

# ព្រឹត្តិបត្រសហគមន៍

នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ និព្វានំ បរមំ សុខំ

ពុំមានសេចក្តីសុខដ៏ទៃណាក្រៅអំពីសេចក្តីស្ងប់ឡើយ

ព្រះនិព្វានជាបរមសុខ

NATHI SANTI PARAM SUKHAM NIBBANAM PARAMAM SUKHAM

*No Other Bliss is Greater Than the Perfect Peace,  
Nibbana(Nirvana) is the Highest Bliss.*

*Community Newsletter*



វត្តខ្មែរសាមគ្គីកាល់ហ្គារី មើលពីខាងមុខរៀងខាងត្បូង



# សហគមន៍ប្រជាជនខ្មែរ-កាណាដា ខេត្តអាល់ប៊ឺតា

Cambodian-Canadian Association of Alberta

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



## សេចក្តីប្រាសាទ...

ព្រឹត្តិបត្រសហគមន៍នេះ ជាសំឡេងមួយបញ្ជាក់ប្រាប់ពីសកម្មភាពរបស់សហគមន៍ខ្មែរយើងនៅក្នុងទីក្រុងកាល់ហ្គារីនិងតំបន់ជិតខាង ដោយមានគោលបំណងសំខាន់ៗដូចតទៅ : ១. ផ្តល់ជាដំណឹងនូវសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់សហគមន៍ដូចជាពិធីបុណ្យទាន ការប្រជុំ និងរបាយការណ៍ផ្សេងៗ ជាដើម។ ២. បានជាប្រភពនិងជាឆ្នាំងបញ្ជាដល់សមាជិកសហគមន៍ទាំងអស់ ដូចជាព្រះធម៌ដែលជាត្រឹមត្រូវដ៏រឹងមាំ អក្សរសាស្ត្រ អក្សរសិល្ប៍ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងវប្បធម៌ខ្មែរ។ ៣. ប្រមូលផ្តុំព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលទាក់ទងនឹងប្រទេសកម្ពុជាប្រទេសកាណាដាឬស្ថានភាពជុំវិញពិភពលោក

## Acknowledgment...

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

1. Provide all the news involving our various activities such as functions, meeting and some monthly or annually reports.
2. This is the source and brain resource for community members such as Dhamma that is the life direction; language, literature, history and culture.
3. Gather the important news involving Cambodia, Canada or around the world.

## មាតិកា (Contents)

## ទំព័រ

- |   |    |
|---|----|
| ១. នាទីកំណាព្យខ្មែរ                       | ៣  |
| ២. សមាសភាពគណៈកម្មការសហគមន៍ទាំងពីរ         | ៤  |
| ៣. នាទីយល់ដឹងព្រះពុទ្ធសាសនា               | ៥  |
| ៤. កម្មវិធីបុណ្យប្រចាំឆ្នាំនិងការអំពាវនាវ | ៨  |
| ៥. គ្រាប់ពេជ្រនៅក្នុងគំនរសំរាម            | ៩  |
| ៦. បុណ្យកម្រិតទាននិងអត្ថន័យរបស់វា         | ១០ |
| ៧. ការនិយាយភាសាសព្វក្នុងកាលាខ្មែរ         | ១១ |
| ៨. ដំណឹងខ្លីៗពីសហគមន៍រយៈពេលកន្លងមក        | ១២ |
| ៩. បញ្ជីឈ្មោះអ្នកធ្វើវិភាគទាន             | ១៣ |
| ១០. ទស្សនៈនិងយោបល់                        | ១៤ |
| ១១. ដំណឹងវិបស្សនាសមាធិ                    | ១៥ |
| ១២. ទំព័រសេរីកម្មផ្សេងៗ(ឃោសនា)            | ១៦ |

សុរិយាអស្ថងត (បទពាក្យ ៧)

សុរិយាទន់ទាបរៀបលិចហើយ	ឱលោកាអើយចូលនិន្ទា	
រស្មីក្រហមលើពសុធា	ជាត្រុយប្រាប់ថាលាចាកហើយ	។
រស្មីពណ៌មាសរះបាញ់ជ្រែក	ពាសពេញផ្ទៃមេឃជាចម្លើយ	
ក្រហមឆ្អិនឆ្អៅនៅកៀកកើយ	ថាសត្វលោកអើយចូរចាំទុក	។
មានរះមានលិចជាធម្មតា	អនិច្ចំអនត្តាគឺជាទុក្ខ	
គឺជាបទភ្លេងតែងទំនុក	ឱមនុស្សយើងឈប់ធ្វើបាបទៅ	។
មានសុខមានទុក្ខមានសប្បាយ	គឺជារូបកាយជាលំនៅ	
ជាកងសង្ខារផ្សាររាលដៅ	ហើយជីកជំរៅអវិជ្ជា	។
ជារនាំងធំក្រាសខ្លាំងណាស់	មិនឱ្យឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញា	
ជាផ្ទាំងដុំថ្មធំមហិមា	រារាំងប្រជាឱ្យហួងសៅ	។
ថ្ងៃនេះអ្នកលិចអ្នកទុក្ខធំ	ថ្ងៃស្អែកជួបជុំអ្នកឡើងក្តៅ	
បំភ្លឺលោកាលោកទាំងផៅ	ជីវិតរស់នៅជឿបាបបុណ្យ	។
កើតចាស់ឈឺស្លាប់អាយុខ្លី	មិនគួរណាអីមនុស្សភ្លេចគុណ	
ទង្វើកុសលផលជាទុន	ជាស្បៀងយើងពុទ្ធទៅបរលោក	។

និពន្ធដោយ : ស.ស.(បេះដូងក្នុងខ្មែរ)

៣/មិថុនា/២៥៥៨ ឬ ២០០៨

**គណៈកម្មការសមាគមខ្មែរ-កាណាដា**  
**ខេត្តអាល់ប៊ឺរតា អាណត្តិ២០០៤-២០០៥**  
**COMMITTEES OF CAMBODIAN-CANADIAN ASSOCIATION**  
**OF ALBERTA, MANDATE OF 2004-2005**

**លោកជំទាវ ឆាំ (ប្រធាន)**  
 MR. NGAM CHAM(PRESIDENT)

**លោកស្វាយ យ៉ឹម (អនុប្រធានទី១)**  
 MR.YIM SVAY (1<sup>ST</sup> VICE PRESIDENT)

**លោកជូង ចុន្ទី (អនុប្រធានទី២)**  
 MR. VUTHY CHUNG (2<sup>ND</sup> VICE PRESIDENT)

**លោកម៉ូ សុផល (ហិរញ្ញវត្ថុ)**  
 MR. SOPHAL MOM(TREASURER)  
**លោកជន អៀម (ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ)**  
 MR. EAM DON(TREASURER ASS.)

**លោកឈោម យុន (លេខាធិការ)**  
 MR. KHUN CHHOM (SECRETARY)  
**លោកចាន់ ធីន (ជំនួយលេខាធិការ)**  
 MR. VOEUN CHAN (SECRETARY ASS.)

**គណៈកម្មការពុទ្ធិសមាគមវប្បធម៌**  
**ខ្មែរ-កាណាដា**  
**អាណត្តិ ២០០៥-២០០៦**

**លោកសេង ប៊ុនយុន (ប្រធាន)**  
 MR. BUN YOAN SENG (PRESIDENT)

**លោកប៉ែន សុទ្ធី (អនុប្រធានទី១)**  
 MR. SONGLY PEN (1<sup>ST</sup> VICE PRESIDENT)

**លោកជឿត សារ៉េន (អនុប្រធានទី២)**  
 MR. NGETH SAREOUN (2<sup>ND</sup> VICE PRESIDENT)

**កញ្ញាតាំង ទៀង (ហិរញ្ញវត្ថុ)**  
 MS. TEANG TANG (TREASURER)

**យុវជនហែម ចន្ទា (លេខាធិការ)**  
 MR. CHANTHA HEM (SECRETARY)  
**ព្រះភិក្ខុសេង សុភ័ណ (ជំនួយលេខាធិការ)**  
 VEN. SOPHAN SENG (SECRETARY ASS.)

# ការងាយលំដឹងព្រះពុទ្ធសាសនា

## TO UNDERSTAND BUDDHISM

Continue from the previous one...

## Basic Buddhist Concept

**Q. What are the main teachings of the Buddha?**

**A.** All of the many teachings of the Buddha centre on the Four Noble Truths, just as the rim and spokes of a wheel centres on the hub. They are called 'Four' because there are four of them. They are called 'Noble' because they ennoble one who understands them and they are called 'Truths' because, corresponding with reality, they are true.

**Q. What is the First Noble Truth?**

**A.** The First Noble Truth is that life is suffering. To live, you must suffer. It is impossible to live without experiencing some kind of suffering. We have to endure physical suffering like sickness, injury, tiredness, old age and eventually death and we have to endure psychological suffering like loneliness, frustrations, fear, embarrassment, disappointment, anger, etc.

**Q. Isn't this a bit pessimistic?**

**A.** The dictionary defines pessimism as 'the habit of thinking that whatever will happen will be bad,' or 'The belief that evil is more powerful than good.' Buddhism teaches neither of these ideas. Nor does it deny that happiness exists. It simply says that to live is to experience physical and psychological suffering which is a statement that is so obvious that it cannot be denied.

## គោលគំនិតជាមូលដ្ឋានរបស់ព្រះពុទ្ធសាសនា

**បុ. តើខ្លឹមសារសំខាន់នៃពាក្យប្រែប្រួលរបស់ព្រះពុទ្ធគឺអ្វី?**

**វិ.** ពាក្យប្រែប្រួលរបស់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទាំងអស់មានអរិយសច្ច៤ ជាស្នូលដូចគ្នានឹងខ្នងកង់និងកាំកង់មានដុំកង់ជាស្នូល។ គេហៅថាបួនពីព្រោះមានបួនក្នុងចំណោមស្នូលទាំងនោះ។ គេហៅថាអរិយៈពីព្រោះគេចង់លើកកម្ពស់បុគ្គលណា យល់នូវធម៌ទាំងបួននោះ ហើយគេហៅថាសច្ចៈពីព្រោះជាសេចក្តីពិតនិងអោបក្រសោបជាមួយសេចក្តីពិតជានិច្ច។

**បុ. តើអរិយសច្ច៤គឺអ្វី?**

**វិ.** អរិយសច្ច៤គឺជីវិតដែលប្រទះតែសេចក្តីទុក្ខ។ ដើម្បីមានជីវិតអ្នកច្បាស់ជាមានទុក្ខ។ វាមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានដែលថាជីវិតរស់នៅមិនដែលប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីទុក្ខនោះ។ យើង ត្រូវតែឆ្លងកាត់សេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវកាយដូចជាឈឺ របួស ការឆ្លើយហត់ ចាស់ជរានិងសេចក្តី ស្លាប់នៅទីបញ្ចប់ ហើយយើងត្រូវតែឆ្លងកាត់សេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តដូចជាភាពងាយកោតកា ការព្រួយកង្វល់ ការភិតភ័យ ការត្អូញត្អែរ ការអស់សង្ឃឹម និងសេចក្តីខឹងជាដើម។

**បុ. តើនេះមិនមែនជាលក្ខណៈទុក្ខិនិយមឬ?**

**វិ.** វេទនាទ្រុឌអោយនិយមន័យទុក្ខិនិយមថា “ ការទំលាប់គិតដែលទោរទន់ទៅលើអ្វីដែលអាក្រក់នឹងកើតឡើង ” ឬ ជំនឿដែលថាអំពើអាក្រក់មានឥទ្ធិពលជាងអំពើល្អ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាមិនបានបង្រៀនគំនិតទាំងអស់នោះទេ។ តែក៏មិនបដិសេធន៍ថាសេចក្តីសុខមិនមាននោះដែរ។ ព្រះពុទ្ធសាសនាឈាមយាយាងសាមញ្ញថាដើម្បីមានជីវិតគឺដើម្បីពិសោធន៍នូវសេចក្តីទុក្ខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តដែលគេមិនអាចបដិសេធន៍ដោយការអធិប្បាយអោយងាយយល់នោះ។

The central concept of most religions is a myth, a legend or a belief that is difficult or impossible to verify. Buddhism starts with an experience, an irrefutable fact, a thing that all know, that all have experienced and that all are striving to overcome. Thus Buddhism is truly a universal religion because it goes right to the core of every individual human being's concern with suffering and how to avoid it.

**Q. What is the Second Noble Truth?**

**A.** The Second Noble Truth is that all suffering is caused by craving. When we look at psychological suffering, it is easy to see how it is caused by craving. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live up to our expectation and they do not, we feel let down and disappointed. When we want others to like us and they don't, we feel hurt. Even when we want something and are able to get it, this does not often lead to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and commence to want something else. Put simply, the Second Noble Truth says that getting what you want does not guarantee happiness. Rather than constantly struggling to get what you want, try to modify your wanting. Wanting deprives us of contentment and happiness.

គោលគំនិតសំខាន់នៃសាសនា ភាគច្រើនគឺទៅរកថា អ្វីៗប្រេង ឬជំនឿ ដែលពិបាកឬក៏មិនអាចពន្យល់បញ្ជាក់បាន។ ព្រះពុទ្ធសាសនាចាប់ផ្តើមពី ការធ្វើបទពិសោធន៍មួយ ជាហេតុការណ៍ពិតដែលមិនអាចកែប្រែបាន ជារឿយៗដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាស្គាល់មកពីការបានធ្វើការពិសោធន៍និងកំពុង ព្យាយាមវាយទំលុះអោយបាន។ ដូច្នេះព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាសាកល ដ៏ពិតពិព្រោះបានប្រៀបធៀបទៅក្នុងភាពត្រឹមត្រូវនៃសារៈរបស់បច្ចេក បុគ្គលម្នាក់ៗគ្រប់ទាំងអស់ជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខនិងវិធីដើម្បីពន្លត់ទុក្ខបាន។

**ប្អូន. តើអរិយសច្ច៍ទី២គឺអ្វី?**

**វិ.** អរិយសច្ច៍ទី២គឺសេចក្តីទុក្ខទាំងអស់មានសហេតុមកពីតណ្ហា ។ ពេលយើងសំឡឹងមើលសេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវចិត្តយើងឃើញយ៉ាងងាយនូវ តណ្ហាដែលជាសហេតុនៃសេចក្តីទុក្ខ។ ពេលយើងត្រូវការវត្ថុខ្លះតែមិនបាន ដូចបំណង យើងនឹងជ្រុយក្បាល។ ពេលយើងសង្ឃឹមថាមាននរណាម្នាក់ មករកយើងតែមិនបានមកយើងហាក់ដូចជាអស់កំឡាំងកំហែងនិងអស់ សង្ឃឹម។ ពេលយើងចង់អោយអ្នកដទៃដូចយើងតែវាមិនដូច យើងនឹងឈឺ ចុកចាប់។ ទោះបីពេលយើងចង់ បានអ្វីមួយហើយយើងអាចបានរបស់នោះ ក៏មិនបាននាំសេចក្តីសុខមកអោយយើងគ្រប់ពេលផងដែរពិព្រោះមិនយូរ ប៉ុន្មានយើងហាក់ដូចជាជួញដូរទាន់ជាមួយវត្ថុនោះ បាត់ចំណូលចិត្តចំពោះ វត្ថុនោះហើយចាប់ផ្តើមប្រាថ្នាចង់បានវត្ថុដទៃផ្សេងៗទៀត។ និយាយអោយ សាមញ្ញ គឺថាអរិយសច្ច៍ទី២និយាយថាបានអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកត្រូវការក៏ មិនធានាដល់សេចក្តីសុខឡើយ។ ទោះបីការតស៊ូជាបន្តបន្ទាប់ដើម្បីទទួល បាននូវអ្វីដែលអ្នកចង់បានព្យាយាមធ្វើអោយបាននូវចំណង់របស់អ្នក។ តែង ការនាំយើងអោយបាននូវភាពពេញចិត្តពេញចិត្តមិននឹងសេចក្តីសុខ ។

សេចក្តីស្រឡាញ់និងមេត្តាធម៌ គឺចាំបាច់ណាស់សំរាប់ជីវិត មិនមែនអាស្រ័យលើអលង្ការជឿតណាមួយទេ ។  
បើគ្មានសេចក្តីស្រឡាញ់និងមេត្តាធម៌ទេ មនុស្សជាតិមិនអាចមានជីវិតបានឡើយ ។ - ព្រះពុទ្ធបរមគ្រូ  
"Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive." - *Buddha*

**Q. But how does wanting and craving lead to physical suffering?**

**A.** A lifetime wanting and craving for this and that and especially the craving to continue to exist creates a powerful energy that causes the individual to be reborn. When we are reborn, we have a body and, as we said before, the body is susceptible to injury and disease; it can be exhausted by work; it ages and eventually dies. Thus, craving leads to physical suffering because it causes us to be reborn.

**Q. If we stop wanting altogether, we would never achieve anything.**

**A.** True. But what the Buddha says is that when our desires, our craving, our constant discontent with what we have and our continual longing for more and more does cause us suffering, then we should stop doing it. He asks us to make a difference between what we need and what we want and to strive for our needs and modify our wants. He tells us that our needs can be fulfilled but that our wants are endless - a bottomless pit. There are needs that are essential, fundamental and can be obtained and this we should work towards. Desires beyond this should be gradually lessened. After all, what is the purpose of life? To get or be content and happy.

To Be Continued.....

**ឆុ. តើ សេចក្តីត្រូវការនិងតណ្ហានាំយើងទៅរកសេចក្តីទុក្ខខាងផ្លូវកាយ យ៉ាងណា?**

**ឆិ. សេចក្តីត្រូវការនិងតណ្ហាសំរាប់វត្ថុនេះវត្ថុនោះមានមិនចេះចប់ ហើយជាពិសេសតណ្ហាស្ថិតនៅជាបន្តបន្ទាប់កំឡាំងដ៏ខ្លាំងក្លាដែល បណ្តាលអោយបុគ្គលម្នាក់ៗកើតហើយកើតទៀត។ ពេលយើងកើតម្តងទៀត យើងមានខ្លួនព្រាណ ដូចដែលយើងបាននិយាយរួចមក ហើយខ្លួនព្រាណ យើងបណ្តាលអោយយើងចុកចាប់និងឈឺគឺវាអាចនឿយហត់ដោយការងារ វាចាស់ទៅៗរហូតដល់ទីបំផុតស្លាប់។ ដូច្នេះតណ្ហានាំអោយទុក្ខខាងផ្លូវកាយ ពីព្រោះវាបណ្តាលអោយយើងចាប់កំណើតម្តងទៀត ។**

**ឆុ. តើបើយើងបញ្ឈប់ចំណង់គ្រប់បែបយ៉ាងទាំងអស់ យើងនឹងមិនបាន សំរេចអ្វីសោះ ។**

**ឆិ. ជារឿងពិត។ តែអ្វីដែលព្រះពុទ្ធត្រាស់គឺថាពេលសេចក្តីប្រាថ្នា សេចក្តីចង់បាន ការមិនចេះឆ្អែតឆ្អល់ជាបន្តបន្ទាប់របស់យើងជាមួយអ្វីដែល យើងមានហើយនិងការប្រាថ្នាច្រើនហើយច្រើនទៀតមិនចេះចប់ជាហេតុធ្វើ អោយមានសេចក្តីទុក្ខ ពេលនោះយើងគួរតែបញ្ឈប់ធ្វើដូច្នោះ។ វាជា សំណើរដល់យើងថាតើយើងអាចបង្កើតភាពខុសគ្នានូវអ្វីគឺសេចក្តីត្រូវការនិងអ្វី គឺសេចក្តីចង់បានហើយព្យាយាមធ្វើអោយបាននូវតំរូវការរបស់យើងនិងធ្វើ អោយស្តប់ស្តល់នូវចំណង់របស់យើង។ ព្រះពុទ្ធអង្គប្រាប់យើងថាសេចក្តីត្រូវ ការរបស់យើងអាចមានទីបញ្ចប់ តែចំណង់របស់យើងគ្មានព្រំដែនទេ វា ជាប្រហោងដ៏ជ្រៅបំផុត។ មានសេចក្តីត្រូវការជាវត្ថុសំខាន់ជាមូលដ្ឋាន និងគួររក្សាទុក ហើយយើងគួរបំពេញវាអោយសំរេច។ សេចក្តីលោភ ឬចំណង់ដែលខ្លាំងហួសហេតុពេកគួរតែកាត់បន្ថយបន្តិចម្តងៗ។ បន្ទាប់ពីនោះ តើអ្វីដែលជារត្នបំណងរបស់ជីវិត? គិតតែពីប្រមូលផលប្រយោជន៍ឬត្រាន់ តែជាការពេញចិត្តនិងសេចក្តីសុខ!**

នៅមានត....

១. ថ្ងៃទី១១-១២ កុម្ភៈ = ធ្វើបុណ្យមាយាបូជា និងផ្កាប្រាក់សាមគ្គី
  ២. ថ្ងៃទី១៤-១៥-១៦ មេសា = ធ្វើបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ
  ៣. ថ្ងៃទី១២-១៣ ឧសភា = ធ្វើបុណ្យវិសាខបូជា
  ៤. ថ្ងៃទី៨-៩ កក្កដា = ធ្វើបុណ្យចូលព្រះវស្សា
  ៥. ថ្ងៃទី៧-២១ កញ្ញា = ធ្វើបុណ្យកាន់បិណ្ឌ
  ៦. ថ្ងៃទី២២-២៣ កញ្ញា = ធ្វើបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌនៅវត្តធម្មតា
  ៧. ថ្ងៃទី២៩-៣០ កញ្ញា = ធ្វើបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌនៅឯម៉ាប្យូរលេង
  ៨. ថ្ងៃទី៧-៨ តុលា = ធ្វើបុណ្យចេញព្រះវស្សា
  ៩. ថ្ងៃទី២១-២២ តុលា = ធ្វើបុណ្យកាន់សាមគ្គី
- ហើយមានបុណ្យផ្សេងៗជាច្រើនទៀតដែលយើងមិនអាចកំណត់មុនបាន

**Annual Ritual Timetable for the Year of 2006**

- 1. February, 11-12** Maghapuja and Bon Pka Prak
  - 2. April 14-15-16** Khmer New Year Celebration
  - 3. May 12-13** Vishaka Day or Buddha Celebration
  - 4. July 8-9** Buddhist Lent Ceremony
  - 5. August 7-21** Kan Ben or Food Offering
  - 6. August 22-23** Pjum Ben Day or Feast  
Festival for Ancestors normally in the temple
  - 7. August 29-30** Pjum Ben Day or Feast  
Festival for Ancestors normally in  
Marlborough Community Hall
  - 8. October 7-8** Buddhist Out of Lent Ceremony
  - 9. October 21-22** Kathin Saffron Robe Offering
- And other many ceremonies which we cannot know exact date.

**សេចក្តីអំណរគុណ....** វត្តខ្មែរសាមគ្គីកាលប្រឡើងសូមអំណរគុណដល់ព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ សមាជិក និងសប្បុរសជនទាំងអស់ជួយផ្គត់ផ្គង់ចូលបច្ច័យប្រចាំខែតាមសទ្ធាជ្រះថ្លា។ បច្ច័យទាំងអស់ដែលព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ សប្បុរសជន បងប្រចាំខែប្រចាំឆ្នាំនោះ ខាងវត្តនិងយកមកប្រើប្រាស់សំរាប់ផ្គត់ផ្គង់បច្ច័យប្រចាំសប្តាហ៍ និងការចំណាយជាយថាហេតុផ្សេងៗទៀត។ បើព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ សប្បុរសជន ដែលធ្លាប់បានបង់ហើយនៅឆ្នាំ២០០៤ សូមបន្តបង់ប្រចាំឆ្នាំ២០០៥ទៀត បើព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ សប្បុរសដែលមិនធ្លាប់បង់ សូមមេត្តាជួយគាំទ្រតាមកំឡាំងសទ្ធាជ្រះថ្លា។ ក្នុងពេលនេះក៏សូមអរគុណជាអតិបរមាដល់ព្រាហ្មណ៍ព្រាហ្មណ៍ និងសប្បុរសជនដែលបានបង់ជាប្រចាំ សូមឱ្យសេចក្តីប្រាថ្នាគ្រប់យ៉ាងរបស់អ្នកបានសំរេចជាស្ថាពររៀបរយអំពីការឡើយ។ ច្បាប់ក្រោយយើងនឹងចុះឈ្មោះសប្បុរសជនទាំងអស់ ហើយអស់លោកអាចសុំបង្កាន់ដៃ (វីស៊ីប) ទៅធ្វើពន្ធដល់ទុន (អ៊ិនឡាតាក់) បាន។ *វាបច្ច័យប្រសើរណាស់ធ្វើទៅកាន់ឈ្មោះនិងអាសយដ្ឋានខាងក្រោម:*

**Appealing...** Calgary Cambodian Buddhist Temple would like to inform all Buddhists, members and generosity to help supporting by donating monthly or yearly money. All the money that were donated by generosity, the Temple shall use it to provide monks four necessities and other miscellaneous expenditure. If members and generous have ever donated in 2004, please renew your generosity in 2005, but if you have never donated please share your generosity accordingly. Also in this occasion, we would like to thank you very much for your kind donation and bless you a very successful of what you wish. Next issue we will list all the donor names in this newsletter. You can send your donation to this name and address:

**Khmer-Canadian Buddhist Cultural Society, 7011 Ogden Rd., SE., Calgary, AB, T2C 1B5, Canada**

**PS: Every donor can request the OFFICIAL RECEIPT from our Khmer-Canadian Buddhist Society for thre INCOME TAX PURPOSES.**

**សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ...** ក្នុងឱកាសបោះពុម្ពផ្សាយព្រឹត្តិបត្រច្បាប់ទីបីនេះ អាគ្នាភាពជាព្រះសង្ឃ និងគណៈកម្មការសមាគមទាំងអស់សូមថ្លែងអំណរគុណដ៏ជ្រាលជ្រៅដល់ទឹកចិត្ត ទឹកព្រះទ័យប្រកបដោយសទ្ធាជ្រះថ្លានិងការលះបង់ទាំងកំឡាំងកាយ ចិត្តនិងសម្ភារៈដើម្បីទ្រទ្រង់នូវសហគមន៍របស់យើង។ ជាពិសេសសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ម្ចាស់វេណ្ឌទាំងអស់ ដែលបានដាក់វេណ្ឌមកធ្វើបុណ្យប្រគេនចង្ហាន់ត្រង់ដល់ព្រះសង្ឃជារៀងរាល់ថ្ងៃជូនជាថ្លៃអាឡិចត្រូនិច បន្ទុក បន្ទុក បន្ទុក បន្ទុក បន្ទុក និងបន្ទុក។ ការធ្វើទានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើឱ្យយើងមានសន្តានចិត្តល្អ មានមេត្តាករុណាធម៌ ហើយធ្វើឱ្យយើងជាមនុស្សមានទ្រព្យសម្បត្តិគឺអរិយទ្រព្យច្រើនទាំងក្នុងជាតិនេះ ហើយក្រោយពេលធ្វើរណកាលទៅ និងបានផ្តុំផ្សើមកាន់តែខ្លាំងឡើង។ សូមឱ្យអ្នកទាំងឡាយបានជួបប្រទះតែសេចក្តីសុខ សេចក្តីចម្រើន សុខភាពកាយចិត្តរឹងមាំ ព្រមទាំងបានសំរេចជោគជ័យនូវសេចក្តីបង់ប្រាក់ទាំងឡាយគ្រប់យ៉ាង !

# ផ្កាថ្មពេជ្រក្នុងដីឥដ្ឋ

## DIAMOND IN THE ROUGH

By Teang Tang

In Southeast Asia, there is a tiny gem that sparkles with the richness of cultural diversity - Cambodia. Populated with over 13 million people, Cambodia is known for its historic temples, *Angkor Wat*, remote forests, as well as a certain celebrity's interest in the people and culture, Angelina Jolie. This Tomb Raider star acknowledges the Cambodian people for opening up their hearts and providing a welcoming community.

The Cambodian community in Calgary strives to educate others about their culture through the Khmer Youth Association of Alberta. This organization is based out of the Cambodian Buddhist Cultural Centre in Ogden. The Association focuses on cultural awareness through: Religion, Art and Education.

Buddhism is widely practiced in Asia, as well as the rest of the modern world. There are typical variations of this religion; however, the one that is practiced in Cambodia is Theravada Buddhism or "the teaching of elders". Meditation classes are offered three times a week at the centre by one of the three golden robed monks who call the centre their home. These inspiring individuals have chosen to take on a life of poverty and simplicity in order to practice and study Buddhism. Be sure to stop into the Center one day, and you will be greeted by one of their friendly faces!

Khmer Classical dance also plays an important role in Khmer culture. Traditionally, dancers were trained as youngsters within the Royal Palace and were known as the Royal Cambodian Ballet. These dancers only left the Royal walls to attend to the King. World attention focused on them in the early century as one of the few court dance traditions remaining from antiquity. These ancient dancers are dressed in a mix of vibrantly coloured silks adorned with gold jewellery. Classes are offered on an ongoing basis for individuals who are interested in learning more about this ancient dance.

The official language in Cambodia is Khmer - one of the oldest languages within Southeast Asia. Khmer is comprised of one ancient alphabets: *Palava Script*. It is one the main Austro-Asiatic languages, and has had considerable influence from *Sanskrit* and *Pali*. Beginner Khmer language classes, taught by the Venerable Sophan – one of the Buddhist monks, are offered free of charge weekly to the public.

In addition to the language classes, Khmer Cooking classes are also available. Khmer cuisine is closely related to its neighbouring countries: Vietnam, Laos and Thailand – although it is not as spicy. The most widely used ingredients in many Cambodian dishes include coconut milk, lemongrass, tamarind, and much more. Popular Cambodian dishes include *Num pachuk* (នំបញ្ចុក), a style of chicken curry vermicelli and *Beng Chow* (បញ្ចូនជ្រូក), tasty crepes filled with seasoned pork, bean sprouts, and fragrant onions served with a side of spicy fish sauce.

The Cambodian-Canadian Cultural Centre is located at 7011 Ogden Road SE. To participate in any of the classes offered, please contact the Khmer Youth Association at 561-7849, or at [khmeryouth@cambodianview.com](mailto:khmeryouth@cambodianview.com).



# បុណ្យកបិទទាន

ដោយព្រះតេជព្រះគុណបណ្ឌិត ហុក-សាវណ្ណ

Website: [www.hoksavann.org](http://www.hoksavann.org)

ថ្ងៃទី២៨ តុលា ២០០៨

ពាក្យថាកបិទប្រែថា រស់នៅដោយកម្រ ដោយវិគ្គហៈផកផតិ កិច្ចឆន ជីវតីតិ ។ កបិទនោះ ប្រែថាសភាវៈឯណាដែលរស់នៅបានដោយកម្រ សភាវៈ នោះហៅថាកបិទ ប្រៀបដូចជាឈើស្លឹងដែលបុគ្គលកាត់ចេញចាកដើម ហើយយកទៅបោះភ្ជាប់នឹងដីរមែងដុះលូតលាស់ ឬរស់នៅដោយកម្រ យ៉ាងណា ឯកិច្ចនឹងកើតឡើងជាកបិទ ក៏បានដោយកម្រក៏យ៉ាងនោះដែរ ។ បុណ្យកបិទទាននេះ មានពុទ្ធានុញ្ញាតទាក់ទងនឹងព្រះវិន័យ ដោយមានរឿងយ៉ាងសង្ខេបថា មានកិច្ច៣០អង្គជាអ្នកប្រតិបត្តិធម៌ក្នុងព្រៃ គាំគ្នាទៅក្រុងសាវត្ថី ដើម្បីថ្វាយបង្គំព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់មុនថ្ងៃចូលព្រះវស្សា តែទៅពុំទាន់ ក៏គាំគ្នារកសេនាសនៈ ទៅចាំវស្សានៅក្នុងជម្រកមួយ ។ ពេលចេញព្រះវស្សា ទើបបន្តដំណើរទៅគាល់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទាំងភ្ញៀវទទឹកជោគ ។ ព្រះពុទ្ធបរមត្រូវបានសំណេះសំណាលប្រាស្រ័យជាមួយ ភិក្ខុទាំងនោះ ហើយសំដែងធម្មិកថាប្រារព្ធផ្លូវសង្សារវដ្តមិនមានទីបំផុត ប្រោសប្រទានដល់ភិក្ខុទាំងនោះ ។ លុះចប់ធម្មទេសនា ភិក្ខុទាំងនោះបាន សំរេចព្រះអរហត្តទាំងអស់អង្គ ។ បន្ទាប់មក ព្រះអង្គមានព្រះតម្រិះថា បើព្រះអង្គបានតែងតាំងកបិទគ្មានកិច្ចទុកក្នុងពេលមុន សមភិក្ខុទាំងនោះ ទុកចិរវេលាដើរតាមដងទន្លេជាប់តាមជាមួយខ្លួន តែស្បង់និងមិនប៉ុណ្ណោះ នឹងមានអត្ថភាពស្រាល ហើយកបិទនេះ ព្រះពុទ្ធគាល់ព្រះអង្គតែងមាន ពុទ្ធានុញ្ញាតទុកដាក់សាវត្ថីដែលមានផង ។ លុះព្រះតម្រិះដូច្នេះហើយ ទើបត្រាស់ហៅភិក្ខុទាំងឡាយអនុញ្ញាតនូវកបិទគ្មានកិច្ចថា អនុជាធាមិ ភិក្ខុវេស្ស វុត្តាន់ ភិក្ខុនំ ធម៌នំ អត្ថវិវុត្តំ អត្ថក កបិទានំ វោ ភិក្ខុវេ បញ្ចកប្បិ ស្សន្តិ ប្រែថា ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ តថាគតអនុញ្ញាតឱ្យភិក្ខុទាំងឡាយដែល បាននៅចាំវស្សាហើយ ទទួលក្រាលកបិទ ។ ម្ចាស់ភិក្ខុទាំងឡាយ កាលបើភិក្ខុទាំងឡាយបានក្រាលកបិទហើយ និងបានសំរេចនូវអាធិស ដូន្តីប្រការ ។

បុណ្យកបិទទាននេះ មានលក្ខណៈប្លែកពីទានដទៃយ៉ាងគឺ ៖

១- ប្លែកដោយកាល ៖ កបិទទាននេះ ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធមានពុទ្ធានុញ្ញាតតែ ២៨ថ្ងៃ គឺចាប់ពីថ្ងៃខែអស្សុជដល់ថ្ងៃខែកើតនៃកត្តិក ក្នុងរយៈកាលនេះ ទាយកចង់ធ្វើថ្ងៃណាក៏បាន វត្តមួយទទួលកបិទបានតែម្តង បើ មានម្ចាស់ច្រើនត្រូវធ្វើមគ្គាតែមួយថ្ងៃ ។

២- ប្លែកដោយគ្រូ ៖ សំពត់ដែលអាចក្រាលកបិទបាន គឺស្បង់មិន ឬសង្ហាដីណាមួយ ដែលបានកាត់ដើរត្រឹមត្រូវតាមពុទ្ធានុញ្ញាត ។ បើទាយ កដេរជាសំពត់សុទ្ធ ត្រូវភិក្ខុសង្ឃធ្វើទៅជាត្រីមីរទាំង៣នេះណា

មួយទើបក្រាលឡើងជាកបិទ ។

៣- ប្លែកដោយអំពើ ៖ ទាយកអ្នកធ្វើត្រូវធ្វើឱ្យត្រឹមត្រូវតាមវិន័យ ត្រី ៦ព្រះសង្ឃក៏តប្បិក្រាលត្រង់និងអនុមោទនាឱ្យត្រឹមត្រូវតាមវិន័យ បញ្ញត្តិដែរ ទើបឡើងជាកបិទពេញលក្ខណៈ ។ ជំនុំសង្ឃដែលមានពី៥ រូបឡើងទៅ ត្រូវប្រគល់សំពត់កបិទដោយវិន័យស្មុគ្រទុតិយកម្មវាចា ។ បើ សំពត់នោះទាយកបានធ្វើបុព្វករណៈទាំង៧ គឺការបោកគក់វាស់កាត់ដាន ដើរជ្រលក់ធ្វើពិធីកុប្បប្បហើយ តប្បិយកទៅក្រាលតែម្តង បើពុំទាន់បាន ធ្វើទេ គឺនៅជាសាច់សំពត់សុទ្ធ តប្បិព្រះសង្ឃគាំគ្នាធ្វើឱ្យច្រូងថ្លៃនេះ ។ បើក្រាលសង្ហាដី ភិក្ខុមួយអង្គដែលជាអ្នកក្រាលនោះ តប្បិបញ្ចេញវាចា ឱ្យសង្ឃឮច្បាស់ថា ភីមាយ សង្ហាដិយា កបិទំ អត្ថភាមិ ប្រែថា ខ្ញុំក្រាល កបិទដោយសង្ហាដីនេះ ។ ចំណែកភិក្ខុអ្នកអនុមោទនាឱ្យវស្សាជាង ត្រូវ បញ្ចេញវាចាថា អត្ថតំ អន្តេ សង្ឃស្ស កបិទំ ធម្មិកោ កបិទត្ថានោ អនុមោ ទាម ប្រែថា បពិត្រលោកម្ចាស់ដ៏ចម្រើន កបិទរបស់សង្ឃលោកម្ចាស់ក្រា លរួចហើយ ការក្រាលកបិទនេះប្រកបដោយធម៌ យើងទាំងឡាយសូម អនុមោទនា ។

៤- ប្លែកដោយបដិក្ខហៈ ៖ ភិក្ខុដែលអាចទទួលក្រាលត្រង់និងអនុមោទនាកបិទបាន លុះត្រាតែបានចាំវស្សាច្រើន ចូលជាបុរិមិកវស្សា ហើយទទួលកបិទបានតែម្តង ភិក្ខុដែលបានចាំវស្សាឬមានវស្សាជាចំពុំ អាចទទួលកបិទបានឡើយ ។ ភិក្ខុដែលត្រូវបានជ្រើសរើសឱ្យក្រាលត្រង់ កបិទបាន គឺភិក្ខុដែលមានចីវរដាច់ដាច់ ហើយចេះនូវអាធិសដូន្តីចាំនូវ មាតិកា៨ អត្ថភាពការ២៨ អត្ថភាពការ១៧ ។ មាតិកា៨ សំដៅយកការដោះ កបិទ មានការសូត្រដករបស់សង្ឃដើម្បីឱ្យបានលាភដល់ភិក្ខុដែលមក ដល់ថ្មី ដែលពុំបានទទួលកបិទជាដើម ។ អត្ថភាពការ២៨ សំដៅយកការ ការដែលភិក្ខុមិនឡើងជាកបិទ មានសំពត់ដែលធ្វើពុំត្រឹមត្រូវតាមវិន័យ ជាដើម ។ អត្ថភាពការ សំដៅយកការការដែលភិក្ខុក្រាលបានពេញលក្ខណៈជាកបិទ គឺសំពត់ធ្វើត្រឹមត្រូវតាមវិន័យ ។

៥- ប្លែកដោយអាធិសដូន្តី ៖ កបិទទាននេះ បានអាធិសដូន្តីទាំងពីរ ផ្នែក គឺបានអាធិសដូន្តីទាយកអ្នកធ្វើ ៦ផ្នែកព្រះសង្ឃអ្នកទទួលក្រាល ត្រង់និងអនុមោទនា រមែងបានអាធិសដូន្តីប្រការក្នុងវាង៥នៃ ដោយ សំរាលចាកអាបត្តិខ្លះ គឺទៅណាពុំបានលាភកិច្ចដែលនៅជាមួយគ្នាបាន ធ្វើ ដំណើរមិនបាច់យកចីវរគ្រប់ប្រដាប់ ឆាន់គណៈភោជនបាន, ទុកអភិវេក ចីវរបាន, មានសិទ្ធិត្រីមីរដែលកើតក្នុងអាវាសដែលខ្លួននៅនោះ ។ ៦ ទាយកអ្នកធ្វើ រមែងបានអាធិសដូន្តីដូចមានបាលីថា យេជនា សុខមិច្ឆត្តា ទត្វន កបិទចីវរ តេបិទត្វា បមុញ្ញត្តិ ប៉ុណ្ណោះជាដើម ប្រែថា ជនទាំងឡាយ ឯណាប្រាថ្នានូវសេចក្តីសុខ ដោយឱ្យនូវចីវរដើម្បីកបិទ ជនទាំងឡាយ នោះឯងរមែងរួចចាកទុកក្នុងទេវតានិងមនុស្សទាំងឡាយ និងមិនទៅកើត ក្នុងអបាយទាំងឡាយមាននរកជាដើមឡើយ ។

បុណ្យកបិទទាននេះ បង្កើតបានជាសាមគ្គីភាពរបស់ជាតិខ្មែរយ៉ាង សំខាន់ណាស់ ។ មួយទៀត ក្រៅពីបុណ្យកុសលនេះ អំពើរក្រក់តាម ផ្លូវចិត្តក្នុងឱកាសនោះ មានលេងកំសាន្តដោយសិល្បៈផ្សេងៗផង ។ ត្រ បវត្តភាពក្នុងប្រទេសនិងក្រៅប្រទេស ពុទ្ធសាសនិកជនខ្មែរតែងតែចូលរួមក្នុងបុណ្យកបិទទាននេះដោយសង្ខារជ្រះថ្លា ។

# ការនិយាយភាសាសត្វក្នុងភាសាខ្មែរ

## Speaking to Animals/Birds in Khmer Language

By Angel

Speaking to Animals/Birds in Khmer language is not an easy thing, but if you can do it, it will help you with your journey and/or stay in Cambodia. In this article, I wish to help travelers and provide a few tips on how to use some Khmer command words to speak to animals and/or birds in Cambodia. Please enjoy.

I know most of you have been on many different rides. You have probably been on a plane ride, car ride, speedboat ride, bike ride, motorbike ride, and animal ride across Cambodia or in some other countries. You have ridden on it, but have you actually taken charge of the vehicle or animal yourself? Regardless of your answer, please read on to find out what you can do to make your ride more pleasant and more fun, exciting, and enjoyable for you and friends! :)

As you know, elephants are the only largest animal living on land. They are peaceful and kind. They do not lose temper easily unless you disturb them when they make love. They may also attack you when they do not have a mate and they need to release their personal, bodily oil/odor. The Cambodians called this "domrei joss preng ដំរីចុះប្រេង " or elephant releasing its oil. One must never go near an elephant when they release this unique odor, because they can harm you.

One key word one must know is the command word "huy, huy ហ្មីយ ហ្មីយ " or go, go. This word means "to go" in Khmer animal language, and it is used for elephants, cow, and buffaloes. You must also have a "rumport រំពាត់ " or a whip, or a "ksae tei ខ្សែតី " or a lasso, to assist you when you loudly command your animal with the word "huy, huy". Be sure to bring bottled water with you when riding on an elephant's back. Finally, when you get tired and you wish to stop, be sure to say, "chub, chub" or stop, stop, and jerk the robe a little bit, and the elephant will stop and let you off--through its trunk.

In case you're travelling to the country side, and you may wish speak to a chicken or a duck. What about other command words for chickens or ducks? The command word for chickens is "kook, kook, kook" or come here, come here, come here. You must say it quickly and repetitively in a sweet voice, and the chickens will come to you. When they walk toward you, you may wish to through them some worms or rice grains, and they will be happy to eat them.

As for ducks, they respond to the command word "kaak, kaak, kaak កាក កាក កាក " when you want to call them to you. Ducks in Cambodia are easy to feed and easy to command. They also eat rice grains or small fish. They will play around with you when you speak to them with your sweet tone in their language.

Doves are also fun to watch. In my "Bird Watching Course 101", I have learned that doves in Cambodia and America respond to the same command word "coo-coo ក្លី ក្លី ". When you sweetly say the word "coo-coo" the two doves sitting on a wirepole chit-chatting will stop their conversation and look down at you. When they stare down at you, be sure to offer something for them to eat. They will return to you on the same day or same spot the next time you call out the word "coo-coo", and they will love you for it.

These are some of the tips I have for those who wish to enjoy speaking to animals or birds. I hope you have a pleasant talk and have a safe, wonderful, fun, and exciting journey. :) Please try it the next time you're out in the country.

Copyright of [www.camweb.org](http://www.camweb.org)

# ដំណឹងខ្លីៗពីសហគមន៍

- កាលពីថ្ងៃអាទិត្យ ទី២ តុលា ព.ស.២៥៤៩ គ.ស.២០០៥ សហមគ្គិនីខ្មែរ យើងបានប្រារព្ធធ្វើបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌឧទ្ទិសបុណ្យកុសលដល់បុព្វការីជននៅឯវត្តដូចស្រុក ខ្មែរដែរ ដោយមានព្យាបាលសប្បុរសជនពីគ្រប់ទិសទីចូលរួមយ៉ាងច្រើនកុះករ។ សរុបបច្ច័យការបិណ្ឌទាំង១៤ថ្ងៃបានបច្ច័យ៧១៨ដុល្លាកាណាដា និងធ្វើបុណ្យ ភ្ជុំនៅវត្តបានចំណូល៦៧៩ដុល្លាកាណាដា។ នៅថ្ងៃទី១៥ តុលា ២០០៥ បានធ្វើ បុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌម្តងទៀតនៅឯម៉ាហ្ស័រហាលបានចំណូលទាំងអស់ ១២០៥ដុល្លាកាណាដា
  - ~ នៅថ្ងៃទី១១-១២ វិច្ឆិកា ២០០៥ ព្យាបាលមិត្តពុទ្ធបរិស័ទបាននាំគ្នាធ្វើបុណ្យ កមិនសាមគ្គី ដោយមានព្យាបាលមិត្តមកពីគ្រប់ទិសទីយ៉ាងច្រើនកកកុញ។ ចំណូល បានមកពីក្រុមផ្សេងៗ រួមទាំងអស់បាន ២៦៦០.២៥ ដុល្លាកាណាដា ។
  - ~ កាលពីថ្ងៃពុធ ទី១៤ កញ្ញា ២០០៥ ឧបាសិកាលី ហាន់ បានទទួលមរណ ភាពដោយជំងឺលើសឈាម ហើយបានធ្វើបុណ្យដោយមានព្យាបាលមិត្តកូនចៅចូលរួមយ៉ាងច្រើន កុះករ ហើយស្វាមី កូនចៅ ព្យាបាលមិត្តបានប្រារព្ធធ្វើបុណ្យខួប១០០ថ្ងៃនៅថ្ងៃទី២៤ ធ្នូ ២០០៥ រួចបច្ច័យដែលសល់ទាំងប៉ុន្មានពីការប្រគេនព្រះសង្ឃនិងលោកអាចារ្យ ប្រធានដើមបុណ្យបានដាក់ទុកសាងវត្តទាំងអស់ ។
  - ~ កាលពីថ្ងៃទី១១ កញ្ញា ២០០៥ លោកយាយឧបាសិកាយ៉ម អ៊ិនឃ្លីងបាន ទទួលមរណភាពដោយរោគជរា ហើយមានបងប្អូនព្យាបាលមិត្តសប្បុរសជនចូលរួមបុណ្យ ឈាបនកិច្ចសពយ៉ាងច្រើនកុះករ។ ស្វាមី ព្រមទាំងកូនចៅនឹងប្រារព្ធធ្វើបុណ្យខួបគ្រប់ ១០០ថ្ងៃនៅថ្ងៃទី៣១ ធ្នូ ២០០៥ ហើយបានដាក់បច្ច័យកសាងវត្តចំនួន៣៥០ដុល្លា។
  - ~ កាលពីថ្ងៃទី៩ ធ្នូ ២០០៥ ក្រុមគ្រួសារលោកមាស ផល បានប្រារព្ធធ្វើបុណ្យ ខួប១០០ថ្ងៃឲ្យម្តាយរបស់ភរិយា គឺលោកយាយឧបាសិកាជនដែលទទួលអនិច្ចកម្មនៅស្រុកខ្មែរ ដោយមានព្យាបាលមិត្តចូលរួមបុណ្យច្រើនកុះករ ហើយបានដាក់បច្ច័យកសាងវត្តមួយចំនួន ។
  - ~ កាលពីថ្ងៃអង្គារ ទី២២ វិច្ឆិកា ២០០៥ មានសិស្សសាលាចំនួន២៥នាក់បានមក ទស្សនាវត្តរបស់យើង និង សិក្សាអំពីវប្បធម៌ខ្មែរ ព្រមទាំងបដិបត្តិសមាធិថែមទៀត ។ ពួកគេសំដែងសេចក្តីរីករាយពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។ ហើយនៅថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ ទី១២ មករា ២០០៦ នេះ នឹងមានសិស្សមួយក្រុមទៀតចំនួន២៥នាក់ មកទស្សនាវត្តយើង និងសិក្សា អំពីវប្បធម៌ដ៏មានតំលៃរបស់ជាតិខ្មែរយើង។ នេះជាជំហានសំខាន់ក្នុងការរក្សានិងផ្សព្វផ្សាយវប្បធម៌ខ្មែរយើង។



## Reporting of Each Ceremony Donation to the Temple From January to June, 2005

No	NAME	ADDRESS	DATE	DONATION	OCCASION
1	OUNG KHAT	CALGARY	16-Jan-05	\$300	Father Passing Away Ceremony
2	VA VORN	CALGARY	29-Jan-05	\$300	Mother Passing Away Ceremony
3	NGET PHAT	LETHBRIDGE	18-Feb-05	\$245	New Home Ceremony
4	SVAY YIM	CALGARY	5-Mar-05	\$300	Mother Passing Away Ceremony
5	PHENG ANN	CALGARY	6-Mar-05	\$200	Son Commemorate Ceremony
6	PEN SONGLY	CALGARY	19/Mar/05	\$725	Parents Gratitude Ceremony
7	LOI VAN HO & SOVANARITH	CALGARY	1-Apr-05	\$250	Donation
8	LOK TA SON CHAN & FAMILY	CALGARY	9-Apr-05	\$460	Parent Gratitude Ceremony
9	HORN AND FAMILY	BROOKS	14-Apr-05	\$52	New Year Blessing Ceremony
10	CHEAM LEANG & KOY LANG	CALGARY	23-Apr-05	\$70	New Home Ceremony
11	CHAP CHAMNAN	CALGARY	7-May-05	\$400	Mother Gratitude Ceremony
12	VANNA KER AND FAMILY	RED DEER	8-May-05	\$1,550	Ker Orn Funeral Service
13	SAO NGOR	CALGARY	15-MAY-05	\$400	Birthday Celebration
14	TEY SOPHORN	CALGARY	15-May-05	\$20	Donation
15	CHENG HOKY	CALGARY	23-May-05	\$50	Home Ceremony
16	LIM HENG	CALGARY	28-May-05	\$50	Home Ceremony
17	SREY YU & CHEA KOR	CALGARY	28-May-05	\$120	Home Ceremony
18	CHAP CHAMNAN & LEONOK	CALGARY	2-June-05	\$20	Donation Box
19	GLENBOW MUSEUM(BETH)	CALGARY	25-May-2005	\$200	Donation Box
20	LOK TA TIENG TING & PHEAP	CALGARY	4-June-05	\$350	Ancestors and Birthday Ceremony
21	KIM PHAL AND FAMILY	CALGARY	12-June-05	\$1490	Son Rite Ceremony
22	KIM CHEANG TANG& YOM HANG	CALGARY	16-June-05	\$880	Donation for one window
23	KEO SAVAY & CORRY	CALGARY	18-June-05	\$100	Home Ceremony
24	CHHEA TOUCH	CALGARY	24-April-05	\$60	Donation
25	100 DAYS ANNIVERSARY:	CALGARY	9-Dec-2005	<b>\$160</b>	Donation
26	100 DAYS ANNIVERSARY LY HAN	CALGARY	24-Dece-2005	<b>\$1005</b>	Donation
27	100 DAYS OF MRS. UN YEUNG	CALGARY	31-Dec-2005	<b>\$350</b>	Donation
			<b>TOTAL</b>	<b>\$10,107</b>	

## Monks' Food Donors (Reporting from January to December, 2005)

No.	NAME	ADDRESS	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUNE	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC	TOTAL
1	CHEANN SOK	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10						\$70
2	CHHAUN SAM	BROOKS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	\$60
3	CHHEA TOUCH	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
4	CHHUN SAMNANG	BROOKS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	\$60
5	HANG PHORN	BROOKS	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	\$60
6	HEAL MOEUN	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
7	HOK CHENGKY	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
8	HONG PHON & SITHA KHEM	CALGARY	10	10	10	10									\$40
9	HUN SARATH	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
10	MAO PHAN & KOL PHAT	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10						\$90
11	OUNG KHAT	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			\$100
12	PAUL KIM & MY KIM	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
13	SENG BUN YOAN	CALGARY	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	\$60
14	SY KOEUN & TRY SAVEOUN	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
16	KEO SAVAY & CORRY	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
17	NONG SOKHOM	BROOKS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
18	THUON LOK & KANNY THA KONG	BROOKS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
19	SANN HON & SAN SOUDALINE	BROOKS	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
20	SONGLY PEN	CALGARY	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	\$60
21	KIM CHHEANG&YOM HANG	CALGARY	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	\$120
<b>TOTAL</b>															<b>\$1,900</b>

# ទស្សនៈនិងយោបល់ View & Idea

## បុណ្យគ្រីស្ទម៉ែសប្បុរសពុទ្ធិសាសនាមកទស្សនៈខ្មែរយើង

សព្វថ្ងៃកំឡុងនៃសេដ្ឋកិច្ចបានរុញច្រានពិភពលោកទាំងមូលឱ្យចាប់ប្រួលទៅមុខយ៉ាងលឿន បានធ្វើឱ្យថ្ងៃសំរាកខាងសាសនាខ្លះក្លាយទៅជាថ្ងៃទិញដូរសប្បាយ ធ្វើឱ្យទំនិញទីផ្សារមានភាពមាញ់តែប៉ុណ្ណោះ។ ក្នុងចំណោមថ្ងៃទាំងនោះយើងឃើញថ្ងៃបុណ្យគ្រីស្ទម៉ែសដែលពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំប្រជាជននិយមច្រើនឡើងៗ។ ការនិយមនេះមិនមែនមានន័យថាគេទាំងនោះជាគ្រីស្ទសាសនិកជននោះទេ តែព្រោះថ្ងៃនេះជាពេលឈប់សំរាកពីការងារនិងការសិក្សារៀនសូត្រ។ ក្មេងៗតែងទន្ទឹងរង់ចាំថ្ងៃនេះមកដល់ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ដូចគ្នានឹងក្មេងខ្មែរទន្ទឹងរង់ចាំថ្ងៃបុណ្យចូលឆ្នាំនិងបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌមកដល់ដែរ។ ពេលថ្ងៃនេះមកដល់ពួកគេតែងនាំគ្នាដោះដូរវត្ថុអនុស្សាវរីយ៍ ឬរបស់មានតំលៃផ្សេងៗជាច្រើនលើកទឹកចិត្តបុបព្វាក់ពីសេចក្តីស្រឡាញ់និងការរាប់អាន។

មិនតែប៉ុណ្ណោះ កូនចៅទាំងឡាយបានទិញរបស់របរល្អៗដល់ឪពុកម្តាយ យាយតា និងចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ។ ទំនៀមទំលាប់នេះគឺដូចគ្នានឹងបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរយើងសុទ្ធសាធ។ តែអ្វីដែលប្លែកនោះគឺក្មេងៗស្រុកនេះមិនបានក្រាបបង្គំសូមទោសឪពុកម្តាយ ផ្គុំទឹកដំរកាយឱ្យឪពុកម្តាយ និង សុំការប្រទានពរពីឪពុកម្តាយឡើយ។

ដើម្បីជាការធ្វើឱ្យត្រឹមត្រូវសំរាប់ការសម្តែងការដឹងគុណរបស់កូនចៅចំពោះឪពុកម្តាយ និងសម្តែងការស្រឡាញ់ពិតប្រាកដដល់ឪពុកម្តាយ កូនចៅត្រូវតែនាំគ្នាក្រាបបង្គំឱ្យឪពុកម្តាយបីដង រួចទើបលើកវត្ថុដែលយើងត្រៀមទុក ដូនគាត់ដោយសេចក្តីគោរពនិងការដឹងគុណ។ ច្លៀតឱកាសនេះដៃឪពុកម្តាយត្រូវតែដូនពរកូនចៅនិងច្លៀតឱកាសដាស់តឿនខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យកូនចៅបាននូវសេចក្តីសុខនិងសុភមង្គលពិតប្រាកដ ។

ដោយព្រះភិក្ខុវេទនា សេង សុភណ្ឌ

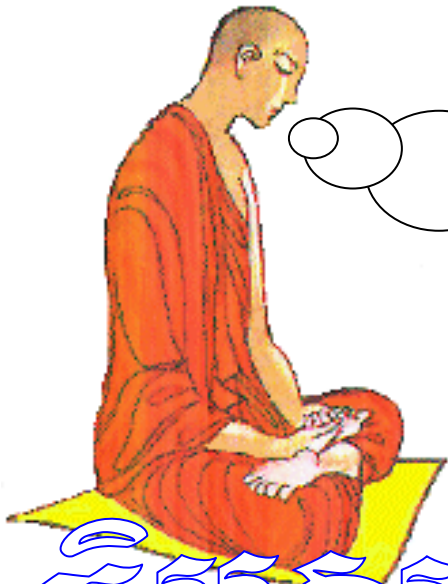
## Christmas or Noel Day following Khmer perspectives.

Nowadays, the power of global economy has pushed the world move toward quickly that can causes some of religious holidays becoming the day of shopping and marketing. Among those days, Christmas has increasingly popularized. This popularity doesn't mean that those fans are all Christian; and it is also because there are good seasonal holiday in the end of the year and most of the offices and schools are closed. Annually, children are anxiously regarding this day to come as well as Cambodian children look forward to the arriving of Bon Chol Chnam Khmer (Khmer New Year Day) and Bon P'chum Ben (Feast Festival for Ancestors). When this day arrives, those children always exchange souvenirs or some valuable items as the encouragement or confirming their sincerity or love.

Importantly, these children bought many other delicate items to offer to their parents, grandparents or elders. This culture is alike Cambodia's. But the different thing is that, children in here (third countries) don't prostrate their parents, wash and clean their parents' body, do apologize and request the sacred blessing from them.

In order to follow rightly the grateful expression and genuine love towards parents; children have to prostrate or bow down (**krab tvai bongkum**) three times before offer those delicate souvenirs to them. We have to concentrate on it. Also, in this occasion; parents can deliver good wishes, good intentional speech and instructing to provide real pleasure and happiness to children.

By Ven. Vodano Sophan Seng



- Improved physical coordination and athletic performance .
- Increased capacity to relate to others with openness and warmth enhanced enjoyment of yourself and others.
- Increased job proficiency.
- Gained a sense of harmony with life.
- Achieved greater self-acceptance.
- Enhanced creativity.
- Enhanced intuition or "going with your gut".
- Became more patient, more creative, and more open.
- Developed resilience to face tough situations.
- Enriched the sense of generosity, morality, peaceful mind, diligence and intelligence.

# វិបស្សនាឆ្លងសមាជិក

## VIPASSANA INSIGHT MEDITATION

Opens to the Public, especially those who are interested in practicing meditation to improve one's mindfulness, awareness and consciousness can contact our centre:

- Every Monday-Wednesday-Friday 7:00PM to 8:00PM
- Or schedule can be adapted to fit individual need.

Office Opening: 08:00-11:00 AM & 02:00-5:00 PM (Monday to Sunday)

*"No Other Bliss is Greater Than the Perfect Peace".*

Contact Us At:

Khmer-Canadian Buddhist Cultural Centre  
7011 Ogden Road, S.E.  
Calgary, AB T2C 1B5  
Tel: (403)235-5415  
Fax: (403)235-5475  
Email: [khmerview@cambodianview.com](mailto:khmerview@cambodianview.com)  
[http:// www.cambodianview.com](http://www.cambodianview.com)

Instructed and  
Guided by the Very  
Experienced Monks  
in Practicing  
Vipassana Insight  
Meditation !

**សេចក្តីជូនដំណឹង:** សូមបងប្អូនសមាជិក-សមាជិកា យុវជន-យុវតីទាំងអស់ចូលរួមសរសេរជាអត្ថបទ ជាកំណាព្យ ឬជា រឿងខ្លីៗដើម្បីចុះក្នុងព្រឹត្តិប័ត្រប្រចាំឆ្នាំសរសេរឃើញ។ សង្ឃឹមថាបងប្អូនទាំងអស់អាចធ្វើតម្កល់ជាធម្មទាន និង ធ្វើ វិភាគ ទានជាសតិបញ្ញាដល់មិត្តអ្នកអានទាំងអស់ ។ *សូមអរគុណទុកជាមុន*

**Short Break News:** Brothers and sisters, members and youth, take your time to write short essays, poems or short stories to be published in our community newsletter. We hope that brothers and sisters can share your knowledge and experiences as the light to lighten our community. Thanks in advance !

# ដំណឹងសេវាកម្ម 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)271-5337, (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



## **GOLD PLUS SHOP**

- GOLD SMITH ON PREMISE
- JEWELRY & WATCH REPAIR
- CUSTOM DESIGN JEWELRY

**Address:** Village Square  
108, 2640 52 St. NE.

Calgary, AB, T1Y 3R6, Please contact **Vansoth & Sotheary** (403)285-4595



**Lucky Auto Shine**  
Professional Auto Detailing & Complete Auto Protection

**Don Eam**  
Owner

Cell: 403.607.4853  
Bus: 403.569.8882

Bay 9, 727 - 33rd Street NE, Calgary, Alberta T2A 6M6



## **Apsara Irrigation Services Inc.**

Lawn Sprinklers Installation Services  
and Winterization Services



**369-5637**

**Sammy**  
**369-2005**