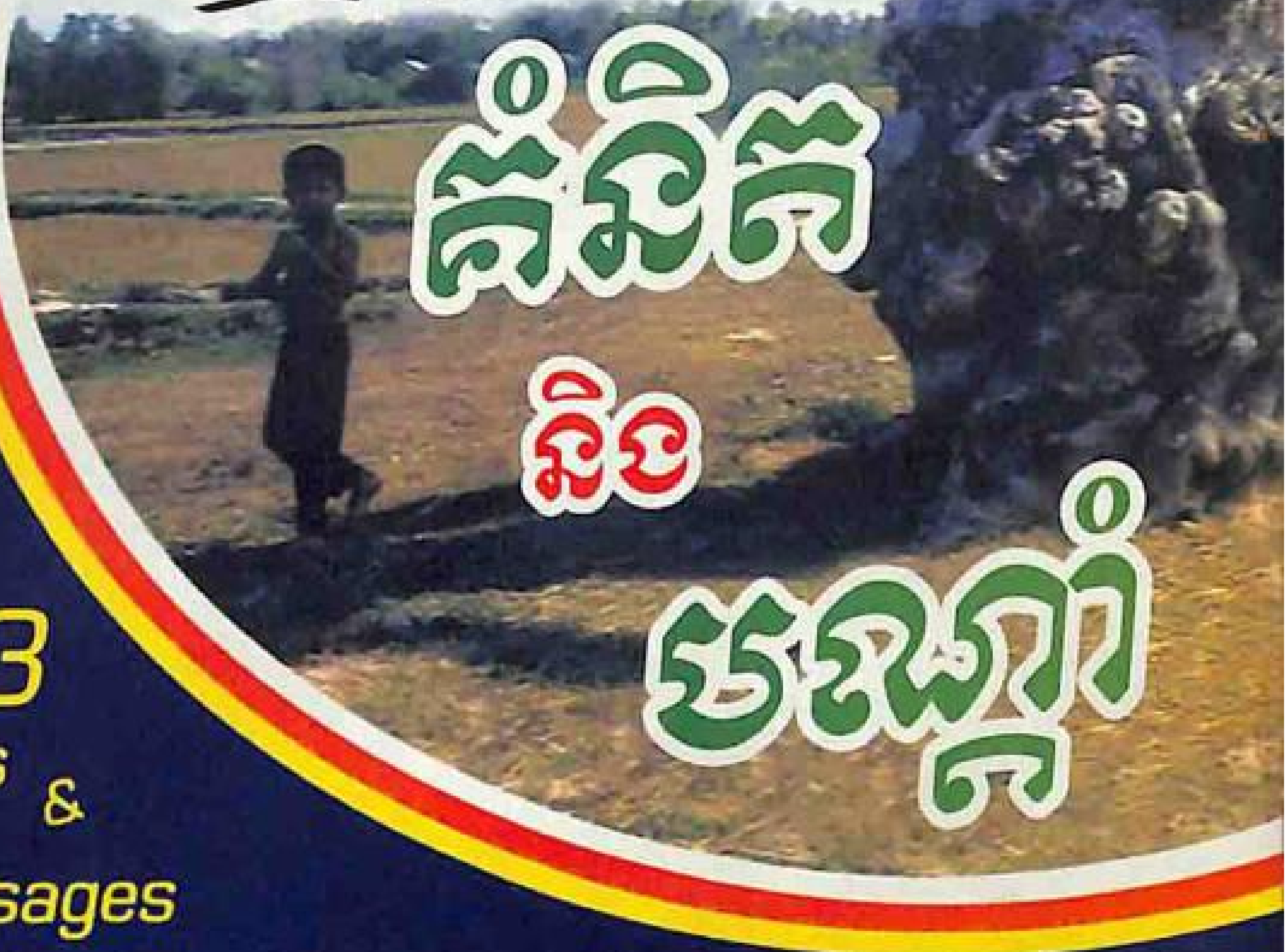
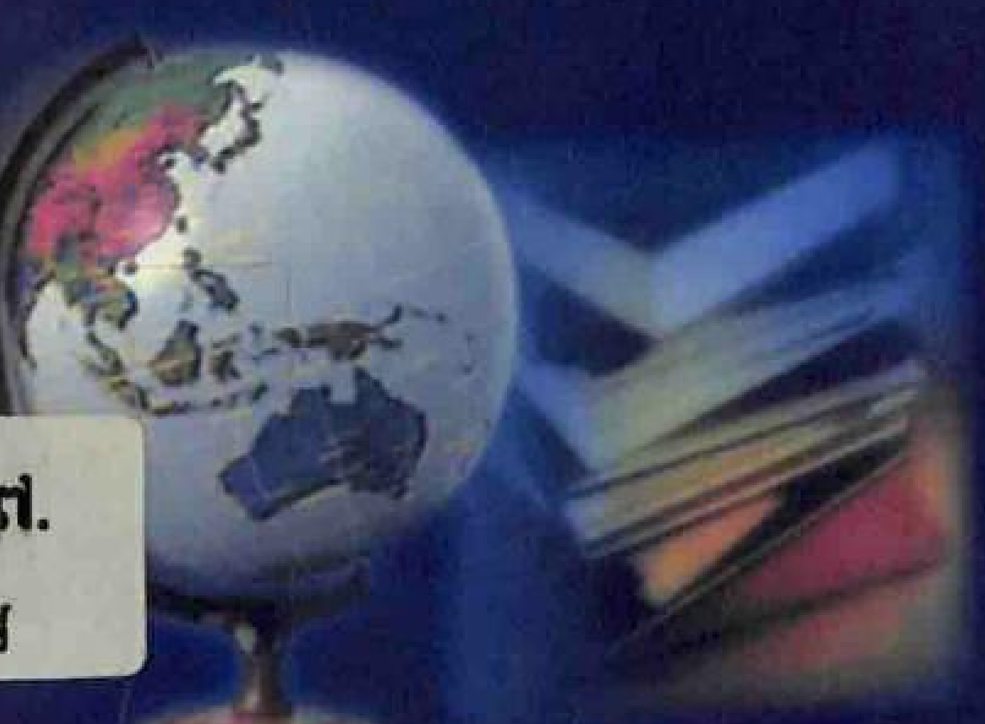
ជំនួយស្មារតី
ដើម្បីកែលំអជីវិត

Neung Sin

៥៣៣ គំនិត និង បណ្ដាំ



533
Ideas
&
Messages



អ្វីៗដែលគ្មានបង្រៀន
នៅក្នុងសាលា

Things not taught
in Schools

៦០៧.
៤៨

ដកស្រង់ និង រៀបរៀងដោយ : នឹង សិន

៣០៧.២៨

ជំនួយស្មារតីដើម្បីកែលំអជីវិត

Neung Sin

៥៣៣ គំនិត និង បណ្តាំ

533 Ideas & Messages

Things not taught in school

ដកស្រង់ រៀបរៀង ដោយ នឹង សិន

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ
បណ្ណាល័យ
LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

១២៥៧/០៦

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សូមឧទ្ទិសសៀវភៅនេះ

ចំពោះវិញ្ញាណក្ខន្ធ

លោកឪពុក អ្នកម្តាយ ព្រមទាំងបង១

ជាទីគោរព និងជាទីស្រឡាញ់

ដែលបានសម្រេចចិត្តបញ្ជូនកូននិងប្អូន

ឱ្យចាកចេញទាំងអាឡោះអាល័យ

ចោលទឹកដីកំណើតកម្ពុជាក្រោម ជាទីនឹករលឹកស្នេហា

ដើម្បីមកបន្តការសិក្សានៅភ្នំពេញ ទឹកដីកម្ពុជាឯករាជ្យ

ដែលខ្ញុំមិនបានវិលជួបមុខវិញ តាំងពីថ្ងៃលា ដល់ថ្ងៃស្លាប់ ។

សូមលោកអ្នកមានគុណទាំងអស់មេត្តាប្រណីអភ័យទោស

ចំពោះខ្ញុំ ដែលគ្មានឱកាស បានតបស្នងសងគុណ

ចំពោះលោកអ្នកសោះឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទាចារអ្នកនិពន្ធ

ដោយក្បួនតម្រាខ្មែរយើង ត្រូវបានរងទទួល វិនាសកម្មស្ទើរតែអស់រលីងទាំងសម័យជំនាន់ខ្មែរក្រហមប៉ុលពតកាន់កាប់ ទាំងសម័យទ័ពយួនឈ្លានពានបូរណភាពប្រទេសកម្ពុជា ។ មិនត្រឹមតែវិនាសសម្បត្តិ វប្បធម៌ជាតិប៉ុណ្ណោះទេ ទាំងអ្នកប្រាជ្ញបណ្ឌិតកវីនិពន្ធនិងបញ្ញវន្តខ្មែរក៏ត្រូវរងនូវការកាប់សម្លាប់ស្ទើរតែផុតពូជដែរ ។ ដូច្នេះអ្នកមានសំណាងមានជីវិតរស់នៅត្រូវតែខិតខំបណ្តុះវប្បធម៌ជាតិឡើងវិញតាមដោយគ្រប់មធ្យោបាយ ។ ខ្ញុំដឹងខ្លួនថាមានកិច្ចការមួយចាំបាច់ គឺត្រូវសរសេរ សៀវភៅយ៉ាងតិចឱ្យបានមួយ ។

ខ្ញុំសូមអភ័យទោសជាមុន ព្រោះគ្មានបំណងតាំងខ្លួនជាគ្រូអាចារ្យអ្វីទេ ប៉ុន្តែគ្រាន់តែសាកល្បងលាតបង្ហាញនូវអ្វីៗ ដែលខ្លួនបានឆ្លងកាត់ទាំងប៉ុន្មានក្នុងជីវិត ទាំងការពិសោធន៍ផ្ទាល់ និងការស្រាវជ្រាវឯកសារផ្សេងៗដល់យុវជនជំនាន់ក្រោយគ្រាន់បានជាឧបករណ៍សម្រាប់ពិចារណាតែប៉ុណ្ណោះ ។

សៀវភៅ **៥៣៣ គំនិត និង បណ្តាំ** នេះជាលទ្ធផលនៃការលាយចម្រុះនូវគំនិត ជាទស្សនៈដកពីការពិសោធន៍ក្នុងជីវិតផ្ទាល់របស់ខ្លួន បូកនិងគំនិតដកស្រង់ពីវប្បធម៌ខ្មែរ និងបរទេស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដោយកាលសម័យផ្សេងគ្នា ។ ជាសៀវភៅដែលកើតឡើងពីការ រៀនសូត្រពីជីវិត ១៤ឆ្នាំ នៅកម្ពុជាក្រោម ២២ឆ្នាំនៅ កម្ពុជាឯករាជ្យ និងមិនឯករាជ្យ ក្នុងនោះមានរបបរាជាណាចក្រ ទី១ របប សាធារណរដ្ឋ របបខ្មែរក្រហម របបយួនត្រួតត្រាជាសមាជិក រណសិរ្សទ័ពព្រៃដើម្បីរំដោះកម្ពុជាពីនឹមអនាគម វៀតណាម ជាងម្ភៃឆ្នាំនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយ ៦ ឆ្នាំ ចុងក្រោយ ជាតំណាងរាស្ត្រ អាណត្តិទី២ នៃរាជាណាចក្រកម្ពុជាទី២ ។

ដោយកម្រងឯកសារនេះ មានប្រយោជន៍ចំពោះគ្រប់ស្រទាប់មនុស្សទាំងអស់ ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ការប្រឹងប្រែងនេះ នឹងបានផលប្រយោជន៍ ជាទូទៅ ចំពោះខ្មែរគ្រប់ជំនាន់ និងបានជាសម្បត្តិវប្បធម៌តទៅ ។

ព្រែកហូរ ថ្ងៃទី ៨ ឧសភា ឆ្នាំ ២០០៤

នឹង សិន

សមាជិករដ្ឋសភា-តំណាងរាស្ត្រមណ្ឌលកំពង់ធំ

និតិកាលទី២ ឆ្នាំ ១៩៩៨-២០០៣

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មាតិការឿង

សារបណ្ណ **ទំព័រ**

១-ជីវិត...................................... ១០

២-ជំនួយស្មារតីដើម្បីរៀបចំជីវិត.............. ៤៣

៣-សុភមង្គល.................................. ៤៧

៤-វាចា...................................... ៥៣

៥-ការងារ.................................... ៦១

៦-នយោបាយ.................................. ៨៦

៧-ប្រទេសជាតិ................................ ៩១

៨-វិន័យ...................................... ៩៦

៩-សន្តិភាព.................................... ១០១

១០-វិញ្ញាណទាំង ៥............................ ១០២

១១-ការពិត................................... ១០៤

១២-ភាពប្រែប្រួល............................. ១០៨

១៣-មិត្ត...................................... ១១១

១៤-កូន....................................... ១១៣

១៥-សុខភាព...................................១១៦

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៦-ទ្រព្យ-លុយ?.. ១១៩

១៧-ឡាន.. ១២៣

១៨-ស្នេហា.. ១២៧

១៩-ការឱ្យនិងទទួល..១៣០

២០-ការគិត.. ១៣១

២១-វិបស្សនា.. ១៣៦

២២-កំហឹង.. ១៣៨

២៣-អំណត់.. ១៣៩

២៤-សេចក្តីត្រូវការ និងចំណង់.................. ១៤០

២៥-ប្រសិនបើ.. ១៤៥

២៦-ប្តូរគេ ឬ ប្តូរយើង ១៤៦

២៧-កំណាព្យ បណ្តាំខ្មែរក្រោម.................. ១៤៩

២៨-កំណាព្យ ទឹកដីទល់ដែន.................. ១៥៣

២៩-កំណាព្យ កវីសេដ្ឋកិច្ច.................. ១៥៥

៣០-កំណាព្យ កំហុសអ្នកណា ?.................. ១៥៨

៣១-ឃុំដូង..១៦១

៣២-នគររាជ ១៩៥៨..១៦៣

៣៣-ឯកសារយោង.. ១៦៨

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១_ជីវិត តាមទស្សនៈសកល

១- បើយើងមិនយកជីវិត មកចាត់ចែងរស់នៅទេ

ជីវិតយើងនោះ វានឹងយកយើងទៅរស់នៅតាមរបៀបរបស់វា ។

២- ជីវិតគឺការលេងល្បែងមួយ ដោយគ្មានក្បួនវិន័យ

គ្មានគំនូសព្រំដែន គ្មានសំណាញ់

គ្មានក្រុម ហើយគ្មានក្រុមឱ្យពិន្ទុ

មានតែអ្នកលេងប្រាំកោដិនាក់ ។

ដូច្នេះចូរយើងនាំគ្នាចាប់ផ្ដើមលេង ដោយសន្មតិថា

មានគោលដៅមួយ ដើម្បីរស់នៅ ។

បើសិនជាមានគោលដៅដើម្បីរស់នៅមែន នេះជាចម្លើយ :

ជីវិតគឺដើម្បី *ធ្វើការរៀនសូត្រ ហើយធ្វើចិត្តឱ្យរីករាយ* ។

ចន រ៉ជើ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

LIFE

Life is like trying to play a game with no rules,
no boundaries, no nets,
no team and no scoring team
just 5 billion players.
So let's start the game by assuming
there is a purpose to life.
If there is a purpose to life, here is the answer:
LIFE IS DOING, LEARNING AND ENJOYING.

John –Roger

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣- The earth is like a spaceship

that didn't come with an operating manual.

BUCKMINSTER FULLER

ផែនដី ដូចជាយានអវកាសមួយ

ដែលគេបានធ្វើមក ដោយគ្មានសៀវភៅពន្យល់ណែនាំ។

ប៊ីកមិនស្ទើ ហ៊្វូលើ

៤- Life is something like a trumpet

if you don't put anything in

you won't get anything out.

W.C.HANDY

ជីវិតដូចត្រុមប៉ែត មិនផ្លុំ មិនឮ ។

ដឺបែលយូ ស៊ី ហែនឌី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥- Life is a single letter in the alphabet.
It can be meaningless.
Or it can be part of a great meaning.
JEWISH THEOLOGICAL SEMINARY

ជីវិតជាតួអក្សរមួយនៃអក្ខរក្រម
វាអាចគ្មានន័យអ្វីទាំងអស់
ឬក៏អាចជាផ្នែកមួយ នៃន័យយ៉ាងសំខាន់។
ចេវិស ថេអូឡូជីកល សីមិណារី

៦- Life is a daring adventure or nothing.
HELEN KELLER

ជីវិតគឺជាការផ្សងព្រេងមួយដ៏ក្លាហាន ឬទទេ ។
ហេឡិន ខេឡឺ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៧- Life is a series of inspired follies.
The difficulty is to find them to do.
Never lose a chance ;
it doesn't come every day .

GEOGE BERNARD SHAW

ជីវិតជាខ្សែជន្លាសបន្តគ្នា នៃការជំរុញឱ្យចង់ធ្វើកិច្ចការកំព្រើល ។
ការលំបាកគឺ រកអ្វីនោះឱ្យបានដើម្បីធ្វើ ។
កុំឱ្យបាត់បង់ឱកាស : វាមិនមានមកជារាល់ថ្ងៃទេ ។

ចច ប៊ើណា ឆ

៨- Life is an onion
You pill it off one layer at a time,
and sometimes you weep.

CARL SANSBURG

ជីវិតដូចខ្ទឹមបារាំងមួយមើម
អ្នកបកម្តងមួយស្រទាប់
ហើយជូនកាល អ្នកបង្ហូរទឹកភ្នែក

កល សែនស្បឺក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៩- Rule # 1 :

Don’t sweat the small stuff.

វិន័យទី១ :

កុំបែកញើស ដោយសាររឿងកំប៉ិកកំប៉ុក ។

១០- Rule # 2

It's all small stuff.

Dr. MICHAEL MANTELL

វិន័យ ទី២

រឿងទាំងអស់ សុទ្ធតែកំប៉ិកកំប៉ុក ។

បណ្ឌិត ម៉ៃកិល មានតិល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១១- Life is a banquet
and some poor son-of- bitches are starving.
AUNTIE MAM

ជីវិត ជាពិធីជប់លៀង
ហើយមនុស្សកំសត់ខ្លះ កំពុងតែឃ្លានដាច់ពោះ ។
អនទី ម៉ម

១២- No one can defeat us
unless we defeat ourself.
Dwight D Eisenhower

គ្មានអ្នកណាម្នាក់ អាចធ្វើឱ្យយើងចាញ់ទេ
លុះត្រាតែយើងធ្វើឱ្យចាញ់ ដោយខ្លួនឯង ។
ដ្វាច ឌី ហេហ្សិនហូវើ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៣- Pick up battles big enough to matter,

small enough to win.

JONATHAN KOZOL

ជ្រើសរើសការប្រយុទ្ធ ដែលធំល្មមតស៊ូបាន

តូចល្មមតែឈ្នះបាន ។

ចណាថាន់ គោហ្សិល

១៤- Thing won are done ;

joy 's soul lies in the doing .

Shakespeare

អ្វីដែលជាជោគជ័យនោះ រួចរាល់អស់ហើយ

ការរីករាយ គឺអារម្មណ៍ដែលមាននៅពេលកំពុងធ្វើ ។

ហេស្រក ស្បៀរ៍

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៥- You have to stay awake
to make your dream come true.
Author unknown

អ្នកត្រូវតែមានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកជានិច្ច
ដើម្បីឱ្យសុបិនរបស់អ្នក ក្លាយជាការពិត ។
អ្នកនិពន្ធអនាមិក

១៦- The safest principle through life,
instead of reforming others,
is to set about perfecting yourself.
B.R. Hoyden

គោលការណ៍ដ៏មានសុវត្ថិភាពក្នុងជីវិត
ជាជាងកែទម្រង់អ្នកដទៃ
គឺរៀបចំកែរខ្លួនអ្នក ឱ្យល្អប្រសើរ ។
ប៊ី អ័រ ហូយឌិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៧- There are two things to aim at in life,
first to get what you want
and after that, to enjoy it.
Only the wisest achieve the second.
Logan Pearsall Smith

មានកម្មវត្ថុពីរក្នុងជីវិត សម្រាប់តម្រែតម្រង់ទៅរក :
ទីមួយ គឺរកឱ្យបានអ្វីដែលយើងចង់បាន
ហើយក្រោយពីនោះ រីករាយជាមួយនឹងអ្វីដែលបានមក ។
មានតែអ្នកមានគតិបណ្ឌិតខ្ពស់បំផុតប៉ុណ្ណោះ
ដែលសម្រេចបានរឿងទីពីរ ។
ឡូហ្គែន ភើកសាល ស្មៀថ

១៨- Begin at once to live,
and count each day as a separate life.
Liucius Annaeus Seneca

ចាប់ផ្តើមរស់ភ្លាមនៅពេលនេះ
ហើយរាប់ថ្ងៃនិមួយៗ ដូចជាជីវិតមួយដាច់ដោយឡែក ។
លូស៊ីយូស អណែស សេណេ-កា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៩- We can change our whole life
and the attitude of the people around us
simply by changing ourselves.
Rudolph Dreikurs

យើងអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតយើងទាំងមូល
និងចរិតរបស់អ្នកជុំវិញយើង
ដោយគ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូរខ្លួនយើង ។
រូដុល ដ្រេយកឺស

២០- A task without vision is a drudgery,
A vision without a task is a dream.
A task with a vision is a victory.
Author unknown

កិច្ចការមួយដោយគ្មានទស្សនវិស័យ បានប្រយោជន៍តិចតួច
ទស្សនវិស័យដោយគ្មានកិច្ចការ ជាការយល់សប្តិ ។
កិច្ចការដែលប្រកបដោយទស្សនវិស័យ គឺជាជ័យជំនះ ។
អ្នកនិពន្ធអនាមិក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២១- Nothing happens unless first a dream.

Carl Sanburg

នឹងគ្មានអ្វីកើតឡើងទេ

ហោចណាស់ក៏ផ្ដើមពីការយល់សប្ដិមួយ ។

កល សែនប៊ើគ

២២- I'd rather be a failure at something I enjoy than to be a succes at something I hate.

George Burns

ខ្ញុំសុខចិត្តជាអ្នកបរាជ័យម្នាក់ចុះ ចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំរីករាយជាមួយ

ជាជាងជាអ្នកមានជោគជ័យម្នាក់ ចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំមិនចូលចិត្ត ។

ជ័ច ប៊ឺនស៍

២៣- Without discipline, there is no life at all.

Katherine Hepburn

គ្មានវិន័យ គឺមិនមែនជាជីវិត ទាល់តែសោះ ។

កថឺរីន ហែបប៊ឺន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៤- There is only one corner of the universe you can be certain of improving, and that is your ownself.

Aldous Huxley

មានតែជ្រុងមួយគត់ នៃចក្រវាឡប៉ុណ្ណោះ
ដែលអ្នកអាចច្បាស់លាស់ថា កែឆ្នៃឱ្យល្អប្រសើរឡើងបាន
ហើយ នោះគឺរូបអ្នកផ្ទាល់តែម្តង ។

អលឌូស ហ៊ើកស្លី

២៥- Even if you are on the right track, you'll get run over when you just sit there.

Will Rogers

ទោះជាអ្នកនៅក្នុងគន្លងផ្លូវត្រូវមួយ ក៏ដោយ
អ្នកនឹងត្រូវជាន់ពីលើ ប្រសិនបើអ្នកគ្រាន់តែអង្គុយនៅទីនោះ ។

វិល រ៉ជើស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៦- God gave burdens, also shoulders.

YIDDISH PROVERB

ព្រះដាក់បន្ទុកដ៏ធ្ងន់ឱ្យ ក៏បានបង្កើតស្មាឱ្យដែរ ។

សុភាសិត យីឌីស

២៧- Constant effort and frequent mistakes are the stepping stone to genius.

Albert Hubbard

ការខំប្រឹងប្រែងដ៏នឹងនរ និងកំហុសរឿយៗ

ជាជំហានរឹងមាំ ទៅរកការឆ្លាតវាងវៃ ។

អលប៊ឺត ហ៊ីបបាត

២៨- Winners never quit

and quitters never win.

Vince Lombardi

អ្នកមានជោគជ័យ មិនដែលបោះបង់

ហើយអ្នកបោះបង់ មិនដែលមានជោគជ័យ ។

វិនស៍ ឡុមបាឌី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៩- The main danger in this life
are people who want to change everything,
or nothing.

Lady Astor

គ្រោះថ្នាក់ជាចម្បង ក្នុងជីវិតនេះ
គឺមនុស្សដែលចង់ផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗ ទាំងអស់
ឬមិនបាច់ធ្វើសោះ ។

ឡេឌី អាសទ័រ

៣០- Lost time is never found.

Ben Franklin

ពេលវេលាបាត់ រកវិញមិនដែលឃើញទេ ។

បេន ហ្វ្រេងឃ្លីន

៣១- It's a bad plan that can't be changed.

Publius Syers

ដែលមិនអាចផ្លាស់ប្តូរបាន នោះគឺជាគម្រោងមួយមិនល្អទេ ។

ផប្លីស សាយើស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣២- One change always leaves the way open for the establishment of others.

Niccolo Machiavelli

ការផ្លាស់ប្តូរមួយ តែងបើកទ្វារចំហរ សម្រាប់ការកើតឡើង នូវអ្វីៗផ្សេងៗទៀត ។

នីកូឡូ ម៉ាឈាវែល្លី

៣៣- Decisions determine destiny.

Fredrick Speakman

ការសម្រេចចិត្ត កំណត់ព្រេងវាសនា ។

ហ្វ្រេឌ្រិក ស្ពិកម៉ែន

៣៤- Choices are the thing of destiny.

Edwin Markham

ជំរើស ជាកម្មវត្ថុនៃព្រេងវាសនា ។

អេដវិន ម៉ាកខាំ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៥- Nothing great ever achieved without enthusiasm.

Ralph Waldo Emerson

គ្មានអ្វីធំដុំ ដែលអាចសម្រេចទៅបាន

ដោយគ្មានភាពអបអរស្រួចស្រាលទេ ។

រ៉ាល់ វ៉ាល់ដូ អេមើសុន

៣៦- Life is a tragedy for those who feel a comedy for those who think .

JEAN DE LA BRUYERE

ជីវិតគឺជាឆាកកំសត់ សម្រាប់អ្នកដែលដឹង

ជាឆាកកំប្លែង សម្រាប់អ្នកដែលគិត

ចង់ ដឺឡាព្រុយ៉េរ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ
បណ្ណាល័យ
LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

៣៧- Take time to deliberate, but when the time for action has arrived, stop thinking and go in.

Napoleon Bonaparte

យកពេលវេលា គិតពិចារណា ប៉ុន្តែបើជាពេលត្រូវធ្វើ សកម្មភាពបានមកដល់ហើយឈប់គិត ហើយចូលធ្វើទៅ ។

ណាប៉ូឡេអុង បូណាប៉ាក

៣៨- Every noble work is at first impossible.

Thomas Carlyle

ការងារដ៏ថ្លៃថ្នូរនិមួយ១ ពីដំបូងទី ដូចជាមិនអាចនឹងធ្វើទៅកើត ។

ថូម៉ាស់ ខាលីឡេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

BUDDHIST INSTITUTE LIBRARY

៣៩- If I don't get off the mat,
I will lose the fight.
Archie Moore

បើខ្ញុំមិនក្រោកចេញពីកន្ទេលទេ
ខ្ញុំនឹងចាញ់ការប្រយុទ្ធ ។
អឈី មូរ

៤០- What saves a man
is to take a step.
Then another step.
Antoine De Saint-Exupery

អ្វីដែលសង្គ្រោះមនុស្សម្នាក់
គឺ ឈានមួយជំហាន ។
រួច មួយជំហានទៀត ។
អង់ត្វាន ដឺសាំង អេកស៊ូពេរី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤១- I am not interesting in making a lot of money .
But I am interesting in making a lot of living.
Dale Carnegie

ខ្ញុំមិនយកចិត្តទុកដាក់ ក្នុងការរកលុយឱ្យបានតែពីច្រើនទេ
ប៉ុន្តែខ្ញុំយកចិត្តទុកដាក់ ក្នុងការរស់នៅ ឱ្យបានច្រើន ។
ដេល ការណេជី

៤២- Leadership usually gravitates to the man
who can get up and say what he think.
Dale Carnegie

ភាពជាអ្នកដឹកនាំ តែងតែវេទៅរកអ្នកដែល
អាចក្រោកឈរ ហើយនិយាយអំពីអ្វី ដែលគេគិតឃើញ ។
ដេល ការណេជី

៤៣- Many are called but few get up .
Oliver Herford 1863-1935
ច្រើនគ្នាបានត្រូវដាស់ ប៉ុន្តែអ្នកក្រោកមានតិច ។
អូលីវើរ ហឿហ្វ័ដ ១៨៦៣-១៩៣៥

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៤- At college age, you can tell who best at taking tests and going to school,

But you can't tell who the best person are.

That worries the hell out of me.

BARNABY C. KENNEDY

នៅមហាវិទ្យាល័យ អ្នកអាចដឹងសិស្សណាប្រឡងបានពិន្ទុល្អជាងគេ

ហើយនិងការទៅសាលា

ប៉ុន្តែអ្នកមិនអាចថាត្រូវ ថាអ្នកណាជាមនុស្សល្អជាងគេទេ ។

គឺរឿងនោះហើយ ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំព្រួយខ្វល់អំពល់អស់ពីចិត្ត ។

បាកណាប៊ី ស៊ី កិនណឌី

៤៥- We don't receive wisdom ;

we must discover it for ourselves after a journey

that no one can take for us

or spare us .

Marcell Proust

យើងមិនទទួលគតិបណ្ឌិត ដោយឯងៗទេ

យើងត្រូវតែស្វះស្វែងរកដោយខ្លួនយើង នៅលើដំណើរផ្លូវ

ដែលគ្មានអ្នកណាធ្វើជំនួសបាន ឬរំលងយើង ។

ម៉ាកសិល ព្រូសត៍

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៦- Nobody can be exactly like me.

Sometimes even I have trouble doing it.

TALLULAH BANKHEAD

គ្មានអ្នកណាម្នាក់ ដូចខ្ញុំបិះបិទទេ

ជួនកាលទោះជាខ្ញុំខ្លួនឯង ក៏ពិបាកធ្វើឱ្យដូចដែរ ។

តាលូឡាស បែងខេដ

៤៧- Crystal :

Do you realize that most people use two percent of their mind's potential ?

Roseane : That much, huh ?

Rosane

គ្រីស្តាល់: តើអ្នកដឹងទេ ថាមនុស្សភាគច្រើនប្រើពីរភាគរយ

នៃសក្តានុពលតិរិះបញ្ញារបស់គេ ?

រ៉ូហ្សេន : ច្រើនដល់ម្លឹងផង ឬ ?

រ៉ូហ្សេន

៤៨- Every day is a new life for a wise man .

Dale Carnegie

រៀងរាល់ទិវា ជាជីវិតថ្មីមួយ សម្រាប់អ្នកមានគតិបណ្ឌិតម្នាក់ ។

ដេល កានេជី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៩- Good people are good
because they've come to wisdom through failure.
William Saroyan

មនុស្សដែលល្អ មកពីគេបានមកដល់គតិបណ្ឌិត
ដោយឆ្លងកាត់បរាជ័យ ។
វីលៀម សារ៉ូយ៉ាន

៥០- Be wiser than other people, if you can,
but don't tell them so .
Lord Chesterfield

គួរមានគតិបណ្ឌិតជាងអ្នកដទៃ បើអាច
ប៉ុន្តែកុំបាច់ប្រាប់ឱ្យគេដឹង ។
ល័ដ ឆែស្ទឺហ្វៀលដ៍

៥១- What you are afraid to do
is a clear indicator of the next thing
you need to do.
Author unknown

អ្វីដែលអ្នកខ្លាចញញើតនឹងធ្វើនោះ
គឺជាសញ្ញាយ៉ាងច្បាស់មួយ នៃកិច្ចការជាបន្ទាប់
ដែលអ្នកចាំបាច់ត្រូវធ្វើ ។
អ្នកនិពន្ធមិនស្គាល់ឈ្មោះ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥២- Beauty is only skindeep,
ugly goes to the bones .
Murphy 's law

លំអ នៅតែត្រឹមលើស្បែកទេ
អាក្រក់ កប់ជ្រៅដល់ឆ្អឹង ។

ម៉ើកហ្វីស៍ ឡូ

៥៣- Don't keep forever in the public road .
Leave the beaten track occasionally
and dive into the woods.
You will be certain to find something
that you've never seen before .
Elexander Graham Bell

កុំចេះតែនៅក្នុងផ្លូវសាធារណៈជារហូត
ចេញពីផ្លូវដែលត្រួសត្រាយហើយនោះ
ហើយលុកចូលក្នុងព្រៃ ។
អ្នកប្រាកដជានឹងជួបអ្វីៗ
ដែលអ្នកមិនដែលបានឃើញមកពីមុន ។
អេឡេកហ្សាន់ឌឺ ហ្គ្រាហាម បែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៤- Why do you look at the speck of sawdust
in your brother's eye and pay no attention
to the plank in your own eye ?
how can you say to your brother,
"Let me take the speck out of your eye,"
when all the time there is a plank in your own eye?
You hypocrite ,
first take the plank out of your own eye ,
and then you will see clearly
to remove the speck from your brother's eye .

John Roger

ហេតុអ្វី បានជាអ្នកមើលកំទេចអាចម៍រណារ

នៅក្នុងភ្នែក របស់បងប្រុសអ្នក ហើយមិនយកចិត្តទុកដាក់

ចំពោះកម្ទេចឈើនៅក្នុងភ្នែកខ្លួនឯង ?

ម្ដេចក៏អ្នកអាចនិយាយបាន ចំពោះបងប្រុសអ្នកថា

ទុកឱ្យខ្ញុំយកកំទេចចេញពីភ្នែករបស់អ្នក

ដោយជាប្រចាំ អ្នកមានចម្ទេចឈើនៅជាប់ក្នុងភ្នែកខ្លួនឯងជានិច្ចនោះ?

អ្នកដ៏មានពុតត្បុត.

មុនដំបូង អ្នកត្រូវយកចម្ទេចឈើចេញពីភ្នែករបស់អ្នកសិន

រួចហើយ ទើបអ្នកនឹងអាចមើលឃើញច្បាស់

ដើម្បីយកកំទេច ពីភ្នែកបងប្រុសរបស់អ្នក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៥- Shut the iron door on the past and the future.

Live in Day-tight compartment.

Dale Carnegie

បិទទ្វារដែកអតីត និងអនាគតកាល

រស់ក្នុងបន្ទប់ទិវាបច្ចុប្បន្ន ។

ដេល កាណេជី

៥៦- When one door of happiness closed ,

an other open ,

but often we look so long

at the closed door

that we do not see the one

that has been open for us .

Helen Keller

ពេលដែលទ្វារនៃសុភមង្គលមួយ បានបិទទៅ

ទ្វារមួយទៀត បើកឡើង

ប៉ុន្តែជានិច្ចជាកាល យើងមើលយូរពេក

ចំពោះទ្វារដែលបិទ

ដែលធ្វើឱ្យយើងមើលមិនឃើញ

ទ្វារដែលបានបើក សម្រាប់យើង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៧- When you make a mistake, admit it .
If you don't, you only make matters worse .
Ward Cleaver

ពេលណាអ្នកបានធ្វើកំហុសអ្វីមួយ ទទួលសារភាពទៅ ។
បើមិនដូច្នោះទេ គឺអ្នកបានធ្វើឱ្យរឿងរ៉ាវ កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណោះ ។
វ៉ដ ក្លេវើ

៥៨ - Between stimulus and response is a space.
In this space lies our freedom to choose our response.
In these choice lie our growth and our happiness.
Stephen R.Covey

រវាងការជំរុញនិងការឆ្លើយតប មានចន្លោះមួយ
នៅក្នុងចន្លោះនោះ មានសេរីភាពសម្រាប់រើសការឆ្លើយតប
នៅក្នុងជំរើសទាំងនោះ
មានការរីកចំរើននិងសុភមង្គលរបស់យើង ។
ស្ទេផិន អរ កូវី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៩-Education is the ability to listen to almost anything without losing your temper or your self confidence.

Robert Frost

ចំណេះវិជ្ជា គឺសមត្ថភាពក្នុងការស្តាប់នូវអ្វីៗស្ទើរតែទាំងអស់ ដោយមិនបាត់បង់ចរិតនឹងនរ ឬទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ។

រ៉ូបឺត ហ្វ្រូសត៍

៦០ - The greatest battle of life are fought out everyday in the silent chamber of our own heart .

Stephen R.Covey

សមរភូមិដ៏ធំបំផុតនៃជីវិត ត្រូវបានប្រយុទ្ធជារាល់ថ្ងៃ នៅក្នុងប្រអប់បេះដូង ដ៏ស្ងាត់ជ្រងំរបស់យើង ។

ស្ទេផិន អរ កូវី

៦១ -The way we see the problem *is* the problem.

Stephen R.Covey

របៀបដែលយើងមើលឃើញបញ្ហា គឺជាបញ្ហា ។

ស្ទេផិន អរ កូវី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦២-It's incredibly easy to get caught up in an activity trap,
in the busy-ness of life,
to work harder and harder
at climbing the ladder of success
only to discover it's leaning against the wrong wall .
Stephen R.Covey

វាងាយមិនគួរឱ្យជឿបាន ពីការត្រូវជាប់ក្នុងអង្គប់នៃសកម្មភាព
ក្នុងការរវល់នៃជីវិត
ដោយខំប្រឹងធ្វើការកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ
ក្នុងការឡើងកាំជណ្ដើរនៃជោគជ័យ
ដើម្បីគ្រាន់តែរកឃើញថា គឺជាការផ្អែកលើជញ្ជាំងខុស ។
ស្ទេផិន អរ កូវី

៦៣ - Be a light, not a judge. Be a model, not a critic.
Be part of the solution, not part of the problem.
Stephen R. Covey

ធ្វើជាពន្លឺ កុំជាអ្នកកាត់ក្ដី ធ្វើជាគំរូ កុំជាអ្នករិះគន់
ធ្វើជាចំណែកនៃដំណោះស្រាយ កុំជាចំណែកនៃបញ្ហា ។
ស្ទេផិន អរ កូវី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦៤- Where you stand in an issue
depend on where you sit .

Murphy 's law

មតិរបស់អ្នក ចំពោះរឿងអ្វីមួយ
យោងទៅលើរូបអ្នក អង្គុយនៅកន្លែងណា ។

មើកហ្វីស៍ ឡ

៦៥- We are always getting ready to live,
but never living .

Ralph Waldo Emerson

យើងតែងបំរុងរស់នៅជានិច្ច
ប៉ុន្តែមិនដែលបានកំពុងរស់នៅមែនទែនទេ ។

រ៉ាល់ វ៉ាល់ដូ អេម៉ឺសុន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦៦- LIFE & TREES

We have to explain to people that felling trees
will lead to very bad consequences
or the people who do it
for their family, their country,
and for the people of the whole world.
The Universe has inter-relations .
If we are suffering,
then other part of the world suffers as well.

Venerable Maha Ghosananda

ជីវិត និង រុក្ខជាតិ

យើងត្រូវតែពន្យល់ចំពោះសាធារណជនថា ការកាប់ឈើ
នឹងនាំឱ្យមានផលវិបាកអាក្រក់ណាស់
ចំពោះអ្នកដែលបានធ្វើ
ចំពោះគ្រួសារអ្នកនោះ ប្រទេសអ្នកនោះ
និងចំពោះមនុស្សម្នាក្នុងសកលលោកទាំងមូល ។
ចក្រវាឡនេះមានទំនាក់ទំនងទៅវិញទៅមក ។
ប្រសិនបើយើងមានទុក្ខសោក
ផ្នែកផ្សេងទៀតនៃពិភពលោក ក៏ទទួលទុក្ខសោកដែរ ។

សម្តេចព្រះមហាឃោសានន្ទ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦៧- ជីវិត និង ការប្រកាន់ខ្លួន

បុគ្គលខ្លះស្រើងនៅក្នុងសេចក្ដីគោរព
រហូតដល់មានគំនិតថា មនុស្សទាំងឡាយ
មិនត្រូវគោរពអ្នកនេះ អ្នកនោះ
តែត្រូវធ្វើសេចក្ដីគោរពយើង
គិតថាអ្នកទាំងអស់នោះ ឃើញយើងហើយរមែងសំពះ
ធ្វើសេចក្ដីគោរព ។

ត្រូវពិចារណាសេចក្ដីល្អិតល្អន់ របស់ចិត្ត
ព្រោះថា គ្រប់គ្នាក៏ធ្វើការគោរពជាប្រចាំ
តែបើជួបប្រទះអ្នកណាម្នាក់ ដែលធ្លាប់ធ្វើការគោរព
ហើយពេលនោះ គេមិនបានសំដែងការគោរព
ក៏អាចថ្នាំងថ្នាក់អាក់អន់ចិត្ត ។

នេះគឺសេចក្ដីប្រកាន់ខ្លួន
ហើយជាការស្រើង ចំពោះការគោរពរបស់អ្នកដទៃ
ដូចត្រី ដែលផ្អែមមាត់ជាមួយខ្លាញ់ក្ដាម
បិទនៅចុងសន្ទូច របស់នាយព្រានសន្ទូច ។

ដោយបណ្ឌិតធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦៨- ត្រូវតែរស់នៅ ឥឡូវនេះ!

ពីតូចខំរៀន ដើម្បីបានសញ្ញាប័ត្រ បំរុងចេញធ្វើការ

បានធ្វើការ សន្សំលុយ បំរុងដណ្តឹងប្រពន្ធ

បានប្រពន្ធហើយ ខំសន្សំលុយបំរុងកូន និងពេលចាស់

ធ្វើការលែងកើត

ពេលចាស់ សន្សំលុយបំរុងស្លាប់ ។

បំរុងតែរហូត ជួនកាលយើងភ្លេចរស់នៅ ។

ក្នុងដំណើរទៅមើលប្រាសាទអង្គរ

គឺត្រូវចាប់ផ្តើមពីពេលចេញក្រៅរបងផ្ទះ ។

អ្នកដាំដើមឈើ គឺចង់បានផ្លែផ្កា

ប៉ុន្តែគឺការតយគន់ស្លឹកឈើលូតលាស់រាល់ថ្ងៃទេ ដែលជា **ជីវិត** ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២-ជំនួយស្មារតី ក្នុងការរៀបចំជីវិត

៦៩- អ្នកទាត់បាល់ មានទីមួយសម្រាប់ទាត់បាល់បញ្ចូល ។
ដូចគ្នា ជីវិតមនុស្ស ត្រូវតែកំណត់គោលដៅឱ្យច្បាស់លាស់
ថា តើក្នុងជីវិតនេះ ចង់បានអ្វីខ្លះ ?
មានមនុស្សច្រើនណាស់ ខំធ្វើការតាំងពីក្មេងដល់ចាស់
ប៉ុន្តែដល់គេសួរថា ជាតិនេះចង់បានអ្វីខ្លះ រកទីកឆ្លើយមិនច្បាស់ ។
ដូច្នេះ គួរកត់ឱ្យបាន **ច្បាំមុខ** ថាក្នុងជីវិតនេះ ចង់បានអ្វីខ្លះ ?
ផ្ទៀងម្តងមួយថាបានសម្រេចអ្វីហើយ នៅខ្វះអ្វីទៀត ?

៧០- សួរសំនួរ ចំពោះគោលដៅរបស់អ្នក ថាតើគោលដៅនោះ
មានប៉ះពាល់ដល់ជីវិត និងសេចក្តីសុខ របស់អ្នកដទៃឬទេ ?
ឬប៉ះពាល់ដល់ការខូចខាត ផលប្រយោជន៍មាតុភូមិរបស់ខ្លួន ឬទេ ?
តើផែនការនោះជួយតែខ្លួនឯង ឬអាចជួយដល់អ្នកដទៃខ្លះដែរ ?
តើប្រទេសរបស់អ្នក នឹងបានទទួលចំណែកពលិកម្ម ពីអ្នកខ្លះឬទេ ?

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៧១-ក្រោយដែលបានខំប្រឹងធ្វើការ បែកដៃបែកជើង
ដើម្បីបានអ្វីដែលយើង ចង់បាននោះ
តែបើមិនព្រមរីករាយ ទទួលយកទេ
ជីវិតអ្នកនឹងត្រូវហត់នឿយវែងឆ្ងាយ ក្នុងសភាពដ៏កំសត់ ។

៧២- កុំរំពឹងថាជីវិតនេះ មានយុត្តិធម៌ឱ្យសោះ ។

៧៣-កាត់តម្លៃជោគជ័យនៃជីវិតអ្នក តាមកំរិតដែលអ្នកមាន :
សេចក្តីសុខសាន្ត សុខភាព និង សេចក្តីស្នេហា ។

៧៤-រស់ក្នុងជីវិតមួយ ដែលមិនត្រូវឱ្យស្តាយក្រោយទេ ។

៧៥-ត្រូវមោះមុតអង់អាចក្លាហាន ។ ពេលក្រលេកមើលជីវិតកន្លងមក
យើងច្រើនតែ *ស្តាយក្រោយ* ចំពោះអ្វីៗ
ដែលយើង *មិនបានធ្វើ*
ជាងអ្វីដែល *បានធ្វើ* ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៧៦-　　　រស់ក្នុងជីវិត ដូចជាឧទានស័ព្ទមួយ

មិនមែនដូចជាការអត្ថាធិប្បាយពន្យល់មួយទេ ។

៧៧-　កុំចចេសបង្ខំឱ្យអ្នកដទៃ រស់នៅតាមរបៀបអ្នក ។

៧៨-កត់នូវអ្វីៗដែលអ្នកចង់ធ្វើមុនស្លាប់ទៅ ឱ្យបានម្ដេប្រាំមុខ

ដាក់តាមកាបូប ហើយបើកមើលឱ្យបានញឹកញយ ។

៧៩-　　ជីវិត មិនមែនជារឿងមានបៀល្អនៅក្នុងដៃទេ

ប៉ុន្តែជាការលេងបៀ ដែលអ្នកចេះកាន់បានល្អ ។

៨០-　បើមនុស្សចេះឱ្យតម្លៃ ដល់របស់ដែលមានហើយ

ចេះស្គាល់ ហើយហ៊ានប្រើពាក្យថាល្មម

គេប្រហែលជាបានល្ហែល្ហើយ ក្នុងចិត្តច្រើន ។

www.budinst.gov.kh　　www.elibraryofcambodia.org

៨១- ក្មេងឃ្វាលគោឆោតល្ងង់ខ្លះ

ចេះតែដេញគោឆ្លងពីស្រែមួយទៅស្រែមួយ

ព្រោះវាសម្លឹងទៅស្រែខាងមុខ

ឃើញស្មៅមានពណ៌ខៀវ ជាងស្មៅក្នុងស្រែកំពុងឈរជានិច្ច ។

៨២- ជីវិត គឺដូចការដើរឆ្លងស្ពាន

មិនអាចទៅសង់ផ្ទះ ហើយក្រាញនៅលើស្ពានបានទេ ។

អ្នកភ័យព្រួយខ្លាចចាស់ស្លាប់ ដោយមិនព្រមយល់ពីសង្ខារធម៌

គឺកំពុងសង់ផ្ទះ នៅលើស្ពាន

រីឯអ្នកដឹកនាំ ដែលក្រាញក្នុងអំណាច ក៏កំពុងសង់ផ្ទះ លើស្ពានដែរ ។

៨៣- ប្រះដេកផ្ងារ ហើយសម្លឹងមៀងមើលដួងតារា ។

៨៤- ទទួលការឈឺចាប់និងការខកចិត្ត ជាចំណែកមួយនៃជីវិត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣~សុភមង្គល

៨៥- ត្រូវការកម្លាំងចិត្តមាំមួនណាស់ ដើម្បីទទួលស្គាល់ សុភមង្គល ។

ពេលជួបគ្នា យើងច្រើនតែសួរគ្នាថា : សុខសប្បាយទេ ?

ជាចម្លើយ យើងច្រើនតែឮថា : "សុខ-តែមិនសប្បាយ!" ។

នេះជាការសារភាពចុះចាញ់មួយ ទំលាក់ចោលនូវអ្វីៗដែលខ្លួនមាន

ដោយមិនបាច់គិត ។

រត់តាមរកសុភមង្គល គឺដូចរត់តាមស្រមោលខ្លួនឯង ។

សុភមង្គលមានរួចទៅហើយ នៅក្នុងទ្រូងអ្នក

គ្រាន់តែអ្នកបានទទួល ឬមិនទទួលស្គាល់ ។

សុភមង្គលមិនមាន សម្រាប់មនុស្សខ្សោយ

ដែលជឿតែងាយៗ មិនច្បាស់លាស់ទេ។

ដើម្បីទទួលស្គាល់សុភមង្គល ត្រូវការសេចក្តីក្លាហាន

អំណត់អត់ធន់ ភាពស្ងិតស្ងាញ

សេចក្តីព្យាយាម សមាធិ ភាពរឹងប៉ឹង ភាពក្លៀវក្លា

ការអត់អោន សុឆន្ទៈ ស្មារតី ពលសម្បទា ការលះបង់។ល។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៨៦- *ព្រះភិក្ខុខៀវ* ជុំបានលើកជាភាសិតថា ៖

ជីវិតជា *សោកនាដកម្ម* សម្រាប់មនុស្សដែលអាស្រ័យ *សញ្ញា* ហើយជា *សុខនាដកម្ម* សម្រាប់អ្នកអាស្រ័យ *បញ្ញា* ។

ជីវិតមានរឿងសៅហ្មងពីរប្រការ ៖

ប្រការ១-មិនបានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នា

ប្រការ២-បានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នាហើយ

ក៏មិនបានសេចក្តីសុខ ។

៨៧- លោក George Burns បាននិយាយថា ៖

សុភមង្គល គឺមានគ្រួសារមួយដ៏ធំ ដ៏គួរជាទីស្រឡាញ់ ដ៏យកចិត្តទុកដាក់ ដ៏ជិតស្និទ្ធ ដែលរស់នៅក្នុងទីក្រុងមួយផ្សេង ។

៨៨-*វិល្បៀមខូរើ* បានសរសេរនៅឆ្នាំ១៧៨២ថាដូច្នេះ

"សុភមង្គល គឺដូចធម្មជាតិបានបង្ហាញអញ្ចឹង

ថាវាមកពីក្រៅ តិចជាងដែលមនុស្សស្មាន" ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៨៩- *ឆាលស៍ ស្ពែនម៉េតស៍* និយាយថា

"មនុស្សខ្លះ នឹងបានរៀនចេះជ្រួតជ្រាបថា

សម្ភារៈនិយម មិននាំមកនូវសុភមង្គលទេ

ហើយមិនធ្វើឱ្យមនុស្សមានគំនិតឆ្នៃប្រឌិត

ព្រមទាំងមានអំណាចផង" ។

៩០- *ចន ឡូវី* បានយល់ព្រមថា :

"យើងស្វែងរកសុភមង្គល ក្នុងការមានកម្មសិទ្ធ ផាលុយកាក់

ជាការសប្បាយ ជាអ្នកណាម្នាក់ ជាបង្អែក ។ល ។

យើងគ្មានអំណត់ ប្រញាប់ប្រញាល់ ហើយព្រួយចំបែង

មកពីយើងរកមិនឃើញនូវសុភមង្គល ដែលយើងស្វះស្វែងរក ។

មែនហើយ យើងអាចត្រូវបានបន្លប់

ដោយរបស់ ឬមនុស្ស ដែលគួរជាទីចាប់ចិត្ត ខាងក្រៅខ្លួនយើង

ប៉ុន្តែ ដដែលៗ និងដោយឈឺចាប់ យើងបានមេរៀនថា

សុភមង្គលបែបនោះ គ្មានភាពឋិតថេរទេ ។

តើយើងរកឃើញសុភមង្គលយូរអង្វែង នៅទីណា ?

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៩១- *អារីស្តូត* បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់លាស់ថា :

"សុភមង្គល គឺស្រេចតែលើខ្លួនយើង"

៩២- *ប្លាតូ* យល់ស្រប

" មនុស្សដែលធ្វើអ្វីៗទាំងអស់

ដើម្បីឆ្ពោះទៅរកសុភមង្គល គឺស្រេចលើខ្លួនគេ

គឺមិនមែនមកពីមនុស្សដទៃទេ ។

៩៣- *ឡារ៉ូហ្ស៊ីហ្វូកូល* បាននិយាយថា :

"សុភមង្គលគឺជារសជាតិ ហើយមិនមែនជាវត្ថុទេ" ។

ដោយឡែក សុភមង្គលគឺមិនមែនអ្វីដែលកើតមានចំពោះយើងទេ

តែគឺអ្វីក្នុងចំណោមអ្វីៗទាំងអស់ ដែលកើតឡើងចំពោះយើង

ដែលយើងបានផ្តល់ស្មារតីចំពោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៩៤- *ម៉ាតូស អូរ៉េល្យីស អង់តូនីនូស* បានប្រាប់យើងយូរហើយថា:

"សុភមង្គលក្នុងជីវិត

គឺស្រេចតែលើគុណភាពនៃការ **នឹកគិត** របស់យើង" ។

៩៥- *ហ្សេម បារី* : "គឺមិនមែនធ្វើអ្វី ដែលអ្នកចូលចិត្តនោះទេ

តែគឺចូលចិត្តចំពោះអ្វី ដែលអ្នកកំពុងធ្វើ

នោះហើយ គឺជាសុភមង្គល" ។

៩៦- *រ៉ាប៊ី ហៃមាន* : "**សុភមង្គល**

គឺមិនមែនមានអ្វី ដែលអ្នកចង់បានទេ

ប៉ុន្តែគឺចង់បានអ្វី ដែលអ្នកមានហើយ" ។

ទោះជាមានហេតុការណ៍អ្វីកើតឡើងក៏ដោយ

តែងតែមាន **អ្វីមួយដែលល្អ** "ឱ្យយើងផ្តង់ស្មារតីទៅលើជានិច្ច ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៩៧- *គីលរ៉ប រិលសិន សរសេរថា :*

" រដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃសហរដ្ឋអាមេរិក ធានាតែការស្វែងរកសុភមង្គល

អ្នកត្រូវតែរត់តាមឱ្យទាន់ ដោយខ្លួនឯង" ។

៩៨- *រ៉បឺត អ៊ីបឌីគ្រាហ្វ :*

" ថ្ងៃនេះ ម៉ោងនេះ នាទីនេះ គឺទិវា ម៉ោង នាទី

សម្រាប់យើងម្នាក់ៗ ឱ្យស្គាល់កត្តាថា ជីវិតគឺការសាកល្បង

និងការអំពល់ខ្វល់ខ្វាយ

ហើយប្រហែលជាកាន់តែសំខាន់ណាស់ទៅទៀត

គឺដោយសារតែអ្វីៗទាំងនោះឯង" ។

៩៩- *អ៊ិនគ្រីដ បឺមាន :*

" សុភមង្គលគឺសុខភាពល្អ និងការមិនសូវចេះចងចាំ" ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

វិទ្យាស្ថានពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត
បណ្ណាល័យ
LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE

១០០-បង្ខំចំពោះការប្រៀបខ្លួនអ្នក ទៅនឹងជោគជ័យរបស់អ្នកដទៃ
វាជាប្រភពនៃការបាត់បង់អស់សេចក្ដីសុខ របស់អ្នក ។

១០១- សុភមង្គល មិនមែនដោយសារទ្រព្យសម្បត្តិ
អំណាច ឬ មោទនភាពទេ
គឺដោយទំនាក់ទំនងល្អ ជាមួយមនុស្ស
ដែលអ្នកស្រឡាញ់ ហើយគោរព ។

១០២- សុភមង្គល គឺងាយណាស់ ហើយក៏ពិបាកណាស់ដែរ ។
សុភមង្គល គឺសម្លឹងមើលរឿងល្អ និងរឿងអាក្រក់
នៅចំពោះពេលវេលាទាំងអស់ ដែលមកដល់
ទាំងនៅក្នុងខ្លួនយើង ទាំងនៅជុំវិញយើង
ហើយក៏ផ្ដង់សំដៅយក **អ្វីដែលល្អ** ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

LIBRARY

៤_ទាចា

១០៣- Honest criticism is hard to take,
particularly from a relative,
a friend, an acquaintance, or a stranger.
FRANKLIN P. JONES

ពាក្យរិះគន់ដ៏ទៀងត្រង់ ពិបាកនឹងទទួលយកណាស់ ជាពិសេស ពីសាច់សារលោហិតពីមិត្តសម្លាញ់ ពីអ្នកស្គាល់គ្នាបន្តិចបន្តួច ឬ ពីមនុស្សចម្លែក ។

ហ្វ្រែងគ្លីន ភី ជោនស៍

១០៤- ខ្ញុំបានសង្កេតឃើញថា វិបត្តិនយោបាយជាប់គាំង មិនអាចរៀបចំរដ្ឋសភា និងរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបាន ក្រោយការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៧កក្កដាឆ្នាំ២០០៣ មានទំនាក់ទំនងច្រើន ទៅនឹងសុឆន្ទៈវាចារបស់អ្នកនយោបាយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១០៥- ជៀសវាងការចំអកបញ្ឈឺចិត្ត ។

១០៦- ចំពោះអ្នកដែលបង្ករឿង ជាមួយអ្នក
ទុកពេលមួយម៉ោង ឱ្យចិត្តត្រជាក់សិន មុននឹងឆ្លើយ
បើជារឿងសំខាន់មែនទែន ទុកពេលមួយយប់ ។

១០៧- អណ្ដាតជាអាទិកន្លង បានសុខទុក្ខផង ពីព្រោះអណ្ដាត ។

១០៨- អឺមអៀមស្មៀមជាងស្រដី ស៊ីចេកខ្ចីជាងទុកមាត់ទទេ ។

១០៩- និយាយជាប្រាក់ ស្ងៀមស្ងាត់ជាមាស ។

១១០- រនាបបាក់យករនាបជួស សំដីហួសជួសមិនបាន ។

១១១- មនុស្សគេយកសំដី ដីរគេយកភ្លុក ។

១១២- សំដីសរជាតិ មារយាទសរពូជ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១១៣- សំដីជាឯក លេខជាទោ អក្សរជាត្រី ។

១១៤- ដើរឱ្យមានបី ស្រដីឱ្យមានបួន ។

១១៥- ត្រីកំភ្លាញស្លាប់ព្រោះមាត់ ។

១១៦-ប្រយ័ត្នកុំឱ្យវាចាយើងបង្កើតការឈឺចាប់ដល់អ្នកដទៃ ។

១១៧- កុំចោលឱកាសនិយាយសរសើរអ្នកណាម្នាក់
ដែលធ្វើការបានផលល្អ
ហើយរំលឹកពីគុណបំណាច់របស់គេនោះ ចំពោះអ្នក។

១១៨-កាលណានិយាយជាមួយអ្នកកាសែត ចូរចាំថា
គេមានពាក្យចុងក្រោយ ថែមថយជានិច្ច ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១១៩-　　　កុំនិយាយកាត់ ។

១២០-　ប្រើសំដី និងពេលវេលា ដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ។

ទាំងពីរមុខនេះ តែចេញទៅហើយ មិនអាចហៅមកវិញបានទេ។

១២១-　　　ដឹងពេលដែលត្រូវនៅស្ងៀម ។

ដឹងពេលដែលត្រូវនិយាយ ។

១២២-　　　សារភាពកំហុសរបស់ខ្លួន ។

១២៣-　　　រៀនបង្ហាញភាពរស់រាយរាក់ទាក់

ទោះជាពេលខ្លះ អ្នកគ្មាននៅក្នុងចិត្តក៏ដោយ ។

១២៤-　　　រៀនបង្ហាញភាពសាទរ ទោះជាពេលខ្លះ

អ្នកគ្មាននៅក្នុងខ្លួនក៏ដោយ ។

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

១២៥-   ពេលខឹង កុំនិយាយ ។

បើអត់និយាយមិនបាន ផឹកទឹកត្រជាក់មួយកែវពេញសិន ។

១២៦-   កុំអាលអួតប្រាប់អ្នកណាឱ្យសោះ

បើមិនទាន់បានជោគជ័យ ពីការងារណាមួយនោះ ។

១២៧-កុំញញើតនឹងនិយាយថា ចំពោះរឿងហ្នឹង ខ្ញុំអត់ចេះទេ ។

១២៨-   កុំញញើតសារភាពថា ខ្ញុំបានធ្វើខុស ។

១២៩-   កុំញញើតសារភាពថា ខ្ញុំត្រូវការជំនួយ ។

១៣០-   កុំញញើតសារភាពថា ខ្ញុំសោកស្តាយណាស់ ។

១៣១-កុំសន្យាងាយ តែបើបានសន្យាហើយ ត្រូវតែគោរព ។

www.budinst.gov.kh   www.elibraryofcambodia.org

១៣២- កុំប្រើពាក្យដែលប្រមាថ ។

១៣៣- ចេះនិយាយរឿងកំប្លែងស្លូត យ៉ាងតិចឱ្យបានបីរឿង ។

១៣៤- សរសើរ ទោះជាលើការងារវីកចំរើនតូចតាចក៏ដោយ ។

១៣៥- ធម្មជាតិបានបង្កើតឱ្យមនុស្សមានភ្នែកពីរ ត្រចៀកពីរ មាត់តែមួយ ។

ជាការប្រសើរណាស់ បើគេអាចមើល និងស្តាប់ ឱ្យបានច្រើន ជាងនិយាយ ។

១៣៦- ក្នុងស្ថានការណ៍ដែលច្របូកច្របល់មួយ សំរាំងយកតែពាក្យសំដី ជាជំនួយសម្រាប់ដំណោះស្រាយ ដោយដួងចិត្តមួយ ដ៏ស្មោះត្រង់ ។

១៣៧- កុំភ្លេចសរសើរប្រពន្ធ ហើយប្រាប់នាងថា អ្នកស្រឡាញ់នាងណាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៣៨- កុំភ្លេចសរសើរប្ដី ហើយប្រាប់គាត់ថា

នាងស្រឡាញ់គាត់ណាស់ ។

១៣៩- ឆ្លើយទូរស័ព្ទដោយរស់រាយ

និងសម្លេងពោរពេញដោយថាមពល ។

១៤០-កុំធ្វើ ឬនិយាយអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់អស់សង្ឃឹម

វាអាចជារបស់តែមួយគត់ ដែលគេកំពុងមាន ។

១៤១- សរសើរមនុស្សឱ្យបានបីនាក់ ក្នុងមួយថ្ងៃ ។

១៤២- កុំញញើតសំពះឪពុកម្ដាយ ហើយជំរាបថា

អ្នកស្រឡាញ់គាត់ណាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥_ការងារ

១៤៣- ទៅដល់កន្លែងធ្វើការមុនម៉ោង ហើយចេញក្រោយគេ ។

១៤៤- មួលនាឡិកាឱ្យលឿនជាងម៉ោងធម្មតា ប្រាំនាទី ។

១៤៥- ញញឹមឱ្យច្រើន ។
វាមិនបង់ខាតអ្វីសោះ ហើយមានតម្លៃកាត់ថ្លៃមិនបាន ។

១៤៦- ធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាមនុស្សវិជ្ជមាន និងរីករាយបំផុត
ដែលអ្នកស្គាល់ ។

១៤៧- សុខចិត្តឱ្យសឹករេចរឹល កុំឱ្យច្រេះចាប់ ។

១៤៨- គួរតែជាមនុស្ស ដែលមានមនោសញ្ចេតនា ។

១៤៩- ដាក់កំហិតខ្លួនអ្នក
ឱ្យនៅក្នុងការរីកចំរើនមួយដ៏មានស្ថិរភាព ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៥០-ពេលមានកិច្ចការណា ដែលត្រូវនឹងឧត្ដមគតិយើង
ទោះជាបានប្រាក់ខែតិចក៏ដោយ ធ្វើទៅ ។

១៥១-រើសយកការងារដែលសមស្របនឹងតម្លៃរបស់យើង ។

១៥២- បន្ធូរចិត្ត រំងាប់អារម្មណ៍ ។
លើកលែងតែក្នុងករណីស្លាប់-រស់
អ្វីៗវាមិនជាសំខាន់ពេក ដូចកាលពីដំបូងទីទេ ។

១៥៣-កុំមើលស្រាល លើឥទ្ធិពលក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនអ្នក ។

១៥៤- កុំប៉ាន់ឱ្យលើស លើឥទ្ធិពលរបស់អ្នក
ក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរចរិតអ្នកដទៃ ។

១៥៥- កុំផ្ទាត់ម្រាមដៃ ឬគោះចាន សមស្លាបព្រា
ដើម្បីហៅអ្នកណាម្នាក់ ។ វាជាការគម្រោះគម្រើយណាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៥៦- ទោះជាស្ថានការណ៍អាក្រក់យ៉ាងណាក៏ដោយ
ត្រូវរក្សាភាពនឹងនរ ។

១៥៧- អ្នកដែលអះអាងថាចេះគ្រប់មុខ
ច្រើនតែអត់ចេះអ្វីទាំងអស់ ។

១៥៨-ឱកាសល្អ តែងមកគោះទ្វារអ្នកដោយស្រាល១
រឿងអាក្រក់ ទម្លាយទ្វារអ្នកចូលតែម្តង ។

១៥៩-កុំសង្ឃឹមថា អ្នកដទៃនឹងធ្វើតាមឱវាទរបស់អ្នក
ដោយមិនមើលអ្នកជាគំរូឱ្យសោះ ។

១៦០-បើទទួលបេសកកម្មអ្វីមួយហើយ ធ្វើឱ្យចប់ចុងចប់ដើម ។

១៦១- រឿងធំ១សំខាន់១ កុំសម្រេចចិត្តលឿនពេក ។
ឆ្លើយប្រាប់គេថា ខ្ញុំនឹងជំរាបជូននៅថ្ងៃស្អែក បានដែរឬទេ ?

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៦២- បើកចិត្តទូលាយ ទទួលគំនិតថ្មីៗ ។

១៦៣- វាស់តម្លៃមនុស្ស តាមទំហំចិត្តថ្លើមរបស់គេ
កុំវាស់តាមចំនួនលុយ ដែលគេមាន ។

១៦៤-កំណត់គោលដៅខ្លី និងគោលដៅវែងឆ្ងាយ របស់អ្នក ។

១៦៥- កុំធ្វើភ្លៀងផ្គរ នៅពេលដែលអ្នកដទៃកំពុងតែសប្បាយរីករាយ ។

១៦៦-ទទួលភ្ញៀវដើរចូលមកក្នុងការិយាល័យអ្នក ដោយក្រោកឈរ ។

១៦៧-រកឱកាសណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់ដឹងថា
គេនោះ មានប្រយោជន៍សំខាន់ណាស់ ។

១៦៨- កុំរិះគន់មនុស្ស ដែលចេញប្រាក់ខែឱ្យអ្នក
ប្រសិនបើមិនសប្បាយចិត្តនឹងការងារនោះទេ លាឈប់ទៅ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៦៩- បើទទួលការសរសើរ ឆ្លើយតបយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រ
តែពីរម៉ាត់យ៉ាងខ្លីថា *អរគុណ !*

១៧០- កុំឱ្យទូរសព្ទ័ មកកាត់ផ្តាច់ឱកាសសំខាន់ៗរបស់អ្នក
ទូរសព្ទ័ គឺសម្រាប់ជួយសម្រួលការងាររបស់អ្នក
មិនមែនសម្រាប់អ្នក ដែលកំពុងចុចហៅមកនោះទេ ។

១៧១- កុំរអ៊ូប្រាប់គេថាគ្មានពេលសោះ រវល់ណាស់ ។
ក្នុងមួយថ្ងៃមួយយប់ គេនិងអ្នក មានម្ភៃបួនម៉ោងដូចគ្នា
អ្នកអាចបង្កើតពេលវេលាបានជានិច្ច បើអ្នកចង់ ។

១៧២- បើបានសួរអ្នកណាម្នាក់ថា សុខសប្បាយឬទេ ?
កុំអាលនិយាយអី ចាំស្តាប់គេឆ្លើយសិន ។

១៧៣- យកល្អ កុំរៀបរាប់បញ្ហាជីវិតរបស់អ្នក
ប្រាប់អ្នកដទៃធ្វើអ្វី គេម្នាក់ៗ ក៏មានបញ្ហាតែរៀងខ្លួនដែរ
គ្រាន់តែវាខុសៗគ្នាប៉ុណ្ណោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៧៤- កុំខឹងសម្បារអ្នកបំរើអ្នកពេក
បើគ្នាឆ្លាត ឬមានមធ្យោបាយ គ្នាប្រហែលមិនមកបំរើអ្នកទេ។

១៧៥-ផ្ចង់គំនិតលើការធ្វើឱ្យកាន់តែល្អ មិនមែនឱ្យកាន់ច្រើន ។

១៧៦- ពេលណាជួបជាមួយបញ្ហាមួយដ៏លំបាក
ធ្វើដូចជាវានឹងមិនអាចបរាជ័យទេ ។

១៧៧- ចងចាំថា ជោគជ័យក្នុងមួយយប់នោះ
ជាធម្មតាត្រូវការពេលវេលា ដប់ប្រាំឆ្នាំ ។

១៧៨- បើកចំហរ ទន់ភ្លន់ ហើយចង់ដឹងចង់ឮជានិច្ច ។

១៧៩- រៀនឱ្យចេះប្រើកុំព្យូទ័រ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៨០- បើមិនដឹងលាបថ្នាំបន្ទប់ពណ៌អ្វី

រើសយកពណ៌សចាស់ស្រគាំ ។

១៨១- ប្រកាន់ជាទម្លាប់មួយ ៖

ធ្វើសេចក្ដីល្អ ចំពោះមនុស្សដទៃ

ដោយកុំបាច់ឱ្យគេដឹង ថាអ្នកបានធ្វើ ។

១៨២- ឱ្យគេខ្ចីតែសៀវភៅណា

ដែលអ្នកលែងចង់អានទៀតប៉ុណ្ណោះ ។

១៨៣- តាំងរបស់ល្អមួយដែលអាចមើលឃើញរាល់ថ្ងៃ

ទោះជាផ្កាមួយទងក៏ដោយ ។

១៨៤- កាលណាដៃជាប់រវល់ បេះដូងបានធូរស្រាល ។

១៨៥- នៅក្នុងមុខរបរជំនួញ និងក្នុងទំនាក់ទំនងគ្រួសារ

ចងចាំថា អ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺការទុកចិត្ត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៨៦- កុំភ្លេចថ្ងៃខួបកំណើត របស់ខ្លួនឯង
ហើយដាំដើមឈើឱ្យបានមួយដើម នៅថ្ងៃនោះ ។

១៨៧ -រៀនឱ្យចេះធ្វើអ្វីមួយល្អ ដោយដៃរបស់អ្នក ។

១៨៨-ខោអាវណាដែលមិនដែលពាក់សោះ អស់រយៈពេលបីឆ្នាំ
ធ្វើជាទាន ឱ្យអ្នកដែលកំពុងត្រូវការទៅ ។

១៨៩-ក្លាហាន ទោះជាអ្នកមិនមែនជាអ្នកក្លាហានក៏ដោយ
គ្មានអ្នកណាអាចមើលដឹងថា វាខុសគ្នាយ៉ាងម៉េចទេ ។

១៩០-ថតរូបហើយរក្សាទុក ។ រូបថតដែលកាន់តែចាស់
កាន់តែមានតម្លៃ ។

១៩១- កែកុនបរិយាកាសអាក្រក់ឱ្យទៅជាល្អ
តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៩២- ចំពោះដៃដែលលាតសន្ធឹងមករកយើងហើយ
ត្រូវតែទទួលចាប់ឱ្យណែនជានិច្ច ។

១៩៣- ចងចាំថា ដំណឹងទាំងអស់សុទ្ធតែលំអៀង ។

១៩៤- រស់នៅដោយរបៀបថា
ប្រសិនបើកូនអ្នកគិតពីភាពត្រឹមត្រូវ
ការយកចិត្តទុកដាក់ និងភាពសុចរិត
គេនឹកគិតដល់រូបអ្នក ។

១៩៥- ត្រូវទៅចុះឈ្មោះ និងទៅបោះឆ្នោត ។

១៩៦- កុំបន្ទោសអ្នកដទៃ ។
ទទួលខុសត្រូវគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនៃជីវិតអ្នក ដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ។

១៩៧- រឹតខ្សែបង្ហៀរឱ្យតឹងជានិច្ច សម្រាប់ការទប់កំហឹង ។

១៩៨- សរសេរលិខិតថ្លែងអំណរគុណ ដោយកុំពន្យាពេល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៩៩- សម្លឹងមើលបញ្ហាទាំងឡាយជាឱកាស
សម្រាប់ធ្វើខ្លួនអ្នកឱ្យរីកចំរើន ។

២០០- កុំជឿមនុស្សពេលដែលគេប្រាប់អ្នកថា
ឱ្យអ្នកស្មោះត្រង់ជាមួយគេ ។

២០១- កុំលាតសន្ធឹងខ្លួនអ្នកឱ្យស្ដើងពេក ។
រៀនឆ្លើយតបថា *ទេ* ដោយសុភាពរាបសារ ហើយឱ្យរហ័ស ។

២០២- ស្ដាប់ទាំងពីរខាង មុននឹងវិនិច្ឆ័យ ។

២០៣- ក្នុងកិច្ចការរកស៊ី រក្សាចំណាយដើមទុនឱ្យទាប
ប្រាក់ចំណាយទៅហើយ មិនងាយរកបានមកវិញទេ ។

២០៤- រាក់ទាក់ ពេលជួបអ្នកណាម្នាក់
ឱ្យដូចជាអ្នកចង់ឱ្យគេធ្វើចំពោះអ្នក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២០៥- ចំពោះរឿងមេត្តាករុណាមនុស្សគួរមានបេះដូង
ដែលទន់ ដូចស្រទាប់ផ្កាកុលាប ចំពោះការបំពេញកិច្ច
មនុស្សគួរតែមានចិត្តរឹង ដូចដុំពេជ្រ។

២០៦- ខ្ចីរបស់គេ សងគេវិញ ។

២០៧- ធ្វើជាគ្រូបង្រៀន ក្នុងថ្នាក់អ្វីមួយ ។

២០៨- ធ្វើជាសិស្ស ក្នុងថ្នាក់ណាមួយ ។

២០៩- ត្រូវជាអ្នកអត់ឱនចំពោះខ្លួនអ្នក
និងចំពោះអ្នកដទៃ ។

២១០- ពាក់ស្បែកជើង ដែលខាត់ភ្លឺរលោង ។

២១១- ត្រូវជាអ្នកជំរាបសួរមុនគេ ។

២១២- រៀនសំគាល់អ្វីៗដែលមិនសំខាន់ រួចបំភ្លេចចោលទៅ ។

បណ្ណាល័យ LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២១៣- កុំអាលបោះបង់ការងារមួយចោល

មុនបានការងារមួយទៀត ។

២១៤- ឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា ជំហររបស់អ្នក គាំទ្រ ឬជំទាស់ ។

២១៥-ចាប់ផ្តើមទិវា ដោយចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្តស្តាប់ ។

២១៦- មុននឹងចុះហត្ថលេខាលើអ្វីមួយ

មើលដោយយកចិត្តទុកដាក់

ចងចាំថា អ្វីដែលជាប្រយោជន៍យើង ច្រើនសរសេរដោយអក្សរធំៗ

ឯអក្សរតូចៗ ដកយកពីយើងទៅវិញ ។

២១៧- ឱ្យឱកាសមនុស្សតែពីរដងបានហើយ

កុំឱ្យមានដល់លើកទីបី ។

២១៨- ត្រូវឱ្យស្អាតបាត ។

២១៩- កុំទទួលទាននំមួយដុំចុងក្រោយ ។

២២០- ត្រៀមខ្លួនចុះចាញ់ម្តងម្កាល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២២១- ទោះជាជួនកាលអាចខុសក៏ដោយ

ត្រូវតែមានការសម្រេចចិត្ត ។

២២២- ឱ្យអ្នកតំណាងរាស្ត្រអ្នកបានដឹង

ពីអ្វីដែលអ្នកយល់ឃើញ ។ រដ្ឋសភាជាតិមានលេខទូរសព្ទ

០២៣២១៣៥៣៥ ឬ ០២៣២១៤៤៣៥ ឬ ០២៣២១២៥៣៥

ឬ ០២៣២១៥៩៣២ ការីទទូលទូរសព្ទនឹងភ្ជាប់អ្នក

ទៅគណកម្មការ ឬតំណាងរាស្ត្រ ដែលអ្នកត្រូវការទាក់ទង ។

២២៣- ឱ្យតម្លៃខ្លួនអ្នក តាមកិរិតស្តង់ដារបស់អ្នកផ្ទាល់

កុំតាមស្តង់ដារបស់អ្នកដទៃ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២២៤-បើគេសួរខ្ញុំ អំពីអ្នកដែលមានការងារសុច្ចរិត ទៀងត្រង់

ថ្លៃថ្នូរបំផុត ខ្ញុំនឹងឆ្លើយថា គឺអ្នកធ្វើស្រែចំការ ។

២២៥- កុំអាងតែងាយទិញ ឬសុំគេ

គួរដាំម្ទេស ស្លឹកគ្រៃ រំដេង រមៀត ក្បៀនរបងផ្ទះ ។

២២៦- គិតការធំៗ

ប៉ុន្តែទទួលសប្បាយរីករាយ ជាមួយរឿងតូចៗ ។

២២៧- ប្រកួតដើម្បីឡើងជាជើងឯក

ងាយជាងការពារឋានៈជាជើងឯក ។

២២៨- ត្រូវថែរក្សាអ្វីៗពីកំណើតដើម ។

២២៩- កុំបោះបង់បំណងចង់ធ្វើអ្វីមួយ ។ អ្នកមានការស្រមៃធំៗ

មានឥទ្ធិពលជាងអ្នកដែល ធ្វើតាមតែឃើញគេឯង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៣០-　ជៀសពីមនុស្សអវិជ្ជមាន ។

២៣១-　ស្វែងរកអ្វីដែលល្អ ពីក្នុងមនុស្សម្នាក់ៗ ។

២៣២-　ត្រូវមានវចនានុក្រមមួយដ៏ល្អ ។

២៣៣-　កុំលួចបន្លំ ។

២៣៤-　ទប់ចិត្តដែលចង់ប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ថា
ត្រូវធ្វើដោយរបៀបដូចម្តេច
ប្រាប់តែអ្វីដែលត្រូវធ្វើនោះបានហើយ
គេច្រើនតែធ្វើឱ្យយើងឆ្ងល់ ដោយគំនិតឆ្នៃប្រឌិតរបស់គេផ្ទាល់ ។

២៣៥-　រក្សាតុ និងកន្លែងធ្វើការ ឱ្យមានរបៀបរៀបរយ ។

២៣៦-　កុំបន់ដោយចង់បានលាភ ។
បន់ឱ្យកើតគតិបណ្ឌិត និងសេចក្តីក្លាហាន ។

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

២៣៧- ត្រូវជាអ្នកមានគំនិតស្មារតីរឹងប៉ឹង

ប៉ុន្តែមានសន្តានចិត្តទន់ភ្លន់ ។

២៣៨- កុំបង្ខាតពេលវេលា

ដើម្បីឆ្លើយតបការរិះគន់របស់អ្នកដទៃ ។

២៣៩- ត្រូវឱ្យទៀងទាត់ពេលវេលា

ហើយទទួចរឿងនេះ ចំពោះអ្នកដទៃផង ។

២៤០- ចូរចាំថា អ្នកឈ្នះធ្វើអ្វីៗ ដែលអ្នកចាញ់មិនធ្វើ ។

២៤១- ស្វែងរកឱកាស កុំសម្ងំយកសុខ ។

កប៉ាល់មួយដែលសំចតក្នុងកំពង់ផែ

នឹងល្អណាស់ តែបាតរបស់វា ត្រូវច្រេះចាប់ ។

២៤២- ត្រូវជាអ្នកចាញ់ដ៏ល្អ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៤៣- ត្រូវជាអ្នកឈ្នះដ៏ល្អ ។

២៤៤- ព្រលឹមចូលការិយាល័យធ្វើការ
សូមឱ្យវាចាដំបូងរបស់យើង បានបំភ្លឺទិវាអ្នកដទៃឱ្យមានរស្មី ។

២៤៥- ប្រយ័ត្នចំពោះមនុស្សដែលប្រាប់យើងថា
គេនោះជាអ្នកទៀងត្រង់ ។

២៤៦- ត្រូវគួរសម រាក់ទាក់ ជាមួយមនុស្សគ្រប់គ្នា ។

២៤៧- រៀនជំទាស់ ដោយមិនមានលក្ខណៈជាការទាស់ទែង ។

២៤៨- បំភ្លេចរឿងគណកម្មការទៅ
គំនិតថ្មី ល្អ ដែលកែប្រែពិភពលោកទាំងមូល
ច្រើនតែចេញពីមនុស្សម្នាក់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៤៩- គ្រាន់តែចង់ដឹងថា ក្នុងខ្លួនយើងយ៉ាងម៉េចដែរនោះ
ម្ដេចបូនម៉ោងខាងមុខនេះ
ទប់ចិត្តកុំរិះគន់អ្នកណាម្នាក់ ឬពីអ្វីមួយ ឱ្យសោះ ។

២៥០- ចងចាំថា គ្មានអ្នកណាម្នាក់ធ្វើបានតែឯកឯងទេ ។
ត្រូវមានកតញ្ញូធម៌ ហើយរួតរះទទួលស្គាល់អ្នកបានជួយយើង ។

២៥១- ត្រូវជាអ្នកជំនាញ ក្នុងការប្រើប្រាស់ពេលវេលា ។

២៥២- នៅកន្លែងធ្វើការ កុំត្អូញត្អែរថាហត់ណាស់
មួម៉ៅ ឬធុញថប់ ។

២៥៣- ពេលអ្នកណាម្នាក់
កំពុងភ្ជាប់ព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់អ្វីមួយជាមួយរូបគេ
កុំឆ្លៀតយករឿងយើង ទៅបន្ថុបពីលើ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៥៤- ចេះចងក្រវ៉ាត់ក ។

២៥៥- ពេលចូលប្រជុំ អង្គុយកៅអីជួរមុខ ។

២៥៦- ចាប់ប្រជុំឱ្យត្រូវម៉ោង កុំខ្វល់ពីអ្នកដែលមិនទាន់មក ។

២៥៧- កុំភ្លេចថា មនុស្សយើងចាំបាច់ណាស់
ចង់មានអារម្មណ៍ថា គេត្រូវការខ្លួន ។

២៥៨- ចងចាំឈ្មោះមនុស្ស ។

២៦៩- កុំចង្អៀតចង្អល់
ចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់អ្នក ជាមួយអ្នកដទៃ ។

២៦០- មានមុខនៅទីកន្លែង ដែលគេត្រូវការអ្នក ។

២៦១- សម្លឹងមើលមនុស្ស ឱ្យចំភ្នែក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៦២- ពេលចាប់ដៃអ្នកណាម្នាក់ ចាប់ឱ្យណែន ។

២៦៣- និយាយថា *អរគុណ* ឱ្យបានច្រើន ។

២៦៤- និយាយថា *សូមមេត្តា* ឱ្យបានច្រើន ។

២៦៥- សរសើរជាចំហរ ។

២៦៦- រិះគន់ដោយស្ងាត់កំបាំង ។

២៦៧- កុំប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ ថាគេនោះដូចជាឡើយហត់ ឬព្រួយ ឬស្គម ឬធាត់ ឬចាស់ ។

២៦៨- រឿងតូចតាច កុំធ្វើឱ្យទៅជាធំដុំ ។

២៦៩- រីករាយអបអរសាទរ ចំពោះជោគជ័យអ្នកដទៃ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៧០-កុំពន្យាចាំពេលក្រោយធ្វើអ្វីៗដែលចាំបាច់នោះឱ្យហើយ ។

២៧១- រាល់មនុស្សដែលអ្នកជួប

តែងចេះអ្វីមួយអ្នកមិនចេះ រៀនពីគេឱ្យបានខ្លះ ។

២៧២- ពង្រឹងកិច្ចការងារ ដោយពង្រឹងឥរិយាបថរបស់អ្នក។

២៧៣- ចែករំលែកការងារដែលធ្វើបានល្អ ជាមួយអ្នកដទៃ ។

២៧៤- កុំទទួលការដែលថាល្អហើយនោះ ថាល្អហើយមែន ។

២៧៥- ធ្វើឱ្យច្រើន ជាងដែលបានគិតទុក ។

២៧៦- រក្សាកិត្តិយសរបស់អ្នក។

វាមានតម្លៃបំផុត សម្រាប់អ្នក។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៧៧- កុំសោកសង្រេង ដោយសារកំហុសដែលកន្លងទៅ ។

២៧៨- កុំរំលឹកគុណខ្លួនឯង ហើយកុំបំភ្លេចគុណអ្នកដទៃ ។

២៧៩- កុំសួរអ្នកច្បាប់និងអ្នកធ្វើគណនេយ្យ
អំពីការទូន្មានផ្នែកកិច្ចការជំនួញ
គេត្រូវបានបង្រៀនឱ្យរកបញ្ហា
មិនមែនរកដំណោះស្រាយទេ ។

២៨០- ធ្វើអ្វីៗឱ្យសាមញ្ញបំផុត ។

២៨១- រើសយកមនុស្សមកធ្វើការ ដែលវៃឆ្លាតជាងអ្នក ។

២៨២- គោរពពេលម៉ោងអ្នកដទៃ
ទូរស័ព្ទប្រាប់គេ បើអ្នកយឺតដប់នាទី ចំពោះពេលណាត់ជួប ។

២៨៣-យកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានល្អ ចំពោះមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៨៤- ដាក់ខ្លួន- កុំក្រអឺតក្រទម

មានអ្វីៗច្រើនណាស់ ដែលគេបានធ្វើហើយ

តាំងពីមុនយើងចាប់កំណើត ។

២៨៥- កុំកាត់ផ្តាច់ អ្វីដែលអាចស្រាយបាន ។

២៨៦-បើជូនអ្វីមួយដល់អ្នកណាម្នាក់ កុំឱ្យជំនូននោះមានន័យថា

អ្នកទទួលនោះ ត្រូវកែខ្លួនដោយវិធីណាមួយ ។

២៨៧- ត្រូវមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ ។

២៨៨- បើចាប់រកទទួលទាន កុំព្រួយនឹងរឿងគ្មានដើមទុនគ្រប់

តែចេញដំណើរហើយ គំនិតថ្មីៗមកតាមក្រោយ ។

២៨៩- រៀនស្តាប់ ។ ឱកាសល្អជូនកាលគោះទ្វារដោយស្រាលៗ ។

២៩០- ចំណាយពេលឱ្យតិចគិតថា *អ្នកណា ដែលត្រូវ*

ចំណាយពេលឱ្យច្រើនសម្រេចចិត្តថា *អ្វី ដែលត្រូវ* ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៩១- ត្រូវជាអ្នកផ្តើមគំនិត ដោយមិនចាំបាច់មានគេប្រើ ។

២៩២- កុំចាញ់បោកអ្វីដែលបំភាន់អារម្មណ៍ ពីដំបូង ។

២៩៣- ត្រូវចេះចាញ់សមរភូមិមួយ

ដើម្បីឈ្នះសង្គ្រាមទាំងមូល ។

២៩៤- រក្សាទុកទិនានុប្បវត្តិប្រចាំថ្ងៃ ។

២៩៥- រក្សាការសន្យា ។

២៩៦- បើអ្នកណាឱបយើងដោយក្តីរលឹកស្រឡាញ់

ទុកឱ្យគេលែងដៃមុន ។

២៩៧- កុំអាលឱ្យលុយអស់

បើកិច្ចការនោះធ្វើមិនទាន់ចប់ចុងចប់ដើម ។

២៩៨- រាល់ថ្ងៃ រិះរកវិធីតូចៗ

ដើម្បីបំពេញការងារឱ្យកាន់តែល្អឡើង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២៩៩- សៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្ត មើលហើយមើលទៀត ។

៣០០- កុំរំខានអ្នកដទៃ ដោយបញ្ហាផ្ទាល់របស់អ្នក ។

បើអ្នកណាម្នាក់សួរថា សុខសប្បាយជាទេ ?

-ឆ្លើយថា : *សុខណាស់ !*

បើគេសួរថា របររកស៊ីយ៉ាងណាដែរ ?

-*ឆ្លើយថា : ល្អណាស់ ! រីកចំរើនរាល់ថ្ងៃ !*

៣០១- កុំយកដៃបើកទឹកបង្គន់ ប្រើកែងដៃ ។

៣០២- កុំដោះចិញ្ចៀនទុកក្នុងបន្ទប់ទឹក ។

៣០៣- រៀនកាន់រណានិងញញួរ

ទោះជាមានលុយជួលជាងក៏ដោយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦- នយោបាយ

៣០៤- No choice is perfect.

Prime Minister Tony Blair of Great Britain,
in the House of Common 18-03-2003 ,
32 hours before the U S attack Iraq

គ្មានជំរើសណា ដែលត្រឹមត្រូវឥតខ្ចោះទេ ។

(នាយករដ្ឋមន្ត្រី តូនី ប្លែរ នៃចក្រភពអង់គ្លេស ១៨-៣-២០០៣)

៣០៥- When choosing between two evils,
I always like to try the one I've never tried before

MAE WEST

ពេលជ្រើសរើសរវាងបិសាចពីរ

ខ្ញុំតែងសាកល្បងមួយណា ដែលមិនដែលបានលមើលពីមុន ។

ម៉ា វ៉េស

៣០៦. *Murphy's* golden rule :
Who ever has the gold makes the rules .

ច្បាប់បូរុមបូរាណរបស់ *មើកហ្វីស៍* :

គឺអ្នកដែលមានមាសនោះហើយ

ដែលកំណត់ក្រិត្យក្រមច្បាប់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣០៧- If you are going to bow, bow low .

Easter wisdom

បើអ្នកបានជានឹងឱនលំទោនហើយ ឱនឱ្យទាប ។

អ៊ិស្ទ័រ វីស្ដម

៣០៨- To be a deposit ,

an apology must be sincere.

And it must be persive as sincere .

Christian ethic

ដើម្បីជាកក់ទុក ពាក្យសុំទោសត្រូវតែធ្វើដោយស្មោះ

ហើយត្រូវតែមើលឃើញថា វាស្មោះចំពោះមែន ។

គ្រីស្ទាន អេធិក

៣០៩- It is the weak who are cruel .

Gentness can only expect from the strong .

Leo Roskin

គឺមនុស្សកំសោយទេ ដែលសាហាវយង់ឃ្នង

ភាពទន់ភ្លន់ អាចសង្ឃឹមបានតែពីមនុស្សខែងរ៉ែងប៉ុណ្ណោះ ។

ឡេវ រ៉ូស្គិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣១០- The last of human freedoms
is to choose one's attitude
in any given set of circumstances,
to choose one's own way.
VICTOR FRANKL

សេរីភាពចុងក្រោយ របស់មនុស្សលោក
ត្រូវរើសយកអកប្បកិរិយាមួយ
នៅក្នុងចំណោមព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានមក
ដើម្បីជ្រើសរើសយកមាគ៌ាមួយ សម្រាប់ខ្លួន ។
វិកទ័រ ហ្វ្រែងក៏

៣១១-បើគេបោកអ្នកបានម្តង រាប់ថាអាក្រក់ពីអ្នកបោក
បើពីរដង ក៏រាប់ថាខុសពីអ្នកបោកទៀតចុះ
តែបើដល់លើកទី៣ នោះវាខុសពីរូបអ្នកតែម្តង ។

៣១២- អ្នកដែលបង្ខិតបង្ខំគេឯងឱ្យនៅជាមួយខ្លួន
ថ្ងៃណាមួយនឹងនៅតែម្នាក់ឯង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣១៣- អ្នកខំប្រឹងច្របាច់ម្សៅយ៉ាងខ្លាំងក្នុងដៃ

មេ្សៅនោះនឹងចេញតាមចង្អៀកដៃអស់ ។

៣១៤-អប់រំមនុស្សឱ្យចេះស្រឡាញ់គោរពទង់ជាតិរបស់ខ្លួន

ប្រសើជាងអប់រំឱ្យបែកជាច្រើនបក្សពួក

ជាមូលហេតុធ្វើឱ្យសង្គមខ្មែរ ដែលបែកបាក់ខ្ទេចខ្ទាំ ។

៣១៥- រាប់ថាជាពលិកម្មដ៏ត្រឹមត្រូវស្មោះស្ម័គ្រ

មិនត្រូវមានន័យថាជាថ្នូរ ដើម្បីលាភសក្ការៈអ្វីមួយទេ ។

៣១៦- មេរៀនអតីតកាលបានបង្ហាញថា

ដើម្បីគ្រប់គ្រងមនុស្សឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាព

ពួកខ្មែរក្រហមមាននយោបាយធ្វើឱ្យប្រជារាស្ត្រខ្លួនអត់ឃ្លាន ។

៣១៧-ក្នុងការបោសសំអាតសម្រាម គេបោសពីលើចុះក្រោម ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣១៨- គួរតែខំប្រកួតសេដ្ឋកិច្ចជាមួយប្រទេសជិតខាង

ជាជាងប្រកួតឈ្នះចាញ់ តែជាមួយខ្មែរគ្នាឯង ។

៣១៩- ចំពោះនយោបាយ ខ្មែរនិងខ្មែរ

គួរតែចេះរៀនធ្វើលេខគុណនិងលេខបូក

កុំចេះតែធ្វើលេខសង និងលេខចែក

តាមទ្រឹស្តីបំបែកដើម្បីសោយរាជ្យ ។

៣២០-នៅពេលដែលការវាយបំបែកជញ្ជាំងខណ្ឌចែកក្រុងបែរឡាំង និងប្រជាជាតិអាឡឺម៉ង់ មានន័យជាជោគជ័យមួយក្នុងការបង្រួបបង្រួមជាតិនោះ អ្នកដឹកនាំប្រទេសទាំងឡាយដែលមានបញ្ហាសាមគ្គីភាពក្នុងប្រទេសរបស់ខ្លួន គួរតែពិចារណាឡើងវិញ ពីបន្ទាត់នយោបាយរបស់ខ្លួនសារជាថ្មី ។

៣២១-ការរីកចំរើន ឬភាពតោកយ៉ាក របស់ប្រជារាស្ត្រនៃប្រទេសមួយ ជាអលង្កាបំពាក់ជូនអ្នកដឹកនាំប្រទេសនោះ ។

៣២២- ទឹកដែលថ្លា គង់តែឃើញដល់បាតដី ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៧- ប្រទេសជាតិ

៣២៣-Ask not what your country has done for you

ask what you have done for your country .

President John F.Kennedy of USA

កុំសួរថា ប្រទេសអ្នកបានធ្វើអ្វីឱ្យអ្នក

តែសួរថា អ្នកបានធ្វើអ្វីហើយ ជូនប្រទេសរបស់អ្នក ។

ប្រធានាធិបតីសហរដ្ឋអាមេរិក ចន អែហ្វ កេណេឌី

៣២៤-ប្រជាពលរដ្ឋ មានករណីយកិច្ចបំរើប្រទេសជាតិរបស់ខ្លួន

ប្រទេសជាតិ និងអ្នកដឹកនាំ

មានករណីយកិច្ច បីបាច់រក្សាប្រជាពលរដ្ឋ

បើមានការកេងប្រវញ្ចទៅវិញទៅមក ទាក់ទងករណីយទាំងពីរនេះ

ការឈឺចាប់ ខាតបង់នឹងកើតមាន ចំពោះប្រជាជាតិនោះ ។

៣២៥- ប្រទេសជាតិ ទឹកដី សេរីភាព គ្មានដាក់លក់ទេ

មិនខុសពីម្តាយឪពុក ពេលគាត់នៅរស់កូនចៅមិនសូវស្គាល់តម្លៃទេ

ពេលបាត់បង់ទៅ ទើបបង្ហូរទឹកភ្នែក ស្តាយស្រណោះ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣២៦-   ចង់ដឹងថា មាតុភូមិមានតម្លៃប៉ុណ្ណា

រស់នៅក្រោមនឹមបរទេស អាមាស់ឈឺចាប់ប៉ុណ្ណានោះ

សួរបងប្អូនខ្មែរកម្ពុជាក្រោម ដែលមានការពិសោធន៍

ទោះជាពិបាកពន្យល់យ៉ាងណា ក៏អាចឱ្យដឹងបានខ្លះៗ ។

៣២៧-អស់ទឹកដីជាតិមាតុភូមិ បាត់បង់អត្តសញ្ញាណជាតិ

ឈរគោរពទង់ជាតិបរទេស លើទឹកដីខ្លួនឯង

ច្រៀងបទគោរពទង់ជាតិ

តាមភាសាមួយ ដែលមិនមែនភាសាជាតិខ្លួន.....

ទោះមានទ្រព្យសម្បត្តិមហាសាល មានបុណ្យសក្តិធំប៉ុណ្ណា

ជាជីវិតគ្មានកិត្តិយស ឈឺចាប់ សម្រក់ទឹកភ្នែក

ក្រោមការប្រមាថមើលងាយគ្របវិនាទី ពីបរទេសដែលត្រួតត្រា ។

៣២៨-   មាតុភូមិកម្ពុជា ដូចមាតាដ៏កំសត់ម្នាក់

ដែលត្រូវបានកូនៗខ្លួនឯងរំលោភ យកផលប្រយោជន៍ ស្ទើរខ្សោះឈាម ។

នៅពេលដែលច្បាប់និងព្រះធម៌ មិនបានត្រូវគេគោរព ឱ្យតម្លៃ និងអនុវត្ត

ឈាមម្ដាយកម្ពុជានៅតែហូរ...លុះលង់មរណា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣២៩-　បើអ្នកមិនអាណិតជាតិរបស់អ្នកផ្ទាល់ទេ

ក៏មិនគួរសង្ឃឹមរំពឹងលើមនោសញ្ចេតនាបរទេស

ឱ្យអាណិតជាតិរបស់អ្នកដែរ ។

កុំភ្លេចថា នយោបាយបរទេសគេគិតប្រយោជន៍ប្រទេសរបស់គេមុន

ហើយច្រើនជាង គិតពីប្រយោជន៍របស់ប្រទេសរបស់អ្នក ។

៣៣០-　មានរឿងបីដែលពិបាកពន្យល់ :

១-ពន្យល់អ្នកមិនដែលជាប់នៅជាមួយរបបប៉ុលពត

ថាលំបាកយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ។

២-ពន្យល់អ្នកដែលមិនទាន់បាត់អស់ទឹកដីមាតុភូមិ

ថាដល់បាត់បង់អស់ទៅ

ហើយត្រូវរស់នៅក្នុងចង្កូមមច្ចុរាជបរទេស

នឹងត្រូវជួបហេតុការណ៍អ្វីខ្លះ ។

៣-ពន្យល់អំពីអារម្មណ៍អ្នកដែលបានឆ្លងកាត់វិបស្សនា

តើមានសេចក្តីសុខដូចម្តេច ។

លើកលែងតែរឿងទី៣ ខ្ញុំនៅតែមិនជឿថា

មានខ្មែរណាចង់ពិសោធន៍ដោយផ្ទាល់ទេ ។

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

៣៣១- ពេលគោរពទង់ជាតិ

ឈរឱ្យត្រង់ ប្រុងខ្លួននិងស្មារតី សម្លឹងឱ្យចំទង់ជាតិ

ហើយកុំកំណាញ់មាត់ ច្រៀងបទនគររាជតាម ។

គឺសម្លេងរបស់អ្នកផ្ទាល់នោះឯង ដែលដាស់ស្មារតីឱ្យភ្ញាក់រលឹក

ដឹងខ្លួន ហើយទទួលយកករណីយកិច្ច ជាពលរដ្ឋម្នាក់

នៃប្រទេសឯករាជ្យមួយ ។

៣៣២- ដើម្បីផលប្រយោជន៍ប្រទេសជាតិខ្ញុំ

ទោះជាគេមិនឱ្យខ្ញុំចូលជួបតាមទ្វារ តែឱ្យលោតចូលតាមបង្អួច

ក៏ខ្ញុំសុខចិត្តដែរ ។

ឥស្សរជនខ្មែរក្រោម

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៣៣- ជាអភ័ព្វរបស់ប្រទេសកម្ពុជាយើង
ដែលមានទីតាំងជាប់ព្រំប្រទល់ជាមួយប្រទេស
ដែលមានប្រជារាស្ត្រច្រើនជាង ក្នុងដីមួយតូចចង្អៀត
ហើយដែលចិញ្ចឹមនយោបាយឈ្លានពាន លេបយកទឹកដីយើងជានិច្ច ។

(ឥស្សរជនខ្មែរក្រោម)

៣៣៤- ក្នុងការសង់ផ្ទះ គេមិនអាចសង់ជាន់លើ
ដោយមិនបានសង់ជាន់ទីមួយទេ ។

៣៣៥- ទិញទំនិញដែលផលិតក្នុងប្រទេស
ទោះជាថ្លៃលើសបន្តិចក៏ដោយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៨. វិន័យ

៣៣៦- រឿងដែលលំបាកបំផុត ក្នុងការធ្វើអំពើល្អ

គឺត្រូវតែធ្វើឱ្យបានជារាល់ថ្ងៃ កុំបាច់ឱ្យអ្នកណាដឹង។

៣៣៧- ដេកពីព្រលប់ ក្រោកពីព្រលឹម ។

សម្រេចចិត្តថាក្រោកពីដំណេកដោយរហ័សរហួន ហើយហាត់ប្រាណ ។

ពេលក្រោកពីព្រលឹមបានមុនគេ អ្នកមានអារម្មណ៍ថា

ពិភពលោកទាំងមូលនេះ ជារបស់អ្នក ។

៣៣៨- ទុកកូនសៀវភៅ និងខ្មៅដៃមួយជិតគ្រែដេក

ជួនកាលគំនិតដែលនាំឱ្យមានបាន លេចធ្លោឡើងនៅម៉ោងបីភ្លឺ ។

៣៣៩- ម្ហូបមិនឆ្ងាញ់ ក៏ឱ្យកម្រៃអ្នកបំរើតុខ្លះទៅ

គ្នាមិនមែនជាអ្នកដាំស្លទេ ។

៣៤០-ពេលឱ្យកម្រៃអ្នកបំរើតុ កុំចាំបាច់ឱ្យអ្នកណាឃើញ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៤១- កុំដើរចេញចោល ពេលមានទំនាស់ជាមួយប្រពន្ធ ។

៣៤២- កុំឱ្យអ្នកណាម្នាក់ឃើញឱ្យសោះ
ពេលអ្នកជ្រុលជាស្រវឹងម្តងម្កាល ។

៣៤៣- អាចសសើរសាសនាដែលអ្នកកាន់បាន
តែកុំបង្អាប់សាសនាគេដទៃ ។

៣៤៤- ជាភ្ញៀវទៅទទួលទានបាយផ្ទះអ្នកណាម្នាក់
កុំភ្លេចសសើរថា ម្ហូមឆ្ងាញ់ ។

៣៤៥- រៀបគ្រែឡើងវិញ
ពេលទៅសំណាក់ផ្ទះអ្នកណាមួយយប់ ។

៣៤៦- ថែខ្លួនប្រាណរាងរៅ ឱ្យបានសមសួន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៤៧-រកវិធីផ្សេងៗ ដើម្បីបង្ហាញភាពជាកូនប្រុស
កុំបាញ់សម្លាប់សត្វ ដែលពុំបានធ្វើទុក្ខរំខានដល់អ្នកសោះនោះ
ដើម្បីគ្រាន់តែចង់អួតអាង ពីភាពអង់អាចក្លាហានរបស់អ្នក ។

៣៤៨-ពេលកំពុងឃ្លាន កុំចូលទិញគ្រឿងម្ហូបអាហារក្នុងហាងទំនិញ
អ្នកនឹងទិញច្រើនហួស ពីអ្វីដែលត្រូវការ ។

៣៤៩- គោរពប្រពៃណី ។

៣៥០- គោរពគ្រូបាធ្យាយនី ។

៣៥១- គោរពកងទ័ពជាតិ ដែលការពារទឹកដី ។

៣៥២- ត្រូវចេះច្រៀងបទគោរពទង់ជាតិ ពីដើមដល់ចប់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៥៣- ទប់ចិត្តឱ្យបាន បើចង់ទិញកាណូតកំសាន្តមួយ ។
អ្នកសប្បាយចិត្ត នៅថ្ងៃទិញបាន នឹងថ្ងៃដែលលក់ទៅវិញបាន ។

៣៥៤- កុំយកខ្លួនបៀតក្លឹបកំសាន្តរាត្រី ។

៣៥៥- ពេលទទួលទានបាយជុំគ្នា បិទទូរទស្សន៍ ។

៣៥៦- កុំចាក់ធ្មេញជាសាធារណៈ ។

៣៥៧- ពេលដុះធ្មេញ បិទទឹកសិន ។

៣៥៨- ចូលរួមមើលការតាំងពិពណ៌សិល្បៈសិស្សសាលា
ហើយកុំភ្លេច ជួយទិញអ្វីៗដែលគេតាំងលក់ផង ។

៣៥៩- ទិញរបស់តូចតាចតាមផ្សារស្រុកស្រែចំការ កុំតថ្លៃ ។

បណ្ណាល័យ LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE
www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៦០-　　　　កុំមើលកុនកាប់ចាក់

ហើយកុំទិញអ្វីៗដែលផ្សាយជួយដល់ការបញ្ចាំងនោះ ។

៣៦១-　　　　កុំបង្ខាតពេល ដោយលេងបៀ ។

៣៦២-ពេលបំរុងថា នឹងធ្វើការរិះគន់ចំពោះឪពុកម្ដាយ ប្ដីប្រពន្ធ

ឬកូននោះ គួរខាំអណ្ដាតខ្លួនឯង ។

៣៦៣-　　　　កុំចូលនិទ្រា ដោយមិនទាន់បានលាងចាន ។

៣៦៤-អ្នកលេងភ្លេងតាមផ្លូវ តាមផ្សារ ជាទ្រព្យវប្បធម៌ជាតិ

ជួបអ្នកកូដទ្រ ដេញឈើប៉ី ឬផ្លុំខ្លុយតាមផ្លូវ

ឈប់ស្ដាប់មួយរយៈតូច ហើយធ្វើអំណោយខ្លះផង ។

៣៦៥-　　　　អ្នករៀនធម៌ហើយមិនប្រតិបត្តិ

ដូចសាកសពដែលស្លៀកខោអាវល្អ ។

៣៦៦-កុំវាយតម្លៃខុស ចំពោះការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ

ដោយសារអំពើឆ្គាំឆ្គងរបស់អ្នកបួស និងអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ខ្លះៗ ។

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

៩- សន្តិភាព

៣៦៧- First keep the peace within yourself ,
then you can bring peace to others.
THOMAS A KEMPIS1420

មុនដំបូង អ្នកត្រូវប្រកាន់សន្តិភាពក្នុងខ្លួនអ្នក
ហើយទើបអ្នកអាចនាំសន្តិភាព ដល់អ្នកដទៃ ។
ថូម៉ាស់ អា កាំពីស១៤២០

៣៦៨- នេះជាមធ្យោបាយនាំសន្តិភាពដល់ខ្លួនយើងៈ
សន្តិភាពគឺការឈប់ប្រឆាំងគ្នា បើចង់បានសន្តិភាព ឈប់ឈ្លោះ ។
បើអ្នកចង់បានសន្តិភាពជាមួយអ្នកដទៃ កុំឈ្លោះជាមួយគេ ។
ទៅតែតាមផ្លូវរបស់អ្នក ។ រស់តែក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួនឯង ។
បើមានគេមករួមដើរជាមួយ ក៏ល្អដែរ ។
ប្រសិនបើអ្នកដើរតែម្នាក់ឯងអស់មួយរយៈពេល ក៏ល្អដែរ ។
បើអ្នកមិនចូលចិត្តចំពោះអ្វីដែលកំពុងកើតមាននៅទីណាមួយ ចាកចេញ ។
ប្រកាន់យកឋានសួគ៌មួយដែលអ្នកអាចយកជាប់តាមក្នុងខ្លួនបាន ។
អ្នកមានសន្តិភាពហើយ ។សន្តិភាព ។ នៅឱ្យស្ងៀមនឹង ។
ដោយលោកចន រ៉ូជើស និង ភីធ័រម៉ាក់វីលីល្ញៀម

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៦៩- ១០_ វិញ្ញូណនាំងប្រាំ

និយាយគ្នាច្រើនចំរើនប្រាជ្ញា

និយាយបរិហារចំរើនឈ្លោះ

និយាយដើមគេមិនពិរោះ

និយាយជ្រុលខុសចុះផ្លូវបាប ។

ធម្មជាតិបង្កើត **ភ្នែក**មានពីរ

ត្រចៀកក៏ទ្វេមើលហើយ**ស្តាប់**

មាត់មានតែមួយរញ្ជួយជាប់

គួរមើលហើយស្តាប់ជាង**និយាយ** ។

ភ្នែកមើល**ឃើញ**ហើយកុំអាលកាត់

ពិចារណាគិតកុំរាយមាយ

ត្រចៀកស្តាប់**ឮ**កុំជឿងាយ

សួរនាំនាយអោយបញ្ជាក់ការ ។

ច្រមុះប៉ះ**ក្លិន**កុំអាលស្រើប

ចិត្តកុំរំជើបតាមនាសា

អណ្តាតប៉ះ**ឆ្ងាញ់**កុំអាលថា

កាយកិតឱរាកុំអាលព្រឺ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការគ្រប់គ្រងវិញ្ញាណទាំងប្រាំ

៣៧០-វិញ្ញាណមានប្រាំ ចាំឱ្យច្បាស់ អូសទាញខ្លាំងណាស់ ងងឹតភ្លឺ
ទន់ជ្រាយតាមបទ ប្រាកដឈឺ វែកទូលជម្ងឺ ប្រចាំចិត្ត ។

មិនចេះគ្រប់គ្រង រងទុក្ខធំ ជូនសើចជូនយំ មួយជីវិត
កុំថាឡើយពាល ទោះបណ្ឌិត វាយមាយប្រមាទ កំសត់ខ្លួន ។

ជីវិតត្រូវមាន ខ្សែបង្ហៀរ ទាញទប់ជ្រែងជៀសតេចជ្រកពួន
កិលេសតណ្ហា តាមរុកគួន ហ៊ានតែភ្លេចខ្លួន ធ្លាក់ជ្រោះជ្រៅ ។

សីលធម៌ស្រុកយើង ធ្លាក់ចុះទាប អ្នកក្រចិត្តបាប លក់កូនចៅ
ឪវំលោភកូន ភ្លេចពង្សផៅ អ្នកមានឃោរឃៅអាងដុល្លារ
ឈ្លក់លុយ ពុលបុណ្យ ស្រវឹងទ្រព្យ អូសវិញ្ញាណជាប់ភ្លេចសាសនា
ច្រឡំបាបបុណ្យ លាមកផ្កា សាងទុក្ខវេទនា គ្មានកោះត្រើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១១- ការពិតមានតែមួយ

៣៧១-ជាការពិតណាស់ ដែលថាសង្ខារទាំងអស់ធ្វើដំណើរទៅរកការរលត់
ត្រូវតែទទួលស្គាល់អនិច្ចាធម៌នេះ ។

៣៧២- ផ្កាកំភ្លឹង ដែលលូតលាស់ចេញនៅដើមឆ្នាំនេះ
មិនមែនជាផ្កាដដែល ដែលរីកពីឆ្នាំទៅទេ ។

៣៧៣-ភ្នែកខ្លះ សម្លឹងឃើញនារីដែលបំរើតុតាមភោជនីយដ្ឋានរាត្រី
ជាចំណីដូចចំណីនៅលើតុរបស់ខ្លួនដែរ ។
ភ្នែកខ្លះសម្លឹងឃើញនារីទាំងនោះ
ជាអ្នកកំពុងមានបញ្ហាជីវិតធ្ងន់ធ្ងរ គួរសង្វេគ ដែលត្រូវការជំនួយ ។
នៅពេលដែលភ្នែកទាំងឡាយសម្លឹងឃើញចំលើ " ការពិត " នោះ
មនុស្សនឹងមានការគោរពគ្នា ទៅវិញទៅមក ។

៣៧៤- មនុស្សលោកមានការលំបាក ក្នុងការតម្រង់ទិស
ពី " អកុសលកម្ម " ទៅរក " កុសលកម្ម " ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៧៥- " បញ្ញា " នាំឱ្យ " ចាប់យកកុសល " ។

អ្នកមិនបានអប់រំបង្កើត " បញ្ញា " អាចចាប់យក " អកុសល " ។

៣៧៦-បញ្ញាមិនសំដៅលើសញ្ញាប័ត្រ ឬតួនាទីបុណ្យសក្តិធំទេ ។

អ្នកមានបញ្ញា គឺអ្នកដែលស្គាល់អ្វីដែលជា *ការពិត*ក្នុងលោកនេះប៉ុណ្ណោះ ។

៣៧៧-អ្នកមិនស្គាល់ការពិត នឹងមានទុក្ខច្រើនជាងអ្នកដែលស្គាល់ ។

៣៧៨- ការពិត គឺអ្វី១ទាំងអស់នៅក្នុងលោក

តែងផ្លាស់ប្តូរ ប្រែប្រួលមិនទៀងទាត់ ។

អ្នកមិនទទួលស្គាល់ការពិតនេះ

ដែលមានបំណងឱ្យអ្វី១នៅថិតថេរ

អ្នកនោះត្រូវសេចក្តីទុក្ខគ្របសង្កត់ ។

៣៧៩- ស្លឹកឈើទុំជ្រុះពេលជាមួយគ្នា

ទាំងនៅស្រុកហូឡង់ដែលត្រជាក់ធ្លាក់ទឹកកក

ទាំងនៅស្រុកខ្មែរដែលក្តៅហួតហែង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៨០- អ្នកធ្វើវិបស្សនា ពិបាកចងអារម្មណ៍យ៉ាងណា

សិស្សក្នុងថ្នាក់ ពិបាកប្រមូលអារម្មណ៍ស្តាប់គ្រូ យ៉ាងនោះដែរ ។

អារម្មណ៍ប្រៀបដូចក្មេងម្នាក់ ដែលសម្បូរទៅដោយរបស់លេង ។

អ្នកមានជោគជ័យទាំងឡាយ យោងលើ

គេចេះប្រមូលអារម្មណ៍ឱ្យនឹងន កុំឱ្យរសាត់អណ្តែត

ពីរឿងមួយទៅរឿងមួយ ។

៣៨១- ឈ្នះសត្រូវមួយពាន់នាក់ ឬមួយពាន់ដង

មិនស្មើឈ្នះខ្លួនឯងបានម្តង ។

៣៨២- វិបស្សនាជួយឱ្យអ្នកស្គាល់ខ្លួនឯង

និងស្គាល់អ្វីជាជីវិតសត្វលោកទូទៅ ។

៣៨៣- ជាទូទៅ មនុស្សច្រើនតែមិនសូវជឿអ្វីដែលជាការពិត

៣៨៤- ការពិតទាំងឡាយ ជាប្រភពនៃការព្រួយចំបែង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៨៥- មានទុក្ខ រកឫសគល់នៃសេចក្ដីទុក្ខ រកវិធីបំបាត់ទុក្ខនោះ

នេះជាការប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធ ។

៣៨៦- មនុស្សម្នាក់ៗ គួរតែសួរខ្លួនឯងម្ដងៗ

ថាតើគេកំពុងតែដើរពីទិសណា ទៅទិសណា :

-ពីងងិត ទៅរកភ្លឺ ? -ពីងងិត ទៅរកងងិត ?

-ពីភ្លឺ ទៅរកភ្លឺ ? -ពីភ្លឺ ទៅរកងងិត ?

៣៨៧- អ្វីៗដែលលោតឡើងទៅលើហើយ រមែងធ្លាក់មកវិញ

តែអ្វីដែលធ្លាក់ទៅហើយនោះ មិនប្រាកដជាងើបឡើងវិញទេ ។

មានតែក្ដីសង្ឃឹម សាមគ្គី និងសុឆន្ទៈរបស់ខ្មែរទាំងអស់គ្នាប៉ុណ្ណោះ

ដែលអាចរុញច្រាននាវាកម្ពុជា

ដែលធ្លាប់មានអារ្យធម៌ខ្ពស់ដល់កំពូល រួចធ្លាក់មកវិញនោះ

ឱ្យអាចឆ្លងផុតការជាប់ផុង ក្នុងគ្រោះកាច

ហើយងើបក្បាលឡើងវិញ ធ្វើដំណើរ ទៅមុខ

ពីទីងងិតទៅរកពន្លឺ ត្រូវទិសជាមួយប្រទេសដ៏ទៃក្នុងតំបន់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៨៨- ១២. ភាពប្រែប្រួល

លោកនេះ គ្មានអ្វីដែលថានៅគង់វង់រហូត

មិនផ្លាស់ប្តូរ មិនប្រែប្រួលនោះទេ ។

អ្វីដែលទៀងពិតមានតែមួយគត់: គឺការមិនទៀងទាត់នោះឯង ។

អ្វីៗសុទ្ធតែកើតរលត់ ដូចពពុះទឹកដែលប៉ោងរួចបែកធ្លាយ

សូមពិនិត្យមើលដង្ហើមដែលចូលមកហើយ តែងតែចេញទៅវិញ

នេះជាធម្មជាតិរបស់វា ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងនេះឯង

ដង្ហើមចូលហើយនិងដង្ហើមចេញ វាផ្លាស់ប្តូរគ្នា

វាត្រូវតែមានការផ្លាស់ប្តូរ

សង្ខារទាំងឡាយកើតឡើងតាមការផ្លាស់ប្តូរ

យើងមិនអាចហាមឃាត់វាបានទេ

គិតឱ្យផ្ទុយពីនេះ

គឺដូចបង្ខំទឹកឱ្យហូរបញ្ច្រាសពីក្រោមឡើងកំពូលភ្នំ

ប្រហែលជាក្នុងន័យចង់រុញស្ថានភាពធម្មជាតិ

ឱ្យហូរបញ្ច្រាស់ទិសដូច្នេះដែរ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទទួលរីករាយ ជាមួយទារកដែលកើត

ហើយកើតទុក្ខមិនសុខចិត្ត ទទួលយកការស្លាប់ឬព្រាត់ប្រាស

រាប់ថាជាប្រតិកម្មប្រឆាំង មិនព្រមទទួលស្គាល់បញ្ញត្តិធម្មជាតិ

មិនខុសពីដកដង្ហើមចូលហើយ មិនព្រមបញ្ចេញទៅវិញ

កើតមក គឺបានឱ្យកំណើតដល់មរណៈ

ជួប គឺបានឱ្យកំណើតដល់ការបែក

គ្មានអ្វីទាល់តែសោះ ដែលយើងត្រូវតោងស្អិត

ពីព្រោះអ្វីៗសុទ្ធតែកំពុងផ្លាស់ប្តូរ នៅក្នុងពេលនេះ

ជីវិតមានសុខនិងមានទុក្ខ ផ្លាស់វេនគ្នាជាធម្មតា

ដូចថ្ងៃនិងយប់ ផ្លាស់វេនគ្នា

ដូចរដូវប្រាំងនិងរដូវភ្លៀង ផ្លាស់វេនគ្នា

ដូចខ្មៅនិងរនោច ផ្លាស់វេនគ្នា

ដូចផ្កាដែលរីក ហើយតែងរោយទៅវិញ

ដូចការកើតនិងការស្លាប់ ផ្លាស់វេនគ្នា នេះជាកត្តាធម្មជាតិ

ដែលសត្វលោកអ្នកមានបញ្ញាទទួលស្គាល់ ជាធម្មតា

អ្នកមិនព្រមទទួលស្គាល់ ទៅជាមានប្រតិកម្ម ហើយមានទុក្ខខ្លាំង។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៣៨៩- ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរសង្គម

ឧទាហរណ៍ ផ្លាស់ប្តូររបៀបធ្វើចរាចរពីអាក្រក់ទៅល្អ

ករណីយកិច្ចគឺ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមពីខ្លួនរបស់អ្នក ម្នាក់ឯងជាមុន

ដោយកុំអំពល់ខ្វល់ខ្វាយពីអ្នកដទៃ ធ្វើឬមិនធ្វើ ។

៣៩០- បើយើងមិនបានប្រើពេលវេលាទេ

ពេលវេលាប្រាកដជាប្រើយើងហើយ ។

៣៩១- គ្មានបច្ចុប្បន្នដដែលទេ

អ្នកមិនអាចឈានជើងពីរដងទៅក្នុងស្ទឹងតែមួយទេ ។

៣៩២-គយគន់ព្រះសុរិយារះពេលព្រលឹម ឱ្យបានមួយឆ្នាំម្តង យ៉ាងតិច ។

៣៩៣-កាលណាយើងអាចដាក់ចិត្ត វិលត្រឡប់មករកបច្ចុប្បន្នវិញ

យើងដឹងការពិតថា អតីតកាលនិងអនាគត

គ្រាន់តែជាការនឹកគិតនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន

ដូច្នេះយើងបានដោះលែងខ្លួនយើងអំពីការជាប់ទាក់ទិននឹងពេលវេលា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៣-មិត្ត

៣៩៤- Friend comes and goes ,

but ennemies accumulates.

Murphy's Law

មិត្តសម្លាញ់ជួបហើយបែក សត្រូវ-គរ-កកស្រទាប់ ។

មើកហ្វីស៍ ឡ

៣៩៥- The best mirror is an old friend.

GEORGE HERBERT 1651

កញ្ចក់ឆ្លុះមុខដ៏ល្អបំផុត គឺមិត្តសម្លាញ់ចាស់ម្នាក់ ។

ចច ហឺបឺត

៣៩៦- ស៊ូគ្មានមិត្ត ប្រសើរជាងមានមិត្តដែលមានចិត្តមិនស្មោះត្រង់ ។

៣៩៧- បើរកមិត្តដែលល្អឥតខ្ចោះ អ្នកនឹងគ្មានមិត្ត ។

៣៩៨-ជនពាលមានចរិតដូចធ្យូងៈ ពេលក្តៅ លូកទៅរលាកដៃ

ពេលត្រជាក់ លូកទៅប្រឡាក់ដៃ ។

៣៩៩- រកមិត្តថ្មី តែកុំភ្លេចមិត្តចាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៤. ក្មួន

៤០៧- Boy becomes an adult three years
before his parent think he does,
and about two years before he thinks he does.
LEWIS B. HERSHEY

ក្មេងប្រុសក្លាយទៅជាមនុស្សពេញវ័យ បីឆ្នាំមុននឹងឪពុកម្ដាយដឹង
ហើយប្រហែលជាពីរឆ្នាំ មុននឹងវាដឹងដោយខ្លួនឯង ។
ឡឺវិស ហ៊ើស៊ី

៤០៨- I have found the best way
to give advice to your children
is to find out what they want
and then advice them to do it.
HARRY TRUMAN

ខ្ញុំបានរកឃើញផ្លូវដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីឱ្យដំបូន្មានចំពោះកូនៗអ្នក
គឺស្វែងយល់អ្វីដែលគេចង់ រួចណែនាំគេឱ្យធ្វើទៅ ។
ហារី ទ្រូមាន

៤០៩- ស្ដីប្រដៅកូនរួចហើយ កុំភ្លេចឱបថើបគេវិញផង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤១០-ទោះជាអ្នកមានលុយកាក់ច្រើនក៏ដោយ ក្រោយអាយុ១៦ឆ្នាំ

ឱ្យកូនអ្នករកលុយបង់មួយចំណែក នៃថ្លៃសាលារបស់គេ ។

៤១១-បង្រៀនកូនឱ្យស្គាល់តម្លៃលុយ និងកិច្ចសំខាន់ក្នុងការសន្សំ ។

៤១២-ទៅជួបគ្រូរបស់កូនអ្នក នៅថ្ងៃប្រជុំមាតាបិតាសិស្ស

អ្នកនឹងដឹងរឿងដែលអ្នកមិនធ្លាប់ដឹង ពីកូនរបស់អ្នក ។

៤១៣-ទោះជាកូន ក៏ត្រូវគោរពភាពឯកជនដែរ គោះទ្វារមុនចូលបន្ទប់ ។

៤១៤-ស្រឡាញ់កូនអ្នក តាមដោយលក្ខណៈដែលគេមាន

កុំតាមអ្វីដែលអ្នកចង់ឱ្យគេនោះ បានដូចបំណងរបស់អ្នក ។

៤១៥-សរសើរពីកូនយើងឱ្យឮៗប្រាប់អ្នកដទៃ ឱ្យកូននោះឮផង ។

៤១៦- កុំភ្លេចសរសើរថា កូនអ្នកអស្ចារ្យណាស់

ហើយប្រាប់ថា អ្នកស្រឡាញ់គេណាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤១៧- កុំខំសំចៃ ដើម្បីគ្រាន់តែទុកកេរ្តិ៍ឱ្យកូន ។

៤១៨-បង្រៀនកូនអ្នកឱ្យស្គាល់តម្លៃលុយកាក់ និងការសន្សំ ។

៤១៩- កុំភ័យព្រួយថា អ្នកគ្មានអ្វីៗល្អបណ្តាច់ទុកសម្រាប់កូន
ផ្តល់ឱ្យគេអ្វីៗដ៏ល្អបំផុត ដែលអ្នកកំពុងមាន ។

៤២០- មើលសៀវភៅឱ្យកូនស្តាប់ ។

៤២១- ច្រៀងឱ្យកូនស្តាប់ ។

៤២២- ពេលលេងល្បែងអ្វីមួយជាមួយក្មេង ទុកឱ្យគេឈ្នះទៅ ។

៤២៣- កុំរំពឹងថា កូនដឹងពីការលំបាករបស់យើង
រហូតដល់ពេលកូននោះ មានកូនដូចយើង ។

៤២៤- យើងបង្កើតកូនបានតែរូបកាយទេ
មិនបានបង្កើតចិត្តគំនិត និងឧប្បនិស្ស័យរបស់កូនទេ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៥~សុខភាព

៤២៥- *ភ័ប៊ីលេ* បានពោលថា :

គ្មានសុខភាពទេ ជីវិតមិនមែនជាជីវិតទេ

គឺគ្រាន់តែជាភាពស្រយុតស្រយង់ និងការឈឺចាប់ ។

៤២៦- *អេមើសសិន* បាននិយាយថា :

ជាការពិបាកណាស់ ក្នុងការប៉ាន់ស្មានថា

តើត្រូវការមាននូវសម្ភារៈប៉ុន្មាន

ដើម្បីអាចសប្បាយរីករាយទៅកើត

ក្នុងសុខភាព ដែលមិនល្អសោះ ។

៤២៧- កុំចេះតែយកសុខភាពល្អជាសំអាង

ណាត់ជួបពិគ្រោះជម្ងឺជាមួយគ្រូពេទ្យ ៦ខែម្តងយ៉ាងតិច ។

៤២៨- កុំទីមទាមជាមួយគ្រឿងញៀន

ហើយកុំសេពគប់ជាមួយមនុស្ស ដែលប្រើគ្រឿងញៀន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤២៨- ទៅឱ្យគ្រូពេទ្យត្រួតពិនិត្យរោគ និងធ្មេញឱ្យទៀងទាត់ ។

៤៣០-កុំខ្មាសគ្រូពេទ្យ ប្រាប់ឱ្យត្រង់ពី រោគក្នុងខ្លួនអ្នក ។

៤៣១-បើគ្មានពេលចេញហាត់ប្រាណខាងក្រៅ ហាត់ក្នុងបន្ទប់ ។

៤៣២- កាត់បន្ថយការទទួលទានសាច់ ។

៤៣៣- កាត់បន្ថយការទទួលទានខ្លាញ់ ។

៤៣៤- កាត់បន្ថយការទទួលទានអំបិល ។

៤៣៥-កុំអាងឈ្នួលជួលមនុស្សប្រើចៅក កាប់ដីដាំដុះខ្លួនឯងខ្លះ
ជាការហាត់ប្រាណ ចលនាចាំបាច់ សម្រាប់ជីវិត ។

៤៣៦- ថែធ្មេញឱ្យសស្អាត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៣៧- រាងកាយនិងសុខភាពរបស់អ្នក

ជាមធ្យោបាយសំខាន់បំផុត

សម្រាប់សម្រេចគោលដៅក្នុងជីវិត ។

៤៣៨-ដើម្បីជួសជុលឡាន ឬម៉ូតូ មានលុយអាចជួលជាងធ្វើបាន ។

រឿងហាត់ប្រាណ ទោះមានលុយ ជួលមិនបាន ត្រូវធ្វើខ្លួនឯង ។

៤៣៩-ជិះកង់វាមិនអស់សាំង មិនថ្លង់សម្លេង មិនសូវមានគ្រោះថ្នាក់

មិនបំពុលបរិយាកាស បានហាត់ប្រាណផង ។

៤៤០-មានបញ្ហាសុខភាពធំដុំ ពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ យ៉ាងតិចបីនាក់ ។

៤៤១-ខ្ញុំបានរកឃើញមធ្យោបាយសក្តិសិទ្ធ មុនចូលនិទ្រា

គឺអានសៀវភៅធម៌ ដើម្បីរំងាប់អារម្មណ៍ពីពេលថ្ងៃ

ចិត្តក៏ស្ងប់ និទ្រាក៏លក់ សុបិនក៏ល្អ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៦-ទ្រព្យ ឬ លុយ ?

៤៤២- ឱ..ជនទុគ៌តទាំងឡាយអើយ ! សូមអ្នកកុំស្មានថា
មានទ្រព្យច្រើន មានបុណ្យសក្តិធំ
សុទ្ធតែជួយអ្នកឱ្យរួចផុតពីសេចក្តីទុក្ខសោកឱ្យសោះ !

៤៤៣-We define wealth as health, happiness, abundance, prosperity, riches, loving, caring, sharing, learning, knowing what we want, opportunity, enjoying and balance

John Roger & Peter McWilliams

យើងឱ្យនិយមន័យរបស់ទ្រព្យ គឺសុខភាព សុភមង្គល ភាពសម្បូរ
វិបុលភាព សម្បត្តិ ការស្រឡាញ់រាប់អាន ការយកចិត្តទុកដាក់
ការចែករំលែក ការរៀនសូត្រ ការដឹងថាតើយើងចង់បានអ្វី
ឱកាស រីករាយចិត្ត និងតុល្យភាព ។

ចន រ៉ូជើស នៃ ភីធើម៉ាក់វីលៀម

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៤៤- If money is your hope for independence you will never have it .
The only security that a man can have in this world is a reserve of knowledge , experience and ability .

John Roger & Peter McWilliams

ប្រសិនបើលុយកាក់ ជាសង្ឃឹមរបស់អ្នកក្នុងការស្វែងរកឯករាជ្យភាព នោះ អ្នកនឹងមិនបានជួបប្រទះទេ ។
សន្តិសុខតែមួយគត់ ដែលមនុស្សម្នាក់អាចមាននៅក្នុងលោកនេះ គឺការបំរុងទុក នូវចំណេះដឹងមួយ ការពិសោធន៍ និង ការស្ទាត់ជំនាញ

៤៤៥-We define wealth as health and happiness.

John Roger & Peter McWilliams

យើងឱ្យនិយមន័យទៅភោគទ្រព្យ ជា សុខភាព សុភមង្គល ។

ចន រ៉ជើ អែន ភីធ័រម៉ាក់ វិល្លៀម

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៤៦-Wealth is enjoying what we already have , not getting more of what we think will make us happy.

John Roger & Peter McWilliams

ភោគទ្រព្យ គឺការគាប់ចិត្តនឹងអ្វីដែលយើងមានហើយ

មិនមែនប្រមូលថែមទៀត នូវអ្វីៗដែលយើងគិតថា

នឹងធ្វើឱ្យយើងសប្បាយចិត្ត នោះទេ ។

ចន រ៉ជឺ អែន ភីធ័ ម៉ាក់វីល្យែម

៤៤៧- *តាមលោក Andrew Oswald ,*

an economist at Wawick University in Coventry ,England.

Dollars buy status and status makes people feel better.

លុយទិញឋានៈ ហើយឋានៈ ធ្វើឱ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ល្អជាងមុន ។

៤៤៨- កុំសង្ឃឹមថាលុយកាក់ នាំមកនូវសុភមង្គល ។

៤៤៩- ប្រើប្រាស់របស់ដែលល្អ មិនព្រួយត្រូវទិញញឹកញាប់ ។

៤៥០-ទិញបន្លែនិងត្រីពីអ្នកស្រែ ដែលរែកទូលមកលក់ កុំតថ្លៃ ។

៤៥១-តុ ទូ និងខោអាវ ប្រសិនបើអ្នកនឹងប្រើវាលើសពីប្រាំឆ្នាំ

ទិញធុនល្អបំផុត តាមលុយដែលយើងមាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៥២- កុំគិតថារបស់ថ្លៃ សុទ្ធតែល្អ ។

៤៥៣- ប្រយ័ត្ន ចំពោះអ្នកដែលគ្មានអ្វីត្រូវខាតបង់ ។

៤៥៤- កុំលេងល្បែងស៊ីសង ។

៤៥៥- ដាក់កំហិតខ្លួនឯង ក្នុងការសន្សំលុយកាក់ វាជាការចាំបាច់ សម្រាប់ជោគជ័យ ។

៤៥៦-កុំនិយាយរឿងលុយកាក់ ជាមួយអ្នកដែលមានតិចឬច្រើនជាងអ្នក ។

៤៥៧- សន្សំ១០ភាគរយ ពីអ្វីដែលអ្នករកបាន ។

៤៥៨-របស់ដែលអ្នកមិនត្រូវការ ទោះជាគេលក់ថោក ក៏កុំទិញ ។

៤៥៩- ទិញដូរជាមួយអ្នក ដែលទិញដូរជាមួយយើង ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៧_ឡាន

៤៦០-　ប្រញាប់ពេក ដេកផ្លូវ ។

៤៦១-　ពេលជិះឡាន ពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ ។

៤៦២-　កុំទុកចោលសោឡាន នៅកន្លែងមូលបញ្ចេះ ។

៤៦៣-　ដាក់ភ្លើងហ្វាឡានឱ្យទាប ពេលមានអ្នកមកពីមុខ ។

៤៦៤-　កុំបើកឡានលឿនដែងតែឯងពេក
បើរឿងប្រញាប់នោះ មិនដល់ថ្នាក់ស្លាប់-រស់
ឬគ្រាន់តែដើម្បីទៅលំហែកាយ នៅទីណាមួយ ។

៤៦៥-យូរៗម្តង បើកឡានតាមផ្លូវដែលមានទេសភាពល្អត្រកាល

៤៦៦-　ចាក់សាំងឡាន នៅហាងសាំងដែលនៅជិតផ្ទះអ្នក
ពេលបញ្ចេះឡានមិនឆេះ អ្នកនឹងកក់ក្តៅ ដែលបានស្គាល់គេ ។

BUDDHIST INSTITUTE LIBRARY បណ្ណាល័យ
www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

៤៦៧-ចាក់សាំងឱ្យពេញពេលយកឡានដែលបានខ្ចី ទៅសងគេវិញ ។

៤៦៨- កុំចតឡានពីរបីជួរលើផ្លូវថ្នល់ ។
ចតឆ្ងាយពីហាងគុយទាវបន្តិចក៏មិនអីដែរ
ពេលដើរទៅ គឺជាការហាត់ប្រាណជួយសុខភាព ។

៤៦៩- កុំចាំសាំងឡានឬម៉ូតូអស់រលីង
ចាក់បំពេញនៅពេលសល់តែមួយភាគបួនក្នុងធុង ។

៤៧០- កុំបើកឡានដែលមានកង់ប៉ះប៉ុនច្រើន
អាយុជីវិតមនុស្ស ថ្លៃជាងកង់ឡានឆ្ងាយណាស់ ។

៤៧១- ឃើញឡានថ្មីល្អ កុំចេះតែនឹកថា
មនុស្សជិះក្នុងឡាននោះ ក៏ល្អដែរ ។

៤៧២-ទុកសោឡាន ឬម៉ូតូ នៅកន្លែងអាថិកំបាំងណាមួយ
សម្រាប់ពេលបាត់សោ ឬជាប់នៅសោនៅក្នុងឡាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៧៣- បើឃើញក្មេងសិស្សសាលាជិះកង់ទន្ទឹមគ្នា ទើសផ្លូវ
កុំខឹងពេក ពីក្មេងក៏អ្នកធ្លាប់ធ្វើអញ្ចឹងដែរ ។

៤៧៤-ឈប់ឡានឱ្យនឹងស្មៀម ពេលជួបរទេះ ដែលគោផ្អើល ។

៤៧៥- ផ្លូវលំស្រុកយើងខែប្រាំងដីហុយ ខែវស្សាបែកភក់
បើកឡានដល់ជិតមនុស្សម្នាតាមចិញ្ចើមថ្នល់ គួរគិតដល់គេខ្លះផង ។

៤៧៦- ធ្វើដំណើរដល់ណា គួរតែស្គាល់ឈ្មោះស្រុកភូមិនោះ ។

៤៧៧-តាមឡាននិងនៅក្បាលដំណោកត្រូវមានពិលមួយមានថ្មល្អជានិច្ច ។

៤៧៨-គិតទុកថាបើឡានខូចកណ្តាលផ្លូវធ្វើដូចម្តេចទូរសព្ទ័ហៅអ្នកណា?

៤៧៩- ឡានថ្លៃល្អប្រណិត បញ្ឆេរមុខអ្នកក្រ បានព្រើកខ្លះល្ងាច
ជាសំណើចចំអកឱ្យខ្មែរ ជាច្រើនលានអ្នក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៨០-កុំបណ្ដោយតាមតែអ្នកបរឡាន គឺម្ចាស់ឡានជាអ្នកទទួលខុសត្រូវ

ខុសត្រូវ គេបន្ទោសឬជេរអ្នកជិះក្នុងឡានទាំងអស់គ្នា

ទោះបុកគេស្លាប់ ឬក្រឡាប់ខ្លួនឯង

ទាំងម្ចាស់ឡាន ទាំងអ្នកបើកបរ មានភ័ព្វវាសនាដូចគ្នា។

៤៨១-ឈប់ឡានឱ្យនឹងស្មៀម ទុកឱ្យអ្នកដែលត្រូវការដើរឆ្លងថ្នល់ ។

តេក៏មានសិទ្ធប្រើប្រាស់ផ្លូវថ្នល់ដែរ ។

៤៨២- បើមានឡានឈប់ឱ្យដើរកាត់ថ្នល់

កុំភ្លេចងាកទៅញញឹម ឬគ្រវីដៃដាក់អ្នកនៅក្នុងឡានផង ។

៤៨៣- ទុកឡាន ជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរបានហើយ

កុំទុកជារបស់ សម្រាប់បញ្ចេញឫទ្ធិបឫទ្ធិ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

១៨. ស្នេហា

៤៨៤- ប្រពន្ធល្អ និងមិត្តល្អ ច្រើនជួបគ្នានៅគ្រាក្រលំបាក ។

៤៨៥- រៀបការ ដោយសារតែសេចក្តីស្រឡាញ់ប៉ុណ្ណោះ ។

៤៨៦- រើសគូរស្រករដោយប្រយ័ត្នប្រយែង
ពីព្រោះការសម្រេចចិត្តនេះទៅ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ
ឬជីវិតមួយដ៏កំសត់ របស់អ្នក ។

៤៨៧-ចងចាំថា ការរកប្តីប្រពន្ធសមតាមបំណងមានកិច្ចពីរយ៉ាង
រកមនុស្សឱ្យត្រូវ និងធ្វើខ្លួនជាមនុស្សត្រូវ ។

៤៨៨- ធ្វើជាមិត្តដ៏ល្អបំផុត ចំពោះភរិយាអ្នក ។

៤៨៩- សន្សំពេលមួយល្ងាចក្នុងមួយសប្តាហ៍
សម្រាប់តែរូបអ្នកនិងភរិយា ។

៤៩០- កុំឱ្យតម្លៃទាប ចំពោះសេចក្តីស្រឡាញ់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៩១- រាល់ថ្ងៃ រិះរកវិធីតូចៗ

ដើម្បីឱ្យទំនាក់ទំនងប្តីប្រពន្ធកាន់តែល្អឡើង

៤៩២-ជារាល់ថ្ងៃ បង្ហាញឱ្យឃើញថា អ្នកស្រឡាញ់គ្រួសារអ្នកប៉ុនណា ដោយវាចា ដោយការស្ទាបប៉ះ និងដោយការនឹកគិត របស់អ្នក។

៤៩៣-នាំគ្រួសារទៅកំសាន្តវិស្សមកាល ទោះជាពិបាកលុយកាក់ក្តី អនុស្សាវរីយ៍ដែលចងចាំនោះ នឹងមានតម្លៃកាត់ថ្លៃមិនបានទេ ។

៤៩៤-កុំឱ្យតម្លៃទាប ចំពោះការអត់ឱន លើកលែងទោសកំហុស ។

៤៩៥- ពេលដែលមានការមិនចុះសម្រុង រវាងអ្នកនិងប្រពន្ធអ្នក ទោះជាខាងណាខុសក៏ដោយ ត្រូវសុំទោស ។

៤៩៦-ពន្យល់រឿងប្រពន្ធ ឬសង្សារបែកចិត្ត ថារឿងនេះខុសពីខ្ញុំទេ !

៤៩៧- ស្នេហា គឺដូចជាកំពូលភ្នំដ៏ស្រួច ឡើងដល់កំពូលហើយ ត្រូវតែចុះវិញភ្លាម គ្មានកន្លែងអង្គុយសម្រាកលេងយូរទេ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៩៨- ភរិយាពីរ

I - ភរិយាតែមួយមិនព្រួយដោះស្រាយ

បានសុខចិត្តសុខកាយ ឥតខ្វល់ខ្វាយដោះស្រាយរឿងកាម

ភរិយាពីរ ទុក្ខញាំញីរាប់រយខែឆ្នាំ

ចិន្តាស្ទាលាផ្ដែផ្ដា ទុកបណ្ដាំក្នុងលោក ។

II- ព្រះអើយមើលចុះខ្ញុំខុសហួសហើយ

ទ្រូងមិនដែលបានស្បើយ ទុក្ខគ្មានល្ហើយស្ដាល់តែសោយសោក

ក្រៀមស្ងួតក្ដួតឈាម បណ្ដោយតាមវាសនាបក់បោក

ចងជាមេរៀនក្នុងលោក ស្នេហ៍ខូះជោគជាភោគវាសនា ។

បន្ទរ ខ្ញុំសូមស្បថប្រាសព្រាត់អស់ហើយ

ខ្លាចហើយរាងហើយ ព្រះអើយជម្ងឺយស្នេហា

ទុកសោកគ្មានល្ហែ ក្លាយជាស្នេហ៍អ្នកងារ

រស់នៅរំពឹងធម៌អារ្យ លាតណ្ហារីងរៃ ។

III- តទៅជាតិក្រោយ កុំឱ្យខ្ញុំយល់

ទុក្ខប្រាសព្រាត់អំពល់ សូមបានយល់តែឋានសេរី

ជួបមួយនឹងមួយ លុះដល់ត្រើយជីវិតក្សិណក្ស័យ

កសាងវាសនាបារមី គំរូប្ដីដល់ស្រីស្មោះត្រង់ ។

ចម្រៀងឈ្មោះ ***ភរិយាពីរ*** *ច្រៀងដោយ លោក ស៊ិន ស៊ីសាមុត*

អ្នកនិពន្ធ និងចម្រៀងឯក នៃប្រទេសកម្ពុជា ប្រចាំទសវត្សរ៍ទី៥០-៦០និង ៧០ ។

៤៩៧- ទុក្ខអ្វីមិនស្មើ ទុក្ខប្រពន្ធពីរ... *លោកស៊ិន ស៊ីសាមុត ឆ្នាំ១៩៦០ ។*

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៤៩៩- ១៩_ ឱ្យ និង ទទួល

យើងដកដង្ហើម យកខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន និងបញ្ចេញ ហ្គាសកាបូនិក

រុក្ខជាតិស្រូបយកហ្គាសកាបូនិក ហើយបញ្ចេញអុកស៊ីហ្សែន

ទំនាក់ទំនងនៃការឱ្យនិងការទទួល ជាមូលដ្ឋាននៃជីវិត

អ្នកដែលចេះទទួលផង ចេះឱ្យផង មានតុល្យភាពក្នុងដំណើរជីវិត

តាមការពិសោធន៍ អ្នកទទួលច្រើនតែជំពាក់គុណគេ

អ្នកដែលចេះតែចង់បាន ចង់តែទទួល

មិនប្រាកដថាចេះតែមានសម្បូរហូរហៀរទេ

អាចចេះតែខ្វះ ហើយចេះតែចង់បាន រហូតដល់ថ្ងៃស្លាប់ ។

អ្នកឱ្យច្រើនមានអារម្មណ៍ល្អ កើតសទ្ធា មិនអាត្មានិយម

ទោះមានតិចតួច ក៏អាចចែករំលែកបាន ទទួលបុណ្យកុសល។

កុំឱ្យតែរបស់ដែលធ្វើបុណ្យនោះ មិនបានមកដោយធម៌

ឬ ដោយអំពើពុករលួយ ។

៥០០-អ្នកដែលចេះចែករំលែកសេចក្តីសុខដល់គេឯង កាន់តែច្រើន

តែងបានទទួលសេចក្តីសុខខ្លួនឯង កាន់តែច្រើន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០១- **២០. ការគិត**

គ្រប់ពេលវេលា យើងរស់នៅជាមួយនឹងការនឹកគិត ។

យើងជាមនុស្សប្រភេទណា គឺនៅលើអ្វីដែលកំពុងនឹកគិតនោះឯង

<<You are what you thought >>

ការនឹកគិតនេះ ពិបាកគ្រប់គ្រងណាស់ ។

យុវជនម្នាក់គ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យស្រឡាញ់នារីក្នុងពេលកំពុងសិក្សា ។

មន្ត្រីរាជការម្នាក់គ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យទទួលសំណូក ធ្វើអំពើពុករលួយ ។

ស្វាមីម្នាក់គ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យទៅស្រឡាញ់ស្រីណាផ្សេងពីភរិយាខ្លួន ។

មនុស្សម្នាក់គ្រប់គ្រងចិត្តមិនឱ្យមានគំនុំសងសឹកជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ។

អ្នកបើកឡាន-ម៉ូតូ គ្រប់គ្រងចិត្តឱ្យគោរពច្បាប់ចរាចរ ។

យើងគ្រប់គ្រងការនឹកគិតឱ្យនៅក្នុងគន្លងច្បាប់ ក្នុងសេចក្ដីល្អ ។

គ្មានអ្វីដែលហោះហើរលឿន រហ័សជាងចិត្តមនុស្សទេ ។

ក្នុងមួយនាទី ចិត្តអាចហោះហើរទៅបានពេញមួយពិភពលោក ។

ការគ្រប់គ្រងចិត្ត ធ្វើទៅបាន លុះត្រាតែមាននិស្ស័យ

ហើយព្យាយាមខ្លាំងណាស់ ។

វិធីសាស្ត្រមួយ ក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រជាច្រើន ក្នុងការសំអាតចិត្ត

គឺ **វិបស្សនា** ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០២-ដោយស្តេចជ័យវរ្ម័នទី៧ ព្រះអង្គបានទទួលជោគជ័យក្នុងជីវិត

ជាអ្នកដឹកនាំដ៏ល្បីល្បាញនា សម័យមហានគរ

ព្រះអង្គទ្រង់រៀនសូត្រ និងប្រតិបត្តិ វិបស្សនា ។

ជាព្រះបណ្តាំ សម្រាប់ខ្មែរជំនាន់ក្រោយ

ព្រះអង្គបានសាងបន្សល់ទុក នូវព្រះបដិមា

តាមប្រាង្គប្រាសាទនានា ។

ក្នុងព្រះឥរិយាបថវិបស្សនានេះ ព្រះអង្គទ្រង់ព្រះពៃន

ព្រះហស្តស្តាំលើព្រះហស្តឆ្វេង ព្រះបាទស្តាំលើព្រះបាទឆ្វេង

ដងព្រះកាយត្រង់ ព្រះភក្ត្រ័ឱនបន្តិច ញញឹមស្រទន់

ក្នុងស្ថានភាពឧបេក្ខា ខ្ពស់បំផុត ។

សកលលោកបានទទួលស្គាល់ ដោយស្ងប់ស្ងែង

នូវសិល្បៈញញឹម ប្រកបដោយសេចក្តីសុខស្ងប់ របស់ខ្មែរ ។

តែចំពោះកូនខ្មែរខ្លួនឯង ជំនាន់ក្រោយៗ

អាចទទួលបានឬមិនបាន នូវផលប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់ពីបណ្តាំទាំងនេះ

តិចឬច្រើននោះអាស្រ័យលើឧបនិស្ស័យរួមផ្សំនិងការចេះប្រើបញ្ញា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០៣- នៅក្នុងសារមន្ទីរជាតិក្រុងភ្នំពេញ

មានបដិមាករស្តេចជ័យវរ្ម័នទី៧

មានស្នាមប្រាមដៃខ្មែរច្រើនជំនាន់ អង្អែលជង្គង់ថ្មនោះ

ទាល់តែរលីងរលោងស្រិលទៅហើយ

តែមិនដឹងជាយល់យ៉ាងណាដែរ ....?

កាំជណ្តើរសីករេចរឹល ទៅជាមូលរលោង

ដោយសារជើងខ្មែរច្រើនជំនាន់ បានឡើងចុះទស្សនា

ប្រាសាទនានា ចម្លាក់ព្រះពុទ្ធរូប និង តាបស់ឥសី

ដែលកំពុងគង់ ក្នុងឥរិយាបថរិបស្សនា

តែមិនដឹងជាយល់យ៉ាងណាដែរ ....? រាល់ពេលពេលបែរបន់

ខ្ញុំតែងសូមឱ្យព្រលឹងវិញ្ញាណអ្នកស្នេហាជាតិ

និងវិរបុរសខ្មែរ ជំនាន់កម្ពុជារុងរឿង

បានមកសណ្ឋិត ក្នុងដួងព្រលឹងអ្នកដឹកនាំខ្មែរបច្ចុប្បន្ន

ដើម្បីការចាប់ផ្តើមសារជាថ្មី នៃកម្ពុជាថ្មី ក្នុងសេចក្តីសង្ឃឹម

ដូចព្រះភក្ត្រញញឹម របស់ស្តេចខ្មែរ ដែលពោរពេញទៅដោយ

មេត្តា ករុណា មុទិតា និង ឧបេក្ខា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០៤-អ្វីៗខាងក្រៅ មិនសំខាន់ជាងអ្វីនៅក្នុងខ្លួន គឺចិត្តយើងនោះទេ ។

ភ្នែកដែលបើក គឺភ្នែកដែលមើលឃើញអ្វីៗ ជាសំបកក្រៅ ។

មនុស្សលោកច្រើនតែវិនិច្ឆ័យថានេះល្អនោះអាក្រក់ ស្អប់នេះស្រឡាញ់នោះ

ដោយការសម្លឹងឃើញតាមភាពខាងក្រៅនេះ រួចធ្វើការវែកញែក ។

ការជាប់ជំពាក់នឹងភាពខាងក្រៅ

ធ្វើឱ្យមនុស្សលោកទទួលទុក្ខជាប្រចាំក្នុងជីវិត ។

ភ្នែកបិទសម្លឹងមកក្នុង មើលអ្វីៗ ដោយប្រើបញ្ញា ។

ការសម្លឹងនេះ ត្រូវតម្រង់ពិនិត្យចិត្តខ្លួនឯងជាមុន

ដើម្បីស្វែងយល់សំគាល់នូវវិញ្ញាណ

ដែលប្រឡាក់ទៅដោយល្អងធូលីតណ្ហាលោកិយ

ដែលកកើតឡើងដោយទំនើង ពីទេសកាលផ្សេងៗ

និងចិត្តជាអកុសលទាំងឡាយ ដែលជ្រកពួនសំងំជាយូរមកហើយ

ក្នុងខ័ន្ធសន្តាន ដែលយើងមិនបានសំគាល់ដឹង ។

សេចក្តីខ្វល់និងសេចក្តីសៅហ្មង នៃវិញ្ញាណមនុស្សលោក

មកពីចំណង់លោភលន់ និងប្រតិកម្មចំពោះទេសកាលដែលប្រែប្រួល ។

វាប្រកបដោយសោភ័ណភាពនិងសន្តិភាព យើងអង្គុយនៅមួយកន្លែង

ដោយសតិស្មារតីស្ងាត់ស្ងៀមឈឹង ហើយពិចារណា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០៥- **គិតពិចារណាថា ៖**

១-រូបកាយប្រកបដោយភាពមិនបរិសុទ្ធ មិនត្រូវជាប់ជំពាក់ ។

២-វិញ្ញាណារម្មណ៍ទាំងឡាយជាប្រភពនៃទុក្ខ

ទោះបីវាមកជាអារម្មណ៍ព្រួយ ឬសប្បាយក៏ដោយ ។

៣-ចិត្តជាចរន្តដែលហូរមិនចេះឈប់ ។

៤-អ្វីៗនៅក្នុងលោកនេះគឺជាលទ្ធផលនៃការទាក់ទង

រវាងហេតុនិងផល ហើយគ្មានអ្វីនៅគង់វង្សរហូត

ដោយគ្មានការប្រែប្រួលឡើយ ។

៥០៦- អ្នកដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន

គ្រប់គ្រងគ្រួសារខ្លួន ក៏ពិបាក

ហើយបើគ្រប់គ្រងប្រទេសជាតិ កាន់តែពិបាកណាស់ទៅទៀត ។

៥០៧- បើអ្នករក្សាចិត្តបានរាបស្មើហើយ

ប្រទេសជាតិក៏បានរាបស្មើ

ពិភពលោកនឹងបានរាបស្មើដែរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥០៨- ## ២១. ទិបស្សនា

តាមលោក *Captain Hardfield*

ទិបស្សនា គឺជាសិល្បៈនៃកាសម្រាកស្មារតី

និងឥទ្ធិពលនៃការបញ្ឈប់ការយកចិត្តទុកដាក់ និងកង្វល់ទាំងអស់

គឺប្រហែលជាថាមពលសម្ងាត់មួយ ក្នុងមនុស្សដ៏អស្ចារ្យ ។

Meditation

This art of resting the mind and
the power of dismissing from it all care and worry
is probably one of the secret energy in our great men

CAPTAIN J.A.HADFIELD

៥០៩- Your vision will become clear
only when you can look into your own heart .
Who look outside , dream ;
who look inside , awakes .

CARL JUNG

គំហើញរបស់អ្នក នឹងទៅជាភ្លឺច្បាស់

លុះត្រាតែអ្នក អាចសម្លឹងមើលទៅក្នុងបេះដូងរបស់អ្នក ។

អ្នកដែលមើលក្រៅៗ គឺយល់សប្តិ

អ្នកដែលមើលខាងក្នុង គឺភ្ញាក់រលឹក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥១០- The best victory is to conquer self.

Author unknown

ជ័យជំនះដ៏ល្អបំផុត គឺច្បាំងយកឈ្នះខ្លួនឯង ។

អ្នកនិពន្ធអនាមិក

៥១១- រៀនវិធីសាស្ត្រវិបស្សនាដែលត្រឹមត្រូវ ហើយអនុវត្ត

ជាលទ្ធផល អ្នកនឹងស្ដាយថា

គួរណាស់ តែបានធ្វើពីយូរមកហើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២២- កំហឹង

៥១២- If you do not wish to be prone to anger ,
do not feed the habit ;
give it nothing which to increase.
At first, keep quiet and count the day
when you were not angry
"I used to be angry every day,
then every other day :
next, every two, then every three days ! "
and if you succeed in passing thirty days,
sacrifice to the Gods in thanksgiving.
EPICTETUS

ប្រសិនបើយើងមិនចង់ទៅជាជនរងគ្រោះដោយសារកំហឹង
កុំបញ្ចុកបន្ស៊ីទម្លាប់ : កុំធ្វើអ្វីទាំងអស់ដែលពង្រីកកំហឹង
មុនដំបូង ប្រកាន់ការស្ងប់ស្ងៀម
ហើយរាប់ថ្ងៃដែលអ្នកមិនបានខឹង:
ខ្ញុំធ្លាប់តែខឹងរាល់ថ្ងៃ រួច រំលងមួយថ្ងៃម្តង
បន្ទាប់មក រំលងពីរថ្ងៃម្តង រួចរំលងបីថ្ងៃម្តង
ហើយប្រសិនបើអ្នកមានជោគជ័យក្នុងរយៈពេលសាមសិបថ្ងៃ
បូជាថ្វាយព្រះនៅថ្ងៃភ្ជុំបិណ្ឌនេះ ទៅចុះ ។
អេពិកតេទូស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥១៣ - ២៣_ អំណត់

រៀនសិល្បៈនៃការអត់ធ្មត់

យកវិន័យ ទៅគ្រប់គ្រងការនឹកគិតរបស់អ្នក

ពេលណាការនឹកគិតនោះ ទៅជានាំឱ្យថប់បារម្ភ

កើតឡើងពីគោលដៅ កង្វះអំណត់ ភ្ញាស់បង្កើតជាក្តីបារម្ភ

ការភ័យខ្លាច ការនឿយណាយ និងបរាជ័យ ។

ការអត់ធន់បង្កើតទំនុកទុកចិត្ត ភាពដាច់ស្រេច

និងទស្សនៈប្រកបដោយវិចារណញ្ញាណ

ដែលនាំទៅរកជោគជ័យ នៅទីបញ្ចប់ ។

ប្រាយ៉ិន អាដឹម

Learn the art of patience.
Apply discipline to your thoughts
when they become anxious over the outcome of a goal.
Impatience breeds anxiety, fear,
discouragement and failure.
Patience creates confidence, decisiveness
and a rational outlook,
which eventually leads to success.

BRIAN ADAMS

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥១៤-   ២៤. សេចក្តីត្រូវការ និង ចំណង់

យើងរាល់គ្នាត្រូវការបន្តិចទៀតទើបគ្រប់ ។
We all need a little bit more to be enough.

៥១៥-   *តាមលោក Bob Holmes, Kurt Kleiner, Kate Douglas and Michael Bond:*

Once your basic needs are met,
money only seems to boost happiness
if you have more than your friends,
neighbor and colleagues.

នៅពេលវត្ថុត្រូវការចាំបាច់របស់អ្នក បានគ្រប់ហើយនោះ
លុយជម្រុញឱ្យមានសុភមង្គលបាន
គឺលុះត្រាតែអ្នក មានច្រើនជាងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក
មានច្រើនជាងអ្នកជិតខាង ឬច្រើនជាងសហការីរបស់អ្នក ។

www.budinst.gov.kh   www.elibraryofcambodia.org

តាមពិត នេះគឺ **បច្ច័យបួន** ដែលចាំបាច់ :

In reality, here are the four basic needs:

១-ចីវរៈ(សម្លៀកបំពាក់) Clothes

២-បិណ្ឌបាត(ចំណីអាហារ) Foods

៣-សេនាសនៈ(ជំរកដេកពួន) Shelter

៤-គិលានភេសជ្ជៈ(ថ្នាំកែរោគ) Medicine

ក្រៅពីនោះ គឺគ្រាន់តែជាចំណង់ចង់បាន ។

Everything else is just a want .

៥១៦- តើអ្នកត្រូវការរបស់របរប៉ុន្មាន ដើម្បីឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ?

*ព្រឹទ្ធសាស្ត្រាចារ្យវិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ*Alex Michalos at the University of Nothern British Columbia in Prince George បានសួរទៅសិស្ស១៨.000 នាក់ មកពី៣៩ប្រទេស ដើម្បីឱ្យវាស់កំរិតនៃសុភមង្គលរបស់គេ ជាតួលេខ ។ រួចហើយក៏សួរថា តើគេទាំងនោះ បានដល់ជិតដល់ប៉ុណ្ណាហើយ ចំពោះអ្វីៗដែលគេចង់បាននោះ ។ លោកបានរកឃើញថា មហិច្ឆិតា មិនមែនត្រឹមតែលុយកាក់ទេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តែក៏ចំពោះមិត្ត គ្រួសារ ការងារ សុខភាព មុខរបរ
បានឡើងហួសពីកំរិត ដែលគេមានទៅហើយនោះ
មានការសប្បាយចិត្ត តិចជាង អ្នកដែលមានកំរិត ទាបជាង ។
បន្ទាប់ពីបានបំពេញចំណង់ចង់បានហើយ ភាគច្រើន
យើងទាំងអស់គ្នា **គ្រាន់តែចង់បាន បន្តិច...ទៀត**

៥១៧- ព្រះពុទ្ធទ្រង់បង្ហាញផ្លូវ :
" កាត់បន្ថយចំណង់ គឺកាត់បន្ថយសេចក្តីទុក្ខ " ។

៥១៨- អ្នកអាចមានអ្វីៗ ដែលអ្នកចង់បាន
តែមិនអាចមានអ្វីៗ *គ្រប់យ៉ាង* ដែលអ្នកចង់បាននោះទេ ។
You can have anything you want
but not everything you want .

៥១៩- Human being are part of nature.
When we use nature wisely we benefit.
When we abuse nature
then ultimately we harm ourselves.
There is enough in the world for everyone's need,
but not for everyone's greed.
Mahatma Ghandi

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មនុស្សលោក គឺជាចំណែកនៃធម្មជាតិ ។

កាលណាយើងប្រើធម្មជាតិដោយគតិ យើងចំរើនល្អ

កាលណាយើងរំលោភបំពានធម្មជាតិ

នៅទីបំផុត យើងបំផ្លាញខ្លួនឯង ។

មានអ្វីៗគ្រប់គ្រាន់ក្នុងលោកយើងនេះ សម្រាប់គ្រប់គ្នា

ប៉ុន្តែមិនមែនសម្រាប់ការលោភលន់គ្រប់ៗគ្នា នោះទេ ។

មហាត្មះគន្ធី

បណ្ណាល័យ LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE

៥២០- You're obvious suffering from delusion of adequacy.

ALEXIS CARRINGTON

ជាក់ស្តែងណាស់ ថាអ្នកឯងរងទុក្ខសោកដោយសារការវិលវល់

អំពីភាពថា ល្មមគ្រប់គ្រាន់ ។

អាលិកស៊ិស ខែរិងតុន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥២១- More than any time in history
mankind faces a crossroads.
One path leads to despair
and utter hopelessness,
the other to total extinction.
Let us pray that we have the wisdom
to choose correctly.
Woody Alleen

ជាជាងពេលណាទាំងអស់ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ
មនុស្សលោកប្រឈមនឹងផ្លូវបំបែក
ផ្លូវមួយ នាំទៅរកការគ្មានរំពឹង
និងភាពអស់សង្ឃឹម
ផ្លូវមួយទៀត ទៅរកការរលត់រលាយទាំងស្រុង ។
ចូរយើងនាំគ្នាបែរបន់ សុំឱ្យមានគតិបណ្ឌិត
ដើម្បីជ្រើសរើស បានផ្លូវត្រឹមត្រូវ ។
វូឌី អាលិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៩២២- ២៥. ប្រសិនបើ

វានឹងទៅជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើយើងរស់នៅក្នុងពិភពមួយឥតខ្ចោះ

ដែលមានសុទ្ធតែមនុស្សល្អ គ្មានទាស់ ហើយមានអ្វីៗ គ្មានខ្វះសោះ

ដោយមនុស្សម្នាក់ៗធ្វើអ្វីៗ សុទ្ធតែត្រូវ ចំល្មមពេលវេលាទាំងអស់?

វានឹងទៅជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើ

យើងមាននូវអ្វីៗដែលយើងប្រាថ្នាទាំងអស់ ហើយបានតែអ្វីដែលយើងចង់

ដូចបេះបិទនូវអ្វីដែលយើងបានប្រាថ្នា ទៀងចំពេលដែលយើងបានប៉ុនប៉ង?

វានឹងទៅជាយ៉ាងណា ប្រសិនបើ

ក្រុមតស៊ូដើម្បីលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ បានដើរយ៉ាងស្រួល

ចូលទៅប្តូរទស្សនៈនិងជំហរ របស់ក្រុមកុម្មុយនីស្តផ្តាច់ការ

ហើយអាចធ្វើអ្វីៗបានតាមបំណងប្រាថ្នា ដោយគ្មានឧបសគ្គនោះ ?

នោះជីវិតក្នុងលោកនេះក៏ស្រួលពេក គួរឱ្យធុញទ្រាន់

ហើយលិទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ ក៏លែងជារបស់មានតម្លៃ

ដែលគួរឱ្យធ្វើការតស៊ូប្តូរស្លាប់រស់ ចង់បានមកដែរ ។

John Roger & Peter Mc William

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥២៣- ២៥- ប្តូរគេ ឬ ប្តូរយើង ?

If we want to change a situation ,
we first have to change ourselves .
And to change ourselves effectively,
we first have to change our perception

Stephen R. Covey

ប្រសិនបើយើង ចង់ផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពមួយ
ដំបូងបង្អស់ យើងត្រូវប្តូរខ្លួនយើង ។
ហើយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្លួនយើងឱ្យមានប្រសិទ្ធភាព
ជាដំបូង យើងត្រូវប្តូរទស្សនៈរបស់យើង ។

ស្តេហ្វិន អ័រ ខូវី

៥២៤- When we see men of contrary character,
we should turn inwards
and examine ourself .

CONFICIOUS

ពេលយើងឃើញមនុស្ស ដែលមានចរិតផ្ទុយពីយើង
យើងគួរមើលមកខ្លួនយើង
ហើយពិនិត្យខ្លួនឯង ។

កុងហ្វឺស្យូស

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥២៥- The absud man is he who never changes .

Auguste Barthelemy

មនុស្សគ្មានហេតុផល គឺអ្នកដែលមិនដែលផ្លាស់ប្តូរ ។

អូហ្គូស្ទី បតថ្លេមី

៥២៦-If you want to make the world a better place,

take a look at yourself and make a change .

John Roger

បើអ្នកចង់ធ្វើពិភពលោក ឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរ

សម្លឹងមកខ្លួនអ្នក ហើយកែអ្វីមួយ ។

ចន រ៉ូជឺ

៥២៧- Do what you can, with what you have,

where you are.

Theodore Roosevelt

ធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដោយអ្វីដែលអ្នកមាន

នៅទីកន្លែងដែលអ្នកនៅ ។

ថេអូដ័រ រូសីវែល

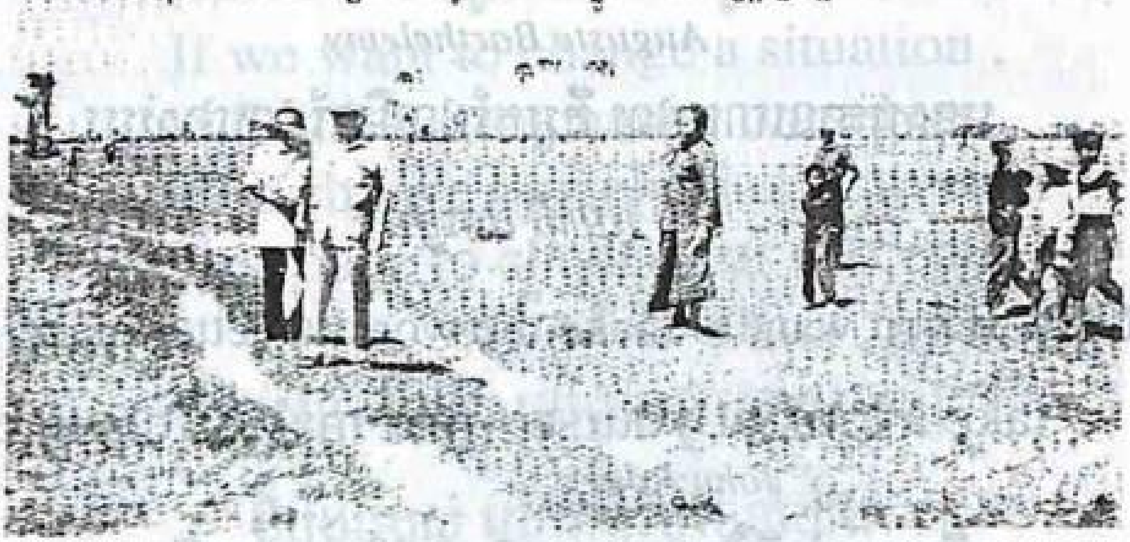
សៀវភៅនេះសរសេរចប់ ក្នុងពេលការរៀបចំរដ្ឋាភិបាលថ្មី

ត្រូវជាប់គាំងមិនចេញ ៩ខែមកហើយ

ក្រោយការបោះឆ្នោត (ថ្ងៃ២៧-០៧-២០០៣ ដល់២០-០៤-០៤)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ចំណុចដែលយោធាវៀតណាមចូលមកឃាត់ខ្លួនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរ ឆ្នាំ ២០០១



បង្គោលព្រំដែនខ្មែរ-វៀតណាម ឃុំជប់ព្រីង- ស្រុកកំពង់រោទិ៍- ខេត្តស្វាយរៀង

ផ្លូវឆ្លងព្រំដែនខ្មែរ-វៀតណាម នៅភូមិដូង ស្រុកតាកែវ កក្កដា ឆ្នាំ ២០០១

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥២៨- ២៧_បណ្តាំខ្មែរក្រោម ពាក្យ៧

អាយុ១៤ យួនកត់ទុក បួនឆ្នាំខាងមុខ ចូលទាហ៊ាន
សង្គ្រាមយៀកកុង-ហ្វាក្បែរកៀន ចូលទ័ពឈប់រៀន ខានមិនបាន។

ខ្ញុំជាខ្មែរក្រោម កូនអ្នកស្រែ ដូនតាឪម៉ែ ពីបូរាណ
រស់នៅសាងសុខ ក្នុងភូមិឋាន មិនដែលទីកស្ថាន ព្រាត់សីមា។

ឆ្នាំហាប្រាំបី យួនលៃបិទ វាស្រ្តខ្មែរគ្មានសិទ្ធ រៀនភាសា
ទាំងវត្តអារាម ទាំងសាលា រៀនយួនផ្លូវការ ខេមរាចប់។

ស្រណោះឪណាស់ ស្រឡាញ់កូន លក់ស្រែបញ្ជូន ផុតជីល្បប់
ចោលកម្ពុជាក្រោម រត់ទាំងយប់ មកឈរតំនាប់ ទង់ជាតិខ្មែរ។

ម្ភៃឆ្នាំយួនតាម ដល់ភ្នំពេញ រថក្រោះទ័ពទីង ពេញក្រុងស្រែ
ចេះយួនល្មមរស់ជួយបកប្រែ ចុះគិតម្តេចដែរ រឿងទឹកដី ?

ពូកខ្មែរអាវខៅធ្វើបាបមែន កុំសំណាងមាន អស់ជីវី
ដូចកើតម្តងទៀត ប្រកែកអី តែរដ្ឋបូរី ជូនមិនបាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

យួនជួយចង់ដូរ យកដីទឹក ខ្មែរភ្ញាក់រលឹក ត្រូវក្លាហាន
ក្រោកទប់សង្រ្គាមទ័ពឈ្លានពាន ទោះស្លាប់អត់ឃ្លានមានកិត្តិយស

លាក្រុង ចូលព្រៃ លៃករទ័ព ទោះត្រូវខ្លួនស្លាប់ ឱ្យជាតិរស់
មានទឹកមានដី មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ រណសិរ្សរំដោះ កម្ពុជា ។

យួនតាមវាយបែក ហែកទល់ដែន សាយធ្ងប្ញទ្ធិសែន ផែនបព្វតា
លាភ្នំដងរែក ចែកសីមា ហូរទឹកនេត្រា មិនគួរឃ្លាត ។

ទៅដល់បរទេស មិនធ្វេសប្រឹង ឃោសនាពង្រឹង អន្តរជាតិ
ពន្យល់ UN ដោយខ្មីឃ្មាត ជួយដោះវិវាទ កម្ពុជា ។

បោះឆ្នោតសកល ដោយអ៊ុនតាក់ គួរផុតគ្រោះថ្នាក់ ព្រមជាគ្នា
ដឹងអីយួនថយ បន្សល់គ្នា កក្កូរកម្ពុជា បង្កទុក្ខ ។

ម្តងទៀតលាម្តាយ ឆ្ងាយភរិយា អាមេរិកគ្រួសារ ទ្រទ្រង់សុខ
ចូលមាតុភូមិវិញ រួមដោះទុក្ខ ជួយខ្មែរជួយស្រុកសែនក្រក្រី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធ្វើតំណាងរាស្ត្រ មួយអាណត្តិ ខំប្រឹងអស់ស្មៀតច្បាប់ចាស់ថ្មី
តាមដានទល់ដែន ខ្លាចអស់ដី ទុក្ខរាស្ត្រប្រុសស្រី ខំការពារ។
ឥឡូវអាយុ កាន់តែជ្រេរ តើជួយរួចទេ ជាតិខេមរា
គេអាងលុយកាក់ ពេលឃោសនា បានលុយពីណា មានតែចិត្ត។
មេឃមាស មេឃប្រាក់ មេឃសក្តិបុណ្យ លុយម្តេចក៏ធ្ងន់ លើសជីវិត
អ្នកជាតិនិយម ទាល់គំនិត បើគ្មានលុយពិត ជាចាញ់គេ។
ខំប្រឹងដាំ ស្វាយ ដូង ខ្នុរ ចេក វាំ ក្រ ផ្លែពេក មិនទាន់ទេ
កៅអីសភា ចេះតែរេ វាំសនាជាតិផ្ទេរ រកដុល្លារ ។
លោកអ្នកបោះឆ្នោត ខ្ញុំអង្វរ ! កុំចេះតែអរ លុយក្រមា
ចិនយួនលុយច្រើន ដាច់ខេមរា ក្រែងលោថ្ងៃណា អស់ទឹកដី
កំសត់ខ្លាំងណាស់ ម្ចាស់ថ្លៃអើយ តែអស់ស្រុកហើយ គ្មានសេរី
គេត្រួត គេត្រា គេជេរស្តី ជាតិអាប់រស្មី គ្មានកិត្តិយស។
ខ្ញុំធ្លាប់ពិសោធន៍ **កម្ពុជាក្រោម** ដូចរស់ក្នុងស្រោម នៃចៅងោះ(១)
យួនមើលឃើញខ្មែរ ជាន់ទាំងរស់ កុំ ល ឱ្យសោះ ក្រែងធ្លោយការណ៍
លេងៗ ភ្លេចៗ ប្រាប់មិនជឿ លង់សប្បាយអឿ ប្រាក់ដុល្លារ
អស់ស្រុកនគរ ជាតិពិការ លុយ យស សក្តា សើចមិនសម ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ៣០ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០០៤

(១) ចៅងោះ តាមរឿងព្រេងនិទានជាមនុស្សនៅក្នុងស្រោមអាក្រក់មើលណាស់ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឃុំមនោរម្យ ស្រុកស្វាយទាប ជាប់ចន្ទ្រា
ឃើញពេលណា សញ្ជឹងគិត រឹតសង្វេគ
ឆ្លើយវាចា ឮសត្វជ្រូក កំពុងស្រែក
ដឹកកាត់ព្រែក ចូលមកលក់ ឱ្យខេមរា ។

តាមភ្លឺស្រែ ខ្មែរប្រឹងបេះ ស្លឹកប្រចាក់
ឆ្លងដូរកាក់ បានតិចតួច សាងគ្រួសារ
ឱជាតិខ្ញុំ តើសង្ឃឹម ចាំថ្ងៃណា
ស្រែក្រុងផ្សារ មកជំនួស ព្រៃស្មសាន ?
តែយ៉ាងនេះ មិនត្រិះរិះ ថែឱ្យគង់
ព្រំដែនហ្នឹង ចេះតែដើរ ខិតចូលបាន
រាស្ត្រគេរីង ដីគេរីក ស្រុកថ្កើងថ្កាន
រាស្ត្រខ្មែរបាន ត្រឹមសោកា រង្គាស្វិត ។

ឃុំមនោរម្យ-ស្រុកស្វាយទាប-ស្វាយរៀង

ថ្ងៃទី១៤ ខែសីហា ឆ្នាំ២០០១

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៣១- ៣០. កំហុសអ្នកណា ?

ទុក្ខក្រុមប៉ូលីស ប្រាក់ខែតិច មិនរកតាមល្បិច រស់មិនបាន
ងាកទៅធ្វើទុក្ខ អ្នកបើកឡាន រកបានប៉ុន្មាន ចែកគ្នាខ្លះ ។

ពួកឡានម៉ូតូ ដឹកខុសច្បាប់ ភ្លូកមិនខ្លាចស្លាប់ ក្រឡាប់បះ
ខូចផ្លូវខូចស្ពាន រង្គើផ្ទះ ឃាត់ឱ្យប៉ូវប៉ះថែមពន្ធថ្នល់ ។

ទុក្ខអ្នកឡានឈ្នួល ថ្ងូររហីស កុងត្រូលគ្រប់ទិស ទម្រាំដល់
អស់ប្រាក់ចំណេញ គ្មានលុយសល់ ផ្ទុកទល់ដំបូលណែនតាន់តាប់ ។

ទុក្ខគ្នាអ្នកជិះ ធ្វើដំណើរ យកជីវិតផ្ញើ ប្រថុយស្លាប់
គេញាត់យកណែន តោងមួយជាប់ ញីកញយក្រឡាប់ក្ស័យសង្ខារ ។

ទុក្ខកសិករ ចំការស្រែ កេរ្តិ៍គល់ឪម៉ែ ប្រាំងវស្សា
កាយព្រះធរណី ទាំងគ្រួសារ បានផលដល់ផ្សារ ខាតថ្លៃដី ។

ណាប្រឹងរង់ប្រាក់ ឱ្យកូនរៀន មិនបាន មិនមាន មិនគ្រប់ស៊ី
ណាបង់ថ្លៃគ្រូ កូនពីរបី ណាខោអាវថ្មី ខ្មៅដៃប៊ិច ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទុក្ខគ្រូប្រាក់ខែ វាស្តើងហួស រកថែមជំនួស លុយវាតិច
ម៉ូតូឌុបផង ទាំងភ្លៀងស្រិច ពីព្រឹកដល់ល្ងាច គ្មានសម្រាក។

សន្សំលក់ស្រែ ទិញម៉ូតូ រត់ឌុបយូរៗ ខូចរខាក
ម៉ូតូក៏អស់ ធ្លាក់តោកយ៉ាក ជីវិតលំបាក គ្មានរស្មី ។

ទុក្ខចោរប្រឹងលួច ខាងម៉ូតូ ហេងស៊ិយមិនយូរ អស់ជីវី
អ្នកស្រុកចាប់បាន ហើយកាត់ក្តី ក៏ប្រើច្បាប់ព្រៃ វាយប្រហារ។

មិនបាច់ចងទុក រកខុសត្រូវ ច្បាប់ដែរជូនទៅ តុលាការ
ស្អែកគង់តែរួច ដើរពេញថ្ងៃ កាត់ទោសហឹង្សា ជីវ៉ាបង់ ។

ទុក្ខតុលាការ ថាកុំចោទ លុយតិច បើឆោត គ្មានដាក់ថង់
អ្នកខុសអ្នកត្រូវ មិនចង់លង់ ឈ្នះចាញ់ស៊ីសង បង់ដូស្បៀ ។

ទុក្ខអ្នកម៉ៅការ សង់ផ្លូវថ្នល់ ថ្ងៃខាត ព្រោះខ្វល់ បង់ទឹកតែ
បង់លិចបង់កើត យូររាប់ខែ បាយទឹកកាហ្វេ ទើបចេញរួច

ប៉ុយវ៉ូមានច្រើន ត្រូវឆ្លងកាត់ លុយបានត្រូវបាត់សល់តិចតួច
ចង់បានចំណេញ ត្រូវហ៊ានលួច ផ្លល់បីខែរួច ខូចមិនយូរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៥៣២- ៣១. យុំដូងដីខ្មែរ

ខ្ញុំតំណាងរាស្ត្រ ដើរកាត់ស្រែ ដីកេរ្តិ៍គល់ខ្មែរ ពីដូនតា
រាស្ត្រខ្មែរមកប្តឹង ដល់សភា ព្រោះខែវស្សា កំពុងស្ទូង ។

យួនចូលមកដក ជាន់បំផ្លាញ ចាប់គោ អូសទាញ ប្រើអន្លូង
ធ្វើបាបអ្នកស្រុក ចោទថារូង ចូលដកចូលស្ទូង ក្នុងដីគេ ។

ស្រុករមាសហែក សម្រែកខ្មែរ យុំតាមភ្លឺស្រែ លើដីកេរ្តិ៍
យុំដូង ពីដើម អស់ទទេ ដូងថ្មី ខាតខ្មែរ ពីរគីឡូ ។

យុំដូង គេដេញ រើដូចផ្ទះ បាត់ដីច្រើនណាស់ មិនជាយូរ
ថយប៉ុណ្ណឹងហើយ យួនមូទូ តាមរុកកកូរ ភូមិដូងថ្មី ។

រាស្ត្រយំអរជួប តំណាងរាស្ត្រ យំឈឺ យំខ្លាស់ យំស្តាយដី
កំពុងសារសព្ទ យួនឃ្លាតខ្ញី ចូលដល់ ចេញស្តី ឃាត់ខ្លួនភ្លាម ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទុក្ខក្រុមកម្មករ ផុងកាត់ដេរ ប្រើងគ្មានទំនេរ មិនហ៊ានថ្ងូរ
ការថ្ងន់ ប្រាក់តិច ក៏ខំប្ដូរ តស៊ូចិញ្ចឹមក្រុមគ្រួសារ ។

ទុក្ខពួកថៅកែ គ្មានចំណេញ ចូលតិចជាងចេញ គិតការងារ
លើតុ ក្រោមតុ ក្រៅផ្លូវការ ច្រករកដុល្លារ វាចង្អៀត ។

ព្រៃខ្មែរមិនស្រួល ដូចព្រៃគេ សម្លឹងរិះរេ ព្រៃថ្មីទៀត
សង្ស័មព្រៃខ្មែរ វាចោលម្សៀត បបួលផៅញាតិ ប្ដូរស្រុកថ្មី ។

តែអស់រោងចក្រ អត់ការងារ កូនចៅច្រើនគ្នាពឹងលើអ្វី
អ្នកនាំបញ្ហោ គួរប្រណី កុំសម្លាប់អី ជាតិរួមគ្នា ។

អ្នករស់ដោយសារ ពុករលួយ មានន័យដូចជួយ ដុតកម្ពុជា
រំលាយជាតិឯង ក្ស័យសង្ខា ធ្វេចសូនអាត្មា ស្រុកខ្ញុំគេ ។

ទុក្ខខ្មែររឿងខ្មែរ ខុសអ្នកណា ? ខុសកូន ខុសបា ឬខុសមេ ?
ខុសយួន ខុសសៀម ឬខុសខ្មែរ ? គួរលោកមេៗ ពិចារណា ។ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

គេចោទថាខ្ញុំ ចូលរំលោភ　　បូរណភាព ដីវៀតណាម
ត្រូវតែនាំទៅ ប៉ុស្តិ៍សួរនាំ　　អូសទាញបង្ខំយកកាម៉ឺរ៉ា ។

យួនមិនមើលងាយ ត្រឹមអ្នកស្រុក　　ទាំងសមាជិក រដ្ឋសភា
ចាប់យកទៅប៉ុស្តិ៍ សួរយកការណ៍　　ស្នើរវាយតប់គ្នាគេចដោះខ្លួន ។

គួរអស់សំណើច សែនឈឺចិត្ត　　វាសនាខ្មែរពិត ជាដាបផ្ទួន
ត្រូវតែដោះស្រាយ តាមច្បាប់ក្បួន　　កុំបណ្តោយយួន រើបម្ទិត ។

ទំព័រប្រវត្តិសាស្ត្រ កំពុងចារ　　ទោះខ្មែរបក្សណាគួរជួយគិត
ការពារដីយើង កុំឱ្យស្ងិត　　មាតុភូមិជីវិតរួមដោះស្រាយ ។

កុំចោទ កុំគុំ កុំដោលដេញ　　ថាចង់ចំណេញនយោបាយ
រឿងពិត រឿងយើង ខ្មែររួមម្តាយ　　ដប់លានខ្មែរប្លាយម៉ែតែមួយ ។

ឃុំដូង ស្រុករមាសហែក ខេត្តស្វាយរៀង

ថ្ងៃទី ២៥ ខែ សីហា ឆ្នាំ ២០០១

www.budinst.gov.kh　　www.elibraryofcambodia.org

៥៣៣-　　៣២_ នគររាជ ១៩៥៨

ដើមស្លាខ្ពស់ លលៃ ឪដាំតម្រៀបនៅមុខផ្ទះ

ម្លូតោងឡើង ម៉ែប្រើបេះ យូរៗម្តង យកលុយទិញប្រេងកាត

ពេលចេកទុំ សត្វយំប្រាប់ ឱ្យបងកាប់ ដាក់ពាងបន្ទុំ ទុកទៅវត្ត

ខែភ្ជុំភ្លៀងជព្រុំ ខោអាវសើមយើងខ្សត់ហាលសំដីលភ្លើងជើងក្រាន ។

បាយឆ្នាំងដី កៀនក្រោលគោ អាំងភ្លើង ជីវិតសែនសុខសាន្ត

ខ្ញុំស្ទួចបានម៉ែអរ យកត្រីខ ផ្សំសម្លរចាំឪមកពីស្រែ

ស្រែអូរ ស្រូវល្អ ប្រាំងឆ្នាំនេះឪអាចបំបួសបងជាសង្ឃវត្តយើងកៀនក្បែរ

កម្លោះហើយទាន់ចេះអក្សរ រៀនទាំងធម៌ទើបពេញជាប្រុសស្រុកស្រែ

នោះជាជីវិតប្រុសស្រីខ្មែរ លើទឹកដី កំណើត ឈ្មោះ **កម្ពុជាក្រោម** ។

ថ្ងៃមួយខ្ញុំវេចបង្វេច ឪយំអង្អែលក្បាលខ្ញុំ ហើយផ្តែផ្តាំ

ស្រឡាញ់ណាស់ កូនទៅចុះ សែនឆ្ងាយ ឪសុខចិត្តកាត់ចិត្តថ្លើម

ទឹកដីនេះ គេយកហើយ កូនអើយ ទៅភ្នំពេញ បានរៀនខ្មែរ

ព្រះត្រពាំង ខ្មែរមានកម្ម កូនអើយ ឪស៊ូទ្រាំ រស់នៅផ្ទាល់មច្ចុរាជ ។

ឡានហោះបោះពួយឆ្លងចូលដែន កម្ពុជា ឱ ចិត្តខ្ញុំសែនរំភើប !

ឃើញទង់ជាតិរូបប្រាសាទ បក់រវិច ខ្ពស់រំលេច លើមេឃខ្មែរអង្គរ

www.budinst.gov.kh　　www.elibraryofcambodia.org

ជាងដប់ឆ្នាំ ធ្លាប់គំនាប់ ទង់យួនលឿងឆ្នូតបី(១) សែនកំព្រា
ច្រៀងជាយួន មើលមុខគ្នា ព្រះម្ចាស់ថ្លៃ! ថ្ងៃណា រួចទារុណ ?
តំណក់ឈាម ហូរលាយគ្នា ឈាមខ្មែរ ឈាមឈឺចាប់
គ្មានអ្វីថ្កើងលើស បានគំនាប់ទង់ជាតិ រូបអង្គរ ព្រលឹង ជាតិខេមរា
មុខញញឹម ចិត្តសង្ឃឹម ចង់ស្រែកច្រៀងឱ្យបែកអាកាសា
តែអនិច្ចា !
តើខ្មែរទាំងអស់គ្នា កំពុងប្រឹងស្រែកស្រុះគ្នាដែរឬទេ ?

ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០០៤

(១) ទង់ជាតិវៀតណាមជំនាន់ប្រធានាធិបតី ង៉ូ ឌិនយីម ផ្ទៃលឿង ឆ្នូតក្រហមបី)

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឯកសារយោង

-How to Get Control of Your Time and Your Life.
By Alan Lakein

-LIFE 101
By John-Roger & Peter McWilliams

ពុទ្ធសាសនា ធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យសង្គមអ្វីដែរ ?
ព្រះមហា ជាសុខ ១៩៦៦

-Vipassana Meditation. The Art of Living
As taught By S.N.GOENKA.
By William Hart

-ផ្ទះពិតប្រាកដរបស់យើង
ដោយ ព្រះអាចារ្យ ឆា

Daily Reflections For Highly Effective People.
By Stephen R. Covey

-សិក្ខាបទព្រះពុទ្ធ ។ មូលនិធិជម្រឿនព្រះពុទ្ធសាសនា
By BUKKIO DENDO KYOKAI

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-WEALTH 101
By John-Roger & Peter McWilliams

-Sayagi U Ba Khin Journal.
Vipassana Research Institute

-ជីវិតបរិសុទ្ធ The Serene Life
ដោយ សម្តេចព្រះមហាឃោសានន្ទ

-The Book of Change. Making The Life Better
By Cyndi Haynes

-មេរៀនធម៌-ជំនួយស្មារតី
បណ្ឌិតធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

-Life's Little Instruction Book .
By H. Jackson Brown, Jr.

-The Young Buddhists' Path To Success .
By Venerable Master Hsing Yun .

-The Dalai Lama's Book of Daily Meditations
The Path To Tranquility .

-Reader's Digest

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សូមកែពាក្យខុសជាត្រូវ

ទំព័រ	បន្ទាត់ទី	រាប់ពី	ពាក្យខុស	ពាក្យត្រូវ
១៨	២	ក្រោម	រៀបចំកែរខ្លួនអ្នក	រៀបចំកែខ្លួនអ្នក
៧៩	១	លើ	ចេះចងក្រវាត់ករ	ចេះចងក្រវាត់ក
៨៦	៣	ក្រោម	ច្បាប់បូរុមបូរាណ	ច្បាប់បរមបុរាណ
១០១	២	ក្រោម	នៅអោយស្ងៀមនឹង	នៅឱ្យស្ងៀមនឹង
១១៨	៣	ក្រោម	មធ្យេបាយសក្តិសិទ្ធ	មធ្យោបាយសក្តិសិទ្ធ
១២៦	៥	ក្រោម	តេក៏មានសំទ្ធ	តេក៏មានសិទ្ធិ
១២៩	៨	ក្រោម	រស់នៅរំពឹងធមិអារ្យ	រស់នៅរំពឹងធមិអាចិ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឌឹម សិន

សមាជិករដ្ឋសភា អាណត្តិទី២

ពាក្យមួយឃ្លាក្នុងសៀវភៅនេះ
អាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតអ្នកអានបាន

ដោយអ្វីៗក្នុងលោកនេះមិនទៀង តែងផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួល

មនុស្សម្នាក់ៗក៏អាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈរបស់ខ្លួនបានដែរ ។

ខ្ញុំអ្នកនិពន្ធសៀវភៅនេះ មានសង្ឃឹមជានិច្ចថា

សេចក្តីស្អប់អាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាសេចក្តីស្រឡាញ់

គំនុំគុំគួន អាចជំនួសបានដោយការអត់ឱន

មន្ទិលសង្ស័យអាចផ្លាស់ប្តូរបានដោយជំនឿទុកចិត្ត

ភាពងងឹតអន្ធការ អាចជំនួសដោយពន្លឺរស្មី

ការបែកបាក់អាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាសាមគ្គីភាព

ទុក្ខព្រួយខ្លោចផ្សាអាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាភាពរីករាយ

ហើយបំណងល្អនឹងកើតមាននៅគ្រប់ប្រអប់បេះដូង ។

សូមអោយជីវិតលោកអ្នកបានប្រកបដោយជោគជ័យ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org