កម្ពុជសុរិយា

ទស្សនាវដ្ដី ផ្សាយជំណឹងខាងសាសនា នឹងអក្សរសាស្ត្រ បោះពុម្ពផ្សាយ
អំពីពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បណ្ណាធិការ ផ្នែកអក្សរសាស្ត្រ: ហ្លួងនិពន្ធមន្ត្រី ញ៉ុក - ថែម, បណ្ឌិត នៅ
ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បណ្ណាធិការ ផ្នែកជំពាក់សាសនា: ព្រះគ្រូសុវណ្ណញាណ ស្វរ - ហាយ
ក្រុមជំនុំព្រះត្រៃបិដក នៅពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បញ្ជីរឿង

ផ្នែកអក្សរសាស្ត្រ		ទំព័រ
លោកអាចារ្យ រស់ - កោ វត្តកែវ		
ព្រះភ្នែង ភ្នំពេញ	វិធីសាងសំឡេង	៤៤៩
ហ្លួងនិពន្ធមន្ត្រី ញ៉ុក - ថែម	វិធីរក្សារាងកាយ តម្រូវតាមសេចក្ដីត្រូវការ របស់ធម្មជាតិ (តមក)	៤៦៣
ឃុនសុន្ទរមេធី ញូង - សឿង	ឆកសហស្សរាត្រី ភាគទី ១៤ (តមក)...	៤៧០
លោកក្រមការ សក់ - ខាត	រឿងព្រេងខ្មែរ "ប្រវត្តិបឹងទុំលែង"	៤៨៣

ផ្នែកសាសនា		
ព្រះគ្រូបញ្ញាលំចិត កៅ - សិម		
គ្រូបង្រៀនសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់	យុវចរិយាកថា (តមក)	៤៨៨
លោកមហា សៅរ៍ - ល័រ	សុភាសិតនឹងការកោភ៩ (តមក)	៤៩៥

ឆ្នាំទី ១៩ — លេខ ៩ ខែកញ្ញា (សេបតេមប្រ៍) ឆ្នាំ ១៩៤៧ — ដំឡៃជាវ ១ ឆ្នាំ ៣៥ រៀល។

កម្ពុជសុរិយា

RÉGIE DU DÉPÔT LÉGAL

ទស្សនាវដ្ដី ផ្សាយដំណឹងខាងសាសនា និងអក្សរសាស្ត្រ បោះពុម្ពផ្សាយ អំពីពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បណ្ណាធិការ ផ្នែកអក្សរសាស្ត្រៈ ហ្លួងនិពន្ធមន្ត្រី ញ៉ុក-ថែម, បណ្ឌិត នៅពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បណ្ណាធិការ ផ្នែកដំណឹងសាសនាៈ ព្រះគ្រូសុវណ្ណញាណ ស្វរ-ហាយ ក្រុមជំនុំព្រះត្រៃបិដក នៅពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ

បញ្ជីរឿង

ផ្នែកអក្សរសាស្ត្រ — ទំព័រ

លោកអាចារ្យ រស់-កោ វត្តកែវ ព្រះភ្លើង ភ្នំពេញ — វិធីសាងសំឡេង ៤៤៩
ហ្លួងនិពន្ធមន្ត្រី ញ៉ុក-ថែម — វិធីរក្សារាងកាយ តម្រូវតាមសេចក្ដីត្រូវការ របស់ធម្មជាតិ (តមក) ៤៦៣
ឃុនសុន្ទរមេធី ញូង-សឿង — ឯកសហស្សរាត្រី ភាគទី ១៤ (តមក). . . ៤៧០
លោកក្រុមការ សក់-ខាត — រឿងព្រេងខ្មែរ "ប្រវត្តិបឹងទុំសែង" ៤៨៣

ផ្នែកសាសនា

ព្រះគ្រូបញ្ញាល័ចិត កៅ-សឹម គ្រូបង្រៀនសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់ — យុវចរិយាកថា (តមក) ៤៧៨
លោកមហា សៅរ៍-សីវ — សុភាសិតនឹងការកោវិទ (តមក) ៤៩៥

ឆ្នាំទី ១៩ — លេខ ៩ ខែកញ្ញា (សេបតឹមប៍) ឆ្នាំ ១៩៤៧ — ដំឡៃជាវ ១ ឆ្នាំ ៣៥ រៀល។

សេចក្ដីជូនដំណឹង

សូម ជំរាប ដល់ អស់ លោក-អ្នក មើល កម្ពុជសុរិយា ទាំងឡាយ សូម បាន ជ្រាប ។

ប្រសិន បើ អស់ លោក បាន មើល ទស្សនាវដ្ដី នេះ ហើយ មាន សេចក្ដី យល់ ទាស់ ឬ យល់ ថា គួរ កែ ប្រែ ដូច ម្ដេច ក្ដី ឬ មួយ អស់ លោក មាន រឿងរ៉ាវ ប្លែកៗ (គតិលោក គតិធម៌) ដែល គួរ នាំ យក មក បុះ ផ្សាយ ដើម្បី ជា សារប្រយោជន៍ ដល់ ជនរួមជាតិ ក្ដី ។ សូម អស់ លោក ថ្លែង យោបល់ ឬ ចាត់ ផ្ញើ រឿងរ៉ាវ ទាំង នោះ ទៅ ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ហើយ ប្រាប់ បញ្ជាក់ ផង ថា សម្រាប់ បុះ ផ្សាយ ក្នុង កម្ពុជសុរិយា នេះ ។

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ សូម អរ ព្រះ គុណ អស់ លោក ទុក ជា មុន ។

បណ្ណាធិការ

[illegible]

	ពិសោធសំឡេង		8.8.65
លោកអាចារ្យ	រស-កោ	(កោវិទបណ្ឌិត)	
អាចារ្យបង្រៀននៅសាលា	បាលីរង	វត្តកែវព្រះភ្លើង	ក្រុងភ្នំពេញ
	រៀបរៀង		

សំឡេង ជាគ្រឿងដៃ (ហត្ថូបករណ៍) ដ៏ប្រសើរបំផុត ទុកជាអាវុធយ៉ាងតូចតែដូចអាវុធដែកក្នុងសមរភូមិ ឬវិសេសជាងគ្រឿងអាវុធទៅទៀត ព្រោះយុទ្ធកណ្ឌទាំងអស់ ប្រើបានតែក្នុងសមរភូមិច្បាំង ឯសំឡេងប្រើបានទូទៅគ្រប់ទីតំបន់ ៗ អាវុធយុទ្ធកណ្ឌ អាចប្រហារបានតែសត្រូវដែលនៅចំពោះមុខ ឬទីណាដែលលម្មប្រហារបាន, ឯអាវុធនៃសំឡេងអាចប្រហារបានមិនចំពោះ ទោះទីណាក៏ដោយ មិនថាឆ្ងាយឬគ្នាគេ អាចប្រើមនុស្សឲ្យទៅស្លាប់បានដោយងាយជាងកាថា ហេតុដល់ទៅអាចធ្វើសត្រូវឲ្យធ្លាក់គ្រឿងអាវុធពីដៃ, ឲ្យបែកសាមគ្គី ឬឲ្យហែកស៊ីសាច់គ្នាឯងវិញក៏សឹងបាន ៗ ហេតុនេះ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយទាំងផ្លូវលោកផ្លូវធម៌ទើបប្រកាន់ថា: សំឡេងជាហត្ថូបករណ៍ប្រសើរបំផុត ឬជាយុទ្ធោបករណ៍យ៉ាងវិសេស ប្រើបានគ្រប់ផ្លូវទាំងផ្លូវវិនាសទាំងផ្លូវចំរើន ៗ គ្មានជាគេនាំគ្នាស្វែងរកវិធីសាងសំឡេង ឲ្យទៅជារបស់វិសេសបំផុតដោយបទច្រើនថាក់ច្រើនសង្កាត់ ដូចជានឹងអធិប្បាយត្រួសៗ តទៅនេះ

១. ការហាត់ដកដង្ហើមដើម្បីសាងសំឡេង

អ្នកប្រាជ្ញក្នុងវិជ្ជាវោហារៈរបស់អឺរ៉ុប គេអធិប្បាយអំពីចំណោះបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើមថា ជាបទរៀនដ៏សំខាន់ដើមដំបូងបង្អស់ របស់អ្នកដែលទើបហាត់ធ្វើជា "វាគ្មី (Orateur)" ឬ "បាឋកៈ (Conférencier)" ផ្សេងៗ ព្រោះតាមប្រក្រតី សំឡេងដែលគេស្រាកស្រាយជាក់ច្បាស់នោះ ត្រូវអាស្រ័យការបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់យ៉ាងស្រួល ក្នុងខណៈដែលយើងស្រូបអាកាសចូលទៅកាន់សួត ។ អាកាសដែលចូលទៅតាមរន្ធច្រមុះបានដោយស្រួល ត្រូវអាស្រ័យរន្ធច្រមុះដែលមិនតឹងមិនធ្លាសាយ តែគ្រឿងចបសក្តពាំងសម្បុលនេះយើងហាមឃាត់មិនបាន ។ ព្រោះហេតុដូច្នេះ បានជាគេបង្គាប់ឲ្យយើងហាត់បញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើមគណនាលវាលជាវេលា បើខុគណាជាច្រមុះរបស់យើងតឹងជាប់ហើយក៏ដោយ តែអាកាសដែលចូលទៅកាន់សួតក៏ទឹងទៅជាអាកាសដ៏បរិសុទ្ធ បីបាប់គេក្រសួតឲ្យមានកំឡាំង ជួយសំឡេងឲ្យបានល្អមួយកំណើតទៅទៀត ។

វិធីបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម ដើម្បីប្រយោជន៍ដល់សំឡេង គេឲ្យធ្វើដូច្នេះ :

« ឈរខ្លួនឲ្យត្រង់ ពេនដើមទ្រូងចេញ ឲ្យស្មាទាំង ២ នៅក្នុងលំ-ដាប់ស្មើគ្នា ជើងខាងស្តាំឈានទៅមុខ ជើងខាងឆ្វេងឈប់នៅនឹងកន្លែង

បំពេកចុងជើងទាំង ២ ដើម្បីសណ្ដូកឲ្យជាប់ទីងខ្នងទាំង ៦ ខាង ១ ហើយ ហាត់បញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម ដូចតទៅនេះ

ក) បិទមាត់ ដកដង្ហើមចូលឲ្យវែងៗ ព្យាយាមពង្រីកប្រហោងពោះទីងដើមទ្រូងឲ្យពេញបន្ទុក ធ្វើដូច្នេះរាល់តែឃើញថា ខ្យល់ដង្ហើមចូលទៅអស់ហើយ សន្សឹមៗ សន្សៀមៗ បញ្ចេញខ្យល់រាល់តែអស់ ធ្វើត្រឡប់ទៅត្រឡប់មកដូច្នេះឲ្យបានច្រើនៗដង ហើយហាត់ដកដង្ហើមតាមមាត់មើលខ្លះ តាមវិធីដូចគ្នា ។

ខ) ហាមាត់ឲ្យធូលាយ ស្រូវខ្យល់ចូលទុកឲ្យពេញពោះ បិទមាត់ហើយបញ្ចេញខ្យល់ឲ្យចេញមកតាមច្រមុះឲ្យយឺតៗ ឲ្យអស់កម្រិតល្មមទីងយូរបាន ។

គ) យកមេដៃស្ដាំចុកច្រមុះខាងស្ដាំឲ្យជិត ដកដង្ហើមឲ្យជ្រៅតែឲ្យយឺតៗ តាមច្រមុះខាងឆ្វេងរាល់តែឃើញថាអស់ខ្យល់ដង្ហើមហើយ ផ្លាស់មេដៃមកចុកច្រមុះខាងឆ្វេង ហើយដកដង្ហើមចេញសន្សឹមៗ តាមច្រមុះខាងស្ដាំរាល់តែអស់ខ្យល់ ធ្វើត្រឡប់ទៅត្រឡប់មកដូច្នេះ ២-៣ ដង រួចផ្លាស់ធ្វើពីខាងឆ្វេងមុនតាមវិធីដូចគ្នា ។

ឃ) កំណត់ខ្យល់ដង្ហើមក្នុងវេលាដកដង្ហើមចូល រាប់ក្នុងចិត្តឲ្យបាន ៥ ដងទៀតទៅ ល្មមស្រួលទីងវេលាអស់ខ្យល់ ហើយទើបដកដង្ហើមចេញឲ្យយឺតៗ រាប់ក្នុងចិត្តឲ្យបាន ១០-១៥ ដង ។

ង) ការពង្រឹងដុំសាច់ក្នុងស្ពះ ដោយវិធីដកដង្ហើមចូលឲ្យជ្រៅ ប្រមូលខ្យល់ដង្ហើមទុកឲ្យយូរល្មមតែទំនងប្រព្រឹត្តទៅបាន ហើយទើបដកដង្ហើមចេញ; វិធីនេះជាវិធីពង្រឹងដុំសាច់ដើមទ្រូងផង ។

ច) ដកដង្ហើមចេញចូលឲ្យជ្រៅទំនងយឺត ក្នុងរវាងនោះរាប់ដោយសំឡេងសន្ទ្យូ ១ តាំងពី ១ ដល់ ៣០ ។

ឆ) លើកដើមដៃទាំង ២ ឲ្យយ៉ាងត្រង់ឡើងទៅប្រជុំគ្នានៅលើក្បាលឯណោះ ក្នុងខណៈដែលលើកដើមដៃនេះ ឲ្យដកដង្ហើមចូលឲ្យយឺតៗ ព្រមគ្នាទៅផង ព្យាយាមពន្យឺតខ្លួនឲ្យខ្ពស់ល្មមតែនឹងធ្វើឲ្យយឺតទៅបានដោយមិនបាច់បង្អើតជើងឡើង ហើយដកដង្ហើមចេញព្រមទាំងសម្រូតដើមដៃទាំង ២ ចុះ ។

ជ) ក្តាប់ដៃទាំង ២ ឲ្យណែន ដកដង្ហើមចូលព្រមទាំងលើកស្មាទាំង ២ ឡើងចុះឲ្យបាន ៥ ដង ហើយសឹមដកដង្ហើមចេញ ។

ឈ) ដកដង្ហើមចូលហើយដកដង្ហើមចេញយ៉ាងរួសរាន់ ធ្វើយ៉ាងនេះឲ្យបានច្រើន ១ ដង; គ្រប់គ្រា, បើចុះណាជាទីងរហ័សរួសរាន់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ត្រូវតែស្រូបខ្យល់ចូលឲ្យបានពេញពោះ; វិធីនេះឲ្យដកដង្ហើមចេញតាមមាត់ខ្លះក៏បាន ។

ញ) ផែកផ្ការឈប់សម្រាកផ្លាស់ទីនៃផ្លូ ដោយប្រាសចាកខ្ចើយ ។

វិធីអប្បការនេះ ជាអនាមយវិទ្យាមួយចំណែក បើនតែបានផលគឺ ការលើតកំឡាំងកងខាងក្នុង ជាវិធីហាត់បញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើម ដើម្បីជួយទំនុកបម្រុងកងសារសោតសំឡេង ។

មែនពិត វិធីអប្បការនេះ បើយើងគ្រាន់តែសំឡឹងមើល ដោយមិនបានហាត់ធ្វើតាមដែលគេបង្គាប់ ក៏ហាក់ដូចជាមិនគួរជឿថា: នឹងមានផលជួយសារនសំឡេងឲ្យល្អឡើងបានពីត្រង់ណា? តែសេចក្តីពិតនោះ កាលបើល្បងធ្វើមើលគ្រប់ ១ វិធីហើយ ក៏នឹងធ្វើឲ្យការដកដង្ហើមរបស់យើងៈក្រោយពីការឈប់សម្រាក ដើរទៅដោយស្រួល កំឡាំងបានថែមឡើង ធ្វើឲ្យអ្នកហាត់ក្លាយទៅជាមនុស្សជួយកំណត់កិច្ចដែលធ្វើដោយចំ-ពោះមុខ; សេចក្តីអង់អាចកងខាងក្នុង សេចក្តីគិត សេចក្តីចិត បរេនថ្វ ឡើងជាងពីមុន ៗ យ៉ាងណាក៏ដោយ, បើទុកណាជាវិធីខាងដើមតាមដែលគេដកលំទុកនេះនឹងជួយសារសំឡេងឲ្យល្អដោយពិតមិនបាន ក៏គង់តែផលដែលបានកាយដោយចំពោះជាំណែកប្រមុះនឹងបំពង់កៈនោះ បានក្លាយជាអវៈយវៈរឹងប៉ឹង ដើម្បីនឹងបញ្ចេញសំឡេងមកយ៉ាងមានទម្ងន់ជាងកប ។

តាមគម្រារបស់អ្នកបច្ចេកទេសវិយាយថា: បើហាត់បានជាដើមជម្រុំជួប់ៈ ហើយ លំអដែលកន្លកាយនឹងរបះដូងបានខ្លួល ដើម្បីប្រយោជន៍ក្នុងការនិយាយ បានកើតឡើងដល់យើងហើយហើយមិនសួរថែកឹងខ្លួនអស់។

២ - ការសាងសំឡេងដោយបំពោះ

កាលបើហាត់វិធីបញ្ចេញបញ្ចូលខ្យល់ដង្ហើមបានស្រួលបួលហើយ យើងចាប់ពន្លឿនការរៀនធ្វើជាក់ទីបុប្ផបង្គៈរបស់យើង ចូលកាន់ថ្នាក់ខ្ពស់តទៅទៀត ។

រយៈតទៅនេះ គេមានវិធីឲ្យរៀនការសាងសំឡេងដោយបំពោះ ។ អ្នកប្រាជ្ញក្នុងផ្លូវសិល្បៈប្រភេទនេះដោយច្រើន បានកាន់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនថា: ការសាងសំឡេងជារបស់សំខាន់មួយក្នុងបណ្តាហត្ថករណ៍ចំណែកផ្សេងៗ របស់អ្នកតន្ត្រីទូទៅ; ដើម្បីនឹងសាង ហើយនឹងរក្សាលំដាប់សំឡេងឲ្យចូលទៅក្នុងប្រភេទដែលល្អជាទីបំផុតល្មមនឹងល្អបាននោះ ខាងដើមត្រូវតែសំដែងការប្រឹងប្រយ័ត្នគោរពចំពោះច្បាប់តម្រិតដែលដំកល់ទុកជាថ្នាក់ៗ មកជាមុនសិន ។

សេចក្តីសុខសេចក្តីស្អាតក្នុងរាងកាយ ជាគ្រឹះខាងដើមដែលសំខាន់មួយទៀតរបស់ការសាងសំឡេង ។

សេចក្តីសុខ-ស្អាតក្នុងទីនេះ គឺសេចក្តីសុខ-ស្អាតក្នុងការងូតទឹក ការស្រូបអាកាស-ដំណេក អាហារ និងគ្រឿងតែងកាយ ។

តាមប្រក្រតី ហាមមិនឲ្យនិយាយខ្លាំង ឬស្រែកពេកទៅ ដោយមិនមានហេតុសំខាន់ និងឲ្យចៀសវាងការនិយាយខ្សឹប ហើយនឹង

សំណើចដោយមិនមានហេតុផលរបស់ខ្លួនចេញ ។ ត្រូវហាត់វិធីដកដង្ហើមឲ្យថ្នមស្ងាត់ម្យ៉ាង, គឺការដកដង្ហើមតាមច្រមុះ ឈប់ការហាមាត់ស្រូបខ្យល់លេង ។ ត្រូវចិញ្ចឹមបបូរមាត់ឲ្យជិតណែន ដើម្បីឲ្យច្រមុះបានមានឱកាសធ្វើការងារបានច្រើនៗ ។

៣ – វិធីរក្សាកឹងមាត់

ការដែលផឹកទឹកត្រជាក់ពេក មិនស្រួលដល់ប្រហោងករបស់អ្នកសាច់សំឡេងចុះចម្រើនទំនិយាយ; ក្អកស្រហាក់ ហោចមិនឲ្យចង្អៀតចង្អល់ប្រហោងកដោយមិនមានហេតុសំខាន់ ។ ហួសពីនេះទៅទៀត ការហាត់នៅបានធ្វើឲ្យឃើញប្រយោជន៍យ៉ាងជាក់ច្បាស់ម្យ៉ាង គឺគេហាមមិនឲ្យអ្នកហាត់ផឹកទឹកស្រវឹង ដោយលើកហេតុផលមកតាងថា: គ្រឿងស្រវឹង (ស្រា - កាកៀន - កញ្ឆា - ទឹកថ្នាំជក់ជាដើម សុទ្ធសឹងជារបស់ក្ដៅ) ។ របស់ក្ដៅនែងចូលទៅដុតសរីរាង្គដែលឲ្យស្ងួត ហើយដុតកំដៅសេចក្ដីសប្បាយរបស់សរីរាង្គបំពង់កនោះ ។ សរីរាង្គទាំងនោះក៏អស់សេចក្ដីសប្បាយ ទៅជាញើសញោយ ឬ ខះស្ងួត មិនមានកំឡាំងល្មមនឹងជួយសាច់សំឡេងឲ្យល្អបាន ។ មួយទៀតរបស់គ្រឿងស្រវឹង ធ្វើឲ្យកើតទោសដល់បំពង់កយ៉ាងស្អិតល្អិត សម្បូរពេលនិយាយនឹងឃ្លាតឆ្ងាយចាកវេលាដែក ឬ ដេក ការនិយាយក៏គង់នឹងបានទទួលផលអាក្រក់ជាដរាបទៅ ។ ព្រោះហេតុដែលនេះហើយត្រូវការឲ្យប្រយ័ត្នបំពង់កនេះឯង បានជាមានបញ្ញត្តិ

ឲ្យប្រើទឹកដាំនឹងអំបិលម្សៅប៊ូរ លាងលាក់បំពង់ករាល់ព្រឹកល្ងាចព្រមទាំងវេលាមុននឹងចូលដេក ។ វិធីរក្សាកនិងមាត់តាមវិធីអនាម័យដូច្នេះ ឃើញច្បាស់បានថាៈ ដើម្បីធ្វើកនិងមាត់ឲ្យជាឧបករណ៍ ប្រយោជន៍ជួយឧបត្ថម្ភក្នុងការសាងសំឡេង ដើម្បីជាអាវុធក្នុងពេលត្រូវការនិយាយនុះឯង ។

ដោយច្រើនពួកអ្នកទូទៅ មានរបស់ធ្វើឲ្យគិតផ្ចង់មួយកន្លែង គឺគេបានធ្វើបន្តការហាត់តាមវិធីកំណត់ ៗ ផ្សេងពីគ ពួកអ្នកទីត្រូវបស្រុកតែមិនបដិសេធធ្វើរបស់ខ្លួនថាៈ ខ្លួនបានមានគោលហាត់ក្នុងការនិយាយ ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមសេចក្តីសាបរបស់ខ្លួនឯងជាដរាប ៗ តែថាដែលធ្វើតាមសេចក្តីសាបដោយជឿខ្លួនឯងនោះ យើងច្រើនតែធ្វើទៅតាមសេចក្តីពេញចិត្តនឹងនឹកឃើញ គឺដូចកាលយើងនឹងបានចាប់គោលក្នុងការហាត់និយាយរបស់យើងដោយល្អនោះក៏ទេ យើងមានគោលខ្លាក់ម្យ៉ាង ៗ សឹងដោយច្រើនតែជាគោលរបស់យើងឯង ៗ

គោលហាត់ក្នុងខាងដើម តាមវិធីអនាម័យដូចបានពោលមកហើយ យើងសូមផ្ដាំលោក-អ្នកដោយសេចក្តីទុកក្នុងចិត្តថាៈ សូមកុំឲ្យលោក-អ្នកធុញទ្រាន់មុនការប្រាថ្នាព្យាយាមធ្វើជាលំដាប់ ៗ យើងហ៊ានសន្យាយ៉ាងជាក់ស្ដែងថាៈ កាលបើបានធ្វើតាមវិធីហាត់ក្នុងសៀវភៅនេះ ដោយសព្វគ្រប់ហើយ លោក-អ្នកមុខជានឹងបានផលយ៉ាងវិសេសមហាស្ចារ្យ

ដោយលោក-អ្នកមិនដឹងខ្លួន ។ សេចក្ដីសម្រេចរបស់លោក-អ្នក បើទុកណាជាយឺតយូរ តែក៏ទីងជាសេចក្ដីសម្រេចឈានទៅមុខហើយមាំមួនផង !!!

៤ – ការបញ្ចេញសំឡេងឲ្យច្បាស់លាស់

អ្នកប្រាជ្ញស្ទាត់ជំនាញក្នុងការមើលលក្ខណៈរបស់មនុស្ស គេមានវិធីម្យ៉ាង សម្រាប់ចាប់យកមកជាវិធីកំបាំងក្នុងការទាយ គឺការស្ដាប់ទឹកសំឡេងរបស់អ្នកដែលគេត្រូវការទំនាយ ។ ទឹកសំឡេងដែលគេចាប់យកមកជាហេតុបករណ៍ក្នុងការមើលលក្ខណៈនេះ មិនមែនចាប់យកចំពោះតែក្នុងវេលានិយាយនោះទេ សូម្បីតែក្នុងការអាន ក៏ជាជំនួយដ៏សំខាន់មួយផ្សេងដែលគេត្រូវការ ។

សំឡេងជាគ្រឿងប្រាប់លក្ខណៈក្នុងកាយបុគ្គល, សំឡេងជាគ្រឿងសឲ្យឃើញសេចក្ដីទម្រន់-សេចក្ដីម៉ឺងម៉ាត់-សេចក្ដីសុភាពទន់លំទោន-សេចក្ដីរញ្ញា-សេចក្ដីនឹងនួន ទីងអនាគតរបស់អ្នកបញ្ចេញសំឡេងរបស់ខ្លួនចេញមកបានជាដរាប ។ រួមសេចក្ដីថា សំឡេងជាផែនទីមួយផ្ទាំង ដែលអាចចង្អុលប្រាប់តំណែងរបស់អ្នកជាម្ចាស់សំឡេងបានថា គេនឹងនៅក្នុងលំដាប់ណា? - ទីណា?

អ្នកតំណាងក្រសួង ឬ តំណាងប្រទេស វេលាដែលត្រូវនិយាយការឲ្យពួកសមាជិក ក្នុងវេទសភាទាំងអស់យល់ឃើញព្រមតាមមតិរបស់ខ្លួន

នោះ ត្រូវប្រើ «សំឡេង» របស់ខ្លួនជាដាវយ៉ាងមុត កាប់ផ្ដាសេចក្ដីយល់របស់អ្នកម្នាក់ឲ្យរលំដួលយល់ព្រមតាមខ្លួននិយាយ ដែលជាការបានប្រយោជន៍ ហើយឲ្យមានប្រៀបដល់ហោចណាស់ ឬប្រទេសរបស់ខ្លួន ។

ដូចទាហានដែលគាប់គ្រប់គ្រងពលចំបាំងរបស់ខ្លួន, គ្រូអ្នកធ្វើការបង្រៀនសិស្សគណរបស់គេ, បព្វជិតអ្នកទេសនាប្រដៅប្រជាជន, នាយកពួកសម្ព័ន្ធដែលត្រូវការបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យមនុស្សធ្វើការដើម្បីខ្លួនកម្មករកំពុងបោះបង់ពេលការទៅនោះ ឲ្យត្រឡប់ចូលមកធ្វើការវិញបាន អ្នកសាក្ខីដែលអធិប្បាយរឿងក្ដីចាប់ចិត្តម្នាក់ទោសទៅលើគូក្ដីម្ខាង ឬ ដោះសារក្ដីក្ដីរបស់ខ្លួន; គង់ឃើញសេចក្ដីសំខាន់របស់ «សំឡេង» ច្រើនជាន់ប្រាកដដែរ ។

៥

ដំណើរដែលនឹងនាំទៅកាន់ភាពជាអ្នកប្តូបតិភះយ៉ាងច្បាស់ក្រឡែតគង់ពុំមាន "សំឡេង" ជាការមួយយ៉ាងសំខាន់ ប្រហែលនឹងសេចក្ដីសំខាន់របស់កាំបិតដែកក្នុងយុទ្ធកម្ម ។

តាំងការនិយាយនិងការអាន បើទុកណាជាត្រូវធ្វើដោយវិធីផ្សេងគ្នាក្នុងភាពមិនដូចគ្នា តែទាំង ២ យ៉ាងត្រូវការ "សេចក្ដីជាក់ច្បាស់" ប្រហែល ៗ គ្នា ។

សំឡាញ់របស់យើងម្នាក់ ថ្ងៃមួយគេជិនដោយតាំងមុខថា: គេនឹងត្រូវទៅនិយាយការនៅវេលាបច្ចុប្បន្ន ក្នុងការលៀងទទួលភ្ញៀវយ៉ាង

សំខាន់មួយកន្លែង ។ សំឡាញ់នោះនៅតែហាក់ដូចជាមួយនឹងយើង យើងឃើញគេរវល់រវៃតែចំពោះរឿងដែលខឹងទាំងនិយាយតែម្យ៉ាង គេភ្លេចទ្រង់ "សំឡេង" របស់គេទៅផង គេភ្លេចការពារខ្លួននឹងប្រុងប្រៀបគួរឿង "សំឡេង" ក្នុងគ្រាដំបូង ។ ថ្ងៃនោះយើងឮនឹងគេនិយាយអន់ជាទីបំផុត អន់ត្រឹមតែជាងដែលធ្លាប់និយាយមកពីកាលមុន ។

"ការប្រុងប្រៀបខ្លួនក្នុងវេលាដែលគេមិនទាន់មកដល់ ជាបទរៀនដ៏មិនស្លាប់របស់អ្នកគិតស្លូតទៅ!" ។

បទរៀននេះជាគំនិតប្រាជ្ញារបស់អ្នកប្រាជ្ញ "ភ្លេស៊ើរ" ការមេរក ប្រាប់វិធីសាងសំឡេងក្នុងខាងដើមខុកថា : "អ្នកត្រូវហាត់រាល់ថ្ងៃ ហាត់ទាំងការអានទាំងការនិយាយ ។

៥– ការហាត់អាន

ដើម្បីជួនឲ្យហាត់អានអក្សរជាមុន ។ អក្សរដែលល្អក្នុងការហាត់អាននោះ គឺសម្បុត្រដែលអ្នកផងគេសរសេរ (មិនមែនបោះពុម្ព) មកដល់យើង ។ ប៉ុន្តែត្រូវជ្រើសរើសយកតែសម្បុត្រ ដែលមានសេចក្ដីសារសព្វយ៉ាងពិស្ដារ ហើយឲ្យមានអក្សរល្អល្អនិងមានឃ្លាល្បះត្រឹមត្រូវផង ។ កាលបើបានសម្បុត្រដូចនេះហើយ គេឲ្យប្រតិបត្តិតាមវិធីដូចតទៅនេះ :

ក) ឱ្យរកទីកន្លែងណាមួយដែលស្ងាត់ គ្មានមនុស្សទៅធ្វើឱ្យរំខានបាន ហើយកុំឱ្យក្តៅស្អុះពេក កុំឱ្យមានពន្លឺខ្លាំងពេក កុំឱ្យងងឹតពេក រាំងកុំឱ្យពន្លឺព្រះអាទិត្យចាំងភ្នែក ។

ខ) ឱ្យឈរឬអង្គុយ (គេច្រើនប្រើឈរ) តាមសម្រួលដែលស្រួលបំផុត ដៃឆ្វេងកាន់សម្បុត្រ ដៃស្តាំចាប់ជ្រុងសម្បុត្រម្ខាង លើកឡើងឱ្យល្មមប្រមាណ កុំឱ្យជិតភ្នែកពេក-ឆ្ងាយពេក កុំសំឡឹងមើលឱ្យហួសកំឡាំងភ្នែក មើលតាមតែប្រក្រតីដែលយើងធ្លាប់មើល ។

គ) អានមួយៗ ឱ្យច្បាស់ៗ កុំឱ្យញាប់ពេក-រន្ថើលពេក កុំឱ្យតឹងសំឡេងពេក-ធូរពេក ឱ្យមានឃ្លាមានល្បះ និងត្រូវកំណត់សេចក្តីនៃវណ្ណយុត្តិដែលគួរបង្អង់គួរឈប់ ហើយត្រឡប់មើលសារជាថ្មីវិញ ឱ្យបានច្រើនៗដង ទាល់តែស្ទាត់ក្នុងវិធីអាន ឃើញថាត្រឹមត្រូវហាក់ដូចហើយ រកសម្បុត្រដទៃៗ មកមើលទៀត តាមវិធីដូចគ្នា ។

ឃ) អានយ៉ាងញាប់រួសរាន់ តែឱ្យច្បាស់ៗ និងត្រូវប្រើឃ្លា-ល្បះដូចមុន ។

ង) អានយ៉ាងញាប់រួសរាន់បំផុត ដូចជាលោកសូត្រមេសូត្រ ដែលចាំស្ទាត់ហើយ ដោយមិនឈប់ឃ្លា-ល្បះ តែឱ្យច្បាស់ៗ កុំឱ្យព្រលាំៗ ។

ក) កាលបើស្ទាត់ជំនាញហើយ ត្រូវរកសម្បុត្រដែលមានអក្សរមិនស្រួលច្បាស់លាស់មកអាន តាមលំដាប់ត្រង់គ, ប្រព្រឹត្តិយ, ទីផង, ផ្គុបដល់ស្ទាត់ ហើយរកសម្បុត្រដែលមានអក្សរយ៉ាងពិបាក មកហាត់អានតាមវិធីដូចគ្នា ទាល់តែឃើញថាស្ទាត់ជំនាញក្នុងការអានប្រាកដមែនទាំងក្នុងក៏ដែរ ទោះបីអក្សរវៀចយ៉ាងណា ឬសម្បុត្រមានសេចក្ដីមិនសូវល្អមានឃ្លាល្បះមិនត្រឹមត្រូវដូចម្ដេច ក៏អាចកាត់ទម្រាយយល់សេចក្ដីបានច្បាស់លាស់ទៅបាន ដោយឥតមានកំហុសច្រឡំឬស្ទើរស្ទាក់ ទាំងពុំបាច់សំឡឹងមើលអក្សរប៉ុន្មាន តាមពេលខ្លះក្រឡេកមើលឬងើបមុខមើលទៅទិដ្ឋខាងក៏បាន នៅតែអានមិនទាក់មិនគាំងហើយសង្ក្រោះក្បាយផង ទុកជាមិនបានមើលទុកជាមុនក៏ដោយ ។

តាមវិធីដែលពោលមកនេះ បើលោក-អ្នកហាត់អានតាមជម្រិតបញ្ចប់បានហើយ រមែងបានទទួលផលច្រើនប្រការគឺ: មានសំឡេងក្បោះក្បាយច្បាស់លាស់គួរឲ្យជាទីស្ដាប់ ទោះបីញាប់ឬរន្ថើលក៏ដោយមានក្នុងក្រ-ប្រាតិរឹងប៉ឹង - អង់អាចក្នុងវិប្រជុំ សំឡេងមានទម្ងន់គួរឲ្យជឿស្ដាប់ធ្វើឲ្យអ្នកស្ដាប់ៗ ងាយយល់ចូលចិត្តបានឆាប់ ទីផងអាចយល់សេចក្ដីនៃពាក្យពេចន៍គ្រប់យ៉ាងដោយខ្លួនឯងបានជាដើម ហើយជាវិធីទំនុកបម្រុង

ភ្នែក ដែលជាកាយគុណសំខាន់បំផុតមួយ ឲ្យមានសេរីភាពទាក់ទាញត្រៀង ដៃជើងប្រសើរផង ៗ បន្ទាប់អំពីនេះទៅ ត្រូវចូលកាន់ចង "ហាត់និយាយ" តទៅទៀត ៗ

៦– ការហាត់និយាយ

ដើម្បីបង្ហាត់ឲ្យហាត់និយាយម្នាក់ឯងជាមុន ៗ ត្រូវរកទីកន្លែងដែលមានខ្យល់អាកាសល្អបរិសុទ្ធ ដូចយ៉ាងទីវាល សួនច្បារ ទីដងមាត់ទន្លេជាដើម (នៅប្រទេសក្រិក គេច្រើនទៅហាត់នៅមាត់សមុទ្រឬកោះណាមួយដែលមានខ្យល់អាកាសល្អ) ៗ ហាមមិនឲ្យហាត់ក្នុងពេលដែលមានសូរ្យរស្មីក្តៅខ្លាំង ឲ្យហាត់តែពេលព្រឹក ល្ងាច និងយប់ និងហាមមិនឲ្យហាត់ក្នុងវេលាដែលទើបបរិភោគអាហាររួច ត្រូវបង្អង់ឲ្យអាហាររលួយសិន (នេះហាមចំពោះតែគ្រាដែលហាត់ដំបូង ដល់ស្ទាត់ទៅត្រូវហាត់ទាំងពេលក្តៅទាំងពេលទើបបរិភោគហើយក្តី) ៗ ត្រូវហាត់ទាំងឈរ ទាំងអង្គុយ តែត្រូវរៀលតាមសម្រួលដែលស្រួលជាងបំផុត; ក្នុងការហាត់និយាយឈរ ត្រូវហាត់ទាំងឈរទុចដៃ ទាំងសម្រេចដៃ ទាំងធ្លាដៃ, ក្នុងការហាត់អង្គុយនិយាយ ត្រូវហាត់ទាំងអង្គុយបត់ជើង ទាំងលុតជង្គង់ ទាំងអង្គុយកៅអី តែទាំងដំហារទាំងបង្គុយ ត្រូវទប់ដងខ្លួនឲ្យនឹង កុំឲ្យយោលឬងឹកងោកដូចគ្នា ៗ ក្នុងការហាត់និយាយនេះ ក៏មានដំណើរទំនងដូចការហាត់អានដែរ គឺគេឲ្យធ្វើដូច្នេះ: (មានត)

តម្រូវតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ធម្មជាតិ

ហ៊ុននិពន្ធមន្ត្រី ញ៉ុក-ថែម ប្រែ-រៀបរៀង

(តមក)

មិនចូលចិត្តលេងកីឡាហាត់ប្រាណ ច្រើនតែចូលចិត្តស៊ីផឹកៗ ដូច្នេះ ជាគ្រឿងដាស់កាមារម្មណ៍ឲ្យចំរើនឡើងទាំងអស់ ។

ឯអ្នកដែលមានកំឡាំងចិត្តរឹងប៉ឹង និងកំឡាំងកាយក៏ខ្លាំងត្រឡប់ជាមានចិត្តគិតនឹក ក្នុងកាមារម្មណ៍តិចជាង ។

ឃ - **អំពីព្យាធិក្នុងរាងកាយ** — រោគចំពូកខ្លះ នាំឲ្យកើតកាមារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាឡើង តែរោគខ្លះធ្វើឲ្យទន់ខ្សោយទៅវិញ ។ អ្នកដែលកើតរោគរបេងរ៉ាំរ៉ៃ ច្រើនមានដម្រេកក្នុងកាមរាគ ។ រោគប្រមេះដែលមិនទាន់សាហាវខ្លាំងក៏អាចធ្វើឲ្យមានដម្រេកខ្លាំងដែរ ប៉ុន្តែរោគចំពូកណា ដែលធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់សួតឬអណ្ឌៈ នោះនាំបន្ថយដម្រេកក្នុងកាមរាគៈ ឬអស់ដម្រេកទៅបាន អ្នកដែលបានសេពសន្ថវកិច្ចច្រើនហួសប្រមាណ ក៏ជាហេតុនាំឲ្យថយខ្សោយកាមរាគៈទៅបានដែរ ។

ង - **វត្ថុផ្សេងៗ ដែលនៅជុំវិញ** — អស់នេះហើយជាគ្រឿងជ្រោមជ្រែងបន្ថែម ឬបន្ថយកាមរាគបានដែរ ។ គ្រឿងជួយចិត្តគំនិតឲ្យមានដម្រេកស្រើបស្រាលក្នុងកាមារម្មណ៍ ដូចជាតន្ត្រីក្តី ល្ខោនក្តី

របាំក្តី មហោស្រពដែលនាំឲ្យស្រើបកាមារម្មណ៍ដទៃទៀតក្តី សៀវភៅតម្រាទិយាយពីកាមារម្មណ៍ក្តី រូបគំនូរ រូបថតដែលនាំសើបក្តី ។ល។ អស់នេះសុទ្ធតែជាគ្រឿងនាំឲ្យបំរើនកាមារម្មណ៍ទាំងអស់ ។

អារម្មណ៍ដែលនាំឲ្យរីករាយចិត្ត

រាងកាយរបស់យើងប្រកបដោយជីវិត តែងការប្រែកទីងយ៉ាតក្តាក់ទំពារ តាមធម្មតារបស់ដែលមានជីវិត តែងមានអាការទៀយហត់ ស្រេកឃ្លាន ក្រៅពីការសម្រាក តាមធម្មតានៅមានអាហារសម្រាប់បំរុងកងកាយ ឲ្យស្រស់បស់មានកំលាំងធ្វើការតទៅទៀត ។ ឯចិត្តជាគ្រឿងរះដ៏សំខាន់របស់មនុស្សបុគ្គលដូចជាងកាយដែរ ហើយអាហារដ៏សំខាន់របស់ចិត្តគឺអារម្មណ៍ ដែលនាំចិត្តឲ្យសប្បាយរីករាយហ៊ឹងឯង ។ ឯគ្រឿងដែលនាំឲ្យកើតសេចក្តីរីករាយដល់ចិត្តគំនិត ប្រសិនបើញែកចេញជាប្រភេទ ៗ ដូចនេះ

១ - តន្ត្រីគ្រប់ប្រភេទ

២ - មហោស្រពផ្សេងៗ

៣ - ការប្រឡងកីឡាលេងកន្ទុង ផ្ទាល់ខ្លួនឯង

៤ - សៀវភៅប្រលោមលោកនិងគំនូរផ្សេងៗ

៥ - ការនិយាយប្រាប់និងលេងសើច ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិគ្រួសារ នឹងការសមាគម ។

៦ - បកិណ្ណកៈការងារ

៧ - ការដើរលេងកំសាន្តចិត្ត

៨ - កាមារម្មណ៍

គឺឡាគ្រប់ប្រភេទ បើយើងប្រព្រឹត្តតែល្មមប្រមាណតាមសមគួរ ទីនេះសេចក្ដីត្រេកអររបស់កាយ រមែងជាគុណទាំងអស់ឥតទោសបន្តិចឡើយ ។ ឯរបស់ដែលនាំឲ្យចិត្តរីករាយផ្សេងៗទៀត ដូចជាមហោស្រព កាមារម្មណ៍ជាដើម គាប់ភេទទាំងទោស ទាំងគុណ ។

អំពីការងារដែលធ្វើដោយកំឡាំងកាយ

មនុស្សយើងកើតមក ទុកជាមានទ្រព្យធនធានមិនចាំបាច់ឲ្យយើងធ្វើការក៏មាន ប៉ុន្តែធម្មជាតិរបស់កាយយើង បង្គាប់ឲ្យត្រូវតែធ្វើការ ធម្មជាតិមិនបានសាងយើងមក ឲ្យនៅនឹងថ្កល់ដូចដើមឈើ គឺត្រូវការឲ្យធ្វើការកម្រើកទៅមកជានិច្ចឲ្យសមនឹងភាវៈជារបស់មានជីវិត ប្រភេទដែលឃ្លាតចាកទីឋាន មានដៃសម្រាប់ធ្វើការ មានជើងសម្រាប់ដើរ ។ ប្រសិនបើយើងមិនប្រើអវយវៈទាំងនេះ ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមបំណងធម្មជាតិទេ / មុខជាធម្មជាតិធ្វើទោសយើង គឺឲ្យទៅជាអ្នកមានរោគកាយ ទ្រុឌទ្រោមទៅភ្លាម ទាំងមានកាយរូបមិនមាំ ។ សូមឲ្យសង្កេតមើលចុះ បុគ្គលណាធ្វើការងារដោយកំឡាំងកាយ បុគ្គលនោះរមែងមានរាងកាយមាំចំណាប់ ទាំងសុខភាពល្អផង តែបុគ្គលដែលខ្ជិលច្រអូស ឬ អ្នកធ្វើ

ការច្បិចច្បើម ការធ្វើមិនធ្វើ ការស្រោលក៏មិនព្រមធ្វើ ពលកាយបុគ្គល បំពួកនេះ ច្រើនទន់ខ្សោយមិនមានកំឡាំងខ្លាំងពូកែទេ ទុកជាមាន សាច់ដាត់មាំពលកាយធំហើងណាក៏ដោយ ក៏ច្រើនតែជាមនុស្សខ្សោយ មានកំឡាំងតិច អាយុខ្លី ។ តាមធម្មតា ការណាដែលត្រូវប្រើកំឡាំង កាយ ឬនាំឲ្យចេញកំឡាំងកាយ ការនេះសុទ្ធតែជាការមានគុណ ប្រយោជន៍ដល់ពលកាយទាំងអស់ ដូចជាការធ្វើចម្ការ, ធ្វើសួន, ធ្វើស្រែ, ធ្វើម៉ៅព្រៃ, ធ្វើការជីកលោហធាតុ និងប្រើកំឡាំងកាយលើសែងផ្សេងៗ ការងារនៅខាងផ្ទះ ។ល។ ពួកកម្មករនិងកសិករ ច្រើនតែមានពល កាយមាំបំណាច់ ហើយបានកំឡាំងកាយច្រើន ដោយហេតុការងារពុំចប់មិន ឈប់ ជាប់ខាងការប្រើកម្លាំងកាយជានិច្ច ។ ការងារប្រភេទអស់នេះ ជាថ្នាំចំរើនអាយុយ៉ាងវិសេសរបស់ពលកាយ ជាការកសាងកម្លាំងនៃ បុគ្គលផងចិត្តផង ។

ពិតមែនតែពលកាយ ដែលត្រូវធ្វើការដោយកម្លាំងកាយ ប៉ុន្តែ យើងក៏មិនត្រូវធ្វើការគ្រប់ចំពូក ដោយកំឡាំងកាយតែម្យ៉ាងទេ យើង ត្រូវរើសជ្រើសតាមផ្លូវកណ្តាល គឺប្រើកំឡាំងកាយធ្វើការច្រើនហួសពេក ក៏ពុំបាន តិចហួសពេកក៏ពុំបាន ។ យើងមិនត្រូវធ្វើបំបាក់កំឡាំង របស់យើងទេ គឺយើងត្រូវធ្វើដោយមានរយៈឈប់សម្រាកតាមសមគួរ

និងកំឡាំងរបស់យើង ។ ប្រសិនបើធ្វើការតាមប្រមាណនៃកំឡាំងរបស់យើងហើយ មុខជាមានតែគុណឥតទោសភ័យអ្វីឡើយ ។

អំពីការឈប់សម្រាក

តាមធម្មតា កាលបើយើងបរិភោគហើយ តែងបន្ទាបពេញយ៉ាងណា រាងកាយយើង កាលបើធ្វើការតម្រែតទាល់តែនឿយហត់ហើយ គេក៏តែឈប់សម្រាកដូច្នោះដែរ បើមិនធ្វើដូច្នេះទេ រាងកាយក៏ទ្រុឌទ្រោមទៅជាចាប់ ការឈប់ដេកសម្រាកជាកិច្ចមួយ ដែលនាំឲ្យអវយវៈគ្រប់ចំណែករបស់រាងកាយនៅស្ងប់ស្ងៀម និងបើកឱកាសឲ្យរាងកាយធ្វើការជួសជុលកន្លែងដែលសឹករេចរឹលទៅ ឲ្យបរិបូណ៌ដូចដើមឡើងវិញ ។ ផលនៃការដេកសម្រាកកាយនេះ កាលភ្ញាក់ឡើង រមែងមានកំឡាំងថ្មីមាំផាត់ទៀតហាក់ ប្រមាណជម្ងឺឈឺចាប់បន្តិចបន្តួច ដូចរលមុខឈឺក្បាលជាដើម ក្រោយដែលបានដេកលក់ស៊ប់ស្កប់ជាវេលាយូរល្មមសមគួរហើយ រមែងមានអារម្មណ៍ស្រស់បស់ឡើងច្រើន ។ ការដេកលក់ស៊ប់ស្កប់ជាការខានពុំបាន ប្រហែលនឹងអាហារដែរ បើមិនមានការដេកសម្រាកហើយ រាងកាយរបស់យើងមុខជាមិនមានឱកាសជួសជុលអវយវៈដែលសឹករេចទៅឡើយ ។

តាមធម្មតា មនុស្សយើងមិនគួរធ្វើការឲ្យលើសពី ៧ ឬ ៨ ម៉ោងក្នុង ១ ថ្ងៃទេ ៦ ៧ ឬ ៨ ម៉ោងទៀតជាពេលសម្រាក ពេលទំនេរ

ខាង ទឹងការស្រែករធអារម្មណ៍ជាទំនោរកាយដល់ចិត្ត ៦ ៧ ឬ ៨ ម៉ោង ទៀតជាពេលដេក ។ ការដេកថ្ងៃមិនមែនជាការសំខាន់ទេ គួរតែប្រើ ពេលដេកតែក្នុងវេលាយប់ប៉ុណ្ណោះ ហើយគួរចាប់ដេកតាំងពីម៉ោង ២១ ទៅ ដល់ ម៉ោង ៦ ក្ដីសីមព្រោក ត្រឹមប៉ុណ្ណោះប្រសើរណាស់,មួយ វិញទៀត គួរហាត់ជាអ្នកដេកស៊ាយ គឺដេកឲ្យលក់បានមិនបាច់ ក្រឡុកក្រឡាប់នៅកន្លែងណា ទុកជាទីដេកនោះផ្លាស់ទីងដីវង ឬដេកលើដំ-ណេកដ៏ទន់ក្ដី ក៏អាចដេកឲ្យលក់ទៅបានដូចគ្នាទាំងអស់ ។ ការហាត់ ដេកទម្លាប់ខ្លួនទំនងនេះ រមែងមានផលល្អតែម្យ៉ាង ដល់គ្រាក្រលំបាក គោក្រយ៉ាក រាងកាយរបស់យើង ក៏មិនទ្រុឌទ្រោមដោយហេតុដេកក មិនលក់នោះឡើយ ៕

អំពីការប្រើខួរក្បាល

ការប្រើខួរក្បាលនេះ សំដៅដល់ការប្រើខួរក្បាលឲ្យបេះតិចឲ្យ ដេះដាំ ។ វិធីប្រើខួរក្បាលក្នុងលោកសព្វថ្ងៃនេះ កំពុងចំរើនណាស់ ដែរ មិនចាញ់ការពួកធ្វើការ ដោយកំឡាំងកាយទេ ប៉ុន្តែការធ្វើការ ដោយខួរក្បាល ជាការដែលកាន់តែមិនសូវត្រូវការទេ ដោយ ហេតុការងារប្រភេទនេះ នាំឲ្យទ្រុឌទ្រោមដល់សរីរៈ ដែលត្រូវ ប្រើត្រាំត្រែង ឯអ្នកដែលធ្វើការដោយកំលាំងកាយ ទុកជាធ្វើ ត្រាំត្រែងមិនគិតម៉ោងពេលក៏ដោយ អ្នកធ្វើការទំនងនេះក៏ឡើងតែមាន.

កំឡាំងកាយកំលាំងចិត្តអាយុយើងដែរ តែអ្នកដែលធ្វើការនឹងខួរក្បាល យ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ ហើយជួនហួសកំណត់ពេលនាំឲ្យកើតទោសដល់កងកាយ និងចិត្តគំនិតជាអនេកប្រការ គឺច្រើនតែមានរោគងាយស្មារតីស្ពុង សាប់ស្ពាំងកើតរោគខាងសរសៃប្រសាទ ហើយមានអាយុមិនយឺន ៗ អ្នកដែលខូចខួរក្បាលឬឆ្កួតលីលា ដែលជាផលកើតមកអំពីការប្រើខួរក្បាលហួសកំណត់ ទម្រាំនឹងគ្រូពេទ្យថែរក្សាឲ្យសះជាផង ហើយស្រឡះណាស់ ៗ នៅប្រទេសដែលមានសេចក្តីចំរើនច្រើន ដូចសហរដ្ឋអាមេរិក មានមនុស្សធ្វើការដោយខួរក្បាលកាន់តែច្រើនឡើងៗ ហើយអ្នកដែលកើតរោគខួរក្បាលពិការ ក៏កាន់តែមានចំនួនច្រើនឡើងៗ ដែរ ។

ទុកជាយ៉ាងណាក៏ដោយ លោកធាតុរបស់ថ្ងៃនេះមិនមែនជាលោកធាតុកាលបុរាណ ១០០៦ ឆ្នាំមកហើយនោះទេ គឺជាលោកដ៏ដេរដាសទៅដោយការនេទ្ធះអន្ទង ពាសពេញទៅដោយការប្រណាំងប្រជែង ស្វែងរកសំណាងនឹងទ្រព្យសម្បត្តិស្ទើរតែទាំងអស់ ចុះក្នុងជាគ្រឿងនាំផ្លូវទៅកាន់បំណងដូចនេះបានសម្រេច ? មិនមានអ្វីវិសេសជាងការប្រើខួរក្បាលឡើយ ហេតុនេះហើយបានជាមនុស្សសព្វថ្ងៃនេះ ចាំមែនតែប្រឹងគ្រប់ៗបរមាណូនៃកងកាយ គឺគោលចង់ប្រើអវយវៈគ្រប់ៗចំណែកនៃកងកាយ ដើម្បីឲ្យបានសម្រេចផលប្រយោជន៍ដូចពោលមកហើយ នេះហើយជាបាបគ្រោះរបស់យើងដែលកើតមកក្នុងលោកដែលមានសភាពដូច្នេះ ៗ

(មានត)

យុគសុន្ទរមេធី ញង់-សឿង ប្រែ

លោក ហង់-គីមសេង ពិនិត្យ

(តមក)

អ្នកដែលត្រូវការចង់មើលគេចងព្យួរកអគ្គមហាសេនា សម្លាប់ចោលព្រមទាំងផៅសន្តាន ៤០ នាក់ ចូរនាំគ្នាទៅឯកន្លែងកាន់ទុក្ខព្រះរាជកំណត់ពេលឥឡូវនេះ » ។

លុះគេរៀបចំជីកដាំសសររួចស្រេចហើយ ទើបទៅក្រុមម្នាក់ផាបាន-ហ្វាន់សាលា ក្រឹត្តទីនពួកព្រះរាជការផ្ញាផាប្រើឲនាក់ នាំអគ្គមហាសេនាបួបអន្ទើដោយញាតិផៅសន្តានទាំង ៤០ នាក់ មកឲ្យអង្គុយតំរៀបគ្នាក្បែរសសរនោះហើយគេយកខ្សែមកចងកគ្រប់ ១ គ្នា ដើម្បីទីងផាក់ខ្សែរឹតទាញយកជីព្រះខ្សែទៅលើ ។ ពួកបណ្តាកស្ត្រីដែលឈរមើលមរណៈដោយនោះ មិនអាចឈរមើលដោយព្រះសេចក្តីតក់យទេ គឺស្ទុះឈរមើលទាំងមានសេចក្តីខ្លាចព្រៃយ ស្រែកស្រដៀកហើយសម្រក់ទឹកភ្នែកគ្រប់ ១ គ្នា ព្រោះអគ្គមហាសេនាទីមួយវង្សត្រកូលរបស់លោកធ្លាប់មានសេចក្តីសុចរិតស្លូតត្រង់ ចិត្តទូលំទូលាយ គិតផលប្រយោជន៍ដល់សាធារណជនដែលសេមុខ ហើយផាំងស្រែទ្បាញ់ពេញចិត្តនៃបណ្តាកស្ត្រីទាំងអស់ ទាំងកុងក្រុងទីទ័រម្មខេត្តក្រៅផ្សេងៗ ក្នុងព្រះនគរទាំងមូល ។

បើទុកជាដូច្នោះ ក៏ឥតមានអ្នកណាមួយហ៊ានដៃឥតកំណរពារ ឧទ្ទិនរំដៀបទើនតាញ្ញហើនផាប់ខាតរបស់ព្រះកញ្ញាអគ្គនេះបានឡើយ ។ គង់តែពេលដែលគេកំពុងរៀបចំក្មេងយាតនកម្មផ្តាច់ជីវិតនៃពួកជនសុចរិតទាំង , អម្បាលនោះ ស្រាប់តែឃើញបុរសម្នាក់មានរូបរាងស្រស់បស់ ស្លៀកពាក់ខោអាវយ៉ាងស្អាតបាត ដើរច្រៀតច្រែកពួកពលកណ្តាលចំណោមប្រជុំជននោះ ចូលមកក្រាបសំពះឧត្តមមហាសេនា ចាប់ដៃលោកធ្វើបាបហើយ ទើបទាស់ថាថា "ឱព្រះតេជព្រះគុណឧត្តមមហាសេនា ដែលជាអធិបតីនៃបណ្តាជនខាងសាសនាមហាយាត ដែលស្រោចស្រង់អ្នកកំសត់ទុគ៌ត ! លោកមិនមែនជាអ្នកមានទោសទេ ឧក្រិដ្ឋដែលត្រូវឲ្យគេចាប់យកមកសម្លាប់កន្លែងនេះទេ, សូមលោកមេត្តាលែងខ្លួនទៅចុះ ទុកឲ្យខ្ញុំបាទទទួលទោសឧក្រិដ្ឋនេះវិញ ព្រោះខ្ញុំបាទនេះឯងហើយដែលជាអ្នកសម្លាប់ស្ត្រីនេះយកទៅបោះចោលក្នុងទន្លេទ្រើ" ។

ទោះបីពាក្យសូមទទួលទោសនោះ មានទំនងគួរឲ្យឧត្តមមហាសេនាមានសេចក្តីត្រេកអរជាទីបំផុត ព្រោះលោកមុខជាបានរួចខ្លួនហើយ ក៏ប៉ុន្តែលោកមានសេចក្តីករុណាអាសូរពេកក្រៃ ដល់បុរសដែលមកខ្លួនមកទទួលទោសដោយឥតតក់ស្លុតខ្លួនបន្តិចសោះ ។ ក្នុងគ្រាដែលលោកឧត្តមមហាសេនា កំពុងតែសួរ ឆ្លើយ សាសន៍ជាមួយនឹងបុរសនោះ ស្រាប់តែលេចការាស់ម្នាក់មកដល់ទៀត ដើរប្រជ្រៀតញែកគេ

ឯងចូលមកក្រាបគល់អគ្គមហាសេនា ហើយទើបពោលថា៖ "ព្រះតេជ-ព្រះគុណ! សូមទាន់កុំជឿពាក្យរបស់បុរសនេះឲ្យសោះ ខ្លួនខ្ញុំបាទឯណោះទេ ជាអ្នកសម្លាប់ស្រីដែលគេបានឃើញក្នុងហិបនោះ ឥតមានអ្នកណាដទៃក្រៅអំពីរូបខ្ញុំបាទឡើយ, ខ្ញុំបាទសូមទទួលទោសនោះដោយខ្លួនឯង ហើយរឿងនេះខ្ញុំបាទហ៊ានស្បថតាំងសច្ចាយកព្រះជាប្រធាន, សូមលោកកុំផ្តន្ទាដល់មនុស្សដែលគ្មានទោសដូច្នេះ" ។ បុរសឆ្លើយតវ៉ាឡើងក្នុងចំពោះមុខលោកអគ្គមហាសេនាថា "ព្រះតេជព្រះគុណ! ខ្ញុំបាទសូមជំរាបដោយពិតប្រាកដ គឺខ្លួនខ្ញុំបាទហ្នឹងឯងហើយដែលបានធ្វើឃាតកម្មនោះ ឥតមានអ្នកណាក្រៅពីអំពីរូបខ្ញុំបាទទេ" ។ តាចាស់ឆ្លើយតាក់ឡើងទៀតថា "កូនប្រុសឪពុក! ខ្លួនអ្នកនៅក្មេងនៅឡើយ អ្នកកុំចង់មកផ្តូរជីវិតឲ្យស្លាប់ឥតសារផលតាមុនចាស់ដូច្នេះ ត្រូវតែអ្នករស់នៅដើម្បីរកស៊ីឲ្យមានបុត្រតាមព្រេងសំណាងរបស់ខ្លួនទៅចុះ, ចំណែកខ្លួនខ្ញុំនេះបានកើតមកយូរយារណាស់ហើយ ចាស់ទាំងខ្លួនស្កូវទាំងសក់, ទាំងកិច្ចការសុខទុក្ខក្តៅត្រជាក់រាក់ជ្រៅអាក្រក់ល្អយ៉ាងណា, ក៏ខ្ញុំបានស្គាល់សព្វគ្រប់ទាំងអស់ ពេលនេះក៏ល្មមស្លាប់ដែរហើយ ត្រូវតែអ្នកឯងបណ្តោយទុកឲ្យខ្ញុំបូជាជីវិតជំនួសវិញ អ្នកកុំដែដកហ៊ាប់ជាអ្វីទៀត" ។ រួចហើយតាចាស់ក៏ងាកទៅនិយាយនឹងអគ្គមហាសេនាថា "ព្រះតេជព្រះ-

គុណ! ខ្ញុំបាទសូមជំពាបបន្ថែមមួយទៀតថា គឺពិតប្រាកដជារូបខ្ញុំបាទនេះឯងហើយដែលជាអ្នកពិឃាតស្រីនោះ, សូមលោកសម្លាប់ខ្ញុំឥឡូវនេះចុះ កុំសង្ស័យ" ។

ពាក្យដែលតក់ចុះឡើង រវាងតាចាស់នឹងបុរសនោះ នាំឲ្យអគ្គមហា-សេនាងងឹងងងល់គំនិត មិនដឹងជាគិតទៅផ្លូវណា ទើបសុំអនុញ្ញាតច្បាប់អំពីចៅក្រមនិងព្រះរាជអាជ្ញាដែលជាអ្នកត្រូវត្រាការនោះ ហើយក៏នាំបុរសទាំងពីរនាក់ចូលទៅក្រាបទូលព្រះបាទកាលិង្គ ។ កាលនាំចូលទៅដល់ហើយ អគ្គមហាសេនាលុតជង្គង់ក្រាបថ្វាយបង្គំប្រាំពីរដង រួចក្រាបបង្គំទូលថាផ្ទូះផ្ទះ "បពិត្រព្រះករុណាថ្លៃវិសេស! តាចាស់នឹងបុរសនេះឆ្លើយទទួលទោសខ្លួនឯងចំពោះរូបម្នាក់ ៗ ថា បានសម្លាប់ស្រីនោះ, ឥឡូវនេះទូលបង្គំសូមនាំយកមកក្រាបទូលព្រះករុណា ដើម្បីឲ្យទ្រង់បានជ្រាបតាមដំណើរ" ។ គ្រានោះ កាលិង្គទ្រង់ត្រាស់សួរគ្នាថា "បណ្ដាអ្នកទាំងពីរនេះ តើអ្នកណាដែលបានសម្លាប់ស្រីនោះ ហើយយកទៅបោះចោលក្នុងទន្លេទីត្រាំ" ។ បុរសក្រាបទូលមុនគេថា គឺខ្លួនឯងពិតប្រាកដ, ប៉ុន្តែតាចាស់ឆ្លើយទទឹងទាស់មកវិញថា ខ្លួនគាត់ឯណោះទេដែលបានសម្លាប់ស្រីនោះ ។ កាលិង្គមានបន្ទូលចំពោះអគ្គមហាសេនាថា "បើដូច្នោះបួរអ្នកឯងនាំយកក៏ទៅសម្លាប់ទាំងពីរនាក់ទៅ" ។ អគ្គមហាសេនាក៏ក្រាបបង្គំទូលថា សូមទ្រង់ព្រះមេត្តាប្រោស! បើអ្នកដែលត្រូវមាន

ទោសទណ្ឌនោះមានតែម្នាក់ទេ   នឹងសម្លាប់ម្នាក់ទៀតដូចម្ដេចកើត ព្រោះរឿងនេះ   នៅទាក់ទាមមិនទាន់ដាច់ស្រេចទៅខាងណានៅឡើយ, កាលបើយកទៅសម្លាប់តាំងពីទៀតយ៉ាងនេះ ឈ្មោះថាអយុត្តិធម៌ពេញទី" ។

កាលអគ្គមហាសេនានិយាយពាក្យនេះរួចហើយ បុរសនោះឆ្លើយឡើងទៀតថា "សូមទ្រង់ព្រះមេត្តាប្រោស! រឿងនេះទូលបង្គំហ៊ានស្បថប្រណិធានយកព្រះមកជាទីតាំងថា ពិតជារូបទូលបង្គំនេះប្រាកដមែន ដែលបានសម្លាប់ស្រីនេះកាត់ជាកំណាត់ៗ ដាក់ក្នុងហឹបហើយយកទៅបោះចោលក្នុងទន្លេទីគ្រ៍, គិតតាំងពីថ្ងៃសម្លាប់នោះមកទល់នឹងថ្ងៃនេះបាន ៤ ថ្ងៃហើយ ។ ទូលបង្គំមិនបង់ឲ្យជាប់ពាក់ទងដល់អ្នកដទៃទៀតទេ ក្នុងថ្ងៃដែលត្រូវកាត់ទោស, ទូលបង្គំសូមទទួលទោសទណ្ឌនោះដោយខ្លួនឯង   ព្រោះខ្ញុំបានប្រព្រឹត្តបទកំហុសដូច្នោះមែន" ។ ព្រះបាទកាលិហ្វ   ទ្រង់មានសេចក្ដីស្ងើចស្ងាល់ណាស់នឹងសំដីនោះ ហើយទ្រង់ជឿជាក់ប្រាកដថា គឺបុរសនោះឯងហើយដែលជាអ្នកសម្លាប់ ព្រោះគាត់ឆាស់ផ្ទាត់មាត់ពបឹងលែងហ៊ានឆ្លើយតតទៅទៀត   ទើបទ្រង់ងាកបែរទៅត្រាស់សួរបុរសនោះថា "នែប្រស្ន, ដោយមានហេតុផលដូចម្ដេចបានជាអ្នកឯងហ៊ានប្រព្រឹត្តកំហុសយ៉ាងធ្ងន់ ដែលគេគួរស្អប់ខ្ពើមយ៉ាងនេះ? ហើយដោយយល់ឃើញយ៉ាងណា ក៏បានជាស៊ូប្រថុយជួល

ខ្លួនមកឲ្យគេសម្លាប់ឯងវិញ ហើយនេះ ។ បុរសក្រាបទូលថា "បពិត្រព្រះសម្មតិទេព រឿងដំណឹងហួសទៅហើយ របស់ស្ត្រីនោះនឹងទូលបង្គំនេះ ប្រសិនបើគេគប់សរសេរជារឿងទុកក្នុងក្បួនខ្នាតនោះ នឹងបានទៅជារឿងមួយដ៏មានប្រយោជន៍ហើយសំខាន់ដល់មនុស្សទាំងពួង" ។ ចាល់ហ៊ូក៏មានបន្ទូលថា "អើបើដូច្នោះ បូរឯងនិយាយចុះ យើងបើកឱកាសឲ្យ" ។ បុរសបានទទួលតាមព្រះរាជឱង្ការហើយ ក៏ចាប់ផ្ដើមនិយាយរឿងការរបស់ខ្លួនដូចមានសេចក្ដីតទៅខាងក្រោយនេះ៖

រឿងស្រីដែលគេសម្លាប់នឹងបុរសជាស្វាមីរបស់នាង

បពិត្រព្រះអង្គជានាយកនៃបរិស័ទ! ព្រះករុណាថ្លៃវិសេសគង់នឹងបានជ្រាបថា ស្រីដែលទទួលមរណកាលនោះ ជាភរិយារបស់ទូលបង្គំហើយត្រូវជាកូនស្រីនៃតាព្រឹទ្ធាចារ្យនេះឯង ។ ឯតានេះសោតត្រូវជាមារបស់ទូលបង្គំខាងឪពុក គិតទៅនាងជាភរិយានោះជាប់ជាសាច់ញាតិជិតណាស់ គឺត្រូវជាបងប្អូនជីដូនមួយបង្កើត ។ តសំណោកបាសចុំបានរៀបចំផ្សំផ្គុំឲ្យជាភរិយាស្វាមី តាំងពីនាងនេះទើបនឹងបានអាយុ ១២ ឆ្នាំម្ល៉េះ ហើយបើកចាប់ផ្ដើមតាំងអំពីកាលដែលរៀបចំអាពាហ៍ពិពាហ៍ហើយរហូតមកដល់ឥឡូវនេះ បានចំនួន ១១ ឆ្នាំហើយ ។ ទូលបង្គំមានកូនប្រុស ៣ នាក់សព្វថ្ងៃនេះនៅរស់នៅឡើយ, ភរិយាទូលបង្គំនោះ មានកិរិយាមារយាទស្លូតបូតសុភាពរាបសារម្យទំល្អណាស់

ហើយតាំងពីកប់ប្រុសចាប់ដៃគ្នាមក ។ នាងតែងទទួលស្គាល់បង្គាប់ទូលបង្គំតាមច្បាប់ទម្លាប់ មិនដែលធ្វើឲ្យទូលបង្គំទុស្សានដល់ម្ដងទេ ។ ចំណែកខាងទូលបង្គំវិញ ក៏ស្រឡាញ់នាងទុកដូចជាថ្លើមប្រមាត់ហើយ តែងបំពេញអាស្រ័យនាងទាំងអស់ មិនដែលទទឹងទាស់ធ្វើឲ្យនាងអាក់អន់ចិត្តឡើយ ។

ប្រហែលជាពីរខែកន្លងមកហើយ នាងចាប់មានជម្ងឺ ។ ទូលបង្គំមានសេចក្ដីភិតភ័យខ្លាំង ហើយខំស្វះស្វែករកថ្នាំសង្កូវផ្សេងៗ មកព្យាបាលយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់តគ្មានខាតទ្រព្យសម្បត្តិសោះ ព្រោះចង់ឲ្យនាងបានជាឆាប់ ៗ លុះខំប្រឹងព្យាបាលចំនួនមួយខែទើបនាងបានគ្រាន់បើ ល្មមដើរទ្រេត ៗ បាន ហើយនាងចង់ចេញដើរទៅងូតទឹក ។ មុននឹងក្រោកចេញដើរពីផ្ទះទៅងូតទឹកនោះ នាងនិយាយនឹងទូលបង្គំថា "អ្នកបង ខ្ញុំឆាប់ឆ្ងាត់ហើយចេះតែនឹកចង់ទទួលទានផ្លែទន្លាប់ ប្រសិនបើបងរកបានមែន សមបើខ្ញុំនឹងសប្បាយចិត្តណាស់ហោង; ខ្ញុំនឹកចង់ទទួលទានផ្លែទន្លាប់នេះឃ្លានយ៉ាងណាស់ហើយ, ប្រសិនបើចំណង់នេះមិនសូវស្ងាត់បាត់ទៅដោយឆាប់រហ័សទេ ខ្ញុំថប់ណាស់ក្រែងតែបណ្ដាលទៅឈឺខ្លាំងម្ដងទៀត" ។ ទូលបង្គំតបភ្លាមថា "មិនអីទេអូន! កុំព្រួយឲ្យសោះ បងនឹងខំស្វះស្វែងរកដើម្បីយកមកបំពេញចិត្តអូនឲ្យបានតែបាន" ។

ទូលបង្គំក៏ម្នីម្នាចេញទៅពីផ្ទះ ដើម្បីទៅទិញផ្លែទទ្លាប់គ្រប់ទីផ្សារផ្សារ និងហាងលក់ផ្លែឈើទាំងអស់, ប៉ុន្តែគេមិនបានមួយសោះ សូម្បីតែផ្លែមួយហ៊ានឲ្យថ្លៃដល់ទៅមួយកហាបណៈ ក៏ឥតមានអ្នកណាគេឲ្យបានឡើយ ។ ទូលបង្គំវិលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ, ទឹកក្តៅក្រហាយៈទោមនស្ស តូចចិត្តណាស់ ព្រោះទាំងប្រឹងស្វះស្វែងយ៉ាងអស់ពីចិត្តហើយឥតប្រយោជន៍ទទេ ។ ចំណែកខាងភរិយាទូលបង្គំ ពេលត្រឡប់មកអំពីកន្លែងដងទឹកវិញ ដឹងថាគេផ្លែទទ្លាប់មិនបានដូច្នោះ ក៏តាំងព្រួយចិត្តសោបសេល់ ចទួលព្រះកថាទានដំណេកពុំបានតែញមួយភ្លែតនោះឯង ។ ទូលបង្គំ ក្រោកឡើងអំពីព្រលឹមស្រាងៗ ហើយចេញទៅរកម្តងទៀត, ទោះបីទំស្វះស្វែងរកក្នុងសួនឧទ្យានគ្រប់កន្លែងយ៉ាងណា ក៏ឥតប្រទះឃើញផ្លែមួយសោះ លោះប៉ុន្តែបានជួបនឹងឧទ្យានបាល (អ្នកថែរក្សាឧទ្យាន) ចាស់ម្នាក់ គាត់និយាយប្រាប់ទូលបង្គំថា "អ្នកឯងខំខ្វះខ្វែងរកក្នុងទីនេះឥតប្រយោជន៍ទេ ព្រោះផ្លែទទ្លាប់នោះមានតែក្នុងសួនឧទ្យានរបស់ព្រះបាទគាសិយ៉ា ក្បែរកំពង់បាលស្លូកឯណោះ, ក្នុងទីដទៃក្រៅអំពីឧទ្យាននោះឥតអ្នកមានឡើយ" ។

ដោយទូលបង្គំស្រឡាញ់ប្រពន្ធខ្លាំងណាស់ មិនចង់ឲ្យនាងបរទោសប្ដីចាស់អត្បាស្រីយ៍សោះ ទើបទូលបង្គំស្លៀកពាក់ខោអាវសម្រាប់ដើរដំណើរហើយចេញសំដៅទៅកាន់ក្រុងបាលស្លូក, ចំរើដំណើរស្រួតរូត

យ៉ាងប្រញាប់ប្រញាល់ណាស់ រវាង១៥ថ្ងៃទើបបានត្រឡប់មកដល់ផ្ទះវិញ ។ ទូលបង្គំទិញបានផ្លែទទ្ទាប់ ៣, ក្នុងផ្លែមួយៗថ្លៃមួយកហាបណៈ ។ ក្នុងឧទ្យាននោះឥតមានផ្លែទៀតទេ គឺមានតែ ៣ ប៉ុណ្ណោះឯងហើយឧទ្យានបាលមិនបង់ទាំងលក់ឲ្យទៀតផង ។ កាលមកដល់ផ្ទះ ទូលបង្គំក៏យកផ្លែទទ្ទាប់ទាំង ៣ ទៅឲ្យភរិយា, ប៉ុន្តែនាងបាត់ទឹកចង់ទទួលព្រះរាជទានផ្លែនោះទៅហើយ, នាងគ្រាន់តែទទួលហើយក៏ដាក់នៅក្បែរខ្លួន ។ ក្នុងពេលនោះ នាងកំពុងឈឺជាទម្ងន់, ទូលបង្គំទាល់គំនិតមិនដឹងជាទៅរកថ្នាំអ្វីទៀតមកព្យាបាលរោគនាងឲ្យជាស្រឡះបានឡើយ ។

ក្រោយដែលត្រឡប់មកពីរកផ្លែទទ្ទាប់វិញរវាងពីរបីថ្ងៃ ទូលបង្គំកំពុងអង្គុយលក់ដូរទំនិញនៅក្នុងហាង ស្រាប់តែឃើញទាសៈ(១) ម្នាក់ចូលពាបែបកោងកាច ដើរចូលមកក្នុងហាងទូលបង្គំ មានទាំងកាន់ផ្លែទទ្ទាប់មួយនៅដៃផង, ឯផ្លែទទ្ទាប់នោះទូលបង្គំបានស្គាល់ជាក់ ជាផ្លែដែលទូលបង្គំទិញពីកំពង់បាល់សុរ៉ាមត ។ ទូលបង្គំឥតសង្ស័យទៀតឡើយ ព្រោះបានដឹងថានៅក្នុងក្រុងបាគដាដនឹងក្នុងឧទ្យានជិតខាងទាំងអស់ គ្មានផ្លែទទ្ទាប់ទេ ទើបទូលបង្គំសួរទាសៈនោះថា "នែអ្នក, ខ្ញុំសូមសួរអ្នកឯងបន្តិច, ផ្លែទទ្ទាប់នេះតើអ្នកឯងបានពីណាមក?" ទាសៈឆ្លើយតបភ្លាម ទាំងញញឹមផងថា "សំណព្វខ្ញុំទើបនឹងឲ្យ ព្រោះក្នុងថ្ងៃនេះ ខ្ញុំទៅចួបនឹងរ

១ ខ្ញុំកំដរ, បាវព្រាវ ។

ហើយឃើញគាត់កំពុងតែដកឈើមានជាំងផ្លែទទ្លាប់ៗ ដាក់ៗនៅក្បែរខ្លួនផង, ខ្ញុំក៏សួរគាត់ថា បានផ្លែនេះមកពីណាមក? គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា ប្តីរបស់គាត់ទៅដើរស្វះស្វែងរកបាន ១ ថ្ងៃទើបបានយកមកឲ្យ; កាលគាត់ប្រាប់ដូច្នេះហើយ ខ្ញុំក៏បានប្រស់ស្រុះបាយបបរជាមួយគ្នាហើយ ដល់វេលាដែលតាចុះពីផ្ទះមក ខ្ញុំបានកាន់យកផ្លែមួយមកជូនតាផ្លែទទ្លាប់នេះឯង" ។

សំដីតាំងប៉ុន្មានមាត់នេះបណ្តាលឲ្យទូលបង្គំផ្អើលភ្លេចស្មារតីស្រឡាកចិត្តហើយក្រោកឡើងញាក់តាំងខ្លួនប្រាណ ទើបទូលបង្គំបិទទ្វារហ៊ុងភ្លាម ហើយក៏រត់យ៉ាងប្រញាប់ទៅផ្ទះ, កាលចូលទៅដល់ចន្លុះប្រពន្ធហើយ ទូលបង្គំក៏ឡើងទៅមើលផ្លែទទ្លាប់ជាមុនដំបូងសិន, បានឃើញតែផ្លែពីរនៅក្បែរខ្លួននាង ទើបទូលបង្គំសួរថា ផ្លែទទ្លាប់មួយទៀតនៅឯណា ? ស្រីនោះ ប្រពន្ធទូលបង្គំងាកក្បាលបែរមករកមើលក៏ឃើញតែពីរដូច្នោះមែន ហើយឆ្លើយតបដោយសំដីយ៉ាងស្លូតស្លុតថា "អ្នកបង, ផ្លែមួយទៀតមិនដឹងជាបាត់ទៅឯណាទេ" ។ ចម្លើយនេះអាចឲ្យទូលបង្គំជឿជាក់ក្រែកថា សមប្រកបនឹងសំដីរបស់តាស: ដែលនិយាយប្រាប់ទូលបង្គំឯផ្លូវឯណោះមែន ។ ក្នុងពេលនោះ ទូលបង្គំក៏កើតទោសៈក្រោធឡើងភ្លាម ដោយសេចក្តីប្រច័ណ្ឌពេញបន្ទុក ទើបហូតកាំបិតស្នៀតដែលសៀតជាប់នៅនឹងខ្សែក្រវាត់ ហើយចាក់បំពង់កនាងសម្លាប់ចោលក្នុងពេលនោះទៅ ។ រួចហើយទូលបង្គំកាត់ក្បាល រួចកាត់បំព្រួញខ្លួន

ប្រាណទៅជាកំណាត់ៗ យកទៅខ្ចប់រុំដោយកំណាត់សំពត់ចាស់ ហើយដាក់ក្នុងកំព្រាងស្លឹកត្នោត ដេរភ្ជិតមាត់កំព្រាងនោះដោយអំបោះពោមទៀមក្រហម រួចហើយយកទៅដាក់ក្នុងហិបឈើទៅទំលាក់ចោលក្នុងទន្លេទំព្រើ ក្នុងវេលារាត្រី ។

ចំណែកខាងក្រុមគ្រួសារ របស់ខ្លួនបង្គំកំពុងតែខ្លួនព្រះរាជទាន ជំណោកបេកនៅក្នុងផ្ទះ, ឯកូនប្រុសមួយទៀតដែលព្រឹកសដាំងគេនោះមិនឃើញនៅក្នុងផ្ទះទេ មិនដឹងជាទៅឯណាបាត់, លុះដល់ខ្លួនបង្គំត្រឡប់មកពីបោលហើយទោបក្នុងទន្លេវិញ ស្រាប់តែឃើញកូនប្រុសនោះកំពុងអង្គុយយំហូរទឹកភ្នែកសស្រាក់ស្រក់នៅក្បែរមាត់ទ្វារផ្ទះ ។ ខ្លួនបង្គំសួរថា ហេតុដូចម្តេចបានជាអង្គុយយំ វាឆ្លើយប្រាប់ខ្លួនបង្គំវិញថា ឪពុកអើយពុក! ពីព្រឹកមិញនេះ ខ្ញុំបានយកផ្លែទន្សាបមួយពីក្នុងផ្លែចាន ៣ ដែលពុកយកមកជូនអ្នកម្តាយនោះហើយគាត់ឥតឃើញតែងដែលខ្ញុំយកទេ ព្រោះគាត់កំលោយតែសម្រាន្តលក់នៅខាងខ្នាន់ ។ ខ្ញុំយកមកកាន់លេងយូរណាស់ជាមួយនិងប្អូនតូចទាំងពីរ នៅផ្សារក្បែរផ្ទះ ស្រាប់តែមានមនុស្សខ្ញុំក៏ដើរតែម្នាក់រកឯងទៅ ដើរមកដកខ្ញុំហើយក៏ដណ្តើមឆក់យកផ្លែនោះពីដៃខ្ញុំទៅ ខ្ញុំបានរត់តាមសុំពីគាត់មកវិញ បាតតាំងនិយាយអង្វរករថា ផ្លែទន្សាបនេះជារបស់ម្តាយខ្ញុំទេ គាត់កំពុងតែឈឺធ្ងន់ ហើយផ្លែនេះសោតមិនមែនបានមកដោយងាយៗទេឡើយ គឺឪពុកខ្ញុំខំស្វះស្វែងរកទិញចំនួន ១៩ ថ្ងៃទើបបានមក;

ប៉ុន្តែទោះបីខ្ញុំអង្វរយ៉ាងនេះ ក៏ពុំមិនឲ្យមកវិញសោះ, ខ្ញុំក៏រេះរៃដើរតាម សុំពរ៉េបៗ តាមក្រោយ, ពរ៉ាគមគទះទាត់ខ្ញុំដួលត្រឡប់ត្រឡិន ហើយពរ៉ាតែយ៉ាងលឿនទៅតាមផ្លូវបេតុងថ្នល់ប្រែចនអន្ទ្រី ទាល់តែខ្ញុំរកពរ៉ាលែងឃើញសោះ ៗ តាំងពីពេលនោះមក, ខ្ញុំមិនបានវិលមកផ្ទះទេ ដើរតេរ៉ងតែខាងក្រៅទីក្រុង រង់ចាំទម្រាំតែបាអញ្ចើញមកពីលក់ផ្ការនៅហាងឯផ្សារវិញ ទិញដំណាប សូមទោសបា៉, សូមបាកុំប្រាប់អ្នកម្តាយអំពីរឿងនេះ ក្រែងលោគាត់ព្រួយចិត្តបណ្តាលទៅជាឈឺតែខ្លាំងឡើង ៗ កាលនិយាយពាក្យនេះរួចហើយ កូនទូលបង្គំនោះក៏តាំងយំសណ្តឹកសណ្តកស្រក់ទឹកភ្នែកព្រោកៗថែមឡើងទៀត ៗ

សំដីរបស់កូនទូលបង្គំនោះ បណ្តាលឲ្យទូលបង្គំភ្ញាក់ផ្អើលក្តុកក្តេកហាមាត់និយាយថាដូចម្តេចទៅទៀតក៏ពុំកើត ពេលនោះហៅថាមហាទុក្ខយ៉ាងក្រៃលែង ដែលផុតវិស័យមិនគាប់តែបានឡើយ ៗ ខណៈនោះ ទើបទូលបង្គំដឹងដាក់នូវកំហុសយ៉ាងសម្បើមរបស់ខ្លួន ហើយទូលបង្គំទឹកភ្លាក្រមកឃើញក្រោយជាទីបំផុតដោយភ្ញាក់ផ្អើលជឿទៅតាមសំដីកុហករបស់តាចាស់ហ៊ានបោះបង់ឯង ក៏ផ្សណ្តឹមយកថ្មីទាប់អំពីដៃកូនទូលបង្គំឯណោះសោះហើយ យកទៅនិយាយក្រៃឡំបំផ្លើសឲ្យបានទៅជារឿងគួរឲ្យស្តុត ៗ នាំឲ្យទូលបង្គំចាប់ផ្តើមប្រកាន់ជឿថាជាសេចក្តីពិតមែន ៗ គួរពេលនោះ ចាទូលបង្គំគឺតាដែលនៅចំពោះមុខនេះបានមកដល់

ផុះទូលបង្គំភ្លាម ដើម្បីទិញស្នូរជម្ងឺកូនស្រីគាត់; ប៉ុន្តែទូលបង្គំបានដាក់បគាត់ការគ្រន់ថា នាងស្លាប់បាត់ទៅហើយដោយការពិឃាតរបស់ទូលបង្គំពិត ៗ ហើយមិនចាំបាច់ឱ្យគាត់ធ្វើទោសទណ្ឌកម្មដល់ទូលបង្គំទៀយ ទូលបង្គំប្រកាសដោយខ្លួនឯងថាជាមនុស្សមានទោសឧក្រិដ្ឋយ៉ាងធ្ងន់ក្រៃលែងជាងគួរផនទាំងគួរ: នៅវេលាដែលគាត់ត្រូវស្តីបន្ទោសដល់ទូលបង្គំជាទម្ងន់នោះ គាត់បែរជាយំសោកសង្រេងសង្រែងជាមួយនឹងទូលបង្គំទៅវិញ ព្រោះគាត់ក៏គាល់គំនិតមិនដឹងជាហាមាត់ស្រដីដូចម្តេចកើត ។ យើងយំសោកបោកខ្លួនទាំងពីរនាក់អស់ ៣ ថ្ងៃគ្រោកសោះ ។ ចំណែកគាត់សង្រេងសង្រែងព្រោះខាតកូនស្រីម្នាក់ ដែលជាទីស្រឡាញ់យ៉ាងថ្នឹតថ្នម ចំណែកខាងទូលបង្គំ យំសោកខ្សឹកខ្សួលព្រោះបាត់មុខប្រពន្ធម្នាក់ដែលទុកស្មើដួងចិត្ត ឬជីវិតរបស់ខ្លួន, ម្យ៉ាងទៀតនឹកទោមនស្សណាស់ដោយទូលបង្គំបានប្រព្រឹត្តទារុណកម្ម (អំពើកាចសាហាវ) យ៉ាងនេះឯង ដោយទូលបង្គំចាប់ជឿផ្តេសផ្តាស ។ តាមពាក្យបញ្ឆោតរបស់ទាសៈកំករនោះឯង ។

(មានត)

រឿងព្រេងខ្មែរ

ប្រវត្តិបឹងទុំលេង

រង្វាន់លេខ ១ របស់ក្រុមជំនុំទំនៀមទំលាប់ស្រុកខ្មែរ

លោក សក់-ខាត់

នាយកម្រងគុក កំពត រៀបរៀង

បឹងទុំលេងនោះ ជាបឹង ១ ដែលនៅក្នុងឃុំកូរេជីងជី ស្រុកមោង-ឬស្សី ខេត្តបាត់ដំបង សព្វថ្ងៃនេះ ។ បឹងនេះមានទំហំទទឹងប្រមាណ ១០០ ម៉ែត្រ បណ្ដោយប្រហែល ៤០០ ម៉ែត្រ ។ បើគេចង់ធ្វើដំណើរទៅកាន់បឹងនេះតាមផ្លូវដើរ ចេញពីសាលាស្រុកមោងឈមមុខទៅកាន់ទិសអាគ្នេយ៍ប្រហែល ១០ គីឡូម៉ែត្រទើបបានដល់ ។ បើចុះកាត់អំពីផ្លូវប្រទេសលេខ ១ ត្រង់ស្ពានទ័ពថ្មើរនៅព្រែកស្វាយ ខាងកើតសាលាស្រុកមោង ៧ គីឡូម៉ែត្រ ហើយឈមមុខទៅទិសខាងត្បូង ប្រហែល ៤ គីឡូម៉ែត្រ ទើបបានដល់ទៅបឹងនោះ ។

បឹងនោះ សព្វថ្ងៃក្លាយទៅជាបឹងស័ក្ដិសិទ្ធិមួយ មានមច្ឆជាតិ គឺត្រីអណ្ដែកជាដើម នៅក្នុងបឹងនោះច្រើនណាស់ ដោយអ្នកស្រុកពុំហ៊ានទៅប្រកបធ្វើនេសាទកម្ម ក្នុងបឹងនោះទេ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត មានសត្វប្រើស, ក្ដាន់, រមាំងនៅតំបន់នោះក៏ច្រើនដែរ ជាទីគួរចាប់ចិត្តដល់ពួកអ្នកបរបាញ់ទាំងឡាយពេកណាស់ ។

តាមចាស់ៗ បានថាណាលតៗ មកដរាបដល់សព្វថ្ងៃនេះថា កាលពីព្រេងនាយឡើយ មានមហាក្សត្រ ១ ព្រះអង្គ មានបុណ្យបារមីសក្ការ្យណាស់ មានព្រះនាមមិនប្រាកដ ។ មានកាលថ្ងៃមួយ ព្រះមហាក្សត្រទ្រង់គង់សត្វមាសជាព្រះរាជយាន ជាមួយនឹងទ្រមាតម្នាក់ឈ្មោះនាយទុំ ដើម្បីស្តេចទៅចាប់ស្រីម្នាក់ឈ្មោះនាងមុទក ។ លុះទ្រង់ស្តេចគមនាការមកដល់ភូមិ១ បានទតព្រះនេត្រាទៅឃើញស្រីម្នាក់ មានលំនាំប្រហែលដូចជានាងមុទក តែទ្រង់ទតបញ្ជាក់ទៅ ទើបទ្រង់ជ្រាបច្បាស់ថាមិនមែននាងមុទក ទើបទ្រង់យាងហួសអំពីទីនោះទៅ ព្រះមហាក្សត្រកាលបើយាងហួសអំពីទីនោះទៅ ទ្រង់ចាត់សំដៅទៅគេហស្ថាននាងមុទក លុះដល់ហើយទ្រង់ស្តេចចុះអំពីខ្នងមាស ហើយឲ្យនាយទុំចងមាសនោះនៅនាក្រោមដើមក្រសាំង ហើយស្តេចយាងទៅជួបនឹងនាងមុទកទៅ ។ ចំណែកនាងមុទក ក៏បានសំណេះសំណាលនឹងព្រះមហាក្សត្រតាមការលោកិយ ហើយក្រាបបង្គំទូលព្រះមហាក្សត្រថា ព្រះអង្គស្តេចយាងមកនេះ ដោយយានពាហនៈអ្វី? ព្រះរាជាទ្រង់តបថា យើងមកដោយសត្វមាសបងចងទុកនៅក្រោមដើមក្រសាំង ។ ចំណែកសត្វមាសបានស្តាប់ដោយមិនដាច់ច្បាស់ ក្រាន់តែឮថា សត្វមាស ...

ក្រសាំង ក៏ចូលចិត្តថា ព្រះមហាក្សត្រថាឲ្យខ្លួនជាជាសត្វក្រសាំង ទៅវិញ ក៏មានសេចក្ដីទោមនស្សតូចចិត្តទៅវិញ ដោយនឹកឃើញថា អញមានសេចក្ដីស្មោះត្រង់ យកអាសាជូនមកតាំងយប់ទាំងអធ្រាត្រ អត់ដំណេកស្រែកបន្ទុយស្ដេចនៅតែថាក្រសាំងទៀត ម្ល៉ោះហើយសត្វ មាសនោះ ក៏ហោះបណ្ដាច់ខ្សែពីជើងក្រសាំងនោះទៅ ។ ឯនាយខ្ញុំក៏ តាមជាប់ពីក្រោយសត្វមាសនោះទៅដែរ ។

ព្រះមហាក្សត្រ កាលបើទ្រង់ជ្រាបថា មាសហោះបណ្ដាច់ខ្សែ ផុតបាត់ហើយ ស្ដេចក៏ទ្រង់តាមនាយការាមទៅដែរ លុះតាមទៅដល់កល ១ នាយខ្ញុំទ្រមាក់បានទាន់តោងកន្ទុយមាសជាប់ តែមាសមិនព្រមឈប់ នាយខ្ញុំបានយកជើងឈរដែនទប់ជើងក៏រមើតតាំងផ្លុំនៀវទៅ ។ ព្រះមហា-ក្សត្រទ្រង់ទតឃើញដូច្នោះ មានព្រះបន្ទូលស្រែកប្រាប់ទៅអំពីក្រោយ ថា " អាខ្ញុំលែង ។ " នាយខ្ញុំទើបលែងមាសនោះទៅ ។ ឯមាសក៏ ហោះចូលព្រៃបាត់ជាប់ទាំងគាន់ដែលចងនៅលើខ្លួននោះផង ។

ព្រះមហាក្សត្រទ្រង់ខ្ញាល់ណាស់ ទ្រង់ដាក់បណ្ដាសាដល់សត្វ មាសនោះថា ចូរអាឯងចាប់តាំងពីថ្ងៃនេះតទៅ ត្រូវស៊ីតែបន្លាជា អាហារ ផឹកតែទឹកល្អក់ជាដរាប ។

ព្រោះហេតុដូច្នេះឯង បានជាសត្វមោសទាំងឡាយសព្វថ្ងៃនេះ នៅលើខ្នងវា គេឃើញមានសាច់សណ្ឋានមើលទៅដូចជាខេចនិងកាង ចុង ហើយមានសាច់ស្បែកក្រហេងក្រហូងជារៀមស្រទាប់ ជាទីផ្ទុក នៅនៃសត្វគួបទឹកខ្លួយទាំងឡាយ, ហើយស៊ីតែឈើថ្កុល្វីងណាដែល មានផ្កាជាអាហារដែកដៃទឹកល្អក់ បើជាទឹកថ្លាក៏ត្រូវយកប្រមោយថ្កុលដើម ក្តុម្ពល់ដៃល្អក់ ទើបបានផឹកដោយត្រូវបណ្តាសាព្រះមហាក្សត្រតាំងពីកាលនោះមក ។

ចំណែកទីកន្លែង ដែលនាយចុំគោនិងខ្ទួយមោសឈរជ្រើតដាក់នោះ ក៏ក្លាយទៅជាភ្នំមួយ មានទំហំដូចនៅលើនេះ គេហៅថា "ភ្នំចុំលែង" ជាប់រហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។ ឯភូមិទីលំនៅរបស់នាងមុខពនោះ ក៏មានឈ្មោះប្រាកដជាប់ហៅថា "ភូមិមុខព" ដកដល់មកសព្វថ្ងៃនេះដែរ ។ ពីភ្នំចុំលែងទៅភូមិមុខពនេះចម្ងាយប្រមាណ ៨ គីឡូម៉ែត្រ ត្រូវធ្វើដំណើរឈមមុខទៅទិសខាងកើត ទើបបានទៅដល់ភូមិនោះ គឺ តំបន់ដែលព្រះមហាក្សត្រ ទ្រង់ទតព្រះនេត្រឃើញស្រីម្នាក់ប្រហែលដូចនាងមុខពនោះ ទីនោះគេក៏ហៅថា "ភូមិប្រហែល ៗ" ជាប់តមក ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះហៅក្លាយមកជា "ភូមិប្រហាល" ទៅវិញ, ឯភូមិប្រហាលនេះ នៅក្នុងឃុំតាលោ ស្រុកបាកាន ខេត្តពោធិ៍សាត់សព្វថ្ងៃនេះ ។ បើធ្វើដំណើរពីភូមិ

ប្រហាលទៅភូមិមុខក ត្រូវបញ្ឈប់មុខទៅទិសពាយ័ព្យ ប្រមាណ ៧ ឬ ៨ គីឡូម៉ែត្រទើបបានដល់ទៅភូមិមុខក ។

មានទំនៀមម្យ៉ាងទៀត ៖ នៅបឹងទុំលែងនោះអ្នកស្រុកសឹងមានសេចក្តីហាមឃាត់ចំពោះពួកមន្ត្រីដែលទៅនៅឈរត្រួតត្រាលើស្រុកនោះ នោះមិនឲ្យដើរកាត់មុខបឹងនោះឡើយ ឲ្យដើរបានតែតាមក្រោយដោយហេតុថា កាលបើត្រូវដើរកាត់មុខបឹងនោះ មន្ត្រីនោះគេថានឹងត្រូវខូចបុណ្យស័ក្តិយស ឬ ក៏ត្រូវកជាការផ្លាស់ចេញពីស្រុកនោះ ទោះបើអស់លោកអ្នកឯណាដែលមិនយមជឿតាមរឿងព្រេង មិនហ៊ានប្រព្រឹត្តកន្លងទំនៀមទម្លាប់នេះឡើយ ។

សក - ទាក

នាយឆ្មាំគុក កំពត

យុវចរិយាកថា

ព្រះគ្រូបញ្ញាលិខិត កៅ-សឹម

គ្រូបង្រៀនសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់ ក្រុងភ្នំពេញ

(តមក)

ត្រង់ពាក្យថ្លៃនោះ ជាពាក្យខ្ពស់ខ្ពោះ កុំយកមកអាង ត្រូវរៀនឲ្យចេះ បំផ្លើសបាចសាន កុំឲ្យដាច់ប្រាណ គប់រូបប្រុសស្រី ៗ កុំពោលពាក្យ សាប នាំឲ្យគគ្គកាព នៅក្នុងលោកិយ នាំរឿងសិកា អាច ដើមសេចក្តី មិនគួរជឿ យកមកជាគោល ៗ ឲ្យក្តៅស្លាប់ ទុក ជាតគ្រោច ភ្លើជាមេពោល តាមខ្លួននិយាយ កុំឲ្យច្រោះហោល ទុក ជាចង្កោល គ្រប់ដើមនៃពាក្យ ៗ ពាលអប្រិយ ហាស់គ្នាប្រុសស្រី ត្រូវឲ្យពោលមាត់ ពីរចេញឲ្យផុត កុំឲ្យខូចពាក្យ ប្រកាន់ផ្តាក ផ្តាច យកជាប្រយោជន៍ ៗ ត្រូវពោលដូចផ្កា ព្រះទ្រង់ទេសនា ខ្លួនខ្លាំងដោយហេតុ ពោលពាក្យកើតលាភ ជាផលប្រយោជន៍ មិន ឲ្យបាននោះ ខូចពាក្យសំដី ៗ គួរយើងប្រព្រឹត្ត ពោលសុភាសិត ទាំងប្រុសទាំងស្រី តាមពុទ្ធដីកា នៃព្រះជិនស្រី ប្រយោជន៍ទាំងពី រន៏ទឹងសប្បាយ ៗ កុំក្រាបក្រណ្តែ ពាក្យវើត១ ប្រុះហង្សស្តេច មានរឿងជំណាល ដំណើរចរក្រោធ ហង្សព្រះសេម៉ួ ពាំនាំអណ្តើក ៗ ហង្សបុតក្រោមជា ប្រយ័ត្នពាក្យ ឋនកុំកំរើក ខាំកណាត់ឈើ ឲ្យ

ជាប់កុំខ្ទើច ដែលជិតកើត ក៏ថាធ្លាក់ស្លាប់ ៗ បានព្រាំនាំទៅ ដល់ស្រុក ១ ស្មើ ក្នុងកេនដៃស្រកប្រាប់ រីរុះគ្នាយើងអើយ មើលហាន្សហើយនោះ ពាំនាំប្រញាប់ សណ្តែកទេវតា ៗ សណ្តែកក្រកស្រាម ផាលចិត្តប្រឡោត បញ្ចាញក៏ថា ហានាត់ប្រឹងពោល ធ្លាក់គ្មោល ខ្ទប់ ថែកន្ទកកាគ្នា នាមុខព្រះលាន ៗ ប្រុសស្រីក្នុងលោក មិនដឹងសព្វាគ ពោលពាក្យឈ្លានពាន គន់តែដឹងស្លាប់ ដូចសត្វតិរច្ឆាន មិនដឹងប្រមាណ តាមពេលវេលា ៗ ហៅយុវជន ខ្លួនឯងគុណា(១) កំពុងកាលា ត្រូវរៀនទិយាយ ឲ្យដឹងមិនជា ដឹងចាស់ព្រឹទ្ធ ដឹងគ្នាឯងផង ៗ ដឹងពាក្យព្រះសង្ឃ ប្រសើរលេះបង់ ពោលកុំឲ្យខ្ទង ឲ្យត្រូវទំនួល ទៅតាមទំនង ករុណាតានដែ ប្រោសប្រុងពាក្យពោល ៗ និយាយខ្ញុំបាទ ទើបត្រូវតាមខាត កុំពាក្យព្រមោល ពាក្យថាខ្ញុំបាទ នេះខ្លួនជាគោល អ្នកប្រាជ្ញមិនពោល កប់កេរជាគ្នា ៗ និយាយទីនចាស់ ប្រយ័ត្នឲ្យណាស់ ត្រូវហៅយាយតា កុំហៅតាប៉ះ យាយប៉ះទៅណា តែប្រើលក៏ថា ប្រើនអាយុទី ៗ កុំដេរផ្តាកផ្តោះ គ្នាឯងឲ្យតោះ នាំតាឲ្យគណ្ណី ដេរខ្មោសឪពុក ដេរម្តាយកេទស្រី នាំឲ្យអប្រិយ អ្នកផងគេស្អប់ ៗ កុំហៅតាឆ្កែ អាឯងពូកែ ចេះប៉ុនប្រសប់ បង្អាប់តែគេ ថាមិនស្គាល់ដប់ ដូចឆ្កែចចប់ គេស៊ីក្រោម

---

១ ពាក្យកូនក្មេង ឬក្មេងជំទង់ ។

ផុះ ៗ ចូរប្រាកដថែង ពាក្យនេះមកថ្ងៃនី ពោលឲ្យស្រឡះ ទើប កើតសួស្តី សិរីជេះ បានផុតស្រឡះ សត្រូវទាំងឡាយ ៗ បើ និយាយស្តី ឲ្យគួរគប្បី នឹងនាយចៅហ្វាយ ព្រះរាជព្រះគុណ ប្តី ចៅលោកនាយ កុំពោលរកក្លាយ នឹងមានទោសធ្ងន់ ៗ លោក អ្នកមានស័ក្តិ យសឡើងរកមប្បាក់ ហ៊ានពាក្យមាមួន ចូរឯងពោលស្តី កោងប្រយ័ត្នខ្លួន ឲ្យដឹងសមសួន បុណ្យស័ក្តិលោកនោះ ៗ ចូរឯង ប្រុងស្តាប់ គួរយកគម្រាប់ ហើងនឹងប្រាប់ឈ្មោះ គឺរឿងសេដ្ឋី បុត្រ ៤ នាក់នោះ ទៅខាងមុខនោះ សុំមានសាច់តែ ៗ ចើមើលរួច ហើយ កុំធ្វើគោះតើយ គួរពិតរះរេ សេដ្ឋីបុត្តណា បានលាភដាងគេ គួរប្រតេ រៀបចុះ ៗ

រឿងសេដ្ឋីបុត្ត ៤ នាក់

កាលដែលកន្លងទៅ ក្នុងក្រុងពារាណសី មានសេដ្ឋីបុត្ត ៤ នាក់ ចេញអំពីនគរទៅក្នុងព្រៃកន្ទី ១ បានឃើញព្រានម្រឹគម្នាក់ ដឹកសាច់មកលក់ក្នុងនគរ ៗ

បណ្តាសេដ្ឋីបុត្រទាំងនោះ សេដ្ឋីបុត្រម្នាក់ស្រែកសួរថា: "អ៊ែ អាព្រាន ឯងចូរឲ្យសាច់ ១ ដុំមកយើង": ព្រានទោះពោលថា: ធម្មតាពាក្យអ្នកសូមទានគេ តែងតែពោលពាក្យថយកហ៊ា (១) ឯកថា

១ វាចាដែលជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តអ្នកផងទាំងពួង ៗ

របស់អ្នកនេះ ទ្រគោះទ្រាំខ្ទរពេកណាស់ ប្រហែលគ្នានឹងសាច់កវ អញត្រូវឲ្យសាច់កវនេះ ទើបសមនឹងសំដីរបស់អ្នក ហើយឲ្យសាច់កវ ១ ដុំដែលគគ្រេផាតទៅ ។

សេដ្ឋីបុត្រទី ២ ស្រែកសូមថា: "នែ! អ្នកបងធំ សូមឲ្យសាច់ ១ ដុំមកខ្ញុំ" ព្រានពោលថា: នែសម្លាញ់! ពាក្យឯណាដែលអ្នកពោលថា បងប្រុសស្រីពាក្យនោះប្រហែលគ្នានឹងអវយវៈរបស់មនុស្សលោកនេះ វាចាអ្នកនេះប្រហែលគ្នានឹងអវយវៈ ខ្ញុំឲ្យសាច់អវយវៈជាសមគួរដល់វាចារបស់អ្នក ហើយក៏ឲ្យសាច់អវយវៈនោះទៅ ។

សេដ្ឋីបុត្រទី ៣ ស្រែកសូមថា "បពិត្របិតា សូមមេត្តាឲ្យសាច់ ១ ដុំមកខ្ញុំ" ព្រានពោលថា កូនដែលហៅថាបិតាដូច្នេះ រមែងញាំងហឫទ័យនៃបិតាឲ្យព្រឺព្រួច វាចានេះប្រហែលគ្នានឹងសាច់ហឫទ័យៈ នែសម្លាញ់! ខ្ញុំឲ្យសាច់បេះដូងដល់អ្នក! ហើយក៏ឲ្យសាច់មានស្រដាតម្លាញ់ ព្រមទាំងសាច់បេះដូងនោះទៅ ។

សេដ្ឋីបុត្រទី ៤ ស្រែកសូមថា: "នែសម្លាញ់! ចូរអ្នកឲ្យសាច់ ១ ដុំមកខ្ញុំ" ព្រានតបថា សម្លាញ់នៃបុរសឯណាដែលមិនមានគូនឹងស្រែកទេ ស្រុកទេសនៃបុរសនោះ ទុកដូចជាព្រៃដែលឥតមានមនុស្សនៅ វាចារបស់អ្នកនេះ ប្រហែលគ្នានឹងសម្បត្តិរបស់ខ្ញុំទាំងអស់ ខ្ញុំត្រូវឲ្យសាច់ព្រមទាំងយានរបស់ខ្ញុំនេះ ដល់អ្នកទាំងអស់ ហើយក៏ព្រាននោះបរ

យានទៅកាន់ផ្ទះសេដ្ឋីបុត្រទី ៤ សេដ្ឋីបុត្រក៏បានធ្វើសក្ការៈនឹងសេចក្ដីរាក់ទាក់ . ហើយឲ្យព្រានទៅហៅប្រពន្ធកូនខ្លួនមក លែងឲ្យព្រាននោះប្រព្រឹត្តធ្វើអំពើអាក្រក់តទៅទៀត ឲ្យនៅកេស៊ីធ្វើការងារជាមួយគ្នានឹងខ្លួនដរាបដល់អស់ជីវិតរៀងខ្លួន ៗ

សេដ្ឋីបុត្រទី ៤ ដែលបានលាភកើតឡើងដល់ខ្លួនយ៉ាងនេះ ការស្រេចមកពីពោលពាក្យ "បិយកថា" ជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្តអ្នកផងទាំងពួង ពាក្យនេះហើយដែលជាសំដីដូចជាផ្កា អ្នកផងបូជាពុំដាច់ឲ្យសម្រេចប្រយោជន៍ក្នុងកាលជាបច្ចុប្បន្ននេះ មិនចាំបាច់ពោលដល់បរលោកឡើយ គួរយុវជនទាំងឡាយ ប្រព្រឹត្តពោលពាក្យ "បិយកថា" នេះ នឹងបានសេចក្ដីសុខ-ចំរើនក្នុងលោកនេះ នឹងលោកខាងមុខពុំខានឡើយ ៗ

ចប់រឿងបុគ្គលពោលពាក្យ ៣ យ៉ាង

ស្អាត ៣ យ៉ាង

១- កាយសោចេយ្យ ស្អាតកាយ គឺវៀរចាកកាយទុច្ចរិត ៣-

២- វចីសោចេយ្យ ស្អាតសំដី គឺវៀរចាកវចីទុច្ចរិត ៤

៣- មនោសោចេយ្យ ស្អាតចិត្ត គឺវៀរចាកមនោទុច្ចរិត ៣ ។

សេចក្ដីថា: មនុស្សយើងដែលកើតមកក្នុងលោកសន្និវាសនេះត្រូវការណាស់ខាងស្អាតកាយ-វាចា-ចិត្តគ្រប់ៗគ្នា តែថាមនុស្សខ្លះស្អាត

បានតែខាងក្រៅ ខាងក្នុងសម្អាតមិនបានក៏មាន ខ្លះសម្អាតបានតែខាងក្នុង ខាងក្រៅសម្អាតមិនបានក៏មាន ។

ដែលថា: សម្អាតបានតែខាងក្រៅនោះ គួរដឹងថា: គឺគេសម្អាតផ្ទុស លាងកន្លែងកាយ កាត់កោរសក់ពុកមាត់ពុកចង្កា កាត់ក្រចកដៃជើង ដុសគក់ផ្លាស់គ្រឿងអលង្ការណៈការពារ-ស្បែងជើង ដែលជារបស់ស្លៀកពាក់ជាប់នឹងខ្លួនជានិច្ចឲ្យស្អាតល្អ ទាំងសម្អាតផ្ទៃមានភាជនៈជាដើម ទាំងទីលំនៅផ្ទះសម្បែង កន្លែងដេកអង្គុយព្រមទាំងការតាក់តែងស្រុកទេសឲ្យមានរបៀបរៀបរយស្អាតល្អប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីការពារជៀសវាងរោគាពាធ ដែលកើតមកអំពីគ្រឿងទីមិនស្អាតនោះៗ ទើបបានសុខកាយសប្បាយចិត្ត នេះជាការនិសង្សដែលកើតមកអំពីការសម្អាតរបស់អ្នកដែលខំសម្អាត ។ ក៏ការដែលសម្អាតថែបនេះហៅថាសម្អាតបានតែខាងក្រៅ ត្រូវគ្នានឹងពុទ្ធភាសិតបុរាណពាក្យថា: "ដំណោកដែកជាម្ហូប ឲ្យសម្អាតសម្អាតផ្លា ទើបទេវតាតែក្បែរ ចំរើនសុខស្រីសួស្ដី" ជាតួយ៉ាង, ឲ្យឃើញថាជាគុណនាំមកឲ្យបាននូវសេចក្ដីសុខចំរើនក្នុងលោកនេះ ។

ឯវាចាជាធម្មជាតិសម្រាប់និយាយប្រើការទៅជានិច្ច គួរយើងដែរប្រព្រឹត្តសម្អាតដុសលាងដោយពោលពាក្យ "សុភាសិតវាចា ឬសច្ចវាចា" ដែលលោកទុកថាជាសំដីល្អក៏ឈ្មោះសម្អាតស្រេច មិនបានលាយឡំដោយពាក្យ "ទុព្ភាសិតវាចា" នោះឡើយ ។ ព្រោះថា

វាចាដែលបុគ្គលពោលប្រាសចាកពាក្យ "ទុព្ភាសិត" ហើយ រមែងមិនស្ងាប់ សមគ្នានឹងព្រះពុទ្ធដីកាទ្រង់ពោលថា: "ផរុសា វាចា" សំដីមិនស្ងាប់ គឺជាសំដីមិនពេញចិត្តអ្នកណា ប្រើការពោះគុនបង្ខូចកន្ទុំប្រែផ្តុំបាន ព្រោះពាក្យនិយមថា: "កុំនោះចេញហួស ក្រែងវាដ្រួសកំភប់ព្រាក់: ស្ទូចន់ព្រាក់ កុំឲ្យបង់សំដី" សំដីនេះហើយបុគ្គលដែលខានសង្កាតជាសប្បុរស អ្នកដុសលាងសម្អាតវាចាដោយពោលពាក្យសុភាសិត ជាហេតុសំដែងឲ្យឃើញច្បាស់ថា: វាចារបស់មនុស្សដែលដូរផង់ហ្វាក់បត់ល្អ ក៏អាស្រ័យបានមកអំពីចិត្តជាភ្នាក់ងារជួយដឹកនាំឲ្យល្អដែរ ទើបប្រព្រឹត្តទៅឲ្យរួចចាកសេចក្តីទុក្ខបាន ។

ដែលថា: សម្អាតនានកនោះ គឺសម្អាតចិត្ត គួរដឹងថា: ចិត្តជាធម្មជាតិពិបាកនឹងទទួលអារម្មណ៍ល្អអាក្រក់ ត្រាប់ផ្ញើក់ទៅតាមអារម្មណ៍ផ្សេង ៗ អាចរូបារម្មណ៍ជាដើមតាមសេចក្តីពេញចិត្ត ដោយមិនរើសមុខថាល្អអាក្រក់ឡើយ និងគេរបស់ខ្ញុំជាតែបញ្ឆោតឲ្យចូលទៅដុសលាងចិត្តមិនកើត ថ្វីបើដូច្នោះ គោនតែប្រើវិធីចិត្តជាសម្ងាត់ប្រឹងទំនៀវតាមអំពើអាក្រក់ដែលកើតឡើងអំពីមនោទ្វារ គឺលែងធ្វើអំពើអាក្រក់ដោយកាយ-វាចា ទើបបានឈ្មោះថាសម្អាតកាយ-វាចាឲ្យស្អាតបាន, មិនដែនសម្អាតកាយ-វាចា-ចិត្តឲ្យស្រាវតែស្អាតលើតែខាងក្រៅដូចជាសម្អាតផ្ទះ, ខាងបម្រើនោះឡើយ ។ (មានត)

សុភាសិត ទី៥ នារីកោវាទ

លោកមហា " សៅរ៍ - សិរី "

វត្តសោយ ឃុំមៀន ស្រុកកោះសូទិន ខេត្តកំពង់ចាម

(ភមក)

សុភាសិតថា

ហោងចិត្តមុតអាវុធយុទ្ធកណ្ឌ បើប្រទេសតាសខ្នងស្តេចប្រាជ្ញ
បណ្ឌិតប្រាជ្ញវៃឈ្លាសផ្លាតបរោ បើមានគត្តីមេញ្ហានៅស្រុករក ។ ពេទ្យ
ស្រែសថស័ក្តិសិទ្ធិពិតចំណាំង បើប្រាណរោគគង្គានរេករមក ពាលឡើ
នៅពេញពាសជាសក្កុះកក គ្មានទណ្ឌពីរកែយគម្ពីរ ។ ត្រូវប្រើ
ពលមុតអាវុធយុទ្ធកណ្ឌ បើប្រទេសតាសខ្ញុំឲ្យគក់ ត្រូវប្រើប្រាជ្ញវៃ
ឈ្លាសសម្ភុទបរោ បើមានប្រស្នាតាជំណាក្រក្រៃ ។ ត្រូវប្រើពេទ្យឱសថ
គុតចំណាន បើប្រាណមានពេតាពាធក្រញ៉ ត្រូវប្រើរាំហាមហោតរី
បើតែស៊េសបត្តីរឿងរ៉ាំព្យល់ទំត ។ ត្រូវប្រើសង្ឃបញ្ញាក្លៀវក្លា តាល
ឆ្ងាយអាត្មាឆ្ពោះគុណត្រៃពិជ ត្រូវប្រើសោមនស្សព្រហ្មញាណចិត្ត កុដិការ
ស្ពានស្ថិតតានស៊ីលឧត្តម ។ ត្រូវប្រើបភនាជាំនាំបក្ខា កុដិការទា
ប្លាក់គមសុខុម ត្រូវប្រើរក្ខុបាទបង់បេះរំរំ ចិង់ម្តេមនង់សាប្រែបច្ចុប្បន
ដូចថិន ។ ត្រូវប្រើទង្ហាក្យជីវមិត្រ នាថប្ដូបូខ្ញុំតតាងច្រើនហោង
ត្រូវប្រើគានស៊ីសបាតញ្ញាណជន៍ តណ្ហាភយគខ្វង់ជាបរលោម ។

សុភាសិតម្យ៉ាងទៀតថា

បណ្ឌិតពិតគ្រាស់ដឹងសម័យបី មួយទីគឺសម័យសាសនា ទីពីរគឺសម័យសព្វវិទ្យា តតិយោគឺសម័យធម្មសាស្ត្រ ។ បើជាគោឲ្យបាតមាត់សមុទ្រ បើបរិសុទ្ធសាងសីលឲ្យគ្រាស់ បើគួរកគ្រូមករក្សាសិក្សា បើគ្រាស់ឲ្យគ្រាប់ច្បាប់ព្រះជិនស្រី ។ ទឹកហូរហោរផងធ្លាក់ទៅទីទាប ទ្រព្យលាភហូរហោរធ្លាក់ទៅសិរី បើទឹកក្រគឺដីទំនាបជី បើសិរីស្មួនបុណ្យគុណវិជ្ជា ។ ពណ៌ជួតម្ចាជាទីក្នុងក្តុម ព្រៃក្តីជាទីក្នុងឈើនានា សីហៈជាប្រធានសត្វព្រៃ គជាជាប្រធានប្រជាជន ។ សិល្បសាស្ត្រជាប្រធាននៃសម្បត្តិ ទានលោកហាត់ដាស្នេហ៍អាគមមន្ត សីលជាក់ជាទឹកអប់ក្លិនសុគន្ធ ខន្តីអត់ធន់ជាក់ជាពណ៌ពស្ត្រ ។ បើកាតពពុះស្រ្គៃស្រូវគប់ព្រាជ្ញ បើអំណាចគប់ឆ្លាសពេលវេលា បើព្រោះក់គប់ស្តីវិបត្តិ បើល្អជាគប់កុលបុត្រទុត្តម ។ បើដីនរនេទ្វីឲ្យពស់ចំណាម បើចាប់កាមឲ្យសេពសាននៅស្ត្រីបណា បើមេត្រីប្រពន្ធដៃប្រពាយ្យ បើជាស្រីស្នំខ្ពាប់ចិត្តខាយ ។ បើស្គាល់កិរិយាគប់ព្រៃព្រៃស្រាន បើបុត្រកាន់គប់ផងព្រហើនកាយ បើប្រាជ្ញសរួហ៍ស្គាល់គុណយ៉េ បើចាប់អធិប្បាយមើលគម្ពីរ ។

ននេត្រាង ស្ងួរភាវេន បញ្ញាយ ច សម្មា ធិនេ

បកុទ្ធិសេ សព្វសត្តំ វុឌ្ឍិមិច្ឆម្ហិ ការយេ ។

ផ្ចាញ់សត្រូវនៅទិសទាំងបួនបាន ដោយប្រើសព្វចំណាននិងហាន ក្លា ឧិនិញ្ញាណគតិឧបាយខ្លាយក្តី អ្នកប្រាជ្ញចំរើន ត្រូវគប់រក ។

សុភាសិតថា

សព្វឧបមគិតាគ: ជាមហាពលៈសែនខ្លាំងក្លា សម្រាប់ផ្ចាញ់ សត្រូវមិត្តបច្ចា អ្នកប្រាជ្ញថាវៀរគួរសំគី ។

ឧបាយំ អលំ មណ្ឌិតំ ឧក្កេយ្យំ ឥទ្ធិតំ អលំ
អតិរាគការុំ តាវិតំ ឆាលំ វិវេយ្យ កាសយំ មុនិ

រូបអាក្រក់ក្រៃគ្រឿងល្អគួរកែក ដូះឆ្នាក់ថែកទល់ទៅនៅសិនបាន សំដីទុសជ្រុលជ្រួសហួសប្រមាណ តែពុំបានមុនភានប្រាជ្ញគួរគិត ។

សុភាសិតថា

ផ្ទះល្អប្រសព្វគ្គិវាត់ជាក្រ វង្សល្អក្រវិជ្ជាបាត់ជាថោក បពិតស្រុក រលាយមាយជារគ្រោក រដ្ឋប្រះយោតអ័ប្បយសព្រោះគោតទៅ សិល្ប-សាស្ត្រជាទោសល្អិតមិនស្ទាត់ជាក់ សភាគារជាទោសអ្នកល្ងង់ខ្លៅ ទ្រព្យទ ជាទីតាសបិតគួរទៅ បណ្ឌិតគួរជាទីតាស់ចិត្តពាល ។ នេត្រខ្វាក់ ពាក់វែនតាគសាសោះ ទ្រព្យរបស់ដនតំណាញ់ពុំពិសាល ជាតិខ្លៅ តែងខ្លួនពុំដូនត្រកាល វែត្រពិសាលសូន្យទីកពុំពិសេស ។ ជាតិ សួនច្បារគៀរផ្កាពុំសមល្អ ជាតិភាពិតរៀបចំស្លឹមប្រែះ រូបល្អត្រឡប់

អនិច្ចំណោះ រូបតាក្រត់បេះថែនកែកូនល្អឯង ។ រូបក៏សូន្យស្អាត សោះព្រោះសូន្យទាត់ សិល្បសាស្ត្រសូន្យបាត់ព្រោះសូន្យស្រូតសេក ស្រុកសូន្យក្រែសោះព្រោះសូន្យបំផ្លែត សុខឯកសូន្យសោះព្រោះសូន្យបុណ្យគុណ ពស្រ្តីសសូន្យទៅព្រោះសូន្យភ្លាំខ្ញ អ្នកក្រសូន្យការផ្ញារព្រោះសូន្យទុន លួងសុខ្ទសូន្យលាភព្រោះសូន្យសិល្បគុណ អ៊ីៗ សូន្យធុនព្រោះសូន្យធីប្រៀប ។ ផនសូន្យវិន័យបង្កាប់ព្រោះសូន្យនាយវៃផងកាយសូន្យសមព្រោះសូន្យរបៀប ត្បូនសូន្យត្រូវព្រោះសូន្យអ្នកធៀនធៀប សូរស្រីបស្បៀបសូន្យស័ព្ទព្រោះសូន្យប៉ះ កុមសូន្យមនុស្សនិងរសូន្យស្ងាត់ ជាតិអ្នកទំលសម្បត្តិសូន្យគេជះ នារីសូន្យរូបរណីសូន្យបុត្រក្រាស់ ផនសូន្យគៀនខ្ញាសសូន្យកិរិយា ។

អត្តានញ្ចេ បិយំ ជញ្ញា នុក្កោជនំ បវជ្ជយេ
នារី អតិញ្ច មាណេត្តិ វត្តំ សុភាសិតំ តារេ
គេយាញ្ចេ បិយំ ជញ្ញា ឥស្សរិយំ បតិ ធនេ
ចិត្តានុវត្តកោ តុជា បុត្តេ តេសំ សុសិប្បកំ ៗ

ស្រឡាញ់ខ្លួនសូមខ្ពោជន៍ចំណី ស្រឡាញ់ប្តីសូមនៃតសុភាសិត
ស្រឡាញ់ផ្ទះឲ្យយសសូមជួមចិត្ត ស្រឡាញ់បុត្របែសិទ្ធសិល្បវិជ្ជា ។

សុភាសិតកថា

ផនពបមារយាទជាតិសុតសុភាព ដោះព្ញផាបគួរខុបជាមិត្រអ៊ិត្ត ផនបក្ខ

ល្អជាជាតិអ្នកមានស័ក្តិ គួរចូលជែងពីធីពាក់ស្លាក់អង្រែយ ៗ ផង ក្រោផ្ទុតកក្រោយរៃប្រែពាក្យពោល គួរប្រយោគយោលត្រាប់តាមល្អក្រែ ធម៌ល្អនាំទៅសុខសិរីល័យ គួរតែខ្ពង់ផាន់ស្បែយចិត្ត ៗ ផងមារ-យាទខ្ជួបពួជវិលព្រាក់ព្រែក ពោះរូបស្មើតឆែតពោមកុំព្រមសុខ ផង មារយាទពោរសោណាស់ខាងផិត គួរកុំស្បែតផ្សែតហ៊ានថែទាំព្យអាច់ឈ្មោះ ផុងមារយាទជួរសូរពោលញុះញង់ កុំប្រែថុយអគ្គទាំរីកទះឈ្មោះ ផងមារ-យាទថាកបុនល្អង់គំពោះ គួបាបគ្រោះធំកុំសួទស្មោហ ៗ ស្រីសមាចារ ទុតជានាំ ស្រីមិច្ឆាតានទុំពុំស្ងៀក ស្រីព្រហ្មចារីរៃប្រាថ្នា ច្នៃមរស្ថា គួរមេតុំសេតសម ស្រីចិត្តសប្បុរសឥបខន្ធ ពោះការឡើគួររួមធនោរមេ្យ ស្រីល្អល្អឥតចិត្តនរល័ក្ខណ៍គួរសម ចាស់ទុំផ្ដើមថ្កុំឲ្យគួរសោះសារ ស្រីល្អ ស្រែស់ចំណានបាលមារយាទ បើផៅញាតិផុំដៃកុំកំយារ ស្រីសុចរិតចិត្ត វៃផ្អមជូចស្ករ ពោះត្រគួរត្រែជរត្រែតមេត្រី ៗ

អតិមានី តិមានេន ជម្ភុំ ជម្ពុន យោជយេ
សាថេយ្យេន ច សាថេយ្យំ និក្ខេយ្យោ ឥតិភាចតំ ៗ

ឈ្មោះអ្នកមានះដោយមានះតប ឈ្មោះអ្នកវៀតគួរប្រែតបវៀតគួរ ឈ្មោះ អ្នកអួតកាន់ដោយគួតកាន់ការ ឈ្មោះអ្នកស្ទើរប្រើនសឹងដោយផ្ញើ ៗ

អតិភាគ្យេន, តិភាគ្យំ សច្ចំ សច្ចេន យោជយេ
អឡ្សំ មហាគ្នុនេនេ មច្ចេរំ មច្ចរេនចំ ៗ

ឈ្នះអ្នកស្តីឈ្លានពានដោយស្តីឈ្លានពាន ឈ្នះអ្នកស្តីសត្យដោយបានពាក្យសត្យ ឈ្នះអ្នកខានធំដោយកោតសម្បុំ ឈ្នះអ្នកកំណាញ់ក្តាត់ដោយរិតស្មាញ ៗ

សុភាសិតថា

កុំគាស់ខ្ទមខាន់ខ្ទមធនត្រាន់ត្រប់ អ្នកពីងឬប់រលំពុំគិតថ្លៃ កុំភ្លើនខ្ទមប្អូនក្ខាត់ផ្លូលក្បែណក្បែ ត្រូវអ្នកកាបតាប់កាយតាក់ច ៖ កុំម្ចកធំហួសមេឃកាំថែកពោះ ឬតល្មមតាមត្រោះឈ្មោះពំពេះល្អ ឬរកោតកត្តឲ្យស្មានមើលសម្ពុ ខ្ញុំល្អកុំល្មើលកាំគ័ប្បយសស័ក្តិ ៗ យោធាបារីរយុទ្ធកាប្រធានោដៃ បណ្ឌិតហារិនថៃនីកាស្រ័យបាំផាក់ ជនខាងសុតសូមពោលខ្ញាំងគានប្រាក់ មន្ត្រីគាន់ស័ក្តិថៃងចូគកាន់ភ្នាង ៗ ជនបេះកាន់ចំណេះឬគក្ខាហារ ស្ត្រីគល្បាណកេដ៏រូបពន់ប្រាំង សុទ្ធគាង៏ធ្មេញប្រេញបុគ្គកេក្តធ្ងន់ ប្រែបោះផតទៀងពាន់អាងថាផត ៗ

នាចិន្តយន្តោ បុរិសោ វិសេសមធិគច្ឆតិ

ចិន្តិតស្ស ផលំ បស្ស មុត្តោស្មិ វធពន្ធនា ។

ប្រុសអើយតែមិនខំប្រឹងគិតទេ គុណវិសេសមិនស្មុគ្រខាងបាន បើគិតគេនឹងឃើញផលនៃប្រាជ្ញា មើលៈយើងបានរួចពីចំណង ព្រោះប្រឹង ៗ

សុភាសិតថា

បណ្ឌិតតែងខ្លួនខ្ពស់ស្កុះស្គុំបាន ដោយផនខុនប្រមាណតិចតួច ពិត តណ្ហៀវព្យាយាមពាំនាំដំស្អិត មករៀបត្រជាសំបុកសុចខ្ពស់ ៗ ឃ្មុំ ទំផញ្ញកនាំគេសរផ្កា បេនាជាសំបុកមមុស ជាតិកំជិលឥតកើតការ ពាំនអស់ ម្នាលបុរសប្ញូរប្រឹងកុំបាំត្រែង ។

អតិសីតំ អតិឧណ្ហំ អតិសាយមិទំ អហុ
ឥតិ វិស្សដ្ឋកម្មន្តេ អត្ថា អច្ចេន្តិ មាណវេ ។

ម្នាលមាណពអ្នកកុំធ្ញុញធ្ញូញថា ត្រជាក់ក្ដៅណាស់ណាល្ងាចណាស់ណា ផ្ដាំតអន៏បង់ចោលការងារតោត្ត ឲ្យទ្រព្យអន្តរាយត្រាផុតមាត់ ។

សុភាសិតថា

បុត្រខ្ញុំពាលវិលកុំជាក់ខ្លួច មេបាឥតពូជពុំគិតទឹកថា រៀនមិនចេះកុំគិះដៀលកម្ម ត្រង់អាត្មាកុំសីថ្វីមិនវៃ ។ ជាងមិនវៃកុំតិះដៀលថាដែក ក្បាលថ្ពកកុំត្នះតិះដៀលថាវៃ ខ្លួនមិនផេះកុំតិះអ្នកដទៃ ចៅរៃមិនចេះកុំតិះសីមា ។ ឯងមិនចេះកុំតិះដៀលដីទឹក សង្ឃប្រព័សីតកុំបន្ទោសសិក្ខា នាយមិនចេះកុំតិះដៀលប្រជា នារីតាមិនចេះកុំតិះសំពៅ ។ ខសទទឹកកុំស្ដីបន្ទោសក្អើន ខ្លួនខ្មៅកដើងកុំដេរបន្ទោសផ្លូវ ឯងខ្លួចកុំបន្ទោសថាព្រោះវែមីវ ធ្មេញបាក់ស្អកស្អំកុំបន្ទោសជាតិ ។-រកន

ឯងកុំបន្ទោសថាអាក្រក់ គ្មានប្រាក់កុំសូរពេលដួញហួសមាឌ មើលទុំ ចង្រប់កុំល្មើកុំវង់ សក្តិហីនដាក់កុំក្លែងក្រាប់ស័ក្ដិម្ចាស់ គម្ពាស់ប៉ះខឹង គម្ពោរហោតុច្ចី ប្រែងប៉ះគគ្គីកកើតផលចប្លាស់ សំណាងខ្លួនដួនទុស្សបង្កុក ណាស់ គម្រោះស់ក្រឡាស់ផាត់ឥតជាន់ សំណាងគិបប្រាំមន្តមិនមោះមុត ផល់កំណាត់ផុតជទស្សទ្យអគ្គិ សំណាងខ្ពស់ពោះប្រាំមគ្គមិនខ្វង់ ជីកន្លឹតន់ មិនមព្រែងរស់ ។ កុំពឹងសំណាងគាងកសង លះទស្សាប់ចាំឲ្យ បានទ្រព្យយស ពើព្យាយាមពោះមិនមានគន់រស់ រូបពាគ្រោះរស់ត្រែរ ល្អគួរនាប់ ។ កុំពឹងកេរ្តិ៍មេដូនតាពេក គ្រប់គ្រឿងរកនៃខ្លួនស្អែង ទ្រព្យ កុំពឹងគេពាល់នៃឈើចាស់ឆាប់ កុំឆ្លាប់ខ្ញុំគេគួររក្នុងនាប ។

យោ ច សីតញ្ច ឧណ្ហញ្ច តិណា ភិយ្យោ ន មញ្ញតិ
ករំ បុរិសកិច្ចានិ សោ សុខា ន វិហាយតិ ។

អ្នកណាមិនធុញទ្រាំនឹងត្រជាក់ក្តៅ តាំងចិត្តដូចស្មៅមិនខ្វាចស៊ូព្យា ព្យាយាមបំពេញបុរិសកិច្ច អ្នកនោះមិនអាសូរឃ្លាតសុខក្សេម ។

ពាយមេថេវ បុរិសោ ន និព្វិន្ទេយ្យ ទោរកោ
សត្តសិប្បានិ ញាណេយ្យ រដ្ឋស្ស ជីវិត ជយោ ។

ជាតិប្រុសត្រូវប្រឹងកុំចាញ់ប្រៀបគេ ជាតិប្រុសកុំខ្មេរខ្មាស ជាតិប្រុសត្រូវឲ្យចេះសព្វសិល្បសាស្ត្រ ជាតិប្រុសត្រូវប្រាស់ ជីពជួនជោ ។

សុភាសិតថា

ពាក្យពុលស្បែនស្ទាក់ជាក់លោ លោលាបស្ករ ទឹកអំពៅគត់គល់ទុកគ់ ក្អាត់ក្បាន្ត ពាក្យក្បោម្រផ្អែមឆ្ងាញ់គួរកាញ់កុំខាន ជនសាមាន្យស្មានថា ស្បែនគែនស្អប់ ៗ ពួកពាលប្រើទុបាយជ្រៀយសំជ ឆ្ងាញ់ពិសាស្ម័គ្គបិទ បិត្តឯងទ្សប់ ពុតពួកពាលនឹកប់កៀបតុំចប់ អ្នកប្រសប់គួរពិសោធសម សេព ៗ ត្រីបោកគេពោតទុយផ្សែសទ្ធប មាត់ក្របួបដែកស្រួចមុត យំផ្អែម ជាតិអ្នកសោកគេជាកត្ថួបតផ្អែម គេស៊ីត្រីឯងសេពស៊ីជនខ្លួន ៗ ជាតិហាគ្គីបុលជាញដ័យយុទ្ធនា ក្បែមជង្គាតាឡោះហៅគេជង្ខ្រុ ជាតិ ពស់សេប្ដូរក៏ជាប់ជាប់ទាំងគេខ្លួន នៅតែគេនទើបពេញជាគាគ ៗ ជាតិ ប្រុសពោះទ័នស្លាប់ប្រាប់ផែនដី នាមពិរោះឈ្មោះល្បីសព្វភាព ជាតិ ស្រីគប្បីត្រាប់នានស្មុគ្គ នោះនាមានឹងខ្ទីព្ធាយ ៗ ជាតិប្រុសបើ រស់ឲ្យរុទ្រៀងឯន នាមគេសេកសរសើរធ្វើសុសសាយ ជាតិស្រីត្រូវ មានឈ្មោះល្អរាយ កុំសប្បាយដូចវៃបទេវត្ត ៗ

មា អាគមេហិ ឧក្កដ្ឋំ មា តិដ្ឋិ មាជិជាស វេ
ការ ត្តុំភោមុដ្ឋាំ អគ្គោ មា ត្តំ ឧបចូតា ៗ

ចូរកុំបង់ជឿតនឹងបានខក្ស័ត្រ កុំអង់ស្ពាក់មើលថ្ងៃខាងលោ
ចូរក្រែកនឹងប្រើងធ្វើការនានា កុំឲ្យទ្រព្យណាគាស់ផុតហើយ ៗ

សុភាសិតថា

ជាតិសិង្ហស្រទោចល្អោចល្អិតខ្ចី ព្យាឃ្រលោមលុនដីជ្រៅទៅជារូង ជាតិមនុស្សខ្ពស់ធំតាំងទ្រទ្រង់ ចូររង្វង់លាន់មាត់ស៊ើបជ្រាប ខ្សែរូប ផ្កាត្រែតប្រែក្រឡិងព្រមគ្នា ទោះនាគតន់ចងជាប់ឈរជ្រង់ជ្រប់ ជាតិស្វាមុខស្ញូញស្ញូញត្រដប់ ឃើញលប់លប់ប្រាទគ្នាឲ្យជាប់កុន ។

សុភាសិតម្យ៉ាងទៀតថា

សេពមេថុនឲ្យល្មមតែសម្រិនកិត និទ្រាឲ្យល្មមភាគតន់មិទ្ធ កុំលោភស៊ីបំពាល់ងប់សតិទ្រូយ ការរំឮមិនកើតពីកាមសុគ ។ វេជ្ជ ផុលផុំផុំយូរគង់ឃើតុក សិលាផាជាប់យូរគង់ធ្លុះមុក ទឹកត្រែតហូរព្រមគង់ដល់សមុទ្រ គុណពិសុទ្ធគង់ស្រេចបើសំគី លុយកាត់កុំផ្ញើអ្នកទោរបោះបៀ ស្រាសាច់ឆ្ងាញ់វៀរកុំផ្ញើអ្នកផឹកស៊ី ទសសស្រាវកុំផ្ញើជនអគ្គី ជូនដីកុំផ្ញើលើពួកពុកយើង ស្រែកម្មុំកុំផ្ញើខិនគម្មោះ អសុភខ្មោះកុំផ្ញើអ្នកគ្នាតក្កើន ក្មេងភាលណ្ហោះកុំញុះស្តីលើមជើង ស្រុកទេសផ្ទះយើងកុំឲ្យគេទៅ ។

នៈផា រេជសរូ បញ្ញាណំ ឆ្នមោ បញ្ញាណមត្ថិលោ
ភជា រដ្ឋស្ស បញ្ញាណំ ភត្តា បញ្ញាណមិត្ថិយា ។

ទង់ជាតិគ្រឿងប្រកាសជាតិរាជរថ ផ្សែងជាគ្រឿងប្រាកដនៃអគ្គីកជាជាប្រធានផ្លូវទី ស្វាមីជាប្រធានភរិយា ។ (មានត)