តំណក់ទឹកភ្នៅ

ការមងកំណាញ្ញរិះគន់ អប់រំ ពណ៌នា...



ពែងនិពន្ធដោយៈ

រី សីលា (សីលាចារវរក្ខរា)

អារម្ភកថា

កម្រង់កំណាព្យតទៅនេះ	ខ្ញុំតែង់ត្រឹះវិះទាំង់ភិតភ័យ	
ឃ្លឹតចិត្តគំនិតពិតក្មេង់ខ្ចី	មិនបែនកវីល្បីរវស្ទារ	។
តាំង់ខ្លួនត្រឹមត្មែង់តែង់កាព្យា	ចប់ចរចង់ឯារវនុស្សា-	
វិវីយៃធ្ចិមុខទុកឯាការ	រំព្ចកអាត្មាកាលកន្លង់	។
បើមានឆ្គាំឆ្គង់ទាស់ត្រង់ណា	អ្នកអានមេត្តាឯយតម្រង់	
ត្មែង់តែង់វិកវាយមិនបង្អង់	នឹង់កែត្រូវិត្រង់ត្រឹមប្រសើរ	។

៣០-០៩-២០២៣

វិត្តឯោតនាវាមបឹង់កុក ក្រុង់កំពង់ចម ខេត្តកំពង់ចម

វី សីលា (សីលាចរវរក្ខរា)

អំពីខ្ញុំ

(បទនមោ)

ន នាមកំណើត រី សីលា មោ មុតចិន្តាចារកាព្យា

ពុ ពោលពាក្យពិតឥតរួញរា ទ្ធា ធឹងនឹងនាគ្រាសិក្សា ។

យ យកសច្ចៈជារណប សិ ស្របអែបអប ខ្ចីមណាស់សា

ទ្ធំ ធេងចិត្តស្មោះព្រោះខេមរា អ អានសិក្សាច្បាវិជ្ជា ។

អា អានសៀវភៅត្រូវតែគិត ឥ ឥតពិនិត្យនាំគ្រោះគ្រា

ឦ ឥឡូវហ្នឹងប្រឹងស្ទុះស្ទា ឧ ឧស្សាហ៍រៀបង់អបាយ ។

ឺ ឺពុកផ្តាំចាំត្រង់ស្តាប់ ឫ ឫកចំណាប់ចេះដោះស្រាយ

ឬ រើសផ្លូវត្រូវនៅវែងឆ្ងាយ ឭ ឮតម្រាយប្រាយប្រាប់ច្បាប់ ។

ឯ ឯងឯកាថាកុំខ្វល់ ឰ អស់សល់រ៉ៃកុំប្រញាប់

ឱ ឱនអង្គកាយទ្រាំឈឺចាប់ ឳ អួលស្រអាប់គង់ភ្លឺវិញ ។

អុំ អានសរសេរលុះថ្ងៃក្សីយ អំ អានរាល់ថ្ងៃមិនម្នាម្នេញ

អាំ អានថែមទៀតឆ្លៀតទន្ទេញ អះ អានឡើងវិញពេញជាខ្មែរ ។

...

២៩-០៩-២០២៣

ភ្ជុំបិណ្ឌ...

(បទ៧ញាង្គ)

រាប់ថ្ងៃខែរិលកិលភ្ជុំបិណ្ឌ ព្រឹកនេះមាសឆ្អិនចាប់បិណ្ឌមួយ
បិណ្ឌប្រែថាដុំរួមតែមួយ បិណ្ឌជាជំនួយជួយសុខសាន្ត ។
ភ្ជុំផ្ទុំឱ្យជួបផ្ទួបរួមគ្នា កុំខ្ជិលខ្ជីខ្ជាខ្ជាយខ្ជាត់ប្រាណ
បើខ្មែរបែកបាក់ធ្លាក់សាមាន្យ ដុនដាបជាន់ដានខានសប្បាយ ។
ដុំបាយធ្វាយដៃទៅលើដី គួរគិតគូសន័យលៃត្រួសត្រាយ
ប្រេតក្រៅផែនដីបែបនៅធ្វាយ សល់ប្រេតទាំងឡាយកៀកកាយខ្លួន ។

...

៣០-០៩-២០២៣

កំណាព្យរឿង

ដៃ ជើង មាត់ ច្រណែននឹងក្រពះ

បទកាកគតិ

ផ្តើមរឿង

នេះនឹងថ្លាថ្លែង	តំណាលតំណែង	សម្តែងនិទាន
តាក់តែងកាព្យា	វេលាទូន្មាន	លោកទុកជាស្ពាន
	ប្រិតប្រៀនអាត្មា	។
កើតកាលថ្ងៃមួយ	ដៃជើងមាត់ព្រួយ	រំអួយវាចា
ធ្វើការនឿយហត់	តែអត់អាហារ	ក្រពះអស្ចារ្យ
	ចាំកិនបុិនស៊ី	។
ម្នាក់ៗរអ៊ូ	នាំគ្នាគិតគូរ	ផ្អាកការសម្តី
ទុកឱ្យក្រពះ	រលេះជីវី	គិតនាំគ្នាគ្នី
	សម្រាកកាយា	។
កាព្យតទៅនេះ	ពួកគេត្រិះរិះ	ផ្តោះផ្តងភាសា
រអ៊ូរទាំ	គ្រាគ្រាំអាត្មា	សម្រេចកិច្ចការ
	តែអសារផល	។

បទបន្ទោលកាក

ជើងៈ ព្រលឹមព្រលប់ អញដើរមិនឈប់រាល់ថ្ងៃ
ដើរគ្មានសំចៃ កែខែការងារពុំស្រាក ។
ដើរទៅសាលា ដើរទៅធ្វើការពុំផ្អាក
ពុំសូវសម្រាក ដើរខាកដើរស្ពោះឥតល្ហែ ។
លេងលោតអន្ទាក់ លេងទាត់លេងធាក់អ្នកក្បែរ
អួតខ្លួនពូកែ អញបែរជាត្រូវឈឺខ្លួន ។
ទោះពេលអង្គុយ មានមូសមានរុយរុកកួន
អញខឹងផ្ទួនៗ អង្រួនអញពុំស្ងៀមសោះ ។
ពេលខ្លះអញរត់ ចុកវាយនឿយហត់ខ្សោយខ្សោះ
ដួលគ្រែចភ្លាត់អស់ ស្រណោះរូបរាងគ្រាំគ្រា ។

ដៃៈ ឯអង្គអញវិញ វល់វ៉ៃពេញវេលា
ចាប់កាន់ស្នុះស្នា ម្ដីម្នាលើកនេះលើកនោះ ។
ដាំស្លដួសបាយ គប់ឆ្កែជិតឆ្ងាយដៃលព្រុស
របស់ធ្លាយធ្លុះ អញលុះចូលទៅកែខែ ។
ទះមូសទះរុយ អ្នករាំបែកស្ដុយលើកដៃ
លើកគ្មានសំចៃ ស្ទើរក្សយជីវិតអញហើយ ។
មិនទាន់អស់ទេ ពេលខ្លះទំនេរពុំស្បើយ
វាយទះតប់ហើយ នៅឡើយនាំអញជាប់ខ្នោះ ។
ទោះពេលដេកយប់ អញឥតបានឈប់ម្ដងសោះ
មមើសម្រស់ ឯអស់អញវាសមិនស្ងៀម ។

មាត់ៈ	អញវិញហត់ណាស់	គេប្រើផ្តេសផ្តាសរវាម	
	ប្រើអញឱ្យបៀម	ទំនៀមត្រៀមស៊ីត្រាវគេ	។
	ខំប្រឹងវាចា	បញ្ចេញវោហារម្ល៉ះទេ	
	គ្មានពេលទំនេរ	រិះរេរករឿងឆ្លើយឆ្លង	។
	ម៉ោងធីកាលណា	ខំទំពាហាលេបផង	
	ការងារចម្បង	កន្លងមួយថ្ងៃមិនបាន	។
	ថែមជេរប្រទេច	ពុំឱ្យអញភ្លេច ស្រាកស្រាន្ត	
	ឌឺដៀលដើមដាន	នាំប្រាណអញបែកហូរឈាម	។
	យប់យន់សំកុក	ដេកលក់ស្រមុកភ្លាមៗ	
	អញមិនបានស្ងៀម	ក្រំក្រៀមហូរទឹកដោកខ្នើយ	។
រួមគ្នាៈ	យើងខំធ្វើការ	នឿយហត់កាយាពុំស្បើយ	
	តែឥតផលឡើយ	យើងអើយគួរគិតវិចារ	។
	ក្រពះដេកស្ងៀម	វាចាំតែត្រៀមអាត្មា	
	ស៊ីស្រួលអស្ចារ្យ	អាហារចូលដល់កន្លែង	។
	ឯយើងអ្នកប្រឹង	ខកក្តីរំពឹងចំបែង	
	ហត់នឿយតែឯង	ថ្លាថ្លែងទៅសែនខឹងណាស់	។
	ហេតុនេះគួរផ្អាក	សម្រាន្តសម្រាកកិច្ចខ្លះ	
	ទុកឱ្យក្រពះ	ស្រឡះពោះធេងគ្មានស៊ី	។

បទពំនោល

តាំងពីដៃជើងនិងមាត់	នាំគ្នាហាមយាត់	ខ្លួនស្ទាត់លែងកបកិច្ចការ	។
ទុកឱ្យក្រពះឈឺផ្សា	រង់ចាំអាហារ	កាលណាទើបវាមកដល់	។
អង្គកាយរសាប់រសល់	ក្រវាយក្រវល់	លុះដល់ខ្សោះខ្សោយកម្លាំង	។
ស្រាប់តែធ្លាក់ខ្លួនឈឺខ្លាំង	មិនអាចតតាំង	ប្រឆាំងទប់ទល់អាត្មា	។
ដៃជើងនិងមាត់នោះណា	ចាប់ផ្តើមសោកា	ទុក្ខាតែរៀងៗខ្លួន	។
ស្លេកស្លាំងក្រៀមក្រំផ្ទួនៗ	អស់អ្វីថែជួន	គាប់ចួនតែភាពឈឺចាប់	។
ខឹងរឿងក្រពះស៊ីស្រាប់	ភ្លេចគិតដល់ច្បាប់	ស្ទើរស្លាប់ខ្លួនឯងទៅវិញ	។
ផ្តើមគិតឈប់ទុក្ខទោម្នេញ	កិច្ចគួរបំពេញ	ទន្ទេញកុំប្រចាំគ្នា	។
ត្រូវអនុវត្តការងារ	ប្រឹងប្រែងគ្រប់គ្រា	ដ្បិតជាប្រយោជន៍តែមួយ	។
អង្គកាយរសាយទុក្ខព្រួយ	ដៃជើងមាត់ជួយ	លើកស្ទួយក្រពះជាសះ	។
ពេលនេះពួកគេដឹងច្បាស់	គំនិតស្រឡះ	ប្តូរផ្លាស់ត្រឡប់ត្រូវត្រង់	។
និទាននេះជួយតម្រង់	ប្រាជ្ញាផ្ចិតផ្ចង់	ឱនអង្គពិនិត្យជីវិត	។
អ្នកស្តាប់អ្នកអានឆ្ងាយជិត	បានផ្លូវគំនិត	ចេះគិតពិតប្រសើរហោង	។

๒๓-๐๙-๒๐๒๓

រាមនឹក...

(បទ៧ព្យាង្គ)

កណ្តាលអជ្រាត្រឃ្លាតសាសព្ធ	មានតែសូប់ស្ងាត់សព្ធទិសា	
និទ្រាសណ្តំអង្គកាយា	នេត្រាសម្រាកចាករូបី	។
រីស្តេចព្រះរាមនាមសន្ធឹក	ហទ័យនៅនឹកសីតាស្រី	
ទ្រង់ផ្ទុំពុំលក់រាល់រាត្រី	ដួងចិត្តរីងរៃរែងចំបែង	។
ស្តេចទ្រង់យាងចេញពីក្រឡា	ទែនសយនានៃព្រះស្តែង	
ទ្រង់ទតចន្ទ្រាតែអង្គឯង	ពុំមានថ្លាថ្លែងសព្ធវាចា	។
លុះអរុណរះតាមនាទី	បំភ្លឺប្រឹថពីតាមកាលា	
តែមិនភ្លឺដល់ព្រះចិន្តា	រាមអន្ធិកានឹកស្រស់ស្រី	។

...

រាមកេរ្តិ៍ក្នុងសុបិន

(បទ៧ព្យាង្គ)

សីតាងើបភ័ក្ត្រដ៏ផូរផង់ នេត្រាតម្រង់ត្រង់សម្លឹង
សម្លក់ព្រះរាមទាំងនៅខឹង ក្នុងចិត្តមិននឹងពោលវាចា ។

សីតា៖

ខ្ញុំម្ចាស់មិននឹកស្មានដល់សោះ ព្រះអង្គស្រណោះស្រីឫស្សា
សូមស្តេចទ្រង់ឆាប់ចេញយាត្រា ចិន្តាសីតាឆ្អែតឆ្អន់ហើយ ។
រឿងដែលទ្រង់សាងក្នុងអតីត ក្នុងមួយជីវិតឥតភ្លេចឡើយ
បេះដូងខ្ញុំម្ចាស់យំពុំស្បើយ គ្នាស្រែកដង្ហើយស្បថស្មាលា ។
ព្រះរាមមៀងនេត្រទតសីតា ដួងចិត្តប្រេះឆាឈឺគ្រាំគ្រា
សីតាបែរកក្រឹដ្ឋាកវាចា រីអង្គក្សត្រាផ្តើមសម្តី ។

ព្រះរាម៖

សីតាអូនអើយម្ចាស់ចិត្តបង បងមានបំណងប៉ងចួបស្រី
ដ្បិតចង់ជានានឹងពិសី សូមអូនអភ័យបងផងណា ។
អូនអើយព្រះទ័យបងចំបែង ទុក្ខដេកត្រាំត្រែងពេញឱរា
រំពៃរំពឹងនឹកជីវ៉ា ចិត្តនៅស្នេហាសីតាស្រី ។
សូមអូនអភ័យទោសឱ្យបង ដៃលធ្លាប់ប៉ុនប៉ងប្រហារថ្លៃ
ក្រោយមកកុហកស្រស់ជីវី ថាបងក្សិណក្សយពីលោកា ។
បងដឹងថាបងមានកំហុស បងគឺជាមនុស្សអាងអាជ្ញា
ប្រើឫទ្ធិអំណាចអង្គចេស្តា ធ្វើឱ្យនេត្រាអូនរឹងរៃ ។
តែសូមអូនយល់ពីចិត្តស្មោះ ហទ័យបុរសស្តេចផែនដី

មុនសម្រេចចិត្តគិតការអ្វី បងត្រូវលកលៃរក្សាកេរ្ត៍ ។
បងដឹងថាអូនគ្រាំគ្រាចិត្ត នៅក្នុងជីវិតទុក្ខកើនទ្វេ
ជ្បិតតែរូបបងសង្ស័យស្នេហ៍ ស្មោះស្ម័គ្រឥតប្រែនៃចរណៃ ។
បងដឹងថាបងចិត្តអាក្រក់ បញ្ឆោតកុហកស្រស់ពិសី
អាងខ្លួនក្សត្រានៃផែនដី ចង់ធ្វើអ្វីៗតាមប្រាថ្នា ។
តែបងធ្វើនេះព្រោះបងស្នេហ៍ ចំពោះមាសមេឥតមុសា
សម្តេចនរាយណ៍អង្គចេស្តា សក្ខីស្នេហាដែលរាមមាន ។

សីតា៖

បានហើយព្រះរាមនាមពិជ័យ កេរ្ត៍ឈ្មោះល្បាញល្បីគ្រប់ជំហាន
កុំមកផ្តោះផ្តងទាំងបំពាន ខ្ញុំម្ចាស់លែងមានចិត្តអាល័យ ។
បើមានគេដឹងច្បាស់ជាសើច គេអស់សំណើចនឹងក្សត្រិយ៍
ជាស្តេចកំពូលនៃដែនដី បែរមកប្រាស្រ័យស្រីប្លើមខ្មៅ ។
សីតាពោលចប់ធាប់ចាកចេញ រាមនៅម្នោម្នេញពេញជម្រៅ
កំហុសធ្លាប់សាងកប់យ៉ាងជ្រៅ សីតាលាទៅទីសែនធ្ងាយ ។

...

នឹកដល់ទុំ

(បទ៧ព្យាង្គ)

ថ្លាថ្លែងពីនេននាមថាទុំ រៅហាររងំជុំអ្នកស្នេហ៍
តែត្រូវខូចខ្លួន គ្មានអ្នកហែ ប្រាជ្ញប្រាយពូកែបែរជាស្លាប់ ។
ទុំស្លាប់ជ្បិតឥតស្តាប់ពាក្យគ្រូ ទ្រាំចិត្តមិនយូរស៊ូខុសច្បាប់
សឹកក្បាលដំបូកទាំងប្រញាប់ នឹងអាលបានធាប់ចួបទាវស្រី ។
ទុំស្លាប់ជ្បិតមិនបង្ហាញសារ រាជាអាជ្ញាស្តេចផែនដី
ចិត្តប្រែស្រវឹងលែងដឹងអី ស្មារតីវង្វេងវង្វាន់អស់ ។
ទុំស្លាប់ជ្បិតតែស្រឡាញ់ស្រី ធ្វើខុសវិន័យ ខ្ទះចន្លោះ
ចិត្តកាយខ្ទាយខ្ទល់សល់រ៉ល់អស់ រសាប់រសោះព្រោះទាវស្រី ។

...

មាត់ខ្ញុំ

(បទ៧ព្យាង្គ)

បើខ្ញុំឃើញធ្កែ ខ្ញុំថាធ្កែ មាត់មិនបង្ងែរថាជាតោ
បើខ្ញុំឃើញចោរ ខ្ញុំថាចោរ មាត់ខ្ញុំមិនប្តូរថាជាម្ចាស់ ។
បើឃើញក្រពើ ថាក្រពើ ខ្លួរមិនល្ងីល្ងើហាផ្តេសផ្តាស
ក្រពើរមិលគុណខ្លាំងណាស់ ដូចដែលចាស់ៗធ្លាប់និទាន ។
បើឃើញស្រុកក្រ ខ្ញុំថាក្រ មាត់មិនត្រដរថាស្រុកមាន
អ្នកមានមានកប់ងាប់សល់លាន អ្នកក្រអត់ឃ្លានធីមួយពោះ ។
បើឃើញសង្គមនិយមបក្ស ទ្រូងសែនអួលអាក់អួលជំនួស
សង្គមឡប់ឡែប្រែប្រួលហួស ខ្មែរសល់តែឈ្មោះ រស់អស់កេរ ។
បើគេថាខ្ញុំមិនចេះបត់ ប្រឹងនាំតែហត់ចោលទទេ
សុខចិត្តធ្វើខ្លួនជនទំនេរ មិនទ្រពងគេ ទ្រការពិត ។
សុខចិត្តធ្វើមនុស្សក្រៅសង្គម ដេកពួនសំងំផ្សំរិះគិត
សង្ឃឹមថាមេយឃើញអាណិត ប្រោសព្រំជីវិតវិញ្ញាណខ្មែរ ។

...

១៤-០៩-២០២៣

អ្នកចេះនិងអ្នកដឹង

(បទ៧ព្យាង្គ)

អ្នកចេះមានច្រើនកើនក្នុងលោក អ្នកចេះគគោកជោកពេញដី
អ្នកចេះតែថាហាសម្តី អ្នកចេះទ្រឹស្តីបុិនសម្តែង ។
អ្នកចេះអែបអបស្របអំណាច អ្នកចេះខ្លបខ្លាចឬទ្ធិព្រះស្តែង
អ្នកចេះលើកជើងពើងសម្ងែង អ្នកចេះក្តែងៗជាន់ពន្លិច ។
អ្នកចេះចូលបក្សស្មុ័គ្រទ្រមេ អ្នកចេះពាក្យជេរពោលគគ្រិច
អ្នកចេះឈ្លោះគ្នាជណ្តើមកិច្ច អ្នកចេះធ្វើស្តេចជាន់អ្នកចាញ់ ។
អ្នកចេះទ្រពងរងបុណ្យសក្តិ អ្នកចេះម្នាក់ៗឡើងមុខខ្លាញ់
អ្នកចេះក្រសោបឱបទ្រព្យអញ អ្នកចេះត្របាញ់រិញប្រយោជន៍ ។
រីអ្នកដឹងវិញមានតិចណាស់ ឯអ្នកដឹងច្បាស់កាន់តែហោច
អ្នកដឹងខ្មាសបាបឆ្អាបអសោច អ្នកដឹងកម្លោចដុតតណ្ហា ។
អ្នកដឹងទូន្មានចិត្តខ្លួនឯង អ្នកដឹងប្រឹងប្រែងពិចារណា
អ្នកដឹងតែងលះភាពអាត្មា- និយមស្រវាឱបចំណង ។
អ្នកដឹងជម្រុះអស់មានះ អ្នកដឹងជម្នះទិដ្ឋិចង
អ្នកដឹងសូប់ស្ងៀមគ្មានបំណង អ្នកដឹងតែងរងសច្ចធម៌ ។

...

ពួយរលុក

ពួយរលុក...

ពួយរលុក ពុកដល់ឆ្អឹង ប្រឹងប្រាជ្ញប្រាយ

ពួយរលុក រុកពេញកាយ ក្លាយធម៌អាថ៌

ពួយរលុក មុខសម្តែង ថ្លែងវោហារ

ពួយរលុក គុកចិន្តា ចារអញឯង។

ពួយរលុក ទុកសច្ច: ដាក់ក្នុងទូ

ពួយរលុក ទុកឱ្យយូរ ធូរចំបែង

ពួយរលុក រុកទន្ទ្រាន ឃ្លានឥតក្រែង

ពួយរលុក រុកជាតិឯង សែងជាតិគេ។

...

១២-០៩-២០២៣

សង្គម...

(បទ៧ព្យាង្គ)

សង្គមរីកវរ មនុស្សវីវក់ សង្គមកើតគ្រោះ មនុស្សឈ្លក់ខ្យល់

សង្គមឡែឡប់ មនុស្សលែងខ្វល់ សង្គមរំបល់ មនុស្សសំគិស ។

សង្គមរីកវរ មនុស្សវង្វែង សង្គមលលេង មនុស្សឡោះឡែះ

សង្គមបែកៗ មនុស្សប្រហែស សង្គមលេសៗ មនុស្សលង់លក់ ។

ជនបង់សៀត ឆ្លៀតបង្កើតខ្យល់ រីកវរវិលវល់ វ៉ល់វីវក់

វង្វែងវង្វាន់ លាន់គ្រក់ៗ ជំនក់ជក់ខ្យល់ ហោះហួសដី ។

...

រឿងជាតិរឿងសាសន៍...

(បទកាកគតិ)

រឿងជាតិរឿងសាសន៍ ស្មុគស្មាញខ្លាំងណាស់ ជ្បិតតែតណ្ហា
ហ៊ោស្រែកសោកយំ ឮដងផ្លែផ្កា សាងតែបញ្ហា
ខ្វះដំណោះស្រាយ ។
រឿងជាតិរឿងសាសន៍ បញ្ហាឡើងក្រាស់ ពិបាកសម្រាយ
ជ្បិតតែសត្វលោក រោគពេញចិត្តកាយ ច្រឡំក្លែងក្លាយ
ថាជាការពិត ។
រឿងជាតិរឿងសាសន៍ វែងឆ្ងាយខ្លាំងណាស់ រឿងខ្លះប្រតិដ្ឋ
ជាតិជ្រុលនិយម ខំឥតបើគិត កោកៗចំតិត
ហិតក្លិនខ្លួនឯង ។
រឿងជាតិរឿងសាសន៍ ជំពាក់ចិត្តណាស់ អារម្មណ៍វង្វេង
វិស័យលោកិយ សង្វេគចំបែង តែប៉ុណ្ណឹងឯង
គប្បីវិវេក ។

...

ព្រហ្ម...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ខែប្រាំងរាំងប្ចសរឹងរីងខះ ត្រពាំងបឹងស្រះប្រេះក្រហែង
គីង្គក់ដង្ហក់លក់ថ្នាំស្រែង ស្រែកដេរក្តែងៗឥតក្រែងព្រហ្ម ។
ព្រហ្មភ្លេចកិច្ចការតួនាទី គិតតែវក់រីស្រីក្រមុំ
សេពសោយសុរាការជំនុំ សោយសុខប្ចកធំពុំខ្ចល់ខ្ចាយ ។
គីង្គក់គន់គិតប្រិតផែនការ បង្វឹកសេនាផងទាំងឡាយ
កង្កែប ក្តាម ហីង ត្រីជិតឆ្ងាយ លើកទ័ពទៅវាយព្រហ្មអប្រិយ ។
ថ្លែងព្រហ្មកំពុងចង់ស្រីស្រា ល្បែងល្បោយស្នេហាវៅហារល្បី
ល្បិចល្បងល្បើកល្បាយសព្ងសម្ពី ស្រវឹងស្រាស្រីថ្ងីខាងល្បែង ។
ទេព្តាសេនាបានត្រឹមមើល ព្រហ្មធ្វើយ៉ាងព្រើលឥតរអែង
ប្រពន្ធផងគេ ព្រហ្មពុំក្រែង លូកលាន់ប្រលែងលេងតាមចិត្ត ។
អាងខ្លួនជាព្រហ្មបង្កើតលោក អំណាចគគោកដោកដោយប្ចទ្ធិ
តេជោតេជះឈ្នះខ្លាំងពិត ឥតមានអាណិតគិតក្បាលគេ ។

...

១៩-០៨-២០២៣

ក្មេរ...

(បទ កខ)

ក កើតកបកាយជាកូនខ្មែរ ខ ខិតខំថែខ្លួនឧស្សាហ៍
គ គិតគន់គូរពិចារណា យ ឃ្មាតខ្មីការរក្សាកេរ្តឹ ។
ង ងើបក្រោកឈរឆ្ពោះទៅមុខ ច ចងចាំទុកជាចំណេរ
ឆ ឆាប់រួសរាន់ទាន់ថ្ងៃជ្រេ ជ ជាតិមិនរេបើខ្មែររឹង ។
ឈ ឈរសញ្ជឹងប្រឹងរិះគិត ញ ញាតិឆ្ងាយជិតចិត្តឱតនឹង
ដ ដើរតាមដានដូនព្រលឹង ឋ ឱតថេរធឹងប្រឹងថែថួន ។
ឌ ឌួងចិត្តចង់ជួយជាតិពិត ឍ ឍាលគំនិតរឹតជាក្បួន
ណ ណែងណងចិត្តគិតផ្ទួនៗ ត តាំងទប់ខ្លួនក្នុងសម្មា ។
ថ ថាត្រូវធ្វើត្រូវប្រព្រឹត្ត ទ ទោះឆ្ងាយជិតរឹតចិន្តា
ធ ធនធានទ្រព្យទាំងឡាយណា ន នឹងរក្សាត្រាប្រយ័ត្ន ។
ប បើបានជ័យកុំអំនួត ផ ផុតក្នុងអួតអាចអុងអាត់
ព ពុះពារចិត្តគិតស្ងប់ស្ងាត់ ភ ភ័ព្វរសាត់ដល់ដីខ្មែរ ។
ម មៀងមើលមុននៅខាងមុខ យ យកចិត្តទុកជាក់ពុំប្រែ
រ រកឬសគល់ដែលបង្វែរ ល លុះឃើញកែកាត់បណ្តាច់ ។
វ វង្សពូជពង្សសាងអង្គរ ស ស្មោះស្ម័គ្រទ្រស៊ូប្តូរផ្តាច់
ហ ហ៊ានពលី ការសម្រេច ឡអ ល្អល្អាច់ស្រេចគង់នៅ ។

...

២៩-០៩-២០២៣

ត្នោតខ្ញុំគេ

(មេបទ៧ព្យាង្គ)

ត្នោតឈរឯកាឥតមានគូ ត្នោតឈរចាំយូររាប់ខែឆ្នាំ
ត្នោតឈរកំសត់កត់ចំណាំ ត្នោតឈររងកម្មរងាក្តៅ ។
ខ្ញុំឈរមើលត្នោតកើតសង្វេគ ខ្ញុំឈរបើកភ្នែកត្នោតឥតចៅ
ខ្ញុំឈរសម្លឹងប្រឹងគូសដៅ ខ្ញុំឈរសោកសៅឆ្ងាយពីត្នោត ។
គេឈរឈប់ថាឱ្យរូបខ្ញុំ គេឈរធ្វើហំថាខ្ញុំឆោត
គេឈរពើងកាយថែមពេបមាត់ គេឈរ ខ្ញុំកោត ត្នោតអស់កម្ម ។

២៨-០៩-២០២៣

...

(បទអក្សរលូន)

ចាត់ចែងចរចាចាប់ចិត្តចង ផ្ទួចផ្តើមផ្តោះផ្តងផ្តិតផ្តែផ្តាំ
សរសេរសមសួនសព្វស៊ិនសាំ កកើតកងកម្មកប់កាលកេរ។
ដៅដិតដាបដានដាក់ដល់ដី ថាថាងថតបីបិតធឹងថេរ
ចុងចួនចាក់ចំចាប់ចារចេរ គិតគូរគូសកេរ្តឹ៍កើតកងកាព្យ។
តាក់តែងតិចៗតក់តៗ ខែងខិតខងខខំខួងខាប
បំបាក់បំបាត់បុកបែនបាប ព្រះប្រោសប្រាមប្រាបប្រាប់ប្រងប្រុង។

២៧-០៩-២០២៣

ដំណើរមើលថ្ម

(បទ៧ព្យាង្គ)

ថ្ងៃជ្រេពីត្រង់ប្រុងដំណើរ តាមដានដើមដើរប្រាង្គសិលា
នគរឈរនឹងប្រឹងកាយា ក្ឃូរក្ឃាច់រចនាចារតម្លៃ ។
ឈរធ្មឹងសញ្ជឹងរំពឹងគិត ឱ! អស្ចារ្យពិតឥតកាត់ថ្លៃ
ផែនថ្មតម្រួតត្រួតកែខៃ ថ្លើមថ្លៃថ្ងៃដៃដូនតាខ្មែរ ។
ឱ! ថ្មបវរល្អប្រណីត ថ្មអើយ! ស្រស់ពិតចិត្តគួចស្នេហ៍
ចារឹកចាត់ចែងតែងហូរហែ កាយកបគិតក្បែរថែពិសី ។
បើមានប្រុសព្រានព្រៃប្រមាញ់ ចិត្តបងកំណាញ់ឃាត់ឃាំងស្រី
ពុំឱ្យអូនឃ្លាតឆ្ងាយទឹកដី ចងដួងហទ័យដើម្បីអូន ។

បងសូមលា

(បទ៧ព្យាង្គ)

ថ្ងៃជ្រេពីត្រង់ប្រុងដំណើរ តាមដានដើមដើរប្រាង្គសិលា
នគរឈរនឹងប្រឹងកាយា ក្ឃូរក្ឃាច់រចនាចារតម្លៃ ។
ឈរធ្មឹងសញ្ជឹងរំពឹងគិត ឱ! អស្ចារ្យពិតឥតកាត់ថ្លៃ
ផែនថ្មតម្រួតត្រួតកែខៃ ថ្លើមថ្លៃថ្ងៃដៃដូនតាខ្មែរ ។
ឱ! ថ្មបវរល្អប្រណីត ថ្មអើយ! ស្រស់ពិតចិត្តគួចស្នេហ៍
ចារឹកចាត់ចែងតែងហូរហែ គិតគូរផ្តិតផ្តែផ្តេកពិសី ។
តែមានមាររាំងឃាំងហត្ថា បងឈឺចិន្តាហាលែងស្តី
បុណ្យបងនៅតិចភ្លេចសាងថ្មី ឱះឱ! ស្រស់ស្រី បងសូមលា ។

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ខំប្រឹងបើកភ្នែកវែកសេចក្តី ផ្សែផ្សំលកលៃច្នៃបន្លំ
មៀងមើលអក្ខរាចារហួនហំ ផែនថ្មសណ្តំខ្ញុំគាំងស្តី ។
អក្សរបវរល្អអនេក អក្សរបន្លែកប្លែកច្រើនន័យ
អក្សរខ្មែរពិតរឹតសេចក្តី អក្សរខ្មែរល្បីថ្លីគំនិត ។
ខ្មែរខ្លះជាន់ក្រោយខ្សោយឱហាត មិនសូវសង្វាតខាតខានគិត
មិនសូវស្វះស្វែងប្រែងប្រឹងខិត មិនសូវតាំងចិត្តប្រិតប្រៀនខំ ។
មិនចង់មិនសូវត្រូវខំស្តាប់ មើលកត់ចំណាប់ធាប់សំងំ
កុំឱ្យគ្រូថាហាចំៗ ប្រមូលអារម្មណ៍ កុំមិនសូវ ។

...

០៥-០៩-២០២៣

កណ្តាលរាត្រីដោះទុក្ខសត្វ ចិត្តគិតតែងកាព្យកុំឱ្យស្ងាត់
នឹកដល់ពាក្យគ្រូឱ្យប្រយត្ន ក្រែងមានវិបត្តិឥតបើគិត ។
ព-វ មិនមែនចេះតែផ្លាស់ ស្រីៗច្រើនណាស់ផ្លាស់តាមចិត្ត
ឥតមានអាសូរយល់អាណិត ស្នេហាជីវិតប្រុសថ្លើមថ្លៃ ។
វិសាខ ពិសាខ អាចប្តូរផ្លាស់ វិសេស ពិសេស ឥតចាកន័យ
តែមានពាក្យមួយ កុំផ្លាស់អី សុំប្រាប់ពិសីហៅ "ទងវែង" ។
បើអូនហ៊ានផ្លាស់ច្បាស់បងខឹង អូនគួរតែដឹងណានួនល្អង
ខឹងព្រោះស្នេហាពេកកន្លង អាសូរបងផងណាមាសស្នេហ៍ ។

ស្រីអង្គរ

(បទ៧ព្យាង្គ)

អង្គរឈរអួតសម្ផែងកាយ ល្បីល្បាញសុះសាយសព្វសាកល
ទេសចរធ្វាយជិតខិតចូលដល់ រសាយកង្វល់សល់សប្បាយ ។
ស្រីស្រស់ស្រអែមអែបអង្គរ ធរីឈៀងឈរធោកធើតធាយ
ប្រុសៗព្រើតព្រើលមើលមិនណាយ រីរៀមធ្វាយកាយចិត្តក្បែរស្រី ។

...

តើស្រីឈ្មោះអ្វី?

(បទកាកគតិ)

ឱ!ស្រីអើយស្រី! តើអូនឈ្មោះអ្វី សូមស្តីធាប់ប៉ា
ន្លាលរៀមបានដឹង លែងប្រឹងស្មានថា មៀងមើលកាលណា
នេត្រាលេចលៀន។
ឬពុំមែនស្រី ជាអ្វីដទៃ របស់ធនធាន
គេតែងជូនគ្នា នៅពេលបុណ្យទាន តាមបានតាមមាន
កាដូនិស្សរ័យ។

០១-០៩-២០២៣

ដើម្បីអូន...

(បទ៧ព្យាង្គ)

សូរ្យសែងរែងរះផ្លាស់ខែថ្មី កញ្ញាពិសីស្រីធីតា
ម្តេចទុកចោលរៀមបៀមឯកា សោយសោកស្នេហាលាសាសង ។
បងជាសីហាមិនដែលក្បែរ មាសមេនៅឆ្ងាយពេកកន្លង
ពេលបងទៅបាត់ទើបនួនល្អង ផ្តោះផ្តងវាចាស្នេហាថ្មី ។
យ៉ាងណាក៏បងសុខចិត្តដែរ ជ្បិតតែចិត្តស្នេហ៍ធំជាងអ្វី
លះបង់សង្ហារជូនពិសី ដើម្បីស្រស់ស្រីមានជីវិត ។

...

០១-០៩-២០២៣

បាត់មុខស្រស់ស្រី បងរឭក បងតែងតែនឹក ព្រឹកព្រលប់
យប់ដេកមិនលក់អង្គុយជ្រប់ បើលក់មិនស៊ប់សប្តិឃើញស្រី ។
សង្ឃឹមស្រស់ស្រីវិលមកវិញ ចិត្តផុតទោម្នេញផុតកិតភ័យ
ទោះបងពុំមាត់ពុំមានស្តី តែដួងហទ័យបងបារម្ភ ។
បងបានត្រឹមតែងចែងកាព្យា វេលាកំព្រាគ្រាសំងំ
កបគិតម្នាក់ឯងខែងខះខំ ទោះបីមាសមុំពុំបានដឹង ។

...

២៦-០៨-២០២៣

ភាសាខ្មែរ អក្សរខ្មែរ ជនជាតិខ្មែរ

(បទ៩ព្យាង្គ)

ភាសាខ្មែរ ខ្មែរនិយាយ ន័យច្បាស់ការណ៍

ត្រូវសិក្សា ឱ្យគ្រប់សព្វ ផុតច្រឡំ

រៀនសង្កេត ស្តាប់និយាយ កុំសំងំ

ខ្មែរត្រូវខំ កុំនិយម បរទេស ។

អក្សរខ្មែរ ខ្មែរសរសេរ កត់សូរសព្ទ

កុំប្រញាប់ ចាប់ពិនិត្យ គិតកុំធ្វេស

វចនា- នុក្រមខ្មែរ ត្រូវតែចេះ

កុំប្រហែស អក្ខរា ចារឱ្យត្រូវ ។

ជនជាតិខ្មែរ ត្រូវតែស្គាល់ ខ្លួនជាខ្មែរ

នាំគ្នាថែ សម្បត្តិជាតិ គ្រាឥឡូវ

អភិរក្ស អភិវឌ្ឍ កែតម្រូវ

ត្រួសត្រាយផ្លូវ គិតកូនចៅ ថែទំពាំង ។

២១-០៩-២០២៣

សង្គមនិងកវី

(បទបន្ទោលកាក)

សង្គមៈ	ឯងខំធ្វើអី	ខំគ្មានបានស្អីធីសោះ	
	កវីកំលោះ	គេអស់អារម្មណ៍អានកាព្យ	។
	សម័យនិយម	ទាំងគេទាំងខ្ញុំមាត់ស្ងាប	
	គ្រាន់ឃើញកំណាព្យ	ដុនដាបចិន្តាហាខ្ជិល	។
	ឥឡូវគេច្រៀង	ប្រឹងស្រែកផ្អងផ្អៀងវាងវិល	
	សប្បាយសើចគិល	រមិលអក្សរចរន័យ	។
កវីៈ	ខ្ញុំដឹងច្បាស់ថា	ទោះបីប្រឹងចារសេចក្តី	
	ខិតខំឃ្មាតខ្មី	សម្តីខ្ញុំគ្មានអំណាច	។
	កវីពីមុន	រងទុក្ខទារុណគួរខ្លាច	
	តែចិត្តអង់អាច	កម្លាចកវីពុំបាន	។
	ជាតិជាកវី	រំពឹងរំពៃក្លាហាន	
	ប៉ាកកាកល្យាណ	ចំណានចំណារជីវិត	។
	អំណាចទឹកខ្មៅ	ប្រឡាក់ដាបដៅការពិត	
	ឥតក្បត់គំនិត	ចិត្តគិតសរសេរសេរី	។

២១-០៩-២០២៣

កញ្ជោង

(បទ៧ព្យាង្គ)

កញ្ជោងមិនមែនជាសត្វស្រុក	កញ្ជោងស៊ីចុកនៅព្រៃភ្នំ	
រុករកចំណីធីសំងំ	រកស៊ីបន្លំលួចគេឯង	។
កញ្ជោងដើមឡើយឥតអំណាច	ជាសត្វខ្លបខ្លាចក្រាបក្រាញក្រែង	
ក្រោយមកបានឡើងជាព្រះស្តែង	រាដើរកំហែងដែនដីគេ	។
កញ្ជោងសម្បូរល្បិចកិច្ចកល	សត្វដឹងមិនដល់សល់ទទេ	
កញ្ជោងបោកស៊ីឥតទំនេរ	រាតែងរិះរេរកអាហារ	។
ថ្ងៃមួយកញ្ជោងគ្រោងពិគ្រោះ	ត្រឹមស៊ីមួយពោះខ្សោះណាស់សា	
រកស៊ីដែនអាយពុំអស្ចារ្យ	ធាប់ចេញយាត្រាទៅដែននាយ	។
គិតគូរស្រេចបាច់លេចដំណើរ	បបួលគ្នាដើរព្រាតព្រោងព្រាយ	
ទន្ទ្រានឈ្លានពានរានបន្ទាយ	ម្ចាស់ស្រុករាយមាយធ្លាយសីមា	។
កញ្ជោងកញ្ជាស់នាំបក្សពួក	ចូលមកពង្វក់មាន់ទាធ្មា	
ដែលជាសត្វស្រុកឥតយល់ការណ៍	កញ្ជោងប្រហារឥតប្រណី	។
សូម្បីសត្វឆ្កែជាម្ចាស់ស្រុក	ធ្លាប់ដើរតត្រុកការពារដី	
ត្រូវហ្ហូងកញ្ជោងផោមបំភ័យ	ជ្បិតឆ្កែអប្រិយខ្លីគំនិត	។
កញ្ជោងឡើងចាងអាងអុងអាត់	របស់បង់បាត់បើមិនគិត	
ជាតិសត្វកញ្ជោងតោងទាមរឹត	បើហ៊ាននៅជិតពិតរលាយ	។

០៨-០៩-២០២៣

ទឹក...

(បទ៧ញាង្គ)

ឱ!ទឹកអើយទឹក ហូរមិនឈប់ ព្រលឹមព្រលប់យប់ឬថ្ងៃ
ក៏ទឹកប្រឹងហូរពុំធ្វើហី ឥតមានប្រណីអ្វីលើទឹក ។
ធម្មជាតិនៃទឹកតែងតែហូរ ឥតមានទួញថ្ងូរនឹករឲក
នាំយករបស់ច្រើនសន្ធឹក ដែលនៅលើទឹកទៅចាក់ចោល ។
រីដួងចិត្តខ្ញុំពុំដូចទឹក ដែលតែងតែភ្លឹកនឹកស្រមោល
កង្វល់ខ្វល់ខ្វាយដេកតែលតោល នាំគ្នារត់បោលចូលពេញចិត្ត ។
បង្ហើរដង្ហើមតាមទឹកហូរ សូមទឹកអាសូរយល់អាណិត
ហូរនាំរឿងសោកក្នុងជីវិត ចាក់ចោលគំនិតឥតខ្លឹមសារ ។

ម៉ោង៥ល្ងាច

២៥-០៨-២០២៣

កុំភ្លេចខ្លួន

(បទដាប់ទង)

១.	យុគពន្លឺ	ភ្លឺពេញមេឃ	ញែកយប់ថ្ងៃ	
	យុគសម័យ	ថ្នៃទំនើប	ទើបសុខស្រួល	
	យុគពិសិដ្ឋ	ស្អិតស្អាងកាយ	ភ្លាយប្រែប្រួល	
	យុគកំសួល	ឆួលសប្បាយ	ឆ្ងាយសោកា	។
២.	ខ្មែរបានស្ងប់	ចប់សង្គ្រាម	ឈាមលែងដាប	
	ក្លិនឆ្អេះឆ្អាប	បាបបង់បាត់	ស្ងាត់ប្រហារ	
	ភ្លក់រសជាតិ	ឃ្លាតបបរ	សទឹកថ្លា	
	សព្វអាហារ	ត្រាត្រៀបតុ	សុខក្អាកក្អាយ	។
៣.	សន្តិភាព	លាបដែនដី	ល្បីតេជះ	
	រឿងក្រពះ	ឈ្នះឈប់ឃ្លាន	គ្មានខ្វល់ខ្វាយ	
	ជីវិតស្រស់-	បស់សាថ្មី	ធឹសប្បាយ	
	លុយមានចាយ	កាយមានកម្ម	ចាំការងារ	។
៤.	ឡានម៉ូតូ	កូរពេញផ្លូវ	ទៅគ្រប់ទិស	
	ស្ថានមានគ្រឹះ	ឫសស៊ីម៉ងត៍	សង់គ្រប់គ្រា	
	ថ្នល់កៅស៊ូ	យូរប្រែធាប់	ចាប់រវេលា	
	ខ្មែរគ្រប់គ្នា	ធារធូរបាន	ក្សាន្តជីវី	។
៥.	តែប្រយ័ត្ន	បាត់ចរិត	ពិតជាខ្មែរ	
	ដៃលធ្លាប់តែ	ស្នេហ៍សច្ចៈ	ស្ម័គ្រពលី	
	ភ្លេចសីលគុណ	គ្រុនតាមយុគ	មុខប្រែពីរ	
	ខួរក់រី	ស៊ីគ្នាឯង	ក្រែងលែងស្គាល់	។
៦.	បើទ្វេធ្វេស	ទេសគេចាំ	ឆ្មាំគេមើល	

	កើតចិត្តព្រើល	គ្រើលលនលាប	គាបឱ្យទាល់	
	ជាប់អន្ទាក់	ធ្លាក់អន្លង់	វង់ពិភាល់	
	គេផ្ទញ់ផ្ទាល់	គាល់អង្គុយ	ឆ្ពុយក្បាលគេ	។
៧.	បើភ្លីភ្លើ	ធ្វើមិនដឹង	ប្រឹងមិនខ្ទល់	
	ដីលែងសល់	កល់កប់ខ្មោច	ហោចម្ល៉ះទេ	
	ខ្មាសដូនតា	ថាត្រូវចាំ	ផ្តាំច្រើនទ្វេ	
	កុំទំនេរ	វេរកិច្ចការ	ច្បារនង្គ័ល	។
៨.	បើមិនខ្លាំង	តាំងសាងខ្លួន	ផ្ទួនអង់អាច	
	គេបន្លាច	ខ្លាចគេមុន	គ្រុនញាក់ញ័រ	
	តាំងភ័យភិត	គិតខ្ទុំគេ	រេដូចវល្លិ	
	ប្រែជាជ័រ	ភ្ជ័រជញ្ជក់	គក់គ្នាឯង	។
៩.	បើគិតខ្លី	ធីមួយពោះ	រស់ឱ្យបាន	
	មិនប្រមាណ	ខានគិតជាតិ	ឃ្លាតចំបែង	
	ជនជាន់ក្រោយ	ខ្សោយសូន្យសោះ	អស់សម្ងែង	
	ដៀលជេរឯង	តែងបន្ទោស	ខុសដូនតា	។
១០.	យុគសោយសុខ	មុខសោយសោក	ថោកតម្លៃ	
	បើមិនច្នៃ	ដៃខ្ជីខ្ជា	រៀររក្សា	
	ភ្លាំងភ្លេចខ្លួន	ស្ទួនជាន់ដាន	ប្រាណអាត្មា	
	ប្រឹងសិក្សា	ថាប្រព្រឹត្ត	ចិត្តជាខ្មែរ	។

២២-០៨-២០២៣

នឹកស្រុក

(បទ៣ក្យ៦)

ចិត្តនឹកស្រុកពន់ពេកណាស់	នឹកដល់ផ្ទះខ្ទមប្រក់ស្បូវ	
នឹកដល់ម៉ែនឹកដល់ឪ	នឹកដល់ស្រូវនឹកដល់អ្នកស្រែ	។
នឹកដល់ប្អូននឹកដល់បង	នឹកនួនល្អងដែលធ្លាប់តែ	
នៅកៀកកើយកាយស្រែស្នេហ៍	ឥឡូវប្រែធ្វាយពិសី	។
រស់នៅក្នុងដែនដីក្រុង	មនុស្សច្រើនលង់ផុងជីវី	
វក់ភ្លើងពណ៌កំណើតពីរ	ភ្លេចអស់ជីភក់អាចម៍គោ	។
ទីស្រើបស្រាលស្រួលសម្បើម	រីកសួតប្លើមហើមផ្តើមជោរ	
គេមានលុយគេស្រែកហ៊ោរ	ដូចគោរោទ៍ពេលគេកាប់	។
ជីអ្នកក្រុងចូលជីថ្ម	ខំត្រដរទាំងឈឺចាប់	
ខិតខំប្រឹងទោះដឹងស្លាប់	ខំសម្រាប់អនាគត	។

២៦-០៨-២០២៣

សូរ្យសែង

(បទក្របចក្រវាឡ)

សូរ្យសែងរែងរះជះសែងសូរ្យ ទឹកតែងតែហូរ ហូរតាមទឹក
នឹកតាក់តែងកាព្យ តែងតែនឹក ចិត្តខ្ញុំរព្ធកនឹកក្នុងចិត្ត ។
ដៃកាន់ប៉ាកកាចារក្នុងដៃ គិតគូរកែច្នៃលៃរិះគិត
ពិតពុំសូវចួនផ្ទួនដោយពិត ខំប្រឹងពិនិត្យរឹតខិតខំ ។
តែងតាមខ្យល់ចិត្តប្រិតតាក់តែង សមត្រឹមជាត្មែងថ្លែងពុំសម
ចំពេលគំនិតគិតចាក់ចំ ផ្សែផ្សំអារម្មណ៍ខំផ្សំផ្សែ ។
បងនឹកនឹមនួនណាស់មាសបង ស្នេហ៍ខកបំណង ស្រីពុំស្នេហ៍
បែរបដិសេធពោលបែកបែរ គេផ្សេងពូកែ អូនស្នេហ៍គេ ។
ត្រឹមអ្នករៀនសូត្រស្លូតត្រង់ត្រឹម ជ្រេក្តីសង្ឃឹមរំពឹងជ្រេ
វេរវិលថ្ងៃយប់ព្រលប់វេរ រោម្លេ៉ះទេ ស្រីរោ ។

២៦-០៨-២០២៣

មេយអើយ...

(មេបទ៧ព្យាង្គ)

មេយអើយ! ខ្វាយខ្វល់សល់ទឹកភ្នែក	មេយអើយ! យំយែកខ្លាំងអ្វីម្លេ៉ះ	
មេយអើយ! ខូចចិត្តរឿងអីចេះ	មេយអើយ! ស្ទើរប្រេះទ្រូងខ្ញុំហើយ	។
គ្រូអើយ! មេយយំខ្ញុំក៏សេដ(sad)	គ្រូអើយ! ខែប្រេតស្រែកពុំស្បើយ	
គ្រូអើយ! មេយនៅយំនៅឡើយ	គ្រូអើយ! កន្តើយឬយ៉ាងណា	។
មិត្តអើយ! បើមេយស្រែកអ៊ីចឹង	មិត្តអើយ! កុំខឹងណាមិត្តណា	
មិត្តអើយ! មិត្តអ្នកខំសិក្សា	មិត្តអើយ! ទៅសាលាឬអត់	។

...

មេយអើយ!

មេយអើយ! ខ្វាយខ្វល់សល់ទឹកភ្នែក	មេយអើយ! យំយែកខ្លាំងអ្វីម្លេ៉ះ	
មេយអើយ! ខូចចិត្តរឿងអីចេះ	មេយអើយ! ស្ទើរប្រេះទ្រូងខ្ញុំហើយ	។
មេយយំ ខែភ្ជុំខ្ញុំរងា	មេយយំ ខ្ញុំឈឺជាពុំស្បើយ	
មេយយំ ដៃខ្ញុំពុំកន្តើយ	មេយយំ ដៃអើយកើយគងប៉ាន	។
សូមមេយ អាណិតអ្នកសិក្សា	សូមមេយ មេត្តាធាប់ស្រាកស្រាន្ត	
សូមមេយ បន្ធូរបន្ថយប្រាណ	សូមមេយ ធាប់បានឈប់យំយែក	។

...

ម៉ោង២រសៀល

២៩-០៩-២០២៣

ភ្លៀង...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ភ្លៀងស្រក់តក់ៗដក់លើដី ខ្យល់នារាត្រីបក់ផាយផាត់
កង្កែបហ៊ឹងយំឮពុំស្ងាត់ ចិត្តខ្ញុំរសាត់នឹកអ្នកណា ។
ស្នូរទឹកភ្លៀងធ្លាក់ជាក់លើដី ប្រគំតន្ត្រីសូរសព្ទសា
វាយោត្រជាក់កៀកកាយា អារម្មណ៍ឯកាប្រាថ្នាស្នេហ៍ ។
បន្ទោរភ្លឺផ្លេកហែកងងឹត រីឯដួងចិត្តខ្ញុំនៅតែ
ងងឹតឥតភ្លឺដូចដួងខែ ពពកពួកែតាំងបិទបាំង ។

វត្តជោតនារាមបឹងកុក ម៉ោង ៩យប់
២០-០៨-២០២៣

មេយ...

(បទជាប់ទង)

មេយរលំ	យំរលាក់	ធ្លាក់ដល់ដី
សួររាត្រី	ហីមិនឆ្លើយ	តើយតោះសា
ខ្យល់ត្រជាក់	ញាក់ញ័រប្រាណ	បានអ្នកណា
ថែរៀមរ៉ា	ថារៀបរាប់	គាប់ហទ័យ ។
យំមិនឈប់	យប់មិនខ្ទល់	សល់ទឹកភ្នែក
ខ្យល់កាត់ញែក	រៃកអាកាស	ផ្លាស់លឿនរៃ
ក្បាលដេកគិត	ចិត្តសំងំ	ខំលកលៃ
នឹកពិសី	ស្តីតាមខ្យល់	ខ្ទល់តាមភ្លៀង ។

ម៉ោង១០យប់

២០-០៨-២០២៣

ខ្យល់...

(បទកាកគតិ)

ខ្យល់អើយខ្យល់ផាត់ វេលាយប់ស្ងាត់ រសាត់គ្មានទាល់
គ្មានរូបគ្មានរាង គ្មានកាយឱ្យពាល់ គ្មានអ្នកណាស្គាល់
ដឹងត្រឹមល្ហែល្ហើយ។

ខ្យល់បក់ទីណា ភាវៈសោកា ប្រែជាធូរស្បើយ
ស្លឹកឈើរេរាំ ផ្ទុំភ្លេងឆ្លងឆ្លើយ រីខ្ទុំនៅឡើយ
កន្តើយឯកា។

ខ្យល់សែនត្រជាក់ សន្សើមក៏ធ្លាក់ ញាក់ញ័រកាយា
ចិត្តសែនរងា កំព្រាម្លេ៉ះណា ជ្បិតខ្ទះបុប្ជា
រាចាថ្នមថែ។

វត្តជោតនារាមបឹងកុក ម៉ោង៩កន្លះយប់

១៩-០៨-២០២៣

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ភ្លៀងធ្លាក់មួយប្រាវក្រោយលោកឆាន់ ដៃខ្ញុំចាប់កាន់ស្រាក់និងបាយ
ស្នូរទឹកភ្លៀងធ្លាក់ហាក់សប្បាយ សូរសព្ទប្រែក្លាយជាតន្ត្រី ។
ក្មេងៗក្នុងវត្តរត់ដេញគ្នា កណ្តាលវេលាគ្រាផុតភ័យ
ពុំមានកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយអ្វី ភ្លៀងធ្លាក់ដោកដីមិនខ្ជីខ្វល់ ។
អង្គុយធីបាយឆ្ងាយរិះគិត គោលដៅជីវិតពុំទាន់ដល់
បន្តដំណើរកុំសល់រ៉ៃល់ រំពឹងឃើញផលសល់ថ្ងៃមុខ ។

វត្តដោតរាមបឹងកុក ម៉ោង ១២ថ្ងៃត្រង់

១៩-០៨-២០២៣

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ស្រិចៗតក់ៗស្រក់លើដី សូរសព្ទតន្ត្រីនៃលោកា
រូៗត្រជាក់ញាក់កាយា រំសាយសោកាបានមួយគ្រា ។
យប់យន់សូន្យបាត់មនុស្សា ជនរាល់រូបាចូលនិទ្រា
រីខ្ញុំសំងំតែងកាព្យា កំដរវេលាគ្រាឯកា ។
ក្រដាសនិងបិកគឺជាមិត្ត ដែលតែងយល់ចិត្តខ្ញុំនេះណា
ចាប់ចារចែងចងក្រងអក្ខរា បង្ហូរចេតនាតាមអក្សរ ។

វត្តដោតនារាមបឹងកុក ម៉ោង៩យប់

១៨-០៨-២០២៣

(បទ៧ញាង្គ)

បើទុំមិនបានទៅត្បូងយ្ចុំ ទាវក៏មិនសុំម្តាយនិមន្ត
បើទាវមិនបានថ្វាយផាហ៊ុម ទុំក៏មិនផ្លុំសូត្រគាថា ។
បើទុំស្តាប់គ្រូពុំទាន់សឹក ទ្រាំចិត្តរឲកនឹកធីតា
បើទុំបានបង្ហាញរាជសារ ទុំគង់សង្ខារពុំក្សិណក្សយ ។
បើទាវពុំលង់ជឿអ្នកម្តាយ ដែលប្រើឧបាយក្លាយកាឡៃ
បង្ខំរៀបការហាបំភ័យ ជីវិតទាវថ្លៃមិនបង់បាត់ ។
បើម្តាយទាវយល់ពីកូនស្រី គំនិតមិនខ្លីឆ្ងាយវិបត្តិ
ទុកដាក់កូនចៅយ៉ាងប្រយ័ត្ន មិនអត្តនោម័តិតាមចិត្តឯង ។
ក៏គង់ពុំមានរឿងទុំទាវ គ្មានអ្នកស្រាវជ្រាវចងតាក់តែង
ភិក្ខុសោមសោតពុំថ្លាថ្លែង ឥតមានសម្តែងដើមឈ្មោះទុំ ។
ខ្ញុំក៏មិនបាច់បានប្រឡង ខិតខំចម្លងរឿងទាំងដុំ
សរសេរចុងចួនផ្ទួនរណ្តំ ច្រឡំថាខ្លួនតាក់តែងកាព្យ ។

...

០៩-០៨-២០២៣

Head, Heart, Hand

(បទ៧ព្យាង្គ)

សៀវភៅក្នុងHand បើមិនអាន ចំណេះមិនមាននៅក្នុងHead

បើHeadចេះគិតឥតបាច់Sad Heartមិនចូលពេទ្យព្រោះអូនឡើយ ។

ទោះមានចំណេះនៅក្នុងHead តែក៏នៅSadពុំមានស្បើយ

ដ្បិតHeartពុំយល់ជ្រួតជ្រាបឡើយ ឯHandព្រងើយអសកម្ម ។

Handមិនធ្វើការ ដ្បិតHeartខ្ជិល ចរិតខូចខិលមើលបំណាំ

Headគេទុកចោលមិនថែទាំ យូរទៅនឹងសាំគ្រាំគ្រោខ្លួន ។

បើHeadគូរគិតរឹតវិចារ Heartមិនហ៊ានថាគ្នូញផ្ងួនៗ

Handក៏រហ័សច្បាស់មាំមួន ខិតខំស្ងួនៗជួនឃើញផល ។

...

១៤-០៧-២០២៣

នឹកដល់ពូ...

(បទជាប់ទង)

ជាតិបណ្ឌិត ពិតស្លាប់ប្រាណ បានបាត់បង់ ស៊ូតម្រង់ ត្រង់វាចា ថាមិនខ្លាច
ពោលពាក្យពិត ចិត្តគិតជាតិ វាតអង់អាច ជនកំណាច កាច់ជីវិត ឥតអភ័យ ។
ស្លាប់តែប្រាណ បានសល់កេរ្តឹ ថេរយូរលង់ សូរសព្ទគង់ ក្នុងត្រចៀក កៀកដែនដី
ដិតអារម្មណ៍ ផ្ទុំជាប់ចិត្ត គិតសម្តី កុំយំអី ស្តីនាំស្តាយ កាយបន្ត ។

១០-០៧-២០២៣

នឹកដល់កវី...

(បទ៧ព្យាង្ត)

កំណាព្យកវីស្ទឹងសង្កែ ប្រាយប្រាប់ថាខ្មែរមានជំងឺ
ពីមុនមិនជា នៅតែឈឺ ឥឡូវគួរព្រឺព្រួយម្ល៉ះទេ ។
ថ្នាំព្យាបាលមាន តែមិនប្រើ តាំងខ្លួនអ្នកដើរហើរទំនេរ
ខ្លួនឯងអ្នកឈឺ ឆ្លងដល់គេ រស់មិនរិះរេនាំចង្រៃ ។
កំហុសអ្នកណា បើបែបហ្នឹង? ខ្មែរអើយគួរដឹងប្រឹងកែខៃ
លើត្បូងក្រោមដើងទិសសព្វថ្ងៃ កុំឱ្យខ្មែរក្យ័យព្រោះជំងឺ ។

១៥-០៩-២០២៣

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

រូវៗត្រជាក់ធាក់ចុងសក់ មួយតក់ពីរតក់ស្រក់ៗតិចៗ

ប៉ុន្មានដង្ហើមហាក់បីភ្លេច ស្រិចៗឈូៗហូរប្រាវៗ ។

ក្នុងក្តាំងលើមេឃភ្លឺភ្លែតភ្លិប អារម្មណ៍រសឹបចិត្តរសាវ

រាយមាយធ្លាយកាព្យចាប់មួយរ៉ាវ ខំការគំនិតគិតវ៉ែលន័យ ។

ម៉ោង៥ល្ងាច

៣០-០៦-២០២៣

(បទ៨ព្យាង្គ)

មេឃយំខ្លាំងណាស់ច្បាស់មានទុក្ខធំ សូមមេឃប្រាប់ខ្ញុំ តើមានរឿងអ្វី

សង្សារសុំបែកឬបរាជ័យ ឬមួយចន្ទ្រស្រីបដិសេធស្នេហ៍ ។

ថាខ្ញុំទៅចុះគ្មានអ្នកបេតី ចុះមេឃកើតអី ម្តេចខូចចិត្តដែរ

អាណិតខ្លួនឯងមិនមានអ្នកក្បែរ រីឯមេឃបែរស្រែកយំជួសខ្ញុំ ។

វត្តជោតនារាមបឹងកុក

ម៉ោង៦ល្ងាច

៣០-០៦-២០២៣

នឹកស្រុក...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ចារចែងកាព្យាគ្រាចិន្តា នឹកដល់មាតានៅឯស្រុក
ប្អូនប្រុសប្អូនស្រីរត់តត្រុក រីចំណែកពុកចេញការធ្វើយ ។
ម៉ែផ្តាំថាកូនត្រូវតែប្រឹង ពុកឯងទន្ទឹងចាំមិនស្បើយ
ប្អូនៗធាប់ធំធាត់អស់ហើយ នៅឡើយកូនច្បងត្រូវរ៉ាប់រង ។
នាមកូនប្រុសដើមទ្រូងប្រាំហត្ថ មានអត្ថសេចក្តីចែងទំនង
មួយគឺវិជ្ជាល្អស្ងួនគ្រង ចរិយាផងគម្រប់ពីរ ។
បីគឺមានភាពកតញ្ញូ ចេះគិតចេះគូរគ្រប់នាទី
បួនពេលមានគ្រួសារស្វាមី ត្រូវធ្វើជាប្តីដ៏ឧត្តម ។
រីប្រាំចុងក្រោយសែនសំខាន់ ចូរកូនត្រូវកាន់ដោយផ្ទិតផ្ចង់
គឺស្នេហាជាតិឆ្លៀតលះបង់ ស្នេហាគ្រប់ជ្រុងក្នុងសកល ។
ម៉ែពុកពិតគ្មានទ្រព្យចែកឱ្យ ចូរកូនកុំឆ្លោយជ្រោយកង្វល់
ទោះចន្ទរនោចក៏កុំខ្វល់ ខ្នើតគង់មកដល់ភ្លឺជីវិត ។

ដើមទ្រូង៥ហត្ថ

(បទ៧ព្យាង្គ)

១. មេយយំតិចៗក្តិចចិត្តខ្ទុំ	ឱ្យធួលអារម្មណ៍ចង់តែងកាព្យ
ខ្យល់រត់ប៉ះកាយមាត់ក៏ស្ងាប	តែចង់តែងកាព្យមុនភ្នែកបិទ។
២. សូរសព្ទសត្វយំកំដរយប់	ចិត្តរត់មិនឈប់គប់គេងគិត
អណ្តែតត្រសែតជាគំនិត	រាតែងប្រព្រឹត្តតាមទំនុក។
៣. តែងកាព្យចាចងក្នុងចិន្តា	នឹកដល់មាតានៅឯស្រុក
ប្អូនប្រុសប្អូនស្រីរត់តត្រុក	រីចំណែកពុកចេញការធ្វាយ។
៤. ម៉ែផ្តាំថាកូនត្រូវតែប្រឹង	ពុកឯងទន្ទឹងចាំមិនស្បើយ
ប្អូនៗធាប់ធំធាត់អស់ហើយ	នៅឡើយកូនច្បងត្រូវរ៉ាប់រង។
៥. នាមកូនប្រុសដើមទ្រូងប្រាំហត្ថ	មានអត្ថសេចក្តីចែងទំនង
មួយគឺវិជ្ជាល្អស្ងួនគ្រង	ចរិយាផងគម្រប់ពីរ។
៦. បីគឺមានភាពកតញ្ញូ	ដឹងគុណគិតគូរគ្រប់នាទី
បួនពេលមានគ្រួសារស្វាមី	ត្រូវធ្វើជាប្តីដ៏ឧត្តម។
៧. រីប្រាំចុងក្រោយសែនសំខាន់	ចូរកូនត្រូវកាន់ដោយធ្ងិតផ្ងង់
គឺស្នេហាជាតិធ្លៀតលះបង់	ស្នេហាត្រូវត្រង់ក្នុងសកល។
៨. ម៉ែពុកពិតគ្មានទ្រព្យចែកឱ្យ	ចូរកូនកុំធ្លោយជ្រោយកង្វល់
ទោះចន្ទរនោចកុំច្របល់	ខ្នើតគង់មកដល់ចោលពន្លឺ។
៩. កូននៅឯណោះតាំងប្តេជ្ញា	ស្វះស្វែងសិក្សារុករកភ្លឺ
ចៀសចាកងងឹតពិតព្រួចព្រឺ	គង់ស្គាល់ពន្លឺដូចដួងចន្ទ។

ពាក្យពេចន៍ពុកម៉ែ

(បទ៧ព្យាង្គ)

១. កូនអើយៗកូនៗត្រូវដឹង ជីវិតមួយហ្នឹងមិនដែលស្រួល
បើដើរមិនមើលច្បាស់ជាដួល បើទោះបីដួល ក្រោកដើរវិញ។
២. កូនអើយៗកូនៗត្រូវប្រឹង កុំឈប់សញ្ជឹងធ្មឹងទោម្នេញ
ដើរមានទិសដៅមាត់ទន្ទេញ កុំដើរលេងៗក្រែងផុតផ្លូវ។
៣. កូនអើយៗកូនៗត្រូវប្រុង ត្រៀមខ្លួនបម្រុងកុំសោកសៅ
ដំណើរមួយនេះត្រូវតែទៅ បើឈរស្ទៀមនៅច្បាស់ស្តាយក្រោយ។
៤. កូនអើយៗកូន ម៉ែឪគ្មាន សម្បត្តិធនធានទ្រព្យចែកឱ្យ
តែកូនកុំបណ្តែតបណ្តោយ ស្វះស្វែងស្វាធ្យាយសូធ្យវិជ្ជា។
៥. កូនអើយៗកូន ក្នុងវ័យរៀន ប្រឹងប្រែងប្រិតប្រៀនកុំរួញរា
រៀនរស់រៀនគិតគ្រប់វេលា កុំបីខ្ជីខ្ជាខ្ជិលខ្ជះខ្ជាយ។
៦. កូនអើយៗកូន ត្រូវចេះអត់ ធ្មត់ទ្រាំសង្កត់ចិត្តរាយមាយ
ខិតខំយុំយាំងយាត់អបាយ កុំបីប្រាសឆ្ងាយពីផ្លូវលោក។
៧. កូនអើយៗកូន ប្រឹងហើយប្រុង តែកុំជាប់ផុងក្នុងជ័យជោគ
ប្រមាទប្រមាថគឺជារោគ មនុស្សច្រើនគគោកស្លាប់ព្រោះវា។
៨. កូនអើយៗកូន ពេលបានផ្លែ ចូរកូនកុំប្រែភ្លេចនឹកនា
ដើមផ្តល់ដងធ្វើមកាលមួយគ្រា ធ្លាប់ជ្រកជាគ្នាគួរណាស់គិត។
៩. កូនអើយៗកូន ត្រូវទ្រាំស្តាប់ ពុកម៉ែរ៉ាយរ៉ាប់ចេញពីចិត្ត
ឱ្យកូនចេះដើរលើជីវិត ហើយចេះប្រព្រឹត្តខ្លួនជាមនុស្ស។

៧/៦/២០២៣

អក្សរសាស្ត្រ

(បទព្យាង្គ៩)

អក្សរសាស្ត្រ ជាវិជ្ជា រៀនមិនអស់

មានចន្លោះ ត្រូវតែដឹង ពុំមានខាន

កាន់តែរៀន កាន់តែលូង់ ក្នុងសន្តាន

ចេះប៉ុន្មាន រាប់មិនបាន ស្មើម្រាមដៃ។

អក្សរសាស្ត្រ ជាវិជ្ជា ដ៏ទូលាយ

ជនទាំងឡាយ ពុំអាចងាយ យល់សព្វន័យ

វេយ្យាករណ៍ អក្សរសិល្ប៍ រីកស្គុះស្គាយ

លាយឡំដោយ ទស្សន- វិជ្ជាផង។

អក្សរសាស្ត្រ ជាវិជ្ជា ដ៏ប្រសើរ

នាំអ្នកដើរ នៅលើផ្លូវ ត្រូវគន្លង

យល់សច្ចៈ ស្គាល់តថៈ ដឹងឆ្គាំឆ្គង

មិនរំលង មើលទម្លុះ ឆ្លុះជីវិត។

០៤-០៦-២០២៣

មើលនិងអាន

(បទ៧ព្យាង្គ)

បើមិនប្រឹងមើល ម្តេចអានបាន	បើមិនប្រឹងអាន ម្តេចរត់មាត់
បើមិនប្រឹងមើល អាចគិតភ្លាត់	បើមើលមិនស្ទាត់ ភ្លាត់គំនិត ។
បើមើលពិសី ត្រូវគយគន់	ពិនិត្យជាមុន គិតល្អន់ល្អិត
មើលហើយមើលទៀត ភ្នែកនែបនិត្យ	មើលកាន់តែជិត ចិត្តខិតយល់ ។
បើត្រឹមតែអានតាមអក្សរ	មិនដឹងខ្មៅសល្អមិនខ្ទល់
អានត្រឹមរត់មាត់ទាំងសល់រ៉ល់	ជ្បិតមើលមិនដល់សល់តម្លៃ ។
ត្រូវមើលឱ្យជុំមើលឱ្យជាក់	មើលជ្រៅមើលរាក់ស្គាល់យប់ថ្ងៃ
អានផងមើលផងចេះសង្សយ	សាកសួរកែខៃច្នៃចិត្តគិត ។

០៧-០៦-២០២៣

ពាក្យខ្មែរ

(បទ៧ព្យាង្គ)

ពាក្យខ្មែរជាពាក្យមានតម្លៃ មានរូបមានន័យមានសូរសព្ទ
ពាក្យខ្មែរជាពាក្យមានក្បួនច្បាប់ ពាក្យខ្មែរចំណាប់មិនចាញ់គេ ។
ពាក្យខ្មែរព្យាង្គខ្លីន័យច្បាស់លាស់ សូរស្រួលគ្រាលាស់ឥតទាស់ទេ
ទោះពាក្យខ្មែរខ្លះខ្ចីពីគេ តែដូនតាខ្មែរកែច្នៃសព្ទ ។
ពាក្យខ្មែរត្រូវតែខ្មែរអ្នកប្រើ ប្រើតាមដំណើរមានលំដាប់
ពាក្យខ្មែរធ្លាប់មានពីមុនស្រាប់ សូមកុំប្រញាប់សព្ទបរទេស ។
ទោះចេះអង់គ្លេសបារាំងចិន បើខ្មែរមិនឆ្អិនឬខ្លោចឆេះ
នឹងប្រែខុសសព្ទខុសចំណេះ ដ្បិតថាតម្រិះចេះស្ទាក់ស្ទើរ ។
បើចេះភាសាជាតិជាក់ច្បាស់ បញ្ញាស្រឡះឥតល្ងីល្ងើ
ចេះភាសាគេមួយអន្លើ មកធ្វើឱ្យទៅជាបៃបខ្មែរ ។

...

២១-០៦-២០២៣

មេដៃ

(បទ៧ព្យាង្គ)

មេដៃមានតម្លៃអស្ចារ្យ មេមានន័យថាស្រីនិយម
ពូជខ្មែរគោរពមេជាធំ ជាតិខ្មែរថ្កើងថ្កុំជ្បិតមានមេ ។
មេម៉ែមាតាឬថាម្តាយ បូជាចិត្តកាយឥតទំនេរ
រៀបរករូតរះរែករិះរេ ហត្ថាទាំងទ្វេផ្ទេរលកលៃ ។
ដៃបង្ហាញតម្លៃសកម្ម សស្រាក់សស្រាំឥតសំចៃ
ផលកើតពីចិត្តគិតកែច្នៃ ខិតខំកែខៃដៃរវាស ។
បើរពិសដៃផ្ទៃនឹងឆ្អែត រពិសខុសហេតុនាំវិនាស
ដៃកាន់សៀវភៅនាំឆ្លាសឈ្លាស ដៃឆ្លាតត្រូវជៀសកាន់ដបស្រា ។
មេដៃ ដៃមេ មេប្រើដៃ ដៃរៀងរាល់ថ្ងៃត្រូវធ្វើការ
មេអ្នកទូន្មានប្រៀនហត្ថា មេដៃអស្ចារ្យការណ៍សម្រេច ។

៥/៧/២០២៣

ឆ្នាំថ្មី

(បទ៧ព្យាង្គ)

ឆ្នាំថ្មីមួយភ្លឹបប្រឹបមួយភ្លែត វក់វីរាំរែកឈ្លក់សប្បាយ
ម្សៅទឹកជាំជោគសើចក្អាកក្អាយ ហាក់មិនចង់ណាយឃ្លាតឆ្នាំថ្មី ។
ឆ្នាំថ្មីមិននៅថ្មីរហូត មានចួបមានព្រាត់ឃ្លាតនិស្សយ
ឆ្នាំថ្មីប្រែចាស់ប្រក្រតី ប្រុសស្រីសោយទុក្ខមុខប្តូរផ្លាស់ ។
ក្នុងសុខមានទុក្ខ ទុក្ខមានសុខ សុខទុក្ខប្តូរមុខលឿនរហ័ស
ហាក់ដូចការពិតមួយខ្លាំងណាស់ តែមើលឱ្យច្បាស់គឺយល់សប្តិ ។

១៧-០៤-២០២៣

...

អ្នករៀន

(បទ៧ព្យាង្គ)

អ្នករៀនខុសពីជនធម្មតា ពេលចួបហេតុការណ៍ក្នុងជីវិត
សញ្ជឹងស្មឹងស្មាធ៏រិះរេគិត ចេះត្រួតគំនិតពិនិត្យខ្លួន ។
អ្នករៀនមានវិជ្ជាជាអាហារ ថែមមានប្រាជ្ញាប្រឹងខ្ជាប់ខ្ជួន
ចេះឃុំគ្រងចិត្តរឹតផ្ទួនៗ ស្ថានភាពអង្រួនចិត្តមិនបាន ។
អ្នករៀនរៀនគ្រប់ខ្យល់ដង្ហើម ផ្ទួចផ្តើមស្រាវជ្រាវរកហ្ស័កឋាន
ពិតឬក្លែងក្លាយទាំងប៉ុន្មាន ចិត្តក្សាន្តផុតទុក្ខសុខលោកិយ ។

១៧-០៤-២០២៣

ពូជអ្នកប្រឹង

(បទគោព័ទ្ធស្នឹង)

កកាយកំណើតកើតជាខ្មែរ ខ្មែរពូជអ្នកថៃថួនប្រិតប្រៀន
ប្រៀនប្រុងប្រឹងប្រែងគ្រប់ជំហាន ហ៊ានមិនបំពានឈានទៅមុខ ។
មុខមាំមឺងម៉ាត់ចិត្តមោះមុត មុតមាំប្រយុទ្ធដើម្បីសុខ
សុខពិតឥតប្រមាទនាំទុក្ខ ទុក្ខព្រោះចាក់រុករឹងចចេស ។
ចេះហើយមិនលាក់ចូលចិត្តចែក ចែកហើយរំលែកស្មើតម្រិះ
រិះរៀនរកស៊ូតរះ រះរុងតេជៈឈ្នះប្តុំប្តើង ។
ប្រាជ្ញប្រាង្គប្រាសាទប្រពៃក្រៃ ក្រៃលែងកែខៃច្នៃលើកឡើង
ឡើងផ្តុំពូនថ្មគួរឱ្យស្បើម ស្បើមគួរតម្កើងតម្កុំកេរ្តិ៍ ។
ខ្មែរពូជអ្នកប្រឹងមិនចុះចាញ់ ចាញ់ហើយមិនក្រាញនាលទេ
ទេរហើយប្រឹងទល់ទប់ឥតល្ហែ ល្ហែល្ហើយនៅតែលត់ដំខ្លួន ។

០១-០៤-២០២៣

ខ្មែរមានពូជ...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ខ្មែរខ្លាំងតាំងពីមហានគរ ប្រាសាទខ្មែរឈរយ៉ាងសង្ហា
ខ្មែរមេនិយមគុណដូនតា ខ្មែរចិត្តហានក្លាប្រាជ្ញាវៃ ។
ខ្មែរសាសន៍មានពូជមានកំណើត ជាតិខ្មែរកើតលើដែនដី
មិនមែនជាជនជាតិអប្រិយ ឆក់ប្លន់រំពៃទឹកដីគេ ។
ខ្មែរពូជអ្នកខ្លាំងពូជអ្នកប្រឹង មិនមែនរំពឹង ធ្មឹងទំនេរ
ដៃខ្មែររវាសឈ្លាសគ្នាន់គ្នេរ គន់គិតរិះរេរកែច្នៃ ។

៣០-០៩-២០២៣

ចិត្តអើយ...

(បទ៧ព្យាង្គ)

ចិត្តអើយៗចិត្ត ម្តេចចេះតែគិត ឥតមានអាសូរ
ម្តេចនៅមិនស្ងៀម រវាមស្រែកថ្ងូរ សូរសព្ទសំណូរ
បែកអូរហូរស្ទឹង។
ចិត្តអើយៗចិត្ត ឯងគួរតែបិត នៅនិត្យនឹងធឹង
ម្តេចដើរចុះឡើង សម្លក់សម្លឹង គ្មានទីពំនឹង
ទ្រទ្រឹងមិនបាន។

១៣-០៧-២០២៣

ពពកគំនិត ចិត្តមេឃា

(បទឥព្យាង្គ)

កំហាប់ពពក ជ្រកពេញមេឃ មេឃមិនអាចស្រែក បំបែកបាន

ដ្បិតមេឃជាទីចរសាន្តត្រាណ ពពកហំហាន ហាក់ព្រហើន ។

ពពកប្រៀបដូចជាគំនិត កាន់ខាប់ជុំជិត បិទចិត្តយើង

ចិត្តទទេស្អាត ឥតស៊ើងទ្រើង គំនិតលេចឡើង តោងលលេង ។

មិនបាច់ប្រឹងកម្ចាត់ពពក ដ្បិតវាមកជ្រក គឺក្លាយក្លែង

រង់ចាំមើលវាហោះសម្តែង រលត់ខ្លួនឯង រលាយប្រាណ ។

...

សាយណ្ហសម័យ រាត្រីកាល

(បទបថ្យាវត្ត)

សាយណ្ហទន់ទេរ មេឃប្រែប្រផេះ ពពកស្រមេះ ពេញពាសលំហ

បក្សាបក្សី ហោះហើរឈូឆរ ឆ្វែលឆ្ងាត់ស្រាក់ស្រ ចូលទីលំនៅ ។

មិនយូរប៉ុន្មាន មេឃប្រែជាខ្មៅ ទិនភរសម្រាក ចាកផុតពន្លឺ

ចន្ទថ្លាយោងចរ ចេញមកបំភ្លឺ តែនៅមិនឈ្នះ កំហាប់ពពក ។

ពពកព្រហើន ហ៊ានមកបាំងចន្ទ ចន្ទគ្មានកម្លាំង ប្រឆាំងគំហក

មានតែរង់ចាំ ឱ្យដុំពពក រលត់រលក រលាយខ្លួនឯង ។

...

តម្លៃនារី

(បទ ក៖)

១.	ក កើតកបកាយជានារី	ខ ខំសំភីសព្វកិច្ចការ	
	គ គេងគូរគិតគន់វិចារ	ឃ ឃ្មាតរក្សាថែបុត្រភ្ងា	។
២.	ង ងុយយ៉ាងណាត្រាត្រូវក្រោក	ច ចាត់ចែងបោកទុកទ្រព្យា	
	ឆ ឆ្លាតឆ្លាសឈ្លាសគណនា	ជ ជាញការងារជាមេផ្ទះ	។
៣.	ឈ ឈានទោះឈឺនៅមិនស្ងៀម	ញ ញាប់រវាមដៃរហ័ស	
	ដ ដណ្តាំស្លឱជាណាស់	ឋ ឋិតនៅផ្ទះគ្រងរក្សា	។
៤.	ឌ ឌិនដេរប៉ាក់ចាក់ក្ឃូរក្ឃាច់	ឍ ឍាលសម្រេចប្រៀបប្រាជ្ញា	
	ណ ណែនាំប្រាប់បុត្រធីតា	ត តាំងចិន្តាទ្រស្វាមី	។
៥.	ថ ថាំរិះគិតមុខគិតក្រោយ	ទ ទុក្ខសោកសោយក៏ខន្តី	
	ធ ធ្មត់ធន់អត់មុនហាស្តី	ន នាមស្ត្រីដៃមួយរយ	។
៦.	ប បោកគក់អ៊ុតលត់ឱនក្រាប	ផ ផ្តោះឆ្អេះឆ្អាបផ្តុំរៀបរយ	
	ព ពោលវាចាសោតគួរគយ	ភ ភូតភ្លាំងភ្លយដោយន័យល្អ	។
៧.	ម ម្តាយនឿយណាយទាំងកាយចិត្ត	យ យប់ងងឹតគិតបន្ត	
	រ រិះរេរកយសបវរ	ល លក់របរត្រដរផ្សាំ	។
៨.	វ វាសវាងវៃដៃជួញផ្សារ	ស ស្រូតកិច្ចការអាជីវកម្ម	
	ហ ហត់ហេវហើយក៏នៅចាំ	ឡ ឡុងចុងខ្លាំងតាំងស្មារតី	។
៩.	អ អស់នារីស្រីមាតា	អាចអង់ចិន្តាត្រាប្រណី	
	ឥតមានអ្វីស្មើគុណស្ត្រី	ឤ្ឯសូរឬទ្ធីស្រ័យឧមា	។
១០.	ឧមាពិម្ពាឥន្ទទេវី	សុទ្ធសឹងស្ត្រីស្ទួយមហា	

ឥសូរសិទ្ធត្តជ័យចេស្តា សម្រេចកិច្ចការលោកជោគជ័យ ។

១១. នារីមានសិទ្ធិគ្រប់គ្រាកាល មិនមែនជ្រួលច្រាលត្រឹមមួយថ្ងៃ

របបមាតាធិបតេយ្យ តាំងពីសម័យដូនតាខ្មែរ ។

១២. ធម្មជាតិនារីពិតរម្យទម តែឆន្ទៈធំខ្លាំងពូកែ

ពាក្យថាស្ត្រី-នារី-ម៉ែ ជាអ្នកកែប្រែពិភពលោក ។

០៨-០៣-២០២៣

សីល

(បទកាកគតិ)

១.	សីលលោកប្រែថា	សំដៅចេតនា	រៀរចាកបាបកម្ម
	មានកាយវាចា	ល្អជាប្រចាំ	ប្រយត្នចំណាំ
		ឃ្លាំមើលអាត្មា ។	
២.	សីលមានរាល់ថ្ងៃ	បើចេះសំចៃ	ពិន័យកាយា
	ប្រាសចាកទង្វើ	ទោសោមោហា	រៀបចរិយា
		ត្រូវត្រង់គន្លង ។	
៣.	សីលមានរាល់ថ្ងៃ	បើចេះលកលៃ	ស្រដីស្ជនគ្រង
	កុំចេះតែពោល	ដោរតាមទំនង	នាំខុសឆ្គាំឆ្គង
		ជ្បិតស្តីឥតគិត ។	
៤.	សីលមិននៅណា	នៅត្រង់កាយា	វាចាជាប់ចិត្ត
	សមាទានសីល	ស្មើថ្លែងការពិត	ថាខ្លួនប្រព្រឹត្ត
		ត្រូវត្រង់សិក្ខា ។	
៥.	សីលមិនបាច់សុំ	បើចេះសន្សំ	លត់ដំចិន្តា
	គិតមុនហាស្តី	ធ្វើដោយវិចារ	មិនប្រមាទថា
		សង្រួមឥន្ទ្រិយ ។	

២១/០៣២០២៣

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

អាយុក៏កើនឡើងមួយឆ្នាំ ហាក់ដូចផ្តែផ្តាំដល់ខ្ញុំថា

ចូរឯងកុំភ្លេចអស់កិច្ចការ ប្រហែសអាត្មាចោលគោលដៅ ។

នៅមានរឿងជាច្រើនត្រូវធ្វើ កសាងទង្វើជៀសលង់ខ្លៅ

រៀនអត់រៀនទ្រាំកុំហ្មងសៅ ក្តីសុខមិនហៅឯងមុនហើយ ។

ជីវិតពិតកើតមកលំបាក បើឯងកំសាកធ្វើតោះតើយ

ជីវិតមួយនេះពិតឥតស្បើយ ស្រាកស្រាន្តសោះឡើយសោយទុក្ខា ។

ទំនួលខុសត្រូវកាន់តែកើន វេលាមិនច្រើនសល់ឡើយណា

រក្សាជំហរទ្រកាយា លត់ដំចិន្តាគ្រាសម្រេច ។

២៦-០២-២០២៣

ហ្វេសប៊ុក និង សៀវភៅ

(បទកាកគតិ)

-ហ្វេសប៊ុក :

នែ! វើយសម្លាញ់!	កុំនៅម្នោម្នេញ	លេងជាមួយខ្ញុំ
មានរឿងសប្បាយ	លាយឡំសើចយំ	កុំនៅសំងំ
	ជាមួយសៀវភៅ។	

-សៀវភៅ :

ឱ! មិត្តអើយមិត្ត	អ្នកគប្បីគិត	ពិនិត្យឱ្យជ្រៅ
បើចង់សប្បាយ	អ្នកច្បាស់ជាខ្លៅ	គ្មានអ្នកប្រដៅ
	ធ្វើទៅតាមចិត្ត។	

-ហ្វេសប៊ុក :

យីស! អាសៀវភៅ	កុំនាំហ្មងសៅ	ឱ្យគេប្រឹងគិត
ឯងគួរឱ្យធុញ	គ្មានអ្នកចង់ជិត	ឥតអ្នកនែបនិត្យ
	ជ្បិតឥតសប្បាយ។	

-សៀវភៅ :

បើឯងចង់សុខ	ទៅតាមហ្វេសប៊ុក	មុខជាស្តាយក្រោយ
សប្បាយភ្លេចខ្លួន	សោយសោកដង្ហោយ	បណ្តែតបណ្តោយ
	ខ្ជះខ្ជាយវេលា។	

-ហ្វេសប៊ុក :

ស្តាប់យើងសម្លាញ់!	មកតាមយកវិញ	ទើបសើចគ្រប់គ្រា
គ្មានទុក្ខកង្វល់	សល់តែហាសហា	សប្បាយអស្ចារ្យ

បណ្តាញសង្គម។

-សៀវភៅ :

បើឯងចោលខ្ញុំ ខ្ញុំមិនបង្ខំ ក៏មិនទួញយំ

តែឯងត្រូវចាំ បើឯងចោលខ្ញុំ ប្រយ័ត្នទុក្ខធំ

ក្នុងកាលជាក្រោយ។

-ខ្ញុំ :

ខ្ញុំស្គាល់ខ្លួនឯង ខ្ញុំមិនវង្វេង តាមអ្នកណាឡើយ

ព្រោះខ្ញុំចង់ចេះ យកសៀវភៅហើយ តែក៏មិនឱ្យ

ហ្វេសប៊ុកអន់ចិត្ត។

១៧-០៥-២០២៣

ខ្ញុំប្រើហ្វេសប៊ុក

(បទ៧ព្យាង្គ)

ខ្ញុំប្រើហ្វេសប៊ុកទុកជាការ សរសេរផ្សាយសារផ្តល់គំនិត
ជ្បិតអ្វីដែលមានតម្លៃពិត គឺការចេះគិតបានត្រូវត្រង់ ។
ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនមែនអ្នកចេះ អ្នកមានចំណេះខ្ពស់ផ្ទិតផ្ទង់
វិជ្ជាស្ពួចស្តើងដឹងខ្លួនល្ងង់ គ្រាន់មានចិត្តចង់ចែករលែក ។
ត្រឹមតែជាស្មេរគំនិតម្នាក់ ដែលមានធន្ទៈគិតថ្ងៃស្អែក
ជាជនសង្គមរួមចំណែក ជាជនពឹងផ្អែកកេរដូនតា ។
ត្រឹមជាអ្នករៀនកាន់សៀវភៅ ខ្លួនមិនទាន់នៅសម្រេចការ
មានតែខំប្រឹងប្រែងប្តេជ្ញា ធន្ទៈសិក្សារកការពិត ។
ត្រឹមអ្នកចែកតាមលទ្ធភាព បញ្ជាបតម្លៃនៃគំនិត
គិតគូរវិចារដាស់តឿនចិត្ត ចងរឹតពិនិត្យអង្គអាត្មា ។
មានតែការអប់រំប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចសង្គ្រោះគ្រប់រូបា
ធ្លងផុតអវិជ្ជាតណ្ហា ផុតអន្ទិកាក្នុងជីវិត ។

ដឹងគុណវត្ត

(បទ៧ព្យាង្គ)

១. ខ្ញុំការុណាសូមឱនអង្គ	លើកកត្រូវត្រង់ប្រណម្យថ្វាយ
បង្គំស្តេចតាពីចម្ងាយ	ទោះលោកចាកកាយឆ្ងាយលោកា។
២. ប៉ុន្តែកេរ្តឹ៍ឈ្មោះលុះសុះសាយ	ជះជាចំហាយពេញខេមរា
ផ្តែផ្តាំយុវជនគ្រប់អាត្មា	ឱ្យខំសិក្សាត្រាសូត្ររៀន។
៣. មានសាលាវត្តជាជម្រក	អ្នកខ្សត់កោនជ្រកយករបៀន
ប្រុងប្រៀបប្រែងប្រឹងប្រិតប្រៀងប្រៀន	ស្តាប់លោកបង្រៀនមានវិជ្ជា។
៤. វិជ្ជាផ្លូវលោកនៅសាលា	សំយោគធម៌អាថ៌ឯវិហារ
សន្សែសន្សំផ្តុំការងារ	ស្តាប់គណនាកំណត់ត្រា។
៥. បាយវត្តលាងចានស្រាក់សស្រាំ	ចៅចេះរៀនចាំទ្រាំវេលា
រៀនរស់រៀនរករៀនចែកគ្នា	ស្គាល់ឈឺស្គាល់ជាស្គាល់ខ្មៅស។
៦. អនុសារណោឱវាទា	លោកតាពិតជាសែនបវរ
ចិត្តចៅចាប់ចាំច្បាស់ត្រដរ	តស៊ូបន្តដល់គោលដៅ។
៧. ជាស់តឿនអង្គអញកុំបីភ្លេច	រឲកជានិច្ចគុណលោកឪ
កតញ្ញូតាត្រូវត្រង់ផ្លូវ	គន្លងធម៌នៅនឹងចិន្តា។

១៧-០៣-២០២៣

រាត្រីសត្វយំ

(បទ៧ព្យាង្ត)

រាត្រីសត្វយំផ្ទុំសារសព្ទ សោតាត្រង់ត្រាប់ស្តាប់សំងំ
ចិត្តចុះសម្រាកស្រាកជំនុំ បង្ហើរអារម្មណ៍តាមសូរសៀង ។
រាត្រីសត្វយំផ្ទុំសារសព្ទ សោតាផ្ទៀងស្តាប់យំដូចច្រៀង
ក្នុងទុក្ខមានសុខធម៌មិនទៀង ក្នុងសូប់គ្មានល្អៀងទៀងស្ងៀមស្ងាត់ ។
រាត្រីសត្វយំផ្ទុំសារសព្ទ វេលាប្រញាប់ធាប់រសាត់
រាយោជីវិតបោកបក់ផាត់ ទៅបាត់ៗឥតសល់អ្វី ។

១៩-០៥-២០២៣

វ័យទាំងបួននៃជីវិត

១. កើតមកជាមនុស្សជាមង្គល	ចេះគិតស្វែងយល់ស្វែងការពិត	
ចេះស្វែងអត្ថន័យជីវិត	ចេះគិតប្រព្រឹត្តត្រូវគន្លង	។
២. ថ្លាថ្លែងពីវដ្តនៃជីវិត	លោកចារចែងគិតសមទំនង	
មានបួនដំណាក់គួរចាំចង	ហើយដើរតម្រង់តាមដំហាន	។
៣. វ័យមួយគិតត្រឹមម្ភៃប្រាំឆ្នាំ	លោកបានផ្តែផ្តាំថាវ័យរៀន	
ត្រូវប្រិតប្រែងប្រឹងប្រុងប្រិតប្រៀន	ចំណេះជាយាននៃទ្រព្យា	។
៤. រីវ័យទីពីរគឺវ័យរក	រត់ទៅរត់មករកការងារ	
រកលុយរកទ្រព្យគ្រប់វេលា	សឹមរកគ្នីគ្នាប្តីប្រពន្ធ	។
៥. វ័យរករាប់ត្រឹមហាសិបឆ្នាំ	រកជាប្រចាំកុំទម្រន់	
ប្រឹងរកឱ្យសល់ជាទម្ងន់	កុំខ្ជិលខ្លាចធ្ងន់នាំស្តាយក្រោយ	។
៦. ឯវ័យទីបីវ័យរីករាយ	សប្បាយចាយវាយសុខសើចសោយ	
លុយដែលខំរកសល់ច្រើនហើយ	មិនបាច់ខ្វល់ឡើយដើរកម្សាន្ត	។
៧. រីឯវ័យបួនវ័យរុះរោយ	សក់ស្កូវស្បែកជ្រោយជ្លួញពេញប្រាណ	
ចិតប្រាំឡើងទៅនៅលែងបាន	សង្ឃឹមចែកឋានទៅដោយស្ងប់	។
៨. នេះវ័យទាំងបួននៃជីវិត	បើបានប្រព្រឹត្តតាមកំណត់	
រស់នៅស្តុកស្តម្ភពុំមានក្សត់	ជីវិតប្រសព្វតែសុខា	។

២៨-០៥-២០២៣

អស្មិមានៈ

(បទ៧ព្យាង្គ)

អស្មិមានៈបីប្រការ លោកថាសេចក្តីប្រកាន់ខ្លួន
នាំឱ្យជីវិតទុក្ខផ្ទួនៗ រុកកួនសន្តានសុចិន្តា ។
មួយ ប្រកាន់ថាមានតែអញ អាចផ្ទាញ់ផ្ទាលគេគ្រប់ទិសា
នរណាខ្លាំងលើសអង្គអាត្មា វាចាអួងអាងថាមិនមាន ។
ពីរ ប្រកាន់ថាអញស្មើគេ ទំនេរកាយាជើងលែងឈាន
គេមានដូចម្តេច អញក៏មាន គេហ៊ាន អញក៏មិនខ្លបខ្លាច ។
បី ប្រកាន់ថាអញទាបតូច ប្រដូចខ្លួនមនុស្សគ្មានអំណាច
រីអ្នកដទៃហាក់អង់អាច កម្លាចអង្គអញឱ្យចាញ់ចុះ ។
អស្មិមានៈជាសត្រូវ នាំផ្លូវអ្នកដើរទៅរកខុស
ធៀបខ្លួននិងគេជាកំហុស ជ្បិតមនុស្សគប្បីស្គាល់ខ្លួនឯង ។

២៣-០២-២០២៣

គ្រូឬគរុ

(បទ៧ព្យាង្គ)

គ្រូឬគរុប្រែថាធ្ងន់ គុណមានទម្ងន់គ្មានរង្វាស់
ធ្ងន់ចិត្តធ្ងន់កាយធ្ងន់ទាំងអស់ ឥតមានចន្លោះស្រាលត្រង់ណា ។
ធ្ងន់ចិត្តដ្បិតខំប្រឹងបង្រៀន ប្រិតប្រៀនប្រដៅប្រាប់សិស្សា-
នុសិស្សឱ្យចេះយល់ស្គាល់ការណ៍ វិជ្ជានានាគ្មានពេលស្បើយ ។
ធ្ងន់កាយដ្បិតខំប្រឹងបង្ហាញ ខ្លាចក្រែងតែសិស្សមិនដល់ត្រើយ
លើកដៃលើកជើងឡើងចុករោយ ខះកអស់ហើយ ស្តីលែងចេញ ។
ធ្ងន់អើយសែនធ្ងន់ៗលើសលប់ ធ្ងន់មិនចេះឈប់ទោះទោម្នេញ
ធ្ងន់ពេកក៏ពោលដេរបណ្តេញ ចុងក្រោយហៅវិញដ្បិតស្នេហា ។
ពាក្យ«គ្រូ»ប្រៃជូរក្រពីរោះ តែបេះដូងស្មោះឥតសាវ៉ា
បើអ្នកបានគ្រូជាសង្សារ ច្បាស់ណាស់ថាប្រាកដជាលង់ ។
ពាក្យ«គ្រូ»មើលយូរកាន់តែស្ងើច គ្រូដុតកម្លោចសេចក្តីល្ងង់
គ្រូជាស់អ្នកដេកកុំឱ្យលង់ លក់ក្នុងសុបិនអវិជ្ជា ។
គ្រូជាអ្នកភ្ងាក់ហើយចេះក្រោក គ្រូអ្នកដើរខោកសិស្សគ្រប់គ្នា
កុំឱ្យដេកខ្ជិលធ្វើខ្ជីខ្ជា កុំឆ្ពួតលីលាវ៉ល់វង្វេង ។
គ្រូអ្នកដឹងមុនហើយមកប្រាប់ ខំប្រឹងវ៉ាយវ៉ាប់សព្ទសំឡេង
ហាឡើងកោកៗស្ទើរបែកផ្សែង ដេកគិតចំបែងតែងកិច្ចការ ។
គ្រូអ្នកភ្នែកភ្លឺស្គាល់ងងឹត មានចិត្តសណ្តោសប្រោសអាត្មា
ឱ្យស្គាល់ពន្លឺយើញសុរិយា មើលយើញលោកាដ៏វែងឆ្ងាយ ។
ថ្ងៃនេះទិវាគ្រូបង្រៀន ខ្ញុំមានត្រឹមកាព្យពីចម្ងាយ

តែងជូនដល់គ្រូៗទាំងឡាយ សូមសុខសប្បាយធ្វាយរោគា ។

សូមមានសុខភាពល្អប្រសើរ បន្តដំណើរលើមាគ៌ា

សង្ឃឹមគ្រូនៅទាន់វេលា ចាំគ្រាដែលសិស្សបន្តវេន ។

៥-១០-២០២២

ស្រុកស្រែស្រស់ស្រាយ

(បទ៨ព្យាង្គ)

ស្រុកស្រែស្រស់ស្រាយ សប្បាយស្ងប់ស្ងាត់ ស្រូវខៀវស្រងាត់ រោំតាមខ្យល់
កង្វល់លែងមាន គ្មានទុក្ខនៅសល់ សំណាល់អារម្មណ៍ប៉ើងតាមខ្យល់អស់ ។
ស្រុកស្រែស្រស់ស្រាយ សប្បាយស្ងប់ស្ងាត់ ចាកទុក្ខវិបត្តិ រសាត់ទោមនស្ស
រុក្ខារោំ បង្អួតសម្រស់ បក្សីហើរហោះ ស្រណោះស្រុកស្រែ ។
ស្រុកស្រែស្រស់ស្រាយ អាយមិនចង់ឃ្លាត ឱ!ធម្មជាតិអើយ!ខ្ញុំពិតលង់ស្នេហ៍
ចង់ក្បែរកៀកកើយ គយគន់ឥតល្ហែ មើលមិនគេចកែ លុះតែក្ស័យប្រាណ ។

៣០-០៩-២០២២

នារីអស្ចារ្យ

(បទ៧ព្យាង្គ)

នារីមានន័យច្រើនយ៉ាងណាស់ យើងគួរដឹងច្បាស់យល់ឱ្យជាក់
ក្នុងនាមជាមនុស្សយើងម្នាក់ៗ កុំបីស្ទើរស្ទាក់ ឥតដឹងអី ។
នារី ស្ត្រី ឬមាតា មានន័យអស្ចារ្យពន់ពេកក្រៃ
យើងប្រើពាក្យ «មេ» ថ្លៃងសេចក្តី ស្តែងពីអំណាចនៃមាតា ។
ព្រះមេជាអ្នកផ្តល់កំណើត ជាព្រះបង្កើតជាតិមនុស្សា
ព្រះមេចិញ្ចឹមអង្គកាយា បន្តជីវ៉ារស់សព្វថ្ងៃ ។
បើពោលដល់ទស្សនវិជ្ជា នារីពិតជាមានតម្លៃ
ដ្បិតនារីផ្ទុកដោយធាតុញី សម្តីកម្លាំងដ៏អស្ចារ្យ ។
ធាតុញីជាធាតុបង្កើតលោក គ្រងគ្រប់ពិភពនៃចក្កវាឡ
កំណើតភាវៈសព្វៗកាល តាំងនៅដោយសារមូលធាតុញី ។
បុរេប្រវត្តិពង្សាវតារ សម័យដើមកាលលើទឹកដី
មេដឹកនាំយើងគឺស្ត្រី ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃក្នុងនគរ ។
ធម្មជាតិនារីប្រៀបដូចទឹក ទន់ភ្លន់ពុំស្ពឹកពន់ពែនល្អ
តែក៏រឹងមាំពេញជំហរ ប្រាកដដូចជលទន់តែរឹង ។
នារីតែងប្រើសញ្ចេតនា សេចក្តីស្នេហាធំសន្ធឹង
ផ្តល់ឱ្យបុរសនូវព្រលឹង ខំប្រឹងបន្តដល់ថ្កើងថ្កាន ។
នារីមានគុណច្រើនអនេក ត្មែងខ្លាចមិនអាចរៀបរាប់បាន
សូមស្លេះត្រឹមហ្នឹងហើយកល្យាណ អបអរត្រើយត្រាណ សិទ្ធិនារី ។

០៨-០៣-២០២២

យើងកូនខ្មែរ

(បទ៩ព្យាង្គ)

យើងកូនខ្មែរនាំគ្នាថែអក្សរជាតិ ខំខ្មីឃ្មាតឆ្លៀតសិក្សាស្វែងយល់ដឹង
ប្រឹងប្រែងអានហាត់សរសេរភ្នែកសម្លឹង ចិត្តសញ្ជឹងមិនប្រហែសលេសលេងសើច ។
យើងកូនខ្មែរនិយាយខ្មែរសរសេរខ្មែរ កុំបីប្រែភ្លេចជាតិសព្ទនាំហិនហោច
រៀនឱ្យច្បាស់កុំក្រឡាស់ ខាតប្រយោជន៍ ក្លាយជាខ្មោចកេរ្ត៍អសោចខ្មាសដូនតា ។
យើងកូនខ្មែរកុំបីប្រែថ្លើមប្រមាត់ ទោះចេះសព្ទភាសាគេខ្លាំងយ៉ាងណា
ក៏កុំពើងឡើងមានះទ្រូងអស្ចារ្យ ពោលវាចាហាស្តីឡើងដូចបរទេស ។
យើងកូនខ្មែរត្រូវតែចាំថាអញខ្មែរ ខ្មែរជួយខ្មែរខ្មែរស្នេហ៍ខ្មែរមិនដែលធ្វេស
ខ្មែររលត់ខ្មែររលាយដ្បិតប្រហែស ខ្មែរតេជះខ្មែររុងរឿងដ្បិតខ្មែរប្រឹង ។

...

សូរ្យសែងរែងរះ

(បទ៧ព្យាង្គ)

សូរ្យសែងរែងរះដះពន្លឺ សព្វសត្វយល់ភ្លឺស្គាល់លោកា
ប្រៀបដូចវិជ្ជានិងបញ្ញា បំភ្លឺអាត្មាចាកងងឹត ។
សូរ្យសែងរែងរះតាមនាទី រស្មីសំកីដោយការពិត
ប្រៀបដូចដំណើរនៃជីវិត ដែលត្រូវប្រព្រឹត្តប្រក្រតី ។
សូរ្យសែងរែងរះដាស់យើងថា កុំធ្វេសអាត្មាក្នុងលោកិយ
ខំកសាងខ្លួនឱ្យប្រពៃ សមនឹងតម្លៃជាមនុស្ស ។

...

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

សាយណ្ហាស្ងៀមស្ងាត់ បាត់សូរ្យា ពណ៌ក្រហមច្រាល ក្រាលដល់ធារ
វេហាស៍ល្ហែវល្ហ ទ្រវែលា ពណ៌នាជីវិត ពិតតាមធម៌ ។
សាយណ្ហាស្ងៀមស្ងាត់ បាត់សូរ្យា ចិន្តាប្រែស្ងប់ ចប់រឹកវែ
សម្រាន្តសម្រាក ផ្អាករុករក៍ ពេលគួរសោទរ ល្អលែងល្អៀង ។

...

សប្បាយនិងទុក្ខមុខតែមួយ សប្បាយហើយព្រួយសោយសោកា
ដ្បិតថាសប្បាយភ្លេចអាត្មា សប្បាយហ៊ឺហាដាច់បង្កៀរ ។
សប្បាយភាគច្រើនកើនតែទុក្ខ សប្បាយនាំមុខទុក្ខជាគ្នា
សប្បាយលេងសើចខើចវែលា កើតវេទនាកើនល្បាយទុក្ខ ។

...

ម្នាក់ឯង...

(បទ៩ញាង្គ)

នៅម្នាក់ឯង តែងកំណាញ ស្តាប់សត្វយំ

ដួងចិត្តខ្ញុំ ហាក់សំងំ ក្នុងទីស្ងាត់

បាត់ការគិត ឥតគំនិត ឥតវិបត្តិ

ចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ បាត់សូន្យឈឹង នឹងតែសូរ ។

ពិភពលោក ដោកដោយកាម ញ៉ាមមិនឆ្អែត

ឥតសំប៉ែត ប៉ែតប៉ោងឡើង ថ្ពើងដោយថ្ងូរ

សូររហ៊ឹះ ហាក់ស្រួលណាស់ ច្បាស់ចេញដោរ

ហើយស្រែកហ៊ោ រោទ៍មួយកប់ ចប់មិនលែង ។

...

ស្ងប់ស្ងាត់...

(បទ៧ញាង្គ)

គេងស្តាប់សត្វយំកណ្តាលយប់ ចិត្តចាប់ចុះស្ងប់ស្ងាត់សព្ទសារ

សល់តែសំណូរក្នុងចិន្តា អារម្មណ៍ហេលហាលគ្មានតាំងទី ។

គយគន់ដួងចន្ទកណ្តាលយប់ លង់ស្នេហ៍នាងកណ្តាលរាត្រី

ស្រែកផ្តាំពពកដួយលកលៃ ថាខ្ញុំភក្តីនឹងកញ្ញា ។

គេងគិតម្នាក់ឯងកណ្តាលយប់ សញ្ជឹងសព្វគ្រប់សព្វវិចារ

ស្វែងរកស្នេហ៍ពិតក្នុងអន្ទិកា ចន្ទថាចាំពពករលាយ ។

...

...

(បទ៧ព្យាង្ត)

គំនិតប្រៀបដូចជាពពក ដែលជ្រកពេញក្នុងខួរក្បាលយើង
រសាត់ដេរដាសសើងកន្ទ្រើង ចើងម្រើងសាំញ្ជុាំសែនសាវ៉ា ។
រាលោតចុះឡើងនៅមិនស្ងៀម ខិលខូចរវាមដូចសត្វស្វា
បើយើងខ្ជះការមើលវិចារ ច្បាស់ថាចាញ់បោកស្វាមិនខាន ។
រាល់ថ្ងៃមនុស្សរស់ក្នុងគំនិត ច្រឡំគិតថាអញហំហាន
រង្វេងរង្វាន់ជាន់សន្តាន រិលវល់ឥតស្រាន្តស្រាកឡើយណា ។
គេនាំគ្នាដេញចាប់គំនិត ថាអញអ្នកគិតអ្នកធ្វើការ
លោកសែនច្របល់រ៉ល់ខ្លឹមសារ ខាងក្រៅអស្ចារ្យប្រហោងក្នុង ។
អង្គុយមើលចិត្តពិនិត្យខ្យល់ គ្មានអ្វីនៅសល់ក្នុងអន្លង់
ទទេស្មើពេញសោះសូន្យសុង សូម្បីតែ"ខ្ញុំ"ក៏លែងមាន ។

...

...

(បទ៧ព្យាង្គ)

បង្ហើរអារម្មណ៍តាមធម្មជាតិ សុខសប្បាយជ្រួតជ្រាបពេញចិន្តា
ញញឹមញញែមក្លែមប៉ាកកា តែងកាព្យចរចាតាមវាយោ ។
បក្សាបក្សីចុងព្រឹក្សា ហិចហើរខ្ទៀវខ្ទារហាក់ស្រែកហ៊ោ
ស្លឹកឈើរអាំតាមទំនោរ សព្ទសូរទឹកហូរសុខខន្តី ។
វេហាស៍ល្វឹងល្វើយគ្មានកោះត្រើយ ដង្ហើយដួងចិត្តផុតទុក្ខភ័យ
ទិនករចែងចាំងដះផែនដី ប្រជាប្រុសស្រីស្រូតការងារ ។
កាព្យមិនអាចរៀបរាប់ចិត្តខ្ញុំ ជ្បិតចិត្តសំងំឥតរូបា
ដឹងត្រឹមថាសន្តិសម្មា ចាកឋានលោកាផុតវិស័យ ។
ធឹកតែតែងកាព្យកាន់ប៉ាកកា ចារជាអក្ខរាលើប្រឹថពី
ព្រៃភ្នំក្រំថ្មគួរបេតី បក្សាបក្សីហោះឆ្វែលឆ្ងាត់ ។
វាយោរសាត់ប៉ះកាយា អារម្មណ៍ចិន្តាអស់វិបត្តិ
អបមង្គលរសាយផាត់ ធម្មជាតិស្ងប់ស្ងាត់កាត់សោកា ។
ឆ្ងាយពីហ្វូងមនុស្សលោកទាំងឡាយ លែងសើចសប្បាយតាមតណ្ហា
សាមញ្ញស្ងប់ស្ងាត់សមសីលា គោរពមាត្រាបរមគ្រូ ។

...

ព្រះធម៌សម្រាប់សត្វលោក

(បទ៧ព្យាង្គ)

នេះនឹងថ្លាថ្លែងតែងហើបប្រាប់ ឱ្យបរិសទ្យស្តាប់វិចារ
ពីរឿងជីវិតភ្ជាប់ធម៌អាថ៌ សង្សារស្នេហាយុវវ័យ ។
ព្រះធម៌គឺជាពុទ្ធោវាទ បរិសុទ្ធថ្លាស្អាតផុតវិស័យ
ព្រះធម៌គឺជាគ្រឿងប្រល័យ ប្រហារសេចក្តីជាប់ជំពាក់ ។
ព្រះធម៌សម្រាប់ជនគ្រប់វ័យ គប្បីកុំយល់ខុសស្មើរស្មាក់
ជាពិសេសនោះគឺយុវៈ គួរមានឆន្ទៈរៀនឈ្វេងយល់ ។
ព្រះធម៌គឺជាថ្នាំប៉ូវចិត្ត ប្រាសចាកគំនិតទុក្ខច្របល់
ព្រះធម៌នាំសត្វឆ្ពោះទៅដល់ ទីឋាននឹងថ្កល់ផ្តល់សុខុម ។
ព្រះធម៌អប់រំបន្ទន់ចិត្ត រៀរចាកគំនិតខឹងកួនគុំ
កំណាញ់ច្រណែនសែនទុក្ខធំ សត្វលោកច្រឡំថាសុខសល់ ។
បើយល់ធម៌ពិតមិនបាច់សេដ(sad) ធ្វើមុខដូចប្រេតទុក្ខវិលវល់
បើយល់ធម៌ពិតឥតកង្វល់ អំពល់បេះដូងឱ្យឈឺផ្សា ។
ស្នេហាគឺជាតណ្ហាក្រាស់ គ្នាយើងច្រើនណាស់ឆ្លៀតជ្រាម៉ា
រញ៉េះរញ៉ោះព្រោះសង្សារ យល់ច្រឡំថារ៉ូមេនទិក(romantic) ។
និយាយពីក្រាស្តរាប់មិនអស់ សូមប្រាប់ដោយស្មោះរាប់មិនភ្លេច
អនឡាញសាសងឈែតជានិច្ច ធ្វើម៉េចបើចិត្តនឹកថ្លើមថ្លៃ ។
ប៉ុន្តែសន្តានមានលោភៈ ចិត្តជាប់ជំពាក់ប្រូហ្វាល់(profile)ស្រី
ចិត្តផ្លាស់រហ័សដូចអគ្គិសនី មួយពីរមិនគ្រប់ក្រាស្តជាក់ខែ ។
ច្រឡំថាអូនជាថ្នាំប៉ូវ ទំនើងពេកទៅភ្លេចគុណម៉ែ

ឱខំត្រដរការឥតល្ហែ ព្រោះតែចង់ឱ្យកូនបានចេះ ។

ចេះអ្វីត្រូវចេះឱ្យត្រូវក្បួន កុំធ្វើបំផ្ទួនខ្លួនប្រហែស

សម្លឹងអារម្មណ៍ផ្សំតម្រិះ បន្ថយកិលេសកុំសោកស្តាយ ។

ក្នុងនាមយុវៈមួយចំណែក រំលែកចែកគ្នាយើងទាំងឡាយ

ស្នេហ៍ហៃស្នេហ៍ហឺតសើចក្អាកក្អាយ cute, smile, honey, get nothing ។

មានតែព្រះធម៌មួយប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចរំដោះភាពវង្វេង

យល់ធម៌ដូចយើញព្រះជាក់ស្តែង ចំបែងរសាយធ្ងាយស្រឡះ ។

រៀនធម៌មិនមែនសូត្រយកចាំ កុំរៀនចំណាំតាមចាស់ៗ

គួរវើសរៀនធម៌ណាខ្លះៗ ដែលជួយឱ្យច្បាស់ភ័យគ្រានេះ ។

ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ទុកអស់ហើយ នៅឡើយតែយើងប្រឹងចចេស

ថាធម៌បានជួយត្រឹមជាផេះ មានះរហូតធ្ពួតអស់កែ ។

ព្រះមិនដែលឱ្យអុជធូបបន់ ស្រាលស្រន់ស្រាកស្រាន្តបានឬដែរ?

មានតែអាត្មាប៉ុណ្ណោះទេ គប្បីរិះរេជួយខ្លួនឯង ។

បុណ្យកើតពីកុសលខាងក្នុង បុណ្យធ្ពួតវិងស៊ុងអួតក្តែងៗ

នោះគឺជាបុណ្យអ្នកវង្វេង ទៅវត្តផ្ស៊ុំផ្សែងតែងយកមុខ ។

យកពុទ្ធដីកាគិតឱ្យច្បាស់ បើនៅមិនជាក់នាំតែទុក្ខ

យល់ខុសគរគោករោគស្រណុក បានសុខដ្បិតចិត្តព្រមទទួល ។

...

កងទុក្ខទាំង១២

(បទ៧ព្យាង្គ)

១.	ថ្លាថ្លែងពីទុក្ខសច្ច:	ដែលព្រះសមណបានពន្យល់
	ទុក្ខ១២កងជាគ្រឿងខ្វល់	បន្សល់វិបាកចាកសុខា ។
២.	ទីមួយគឺទុក្ខព្រោះកំណើត	បានកើតក្នុងផ្ទៃនៃមាតា
	ពេលគម្រប់ខែចាប់យំង៉ា	នេះហើយទុក្ខាលោកបានត្រាស់ ។
៣.	ទីពីរគឺទុក្ខព្រោះជរា	ញាក់ញ័រគ្រាំគ្រាជ្បិតចំណាស់
	ពពីមពពើមមើលមិនច្បាស់	កម្លាំងរហ័សប្រែខ្សោះខ្សោយ ។
៤.	ទីបីគឺទុក្ខព្រោះរោគា	ព្យាធិវេទនាហៅដង្ហើយ
	ឱ្យដំងឺបាត់ឆាប់សះស្បើយ	ព្រះអើយ ! ម្តេចឡើយ ឈឺលើសដើម ។
៥.	ទីបួនគឺទុក្ខព្រោះមរណៈ	ចង្វាក់បេះដូងស្ទើរដង្ហើម
	រដាក់រដុបក្នុងសួតថ្លើម	អង្គកាយដេកហើមត្រៀមថ្ងៃក្សយ ។
៦.	ទីបួនគឺទុក្ខព្រោះក្រៀមក្រំ	សោកស្តាយសំងំអាឡោះថ្លៃ
	អាល័យក្លិនអូនធ្លាប់ថើបដៃ	ពេលនេះពិសីមានថ្មីហើយ ។
៧.	ប្រាំមួយគឺទុក្ខព្រោះខ្សឹកខ្សួល	ស្រែកយំអាក់អួលឥតដែលស្បើយ
	ព្រាត់ប្រាសនិរាសស្រែកដង្ហើយ	ម្ចាស់ស្នេហ៍បងអើយ ! មកវិញណា ! ។
៨.	ប្រាំពីរគឺទុក្ខព្រោះឈឺចាប់	ប្រៀបដូចដង្កាប់ចាប់ឱរា
	ទុក្ខជាន់លើទុក្ខមុខខ្លោចផ្សា	អស់ពាក្យវាចានឹងហាស្តី ។
៩.	ប្រាំបីគឺទុក្ខព្រោះថ្នាំងថ្នាក់	អន់ចិត្តទើសទាក់ក្នុងហឫទ័យ
	ពេលខ្លះក៏ខឹងប្រឹងប្រល័យ	យើស ! អាចង្រៃ ប្រយ័ត្នខ្លួន ។
១០.	ប្រាំបួនគឺទុក្ខព្រោះតានតឹង	កើតឱីប្រេសសិន[1]មករុកកួន
	ចង្អៀតចង្អល់ខ្វល់ស្ងួនៗ	នឹមនួនឱ្យបងស្ទើរស្ទះខ្យល់ ។
១១.	ទីដប់គឺទុក្ខព្រោះដំនួប	គឺការបានជួបគ្រឿងរំបល់
	រឿងមិនពេញចិត្តចូលមកដល់	សល់រំលស់សំណល់សាំតាប៉ែ ។
១២.	ដប់មួយគឺទុក្ខព្រោះព្រាត់ប្រាស	ធ្លាប់ស្រឡាញ់ណាស់ក៏ប្រួលប្រែ
	បាត់បង់របស់ជាទីស្នេហ៍	សោយសោកឥតល្ហែរស់ខ្វះន័យ ។
១៣.	ដប់ពីរគឺទុក្ខព្រោះខកចិត្ត	គំនិតដែលប៉ងបរាជ័យ
	ចង់បានលុយឡានវីឡាថ្មី	តែដេករាល់ថ្ងៃ ក្រពេញទុក្ខ ។
១៤.	បណ្ឌិតតែងនឿយណាយជីវិត	ជ្បិតគិតទៅឃើញសុទ្ធតែទុក្ខ
	កងទាំង១២លោកត្រាស់ទុក	រៀបរៀងទំនុកតាមសច្ច: ។
១៥.	សម្តែងប្រោសសត្វឱ្យបានដឹង	កុំឱ្យស្រវឹងក្នុងច្រវាក់
	វិលវល់វង្វេងក្នុងវដ្ត:	រកទីពំនាក់សុខពុំឃើញ ॥

[1] Depression

សរសេរ...

(បទឥន្ទ្រង្គ)

សរសេរដើម្បីបើកគំនិត សរសេរដើម្បីពិតសេចក្តី
សរសេរមួយៗដោយស្មារតី សរសេររាល់ថ្ងៃ ដៃធ្វើការ ។
ធម្មតាគំនិតឥតរបៀប វារត់ស៊កសៀតពេញក្នុងក្បាល
ទើបត្រូវសរសេរជាអក្ខរា ដើម្បីឃើញថាវាយ៉ាងម៉េច ។
សរសេរដើម្បីខ្ជាក់គំនិត កុំឱ្យវាគិតពេញដោយល្បិច
សរសេរឱ្យច្បាស់ទោះគគ្រិច សរសេរជានិច្ចក្រោយពេលអាន ។
អានប្រៀបដូចការញ៉ាំចំណី ញ៉ាំរៀងរាល់ថ្ងៃ កុំបីខាន
ញ៉ាំហើយញ៉ាំទៀតឱ្យធាត់ប្រាណ ពេលបានអានហើយ ចាប់សរសេរ ។
សរសេរទុកជាការកំសាន្ត គេឯងបានអានមើលសំណេរ
ដាស់តឿនសតិកុំទំនេរ កុំនៅរារេ ត្រូវរួតរះ ។
សរសេរប្រៀបដូចការបន្ទោ- បង់ចេញលំហូរអាហារចាស់
បញ្ចេញឱ្យអស់ជ្រះស្រឡះ កុំភ័យខ្លាចខ្វះអស់អាហារ ។
សរសេរដូចដកដង្ហើមចេញ បន្ទាប់ពីវេញចូលហើយណ៎ា
បើចូលអត់ចេញ មានបញ្ហា ហេតុនេះ ហត្ថានៅធ្វើអី? ។

...