

ស.ម.ស.

២០១៦

សេចក្តីថ្លែងក្នុង

សំគាល់រាយក្រឹត

សំគាល់រាយក្រឹត

សំគាល់រាយក្រឹត



ສ.ມ.ສ.

၆.၅.၄.၀



ຂໍາມົນໄກສ

ສ.ມ.ສ. ແຊວງ ນ່າຄວາມໂກຮງ  
ພຣະເຄຣກວາວນາວຣາລັງກາຣ ວ.  
(ສນຕັກດີ ໂສດໂກ)

ກອງຖຸນແພຍແຜ່ ວັດກັທທັນຕະອາສກາຮາມ

ຈະດ/ຈ ມມງ ۱ ບ້ານໜອນປຽງ ຕ.ໜອນໄຟເກົວ

ອ.ບ້ານບຶງ ຈັງຫວັດຊລນູ້ຮີ ແກ້ວມະນູນ

ຜູ້ມືຈິຕគຽທຄາວ່ວມຈັດພິມພົງນາແພຍແຜ່ຮ່ວມມະສາມາດຄວ່ວມນູ້ງູ່ໄດ້ໃນ

“ກອງຖຸນແພຍແຜ່” ດັນການຮັກສິກິරໄທຢູ່ສາຂາບ້ານບຶງ

ເລກທີບັນຫຼື ១៧១-២-៦៤៤៨៥-៨



ISBN 978-616-423-604-3

ພິມປົງກັງທີ ១ ພຸດສະພາບ ແກ້ວມະນູນ ຈຳນວນ ២,០០០ ເລີ່ມ

ບວຮຮານາຮັກສິກິර ດຣ. ພຸດທີ່ ໄກວິທວາງຄູຮ

ກອງບວຮຮານາຮັກສິກິර ພຣິມລ ຈິຕຕໍ່ຈັນທີ່

ກຸດຕົກ ກຸດຕົກພິມານ

ກາຮັກສິກິර ພຸດທີ່ ກຸດຕົກພິມານ

ກາພປະກອບ www.freepik.com

ພິມທີ່ ທັກຫຸ້ນສ່ວນຈຳກັດ ສີລປາຄມກາຮັກສິກິර

ຈັດທຳໄດ້ຍີ: ວັດກັທທັນຕະອາສກາຮາມ

ສົງວນລົງລົງທີ່ ທ້າມພິມພົງນີ້ດັດລອກທີ່ອັດຕອນ ອົງລົງພິມພົງຈຳນັ່ງໆ

ໄດ້ຮັບອຸນ່າຍາດຈາກຜູ້ເຂົ້າຍົນ



## ສາຮບັນ

### ຄໍາອໍານວຍພຣປີໃໝ່

ຈາກພະຕຽບກາວນາວຣາລັງກາຣ ວ.	໙
ນໍາຄວາມໂກຮຣໄດ້ແລ້ວຍ່ອນອຍ່ເປັນສຸຂ	໤
ເພີຍຮຕິດຕ່ອ ຄວາມຍ່ອກ້ອຈະລດລອງ	໠໠
ເຂົາພຣ່າກາວບາດ້ອງຈານຫລັກ	໠໕
ກຳໄດ້ກັນທີຄວາມດີ່ໄມ່ຕ້ອງຮອໂວກາສ	໠໨
ບວ່ະຮັກໜາສ່ລົກິນເຈ ອຍ່າເດໄປກຳໜ້ວ	໒ໆ
ໂກຮຣຂັ້ນນາກໍາວະໄຮເໜືອນຄນບ້າ	໔໐
ນໍາຄວາມໂກຮຣໄມ່ໄດ້ໃຈໄມ່ເປັນສຸຂ	໔໕
ວິທີຈັດກາຮັກກັບຄວາມໂກຮຣ	໖໙
ປົງກິນວັນພຣະ ໩໔ວວວ	໔໗
ບັນກຶກຮອນ	໔໔
ອວຍພຣປີໃໝ່ ຈາກໃຈກອງບຣນາຮົກກາຣ	໔ວ



คำอ่านวิทยพรปีใหม่  
จากพระครูภราณาราลังการ วि.



ปีใหม่นี้ จงทำดี กว่าปีเก่า  
 อวย่ามัวเม้า หลุ่มหลง ในสังสาร  
 หมั่นละชั่ว ทำดีไว้ ไฟนิพพาน  
 อวย่ารนราน ชุมชนไป ไร้ทิศทาง

งงขยัน ขัดเกลาใจ ให้ผ่องใส  
 สติไว ปัญญาตัด สิงขัดชาว  
 ใจฝึกฝน อบรมตน จนถูกทาง  
 เมื่อจิตวาง ราตรุขันธ์ พลันนิพพาน

ขอพุทธพร ธรรมพร พระรํสือนจิต  
 สังฆพิจ ว่องไว ใจประسان  
 ความดีล้น ขอทุกคน พั้นบ่วงมาร  
 หนีสังสาร มีนิพพาน เป็นที่ไป เทือญฯ



"อย่าปล่อยให้ความ  
โกรธครอบงำ"





## ນໍາຄວາມໂກຮງໄດ້ແລ້ວ ຍ່ອມຍູ່ເປັນສຸຂ

ລຳດັບຕ່ອຈານນີ້ໄປ ຈະໄດ້ແສດງພຣະຮຣມເທສນາ ພອເປັນ  
ເຄຣື່ອງເພີ່ມພູນກຸສລສຣ້ທຣາແລະເພື່ອຢັ້ງສັມມາປົງບັດ ໃຫ້ເກີດແກ່ພຣະ  
ໂຍຄາວຈຣ ໂຍຄືຜູ້ເຂົ້າປົງບັດຕິວິປໍສສນາກຣມຮຽນ ສາຊຸ່ນທັງໝາຍ  
ຈນກວ່າຈະຍູ້ຕິລົງດ້ວຍເວລາອັນສນຄວຮ



ยืนหนอ

ยืนหนอ

ยืนหนอ

ยืนหนอ





## ເພີຍຮຕິດຕ່ວ ຄວາມຍ່ອກັວຈະລດລອງ

พระໂຍຄາວຈາກທີ່ກຳລັງພາກເພີຍຮປົງປັກຕິກີ້ຕ້ອງພຍາຍາມເພີມ  
ການເອາໃຈໃສ່ດູແລກາຍ-ໃຈ ຮູບ-ນາມ ໃຫ້ມີຄວາມຕ່ອນເນື່ອງມາກຂຶ້ນ ເພີຍ  
ກຳທັນດຽ້ງ ໂນໄວ່ຈະຢືນ ເດີນ ນັ້ນ ນອນ ກິນດື່ມ ພຸດຄິດວະໄຮຕ່າງໆ ກີ່  
ພຍາຍາມມີສຕີຮະລືກຮູ້ໃຫ້ເທົ່າທັນໃໝ່ມາກຂຶ້ນເພົ່າວ່າເວລາໃນໜັງ  
ພຣະຊາເປັນເວລາທີ່ເໝາະສມ ດຳວ່າເວລາທີ່ເໝາະສມນີ້ ຖຸກອຍ່າງມັນ  
ພຣັນໂດຍເຂົາພາະອຢ່າງຍິ່ງຄຽບອາຈາຍ ໄມໄດ້ຈາກີກໄປທີ່ໃຫນຫີວ່າ  
ເຮັກໄມ້ໄດ້ໄປໃຫນມາໃහນ ສ່ວນໃໝ່ກີ່ຄື່ອຍຫຼຸດອູ່ ສ່ວນອາຫາຮຄວາ  
ຫວານຂອງບປເຄີຍວ່າຕ່າງໆ ໃນໜັງພຣະຊາກີ່ອຸດມສມບູຮຣນ ກາຣອຸປັມກົງ  
ບຳຮຸງດ້ວຍປັຈຈີຍສີເຫຼຸ່ານີ້ ຍ່ອມເປັນປັຈຈີຍເກື້ອງກຸລໃຫ້ກາຣປະພັດຕິ  
ປົງປັກຕິດໍາເນີນໄປດ້ວຍດີ ຄ້າຂຍັນນ້ອຍໜ່ອຍອາຈຈະຮູ້ສຶກວ່າສກວະຮຣມ  
ໄມ້ມີອະໄຮເປັນແປງນາກນັກ ເມື່ອຍັນມາກໜ່ອຍກີ່ຈະຮູ້ສຶກວ່າມີ  
ສກວະຮຣມທີ່ທ່າກທ່າຍກຳທັນດໄດ້ບ້າງ ໄມໄດ້ບ້າງເຍຂະແຍະ  
ນາກມາຍ ດັນທີ່ໄມ່ປະມາທັກຈະຄາມຕົນເອງໃນໃຈເສມອ່າ ວ່າເຮັກກຳລັງ



ทำอะไรอยู่ วันเวลาผ่านไปๆไม่ได้เงียบ ในใจมีสติอยู่เป็นเพื่อน ย่อมจะเกิดประโยชน์สูงสุดในการประพฤติปฏิบัติ ทำให้ศีลที่รักษาเจริญขึ้นด้วย ทำให้สมาริที่มีอยู่เดิมเจริญขึ้นด้วย ทำให้ปัญญาที่รู้รูป รู้นาม มั่นมีความเจริญก้าวหน้าต่อไป ญาติโยมที่มาอยู่ปฏิบัติเองก็เหมือนกัน ถ้าเราขวนขวยมากขึ้นก็ส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติของเรามากขึ้น



ວັນເວລາຜ່ານໄປໆໃມ່ໄດ້ເຈໄວ  
ໃນໃຈມີສຕິອຍໍເປັນເພື່ອນ ”  
ຍ່ອມຈະເກີດປະໂໄຍໝນສູງສຸດ  
ໃນກາຮປະພຖຕີປັບປຸງ





## ເຂົາພຣມາກາວນາດີອງຈາກຫລັກ

ໃນພຣະຈານີ້ພຣະກົກຊູ ສາມແນຣ ອຸບາສກ ອຸບາສິກາແລະ ພູາຕີໂຍມທັງໝາຍ ກີດໄມ້ອາກສະສະມ ທານ ຕືລ ກາວນາໃຫຍ່ງຂຶ້ນໄປ ກວ່າເດີມ ໂດຍເນັພາຂອຍ່າງຍິ່ງທຸກຄົນມີເວລາໃນກາວນາມາກຂຶ້ນ ຈຶ່ງ ຄືອເປັນການຫລັກເລີຍ ເພຣະໄດ້ກາວນາຕລອດພຣະຈາ ໄນວ່າຈະຍືນ ຈະ ນັ້ນ ຈະນອນ ຈະດື່ມ ຈະກິນ ຈະພຸດ ຈະຄືດ ຈະທຳອະໄຮກີພຍາຍາມມີສຕິ ຕລອດ ຄື່ງແນ້ມຈະພລັ້ງເພລອໄປບ້າງພອຮະຄືກໄດ້ວ່າຂາດສຕິກີເພີຍຮ ກຳທັນດຕ່ອໄປ ນີ້ເປັນເພີຍບາງສ່ວນທ່ານັ້ນອົງ ເພຣະເຮົາເປັນປຸດຸ່ນ ຮຽມດາ ກາຣເພລອຫລົງລົ້ມຂາດສຕິກີລືອເປັນເຮືອງປຣກຕີ ໄນເປັນປຣກຕີ ເມື່ອເຮົາຮູ້ຕົວມາກຂຶ້ນມີສຕິມາກຂຶ້ນ ຄືອເປັນສິ່ງທີ່ດີ ມີສຕິມາກຂຶ້ນ ອກຸສລ ຕ່າງ ໜັນກີລດລົງໄປດ້ວຍ ອກຸສລທີ່ເຄຍມືອຢູ່ກີເປັນເຫດຸໃຫ້ເຈີຍຢູ່ຍິ່ງຂຶ້ນ ໄປດ້ວຍ ອກຸສລເຈີຍ ອກຸສລກີເສື່ອມເໜີອນກັບບຸນູເພີ່ມ ບາປລດຍ່າງນີ້ ທ້ອງໄມ່ເພີ່ມ ໄນລົດກີແລ້ວແຕ່ເຫດຸປ່ອຈັຍ ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເປັນໂອກາສ ວັນເວລາ ພ່ານໄປໆ ມັນຈະໄມ່ຢ້ອນກລົບມາອີກ ຄ້າເຮົາອພຣະຈາໜ້າກີຄົງໄມ່ທັນ



เพราะไม่รู้ว่าเราจะมีชีวิตอยู่ถึงวันนั้นไหม ถึงแม้ว่าชีวิตยังอยู่ก็ไม่รู้ อีกเหมือนกันว่าจะมีภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบอะไรอีกรึไม่ จงอย่าผัดวันประกันพรุ่งอยู่เลย เมื่อมีโอกาสขอให้ตั้งใจปฏิบัติ เมื่อ ออกจากวัดไปแล้วโอกาสมันน้อยนิด อย่ามัวอ้างโน้นอ้างนี้อยู่เลย อย่ามัวแต่โทษคนนั้นคนนี้สิ่งนั้นสิ่งนือก ยังเหลือเวลาอีก ๑๕ วัน ทุกคนจึงต้องพยายามทำให้เต็มที่ปฏิบัติให้เต็มความสามารถ เต็ม ศักยภาพ ส่วนญาติโยมเองที่มาเป็นครั้งเป็นคราว อะไรที่ดีๆ เรา ก็ ทำให้เจริญต่อไป อะไรที่มันไม่ดีก็ต้องละทิ้งต้องวางต้องอาอก ถ้า ยังก็จะทำให้สิ่งที่มันดีอยู่แล้วเจริญขึ้น สิ่งไหนที่มันไม่ดีมันก็จะ ค่อยๆ เสื่อมไปหรือหมดไปเป็นเรื่องธรรมชาติ ในเมื่อเหตุแห่งความ ดีมันเจริญ เหตุแห่งความไม่ดีมันต้องเสื่อมไป ดังนั้นทุกคนจึงต้อง พยายามทำความดีกันต่อไป



”

ຈົງອຍ່າພລັດວັນປະກັນ  
ພຽງອຍ່າເລຍ ເມື່ອມີໂອກາສ  
ບອໃຫ້ຕັ້ງໃຈປັບປຸງ  
ເມື່ອວອກຈາກວັດໄປແລ້ວ  
ໂອກາສມັນນ້ອຍນິດ ອຍ່າມັວ  
ວັງໂນັນວັງນີ້ອຍ່າເລຍ

“



"ເຮັ່ນກຳດີເລຍດີກວ່າ"





## ກຳໄດ້ກັບກີຄວາມດີໃນຕ້ອງຮອໂອກສ

### ກາຮ່າຄວາມດີຂອງແຕ່ລະຄນອາຈະໄມ່ເໜືອນກັນ

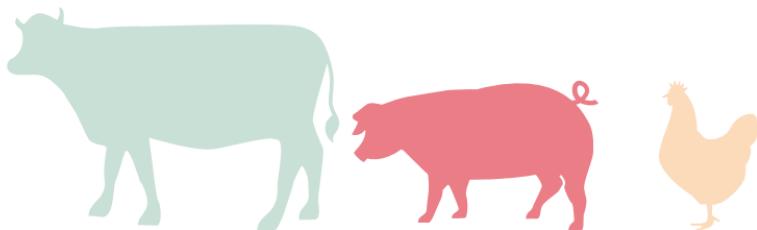
ອຍ່າງຊ່ວງນີ້ຕຽນກັບເທັກາລຄືອສີລິກິນເຈ (ຜັກ) ກີຈັດເປັນກາຮ່າ  
ຄວາມດີເຊັ່ນກັນ ບາງຄນໄມ້ໄດ້ຄືອສີລແຕ່ໃຫ້ທານ ບາງຄນກີໄດ້ທຳທັ້ງໃຫ້  
ທານ ຮັກຢາສີລ ແລະ ເຈີນງາວານາ ໂອກສໃນກາຮ່າໃຫ້ຄຽບທານສີລ  
ກາວານມັນມືນ້ອຍສໍາຮັບບາງຄນ ແຕ່ບາງຄນກີທຳໄດ້ເປັນປຽກຕີໄມ້ໄດ້  
ຮູ້ສັກລຳບາກຫຼືອຮອໃຫ້ມີໂອກສຫຼືອຕຽນກັບເທັກາລຄ່ອຍທຳ ເພຣະ  
ກາຮ່າກະໜັນທີ່ມີກັບກີຈັດເປັນກາຮ່າດີເຊັ່ນກັນ  
ອຍ່າງຈ່າຍໆ ແກ່ມີສົດີອູ່ກັບປັບປຸງບັນກີຈັດເປັນກາຮ່າດີເຊັ່ນກັນ  
ນີ້ບາງຄນພອຕນເອງກິນຝັກມັກຈະຕໍ່ານີ້ຫຼືອດູແຄລນຄນອື່ນວ່າໄມ້ດີ ເຂົ້າ  
ທຳນອງທີ່ວ່າ ຊອບຍກຕນຂໍ່ມ່າທ່ານໄມ້ໄດ້ມຸ່ງໄປທີ່ກາລັດລະອຍ່າງແທ້ຈົງ  
ເມື່ອມອງໂດຍກາພຣວມຄົນທີ່ອ້າງຕົນວ່າທຳດີໂນັ້ນນີ້ດູຈະມີປັບປຸງຫາກັບ  
ເພື່ອນຮ່ວມໂລກມາກມາຍ ບາງຄນຍຶ່ງຍືດມັນຄືອມັນວ່າທຳຍ່າງຈັນເທົ່ານັ້ນ  
ຈຶ່ງຈະບຣລຸມຮຣຄ ພລ ນິພພານ



บางคนมีความเชื่อว่าการถือศีลกินเจอย่างเดียว ก็บรรลุ  
มรรค ผล นิพพานได้ ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ที่จะได้บรรลุพระ  
นิพพานจะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชำระล้างจิตใจให้สะอาด  
ผ่องใสปราศจาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง จึงจะได้บรรลุ  
ถึงพระนิพพาน ถ้าลำพังแค่กินผักก็ถึงนิพพานดูไปแล้วไม่ค่อยจะ  
สมเหตุสมผลเท่าที่ควร เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นพวกสัตว์กินพืชกันน่า  
จะไปพระนิพพานกันทั้งหมด แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนา ก็มีเหตุน้ำพา  
ให้ถึงพระนิพพานได้ อย่างไรก็ตามเราย่าตໍาหนนิกันไปมาอยู่เลย  
นามุ่งส่งเสริมกันทำความดีให้ยิ่งๆขึ้นไปชนิดที่ห่างไกลจาก  
อุปทาน มุ่งประทัตประหารความเห็นแก่ตัว ด้วยการเว้นช่วง ทำดี  
ทำจิตใจให้สะอาดผ่องใสอยู่เสมอๆ ด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งสอน  
ของพระพุทธเจ้า



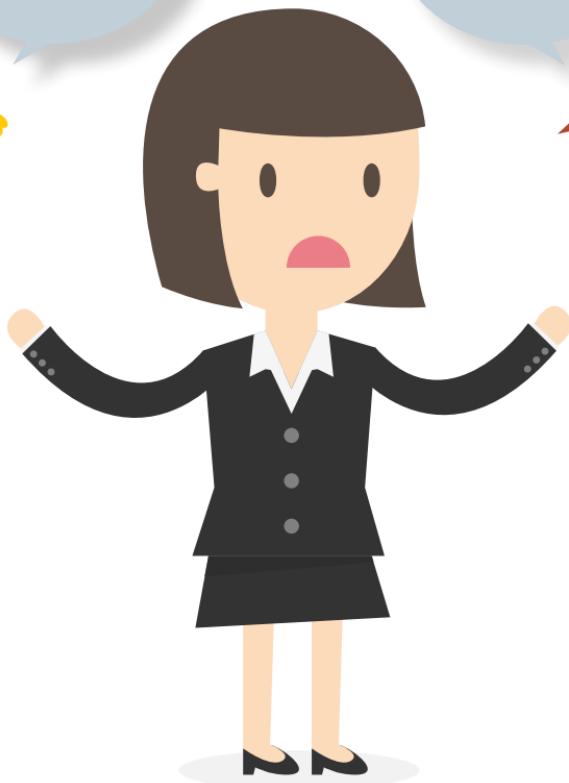
ບາງຄນມີຄວາມເຊື່ອວ່າ  
ກາຮັດຕື່ລົກນເຈົ້າບຣລຸມຣົດ ພລ  
ນິພພານໄດ້ ໃນຄວາມເປັນຈົງແລ້ວ  
ຜູ້ກ່ຽວຂ້ອງໄດ້ບຣລຸພຣະນິພພານຈະຕ້ອງ  
ເຈີຣຸບຸວັນສສນາກຣມຮ້ານ





ทำแต่  
ความดีนะ

ผิดนิดหน่อย  
ไม่เป็นไรหรอก





## ບວຈຮັກເຫາສີລົກນເຈ ອຍ່າເຈໄປກຳສັ່ວ

ລຳພັກກົນຜັກອຍ່າງເດືອຍຢັງໄມ້ໃຊ້ຄຳຕອບສຸດທ້າຍ ເພຣະ  
ມື້ທັກຄົນ ທັກສັຕິງຫລາຍປະເທດ ອູ່ບັນບກ ໃນນໍ້າ ທີ່ອົບນິໄປມາບນ  
ອາກາສກົກນີ້ພື້ນ ໄມ້ໄດ້ກົນສັຕິງ ກໍໄມ້ປາກງວ່າມັນໄດ້ບຣຣລຸພະນິພພານ  
ນະ ເມື່ອເຂົ້ອໃຫ້ຄູກຕ້ອງເຮັກຈະປົງປັບຕິໄດ້ຄູກຕ້ອງ ນອກຈາກນີ້ຍັ້ງມີ  
ໂອກາສໜ້າຮະລັງຮ່າງກາຍດ້ວຍ ຮ່າງກາຍທີ່ມັນອາຈະສະສົມສາຮັບພື້ນ  
ຕ່າງໆ ທັກທີ່ຮູ້ແລະໄມ່ຮູ້ເຮົາຮັບເຂົ້າມາ ຄ້າກົນອຍ່າງຄູກວິຮີບາງຄັ້ງມັນກີ່  
ໜ່າຍລັງຂອງເສີຍອອກຈາກຮ່າງກາຍ ໃນທຳນອງເດືອຍກັນກາມມາຄື່ອສີລ  
ປົງປັບຕິຮຽມກີ່ເປັນກາຣີທີ່ອົກໜ້າທາງຈິຕິໃຈ ໂດຍເອາວົມນົນທີ່ໄມ້ເພີ້ງ  
ປະສົງຄ່ອກໄປຈາກຈິຕິໃຈດ້ວຍ ເມື່ອແຕ່ລະຄນມີໂອກາສົກ໌ໃຫ້ລົວວ່າ  
ເປັນກາເວັ້ນຫຼັ່ງແລະເປັນກາທຳຄວາມດີຕາມໂວາຫຂອງພຣະພຸທຣເຈົ້າ  
ທີ່ຕັ້ງສ່ວ່າ ສພຸພປາບສສ ອກຮນ ການໄໝ່ທຳບາປຄືການໄໝ່ທຳຫ້ວ່າທັງປະງ  
ກຸລສສູບສຸມປາທາ ການທຳກຸລໃຫ້ລຶ່ງພ້ອມ ກີ່ຄື່ອທຳກຸລ ມີໂອກາສໄດ້  
ທຳກຸລໄດ້ໃຫ້ທານດ້ວຍ ໄດ້ຮັກເຫາສີລົກດ້ວຍ ໄດ້ສາດມນຕີທຳວັດເຫຼົາ-ເຢັ້ນ



ได้เจริญภูวน้าด้วยเป็นเหตุให้ได้ทำความดีต่อเนื่องตลอดถ้าคนรู้จักกินเจไปด้วย เว้นการกระทำความชั่วทางกาย วาจา ใจ ไปด้วยประพฤติความดีด้วย กาย วาจา ใจ ไปด้วย มันก็จะสมบูรณ์มากขึ้น เป็นการบำเพ็ญบารมี ทานบารมี ศิลบารมี ภานบารมีด้วยมือโอกาสบวชเนกขั้นมะบารมี เหมือนกับถือบัว งดหรือเว้นช่วงที่เรากินเจก็จะได้ประโยชน์สูงขึ้นไปอีก แทนที่จะอยู่แค่เวลาได้กินเจแล้วก็พอ ส่วนบางคนมุ่งหมายเพียงแค่สุขภาพ ก็ว่ากันไปตามวัตถุประสงค์ของแต่ละคน มันจะเพื่อสุขภาพหรือไม่เพื่อสุขภาพก็ยังไม่รู้ เพราะเดียวนี้เท่าที่เห็นบางคนกินเจก็ยังเป็นโรค ยังเจ็บไข้ได้ป่วย บางคนก็เป็นโรคร้ายแรงเช่น เป็นโรคมะเร็งก็เยอะ ทั้งๆ ที่เขากินเจตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ทำไม่มันไม่ได้ช่วยป้องกันอะไรได้เลย หรือ ที่จริงแล้วการบริโภคเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งเท่านั้น มันอาจจะมาจากสาเหตุอื่นก็ได้ เช่น อากาศเป็นพิษ สภาพแวดล้อม เป็นมลพิษ พันธุกรรม วิบากกรรม เป็นต้น

สาเหตุหลักเกิดมาจากการน้ำมือของมนุษย์ด้วยกันเอง เพราะมีการเห็นแก่ตัวไม่ได้คำนึงถึงชีวิตของผู้บริโภคด้วยกัน จึงมุ่ง เอาไว้ด้วยการเปลี่ยนแปลงกันไปมา เพราะว่าขาดเมตตาอันเป็นความ



ປរាលណາດີທີ່ມີຕ່ອກກັນແລະກັນ ໄນແບ່ງແຍກວ່າຈະເປັນຄົນຫີ່ອສັຕ້ວ  
ຂາດກຽນາທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສຣພສັຕ້ວທັງໝາຍທີ່ຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ພັນທຸກໆ  
ຄົນທີ່ໄມ່ມີເມຕຕາກ໌ຫວັງປະໂຍໜນສຸຂແກ່ຕົນຝ່າຍເດືອຍ ດ້ວຍ ດ້ວຍໄມ່ມີກຽນາກໍ  
ອຍ່າວ່ວວ່າຈະຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນ ນອກເສີຍຈາກໃຫ້ປະໂຍໜນແກ່ຕົນຈຶ່ງ  
ຍອມຊ່ວຍເຫຼືອແບບມີເຈື່ອນໄຂຫີ່ອຂ້ອຂ້ອແລກເປີ່ຍນ ຄວາມເຫັນແກ່ຕ້ວ  
ໄມ່ເຂົ້າໃຈຮອກໃຈ ພິດຖຸກໄມ່ວ່າກັນ ເພຣະມັນເປັນເຮືອງຂົງເລັສີ້ອ  
ຄວາມໂລກ ໂກຮ ຮ່າງ ກາຣຍ່ຮ່ວມກັນໃນໂລກນີ້ ເຮັດວຽກທີ່ໃຫ້ຄົນ  
ທຸກຄົນເຫັນເໜີອັນກັນມັນກີ່ຄົງຍາກ ຂະນັ້ນພຣະພຸທເຈົ້າຈຶ່ງຕັ້ງສ່ວ່າມັນ  
ເປັນເຮືອງກຣມທີ່ຈໍາແນກແຈກແບ່ງໃຫ້ສັຕ້ວທັງໝາຍດີ ເລວ ພຍາບບ້າງ  
ປະົນຕົບບ້າງແຕກຕ່າງກັນໄປ ທີ່ເໜີອັນກັນຄື້ອ ມີກຣມ ອື່ກາຣກະທໍາ  
ເປັນກລໄກພາຍໃນທີ່ຄອຍຈໍາແນກແຈກແບ່ງໃຫ້ເທົ່າເຖິມກັນຫີ່ອແຕກ  
ຕ່າງກັນໄປພະແນກກະທໍາຂອງແຕ່ລະຄນ

ຊ່ວງເທັນກາລແບບນີ້ໄທ້ສື່ອເປັນໂອກາສທີ່ເຮັດວຽກເລັສອກ  
ເພຣະເຮມາອູ່ຮັກຈາສີລ ປົກືບຕິຮຣມ ເຈີນູຈີຕກວານາ ໄດ້ເຈີນູ  
ວິປໍສສນາກຣມຮູ້ນ ເຈີນູສຕິກຣມຮູ້ນ ມີສຕິອູ່ຕລອດ ໄນວ່າຈະຍືນ  
ຈະເດີນ ຈະນັ້ນ ຈະນອນ ຄູ້ ແຫ຾ຍືດ ກັມ ເງຍ ກິນ ດື່ມ ພຸດ ຄິດ ຮູ້ຈັກກາ  
ກຳທັນດ ເປັນຕົ້ນ ໄດ້ເຂົກເລັສອກວັນລະເລີກວັນລະນັ້ອຍທໍາ



บ່ອຍໆ ບາງຄນອຢູ່ ຄວ້າ ບາງຄນກີ່ ១០ ວັນ ອຍ່າເພລິດເພລິນປະມາທ  
ຈະຕ້ອງພຍາຍາມເກົກລືສອກ ເອຄວາມເຫັນແກ່ຕ້ວຕ່າງໆ ນີ້ອຳກຳໄປ  
ເມື່ອໄມ່ໜັນທຳຈິຕໃຫ້ຜ່ອງໃສອຢູ່ເຮືອຍໆ ອາຮມັນທີມັນຈະເຂົ້າມາທາງຕາ  
ໜູ້ ຈຸກ ລຶ້ນ ກາຍ ໃຈ ມັນຈະພອກພູນຊື້ນເຮືອຍໆ ພຣະພຸທຣເຈົ້າ  
ທຸກໆ ພຣະອອກທ່ານຈຶ່ງຕັດສ ໂວຫາທັ້ງ ๓ ຊັ້ນ

១. **ສພພປາປສູສ ອກຮນ** ການໄມ່ທຳບາປທັ້ງປວງ

២. **ກຸສລສສູປສມປຖາ** ການທຳກຸສລໃຫ້ດຶງພຣ້ອມ

៣. **ສຈິຕຸຕປຣີຍທປນໍ** ການຈຳຮະຈິຕໃຫ້ບຣີສຸທົ່ງຜ່ອງໃສ  
ປຣາສຈາກຄວາມໂລກ ໂກຣຣ ລົງ

ທັງໝົດນີ້គີ່ຄ້ອມຄໍາສັ່ງສອນຂອງພຣະພຸທຣເຈົ້າທັງໝາຍ  
ເວດໍ ພຸທຣານ ສາສນໍ ທຸກໆຈຶ່ງຕ້ອງພຍາຍາມໃຫ້ມາກຊື້ນ ເພຣະໃນໜ່ວງ  
ເທິດກາລຈະເປັນກາເພີ່ມຫຼືອເຕີມເຕີມໃນສ່ວນທີມັນເຄຍພ່ອງຈະໄດ້  
ບຣີບຸຮນໍ ການຄື່ອສີລແລະກາຮົນເຈຂອງເຮົາຈະເປັນໄປເພື່ອມຮັບ ພລ  
ນິພພານ ເປັນໄປເພື່ອໄມ່ກຳລັບມາທ່ອງເທິຍວໃນວັນກະສົງສາກົດ  
ຈະໄດ້ເປັນເຫດຸປ່ອຈັຍໃຫ້ເຮົາເຈີບວິປະສົງກະສົງສາກົດ  
ໃຫ້ຍິ່ງ ຈົ້ນໄປດ້ວຍ



໠່

ສພຸພປາປສຸສ ອກຮນ  
ການໄມ່ກຳບາປກັ້ງປວງ

໠້

ກຸສລສຸສູປສມຸປກາ  
ການກຳກຸມຄລໃຫ້ຄົ່ງພຣອມ

໠໌

ສຈຕຸຕປຣໂຍກປນ  
ການໜໍາຮະຈຕໃຫ້ບຣສຸກທີ  
ຜ່ອງໃສ



ในพุทธศาสนาที่ได้หยิบยกขึ้นมากล่าวเป็น นิกเบปบท ในเบื้องต้นเนื้อความโดยสังเขปว่า “**ໂກຮໍ ຂດວາ ສຸໍ ເລຕີ**” บุคคลได้จากความโกรธได้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข นี่พระพุทธเจ้าท่านตรัสกับเทวดา หรือจอมแห่งเทวดาหรือพระอินทร์ โดยท่านถามว่าคนเราจากอะไรถึงจะไม่เคร้าโศก พระพุทธเจ้าตรัสให้จากความโกรธได้ก็จะไม่เคร้าโศก คนเราที่ยังเคร้าโศกเหี้ยวนแห้งใจอยู่ก็เพราะว่าจากความโกรธไม่ได้ จากอะไรถึงจะได้รับการสรรเสริญ ถึงจะได้รับการสรรเสริญเยินยอด้วย พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าจากความโกรธ ถ้าจากความโกรธได้ใจก็เป็นสุข ถ้าจากมนุษย์ จากสัตว์เป็นปานาติบاث แน่นอน จากอะไรถึงจะอยู่เป็นสุขได้ไม่เงื่นก็อยู่ไม่เป็นสุข ขณะนี้พระบ้างครั้ง การถือศีลกินเจก็ช่วยไม่ได้เหมือนกัน เพราะบุคคลนั้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์คือความโกรธได้ แต่ถ้ามีสติเท่าทันจิตตอนขณะนั้น ก็จะช่วยป้องกันได้บ้าง โยคีต้องพยายามจากกิเลสให้ได้ จากความโกรธได้แล้วนั่นแหล่ะ เราถึงจะอยู่อย่างสันติ การสื่อสารกับเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายก็จะเป็นไปอย่างสันติ ถ้าเราจากความโกรธไม่ได้ จะสื่อสารกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองอย่างสันติได้ยาก ยิ่งพูดยิ่งคุยก็



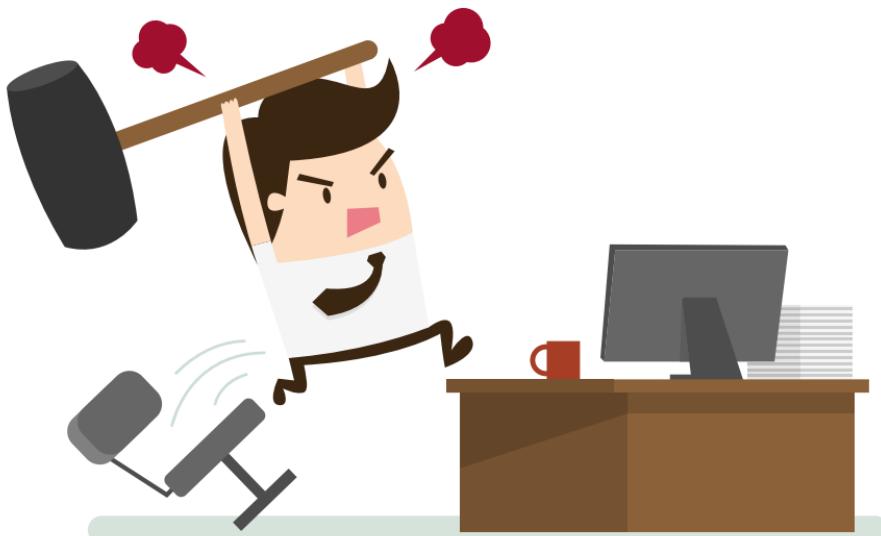
ຍິ່ງເພີ່ມປັນຫາ ເມື່ອຈັດການກັບຄວາມໂກຮອທີ່ມີໃນໃຈຂອງແຕ່ລະຄນໄດ້  
ແລ້ວນັ້ນແລະ ກາຮສື່ອສາຮະໜ່ວງກັນຈຶ່ງຈະເປັນໄປຢ່າງສັນຕິ



ຂ່າຍຄວາມໂກຮອໄດ້  
ໄນຖຸກບົນະຄຮັບ



กันไม่ไหวแล้วนะ!!





## ໂກຮອບຂັ້ນມາກຳວະໄຮເໜືອນຄົນບ້າ

**ແມ່ແຕ່ສິ່ງໄມ່ມີຈິວຕາມນຸ່ພະຍົກງຽງໂກຮໄດ້ ອູ່ໄປຄົດວ່າໂກຮໄມ່ໄດ້ ອູ່ຢ່າງບາງຄົນເຂົ້າທຸກໆໄດ້ ໄມ່ທັນໃຈກີບຶດກຸ່ມູແຈຈນເບີຍວ່າມຸດເລຍໄມ່ຮູ້ຈະຮັບໄປໄໝ່ ເປີໄມ່ໄດ້ກີໂກຮ ບາງຄົນກີກະທີບໍ່ເຫົາ ບາງຄົນກີເອົາຄ້ອນມາຕີມາທຸບເລຍ ຄວາມໂກຮມັນເສີຍຫາຍ ບາງຄົນຮອຍນີ້ທີ່ຂັບໄປມາທຸກວັນອີ່ມ່ວັນໜຶ່ງ ມັນໄມ່ໄດ້ດັ່ງໃຈກີເອົາຄ້ອນມາທຸບມັນເຂົ້າໃໝ່ ສິ່ງໄມ່ມີຈິວຕົກກີທຳໃຫ້ຄົນມີອາຮມົນໂກຮໄດ້ ດັ່ງນັ້ນອູ່ປະມາຫວານໂກຮ ສາຮພັດອູ່ມັນທຳໄດ້ ໄມ່ທຳຄົນກີທຳສິ່ງຂອງເວລາຄົນມີຄວາມໂກຮ ຄ້າ່ຈ່າກວ່າຄວາມໂກຮໄດ້ຈີຕໃຈມັນກີຈະມີຄວາມສົງ ຈະສື່ວສາໄປໄໝ່ ມັນກີດີຂຶ້ນທັນທີ ຈັ້ນເວລາທີ່ເຮົາໂກຮເຮົາຈະຕ້ອງມີສຕິຣະລຶກກ່ອນວ່າ ເຮົາຕ້ອງກະອະໄຮກັນແນ່ ເຮົາຕ້ອງກະອະໄຮ ເຮົາທະເຍອທະຍານອຍກາໄດ້ອະໄຮ ອູ່ກາຈະໄດ້ອະໄຮຕ້ອງດູໃຈຕ້ວເອງໃຫ້ອອກ ບອກໃຈຕ້ວເອງໃຫ້ໄດ້ ແລະກີ້ຕ້ອງບອກໃຫ້ເປັນ ໃຫ້ມັນຕຽນກັບໃຈຄູ່ສັນທາເຮົາຕ້ອງກະອະໄຮ ບາງຄົ້ງທີ່ເຮົາຕ້ອງກະວັດໃຫ້ເຂົ້າທຳອະໄຮ ອູ່ຢ່າງບາງຄົນຕ້ອງກະວັດໃຫ້ຄົນ**



อื่นช่วยเหลือหรือทำตามเราได้โดยง่าย แต่ถ้าเราควบคุมความໂගຣດไม่ได้ นั่นแหลมันก็จะสื่อสารแบบไม่สันติNESS แทนที่มันจะสันติมันก็ไม่สันติต้องทะเลกัน ถ้าเขามาไม่ทำตามความต้องการหรือตอบสนองความต้องการของเรางางครั้งมันก็จะทำให้เราเกิดความໂගຣດ ฉุนเฉียว บางครั้งก็พูดคำไม่เพราะหรือคำหยาบเป็นต้น หรือพูดส่อเสียด เป็นต้น กระแทกกระแทกมันก็จะเป็นไปโดยเหตุปัจจัย ถ้าเราควบคุมมันได้ มีสติเท่าทันมันจะจบในตัวมันเอง ฉะนั้นถ้าเราผ่านความໂගຣດหรือละความໂගຣດได้มันก็จะพบกับสันติคือความสุข สันติคือความสงบ พบรักความสุขได้นั้นเป็นผลที่เราจัดการกับความໂගຣດได้ มีบางคนໂගຣدمันทุกอย่าง เพราะไม่ได้ดั่งใจ ໂගຣດแม้แต่ฟ้าดิน

ฉะนั้น คนที่ผ่านความໂගຣດได้จะอยู่เป็นสุขมันต้องมีสติ ต้องมีสติต้องระลึกได้ต้องระลึกรู้ให้ทันช่วงมันจะมีอารมณ์ໂගຣດ เรากลัวเขาก็ไม่ให้อะไรเราใช้ใหม่ เรากลัวเขาก็มาทำร้ายเราใช้ใหม่ กลัวเขาก็ไม่ร่วมมือกับเราใช้ใหม่ อย่างนี้เป็นต้น บางครั้งเรา



ກີໄພລ່ື້ນມາຫີວ່າອັນລັວວ່າເຂາຈະໄມ້ໃຫ້ເກີຍຮຕີເຮາຫີ່ວ່າເຄາພເຮາລຶ່ງຕ້ອງ  
ໜຶ່ງໆ ຕ້ອງໜຶ່ງໆ ຕ້ອງຕວາດເນື່ອ ເຮາຕ້ອງດູໃຈເຮາໃຫ້ອອກ ຄ້າອ່ານໃຈອອກວ່າ  
ຕ້ອງກາຮ່ໄຮຫີວ່າອັນໄວິຕົກກັງຈາລີນເຮືອງໄດ້ ນີ້ກີ່ອກມີສົດ ມັນ  
ຈະໜ່ວຍລົດອຸນຫຼວມີຄວາມໂກຮຮລົງໄດ້ບ້າງ ເນື້ອສົມມັນໄມ້ທັນປຸ່ງຊຸ່ນທໍາ  
ຕາມອາຮມ໌ໂກຮໄດ້ທຸກອ່າງ



“ ດັບກີ່ຂ່າຄວາມໂກຮໄດ້  
ຈະວ່ອຍໆເປັນສຸຂມັນຕ້ອງມີສຕິ  
ຕ້ອງມີສຕິຕ້ອງຮະລັກໄດ້ຕ້ອງ  
ຮະລັກຮັກໃຫ້ກັນໜ່ວຍມັນຈະມີ  
ອາຮມ໌ໂກຮ ”



!!@#(\_!\*&%#)\_!!





## ໜ້າຄວາມໂກຮອນໄປໄດ້ໃຈໄມ່ເປັນສຸຂ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนให้ผ่าความໂກຮອນ เมื่อผ่าความ  
ໂກຮອນได้แล้ว ถึงจะมีความสุข ถึงจะอยู่เป็นสุขได้ ถ้าเราม่าความ  
ໂກຮອນໄມ້ได้เราໄມ້ມีความสุขหรอก ยังคุกรุน้อยูในใจมัน เพราะไฟแห่ง<sup>๑</sup>  
ความໂກຮອນ ขณะที่คนเราໂກຮອນมากจะໄມ້ມีเหตุผล จิตตกเป็นทางของ  
อารมณ์ໂගຮອນเหมือนกับคนที่เป็นทาส มีความฟุ่มซ่านมากเมื่อเป็น<sup>๒</sup>  
ทางอารมณ์ฯ ก็พาไป หรือคิดไปแล้ว พูดไปแล้วหรือทำไปแล้วบาง  
ครั้งมันก็นີກໄດ້ທີ່หลัง อย่างบางครั้งนำความสูญเสียสู่ชีวิตมากมาย  
ตัวอย่างบาง คนเกลียด ໂກຮອນ ทะເລາຍກับคนในครอบครัวหรือเพื่อน  
บ້ານ บางครั้งก็ทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน บางคนถึงกับต้องสูญ  
เสียชีวิตและทรัพย์สินจำนวนมาก เพราะความໂກຮອນ เป็นต้น บาง  
คนทำกำกับคนอื่นໄມ້ໄດ້ກີ້ທໍາຮ້າຍທນເອງ เพราะความໂກຮອນ





## ວຽກຈັດການກັບຄວາມໂກຮອ

๑. ໃຊ້ວິແບບໂປຣານໃຫ້ນັບ ๑-๑๐ ຢ່າງ 1-100 ເພື່ອເປີຍງ  
ເບີນທີ່ເປີຍງອານົາມົນຄວາມຮູ້ສຶກໂກຮອໄປໃນທີ່ສາທາງອື່ນ ເມື່ອໃຈເຢັ້ນ  
ລົງໜ່ອຍອາຈະພວມືປັນຍຸພິຈາລາດ້ວຍເຫດຸດ້ວຍຜລ ແກ່ຍແກ່ດີ  
ໜ້ວ ຖຸກຝຶດ ຈາກນັ້ນຈຶ່ງເລືອກທີ່ມົອງໃນແງ່ດີທີ່ເຂົມຝູ່ ນັກໃນໃຈວ່າ “ເຮາ  
ຮັກສຸຂເກລືຍດທຸກໆໜັນໄດ ບຸກຄລອື່ນ (ທີ່ເຮາໂກຮອ) ກົກຮັກສຸຂເກລືຍດທຸກໆໜັນນັ້ນ” ດັ່ງນັ້ນ  
ຄົນເຮົາມືວິຕອຍູ່ຮ່ວມກັນບນໂລກນີ້ໜ່າງແສນສັ້ນ ຈະມານົວ  
ເກລືຍດ ໂກຮອ ໂທ່າ ກັນໄປມາຍ່າງນີ້ໄມ້ດີເລຍ ຕ້ອງຮູ້ຈັກການໃຫ້ອກັບຕ່ອ  
ກັນ





## ក្រសួង

ក្រសួង

ក្រសួង





๒. **ໃຊ້ແບບທນທານ** ຄື່ອເພີ່ມຫຼັກກັບຄວາມໂກຮດ້ວຍກາຣມີສຕິກຳທັນດຽວຢ່າງອດທນ ເຊັ່ນ ກຳທັນດວກ ໂກຮທນອ ໂກຮທນອ ໂກຮທນອໄປເຮືອຍໆ ຈຳກວ່າຄວາມຮູ້ສັກໂກຮຈະບຣເທລງທີ່ອດັບໄປ ໂດຍເຂົາພາະຜູ້ປົງປົງຕົວປັບສົນາກຣມຮູ້ນໃນແນວສຕິປັງປູ້ຮູ້ນແບບ ພອງທັນອຸບ໔ທນອ ໂກຮທນອ ໂກຮທນອ ໂກຮທນອ ຮະລີກຮູ້ໄປທ່າກອງຂອງຄວາມຮູ້ສັກທີ່ໂກຮ ອຍ່າໄປນຶກຄື່ນໜ້າຕາກຣີຢາທ່າທາງອາກັກປົກລີຍາຕ່າງໆ ຂອງຄົນທີ່ເຮົາໂກຮ ເມື່ອຮະລີກຮູ້ໄປເຮືອຍໆໄມ້ໄດ້ຈຳກັດວ່າກີ່ຄົງຈິຕີຈະຈະຄ່ອຍໆ ສົງບລົງ ເມື່ອຈິຕີໄມ່ປ່ຽນແຕ່ງຄວາມໂກຮຕ່ອໄປແລ້ວໃຫ້ກລັບມາທ່ານມີໜັກ ພອງ-ຍຸບ ທີ່ອ ອາກຣຍືນ-ເດີນ ອົງຍາບຄຍ່ອຍບາງຄົງຄ້າຮູ້ສັກຕືບຕັນທີ່ຫລອດລົມ ໃຫ້ຄ່ອຍໆ ພາຍໃຈເຂົ້າລີກໆ ພາຍໃຈອອກໃຫ້ຮູ້ສັກຜ່ອນຄລາຍສບາຍໆ ຈະຮູ້ສັກດີ້ຂຶ້ນໂຍຄືກໍຈະກຳທັນໄດ້ຕາມປົກຕີ ເຄົາເປັນວ່າເມື່ອມີສຕິເທົ່າທັນ ກົດຈະອຍ່ແຄໂກຮທນອ ໂກຮທນອ ໂກຮທນອໄມ້ມີເລຍໜອທີ່ອເກີນໜອຈົບແຄ່ທັນທີ່ເທົ່ານັ້ນພວ



ສັພເພ ສັຕຕາ ສັຕວົກ້າງຫລາຍທີ່ເປັນເພື່ອນທຸກບໍ  
ເກີດແກ່ເຈັບຕາຍດ້ວຍກັນກັງໝົດກັງສັນ





៣. ເຈີນເມຕຕາກວານບ່ອຍໆ ເຊົ້າ-ເຢັນທຳເປັນປະຈຳກາຍໃນ ១០០ ວັນ ຈະຮູ້ສັກໄດ້ວ່າຈິຕໃຈມີເມຕຕາມາກີ່ນໄມ່ຄ່ອຍເປັນຄົນເຫັນແກ່ ຕັ້ງໝືໂກຣ ຄວາມໂກຣເກີດຈາກອຳນາຈໂທສະ ຄ້າລະໂທສະໄດ້ຍ່າງເດືດ ຂາດເຮົາກໍຈະໄມ່ມີຄວາມໂກຣອີກເລຍ ຊຶ່ງຜູ້ທີ່ຈະໄມ່ໂກຣຫີ່ອໜ້າຄວາມ ໂກຣໄດ້ແລ້ວຄື່ອພຣະອາຄາມບຸຄຄລ ເມື່ອຍັງເປັນປຸຖຸຜູ້ຍັງແນ່ນໜາ ໄປດ້ວຍກີເລສ ຄ້າຮູ້ຈັກຮັບຍັງໄດ້ບ້າງກີ່ນັບວ່າດີມາກແລ້ວ ອົງຄ ສມເດືຈພຣະຈອນໄຕຮອາສີຍເຫດແໜ່ງການທີ່ບຸຄຄລໄດສາມາດໜ້າຄວາມ ໂກຣໄດ້ໂດຍເຕີດຂາດແລ້ວ ຈຶ່ງທຽບສະເໝີຢູ່ຜູ້ນັ້ນວ່າ “ໂກຮົ່ມ ຂັດວາ ລຸ່ມ ເລຕີ. ບຸຄຄລໄດ້ຈ້າກວຸມໂກຣໄດ້ແລ້ວ ຍ່ອມອູ່ເປັນສຸຂ” ເຫດນາວສາເນ ໃນທີ່ສຸດຂອງການແສດງຮຣມເທສະນາ ສມຄວຣແກ່ກາລເວລາ ຈຶ່ງຂອສມມຕີ ຍຸຕິລັງຄົງໄວ້ແຕ່ເພີຍງທ່ານີ້ ເວັງກີ່ມີດ້ວຍປະກາຮະຈະນີ້

# ປີ ພິມ ຖື

ໜັງ ແລະ ຄໍາ  
ໜັງ ແລະ ຕະຫຼາດ

## ນກຮາມ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## ຖຸນກພັນນົດ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
			1	2	3	4
			5	6	7	8
			10	13	14	15
			19	20	21	22
			26	27	28	

## ພຖະກາມ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
		3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ມັດນາຍນ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
			1	2	3	
			4	5	6	7
			9	10	11	12
			17	18	19	20
			23	24	25	26
			29	30		

## ກັນຍາຍນ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## ຄລາກມ

ວ	ເ	ສ	ມ	ພ	ສ	ບ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ແຮມ ດ ຄໍາ  
ແຮມ ຕະ ຄໍາ

ເຖິງ

ເດືອນ

## ມີນາຄົມ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## ເມຫຍນ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## ກຣກງານ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ສັງຫາຄົມ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
				1	2	3
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## ພຖຢົງກາຍນ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## ຮັນວາຄົມ

ວ	ຈ	ອ	ພ	ມທ	ນ	ສ
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



## កិច្ចការណ៍ម៉ែន ៤៥៦០

<b>១ ម.ក.</b>	ការបុណ្យតាកបាតរវាងខ័ណ្ឌថ្មី
<b>០០ ក.វ.</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន
<b>០៧ - ២៥ ក.វ.</b>	វារីកនរណី ធម្មជាតិ-នេរបាល
<b>០៨ - ០៩ ម.ក.</b>	កែវកាលសងក្រាន់
<b>០៩ ម.ក.</b>	វានុវត្តន៍បុច្ចាន ដាក់សាមឱកគឺសមកបុគ្គលិកស្នើសុំ
<b>៩ ក.ក.</b>	វានុវត្តន៍បុច្ចាន
<b>៩ ក.ក.</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន
<b>២២ - ២៥ ក.ក.</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន
<b>២៥ ក.ក.</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន
<b>៣ - ០៨ ម.ក.</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន
<b>៣ ម.ក.</b>	ការបុណ្យតាកបាតរវាងខ័ណ្ឌថ្មី
<b>៤ - ០៩ ក.ក.</b>	ការបុណ្យតាកបាតរវាងខ័ណ្ឌថ្មី
<b>០១ ក.ក. - ២ ម.ក. ៦១</b>	ក្រុងពិធីនរណីរាយបុច្ចាន

**ทุกวันที่ ๒๒ - ๒๔ ของเดือน กันยายนปี๒๕๖๗**



**ວັນເຫຼຸດ  
ປະຈຳປີ  
2560**  
[WWW.KAPOOK.COM](http://WWW.KAPOOK.COM)

The illustration features seven hot air balloons, each containing text about specific days of the month. A hiker silhouette stands on a hill in the foreground.

- ມັງກອນ**
  - ອາ.1 ວັນຂຶ້ນປີໃຫມ່
  - ຈ. 2 ທຸຍຸດຂະເຫຍວັນຂຶ້ນປີໃຫມ່
  - ອ. 3 ທຸຍຸດຂະເຫຍ  
ວັນປີໃຫມ່
- ກຸມພັນນັກ**
  - ສ.11 ວັນນາມນູ້ຫາ
  - ຈ.13 ທຸຍຸດຂະເຫຍ  
ວັນນາມນູ້ຫາ
- ກຣກກົມ**
  - ສ.8 ວັນຄາສຳພິທູ່ຫາ
  - ອາ.9 ວັນເຂົ້າພົວພັນ
  - ຈ.10 ທຸຍຸດຂະເຫຍວັນຄາສຳພິທູ່ຫາ
  - ອ.11 ທຸຍຸດຂະເຫຍວັນເຂົ້າພົວພັນ
- ຮັບການ**
  - ພດ.6 ວັນຈັກສີ
  - ພດ.13 ວັນສົງກຣານຕີ
  - ຄ.14 ວັນສົງກຣານຕີ
  - ສ.15 ວັນສົງກຣານຕີ
  - ຈ.17 ທຸຍຸດຂະເຫຍ  
ວັນສົງກຣານຕີ
- ສິງຫາກ**
  - ສ.12 ວັນແມ່ທ່າງໝາດີ
  - ຈ.14 ທຸຍຸດຂະເຫຍ  
ວັນແມ່ທ່າງໝາດີ
- ຕຸລາກ**
  - ຈ. 23 ວັນປີມທາງານ
- ຮັບການ**
  - ອ. 5 ວັນພ່ອແທ່ງໝາດີ
  - ອາ.10 ວັນຮັບອອຽນນູ້ນູ່
  - ຈ.11 ທຸຍຸດຂະເຫຍວັນຮັບອອຽນນູ້ນູ່
  - ອ.31 ວັນສືນປີ

จากใจกองบรรณาธิการ

”

แสงตะวันล้าลับดับวันเก่า  
เหลือเพียงเจาลงเลือนให้ห่วงหา  
แสงดวงจันทร์ส่องใจขึ้นอีกครา  
หยาดน้ำตาเหือดหายในราตรี  
ราษฎร์เดลี่ยวนผ่านใหม่อีกปี  
ขอความทุกข์ที่มีจังสละ  
ขอให้สุขสมหวังทั้งใจกาย  
มีเสื่อมคลายด้วยสติปัญญาเพียร

”

กฤตพล กฤตพลพิมาน



