ងងឹតនិង ភ្លឺ

លោកអ្នកទាំងឡាយអើយ	ស្តាប់ធម៌ហើយពិចារណា
តើខ្លួនអ្នកយ៉ាងណា	យកបញ្ហាធ្ងុះឲ្យយល់ ។
ងងឹត ឬមួយភ្លឺ	អកុសល ឬកុសល
ទុច្ចរិតនាំសល់រ៉ល់	ព្រះទសពលថា ងងឹត ។
សុចរិតចិត្តជ្រះថ្លា	តាមធម៌អាថ៌ដ៏ពិសិដ្ឋ
នេះឯងព្រះពិជិត	ត្រាស់ទុក្ខពិតហៅថាភ្លឺ ។
ដើរតាមផ្លូវងងឹត	ឬ តាមផ្លូវមានពន្លឺ
អាក្រក់ល្អល្បីរន្ទឺ	ស្រេចនៅលើខ្លួនទាំងអស់ ។
មិនមែនឥតហេតុផល	ឬឥន្ទព្រហ្មណាសាងសោះ
គឺខ្លួនឯងទាំងអស់	ជាអ្នកសាងឲ្យខ្លួនឯង ។
អ្នកដែលមកងងឹត	កុំតូចចិត្ត គួរគិតឈ្វេង
ខំប្រឹងដើរខ្លួនឯង	ងាកទៅរកផ្លូវភ្លឺវិញ ។
ដួលហើយមិនព្រមក្រោក	ដេកក្នុងភក់ដូចម្តេចមិញ
ត្រូវតែក្រោកឡើងវិញ	លាងខ្លួនប្រាណដើរទៅទៀត។
អ្នកដែលកំពុងភ្លឺ	កុំសប្បាយចោលម្យៀត
ប្រយ័ត្នធ្លាក់ខ្លួនទៀត	ទៅក្នុងផ្លូវងងឹតវិញ ។
ភ្លឺហើយត្រូវភ្លឺទៀត	ឆ្លៀតហើយឆ្លៀតទើបចំណេញ
កុំឲ្យថយក្រោយវិញ	មិនងាយរើខ្លួនឡើយណា ។
ជម្រាបន័យខ្លីៗ	យើងគប្បីពិចារណា
ហើយដឹកនាំអាត្មា	ទៅរកសុខ សួស្តីអើយ ៕

ចាក មនុស្ស ឆ្នាំ និង មង្គលសូត្រ ឆ្នាំ ១៩៩៣