



ignite wisdom

จุดแสงแห่งปัญญา

Teachings & Reflections of Anandapanyo Bhikkhu

ข้อคิดและคำสอน พระอาโนลด์ อานันทปัญโญ

Ignite Wisdom

จุดแสงแห่งปัญญา

Anandapanyo Bhikkhu
พระอาโนลด์ อานันทปัญโญ



WAT SAN FRAN

Ignite Wisdom

จุดแสงแห่งปัญญา

Written and translated by
Anandapanyo Bhikkhu

© 2026 San Fran Dhammaram Temple

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system or technologies now known or later developed, without permission in writing from the publisher.

For information:

San Fran Dhammaram Temple
2645 Lincoln Way, San Francisco, CA 94122

Website: watsanfran.org

E-mail: watsanfran@yahoo.com

ISBN: 978-1-958426-51-7

About the Author



Anandapanyo Bhikkhu is a Thai American Buddhist monk who ordained in 2009 after more than ten years of studying and practicing wisdom-based Buddhism as a layperson under the guidance of Mae Chee Yo, one of Venerable Acariya Thoon Khippapañño's foremost students. He serves as the abbot of San Fran Dhammaram Temple in San Francisco and is one of the principal founders of the WSF Saphanboon Foundation in Thailand.

He is the author of the Right Start Right Finish book series and the creator and executive producer of Animated Buddhist Stories on the Watsanfran YouTube channel. The project presents Jataka tales and Dhammapada stories through animation and has produced over 300 animated stories translated into more than ten languages. In addition, his daily Dhamma talks comprise more than 900 recorded sermons and the channel has reached millions of viewers worldwide.

Since 2011, he has taught Dhamma classes online, offering classes in both Thai and English to students from around the world. He also regularly leads wisdom-based Dhamma retreats in both Thailand and the United States.

His mission is to present the Buddha's teachings in a simple, direct, and practical way that people can understand and apply.

Inside, you will find practical wisdom and reflections designed for everyday life.

ประวัติผู้เขียน

พระอาโนลด์ อานันทปัญญา เกิดและเติบโตในนคร
ซานฟรานซิสโก ประเทศสหรัฐอเมริกา อุปสมบทในปี พ.ศ.
2552 หลังจากศึกษาและปฏิบัติธรรมตามแนวทางสายปัญญา
ในฐานะฆราวาสมาเป็นเวลากว่าสิบปี โดยมีแม่ชีโย หนึ่งใน
ลูกศิษย์คนสำคัญของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา เป็นครูผู้
ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติธรรม ปัจจุบันพระอาโนลด์ดำรง
ตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดซานฟรานธัมมาราม และเป็นหนึ่งใน
ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ WSF สะพานบุญ ประเทศไทย

ท่านเป็นผู้เขียนหนังสือธรรมะชุด Right Start Right
Finish และเป็นผู้ริเริ่มโครงการ รวมทั้งผู้อำนวยการผลิต
Animated Buddhist Stories ทางช่อง Watsanfran
YouTube channel ซึ่งนำเสนอชาดกและเรื่องราวจาก
พระธรรมบทในรูปแบบแอนิเมชัน ปัจจุบันมีผลงานเผยแพร่

กว่าสามร้อยเรื่อง ได้รับการแปลมากกว่าสิบภาษา และมี
พระธรรมเทศนาประจำวันของท่านเผยแพร่แล้วกว่าเก้าร้อย
กัณฑ์เทศน์ โดยช่องยูทูปธรรมะนี้มียอดรับชมรวมหลายล้าน
ครั้งจากผู้ชมทั่วโลก

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 ท่านได้ริเริ่มสอนธรรมะผ่านระบบ
ออนไลน์อย่างต่อเนื่อง มีคลาสธรรมะภาษาไทยและภาษา
อังกฤษสำหรับทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ นอกจากนี้ ยัง
จัดอบรมปฏิบัติธรรมสายปัญญาทั้งในประเทศไทยและ
สหรัฐอเมริกาอยู่เป็นประจำ

ปณิธานของท่านคือการอธิบายพระธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าให้เข้าใจได้ง่าย ตรงไปตรงมา

พลิกหน้าถัดไปเพื่อเรียนรู้คำสอน ข้อคิด ที่นำไปใช้ได้
จริงในชีวิตประจำวัน



1

You can't keep making withdrawals
without putting anything in.

เราถอนอย่างเดียว แต่ไม่เคยฝาก
แล้วสิ่งที่เราถอนออกมา มันมาจากไหน

2

It is very common for people
to say one thing but feel another.

You must keep an open mind,
observing context clues
as much as you pay attention
to the words' meaning.

ปากไม่ตรงกับใจ
เป็นเรื่องปกติของมนุษย์
เราจึงต้องคอยสังเกตสถานการณ์ น้ำเสียง
และสิ่งที่เขาไม่ได้พูดออกมา
เพื่อจะได้เข้าใจความจริง
ได้อย่างถ่องแท้

3

When making decisions,
think more about consequences
than about getting what you want.

ก่อนตัดสินใจ
จงคิดถึงผลที่จะตามมา
มากกว่าคิดถึงแต่สิ่งที่ตนเองอยากได้

4

Never say anything
that you would be ashamed
to apologize for in the future.

อย่าพูดอะไร ที่วันหนึ่ง
จะทำให้เรารู้สึกเก้อเขินหรือละอายใจ
เมื่อคนอื่นรู้

5

Repaying favors is vital to continuing
to receive favors.

การทดแทนบุญคุณ เป็นหนึ่งในเหตุ
ที่ทำให้เราได้รับความช่วยเหลือในอนาคต

6

If you find someone
who gives freely and with kindness,
make friends with them,
for they are truly rare,
and be sure not to
take advantage of them.

เราควรคบหาคนที่จิตใจดีและรู้จักให้
จงรักษาคนแบบนี้ไว้
เพราะคนเช่นนี้หาได้ยาก
และที่สำคัญ
อย่าเอาเปรียบคนแบบนี้เด็ดขาด

7

Focus on giving, not receiving.

Receiving is the kamma consequence
of giving.

ให้ความสำคัญกับการให้มากกว่าการเอา

เพราะการได้
เป็นผลของการให้

8

Don't judge people
on how much benefit they bring you,
judge them based on their morality
and how much they influence you
to be a better person.

อย่าวัดคุณค่าของคน
จากประโยชน์ที่เราได้รับจากเขา
แต่วัดจากศีลธรรมของเขา
และดูว่าเขาทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้นหรือไม่

9

Just like in sports,
if you associate with people
who are better, you get better.

If you play with people
who have less skill,
you run the risk of learning bad habits
and losing the skills you already have.

ชีวิตก็เหมือนการเล่นกีฬา
เราต้องเล่นกับคนที่เก่งกว่าเรา
เราจะได้พัฒนาและเรียนรู้

ถ้าเราไปเล่นกับคนที่สู้เราไม่ได้
เราอาจจะเหยิง
และค่อย ๆ เสื่อมจากความเก่งที่เราเคยมี

10

Spend less time thinking about
how others can improve,
think more about how you can improve.

อย่าเสียเวลาไปกับการคิดว่าคนอื่นควรปรับปรุง
หรือพัฒนาอะไรบ้าง
แต่จงใช้เวลาที่กลับมามองว่า
ตัวเราเองควรพัฒนา หรือปรับปรุงอะไรบ้าง

11

Don't demand that
people give you more
than they are willing to give.

You will end up getting
their resentment as a bonus.

อย่าเรียกร้องให้ผู้อื่นให้
เกินกว่าสิ่งที่เขาเต็มใจจะให้
เพราะหากเราบังคับให้เขาให้
มากกว่าที่เขายินดี
เรามักจะได้ความโกรธ
และความคับข้องใจกลับมาเป็นของแถม

12

Very few people
operate according to logic;
they operate based on desire and fear.

When you expect people
to act logically,
you are being illogical.

น้อยคนในโลกนี้
ที่ใช้ตรรกะในการดำเนินชีวิต
ส่วนใหญ่แล้วมักประพฤติตัวตามความอยาก
และความกลัวของตนเอง

ดังนั้น หากเราคาดหวังให้ทุกคน
ใช้ตรรกะในการใช้ชีวิต
นั่นก็เป็นความไม่มีตรรกะของเราเอง

13

Learn to expect the expected
and the unexpected.

ชีวิตย่อมมีทั้งสิ่งที่เราคาดคิด
และสิ่งที่เราไม่ได้คาดคิด

14

Those who learn from their mistakes
and grow from their failures
are more likely to succeed.

ผู้ที่เรียนรู้จากความผิดพลาด
และใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียน
ย่อมมีโอกาสเติบโต และประสบความสำเร็จ

15

Your pride is often the main barrier
to your better future.

ความถือตัวและอัตตาของเรา
มักเป็นอุปสรรคยิ่งใหญ่ที่ขัดขวางอนาคตที่ดี

16

Everything in this world,
without exception,
is a double-edged sword.

You will experience
desired and undesired outcomes
from everything.

ทุกสิ่งในโลกนี้ ล้วนมีสองด้าน
ไม่มีอะไรที่ให้แต่ผลดีอย่างเดียว

ไม่ว่าเราจะเลือกอะไร
เรายังต้องรับทั้งสิ่งที่เราปรารถนา
และไม่ปรารถนาไปพร้อมกัน

17

Analyze your desires.

If your desires have no finish line,
abandon them.

They are not desires,
they are slave contracts.

ลองสังเกตความอยากของตนเอง

หากไม่มีวันพอ ไม่มีวันสิ้นสุด

ปล่อยวางมันซะ

เราไม่ได้กำลังไล่ตามความอยาก

แต่เรากำลังตกเป็นทาสของความอยาก

18

Moderation is the key
to finding a healthy balance in life.

การรู้จักความพอดี
คือหัวใจสำคัญของการมีความสุขในชีวิต

19

It's okay to take a few moments
to process information as life unfolds.

Sit with it and see how you feel.

Then use wisdom
to analyze your feelings before you act.

เมื่อมีเรื่องเกิดขึ้นในชีวิต

เราไม่จำเป็นต้องรีบตอบสนองทันที

ลองให้เวลากับตนเอง

ในการรับรู้และทำความเข้าใจ กับสิ่งที่เกิดขึ้น

แล้วค่อยใช้ปัญญาพิจารณาความรู้สึกของตน

ก่อนตัดสินใจทำอะไรลงไป

20

Don't be afraid to be wrong.

Being wrong is the first step
to being better.

อย่ากลัวว่าตนเองจะผิด

เพราะการผิดพลาด
คือก้าวแรกของการเรียนรู้
และพัฒนาชีวิตตนเอง

21

Your purpose for living
should be leveling up, nothing else.

Not helping others,
not saving others, or protecting others.

However, you level up
through helping others,
serving others, and protecting others.

Just don't forget your true purpose.

สิ่งสำคัญของชีวิต

คือการอัปเลเวลตนเอง

ไม่ใช่การคอยช่วย

หรือแบกชีวิตคนอื่นไว้ทั้งหมด

แต่การทำประโยชน์ให้ผู้อื่น

ก็เป็นส่วนหนึ่ง

ของการอัปเลเวลเช่นกัน

เราต้องพัฒนาตนเอง ไม่ใช่หมกมุ่น

หรือหลงยึดติดกับบทบาท

ของการช่วยเหลือคนอื่น

22

Feel compassion for others,
not because they are pitiful or weak,
but because if it happened to us,
we would wish others
to feel compassion for us.

จงมีความเมตตาต่อผู้อื่น
ไม่ใช่เพราะเขาน่าสงสารหรืออ่อนแอ
เพราะหากเป็นเรา
ที่กำลังเผชิญเหตุการณ์เช่นนั้น
เราก็คงปรารถนาให้ผู้อื่น
มีความเมตตาต่อเราเช่นกัน

23

No one is irredeemable.

All it takes is one strong decision
to resume the journey up the mountain.

ไม่มีใครที่สายเกินไป
สำหรับการเริ่มต้นใหม่

หลายครั้ง ชีวิตอาจเปลี่ยนได้
จากการตัดสินใจที่จริงจัง เพียงครั้งเดียว
เพื่อกลับมาเดินในทางที่ดีขึ้นอีกครั้ง

24

Try to avoid lowering your standards.

Once you allow lower standards
to exist in your life,
your mind will gravitate
towards those lower standards.

Your mind will seek the easier,
faster, more convenient path,
rather than the one
that leads to a better outcome.

อย่ามั่งง่าย

เพราะเมื่อเราเริ่มมั่งง่ายแล้ว
ใจจะค่อย ๆ เคยชินกับ
ความง่าย ความเร็ว และความสะดวก

จนเลือกสิ่งที่สบาย
แทนที่จะเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์
และให้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าในระยะยาว

25

Everything that you are scared of
is due to missing information.

Once you have the information,
the fear disappears.

ความกลัวเกิดจากการที่
ข้อมูลของเราไม่ครบ

เมื่อข้อมูลของเราครบ
ความกลัวก็จะหายไปทันที

26

We see things how we want to see them,
not how they actually are.

เราเห็นโลก ในแบบที่เราอยากเห็น
เราไม่ได้เห็นโลก ตามความเป็นจริง

27

If you think you already know,
then you have successfully blocked
all opportunity to learn.

ถ้าคุณคิดว่ารู้แล้ว
คุณก็จะไม่สามารถเรียนรู้
อะไรเพิ่มเติมได้

28

Always assume
you do not know all the facts,
because you never do.

จงตั้งสมมติฐานไว้เสมอว่า
คุณยังไม่รู้ข้อเท็จจริงทั้งหมด
เพราะในความเป็นจริง
คุณไม่มีทางรู้ทั้งหมดได้

29

What you see in others
is more a reflection of you than them.

สิ่งที่เราเห็นในผู้อื่น มักสะท้อนตัวเรา
มากกว่าตัวเขา

30

Understand that
you will never be able to see
the whole picture.

That is how it is supposed to be.

ให้ยอมรับว่า
เราจะไม่มีความเห็นภาพทุกด้านได้
เพราะโลกนี้ ถูกสร้างมาให้เป็นอย่างนั้น

31

Our anger is a reflection of truth
that we have yet to learn.

ความโกรธของเราสะท้อนความจริงบางอย่าง
ที่เรา ยังไม่ได้เรียนรู้

32

People's words do not offend us,
our translation does.

คำพูดของคนอื่น
ไม่ได้ทำให้เราโกรธ
การตีความของเราต่างหาก ที่ทำให้เราโกรธ

33

Look past the drama
and find the Dhamma.

อย่ามองหาแต่ดราม่า
ให้มองหาธรรมะ

34

Learn to focus on the message
more than the messenger.

จงใส่ใจกับเนื้อหาของคำพูด
มากกว่าคนพูด
หรือวิธีที่เขาพูด

35

When you strive to win against others,
you have already lost.

เมื่อเราต้องการจะชนะผู้อื่น
นั่นแหละคือวันที่เราแพ้แล้ว

36

It is more important
to win against yourself
than to win against others.

การชนะตนเอง
สำคัญกว่าการชนะผู้อื่น

37

You are your own greatest enemy.

ศัตรูที่อันตรายที่สุด
คือตัวเราเอง

38

You are your own greatest ally.

เพื่อนที่ดีที่สุด
คือตัวเราเอง

39

Don't tell people who you are,
show them.

อย่ามัวแต่บอกคนว่า ฉันเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้
ทำให้เขาดู

40

If we never think we are wrong,
then we will never improve.

ถ้าเราคิดว่า เราไม่เคยผิด
เราก็จะไม่มีวันพัฒนา

41

Our stubbornness
is the main thing stubbornly
blocking our progress.

ความดีของเราเอง
คือสิ่งที่ขวาง
ความก้าวหน้าของเรา

42

If you think you are
the smartest person in the room,
that is a reflection of your ego,
not the intelligence of others.

ถ้าคุณคิดว่าตัวเองฉลาดที่สุดในห้อง
นั่นสะท้อนอัตตาของคุณ
ไม่ใช่ความโง่ของคนอื่น

43

Accepting fault is true strength.

Denying fault is true weakness.

การยอมรับความผิดของตนเอง
คือความแข็ง

การปฏิเสธความผิดของตนเอง
คือความกระฉอก

44

You don't go into life to win.

You go into life to repay kamma.

In the end, we all die.

เราไม่ได้เกิดมา เพื่อเอาชนะชีวิต

เราเกิดมาในชีวิตนี้ เพื่อชดใช้

และสุดท้าย เราทุกคนก็ต้องตายทั้งหมด

45

You determine when you do evil,
but you cannot determine
when and how much
you will have to pay for it.

เราเป็นคนเลือกเองว่า
เราจะทำความชั่ว เมื่อไหร่และเท่าไหร่
แต่เราไม่สามารถเลือกได้ว่า
จะต้องชดใช้มัน เมื่อไหร่และเท่าไหร่

46

You can never cheat in life,
it always catches up with you.

เราไม่สามารถโกงชีวิตได้
เพราะมันจะตามเราทันในที่สุด

47

The world has existed before us,
and will continue to exist after us.

How important are we?

โลกใบนี้ อยู่มาก่อนเราตั้งนาน
เมื่อเราตายไป โลกก็จะยังอยู่ต่อไปอีกนาน

แล้วเราสำคัญขนาดไหนกัน

48

Every family has its own secrets.

No one is as perfect
as you might imagine.

ทุกครอบครัวมีความลับที่ปกปิดอยู่

ไม่มีใครครอบครัวไหนสมบูรณ์แบบ
เหมือนที่เราคิด

49

Suffering is the whole spectrum
of undesirable states.

ความทุกข์คือ
ความรู้สึ^{ข์}ทั้งหลาย ที่เราไม่ปรารถนา

50

Pain tells our body
when something is wrong with it.

Suffering tells our minds
when something is wrong with it.

ความเจ็บปวดของร่างกาย
เป็นสัญญาณจากร่างกาย ว่ามีอะไรผิดปกติ

ความทุกข์ใจ ก็เป็นสัญญาณจากใจ
ว่ามีอะไรผิดปกติอยู่ภายในใจ

51

Kamma is like gravity.

No one makes it happen to you.

It is just a fact of nature.

กรรมเหมือนแรงโน้มถ่วง

ไม่มีใครทำให้มันเกิดขึ้นกับคุณ

มันเป็นเพียง กฎของธรรมชาติ

52

We cannot run
from our kamma.

We can only accept it, learn from it,
and try to prevent it
from happening again.

เราไม่สามารถหนีกรรมได้

เราเพียงแค่อยอมรับกรรมนั้น เรียนรู้จากมัน

แล้วพยายาม

ไม่สร้างเหตุให้เกิดขึ้นอีก

53

If you accept praise,
you must also accept criticism.

ถ้าเรารับคำชมได้
เราก็ต้องรับคำติฉินนินทาได้เหมือนกัน

54

When thinking of gain,
don't forget to think about loss.

เมื่อคิดถึง 'การได้'
อย่าลืมคิดถึง 'การเสีย'

55

When thinking of loss,
don't forget to think about gain.

เมื่อคิดถึง 'การเสีย'
อย่าลืมคิดถึง 'การได้'

56

The more you do evil,
the easier it is.

The more you do good,
the easier it is.

เรายิ่งทำความชั่ว มากเท่าไร
มันก็ยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น

เรายิ่งทำความดี มากเท่าไร
มันก็ยิ่งง่ายขึ้นเท่านั้น

57

As long as you learned something,
it is not a loss.

ตราบใดที่ได้เรียนรู้
มันก็ไม่ใช่ความสูญเสีย

58

Failure
is a prerequisite for success.

ความผิดพลาด เป็นสิ่งจำเป็น
ของการเดินทางไปสู่ความสำเร็จ

59

Your self-improvement
will never betray you.

การพัฒนาตัวเอง
ไม่เคยทรยศคุณ

60

Every day,
strive to be better than yesterday.

ในทุก ๆ วัน
จงพยายามทำตัวให้ดีขึ้นกว่าเมื่อวาน

61

Today
is the best day to start.

วันนี้
คือวันที่ดีที่สุดในการเริ่มต้น

62

Life is full of suffering.
Suffering comes from our desires.
We hate suffering,
but we love desires.

See the problem?

ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์
ความทุกข์เกิดจากความอยาก
เราไม่ชอบความทุกข์
แต่รักความอยาก

เห็นปัญหาหรือยัง?

63

The more you have,
the more you need.

The less you have,
the less you need.

ยังมีมาก
ยิ่งต้องการมาก

ยังมีน้อย
ยิ่งต้องการน้อย

64

You are not supposed
to get everything you want.

Adjust your expectations.

คุณไม่ได้เกิดมา
เพื่อได้ทุกอย่างที่คุณต้องการ
จงปรับความคาดหวังของคุณ

65

The world is filled
with flawed people.

You are not the exception.

โลกนี้ เต็มไปด้วยคนที่ยังพร่องอยู่

เราเองก็ไม่ใช่ข้อยกเว้น

66

Don't waste time
being jealous of others.

You don't know their past
and you don't know their future.

อย่าเสียเวลา
ไปกับการอิจฉาคนอื่น

เราไม่รู้หรอกว่า
อดีตของเขาเป็นอย่างไร
และไม่รู้ว่าจะอนาคตของเขาจะเป็นอย่างไร

67

People who live for 'likes'
will never be free,
because their happiness now
is in the hands of others.

คนที่ใช้ชีวิตเพื่อ 'ยอดไลก์'
จะไม่มีวันเป็นอิสระ
เพราะความสุขของเขา
ถูกฝากไว้ในมือของคนอื่น

68

Surround yourself
with good people.

This is of the utmost importance.

จงเลือกแต่คนดี ๆ

มาอยู่รอบตัวเรา

นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด

69

An ignorant friend
is sometimes more dangerous
than an enemy.

เพื่อนที่โง่
บางครั้งอันตราย
ยิ่งกว่าศัตรู

70

Don't hesitate to do good.
Hesitate to do evil.

อย่าลังเลที่จะทำความดี
จงลังเลที่จะทำความชั่ว

Contact

San Fran Dhammaram Temple
2645 Lincoln Way
San Francisco, California 94122, USA
Tel. +1 415 753 0857, E-mail: watsanfran@yahoo.com
Website: watsanfran.org, LINE: @thewatsanfran
Facebook: watsanfran, YouTube: watsanfran

WSF Saphanboon Foundation
LINE: @wsfsaphanboon, Facebook: wsfsaphanboon

Wat Pa Ban Koh
1/1 Moo 7, Khuea Nam Sub-district, Ban Phue District
Udon Thani Province, 41160, Thailand
Tel. +66 85 453 3245
E-mail: watpabankoh@gmail.com
Website: watpabankoh.com, LINE: watpabankoh
Facebook: watpabankoh, YouTube: Wat Pa Ban Koh

ติดต่อสอบถาม

วัดซานฟรานธัมมาราม (San Fran Dhammaram Temple)
2645 Lincoln Way, San Francisco, California 94122, USA
โทร +1 415 753 0857, อีเมล: watsanfran@yahoo.com
เว็บไซต์: watsanfran.org, LINE: @thewatsanfran
FB: watsanfran, YouTube: watsanfran

มูลนิธิ WSF สะพานบุญ (WSF Saphanboon Foundation)
LINE: @wsfsaphanboon, FB: wsfsaphanboon

วัดป่าบ้านค้อ
1/1 หมู่ 7 ตำบลเขื่อน้ำ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี 41160
โทร +66 85 453 3245, อีเมล: watpabankoh@gmail.com
เว็บไซต์: watpabankoh.com, LINE: watpabankoh
FB: watpabankoh, YouTube: Wat Pa Ban Koh

ท่านใดประสงค์จะร่วมบุญจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ และสื่อธรรมะอื่น ๆ
ของพระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา เชิญร่วมบริจาคได้ที่

บัญชี: มูลนิธิ WSF สะพานบุญ
ธนาคาร: กรุงศรีอยุธยา
เลขที่บัญชี: 299-917-6606
ส่งสลิปโอนเงินได้ที่ LINE: @wsfsaphanboon
ระบุ: ร่วมบุญหนังสือธรรมะ

