថ្នាឱ្យកូនមាននូវសេចក្តីសុខ ទើប  
បានជាអប់រំនិងដាស់តឿនក្រើនរំលឹកកូនជារៀងៗ មិនឱ្យ  
កូនលេងហួសពេលវេលា ព្រោះអាចនាំឱ្យកូនមានជំងឺ  
គ្រុនរងាជាដើម ដាស់តឿនកូនមិនឱ្យញ៉ាំនូវអាហារណា  
ដែលមិនល្អ ព្រោះវាអាចនាំឱ្យខូចសុខភាព ហើយបើកូន  
នៅមិនទាន់យល់នូវពាក្យដាស់តឿន ឬក៏មិនស្តាប់តាមនូវ  
ពាក្យទូន្មាន របស់ម៉ែឪពុកនោះ ដល់ពេលកូនមិនស្រួល  
ខ្លួនឡើង ឪពុកម្តាយក៏ត្រូវតែនៅរក្សា និងព្យាបាលកូន  
យ៉ាងល្អជាទីបំផុតដែល ។

នៅក្នុងដំណើរជីវិតក៏ដូចគ្នាដែរ ឪពុកម្តាយបាន  
ព្យាយាមអប់រំ និងដាស់តឿនជានិច្ច ឱ្យកូនតាំងចិត្តសិក្សា  
រៀនសូត្រ រៀបចំខ្លួនឱ្យនៅក្នុងសេចក្តីល្អ មិនឱ្យកូន  
ប្រព្រឹត្តខ្លួនជាមនុស្សឡេះឡោះ តែបើពេលណាដែលកូន  
ប្រព្រឹត្តភ្លាំងភ្លាត់ ដោយហេតុណាមួយនោះ ឪពុកម្តាយក៏  
នឹងព្យាយាមជួយកូនយ៉ាងប្តូរជីវិត ដូចជាពេលដែលកូន  
មិនស្រួលផ្លូវកាយដូច្នោះឯង ។

ព្រោះហេតុដូចពោលមកនេះ ឪសូមឱ្យកូនមានការ  
ចាំជានិច្ចថា ពេលណាដែលកូនមាននូវបញ្ហាកើតឡើង  
សូមឱ្យកូនប្រឹក្សាជាមួយនឹងម៉ែឪ កុំលាក់លៀមឱ្យសោះ  
ព្រោះមិនមានអ្នកណាស្មោះត្រង់ និងមានបំណងជួយកូន  
ឱ្យក្រែលែងជាងម៉ែឪរបស់កូនឡើយ បើម៉ែឪដឹងហើយ  
មិនថាបញ្ហានោះលំបាកលំបិនយ៉ាងណា ម៉ែឪរមែងរួមគ្នា  
ដោះស្រាយ កែខែបញ្ហាបានគ្រប់រឿងទាំងអស់ ។

កូនមាសឪពុក កាលបើកូនបំពេញតួនាទីដោយ  
សុចរិត ដោយការឆ្លាតវៃ មានសេចក្តីស្មោះត្រង់ និង កតញ្ញូ  
កូនរមែងបានទទួលនូវសេចក្តីរីករាយ ព្រោះរលឹក  
ឃើញអំពើដ៏បរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន ហើយកូននឹងបានទទួលនូវ  
ផលជាសុខ មានសេចក្តីចម្រើនដល់អនាគតនៃជីវិតរបស់  
កូន ព្រមទាំងក្រុមគ្រួសារយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

**ឪសូមឱ្យពរដល់កូន ...**

**ឆាន់ដំបងថ្ងៃឆ្នាំកើត ខែស្រាពណ៍ ព.ស.២៥៤៦**

**ពីទីពុទ្ធរបស់កូន**



## កូនមានស្វ័យភាព



កូនត្រូវហាត់ធ្វើខ្លួនឱ្យសុភាពរាបសា មានការព្យាយាម ចេះអើពើជួយធ្វើការអ្នកដទៃដោយសេចក្តីពេញចិត្ត និងធ្វើខ្លួនឱ្យជាមនុស្សបានការ ដើម្បីជាប់ជាឧបនិស្ស័យ ដល់ធំឡើងកូនបានធ្វើជាមនុស្សល្អ ជាមនុស្សមានសេចក្តីចម្រើនមាំទាំក្នុងជីវិត ។

កូននៅតូច កូនធ្វើអ្វីត្រូវឱ្យនៅក្នុងការហ្វឹកហាត់ កសាងខ្លួន បើកូនមានស្មារតីកសាងខ្លួនជានិច្ចនោះ កូនធ្វើអ្វីៗតែងមានរបៀបរៀបរយ កាលបើមានរបៀបរៀបរយល្អហើយ កូនអាចរៀនសូត្រនិងធ្វើការងារផ្សេងៗបានដោយត្រឹមត្រូវ តទៅកូននឹងបានជាមនុស្សមាននូវសេចក្តីសម្រេច និងសេចក្តីចម្រើនឱ្យដល់ខ្លួនឯងព្រមទាំងសង្គមគ្រួសារសង្គមជាតិក្នុងអនាគតយ៉ាងពិតប្រាកដ ។



## កូនមានឪពុក

កូនត្រូវតែជាមនុស្សល្អដូចតទៅ :

១. ជាកូនដែលល្អរបស់ឪពុកម្តាយ

២. ជាសិស្សដែលល្អរបស់គ្រូអាចារ្យ

៣. ជាមិត្តដែលល្អរបស់មិត្ត

៤. ជាប្រជាពលរដ្ឋល្អរបស់ប្រទេសជាតិ

៥. ជាសាវ័កល្អរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ។

ចូរកូនមានជីវិតត្រឹមត្រូវនៅក្នុងលោកនេះ ដោយខំ  
ប្រឹងសាងនូវសុចរិតពិតប្រាកដ ចូរកូនរស់នៅឱ្យបានជាត្តិ  
សង្ឃឹមរបស់មនុស្សទាំងឡាយ ចូរកូនប្រាថ្នាឱ្យពិភពលោក  
បានជួបនូវសេចក្តីសុខស្រាប់ ។





## កូនមាន់ឱ្យពួក



កូនត្រូវដឹងថា : ធម៌រមែងរក្សាឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខ តែធម៌នឹងមករក្សាយើងមិនបានឡើយ បើយើងមិនចូលទៅរកធម៌ទេនោះ ប្រៀបដូចជាអាហារ នឹងមកឱ្យយើងផ្អែកមិនបានដោយពិត បើយើងមិនទៅបរិភោគនូវអាហារនោះទេ យ៉ាងណាមិញ ធម៌ក៏យ៉ាងនោះដែរ បើយើងមិនយកមកបដិបត្តិទេ ធម៌ក៏ជួយអ្វីយើងមិនបានឡើយ ដូច្នេះ ក្នុងការដែលយើងនឹងមាននូវសេចក្តីសុខសេចក្តីចម្រើនទៅបាននោះ ក៏ព្រោះតែយើងបានបដិបត្តិនូវធម៌ហ្នឹងឯង ។

ធម៌ជារបស់ចាំបាច់ក្រៃលែងជាងអាហារ ក្រៃលែងជាងខ្យល់អាកាស និងក្រៃលែងជាងអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះធម៌ធ្វើឱ្យជីវិតយើងមានគុណតម្លៃ ។



## កូនមានឪពុក

— ❦ —

ជីវិតរបស់ឪពុកតាំងពីមានកូនរហូតមកដល់ឧណៈ

នេះ សេចក្តីប្រាថ្នារបស់ឪពុកដែលមានចំពោះកូនគឺ សូម  
ឱ្យកូនមានការចេះដឹងល្អ និងមានការប្រព្រឹត្ត ល្អ ។

ទ្រព្យសម្បត្តិមិនមែនជារបស់សំខាន់ខ្លាំងណាស់ទេ  
ក្នុងការដែលឪពុកម្តាយចែកឱ្យកូននោះ តែការចេះដឹងល្អ  
និងការប្រព្រឹត្តល្អ ជាសម្បត្តិសំខាន់ដ៏ក្រៃលែងដែលឪពុក  
និងម្តាយប្រាថ្នាប្រគល់ឱ្យដល់កូនជាទីស្រឡាញ់ និងជាទី  
ហ្វឺងហ្វឺងរហូតមក ។

បើកូនធ្វើតាមពាក្យដែលឪពុកនិងម្តាយណែនាំ  
ផលនឹងកើតបានជាគុណតម្លៃ និងជាសេចក្តីសុខឱ្យដល់កូន  
រួមទាំងគ្រួសារព្រមទាំងអ្នកដែលនៅជុំវិញកូនទៀតផង ។



## កូនមានឪពុក



ការចូលរៀនក្នុងសាលា ការលេងកីឡា ការសម្តែងសិល្បៈជាដើមទាំងអស់នេះ គឺត្រូវមានគ្រូ មានការគ្រប់គ្រង មានការបង្វឹកពីខាងដើមមក យ៉ាងណាមិញ មនុស្សយើងតាំងពីតូចមករហូតដល់ធំ និងចេះមានការទទួលខុសត្រូវដោយខ្លួនឯងបាននោះ ក៏ត្រូវមានឪពុកមានម្តាយ មានគ្រូ មានអ្នកមើលថែ និងមានអ្នកបង្វឹកបង្ហាត់បង្រៀន យ៉ាងនោះដែរ កាលបើកូនមានការចេះដឹងល្អ មានការប្រព្រឹត្តល្អហើយនោះ កូនរមែងមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតរបស់កូនយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ឪពុកនិងម្តាយរបស់កូនមានសេចក្តីសុខណាស់ កាលបើបានមើលថែនិងទូន្មានអប់រំដល់កូនហើយ កូនជាមនុស្សប្រដៅងាយ ប្រព្រឹត្តល្អចម្រើនដោយគុណ និងមានសីលធម៌ប្រចាំខ្លួនជាប់ជាឧបនិស្ស័យ តាមការដែលម៉ែឪពុកនោះ ...ឪសូមឱ្យពរ ។

## កូនមាន់ឪពុក



កតញ្ញតាធម៌ ជាគុណធម៌ដែលសំខាន់ក្នុងភាពជា  
មនុស្ស ។

ការដឹងគុណ និងការតបគុណនោះ អាចគ្រប់គ្រង  
រក្សាឱ្យកូនផុតអំពីភាពអាក្រក់ទាំងពួងបាន ។

បុគ្គលដែលតបគុណដល់អ្នកដែលមានគុណ រមែង  
មិននិយាយ មិនធ្វើ នូវអ្វីដែលជាហេតុឱ្យអ្នកមានគុណត្តៅ  
ក្រហាយចិត្តឡើយ ។

កតញ្ញតាធម៌មានកម្លាំងដ៏ក្រៃលែង បើមិនគិតឱ្យ  
ល្អទេ គឺមិនអាចយល់បានឡើយ ដូច្នេះ កតញ្ញតាធម៌ត្រូវ  
កូនខំប្រឹងគិតឱ្យបានល្អ កុំយល់ថាមិនសូវសំខាន់នោះ  
មនុស្សដែលអាក្រក់ ខុសសីលខុសធម៌ ខុសវិន័យទៅបាន  
តាំងតែពីខុសតូចរហូតដល់ខុសធំ គឺកើតមកអំពីការមិន  
ដឹងគុណហ្នឹងឯង តែបើកូនជាមនុស្សចេះដឹងគុណ កូនមាន  
តែសេចក្តីចម្រើនដោយកុសល ម្យ៉ាងទៀត កតញ្ញតាធម៌

ដែលមានក្នុងខ្លួនកូនជាគ្រឿងសំគាល់ថា កូនមាសឪពុក  
ជាមនុស្សល្អ ។

|                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| កតញ្ញតាការដឹងគុណ              | ជាទុនជីវិតពិតដ៏ធ្វើម     |
| ជួយញ៉ាំងបារមីធំសម្បើម         | និងជាដង្ហើមនៃកុសល ។      |
| កតញ្ញតាការដឹងគុណ              | នាំចាកទារុណបាបកង្វល់     |
| គឺជាបញ្ញាគ្រឿងតម្កល់          | នាំខ្លួនចូលដល់កុសលកម្ម។  |
| គុណធម៌ល្អណាស់ក្នុងខ្លួនមនុស្ស | កូនកុំប្រទូស្តត្រូវចងចាំ |
| ជាធម្មតាគុណគ្មានប្រេះស្រាំ    | ទោះយូរខែឆ្នាំនៅតែល្អ ។   |
| បើកូនចង់បានជាមនុស្សពិត        | ត្រូវមានគំនិតថ្លៃបរវរ    |
| កូនកុំយកខ្មៅធ្វើជា ស          | កុំយកគុណល្អមកជាន់ឈ្លី។   |



## កូនមានឪពុក

កូនត្រូវចាំទុក :

១. មាតាបិតាជាព្រះព្រហ្មរបស់បុត្រធីតា ការដែលធ្វើឱ្យមាតាបិតាលំបាកចិត្ត តឹងណែនក្នុងទ្រូង យំបង្កូរទឹកភ្នែក គឺជាបាបកម្មដ៏ធ្ងន់របស់កូន ។

២. ការជឿស្តាប់ដំបូន្មានល្អរបស់មាតាបិតា រមែងមិនមានការសាបសូន្យឡើយ ពោលគឺមិនចេសរឹងរូសតែម្យ៉ាង កូននឹងបានល្អគ្រប់យ៉ាង ។

៣. ការតបស្នងព្រះគុណដល់អ្នកមានគុណ គឺតាំងតែពីអ្នកមានគុណនៅមានជីវិតរហូតដល់ចែកឋាន ។

៤. ការបំពេញតួនាទីជាកូនល្អ គឺជាការបដិបត្តិធម៌កូនល្អត្រូវភ្ញាក់ខ្លួន ត្រូវរហ័សរហួនរៀសរវៃ ត្រូវឈានទៅមុខ ត្រូវធ្វើការងារប្រជែងជាមួយពេលវេលា ដើម្បីកសាងខ្លួន និងដើម្បីការរីកចម្រើនដល់សង្គមជាតិ ។



៥-អបាយមុខ គ្រឿងញៀន ជាផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាស  
សម្រាប់ជីវិត កូនមាសឪពុកត្រូវដើរតាមផ្លូវព្រះ កុំដើរ  
តាមផ្លូវរបស់មារ ការងារសុចរិតជាការងារថ្លៃថ្នូរមាន  
កិត្តិយស កូនត្រូវចេះពិចារណាដោយខ្លួនឯង ដាស់តឿន  
ខ្លួនឯង កុំឡេះឡោះ កុំទម្រង់ ត្រូវឆ្ងាយពីអបាយមុខ ( ស្រី  
ស្រា ល្បែង និងបាបមិត្ត ) ត្រូវដើរនៅក្នុងផ្លូវធម៌ជានិច្ច។

កូនកុំប្រមាទក្នុងជីវិត ផ្លូវនេះនៅជិតក្បែរមាត់ជ្រោះ  
ចិញ្ចឹមជីវិតឱ្យបានរស់ កូនត្រូវស្គាល់គ្រោះឱ្យជាក់លាក់។  
បាបមិត្តស្រីស្រា និងល្បែងភ្នាល់ ព្រមទាំងមិនខ្វល់នឹងធុរៈ  
ជាជ្រោះគ្រោះថ្នាក់ប្រាកដជាក់ ជ្រោះជ្រៅមិនរាក់ធ្លាក់បាក់ក។  
ដំណើរជីវិតពិតលំបាក តែបានជួរស្រាកព្រោះធ្វើល្អ  
ផ្លូវអបាយមុខមិនត្រាច់ចរ ចេះភ័យខ្លាចក្រប្រឹងរៀនសូត្រ។



## កូនមានឪពុក

ពេលវេលាដែលកន្លងទៅ និងជីវិតឪពុកដែលបានកន្លងមកនេះ ជារយៈពេលយូរដែរហើយ ជីវិតឪពុកបានឆ្លងកាត់រឿងរ៉ាវនៃជីវិត ឆ្លងកាត់ព្យុះភ្លៀងនៃបញ្ហារាប់មិនអស់ ឆ្លងកាត់សុខទុក្ខ និងឆ្លងកាត់លោកធម៌ផ្សេងៗទៀតដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ។

កូនស្មោះមានឪពុកអើយ ជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូបគ្រប់នាម មិនថាមានក្រណាម្នាក់ឡើយ ជាទីបំផុតនៃជីវិតទាំងអស់ ត្រូវធ្លាក់ចុះចូលក្នុងការចាស់ ការឈឺ និងសេចក្តីស្លាប់ជាពិតប្រាកដ ។

ក្នុងរយៈពេលនៃជីវិតឪពុកដែលបានកន្លងមកនេះ ឪពុកបានជួបប្រសព្វ និងបានដឹងរឿងរ៉ាវច្រើនក្នុងលោក ឪពុកមានពាក្យដែលត្រូវប្រាប់កូនឱ្យបានដឹង ចូរកូនប្រុងចាំស្តាប់ :

ជីវិតមនុស្សយើងនឹងមានសេចក្តីសុខទៅបានទាល់តែយកធម៌មកជាកល្យាណមិត្ត យកធម៌មកទំនុកបម្រុងឱ្យ

ដល់ចិត្ត តាំងទុកក្នុងចិត្តជានិច្ចអចិន្ត្រៃយ៍ ។

ធម៌ក្នុងទីនេះគឺការបំពេញនូវមុខនាទី និងភាពត្រឹមត្រូវ ។

ក្នុងពេលខ្លះ សេចក្តីទុក្ខក៏បានមកដល់ជីវិតដើម្បីសាកល្បងយើង បើយើងមានសេចក្តីអត់ធន់ច្រើនប៉ុណ្ណា សេចក្តីសម្រេចក៏នឹងមានច្រើនប៉ុណ្ណោះដែរ ។ សេចក្តីសម្រេច មានសម្រាប់អ្នកដែលមាននូវសេចក្តីអត់ធន់ និងមាននូវសេចក្តីព្យាយាម ។

សូមឱ្យកូនប្រកាន់នូវគតិមួយថា ឧបសគ្គរមែងមកមុនសេចក្តីសម្រេច និងសូមកូននឹកឃើញថា សេចក្តីសុខឬសេចក្តីទុក្ខ កើតឡើងពីការធ្វើរបស់យើងទាំងអស់ ។

ឪពុកសូមឱ្យកូនធ្វើតែអំពើល្អ ដល់ពេលជិតស្លាប់ ចិត្តរបស់កូនមិនមានទុក្ខ មិនមានសៅហ្មងឡើយ ព្រោះការគិតរបស់មនុស្សជិតស្លាប់ កាលបើបាបច្រើន ការគិតក៏នាំយកសេចក្តីក្តៅក្រហាយមកដុតរោលចិត្ត តែបើធ្វើល្អ

ច្រើន ការគិតក៏នាំយកសេចក្តីរីករាយមកព្រោះព្រំឱ្យចិត្ត  
ត្បិតឃើញនូវអំពើដ៏បរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន ។

អ្នកធ្វើល្អ រស់នៅក៏បានល្អ ស្លាប់ទៅក៏បានល្អ មិន  
មានអ្វីដែលត្រូវកង្វល់ឡើយ ។

ដើម្បីបានសុខក្នុងជីវិត ត្រូវតែមានមិត្តឱ្យបានល្អ  
និងមានគំនិតថ្លៃបររ សន្សំធម៌សសាងជម្រក ។  
ជីវិតមានទុក្ខជាធម្មតា ប្រៀបដូចជលសាមានរលក  
ប៉ុន្តែបញ្ញាស្រាវជ្រាវរក ចាប់យកសុខស្ងប់ត្រឡប់វិញ។  
ដឹងថាទុក្ខពិតតែចិត្តស្ងប់ នេះហើយជាទ្រព្យត្រូវបំពេញ  
ទុក្ខកាយតែចិត្តមិនម្នោម្នេញ ជីវិតពោរពេញដោយស្មារតី។  
វិញ្ញាណមានធម៌ជាអាហារ ទើបបានសុខាទាំងប្រុសស្រី  
សុចរិតធម៌សជាចំណី សិរីសួស្តីមានរាល់ឆ្នាំ ។



## កូនមាសឪពុក

ផ្កាឈើជាទីពេញចិត្តនៃសត្វឃ្មុំ យ៉ាងណា របស់  
ស្តេចទាំងឡាយមានលាមកនិងសាកសពជាដើម ក៏ជាទី  
ពេញចិត្តនៃសត្វរុយ យ៉ាងនោះដែរ ។

បើកូនស្រីសម្លាញ់របស់ឪពុកមានកាយកម្មល្អ មាន  
វាចាល្អ និងមានចិត្តល្អ រមែងប្រៀបដូចជាផ្កាឈើ តែបើ  
កូនមានកាយកម្មមិនល្អ វាចាមិនល្អ និងចិត្តមិនល្អទេ កូនក៏  
ប្រៀបបាននឹងរបស់ដែលស្តេចរើស ។

កូនស្រីមាសឪពុក គប្បីជ្រើសយកដោយខ្លួនឯង  
តើកូនត្រូវការឱ្យរុយវារោម ឬត្រូវឱ្យឃ្មុំមកក្រេប ។

បើកូនស្រីត្រូវការឱ្យឃ្មុំមកទំក្រេប កូនត្រូវបដិបត្តិ  
ខ្លួន ឱ្យមានកាយកម្មល្អស្អាត វាចាល្អស្អាត និងចិត្តល្អស្អាត  
ពោលគឺ កូនត្រូវជាមនុស្សមានសីលធម៌ ... ។

បើកូនស្រីប្រព្រឹត្តផ្ទុយពីល្អស្អាត កូនត្រូវបានជួបតែ  
ជាមួយរុយ ដែលនាំមកនូវសេចក្តីសៅហ្មងនិងសេចក្តី

វិនាសមកដល់កូនជាពិតប្រាកដ ។

ឃ្មុំក្រេបផ្កា មិនធ្វើឱ្យខូចផ្កា មានតែនាំយកលំអង  
កេសរទៅធ្វើជាទឹកផ្អែម ឯខ្លួនឯងជាផ្កាសម្រេចបានជា ផ្អែ  
ញ៉ាំងប្រយោជន៍ក្នុងលោកឱ្យបរិបូណ៌ ។

នៅនឹងខ្លួនសត្វឃ្មុំមិនមានមេរោគ មិនមានរបស់  
ស្មោកគ្រោក មានតែលំអងកេសរផ្កា នេះជាឈ្មោះនៃ  
មនុស្សល្អ បើកូនជាមនុស្សផ្កា កូននឹងមានមនុស្សល្អមករក  
កូន ញ៉ាំងប្រយោជន៍ឱ្យទូលំទូលាយ ម្យ៉ាងទៀត ឃ្មុំជា  
ឈ្មោះនៃសិរីសួស្តី ។

ឪសូមឱ្យពរដល់កូនស្រី សូមឱ្យកូនស្រីបានទៅជា  
មនុស្សល្អ ប្រៀបបីដូចជាផ្កាលើ សូមឱ្យកូនស្រីបានឆ្លង  
រួចពីការសៅហ្មង កុំជាមនុស្សស្អុយឡើយ ។





## កូនមាសឪពុក

— ❦ —

ឃ្មុំចូលចិត្តរបស់ក្រអូបរបស់ផ្អែម ឯចំណែកសត្វ  
រុយវិញ រមែងចូលចិត្តរបស់ស្កុយរបស់រលួយ ។

កូនប្រុសមាសឪពុក បើកូនចូលចិត្តរបស់ដែលមិន  
ល្អ គឺសេពគប់មនុស្សមិនល្អ គិតមិនល្អ និយាយមិនល្អ  
ធ្វើមិនល្អ និងទៅកាន់ស្ថានទីដែលមិនល្អហើយ កូនក៏  
ប្រៀបដូចជា សត្វរុយអីចឹងឯង ។ បើកូនគិតល្អ និយាយល្អ  
ធ្វើល្អ សេពគប់មិត្តល្អ និងទៅកាន់តែស្ថានទីដែលល្អៗ  
កូនក៏ប្រាកដដូចជា ឃ្មុំដោយពិត ។

បើកូនប្រុសជាឃ្មុំ កូនរមែងបានជួបជាមួយនឹងផ្កា  
តែបើកូនជារុយវិញ កូនរមែងបានជួបតែជាមួយនឹងរបស់  
ដែលស្កុយរលួយ ។



## កូនមាន់ឪពុក

ក្នុងផែនពសុធានេះ តាំងពីដើមរហូតមក គ្រប់យ៉ាងជារបស់តូត្នា មានងងឹតមានភ្លឺ មានល្អមានអាក្រក់ ប្រសិនបើឱ្យរើស ចំពោះរបស់ដែលខ្លួនឯងពេញចិត្តហើយ គ្រប់គ្នារមែងប្រាថ្នាតែរបស់ដែលល្អ តែតាមពិតសេចក្តីប្រាថ្នានោះ គឺទាល់តែមានការប្រព្រឹត្តឱ្យបានល្អត្រឹមត្រូវ ទើបអាចសម្រេចទៅបាន ។

ការដើរផ្លូវ ពោលគឺការប្រព្រឹត្តដើម្បីឱ្យបានទៅដល់សេចក្តីល្អសមតាមបំណងប្រាថ្នាគឺ « ការស្រឡាញ់អ្នកដទៃ » ជាការស្រឡាញ់ដោយសេចក្តីរាប់អាន ស្រឡាញ់ដោយមេត្តា ព្រោះថាការស្រឡាញ់អ្នកដទៃបែបនេះ អាចដោះស្រាយនូវបញ្ហាបាន ដោយចំពោះគឺបញ្ហាបៀតបៀនធ្វើឱ្យលោកនេះមានតែសុខសន្តិភាព « មេត្តាជាធម៌សាងលោក និងទ្រទ្រង់លោក » ។

ការស្រឡាញ់អ្នកដទៃដោយធម៌មេត្តានឹងកើតឡើង

បាន ឪពុកសូមប្រាប់ដល់កូនដូចតទៅ :

១-សូមឱ្យកូនសម្លឹងមើលអ្នកដទៃថាជាមិត្តរួមកើត  
រួមចាស់ រួមឈឺ រួមស្លាប់ជាមួយគ្នាទាំងអស់ មិនថាអតីត  
អនាគត ឬបច្ចុប្បន្នឡើយ ។

២-សម្លឹងមើលផ្នែកល្អនៃសត្វលោក និងសម្លឹង  
មើលបំណងប្រាថ្នានៃសត្វលោក ដែលចង់បានសេចក្តីសុខ  
ដូចៗគ្នា ព្រមទាំងសម្លឹងមើលសង្គារលោកតាមសេចក្តី  
ពិតផង ។

៣-មានសេចក្តីសន្តោស គឺមានការពេញចិត្តតាម  
មានតាមបានជាភូមិឋានក្នុងជីវិត មានបានយ៉ាងណាក៏  
ព្រមល្មមយ៉ាងនោះ មិនប្រកាន់ស្អិត ព្រោះឃើញដល់  
ហេតុដែលសមគួរជាមួយផល សូមឱ្យកូនគិតថា « មានក៏  
ល្អ មិនមានក៏បាន » ។

ពេញចិត្តចំពោះរបស់ដែលសមគួរ គឺរបស់ដែល  
បានមកដោយសុចរិត ចិញ្ចឹមជីវិតដោយទ្រព្យត្រជាក់ត្រជុំ។

៤-មានការតាំងចិត្តមាំ ឃើញទោសនៃសេចក្តីខ្ជិល

ឃើញគុណប្រយោជន៍នៃសេចក្តីព្យាយាម កាលបានជួប  
នូវរបស់ដែលមិនជាទីប្រាថ្នា ត្រូវកូនធ្វើទុកក្នុងចិត្តថា  
លាភយស សុខទុក្ខ សរសើរនិន្ទា អត់លាភអត់យស ជា  
ច្បាប់ធម្មតារបស់ជីវិត បើក្តៅខ្លាំងកូនត្រូវពាក់មួក ឬបាំង  
ឆក្រ កូនមិនត្រូវខឹងប្រទូស្តនឹងក្តៅឡើយ ។

ចំណុចទី១និងទី២ ជាហេតុផលនៃចិត្តមេត្តា ចំណុច  
ទី៣ សេចក្តីសន្តោស រារាំងលោភៈ ព្រោះបើលោភៈច្រើន  
នាំឱ្យខូចការរាប់អាន រហូតនាំចូលទៅរកការបៀតបៀន  
ទៀតផង ចំណុចទី៤គឺព្យាយាមជាគូនឹងសន្តោស ញ៉ាំង  
ជីវិតឱ្យមានស្ថេរភាព ជាប្រយោជន៍ដល់ការរក្សានូវគុណ-  
ធម៌ ម្យ៉ាងទៀតការមិនញាប់ញ័រនឹងលោកធម៌ មិនទាស់  
ចិត្តជាមួយនឹងរបស់ធម្មតា ឈ្មោះថាមានធម៌ជាទីពឹង  
បុគ្គលមានធម៌ជាទីពឹងរមែងមិនខឹងក្រោធជាមួយអ្នកដទៃ  
ឡើយ ។ ចូរកូនចាំទុកថា : ខឹងក្រោធនឹងអ្នកដទៃ គឺលុត  
ជង្គង់អង្វរសូមសេចក្តីសុខពីអ្នកដទៃ ឯការស្រឡាញ់រាប់-  
អានអ្នកដទៃ ជាការចែកនូវសេចក្តីសុខដែលខ្លួនមានយ៉ាង

សម្បូណ៌ឱ្យដល់អ្នកដទៃ ។ បើកូនចេះស្រឡាញ់រាប់អាន  
អ្នកដទៃប្រកបទៅដោយធម៌មេត្តាហើយ កូននឹងបាននូវ  
សេចក្តីល្អសមតាមបំណងប្រាថ្នា បីដូចកូនមានឪពុកមាន  
ទេវតាតាមថែរក្សាអីចឹងឯង ។

មេត្តាប្រែថាការរាប់អាន រកអ្នកដែលបានរួមកើតស្លាប់  
គ្រប់គ្នាប្រាថ្នាសុខឆាប់ៗ ប្រញាប់ចង់រួចពីទុក្ខា ។  
សត្វលោកស្រឡាញ់ខ្លួនឯងណាស់ កិលេសសែនក្រាស់គ្រប់អាត្មា  
ព្រះឱ្យយកខ្លួនជាឧបមា សត្វក្នុងលោកាប្រាថ្នាសុខ។  
អធ្យាស្រ័យសត្វមិនដូចគ្នា ចាត់ចែងការងារតាមភូមិស្រុក  
ប៉ុន្តែសត្វលោកប្រឹងសម្រុក ធ្វើការយកសុខដូចតែគ្នា ។  
កាលណាបានយល់ដូច្នេះហើយ ចម្លើយដ៏ល្អគឺការវិនា  
ចម្រើនមេត្តាច្រូចគង្គា ព្រួយពិសភ័យជាបុប្ផាស្រស់។



## **កូនមាន់ឪពុក**

មនុស្សគ្រប់រូបដែលកើតមកក្នុងលោក រមែងមាន  
ការទាក់ទងគ្នាដោយពាក្យនិយាយ ពាក្យនិយាយមាន  
អំណាចដ៏ក្រៃលែង កូនត្រូវយល់ដូចតទៅ ៖

១-ពាក្យនិយាយអាចជួរផ្លាស់ហេតុអាក្រក់ ឱ្យក្លាយ  
មកជាហេតុល្អបាន ។

២-ពាក្យនិយាយអាចជួរផ្លាស់មនុស្សដែលមានទុក្ខ  
ឱ្យភ្លេចទុក្ខបាន ។

៣-ពាក្យនិយាយអាចជួរផ្លាស់មនុស្សខ្ជិល ឱ្យមកជា  
អ្នកមានព្យាយាមបាន ។

៤-ពាក្យនិយាយអាចជួរផ្លាស់មនុស្សល្ងង់ ឱ្យមកជា  
មនុស្សឆ្លាតបាន ។

៥-ពាក្យនិយាយ អាចជួរផ្លាស់មនុស្សដែលកំពុង  
មានកង្វល់ ឱ្យជាមនុស្សស្ងប់បាន ។

៦-ពាក្យនិយាយ អាចជួរផ្លាស់មនុស្សចេសវីងរូស  
ឱ្យត្រឡប់មកជាមនុស្សប្រដៅងាយបាន ។



៧.ពាក្យនិយាយ អាចផ្លូវផ្ទាល់មនុស្សដែលខូចសតិ  
ឱ្យមានសតិវិញបាន ។

៨.ពាក្យនិយាយអាចធ្វើឱ្យមនុស្សឈ្មោះគ្នា ទៅជា  
ល្អនឹងគ្នាបាន ។

ចំពោះពាក្យនិយាយនេះ រមែងមានអំណាចដូចគ្នា  
ដែរ គឺអាចនិយាយឱ្យមនុស្សខូចប្រយោជន៍ និយាយ  
ទម្លាយនូវសេចក្តីសុខចម្រើនរបស់អ្នកដទៃ បានគ្រប់យ៉ាង  
ដូច្នេះ កូនត្រូវបដិបត្តិក្នុងការនិយាយឱ្យបានហ្មត់ចត់ កូន  
ត្រូវហាត់និយាយនៅក្នុងវាចាល្អ៥យ៉ាង ៖

១.និយាយពាក្យពិត មិននិយាយឡេះឡោះ

២.និយាយពាក្យពីរោះ មិននិយាយញុះញង់

៣.និយាយត្រឹមត្រូវតាមកាលៈទេសៈ

៤.និយាយឱ្យបានប្រយោជន៍ដល់អ្នកស្តាប់

៥.និយាយដោយចិត្តមេត្តា ប្រាថ្នាឱ្យអ្នកដទៃបាន  
នូវសេចក្តីសុខ ឬនិយាយដោយចិត្តសប្បុរស ស្មោះត្រង់  
មិននិយាយរបៀប ព្រួសពិសដាក់អ្នកដទៃឡើយ ។

## កូនមានឪពុក

— ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ —

ឪពុកប្រាថ្នាឱ្យកូនបានចូលដល់សេចក្តីល្អ១០ប្រការ :

- ១- កូនត្រូវជាអ្នកមានសីលធម៌ប្រចាំខ្លួន
- ២- កូនត្រូវស្វែងរកការចេះដឹងមកដាក់ខ្លួន
- ៣- កូនត្រូវគប់រកតែជាមួយមិត្តពិតប្រាកដ
- ៤- កូនត្រូវជាមនុស្សប្រដៅងាយ
- ៥- កូនត្រូវចេះជួយកិច្ចការអ្នកដទៃ
- ៦- កូនត្រូវចេះស្រឡាញ់ធម៌សប្បុរស
- ៧- កូនត្រូវមានព្យាយាមដោយអំណត់អត់ធន់
- ៨- កូនត្រូវសន្តោសចំពោះបច្ច័យ៤
- ៩- កូនត្រូវមានស្មារតីដឹងមុខនាទីរបស់ខ្លួន
- ១០- កូនត្រូវដឹងសេចក្តីពិតរបស់ជីវិត គឺត្រូវដឹងថាគ្រប់ជីវិត  
ដែលកើតមកហើយរមែងបែកធ្លាយជាធម្មតា ទើបមិនគួរ  
ប្រមាទក្នុងជីវិត និងត្រូវរកផ្លូវឱ្យបានផុតទុក្ខដោយការ  
ប្រព្រឹត្តតែអំពើល្អ ។

ឪពុកសូមឱ្យកូនកុំជាមនុស្សដែលមិនចេះគ្រប់ សូម  
 ឱ្យកូនបានស្គាល់រសជាតិនៃការគ្រប់គ្រាន់ និងសូមឱ្យកូន  
 ចាំទុកថា មិនមានរបស់ណាក្នុងលោក ដែលអាចធ្វើឱ្យ  
 កូនបានឆ្អែតគ្រប់គ្រាន់ ក្រៅតែពីកូនខ្លួនឯងព្រមគ្រប់នោះ  
 ឡើយ និងម្យ៉ាងទៀត ក្នុងលោកនេះដែរ មិនមានអ្វីណា  
 ដែលល្អសម្រាប់ខ្លួនកូន ឱ្យក្រៃលែងជាងកូនជាមនុស្សល្អ  
 នោះទេ ។

សម្បត្តិក្នុងលោកមិនអាចគ្រប់ មិនអាចបញ្ឈប់នូវតណ្ហា  
 មានតែខ្លួនឯងឈប់ត្រូវការ ដោយសារបញ្ហាទើបបានគ្រប់។  
 សម្បត្តិក្នុងលោកមិនអាចល្អ ស្មើនឹងធម៌សនាំចាកភព  
 ធម៌ពិតកូនឪត្រូវសេពគប់ ព្រមទាំងគោរពខ្លួនឯងផង។



## កូនមានឪពុក

កូនត្រូវយល់ដឹងថា សេចក្តីអត់ធន់ញ៉ាំងនូវផលឱ្យ  
សម្រេចបានគ្រប់យ៉ាង កូនត្រូវអត់ធន់ដូចតទៅ :

១\_អត់ធន់ក្នុងរឿងដែលគួរអត់ធន់

២\_អត់ធន់ក្នុងរឿងដែលមិនគួរអត់ធន់ ។

ឪសូមអធិប្បាយ គឺមុនដំបូងកូនគួរអត់ធន់ក្នុងរឿង  
ដែលគួរអត់ធន់ ដូចជាអត់ធន់ចំពោះមុខនាទី អត់ធន់ក្នុង  
ការបរិភោគ ការដេក ការរៀន ... ចូរកូនអត់ធន់ដើម្បី  
អនាគតរបស់កូន សូមឱ្យកូនប្រកាន់ទុកថា សេចក្តីអត់ធន់  
គឺជាមុខនាទីរបស់យើងមួយផងដែរ ។

តទៅឪសូមឱ្យកូនចេះអត់ធន់ក្នុងរឿងដែលមិនគួរ  
អត់ធន់ ដូចជា យើងធ្វើល្អហើយតែត្រូវគេនិន្ទា ធ្វើល្អដល់  
គេត្រូវគេប្រទូស្តតបវិញ និយាយពិតធ្វើដោយស្មោះតែត្រូវ  
គេពោលមូលបង្គាប់ ... រឿងទាំងអស់នេះ សុទ្ធតែយើង  
ធ្វើបានត្រឹមត្រូវ មិនគួរអ្វីដែលយើងត្រូវអត់ធន់នោះឡើយ

ប៉ុន្តែយើងត្រូវអត់ធន់ទាំងដែលយើងមិនបានខុសនោះឯង  
 សេចក្តីអត់ធន់បែបនេះលំបាកជាទីបំផុត បើកូនធ្វើបាន  
 ឈ្មោះថា កូនល្អដ៏ក្រៃលែង កូននឹងមានសេចក្តីសុខ ផល  
 នឹងកើតមានដល់កូនព្រមទាំងបរិវារ កាលណាបើកូនមាន  
 សេចក្តីអត់ធន់បែបនេះ ។

- សេចក្តីអត់ធន់ ធ្វើឱ្យបានជាមនុស្សចិត្តធន់
- សេចក្តីអត់ធន់ ធ្វើឱ្យរួចពីក្រញាំតណ្ហា
- សេចក្តីអត់ធន់ ធ្វើឱ្យមានរបៀបវិន័យ
- សេចក្តីអត់ធន់ បញ្ឈប់សេចក្តីក្រោធបាន
- សេចក្តីអត់ធន់ ធ្វើឱ្យតម្កល់ខ្លួនល្អបាន
- សេចក្តីអត់ធន់ ជាដៃគូក្នុងការងារ
- សេចក្តីអត់ធន់ ជាអារក្សក្រោះរបស់ចិត្ត
- សេចក្តីអត់ធន់ នាំឱ្យមានមិត្ត ខ្សត់សត្រូវ
- សេចក្តីអត់ធន់ ជាបិតានៃគុណធម៌ទាំងពួង ។

ដែកដែលយកទៅដុតដោយភ្លើង ហើយយកមក  
 លត់ដំធ្វើជាឧបករណ៍ផ្សេងៗ រមែងរឹង និងមានតម្លៃ

យ៉ាងណាមិញ មនុស្សដែលអត់ធន់បានល្អ ក៏ជាមនុស្សរឹង-  
 ប៉ឹង និងមានគុណតម្លៃ យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

## ទង់ទ្រាយព្រះពុទ្ធ

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| ខន្តីប្រែថាការអត់ទ្រាំ | រឹងមាំល្អស្រស់ដូចជាទង់       |
| រក្សាកុសលឱ្យគង់វង្ស    | មេត្តាដូចទង់បក់រិច ។         |
| មេត្តាខន្តីគូសមស័ក្តិ  | មិនមានថ្នាំងថ្នាក់អ្វីបន្តិច |
| គឺអទោសៈថ្លៃជាងពេជ្រ    | កម្ទេចសត្រូវនៅក្នុងខ្លួន ។   |
| ខ្សែកតញ្ចូបង្កូតទង់    | ទ្រទ្រង់បារមីឱ្យមាំមួន       |
| បញ្ញាជាដងយ៉ាងស៊ីបស្ពាន | ខ្យល់បក់អង្រួនគឺលោកធម៌។      |
| សតិជាគ្រឹះកប់ក្នុងដី   | ដងទង់គ្មានអ្វីត្រូវប្រាប់ញ័រ |
| ទង់បក់រិចរំលេចពណ៌      | ទទួលលោកធម៌ទាំង៨ ។            |
| ខៀវលឿងក្រហមសហង្សបាទ    | ពណ៌ផ្នែកស្រស់ស្អាតចាំងរង្សី  |
| ជាផលសម្រេចពីបារមី      | សីលជាផែនដីទ្រដងទង់ ។         |





## កូនមាន់ឪពុក

**មុទិតា** ប្រែថា ត្រេកអរតាម គឺជាដំណើរនៃចិត្ត  
ដែលទន់ភ្លន់ទៅរកអ្នកដទៃ នៅពេលដែលអ្នកដទៃមាន  
សេចក្តីសុខ ឬបានលាភបានយស ។

សូមឱ្យមុទិតា ជាអាករណៈ (គ្រឿងប្រដាប់កាយ )  
នៃកូនប្រុសស្រីទាំងឡាយ ឪពុកសង្កេតឃើញថា មនុស្ស  
ចំនួនច្រើន ដោយប្រក្រតីមិនសូវមាននូវមុទិតាជាមួយនឹង  
អ្នកដទៃឡើយ ។

មុទិតា គឺជាការសម្តែងចេញនូវសេចក្តីត្រេកអរតាម  
ពោលគឺរួមត្រេកអរទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវវាចា ទាំងផ្លូវចិត្ត  
ជាមួយអ្នក ដែលបានជួបប្រសព្វនឹងសេចក្តីសម្រេចនូវផល  
ប្រយោជន៍នោះៗ ។

មុទិតា ប្រែថា ត្រេកអរតាមដោយចិត្តទន់ភ្លន់ ។

ឥស្សា ប្រែថា មិនត្រេកអរតាម ដោយអំណាចនៃ  
ចិត្តឬស្សា ពោលគឺការច្រណែន ។

ចូរកូនចាំទុកថា សត្រូវដ៏សំខាន់របស់មុទិតា គឺ ឥស្សា កាលបើច្រណែនហើយ ចិត្តក៏មិនត្រេកអរ មិនមាន ការពេញចិត្ត មានសភាពញាប់ញ័រដូចជាចោរយកសស្រ្តា- រុំធមកភ្នងត្រង់ដើមទ្រូងដូច្នោះឯង ។

កាលណាបើបានដឹងថា អ្នកដទៃបានល្អហើយ មិន ថាជាបងប្អូន ជាមនុស្សរួមការងារឬជាអ្នកមានគុណណាៗ ឡើយ អ្នកដែលមានឥស្សាក៏ដល់នូវការស្មុតចិត្តបែបម្យ៉ាង មានការអន់ចិត្ត ... បើមិនទប់ស្កាត់ទេ វានឹងបណ្តាលឱ្យ មានរឿងមិនល្អផ្សេងៗកើតឡើង ដែលជារឿងគួរឱ្យខ្លាច។

វិធីកម្ចាត់ឥស្សា គឺអប់រំចម្រើននូវមុទិតា មានសទ្ធា ជឿហេតុផល មានបញ្ញាយល់ដឹងរឿងក្នុងលោក មិនយល់ ថាសម្បត្តិក្នុងលោកវាអស្ចារ្យណាស់នោះទេ តាមពិត វា គ្រាន់តែសម្រាប់ដោះស្រាយនូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកប្រចាំរូប កាយតែប៉ុណ្ណោះ បើរូបកាយមិនមានហើយ ក៏មិនចាំបាច់ ត្រូវការទ្រព្យសម្បត្តិអ្វីបន្តិចបន្តួចឡើយ ដូចជាថ្នាំសម្រាប់ ព្យាបាលរោគ ថ្នាំមិនមែនសំខាន់អ្វីជាងការមិនមានរោគ

នោះទេ ដូច្នេះ ខ្លឹមសារសំខាន់ក្នុងជីវិត គឺការប្រព្រឹត្តធម៌  
ដើម្បីរំលត់ទុក្ខ ។

កូនត្រូវហាត់អប់រំចម្រើននូវមុទិតា ចាប់ផ្តើមពី  
ក្រុមគ្រួសារទៅមុន រួចហើយផ្សាយពង្រីកទៅដល់អ្នកដទៃ  
ជាខាងក្រៅទៀត ឥស្សាក៏នឹងសាបសូន្យទៅ ម្ល៉ោះហើយ  
កូនមាសឪពុកដែលមានតែមុទិតាចំពោះអ្នកដទៃយ៉ាងនេះ  
សិរីសួស្តី និងសេចក្តីសុខក៏ចូលមករកជីវិតរបស់កូន ព្រម  
គ្នានឹងគុណធម៌ផ្សេងៗទៀតដ៏ច្រើន ចូរកូនចងចាំកុំភ្លេច  
មុទិតា មុទិតា មុទិតា ។

មុទិតាជាថ្នាំរម្ងាប់រោគ ឥស្សាស្មោកគ្រោករោគក្នុងចិត្ត  
ឥស្សាកើតឡើងអស់អាណិត ដូចខ្មោចសណ្តិតនៅក្នុងខ្លួន។  
ឥស្សានាំឱ្យមានគំនុំ ធ្វើឱ្យសង្គមមិនមាំមួន  
ចាក់ដោតព្យាបាទព្រោះគុំគួន ថែចូនដោយថ្នាំមុទិតា ។



## កូនមាសឪពុក

ជីវិតមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបានកើតមកនៅក្នុងលោក ហើយមានប្រក្រតីនៅដោយសេចក្តីសុខទៅបាននោះ គឺ មកអំពីស្គាល់និងគោរពនូវតួនាទីរបស់ខ្លួនឯង ។

ដើម្បីកូនមាសឪពុកស្គាល់តួនាទី ស្គាល់នូវសិទ្ធិ របស់ខ្លួន សិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ និងដើម្បីរៀបចំទុកដាក់ឱ្យ បានល្អក្នុងការសេពគប់ ឬសមាគមរួមការងារក្នុងកិច្ចការ ផ្សេងៗ ព្រមទាំងដើម្បីឱ្យបានប្រសើរក្នុងការទាក់ទងជា មួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គម កូនត្រូវសិក្សារៀនសូត្រឱ្យមាន ចំណេះដឹង ៧ មុខ :

១-កូនត្រូវរៀនឱ្យដឹងថាកិច្ចការអ្វីខ្លះ ដែលជាមុខ នាទីរបស់មនុស្ស ។

២-កូនត្រូវដឹងហេតុ និងផលក្នុងការងារដែលត្រូវ ធ្វើ មិនត្រូវច្រឡំហេតុផលជាដាច់ខាត ។

៣-កូនត្រូវរៀនអំពីខ្លួនឯង ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យបាន  
ប្រាកដ ព្រមទាំងត្រូវដឹងពីការគោរពខ្លួនឯងផង ។

៤-កូនត្រូវរៀនឱ្យដឹងប្រមាណ គឺចេះស្តង់ស្ថាបក្នុង  
ដំណើរការ មានបញ្ហាយល់ត្រូវជាគ្រឿងកំណត់ ។

៥-កូនត្រូវរៀនអំពីពេលវេលា ត្រូវចេះកំណត់ដឹង  
កាល ត្រូវចេះប្រើប្រាស់ពេលវេលាឱ្យមានប្រយោជន៍ ។

៦-កូនត្រូវរៀនឱ្យដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ និងអធ្យា-  
ស្រ័យនៃបុគ្គល ត្រូវចេះសង្កេតឱ្យស្គាល់មនុស្ស ។

៧-កូនត្រូវរៀនឱ្យស្គាល់អំពីសង្គមមនុស្ស ទំនៀម  
ទម្លាប់ប្រពៃណី ... ។

ចំណេះដឹងទាំងអស់នេះ មិនត្រឹមតែធ្វើឱ្យកូន  
ស្គាល់នូវតួនាទីរបស់ខ្លួនបានច្បាស់លាស់ប៉ុណ្ណឹងទេ គឺនៅ  
ធ្វើឱ្យកូនបានទៅជាមនុស្សដ៏សំខាន់ ក្នុងការជួយខ្លួនឯង  
និងជួយដល់អ្នកដទៃទៀតផង ប៉ុន្តែឱ្យមនុស្សមាននូវ  
ស្មារតីប្រយ័ត្នជានិច្ចចំពោះសេចក្តីប្រមាទ គឺការធ្វេសប្រ-  
ហែស ព្រោះសេចក្តីប្រមាទនេះឯង វាអាចធ្វើឱ្យអ្នកដែល

ចេះស្ទាត់ក្នុងការងារហើយនោះ ត្រឡប់ទៅជាទទួលនូវ  
បរាជ័យ ដូចបុគ្គលល្ងង់ខ្លៅ ឬដូចជារថយន្តដែលត្រឡប់  
ធ្លាក់ជ្រោះអីចឹងឯង ។

កូនមាសឪពុក កូនាទីរបស់មនុស្សជាតិចូការចាំ-  
បាច់បំផុតដែលត្រូវសិក្សា និងបដិបត្តិដល់គ្នាទៅវិញទៅ មក  
ក្នុងខណៈនេះកូនមានកូនាទីច្រើនយ៉ាងដែលត្រូវធ្វើ  
ចំពោះអ្នកដទៃ ។

កូនត្រូវបំពេញកូនាទីជាកូនដ៏ល្អរបស់មាតាបិតា ។

កាលកូនជាបងគេ កូនត្រូវបំពេញកូនាទីជាបងដ៏ល្អ  
របស់ប្អូន ។

កាលកូនជាប្អូនគេ កូនត្រូវបំពេញកូនាទីជាប្អូនដ៏ល្អ  
របស់បង ។

កាលកូនជាមិត្តរបស់គេ កូនត្រូវបំពេញកូនាទីជា  
មិត្តដ៏ល្អរបស់មិត្តសម្លាញ់ ។

កាលកូនជាអ្នករៀនសូត្រ កូនត្រូវបំពេញកូនាទីជា  
សិស្សល្អរបស់គ្រូ ។ល។

គ្រប់យ៉ាងត្រូវឱ្យល្អជាទីបំផុត និងឱ្យអស់សមត្ថភាព

។

**ការបឋមត្ថិត្តវត្ថុនាទីជាមនុស្សគឺជាការ**

**បឋមត្ថិត្តវត្ថុនិងវិសមត្ថភាពមេត្តា**

|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| កូនាទី       | ត្រូវសំរឹ    | ធ្វើឱ្យល្អ    |
| ចិត្តស្មោះស  | បន្តការ      | ស្មារតីមាន    |
| មិនប្រមាទ    | ក្នុងជីវិត   | ពិតជាស្មាន    |
| ចាកអត់ឃ្លាន  | ឈានឆ្លងគ្រោះ | រស់ប្រពៃ ។    |
| ខ្ជិលធ្វើការ | មានឈ្មោះថា   | ស្លាប់ទាំងរស់ |
| ស្លាប់ដូចពស់ | រស់កង្កែប    | បែបសត្វវៃ     |
| ហេតុដូច្នេះ  | កូនត្រូវចេះ  | ឆ្លាតវាងវៃ    |
| កម្ចាត់ភ័យ   | លែងឱ្យសព្វ   | ញាប់ដៃជើង ។   |



## កូនមាន់ឡីពុក

— ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ —

កូនមាន់កូនាទីរបស់កូន ដែលត្រូវបដិបត្តិចំពោះ

មាតាបិតាដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១. តាំងចិត្តសិក្សារៀនសូត្រដើម្បីឱ្យបានជាកូនចេះដឹង ។

២. ជួយធ្វើកិច្ចការមាតាបិតាឱ្យបានល្អជាទីបំផុត ។

៣. តម្កល់តម្កើងនូវវង្សត្រកូលឱ្យបានល្អតទៅ ។

៤. ប្រព្រឹត្តខ្លួនឱ្យល្អ ឱ្យសមគួរជាអ្នកទទួលនូវមរតក ។

៥. មាតាបិតាចិញ្ចឹមកូនឱ្យរស់មក កូនត្រូវចិញ្ចឹមមាតាបិតា

វិញជាពិសេសនៅពេលគាត់ចាស់ទៅហ្នឹងឯង ។

៦. នាំមាតាបិតាទៅវត្ត ឬកន្លែងផ្សេងៗតាមសមគួរ ។

៧. នៅពេលមាតាបិតាមានជំងឺ ត្រូវនៅថែរក្សាឱ្យបានដិត.

ដល់ ត្រូវជួយឱ្យមាតាបិតាបានស្តាប់ធម៌ផង ។



៨-ត្រូវរក្សាទឹកចិត្តរបស់មាតាបិតា មិនឱ្យមាតាបិតាមាន  
ទុក្ខកង្វល់ ឬខូចចិត្តដោយសាររឿងមិនល្អរបស់ខ្លួនជាកូន  
ឡើយ ត្រូវចាំទុកថា សេចក្តីសុខរបស់មាតាបិតា នៅត្រង់  
កតញ្ញតាមចររបស់កូនទាំងឡាយ ។

៩-ត្រូវថែរក្សានូវទ្រព្យសម្បត្តិផង អរិយៈខ្លួនប្រាណទាំង-  
មូលផង ជីវិតផង និងឱវាទទូន្មានផ្សេងៗផង ដែលមាតា  
បិតាបានប្រគល់ឱ្យមកកូន ។

១០-ធ្វើបុណ្យឧទ្ទិសជូនដល់មាតាបិតា កាលគាត់ធ្វើកាល-  
កិរិយាទៅកាន់បរលោកហើយ ។



## កូនមាន់ឌីពុក



កាលកូនជាអ្នករៀនសូត្រគឺជាសិស្ស កូនមាន់ត្រូវនាំទី  
ទាក់ទងនឹងការសិក្សាដូចខាងក្រោមនេះ ៖

១-ត្រូវសម្តែងការគោរពចំពោះលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ ដោយ  
សេចក្តីកោតក្រែង ។

២-បើមានឱកាសត្រូវប្រញាប់ចូលទៅទទួលបម្រើគ្រូក្នុង  
កិច្ចការជ័សមគួរ ។

៣-ត្រូវស្តាប់គ្រូ និងបដិបត្តិតាមការណែនាំរបស់លោកគ្រូ  
អ្នកគ្រូ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ។

៤-តាំងចិត្តរៀនគ្រប់ចំណេះវិជ្ជាដែលត្រូវនាំមកបង្រៀន ។

៥-ត្រូវបដិបត្តិឱ្យមាននូវរបៀបវិន័យ តាមបទបញ្ជារបស់  
សាលា ត្រូវទុកវិន័យដូចជាអលង្ការ ។

៦-ត្រូវជួយធ្វើការងាររបស់សាលាតាមការឆ្លាតឈ្លាស  
របស់ខ្លួន និងមិនត្រូវខ្ជិលជាដាច់ខាត ។

៧-ត្រូវជួយរក្សាទ្រព្យសម្បត្តិរបស់សាលារៀនឱ្យគង់វង្ស។

៨-ត្រូវមានសេចក្តីស្រឡាញ់រាប់អានចំពោះសិស្សសាលា  
ផងគ្នា ត្រូវធ្វើជាសិស្សគំរូល្អ ។

៩-មានឆន្ទៈពេញចិត្តក្នុងការសិក្សា ព្រោះការសិក្សាជាការ  
ស្វែងរកចំណេះដឹងមកដាក់ក្នុងខ្លួន ត្រូវព្យាយាមឱ្យបាន  
សម្រេច មិនខ្ជិល មិនគិតតែពីលេងសប្បាយ ត្រូវយកចិត្ត  
ទុកដាក់ចំពោះកិច្ចការ និងត្រូវចេះពិចារណាក្នុងហេតុផល  
ផ្សេងៗ ចេះសាកសួរដើម្បីឱ្យការចេះដឹងបានត្រឹមត្រូវ ។

១០-ត្រូវចេះប្រយ័ត្នចំពោះចំណង់ ដែលចង់ក្នុងផ្លូវអាក្រក់  
ផ្សេងៗ ត្រូវរៀនឱ្យចេះអត់ធន់ ដើម្បីបានជាដៃគូក្នុងការ  
សិក្សា កូនត្រូវដឹងថា សេចក្តីអត់ធន់គឺជាវិជ្ជាដ៏សំខាន់និងជា  
បូសគល់នៃចំណេះចឹងទាំងឡាយ និងត្រូវចាំទុកថា បុគ្គល  
ល្ងង់ខ្លៅចាត់ខ្លួនឯងជាសត្រូវ ។



## កូនមានឪពុក



នាទីដែលកូនត្រូវបដិបត្តិចំពោះអ្នកដទៃជាទូទៅ

ដោយការឱ្យនូវទឹកចិត្តល្អស្មោះរបស់កូន ៖

១-កូនត្រូវសម្លឹងមើលមនុស្សគ្រប់គ្នា ដែលបានជួបដោយ  
ក្រសែភ្នែកជាមិត្ត ។

២-កូនត្រូវចេះញញឹម ឬមានទឹកមុខស្រស់ស្រាយជាមួយ  
មនុស្សទាំងឡាយ ។

៣-កូនត្រូវចេះសម្លឹងមើលផ្នែកល្អរបស់មនុស្ស កូនត្រូវ  
យល់ថា អ្នកដែលបានកើតមកជាមនុស្សសុទ្ធតែជាអ្នកធ្លាប់  
បានធ្វើល្អ កូនមិនត្រូវមាក់ងាយអ្នកណាឡើយ ។

៤-កូនត្រូវចេះគួរសមដោយរបៀបល្អគ្រប់យ៉ាង ដូចជា  
ញញឹមរក សំពះ ឱនក្បាលបន្ទន់ខ្លួន ... តាមឋានៈរបស់  
ខ្លួន និងតាមឋានៈរបស់អ្នកដទៃ ។

៥-កូនត្រូវចេះស្តាប់អ្នកដទៃនិយាយ កុំនិយាយកាត់ដោយ  
ឥតរបៀប បើនិយាយ ត្រូវឱ្យមានប្រយោជន៍ ។

៦. កូនត្រូវចេះប្រើពាក្យទាំងពីរយ៉ាងនេះ ឱ្យជាប្រចាំ គឺ  
ពាក្យសូមអរគុណ និង ពាក្យសូមអត់ទោស ។

៧. កូនត្រូវនិយាយដោយពាក្យសុភាព ពីរោះទាំងចំពោះ  
មុខទាំងកំបាំងមុខ ។

៨. កូនត្រូវចេះឱ្យកម្លាំងចិត្ត ដោយពាក្យសរសើរជាដើម  
ដល់មនុស្សល្អ ។

៩. កូនត្រូវចេះនិយាយសរសើរ ក្នុងផ្នែកល្អរបស់មនុស្ស ណា  
ដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តរបស់អ្នកដែលកូនកំពុង  
តែនិយាយជាមួយ ជាការសរសើរពិតៗ ។

១០. កូនត្រូវចេះបដិសេធនូវអ្វី ដែលកូនមិនយល់ស្របតាម  
ដោយមិនឱ្យគេខូចចិត្ត ។

១១. កូនត្រូវរួមសន្ទនាក្នុងអ្វីដែលអ្នកសន្ទនាអាចឱ្យការចេះ  
ដឹងមកកូនបាន ។

១២. កូនត្រូវយករឿងល្អៗ ឬរឿងអ្នកធ្វើល្អមកនិយាយក្នុង  
ពេលសន្ទនា ។

១៣. កូនត្រូវអាស្រ័យបញ្ញា ពិចារណាចំពោះអ្នកដទៃដែល

នៅជុំវិញខ្លួនកូន ដោយកូនមិនត្រូវអាងអំណាចអ្វីមួយ  
ហើយចាំតែចាប់កំហុសគេឡើយ ។

១៤-កូនគួរតែរកពេលវៀរចាកការនិយាយមិនល្អ ឬវៀរ  
ចាកការខឹងក្រោធ យ៉ាងតិចឱ្យបានមួយថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍  
ទោះជាថ្ងៃណាក៏បានដែរ ។

១៥-កូនត្រូវសាងឧបនិស្ស័យជួយអ្នកដទៃ ក្នុងការងារអ្វី  
ដែលកូនអាចធ្វើបាន ដោយមិនសម្លឹងផលតបស្នងពីគេវិញ  
ត្រូវសន្សំសន្តានករុណាឱ្យកាន់តែមាំទាំ មុននឹងលាចាក  
លោកនេះទៅ ។

**ទឹកចិត្តល្អបីដូចជាព្រះព្រហ្មដែលស្ថិត**

**ក្នុងខ្លួនបុគ្គល**



## កូនមានឪពុក



ឪសូមទូន្មានកូនថា :

គប់ពាលៗនាំទៅរកខុស ស្រីប្រុសចូរចាំកុំតាមចង់  
គប់ប្រាជ្ញៗនាំទៅរកត្រង់ សីលល្អជូរផងចង់ត្រឹមត្រូវ។  
សេពគប់បាបមិត្តពិតនាំខ្លួន ឱ្យខុសផ្លូវកើតអាក្រក់  
កំណើតជាមនុស្សក្រពេកក្លវក្លនត្រូវស្តាប់ឪទើបឈ្មោះល្អ។

ចង់កសាងខ្លួនកុំឆ្ងាយអ្នកប្រាជ្ញ



## កូនមាសឪពុក



កូនត្រូវចាំជានិច្ចថា :

ការឈ្នះដ៏ក្រៃលែងជាទីបំផុត គឺការឈ្នះចិត្តខ្លួនឯង  
ព្រោះហេតុនេះ កូនត្រូវហ្វឹកហាត់បង្គាប់ខ្លួនឯងឱ្យបាន  
កាលដែលកូនបង្គាប់ខ្លួនឯងបានហើយ កូនធ្វើអ្វីៗក៏បាន  
សម្រេចដែរ ។

ឈ្នះខ្លួនឯងប្រសើរជាង





## កូនមាសឪពុក

ការសម្តែងសេចក្តីគោរព ដាក់ខ្លួនឱនលំទោន ជា  
មារយាទនៃមនុស្សល្អ ។

កូនកុំអួតអាងលើកតម្កើងខ្លួនជាមួយនឹងអ្នកណាៗ  
ឱ្យសោះ ព្រោះវាមិនបានឱ្យផលល្អដល់ដំណើរជីវិតរបស់  
កូនឡើយ ។

ការលើកតម្កើងខ្លួនឯងមិនមែនជាការចោលខ្លួនទេ



## កូនមាសឪពុក



កូនចូរញញឹមដាក់អ្នកដទៃ ដូចដែលកូនប្រាថ្នាឱ្យ  
អ្នកដទៃញញឹមមករកកូនអីចឹងដែរ ។

បើកូនញញឹមដាក់កញ្ចក់ កញ្ចក់ក៏ញញឹមដាក់កូន  
វិញ នៅពេលកូនខឹងក្រោធនឹងបុគ្គលណា កូនសាកល្បង  
រត់ទៅឆ្លុះមុខខ្លួនឯងក្នុងកញ្ចក់មើល កូននឹងជួបយក្សនៅ  
ក្នុងកញ្ចក់នោះពិតជាមិនខានឡើយ ។

បើចង់ឱ្យបុគ្គលាចត្រូវកុំខឹង



## កូនបាសឌីតុក



ការស្រឡាញ់មិនមានដាក់លក់ឡើយ បើកូនចង់  
បាន កូនត្រូវធ្វើយកដោយខ្លួនឯង ។

ពេលកូនឱ្យសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅអ្នកដទៃ អ្នកដទៃ  
នឹងឱ្យសេចក្តីស្រឡាញ់ត្រឡប់មកដល់កូនវិញ ។

បើកូនចង់ឱ្យអ្នកដទៃស្រឡាញ់ពិតៗ សូមកូនធ្វើឱ្យ  
បានតែម្យ៉ាងក៏ល្មមគ្រប់គ្រាន់ គឺ ធ្វើខ្លួនឱ្យគួរស្រឡាញ់ ។

ស្រឡាញ់អ្នកដទៃដោយចេត្តាជាការប្រសើរ



## កូនមាសឪពុក



រាល់យប់មុននឹងចូលគេង កូនកុំភ្លេចថ្វាយបង្គំព្រះ  
គឺព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃ ហើយកូនត្រូវនឹកដល់  
គុណមាតាបិតាផង ព្រមទាំងអ្នកមានគុណផ្សេងៗទៀត  
ផងដែរ បើកូនធ្វើបានដូចនេះ កូននឹងបានចម្រើន... អូ !  
សូមកូនកុំភ្លេចតាំងចិត្តមេត្តាដល់សត្វទាំងឡាយផងណា !

ប្រះខ្លួនចេកទៅកុំចេកទទេ



## កូនមាសឪពុក



បើកូនចង់ស្អាត... ត្រូវរក្សាសីល

បើកូនចង់មាន... ត្រូវឱ្យទាន

បើកូនចង់ឆ្លាត... ត្រូវចេះសួរ

បើកូនរៀនដើម្បីនឹងដឹងអ្វីណាមួយ ត្រូវរៀនដឹងឱ្យ  
ច្បាស់លាស់ពិតប្រាកដ កូនមាសឪពុករៀនដឹងដើម្បីជួយ  
ខ្លួនឯង គឺដើម្បីមានខ្លួនឯងជាទីពឹង ។

ពីខ្លួនឯងបាន ប្រសើរជាងពីអ្នកដទៃ



## កូនមាសឪពុក



ភាសិតបានពោលទុកថា ៖

អ្នកស្រែបានស្រូវ រមែងឱ្យបាយ  
 ពួកព្រានទាំងឡាយរមែងឱ្យសាច់  
 ពេទ្យព្យាបាលរោគ ជាកិច្ចចាំបាច់  
 ឱ្យទានសម្រេចទៅលើចិត្តបុណ្យ។  
 ចំណែកបណ្ឌិត មានពិតក្នុងលោក  
 បានជួបមានជោគព្រោះលោកពោលសុន្ទរ  
 កូនចង់បានអ្វី កុំឱ្យសិយស៊ុន  
 គិតទុកជាមុន សឹមចូលទៅរក ។

**ធម្មទានយ្ហះអស់ទានទាំងពួង**



## កូនមាសឪពុក



កូនចូរសម្តែងការរីករាយដល់អ្នកដែលឈ្នះកូនគ្រប់  
ករណី ដើម្បីដល់ថ្ងៃក្រោយតទៅ នៅពេលដែលកូនឈ្នះ  
គេវិញ គេនឹងសម្តែងការរីករាយមករកកូនដូចគ្នាដែរ ប៉ុន្តែ  
បើគេមិនបានសម្តែងការរីករាយមករកកូនទេនោះ កូនក៏  
គួរសម្តែងនូវការយល់ដល់ចិត្តរបស់គេ និងអាណិតគេផង  
ព្រោះគេបានចាញ់តាំងតែពីគ្រាដំបូងដែលគេបានឈ្នះកូន  
ម្ល៉េះ គឺចាញ់ចិត្តរបស់ខ្លួនគេហ្នឹងឯង ចំណែកកូនវិញ គឺ  
ឈ្នះចិត្តរបស់កូន ដែលជាការឈ្នះដ៏ប្រសើរ ។

**មិនមានការតស៊ូណា ឱ្យក្រៃលែងជាង  
ការតស៊ូយកឈ្នះចិត្តអារក្សកំរបស់ខ្លួនឡើយ**



## កូនមាសឪពុក

— ❦ —

កូននៅទីកន្លែងណាៗក៏ដោយ កូនចូរចាំទុក មិន  
ត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យមានបញ្ហា ត្រូវតែធ្វើខ្លួនឱ្យអស់បញ្ហា កុំរវល់  
ចាប់ទោសអ្នកដទៃ ហើយត្រូវតម្កល់ខ្លួនឯងទុកឱ្យប្រពៃ ។

**មនុស្សល្អគឺមនុស្សដែលចេះទទួលខ្លួនឯង**





## កូនមាសឪពុក

— ❦ —

កូនមិនត្រូវនិន្ទា និយាយអាក្រក់ពីក្រោយអ្នកដទៃ  
ឡើយ ព្រោះបើគេបានដឹងរឿងហើយ គេរមែងមានទុក្ខ  
និងខឹងក្រោធមករកកូនវិញ ទោះបីនៅចំពោះមុខក៏ដោយ  
បើកូនចង់និយាយអ្វី កូនត្រូវតាំងចិត្តមេត្តាឱ្យបានស្រួល  
សិន សឹមនិយាយ កូនកុំភ្លេចគិតថា ឪពុកម្តាយគេ ឪពុក  
ម្តាយយើង បងប្អូនគេ បងប្អូនយើង ... ។

នាវតែម្នាក់ឯងឱ្យប្រយ័ត្នគំនិត  
នាវាប្រយ័ត្នភាពវិញឱ្យប្រយ័ត្នសង្ឃឹ



## ក្នុងមាសឪពុក



កូនមិនគួរគប្បីកើតមកដើម្បីមានសេចក្តីទុក្ខលំបាក  
ឡើយ ក្នុងវ័យក្មេងកូនត្រូវរកសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការ  
រៀនសូត្រព្រមដោយរៀនដឹងរឿងជីវិត ក្នុងវ័យកម្លោះក្រមុំ  
កូនត្រូវរកនូវសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការកសាងជីវិត រៀបចំ  
ជីវិតទៅតាមការចេះដឹង ក្នុងពេលគ្រប់គ្រងផ្ទះកូនត្រូវរក  
សេចក្តីសុខជាមួយនឹងជីវិតគ្រួសារ ក្នុងវ័យជរាកូនត្រូវរក  
នូវសេចក្តីសុខជាមួយនឹងសេចក្តីស្ងប់ផ្លូវចិត្ត ។

## ការធានាបញ្ញាឆ្លងកំឡុងសេចក្តីសុខ



## កូនមានស្ទីពុក



កូនគប្បីនឹកជានិច្ច នៅពេលដែលកូនមានការចុញ  
ទ្រាន់ក្នុងការរៀនសូត្រ សូមកូនគិតថា ការរៀនសូត្រជា  
ទ្វារចូលទៅរកសេចក្តីសម្រេច ការរៀនសូត្រជាទ្វារចូល  
ទៅរកសេចក្តីសុខ ការរៀនសូត្រជាទ្វារចូលទៅរកជ័យ  
ជម្នះ។

## វិជ្ជាទុកជាភ្នែក ការប្រព្រឹត្តទុកជាជើង



## ក្នុងមាសឪពុក



បើកូនប្រាថ្នាជាមនុស្សល្អ កូនគួរដឹងពេលវេលានិង  
គួរបដិបត្តិឱ្យត្រូវពេល :

.\_ដល់ពេលញ៉ាំកូនត្រូវញ៉ាំ

.\_ដល់ពេលគេងកូនត្រូវគេង

.\_ដល់ពេលក្រោកកូនត្រូវក្រោក

.\_ដល់ពេលរៀនកូនត្រូវរៀន

.\_ដល់ពេលលេងកូនសឹមលេង

.\_ដល់ពេលដែលត្រូវធ្វើនូវអ្វីណា កូនត្រូវតែធ្វើនូវអ្វី

នោះ ឱ្យពិតប្រាកដ ។

ពេលវេលាទំពាស់នុវត្តសព្វសត្វ



## ក្នុងមាសឪពុក



បើកូនជួយខ្លួនឯងមិនបាន អ្នកខុសគឺពុកនិងម៉ែ តែ  
បើកូនជួយខ្លួនឯងបាន អ្នកដែលសប្បាយចិត្តជាងគេគឺ  
ឪពុកម្តាយរបស់កូនហ្នឹងឯង ។

ពេលមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងកូន ត្រូវកូនរកហេតុនៃ  
បញ្ហា ហើយយកមកពិចារណាកែខៃ កូនត្រូវដោះស្រាយ  
បញ្ហាដោយបញ្ហា កុំដោះស្រាយបញ្ហាដោយការខឹងក្រោធ  
ឱ្យសោះ ។

នៅពេលខឹងមនុស្សយើងតែងតែល្ងង់



## កូនមាន់ឌីពុក



កូនកុំជាម្ចាស់បំណុលឡើយ ព្រោះធ្វើឱ្យកូនមានទុក្ខ។  
កូនកុំចូលចិត្តខ្ចីរបស់របរប្រើប្រាស់ សំពត់ខោអាវអ្នកដទៃ  
កូនត្រូវចាត់ចែងត្រៀមរៀបចំឱ្យមានព្រម បើមិនមាននិង  
មិនចាំបាច់ទេ គឺមិនត្រូវប្រើនូវរបស់នោះឡើយ ។

## មារយាទល្អជាសម្បត្តិដ៏ប្រថៃ



## ក្នុងមាសឪពុក



បើកូនមិនចង់ឱ្យបែកមិត្ត កូនកុំខ្ចីប្រាក់មិត្ត ឯការ  
ចូលចិត្តសូម រឹតតែកុំណាស់ទៅទៀត ។

ការលួចរបស់អ្នកដទៃ ខុសទាំងច្បាប់ ខុសទាំង  
សីលធម៌ នាំឱ្យមានពៀរវេរទៀតផង ។

កូនចូរចាំទុកថា ទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់របស់យើង  
ចោរអាចលួចយកទៅបាន តែចំណេះវិជ្ជានៅជាប់ជាមួយ  
នឹងខ្លួន អ្នកណាក៏លួចយកទៅមិនបានដែរ ។

**វិជ្ជាជាកំណប់ទ្រព្យជាប់នឹងខ្លួន**



## កូនមាសឪពុក



កូនកុំទៅផ្ទះគេញឹកញាប់ពេក ព្រោះគេអាចធុញ  
ទ្រាន់មិនចង់ទទួល រឿងនេះកូនអាចសង្កេតបានដោយខ្លួន  
ឯង បើអ្នកណាមកផ្ទះយើងញយៗ កូនក៏មិនពេញចិត្តដែរ  
ព្រោះដូច្នេះ កូនមាសឪពុកកុំទៅផ្ទះគេញាប់ពេក ។

ទេវរកគេឱ្យគេត្រេកអរ  
នេះជាដំណើររបស់មនុស្សល្អ



## កូនមង្គលឪពុក



បើកូនទៅផ្ទះអ្នកដទៃ កុំចូលបន្ទប់ដេករបស់គេ  
រៀបតែគេអនុញ្ញាត កាលចូលទៅហើយកុំរឹមរវាមរុះរើអ្វី  
ឡើយ ហើយកូនមានតួនាទីសរសើរនូវអ្វីដែលកូនគួរ  
សរសើរ ។

នាទីរបស់កូនក្នុងឋានៈជាភ្ញៀវ ៖

១.សម្តែងការគោរពដល់បុគ្គលជាធំដែលគួរគោរព

២.ឱ្យការស្មិទ្ធស្នាលនិងភាពជាមិត្តដល់អ្នកតូច

៣.ឱ្យការរីករាយដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ឬម្ចាស់កន្លែងនោះ  
ដោយពាក្យសរសើរ ត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងការរិះគន់និន្ទានូវរឿង  
អ្វីមួយ ។

**ត្រូវចងចាំថាផ្កាដែលគេចូលចិត្ត**



## គូនមាសឡីពុក



ការក្រែងចិត្តជាសម្បត្តិរបស់មនុស្សល្អ បើកូនទៅ  
ណាមកណា កុំឱ្យគេរង់ចាំ ។

មុននឹងកូនទៅទីណា កូនត្រូវប្រាប់អ្នកជំងឺក្នុងផ្ទះ ឬ  
ក្នុងកន្លែងនោះ កាលគេបានដឹងហើយ គេនឹងជួយទំនុក-  
បម្រុងកូនក្នុងកិច្ចការដែលចាំបាច់ ។

**សុខវិធម៌កើតមកពីការក្រែងចិត្តអ្នកជំងឺ**



## ក្នុងមាសឡីពុក



កូននៅទីណាក៏ដោយ មិនត្រូវសាងសត្រូវឡើយ  
បើកូនជាមិត្តនឹងមនុស្សគ្រប់គ្នា មនុស្សគ្រប់គ្នាក៏ជាមិត្តជា  
មួយនឹងកូនដែរ ។

កូនចូរនឹករលឹកជានិច្ចថា :

នៅលើផែនដីនេះ បើយើងមានសត្រូវតែម្នាក់ ក៏វា  
ច្រើនណាស់ទៅហើយ ។

ចូរកូនកុំពេញចិត្តធ្វើឱ្យគេស្អប់ ទាំងកូនខ្លួនឯងក៏កុំ  
ចូលចិត្តស្អប់អ្នកដទៃឡើយ ។

## សាងមិត្តកុំសាងសត្រូវ



## ក្នុងមាសឡីពុក

បើអ្នកដទៃធ្វើខុសមកលើកូន ចូរកូនកុំយកកំហឹង  
ទៅទប់ទល់ឱ្យសោះ កូនត្រូវឱ្យអភ័យ ហើយត្រូវសម្លឹងទៅ  
រកសេចក្តីល្អរបស់គេឱ្យបានច្រើន បើកូនរកអំពើល្អរបស់  
គេមិនឃើញទេ កូនត្រូវតែអាណិតគេ ព្រោះគេកំពុងតែ  
មានគ្រោះកាច ។

ចូរកូនមាសឪពុកចាំទុកថា :

គេមានផ្នែក ប៉ែកមិនល្អ កូនកុំឃើស  
កូនត្រូវជ្រើស រើសយកស ល្អគេមាន  
ជាប្រយោជន៍ ហោចប្រកាន់ ឆ្ពោះនិព្វាន  
ខុសប៉ុន្មាន ជាបាបគ្រោះ របស់គេ ។

**ការគ្រប់គ្រងចិត្តនាំមកនូវសេចក្តីសុខ**



## កូនមាសឪពុក



កូនកុំឈ្លោះជាមួយអ្នកដទៃ កូនកុំនិយាយអាក្រក់  
ពីគេ កូនកុំមើលងាយមើលថោកដល់អ្នកណាៗឡើយ ។

កូនកុំខឹងក្រោធដាក់អ្នកដទៃងាយៗ បើកូនខឹង  
កូនត្រូវដើរទៅរកតុទឹក ទៅអានសៀវភៅ ... ហើយកូន  
ត្រូវទន្ទេញពាក្យថា ឱ្យអភ័យ ឱ្យអភ័យ ។

**អត្ថបទនាងវណ្ណជ័យប្រសើរ**



## កូនមានស្ទីពុក



កូនត្រូវជួយអ្នកដទៃ ជួយដោយស្មោះត្រង់ ជួយដោយការនិយាយ ជួយដោយការប្រឹក្សា ជួយដោយកម្លាំងកាយ ក្នុងការងារដែលត្រឹមត្រូវ ការជួយអ្នកដទៃធ្វើឱ្យកូនបានសប្បាយចិត្ត នៅពេលដែលការងារបានសម្រេច ។

ទឹកចិត្តល្អ គឺជាទីប្រាថ្នារបស់មនុស្សក្នុងលោក ឪសូមឱ្យកូនមានទឹកចិត្តល្អដល់មនុស្សសត្វទាំងឡាយ ។

**ទឹកចិត្តល្អប្រៀបដូចជាទឹកបរិសុទ្ធ**



## កូនមានឪពុក



ឪពុកម្តាយមានតែចាស់ទៅ នឹងនៅចិញ្ចឹមកូនរហូត  
មិនបានឡើយ ត្រូវកូនរកវិជ្ជាជួយខ្លួនឯង បើកូនបានសុខ  
ឪពុកម្តាយសប្បាយចិត្ត ។

ពុកនិងម៉ែ    តែប៉ុណ្ណេះ    ចេះតែចាស់  
ប្រាកដណាស់ ច្បាស់ជាព្រាត់ ឃាត់មិនបាន  
កូនត្រូវខំ    នាំវិជ្ជា    មកដាក់ប្រាណ  
ទើបកូនបាន    ទីពឹង    ពីងអាស្រ័យ ។

**មនុស្សអត់វិជ្ជាដូចនាវាអត់ចង្កូត**



## កូនមាសឪពុក



កូនចូរអប់រំចិត្ត ឱ្យចេះព្រមទទួលនូវសេចក្តីពិតនៃ  
ជីវិត កូនមិនចាំបាច់ចង់ឱ្យអ្វីៗនៅដដែលនោះទេ ព្រោះវា  
មិនបានដូចចង់ឡើយ ហើយកាលមិនបានដូចចង់ក៏ជាទុក្ខ។

ចូរកូនចាំទុកថា :

ដរាបណាមនុស្សយើងនៅមិនទាន់ស្លាប់ទេ ដរាប  
នោះ មនុស្សយើងនឹងបានជួបនូវរបស់ដែលប្រែប្រួល  
រហូតជានិច្ច នេះជាសេចក្តីពិតក្នុងដំណើរជីវិត ។

**មិនទំនាស់នឹងរបស់ពិតទើបបានសុខ**





## កូនមាសឪពុក



បើកូនស្តាប់គេខ្លាំង កូនក៏មានទុក្ខខ្លាំងដែរ បើកូនស្តាប់គេតិច កូនក៏មានទុក្ខតិចដែរ បើកូនមិនស្តាប់គេទេ កូនមិនមានទុក្ខឡើយ ។

ការស្តាប់គ្នានឹងគ្នា ធ្វើឱ្យលោកនេះមានការបែកបាក់ ព្រោះវាជាការទម្លាយគ្នានៅក្នុងលោកទាំងមូល ។

ចូរកូនកុំក្រោធ កុំស្តាប់គ្នាឡើយ ចូរកូនគិតថា ក្រោធគឺល្ងង់ មោហោគឺឆ្គួត មិនក្រោធល្អឆាង នឹងបានជាអ្នកមិនល្ងង់មិនឆ្គួត ។

បុរាណបានពោលថា

បើឆ្កែខាំភ្នំខាំឆ្កែវិញ



## កូនមាសឪពុក



មាសប្រាក់ដែលម៉ែឪរកមកឱ្យកូន សម្រាប់សិក្សា  
រៀនសូត្រ សូមឱ្យកូនចាយវាយយ៉ាងប្រយ័ត្ន កូនមិនត្រូវ  
ខ្វះខាតឡើយ ។

ចេះញ៉ាំ ចេះប្រើ ចេះទុកដាក់ ... ដូច្នេះ កូន  
រមែងមិនលំបាក ហើយតទៅកូននឹងអាចជួយអ្នកដទៃបាន  
ទៀតផង ។

គំនិតចាត់ទុកជាលេខ ១

ជំនួយចាត់ទុកជាឧបករណ៍



## ក្នុងមាសឪពុក

— ❦ —

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបានទូន្មានទុកមកថា : យើងសេព  
គប់មនុស្សយ៉ាងណា យើងក៏ជាមនុស្សយ៉ាងនោះ ដូច  
និទានអំពីសត្វសេកមួយគូ សេកមួយទៅនៅនឹងតាបស  
សត្វសេកមួយទៀតទៅនៅនឹងពួកចោរ ដូចដែលឪឆាប់  
បាននិទានឱ្យកូនស្តាប់ហើយ គឺថា សេកមួយល្អ សេកមួយ  
អាក្រក់ ។

បើកូននឹងសេពគប់ជាមួយអ្នកណា ត្រូវឱ្យប្រយ័ត្ន-  
ប្រយែង កូនត្រូវតែគិតជានិច្ចថា នឹងមិនយកតម្រាប់តាម  
មនុស្សអាក្រក់ឡើយ ។

**មិនសេពគប់មិនមែនបានន័យថាស្អប់ទេ**



## កូនមាសឪពុក



កូននឹងរស់នៅក្នុងលោកនេះបានយ៉ាងមានសេចក្តី  
សុខដោយ មេត្តា ឱ្យសេចក្តីស្រឡាញ់និងប្រាថ្នាល្អចំពោះ  
មិត្ត ករុណា ជួយមិត្តមិនសង្ឃឹមការតបស្នង មុទិតា  
ត្រេកអរតាមនៅពេលអ្នកដទៃបានសម្រេច ឧបេក្ខា មាន  
ការសម្លឹងជាកណ្តាលដោយស្មារតី នៅពេលជួយអ្វីគេមិន  
បាន ព្រោះសត្វលោករមែងប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម ម្យ៉ាង ទៀត  
កូនកុំញុះញង់ឱ្យគេទាស់ទែងគ្នាជាដាច់ខាត ។

ព្រហ្មវិហារជ័យម្រកដ៏ប្រសើររបស់ចិត្ត



## កូនមាសឪពុក



កូនសាកសង្កេតមើលនឹងឃើញថា : សេចក្តីទុក្ខវា  
នឹងមកជួបយើងដោយមិនដឹងខ្លួនជាមុន ព្រោះដូច្នេះយើង  
ត្រៀមប្រឈមមុខជាមួយនឹងវា ដោយការរៀនឱ្យស្គាល់  
សេចក្តីទុក្ខ កាលបើសេចក្តីទុក្ខមកដល់ត្រូវចេះកែខ្លួន  
ការណ៍ឱ្យបានល្អឡើង ហើយត្រូវគិតថា វានឹងកន្លងទៅ ។

កូនមាសឪពុកត្រូវប្រាប់ខ្លួនឯងថា : យើងកើតមក  
ដើម្បីដោះស្រាយនូវសេចក្តីទុក្ខ បើកូនធ្វើគ្រប់យ៉ាងដោយ  
សុចរិត ប្រាថ្នាល្អដល់អ្នកដទៃហើយ កូនមិនបន្ទោសខ្លួន  
ឯងឡើយ ។

**ការអស់ទៅនៃគន្លងយួរអស់ទុក្ខរំលង**



## កូនមាន់ឡីពុក



ចំណង់ ជាធម្មជាតិដែលកើតឡើងតាមគ្រា ចំណង់  
ធ្វើឱ្យកូនកើតទុក្ខ ។

បើកូនចង់ច្រើន កូនមាន់ទុក្ខច្រើន

បើកូនចង់តិច កូនមាន់ទុក្ខតិច

បើកូនមិនចង់ទេ កូនក៏មិនមានទុក្ខដែរ ប៉ុន្តែបើកូន  
ចង់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ សេចក្តីចម្រើននឹងមានដល់កូន ។

ចង់ស្វែងរកចំណេះមកដាក់ខ្លួន ចង់កសាងខ្លួនឱ្យ  
បានជាមនុស្សល្អ... គឺជាចំណង់យ៉ាងត្រឹមត្រូវ ប៉ុន្តែឪសូម  
ផ្តាំ កូនត្រូវមានចិត្តត្រជាក់ ហើយគិតឱ្យល្អ ។

**ការចេះដឹងក្នុងហេតុផលនាំឱ្យមានចិត្តត្រជាក់**



## ក្នុងមាសឪពុក



ពេលកូនយល់ព្រម ឬសន្យាជាមួយអ្នកណា កូន  
ត្រូវគិតឱ្យស្រួលបួល កុំរសេមរសាម កូនត្រូវឱ្យច្បាស់-  
លាស់ក្នុងការងារសុចរិត ហើយត្រូវប្រព្រឹត្តតាមសន្យា កូន  
កុំជាមនុស្សឡេះឡោះឡើយ ។

បើកូនធ្វើខុស កូនត្រូវចេះសូមអភ័យទោស រួច  
ហើយកូនត្រូវតែប្រឹងប្រែងកុំឱ្យខុសលើកក្រោយទៀត ។

**កំហុសទុកជាគ្រូ តែកុំខុសជជែងៗ**



## កូនមាសឪពុក



កូនចូរចាំទុកថា :

ការអនុគ្រោះដីក្រៃលែងជាទីបំផុត គឺការឱ្យអភ័យ  
រីងការទទួលដែលសមគួរបំផុតសម្រាប់មនុស្សយើង គឺការ  
ទទួលធម្មទានដើម្បីយកមកបដិបត្តិ ។

**ធម៌មែនក្បាលទូរអ្នកប្រព្រឹត្តធម៌**





## កូនមាសឪពុក



សេចក្តីអត់ធន់ចំពោះការសិក្សារកការចេះដឹង ប្រសើរជាងសេចក្តីអត់ធន់ចំពោះភាពទំលក្រ ។

កូនរបស់ឪពុកអត់ធន់ និង ប្រឹងប្រែងតស៊ូក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ ខំរៀនដឹងរបស់ផ្សេងៗនៅជុំវិញជីវិត ហើយនាំយកការចេះដឹងមកប្រកបការងារ ដើម្បីកុំឱ្យជួបប្រទះនូវភាពក្រលំបាក និងដែលជាការសំខាន់ណាស់ទៅទៀតនោះ គឺកូនអាចនឹងជួយអ្នកដទៃបាន ។

**កេតមកជាមនុស្សត្រូចកសាងសមត្ថភាព**



## ក្នុងមាសឪពុក



វិធីដែលនឹងធ្វើឱ្យកូនបានជាមនុស្សឆ្លាត និងចេះ  
ដឹងសព្វគ្រប់នោះ មិនជាការលំបាកឡើយ គឺគ្រាន់តែកូន  
អានសៀវភៅរាល់ៗថ្ងៃ ហើយនៅពេលអាននោះកូនត្រូវ  
មានចិត្តតាំងមាំជង ។

ការអានសៀវភៅជាអង្គប្រកបមួយខាងក្រៅ នៅ  
មានអង្គប្រកបមួយទៀតដែលជាខាងក្នុង គឺយោនិសោ-  
មនសិការ បានដល់ការពូកែគិតក្នុងហេតុផល អង្គប្រកប  
ទាំងពីរនេះនាំឱ្យបានចម្រើនបញ្ញា ។

**ចំណេះដឹងមានប្រយោជន៍ណាស់  
ត្រូវខំប្រឹងប្រែងស្វែងរកយកមកជាកំណូន**



## ក្នុងមាសឪពុក



កូនច្បាប់ចាំទុកថា : សេចក្តីទុក្ខនោះឯង វាខ្លាចស្នាម  
ញញឹមណាស់ គ្រាន់តែកូនញញឹមតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ សេចក្តី  
ទុក្ខក៏គេចខ្លួនបាត់ទៅហើយ ។

តើកូនដឹងទេថា : សេចក្តីទុក្ខនោះវាចូលចិត្តអ្វី? គឺ  
សេចក្តីទុក្ខចូលចិត្តមនុស្សណា ដែលសម្លឹងមើលលោកនេះ  
ក្នុងផ្នែកអាក្រក់ ដូច្នេះ កូនត្រូវចេះសម្លឹងមើលលោកនេះ  
ក្នុងផ្នែកល្អ ផ្នែកល្អបំផុតក្នុងលោកគឺសេចក្តីពិត ។

**សេចក្តីពិតមានសម្លាញ់លើសអស់សេចក្តីទុក្ខ**



## កូនមាសឪពុក



ពេលវេលាមិនធ្លាប់នៅស្ងៀមឡើយ កូនឪក៏ដូចគ្នា  
កុំបញ្ឈប់ការព្យាយាមឱ្យសោះ ព្រោះបើកូនឈប់ព្យាយាម  
ពេលណា ជីវិតកូនក៏ដូចជាស្លាប់នៅពេលនោះដែរ ប្រៀប  
ដូចជានាឡិកាដែលអស់ថ្ម វាមែងងាប់គឺឈប់ដើរអីចឹង  
ឯង សូមកូនឪកុំស្លាប់ទាំងរស់ឱ្យសោះ។

## ព្យាយាមនាំឱ្យឆ្លងរួចពីអន្លង់ទុក្ខ



## ក្នុងមាសឪពុក

បើកូនរង់ចាំនូវអ្វីមួយ កូនត្រូវមានចិត្តត្រជាក់ជា  
ប្រក្រតី កូនត្រូវជាមនុស្សចេះអត់ធន់ រង់ចាំបានដោយមិន  
អន្ទះសា ។

មិនមានមនុស្សណាក្នុងលោកនេះ ដែលមិនធ្លាប់រង់  
ចាំនោះឡើយ ព្រោះការរង់ចាំជាសន្តានចិត្តរបស់មនុស្ស  
គ្រប់គ្នា តែសូមឱ្យកូនពូកែក្នុងការរង់ចាំ កូនត្រូវរករបស់  
ណាដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជីវិត ធ្វើកំដរក្នុងរវាងការ  
រង់ចាំនោះទៅ ដូចជាការអានសៀវភៅ ឬការសរសេរ  
អត្ថបទកំណាព្យជាដើម ។

**កុំដំទេក្នុងកិច្ចការ ព្រោះថាវេលាមិនសង្ស័យ**



## កូនមាសឪពុក



ចូរកូនដឹងទុកជាមុនចុះថា របស់៤យ៉ាង ជារបស់  
សូមបានដោយលំបាក ជារបស់ដែលមិនងាយសូមបានតាម  
បំណងឡើយ :

១.សូមមាសប្រាក់ទ្រព្យសម្បត្តិ

២.សូមយស និងបរិវារ

៣.សូមការរស់នៅអស់កាលយូរ

៤.ក្រោយពីស្លាប់សូមឱ្យបានកាន់សុគតិភព ។

ទាំង៤នេះ កូនមាសឪពុកមិនត្រូវសូមពីអ្នកណា  
ឡើយ ត្រូវតែធ្វើយកដោយខ្លួនឯង ។

រឿងកូនលោកម៉ែម៉ែភេតអំពីហេតុ



## កូនមាសឪពុក



កូនចូរចាំទុកថា គ្រប់យ៉ាងកើតពីការធ្វើរបស់យើង  
បើកូនធ្វើល្អ កូននឹងបានទទួលផលល្អ បើកូនធ្វើមិនល្អទេ  
កូនក៏នឹងបានទទួលនូវផលមិនល្អដែរ ។

ពាក្យថា « ធ្វើល្អបានល្អ ធ្វើអាក្រក់បានអាក្រក់ »  
នៅតែត្រឹមត្រូវ និងពិសោធបានគ្រប់ពេលវេលា ។

**សត្វលោកមែនប្រព្រឹត្តទៅតាមកម្ម**



## កូនមាសឪពុក

ឪពុកធ្លាប់ចាញ់អ្នកដទៃ ប៉ុន្តែឪពុកមិនធ្លាប់រួញរា  
ថយក្រោយទេ កូនមាសឪពុកក៏ដូចគ្នាដែរ ទោះបីចាញ់ក៏កុំ  
រួញរាថយក្រោយឡើយ ហើយកូនឪនឹងបានឈ្នះ កាល  
ដែលកូនបានឈ្នះ ចូរកូនកុំមើលងាយអ្នកចាញ់ឱ្យសោះ  
ព្រោះការមើលងាយជាចំណុចខ្សោយរបស់អ្នកឈ្នះ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់សម្តែងថា « អ្នកឈ្នះតែងប្រទះ  
នូវរឿង អ្នកចាញ់រមែងដេកជាទុក្ខ » ដូច្នេះចូរកូនចាំទុក  
ថា មិនមានការតស៊ូណា ឱ្យប្រសើរជាងការតស៊ូយកឈ្នះ  
ចិត្តអាក្រក់របស់ខ្លួនឯងឡើយ ។

សុខដំណែងក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់មិនមានឡើយ





## កូនមាសឪពុក



តើកូនមាននឹកឃើញសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ម៉ែមក  
លើកូនដែរទេ ?

ម៉ែបានដាក់ទានឱ្យកូនជានិច្ចរាល់ថ្ងៃ

ម៉ែព្រមទទួលការលំបាកគ្រប់យ៉ាងជំនួសកូន

ម៉ែរង់ចាំបម្រើកូនជានិច្ចតាំងពីកូនកើតមក

ម៉ែបំបៅដោះកូន ថ្នូមកូន ចិញ្ចឹមកូនជានិច្ច

ម៉ែភ័យញ័រខ្លួននៅពេលកូនឈឺម្តងៗ

ម៉ែជាគ្រូបង្រៀនកូនឱ្យចេះជុះនោម ចេះហូបចុក  
ចេះស្លៀកពាក់ បង្រៀនកូនឱ្យចេះអង្គុយ ចេះឈរ ចេះ ដើរ  
ចេះនិយាយ ...

ម៉ែជាគ្រូបង្វឹកគ្រប់យ៉ាងតាំងពីកូនកើតមក

ម៉ែទិញរបស់ឱ្យកូនលេង ទិញនំឱ្យកូនញ៉ាំ

ម៉ែជួយរៀបចំឧបករណ៍សិក្សាឱ្យកូន

ម៉ែជាធនាគារបើកជូនឱ្យកូនគ្រប់ពេល

ម៉ែជួយរៀបចំឱ្យកូនបានសុខស្រួលគ្រប់យ៉ាង  
 ម៉ែបានអប់រំកូនឱ្យមានកិរិយាមារយាទល្អ  
 ម៉ែបានទូន្មានកូនគ្រប់យ៉ាងចំពោះកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ  
 ម៉ែព្យាយាមដាស់កូនឱ្យក្រោករៀងរាល់ព្រឹក  
 ម៉ែប្រាប់ឱ្យកូនងូតទឹក ដុសក្អែកឱ្យកូន  
 ម៉ែសិតសក់ឱ្យកូន តែងខ្លួនឱ្យកូន  
 ម៉ែដឹកនាំឱ្យកូនចេះសុភាពរាបសា  
 ម៉ែដាស់តឿនកូនកុំឱ្យនិយាយអាក្រក់  
 ម៉ែរំលឹកកូនគ្រប់យ៉ាងនិងគ្រប់ពេល

។ ល។ និង ។ ល។

ម៉ែជាអាចារ្យ      ម៉ែជាទេវតា      ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ  
 និងម៉ែជាព្រហ្ម      ព្រមទាំងជាព្រះ កូនក្រាបសំពះ  
 ឈ្នះអស់សត្រូវ ។



## ក្នុងមាសឪពុក



កូនត្រូវចាំទុក : ចូរកូនកុំប្រព្រឹត្តខ្លួនជាមនុស្សអ្នក  
មាន ជីវិតយើងរស់នៅបានសុខមិនមែនព្រោះមានទេ តែ  
យើងមានជីវិតរស់នៅជាប្រក្រតី ក្នុងសេចក្តីសុខទៅបាន  
ព្រោះមានការអត់ធ្ងន់ ស្មោះត្រង់ ហ្មត់ចត់មជ្ឈត ព្យាយាម  
មិនឆ្កែងខ្លួន និងជាមនុស្សកតញ្ញ ។

**មនុស្សមិនមែនមានអាយុវែងព្រោះទ្រព្យឡើយ**



ក្នុងមាសឪពុក

កាលណាកូនឃើញអ្នកដទៃមានទ្រព្យជាងយើង  
ចូរកុំឥស្សាច្រណែននឹងគេ កូនចូរមើលអ្នកដែលក្រជាង  
យើងផង គឺមានច្រើនណាស់ ចូរកូនត្រេកអរជាមួយអ្នក  
ដែលមានជាងយើង ។

ពេលណាកូនឃើញអ្នកដទៃក្រលំបាកជាងយើង  
កូនចូរមានមេត្តា កុំសម្អាតកំហែងអ្នកដែលក្រីក្រលំបាក  
នោះឡើយ កូនត្រូវជួយគេតាមដែលអាចជួយទៅបាន ។

មនុស្សល្អឬមិនល្អ មិនបានវាស់គ្នាដោយមាន ឬ  
ដោយក្រនោះទេ គឺត្រូវវាស់គ្នាដោយទឹកចិត្ត វាស់ដោយ  
ការប្រព្រឹត្ត ។

**ការសម្លឹងមើលលោកដោយត្រឹមត្រូវ**

**នាំមកនូវសេចក្តីសុខ**



**កុំបាត់បង់ឱ្យពុក**

ចូរកូនពិចារណានូវកំណាព្យនេះ ៖

|                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| រូបសល្អរាងគួរស្រឡាញ់           | តែចាញ់ល្អចិត្តគំនិតជា         |
| មិនយូរប៉ុន្មានរូបជរា           | ឯចិត្តល្អជាមិនចាស់ឡើយ។        |
| កូនមាសឪពុកចូរកុំភ្លេច          | ធម៌ថ្លៃជាងពេជ្រនាំដល់ត្រើយ    |
| មានរូបមានរោគឥតស្រាកស្បើយ       | កូនអើយព្រះធម៌មិនចេះឈឺ។        |
| បើកូនរៀនធម៌អប់រំចិត្ត          | ប្រព្រឹត្តសុចរិតចិត្តកូនភ្លឺ  |
| ជីវិតត្រូវស្លាប់រូបត្រូវឈឺ     | ប៉ុន្តែចិត្តភ្លឺមិនស្លាប់ទេ ។ |
| ចិត្តភ្លឺខ្លាំងជាងសុរិយា       | ភ្លឺដោយបញ្ញាចិត្តទំនេរ        |
| កើតចាស់ឈឺស្លាប់ព្រោះក្តីស្នេហ៍ | ឯចិត្តទំនេរផុតទុក្ខហោង ។      |

**ចិត្តល្អមិនជរា ព្រះធម៌មិនចេះឈឺ**  
**ខាត់ចិត្តឱ្យបានភ្លឺ មានពន្លឺដុះភ្លឺស្អាត ។**



## ក្នុងមាសឪពុក



ឪពុកម្តាយសប្បាយចិត្តណាស់ ដែលបានឃើញកូន  
ប្រព្រឹត្តល្អ ប៉ុន្តែ ឪពុកម្តាយក៏ខូចចិត្តណាស់ដែរ ព្រោះតែ  
ការប្រព្រឹត្តមិនល្អរបស់កូន ។

ចូរកូនពុកកុំបណ្តោយឱ្យចំណង់ ដែលចង់មានចង់  
បាន និងចង់រស់ អូសទាញកូនទម្លាក់ជ្រោះនៃសេចក្តី  
វិនាសឡើយ ឪពុកម្តាយឱ្យកូនមានសម្បជញ្ញៈកសាងខ្លួន ។

**មនុស្សគឺជាសត្វដ៏វិសេសអាចគសាងខ្លួន  
ឱ្យបានជាដ៏គោរពនៃទេវតាទាំងឡាយ**



## ក្នុងមាសឪពុក

បើកូនស្រឡាញ់ម៉ែឪ និងកាលកូនពិចារណាទៅ  
ហើយ បានដឹងថា ខ្លួនជាទីស្រឡាញ់នៃខ្លួនឯងដ៏ក្រៃលែង  
នោះ កូនត្រូវរក្សាខ្លួនឱ្យជាការរក្សាដ៏ល្អ ឪពុកសូមប្រគល់  
ពាក្យទាំងនេះដល់កូន ៖

១

កូនចូរចាំទុកថា ៖ ការមិនតស៊ូក្នុងករណីខ្លះ គឺជា  
វិរភាពដ៏ធំធេង ក្រៃលែងជាងការតស៊ូយកស្លាប់យករស់  
ទៅទៀត ។

២

កូនចូរកុំរើសយកនូវរបស់ដែលពេញចិត្ត ដោយ  
អំណាចនៃចំណង់របស់ខ្លួន តែកូនត្រូវរើសយកនូវរបស់  
នោះៗដោយសតិបញ្ញា កូនត្រូវពិចារណាដល់ប្រយោជន៍  
និងទោសនៃរបស់នោះឯងមុននឹងសម្រេចចិត្តថាយក ។

៣

កូនត្រូវកុំក្រោធខឹង ជាមួយនឹងមនុស្សដែលធ្វើមិន  
ល្អឱ្យសោះ តាមពិត គេនោះក៏ចង់ល្អដែរ គ្រាន់តែគេមិន  
បានយល់ច្បាស់ថា អ្វីជាសេចក្តីល្អ អ្វីជាសេចក្តីអាក្រក់ឱ្យ  
ពិតប្រាកដប៉ុណ្ណោះ ។

៤

កូនត្រូវដឹងថា : ក្នុងលោកនេះកម្ររកអ្នកដែលចេះ  
ត្រេកអរ និងពាក្យបន្ទោសណាស់ ដូច្នេះកូនកុំចូលចិត្ត  
បន្ទោសអ្នកដទៃឡើយ ម្យ៉ាងទៀត បើកូនចង់ពិះដៀលឱ្យ  
អ្នកណា កូនត្រូវសម្លឹងមើលខ្លួនឯងជាមុន កុំឱ្យគេស្តីបក  
មករកវិញ ។

៥

មាសប្រាក់ដែលកូនមាន បើថាយណាស់រឹតតែអស់  
ណាស់ ចំណែកវិជ្ជាវិញនោះ រឹតតែប្រើរឹតតែចម្រើន ។



កូនចូរចាំទុកថា : មាសប្រាក់ជារបស់ក្រៅខ្លួន មាតា  
បិតាសប្បាយចិត្តព្រោះកូនចេះស្រឡាញ់គ្នារវាងបងប្អូន ។

៧

កូនចូរធ្វើគ្រប់យ៉ាងដោយសុចរិត កាលបើមាន  
សុចរិតចិត្តរមែងស្អាត តែបើមាននូវទុច្ចរិតវិញចិត្តរមែង  
សៅហ្មង ។

៨

ទ្រព្យសម្បត្តិមិនមែនជារបស់ចាំបាច់ ក្នុងការដែល  
ឪពុកម្តាយប្រគល់ឱ្យកូននោះទេ ចំណេះដឹងនិងការប្រព្រឹត្ត  
ល្អតែប៉ុណ្ណោះ ដែលគួរជាទីបំផុតក្នុងការដែលម៉ែឪពុកប្រ-  
គល់ឱ្យដល់កូនសម្លាញ់ ។

៩

ចុងបំផុតផ្លូវនៃសេចក្តីលោភលន់ មិនចេះគ្រប់-  
គ្រាន់ គឺសេចក្តីទុក្ខ ។

អ្នកដែលមិនធ្លាប់ឱ្យអភ័យដល់អ្នកដទៃ គឺជាអ្នក  
ដែលទន់ខ្សោយដោយគុណធម៌ ការឱ្យអភ័យដល់សត្រូវ គឺ  
ជាការសាងមិត្ត រមែងរុងរឿងដូចជាព្រះមហោសថ ។

១១

បើអ្នកដទៃបោកបញ្ឆោត យើងអាចដឹងងាយ និង  
ដោះស្រាយបានងាយជាង តែបើកូនបញ្ឆោតខ្លួនឯងវិញ គឺ  
ដឹងបានដោយលំបាក ដោះស្រាយក៏បានដោយលំបាកដែរ។

១២

កូនគួរចាំនូវអ្វីដែលគួរចាំ គួរភ្លេចនូវអ្វីដែលគួរភ្លេច  
គួរធ្វើនូវអ្វីដែលគួរធ្វើ និងត្រូវដឹងថា ការងារណាដែលគួរ  
ធ្វើមុន ការងារណាដែលគួរធ្វើក្រោយ ។

១៣

ប្រសិនបើ កូនដួលព្រោះការឈានដើរទៅខាងមុខ  
វាប្រសើរជាងកូននៅឈរទ្រឹងមួយកន្លែង ព្រោះបើកូន  
ឈរទ្រឹងមួយកន្លែង កូននឹងដួលនៅត្រង់កន្លែងនោះ  
ហើយកូននឹងមានឈ្មោះថាជនមន្តស្បែកសាក ... កូនត្រូវ

ព្យាយាមក្នុងកិច្ចការដែលជាកូនាទី កូនត្រូវចាំទុកថា ជីវិត  
កើតមកដើម្បីទ្រាំ គឺការអត់ធន់តស៊ូ ។

១៤

មិនថាមនុស្ស ឬសត្វតិរច្ឆាន សុទ្ធតែត្រូវការស្តាប់  
ពាក្យផ្អែមល្ហែម ពាក្យទន់ភ្លន់ កូនមាសឪពុកក៏ដូចគ្នា គួរ  
និយាយពាក្យទន់ភ្លន់ ផ្អែមល្ហែមដល់អ្នកដទៃ កាលបើកូន  
និយាយពាក្យពិរោះចំពោះអ្នកដទៃ កូននឹងបានទទួលនូវ  
ពាក្យពិរោះពីអ្នកដទៃវិញ កាលបើកូនទន់ភ្លន់ដាក់អ្នកដទៃ  
អ្នកដទៃក៏ទន់ភ្លន់ដាក់កូនវិញដែរ ។

១៥

ភ្លេចអ្វីអាចភ្លេចបាន តែកុំភ្លេចខ្លួន ខូចអ្វីដទៃក៏ខូច  
ចុះ ! តែត្រូវប្រយ័ត្នកុំឱ្យខ្លួនជាមនុស្សខូច ។

១៦

ការធ្វើរបស់កូនពេលខ្លះ មិនទាំងពេញចិត្តខ្លួនឯង  
ផង តើនឹងឱ្យអ្នកដទៃធ្វើនូវអ្វីៗត្រូវចិត្តរបស់កូនបានរហូត

នោះយ៉ាងដូចម្តេចទៅ កាលកូនគិតឃើញដូច្នេះហើយ  
កូននឹងមិនខឹងក្រោធជាមួយអ្នកដទៃឡើយ ។

១៧

កូនមាសឪពុក ធម្មជាតិមិនដែលឱ្យអភ័យដល់អ្នក  
ណាឡើយ អ្នកណាធ្វើយ៉ាងណាត្រូវបានទទួលយ៉ាងនោះ  
តែធម្មជាតិបានឱ្យឱកាសដល់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា គ្រាន់តែ  
ថា ដោយច្រើនមនុស្សយើងមិនចេះទទួលយកនូវឱកាស  
នោះមកកសាងខ្លួន ឬយកមកកែខ្លួនប៉ុណ្ណោះឯង ។

១៨

កូនចោលអ្វីផ្សេងបាន តែកូនកុំបោះបង់ខ្លួនឯង  
ចោលឱ្យសោះ ព្រោះក្នុងលោកនេះ មិនមានអ្នកណាជាទី  
ពឹងរបស់កូនក្រៅអំពីខ្លួនកូនឯងឡើយ ។

១៩

កូនត្រូវដឹងថា : អ្នកក្លាហាន គឺអ្នកដែលអាចបង្គាប់  
ខ្លួនឯងបាន ជាចៅហ្វាយនាយលើខ្លួនឯង មិនមែនមាន  
តណ្ហា ឬសេចក្តីក្រោធខឹងជាចៅហ្វាយនាយឡើយ ។

កូនកើតមកជាមនុស្សហើយ ត្រូវព្យាយាមបំពេញ  
សេចក្តីល្អឱ្យខ្លាំងក្លាជាទីបំផុត ព្រោះកូនមិនងាយបានជួប  
នូវឱកាសល្អដូចនេះឡើយ ។

កូនដាំដំណាំបម្រុងបូស តែបើដាំមនុស្សបម្រុងសីល  
ចង់ឆ្លងចាកទុក្ខត្រូវកុំខ្ជិល ខូចខិលជឹងខុសត្រូវកែខ្លួន ។

មានតែមនុស្សដែលចេះប្រយ័ត្នប៉ុណ្ណោះឯង ដែល  
អាចរក្សាខ្លួនទុកឱ្យប្រពៃបាន កូនឪពុកត្រូវរក្សាខ្លួនដោយ  
ប្រយ័ត្នប្រយែងជាទីបំផុត ព្រោះមិនមានអ្វីដែលត្រូវរក្សា  
ឱ្យក្រៃលែងជាងការរក្សាខ្លួននេះឡើយ ។

កូនត្រូវដឹងថា : ក្នុងលោកនេះរមែងមានរឿងដែល  
សម្រាប់ឱ្យយើងមានសេចក្តីអត់ធន់ កាលបើកូនអត់ធន់  
បាន កូននឹងសម្រេចផលល្អប្រៀបដូចថ្នាំគ្រុន នៅពេល  
ញាំវាររមែងល្វឹង ប៉ុន្តែផលរបស់វាគឺត្រជាក់ខ្លួនបាត់គ្រុន ។

ភ្លេចអ្វីភ្លេចបាន តែបើភ្លេចប្រាណ ឈានធ្លាក់រណ្តៅ  
បើបានជាភ្នាក់ មិនទាន់ធ្លាក់ជ្រៅ ប្រឹងឡើងណាពៅ  
កុំនៅនាំជ្រុល ។

ខូចអ្វីមិនគ្រោះ តែបើខូចឈ្មោះ មិនងាយជួសជុល  
កូនត្រូវប្រយ័ត្ន កុំបងបងងុល កាមជាគ្រឿងពុល  
ខូចអស់ទាំងខ្លួន ។

ខូចខ្លួនខូចឈ្មោះ ខូចនេះពេញគ្រោះ រស់លែងស៊ីបស្លូន  
តែទោះយ៉ាងណា កុំឱ្យខូចផ្លូវ ត្រូវប្រឹងកែខ្លួន  
កុំចោលអាត្មា ។

ចោលអ្វីចោលបាន តែកុំចោលប្រាណ ក្នុងវដ្តសង្សារ  
ព្រោះក្នុងលោកនេះ ឥតមាននរណា ជួយស្រង់អាត្មា  
ក្រៅពីខ្លួនឡើយ។

កូនត្រូវរក្សា ការពារអាត្មា ឱ្យបានដល់ត្រើយ  
ដោយការប្រយ័ត្ន និងមិនកន្តើយ ប្រយ័ត្នហ្នឹងហើយ  
ជាព្រះក្នុងខ្លួន ។

ប្រយ័ត្នជាម្តាយ ញ៉ាំងគុណទាំងឡាយ ឱ្យកើតមាំមួន  
 អត់ធន់ជាឪ រក្សាគ្រងស្នូន គុណធម៌ក្នុងខ្លួន  
 ដូចខែខាងខ្នើត ។

ខន្តីដូចថ្នាំ លេបជាប្រចាំ រសជាតិល្វឹងរើត  
 លំបាកទ្រាំណាស់ លុះដល់ផលកើត រសជាតិល្វឹងរើត  
 មានគុណគាប់ហោង។

២៤

បុរាណបានពោលថា : ចោរលួចប្លន់ទ្រព្យសម្បត្តិ  
 មិនស្មើនឹងភ្លើងនេះផ្ទះ ភ្លើងនេះផ្ទះមិនស្មើនឹងចាញ់ល្បែង  
 ភ្នាល់ ចាញ់ល្បែងភ្នាល់មិនស្មើនឹងជាប់គ្រឿងញៀន ។

ចោរប្លន់នៅសល់ផ្ទះ អស់ប្រាក់មាសមិនជាអ្វី  
 នេះផ្ទះនៅសល់ដី អត់បាយអីដីលក់បាន ។  
 ចាញ់ល្បែងនៅជីវិត បើចេះគិតវិលវិញផ្ទាន  
 ញៀនថ្នាំប្រចាំប្រាណ កែលែងបានស្លាប់ទាំងរស់។



# ក្នុងមាសឪពុក

## ត្រូវជាមនុស្សដូចតទៅ



- |               |                   |                |
|---------------|-------------------|----------------|
| ★ កូនស្រីឪ    | ត្រូវជាមនុស្ស     | មិនរឹងក្អឹង    |
| តែបើរឹង       | ត្រូវរឹងប៉ឹង      | ប្រឹងសិក្សា    |
| កូនប្រុសឪ     | ត្រូវជាមនុស្ស     | មានប្រាជ្ញា    |
| ព្រះផ្តាំថា   | កុំស្មោះហា        | ស្រាស្រីល្បែង។ |
| ★ កូនស្រីឪ    | ត្រូវជាមនុស្ស     | មិនជាប់នុយ     |
| កុំស្មោះហ៍លុយ | ស្អុយកេរ្តិ៍ឈ្មោះ | រស់ដូចផ្សែង    |
| កូនស្រីឪ      | ត្រូវជាមនុស្ស     | ចេះខ្លាចក្រែង  |
| ព្រះសម្តែង    | ឱ្យទម្លាប់        | ជាប់សីលវិញ ។   |
| ★ កូនប្រុសឪ   | ត្រូវជាមនុស្ស     | ចេះស្មោះត្រង់  |
| កុំតាមចង់     | ក្រែងមិនសុខ       | ទុក្ខម្នោម្នេញ |
| កូនប្រុសឪ     | ត្រូវជាមនុស្ស     | តាមចេះវិញ      |
| ប្រឹងបំពេញ    | ធម៌សន្តោស         | ប្រោសមេត្តា ។  |



☆ កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនប្រមាទ  
 ជាស្រីឆ្លាត ចេះប្រមើល មើលកិច្ចការ  
 កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស ទន់ចរិយា  
 តែយ៉ាងណា សូមស្រីម៉ម កុំទន់ខ្សោយ។

☆ កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស ចេះអត់ធន់  
 ការស្រាលធ្ងន់ កុំទម្រន់ ទន់បណ្តោយ  
 កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនថយក្រោយ  
 កុំចាំឱ្យ មនុស្សស្រីច្រាន បានទៅមុខ ។

☆ កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនឡេះឡោះ  
 ពាក្យពីរោះ មានរបៀប រៀបទំនុក  
 កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស រក្សាសុខ  
 បើខ្លាចទុក្ខ កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តសីលធម៌ ។

☆ កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស ចេះស្គាល់ខ្លួន  
 ចិត្តមាំមួន មិនអំនួត អួតខ្មាវខ្មួរ  
 កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនញាប់ញ័រ  
 ជួបលោកធម៌ ត្រូវពិចារណ៍ ថាមិនឡើង ។

|                 |                 |              |
|-----------------|-----------------|--------------|
| ★ កូនស្រីឪ      | ត្រូវជាមនុស្ស   | ចេះដឹងគុណ    |
| ជាដើមទុន        | នៃជីវិត         | ពិតជាស្បៀង   |
| កូនស្រីឪ        | ត្រូវជាមនុស្ស   | មិនលំអៀង     |
| សម្តីទៀង        | ពិតប្រាកដ       | មាត់ក្រអូប ។ |
| ★ កូនប្រុសឪ     | ត្រូវជាមនុស្ស   | ចេះចាប់ផ្តើម |
| កុំច្បិចច្បើម   | ត្រូវប្រឹងប្រែង | ក្រែងខ្វះហូប |
| កូនប្រុសឪ       | ត្រូវជាមនុស្ស   | មិនចេះល្មោភ  |
| តែបើទ្រោប       | ទ្រាលដល់ខ្នួល   | វិលបញ្ឆា ។   |
| ★ កូនស្រីឪ      | ត្រូវជាមនុស្ស   | មិនច្រណែន    |
| រៀបបែបផែន       | ជាមង្គល         | ដល់គ្រួសារ   |
| កូនស្រីឪ        | ត្រូវជាមនុស្ស   | មានមេត្តា    |
| មិនឥស្សា        | ក្នុងជីវិត      | ពិតជាស្នប់ ។ |
| ★ កូនប្រុសឪ     | ត្រូវជាមនុស្ស   | ដឹងប្រមាណ    |
| ក្នុងខ្លួនប្រាណ | រាល់យប់ថ្ងៃ     | លែងឱ្យគាប់   |
| កូនប្រុសឪ       | ត្រូវជាមនុស្ស   | មិនអភ័ព្វ    |
| មិនត្រូវជាប់    | គ្រឿងញៀនញ៉ាម    | កាមគុណ៥ ។    |

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តមិត្តភក្តិ  
 កុំជំពាក់ ទ្រព្យបំណុល បុលបញ្ចាំ  
 កុំរ៉ាប់រង ធានាទ្រព្យ ជាប់គ្រោះកម្ម  
 ឌីសូមផ្តាំ កម្មវេរា ជាគ្រោះកាច។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តសីលា  
 កុំគិតថា សីលនេះណា ខ្លាកំណាច  
 តាមពិតសីល ជាទេវតា ក្លាអង់អាច  
 មានអំណាច អាចប្រហារ ខ្លាកិលេស ។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តមាតា  
 ស្រីនេះណា ជាព្រះព្រហ្ម កុំប្រហែស  
 តែព្រហ្មហើន ហ៊ានយោរយោ ត្រូវភ្លើងឆេះ  
 ជាតិអ្នកចេះ ត្រិះរិះដឹង ប្រឹងបូជា ។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តបិតា  
 ត្រូវដឹងថា ប្រុសនេះណា ជាព្រហ្ម  
 បានសុខហើយ ក្នុងជំរំ ព្រហ្មវិហារ  
 ត្រូវម្នីម្នា ភ្ជាររលឹក នឹកតបគុណ ។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តព្រះពុទ្ធ  
 ត្រូវលំអុត កាយវាចា ប្រាថ្នាបុណ្យ  
 កូនមានទាន សីលការវនា ជាដើមទុន  
 ផុតទារុណ ចាកអបាយ ឆ្ងាយពីទុក្ខ ។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តព្រះធម៌  
 កុំជាបំជ័រ នៃកាមគុណ ស៊ិនក្នុងគុក  
 ប្រឹងដើរតាម ស្នាមព្រះបាទ ព្រះជាន់ទុក  
 កុំសម្រក ធ្វើដំណើរ ដើរផ្លូវមារ ។

☆ កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តព្រះសង្ឃ  
 ត្រូវនឹកត្រង់ អង្គសាវ័ក ព្រះភគវា  
 ទ្រង់សាសនា ព្រះជិនស្រី ល្បីខ្មរខ្មារ  
 ក្រុងធម្មា ជាបិដក វិ. សុ. អ. ។

\_កូនមាសឪពុកទាំងឡាយអើយ ព្រះធម៌មានហើយកុំធ្វើខ្វាក់  
 ប្រឹងអានប្រឹងគិតឱ្យប្រចក្ស ខណៈដ៏ល្អកុំកន្លង ។  
 \_ថ្ងៃ១៥កើតខែពិសាខ ជាថ្ងៃសម្រាកធ្វើបុណ្យឆ្លង  
 ព្រះពុទ្ធទ្រង់កើតជាចម្បង ចម្លងសត្វលោកផុតភពបី ។

្រថ្ងៃ១៥កើតខែអាសាឃ កូនឪត្រូវឆ្លាតយល់សេចក្តី  
 ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃព្រះជិនស្រី ចាប់ផ្តើមពោលស្តីត្រាស់ទេសនា។  
 ្រជាថ្ងៃកំណើតនៃព្រះធម៌ ស្តាប់ហើយតាំងគភ៌ដ៏ថ្លៃថ្លា  
 ដល់ពេលប្រសូតបានសោភា ផុតចាកទុក្ខាក្នុងអបាយ ។  
 ្រថ្ងៃដែលព្រះសង្ឃមានកំណើត ថ្ងៃ១៥កើតមិនមែនឆ្ងាយ  
 គឺថ្ងៃតែមួយដែលធម្មកាយ ចាប់ផ្តើមផ្សព្វផ្សាយដោយព្រះពុទ្ធ។  
 ្រព្រះពុទ្ធព្រះធម៌និងព្រះសង្ឃ កូនត្រូវឱនអង្គយ៉ាងលំអុត  
 គោរពបូជាដោយមោះមុត ប្រសើរឯងផុតត្រង់ចិត្តស្អាត។  
 ្រថ្ងៃ១៥កើតមាយបូជា អង្គព្រះភគវាទ្រង់ឱវាទ  
 ប្រាប់បេះដូងធម៌ក្នុងសន្និបាត គឺជាឱវាទបាតិមោក្ខ ។  
 ្រពិសាខ.អាសាឃ.មាយបូជា កូនឪគ្រប់គ្នាប្រញាប់ក្រោក  
 ទៅវត្តស្តាប់ធម៌បាតិមោក្ខ កុំឱ្យចាញ់បោកមារក្នុងខ្លួន។  
 ្ររៀបចំភិក្ខុគ្រឿងបូជា សំពះវន្តាឱ្យស៊ប់សួន  
 ធ្វើទានកាន់សីលឱ្យខ្ជាប់ខ្ជួន គំនុំគុំកូនកុំបីមាន ។



# ក្នុងមាសឪពុក

## សម្បត្តិឱវាទកាត់ថ្លៃមិនបានឡើយ

ទ្រព្យសម្បត្តិម្យ៉ាង ដែលឪពុកម្តាយប្រគល់ឱ្យដល់ កូន គឺការអប់រំទូន្មានប្រៀនប្រដៅ ដែលជាការបណ្តុះ បណ្តាលនូវឧបនិស្ស័យល្អឱ្យកើតមានក្នុងខ្លួនរបស់កូន ។

ការអប់រំទូន្មាន ជាសម្បត្តិមហាសាល មិនមាន ថ្លៃដែលនឹងត្រូវចាយអស់ឡើយ ឱ្យតែកូនចេះនឹករលឹក ដល់ពាក្យទូន្មានទាំងអស់នោះ ហើយមានការប្រព្រឹត្តតាម ដោយត្រឹមត្រូវ ។

ទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់ មិនអាចយកទៅទិញនូវ សេចក្តីល្អមកទុកដាក់ក្នុងខ្លួនបានឡើយ ប៉ុន្តែសេចក្តីល្អ ដែលកើតមាននៅក្នុងខ្លួនរបស់កូន គឺព្រោះអាស្រ័យការ អប់រំ ការបង្វឹកបង្ហាត់និងបង្ហាញប្រាប់ ដោយសេចក្តី ស្រឡាញ់ និងដោយសេចក្តីព្យាយាម របស់មាតាបិតា ដែលជាគ្រូដើមមុនគេបង្អស់របស់កូនហ្នឹងឯង ។

កាលបើកូនមាសឪពុក បានយល់ដឹងដល់ការអប់រំ  
ថាជាសម្បត្តិដ៏ប្រសើរក្រៃលែងហើយនោះ កូនត្រូវមាន  
ចិត្តរីករាយជានិច្ច ក្នុងការទទួលយកនូវពាក្យទូន្មានប្រៀន  
ប្រដៅទាំងឡាយ ។

កូនត្រូវចាំទុកថា : សម្បត្តិគឺការអប់រំទូន្មាន នឹង  
មានប្រយោជន៍ដល់កូនទៅបាននោះ វាអាស្រ័យនៅលើ  
កូនខ្លួនឯងជាអ្នកបដិបត្តិ ។

ឪពុកម្តាយ បំពេញតួនាទីជាគ្រូដោយមិននឹករំពឹង  
រកតម្លៃនៃការតបស្នងអ្វីឡើយ ទោះបីមានសេចក្តីលំបាក  
យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ម៉ែឪពុកនៅតែមានការព្យាយាមជានិច្ច  
ដែរ ទាំងអស់នេះព្រោះមកអំពីការទូន្មានរបស់ឪពុកម្តាយ  
បានហូរចេញពីក្រអៅបេះដូងដ៏ស្មោះ ដែលពេញពោរទៅ  
ដោយទឹកចិត្តមេត្តា សេចក្តីស្រឡាញ់និងការអាណិតអាសូរ  
ចំពោះកូន ។

ទឹកចិត្តឪពុកម្តាយ ដែលស្រោចស្រពដណ្តប់លើកូន  
ដោយអំណាចព្រហ្មវិហារ គឺ ស្រទន់ដូចមេឃស្រទំ ។

|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| ទ្រព្យវិជ្ជា | ជាកំណប់      | ទ្រព្យប្រពៃ   |
| កូនឆ្មាតវៃ   | លែយកទ្រព្យ   | កប់ក្នុងខ្លួន |
| ស្មើម៉ែឪ     | នៅជាមួយ      | ជួយថែថ្ងូន    |
| ចិត្តមាំមួន  | ពូនផុតគ្រោះ  | រស់សេរី ។     |
| ទ្រព្យចំណេះ  | ចេះគ្រប់យ៉ាង | សាងប្រយោជន៍   |
| មិនហិនហោច    | ដូចជាទ្រព្យ  | កប់ក្នុងដី    |
| ទ្រព្យចំណេះ  | ឆេះភ្លឺព្រោង | យោងប្រុសស្រី  |
| ចូរឃ្លាតខ្ចី | បីត្រកង      | ត្រងយកចេះ ។   |
| បុព្វាចារ្យ  | សាស្តាដើម    | ធ្វើមពិសិដ្ឋ  |
| នៅកៀកកិត     | ចិត្តទាក់ទិន | មិនប្រហែស     |
| បង្ហាត់កូន   | សួនពិសិ      | ស្តីឱ្យចេះ    |
| ផ្តល់ចំណេះ   | សំឡេងខ្មៅ    | ដៅរកកោះ ។     |



✍ មាតាបិតា      ជាគ្រូអាចារ្យ      ដំបូងបង្អស់  
 បង្ហាត់បង្ហាញ    ដោយចិត្តស្ម័គ្រស្មោះ ឱ្យចេះចៅដោះ  
                          បានរស់ដល់ធំ ។




បង្រៀនគ្រប់មុខ ជុះនោមហូបចុក ពុកថែវម៉ែអុំ  
ម៉ែឪប្រឹងណាស់ រ៉ាប់ខ្លួនជាខ្ញុំ ជួយឱ្យកូនធំ  
នាំកូនរកត្រើយ ។

បង្អាត់មារយាទ ប្រាប់ឱ្យស្គាល់ញាតិ យកគុណជាខ្ចើយ  
សុចរិតជាមុង ស្មោះត្រង់បក់លើយ ការមិនកន្តើយ  
យកជាកន្ទេល ។

បង្អាត់សម្តី ឱ្យកូនប្រុសស្រី និយាយដឹងពេល  
ប្រដៅឱ្យក្រោក កុំនៅដេកទ្រេល ងូតទឹកដុសក្អែល  
ម៉ែប្រាប់ទាំងអស់ ។



 ប្រាប់ឱ្យកូនធ្វើល្អ ស្លៀកពាក់សក្តិចិត្តស្មោះ  
ប្រដៅតែមានខ្មោះ ដូចគេច្រោះយកទឹកថ្លា ។  
អប់រំក្រើនរំលឹក ទោះល្ងាចព្រឹកឪទេសនា  
ប្រាប់ឱ្យកូនឧស្សាហ៍ ធ្វើកិច្ចការជាកល្យាណ ។  
សុចរិតថ្លៃជាងពេជ្រ កុំបំភ្លេចចោលខ្លួនប្រាណ  
មនុស្សថ្លៃពន់ប្រមាណ កុំចោលប្រាណដូរយកប្រាក់។

ចោលប្រាណស្មើលក់ខ្លួន ឪពោលផ្លូវឱ្យប្រចក្ស  
មនុស្សយើងថ្ងៃជាងប្រាក់ ត្រូវទុកដាក់ខ្លួនឱ្យល្អ ។

---

✍ សុចរិតត្រឹមត្រូវនៅក្នុងខ្លួន ជាទីជ្រកពូនសត្វនិករ  
មរតកម៉ែឪពុកនិស ត្រាច់ចរតាមចិត្តជាប់រហូត។  
ទ្រព្យដែលសំខាន់គឺឱវាទ អប់រំឱ្យឆ្លាតចិត្តកូនស្លូត  
មរតកអស្ចារ្យធម៌ត្រៃកូដ កុំឱ្យរហូតពីខ្លួនឡើយ ។  
សច្ចៈ ខន្តី កតញ្ញ្យ ធម៌បីជាគ្រូថែកូនហើយ  
កូនមានឪពុកនឹងសះស្បើយ ជាភោគដល់ត្រើយផុតទុក្ខា។  
ចិត្តល្អក្រណាស់មិនអាចយក មានប្រាក់ទៅរកទិញនៅផ្សារ  
ប៉ុន្តែចិត្តល្អកើតដោយសារ មាតាបិតាប្រៀនប្រដៅ ។  
ព្រោះហេតុដូច្នេះកូនមានផ្ទុំន កូនគិតឱ្យប្រុងកុំឱ្យនៅ  
ឱវាទនិងប្រាក់ណាឆោមឆ្មៅ តើកូនសំដៅមួយណាជាង។

---



**បាធានំ អករណំ សុខំ**

វស្សា ឬ ប្រាំង ព្រះពុទ្ធ ទ្រង់ យាង  
ត្រាច់ត្រាស់ប្រាប់ថាបាបត្រូវជៀសវាង  
នោះទើប មិនឃ្លាង ពី សេចក្តីសុខ ។



**សុខោ បុណ្ណស្ស ឧច្ចយោ**

កូន កុំ ធ្វើ ចោរ ហើយ កុំ សំកុក  
ត្រូវ សន្សំ បុណ្យ ទើប កូន បាន សុខ  
កុំចង់ ស្រណុក ព្រោះ ខ្ជិលឱ្យសោះ ។



**អព្យាបជ្ឈំ សុខំ នោភេ**

ក្នុង លោក ទំនេរ ពីការ ឈ្លោះ ទាស់  
កូន រស់ បាន សុខ គ្រប់ គ្នា ទាំងអស់  
ព្រោះ គ្មានទំនាស់ អស់ការ ព្យាបាទ។



**សុខំ យាត ជរា សីលំ**

សីល មាន កម្លាំង ច្បាំង តាមក្បួនខ្នាត  
ដណ្តើម បាន សុខ កូន រស់ បាន ស្អាត  
សុខ ឥត ភ្នាក់ បាត ដរាប ដល់ចាស់ ។



**សុខា បត្តេយ្យតា លោកេ**  
 កូន គិត គ្មាន់គ្មេរ កុំ ឱ្យ មាន ខ្វះ  
 ប្រណិប័តន៍ មាតា ដោយ ដឹង គុណ ច្បាស់  
 បានបុណ្យច្រើនណាស់សុខសាន្តក្នុងលោក។




**អថេវ បេត្តេយ្យតា សុខា**  
 ម្យ៉ាង ទៀត កូន ណា ប្រាថ្នា មាន ជោគ  
 ប្រណិប័តន៍ បិតា ថ្លៃថ្នា ប្រយោគ  
 មាន ភ័ព្វ បាន ភោគ ជា រោគ ជួប សុខ ។



**សុខា សន្តម្ភទេសនា**  
 វាចា ថ្លៃថ្នា កាប់ ផ្ការ ស្មាញ សុគ  
 ការ សម្តែង ធម៌ នាំ មក នូវ សុខ  
 បំផ្លាញ សម្បក ខ្មាំង អវិជ្ជា ។



**សុខា សង្ឃសង្ឃ សាមគ្គី**  
 ក្រុម ពួក សង្ឃ ដី មូល មីរ រួម គ្នា  
 មិន មាន បែក បាក់ ចាក់ រុក ខ្មរខ្មារ  
 នេះ ហើយ គឺជា ជំរំ សុខសាន្ត ។

 **ចិត្តំ គុត្តំ សុខាវហំ**

ព្យាយាម ដេញ ខ្មាំង ពី ចិត្តសន្តាន  
គ្រប់គ្រងសួនចិត្តដោយកម្មកល្យាណ  
នាំសុខមកបានក្សេមក្សាន្តពេកក្រៃ ។


 **សុខោ បញ្ញាបដិលាភោ**

បានលាភ ថ្ងៃថ្ងៃ ជាង កែវចរណៃ  
គឺ បាន បញ្ញា ភ្លឺ ច្បាស់ ជាង ថ្ងៃ  
ឆ្លង កាត់ ភពក្រៃ ប្រពៃសុខសាន្ត។

 **សុខោ ពុទ្ធនមុច្ឆារោ**

ព្រះពុទ្ធអូរ ពោរពេញ ភ្លាហាន  
កសាង បារមី សិរី ថ្កើងថ្កាន  
រហូត ដល់បាន ត្រាស់ ជា ព្រះពុទ្ធ។  
ព្រះពុទ្ធគ្រប់អង្គត្រាស់ដឹងក្នុងលោក  
មានជ័យ មានជោគ ប្រាជ្ញា មោះមុត  
ព្រះអង្គ ឈ្នះមារ នៅ ពេល ប្រយុទ្ធ  
ដោយ សស្ត្រាវុធ មុតគ្មាន អ្វីដូច ។

ទ្រង់ត្រាស់ដឹងហើយនាំមកនូវសុខ  
បំបែក សម្បក ទិដ្ឋិ កំហូច  
ដោយ ធម៌ទេសនា ភ្លឺថ្លា រុងរឿង  
សុខ គ្មាន អ្វី ដូច គឺ ព្រះនិព្វាន ។

 **សុខា សន្និ បតិដ្ឋិតា**

កូន ស្តាប់ ទេសនា សាស្តា ទូន្មាន  
បាន នូវ សទ្ធា ក្នុង ព្រះទ្រង់ញាណ  
កូន បានជិះ យាន មាន ព្រះនាំផ្លូវ ។

សទ្ធាតាំង មាំ ក្នុង ចិត្តសន្តាន  
កូន ពិតជា បាន ផុត រឿង អាស្រូវ  
ជិះ យាន មាន សុខ សម្រុក ឆ្ពោះផ្លូវ  
មគ្គល្អ ពេកក្បែរ ទៅ ទី ផុតស្លាប់ ។

សទ្ធា ជា ទ្រព្យ ថ្លៃថ្លា បរវ  
ជាទ្រព្យត្រាច់ចរ ជាប់ក្នុងចិត្តស្រាប់  
មាន គូ បញ្ញា ចាត់ការ ចំណាប់  
ដល់ទីផុតស្លាប់អស់ការស្រេកឃ្លាន។

 ហ៊ីនំ ធម្មំ ន សេវេយ្យ

ទំនាស់ កាប់ចាក់ រំលោភ ឈ្លានពាន  
ល្មើស គុណ ម៉ែ ឪ ទ្រុស្ត ព្រះទ្រង់ញាណ  
ទ្រុស្ត នៅ ត្រង់ ហ៊ាន បំពាន សិក្ខា ។

ធម៌ ថោក ទាំងនេះ គឺ សែន ហ៊ីនំ  
ស៊ី បាយ បោក ផ្ទាំង ខ្លាំង នឹង សាសនា  
កូន ឪ មិន ត្រូវ សេពគប់ ឡើយ ណា  
បាលី ពោល ថា ន សេវេយ្យ ។

ធម៌ថោកមានច្រើនកើតកើនខ្លាំងណាស់  
ទាំង ក្មេង ទាំង ចាស់ ប្រព្រឹត្ត ឥត អាក់  
សេពគប់ ធម៌ ខ្មៅ ចាញ់ អំណាច ប្រាក់  
ជាប់ ខ្មោះ ប្រវាក់ អន្ទាក់ កាមគុណ ។

 បមាទេន ន សំវសេ

កូន ត្រូវ វិះវេ គិត ទុក ជា មុន  
រៀប ចំ ជីវិត ឱ្យ ផុត ទារុណ  
បុណ្យ ជា ដើមទុន រួច ចាក ធម៌ ថោក។

កូន ឪ មិន ត្រូវ រស់ ដោយ ប្រមាទ  
ត្រូវ ខំ សង្វាត កុំ ឱ្យ ចាញ់ បោក  
តណ្ហា ក្នុង ចិត្ត បង្កើត ទុក្ខ សោក  
កូន ព្យាយាម ក្រោក សម្លឹងធម៌ ពិត។

បើ កូន មិន ក្រោក ពិត ជា លំបាក  
បញ្ហា ឥត ស្រាក ឆាកល្ខោន ជីវិត  
កំព្រា ទីពឹង ក្នុង ភព ងងឹត  
មោហៈ រូបវីត ពិត ជា វង្វេង ។

ចូរ កូន សម្លាញ់ ស្តាប់ តាម ឪពុក  
កូន កុំ ជាប់ គុក នៅ ក្នុង បទ ភ្លេង  
ត្រូវ ចេះ ស្តាប់ ធម៌ កុំ ចេះ តែ លេង  
ស្រីស្រាតែវតែង ជាល្បែងគ្រោះថ្នាក់។

ធម៌ សែន កំបាំង នៅ ក្នុង ជីវិត  
រូប ពិត នាម ពិត ល្អិត ជា សច្ចៈ  
សត្វ លោក ល្ងង់ ពិត ងងឹត ដូច ខ្វាក់  
ឃើញត្រឹមតែប្រាក់ ស្ម័គ្រចិត្តធ្វើចោរ។



គិត ស្មាន បាន សុខ ក្នុង អវិជ្ជា  
យក ល្ងង់ ធ្វើ គ្នា មានៈ ដូច តោ  
ហ៊ានលើសនឹងច្បាប់ រាប់ខ្លួនធ្វើចោរ  
សុខចិត្ត ជឿហោរ មិនជឿ ខ្លួនឯង។

កូនមាស ឪពុក កូនស្តាប់ឱ្យច្បាស់  
ព្រះពុទ្ធបានត្រាស់ ហើយទ្រង់សម្តែង  
ប្រកាស ធម៌ពិត ដោយឥតមានក្លែង  
ត្រាស់ប្រាប់កន្លែង ដែលរួចចាកទុក្ខ។

បណ្ណាឆ្លាតឈ្លាស ក្នុងធម៌ទាំងឡាយ  
សតិ ក្នុងកាយ យកជា ប្រមុខ  
កម្ចាត់ ភាពល្ងង់ ទម្លាយ ទ្វារតុក  
រួចផុត ពីទុក្ខ ធាតុសុខ គត្តម ។

សរុប សេចក្តី ដែល ឪ បាន ប្រាប់  
អត្ថន័យ សារសំព្ព ចាប់ យក ឱ្យ ចំ  
គឺ ចង់ ឱ្យ កូន មាន ចិត្ត តាំងមាំ  
ប្រឹងប្រែង ខិតខំ ទទួល ឱវាទ ។

**ទទួលធម្មទាន មានដល់រូបសីរ**  
**នាំគ្នាឱ្យដឹង ក្នុងផ្លូវដែលស្អាត**  
**គឺជាដំណើរ តាមស្ថាបត្រៈបាទ**  
**សម្បត្តិអិវាម កាត់ថ្លៃមិនធាន ។**



## គូនមាសឡីពុក



មាតាបិតាគឺជាទេវតាប្រចាំផ្ទះរបស់កូន ជាទេវតា  
ថែរក្សាកូនទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។

ពេលព្រលប់ ពេលយប់ ពេលអធ្រាត្រ មាតាបិតា  
កំពុងអស់កម្លាំងក្តី កំពុងងងុយក្តី កំពុងសម្រាន្តលក់ក្តី  
កំពុងក្តៅក្តី កំពុងរងាក្តី ទោះជាកំពុងឈឺខ្លួនឯងក្តី កាល  
បើកូនតូចស្រែកយំឡើង មាតាបិតារមែងស្ទុះស្មា បើកំពុង  
លង់លក់ភ្នាក់ក្រញាង មកឱបកូន មកបបោសអង្អែលកូន  
យកចិត្តកូន ... ។

មាតាបិតាប្រុងភ្នែក ប្រុងត្រចៀក ប្រុងសព្វគ្រប់  
ប្រុងទាំងយប់ ប្រុងទាំងថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាកូនស្ទូនសម្លាញ់  
ដែលជាសាច់ឈាមរបស់ខ្លួន ទោះជាទេវតាដោយកំណើត  
មានកិច្ចរក្សានូវលោកនេះ ក៏គង់មានពេលភ្លេចក្នុងកិច្ច

រក្សាដែរ ប៉ុន្តែមាតាបិតាមិនធ្លាប់ភ្លេចកូននិងមិនបានបោះ-  
បង់កូនឡើយ គឺលោកទាំងពីរតែងគ្រប់គ្រងរក្សាឱ្យកូន  
បានសុខរហូតមក ។



**ព្រះគុណរបស់ម៉ែ ជា ជម្រកមនោរម្យទ្រង់កូន**

ព្រះ ម៉ែយកខ្នងបាំងកម្ដៅថ្ងៃ យកទ្រូងថ្លើមថ្ងៃ ធ្វើទី ជម្រក  
គុណ ម៉ែជាម្ចាស់ឱ្យកូនបានជ្រក ខ្នងម៉ែពងពកកូនសុខ មនោរម្យ  
របស់ សំខាន់គឺខ្លួនប្រាណម៉ែ តែ ម៉ែ បង្វែរ យក ជា ទ្រង់  
ម៉ែ ខ្លាចព្យុះភ្លៀងចាញ់ខ្លាចកូនយំ កូនរស់បានធំម៉ែលាចាក កូន ។



**ព្រះគុណរបស់ឪពុក ជា ឋានព្រហ្មជីវិកូន**

ព្រះ បង្កើតកូនមានឈ្មោះថាឪ មិនមែនព្រះនៅក្នុងសួគ៌ ឋាន  
គុណ ឪមាននៅក្នុងចិត្តសន្តាន កូនបានសុខសាន្តព្រោះឪជា ព្រហ្ម  
របស់ ពិសេស គឺកូន ឪ ពិត ឪ ប្អូន ជីវិត ប្រឹង សាង ជីវិ  
ឪធ្វើការខ្លាំងនឿយហត់ប៉ុន្មាន តែសុខមនោរម្យព្រោះឃើញមុខកូន ។

## ម៉ែឪនីកកូន\_កូនទេវទេវល្បែងថ្នាំម៉ា

ម៉ែ សម្រាលកូនឪអរខ្លាំង ចិត្ត តាំង សច្ចា ចិញ្ចឹម កូន  
ឪ ឆៀយយ៉ាងណាបិទមាត់សូន្យ ពេលនឹកដល់កូន ចិត្តត្រាប់ទេវ  
នីក ដល់កូនខ្លាំងឪប្រឹង សម្លឹង កិច្ចការ ចិត្តជាប់ ទេវ  
កូន អើយថ្ងៃនេះឪទុក្ខជ្រៅ ព្រោះឮកូនទៅ ល្បែងថ្នាំម៉ា ។  
ដំណឹងនេះកាច ក្រែងអាក្រក់ ដូច មច្ចុ ឆក់ ផ្តាច់ សង្ខារ  
កូនមាសឪពុក សូមមេត្តា ករុណា ម៉ែឪ ត្រង់ នេះ ផង ។



## ក្នុងមាសឱ្យតុក

មាតាបិតាគឺជាព្រះព្រហ្មប្រចាំផ្ទះរបស់កូន មាតា  
បិតាគឺជាព្រហ្មមុខ៤ ពិតៗ ព្រោះមាតាបិតាមានព្រហ្ម-  
វិហារ៤យ៉ាង គឺមេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា ។

មាតាបិតាប្រាថ្នាឱ្យកូនមានសេចក្តីសុខ ទើបហាម  
កូនមិនឱ្យធ្វើអំពើបាបដែលជាអំពើខុសទាំងច្បាប់ ខុសទាំង  
សីលធម៌ ព្រោះថាបើកូនប្រព្រឹត្តធ្វើនូវអំពើបាបអាក្រក់  
ផ្សេងៗហើយ កូនរមែងទៅជាមនុស្សថោកទាប ទៅជា  
អ្នកទោស ទៅជាមនុស្សដែលសង្គមស្តាប់ខ្ពើម មាតាបិតា  
មិនប្រាថ្នាឱ្យកូនរបស់ខ្លួនក្លាយទៅជាបែបហ្នឹងឡើយ មា-  
តាបិតាខ្លោចផ្សាក្នុងចិត្តណាស់ កាលបើកូនរបស់ខ្លួនត្រូវ  
គេចាប់យកទៅធ្វើទារុណកម្ម ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើប  
មាតាបិតាខំប្រឹងទូន្មានកូនមិនឱ្យធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗ  
ដែលជាអំពើបាប ។

មាតាបិតាប្រាថ្នាឱ្យកូនមានសេចក្តីសុខ ទើបដាស់-

តៀនកូនឱ្យប្រព្រឹត្តនូវអំពើល្អ កាលណាកូនប្រព្រឹត្តល្អ  
ហើយ អ្នកផងទាំងពួងក៏ចូលចិត្ត ស្រឡាញ់រាប់អាន  
ពោលសរសើរ មាតាបិតាសប្បាយចិត្តណាស់ កាលបើ  
មានអ្នកដទៃសរសើរកូនរបស់ខ្លួន ម្យ៉ាងទៀត មាតាបិតា  
រមែងហ្វូងហែងអនាគតរបស់កូន ប្រាថ្នាឱ្យកូនបានទៅ  
កាន់សុគតិភព ដោយការប្រព្រឹត្តនូវសុចរិតកម្មរបស់កូន  
ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទើបមាតាបិតាខំប្រឹងអប់រំ  
ទូន្មាននិងដឹកនាំកូនឱ្យធ្វើនូវបុណ្យបំពេញកុសលផ្សេងៗ។

មាតាបិតាប្រាថ្នាឱ្យកូនមានសេចក្តីសុខ ដោយបាន  
ដឹងខ្លួនច្បាស់ថា ខ្លួនជាមាតាបិតាមិនអាចនៅគ្រប់គ្រងកូន  
ប្រុសស្រីបានរហូតឡើយ ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ត្រូវឱ្យ  
កូនសិក្សារៀនសូត្រ ស្វែងរកចំណេះដឹងមកដាក់ខ្លួន ឱ្យកូន  
មានវិជ្ជាក្នុងខ្លួន មានខ្លួនឯងជាទីពឹងតទៅ ជាធម្មតា  
មាតាបិតាដែលមានកូនល្ងង់ វាលំបាកក្រៃលែងជាងមាន  
រោគក្នុងខ្លួនឯងទៅទៀត ដូច្នេះ ជាចាំបាច់បំផុត មាតា  
បិតាត្រូវតែឱ្យកូនចូលសាលា បានសិក្សារៀនសូត្រ ។

មនុស្សយើងមិនអាចកសាងខ្លួនបានឡើយ បើជា  
មនុស្សល្ងង់មិនមាននូវចំណេះវិជ្ជាទេនោះ ។

មនុស្សល្អហើយចេះតែល្អតៗទៅ ដោយអាស្រ័យ  
ហេតុពីរយ៉ាង :

១\_ស្វែងរកវិជ្ជាមកដាក់ខ្លួន ព្រមទាំងបានចេះដឹង  
អំពីហេតុនៃសេចក្តីវិនាស និងហេតុនៃសេចក្តីចម្រើនទៀត  
ផង ។

២\_បដិបត្តិជាប្រចាំ ពោលគឺការប្រព្រឹត្តតាមការ  
ដែលខ្លួនបានចេះដឹងនោះ ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ ។

កូនមាសឪពុក មិនត្រូវខឹងក្រោធនឹងពាក្យដាស់-  
តៀនក្រើនរំលឹករបស់មាតាបិតាឡើយ កូនត្រូវយល់ថា  
មាតាបិតាមិនអាចចេះតែស្រឡាញ់កូន ហើយបណ្តោយ  
កូនឱ្យដើរក្នុងផ្លូវនៃសេចក្តីវិនាសនោះឡើយ ។

សេចក្តីស្រឡាញ់កូនវាជាអារុំធមុខពីរ បើស្រឡាញ់  
ដោយខ្វះបញ្ញា ពោលគឺ ខ្វះការគ្រប់គ្រងកូនឱ្យបានដិត-ដល់  
និងការដែលចេះតែបណ្តែតបណ្តោយតាមចំណង់ របស់កូន



សេចក្តីស្រឡាញ់បែបនេះ វាជាការប្រហារនូវ  
សេចក្តីសុខរបស់កូនផង ប្រហារនូវសេចក្តីសុខរបស់ខ្លួន  
ឯងផង ព្រោះហេតុដូច្នេះហើយ ទើបព្រហ្មវិហារធម៌របស់  
មាតាបិតាដែលមានទៅលើបុត្រធីតា គឺត្រូវឱ្យគ្រប់ ៤ ។

មាតាបិតា មិនត្រូវមានត្រឹមតែមេត្តា ករុណា និង  
មុទិតានោះទេ ត្រូវចេះមានឧបេក្ខាផង ឧបេក្ខាដែលមាន  
ដោយត្រឹមត្រូវទៅបាននោះ លុះត្រាតែមាតាបិតាមាន  
បញ្ញាយល់ត្រូវនូវច្បាប់របស់ធម្មជាតិ ។

ជីវិតសត្វលោកទាំងអស់គឺជាធម្មៈ បានដល់ធម៌  
ដែលប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ ដូច្នេះកូនប្រុសស្រីមិនអាច  
សម្រេចបាននូវអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងទៅតាមការប្រាថ្នារបស់ខ្លួន  
ឯងឡើយ មាតាបិតាក៏មិនអាចឱ្យសម្រេចបានគ្រប់យ៉ាង  
ដែរ សរុបសេចក្តីមកគឺថា កូនប្រុសស្រីមិនមែនរស់នៅតែ  
ជាមួយមាតាបិតានោះទេ គឺរស់នៅជាមួយច្បាប់ផង ទាំង  
ច្បាប់របស់សង្គម ទាំងច្បាប់របស់ធម្មជាតិ ត្រង់ចំណុច  
នេះឯងហើយ ដែលថា មាតាបិតាមិនអាចមានតែមេត្តា

ករុណា និងមុទិតាបាននោះ ព្រោះកូនប្រុសស្រីមិនមែន  
រស់នៅតែជាមួយខ្លួនដែលជាមាតាបិតាឡើយ ។

ឧបេក្ខារបស់មាតាបិតា ដែលជាឧបេក្ខាព្រហ្មវិហារ  
មិនមែនបានសេចក្តីថា មិនរវល់ មិនខ្វល់ ធ្វើព្រងើយៗ  
ដោយឥតយកចិត្តទុកដាក់នោះឡើយ ការព្រងើយរបៀប  
នេះគឺជាឧបេក្ខាក្នុងសេចក្តីល្ងង់ទៅវិញទេ ។

ឧបេក្ខាព្រហ្មវិហារជាគុណដ៏ក្រៃលែង ជាធម្មតា  
មុខព្រហ្មទាំង៤ មិនមែនល្អតែ៣ ឯមុខមួយទៀតអាក្រក់  
នោះឡើយ ។

ឧបេក្ខាព្រហ្មវិហារមិនមែនជាឧបេក្ខាវេទនាទេ អង្គ  
ធម៌គឺ តត្រមជ្ឈត្តតាចេតសិក ជាសោភណធម៌មួយដែលល្អ  
ជានិច្ច មាតាបិតាដែលមានឧបេក្ខាព្រហ្មវិហាររមែងតែង  
តែសម្លឹងមើលជីវិតរបស់កូន ដោយការចេះដឹងក្នុងហេតុ  
ផលនៃជីវិត ហើយតែងតែអប់រំកូនឱ្យចេះរស់នៅជាមួយ  
នឹងច្បាប់ បង្ហាត់បង្រៀនកូនឱ្យចេះមានខ្លួនជាទីពឹង ប្រាប់  
កូនពីហេតុនៃសេចក្តីវិនាសនិងហេតុនៃសេចក្តីចម្រើន ។

ព្រហ្មវិហារធម៌៤ ត្រូវចែកជាពីរចំណែកគឺ មេត្តា  
ករុណា និងមុទិតាជាចំណែក១ ឯឧបេក្ខាជាចំណែក១  
ចំណែក១ខាងដើមគឺ បានចិញ្ចឹមកូនឱ្យរស់ ឱ្យការរក់-  
ក្តៅដល់កូនគ្រប់គ្រាគ្រប់ពេលវេលា ឯចំណែក១ទៀតគឺ  
ឧបេក្ខា ជាការសម្លឹងមើលដំណើរជីវិតរបស់កូន ហើយ  
ញ៉ាំងឱ្យកូនចេះរស់នៅដោយខ្លួនឯង ធម៌ទាំង២ចំណែក  
នេះ មិនអាចបែកគ្នា ឬថាមានតែមួយចំណែកបានឡើយ  
ព្រោះថាបើមានតែឧបេក្ខាព្រហ្មវិហារ កូនរមែងកម្សត់  
រងាតែលតោល ប៉ុន្តែបើមានតែមេត្តា ករុណា និងមុទិតា  
កូនប្រាកដជាមិនចេះក្រោកឈរដោយខ្លួនឯងឡើយ ពោល  
គឺត្រូវខ្វះសមត្ថភាពដើម្បីជាទីពឹងឱ្យដល់ខ្លួនឯង ក្លាយទៅ  
ជាមនុស្សពិការទាំងដែលមានអវយវៈគ្រប់គ្រាន់ ឬក្លាយ  
ទៅជាជនទុច្ចរិត ។

មាតាបិតាជាព្រះព្រហ្មរបស់កូន ដោយព្រហ្មវិហារ  
ធម៌៤យ៉ាងគឺ មានទាំងចំណែកស្រឡាញ់ដោយមេត្តា មាន  
ទាំងចំណែកទីពឹងឱ្យកូនប្រាសចាកទុក្ខ ដោយករុណា មាន

ទាំងចំណែកចិត្តទន់ភ្លន់ ទោរទន់ជាមួយកូនដោយមុទិតា  
និងមាននូវចំណែកបណ្តុះបណ្តាល បង្វឹកបង្ហាត់ឱ្យកូនចេះ  
រស់នៅក្នុងលោកបានដោយខ្លួនឯងគឺ ឧបេក្ខាព្រហ្មវិហារ  
ជាគម្រប់៤ ។

### ព្រហ្មវិហារ៤យ៉ាង

មេត្តាប្រែថាការរាប់អាន ដូចមិត្តកល្យាណបានសង្គ្រោះ  
ជួយផ្តល់ប្រយោជន៍ឱ្យបានរស់ សង្គ្រោះឱ្យសុខគ្រប់ៗគ្នា ។

គរុណាប្រែថាការអាណិត មានចិត្តចង់ជួយជនកំព្រា  
ឱ្យមានទីពឹងបានសុខជា មនុស្សសត្វគ្រប់គ្នាផុតទុក្ខា។

មុទិតាប្រែថាការទន់តាម ចិត្តឥតដិតដាមដោយឥស្សា  
ព្រេកអរទន់ភ្លន់ស្រស់ភក្ត្រា ចិន្តាបរិសុទ្ធផុតព្យាបាទ។

ឧបេក្ខាប្រែថាការសម្លឹង មិនផ្ទុះមិនតឹងប្រឹងសង្វាត  
ឱ្យត្រង់តាមច្បាប់តាមក្បួនខ្នាត ចិត្តស្អាតត្រឹមត្រូវតាម

ហេតុផល ។



**មាតាបិតាសង្គ្រោះកូន  
ដោយធម៌៥យ៉ាង**



មាតាបិតា ជាគ្រូដើម                      ជាគ្រូដ៏ធ្វើមក្នុងលោកា  
ម្យ៉ាងទៀតគឺពិតជាទេវតា      ព្រះពុទ្ធត្រាស់ថាជាព្រហ្មផង។  
មាតាបិតាគឺជាព្រះ                      រស់នៅក្នុងផ្ទះដ៏ច្បាស់ច្បង  
សង្គ្រោះ៥យ៉ាងល្អហ្មត់ហ្មង      ចម្លងបុត្រភ្នាឱ្យដល់ត្រើយ។  
**សង្គ្រោះទី១** ដោយការរយាត់      មិនឱ្យកូនភ្លាត់ធ្វើបាបឡើយ  
ឃើញកូនធ្វើខុសឥតកន្តើយ ហាមហើយហាមទៀតធ្លៀតតាមឃ្លាំ។  
កំណើតជាមនុស្សថ្ងៃពេកពន់      កូនត្រូវអត់ធន់ឱ្យបានសម  
កុំឱ្យចំណង់វាបង្ខំ                      ចូលជ្រាំធ្លាក់ជ្រោះរស់អសោច។  
**សង្គ្រោះទី២** ដោយការនាំ                      ផ្សែងស្វិតស្វាប្រយោជន៍  
នៅរស់ជាមនុស្សកុំជាខ្មោច      យ៉ាងហោចត្រូវឱ្យមានសីល៥។  
ម៉ែឪបំពាក់អលង្ការ                      គឺធម៌ទេសនាជាប្រចាំ  
កូនត្រូវស្រឡាញ់កល្យាណកម្ម      គុណគាប់ត្រូវចាំកុំបំភ្លេច ។

|                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| សង្គ្រោះទី៣ គឺឱ្យរៀន      | អុចទៀនវិជ្ជាភ្នំរំលេច         |
| សម្បត្តិចំណេះថ្លៃជាងពេជ្រ | ដាច់ខាតត្រូវគេចពីគ្រឿងញៀន។    |
| ថ្នាំញៀនបំផ្លាញនូវស្មារតី | ញៀនល្បែងអប្រិយ៍នាំខូចរៀន      |
| ញៀនស្រាញៀនស្រីរោគបៀតបៀន   | បើញៀននឹងរៀនសុរិយារះ ។         |
| សង្គ្រោះទី៤ គឺរៀបការ      | ក្នុងរឿងប្រាថ្នាគ្រប់គ្រងផ្ទះ |
| មិនត្រូវបង្ខំចង់យកឈ្នះ    | មាននាំខូចប្រយោជន៍ធំ។          |
| ស្នេហាជាផ្លូវរកបំព្រលឹង   | រឿងហ្នឹងត្រូវដឹងឱ្យគ្រប់មុំ   |
| កុំអាងថានាឱ្យធំជាងនំ      | មានរឿងទាវទុំគំរូស្រាប់ ។      |
| សង្គ្រោះទី៥ គឺចែកទ្រព្យ   | តាមកាលគួរគាប់ជាប់ជាច្បាប់     |
| មរតកជាទ្រព្យនៃអ្នកស្លាប់  | មិនត្រូវប្រញាប់ឱ្យដាច់ឡើយ។    |
| ឱ្យតិចឱ្យច្រើនជាប្រចាំ    | រាល់ថ្ងៃខែឆ្នាំឱ្យណាស់ហើយ     |
| ចំណែកសម្បត្តិនាំដល់ត្រើយ  | ដូចបានពោលហើយគឺឱវាទ។           |
| សង្គ្រោះ៥យ៉ាងគឺជាគុណ      | ជាទុនជីវិតតាមក្បួនខ្នាត       |
| ម៉ែឪជាព្រះអ្នកនាំអាទិ៍    | កូនកុំប្រមាទតទៅហោង។           |



## ព្រហ្មលិខិត

ជំនឿសាសនាព្រហ្មលិខិត      រៀបចំវិចិត្រសព្វលោកីយ៍  
មនុស្សទេវតារឿងទឹកដី      គ្មានអ្វីថាព្រហ្មមិនតាក់តែង។  
បើព្រហ្មតាក់តែងលោកយ៉ាងនេះ យើងគួរត្រិះរិះតាមជាក់ស្តែង  
រកហេតុរកផលសព្វកន្លែង      ប្រឹងប្រែងស្វែងរកនូវការពិត។  
ហេតុអ្វីមនុស្សយើងមិនដូចគ្នា មានជា មានឈឺ ភ្លឹងផឹក  
មានក្រសខ្មៅខ្មៅបណ្តិត      ទាំងការប្រព្រឹត្តខុសគ្នាឆ្ងាយ។  
ចំណែកតិរច្ឆានបានមិនល្អ      មាននឹមទាក់កត្វឱ្យណាយ  
សព្វច្រើនទុក្ខខ្លាំងក្នុងអបាយ      ប្រេតអសុរកាយនិងអវិចី ។  
ក្រៅពីមនុស្សសត្វក៏ឃើញច្បាស់ ខ្យល់ព្យុះខ្លាំងណាស់កក្រើកដី  
ភ្នំភ្លើងទឹកជន់ឥតប្រណី      រាំងភ្លៀងងាប់ត្រីស្អិតតាក់តែង។  
ព្រះពុទ្ធត្រាស់ដឹងពីធម្មជាតិ      រូបធាតុនាមធាតុទ្រង់សម្តែង  
សព្វលោកនៅលើកម្មចាត់ចែង      ឥឡូវសូមថ្លែងពីម៉ែឪ ។  
នៅពេលមានគភ៌ពីរបីខែ      បើម៉ែលិខិតមិនឱ្យនៅ  
កូនបិតក្នុងផ្ទៃមុខតែត្រូវ      អស់ផ្លូវបានកើតឃើញសូរ្យសែង។

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| កូនខ្លះឌីមិនទទួលស្គាល់         | លិខិតដោយផ្ទាល់ថាអ្នកឯង          |
| មិនមែនកូនអញយ៉ាងជាក់ស្តែង       | កូនត្រូវចំបែងមួយជីវិត ។         |
| កូនខ្លះកើតមកម៉ែបោះចោល          | ស្លាប់រស់តែលោកមែនមិនគិត         |
| កូនខ្លះត្រូវឌីចាប់ជីវិត        | រំលោភប្រព្រឹត្តអនាថារ ។         |
| កូនខ្លះកើតចំឌីប្រមឹក           | វាយម៉ែពេលផឹកស្រវឹងស្រា          |
| ទាំងកូនក្នុងផ្ទៃដូលផ្តាប់ផ្ទុះ | កូនណារស់ធំដើរសុំទាន ។           |
| កូនខ្លះម៉ែឌីលែងលះគ្នា          | គ្រាំគ្រាគ្រួសារដូចបាក់ស្ពាន    |
| កូនខ្លះរស់ខ្វះការទូន្មាន       | ប្រៀបដូចជិះយានភ្នកធ្លាក់ជ្រោះ ។ |
| ព្រហ្មមានមុខ៤ពិតប្រាកដ         | តែបើព្រហ្មខ្យល់ពិតជាគ្រោះ       |
| ព្រោះព្រហ្មអត់មុខឱ្យកូនរស់     | ខ្វះធម៌សង្គ្រោះ៥ប្រការ ។        |
| ម៉ែឌីជាព្រហ្មលិខិតកូន          | ចាត់ចែងឱ្យសូន្យឬភីថ្នា          |
| បើពិតជាព្រហ្មត្រូវមេត្តា       | មុខថ្នាស្រស់ដូចព្រហ្មបាយ័ន ។    |
| ម៉ែឌីមានព្រហ្មវិហារធម៌         | ចាប់ផ្តើមតាំងគភ៌មិនធុញទ្រាន់    |
| ព្រោះមេត្តាចិត្តកើតរូសរាន់     | ក្នុងចិត្តបន្ទាន់ឱ្យគ្រប់ខែ ។   |
| ចង់ឃើញមុខកូនស្នូនពិសី          | ទោះប្រុសឬស្រីក៏កូនដែរ           |
| ខំរក្សាគភ៌ពិតជាម៉ែ             | ឌីខំធ្វើស្រែប្រមូលទ្រព្យ ។      |



ពេលឆ្លងទន្លេម៉ែឈឺណាស់ ឈឺក្រែឈឺក្រាស់ហួសរៀបរាប់  
 ដោយម៉ែស្រឡាញ់កូនសំណាញ់ ជាកំពូជយុទ្ធសាស្ត្រតាំង ។  
 បានឃើញមុខកូនម៉ែសប្បាយ ទឹកមុខស្រស់ស្រាយទាំងស្លេកស្លាំង  
 ព្រោះអម្បាញ់មិញម៉ែឈឺខ្លាំង រួចហើយម៉ែតាំងបំបៅដោះ។  
 ម៉ែស្រឡាញ់កូនម៉ែថ្នាក់ថ្នម បំពេញបម្រើមិនឱ្យខ្ចោះ  
 ម៉ែជាព្រះព្រហ្មព្រោះចិត្តស្មោះ ក្នុងលោកល្អស្រស់ព្រោះគុណម៉ែ។  
 ម៉ែឪជាព្រហ្មលិខិតលោក ព្រោះព្រំជ័យជោគលោកបានល្អ  
 កុំភ្លេចឱ្យសោះព្រះគុណម៉ែ ឪពុកផងដែរអ្នកសាងលោក។  
 ខ្លួនប្រាណជើងដៃមនុស្សទាំងអស់ រួមទាំងរបស់គ្រឿងបរិភោគ  
 អាស្រ័យព្រះគុណអ្នកសាងលោក កូនស្វាងចាកងោកទើបយល់ត្រូវ។

~~~~~

### ក្នុងត្រូវចេះគិត



អ្វីៗក្នុងលោកកើតព្រោះហេតុ ឃើញច្បាស់ក្រឡែតគុណម៉ែឪ  
 កូនរស់ធំឡើងត្រូវរកផ្លូវ សងគុណម៉ែឪទើបត្រូវច្បាប់។  
 បើមិនបានសងអ្វីធំដុំ កុំតែស្រីម៉ែប្រែក្រឡាប់  
 រត់ចេញពីផ្ទះមិនបានប្រាប់ ប្រញាប់តាមប្រុសព្រោះស្នេហា។

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ចំណែកកូនប្រុសក៏ដូចគ្នា      | កុំធ្វើឫកពាមនុស្សបាតផ្សារ    |
| ប្រគល់ខ្លួនប្រាណឱ្យស្រីស្រា | រោគផ្តាច់សង្ខារចោលម៉ែឪ។      |
| ម៉ែឪចិញ្ចឹមដប់ម្ភៃឆ្នាំ     | កូនបានធ្វើកម្មកេរ្តិ៍អាស្រូវ |
| ចុះចេញពីផ្ទះបាត់ភ្លាមទៅ     | តើឱ្យម៉ែឪនៅសល់អ្វី ។         |

~~~~~

### អានុចិត្តម្តាយ

— ❦ —

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| ពេលកូនកើតមកម៉ែសប្បាយ      | ទោះអត់ប្រាក់ចាយមិនចេញស្តី  |
| ស៊ីឈ្នួលធ្វើការប្រឹងរែកដី | លំបាកម្តេចក្តីឥតមានថ្ងៃ ។  |
| ទទួរក្រមាទៅហាលថ្ងៃ        | យកដៃជូតញើសដែលវាហូរ         |
| ពេលនឹកដល់កូនចិត្តទន់ទោរ   | ញើសហូរមិនស្មើចិត្តស្រឡាញ់។ |
| មានគេសួរថាខំអ្វីម្ល៉េះ    | ថ្ងៃក្តៅសឹងនេះមិនចេះចាញ់   |
| ម៉ែឆ្លើយថាព្រោះកូនសម្លាញ់ | គិតកាញ់រកប្រាក់កុំចង់ល្អ ។ |
| ធ្វើម្តេចកូនខ្ញុំកំព្រាឪ  | តាំងតែពីនៅក្នុងពោះម៉ែ      |
| ខ្ញុំប្រឹងចិញ្ចឹមបីបាច់ថៃ | រហូតទាល់តែឥឡូវនេះ ។        |
| ពេលនេះកូនខ្ញុំពេញកំលោះ    | រូបរាងស្រស់បស់មិនសំគិត     |

|                              |                                |
|------------------------------|--------------------------------|
| ខ្ញុំបានទិញកង់ឱ្យកូនជិះ      | ខ្ញុំរិះកំណាញ់តែមាត់ឯង ។       |
| ខ្ញុំឱ្យកូនរៀនដល់ថ្នាក់ខ្ពស់ | ដើម្បីកូនរស់ខ្ញុំប្រឹងប្រែង    |
| ធ្វើការរាល់ថ្ងៃខ្ញុំរំអង     | ខ្លាចក្រែងតែកូនប្រឡងធ្លាក់។    |
| ម៉ែឆ្លើយរៀបរាប់ពីកូនគាត់     | ចិត្តម៉ែមិនព្រាត់ពីកូនជាក់     |
| ចិត្តម៉ែដូចទឹកហូរទម្លាក់     | ហូរឥតមានទាក់រកកូនប្រុស។        |
| កូនប្រឡងធ្លាក់ម៉ែស្អុតចិត្ត  | អាណិតថាកូនឥតកំហុស              |
| កូនគាត់ពូកែឥតមានខុស          | តែព្រោះកូនប្រុសអត់ប្រាក់ស្លូក។ |
| តាមពិតកូនគាត់វាខ្ជិលរៀន      | រវល់តែញៀនគ្រឿងស្នោកគ្រោក       |
| ម៉ែខំធ្វើការបែកញើសជោក        | កូនគាត់កើតរោគមិនដឹងខ្លួន។      |
| កូនរីកតែស្អុមម៉ែខ្លោចចិត្ត   | អាណិតថាកូនខំរៀនជូន             |
| កូនចេញបាត់ៗដោយបិទពួន         | កុហកម៉ែខ្លួនថារៀនឈ្នួល។        |
| ម៉ែខំរកប្រាក់ឱ្យកូនរៀន       | ប្រិតប្រៀនដាំបាយរៀបសម្រួល      |
| ក្រែលែងជាងខ្ញុំដែលគេជួល      | ឃើញកូនមិនស្រួលនាំទៅពេទ្យ។      |
| គ្រាកាលព្រាត់ថ្មីម៉ែមិនស្អុត | គ្រាន់តែស្រយុតចិត្តស្រឡាញ់     |
| លើកនេះដឹងថាកូនកើតអេដស៍       | ម៉ែស្អុតចូលពេទ្យឈប់ពោលស្តី។    |



## ឪពុកម្តាយជាព្រះអរហន្តរបស់កូន

— ❦ —

ទឹកចិត្តរបស់ព្រះអរហន្ត ដែលមានចំពោះពពួក  
ជនហ្មត់ចត់យ៉ាងណា ទឹកចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយដែលមាន  
ចំពោះកូន ក៏ហ្មត់ចត់ដូច្នោះដែរ ។

សូមកូនទាំងឡាយ កុំវាយតម្លៃទឹកចិត្តរបស់មាតា  
បិតា ដែលជាព្រះអរហន្តក្នុងផ្ទះ ឱ្យស្មើនឹងទ្រព្យសម្បត្តិ  
ណាៗក្នុងលោកឱ្យសោះ ព្រោះរឿរលែងតែព្រះអរហន្ត  
ដែលអស់កិលេសហើយ ក្នុងលោកនេះមិនមាននរណា  
ប្រាថ្នាល្អចំពោះកូនយ៉ាងពិតប្រាកដ ឱ្យដូចជាឪពុកម្តាយ  
របស់កូនឡើយ ។



## ពេលនឹកដល់ព្រះ ត្រូវនឹកដល់ផ្ទះ



បើកូនកំពុងស្វែងរកព្រះអរហន្ត ដើម្បីក្រាបថ្វាយ-  
បង្គំ សូមឱ្យនឹកដល់ផ្ទះរបស់កូន ។

មាតាបិតា គឺជាព្រះអរហន្តក្នុងផ្ទះរបស់កូន ព្រោះ  
ទឹកចិត្តរបស់មាតាបិតាមានសភាពបរិសុទ្ធដល់កូនប្រុសស្រី  
ប្រៀបបីដូចជាទឹកចិត្តរបស់ព្រះអរហន្ត ដែលអស់កិលេស  
ដូច្នោះឯង ។



## កូនត្រូវតែយល់ដឹង

— ❦ —

តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែលបានដឹងថា មាតា  
បិតា គឺជាព្រះក្នុងផ្ទះ គេច្រើនតែស្វែងរកនិងបូជាចំពោះ  
ព្រះដែលនៅក្រៅផ្ទះតែប៉ុណ្ណោះ ចំណែកព្រះក្នុងផ្ទះដែល  
មានខ្យល់ដកដង្ហើមចេញចូលនៅឡើយ ហើយថែមទាំង  
នៅជិតបង្ហើយជាមួយនឹងគេគ្រប់ពេលវេលានោះ គេបែរ  
ជាមើលរំលងហួសផុតទៅវិញ គួរឱ្យសង្វេគ ។

ដូច្នេះកូនត្រូវតែយល់ដឹង ហើយបដិបត្តិយកនូវ  
មង្គលមកឱ្យជីវិតរបស់កូន កុំឱ្យហួសពេលឡើយ ។



## ស្រឡាញ់កូនគ្រប់វេលា

— ❦ —

សូម្បីតែកូនចម្រើនធំជាតំពេញវ័យ មាននូវភរិយា  
ស្វាមីទៅហើយក៏ដោយ ក៏នៅក្នុងក្រសែភ្នែករបស់ឪពុក  
ម្តាយគឺកូននៅជាក្មេងជានិច្ច ...

គឺជាក្មេងក្នុងសេចក្តីរំជើងខ្លួនរបស់ឪពុកម្តាយ ដែល  
ឪពុកម្តាយមានតែការស្រឡាញ់និងអាណិតអាសូរប៉ុណ្ណោះ  
ជាក្មេងដែលឪពុកម្តាយចង់តែទូន្មានប្រៀនប្រដៅជាដរាប  
ជាក្មេងដែលឪពុកម្តាយត្រូវដាស់តឿននៅពេលធ្វើខុសនិង  
ជាក្មេងដែលឪពុកម្តាយហ្លួងហែងរហូត ។



## អ្នកឱ្យវិវិតដល់កូន



ឪពុកម្តាយ គឺជាអ្នកប្រគល់ជីវិតឱ្យដល់កូនធ្វើឱ្យ  
កូនបានបើកភ្នែកឃើញនូវលោកនេះ រួចហើយឪពុកម្តាយ  
បានការពាររកយន្តរាយ មិនឱ្យមានមកដល់កូនឡើយ...  
រហូតដល់កូនបានធំពេញវ័យ ឪពុកម្តាយព្យាយាមសាងនូវ  
អនាគតដ៏ល្អឱ្យដល់កូនសព្វគ្រប់ប្រការ មាតាបិតាពិតជា  
ព្រះនៅក្នុងផ្ទះប្រាកដមែន ។





## មិនអាចបដិសេធបាន



ជីវិតកូនដែលជាប់ដោយខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលនេះ  
កូនមិនអាចបដិសេធបានថា មិនមែនជារបស់ឪពុកម្តាយ  
នោះឡើយ ព្រោះកូនមិនអាចបាននូវជីវិតនេះមកទេ បើ  
ប្រាសចាកម៉ែឪទៅហើយនោះ ដូច្នេះទើបមាតាបិតាសម-  
គួរនឹងបានទទួលនូវគ្រឿងសក្តារបូជាអំពីកូនដោយពិត ។



## យកចិត្តទុកដាក់ជាមួយព្រះភ្លេងផ្ទះ



មនុស្សយើងមានព្រះនៅក្នុងផ្ទះគ្រប់គ្នា អ្នកខ្លះមាន ឪពុកអត់ម្តាយ អ្នកខ្លះនៅសល់ម្តាយអត់ឪពុក អ្នកខ្លះទៀត មានជោគល្អ គឺនៅមានទាំងឪពុក នៅមានទាំងម្តាយ ។

កូនត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ មើលថែទាំអ្នកមានគុណឱ្យ បានល្អ បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងហួសពេល ព្រោះទម្រាំតែ នឹករលឹកឃើញថា ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំនោះ លោក ទាំងពីរអាចបាត់ខ្លួនពីក្នុងលោកនេះរហូតទៅហើយ ។



## សំណូមពរចុងក្រោយ

**កូនមាសឪពុក**      សូមកូនជួយឱ្យឪពុកម្តាយបាន  
សម្រេចបំណង ដែលជាទិសដៅនៃការអប់រំចិត្តិយកូន គឺ  
សូមឱ្យកូនបានជាមរតកដ៏សំខាន់បំផុត ជាមរតកដែល  
ឪពុកនិងម្តាយរបស់កូន ប្រគល់ឱ្យដល់ប្រទេសជាតិ និង  
ពិភពលោក ។

កាលបើឪពុកម្តាយបំពេញតួនាទី របស់ម៉ែឪពុកបាន  
សម្រេច ដោយកូនមាសឪពុកជាមនុស្សល្អហើយ ឪពុកនិង  
ម្តាយរបស់កូនក៏មាននូវសេចក្តីសុខ ព្រោះសមតាមបំណង  
ដែលបានគិតទុកតាំងពីកូននៅក្នុងផ្ទះម្តេច និងម្យ៉ាងទៀត  
ម៉ែឪពុកសប្បាយចិត្ត ត្រង់ដែលមានអ្នកបន្តវង្សត្រកូលដ៏ល្អ គឺ  
មាននូវចំណេះដឹងនិងមានការប្រព្រឹត្តយ៉ាងរៀបរយ ។

ឪពុកសូមយកចិត្តដ៏បរិសុទ្ធស្មោះ មកឱ្យពរដល់កូន  
សូមឱ្យតទៅ កូនទាំងឡាយបាននូវទាយាទដ៏ល្អ ប្រព្រឹត្ត  
តាមស្នាមដ៏ប្រពៃជាបន្តទៅទៀត នេះជាសច្ចរាជ ។

**ចិត្តិពុករបស់កូន**

## កូនមាសពន្លក



- កូនសម្លាញ់ម្តាយកុំរៀនស្តីផេរ កុំពោលកាច់គេណាមាសកូនអើយ  
បើមានសំណួរណាពុំគួរឆ្លើយ ឪកូនប្រាប់ហើយឆ្លើយត្រឹមញញឹម។  
- បណ្តាំឪកូន ក.ខ នាំមុខ ក ជួរក្រោយទុកឱ្យកូនសង្ឃឹម  
ម៉ែស្រឡាញ់កូនឥតមានអ្វីផ្ទឹម ពុកកូនសង្ឃឹមតែងជួយរំលឹក។

**ក. កូន មាសស្ទួន នួនមាសឪពុក ក**

**ខ. ខាន ជួបមុខ ពុកម៉ែ សែននី ក**

**គ. គិតដល់កូនរាល់ពេលល្ងាចព្រឹក ក**

**ឃ. ឃើញបាយទឹកនឹកកូនពន់ពេក ក ។**

**ង. ងុយ យប់ជ្រៅ ទៅដេកពុំលក់ ក**

**ច. ចិត្តវី រក់ ម្តាយ កូន ទឹកភ្នែក ក**

**ឆ. ឆាប់ មក ពៅ កុំនៅ យូរពេក ក**

**ជ. ជួបជជែក ម្តាយចង់ យល់ភក្ត្រ ។**

**ន. ឈប់ ឆេវឆាវ ទៅពៅ ពន្លក ក**

ឡ-ញាតិ រាប់ រក ញញឹម រាក់ ទា ក់  
 ដ-ដឹងគុណទោសចេះស្គាល់ជ្រៅរាក់  
 ថ- បិតថេរ ជាក់ គ្មានអ្នក អន់អា ក់ ។  
 ឧ- ឌី ជៀមដាម នេះ នាំ ឈី ចុ ក  
 ឈ- វឌ្ឍនៈ សុខ កុំ បី ថ្នាំង ថ្នា ក់  
 ណ- ណែ នាំ ផ្លូវ ម៉ែ ឌី ទុក ដា ក់  
 ត- តាម បុណ្យសក្តិ កុំស៊ីល្អចលា ក់ ។  
 ថ- ថៃ ទាំ ខ្លួន នួន មាស ឌី ពុ ក  
 ឌ- ទៅ ថ្ងៃ មុខ ពុក ម៉ែ ពីង អ្ន ក  
 ឆ- ធនធានមានញាតិហ៊ានពីងពា ក់  
 ណ- នាំ ឱ្យ អ្នក រុង រឿង អនេ ក ។  
 ប- បើ បាត់ មុខ បាត់ ឱ្យ គេ នី ក  
 ដ- ផឹក ត្រឹម ទឹក ស្មារតី ល្អ ង ក  
 ឈ- ពាក្យពិសពុល នាំឈ្មោះប្រកែ ក  
 ត- ភ័យអល់អែក ព្រោះតែបែកបា ក់ ។

២. មិត្ត ជីក ស៊ី កុំ សង្ឃឹម ពេ **ក**  
 ៣. យប់ចូលដេក កុំភ្លេចទុកដា **ក**  
 ៤. រៀនរកស៊ី កុំហ៊ាន ហួសប្រា **ក**  
 ៥. លុយជំពាក់ តែងនាំ ទឹកភ្នែ **ក** ។  
 ៦. វ័យសិក្សា រៀន ឱ្យជាក់លា **ក**  
 ៧. សូមឱ្យអ្នក ចេះគិត វែកញែ **ក**  
 ៨. ហាត់សូត្រធម៌មុនចូលដំណេ **ក**  
 ៩. ឡើង ពី ដេក កុំនៅ សំកុ **ក** ។  
 ១០. អស់ ពី ខ្ញុំ ពៅ ត្រូវ លែល **ក**  
 ១១. យក មក រស់ជុំ អ្នកស្រុ **ក**  
 ១២. ជួរក្រោយនៅ ត្រូវចាំពាក្យពុ **ក**  
 ១៣. ទៅ ថ្ងៃមុខ កាន់តែ លំបា **ក** ។

ដោយឧបាសក គុយ សុផន



**នាមពុទ្ធបរិសំណុំអ្នកមានឧបការៈ**

**ក្នុងការងារធម្មទាន**



- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| ១.ឧបាសក សំរឹង វណ្ណ     | ២.ឧបាសក យន្ត សួន     |
| ៣.ឧបាសក គួង លាងផេង     | ៤.ឧបាសក មួង យេន      |
| ៥.ឧបាសក រស់ សុផាត      | ៦.ឧបាសក គុយ សុផន     |
| ៧. នាង ជា សុណារី       | ៨. នាង យុន សូនីម៉ា   |
| ៩.ឧបាសិកា ហួន ចាន់បូផា | ១០.ឧបាសក វ៉ាន់ ខុនណា |

**រាយនាមពុទ្ធបរិសំណុំក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន**

**ឧបត្ថម្ភប្រាក់ផ្សព្វផ្សាយធម៌ប្រចាំឆ្នាំ**

១. ឧបាសក យូស៊ាង-ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម-ឃឹម
២. ឧបាសក ឆាយ-អ៊ុំស៊ាង និងឧបាសិកា ហុង-គឹមសៃ
៣. ឧបាសកឆាយអ៊ុំ-ស្រែងលីម និងឧបាសិកាហួត-ឃឹម
៤. ឧបាសកហៃ-ប៊ុនណារិន និងឧបាសិកាអោង-ស៊ីថាន់
៥. ក្រុមឧបាសក ឈុំ-កុសល និងឧបាសក អ៊ុន-ឆាយត្រី
៦. ក្រុមឧបាសក លីម-ស៊ាង ( ហៅ ទូច )

- ៧. ឧបាសក យន្ត-សួន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ៨. ឧបាសក ប៊ុន-ហេង ឧបាសិកា ជុំ-សុខុម ព្រមទាំងបុត្រ
- ៩. ឧបាសិកា ឱម-លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១០. ឧបាសិកា ញឹក-ប៊ុនថា និងឧបាសិកា ម៉ែន-សុភារី
- ១១. ឧបាសិកា ច័ន្ទ-បុប្ផាណា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១២. ឧបាសិកា ស្រង់-ឡេង ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៣. ឧបាសក អ៊ុត-ឆែវ៉ាន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៤. ឧបាសក ប្លោក-ងួនថៃ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៥. ឧបាសក ជីម-អេងស្រីន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៦. ក្រុមឧបាសក ម្លូង-យេន (វត្តសំពៅមាស)
- ១៧. ឧបាសិកា ជី-ឡាង
- ១៨. លោកម៉ៅ-សុគន្ធ អ្នកស្រី យ៉ែក-ហួយ ព្រមទាំងបុត្រ
- ១៩. លោកយាយ ម៉ែង-ហិន
- ២០. ឧបាសក សំរឹង-វណ្ណ និងឧបាសិកា សេង-គីមលន់
- ២១. ឧបាសិកា សេង-យីម
- ២២. លោក សេង-រ៉ានី និងអ្នកស្រី ណារិន
- ២៣. ឧបាសិកា ហេង-ស៊ីវខេង និងម្តាយឈ្មោះ អៀង-ហ្គិច



- ២៤. លោក យឹម.ស៊ីមុន្នី និងអ្នកស្រី យូ.ប៊ូលីន ព្រមទាំងបុត្រ
- ២៥. ឧបាសក ឡាយ.សុខុម ឧបាសិកា សួន.ចន្ទា និងបុត្រ
- ២៦. ឧបាសក ធីម.ញាណ ឧបាសិកា កាំង.ប៊ូលីន និងបុត្រ
- ២៧. ឧបាសិកា អ៊ំ.អ៊ន់
- ២៨. ឧបាសិកា ធម្មិកា
- ២៩. ឧបាសិកា មូនី.សុខ
- ៣០. ឧបាសិកា តាំង.គីមហូ
- ៣១. ឧបាសក ស៊ុន.តាំងម៉ាប
- ៣២. ឧបាសិកា ប៊ូអាន.ស៊ីវត្ថា
- ៣៣. ឧបាសិកា ប៊ូផាវ៉ាណ
- ៣៤. ឧបាសិកា តីក.សារឿន ព្រមទាំងកូនចៅទាំងអស់
- ៣៥. ឧបាសិកា លីម.ឆេងហ្គិច ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៦. ឧបាសិកា សាក់.សាំងអេង
- ៣៧. ឧបាសិកា ផា.ផាត ព្រមទាំងបុត្រ
- ៣៨. ឧបាសក ប៉ុល.នាង ឧបាសិកា គ្រៀល.ស៊ីយ៉ា និងបុត្រ
- ៣៩. ឧបាសិកា គា.ស៊ីន
- ៤០. ពុទ្ធបរិស័ទ សុខ.ចានីរី និង ភឿក.កុម្ម

- ៤១. ឧបាសិកា កង . ភីម
- ៤២. ឧបាសិកា អ៊ុង . ស៊ីវន
- ៤៣. ឧបាសិកា រស់ . លីណា
- ៤៤. ឧបាសិកា យូ . ណូសណារី
- ៤៥. ឧបាសកអ៊ុក . សាម៉ាណារ៉ា ឧបាសិកាហ៊ាប . តេង និងបុត្រ
- ៤៦. ឧបាសក ម៉ៅ . ស្រីន ឧបាសិកា ទូច . ស៊ីនហ៊ិន និងបុត្រ
- ៤៧. ឧបាសក ពុធ . ប៉ោលាង ឧបាសិកា ហ៊ុន . ស៊ីវអៀង
- ៤៨. ឆែមសុក្រីត + ពុធគន្ធា Chhem Sokreth et Puth Kunthea
- ៤៩. ឧបាសក ម៉ែន . សៀន ឧបាសិកា អៀង . ណារី និងបុត្រ
- ៥០. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទនៅទីក្រុងស៊ីតនី ប្រទេសអូស្ត្រាលី
- ៥១. ក្រុមពុទ្ធបរិស័ទចិត្តបុណ្យក្នុងសហគមន៍ធម្មទាន



**នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសន្តិ**

**បរិច្ចាគប្រាក់បោះពុម្ពសៀវភៅក្នុងមាសឌីពុក**



១. ប្រាក់សល់ពីបោះពុម្ពសៀវភៅជំនួយសតិភាគ ៧ ....៤.៧០៥ \$

|   |        |
|---|--------|
| ២. ក្រុមឧបាសក លីម ស៊ាង ( ហៅ ទូច ).....            | ១០០០\$ |
| ៣. ឧបាសក ឆាយ អ៊ុំស៊ាង និងឧបាសិកា ហុង គីមសៃ ....   | ៧០០\$  |
| ៤. ឧបាសក យូស៊ាង ងួនលី និង ឧបាសិកា លីម យឹម .....   | ៥០០\$  |
| ៥. ឧបាសិកា ឱម លក្ខណា ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ៥០០\$  |
| ៦. ឧបាសិកា តែ អាឡា នៅបារាំង ឧទ្ទិសជូនមាតាបិតា ... | ៥០០\$  |
| ៧. ក្រុមឧបាសក អ៊ុន ឆាយត្រី និងឧបាសក ឈុំ កុសល ..   | ៣៧០\$  |
| ៨. ឧបាសក យូ ហុកឡុង ឧបាសិកា តាន់ ឈីវហា.....        | ៣០០\$  |
| ៩. ឧបាសិកា អ៊ូវ សោភ័ណ .....                       | 200\$  |
| ១០. ឧបាសិកា លី ស៊ីវជ្ជ ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ១២០\$  |
| ១១. ឧបាសិកា អ៊ីង ស៊ីវន .....                      | ១០០\$  |
| ១២. ឧបាសិកា ហ៊ុន សំអាត .....                      | ១០០\$  |
| ១៣ ឆែមសុត្រីត Chhem Sokreth et Puth Kunthea       | ១០០\$  |
| ១៤ ឯកឧត្តម ជា.ចាន់តូ លោកជំទាវ ខៀវ ស៊ីណា.....      | ១០០\$  |
| ១៥ ឧបាសិកា ប៊ូ.លន់.....                           | ១០០\$  |
| ១៦ ឧបាសិកា មិល.យ៉ែម និងគ្រួសារ.....               | ១០០\$  |
| ១៧ ម៉ាឧបាសិកា ស៊ីវ.វ៉ាន់.....                     | ១០០\$  |
| ១៨ ឧបាសិកា ម៉េង សំបួរ.....                        | ១០០\$  |
| ១៩ ឧបាសក ខឹប.ឡុយហៀង និងឧបាសិកា ខៀវ ស៊ីនួន.        | ១០០\$  |
| ២០ ឧបាសិកា ពៅ.យុត ឧបាសិកា ជិន.លន (ស្លាប់).....    | ៥០\$   |

|    |  |      |
|----|--|------|
| ២១ | .ឧបាសក អ្វីវ.តា ឧបាសិកា ឈុន.គឹមអេង និងបុត្រ..  | ៥០\$ |
| ២២ | .ឧបាសក ចាន់.ហូ ឧបាសិកា សាំង.ឡេង និងបុត្រ...    | ៥០\$ |
| ២៣ | .យុវជន ហាំង.ពុធដានី HEANG PUTH DANY            | ៥០\$ |
| ២៤ | .កញ្ញា ហាំង.តាដារា HEANG KEA DARA              | ៥០\$ |
| ២៥ | .ឧបាសក ឌួង.ប៉ុននី និងអ្នកស្រី ហុក.សាវ៉ាន់..... | ៥០\$ |
| ២៦ | .ឧបាសិកាឈ.គឹមស៊ុន និងកូនស្រីសំ.នីកា + សំ.ថានី. | ៤០\$ |
| ២៧ | .ឧបាសិកា រស់.លីនណា.....                        | ៤០\$ |
| ២៨ | .ឧបាសិកា ឆាង.រឿន.....                          | ៣០\$ |
| ២៩ | .អ្នកស្រី យឹម.សុគន្ធា.....                     | ៣០\$ |
| ៣០ | .កញ្ញា ហិត.ដារឿន.....                          | ៣០\$ |
| ៣១ | .ឧបាសិកា ហូ.វ៉ាន់ណែ (សាលាលោកចាឡាត់ ).....      | ៣០\$ |
| ៣២ | .ឧបាសិកា ពា.លាប.....                           | ២០\$ |
| ៣៣ | .ឧបាសក យួន.វិត ឧបាសិកា លឹម.គឹមស៊ុយ និងបុត្រ.   | ២០\$ |
| ៣៤ | .ឧបាសកហែម.ប៉ុនឃឿប ឧបាសិកាជួបសុខានិងបុត្រ       | ២០\$ |
| ៣៥ | .ឧបាសិកា ពូ.ហាំង.....                          | ២០\$ |
| ៣៦ | .ឧបាសក ឯល.សាវ៉ាត់ .....                        | ២០\$ |
| ៣៧ | .ឧបាសក យន្ត.សួន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ២០\$ |
| ៣៨ | ឧបាសក ខៀវ.ជឿប និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០\$ |

|  |               |
|--|---------------|
| ៣៩ .ឧបាសក វែសន.សុវណ្ណាវិទូ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ... | ២០\$          |
| ៤០ .ឧបាសក ឈូ.សៀកគង់ ឧបាសិកា ជឹង.ណែពៅ.....            | ២០\$          |
| ៤១ .លោកតាផាន់.សារិ លោកយាយខៀវ.ណុង និងបុត្រ...         | ២០\$          |
| ៤២ .ឧបាសក ឡាយ.សុខុម ឧបាសិកា សួន.ចន្ទា និងបុត្រ..     | ២០\$          |
| ៤៣ .ឧបាសក បេ.ណោង ឧបាសិកា អិន.គឹមលាង.....             | ២០\$          |
| ៤៤ .លោកតា ហម.ង៉ាម លោកយាយ នូ.ឆេង.....                 | ២០\$          |
| ៤៥ .ឧបាសិកា ង៉ែត.យូអេង ព្រមទាំងបុត្រ.....            | ២០\$          |
| ៤៦ .ឧបាសិកា ហម.កៅរ៉ាត់និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ.....   | ២០\$          |
| ៤៧ .ឧបាសិកា តាំង.លីគាង ព្រមទាំងបុត្រ.....            | ២០\$          |
| ៤៨ .ពុទ្ធបរិស័ទ ហេង.គឹមរិន និង ហោ.ចន្ទ ..... ២០\$    |               |
| ៤៩ .លោក ហូយ.វណ្ណៈ និងអ្នកស្រី កង.វណ្ណនី.....         | ១៥\$          |
| ៥០ .ឧបាសិកា ប៊ូ.សៀកលីវ ព្រមទាំងបុត្រ.....            | ៦០០បាត + ១០\$ |
| ៥១ .ឧបាសិកា ទេស.ពេជ្រ ព្រមទាំងបុត្រ.....             | ១០\$          |
| ៥២ .ឧបាសិកា ប៊ូអាន.ស៊ីវុត្តា.....                    | ១០\$          |
| ៥៣ .និស្សិត សុខ.ពិសិដ្ឋ.....                         | ១០\$          |
| ៥៤ .អ្នកស្រី សុខ.វិទ័រ ព្រមទាំងបុត្រ.....            | ១០\$          |
| ៥៥ .អ្នកស្រី សុខ.វាសនា ព្រមទាំងបុត្រ .....           | ១០\$          |
| ៥៦ .ឧបាសិកា កែវ.ណាត្រី និងក្រុមគ្រួសារ .....         | ១០\$          |

|  |      |
|--|------|
| ៥៧ .ម៉ាឌុបសិកា ពុន.លន់ .....                         | ១០\$ |
| ៥៨ .ឧបាសិកា ទី.សុខៈ និងកូនប្រុស ជាតិ.....            | ១០\$ |
| ៥៩ .កុមារា មាស.វិសាល.....                            | ១០\$ |
| ៦០ .ឧបាសកដែង.សាង ឧបាសិកាថង.សៀង និងបុត្រ....          | ១០\$ |
| ៦១ .ឧបាសិកា ស្រី.ហ្លួច (ផ្សារថ្មីបាត់ដំបង ).....     | ១០\$ |
| ៦២ .ឧបាសិកា សាន.គិន ឧបាសិកា សាន.ផល្លិន និងបុត្រ..    | ១០\$ |
| ៦៣ .ឧបាសកអ៊ុងហ្លួចឡេង ឧបាសិកាតាំងប៉ៃជីងនិងបុត្រ..    | ១០\$ |
| ៦៤ .លោក តាត់.ឱម អ្នកស្រី ទិន.សុនិត ព្រមទាំងបុត្រ.... | ១០\$ |
| ៦៥ .នាង ជា.សុណារី .....                              | ១០\$ |
| ៦៦ .ឧបាសិកា ឯម.សុខន ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ១០\$ |
| ៦៧ .ឧបាសក កុយ.សាម៉ន ឧបាសិកា ម៉ម.សីម និងបុត្រ....     | ១០\$ |
| ៦៨ .ឧបាសិកាគុជ.សារី អ្នកគ្រូសាមិតសេដ្ឋកិច្ចលីណែត..   | ១០\$ |
| ៦៩ .ឧបាសក នូ.ឆាវ.....                                | ១០\$ |
| ៧០ .ឧបាសកជីង.វេងអៀវ ឧបាសិកាគីម.យឿង និងបុត្រ...       | ១០\$ |
| ៧១ .ឧបាសិកា យុត.ម៉ាល់យ និង យុត.ម្លិះ .....           | ១០\$ |
| ៧២ .ឧបាសិកា ឆាយ.គីមសាន.....                          | ១០\$ |
| ៧៣ .លោកគ្រូពេទ្យ ខេង .លឿ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ...   | ១០\$ |
| ៧៤ .លោក តាំង.វុតថា អ្នកស្រី អោង.ដារី ព្រមទាំងបុត្រ.. | ១០\$ |

|  |      |
|--|------|
| ៧៥ .ឧបាសិកា ណែត្តិ ព្រមទាំងបុត្រ.....          | ១០\$ |
| ៧៦ .ឧបាសក យន្ត.សីលា.....                       | ១០\$ |
| ៧៧ .លោក យន្ត.កៅ និងក្រុមគ្រួសារ .....          | ១០\$ |
| ៧៨ .ឧបាសិកា ប៊ុន.សាវ័ន .....                   | ១០\$ |
| ៧៩ .ឧបាសក អ៊ាត.ទៀង ឧបាសិកា ជួង.សោភា .....      | ១០\$ |
| ៨០ .ឧបាសក ស៊ុន.សា ឧបាសិកា សារ.ស៊ីណាត .....     | ១០\$ |
| ៨១ .លោក ហ៊ី.ប៉ាវ អ្នកស្រី ស៊ុន.ណែជា .....      | ១០\$ |
| ៨២ .ឧបាសិកា ជរ.ណែហួយ .....                     | ១០\$ |
| ៨៣ .ឧបាសិកា សាក់.សាងអេង .....                  | ១០\$ |
| ៨៤ .ឧបាសក សំរឹង.វ័ណ្ណ ឧបាសិកា សេង.គីមលន់ ..... | ១០\$ |
| ៨៥ .ឧបាសក ធូ.ម៉ោង ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ១០\$ |
| ៨៦ .លោកតាឡុក.ត្រី លោកយាយឈាង.វ៉ែង និងបុត្រ....  | ១០\$ |
| ៨៧ .ឧបាសិកា បិត.ថងខាំ ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ១០\$ |
| ៨៨ .ឧបាសក ចេង.ណាំ ឧបាសិកា ឡោ.ពៅ .....          | ១០\$ |
| ៨៩ .ឧបាសិកា ពោ.លន់ ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ១០\$ |
| ៩០ .កញ្ញា សេង.ផល្លា និងកញ្ញា ស៊ុយ.ដាណែត .....  | ១០\$ |
| ៩១ .ឧបាសក កាន និងឧបាសិកា យន់ .....             | ១០\$ |
| ៩២ .ឧបាសិកា ចាប .សាជន ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ១០\$ |

|     |  |      |
|-----|--|------|
| ៩៣  | ._កញ្ញា សាយ.ចន្ទី .....                        | ១០\$ |
| ៩៤  | ._ឧបាសិកា លី.យាម .....                         | ១០\$ |
| ៩៥  | ._ឧបាសក កៅ.សេក ឧបាសិកា យី.សាគុណ .....          | ១០\$ |
| ៩៦  | ._ឧបាសិកា ប្អូ.ថង ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ១០\$ |
| ៩៧  | ._លោក តាំង.គង់ អ្នកស្រី ហ៊ី.ភារី .....         | ១០\$ |
| ៩៨  | ._ឧបាសក ខ្នង.ឧត្តម .....                       | ១០\$ |
| ៩៩  | ._ឧបាសក ខ្នង.ឧសា .....                         | ១០\$ |
| ១០០ | ._ឧបាសក លី.ស្រែង និងឧបាសិកា ហូត.រេងយឹម ..      | ១០\$ |
| ១០១ | ._ឧបាសកហុក.សេង និងឧបាសិកា ឈុន.អេង .....        | ១០\$ |
| ១០២ | ._ឧបាសក ហុក.វ៉ា និងឧបាសិកា លាង.ណេង .....       | ១០\$ |
| ១០៣ | ._ឧបាសិកា លីវ.សេរីកែវ ព្រមទាំងបុត្រី .....     | ១០\$ |
| ១០៤ | ._ឧបាសិកា ឡាំង.ស្រីម ( ព្រែកស្តី ) .....       | ១០\$ |
| ១០៥ | ._លោកស្រី ង៉ែត. សុផល្លា និងស្វាមី .....        | ១០\$ |
| ១០៦ | ._ឧបាសិកា ប្រាក់.នាង .....                     | ១០\$ |
| ១០៧ | ._ឧបាសិកា ឈួន.ឡូវ .....                        | ១០\$ |
| ១០៨ | ._ឧបាសក កែវ.ឆន ឧបាសិកា ថាច់.ធីមិន និងបុត្រ ... | ១០\$ |
| ១០៩ | ._ឧបាសិកា គង់.បញ្ញា .....                      | ១០\$ |
| ១១០ | ._ឧបាសិកា គង់.ស៊ីដេត .....                     | 6\$  |



|  |    |
|--|----|
| ១១១ .ពុទ្ធបរិស័ទ ឈឹម.អញ្ជាន់រតី ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ៥៥ |
| ១១២ .ឧបាសិកា កែវ.ជិន .....                                   | ៥៥ |
| ១១៣ .ឧបាសក កាន់.គង់ ឧបាសិកា ជីវ.យូម ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥៥ |
| ១១៤ .ឧបាសិកា ឃិន.ឡាំ ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ៥៥ |
| ១១៥ .ឧបាសិកា មេធា.វិសេដ្ឋ .....                              | ៥៥ |
| ១១៦ .ឧបាសិកា ប៊ុត.សេដាដូង និងស្វាមី ព្រមទាំងបុត្រ...         | ៥៥ |
| ១១៧ .លោក ប៊ូ.ជិន ឧបាសិកា ស៊ុយ.ធុន ព្រមទាំងបុត្រ...           | ៥៥ |
| ១១៨ .លោក លេង.វាសនា និងភរិយា .....                            | ៥៥ |
| ១១៩ .លោក ប្រង់.ពេជ្រ អ្នកស្រី ម៉ុក.វណ្ណា ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៥ |
| ១២០ .ឧបាសិកា ឈឹម.ប៊ូ ព្រមទាំងបុត្រ .....                     | ៥៥ |
| ១២១ .ឧបាសក ស៊ីវ.កុសល ឧបាសិកា សុខ.មេត និងបុត្រ..              | ៥៥ |
| ១២២ .ឧបាសិកា ចាន់.ទូច ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥៥ |
| ១២៣ .ឧបាសិកា ហួត.វី ព្រមទាំងបុត្រ .....                      | ៥៥ |
| ១២៤ .ឧបាសិកា មួន.ទ្រល ព្រមទាំងបុត្រ .....                    | ៥៥ |
| ១២៥ .ឧបាសិកា លីវ.ថងមួយ .....                                 | ៥៥ |
| ១២៦ .កញ្ញា អ៊ុម.កុសល ( បុត្រឧបាសិកា ថង.មួន ) .....           | ៥៥ |
| ១២៧ .ឧបាសក មិល.ដាំ និងឧបាសិកា យ៉ែម.វីង .....                 | ៥៥ |
| ១២៨ .ឧបាសក ប៊ូ.ហៀន និងឧបាសិកា សយ.រើយ .....                   | ៥៥ |

|  |    |
|--|----|
| ១២៩ .កញ្ញា ជួន.ផល្លី និងកញ្ញា ជួន.ណារី .....     | ៥៥ |
| ១៣០ .ឧបាសិកា យិន.យឹម ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ៥៥ |
| ១៣១ .កុមារី សូ.សុផាតា .....                      | ៥៥ |
| ១៣២ .កុមារា គូច.ឌីណា .....                       | ៥៥ |
| ១៣៣ .កុមារី គូច.មលិដា .....                      | ៥៥ |
| ១៣៤ .ឧបាសក យិច.ឈិន ឧបាសិកា តៃ.សុម៉ាលី និងបុត្រ.  | ៥៥ |
| ១៣៥ .ឧបាសិកា ហេង.លាងស៊ឹម និងកូនចៅ .....          | ៥៥ |
| ១៣៦ .លោក លីម.ហ៊ាងលី និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ៥៥ |
| ១៣៧ .ឧបាសិកា អ៊ុង.ឈីរអ៊ាន .....                  | ៥៥ |
| ១៣៨ .ឧបាសក នុត.ចិត្តា .....                      | ៥៥ |
| ១៣៩ .ឧបាសិកា នាង.សាម៉ិច.....                     | ៥៥ |
| ១៤០ .ឧបាសកា ចាប.ផល្លា .....                      | ៥៥ |
| ១៤១ .ឧបាសក អ៊ុង.ហេងជូ ឧបាសិកា ជីវ.ស៊ីវតារ .....  | ៥៥ |
| ១៤២ .លោក កែវ.រស្មី និងនាងសុខា .....              | ៥៥ |
| ១៤៣ .ឧបាសិកា អ៊ុង.ស៊ីឈន ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥៥ |
| ១៤៤ .ឧបាសិកា ផាំង.ស្រុយ ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ៥៥ |
| ១៤៥ .លោកតាទី.ស្រែង លោកយាយលន់.គឹមអេងនិងបុត្រ      | ៥៥ |
| ១៤៦ .ឧបាសក វង.យន និងភរិយា .....                  | ៥៥ |

|   |    |
|---|----|
| ១៤៧ .ឧបាសិកា ម៉ែន.ថាប់ .....                    | ៥៥ |
| ១៤៨ .ឧបាសិកា អឹម.ហ៊ិន .....                     | ៥៥ |
| ១៤៩ .ឧបាសកហ៊ី.អ៊ុនសេងឧបាសិកាហ៊ីងស៊ីមណែនិងបុត្រ  | ៥៥ |
| ១៥០ .ឧបាសក គុយ.សុផន និងឧបាសិកា ខាត់.កាន .....   | ៥៥ |
| ១៥១ .ឧបាសិកា ចាន់.ទូ ព្រមទាំងបុត្រ .....        | ៥៥ |
| ១៥២ .ឧបាសក ប៉ាន់.សេងលី ឧបាសិកា ជា.ស៊ីវទាង ..... | ៥៥ |
| ១៥៣ .ឧបាសិកា ពៅ.សុរាំង .....                    | ៥៥ |
| ១៥៤ .លោកស្រី សុខា.សូលីវណ្ណ .....                | ៥៥ |
| ១៥៥ .លោក ទេព.ជឿន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....   | ៥៥ |
| ១៥៦ .យុវជន ថាប់.ប្លូឡូ .....                    | ៥៥ |
| ១៥៧ .ឧបាសិកា ហ៊ុន.យ៉ែន .....                    | ៥៥ |
| ១៥៨ .ឧបាសិកា ហុង.យ៉ុន .....                     | ៥៥ |
| ១៥៩ .ឧបាសិកា ជារ៉.គុណ .....                     | ៥៥ |
| ១៦០ .ឧបាសិកា យឹម.សុត្តា .....                   | ៥៥ |
| ១៦១ .ឧបាសិកា កែវ.ស្រស់ .....                    | ៥៥ |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| ១.លោក លី.កុងហ៊ឹង (នៅសហរដ្ឋ) ..... | ២០០០បាត |
| ២.ពុទ្ធបរិស័ទ លី.ហ្គីចជ្វី .....  | ១០០០បាត |

|   |         |
|---|---------|
| ៣.ឧបាសិកា កាន់.គីន ព្រមទាំងកូនចៅ .....                | ១០០០បាត |
| ៤ .ឧបាសកសៀវ.យឿត ឧបាសិកា ជា.គីមលី .....                | ៥០០បាត  |
| ៥ .ម៉ាឧបាសិកា ថុង .....                               | ៥០០បាត  |
| ៦ .អ្នកស្រី សួន.តាំង ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ៥០០បាត  |
| ៧ .ឧបាសក ហេង.វុទ្ធី និងគ្រួសារព្រមទាំងបុត្រ....       | ៣០០បាត  |
| ៨ .ឧបាសិកា មេង.លាង ព្រមទាំងប្អូនៗ .....               | ៣០០បាត  |
| ៩ .ឧបាសិកា គីម.លន់ .....                              | ២០០បាត  |
| ១០ .កញ្ញា តាន់.ស៊ីណា (ប្អូនឧបាសិកា ហ្គិច) .....       | ២០០បាត  |
| ១១ .ឧបាសិកា មុំ.លៀង .....                             | ២០០បាត  |
| ១២ .ភពា អ៊ុន.លីនណា .....                              | ២០០បាត  |
| ១៣ .វេជ្ជ.អ៊ុង.ម៉ានីអ្នកគ្រូពេទ្យសុខ.បូរីភិន និងបុត្រ | ២០០បាត  |
| ១៤ .លោក ម៉ៅ.ម៉ន និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....          | ២០០បាត  |
| ១៥ .ឧបាសិកា ឈុន.សាវុន .....                           | ២០០បាត  |

|  |             |
|--|-------------|
| ១ .លោកយាយ ល្វង នាងណាយ .....            | ១០០ F       |
| ២ .លោក សេង.នេត និងភរិយា សី.តឹម .....   | ១០ F        |
| ៣ .ឧបាសិកា ស (ម្តាយឧត្តម) .....        | ១០ F        |
| ១ .លោក យុង.គីមសាន អ្នកស្រី ម៉ាលី ..... | ២០០អូស្ត្រា |

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| ២  | ឧបាសកចាន់.ចំណាន ឧបាសិកាចាន់.ភួង + ញាតិ     | ១០០អូស្ត្រា. |
| ៣  | អ្នកស្រី កូវ.សុខយូ ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ៧០អូស្ត្រា.  |
| ៤  | អ្នកស្រី លីម.ស៊ូឆេង .....                  | ៥០អូស្ត្រា.  |
| ៥  | អ្នកស្រី ឡុង.គី .....                      | ៥០អូស្ត្រា.  |
| ៦  | កញ្ញា ទី.សុផាតា ( ហៅ ស្រីពេជ្រ ) .....     | ៥០អូស្ត្រា.  |
| ៧  | កញ្ញា ទី.អគ្គនរិ ( ហៅ ស្រីឈូក ) .....      | ៥០អូស្ត្រា.  |
|    |  |              |
| ១  | ឯកឧត្តមប្រាក់.ហម លោកជំទាវ សោមគីមស្លី       | ១០០.០០០\$    |
| ២  | ឯកឧត្តមប៉ែន.យ៉េត លោកជំទាវ មូល.សាលីម        | ១០០.០០០\$    |
| ៣  | ឧបាសក លីម.ឈុន ឧបាសិកា ថាយ.គង់ .....        | ១០០.០០០\$    |
| ៤  | ឧបាសក ទក.ស្រីាន ឧបាសិកា ស្វាយ.គុន .....    | ១០០.០០០\$    |
| ៥  | ឧបាសិកា ញឹក.ប៊ុនថា និងឧបាសិកាម៉ែន.សុភារី   | ១០០.០០០\$    |
| ៦  | ឧបាសកស៊ូ.ប៊ុនយូ ឧទ្ទិសជូន សៀវ.ណែហ្វយ .     | ១០០.០០០\$    |
| ៧  | ពុទ្ធបរិស័ទវត្ត រលួស ខេត្តសៀមរាប .....     | ៧៨.៧០០\$     |
| ៨  | ពុទ្ធបរិស័ទ ជូន.រីក ( មង្គលបូរី ) .....    | ៦០.០០០\$     |
| ៩  | ភិក្ខុ ជុំ.សារឿន .....                     | ៥០.០០០\$     |
| ១០ | ឧបាសក ក្អាត.ហិន .....                      | ៥០.០០០\$     |
| ១១ | ឯកឧត្តមរឿង.សម្បត្តិ លោកជំទាវ ហញ់.សារ៉ាត់ . | ៥០.០០០\$     |

|   |         |
|---|---------|
| ១២ .ឧបាសក សុខ.សៀន ឧបាសិកា ខឹម.ភឿង .....       | ៥០.០០០៛ |
| ១៣ .ឧបាសិកា យេន.គាវ .....                     | ៥០.០០០៛ |
| ១៤ .លោក សាន.សៀង អ្នកស្រី អៀង.សុភាព .....      | ៥០.០០០៛ |
| ១៥ .លោកយាយ ឆេង ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ៥០.០០០៛ |
| ១៦ .ឧបាសកតាន់.ស៊ុយឡាយ ឧបាសិកាឡេង.គឹមហ៊ុយ      | ៥០.០០០៛ |
| ១៧ .ឧបាសិកា សូវ.ទី (ម៉ាពោធីសាត់) .....        | ៤០.០០០៛ |
| ១៨ .ឧបាសិកា យុត.យឿង .....                     | ៤០.០០០៛ |
| ១៩ .លោកយាយ ជួន.ប៊ិន ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ៣៧.៣០០៛ |
| ២០ .ឧបាសិកា កូច.ឈឿន .....                     | ៣៥.០០០៛ |
| ២១ .សិស្សច្រើននាក់នៃសាលាសតិប្បដ្ឋានបាត់ដំបង.. | ៣១.៥០០៛ |
| ២២ .ឧបាសិកា លី.ហឺង .....                      | ៣០.០០០៛ |
| ២៣ .ឧបាសកឃួន.យ៉ា ឧបាសិកាឡែស្រួយ និងបុត្រ..    | ៣០.០០០៛ |
| ២៤ .ឧបាសក មួង.យេន និងភរិយា ព្រមទាំងកូនចៅ      | ៣០.០០០៛ |
| ២៥ .ឧបាសិកា ឡោ.យក់យន .....                    | ៣០.០០០៛ |
| ២៦ .ពុទ្ធបរិស័ទ មុំ.សុផុន .....               | ៣០.០០០៛ |
| ២៧ .ពុទ្ធបរិស័ទ ឧឡានលុម្ពិនី វត្តដំណាក់ ..... | ២៨.៣០០៛ |
| ២៨ .ឧបាសិកាស៊ីមសារុន +                        |         |
| លោកហាយចំរើនអ្នកស្រីកែមសុភា និងបុត្រ....       | ២០.០០០៛ |

|   |         |
|---|---------|
| ២៩ .ឧបាសិកា ទៀង.ភឹម .....                     | ២០.០០០៛ |
| ៣០ .ឧបាសិកា ង្វ័វ.មុយអ៊ុំ ព្រមទាំងបុត្រ ..... | ២០.០០០៛ |
| ៣១ .ឧបាសិកា នេត.គឹមឡាយ ព្រមទាំងបុត្រ .....    | ២០.០០០៛ |
| ៣២ .ចិត ហាំង និងថៃយកំនី .....                 | ២០.០០០៛ |
| ៣៣ .ឧបាសក ព្រូញ និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....  | ២០.០០០៛ |
| ៣៤ .លោកតា ប៊ុច លោកយាយ ណែ .....                | ២០.០០០៛ |
| ៣៥ .ឧបាសិកា ងម.សាវ៉ែង ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០.០០០៛ |
| ៣៦ .ឧបាសិកា ញាណ.សុត ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ២០.០០០៛ |
| ៣៧ .ឧបាសក ទី.គន់ហេង (ញ៉) ឧបាសិកា ម៉ៅ.ម៉ុល     | ២០.០០០៛ |
| ៣៨ .ឧបាសិកា កៅ.ណែសៀប ព្រមទាំងបុត្រ .....      | ២០.០០០៛ |
| ៣៩ .ឧបាសិកា សំ.យី ព្រមទាំងបុត្រ .....         | ២០.០០០៛ |
| ៤០ .ឧបាសក ចាន់.យីម និងឧបាសិកា ចាន់.យ៉ន ....   | ២០.០០០៛ |
| ៤១ .ឧបាសិកា ឌី.ខៀង (នៅកាណាដា) .....           | ២០.០០០៛ |
| ៤២ .ឧបាសិកា អាំង.វ៉ែច ព្រមទាំងកូនចៅ .....     | ២០.០០០៛ |
| ៤៣ .អ្នកស្រី លាង.គី ព្រមទាំងបុត្រ .....       | ២០.០០០៛ |
| ៤៤ .លោកយាយ ហេង.គឹមអាង ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០.០០០៛ |
| ៤៥ .ឧបាសកង្វ័វ.តា ឧបាសិកាឈុនគឹមអេងនិងបុត្រ..  | ២០.០០០៛ |
| ៤៦ .ពុទ្ធបរិស័ទ សោម.សុវណ្ណា .....             | ២០.០០០៛ |

|  |          |
|--|----------|
| ៤៧ .កញ្ញា ម៉ែង.ស៊ីវឡាង .....                   | ២០.០០០\$ |
| ៤៨ .ឧបាសក ជឹង.មេងជី ឧបាសិកា សេង.វ៉ានី .....    | ២០.០០០\$ |
| ៤៩ .ឧបាសិកា ជា.សុខទាង .....                    | ២០.០០០\$ |
| ៥០ .ឧបាសិកា ថាប៉.ជំផន (ហៅ ឡឹង) .....           | ២០.០០០\$ |
| ៥១ .ឧបាសិកា បែន.សារីយ .....                    | ២០.០០០\$ |
| ៥២ .ឧបាសិកា ណែ.ស៊ីម .....                      | ២០.០០០\$ |
| ៥៣ .ឧបាសិកា សេង.ឡេង .....                      | ២០.០០០\$ |
| ៥៤ .ឧបាសិកា យ៉ុត.លាម .....                     | ២០.០០០\$ |
| ៥៥ .ឧបាសក ឡុង.បូឡា បានជួយថ្លៃដឹកសៀវភៅទៅ កាណាដា |          |

### **បន្ថែម**

|   |            |
|---|------------|
| ១ .លោកយាយឧបាសិកា លឹម.ស៊ីវណែ .....                 | ២០០អូស្ត្រ |
| ២ .ឧបាសក បុង.អាង ឧបាសិកា អឿង.លាងជុន .....         | ១០០\$      |
| ៣ .ឧបាសិកា ទូច.លឿន .....                          | ១០០\$      |
| ៤ .ឧបាសិកា ឡេង .អម .....                          | ១០០\$      |
| ៥ .ឧបាសិកា ជា.យន .....                            | ៨០\$       |
| ៦ .ឧបាសក លឹម.កុក និងឧបាសិកា សោ.ឡាប .....          | ៥០\$       |
| ៧ .ឧបាសក នង.ភីមនី និងឧបាសិកា គង់.ផល .....         | ៥០\$       |
| ៨ .លោក តា.ថុងហេង អ្នកស្រីឈឺ.ទូចព្រមទាំងបុត្រ..... | ២០\$       |



|   |           |
|---|-----------|
| ៩ .ឧបាសិកា ឈី .គង់ ព្រមទាំងបុត្រ .....              | ២០\$      |
| ១០ .ឧបាសិកា តា.យូអេង ព្រមទាំងបុត្រ .....            | ២០\$      |
| ១១ .ឧបាសិកា ជា.នាង .....                            | ២០\$      |
| ១២ .លោកយាយ ថោង.ហុន .....                            | ១០\$      |
| ១៣ .ឧបាសិកា កឹម.ហៀក .....                           | ១០\$      |
| ១៤ .ឧបាសិកា ម៉ែន.ថាប់ .....                         | ១០\$      |
| ១៥ .អ្នកស្រី តា.យូរ៉ុង ព្រមទាំងបបត្រ .....          | ៥\$       |
| ១៦ .លោក ឡាយ.សិន អ្នកស្រីជា.វណ្ណី ព្រមទាំងបុត្រ..... | ៥\$       |
| ១៧ .លោក ជា.វណ្ណា អ្នកស្រី អ្វីវ.មួយយឹម .....        | ៥\$       |
| ១៨ .ឧបាសិកា គ្រុយ.លាងជុន .....                      | ៥\$       |
| ១៩ .ឧបាសក គង់.តារា និងឧបាសិកា សែន.សារី .....        | ៥\$       |
| ២០ .ឧបាសិកា អៀប.គឹមជា .....                         | ៦០ កាណាដា |
| ២១ .ឧបាសិកា ស៊ីវ.ណែ + ម៉ុ.លី + លីម.ម៉ែងជូ + ភូន..   | ២០.០០០\$  |
| ២២ .លោកតា មួន និងលោកយាយ ហៃ .....                    | ២០.០០០\$  |
| ២៣ .ឧបាសក ឡាំ.ប៉េង និងភរិយា ព្រមទាំងបុត្រ .....     | ២០.០០០\$  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១២.២០០\$មានចំនួន              | ១ នាក់    |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ១០.០០០\$មានចំនួន              | ៤២ នាក់   |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល ៩.០០០\$មានចំនួន               | ១ នាក់    |

|                       |                    |         |
|-----------------------|--------------------|---------|
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៧.០០០ រៀល មានចំនួន | ២ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៦.០០០ រៀល មានចំនួន | ២ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៥.០០០ រៀល មានចំនួន | ៤០ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៤.០០០ រៀល មានចំនួន | ៦ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣.០០០ រៀល មានចំនួន | ១២ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២.០០០ រៀល មានចំនួន | ២៤ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.៥០០ រៀល មានចំនួន | ៣ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.២០០ រៀល មានចំនួន | ១ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១.០០០ រៀល មានចំនួន | ១៥ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៥០០ រៀល មានចំនួន   | ២ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៤ ដុល្លា មានចំនួន  | ៦ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៣ ដុល្លា មានចំនួន  | ៣ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២ ដុល្លា មានចំនួន  | ១៣ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១ ដុល្លា មានចំនួន  | ៩ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ១០០ បាត មានចំនួន   | ១០ នាក់ |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ៥០ បាត មានចំនួន    | ៤ នាក់  |
| ពុទ្ធបរិស័ទអ្នកដែលចូល | ២០ បាត មានចំនួន    | ៣ នាក់  |




**ស្ថានីយវិទ្យុ ផ្សព្វផ្សាយព្រះធម៌**  
**ព្រះពុទ្ធសាសនា**  
**ដោយសហគមន៍បង្កទាន នៃពុទ្ធបរិស័ទ**



| ខេត្ត-ក្រុង    | វេលាផ្សាយ  | ស្ថានីយវិទ្យុ   |
|----------------|--|---|
| រាជធានីភ្នំពេញ | -05h00 mn<br>-18h00 mn<br>-19h00 mn<br>-19h30 mn<br>-20h00 mn<br>-20h30 mn | -FM 99 MHz<br>-FM 95 MHz<br>-AM 918 MHz<br>-FM 97 MHz<br>-FM 98 MHz<br>-FM 96 MHz |
| ក្រុងព្រះសីហនុ | -06h00 mn<br>-13h00 mn   | -FM 92 MHz  |
| ខេត្តបាត់ដំបង  | -06h00 mn<br>-17h30 mn<br>-20h00 mn  | -FM103.2MHz<br>-FM 91 MHz<br>-FM103.2MHz  |
| ក្រុងប៉ៃលិន    | -18h00 mn  | -FM 90.5MHz   |
| ខេត្តសៀមរាប    | -18h30 mn  | -FM100.5MHz   |
| ខេត្តពោធិសាត់  | -06h00 mn  | -FM 98.5MHz   |
| ខេត្តកំពត      | -18h30 mn  | -FM103.5MHz   |
| ខេត្តកំពង់ចាម  | -05h30 mn  | -FM100.5MHz   |

# សេចក្តីរក្សាដែលរៀបរៀងដោយ

ទំព័រ៖ ករុណា ទំព័រ ១

 ប៊ុតសាវចន 

— ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ —

១. កូនមាសឌីពុក
២. ជំនួយសតិភាគ ១ ដល់ភាគ៧
៣. មនុស្សជាមួយនឹងការងារ
៤. សិក្ខាបទមនុស្សល្អ
៥. ពរ៤ប្រការ
៦. ព្រះពុទ្ធភាសិត ៤៣តាថា
៧. ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង
៨. ព្រះពុទ្ធសាសនា

**ហេតុនេះ តោគា ឧបេក្ខ លោ ច បាវគ្គេសីនោ**

ភោគៈទាំងឡាយ តែងសម្លាប់នូវបុគ្គលល្អៗខ្មៅ តែមិន  
សម្លាប់នូវបុគ្គលដែលស្វែងរកត្រើយ គឺព្រះនិព្វានឡើយ ។

**បោះពុម្ព ៥០.០០០ គ្បាល**  
**សម្រាប់ជាកម្មទាន**

## កូនមានឪពុក

ឪពុកម្តាយមានតែចាស់ទៅ នឹងនៅចិញ្ចឹមកូនរហូត  
មិនបានឡើយ ត្រូវកូនរកវិជ្ជាជួយខ្លួនឯង បើកូនបានសុខ  
ឪពុកម្តាយសប្បាយចិត្ត ។

|            |                |              |
|------------|----------------|--------------|
| ពុកនិងម៉ែ  | តែប៉ុណ្ណេះ     | ចេះតែចាស់    |
| ប្រាកដណាស់ | ច្បាស់ជាប្រាត់ | ឃាត់មិនបាន   |
| កូនត្រូវខំ | នាំវិជ្ជា      | មកដាក់ប្រាណ  |
| ទើបកូនបាន  | ទីពឹង          | ពីងអាស្រ័យ ។ |

មនុស្សអត់វិជ្ជាជូននាវាអត់ចង្កូត

