



# ព្រឹត្តិបត្រសហគមន៍ *Cambodian Community Newsletter*

7011 Ogden Rd., SE., Calgary, Alberta T2C 1B5, Canada Tel:(403) 235-5415, <http://www.cambodianview.com>

សាមគ្គី សាមគ្គី និង តម្លា ភ័យខ្លា



ការសាមគ្គីស្ម័គ្រស្មោះនាំមកនូវសេចក្តីសុខ

Unity brings us Happiness

Unity brings us Success and Prosperity

សេចក្តីប្រារព្ធ...

ព្រឹត្តិបត្រសហគមន៍នេះជាសំឡេងមួយបញ្ជាក់ប្រាប់ពីសកម្មភាពរបស់សហគមន៍ខ្មែរយើងនៅក្នុងទីក្រុងកាល់ហ្គារី និងតំបន់ជិតខាង ដោយមានគោលបំណងសំខាន់ៗដូចតទៅ :

១. ផ្តល់ជាដំណឹងនូវសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់សហគមន៍ដូចជាពិធីបុណ្យទាន ការប្រជុំ និងរបាយការណ៍ផ្សេងៗជាដើម ។
២. បានជាប្រភពនិងជាឃ្លាំងបញ្ជាក់ដល់សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់ ដូចជាព្រះធម៌ដែលជាត្រីវិស័យជីវិត អក្សរសាស្ត្រ អក្សរសិល្ប៍ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងវប្បធម៌ខ្មែរ។
៣. ប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលទាក់ទងនឹងប្រទេសកម្ពុជា ប្រទេសកាណាដាឬស្ថានភាពជុំវិញពិភពលោក

### Acknowledgement

Cambodian Community Newsletter is a voice informing the activities of Cambodian community in Calgary and the vicinity. The objectives of this newsletter are:

1. To provide current and upcoming information and news involving our various activities such as functions, meeting and monthly or annual reports.
2. To provide resources for community members to learn the Dhamma which is the life's direction including language, literature, history and culture.
3. To gather and disseminate important news involving Cambodia, Canada and the rest of the world.

ព័ត៌មានខ្លីៗពីសហគមន៍..... Brief news from Khmer-Canadian Buddhist Cultural Centre

- សាលារៀនភាសាខ្មែរទាំងថ្ងៃសៅរ៍និងអាទិត្យ សំរាប់ឆមាសទី១ ឆ្នាំសិក្សា២០០៧ ក៏បានបញ្ចប់ទៅហើយ ដូច្នេះឆមាសទី២ ប្រចាំឆ្នាំ២០០៧ នឹងចាប់ផ្តើមបើកសាឡើងវិញ។ នេះជាឱកាសដ៏ល្អសំរាប់កូនខ្មែរយើងជំនាន់ក្រោយព្រមទាំងខ្មែរយើងដែលចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រភាសាខ្មែរ ទាំងការនិយាយ ការសរសេរនិងការស្តាប់ឱ្យបានស្ទាត់ជំនាញ និងអាចទៅប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃព្រមទាំងនៅសាលារៀនបានទៀតផងនោះ សូមមេត្តាអញ្ជើញបញ្ជូនកូនចៅនិងមកទាក់ទងចុះឈ្មោះរៀនឱ្យបានឆាប់រហ័ស។

**ភាសារលំ ជាតិរលាយ !**

- Khmer Language School of both Saturday and Sunday in second semester of fall 2007 has been already elapsed. Hence, the fall semester is going to re-commence again. This is a grandeur chance for young Cambodians and all Khmers who concern to learn their own language such as speaking, writing and listening fluently as well as can use it daily and also in schools. So, please send your kids and come to register as soon as feasible.

**For more information, please contact:** Temple 235-5415, Sophal Mom 271-5337, Khun Chhom 293-1279, Eam Don 204-8281, Yoeun Sreng 750-1340, Monn Moeun 216-6980, Bun Yoan Seng 204-2336, Song Ly Pen 720-6048, Roeun Ngeth, 228-5171, Miss Teang Tang 561-7849, Chantha Hem 272-8251

**គារាងរចនាសម្ព័ន្ធគ្រប់គ្រង**

**សមាគមប្រជាជនខ្មែរ-កាណាដា (២០០៦-២០០៨)**  
Administrative Chart of Cambodian Canadian  
Association of Alberta (2006-2008)



**លោកម៉ូ សុផល**

ប្រធាន

MR.SOPHAL MOM (President)



**លោកឆោម ហុន**

អនុប្រធាន

MR.KHUN CHHOM (Vice President)



**យុវជនស្រេង យ៉ឺន**

ហោរព្យាគ

MR.SRENG YOEN (Treasurer)



**លោកជន អៀម**

ជំនួយការហោរព្យាគ

MR.EAM DON  
(Treasurer's Assistance)



**យុវជនម៉ឺន ម៉ន**

លេខាធិការ

MR.MONN MOEUN (Secretary)



**ព្រះភិក្ខុវេណានោ ស. សុភ័ណ**

ជំនួយការលេខាធិការ

VEN.VODANO S. SOPHAN  
(Secretary's Assistance)

**គារាងរចនាសម្ព័ន្ធគ្រប់គ្រង**

**ពុទ្ធិកសមាគមវប្បធម៌ខ្មែរ-កាណាដា(២០០៥-២០០៧)**  
Administrative Chart of Khmer-Canadian  
Buddhist Cultural Society (2005-2007)

**លោកសេង ប៊ុនយុន**

ប្រធាន

MR.BUN YOAN SENG (President)

**លោកប៉ែន សុខលី**

អនុប្រធានទី១

MR.SONGLY PEN (1<sup>st</sup> Vice President)

**លោកជ័ត ឡឺន**

អនុប្រធានទី២

MR.ROEUN NGETH (2<sup>nd</sup> Vice President)

**តារាងរចនាសម្ព័ន្ធត្រង់ត្រង់**

**សមាគមយុវជនខ្មែរ-កាណាដា(២០០៦-២០០៨)**

Administrative Chart of Cambodian Canadian  
Youth Association of Alberta (2006-2008)

**កញ្ញាតាំង ទៀង**

ប្រធាន

Ms. TEANG TANG (President)

**យុវជនហែម ចន្ទា**

អនុប្រធានទី១

MR.CHANTHA HEM (1<sup>st</sup> Vice President)

**យុវជនរស់ សុភាព**

អនុប្រធានទី២

MR.SOPHEAP ROS (2<sup>nd</sup> Vice President)

**កញ្ញាចាន់ ឌីត្រា**

ជំហរព្រឹក

Ms. DEABRA CHAN (Treasurer)

**យុវជនស៊ីន វ៉ា ភក្តី**

លេខាធិការ

MR.PHEAK KDEY HOA SON  
(Secretary)

**ព្រះភិក្ខុវេទនានៅ ស. សុភ័ណ**

ទីប្រឹក្សា

VEN.VODANO S. SOPHAN  
(Advisor)

**តារាងរចនាសម្ព័ន្ធត្រង់ត្រង់**

**សមាគមព្រឹទ្ធាចារ្យខ្មែរ-កាណាដា (២០០៥-២០០៧)**

Administrative Chart of Khmer-Canadian  
Seniors Association of Alberta (2005-2007)

**លោកតាឈា តូច**

ប្រធាន

MR.TOUCH CHHEA (President)

**លោកតាសៅ ធួ**

អនុប្រធានទី១

MR.NHOR SAO (1<sup>st</sup> Vice President)

**លោកចាម ចំណាន**

អនុប្រធានទី២

MR.CHAMNAN CHAP (2<sup>nd</sup> Vice President)

**លោកយាយជិន សាវី**

ហរព្រឹក

Mrs. SAVY CHIN  
(Treasurer)

**លោកម៉េរ សុនី**

លេខាធិការ

MR.SONY MEUR (Secretary)

**ព្រះភិក្ខុវេទនានៅ ស. សុភ័ណ**

ជំនួយការបកប្រែភាសា

VEN.VODANO S. SOPHAN  
(Translator's Assistance)

# ជូនចំពោះប្អូនៗ ក្មួយៗ កុមារាកុមារី មាតាបិតា និងអាណាព្យាបាលក្មេងទាំងអស់

សាលារៀនភាសាខ្មែរ(សាលារៀនព្រះពុទ្ធសាសនាថ្ងៃសៅរ៍និងថ្ងៃអាទិត្យ)បានដំណើរការបើកបង្រៀន របស់ខ្លួនអស់រយៈពេលបីឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ ពេលនេះនិងប្រកាសវគ្គការសិក្សារបស់សិស្សប្រចាំឆ្នាំសិក្សា ទីបី ព.ស.២៥៥១ គ.ស.២០០៧ ឆមាសទី២(ចាប់ពីខែមិថុនា ដល់ ខែវិច្ឆិកា)។ ខាងក្រោមនេះជា កាលវិភាគសិក្សាសំរាប់ការចូលសិក្សាថ្មីនៅឆមាសថ្មីឆ្នាំ២០០៧ ដូចតទៅនេះ ។

ATTN: *Khmer youth, Khmer children/kids, students, parents and guardians.*

Khmer language school (Buddhist Saturday School and Buddhist Sunday School) have taught for three years now. We shall announce the results of students' spring semester examination for the 2007, session of the fall semester (June to November) shall welcome again. The below chart is the schedule for next Khmer language in fall semester of 2007:

Month	Week I	Week II	Week III	Week IV
JUNE	Saturday 2 Sunday 3	Saturday 9 Sunday 10	Saturday 16 Father Day	Saturday 23 Sunday 24
JULY	Long Weeken (Canada Day)	Saturday 7 Sunday 8	Saturday 14 Sunday 15	Saturday 21/28 Sunday 22/29
AUGUST	Saturday 4 Sunday 5	Saturday 11 Sunday 12	Saturday 18 Sunday 19	Saturday 25 Sunday 26
SEPTEMBER	Saturday 1 Sunday 2	Saturday 8 Sunday 9	Saturday 15 Sunday 16	Saturday 22/29 Sunday 23/30
OCTOBER	Saturday 6 Sunday 7	Saturday 13 Sunday 14	Saturday 20 Sunday 21	Saturday 27 Sunday 28
NOVEMBER	Saturday 3 Sunday 4	Saturday 10 Remembrance Day	Saturday 17 Sunday 18	Saturday 24 Sunday 25
DECEMBER	Saturday 1 Sunday 2	Saturday 8 Sunday 9	Saturday 15 Sunday 16 (last day)	Christmas Holiday

ដូច្នេះតាមរយៈសំបុត្រនេះ សូមជំរាបជូនជាដំណឹងល្អដល់ប្អូនៗ កុមារាកុមារី និងមាតាបិតាអាណា ព្យាបាលក្មេងទាំងអស់ មេត្តាបញ្ជូនកូនរបស់ខ្លួនមកចុះឈ្មោះរៀនភាសាខ្មែរតាមកាលវិភាគ ដូចខាងលើឱ្យបាន ច្រើនកុះករ។ ចាប់ទទួលពាក្យថ្ងៃទី១ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០០៧ នេះតទៅ ។

ភ្ជាប់មកជាមួយ : ១. តារាងការសិក្សានេះ ២.សិក្ខាគារិកស្នង់កំរិតចំណេះដឹងនិងអាកប្បកិរិយា

Through this letter, I would like to encourage all Khmer youth, Khmer children, students, parents and guardians register to study Khmer language, following the above schedule.

## បុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ: ប្រវត្តិនិងទស្សនៈ

បុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរជាបុណ្យជាតិមួយដ៏សំខាន់របស់ខ្មែរយើង ដោយមានអត្ថន័យទាំងផ្នែក ប្រពៃណីជាតិ សាសនាជាតិ និងជីវិត ប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជនខ្មែរយើង។ ដោយឡែកឆ្នាំនេះគឺឆ្នាំកុរ នព្វស័ក ព.ស.២៥៥១។

### អត្ថន័យទាក់ទងនឹងប្រពៃណីជាតិដែលជាជំនឿបដិបត្តិតាមវប្បធម៌ ណាស់មកហើយមានដូចជា

១. ជំនឿទៅលើហេតុការណ៍ល្អផ្សេងៗនៃការផ្លាស់ប្តូរឆ្នាំ ចាស់ឈានចូលឆ្នាំថ្មី ដែលជំនឿនេះមានគ្រប់ជាតិសាសន៍ ទាំងអស់ក្នុងសកលលោក។ ដោយឡែកខ្មែរយើងហៅថា **សង្ក្រាន** ដែលមានន័យថា **រំកិល**។ ការធ្វើបុណ្យ មានរយៈពេលបីថ្ងៃ ដោយមានន័យនិងការបដិបត្តិ ជា ពិសេសគឺ ថ្ងៃដំបូងឈ្មោះថ្ងៃសង្ក្រាន ថ្ងៃទីពីរឈ្មោះថ្ងៃ វនបទ និងថ្ងៃទីបីឈ្មោះថ្ងៃឡើងស័ក។ ថ្ងៃឡើងស័ក គឺជាថ្ងៃដែល ខ្មែរយើងជឿថាអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងត្រូវតែថ្មី គំនិតថ្មី ជឿនលឿន និងសិរីសួស្តីចំរុះចំរើនជាងឆ្នាំចាស់។
២. ប្រជាជនខ្មែរមានសទ្ធាមុតមាំទៅលើទេវតាទាំង៧ដែល ដាក់វេណគ្នាមកទ្រងើងពាននៃព្រះ សិរសារបស់កបិលព្រហ្ម ដែលជាឪពុក នៅពេលដែលត្រូវបានកាត់កព្រោះ តែចាញ់ បញ្ជា របស់មនុស្សសាមញ្ញធម្មតាគឺធម្មបាល កុមារ។ ន័យដ៏សំខាន់បង្អស់នៅក្នុងប្រសាសន៍នេះគឺ ចង់ប្រាប់កូនប្រុស ស្រីឱ្យមានកតញ្ញកតវេទិតាធម៌ចំពោះឪពុកម្តាយ។ ជាពិសេស កបិលព្រហ្ម នៅទីនេះមានភាពសំខាន់ និងសក្តិសិទ្ធិណាស់ ព្រោះជាប្រសាសន៍ដែលចង់ប្រាប់អ្នក ទាំងអស់គ្នាឱ្យមើល ឃើញភាពសំខាន់នៃព្រហ្មវិហារ ធម៌បួនគឺ មេត្តា ករុណា មុទិតា និងឧបេក្ខា។

## Cambodian New Year:

### History and Perspectives

Cambodian New Year is a national celebration that conveys the value and meaning of our tradition, religion and daily living of Cambodian people. This year is the year of pig, Noppeak Sak, BE.2551.

Allow me to briefly describe the cultural meaning of this annual festival:

1. A belief that good things occurred in transitioning from the old year to the New Year - this is a universal belief that exists with many people throughout the world. Cambodian people call this festival Song-kran which means “moving”. The festival takes place over three days and is name accordingly: first day is called “Song-Kran”, second day called “Vanabot” and third day called “Lerng Sak”. Cambodian people believe that the last day, Lerng Sak, is when all life activities must be made new (e.g., new thought, new progress and new harmony) - to aspire to always be better than the past years.

2. Cambodian people believe that 7 angels take turns caring for their Kabila Phrom’s head when he was beheaded because he lost an intellectual competition with a simple human man named Dhammapala. The meaning behind this story teaches children that the gratitude towards one’s parents is critical to bringing happiness to them. There is a deeper level of meaning to this story as well. The Kabila Phrom is magical and miraculous as it relates to the four sublime states of the mind: compassion, loving-kindness, sympathetic-joy and equanimity.



៣. ប្រជាជនខ្មែរយើងមានការពូនក្នុងខ្សាច់ ស្រង់ព្រះដើម្បីជាការសូមមាទោស ការដឹងគុណ និងការលុបលាងកំហុសឆ្គាំឆ្គង និងអំពើបាបដែលប្រព្រឹត្តខុសកន្លងមក ព្រមទាំងសច្ចារថា នឹងមិនធ្វើតទៅទៀតនៅឆ្នាំថ្មីខាងមុខ ព្រមទាំងតាំងចិត្តប្រព្រឹត្តតែអំពើល្អ។

៤. មានការបោសសំអាតផ្ទះសំបែង ទិវាសាធារណៈ និងតុបតែងប្រដាប់ប្រដាដោយផ្កាភ្លឺរូបទៀន ចង្អៀងគោមយ៉ាងល្អប្រណិតដើម្បីអបអរសាទរទទួលទេវតាឆ្នាំថ្មី ដែលតែងតែនាំសេចក្តី ចម្រើនមកឱ្យពួកគេ។

៥. ប្រជាជនខ្មែរទាំងក្មេងទាំងចាស់ នាំគ្នាលេងល្បែងប្រជាប្រិយកំសាន្តយ៉ាងសប្បាយរីករាយ មានដូចជាចោលល្បង បោះអង្កញ ទាញត្រាត់ ជាដើម។

**អត្ថន័យទាក់ទងនឹងព្រះពុទ្ធសាសនាមានដូចជា**

១. ការទៅវត្តធ្វើបុណ្យនៅថ្ងៃដំបូងគឺថ្ងៃសង្ក្រាន ដោយមានការរក្សាសីល ធ្វើទាន របាំបាត្រ បង្ហូរកុល និងការ ចម្រើនការវិនា ព្រមទាំងមានការឆ្លងនៅថ្ងៃចុងក្រោយ យ៉ាង សប្បាយរីករាយ។

២. សូមមាទោសដល់មាតាបិតានិងជូនគាត់នូវគ្រឿងបរិក្ខារផ្សេងៗជាអំណោយដល់ពួកគាត់នៅថ្ងៃបុណ្យចូលឆ្នាំនេះ។

៣. ធ្វើបុណ្យពូនក្នុងខ្សាច់ដើម្បីរំលឹកដល់ព្រះសាវ័រិកធាតុដ៏កល់នៅចូឡាមុនីចេតិយ៍ជាជំនឿក្នុងការរំដោះគ្រោះកម្មរបស់ខ្លួន។ មានការស្រង់ព្រះពុទ្ធរូបជាតំណាងដើម្បីលុបលាង ចិត្តសៅហ្មង និងចិត្តមន្ទិលទោសារបស់ខ្លួន ក្នុងការជិះ ឱ្យស្អាតឈានទៅរកសេចក្តីសុខនិង ភាពស្ងប់សុខ។

៤. និមន្តព្រះសង្ឃចម្រើនព្រះបរិត្តនៅផ្ទះដើម្បីជាជោគជ័យសិរីមង្គលថ្ងៃបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ។

៥. ប្រជាជនមួយចំនួននាំគ្នាមកស្នាក់នៅក្នុងវត្ត ប្រកាន់ខ្ជាប់ ខ្លួនមានការស្លៀកសព្វកំស សមាទានសីល និងធ្វើ សមាធិអស់រយៈពេលពេញបីថ្ងៃ។

3. Cambodian people enjoy the traditional activities such as Sand Mount, washing the Buddha Statue that is symbolic to asking forgiveness, paying gratitude, cleansing all bad actions and sin. In performing this action, they also promise not to do such evil deeds again in the coming New Year. They promise they will only do good deeds.

4. Cambodian people also clean their home and decorate it with flowers, lanterns and glittering lights to welcome new angels whom they believe will bring happiness and prosperity to them.

5. Cambodian people of all ages, young and old, are also play traditional games such as Choul Chhoung, Boh Angkuh and Tienh Proat, etc

**On New Year's Day, Buddhist perform the following:**

1. On the first day, they go to the nearby temple to gain merit and observe five moral precepts, offer Dana, give alms, chant and the bless their ancestors through prayer and meditation. They also participate in the celebration of the final day at the temples.

2. They will ask forgiveness from their parents - for all intentional and unintentional actions, and also offer gifts to their parents.

3. They create Sand Mount to dedicate to the Buddha relic in Chulamuni stupa to cleanse all of their sin. They will wash the Buddha Statue in order to wash away their impure thoughts in order to pursue higher happiness and peace.

4. They invite Buddhist monks to their home to perform chants and mantra and deliver Dhamma or preaching for happiness and prosperity to the family during the new coming year.

5. Some people go to the temple to practice and meditate all day. They dress in white clothes, observe the eight moral precepts and practice meditation at least three full days.

**អត្ថន័យទាក់ទងនឹងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជនខ្មែរយើង**

ប្រទេសកម្ពុជាជាប្រទេសកសិកម្មតាំងពីសម័យបុរាណកាលយូរ  
រលង់ណាស់មកហើយ។ ប្រជាជនកម្ពុជាភាគច្រើនជាកសិករធ្វើស្រែ  
ចំការ។ ដូច្នេះទេសកាលបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនៅខែចេត្រដែលជាខែក្ដៅ  
និងទំនើបពីការធ្វើស្រែ ជាឱកាសល្អសំរាប់ពួកគេលែងសើចសប្បាយ។

១. ជាពេលទំនើបពីការងារធ្វើស្រែចំការ លែងសើច  
សប្បាយបំបាត់នូវភាពអន្ទះអន្ទែងនៃហេមន្តរដូវ។
២. ជាឱកាសជួបជុំគ្នារវាងម្តាយឪពុកកូនបងប្អូន និងមិត្តភក្តិ  
ជាពិសេសគឺក្រុមុំនិកកំឡោះ ដែលពេលនេះជាឱកាស  
មានឱកាសប្រាក់សំរាប់ពួកគេ។
៣. លែងល្បែងប្រជ្រាប្រយ័ត្នសាសន្តជាច្រើនមានចោលល្បែង  
បោះអង្កុញ លាក់កន្សែង ទាញព្រាត់ និងការរាំច្រៀង  
តាមប្រពៃណីខ្មែរ។
៤. ជាការឆ្លៀតឱកាសមកលែងវត្តរាំអារាមបន្ថែមពិសេស  
ទៀត ដូចដែលពួកគេធ្លាប់មកជាប្រចាំ។
៥. ជាការធ្វើបុណ្យបំពេញបន្ថែមមានរក្សាសីល ថ្វាយទាន  
និងស្តាប់ព្រះសង្ឃសំដែងធម៌ ទេសនា ដូចទំលាប់ដែល  
គេធ្លាប់មក។

ជាទីបញ្ចប់នេះ សូមថ្លែងអំណរអរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់  
គណៈកម្មការសមាគមនិងសមាជិក សមាជិកាទាំងអស់ ទាំងសមាគម  
ប្រជាជន ពុទ្ធិកសមាគម សមាគមយុវជន និងប្រធានចាត់ចែងគ្រប់ផ្នែក  
ទាំងអស់ ជាពិសេសញាតិញ្ញាម ញាតិមិត្ត សប្បុរសជន សាធុជន  
លោកយាយ លោកតា អ៊ី ពូ មីង បង ប្រុស បងស្រី ប្អូនប្រុស ប្អូនស្រី  
និងក្មួយៗទាំងអស់ដែលមានវត្តមាននៅទីនេះ ពិតជាធ្វើឱ្យថ្ងៃនេះ  
មានភាព អធិកអធមសប្បាយរីករាយ ប្រកបដោយមិត្តភាព  
សាមគ្គីភាព និងភាពថ្លៃថ្នូរយ៉ាងខ្លាំង។

**The practice involving daily life of Cambodian people**

Since the ancient times, Cambodia has always been an agricultural country. Most Cambodian people are peasants. The New Year Festival was always held in April, the dry season in Cambodia so that the peasants can relax from their hard working on the farm.

1. It is a time that is free time from the labor of farming, so they have plenty of time to celebrate this very joyous festival. They can also cool themselves from the heat typically found in Cambodia during the month of April.
2. It is the chance of family reunion and gathering especially among young girls and boys who can socialize with each others during this auspicious festival.
3. It is the time to play traditional games such as Choul Chhoung, Boh Angkouh, Leak Konsaeng, Teanh Proat and enjoy traditional popular dances.
4. It is a time for them worship at the temple.
5. It is an opportunity to gain merits and do good deeds such as observing the moral precepts, make offerings and meditate and attend the monks' preaching and chanting mantras.

In closing, I would like to thank you very much the committees of Cambodian Community Association and all participants in here today. I especially want to thank the Cambodian community association, Cambodian Buddhist Association, Cambodian Youth Association, brothers, sisters and all distinguished guests who are in here and who helped to make our celebration this year more festive and joyful.



# មរតកអសកម្មខ្លះ ដែលអាចទទួលឥទ្ធិពលពីសុភាសិតខ្មែរ

ដោយ ព្រះភិក្ខុវេទនានា ស. សុភ័ណ

ខ្មែរយើងជាសាសន៍មួយដែលមានទេពកោសល្យខាងសិល្បៈ និងការច្នៃប្រឌិត។ អ្វីដែលគួរសង្កេតឃើញក្រៅពីរចនាបទខាងសំណង់ស្ថាបត្យកម្ម យើងមានកំរងកំណាព្យ អក្សរសាស្ត្រ អក្សរសិល្ប៍ និងសុភាសិតបុរាណជាច្រើន។ ជាពិសេសសុភាសិតបុរាណដែលជាសំនួនភ្លេងពាក្យ ដោយយករឿងរ៉ាវដែលត្រូវអធិប្បាយវែង មកបំព្រួញនិយាយតែពីរបីម៉ាត់ ដែលធ្វើឱ្យអ្នកស្តាប់អាចយល់ន័យបាន។

សុភាសិតខ្លះទាំងអស់នោះ មានដេរដាសទាំងក្នុងបរិបទសង្គម សេដ្ឋកិច្ច នយោបាយ វប្បធម៌ ប្រវត្តិសាស្ត្រ សិល្បៈកំសាន្ត និងប្រលោមលោក ជាដើម។ ដូចដែលយើងធ្លាប់បានដឹង និងមានការធ្វើការវិភាគនិទស្សន៍ទៅលើសុភាសិតទាំងអស់នោះ ឃើញថាសុភាសិតខ្លះមានប្រយោជន៍និងសកម្មជួយលើកស្ទួយសង្គមខ្មែរយើងឱ្យឡើងខ្ពស់ ប៉ុន្តែសុភាសិតខ្លះនាំមកជាមួយតែតំហុសភាពតែប៉ុណ្ណោះ។ ពិតណាស់ថាសុភាសិតបុរាណទាំងអស់នោះខ្លះអាចមានតំលៃខាងប្រវត្តិសាស្ត្រ តែវាជាតួហេតុមួយយ៉ាងសំខាន់ដែលបន្តចង្អាក់ការព្យាយាម ការតស៊ូ និងការរើបំរាស់របស់ខ្មែរយើង។ យើងក៏គួររកតំលៃច្បាស់ដែរថាបំណងនៃអ្នកបង្កើតសុភាសិតខ្លះមិនបានមានចេតនាបន្តចង្អាក់ទេ តែពេលគេយកទៅប្រើបន្តិចម្តងៗវាបានក្លាយទៅជាគំនិតមិនជឿនលឿនទៅវិញ។ ក្នុងចំណោមសុភាសិតទាំងអស់នោះ សុភាសិតដែលកើតចេញពីពាក្យអ្នកស្រុកពីមួយទៅមួយតែងតែមានភាពអវិជ្ជមាននៅក្នុងតថភាពជាក់ស្តែងនៃសង្គម។

សុភាសិតខ្មែរយើងភាគច្រើនមានលក្ខណៈជាសេចក្តីពិតតាមធម្មជាតិសុទ្ធសាធ ប៉ុន្តែយើងត្រូវដឹងថាការនិយាយឱ្យពីរោះតាមលក្ខណៈធម្មជាតិសុទ្ធសាធទាំងអស់នោះ មិនអាចនាធារដល់តថភាពជាក់ស្តែងរបស់សង្គមបានឡើយ ជាពិសេសក្នុងការយកមកអប្បបរិក្ខេបចេញរបស់ខ្មែរយើង។

តទៅនេះសូមលើកយកសុភាសិតមួយចំនួនដែលខ្មែរយើងគ្រប់គ្នាចេះ និងតែងតែយកមកនិយាយតាមតាត្នា ដែលការនេះមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើស្រទាប់នៃផ្នត់សង្គមខ្មែរ។

## យុវជនជាទំពាំងស្នងឫស្សី

សុភាសិតនេះ នរណាក៏ចេះដែរនៅក្នុងស្រទាប់សង្គមខ្មែរ ជាពិសេសអ្នកផ្តល់ការអប់រំ និងក្នុងចំណោមសិស្សនិស្សិតបញ្ញវន្ត។ មែនទែនទៅសុភាសិតនេះគឺពីរោះណាស់សំរាប់ពង្វាក់ស្មារតីយុវជនឱ្យខិតខំប្រឹងប្រែងរៀនសូត្រ ក៏ដូចជាយកចិត្តទុកដាក់រៀនប្រទេសជាតិរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែបើផ្អែកទៅលើតថភាពជាក់ស្តែងរបស់សង្គមខ្មែរយើង សុភាសិតនេះឆ្លុះបញ្ចាំងន័យអសកម្មពីយ៉ាងយ៉ាងតិច។

១. ឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីវប្បធម៌ចាស់និយម ដែលការអប់រំក្រៅប្រព័ន្ធរបស់ខ្មែរភាគច្រើន រមែងស្ថិត  
 បន្ទោស ឬដាក់ធុរៈទៅលើក្មេងៗថា ជាអ្នកកើតមិនទាន់ចាស់ ឃើញព្រះអាទិត្យមិនទាន់ចាស់  
 បើចាស់ប្រាប់អ្វីត្រូវធ្វើតាម កុំចេះជាងចាស់ ត្រូវស្តាប់បង្គាប់ចាស់ដែលជាអ្នកចេះដឹងជាងខ្លួន  
 ជាដើម។ វប្បធម៌បែបនេះមានពាសពេញដែរដាស ចាប់តាំងពីឪពុកម្តាយ រហូតដល់ថ្នាក់  
 ដឹកនាំជាតិ។ ភាគច្រើនអ្នកទាំងនេះច្រើនប្រើឥទ្ធិពលរបស់ខ្លួន គ្របសង្កត់ក្មេងមិនឱ្យគិតនូវអ្វី  
 ដែលគេចង់គិត មិនឱ្យធ្វើនូវអ្វីដែលគេចង់ធ្វើ។ ឪពុកម្តាយច្រើនអប់រំកូនឱ្យដើរតាមគន្លងធម៌  
 ដែលគន្លងធម៌នេះមិនមែនធម៌ទេគឺពួកគាត់នោះឯង ចំណែកថ្នាក់ដឹកនាំវិញច្រើនតែអ្នកខ្លួនឯង  
 ថាពូកែ មិនចង់ប្រគល់តំណែងឬអំណាចឱ្យក្មេងធ្វើការឡើយ។ ការអប់រំដែលសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើ  
 ចាស់និយមបែបនេះ មិនអាចធានាដល់ការរីកចម្រើនដល់យុវជនខ្មែរជំនាន់ក្រោយបានឡើយ  
 ហើយក៏មិនត្រឹមត្រូវទៅតាមលទ្ធិព្រះពុទ្ធសាសនាដែលលើកតម្កើងមនុស្សឱ្យចេះសំរេចចិត្តនិងមាន  
 ខ្លួនឯងជាទីពឹង។ ការគិតរបស់ក្មេងតែងតែមានខុសនិងត្រូវ មិនខុសពីចាស់ដែរ ប៉ុន្តែការ  
 ខុសនិងត្រូវរបស់ក្មេងនោះគឺជាមេរៀនដ៏មានតម្លៃសំរាប់ពួកគេនាពេលអនាគត។ ក្នុងលក្ខណៈ  
 នេះហើយ ដែលសុភាសិតថាយុវជន ជាទំពាំងស្នងឬស្សីគឺពិតជាបុលយុវជនឱ្យធ្វើល្អតែម្នាក់  
 ឯង ដោយចាស់ៗទុកខ្លួនឯងថាជាអ្នកល្អ ត្រឹមត្រូវរួចទៅហើយ។
២. តាមធាតុពិតនៃដើមឬស្សី គឺពិតជាត្រូវការឱ្យមានទំពាំងលូតលាស់ឡើងស្នងដើមចាស់ដែលស្លាប់  
 ទៅរបស់ខ្លួន។ ក៏ប៉ុន្តែយើងត្រូវដឹងថា បើដើមឬស្សីវាស្តុយថ្នាំ វាព្រៀមស្លិក ឬវាងាប់ចុង  
 ពុកគល់ តើវាអាចជាអំណោយផលល្អឱ្យទំពាំងលូតលាស់បានល្អបែបណា?។ នេះជានិយម  
 សំខាន់ដែលថា បើចាស់ៗនោះមិនដែលអប់រំខ្លួនឯង ឬធ្វើខ្លួនឯងឱ្យបានល្អសំរាប់ជាគំរូផងតើ  
 ធ្វើឱ្យក្មេងៗកូនចៅជំនាន់ក្រោយលូតលាស់បានល្អយ៉ាងណា?។ ដូច្នេះ សុភាសិតថា**ទំពាំងស្នង  
 ឬស្សី** ឬមកជា**ទំពាំងអាស្រ័យដើមឬស្សី** ទើបស័ក្តិសមជាង ព្រោះថាក្មេងជំទង់ជំនាន់ក្រោយ  
 ពួកគេរៀនសូត្រទាំងស្រុងពីសំណាក់ឪពុកម្តាយ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ និងមេដឹកនាំជាតិរបស់  
 ខ្លួន។ ចាស់ៗទាំងអស់នោះឬមេដឹកនាំទាំងអស់នោះ ត្រូវតែទទួលស្គាល់សេចក្តីពិតថាសង្គម  
 ប្រហូកច្របល់ ប្រទេសជាតិលិចលង់មិនមែនបណ្តាលមកពីពួកក្មេងៗទាំងអស់នោះទេ ហើយ  
 ចាស់ៗ ទាំងអស់នោះមិនត្រូវស្ថិតបន្ទោសគ្នាយករួចខ្លួនតែរៀងៗខ្លួន មិនមានទំនួលខុសត្រូវ  
 ហើយដាក់កំហុសមកលើក្មេងដែរ។

**ក្មេងៗមិនមែនជាផលិតផល ដែលសំរាប់តែចាស់ៗធ្វើអាជីវកម្មទេ**

## ខ្លួនទាបកុំពោង ដៃខ្លីកុំឈង ស្រវាអាបង្ខំ

នេះជាសុភាសិតខ្មែរមួយទៀត ដែលស្រង់យកសភាពពិតនៃធម្មជាតិទាំងស្រុងមកនិយាយគ្រាប់តៗគ្នា ប៉ុន្តែសុភាសិតនេះមិនមានផលល្អអ្វីសោះសំរាប់យកមកអប់រំយុវជនខ្មែរយើងជំនាន់ក្រោយ។ ពាក្យមួយម៉ាត់នេះ គឺបន្ទុចបង្អាក់មនុស្សមិនឱ្យមានការប្រឹងប្រែងយកឈ្នះលើការទន់ទាបរបស់ខ្លួន តែមានលក្ខណៈជាការបង្រៀនឱ្យមនុស្សទទួលយកសភាពអ្វីដែលខ្លួនមានដោយមិនចាំបាច់ប្រណាំងប្រជែងជាមួយនិងគេឡើយ។ សង្គមបច្ចុប្បន្នគឺជាសង្គមប្រកួតប្រជែងគ្នា បើខ្លួនខ្សោយខ្លួនអស់ហើយមិនខំប្រឹងប្រែងស្វែងរកនោះទេ យើងច្បាស់ជាបន្តភាពល្ងង់ខ្លៅ ក្រីក្រ និងស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រង ឬឥទ្ធិពលរបស់អ្នកដទៃជាក់ជាមិនខាន។

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បង្រៀនយើងថា **ចូរអ្នកខំប្រឹងប្រែងដើម្បីរំដោះឱ្យចេញផុតពីសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង វិរិយេនទុក្ខមិច្ឆតិ** ឬអ្នកកុំប្រមាថក្នុងជីវិត ក៏ព្រោះតែសំគាល់ថាខ្លួនអស់ ខ្លួនល្ងង់ ខ្លួនមិនស្អាត មិនល្អ ឬមានបានដូចគេ ជាដើម។ មនុស្សក្នុងលោកកើតមកមានបញ្ញាស្មារតី ការតស៊ូព្យាយាម សិទ្ធិសេរីភាពដូចគ្នា គ្មាននរណាខ្ពស់ជាងនរណាទេ បើយើងមានការព្យាយាម។

សុភាសិតខ្មែរមួយនេះ ពិតជាបន្ទុចបង្អាក់មនុស្សម្នាក់មិនឱ្យមានការតស៊ូ ការព្យាយាមឡើយ។ ពិតតែសុភាសិតនេះសំដៅទាំងស្រុងទៅលើរឿងស្នេហានិងការរើសគូស្រករក៏ដោយ ក៏បរិបទសង្គមរបស់វាមិនអំណោយផលល្អទាល់តែសោះ។

ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ក៏មានវណ្ណកម្មខ្មែរយើងជាច្រើនដែលប្រឆាំងនឹងទស្សនៈសុភាសិតនេះ ដូចជារឿងកូឡាបប៉ែលីន និងពន្ធដោយញ៉ុក ថែម បានលើកតំកើងបុរសកំសត់ កូនកំព្រាចៅចិត្តឱ្យឡើងកាន់ទ្រង់ជាកូនប្រសាររបស់មហាសេដ្ឋីប៉ែលីនបាន។

សុភាសិតនេះ គួរតែប្តូរទៅជា **ខ្លួនទាបខំពោង ដៃខ្លីខំឈង ស្រវាអាបង្ខំ** ទើបសមរម្យជាង

## ងើបស្តុក អោនដាក់គ្រាប់

សុភាសិតនេះ មានប្រជាប្រិយយ៉ាងខ្លាំងក្នុងស្រទាប់សង្គមខ្មែរ ហើយត្រូវបានមនុស្សភាគច្រើនជឿនិងបដិបត្តិតាមសុភាសិតមួយនេះ។ តាមលក្ខណៈសេចក្តីពិតនៃធម្មជាតិគឺត្រឹមត្រូវសំរាប់សុភាសិតនេះ ប៉ុន្តែតាមតថភាពជាក់ស្តែងនៃសង្គមគឺត្រឹមត្រូវសំរាប់តែយុគទេវរាជាឬសម្បូរណញ្ញាត្តិសិទ្ធិរាជ ឬយុគការដឹកនាំផ្តាច់ការ ដែលអំណាចប្រមូលផ្តុំនៅកណ្តាល ដែលយើងនិយមហៅថាវិសហមជ្ឈិការ។ សព្វថ្ងៃនេះជាយុគលោកាភិវឌ្ឍន៍ សេដ្ឋកិច្ចទីផ្សារសេរី សកលភាវូបនីយកម្ម និងទំនើបកម្មខាងព័ត៌មានវិទ្យា។ ជាយុគនៃលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យសេរី ការគោរពសិទ្ធិមនុស្ស ការអភិវឌ្ឍន៍ និងវិមជ្ឈិការ។ ការនេះជាបត់សង្កម

មួយដែលមិនចាំបាច់ក្រាបទូល អោនលំទោន បក្ខានុគ្រោះ ខ្សែញាតិសន្តាន និងសម្បទានឡើយ។ អ្វីគ្រប់ បែបយ៉ាងត្រូវសំរេចចិត្តនិងធ្វើឡើងតាមរយៈផ្លូវច្បាប់ សមភាព តម្លាភាព និងមិនរើសអើង។ ព្រះពុទ្ធជា ម្ចាស់បានសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើធម៌ឬប្រព័ន្ធច្បាប់នេះឯង។

សុភាសិតនេះមានគុណតំលៃដ៏តូចមួយសំរាប់វប្បធម៌ការគោរព ការដឹងគុណ និងការអោនលំទោន របស់ខ្មែរ។ ដែលការប្រព្រឹត្តបដិបត្តិនេះអាចរាលដាលរហូតដល់សំរស់នៅឱ្យគេគ្រប់គ្រងយ៉ាងងាយស្រួល មិនចាំបាច់រើបំរាស់ទេ បើគេឱ្យយើងសុខ បើគេឱ្យយើងស្លាប់។

យើងសង្កេតឃើញថាផលល្អសំរាប់តំលៃខាងសង្គមមានតិចតួចណាស់ បើយើងប្រៀបធៀបទៅនឹងការ បន្តចបង្អាក់ ការបាត់បង់ និងមហន្តរាយដែលអាចកើតចេញពីសុភាសិតដ៏មានប្រជាប្រិយ៍មួយនេះ។

ដូច្នេះសុភាសិតនេះ គួរត្រូវបានគេយកពិភាក្សាដោះស្រាយឱ្យបានទូលំទូលាយទាំងថ្នាក់ជាតិ និង ថ្នាក់មូលដ្ឋាន។ សុភាសិតនេះ គួរប្តូរទៅជា **ដើបរឹងប៉ឹង អោនដាក់គ្រាប់** ។

## ហ៊ានស្បែកដាច់ ខ្លាចស្បែកស្លឹក

នេះជាសុភាសិតមួយទៀតឆ្លុះបញ្ចាំងពីការសន្សំសុខក្នុងកាលៈទេសៈសង្គ្រាម ដោយបន្តចបង្អាក់ កូនចៅរបស់គាត់មិនឱ្យក្លាហានទេ ដើម្បីឱ្យបានរស់នៅជួយជុំគ្រួសារ។ ការជួបជុំគ្រួសារនិងសេចក្តីរស់រាន មានជីវិតគឺជាបំណងតែមួយគត់របស់មនុស្ស ដែលសារនេះបានលួងលោមមនុស្សឱ្យខំរស់ក្នុងស្ថានភាពបែបណា ក៏ដោយ ឱ្យតែខ្លួនគេមានជីវិត។

សង្គ្រាមរបស់ខ្មែរយើង ជាសង្គ្រាមមហាវិវាទសកម្មព្រោះជាការច្បាំងគ្នាឯង និងការលុកទន្ទ្រានពី សំណាក់បរទេស។

មានសុភាសិតខ្មែរជាច្រើនទៀត ដែលមានឥទ្ធិពលអាក្រក់នៅក្នុងសង្គមទាំងផ្នែកការអភិវឌ្ឍន៍ ការ អប់រំ និងការកែច្នៃប្រទេសជាតិឈានទៅរកយុគថ្មី។

# The Five Precepts

## ទិច្ចសីល ឬ សីល៥

**Q. Other religions derive their ideas of right and wrong from the commandments of their god or gods. You Buddhists don't believe in a god, so how do you know right from wrong?**

**A.** Any thoughts, speech or actions that are rooted in greed, hatred and delusion and thus lead us away from Nirvana are bad and any thoughts, speech or actions that are rooted in giving, love and wisdom and thus help clear the way to Nirvana are good. To know what is right and wrong in god-centred religions, all that is needed is to do as you are told. But in a man-centred religion like Buddhism, to know what is right and wrong, you have to develop a deep self-awareness and self understanding. And ethics based on understanding are always stronger than those that are a response to a command.

So to know what is right and wrong, the Buddhist looks at three things - the intention, the effect the act will have upon oneself and the effect it will have upon others. If the intention is good (rooted in giving, loving and wisdom), if it helps myself (helps me to be more giving, more loving and wiser), then my deeds and actions

ធុ. សាសនាផ្សេងៗចាប់យកគំនិតត្រូវឬខុសពីបញ្ញត្តិទាំងឡាយរបស់អាទិទេព មួយអង្គឬច្រើនអង្គ។ អ្នកជាពុទ្ធសាសនិកជនដែល មិនជឿលើអាទិទេព ដូច្នេះតើអ្នកដឹងសេចក្តីត្រូវពីសេចក្តីខុសបានយ៉ាងណា?

វិ. សេចក្តីត្រូវនេះទាំងឡាយណា បើនិយាយប្រព្រឹត្តិដែលមានបូសគល់ពីលោភ ទោសៈ និងមោហៈ ហើយវានាំអោយឆ្ងាយចាកពីព្រះនិព្វានគឺជាអំពើអាក្រក់ ហើយការត្រូវនេះណាមួយទោះនិយាយ ឬប្រព្រឹត្តិដែលមានបូសគល់ចេញមកពីការធ្វើទាន មេត្តាករុណាធម៌ និងបញ្ញា ហើយអំពើនោះជួយសំអាតផ្លូវទៅរកព្រះនិព្វាន នោះហៅថាអំពើល្អ។ ដើម្បីដឹងនូវអ្វីត្រូវឬខុស សំរាប់សាសនាដែលយក ព្រះអាទិទេពជាធំ អំពើល្អនិងអាក្រក់អ្នក ដទៃជាអ្នកកំណត់អោយអ្នក។ តែសំរាប់សាសនាដែលយកមនុស្សជាធំ ដូចជាព្រះពុទ្ធសាសនា ស្គាល់នូវអ្វីខុស អ្វីត្រូវ គឺអ្នកត្រូវតែអភិវឌ្ឍន៍ការភ្ញាក់រលឹកនិងការយល់ ដោយខ្លួនឯងអោយបានស៊ីជម្រៅ។ ហើយចរិយធម៌ដែលស្ថិតលើការយល់ដឹងជាតិធុជាកាលរឹងមាំជាងចរិយធម៌ដែល ស្ថិតលើការបញ្ជាពីអ្នកដទៃ ។

ដូច្នេះ ដើម្បីដឹងនូវអ្វីដែលត្រូវនិងអ្វីដែលខុស ពុទ្ធសាសនិកជនសំឡឹងមើលទៅលើ បញ្ហាបីយ៉ាងគឺចេតនា ផលដែលកើតលើបុគ្គលនោះ ផ្ទាល់និងផលដែលកើតលើអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើចេតនាល្អ (ដែលមានបូសគល់មកពីការសង្គ្រោះ ការស្រលាញ់អាណិត និងបញ្ញា) តែបើវាជាការជួយខ្លួនឯង (ជួយខ្ញុំឱ្យចេះបរិច្ចាគកាន់តែច្រើន អោយចេះអាណិតស្រលាញ់ កាន់តែច្រើន និងអោយមានបញ្ញាកាន់តែច្រើន) ពេលនោះកម្មនិងការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្ញុំ

are wholesome, good and moral. Of course, there are many variations of this. Sometimes I act with the best of intentions but they may not benefit either myself or others. Sometimes my intentions are far from good, but my actions helps others nonetheless. Sometimes I act out of good intentions and my acts help me but perhaps cause some distress to others. In such cases, my actions are mixed - a mixture of good and not-so-good. When intentions are bad and the action helps neither myself nor others, such an action is bad. And when my intention is good and my action benefits both myself and others, then the deed is wholly good.

**Q. So does Buddhism have a code of morality?**

**A.** Yes it does. The five precepts are the basis of Buddhist morality. The first precept is to avoid killing or harming living beings. The second is to avoid stealing, the third is to avoid sexual misconduct, the fourth is to avoid lying and the fifth is to avoid alcohol and other intoxicating drugs.

**Q. But surely it is good to kill sometimes. To kill disease-spreading insects, for example, or someone who is going to kill you?**

**A.** It might be good for you. But what about that thing or that person? They wish to live, just as you do. When you decide to kill a disease-spreading insect, your intention is perhaps a mixture of self-concern (good) and revulsion (bad). The act will benefit yourself (good) but

គឺត្រឹមត្រូវ ល្អនិងមានសីលធម៌។ តាមពិតមានរឿងប្លែកៗគ្នាច្រើនណាស់ ចំពោះរឿងនេះ។ ជួនកាលខ្ញុំប្រព្រឹត្តដោយចេតនាល្អបំផុត តែវាមិនបាន ប្រយោជន៍ទាំងខ្លួនខ្ញុំនិងអ្នកដទៃ។ ជួនកាលចេតនារបស់ខ្ញុំគឺឆ្ងាយពីសេចក្តីល្អ តែអំពើរបស់ខ្ញុំជួយអ្នកដទៃរហូត។ ជួនកាលខ្ញុំធ្វើ ដោយប្រាសចាកបំណង ល្អហើយការធ្វើរបស់ខ្ញុំបានជួយខ្ញុំ តែអាចនឹងធ្វើអោយប៉ះទង្គិចអាក្រក់ ដល់អ្នកដទៃខ្លះ។ ក្នុងករណីនេះ អំពើរបស់ខ្ញុំគឺប្រកបច្របល់គ្នាគឺការ ផ្សំគ្នាឆ្លងអំពើល្អនិងអំពើដែលមិនសូវល្អ។ ពេលចេតនាអាក្រក់ហើយអំពើ នោះមិនជួយទាំងខ្លួនឯងផងនិងអ្នកដទៃផង អំពើបែបនោះគឺអាក្រក់។ តែពេលចេតនារបស់យើងល្អហើយអំពើរបស់យើងធ្វើប្រយោជន៍ឱ្យ ខ្លួន ឯងផងនិងអ្នកដទៃផង អំពើនោះគឺពិតជាអំពើល្អទាំងស្រុង។

**ឃ. ដូច្នេះ តើព្រះពុទ្ធសាសនាមានក្រមសីលធម៌ទេ?**

**ច.** បាទមាន! សីលធម៌ជាសីលធម៌មូលដ្ឋានរបស់ពុទ្ធបរិស័ទ។ សីលទី១គឺជៀសវាងពី ការសំឡាប់ឬធ្វើទុក្ខបុកម្នេញសត្វទាំងឡាយ។ សីលទី២គឺវៀរចាកការលួចទ្រព្យគេ សីលទី៣ គឺវៀរចាកការប្រព្រឹត្តខុស ផ្លូវកាម សីលទី៤គឺវៀរចាកការនិយាយកុហក និងសីលទី៥គឺវៀរ ចាកការផឹកទឹកស្រវឹង និងសេពថ្នាំញៀន។

**ឆ. តែតាមពិតវាជាការល្អដែលត្រូវសំឡាប់នៅពេលខ្លះ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាសំឡាប់សត្វល្អិតដែលចម្លងមេរោគ ឬក៏អ្នកខ្លះនឹងមកសំឡាប់ យើង?**

**ច.** វាជាការល្អសំរាប់អ្នក។ តែតើវត្ថុឬក៏មនុស្សនោះជាអ្វី?។ ពួកគេព្រាថ្នាចង់មាន ជីវិតដូចអ្នកដែរ។ ពេលអ្នកសំរេចចិត្តសំឡាប់ សត្វដែលចម្លងមេរោគ ចេតនារបស់អ្នកគង់នឹង រួមផ្សំជាមួយការ ជួយខ្លួនឯង (ល្អ) ហើយនឹងជាប្រតិកម្មអាក្រក់ (អាក្រក់)។ អំពើនេះនឹង ផ្តល់ប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនអ្នក (ល្អ) តែ

ជនណាមានជាតិព្រមភាសា ភ្លេចជាតិអាត្មាភាសាខ្លួន ដូចមេអំពៅភ្លេចដង្កូវវារ្យនគរបាបជួនចូលវង្សតិរច្ឆានសត្វ  
*Those who have a nationality and language, but forget their nationality and language, are like butterflies that forget they were once larvae, and shall be considered animals.*  
 Khmer Proverb



obviously it will not benefit that creature (bad). So at times it may be necessary to kill but it is never totally good.

**Q. You Buddhists are too concerned about ants and bugs.**

A. Buddhists strive to develop a compassion that is indiscriminating and all-embracing. They see the world as a unified whole where each thing and creature has its place and function. They believe that before we destroy or upset nature's delicate balance, we should be very careful. Just look at those cultures where emphasis is on exploiting nature to the full, squeezing every last drop out of it without putting anything back, conquering and subduing it. Nature has revolted. The very air is becoming poisoned, the rivers are polluted and dead, so many beautiful animal species are extinct, the slopes of the mountains are barren and eroded. Even the climate is changing. If people were a little less anxious to crush, destroy and kill, this terrible situation may have not arisen. We should all strive to develop a little more respect for life. And this is what the first precept is saying.

**Q. The Third Precept says we should avoid sexual misconduct. What is sexual misconduct?**

A. If we use trickery, emotional blackmail or force to compel someone to have sex with us, then this is sexual misconduct. Adultery is also a form of sexual misconduct because when we marry we promise our spouse that we

Written by Venerable Dhammika  
Translated by Venerable Vodano

To be continued...

ជាក់ស្តែងវាមិនផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់សត្វល្អិតនោះ (អាក្រក់)។ ដូច្នេះពេលនោះ ជាពេលចាំបាច់របស់អ្នកដែលត្រូវតែសម្លាប់ តែវាក៏មិនអាចធានាថាត្រូវ ទាំងស្រុងដែរ ។

ឃុ. អ្នកជាពុទ្ធសាសនិកជនដែលអោយតម្លៃខ្លាំងណាស់ទៅលើស្រមោចនិង សង្ក្រាន្ត។

វិ. ពុទ្ធសាសនិកជនព្យាយាមអភិវឌ្ឍន៍មេត្តាធម៌ដែលនឹងមិនមានការជិះសើង និងរាប់អានស្មើភាពគ្នា។ គេមើលឃើញពិភពលោកប្រដូចជាចង្កោមមូលមួយ ដែលម្នាក់ៗនិងសត្វលោក ទាំងអស់មានទីកន្លែងនិងមុខនាទីរៀងៗខ្លួន។ ពួក គេស្មើគ្នាគួរប្រយ័ត្នប្រយោជន៍អោយខ្លាំងឡើង មុននឹងតុល្យភាពស្រស់បំព្រងនៃ ធម្មជាតិត្រូវគេបំផ្លាញឬធ្វើអោយចលាចល។ គ្រាន់តែក្រលេកមើលវប្បធម៌ ទាំងអស់នោះដែលសង្កត់ធ្ងន់ទៅលើការបំផ្លាញធម្មជាតិដើម្បីបំពេញចំណង់ ច្របាច់យកគ្រប់ដំណក់ពិធម្មជាតិដោយឥតមានដាក់បំពេញវិញឡើយ មានតែ យកល្អនិងកាត់បន្ថយវា។ គេបានជាន់លើផ្ទៃធម្មជាតិ។ អាកាសគ្រប់ កន្លែងបានកំពុងក្លាយជាពិស ទឹកស្ទឹង ត្រូវល្អក់កខ្វក់ឬក៏រឹងស្ងួត ពូជសត្វ ល្អៗជាច្រើនកំពុងបាត់បង់ ជំរាលភ្នំទាំងឡាយត្រជោល ហើយច្រោះ ដាច់ពីគ្នា។ សូម្បីអាកាសធាតុក៏ផ្លាស់ប្តូរ។ ប្រសិនបើមនុស្សយកចិត្តទុក ដាក់បន្តិច ក្នុងការកាប់គាស់ បំផ្លាញនិងសម្លាប់ ស្ថានភាពដែលគួរ អោយភ័យខ្លាចនេះនឹងមិនកើតមានឡើយ។ យើងទាំងអស់គ្នាគួរព្យាយាម បន្តការគោរពនូវជីវិតសត្វឱ្យខ្លាំងជាងនេះបន្តិច។ នេះគឺជាអ្វីដែលសិក្ខាបទ ទី១បញ្ជាក់ដល់យើង។

ឃុ. សិក្ខាបទទី៣បញ្ជាក់ថាយើងគួរតែរៀនរាល់ការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងភេទតើអ្វីគឺការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងភេទ?

វិ. បើយើងប្រើកល្យាណ គំរាមខាងសតិអារម្មណ៍ឬបង្ខិតបង្ខំនរណាម្នាក់ អោយរួមភេទជាមួយយើង នេះគឺការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងភេទ។ មនុស្សមិត្តសាវ័ ក៏ជាលក្ខណៈការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គង ភេទព្រោះពេលយើងរៀបការ យើងសន្យា ភរិយាយើងថា យើង

សរសេរដោយ ព្រះភិក្ខុផ្នែក :  
បកប្រែជាខ្មែរដោយ ព្រះភិក្ខុវេទនា  
នេមាសត...

## ជូនពរឆ្នាំថ្មី ២៥៥១

ឆ្នាំនេះថ្មីឆ្នាំកុរពស់ក វិលមកបណ្តាក់ជីវិតលោកា  
រីកិលទៅមុខក្នុងខ្សែចិន្តា ខួបគ្រប់ទិន្នាជាតិខ្មែរតែមួយ។  
សូមលើកប្រណម្យហត្ថាទាំងទ្វេរ សូមឱ្យយើងគេបាត់ផុតទុក្ខព្រួយ  
បានស្បើយក្នុងប្រាណថ្កើងថ្កានលាស់ត្រួយ រីកស្រស់បោះពួយរមនាសុខដុម។

សូមមានសុខភាពរឹងមាំមួន កាយចិត្តធាត់ធនក្នុងក្តីសុខុម  
មានបញ្ញាភ្លឺរីកសាយត្រសុំ ទ្រព្យធនពូនផ្គុំតាមផ្លូវសុច្ឆរិត ។  
សូមមានសាមគ្គីក្នុងក្រុមគ្រួសារ ញាតិមិត្តសាច់សារបវរពិតៗ  
សាងសុច្ឆរិតធម៌កាយវាចាចិត្ត ផុតផង់ប្រណិតលើក្បួននារា ។

សូមខេមរៈខ្មែរបានក្តីសុខសាន្ត ស្រុកទេសសាន្តត្រាណលើគោលមាតី  
ត្រជាក់ត្រជុំមូលផ្តុំគ្នា សាមគ្គីសាមគ្គាយុត្តិធម៌ប្រពៃ ។  
សូមលោកទាំងមូលបានក្តីស្ងប់សុខ ស្ងប់ចាកក្តីទុក្ខនៅលើផែនដី  
មិនមានសង្គ្រាមកាប់ចាក់ប្រល័យ មិនមានក្សិណក្ស័យគ្រោះកម្មវេរ។

ថ្ងៃនេះជួបជុំមូលផ្តុំអង្គកង ទាំងបួនទាំងបងពូជអីមីងមា  
ព្រះសង្ឃដូនដីលោកយាយលោកតា ក្មេងៗស្រស់ថ្លាប្រពៃពណ៌ខ្មែរ ។  
ធ្វើបុណ្យដាក់ទានរក្សាសីល ចិត្តឥតមន្ទិលសទ្ធាឥតល្អែវ  
សន្សំកុសលផលបុណ្យថ្មមថែរ ទុកគ្រាន់ជាស្រែសាបព្រោះសន្តិភាព។

ថ្ងៃសុក្រ ទី៦ ខែមេសា ព.ស.២៥៥១ គ.ស.២០០៧  
ដោយ ភិក្ខុវេទនា នា ស. សុភ័ណ

**សេចក្តីអំពាវនាវ....** វត្តខ្មែរសាមគ្គីកាលប្តារី  
សូមអំពាវនាវដល់ញាតិញ្ញាមពុទ្ធបរិស័ទសមាជិក  
និងសប្បុរសជនទាំងអស់ជួយផ្គត់ផ្គង់ចូលបច្ច័យប្រចាំ  
ខែតាមសទ្ធាជ្រះថ្លា។ បច្ច័យទាំងអស់ដែលញាតិ  
ញ្ញាមសប្បុរសជន បងប្រចាំខែឬប្រចាំឆ្នាំនោះ  
ខាងវត្តនឹងយកមកប្រើប្រាស់ សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់បច្ច័យ  
បួនព្រះសង្ឃនិងការចំណាយជាយថាហេតុផ្សេងៗ  
ទៀត។ បើញាតិញ្ញាម សប្បុរសជន ដែលធ្លាប់  
បានបង់ហើយនៅឆ្នាំ២០០៦ សូមបន្តបងប្រចាំឆ្នាំ  
២០០៦ទៀត បើញាតិញ្ញាមសប្បុរសដែលមិនធ្លាប់  
បង់សូមមេត្តាជួយគាំទ្រតាមកំឡាំងសទ្ធាជ្រះថ្លា។  
ក្នុងពេលនេះក៏សូមអរគុណជាអតិបរមាដល់ញាតិ  
ញ្ញាម និងសប្បុរសជនដែលបានបង់ជាប្រចាំ  
សូមឱ្យសេចក្តី ប្រាថ្នា គ្រប់យ៉ាងរបស់អ្នកបានសំរេច  
ជាស្ថាពរកុំបីអាក់ខានឡើយ។ ច្បាប់ក្រោយយើងនឹង  
ចុះឈ្មោះសប្បុរសជនទាំងអស់។ ខាងវត្តនឹងធ្វើវិស៊ុប  
ឱ្យដើម្បីយកចំណេញពេលធ្វើតាក់ ។ *ជាបច្ច័យប្រសែកអា*  
*ចង្ហើទៅកាន់ឈ្មោះនិងអាស័យដ្ឋានខាងក្រោម៖*

**Appeal Note...** Calgary Cambodian Buddhist Temple would like to appeal to all Buddhists, members and the general public to donate money monthly or yearly. All the money that is donated to the Temple shall be used to provide monks the four necessities and other expenditures. For members who have donated last year, please renew your donation in 2006. For those who have never donated, please share your generosity accordingly. Also on this occasion, we would like to express our sincere thanks to all the donors and we wish you success and blessings in all your endeavors. We will list all the donors' names in the next newsletter. You can send your donation to our Temple. **The temple will issue official receipt for Annual Tax Purposes.** The address is: **Khmer-Canadian Buddhist Cultural Society, 7011 Ogden Rd., SE., Calgary, AB, T2C 1B5, Canada**

### **Preamble**

Almost four months in Asia Pacific Leadership Program course that has provided me the realization of how important of individuality in supporting sustainable development. Three lessons are mainly to value the individuality that has full potential to impact the whole compounding society. In Leadership Seminar have the core ideas that center on individual's motivation. Started its class with silent lesson had inspired me very much to explore my inner strength and ability. Culture and diversity also emphasized the existence of self to extend to other beings, environment and culture through the prospects of respecting, tolerating and compassionating. Visioning the future and personal action plan (PAP) also intensified self-centered, self-innovated, self-projected, and self-oriented. In Professional Development Leadership Seminar has encouraged individuals to improve self-resume and curriculum vitae through self-experiences, community services and orientations. Egonet and networking classified self as the most important component to create networking effectively. Through self-effort, self-intelligence, self-awareness and self-responsibility should bear fruits to success in exposing with other people and tasks. When we can create ourselves as a stable pole or a big island, there will be many people trust and want to take refuge. In Regional Core Issues have the concept that economics, politics, environment, culture, social formation and information are circle and spinning around the word "I." "I" is the essence of these core issues. Bad or good originated from "I". So how can we refurbish "I", "Self" or "Individual" to be more proactive and essential milestone leading to success?

### **Self and relationship with nature according well-known scholars**

Both Mechanical Universe of Isaac Newton and Quantum Mechanics of Albert Einstein have clarified that self or individual is very essential to respond to the whole society, world and universal under a certain natural law which called original interdependent or inter relativism. Buddha was the first researcher who found this theory and taught everybody about this inter relation and pointed out the way of middle path, self-reliance and enlightenment.

### **Why meditation should be important to develop leadership?**

When we discuss about self-reliance; it must come from inner individual discovery through meditation practice. Good leader aims at those who can lead themselves, endure to serve others and initiate self-orientation. Richard Davidson, Neuroscientist of Wisconsin University had found that meditation is the important tool to develop happiness and other abilities especially leadership<sup>1</sup>. This factual statement inspires us to look inside and explore this tool together.

### **What is meditation?**

Meditation is the method to explore self-strengths, peace, wisdom, compassion, motivation and innovation. Meditation doesn't distinguish the practitioners by race, religions, language, traits or location. It is not the faith or belief but the discovery of self-enlightenment. It is not the spiritual rites, but the developing center of wisdom, compassion, dedication and leadership. There are two types of meditation: concentration

meditation and insight meditation. Concentration meditation is the practice concerning the establishing of calmness, stillness and peace of the mind while Insight Meditation focuses on the cultivation of mindfulness and consciousness.

### **Concentration Meditation**

Meditators (Yogin) can use simple things to practice this method.

- Chanting mantras or reciting any words or poem. Now, most people use hymns, songs or music that doesn't stimulate craving, surprising or amusing as their instrument to calm their mind and body.
- Watching one certain thing or item by focusing on its entity, size, color or characteristic to still the mind with it without paying attention with other things or mind-thought. In the present, they prefer to travel and spend time at the mountains, rice-fields or quiet natural sites.
- Praying to what we believe to empower ourselves as the center of all things including the relationship of ourselves to the higher beings. Every religion has their basic meditation by going to pray in the temples, churches, mosques or synagogues; and through this praying they can experience self- emotional comfort. But this temporary comfort is easily affected by the outside impermanent things. So, if we need it more permanent, just take time to find meditation instructors or other reliable sources to develop ourselves at more higher level accomplishment.

### **Insight Meditation**

This method directs practitioners to stay in focus and being mindful. There is the different between mindfulness and peacefulness but these both are basically interdependent. Mindfulness can be cultivated through Four Bases of Mindfulness:

- Mindfulness practice based on body by being aware and mindful with our four main positioning: sitting, standing, walking and sleeping. Present time, physical mindful base has been practiced widely the breathing meditation by concentrating on abdomen's rising and falling. Rising inhales and falling exhales.
- Mindfulness practice based on sensation is the effort to neutralize our judgment through the controlling of six senses such as eyes, nose, ears, tongue, bodily tangible and mind. Normally, ordinary people are always indulgent of extremes with their six sense experiences. For example, when our eyes see the forms, we are always judgmental with good and bad, and these two biases that lead to suffering and discrimination in our mind because we do not see them as they are. To be not judgmental and biased, we have to train our mind to be mindful and see all things around us as the reality they are.
- Mindfulness practice based on the investigating of the mind that wanders near and far. Our mind is naturally like a monkey that moves all the time. It is restlessly, so they always called it monkey-minded. Different from the Concentration Meditation, Insight Meditation doesn't need us to try inducing thought but to be aware of all movement of the thought.
- Mindfulness practice based on Dhamma mainly focuses on the righteousness operating through body, emotion and mind. Practitioners can experience through the awareness of body movement, sensing emotion and restless monkey-minded.

### **Conclusion**

In our modern industrialized and competitive society, people experience depressions and stresses from busy works and pressured environments. This reality leads them to understand the importance of having peaceful mind. Of course, meditation has been practiced in our daily lives as the basic awareness and we can accelerate it to higher levels of more beneficial we should get.

## បញ្ជីឈ្មោះអ្នកមានសន្តិភាពបិទបញ្ចប់ការងារសង្គម

### Donor List for Monks' Food

Donor/Business	Address	City	Per Month	Value	Date
MAO PHAN & KOL PHAT		CALGARY	10	\$80	JAN-AUG., 2007
SY KOEUN & TRY SAVOEUN		CALGARY	10	\$80	JAN.-AUG.,2007
HEAL MOEUN & SOEU PHAT		CALGARY	10	\$50	JAN.-MAY,2007
NGOUN SENG & MEAN YIM		CALGARY	10	\$20	APR.-MAY,2007
CHEAN SOK		BANFF	10	\$50	FEBR.-JUN.,2007
HONG PHONE & KEA SITHA		CALGARY	10	\$60	JAN.-JUNE,2007
			Total	\$340	

## បញ្ជីឈ្មោះអ្នកមានសន្តិភាពបិទបញ្ចប់កម្មវិធីបុណ្យនិម្មួយៗ ឬ កសាងវត្ត

### Donor List for Each Ceremony

Donor/Business	Address	City	Value	Date
YEAY TAN KIEV SY'S CEREMONY		CALGARY	\$550	MAY 20/07
YEAY NHOEUK MOM, SAROM'S HOME		CAGLARY	\$140	MAY 26/07
BON MEAK BOCHEA IN TEMPLE		CALGARY	\$445	FEB.3/07
BON CHOL CHNAM IN THE TEMPLE		CALGARY	\$800	APRIL 13-14/07
BON CHOL CHNAM IN HALL		CALGARY	\$2100?	APRIL 21, 07
BON LOK TA CHHEA TOUCH		CALGARY	\$220	APRIL 29, 07
BON VISAKHA BOCHEA		CALGARY	\$282	MAY 5, 07
		Total	\$4537	May 30, 2007

មនុស្សសត្វទាំងឡាយនិងញាប់ញ័រនៅចំពោះមុខការគំរាមគំហែង។ មនុស្សសត្វទាំងឡាយភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់។ មនុស្សសត្វទាំងឡាយស្រឡាញ់ជីវិត។ ចូរសុំឱ្យមានមេត្តាខ្លួនអ្នកថាជូនជាអ្នកដទៃ។ ហើយនរណាដែលយើងអាចធ្វើឱ្យចុកចាប់? ការឈឺផ្សាអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើទៅលើគេកើត។ នរណាម្នាក់ដែលស្វែងរកសេចក្តីសុខដោយបៀតបៀនអ្នកដទៃដែលស្វែងរកសេចក្តីសុខ ដែរនោះនិងមិនអាចជួបប្រទះសេចក្តីសុខឡើយ។ សំរាប់មិត្តរបស់អ្នកគឺជូនរូបអ្នក។ គេចង់បានទទួលនូវសេចក្តីសុខដែរ។ ចូរកុំធ្វើឱ្យគេចុកចាប់។ ហើយពេលណាអ្នកលាចាកលោកនេះទៅ អ្នកនឹងអាចបាននូវសេចក្តីសុខនាលោកខាងនាយ។ ធម្មបទកថា

*“All beings tremble before violence. All fear death. All love life. See yourself in others. Then whom can you hurt?. What harm can you do?. He who seeks happiness by hurting those who seek happiness will never find happiness. For your brother is like you. He wants to be happy. Never harm him. And when you leave this life, you too will find happiness.” – Dhammapada*

“ គ្មានភ្លើងណាឆ្ពោះជួបជាលោកៈ គ្មានឧក្រិដ្ឋកម្មណាសាហាវជួបជាទោសៈ គ្មានសេចក្តីទុក្ខណាស្មើនឹងការបែកបាក់ប្រាត់ ប្រាស់ គ្មានជំងឺឈឺផ្សាគំរាមជួបជាជំងឺស្រែកឃ្លាននូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ហើយគ្មានសេចក្តីសុខណាស្មើនឹងមានសេរីភាព។ សុខមាលភាពសេចក្តីពេញចិត្តក្នុងអារម្មណ៍ និងការជឿជាក់ក្នុងចិត្ត គឺជាទ្រព្យសម្បត្តិដ៏អស្ចារ្យ ហើយសិទ្ធិសេរីភាពគឺជា សេចក្តីសុខដ៏ក្រៃលែង។ ចូរសុំឱ្យមានមេត្តាខ្លួនឯង។ ចូរមិនញាប់ញ័រ។ ចូររំដោះខ្លួនឱ្យចេញផុតពីការភ័យខ្លាចនិងឧបទាន, ស្គាល់នូវសេចក្តីសុខនៃជីវិតដែលកើតអំពីការរស់នៅយ៉ាងសាមញ្ញធម្មតា” ។ ធម្មបទកថា

*“There is no fire like greed, no crime like hatred, no sorrow like separation, no sickness like hunger of heart, and no joy like the joy of freedom. Health, contentment and trust are your greatest possessions and freedom is your greatest joy. Look within. Be still. Free from fear and attachment, know the joy of living in the way.” - Dhammapada*

# Need Your Car fixed?



**DOMESTIC/IMPORT SPECIALIST**

- ✓ Inspections
- ✓ Brakes
- ✓ Engines
- ✓ Tune-Ups



**Trendsetter**  
AUTO SERVICE

A Division of Trendsetter Auto (Group) Ltd

Bay 1, 2824 58 Avenue S.E.

**403-279-9788**

*Our Difference is Safety*



**បញ្ជីឈ្មោះអ្នកដាក់ចេញប្រគេនចង្កាន់ព្រះសង្ឃប្រចាំថ្ងៃ**

ថ្ងៃច័ន្ទ	លោកហែល មឿន និងអ្នកស្រីសៀ ផាត	លោកស៊ី គឿន និងអ្នកស្រីទ្រី សារឿន
	លោកសេង ងួន និងអ្នកស្រីយឹម មឿន	លោកម៉ៅ ផាន និងអ្នកស្រីកុល ផាត
	លោកហុង ផុន និងអ្នកស្រីខែម ស៊ីថា	
ថ្ងៃអង្គារ	លោកង៉ាម ឆាំ និងអ្នកស្រីម៉ៅ សាយ	លោកតាលា ទូច និងភរិយា
ថ្ងៃពុធ	លោកតាសៅ ញ៉ូ និងភរិយា,	លោកយាយឆឹង ហ៊ុន, លោកយាយស៊ីន ធីចូ
ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍	លោកតាសៅ ញ៉ូ និងភរិយា,	លោកយាយឆឹង ហ៊ុន, លោកយាយស៊ីន ធីចូ
ថ្ងៃសុក្រ	លោកហែម នាង និងអ្នកស្រីហែម អួន	លោកតាទៀង ទីង និងយាយស៊ី ភាព
	លោកប៉ែន សុងលី និងភរិយា	
ថ្ងៃសៅរ៍	លោកផល និងអ្នកស្រីស៊ីន ហុងម៉ី	លោកឱ ធី និងភរិយា
	លោកកាម៉ុល វណ្ណាត និងភរិយា	លោកចាន់ រឿន និងភរិយា
ថ្ងៃអាទិត្យ	លោកជន អឿម និងអ្នកស្រីខែម ស៊ីរ៉ា	លោកហួត សារឿន និងអ្នកស្រីហួត ម្ចីស
	លោកហាន់ ខ្វី និងអ្នកស្រីកែវ សាវ៉ៃ	លោកហុក ឆេងគី និងអ្នកស្រីផាន់នី
	លោកអ៊ុង ខាត់ និងអ្នកស្រីប៊ុន ហេង	លោកតាជិន ហួត និងលោកយាយសាវី
	លោកអូច សាវិន និងអ្នកស្រីសី ភាព	លោកហ៊ុន សារ៉ាត់ និងភរិយា

**សំគាល់** គួរអក្សរពណ៌ខ្មៅគឺជាអ្នកដែលកាន់វេណប្រគេនចង្កាន់ព្រះសង្ឃជាប្រចាំរាល់ពេលមិនសូវខាកខានឡើយ ។

**សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ...**ក្នុងឱកាសបោះពុម្ពផ្សាយព្រឹត្តិបត្រច្បាប់នេះ អាជ្ញាភាពជាព្រះសង្ឃ និងគណៈកម្មការសមាគមទាំងអស់សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់ទឹកចិត្ត ទឹកព្រះទ័យប្រកបដោយសទ្ធាជ្រះថ្លានិងការលះបង់ទាំងកំឡាំងកាយ ចិត្តនិងសម្ភារៈដើម្បីទ្រទ្រង់នូវសហគមន៍របស់យើង។ ជាពិសេសសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់វេណទាំងអស់ ដែលបានដាក់វេណមកធ្វើបុណ្យប្រគេនចង្កាន់ត្រង់ដល់ព្រះសង្ឃជារៀងរាល់ថ្ងៃដូចជាថ្ងៃច័ន្ទ-អង្គារ-ពុធ-ព្រហស្បតិ៍-សុក្រ និងសៅរ៍។ សូមឱ្យអ្នកបានជួបប្រទះតែសេចក្តីសុខសេចក្តីចំរើនគ្រប់ប្រការ!

**សេចក្តីប្រកាស**

យើងខ្ញុំមានកិត្តិយសសូមប្រកាសដល់បងប្អូន សមាជិក-សមាជិកាទាំងអស់ មេត្តាសរសេរអត្ថបទផ្សេងៗជារឿងខ្លីៗ, បទកំណាព្យ និងទស្សនៈយោបល់រៀងៗខ្លួន ធ្វើមកកាន់ការិយាល័យព្រឹត្តិបត្រយើងខ្ញុំដើម្បីចុះផ្សាយបានជាធម្មទាន។ អ្នកអាចធ្វើមកតាមអាស័យដ្ឋានយើងខ្ញុំតាមសារអេឡិចត្រូនិកខាងក្រោម ។

**Announcement !**

Everybody can send your essays or articles to be published in our newsletter. We appreciate to welcome your wisdom contribution. So, please send your essays/articles to us by mail or email: [info@cambodianview.com](mailto:info@cambodianview.com)

# **សេវាសេវាសេវា Service Information**

## **VIHARA BUILDING NEWS**

### **WATT ANG DOP TEMPLE**

Would like to thank all generous donors who have previously supported and appeal for your continual support to accomplish this project.

More information contact:

MOM SOPHAL, TEL: (403)988-0701, (403)257-6522, Email: [moms2@pagodaview.com](mailto:moms2@pagodaview.com)

All donors can check you names in this website. <http://www.pagodaview.com> . THANKS



សូមអញ្ជើញចូលរួមបុណ្យអភិសេក ព្រះនៅថ្ងៃទី២៤ ខែវិច្ឆិការ ២០០៧

## **FAS GAS FOREST LAWN SERVICE**

3719 17Avenue, SE., Calgary, AB  
 OPEN: Monday-Friday 6AM-11PM  
 Sunday: 7AM-10 PM  
 Phone: 272-3641



## **HERITAGE FAS GAS**

7395 11street, SE., Calgary, AB  
 OPEN: Monday-Friday 6AM-10PM  
 Sunday: 7AM-10PM  
 Phone: 252-3278



## **INLAND-HERBS-ACUPUNCTURE & MASSAGE THERAPY**

**Con (Trung) So**  
 Registered Massage Therapist

**Tel: (403) 272-7697**

#G1, 4710 - 17th Ave. SE.  
 Calgary, AB. T2A 0V1

Business Hours:

Monday to Sunday & Holidays  
 10:00 AM to 8:00 PM

## **SAO DEM CAFE**

**273-8278**

4710 - 17 Ave. SE. Calgary, AB. T2A 0V1