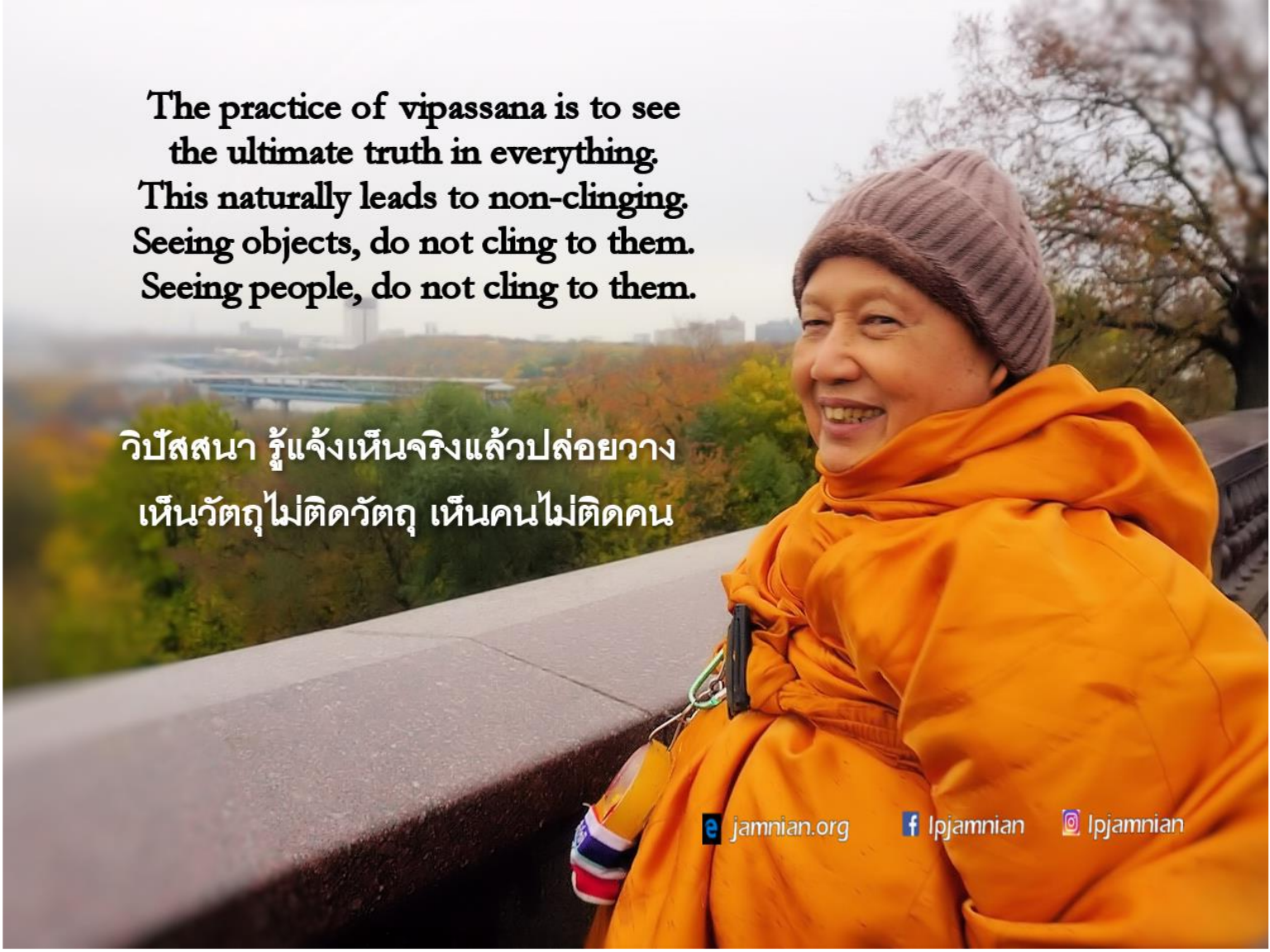


ข้อคิดในธรรมจากหลวงปู่

Dhamma for Thought from Luang Por

**The practice of vipassana is to see
the ultimate truth in everything.
This naturally leads to non-clinging.
Seeing objects, do not cling to them.
Seeing people, do not cling to them.**

วิปัสสนา รู้แจ้งเห็นจริงแล้วปล่อยวาง
เห็นวัตถุไม่ติดวัตถุ เห็นคนไม่ติดคน



A loud sound is not irritating in and of itself.
The irritability lies inside you.
If the mind does not engage in irritation,
then there is nothing that can annoy the mind.

เสียงดังมันไม่ได้รำคาญ
มันรำคาญที่เรา ถ้าจิตไม่รำคาญ
อะไรมาทำให้จิตเรารำคาญไม่ได้

ไม่รับของไม่ดี ของชั่วร้าย
ไม่ให้ของเสีย ของชั่วร้าย
รับแต่ของดีๆ ให้แต่ของดีๆ
ทำจิตให้สะอาดเหมือนผ้าขาว

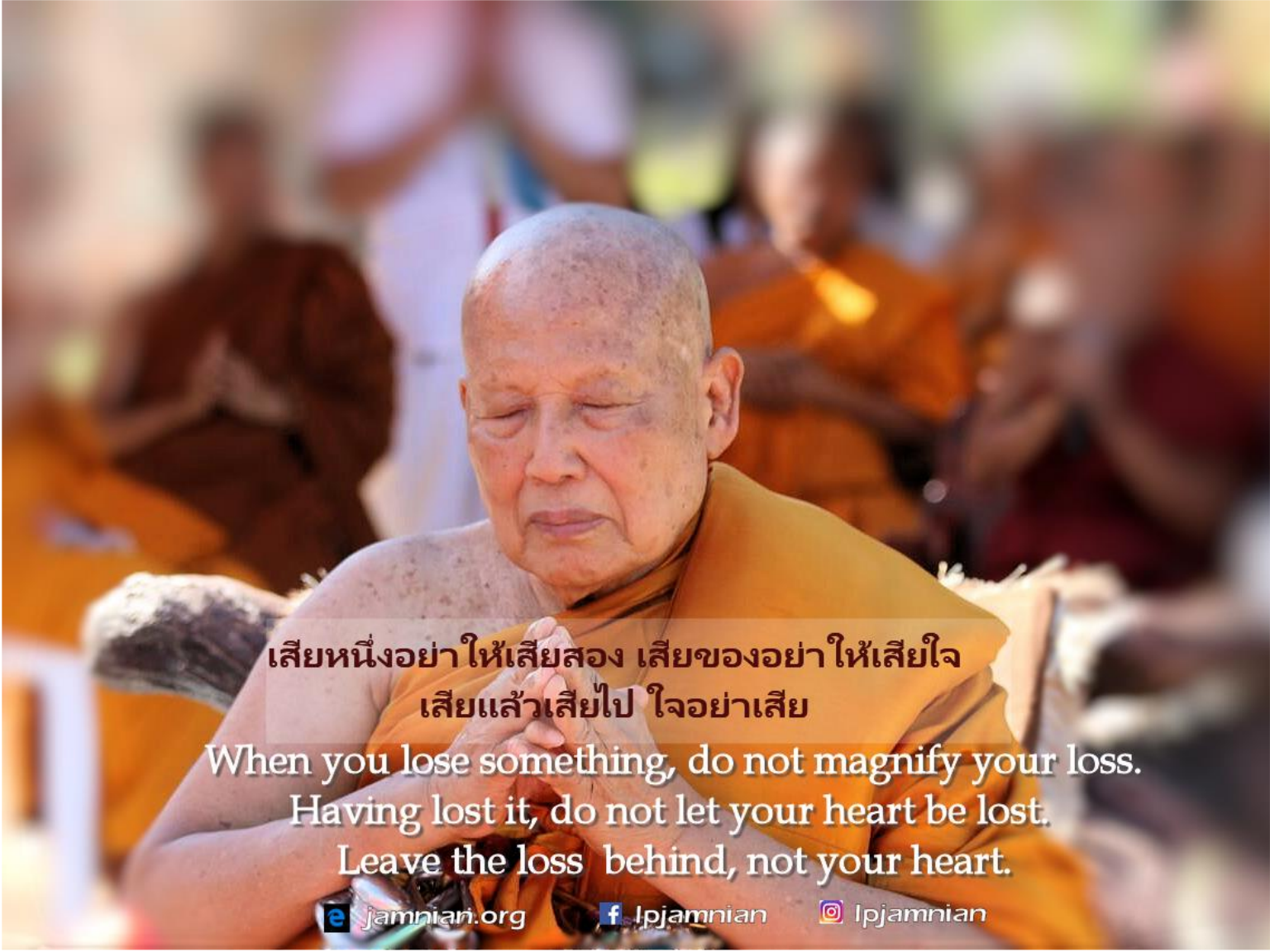
-- ธรรมะหลวงพ่ोजำเนียน

Don't take in negativity.
Don't share negativity.
Take in only the positives.
Share only the positives.
Keep your mind pure
like a white cloth.

-- Luang Por Jamnian

The unstable mind
has no stable abiding place.
It likes to hop into happy
and unhappy realms of being.
In which realm is
your mind abiding at this moment?

จิตเราไม่คงที่ ไม่มีที่อยู่มั่นคง
ลอยไปตามภพภูมิต่าง ๆ
บัดนี้ขณะจิตเราอยู่ภูมิไหน

A photograph of an elderly Buddhist monk with a shaved head, wearing orange robes, sitting in a meditative pose with his hands clasped in front of him. His eyes are closed, and he has a serene expression. The background is blurred, showing other people in similar attire. A semi-transparent text box is overlaid on the lower half of the image.

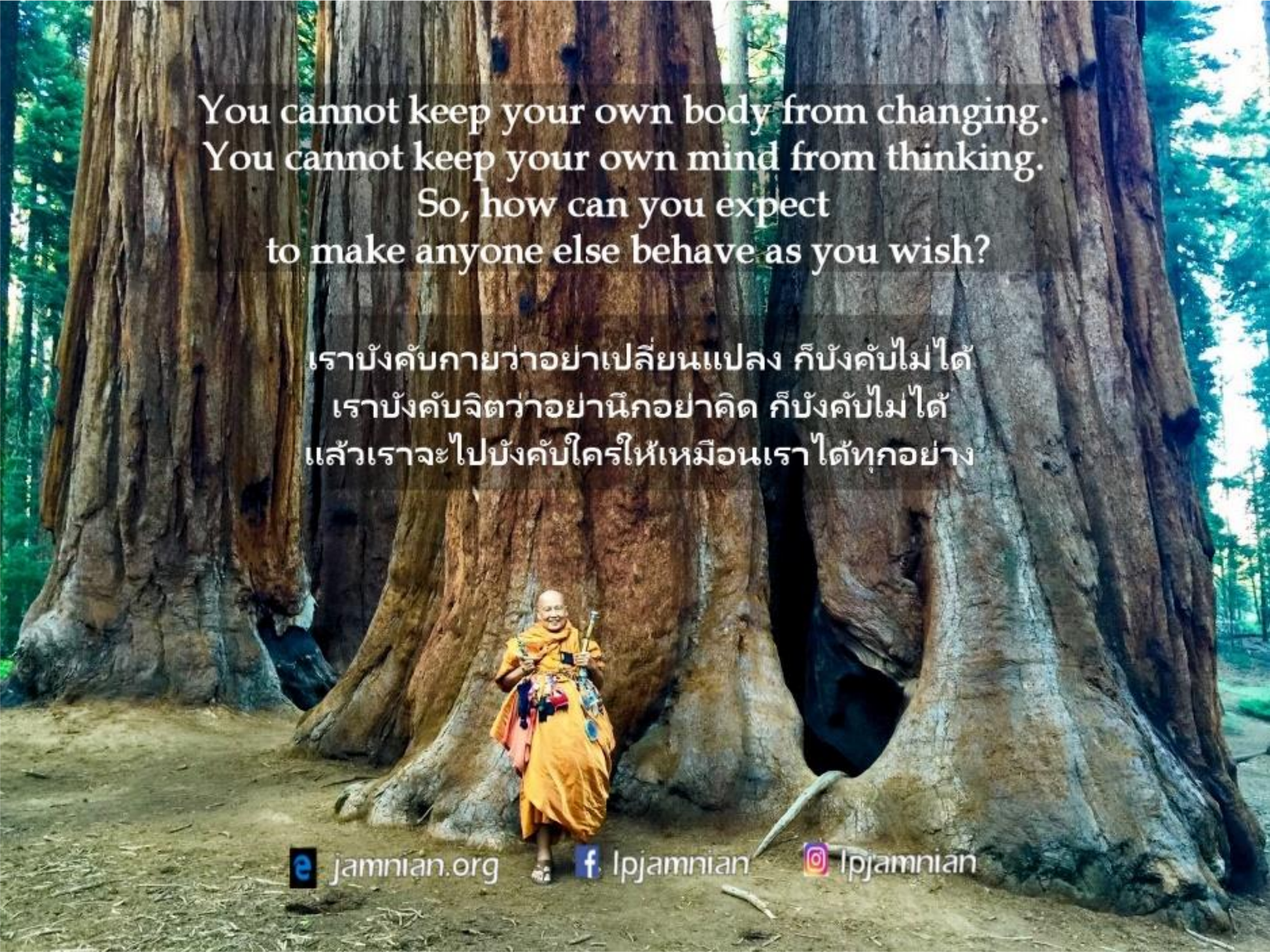
เสียหนึ่งอย่าให้เสียสอง เสียของอย่าให้เสียใจ
เสียแล้วเสียไป ใจอย่าเสีย

When you lose something, do not magnify your loss.
Having lost it, do not let your heart be lost.
Leave the loss behind, not your heart.

Train the mind to take refuge, to abide steadfastly.
Be aware of dukkha but not shaken by dukkha.

ฝึกจิตให้มีที่พึ่ง ให้ตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว เป็นเอกัคคตา
เห็นทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามทุกข์



A Buddhist nun in an orange robe stands in front of a massive, ancient tree trunk, likely a redwood. The tree's bark is deeply textured and reddish-brown. The nun is smiling and holding a small object in her hands. The background shows more of the forest and other large trees.

You cannot keep your own body from changing.
You cannot keep your own mind from thinking.
So, how can you expect
to make anyone else behave as you wish?

เราบังคับกายว่าอย่าเปลี่ยนแปลง ก็บังคับไม่ได้
เราบังคับจิตว่าอย่านึกอยากคิด ก็บังคับไม่ได้
แล้วเราจะไปบังคับใครให้เหมือนเราได้ทุกอย่าง

Unify these three mental qualities:
mindfulness, concentration, and wisdom
when contemplating the Dhamma.

ปฏิบัติ ให้ สติ สมาธิ และปัญญา
มารวมกันเป็นดวงเดียว



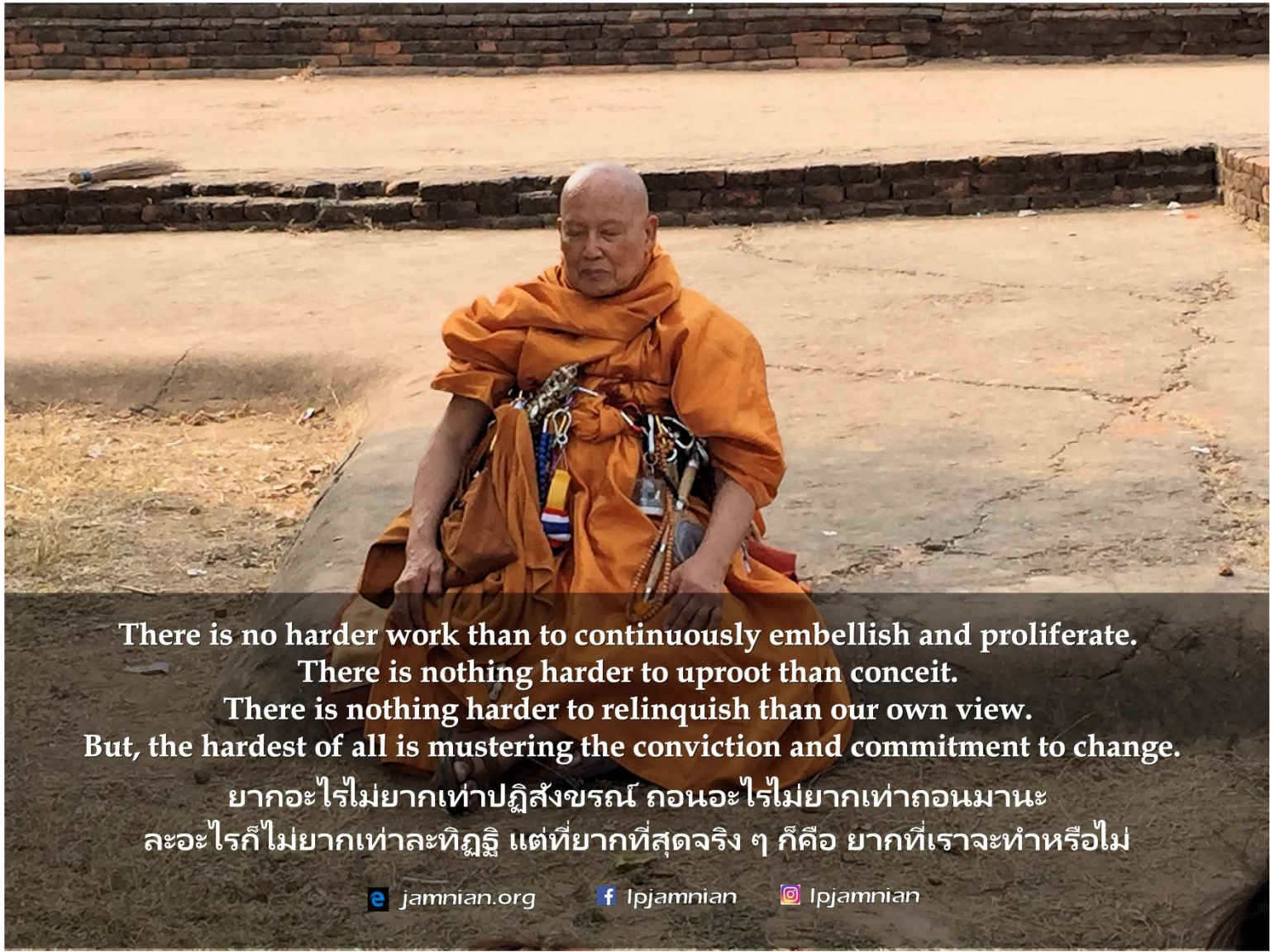
อย่าอิจฉาคนดี อย่าให้เขาเลิกทำดี
อย่ากีดกันคนดีไม่ให้ได้ดี จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ

Don't envy good people. Don't prevent good people
from doing virtuous deeds, or obstruct them
from receiving their due.
To do so would be the wrong view.

Work to lift your mind so that it is not held captive by sight,
sound, odor, taste, touch, and mental experience.
Those who abide unperturbed by emotions and sense experience
will become free.

เมื่อเราขจิตอยู่เหนือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
เรียกว่าอยู่เหนืออารมณ์วัตถุซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งกามคุณนั้นแล้ว
บุคคลนั้นจะเป็นอิสระ





**There is no harder work than to continuously embellish and proliferate.
There is nothing harder to uproot than conceit.**

**There is nothing harder to relinquish than our own view.
But, the hardest of all is mustering the conviction and commitment to change.**

ยากอะไรไม่ยากเท่าปฏิสังขรณ์ ถอนอะไรไม่ยากเท่าถอนมานะ
อะไรก็ไม่ยากเท่าละทิณฐิ แต่ที่ยากที่สุดจริง ๆ ก็คือ ยากที่เราจะทำหรือไม่

การไปทำลายคนอื่น แท้จริงจิตทำลายเราก่อนให้เกิดเราร้อน
เหมือนระเบิด มันระเบิดทำลายมันก่อน แล้วจึงทำลายอย่างอื่น

Those who harm others have already been harmed
by their own ill-will, agitating their own minds.
Like how an exploding bomb destroys itself
before destroying others.



Золотая
Осень
МОСКОВСКИЕ
СЕЗОНЫ

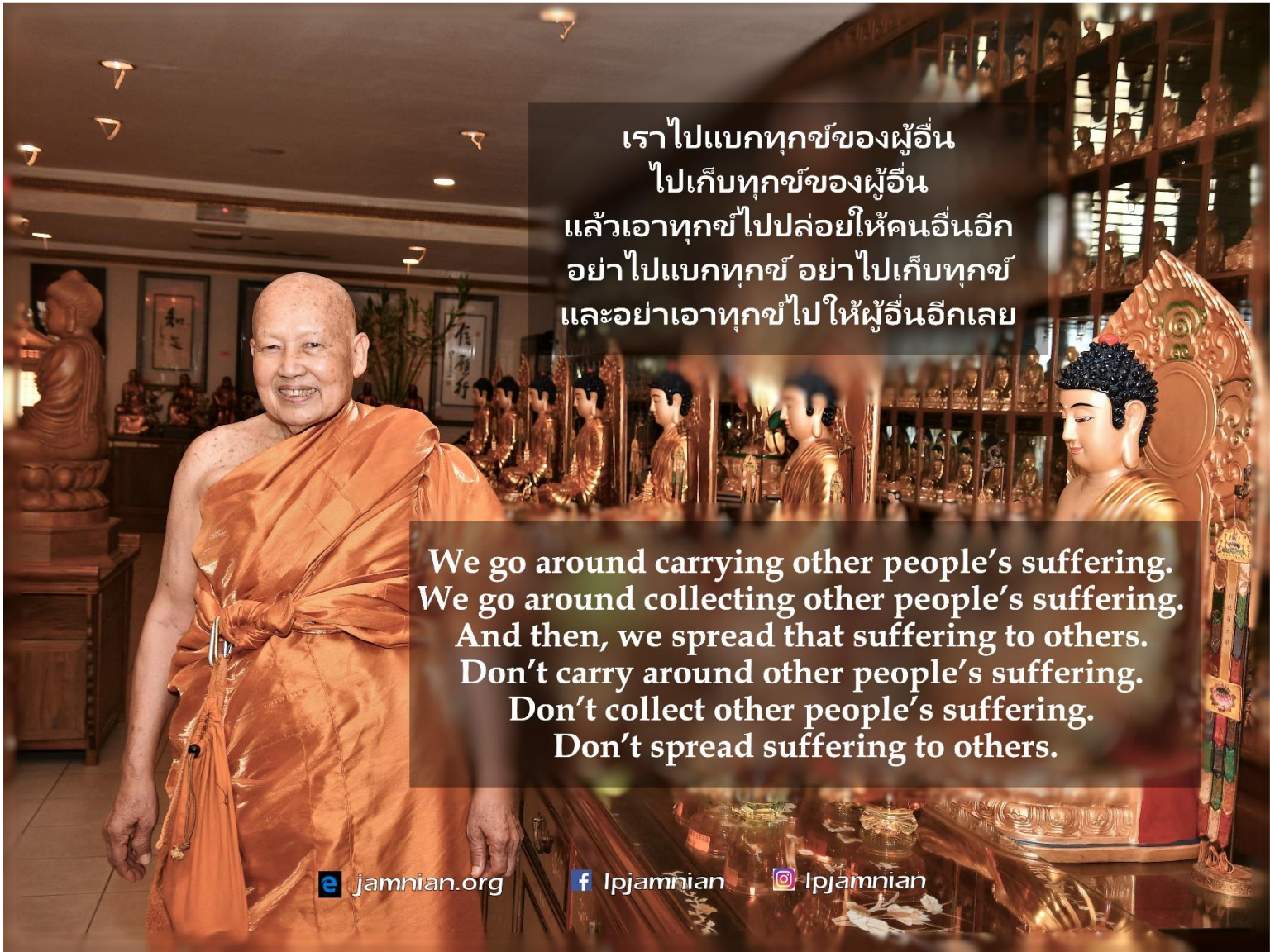
Do not delay the development of wisdom that will bring freedom from suffering. Do not wait for anyone. Be undisturbed by sight, sound, smell, flavor, touch and mental experience.

รีบเดินเจริญปัญญาให้ถึงทางดับทุกข์ ไม่ต้องรอใคร
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้วางเฉยได้

A Buddhist nun, wearing an orange robe and a yellow beanie, stands in front of a dark, textured wall. The wall is covered in green moss and features several white bird sculptures, likely herons, in various poses of flight. The nun is smiling and holding a small object in her right hand. The background is a dark, textured wall with green moss and several white bird sculptures, likely herons, in various poses of flight. The nun is smiling and holding a small object in her right hand.

ฝึกทำจิตให้ยอมรับกับวัตถุนั้นของที่มี
ว่าสักวันหนึ่งต้องสลาย
เพื่อคลายทุกข์ที่ยึดถือ

**Train the mind to accept that
whatever you possess
will one day deteriorate.
This will help you let go
of attachments.**

A Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional orange robes, stands smiling in a temple. The background is filled with numerous golden Buddha statues on shelves and in niches. The lighting is warm and the atmosphere is serene.

เราไปแบกทุกข์ของผู้อื่น
ไปเก็บทุกข์ของผู้อื่น
แล้วเอาทุกข์ไปปล่อยให้คนอื่นอีก
อย่าไปแบกทุกข์ อย่าไปเก็บทุกข์
และอย่าเอาทุกข์ไปให้ผู้อื่นอีกเลย

**We go around carrying other people's suffering.
We go around collecting other people's suffering.
And then, we spread that suffering to others.
Don't carry around other people's suffering.
Don't collect other people's suffering.
Don't spread suffering to others.**

Train the mind to stop thinking at will.
If it wants to think,
let it think only of Dhamma.

ฝึกจิตให้หยุดคิด
ได้ทันทีที่เราต้องการให้จิตหยุดคิด
ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นธรรม



เมื่อเข้าถึงอนัตตา จิตจะพบกับความสงบ ไม่มีความทุกข์

The mind will find peace, be free from unhappiness
when it understands the nature of non-self

If you make a mistake,
don't berate yourself.
Don't act out of spite.
Instead,
counteract with good.

เราทำอะไรผิดพลาด
อย่าน้อยใจ
อย่าไปประชด
แต่ให้ชดเชย

A Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional orange robes, is seated and pouring tea from a silver pot into a cup. He is looking down at his hands. In the background, there is a large, ornate, dark-colored ceremonial object, possibly a stupa or a large bell. The scene is set outdoors with a blurred background of people and structures.

Know clearly that there is
nothing that you can control;
nothing is subject to your wishes.
If able, make an adjustment,
do not just ignore it.
Keep the mind undisturbed.

ยอมรับว่าทุกสิ่งบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามจิตใจที่เราต้องการ
ถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไข วางเฉยเพราะที่ใจ ไม่ใช่ปล่อยปละละเลยแบบไม่ทำอะไรเลย

ยอมรับความจริงให้หมด
ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง
บังคับไม่ได้
เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว
ความทุกข์ก็ลดลง

Accept things as they are.
Not to struggle with what is.
The suffering will be reduced
if one does not fight.

The keen practice of
contemplating on suffering
will lead to happiness

ทุกข์
ฝึกปฏิบัติให้ชำนาญ
แล้วจะเจอสุข

Bodies don't deceive.
Flowers don't delude.
Illusion in the mind is
the source of delusion.

เนื้อหนังมันไม่ได้เรียกร้องให้ใครหลง
ดอกไม้มันไม่ได้เรียกร้องให้ใครหลง
มารยาของจิตเป็นตัวทำให้เราหลง



Follow your duties.
Don't follow your preferences,
and there will be no problem.

ให้เราทำตามหน้าที่ ไม่ทำตามอารมณ์
ความวุ่นวายก็จะไม่มี



**All living beings
are bombarded by constant change,
internally and externally.**

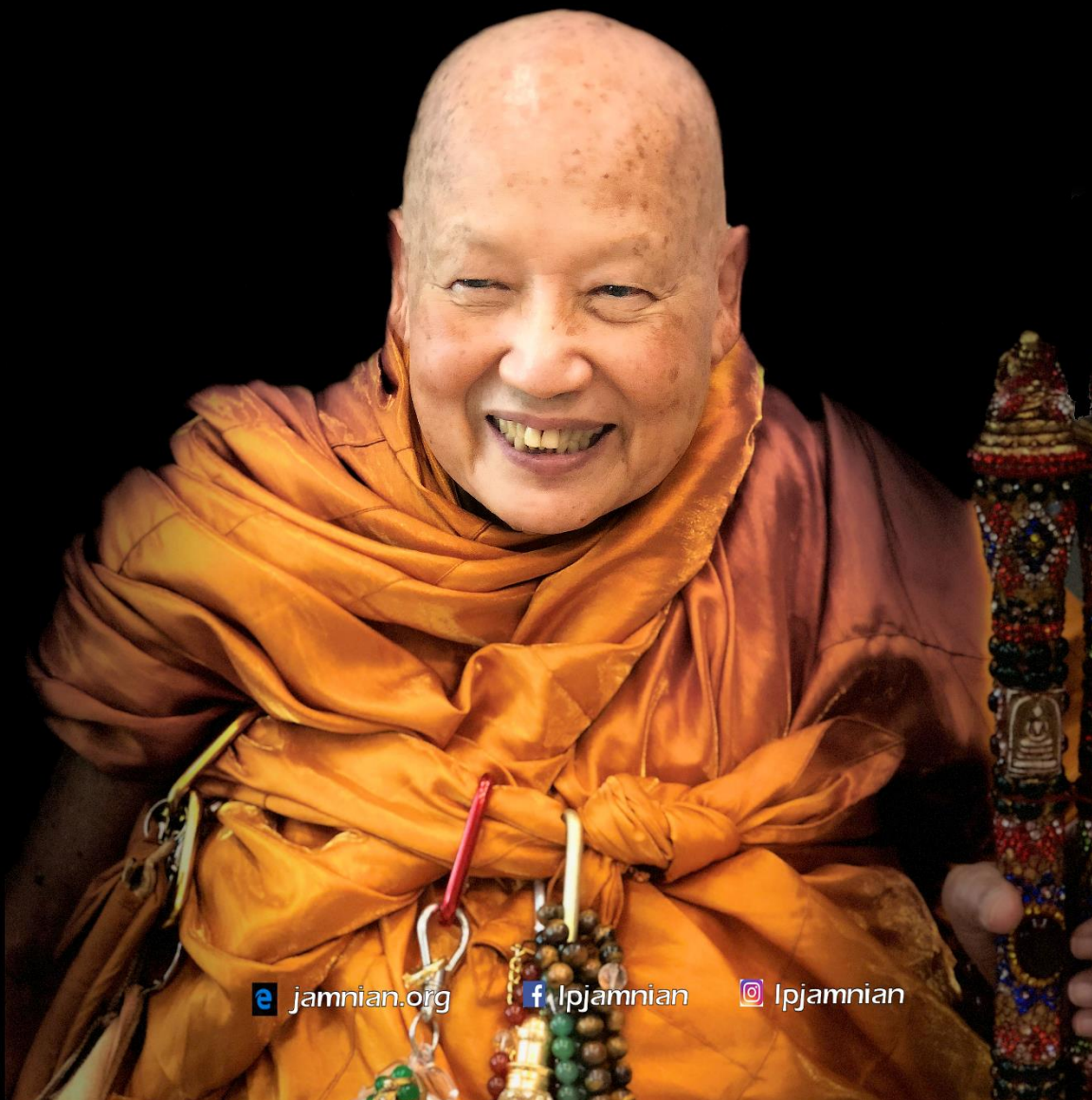
**All living beings suffer
because they cannot stop the mind.**

**สัตว์โลกวุ่นวาย
กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและวัตถุ
สัตว์โลกเป็นทุกข์เพราะหยุดจิตไม่ได้**



If you cannot do good, do not do ill.
If you cannot clean up, do not make a mess.

เมื่อทำความดีไม่ได้ก็อย่าทำชั่ว
เมื่อทำความสะอาดไม่ได้ก็อย่าทำความสกปรก



**Don't dwell on hurt feelings.
Don't be disappointed in yourself or others.
Don't be angry with yourself or others.
Don't hurt yourself
or others with spite or ill-will.**

**ไม่น้อยใจตัวเองและผู้อื่น
ไม่เสียใจตัวเองและผู้อื่น
ไม่โกรธตัวเองและผู้อื่น
ไม่ประชดตัวเองและผู้อื่น**

All things arise and cease.
If your mind is not attached,
there is no suffering
caused by arising and ceasing.

ธรรมะทั้งหลายเกิดขึ้นและดับไป
ทำใจไม่ไปยึด
ก็ไม่ทุกข์เพราะสิ่งที่เกิดและสิ่งที่ดับ

**The world is real:
real love, real anger, real hatred,
real beauty, and real decay.**

**โลกนี้ของจริงทั้งหมด รักจริง
โกรธจริง สวยจริง เน่าเปื่อยจริง**

To make a journey on the spiritual path,
you will need support from meritorious deeds
and the light of wisdom to illuminate your path
so that you can clearly see the suffering
and the perils of following your desires.
Renounce your likes and dislikes.

การเดินทางของจิตต้องมีบุญเป็นที่พึ่ง
ปัญญาเป็นแสงสว่าง ส่องทางให้เราเดิน
ให้เราเห็นทุกข์ เห็นโทษ สิ่งที่ชอบที่ชัง ก็ต้องวางเฉย

**Do your best wholesome deeds
just for the Perfections (parami),
not expecting anything in return.**

จงทำดีแต่อย่าเอาความดี เอาบารมีเท่านั้น
ทำดีที่สุดแต่ไม่หวังอะไร เอาบารมีอย่างเดียว

A large, ornate bronze bell with a stone base and a person in orange robes standing in front of it. The bell has intricate carvings and a central plaque. The person is wearing an orange robe and a matching head covering, and is standing on a paved area. The background shows some trees and a clear sky.

One way to delay your own practice
is to dwell on the defilement of others

สิ่งที่ทำให้เราล่าช้า
ก็คือการเอากิเลสของคนอื่นมานึกคิด



lamnaeak.org



lpjarnian



lpjarnian

Don't dwell on negativities that you see.
Don't dwell on negativities that you hear.
If something is beneficial and not harmful,
do it right away.



ตาเห็นอะไรไม่ดี อย่าเอามานึกมาคิด
หูได้ยินอะไรไม่ดี อย่าเอามานึกมาคิด
สิ่งใดมีประโยชน์ ไม่มีโทษ รีบทำโดยเร็ว

Even when targeted by gossip,
backstabbing, and mudslinging, do not
dwell on other people's defilements.
Your real refuge is
the Buddha, Dhamma, and Sangha.

เขาด่า เขาว่า เขานินทา กิเลสผู้อื่น
ไม่เอามาเป็นสรณะ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
เป็นสรณะที่พึ่งของเรา

Do not look at other people's anger.
Look at your own anger.

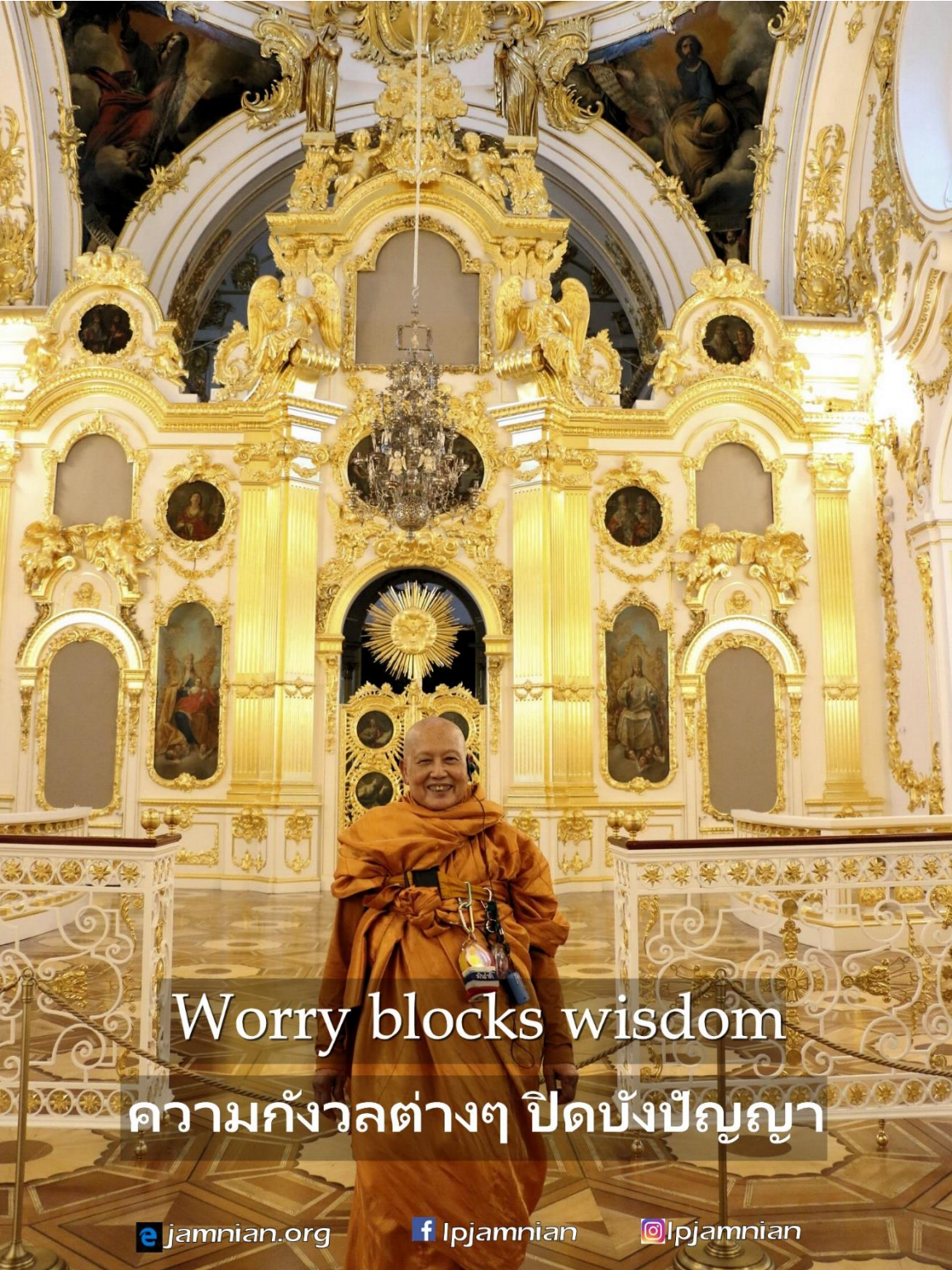
เราไม่มองคนโกรธ มองที่เราโกรธ



The mind, enslaved by thoughts,
lacks freedom.



จิตเป็นทาสความคิด จึงขาดอิสระทางจิต



Worry blocks wisdom
ความกังวลต่างๆ ปิดบังปัญญา



สิ่งที่มากระทบไม่มีกาลเวลา
มีปัญญาพลิกร้ายกลายเป็นดี

We are subject to an ongoing onslaught
of sense experiences. With wisdom,
negative sense contacts
can be turned into an opportunity.

**Learn to put memories to good use.
Do so by recalling those that are happy or joyful.
You can also make use of emptiness, clarity, and wisdom.
Memories of past grief and suffering are not useful,
so do not waste your energy recalling them.**

**รู้จักเอาสัญญาในจิตมาใช้ สัญญาในอดีตที่มีความสุข
ที่มีปิติในจิต เรียกมาใช้ได้หมด ความว่าง ความใส ปัญญา
เอามาใช้ ได้หมด
ความโศกเศร้าในภวังค์อย่าเอามาใช้**



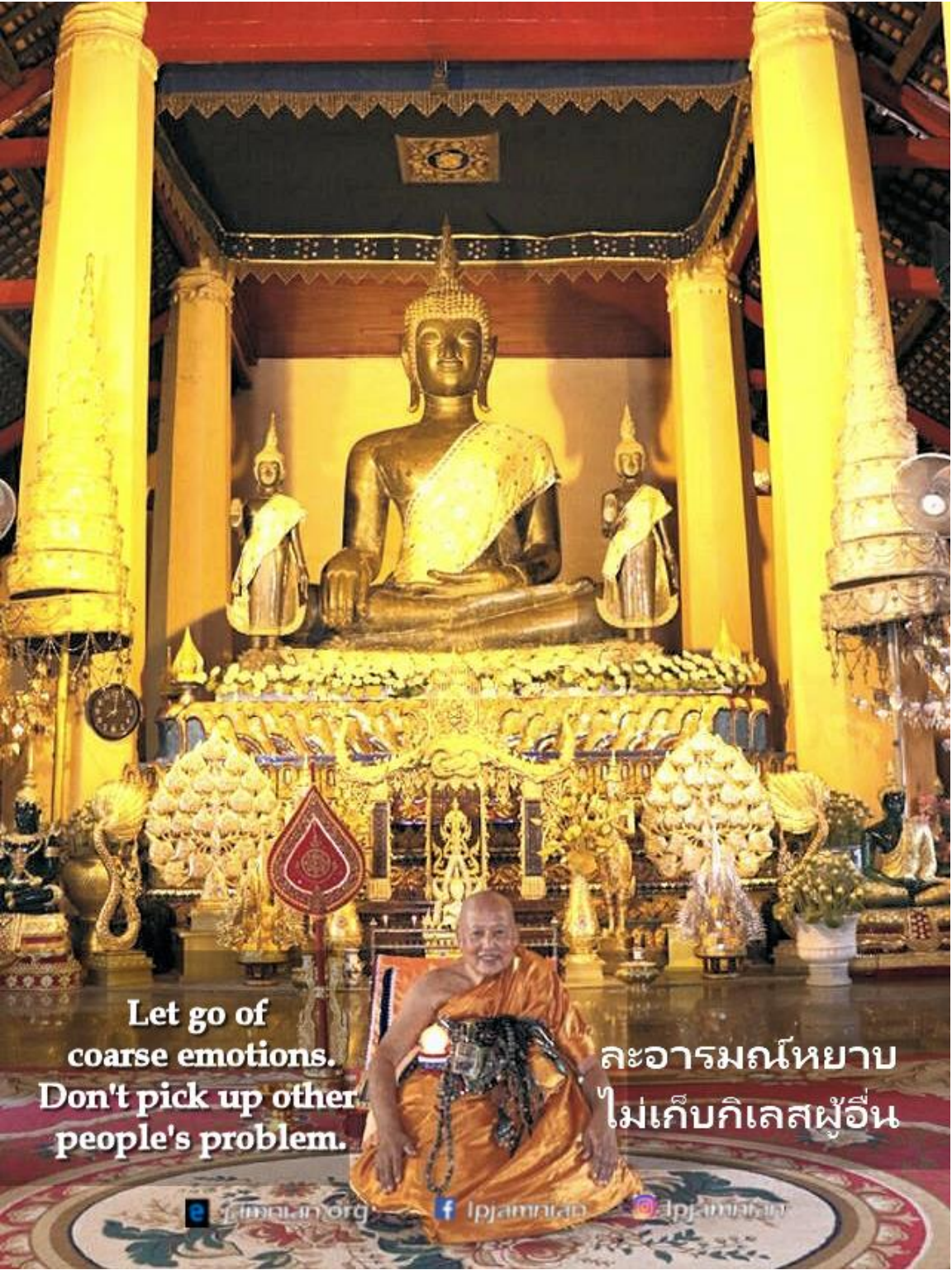
**Everything in this world is temporary.
You cannot rely on anything to be permanent.
Everything is here for just a short time.**

**โลกนี้เป็นของอาศัยทั้งหมด
เราจะเอาโลกนี้เป็นที่อาศัยตลอดไปไม่ได้
อาศัยได้ชั่วคราวเท่านั้น**



When faced with problems or worries,
try changing your mood by
thinking of something humorous.
Or else, keep the mind in emptiness.

ปัญหาทุกข์เล็กน้อย
ใช้วิธีเปลี่ยนเป็นคิดเรื่องตลกขบขัน
มาผ่อนคลายไปได้
หรือทำจิตอยู่กับความว่าง

A large, ornate golden Buddha statue is seated in a meditative posture within a temple. The statue is flanked by two smaller golden figures. The entire scene is set within a temple with tall, decorated pillars and a dark, patterned ceiling. In the foreground, a Buddhist monk with a shaved head, wearing orange robes and a black sash, is kneeling on a circular patterned rug. He is smiling and looking towards the camera. The background is filled with various religious artifacts, including a red ceremonial flag and several golden vessels.

Let go of
coarse emotions.
Don't pick up other
people's problem.

ละอารมณ์หยาบ
ไม่เก็บกิเลสผู้อื่น



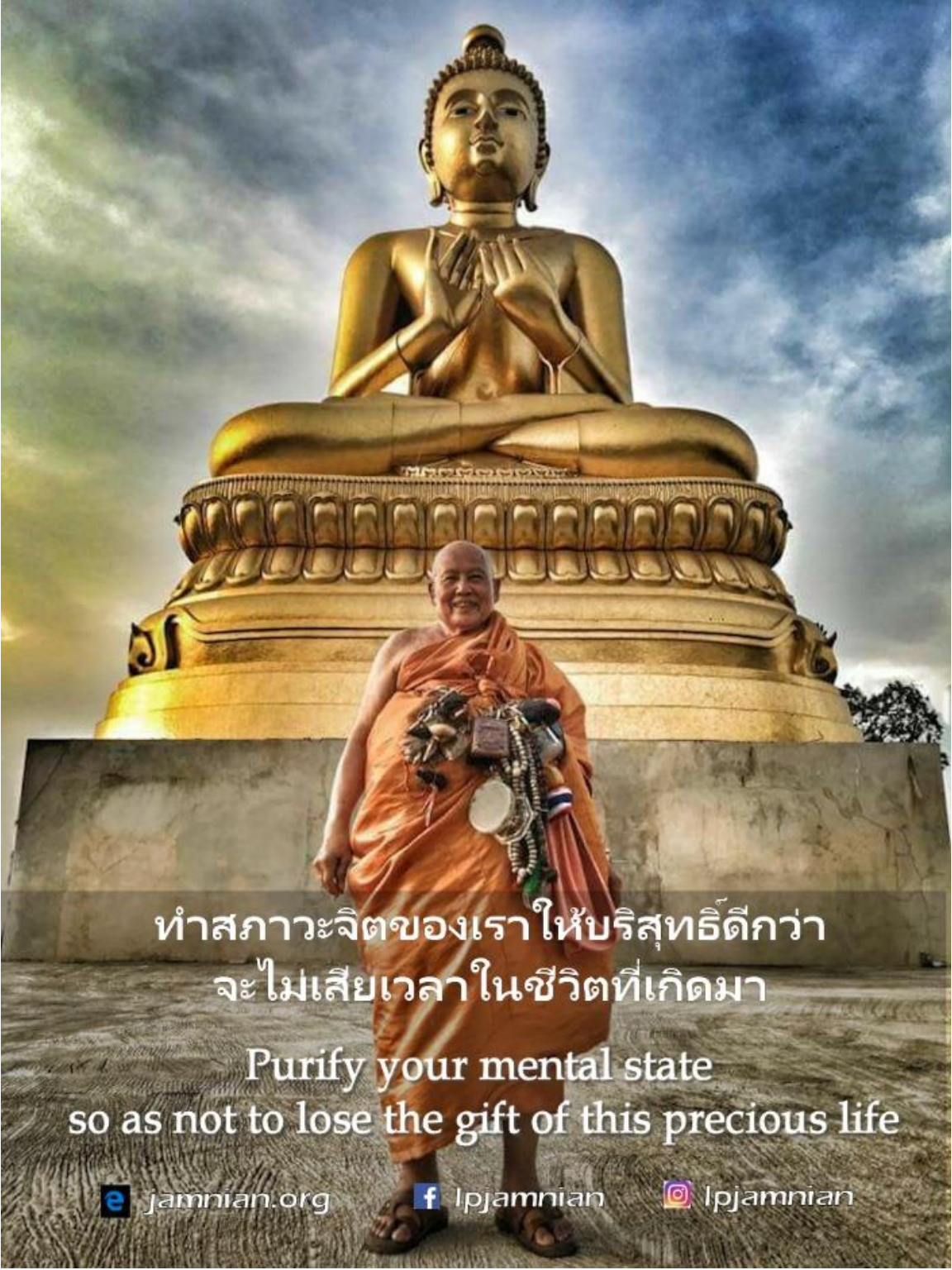
info@ipjamna.org



ipjamna.co



ipjamna.co



ทำสภาวะจิตของเราให้บริสุทธิ์ดีกว่า
จะไม่เสียเวลาในชีวิตที่เกิดมา

Purify your mental state
so as not to lose the gift of this precious life

**Mining for materials is rather difficult.
Finding your defilements is not.
The difficulty lies in whether you
are willing to let them go.**

การหาแร่ธาตุยังยาก
การหากิเลสไม่ยาก
ยากตรงที่จะละหรือไม่



By being absorbed in and
entertained by past memories,
one is unmindful of the present

เพลินอยู่ภายในกับสัญญาเก่าในอดีต
จึงไม่มีสติรู้อยู่กับปัจจุบัน

**Do not let the mind dwell on problems
regardless of form: people, objects, or nature.**

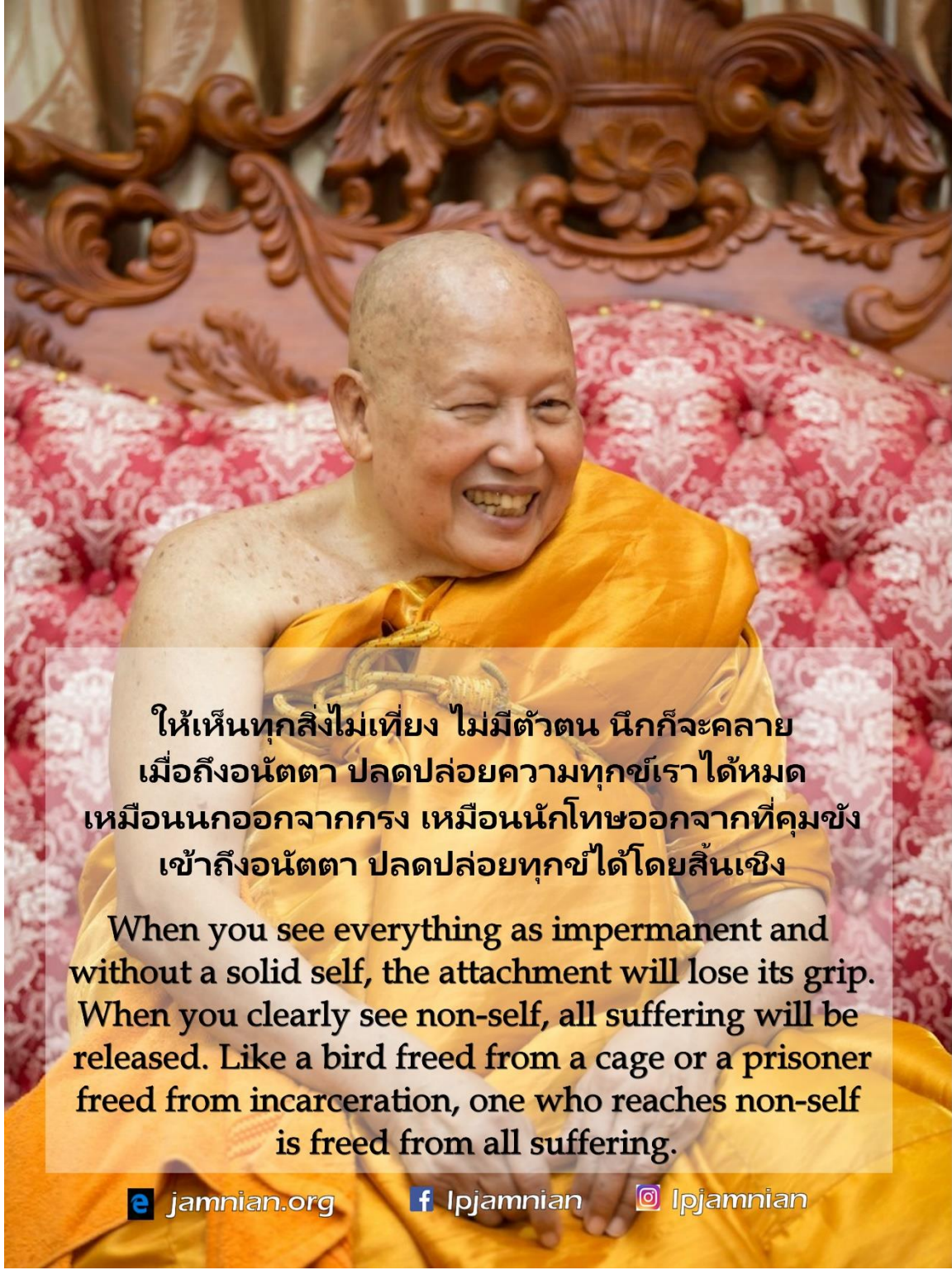
**ไม่เอาสิ่งวุ่นวายมาเป็นอารมณ์
ไม่ว่าจะเป็นบุคคล วัตถุ ธรรมชาติ**





Let go of old negative emotions
and mental states.
Cultivate new positive emotions
and mental states.
Let go of all worries.
Make the mind empty and happy.

ละอารมณ์เก่าที่ไม่ดีออกไปให้หมด
เก็บอารมณ์ใหม่ที่ดีไว้ในจิต
ละวิตกต่าง ๆ ออกไป
ทำจิตว่างให้มีความสุข



ให้เห็นทุกสิ่งไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน นึกก็จะคลาย
เมื่อถึงอนัตตา ปลดปล่อยความทุกข์เราได้หมด
เหมือนนกออกจากกรง เหมือนนักโทษออกจากที่คุมขัง
เข้าถึงอนัตตา ปลดปล่อยทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

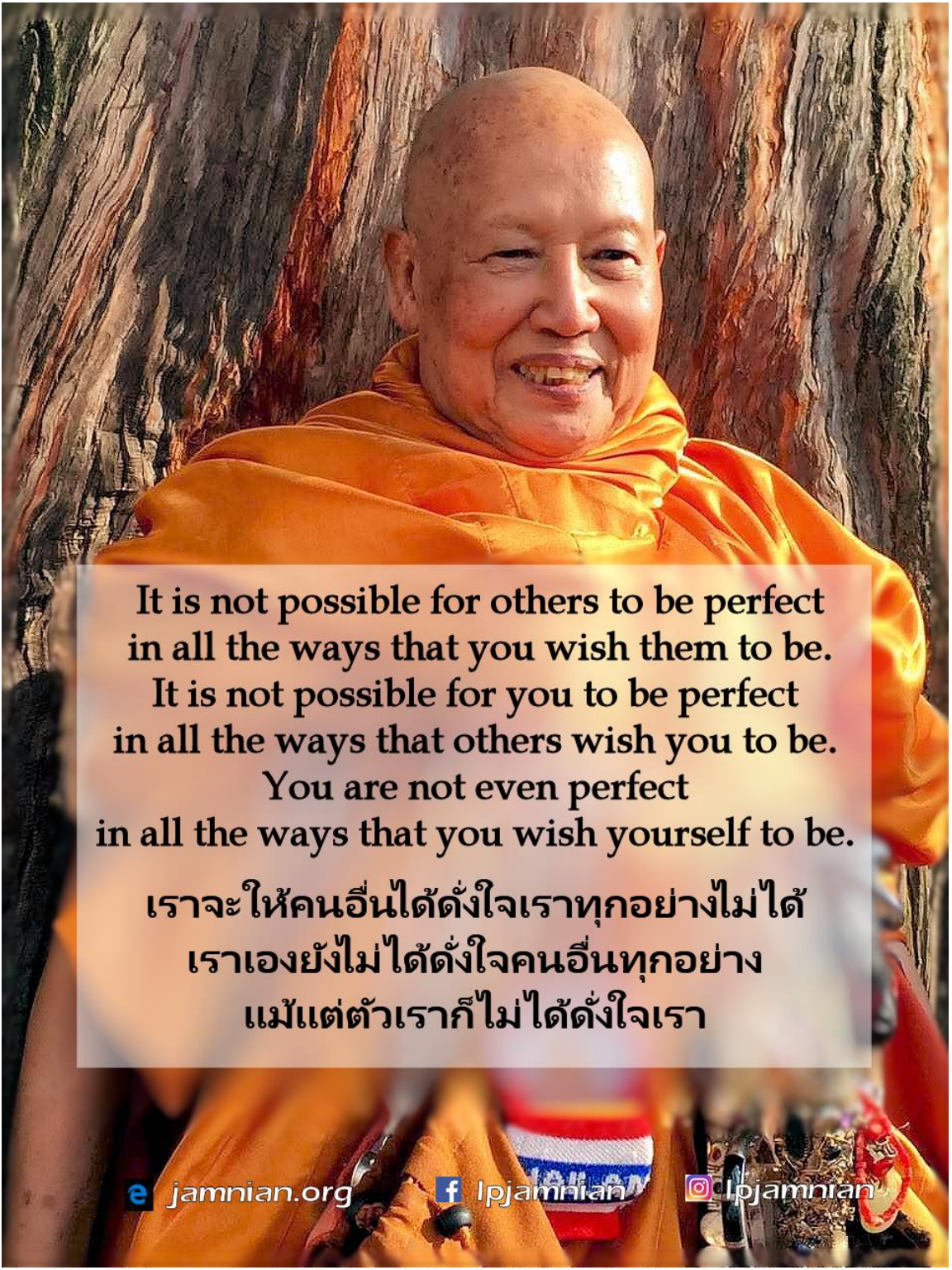
When you see everything as impermanent and without a solid self, the attachment will lose its grip. When you clearly see non-self, all suffering will be released. Like a bird freed from a cage or a prisoner freed from incarceration, one who reaches non-self is freed from all suffering.



เมื่อเกิดตัณหา ตัดตัณหาได้ ความทุกข์ก็ดับ
เมื่อตัดอุปาทานขั้นนี้ได้โดยเด็ดขาด
ความทุกข์ก็ดับ เรียกนิพพาน

Whenever craving is extinguished,
suffering is extinguished.

Whenever clinging to the aggregates is
extinguished, suffering is extinguished.
This is called Nibbana.



It is not possible for others to be perfect
in all the ways that you wish them to be.

It is not possible for you to be perfect
in all the ways that others wish you to be.

You are not even perfect
in all the ways that you wish yourself to be.

เราจะให้คนอื่นได้ตั้งใจเราทุกอย่างไม่ได้
เราเองยังไม่ได้ตั้งใจคนอื่นทุกอย่าง
แม้แต่ตัวเราก็กไม่ได้ตั้งใจเรา

Keep awareness lifted. Don't allow it to mingle with the mind because the mind is tainted with defilements.

When awareness separates from defilements, wisdom becomes accessible and clear.

Defilements can be cut through with the knowing safely in the middle; flexible and capable.

แยกญาณขึ้นข้างบน ไม่ให้ปนกับจิต เพราะจิตเต็มไปด้วยกิเลสมากมาย
ญาณรู้ บริสุทธิ์ ใส ว่าง ฝึกจิตให้อยู่เหนือสังขาร ญาณให้อยู่เหนือจิต
เมื่อญาณใสไม่ปนกับกิเลสในจิต ญาณก็มีปัญญาพิจารณาธรรม
เป็นทางสกัดตัดกิเลส ญาณอิสระเป็นกลาง ควรแก่การงาน



ยอมให้เป็นไปตามหน้าที่ของโลก
แต่เราต้องมีสติสัมปชัญญะ
พร้อมที่จะต่อสู้ความทุกข์
แต่จิตใจอย่าเป็นทุกข์ตามไปด้วย

Allow things to be as they are, but in the meantime,
use mindfulness and clear comprehension
to address the situation, without becoming distressed.

Keep your mind abiding in the voidness that is endowed with clarity, purity, bliss, and happiness.

Bring in the supra-mundane state of joy and happiness to support our beings, live our lives, and not feel caught up by our daily grimes.

Use the arising energy to help carry on your duties without feeling exhausted.

Before entering Nibbana, one must let go of the bliss and happiness resulting in the liberated viññāna abiding in the voidness, clarity, and purity.

หมั่นประคองจิตให้อยู่กับความว่าง ใส บริสุทธิ์ ปิติ และสุข

ให้ใช้ ปิติ และสุขที่เป็นปรมาัตถธรรม ที่ไม่มีตัวเรา

เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต และดำเนินชีวิตไปตามหน้าที่

โดยไม่เดือดร้อนไปกับชีวิตปัจจุบัน

พลังจากปิติจะช่วยไม่ให้เหนื่อยในการทำงาน

โดยที่ในท้ายสุดก่อนเข้าสู่นิพพาน ก็ต้องละทิ้ง ปิติ และสุข

ให้เหลือไว้แต่ความว่าง ใส และ บริสุทธิ์ ในตัวรู้ที่เป็นอิสระ



Use the wisdom mind to cut attachments with the past.
Cutting attachments does not mean erasing memories of the past.
Not a single memory can be erased, otherwise you would not be
able to read and write or even recognize your own name.
Just remove attachments and clinging. Then,
that to which you are not attached simply becomes the past.

เอาญาณปัญญาไปตัดอดีต การตัดอดีตไม่ใช่ลบสิ่งอดีต
อดีตลบสิ่งไม่ได้สักอย่าง
ถ้าลบสิ่งได้ หนังสือเราก็อ่านไม่ออกชื่อเราก็จำไม่ได้ว่าชื่ออะไร
ลบสิ่งเพียงอุปาทานเท่านั้นที่เราไม่ยึดถือ เป็นธรรมดาของเรื่องอดีตไป



**Use your faculty of knowing
to contemplate the body deeply.
To see that it is subject to deterioration.
Home to worms, filled with bones.
See its coarse and repulsive nature.
Observe that, in the end,
it is no different from refuse.**

พิจารณาด้วยญาณทั่วสรรพางค์กาย
ให้เห็นกายเป็นของเปื่อยพัง เป็นรังหนอน
เห็นกระดูกเป็นท่อนๆ เป็นอัฐภาพหลายๆ
เป็นของคาว เป็นของสุญหาย



**สันตติ บดบังอนิจจัง
อริยบทสี่ บดบังทุกข์
คณสัญญา บดบังอนัตตา**

**The constant arising and passing away of things
blocks our realization of impermanence.**

**Body movements in the four main positions
block our realization of suffering.**

**Old memories and perceptions
block our realization of non-self.**

ส่งคำถามหรือความประสงค์
ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

**Questions regarding this book
including reproduction may be directed to:**

email: info@jamnian.org