

เขียนอยู่ด้วยใจว่าง.

คงท้อแท้ ทนไม่ไหว ด้วยใจว่าง  
ขกผลงาน ในนี้ตามท่วง ทุกอันมัน  
กินอาหาร ของตามท่วงอันว่างพระกิน  
ทยุเรรังมัน แล้วในนี้ แต่หัวใจ

พุทธทาสภิกขุ



# ลิขิตไว้ในแผ่นดินธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันติช นัท ฮันห์

Dhamma Likhit

Buddhadasa's Handwritings - Thich Nhat Hanh's Calligraphy



# ลิขิตไว้ในแผ่นดินธรรม

ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ ~ ลายพู่กันติช นัท ฮันห์

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

พุทธทาสภิกขุ



Thich Nhat Hanh



ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม : ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ - ลายพู่กันคิซ 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 คิซ นัท ฮันท์.

ลิขิตไว้ให้เห็นธรรม : ลายลิขิตพุทธทาสภิกขุ - ลายพู่กันคิซ นัท ฮันท์.- กรุงเทพฯ :  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2554.

96 หน้า

1. พุทธศาสนา - ศาสตร์ 2. พุทธศาสนamahayan

ISBN : 978-974-417-465-9

บรรณาธิการ : ปองขวัญ สุขวัดนา ลาซุส  
คัดเลือกภาพลายลิขิต : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
คัดเลือกภาพลายพู่กัน : มุลนิธิหมู่บ้านพลัม  
แปลลายลิขิต : ชัญญา ทั้งสุข, นฤคน ทั้งสุข, บรรลุลาก เรียงเครือ,  
อรยา สุตะบุตร, ครุณี โอภาสปรกรณ์กิจ, โยทิน ละมุล  
คำอธิบายภาพลายพู่กัน (ภาษาอังกฤษ) : ภิกษุณีนิรามิสา ภิกษุณีกีเจียม  
แปลและเขียนคำอธิบายภาพลายพู่กัน : ปองขวัญ สุขวัดนา ลาซุส  
ประสานงาน : สันติ โอภาสปรกรณ์กิจ  
ศิลปกรรม : อัจฉราวดี สุกประเสริฐ  
ผู้จัดพิมพ์ - จำหน่าย : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ  
www.bia.or.th, www.dhamma4u.com  
มุลนิธิหมู่บ้านพลัม

ไม่ได้อยู่ด้วยเวทวัง.

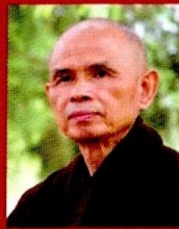
คงทำอน ทาณมีธา ด้วยจิตว่าง  
ขกผลอน ในันตามท่ง ทาอง่งสัน  
กีนสาธา วองดาบมท่งอน่งพระ:กีน  
ตาปเล้งสัน แล้วในัน แต่หัวที่

Phonw 2014



## ลิขิตไว้ในเนิ่นชกม

ลายลิขิตพุทธศาสนิกขุ ~ ลายพู่กันดิช นัท ฮันท์



- วันที่ ๑-๗ เมษายน ๒๕๕๔  
นิทรรศการแสดงลายลิขิตของพุทธศาสนิกขุ  
และผลงานลายพู่กันสื่อธรรมะแบบเซนของดิช นัท ฮันท์  
ณ ชั้น ๒ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)
- วันเสาร์ที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๔  
กิจกรรมวันแห่งสติ : Now is the time; This is it

BIA



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.

ภาพพระปทุมมา  
"สหุพ ปาปัสส อกรณี  
กุสสสส สุปสมุพทา  
สัจจต ปรีโยท ปณ  
เอตี พุทธา น สาสณิ  
น้อมรับโอรสชาติมาทชธรรม  
แล้วเดินเจริญสมาธิภาวนา  
กับ....

• สัจจะไว้ให้เห็นธรรม  
๗๘๒ ครูบาอาจารย์  
ดิช นีท ดันนี กับ พุทททส  
โดยชาวพม่า กับ ไทมล  
และ-สวนใหม่กักรุงเทพนี้  
นี่  
เป็นเพียงเสี้ยวธรรม  
ก็อาจถึงถ้วนทั้งธรรม  
หน้าท่านนั้นแท้ ในธรรม

ขอขอบคุณทุกท่านที่ร่วมช่วยงานธรรม  
และทุกท่านที่มาร่วมศึกษาธรรม

ในทศ พุทธ  
เช้า ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๓

มีเลขทำหนังสือแนะนำวัดออกมายังหนังสือเล่ม  
ฮาลองโดร-ธรรมภาติ ทำสิ่งทำเป็นกษย  
คือแปลความเป็น ๖ บทา พล. จิตรูปเล่ม  
รสัถะ:๒: น:ด:๖

## 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

บทนำ

หนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บเงินหรือค่าหัว  
ของนักการตลาด ลิขิตวิโรให้ทุนธรรม (สงฆ์)  
พุทธศาสนิกชน - ลงทุนกับ ดิฉัน มีก อธิ์ ที่  
จัดแสดงภาพ: นอนหลับในรถบรรทุกที่จอดใน  
ระหว่างวันที่ ๑-๓๓ ตุลาคม ๒๕๕๓ ในรถบรรทุก  
ที่แขวน/ติด มีก อธิ์ที่ติดรถบรรทุกที่จอดใน  
ปรารถนาภาพในรถบรรทุกที่จอด ๒๕๕๓ และ  
ได้มีภาพจัดแสดงเป็นครั้งที่ ๒ ในวันที่วันที่ ๑-๓๓  
ในภาพ ๒๕๕๕ สักการะแด่คุณ เพื่อเป็นสิริมงคล  
กรรมเจ้าคุณเจ้าคุณหรือคุณพระ พุทธศาสนิก  
ชนที่ศรัทธาของ นววิโรดิฉัน มีก อธิ์ และผู้ศรั  
ทธาจัดกันหัวสติปัญญา สักการะแด่คุณ เพื่อให้  
พุทธศาสนิกชนชาวไทยได้มีโอกาสเจริญสติ  
ภาวนาโดยมี นววิโรดิฉัน มีก อธิ์ เป็นผู้นำทาง  
ในวันที่ ๒ ในภาพ ๒๕๕๕

จัดทำในฐานะธรรมะที่ผู้ริเริ่มจัดทำนักการตลาด  
ลิขิตวิโรให้ทุนธรรม และรวบรวมหรือภาพถ่ายนักการตลาด  
เพื่อจัดจำหน่ายหนังสือเล่มนี้ขึ้นในปี ๒๕๕๓ โดย อธิ์ กฤษ  
ของนักการตลาด แก้วสีสุวรรณ์ในรถบรรทุกที่จอดใน  
และ จัดทำหนังสือเล่มนี้ และ นววิโรดิฉัน มีก อธิ์  
ของพุทธศาสนิกชน และ ตามที่ไว้ในวันที่ ๒๕๕๓  
ด้านอื่นอันได้แก่ภาพของนักการตลาดที่จัดไว้ใน  
ที่จัดไว้ในวัน

ปวงคุณ ผู้ริเริ่มทำ สักการะ  
มีนาคม ๒๕๕๕

## Content

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

## สารบัญ

	หน้า		หน้า
บทนำ	7	ยิ้ม	54
คำนำ	11	ยิ้ม ๒ ยิ้ม	57
เป็นอยู่ด้วยจิตว่าง	15	ศานติ เบิกบาน ความหวัง	58
หายใจเอะ ที่รัก	16	ความลับสุดยอด ของมนุษย์	60
เราคืออะไร	19	Slogan.	61
หายใจสิ เพื่อชีวิตอันมีชีวา	20	เวลานี้ที่เป็นสุข	62
การรู้สึกต่อลมหายใจเข้าออก	23	วัตถุนิยม มโนนิยม	64
หายใจ ยิ้ม	24	ข้าพเจ้าเป็นคนมีความสุขที่สุด	65
สี่เกลอ คู่ชีวิต	27	เดินบนดิน โศก คือความมหัศจรรย์	66
นี่แหละ ไซ้แล้ว	28	สมาธิอย่างเดียว แก้ปัญหาหมด	69
นี่ มันอย่างไรกัน เช่นนั่นเอง	31	สันติภาพทุกอย่างก้าว	70
กลับมาแล้ว ถึงบ้านแล้ว	32	สูญองค์ ทูกริยาบถ	73
ให้หนีพพานอยู่ที่นี้เดี๋ยวนี้	34	นำศาเมื่อวันวาน ได้กลายมาเป็นสายฝน	74
ความลับสุดยอด	35	อนิจจัง ไปพลางก่อน	77
การเป็น คือ การเป็นตั่งกันและกัน	36	ฟังด้วยความกรุณา	78
ไม่มีอะไรเลยที่จะไม่เป็นไปตามอิทธิปา	39	พินัยกรรม : พอสักว่าไฉน	81
ทุกคนในโลก คือ คนๆ เดียวกัน	40	ร่วมเดิน ตั่งสายน้ำเดียวกัน	82
มีชีวิตเดียว ในโลก	41	เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินถึงล้าน	85
เบิกบานกับวันแห่งอนาคต	42	ถ้าไร้โคลนตม ดอกบัวก็หาไม่	86
เวลาที่เรารู้สึกเป็นสุขที่สุด	45	มาร	88
ตื่น เบิกบาน	46	เห็นความว่างในความวุ่น	89
ยอดหัวใจปฏิบัติ	49	ประวัติพุทธศาสนิกขุ	90
นั่งและรู้อยู่	50	ประวัติศิษ นัท ฮันท์	92
วิเวก ๓	53	คณะจัดทำนิตรสารการและหนังสือ	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.



ภาพลายพู่กันเห็นเป็นภาพที่เห็นกันบ่อยในการปฏิบัติแบบเซน เวลาวาด  
ตลอดความจากภาพนี้ได้ว่าคือ ความว่าง พื้นที่ว่าง ความเรียบง่าย  
ความไม่ยึดมั่นถือมั่น หรือความสมบูรณ์ สำหรับแต่ละบุคคลที่มองภาพนี้  
ต่างให้ความหมายที่ต่างกันไป สิ่งสำคัญที่สุดในภาพนี้ ๑. ใจของผู้ที่ภาพ  
"๐" แต่อย่างไรก็ตามวาดภาพ ผู้ที่สามารถวาดภาพนี้ ได้ด้วยปลายพู่กัน  
จะตัดขาดสิ่งยึดติดกับเงา มีสมาธิ และเป็นอิสระจากความไม่สมบูรณ์  
ที่ปรากฏ เป็นอิสระจากความติดขัดที่ปรากฏคือความว่างที่สมบูรณ์...  
และนี่คือสิ่งที่ปฏิบัติ

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"



Monday, DECEMBER 19, 1966

Tues

ไม่ได้อยู่ด้วยเจตนาว่าง.

๑๑  
๑) ลงทำงาน ทากงไม้ด ด้วยใจที่ว่าง  
ขกผลงาน ในที่ตามว่าง ทุกอย่างสิ้น  
กินอาหาร ของตามว่างอย่างพระกิน  
ตายเร็วขึ้น แล้วในหัว แต่หัวที่

ทงใจที่ว่างได้ ล้างใจมา  
ไว้มีที่ ทงงาน นอนขมอดใจ  
" ล้าง: มีที่ว่าง" ว่างมี  
< ล้างใจมี" ว่างของกิน ได้สติ (อป) >

๒) 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

๓) 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.....

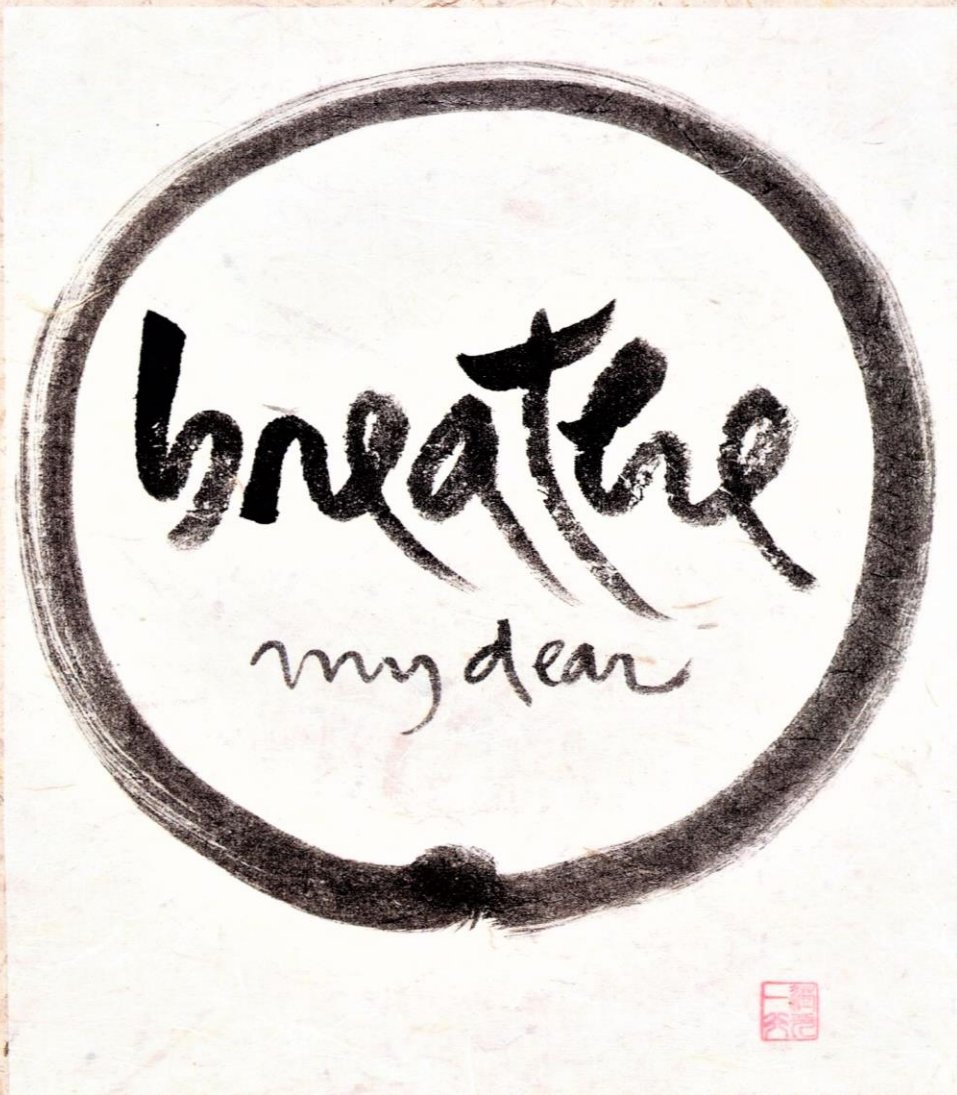
DAILY  
MEAL  
TIPS

หน้า ๑๑ ๑๑๑๑๑ หน้า ๑๐

## นางใจเออะ... ที่รัก

ลมหายใจเป็นเดือยมือแห่งการตื่น และความรู้สึกนึกคิดอันแน่วแน่เพื่อที่จะ  
มองทวารวดีที่ชั่วร้ายธรรมาธิปไตยทางพลัง เพื่อนำเราไปสู่อิสระภาพของตัวเรา  
ทางจิตวิญญาณอันงดงามในกฎปฏิบัติและตัวใจจตุรพิธวัตร-ระลึกถึงลมหายใจ  
"นางใจเออะ... ที่รัก" เป็นเสียงเตือนสติของพระพุทธเจ้าที่ตรัสกับภรรยา  
นางจามร่าที่กษัตริย์มหาราชา ก็คงจะจับใจได้จนเธอจะทรมานจนสิ้น เพื่อที่จะให้  
เราสติกลับมามีตัวเราโดยตนเองเหนือสิ่งอื่นใดของลมหายใจของเรา มันสามารถ  
ช่วยให้เราเจริญสติได้ว่างตาจักษุ ซึ่งทรมานและไม่แปรปรวน

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.

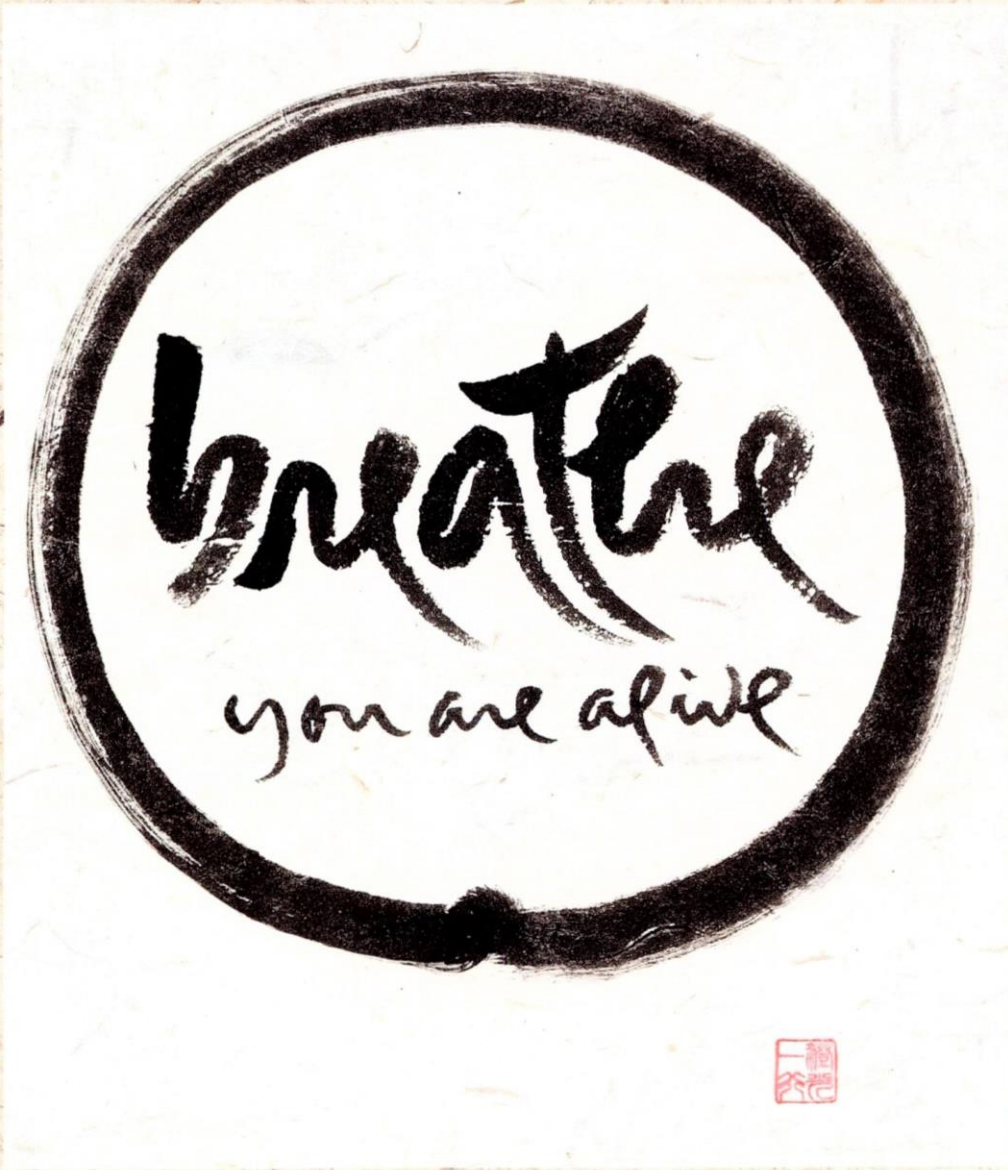
บทที่ ๑๐ = ไร่ ?

- ๑) ลงทำถนน ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่ อาจารย์ว่า ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่  
๑๐๐๐๐ ไร่ รวมตัวกัน มาเกิดเป็นพื้นที่ไร่  
๑๐๐๐๐ ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่ ๑๐๐๐๐ ไร่

## บางวิชา เพื่อชีวิตอันมีค่า

แม้ว่าเรามีชีวิตอยู่ แต่ยังไม่สามารถกำหนดจิตใจพาเราให้อยู่กับปัจจุบันขณะ  
และเราก็มีกิจวัตรอยู่ในความหลงลืม ร่างกายของเรายิ่งขึ้น. ที่นี้แต่จิตใจพาเรา  
มันจะไปอยู่สิ่งที่อยู่. เราไม่มีความสามารถที่จะอยู่กับสิ่งที่มีอยู่. ร่างกายและ  
จิตใจพาเราไปมีความสามารถที่จะรวมกันเป็นหนึ่ง. ดังนั้นเราจึงมีวิถีชีวิตที่จำวัน  
ของเรา. เราเช่นเดียวกับเรา. หากแต่เมื่อเรามีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันด้วย  
ความเข้าใจของเรา. เราจะสามารถมีชีวิตที่ว่างทั่วทั้งตัวได้อีกครั้ง. เราสามารถ  
คืนชีพอยู่ในปัจจุบันขณะ. จิตที่แท้ที่ว่างอยู่ในปัจจุบันขณะ. เท่านั้น. เราจะ  
รู้ว่าเรามีชีวิตที่แท้ที่ว่างได้ก็ต่อเมื่อ. เราได้สัมผัสสัมผัสกับชีวิตที่แท้ที่ว่างในตา  
เราแล้ว. เราตัวเราที่มีเป็นสัมผัสที่ว่างทั่วทั้งตัว. ด้วยเหตุนี้. สติระลึก  
กับลมหายใจของเรา. เราได้แปรเปลี่ยนปัจจุบันขณะ. นี้เป็นเวลาแห่งความ  
ประเสริฐ. และ. ความงดงาม

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.

# มรฐฐักต่อลมพื่อเทออก.

2519 กุมภาพันธ์

February 1976

FEBRUARY

S	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	
T	3	10	17	24	
W	4	11	18	25	
T	5	12	19	26	
F	6	13	20	27	
S	7	14	21	28	

# 22

แรม 7 ค่ำ เดือน 3

วันอาทิตย์ SUNDAY

2

๑) ตามหลัก อานาปานสติ ต้อง **มรฐฐัก** ต่อ  
ลมพื่อในโพเทื่อออก อังทุกขณิตอน, ที่  
เนิ่นนาน เช่น ปีติปฏิสังขาร อธิวิธิตาม  
ซึ่ง หลวงตามหา

คณเทอ มรฐฐัก อ=ไรได้ ในคราวเดียวมาก  
กว่า ๑ อสง.

โพเทื่อ มรฐฐักต่อลมพื่อออก-เท  
ควรวุฒิ ในโพเทื่อ= รอกมรฐฐักอสง ในโพเทื่อ  
ไร=อสงวัน รอกอสงทั่วไป, แรม กวาดโพเทื่อ,  
ล้างจนทั่ว, ซักผ้า, ได้ผล-โพเทื่อ,  
คณค=มรฐฐักอสง แอ=อสงมีอสง มีโพ  
เทื่อมาก, แอ=ไม่มีอสง มีอสง.

๒) ดู ล=ไรโพเทื่อในโพเทื่อ=อสงเสอวกัน หาก  
แต่เสอวกัน จน ดูไรออก!

## นาฬิกานี้

ลมหายใจเป็นของขวัญที่ได้อัปมาพรจากแม่ฟ้าหลวง เราสามารถที่จะ  
กลับมายังลมหายใจของเราได้เสมอ เพื่อเริ่มต้นลมหายใจแล้วพักพิง  
อันประเสริฐ ไม่ว่าในยามที่มันเป็นทุกข์นั้นก็เป็นสุข เราฝึกฝนตามลม  
หายใจของเราที่มีสติ โดยหายใจเข้า นอนใจสงบ เราตระหนักถึงอยู่กับลมหายใจ  
ที่หายใจเข้าเป็นสุข ไม่ว่าลมหายใจนั้นจะสั้นหรือยาว หายหรือเร็ว ลึก  
หรือตื้น เรายอมรับลมหายใจ ความเป็นจริงของมัน เราไม่ทำเป็นตัวอย่าง  
หรือเปรียบเทียบกับลมหายใจนั้น เปรียบตัวอย่างลึกซึ้งของชีวิตเราที่ดำเนิน  
ตาม เราควรยอมรับทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นด้วยความรักความเมตตาของตน  
ที่รับจิตใจทางไปสู่การเสวยยาและพบพลังแห่งแสง เมื่อเราสามารถฝึกตาม  
ลมหายใจของเราได้เช่นนั้น เราจะมีชีวิตที่สงบสุขอยู่ในหน้าของเรา  
ซึ่งกลายเป็นธรรมชาตินิ สงบเสมอ

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, deep 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.



## 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.



## นี่แหละ = ใจแล้ว

ในการฝึกปฏิบัติที่จะหยุดและผ่อนคลายใจ เราจะสามารถที่จะมอง  
เข้าไปยังสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเราได้มากขึ้น เราจะสามารถที่จะได้มากขึ้นกับ  
สิ่งที่ทุกอย่างที่เกิดขึ้น กับสิ่งที่คนอื่นเป็น และด้วยความเข้าใจไปของตัวเรา  
ว่าสิ่งที่เรามีนั้นมาจากไหนที่จะจัดการกับสิ่งที่ทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเราได้  
และจะช่วยให้ใจเราสงบที่จะเปิดใจกว้างเพื่อที่จะรับสิ่งที่ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา  
ด้วยความเข้าใจใจและรู้สึกขอบคุณ เราจะมีใจที่สงบเหมือนใจที่ไม่  
ได้หวังอะไรจากชีวิต ปล่อยจากการตัดสินทุกชนิด ปล่อยจากความกังวล  
ใจใดๆ เมื่อเราสามารถที่จะรู้ได้ว่า "นี่แหละ = ใจแล้ว" ในจิตใจ =  
ที่นั่นแหละ และได้พบความเบิกบานเต็มเปี่ยมกับสิ่งที่เรามีอยู่แล้วในตัวเรา  
และรอบๆตัวเรา ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว และเราก็สามารถที่จะสัมผัสกับความสุข  
อันยิ่งใหญ่ในขณะนี้

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

1 พี่ มีน เมฆาชน อ่างไรกัน เช่นนั้นเอง (เมฆาชน) เช่นนั้นเอง

5 อากาศ  
SUN

พ่อ (พ่อค) จับลูกสาว  
(172) ว่างที่ รวณ ในบ้าน  
คือ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ - รวณ

6 จันทร์  
MON  
ว่างที่ รวณ ที่นี้ เป็นที่  
ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ  
ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ  
ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ

7 อังคาร  
TUE  
ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ  
ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ ว่างที่ รวณ

1 พี่ มีน อ่างไรกัน?

8 พุธ  
WED

(SUCHNESS)

พฤหัสบดี  
THU 9

"เช่นนั้นเอง" :

พระเจ้าแห่งอากาศ

ศุกร์  
FRI 10

ความเป็นไปตามกฎแห่งธรรมอันตายตัว  
ฝ่ายนี้ทุกข ← ⊙ → ฝ่ายนี้ดับทุกข

เสาร์  
SAT 11

ไม่ประมาทใจ ละเว้นใจ  
ไม่อ่อนใจ - อ่อนใจ = ไม่รักใคร่เกลียดกลัว

บันทึก  
NOTE



i have  
arrived  
i am  
home



- ◎ ให้นิพพานอยู่ที่นี่' เสียชีวิต  
และตลอดไป กิจที่เราได้.
- ◎ นานกว่าที่ เว้น, ออก-เข้า.
- ◎ ไม่มี ดีกว่า - เลวกว่า - เสมอ กัน  
เพราะ: ไม่มี ดีเลย เว้นทุกอัน - อันไหน  
เท่ากัน.

(ในอรรถ) - อรรถ

### 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.

๕

### ความลับ สุธยาด.

107

๑) โลกภายนอกมีมนุษย์อยู่จริง ~~คนอยู่กัน~~ อยู่ตลอดเวลา บังคับจน  
มีใช้คนบังคับที่โลก; พระองค์ทรงอำนาจในโลก ~~คือ~~ เป็นทั้งโลก

108

๒) พระแม่เจ้า สิธินันท์ที่คนถูก ตัดลง ของตัวที่ทรงตัวมัน ~~คนเขาจะ~~ ต้อง  
ทำที่นี้ ~~คือ~~ สุธยาด จนพอได้ ตัวเอง ~~เขา~~ อยู่ตลอดเวลา

109

๓) สวรรค์อันแท้จริงที่มี ~~และ~~ ได้ด้วยนี้ ~~คือ~~ การทำหน้าที่ ของตนเองอย่างถูกต้อง  
ต่อตนเอง ยอมรับในตัวเองได้, สวรรค์อันหนึ่งนั้น ~~คือ~~ อยู่กับ สวรรค์ที่มี

110

๔) นอกจากตัวเองที่มี ~~และ~~ ได้ด้วยนี้ ~~คือ~~ บทพระอภิเนย บทที่อันแท้จริง ของตนเอง  
จนได้สิ่งที่ตนทำตัวเอง, ~~นั่น~~ สิ้นอันหนึ่งนั่น ~~คือ~~ สิ้นอยู่กับพระที่ ~~กล่าว~~ นี้

111

๕) การยอมรับต่อตนเองแท้จริง ~~คือ~~ การรู้ ความลับแห่งธรรม ~~คือ~~ ธรรมที่  
คนธรรมดาคนธรรมดา ~~คือ~~ สุธยาด ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี

112

๖) ความเป็นที่ ~~คือ~~ ไม่ยอมให้ใคร ~~คือ~~ ตัดตน ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
คนเขาจะ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

113

๗) คน ~~คือ~~ ความเป็นที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
& ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

114

๘) คน ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
คน ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

115

๙) พระเจ้า ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
คือ ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

116

๑๐) คำสอนของ ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
คือ ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

117

๑๑) ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี  
คือ ~~คือ~~ ความเป็น ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่ ~~คือ~~ ธรรมที่มี ~~คือ~~ ธรรมที่มี

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.

## การเห็น คือ การไม่ตั้งกันและกัน

เมื่อจิตเห็นแล้วและสามารถ มองเห็นสรรพสิ่งทั่วสรรพสิ่ง ความมองเห็น  
เช่นนั้นเพราะทุกสิ่งล้วนตั้งขึ้นใช้ของกันกับสิ่งอื่น ๆ ไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏ  
อยู่ในธรรมชาติของหัวใจได้ใจได้ตัวของตัวเอง เห็นได้มองเห็นว่าสรรพสิ่ง  
ล้วนมีแก่นแท้มาจากตัวหนึ่ง : สิ่งนี้ประกอบไปด้วยสิ่งนี้ และ สิ่งอื่น  
ก็ประกอบไปด้วยสิ่งนี้ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งหนึ่งใช้ของกัน  
เกิดขึ้นกับทุกสิ่งหนึ่ง ทุกสิ่งล้วนเป็นตัวกันและกัน  
(ตอนเขียนสภาพสรรพสิ่งเห็นได้กับคำสอนในเรื่อง ปฏิภาณสมุทเท  
และอีกที่ปัจจัยตา)

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

ไม่มีอะไรโดย  
ที่อะไรไม่เป็นไป ตามที่ขี้ขี้  
ไม่มีอะไรดี สามารถแทนที่ขี้ขี้  
ไม่มีอะไรดี ไม่ดีจริงๆ ขึ้นโดยขี้ขี้  
ไม่มีอะไรดี ไม่ดีจริงๆ โดยขี้ขี้  
วิเศษ หรือ สองเป็น เป็นไป ตามที่ขี้ขี้  
ไม่มีอะไรดี อะไร สูง สุด ไปกว่า ขี้ขี้

คนทุกคนในโลก คือ คนๆ เดียวกัน.

เพราะว่า สิ่งมีชีวิตอันเดียวกัน คือ สัตว์นั้น  
ในพื้นจากทุกที่ ตามระดับของต้นไม้, สัตว์  
สัตว์เครื่องในกันเองเดียวกัน, ยักษ์ นก  
ต้นไม้ กันเองเดียวกัน, สัตว์ นก หรือ  
ไทรศม นก พรหม กันเองเดียวกัน, ทั้ง  
หมดนั้น คือ คนๆ เดียวกัน ในใจความ.  
ชีวิต ทุกชีวิต คือ หนึ่งเดียวกัน  
ไม่ว่าอยู่ในแง่ ของ ความสิ้นเปลือง หรือ  
ความรอด ในนั้น จึง เชื่อมเป็นกัน  
หรือ หนึ่งกัน ใจสงบ.

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

วัน 9 ที่ เดือน 3

มี ชีวิตเดียว ในโลก.

ใช้เนื้อเดียวกับที่สารภะ ใช้ของสารภะเดียว  
ในโลก มีชีวิต ก็ใช้สิ่งของ มีชีวิต ก็ใช้  
ที่นอนเดียวกัน.

คือ นกขมิ้น - ความ ที่ มีชีวิต มา มีชีวิต  
มีตัว แต่ แผลง เล็ก ๆ - จึง มี ชีวิต ขนุน  
ไม้มด - มา มา ร่ม - อ้วน แต่ มี ความ ร่ม  
นวล และ ความ ร่ม นวล ของ กุ้ง - คือ 'mr  
สีน้ำตาล (สี ๑๑๑, - Mr สีน้ำตาล สี  
สารภะ ก็ น่า จะ แลเห็น ๑๐๐. Mr สี  
๑๑ หรือ ๑๐๐ Mr ใน สัตว์ กัน - มีชีวิต  
มา มีชีวิต คือ ใช้ ความ ร่ม นวล เดียว กัน,  
มี ชีวิต มีชีวิต ร่วม กัน นั้น ๑๐๐ - คือ  
ก็ คือ มี ชีวิต เดียว มี สารภะ เดียว.  
ใช้สิ่งของ นก ขมิ้น มี นก ขมิ้น มี  
นกขมิ้น - ใช้สิ่งของ ร่วม กัน. มี Mr ร่ม  
นวล - เพราะ สัตว์ นก ขมิ้น มีชีวิต - คือ ใช้  
ความ ร่ม นวล หรือ (๑) ร่ม นวล ใน นก ขมิ้น  
ใช้.

**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.

## เปิดหนังกั๋ววันแห่งอนัตตา

นี่เป็นคำสอนที่ช่วยให้เราเห็นธรรมชาติแห่งความเป็นอนัตตาของ  
ตัวเราและสรรพสิ่งรอบๆตัวเรา ตัวเราเองประกอบขึ้นมาจากธาตุต่างๆที่ไม่  
ใช่ตัวเรา เราเป็นตัวตนและสัมพันธ์กับสิ่งอื่น เราไม่ใช่ตัวตนที่เป็นปัจเจก  
แยกออกจากสิ่งอื่น, เมื่อใดที่เราสามารถมองเห็นความเชื่อมโยง  
กันระหว่างตัวเราและสิ่งอื่น ความทุกข์ของเราก็จะเบาบางลง หากเราจึ  
งมองไม่เห็นว่าตัวเราเป็นปัจเจกแยกออกจากสิ่งอื่นรอบตัว เมื่อไหร่ตัว  
ทุกข์จะหายไป

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.

เนื่องจาก

- ๑) เวลาที่เราไม่มีความรู้สึกแห่งตัวตน; หรือประเภทที่ สว่างเด่นชัดเป็นตัวตน.
- ๒) ช่วงที่ สว่างตน เป็นสุขของอาณาที่หลุดจากพร้อมทั้ง จะเกิด จะเหว จะว่างเสมอ.
- ๓) หนึ่ง เป็นได้เอง ตามกฎแห่งธรรมชาตินี้; แม้ในรูปลักษณะ = แห่ง สันติภาพภายในยิ่งได้.
- ๔) ผู้ที่ปราศจากตนเอง ก็คือ นั้นแหละ เป็น สันติภาพแห่งจิตโดยแท้ จริย, หรือของแท้ หรือ จิตเดิม. หรือ วิญญาณเดิมได้ (ทปสย) )
- ๕) สันติภาพ หรือของใหม่ คือ เรือปราศเป็น ตัวตน - ของตนแล้ว, ครอบงำ หรือ สว่างอย่างหนึ่ง และ จนกระทั่ง ไม่อาจ รู้สึก ต่อ ของแท้.
- ๖) **หนึ่ง** ที่ คือ ปรกติ เมื่อว่างของใหม่ และ วิญญาณของแท้ วิญญาณ : ไม่สัมผัสตัว (ตัว?) สันติสัมพันธ์ = สว่างสุด คือ สันติใน สันติ - ซึ่งเรียก ได้ว่า สันติในนิพพาน = อุปสมานุสสนิ.





*W. H. H. H.*



## 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

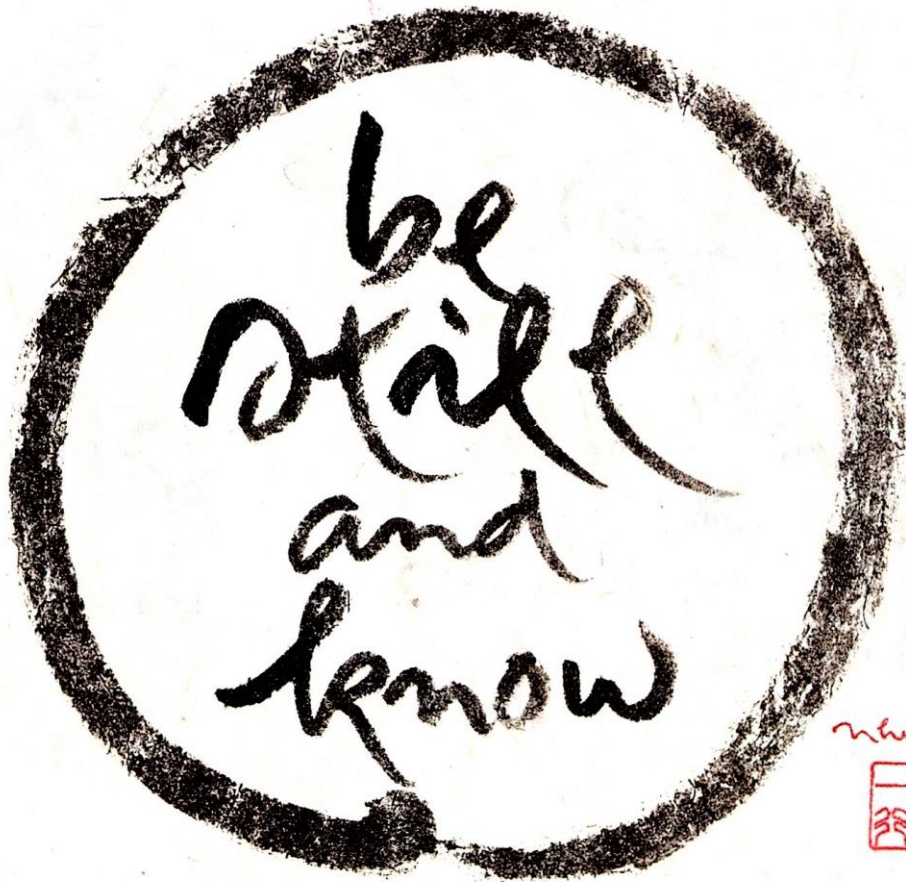
@ Continue practicing these regularly, and there can be an arahant in the household, with use even in the kitchen



หิ่งห้อย

เมื่อใดที่จิตใจเราไม่สงบ การรับรู้ของเราจะไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง  
หมดสิ้นทั้งที่เห็น ได้ยิน และ คิด ไม่ได้สะท้อนถึงความเป็นจริงแท้  
สรรพสิ่ง เราเห็นผิดเข้าใจผิดในเวลาชั่วขณะนั้นเอง เพื่อจะดับกิเลส  
ส. ทศน. เมฆมาเป็นอนันต์ ความดีก็เด่น ความเจ็บปวด และความโกรธของ  
ก่อกวนใจจากความเห็นผิดทางใจ เห็นผิดแล้วจึงพบเห็นผิดทั่วทั้ง  
โลกทั้งนี้เพื่อทำจิตใจให้สงบนิ่งแล้วเมื่อเห็นที่หนึ่งอันในทะเลสาบ  
ทางใจ  
ทะเลสาบที่นิ่งแล้วจึงจะเห็นภาพที่แท้จริงได้

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.



*Whitcomb*



### 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.

ใจได้สงบ.

วิเวก ๓.

จะเข้าใจวิเวก ๓ ได้ถูกต้องเต็มตามนภาพ  
ละต้องรู้หลัก ๓ ข้อ ดังนี้ :-

ก) วิเวก คือ สว่าง สบาย

ข) วิเวก คือ สว่าง สบาย สว่างจิต, (สมาธิ)

ค) วิเวก คือ สว่าง สบาย สว่างใจ (ใจ  
เพราะ คือ ความสงบได้สงบเป็น).

โดยนี้ จะเห็น ตามแต่ที่ต่างกันแต่ใจของ  
อุปวิเวก คือ เมื่อไม่สงบได้สงบเป็นอะไรแล้ว  
ก็สงบเร็ว และชวนให้ มน เว: จิต พละ ยธม  
ตาม ไม่ด้วย ไม่ว่า: อยู่ในรตนะ หรือรังแกวม  
ต้นใจ.

กัมมจักขุ แบบ Auto-suggestion ใจ  
อาจสงบ ใจดี อุปวิเวกได้ใจ แต่ ๑) ๑) ๑) ๑)  
กัมม: เป็นเช่นนั้น วิธีชวนให้สงบ.

## ยิ้ม

ยิ้ม คือของกำนัลแห่งดวงใจมอบให้แก่ทุกคนที่เรามีให้ผู้อื่น ยิ้ม  
จึงเป็นพลังที่ช่วยคลายเครียดแห่งดวงใจอันดลใจจิตใจได้ ในทุก  
เวลา การฝึกปฏิบัติธรรมยิ้ม เป็นหนทางแห่งดวงใจมอบให้แก่ดวงใจทุกคน  
ในธรรมวิธีที่ง่ายที่ใคร่จะปฏิบัติธรรมยิ้ม เพื่อที่มารยาทสามารถสละบ่วงพ  
ลังแห่งใจให้ธรรมชาตจำนงสุจริตและเมตตาทุกสิ่งเป็น เพื่อมารยาทสามารถ  
ยอมรับธรรมเป็นไปพาทูกสิ่งอันก่อให้เกิดดวงใจทุกคนในใจทุกคน

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.



*Whitney*



## 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.

ਉੱਲ 11 ਉੱਲ. /

ਉੱਲ ਸੋਚਣੀ ਪ੍ਰਕਾਰ  
ਮਿਹਨ, ਚਾਪਿਸ optimism  
ਪੜੋ Possitivism, ਮਿਹ  
ਸੰਗਮਯਾ ਉੱਲ ਮਿਹਨ.

ਉੱਲ ਪ੍ਰਗਤੀ ਮਿਹਨ ਉੱਲ  
ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਉੱਲ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਉੱਲ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਉੱਲ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ  
ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ ਮਿਹਨ

## คตินิ เบิกบาน ความหวัง

ขอความคตินิ ความเบิกบาน และ ความหวัง จากผู้ใดก็ตาม ผู้ใดก็ตาม  
พยายามหาความหวังนั้น เราจะมีแนวโน้มที่จะทุ่มเทกำลังความทำงานเพื่อ  
สิ่งนั้นมากขึ้น จนลืมที่จะมีความสุขคตินิที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่ในใจเรา เมื่อใด  
ที่เราไม่มีความสุขคตินิที่แท้จริงที่ซ่อนอยู่ในใจเรา เราจะมีสิ่งดี ๆ ความเบิกบาน  
ภายใน ความเบิกบานที่แท้จริงไม่ได้มาจากความสำเร็จภายนอก  
หรือความสำเร็จที่เป็นปรารถนาใดๆ แต่ความเบิกบานที่แท้จริงนั้น เกิดจากจิตใจ  
ที่สงบ เมื่อใดที่มีความสุขสงบ และ ความเบิกบานมีขึ้นได้ ในใจเรา เรา  
ก็รู้ว่า ความหวัง ก็จะมีขึ้นด้วย จากความเข้าใจในสิ่งนี้ เราได้พบกับ  
ซึ่งเกิดแนวแรงบันดาลใจให้แก่ตัวเราเอง คนรอบตัว และ ลูกหลานของเรา และ  
ก็ส่งพลังที่ดีต่อเมื่อดำเนินการเกี่ยวกับแนวความสุขคตินิ และ ความ  
เบิกบานได้ในตัวเรา

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

*Whitney*





## Slogan.

- ๑ ทำงานให้สนุก เป็นสุข เมื่อถึงวันลา,
- ๒ อย่างน้อย บุญ ดีน-กม-เกียรติ,
- ๓ ชีวิตเป็นดี ส:๑๑ - (ส:๑๑ - ส:๑๑).
- ๔ ให้อภัยแก่ทุกคน เริ่มต้นใหม่ได้ตลอดเวลา.
- ๕ สำนึกดี คือ ร่วมกันสร้างชาติ มีใจเพื่อชาติเป็นหลัก!

## 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.



this  
moment  
is a  
happy  
moment

*Whitney*



2495 มีนาคม 16 วันอาทิตย์ 16 Sunday (76-290) March 1952

แรม 6 ค่ำ เดือน 4

วิฤตนิยม ←

แสวงสุข ด้วย ทรัพย์ งามใจ ดีเลิศ  
 แสวงสุข จาก วัตถุ

Handwritten notes in Thai script follow, including a list of items and a concluding sentence.

2496 มีนาคม 17 วันจันทร์ 17 Monday (77-289) March 1952

แรม 7 ค่ำ เดือน 4

→ มโนนิยม

แสวงสุข จาก ทรัพย์ งามใจ ดีเลิศ  
 แสวงสุข จาก ใจ ที่ ปลอด อิสระ ปลอด วัตถุ

Handwritten notes in Thai script follow, including a list of items and a concluding sentence.

**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  
27 วันศุกร์

June 1952  
27 Friday (179-187)

ชั้น 5 คำ เดือน 8

จากบันทึกตอน ๑๓ ๒๓๓ ถึงตอนจบ

# ข้าพเจ้าเป็นคนมีความสุขที่สุด.

เพราะข้าพเจ้าได้อ่านหนังสือที่ได้อ่านทุกวัน ปลูก  
เป็นสิ่งที่พอใจไม่หมด แม้แต่ชีวิต <sup>ชีวิตคน</sup> ข้าพเจ้า  
เพราะเหตุผลอย่างเดียว คือ ข้าพเจ้าเป็นนักศึกษ  
ที่อยากใช้ตัวชีวิตตัวเอง เป็นบทเรียน. ตาม  
ขมขื่น ที่ได้จากชีวิต <sup>ชีวิตคน</sup> เป็นบทเรียนที่ข้าพเจ้าที่  
วัด และสังเกตได้ยากที่สุด.

[ เห็นด้วยกับพวกที่สอนให้ เชื่อว่าทุกอย่างเกิดขึ้น  
เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า ก็คือชีวิต ]

## 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.)

## เดินบนพื้นโลก คือความมหัศจรรย์

คนเรามักคิดว่าความมหัศจรรย์คือคนที่ได้เดินบนพื้นน้ำ บนพื้นฟ้าหรือบน  
พื้นดิน (๒๐) แต่แท้จริงแล้วความมหัศจรรย์คือคนที่เดินบนพื้นโลก เรา  
สามารถเดินอย่างมีสติ ในปัจจุบันขณะ เพราะโลกที่อยู่ตรงหน้าเรา  
โลกและสิ่งวิเศษอื่นในโลก เราจะสามารถสัมผัสวิถีชีวิตแห่งความสุข  
ที่เกิดขึ้นในโลกและในธรรมชาติซึ่งเราอยู่ในปัจจุบันขณะ เมื่อใดที่  
เราได้รับประสบการณ์และสัมผัสกับสิ่งมหัศจรรย์เหล่านี้ เราก็จะได้รับบท  
พลังเสริม เสริมแรง และ รักษาเราแปรเปลี่ยน ซึ่งไม่ใช่วิธีที่เกี่ยวกับความ  
ศรัทธาอย่างง่าย ๆ แต่เป็นวิถีที่หาความสงบจิตใจแท้ ดำเนินชีวิต  
ภาวนาจากประสบการณ์จริง 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

*Nathan*



## 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.

# สมาธิอย่างได้ผล แก่สุขภาพหมด

กุมภาพันธ์ FEBRUARY						วันศุกร์	FRIDAY	มีนาคม MARCH						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa		Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2							1	2
3	4	5	6	7	8	9	1	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30	

กุมภาพันธ์ FEBRUARY

ขึ้น 12 ค่ำ เดือน 3

8.00 a.m.

๑) สมาธิ (สมาธิภาวนา) อย่างได้ผล  
 ไม่ได้มีปัญหา นมดุกนกกอย่าง ไม่กว่าใน  
 เรื่อง ของ กิล - สมาธิ - ปัญญา  
 สอนสมาธิ (เพื่อใช้ในชีวิต) ปรัชญา  
 ธรรม (เพื่อจะอยู่ในชีวิตโลก).

11.00

๒) สมาธิภาวนา = การพัฒนาจิตของตัวเอง  
 จิตที่เป็นสมาธิ. โดยหลักการของสมาธิภาวนา  
 ๕ อย่าง ได้แก่ ปัญญา สังขารมรรค ๘ จะ

1.00 p.m.

2.00

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

8.00

01 FEB

01 MAR

01 APR

01 MAY

01 JUN

## สันติภาพทุกย่างก้าว

บ่อยครั้งเมื่อเราเดิน เราวิ่ง เราหา เราไล่ตาม คำลี้วีรี่ไปมาของหัวใจ  
ที่ดิ้นรนเป็นทุกข์คิดว่า ธรรมะวิ่งใน ทุกย่างก้าวของเราที่ดิ้นรน  
รอบแนวความทุกข์ และธรรมะได้โผล่มาให้เห็นในนี้ การเดินสวด  
เป็นแบบเดินเพื่อธรรมะ เดินแบบเดิน การเดินโดยไร้จุดหมายคือ  
เทศน์ของท่อนหนึ่ง "ไม่มีหนทาง สันติภาพ สันติภาพคือหนทาง"  
เมื่อใดที่เราสามารถทำให้ทุกย่างก้าวของเรา สัมผัสกับแผ่นดินพระแม่  
ด้วยดวงเท้าที่เห็นใจนะ สอดคล้องกับทุกย่างก้าว จิตใจเราจึงสงบลง  
ทุกย่างก้าวของเราจะกลายเป็นได้ สบายแล้ว แล้วธรรมะรอบพระแม่ที่ไหลเวียน  
ไปมาและพลังบุญอันดีและธรรมะเปิดบทให้แก้หัวใจเรา

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  
where

Whitney



## 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.

## ศิลปะการทอผ้า

การทอผ้า คือ ศิลปะการทอผ้า ซึ่งช่วยทำให้ผ้า  
ดูสวยงาม หรือ เรียบร้อย แต่ไม่มีตัวคน  
มีแต่คนทอผ้า ซึ่งใช้เครื่องมือคือ โคนได้ - ยี่นได้ - เข็มได้ - เข็มได้ -  
- เข็มได้

### เขียน "ศิลปะการทอผ้า"

- ๑) เขียนคำว่า การทอผ้า หมายถึง  
เขียนคำว่า การทอผ้า หมายถึง การทอผ้า ซึ่งช่วยทำให้ผ้า  
ดูสวยงาม หรือ เรียบร้อย แต่ไม่มีตัวคน  
มีแต่คนทอผ้า ซึ่งใช้เครื่องมือคือ โคนได้ - ยี่นได้ - เข็มได้ - เข็มได้ -  
- เข็มได้

# น้ำตาเมื่อวันวาน ได้กลายมาเป็นสัจธรรม

น้ำตาเมื่อวันวานทุกหยดที่ไหลรินเมื่อวันวาน มีโอกาสที่จะแปรเปลี่ยนเป็น  
ความรักและ ความเข้าใจ หรือเมตตาเมตตาแก่ผู้อื่นที่จะรับรู้ถึงความเจ็บปวดและ  
ความโศกเศร้า และเมตตาปรานีต่อความเจ็บปวดนั้นด้วย ชื่อที่แท้ที่จริงตาม  
แท้คือโอกาสที่จะได้กลับไปสู่ความทุกข์ความ และฝึกปฏิบัติในทาง  
โดยมองความเจ็บปวดและ ความโศกเศร้าที่อยู่ในใจเรา เราสามารถมอง  
ที่ไปทั่วชีวิตที่จริงใจที่เจ็บปวดทุกข์ร้อน และสามารถแปรเปลี่ยนมัน  
ให้เป็นจิตใจที่เย็นใจได้ เช่นปร. เมื่อฝนตกที่ไปรดน้ำแล้วที่พื้นดิน  
ทั่วใจเรา ที่ชุ่มฉ่ำแล้วแล้วน้ำที่แห้งแล้วความทุกข์ที่เจ็บปวดได้ขึ้นเพื่อ  
รอรับรดน้ำแล้วแล้วความทุกข์ความทุกข์ และน้ำที่นั้นก็กลายเป็นสัจธรรม  
ที่นำความชุ่มฉ่ำกลับใจให้เราได้รู้ใจเราสดชื่นขึ้น

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

Whitney



## 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.

สมัยก่อน.

อนิจจังไปกลางก่อน.

กันยายน SEPTEMBER							วันอังคาร TUESDAY		ตุลาคม OCTOBER						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa			Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7		<b>3</b>			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14			6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21			13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	<b>กันยายน SEPTEMBER</b>		20	21	22	23	24	25	26
29	30						แรม 4 ค่ำ เดือน 9	27	28	29	30	31			

8.00 a.m.

๐ ๐=ริ้ว รอย เท มน อนิจจัง เป็นสิ่งที่มี  
 ๑๐๐ ไร้ออกออกกัน อนิจจังคือ ไม่มีทางหนี  
 ไร้อริต้องมีความรู้เรื่องอนิจจังเพื่ออยู่กันอย่าง  
 ๑๐๐๐ ไร้อัน อนิจจัง - ไร้อันก่อนอนิจจัง;  
 มน จะอยู่กัน ได้ ก็ด้วยความรู้เรื่องอนิจจัง  
 ๑๐๐๐ หนีไปอย่าง นอ.  
 คนกว่า ๑๐๐ จะเห็นสิ่ง สิ่งที่มีอนิจจัง,  
 ๑๒๐๐ ทั้งที่ ตัวเอง เป็นอนิจจัง, และไม่มีสิ่ง  
 ๑๓๐๐ อนิจจัง อีก ๑๓๐๐ ปี.  
 ๑๔๐๐ รอนน่อย, เป็นอนิจจัง อยู่กับ  
 อนิจจัง ๑๓๐๐ ไร้อัน อนิจจัง ๑๓๐๐ ไร้อัน  
 ๑๕๐๐ ไร้อัน ๑๓๐๐ ไร้อัน อนิจจัง ๑๓๐๐ ไร้อัน

3.00  
 4.00  
 5.00  
 6.00  
 7.00  
 8.00

O.C.T. 10  
 NOV. 11  
 DEC. 12



fasten  
with  
Compassion

Whitney



**Will: Just to be able to hear something**

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.



## ร่วมเดิน ด้วยสายน้ำเดียวกัน

ร่วมเดินด้วยสายน้ำเดียวกัน หมายถึงว่าเราเดินร่วมทางกัน ๐รว่ากลุ่มก้อน  
ในรูปแบบทาสีละ ในรูปแบบทาสีผู้ปฏิบัติ เราไม่เดินไปต่างโดดเดี่ยว  
แยกแยะกันต่างไปต่างได้งว เมื่อร่วมเดินด้วยสายน้ำเดียวกัน เราจะ  
ตระหนักใจว่าเราจะไปในทิศทางเดียวกัน โดยไม่ระเหยหายไปต่างจากทิศทาง  
สิ่งกั้นในระหว่างทาง เราเดินไปด้วยกันเป็นกลุ่ม พลิ้วสวอิ และ  
ตระหนักใจว่าเราปฏิบัติร่วมกัน จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข  
มีงานดีมีศักดิ์ศรีและสงบเทื่อเห็นใจกัน และนี่จะช่วยให้  
เราให้พวกเราได้ข้ามพ้นไปสู่ฝั่งอันโอสิรมภาพ และสงบปลัดภัย ...  
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  
as  
a  
river

Whitney



**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.

เราไม่มีปัญหาที่จะมีเงินถึงล้าน  
พินัยกรรม

กันยายน SEPTEMBER				วันอาทิตย์	SUNDAY	ตุลาคม	OCTOBER								
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4	5	
8	9	10	11	12	13	14			6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21			13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28			20	21	22	23	24	25	26
29	30								27	28	29	30	31		

8

กันยายน SEPTEMBER

แรม 9 ค่ำ เดือน 9

8.00 a.m.

- ๑ เราไม่มีปัญหาที่จะมีเงินถึงล้าน
- 8.00 แต่เรา ก็สามารถ ที่ไปไหนอื่น  
มีค่า ถึง ร้อยล้าน พันล้าน อย่าง  
10.00 ไปมีเงินน้อยเลย มาที่ไปไหน  
กิน สักว่า มันดีอ ที่ให้เพื่อนร่วม  
11.00 บิลทของเรา รู้จัก ตักทุกจะ นบุดนิน  
แก่ สจ.

12.00

1.00 p.m.

2.00

3.00

4.00

5.00

6.00

7.00

8.00

## ที่ไรโคลนตาม ๑๐๐ ปี ก็หาไม่

ความทุกข์และความสุขสัมพันธ์กัน ทั้งสองสิ่งต่างเป็นเดียวกันและกัน  
"ที่ไรโคลนตาม ๑๐๐ ปี ก็หาไม่" เป็นเช่นนี้เพื่อเตือนเราให้ระลึกว่า  
ความสุขจะมีได้ ก็เพราะความทุกข์อยู่ที่นี่ ความทุกข์ที่แท้จริงคือความทุกข์  
ซึ่งได้แก่เรื่องที่เราไม่รู้และเข้าใจไม่ได้ ความทุกข์และสามารถแปรเปลี่ยนความทุกข์  
ได้นั่นเอง หากเราไม่สนใจสัมพันธ์กับความนี้ เราก็ไม่สามารถรับรู้สิ่งดีที่มาจาก  
จากกรรมดีที่เราได้กระทำ เราทราบดีว่าต้องทนทุกข์เพื่อที่จะได้เติบโต  
เติบโต เราได้ทนทุกข์ต่อความทุกข์ เพื่อที่จะได้เติบโต และสัมพันธ์กับ  
ความทุกข์ที่แท้จริง และความสุขเป็นอิสระจากเดิรใจพ้นจากทุกข์

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  
on  
lotus

Whitney  


2495 กรกฎาคม  
13 วันอาทิตย์

มาร

July 1968

13 Sunday (196-171)

แบบ 6 หน้า เดือน 8

มาร! ฉันขอบอกกับท่าน ว่าฉันได้  
ละทิ้งได้ เพราะท่านทำให้ฉัน  
มั่นคง ชะงัด ที่ทำให้ฉัน ไม่ช้า  
อีกต่อไป.

มาร! ฉันขอบอกกับท่าน ว่าฉัน  
จะรัก จนไม่ทราบตัว ละ สิ้นใจแล้ว

มาร! ฉันขอบอกกับท่าน ว่าฉัน  
ได้เลิก เกย์ลัด และโกรธท่าน ใน  
ตอนแรก.  
มาร! ฉันขอบอกกับท่าน ว่าฉัน  
ได้เลิก

2496 กรกฎาคม  
14 วันจันทร์

จีน

July 1968

14 Monday (196-170)

แบบ 7 หน้า เดือน 8

ท่านในบัดนี้ เป็นคุณแก่ฉัน  
ทุกกระเสี้ยวดี เพราะ  
ท่านทำให้ฉัน ได้เลิกเกย์ลัด  
ก็เลย ของฉัน ๑๖ ชื่อฉัน

คำเป็น ๑-๑๖ ทำให้ฉันหมดไป  
๑๙-๒๑ แบบ ๗ หน้า เดือน ๘

แบบ ๗ หน้า เดือน ๘  
"มารจะทำอะไร?" แต่พูดอีกคำ  
ขมขื่น, จนต้องขมขื่น, ในกรรม คือ  
"มารจะเลิกออก เพื่อไม่ให้เกิดใหม่ และ  
ลงมือในกรรมปฏิวัติ แล้วหันกลับไป  
"ลงมือเป็นหนทางที่ถูกต้อง"  
๑. ส่วนมารจะคิดอย่างไร (เรื่องตัวปฏิวัติ)  
๒. ส่วนมารจะคิดอะไร ๓๐-๓๑ ๓๒-๓๓  
หรือพูดเป็นรูปธรรมที่ชัด

EVIL (Mara)

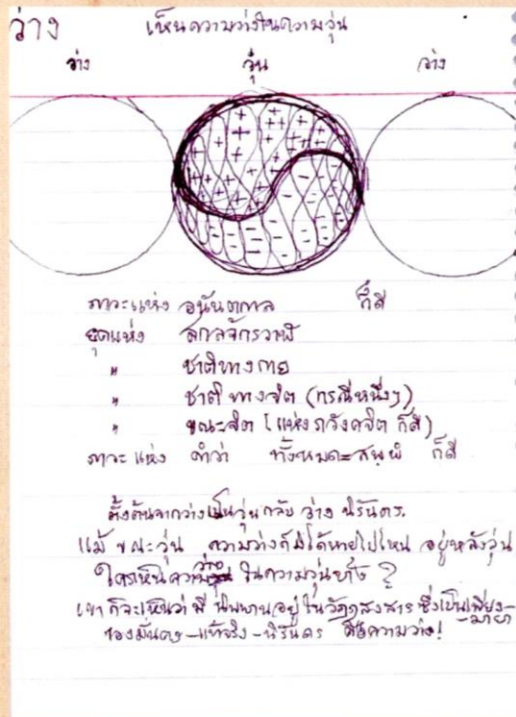
Evil, my gratitude towards you is more than I can express, for you have guided me to attain my moral principles. You made me free from evil.

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 Indapanāno), 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.

Buddhadasa 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

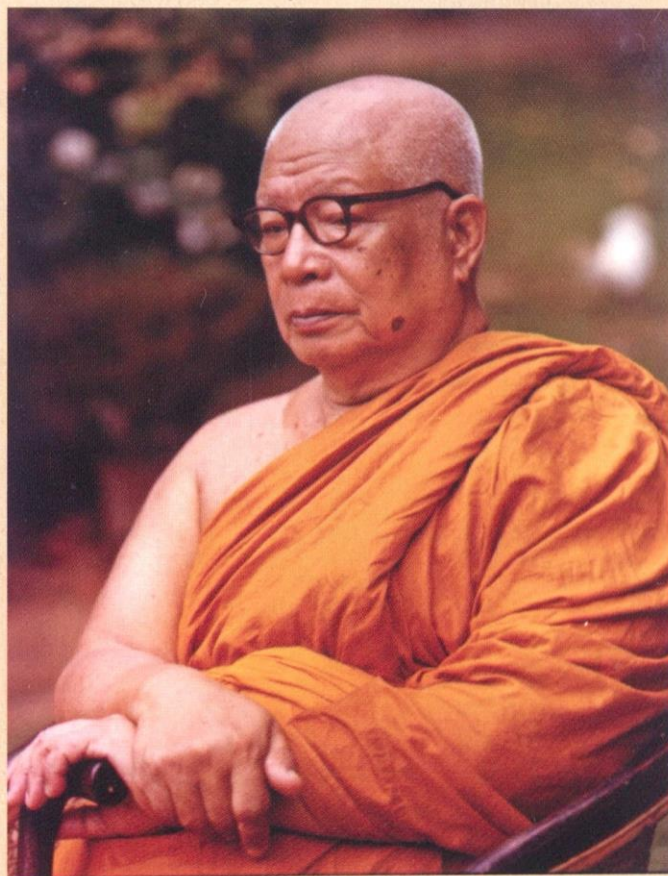
As a result of his relentless and rigorous efforts, he has been recognized by Buddhists in both Thailand and abroad. His works have been widely distributed in Thai and foreign languages. On his centenary celebration on 27 May 2006, UNESCO named him one of the world's Great Personalities.

## ประวัติ พุทธดาส ภิกขุ

พระธรรมโกศลจาญ (พุทธดาส อินทพานัน) หรือที่รู้จักกันในนาม พุทธดาสภิกขุ (๒๗ พฤษภาคม ๒๔๕๙ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๓๖) เป็นชาวอำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เริ่มบวชเณรเมื่ออายุได้ ๒๑ ปี ที่วัดบ้านเกิด จากนั้นได้เข้ามาศึกษาพระปริยัติธรรมที่กรมพระมหาดไทยจนสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค แต่แล้วกลับพบว่าสังคมพุทธศาสนิกชนแบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้นแปลกไปจนเสียสติไปมาก และเมื่อครั้งที่ให้สัมภาษณ์กับพระพุทธรักษา ได้เล่าว่า ท่านซึ่งตัดสินใจกลับมามุ่งปฏิบัติธรรมที่บ้านเกิด และก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรม และว่า ส่วนหนึ่งเป็นกำลังใจของคนที่มาจากทุกที่ เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และเป็นแหล่งเผยแผ่พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งปรารถนาจะเอาใจใส่พระพุทธศาสนา เนื่องจากต้องมาทวงถามตัวรับใช้พระพุทธศาสนา

- ท่านสร้างผลงานทางศาสนาไว้มากมายทั้งที่เป็นหนังสือและเทปบันทึกเสียง ท่านได้อธิบายถึงพระพุทธศาสนาและทำมาหากินในสิ่งที่พอสมควร เพื่อให้ได้พบสันติสุขในโลกที่สันติภาพ ตามหลักธรรมที่ตัวได้ ๓ ประการ ได้แก่
๑. ให้พุทธศาสนิกชน (เพื่อศาสนา) ช่วยกันทำดีต่อศาสนา เพื่อลดความทุกข์อันเลวร้ายที่สุดแห่งศาสนาของตน
  ๒. ให้ความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา
  ๓. ตั้งใจเพื่อมนุษยชาติของทุกคนจากทั่วโลก

ผลจากการมุ่งมั่นศึกษา ศึกษาตนเองที่เข้มงวด ทำให้ท่านได้รับพระสมณศักดิ์จากพุทธศาสนิกชนทั่วโลก และชาวต่างประเทศ ผลงานของท่านได้รังสรรค์เผยแพร่ต่อกันทั่วโลก ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ และเมื่อในวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๓๖ องค์การยูเนสโกได้ประกาศให้ท่านเป็นบุคคลสำคัญของโลก



Handwritten signature in black ink, overlaid on a red square seal impression.

## 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 dharma 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 prayers as a means to promote love and understanding and internal peace for mankind.

## พระวิจิตร ธัช นัทธัน

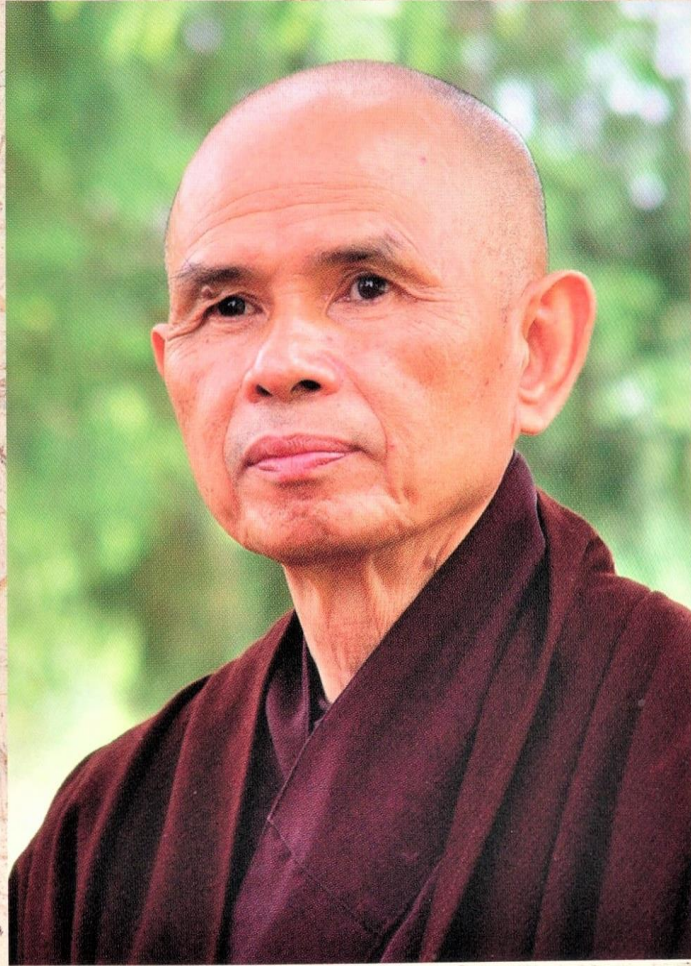
ธัช นัทธัน (Thich Nhat Hanh) คำว่า "ธัช" (Thich) ในภาษาไทยแปลว่า พระ: มีความหมายว่า ผู้ปฏิบัติพุทธศาสนา "นัทธัน" (Nhat Hanh) เป็นนามธรรมของพระองค์ มี ความหมายว่า "การกระทำเพียงหนึ่ง" (One Action)

ธัช นัทธัน พระพุทธศาสนิกชนชาวเวียดนาม (เช่น ชาวเวียดนาม ผู้ซึ่งนำพาในวัฒนธรรมที่เรียกว่า กงหนัน (Applied Buddhism) ตามวิธีที่นักบวช ท่าน ใช้ในชีวิตประจำวันและบทกวีมากมายเพื่อเผยแพร่วิถีใหม่พุทธธรรม และงานของท่านได้รับคำชื่นชมและเผยแพร่ทั่วโลกมากกว่า 1.5 ล้าน ชิ้นงานตีพิมพ์มากกว่า 80 ล้าน ชิ้นแล้วนับตั้งแต่ที่รู้จักกันทั่วโลกในชื่อ: พระวิจิตร ธัช นัทธัน

ในช่วงที่ประเทศเวียดนามกำลังมีความวุ่นวายและสงคราม ท่านพยายามที่จะที่จะไปนำพุทธศาสนาเพื่อนำมาสู่สันติภาพในจิตใจของคน เพื่อนำไปสู่ความสันติภาพในทุกระดับ จนกระทั่ง มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ (Martin Luther King Jr.) ได้เสนอให้ธัช นัทธันได้รับรางวัลโนเบล สันติภาพ

ปัจจุบัน ท่านพักอยู่ในวัด Plum Village (Plum Village) ที่จังหวัดวอร์ม็องต์-ลาซานท์ ประเทศฝรั่งเศส ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งที่ตั้งอยู่เพื่อที่จะเน้นชีวิตอย่างมีสติของพุทธบริษัท ๕ ชั้น: ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสิกา อุบาสิกา และนักบวชเพศฆราวาส ในหลายประเทศ โดยที่นักบวชทั้งหมดกว่า 500 รูป จาก 20 ประเทศทั่วโลก และยังมีกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม หรือ "สังฆะ" ที่ตั้งขึ้นในพื้นที่

กลุ่มภิกษุสงฆ์ใน ๑๗ ประเทศทั่วโลก ปัจจุบัน ธัช นัทธัน มีชีวิตอยู่กับภรรยาที่ปฏิบัติธรรมกับตนในวัย ๖๐ ปี และเดินทางไปในหลายประเทศต่าง ๆ เพื่อสร้างสันติภาพ รักความดีใจ และสันติภาพ: ความเป็นหนึ่งเดียวกันทั่วโลก



*Whitcomb*



## Contributors

### for exhibition

curator : Pongluwan Sukuwattana Lassus  
selection of the calligraphy of Thich Nhat Hanh &  
explanation of the calligraphy : Sister Niramisa  
Sister Ky Ngriem  
selection of Buddhadasa's hand writings : BIA  
(Buddhadasa Indapanno Archives)

Translation of the calligraphy of Thich Nhat Hanh:  
Pongluwan Sukuwattana Lassus  
Installation: Leenamwat Teerapongramkul  
Co ordination : Santi Opasapakornkij

### for book

editor : Pongluwan Sukuwattana Lassus  
Translation : Chanya Tangsuk Narut Tangsuk  
Bumkulap Rianglerue Oraya Sutabutr  
Darunee Opasapakornkij Yothin Lamoon  
Art Director : Pongluwan Sukuwattana Lassus  
Co Ordination : Santi Opasapakornkij

### คณ:ทำงานจัดนิทรรศการ

ริเริ่ม - รวบรวม - จัดทำเนื้อหา - ศิลปกรรม : ปวงวิทย์ สุวิวัฒนา ลวสุวิ  
ติดต่อกลุ่มผู้พิมพ์ ซีพี นัทอินทร์ - รวบรวมและเขียนคำอธิบายภาพ :  
ภิกษุณีวิภาวดีสิริ และ ภิกษุณีแก้ว ใจเย็น  
ติดต่อช่างศิลป์ภาพทาสีสีกาย : นอจดทนภรณ์ นนุชภาพทาสี สีแดงสีฟ้า  
แปลคำอธิบายภาพจากผู้พิมพ์ ซีพี นัท อินทร์ : ปวงวิทย์ สุวิวัฒนา ลวสุวิ  
ติดต่อตัวนำนิทรรศการ : สนิทวิชร์ ชีระพวงจันทร์กุล  
ประสานงาน : สนิทวิชร์ ใจทาสีภาพทาสี

### คณ:ทำงานจัดทำหนังสือ

บรรณาธิการ : ปวงวิทย์ สุวิวัฒนา ลวสุวิ  
แปลและเรียบเรียง : ชัยพฤกษ์ ทั้งสิ้น นนุช นนุช ทั้งสิ้น บรรณาธิการ เรียงหน้า  
อรรถาธิบาย : อรรถาธิบาย ใจทาสีภาพทาสี สีฟ้า สีเขียว สีแดง  
ศิลปกรรม : ปวงวิทย์ สุวิวัฒนา ลวสุวิ  
ประสานงาน : สนิทวิชร์ ใจทาสีภาพทาสี



[www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)



[www.thaiplumvillage.org](http://www.thaiplumvillage.org)



พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
๒๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๘๐๐๐, ๐-๒๔๒๒-๑๐๑๐ โทรสาร ๐-๒๔๓๓-๒๗๔๒, ๐-๒๔๓๔-๑๓๘๕  
E-Mail : [aprint@amarin.co.th](mailto: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](http://www.bia.or.th)



[www.thaiphumvillage.org](http://www.thaiphumvillage.org)



[www.amarin.com](http://www.amarin.com)