

ជំនួយ
សុខភាពផ្លូវចិត្ត

រៀបរៀងដោយ
ភិក្ខុ វជិរេន្ទ្រា គូ សុភាព
សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យបញ្ញាសាស្ត្រកម្ពុជា
ព.ស. ២៥៦១

ជំនួយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត

រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុ វជិរេប្បញ្ញោ ឆូ សុភាព
សាស្ត្រាចារ្យសាកលវិទ្យាល័យបញ្ញាសាស្ត្រកម្ពុជា

ព.ស. ២៥៦១

អរម្ភកថា

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា អត្ថន័យក្នុងកូនសៀវភៅនេះ នឹងអាចជួយជាកម្លាំងចិត្តអ្នកឱ្យបានរឹងប៉ឹងដើម្បីឆ្លងកាត់ឧបសគ្គទាំងឡាយក្នុងជីវិត។ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់សប្បុរសជនគ្រប់រូបដែលបានចូលរួមបោះពុម្ពសៀវភៅនេះ។ សូមសព្វសត្វទាំងអស់បានសេចក្តីសុខ រួចពីទុក្ខទាំងពួង។

រឿងណាអត់ប្រយោជន៍
ទុកចោលទៅខ្លះទៅ កុំគិតច្រើនពេក។



ចាំបាត់ខឹង សីមនិយាយ
ក៏មិនទាន់ហួសពេលដែរ។



កុំគិតច្រើនពេក
កាត់បាន កាត់ខ្លះទៅ។





ពេលដេក កុំគិត ទុករឿងចោលម្តុំសិន។





ចូលចិត្តគិតរឿងស្មុគស្មាញពេក
ខ្សែក្បាលអ្នកនឹងក្លាយជាធុងសំរាម។





ឈប់ឈ្នោះ ទើបរឿងឆាប់ចប់។





កុំស្មុគស្មាញពេក
មានរឿងអី ដោះស្រាយរឿងហ្នឹងទៅ។





អ្នកចេះកែខ្លួន ចាត់ទុកជាបណ្ឌិត។



និយាយច្រើន
តែឥតប្រយោជន៍
នៅស្ងៀមប្រសើរជាង។



ឈ្មោះខ្លួនឯង ប្រសើរជាងឈ្មោះមនុស្សរាប់ពាន់នាក់។



សាងល្អឱ្យហើយ
កុំចាំថ្ងៃស្អែក។



ស្តាប់ធម៌នាំឱ្យកើតបញ្ញា
ជួយដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត។



អំពីអាក្រក់តែងតាមលងបន្ទាច អ្នកធ្វើអាក្រក់។



បើខឹងរឿងអី កុំសួរយករឿងនឹងមកគិតច្រើនពេក។



ចិត្តស្ងប់
ជីវិតមានសេចក្តីសុខ។





ជីវិតតែងមានរឿងល្អខ្លះ អាក្រក់ខ្លះ
ជាមួយគ្នា។





រៀនត្រេកអរចំពោះជោគជ័យរបស់
អ្នកដទៃ បានបុណ្យផង បានមិត្តភាពផង។





អ្នកអត់ធន់បាន ទើបជាអ្នកខ្លាំងពិតៗ



មិនបៀតបៀតជីវិតអ្នកដទៃ
ជាមហាទានដ៏អស្ចារ្យ។



មិនខឹងតបអ្នកខឹងយើង
ជាជ័យជំនះដ៏ធំធេង។



ទម្លាប់និយាយ
ដោយចិត្តមេត្តា។





សន្សំទ្រព្យធន
សន្សំបញ្ញាធន
ទើបជីវិតបានសុខ។





ប្រដៅខ្លួនឯងឱ្យបានល្អ
មុននឹងទូន្មានអ្នកដទៃ។





សង្ឃឹមខ្លាំង
ពេលមិនបាន
ទុក្ខក៏ខ្លាំង។





ខឹងច្រើន នាំឱ្យមានរូបមិនស្អាត។



សន្សំលុយ សម្បូរលុយ
សន្សំរឿង សម្បូររឿង
សន្សំខឹង សម្បូរទុក្ខ ។



ស្រឡាញ់ច្រើន
ទុក្ខក៏ច្រើន។



ពន្យល់គេឱ្យដឹងខុសត្រូវ
ជាមហាបុណ្យដ៏ធំធេង។



កុំអុជអាលឱ្យគេឈ្លោះគ្នា
បាបផង មានកម្មពៀរផង។



ព្យាយាមសន្សំចិត្តល្អ
បើចិត្តអាក្រក់ចូលមក
ត្រូវដេញវាចេញ។



យើងក៏ចង់បានសុខ
គេក៏ចង់បានសុខ។



មិនដឹងស្លាប់ថ្ងៃណាទេ
ខំខឹងយកទៅណា។



អ្នកនិយាយច្រើន
មិនប្រាកដថាចេះច្រើនទេ។



មានទ្រព្យ មានធម៌
ទើបមានសេចក្តីសុខ។



កុំចេះតែថា ធ្វើផង
កុំចេះតែស្មាន ពិចារណាផង
កុំចេះតែខឹង រកហេតុផលផង។



ចិត្តអាក្រក់ បាប
ចិត្តល្អ បុណ្យ
ងាយៗយល់។



ឈ្នះអ្នកខឹង
ដោយមិនខឹងតប។





ឈ្នះមនុស្សកំណាញ់
ដោយឱ្យញយ។





កុំធ្វើសេចក្តីសុខនៅនឹងអ្នកដទៃ ។





រៀនទទួលស្គាល់ការពិត ទើបមិនសូវកើតទុក្ខ។



អញ្ញកាន់តែធំ
ទើសកាន់តែច្រើន
ទុក្ខកាន់តែខ្លាំង។



សុខទុក្ខធំលើចិត្តអ្នក។



សុគតស្មាញពេក
ជីវិតគ្មានសិរីទេ។



និយាយល្អពីអ្នកដទៃ
ឱ្យបានច្រើនជាងនិយាយអួតពីខ្លួនឯង។



ខឹងហើយគុំទុកដូចដេកឱបភ្លើង
អ្នកពិបាកជាងគេគឺ ខ្លួនឯង។



ចង់សុខ កុំសន្សំរឿងក្តៅក្រហាយច្រើនពេក។



ទម្លាប់រីករាយនឹងអ្វីដែលអ្នកមាន
ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។



ពេលខឹង ត្រូវមានស្មារតីទប់។



ទម្លាប់រំលឹកអំពើល្អ
ដែលអ្នកបានធ្វើហើយ។



កុំសូវមើលរឿងអាក្រក់ៗពេក
វានាំឱ្យចិត្តម្ល៉េះមោ។





ចិត្តរង្វើរវាយច្រើន ទុក្ខក៏ច្រើន។





បើខឹងនឹងអ្នកណា
កុំសួរគិតពីអ្នកហ្នឹងពេក។



ពាក្យពិត មានប្រយោជន៍
មើលកាលៈទេសៈ សីមនិយាយ។



កុំចូលចិត្តនិយាយដើមគេពេក
អត់បានការអីទេ ហើយបានបាបទៀត។



ការងារមិនទាន់សម្រេច កុំអាលអួត។



ភ្លើងតែងក្ដៅ
ជីវិតតែងមានបញ្ហា
ជាងធម្មតា កុំកើតទុក្ខពេក។



ល្អយ៉ាងណា
ក៏នៅមានអ្នកទើសដែរ។



មានសត្រូវក្នុងចិត្ត
ដូចមានខ្សាច់ក្នុងភ្នែក។



ឧបសគ្គជាកំជឿរ
ឆ្ពោះទៅកាន់ភាពជោគជ័យ។



កាន់តែអ្នកពីខ្លួនឯង
កាន់តែបន្ទាបតម្លៃខ្លួនឯង។





កុំនិយាយល្អតែនៅនឹងមុខគេ។





កំហឹងបំផ្លាញសេចក្តីសុខអ្នកមុនគេ។



ទឹកចិត្តពិបាករកជាងទឹកប្រាក់។



ចិត្តគិតអ្វី ស្មារតីទៅតាម ហាមចិត្ត
មិនឱ្យគិតរឿងឥតប្រយោជន៍។



កុំកំណាញ់ពេក ចែកទានខ្លះទៅ
ទើបរកស៊ីឡើង។



កុំកាត់ស្មានលឿនពេក
មនុស្សមានហេតុផលផ្សេងៗគ្នា។





បន្ទោរបង់លាមកឱ្យជាតិពុលចេញពីខ្លួន
ឈប់គិតរឿងស្អុតស្អាញ កុំឱ្យឈឺចិត្ត។





គិតទៅចេញមាស ចេញប្រាក់ ចាំគិតឱ្យច្រើន។





ឈឺកាយព្រោះកម្មចាស់
ឈឺចិត្តព្រោះមិនចេះអប់រំឱ្យបានល្អ។





យកចិត្តស្អប់ទៅកប់ក្នុងព្រៃខ្មោចឱ្យបាត់
ជីវិតបានសុខច្រើន។



បើគេខឹង កុំខឹងតបគេវិញអី
មិនសូវបានប្រយោជន៍ទេ ។



ពេលនិយាយអី គិតក្រែងពីចិត្តគេឯងផង។



កុំទៅច្រណែនគេអី គ្មានបានអីផង
បើគេល្អ ត្រេកអរនឹងគេទៅ
បានបុណ្យផង បានមិត្តភាពផង។



មនុស្សមិនល្អគ្រប់ដប់ទេ
រៀនមើលចំណុចល្អគេឱ្យបានច្រើន។





រៀនធម៌ធ្វើឱ្យអ្នកស្ងប់ចិត្ត
ជីវិតបានសុខច្រើន។





កុំធ្វើជាអ្នកបង្ហាត់ភ្លើងជម្លោះ
ធ្វើជាអ្នកពន្លត់វិញ។



បើអធិបតី យកសៀវភៅអប់រំចិត្តមកអាន
ក្រែងបានបញ្ញាខ្លះសម្រាប់អប់រំជីវិត។



កុំចង់បានមុខមាត់ហួសហេតុពេក
នាំតែគេស្អប់។



ស្រឡាញ់កូនប្រពន្ធ
កុំភ្លេចឪពុកម្តាយអ្នក។



ប្រឹងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពទៅ
បានប៉ុណ្ណា យកប៉ុណ្ណឹង កុំពិបាកចិត្តពេក។



កុំចង់ឱ្យតែគេយល់ពីអ្នក
អ្នកត្រូវចេះយល់ពីគេខ្លះផង។



លំបាកចិត្តពេកទៅ ដោះអីមិនចេញដដែល
ដោះបានប៉ុណ្ណា យកប៉ុណ្ណឹងទៅ។





ពូកែប៉ុណ្ណា ក៏មិនត្រូវធ្វេសប្រហែសដែរ។





គិតផ្សេងៗខ្លះទៅ
ល្អិតពេក ទៅមុខមិនរួចទេ។



តម្រូវចិត្តមនុស្សគ្រប់គ្នា មិនបានទេ
គិតថាល្អ ធ្វើទៅ កុំសូញសាញពេក។



មានអ្នកស្រឡាញ់ មានអ្នកអ្នកស្អប់
ជារឿងធម្មតា បង្ខំគេមិនបានទេ។





កុំប្ដិនសុំពេក នាំបែកមិត្ត។





បើខឹង កុំគំទុកអី
រៀនភ្លេចខ្លះទៅ បានសុខជាង។



កុំទម្លាប់សារ៉ាច្រើនពេក
សម្រេចថាម៉េច ធ្វើអីចឹងទៅ
ខុសត្រូវចាំគិតទៀត។



កុំបណ្តោយឱ្យពាក្យសំដីអ្នកដទៃ
មកកំណត់សុខទុក្ខក្នុងចិត្តអ្នកឡើយ។



ចេះជួយគេមុន
កុំចាំតែឱ្យគេជួយ។





ពេលគេធ្វើខុស កុំពេបជ្រាយ
គួរអាណិតគ្នា
ហើយជួយកែតម្រូវគ្នាវិញ ទើបល្អ។



ប្រឹងអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យល្អ
ជាជាងអង្គុយចាប់កំហុសអ្នកដទៃ ។



បើដូល កុំដេក ក្រោកឈរឡើង
ហើយបន្តដំណើរទៅមុខទៀត។





បើជួយគេ កុំសួរពីការតបស្នង
បើគេដឹង ជាបុណ្យរបស់គេ
បើគេមិនដឹង យើងបានធ្វើបុណ្យហើយ។





កុំអួតពេកអី
គេមិនសូវចូលចិត្តស្តាប់អ្នកអួតទេ។



អត់ធន់ខ្លះទៅ មិនមែនអ្វីៗចេះតែ
បានតាមចង់ទេ។



អ្នកគ្មានសិទ្ធិបិទមាត់គេទេ
តែអ្នកអាចបិទត្រចៀកអ្នកបាន។



អ្វីដែលហួសទៅហើយ កុំស្តាយអី
ព្រោះបើស្តាយទៅ ក៏មិនបានអីមកវិញដដែល។



សរសើរនិន្ទាជារឿងធម្មតា
គ្មាននរណាជឿសផុតទេ កុំរំជើបរំជួលពេកអី។



អត់ឱនឱ្យគេខ្លះទៅ ព្រោះបើមិនអត់ឱនទេ
អ្នកដែលក្តៅក្រហាយ គឺខ្លួនឯង។



រឿងណានឹកទៅក្ដៅក្រហាយ
បំភ្លេចវាចោលទៅ។



ទម្លាប់ផ្តល់ស្នាមញញឹម ក្តីសង្ឃឹម
ការលើកទឹកចិត្តដល់មនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នក។



គេប្រាប់ កុំអាលខឹង បើគេថាត្រូវ អរគុណគេ
បើគេថាខុស បោះចោលទៅ មិនបាច់ខឹងគេទេ។



រឿងណាអត់ប្រយោជន៍
កុំចង់ដឹងពេក នាំចង្អៀតខ្លួនក្បាល។



អ្នកមិនអាចបង្ខំពងមាន់ឱ្យញាស់បានទេ
អ្នកមិនអាចបង្ខំរឿងឱ្យតាមចិត្តយើង
ទាំងអស់បានទេ។



ឃើញគេមានទុក្ខ អាណិត
ឃើញគេជោគជ័យ សប្បាយ។



បើធ្វើខុសហើយ កែទៅ
កុំទៅដេកកើតទុក្ខធ្វើអី គ្មានអីចំណេញផង។



ចិត្តល្អនាំឱ្យមានលាភជ័យ
ចិត្តអប្រិយលាភជ័យរត់ចេញ។



បើត្រូវនិយាយអាក្រក់ពីគេ
និយាយតិចបានហើយ។



បើត្រូវនិយាយល្អពីគេ
និយាយឱ្យច្រើន។



បើត្រូវនិយាយល្អពីខ្លួនឯង
និយាយតិចបានហើយ។



រកដើម្បីរស់ ហើយសាងល្អ
ស្លាប់ទៅយកអីទៅមិនរួចទេ។

សប្បុរសជនចូលរួមបោះពុម្ព

• លោក តាំង ហុត	១០០០\$	• ឯកឧត្តម ទៀ សុខា	
• WANICA និងមិត្តភក្តិ	២០០\$	• លោកជំទាវ ចេង ស្រីវាសនា	
• ឧ.សិ លី ស្រុន ឧ.សិ វាសនា	១៦០\$	• ទៀ សុធីរដ្ឋា	} ១០០\$
• ឃ្លោក ប៊ុនណាង	១៥០\$	• ទៀ សុលីកា	
• អ្នកស្រី សេង វីណា និងគ្រួសារ	១០០\$	• ទៀ សុនិសា	
• CHUM LEAKHENA	១០០\$	• ទៀ សុស្រីលាភ	
• NEAVEA CHIVIT	១០០\$	• អ្នកស្រី អ៊ុក ស៊ីលីន និងស្វាមី	
• SOPHIA TOP	១០០\$	• លន់ សុដាណា	១០០\$
• (ប្អូន ន៉ាត់) យ៉ារីម តារ៉ាន់	១០០\$	• MEY FONG	៥០\$
		• ហេង ជានី	៥០\$

- លោកជំទាវ សុខា គងពិសី
- ហេង ងារី
- មាន រស្មី
- លន់ សុដាណា
- អ៊ុង ម៉ានិត
- ប៉ែន នាងកែវ
- ពៅ សាវ៉ាឆាក់
- មីន កុរាន់ណា
- ហេង ងារី
- បាន ស្រីលក្ខណ៍
- សុខ ហាន់ណា
- ឯម សុជាតិ
- លឹម ឡាង
- ខៀវ សរស៊ីលៀប

៩០០\$

- ឯកឧត្តម ស៊ូ នី
- លោកជំទាវ មួង វ្រួចលឹម
- លោកស្រី ស៊ូនី សុណេត និង
លោកជោត មុន្នីភក្តិ
- ឯកឧត្តម ស៊ូនី វង្សវិសិដ្ឋ
- លោកជំទាវ ស៊ូនី ច័ន្ទបូម៉ុច និង
ឯកឧត្តម មុញ្ញ បានកុសល
- លោក ស៊ូនី កេតនា
- លោក ស៊ូនី សិទ្ធិសោម
- លោក ស៊ូនី សុភក្រា
- កុមារី មុញ្ញ ជីងរត្នធីតា
- កុមារា មុញ្ញ ជារត្នសិរីប្រសិទ្ធ

១០០០\$

- លោក លឹម ហុងគ្រុយ និងគ្រួសារ ៥០\$
- កញ្ញា សេង លី នៅកូរ៉េ ៥០\$
- លោក ម៉េង មួយលី ៣០\$
- លោក អាំង ទីតា ២០\$
- លោកស្រី ម៉ក ខេមាណរី និងគ្រួសារ ២០\$
- អ្នកស្រី ប៊ុនណែស៊ីម និងគ្រួសារ ២០\$
- SREY PHORS ២០\$
- TEA BUNCHHAY ២០\$
- ហេង សោភ័ណ ៨០០០០៛
- លោក សាន ដឹមហ៊ាង ៨០០០០៛
- អ្នកស្រី សោ សត្យា ២០\$

- នឹម ញ៉ូ និង អ្នកស្រី ខៀវ ចិន្តាភានី ៣០\$
- PAGNA PHON ៣០\$
- HONG LIM ៣០\$
- លោក ប៊ុត អៀងលី ភរិយានិងបុត្រ
- កញ្ញា ជួង សុជាតា ៣០\$
- កញ្ញា ចាន់ ឆជា
- លោកជំទាវ អាយកសមា និងគ្រួសារ ២០\$
- អ្នកស្រីលីលី និង ជឿន សុភក្រ ២៥\$
- HANNA SPN ១០០០០០៛
- RATANA CHAN PRAK ២៤\$

- VISITH SUY ១០\$
- REDA REAL ១០\$
- LOR SIHUN ១០\$
- លោក កាយ ប៊ុនហាន អ្នកស្រី ពុំ
កិរម្យ១០\$
- ពៅ ថាវី ១០\$
- ក. លី តូណេត ១០\$
- អ្នកស្រី ពេជ្រ គ្រី ព្រមទាំងបុត្រ ១០\$
- កញ្ញា ភ័ណ្ឌ ស៊ីណេត ១០\$
- ហ៊ុយ ពៅ ១០\$
- វ៉ា វណ្ណឌី ១០\$

- សេង ផល្លិតករ និង ភរិយា ១៥\$
- ព្រំ សេង និង ភរិយា ១៥\$
- អ៊ុង ណាន និង ភរិយា ១៥\$
- YANUTH DOUNG ១៥\$
- HY SONG VAT ៥\$
- វេជ្ជបណ្ឌិត ហ្សូ ជានេ ៦០០០០\$
- យុន សុផល ៥០០០០\$
- លោក លី ពៅ ភរិយា និងកូនចៅ ៥០០០០\$
- លោក អ៊ុង សុខម៉េង អ្នកស្រី ស៊ូថ ១០\$
- បុត្រី ខេមរា អ្នកស្រី ស៊ាប ១០\$
- មាន កិរម្យ និង សុទ្ធ ច័ន្ទលក្ខណា ១០\$

• ណាន វណ្ណណាន	១០\$	• គង់ ករុណាវិភូ និងក្លាយស្រី	៨៤០០០\$
• LINDA ROEUN	៤០០០០\$	• CHETH CHAN ANDET	១០\$
• ទេពី មរតក	៤០០០០\$	• CHOM NAN	១០\$
• សុន សីត	៤០០០០\$	• សុម៉ាអី	១០\$
• លោកស្រី កែវ ប្រសើរ និងគ្រួសារ	៣២០០០\$	• CHEETAH RUMCHANGDEN	១០\$
• យុវជន ថា សុធា	២០០០០\$	• ង៉ែត ពីសី	៤០០០\$
• អ្នកស្រី អ៊ុក សុផារី និងគ្រួសារ	២០០០០\$	• អាពេជ្រ	១០\$
• លោក ជា សារិន និង ភរិយា	២០០០០\$	• SORN VANEIT	២០០០០\$
• លោកស្រី ជា ឌីយ៉ាណា និងស្វាមី	២០០០០\$	• លោក មេន សុខនីន	៤០០០០\$
• VORN SOVATH	២០០០០\$	• ឃុត សុភា	២០០០០\$

រួមទាំងពុទ្ធបរិស័ទមួយចំនួនទៀតដែលមិនបានរៀបរាប់ឈ្មោះអស់



កំហឹងអុតបំផ្លាញសេចក្តីសុខ
ក្នុងចិត្តអ្នកដំបូងគេ
មុននឹងរាលដាលដល់អ្នកដទៃ ។



ហាងព្រួញ ម៉ៅ ផុន

MAO PHOM Printing House

ISBN-9789996331954



9 789996 331954