



ISBN 974-86644-8-1

สงวนลิขสิทธิ์

เรื่องและภาพ
จัดรูปเล่ม
ดูแล
สถานที่พิมพ์

พระประสงค์ ปรีพูนโณ
พระสมศักดิ์ กนฺตสีโล, พระบุญมา ฆนฺตสาโร
จินนี่ ทาวี
นจก. เทนเดอร์ ทัช โทร. 0-2940-3774-5

พิมพ์ครั้งที่ 1	ตุลาคม 2530	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	กันยายน 2536	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	พฤษภาคม 2538	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	กรกฎาคม 2540	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 5	สิงหาคม 2541	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6	มกราคม 2542	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 7	มิถุนายน 2542	จำนวน	7,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 8	พฤษภาคม 2543	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 9	มิถุนายน 2546	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 10	เมษายน 2552	จำนวน	5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 11	สิงหาคม 2552	จำนวน	8,000 เล่ม

All rights reserved

Stories and Picture by : Phra Prasong Paripunno

Computer by : Phra Somsak Gandhasilo, Phra Boonma Chantasaro

Translator : Jinny Tavee

First published 1987

Reprinted 1993, 1995, 1997, 1998, 1999, 2000, 2003, 2009



If you'd like to have this book for your own or for free distribution, please contact

วัดป่าชิคาโก

Natural Buddhist Meditation

Temple of Greater Chicago

8243 South Newland

Burbank Illinois 60459 U.S.A.

Tel: (708) 599-5920 Fax: (708)599-5241

E-mail : watpa@earthlink.net

Home Page Internet : <http://home.earthlink/~watpa/>

หากท่านประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานหรือต้องการหนังสือเล่มนี้
โปรดติดต่อ

วัดบางปลาгод (ป่าธรรมวิลา)

ถนนรังสิต-นครนายก ด.ล.อง 14

ต.บางปลาгод อ.องครักษ์

จ.นครนายก 26120

โทรศัพท์ 08-9147-38310

08-6368-3233



คำนำ

อาศัยความมกดงามแห่งัจจธรรมที่เรีงบ่ง่างและลึกซึ่ซึ่ขุดจากจิตาของผูปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบและภาพประกอบอันน่ารักจากฝีมือของท่านเอง ทำให้หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าเป็นที่แพร่หลายอย่างต่อเนือองสำหรับการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ มูลนิธิมุทิธธรรมได้รับความเมตทาจากท่านให้จัดพิมพ์ในนามของมูลนิธิ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอผลบุญในการน้อมนำธรรมะจากหนังสือเล่มนี้ไปปฏิบัติจงส่งผลให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ ความสำเร็จในชีวิตตลอดไป

มูลนิธิมุทิธธรรม

พฤษภาคม 2543

Preface

This booklet would not have been completed without the strong faith in Buddhism of both monks and laymen, especially the contribution of Phra Prasong. He successfully gives an insight to Buddhist principle through his graceful poetry and marvelous illustrations easily understood by readers of all ages, the booklet is thus worth publicizing over and over again. The Mudita Dhamma Foundation would like to take this opportunity to extend heart felt thanks to Phra Prasong, who kindly permit the foundation to publish the booklet under its name.

May the merits gained by all readers who follow the Buddhist principles in their daily lives bless them with happiness, advancement and success in their lives forever.

Mudita Dhamma Foundation

May 2000



สารบัญ (Contents)

สถานที่ติดต่อ (Contact address).....	1
คำนำ (Preface).....	2
สารบัญ (Contents).....	3
วันใหม่ (Morning).....	6
กราบพระแบบพุทธ.....	7
Buddha Statue.....	9
น้อมสູ່ใจ (Moon & Emotion).....	11
ให้เพื่อให้ (Giving).....	12
ให้.....อะไร (Contribution of Man).....	13
อย่าลืม (Don't forget)	14
ความจริง (The Truth).....	15
ลมหายใจ (Breathe).....	16
ใจ (The Mind).....	17
ดู รู้ เห็น วาง วาง (Look, Know, See, Let go).....	18
รู้ (Understand).....	19
จิต-ใจ (Look Inside).....	20
รู้เท่าทัน (Be Alert).....	21
นอก-ใน (Inside-Outside).....	22
พุทธโธ (Buddho).....	23
อารมณ์ (Emotion).....	24
สติ (Mindfulness).....	25



รู้ (Awareness).....	26
จินดี จินร้าย (Joy & Anger).....	27
ผู้ดู (Observer).....	28
ความคิด (Thought).....	29
แจ้งจริง (The Truth).....	30
ยึด (Attachment)	31
ผูกพัน (Ties).....	32
นิพพาน (Nirvana).....	33
ความสงบ (Peace).....	34
ความสุข (Happiness).....	35
ตกลง ปลงใจ (Make up your mind).....	36
พักผ่อน หน่อนใจ (Rest & Relax).....	37
ทราบแล้วเปลี่ยน (Make changes).....	38
มายา (Illusion).....	39
เด็ด เด็งว (Goal).....	40
ปมปม..ในดวงใจ (Knots).....	41
อนัตตา (Let it go).....	42
เห็นตัวแก่ ดีกว่า เห็นแก่ตัว (Selfishness).....	43
ฉัน (I)	44
บทเพลงคนเถื่อน (Song of the Uncivilized)	45
จิ่งสละ: จิ่งได้ (The more you give, the more you receive).....	46
ความขยัน (Diligence).....	47
ความสุข-ความทุกข์ (Happiness & Suffering).....	48



ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม (Thank you for your smile).....	49
กว่าแล้ว (Let me tell you).....	50
ขี้เถ้ากองเอียง (A Pile of Ashes).....	51
หนีไม่พ้น (Death is inescapable).....	52
ผี (Ghost).....	53
วัด (Temple).....	54
พัด (Fan).....	55
ใจเย็น (Serenity).....	56
บัว (Lotus).....	57
ความไม่ประมาท(Mindfulness).....	58
แก้วมณี-ดีบ้า(Priceless gem & Gnawing).....	59
งานหลัก (Principal duty).....	60
ไตร่ตรอง (Speaking & Acting).....	61
สวรรค์-นรก (Heaven & Hell).....	62
กว่าจะรู้ (By the time we understand life).....	63
เก็บมันไว้ทำไม...? (Why keep it...?).....	64
ตีน กับ ตา	65
Feet & Eyes.....	66
ทำไม?.....	67
Why ?.....	69
นะโมตัสสะ: (Na Mo Tha Sa).....	71



วันใหม่

ตื่นนอนทุกเช้า
นิมนต์พระพุทธเจ้า*
มาประทับที่ใจ
จะทำ พูด คิด อะไร
ให้ปรึกษาพระพุทธองค์



Morning

*Every morning
when you rise
Invite Buddha*into
your heart.*

*In your*thoughts,
words, and actions
You may look to him
for guidance*

*ผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน

the awakened, the enlightened, the delighted



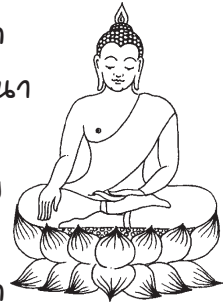
กราบพระแบบพุทธ

เห็นพระ:
น้อมใจ
ชาวพุทธ
ไหว้ว่า

เห็นพระ:

กราบพระ:
ใหญ่ถุก
กราบดั่ง
กราบอย่าง

ครึ่งใจ
ดั่งหงษา
ปัญญา
มมงา



เห็นพระ:
น้อมใจ
หัวแหลม
ทุกขใจ

เห็นพระ:

กราบพระ:
ตามไป
ปัญญา
อัปได้

ครึ่งใจ
ข้างข้าง
ว่องไว
ทันที

นุจน
ไม่แล่น
ใครว่า
ไม่มี

นุจน

คือความ
รับเสียง
ใครว่า
โมโห

หนักแน่น
เร็วรี
ทำดี
วู่วาม



มองต่ำ
ไม่ดำริ
คือการ
พญาบาท

มองต่ำ

คือตา
ในสิ่ง
ดำริ
และการ

สติ
ทั้งสาม
ในกาม
เบ็งอเบ็งน



เห็นพระ	กราบพระ	ทุกครั้ง
ระวัง	อง่ากราบ	ให้เพ็้งน
พระพักตร์	จิ้มแจ้ม	ไม่เปล้งน
เพราะใจ	โล่งเต็้งน	เบ็กบาน



นิ้วมือ	สันขาว	เท่ากัน
สิ่งนั้น	ดีอรั้ก	แผ่ช่าน
เมตตทา	กรุณา	ตลอดกาล
สงสาร	สรรพสั้ตัว	เสมอกัน

กราบองค์	พุทธรูป	ครึ่งใด
ตั้งใจ	อ่ารง	ดงม่น
น้อมเอา	คุณธรรม	อนันต์
เหล่านั้น	มาได้	ในถาน

นั่งลุก	เดินเขิน	ไปไหน
ดอกบัว	เกิดได้	ทุกน
คือความ	บริสุทธิ์	หลุดพ้น
มีมี	เชื้อปน	กิเลสกาณ

โตง พระประสงด์, ทงาล



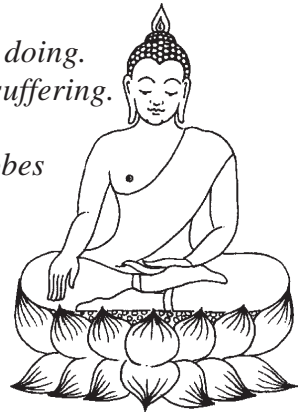
Buddha Statue

*Every time you see a Buddha statue
Bow to him
Don't do it halfheartedly without knowing the
True meaning of why you are bowing to him.*

*Followers of Buddha bow with full awareness.
They know with their hearts why they must bow.*

*Every time you see a Buddha statue
Bow to him.
Feel the true meaning of what you are doing.
Your mind will be quick to extinguish suffering.*

*Those who are blessed with long ear lobes
Have strong and stable spirit.
They will have no ear for gossip.
Those who criticize them
Those who scold them
Those who challenge them*



Will fall silent upon their ears, causing them no pain.

*Look down with your mind's eye into a place
where you should never fall.
Look down into the pit of Depravity
Revenge
Temptation*



*Every time you see a Buddha statue
Bow to him.
Be careful to bow in a proper manner.*



*The smile on the Buddha statue will never change
For inside there is Nothingness.*

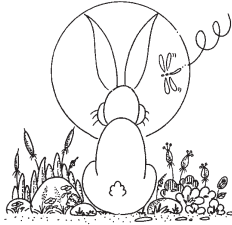
*The fingers on his hand are all of equal length
Symbolizing the equal distribution of his love for mankind.
Kindness and forgiveness forever
Sympathy for every living creature.*

*Every time you see a Buddha statue
Bow to him.
Bow wholeheartedly,
Let good thoughts and good deeds enter your heart.*

*You can sit and stand and walk from place to place
Like the lotus which can grow anywhere.
It is purity and enlightenment.
Free of contamination.*



Moon & Emotion

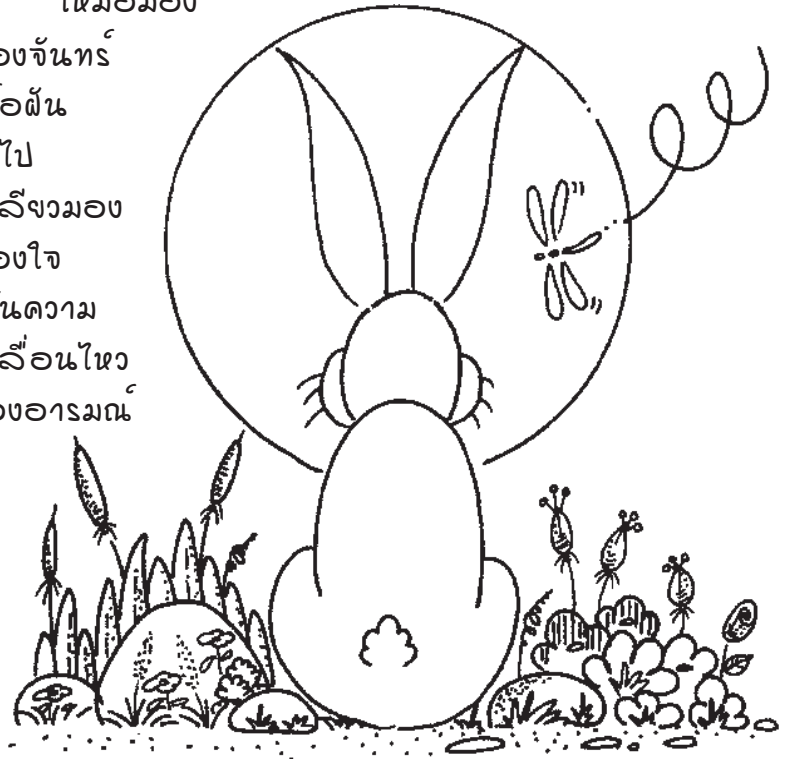


*When you stare off into space or
Stare up at the moon
Daydreaming
Return to Yourself and
See how your emotions have moved
inside of you.*

น้อมลู่ใจ

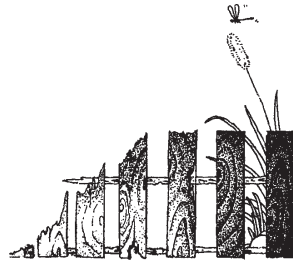
น้อมลู่มอม

จ้องจันทร
เพ้อฝัน
ร่าไป
น้ลู่จวมอม
จ้องใจ
น้เห็นความ
เคล้ื่อนไหว
ของอารมณ



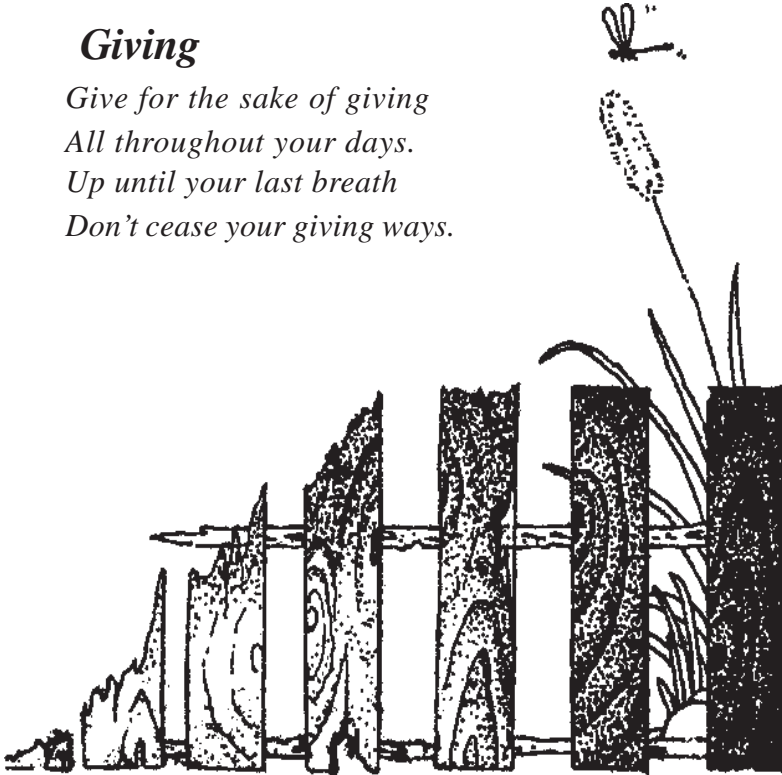


ให้
ให้เพื่อให้
ให้จนตาย
แม้สลาย
แล้วก็ยังให้



Giving

*Give for the sake of giving
All throughout your days.
Up until your last breath
Don't cease your giving ways.*





ให้.....อะไร

ต้นไม้ให้	ความร่มรื่น	แก่ทุกชีวิต
นกตัวนินด	ให้เสียงเพลง	กล่อมโลกหล้า
ดอกไม้ในอง	จึ่งให้ความ	ชื่นบานตา
แม้นหญ้า	ก็จึ่งให้	ออกซิเจน
แล้วตัวเรา	เกิดมา	ในโลกนี้
ทำสิ่งดี	อะไร	ให้โลกเห็น
กินกามเก็จรติ	เท่านั้นหรือ	ที่ทำเป็น
ไม่ดีเด่น	กว่าบรรดา	ต้นไม้เลย

Contribution of Man

Trees give shade to every living creature.

Birds make music for the world to hear.

Flowers bring beauty to the eyes of the beholder

And grass gives oxygen, so clean and clear.

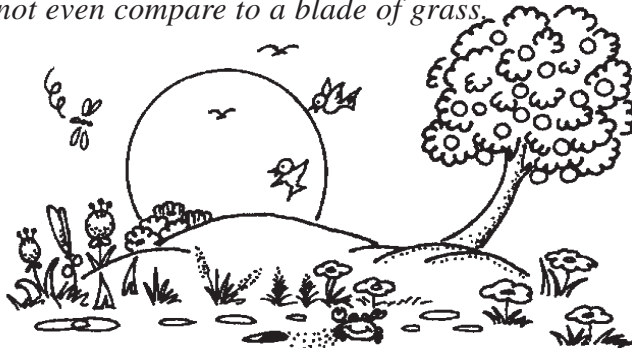
Since the birth of mankind

What have we contributed?

Corruption, Greed, Depravity

Is that all we can give?

It cannot even compare to a blade of grass.





อย่าลืม

เมื่อชำระ

ร่างกาย

อย่าลืม

ชำระล้างใจ



Don't forget..

*When you clean
your body*

*Don't forget to clean
your mind.*

*When you feed
your body*

*Don't forget to feed
your mind.*

When you study

about the world

*Don't forget to study
your mind.*



เมื่อให้อาหาร

ทางกาย

อย่าลืม

ให้อาหารทางใจ

เมื่อศึกษา

ทางร่างกาย

อย่าลืม

ศึกษาทางจิตใจ



*In every endeavor
that you undertake*

Be mindful

Know yourself.

เมื่อทำสิ่งต่างๆทางนอก

อย่าลืม

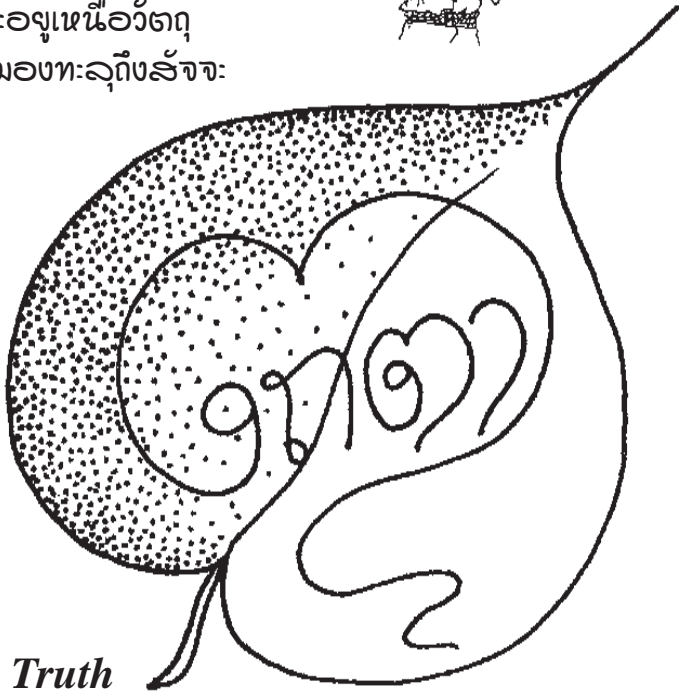
ทำความรู้จักตัวภายใน





ลัทธิ:

เราลุ่มหลงวัตถุ
เพราะมองไม่ทะลุลัทธิ:
เราจ้องเห็นวัตถุ
เมื่อมองทะลุถึงลัทธิ:



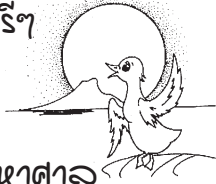
The Truth

*We value all materials
Because we cannot see the truth.
But we can live above it all
If we understand the true nature of things.*



ลมหายใจ

ความโง่เง่ามึนตึ๋น
คือการปล่อยลมปราณ
ทิ้งไปเปล่าๆฟรีๆ

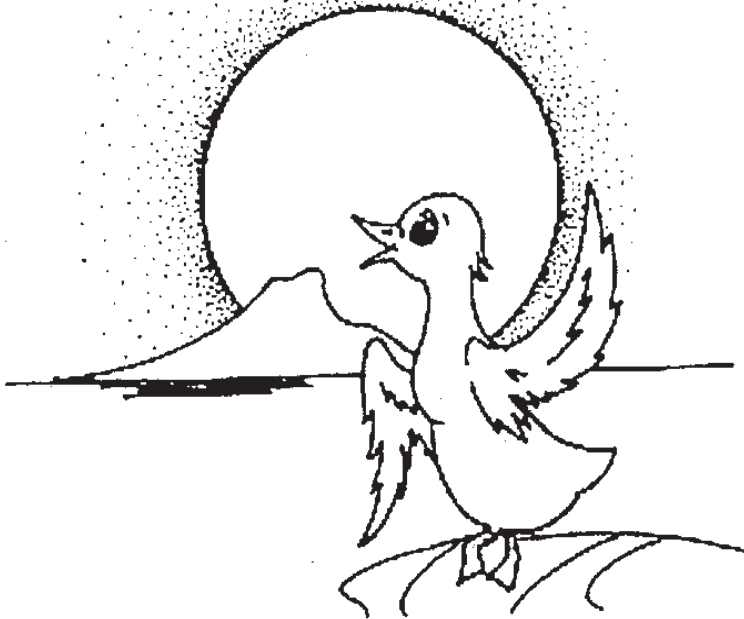


สิ่งประเสริฐมหาศาล
คือลมปราณของเรา
หายใจออกหายใจเข้า
มีสติเฝ้ารู้เฝ้าระวังไป

Breathe

*In complete ignorance
We take our breathing
for granted.
Letting each breath go
without a single thought.*

*But every breath
we take is priceless.
Each inspiration
and expiration
Should be filled with the
utmost concentration.*



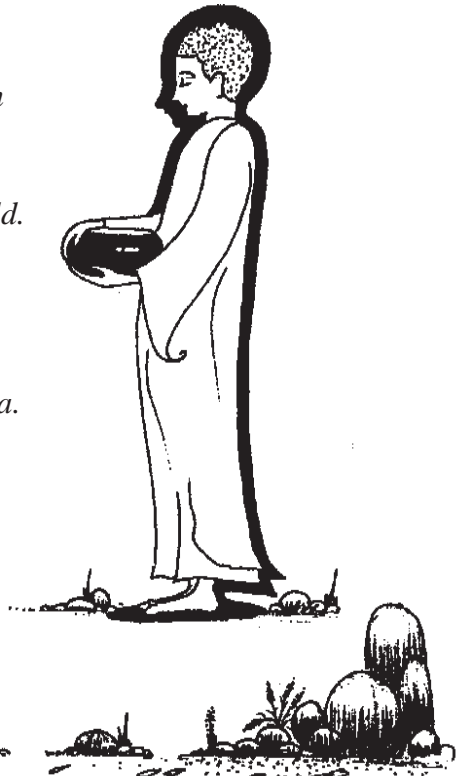


ใจ

ไม่มีอะไร น่าดู เท่าใจ
ดูนอก เห็น นอก
ดูใน เห็น ใน
ดูใจ เห็น ธรรม
ดัมภีร์ใหญ่อยู่ที่ใจเรา

The Mind

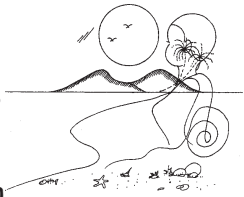
*There is nothing more
fascinating
Than that which lies within
your own mind.
Look at the world
And you will see the world.
Look within yourself
And you will see what is
inside you.
Look in your mind
And you will see Dhamma.
True knowledge lies within
your own mind.*





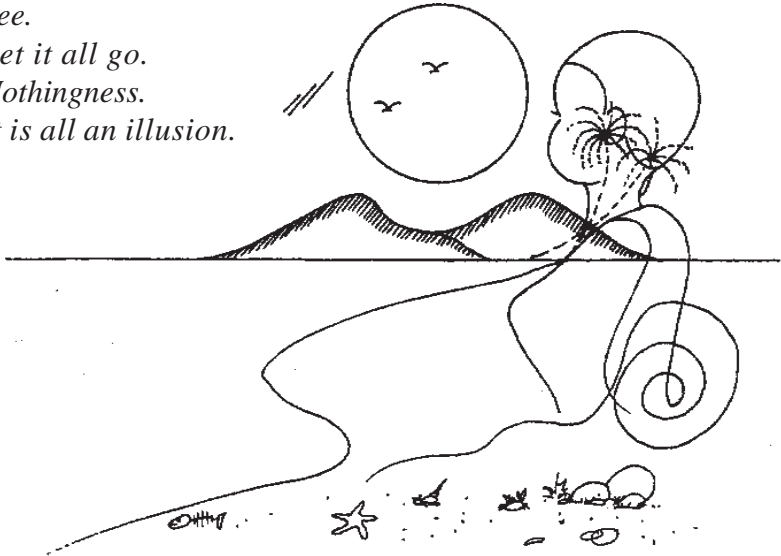
ดู รู้ เห็น วาง วาง

ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู ดู
 รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ รู้
 เห็น เห็น เห็น เห็น เห็น เห็น เห็น เห็น
 วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง
 วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง วาง
 ทุกอย่างเป็นมาฆา



Look, Know, See & Let go

- Look.*
- Know.*
- See.*
- Let it all go.*
- Nothingness.*
- It is all an illusion.*

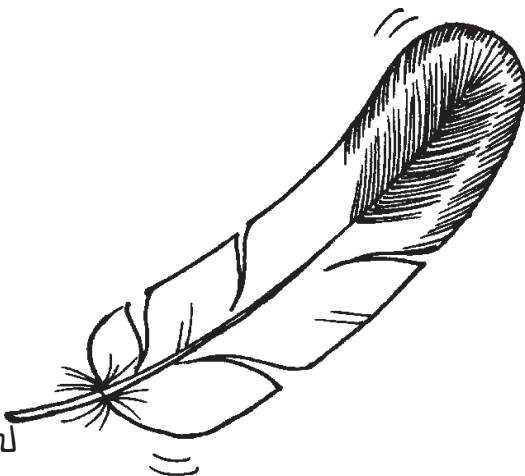




รู้

ดูไม่รู้
ทำให้เห็น
แล้วจะเจ็บบ้างใน

ดูไม่รู้
ทำให้ไม่เห็น
ก็เป็นทุกข์ตลอดไป



Understand

*Look to understand.
See what you have done
And you will be at peace inside.*

*If you look without understanding
Act without seeing
You will always suffer.*





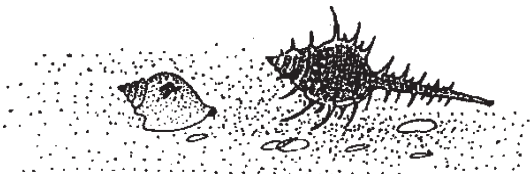
จิต-ใจ

ดูจิตในจิต

รู้จิตในจิต

เห็นจิตในจิต

เงินสนิทภายใน

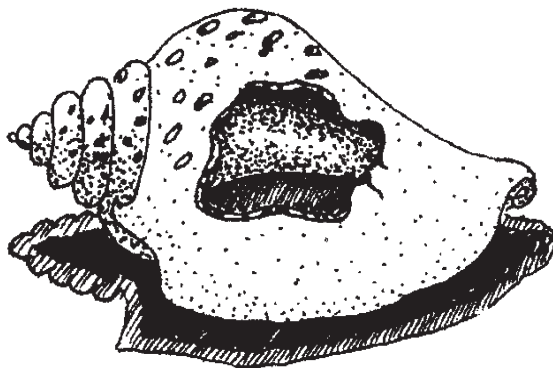


ดูใจในใจ

รู้ใจในใจ

เห็นใจในใจ

ว่างใสเบิกบาน



Look Inside

Look inside yourself.

Know what is inside yourself.

Understand what is inside yourself.

Serenity lies within you.

Look inside yourself.

Know what is inside yourself.

Understand what is inside yourself.

It is Nothingness, Illumination, and Bliss that lie within.



รู้เท่าทัน

รู้เท่าเอาไว้มัน

รู้ทันเอาไว้มัน

รู้ในแง่ๆ

ต้องกัน ต้องแก้

ที่ใจ



รู้อะไร

ก็ไม่รู้

รู้วิชา

รู้กษา

ใจรอด

เป็นจอดี



Be Alert

Always be alert

so that you can
prevent things.

Know ahead of time so that
you can take care of things.

You have to be able to
prevent things and take
care of them.

Nothing can
compare with
true wisdom.

You must take care of your
mind and prevent things
from happening to it.



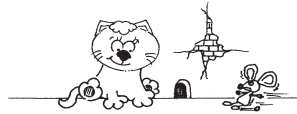


นอก-ใน

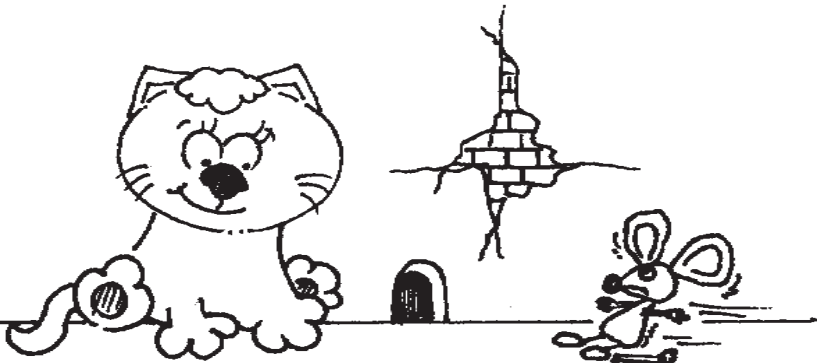
รู้	นอกจะปลอดภัย	รู้	ในไม่ทุกข์
มี	สติ	มี	สติ
รู้	ภายนอก	รู้	ภายใน
เรา	ขอบอก	รับ	รองได้
จะ	ปลอดภัย	ไม่	ทุกข์เอง

Inside-Outside

*Have mindfulness within
Know the outside world.
I am here to tell you
You will be saved.*



*Have mindfulness within
Know what is inside you.
I guarantee you
You will not have suffering.*





พุทธโธ

องจากได้คความรุ้

ก็จงดูภายใน
องจากได้ปัญญา
ก็จงเปิดตาใจ

เอาพุทธโธนออก
ไปล่อพุทธโธใน
เมื่อพุทธโธเกิดแล้ว
จงทิ้งพุทธโธไป



Buddho

If you desire knowledge

You must look within.

If you desire wisdom

Open your mind's eye.

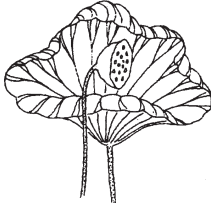
Bring the spoken word, "Buddho" inside of you.

Let its meaning become a part of your being

And your need for the spoken word will disappear.



อารมณ์



อย่าหลงเข้าไปในอารมณ์
เมื่อกระทบอารมณ์ทั้งหกทาง
ปล่อยจิตเป็นกลางๆ
ใช้สติและรู้ เพ็ญงเบาๆ

มีสติและรู้และปล่อยวางความคิด ตลอดชีวิตไม่มีทุกข์



Emotion

Don't get lost in your emotions.

When you perceive the world through your senses

Let it go

Follow the Middle Way.

Be mindful and you will find true knowledge

Let go of your thoughts and you will let go of suffering forever.



สติ

มีสติขณะกระทบ

จะสงบเย็นภายใน

ขาดสติขณะกระทบ

จะประสบทุกข์เรื่องไป



Mindfulness

Have mindfulness in everything that you do

And you will have serenity within.

Without mindfulness

There is only suffering.





เมื่อจิตไหล
หลงครุ่นคิด
เมื่อจิตเผลอ
ผลสุดทาง

๑
รู้
รู้
รู้
มีแต่รู้

ดูที่จิต
ดูเอาไว้
ดูเข้าไป
“กู”ไม่มี

Awareness

When your thoughts begin to flow

Be aware of them.

If you lose yourself in your thoughts

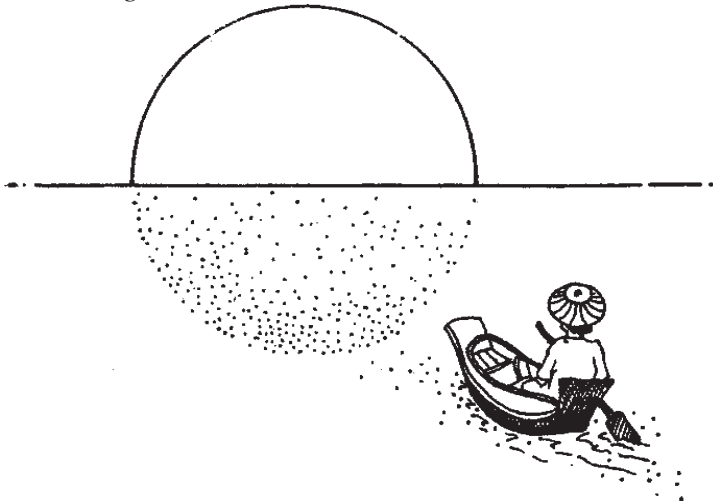
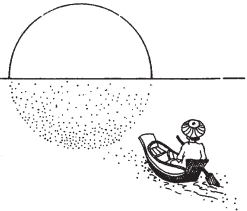
Know this, too.

When your thoughts escape your attention

Be mindful of it all.

In the end, there is knowledge

And nothing more.





จินดี จินร้าย

จินดี	เหมือนถูกตบ	แกมซ้าย
จินร้าย	เหมือนถูกตบ	แกมขวา
ไม่ออกจากถูกตบ	ทั้งขวา	ทั้งซ้าย
ก็จวงวางใจ	เป็น	อุเบกขา

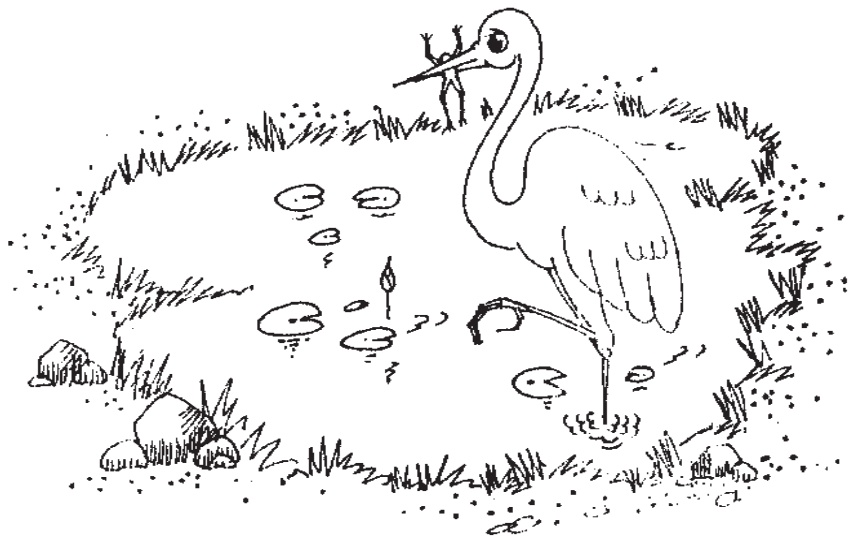
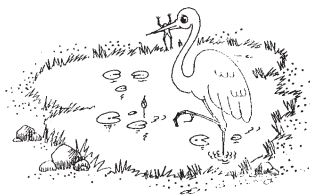
Joy & Anger

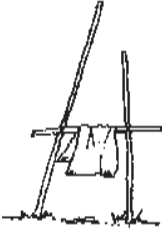
Joy is a slap on the right cheek.

Anger is a slap on the left cheek.

If you do not desire a slap on either cheek

Put down your emotions and be at peace with yourself.





Observer

Know your thoughts.

Observe life.

Don't get tangled up in it.

The wise will merely observe

While the ignorant act out their love, sadness, and rage.

ผู้ดู

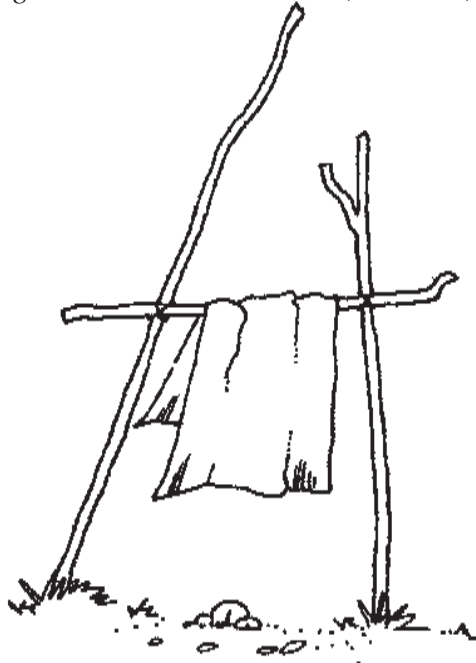
คิดรู้ คิดรู้

จบเป็นผู้ดู

อย่าเป็นผู้แสร้ง

ผู้รู้เพียงแต่ดู

ผู้เขลาเข้าไปแสร้ง





ความคิด

คิดซ้อนคิด	คิดมากมาย	ใจก็วุ่น
คิดหนักมุ่น	จึงดุ่นคิด	จิตก็หมอง
คิดซ้อนอารมณ์	เมาความคิด	จิตล้าพอง
คิดไม่ขiong	ไม่ติดคิด	จิตสบาย

Thought

*Thought after thought
So many thoughts
The mind becomes confused.*

*The thoughts are relentless
They keep coming and coming
The mind becomes heavy.*

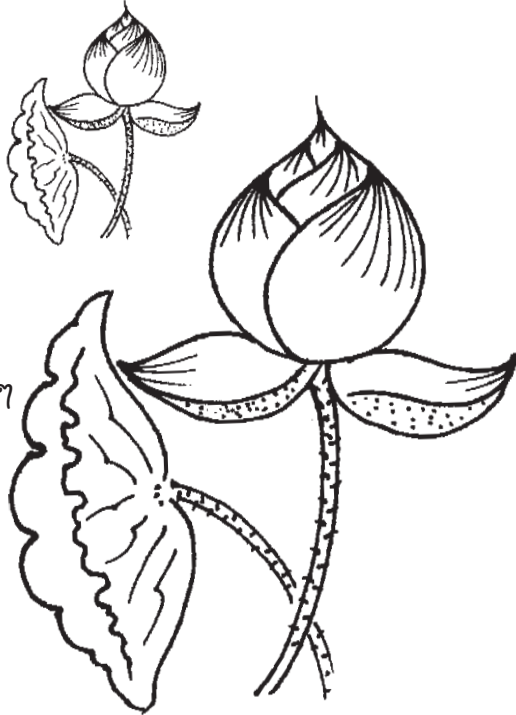
*Emotions invite even more thoughts
The thoughts are intoxicating
The mind becomes dizzy.*

*Leave those thoughts alone
No attachments
The mind is at peace.*





๒
 แจ้งจริง
 เรอจากรูจริง
 เรอจากรูแจ้ง
 เรอจากรูเห็นจริง
 เรอจากรูเห็นแจ้ง
 เรอจากรูเข้าใจจริง
 เรอจากรูเข้าใจแจ้ง
 เรอจากรูเป็นทุกขจริงๆ
 แล่วทำไม ...?
 เรอจริงไม่รีบทำใ้แจ้ง ...



The Truth

If...

We want to know the truth

We want to know pure knowledge

We want to see the truth

We want to see pure knowledge

We want to understand the truth

We want to understand pure knowledge

We don't want to suffer

Then why don't we hurry to the path of enlightenment.



จิต

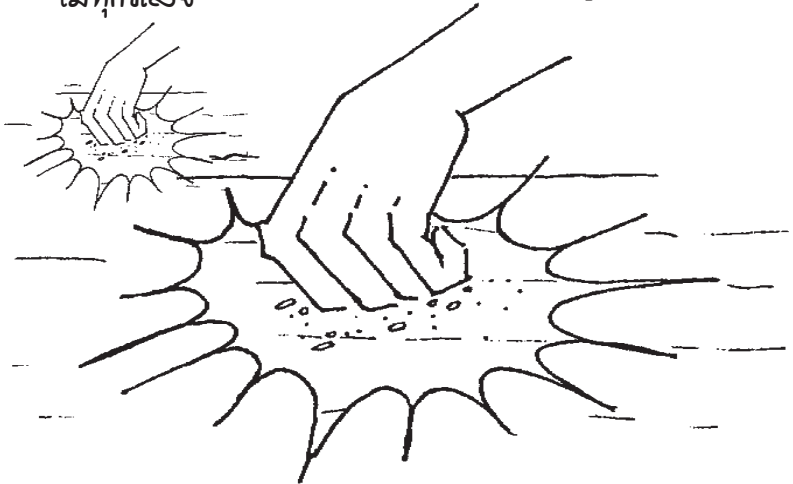
เมื่อเขก
ก็เจ็บ
ไม่เขก
ไม่เจ็บ

จิตหนึ่ง
ทุกข์หนึ่ง
จิตสิบ
ทุกข์สิบ
จิตร้อย
ทุกข์ร้อย
ไม่จิตเลย
ไม่ทุกข์เลย

Attachment

เมื่อจิต
ก็ทุกข์
ไม่จิต
ไม่ทุกข์

*If you hit yourself you feel pain.
If you don't hit yourself
there is no pain.
When you hold on to things
you feel pain.
When you are not attached to anything,
there is no pain.
When you hold on to one thing
You will feel the pain of one thing.
When you hold on to ten things
You will feel the pain of ten things.
When you hold on to a hundred things
You will feel the pain of a hundred things.
Hold on to nothing
And there will be no pain.*

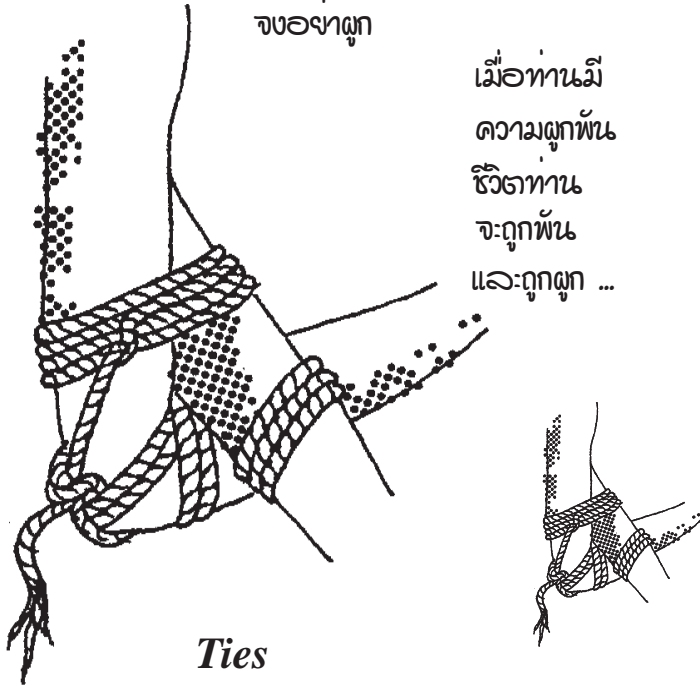




ผูกพัน

เมื่อผูก
จงอย่าพัน
เมื่อพัน
จงอย่าผูก

เมื่อท่านมี
ความผูกพัน
ชีวิตท่าน
จะผูกพัน
และถูกผูก ...



Ties

*When you have to tie something
Simply tie it, don't wrap it around and around.
When you must wrap something
Simply wrap it, don't tie it all up.
For if you tie it up and wrap it all around
You will find that it is you who are tightly bound.*



นิพพาน

เมื่อธรรมเข้าถึงภายใน
ทุกลมหายใจ
มีพระนิพพาน
ไหลเท่ออกตลอดเวลา ...



Nirvana

*When Dhamma is in your heart
Every breath is Nirvana.*





ความสงบ

สงบกาย	จะปลอดภัย
สงบใจ	จะสุขใจ
สงบทั่ว	ดับทุกข์ภัย
จะอิ่มใจ	ทั้งนอกใน

“สุขอื่นเหนือความสงบไม่มี”

Peace

When your body is at peace it is physically at ease.

When your mind is at peace you will have serenity within.

When your entire being is at peace you extinguish pain and suffering

And you are refreshed inside and out.

Nothing is better than happiness arising from a peaceful mind.





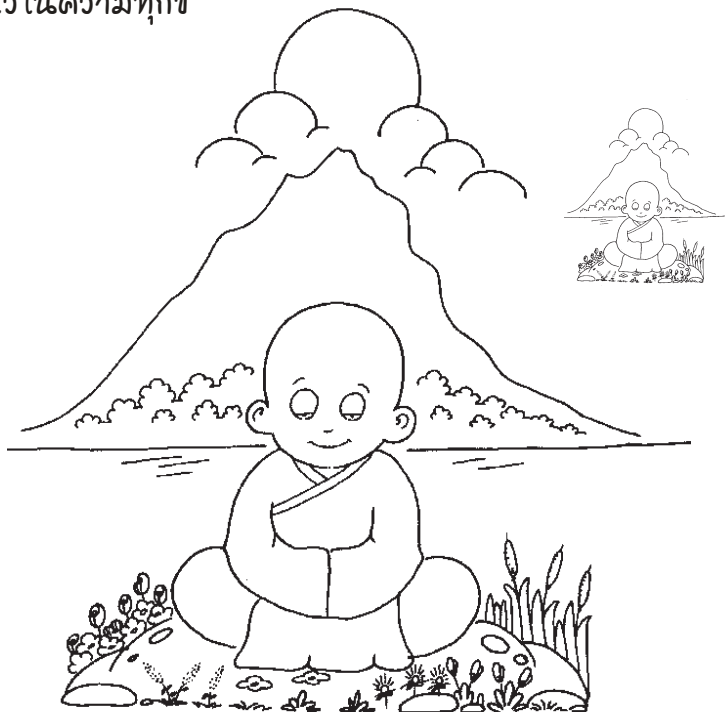
ความสุข

อยากมีความสุข
นั้นทำไมจาก
อย่าเพิ่งคิดถึงลา
ความทุกข์โง่ใจ
อยากมีความสุข
นั้นทำางๆ
อย่าหลงโง่ใจ
ไว้ในความทุกข์

Happiness

*If you desire happiness
It's not difficult to achieve.
Don't bring a burden of
suffering upon yourself.*

*If you desire happiness
It's really quite easy.
Don't let yourself fall
into a pit of suffering.*





ตกลง ปล่อยให้

เมื่อตกลง
ทุกทั้งกลาง
ตกลง
ทุกใจ

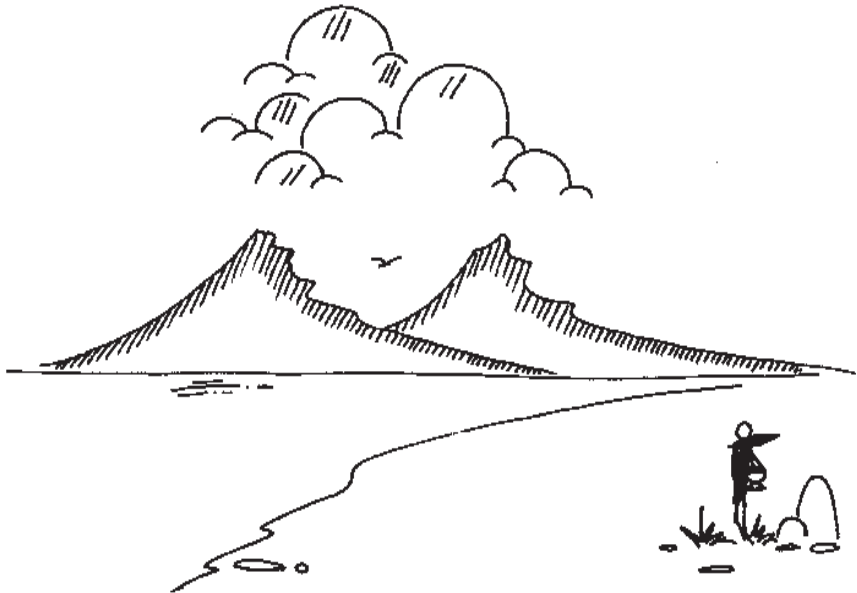
แล้วปล่อยให้
ไม่มีทา
ไม่ปล่อยให้
ติดตามมา



Make up your mind

*If you can make up your mind and make sound decisions
Pain and suffering cannot touch you.*

*But if you waver back and forth unable to make a choice
Pain and suffering will follow you everywhere.*





พักผ่อน หนองใจ



เมื่อพัก แล้วผ่อน
ก็ได้นองใจ ที่ใจ
พักแล้ว ไม่ผ่อน
ก็ได้นองใจ แต่กาย



Rest & Relax

When you rest and relax

Your mind can be at peace.

If after you've rested, you're still not relaxed

Then you've only rested your body.



ทราบแล้วเปลี่ยน

ทราบแล้วเปลี่ยน	ปุ๊บปั๊บ	จับใจตุ๊ก
จิตไม่ผูก	เป็นจริง	อิงอาศัย
ทุกสิ่งล้วน	มาฆา	พาเราไป
เลิกหลงใหล	ทราบแล้วเปลี่ยน	ไม่เพ็งตนเอง

Make changes

Know what is wrong and then change.

Make it right at once.

Don't hold your thoughts or try to make them real.

Understand what is reality

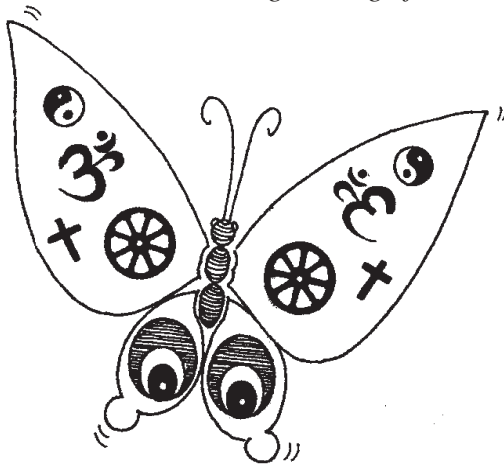
Change yourself so that you do

Don't tie yourself to these illusions believing that they're real.

They will only lead you back

Don't try to return to your past.

Know what is right and go forward with confidence.





มางา

ขยับปีก

ไหวไหว

โบกบินไป

เหนือภพ

ทุกสิ่ง

คือมางา

ข้ามิขอ

ของสิ่งใดๆ

Illusion

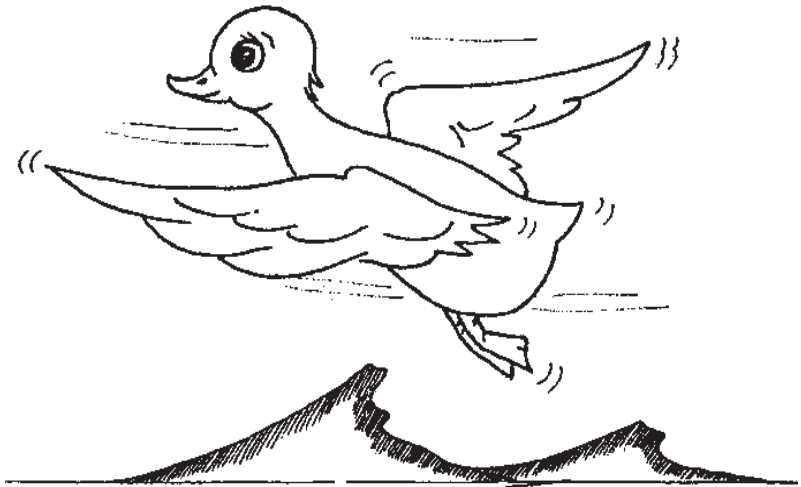
Spread your wings

Fly high into the sky

Everything is an illusion

Let it all go

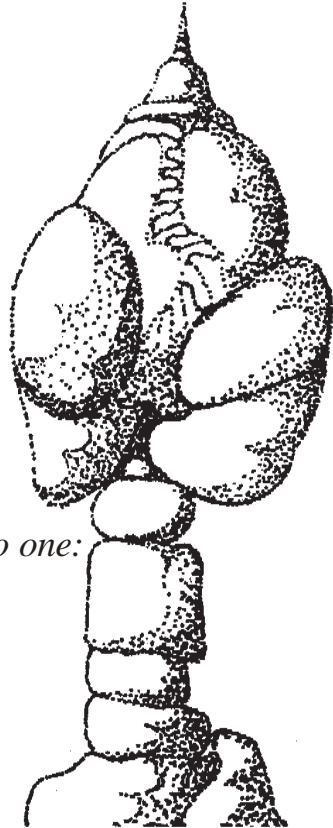
Free yourself from what binds you to the world.





เด็ด เด็ง

ใจเด็ด
ใจเด็ง
เด็ดใจ
ไต่เหนือ
ดวงเด็ง
ชื่อว่า
เด็ดเด็ง
ทางใจ



Goal

Thoughts of ambition

Thoughts of reaching your goal

Combine all of these thoughts into one:

Ambition to reach your goal.



ปมปม ในดวงใจ

ปมเด่น ปมเด่น	ปมด้อย ปมด้อย
ปมใหญ่ ปมใหญ่	ปมน้อย ปมน้อย
หมั่นดัก	หมั่นระวัง
เป็นปม	เป็นปม
ปมเด่น ปมเด่น	ปมด้อย ปมด้อย
ปมใหญ่ ปมใหญ่	ปมน้อย ปมน้อย
ใครดัก	ใครระวัง
เป็นปม	เป็นปม

Knots

Knots in your heart

Big knots, small knots

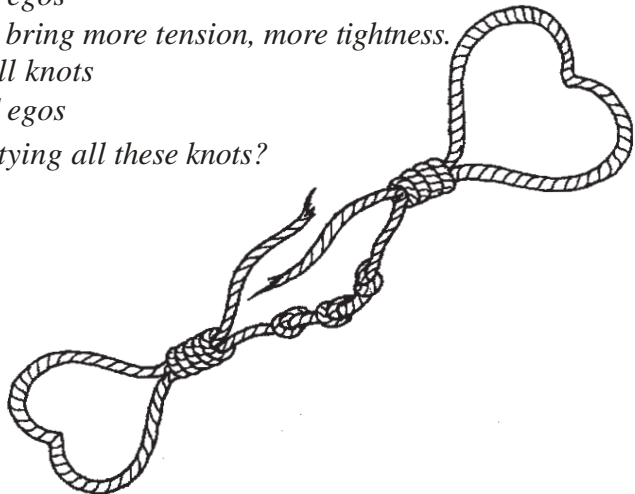
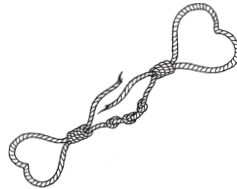
Big egos, small egos

More knots bring more tension, more tightness.

Big knots, small knots

Big egos, small egos

Who keeps tying all these knots?





อนัตตา

จึงเล่น
จึงได้เจอ:
อง่าที่
เห็นแล้วปลง

ก็จึงเลอะ:
ก็จึงหลง
และอง่า ๗๗
“อนัตตา”

Let it go

*The more you play, the messier you'll get
The more involved you are, the more lost you'll become*

Don't react

Don't get confused

When you see it, let it go

We cannot hold to anything.

Everything is just illusion.



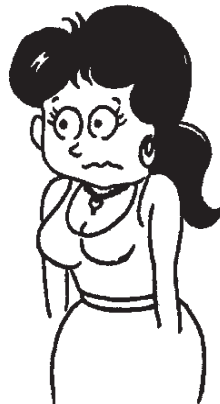
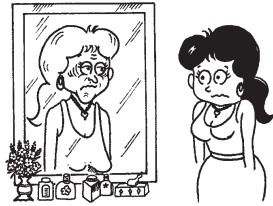


เห็นตัวแก่ ดีกว่า เห็นแก่ตัว

เห็นแก่ตัว	ความชั่ว	ครอบคลุมจิต
ทุกครั้งคิด	คิดชั่ว	มัวเมาหลง
เห็นตัวแก่	สักนิด	จิตจะปลง
ความเมาหลง	จะมลาย	นางไปเอง

Selfishness

*Selfishness is a terrible thing
 The evil clouds your mind
 Every time you think of these things
 You are pulled down into a dizzying spiral of all that is wrong.
 Let it go.
 When you see that you will become old and tired
 You will let it all go.
 The evil disappears and you are
 Saved from the spiral into selfishness.*





ฉัน

เมื่อผลึก

“ฉัน”

ลงเสียงได้

ทุกข์ทั้งมวล

ก็ไม่มี ...



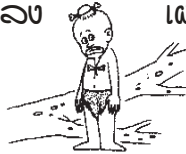
“I”

*When you can dispose of “I”
There will be no more suffering.*



บทเพลงคนเถื่อน

ของของใคร	ใครเล่า	เป็นเจ้าของ
ตะโกนก้อง	กึ่ง กู สู	อยู่เฉไฉ
ของของใคร	ใครเล่า	เหาะใครใคร
ใครเล่าใคร	ใครเล่า	เหาะใครใคร
ของของใคร	ใครเล่า	เป็นเจ้าของ
ตะโกนก้อง	ว่า กู สู	อยู่โง่งง
นี่ของกู	นั่นของมึง	โนนของเอ็ง
เป็นบทเพลง	เผาคณรู	มิธุธรรม



Song of the Uncivilized

*Who do these things belong to
Who is the owner
Hear them shout, "Is this mine,
is that yours?"*

*Who do these things belong to
Who claims these things
Whose is whose, whose is what
Who in the end is happy
Who do these things belong to
Hear them shout, "This is mine, that is yours!"
This is the song of the uncivilized who know no Dhamma.*





จึบฺลล: จึบฺไ้

จึบฺเออจึบฺอด

จึบฺลล: โห้ลลล

จึบฺไ้ลลลลลลล

ถันไมจึบฺลลลลล

จึบฺแถกผลล

ลลลลลลลลลลล

กึจึบฺโ

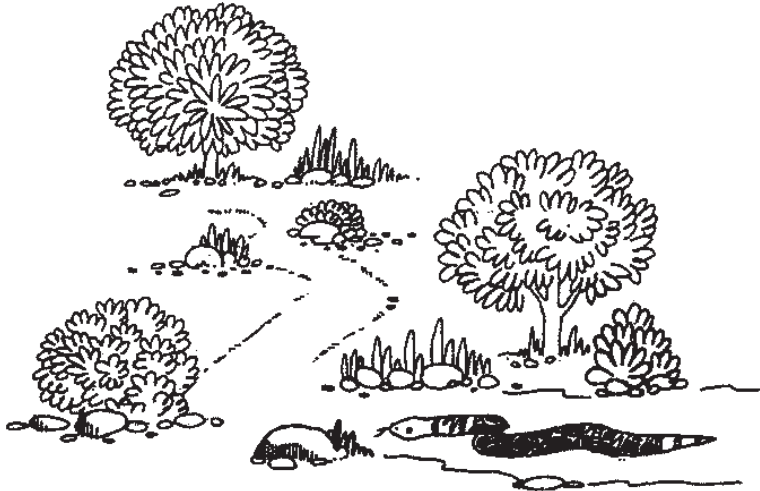
*The more you give,
the more you receive*

*The more you want
The more you are without.*

*The more you give
The more you'll receive*

*In autumn the trees must let their leaves fall.
But in spring they return making the tree
strong and tall.*

*The snake who must shed its entire skin
Grows bigger and stronger in the end.*





ความขงั้

ไก่ขงั้ซึ่ขงั้ดิน
คนไม่ขงั้ทำกั้
น่าอางไก่

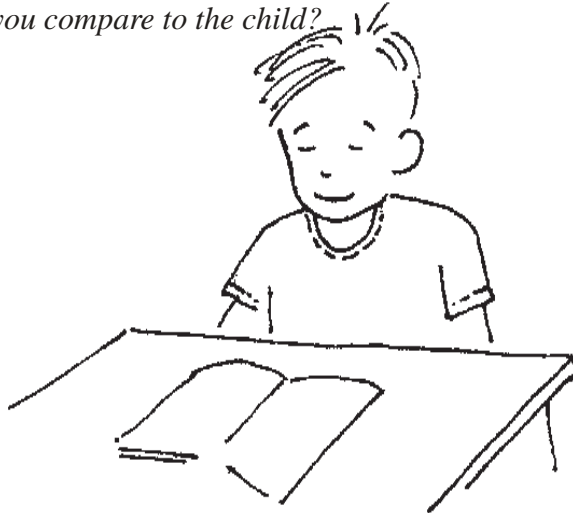


เด็กขงั้อ่านตำรา
เราไม่ขงั้ภาวนา
น่าอางเด็ก

Diligence

*The chicken must work hard to find its food in the dirt
While some of us lay back and wait for food to come to us.
How do you compare to the chicken?*

*Children study hard in school to learn their lessons well
While we fail to learn the lessons of meditation
How do you compare to the child?*





ความสุข-ความทุกข์

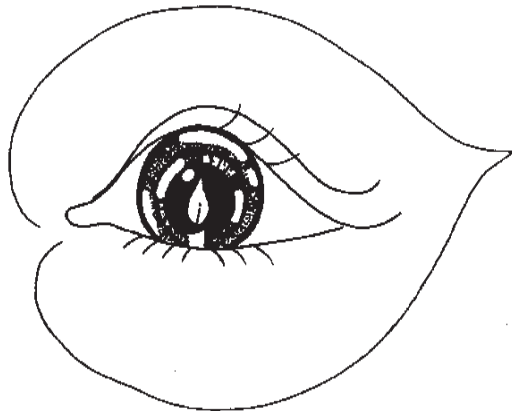
แว็บ..แว็บ	ฟ้าแลบ	แปลบเจี๊ญง
เปรี้ยง ... เปรี้ยง	เสียงร็อง	โลดไล้
เปรี้ยงบสุข	ดลุกเดลา	ดราได้
ทุกข์เข	โลดไล้	โรมรัน

Happiness & Suffering

*A flash of lightning
Streaks through the sky
As a roar of thunder
Follows it nigh.*



*Happiness is with us
Ephemeral like the light
But the needles of suffering
Remain long throughout the night.*





ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม

ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม
อีกทั้งความหมายในสายตา

ที่มีพรายพริ้มบนใบหน้า
สื่อว่าเราเป็นมิตรกัน

Thank you for your smile

*Thank you for your smile,
that shines on your face.
And the meaning in your eyes,
saying that we are friends.*





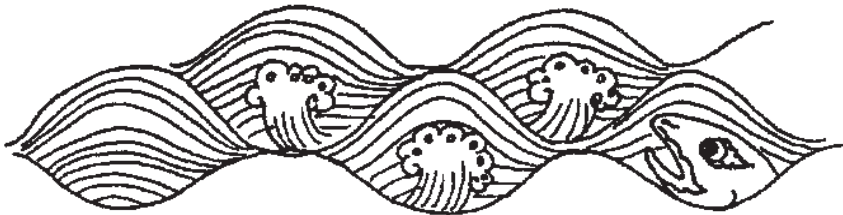
กูกว่าแล้ว

“กูกว่าแล้ว”	ในโลกนี้	มีปัญห
เข	ก็ชื่นชม	หรือแฉงแฉง
สามประเภท	ที่วนี้	มิเปล้งนเลง
จวว	ใครก็อ	เป็นบ้

Let me tell you



*Let me tell you again
 In this world there is only pain
 People will criticize you, compliment you, or ignore you.
 These three things will never change.
 Therefore you should let it all go and maintain Upekkha*
 For if you make the mistake of listening to those people
 You will surely go insane.*

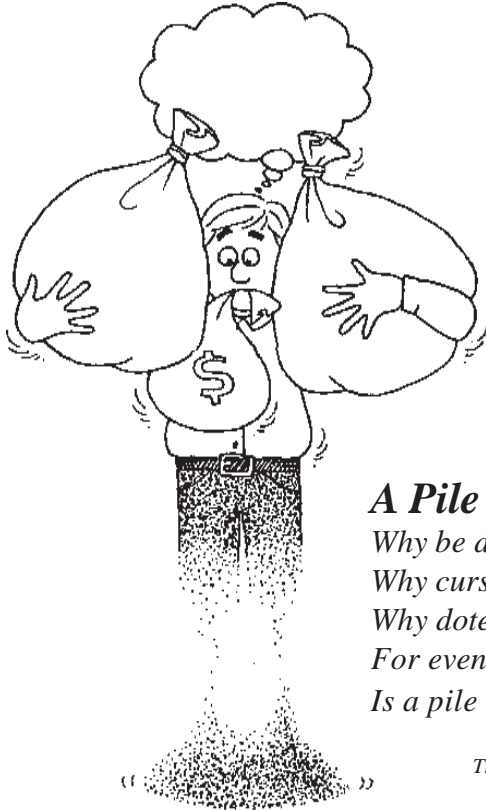


**Upekkha : Equanimity; The quality of mind that remains stable and neutral.*



ขี้เถ้ากองแดง

กอบโกย	อะไร	ก้นักหนา
แข่งดำ	อะไร	ก้นมากนั้
หลงไหล	อะไร	ก้นน่องนั้
ไม่นานนั้	เขาจ้กเอา	ไปเผาไฟ



A Pile of Ashes

*Why be driven by greed?
Why curse and damn others?
Why dote on this and that?
For eventually, all that is left
Is a pile of ashes.*

Translator: Chalita Photikoe



หนีไม่พ้น

เมื่อตอนเช้า
ลาภระริก
บ้างแต่งหน้า
เงินล่อลึง

จิ้มสบาง
บ้างมัวง
เงินมา
ด่าหน้า

พอสาบหนัก
ช่วงไม่ไหว
ไม่หาใจ
เข้าโลงเอง

Inescapable

In the early morning

You smile peacefully.

By midmorning

Your health begins to decline.

At noon

You are beyond help.

Around the middle of the day

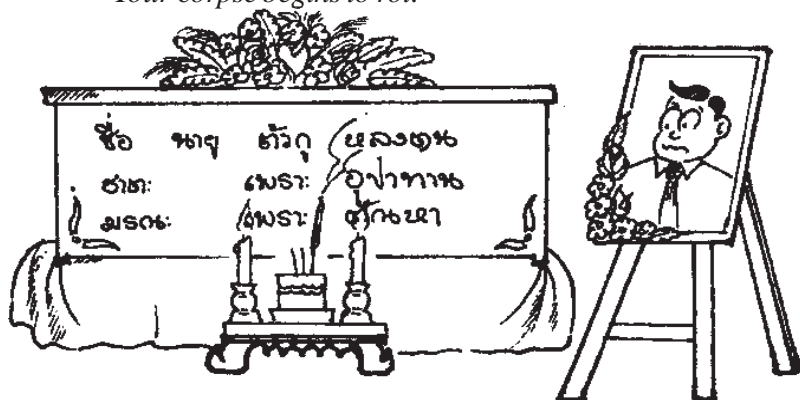
You try to refresh yourself.

But in the evening

You succumb to death.

It is nightfall

Your corpse begins to rot.





ผี

เมื่อสำรอก
 ถ้วนทานได้
 ผีที่ไหน
 จะมาหลอก
 เมื่อสำรอก
 ถ้วนทานออก
 แล้วผี
 จะมาหลอกใคร
 เมื่อถ้วน
 ไม่มี
 แล้วภูตผี
 จะเข้าใคร

Ghost

*When you are ready to dispose of "I"
 What ghost can scare you?
 When you force the "I" out of you
 Who can the ghost scare?
 When there is no more "I"
 What can the ghost do now?*





วัด

ถาม: ที่นี่เป็นวัดหรือเปล่า
ทำไมไม่เห็นมีโบสถ์
วิหาร เจดีย์
เห็นมีแต่ ป่า กับ ถ้ำ

ตอบ: ถ้ำคำว่า วัด
เป็นที่รวมของ
โบสถ์วิหาร
ลานพระเจดีย์
ที่นี่ มีใช้วัด
แต่ถ้ำ ... วัด
เป็นที่รวมของ
ความสงบ
ความเมตตา
ขอตอบว่า
ป่านี้คือ วัด...



Temple

*Q. Is this place the temple?
Why isn't there a pagoda?
Where is the monastery?*

*All I see is a forest
and a cave.*

*A. If you define a temple
as a pagoda and
a monastery*

*Then this place is not
a temple.*

*But if you define a temple
as a place of peace
and kindness*

*Then, yes, this forest,
this cave, is a temple.*





แฟน

เณรน้อยเดินหน้าบึ้ง มาหาพระอาจารย์

เณรน้อย: “พระอาจารย์ครับเณรใหญ่เขาบอกว่า
ผมมีแฟนครับ”

พระอาจารย์: “แล้วเธอมีหรือเปล่าวะ?”

เณรน้อย: “ไม่มีครับ”

พระอาจารย์: “โอ้ น่าเสียดาย ถ้าเธอมีจะดีมากเลย”

เณรน้อย: “ทำไมถึงดี?”

พระอาจารย์: “ดีเพราะคำว่าแฟน ภาษาอังกฤษแปลว่า พัด
คำว่า พัด หมายถึงสิ่งที่ทำให้คลายร้อน(เงิน)
แต่ตอนนี้ เณรกำลังร้อนก็เพราะเณรไม่มีแฟนไป
ไปกวาดวัด ทำภาวนาหาแฟนในใจไป”



Fan

A young novice goes to his teacher with a frown on his face.

*Novice: “Teacher, the senior novice says that I have a ‘fan’”**

Teacher: “Well, do you have one?”

Novice: “No, sir!”

Teacher: “That’s too bad. It would be nice if you had one.”

Novice: “Why would it be nice?”

Teacher: “Because in English, ‘fan’ is a cooling device.

You don’t have a fan, so you are hot.

Now go and sweep the temple

and look for a fan in your heart.”

** fan in Thai means sweetheart*



ใจเงิน

ศิษย์: อาจารย์ครับ/ ใจผมเงินสนิทแล้วครับ

อาจารย์: จังหรงอก! (จังหลอก)

ศิษย์: ใจผมเงินสนิทจริงๆครับ

อาจารย์: ถ้าจังเป็นใจเธอก็แสดงว่า
จังไม่เงินสนิทจริง

ถ้าจังเป็นใจเธอ จังเงิน
มิมีทางเงินได้จนถึงขั้น
ถ้าไม่เป็นใจใครเมื่อใดพลัน
เงินถ้วนนั้นเงินสนิทไม่ผิดเอง.

Serenity

*Novice: "Teacher, my
mind is at peace."*

Teacher: "Not yet."

*Novice: "But teacher, my
mind is really at peace."*

*Teacher: "If you still have
'my' then your mind
is not truly at peace.*

*If you still think of "my
mind".*

*Then you do not have a mind
at peace.*

It is not true serenity.

*When you no longer have "I,
me, my".*

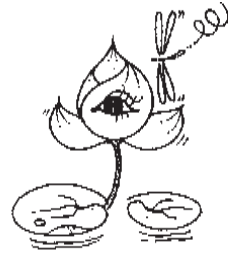
*That is when you have
attained serenity.*





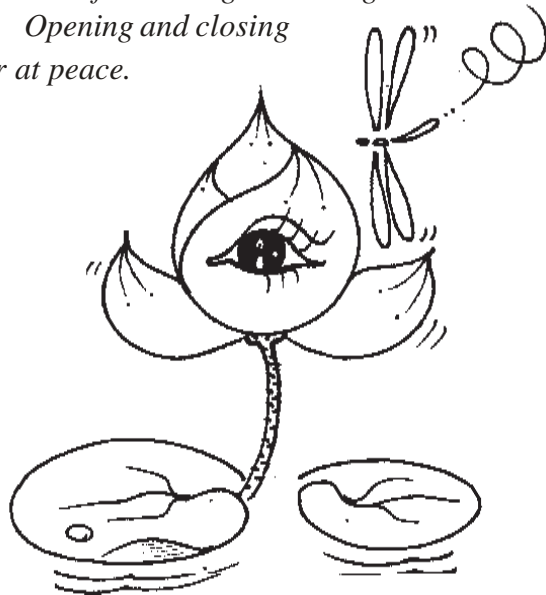
บัว

บัวบานแล้วหุบ
บัวหุบแล้วบาน
เหมือนจิตคนฟุ้งซ่าน
ได้งวก็บานได้งวก็หุบ



Lotus

*The lotus flower blooms
And then closes.
But soon, it opens again
Like the human mind
That wavers from thought to thought
Opening and closing
Never at peace.*





ความไม่ประมาท

รองเท้านักวิ่ง	มากมาย	ทั้งใหญ่ทั้ง
รวมในรองเท้า	เท่าซาบ	แทบทั้งหมด
ธรรมทั้งปวง	ขององค์	พระสุคต
รวมลงหมด	ในความหมาย	ไม่ประมาทเอง.

Mindfulness

*You can easily understand why all
Animal footprints can fit nicely into
The footprint of an elephant.*



*The same is true of Lord Buddha's
Dhamma which can fit nicely into
The realm of mindfulness.*





แกวมนี่

ขณะใด

ทำใจ

ให้สงบ

เหมือนได้พบ

แกวมนี่

มีคุณค่า

Priceless gem

*With a calm mind,
you'll feel like you've found
a priceless gem.*



*When your mind is disturbed,
it is as if the devil is gnawing
at your heart.*

Gnawing

แกวมนี่
คือหัวใจ
ที่สงบ
เหมือนได้พบ
แกวมนี่
มีคุณค่า



งานหลัก
+
งานเอง งานหลัก

ดีอดอนรัก	หักซัง	ระวังจิต
ถ้าปล่องกาจ	ปล่องใจ	ไปตามคิด
จ:โธนพิษ	ซัง-รัก	ปักจนตาจ

Principal duty

*Our principal duty is to
Uproot affections and break off hatred
With mindfulness.*

*If we allow ourselves to follow
The whimsical thoughts of body and mind
We will be attacked by the poisons
Of hatred and love forever.*

Translator: Phra Ajahn Vorasak Vorathammo





ไตร่ตรอง

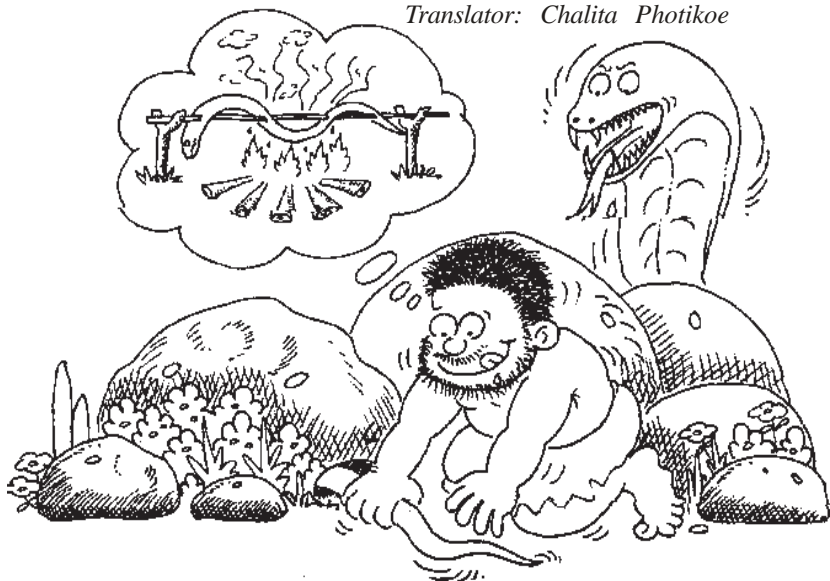
จะเจรจา	คราใด	ไตร่ตรองก่อน
คือขั้นตอน	ป้องกัน	ซึ่งปัญหา
จะอภิบาล	การใด	ใช้ปัญญา
ถอนอรรถา	ก่อนทำ	ไม่ช้าเอง

Speaking & Acting

*Speaking and acting
With rashness only produces problems.
If you clear your mind
And think things through
Before speaking and acting,
You can avoid pain and heartache.*



Translator: Chalita Photikoe





สวรรค์-นรก

เมื่อสนุก	กับการงาน	เบิกบานอยู่
ขอจรรู้	นั่นแหละ:	คือสวรรค์
เมื่อขบถขบถ	กับการงาน	ในทันควัน
ขณะนั้น	ไฟนรก	เผาอกเอง

Heaven & Hell

*When you find joy and happiness in your work
Know that this is heaven.*

*When you are sullen and moody while you work
Know that this is hell burning in your heart.*





กว่าจะรู้

กว่าจะรู้จักชีวิต

ว่ามีทางมีจิตผลสมผสาน

กว่าจะถอดถอนจิต

จากอุปาทาน*

ก็ชมชานดวงตีนกา

เข้จึงบตาเอา

กว่าจะรู้...ว่าไม่รู้

หลังก็ดู ตาก็มัว น้วก็ขาว

กว่าใจจะหายมัวเมา

ฟันก็กลับบ้านเก่า.....

เหลือแต่เข้ปอกแดงๆ

By the Time

We Understand Life...

By the time we understand that life

Only consists of body and mind

By the time we can relieve our minds

of all convictions,

The crow's feet have already appeared.

By the time we relieve our

minds of ignorance

Our backs are hunched

Our eyes are blurred

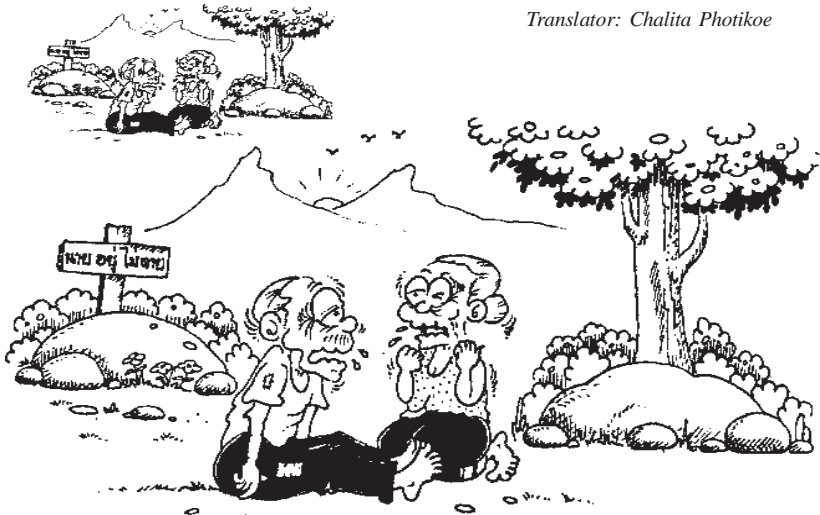
Our hair is white

And our teeth are gone.

By the time we finally understand life

It is already too late.

Translator: Chalita Photikoe



*อุปาทาน แปลว่า การยึดมั่นถือมั่น



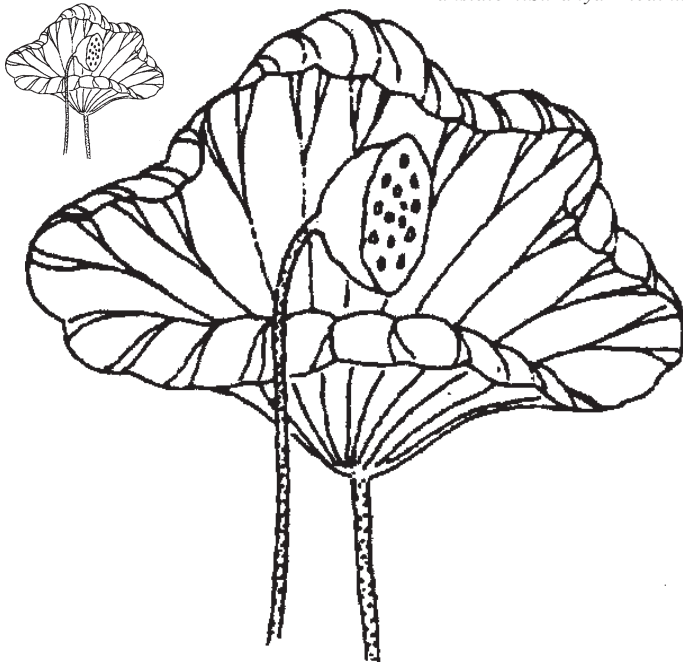
เก็บไว้ทำไม ...?

ผู้มีคุณ	แก่เรา	มีมากมาย
เราซึ่งทิ้ง	ท่านได้	ไม่ห่วงหา
แต่ความโกรธ	ความน้อยใจ	ไม่นำพา
ทำไมหนา	ไม่ทิ้งมัน	ตอบฉันที

Why keep it?

*Our patrons are so many.
We have left them behind without any attachment.
But why can't we throw the anger, the resentment
and the unconcern from our heart, I wonder.*

Translator:..Suranya Kieatkunipol





ถีน กับ ธา

ถีนกับธา	อัญกันมา	แสนผาสุก
จะนั่งลุก	จิ้นเดิน	เพลันหนักหนา
มาวันหนึ่ง	ถีนทะเล้ง	เอ่งปรัชญา
ว่ามีคุณ	แกธา	เล้งจริงจริง

ถีนช่วงพา ธาไป
 ธาจึงได้ ชมนาบ
 เพราะฉะนั้น ดวงธา
 ว่าถีนนี้ เป็นสิ่ง
 ธาได้ฟัง ถีนคุงไม้
 จึงร้องบอก ออกไป
 ว่าที่ถีน เดินเห็นได้
 คุมรรดา เศษแก้วหนาม
 เพราะฉะนั้น

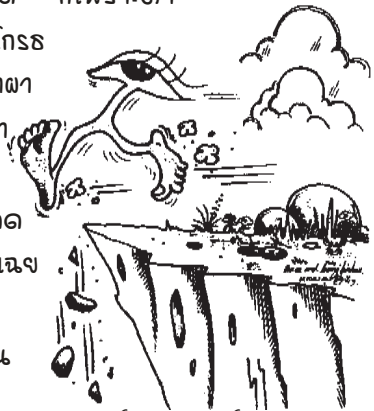
ถีนไม่ควร
 สรุปลว่า
 ท้าวธานินทร์

ถีนได้ฟัง ให้ตั้งแค้น
 เร่งกระโดด ออกไป
 เพราะอวดดี คุงเบ่ง
 ดวงซิวา จะลั้บไป
 ธาเห็นถีน ทำแก่ง
 กิพิโรธ แกล้งระดับ
 ถีนพาธา ถลาลัม
 ถกผาเลง มรณา

ที่ต่างต่าง
 แล:สรรพสิ่ง
 จงประวิง
 ควรบุธา
 กิหมันไล้
 ด้วงโทะธา
 ก็เพราะธา
 ไม่ถ้ำถีน

ธาจึง สำตัญกว่า
 จะมา คิดอุหมัน
 ถามีดา สูงกว่าถีน
 ถีนไปได้ ก็เพราะธา

แสนจะโกรธ
 โกล้นหน้าผา
 เก่งกว่าธา
 ไม่รู้เลง
 เร่งกระโดด
 หลับตาเฉง
 ทังกมเบง
 ทังธาถีน



พระประสงค์ พระอาจารย์เฉลียง ฤทธิ



Feet & Eyes

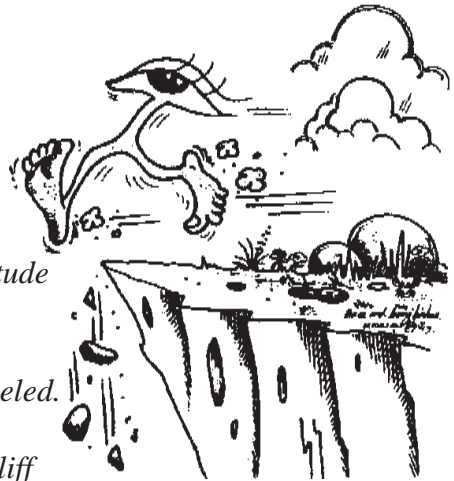
*Once upon a time
There were two friends named Feet and Eyes
They lived happily together
Always side by side.*



*One fine day
Feet said to his friend Eyes
“I take you everywhere, you see the world because of me.
And that is no lie.”*

*“I’d like some respect!”
Feet demanded of the now angry Eyes
Who could listen no more
And began his reply.*

*“The reason you can walk is
All because of me.
You don’t step in glass
Because I can see.”*



*“So it is you who owes me gratitude
You pompous fool!”
But Feet was furious
And started to run while they dueled.*

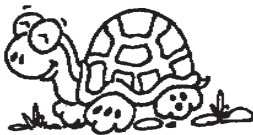
*On he did run to the edge of a cliff
Eyes with his pride did not look out for his friend
So both toppled off the cliff
And that is the end.*



ทำไม... ?

จี๋มเสมอเมื่อเจออุปสรรค
 อติตผ่านไปแล้ว อนาคตข้างหน้าไม่ถึง
 ผลทั้งหลายจง่อมเกิดมาแต่เหตุ
 ทุกชีวิตต่างเป็นเพื่อนร่วมทุกข์
 ทรัพย์สิ้นเงินทองใครใครก็หวง
 ครอบครัวดูครองเป็นของต้องห้าม
 คนชอบพูดปดหมดคนเชื่อถือ
 สิ่งเลวถือเป็นพิษกาจใจ
 ถึงกินดีกินแล้วก็ไม่มีความสุข
 ถึงเก่งดีเพียงงูบิลาเนื้อกระดูกผี
 ถึงออยู่ดีเพียงงูขบฟันทั้งจันมี
 ถึงชาติไม่มีใครที่ไม่ตาย

กลัวมันทำไม?
 ดีมากทำไม?
 อ่อนวอนทำไม?
 เบียดเบียนกันทำไม?
 ขโมยกันทำไม?
 ไปขงของเขาทำไม?
 โทษกทำไม?
 เสพ อดม อดม อดมทำไม?
 กินมากทำไม?
 ใช้อีกทำไม?
 ว่างทำไม?
 กลัวตายทำไม?

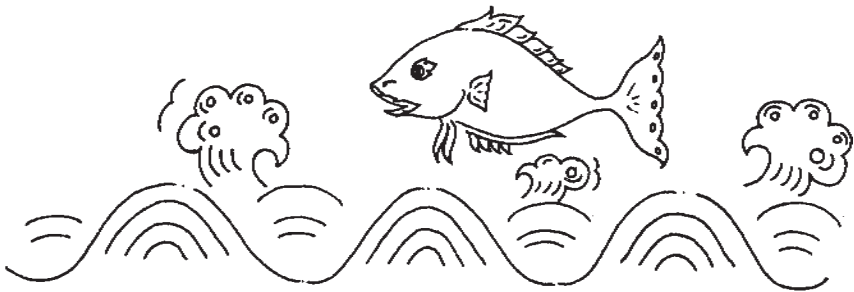




วันนี้มี เพื่อแก้ไขไข่มุกแก้ว
 ความสำเร็จจอมบ้ำเรอแก่คนใจเด็ด
 มือดีถิ่นดีมีไม่อด มือหนอดถิ่นหนอดจอนถาง
 จังมีเวลานอนอีกมากในหลุมฝังศพ
 ดบเพื่อนชั่ว พาถั่วนิบนาง
 ไม่ล้มข้ามได้ คนล้มมอ่งข้าม
 ความผิดพลาดจอมเกิดขึ้นได้เสมอ
 ใหญ่แต่ไหน ก็ยังเล็กกว่าโลง
 แม่แต่เสือ ก็ยังต้องกินน้ำน้ะโว้ง /
 จงสรวาบรรดาตักดี เป็นเพียงขั้วโชน
 มีสมบัติมากมาย แต่ใจยังเป็นทุกข์
 ธารแล้วฟันทองในปาก ก็เอาไปไม่ได้
 ทำความดีสักนิด ดีกว่าคิดที่จะทำ

ม่วงเพื่อเจ้าทำไม?
 ท้อใจทำไม?
 ขี้เกียจทำไม?
 หลั่งงาวทำไม?
 ดบมันทำไม?
 ข้ามกันทำไม?
 เจาะเจงกันทำไม?
 อดแบ่งทำไม?
 หนัจฉงองทำไม?
 บ้าอำนาจทำไม?
 มีไปทำไม?
 บ้าสมบัติทำไม?
 รื้อทำไม?

พระประสงค์ : คำแก้





Why...?

Always smile when you face obstacles.

Why be afraid of them?

The past is gone, the future isn't here yet.

Why worry about them?

All results are due to causes.

Why plead?

We all love our belongings.

Why steal?

Another person's spouse is forbidden.

Why covet?

Liars are no longer trusted.

Why tell lies?

Drugs are poisonous to the body and mind.

Why take them?

Elaborate foods turn into feces.

Why overeat?

Luxurious clothes only cover flesh and bones.

Why buy so many?

A house only guards against the elements.

Why make so much fuss about it?

Even the best medicine can't prevent death.

Why be afraid to die?





Today is for remedy not for excuse.

Why procrastinate?

Success comes to the ambitious.

Why be discouraged?

*Work hard, you'll never starve: hardly work,
you'll starve to death.*

Why be lazy?

There's plenty of time for a rest in the grave.

Why be idle?

Bad friends lead you astray.

Why associate with them?

Step over a fallen branch, not a fallen person.

Why put others down?

Mistakes can happen.

Why deride?

However big, you are smaller than a coffin.

Why be so self-inflated?

Even a tiger drinks from a common water hole.

Why be so proud?

Honors and titles are just masks.

Why be so pretentious?

What goes around comes around.

Why partake in bad deeds?

Great wealth can't prevent unhappiness.

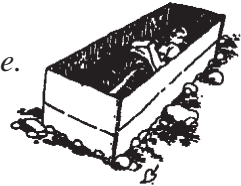
Why want so much?

You can't take it with you after you die.

Why waste time over material possessions?

Do good deeds rather than think about it.

Why wait?

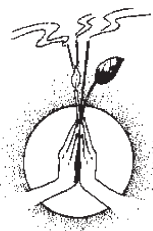
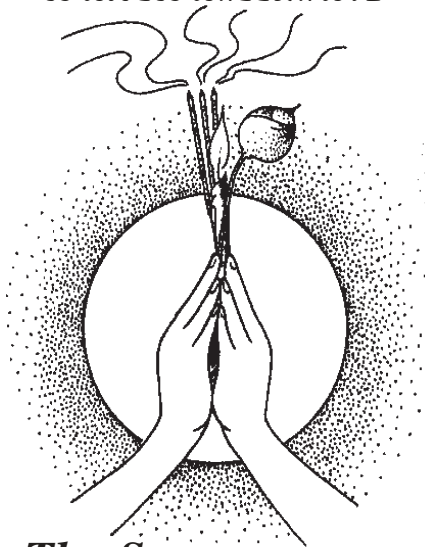


Translator: Dr. Pochara Theerathorn & Jinny Tarvee



นะโมตัสสะ: นะโมตัสสะ: นะโมตัสสะ:

ตัดเวร ตัดกรรม
เวรใด ใครทำ
เวรใด เคยทำ
สิ้นเวรสิ้นกรรมกันไป



Na Mo Tha Sa

*Cease your vengeance and sinful deeds.
Who committed these vile acts?
Who has wronged me in the past?
Let us end this desire for vengeance.
Let us end this cycle of bad Karma.*



เรารักพ่อ เรารักแม่

