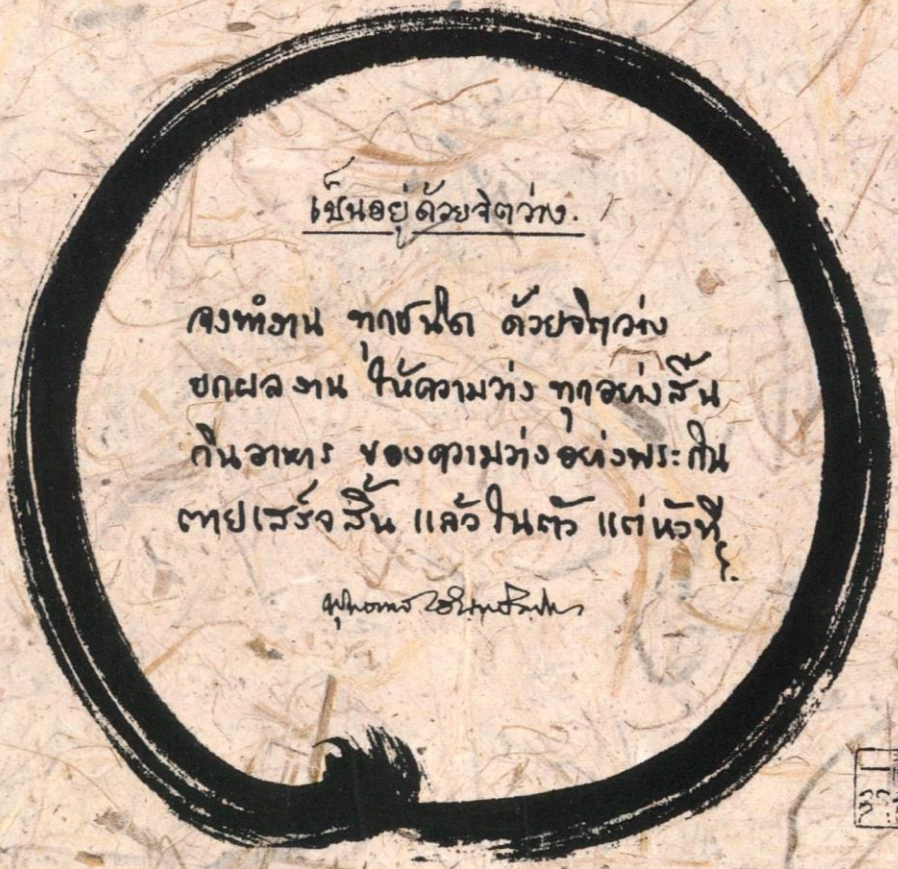


ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันติช นัท ฮันห์

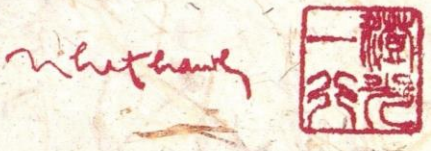
Dhamma Likhit

Buddhadasa's Handwritings - Thich Nhat Hanh's Calligraphy

ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันติช นัท ฮันห์

Dhamma Likhit : Buddhadasa's Handwritings - Thich Nhat Hanh's Calligraphy



ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม : ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ - ลายพู่กันศิช นัท ฮันท์
Dhamma Likhit : Buddhadasa's Hand writings - Thich Nhat Hanh's Calligraphy
พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม พ.ศ. 2554
จำนวนพิมพ์ : 5,000 เล่ม
ราคา 150 บาท

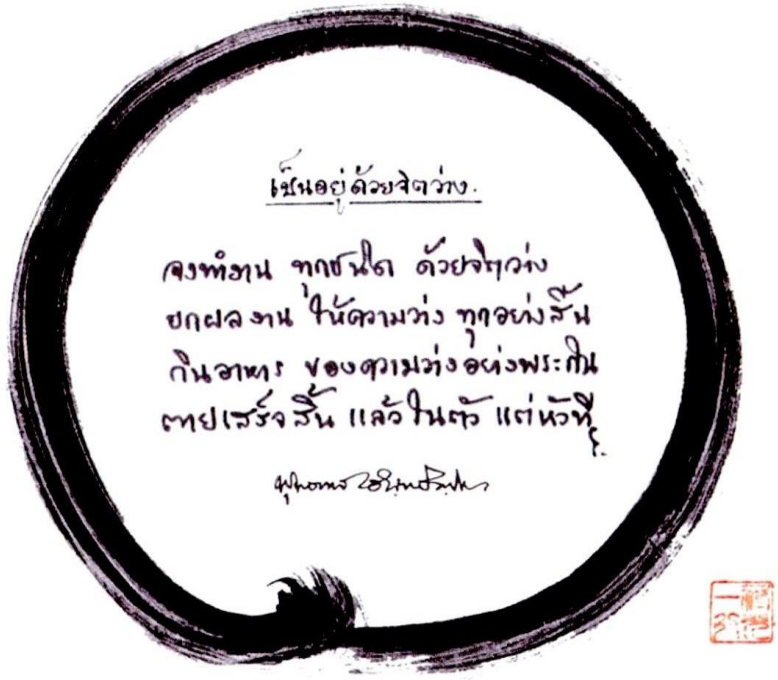
ข้อมูลทางบรรณานุกรม

พุทธทาสภิกขุ และ ศิช นัท ฮันท์.
ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม : ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ - ลายพู่กันศิช นัท ฮันท์.- กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2554.
96 หน้า

1. พุทธศาสนา - คำสอน 2. พุทธศาสนามหายาน

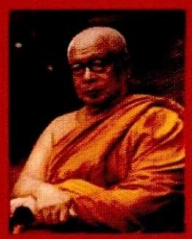
ISBN : 978-974-417-465-9

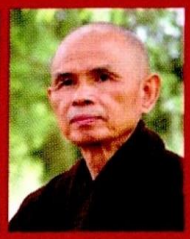
บรรณาธิการ : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาซูส
คัดเลือกภาพลายลิขิต : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
คัดเลือกภาพลายพู่กัน : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม
แปลลายลิขิต : ชัญญา ทั้งสุข, นรุศน์ ทั้งสุข, บรรลุลาภ เรียงเครือ, อรยา สูตะบุตร, ดรุณี โอภาสปกรณ์กิจ, โยทิน ละมูล
คำอธิบายภาพลายพู่กัน (ภาษาอังกฤษ) : ภิกษุณีนิรามิสา ภิกษุณีกีเงียม
แปลและเขียนคำอธิบายภาพลายพู่กัน : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาซูส
ประสานงาน : สันติ โอภาสปกรณ์กิจ
ศิลปกรรม : อัจฉราวดี สุดประเสริฐ
ผู้จัดพิมพ์ - จำหน่าย : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
www.bia.or.th, www.dhamma4u.com
มูลนิธิหมู่บ้านพลัม



ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันติช นัท ฮันห์





- วันที่ ๑-๗ เมษายน ๒๕๕๔

  นิทรรศการแสดงลายลิขิตของพุทธทาสภิกขุ และผลงานลายพู่กันสื่อธรรมะแบบเซนของติช นัท ฮันห์

  ณ ชั้น ๒ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

- วันเสาร์ที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๔

  กิจกรรมวันแห่งสติ : Now is the time; This is it

www.bia.or.th
www.thaiplumvillage.org

Sabbapapassaakaranam,
Kusalassaupasampada,
Sacittapariyodapanam,
Etambuddhanasasanam.
Follow Buddha's teaching and practice
mindfulness with

DHAMMA LIKHIT "Buddhadasa's Handwritings -
Thich Nhat Hanh's Calligraphy"
By two revered teachers:
Thich Nhat Hanh and Buddhadasa
Produced by Plum Village and
SuanMokh Bangkok (BIA)
These are part of their teachings which may
guide you towards true understanding of Dhamma.

My deepest gratitude for those who have made
this exhibition possible and for those who have
viewed this exhibition on their path towards
Dhamma.

Bancha Pongpanit
14 October, 2010

Note: Many people have suggested that we produce a
book of these calligraphic works. A number of
volunteers are already working on this project, and
we expect it to be completed in the near future.

กายพยะปัฏฐา
"สพฺพ ปาปสฺส อกรณ
กุสลสฺส สมุปสมฺปทา
สจิตฺต ปริโยทา ปนํ
เอตํ พุทฺธาน สาสนฺ
น้อมรับโอวาทปาติโมกขธรรม
แล้วเดินเจริญสติภาวนา
กับ.....

"สิ่งใดไม่เห็นธรรม"
ของ ๒ ครูบาอาจารย์
ติช นัท ฮันห์ กับ พุทธทาส

โดยชาวพุทธ กับ โกมล
และสวนโมกข์กรุงเทพนี้
นี่
เป็นเพียงเสี้ยวธรรม
ที่อาจลึงถ้วนทั้งธรรม
หรือท่านเห็นแท้ในธรรม

ขอขอบคุณทุกท่านที่มาช่วยงานธรรม
และทุกๆท่านที่มาใช้ตามธรรม

[signature]
เช้า ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๓

มีหลายท่านเสนอแนะว่าควรทำออกมาเป็นหนังสือเล่ม
ตามเจตจำนง - ธรรมทาน ที่ส่งตำหนิมาเพื่อ
ต้องแปลความเป็น ๖ ภาษา ทน. จัดรูปเล่ม
รอสักระยะ นะครับ.

Foreword

This book is a compilation of the works displayed at "DhammaLikhit : Buddhadasa's Handwritings and Thich Nhat Hanh's Calligraphy", an exhibition at the Buddhadasa Indapanno Archive, Bangkok, Thailand, during October 1-31, 2010 and April 1-7, 2011 to celebrate the visit to the archive by ThichNhatHanh who will lead a mindfulness session for Thai Buddhists on April 2, 2011.

As one of the Dhamma volunteers who initiated this exhibition and collected all the Thai and English material for this book, I would like to extend my appreciation to all who have made the exhibition and this book possible. It is hoped that our work will benefit Buddhists and the general public, so that they may be able to apply to their own lives the simple teachings of these two revered monks.

Pongkwan Sukwattana Lassus

March 2011

ปกนำ

หนังสือเล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อนำเสนอเนื้อหาสาระของนิทรรศการ ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม (ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ - ลายมือท่าน ติช นัท ฮันท์) ที่จัดแสดงขึ้น ณ หอศิลปวัฒนธรรมแห่งประเทศไทย ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ ในวาระที่ ติช นัท ฮันท์ เดินทางมาจากฝรั่งเศสมาประเทศไทยในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ และได้มีการจุดแสงเทียนครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑-๗ เมษายน ๒๕๕๕ สุดท้ายก่อนวันเปิดนิทรรศการ เพื่อเฉลิมฉลองการมาเยือนเมืองไทยของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ และปีกุญ ๒๕๕๕ ที่จัดขึ้นในช่วงเวลานี้ ด้วย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนชาวไทยได้มีโอกาสเข้าถึงธรรมภาคปฏิบัติโดยมี หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ เป็นผู้นำในการปฏิบัติในวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๕

ท้ายที่สุดนี้ ในฐานะชาวพุทธคนหนึ่งที่ได้มีโอกาสจัดทำนิทรรศการ ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม และรวบรวมเรื่องราวของนิทรรศการเพื่อจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเป็น ๒ ภาษา ไทย-อังกฤษ ขออนุโมทนาบุญแก่ผู้มีส่วนร่วมในการจัดนิทรรศการ และจัดทำหนังสือเล่มนี้ และหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนและคนทั่วไปในอันที่จะนำคำสอนอันเรียบง่าย ของพระองค์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ปองพิณ สุวรรณา สาธุสิ
มีนาคม ๒๕๕๕

Content

	page
Foreword	6
Introduction	10
Live with Mental Detachment	14
breathe my dear	17
What are we?	18
breathe you are alive	21
Be mindful of your breathing	22
breather smile	25
The four lifetime companions that you haven't met	26
this is it	29
What is all this? (SUCHNESS)	30
I have arrived I am home	33
Buddhist manuals (stories)	34
to be means to inter - be	37
Nothing can resist the ways of conditionality	38
Everyone in this world is the same person	40
There is only one religion and one life in the world	41
enjoy a no self day	43
The happiest moment	44
wake up	47
The Core of Mindfulness Practice	48
be still and know	51
Solitude 3 (Viveka 3)	52
smile	55
Two Smiles	56
Peace Joy Hope	59
Human's Best Kept Secret	60
Slogan.	61
this moment is a happy moment	63
Materialistic - Spirituality	64
I am the happiest person	65
the miracle is to walk on Earth	67
Concentration meditation alone can solve all problems	68
Peace is every step	71
Void in every movement	72
the tears i shed yesterday have become rain	75
Impermanence for now	76
listen with compassion	79
Just to be able to hear somthing	80
go as a river	83
Will: We may not have a million baht	84
no mud no lotus	87
EVIL (Mara)	88
Void - Seek the void amidst the confusion	89
Buddhadasa Bhikkhu biography	90
Thich Nhat Hanh biography	92
Contributors	94

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	7
คำนำ	11
เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง	15
หายใจเถอะ ที่รัก	16
เราคืออะไร	19
หายใจสิ เพื่อชีวิตอันมีชีวา	20
การรู้สึกต่อลมหายใจเข้าออก	23
หายใจ ยิ้ม	24
สี่เกลอ คู่ชีวิต	27
นี่แหละ ใช่แล้ว	28
นี่ มันอย่างไรกัน เช่นนั้นเอง	31
กลับมาแล้ว ถึงบ้านแล้ว	32
ให้นิพพานอยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้	34
ความลับสุดยอด	35
การเป็น คือ การเป็นดั่งกันและกัน	36
ไม่มีอะไรเลยที่จะไม่เป็นไปตามอิทัปปฯ	39
ทุกคนในโลก คือ คนๆ เดียวกัน	40
มีชีวิตเดียว ในโลก	41
เบิกบานกับวันแห่งอนัตตา	42
เวลาที่เรารู้สึกเป็นสุขที่สุด	45
คืน เบิกบาน	46
ยอดหัวใจปฏิบัติ	49
นิ่งและรู้อยู่	50
วิเวก ๓	53
ยิ้ม	54
ยิ้ม ๒ ยิ้ม	57
ศานติ เบิกบาน ความหวัง	58
ความลับสุดยอด ของมนุษย์	60
Slogan.	61
เวลานี้ที่เป็นสุข	62
วัตถุนิยม มโนนิยม	64
ข้าพเจ้าเป็นคนมีความสุขที่สุด	65
เดินบนผืนโลก คือความมหัศจรรย์	66
สมาธิอย่างเดียว แก้ปัญหาหมด	69
สันติภาพทุกย่างก้าว	70
สูญญตา ทุกอิริยาบถ	73
น้ำตาเมื่อวันวาน ได้กลายมาเป็นสายฝน	74
อนิจจังไปพลางก่อน	77
ฟังด้วยความกรุณา	78
พินัยกรรม : พอสักว่าได้ยิน	81
ร่วมเดิน ดั่งสายน้ำเดียวกัน	82
เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินถึงล้าน	85
ถ้าไร้โคลนตม ดอกบัวก็หามีไม่	86
มาร	88
เห็นความว่างในความวุ่น	89
ประวัติพุทธทาสภิกขุ	90
ประวัติศิช นัท ฮันห์	92
คณะจัดทำนิทรรศการและหนังสือ	95

Dhamma Likhit

Buddhadasa's Handwritings - Thich Nhat Hanh's Calligraphy

On the occasion of the Dhamma pilgrimage to Thailand in October 2010, the Venerable Zen master Thich Nhat Hanh, the Buddhadasa Indapanno Archives and Plum Village jointly present the works of the two venerable monks and Buddhist spiritual leaders.

The handwritings of the Venerable Buddhadasa are valuable heritage for Buddhists both in Thailand and abroad. They include Dhamma insights and words of wisdom for us to contemplate. The calligraphy of Thich Nhat Hanh reflects his artistic nature and insights into his mind, as well as his ingenious representations of Dhamma teachings through art. These precious works have captivated Buddhists and those of other faiths who have become interested in Buddhism as a universal religion.

In these writings and drawings, the similarities in Buddhist principles and the differences in sect and language lend themselves to interesting interpretations by young Buddhists so that they may study, compare, consider, and discover the ways of Dhamma.

ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันคิด นัท สันห์

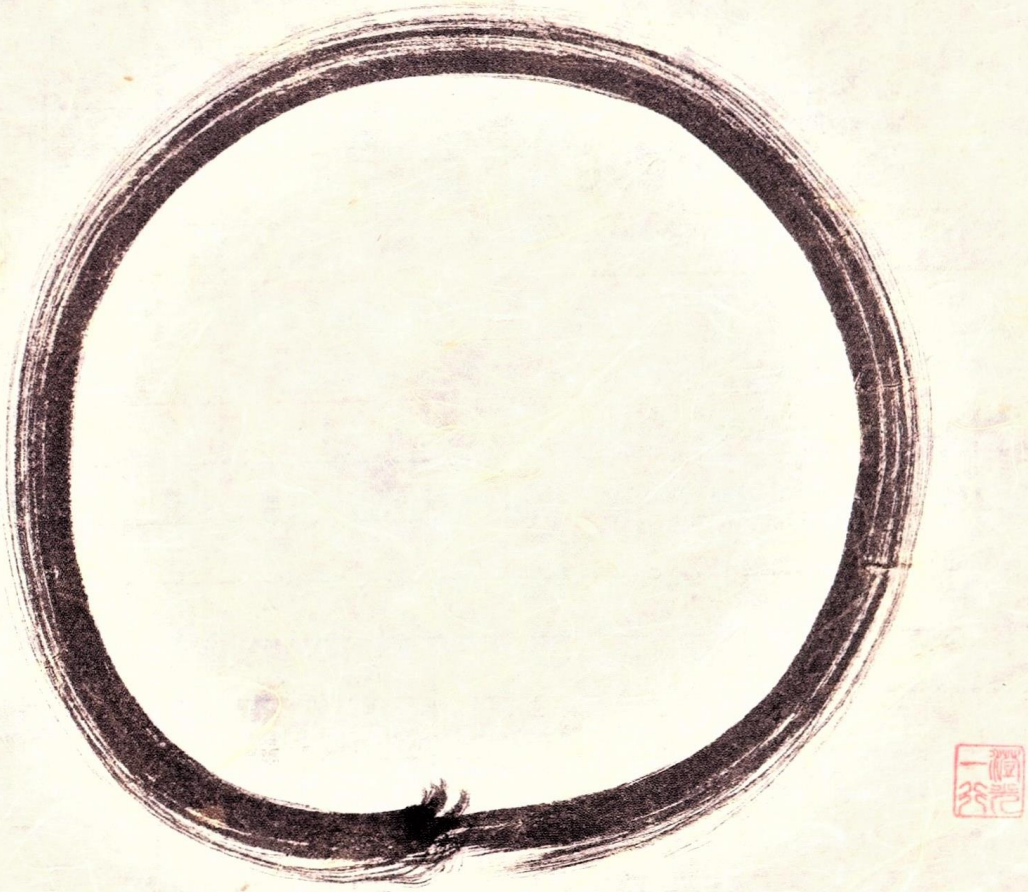
เมื่อวันที่ระลึก อิช นัท ฮันห์ พระมหาเถระชาวเวียดนาม
มหายาน นิกายเซน จะเดินทางกลับสู่ธรรมภูมิในประเทศเวียดนาม
ช่วงเดือนตุลาคม ๒๕๕๕ นี้ หอจดหมายเหตุพุทธทาส
อินทปัญโญ และมูลนิธิหมู่บ้านพลัม ร่วมกันจัดนิทรรศการ
และงานการกุศลแก่ชุมชนสวนโมกข์ เพื่อถวายพู่กันของ
พระมหาเถระ ทั้ง ๒ ท่าน ที่เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ ทาง
พุทธศาสนาที่มีชื่อเสียงก้องโลก

งานลายลิขิตจากปลายปากกาของพุทธทาสภิกขุ นั้นมี
เป็นบทกลอน และที่เป็นร้อยแก้ว ล้วนเป็นบรรดาอันมากมายด้วย
ข้อคิดคติธรรมแก่ชนรุ่นหลังทั้งในปัจจุบันและอนาคต
ธาตุ ทั้งหมดไม่ได้ให้เป็นข้อคิด และปรัชญาธรรมให้แก่ใจ
ปฏิบัติ ส่วนลายพู่กันของท่าน ติช นัท ฮันห์ ผู้มีรัศมี
ที่ควรเป็นดีกันในของท่าน เป็นดวงแห่งแสงสว่างที่เปิดเผย
ฉันปรัชญาแห่งการนำเสนอซึ่งธรรม ด้วยสันติภาพ
อย่างปลอดพู่กันอันลึกซึ้ง อันเป็นที่ดึงดูดจิตใจ
ของบรรดาผู้ที่พบเห็น ทั้งที่เป็นพุทธศาสนิกชน และผู้ที่
อยู่ต่างศาสนาต่างนิกายกันในโลก ตะวันตก ให้หันมา
ศึกษาหลักธรรมในพุทธศาสนาอันเป็นสากล

"ดวงใหม่" ในเชิงแก่นพุทธศาสน์ และใน
"ดวงเก่า" แห่งนิกาย และมหายาน เป็นดวงแห่ง
สันติให้พุทธศาสนิกชนรุ่นใหม่ ร่วมใจศึกษา
เปรียบเทียบ ค้นหา และเชื่อมั่นตาม "หนทางแห่ง
ธรรม" ด่วนนี้สักการะนี้

ภาพสามารถพ่ายกันได้ในภาพที่เห็นกันบ่อยๆในการปฏิบัติแบบเซน เราสามารถ
ตีความจากภาพนี้ได้ว่า สื่อ ความว่าง เป็นที่ว่าง ความรับเนื่อง
ความไม่ปรุงแต่ง หรือความสมบูรณ์ สำหรับแต่ละบุคคลก็มีความหมาย
ต่างให้ความหมายที่ต่างกันไป สิ่งสำคัญที่สุดในภาพนี้ ไม่ใช่ตัวภาพ
"○" แต่อยู่ที่วิธีการวาดภาพ ผู้ที่สามารถวาดภาพนี้ได้ต้องปลอดพ้นจาก
จะต้องมีสติเต็มเปี่ยม มีสมาธิ และเป็นอิสระจากความไม่สมบูรณ์
ทั้งปวง เป็นอิสระจากความคิดทั้งปวงคือความว่างที่สมบูรณ์....
และนี่คือการปฏิบัติ

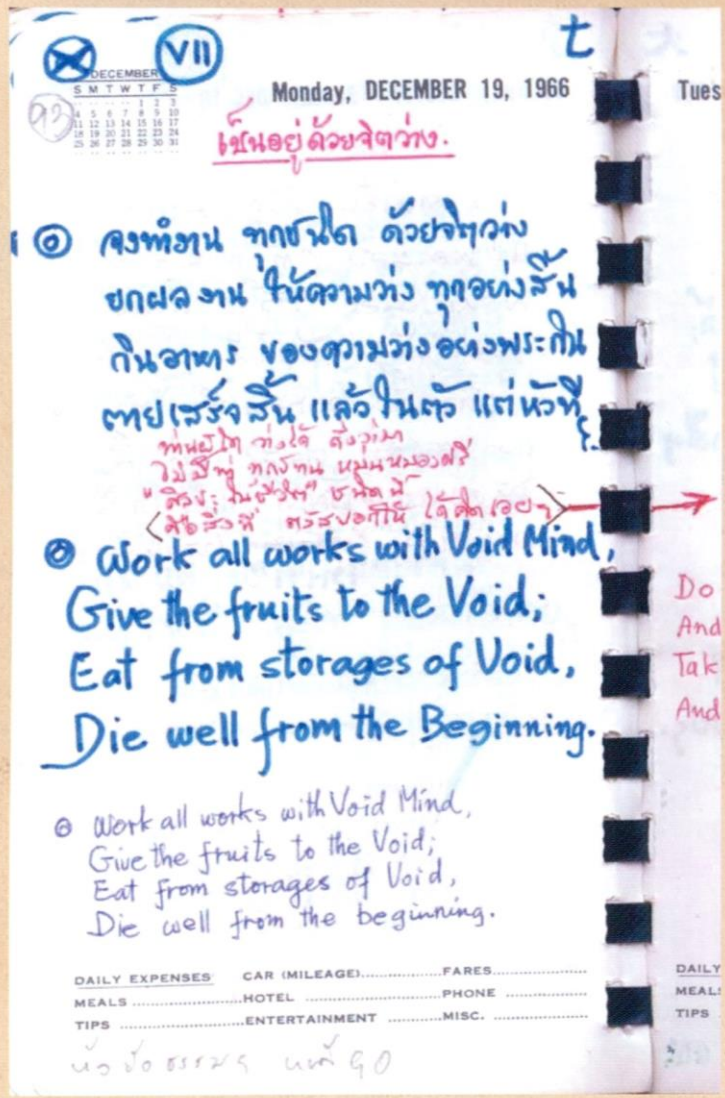
This calligraphy is very common in the Zen practice. We can interpret this as emptiness, space, continuity, non obstacle, completeness. For each individual it has a different meaning. What is most important is not the actual "0" but how it is written. One must be very mindful, concentrate and be free from complexes of perfection, free from all thoughts, completely empty. This a practice.



Live with Mental Detachment

Perform all duties with a void mind
Offer the fruits of your work to the void
Consume the void like monks do
Die well like the beginning of time

He who can work in the void
Will not suffer in misery
This is what the Lord Buddha calls
"The art of life"



DECEMBER
S M T W T F S
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

VII

Monday, DECEMBER 19, 1966

Tues

เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง.

① จงทำงาน ทุกชนิด ด้วยจิตว่าง
ยกผลงาน ให้ความว่าง ทุกอย่างสิ้น
กินอาหาร ของความว่างอย่างพระกัน
ตายเสร็จสิ้น แล้วในตัว แต่หัวที

ท่านผู้ใด ท่องได้ ตั้งแต่ต้น
ไปสู่ ทุกงาน หมั่นหมองศรี
ศรัง; ไม่ชั่วใจ ชนิดนี้
สัจจะเรื่องนี้ ตรัสบอกไว้ ได้ดีเลยฯ

① Work all works with Void Mind,
Give the fruits to the Void;
Eat from storages of Void,
Die well from the Beginning.

Do
And
Tak
And

① Work all works with Void Mind,
Give the fruits to the Void;
Eat from storages of Void,
Die well from the beginning.

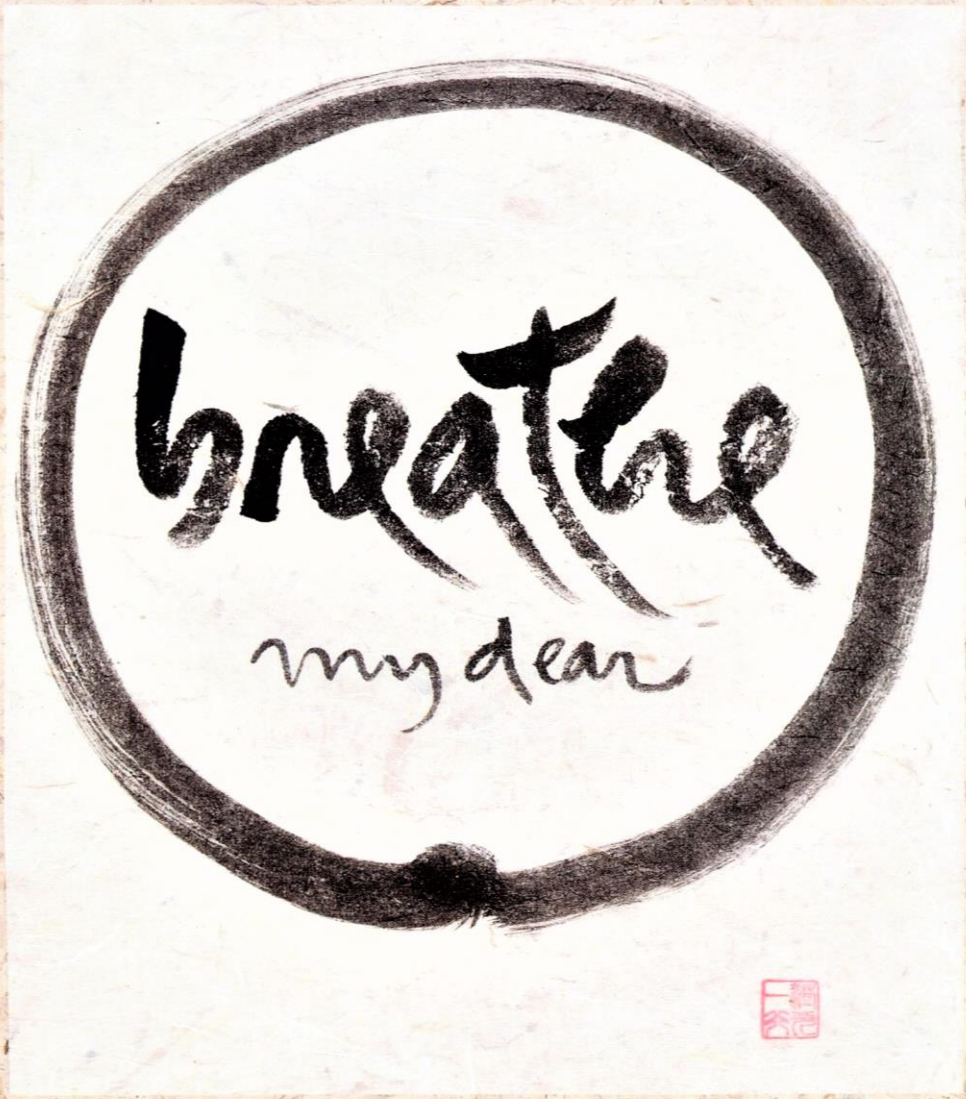
DAILY EXPENSES CAR (MILEAGE)..... FARES.....
MEALS ..... HOTEL ..... PHONE .....
TIPS ..... ENTERTAINMENT ..... MISC. .....

DAILY
MEALS
TIPS

หายใจเถอะ... ที่รัก

สมาธิภาวนาเป็นเครื่องมือแห่งการตื่นรู้ และการรักษาสมาธิอันแน่วแน่เพื่อที่จะมองอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติแห่งสรรพสิ่ง เพื่อนำเราไปสู่อิสรภาพอย่างแท้จริง บางครั้งเราพยายามมากเกินไปในการปฏิบัติ และตั้งใจจดจ่อที่จะระลึกรู้ลมหายใจ "หายใจเถอะ... ที่รัก" เปรียบเสมือนเสียงของพระพุทธองค์ หรือกัลยาณมิตรของเรา ที่คอยปลุกเตือนเราอย่างนุ่มนวล เพื่อที่จะให้เรามีสติกลับมาสู่ตัวเองโดยการระลึกถึงลมหายใจของเรา มันสามารถช่วยให้เราเจริญสติได้ง่ายดายขึ้น อย่างนุ่มนวลและไม่เร่งรีบ

Breathing is a means of awakening and maintaining full attention in order to look carefully and deeply to see the nature of things and arrive at liberation. Sometimes we try very hard to practice, to remember to breathe. "Breathe my dear" is like the voice of the Buddha or our teacher reminding us to gently come back to ourselves with awareness of our breathing. It can give us comfort to practice to take it easy, gently and slowly.


breathe
my dear

What are we?

Allow your mind to imagine that your meditation teachers
have all been reincarnated together and reborn as you.
This will build your confidence to attain true enlightenment.

เขาคิดอะไร ?

- ◎ เขาทำตน เสมือนว่า สามารถใช้ประสบการณ์ในอดีต รวมตัวกัน มาเกิดเป็นท่านเอง! จะมีความแน่ใจในการทำได้สำเร็จ.

หายใจสิ เพื่อชีวิตอันมีชีวา

เถ้าว่าเรามีชีวิตอยู่ เราก็ไม่สามารถกำหนดจิตของเราให้อยู่กับปัจจุบันขณะ และเรามักใช้ชีวิตอยู่ในความหลงลืม ร่างกายของเราอยู่ที่นี่ แต่จิตของเรามักจะไปอยู่เสียที่อื่น เราไม่มีความสามารถที่จะอยู่อย่างมีสติ ร่างกายและจิตใจของเราไม่มีความสามารถที่จะรวมกันเป็นหนึ่ง ดังนั้นเราจึงใช้ชีวิตประจำวันของเราเฉกเช่นศพตัวหนึ่ง หากแต่เมื่อเรามีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันด้วยลมหายใจของเรา เราก็จะสามารถมีชีวิตชีวาอย่างแท้จริงได้อีกครั้ง เราสามารถตื่นรู้อยู่ในปัจจุบันขณะ ชีวิตนี้แท้จริงมีอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เราจะรู้ว่าเรามีชีวิตที่แท้จริงได้ก็ต่อเมื่อ เราได้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวเราและรอบๆ ตัวเราซึ่งนับเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างแท้จริง การปฏิบัติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจของเรานี้ เราก็ได้แปรเปลี่ยนปัจจุบันขณะให้เป็นเวลาแห่งความประหลาดและความงดงาม

Although we are alive, we are not able to bring our minds into the present moment, and we live in forgetfulness. Our body is here but our mind is always somewhere else. We are not able to be mindful. Our body and mind are not able to be one so we live our daily life like a corpse. But through awareness of breathing, we can be truly alive again. We can be awake into the present moment. Life is only available in the present. To know that we are alive, that we can be in contact with all the wonders within us and around us, is truly a miracle. In using conscious breathing, we transform the present moment into a moment full of wonder and beauty.

breathe
you are alive

Be mindful of your breathing according to the principle of Anapanasati.

The principle of breathing dictates that we are to be aware of every step of our breathing. "Piti Patisamvedi Assasissasāmiti" (He trains thus: "Experiencing rapture, I shall breathe in.") Simply, be mindful and understand happiness.

Man is able to sense more than one perception at the same time. Hence, being aware of our breathing – inhaling and exhaling rhythms, should be incorporated with our daily routine of sweeping, washing, cleaning, walking. Man will then enjoy a better health and a brighter soul – that is true happiness.

Guided by his perception, the mind will simultaneously move in harmony with his actions.

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
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						

ทรงรู้สึกต่อลมหายใจเข้าออก.

① ตามหลักอานาปานสติ ต้องรู้สึกต่อลมหายใจที่เข้าออกอย่างทุกขั้นตอน, ที่เรียนอย่างเช่น ปัฏิสังเวทีว่า อนุสิกฺขามิ ปฏิ- ซึ่งหมายความว่า

คนเรารู้สึกอะไรได้ในความเคยชินมากกว่าอย่าง.

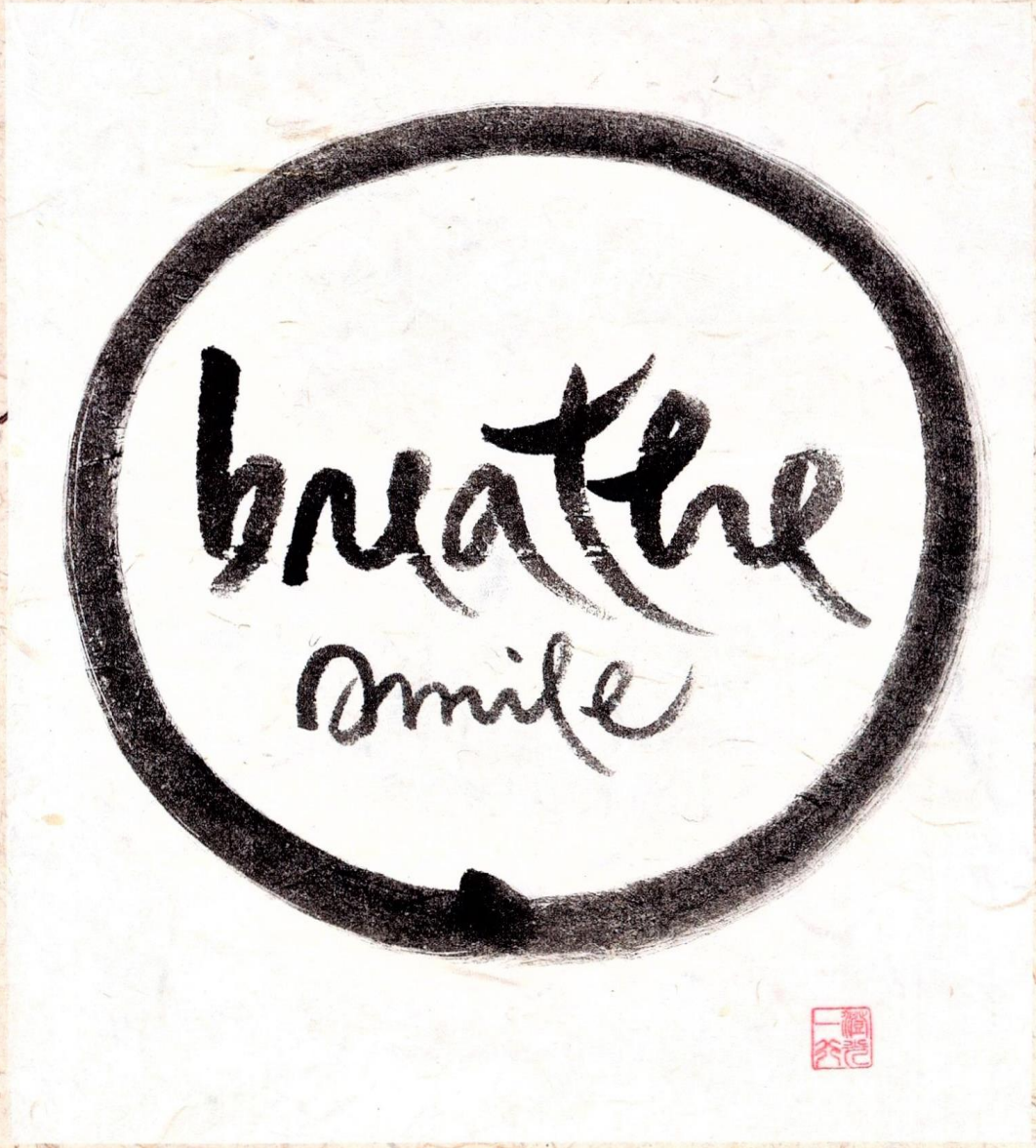
ในที่นี้ ทรงรู้สึกต่อลมหายใจออก-เข้า ควรมีในฐานะของทรงทำทุกอย่างในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป, แม้กวาดพื้น, ล้างจานชาม, ซักผ้า, รดน้ำต้นไม้, คนอะไรสติสตังดีและอดทนมีขันติมาก, และเป็นสัจจะนั่นเอง.

② ดูจะไม่ใช่ในฐานะอย่างเดียวกัน หากแต่ติดกันจนดูไม่ออก!

หายใจ ยิ้ม

ลมหายใจเป็นสิ่งอัศจรรย์ในการดำเนินชีวิตของเรา เราสามารถที่จะกลับมาเชื่อมต่อกับลมหายใจได้เสมอ เหมือนดังการกลับคืนสู่แหล่งพักพิงอันปลอดภัย ไม่ว่าในขณะที่เราเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข เราฝึกตามลมหายใจอย่างมีสติ โดยหายใจเข้า หายใจออก เราตระหนักรู้อยู่กับลมหายใจนั้นอย่างที่เป็นอยู่ ไม่ว่าลมหายใจนั้นจะสั้นหรือยาว ช้าหรือเร็ว ลึกหรือตื้น เราจงปรับลมหายใจ หรือเราอย่าจงพยายามเป็นอย่าง เราไม่จำเป็นต้องฝืนหรือบังคับลมหายใจนั้น เปรียบดั่งเราฝึกจงปรับธรรมชาติแห่งตัวตนของเรา ดังนั้นจงปรับสิ่งที่แท้จริง เป็นดั่งความจริงดังนั้นจงปล่อยโดยที่ช่วยเปิดทางไปสู่การเยียวยาและการเปลี่ยนแปลง เมื่อเราสามารถฝึกตามลมหายใจของเราได้เช่นนั้น รอยยิ้มก็จะค่อยๆ ผุดขึ้นบนใบหน้าของเราอย่างเป็นธรรมชาติ อยู่เสมอ

Our breath is a wonderful weapon for us to live our everyday lives. We can always come back to ourselves and count on our breath as if we are coming back home, whenever we are in suffering or in happiness. We practice following our breath mindfully, breathing in , breathing out. We are aware of our breath as it is, whether it is long or short, slow or quick, seep or shallow. We accept our breath as it is, no need to try and control it. If we can do so, we can practice to accept the nature of ourselves, the total acceptance. When we do so, we give tender love and compassion.
To ourselves, and this will lead to the self-healing and transforming. Once you can follow your breath as such, a smile will naturally shine on your face.


breathe
smile

The four lifetime companions that you haven't met

February 23, 1991

Closing the meditation retreat for Thais at the SuanMokh International Hermitage
Let me emphasize .."Walking with void."
An action without an actor
Actor = Reaction to action-after an action. Not illogical.

Our practice = Dependent origination - Mindfulness of breathing
Dependent origination = Dhamma = See dhamma; see oneself.
The real Buddha is behind the curtain of stupidity.
One needs not travel to India. Wherever one finds stupidity, open that curtain and Buddha is there. Stupid when affected through contact

Feelings-Perception-Mind

Craving-Attachment-when experiencing loss

Mindfulness of breathing : become the master of one's body-feelings-mind-dhamma
With concentration (Vipassana 9), become intensely aware with internal eyes!

Four lifetime companions originate from mindfulness of breathing

Mindfulness-Wisdom-Comprehension-Meditation

Use medicine-weapons to fight selfishness. Four boxing moves
Dhamma, delicate friend of the mind
Cut down the curtain hiding Buddha.
Continue practicing until you stand before the curtain.

(224) ✓

สีเกลอ คู่ชีวิต
ที่ท่านยังไม่รู้จัก!

23 กพ. 34

- ปัจจุบันนี้ คนไทย ส่วนใหญ่ขาดหลักชัย ขอยึด โลก อย่าง "เดินสุดสาย" การทำที่ไม่มีตัวผู้กระทำ ผู้ทำ = ปฏิกิริยาของการกระทำ-เกิดที่หลังการกระทำ อย่างไม่ผิด Logic.

- การศึกษาของเรา = ปฏิจจ. - อานาปานสติ

① ปฏิจจ = ธรรม = เห็นธรรมเห็นเรา พระพุทธองค์จึง อยู่ที่หลังบ้านโว้ ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล: โว้ที่ไหนที่นั่น โว้ เพื่อ ผัสสะ = แปลว่าอายตนะ. เวทนา < สัญญา-เจตนา. ตัณหา - อุปาทาน-เมื่อเกิดภพ

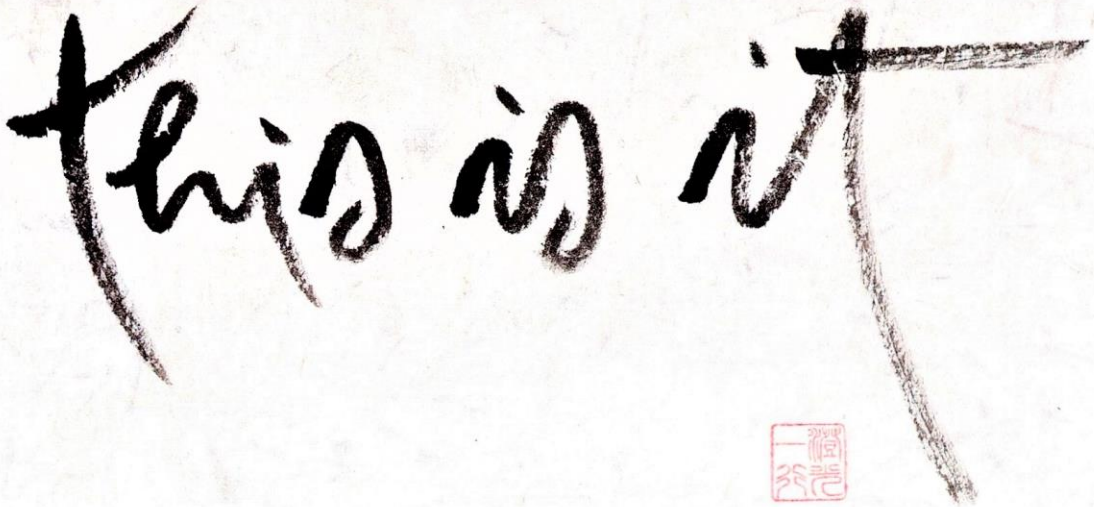
② อานาปานสติ : เป็นหลายเหลื่อม กาย - เวทนา - จิต - ธรรม ผู้ วิปัสสนา ๙ "ทา" เป็นว่าเล่น!

- สีเกลอ ตลอดชีวิต, ผลิตจากอานาปา สติ - ปัญญา - สัมปชัญญะ - สมาธิ ใช้ยารักษาโรค - อายุ - รบ หก.ต. ธรรม, เกลอเบิกเส้นทางมาตัดฟัน บ่าน ที่บ้าน พระองค์เสีย ฝึกต่อไป ไม่มีหยุด จนอยู่หน้าบ้าน

หยุดแล้ว

ในการฝึกปฏิบัติที่จะหยุดและตามลมหายใจ เราจะมีความสามารถที่จะมองลงไปข้างในตัวเราด้วยความเข้าใจและเมตตา เราจะสามารถยิ้มได้มากขึ้นกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น กับสิ่งที่คุณอื่นๆเป็นและกับความเป็นไปของตัวเรา ชีวิตข้างในตัวเราและรอบตัวเราจะจัดการกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ และช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะเปิดใจกว้างเพื่อต้อนรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับเรา ด้วยความเข้าใจและระลึกรู้บุญคุณ เราจะเริ่มเป็นอิสระเมื่อเราไม่ได้หวังอะไรจากชีวิต ปราศจากการตัดสินถูกผิด ปราศจากความกังวลใจใดๆ เมื่อเราสามารถระลึกรู้ได้ว่า "หยุดแล้ว" ในขณะที่เราหยุดและได้พบความเปิดกว้างเต็มเปี่ยมกับสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้วในตัวเราและรอบตัวเรา ทุกสิ่งอยู่ที่นั่นแล้ว และเราก็สามารถสัมผัสกับความสุขอันยิ่งใหญ่นี้

With the practice of stopping and breathing, we are able to look more deeply into the nature of things. We are able to smile more at the way things are, the way people are, and the way we are. Life has its way of dealing with things miraculously, helping us to learn to open our hearts to welcome what is given with more understanding and gratitude. We become free as we have no more expectation, no more judgments, no more worries. When we can realize "This is it!", the moment of stopping and fully enjoying what we have inside of us and around us, we will be able to touch the great happiness.


this is it

What is all this?

(SUCHNESS)

God of Conditionality
The ways of the permanent laws of nature
One side suffers; the other side ends suffering.
In order to...
Be perplexed by nothing
Delight in or grieve over nothing
No love, anger, hate or fear

นี่ มัน เมษายน อย่างไรกัน

5 อาทิตย์ SUN

พ่อ (พ่อตั้ง) จับลาสาว (เซปี) สั่งตำรวจ ในฐานะ ตัวใช้เรียน ทะไหม เรียน ของ

6 จันทร์ MON โปลาย ทั้งที่เป็นนักเรียน ในโรงเรียนอันดี ให้ตำรวจตำเป็น ตาสี, แม่ยก, อ่อนออน ให้เฝ้าแต่กักไว้

7 อังคาร TUE อบรมสั่งสอน แล้ว ขอรับ สีน

นี่ มัน อย่าง ไร กัน ?

8 พุธ WED

เช่นนั้นเอง เมษายน เช่นนั้นเอง

(SUCHNESS)

พฤหัส THU 9

"เช่นนั้นเอง" :

พระเจ้าแห่งอทิปปัจจยตา

ศุกร์ FRI 10

ความเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติอันตายตัว

ฝ่ายนี้ทุกข์ ←—◎—→ ฝ่ายนี้ ดับทุกข์

สำหรับวันนี้ :—

เสาร์ SAT 11

โม่ประหลาดใจ อะไรหมด.

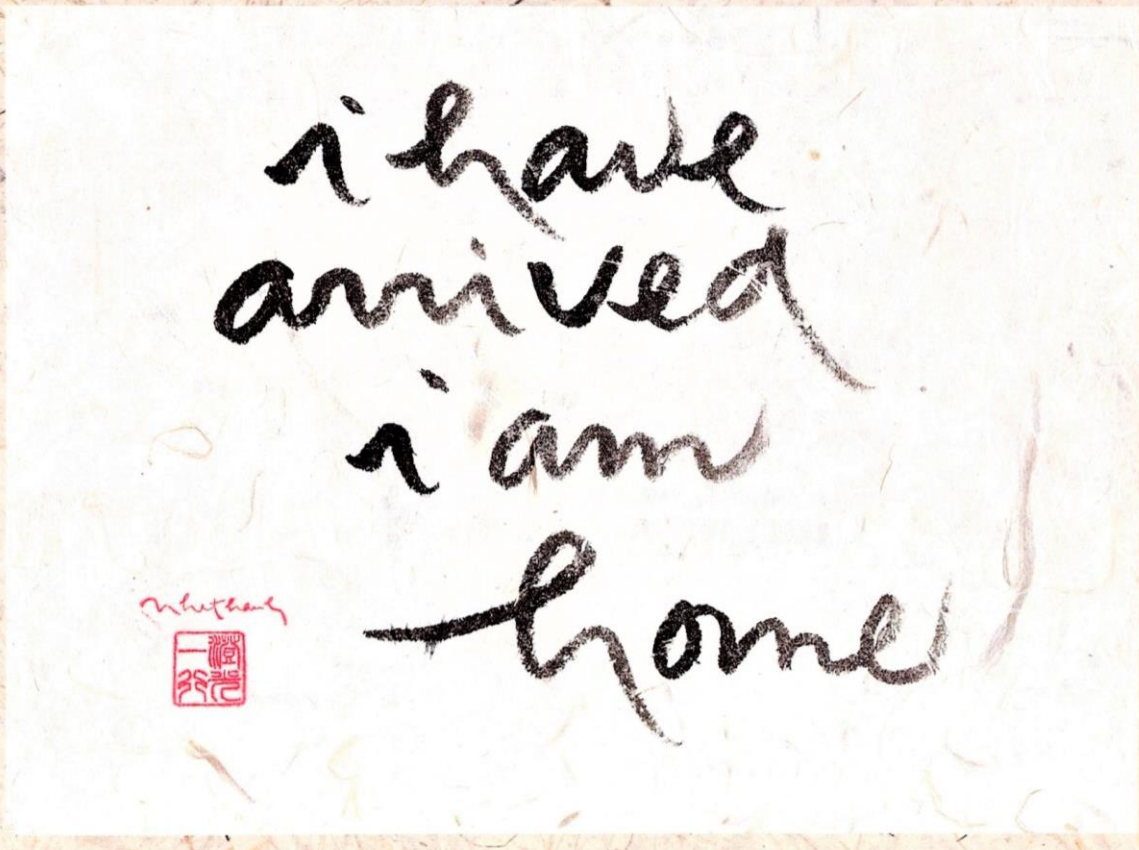
โม่ยินดี-ยินร้าย ไม่รักใคร เกลียดใคร

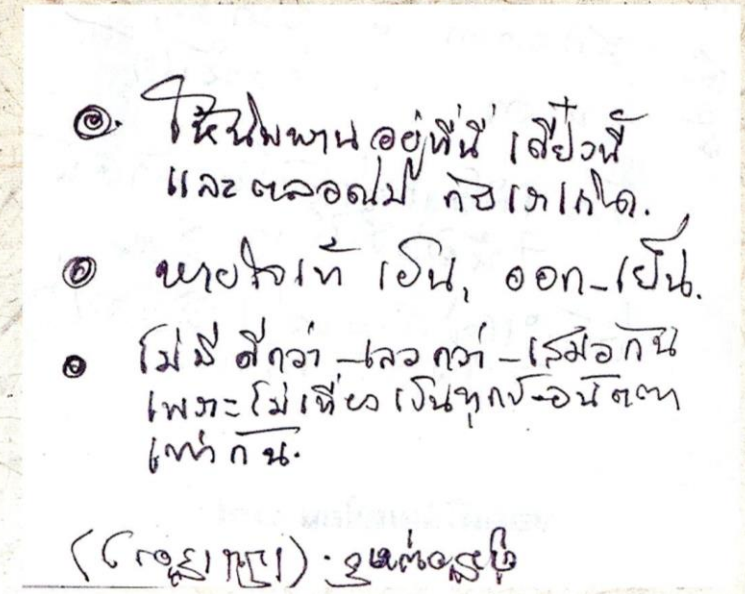
บันทึก NOTE

กลับมาแล้ว ถึงแล้ว

"กลับมาแล้ว" หมายความถึง ฉันได้หยุดวิ่ง ฉันได้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ก็เพราะในปัจจุบันขณะนั้นคือชีวิต การหยุดวิ่งเป็นการฝึกปฏิบัติที่สำคัญเราปักใจเชื่อกันว่าสันติภาพ ความสุขและความสำเร็จนั้นมีอยู่เฉพาะในอนาคตหรือในที่อื่นๆ เราไม่เคยรู้เลยว่าทุกสิ่งที่เราปรารถนานั้นมีอยู่แล้ว ที่นี่และเดี๋ยวนี้ บ้านเก่าที่เราหาคนเราอยู่ตลอดเวลาที่นี่และปัจจุบันนี้ เราตั้งอยู่ในทุกๆขณะและทุกย่างก้าวที่เรานำเราไปสู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ นั่นคือสู่บ้านที่แท้จริงของเรา บ้านที่แท้จริงของเราก็คือปัจจุบันขณะที่จิตและกายของเรารวมตัวเป็นหนึ่ง มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมที่เราสามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ที่ที่เรารู้สึกผ่อนคลายและสัมผัสกับความรู้สึกสันติในใจของเราและรอบๆตัวเรา

"I have arrived" means I have stopped running. I have arrived in the present moment because only the present moment contains life. To stop running is a very important practice. We often believe that peace, happiness, and success are present in the future and in some other places. We do not know that everything we are looking for is already available in the here and the now. The address of our life is the intersection of here and now. We dwell in every step we make. And every step is bringing us to the here and now – our true home. Our true home is in the present moment where our mind and body are one, where we can be truly ourselves, where we can feel at ease and touch the peace and happiness within us and around us.


i have
arrived
i am
home



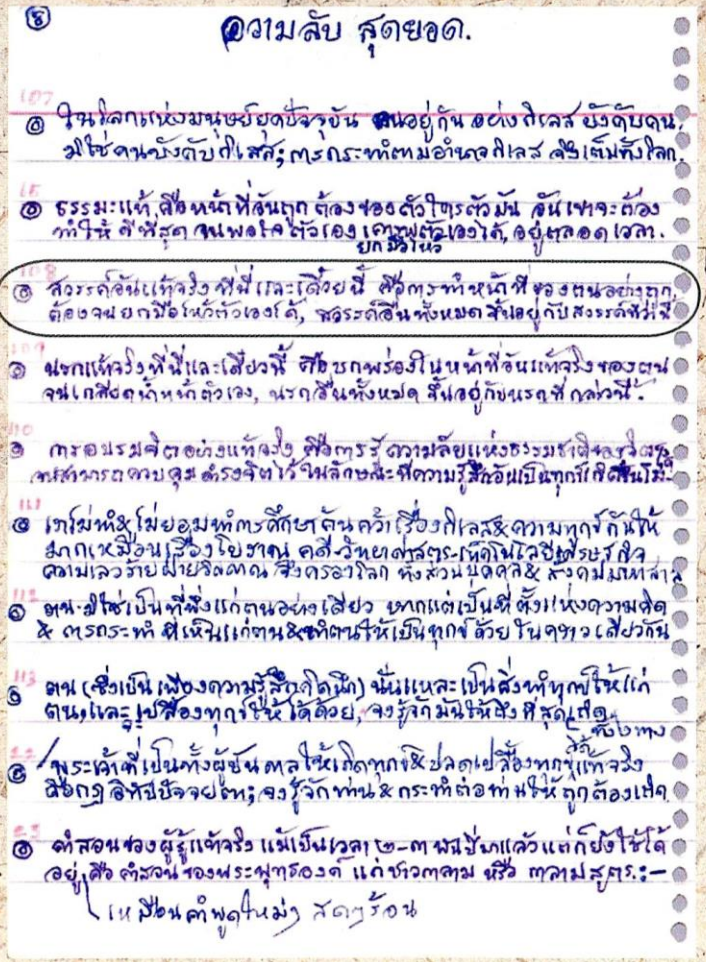
Buddhist manuals (stories)

Let enlightenment (Nibbāna) remain here and forever with us.

Breathe - inhale - exhale

Better - worse - or equivalent.

The absence of suffering is selflessness (Anatta). All is equivalent.



ความลับ สุดยอด.

① ในโลกแห่งมนุษย์ปัจจุบัน คนอยู่กันอย่างสิเลส ยังดีบ้างคน, มิใช่คนบังคับที่สิเลส; ตราบใดที่ตนมีอำนาจสิเลส ครองเต็มทั้งโลก.

② ธรรมะแท้ คือหนทางที่ถูกต้องของตัวใครตัวมัน ถูกเขาจะต้องทำให้ดีที่สุด จนพอใจตัวเอง เกิดผลตัวเองได้, อยู่ตลอดเวลา. ยกตัวอย่าง

③ สวรรค์อันแท้จริง คือที่นี่และเดี๋ยวนี้ คือการทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องจนยกมือไหว้ตัวเองได้, นรกสวรรค์สิ้นทั้งหมด สิ้นอยู่กับขณะที่กล่าวนี้.

④ นรกแท้จริง ที่นี่และเดี๋ยวนี้ คือบกพร่องในหน้าที่อันแท้จริงของตน จนเกลียดเกลียดหน้าตัวเอง, นรกสวรรค์สิ้นทั้งหมด สิ้นอยู่กับขณะที่กล่าวนี้.

⑤ การอบรมศีลธรรมอย่างแท้จริง คือการรู้ความลับแห่งธรรมชาติของรูปนาม สามารถควบคุมสังขารไว้ในลักษณะที่ความรู้สึกอันเป็นทุกข์ไม่เกิดขึ้นได้.

⑥ เราไม่หนีโม่ยอมพยายามศึกษาค้นคว้าเรื่องสิเลสและความทุกข์กันให้มากเหมือนเรื่องโยชาน คงจะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าเหลือร้ายนี้ ไม่ครอบโลก ทั้งส่วนบุคคลและสังคมมากมายนัก.

⑦ ตน-มิใช่เป็นที่พึ่งแก่ตนอย่างเดียว หากแต่เป็นที่พึ่งแห่งความดับทุกข์ และตราบใดที่เห็นแก่ตนและทิฐิตนจึงเป็นทุกข์ด้วย ในขณะเดียวกัน.

⑧ ตน (ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิดนึก) นั่นแหละเป็นสิ่งที่ทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นทุกรูปให้ได้ด้วย, จงรู้จักมันให้ถึงที่สุดเถิด.

⑨ พระเจ้าที่เป็นทั้งผู้ชั่นตลให้เกิดทุกข์และปลดเปลื้องทุกข์แท้จริง มิได้มีอิทธิปัจจัยใดๆ; จงรู้จักท่านและกระทำต่อท่านให้ถูกต้องเถิด.

⑩ คำสอนของผู้รู้แท้จริง แม้เป็นเวลา ๒-๓ พันปีมาแล้วแต่ก็ยังใช้ได้อยู่ คือคำสอนของพระพุทธองค์ แต่ชาวพุทธ หรือ ทางมหายาน:-

เหมือนคำพูดในม่าง สดๆร้อนๆ

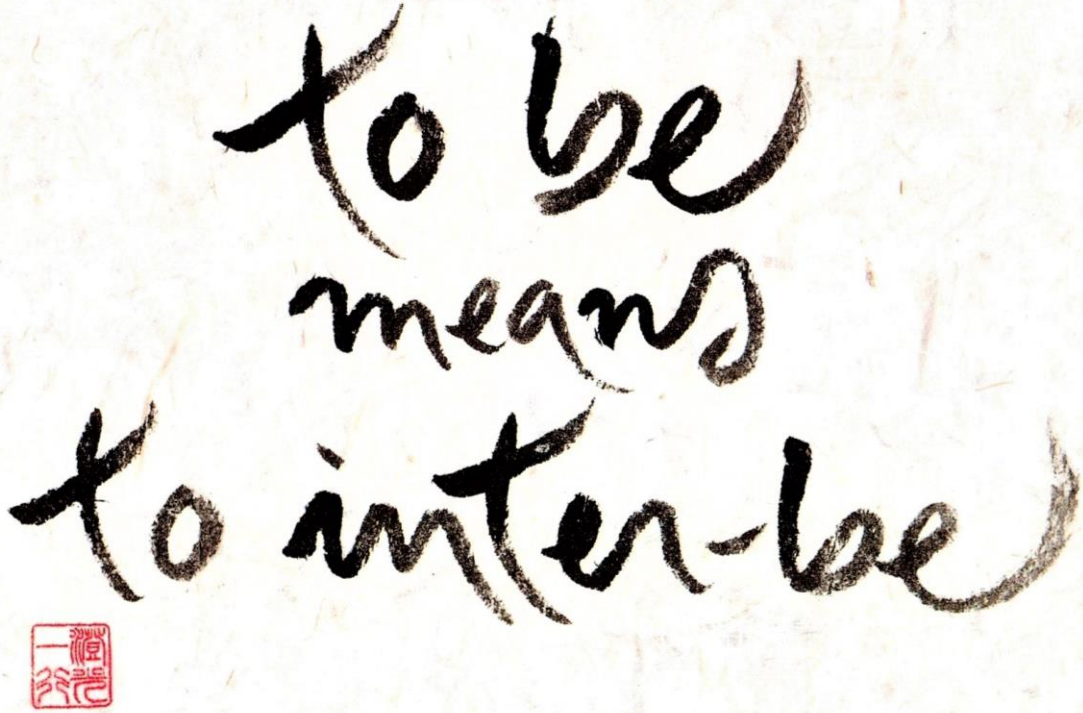
True heaven is here and now.... It is to perform one's duty well until we can truly respect ourselves. All other heavens rely on this heaven.

การเป็น คือ การเป็นดั่งกันและกัน

เมื่อจิตสงบและสามารถมองเห็นสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง เราจะมองเห็นว่าทุกสิ่งเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏอยู่ในธรรมชาติของมันโดดเดี่ยวได้ด้วยตัวเอง เราได้มองเห็นว่าสรรพสิ่งล้วนสิ่งแก่นแท้มาจากความว่าง : สิ่งนี้ประกอบไปด้วยสิ่งนั้น และสิ่งนั้นก็ประกอบไปด้วยสิ่งนี้ เป็นหลักการสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน สิ่งนี้เรียกว่าหลักฐานสิ่งนั้น ทุกสิ่งล้วนเป็นตัวกันและกัน

(ความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งเทียบได้กับคำสอนในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท และอิทัปปัจจยตา)

When we are still and look deeper, we see that because everything arises in dependence on something else, there is no such thing as a separate self-nature. We come to see that all things are in essence empty: This contains that and that contains this-the principle of interpenetrating. This is because that is – the principle of inter-being.


to be
means
to inter-be

DIARY 1988

Nothing

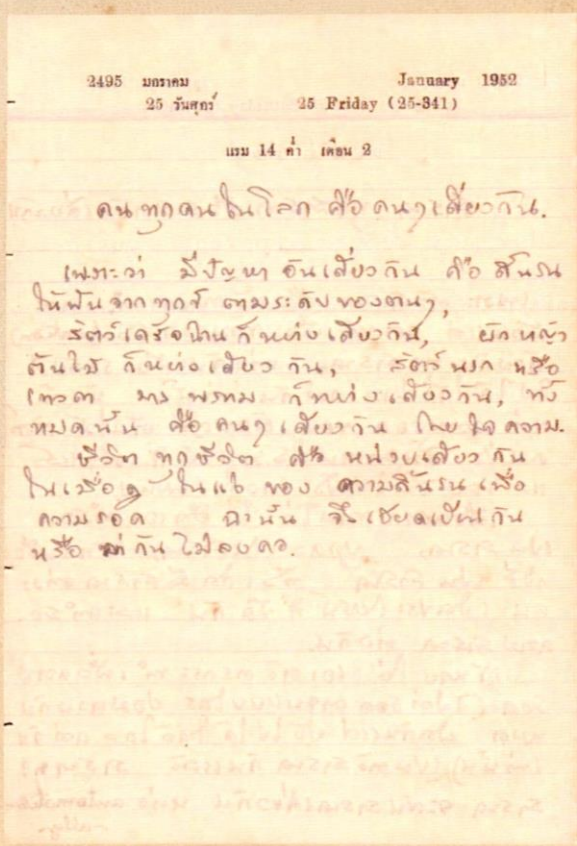
Can resist the ways of conditionality
Can defy conditionality
Exist without conditionality
Cease to exist without conditionality
Meets disaster or peace without conditionality
No god is above conditionality

บันทึกประจำวัน

พ.ศ. 2531

DIARY 1988

ไม่มีอะไรเลย
ที่จะไม่เป็นไปตามอนิจจัง
ไม่มีอะไรที่สามารถต้านทานอนิจจัง
ไม่มีอะไรที่ไม่ถูกสร้างขึ้นโดยอนิจจัง
ไม่มีอะไรที่ไม่ดับลงโดยอนิจจัง
วิญญาณหรือสังขารเป็นเช่นไปตามอนิจจัง
ไม่มีพระเจ้าอะไรสูงสุดไปกว่าอนิจจัง



2495 มกราคม January 1952
25 วันศุกร์ 25 Friday (25-341)

แรม 14 ค่ำ เดือน 2

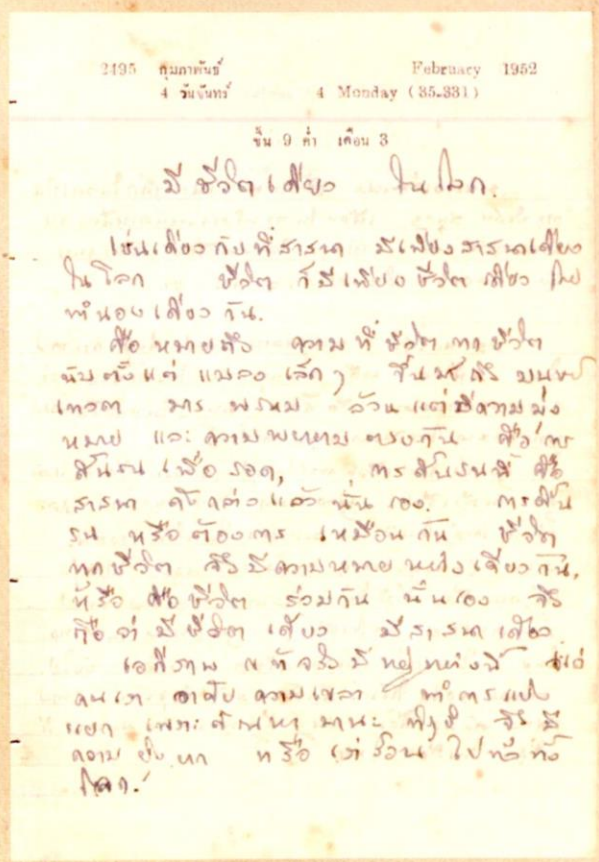
คนทุกคนในโลก คือ คนๆเดียวกัน.

เพราะว่า มีปัญหาอันเดียวกัน คือ สันรน
ให้พ้นจากทุกข์ ตามระดับของตนๆ,
สัตว์เดรัจฉานก็หนึ่งเดียวกัน, ยักษ์
ต้นไม้ ก็หนึ่งเดียวกัน, สัตว์นรก หรือ
เทวดา มาร พรหม ก็หนึ่งเดียวกัน, ทั้ง
หมดนั้น คือ คนๆเดียวกัน ในใจความ.
ชีวิตทุกชีวิต คือ หน่วยเดียวกัน
ในเรื่องในแง่ของความสันรนเพื่อ
ความรอด ฉะนั้น จึงเข่นฆ่ากัน
หรือฆ่ากันไม่ลงคอ.

Friday, January 25, 1952

Everyone in this world is the same person.

We have the same problem, the struggle to free ourselves from suffering, according to our capabilities. This is the same for animals, plants, and trees. Creatures in hell, the gods, devils, and Brahma are all the same in essence. All lives are one, if we consider them in relation to suffering, the struggle for survival. With this kind of thinking, we would not want to cause harm or kill one another



2495 กุมภาพันธ์ February 1952
4 วันจันทร์ 4 Monday (35-331)

จิน 9 ค่ำ เดือน 3

มีชีวิตเดียวในโลก.

โลกเดียวกับที่สาธุชน มีเพียงสาธุชนเดียว
ในโลก ชีวิตก็มีเพียงชีวิตเดียวกัน
หนอนเดียวกัน.

คือ หมายถึง ความที่ชีวิตทุกชีวิต
มีเหตุเดียวกัน เหตุนี้ มีเหตุ
เพราะ ความ พรหม อัน แต่ละความมั่น
หมาย และ ความพยายาม ของกัน ที่จะ
สืบต่อ เพื่อ รอด, ความสืบต่อนี้ ที่
สาธุชน ดำรงต่อ แล้วนั้น เอง. ความสืบ
ต่อ หรือ ต้องการ เหมือนกัน ชีวิต
ทุกชีวิต ก็มีความหมายหนึ่งเดียวกัน,
ที่ว่า คือ ชีวิต ร่วมกัน นั่นเอง ก็
คือว่า มีชีวิตเดียว มีสาธุชนเดียว
เอกภาพ ดังนี้ หรือมีหนึ่งนี้ ซึ่ง
คนเรา ตามหา ความเหตุ ที่ความแห่ง
เหตุ เพราะต้นหนทาง ที่ดี ก็มี
ความยินยอม หรือ เข้าร่วมไปกับที่
โลก.

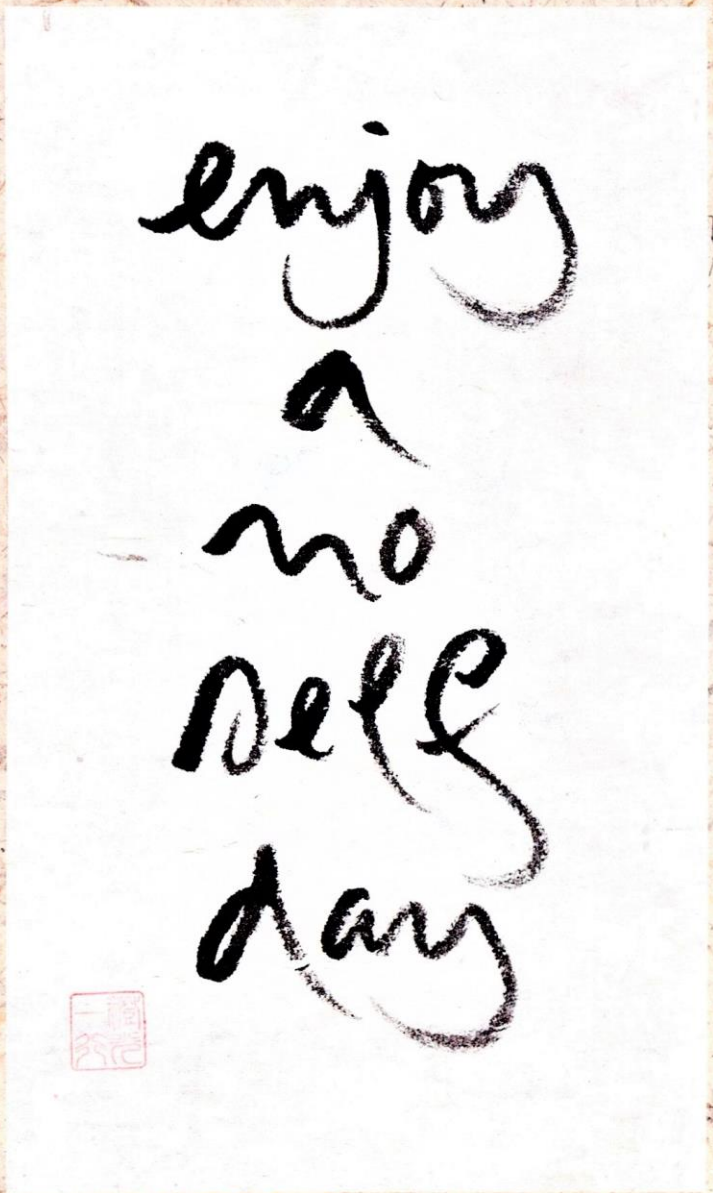
There is only one religion and one life in the world.

This means that all living things, from small insects to humans, gods, devils and Brahma, all have the same goal: survival. The struggle for survival is religion, as I have mentioned earlier. We all struggle for or need the same thing. All lives, therefore, mean the same; they are shared lives. So there is one life and one religion. Thus is true liberty, but with our stupidity, bias, craving, conceit, and fixed views, we have complicated or stirred up animosity all over the world.

เผชิญหน้ากับวันแห่งอนัตตา

นี่เป็นคำสอนที่ช่วยให้เราเห็นธรรมชาติแห่งความเป็นอนัตตาของตัวเราและสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา ตัวเราเองประกอบขึ้นจากธาตุต่างๆที่ไม่ใช่ตัวเรา เราเป็นดั่งสันและสิ่งอื่นๆ เราไม่ใช่ตัวตนที่เป็นอิสระแยกออกมาจากสิ่งอื่นๆ เมื่อใดที่เราสามารถมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตัวเราและสิ่งอื่นๆ ความทุกข์ของเราก็จะเบาบางลง หากเรายังคงมองเห็นว่าตัวเราเป็นอิสระแยกออกมาจากสิ่งอื่นๆรอบตัว เราก็จะต้องทุกข์ต่อไป

This is to help us see the non self nature of ourselves and all around us. We are made of non us elements. We inter-are with one another, we are not a separate self. When we are able to see the connection between ourselves and others, we will suffer less. When we still see the separation, we will continue to suffer.


enjoy
a
no
self
day

The happiest moment

The happiest moment is when we are void of all feelings, void of all being

Happiness in awareness of feelings or being is happiness in disguise, waiting to destroy you. (Vedanā)

This is a fact of life, a form of natural instinct

Strange as it may, but true, is – that is the true basis of the mind, the original mind that is above and beyond destruction (indestructible)

The new mind, well disguised, has completely covered and concealed the original mind

Our duty is to always be wary of the new mind, and reflect constantly on the original mind. Do not forget or neglect your basic roots. (Mindful Comprehension)

The highest state of mind is known as the enlightened mind. WE are the cause of all suffering within us and upon others. Learn and truly understand your sufferings well and contemplate the virtue of Nibbāna. (Upasamānussati)

เวลาที่เรารู้สึกเป็นสุขที่สุด.

- คือเวลาที่เรา (ห่างจาก) ไม่มีความรู้สึกแห่งตัวตน; หรือประเภทที่สิ่งเหล่านี้เป็นตัวตน.
- สุขที่มีตัวตน เป็นสุขของเวทนาที่หลอกๆ พร้อมที่จะกัด จะเผา เจ้าของเสมอ.
- ทั้งนี้ เป็นไปเอง ตามกฎแห่งธรรมชาติ; แม้ในรูปลักษณะแห่งสัญชาตญาณก็ยังได้.
- สิ่งเหล่านี้ หมายถึง กิเลส นั่นแหละ เป็นสิ่งฝังลึกแห่งจิตใจแท้จริง, หรือของเก่าหรือจิตเดิม. หรือโรหรือโรโมโล้ (ทฤษฎี)
- สิ่งใหม่ หรือของใหม่ คือเชื่อประเป็นตัวตน-ของตนเสียแล้ว, ครอบงำ หรือปิดบังอย่างหนาแน่น. จนหมดไม่อาจรู้สึกถึงของเก่า.
- **หน้าที่** ที่ต้องปฏิบัติ เพื่อระวังของใหม่ และรู้จักของเก่าไว้เสมอ : ไม่สิ้นเชิง(ตัว?) สติสัมปชัญญะสูงสุด คือสติในสิ่งนี้ - ซึ่งเรียกได้ว่า สติในนิพพาน = อุปสมานุสติ

ตื่น รู้ เบิกบาน

เมื่อใดที่เราไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ และจิตของเราวุ่นวายอยู่ภายนอก เราไม่สามารถระลึกรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในกายและใจของเรา เราก็เปรียบเสมือนคนเดินละเมอ การตื่น รู้ เบิกบาน ก็เปรียบได้กับคำว่า สติ รู้ หรือตื่นรู้ ดังนั้น เตือนให้เราตื่นและรู้ตัวอยู่เสมอในทุกๆสิ่งที่เราทำในชีวิตประจำวัน ไม่เฉพาะการตื่นเมื่อเราตื่นตอนเช้า นี่คือการตื่นและรู้ตัวในทุกขณะ ในขณะที่เรากำลังจิบชา แปรฟัน หรือไปเดินเล่น การตื่นควรเป็นความรู้สึกเป็นในทุกขณะ

When we are not dwelling in the present moment and our mind in wandering around, we are not aware of what is happening in our body and our mind. We are like sleep walkers. Waking up is another way of saying "enlightenment" or "awakening". Waking up is a reminder for us to be awake in everything we do during the day, not just in the morning while we get up. It is awakening in each moment, while we are drinking tea, brushing our teeth, going for a walk. Waking up should be the essence of each moment.

wake
up

The Core of Mindfulness Practice

@ Do not lose control of yourself – your awareness – so that you think this is me and this is mine, at all times and in all places, when the following occurs:
Emotions caused by the humanly senses
Severe effects of worldly matters
Confrontation with natural causes such as birth – aging – death
Natural catastrophes
Tremendous loss – defeat
Passing of beloved creatures
One's own failure and stupidity

@ On the other hand, be regularly mindful and contemplative of ...
Selflessness – void - objectivity
Bodily changes which cannot intrigue you
Conditionality of all things in the universe
Unconcoctability as protection
Coolness and usefulness for life

@ Continue practicing these regularly, and there can be an arahant in the household, with use even in the kitchen

(๑๑) ยอดหัวใจปฏิบัติ

๑ ไม่ลืมตัว-เสลด-ปล่อยให้เสีย
ความรู้สึก เป็นตัวตน-ของตน
(ตัวกู-ของกู) ในทุกเวลา-สถานที่
-ทุกกรณี ในที่ทั่วไป :-

1. การรับอารมณ์ ทางอายตนะหก
2. การกระทบโลกธรรม อย่างหนัก
3. การเผชิญสัมผัสธรรม เกิดแก่ตน
4. การมหาวิปัติของธรรมชาติ
5. การสูญเสีย-พลัดพราก-ใหญ่หลวง
6. ความปรับเปลี่ยนสถานภาพที่รัก.
7. ความผิดพลาดร้ายแรงของตัวเอง.

๒ อีกทางหนึ่ง มีจิตมีการเห็นด้วยวิปัสสนา
ในเรื่องเหล่านี้ อยู่เป็นประจำ :-

1. อนิจจตา - ทุกขตา - อนัตตา
2. ความไม่แปรปรวนของสังขารใหม่
3. สันนิปชาตตา ของสรรพสิ่งในจักรวาล
4. ความมีอัตตามยตา เป็นเครื่องรบ
5. ความเสื่อมเสีย & เป็นประโยชน์ของชีวิต

๓ การปฏิบัติต่างนี้อยู่เป็นนิสัย จนเท่าโรก็
จะมี พระอรหันต์ในปัจจุบันเรื่อย ๆ ได้
ทุกวันในครั้ง.

สิ่งแวดล้อม

เมื่อใดที่จิตใจเราไม่สงบ ความรู้สึกของเราก็เสมือนดุจคลื่นลมพายุ
พัดพา สิ่งที่เราเห็น ได้ยิน และคิด ไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริงแห่ง
สรรพสิ่ง เฉกเช่นผิวน้ำในทะเลสาบที่สั่นกระเพื่อมด้วยคลื่น ไม่สามารถ
สะท้อนเมฆหมอกเบื้องบน ความโศกเศร้า ความเจ็บปวด และความโกรธของเรา
ก่อตัวขึ้นจากความเห็นผิดของเรา เพื่อหลีกเลี่ยงความเห็นผิดทั้งปวงเราต้อง
ฝึกปฏิบัติเพื่อทำจิตใจให้สงบนิ่งเสมือนผิวน้ำที่นิ่งใสในทะเลสาบ ลมหายใจ
ของเราคือเครื่องมือที่จะทำให้เราสงบลงได้

When our mind is not calm, our perceptions are usually clouded; what we see, hear, and think does not reflect the truth of things, just as when the surface of a lake is troubled by waves, it cannot clearly reflect the clouds above. Our sorrows, pains, and anger arise from our wrong perceptions. In order to avoid these wrong perceptions, we need to practice making the mind calm like the surface of a still lake. The breathing is what does that work.

be still and know

Solitude 3 (Viveka 3)

To understand the 3 forms of solitude (Viveka), the true meaning must be clearly defined:

1 Kayaviveka - peaceful isolation from the body
2.Cittaviveka - peaceful isolation from the mind
(meditation)
3.Upativiveka - peaceful isolation from all desires
(especially the want, the need)

Once we are free and isolated from all desires, we will attain true peace and solitude, guiding the body and mind to attain total peace as well.

It is worthy to note that meditation by way of autosuggestion cannot lead to true solitude of mind and solitude of desire.

2495 สิงหาคม August 1952
16 วันเสาร์ 16 Saturday (229-137)

แรม 10 ค่ำ เดือน 9

ไม่ได้บงมหย.

วิเวก ๓.

จะเข้าใจวิเวก ๓ ได้ถูกต้องเต็มความหมาย จะต้องมีหลักยึดถือ ดังนี้ :-

กายวิเวก สงบกายจากสิ่งแวดล้อมกาย,
จิตวิเวก สงบจิตจากสิ่งแวดล้อมจิต, (สมาธิ).
อุปธิวิเวก สงบกันตน. จากกิเลสทั้งมวล (โดยเฉพาะคือ ความอยาก โดยเฉพาะ).

ฉบับนี้ จะเน้นความแตกต่างอันแท้จริงของอุปธิวิเวก คือ เมื่อไม่อยากได้อยากเป็นอะไรแล้ว ก็สงบเสียด้วย และช่วยให้กายและจิตพลอยสงบตามไปด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะหรือสิ่งแวดล้อมเช่นใด.

กัมมฐานแบบ Auto-suggestion ไม่อาจสงบถึงอุปธิวิเวกได้ด้วย แต่ก็ยังคงจะเป็นเช่นนั้น จึงช่วยให้หลง.

ยิ้ม

ยิ้ม สื่อของกำนัลแห่งความสงบและเปิดบานที่เกมให้ผู้อื่น ยิ้ม
ช่วยเหลือการปฏิบัติอันประเสริฐแห่งความผ่อนคลายในจิตและในกาย
ของเรา การฝึกปฏิบัติการยิ้ม เป็นหนทางแห่งความสงบและความสามารถ
ในการรับรู้สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรา เพื่อที่เราจะสามารถสงบนิ่งพอ
ที่จะเข้าใจในธรรมชาติของสภาพสิ่งและหนทางที่ทุกสิ่งเป็น เพื่อเราจะสามารถ
ยอมรับความเป็นไปของทุกสิ่ง อันก่อเกิดความบรรเทาในใจของเรา

A smile is an offering of our peace and joy to others. Smiling is also a wonderful practice of relaxing the tension in our mind as well as in our body. Practicing smiling is a way to calm and acknowledge what is happening in and around us, so we can be still enough to understand things the way they are and make us accept things, leading us to feel compassion.

smile

Two Smiles

positivism,
It's not enough to smile when you are pleased. It is optimism or positivism. When in suffering, you cannot smile.

Smile when you understand suchness. That is when you can smile both with happiness and sadness. It is a smile that is beyond all worldly matters. This kind of smile is very reliable. You should practice it very seriously, and you will be able to cope with all changes in nature.

ยิ้ม ๓ ยิ้ม /

๑ ยิ้มเมื่อพอใจ ยิ้มเอาตัวโม่รอด, อังโยน optimism หรือ Possitivism, เมื่อมีกฎหมาย ยิ้มโม่ออก.

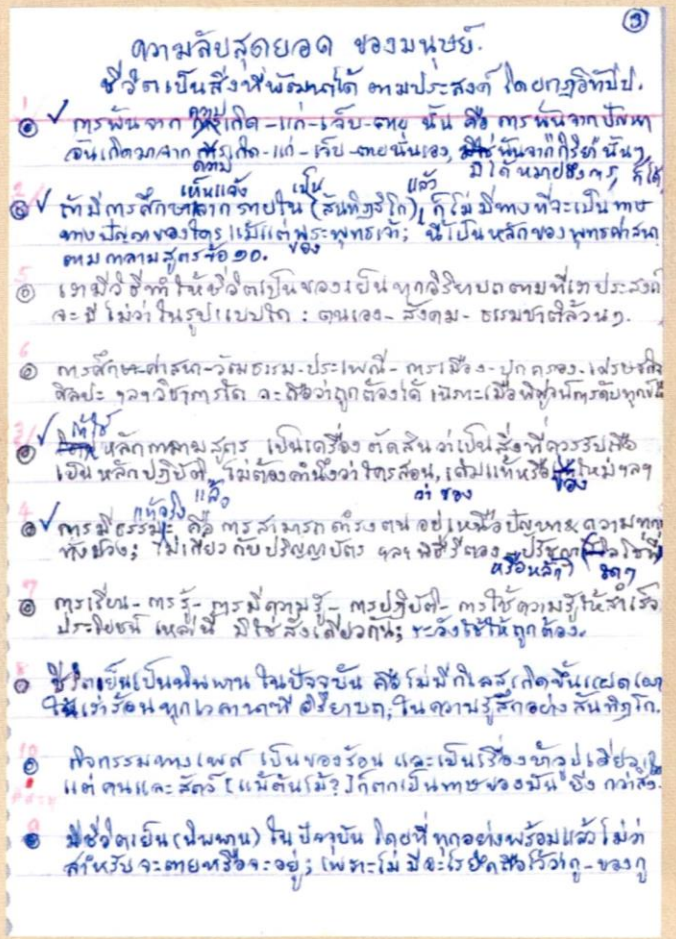
๒ ยิ้มเพราะจนมุม ตลก ยิ้มโต้หรือเมื่อถูกขู่ หรือ ยิ้มเหนื่อใจ หรือเหนื่อของตู้ The System ที่ไม่ดี อันนี้เป็นที่ผิดโต้, ควรฝึกกันไว้ ถ้าต่างเป็นจริงเป็นจัง, จะสู้ความเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติได้.

ศานติ เปิกบาน ความหวัง

ของความศานติ ความเปิกบานและความหวัง จากสีแดงทั่น เป็นความหมายของลายมือนี้ เราสักวันหนึ่งจะทุ่มกำลังกายทำงานเพื่อสันติภาพ จนลืมที่จะมีความสุขศานติที่แท้จริงมากในใจของเรา เมื่อใดที่เรามีความสุขศานติที่แท้จริงมากในใจของเรา เราจะรู้สึกถึงความเปิกบานภายใน ความเปิกบานที่แท้จริงไม่ได้มาจากการสั่งสมทางวัตถุภายนอก หรือการบรรลุเป้าประสงค์ใดๆ แต่ความเปิกบานที่แท้จริงนั้นเกิดจากจิตใจที่สงบสงบ เมื่อใดที่ความสงบและความเปิกบานมีขึ้นได้ในใจเรา เราก็รู้ว่า ความหวังก็อยู่ที่นั่นด้วย จากความเข้าใจในสิ่งนี้เราก็เท่ากับมีบ่อเกิดแห่งแรงบันดาลใจให้แก่ตัวเราเอง คนรอบข้าง และคนหมู่มากในสังคมที่สุดต่อไปเราได้เกี่ยวเนื่องกับความศานติ และความเปิกบานได้ในตัวเรา

This calligraphy can be understood as having peace, joy, and hope. We have the tendency to work for peace, but we forget to be peaceful. When we are truly peaceful we will feel an inner joy. The true joy does not come from accumulating material objects or reaching the goal for something. But the true joy comes from a peaceful mind. When peace and joy are possible in ourselves, then we know that hope is there. With that understanding, we are able to be the source of inspiration for ourselves, for others and for future generations. The most important is that we cultivate the seeds of peace and joy in ourselves.

Peace
Joy
Hope



ความลับสุดยอด ของมนุษย์.

ชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ ตามประสงค์ โดยกฎอิทัปปัจ.

1. ✓ ทุกข์ พ้นจาก เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย นั่น คือ การพ้นจากปัญหา เกิดมาจาก เกิด-แก่-เจ็บ-ตายนั่นเอง, พ้นจากกิริยานั้นๆ, มิได้หมายถึง ทุกข์

2. ✓ ถ้ามีการศึกษาเล่าเรียน (สันทิฏฐิโก), ก็ไม่มีทางที่จะเป็นทาส ของปัญหาของใคร แม้แต่พระพุทธเจ้า; นี่เป็นหลักของพุทธศาสนา ตามกลามสูตร ข้อ ๑๐.

3. เราเป็นเจ้าของชีวิตเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่เราประสงค์ จะมีหรือไม่ว่าในรูปแบบใด : ตนเอง- สังคม- ธรรมชาติล้วนๆ.

4. การศึกษาค้นคว้า-วัฒนธรรม-ประเพณี- การเมือง-ปกครอง-เศรษฐศาสตร์ ศิลปะ ฯลฯ วิชาการใดๆ จะดีหรือถูกต้องได้ เมื่อเราเป็นเจ้าของ ไม่ใช่ทาสของ

5. ✓ หลักการตามสูตร เป็นเครื่องตัดสินว่าเป็นสิ่งที่ควรรับหรือ เป็นหลักปฏิบัติ, ไม่ต้องคำนึงว่าใครสอน, เสมือนเท้าหรือมือของใครๆ

6. ✓ การมีธรรมะ คือ การสามารถดำรงตนอยู่เหนือปัญหาและความทุกข์ ทั้งปวง; ไม่เสียวกับปริญญาบัตร ฯลฯ ที่ว่าตรงหรือปริญญาเอกหรือหลัก

7. การเรียน- การรู้- การมีความรู้- การปฏิบัติ- การใช้ความรู้ให้สำเร็จ ประโยชน์ เหล่านี้ มิใช่สิ่งเสียวกัน; จะต้องใช้ให้ถูกต้อง.

8. ชีวิตเป็นเช่นนั้นเอง ในปัจจุบัน คือ ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นเลย (ดับ) ในขณะนั้น เท่ากับร้อนทุกวิถีทาง ดีเยี่ยม, ในความรู้สึกอย่างสันทิฏฐิโก.

9. กิจกรรมทางเพศ เป็นของร้อน และเป็นเรื่องขัดข้องเสียอยู่ในตัว แต่คนและสัตว์ [แม้ต้นไม้?] ก็ตกเป็นทาสของมันอย่างน่าสงสาร.

10. มีชีวิตเย็น (นิพพาน) ในปัจจุบัน ได้ทุกอย่างพร้อมแล้ว ไม่ว่าสำหรับจะตายหรือจะอยู่; เพราะไม่มีอะไรยึดถือไว้ว่าของกู-ของกู

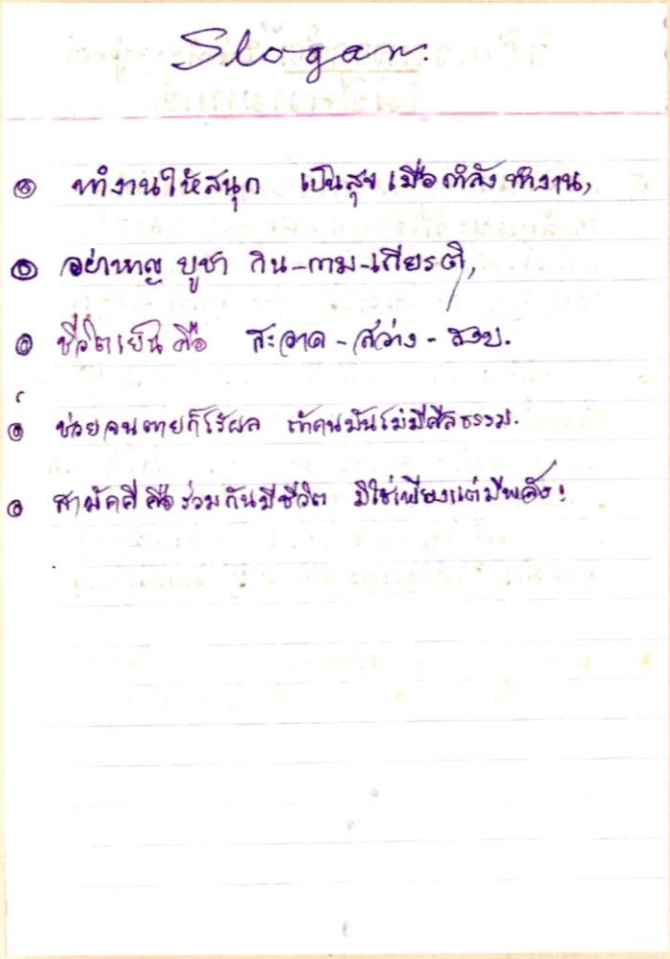
Human's Best Kept Secret

Life can be developed as one wishes, according to the law of conditionality.
To be free from birth, old age, illness, death is to be free of problems resulting from birth, old age, illness, and death – not to be free from these events of nature.

If one internally develops an understanding of virtues by oneself, one cannot become enslaved to anyone's teaching, not even Buddha. This is the principle of Buddhism, Item 10 of Kalamasutra.

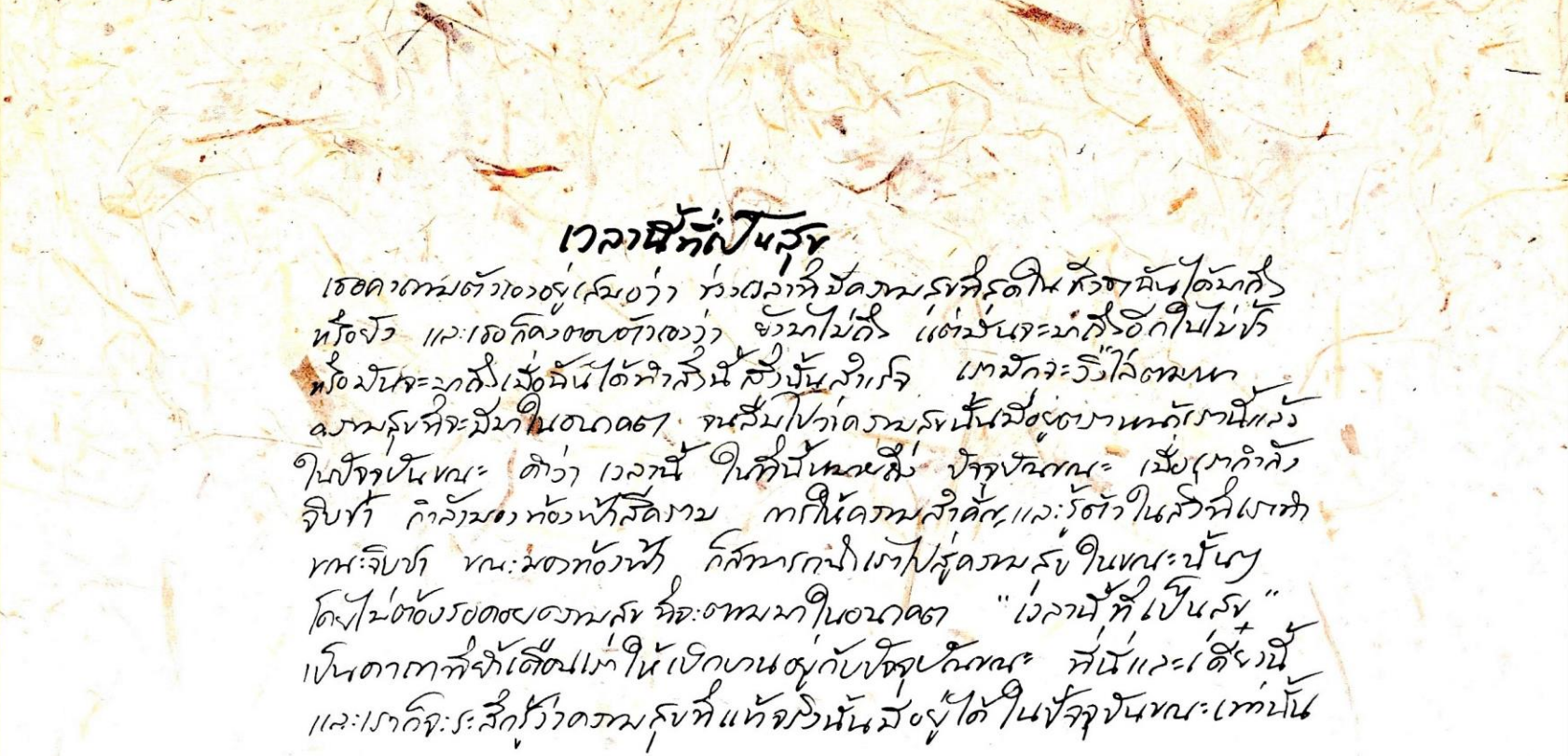
If one considers Kalamasutra to be the principles by which to consider certain things worthy of practice, regardless of who the teacher is or whether or not it is an original or new concept, etc.

To have true Dhamma is to rise above all problems of suffering; this has nothing to do with diplomas, ceremonies, or any philosophies.



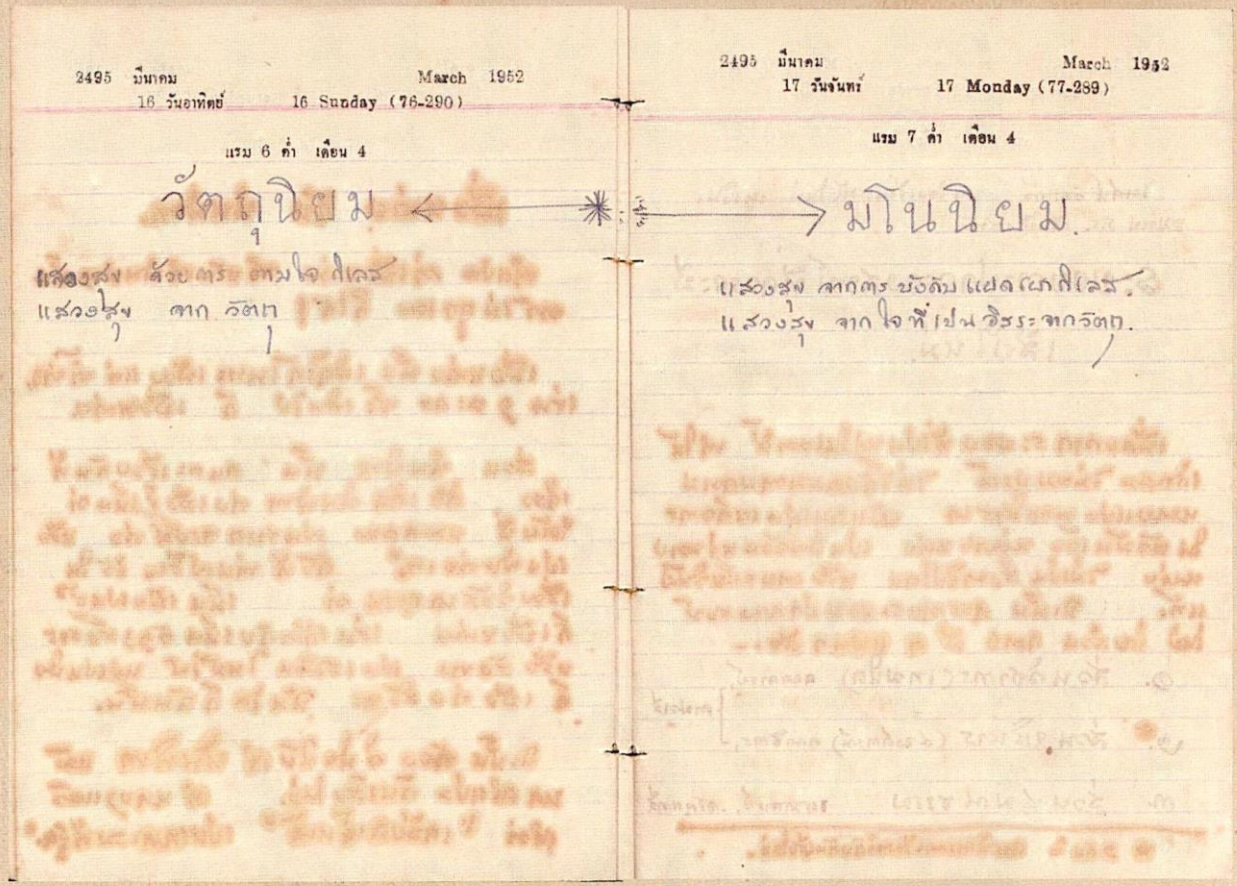
Slogan.

- Enjoy your work. Be happy at work.
- Do not boast or worship eating, sex, recognition
- Cool life: clean, clear and calm
- It is pointless to help an immoral person.
- Unity means coming together in life, not just in force.



You may ask yourself "Has the happiest moment in my life arrived yet?" And you may answer, 'not yet, but it will arrive in the future or when I have acquired this or that." We tend to run after a distant happiness in the future. We forget that happiness is already available for us in the present. The word "this" in this calligraphy means "now". When drinking a glass of tea, seeing the blue sky, giving it simple recognition can already bring us happiness and we do not need to look for it in the future. "This moment is a happy moment" is the gatha for reminding us to enjoy this moment in the here and now. And we will recognize that true happiness is only available in the present moment.

this
moment
is a
happy
moment

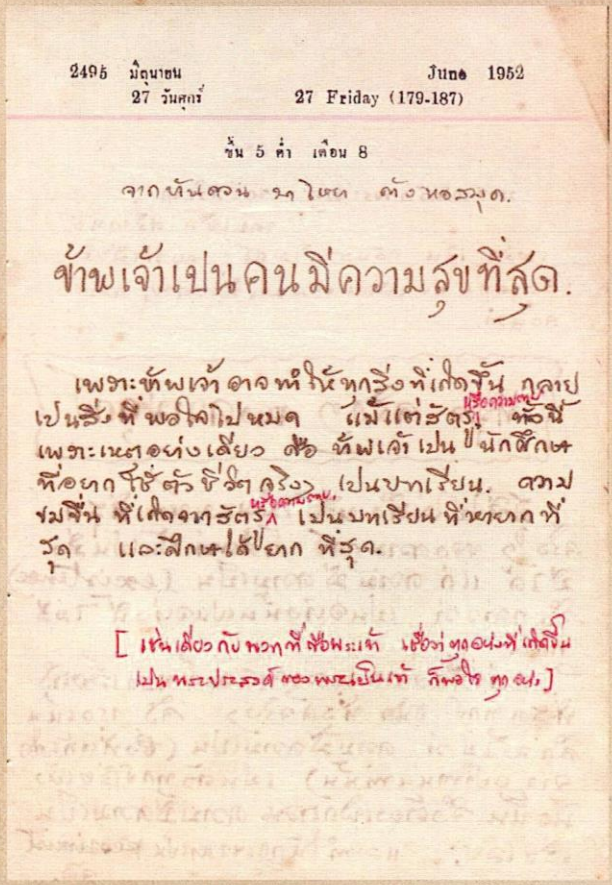


Materialistic

Seek happiness led by desire.
Seek happiness from material things.

Spirituality

Seek Happiness by taking control and extinguishing desire.
Seek Happiness by freeing the mind from material objects.



2495 มิถุนายน June 1952
27 วันศุกร์ 27 Friday (179-187)

ขึ้น 5 ค่ำ เดือน 8

จากหนังสือ นาโหน ต้องหอสมุด.

ข้าพเจ้าเป็นคนมีความสุขที่สุด.

เพราะข้าพเจ้าคาดหวังให้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น กลายเป็นสิ่งที่พอใจไปหมด แม้แต่ศัตรู (หรือความตาย) ทั้งนี้เพราะเหตุอย่างเดียว คือ ข้าพเจ้าเป็น นักศึกษาที่อยากจะใช้ตัวชีวิตจริงๆ เป็นบทเรียน. ความขมขื่นที่เกิดจากศัตรู (หรือความตาย) เป็นบทเรียนที่ยากที่รู้ และศึกษาได้ยาก ที่สุด.

[เช่นเดียวกับพวกที่สอนพระเจ้า เชื่อว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นพระประสงค์ของพระเจ้าทั้งสิ้น ก็พอใจทุกอย่าง]

I am the happiest person

I am satisfied with everything that happens in life; even faced with an enemy or with death cannot make me unhappy. Owing to one reason alone, and that is I am a scholar who uses real life as a lesson. Suffering brought on by an enemy or by death is a difficult lesson to find, to study and to master.

(Just like those who believe in God, everything that happens is God's will. Therefore, he is happy.)

เดินบนผืนโลก คือความมหัศจรรย์

คนเขาคิดว่าความมหัศจรรย์คือการได้เดินบนผืนน้ำ บนผืนฟ้าหรือบนถ่านเพลิงๆ แต่แท้จริงแล้วความมหัศจรรย์คือการได้เดินบนผืนโลก เราสามารถเดินอย่างมีสติ ในทุกขณะ เราจะได้ตื่นรู้ถึงความงดงามของโลกและสิ่งวิเศษอันมีในโลก เราจะสามารถชำบำบัดรักษาแห่งความสุขที่เกิดขึ้นในตัวเรา ในโลกและในธรรมชาติที่อยู่ในปัจจุบันขณะ เมื่อใดที่เราได้ปฏิบัติสัมผัสกับสิ่งมหัศจรรย์เหล่านี้ เราก็จะได้รับการเยียวยา และการเปลี่ยนแปลง นี่ไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับความศรัทธาอย่างใดเลย แต่เป็นเรื่องของการปฏิบัติโดยแท้ คำสอนนี้มีที่มาจากพระอาจารย์เซน ลิน จี

People often think that the miracle is to walk on water, on thin air or on charcoal but actually, the miracle is to walk on earth. When we can walk mindfully in the present moment, we realize how beautiful our planet is with all its wonders. We will be able to appreciate all the conditions of happiness that are available now within us, within the world and in nature. Once we are able to experience this miracle, we are nourished, healed and transformed. It is not a matter of faith; it is a matter of practice. This teaching originated from Zen Master Lin Ji.

the miracle is to walk on Earth

Concentration meditation alone can solve all problems

Concentration meditation alone can solve all problems whether in terms of good conduct, concentration, wisdom, worldly problems (to live in the world) or Dhamma problems (to rise above them).

Concentration meditation is a method of developing concentration with the power of the mind. The four principles of concentration meditation can end one's craving.

สมาธิอย่างเดียว แก้ปัญหาหมด

กุมภาพันธ์ FEBRUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					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		

วันศุกร์ FRIDAY

1

กุมภาพันธ์ FEBRUARY

ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 3

มีนาคม MARCH

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					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

ก.พ. FEB

มี.ค. MAR

เม.ย. APR

พ.ค. MAY

มิ.ย. JUN

8.00 a.m.

① สมาธิ (สมาธิภาวนา) อย่างเดียว แก้ปัญหาหมดทุกอย่าง ไม่ว่าในแง่ของ สีล - สมาธิ - ปัญญา; เป็นมหาโลก (เพื่ออยู่ในโลก) ปัญหาธรรม (เพื่อจะอยู่เหนือโลก).

11.00

② สมาธิภาวนา = การฝึกฝนด้วยอำนาจของสิ่งที่เป็นสมาธิ. โดยหลักของสมาธิภาวนา ๔ อย่าง ย่อมแก้ปัญหาสิ่งความสิ้นอาสวะ.

1.00 p.m.

2.00

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

8.00

สันติภาพทุกย่างก้าว

บ่อยครั้งเมื่อเราก้าวเดิน ทุกย่างก้าวของเราเสมือนกำลังวิ่งไล่อะไรบางอย่าง หรือตัวเราเป็นผู้ถูกไล่ล่า ความกังวลในทุกย่างก้าวของเราทำให้ประทับรอยแห่งความกังวล และความเศร้าโศกบนผืนแผ่นดินนี้ การเดินสมาธิเป็นการเดินเพื่อความเบิกบานแห่งการเดิน การเดินโดยไร้จุดหมายคือเหตุผลอย่างหนึ่ง "ไปให้ถึงไม่มี สันติภาพคือหนทาง" เมื่อใดที่เราสามารถทำให้ทุกย่างก้าวของเรา สัมผัสกับผืนพระแม่ธรณีด้วยลมหายใจที่เป็นจังหวะสอดคล้องกับทุกย่างก้าว จิตของเราก็จะบ่อเกิดของทุกย่างก้าวของเราจะกลายเป็นดั่งสายน้ำแห่งความสงบเย็นที่ไหลรินในใจเราและเพิ่มพูนความดีและความเบิกบานให้แก่ชีวิตของเรา

Most of the time while we are walking, we walk as if we are running after something, or being chased by something. Our hurried steps print anxiety and sorrow on the earth. Walking meditation is just to walk and to enjoy walking. Walking without arriving, that is the technique. There is no way to peace, peace is the way. When we can truly allow our steps to touch the mother earth and our breathing harmonize with our steps, our mind will naturally be at ease. Every step we take will become the stream of calmness flowing through us and reinforcing peace and joy into our lives.

Peace
is
every
step

Void in every movement

A mindfulness practice with a void as the aim in every movement will enable us to become selfless more easily or quickly. Without the self, the body and mind remaining, the body can still walk, stand, sit, sleep, and do anything.

The "Void" Walk

- The earth is a natural substance.

The feet are part of the body, which are controlled by the mind. All these are natural matters.

The feet touch the earth; these are natural matters coming into contact with one another.

Every step, every opening, every gesture forward, downward, is taken with the knowledge of nature. Everything is born of nature, not me or mine, actor or owner of action. One should inhale and exhale with the knowledge. There is no I, neither going, coming nor stopping anywhere.

สุญญตา ทุกอริยาบถ.

การปฏิบัติ เพื่อมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ ให้เท่าทัน รู้แจ้ง เห็นจริง อนัตตา ได้ง่ายขึ้น หรือเร็วขึ้น. ว่า แม้ไม่มีตัวตน มีแต่กายกับใจ ซึ่งมิใช่ตัวตนเลยนั้น ก็ยังเดินได้ - ยืนได้ - นั่งได้ - นอนได้. - ทำอะไรได้.

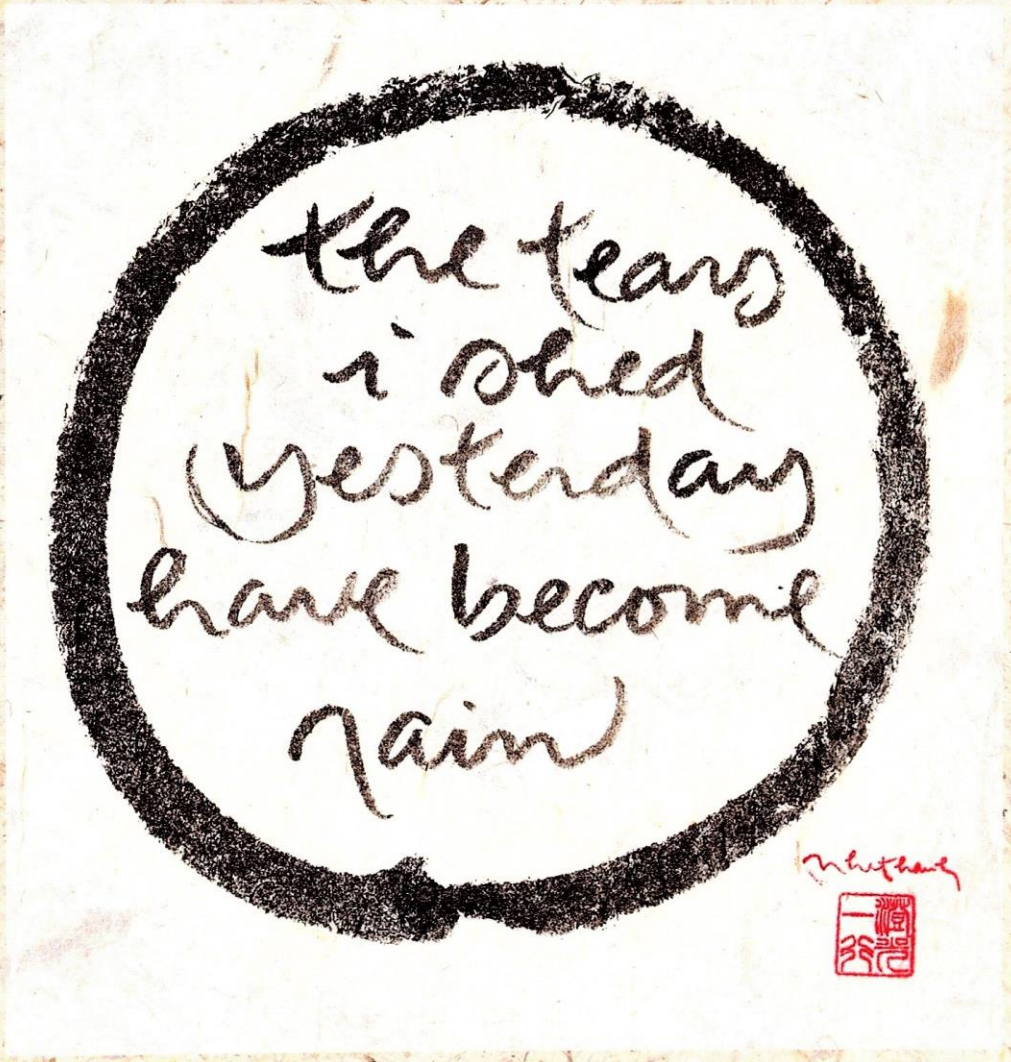
เดิน "สุญญตา"

① คิน สักว่า ธาตุ ตามธรรมชาติ
เท้า สักว่า อวัยวะ ของกาย ตามใช้คำสั่ง ของใจ. ซึ่งล้วนแต่ธาตุตาม D.ช
เท้า สัมผัส คิน สักว่า ธาตุ กับธาตุ ตามธรรมชาติ
เหยียบ - เผยอ - ยืน - ลง ด้วยความรู้เห็นของธรรมชาติ - ธาตุที่ว่า ไม่มี ตัวตน - ตัวกู ผู้กระทำ หรือเจ้าของแห่งการกระทำ.
หายใจเข้าออกอยู่ด้วย ความรู้สึกอันนี้
ไม่ไปไหน, มาไหน, อยู่ตรงอยู่ไหน - มีตัวกูมี

น้ำตาเมื่อวานนี้ ได้กลายมาเป็นสายฝน

น้ำตาแห่งความทุกข์ยากที่ในวันเมื่อวานนี้ มีโอกาสที่จะแปรเปลี่ยนเป็น
ความรักและความเข้าใจ เมื่อเราสามารถฝึกปฏิบัติที่จะยอมรับรู้ถึงความเจ็บปวดและ
ความโศกเศร้า และเราสามารถหายใจเพื่อดูแลความเจ็บปวดนั้นอย่างชาญฉลาด
เราก็มีโอกาสที่จะได้กลับไปสู่สมบัติล้ำค่าของเรา และฝึกปฏิบัติในการดูแล
โอบกอดความเจ็บปวดและความโศกเศร้าที่อยู่ในใจเรา เราจะสามารถมอง
เข้าไปอย่างลึกซึ้งถึงจิตใจที่เจ็บปวดบอบช้ำ และสามารถแปรเปลี่ยนมัน
ให้เป็นจิตใจที่เป็นสุขได้ เปรียบประหนึ่งหยาดฝนที่โปรยปรายลงสู่พื้นดิน
เหล่าใดเล่า ที่ชุ่มฉ่ำเอื้อเฟื้อเกื้อหนุนซึ่งแห่งความเข้าใจให้เติบโตขึ้นเพื่อ
รองรับดอกผลแห่งความรักความเมตตา หยาดน้ำตาก็กลายมาเป็นสายฝน
ที่นำความชุ่มฉ่ำชื่นใจมาให้ชีวิตเราสดใสขึ้นมา

Tears of suffering we shed yesterday always have a chance to transform into understanding and love. When we can practice to recognize our pain and sorrow and are able to call it by its true name, we have a chance to come back to our breathing and practice to take care and embrace our pain and sorrow. We will be able to look deeply into our ill being and transform it into well being. It is like the rain watering on to the soil of our mind, helping the seed of understanding to grow and bear the fruit of love. The tear becomes the rain to refresh and renew our life.


the tears
i shed
yesterday
have become
rain

Will. Impermanence for now

We are surrounded by impermanence. We must live with it. We must understand it in order to live with it. Life is impermanent. The world is impermanent. We can live together with adequate understanding of impermanence so that our mind is in touch with permanence, although we are impermanent and are not attached to it. Just wait. Be impermanent and live with impermanence so that nothing can affect us, for the time being.

ฝนยกเมฆ. อนิจจังไปพลางก่อน.

กันยายน SEPTEMBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
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					

วันอังคาร TUESDAY

3

กันยายน SEPTEMBER

แรม 4 ค่ำ เดือน 9

ตุลาคม OCTOBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		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		

8.00 a.m.

อะไรๆ รอบเรา มันอนิจจังไปเสียทั้งนั้น,
9.00 ใจต้องอยู่กับอนิจจังอย่างไม่มีทางหลีก,
ใจจึงต้องมีความรู้เรื่องอนิจจังเพื่ออยู่กะมันได้
10.00 ถ้าใจมันอนิจจัง. หลักมันก็อนิจจัง;
มันจะอยู่กันได้ก็ด้วยความรู้เรื่องอนิจจัง
11.00 ที่ไพบูลย์พอ,
คนกว่าเขาจะเห็นสิ่งที่เป็นอนิจจัง,
12.00 ทั้งที่ตัวเองเป็นอนิจจัง, และไม่ยึด
ถือว่าอนิจจังสิกต่อไป.
1.00 p.m. รอหน่อย, เป็นอนิจจังอยู่กับ
อนิจจังอย่างไม่มีเสียง มีอะไรกระทบ
กระทั่งกันไปพลางก่อนนะจ๊ะ.

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

8.00

ต.ค. OCT

พ.ย. NOV

ธ.ค. DEC

ฟังด้วยความกรุณา

การฟังด้วยความกรุณาเป็นคุณสมบัติอันประเสริฐของพระโพธิสัตว์
อวโลกิเตศวร ผู้ซึ่งมีความสามารถในการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่ให้
ท่านสามารถลดทอนความเจ็บปวดและความทุกข์ยากของผู้คนลงได้
เราฝึกปฏิบัติที่จะรับฟังโดยปราศจากการตัดสิน เพื่อเขาจะได้พูด
แต่นั่งอยู่ตรงนั้น เพื่อรับฟังและให้เขาหรือเธอนั้นได้มีโอกาสระบายความในใจ
ออกมาเพื่อให้เราเข้าใจ การฟังแบบนี้เท่านั้นถึงจะทำให้ก่อเกิดความกรุณา
ในใจของเรา จุดมุ่งหมายของการฟังอย่างลึกซึ้งและการสื่อสารด้วยความ
เมตตากรุณาไปเพื่อการปรับความเข้าใจในการสื่อสารซึ่งกันและกัน และเพื่อให้
เกิดการสื่อสารซึ่งกันด้วยความเข้าอกเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว ทุกสิ่งย่อมเกิด
ขึ้นได้ แม้สันติภาพ และความปรองดอง

To listen with compassion is the great quality of Bodhisattva Avalokiteshvara who can listen deeply that she or he can alleviate a great deal of pain and suffering in the other person and in the world. We practice listening without judging or reacting. We just sit there and listen in order to give him or her a chance to speak out and for us to understand. Only through listening as such will compassion arise in our hearts. Once communication is restored, anything is possible, including peace and reconciliation.

listen
with
compassion

Will: Just to be able to hear somthing

Once one can claim to have heard something, one stops listening, even when one cannot make sense of what is heard or not heard accurately. In this manner, one can keep one listening until one dies and still does not hear anything. This is the case at many temples, my dear lay followers.

Seeing, looking, knowing and studying have similar qualities.

พนยกมม : พอสักว่าได้ยิน.

สิงหาคม AUGUST						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				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

วันพฤหัสบดี THURSDAY

8

สิงหาคม AUGUST

แรม 8 ค่ำ เดือน 88

กันยายน SEPTEMBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
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					

8.00 a.m.

① พอสักว่าได้ยินเสียงแล้ว ตรงนี้ก็หยุดไป หรือยินไม่รู้เรื่อง ได้ยินไม่ถูกต้อง, ดังนี้ ฟังจนตาย ก็ไม่ได้ยินอะไร ตามศาลาสังวรมักจะเป็นเสียงอย่างนี้ นะท่านอุบาสกทั้งหลาย.

② เรื่องการเห็นก็ดู, รู้กับตรงศึกษาก็มีลักษณะอย่างเดียวกันนี้.

1.00 p.m.

2.00

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

8.00

ร่วมเดิน ดั่งสายน้ำเดียวกัน

ร่วมเดินดั่งสายน้ำเดียวกัน หมายความว่าเราเดินร่วมกันอย่างกลมกลืน
ในรูปแบบของสังฆะ ในรูปแบบของชุมชนผู้ปฏิบัติ เราไม่เดินไปอย่างโดดเดี่ยว
เฉกเช่นหยดน้ำหยดเดียว เมื่อเราร่วมเดินดั่งสายน้ำเดียวกัน เราจะมี
ความมั่นใจว่าเราจะไปให้ถึงมหาสมุทร โดยไม่ระเหยหายไปเป็นอากาศธาตุ
เสียก่อนในระหว่างทาง การเจริญสติร่วมกันเป็นกลุ่ม พลังสมาธิและ
ความรู้แจ้งเห็นจริงของชุมชนผู้ปฏิบัติด้วยกัน จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน
สามารถดำรงความรักและความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน และนี่จะช่วย
นำพาให้พวกเราก้าวเข้าไปสู่ฝั่งแห่งอิสรภาพและความปลอดปล่อย ....
ฝั่งแห่งนิพพาน

Go as a river means that we go together in harmony as a Sangha, as a community. We do not go as an individual, as a drop of water. When we go as a river we will be sure to arrive at the ocean. We will not evaporate on the way to the ocean. The collective mindfulness, concentration and insight of the community will help us to live together in harmony with understanding and love. This will help bring all of us to cross to the shore of liberation- the shore of Nirvana.

go
ao
a
river

Will: We may not have a million baht

We may not have a million baht, but we can bring benefit to others that may be worth billions of baht. Do not waste your time making money. Let's create benefits for others by showing them the way out of suffering, selfishness.

เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินสิบล้าน
พินัยกรรม

กันยายน SEPTEMBER วันอาทิตย์ SUNDAY ตุลาคม OCTOBER

กันยายน SEPTEMBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
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					

ตุลาคม OCTOBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		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		

8

กันยายน SEPTEMBER

แรม 9 ค่ำ เดือน 9

8.00 a.m.

9.00 เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินสิบล้าน
แต่เราก็สามารถทำประโยชน์อื่น
มีค่าสิบร้อยล้านพันล้านอย่างอย่า
10.00 ไปมัวหาเงินอย่างเลย มาทำประโยชน์
กันดีกว่า นั่นคือ ทำให้เพื่อนร่วม
11.00 โลกของเรารู้จักคำว่าหยุดเห็น
แก่ตัว

12.00

1.00 p.m.

2.00

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

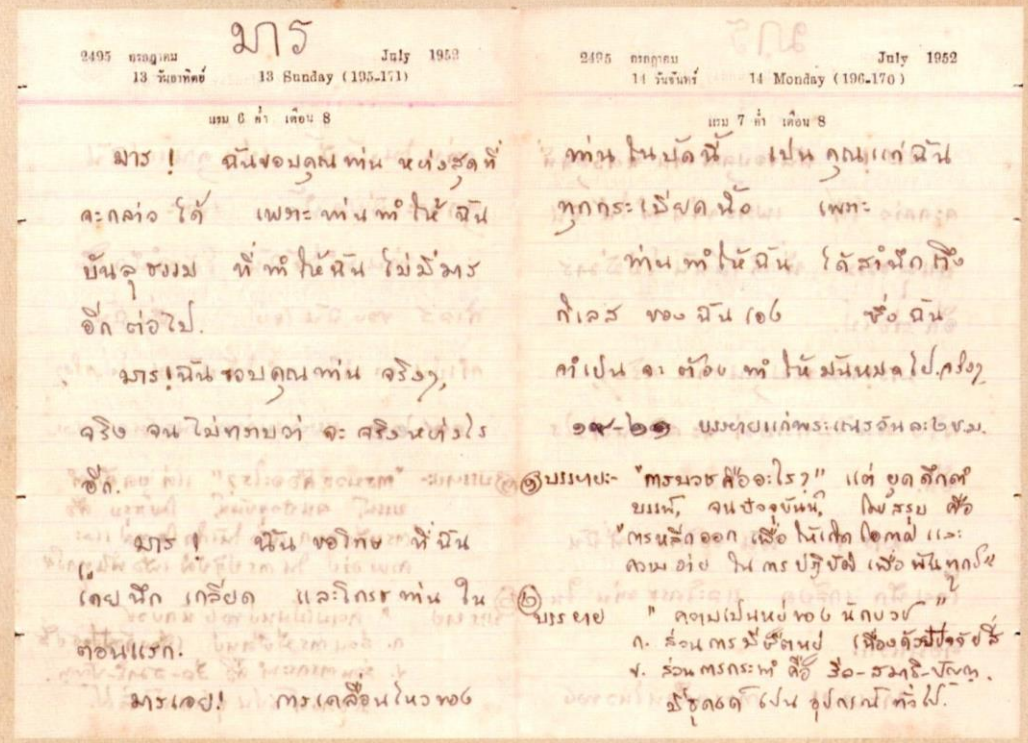
8.00

ถ้าไร้โคลนตม ดอกบัวก็หามีไม่

ความทุกข์และความสุขเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ทั้งสองสิ่งต่างเป็นซึ่งกันและกัน "ถ้าไร้โคลนตม ดอกบัวก็หามีไม่" เป็นข้อเตือนเราให้ระลึกว่า ความสุขจะมีได้ ก็เพราะความทุกข์อยู่ตรงนั้น ความสุขที่แท้จริงหาเราจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราลึกรู้และเข้าใจถึงความทุกข์ และสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์ได้นั่นเอง หากเราไม่เคยสัมผัสกับความหิว เราก็ไม่สามารถรับรู้ถึงคุณค่าจากการมีอาหารรับประทาน เราทราบว่าดอกบัวต้องการโคลนตมเพื่อที่จะได้เติบโต เราก็เช่นกันต้องการความทุกข์ เพื่อที่จะได้เติบโต และสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง และความเป็นอิสระจากเครื่องพันธนาการทั้งปวง

Suffering and happiness is related. They inter-are. "No mud no lotus" is to remind us that happiness is possible because suffering is there. Our happiness can be true happiness when we can recognize, understand and transform our suffering. If we have never been hungry, we will never know the happiness of having food to eat. We know how much the lotus needs mud in order to grow; we also need suffering in order to help us to grow and to realize the true happiness and liberation.

no
mud
no
lotus



มาร

2495 กรกฎาคม July 1952
13 วันอาทิตย์ 13 Sunday (195-171)

แรม 6 ค่ำ เดือน 8

มาร ! ฉันขอบคุณท่าน หนึ่งสุดที่
จะกล่าวได้ เพราะท่านทำให้ฉัน
บันลุซึ่งมรรค ที่ทำให้ฉันไม่มีมาร
อีกต่อไป.

มาร! ฉันขอบคุณท่านจริงๆ
จริง จนไม่ทราบว่าจะสรรหาคำใด
ยิ่ง.

มาร ! ฉันขอโทษที่ฉัน
เคยนึกเกลียดและโกรธท่านในตอนแรก.

มารเอย! การเคลื่อนไหวของ

2495 กรกฎาคม July 1952
14 วันจันทร์ 14 Monday (196-170)

แรม 7 ค่ำ เดือน 8

ท่านในบัดนี้ เป็นคุณแก่ฉัน
ทุกกระเบียดนิ้ว เพราะ
ท่านทำให้ฉันได้สำนึกถึง
กิเลสของฉันเอง ซึ่งฉัน
ควรเป็นจะต้องทำให้มันหมดไปเสียจริงๆ
๑๙-๒๑ นมัสการแด่พระเมตไตรยอันละไว้ซึ่ง

(ก) บรรยาย- "ทรมานอย่างไร?" แต่ยุคสมัยนี้
ยังมีจนถึงบัดนี้ ไม่สรุปว่าคือ
"ทรมานออก เพื่อให้เกิดโทษ" และ
ควรอย่างไรในการปฏิบัติ เพื่อพ้นทุกข์

(ข) บรรยาย "ความเป็นหนึ่งของนักบวช"
ก. ส่วนการมีชีวิตหนึ่ง (เรื่องตัวเป็นๆ ที่ยังมีชีวิต)
ข. ส่วนการกระทำ คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญา.
มีรูปธรรมเป็นรูปธรรมทั่วไป.

EVIL (Mara)

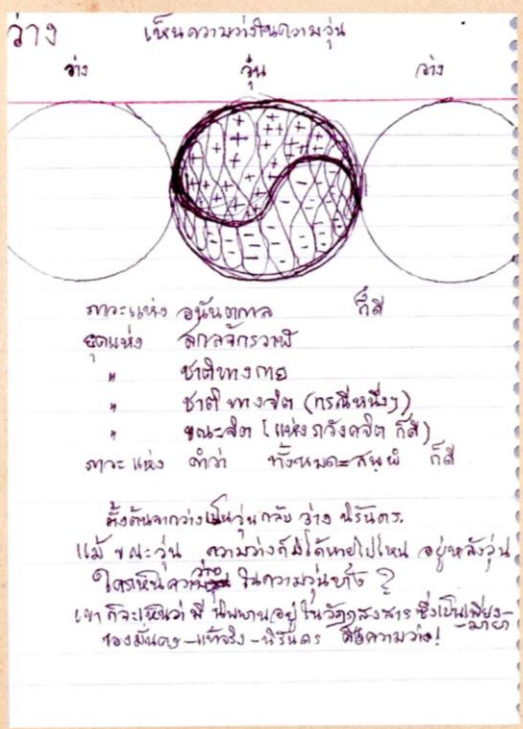
Evil, my gratitude towards you is more than I can express, for you have guided me to attain my moral principles. You made me free from evil.

Evil! I thank you ever so much. How much more can I say.

Evil! I am sorry I was ever angry with you or despised you in the past.

Right now, you are my savior in every way.

You have guided me to reflect upon my own desires that need to be suppressed.



Void - Seek the void amidst the confusion

Whether the state of eternity

The age of the universe

The age of physical embodiment

The age of mental embodiment

The age of present thoughts

The state of totality" - absolute totality

Start with a little bit, become very confused, then back to being void

Even while in the state of confusion, the void hasn't disappeared.

Who has seen the void in all the confusion?

You will see Nibbana in the cycle of life, but which is only a pretense

Eternity' - reality' - void

Buddhadasa Bhikkhu

Phra Dhammakosacharn (Buddhadasa Indapanno), more commonly known as Buddhadasa Bhikkhu (27 May 1906 – 8 July 1993), was born in Chaiya District, Surat Thani Province. He first entered monkhood at the age of 21 in his hometown temple. He then went to Bangkok to continue his studies and finished the third level of Buddhist theology. In Bangkok, he saw that the Buddhist community at the time was misled, and people were guided towards the essence of Buddhism. Therefore, he decided to return home and concentrate on meditation as well as establish Suan Mok Phalaram (liberation from suffering) as a place to teach meditation and Buddhism. Since then, he had completely devoted himself to become a Buddhadasa or a servant of Buddhism.

Buddhahasa recorded his teaching in the form of numerous books and audio tapes. He also devoted himself to religion and humanity as a way to create world peace, and in doing so, applied his own three resolutions as follows:

1. To achieve profound understanding of one's religion
2. To establish mutual understanding across religions
3. To free humanity from materialism

As a result of his relentless and rigorous efforts, he has been recognized by Buddhists in both Thailand and abroad. His works have been widely distributed in Thai and foreign languages. On his centenary celebration on 27 May 2006, UNESCO named him one the world's Great Personalities.

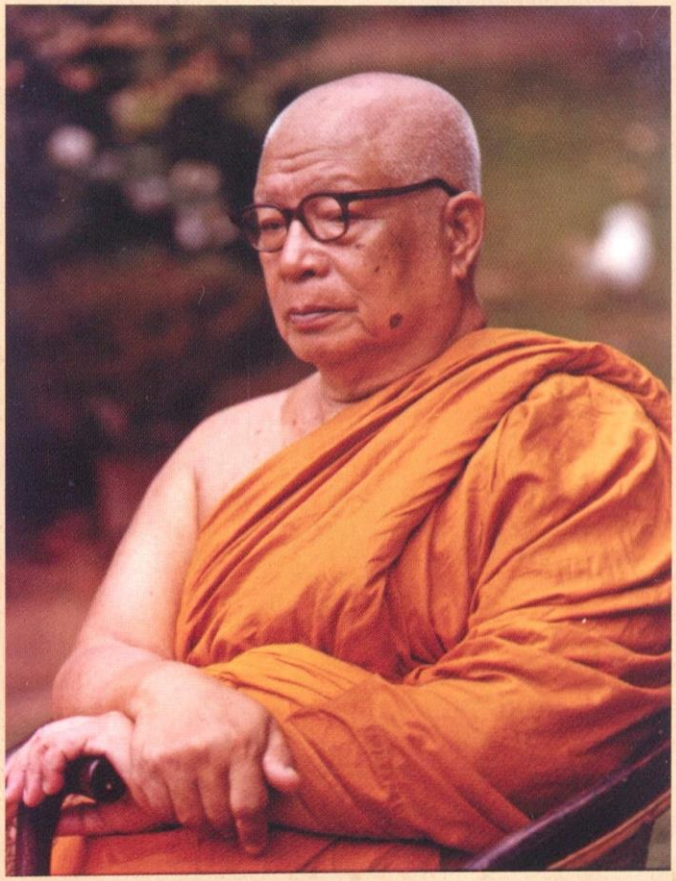
ประวัติ พุทธทาส ภิกขุ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญฺโญ) เป็นที่รู้จักกันในนาม พุทธทาสภิกขุ (๒๗ พฤษภาคม ๒๔๔๙ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖) เป็นชาวอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เริ่มบวชเรียนเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ที่วัดบ้านเกิด จากนั้นได้เข้าศึกษาธรรมวินัยต่อที่กรุงเทพมหานคร จนสอบได้ประโยคธรรม ๓ ประโยค แต่แล้วท่านพบว่าสังคมพุทธศาสนาแบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้นแปลเปลี่ยนไปมาก และไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาได้เลย ท่านจึงตัดสินใจกลับมาปฏิบัติธรรมที่บ้านเกิด และก่อตั้งสวนโมกขพลาราม แปลว่า สวนป่าอันเป็นที่สงัดพ้นจากทุกข์ เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนา พร้อมกับการถวายตัวรับใช้พระพุทธศาสนาในนามว่า พุทธทาส เนื่องจากต้องการอุทิศตัวรับใช้พระพุทธศาสนาโดยแท้จริง

ท่านสร้างผลงานมากมายไว้มากกว่าร้อยเล่มทั้งที่เป็นหนังสือและเทปบันทึกเสียง ท่านได้อุทิศตนเพื่องานศาสนาและทำงานร่วมเหมือนเพื่อนมนุษย์ เพื่อให้โลกได้พบสันติภาพ ตามปณิธานสามข้อที่ตั้งไว้ ๓ ประการ ได้แก่

๑. ให้พุทธศาสนิกชนเข้าถึงหลักธรรมอันลึกซึ้งแห่งศาสนาของตน
๒. ให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา
๓. ดึงเพื่อนมนุษย์ให้ออกมาเสียจากวัตถุนิยม

ผลจากการทุ่มเทอย่างแรงกล้า ทำให้ท่านได้รับการยกย่องนับถือจากพุทธศาสนิกชนทั่วทั้งในและนอกประเทศ ผลงานของท่านได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และเนื่องในวาระครบรอบชาตกาล ๑๐๐ ปีของท่าน ในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๙ องค์การยูเนสโก ได้ประกาศยกย่องให้ท่านเป็นบุคคลสำคัญของโลก



Thich Nhat Hanh

The word "Thich" is a Vietnamese word used to acknowledge a monk. It can also mean a teacher of Buddhism. "Nhat Hanh" is his dhamma name, meaning "one action".

Thich Nhat Hanh, a Zen Buddhist leader, is a Vietnamese monk who has shown so many people ways to apply Buddhist teachings to their daily lives. An ascetic, he has produced numerous books and poetry collections as ways to spread Buddhism. His works of over 80 books have been published worldwide with over 1.5 million copies printed. Consequently, his books have become some of the most popular books in the western world.

During the turmoil of wars in his home country, Thich Nhat Hanh put great effort in applying Buddhist teachings to bring peace to the Vietnamese people, in the hope of ending all conflicts. As a result, Martin Luther King Jr. nominated him for the Nobel Peace Prize.

Thich Nhat Hanh is currently residing at Plum Village located in the south-western region of France. It is a mindfulness community consisting of four groups of residents: Bhikkhus, Bhikkhunis, laymen, and laywomen. There are also branches of Plum Village in many countries with over 500 ascetics from 20 countries, and nearly 1,000 groups of meditation practitioners who follow the method of Plum Village or "Sangha" that exist in 30 countries worldwide. Today, Thich Nhat Hanh still actively practices meditation with all generations young and old. He regularly travels to various countries to lead prays as a means to promote love and understanding and internal peace for mankind.

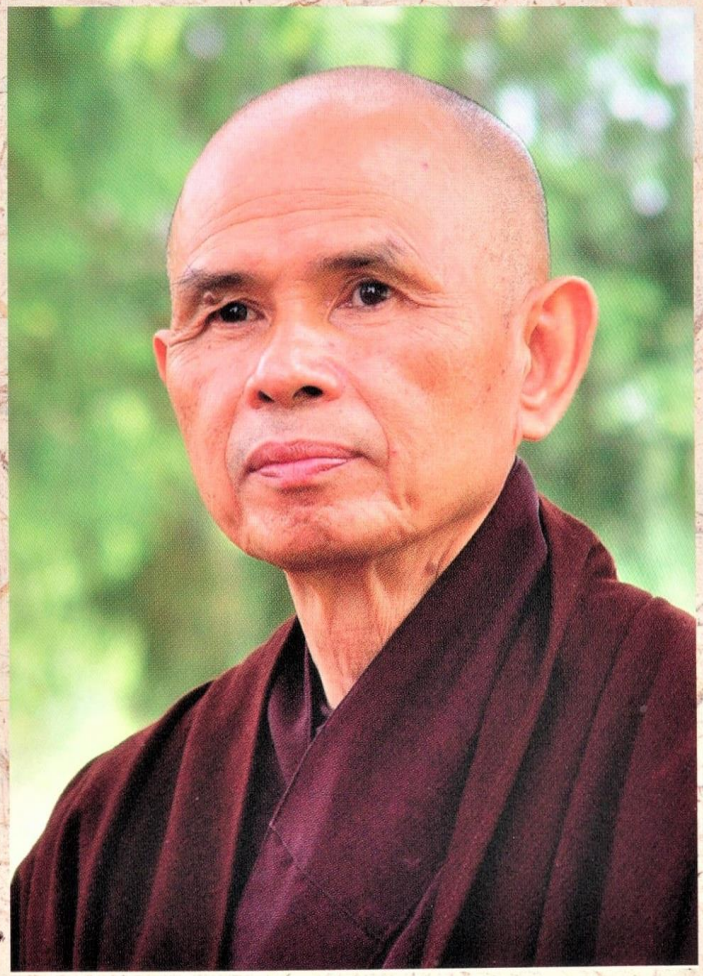
ประวัติ ติช นัท ฮันห์

ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) คำว่า "ติช" (Thich) ในภาษาเวียดนามใช้เรียกพระ: มีความหมายว่าผู้สืบทอดพุทธธรรม "นัท ฮันห์" (Nhat Hanh) เป็นนามทางธรรมของท่าน มีความหมายว่า "การกระทำเพียงหนึ่ง" (One Action)

ติช นัท ฮันห์ พระมหาเถระในพุทธศาสนามหายาน นิกายเซน ชาวเวียดนาม ผู้ซึ่งนำพาให้ผู้คนประจักษ์ถึงคุณค่าพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Applied Buddhism) ตลอดชีวิตนักบวช ท่านเขียนหนังสือและบทกวีมากมายเพื่อเผยแพร่วิถีแห่งพุทธธรรม ผลงานของท่านได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ทั่วโลกมากกว่า ๑๐๐ เล่ม จำนวนตีพิมพ์มากกว่า ๑ล้าน ๕แสนเล่ม เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในโลกตะวันตก

ในช่วงที่บ้านเมืองของท่านเต็มไปด้วยความรุนแรงจากภัยสงคราม ท่านเพียรพยายามอย่างยิ่งที่จะใช้หลักพุทธศาสนาเพื่อนำพาผู้คนให้กลับสู่สันติภาพในจิตใจของตน เพื่อนำไปสู่การยุติสงครามในที่สุด จนกระทั่งมาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King Jr.) เสนอ ติช นัท ฮันห์ เข้ารับรางวัลโนเบล สาขาสันติภาพ

ปัจจุบัน ท่านพำนักอยู่ในชุมชนหมู่บ้านพลัม (Plum Village) ซึ่งตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส เป็นชุมชนแห่งการฝึกปฏิบัติเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท ๔ ซึ่งประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ชุมชนหมู่บ้านพลัม มีกระจายอยู่ในหลายประเทศ โดยมีนักบวชมากกว่า ๕๐๐ รูป จาก ๒๐ ประเทศทั่วโลก และมีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม หรือ "สังฆะ" เกือบหนึ่งพันกลุ่มกระจายอยู่ใน ๓๐ ประเทศทั่วโลก ปัจจุบัน ติช นัท ฮันห์ ยังคงเปิดบ้านกับการฝึกปฏิบัติร่วมกับคนรุ่นใหม่ และเดินทางไปนำการภาวนาในประเทศต่างๆ เพื่อสร้างสรรค์ความรักความเข้าใจ และสันติภาพภายในให้กับมนุษยชาติทั่วโลก



Contributors

for exhibition

curator : Pongtewan Sukwattana Lassus
Selection of the calligraphy of Thich Nhat Hanh &
explaination of the calligraphy : Sister Niramisa
Sister Ky Nghiem
Selection of Buddhadasa's hand writings : BIA
(Buddhadasa Indapanno Archives)
Translation of the calligraphy of Thich Nhat Hanh :
Pongtewan Sukaattana Lassus
Installation : Leenawat Teerapongramkul
Co ordination : Santi Opaspakornkij

for book

editor : Pongtewan Sukwattana Lassus
Translation : Chanya Tangsuk Narut Tangsuk
Bunlulap Rianglerue Orayja Sutabutr
Darunee Opaspakornkij Yothin Lamoon
Art Director : Pongtewan Sukwattana Lassus
Co Ordination : Santi Opaspakornkij

คณะทำงานจัดนิทรรศการ

ริเริ่ม - รวบรวม - จัดทำเนื้อหา - ศิลปกรรม : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาภูธร
คัดเลือกกลุ่มพู่กัน ซีพี นิทรรศน์ - รวบรวม และเรียบเรียงคำอธิบายภาพ :
ภิกษุณีสิริมาลี สา และ ภิกษุณีกี เสรีม
คัดเลือกสายสืบพุทธศาสนิกชน : นอาตมาและคณะพุทธศาสนิกชน ฉันทาปิโญ
แปลคำอธิบายภาพลายพู่กันซีพี นิทรรศน์ : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาภูธร
ติดตั้งนิทรรศการ : ลือวิทย์ ชีระพงษ์กานกุล
ประสานงาน : สินธิ โอภาสปกรณ์กิจ

คณะทำงานจัดทำหนังสือ

บรรณาธิการ : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาภูธร
แปลสุภาษิต : ชัญญา ตั้งสุข นฤชล ทั้งสุข บรรจุลวาท เสียงเครือ
อรยา สุชะโยดา ดวงกมล โอภาสปกรณ์กิจ โยคิน ละมูล
ศิลปกรรม : ปองขวัญ สุขวัฒนา ลาภูธร
ประสานงาน : สินธิ โอภาสปกรณ์กิจ

www.bia.or.th

www.thaiplumvillage.org

พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐, ๐-๒๘๘๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๘๕
E-Mail : aprint@amarin.co.th Homepage : http://www.amarin.com

ISBN 978-974-417-465-9

9 789744 174659

ราคา 150 บาท

www.bia.or.th

www.thaiplumvillage.org

www.www.amarin.com