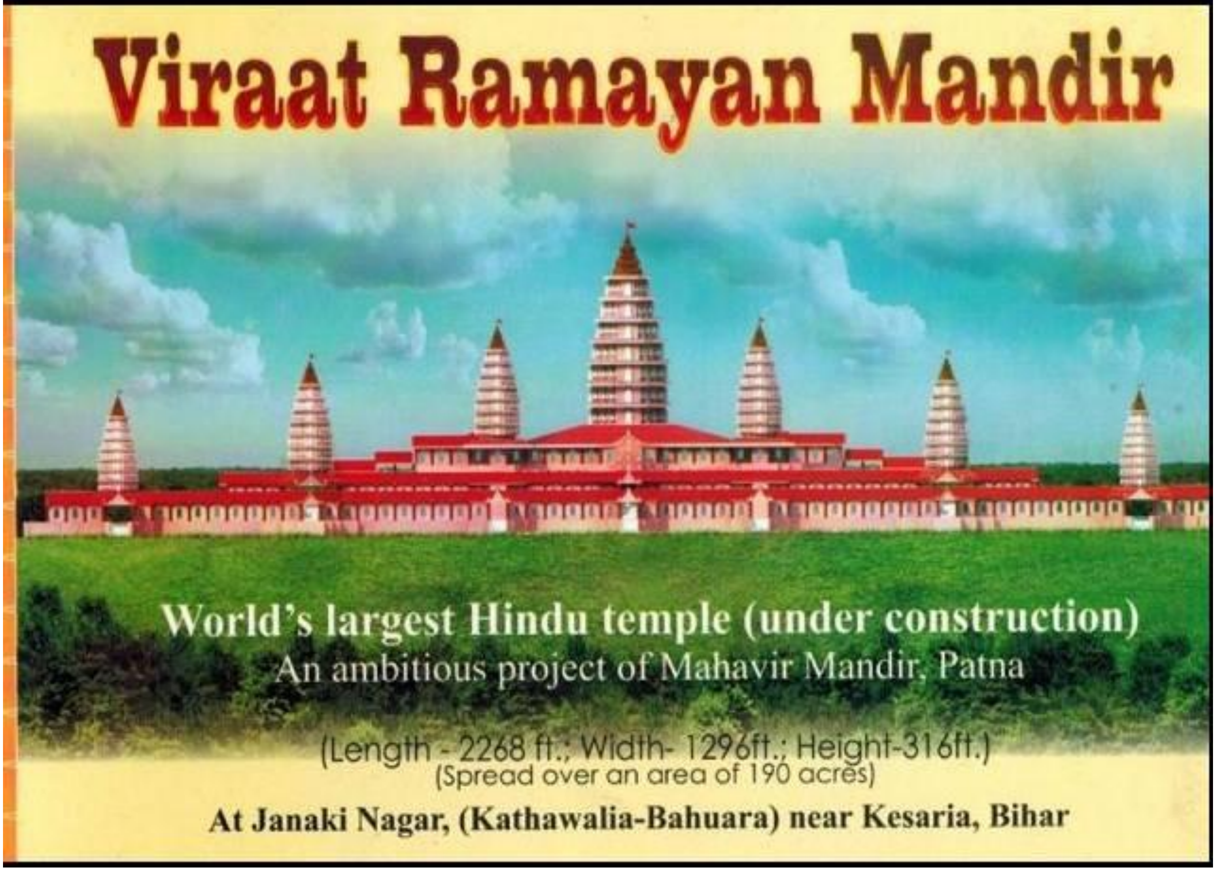
"ខ្មែរសាមគ្គី ប្រែមកជាខ្មែរខ្លាំង"
ជាព្រះរាជបណ្តាំចុងក្រោយរបស់ព្រះវបីតាជាតិ
ដែលកូនខ្មែរគ្រប់រូបចាំបាច់ត្រូវឆ្លាក់ បណ្តាំនេះ
ទុកក្នុងបេះដូងជានិរន្តរ៍។
ទឹកដីខ្មែរ...ប្រែថា...សុវណ្ណភូមិ
ពាក្យបីតា...ត្រូវចាំ...គ្រប់នាទី
ខ្មែរគ្រប់ក្រុម... រួមគ្នា...សាមគ្គី
"ខ្មែរសាមគ្គី...ប្រែថា...ខ្មែរខ្លាំង"។
www.som70.com

1. Politics without Principle
2. Wealth without Work
3. Pleasure without Conscience
4. Knowledge without Character
5. Commerce without Morality
6. Science without Humanity
7. Worship without Sacrifice
1925

ឥណ្ឌា នឹងសាងសង់អង្គរវត្តចម្លងពី
កម្ពុជាដែលធំជាងអង្គរវត្តកម្ពុជាពីរដង

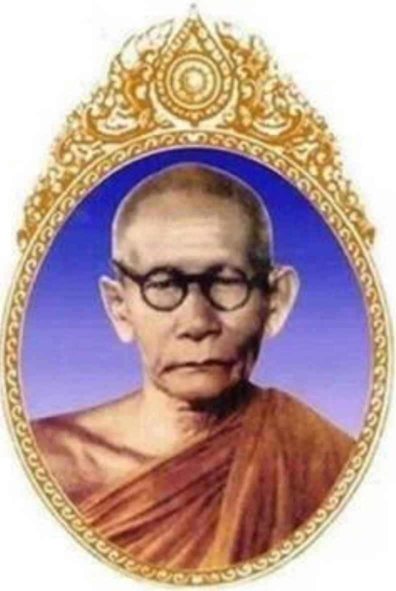


ស៊ី ចូវ

បក្សីឆ្លាតរើសដើមឈើធ្វើសំបុក

បណ្ឌិតរើសម្ចាស់ដែលមានគុណធម៌

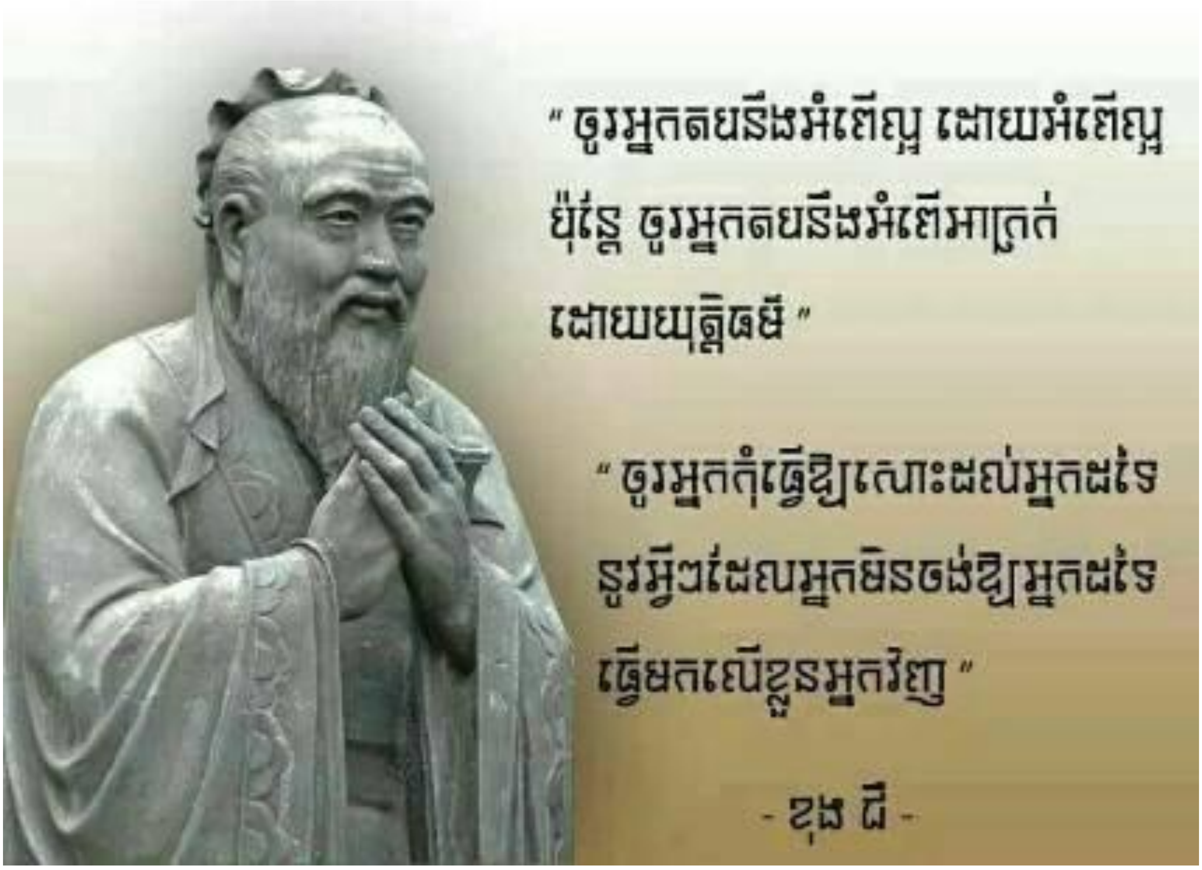
ដើម្បីបំរើឧត្តមគតិខ្លួន ។

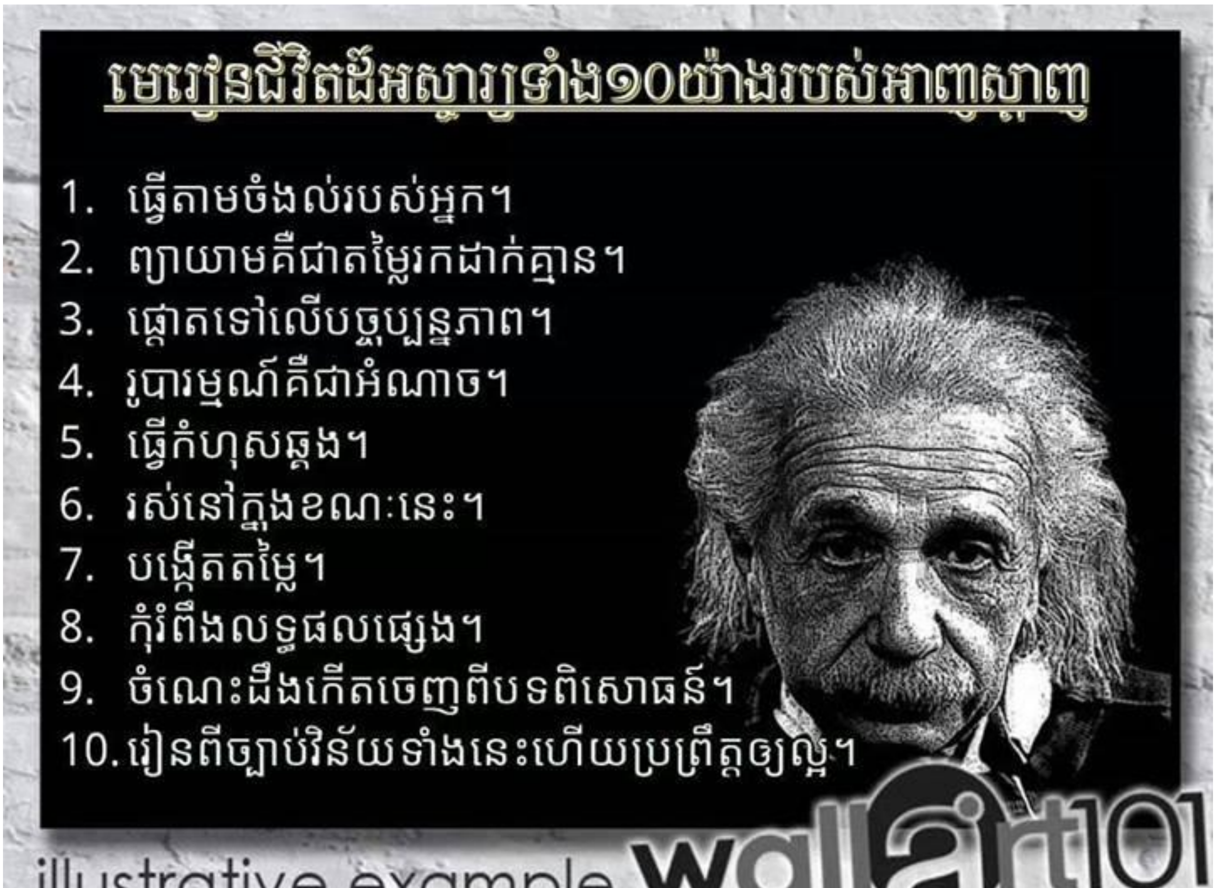


សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ គណមហានិកាយ **ជួន ណាត** (ជោតញ្ញាណោ)
ទ្រង់ប្រសូតនៅថ្ងៃអង្គារ ១១រោច ខែផល្គុន ឆ្នាំវក ព.ស ២៤២៦
១១ មីនា គ.ស ១៨៨៣ ទ្រង់សោយព្រះទិវង្គត ថ្ងៃ ១៤កើត
ខែភទ្របទ (២៥កញ្ញា) ឆ្នាំ ១៩៦៩ ក្នុងព្រះជន្មាយុ ៨៦វស្សា
ក្នុងព្រះរាជនិវេសន៍ ព្រះអង្គវត្តឧណ្ណាលោម [illegible]

កុំស្លាប់ទាំងរស់
កុំស្អុយទាំងស្រស់
កុំរស់ដូចសត្វ...

កាន់ឫកឲ្យខ្ពស់
ឲ្យខ្ពើមពាក្យឈ្លោះ
ទើបបានជាគាប់
យកឆោតដាក់ខ្លួន
ច្រើនមានគេរាប់
បើខ្លួនឥតទ្រព្យ
កុំធ្លាប់ហ៊ានខ្ចី។


" ចូរអ្នកតបនឹងអំពើល្អ ដោយអំពើល្អ
ប៉ុន្តែ ចូរអ្នកតបនឹងអំពើអាក្រក់
ដោយយុត្តិធម៌ "
" ចូរអ្នកកុំធ្វើឱ្យសោះដល់អ្នកដទៃ
នូវអ្វីៗដែលអ្នកមិនចង់ឱ្យអ្នកដទៃ
ធ្វើមកលើខ្លួនអ្នកវិញ "
- ខុង ជឺ -

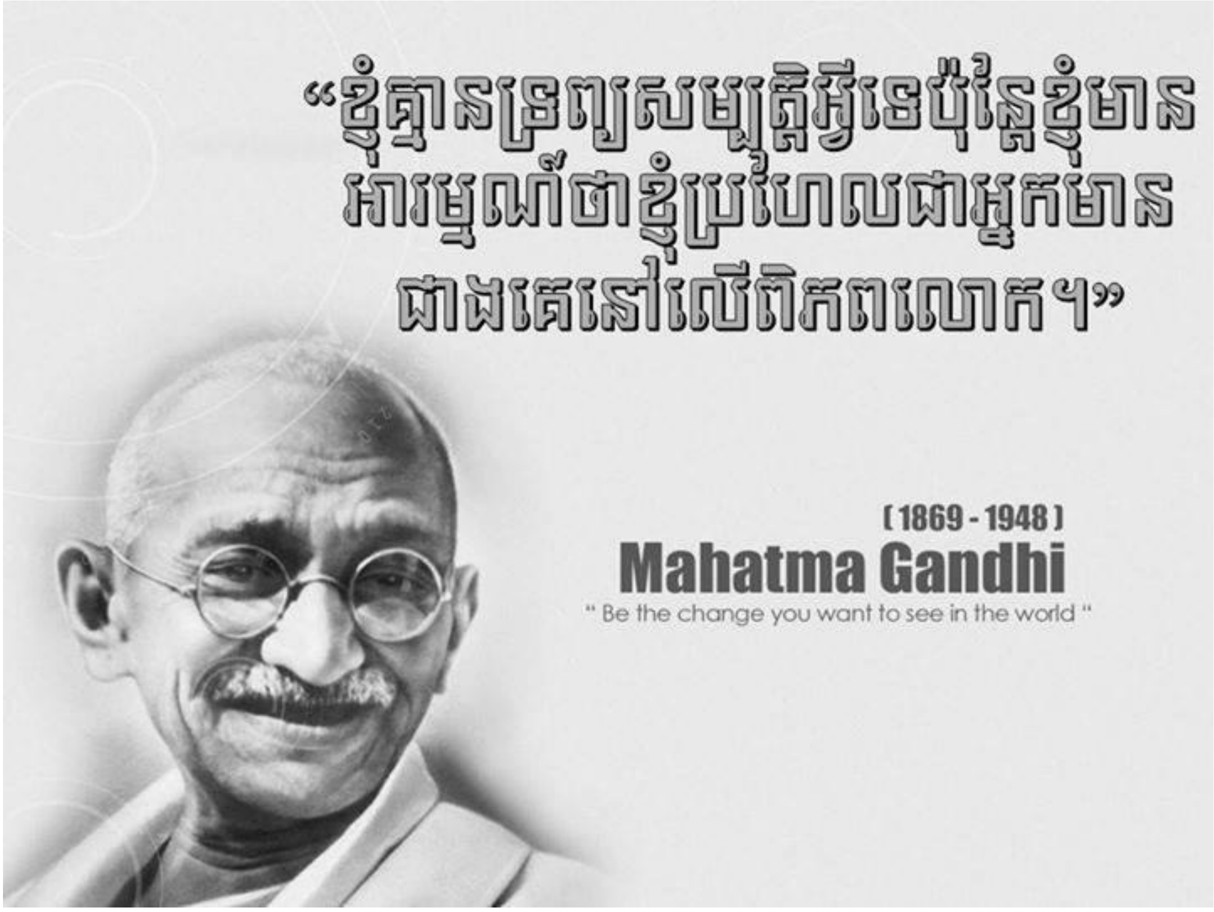

មេរៀនជីវិតដ៏អស្ចារ្យទាំង១០យ៉ាងរបស់អាញស្តាញ
1. ធ្វើតាមចំងល់របស់អ្នក។
2. ព្យាយាមគឺជាតម្លៃរកដាក់គ្មាន។
3. ផ្តោតទៅលើបច្ចុប្បន្នភាព។
4. រូបារម្មណ៍គឺជាអំណាច។
5. ធ្វើកំហុសឆ្គង។
6. រស់នៅក្នុងខណៈនេះ។
7. បង្កើតតម្លៃ។
8. កុំរំពឹងលទ្ធផលផ្សេង។
9. ចំណេះដឹងកើតចេញពីបទពិសោធន៍។
10. រៀនពីច្បាប់វិន័យទាំងនេះហើយប្រព្រឹត្តឲ្យល្អ។
illustrative example wallart101

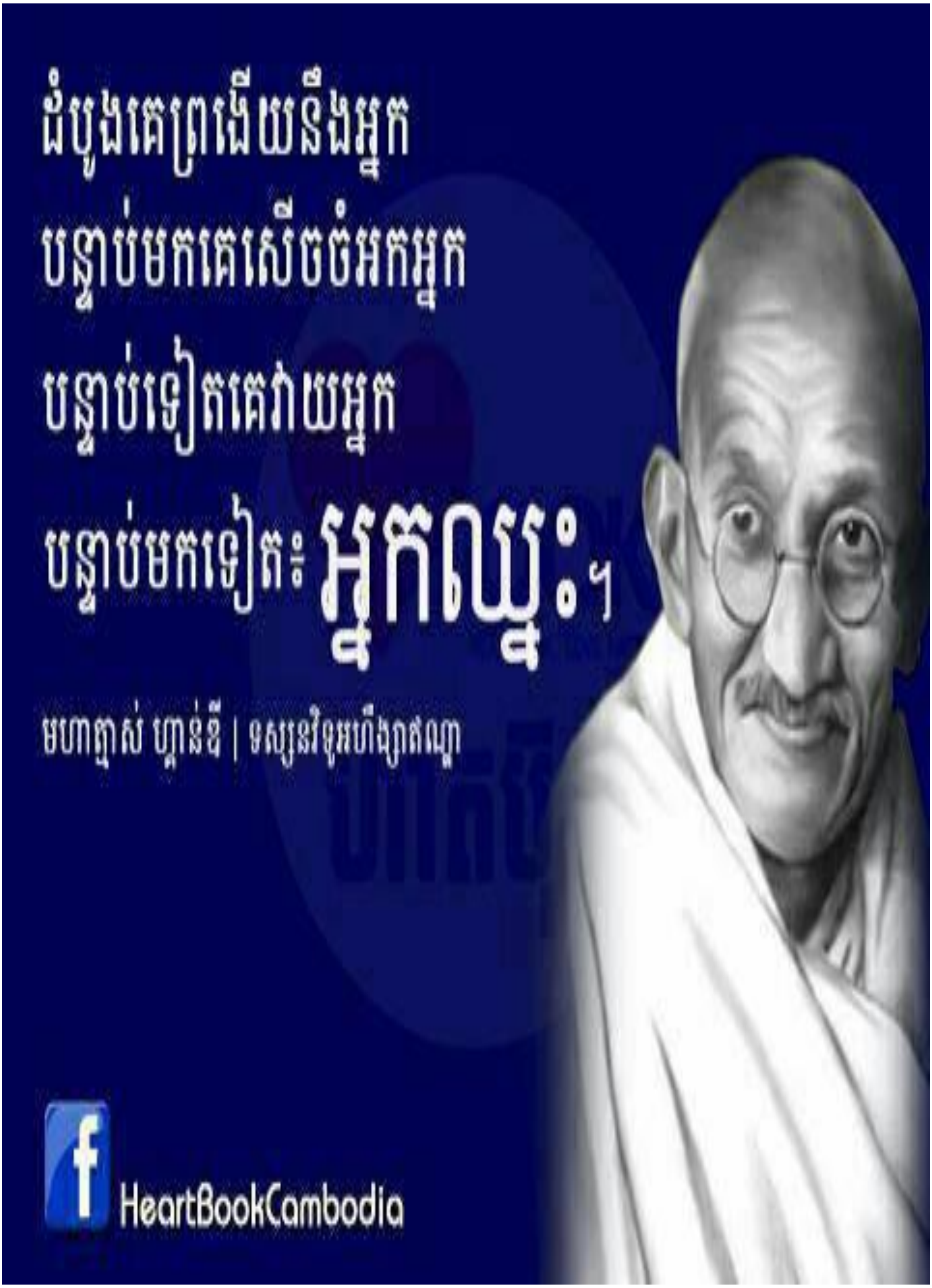
ភាពរឹងប៉ឹងពុំមែនកើតចេញពីកាយសម្បទាមាំមួននោះទេ តែវាកើតមកពីភាពអំណាត់អត់ធ្មត់ដែលយើងត្រូវមាន។

-- មហាត្មៈ គន្ធី

Strength does not come from physical capacity. It comes from an indomitable will.

-- Mahatma Gandhi


“ខ្ញុំគ្មានទ្រព្យសម្បត្តិអ្វីទេប៉ុន្តែខ្ញុំមាន
អារម្មណ៍ថាខ្ញុំប្រហែលជាអ្នកមាន
ជាងគេនៅលើពិភពលោក។”
(1869 - 1948)
Mahatma Gandhi
" Be the change you want to see in the world "


ដំបូងគេព្រងើយនឹងអ្នក
បន្ទាប់មកគេសើចចំអកអ្នក
បន្ទាប់ទៀតគេវាយអ្នក
បន្ទាប់មកទៀត៖ អ្នកឈ្នះ។
មហាត្មាស់ ហ្គាន់ឌី | ទស្សនវិទូអហិង្សាឥណ្ឌា
HeartBookCambodia

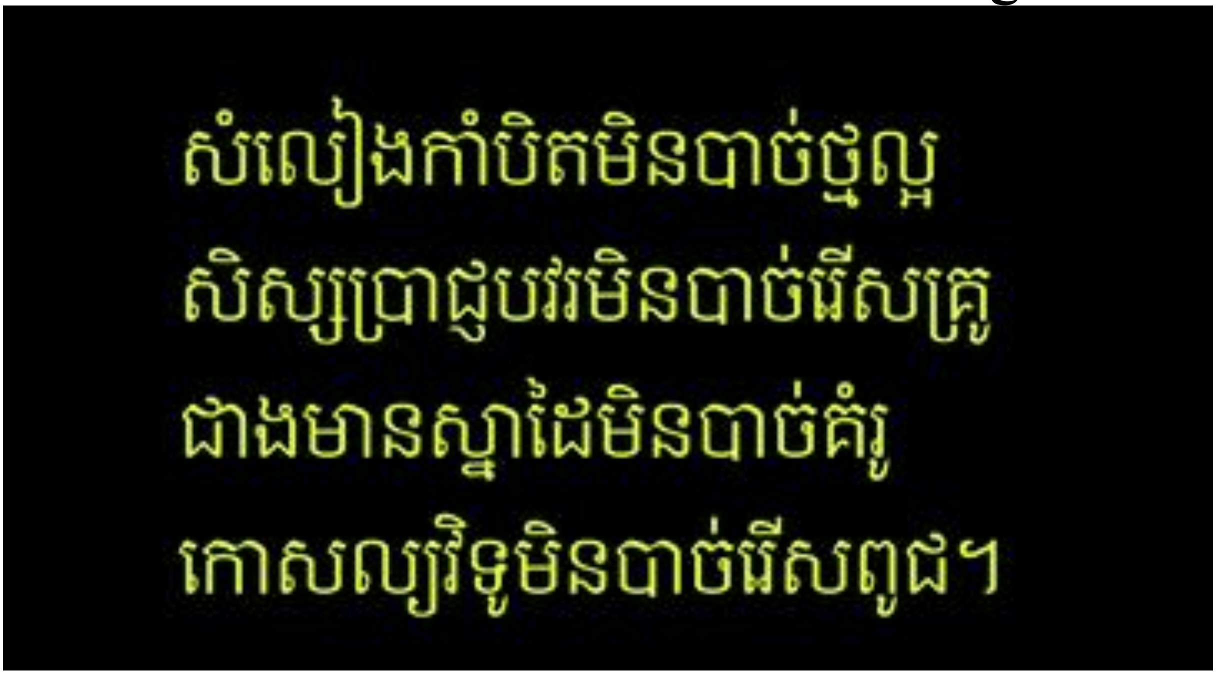
"មនុស្សយើងអនុគ្រោះឲ្យខ្លួនយើងគ្រប់
កំហុសទាំងឡាយ ក៏ប៉ុន្តែមិនចូលចិត្ត
អត់ឱនកំហុសឲ្យអ្នកដ៏ទៃឡើយ"
"Nous nous pardonnons tout et rien
aux autres hommes"
-La Fontaine

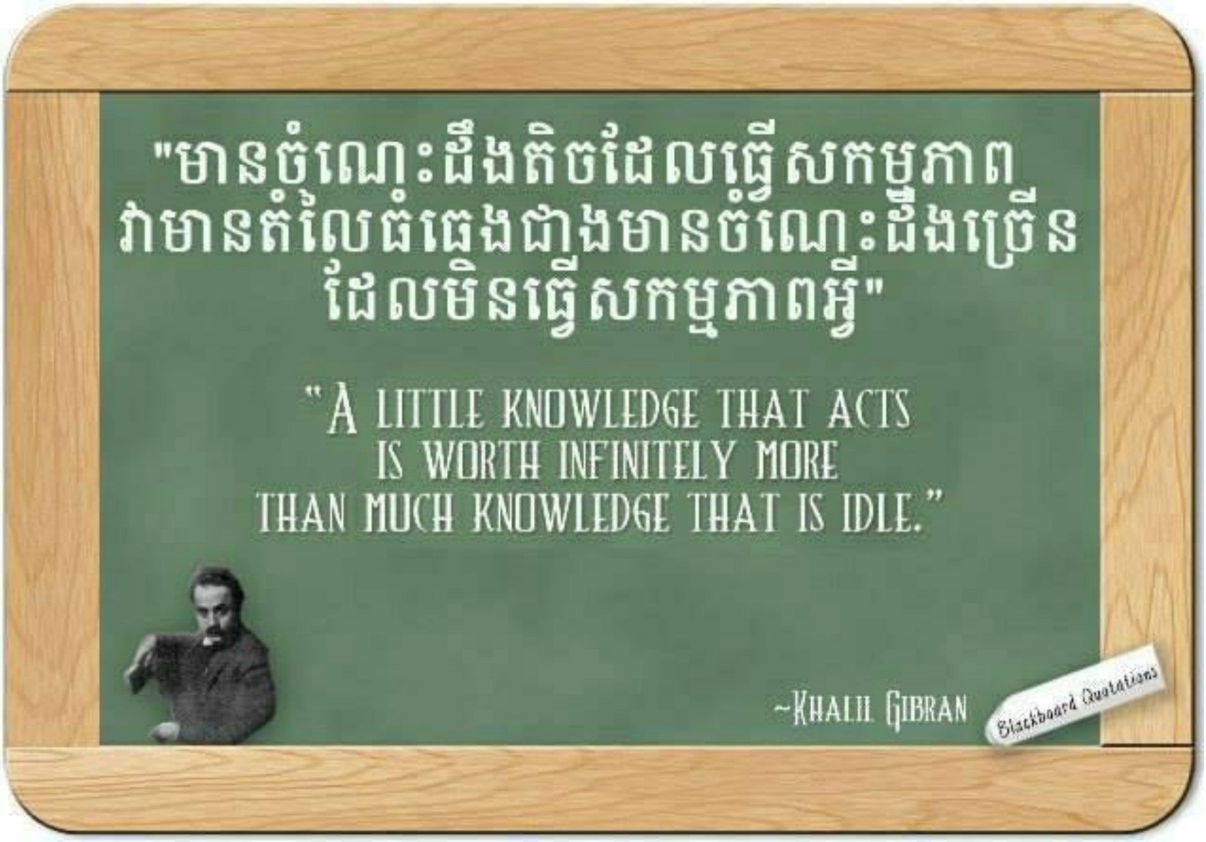
ត្រូវមើលពីក្នុងមកក្រៅ
ត្រូវមើលពីជិតទៅឆ្ងាយ
ត្រូវមើលខ្លួនឯងមុនអ្នកដទៃ
ត្រូវដុសសំអាតចិត្ត ជាងរាងកាយ
ទ្រឹស្តី សូក្រាត
www.facebook.com/idealibrary

ពាក្យពិតត្រូវតែនិយាយឲ្យអស់ មុនពេល
ដែលសេចក្តីស្លាប់មកដល់។
សូក្រាត

ព្យាយាមឲ្យដូច..មាន់
សាមគ្គីឲ្យដូច..ស្រមោច
អត់ធន់ឲ្យដូច..ដំរី
ស្មោះត្រង់ឲ្យដូច..សុនខ
ស៊ីតិចឲ្យដូច..ឆ្មា
សាងផ្ទះឲ្យដូច..បក្សី
ធ្វើប្រយោជន៍ឲ្យដូច..ដើមឈើ
"ល្អបានឲ្យដូចទេវតា"

១-ទឹកអំរែក=មិនលម្អៀង ២-ភ្នែកខ្លែង=មើលគ្រប់ទិសទី
៣-ស្ញែងរាជសីហ៍=គេស្ញប់ស្ញែង ៤-សម្តីឥស្សូរ=សម្តីទិព្វ/គេគោរព
៥-ថ្ងូរព្រះឥន្ទ=ខ្វល់ខ្វាយដល់រាស្ត្រ ៦-សុបិនសួគ៌=សម្រេចបំណងរាស្ត្រ
៧-ខួរទន្សាយ=ឈ្លាសវៃ ៨-សប្បាយស្រមោច=ឱ្យរាស្ត្រសប្បាយ




"មានចំណេះដឹងតិចដែលធ្វើសកម្មភាព
វាមានតំលៃធំធេងជាងមានចំណេះដឹងច្រើន
ដែលមិនធ្វើសកម្មភាពអ្វី"
"A LITTLE KNOWLEDGE THAT ACTS
IS WORTH INFINITELY MORE
THAN MUCH KNOWLEDGE THAT IS IDLE."
~KHALIL GIBRAN
Blackboard Quotations

គន្លឹះ៣យ៉ាងក្នុងជីវិត
_កុំសន្យានៅពេលអ្នកសប្បាយចិត្ត
_កុំឆ្លើយតបនៅពេលអ្នកខឹង
_កុំសម្រេចចិត្តនៅពេលអ្នកពិបាកចិត្ត
គំនិត
www.kumnit.com

សេចក្តីសុខព្រោះព្រះធម៌
សុខ ព្រោះមិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ
សុខ ព្រោះសន្សំសេចក្តីល្អ
សុខ ព្រោះការព្រមព្រៀងគ្នា
សុខ ព្រោះមានបញ្ញាយល់ដឹងការពិត
សុខ ព្រោះមិនក្រោធខឹង
សុខ ព្រោះមិនប្រកាន់
សុខ ព្រោះការអោយអភ័យ
សុខ ព្រោះការមិនយកទុក្ខដាក់ខ្លួន
សុខ ព្រោះឈ្នះខ្លួនឯង

ទុក្ខរបស់ប្រជារាស្ត្រ
គឺជាទុក្ខរបស់
ព្រះអង្គ
ព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧

រស់ខ្ពស់យ៉ាងណា គង់នៅក្រោមមេឃ
អំណាចធំឯក គង់នៅក្រោមច្បាប់
មានហូបមិនខ្វះ គង់តែនឹងស្លាប់
ពេទ្យចេះក្បួនស្រាប់ គង់ស្លាប់នឹងរោគ ។

វិជ្ជាសាងជន
ធនសាងរដ្ឋ
វត្តសាងសាសនា

*អ្នកសាបព្រោះខ្យល់
ផលដែលទទួលគឺព្យុះសង្ឃរា។
ក. រ.

“សត្វម្រឹគមានពាសពេញព្រៃ
តែរាជសីហ៍ដេកស្រមុក
សត្វម្រឹគឯណានឹងបោលសំរុក
បញ្ចុកក្នុងមាត់ឱ្យខ្លួនស៊ី”

បើអំណាចធ្លាក់ក្នុងដៃជនពាល
រាស្ត្រច្បាស់ជា រងទុក្ខភ័យខ្លាច
តែបើអំណាចនៅក្នុងដៃបណ្ឌិត
រាស្ត្រពិតជា មានសេចក្តីសុខ
ទស្សនពុទ្ធិធម្មមុនី

រូបសល្អរាងគួរស្រលាញ់
តែចាញ់ល្អចិត្តគំនិតជា
មិនយូរប៉ុន្មានរូបជរា
តែចិត្តល្អជាមិនចាស់ឡើយ
Kmeng Wat

ស្វែងយល់អំពីថ្ងៃម្សិល រស់នៅជាមួយថ្ងៃនេះ
សង្ឃឹមថ្ងៃស្អែក។

Learn from yesterday, live for today,hope for tomorrow.

ដើរទៅខាងមុខ...បែប...បែក
ល្អជាង...ដើរត្រលប់ទៅផ្លូវចាស់ហើយ..
ឈឺចាប់

វិន័យ ៥ យ៉ាង សម្រាប់
រស់នៅអោយ
កាន់តែរីករាយ
ចេះស្រឡាញ់ខ្លួនឯង
ធ្វើអំពើល្អ
អភ័យទោសជានិច្ច
មិនធ្វើបាបអ្នកណា
រក្សាគំនិតវិជ្ជមាន
បើយល់ស្រប សូមជួយចែករំលែកគ្នា

មុននិងនិយាយ

ត្រូវគិត៣ចំនុច

ការពិត + មានប្រយោជន៍ + ត្រូវកាល

ព្រះពុទ្ធ

*ដើម្បីអាយុជីវិត
មនុស្សសត្វហ៊ានធ្វើអ្វីៗសព្វបែបយ៉ាង។(K.R.

*មានជីវិត ត្រូវតែមានសេចក្តីសង្ឃឹម។ (K.R.)

សេចក្តីលោភលន់នាំឲ្យអន្តរាយដល់ យើ ងគ្រប់ ពេលវេលា

ត្រូវមានសង្ឃឹមទោះបីថាអ្នកកំពុង
ប្រឈមនិងសេចក្តីស្លាប់ក៏ដោយ
ក្តីសង្ឃឹមលែងមានលុះត្រាតែ
អ្នកឈប់ដកដង្ហើម
HEAN VANNAK

មានសត្វជាមិត្ត
ប្រសើរជាង
មាន
មិត្ត
ជា
សត្វ
Narin

សម្រស់ស្អាត មិនប្រាកដថាគ្មានពិសនោះទេ

ចំណងជីវិតមាន១០

®-ចំណង១០ប្រការ បុត្រធីតាត្រូវចងចាំ
ប្រតិបត្តិរាល់ខែឆ្នាំ ជាបណ្តាំពីបុរាណ។

១-ម្តាយ ២-ឪពុក ៣-ប្រពន្ធ-ប្តី

៤-កូន ៥-ញាតិ ៦-មិត្ត
៧-ទ្រព្យ ៨-លាភ ៩-ឥស្សរិយយស
១០-កាមគុណ។ (រៀបរៀង : កុក-រស់)

បណ្ណាល័យស្នេហា
វិធី៥យ៉ាងដើម្បីឲ្យជីវិតស្នេហាបានយូរអង្វែង៖
១. អន់ធន់ដូចសត្វអូដ្ឋ
២. ស្លូតបូតដូចត្រី
៣. មិននិយាយស្តីដូចក្រពើ
៤. ធ្វើល្ងីល្ងើដូចក្របី
៥. ស្មោះភក្តីដូចឆ្កែ...
អ្នកទាំងអស់គ្នា ពិតជាចង់បានដូច្នេះឬ???
www.facebook.com/TheLibraryOfLove

ភរិយា ៧ ជំពូក

ស្លាប់ធ្លាក់នរក

១-វធកភរិយា : ភរិយាដូចពេជ្ឈឃាត (សម្លាប់ប្តី)

២-ចោរីភរិយា : ភរិយាដូចចោ (លួចលាក់ទ្រព្យប្តី)

៣-អយ្យភរិយា : ភរិយាដូចចៅហ្វាយ (ឲ្យប្តីបម្រើ)

ស្លាប់ឡើងឋានសួគ៌

៤-មាតាភរិយា : ភរិយាដូចមាតា (ទុកប្តីដូចជាកូន)

៥-ភគិភរិយា : ភរិយាដូចបងប្អូនស្រី (ទុកប្តីដូចបងប្អូន)

៦-សខីភរិយា : ភរិយាដូចមិត្ត (ស្រលាញ់ដូចមិត្ត)

៧-ទាសីភរិយា : ភរិយាដូចទាសី (ទុកខ្លួនដូចទាសីបម្រើប្តី)

Which one you are !!!

(បិដកខ្មែរលេខ ៤៧)

អដ្ឋង្គិកមគ្គ៨ប្រការ

The Noble Eightfold Path of Buddhism

- សម្មាទិដ្ឋិ
- Right View
- សម្មាសង្កប្ប
- Right thought
- សម្មាវាចា
- Right speech
- សម្មាកម្មន្ត
- Right behavior
- សម្មាអាជីវៈ
- Rright livelihood
- សម្មាវាយាម
- Right effort
- សម្មាសតិ
- Right mindfulness
- សម្មាសមាធិ
- Right meditation

ចង់

- ចង់ចាំខំសូត្រ ចង់ឆាប់ខំស្រូត ចង់ល្អខំគិត
ចង់ចេះខំរៀន ចង់មានខំត្បិត ចង់ស្នេហ៍ខំស្និត
ចង់ផលខំកាប់ ។

- ចង់ដឹងប្រឹងសួរ ចង់ច្បាស់ប្រឹងខួរ ចង់តួរប្រឹងស្ដាប់
ចង់ជាប្រឹងថ្នាំ ចង់ចាំប្រឹងឆាប់ ចង់ត្រូប្រឹងត្រាប់
ចង់ស្លាប់ប្រឹងផឹក ។

- ចង់ប្រាជ្ញកុំដេក ចង់ចាប់កុំស្រែក ចង់ទ្រព្យកុំស្ដឹក
ចង់សីលកុំកាង ចង់សាងកុំព្រឹក ចង់ស្មុគ្រកុំនឹក
ចង់សុខកុំត ។

- ចង់ខ្ពស់ចេះទាប ចង់ត្រូវចេះធៀប ចង់ញាំចេះស្ល
ចង់ទឹកចេះដាំ ចង់ថ្នាំចេះ ហ្ម ចង់បុណ្យចេះល្អ
រស់ល្អព្រោះ ចង់ ។៕ (01/05/2013)

និពន្ធដោយ : កើយ វិញគឿម (Koeuy vinhkoeurM)

រវល់

១.២១.៨.៧៩.១

រវល់ ជជែកតត ខ្ជីមសារ
រវល់ ផឹកស្រា ជុំ មិត្តភក្តិ
រវល់ ដោះស្រាយ ឱ្យរាគៈ
រវល់ ជាប់ឆ្នាក់នរកលោកិយ៍ ។
រវល់ តែហូប បី បួនដង
រវល់ ដេកផង ខ្ជិលធ្វើអ្វី
រវល់ តរៀង រាល់ រាត្រី
ធ្វើល្អ ស្រដី ថា អត់ពេល ។

"មុខមាត់ស្អាត និងនៅជាមួយ
យើង» ប្រមាណជា ២០ ឆ្នាំ
"ខួរក្បាលឈ្លាសវៃ "នឹងនៅជា
មួយយើង» ប្រមាណជា ៤០ ឆ្នាំ
"អំពើល្អ "នឹងនៅជាមួយយើង»
ពេញមួយជីវិត
"កល្យាណមិត្ត "នឹងរស់នៅជា
មួយយើង» លុះដល់កាលក្ស័យ

*ស្រីក្រមុំ យកប្តីតម្រូវចិត្តឪពុកម្តាយ
•ស្រីមេម៉ាយឆើតឆាយ
យកប្តីតម្រូវចិត្តខ្លួនឯង។ (R. Amatak)

*កំលោះមើលមុំ

•ក្រមុំមើលជាយ °មេម៉ាយមើលសក់

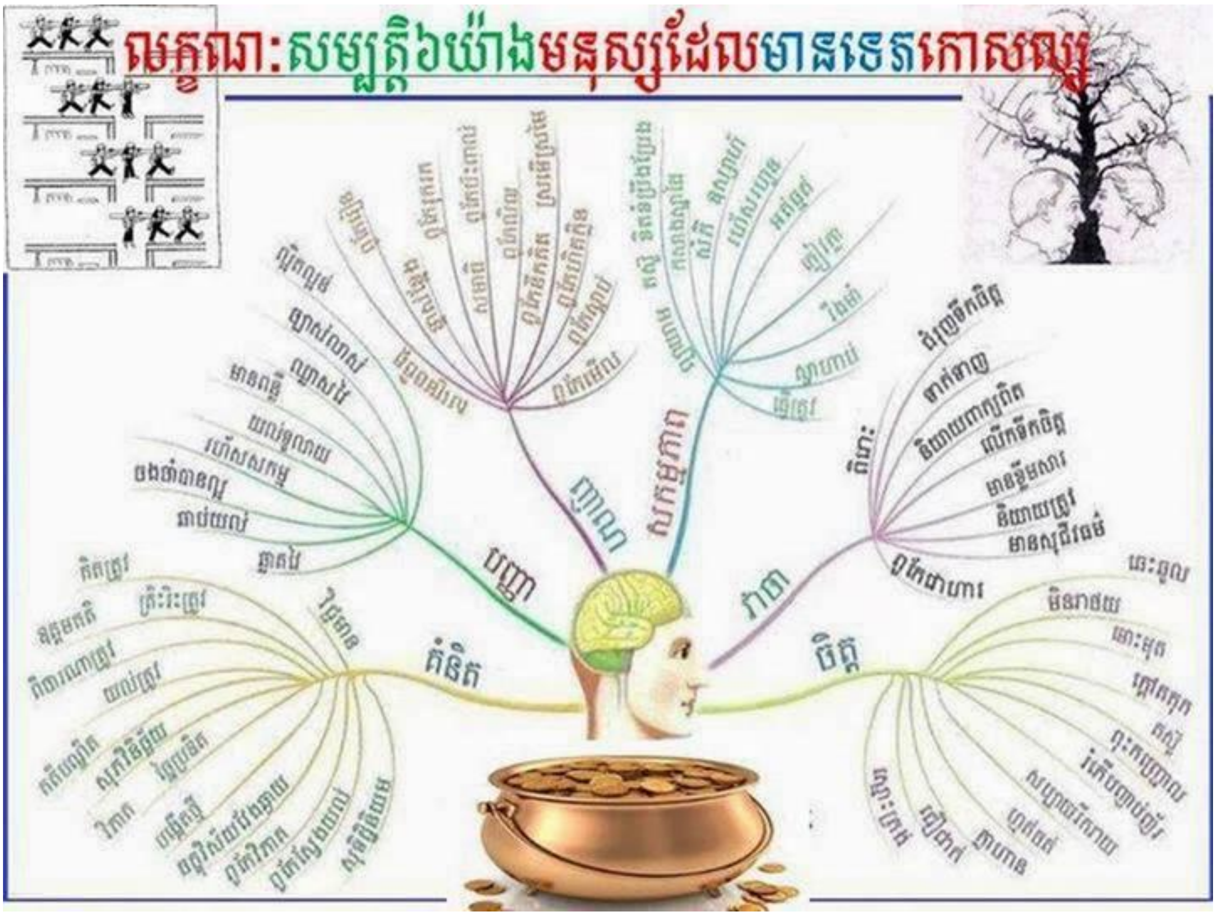
*អ្នកជិតខាងល្អ-អាក្រក់ មើលព្រំដី។

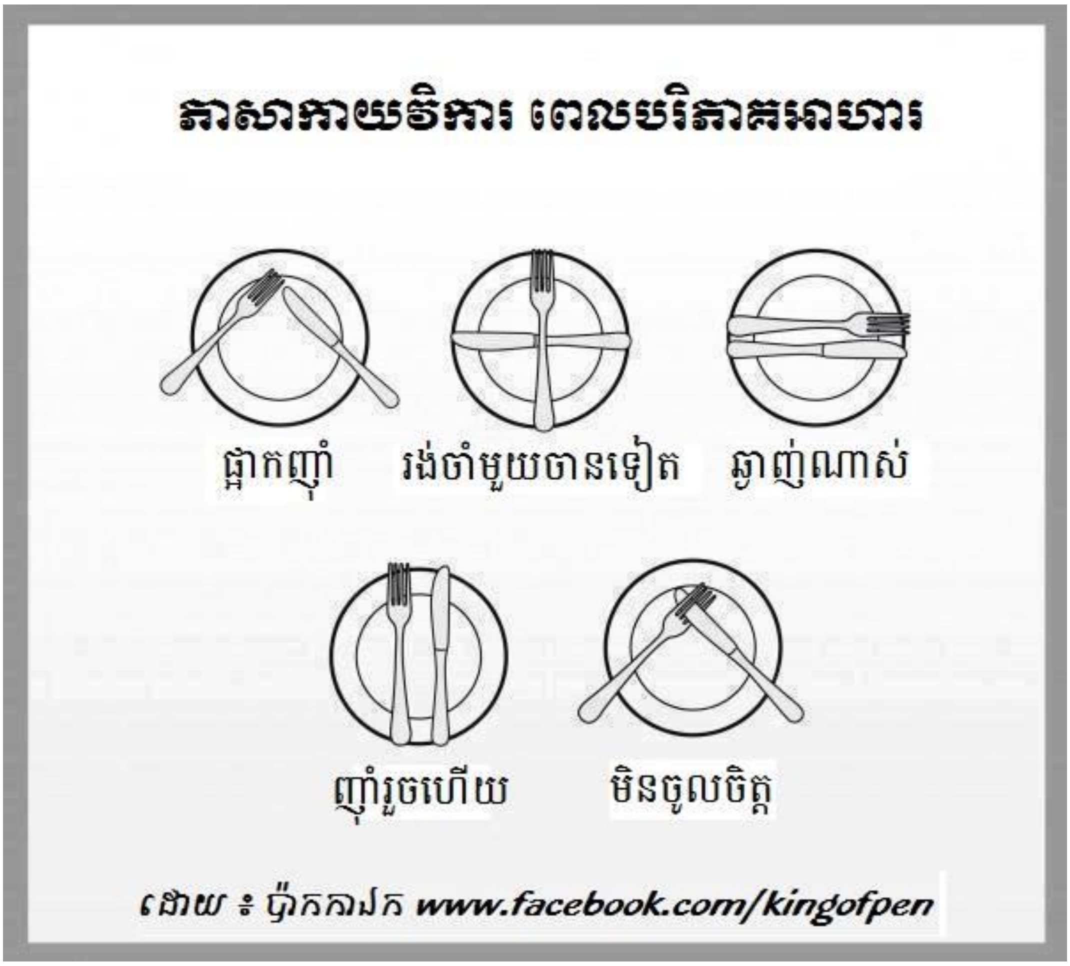
*ស្នាមញញឹមរបស់ស្ត្រី
ធ្វើឱ្យផ្ទាំងសិលាបែកខ្ទាយ។
K.R.

*ស្ត្រីគ្រប់លក្ខណ៍ ពឹងពាក់"ចរិយា" (K.R.)

*បុរសទ្រូង៥ហត្ថ ត្រូវការ"សេចក្ដីក្លាហាះ

ចំណង់ប្រាំយ៉ាងរបស់បុរស
ស្រីក្មេង + ស្អាត + ឆ្លាត + មាន + សុទ្ធ
ចំណង់ប្រាំយ៉ាងរបស់ស្ត្រី
ស្វាមី + បុត្រ + ធំ + ល្អ + ស្មោះ


លក្ខណៈសម្បត្តិ៦យ៉ាងមនុស្សដែលមានទេពកោសល្យ
បញ្ញា
ញាណ
សមត្ថភាព
វាចា
គំនិត
ចិត្ត


ភាសាកាយវិការ ពេលបរិភោគអាហារ
ផ្អាកញ៉ាំ
រង់ចាំមួយចានទៀត
ឆ្ងាញ់ណាស់
ញ៉ាំរួចហើយ
មិនចូលចិត្ត
ដោយ ៖ ប៉ាកកាឯក www.facebook.com/kingofpen