



ຄວາມເປັນໄປແຫ່ງຊີວິດ

THE WAY OF LITTLE LIFE

ສຸກສະຫວັດດີ ຈ້ອຍ  
SOUKSAVATDY JOY

ຄວາມເປັນໄປແຫ່ງຊີວິດ

THE WAY OF LITTLE LIFE

ພິມແຈກເປັນຫມໍ້ມະຫານ

ໃນໂອກາດເຮັດບັນທຶກເກີດຄົບຮອບ ໗໗ ປີ

ສາທາໂຫຍຄຳເຈັບທຣ ວິຣະຈິຕຕະເຊຍະ

ວັດແລ້ນ ສຸຂາຣາມ ນະຄອນຫລວງພະບາງ

ວັນອາທິຕ ຊື່ນ ໑໐ ຄ່ຳ ເດືອນ ໑໑ ພ.ສ. ໒໔໕໐

ວັນທີ ໒໑ ຕຸລາ ຄ.ສ. ໒໐໐໗

SOUKSAVATDY

ສຸກສະຫວັດດີ

ຄວາມເປັນໄປແຫ່ງຊີວິດ

ຂຽນໂດຍ : ພຣະອຸໂມສັນ ສຸກສະຫວັດດີ (໑໑ຍ)

ຈຳນວນພິມ : ໑,໕໐໐ ຫົວ

ພິມ : ມັງກອນ ພ.ສ. ໒໕໕໐, ຄ.ສ. ໒໐໐໗

**THE WAY OF LITTLE LIFE**

Written : Souksavatdy Joy

Amout : 1,500 copies

Published : January, 2007

ອອກແບບຮູບພາບແລະລັດຊາພິມ : ສຸກສະຫວັດດີ (໑໑ຍ)

Photographic design & Donated : Souksavatdy Joy

E-mail : [piejoy2000@yahoo.com](mailto:piejoy2000@yahoo.com)

ອອກແບບຮູບເຂົ້າແລະຈັດການພິມໂດຍ : ຄຳອອນ ບຸນຍະພອນ

Graphic design : Khamvone Boulyaphonh



ພະຫລັກຄຳ ວິຣະວິສຸດທິຄຳ (ສາທາໂຫຍຍຄຳດັມທຣ ວິຣະຈິຕຕະເຊຣະ)

Most Venerable, Pra Khamchanh Veerachittathera

Vat Saen Soukharam, Laungprabang



ອັດຄະປັນໂຍພິກຂຸ  
ພຣະອຸນຄໍາ ສົກສະຫວັດດີ (໑໑໒)

Venerable, Pra Ounkham Joy Souksavatdy

# ຄໍານໍາ

ມີທ່ານຜູ້ຮຽນຫລາຍທ່ານໄດ້ກ່າວໄວ້ວ່າທັມມະຄີ "ໜ້າທີ່" ເປັນຄໍາເວົ້າທີ່ສັ້ນ ແຕ່ມີຄວາມໝາຍເລິກເຊິ່ງແລະກະຈ່າງແຈ້ງ ລວມທັງເປັນຄໍາກ່າວທີ່ໃຫ້ຄະຕິເຕືອນໃຈ ໃນການດໍາເນີນຊີວິດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ ໂດຍສະເພາະນັ້ນໆ ທຸລານ ໆ ນັກຮຽນ ລວມເຖິງ ບຸກຄົນທີ່ມີປັນຍາຮັກຄິດແລະມີເຫດຜົນ

ຄໍາວ່າ "ໜ້າທີ່" ໝາຍເຖິງກິດທຸລະທີ່ຄອນຫຼາ ສະແດງວ່າເຮົາຊຶ່ງໜ້າທີ່ເປັນ ເຮົາທີ່ພວກເຮົາທັງຫລາຍຈະປ່ອຍປະລະເລີຍໄປຕາມຍະກຸນກໍາບໍ່ໄດ້ ຕັ້ງໜ້າ ຖ້າບໍ່ທໍາ ອາດຈະເກີດຜົນເສຍຫາຍທັງແກ່ຕົນເອງແລະສ່ວນລວມໄດ້

ໜັງສື ຄວາມເປັນໄປແຫ່ງຊີວິດ ເຫລົ່ານີ້ ຊ້າພະເຈົ້າໄດ້ຂຽນແລະຮິບໂຮມເອົາ ທັມມະຄະຕິຕາມແນວທາງພຸດທະວິໄນຊີວິດທີ່ສໍາໜັດໃຫຍ່ຄໍາຈັນທຣ ວິຣະຈິຕຕະເຊຣະ ເພິ່ນເຄີຍໃຫ້ແນວທາງດ້ານການອົບຮົມແກ່ລູກສົດທັງຫລາຍ ລວມເຖິງຂະນີບທໍານຽມ ປະເພນີລາວ ປະສົມປະສານກັບຮບແຕ່ມັກຊ້າພະເຈົ້າມັກແຕ່ມໃນເວລາຫວ່າງ ເພື່ອເປັນ ຂໍ້ຄິດໃນການດໍາເນີນຊີວິດທີ່ດີງາມ ໃນຖານະທີ່ເຮົາເປັນຊາວພຸດ ເຮົາກໍຄອນປະຕິບັດຕົນ ໃຫ້ເໝາະສົມແລະຖືກຕ້ອງຕາມປະເພນີທີ່ດີງາມ ຈົນຈະເປັນສ່ວນເຮັດໃຫ້ການດໍາເນີນ ຊີວິດໄດ້ມີແບບແຜ່ນ ມີລະບຽບວິໄນແລະຄວາມຈະເລີນກ້າວໜ້າສືບໄປ

ໃນຕອນຫາຍຊຶ່ງໜັງສືເຫລົ່ານີ້ ຊ້າພະເຈົ້າໄດ້ເຮັດໜ້າເຈັຽເປົ້າໄວ້ ເພື່ອໃຫ້ທ່ານ ໄດ້ຈັດບັນທຶກຂໍ້ຄິດ ຄວາມຊຶ່ງຈໍາ ທີ່ໄດ້ຈາກໜັງສືເຫລົ່ານີ້ຫລືຕາມອັດທະຍາໄລຂອງທ່ານ

ຊ້າພະເຈົ້າຂໍຂອບໃຈດ້ວຍຄວາມເຄົາຮົບຍິ່ງ ນໍາທ່ານອາຈານຍ໌ທນຸ່ມອາຊີນ ສັ້ນທະມະໂນ ທີ່ອານຸຍາດມອບຮບແຕ່ມບາງຕອນແລະຊ່ອຍແປຄວາມຖືກຕ້ອງ ດ້ານພາສາອັງກິດໃຫ້ໄດ້ລົງໜັງສືນໍາ ຂອບໃຈທ່ານສົມຄິດ ສຸວິຍະສັກ ນາງອາທິນາ ແກ່ນແກ້ວ ທີ່ຊ່ອຍແປແລະຮຽບຮຽງຄວາມຖືກຕ້ອງດ້ານພາສາອັງກິດ

A special thanks to my instructor, Mrs. Diane Villanueva, for proofreading English translation. ຂອບໃຈນັ້ນໆ ທຸລານ ໆ ທີ່ອານຸຍາດໃຫ້ພາບຖ່າຍໄດ້ລົງໜັງສືນໍາ

ຂໍຂອບໃຈພໍ່ແມ່ ຄບາອາຈາຣຍ໌ ທ່ານຜູ້ໃຫຍ່ທັງຫລາຍທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ກຳລັງໃຈລົມທຳໃຫ້  
ໜັງສືເຫຼົ່ານີ້ເກີດຂຶ້ນມາໄດ້

ແລະທີ່ຊາພະເຈົ້າຈະລົມຂອບໃຈບໍ່ໄດ້ຄືທ່ານອາຈາຣຍ໌ຄຳອອນ ບນຍະພອນ ທີ່  
ຊ່ວຍອອກແບບ ຈັດຮູບເຫຼັ້ມແລະເປັນທຣະໃນການຈັດການເຂົ້າໂຮງພິມໃຫ້.

ບນກຳລັດແລະຄນງາມຄວາມດີອັນເກີດຈາກຄວາມພາກພຽນພະຍາຍາມແລະ  
ຄວາມຕັ້ງໃຈ ໃນການຂຽນແລະຮິບຮົມເອົາຫັມມະຄະຕິພ້ອມເປັນສັດທາໃນການຈັດພິມ  
ໜັງສືຂອງຊາພະເຈົ້າເຫຼົ່ານີ້ ຂະນະນັ້ນອັນອາຍແດ່ສາທາໃຫຍ່ຄຳດັ່ນທຣ໌ ວິຣະຈິຕຕະເຊຣະ  
(ເງິນເປັນພຣະອຸປັດຊາບອດທັງເປັນສາມະເນນແລະບອດເປັນພຣະພິກຂຸ) ວັດແລ້ນ  
ສຸຂາຣາມ ນະຄອນຫລວງພະບາງ ພຣະຜູ້ເປັນແລ້ງແຫ່ງປະທັບຂອງພຸດທະບໍຣິສັດແລະ  
ປ່ວງຊົນຊາວລາວທັງຫລາຍ ເນື່ອງໃນໂອກາດເຮັດບຸນວັນຄ້າຍວັນເກີດຄົບຮອບ ໗໗ ປີ  
ພ.ສ. ໒໕໕໐, ຄ.ສ. ໒໐໐໗

ຊາບຂໍອານຍາດຕັ້ງກັດຍານະຈິຕຕະຍາທິດຖານອຳນວຍພອນໂຊມຸງຄຸນໃຫ້  
ພຣະຫລັກຄຳ ວິຣະວິສັດທິຄນ ອັດທະມະຫາລັກທັມມະໂຊຕິກະທະຊະ  
(ສາທາໃຫຍ່ຄຳດັ່ນທຣ໌ ວິຣະຈິຕຕະເຊຣະ) ຈຶ່ງຈະເລີນດ້ວຍຈະຕຸພິທທະພອນ ພິເລດ  
ລົມບນ ບໍຣິບນດ້ວຍອາຍ ວັນນະ ສຸຂະ ພະລະ ຫັມມະສາຣລົມບັດ ເປັນພຣະຣັມໂພ  
ຣັມໂຊແກ່ສິດສານຸສິດແລະປ່ວງຊົນຊາວພຸດທະບໍຣິສັດຕະຫລອດໄປເຫັນ

ດ້ວຍຄວາມເຄົາຮົບແລະນັບຖືຢ່າງສູງ

ອັດທະປັນໂຍພິກຂຸ  
ພຣະອຸນຄຳ ສຸກສະຫວັດດີ (ຈຳຍ)

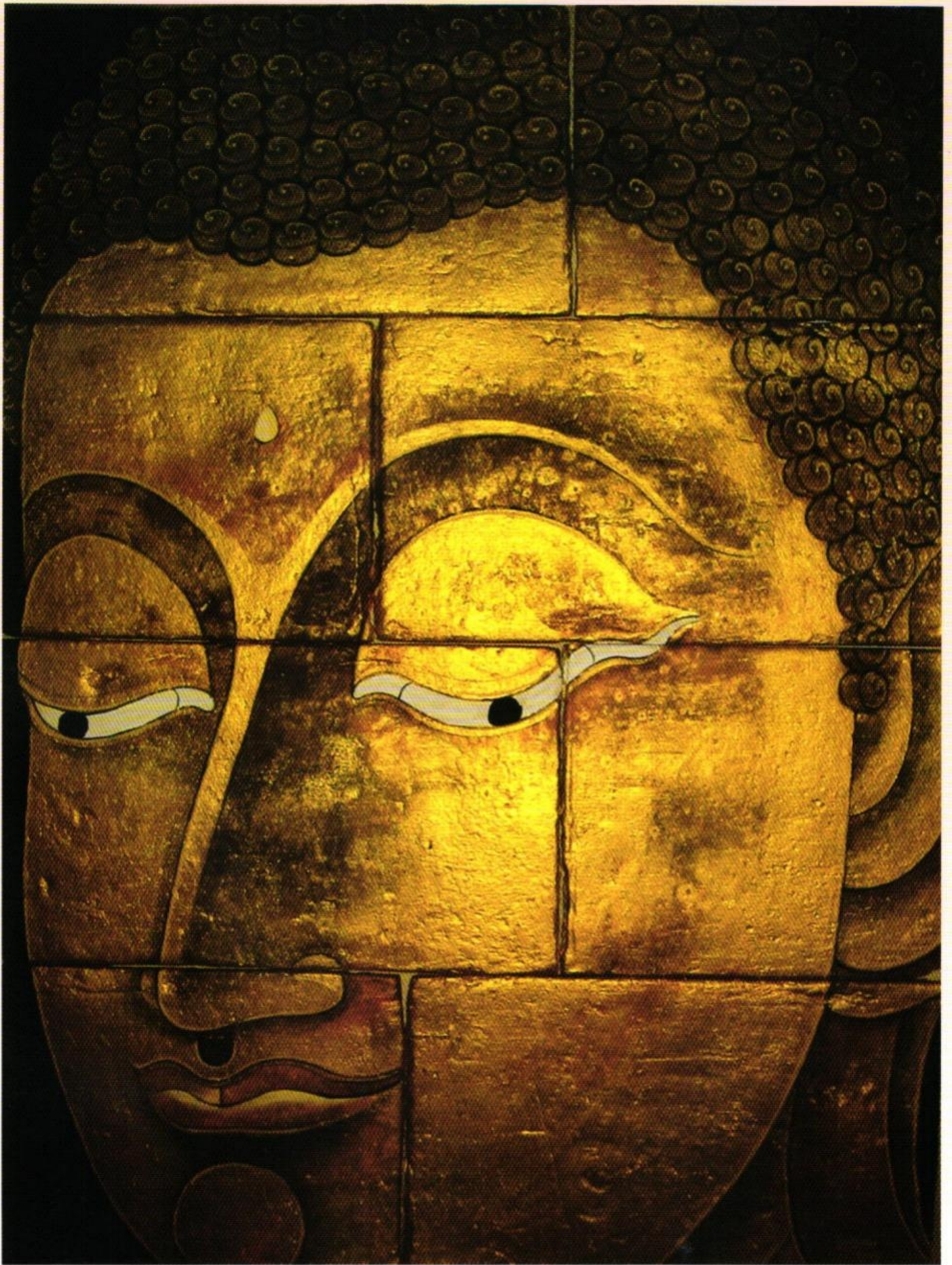
## ລາຣະບັນ

໑. ວິວັດທະນາການແຫ່ງຄວາມຮູ້	Evolution of Knowledge	10-11
໒. ມໍຣະດົກທາງປັນຍາ	Wisdom	12-13
໓. ອາຫານໃຈ	Nutrition for Our Mind	14-15
໔. ປະໂຫຍດຈາກການຫຳລະມາສີ	Benefits of Practicing Meditation	16-17
໕. ຄວາມຈິງແຫ່ງຊີວິດ	Truth of Life	18-19
໖. ອຸປະນິໄສຂອງຄົນ	Human's Personalities	20-21
໗. ລັກສະນະຄວາມເປັນເພື່ອນທີ່ດີ	Characters of a Good Friendship	22-23
໘. ລັດຈະສັມແຫ່ງຄວາມຮັກ	The truth about love	24-25
໙. ຄວາມຈິງທີ່ບໍ່ຄອນລຽງ	Be Like a Smart Car Owner	26-27
໑໐. ຄວາມເສຍຫາຍຂອງເຈົ້າອາຣິມ	Anger brings your downfall	28-29
໑໑. ຄ່າຂອງຄວາມຊື່ອກັບຄວາມດີ	The value of goodness and badness	30-31
໑໒. ວິທີຂາບໄຫວ້	Method of Paying a Respecting by Hands	32-33
໑໓. ປະເພດຂາບໄຫວ້	Lao Traditional Greeting Style	34-35
໑໔. ວິທີແຫ່ງຄວາມງາມ	Method of Beauty	36-37
໑໕. ຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງຄວາມງາມ	A Long Lasting Beauty and Charm	38-39
໑໖. ຄ່າຂອງຄວາມເປັນມະນຸດ	The human personalities	40-41

໑໗. ດີຊ່ວ ຊີ່ວດີ	Good and Bad	42-43
໑໘. ຈຸດດາງດໍາຂອງຫົວໃຈ	A Dark Hearted Man	44-45
໑໙. ຄວາມເປັນໄປຂອງສັງຄົມ	The World Development	
	Today	46-47
໒໐. ຄວາມຈິງທາງທໍາມະຊາດ	The Truth of Mother Nature	48-49
໒໑. ຊາດລາວ	Laotians	50-51
໒໒. ການແຍ້ງປັນ	Depending	52-53
໒໓. ສາສນາ	Religion	54-55
໒໔. ວິທີຫາຄວາມສຸກຊີວິດປະຈຳວັນ	To find happiness in our daily life	56-57
໒໕. ຄວາມພໍດີ	Balance	58-59


 24 / VII

ຫ້າມຈໍາໜ່າຍ



# ວິວັດທະນາການແຫ່ງຄວາມຮູ້

ມະນຸດ "ຄົນ" ຊາດໃດກໍ່ຕາມ ຊົນຊັ້ນໃດກໍ່ຕາມ ທີ່ຍັງມີຄຸນສົມບັດແຫ່ງຄວາມຫຼາກ ແລະຍັງຄົງແຮງກະທົບຈາກການຍຸຍົງຈາກສິ່ງຕ່າງ ໆ ນາ ໆ ແລ້ວພໍທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເກີດອາຣົມບໍ່ສະບາຍທັງກາຍທັງໃຈໄດ້

ນັ້ນສະແດງວ່າ ຄວາມຮູ້ຂອງທ່ານຍັງບໍ່ພຽງພໍທີ່ຈະດຳເນີນຊີວິດແບບສົມບູນ ອັນທີ່ຈະປາລະຈາກສະພາວະແຫ່ງຄວາມຫຼາກໄດ້ເທື່ອ ເພາະສະນັ້ນ ກໍ່ດຳເນີນເຫລືອເກີນທີ່ເຮົາ ເຈົ້າ ຊ້ອຍ ຈະຕ້ອງຫາຄວາມຮູ້ມາບຳຮຸງຕົວເອງອີກ ເພື່ອວິວັດທະນາຕົນເອງໃຫ້ພົ້ນຈາກສະພາບຄວາມເປັນຫຼາກທັງຫລາຍ ແລ້ວໃຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງຄວາມອິດສະລະເທົ່າທີ່ຈະເປັນໄປໄດ້ ໂດຍການຍຶດຄອງຫລັກຮຽນຮູ້ຄວາມຈິງຈາກຊີວິດ ຈາກໂລກ ແລະຈາກຫຼາກສິ່ງຫຼາກຢ່າງທາງທຳມະຊາດ...

ເພາະສະນັ້ນ ວິຊາທຳອິດທີ່ຫຼາກ ໆ ທ່ານຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ຄື ປັດສະຍາແຫ່ງຊີວິດທີ່ປັນຍາແຫ່ງຊີວິດ.

ຫລັກຄຳສອນໃນທາງພຣະພຸດທະສາສນາເພິ່ນກ່າວໄວ້ວ່າ

"ທ່ານໃດມີສະພາບກາຍດີ ມີສະພາບທາງປັນຍາດີ ແລະ ມີສະພາບທາງຈິຕໃຈດີ ກໍ່ບຣຸ້ງວ່າ ບໍ່ຈົນຄວາມສຸກ"

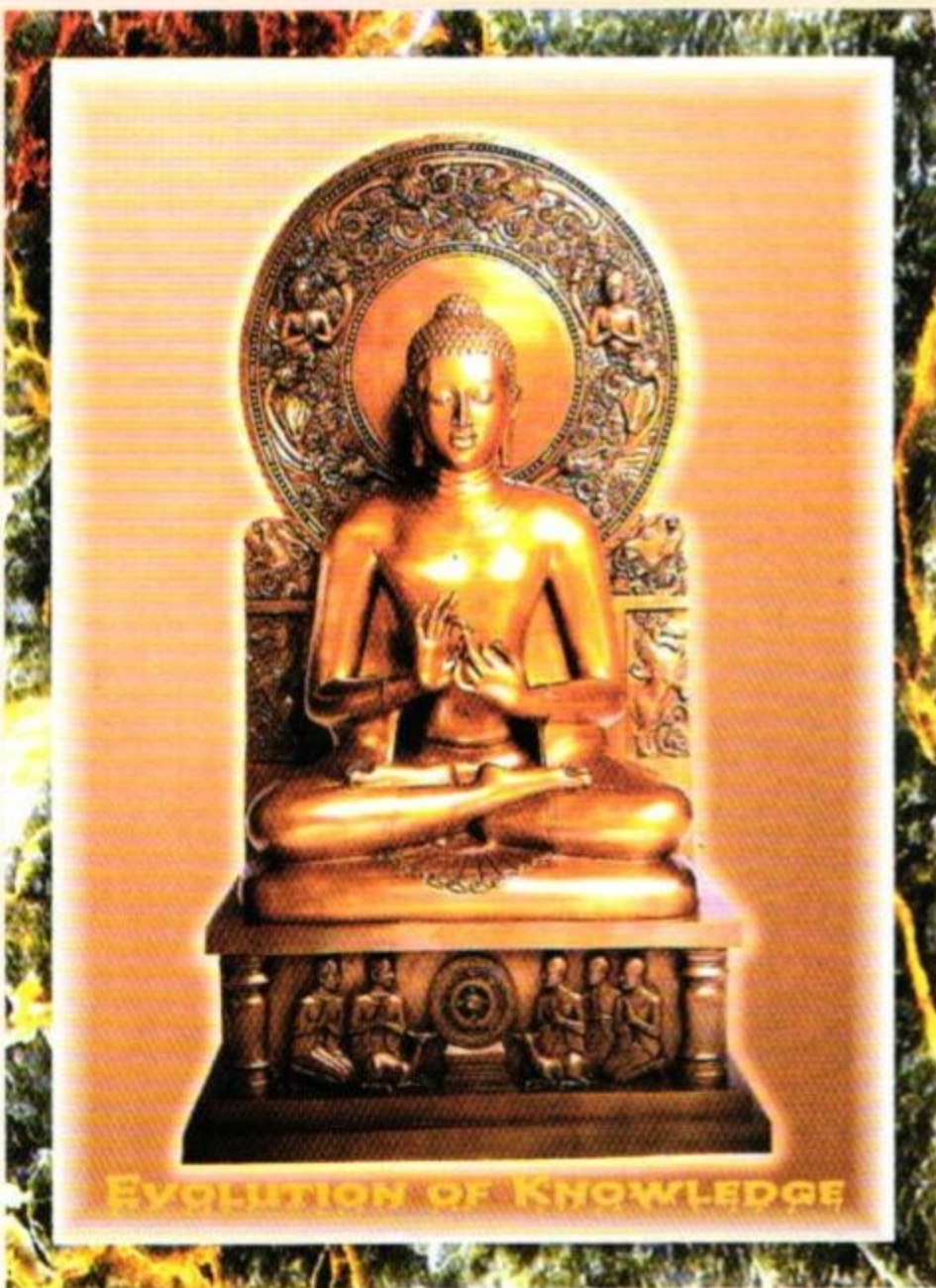


"ຄວາມຮູ້ເຮັດໃຫ້ອົງອາດ"

## EVOLUTION OF KNOWLEDGE

“Manusa” is a Bali phrase that refers to a human being regardless of race or nationality. If one still has sufferings and attaches to temptation, it means that person does not have complete evolving knowledge to manage one’s life in eliminating suffering. Thus, it is necessary to search for the knowledge and understanding of the true nature that surrounds us in order to develop oneself to be able to be free from sufferings. Therefore, the first knowledge that each person needs to acquire is the philosophy of life or the wisdom of life.

According to the Buddha’s teachings, a person who has wisdom and understands the truth will experience true happiness in life.



# ມໍຣະດົກທາງປັນຍາ

ປັນຍາຄືຄວາມຮູ້ແຈ້ງໃນສິ່ງຕ່າງ ໆ ປັນຍາປຽບເໝືອນແກ່ອຸສາຣະພັດນິກ ເພາະແກ່ອຸສາຣະພັດນິກສາມາດເນຣະມິດ ທກສິ່ງທກຢ່າງຕາມທີ່ເຈົ້າຂອງປາຣຸນາ ປັນຍາກໍເຊັ່ນດຽວກັນ ຜູ້ທີ່ມີປັນຍາຈະ ຕ້ອງເຮັດສິ່ງຕ່າງ ໆ ໄດ້ດ້ວຍປັນຍາ ພຣະພຸດທະເຈົ້າຊົງຕັດໄວ້ວ່າ : ຊີວິດ ທີ່ຢູ່ດ້ວຍປັນຍາເປັນຊີວິດທີ່ປະເສີດສຸດ



ຄົນເຮົາສາມາດສ້າງປັນຍາໄດ້ດ້ວຍ  
 ໒ ວິທີຄື :  
 ໑. ປັນຍາເກີດຈາກການຟັງ ຜູ້ທີ່ໄດ້

ສະຕັບຮັບຟັງຈາກທ່ານຜູ້ຮຽນຄູາອາຈານ ວິທະຍາທີ່ສິ່ງສິດສານອື່ນ ໆ ທີ່ເປັນສາຣະ ກໍ່ຍ່ອມເກີດປັນຍາໄດ້ເອີ້ນວ່າເປັນພະທຸລຸດ

໒. ປັນຍາເກີດຈາກການອ່ານ ຂະບວນການອ່ານເກີດຈາກສິ່ງພິມເຊັ່ນ: ອາລະສານ ໜັງສືພິມ ຕຳຣາ... ຖ້າໄດ້ອ່ານ ເປັນຄຸນອ່ານຈະນຳພາໃຫ້ເຮົາໄປສູ່ອົງແຫ່ງ ຄວາມຮູ້ໄດ້ເປັນຢ່າງດີ ເພາະສະນັ້ນການຮັກ ໃນການອ່ານເປັນປັດໄຈສຳຄັນຍິ່ງທີ່ເຮົາ ຄວນຈະເອົາໃຈໃສ່.

໓. ປັນຍາເກີດຈາກການຄິດຫຼື ຈິນຕະນາການ ຄືນຳເອົາສິ່ງທີ່ໄດ້ຮູ້ໄດ້ເຫັນ ໄດ້ຍິນ ແລ້ວນຳມາວິເຄາະພິຈາລະນາຫາ ເຫດຜົນວ່າ ມັນເກີດຂຶ້ນມາໄດ້ແນວໃດ ມັນຈະຢູ່ໄດ້ແບບໃດ ແລ້ວຕໍ່ໄປ ມັນຈະ ເປັນໄປແນວໃດ

໔. ປັນຍາເກີດຈາກການເຝິກ ສະມາທິຄື ເຝິກຈິຕໃຈຂອງເຮົາໃຫ້ສົງບ ປັນຍາທີ່ເກີດຈາກຈິຕທີ່ສົງບນີ້ ແຫລະ ເອີ້ນວ່າ ສະຕິປັນຍາ ເປັນປັນຍາຊັ້ນຍອດ ເພາະສະນັ້ນ ເຮົາຄວນເຝິກປັນຍາ ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນດ້ວຍສິ່ງທີ່ເຮົາໄດ້ ຜູ້ທີ່ມີ ປັນຍາຍ່ອມນຳພາຕົນເອງ ຄອບຄົວ ສິ່ງຄົມ ແລະປະເທດຊາດໃຫ້ຈະເລີນ ກາວໜ້າ

ດັ່ງທີ່ພຣະພຸດທະເຈົ້າໄດ້ຕັດໄວ້ວ່າ  
 "ແສງສະຫວ່າງອັນສະເໝີດ້ວຍປັນຍາບໍ່ມີ"

## WISDOM

Wisdom is the knowledge of understanding things. Having wisdom is like having magic because it is the chief factor leading to progress in anything we wish.

The Buddha said, “Life with the wisdom is excellent”.

There are four ways for gaining wisdom.

First is by listening : one who likes to listen the words of the wise people, teachers, and other medias such as radio that has useful information can be a knowledgeable person called Pahu Sutta—a person with various knowledge.

Second is by thinking: thinking of what one has seen, heard, and experienced to find out or understand the cause and result (reasons) of each thing, so one can use those understandings from thinking to guide his action in his daily life.

Third is by meditation or concentration: this kind of wisdom called Satipanna or great wisdom. It is to train or practice ones mind to truly understand the truth of the nature.



Finally, wisdom can also be gain by reading; you can achieve this knowledge by reading novels, newspapers, or magazine etc. Therefore, the love and passion for reading we as individuals should pay more attention to how important it can be for us.

Thus, we should practice or follow these four ways in order to gain wisdom. A person with wisdom will bring progress for oneself, family, community, society, and his country.

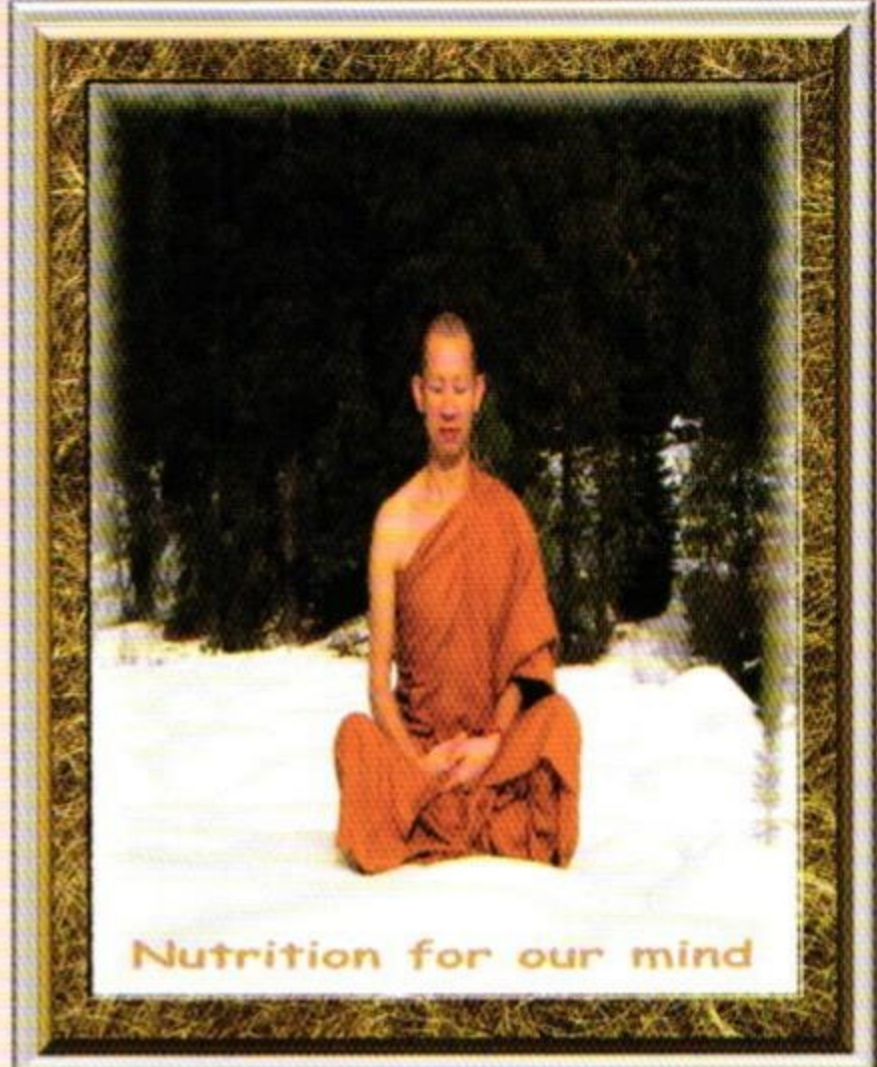
“No light is bright as wisdom”.

# ອາຫານໃຈ

ສະມາທິຄື: ຄວາມສະບາຍ ສົງບ  
ແລະຄວາມຮັດຮືກເປັນສຸກຢ່າງຍິ່ງທີ່ມະນຸດ  
ສາມາດສ້າງຂຶ້ນໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ.

ການເຝິກສະມາທິເປັນສິ່ງທີ່ພຣະ  
ພຸດທະສາສນາໄດ້ກຳນົດເອົາໄວ້ວ່າ ຫຸກໆ  
ຄົນຄວນຈະປະຕິບັດ ເພື່ອເປັນແນວທາງ  
ແລະເພື່ອເປັນວິຖີທາງແກ່ການດຳເນີນຊີວິດ  
ໃນແຕ່ລະວັນ ເພາະຊີວິດໜຶ່ງຊີວິດລ້ວນ  
ແລ້ວແຕ່ໄດ້ຮັບສິ່ງບໍ່ດີຫລາຍກວ່າສິ່ງທີ່ດີ  
ທີ່ຜ່ານເຂົ້າມາ ເພາະສະນັ້ນ ເປັນສິ່ງຈຳເປັນ  
ທີ່ທ່ານຄວນຈະໃຫ້ຄວາມຍຸຕິທັມແກ່  
ສຸຂະພາບໃຈ

ວິທີການຫຳລັກສະມາທິແບບງ່າຍ ໆ ຄື  
ນັ່ງຂັດສະມາດເອົາຂາຂອາທັບຂາຊ້າຍ  
ມີຂອາທັບມີຊ້າຍຫຼືນັ່ງລັກສະນະໃດກໍໄດ້  
ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ຢູ່ຊັງຫວະພໍດີ ທ່ານຢ້າ  
ພະຍາຍາມບັງຄັບຮ່າງກາຍ ບໍ່ເບີບກ້າມຕາ  
ຄືອາງອາຣິມຫຸກລະບົບຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້  
ສະບາຍ ໆ ແລ້ວຮະລິກເຖິງຄວາມດີ  
ທັງໝົດທີ່ເຮົາໄດ້ກະທຳມາທັງໃນອະດີດ...



ທັງມັນ... ແລະທີ່ກຳລັງຈະກະທຳ  
ຈົນເໝືອນກັບວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ  
ທັງໝົດໄດ້ປະກອບຂຶ້ນດ້ວຍຫາຕແຫ່ງ  
ຄຸນງາມຄວາມດີລ້ວນ ໆ ພະຍາຍາມສ້າງ  
ຄວາມຮັດຮືກໃຫ້ພ້ອມທັງກາຍ ໃຈ ວ່າ  
ເຮົາກຳລັງຈະເຂົ້າໄປສູ່ສະພາວະແຫ່ງ  
ຄວາມສົງບສະບາຍຢ່າງຍິ່ງ ແລ້ວກຳນົດ  
ລົມຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າ ໆ ໂດຍຍົດເອົາ  
ບົດສົດພຣະຄາຖາບົດໃດບົດໜຶ່ງ  
ຫຼືກຳນົດ "ພຸດໂຫ" ພຸດ ຫາຍໃຈເຂົ້າ...  
ໂຫ ຫາຍໃຈອອກ... ໄປເລີ້ນໆ ຈົນທ່ານ  
ຈະເຫັນວ່າ ເໝາະແກ່ການຢຸດຕິ.

## NUTRITION FOR OUR MIND

Meditation can be a source of comfortable, peaceful, and happy feelings. Practicing meditation is a part of making merit, which is considered every Buddhist's duty and a way of life. Practicing meditation is like exercising our minds or feeding our minds with good nutrition. Without meditation, our minds could not be in good shape compared to our weak physical body, resulting from a lack of a regular exercise.

Below is a commonly used meditation method among Buddhists:

Sit in a lotus position, with the right foot over the left foot. Or sit in any position, making sure you feel as comfortable as possible.

Never put too much stress on any part of your body, which can cause discomfort during meditation. Relax your body and mind.

Try to focus your thoughts toward all good things that you have

ever done in your life.

Get your body and mind ready for meditation the same way you try to get ready to enter a peaceful and comfortable place.

Then begin to breath and exhale slowly. However, you should breath in as deeply as possible and exhale all your breathe out of your lungs as completely as possible. You may count your breaths "one" as breathing in and two as you exhale...one...two, one...two in your head continuously. Saying words in your head while breathing in and exhaling out is also recommended. For this reason, the words "Bhud Dho," pronounced "Put Toe" and meaning "Buddha," is commonly used while meditating. Say in your head "Bhud" when breathing in, and "Dho" when exhaling out continuously until the end of the meditation session.

# ປະໂຫຍດການເຝິກສະມາທິ

## ຜົນຕໍ່ຕົນເອງ:

໑. ລົງເລີ້ມໃຫ້ມີສະພາບທາງຈິຕໃຈດີຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ເຮັດໃຫ້ຈິຕໃຈລົງບ, ລະບາຍ ມີຄວາມຈຳດີ ມີສະຕິປັນຍາ ແຊມເຮັດໃຫ້ເຮົາຄິດໄດ້ໄວ ແລະເລື່ອງກຄິດແຕ່ລ້ຽງທັດໆ...

໒. ຈະເປັນຜູ້ມີມາລະຍາດທີ່ດີ ມີຄວາມໝັ້ນຄົງທາງດ້ານອາຣິມ ເຊິ່ງໝັ້ນໃນຕົນເອງ ມີມະນຸດລຳພັນທີ່ດີ ມີມາລະຍາດໃນການວາງຕົວໃຫ້ເໝາະສົມກັບກາລະເທສະ ແລະເປັນຜູ້ມີສະເໜ່...

໓. ຊ່ວຍລືດຄວາມຄຽດ ເປັນອາວຸດເລີ້ມປະສິດທິພາບໃນການທຳງານ ການສຶກສາຮຳຮຽນໄດ້ດີ ຊ່ວຍເລີ້ມໃຫ້ມີສະພາບແຂງແຮງ ເພາະກາຍກັບຈິຕໃຈມີອິດທິພົນຕໍ່ກັນ ຖ້າຈິຕໃຈແຂງແຮງ ຍ່ອມເຮັດໃຫ້ມີພຸມຕ້ານທານໂຮຄໄປໃນຕົວ.

ຜົນຕໍ່ຄອບຄົວ: ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວເຫັນປະໂຫຍດຈາກການປະຕິບັດທັມ ມີສັດທາຍິດໝັ້ນຢູ່ໃນສັດທັມ ປົກຄອງກັນດ້ວຍທັມຕ່າງຄົນຕ່າງຈະເຮັດໜ້າທີ່ຂອງຕົນເອງ ເຊັ່ນ :

ມີຄວາມຮັກໂອ້ຕໍ່ກັນ ມີຄວາມສາມັກຄີ ມີນ້ຳໜຶ່ງໃຈດຽວກັນ ມີການໃຫ້ອະໄພ ເດັກນ້ອຍເຄົາຣົບຜູ້ໃຫຍ່ ຜູ້ໃຫຍ່ມີເມຕຕາຕໍ່ເດັກນ້ອຍ ເມື່ອສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຕ່າງຄົນຕ່າງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ເມື່ອມີບັນຫາຫລືອປະສິດກເກີດຂຶ້ນຍ່ອມລວມພະລັງໃຈກັນແກ້ໄຂບັນຫາເຫລົ່ານັ້ນໃຫ້ລຸ່ລ່ອງໄປດ້ວຍດີ

ສະພາບການທັງໝົດທີ່ເລົ່າມານັ້ນແຫລະຄືປະໂຫຍດຈາກການເຝິກສະມາທິ.



## BENEFITS OF PRACTICING MEDITATION

The following are some important benefits we may gain from practicing meditation:

Personal level:

(1) Improve mental health capacity by having a peaceful mind, a relaxed mind and body increased, concentration, improved memory, positive thinking and decision making.

(2) Improve emotional control, self-esteem, self-confidence, personality, relationship with others, social adjustment and adaptability, and personal charm.

(3) Reduce mental stress, and increase employment and/or school productivity, and help in other physical health improvement because a strong body needs a strong mind.

Family and societal level:

(1) Gain trust and confidence

from family members

(2) Family members are more faithful in practicing meditation

(3) Gain a better relationship and communication with family members. Each family member will have a better mutual understanding and love. Each family member will know and be willing to accept his or her role and responsibility.



# ຄວາມຈິງແຫ່ງຊີວິດ

ເປັນຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ພຣະພຸດທະ  
ສາສນາບໍ່ສາມາດຈະນຳພາມະນຸດທຸກໝໍ້  
ເຫລົ່າໄປສູ່ດິນແດນພຣະນິພພານໄດ້  
ເຫດເນື່ອງຈາກວ່າ ແຕ່ລະຄົນຍ່ອມມີ  
ລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນຕາມວິວັດທະນາ  
ການຂອງໃຈຂອງມັນ ໃນເມື່ອທຸກຄົນ  
ບໍ່ສາມາດຈະໄປພຣະນິພພານໄດ້ ພຣະ  
ພຸດທະເຈົ້າຈຶ່ງດຳແນກຫລັກໝໍ້ເປັນ  
ແບບຢ່າງໄວ້ ໔ ລະດັບ ຄື:

- ໑. ລະດັບເດັກນ້ອຍ
- ໒. ລະດັບໜຸ່ມສາວ
- ໓. ລະດັບວິຊາຊະຣາ
- ໔. ລະດັບໂລກຸຕຕະຣະ.

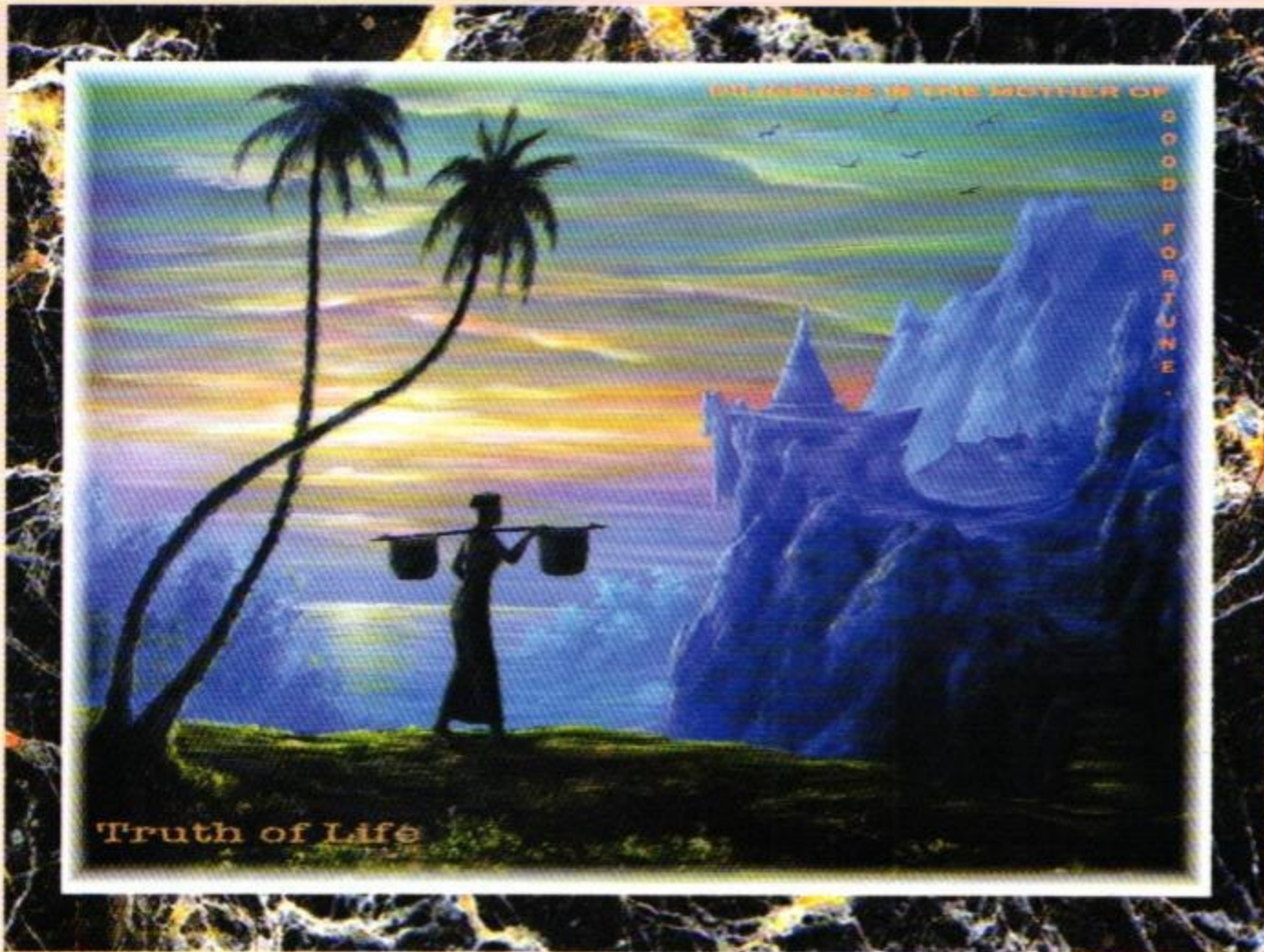
ລຳຫລັບບຸກຄົນທີ່ຕ້ອງການຫລຸດ  
ພື້ນດາກສະພາວະແຫ່ງຄວາມທຸກຄວາມ  
ເບື້ອງໜ່າຍທັງປອງ... ແລ້ວເຂົ້າສູ່ອະມະຕະ  
ຫາຕອນເປັນສະຖານທີ່ບໍ່ມີຄວາມແປປ່ຽນ  
ຄື

"ດິນແດນພຣະນິພພານ."



ໂດຍໃຈຄວາມ ກໍ່ຄື : ຄົນທຸກ  
ລະດັບຄອນຈະມີສິດປະຄອນຈະມີວິນິຍ  
ແລະຄອນຈະມີມາລະຍາດໃນການດຳເນີນ  
ຊີວິດຂອງຕົນເອງໃຫ້ຢູ່ໃນລະດັບຄວາມ  
ພໍດີ "ແບບສາຍກາງ" ພໍເຮົາມີສິດປະ  
ມີວິນິຍແລະມີມາລະຍາດໃນການບໍລິຫານ  
ຊີວິດແລ້ວ ພື້ນທີ່ຕາມມາຄື

"ກິນອາຍຸອຸ່ນແຫ່ງຄວາມສຸກ"



## TRUTH OF LIFE

It is true that not every person is capable of reaching Nirvana through Buddhism because each person has different levels and capacities in their practice. Since each person cannot reach Nirvana, the Lord Buddha had separated his teachings into four levels:

1. Levels for children
2. Levels for teenagers or young adults
3. Levels for Adults and
4. Levels for Lokuttara

Lokuttara is a Bali phrase

referring to a state of mind that has reached the transcendental level and is able to practice being free from all sufferings and reach everlasting “Nirvana”.

The main point is that each person should have the art of living, including self-discipline that is suitable in making a living to fit one’s own comfort level or lifestyle. When a person has the discipline to manage his life, the result will be a happy life.

# ໑໑ປະນີລັຍ໑໑໑ຄົນ

ຄົນດີ	ມັກແກ້ໄຂ
ຄົນດັ່ງໄຮ	ມັກແກ້ຕົວ
ຄົນຊົ່ວ	ມັກທຳລາຍ
ຄົນມັກງ່າຍ	ມັກຖືມ
ຄົນຈິງ	ມັກທຳ
ຄົນລະຢ່າ	ມັກຕີ

ມີພຣະອາດາຣຍ໌ໆໜຶ່ງ ເພິ່ນເປັນພຣະທີ່ມີຄວາມເມັດຕາທຳມັດລັພພະລັດເປັນເລີດ ດ້ວຍຄວາມມີເມັດຕາທຳມັດລັພພະລັດນີ້ແຫລະດັ່ງເປັນເຫດໃຫ້ພຣະອາດາຣຍ໌ຕັ້ງໆຊຽນຂໍ້ທຳມັດໄວ້ຕາມຕົ້ນໄມ້ໃນເຂດວັດວ່າ :

*"ທ້າມລ່າລັດພາຍໃນວັດ"*

ອີກໜຶ່ງມື້ຕໍ່ມາ ໄດ້ມີຊາຍໜ່ວມກ່ວໜຶ່ງເຈົ້າເຈັຽທີ່ມີຄວາມມາຕິດທັບຄວາມທີ່ພຣະຊຽນແທນໄວ້ວ່າ :

*"ທ້າມພຣະ໑໑ກບິນລະບາດນອກວັດ"*

ຖາມວ່າ ລັງເຫດການທີ່ເລົ່າມານີ້ລະຫວ່າງພຣະອາດາຣຍ໌ກັບຊາຍໜ່ວມກ່ວນັ້ນ ໃຜ່ມີຄຸນລິມະພັດກົງກັບຄະຕິທີ່ມີໃນຂໍ້ໄດ໑໑໑ປະນີລັຍຄົນ...?



*"ແລ້ວທ່ານຢາກໄດ້ຄະຕິທີ່ມີໃນຂໍ້ໄດປະດັບໄວ້ແກ່ຕົນເອງ...?"*

## HUMAN'S PERSONALITIES

The good ones always take responsibility

The irresponsible ones always have excuses

The bad ones always break rules

The lazy ones are always careless

The truthful ones always keep their promises

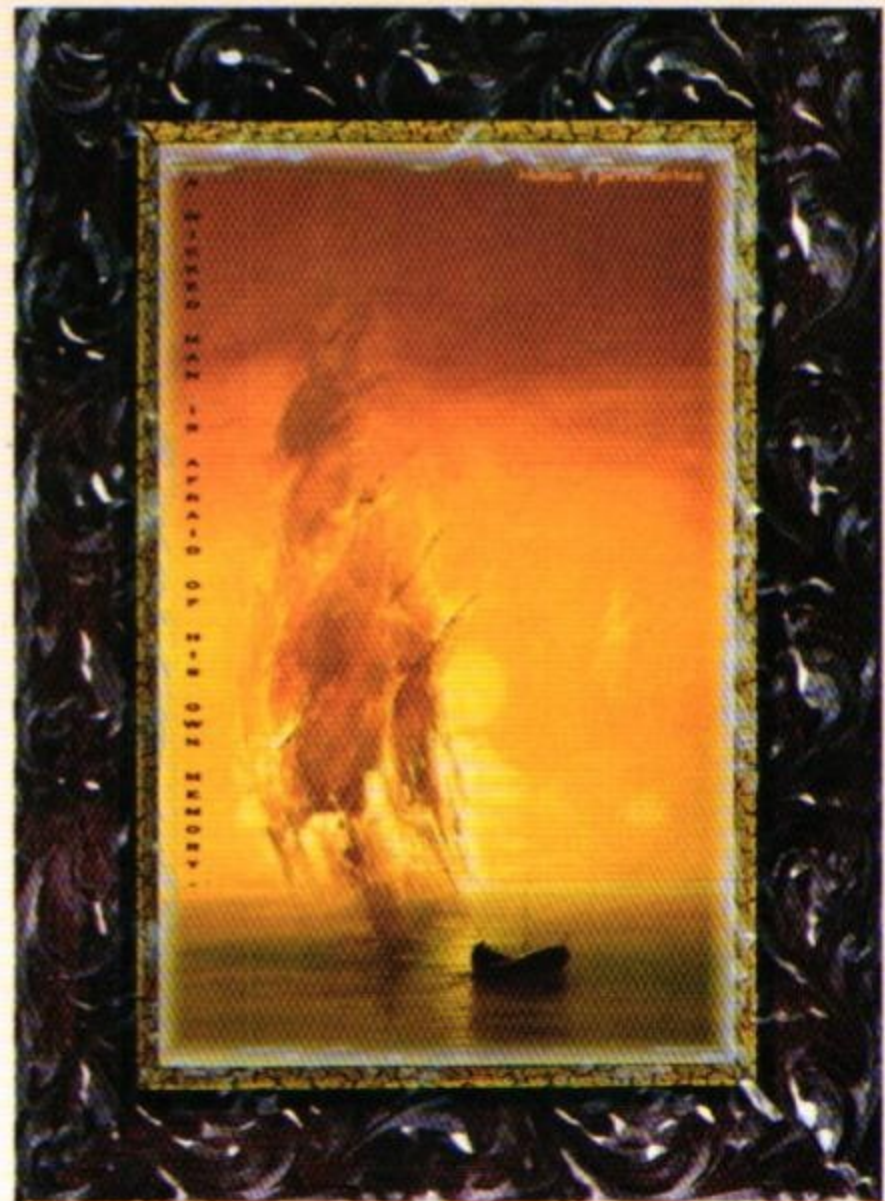
The foolish ones always criticize the others

The Buddhist Monk and the Hunters Story:

After seeing a note posted on a tree by a Buddhist monk at a Temple in the remote countryside area, "Please, no hunting in the Temple's area," the head of the local hunters decided to post his own poster next to the Monk's, "Please no Buddhist monks seeking food donation outside the Temple".

Which of the above posters do you think has a sufficient ethical and moral standard?

Please decide what side are you on.



# ລັກສະນະຄວາມເປັນເພື່ອນທັດ

ກັດຍານະມິຕຕັດຕາ ແປຕາມລັບ  
ຄືເພື່ອນທັດ ມິຕຜູ້ປ່ຽນດ້ວຍຄວາມດີ  
ໃນທາງສິດທິທັມ ເນື່ອງທາລາຣະຊອງຄວາມ  
ເປັນເພື່ອນທັດ ມັນຢູ່ທີ່ການມີໃຈປາຖນາ  
ທັດຕໍ່ກັນ ເມຕຕາຕໍ່ກັນ ເອ້ອເພື່ອເພື່ອແຜ່  
ຊ່ອງເຫລືອກັນໃນຍາມຕົກທຸກໄດ້ຍາກ.

ດາກຄວາມໝາຍທີ່ກ່າວມາ ຈະເຫັນ  
ໄດ້ວ່າ ເພື່ອນບໍ່ໄດ້ດຳກັດຢູ່ພຽງແຕ່ບຸກຄົນ  
ທີ່ມີຄວາມສະນິດສະໜີມັກກັນເທົ່ານັ້ນ ແຕ່  
ອາດຈະເປັນໄວ້ກໍໄດ້ ທີ່ມີຄວາມສົມບັດຊອງ  
ຄວາມເປັນເພື່ອນ ມີຄວາມບໍ່ຮິສັດໃຈ  
ທີ່ຈະຊ່ວຍຊີ້ແນະແນວທາງແຫ່ງຄວາມ  
ຄວາມດີທັງຫລາຍ ເພື່ອໃຫ້ຮັດກໍດຳເນີນ  
ຊີວິດຢູ່ຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມທຳນອງຄອງທັມ  
ເພື່ອຄວາມສຸກ ຄວາມຈະເລີນໃນຊີວິດ  
ຊອງຕົນເອງ ຄອບຄົວ ສັງຄົມ ປະເທດ  
ຊາດ ແລະ ສັງຄົມໂລກ.

"ຮັບນ້ຳແຕ່ບໍ່ຮັໃຈ"  
"ນ້ຳໄຫວ້ຫລັງຫລອກ"  
ນີ້ຄືລັກສະນະສັງຄົມມະນຸດ  
ປະຈຸບັນ  
ລະວັງກັນໜ່ວຍໜຶ່ງເນີ...!!!



||  
ອັນເພື່ອນຕົວໜຶ່ງເຖິງຈະນ້ອຍ  
ຕົກວ່າຮອງເພື່ອນຄິດຮິດສະຫຍາ  
ເໝືອນເກືອຕົມນ້ອຍໂດຍລາຄາ  
ຍັງມີຄວາມນ້ຳເຄັມເຕັມຫະເລ  
||

## CHARACTERS OF A GOOD FRIENDSHIP

There are different kinds of friends such as good friends, bad friends, true friends, best friends, and special friends, etc. Normally we would be able to tell what kind of friends our friends are by observing their characters. Good or true friends should have at least the following characteristics: Loving, caring, and supporting without expecting any return from us.

In the other words, a good friend is a friend who has characteristics of a good friendship, not just being a close friend. Some close friends show up when they need us, and disappear when we need them. A good friend does not need to be a close friend. Good friends sometimes live far away from us. They don't show up at our house regularly. However, they always love us and think of us, encourage us to do good things, and stay out of

trouble. Good friends always show up whenever we are in trouble or need them for any type of support.



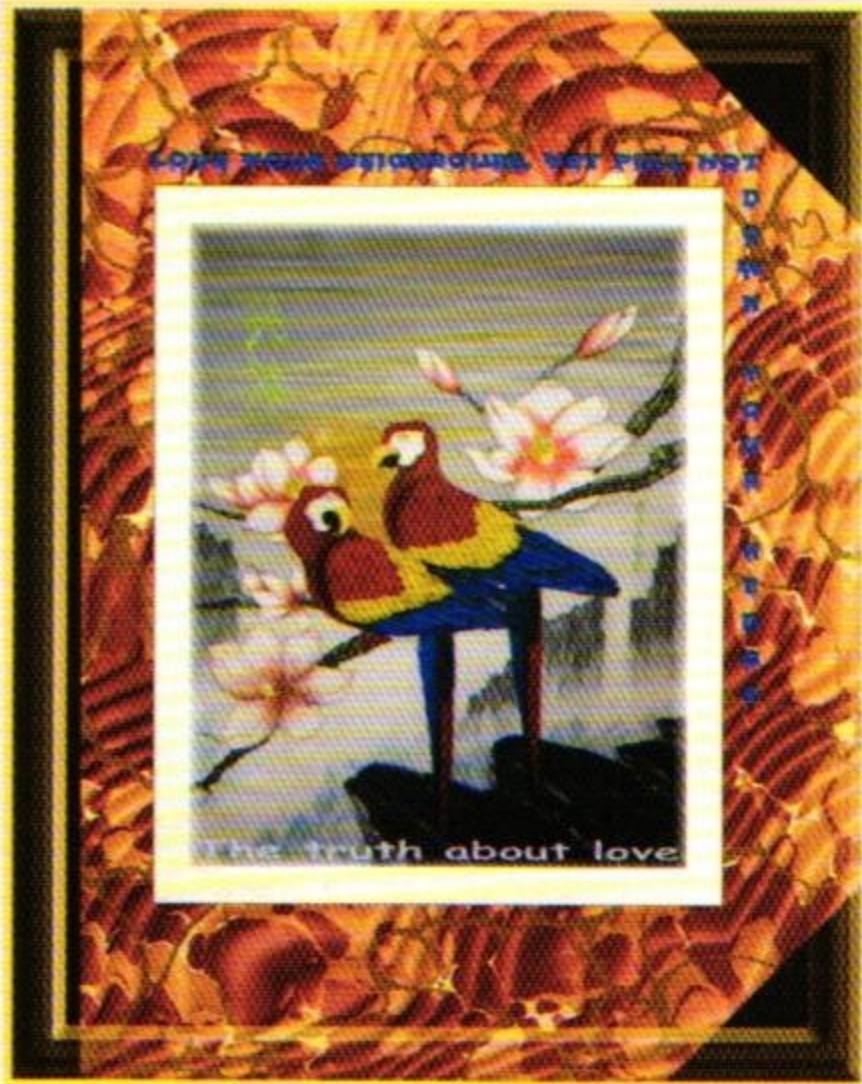
Be very careful when you pick a friend. Take time to think about a person before counting him or her as your good friend.

# ສິດຈະທັມແຫ່ງຄວາມຮັກ

ຄວາມຮັກ ໃນທາງພຸດທະສາດນາ ມີຄວາມໝາຍວ່າ ຄວາມອົບອຸ່ນ ພຸມໃຈ ສົມຄູນ ຍິນດີ ແລະ ຄວາມພໍໃຈ ທາງກົງກັນ ຊ້າມຄື : ຄວາມພໍໃຈທ້ອງ ເລັຍໃຈ ເລົ້າໂລກ ແຄ້ນໃຈ ວິດວັດ ແລະທີ່ສຸດ ຄື ຄວາມມິດແຫ່ງໃຈ.

ຄວາມຮັກອັນຄົນເຮົາຕ້ອງເຈັບປ່ວດ ທີ່ຫລາຍຕໍ່ຫລາຍທ່ານເຄີຍມີ ແລະກໍາລັງ ມີບໍ່ວ່າຈະເປັນຮັກດ້ານກຽດຕິຍົດ ຊື່ສຽງ ເງິນທອງ ແລະ ຄົນຮັກ ບໍ່ແມ່ນສິ່ງຮັກ ມັນຈາກເຮົາໄປຕ້ອກ ແຕ່ເປັນເພາະສິ່ງຮັກ ມັນຍັງຄົງຢູ່ ແຊມມັນຍັງຝັງເລິກຢູ່ກັບ ເຮົາອີກຕ່າງຫາກ ຖ້າມັນສິ່ງສ່ວງສິ່ງທີ່ວ່າ ມັນຈາກໄປອີ່ຫລີ ກໍຄົງບໍ່ມີຜິດໃດໜຶ່ງ ຕ້ອງມາເລັຍໃຈ ທີ່ເຮົາຕ້ອງເຈັບປ່ວດ ເລັຍໃຈ ເພາະເຮົາຍັງໄປຍົດຕິດສິ່ງຮັກ ນັ້ນຢູ່ ເຮົາປ່ອຍອາງສິ່ງທີ່ຮັກນັ້ນໄປບໍ່ໄດ້ ວິທີການປ່ອຍອາງ ພຣະພຸດທະເຈົ້າໃຫ້ ຫລັກຄຳສອນວ່າ ທ່ານຈະຕ້ອງໃຊ້ສະຕິ ໃຊ້ປັນຍາ ຮັຄ່າຂອງຄວາມຮັກທີ່ຄອນມີ ແລະຄອນຮູ້ສິດຈະທັມຂອງຄວາມຮັກ

ວ່າ ມັນຈະເກີດຂຶ້ນ-ຕັ້ງຢູ່-ແປລະພາບ ແລະດັບໄປ ໃນທີ່ສຸດ.



“

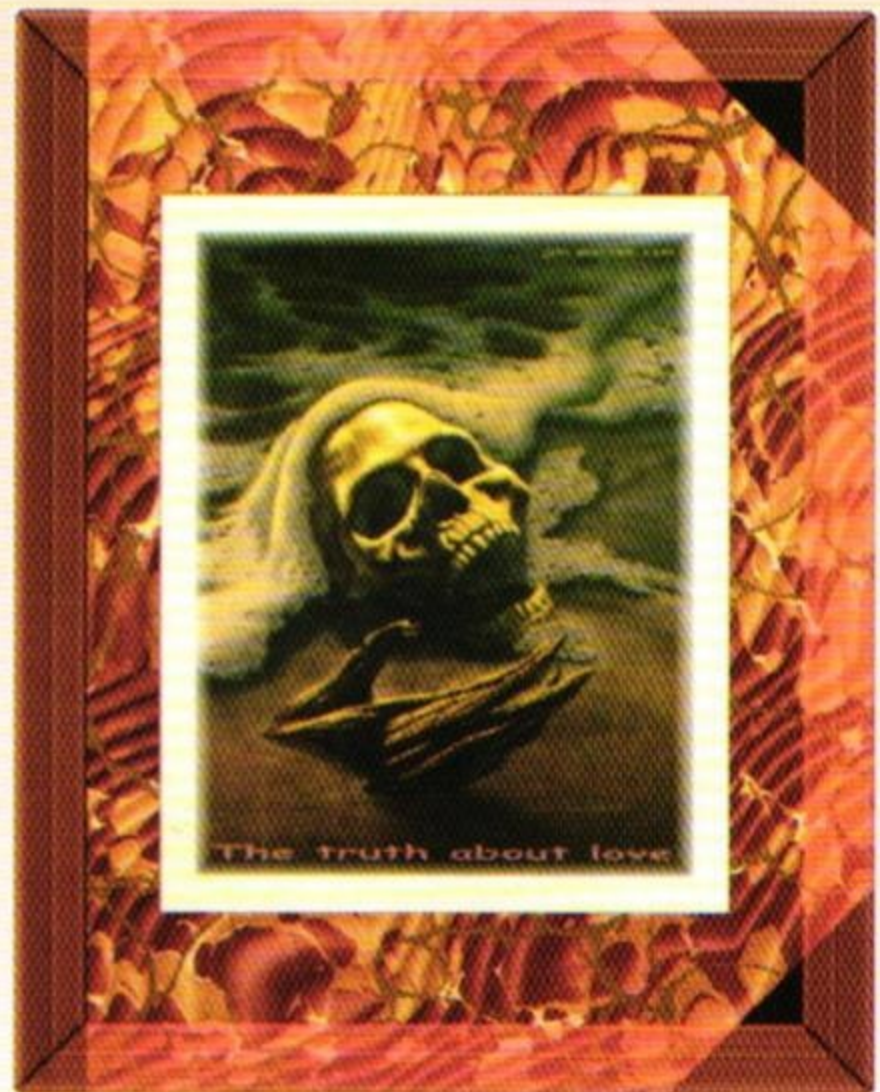
ສ່ວນ ຄວ ສ່ວຍ ຄ  
ທີ່ໂດມຮັກ ຫນນມຫກ  
ຄວາທກເກີດຂຶ້ນເພາະຄວາມຮັກ

”

## THE TRUTH ABOUT LOVE

In Buddhism, the word “love” means warmth, happiness, and satisfaction. On the other hand, disappointment, depression, sadness, vengefulness, and darkness within our hearts are opposite to what love means.

The types of love that may lead to pain are power, fame, wealth and emotional love. Many people have experienced and are experiencing the pain of love not because these things have left us but because they are buried deep within our hearts. We are in pain because we have not learned to let go and free those things from our hearts. According to the Buddha, to let go, we must be conscious and mindful of what love is. The truth we must know about love is that it will occur, stay, change, and that it will end.



The Buddha said :  
 “Where is a love, there is a suffering”

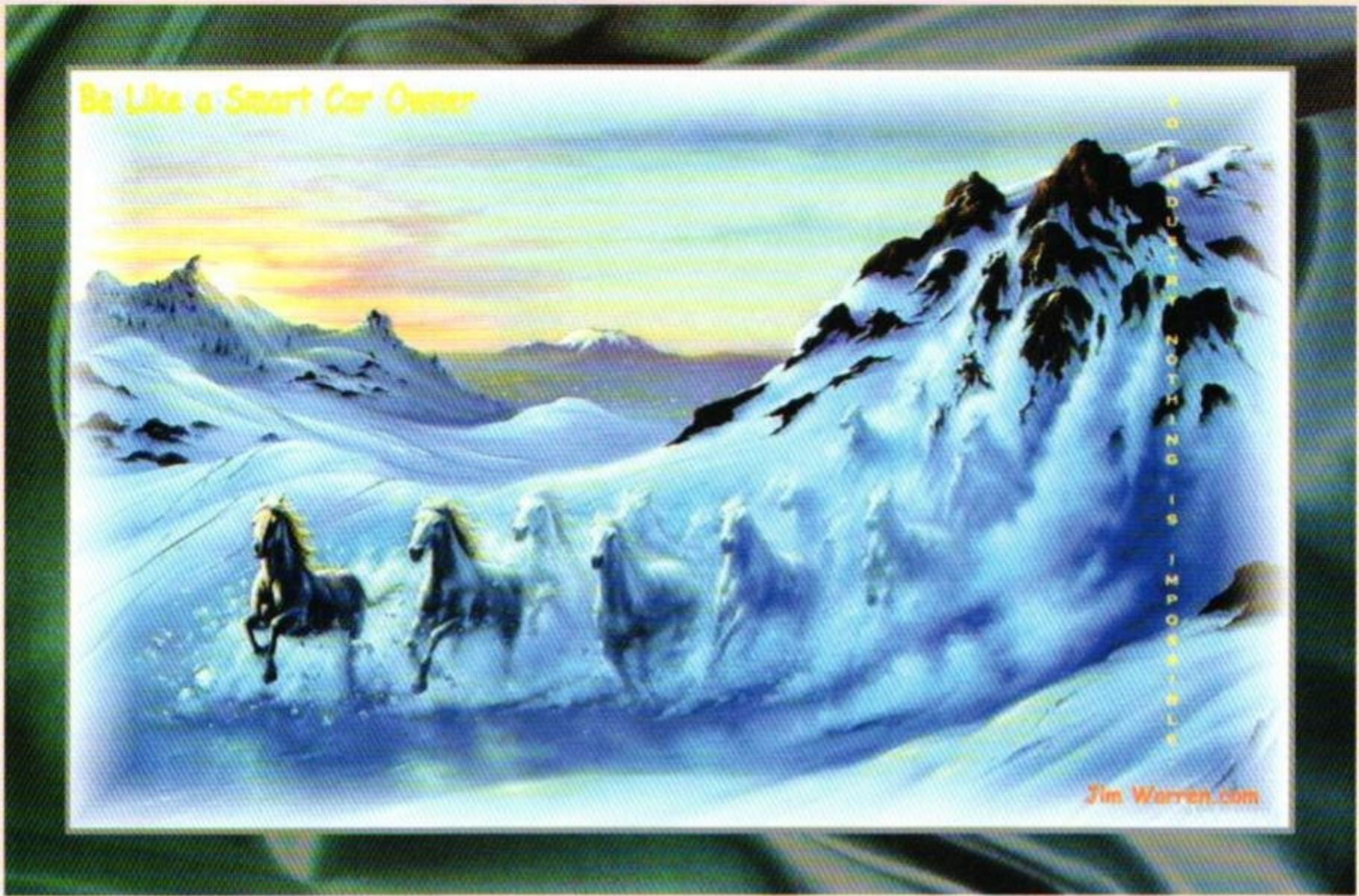
# ຄວາມດົງຫຍໍ້ຄວນລ້ຽງ

ນັກຂັບລົດທີ່ລາຍຕາດີ ແຊມມີລະຕີ  
 ລັດສະໝີປະຊັນຍະໄວ ເມື່ອເຫັນຂຸມ ກໍ່ຈຳຕ້ອງ  
 ຂັບຫລີກຂຸມຢ່າດີ ຖ້າເຫດສົດວິລັຍ ບໍ່ອາດ  
 ຈະສາມາດຫລີກໄດ້ທັນ ກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ  
 ຜ່ອນຄວາມໄວຢ່າດີນັ້ນອີກແຫລະ ທັງນີ້  
 ກໍ່ເພື່ອຄວາມປອດໄພເຮື່ອນຮ່າງຂອງລົດ  
 ເຮື່ອງຂອງສຸຂະພາບກາຍ ສຸຂະພາບໃຈ  
 ແລະສຸຂະພາບທາງປັນຍາຂອງຄົນເຮົາ  
 ກໍ່ເໝືອນກັນ ເມື່ອໃດຂຸດໂຊມລົງ ກໍ່ຍ່ອມ  
 ລ້ຽງຕໍ່ການເກີດອຸບັດຕິເຫດທາງກາຍ  
 ທາງໃຈ ແລະທາງປັນຍາໄດ້ໂດຍງ່າຍ  
 ເມື່ອໃດທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກຕົວວ່າ ທ່ານໃຊ້ຊີວິດ  
 ຫັກເກີນໄປ ຫຼືພົບກັບບັນຫາອຸປະລັກ  
 ທາງຊີວິດຫລາຍເກີນໄປ ທ່ານກໍ່ຄວນຈະ  
 ຜ່ອນ ບັນພະບຸກຄົນຂອງລາວເຮົາ ກ່າວ  
 ໄວ້ວ່າ "ຕົ້ນໄມ້ໃຫຍ່ທັງສູງທັງແຮງແຮງ  
 ພົບກັບລົມພະຍພັດ ຜົນອອກມາກໍ່ຄືຫັກ  
 ລົດຕົ້ນໄມ້ນ້ອຍຕົ້ນຫຍ້າອອນໄດ້ໂອນເອນ  
 ໄປຕາມທິດທາງລົມ ກໍ່ຍ່ອມຈະມີໂອກາດ  
 ຫັກໜ້ອຍ" ຄົນບາງຄົນ ນອກຈາກ

ລາຍຕາບໍ່ດີ ລະຕີລັດສະໝີປະຊັນຍະບໍ່ໄວ  
 ແລ້ວ ຍັງຈະອອດໂຕແຊງທາງໂຄ້ງອີກ  
 ຕ່າງຫາກ ແຜນທີ່ຈະປອດໄພຈາກຄວາມ  
 ຫາກ ອາດຈະເປັນຢ່າກັບຫາກກໍ່ໄດ້ ປະໝາດ  
 ເຖິງປານນີ້

"ບໍ່ຕາຍກໍ່ນັບວ່າ ບຸນແລ້ວ"





## BE LIKE A SMART CAR OWNER

In order to keep his car clean and in a good shape for as long as he owns it, a smart car owner will always take good care of his car and drive his car with alertness and concentration, being prepared to slow down or stop his car to avoid any possible accident or collision that would cause damage to his car and injury to himself.

If we think of ourselves as that smart car owner and think of his car as

our body, we will take better care of our bodies. We would not abuse ourselves physically or mentally with drugs and alcohol. We would always maintain our body weight with good nutrition and regular exercise in order to keep our bodies and minds in a good shape and stay looking young for as long as we live.

# ຄວາມເລັ່ຍຫາຍຂອງເຈົ້າອາຣິມ

ໂທລະ ແປວ່າ ຄວາມແຄ້ນ  
 ອາຣິມບໍ່ດີ... ມີຄົນຫລາຍຄົນພະຍາຍາມ  
 ປຸກຝັງຄວາມເປັນເພື່ອນກັບໂທລະມາ  
 ດົນ ໆ ບາງຄົນຈົນຫາຄ່າຕອບບໍ່ໄດ້ວ່າ  
 ເປັນເພື່ອນກັບເຈົ້າອາຣິມຮ້ອນມາຕັ້ງແຕ່  
 ເມື່ອໃດ ນັ້ນແຫລະ ທ່ານຜູ້ນັ້ນຈຶ່ງເປັນ  
 ຄົນເຈົ້າອາຣິມຮ້າຍ ຍ້ອນເຈົ້າໂທລະ  
 ຄອບງຳ ຍິ່ງທ່ານປ່ອຍໄວ້ດົນນານເທົ່າໃດ  
 ເຈົ້າໂທລະກໍ່ຈະໄດ້ໃຈ ເອີ້ນທ່ານໃຊ້ໄດ້  
 ຕາມປາຖນາ ເລີຍປ່ອຍໃຫ້ທ່ານຕັ້ງໝົດ  
 ວິດສະພາບທາງອາຣິມ ຊາດຄວາມເປັນ  
 ຕົວຂອງຕົວເອງໃນທີ່ສົດ

ທີ່ນອກເໜືອໄປກວ່ານັ້ນ ວັດຖຸ  
 ອຸປະກອນອ້ອມຂ້າງຕັ້ງເລັ່ຍຫາຍ ໂດຍ  
 ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ ຮອມເຖິງບຸກຄົນທີ່ທ່ານເຄີຍ  
 ບອກວ່າ ທ່ານເຄົາຣົບ ບຸຊາ ແລະຮັກຕັ້ງ  
 ດອງໃຈ ກໍ່ຍັງຖືກລຸກຫລົງ ໄດ້ຮັບ  
 ບາດເຈັບຢ່າງຄາດບໍ່ເຖິງ...

ມີຫລາຍເທື່ອທີ່ເຮົາເຄີຍບອກຕົວເອງ  
 ວ່າ ເປັນລູກຜູ້ຊາຍເປັນລູກຜູ້ຍິງທີ່ເຂັ້ມແຂງ  
 ໝັ້ນຄົງ ພໍຖືກເຈົ້າໂທລະຍົກຂະບວນມາ  
 ກາງໃຈເມື່ອໃດ ກໍ່ກັບກາຍໝົດສະພາບ

ໝົດຄ່າຄວາມເປັນຄົນມາໃຫ້ເຫັນເຈົ້າດີໆ.  
 "ຮ້ອນ ໆ ຍິ່ງກວ່າໄຟເອົາແບບນີ້  
 ທ່ານຍັງຈະກັມຫົວມັດເອົາເຈົ້າໂທລະ  
 ໄວ້ຢູ່ອີກບໍ່?"



## ທ່ານຊ່າໝາຍ

ໂກດເຂົາເຮົາກໍ່ຮູ້ວ່າມັນຮ້ອນ  
 ຈະນັ່ງນອນເປັນຫນາບໍ່ລຸກໃສ  
 ແລ້ວຍັງດັດດານໂກດຈະໂຫດໃຜ  
 ໜ້າແຄ້ນໃຈຈຶ່ງໜໍ່ ບໍ່ໜ້າຊົມ

" "



## ANGER BRINGS YOUR DOWNFALL

Anger means bad temper and vengeance... There are many people who have been living with anger for so long that they don't remember when anger became a part of their lives. They have let anger control their lives for so long that they have lost the freedom to be themselves. Anger can bring the loss

of a relationship with your loved ones and further it can result in the loss of property. There are many times when you think you are a strong individual, but when anger moves in you became powerless.

Hotter than fire, are you still going to keep anger in your heart?

# ຄຳຂອງຄວາມດີກັບຄວາມຊົ່ວ

ສົດຣິດ ຄື : ວິທີທາງຂອງຄົນດີ  
ການທຳຄວາມດີໃນທາງພຣະພຸດທະສາສນາ  
ຖືໄດ້ວ່າເປັນວິທີຂອງຄົນມີປັນຍາ.

ທວຣິດ ຄື : ວິທີທາງຂອງຄົນຊົ່ວ  
ການທຳຄວາມຊົ່ວ ໃນທາງພຣະພຸດທະ  
ສາສນາ ຖືໄດ້ວ່າເປັນວິທີຂອງຄົນໝົດ  
ປັນຍາ.

ເນື່ອງທາລາຣະຄຳຂອງຄວາມດີກັບ  
ຄວາມຊົ່ວມັນຢູ່ທີ່ການຄິດ ການເວົ້າ ແລະ  
ການກະທຳຂອງຄົນເຮົານັ້ນເອງ ຄື

໑. ອັນໃດທີ່ເຮົາກະທຳລົງໄປແລ້ວ  
ມັນເດືອດຮອນຄົນອື່ນແລະເດືອດຮອນ  
ຕົວເຮົາເອງ ຢ່າທຳ ເພາະມັນເປັນຮາກ  
ເຫງົ້າແຫ່ງຄວາມຊົ່ວ.

໒. ກະທຳອັນໃດລົງໄປແລ້ວ  
ເດືອດຮອນຄົນອື່ນ ແຕ່ເປັນຕົວເຮົາກໍ່ຢ່າທຳ  
ເພາະຍັງດັດຢູ່ໃນຄວາມຊົ່ວຢູ່.

໓. ກະທຳສິ່ງໃດລົງໄປແລ້ວ  
ຄົນອື່ນເປັນ ແຕ່ກັບຮອນຕົວເອງ ກໍ່ຢ່າທຳ  
ເພາະຍັງດັດຢູ່ໃນຄວາມຊົ່ວເຊັ່ນກັນ.



໔. ກະທຳສິ່ງໃດລົງໄປແລ້ວ  
ເປັນຄົນອື່ນແລະເປັນຕົວເອງ ທຳໄປເຫັນ  
ເພາະມັນເປັນຕົ້ນຕະກຸນແຫ່ງຄວາມດີ.

ເພາະສະນັ້ນຂະບວນການສຳຫຼວດ  
ຕົນເອງອັນເກີດຈາກການຄິດ ການເວົ້າ  
ການກະທຳຂອງເຮົານັ້ນວ່າ ມີຄຸນຄ່າໃນ  
ທາງທີ່ດີ ຫຼືໃນທາງທີ່ຊົ່ວ.

## THE VALUE OF GOODNESS AND BADNESS

*Succarita-good deeds:* the way of the good people is to do good deeds which is considered to be the way of the wise people in Buddhism.

*Duccarita-bad deeds:* the way of the bad people is to do bad deeds, which is considered to be the way of the fool in Buddhism.

The value of goodness and badness is just based on our thinking, speech, and action.

1. If what we did (by thinking, speech, or action) causes problems for others and ourselves, it is considered to be a bad deed. Therefore, we should stop it.

2. If what we did causes problems for others but not us, it is considered to be a bad deed. Therefore, we should stop it.

3. If what we did causes problems for us but not others, it is too considered to be a bad deed. Therefore, we should stop it.

4. If what we did does not cause any problem for others or ourselves, it is considered to be a good deed. Therefore, we should continue to do it.

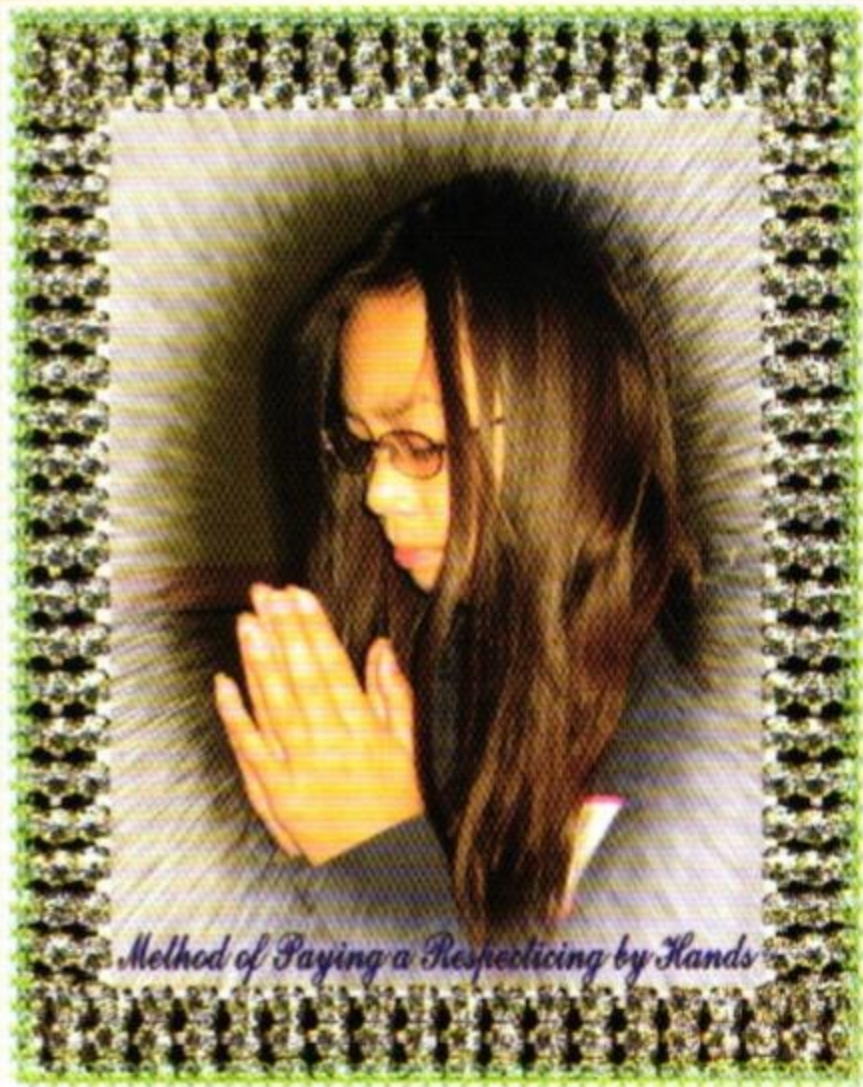
Thus, we should examine our thinking, speech, and action to see if they have the value of goodness or badness.



# ວິໄນຊາບໂຫວ້

*ປະນີມມີ:* ມາຈາກຄຳວ່າ ອັນຊະລີ ຫຼື ອັນຊະລີກຳມ ຄື: ການປະນີມມີທັງໝົດ ຊ້າງແນບຕິດໄວ້ກັບໜ້າເອິກ ການປະນີມມີ ແບບນີ້ ເພິ່ນນິຍົມໃຊ້ໃນເວລາໂຫວ້ພຣະ ສັດມົນ ຟັງເທດ ຟັງພຣະລິງສັດມົນແລະ ໃຊ້ເວລາລຸກສິດຈະເວົ້າກັບຄູບາອາຈາຣຍ ເປັນຕົ້ນ.

*ໂຫວ້:* ມາຈາກຄຳວ່າ ວັນຫາ ຫລື ນະມັດສະການ ຄື: ການຍົກມືສູ່ຕອຊອງ ເຮົາໄດ້ຕັ້ງຄວາມບໍລິສັດໃຈ ປະນີມຢ່າງດີ ແລ້ວຍົກຂຶ້ນໃຫ້ພໍເໝາະສົມ ກັບຫົວລິງ ໜ້ອຍໜຶ່ງ ແບບນີ້ແທລະ ເອິ້ນວ່າ ລັກສະນະຂອງການໂຫວ້.



”

ພາລາບອກຊາດ  
 ມາລະຍາດບອກລັກສະນະ

”

## METHOD OF PAYING A RESPECTING BY HANDS

There are two ways of expressing respect:

1. “Anjali” is a term for the raising of both hands with palms together held at one’s chest level. This is used for paying respect to the monks when they are praying and teaching, or when a pupil has a conversation with his master.

2. “Vanda” is a term for the raising of both hands with palms together held at one’s chest, then slowly moves up to the center between the eyebrows and bowing down. This one is used for paying respect to the monk at first greeting, before going away, before starting a religious ceremony and at the end of the ceremony, etc.



# ປະເພດຂາບໄຫວ້

ລາວເຮົາມີວັດທະນະທຳການຍົກມື ໄຫວ້ຢູ່ສາມຢ່າງ ແຕ່ລະຢ່າງກໍ່ແລ້ວແຕ່ ປະເພດຂອງບຸກຄົນທີ່ເຄົາຮົບ ເຊັ່ນ:

**ໄຫວ້ພຣະສົງ :** ເລີ່ມຕົ້ນຈາກການ ປະນີມມີດ້ວຍຄວາມເຄົາຮົບ ແລ້ວຍົກມື ຂຶ້ນພຽງກັບໜ້າຜ້າກ ໃຫ້ໄປມືຢູ່ລະຫວ່າງ ກາງຄື້ວ ກໍ່ນັບວ່າ ເປັນລັກສະນະການທຳ ຄວາມເຄົາຮົບຕໍ່ພຣະສົງ.

**ໄຫວ້ພໍ່ແມ່ຄອາຈາຣຍ:** ເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກການປະນີມມີດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈ ແລ້ວຍົກມືຂຶ້ນ ຄືໃຫ້ໄປມືຢູ່ປາຍດັງ ກໍ່ນັບວ່າ ເປັນລັກສະນະການໄຫວ້ພໍ່ແມ່ ຄອາຈາຣຍແລ້ວ.

**ໄຫວ້ພໍ່ເຄົາຮົບທ້ອງໄປ:** ເລີ່ມຕົ້ນ ຈາກການປະນີມມີດ້ວຍຄວາມຕັ້ງໃຈແລ້ວ ຍົກມືຂຶ້ນ ຄືໃຫ້ໄປມືຢູ່ປາຍຄາງ ກໍ່ນັບວ່າ ເປັນລັກສະນະການທຳຄວາມເຄົາຮົບຕໍ່ຜູ້ ຄອນເຄົາຮົບແລ້ວ.

ລຳຫລັບບຸກຄົນທີ່ອາດໄດ້ໄລ່ສະເໝີກັນ ມີຖານະເທົ່າກັນ ຈະສະແດງຄວາມເຄົາຮົບ

ດ້ວຍການຍົກມື ທີ່ປະນີມມີຂຶ້ນໜ້ອຍໜຶ່ງ ກໍ່ຖືວ່າເປັນການສະແດງຄວາມເຄົາຮົບ ຕໍ່ກັນແລ້ວ.



ວັນທະໂກ ປະຕິວັນທະບັງ  
ຕາມມາລະຍາດ ຫລືຄຸມສິມບັດ  
ຂອງຄວາມເປັນລາວແລ້ວ  
ຜູ້ທີ່ຖືກໄຫວ້ຈະຕ້ອງໄຫວ້ຕອບຮັບ.

# LAO TRADITION GREETING STYLE

Normally Lao people like to make a head bow with their palms reaching together in three different levels. Head bowing is basically done to everyone you greet; however, where you place your palms is varied depending on who you greet.

*Greeting Buddhist Monks:* Bow your head with respect, making sure both palms touch together at the forehead and both thumbs at eyebrow level.

*Greeting elders, parents, grandparents, and teachers:* Bow your head with respect, making sure both palms touch together at the forehead and both thumps are at the nose level.

*Greeting guests, authority figures:* Bow your head with respect, making sure both palms touch together at the face and both thumps are at the chin level.

*Greeting friends or a person with the same age or ranking authority:* Bow your head is not necessary. However, placing both palms together at the chest level would be considered appropriate.

Greeting is considered an act of a mutual respect between the two who meet. The person who is greeted should greet back in the same respect and manner.



# ວິໄນ ວິໄນ ວິໄນ ວິໄນແຫ່ງຄວາມງາມ

ຄວາມງາມຄືຄຸນສົມບັດທີ່ມະນຸດ  
ທຸກທ່ານປາຖນາຢາກຈະໄດ້ຢາກຈະມີກັນ  
ເພາະຄວາມງາມເຮັດໃຫ້ເປັນທີ່ຕ້ອງຕາ  
ຕ້ອງໃຈຂອງຜູ້ຄົນທີ່ໄປ ເພາະສະນັ້ນ  
ຈຶ່ງເປັນເຫດໃຫ້ຜູ້ຄົນຕ່າງພາກັນສະແຫວງ  
ຫາຄວາມງາມດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆ ຕົວຢ່າງ  
ແຕ່ງຕັ້ງດ້ວຍເສື້ອຜ້າປະດັບປະດາດ້ວຍ  
ແກ້ວແຫວນເງິນຂອງ ທັງນີ້ ກໍເພື່ອຄວາມ  
ງາມນັ້ນເອງ.

ຄວາມງາມໃນທາງພຣະພຸດທະ  
ສາດນາມີຢູ່ໄສໆປະເພດຄື :

- ໑. ງາມພາຍນອກ "ກາຍ"
- ໒. ງາມພາຍໃນ "ໃຈ"

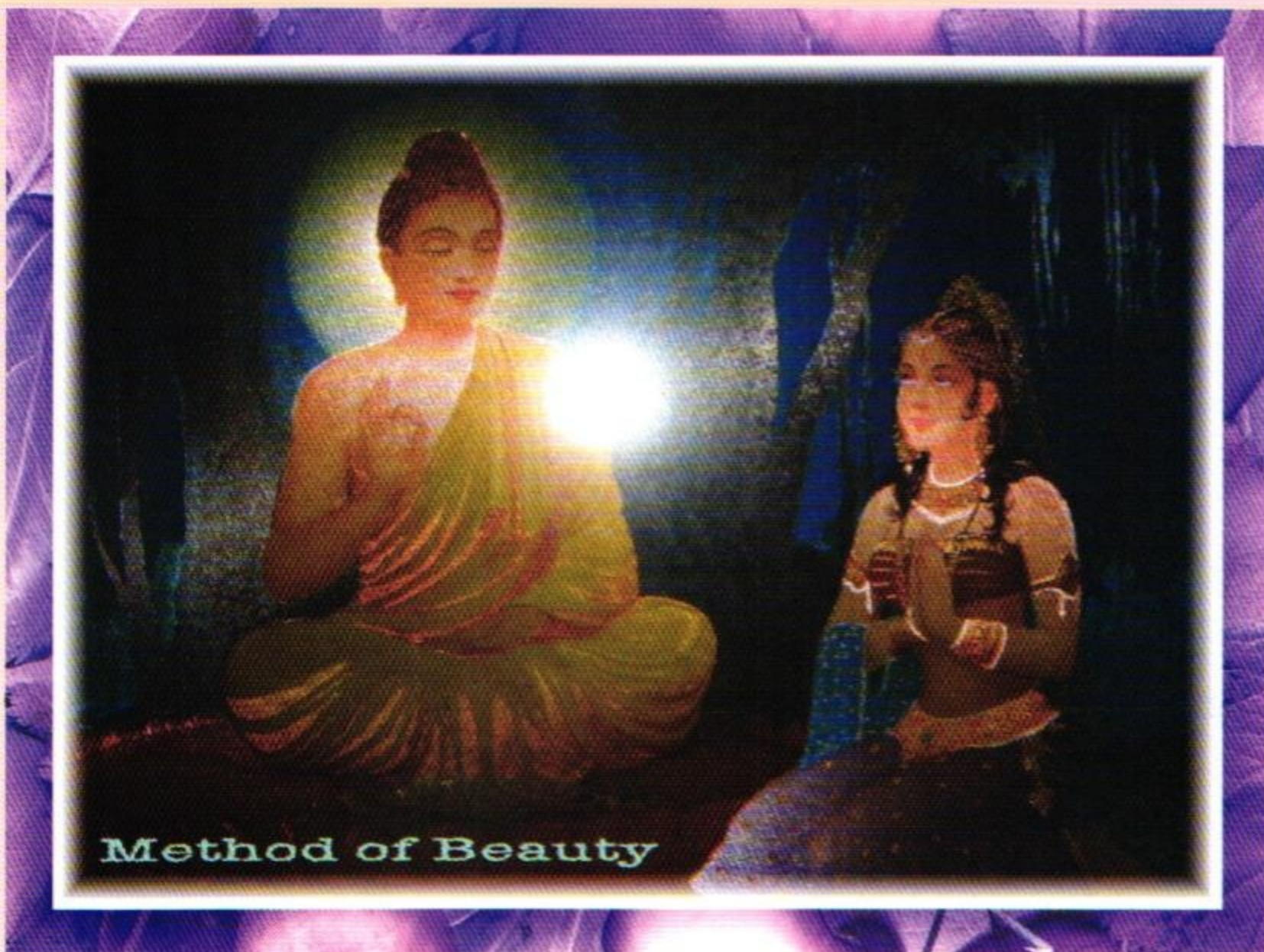
ຄວາມງາມທາງຮູບຮ່າງໜ້າຕາເຊັ່ນ:  
ຜົວພັນໃສ່ງາມ ແລະຄວາມງາມອັນເກີດ  
ຈາກການແຕ່ງຕັ້ງດ້ວຍເສື້ອຜ້າແລະ  
ເຄື່ອງປະດັບປະດາຕ່າງໆ ນີ້ຄື ລັກສະນະ  
ຂອງຄວາມງາມພາຍນອກ.

ຄວາມງາມອັນເກີດຈາກມາດຕະຖານ  
ອົງແຫ່ງຄວາມຮູ້ ມີລະບຽບວິນັຍຕໍ່ການ  
ບໍຣິຫານຊີວິດ ເຖິງບາງເທື່ອອາດຈະມີສິ່ງ  
ທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາຖນາ ມາກະທົບທາງກາຍແດ່

ທາງໃຈແດ່ ກໍອົດຫົນໄດ້ໂດຍບໍ່ໄດ້ສະແດງ  
ກາຍ ອາດາ ແລະ ໃຈແບບພິດປົກກະຕິ  
ອອກມາໃຫ້ຜູ້ອື່ນໄດ້ເຫັນ ນັ້ນແຫລະ  
ຄືຄວາມງາມພາຍໃນ.



ຄວາມງາມທັງໄສໆຢ່າງທີ່ເລົ່າ  
ມາ ພຣະພຸດທະເລົ່າໄດ້ສັ້ນລະເລີ້ນ  
ຄວາມງາມທາງຈິຕໃຈ ຫລາຍກວ່າ  
ຄວາມງາມທາງຮ່າງກາຍ.



## THE GREATER BEAUTY

Beauty or attractiveness is something that each person wants to attain or achieve because it attracts attention from others. Different people have different methods or ways of showing beauty. In Buddhism, there are two types of beauty. One is beauty of the body and another is beauty of the mind.

Beauty of the body refers to outward appearances, like a person

who has beautiful skin or complexion and wears beautiful clothing or jewelry.

Beauty of the mind is to know how to control one's mind, inner feelings and emotions by not expressing bad feelings or thoughts, such as aggressive behaviors or bad words. The Lord Buddha praises the beauty of the mind more than the beauty of the body.

# ຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງຄວາມງາມ

ການຮຽນຄວາມງາມທີ່ສະເໜ່ແຫ່ງ  
ຄວາມງາມໃຫ້ໝັ້ນຄົງຢູ່ກັບຕົວເຮົານັ້ນ  
ທ່ານຈະຕ້ອງມີຫລັກໜ້າທີ່ຊື່ວ່າ ຫມເຮັດໃຫ້  
ງາມສອງຢ່າງຄື: ຊັບຜົນກັບ ໂລ໊ຣ໌ເຈເຈ.

**ຊັບຜົນ ຄື:** ຄວາມອົດທົນ ໝາຍເຖິງ  
ພະລັງຄວາມທົນທານດ້ານຈິຕໃຈ ເຊັ່ນ:  
ທ່ານຈະຕ້ອງທົນຕໍ່ຄວາມໜາວ, ຮ້ອນ,  
ລົມ, ແດດ, ລັດເດັຽຣະຜານ... ເອີ້ນວ່າ  
ທົນກາກກ່າ. ທ່ານຈະຕ້ອງອົດທົນຕໍ່ຄວາມ  
ຫມາຍເອທະນາອັນເກີດລາກຄວາມເຈັບໄຂ້  
ໄດ້ປ່ອຍ, ຄວາມບໍ່ສົມດນທາງຮ່າງກາຍ  
ແລ້ວບໍ່ສະແດງຄວາມຫລົ່ມຫລາຍ ເອີ້ນວ່າ  
ທົນລຳບາກ. ທ່ານຈະຕ້ອງອົດທົນຕໍ່ຄຳເວົ້າ  
ທີ່ໝັ້ນປະໝາດ, ຄວາມບໍ່ເພິ່ງປາຖນາລາກ  
ບຸກຄົນອື່ນທີ່ໄດ້ກະທຳຕໍ່ເຮົາ ບໍ່ວ່າຈະດ້ານ  
ການກະທຳ, ດ້ານຄຳເວົ້າ, ດ້ານແນວຄິດ  
ເອີ້ນວ່າ ທົນເຈັບໃຈ.

**ໂລ໊ຣ໌ເຈເຈ ຄື:** ຄວາມຮຽບຮ້ອຍ  
ໝາຍເຖິງຄວາມຍິນດີໃນຄນງາມຄວາມດີ  
ຂອງເຮົາ ຄືຮັດກັບຮິຫານຈິຕໃຈໃຫ້ຢູ່ໃນ  
ສະພາວະຄວາມພໍດີ ມີອາຈາທີ່ມ່ອນຫຼຸ



ໝັ້ນຮັກສາມາລະຍາດຜູ້ດີ ໃຫ້ໜ້າຊື່ນຊົມ  
ຢູ່ສະເໝີ...

ຫລັກໜ້າທີ່ສອງປະການທີ່ກ່າວມາ  
ນີ້ແຫລະ ຄືສະເໜ່ແຫ່ງຄວາມງາມເໝືອ  
ກວ່າສິ່ງທັງຫລາຍທັງປ່ອງ ແຊມຍັງເປັນ  
ຄວາມໝັ້ນຄົງແຫ່ງຄວາມງາມໃນສັງຄົມ  
ມະນຸດທີ່ແທ້ຈິງ.

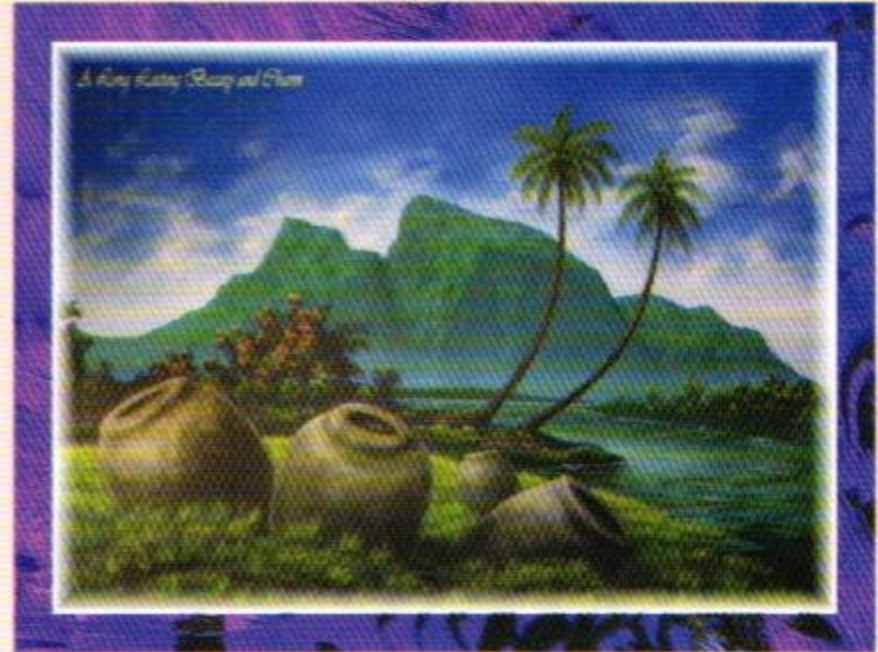
## A LONG LASTING BEAUTY AND CHARM

There are two types of beauty in the Buddhism context : (1) Physical beauty, and (2) Moral beauty.

The physical beauty is easier to determine than the moral beauty. The outlook of a person's face, hair, body, clothing, grooming, make-up, and gestures can help in a judgment on how beautiful the person is. Unfortunately, this outside look cannot always justify the inside look. One may be well considered beautiful based on his or her looks ; however, such physical beauty may not reflect the person's good personality and moral value.

In addition to being good looking and an expensively made-up, a person must have two personal characteristics or values: (1) patience

and (2) organization or neatness. **Patience:** A person with patience can be calm, not rush to any conclusion, and not react without proper consideration and reason.



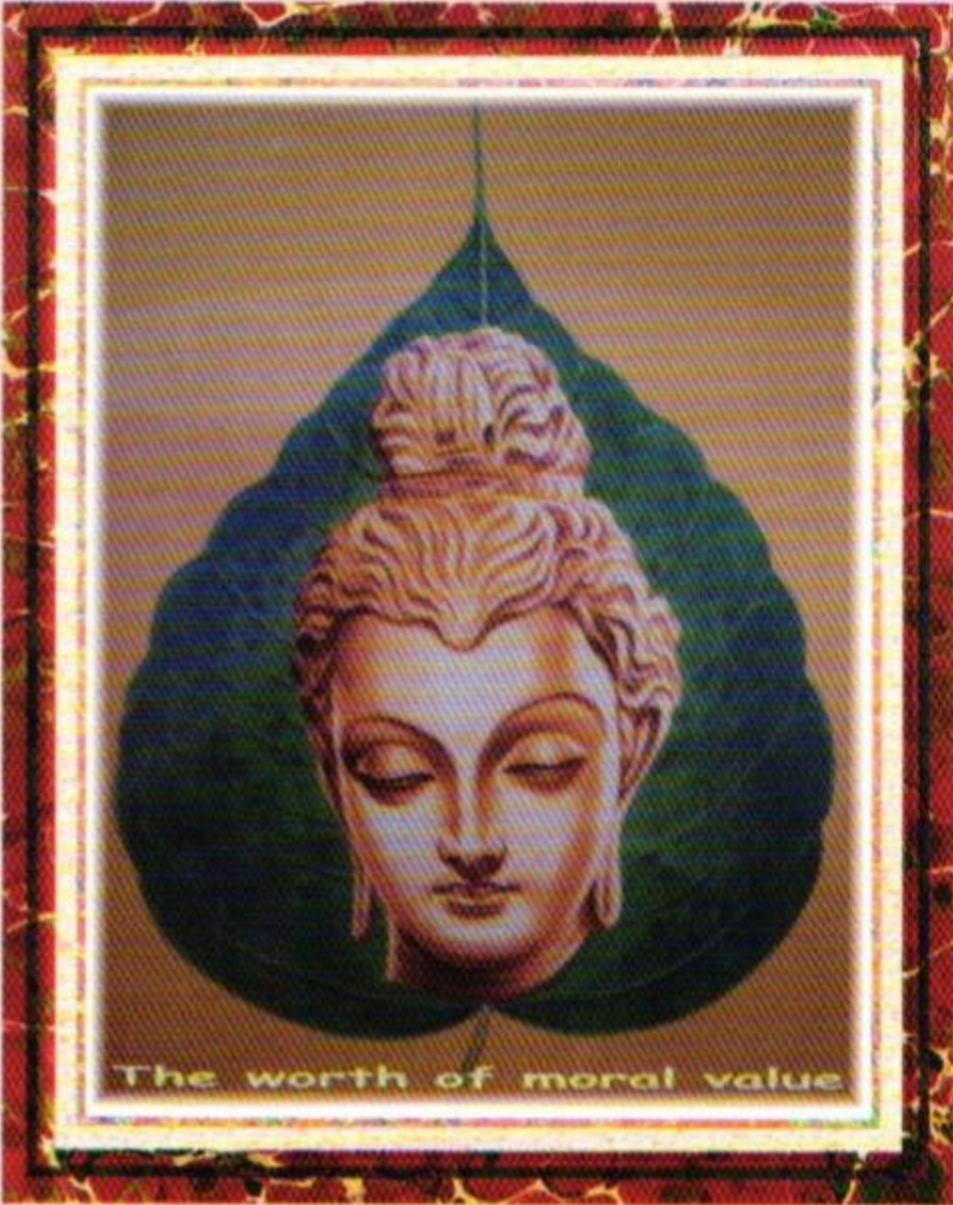
**Organization:** A person who is well-organized or neat is more likely to be careful, tidy, well groomed. He is well-organized physically and environmentally.

Without the above-mentioned personal values, beauty and charm can only be a temporary.

# ຄ່າຂອງຄວາມ ເປັນມະນຸດ

"ເກີດເປັນຄົນ ຄົ້ນໂຫ້ຫ້າວ ຊົ່ວ  
ບໍ່ເວົ້າ ເມົາບໍ່ມີ ນັ້ນແຫລະຄິດ  
ເກີດເປັນຄົນ ຄົ້ນບໍ່ຫ້າວ ຊົ່ວກໍ່ເວົ້າ  
ເມົາກາຍຍັງມີ ນັ້ນແຫລະຄິດ ແຕ່ບໍ່ຄິດ"

ມີເພື່ອນມະນຸດຫລາຍຕໍ່ຫລາຍ  
ທ່ານຢາກເປັນຄົນດີໃຈເກືອບຂາດ ແຕ່ແລ້ວ  
ກໍ່ຍັງມີຜູ້ຄົນເປັນຈຳນວນບໍ່ໜ້ອຍທີ່ບໍ່  
ສາມາດຈະຄວ້າເອົາຄວາມດີມາຄອບຄອງ  
ໄວ້ໄດ້ ເຫດເພາະຂາດວິທີທາງປັນຍາ  
"ສິກຂາ ການສິກຂາ" ຢ່າລືມວ່າ ຄົນຄິດ  
ຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຮັດກວິທີການດຳເນີນຊີວິດ  
ທີ່ດີງາມດ້ວຍຕົນເອງ ແລະຊ່ວຍໃຫ້  
ສະຖາບັນທາງສັງຄົມ ປະເທດຊາດໃຫ້  
ດຳລົງຢູ່ໃນຂອບເສັ້ນຕິດສຸກ ນັ້ນແຫລະຈິ່ງ  
ຈະໄດ້ຊື່ວ່າຄົນ "ມະນຸດເປັນສັດປະເລີດ"  
ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມ ຖ້າຄວາມເປັນມະນຸດ  
ຂາດຄວາມດີ ຂາດຄນນະທັມຂຶ້ນມາເມື່ອໃດ  
ສັດສ່ວງຕົນ ສັດສີ່ຕົນ ສັດເລື້ອຍຄານ  
ທີ່ມີຢູ່ຈະກາຍເປັນຂອງມີຄ່າຫລາຍກວ່າ  
ຄວາມເປັນຄົນຂຶ້ນມາທັນທີ.



"  
ເກີດມາເປັນມະນຸດ  
ຕ້ອງມີຄວາມພະຍາຍາມ  
ເລື້ອຍໄປຈົນກວ່າຈະປະສົບ  
ຄວາມສຳເລັດ

"



## THE VALUE OF HUMANS

To be considered a true human being that exists in the world, a person has to know what is good and what is bad and must have good intentions and good actions.

On the other hand, a person who ignores what is good and what is bad and has bad intentions and commits bad actions is not considered a true human.

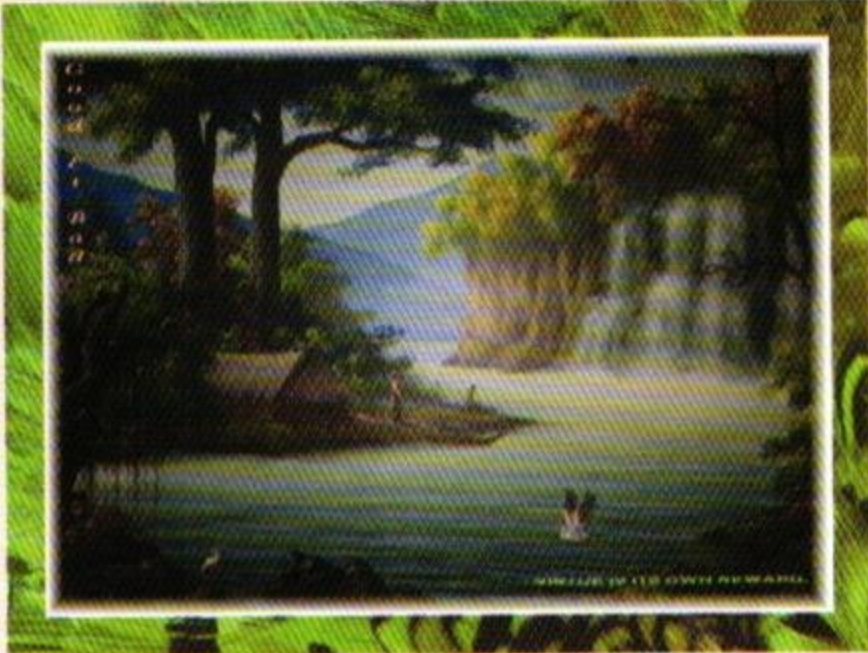
Many people really want to be a good person, while others don't care because they do not truly understand

the value of what being a good person is. To be a good person is to be responsible and independent in supporting oneself through an honest profession and to serve to promote the peace and progress for the society and the country.

A human is said to be an excellent animal but, whenever a person has no morals or virtues, he is just an animal, not an excellent animal.

# ລຳ ຊຸ່ວ ຊຸ່ວ

"ກັດຍານະກາລີ ກັດຍານັງ ຜູ້ທຳດີ ຍ່ອມໄດ້ຮັບຜົນດີ. ປາປະກາລີ ລະປາປະກັງ ຜູ້ທຳຊົ່ວຍ່ອມໄດ້ຮັບ ຜົນຊົ່ວ."



ຄຳວ່າ ທຳດີໄດ້ທຳຊົ່ວໄດ້ຊົ່ວ ຍັງ ເປັນຄວາມຈິງທີ່ບໍ່ເຄີຍຕາຍ ຄືລະປຽນແປງ ບໍ່ໄດ້ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີຜູ້ຄົນບາງກຸ່ມ ເກີດຄວາມລະແວງວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນທຳ ຊົ່ວກັບຮັ່ງມີ ແຕ່ຄົນທຳດີກັບຍາກຈົນ ຄວາມຈິງທີ່ວ່າ ທຳດີໄດ້ໄດ້ແນ່ນອນນັ້ນ ກໍ ເພາະວ່າ ທຳດີ ມັນດີຢູ່ທີ່ການກະທຳ ນັ້ນເອງ ແລະມັນກໍ່ດີຮູບຮ່າຍແລ້ວ ຕັ້ງແຕ່ຕອນທຳ.

ສ່ວນເຮືອງທີ່ມັນຈະໄດ້ຄວາມຮັ່ງມີ ນັ້ນ ມັນເປັນເຮືອງອີກສ່ວນໜຶ່ງ ຄວາມຈິງ ທີ່ວ່າ ທຳຊົ່ວໄດ້ຊົ່ວນັ້ນກໍ່ເໝືອນກັນ ມັນ ຊົ່ວຢູ່ທີ່ຕອກການກະທຳນັ້ນເອງ ເລີ່ມຄິດ ທີ່ຈະທຳຊົ່ວ ມັນກໍ່ຊົ່ວຕັ້ງແຕ່ເລີ່ມຄິດໄປ ແລ້ວ ຈະຮັ່ງມີຫຼືບໍ່ນັ້ນ ມັນເປັນເຮືອງອີກ ສ່ວນໜຶ່ງ...

ຖາຄວາມຮັ່ງມີໄດ້ມາຈາກການກະທຳດີ "ທາງສາລະວິຜ" ເຈົ້າຂອງຄວາມຮັ່ງມີຍ່ອມ ມີດ ອຸ່ນອຸ່ນກອນໃດ ມີຊົ່ວຢູ່ຢ່າງສະບາຍ ກົງກັນຂ້າມ ຖາຄວາມຮັ່ງມີໄດ້ມາຈາກການ ກະທຳຊົ່ວ "ທາງສາລະວິຜ" ເຈົ້າຂອງຄວາມ ຮັ່ງມີ ຍ່ອມມີຊົ່ວ ລະແວງ ຫລືບໃຕ້ ຫລືບເໝືອ ເປັນເຫດໃຫ້ຊົ່ວຢູ່ບໍ່ເປັນສຸກ ເພາະສະນັ້ນ ຄວາມຈິງຄືງໜີຄວາມ ຈິງໄປບໍ່ພື້ນທີ່ວ່າ

"ຜູ້ທຳດີຍ່ອມໄດ້ຮັບຜົນດີ ຜູ້ທຳ ຊົ່ວຍ່ອມໄດ້ຮັບຜົນຊົ່ວຢູ່ຕະຫຼອດໄປ"

## GOOD AND BAD

Kalyanakali kalyanang - Doing good, earn good

Papakali capapakang - Doing bad, earn bad

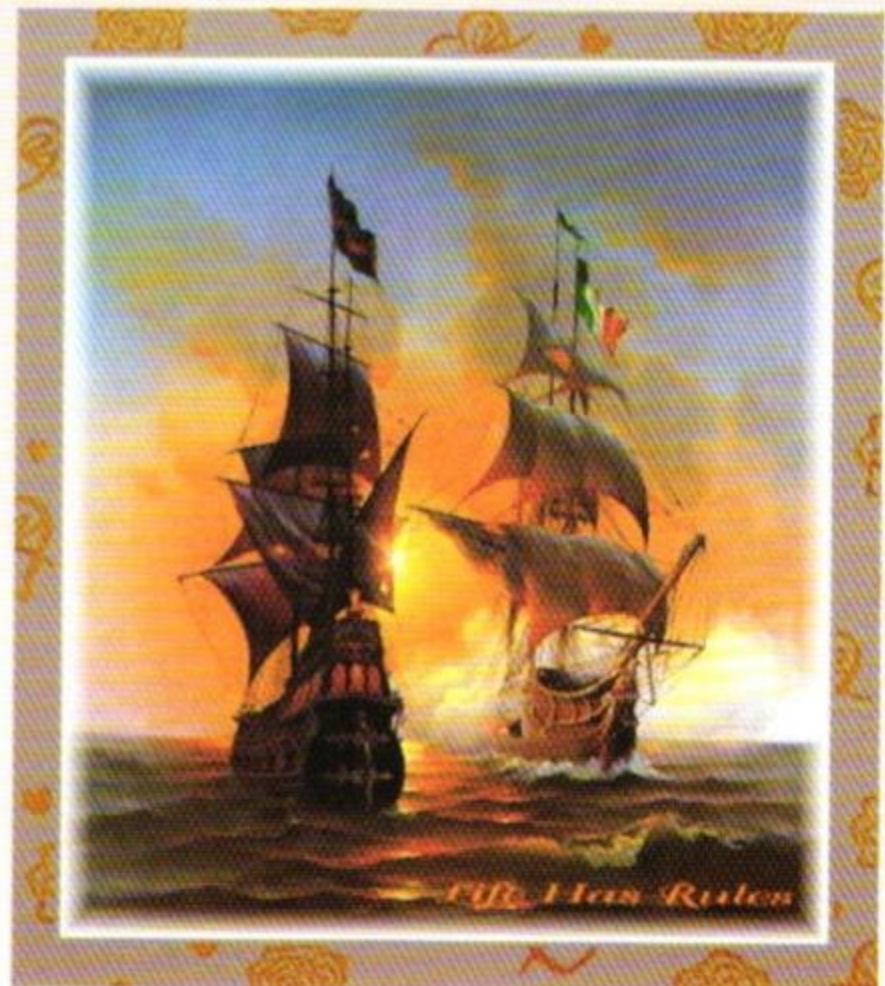
The phrase “doing good earn good, doing bad earn bad” is still true even though some may have doubts. There may be instances where it seems a person does bad things but earns good while some others do good things but earn bad.

The truth is that when a person is doing good things or has good intentions, he or she already becomes a good person since he is already beginning to think about it. Weather that person will earn good things in return or not is another part.

In contrast, when a person does bad things, that person has already become a bad person since he or she has already begun thinking bad things. Weather that person will earn bad things in return or not is another part.

For example, if property is gained by a person’s good conduct, that person’s mind and thoughts would be filled with delight and happiness. In contrast, if the property was gained by a person’s bad conduct, that person’s mind would be filled with unhappiness and worry.

Thus, the truth is that doing good earns good and doing bad earns bad.



# ຄຸດດ້າງດໍາຂອງຫົວໃຈ

ມີພັນລະຍາສາມີຄູ່ໜຶ່ງ ຊື່ເວົ້າ ລັດລະທັມເປັນແນວທາງການດໍາເນີນຊີວິດ ດ້ວຍຄວາມບໍ່ແມ່ນອນຂອງຊີວິດ ພັນລະຍາ ໄດ້ເຖິງແກ່ກັມ ສາມີຜົນສັກທາໃນຄວາມ ເປັນພັນລະຍາທີ່ດີ ກໍ່ໄດ້ນິມນພຣະສົງມາ ເຮັດພິທີທາງສາສນາ ເມື່ອພຣະສົງທໍາພິທີ ແລ້ວ ດ້ວຍຄວາມເປັນທ່ອງຜິນປະໂຫຍດ ສ່ວນບຸນ ສາມີກໍ່ເລີຍຖາມພຣະໄປວ່າ:

ພໍ່ອອກ: ພັນລະຍາຂະນ້ອຍ ຈະ ໄດ້ຮັບສ່ວນບຸນທີ່ເຮັດໄປນີ້ບໍ່ ?

ພຣະ: ໄດ້ແທລະນີ້! ບໍ່ແມ່ນ ແຕ່ພັນລະຍາພໍ່ອອກຈະໄດ້ຮັບເທົ່ານັ້ນ ເດີ ລັດລະທັມທີ່ບໍ່ເຄີຍມີຍາດໄດ້ທໍາບຸນ ອຸທິດໄປໃຫ້ ກໍ່ຈະໄດ້ແບ່ງສ່ວນບຸນໃນການ ເຮັດບຸນຂອງພໍ່ອອກໃນເທື່ອນີ້ນໍາ.

ພໍ່ອອກ: ອ້າວ! ຖ້າລັດລະທັມ ໄດ້ຮັບສ່ວນບຸນໄປນໍາ ພັນລະຍາຂະນ້ອຍ ກໍ່ໄດ້ບຸນບໍ່ເຕັມຮ້ອຍແທລະນີ້?

ພຣະ: ບໍ່ແມ່ນແບບນັ້ນ ບຸນເປັນ ຂອງກາຍຍະສິດ ຖ້າເຮົາເຮັດດ້ວຍເຈຕະນາ ອັນບໍ່ຣິສັດໃຈແລ້ວ ບຸນກໍ່ເໝືອນກັບແສງ ຕາເວັນທີ່ແພ່ກະຈາຍໄປບໍ່ຮູ້ໝົດ.



ພໍ່ອອກ: ໂອ! ພຣະອາຈານຍ້າກໍ່ໃຫ້ ຄວາມກະຕ້າງແຈ້ງດີຢ່າງອອກ ແຕ່ພຣະ ອາຈານຍ້າ! ເພື່ອນບ້ານທີ່ຕິດເຮືອນຂະນ້ອຍ ມັນເວົ້າປຽບຂະນ້ອຍສາລະພັດ ຂະນ້ອຍ ຂໍເວັ້ນເວົ້າໄວ້ຈັກຄົນ ຢ່າໃຫ້ເພື່ອນບ້ານ ຄົນນີ້ຕ້ອງຕາຍເປັນລັດລະທັມຄອຍຮັບ ສ່ວນບຸນຂອງຂະນ້ອຍເລີຍ.

ພຣະ: ເວນກັມ ເວນກັມ...!

## A DARK HEARTED MAN

Once upon a time, there was a happy married couple who had lived together for years. One day the wife passed away. The husband invited Buddhist Monks to his house for a merit making ceremony.

At the end of the merit making ceremony, the husband asked the Head Monk,

“Venerable, are you sure my wife will receive all of these things that I have just dedicated to her through you?”

“Of course she will.” The Head Monk explained. “Besides your wife, all other relatives, friends of yours, and even those species who have passed will also receive all of your dedications today.”

“All of them?”

“Yes. All of them.” The Head Monk confirmed.

“Oh no, not him, too.”

“Who is him?” The Head Monk asked.

“My next door neighbor died several years ago. I don’t want that person to touch any portion of my dedication.”

“Why not?” The Head Monk asked.

“When he was still alive, he took advantage off me and stole from me and my family every time he had a chance. I hated him then, and I still hate him now.”

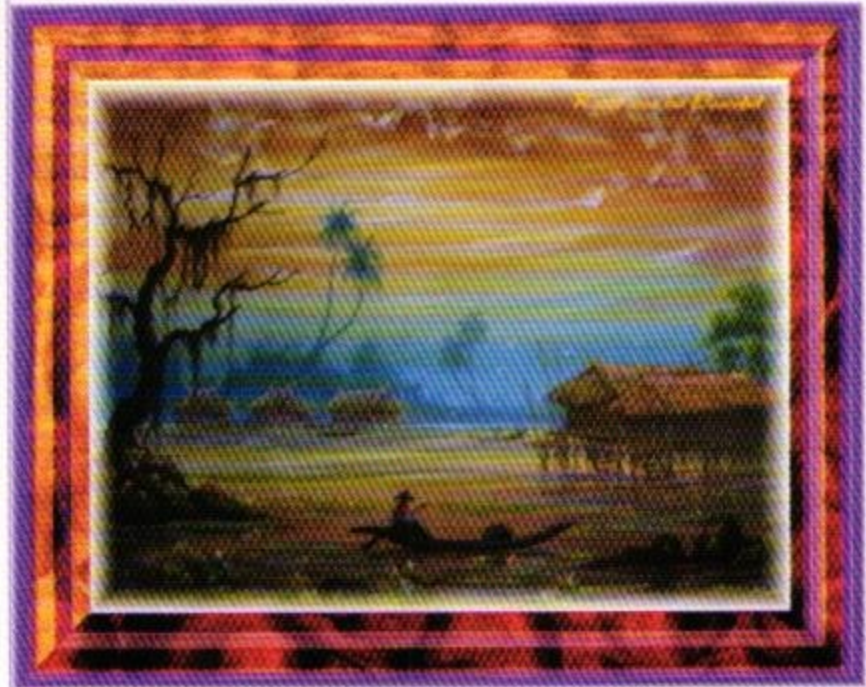
“A dark hearted man... a dark hearted man...!” The Head Monk muttered.

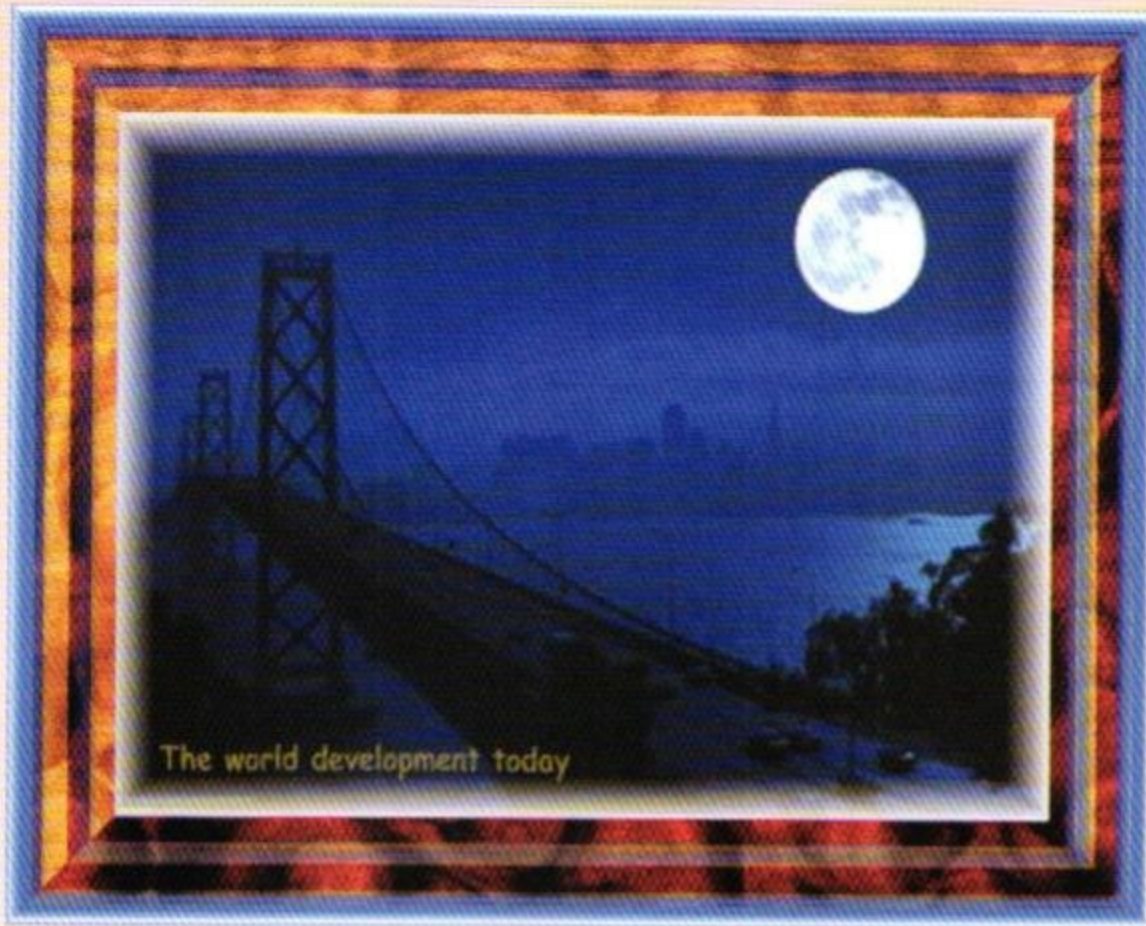


# ຄວາມເປັນໄປຂອງສັງຄົມ

ສະພາບສັງຄົມລາວ ຫລືສັງຄົມ ໂລກປະຈຸບັນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຊົນນະບົດ ຫລືຕາມຕົວເມືອງໃຫຍ່ໄດ້ຖືກປ່ຽນແປງ ລາກອະດີດຫລາຍ ໆ ຍິ່ງຕົວເມືອງໃຫຍ່ ແລ້ວຍິ່ງແປສະພາບໄປໄດ້ໄວເທຣີອທີ່ ຈະພັນລະນາ ຄວາມປ່ຽນແປງທີ່ວ່ານີ້ ຖ້າເຮົາມອງໃນແງ່ອັດສະດູຜູ້ຄົນສ່ວນຫລາຍ ອາດຈະເຫັນຄ່າຄວາມປ່ຽນແປງວ່າມັນ ຄືວິວັດທະນາການມາສ່ຽວຄວາມຈະເລີນ ເພາະໄດ້ມີອາຄານບ້ານເຮືອນອັນສວຍງາມ ມີສູນການຄ້າສູງຫລາຍຊັ້ນໄດ້ຜຸ້ດຊື້ນມາ ແຫນ້ນບ້ານເຮືອນທີ່ເຄີຍມຸງຫຍ້າຄາ ມຸງ ສັງກະສີ ມີຖະໜົນຫົນທາງທີ່ກວ້າງຂວາງ ເປັນຈຳນວນບໍ່ໜ້ອຍໄດ້ເກີດຂຶ້ນແຫນ ເລັ້ນທາງທີ່ເຄີຍແຄບຫັບຖີມໄດ້ເຊື່ອມຕໍ່ ກັນລະຫວ່າງຊຸມຊົນນ້ອຍໃຫຍ່ ແລະທີ່ ເໝືອໄປກວ່ານີ້ ຄືລະບົບໂຫລະຄົມ ມະນາຄົມອັນທັນສະໄໝໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ຢ່າງທັນຕາເຫັນແລະທີ່ເຮົາເຊື່ອບໍ່ວ່າຈະ ຢູ່ມຸມໃຈຂອງປະເທດ ຫລືທະວີບໃດ ຂອງໂລກ ກໍ່ສາມາດຕິດຕໍ່ກັນໄດ້

ວິວັດທະນາການຫລືຄວາມຈະເລີນທີ່ວ່າມານີ້ ຍ່ອມເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນທັງຫລາຍຍອມຮັບວ່າ ເປັນສິ່ງທີ່ດີ ຂະນະດຽວກັນ ຖ້າເຮົາມອງ ດ້ານພຶດຕິກຳຂອງຜູ້ຄົນນັ້ນ ກໍ່ບໍ່ໄດ້ຊ້າ ໄປກວ່າດ້ານອັດສະດູອຸ່ນໄປ ແຕ່ກໍ່ເປັນ ທີ່ໜ້າເລົ່າໃຈວ່າ ປາກົດການຄວາມ ປ່ຽນແປງໃນດ້ານພຶດຕິກຳຂອງຜູ້ຄົນນັ້ນ ກັບບໍ່ໄດ້ສວຍງາມເໝືອນຄວາມງາມ ຂອງອັດສະດູເລີຍ ຫາກແຕ່ຈະສ່ຽງຕໍ່ໄພ ອັນຕະລາຍຂອງຊີວິດຕ່າງຫາກ.





## HOW A SOCIETY GROWS

Today, the lifestyle and living condition of people in many parts of the world, from countryside communities to urban and large cities, have been improved significantly, which is quite different from it used to be decades ago.

The development of housing, transportation, food, medicines and advanced technology are apparently the most significant improvement and far better than ever before.

Consumers somewhat appreciate the value of their current improved lifestyle and living condition.

Many may agree that a fancy lifestyle and luxurious living conditions represent a prosperous life. Such a prosperous life, however, does not represent the other side of the value of life, which is the mental or psychological value. Besides the materialistical development, a person, a family, a community or a society must develop mental value. Without the mental value, a society with a fancy lifestyle and a luxurious living condition cannot have a peaceful environment.



# 24 / VII

## ຄວາມຈິງທາງທຳມະຊາດ ຫາມຈຳໝາຍ

ນະເວລາປະຈຸບັນນີ້ໄດ້ມີມະນຸດ  
ຫລາຍຕໍ່ຫລາຍທ່ານພະຍາຍາມຖືວິໄສາລະ  
ກະທຳການຕ່າງ ໆ ນາ ໆ ຕໍ່ທຳມະຊາດ  
ຜູ້ໃຫ້ກຳເນີດລັບພະລັດທັງຫລາຍທັງປອງ  
ຫວັງເພື່ອຈະເວົ້າຊະນະແລະໃຫ້ໄດ້ຢູ່ເໜືອ  
ວິຖີທາງທຳມະຊາດ ແຕ່ແລ້ວກໍບໍ່ເຫັນຈະ  
ມີຈັກເທື່ອເລີຍທີ່ມະນຸດຈະລອດພົ້ນໄປ  
ຈາກກົດເກນແລະວັດຖະຈັກທາງທຳມະຊາດ

ເພາະຈິ່ງໃດ ໆ ມະນຸດກໍຍັງເປັນພຽງ  
ລ່ອນໜຶ່ງຂອງທຳມະຊາດເທົ່ານັ້ນເອງ.

ນັ້ນໆ ໆ ຫລານ ໆ ທັງຫລາຍ ເຮົາ  
ມາຮ່ວມພະລັງໃຈກັນປົກຕົ້ນໄມ້ຄົນລະຕົ້ນ  
ລ້ອງຕົ້ນຕໍ່ເດືອນຕໍ່ປີ ນັ້ນໆ ໆ ຫລານ ໆ  
ວ່າດີບໍ່?

ຢ່າງນັ້ນເພື່ອຊີວິດທີ່ຈະປາລະຈາກ  
ຄວາມຮ້ອນຈິ່ງໃດລະ....!



## THE TRUTH OF MOTHER NATURE

Currently there are people who try to destroy mother nature, such as: killing animals or green forest, etc.

However no one can achieve in the destruction of mother nature.

Children let's put our strengths,

minds and thoughts together to save the green-earth by planting trees.

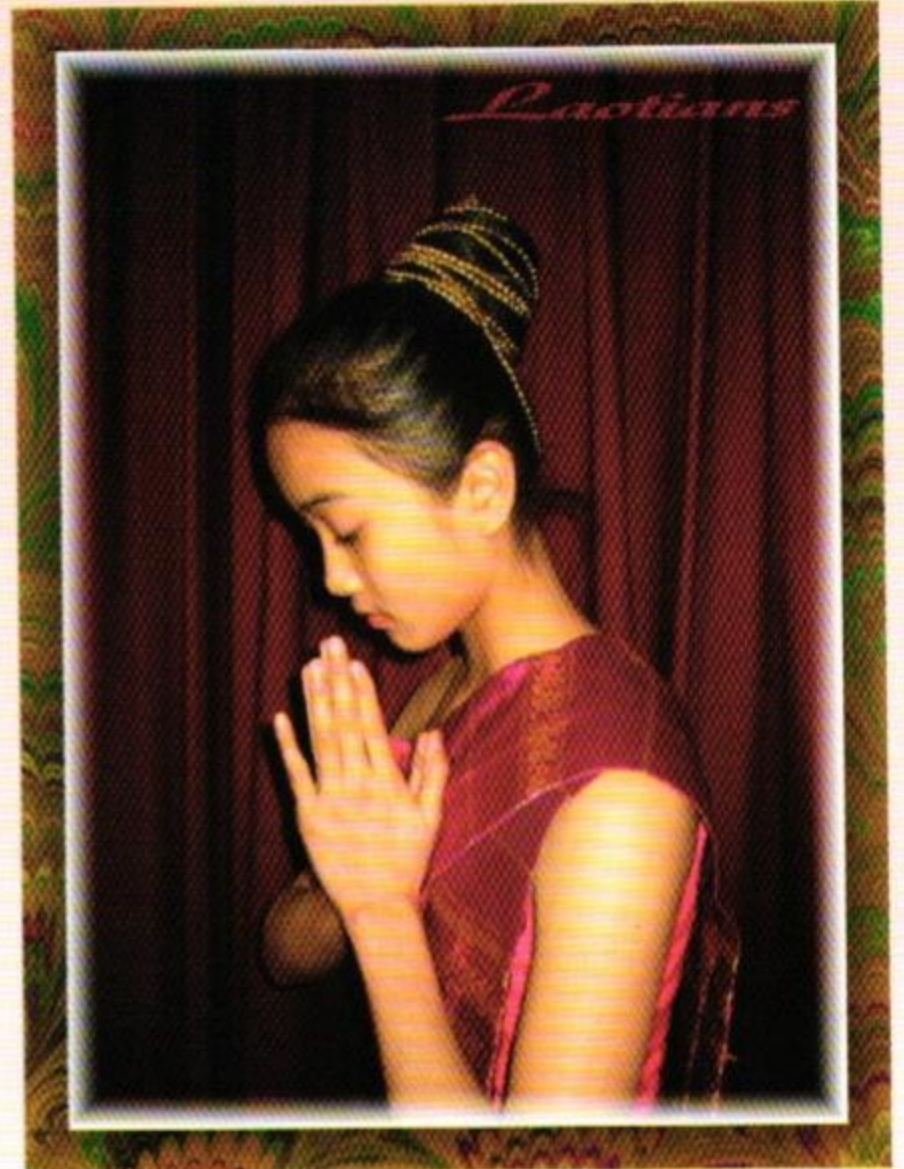
What do you think of this?

When we plant trees they will give us fresh air by releasing oxygen and shade in the summertime.

## ຊາດລາວ

ຊາດລາວນັບວ່າເປັນຊາດຍິ່ງໃຫຍ່ ທີ່ພຽບພ້ອມໄປດ້ວຍວັດທະນະທຳອັນດີ ງາມມາແຕ່ໂບຮານ ໂດຍມີບັນພະບຸກຄົນ ຊຽງລາວໄດ້ຍຶດຖືເອົາຫລັກຫມໍ້ມາສ້າງ ລະບຽບ ປະເພນີ ແລະວິທີການຕ່າງໆ ທີ່ກ່ຽວພັນກັບຊີວິດປະຈຳວັນໄວ້ຢ່າງ ຫລວງຫລາຍ.

ພວກເຮົາໃນຖານະທີ່ເປັນຄົນລາວ ລັບຕໍ່ໆ ມາກໍໄດ້ພະຍາຍາມຊ່ວຍກັນ ຮັກສາ ແລະສິ່ງເລີ່ມແບບວິທີປະຕິບັດ ຕົນຕາມລະບຽບປະເພນີນັ້ນຢ່າງເຄັ່ງຄັດ ດິນເປັນທີ່ປະດັກແລະເປັນທີ່ສົນໃຈແກ່ຊາວ ໂລກ ລະບຽບ ປະເພນີ ທີ່ເດັ່ນ ແລະ ເຫັນໄດ້ງ່າຍ ຄື: ຄວາມເຄົາຮົບ ຄວາມ ອ່ອນນ້ອມ ພາສາພຣະເພິ່ນເວົ້າວ່າ: ຄາຣະໂອເຈນີວາໂຕ ຈະ ເອຕັມມັງ ຄະລະມຕຕະມັງ ຄວາມເຄົາຮົບ ຄວາມ ອ່ອນນ້ອມອ່ອນຕົນເປັນມາຄຸນສຸງສຸດ.



ວິທີສະແດງຄວາມເຄົາຮົບແບບລາວ ເຊັ່ນ: ປະນົມມື ຍົກມືໂທ້ວ ຊາບ ຍ່າງ ກົມໜ້າ... ດ້ານຄຳເວົ້າ ເຊັ່ນ: ເວົ້າເຈົ້າ ໂດຍ ໂດຍອະນັຍ ຊ້າພະເຈົ້າ... ທັງໝົດ ທີ່ເລົ່າມານີ້ແຫລະ ຄືລັກສະນະທີ່ບໍ່ງ່າຍອາ ໃຫ້ຮູ້ວ່າ "ແບບນີ້ແຫລະ ຄືຄວາມເປັນ ລາວ."

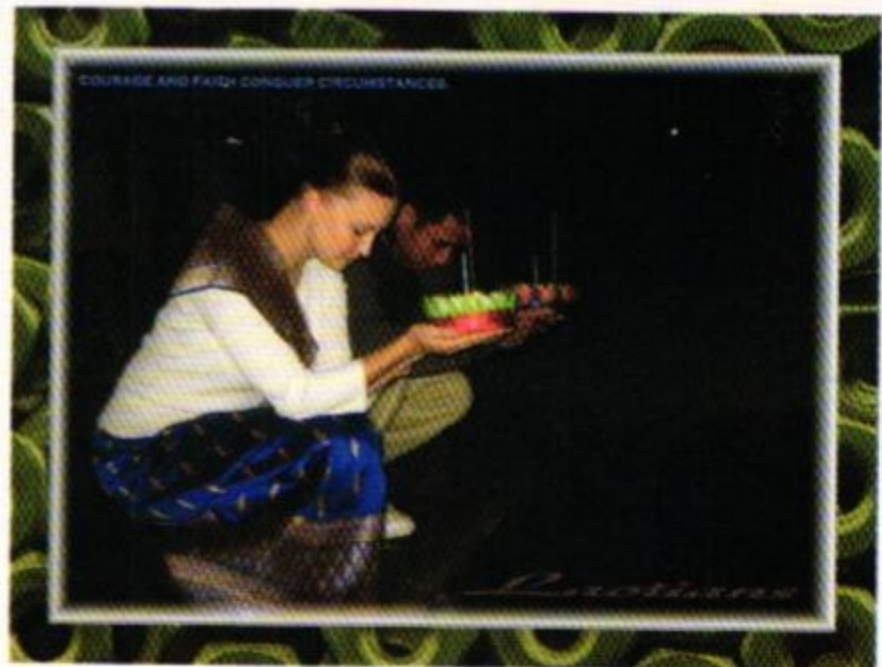
## LAOTIANS

Despite being a small country, Laos has been known to the world as one of the countries that has a rich and beautiful culture. The Lao ancestors developed their culture and traditional belief systems based on the Buddhist values. Showing respect is considered one of the important social values in the Lao Buddhist society. As the Buddhist monks say, "Being a respectful and sweet person is a sign of a happiness and prosperity."

Laotians like to express their respect toward others through both the physical and verbal languages. A head bowed with both palms reaching the chest, kneeling, walking in front of a higher respectful person with the forehead down, are examples of the physical expression with a respectful manner. Khoi means "I" used when conversing with a person with the

same social status. Kha Noi means "I" used when conversing with a teacher or a Buddhist monk. Kha Pha Chao means "I" used when conversing with the general public or a meeting. There are examples of the verbal expression with a respectful manner.

The later generations of Laotians, proudly accepted and preserved such beautiful culture and traditions as their Lao national heritage.





## ການແບ່ງປັນ

ພໍ່ລ້ານຍານກາລເອລາລິ້ນສົດແຫ່ງ  
 ປີມາຮອດ ພືດໄມ້ນາໆຊະນິດ ຕ່າງພ້ອມ  
 ພຽງກັນແຂ່ງຂັນຂັບຖ່າຍໃບເກົ່າຖິ້ມ  
 ໂດຍຢືດຖືເອົາລານດິນເປັນທີ່ຮອງຮັບ ລ່ວນ  
 ດິນກໍ່ຮັບເອົາເສດໃບໄມ້ເກົ່າດ້ວຍຄວາມ  
 ຍິນດີ ໂດຍບໍ່ເຄີຍຈະມີອະຄະຕິ ຈົ່ມນ້ອຍ  
 ຈົ່ມໃຫຍ່ໃດໆທັງລິ້ນ ພໍ່ເສດໃບໄມ້ເອົາໃສ່  
 ດິນດິນພໍ່ຄອນ ດິນກໍ່ມາປ່ຽນແປສະພາບ  
 ຂອງເສດໃບໄມ້ມາເປັນປ່າ ເພື່ອເອົາໄວ້  
 ຄອຍປັບສະພາບດິນໃຫ້ຕ້ອເອງສ່ວຍງາມ  
 ພໍ່ເໝາະແລ້ວ ປ່າກໍ່ຈະຖືກສະຫລະຄືນ

ລໍຖ້ນກໍາເນີດເໝືອນເດີມ ທັງດິນແລະ  
 ຕົ້ນໄມ້ກໍ່ຈະສະລັບປັບປ່ຽນໝູນອຽນ  
 ໄປຕາມກາລເອລາ ພໍ່ຮອດເອລາໃຫ້  
 ກໍ່ໃຫ້ດ້ວຍຄວາມບໍ່ຮື້ສົດໃຈ ແລະພໍ່ຮອດ  
 ເອລາກັບມາເປັນຝ່າຍຮັບ ກໍ່ນ້ອມຮັບເອົາ  
 ດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ

ທິດສະດີພື້ນຖານນີ້ແຫລະທີ່ຈະ  
 ຊ່ວຍໃຫ້ດິນຕໍ່ກັບຕົ້ນໄມ້ສາ ຢືນຢູ່ຕໍ່  
 ໄປໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເປື່ອງເຫື່ອງເປື່ອງແຮງ  
 ມາພິດຊຽງກັນໃຫ້ອັບອາຍຂາຍຂີ້ໝ້າຄືນ.



## DEPENDING

During the fall season, leaves fall down to the ground and the soil welcomes them without any complaint or bias. The soil then converts those leaves to nutrients for the trees. Finally, those leaves and trees become soil.

Trees and soils depend on each other without having any problem. This theory or philosophy explains that people from different classes can depend on each other and live together peacefully.

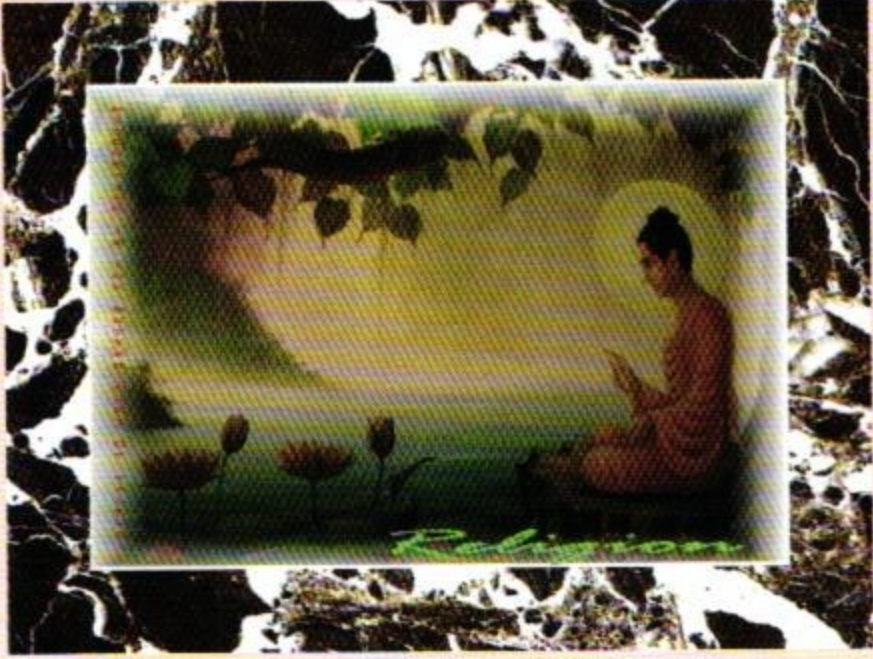
# ສາສນາ

ເວົ້າໂດຍຫຍໍ້ເຖິງເຮືອງຮາວທ້ອ ໆ ໄປ ກ່ຽວກັບການດຳເນີນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງ ຜູ້ຄົນແລ້ວ ສາສນາທັງຫລາຍຈະມີວິທີ ປະຕິບັດທີ່ແຕກຕ່າງກັນຢູ່ ໒ ແບບ ກ່າວຄື:

ແບບໜຶ່ງ : ບໍ່ໃສ່ໃຈເຮືອງກາມະຄຸນ ເລີຍ ແຕ່ຈະເນັ້ນການບັນລຸໝາຍ ສຽງສຸດ ກໍຄືການເຂົ້າຮ່ວມເປັນໜຶ່ງດຽວ ກັບສາສດານັ້ນ ໆ "ປະຣະມັຕຸຣຸຣສັດຈະ."

ແບບສອງ : ຈະສົ່ງສອນອົບຮົມ ແນະນຳ ທັງພາກທິດສະດີ ແລະ ພາກ ປະຕິບັດອັນກ່ຽວກັບວິທີຊີວິດປະຈຳວັນ ນັ້ນຢ່າງລະອຽດ.

ພຣະພຸດທະສາສນາ ເປັນສາສນາ ທີ່ສົ່ງສອນທາງສາຍກາງ ຫລື ສອນຄວາມ ພໍດີ ຄື: ສອນໃຫ້ມອນມະນຸດ ໄດ້ຮັດກ ກັບວິທີການດຳຮຽງຊີວິດຢ່າງເປັນສັກ ທັງໃນ ໂລກປະຈຸບັນ ແລະໃນໂລກໜ້າ.



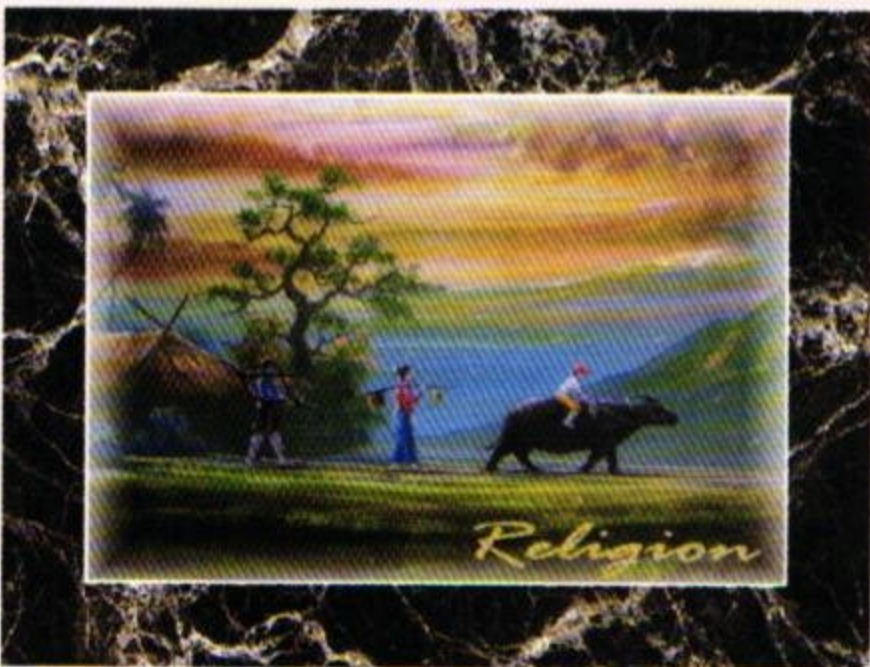
- ຫລັກຄຳສອນຂອງພຣະພຸດທະສາສນາ
໑. ຫ້າມທຳຄວາມຊົ່ວ  
ໂດຍປະການທັງປ່ວງ
  ໒. ຈົ່ງທຳຄວາມດີ  
ໂດຍປະການທັງປ່ວງ
  ໓. ຈົ່ງທຳຈິຕໃຈໃຫ້  
ຜົ່ງໆໃສ່ຢູ່ສະເໝີ

## RELIGION

There are many religions in the world. Each religion has its own religious teaching and purpose. However, all of those religious purposes can be narrowed down to two:

(1) Reaching the ultimate religious goal by extreme teachings and practices

(2) Reaching the ultimate religious goal by moderate teachings and practices.



Buddhism is a religion that teaches its believers to practice at all levels, beginning from the basic, such as life skills, self-sufficiency skills,

character building, love, and generosity and then gradually move up to the next level comfortably. Buddha Lord never approved of either the extreme or moderate religious practices. He suggested the “Middle Path” (between the extreme and moderate paths), which has been known as the “Eightfold Path,” is the only right path to the enlightenment, or “Nirvana,” the ultimate goal of practicing Buddhism.

There are collectively 84,000 Chapters of the Lord Buddha’s Teachings; however, those Chapters can be shortened to 3 focal points as following:

- (1) Refrain from all evil acts
- (2) Do all good acts
- (3) Purify own mind



## ວິໄນ ວິໄນຫາຄວາມສຸກປະຈຳວັນ

ການກຳໜົດຈິຕໃຈຕົນເອງ ໃຫ້  
ສົດຊື່ນເບີກບານ

ການກຳໜົດຄວາມຮູ້ສຶກຕົນເອງ  
ໃຫ້ປອດໄປ່ງເບົາສະບາຍຢູ່ຕະຫລອດເວລາ

ການບໍ່ປ່ອຍຈິຕໃຈໃຫ້ໄປຍຶດຕິດ  
ຢູ່ກັບສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງ

ທິດສະດີສາມປະການໂດຍຫຍໍ້ນີ້  
ຄືທີ່ມາຂອງຄວາມສຸກໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

ການປ່ອຍຈິຕໃຈຕົນເອງ ໃຫ້ຈົມ  
ຢູ່ກັບຄວາມໂສກເລົ້າ

ການປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກຕົນເອງ ໃຫ້  
ຍຶດຕິດຢູ່ກັບຄວາມອົດອັດ ຄວາມເລົ້າ  
ໝອງແຫ່ງໃຈ

ການເອົາໃຈແລະຕາມໃຈກິເລດຂອງ  
ຕົນເອງ

ທິດສະດີສາມປະການໂດຍຫຍໍ້ນີ້ຄື  
ທີ່ມາຂອງຄວາມສຸກໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.

## TO FIND HAPPINESS IN OUR DAILY LIFE

To possess our hearts with joy  
To possess our feelings with  
relaxation and stability

Is to not let our heart interfere  
with something that can hurt us

These three short phrases will  
lead to happiness in our daily life.

Let our heart go

And burry all the sorrow

Let go of our feelings

To release the sorrow

And suffocation of our feelings.

We as individuals wish and  
want more of what we can't have

These three short phrases  
will lead to unhappiness in our daily  
life.



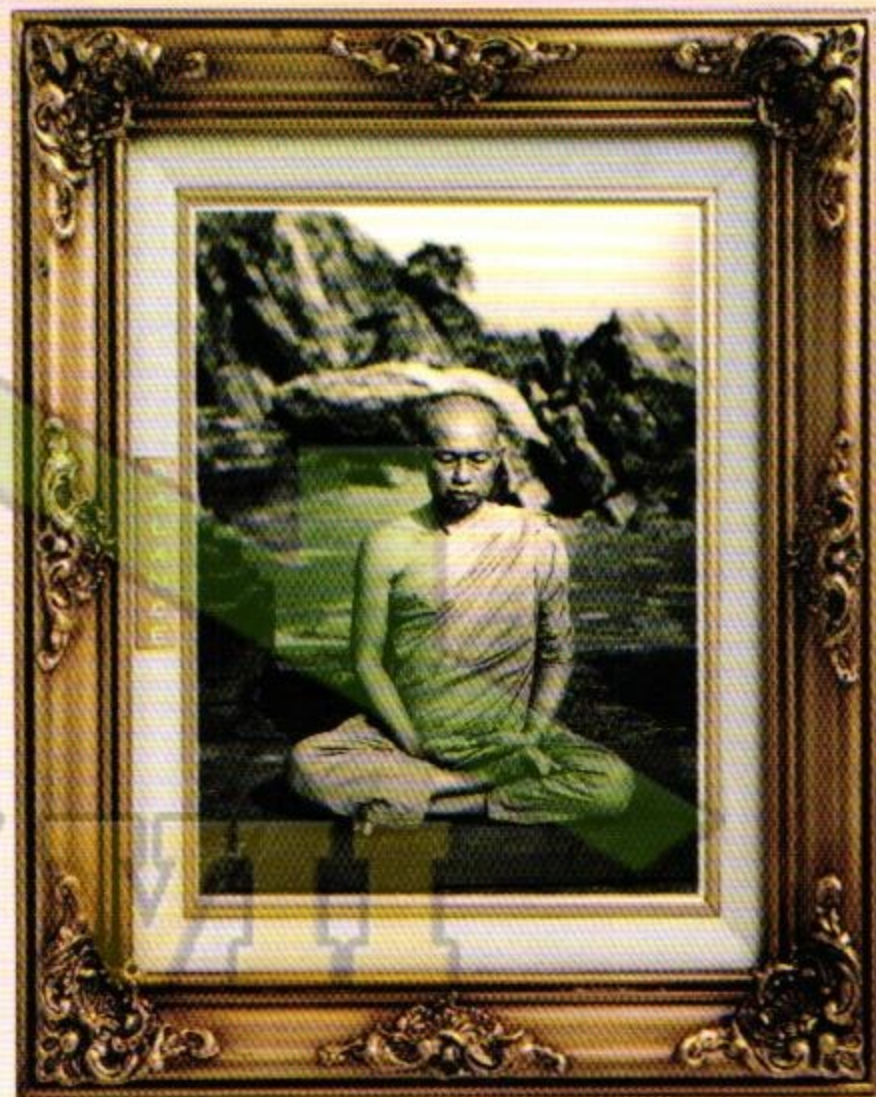
# ຄວາມພໍດີ

ອາກາດຢູ່ຊ້າງນອກ ຄ້ອນຊ້າງ  
ໝາວເຢັນ ແຕ່ກໍ່ຍັງດີທີ່ໂຊກຊະຕາຍັງ  
ເຂົ້າຊ້າງມະນຸດແລະລັບພະລັດທັງປອງ  
ພໍໃຫ້ໄດ້ມີອຸປະກອນປ້ອງກັນຄວາມໝາວ  
ເຢັນຢູ່ແດ່...

ລັດບາງຊະນິດເຖິງກັບລ້າງບ້ານ  
ລ້າງຮັງ ເພື່ອປ້ອງກັນສະພາວະແຫ່ງ  
ຄວາມໝາວເຢັນໃຫ້ມີຊີວິດຢູ່ລອດຕໍ່ໄປ  
ແຕ່ລະມື້ແຕ່ລະວັນ.

ໂດຍຕາມຫລັກກົດເກນຂອງ  
ທຳມະຊາດແລ້ວ ຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາມັກ  
ລະຕ້ອງການຫຍັງຫລາຍ ໆ ຢ່າງ ທີ່ພໍ  
ເໝາະພໍດີ ອັນໃດກໍ່ຕາມ ຖ້າເກີນຄວາມ  
ພໍດີ ຫລື ຊາດຄວາມພໍດີ ຂຶ້ນມາເມື່ອໃດ  
ຄວາມເດັ່ນຮຸ່ນກໍ່ຈະຜຸດເກີດຂຶ້ນມາໃຫ້  
ເຫັນທັນທີ.

ຈິຕໃຈຂອງຄົນເຮົາກໍ່ເໝືອນກັນ  
ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມ ຖ້າຊາດຄວາມພໍດີ ຫລື  
ເກີນຄວາມພໍດີຂຶ້ນມາ ສະພາວະແຫ່ງ  
ຄວາມຫງາກໍ່ຈະເກີດຂຶ້ນມາໃຫ້ເຫັນທັນຕາ  
ລັດບາງປະເພດທີ່ຕາຍລົງໄປເພາະຊາດ  
ຄວາມພໍດີກໍ່ມີໃຫ້ໄດ້ເຫັນຫລາຍ ໆ.



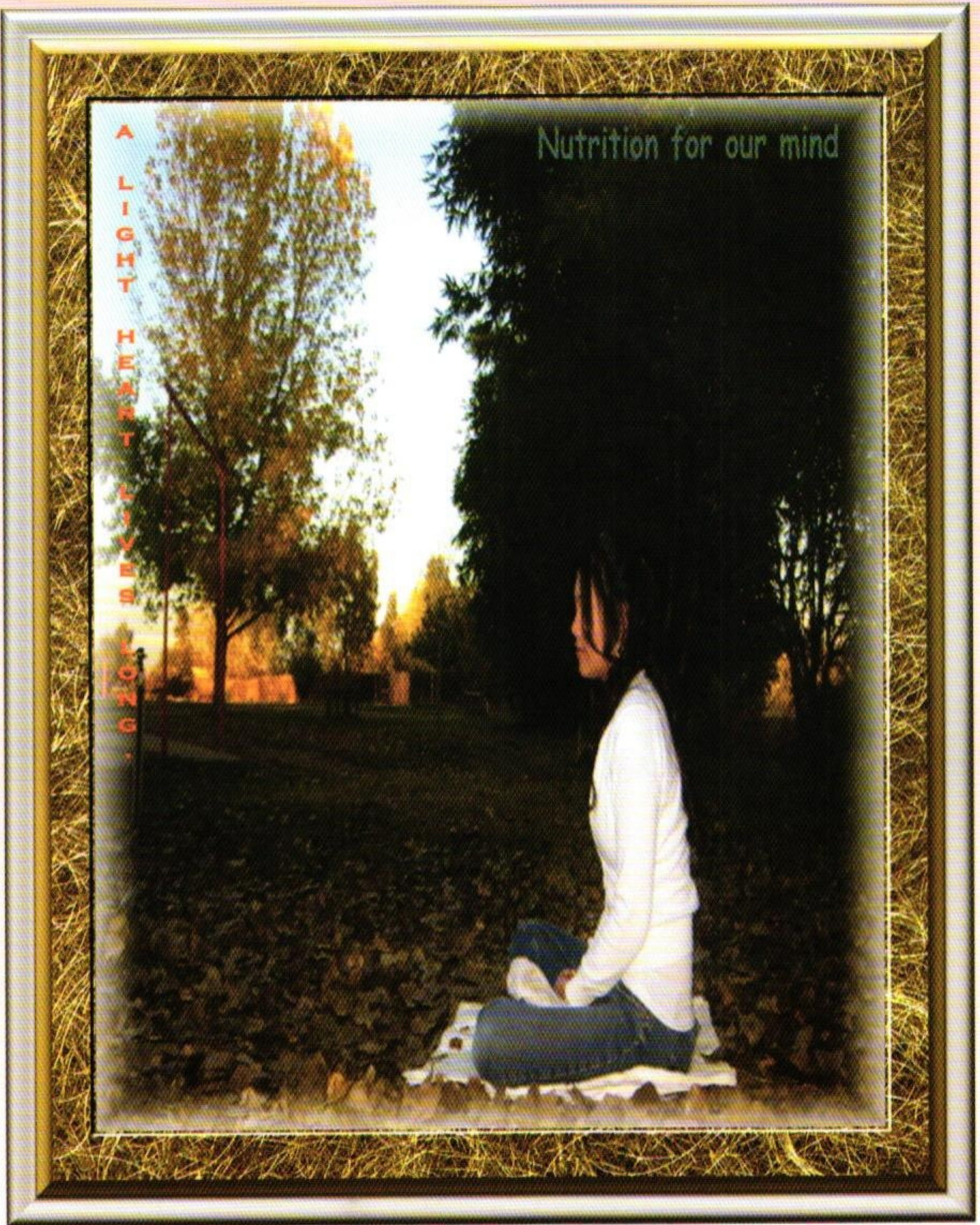
ທ່ານສາທ ໃຫຍ່ ຄຳ ດັນ ຫຣ໌  
ວິຣະຈິຕຕະເຊຍະໄດສ໌ ອນລກສິດລກທາ  
ຢູ່ສະເໝີໃຫ້ຮູ້ຈັກການດຳເນີນຊີວິດແບບ  
ພໍດີ ເປັນການຕັ້ງຢູ່ໃນຄວາມບໍ່ປະມາຫ  
ອານິສົງຂອງຄວາມພໍດີກໍ່ຄືຄວາມສຸກຕາມ  
ອັດຕະພາບແລະເປັນຄວາມສຸກທີ່ທາງໄດ້ງາຍ  
ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ.



## BALANCE

The air outside is cold but luckily for both humans and animals alike, there are ways for them to stay warm. They built homes and nests to keep warm and to stay alive. Naturally, humans need to have balance in their

lives. When things are out of equilibrium, we will immediately experience distress. Our mental state needs equilibrium and stability. When it's out of balance, distress will occur.



ການທຳລະມາຫິ ທຳເພື່ອໃຫ້ຈິຕໃຈລົງບ ຫຼືກໜີລາກຄວາມຟັ່ງຊຸ່ນ ແລະເປັນ  
ການກຽມພະລັງ ເພື່ອນຳໄປແກ້ໄຂປັນຫາຫຼືການດຳເນີນຊີວິດໄດ້ເປັນຢ່າງດີ

ປະສົບການປຽບເຫັນເອມໂຮງຮຽນອື່ນໆເທົ່າຄວາມ  
ແຕ່ຄົນໃໝ່ກໍ່ຈະບໍ່ຍອມຮຽນອອກຈາກບັນດາໂຕເອງບໍ່ຮາກວາ.



*Experience keeps a dear school,  
but fools will learn in no other.*



การเดินเรือโดยไม่มีเข็มทิศ

is like sailing without a compass.

การเดินเรือโดยไม่มีเข็มทิศ คือการเดินเรือโดยไม่มีเข็มทิศ

An idealist is a person who helps other people to be prosperous.

ບຸກຄົນທີ່ພຽບພອມດ້ານອຸດົມການຫາດ ຍ່ອມນຳຜູ້ອື່ນໃຫ້ໄປສູ່ສະພາວະອຸດົມອາມອະເດີນຫາດ.



ສາມະເນນຄຳດັບທຣ໌ ວິຣະຈິຕ  
ຖ່າຍຕອນເປັນສາມະເນນໄປຮຽນຢູ່ເມັ້ອໆໄທ  
ອາຍຸ ໑໗ ປີ ຄ.ສ. ໑໙໓໗