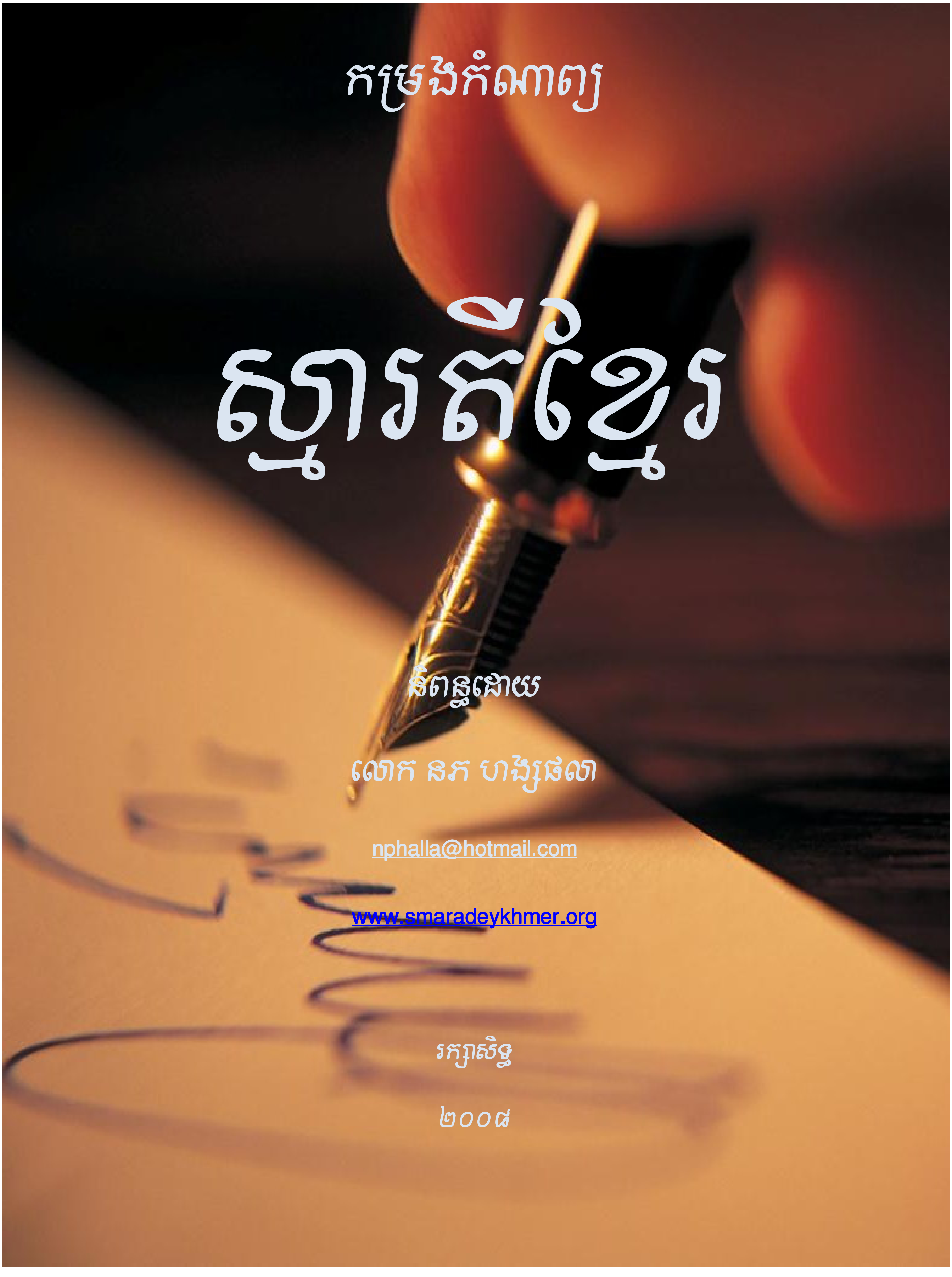

កម្រងកំណាព្យ

ស្មារតីខ្មែរ

និពន្ធដោយ

លោក នភ ហង្សផលា

nphalla@hotmail.com

www.smaradeykhmer.org

រក្សាសិទ្ធ

២០០៨

មាតិការឿង

១) ពាក្យដាស់តឿន
២) ពឹងលើខ្លួនឯង
៣) បុណ្យ
៤) ក្ដីសង្ឃឹម
៥) យកខ្លួនយើងជាមិត្រ
៦)ការអប់រំ
៧) ពាក្យគ្រូ
៨) ស្មារតីទូន្មានខ្លួន
៩) បំណាច់មានជីវិត
១០) ម្ដាយជាមួយ
១១) សច្ចៈ កតញ្ញូ និង ខន្តី
១២) ព្រះធម៌
១៣) អ្នកចេះពិត
១៤) អត្តភាព
១៥) វាចា
១៦) ក្រដាស
១៧) ប្រុសស្អាតស្រីស្អាត
១៨) វេទមន្តជោគជ័យ
១៩) ផ្លែល្វា
២០) ទ្រព្យ
២១) អំនួត
២២) ទីពឹង
២៣) សង្វេគ
២៤) គិត
២៥) ចៀសចេះបីបែប
២៦) អ្នកគ្រប់មិនក្រ
២៧) គុណម្ដាយ
២៨) មានឬក្រ
២៩) ស្មោះ
៣០) សុភមង្គលជីវិត
៣១) ថោកអ្វី?
៣២) មិត្តភាព
៣៣) ខ្លួនទីពឹងខ្លួន
៣៤) ភ្លឺស្វាង
៣៥) គ្រូ
៣៦) រពឹសដៃផ្ទៃឆ្អែត
៣៧) វិន័យ
៣៨) ការគោរព
៣៩) មិត្រល្អ
៤០) លត់ដែកទាន់នៅក្ដៅ
៤១) អំពិលអំពែក
៤២) ឈ្នះ
៤៣) ភាសិត
៤៤) ទូកទៅកំពង់នៅ
៤៥ កែកំហុសខ្លួនឯង
៤៦) ភាសា
៤៧) នឿយគំនិតរឹតប្រយោជន៍
៤៨) គប្បីមិនប្រមាទ
៤៩) ពាលនិងបណ្ឌិត
៥០) ផ្លូវស្រោយមិនខ្វះ
៥១) សម្ដីហួសជួសមិនបាន
៥២) នឹងជឿអោយជាក់
៥៣) គុណ
៥៤) មាននិងក្រ
៥៥) ដឹងខុសគួរកែ
៥៦) ថ្នួនជីវិត
៥៧) ពន្លត់ភ្លើងក្នុង
៥៨) សេពប្រាជ្ញបានប្រាជ្ញ
៥៩) ការពារ
៦០) ទាស់អ្វីនឹងស្រែ?
៦១) ដើយស្អកឱនដាក់គ្រាប់
៦២) កសាងខ្លួន
៦៣)ផ្លូវវៀចមិនបង់
៦៤) វត្ថុក្រៅខ្លួន
៦៥) ផ្គត់ផ្គង់
៦៦) ស្នេហាក្នុងលោក
៦៧) ចង្អៀតត្រឹមផ្ទះ

១ ពាក្យដាស់តឿន

ឪពុកទូន្មានប្រៀនប្រដៅ អោយកូនចាកខ្លៅភាពងងិត
កូនអើយខំរៀនស្រង់គំនិត វិភាគល្អន់ល្អិតមុនត្រងត្រាប់។
រស់នៅជាមនុស្សគួរសង្វាត រៀនសូត្រឆ្លៀវឆ្លាតអស់ក្បួនច្បាប់
ទាន់ខ្លួននៅក្មេងស្រួតប្រញាប់ អោយបានពេញឆាប់កើនវិជ្ជា។
វិជ្ជាជាទ្រព្យមហាសាល នាំខ្លួនត្រកាលសុខរមនា
បំភ្លឺជីវិតស្រស់សោភា សោភ័ណនាមាចែងពណ្ណរាយ។
តម្លៃមនុស្សគឺគុណធម៌ គួរសាងដោយល្អឥតមាក់ងាយ
ធ្វើល្អបានល្អ តលោកនាយ ស្រែបុណ្យវេចស្ពាយក្នុងវាលវដ្ត។
ច្នេះកុំឡើយធ្វេសធ្លោយគំនិត ភ្លេចប្រយោជន៍ពិតផលមរកត
បើច្រើនចំណេះ គុណធម៌ខ្សត់ កូនច្បាស់ជាភ្លាត់ផុតក្បែមក្សាន្ត។
ពាក្យពេចន៍ពុកផ្តាំកូនចាំចុះ បើសិនមានខុសសូមភ័ុផាន
វិភាគជាថ្មីកុំបីខាន ត្រងភាពកល្យាណបណ្តុះខ្លួន៕

២ ពឹងលើខ្លួនឯង

ពេលយើងលើកដៃបួងសង្រួង បង្គំព្រះអង្គសូមអោយជួយ
សម្រាលនូវទុក្ខកង្វល់ព្រួយ មិនឃើញព្រះជួយអ្វីសោះឡើយ។
ព្រោះត្បិតកម្មពៀរជាបច្ច័យ ផ្តល់ផលអាស្រ័យខ្លួនយើងហើយ
ច្នេះត្រូវពឹងខ្លួន កុំកន្តើយ ទើបអាចដល់ត្រើយដូចប្រាថ្នា ។
ចង់ឆ្អែត យើងប្រឹងរកចំណី ចង់ល្បី យើងល្បងសព្វកិច្ចការ
ចង់សុខ សន្សំបុណ្យផលា ចង់កើនប្រាជ្ញាយើងខំរៀន។
នឹងបានជោគជ័យត្រូវប្រឹងប្រែង ពឹងលើខ្លួនឯងជាធរមាន
ប្រាជ្ញា ស្មារតី វិន័យមាន ទាំងបីជាយានឆ្ពោះមង្គល៕

៣ បុណ្យ

បុណ្យគឺ កិរិយាណាប្រពៃ   សុក្រឹតល្អក្រៃរកផ្ទឹមគ្មាន
បុណ្យនាំទៅសុខសួគ៌ាឋាន   នាំដល់និព្វានផុតទុក្ខា។
បុណ្យបានមកពីការកសាង   ខិតខំស្អិតស្អាងកាយវាចា
តាំងចិត្តបរិសុទ្ធផុតតណ្ហា   ទោសាមោហាអវិជ្ជា។
បុណ្យកើតពីសីលសង្រួមនេះ   កើតដោយត្រិះរិះគ្រប់វេលា
យល់នូវសច្ចៈធម៌នានា   លះលាសេចក្ដីប្រកាន់មាំ។
បុណ្យមួយកើតពីការអោយទាន   ដល់ជនអត់ឃ្លានគ្មានអ្នកគាំ
ដល់ចាស់ជរាឈឺយ៉ាកទ្រាំ   ដល់សង្ឃ ដល់ស្ទូម ព្រមញាតិមិត្ត។
បុណ្យមួយប្រកបមេត្តាធម៌   ផ្សព្វផ្សាយសាទរនៅក្នុងចិត្ត
សន្ដោសប្រណី ករុណាពិត   ដល់មនុស្សឆ្ងាយជិតមិនរើសអើង។
បុណ្យកើតឡើងមានព្រោះកតញ្ញូ   ស្នងគុណដល់គ្រូយសម្ដុំថ្កើង
តបគុណពុកម៉ែឥតពើឆ្មើង   អោយប្រសើរឡើងយ៉ាងរមនា។
បុណ្យកើតពីការរំលែកធម៌   ទូន្មានល្អៗ ដល់ប្រជា
អោយអនុគ្រោះសន្ដោសគ្នា   មិនចងកម្មពៀរនាំវិកវរ។
បុណ្យបានមកពីសមានចិត្ត   ធ្វើការស្មោលស្និទ្ធ នឹងមនុស្សល្អ
ជួយទុក្ខធុរៈក្នុងគ្រាក្រ   ទេវតាអោយពរព្រោះចិត្តបុណ្យ។

៤ ក្ដីសង្ឃឹម

ក្ដីសង្ឃឹមជាពន្លឺយ៉ាងត្រចះ   ដូចខែរះបំភ្លឺលោកពេលរាត្រី
ទោះឧបសគ្គពិបាកឆ្លងយ៉ាងណាក្ដី   ក៏អ្វីៗហាក់ដូចបានតាមបំណង។
បើញញឹមដោយសង្ឃឹមក្នុងជីវិត   ហើយស្អាងចិត្ត ប្រិតព្យាយាមតស៊ូផង
យកខ្លួនឯងជាទីពឹងដ៏ចម្បង   នោះបំណងគង់នឹងបានដូចប្រាថ្នា ៕

៥ យកខ្លួនយើងជាមិត្រ

បើយកខ្លួនយើងជាសត្រូវ　　តើពេលណាទៅទើបស្គាល់សុខ
ខ្លួនទីពឹងខ្លួនជាប្រមុខ　　ទើបរួចផុតទុក្ខទោសនានា។
សត្រូវដ៏ធំគឺកិលេស　　តាមចងចាប់ស្រេះគ្រប់វេលា
កិលេសស្រាន្តទៅទើបរមនា　　ស្បើយកម្មស្បើយពៀរ លែងត្រាច់ (១) ឆ្លង។
ខ្លួនយើងនេះហើយជាសេនា　　ដើបឡើងកាប់ឆ្ការនូវសៅហ្មង
រំលើងឫសគល់កិលេសផង　　កាត់ភាពគ្នាំគ្នងមិនអោយសាយ។
ខ្លួនជាទីពឹងមហិមា　　អាចបំបែកមារអោយខ្ចាត់ខ្ចាយ
ដោយកម្លាំងចិត្តឥតរាយមាយ　　តតាំងលុកវាយដូចទ័ពស្រួច។
ខ្លួនជាជំនួយពេលខ្សត់ខ្សោយ　　ទោះដៃជើងរោយក៏ស៊ូផ្ដួច
ផ្ដើមចិត្តប្រឹងថែមអោយផុតរួច　　ទោះបានតិចតួចក៏ហានក្លា។
ខ្លួនយើងអស្ចារ្យដូចបរិយាយ　　ញាតិផងទាំងឡាយសូមពិចារណ៍
យើងមានសតិនិងបញ្ញា　　យិតយោងអាត្មាទៅរុងរឿង៕

«យកខ្លួនយើងជាមិត្រ ទើបជីវិតរុងរឿង»

(១) ត្រាច់ (កិ.) ដើរ, ចរ, អន្ទោល ។ល។ ត្រាច់ទៅ ត្រេច

៦ ការអប់រំ

ការអប់រំពិតពុំគ្រប់គ្រាន់នៅឡើយ　　បើកន្តើយច្បាស់ជាស្បើយខ្វះគុណធម៌
ចេះដល់ណា គួរយល់ថា សេចក្ដីល្អ　　រិតបវរ បើពូតផ្គុំ ផ្សំចំណេះ។
ជំនាញណា ក៏ទាមទារ គុណធម៌ដែរ　　គប្បីថែ ថ្នួនរក្សា យ៉ាងវិសេស
វិសាលខ្ពស់ រសប្រពៃ ឆ្អែតម្រិះ　　ទើបហៅចេះ នាំជីវិត ភ្លឺពណ្ណរាយ។
គោលដៅធំ ខ្ពស់ឧត្ដម គឺសូត្ររៀន　　ប្រឹងប្រែងប្រៀន ប្រដៅខ្លួន ស្ងួនចិត្តកាយ
កើនគុណធម៌ ប្រសើរយស ឈ្មោះសុះសាយ　　រស់សប្បាយ រសាយទុក្ខ សុខគ្រប់គ្រា៕

៧ ពាក្យគ្រូ

«ពាក្យគ្រូគួរស្តាប់ ច្បាប់គ្រូគួរពិចារណា»

ពាក្យគ្រូ គ្រូប្រាប់ប្រដៅប្រៀន   សិស្សខំសូត្ររៀនទន្ទេញស្ទាត់
ចាំគ្រប់ពាក្យពេចន៍ឥតភ្លាំងភ្លាត់   ស្ទុះស្ទាប្រឹងកត់ទុកជាកេរ្តិ៍ ។
គ្រូថា៖ «បាអើយ សូមចាំជាក់!»   សិស្សមិនអង្គុអាក់រិតគ្មាន់គ្នេរ
ទន្ទេញព្រឹកល្ងាចគ្មានទំនេរ   មិនហ៊ានភ្លេចទេត្បិតគិតក្រែង។
នេះហៅស្តាប់គ្រូទាំងងងឹត   មិនស្វែងការពិតភាពជាក់ស្តែង
«ពាក្យគ្រូគួរស្តាប់» ស្តាប់នោះឯង   ថ្លែងថាអោយយកចិត្តទុកដាក់ ។
មិនមែនអោយធ្វើតាមគ្រប់ម៉ាត់   ឬទន្ទេញស្ទាត់សូត្រឥតអាក់
ដូចសេកសារិកាឥតជាក់លាក់   គឺសុទ្ធសឹងខ្វាក់អវិជ្ជា ។
ច្បាប់គ្រូ គ្រូចារចែងទុកពិត   ដើម្បីសិស្សគិតគ្រប់ៗគ្នា
វិភាគអត្ថន័យឬសគល់វា   កប់អត្ថន័យជា គ្រាន់ពិចារណា។
រំពឹងថ្លឹងថ្លែងអស់ច្បាប់គ្រូ   ច្បាប់ចាស់យ៉ឺនយូរ ថ្មីម្តេចម្តា
ត្រិះរិះរាក់ជ្រៅសព្វខ្លឹមសារ   បំបែកប្រាជ្ញា អោយភ្លឺស្វាង ៕

៨ ស្មារតីទូន្មានខ្លួន

រស់នៅពេញលេញក្នុងបច្ចុប្បន្ន   មិនប្រកាន់មាំក្នុងសង្ខារធម៌
មិនធ្វេសប្រមាថចាកភាពបវរ   ព្យាយាមសាងល្អកើនបុណ្យកុសល ។
កាន់ខ្ជាប់សុចរិតនិងក្តីមេត្តា   ចម្រើនប្រាជ្ញាដោះស្រាយកង្វល់
រក្សាសុខស្ងប់សួគ៌សុខវិបុល   ឧស្សាហ៍រចល់ខឹតខំខ្នះខ្នែង។
បង្កើនគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់វិសុទ្ធ   ស្មារតីមោះមុតពណ្ណរាយចាំងចែង
ថៃថ្នូនវិន័យត្រកាលក្រៃលែង   គោរពកោតក្រែងសាស្ត្រាក្រមក្រិត ។
រស់ជាប្រយោជន៍ភាតរមេត្រី   សណ្តោសប្រណីសម្តែងទឹកចិត្ត
ចរិយាប្រពៃថ្លៃថ្លាគំនិត   ជីវិតសុក្រិតត្បិតស្មារតីជា ៕

៩ បំណាច់មានជីវិត

បើសិនកំណើតមានម្តងគត់ សង្វាររលត់ ផុតវេរា
តែបើជីវិតមានតគ្នា តើរឿងវេទនាស្រាយយ៉ាងណា?
ទោះបីកើតម្តងឬច្រើនជាតិ គួរគិតខ្មីឃ្មាតឆ្លៀតឧស្សាហ៍
ជាងរស់រង់ចាំក្តីមរណា ទុកឱ្យអាត្មាអោយរីតល្អ ។
ល្អពិតឋិតក្នុងផ្លូវសុចរិត ដុសខាត់គំនិតចិត្តបវរ
សាងបុណ្យនាំញាតិចាកផុតក្រ ច្បាស់ជួបផលល្អច្រើនប្រការ ។
ផលមួយរំសាយអស់សត្រូវ អស់រឿងអាស្រូវសែនក្តៅផ្សា
ជីវិតគង់ជួបក្តីសុខា ក្រេបរសផលាបុណ្យកុសល ។
ផលមួយមកពីការបរិច្ចាគ ស្រាយភាពតោកយាកក្នុងគ្រាទាល់
ផ្តល់ការសង្គ្រោះផុតអំពល់ ជាផលប្រសើរពន់ពេកក្រៃ ។
ទោះជាកំណើតមានត្រឹមម្តង គួរណាស់ដើរឆ្លងដោយប្រពៃ
ជាជាងច្រើនជាតិរស់ឥតន័យ ចេះចូលស្មារតីក្នុងក្តីល្អ ៕

១០ ម្តាយជាមួយ

ចាស់ថានៅផ្ទះម្តាយទីទៃ លុះដល់ចូលព្រៃម្តាយជាមួយ
ផ្តែផ្តាំកូនចៅអោយចេះជួយ ដោះទុក្ខដោះព្រួយពេលក្រក្រី ។
មាតាក្នុងលោករាប់មិនអស់ មានផ្ទៃពោះពិតច្រើនក្រៃ
ចិញ្ចឹមបីបាច់កូនប្រុសស្រី ផ្គត់ផ្គង់ស្វាមីថៃទ្រព្យ។
សុខមានក្នុងផ្ទះព្រោះតែម្តាយ មិនក្តៅក្រហាយភ្លេចមុខងារ
សន្តោសប្រណីកូនស្ងួនភ្ងា យល់ភាពរមនាសុខសប្បាយ។
បើមនុស្សរាប់គ្នាជាបងប្អូន លំទោនគោរពញាតិទាំងឡាយ
ស្រឡាញ់ដូចកូនហើយនឹងម្តាយ លោកីយ៍ពណ្ណរាយសុខកន្លង។
សុខព្រោះជួយគ្នាក្នុងគ្រាក្រ គ្រាខ្សត់ត្រដរ មិនបោះបង់

គ្រោះភ័យ សង្គ្រោះផុតសៅហ្មង ប្រឹងប្រែងចម្លងយកអាសារ។
នោះហៅចូលព្រៃម្តាយជាមួយ ចេះគិតគូរជួយស្រាយបញ្ហា
រក្សាបងប្អូនញាតិការ ដូចដែលមាតារក្សាបុត្រ ។

១១ សច្ចៈ កតញ្ញូ និង ខន្តី

ពាក្យចាស់បុរាណលោកបានផ្តាំ កូនចៅគួរចាំជាក់គ្រប់ប្រាណ
ទុកជាស្មារតីប្រពៃថ្កាន ដំណព្រេងលានជាតិជាខ្មែរ ។
សច្ចៈកតញ្ញូនិងខន្តី គួរគិតលកលៃរក្សាថៃ
ក្បួនច្បាប់តម្រាចារជាកេរ្តិ៍ ក្នុងនាមកូនខ្មែរថៃថ្កើងថ្កាន។
សច្ចៈមានន័យថាស្មោះត្រង់ សុចរិតផូរផង់ទាំងចិត្តប្រាណ
មិនជោរមុសាជួរសន្តាន មិនពើបំពានទាំងពាលា ។
កតញ្ញូមានន័យថាដឹងគុណ ពុកម៉ែបងប្អូនញាតិផងគ្នា
ឈើឆ្កាលធុរៈរាល់វេលា ទោះក្តៅរងារមិនវេះវៀង ។
ខន្តីមានន័យថាអំណត់ មិនខឹងច្រឡោតក្រោធតូងតាង
មិនខែងសម្តីឬកក្អេងក្អេង នឹងញាតិជិតខាងអោយល្អក់ចិត្ត ។
ក្បួនច្បាប់បុរាណសោកចារប្រាប់ សិនបើសណ្តាប់យ៉ាងសុក្រិត
ផ្លូវជីវិតយើងភ្លឺអម្រិត ទាំងកាយទាំងចិត្តពិតក្សេមក្សាន្ត ៕

១២ ព្រះធម៌

ព្រះធម៌ជាថ្នាំព្យាបាលចិត្ត សំអាតគំនិតអោយបវរ
តម្រែតម្រង់ឆ្ពោះគុណធម៌ ញាំងក្តីត្រេកអរក្នុងផ្លូវសុខ។
ព្រះធម៌ជាគ្រូទូន្មានខ្លួន ជាក្បួនដូចក្បួនសណ្ឋានមុខ
សន្សំកុសលផ្តល់ជម្រុក ជម្រកជាម្លប់ដ៏រមនា ។
ព្រះធម៌ជាទីពឹងក្នុងលោក រំសាយវិបយោគសោកនានា
នរជនរំលឹករាល់វេលា បានសោភាសុខក្សេមក្សាន្ត៕

១៣ អ្នកចេះពិត

អ្នកចេះពិត   មានគំនិត   រីកសុសសាយ
លំទោនកាយ   ក្រេបស្រង់យក   ប្រយោជន៍ខ្ពស់
ពីអាចារ្យ   ប្រាជ្ញបណ្ឌិត   លោកមានយស
ថ្កើងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ   គុណសម្បត្តិ   ពិតប្រពៃ។
អ្នកចេះពិត   តែងស្គាលស្និទ្ធ   មិត្តកល្យាណ
មិនសួរខាន   សាកសួរនាំ   សព្វអ្វីៗ
ឆ្ងល់ត្រង់ណា   លើកបញ្ហា   វាចាស្ដី
ស្មើមិត្តថ្លៃ   ពន្យល់ន័យ   ស្រាយខ្លឹមសារ។
អ្នកចេះពិត   ផ្ដល់គំនិត   ធំទូលាយ
ស្រាយស្រួលងាយ   យកពិនិត្យ   គិតពិចារណ៍
មិនបង្ខំ   ដាក់ទោសទណ្ឌ   ជេរផ្ដាសា
ដោយវាចា   មិនសមរម្យ   ឆ្កោះញាតិមិត្ត។
អ្នកចេះពិត   គិតថ្លឹងថ្លែង   រកហេតុផល
មិនវិលវល់   វក់វង្វេង   តាមតែចិត្ត
បើក្រោធខឹង   ប្រឹងពន្លត់   ពត់គំនិត
មិនស្រាលចិត្ត   ទំនើងក្រោធ   ឆោតល្ងិតល្ងង់។
ថ្វីបើចេះ   គង់មានខ្វះ   មិនអស់គ្រប់
ទើបមិនឈប់   នៅព្រងើយ   ដើបផ្ចិតផ្ចង់
ប្រឹងព្យាយាម   រៀនសូត្រថែម   មិនអែអង់
ថ្កើងត្រចង់   កើនប្រាជ្ញា   ថ្លាពណ្ណរាយ ៕

១៤ អត្តភាព

អត្តភាពមនុស្សប្រៀបភ្លើងទៀន   មិនយូរប៉ុន្មានក៏រលត់
ជីវិតភ្លើងទៀនរលាយផុត   សល់ត្រឹមកាកគត់ចោលរាត់រាយ។
ស្រឡាញ់ឬស្អប់គង់ឃ្លាតបាន   ភាពសុខក្សេមក្សាន្តគង់អន្តរាយ

រូបកាយឆើតស្រស់គង់បែកធ្លាយ   ទ្រព្យធនទាំងឡាយគង់វិនាស។
នេះហៅអនិច្ចំភាពមិនទៀង   តែងប្រមូលកៀងស្តេចឬរាស្ត្រ
គ្មានសត្វលោកណាអាចគេចចៀស   សេចក្តីវិនាសនេះបានឡើយ។
ច្នេះហើយសាស្តាថ្លាថ្លៃងផ្តាំ   ញាតិអើយគួរចាំ! កុំកន្តើយ!
គួរមិនប្រមាទភ្លេចខ្លួនឡើយ   គួរប្រឹងអោយហើយទាន់សាសនា។
មានតែកម្មទេជាទ្រព្យខ្លួន   ដែលមិនសាបសូន្យបាត់ទៅណា
កម្មល្អ ផលល្អ គាប់ចិន្តា   ជាបុណ្យថ្លៃថ្លាសង្គ្រោះឆ្លង។
កម្មល្អផុសពីសន្តានចិត្ត   បរិសុទ្ធពិត ឥតសៅហ្មង
ជាកាយ វាចា ល្អកន្លង   ចំពោះញាតិផងនិងសព្វសត្វ។
កាលបើស្គាល់អនិច្ចំហើយ   គួរលែងព្រងើយពួនស្ងៀមស្ងាត់
កិលេសក្នុងខ្លួនត្រូវកម្ចាត់   លះចោលអោយបាត់ហេតុនៃទុក្ខ។
ហេតុធំជាងគេគឺវង្វេង   វិលវល់ដូចផ្សេងក្នុងកលិយុគ (១)
ព្រោះគិតថាខ្លួនសោយក្តីសុខ   ក្នុងលោកីយ៍ភពធំល្វឹងល្វើយ។
បើគិតសព្វទៅនឹងយល់ច្បាស់   រួចផុតស្រឡះយូរមកហើយ
តែត្រង់គិតខុសពើតោះតើយ   មិនស្វែងរកត្រើយឋានសុខស្ងប់។
ឈប់ប្រឹងបំប៉នដល់លោភ។ល។   ចាកចិត្តជំពាក់នៅក្នុងទ្រព្យ
មិនខ្វល់បុណ្យខ្ពស់យសសាយសព្វ   ផ្គូផ្គងផ្គើនផ្គាប់ជាប់តណ្ហា។
ញាតិអើយសូមគិតរំពៃចុះ   ទាំងស្រីទាំងប្រុសពិចារណា
ថានៅក្នុងខ្លួន ហៅអត្តា   ពិតគ្មានខ្លឹមសារ សូន្យទទេ។
មានត្រឹមតែការប្រមូលផ្តុំ   វិលជួបវិលជុំកុំពីកេរ
នៃហេតុបច្ច័យកម្មបុព្វេ   តាក់តែងអោយរេកើតជាតិថ្មី។
សង្ខេបអត្តភាពតែត្រឹមនេះ   សូមញាតិត្រិះរិះដោយប្រពៃ
ឃើញខុសត្រង់ណាសូមលកលៃ   ប្រឹងប្រែងកែឆ្នៃអោយល្អផង៕

១. (កលិយុគ សំ. បា. (ន.) កាលសម័យដែលប្រកបដោយទោស, ដោយវិបត្តិ, វិបរិតផ្សេងៗ ឧទាហរណ៍ ប្រទះលើ កលិយុគ; ស្រុកកើតកលិយុគ ។

១៥ វាចា

ទម្លាប់ល្អ មុននឹងចរ ចេញវាចា   គួររក្សា ពាក្យពិរោះ សមប្រពៃ
ទើបអ្នកផង ត្រេកត្រងស្តាប់ គាប់ហឫទ័យ   ត្បិតយើងលៃ ជ្រើសសម្តី ន័យសមសួន។
ពេលសន្ទនា ជ្រើសពាក្យណា ដែលសុក្រិត   នោះញាតិមិត្ត អាចទុកចិត្ត ស្និទ្ធនឹងខ្លួន
បើឡេះឡោះ ភូតមម៉ោះ ច្រើនផ្ទួនៗ   ច្បាស់ឆ្លោយខ្លួន គេលែងស្ងួន ជួនឯកា ។
ចៀសនិយាយ ពាក្យរោយរាយ ចាកគន្លង   មើលកាលផង ក្រែងខុសឆ្គង នាំមោហា
គួរពិនិត្យ សម្លឹងគិត សព្វហេតុការណ៍   សឹមវាចា នាំសុខា ផុតមួហ្មង ។
និយាយអ្វី គិតរំពៃ គុណប្រយោជន៍   ពុំមានខើច ខ្ជីខ្ជារោច ខូចទំនង
បើនឹងប្រាជ្ញ ប្រាជ្ញបង្កើន ប្រាជ្ញាផង   មិនឡើយឆ្គង រងវិបត្តិ ខ្វាត់ខ្នីគ្នា ។
គ្រប់ពាក្យពេចន៍ គួររំលេច ក្តីមេត្តា   មនុស្សណាៗ តែងប្រាថ្នា សុខរមនា
បើសន្តោសប្រោសប្រណី ចំពោះគ្នា   ខ្មែរច្បាស់ជា សុខសោភា រស់ក្សេមក្សាន្ត ៕

១៦ ក្រដាស

ក្រដាសផលិតចេញពីឈើ   ច្រើនសព្វសារពើតាមប្រាថ្នា
លុះពេលមនុស្សប្រើជាសាច់ការ   ក្រដាសប្រែជាមានតម្លៃ ។
ក្រដាសជាលុយមានអំណាច   អ្នកក្រតូចតាចខំសំចៃ
អ្នកមានហូរហៀរចាយឈ្នះដៃ   ជីវិតអាស្រ័យលុយក្រដាស។
វិសញ្ញាប័ត្របណ្ណសរសើរ   ប្រជាជំទើរបិតប្រកាស
តាំងលើជញ្ជាំងច្រើនស្នេកស្កះ   ថៃថ្លួនខ្លាំងណាស់ក្រែងបាត់បង់។
ក្រដាសដិតត្រាចេញជាញត្តិ   មនុស្សប្រតិបត្តិយ៉ាងផ្ចិតផ្ចង់
នាំគ្នាលើកស្ទួយខ្ពស់ត្រចង់   គោរពរហង់ជាធរមាន។
ច្នេះសូមពិចារណ៍អោយហ្មត់ចត់   ក្រដាសសុទ្ធឥតវិញ្ញាណ
ប្រើជាប្រយោជន៍វិជ្ជមាន   នាំភាពសុខសាន្តពេញសង្គម ៕

១៧ ប្រុសស្អាត ស្រីស្អាត

ប្រុសស្អាត ស្អាតព្រោះមានគំនិត ចរិយាសុក្រិតដោយវិន័យ
មាយាទថ្លៃថ្នូរសមប្រពៃ វាចាស្រដីមានខ្លឹមសារ។
ប្រុសស្អាត ស្អាតព្រោះចរិតល្អ គំនិតបវរភ្លឺថ្លៃថ្លា
មានភក្តីភាព កតញ្ញូតា សតិប្រាជ្ញា ការមិនបង់។
ប្រុសស្អាត ស្អាតព្រោះមានអំណត់ ព្យាយាមហ្មត់ចត់ផលផ្ទរផង់
ពុះពារទៅមុខមិនបង្អង់ ខុស កែតម្រង់លែងពានពារ។
រីស្រីស្អាតល្អ សគំនិត គិតគូរល្អន់ល្អិតក្នុងផ្លូវជា
មានសុខសិរីដ៏រមនា ដួងចិត្តសោភាឆ្លោះញាតិផង។
ស្រីស្អាត ស្អាតព្រោះរសសម្តី សមសួនឥតបី ឥតឆ្គាំឆ្គង
ធ្វើសព្វការងារ មិនរំលង ថែថួនគ្រប់គ្រងទ្រព្យក្នុងក្រៅ។
ស្រីស្អាត ស្អាតចរផ្លូវសុចរិត ប្រមើលគំនិត គិតរាក់ជ្រៅ
សាងបុណ្យកុសលទុកជាផ្លូវ ផលភ័ព្វសល់នៅ តាមរក្សា។
នេះហើយប្រុសស្អាត និងស្រីស្អាត យើងគួរសង្វាតរាល់កាយា
ប្រៀនខ្លួនអោយស្អាតគ្រប់អាត្មា នឹងបានសុខា រស់សិរី៕

១៨ វេទមន្តជោគជ័យ

«បើមានសេចក្តីព្យាយាម អ្វីៗក៏អាចសំរេចបាន»

មនុស្សមានគោលដៅពិតប្រាកដ រួមផ្សំអំណត់និងប្រាជ្ញា
ព្យាយាមពុះពារក្នុងកិច្ចការ ញុំាងក្តីប្រាថ្នាសំរេចបាន។
បើថែមស្មារតីប្រុងប្រយ័ត្ន គួបភាពម៉ឺងម៉ាត់កល្យាណ
ជាវេទមន្តនាំភាពថ្កើងថ្កាន ដល់ជនគ្រប់ប្រាណអ្នកប្រតិបត្តិ៕

១៩ ផ្លែល្វា

ផ្លែល្វារលោងស្អាតពីក្រៅ　ខាងក្នុងពុះទៅមិនជាល្អ
មនុស្សតែងតិះដៀលរាប់តំណ　ថាល្វាល្អត្រឹមសំបកក្រៅ។
គេច្រើនប្រដូចពាលនឹងល្វា　ខាងក្រៅល្អជា ក្នុងដំបៅ
ជាមនុស្សមានកល ជាតិចិត្តខ្មៅ　លាក់ពុតពុំសូវស្មោះត្រង់ឡើយ។
តែត្រង់ផ្លែល្វាទុំក្រហម　សម្បុរស្រស់ឆោម គេតោះតើយ
ល្អដែរតែជ្រុលស្អុប់ទៅហើយ　ដឹងពេលណាឡើយប្រែគំនិត។
ផ្លែល្វាជ្រក់ឆ្ងាញ់គង់គ្រាន់បើ　ជាងមនុស្សសើរើុកករចិត្ត
ត្រាប់តាមគេថាមិនខ្វល់គិត　មិនស្វែងការពិតដោយខ្លួនឯង។
សតិប្រាជ្ញាគប្បីប្រើ　កុំឡើយពោលពើ ខ្លាំងក្តែងៗ
ញាតិអើយគួរគិតគួរអោយស្តែង　នឹងបានស្ងប់ស្ងែងល្វាវិញម្តង។

២០ ទ្រព្យ

ទោះមានទ្រព្យធនច្រើនយ៉ាងណា　ក៏ទ្រព្យត្រឹមជាវត្ថុក្រៅ
ទ្រព្យមាស ទ្រព្យពេជ្រ ទ្រព្យលំនៅ　វិលវល់វិលនៅនាំទុក្ខព្រួយ។
ទោះទ្រព្យវិជ្ជាក៏គង់ខ្ជាត់　រសាយទៅបាត់ក្នុងពេលមួយ
ទ្រព្យអស់ទាំងនេះបានត្រឹមជួយ　លើកស្ទួយជីវភាពពេលរស់នៅ។
ទ្រព្យជាប់នឹងខ្លួនទើបទ្រព្យពិត　ទ្រព្យល្អប្រណីតគ្មានហ្មងសៅ
គឺទ្រព្យកុសលដែលគង់នៅ　តាមជាប់ខ្លួនទៅគ្រប់ទីសទី។
សាងទ្រព្យកុសលជាផលបុណ្យ　កកើតជាទុន ប៉ុនធរណី
កាយចិត្ត សុចរិត រឹតសំភី　លៃងរែកពន្លី កម្មកិលេស។
ភាវនាធម៌អាចគ្រប់គ្រងចិត្ត　រក្សាសីលក្រិត្យមិនរបេះ
ធ្វើទាន ជាស្ពាន ឥតបើធ្វេស　បានទ្រព្យពិសេស គឺនិព្វាន។

២១ អំនួត

មនុស្សមានអំនួតអួតក្អេងក្អាង ពើងទ្រូងចំកាងធ្វើឫកហំ
ដំឡើងពពារខ្ពស់ហួសភ្នំ វង្វេងច្រឡំលើកខ្លួនឯង ។
ប្រឹងតែផ្ទាលផ្ទាញ់មិនខ្លាចចិត្ត រំខានញាតិមិត្តឥតគិតក្រែង
វិជ្ជាស្តួចស្តើងរឹតខែងរែង ជ្រើមជ្រួលបែកផ្សេងចាកគោលដៅ។
បើសិនប្រទះមនុស្សបែបហ្នឹង ប្រាជ្ញផ្តាំអោយថ្លឹងនឹងភាពខ្លៅ
គួរភ្ញោចស្មារតីតម្រង់ផ្លូវ តម្រង់ខ្លួនទៅកុំខកការ ។
ពេលមានឱកាសសមប្រសើរ បង្ហាញទង្វើពេញខ្លឹមសារ
បង្កើនប្រយោជន៍គាប់ប្រាថ្នា ជូនញាតិការដោយរីករាយ ។
បន្ទាបខ្លួនល្មមស្មើប្រជា នាំភាពរមនាសុខសប្បាយ
ញាតិអោនលំទោនសើចក្អាកក្អាយ គ្រប់គ្នាបរិយាយលើកស្ទួយគុណធម៌ ៕

២២ ទីពឹង

ទីពឹងដ៏ធំក្នុងលោកីយ គឺរតនៈត្រៃខ្ពស់អស្ចារ្យ
រួមកល្យាណមិត្រនិងអាត្មា ទាំងបីនេះណាថ្លៃថ្លាក្រៃ ។
ព្រះរតនៈត្រៃយគឺព្រះពុទ្ធ ប្រសើរបំផុតពិតខាងប្រពៃ
ព្រះធម៌ព្រះសង្ឃមានបារមីយ៍ ទាំងបីនេះនៃសុទ្ធចម្បង ។
រីកល្យាណមិត្រចិត្តជាប្រាជ្ញ ព្យាយាមអង់អាចពុះពារឆ្លង
ច្រើននាំប្រយោជន៍ដល់យើងផង តាមដោយគន្លងព្រះសម្មា។
តែទីពឹងខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត មានតែមួយគត់គឺ អាត្មា
ខ្លួនទីពឹងខ្លួនតាមធម្មតា ច្នេះគួររក្សាគ្រប់គុណធម៌។
គុណធម៌នាំចិត្តអោយផូរផង់ ជ្រះថ្លាត្រចង់យ៉ាងបវរ
សន្សំកុសលក្នុងក្តីល្អ ទទួលត្រេកអរសុខឧត្តម៕

២៣ សង្វេគ

សម័យឥឡូវ មនុស្សល្ងង់ខ្លៅ ច្រើនអួតអត្តា
អួតផ្ទះសំបែង ដីស្រែចំការ អួតឡានហ៊ីហា
ទូរស័ព្ទម៉ូដថ្មី។

អួតទ្រព្យអួតយស អួតសុទ្ធតែខុស មិនគាប់ប្រពៃ
បើអួតសាងបុណ្យ កុសលបរមីយ៍ ម្លេះសមលោកិយ៍
សុខសាន្តយ៉ាងណា។

បើអួតទ្រព្យក្រៅ ដល់ខ្លួនស្លាប់ទៅ គង់ទួញសោកា
ត្បិតស្តាយរបស់ ជាទីស្នេហា កើតថ្មីកាលណា
មិនឃ្លាតតិរិច្ឆាន។

ទ្រព្យក្រៅខ្លួនសោះ ម្តេចល្ងង់ងងោះ រឹករវរចង់បាន
លុះដល់ថ្ងៃស្លាប់ សល់ធាតុមួយចាន ឆ្អឹងសាច់ស្បែកប្រាណ
ប្រែសូន្យអាសារ។

សល់ត្រឹមសពមួយ ទុកអោយគេព្រួយ រវល់សព្វការណ៍
គេខ្ចីមរអើម មិនហ៊ានរក្សា ហែទៅបាឆា
ដុតក្លាយជាផេះ។

បាអើយគិតទៅ មិនគួរធ្វើខ្លៅ អាប់អោនតម្រេះ
ឈប់អាងឈប់អួត ឆ្លូតលង់ត្រឹមនេះ បានល្អគួរចេះ
បរិច្ចាគធ្វើទាន។

ស្វែងរកទីពឹង ស្វះស្វែងខំប្រឹង សាងបុណ្យជាស្ពាន
គ្រាន់ឆ្លងផុតទុក្ខ បានសុខសាន្តគ្រាណា ពោលគឺនិព្វាន
ទីសុខឧត្តម ៕

២៨ គិត

គិតហើយ ហើយគិតរិតកង្វល់ ខ្វល់អើយ អើយខ្វល់យល់មិនជាក់
គិតគួរ គួរគិតឥតមានអាក រិតហាក់ ហាក់រិតចិត្តហ្មងសៅ ។
គិតចង់ ចង់គិតខិតខំឡើង អោយថ្កើង ថ្កើងអោយលយផុតខ្លៅ
គិតប្រឹង ប្រឹងគិតស្និទ្ធគោលដៅ ជ្រះជ្រៅ ជ្រៅជ្រះច្បាស់បានភ្លឺ៕

២៥ ចៀសចេះបីបែប

ចេះមួយព្រងើយថៃវិន័យ ខុសអ្វីពីពាលចិត្តសៅម៉ាន
តម្លៃមិនខុសពីតិរិច្ឆាន បានត្រឹមខ្ទរខ្ទារឥតអាសារ។
ចេះពីរជំពូកគ្មានគុណធម៌ មិនយល់ស្គាល់ល្អនោះយ៉ាងណា
សាងអំពើបាបលើញាតិការ លុះគ្រាមរណារងចំបែង។
ចេះបីមានតែសញ្ញាប័ត្រ ខុសអ្វីពីសត្វលាពាក់ស្នែង
អួតអាងជាន់រាស្ត្រធ្វើឫកខែង ដូចខ្លែងដាច់ខ្សែភ្លន់ភ្លេចខ្លួន។
ចេះទាំងបីនេះហៅចេះខុស ចេះខាងសាងទោសក្រៅច្បាប់ក្បួន
ចេះកលមាយាមិនគួរសួន ចេះនាំទុក្ខផ្ទួនបង្កគ្រោះ។
ចេះនេះសង្គមអោយចៀសឆ្ងាយ ក្រែងស៊ីយអន្តរាយវិនាសយស
មិនហ៊ានសេពគប់កែងរងគ្រោះ នាំខ្លួនជ្រុលជ្រួសគ្រោះជីវិត។

២៦ អ្នកគ្រប់មិនក្រ

មាសពេជ្រកែវកងយសស័ក្ដិបុណ្យ តើជាទ្រព្យធនជនមួយណា
បើគ្រាចាកផុតផ្ទៃមាតា មានត្រឹមអាត្មា ប្រាណទទេ?
ដើមឡើយត្រេកត្រឹមនំចំណី ធំឡើងដឹងក្ដីព្រួយគ្នាន់គ្នេរ
ប្រាថ្នាសព្វទ្រព្យច្រើនថែមទ្វេ ដេកដើររិះរេរកគ្រប់កល ។
ប៉ុនណាទើបចិត្តមនុស្សស្គាល់ស្កប់ លែងប្រកាន់ខ្ជាប់ភាពកង្វល់
បែរប្រឹស្វែងសុខក្សាន្តនិមល ស្រានួអស់អំពល់ពីលោភៈ ?
អ្នកគ្រប់មិនដែលឈ្មោះថាក្រ រួចពីទាសករធម៌អបលក្ខណ៍
លះបង់ទ្រព្យក្រៅកុំអន់អាក់ ចិត្តអស់ជំពាក់មានសេរី ៕

២៧ គុណម្តាយ

គុណម្តាយឧត្តមស្មើគុណព្រះ ធំធេងខ្លាំងណាស់លើលោកិយ
ម្តាយស៊ូលំបាកនឿយហត់ក្រៃ អោយតែមាសថ្លៃបានសុខសាន្ត ។
គ្រប់កូនគួរយល់ដល់ចិត្តម្តាយ ដែលគិតខ្វល់ខ្វាយឥតស្រាកស្រាន្ត
តាំងពីកំណើតលុះពេញប្រាណ ទុក្ខពន់ប្រមាណមិនត្អូញត្អែរ ។
ពេលកូនជួបភ័យម្តាយសែនព្រួយ បួងសួងព្រះជួយពុំមានល្ហែ
កូនសុខកាលណាម្តាយសុខដែរ នេះពិតចិត្តម៉ែដ៏មនោរម្យ ។
ម៉ែបានផ្គុតផ្គង់បំរុងកូន ទ្រទ្រង់នឹមនួនប្រស់ធម៌ព្រហ្ម
ជាព្រះក្នុងផ្ទះផ្តល់សុខុម កក់ក្តៅភិរម្យព្រោះម៉ែថ្លៃ ។

២៨ មានឬក្រ

ទោះបីមានក្រឬម្តេចម្តា អោយតែសង្ខារយើងនៅគង់
កូនអើយ! ស៊ូទ្រាំ កុំបោះបង់ ទើបយើងលែងលង់ភាពក្រីក្រ។
ពេលជួបឧបសគ្គកុំតក់ស្លុត តស៊ូមោះមុតពេញដំហរ
ទេវតានឹងជួយប្រទានពរ សាទរលុះកូនបានជោគជ័យ។
កម្លាំងគ្រួសាររួមប្រយុទ្ធ រំដោះរួចផុតអស់គ្រោះភ័យ
ទោះត្រូវលំបាកតាមផ្លូវក្តី ប្រឹងដោយប្រពៃណ៎ាកូនណ៎ា!
ហោចណាស់យើងនៅមានជីវិត សូមកូនវរមិត្រញញឹមថ្លា
ដើបឡើងសាងផលភ័ព្វវាសនា ប្តេជ្ញាសាងខ្លួនអោយរុងរឿង។

២៩ ស្មោះ

ភាពស្មោះត្រង់ជាគុណធម៌ដ៏ត្រកាល ល្អវិសាលសបញ្ជាក់ក្តីសុចរិត
មិនវៀចវេរថៃស្លែរភាពសែនប្រណីត ញាតិឆ្ងាយជិតជឿទុកចិត្តហៅរាប់អាន។
ក្នុងចេតនាធម៌កិរិយាចាកភូតភរ ប្រៀបដូចពរស្រស់ភិរម្យថ្កុំថ្កើងថ្កាន
រសាយទុក្ខអស់សៅហ្មងក្នុងសន្តាន ជីវិតក្សាន្តប្រាណសែនស្ងប់វិសុទ្ធពិត៕

៣០ សុភមង្គលជីវិត

សុភមង្គលក្នុងជីវិត ឋិតលើការគិតវិជ្ជមាន
ពេលពើបបញ្ហាពោលទន្ទ្រាន ចាប់ខ្លួនទូន្មានផ្លូវប្រពៃ ។
សិនខ្វះការគិតក្នុងក្តីល្អ ចាកពីគុណធម៌នាំអប្រិយ
កើតក្តីសៅ ហ្មងគ្មានសុខអ្វី ជីវិតលោកីយអស់ខ្លឹមសារ។
តែបើបាននូវភាពកក់ក្តៅ ពីមិត្តញាតិផៅក្រុមគ្រួសារ
រួមការគិតល្អក្នុងចិន្តា ជីវិតច្បាស់ជាសុខមង្គល ៕

៣១ ថោកអ្វី?

ថោកអ្វីត្រឹមលើកដៃប្រណម្យ លំទោនបង្គំដោយគោរព
ឆ្ពោះលោកមានគុណខ្ពស់លើសលុប សម្តែងការគាប់កតញ្ញូតា ។
ថោកអ្វីត្រឹមលើកដៃសំពះ គោរពមនុស្សចាស់គ្រូអាចារ្យ
ដែលផ្តល់ចំណេះវិជ្ជាការ គំនិតថ្លៃថ្លានាំភ្លឺស្វាង ។
ថោកអ្វីនឹងថ្លែងនូវអំណរ អរគុណចំពោះញាតិជិតខាង
សម្រាលសង្គ្រោះច្រើនបែបយ៉ាង រួមគ្នាកសាងសង្គមល្អ។
ថោកអ្វីនឹងថ្លែងភាពមេត្រី ឆ្ពោះមិត្រប្រុសស្រីចិត្តបវរ
ស្រុះគ្នាប្រព្រឹត្តកុសលធម៌ ជីវិតគោចរភ្លឺពណ្ណរាយ ៕

៣២ មិត្តភាព

លោកនេះនឹងបានសុខយ៉ាងណា បើសិនគ្រប់គ្នាចងមិត្តភាព
រួបរួមសាមគ្គីជ្រាលជ្រៅជ្រាប កកើនជាលាភជ័យឧត្តម ។
បើសិនជារស់ដោយមេត្រី ក្នុងផ្លូវប្រពៃសែនមនោរម្យ
ញាតិស្និទ្ធមិត្តស្នាលវិសាលធំ សោយសុខភិរម្យជុំក្សាន្តត្រាណ ៕

៣៣ ខ្លួនទីពឹងខ្លួន

ខ្លួនអើយ! ពឹងខ្លួនជាចម្បង　　ត្បិតអីអ្នកផងតែងរវល់

ក្នុងកិច្ចការងាររក់រិលរវល់　　ច្នេះកុំអំពល់រត់ពឹងគេ។

ជួនកាលគេអាចជួយយើងបាន　　ជួនក៏ខកខានមិនទំនេរ

ពឹងបានត្រឹមតែម្ដងៗទេ　　ខ្លួនគួរគ្នាន់គ្នេរប្រឹងខ្លួនឯង។

ខ្លួនអើយ! ពឹងខ្លួនជាប់ជានិច្ច　　ចងចាំកុំភ្លេចគិតខ្ជះខ្ជែង

បើពឹងទេវតាយូរក្រៃលែង　　ពឹងលើខ្លួនឯងឃើញផលភ្លាម។

ខ្លួនអើយ! ទីពឹងដ៏វិសុទ្ធ　　ប្រសើរបំផុតគឺព្យាយាម

សន្សំកុសលកុំនៅស្ងៀម　　រៀបចំទុកត្រៀមពេលត្រូវការ៕

៣៤ ភ្លឺស្វាង

ភ្លឺដោយប្រាជ្ញាថ្លាពណ្ណរាយ　　បណ្ដុះឧបាយស្រាយគ្រប់កាល

ផ្ដល់ក្ដីសង្ឃឹមដ៏វិសាល　　លើថ្នាលជីវិតពិតសុខុម　　។

ស្វាងដោយស្មារតីភ្ញាក់រលឹក　　រំពៃល្ងាចព្រឹកភាពសមរម្យ

ប្រព្រឹត្តសុចរិតធម៌ឧត្ដម　　ក្នុងចិត្តភិរម្យពុំមានហ្មង　　។

ភ្លឺស្វាងប្រាជ្ញានិងស្មារតី　　នាំសួគ៌សិរីល្អកន្លង

ជីវិតត្រកាលស្រស់បំព្រង　　វេញក្រងចំណងសុខមង្គល ៕

៣៥ គ្រូ

គ្រូមួយថ្ងៃ ថ្លៃស្មើគ្រូ មួយជីវិត　　គប្បីគិត ផ្ចិតផ្ដល់គុណ ដោយគន្លង

ទោះវ័យណា បើសក្ដិសម ជារៀមច្បង　　កុំឡើយឆ្គង ពើប្រមាទ កើតទោសា។

គ្រូអាចារ្យ នៅទីណា ក៏សឹងមាន　　ឲ្យតែរៀន ហ៊ានពិនិត្យ ពិតឃើញថា

អាក្រក់ល្អ សប្ជខ្មៅ នូវប្រាជ្ញា　　សុទ្ធតែជា គ្រូអាចារ្យ នៃមនុស្សលោក៕

៣៦ របរសដៃផ្ទៃផ្លែត

បុរាណបានពោលកូនចៅចាំ　　របរសដៃនាំផ្ទៃបានឆ្អែត
ព្យាយមធ្វើការមិនបណ្តែត　　ជាហេតុនាំប្រយោជន៍បវរ។
ធ្វើនេះចាប់នោះរៀបចំទុក　　ប្រឹងប្រែងតត្រុកទើបមិនក្រ
របរសដៃក្នុងសេចក្តីល្អ　　ញាតិមិត្រសាទរអោយពរជ័យ។
របរសកាប់គាស់កាយធរណី　　ដាំស្លឹកគ្រៃជីរំដេងខ្ចី
ដងទឹកស្រោចថៃត្រសក់ស្ពៃ　　ដំណាំលាស់ខ្ចីឆីពេញស្រុក។
របរសកាន់កាំបិតពូថៅ　　ពុសអុសជ្រៀកផ្តៅគងគរទុក
ត្រាយផ្លូវរបងឆ្ការព្រៃស្លុក　　របរសនាំសុខសាន្តជីវិត។

៣៧ វិន័យ

វិន័យមិនមែនច្បាប់មាត្រា　　តែជាបិតាអស់ច្បាប់ក្បួន
វិន័យសំរាប់អប់រំខ្លួន　　ជាក្បួនឆ្ពោះរកសន្តិភាព ។
វិន័យគឺការសង្រួមចិត្ត　　កិរិយាប្រណីតក្នុងរបៀប
ជាសីលធម៌ខ្ពស់យសជ្រួតជ្រាប　　ថ្លៃថ្នូរជាលាភសួគ៌សេរី។
តម្លៃវិន័យខ្ពស់បរិមាណ　　ញាតិខ្មែរកល្យាណគួរលកលៃ
ប្រឹងប្រែងថៃថ្នួនដោយប្រពៃ　　ជីវិតមានន័យសុខឧត្តម ៕

៣៨ ការគោរព

សុជីវធម៌ខ្ពស់ត្រកាល　　សែនល្អវិសាលក្នុងសង្គម
នាំភាពថ្កុំថ្កើងសុខមនោរម្យ　　ប្រជាជួបជុំកុំមេត្រី ។
មានការគោរពជាឫសគល់　　ពិចារណ៍ហេតុផលដោយប្រពៃ
ចេះក្រែងយោគយល់ត្រាប្រណី　　ដោយធម៌ខន្តីអាស្រ័យល្អ។
ការគោរពជាគុណធម៌ខ្ពស់ !!!!

៣៩ មិត្រល្អ

មិត្រល្អ ល្អព្រោះសមានចិត្ត គ្រាភ័យវិបរិតមិនចោលគ្នា
សម្រាលធុរៈរាល់វេលា រក្សាការពារផុតភ័យផុង ។
មិត្រល្អកកើនប្រយោជន៍ពិត ពូតផ្គុំគំនិតភ្លឺថ្លាយង់
ប្រយោជន៍ល្អៗមិនឲ្យបង់ ព្យាយាមតម្រង់ឆ្ពោះប្រពៃ ។
មិត្រល្អខារខាំងរាំងបញ្ចៀស ផុតនូវវិនាសចាកគ្រោះភ័យ
គេចអស់អន្តរាយមិនគប្បី ដោយអធ្យាស្រ័យអនុគ្រោះ។
មិត្រល្អតស៊ូមិនរួញរា ព្យាយាមការពាររងកិត្តិយស
មិនអោយមិត្រខ្លួនអាប់កេរឈ្មោះ ថៃនាមពិរោះខ្ពស់ចេរកាល ៕

៤០ លត់ដែកទាន់នៅក្តៅ

ចាស់ចាលត់ដែកទាន់នៅក្តៅ ប្រៀនប្រាប់កូនចៅទាន់នៅក្មេង
មនុស្សល្អកម្រល្អឯងៗ បុរាណថ្លាថ្លៃងថែងផ្តាំច្បាស់។
ដំពេជ្រមួយគ្រាប់មិនទាន់ឆ្នៃ វិស័យដូចថ្មរាយស្មោកស្មុះ
លុះឆ្នៃរួចហើយភ្លឺត្រចះ រស្មីល្អល្អះចាំងពណ្ណរាយ។
ក្មេងវិញមិនខុសពីដំពេជ្រ បើឆ្នៃរំលេចរាល់រូបកាយ
ទាន់នៅវ័យក្មេងងាយដោះស្រាយ ជីវិតដូចផ្កាយរុងរឿងជាតិ៕

៤១ អំពិលអំពែក

អំពិលអំពែកភ្លឺផ្លេកក្រៃ បញ្ចេញរស្មីឆើតឆាយា
ទោះរាត្រីកាលអ័ព្ទយ៉ាងណា គង់ចរយាត្រាចាំងអង់អាច។
ភ្លិបភ្លែត ផ្លេក ៗ ផ្លោះភ្លឺស្រែ មិនរំពឹងខែពិតដូចប្រាជ្ញ
ពឹងរង្សីឯងសែងបាចសាច ត្បិតដោយអំណាចនៃបញ្ញា ។

៤២ ឈ្នះ

មនុស្សឆោតប្រាថ្នាយកចាញ់ឈ្នះ   តទល់មានះទាញយកជ័យ
ខ្លះប្រើហិង្សាឥតប្រណី   ខ្លះអាងឡើងក្ដីប្ដឹងដាក់ទោស។
ឈ្នះចាញ់បែបនេះល្អអ្វីទៅ   ជួញតែសត្រូវអសោចយស
ច្នេះគួរអត់អោនអនុគ្រោះ   ដោយក្ដីសន្ដោសអធ្យាស្រ័យ។
បើសិនអាចឈ្នះលើខ្លួនឯង   សាស្ដាសម្ដែងថាប្រពៃ
ជំនះឧត្តមបវរក្រៃ   ឈ្នះនេះគ្មានអ្វីប្រៀបផ្ទឹមស្មើ។
ទីមួយឈ្នះចិត្តខឹងប្រទុស្ត   ពីរគឺយល់ខុសថាគ្រាន់បើ
បីឈ្នះវង្វេង បួនខ្លាចស្មើរ   ឈ្នះនេះប្រសើរថ្កើងមង្គល៕

៤៣ ភាសិត

ក្រអ្វីមិនស្មើដូចក្រចិត្ត   ល្ងិតអ្វីមិនស្មើអវិជ្ជា
ធ្ងន់អ្វីមិនស្មើកិច្ចប្រជា   ពៀរអ្វីមិនស្មើភាពប្រទុស្ត ។
មានអ្វីនឹងស្មើចិត្តមេត្តា   ថ្លាអ្វីនឹងស្មើប្រាជ្ញាមនុស្ស
ល្អអ្វីស្មើចិត្តសណ្ដោស   យសអ្វីនឹងស្មើកុសលបុណ្យ។

៤៤ ទូកទៅកំពង់នៅ

វរបុរសខ្មែរបុរាណ   ធ្លាប់បានពោលទុកប្រៀនប្រដៅ
ដាស់តឿនស្មារតីអស់កូនចៅ   ថ្វីបើទូកទៅនៅកំពង់ ។
ទូកដូចជាខ្លួនស្ងួនអាត្មា   ចេញចរយាត្រាបាត់សូន្យសុង
សល់នៅកេរ្ដិ៍ឈ្មោះរស់យូរលង់   ប្រៀបដូចកំពង់គង់មិនប្រែ ។
ច្នេះហើយគួរប្រឹងពង្រឹងចិត្ត   ដុសខាត់គំនិតឫទ្ធិពូកែ
បង្កើនប្រយោជន៍ច្រើនហូរហែរ   បន្សល់ជាកេរ្ដិ៍យូរអង្វែង ៕

៨៥ កែកំហុសខ្លួនឯង

បុគ្គលឃើញកំហុសខ្លួនឯង ប្រសើរក្រៃលែងក្នុងលោកា
ព្រោះអាចកែខ្លួនបានថ្លៃថ្លា ទាន់ពេលវេលាមិនជ្រុលឆ្ងាយ។
បុគ្គលភ្ញាក់ខ្លួនហើយស្វះស្វែង កែគន់ខ្លួនឯងផុតអន្តរាយ
ពុំមានទុក្ខទោសភ័យសោកស្ដាយ បានសុខសប្បាយយ៉ាងប្រពៃ។
បើឃើញបុគ្គលណាកែខ្លួន ញាតិមិត្តគួរស្ងួនជូនខន្តី
សន្ដោសករុណាអធ្យាស្រ័យ ផ្ដល់នូវអភ័យជាទានផង។
ត្បិតថាមនុស្សលោករមែងខុស មានទុក្ខមានទោសមានផ្គាំផ្គង
បើខុសហើយកែចាកគន្លង ផ្ដល់ឱកាសម្ដង ដើម្បីសង្គមជាតិមាតុភូមិល្អ...

៨៦ ភាសា

ភាសាពិរោះព្រោះអត្ថន័យ ទន់ភ្លន់ប្រពៃលៃតាមកាល
ជាពាក្យសច្ចៈល្អវិសាល សព្វស័ព្ទអម្បាលសឹងប្រយោជន៍ ។
ភាសាប្រកបដោយចិន្ដា សន្ដោសមេត្តាល្អគ្មានដូច
ជាប្រទីបភ្លឺក្នុងរនោច រស្មីរុងរោចន៍ដល់ជីវិត ។

៨៧ នឿយគំនិតរឹតប្រយោជន៍

ជនមានស្មារតីដ៏ខ្ជាប់ខ្ជួន រមែងថៃថ្នួនស្ងួនគំនិត
សង្កេតសម្គាល់មើលពិនិត្យ ពិចារណ៍ល្អិតល្អន់ទើបដើរទៅ ។
ប្រឹតប្រៀងជាមុនគន់គិតស្រេច រំពៃលៃលេចញែករាក់ជ្រៅ
រៀបចំទុកដាក់ទាន់មានផ្លូវ មិនអោយសល់នៅនាំសៅហ្មង ។
ស៊ូនឿយជាមុនស្រណុកក្រោយ ការពារក្រែងឆ្លោយធ្លាក់គន្លង
ស្វះស្វែងកើនផលប្រយោជន៍ផង លុះក្រោយពេលឆ្លងមានសុវត្ថិភាព ៕

៤៨ គប្បីមិនប្រមាទ

សេចក្ដីប្រមាទច្រើនវិកវរ | នាំល្អក់កករឥតស្រាកស្រាន្ត
ជួញតែកង្វល់ដល់ខ្លួនប្រាណ | រំខានអស់ញាតិឃ្លាតប្រពៃ ។
ប្រមាទត្បិតគិតមិនដិតដល់ | ភ្លាំងភ្លេចកុសលល្អវិស័យ
បណ្ដែតបណ្ដោយមារអប្រិយ | ទាញធ្លាក់អវិចីយច្បាស់ស្ដាយក្រោយ ។
សាស្ដាចារប្រាប់ប្រៀនប្រដៅ | ញាតិខ្មែរលែងខ្លៅលង់ថ្លោះធ្លោយ
ស្មារតីខ្ជាប់ខ្ជួនមិនបណ្ដោយ | នឹងបានដល់ត្រើយសុខឧត្ដម ៕

៤៩ ពាលនិងបណ្ឌិត

ពាលខ្លៅតែងអាងកម្លាំងបាយ | បណ្ឌិតគ្រប់កាយអាងប្រាជ្ញា
ពាលខ្លៅមិនចោលចិត្តឫស្យា | បណ្ឌិតករុណាមេត្តាសត្វ ។
ពាលអវិជ្ជាត្រេកកាមគុណ | បណ្ឌិតសាងបុណ្យប្រឹងដុសខាត់
ពាលខ្លៅនាំលាភអោយបង់បាត់ | បណ្ឌិតកម្ចាត់អស់ឧបទ្រព ។
រវាងបណ្ឌិតនិងពាលខ្លៅ | តើមួយណាទៅគួរសេពគប់
ដើម្បីសាងខ្លួនគួរគោរព | រស់នៅមានភ័ព្វសុខក្សេមក្សាន្ត ?

៥០ ផ្លូវស្រាយមិនខ្វះ

ពេលជួបបញ្ហាស្រាយមិនចេញ | ម្ដេចនៅទោម្ដេញត្អូញសោកសោក
វិធីដោះស្រាយមានគរគោក | គួរស្វះស្វែងរកគ្រប់កៀនកោះ ។
សូម្បីនិព្វានគ្មានផ្លូវដើរ | អ្នកប្រាជ្ញប្រសើរប្រឹងគ្មានលោះ
រកឃើញវិធីស្រាយសង្គ្រោះ | ដាក់ឈ្មោះអរិយមគ្គប្រពៃ។
ផ្លូវដំណោះស្រាយមានច្រើនណាស់ | សូមញាតិក្មេងចាស់គិតលកលៃ
បីដូចអ្នកប្រាជ្ញដ៏ឈ្លៀសវៃ | ស្រាយបញ្ហាអ្វីដោយសតិ ៕

៥១ សម្ដីហួសជួសមិនបាន

«រនាបបាស់យករនាបជួស សម្ដីជ្រុលហួសម្ដេចបាន?»
នេះគឺពាក្យពិតពីបុរាណ ប្រពៃកល្យាណដាស់អាត្មា ។
មុនស្ដីគប្បីគិតសញ្ជឹង មិនពោលហាវឹងទាំងទោសា
ក្រែងពោលពាក្យខុសខ្វះតម្រា ទុក្ខព្រោះវាចាហារឥតប្រិតប្រៀង ។
ភាសាពិរោះព្រោះអត្ថន័យ សមរម្យប្រពៃឥតលំអៀង
ស្ដីនាំប្រយោជន៍ឥរាបរៀង ច្នេះគួរផ្ទាត់ផ្ទៀងមុនវាចា ៕

៥២ នឹងជឿអោយជាក់

នឹងជឿអ្វីមួយគប្បីគិត ស្វែងរកការពិតដោយខ្លួនឯង
ពិនិត្យហេតុផលបានជាក់ស្ដែង រួចរាល់ទើបថែងជឿជាការ។
បើឮត្រឹមពាក្យចចាមអារាម សឹងដូចសំរាមសូន្យអាសារ
មិនដឹងថាពិតឬយ៉ាងណា ជួននាំកុនការខកស្រឡះ ។
មនុស្សឆ្លាតសង្វាតស្វែងយល់ន័យ មិនជឿសំដីឆផ្ដេសផ្ដាស
មិនញាក់ចិញ្ចើមមុនដឹងច្បាស់ ក្រែងសិយជឿប៉ះភ្លាត់អន្តរាយ ៕

៥៣ គុណ

មនុស្សល្អសោមនស្សចំពោះគុណ ថ្លឹងថ្លែងស្រាលធ្ងន់បុណ្យបុព្វការ
គុណម៉ែគុណពុកគុណសាស្ដា គុណល្អថ្លៃថ្លាប្រៀបពុំបាន ។
គុណមានច្រើនទៀតញាតិគួរចាំ កត់ត្រាចំណាំកុំខកខាន
គុណកល្យាណមិត្តញាតិសន្ដាន គុណមានដល់ប្រាណស្រាន្តទុក្ខា ។
បើសិនដឹងគុណជនទាំងនេះ មិនគួរប្រហែសធ្វេសចិន្ដា
ធ្វើជាមនុស្សល្អកតញ្ញូតា តបស្នងផលាដោយប្រពៃ ៕

៥៤ មាននិងក្រ

អ្នកដែលមាន គេមាន មានអ្វីខ្លះ រីអ្នកក្រ ក្រណាស់ ក្រហួសគិត
អ្នកប្រយ័ត្ន មធ្យ័ត ប្រឹងប្រៀងប្រិត អ្នកអត់ចិត្ត គ្មានគិត ឥតខ្វល់ខ្វាយ ។
អ្នកឧស្សាហ៍ ធ្វើការ ការណាមួយ រៃងរងព្រួយ រយព្រួយ ព្រួយរសាយ
ព្រោះគ្រាក្រ ក្រក្រៅ ក្រៅត្រឹមកាយ ចិត្តវិញឆ្ងាយ ឆ្ងាយណាស់ ពីភាពក្រ៕

៥៥ នឹងខុសគួរកែ

ជនណារលឹកពីកំហុស ស្ទះស្ទែងលាងទោសដោយស្មោះស
ប្រឹងប្រែងកែខ្លួនអោយបានល្អ ជននេះកម្រមានក្នុងលោក ។
ជនខ្លះដឹងខុសមិនគិតកែ ចិត្តពាលខ្លៅអែស្មោកគគ្រោក
បែរភ័ន្តកំហុសថាជាជោគ លុះកម្មវិលមកទើបស្ដាយក្រោយ ។
រឿងខុសរឿងត្រូវមានធម្មតា ខុសត្រឹមជនណាដែលបណ្ដោយ
ភ្លាំងភ្លេចស្មារតីសីលខ្សត់ខ្សោយ ជាហេតុនាំឆ្លោយផងជីវិត ។
បើសិនដឹងខុសគប្បីកែ ឧស្សាហ៍ធួនថៃចិត្តគំនិត
ទើបរស់មានន័យក្សេមក្សាន្តពិត ស្គាល់សួគ៌សុក្រឹតនិត្យរមនា ៕

៥៦ ថ្នួនជីវិត

សាស្ដាចារថែងពីអនិច្ចំ ហេតុនៃទុក្ខំក្នុងជីវិត
ទុកជាស្មារតីដាស់តឿនចិត្ត លះភាពងងឹតក្នុងអាត្មា ។
អនិច្ចំសម្គាល់ភាពមិនទៀង ប្រែប្រួលឥតព្រាងព្រាត់ធម្មតា
គ្មានស្ដាប់បង្គាប់ត្រាប់នរណា ទើបព្រះសាស្ដាថាគ្មានខ្លួន ។
ដូច្នេះមហាជនគួរស្ទះស្ទែង ខិតខំប្រឹងប្រែងចិត្តកាយស្ងួន
រស់ក្នុងបច្ចុប្បន្នដោយខ្ជាប់ខ្ជួន ទើបថ្នួនជីវិតមានតម្លៃ ៕

៥៧ ពន្លត់ភ្លើងក្នុង

ភាសិតកល្យាណបុរាណចែងចារ   ស៊ូស្លាប់ចុះបា រក្សាទុកមេ
ស៊ូលិចទូកចុះកណ្តាលទន្លេ   សូមកុំអោយតែភ្លើងឆេះផ្ទះ ។
បើភ្លើងឆាបឈួលរោលដុតលំនៅ   លំបាកពេកកូវត្រូវស្ងួតក្រពះ
គ្រួសារហោចធនជន់ភាពវិនាស   ទោះប្រឹងបន់ព្រះ ព្រះជួយមិនបាន ។
បើភ្លើងឆេះឈួលរោដុតគ្រួសារ   រាល់រូបអាត្មាសោកាឥតស្រាន្ត
ក្រហល់ក្រហាយទាំងចិត្តទាំងប្រាណ   ផុតក្តីក្សេមក្សាន្តសួគ៌សុខសិរី ។
ច្នេះហើយគប្បីគិតគូររក្សា   កិច្ចក្នុងគេហាស៍ធ្ងន់ហួសវិស័យ
ពន្លត់ភ្លើងក្នុងស្រាយទុក្ខស្រាន្តភ័យ   រៀនអធ្យាស្រ័យទើបសុខមង្គល ៕

៥៨ សេពប្រាជ្ញបានប្រាជ្ញ

ក្នុងការរស់នៅមិនត្រូវឆ្វេស   ប្រហែសសេពពាលមកជាមិត្ត
គប្បីគ្រើសសេពប្រាជ្ញបណ្ឌិត   ជៀសពាលឧក្រិដ្ឋនាំអន្តរាយ ។
បណ្ឌិតនាំយើងអោយចំរើន   បង្កើនប្រយោជន៍ផលទាំងឡាយ
ជូនខ្លួនជូនញាតិរាល់រូបកាយ   ស្បើយទុក្ខខ្វល់ខ្វាយឆ្ងាយវិនាស ។
បណ្ឌិតគិតប្រាជ្ញនាំផ្លូវល្អ   គំនិតបវរភ្លឺល្អល្អះ
ប្រយ័ត្នប្រយែងប្រយោជន៍ច្បាស់   ជីវិតត្រចះដោយមង្គល ៕

៥៩ ការពារ

មានថ្នាំទិព្វមួយនៅក្នុងលោក   អាចព្យាបាលរោគគ្រប់ប្រការ
ផ្តល់ភាពសុខសាន្តស្រាន្តទុក្ខា   ថ្នាំល្អថ្លៃថ្លាគឺការពារ ។
ការពារជាថ្នាំសែនសក្តិសិទ្ធិ   ស្រោចស្រង់ជីវិតរិទ្ធរមនា
ឈ្នះក្តីប្រមាទឆ្វេសខ្ជីខ្ជា   រស់ចាកវេទនាយូរអង្វែង ។

ការពារប្រសើរជាងព្យាបាល ចៀសគ្រោះគ្រប់កាលស្រាលចំបែង
គប្បីព្យាយាមខំខ្នាស់ខ្នែង ប្រឹងប្រែងការពារផុតអន្តរាយ ៕

៦០ ទាស់អ្វីនឹងស្រែ?

អង្ករមួយគ្រាប់ធ្លាប់ជាស្រូវ ដើមឡើយដុះនៅឯវាលស្រែ
អ្នកស្រុកដាំដុះរក្សាថែ ច្រូតបែនហូរហែរវស្សាប្រាំង ។
ស្រូវផលញើសញាមដ៏សុចរិត ធីឆ្អែតសុខពិតមានកម្លាំង
ចោកអ្វីនឹងបាយមានពេញឆ្នាំង បែរជៀលត្មះខ្លាំងម្ចាស់ស្រូវល្អី ។
ក្រែងពូជឯងខ្មែរធ្លាប់ភ្ជួររាស់ កាប់គាស់កកើនពេញទឹកដី
ដំណាំដាំដុះគ្មានខ្វះអ្វី ចិញ្ចឹមប្រុសស្រីរស់រមនា ។
អ្នកស្រែមិនមែនខ្ញុំជនណា សាបព្រួសផ្លែផ្កាតាមវេលា
នឿយបង្កផលរស់គ្រប់គ្នា ម្ដេចក៏និន្ទាស្រែមានគុណ ?

៦១ ដើយស្កកឱនដាក់គ្រាប់

កួរដើយរេរាំចំណាំច្បាស់ ភោគផលស្រលះស្កកអង្ករ
ច្រូតអស់មួយស្រែបែរមិនល្អ អង្កាមមួយគរផលមិនគាប់ ។
ស្រូវស្រែផ្លែល្អកួរពេញធ្ងន់ ឱនកបន្ទន់ពន្យោលគ្រាប់
តែងផ្ដល់ផលច្រើនបង្កើនទ្រព្យ ញាតិធីរស់គាប់រាប់ប្រសើរ ។
រីមនុស្សក្មេងក្អានចាងអំនួត ដូចកួរស្រូវស្ងួតឥតអំពើ
មានតែសំបកស្កកសើរើ ផលវិញបែរស្មើរប្រយោជន៍ខ្សោះ ។
ឯមនុស្សលំទោនទន់កិរិយា ឱនអង្គអាត្មាគំនិតខ្ពស់
តម្រិះពេញកាយចាយមិនអស់ ដូចស្រូវឱនព្រោះអង្ករពេញ ។

៦២ កសាងខ្លួន

ជនណាភ្ញាក់ខ្លួនហើយប្រឹងកែ ចាកជាតិប៉ោទ្បែដែលធ្លាប់មាន
ខិតខំស្វះស្វែងសង្វាតរៀន ស្តាប់ពាក្យទូន្មានប្រៀនអាត្មា ។
ជននោះនឹងបានជាបណ្ឌិត ដោយដាស់តឿនចិត្តក្រិត្យកាយា
ព្យាយាមសង្រួមសព្វវាចា សន្សំផលាដោយស្មោះស ។
បណ្ឌិតតែងខិតខំកែខៃ គួរគិតប្រពៃក្នុងក្តីល្អ
ព្យាយាមត្រៀមចិត្តឋិតបវរ ចេតនាគោចរធម៌សុចរិត ៕

៦៣ ផ្លូវវៀចមិនបង់ ផ្លូវត្រង់មិនចោល

ផ្លូវត្រង់ជាផ្លូវជិត ផ្លូវកោងពិតជាផ្លូវឆ្ងាយ
ផ្លូវល្អសុខដល់កាយ ផ្លូវអន្តរាយនាំវិបរិត ។
ផ្លូវវៀចមិនបង់បោះ ផ្លូវត្រង់ស្មោះក៏សុក្រឹត
ផ្លូវណានាំសុខពិត ផ្លូវញាតិមិត្តគួរយាត្រា ។

៦៤ វត្ថុក្រៅខ្លួន

គ្មានអ្វីនៅក្រោមបង្គាប់ខ្លួន ផ្គាប់ផ្គួនចិត្តស្ងួនរហូតឡើយ
ដួនក៏បំពានតើព្រងើយ មិនដូចចិត្តឡើយអង្គខាងក្រៅ។
សូម្បីយើងផ្ទាល់គង់ខកចិត្ត ត្បិតខ្លួនមិនប្រិតតាមប្រដៅ
បើឃាត់គេផ្សេងហាក់ដូចខ្លៅ ឃាត់មរណៈទៅក៏មិនស្តែង។
គួរគិតសញ្ជឹងសម្លឹងចុះ ញាតិមិត្តស្រីប្រុសកុំរអែង
រឿងផ្គាប់បញ្ជាដួញចំបែង ច្នេះញាតិស្វះស្វែងប្រឹងរៀងៗ។
ប្រឹងរស់អោយរួចផុតចាកទុក្ខ សន្សំផលសុខកុំបីល្ងៀង
លះក្តីប្រកាន់ថាខ្លួនទៀង នឹងដូចព្រះយាងចូលនិព្វាន៕

៦៥ ផ្គត់ផ្គង់

ក្មេងតែងត្រូវការនំចំណី   ទាំងប្រុសទាំងស្រីជាធម្ម
ពេលបានឆីឆ្អែតឆ្ងាញ់កាលណា   ញញឹមស្រស់ថ្លា រកផៅញាតិ។
ក្មេងតូច តែងទន់កម្លាំងខ្សោយ   មិនអាចបណ្តោយអោយឃ្លាឃ្លាត
គួរមើលរក្សា មិនបៀនបៀត   ចាត់ថាជួយជាតិមិនអោយបង់។
ក្មេងតែងត្រូវការភាពកក់ក្តៅ   មានការរស់នៅស្រស់ផូរផង់
ដោយសារមាតាចេះផ្គត់ផ្គង់   បិតាតម្រង់រកផ្លូវល្អ។
ក្មេងតែងត្រូវការចំណេះដឹង   សាងខ្លួនរឹងប៉ឹងមានជំហរ
រស់នៅសុខសាន្តដោយថ្លៃថ្នូរ   ពលរដ្ឋនគរគប្បីផ្គត់៕

៦៦ ស្នេហាក្នុងលោក

ស្នេហាក្នុងលោកជាអន្ទាក់   អ្នកលលេងធ្លាក់បាក់ដៃជើង
ឈឺអស់ទាំងគេអស់ទាំងយើង   វង្វេងក្នុងភ្លើងហៅតណ្ហា
ស្នេហាក្នុងលោកជាទារុណ   ដាក់ទោសសែនធ្ងន់លើរូបា
ពេលក្រេបរសស្នេហ៍ផ្អែមអស្ចារ្យ   ព្រាត់គ្នាថ្ងៃណា ខ្លោចផ្សាក្រៃ ។
ស្នេហាក្នុងលោកមិនខុសភ្លើង   រាលដូចចំបើងឆាបឆេះព្រៃ
បើមិនត្រួតចិត្តពិតនាំក្ស័យ   បំពានសង្ស័យគ្រប់វ័យហោង ៕

៦៧ ចង្អៀតត្រឹមផ្ទះ

ថ្វីផ្ទះចង្អៀតញាតិជុំនៅ   តែរស់កក់ក្តៅក្នុងចិន្តា
ត្បិតអស់ញាតិផៅគ្រប់អាត្មា   ជួយយកអាសារឥតរំលង ។
រស់ខ្វះជំរកសោកវេទនា   ផ្តល់លំនៅជាសុខសាន្តផង
ញាតិឯងផៅឯងផុតសៅហ្មង   ផ្ទះតូចកន្លងគង់ក្សាន្តចិត្ត ។