បកិណ្ណកធម៌

- សុភាសិត
- គាថាធម្មបទ
- កំណាព្យ
- ពាក្យណែនាំ
- ពាក្យស្លោក
- អប់រំទូន្មានចិត្ត

រៀបរៀងបន្ថែមដោយ ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ព.ស. ២៥៥៨ - គ.ស. ២០១៤

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន

បកិណ្ណកធម៌

- សុភាសិត
- គាថាធម្មបទ
- កំណាព្យ
- ពាក្យណែនាំ
- ពាក្យស្លោក
- អប់រំទូន្មានចិត្ត

រៀបចំបន្ថែមដោយ

ឧបាសក អ៊ុច ណាត

ក្រុង វីស៊ីដា រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា សហរដ្ឋអាមេរិក

វាយអត្ថបទ និងរចនាដោយ

ឧបាសក ង៉ាត ភិរក្ស

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

រូបភាពក្របក្រៅដោយ

លោក ថាំង សុធា *

(ធ្វើបុណ្យ ដាក់ទាន / និមន្តសង្ឃបិណ្ឌបាត)

ព.ស. ២៥៥៨ - គ.ស. ២០១៤

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន

បកិណ្ណកធម៌

ដកស្រង់ចេញពីព្រះធម្មទេសនានិងសៀវភៅរបស់៖

- សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត ជោតញ្ញាណោ
- ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន
- ព្រះភិក្ខុ វជីរប្បញ្ញោ សាន សុជា
- លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត ប៊ុត សាវង្ស
- លោកភិរម្យភាសា អ៊ូ (ក្រមង៉ុយ)
- លោក ឱម ណារ៉ុ សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ
- លោកអាចារ្យបណ្ឌិត អ៊ូ ចុង (អាចារ្យ ចុង)
- លោកគ្រូធម្មាចារ្យ រស់ សុផាត
- ឧបាសក គុយ សុធន
- ឧបាសក ម៉ិញ សាវ៉ាន
- ឧបាសក ហ៊ិម ឆាន់

និងសៀវភៅផ្សេងៗទៀត...

រៀបចំបន្ថែមដោយ

ឧបាសក អ៊ុច ណាត

ក្រុង រីស៊ីដា រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា សហរដ្ឋអាមេរិក

សៀវភៅចាស់ដែលបានចម្លងជាថ្មី ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្វេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ហាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, ភិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ ឃិន វន់)
៩. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)
១៧. ធម្មទ្វេស ៤ យ៉ាង (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
១៨. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសម្រាប់យុវវ័យ Khmère – Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (ព្រះ អ៊ុក ជា វជិរញ្ញាណាភយវង្ស)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ទី ២ (ហ៊ុម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ (គង់ សម្ភារ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

ថ្លែងអំណរព្រះគុណ, អំណរគុណ និងសរសើរ

*ក្នុងកិច្ចការ «**សាសនារអភិរក្ស**» នៅទីក្រុងម៉ុងរេអាល (Montréal-Québec-Canada) ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សូមថ្លែងនូវសេចក្ដីសរសើរដល់ទឹកព្រះទ័យ និងទឹកចិត្តដែលមានកម្រិតខ្ពស់ គួរជាទីគោរព សរសើរ និងយកជាគម្រូ ។ នេះជាកិច្ចការដែលគេធ្វើកើតដោយកម្រ ។*

ធ្វើអ្វីកើតដែលអ្នកដទៃធ្វើមិនកើត ជាថ្វីដៃធំណាស់ ជាពិសេសគឺផ្លូវចិត្ត ដែលចេញពីព្រះទ័យ ទឹកចិត្ត សទ្ធា វីរិយៈ និងព្យាយាម ។

*ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសូមអរព្រះគុណ អរគុណផងដែរ ចំពោះព្រះតេជព្រះគុណ ពុទ្ធបរិស័ទ លោកមា លោកបង លោកប្អូន ក្មួយៗ ដែលបានឧបត្ថម្ភគ្រប់បែបយ៉ាងក្នុងការរៀបចំសៀវភៅ «**បកិណ្ណកធម៌**» នេះ ។*

សូមព្រះករុណាម្ចាស់ ពុទ្ធបរិស័ទ ជួបតែនឹងសេចក្ដីសុខចម្រើនកុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។

សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ក្រុងរីស៊ីជា ថ្ងៃទី ១៥ ខែមិថុនា គ.ស. ២០១៤

មាតិកាអត្ថបទ

១. បុព្វបទ IX
២. អារម្ភកថា X
៣. អភយបទ XI
៤. វាចាអ្នករៀបរៀង ១ XII
៥. វាចាអ្នករៀបរៀង ២ XIII
៦. ជូនបុណ្យ XIV
៧. ព្រះនាម និងឈ្មោះ XV
៨. ឧទ្ទិសកថា XVI
៩. សកម្មភាពរួមការងារ XVII
១០. ពាក្យចាស់ថាកុំ ១៩
១១. បុណ្យ សីល ទាន ២២
១២. សិក្ខាបទ (សីល ៥) ២៥
១៣. ធម៌ ៣៦
១៤. ខន្តី ៦៥
១៥. កិលេស តណ្ហា ៦៩
១៦. ចៅហ្វាយនាយ គឺតណ្ហា ៧២
១៧. ល្បែង ស្រី ស្រា ៧៨
១៨. ព្រះក្នុងផ្ទះ ៨៣

១៩. គ្រួសារ ៩៣
២០. ពីនេះ... ពីនោះ... .... ១០៤
២១. អានិសង្សនៃការផ្សាយមេត្តាចិត្ត ១១០
២២. ស្ថានទេវតា ១១៥
២៣. អ្វីដែលពុក ម៉ែចង់បាន ១១៧
២៤. វាចាបីយ៉ាង ១១៨
២៥. វាចាបីយ៉ាង ១១៨
២៦. កុំ! កុំ! កុំ! ១១៩
២៧. ធម៌មេត្តាគួរបំពេញ ១២០
២៨. ចាញ់គេចុះ កុំចាញ់ខ្លួនឯង ១២១
២៩. ប្រាជ្ញ និង ពាល ១២២
៣០. ចិត្តម៉ែ ១២៣
៣១. ចង់របស់ចិត្ត ១២៥
៣២. ជីវិត ក្នុងចក្រវាល ១២៧
៣៣. ធ្វើបុណ្យឥតប្រាក់ ១២៨
៣៤. ប្រដៅចិត្តយើង ១២៩
៣៥. អវសានកថា ១៣១
៣៦. ឯកសារពិគ្រោះ ១៣២
៣៧. នាមពុទ្ធបរិស័ទដែលមានសទ្ធា ១៣៤
៣៨. ផ្សេងៗពីគេហដ្ឋានអភិរក្ស ១៣៥

បុព្វបទ

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទក្មេងក្លាំងពេកតាំងពីតូចមក ពេលមើលសៀវភៅ ឬស្តាប់ព្រះធម៌ទេសនាតែងយកសៀវភៅមួយមកកត់ ។ សៀវភៅនេះ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទស្រង់ចេញពីសៀវភៅដែលបានកត់ទុកនោះបន្តិចម្តងៗ បូកផ្សំជាមួយនឹងការដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅផ្សេងៗ ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ ក៏បានសូមការអនុញ្ញាតពីឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**, **ហ៊ិម ឆាន់** *បញ្ចូលកំណាព្យល្អៗ ពីសៀវភៅគាត់ខ្លះ ពីសៀវភៅសម្តេច ព្រះសង្ឃរាជ* **ជួន ណាត**, *ព្រះ* **មហា ឃិន នឿន**,*ព្រះភិក្ខុ វជិរប្បញ្ញោ ធម្មាចារ្យ* **សាន សុជា** *លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិតធម្មាចារ្យ* **ប៊ុត សាវង្ស** *ព្រមទាំងអ្នកនិពន្ធផ្សេងៗ ទៀតជាច្រើន ។ លើសពីនេះទៅទៀត គឺដកស្រង់ចេញពីព្រះធម្មទេសនារបស់លោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិត* **ប៊ុត សាវង្ស** *និងលោកគ្រូធម្មាចារ្យ* **រស់ សុផាត** *។ ឯគំនិតផ្សេងៗទៀតនោះក្នុងប្រធានបទ ព្រះក្នុងផ្ទះ និងគ្រួសារគឺចេញពីការជួបប្រទះ ឃើញនឹងភ្នែក និងក្នុងសង្គម...*

ក្រោយពីប្រមែប្រមូលសំណៅបានគ្រប់គ្រាន់ ខ្ញុំក៏បានផ្ញើសំណៅទៅជូនប្អូន **វ៉ាត តិរត្ន** *ដើម្បីវាយអត្ថបទចងក្រង និងរចនាជាសៀវភៅនេះឡើង ។*

អារម្ភកថា

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទរៀបចំសៀវភៅនេះឡើង ដើម្បីតម្រូវតាមយុវជន យុវតីជំនាន់ក្រោយ ដែលមានចំណេះដឹងក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា និងពុទ្ធបរិស័ទដែលចង់ចេះអំពីការទូន្មានខ្លួន ។

សៀវភៅនេះ មានបែបបទខ្លះតម្រូវតាមអ្នករៀនថ្មី កាត់ប្រែបខាងនេះបន្តិច តខាងនោះបន្តិចសម្រួលតាមគ្នា ។ អ្នកអានខ្លះស្រឡាញ់ឃ្លាខ្លីៗ ខ្លះមិនសូវចេះអក្សរ ខ្លះទៀតពឹងគេអានឲ្យស្តាប់ ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទបានបន្ថែមកំណាព្យច្រើនតាមចន្លោះពាក្យណែនាំ និងសុភាសិតដើម្បីឲ្យមានភាពពីរោះរួមនឹងភាពចង់ចេះ ចង់ដឹងផង ។ កំណាព្យទាំងនេះមានជាបទកាកគតិ, បទពាក្យ ៤, បទពាក្យ ៧, បទពាក្យ ៨, បទពាក្យ ៩, បទព្រហ្មគីតិ, បទភុជង្គលីលាខ្លីៗ ។

នេះគឺជាស្នាដៃទី ១ ដែលខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទចងក្រងឡើង សូមអស់លោកអ្នកអានទាំងអស់មេត្តាអភ័យទោសចំពោះរាល់កំហុសឆ្គងទាំងឡាយដែលកើតឡើងដោយអចេតនា និងសូមមេត្តាជួយកែតម្រូវតាមការគួរដោយអនុគ្រោះផង ។

ក្រុង រីស៊ីដា ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី ៨ ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០១៤

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

អភ័យបទ

ខ្ញុំព្រះករុណា សូមបង្អោនកាយថ្វាយបង្គំ ព្រះករុណា សម្តេចព្រះធម្មទេសនា ជាម្ចាស់សៀវភៅ សូមមេត្តាអនុគ្រោះ ដល់ខ្ញុំព្រះករុណា ចំពោះការខុសឆ្គងទាំងឡាយទាំងពួង ដោយអចេតនាក្នុងសៀវភៅនេះ ។

ខ្ញុំបាទ សូមលោកគ្រូអគ្គបណ្ឌិតធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**, លោកឧបាសក **មិុញ សាវ៉ាន**,លោកឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**, លោកឧបាសក **គុយ សុធន** និងលោកអ្នកកវីនិពន្ធផ្សេងៗទៀត មេត្តាអត់ទោសដល់ខ្ញុំបាទផង ចំពោះកំហុសឆ្គងដែលកើតមានក្នុងសៀវភៅនេះ ។

ម្យ៉ាងទៀតដែរ ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សូមព្រះអង្គ និងលោកអ្នកអាន លោកអ៊ំ លោកពូ លោកមីង បងប្អូន ក្មួយ ចៅ ទាំងអស់ មេត្តាអនុគ្រោះផង ។

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទ សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណទុកជាមុន ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

វាចាអ្នករៀបរៀង ១

បទពាក្យ ៧

ចាស់ដូងចាស់ត្នោតឆោតថាចេះ   ទំនេរនៅផ្ទះរៀនធម៌អាថ៌
សុ. ចិ. បុ. លិ. ផ្សំបញ្ញា   ភ្លេចភ្លាំងលោកតាកត់ទន្ទេញ។
មើលនេះស្ដាប់នោះច្រើនខែឆ្នាំ   ភ្លេចច្រើនជាងចាំនឹកមិនចេញ
រៀនចាំមួយភ្លែតភ្លេចទៅវិញ   ទោម្នេញ ជរា ទារជាដី   ។
ខ្ញុំកូណា[១]ខ្ញុំបាទមិនប្រសព្វ   មួយរយបានដប់ផ្ទេកកវី
សរសេរបានខ្លះខ្វះសម្ដី   មេត្តាអភ័យប្រណីផង   ។
ខ្ញុំបាទចម្លងក្រងថ្វីដៃ   លោកជា កវី អ៊ំ មា បង
ថែមចេះផ្សែផ្សំខ្លួនឯងផង   បំណងចែកជូនជាធម្មទាន ៕

អ្នករៀបរៀង
ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

---

(១) ករុណា

វាចាអ្នករៀបរៀង ២

បទពាក្យ ៧

កវីរៀមច្បងទុកជាគ្រូ   ចាប៉ី ខ្លុយ ទ្រ ឆ្ងាយពីប្រាណ
ចេះខ្លះថែមខ្លះបានប៉ុន្មាន   ជូនញាតិសន្តានតាមចំណេះ ។
សៀវភៅជូនជួយជាធម្មទាន   បានរៀបបានរៀនគ្រាន់បានចេះ
ដឹងធម៌ខ្លះៗ សម័យនេះ   ប្រាជ្ញមានចំណេះព្រោះដឹងល្វង់។
សូមជូនផលបុណ្យដល់អ្នកជួយ   ផ្ទត់ផ្ទង់រកឲ្យកែតម្រង់
ធម៌ត្រូវធម៌ពិតដ្បិតរៀចវង់   ផ្លូវត្រូវផ្លូវត្រង់ព្រោះចេះថ្មី ។
ជូនបុណ្យផងដែរដល់អ្នកអាន   ស្ងប់សុខចិត្តបានព្រោះខន្តី
ចាញ់ចង់បានសុខឈ្នះបានអ្វី   សាបអ្វីមួយដៃប្រៃមួយចិប ៕

អ្នករៀបរៀង
ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ជូនបុណ្យ

បទពាក្យ ៧

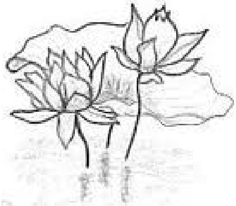
នមោ ពុទ្ធាយ សទ្ធំ **ភគវា អរហំ សម្មុទ្ធោ**
ព្រះគុណត្រៃរតន៍ថ្លៃបវរ សូមជួយសាទរថែរក្សា ។

ខ្ញុំម្ចាស់រៀបចំជាសៀវភៅ ជូនលោក ម៉ែ ឪ តា មីង មា
គ្រាន់បានមើលអានតាមសទ្ធា វេលាទំនេរឱកាសល្អ ។

សូមផលអានិសង្សធម្មទាននេះ ជូនលោកជាព្រះថ្លៃបវរ
ឪពុកម្តាយខ្ញុំមានគុណល្អ អនុមោស្មោះសរទទួលយក ។

សូមលោកអ្នកអានបានសុខជា ចិត្តកាយគ្រប់គ្នាគ្មានទុក្ខសោក
ត្រជាក់ព្រះធម៌គួរខំរក ចិត្តស្ងប់ផុតសោករោគតណ្ហា ៕

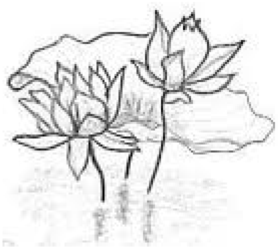
ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**



ព្រះនាម និងឈ្មោះ

លោកអ្នកមានឧបការៈគុណ និងឧបត្ថម្ភ

- *ព្រះភិក្ខុ* **វិនយធរោ មហា យិន ឡឿន**
  (ប្រធានពុទ្ធិកសមាគមខ្មែរទីក្រុងសានតាអាណា CA-USA)
- *ឧបាសក* **ឈុន គឹមអៀត**
- *ឧបាសក* **យិន ជ័យ** *(ហៅ* **ជេន***)*
- *ឧបាសក* **គុយ សុធន**
- *ឧបាសក* **ម៉ិញ សាវ៉ាន**
- *ឧបាសក* **ហ៊ិម ឆាន់**
- *ឧបាសក* **វ៉ាត តិរគ្សេ**
- *លោក* **ថាំង សុធា**
- *លោក* **វ៉ាត តារា**
- *កញ្ញា* **វ៉ាត ថារីយ៉ា**



ឧទ្ទិសកថា

ខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាទសូមឧទ្ទិសកុសលផលបុណ្យដែលកើតឡើងពីធម្មទាននេះ ជូនដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធលោកអ្នកដ៏មានគុណទាំងឡាយមានមាតាបិតា និងគ្រូបាអាចារ្យទាំងប៉ុន្មាន មាន ឧបាសក **អ៊ុច ណៅ**, *ឧបាសិកា* **ហ៊ឹម ផាន់**, *ឧបាសក* **អ៊ុច នឹម**, *ឧបាសិកា* **គង់ ឈាត** *សូមវិញ្ញាណក្ខន្ធលោកអ្នកទាំងនោះ បានជួបប្រទះតែសេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើនកុំបីឃ្លៀងឃ្លាតឡើយ ។*

ម្យ៉ាងទៀតសូមប្រគេន និងជូនផលបុណ្យចំពោះអ្នករួមចំណែកបុណ្យ មានព្រះតេជព្រះគុណ **មហា យិន នឿន** *ដែលព្រះអង្គបានជួយរៀបចំ និងជួយត្រួតពិនិត្យទាំងអស់ សូមព្រះអង្គ និងអស់លោក បានជួបប្រទះតែសេចក្តីសុខចម្រើនជានិច្ចនិរន្តរ៍តរៀងទៅ ។*

សូមពិភពលោកទាំងមូល រីកចម្រើនតែសេចក្តីល្អ ជាទីត្រជាក់សម្រាប់សព្វសត្វទាំងឡាយ ។

សូមភាពស្រឡាញ់ចូលចិត្តតែសន្តិភាព ស្ថិតនៅក្នុងចិត្តមនុស្សសត្វក្នុងលោកគ្រប់ៗ រូបជារៀងរហូត ។

ឧបាសក **អ៊ុច ឈាត**

សកម្មភាពរួមការងារ

បទពាក្យ ៨

ព្រះអង្គព្រះ **មហា យិន នឿន** ឧត្តម
ទ្រង់ជួយឧបត្ថម្ភរៀបចំចាត់ចែង
ប្រមូលផ្សែផ្សំកាត់តតាក់តែង
ផ្សំផ្គុំវាស់វែងដាំដុះបង្កើត ។

លោកមា **ហិម ឆាន់** កាន់ខ្ជាប់ពុះពារ
ឲ្យមានផ្លែផ្កាចាស់ទុំផ្អែមឆើត
ហោកហាកឆ្វេងស្តាំចង់ផ្គុំឲ្យកើត
ផ្អែមឆ្ងាញ់ឡើងព្រើតជាប់ចិត្តចេតនា ។

ស្នាដៃតស៊ូមិនចាំថ្ងៃស្អែក
ព្យាយាមពន់ពេកមរតកសាសនា
ប្អូន **វ៉ាត ភិរក្ស** ដូចឈ្មោះស្រាប់ថា
ចំណាប់រក្សាមិនឲ្យបាត់បង់ ។

បង ឈុន គឹមអៀត ឆ្លៀតជួយថែម ត
គំនិតល្អៗ សៀវភៅ ក្បួន ប្លង់
បង្ហាញអ្នកចេះជើងចាស់ជើងខ្ចង់
ជើងល្បីផ្ចិតផ្ចង់ត្រង់ក្បួនតម្រា ។

បង មុិញ សាវ៉ាន ចេះពិតចេះច្បាស់
ធម៌អាថ៌របស់ព្រះអរហន្តា
តាមក្បួនបន្ទាត់ព្រះពុទ្ធសាសនា
អានរៀនសិក្សាប្រាថ្នាក្តីសុខ ។
ឧបាសក **ជេន** ជួយផ្តួចផ្តើមផ្តល់
ទោះជារវល់ផ្តើមដើរទៅមុខ
មានគ្នារួមដៃទ្រព្យរក្សាទុក
រកផ្លូវទៅមុខសុខព្រោះខិតខំ ។
លោកអ្នកច្រើនទៀតឈ្មោះរាប់មិនអស់
ជួយដោយចិត្តស្មោះព្រោះថ្មីរៀបចំ
ចាស់ខ្លួនក្មេងចេះចំណេះអប់រំ
សាទរផ្សៃផ្សំផ្លូវទៅនិព្វាន ។
សូមព្រះអង្គព្រមទាំងលោកនាងអ្នក
បានច្បាស់បានជាក់ធម៌ព្រះទ្រង់ញាណ
ប្រសើរឧត្តមស្ងប់សុខក្សេមក្សាន្ត
ប្រាជ្ញាជាស្ពានផ្លូវបានសុខស្ងប់ ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ពាក្យចាស់ថាកុំ

បទពាក្យ ៨

កុំ យកពងមាន់ទៅជល់នឹងថ្ម
　　កុំ ចាក់អង្ករទៅយកអង្កាម
កុំ សេពគ្រឿងញៀននាំប្រាណឲ្យញ៉ាម
　　កុំ ចោលអង្កាមបាចបញ្ច្រាសខ្យល់　　។
កុំ បេះផ្លែអស់គាស់គល់រំលើង
　　កុំ ឈ្លោះកាន់ជើងឥតមានហេតុផល
កុំ ដេករំពឹងទ្រព្យព្រេងមកដល់
　　កុំ មាត់រអិលកុំគូរមុនផ្សៀង　　។
កុំ យកពងមាន់ធ្វើជាមួយក្អែក
　　កុំ ចាំថ្ងៃស្អែកជីវិតមិនទៀង
កុំ ស្តាប់តែភ្លេងនិងបទចំរៀង
　　កុំ បែរឃ្លាតឃ្លៀងពីធម៌វិន័យ　　។
កុំ ធ្វើផ្តេសផ្តាសតាមចិត្តលោភលន់
　　កុំ ដេកបន់ស្រន់ព្រះឲ្យពរជ័យ

កុំ អស់សង្ឃឹមគិតតែពីភ័យ
កុំ ពោលបំភ្លៃកុហកមុសា ។
កុំ សាងទុច្ចរិតជ្បិតចង់មានបាន
កុំ ធ្វើបំពានក្រឹត្យក្រមតម្រា
កុំ ជាប់អន្ទាក់រឿងល្បែងស្រីស្រា
កុំ ចងវេរានាំពៀរឆ្ងាយវែង ។
កុំ ព្យុះផ្គរលាន់ចាក់ចោលទឹកពាង
កុំ បំបែកឆ្នាំងបើខ្វះអំបែង
កុំ ចង់ស្រណុកដោយឥតប្រឹងប្រែង
កុំ ឆ្លួតវង្វេងបង្កអាស្រូវ ។
កុំ យកចង្អេរបាំងដំរីងាប់
កុំ អាងយសទ្រព្យមិនដឹងខុសត្រូវ
កុំ ឲ្យលោភៈទម្លាក់ខុសផ្លូវ
កុំ នាំហ្មងសៅ កុំចងទោសា ។
កុំ ធ្វើដំណើរដើរឥតគោលដៅ
កុំ ស៊ីតាមឃ្លានប្រមាណគ្នីគ្នា

កុំ មានមានះអាងធនទ្រព្យ
កុំ ខ្ជិលសិក្សាខ្វះសិល្ប៍ចំណេះ ។
កុំ នេះ **កុំ** នោះ **កុំ**មានច្រើនក្រៃ
កុំ តសំដី សូមបញ្ឈប់ស្លេះ
កុំ ខ្លះមានន័យ បំភ្លៃពិសេស
កុំ ចាតែថេះ កុំចេះតែថា ៕

ដោយឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

កុំគិតផ្តេសផ្តាសចាស់ផ្តែផ្តាំ រឿងតូចរឿងធំចាំរហូត
រឿងប្តឹងរឿងផ្តល់ឈ្មោះកុំអួត ចាញ់តែរហូតចាស់ថាកុំ ។
កុំគិតផ្តេសផ្តាសរឿងប្តឹងផ្តល់ រឿងតូចមិនយល់ធ្វើជាធំ
ចាស់ក្មេងប្រុសស្រីកុំប្រទ្បំ កុំ! កុំ! កុំ! កុំ! រឿងផ្តេសផ្តាស ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បុណ្យ សីល ឆាន

❖ *មនុស្សរក្សាសីលមុន ទើបសីលរក្សាមនុស្សជាក្រោយ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

បុណ្យ នាំជនពាលក្លាយជាបណ្ឌិត បាប នាំបណ្ឌិតសាងអកុសល
បុណ្យ នាំឲ្យចិត្តជ្រះថ្លានិមល បាប នាំវិលវល់ខ្វល់នឹងតណ្ហា ។
បុណ្យ នាំសត្វលោកជំរះមន្ទិល បាប នាំចិត្តទមិឡបង្កហិង្សា
បុណ្យ ជាកុសលនាំចិត្តជ្រះថ្លា បាប នាំអាត្មាឲ្យឆ្គួតបែកឆ្វេង ។
បុណ្យ ជាជំនិះសត្វជិះឆ្លងភព បាប នាំងុលងប់ឈ្លក់ឡប់វង្វេង
បុណ្យ នាំបីតិសុខៈក្រៃលែង បាប នាំចំបែងរីងរៃខ្លោចផ្សា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *រៀបចំខ្លួនមករៀនធម៌ រក្សាសីល ឈ្មោះថាបានស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *សីលធ្វើឲ្យអ្នកដែលរក្សា មានខ្លួនឯងជាទីពឹង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

ឲ្យទានទាន់មានទ្រព្យនិងជីវិត ត្រូវតែចេះគិតកុំនៅកន្តើយ
សន្សំកុសលបង្ការឲ្យហើយ ព្រោះមិនដឹងឡើយថាស្លាប់ថ្ងៃណា។

ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

បទកាកគតិ

ប្រុសស្រីទាំងឡាយ សែប្លាយហាប្លាយ កុំប្រទ្បំព្រឹក
រសៀលទៅហើយ គួរភ្ញាក់រឭក ធម៌អាថ៌សន្ទឹក
រៀនឲ្យចេះចាំ ។
គួររៀនធម៌ខ្លះ ថ្វាយបង្គំព្រះ ចេះសុំសីលប្រាំ
ចេះខ្លះអត់ខ្លះ ខំសូត្រឲ្យចាំ ពេលដល់ហុកប្រាំ
ថាចាំមិនបាន ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ការគោរពចំពោះអ្នកមានសីល ឬអ្នកមានឧបការ-គុណ សុទ្ធតែជាបុណ្យដែលគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបាន និងគួរព្យាយាមធ្វើ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ ស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ឬមិនស្រឡាញ់ ក៏ត្រូវតែធ្វើខ្លួនឯងឲ្យល្អជាទីពឹង ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ កាលបើអ្នកនឹងស៊ីសាច់គេ គួរពិចារណាមើល អ្នកស៊ីសាច់គេ និងសាច់គេដែលអ្នកត្រូវស៊ី ឲ្យឃើញប្លែកគ្នាទាំងសងខាងសិនថា អ្នកម្ខាងបានឆ្អែត មានបីតិរីករាយតែក្នុងមួយខណៈប៉ុណ្ណោះ ឯអ្នកម្ខាងទៀតនោះត្រូវបាត់បង់ជីវិត ។

ស្រីហិតោបទេស **ភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ វីរិយបណ្ឌិតោ**

❖ អ្នកដែលមិនបានដើរតាមសេចក្ដីល្អ កាលនៅក្នុងវ័យក្មេង រមែងកំចាត់បង់នូវសេចក្ដីអាក្រក់ មិនបានក្នុងវ័យជរា ។

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

សិក្ខាបទ (សីលប្រាំ)

❖ កាយកម្ម ៣ (ផ្លូវកាយ)

១. ចៀសវាងការសម្លាប់សត្វមានជីវិត ;

២. ចៀសវាងការយកទ្រព្យ របស់ដែលគេមិនបានឲ្យ (លួច) ;

៣. ចៀសវាងការប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម (លួចកូន ប្រពន្ធគេ) ;

❖ វចីកម្ម ៤ (ផ្លូវវាចា)

១. វៀរចាកពោលពាក្យកុហក ;

២. វៀរចាកពោលពាក្យញុះញង់ ;

៣. វៀរចាកពោលពាក្យទ្រគោះ (ជេរ) ;

៤. វៀរចាកពោលពាក្យឥតប្រយោជន៍ ;

❖ មនោកម្ម ៣ (ផ្លូវចិត្ត)

១. កុំរំពៃចង់បានទ្រព្យអ្នកដទៃ ;

២. កុំមានចិត្តគុំកួនធ្វើឲ្យគេវិនាស ;

៣. កុំគិតថាខ្លួនឯងគិតត្រូវ ហើយប្រកាន់ថាត្រូវរហូត ;

(កុសលកម្មបថ ១០)

បទពាក្យ ៧

ផ្លូវប្រេតនរកទៅញឹកញយ គួរកុំបណ្ដោយតាមតណ្ហា
គួរគិតសង្វេគឃាត់សង្ខារ តើព្រះឯណាមកជួយបាន ។

ភិរម្យភាសា **អ៊ូ** (**ក្រមង៉ុយ**)

❖ *សង្គ្រាមសំខាន់លើអាវុធ សីលល្អបរិសុទ្ធលើចិត្តប្ដេជ្ញា ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

ឃើញច្បាស់ថារស់មិនទាន់ងាប់ អង្គុយបង្គាប់ឲ្យយួនវ៉ៃ
រកខ្យល់ច្រឡោតដោតញ័រដៃ ឃើញក្បៀយស្រាប់ៗមិនទិញយក។

ភិរម្យភាសា **អ៊ូ** (**ក្រមង៉ុយ**)

❖ *ម្ដាយធ្លាប់រក្សាបុត្រយ៉ាងណា ការរក្សាសីលក៏មិនខុសពីរក្សាបុត្រឡើយ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ធ្វើបាប បើមិនដឹងថាបាប ក៏ត្រូវទទួលផលបាប បើដឹងហើយនៅតែធ្វើ តើបាបប៉ុណ្ណា ? ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំភ្លាំងភ្លាត់ គិតគ្រប់គ្រា
យើងគ្រប់គ្នា កុំឃ្លាតឃ្លា ពីសីលប្រាំ
យល់ទាំងអត្ថ ចាំទាំងមាត់ កត់ចំណាំ
សីលទាំងប្រាំ ចាំប្រាកដ ផុតទុក្ខភ័យ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារ៉ា**

បទកាកគតិ

សាងបុណ្យល្អជាង កុំកោងកាច់រាង រៀងកាចកាប់ចាក់
អាងចិត្តខន្តី ស្លូតស្ងប់ត្រជាក់ កុំអាងមាសប្រាក់
ធ្លាក់ទៅអបាយ ។
អាងទានអាងសីល រៀនសូត្រកុំខ្ជិល សង្រួមចិត្តកាយ
ធ្វើជាមនុស្សល្អ ទើបបានសប្បាយ សាងភពត្រើយនាយ
ចាយទានចាយសីល៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណារ៉ា**

❖ *សីលដែលបរិសុទ្ធ អ្នកដទៃមិនអាចធ្វើឲ្យធ្លុះធ្លាយបានទេក្រៅពីអ្នកថែរក្សាខ្លួនឯង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *មានសីលមានសេចក្តីសុខច្រើន តែមិនមែនផុតទុក្ខទេ ។* លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៩

កូនប្រុសស្រី	កុំជាមនុស្ស	ទ្រុស្តព្រះពុទ្ធ
ត្រូវលំអុត	កាយវាចា	ប្រាជ្ញាបុណ្យ
កូនមានទាន	សីលភាវនា	ជាដើមទុន
ផុតទារុណ	ចាកអបាយ	ឆ្ងាយពីទុក្ខ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន៍**

បទពាក្យ ៧

ត្រូវខំសន្សំសេចក្ដីល្អ	ជាពូជបន្តសម្រាប់ជីវិត
ព្យាយាមបដិបត្តិព្រះធម៌ពិត	នោះទើបជីវិតមានតម្លៃ ។
ដូចជាអំបិលតែងរក្សា	រាល់ពេលវេលារសជាតិប្រៃ
នៅក្នុងសម្លទោះយប់ថ្ងៃ	រស់ប្រៃមិនសាបសូន្យសោះឡើយ ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ *សីលមានអំណាចក្រៃលែង ព្រោះនាំមកនូវគុណដែលស្ដេចនិងទេវតាគួរដល់នូវការក្រាបសំពះ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន៍**

❖ *កុំព្រមអត់សីលខ្លួនឯង ដោយសារតែរបរចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួន និងជីវិតកូនឲ្យសោះ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន៍**

បទពាក្យ ៨

ទានចិញ្ចឹមបុត្របរិសុទ្ធក្នុងផ្ទៃ　　រហូតដល់ថ្ងៃបុត្រថ្លៃចាកគ៌ភ
ទានចិញ្ចឹមស្មោះទឹកដោះបវរ　　កូនរស់បានល្អព្រោះធម៌សប្បុរស ។
ទានថ្វាយដល់សង្ឃផ្ចង់ឧទ្ទិសទាន　　ប្រេតរួចពីឃ្លានព្រោះទានរំដោះ
ទានជាទេវធម៌លម្អសប្បុរស　　ទានមានចិត្តស្មោះសង្គ្រោះជីវិត ។
ទានគឺជាទ្រព្យជាប់តាមសន្តាន　　ជាមិត្តរួមប្រាណឆ្លងភពងងឹត
ទានកាច់បំបាក់មោហៈក្នុងចិត្ត　　បានត្រាស់ដឹងពិតដ្បិតទានបារមី៕

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៊ុត សាខន្យ**

❖ *ត្រូវបន្តឹងកាយ វាចា ចិត្ត របស់យើងឲ្យដល់កម្រិតសីល កម្រិតព្រះធម៌ តែកុំបន្ធូរកម្រិតសីល កម្រិតព្រះធម៌ មកសម្រួលចិត្តយើង ។ បាបធំ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **រស់ សុផាត**

❖ *ធ្វើបាបបើគ្មានអ្នកណាដឹង ក៏មានខ្លួនឯងជាអ្នកដឹង មានវិប្បដិសារីរហូតថ្ងៃស្លាប់ ។ កុំធ្វើបាប ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៊ុត សាខន្យ**

❖ *អ្នកដែលធ្លាប់ធ្វើអាក្រក់មកលើយើង មិនទាស់អ្វីក្នុងការឲ្យទានទៅគេនោះទេ ។* លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៊ុត សាខន្យ**

បទពាក្យ ៧

ជីវិតសត្វលោកមានតិចណាស់ បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ព្រះពុទ្ធដីកា
ដាស់តឿនទូន្មានរាល់រូបា ឲ្យកើតប្រាជ្ញានិងស្មារតី ។
កុំឲ្យប្រមាទក្នុងជីវិត ព្យាយាមតាំងចិត្តទាំងយប់ថ្ងៃ
ដុសខាត់សម្អាតកាយវចី លកលៃបំពេញបុណ្យកុសល ។
ធ្វើទុកឲ្យហើយជួយជីវិត ឈ្មោះប្រសើរពិតមានភោគផល
នៅពេលស្លាប់ទៅមិនបាច់ឆ្ងល់ មានបុណ្យកុសលតម្កល់ទុក ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

បទពាក្យ ៧

អ្នកណាធ្វើបាបក្នុងកាលមុន ក្រោយមកធ្វើបុណ្យបិទបាបធំ
អ្នកនោះញុំាងលោកឲ្យភ្លឺល្អ ដូចដួងចន្ទចរចាកពពក ។

គាថា ធម្មបទ

បទពាក្យ ៩

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

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

បើកើតជាសត្វមានអ្វីធ្វើទាន រងទុក្ខស្រេកឃ្លានទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ
បានកើតជាមនុស្សជាលាភធំក្រៃ ត្រូវភ្ជាប់និស្ស័យនឹងព្រះសាសនា។
បើខ្វះសទ្ធាកំព្រាបុណ្យជាក់ បើខ្វះវីរិយៈកំព្រាកិច្ចការ
បើខ្វះខន្តីកំព្រាមេត្តា បើខ្វះបញ្ញាកំព្រាមគ្គផល ៕

ឧបាសក **គុយ សុធុន**

បទពាក្យ ៧

ទឹកដោះគោរឹតបានថ្មីៗ មិនទាន់ជូរប្រែផ្អូមរលួយ
កម្មថ្មីមិនទាន់ផ្តល់ទុក្ខឲ្យ ដល់ពេលណាមួយទុក្ខក្តៅធំ ។

គាថា **ធម្មបទ**

បទភាកគតិ

នាអ្នកកាន់ល្អ ទោះបីខ្សត់ក្រ ចំណោះទន់ទាប
តែងតែទទួល នូវពាក្យសម្ភាពន៍[១] កើតទ្រព្យកើតលាភ
រៀបរាប់មិនដាច់ ។

សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត**

(១) សម្ភាពន៍ សំ-ភាប សំ. បា. (ន.) (សម្ភាវន ឬ សំ. សំភាវន) សេចក្តីសរសើរ, ការស្ញើច សរសើរ ។ ខ្មែរប្រើជា គុ. ក៏មាន : ពាក្យសម្ភាពន៍ ពាក្យសរសើរ

បទពាក្យ ៧

ដាំស្វាយបេះស្វាយដោយខ្លួនឯង ដាំស្លែងបេះស្លែងជាប្រចាំ
បេះផ្លែពីដើមដែលខ្លួនដាំ ផលកើតពីកម្មដែលខ្លួនធ្វើ ។
រូបតែងប្រែប្រួលដួលរលំ វេទនាស្រែកយំជូនដំណើរ
សញ្ញាចាំផ្លូវដែលត្រូវដើរ សង្ខាររុះរើសាងរូបថ្មី ៕

ឧបាសក **ខៀវ យ៉ុន**

បទពាក្យ ៧

សម្លាប់មិនស្គាល់សត្វឈ្មោលញី យកសាច់មកស៊ីឲ្យឆ្ងាញ់មាត់
ទទួលសីលស្មើរធ្វើឲ្យភ្លាត់ យកសត្វឲ្យព្រាត់មេព្រាត់កូន។

ភិរម្យភាសា **អ៊ូ** (**គ្រាមឌុំយ**)

❖ *បើរក្សាសីល ៥ មិនបានទេ គួររក្សាខ្លួនឯងឲ្យបាន សិក្ខាបទ ៣ ឬ ៤ ប្រសើរជាងបណ្តោយឲ្យចិត្តធ្វើតែបាប ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *អ្វីៗមិនទាន់ហួសពេលទេ ត្រូវខំព្យាយាម (សុំគេអ្នកបេះអានឲ្យស្តាប់) ម្យ៉ាងទៀតបានក្មេងៗរៀនជាមួយផង ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

កូនស្រីឪ	ត្រូវជាមនុស្ស	ចេះដឹងគុណ
ជាដើមទុន	នៃជីវិត	ពិតជាស្បៀង
កូនស្រីឪ	ត្រូវជាមនុស្ស	មិនលំអៀង
សម្តីទៀង	ពិតប្រាកដ	មាត់ក្រអូប ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន**

បទកាកគតិ

បើមិនរៀនទេ	ដល់ខ្លួនចាស់ជ្រេ	អាយុហុកប្រាំ
ស្តាប់ធម៌មិនយល់	សូត្រក៏មិនចាំ	គួរតាមគេនាំ
	ចេះចាំពីក្មេង ។	

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទព្រហ្មគីតិ

តើយកអ្វីទៅបាន	ទាំងកាយប្រាណក៏ឥតន័យ
ក្លាយជាធូលីដី	ជាចំណីសត្វជន្លេន ។
មិនត្រូវនៅប្រហែស	ថ្ងៃយប់នេះធ្វើបុណ្យទាន
ចំណាយទ្រព្យធនធាន	ទុកឲ្យបានជាខ្លឹមសារ ៕

ឧបាសក **ម៉ុញ សាវ៉ាន**

❖ កុំអាលបន្ទោសខ្លួនឯង ផ្កាឈូកមានក្លិនក្រអូបក៏ព្រោះបានទទួលជីវជាតិពីដីភក់ ។ ខំព្យាយាមកែឡើង ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ ខំរៀនធម៌ ស្តាប់ធម៌ឲ្យច្រើន យ៉ាងហោចណាស់បានភ្លេចពីបញ្ហាដែលកើតមានរាល់ថ្ងៃ ។ កុំឲ្យអារម្មណ៍អាក្រក់ចូលបាន ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ ម៉ូតូ ឡានមានចង្កូតហ្វ្រាំង និងច្បាប់ចរាចរណ៍មនុស្សមានសីលធម៌, គុណធម៌ និងមនុស្សធម៌ដែរ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ ឲ្យទានដោយចិត្តមេត្តា ករុណា ឈ្មោះថាជួយគេផងជួយខ្លួនឯងផង ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ អ្នកខ្លះធ្វើទាន ព្រោះចង់បានច្រើនឡើងទៀត អ្នកខ្លះធ្វើទាន ព្រោះចង់បានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ អ្នកខ្លះធ្វើទាន ព្រោះចង់

បានសេចក្តីសុខក្នុងស្ថានសួគ៌ ម្នាលមិត្តទាំងឡាយ ! ចូរអ្នកឲ្យទានដោយគំនិតប្រាសចាកបំណងនេះ ព្រោះទានដ៏ប្រសើរបំផុត គឺមិនសម្គាល់ដើម្បីប្រយោជន៍ខ្លួន ។

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

បទពាក្យ ៨

ព្រះរតនត្រ័យអាចថ្នមជីវិត ហើយផ្តល់សុខពិតនាលោកីយ៍ឋាន
កំចាត់រោគសោកក្នុងកាយចិត្តបាន ឆ្អែតកាយចិត្តក្សាន្តបានសុខសិរី ។
ប្រឹងប្រតិបត្តិនូវត្រៃសិក្ខា រៀនសូត្រធម៌អាថ៌រក្សាវិន័យ
ពង្រឹងពង្រីកឧបនិស្ស័យ ទុកជាបច្ច័យទៅនិព្វានអើយ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

ឈ្នះអ្នកក្រោធដោយចិត្តមិនក្រោធតប
ឈ្នះអសប្បុរសប្រកបដោយសប្បុរស
ឈ្នះកំណាញ់ដោយឲ្យទ្រព្យរបស់
ឈ្នះបុរសឡេះឡោះដោយពាក្យសត្យ ។

លោកនីតិបករណ៍ **ព្រះ អ៊ុក ជា ធជិរញ្ញាណាភយវង្ស**

ធម៌

❖ *នេះជាកូនរបស់អញ នោះជារបស់អញ គឺជាការយល់ប្រឡំទេ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៩

ធ្វើអ្វីៗ	គប្បីមើល	ផលប្រយោជន៍
ខំកំឡោច	ឲ្យហោចខឹង	ដឹងពិចារណ៍
រៀនមើលចិត្ត	គិតសង្វេគ	ញែកខ្លឹមសារ
មើលកាយា	ថាជាផ្ទះ	ឆេះដោយភ្លើង ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ធម៌គ្រប់យ៉ាង កើតឡើងអាស្រ័យបច្ច័យគ្រប់គ្រាន់ គឺសូន្យចាកសត្វ និងសង្ខារ មិនហាមឥរិយាបទណាមួយឡើយ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

គ្មានអ្វីត្រជាក់ជាងអ្នកយល់ធម៌ គ្មានអ្វីដែលល្អជាជាងធម៌ព្រះ
គ្មានអ្វីសមរម្យជាងឱនសំពះ បើជ្រកក្នុងផ្ទះជំរះចិត្តផង ។
បើត្រជាក់កាយតែខ្វល់ខ្វាយចិត្ត កាយរួចទោសពិតចិត្តជាប់ចំណង
កាយជាអ្នកមានស័ក្តិធំកន្លង ចិត្តត្រូវគេចងចំណងកាមគុណ ។

ឧបាសក **គុយ សុធន**

❖ *ស្ថានទេវតា ជាស្ថានបានភ្លេចទុក្ខ ដូចអ្នកផឹកស្រា បានភ្លេចទុក្ខមួយគ្រាប៉ុណ្ណោះ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

ឈើសាងផ្ទះធំជំរំអ្នកមាន ខ្ទមតូចកៀនៗជំរំអ្នកក្រ
សាងកុដិអារាមជំរំអ្នកធម៌ សាងកុសលល្អជាជំរំចិត្ត ។
រកម្លប់ជ្រកពួនព្រោះតែក្តៅកាយ ដំបៅមិនក្លាយព្រោះមានថ្នាំបិទ
មិនបៀតបៀនគេព្រោះតែអាណិត ចង់ត្រជាក់ចិត្តម្តេចមិនរៀនធម៌ ។
ចេះធម៌វិន័យសំដីពីរោះ ទទួលកិត្តិយសមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ
ចិត្តក៏ត្រជាក់មានអ្នកកំដរ គឺមិត្តព្រះធម៌ល្អប្រពៃណាស់ ។

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៩

សុខឬទុក្ខ គប្បីយល់ ដល់ការពិត
ព្រោះជីវិត រូបនិងចិត្ត ចាយជាទុន
ស្វែងរកទ្រព្យ ផ្គាប់ជីវិត ត្រូវចាយបុណ្យ
ត្រូវផ្គាប់ផ្គុន បុណ្យក្នុងចិត្ត ជ្បិតមរណា ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារ៉ាត**

បទពាក្យ ៨

បងប្អូនញាតិផៅកូនចៅច្រើនក្រៃ លុះដល់ពេលក្ស័យគ្មានអ្នកជួយបាន
មាសប្រាក់ខំរកយកទៅមិនបាន ព្រោះសុទ្ធមិនមែនរបស់ផងឯង ។
គឺមានតែកម្មចាំតាមអន្ទោល ដូចជាស្រមោលបោលតាមមិនលែង
កម្មស្សកោម្ហិ ព្រះពុទ្ធសម្តែង ថាកម្មនេះឯងជារបស់ខ្លួន ។
ហេតុនេះគួរគិតតាំងចិត្តតម្កល់ ធ្វើទានកាន់សីលឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន
សមាធិ ភាវនាឲ្យបានមាំមួន បុញ្ញកម្មតាមខ្លួនសួនជីវិតថ្មី ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *ក្នុងលោកនេះ មានជរា និងមរណៈធ្វើទោសមនុស្សសត្វជានិច្ច ព្រោះហេតុនេះ អ្នកមានបញ្ញា កាលណាបានដឹងដូចនេះហើយមិនគួរសោយសោកទេ ។*

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

បទពាក្យ ៩

ភ្នែកត្រចៀក	ទាំងច្រមុះ	អណ្ដាតកាយ
មិនគួរស្ដាយ	នឹកស្រណោះ	អាឡោះភព
វាលវង្គះ	ទាក់ច្រវាក់	វិលមិនឈប់
ទាំងថ្ងៃយប់	ទប់មិនបាន	កង់គ្មានកាំ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *មានធម៌ក្នុងខ្លួន គឺបានឈ្នះខ្លួនឯង ព្រោះអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានដោយសតិសម្បជញ្ញៈ ។*

❖ *មានធម៌ក្នុងខ្លួន អស់ក្ដីប្រកាន់គ្រប់រឿងទាំងអស់ ព្រោះអ្វីទាំងអស់ជាធម្មជាតិ មាននាមធាតុនិងរូបធាតុប្រព្រឹត្តទៅតាមហេតុ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

ជួនខ្លួនបានសុខតែទុក្ខរឿងកូន រឿងចៅ រឿងដូន រឿងប្អូន រឿងតា
រឿងផ្ទះ រឿងស្រែ រឿងដីចម្ការ រឿងគូសង្សារស្នេហាចែកផ្លូវ ។
ជួនមានជម្ងឺឈឺចាប់គ្រាំគ្រា ខ្វះធនទ្រព្យាទិញថ្នាំសង្កូវ
រស់ទាល់គំនិតគិតថាស្លាប់ទៅ ល្អជាងរស់នៅសោយទុក្ខវេទនា។

ជនខ្លះមានទ្រព្យអភ័ព្វទុក្ខភ័យ ជីវិតឥតន័យភ័យរាល់វេលា
ព្រោះធ្វើបាបកម្មច្រើនឥតគណនា ភ័យខ្លាចវេរាតាមទារវិញ្ញាណ ។
ជនខ្លះមានទ្រព្យក្តាប់ជាប់ក្នុងដៃ លុះដល់ពេលក្ស័យចាយអ្វីមិនបាន
មានតែមឈូសមួយគ្មានអ្វីជាប់ប្រាណ អ្នកក្រអ្នកមានទទេដូចគ្នា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

ជីវិតមានតិចកុំបិចធ្វើបាប ថ្នាក់ថ្នមសុខភាពសម្រាប់សាងល្អ
សន្សំធម៌ស្អាតសង្វាតធម៌ស ឲ្យដូចជាស្ករក្សារសផ្អែម ។

ឧបាសក **ធឺន ភាន**

បទពាក្យ ៧

ភ្លើងក្នុងទីមួយភ្លើងទោសៈ ឆេះឆួលឥតអាក់ចាក់ឱរា
ឆេះអ្នកដទៃឆេះអាត្មា សាហាវអស្ចារ្យយ៉ាកពន្លត់ ។
ខឹងក្រោធម្តងៗរងទុក្ខា ជួនប្រើហិង្សាខុសបែបបទ
ឲ្យអ្នកដទៃភ័យរន្ធត់ រងទុក្ខជូរចត់ឈឺចាប់ផ្សា ។
ភ្លើងក្នុងទីពីរភ្លើងរាគៈ ចិត្តជាប់ជំពាក់កាមតណ្ហា
ឆាបឆេះចាក់ដោតពើតឱរា ចិត្តមិនដែលថាគ្រប់ឡើយនៃ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៩

ស្ងៀមស្ងាត់ស្ងប់	អប់រំចិត្ត	ស្ថិតក្នុងធម៌
ស្ម័គ្រស្មោះស	ប្រតិបត្តិ	កាត់តណ្ហា
អស់អញឯង	ស្វែងគំហើញ	ឃើញអនត្តា
ខ្លួននេះណា	មានតែរូប	ហើយនិងនាម ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទព្រហ្មគីតិ

មិនដែលសត្វណាគ្រប់	ទាំងថ្ងៃយប់តាមបញ្ជា
លុះដល់ពេលមរណា	លាហត្ថាទៅទទេ ។

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ *ចិត្តខូចកើតឡើងដូចស្មៅដុះ ឯចិត្តល្អកើតឡើងដូចការជម្រះស្មៅ ត្រូវមានការជម្រះស្មៅឲ្យច្រើនជាងស្មៅដុះ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

វ័យបឋមឲ្យខិតខំរៀនវិជ្ជា វ័យទីពីរឲ្យឧស្សាហ៍រកធនធាន
វ័យទីបីស្វែងរកធម៌បម្រុងប្រាណ វ័យទីបួនក្បួនខ្វាតគ្មានគិតធ្វើអ្វី ។

លោកនីតិបករណ៍ **ព្រះ អ៊ុក ជា ធជិរញ្ញាណាភយធម្ម**

បទពាក្យ ៩

វ័យនៅក្មេង គួរចោលភ្លេង ស្តាប់ធម៌អាថ៌
កើតបញ្ញា ឃើញតណ្ហា ឆ្ការដកឫស
ស្តាប់មិនយល់ គិតមិនដល់ ទេពេលនេះ
ថ្ងៃក្រោយច្បាស់ ជាស្រឡះ មានរស្មី ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

រឿងកូនរឿងទ្រព្យ ទោះខំក្បែរស្លាប់ បើមានគង់មាន
ស្តាប់ខ្លះរៀនខ្លះ គង់ចេះចាំបាន មិនយូរប៉ុន្មាន
ចេះច្បាស់សីលប្រាំ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ចិត្តអាក្រក់ហើយ ទោះបីវាចាល្អ កាយប្រព្រឹត្តល្អ ក៏មិនអាចទទួលស្គាល់ថាបានល្អ ។ ដូចបាយឆៅលើ ហើយខ្លោចបាត ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *អំពើអាក្រក់ ពាលា មាននៅគ្រប់ទីកន្លែង គ្រប់បុគ្គល ស្ដេច ទេវតា អ្នកបួស អ្នកប្រមឹក សាលារៀន តុលាការ...*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទកាកគតិ

កូនប្រុសឪពុក	គិតក្រោយគិតមុខ	ឈប់ប្រឹងសប្បាយ
មានកូនបួនប្រាំ	គួរគិតខ្វល់ខ្វាយ	ធម៌មានក្នុងកាយ
	ទើបបានសុខសាន្ត	។
កូនស្រីឪពុក	វត្តពេញទាំងស្រុក	គួរស្គាល់សីលទាន
រកណាស់ខំណាស់	មិនដែលឃើញមាន	សន្សំសីលទាន
	ពំនឹងអាត្មា	។
កូនប្រុសព្រលឹង	រឿងខុសរឿងខឹង	បង្កើនតណ្ហា
ខំអត់ខំឱន	មានធម៌មេត្តា	នោះទើបទេវតា
	រក្សាថែទាំ	៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ប្រដៅខ្លួនដោយខ្លួនឯងល្អបំផុត ព្រោះខ្លួនឯងបានស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ ។ បណ្ឌិតសរសើរ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ក្មួយស្រី ចៅស្រី កុំយកគំនិតអស់សង្ឃឹមមកដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត ។ ត្រូវខំតស៊ូឡើង ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *ក្នុងបំណងរបស់មនុស្សចង់ជួបព្រះ តែក្នុងបំណងព្រះ មិនចង់ជួបមនុស្សទេ ព្រោះអ្វី ? ព្រោះមនុស្សចេះតែចង់ឲ្យព្រះបម្រើខ្លួនសព្វគ្រប់ហួសពេក ។*

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

❖ *អ្នកចូរកុំធ្វើបាបក្នុងទីកំបាំង និងទីវាល ព្រោះអំពើដែលជនដទៃមិនដឹង មិនឃើញនោះមិនមានទេ ទីស្ងាត់មិនមានក្នុងលោក ។*

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

បទកាកគតិ

ក្រមុំសៅកែ នៅជុំពុកម៉ែ ថៃខ្លួនឲ្យណាស់
កុំអស់សង្ឃឹម ព្រួយថាខ្លួនចាស់ ផុតកម្មស្រឡះ
បានក្មេងកំលោះ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *គួរកុំបណ្តោតបណ្តោយខ្លួន (ធ្វើតាមអំពើចិត្ត) ត្រូវមានស្មារតីរៀបចំសាងជីវិតថ្មី ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

ពោះម៉ាយក្តៅស្រួយ គេលែងចោលមួយ នៅហាងឆេងខ្ពស់
គួរតែរៀបចំ ឲ្យល្អកេរ្តិ៍ឈ្មោះ កុំហែះកុំហោះ
ប្រយ័ត្នចាស់ជ្រុល ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

កូនស្រីម៉ាក់អើយ សក់ស្កូវខ្លះហើយ ល្មមឈប់សប្បាយ
កុំគិតរឿង Sex Text រកនាយអាយ មានប្តីរួមកាយ
សប្បាយគួរគ្រប់ ។
កូនស្រីម៉ាក់អើយ មកពីកូនឆ្លោយ ភឿនមិត្តសេពគប់
ភ្នែកទិព្វមាត់ទិព្វ ឃើញសព្វឃើញគ្រប់ ឃើញហួសផែនភព
ផុតព្រះនិព្វាន ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ខុសក៏មានហេតុមានបច្ច័យ ត្រូវក៏មានហេតុមានបច្ច័យ ។ ហេតុនិងបច្ច័យ ជាមេរៀនគ្រប់បញ្ហាជីវិត ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ជីវិតមានរឿងសៅមន្ទិលពីរប្រការ ប្រការមួយមិនបានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នា ។ ប្រការ ២ បានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នាហើយ ក៏មិនបានសេចក្តីសុខ ។*

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

បទពាក្យ ៩

កុំទម្រន់	ខំបន់ស្រន់	ភ្លេចខ្លួនឯង
ខំស្វះស្វែង	ទាំងប្រឹងប្រែង	ស៊ូលត់ដំ
ជាប់ធម្មា	ឈ្នះគ្រប់គ្រា	ព្រោះខ្លួនខំ
ចិត្តឲ្យមាំ	កុំថយក្រោយ	បណ្តោយចាញ់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

មិនត្រូវសម្លឹងទោសគេឯង អ្នកធ្វើរមែងខុសបទបាទ
សំអាតចិត្តខ្លួនឲ្យបានស្អាត តើខ្វះអ្វីទៀតមិនទាន់ធ្វើ ។

គាថា **ធម្មបទ**

បទកាកគតិ

ចោលអ្វីចោលបាន តែបើចោលប្រាណ ក្នុងវដ្តសង្សារ
ព្រោះក្នុងលោកនេះ ឥតមាននរណា ជួយស្រង់អាត្មា
ក្រៅពីខ្លួនឡើយ ។
ត្រូវកូនរក្សា ការពារអាត្មា ឲ្យបានដល់ត្រើយ
ដោយការប្រយ័ត្ន និងមិនកន្តើយ ប្រយ័ត្នហ្នឹងហើយ
ជាព្រះក្នុងខ្លួន ៕

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន**

បទពាក្យ ៧

អ្នកខំប្រឹងអួតព្រោះខ្លួនអន់ អ្នកប្រឹងបន់ស្រន់ព្រោះភ័យខ្លាច
អ្នកខ្លៅវង្វេងលែងស្គាល់ប្រាជ្ញ អ្នកនោះគេអាចបោកប្រាស់បាន។

ឧបាសក **មិញ សាវ៉ាន**

បទពាក្យ ៨

សេពគប់នឹងល្បែងវិនាសតែងចាំ ប្រព្រឹត្តចោរកម្មគុកចាំទទួល
ប្រព្រឹត្តមិនសមអារម្មណ៍មិនស្រួល សតិប្រែប្រួលដួលព្រោះស្រវឹង ។
គួរសាងកុសលតម្កល់ចិត្តកាយ រស់ដោយសប្បាយរំសាយកំហឹង
កុំឲ្យស្តាយក្រោយដោយថាមិនដឹង បាបធ្ងន់យ៉ាងហ្នឹងគួរដឹងគួរវាង ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៨

សម្ដីល្អជាពូជធារល្អគាប់ សម្ដីឥតភ័ព្វបង់ទ្រព្យខាតខូច
សម្ដីមានន័យល្បីឆ្ងាយរាប់យោជន៍ សម្ដីឥតខូចប្រយោជន៍គង់មាន ។
សម្ដីគួរគាប់ជាប់ព្រហ្មវិហារ ព្រមដោយសទ្ធាបូជាសីលទាន
សម្ដីជាធម៌ល្អរកផ្ទឹមគ្មាន ប្រាប់ផ្លូវនិព្វានធម្មយានបរិយាយ ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

❖ *អ្វីល្អ ៗ (អប់រំចិត្ត) សុទ្ធតែពិបាកធ្វើ ។ រៀនប្រែថា ធ្វើពីមិនកើត ឲ្យទៅជាកើត ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *មិនសេពគប់ មិនមែនមានន័យថា ស្អប់នោះទេ ប្រយ័ត្នពាលក្លាយជាសត្រូវ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សារ៉េខុឿ**

❖ *ព្យាយាមអប់រំខ្លួនពីអាក្រក់ទៅល្អ ប្រសើរជាងមិនធ្វើ រង់ចាំព្រេងវាសនា ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

បទពាក្យ ៨

ចិត្តអើយៗចិត្តសូមអាណិតកាយ ជៀសចេញឲ្យឆ្ងាយពីរឿងចំណង់
ខំប្រឹងសង្រួមឲ្យស្អាតផូរផង់ ផ្ចង់ចិត្តតម្រង់តាមព្រះធម្មា ។
ដុសខាត់ចិត្តទៅនឹងបានក្តីសុខ កាយក៏ស្រណុកកើតមានបញ្ញា
ប្រឹងទៅចិត្តអើយព្រោះគ្មានផ្លូវណា ប្រសើរថ្លៃថ្លាដូចពុទ្ធមាគ៌ា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *ឱហ្ន៎ មិនទៅយូរប៉ុន្មានទេតើ កាយនេះមានវិញ្ញាណទៅប្រាស គេយកទៅចោលផុតហើយ មុខជានឹងដេកស្តូកស្តឹង លើផែនដី ដូចជាអង្កត់ឧសរកប្រយោជន៍គ្មាន ។*

ធម្មបទប្រែ **ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន**

❖ *រលកសមុទ្រធ្វើឲ្យសមុទ្រស្អាត ឧបសគ្គក៏ជាមេរៀនសម្រាប់ជីវិត ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *គួរមានសៀវភៅមួយ កត់ត្រាទុកពីចំណាយឥតប្រយោជន៍ ម្យ៉ាងទៀតកត់ពីកំហុសរបស់ខ្លួនប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីអប់រំខ្លួន ។* ឧបាសក **អ៊ុច ណារ៉ាត**

បទពាក្យ ៩

កូនស្រីឱ ត្រូវជាមនុស្ស មិនច្រណែន
រៀនបែបផែន ជាមង្គល ដល់គ្រួសារ
កូនស្រីឱ ត្រូវជាមនុស្ស មានមេត្តា
មិនឥស្សា ក្នុងជីវិត ពិតជាស្ងប់ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខឿ**

❖ *សំពះជាប្រពៃណីល្អសម្រាប់សង្គមខ្មែរ និងក្នុងវត្តអារាម ។ ពេលទំនេរគួររៀនសំពះម្នាក់ឯងក្នុងបន្ទប់ មុខកញ្ចក់ ឬឲ្យគេជួយកែ ។*

❖ *បើរឹងដៃសំពះមិនកើត ឬរឹងមាត់និយាយពាក្យគួរសមមិនកើត គួររៀនធ្វើម្នាក់ឯងក្នុងបន្ទប់ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ទឹកស្រក់តក់ៗទម្លុះថ្ម រលកតៗថ្មសឹកដាច់
កាន់ការងារអ្វីត្រូវប្តូរផ្តាច់ ផលល្អសម្រេចព្រោះព្យាយាម ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខឿ**

❖ *ពាក្យចាក់ដោតទាំងឡាយ របស់ជនដទៃ បុគ្គលមិនគួរធ្វើ ទុកក្នុងចិត្តទេ កិច្ចការដែលធ្វើហើយ និងមិនទាន់ធ្វើហើយ របស់ជនដទៃ (ដែលមិនមែនជាមុខការរបស់ខ្លួន) បុគ្គលមិនគួរពិនិត្យមើលទេ បុគ្គលគួរពិនិត្យពិចារណាតែកិច្ចការទាំងឡាយ ដែលធ្វើហើយ និងមិនទាន់ធ្វើហើយ របស់ខ្លួនតែម៉្យាង ។*

ធម្មបទប្រែ **ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន**

❖ *ធ្វើជាមនុស្ស គឺត្រូវចេះប្រយ័ត្នក្នុងការធ្វើ ការនិយាយ ការគិត ត្រូវប្រយ័ត្នឲ្យក្រៃលែង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សារឧ្យ**

បទពាក្យ ៧

វិជ្ជាអាចជួយដោះបញ្ហា ទោះធំយ៉ាងណាក្នុងជីវិត
ភ្លឺដូចព្រះចន្ទឈ្នះងងឹត ដូចព្រះអាទិត្យចែងពេលថ្ងៃ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ខឹងបូកគំនុំស្មើផ្ដុំអកុសល ភ្លេចបូកមិនស្គាល់ស្មើផលវឹកវរ
ស្រឡាញ់បូកស្នេហ៍ស្មើខ្សែវ័ណ្ឌក ស្រស់បូកស្អាតល្អកំដរអ្នកហ៊ាន ។
មាយាបូកស្និទ្ធស្មើចិត្តឥតខ្មាស រឹងបូកមុខក្រាស់ស្មើឥតវិញ្ញាណ
កំណាញ់បូកស្អប់ស្មើកប់ថ្នាក់ទាន សទ្ធាបូកមានចម្រើនបុណ្យល្អ។
លុង់ដកមានះប្រទះស្លូតជាក់ ឆ្លាតដកគារវៈស្មើអ្នកអធម៌
អ្នកអួតលើកខ្លួនស្មើក្បួនភូតភរ ឆ្លាតគប់មិត្តល្អស្មើធម៌កុសល ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

❖ *ត្រូវមានមេត្តា ករុណា ទៅគ្រប់សព្វសត្វ ព្រោះគេជាញាតិក្នុងវដ្ដសង្សារ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *បើយើងធ្វើអ្វីបានល្អប្រសើរប្លែក កុំខ្មាសគេ គេទេដែលគួរខ្មាសយើង ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *សុខនិងទុក្ខ ខុសនិងត្រូវ ជារឿងជីវិតដែលត្រូវសិក្សា ។ បញ្ញានាំឲ្យចិត្តបរិសុទ្ធពិត ជីវិតជាក្បួនតម្រា ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ស្ងួឲ្យសាប ដាក់ខ្លួនឲ្យទាប សំដីឲ្យសុភាព ធ្វើឫក ឲ្យខ្ពស់ ។*

ពាក្យពីបុរាណ

❖ *អ្នកលក់និងអ្នកទិញ អ្នកតូចនិងអ្នកធំ ក្រមុំនិងកំលោះ ត្រូវមានការទាក់ទងគ្នារហូត ព្រោះម្នាក់ៗត្រូវការប្រយោជន៍រៀងៗខ្លួន ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

អ្នកធំកុំមើលងាយអ្នកតូច ស្មៅវល្លិវិញគួចចងដំរី
ស្ដេចពឹងរាស្ត្រសង្ឃពឹងវិន័យ មច្ឆាជលស័យពិតពឹងទឹក ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន**

❖ *អ្នកមានទ្រព្យច្រើន ស្រឡាញ់ប្រពន្ធកូនខ្លួនឯងប៉ុនណា អ្នកក្រទ្រព្យ ក៏ស្រឡាញ់ប្រពន្ធកូនគេប៉ុណ្ណោះដែរ ។ គួរយកខ្លួនជាឧបមា ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ទឹកគ្រឿងឆ្ងាញ់ព្រោះប្រហុក គ្រួសារបានសុខព្រោះយល់ចិត្តគ្នា ។*

ពាក្យពីបុរាណ

បទពាក្យ ៧

ប្រើសមានព្រួយសង្សឹមព្រៃ បានផុតទុក្ខភ័យគ្មានគិតខ្វល់
ស្លឹកចាស់ស្លឹកខ្ចីស៊ីគ្មានសល់ ទុក្ខថ្មីមកដល់គ្មានអ្វីជ្រក ។

គាថា **ធម្មបទ**

❖ *ឡានមានហ្វ្រាំង ភូមិមានរបង ផ្សារមានប៉ូលីស ខុសជារឿងធម្មតាត្រូវសិក្សាកែតម្រូវ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *មនុស្សយើងត្រូវការពឹងពាក់គ្នាជានិច្ច ឯអ្នកដែលពឹងពាក់បានច្រើនជាងគេនោះគឺ «ខ្លួនឯង» ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ **ពុទ្ធំ ធម្មំ សង្ឃំ សរណំគច្ឆាមិ** *ក៏ត្រូវមានខ្លួនឯងជាអ្នកប្រដៅខ្លួនឯង ដើម្បីមានខ្លួនជាទីពឹង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *នៅកន្លែងធ្វើការ និងក្នុងគ្រួសារ គួរប្រើពាក្យ បាទបង ចាស៎ម៉ែ សុំទោស ជំរាបសួរ សុំទោសក្មួយ បាទលោក ...*

❖ *នៅក្នុងទូរស័ព្ទ សំខាន់ណាស់ពាក្យគួរសម អាឡូ ជំរាបសួរបាទ៎ អត់ទោសខ្ញុំចាំមិនបានទេ សុំទោសមានប្រសាសន៍ម្ដងទៀត ...*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ដឹងដែរផ្ដើមប្រែពេទ្យហាមប្រាប់ កាយមិនចំណាប់សុខភាពអន់
ភ្លេចខ្លួនភ្លឹកភាំងខ្វះអត់ធន់ មាត់មិនសម្រន់ឆ្ងាញ់សម្រុក ។
ដឹងដែរសាងល្អ ក កុសល បុណ្យផលអាចផ្ដល់នូវក្ដីសុខ
ភ្លេចខ្លួនកិលេសបាំងឃាំងមុខ មានទុក្ខព្រោះជាប់ផ្កាប់តណ្ហា ។
ដឹងដែរច្រើនបែបសង្ខេបន័យ មុនធ្វើអ្វីៗត្រូវពិចារណា
ភ្លេចខ្លួនភ្លាំងភ្លាត់ភ្លឹកពេលណា ខកខាតខូចការណ៍ស្រវាទុក្ខ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

រស់នៅខ្ទមស្រែគង់តែបានសុខ   ល្អជាងជាប់គុករាប់រយពាន់ដង
ក្រទ្រព្យមានធម៌ចិត្តឥតសៅហ្មង ល្អជាងចិត្តផ្សងប៉ងធ្វើទុច្ចរិត ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន**

បទពាក្យ ៧

បុគ្គលចង់បានជ័យជំនះ   សញ្ជឹងយកឈ្នះអ្នកដទៃ
ជំនះនុះឯងមិនប្រពៃ   ព្រោះមានពេលថ្ងៃចាញ់វិញបាន។
បើសិនជាចង់យកជោគជ័យ   ត្រូវតាំងស្មារតីត្រួតចិត្តប្រាណ
យកជ័យជំនះខ្លួនឯងបាន   នឹងមានសុខសាន្តប្រាកដពិត ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

បទពាក្យ ៨

អ្នកមាន កំហុសផុសចិត្តព្រួយភ័យ   អ្នកមាន វិន័យធ្វើអ្វីសមល្អ
អ្នកមាន ទ្រព្យយសជួនថ្លោះធ្លាក់ក្រ   អ្នកមាន ចិត្តល្អក្លិនសាយដូចផ្កា ។
អ្នកមាន សីលពិតចិត្តផ្អែមត្រជាក់   អ្នកមាន វិរិយៈសម្រេចកិច្ចការ
អ្នកមាន ខន្តីថ្លៃថ្នូពិចារណា   អ្នកមាន ករុណាធ្វើល្អដរាប ។
អ្នកមាន ចិត្តស្មោះស្ម័គ្រឥតមុសា   អ្នកមាន សទ្ធាជឿបុណ្យជឿបាប
អ្នកមាន សីលប្រាំចិត្តស្អាតសុភាព   អ្នកមាន ចិត្តបាបខ្វះធម៌មេត្តា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

សប្បុរសមិនជាប់អន្ទាក់មារ ចិត្តស្ងប់ស្អាតជាកាមមិនជិត
ក្រក្ដីមានក្ដីត្រជាក់ចិត្ត ប្រក្រតីសុចរិតស្អាតល្អថ្លា ។

គាថា **ធម្មបទ**

បទពាក្យ ៨

ដឹងដែរ ធ្វើចោរប៉ូលិសចាប់ ព្រោះខុសនឹងច្បាប់រដ្ឋសាសនា
ភ្លេចខ្លួន ព្រោះជាប់ផ្គាប់តណ្ហា ដើរខុសមាគ៌ាធម៌សប្បុរស ។
ដឹងដែរ ខឹងខុសមានវិវាទ ខឹងនាំខូចខាតមិនខានសោះ
ភ្លេចខ្លួន ចិត្តក្ដៅបង្កឈ្លោះ នាំអាប់កេរ្ដិ៍ឈ្មោះរស់វិយោគ ។
ដឹងដែរ រៀនសូត្រក្បួនវិទ្យា ចំណេះវិជ្ជានាំលាភជោគ
ភ្លេចខ្លួន ធ្លាក់ចូលភាពស្មោកគ្រោក ជួបក្ដីទុក្ខសោកកើតអាសន្ន ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

ត្រូវខំពិនិត្យ ត្រួតចិត្តខ្លួនឯង កុំចេះតែស្វែង
ចាត់ចែងចិត្តគេ មុននឹងពោលស្ដី ចេះលៃរិះរេ
កុំថ្កោលទោសគេ ភ្លេចគ្នេរទោសខ្លួន ។

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

បទពាក្យ ៨

អ្នកចាំតែថេះ ចង្កេះឈរច្រត់ រស់បានតែមាត់សំដីច្រំដែល
អ្នកធ្វើ មិនឈប់សស្រាំក្រវែល ខុសត្រូវមិនដែលប្រទូសរ៉ាយ ។
អ្នកចាំតែថេះ ប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោច តែសូន្យប្រយោជន៍បានតែនិយាយ
អ្នកធ្វើ ស្ងៀមស្ងាត់មិនចេះទ្បេបខាយ ឲ្យតែនិយាយច្បាស់ជាបានការ ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទកាកគតិ

អរុណរះច្បាស់ កង្កែបមាត់ស្រះ ចង់កើតជាសង្ឃ
ព្រោះឃើញបព្វជិត ពីរបីបួនអង្គ និមន្តពីទ្រង់ -
បាត្រភូមិឯនាយ ។
កង្កែបគិតថា សង្ឃពិតអស្ចារ្យ មិនលំបាកកាយ
មិននឿយហេវហត់ ឥតគិតខ្វល់ខ្វាយ បាត្រមួយជាប់កាយ
បានភត្តគ្រប់គ្រាន់ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *សុខនិងទុក្ខ អាក្រក់និងល្អ ជាប្រធានបទដែលត្រូវសិក្សា មានជីវិតខ្លួនឯងជាតម្រា ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

មើលចុះផ្លែខ្នុរអាក្រក់ក្រៃ បន្លាមុតដៃពេលកាន់ចាប់
គគ្រាតគគ្រើមខកចិត្តគាប់ មិនគួរអានរាប់យកជាគ្នា ។
តែម្ចាស់ថ្លៃអើយក្នុងសំបក កាប់ពុះហែកបកក្លែបល្អជា
ក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ទាក់ចិន្តា ចិត្តប៉ងប្រាថ្នាគួចល្ងួចស្នេហ៍ ។
បើសម្លឹងអ្វីមិនឲ្យខក មើលត្រឹមសំបកមិនគ្រាន់ដែរ
ឃើញអាក្រក់រូបចិត្តភាន់ប្រែ មិនសេពគប់ទេខ្លាចអាប់យស ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *អ្វីកើតយ៉ាងណា គឺយ៉ាងនោះ (ជាសច្ចៈធម៌) តាមហេតុនិងបច្ច័យ ។*

ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

❖ *មានតែធម៌មួយទេ លោកហៅថា "មិត្តធម៌" ដែលជាប់ជិតតាមជាមួយខ្លួនទៅក្នុងពេលស្លាប់ ឯអវយវៈដទៃទៀត សុទ្ធតែដល់នូវក្ដីវិនាសអន្តរាយជាមួយនឹងសរីរាងកាយទាំងអស់ ។*

ស្រីហិតោបទេស **ភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ វីរិយបណ្ឌិតោ**

បទពាក្យ ៨

កំហុសខ្លួនឯងជាក់ស្តែងឥតស្តី ទោសអ្នកដទៃរំពៃធំទ្វេ
ដំរីមួយស្លាប់បាំងនឹងចង្អេរ ជិតដៃរឬទេគួរពិចារណា ។
កំហុសតែងមានចំពោះអ្នកធ្វើ អ្នកអង្គុយមើល៍កុំចេះតែថា
គួរមានមេត្រីដោយក្តីមេត្តា ទៅតាមធម៌អាថ៌ដែលព្រះទូន្មាន ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៨

សម្តីជាទ្រព្យប្រើរាប់មិនអស់ តែបើប្រើទាស់នាំកើតហិង្សា
នាំឲ្យគុំកួនជាប់ក្នុងចិន្តា អាចហ៊ានប្រហារប្រាថ្នាធ្វើឃាត។
បើប្រើត្រឹមត្រូវត្រង់តាមព្រះធម៌ នាំជួបផលល្អបវរឥតឃ្លាត
សម្តីកើតយសរស់មានមិត្តញាតិ សម្តីសរជាតិមារយាទសរពូជ ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៧

កុំចងចិត្តស្អិតអ្វីដែលមាន កុំប៉ងចង់បានអ្វីដែលអត់
ខន្តីសង្រួមមានកំណត់ ទ្រាំធន់ប្រឹងអត់ផុតអភ័ព្វ ។
លោភៈទាក់ចិត្តឥតឲ្យខ្វាស បានណាស់ខ្វះណាស់មិនដែលគាប់
លោភៈសង្ឃឹមថាមានភ័ព្វ មោហៈឃាំងជាប់ឲ្យភាន់ភាំង ៕

ឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់**

បទកាកគតិ

កូនអើយចូរចាំ អ្នកម្ដាយសូមផ្ដាំ ឲ្យកូនចាំជាក់
ធ្វើអំពើល្អ បវរ វរលក្ខណ៍ សច្ចានុរក្ស
កុំបីឃ្លៀងឃ្លាត ។
ចំណេះវិជ្ជា កើតពីឧស្សាហ៍ ព្យាយាមសង្វាត
កុំធ្វើកន្តើយ ព្រងើយខ្លាចខាត ខំរៀនឱហាត
ចំរើនបញ្ញា ។
ប្រាជ្ញាគំនិត គិតឲ្យលំអិត មុននឹងវាចា
បើដឹងខ្លួនខុស ចេះសួរចេះថា កុំពោលមុសា
កុហកបរិយាយ ៕

ឧបាសិកា **តាន់ ថានី**

បទកាកគតិ

ពាក្យថាសំណាង កើតពីការសាង ប្រកបកិច្ចការ
ដោយចិត្តព្យាយាម និងក្ដីឧស្សាហ៍ លុះបានផ្លែផ្កា
មានគុណគាប់ហោង ។

ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

បទពាក្យ ៨

ច្របាច់កចិនលៀនអណ្តាតខ្មែរ　　មិនស្តាប់ឪម៉ែមុខតែខកប្រាណ
យុបយិតបណ្ឌិតជីវិតសុខសាន្ត　　សេពពាលសាមាន្យបានរឿងកង្វល់។
មុនកាន់មុនជឿគួរពិចារណា　　ជឿតែរឿងណាដែលមានហេតុផល
ជឿបុណ្យជឿបាបសន្សំកុសល　　ព្រោះដឹងមិនដល់ថាស្លាប់ថ្ងៃណា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *តណ្ហាជាចិត្តយើងនេះឯង ជាចិត្តប្រដៅមិនបាន ចិត្តអកត្តញ្ញូ ចិត្តខូច ចិត្តយើងបំផ្លាញយើង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

ពេលរែកលីសែងដឹងកម្លាំងកាយ　　ពេលជួបអន្តរាយដឹងកម្លាំងចិត្ត
ពេលមើលពីឆ្ងាយឃើញភ្នំប្រណីត　　ពេលចូលទៅជិតឃើញមានបន្លា ។
ពេលកើតជាម្តាយទើបស្គាល់ក្តីនឹក　　ពេលបែករឰកពេញដោយមេត្តា
ពេលឆោតក្រោធខឹងនឹងបុគ្គលណា　　ពេលនោះខ្លោចផ្សាឈឺតែខ្លួនឯង ។
ពេលដែលឈ្នះគេចិត្តអរសប្បាយ　　ពេលចាញ់ខ្វល់ខ្វាយអន្ទះអន្ទែង
ពេលដែលចិត្តស្ងប់បានសុខក្រៃលែង　　ពេលឈ្លក់វង្វេងចំបែងអាត្មា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

ទ្រុងធ្វើពីមាសពាសពេញចំណី សួរថាបក្សីបេតីឬទេ ?
ស៊ីផឹកតាមឃ្លានប្រាណនៅទំនេរ ចិត្តគ្រាំគ្រាទ្វេព្រោះខ្វះសេរី ។
សម្បត្តិទ្រព្យធនប្លន់ឆក់ពីគេ តើចិត្តស្ងប់ទេ ? វិប្បដិសារី
តែគេដល់កមុខតែគ្រោះភ័យ នរកអវីចិទាញទម្លាក់ជ្រោះ ។
ទឹកថ្លុកតូចមួយជួយឲ្យបាត់ស្រេក សមុទ្រធំពេកផឹកមិនបានសោះ
លិឍរតែមួយចឹបប្រែជ្រាបដល់ពោះ តូចឬធំនោះខុសគ្នាត្រង់ណា ? ។
តូចទាបស្មោះត្រង់គង់គេរាប់អាន ធំហួសប្រមាណអភ័ព្វយ៉ាងណា ?
មុខគេគោរពព្រោះខ្លាចចេស្ដា ខាងក្រោយផ្ដាសាប្រទេចផ្ដន្ទា ។
ក្លិនអ្នកដទៃថាស្អុយអាក្រក់ ក្លិនខ្លួនគម្រក់ម្ដេចមិនពណ៌នា ?
ទោសគេតូចសោះថាធំមហិមា ទោសខ្លួនប្រែជាតូចប៉ុនកូនដៃ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទកាកគតិ

ខន្តីដូចថ្នាំ លេបជាប្រចាំ រសជាតិល្វីងឆើត
លំបាកទ្រាំណាស់ លុះដល់ផលកើត រសជាតិល្វីងឆើត
មានគុណគាប់ហោង ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាវឌ្ឍ**

បទពាក្យ ៨

ខឹងខុសខូចខាតប្រមាទលិចលង់ ដឹងថាខ្លួនល្ងង់គង់មានប្រាជ្ញា
រាត្រីល្អស្រស់ព្រោះមានចន្ទថ្លា មនុស្សល្អសោភាព្រោះមានសីលប្រាំ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខឿ**

បទពាក្យ ៧

សប្បាយមានទុក្ខស្រណុកមានភ័យ ងប់ល្បែងស្រាស្រីរងក្តីវេទនា ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

ទប់មាត់ទប់ដៃមិនរាលដាល ជេរ ស្រែក អុជអាលនាំវិវាទ
ខឹងខុសខឹងខុយស្លុយប្រមាថ ខឹងនាំខូចខាតមិនស្អាតសោះ ។
បើខឹងខំប្រឹងពង្រឹងមាត់ មិនកាងភ្លាំងភ្លាត់បោកទ្រគោះ
មិនផ្ដើនភ្លើតភ្លើនបង្កឈ្លោះ អាប់អន់កិត្តិយសអស់វុឌ្ឍិ[១] ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

---

(១) វុឌ្ឍិ វុត-ឍិ បា.; សំ. (ន.) (វុទ្ធិ) សេចក្ដីចម្រើន; ការលូតលាស់, ដុះដាល, បរិបូណ៌; ការកើតកាលវាលគុម្ព : មានវុឌ្ឍិ ។

ខន្តី

❖ *គេធ្វើបាបយើង ទុកជាគេជួយពង្រឹងចិត្តខន្តីរបស់យើង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៤

ខឹងនាំខុស ព្រោះបណ្តោយ ភ្លេចស្មារតី
ចាស់ក្មេងក្តី ប្រពន្ធប្តី នាំអន្តរាយ
ខឹងអ្នកណា យកមេត្តា មកដោះស្រាយ
កុំឲ្យក្លាយ រឿងតូចងាយ ក្លាយជាធំ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *យើងស្អប់គេ ដូចស្អប់ខ្លួនឯង ព្រោះធ្វើកាពសៅហ្មងឲ្យប្រឡាក់ចិត្តខ្លួនឯង ។ រៀនចម្រើនចិត្តមេត្តា ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

ព្រះគុណមាតានិងបិតា　　តាមព្រះធម្មាល្អថ្លាថ្លៃ
គឺចិត្តមេត្តាត្រាប្រណី　　សន្តោសខន្តីដល់គ្រប់បុត្រ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ខឹងនាំខូច　ខឹងនាំខាត　ខឹងនាំខុស
ខឹងទាំងអស់　ព្រោះមោហៈ　អាចចូលបាន
ព្រោះតែខឹង　ប្រឹងវាយខ្ទេច　អស់ឆ្នាំងចាន
ទ្រាំមិនបាន　ក្រោយទើបដឹង　ខ្ទេចខ្ទីបាត់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៨

ចិត្តអើយៗចិត្តចូរចងចាំចុះ　　ខឹងខូចខឹងខុសខាតគ្រប់វេលា
ពេលខឹងម្តងៗស្ទើរឈឺស្ទើរជា　　ខឹងនាំគ្រាំគ្រាដុតតែចិត្តឯង ។
ជនអ្នកមានសីលមានចិត្តល្អថ្លា　　ជនមានបញ្ញាចេះគិតកោតក្រែង
បើខឹងម្តងៗឈឺតែខ្លួនឯង　　ខឹងនាំចំបែងគួរពិចារណា ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៥

ខំអប់រំ	បន្ទន់ចិត្ត	ជ្បិតស្រណោះ
ព្រមចាញ់ចុះ	មានសន្ដោស	ត្រាប្រណី
ចិត្តស្ងប់បាន	មានសណ្ដាប់	ជាប់ខន្តី
ឲ្យអភ័យ	មានប្រក្រតី	ស្ងប់រំងាប់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារាត**

❖ *ខន្តីជាអលង្ការរបស់មនុស្សចាស់មានបញ្ញា ចរិយាជាអលង្ការរបស់ស្រីស្អាត ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៥

ពៀរវេរា	បាបកំហឹង	ខឹងកំហល់
យកកំហឹង	ទៅតទល់	ស្ងប់ម្ដេចបាន
លុះតែយក	ខន្តីធម៌	មករុញច្រាន
នោះទើបបាន	បាត់ពុំនៀរ	ពៀរព្យាបាទ ។

លោក **ឱម ណារត្ន៍** សាស្ត្រាចារ្យខ្មែរ

❖ *ធ្វើចិត្តឲ្យដូចផែនដី ដែលគេជុះដាក់ នោមដាក់ចោលសំរាម ផែនដីមិនដែលតវ៉ាទេ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៨

ចិត្តអើយអើយចិត្តប្រព្រឹត្តខន្តី ខឹងបានការអ្វីនាំតែខ្លោចផ្សា
ខឹងខុសខាតខូចដូចពាក្យលោកថា ឈើតែអាត្មាខ្លួនឯងប្រាកដ ។
ឲ្យតែកំហឹងទោសៈកើតហើយ ចិត្តមិនល្អឡើយអាក្រក់ប្រាកដ
ចេញជាសំដីខុសឆ្គងបែបបទ ទាំងកាយទាំងមាត់អត់មានសិរី ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

» អ្នកធ្វើព្យាយាមស៊ូម្បីស្លាប់ ក៏ទុកតម្រាប់ល្អកល្យាណ
មិនត្រូវនិន្ទាពីសន្តាន ញាតិមិត្រគ្រប់ប្រាណណាសោះឡើយ។

លោក **ឱម ណារ៉ុត្រី** សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ

កិលេស តណ្ហា

បទពាក្យ ៧

ធ្លាក់ខ្យល់ត្រូវក្ដៅងប៉ោងហោប៉ៅ ហិចហើរឆ្ពោះទៅផ្លូវបនបារ
អ្នកប្រាក់ខែងាប់គេរាប់ថា ជាមនុស្សយ៉ាប់ឆាខ្វះអង្ករ ។
សប្បាយមែនហើយលោកអ្នកមាន អ្នកក្រវាល់លានតឹងណែនក
ខំស្លឹតរកខ្យល់ស្លឹងភ្នែកស ត្រដរស្រែកថាសប្បាយណាស់។

កាសាភិរម្យ **ឆ្វ** (**ក្រមខ៉ុយ**)
បុប្ផាខ្មៅ គយ សារុន

បទពាក្យ ៧

កំណាញ់រិះប្រិតដ្បិតចង់មាន ធ្វើបាបបំពានឃ្លានចង់ល្អ
ប្រព្រឹត្តអាក្រក់ដ្បិតខ្លាចក្រ រស់ឥតសីលធម៌ចិត្តអប្រិយ៍ ។
អ្នកក្រធ្វើចោរលួចព្រោះឃ្លាន ចុះចោរអ្នកមានលួចព្រោះអ្វី?
មានពិសដូចពស់រស់នាំភ័យ ស្លាប់ទៅអវិចីព្រោះតណ្ហា ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

❖ *តណ្ហា(ចិត្តរបស់យើង) បើយើងបំប៉នវា វារឹតតែមិនឆ្អែត បើយើងបន្ថយវា វាថយខ្ចះៗ ។* **ធម្មទេសនា**

បទពាក្យ ៧

ចិត្តខូចកើតឡើងដូចស្មៅដុះ　　ចុះចិត្តល្អនោះរត់ទៅណា?
ចិត្តល្អរួមកាយនិងវាចា　　ត្រូវខំឧស្សាហ៍បោចជម្រះ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ភ្លើងកិលេស　ឆេះមិនឈប់　សព្វសត្វលោក
គួរខំរក　យកព្រះធម៌　ធ្វើជាថ្នាំ
ខំព្យាយាម　តាមទំនៀម　ព្រះបរម
ខំរំលំ　ភ្នំកិលេស　កុំសេសសល់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

» សូមកុំបានផ្អែតហើយ　ភ្លេចពេលឃ្លាន
សូមកុំបានមាន　ភ្លេចពេលក្រ
សូមកុំបានល្អ　ភ្លេចពេលអាក្រក់
សូមកុំហក់លោត　ឲ្យជ្រុលជ្រួស
ហួសសមត្ថភាព　ភ្លេចកាលនៅទាប
ព្រោះបានឡើងខ្ពស់ ។

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ *ទទួលទានត្រីអាំងត្រូវប្រយ័ត្ន ។ ណាមួយជាសាច់ ណាមួយជាឆ្អឹង ណាមួយជាតណ្ហា ណាមួយចិត្តល្អរបស់យើង ។*

ធម្មទេសនា

❖ *ឧក្រិដ្ឋកម្ម អយុត្តិធម៌ អំពើពុករលួយ សុទ្ធតែកើតមកពីតណ្ហានិងកិលេស ។*

ធម្មទេសនា

❖ *សេចក្តីក្រោធមានដើមកំណើតមកពីលោភៈ កាមរាគកើតមកពីលោភៈ មោហៈ និងសេចក្តីវិនាស ក៏កើតមកពីលោភៈដែរ ព្រោះហេតុនោះ លោភៈជាប្រភពនៃសេចក្តីអាក្រក់គ្រប់ប្រការ ។*

ស្រីហិតោបទេស **ភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ ទីរិយបណ្ឌិតោ**

❖ *ចិត្តយើងស្តាប់បង្គាប់យើងបានតិចណាស់ តែស្តាប់បង្គាប់តណ្ហា និងកិលេសច្រើនជាង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

ចៅហ្វាយនាយ គឺតណ្ហា

បទព្រហ្មគីតិ

ពេលកើតមកដៃក្តាប់ ដល់ពេលស្លាប់ទៅដៃលា
ឃើញផ្ទាល់នឹងនេត្រា ខ្វះបញ្ញាការយល់បាន ។
កើតមកមួយជីវិត ចិត្តខិតខំគ្រប់ ៗ ប្រាណ
នឿយហត់ឥតស្រាកស្រាន្ត ដើម្បីបានផ្គាប់តណ្ហា ។
មិនដែលសត្វណាគ្រប់ ទាំងថ្ងៃយប់តាមបញ្ជា
លុះដល់ពេលមរណា លាហត្ថាទៅទទេ ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

បទពាក្យ ៩

គួរខំរក យកក្តីសុខ មកដាក់ខ្លួន
ប្រឹងមាំមួន ចិត្តនិងខ្លួន ឆ្ងាយតណ្ហា
លះកិលេស ឲ្យខ្វាត់ខ្វាយ ពីកាយា
ខំកាប់ឆ្ការ ឫសតណ្ហា ចេញពីប្រាណ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

តណ្ហានាំចិត្តសត្វស្មុះទៅ ឥតដែលស្បៀមនៅទាំងថ្ងៃយប់
អន្ទះអន្ទែងរវែងមិនស្ងប់ ពុំចេះស្កល់ស្កប់គ្រប់ឡើយណា ។
ជីវិតដែលស្ថិតក្នុងលោកីយ៍ ទោះប្រុសឬស្រីមនុស្សទេវតា
ឥន្ទ្រព្រហ្មយមយក្សអមនុស្សា ជាខ្ញុំតណ្ហាប្រាកដស្តែង ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ *ភ្លើងមិនឆ្អែតដោយអុស សមុទ្រមិនឆ្អែតដោយទឹក តណ្ហាមិនឆ្អែតនឹងអារម្មណ៍ដែលជាទីប្រាថ្នាត្រូវការឡើយ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

ចិត្តយើងងាយស្រួលធ្លាក់ក្នុងកាម ពិបាកហាមប្រាមពង្រាបវា
ទូន្មានចិត្តបានប្រសើរជា ទើបសុខសុខាផុតសៅហ្មង។

គាថា **ធម្មបទ**

❖ *តណ្ហាជាវល្លិដែលរឹតរួតដើមឈើ ហើយបែកខ្នែងចម្រើនធំឡើង។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *កុំចង់ឲ្យគេគិតដូចយើង បើយើងវិញក៏មិនគិតដូចគេដែរ ។*

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *កិលេសរបស់មនុស្ស រីកចម្រើនទៅតាមការរីកចម្រើនរបស់វិទ្យាសាស្ត្រ ព្រោះសម្ភារៈ និងការត្រិះរិះត្រូវទាក់ទងគ្នា ។*

❖ *វត្តនិងសាលារៀន ជាកន្លែងសិក្សាអប់រំ តែទៅជាកន្លែង សម្បូរណ៍ដោយសម្ភារៈ មាត់ទិញ ត្រចៀកទិញទៅវិញ ។*

❖ *បើសម្បូរណ៍របស់ទិញ ដូចស្ថានទេវតា លោកគ្រូមេវត្ត ឪពុកម្ដាយ គ្រូឯណានឹងប្រដៅទេវតាបាន ! ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *កិលេសរបស់យើងម្នាក់ៗ មានច្រើនគ្រប់គ្រាន់ហើយ មិនចាំបាច់យកកិលេសអ្នកដទៃមកបន្ថែមទេ ។ កុំខ្វល់រឿងគេ ។*

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៧

ព្យាយាមធ្វើសឹកសង្គ្រាមជ័យ   ដណ្ដើមឈ្នះដៃព្រោះតណ្ហា
ប្រកួតអួតអាងឫទ្ធិចេស្ដា   ឥតមានចិន្ដារអាខ្មាស ។
សត្វលោកសុទ្ធតែជាទាសៈ   សម្ដែងបញ្ជាក់ឲ្យយល់ច្បាស់
ជាខ្ញុំតណ្ហាប្រាកដណាស់   ចិត្តខ្វះកន្លះមិនចេះឆ្អែត ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ *អ្នកត្រូវការខ្វះខាតរហូត ជាអ្នកក្រ អ្នកស្រួលល្មមតែរហូត ជាអ្នកមាន ។*

លោកគ្រូជម្ទាវ **ម៉ិត សាវឌ្ឍ**

បទពាក្យ ៨

កាយដេកខ្ទមស្លឹកចិត្តនឹកផ្ទះថ្ម   ចិត្តលោភបន្តចង់បានវិឡា
ទោះកាយជរាព្យាធិពិការ   ចិត្តគ្មានមេត្តាគិតតែលោភលន់ ។
កាយជិះរទេះចិត្តជិះម៉ូតូ   ចិត្តលោភបន្តចង់បានរថយន្ត
បើកាយធ្វើបានចិត្តក្បាន្តពេកពន់   បន្ថយសម្រន់តណ្ហាមួយគ្រា ។
បើកាយប្រព្រឹត្តខុសចិត្តប្រាថ្នា   ចិត្តកើតទោសាសោយទុក្ខវេទនា
ក្រៀមក្រំក្នុងចិត្តរងទុក្ខខ្លោចផ្សា   បង្កហិង្សាខ្វាយខ្វល់ព្រោះចង់ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៩

កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនជាប់នុយ
កុំស្នេហ៍លុយ ស្អុយកេរ្តិ៍ឈ្មោះ រស់ដូចផ្សែង
កូនស្រីឪ ត្រូវជាមនុស្ស ចេះខ្លាចក្រែង
ព្រះសម្តែង ឲ្យទម្លាប់ ជាប់សីលវិញ ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាវឌ្ឍ**

បទពាក្យ ៩

ឈ្មោះខ្លួនឯង ល្អក្រៃលែង បានក្តីសុខ
ចង់នាំទុក្ខ ព្រោះចិត្តចង់ នាំវេទនា
ព្រោះចិត្តចង់ ទោះដឹងខុស នៅការពារ
ស្គាល់តណ្ហា ឆ្ការដកឫស ពិសកិលេស ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

បទពាក្យ ៧

រីការប្រឡងខំប្រកួត បង្អួតសម្រស់ឲ្យអស្ចារ្យ
ប្រុសស្អាតស្រីល្អបវរកញ្ញា ទាំងមុខវិជ្ជានិងយសស័ក្តិ ។
អួតជាតិត្រកូលសម្បត្តិទ្រព្យ សមល្អគួរគាប់ជាប់តាមថ្នាក់
ព្រមទាំងធនធានមានមាសប្រាក់ អួតអាងវណ្ណៈព្រោះតណ្ហា ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

❖ ចង់បានរបស់ណាមួយហើយបែរជាមិនបាន មានទុក្ខ បើបែរជាបាន ក៏ត្រូវមានទុក្ខថែមទៀត ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ ជីវិតមានរឿងសៅមន្ទិលពីរប្រការ ប្រការមួយមិនបានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នា ។ ប្រការពីរ បានសម្រេចតាមសេចក្តីប្រាថ្នាហើយ ក៏មិនមានសេចក្តីសុខ ។

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

❖ តណ្ហាដូចមូសដែកគោល(គ្រុនចាញ់) ដូចព្រូនវែង ដូចសត្វរុយ ដូចស្រីកាកី ដូចមិត្តក្បត់ ដូចប្រពន្ធផិត ។

ធម្មទេសនា

❖ ស្គាល់ទោសរបស់កិលេសច្បាស់ ទើបស្គាល់កិលេស ស្គាល់កិលេសច្បាស់ ទើបមានសមត្ថភាពបន្ថយវាបាន ។

❖ បុថុជ្ជនទោះបីខ្លាំងពូកែយ៉ាងណា ក៏នៅចាញ់កម្លាំងតណ្ហានិងកិលេស ។ លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

ល្បែង ស្រី ស្រា

បទពាក្យ ៩

អ្នកប្រមឹក	តែងប្រមូល	ចូលចិត្តឈ្លោះ
ពោលគំរោះ	ពាក្យគំរក់	លាមកខ្វល់
ជេរបញ្ឆោះ	ឈ្លោះបញ្ចោរ	កោលាហល
កើតក្ដីក្ដាំ	នាំប្ដឹងផ្ដល់	ដល់រដ្ឋបាល ។

លោក **ឱម ណារុត្រី** សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ

បទពាក្យ ៧

ល្បែងស្រីល្បែងស្រាល្បែងស៊ីសង អំពើខុសឆ្គងឆ្គួតលីលា
អាភៀនគ្រឿងញៀនម៉ាកញ្ឆា អន្តរាយអស្ចារ្យចៀសឲ្យឆ្ងាយ។

ឧបាសក **អ៊ុំច ណារុត**

❖ *ហាត់ប្រាណបែកញើសសុខភាពល្អ ស្រាបៀរ ស្រា ស នាំក្ស័យខ្លួន ។*

ឧបាសក **អ៊ុំច ណារុត**

បទពាក្យ ៧

ចាញ់ល្បែងព្រោះចិត្តចង់បានប្រាក់ ដឹងច្បាស់ដឹងជាក់ថាគង់ឈ្នះ
ប្រាក់ខ្ចីគេឯងឬមានខ្លះ របស់ថ្មីចាស់លក់បញ្ចាំ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ប្រហុកផ្អកម៉ាំមិនត្រូវនឹងជំងឺប៉ៅក្ដាយ ក្មេចខ្លួនសប្បាយត្រូវគ្នានឹងមានទុក្ខ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ចាញ់ចិត្តព្រោះគិតថាមិនអី ចាញ់ស្រីព្រោះស្អាតចង់ថ្នមថៃ
ចាញ់បៀរព្រោះចេះមិនដល់គេ ចាញ់ផែព្រោះតែរោគអផ្សុក។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ការប្រមឹក ជាប្រមុខ ទុក្ខបច្ចុប្បន្ន
ឃើញរួសរាន់ ទាន់ហន់ណាស់ គួរតែឈប់
ឯបរលោក ងោកទៅកាន់ ទុគតិភព
គួរកុំងប់ ជប់សុរា ណាខ្មែរអើយ ។

លោក **ឱម ណារត្រី** (សាស្ត្រចារ្យភាសាខ្មែរ)

បទពាក្យ ៧

ចាញ់ចង់ព្រោះល្ងង់នឹងតណ្ហា ចាញ់ស្រាព្រោះធ្លាប់ជាប់យូរហើយ
ចាញ់ល្បែងព្រោះល្បិចនៅទន់ខ្សោយ ចាញ់ហើយចាញ់ទៀតគួរឆ្ងល់ឆ្ងៀតឈប់។

ឧបាសក **អ៊ុំ ណាត**

បទពាក្យ ៩

ល្បែងទាំងអស់ ព្រោះពេញចិត្ត នឹងសប្បាយ
គេចឲ្យឆ្ងាយ កុំសាកល្បង ផ្សងវាសនា
បើចិត្តឃ្លាន គិតចង់បាន អន្ទះសារ
ល្បែងស្រីស្រា ប្រាថ្នាបាន គ្មានឃើញខុស ។

ឧបាសក **អ៊ុំ ណាត**

បទពាក្យ ៩

លេងស្រីជក់ វក់ជោគជាំ នាំឆ្កួតឡប់
មិនឆ្អែតស្កប់ មិនដែលស្កាំ ចាំមិនភ្លេច
ដើរស្វែងស្រី ដើម្បីស្រើប កាមកិច្ច
ក្លាយទៅជា អ្នកលេងរេច ភ្លេចការងារ ។
ការលេងស្រី គប្បីស្រាយ ណាយខ្លះទៅ
កុំឲ្យក្ដៅ សៅសោកក្ដួល ដល់ភរិយា

កើតជម្លោះ ឈ្លោះប្រកែក បែកបាក់គ្នា
អាចក្លាយជា លែងលះគ្នា ជាមិនខាន ៕

លោក **ឱម ណារត្តី** (សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ)

បទពាក្យ ៧

ចាញ់ស្រាហ៊ឺហាព្រោះស្រវឹង ច្បាស់ណាស់ស្វាងតឹងស្រវឹងធូរ
ចាយវាយផ្តេសផ្តាសគ្មានគិតគូរ ពេលស្វាងមុខជូរអស់ពីដៃ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ល្បែង ស្រី ស្រា បើខ្លួនឯងមិនបានឃើញផល អាក្រក់ដោយខ្លួនឯងទេ មិនបាច់ទូន្មានទេ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ចាញ់ស្រីគ្មានសុខមុខមិនស្រស់ ប្រពន្ធចិត្តស្មោះព្រោះស្រឡាញ់
ចិត្តក្បត់នៅក្បែរលាក់ប្រវ័ញ្ច នេះព្រោះតែចាញ់ចិត្តខ្លួនឯង។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ធ្វើខ្លួនឲ្យជិតមិត្តព្រះធម៌ កុំលូកកុំលល្បែងស្រីស្រា
ទោះមានហូរហៀរចេះប៉ុណ្ណា កុំល្បែងពាលានាំលិចលង់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

អ្នកប្រមឹក	ផឹកសុរា	ក្លាជាប់ជោក
បណ្ដាលរោគ	បំពោករូប	ឲ្យពិការ
ឲ្យក្ដៅហួល	ឲ្យជ្រួលហាល់	រូបសង្ខារ
ឲ្យងងឹត	ខូចវិចា-	រណញ្ញាណ ។

លោក **ឱម ណារ៉ុត្រី** (សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ)

»កុំស្លាប់ដូចពស់កុំរស់ដូចកង្កែប ត្រូវទំគប់សេពសិប្បវិជ្ជា
កុំបណ្ដោយតាមយថាកម្មា កុំបាំរាសតាលើកបាយបញ្ចុក ។

លោក **ឱម ណារ៉ុត្រី** (សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ)

ព្រះក្នុងផ្ទះ

❖ *ទោះម្ដាយឪពុកជាមនុស្សអាក្រក់សម្រាប់អ្នកដទៃក៏ដោយ ក៏លោកទាំងពីរ ជាព្រះរបស់យើងដែលជាកូនរបស់គាត់ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

មើលថៃអាចម៍នោមមិនខ្ពើមសោះ ទោះកូននោមជុះដាក់អ្នកថ្លៃ
ម៉ែនៅញញឹមស្រស់ប្រិមប្រិយ ទុកបុត្រពិសីដូចនេត្រា ។
ម៉ែជាព្រះរស់របស់កូន កាយចិត្តសមសួននិងវាចា
ស្រណោះអាណិតដិតមេត្តា ព្រមដោយករុណានិងប្រណី។
ម៉ែឲ្យទាំងអស់តាមកូនសុំ បាយទឹកម្ហូបនំនិងចំណី
បើកូនមានទុក្ខសោកគ្រោះភ័យ ម៉ែក្លាហានក្រៃមិនរួញរា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៩

កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស ចេះអត់ធន់
ការស្រាលធ្ងន់ កុំទម្រន់ ទន់បណ្ដោយ
កូនប្រុសឪ ត្រូវជាមនុស្ស មិនថយក្រោយ
កុំចាំឲ្យ មនុស្សស្រីច្រាន បានទៅមុខ ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាវឌ្ឍ**

បទកាកគតិ

ល្អអ្វីល្អម្ល៉េះ ល្អគុណពិសេស ល្អចេះលកលៃ
ល្អទាំងគំនិត ល្អចិត្តប្រពៃ ល្អទាំងសំដី
ល្អគ្មានអ្វីទាស់ ។
ល្អពិតរកគ្មាន ល្អស្រីរាប់លាន ល្អគ្មានដូចសោះ
ល្អចេះបីបម ល្អថ្នាក់ថ្នមស្មោះ ល្អគ្រប់ទាំងអស់
ល្អពិតម្ដាយខ្ញុំ ៕

ឧបាសក **គុយ សុធុន**

❖ *មើលមាតាបិតាចុះ ដែលលោកទាំងពីរជាទីពឹងរបស់កូន តើលោកព្រមលំបាកយ៉ាងណាខ្លះ ? ។*

❖ *ទេវតាក្នុងផ្ទះជួយឲ្យពរជ័យ ពេលឃើញកូនគោរពថ្វាយបង្គំព្រះក្នុងផ្ទះ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សារឧទ្យ**

បទកាកគតិ

បុណ្យបាបមានពិត　កូនត្រូវសំអិត　គិតពិចារណា
រៀនកាន់សីលប្រាំ　បណ្ដាំមាតា　រៀនសូត្រធម៌អាថ៌
សមាទានសីល　។

ឧបាសិកា **តាន់ ថានី**

បទកាកគតិ

ឪម៉ែស្លាប់បាត់　ទើបកូនច្រវាត់　ប្រាប់ញាតិត្រកូល
ឃោសនាធនធាន　រៀងលានឲ្យចូល　មកជុំប្រមូល
ធ្វើបុណ្យឲ្យខ្មោច　។

លោកបណ្ឌិត **អ៊ូ ចុង**

❖ *សូមអនុមោទនាចំពោះបុណ្យកុសល ដែលកូនប្រុសស្រីចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សានិងបម្រើព្រះ គឺមាតាបិតា ។*

❖ *បុគ្គលមិនគួរប្រកាន់មានះ មិនសំពះមាតាបិតា គ្រូអាចារ្យ រៀមច្បងទេ ការរឹងត្អឹងនេះជាមេរោគ បំផ្លាញសុខភាពរបស់ចិត្ត។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ក្មួយៗ ចៅៗ គួរធ្វើដូច្នេះគឺ មុនដំបូងអង្គុយបត់ជើង ហើយជូនរបស់ទៅគាត់ដោយគោរព ។ គាត់ទទួលរបស់ហើយ យើងលើកដៃសំពះម្តងទៀត ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

" ម៉ែឪមានគុណណាស់ មិនសំពះខ្មាសអៀនដៃ
ឯអ្នកក្រៅដទៃ វិស័យសោះសំពះបាន ។"

ព្រះរស់ បណ្ឌិត **សុខ ស៊ីវ**

បទពាក្យ ៧

គំរូល្អធ្វើតកុំឲ្យបាត់ អ្វីៗប្រយ័ត្នជាតំណ
អាក្រក់ល្អខ្លៅពាលខ្មៅស កើតជាតំណ តលំដាប់ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

កូនប្រុសស្រី កុំជាមនុស្ស ទ្រុស្តបិតា
ត្រូវដឹងថា ប្រុសនេះណា ជាព្រហ្មា
បានសុខហើយ ក្នុងជំរំ ព្រហ្មវិហារ
ត្រូវម្ចីម្នា ភ្ជារព្ទក នឹកតបគុណ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន**

❖ *ការគោរពម្តាយ ធ្វើឲ្យទឹកចិត្តរបស់គាត់មានការកក់ក្តៅពីកូនសម្រាប់ជីវិតទៅថ្ងៃក្រោយ ។*

❖ *នារីដែលជាម្តាយនៅវ័យក្មេង គួរគោរពម្តាយខ្លួនដូចជាព្រះ ទើបកូនៗរបស់ខ្លួនដឹងថា ម្តាយជាព្រះរបស់គេ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *មានធូប ៥ ទៀន ៥ ផ្កា ៥ ថ្វាយបង្គំម្តាយ ៣ ដង សុំឲ្យប្រសិទ្ធីពរឲ្យបានទទួលជោគជ័យក្នុងពេលប្រឡង ឬ រកការងារធ្វើ នឹងបានសម្រេចដូចបំណង ។ ស័ក្តសិទ្ធ ណាស់ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *ទោះម្តាយនោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គុណម្តាយមិន អាចរកអ្នកណាមកប្រៀបផ្ទឹមបានឡើយ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

បទកាកគតិ

កូនមួយតៅ	ចៅមួយតោន	ដូនមិនហត់
ជួយហ្មត់ចត់	ទោះក្រខ្សត់	រត់រកខ្ចី
គិតសព្វគ្រប់	យប់ព្រលប់	គិតមមៃ
កូនប្រុសស្រី	ចៅប្រុសស្រី	ព្រោះអាណិត។

ឧបាសក **អ៊ុច ណារត**

❖ *បើបានជ្រកក្រោមម្លប់ហើយ ពុំគួរឡើយកាប់មែកឬ ធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ដើមឡើយ ។* លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទពាក្យ ៩

ឪពុកម្តាយ ផងទាំងឡាយ តែងគិតកូន
នឿយបាត់សូន្យ ពេលឃើញកូន ល្អប្រពៃ
ទុក្ខព្រួយណាស់ ឃើញកូនខ្វះ បម្រុះភ័យ
ម្តាយលកលៃ បេះពីដៃ ប្រណីកូន ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *កូនអកត្តញ្ញូ ១០០ នាក់ មានប្រយោជន៍មិនបានស្មើ ឈើប្រត់ ឬស្វាយមួយដើមផង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ធ្វើបុណ្យព្រះក្នុងផ្ទះ មានការបម្រើគាត់ ឬជូនរបស់ទៅគាត់ដោយបង្អោន កាយ វាចា ចិត្តគោរព ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ព្រះម្តាយ មានព្រះគុណច្រើនណាស់ ធំណាស់សម្រាប់កូនរបស់គាត់ ។ ម្តាយជាព្រះរស់របស់កូនយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៨

ម៉ែ តែងពពោះព្រោះកូនអាស្រ័យ
ខំថែយប់ថ្ងៃតមទាំងអាហារ
ម៉ែ ទ្រាំចាញ់គភ៌លំបាកយ៉ាងណា
ខំធ្វើកិច្ចការឥតហ៊ានឈប់ឈរ ។
ម៉ែ ចិញ្ចឹមកូនទម្រាំដឹងក្ដី
ខំថែកូនខ្ចីព្រោះជាឈាមជ័រ
ម៉ែ ឮកូនយំទ្រូងម៉ែញាប់ញ័រ
ខំលួងថើបពចិត្តឥតវៀចវេរ ។
ម៉ែ ឃើញកូនធំក្រមុំពេញវ័យ
ខំគន់រំពៃគិតឥតទំនេរ
ម៉ែ ខ្លាចកូនស្រីពៅចាញ់បោកគេ
ខំថែច្រើនទ្វេលើសនៅកុមារ ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

❖ *សម័យប្រើរបស់ទិព្វ ម្ដាយឪពុកគួរអនុគ្រោះដល់កូនតាមអាចធ្វើបាន ឯកូនវិញ ក៏គួរខំធ្វើតាមឪពុកម្ដាយឲ្យបានច្រើនបំផុតដែរ ។* ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ព្រះក្នុងផ្ទះ ក្រាបសំពះ ព្រះកូនពិត
មេត្តាចិត្ត ករុណាពិត ចំពោះកូន
ជួយថែទាំ ម្ហូបចំណី រកមកជូន
នេះព្រះកូន កុំចាំសូន្យ កូនជូនខ្មោច ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

នេះឯងខុសណាស់ ព្រោះមិនស្គាល់ព្រះ មិនច្បាស់ដើមគុណ
អ្នកប្រាជ្ញបុរាណ ថាបានធ្វើបុណ្យ ត្រូវថ្វាយព្រះមុន
សឹមថ្វាយព្រះសង្ឃ ។

លោកបណ្ឌិត **អ៊ូ ចុខ**

❖ *មួយអាទិត្យ ឬពីរអាទិត្យម្តង គួរអង្គុយបត់ជើងថ្វាយបង្គំម្តាយ ឪពុកសុំការទូន្មានពីលោកទាំងពីរ ។ បានសេចក្តីសុខ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៨

ម៉ែអើយម៉ែខ្ញុំកូនទាំងប្រុសស្រី ខំថ្នាក់ថ្នមបីចិញ្ចឹមការពារ
ម៉ែគិតដល់កូនគ្រប់ពេលវេលា ខំទាំងឈឺជាគ្រប់គ្រងគ្រួសារ ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទកាកគតិ

ពុកទៅធ្វើការ ម៉ែនៅរក្សា ថែថួនគ្រឹហា
ការមួយរយយ៉ាង អះអាងធានា ទាំងឈឺទាំងជា
បំរើភក្តី ។
ថែទាំយាយតា អាពាធជរា មិនឲ្យព្រួយភ័យ
បង្រៀនកូនចៅ ប្រដៅយប់ថ្ងៃ អប់រំថ្លៃងស្តី
ដើរទៅហៅមក ។
ដើរប៉ាក់ស្លដាំ រាល់ថ្ងៃខែឆ្នាំ ម៉ែទ្រាំលៃលក
បំរើតាយាយ ឆ្លៀតដាក់បាត្រលោក ទុកជាជម្រក
ទៅលោកុត្តរៈ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

គ្រួសារ

❖ *ឡានរត់លើថ្នល់ ផែនដីអណ្តែតក្នុងលំហអាកាស មនុស្សអណ្តែតតាមផលកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើ ។ កុំប្រមាទ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ជាងប៉ាន់ ប៉ាន់ដុំដីជារូបផ្សេងៗ តាមចិត្តខ្លួនប៉ាន់យ៉ាងណា កម្មដែលបុគ្គលសាងទុកខ្លួនឯង ក៏ប៉ាន់មនុស្សមានការៈផ្សេងៗ តាមលក្ខណៈនៃកម្មរបស់ខ្លួនយ៉ាងនោះដែរ ។*

ស្រីហិតោបទេស **ភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ វីរិយបណ្ឌិតោ**

បទពាក្យ ៩

ខឹងនាំខូច ទោះធំតូច ចៀសវាងវា
ខំរក្សា ចិត្តមេត្តា មានអំណត់
លោកថែងទុក តទៅមុខ ខឹងខំអត់
សុខប្រាកដ ខ្សត់ខំរក បូកខន្តី ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

គេខ្ពើមរអើមមិនហ៊ានជិត ជាសន្តានពិតញាតិមិនឆ្ងាយ
គេថាសំរែរផ្អែះឆ្អាបកាយ ចេញទៅឲ្យឆ្ងាយគេខ្ពើមស្អប់ ។
អ្នកស្រែដល់ផ្ទះគិតពិចារណា អារម្មណ៍មិនថ្លាចិត្តមិនស្ងប់
ឆ្ងល់ថាអ្នកក្រុងមានគ្រប់សព្វ សម្បូណ៌តែទ្រព្យចិត្តចង្អៀត ។
ហេតុអ្វីគេបែកចែកវណ្ណៈ ឬមួយព្រោះប្រាក់ទើបស្អប់ញាតិ
អ្នកស្រែមិនខឹងមិនវិវាទ ជូនពរគេទៀតឲ្យសុខា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *កុំស្អប់មនុស្សអាក្រក់ យ៉ាងហោចណាស់គេក៏ជាគម្រូឲ្យយើងគួរចៀសវាង ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ល្ខោនប្ដូរសាច់រឿង ពីក្នុងព្រៃចូលទៅក្នុងវាំង ត្រូវបិទឆាកហើយ បើកឆាកជាថ្មី ។ កើតស្លាប់ត្រូវតែមាន ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

ញញឹម ទៅនាងញញឹមទៅអ្នក មិនបង់ខាតប្រាក់ចិត្តភ្លេចកង្វល់
ញញឹម ម្ដងៗបានជាកុសល រាល់គ្នាបានដល់នូវចិត្តក្សេមក្សាន្ត។
ញញឹម ទៅអូនញញឹមទៅបង ស្រស់ល្អកន្លងបំភ្លេចមិនបាន
ញញឹម ដោយស្មោះចិត្តបានសុខសាន្ត ចិត្តកើតក្លាហានគ្រប់គ្នារីករាយ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *មើលសមត្ថភាពប្ដីពេលទុក្ខលំបាក ពេលក្រតោកយ៉ាកឃើញចិត្តប្រពន្ធ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ិត សាវឌ្ឍ**

❖ *ជវិការសម្រាប់ចាយវាយក្នុងគ្រួសារសព្វថ្ងៃមិនដូចពីដើម គួរគ្រប់គ្នាចេះរិះ ចេះចាំ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ថ្នាំសំខាន់ពេលឈឺ ទឹកចិត្តសំខាន់ពេលធ្លាក់ក្រ ។*

❖ *សន្សំទ្រព្យទុកឲ្យកូនចៅដោយអំពើអាក្រក់ យើងអ្នកធ្វើទេដែលទទួលផលបាប ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ិត សាវឌ្ឍ**

បទកាកគតិ

ក្មួយស្រីទាំងឡាយ ម្ដែប្រាំសាមប្ដាយ គួរខ្វល់ខ្វាយគិត
សម័យសព្វថ្ងៃ ចាយវាយខ្ទះពិត ចេះរិះចេះល្អិត
ទើបគ្រប់ប្រើប្រាស់។
ក្មួយប្រុសក៏ដែរ ទោះមានប្រាក់ខែ គួររកបានខ្លះ
ជួយការលក់ដូរ កិច្ចការផ្សារផ្ទះ ចាយវាយច្រើនណាស់
ខានអត់មិនបាន ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ម្ដាយមានចិត្តល្អទៅលើកូនច្រើនជាងឪពុក តែកូនភាគច្រើនខូចព្រោះតែម្ដាយបំប៉នកូនសម្ញាញ់ ។ ដូចធ្វើបាបកូន ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

ចៅសំឡាញ់តា ត្រូវខំសិក្សា តាផ្ដាំកុំភ្លេច
ខំរៀនរាល់ថ្ងៃ កុំរេះកុំគេច តស៊ូជានិច្ច
កុំភ្លេចសាលា។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

ស្រីពៅកូនប៉ា	ចេញពីសាលា	បន្ទប់ជិតឈើង
មិនសូវបាយទឹក	នឹកប្រុសព្រលឹង	ធ្វើឲ្យប៉ាខឹង
	ទាក់ទងសង្សារ	។
សម័យ Touch Phone	មានចៅមានកូន	ធូន់នោះហៅមហា
និយាយមិនចេញ	គិតធ្វើយ៉ាងណា	សម័យអស្ចារ្យ
	ប្រើរបស់ទិព្វ	៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

កូនស្រីឪ	ត្រូវជាមនុស្ស	មិនឡេះឡោះ
ពាក្យពីរោះ	មានរបៀប	រៀបចំទុក
កូនស្រីឪ	ត្រូវជាមនុស្ស	រក្សាសុខ
បើខ្លាចទុក្ខ	កុំជាមនុស្ស	ទ្រុស្តសីលធម៌ ។

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាវឌ្ឍ**

បទពាក្យ ៥

កូនម៉ាក់ប៉ា	ចប់សាលា	ខំរូតរះ
ឆាប់ដល់ផ្ទះ	ម្ដាយឯណេះ	ចាំផ្លូវកូន
សួរគេឯង	ចិត្តចំបែង	តែឡេហ្សូន
ហត់បាត់សូន្យ	បើឃើញកូន	ឆាប់ដល់ផ្ទះ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

បុកល្ហុងម្ទេសហឹរលាយប្រហុក ដៃលូកមាត់ចុកអាំងត្រីក្រាញ់
សម្លកកូរ ផ្កាអង្កាញ់ លាន់មាត់ថាឆ្ងាញ់ញាំពងត្រី ។
ឆាភ្លៅកង្កែបពងអង្រ្កង ឆ្ងាញ់ភ្លេចប្អូនបងលូកញាប់ដៃ
ញាំពងកំពឹងលីងឆាខ្ញី ឆ្នាំងភ្លើង ខត្រី ពងទាអាំង ។
ស្លម្ជូរ ក្បាលត្រីត្រួយអំពិល ថែមម្ទេសហឹរៗ បុកក្រសាំង
ប្រហើរវល្លិយាវលាយទំពាំង ទឹកគ្រឿងត្រួយវាំងប្រហុកឆៅ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *ប្ដីប្រពន្ធចេះសប្បាយព្រមព្រៀងគ្នា តែពេលទីផ ក្រោជកុំក្រោជព្រមគ្នា ។*

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

បទកាកគតិ

កូនប្រុសម្ដាយថ្លៃ ការប្រពន្ធថ្មី គួរភ្ញាក់រឭក
ធ្លាប់នៅជុំម្ដាយ ខ្វល់ខ្វាយបាយទឹក គួរឈប់គួរនឹក
ជុំប្រពន្ធប្ដី ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ព្រះបង្រៀន កុំបៀតបៀន អ្នកដទៃ
ទោះជាប្ដី ឬប្រពន្ធ ត្រូវគោរព
កុំប៉ះពាល់ ជេរឬស្ដី វាយទះតប់
ត្រូវខំអត់ សង្កត់ជាប់ គ្មានហិង្សា ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

ស្រីពៅកូនប៉ា កុំមានសង្សារ ភ្លេចការរៀនសូត្រ
កូនខុសតែម្ដង ខុសនោះរហូត កូនលាងកូនជូត
មិនស្អាតដូចថ្មី ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

វិជ្ជាជាទ្រព្យមានតម្លៃ	កូនប្រុសកូនស្រីរកឲ្យបាន
ជាកេរ្តិ៍មរតកប្រចាំប្រាណ	ចោរលួចមិនបានភ្លើងមិនឆេះ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

វ័យបឋម	ឲ្យខិតខំ	រៀនវិជ្ជា
វ័យទីពីរ	ឲ្យឧស្សាហ៍	រកធនធាន
វ័យទីបី	ស្វែងរកធម៌	បម្រុងប្រាណ
វ័យទីបួន	ក្បួនខ្នាតគ្មាន	នឹងធ្វើអ្វី ។

លោកនីតិបករណ៍ **ព្រះ អ៊ុក ជា ឧបិរញ្ញាណាភយឧខ្យ**

បទពាក្យ ៩

មកដល់ផ្ទះ	ដៃសំពះ	ដូចសាលា
មានបញ្ហា	នៅសាលា	កូនកុំលាក់
ឪពុកម្តាយ	ជួយដោះស្រាយ	គួរពឹងពាក់
ម្លប់ត្រជាក់	ល្អឥតអាក់	អ្នកទាំងពីរ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ទៅសាលា	ខំសិក្សា	កុំខ្ជីខ្ជា
មានគ្នីគ្នា	រឿងស្នេហា	នាំរវល់
ខាតវេលា	មានបញ្ហា	ចលាចល
ព្រោះខ្វាយខ្វល់	ជ្រួលច្របល់	ផលផ្សាខ្លោច ។
រឿងស្នេហា	គួរពន្យា	ទៅថ្ងៃក្រោយ
អាចថ្លោះធ្លោយ	ព្រោះបណ្តោយ	ខូចហិនហោច
ព្រោះកាមគុណ	មនុស្សគ្រប់ធុន	គេចមិនរួច
ធំឬតូច	គេចមិនរួច	ពីបញ្ហា ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *អ្នកមានចំណេះវាងវៃក្នុងការងារ មានប្រាក់ខែ ច្រើន តែប្រព្រឹត្តល្បែង ស្រី ស្រា នឹងត្រូវក្រៀមក្រំស្រពោនគ្មានន័យ ។*

លោកគ្រូជម្ទាប្យ **ម៉ុត សាខន្យ**

❖ *ឪពុកម្តាយ គួររៀនសម្រួលចិត្តទៅតាមសង្គមដែលជឿនលឿន អ្វីក៏ដោយ សង្គមក៏ដែរ សុទ្ធតែប្រែប្រួល ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

កូនចៅប្រុសស្រី រកប្រពន្ធប្ដី ឲ្យរកស្រុកជិត
បើររកស្រុកឆ្ងាយ ឲ្យម្ដាយពិនិត្យ ឲ្យត្រឹមត្រូវពិត
ពូជពង្សសាវតារ ។
រកប្ដីប្រពន្ធ ឲ្យគយឲ្យគន់ កុំរើសរូបរាង
ពូជថ្លៃល្អមយក ពូជថោកល្អមវាង រូបល្អប្ញកល្បៀង
នាងកុំប្រសព្វ ៕

លោកភិរម្យភាសា **អ៊ូ** (**ក្រមង៉ុយ**)

បទពាក្យ ៨

អ្វីៗចេះតែកន្លងផុតទៅ រឿងរ៉ាវអាស្រូវកើតជាបន្ត
ត្រកូលធ្លាប់មានអាចក្លាយជាក្រ អ្នកខូចអ្នកល្អស្លាប់ទាល់តែអស់ ។
អ្នកធ្លាប់ស្រឡាញ់ស្លាប់ឥតរើសមុខ ទាំងម្ដាយឪពុកស្លាប់សែនស្រណោះ
ជីវិតសូន្យទៅនៅសល់តែឈ្មោះ ដូច្នេះអ្នករស់ត្រូវមេត្តាគ្នា ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទពាក្យ ៨

ឈើដុះលើភ្នំជំរំបក្សី ឈើដុះក្នុងព្រៃជំរំម្រឹគា
ឈើដុះក្នុងទឹកជំរំមច្ឆា ឈើដុះក្នុងផ្សារជំរំបរទេស ។

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទកាកគតិ

កូនពៅម្តាយអើយ　　កូនធំណាស់ហើយ ខ្លួនពេញក្រមុំ
ខំគិតវែងឆ្ងាយ　　រាក់ទាក់រម្យទម　　រៀនសូត្ររៀបចំ
ឲ្យមានការធ្វើ　　។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៩

ខំអប់រំ　　បន្ទុំចិត្ត　　ជ្បិតស្រណោះ
ព្រមចាញ់ចុះ　　មានសន្តាន　　ត្រាប្រណី
ចិត្តស្ងប់បាន　　មានសណ្តាប់　　ជាប់ខន្តី
ឲ្យអភ័យ　　មានប្រក្រតី　　ស្ងប់រម្ងាប់　　។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៨

អ្នកដែលមិនដឹងគុណមិនតបគុណ ដូចដុំថ្មធ្ងន់ធ្លាក់ក្នុងទន្លេ
មិនដែលអណ្តែតលើទឹកបានទេ　ទេព្តាតែងជេរផ្តន្ទាជានិច្ច　។
ឯអ្នកដឹងគុណហើយធ្វើគុណតប　តែងតែប្រកបមិនដែលលង់លិច
ទោះបីទ័លក្រខ្សត់ខ្សោយដូចម្តេច ទេព្តាមិនភ្លេចជួយថែរក្សា　៕

បណ្ឌិត **សុខ ស៊ីខ**

ពីនេះ...ពីនោះ...

បទពាក្យ ៨

ពេលដែលអត់ឃ្លានមានអ្វីក៏ឆ្ងាញ់ ពេលដែលស្រឡាញ់អ្វីក៏ស្អាតល្អ
ពេលដែលខ្លួនខ្សត់ស្គាល់មិត្តបវរ ពេលដែលធ្លាក់ក្រដឹងចិត្តញាតិមិត្ត។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *បើបានអ្វីពីគេដោយល្បិចខូចណាមួយ ក៏នៅតែមានសេចក្ដីក្ដៅក្រហាយដល់គេ ។*

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ជួយអនុមោទនាត្រេកអរនូវសេចក្ដីរុងរឿងរបស់អ្នកដទៃ ស្មើដោយមានសន្ដោសខ្លួនឯង, ជួយបន្ទោបង់នូវសេចក្ដីទុក្ខរបស់អ្នកដទៃ ស្មើដោយជួយបន្ទោបង់នូវសេចក្ដីទុក្ខរបស់ខ្លួន ។*

ភាសិតសកល **ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ**

បទពាក្យ ៨

បុណ្យ នាំសត្វលោកស្គាល់រសព្រះធម៌
 បាប នាំរឹករររចាកខុសតម្រា
បុណ្យ ជួយសត្វលោកឲ្យមានបញ្ញា
បាប ចងអវិជ្ជាជាប់នៅក្នុងចិត្ត ។
បុណ្យ លាងទ្វារចិត្តពីកករល្អក់
បាប ជាលាមកប្រឡាក់ជាប់ស្អិត
បុណ្យ រុញសត្វលោកបានសុខសុក្រឹត
បាប នាំជីវិតខ្វះមិត្តផៅញាតិ ។
បុណ្យ ធ្វើឲ្យចិត្តរឹងរឹតតែល្អ
បាប នាំបង្កបង្កើតវិវាទ
បុណ្យ ជាគុណធម៌ស្រស់ល្អសស្អាត
បាប នាំចាកឃ្លាតពីធម៌សប្បុរស។
បុណ្យ បំភ្លឺផ្លូវទៅលោកុត្តរៈ
បាបដូចភ្នែកខ្វាក់នាំទៅធ្លាក់ជ្រោះ
បុណ្យ ក្រអូបសាយឆ្ងាយសូរពីរោះ
បាប នាំអាប់ឈ្មោះរស់ខ្វះសិរី ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

អ្នកមានៗស្តុកទ្រព្យក្រៃក្រាស់ អ្នកក្រៗណាស់ខ្វះគ្មានល្វែ
អ្នកមានទិញសាច់គោឲ្យឆ្កែ អ្នកស្រែម្ចាស់គោស៊ីប្រហុក ។
កូនលោកអ្នកមានរៀនសាលា សប្បាយហ៊ឺហារីតរីកមុខ
កូនសិស្សក្រខ្សត់ខ្វះស៊ីចុក កើតទុក្ខខ្វះលុយបង់សាលា ៕

ម៉ុច្ឆាខ្មៅ

បទពាក្យ ៧

កម្មអ្នកកាត់ក្តីរឿងសត្វលោក ឥតស៊ីសំណូកឥតមុសា
កាត់យុត្តិធម៌តាមហេតុការណ៍ ប្រព្រឹត្តយ៉ាងណាបានយ៉ាងនោះ។
កុំសាងទុច្ចរិតព្រោះចង់ឆ្អែត កុំធ្វើជាប្រែតខ្លួនជាមនុស្ស
កុំចង់សោយតែឈាមនិងខ្ទុះ បើពិតជាមនុស្សត្រូវមានសីល ៕

ឧបាសក **គុយ សុធន**

បទកាកគតិ

គួរធ្វើយ៉ាងណា? ចំបែងអាត្មា ចិត្តទៅនឹងសង្ឃ
បើលាចាកផ្នួស ស្តាយភេទជាសង្ឃ បើទ្រាំទ្រទ្រង់
ស្តាយស្រីស្នេហា ។

ដកស្រង់ពីភ្លេងការ (**បទសារាយអណ្តែត**)

បទពាក្យ ៩

ស្រីពេស្យា ប្រាថ្នាប្រុស សុសពេញលោក
ចិត្តស្មោកគ្រោក មិនគ្រប់គ្រាន់ អន់សាមាន្យ
តែប្រុសខូច ក៏ដូចគ្នា ជាមិនខាន
គួរលះច្រាន សន្ដាននោះ បោះចោលអើយ។

លោក **ឱម ណារុត្រី** (សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ)

បទពាក្យ ៩

អ្នកប្រមឹក ផឹកសុរា និងមេរ័យ
តែងហិនហោច ខូចហិនហែ ទ្រព្យសម្បត្តិ
រលត់បើុង រលើងខ្ចាយ រលាយខ្ចាត់
វិនាសបង់ វិនាសបាត់ ឥតសេសសល់។

លោក **ឱម ណារុត្រី** (សាស្ត្រាចារ្យភាសាខ្មែរ)

❖ *ប្រាថ្នាសម្បត្តិមនុស្ស សម្បត្តិទេវតា ដូចគ្នានឹងការប្រាថ្នាត្រជាក់ក្នុងក្ដៅ ប្រាថ្នាឆ្អែតក្នុងឃ្លានតែប៉ុណ្ណោះ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ប៊ុត សាវង្ស**

❖ *ធម្មសម្បត្តិតែងមានប្រយោជន៍ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិ ៦ ទ្រព្យសម្បត្តិវិញ អាចធ្វើឲ្យខូចខាតដល់ធម្មសម្បត្តិ ។*

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាវឌ្ឍ**

បទភុជង្គលីលា

ហៃកូនស្រីស្ងួនមាសម្ដាយ ក្រណាស់នាងអើយ
តាមដោយច្បាប់ស្រី ក្រមួយមិនបានសំដី
ពាក្យបន្ទិចណី ឲ្យញាតិចូលចិត្ត ។
ក្រមួយមិនបានរិះគិត ឃើញញាតិឆ្ងាយជិត
ហៅឡើងធីស្លា ទោះមានមិនមានក្ដីណា
ពាក្យផ្អែមចរចា ឲ្យគេស្រឡាញ់ ៕

ដកស្រង់ពី «**ច្បាប់ស្រី**»

បទពាក្យ ៧

កាយខំធ្វើការខ្លាំងក្លារាល់ថ្ងៃ តែចិត្តវិនិច្ឆ័យថាមិនគ្រាន់ទេ
កាយធ្វើរួចហើយចិត្តចង់បានទ្វេ កាយនឿយគ្មានល្ហែព្រោះតែតណ្ហា។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទកាកគតិ

ស្រីទូចកូនម៉ាក់ អាងប៉ាមានប្រាក់ គិតតែសប្បាយ
មានពួកមានមិត្ត ដើរលេងស៊ីចាយ រក្សាចិត្តកាយ
ខ្លួនជាក្រមុំ ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទពាក្យ ៧

សង្ខារទាំងឡាយមិនទៀងទាត់ កើតហើយវិបត្តិវិនាសសូន្យ
កើតចាស់ឈឺស្លាប់ធម៌ទាំងបួន មាននៅគ្រប់ខ្លួនគ្រប់វេលា ។
ឥតមានសត្វណានឹងជៀសផុត លុះដល់កំណត់ត្រូវមរណា
ព្រាត់ប្រាសគ្មានសល់សត្វសង្ខារ គ្រប់ជនជីវាទាំងអស់គ្នា ។
ចូរកុំភ្លេចខ្លួនរកធម៌អាថ៌ ពឹងត្រៃរតនាចិត្តសទ្ធា
យកសីលសមាធិបញ្ញា ទីពឹងនេះណ៎ាសុខសាន្តអើយ៕

ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន ឿន

» រូបនេះគ្រាំគ្រាហើយ ជាសំណាក់នៃរោគ ជារបស់ពុកផុយ រាងកាយជារបស់ស្អុយ (នេះ) តែងបែកធ្លាយ ទៅវិញ ព្រោះថា ជីវិត មានសេចក្តីស្លាប់ជាទីបំផុត ។

អានិសង្សនៃការផ្សាយមេត្តាចិត្ត

បទពាក្យ ៨

ចូរសាធុជនទាំងប្រុសទាំងស្រី ប្រញាប់ឃ្មាតខ្មីផ្សាយមេត្តាចិត្ត
ជារៀងរាល់ថ្ងៃប្រពៃពេកពិត ឲ្យបាននៃបនិត្យនៅក្នុងចិន្តា ។
អានិសង្ស ១១ ដែលព្រះទ្រង់ញាណ ទេសនាទូន្មានប្រសើរអស្ចារ្យ
ផ្សាយមេត្តាចិត្តគេងលក់សុខជា ភ្ញាក់ពីនិទ្រាភ្លឺថ្លាស្មារតី ។
យល់សប្តិចំឡែកអាក្រក់ទាំងឡាយ វិនាសខ្ចាត់ខ្ចាយទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ
ពួកមនុស្សស្រឡាញ់មិនឲ្យមានភ័យ ចិន្តាថ្លាថ្លៃរាប់អានរកគ្នា ។
ទាំងពួកអមនុស្សមានចិត្តស្រឡាញ់ មិនមានចិត្តខ្នាញ់មកជួយការពារ
ទាំងពួកទេវតារក្សាដូចគ្នា ឲ្យបានសុខជាប្រសើរថ្លៃថ្លា ។
ភ្លើងនិងថ្នាំពិសទាំងសស្ត្រាវុធ មិនអាចប៉ះមុតត្រូវដល់កាយា
ចិត្តកើតសមាធិស្ងប់ស្ងាត់អស្ចារ្យ ទឹកមុខជ្រះថ្លាស្រស់ល្អប្រិមប្រិយ ។
នឹងមិនវង្វេងនៅពេលទៀបស្លាប់ ព្រះពុទ្ធត្រាស់ប្រាប់ថាមានស្មារតី
ទោះមិនទាន់បានគុណធម៌ប្រពៃ ជាព្រះអរិយបុគ្គលថ្លៃថ្លា ។
នឹងបានទៅកើតនៅឯព្រហ្មលោក ឥតមានទុក្ខសោកសប្បាយណាស់ណា៎
ព្រោះមេត្តាចិត្តអាណិតដល់គ្នា កំចាត់វេរាព្យាបាទចង្រៃ ។
ផ្សាយឲ្យខ្លួនឯងនិងសត្វទាំងឡាយ ឲ្យបានសប្បាយរៀងរាល់យប់ថ្ងៃ
កុំចងកម្មពៀរនឹងគ្នាធ្វើអ្វី រំលត់ទុក្ខភ័យដោយចិត្តមេត្តា ៕

ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន

បទពាក្យ ៧

កម្មល្អអាក្រក់ដែលប្រព្រឹត្ត ថ្កក់តោងជាប់ស្អិតតាមជាប់ទៅ
ខ្ពង់ខ្ពស់ថោកទាប ស ឬខ្មៅ កម្មជាពង្សផៅតាមជាប់ប្រាណ ។
ច្នេះពេលនៅរស់គួរគួរគិត សាងបុណ្យសុចរិតលាងសន្ដាន
ដើរតាមមាគ៌ាព្រះទ្រង់ញាណ ខន្តីក្លាហានប្រមូលបុណ្យ ។
ជីវិតជាមនុស្សសំណាងណាស់ ត្រូវខំរូតរះកុំឲ្យស៊ុន
សីលទានភាវនាជាដើមទុន វេចស្ពាយវែកពុនជាប់អាត្មា ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

❖ *បុណ្យ បាប ដែលបុគ្គលធ្វើទុកក្នុងលោកនេះ មានកម្លាំងប្លែកអស្ចារ្យណាស់ តែងឲ្យផលតបស្នងវិញ យ៉ាងយូរ ៣ឆ្នាំ ឬក៏ ៣ខែ ពុំនោះ ៣កប្ប បើពុំនោះត្រឹម ៣ថ្ងៃ ។*

ស្រីហិតោបទេស **ភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ វីរិយបណ្ឌិតោ**

បទពាក្យ ៧

ព្យាយាមខន្តីស្មារតីប្រយ័ត្ន និយាយពាក្យពិតមានចិត្តកតញ្ញូ
អ្នកមានធម៌នេះជាមនុស្សគំរូ សេពគប់យូរៗរឹតតែទុកចិត្ត ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខន្ធ**

បទកាកគតិ

ម៉ែជាអាចារ្យ ម៉ែជាទេវតា ស្ថិតនៅក្នុងផ្ទះ
និងម៉ែជាព្រហ្ម ព្រមទាំងជាព្រះ កូនក្រាបសំពះ
ឈ្នះអស់សត្រូវ ៕

លោកគ្រូជម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខឿ**

បទពាក្យ ៧

ស៊ីជុះ ជុះស៊ីមិនឈរឈប់ ស៊ីថ្ងៃស៊ីយប់ឥតឈប់សោះស្បើយ
ទ្រព្យទិញស្រែកឃ្លានមិនបានឡើយ ឃ្លានឥតល្ហែល្ហើយលុះមរណា ។
កើតហើយមិនអាចគេចក្តីស្លាប់ មិនអាចបង្គាប់ប្រាប់បញ្ជា
ទោះជាប្រើប្រាក់ទាក់មច្ចុមារ ក៏ឥតបានការត្រូវតែក្ស័យ ៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៨

ស្រឡាញ់ ស្អប់ ច្រើនចម្រើនទុក្ខក្រាស់
ស្រឡាញ់ ស្អប់ ខ្លះទុក្ខមិនប៉ះខ្លាំង
ស្រឡាញ់ ស្អប់ តិចស្បើយរេចទុក្ខំ
ស្រឡាញ់ ស្អប់ គាំងខះរាំងទុក្ខអើយ ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

ផ្ទេញល្អសោភាលំអ សំណើច ស្លៀកសំពត់ខើចលំអ គល់ភ្លៅ
ផ្ទះធំស្រណុកលំអ លំនៅ ញាតិមិត្តពង្សផៅលំអ វង្សា ។
សំដីរាបសាលំអ មារយាទ ស្រីស្រស់ប្រុសស្អាតលំអស្នេហា
កូនប្រុសកូនស្រីលំអ គ្រួសារ ឧត្តមភរិយាលំអ ស្វាមី ។
ទន់ភ្លន់សុភាពលំអ ចរិត រុក្ខជាតិប្រណីតលំអ ទឹកដី
ពន្លឺសុរិយាលំអ លោកិយ ចន្ទពេញបូណ៌មីលំអ វេហាស៍៕

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទពាក្យ ៧

វត្ថុចម្រើនកើនមេរោគ ក្នុងលោកភ្លើងឆេះកិលេសហៀរ
បើចម្រើនចិត្តពិតស្ងប់ជា មិនបៀតបៀនគ្នាលោកត្រជាក់ ។

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ **ម៉ុត សាខឿ**

❖ *កុំយកតម្រាប់តាមកូនមាន់ ។ ត្រូវចិញ្ចឹមឪពុកម្តាយ ។*

ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

បទកាកគតិ

អរនឹងអ្វីមាន ទើបចិត្តស្ងប់ក្សាន្ត ទុក្ខមិនញាំញី
មិនគិតពីគ្មាន ទើបចិត្តសោភី ផុតខ្វល់វក់វី
ជួបនិរទុក្ខា ។

ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់**

បទកាកគតិ

កុំនាំជម្លោះ ហូបតែមួយពោះ រស់តែមួយ ត
រៀនធ្វើបុណ្យទាន ទោះមានទោះក្រ កុំឃើញស្រែល្អ
ស៊ីអស់ស្រូវពូជ ។

ឧបាសក **គុយ សុធន**

»ត្រូវបេះលះអ្វីដែលខ្លួនមាន កុំបង់តែបានអ្វីដែលអត់
ធ្វើកិច្ចការងារឲ្យប្រាកដ តស៊ូអំណាត់ផលសម្រេច ។

ស្ពានទេវតា

បទពាក្យ ប្រាំពីរ

សម្ភារៈនិងម្នុស[1]ទាក់ទងគ្នា គំនិតសិក្សាតម្រូវចង់
ឃ្លាតពីព្រះធម៌ព្រះពុទ្ធអង្គ តម្រង់តាមចិត្តគិតប្រាថ្នា ។
សម័យលោកផ្លោះរបស់ប្លែក មនុស្សចេះឆ្លាតឯកដូចទេវតា
មាត់ទិព្វភ្នែកទិព្វផុតយាយតា ឃើញឮឯណាអាចដឹងបាន ។
បើប្រៀបយាយតាទៅនឹងថៅ ចាស់ខ្លៅថៅប្រាជ្ញច្បាស់មិនខាន
គ្រប់ផ្ទះទូរស័ព្ទម៉ូតូឡាន រុញច្រានគំនិតគិតដូចគេ ។
សីលធម៌មនុស្សធម៌មិនជាគិត ប្រមូលគំនិតគិតគ្មាន់គ្មេរ
រកធ្វើយ៉ាងណាបានដូចគេ ត្រូវកែត្រូវគិតដង្ឃិតចិត្តខ្វះ ។
សម័យបារាំងខ្មែរគ្មានសោះ សម័យលោកផ្លោះខ្មែរប្តូរផ្លាស់
គំនិតទ្រឹស្តីគ្រឿងប្រើប្រាស់ សុំខ្មាសច្បាស់គ្មានសម័យមុន។
សម្ភារៈគំនិតទាក់ទងគ្នា សៅរ៉ាំសិក្សាចេះជាទុន
ធ្វើកើតត្រូវរៀនឲ្យចេះមុន ជាគុណសម្បត្តិខ្វះមិនបាន ។
ដូច្នេះកុំឆ្ងល់រឿងផ្លូវចិត្ត វិវដ្តជាច្បាប់ពីបុរាណ
យប់ថ្ងៃថ្ងៃយប់ទប់មិនបាន អ្វីអស់អ្វីមានជាធម្មតា ។

---

(១) មនុស្ស

ជំនោរកក្តិកធ្លាក់មកដល់ ឥតខ្វល់ខ្លែងឯកជ្រែករហាស៍
សប្បាយរេរាំតាមវាតា វាសនាខ្ញុំអើយអស្ចារ្យណាស់ ។
រៃច្រៀងកំសាន្តនៅហេមន្ត ស្រមោចតូចតន់ទាំងក្មេងចាស់
ប្រុងប្រៀបអាហារគ្រឿងប្រើប្រាស់ នឹកខ្វះពេលភ្លៀងធ្លាក់មកដល់៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

❖ *ជាមពល ឬចំហាយនៃជីវិតចាស់នេះហើយឈ្មោះថា កម្មផល ជីវិតចាស់ និងជីវិតថ្មី ដូចគ្នាផង ប្លែកគ្នាផង ។ ដូចគ្នាត្រង់ជីវិតថ្មី ទទួលចំហាយកម្មផល អំពីជីវិតចាស់ ប៉ុន្តែប្លែកគ្នាត្រង់ជីវិតថ្មី មានការកសាង ឬអប់រំថ្មីទៀត ។*

ដកស្រង់ពីសៀវភៅ **ព្រះសមណគោតម** (**ឆឹម ផាន់សុផុន**)

❖ *ការមិនមានរោគ ជាលាភដ៏ប្រសើរ សេចក្តីសន្តោសតាមមាន តាមបាន ជាទ្រព្យដ៏ប្រសើរ សេចក្តីស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នា ជាញាតិដ៏ប្រសើរ ព្រះនិព្វាន ជាបរមសុខ ។*

ព្រះធម្មបទ សុខវគ្គទី ១៥

អ្វីដែលពុកម៉ែចង់បាន

បទកាកគតិ

ពុកម៉ែចង់បាន កូនរស់សុខសាន្ត ជុំប្រពន្ធប្ដី
ជុំបងជុំប្អូន ជុំញាតិប្រុសស្រី ជីវិតប្រពៃ
សុខសាន្តធម្មតា ។

ពុកម៉ែចង់បាន កូនមិនឈ្លានពាន ឈ្លោះមីងឈ្លោះមា
ឈ្លោះកូនប្រពន្ធ ទាស់យាយទាស់តា បែកបាក់សាមគ្គា
នៅក្នុងគ្រួសារ ។

ពុកម៉ែចង់បាន កូនម៉ែគ្រប់ប្រាណ ចេះស្រឡាញ់គ្នា
មិនទាស់មិនទែង ខ្វែងទាស់ឈ្លោះគ្នា ចេះថែរក្សា
ត្រកូលពូជពង្ស ។

ពុកម៉ែចង់បាន ទោះក្រទោះមាន កូនកុំចាញ់ចង់
កុំល្បែងស្រីស្រា ខុសពូជផៅពង្ស ឆាប់កែតម្រង់
ពូជពង្សយើងគ្មាន ។

ពុកម៉ែចង់បាន កូនម៉ែគ្រប់ប្រាណ មានសីលធ្វើទាន
កុំកោងកុំកាច ក្មេងក្មាងក្លាហាន កូនកុំបំពាន
ច្បាប់និងសាសនា ។

ពុកម៉ែចង់បាន កូនស្ដាប់ទូន្មាន កូនខ្លាចរអា
ខ្លាចខុសផ្លូវច្បាប់ ផ្លូវជាតិសាសនា ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ
អ្នកមានគុណកូន ។

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

វាចាបីយ៉ាង

បទពាក្យប្រាំបួន

(**បុព្វវាចា**)

វាចាមានបី ន័យពុទ្ធដីកា
វាចាដូចផ្កា សុតា[១]រីករាយ ។

(**មជ្ឈវាចា**)

វាចាទឹកឃ្មុំ ប្រោះព្រំចិត្តកាយ
បានស្ដាប់មិនណាយ ឆ្ងាយពីឱជា ។

(**គូថវាចា**)

វាចាលាមក អាក្រក់ក្រៃណា
តិរច្ឆានកថា វាចាឥតន័យ
ទោះពោលតិចច្រើន បង្កើនទោសពៃរ៍
ស្ដាប់នាំកើតក្ដី អប្រិយសៅហ្មង ៕

ឧបាសក **មុំ៉ញ្ញ សាវ៉ាន**

---

(១) សុតៈ បា.; សំ. (គុ.) ដែលបានឮ, ដែលបានស្ដាប់ ។ ន. ការឮ, ការស្ដាប់ ។

កុំ ! កុំ ! កុំ !

បទពាក្យ ៧

កុំឃើញពស់វែកថាព្រលឹត ស្រីស្អាតស្នេហ៍ស្និទ្ធចិត្តផ្លែល្វា
ប្រពន្ធចិត្តស្មោះរស់វេទនា ប្រុសព្រើលស្នេហាស្រីពស់វែក ។
កុំមាត់ប៉ោចៗដូចកំភ្លាញ ស្លាប់ព្រោះអាចម៍ឯងដូចសត្វខ្វែក
ឃើញភ្លាមស្មុះភ្លែតខ្វះវែកញែក ត្រូវគិតបែងចែកវែកខុសត្រូវ ។
កុំអាងមាសប្រាក់ភ្លេចខន្តី ខុសត្រូវប្រណីការរាក់ជ្រៅ
ប្រាក់ជួលបានប្រើកុំចិត្តក្ដៅ ចិត្តខ្លៅនាំខ្លោចខូចបាត់បង់ ។
កុំគិតរឿងគេនាំក្ដៅចិត្ត ច្រណែនជាប់ស្អិតចិត្តឆោតល្ងង់
កិលេសខ្លួនឯងខំលះបង់ ធ្វើខ្ជាក់គថ្លង់គង់បានសុខ ។
កុំអត់សីលប្រាំថាចាំក្រោយ ធ្វើបុណ្យឲ្យជួយផុតនរក
ច្រឡំធំណាស់ច្បាស់គ្មានសុខ មានបាបមានទុក្ខលាងមិនជ្រះ ។
កុំគិតថាឆ្លាតជាងប៉ាម៉ាក់ លោកទាំងពីរនាក់ទុកស្មើព្រះ
ត្រូវតែគោរពចាំឲ្យច្បាស់ កោតខ្លាចខ្លាំងណាស់នៅមិនគ្រប់ ។
កុំជិតឲ្យសោះល្បែងស្រីស្រា ច្បាស់មានបញ្ហាមិនចេះចប់
ទោះតិចទោះតូចមានត្រូវឈប់ បញ្ហាសព្វគ្រប់កុំប៉ះពាល់ ។
រឿងកុំរឿងធ្វើនៅលើយើង កិលេសជារឿងយើងត្រូវស្គាល់
ប្រឹងឡើងខំឡើងជីកគាស់គល់ ដុតកប់កុំសល់ឫសអវិជ្ជា ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ធម៌មេត្តាគួរបំពេញ

បទពាក្យ ៧

មេត្តាកាត់បាបឲ្យតិចស្តើង ស្ទួយលើកតម្កើងមានធម៌អាថ៌
មេត្តាមានក្លិនដូចក្លិនផ្កា កិលេសតណ្ហាចេញពីប្រាណ ។
មេត្តាមានរសឈ្ងុយផ្អែមឆ្ងាញ់ អ្នកផងស្រឡាញ់ពេញរាប់អាន
មេត្តានាំចិត្តឲ្យសុខសាន្ត កិត្តិយសថ្កើងថ្កានល្អថ្លៃថ្លា ។
មេត្តាគុណធម៌ចេញពីចិត្ត ចេតនាអាណិតផងគ្រប់គ្នា
មេត្តាជាទឹកលាងមោហា មុទិតា ឧបេក្ខា កើតគ្រប់គ្រា ។
មេត្តាត្រជាក់ចិត្តប្រពៃ ករុណាប្រណីដល់គ្រប់គ្នា
មេត្តារួបរួមគ្មានប្រេះឆា ព្រោះទុកអាត្មាជាអ្នកចាញ់ ។
មេត្តាចិត្តព្រះឈ្នះចិត្តមា គ្រប់គ្នាបានសុខឈប់ឯងអញ
មេត្តាសម្បូរញាតិសម្លាញ់ ទេវតាស្រឡាញ់ពេញជាសុខ ។
មេត្តាជាទ្រព្យជាប់ហឫទ័យ ជាយានប្រពៃឆ្លងផុតទុក្ខ
មេត្តាមានស្នេហ៍មានប្រិយមុខ សិរីនិងសុខប្រចាំប្រាណ ។
មេត្តាថ្នាំទិព្វទឹកអម្រឹត សីលមន្តស្នេហ៍ស្និទ្ធជីវិតក្សាន្ត
មេត្តាផ្សាយគ្រប់សព្វទីស្ថាន ទូទៅថ្កើងថ្កានទីជិតឆ្ងាយ ។
មេត្តាជាផ្លូវទៅនិព្វាន ធម្មយានឆ្លងស្ពានទៅត្រើយនាយ
មេត្តានាំចិត្តស្មោះរីករាយ ជាប់កាយសប្បាយក្នុងព្រះធម៌ ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ចាញ់គេចុះ កុំចាញ់ខ្លួនឯង

បទពាក្យ ៩

សុខចិត្តចាញ់ ដើម្បីសុខ ត្រូវតស៊ូ
សុខចិត្តប្តូរ មិនបោះបង់ ខំសិក្សា
ប្រឹងឲ្យឈ្នះ ចិត្តខ្លួនឯង ជាប់តណ្ហា
ទោះយ៉ាងណា ព្រមប្តេជ្ញា ធ្វើឲ្យបាន ។
សុខចិត្តចាញ់ កម្មមានមិញ ពីវដ្តៈ
ធ្លាប់ជំពាក់ ឲ្យខ្លួនធ្លាក់ មកដល់ប្រាណ
ប្រឹងឲ្យឈ្នះ រើបម្រះ កិលេសមាន
ខ្វះស្រេកឃ្លាន តណ្ហាមាន គ្មានចេះគ្រប់ ។
សុខចិត្តចាញ់ ចិត្តអ្នកផង ស្រេចលើគេ
ផលកម្មទេ ធ្វើចិត្តគេ វិលក្នុងភព
ប្រឹងឲ្យឈ្នះ ចិត្តផ្តេសផ្តាស នាំឈ្លក់ងប់
ឈប់!ឈប់!ឈប់! ឈប់ចាញ់ចិត្ត ដ្បិតវង្វេង ។
សុខចិត្តចាញ់ ចិត្តបំណង អ្នកដទៃ
អធ្យាស្រ័យ នាំហឫទ័យ យ៉ាងនោះឯង
ប្រឹងឲ្យឈ្នះ ចិត្តយើងនេះ ខូចក្រៃលែង
ចាញ់អ្នកផ្សេង ឈ្នះខ្លួនឯង ប្រសើរហោង ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ប្រាជ្ញ និង ពាល

បទពាក្យ ៨

ប្រាជ្ញរៀបចំខ្លួនទៅជាបណ្ឌិត ពាលនាំទុច្ចរិតពាលាអប្រិយ៍
ប្រាជ្ញមានករុណាមេត្តាប្រណី ពាលមានទុក្ខភ័យព្រោះក្រាស់តណ្ហា។
ប្រាជ្ញនាំសត្វលោកឲ្យស្គាល់ព្រះធម៌ ពាលនាំរឹករវក្នុងជាតិសាសនា
ប្រាជ្ញនាំសត្វលោកឲ្យមានបញ្ញា ពាលឆ្គួតលីលាវិលវល់ងងឹត ។
ប្រាជ្ញនាំសម្អាតចិត្តខូចអាក្រក់ ពាលដូចលាមកប្រឡាក់ជាប់ស្អិត
ប្រាជ្ញរុញច្រានសត្វឲ្យល្អសុចរិត ពាលមានជីវិតខ្វះមិត្តខ្វះញាតិ ។
ប្រាជ្ញអប់រំមិត្តឲ្យចិត្តស្អាតល្អ ពាលនាំបង្កបាក់បែកវិវាទ
ប្រាជ្ញមានសីលធម៌គុណធម៌ជាអាទ៌ ពាលច្រើនប្រមាថមិនស្គាល់ធម៌អាចំ។
ប្រាជ្ញនាំបរិស័ទលះខ័ន្ធប្រាំ ពោលជាប់ជោកជាំកិលេសតណ្ហា
ប្រាជ្ញតឿនរំឭកឲ្យផុតទុក្ខា ពាលនាំឈឺផ្សាក្នុងស្ថានអវិចី ។
ប្រាជ្ញនាំសត្វលោកឲ្យខ្សោយកម្មពៀរ ពាលសាងវេរាចងកម្មរាល់ថ្ងៃ
ប្រាជ្ញជាប្រទីបបំភ្លឺលោកីយ៍ ពាលអាប់រស្មីងងឹតសូន្យធេង ។
ប្រាជ្ញរកជំនិះឲ្យញាតិមិត្តឆ្លង ពាលនាំអ្នកផងឲ្យឈ្លក់វង្វេង
ប្រាជ្ញបង្ហាញផ្លូវដែលព្រះសម្ដែង ពាលនាំគេឯងឲ្យរងខ្លោចផ្សា ។
ប្រាជ្ញបង្ហាញផ្លូវឲ្យស្គាល់ត្រៃលក្ខណ៍ ពាលនាំឲ្យខ្វាក់ក្នុងវដ្តសង្សារ
ប្រាជ្ញឈ្មោះពីរោះក្រអូបដូចផ្កា ពាលឥតប្រាជ្ញាថាខ្លួនឯងគ្រាន់ ។
ប្រាជ្ញមានគុណធម៌ច្រើនប្រការ ពាលចិត្តមោហាបាបរាប់រយពាន់
ប្រាជ្ញនាំឲ្យផុតពីភពពីខ័ន្ធ ពាលថាខ្លួនគ្រាន់ធ្លាក់ទៅអបាយ ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ចិត្តម៉ែ

បទកាកគតិ

ម៉ែគេម៉ែខ្ញុំ ចិត្តព្រួយបារម្ភ ដល់កូនគ្រប់គ្នា
កូនអត់កូនឃ្លាន ឈឺក្តៅរងា ខ្លួនមិនគិតទេ
ឲ្យតែកូនសុខ ។

ម៉ែគិតសព្វគ្រប់ កូនរៀនកូនឈប់ សប្បាយឬទុក្ខ
ទោះកូនគ្រាន់បើ ម៉ែនៅមិនសុខ គិតក្រោយគិតមុខ
គិតជំនួសកូន ។

ម៉ែគិតសព្វគ្រប់ កូនដើរថ្ងៃយប់ ផ្តាំមើលបងប្អូន
ទោះបីម៉ែឈឺ ចិត្តនៅឯកូន ឈឺម៉ែបាត់សូន្យ
ដឹងកូនបានសុខ ។

ម៉ែព្រួយយ៉ាងណា កូនល្បែងពាលា ម៉ែព្រួយម៉ែទុក្ខ
កូនបួសជាសង្ឃ បានល្អទៅមុខ ចិត្តម៉ែស្រាលទុក្ខ
សុខស្រួលសប្បាយ ។

ម៉ែព្រួយទាំងអស់ កូនម៉ែកំលោះ ក្រមុំធំកាយ
ម៉ែគិតក្រោយមុខ ចិត្តម៉ែខ្វល់ខ្វាយ កូនសុខសប្បាយ
ចិត្តកាយម៉ែស្ងប់ ។

ចិត្តម៉ែគ្រប់គ្នា មេត្តាករុណា គ្មានទីបញ្ចប់
ទាល់ថ្ងៃម៉ែស្លាប់ ទើបចិត្តម៉ែឈប់ ព្រួយសព្វព្រួយគ្រប់

នេះហើយចិត្តម៉ែ ។
ធ្វើខ្លួនឲ្យល្អ ទោះមានទោះក្រ សងគុណព្រះមេ
ទាន់គាត់នៅរស់ ខំរក្សាថៃ សងគុណព្រះម៉ែ
បុណ្យបានច្រើនណាស់ ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

បទកាកគតិ

អាយុខើចចុះ ក្មេងចាស់ស្រីប្រុស ឥតបង្អង់នៅ
អស់តាមវេលា ដែលកន្លងទៅ កុំប្រមាទត្រូវ
គិតពិចារណា ។
ទៅតាមក្តីពិត យល់ច្បាស់ចូលចិត្ត ព្រះពុទ្ធដីកា
វ័យកន្លងទៅ ដូចខ្សែគង្គា គ្រប់ពេលវេលា
ហូរមិនត្រឡប់ ៕

ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន**

ចង់របស់ចិត្ត

បទពាក្យ ៧

ចង់ កើតពេលណាខ្លាំងលោភៈ
ចិត្ត មានមោហៈមិនស្គាល់បាប
ចង់ ជាអន្ទាក់នាំថោកទាប
ចិត្ត លង់រួញរាបថោកខ្លោចផ្សា ។
ចង់ មិនចេះឆ្អែតហែកហួរចិត្ត
ចិត្ត ត្រិះរិះគិតខ្ញុំតណ្ហា
ចង់ ដូចខ្វះណាស់អន្ទះសា
ចិត្ត ប្រាថ្នាឆ្អែតគ្មានកោះត្រើយ ។
ចង់ មិនចេះឆ្អែតចិត្តព្រមជួយ
ចិត្ត គ្រាន់តែព្រួយជួយទៀតហើយ
ចង់ មិនព្រមឈប់គ្រប់សោះឡើយ
ចិត្ត អើយចិត្តល្ងង់មិនហាមចង់ ។
ចង់ បង្ខំចិត្តឲ្យរួមខូច
ចិត្ត រួមចង់ខូចមកយូរលង់
ចង់ ធ្លាប់ឈ្នះចិត្តព្រោះចិត្តល្ងង់
ចិត្ត ក៏ដូចចង់ខ្វះទូន្មាន ។

ចង់ ខ្ញុំកិលេសនិងតណ្ហា

ចិត្ត មានបញ្ញាជួយចង់បាន

ចង់ មិនចេះឆ្អែតចិត្តមិនឃ្លាន

ចិត្ត ជួយចង់បានចិត្តចេះគ្រប់ ។

ចង់ អីចង់ចុះបើចិត្តចេះ

ចិត្ត មានតម្រេះចេះហាមទប់

ចង់ ដើរផ្លូវខុសចិត្តឲ្យឈប់

ចិត្ត ហាមសព្វគ្រប់មានឧបាយ ។

ចង់ ប្រៀបដូចក្មេងពេញជំទង់

ចិត្ត អ្នកតម្រង់ប្រៀបដូចម្តាយ

ចង់ ត្រូវចិត្តត្រូវនាំរីករាយ

ចិត្ត សុខក្នុងកាយខ្សោយតណ្ហា ។

ចង់ ក៏ជាចិត្ត ចិត្តក៏ជាចង់

ចិត្ត ខំតម្រង់តាមសីលា

ចង់ រៀនចិត្តគិតពិចារណា

តាមព្រះដីកាបានសុខហោង ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ជីវិត ក្នុងចក្រវាល

បទកាកគតិ

ឡានរត់លើថ្នល់ គង់មានប៉ះពាល់ ខូចដូចតែគ្នា
ខ្លះខូចគ្រឿងក្នុង ខ្លះបុកប៉ះពារ ខុសច្បាប់ចរា
វិនាសអន្តរាយ ។

ដែនដីដ៏ធំ រួមប្រមូលផ្តុំ ដូចជារាងកាយ
មានដីមានទឹក ខ្យល់ភ្លើងទាំងឡាយ ធំធេងសប្បាយ
ឈ្មោះព្រះពសុធា ។

ផែនដីនេះពិត អាយុកម្រិត វែងឆ្ងាយអស្ចារ្យ
ទីពឹងទីស្នាក់ មនុស្សសត្វនានា ទោះក្តៅរងា
ជារឿងធម្មតា ។

ផែនដីធំណាស់ គ្មានផ្លូវគ្មានផ្ទះ គ្មានអ្នករក្សា
អណ្តែតលើខ្យល់ អាកាសវេហាស៍ តាមតែវាសនា
ថ្ងៃណាថ្ងៃនោះ ។

ជីវិតមនុស្សសត្វ ទោះមានទោះខ្សត់ សត្វដើរសត្វហោះ
អណ្តែតតាមផល កម្មគុណឬទោស ផលកម្មទាំងអស់
ជាអ្នកតាក់តែង ។

ក្នុងវដ្តសង្សារ មនុស្សសត្វគ្រប់គ្នា គួរខំប្រឹងប្រែង
បំពេញកម្មល្អ បាបកម្មគួរក្រែង តាមព្រះសម្តែង
ស្វែងរកក្តីសុខ ៕

ធ្វើបុណ្យឥតប្រាក់

បទកាកគតិ

ធ្វើបុណ្យឲ្យយើង កុំស្រាលកុំប៉ើង ទើបផុតចាកទុក្ខ
ធ្វើបុណ្យនឹងចិត្ត ចាកភ័យចាកទុក្ខ បុណ្យគេបញ្ចុក
បានសុខតិចណាស់ ។

បុណ្យធ្វើអត់ប្រាក់ ចិត្តមានសច្ចៈ ខន្តីជាក់ច្បាស់
បុណ្យលាងសម្អាត កិលេសឲ្យជ្រះ បុណ្យធំល្អណាស់
ព្រះអង្គសម្ដែង ។

ធ្វើបុណ្យឲ្យយើង ជាទីពឹងឡើង កុំពឹងលើព្រេង
ទោះពឹងលើព្រះ ត្រូវមានខ្លួនឯង អ្នកធ្វើអ្នកលេង
ស្វែងការប្រតិបត្តិ ។

ជីវិតសត្វលោក ដូចជាពពក អណ្ដែតរសាត់
តាមផលនៃកម្ម អ្នកចែងអ្នកចាត់ ខ្លួនឯងប្រតិបត្តិ
ធ្វើឲ្យខ្លួនឯង ។

ធ្វើបុណ្យឲ្យយើង ចិត្តកុំរឹងថ្មើង កម្មអ្នកចាត់ចែង
សីលឲ្យជាក់ច្បាស់ ប្ដេជ្ញាជាក់ស្ដែង រួមផលពីព្រេង
តែងតែសម្រេច ។

ធ្វើបុណ្យនឹងចិត្ត គួរខំគួរគិត ចិត្តប្ដូរផ្ដាច់ពិត
ចិត្តមិនជំពាក់ ផ្ដែមឆ្វាញ់ជាប់ស្អិត សម្អាតជីវិត
ទើបចិត្តធ្វើបុណ្យ ។៚

ប្រដៅចិត្តយើង

បទពាក្យ ៧

យើងជាចាស់ៗខ្លះហុកចិត ស្លាប់ដេញប្រកិតចាំពីមុខ
ធ្វើបុណ្យដាក់ទានរក្សាទុក ទៅមុខកុំមានទុក្ខវេទនា ។
ពេទ្យហ្មពិសេសជួយថែទាំ ពន្យល់ណែនាំកិច្ចការពារ
អ្វីត្រូវ អ្វីខុសនាំវេទនា ហាមប្រាមបញ្ហាលោមអង្វរ ។
ការីឆ្ងាញ់ណាស់ម៉ែនៅចាំ ប្រហុក ផ្អក ម៉ាំ កាពិ ខ
កូនធ្វើម្ហូបឆ្ងាញ់ល្អហៀបហូរ ម៉ែធ្វើ ម៉ែរក៍[១]ម្ហូបម៉ែចង់ ។
បើស្រឡាញ់កូនស្រឡាញ់ចៅ ខំតិចៗទៅកែតម្រង់
ម្ហូបឃ្លានម្ហូបឆ្ងាញ់ម្ហូបនឹកចង់ បន្ថយបង្អង់ចិត្តចង់ឃ្លាន ។
គ្រប់រូបគ្រប់គ្នាបុថុជ្ជន រឿងឃ្លានលោភលន់មានគ្រប់ប្រាណ
តែគួរដឹងខ្លួនមើលសន្តាន ប្រដៅទូន្មានខ្លួនឯងនេះ ។
ចិត្តឃ្លានចិត្តចង់មិនចេះខ្លាច ចិត្តពាលចិត្តកាចព្រោះប្រហែស
ចិត្តយើងចង់យើងទាំងអស់នេះ ត្រូវខំត្រិះរិះប្រដៅចិត្ត ។
ចិត្តចង់ចិត្តបាបចិត្តពាលា ចិត្តយើងរាល់គ្នាយើងដឹងពិត
ប្រដៅទូន្មានដោយអាណិត យើងជាម្ចាស់ពិតទើបបានដឹង ។
យើងធ្វើអ្វីខុសចិត្តយើងទេ កម្មពីបុព្វេផ្សំរីករឹង
ដុតកប់កិលេសយើងត្រូវប្រឹង អ្នកផ្សេងកុំពឹងប្រឹងតស៊ូ ។

បើឃើញគេខុសទាស់អធ្យា[២] យកមកសិក្សាធ្វើជាគ្រូ
គេខូចគេខុសជាគម្រូ គួរកុំសាទរដើរតាមហ្នឹង ។
ឈប់ទៅ ឈប់ទៅ! ចិត្តមានបាប អប់រំបង្ក្រាបទុកទីពឹង
សត្វព្រៃសាហាវអាចចេះដឹង ចិត្តអញនៅតឹងរឹងបំពាន ។
ខ្លួនធ្វើខុសសោះសុំព្រះជួយ ខាតខុសខូចឆ្លោយជួយម្ដេចបាន
ត្រូវខំអប់រំចិត្តសន្ដាន ទើបជួយខ្លួនបានសុខស្ងប់ហោង ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

» កាលទាំងឡាយ ដើរទៅដូចមានជើង
រាត្រីទាំងឡាយហើរឆ្លងទៅដូចមានស្លាប
វ័យគឺអាយុនៃសត្វទាំងឡាយ លះបង់បោលជីវិត
ទៅបន្តិចម្ដងៗ ហាក់ដូចមានសេចក្ដីស្អប់ខ្ពើម ។

ព្រះពុទ្ធភាសិត

---

(១) រក៍ : រក
(២) អធ្យា : អធ្យាស្រ័យ

អវសានកថា

បទពាក្យ ៧

រូបកាយដៃជើងយើងគ្រប់គ្នា ត្រូវតែការពារលាងជម្រះ
ខោអាវអាក្រក់ត្រូវប្តូរផ្លាស់ ស្អុយចាស់ដូរថ្មីសិរីល្អ ។
គិតតែរឿងកាយនៅរឿងចិត្ត ប្រឡាក់ជាប់ជិតខុសរឹករវរ
ខូចសីលខូចចិត្តមិនឈប់ឈរ ចង់ល្អត្រូវតែជម្រះចិត្ត ។
ស្តាប់ច្រើនអានច្រើនចម្រើនដឹង ខំរៀនខំប្រឹងដឹងរិះគិត
ទើបអាចសម្អាតចិត្តគំនិត ស្តាយកាយអាណិតចិត្តខ្លួនឯង ។
អាក្រក់ជីកកប់ល្អកាន់យក ធម៌ល្អមានមកព្រះសម្តែង
ស្តាប់ផងមើលផងកុំមើលលេង មើលលេងស្តាប់លេងក្រែងផ្តេសផ្តាស។
កវីនិពន្ធសូមអង្វរ សព្វថ្ងៃព្រះធម៌មានពេញពាស
ខំស្តាប់ខំរៀនបានវៃឈ្លាស កម្មបាបវិនាសសុខសាន្តអើយ ៕

ឧបាសក **អ៊ុច ណាត**

ចម្លងចប់នៅ ក្រុងម៉ុងរេអាល ខេត្តកេបិក កាណាដា
ថ្ងៃ ៥ ᧹ ៧ ឆ្នាំមមី ឆស័ក ព.ស. ២៥៥៨ [១]
ត្រូវនឹងថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី ៥ ខែមិថុនា ២០១៤

វ៉ាត តិរត្ន

---

(១) អានថា ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ៨ កើត ខែជេស្ឋ ឆ្នាំមមី ឆស័ក ព.ស. ២៥៥៨

ឯកសារពិគ្រោះ

១. **ពោធិបក្ខិយកថា** ព្រះឧបាលិវង្ស ម៉ឹង សែស

២. **វិសុទ្ធិកថា** ព្រះមុនីកោសល សួរ ហាយ

៣. **ព្រះបាទធម្មិក** ឥន្ទបញ្ញោ ភិក្ខុមណីចន្ទា

៤. **កម្រងកំណាព្យ ភាគ ១**, **ភាគ ២** ឧបាសក ហ៊ិម ឆាន់

៥. **ជំនួយសតិ ភាគ ១**, **៣**, **៥**, **១១**

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

៦. **សុខចិត្ត**, **ជីវិត**, **បារមី ភាគ ១**

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

៧. **ពន្លឺធម៌ព្រះពុទ្ធ**, **សិក្ខាបទមនុស្សល្អ**

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

៨. **មនុស្សជាមួយនឹងការងារ**, **ឧបមាភាសិត ៤៩**

លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

៩. CD **ព្រះធម្មទេសនា** សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួន ណាត

១០. MP3 **ព្រះធម្មទេសនា** ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

១១. MP3 **ព្រះធម្មទេសនា** លោកគ្រូធម្មាចារ្យ ប៊ុត សាវង្ស

១២. MP3 **ព្រះធម្មទេសនា** លោកគ្រូធម្មាចារ្យ រស់ សុផាត

១៣. MP3 **ព្រះធម្មទេសនា** ព្រះធម្មវិបស្សនា សំ ប៊ុនធឿន

១៤. **ឧបាយរំងាប់សេចក្តីក្រោធ**
ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន

១៥. **សុភាសិត ធម្មបទ**
ព្រះភិក្ខុ វិនយធរោ មហា យិន នឿន

១៦. **ធម៌ដាស់តឿនចិត្ត** លោកគ្រូធម្មាចារ្យ រស់ សុផាត

១៧. **មេត្តាចិត្ត** លោកគ្រូធម្មាចារ្យ កែវ វិមុត្ត

១៨. **ឧត្តមវិបស្សនា** ព្រះធម្មវិបស្សនា សំ ប៊ុនធឿន

១៩. **តើនរកមានឬទេ** ? ព្រះភិក្ខុវជិរប្បញ្ញោ សាន សុជា

២០. **ទ្រឹស្តីកម្មផល** ឧបាសក ឈុន គឹមអៀត

២១. **ព្រះពុទ្ធដីកា** ឧបាសក ឈុន គឹមអៀត

២២. **ស្រីហិតោបទេស** ព្រះភិក្ខុ ប៉ាង ខាត់ វីរិយបណ្ឌិតោ

២៣. **ភាសិតសកល** ព្រះភិក្ខុធម្មបាល ខៀវ ជុំ

២៤. **លោកនិតិបករណ៍** ព្រះ អ៊ុក ជា វជិរញ្ញាណាភយវង្ស

២៥. **ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី** ឧបាសក ម៉ិញ សារ៉ាន

២៦. **ព្រះសមណគោតម** ឧបាសក ឆឹង ផាន់សុផុន

នាមពុទ្ធបរិស័ទ
មានសទ្ធាជ្រះថ្លាបានបរិច្ចាគបច្ច័យដើម្បីបោះពុម្ព
សៀវភៅ « បកិណ្ណកធម៌ » ជាធម្មទាន

. ព្រះភិក្ខុ **វិនយធរោ មហា យិន នឿន** - US .... ១០០ ដុល្លារ- US
. ព្រះភិក្ខុ **ធឹង ធីម** (ចន្ទខ្មែរ) - CA .... ១០០ ដុល្លារ- US
. ព្រះភិក្ខុ **ហ៊ីន ឃួយ** - CA .... ៥០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសិកា **ប៉ោង ឆៃយ៉េត** - CA .... ៥០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសក **ឈុន គឹមអៀត** និងឧបាសិកា **តូ ម៉ុនឡាំ** - US .. ១០០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសក **អ៊ុច ណាត** និងឧបាសិកា **អ៊ុច គឹមណាត** - US .. ១០០ ដុល្លារ- US
. លោក **អ៊ុច ចន្ទកុសល** - US .... ១០០ ដុល្លារ- US
. អ្នកស្រី **អ៊ុច ណារ៉ែន នូរីយ៉ា** - US .... ១០០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសក **ហ៊ុម ឆាន់** និងឧបាសិកា **សាមិត សុវណ្ណា**-CA .. ១២៥ ដុល្លារ- CA
. អ្នកស្រី **សិត ឡឹងលៀវ** - NZ .... ១០០ ដុល្លារ- CA
. ឧបាសក **សាប់ ហេង** ព្រមទាំងបុត្រ - US .... ៥០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសក **ម៉ុញ សាវ៉ាន** និងឧបាសិកា **សិម ចាន់ធូរ៉ា**- CA ... ៥០ ដុល្លារ- US
. អ្នកស្រី **ហ៊ីន មរណី** - CA .... ៥០ ដុល្លារ- US
. លោក **វ៉ាត តិរក្ស** និងអ្នកស្រី **មៀច វណ្ណា** - CA .... ៥០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសិកា **ទី ភាយ៉ាន** - CA .... ២០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសិកា **ថ្លាង ធុច** - CA .... ២០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសក **ឈឿក ឈុំ** - CA .... ១០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសិកា **សុខា ឡុងហ៊ំ** - US .... ១០ ដុល្លារ- US
. ឧបាសិកា **នួន សុខឡាយ** - US .... ១០ ដុល្លារ- US

គេហដ្ឋាន

អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

❖ សៀវភៅដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ស្នាព្រះហស្តក្រោយបង្អស់នៃសម្តេចព្រះមហាសុមេធាធិបតី **ជួន ណាត**
២. ធម៌នមស្ការព្រះរតនត្រ័យ ពិស្តារ - សង្ខេប
៣. ប្រស្នា គិហិប្រតិបត្តិពិស្តារ (ឈឹម ទូច, សុង ស៊ីវ)
៤. ប្រជុំនានាធម៌សង្ខេគ (ជ័យ ម៉ៃ)
៥. អានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន វិបស្សនាបញ្ញាធម្មបរិយាយ (គង់ ឌឹប)
៦. ធម្មនិយាម ៣០ និងកំណាព្យផ្សេង ៗ (ប៊ុត សាវង្ស, ភិក្ខុ សាន សុជា)
៧. ជីវិតកថា (ម៉ិញ សារ៉ាន) ថ្មី
៨. ធម្មប្រទីប (ប្រជុំកងធម៌ យិន វន់)
៩. រឿង ព្រះភិក្ខុពនេចរ (ឱម ណាគ្រី)
១០. រឿង នគរកាយ (ចាប ពិន)
១១. ច្បាប់គោរពមាតាបិតា (អ៊ូ ចុង)
១២. នត្ថិធម្មាធិប្បាយ (ព្រះបិដកធម្ម អ៊ុម ស៊ុម)
១៣. ត្រៃកូដធម៌ (សុង ស៊ីវ)
១៤. ឱវាទបាតិមោក្ខ (ចាប ពិន)
១៥. កម្រងកំណាព្យ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
១៦. ឧបនីយតិសូត្រ (ព្រះមហាវីរិយបណ្ឌិតោ ប៉ាង ខាត់)

១៧. ធម្មទ្វេស ៤ យ៉ាង (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី
១៨. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Français (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
១៩. ធម៌នមស្ការសង្ខេបសម្រាប់យុវវ័យ Khmère-Anglais (វ៉ាត ភិរក្ស) ថ្មី
២០. លោកនីតិបករណ៍ (អ៊ុក ជា)
២១. មង្គលសូត្រ ៣៨ ប្រការ (ព្រះវិន័យធរអនុគណ ឯក ញឹម ធម្មិស្សរោ)
២២. កម្រងកំណាព្យ ភាគ ២ (ហ៊ិម ឆាន់) ថ្មី
២៣. ព្រះបាទឡាត់ឃោសនាគ ហែម ចៀវ វីរបុរស (គង់ សម្ភារ)
២៤. ចំណងដៃឆ្នាំថ្មី (ម៉ិញ សាវ៉ាន) ថ្មី

❖ ចាស CD, DVD, MP3 ដែលផ្សព្វផ្សាយហើយ ៖

១. ព្រះត្រៃបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១១០ (PDF)
២. ព្រះវិន័យបិដក ភាគទី ១ ដល់ភាគទី ១៣ (MP3)
៣. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ១៤ ដល់ភាគទី ៣៧ (MP3)
៤. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៣៨ ដល់ភាគទី ៦២ (MP3)
៥. ព្រះគុណម៉ែ (MP3)
៦. ព្រះភិក្ខុពនេចរ (MP3)
៧. វិធីសាស្រ្តចំរើនអានាបាណស្សតិកម្មដ្ឋាន (MP3)
៨. ព្រះពុទ្ធដីកា (MP3)
៩. ព្រះសុត្តន្តបិដក ភាគទី ៦៣ ដល់ភាគទី ៧៧ (MP3)
១០. អាមិសទាន និង ធម្មទាន (MP3)
១១. ៤៨ ធម្មទស្សន៍ ព្រះពុទ្ធសាសនា (ខ្លឹមសារគួរយល់ដឹង) (MP3)
១២. ព្រះអភិធម្ម ភាគទី ៧៨ ដល់ភាគទី ១១០ (MP3)
១៣. ប្រវត្តិមហាឧបាសិកា **វិសាខា** (DVD)
១៤. ព្រះវេស្សន្តជាតក (DVD)
១៥. ទុក្ខសច្ចៈ(DVD) ៖ ភិក្ខុ **នៅ សាខន**
១៦. សមថវិបស្សនា (MP3) វគ្គទី ១ និងវគ្គទី ២ : មហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**
១៧. ភាពយន្តឯកសារ (DVD) Angkor Land Of The Gods
១៨. វិធីសាស្រ្តចំរើនអាការៈ ៣២ (MP3) ព្រះមហាវិមលធម្ម **ពិន សែម**

១៩. ព្រះធម្មទេសនានានា (MP3) ព្រះភិក្ខុ **ធីធ ធីម ចន្ទត្ថេរ**

សូមប្រគេន និងជំរាប ដល់ព្រះតេជព្រះគុណព្រមទាំងបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទជាសទ្ធាសម្បន្ន និងសទ្ធាសម្បន្នាទាំងអស់ដែលចង់អាន ឬចង់ស្តាប់នូវព្រះធម៌ណាមួយ ឬក៏មានសទ្ធាជ្រះថ្លាចូលរួមក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅ និងធ្វើ CD DVD MP3 សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន សូមនិមន្ត និងអញ្ជើញទំនាក់ទំនងតាមរយៈ ៖

គេហដ្ឋាន

អភិរក្សមរតកព្រះពុទ្ធសាសនាខ្មែរ

ក្រុងម៉ុងរេអាល - កេបិក - កាណាដា

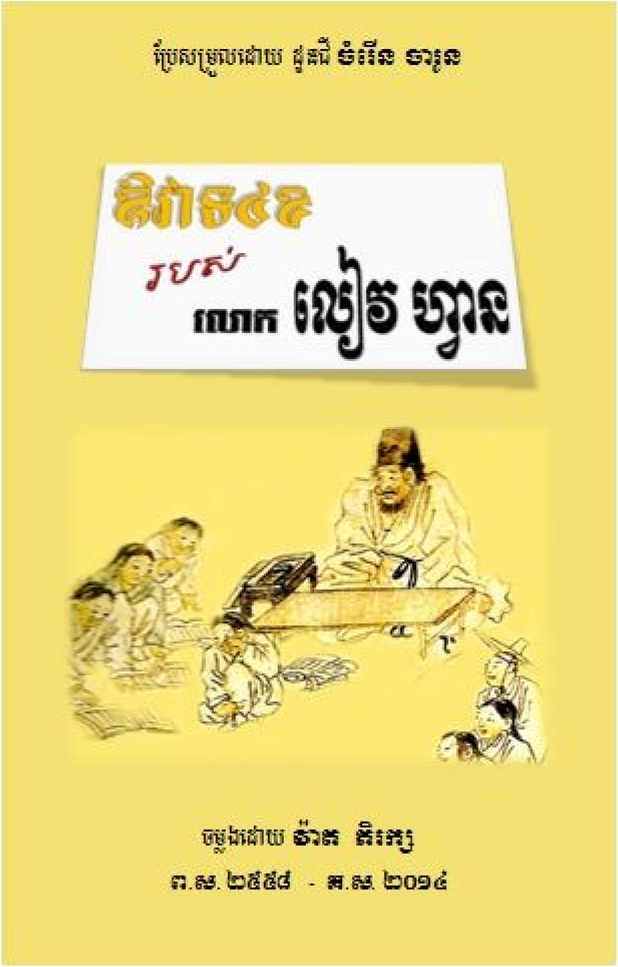
- ឧបាសក **ម៉ិញ សាវ៉ាន** ៥១៤ - ៧៣៥ - ៥៩៧៥
- ឧបាសក **ហ៊ិម ឆាន់** ៥១៤ - ២៧៧ - ៤១២៩
  (chhann@live.ca)
- ឧបាសក **វ៉ាត ភិរក្ស** ៥១៤ - ៥០៩ - ៥០២៥
  (phireak.vat@gmail.com)

ម្យ៉ាងទៀតសៀវភៅចាស់ៗ ដែលបានចម្លងថ្មី មានចុះផ្សាយនៅ

ក្នុងគេហទំព័រ «៥០០០ ឆ្នាំ» 5000-years.org ផងដែរ ។

សូមអស់លោកពុទ្ធបរិស័ទអញ្ជើញអានដោយមេត្រី...

សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ



សូមរង់ចាំអានៗ...នឹងបោះពុម្ពចែកជាធម្មទានក្នុងពេលខាងមុខ សូមនិមន្ត អញ្ជើញ ព្រះតេជព្រះគុណ បងប្អូន និងញាតិមិត្តជាពុទ្ធបរិស័ទចូលរួមអនុមោទនា កុសលបុណ្យតាមសទ្ធាជ្រះថ្លា ។

ធម្មទាន ឈ្នះអស់ទានទាំងពួង

សូមអរព្រះគុណ និងអរគុណ !!!

ទេវតាសូមខ្មាស

បទពាក្យ ៨

ចៅៗយាយតាទេវតាសូមខ្មាស　　របស់ប្រើប្រាស់សុទ្ធទិញទាំងអស់
ដាំបាយអស់ភ្លើងមិនយ៉ាករកខុស　　ចម្រៀងចន្លុះចៅខ្លះលែងស្គាល់ ។
ចៅៗយាយតាមានទិញចក្រ　　រឿងរ៉ាវណាក់មុខFACEBOOK ដោះទំល
ជួបរឿងស្មុគស្មាញស្មុញសាញពិភាល់　　ONLINE ភ្លាមដល់ជួយដោះបញ្ហា ។
ចៅៗយាយតាមានត្រចៀកទិញ　　IPHONE ដាក់ស្ទឹបនឹងសោតទ្វារ
ទោះ CALL ពីខេត្តយក្ស ប្រេក ទេវតា　　ស្តាប់ឮដូចគ្នាទោះនៅឆ្ងាយជិត ។
ចៅៗយាយតា TEXTO ពីអាយ　　បញ្ជូនដល់នាយដូចទេពនិម្មិត
ចុចភ្លាមឃើញភ្លែតរហ័សទាន់ចិត្ត　　យាយតាល្ងង់ល្ងឹតរៀនមិនចេះសោះ ។
ប្រដាប់ប្រើប្រាស់ទេវតាខ្មាសចៅ　　ក្មេងប្រាជ្ញចាស់ខ្លៅចៅត្រូវសប្បុរស
មេត្តាករុណាចិន្តាសន្តោស　　ទឹងខាតខូចខុសត្រូវរស់ក្នុងធម៌ ៕

ដោយ ឧបាសក **ហ៊ឹម ឆាន់**
ថ្ងៃទី ៥ មិថុនា ២០១៤

សម្រាប់ចែកជាធម្មទាន