

บทบทวนธรรม DHAMMA REVIEW

(ภาคภาษาอังกฤษและภาษาไทย)

(English and Thai Version)

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
by Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
Expert in Buddhist Dhamma Medicine, Division
of Complementary and Alternative Medicine,
Ministry of Public Health

www.morkeaw.net

ขอมอบให้ / For

จาก / From



บทบทวนธรรม DHAMMA REVIEW

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
by Dr. Jaiphet Klajon (Morkeaw)

ISBN 978-616-93843-2-8

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

Publisher by Buddhist Dhamma Medicine Foundation of Thailand

ลิขสิทธิ์©มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

© Buddhist Dhamma Medicine Foundation of Thailand

แปลเป็นภาษาอังกฤษ โดย เบญจวรรณ ภูมิแสน

English Translation by Benjawan Poomsan

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

First Printing: 1 August 2023

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

Number of Copies: 10,000

ราคาเล่มละ ๒๕ บาท

Price :25 baht per copy

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

Printing : PIMDEE CO.,LTD.

30/2 moo 1 Chetsadawithi Road,Khokkam, Muang, Samutsakhon 74000

Tel. 02-401-9401

www.morkeaw.net

สนใจสั่งหนังสือติดต่อ กองบุญสื่อแพทย์วิถีธรรม

To order, please contact the Merit Media Team of Buddhist Dhamma Medicine Tel. 081-800-4511, 089-630-7076, 064-938-3005-7, 081-690-2311

บทบทวนธรรม

The “Dhamma Review”

คือปัญญาพาพ้นทุกข์
is a wisdom that leads to the end of
unhappiness and sufferings.

ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก

The Dhamma Review is the knowledge
that leads human beings to the ultimate
happiness of the mind and soul.
It is extracted from the Tripitaka

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว)
by Dr. Jaiphet Klajon (Morkeaw)

สารบัญ/Table of Contents

บทบทวนธรรม 166 ข้อ

Dhamma Review 166 items

9-25 บทนำ/ Introduction

Item	Page
ข้อที่ สูญทุกข์ DISSIPATION OF SUFFERING หน้า	27-30
1-2	31-33
3-5	34-35
6-7	36-37
8-10	38-39
11-13	40-43
14-15	44-45
16-17	46-47
18	48-49
19-21	50-57
22	58-59
23-25	60-61
26-28	62-75
29-34	76-83

Item	Page
ข้อที่ 35-36	หน้า 84-85
37-39	86-87
40-42	88-89
43-47	90-91
48-51	92-95
52-53	96-97
54-55	98-99
56-60	100-105
61-66	106-109
67-69	110-111
70-72	112-113
73-78	114-119
79	120-121
80-81	122-125
82-85	126-127
86-89	128-135

สารบัญ/Table of Contents

บททบทวนธรรม 166 ข้อ

Dhamma Review 166 items

Item	Page
ข้อที่ 90-91	หน้า 136-137
92-94	138-141
95-96	142-143
97	144-147
98-99	148-153
100-101	154-155
102-104	156-157
105-107	158-159
108-117	160-167
118-120	168-169
121-126	170-175
127-128	176-177
129-130	178-181

Item	Page
ข้อที่ 131-133	หน้า 182-183
134-135	184-187
136-137	188-189
138-140	190-191
141-143	192-195
144-145	196-197
146-148	198-199
149-165	200-214
ประวัติผู้เขียน	
Profile of the Author	215-224
เพลงแรงใจเพื่อมวลชน	225-228
Moral Support for the Masses	
เพลงแรงใจเพื่อมวลชน	229-230
Heartlights for Brothers and Sisters	

สารบัญ/Table of Contents

บทบทวนธรรม 166 ข้อ

Dhamma Review 166 items

Item	Page
BUDDHIST DHAMMA MEDICINE	
(9 Pills)	231
- Pill No.1	237
- Pill No.2	240
- Pill No.3	242
- Pill No.4	244
- Pill No.5	245
- Pill No.6	246
- Pill No.7	247
- Pill No.8	253
- Pill No.9	254
How to Prevent Coronavirus	255

www.morkeaw.net

บทนำ/ Introduction

บทบทวนธรรม

The “Dhamma Review”

คือปัญญาพาพ้นทุกข์

is a wisdom that leads to the end of
unhappiness and sufferings.

ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก
เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์
กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก

The Dhamma Review is the knowledge
that leads human beings to the ultimate
happiness of the mind and soul.
It is extracted from the Tripitaka.

บททบทวนธรรม เป็นองค์ความรู้แห่ง
พลังผาสุก บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้ทุกข์ ไร้กังวล

The Dhamma Review is the knowledge
of the happy and pure energy that is free
from all unhappiness and worries.

เริ่มต้นจากพระพุทธเจ้าแล้วกระจายไป
สู่มวลมนุษยชาติเป็นอุดมมงคล

From Lord Buddha, this wisdom has
been spread to all mankind for
auspiciousness.

บททบทวนธรรม เป็นบทที่ผู้เขียนได้
กลั่นออกมาจากคำตรัสของพระพุทธเจ้า
พระโพธิสัตว์ ในพระไตรปิฎก

The Dhamma Review is a script that
the author extracted from words of
Lord Buddha or bodhisattva in the
Tripitaka.

เมื่อผู้เขียนได้ศึกษาพระไตรปิฎก ได้
เรียนรู้จากครูบาอาจารย์และพากเพียร
ปฏิบัติตามแล้วก็ได้เข้าใจเข้าถึงสภาวะธรรม

The author, having scrutinized the
Tripitaka along with the knowledge
learned from his gurus and teachers, and
through perseverance and practice, has
reached the Sabhavadhamma (the state
of mind that understands the natural
conditions).

ได้ความจริงที่เป็นพลังผาสุกผ่องใส
ที่สุดในโลก อันเกิดจากการรู้ความจริง
ตามความเป็นจริง

It is when one obtains the truth which
is the energy of the ultimate happiness
and cheerfulness arising from knowing
the truth in reality.

จนถึงขั้นที่สามารถดับกิเลสเหตุแห่ง
ทุกข์ทั้งปวงได้เป็นลำดับ จนเกิดพลังผาสุก
ผ่องใสอันเลิศยอดที่สุดในโลก

This can eventually help one get to
the point that one can get rid of all
defilements which are the cause of all
sufferings, and it will bring the energy of
the ultimate happiness and cheerfulness.

ผู้เขียนได้เข้าใจสภาวะว่าเป็นอย่างไร
และได้กลั่นออกมาเป็นภาษาที่เข้าใจได้ง่ายๆ

The author understands what these
natural conditions are and has explained
it in a language that is easy for lay people
to understand.

สามารถตรวจสอบได้ว่าสอดคล้องกับ
พระไตรปิฎกเล่มใดข้อใด

It can be verified to which book and
which item in the Tripitaka it applies to.

แม้ถ้อยคำจะไม่ได้ตรงกันทีเดียว แต่
เนื้อหาสาระเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

The words may not be exactly the
same, but the meanings are the same.

เป็นดังที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เวลา
เราไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน เราก็ใช้คำของ
คนในเมืองนั้น ให้คนในเมืองนั้นเข้าใจได้
ง่าย ก็จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

Lord Buddha says no matter where
we are, we should use the language that
the people in that place understand,
making it easy for them. That will be
best.

หากผู้ใดได้พยายามทบทวนธรรมอย่าง
เข้าใจความหมาย เนื้อหาสาระให้ได้ทุกวัน
พิจารณาทบทวนซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจความ
หมายจากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน อย่าง
รู้เพียรรู้พัก ชัดเจนกับทุกกรรมกิริยาอาการ
ทางกายวาจาใจและผลสืบเนื่องในทุก ๆ คำ
ทุก ๆ ประโยค

ก็จะพบกับปาฏิหาริย์ คือ ผู้ทบทวน
ธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้น
กว่าภาษาที่เราทบทวน

If you put effort in reviewing this
Dhamma Review with the understanding
of its meaning and content every day,
reciting it over and over with perseverance
and rest in between, clearly understanding
the nuances of every word and every

sentence, you will see miracles. The dhamma reviewer will gain more and more wisdom which will be deeper than the words of the Dhamma Review itself.

จะมีญาณปัญญามากขึ้น นำไปใช้ในการพัฒนาฝึกฝนต่อยอดสู่ความเป็นพุทธะ (ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

You will gain more knowledge and wisdom that you can use in your continued practice to Buddhahood (becoming the enlightened, the awakened and the blissful one) .

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใด ที่ผู้ใดมีความทุกข์ใจ ทุกข์กาย หรือทุกข์เดือดร้อนจากสิ่งใด ๆ ก็ตาม ลองเอาบททบทวนธรรมมาปฏิบัติที่กายวาจาใจดู

Specifically on the day that you have suffering of the mind and body or you feel distressed for whatever reasons, try to recite this Dhamma Review, and put it into practice physically, verbally, and mentally.

ถ้าปฏิบัติได้ถูกต้อง ท่านจะพบว่าปัญหาทุกปัญหานั้นจะคลี่คลายออกไปเรื่อย ๆ ปัญหาจะเบาบาง จะคลี่คลายไปเรื่อย ๆ อย่างมหัศจรรย์

If you practice it correctly, you will see that all your problems will eventually and miraculously ease up, subside or disappear.

ยิ่งถ้าเราทบทวนเป็นประจำทุกวัน ก็จะเพิ่มพลังบุญกุศลในชีวิตของเรา

The more you review the dhamma on a regular basis, the more merit you will bring to your life.

ถ้าทบทวนอย่างเข้าใจแล้วเอามาปฏิบัติ กายวาจาใจของเราให้ถูกตรง ก็จะช่วยให้ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ ในการเพิ่มความผาสุกในชีวิตของเรา

If you recite it with real understanding and put it into the right practice physically,

verbally and mentally, you will have the master wisdom to eliminate the suffering and increase the happiness in your life.

ทุกข์จากอะไรก็แล้วแต่ ธรรมะนี่คือ...
ปัญญาหรือคาถาดับทุกข์

No matter what has caused your suffering, this dhamma is ... the wisdom or the incantation that can lead you to the end of suffering.

วันใดที่ทุกข์ การได้ทบทวนธรรม โดยพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้ ให้เข้าไปในจิต

ทบทวนหัวข้อ แล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนซ้ำๆ จะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

On the days that you feel unhappy, by trying to understand the real meaning of the Dhamma Review and absorbing it into your mind, by trying to understand the content and reciting it over and over, it can help you eradicate defilements and attachments that are the cause of suffering.

นี่คือ...ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนาจิต
วิญญูญาณเพื่อความผาสุกของเราและมวล
มนุษยชาติ

This is...the wisdom that is used to advance the mind and soul for your own happiness as well as the happiness of all mankind.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“การทบทวนธรรม การตรีกตรอง
ใคร่ครวญธรรมเป็นเหตุแห่งการหลุดพ้น
จากกิเลสทุกข์” พิจารณาด้วยอิทธิบาท
(ความยินดีเต็มใจ พอใจ) พิจารณาต่อเนื่อง
ไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลส
ทุกข์จะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการ
พิจารณาดังกล่าวมามากพอถึงขั้นเป็นพลัง
เผาทำลายกิเลสทุกข์ได้ กิเลสทุกข์ก็จะ
สลายตายไปด้วยความเต็มใจ

.....

ไฟล์เสียงอาจารย์หมอเขียว

[https://www.youtube.com/
watch?v=cr5PYD35aE8&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=cr5PYD35aE8&t=1s)

ไฟล์เสียงจิตอาสา

[https://www.youtube.com/
watch?v=8GVi9KPaOnw&t=50s](https://www.youtube.com/watch?v=8GVi9KPaOnw&t=50s)

Lord Buddha says

“reviewing dhamma or contemplating dhamma will lead to freedom from defilements and unhappiness.”
Contemplate the dhamma with Iddhipada (desire, willingness and contentment).
Continue contemplating without expectation of when the defilements and unhappiness will dissipate. Once the contemplation force is strong enough, it can destroy the defilements and unhappiness and cause them to vanish.

.....
ไฟล์เสียงภาคภาษาอังกฤษ

<https://www.youtube.com/watch?v=hU4q8vvd69w&t=43s>

บททบทวนธรรม เป็นบทที่กลั่นออกมา
จากพระไตรปิฎก

ซึ่งคำบางคำที่พระพุทธเจ้าตรัส ถ้าไม่
เข้าใจสภาวะจริงๆ จะเข้าใจยาก อธิบายยาก
ผู้เขียนจึงเอามาแปลเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย
เพื่อจะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ง่าย ได้
ดี ได้เร็ว

The Dhamma Review is extracted
from the Tripitaka. Some words uttered
by Lord Buddha may be hard to
comprehend and to explain unless you
are in the right state of mind. Therefore,
Morkeaw has made it into a language that
is easy for everyone to understand.

บททบทวนธรรมนี้ทำให้

The Dhamma Review will lead you to...

๑. ปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มีญาณ
ปัญญาแตกฉานในการทำลายทุกข์ เพิ่ม
ความผาสุกในชีวิต

Increase your wisdom on a daily basis.
You will master the wisdom that will help
you destroy your unhappiness and have
a real happy life.

๒. ปัญหาทุกปัญหา จะคลี่คลายเบาบาง
ธรรมะนี้...คือ ปัญญาดับทุกข์
...คือ คาถาดับทุกข์

Solve, eliminate or ease all sorts of
problems. This dhamma is the wisdom
to end sufferings. It is an incantation that
will lead you to the ultimate happiness.

บทบทวนธรรม

นี่คือ...

ปัญญาที่ใช้ในการพัฒนา
จิตวิญญาณให้ดีขึ้น
และมีความสุขที่สุดในโลก
จึงเป็นสิ่งที่แต่ละชีวิต
จะได้มีโอกาสเรียนรู้
และได้พัฒนาตนให้มีคุณค่า
และมีความสุขสืบไป

ดร.ใจเพชร กล้าจน (อาจารย์หมอเขียว)

The “Dhamma Review”

provides...

the wisdom to develop the
ultimate happiness of the mind
and soul. It is the knowledge that
each person will eventually
learn for their self-development,
to make oneself worthy and
perpetually happy.

by Dr. Jaiphet Klajon (Morkeaw)



บททบทวนธรรมข้อที่ “สูญทุกข์”
DHAMMA REVIEW ON
“DISSIPATION OF SUFFERING”

หายทุกข์ สุขแท้ ดีแท้ ตลอดกาล
When suffering disappears,
real happiness appears, forever.

คือ รู้ความจริงแท้ ว่า
It's when one understands that...

สิ่งที่ชอบ
ถ้าได้จะสุขใจชอบใจ
ถ้าไม่ได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ
If they get what they love,
they will be happy;
but if not, they will be unhappy.

สิ่งที่ชัง เกลียด กลัว
ถ้าได้จะทุกข์ใจไม่ชอบใจ
ถ้าไม่ได้จะสุขใจชอบใจ

If they get what they hate or dread,
they will be unhappy;
but if not, they will be happy.

คือ ตัณหา อากาโรหิให้ทุกข์ ใจชั่ว บ้า
This is deception; a symptom that leads
us to suffering, ignorance, evilness and
madness.

เป็นศัตรู วิกาโรหิ ความเลวร้าย
เป็นทุกข์ โทษ ภัย ตัวจริง

It is our enemy. It is real bad karma,
wickedness, suffering, detriment and
hazard.

การพ้นหรือหมด
สุขใจชอบใจที่สมใจอยาก
ก็จะพ้นหรือหมด
ทุกข์ใจไม่ชอบใจที่ไม่สมใจอยาก

Getting out of or getting rid of
the state of feeling the satisfaction
of what we want, we will be rid of
the suffering from what we do not get.

การพ้นหรือหมดทุกข์
จะสุขที่สุด
สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด

Getting out of or getting rid of
suffering is the ultimate happiness,
comfort and the mind that is worry-free.

ยินดีที่พ้นหรือหมดทุกข์
จะสุขที่สุด
สุขสบายใจไร้กังวลที่สุด

Being content that we get out of or be
rid of suffering is the ultimate happiness,
comfort and the mind that is worry-free.

(สุขโลกุตระ)

(Lokuttara sukkha - transcendent happiness)

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

Dr. Jaiphet Klajon (Morkeaw)

3 สิงหาคม 2566

3 August 2023

ทะเลธรรม จังหวัดตรัง

Sea of Dhamma, Trang Province

๑ เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น
เราต้องระลึกไว้ว่า
มันคือวิบากกรรมเขา
วิบากกรรมเรา
แก้ไขได้ด้วยการทำดี
ไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ

1. When there is a
misunderstanding between me
and someone else, I must remind
myself that it's the result of my bad
deeds and the other person's
bad deeds. I can fix this by doing
good deeds and not worrying.

แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า
ในชาตินี้ หรือชาติหน้า
หรือชาติอื่น ๆ สืบไป
ความเข้าใจผิดนั้น ก็จะหมดไปเอง

One day in this life or
the next lives,
this misunderstanding
will eventually come to an end.

๒ เราต้องรู้ว่า
แต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน
เราจึงควรประมาณการกระทำ
ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา
และฐานจิตของผู้อื่น
“คิดดี พูดดี ทำดีไว้ก่อน” ดีที่สุด

2. I have to understand that each person has a different state of mind.

I have to adjust my actions according to the state of mind of everyone.

Before I interact with others, “think good, speak good and do good” before I act is best.

๓ นับ ๑ ที่เรา
เริ่มต้นที่เรา ทำความดีที่เรา
นี่คือ...เส้นทางเพื่อการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

3. I can do good deeds starting
with my own self.

This is the path to self-reliance
and helping others from suffering.

๔ ต้องกล้าในการทำสิ่งดี
ละอายและเกรงกลัวในการทำสิ่งชั่ว
ชีวิตจึงจะพ้นทุกข์ได้

4. We must have the courage to
do good deeds and have shame
and fear of committing bad deeds
in order to be free from suffering.

๕ ชีวิตที่ไม่ได้หยุดชั่ว ไม่ได้ทำดี
ไม่ได้ทำจิตใจให้ผ่องใส
คือ...ชีวิตที่ผิดพลาด
คือ...ชีวิตที่ขาดทุน
คือ...ชีวิตที่สูญเปล่า

5. The life of those who do not stop doing bad acts, who don't do good acts, who don't make peace of mind, is a life of mistake, a life of loss, and a life of waste.

๖ การกระทำเดียวกัน
มีเหตุผลในการกระทำ
กว่าล้านเหตุผล
ต้องระวัง “อคติ
หรือ ความเข้าใจผิด
จากการคาดเดาที่ผิดของเรา”

6. People have a million reasons
for doing something.
Therefore, I must be careful
when I judge others
because my prejudice or my
misunderstanding can cause
wrong judgment.

๗) หลัก ๕ ข้อ ที่นำพาชีวิต
พ้นจากนรกตลอดกาลนาน
อย่าทนายใจ...ผู้อื่น
อย่าใส่ร้าย...ผู้อื่น
อย่าโกหก...ผู้อื่น
อย่าชิงชัง...ผู้อื่น
อย่าเบียดเบียน...ผู้อื่น

7. The five principles that will
perpetually save one's life from hell
are: do not guess the thought of
others; do not incriminate others;
do not lie to others; do not detest
others; and do not exploit others.

๘ สิ่งที่เราได้รับ
คือ สิ่งที่เราทำมา
ไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับ
โดยที่เราไม่เคยทำมา

8. What I am facing or receiving now
is the result of what I have done.

I will not face or receive
something that I never have
done before.

๙ ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น
แสดงว่า เรายังไม่เข้าใจตนเอง

9. If I don't understand others,
it means I still don't
understand myself.

๑๐ เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
ไม่มีอะไรบังเอิญ

10. When something bad happens
to me, it's not a coincidence.

ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ
เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น

Everything happens for a reason.

It's because I have done it before,
and I did it even more seriously in
the past.

เมื่อได้รับแล้วก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น

Once I accept it, my fate will become
better and better.

๑๑ สิ่งที่สร้างผลทุกวินาทีให้กับชีวิต
คือ วิบากกรรม

11. Karma is the thing that has an impact on every second of our life.

๑๒ วิบากกรรมมีจริง
ทำอะไร ได้ผลอะไร
ก็เกิดจากการกระทำของเราเองทั้งหมด

12. Karma is real.
What I am doing now
and the results I am getting all
derive from my own actions.

เจอเรื่องดี...เพราะทำดีมา
เจอเรื่องไม่ดี...เพราะทำไม่ดีมา
ทั้งในปัจจุบันและอดีต
สังเคราะห์กันอย่างละ ๑ ส่วน

Good karma derives from
good deeds; bad karma
derives from bad deeds;
Karma is synthesized
from both the present and
the past deeds.

๑๓ ไม่มีใครทำดีกับเราได้
นอกจากตัวเราเอง
ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเอง

13. Nobody can do good deeds
for me, except myself. Nobody can
do bad deeds for me, except myself.

เราเป็นทายาทของกรรม
เรามีกรรมเป็นกำเนิด
เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

I am the heir to my karma;
born of karma; and have
karma as my refuge.

เราจักทำกรรมอันใดไว้
ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม
เราจักได้รับผลของกรรมนั้น
อย่างแน่นอน

Whatever I do, for good or for evil,
because of that I will definitely
receive the consequences.

ไม่มีอะไรบันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้
นอกจากวิบากดีร้ายของเราเท่านั้น
ที่บันดาลสิ่งดีสิ่งร้ายให้เราได้
เราทำดีก็ได้รับผลดี
เราทำชั่วก็ได้รับผลชั่ว

Nothing can bring
forth good and bad things to us
except our own good and bad karma.
Only our karma can bring
forth good and bad things.
Do good, get good.
Do bad get bad.

๑๔ ไม่มีชีวิตใดหนีพ้น
อำนาจแห่งกรรมไปได้
ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี
ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว

14. No one can escape the power of
karma. Doing good deeds, naturally
brings good consequences.
Doing bad deeds, naturally brings bad
consequences.

๑๕ มาตลีเทพสารถิ
คือ วิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

15. Matali the Charioteer is the good
and bad karma in each of us.

เราทำดี
มาตลีเทพสารถิ ก็พาไปสวรรค์
คือ สุข สงบ เบา สบาย
ได้สิ่งดี

We do good deeds; Matali
the Charioteer takes us to heaven
and that makes us happy, peaceful,
light and comfortable; we receive
good things.

เราทำชั่ว
มาตลีเทพสารถิ ก็พาไปนรก
คือ ทุกข์ เปร้อร้อน เดือดเนื้อ ร้อนใจ
ได้สิ่งร้าย

We do bad deeds; Matali
the Charioteer takes us to hell
and that makes us unhappy,
anxious, uneasy and distressed;
We receive bad things.

๑๖ มาตลีเทพสารถิ
คือ วิบากดีร้ายที่สร้างสิ่งดีร้ายให้ชีวิต

16. Matali the Charioteer is the good and bad karma that brings good and bad things to each of us.

เป็นสิ่งที่เตือนสิ่งบอกว่า
อะไรเป็นกิเลส เป็นโทษ ให้ลดละเลิก
อะไรเป็นบุญกุศล เป็นประโยชน์
ให้เข้าถึง อะไรเป็นโทษ ให้เว้นเสีย

It is a vehicle that reminds us that if those things are lustful and harmful, we should reduce, refrain from or stop them; if they are meritorious and beneficial, we should approach them; if they are harmful, we should abstain.

๑๗) เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่ง
แต่ละอย่าง ให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุด
เท่าที่จะพึงทำได้
ให้โลกและเราได้อาศัย
ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

17. My job is to do my best to
keep everything in its best condition
so that we can live
together in this world before
everything becomes extinct.

๑๘ เราทำดี
ด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำผิดได้
“ก็ช่วย” แล้ว “วาง”
ให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา

18. I can do good deeds
by helping others not to do wrong.
If they are willing to accept my help,
I will do so.

“ช่วยไม่ได้” ก็ “วาง”
ให้ไปไปตามวิบากร้ายของเขา
เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทน
จึงจะเห็นธรรม
แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

If not, I will let it go. Let the good
or bad results of their karma do its job.
When they can no longer endure
their suffering, they will see dhamma
and will practice it and they will
eventually be free from suffering.

๑๕ สิ่งที่ไม่มองเห็น
ที่ทำหน้าที่สร้างสิ่งที่มองเห็น
และสิ่งที่เป็นอยู่ทุกอย่างในชีวิตของคน
คือ พลังวิบากดีร้าย
ที่เกิดจากการกระทำ ทางกาย
หรือวาจา หรือใจของผู้
ในอดีตชาติ และชาตินี้
สังเคราะห์กันอย่างละหนึ่งส่วน

19. Invisible energy
that forms every visible and
tangible thing in our lives
is the good or bad result of our
actions from what we do, what
we say and how we think
both in past lives and in this life.

๒๐ เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา
โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา
เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา

20. When something bad happens
to me, no one has done wrong to me.
It's me who has done wrong
to myself.

คนอื่นที่ไม่ดีนั้น
เขาผิดต่อตัวเขาเองเท่านั้น
และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง
เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเรา
แต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเอง

Others that do a bad act,
they are doing wrong
to themselves.

They will eventually receive
the results of their own bad actions.

Therefore, they are not doing
wrong to me,
but to themselves.

ถ้าเรายังเห็นว่า
คนที่ทำไม่ดีกับเรา
เป็นคนผิดต่อเรา
แสดงว่า เรานั้นแหละผิด

If I still think that someone
is doing wrong to me,
I'm actually the one
who is doing wrong.

อย่าโทษใครในโลกใบนี้
ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา
จะไม่มีทางบรรลุธรรม

Do not blame anyone else.
If I keep blaming others,
I will never become enlightened.

นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง
เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม”
อย่างแจ่มแจ้งว่า
“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับ
ล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้น”

People who do not accept this truth
are people who do not understand
the law of karma which states that
“everything that everyone is
receiving is caused by the acts done
by themselves.
All the results they receive is
caused by their own acts.”

เมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้ว
ผลนั้นก็จบดับไป

Once they accept the bad
result of their own actions,
that result will disappear.

และสุดท้ายเมื่อปรีนิพพาน
ทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป
ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร
เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จึงไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น
ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

Once they reach Nirvana,
they will be free from their
good and bad karma.

Nobody actually owns
anything in this universe.

At the end everything will go extinct.
Therefore, if we are not attached to
anything,
we will not suffer from anything.

๒๑ การได้พบกับเหตุการณ์
ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ตั้งใจเรา
เป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่า
ที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลส
คือ ความหลงชิงชังรังเกียจ
หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา
และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

21. Facing an unpleasant
situation is an invaluable
opportunity to practice
cleansing defilements, which
are hatred, love, ignorance
and other attachments.
It is a good opportunity to help
get rid of bad karma.

๒๒ ถ้าใครมีปัญหา
หรือความเจ็บป่วยในชีวิต
ให้ทำความดี ๔ อย่างนี้
ด้วยความยินดี จริงใจ จะช่วยให้ปัญหา
หรือความเจ็บป่วย ลดลงได้เร็ว

22. For those in trouble or who
are sick,
please do the following virtuous
acts with delight and sincerity.
Doing so will alleviate the problem
and the sickness quickly.

๑) ตำนึกผิด หรือยอมรับผิด

1. Accept your mistake or
admit your guilt

๒) ขอรับโทษ เต็มใจรับโทษ

หรือขออโหสิกรรม

2. Apologize, fully accept your guilt or ask for forgiveness for your sin

๓) ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดีอันนั้น

3. Determine to stop the bad deed

๔) ตั้งจิตทำความดีให้มาก ๆ คือ

ลดกิเลสให้มาก ๆ

แก้แค้นจองชนและหมู่สัตว์ให้มาก ๆ

4. Determine to do only good deeds by reducing defilements (greed, anger,

ignorance, passions, etc.),

and help other people and animals

as much as possible.

๒๓ ความดี...จะติดตามเรา
เหมือนเงาตามตัว
ความชั่ว...จะติดตามเรา
เหมือนล้อเกวียนตามรอยเท้าโคฉันทันนั้น

23. Good merit will follow us
like a shadow; and bad merit will
follow us in the same manner.

๒๔ การกระทำ
ทางกายวาจาใจที่ดีงาม
คือกำแพงความดีที่คุ้มครองชีวิตเรา
ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า
และชาติอื่น ๆ สืบไป

24. Good actions of the body,
good speech and good mind are
the virtuous walls that protect us
in this life and the next lives.

๒๕ เมื่อเกิดทุกข์ใจ ทุกข์กาย
เรื่องร้ายเข้ามาในชีวิต
เขามาเพื่อ...ให้เราได้ชดใช้
ให้เราไม่ประมาท ให้เราเพิ่มอริยศีล
ให้เราได้สำนึก ให้เราได้หมดวิบาก

25. When we have suffering of
the mind and the body or
when we have bad things in our lives,
they are here for us to repay,
for us to be prudent,
for us to increase the noble precepts,
for us to come to realization,
for us to be rid of bad karma.

๒๖ การพิจารณาเพื่อปราบมาร คือ
ความกลัว เวลาเจ็บป่วย
หรือ พบเรื่องร้าย
จะทำให้ดับทุกข์ใจ ทุกข์กาย
และเรื่องร้าย ได้ดีที่สุด
คือ ทำใจว่า โชคดีอีกแล้ว
ร้ายหมดอีกแล้ว รับเต็ม ๆ หมดเต็ม ๆ

26. Fear is the enemy that we have to
conquer.

When we are sick or face bad things
or the suffering of the body and the
mind,

this is what the best way you can say
to cope with that situation,
“I’m lucky again; bad things will
vanish again. I’m accepting it—totally!

เจ็บ...ก็ให้มันเจ็บ

Sickness...I'm accepting
the sickness.

ปวด...ก็ให้มันปวด

Pain...I'm accepting the pain.

ทรมาน...ก็ให้มันทรมาน

Suffering...I'm accepting the
suffering.

ตาย...ก็ให้มันตาย

Death...I'm accepting the death.

เป็นไงเป็นกัน รับเท่าไร่ หหมดเท่านั้น

Whatever will be, will be.

The more I accept, the
more will vanish.

เรา...แสน...สุด ๆ มัน...ก็ต้องรับ...สุด ๆ
มัน...จะได้หมดไปสุด ๆ
เรา...จะได้เป็นสุข...สุด ๆ

I...am...no good at all.

I, then, must accept it all.

I...will be happy after all.

เพราะสุดท้ายทุกอย่างก็ดับไป
ไม่มีอะไรเป็นของใคร
จะทุกข์ใจไปทำไม
ไม่มีอะไรต้องทุกข์ใจ
“เบิกบาน แจ่มใส ดีกว่า”

In the end everything will
come to extinction.

Nothing belongs to anyone.

Why worry, why be afraid?

Better to be delightful and
contented than afraid or worried.

๒๓) เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว คือ
อย่าโกรธ

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย

อย่ากลัวโรค อย่าเร่งผล อย่ากังวล

27. The mindset technique that
can help cure disease quickly is...

do not get angry; do not be
afraid of living; do not be
afraid of dying; do not be
afraid of disease; do not rush
for results; and do not worry.

อย่าโกรธ คือ

Do not get angry – meaning...

เราหรือใครได้รับอะไร
ผู้นั้นทำมา ส่งเสริมมา เฟ่งโทษ ถู้อสา
ถูก ชิงชัง หรือไม่ให้ภัย สิ่งนั้นมา

Whatever one receives, it is
because one has done it, has
promoted it to happen, has
blamed others for it, has taken
it the wrong way, has hated it
or has not forgiven.

เราหรือใครทำอะไร
ผู้นั้นต้องไปรับผลจากการกระทำนั้น

Whatever one does, one must
receive the results of that action.

ทุกคนล้วนอยากสุข อยากสมบูรณ์
ไม่มีใครอยากทุกข์ อยากพร่อง

All of us want to be happy;
all of us want to be complete.
Nobody wants to be unhappy;
nobody wants to be lacking.

ที่ยังทุกข์ ยังพร่อง
เพราะไม่รู้ หรือรู้ แต่ยังไม่ทำ

The reason people are still
unhappy, and lacking is because
they do not know the way, or they
know the way but cannot do it yet.

ไม่รู้ เพราะมีวิบากร้ายกั้นอยู่
หรือรู้ แต่ยังไม่ทำได้
หรือเพียรเต็มที่แล้ว
แต่ยังมีวิบากร้ายกั้นอยู่

They do not know the way
because their bad karma is
obstructing it, or they know the way
but cannot do it yet, or they do their
best but bad karma is obstructing it.

เราทำดีที่สุดแล้ว พอใจทุกเรื่องให้ได้
แล้วเพียรทำดีต่อไป ด้วยใจไร้ทุกข์

Do our best and try to be
satisfied. Keep persevering
in doing good deeds with a
happy heart in all matters.

อย่ากลัวเป็น อย่ากลัวตาย คือ

Do not be afraid of living, do not
be afraid of dying – meaning...

ตาย...ก็ไปเกิดใหม่ จะทำดีต่อ

If I die, I will be reincarnated and
will continue doing good deeds.

อยู่...ก็ทำหน้าที่ต่อไป จะทำดีต่อ

If I live, I will continue my job;
I will keep doing good deeds.

อย่ากลัวโรค คือ

Do not be afraid of disease –
meaning...

โรคไม่หายตอนเป็น ก็หายตอนตาย

The disease will heal either
when I am still alive or when I die.

เราสู้กับโรค
เรามีแต่ชนะ กับเสมอเท่านั้น

When I fight with a disease,
I either beat it or I am even with it.

โรคหาย เราก็ชนะ
ถ้าโรคไม่หาย
เราตาย โรคก็ตาย ก็เสมอกัน !!!

If the disease is healed, I win.
If it does not, I die. The disease
also dies. We are even!!!

สูตรแก้โรค คือ
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม รู้เพียรรู้พัก
สมดุลร้อนเย็น
หรือใช้สิ่งที่รู้สึกสบาย

A formula to fight with a
disease is having a happy heart,
having a kind heart, balancing
work and rest, balancing the
hot and cold elements, or using
things that make us feel good.

อย่าเร่งผล คือ

Do not rush for results –
meaning...

หายเร็วก็ได้ หายช้าก็ได้
หายตอนเป็นก็ได้ หายตอนตายก็ได้
หายตอนไหน ช่างหัวมัน

The disease can heal quickly.
The disease can heal slowly.
The disease can heal
when I am still alive.
The disease can heal when I die.
Whenever it heals, so be it!

อย่ากังวล คือ
Do not worry –
meaning...

ทำดีที่สุดได้ไม่วิวาท
อย่างรู้เพียรรู้พัก ให้ดีที่สุด

Do your best. Do not get into a
dispute. Balance work and rest
the best you can.

ล้างความยึดมั่นถือมั่น ให้ถึงที่สุด
สุขสบายใจ ไร้กังวล ที่สุด

Get rid of your attachments to
the best of your ability,
be contented and free from worry
as much as you can.

ดีที่ได้ไม่วิวาท คือเส้นทางทำดีนั้น
ไม่ปิดกั้นเกิน ไม่ฝืดฝืนเกิน
ไม่ลำบากเกิน
ไม่ทรมานเกิน ไม่เสียหายเกิน
ไม่แตกร้าเกิน ไม่เสี่ยงเกิน

The path toward good deeds is
the one without fighting;
the path that is not obstructed,
unsmooth, torturing, damaging,
disunited or risky.

๒๘ ความกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว
ทำให้เป็นได้ทุกโรค
ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม
เป็นสิ่งที่มียุทธธัมมามากที่สุด
ที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค
เป็นยารักษาโรคที่มีฤทธิ์เร็ว
และแรงที่สุดในโลก

28. Fear, worry, paranoid and
vacillation can cause all kinds of
diseases. A heart free of distress;
a wholesome heart is the most
effective tool in curing or
alleviating a disease.

It is the most fast acting and
strongest medicine in the world.

๒๘ วิธีการ ๕ ข้อ
ในการแก้ปัญหาคือปัญหาในโลก คือ

29. Here are the five ways to solve every problem in the world.

๑) คบและเคารพมิตรดี

1) Associate with good friends
and have respect for them

๒) มีอริยศีล

2) Practice the noble precepts

๓) ทำสมดุลร้อนเย็น

3) Adjust the cooling and heating
elements in your body

๔) ฟังตน

4) Practice self-reliance

๕) แบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์

5) Share with others with a pure heart

๓๐ ตัวชี้วัดว่า

วิธีนั้นถูกกันกับผู้นั้น

ทำให้สุขภาพดี คือ สบาย เบากาย
มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก

30. An indicator that tells you that the method being used is right for a person is that it makes that person healthy; meaning, the person feels comfortable, light, energized and happy.

ตัวชี้วัดว่า
วิธีนั้นไม่ถูกกันกับผู้นั้น
ทำให้เสียสุขภาพ คือ ไม่สบาย
ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง ไม่ผาสุก
หรือทุกข์ทรมาน

An indicator that tells you that
the method being used is not
right for a person is that it makes
that person unhealthy; meaning,
the person feels uncomfortable,
not lightened, not energized,
unhappy or is suffering.

๓๑ ตัวชี้วัดว่า
อาหารสมดุลร้อนเย็นเป็นประโยชน์
ทำให้มีโรคน้อย
มีทุกข์น้อย คือ เบาท้อง สบาย
เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน

31. An indicator that tells you that
the food is well-balanced,
beneficial to the body, causing no
or little illness or no suffering is
that the feeling is good in the
stomach, comfortable, lightened,
energized and the stomach feels
full for a long time.

ตัวชี้วัดว่า
อาหารไม่สมดุลร้อนเย็นเป็นโทษ
ทำให้มีโรคมามาก มีทุกข์มาก คือ
ไม่เบาท้อง ไม่สบาย ไม่เบาภายใน
ไม่มีกำลัง หิวเร็ว

An indicator that tells you that
the food is not hot & cold balanced,
harmful to the body, causing
many illnesses or sufferings is
that the feeling is bad in the
stomach, uncomfortable, heavy,
unenergized and you feel hungry
in a short time.

๓๒ หลักการทำดีอย่างมีสุข ๖ ข้อ

32. Here are the six principles for doing good deeds with a happy heart.

๑) รู้ว่าอะไรดีที่สุด

1) Know what is best

๒) प्रารณนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด

2) Wish for the best

๓) ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น
แล้วลงมือทำให้ดีที่สุด

3) Let go of your attachments
and just do your best

๔) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว

4) Be contented when you have
done your best

๕) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด

5) Do not attach yourself to things
that are the best

๖) นั่นแหละคือ...สิ่งที่ดีที่สุด

6) Do these 5 things and that is
what the best will be.

๓๓ ทำดีเต็มทีทุกวัน
ก็สุขใจเต็มที่ได้ทุกวัน
ได้เท่าไร พอใจเท่านั้น
พอใจเมื่อไร ก็สุขใจเมื่อนั้น

33. Do good deeds to the fullest
every day; have a happy heart
every day.

Be content with what you have.
The moment we are content is
the moment we are happy.

๓๔ ทำดีให้มาก ๆ
เพื่อจะให้ดีชงออกฤทธิ์แทนร้าย
ที่เราเคยพลาดทำมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ
จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต
ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

34. Keep doing many good deeds
so good karma will manifest and
overcome the bad karma
that we have mistakenly done
in this life or in past lives.
The good karma will save us
in this life and in future lives.

๓๕ ยึดอาศัย “ดี”
ที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” “นั่นดี”
แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า
ต้องเกิด “ดี” ตั้งใจหมาย
ทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย
ณ เวลานั้น
“ไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริง”
“นั่นไม่ดี”

35. Doing something “good” that
can actually happen is a “good”
thing,
but expecting it to happen the way
you want it
when timing and other factors are
not right and it “cannot actually
happen” is “not a good thing.”

๓๖ จงทำดีเต็มที่
เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่

36. Do good deeds to the best of
your ability,
exert yourself to the fullest and
be totally happy.

ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร
คือ สุขยอดแห่ง
“ความอิมเอิบ เบิกบาน แจ่มใส”

Do not have anything stuck in
your mind.

Do not attach to material or
immaterial things.

This is the ultimate “happiness
and joyfulness.”

**๓๗ ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก
คน...โง่...กว่ากิเลส**

37. All the problems in the world
occur because people are
foolish and yield to defilements.

**๓๘ กิเลส โลก โกรธ หลง
เป็นสิ่งที่คนโง่ คนชั่ว คนทุกข์ คนบ้า
หวงแหนที่สุดในโลก**

38. Defilements (greed, anger and
ignorance) are what the foolish,
the wicked, the unhappy and
the crazy cherish the most.

๓๘ วิธีแก้ปัญหาคือลดกิเลส...เหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

39. To solve all problems in the world is to reduce defilements which are the cause of all suffering.

ลดกิเลส...ลดทุกปัญหา

When defilements are reduced, all types of problems are also reduced.

เพิ่มกิเลส...เพิ่มทุกปัญหา

When defilements are increased, all types of problems are also increased.

๔๐ วิธีแก้ปัญหาง่ายนิดเดียว

อันไหนแก้ได้ก็แก้ แก้ไม่ได้ก็ไม่ต้องแก้

40. The way to solve a problem is super simple; we solve what can be solved; we do not solve what cannot be solved.

๔๑ สุขจากกิเลส คือ

ทุกข์ที่บรรเทาชั่วคราว

เหมือนได้เกางี้กลาก

บวก วิบากร้าย ไม่สิ้นสุด เลิกซะ !!!

41. A happiness state derived from defilements is an unhappiness state that is relieved temporarily – like scratching the ringworm. It's bad karma which will go on endlessly.
Stop it!!!

๔๒ ยินดีในความไม่ชอบไม่ชัง
ได้พลังสุด ๆ ได้สุขสุด ๆ

42. Being content with the feeling
of not liking and not hating
something will give you
the ultimate power and happiness.

ยินดีในความชอบชัง
เสียพลังสุด ๆ ได้ทุกข์สุด ๆ

Being content with the feeling
of liking and hating something
will deprive you of power and
happiness.

๔๓ ทำร้ายเขามาตั้งมากตั้งมาย
ยังมีหน้ามาโกรธมาเกลียดเขาอีก
มันชั่วเกินไปแล้วเรา

43. I have hurt that person many
times (in my past lives), yet I still
have the gut feelings of rage
and hatred for that person.
I am the evil one.

๔๔ ที่ทำชั่ว ยังมีเวลาทำ
ที่ดี ทำไมไม่มีเวลาทำ

44. We have time to commit bad
acts but why don't we have time
to do good acts.

๔๕ อยากได้สิ่งใด จงคิดถึงนั้นกับผู้อื่น

45. If you want to have something,
think about that for someone else.

๔๖ เกิดอะไร จงท่องไว้
“กู-เรา-ฉัน” ทำมา

46. Whatever happens, keep in
mind “I caused it.”

๔๗ เมื่อมีเรื่องไม่ชอบใจ ไม่เข้าใจ
แล้วเกิดคำถามว่า...ทำไม ๆ ๆ
ให้ตอบว่า...ทำมา ๆ ๆ

47. When there is a situation that is
not pleasant or that you don't
understand, and you ask
“why, why, why.”

Tell yourself “I, I, I caused it.”

๔๘ คนที่แพ้ไม่ได้ พลาดไม่ได้
พรองไม่ได้ ทุกข์ตายเลย “โง่ที่สุด”
คนที่แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้
พลาดก็ได้ ไม่พลาดก็ได้ พรองก็ได้
ไม่พรองก็ได้ สบายใจจริง “ฉลาดที่สุด”

48. Those who cannot lose or fail
are the unhappy ones.

“They are the most foolish ones.”

Those who can either win or fail
and can take whatever happens
are the happy ones.

“They are the wisest ones.”

๔๕ ถามว่า...ตั้งใจทำดี ทำไมไม่ได้แค่นี้
ตอบว่า...เพราะทำชั่วมามาก

49. Question: I have worked so hard to be so good, is that all I get?
Answer: Because you have done many bad things.

ถามว่า...มากแค่ไหน
ตอบว่า...หาที่ต้นที่สุดไม่ได้

Question: How many?
Answer: Gazillions and unfathomable things.

ถามว่า...แล้วจะทำอย่างไร
ตอบว่า...อดทน รอคอย ให้อภัย
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

Question: And what should I do?
Answer: Be patient. Wait. Forgive.
Keep doing good deeds. You may
have to wait until your next life.

๕๐ อดีตที่ผิดพลาด ให้สำนึก
ปัจจุบันที่ผิดพลาด
จากกิเลส หรือ จากการประมาณ
ที่ไม่พอเหมาะ ให้แก้ไข

50. Realize the mistakes that you
have made in the past.

For the present time, correct your
mistakes that derive from
defilements
or inappropriate actions.

๕๑ ทำดีเต็มที่ทุกวัน
ก็สุขใจเต็มที่ไ้ทุกวัน

51. Do good deeds to the fullest every
day; have a happy heart everyday.

๕๒ เก่งอริยศีลเป็นสุข
ไม่เก่งอริยศีลเป็นทุกข์
อยากเป็นสุข
จงติเตียนการผิดอริยศีล
จงยกย่องการถูกอริยศีล

52. Following the noble precepts brings you happiness; not following the noble precepts brings you unhappiness. If you want to be happy, condemn those who break the noble precepts and praise those who follow the noble precepts.

๕๓ ศีล คือ ไม่เบียดเบียน
ตนเอง คนอื่น สัตว์อื่น
เป็นประโยชน์
ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อสัตว์อื่น

53. The precept means not causing harm to oneself, to other people and to other animals. The precept means doing something that is beneficial to oneself, to other people and to other animals.

๕๔ วิธีตั้งอริยศีล คือ

ให้เลิกในสิ่งที่ชอบ...แบบยึดมั่นถือมั่น
(ล้างชอบ)

ให้ชอบในสิ่งที่ชัง...แบบยึดมั่นถือมั่น
(ล้างชัง)

54. We can set our commitment to follow the noble precepts by quitting what we like that we are attached to (meaning cleansing what we like) and by liking what we hate that we are attached to (meaning cleansing what we hate).

๕๕ อย่าคื๋อต่อศีล
 คื๋อต่อศีล

ทำให้ทุกข์หนัก ทุกข์หนักมาก
ทุกข์หนักที่สุด

55. Do not defy the precepts.
When you do, you will suffer;
you will suffer a lot; you will suffer
the most.

๕๖ ทุกเสี้ยววินาที
ทุกอย่างไม่เที่ยง อย่ายึดมั่นถือมั่น
ต้องพร้อมรับ พร้อมปรับ
พร้อมเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา

56. Every split second is uncertain.

Do not hold fast to anything.

Always be ready to accept,

adjust and change.

๕๓) สมบูรณ์และทันใช้...ดีที่สุด
พร้อมแต่ทันการณ์
ดีกว่าสมบูรณ์...แต่ไม่ทันใช้

57. “Perfect and timely” is best.
Imperfect but timely is better than
“perfect but not timely.”

สมบูรณ์แต่ไม่ทันใช้ไม่มีประโยชน์อะไร
“Perfect but not timely” is useless.

เร็วและพร่อง

แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย...นั่นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี...นั่นไม่ดี

“Fast but imperfect” that yields
more advantage than disadvantage
is good; however, if it yields more
disadvantage than advantage,
it is not good.

ช้าและสมบูรณ์

แล้วเกิดผลดีมากกว่าผลเสีย...นั่นดี
แต่เกิดผลเสียมากกว่าผลดี...นั่นไม่ดี

“Slow but perfect” that yields more
advantage than disadvantage
is good; however, if it yields more
disadvantage than advantage,
it is not good.

๕๘ เย่ ๆ ๆ ดีใจจัง ไปได้ดังใจ
(วิบากหมด กิเลสตาย ได้กุศล)

58. Yay! Yay! Yay! I'm so happy
I'm not getting what I want.
(No more consequence from karma,
no more defilements, merit arises.)

แย่ ๆ ๆ ซวยแน่เรา เอาแต่ใจ
(วิบากเพิ่ม กิเลสพอก งอกอกกุศล)

Yae! Yae! Yae! I'm so busted for
being self-centered.
(More consequence from karma,
more defilements, and evil arises.)

๕๘ เย่ ๆ ๆ ไม่หวั่นไหว ใจเป็นสุข

59. Yay! Yay! Yay! I'm not
worried. I'm happy at heart.

๖๐ ใจที่เป็นสุข สุขที่สุดในโลก
ใจที่เป็นทุกข์ ทุกข์ที่สุดในโลก

60. The mind that is happy is the best
mind in the world. The mind that is
unhappy is the worst mind in
the world.

๖๑ “ให้”

แล้วคิดที่จะไม่เอาอะไรจากใคร
...ให้ได้...

(กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

61. “Give” without expecting
anything in return...from anyone.

๖๒ รวมพลัง พวธ. (ขานรับว่า)

พลัง พวธ. (กล่าวทั้งหมด ๓ ครั้ง)

(พร้อมกัน) คิดดี พูดดี ทำดี เสนอดี

สลายอัตตา สามีคิ นีฬาสุก เย

62. United Por. Wor. Tor.

We are united. [Say it 3 times.]

Think good, say good, do good,
provide good. Destroy ego.

Be united. Be happy. Yay!

๖๓ ยินดี พอใจ ไร้กังวล

63. Be content, satisfied and
care-free.

๖๔ ความสุขของชีวิตอยู่ที่ความพอ
สุขอยู่ที่พอ พออยู่ที่ใจ

64. Happiness of one's life is from
contentment of what one has.
Be happy with what you have,
having enough is in your mind.

พอเมื่อไหร่...ก็สุขเมื่อนั้น
ไม่พอเมื่อไหร่...ก็ทุกข์เมื่อนั้น

The moment you feel you have
enough is the moment you are
happy.

The moment you feel you do not
have enough is the moment you are
unhappy.

๖๕ สุขทุกข์ทางใจ
แรงเท่ากบดินทั้งแผ่นดิน

65. The strength of emotional
happiness or unhappiness is
astronomical.

สุขทุกข์ทางกาย
แรงเท่ากับฝุ่นปลายเล็บ

The strength of physical comfort or
discomfort is minuscule.

๖๖ กายนี้มีไว้เพื่อดับทุกข์ใจเท่านั้น
กิจอื่น...นอกจากนี้...ไม่มี...

66. Our physical body's job is
to get rid of the mental sufferings.
Besides this job...nothing else.

๖๗) สิ่งที่ดีที่สุดในโลก คือ
คบและเคารพมิตรดี
ไม่โทษใคร ใจไร้ทุกข์
ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

67. The best thing in the world is
associating with good friends, not
blaming anyone, having a heart
that is free from suffering,
continuing to do good deeds and
being patient until our next lives.

๖๘ ไม่คบไม่เคารพมิตรดี
ไม่มีทางพ้นทุกข์

68. Unless you associate with good friends and have respect for them, there is no way you can end suffering.

๖๙ พร้อมสู้อุปสรรคอย่างเบิกบาน
ไม่ทรมานจนเบิกบูด
ไม่หย่อนยานจนย่ำแย่

69. Be prepared to cope with obstacles with a cheerful heart. Do not be overly harsh on yourself. Do not be overly yielding with yourself.

๗๐ ตั้งตนอยู่บนความลำบาก
ที่ไม่ทรमानเกิน คือ
หนทางแห่งการพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

70. Set yourself in discomfort to the point that is still bearable is a way to self-reliance and helping others to be rid of their sufferings.

๗๑ ปัญหาและอุปสรรค
ไม่เคยหมดไปจากโลก
มีแต่ทุกข์ใจเท่านั้นที่หมดไปจากเราได้

71. Problems and obstacles can never be rid of from the world, but the sufferings of our mind can be rid of.

๗๒ ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะทุกข์ใจ
ความทุกข์ใจ ไม่ได้แก้ปัญห
มีแต่เพิ่มปัญหา

72. There is no use in being
distressed. Being distressed
does not help solve the problem
but increases them.

สุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป
จะทุกข์ใจไปทำไม
เบิกบาน...แจ่มใสดีกว่า

In the end, everything will go
into extinction.

Why feel sad? Better to be
cheerful and merry.

๗๓ เมื่อเรามุ่งหมาย
และพยายามหยุดชั่ว
มุ่งหมายให้เกิดดี
และพยายามทำดีอย่างเต็มที่แล้ว
ยอมหรือกล้าให้เกิดสิ่งเลวร้ายสุด ๆ
ทุกเรื่องให้ได้
ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์ใจ

73. When we intend to and try to stop committing bad acts or intend to have good things happen and try our best to do good deeds; or when we permit or dare to let the worst things happen to us, we will have nothing to feel distressed about.

๓๔ ให้ตรวจดูว่าในชีวิตเรา
ยังมีเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น
หรือเสียหายแล้ว
ทำให้ใจเราเป็นทุกข์ได้

74. Examine your life to see if what
has happened to you, or what has
caused damages to you still causes
the suffering of the mind.

ถ้ามีอยู่แสดงว่า
ยังมีกิเลส...เหตุแห่งทุกข์อยู่
ให้กำจัดกิเลสความยึดมั่นถือมั่นนั้นเสีย
If so, it means that there are still
defilements which are the cause of
your suffering. You need to get rid of
the defilements and the attachments.

๗๕ ถ้าเราดับทุกข์ใจได้
ก็ไม่มีทุกข์อะไรที่ดับไม่ได้

75. If we can get rid of the suffering
of the mind,
there is no other suffering that
we cannot get rid of.

๗๖ ความสำเร็จของงาน
ไม่ใช่ความสำเร็จของงาน
ความสำเร็จของใจ
คือ ความสำเร็จของงาน
ใจที่ไร้ทุกข์
ใจที่ยินดี
ใจที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า

งานจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ
เมื่อเราได้พยายามทำเต็มที่แล้ว
เพราะเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

76. The accomplishment of the job is not the success of the job. It's the accomplishment of the heart that is the success of the job; i.e., the heart that is free from suffering – the heart that is content – the heart that is not attached to whether that job will be a success or not – when we have done our best because we clearly understand the law of karma.

๗๗ ระว่าง...กิเลส
มักจะหลอก
ให้ยึดมั่นถือมั่น
ในสิ่งที่สำคัญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

77. Beware! Defilements often
delude you to attach to things that
appear to be more and more
important.

๓๘ ความสมบูรณ์

หรือ

ความสำเร็จของกิจกรรมการงาน

คือ ความหลง

หลงให้ยึด หลงให้ทุกข์

ส่วนความสำเร็จของใจที่พ้นทุกข์

พ้นความยึดมั่นถือมั่น

คือ ความจริง

78. Completion or accomplishment of the job is a delusion. It deludes you into attachments and suffering. Conversely, accomplishment with a happy mind that is free from attachments is the real thing.

๗๕ ดีทางโลก ๑๐ ระดับ

ดีระดับ ๑๐

เป็นความหลง

ส่วนดีระดับ ๑๑

คือความจริง

เป็นดีทางธรรม

เป็นความพ้นทุกข์

79. Being successful and scoring a 10 on the scale in the secular world is a delusion. However, scoring 11 is the real success achieved with dhamma which leads to end of suffering.

จากความไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า
ดีทางโลกจะเกิดมากน้อยแค่ไหน
เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดีระดับ ๑๐
และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว

This happens by not attaching to how
successful you are in the secular
world when you have already done
your best to make it to Number 10 on
the scale.

๘๐ เมื่อได้มุ่งหมายให้เกิดดี
และพยายามทำอย่างเต็มที่แล้ว
แต่ดีนั้นไม่สมบูรณ์ไม่สำเร็จตั้งใจหมาย
กิเลสมักจะหลอกบอกว่า

80. When you have already done your best to achieve your goal, but it did not turn out as complete or as successful as desired, the defilements are tricking you into believing that...

ถ้าไม่สมบูรณ์ ไม่สำเร็จจะเสียหาย
จะไม่สบายใจ เป็นความหลง
ให้ใช้ปัญญาหักล้างกิเลส
โดยบอกกับกิเลสว่า
ถ้าได้มากกว่านี้ ถ้าสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้ จะเสียหาย

... if the goal is not complete or
successful, it will bring you damages
and uneasiness. This is a delusion.

Use your wisdom to get back at
the defilements by telling them
the opposite, that if you got more,
if it was more complete or more
successful, it would bring damages.

เพราะในขณะนั้น...ยังไม่ใช่เวลาที่จะได้
มากกว่านี้...ยังไม่ใช่เวลาที่จะสมบูรณ์
หรือสำเร็จกว่านี้...ในครั้งนั้นไม่สมบูรณ์
ไม่สำเร็จจะดีที่สุด ยุติธรรมที่สุด

ตามกุศลอกุศลของเรา
และคนที่เกี่ยวข้อง

It's because at that moment,
it was not the time for you to get more,
it was not the time for it to be more
complete or more successful, it is
the best and just for you at that
moment according to your merits
or demerits and of those who are
involved.

๘๑ เหนือความเก่ง คือ วิบากร้าย
เก่งแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิบากร้าย
ร้ายแค่ไหนว่าแน่ ก็แพ้วิบากดี
วิบากดีที่แน่นแท้ ที่ดีที่สุด
คือ ใจไร้ทุกข์ ใจดีงาม

81. What is more powerful than any great person, is their bad karma.

No matter how great you are, you will be defeated by your bad karma. Conversely, no matter how bad the situation is, you will be protected by your good karma. The best karma of all is the mind that is free of suffering; the mind that is wholesome.

๘๒ จงฝึกอยู่กับ
ความเป็นจริงของชีวิต
ที่พร่องอยู่เป็นนิตย์
อย่างผาสุกให้ได้

82. Practice living a life that is
constantly imperfect and be happy
with it.

๘๓ ความยึดมั่นถือมั่น
จะทำให้เกิด
ความพร่อง ความพลาด
ความทุกข์

83. Attachment to things causes
imperfection, blunders and
unhappiness.

๘๔ ถ้างความยึดมั่นถือมั่น
ของใจได้สำเร็จ
คือ ความสำเร็จที่แท้จริง

84. When we can successfully
get rid of what we are attached to,
we are truly successful.

๘๕ จงเบิกบาน...
เบิกบาน... และเบิกบาน...
จงเบิกบาน
อย่างเป็นอมตะธรรม

85. Be delightful, contented and
happy. Be everlastingly delightful,
contented and happy with dhamma.

๘๖ แพทย์วิถีธรรม
ลดโรค ลดยา ลดค่าใช้จ่าย
ลดทุกข์

86. Buddhist Dhamma Medicine
reduces diseases, the use of
medicine, expenses and suffering.

๘๗ แต่ละชีวิตจะมีสภาพ

87. Each of us will be in the
following existing circumstances.

ทุกข์เท่าที่โง่ โง่เท่าที่ทุกข์

We are unhappy to the extent of our
ignorance (or foolishness); we are
ignorant (or foolish) to the extent of
our unhappiness.

โกรธเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โกรธ

We are angry to the extent of our
ignorance; we are ignorant to
the extent of our anger.

โลภเท่าที่โง่ โง่เท่าที่โลภ

We are greedy to the extent of
our ignorance; we are ignorant to
the extent of our greed.

หลงเท่าที่โง่ โง่เท่าที่หลง

We are misled to the extent of
our ignorance; we are ignorant
to the extent of being misled.

ยึดเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ยึด

We are attached to things to the extent of our ignorance; we are ignorant to the extent of our attachment to things.

กลัวเท่าที่โง่ โง่เท่าที่กลัว

We are fearful to the extent of our ignorance; we are ignorant to the extent of our fear.

ชั่วเท่าที่โง่ โง่เท่าที่ชั่ว

We are immoral to the extent of our ignorance; we are ignorant to the extent of our immorality.

ไม่ทุกข์เท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ทุกข์

We are not suffering to the extent
of our wisdom; we are wise to the
extent of our lack of suffering.

ไม่โกรธเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โกรธ

We are not angry to the extent
of our wisdom; we are wise to
the extent of our lack of anger.

ไม่โลภเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่โลภ

We are not greedy to the extent
of our wisdom; we are wise to
the extent of our lack of greed.

ไม่หลงเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่หลง

We are not deluded to the extent
of our wisdom; we are wise to
the extent of our lack of delusion.

ไม่ยึดเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ยึด

We are not attached to things to the
extent of our wisdom; we are wise
to the extent of our non-attachment
to things.

ไม่กลัวเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่กลัว

We are not fearful to the extent
of our wisdom; we are wise to
the extent of our lack of fear.

ไม่ชั่วเท่าที่ฉลาด ฉลาดเท่าที่ไม่ชั่ว

We are not immoral to the extent
of our wisdom; we are wise to
the extent of our lack of immorality.

๘๘ คนลดกิเลส

คือ...คนฉลาด

คนดี คนสุข

88. Those who reduce their
defilements are wise, moral and
happy people.

คนไม่ลดกิเลส

คือ...คนโง่

คนชั่ว คนทุกข์

Those who do not reduce their
defilements are ignorant
(or foolish), immoral and unhappy
people.

**อยากฉลาด อยากสุข อยากดี
ต้องลดกิเลส**

If you want to be wise, happy and
moral, you must reduce your
defilements.

๘๙ ในโลกนี้
ไม่มีอะไรเที่ยง
ไม่มีอะไรที่เราควบคุมได้
ไม่มีอะไรที่เรากำหนดได้
นอกจากใจที่ไม่ทุกข์ของเราเท่านั้น
ที่เรากำหนดได้

89. In this world, nothing is permanent. There is nothing we can control or regulate, except for our own mind, which we can control to be free from suffering.

๕๐ วัตถุไม่เที่ยง
มีแต่ใจรู้ทุกข์เท่านั้นที่เที่ยง

90. Material things are
impermanent; only the heart that is
free from suffering is permanent.

๕๑ คนโง่
ไม่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
จะไม่มีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง

91. Ignorant (or foolish) people
have no wisdom to get themselves
out the state of suffering; they will
not have faith and the right
precepts.

ส่วนคนที่มีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง
ก็จะมีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
และคนที่มีปัญญาที่พาพ้นทุกข์
ก็จะมีศรัทธา
และศีลที่ถูกต้อง

Conversely, those who have faith
and the right precepts will have
wisdom to get themselves out the
state of suffering; and those who
have wisdom will have faith and
the right precepts.

๕๒ คนมีปัญญา

จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์

แต่จะมีปัญญาหาเหตุผล

ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

92. Wise people do not have the intellect in finding any reasons to cause themselves to be fearful, immoral or distressed, but they do have the intellect in finding reasons for themselves to be rid of fear, immorality and distress.

คนไม่มีปัญญา
จะมีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน กลัว ชั่ว ทุกข์
แต่จะไม่มีปัญญาหาเหตุผล
ให้ตน พ้นกลัว พ้นชั่ว พ้นทุกข์

Unwise people have the intellect in finding reasons to cause themselves to be fearful, immoral or distressed, but they do not have the intellect in finding reasons for themselves to be rid of fear, immorality and distress.

๘๓ ในโลกนี้... ไม่มีอะไรสำคัญเท่า
“การดับทุกข์ใจ... ให้ได้”

93. Nothing in this world is as
important as “cessation of the
suffering of the mind.”

๘๔ เมื่อเกิดเรื่องที่เรารู้สึกไม่ดี
โดยสัจจะแสดงว่า
เราทำหรือส่งเสริมสิ่งผิดสิ่งไม่ดีมา
ในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ

94. When something happens that
makes us feel bad, the truth reveals
that we have done or promoted
something that is unwholesome in
this life or previous lives.

เมื่อทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด
จะเป็นวิบากร้ายใหม่
ที่ทำให้วิบากร้ายเก่าที่รับ
ก็ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้ง่าย
ไม่มีวันหมดเกลี้ยงได้เร็ว
แต่จะหมดเกลี้ยงได้ยาก
และหมดเกลี้ยงได้ช้า
และวิบากร้ายใหม่
ก็จะเพิ่มอย่างไม่มีวันสิ้นสุด

When you have done something
wrong and do not accept it, a new
bad karma will arise which will be
added to the old bad karma. This
will always continue; and the new
bad karma will keep adding
perpetually.

๕๕ การไม่ยอมรับผิด

ไม่สารภาพผิด จะเพิ่มฤทธิ์วิบากร้าย
แต่การยอมรับผิด การสารภาพผิด
จะลดฤทธิ์วิบากร้ายและเพิ่มฤทธิ์วิบากดี

95. Not admitting that you have done something wrong or not confessing that you have done it will increase the potency of the bad karma. On the other hand, admitting that you have done something wrong or confessing that you have done it will decrease the potency of the bad karma and increase the potency of the good karma.

๙๖ คนโง่...เท่านั้นที่ไม่ยอมรับผิด
ไม่ยอมรับภาพผิด
ไม่ยอมรับสำนึกผิด

96. Only the ignorant (foolish)
ones do not admit that they
have done wrong, do not
confess that they have done it,
or do not feel remorseful.

๕๓) การยอมรับ

ความจริงตามความเป็นจริง

ด้วยการสำนึกผิด สารภาพผิด ยอมรับผิด
เต็มใจรับโทษ ขอโทษ ขออโหสิกรรม
ตั้งจิตหยุดสิ่งที่ไม่ดี ตั้งจิตทำสิ่งที่ดี
คือลดกิเลส และช่วยเหลือผู้อื่น
ให้ได้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้
ด้วยความยินดี จริงใจ

97. Accepting the truth as it is, by being remorseful; accepting your mistake or admitting your guilt; doing it willingly and wholeheartedly; asking for forgiveness; setting your mind to stop committing bad deeds and to do good deeds is a way to reduce defilements and help others with a cheerful heart and sincerity.

เป็นสุขยอดแห่งพลังความดี
ที่ทำให้ใจไม่ทุกข์

It is the ultimate wholesome energy
that will cause the mind to be free
from suffering.

ดันเรื่องร้ายออกไป ได้มากที่สุด
คุณสิ่งดีเข้ามาสู่ชีวิต ได้มากที่สุด
รับร้ายแล้ว ร้ายก็หมดไป
เราก็จะโชคดีขึ้น

It can push bad things out of
your life better than anything.
It can attract good things to your
life better than anything.
Once you accept all the bad things,
the bad things will diminish, and
you will be more fortunate.

ได้เป็นตัวอย่าง และแรงเหนี่ยวนำ
ในการปฏิบัติที่ดี ที่ถูกต้อง
สู่ความพ้นทุกข์
เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริง
อันยอดเยี่ยมยั่งยืนที่สุด
ต่อตนและมวลมนุษยชาติ

Your good examples will inspire
people to do good acts. It will lead
them to be rid of suffering and to
real happiness which is superb
and permanent, and beneficial to
yourself and humanity as a whole.

๘๘ เป้าหมายทุกเรื่อง
ถ้าต้องการให้สำเร็จเร็ว
จง “อย่ายึดมันถือมัน”

98. The goal for achieving
everything quickly is “do not attach
to it.”

ยิ่งยึดยิ่งไม่ได้
ยิ่งไม่ยึดยิ่งได้ ยึดเท่าไร ๗ ก็จะไม่ได้อะไร
เท่านั้น ๗

The more attachment, the less
achievement; the less attachment,
the more achievement. The more
you attach to it, the farther away
you are from the goal.

ยิ่งยึดยิ่งพร่อง ยิ่งยึดยิ่งช้า
ยิ่งโง่ ยิ่งทุกข์ เพราะยึดคือวิบากร้าย

The more attachment, the more
deficiency. The more attachment,
the more delay. The more ignorance
(or foolishness), the more suffering.

It is because attachment is
bad karma.

อยากได้ อย่ายึด ถ้ายึด จะไม่ได้

If you want it, do not attach to it.

If you attach to it, you will
not have it.

ยิ่งยึด ยิ่งโง่ ยิ่งชวย

The more attachment, the more
ignorant and more unfortunate.

ยิ่งยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จช้า
ทั้งทางโลกและทางธรรม

The more attachment, the more
the goal is delayed – both
worldly and spiritually.

ยิ่งไม่ยึด เป้าหมายยิ่งสำเร็จเร็ว
ทั้งทางโลกและทางธรรม

The less attachment, the more
the goal is expedited – both
worldly and spiritually.

ยึด จะไม่พ้นกลัว จะไม่พ้นทุกข์
จะไม่ได้สุขที่ยั่งยืน

Attachment brings fear and suffering.
You will not obtain long-lasting
happiness.

แต่ถ้าไม่ยึด จะพ้นกลัว จะพ้นทุกข์
จะได้ความสุขที่ยั่งยืน

But non-attachment edges out
fear and suffering. You will obtain
long-lasting happiness.

๙๙ ยึดมันถื้อมัน
ทำให้ “ใจเป็นทุกข์”

99. Attachment causes “mental
suffering.”

จะมีวิบากร้ายมาทำลาย
ทำให้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จช้า
หรือสำเร็จเร็ว
แต่มีเรื่องร้าย

It induces bad karma, which
obstructs or delays success; or
achievement may happen quickly
but it comes with many negative
incidents.

เป็นบาป
มีวิบากร้ายเจือ
ผลไม่สมบูรณ์

It is sinful because it is
contaminated with bad karma;
thus, the outcome is not perfect.

จะสำเร็จความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ที่ยอดเยี่ยมยั่งยืนช้ำที่สุด

It will substantially delay
long-lasting spiritual happiness...

ทำให้เกิดการบาดเจ็บปวดร้าว
ทางจิตวิญญาณได้มากที่สุด
และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น
ทำชั่วได้ทุกอย่าง

...which will substantially
cause spiritual agony and will
induce oneself and others to doing
all types of immoral acts.

๑๐๐ ไม่ยึดมั่นถือมั่น
จะทำให้ “ใจเป็นสุข”

100. Non-attachment leads to
“spiritual happiness.”

จะมีวิบากดีมาช่วย
ทำให้สำเร็จได้เร็ว

It induces good karma which
expedites success.

เป็นบุญที่เต็มที่สุด
ไม่มีวิบากร้ายเจือ
จะสำเร็จเร็วที่สุดสมบูรณ์ที่สุด

It is fully virtuous because it is
not contaminated with bad karma.
The achievement will happen quickly
and completely.

ไม่เกิดการบาดเจ็บ
ปวดร้าวทางจิตวิญญาณ
และเป็นพลังที่ทำให้ตนหรือผู้อื่น
ทำสิ่งดีได้ทุกเรื่องเมื่อถึงเวลาอันควร
เป็นบุญกุศลสูงสุด

It does not cause spiritual agony and
will induce oneself and others to do
many types of moral acts
when the timing is right. It is
the supreme merit.

๑๐๑ ต้องไม่ยึดมั่นถือมั่นให้ได้
“จึงจะได้”

101. You must get to the point
that you are not attached to it;
then you “will get it.”

๑๐๒ ทำตามจริงที่เป็นไปได้จริง
ชีวิตก็ไม่มีอะไรทุกข์

102. Doing righteous things that are realistic, your life will have nothing to suffer.

๑๐๓ ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้ที่เข้าใจ
เชื่อ และ ซัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง

103. Suffering naturally does not fall on those who understand, believe and clearly comprehend the law of karma.

๑๐๔ ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
จะเอาทุกข์มาแต่ไหน

104. Those who understand,
believe and clearly comprehend
the law of karma will have no source
that would cause them suffering.

๑๐๕ ผู้ที่เข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรม จะไม่ทำชั่ว จะทำแต่ดี
ผู้ที่ไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด
เรื่องกรรม จะทำชั่ว

105. Those who understand,
believe and clearly comprehend
the law of karma will not commit
bad deeds; will only do good deeds.

១០៦ អ្នក​ដែល​មិន​ច្បាស់​ចិត្ត មិន​ជឿ មិន​ច្បាស់
 ច្បាប់​នៃ​កម្ម​នេះ​យ៉ាង​ច្បាស់​ច្បាស់
 មិន​ច្បាស់​ចិត្ត
 មិន​ច្បាស់ មិន​ច្បាស់

106. Those who do not understand,
do not believe, do not clearly
comprehend the law of karma will
remain foolish (or ignorant),
immoral and distressed.

១០៧) អ្នក​ដែល​ខ្លាច មិន​ច្បាស់ គឺ​ជា អ្នក​ដែល

107. Being fearful, immoral
and distressed is foolish.

๑๐๘ กรรมคือ...ความจริง
ความจริงคือ...กรรม
เชื่อชัดเรื่องกรรม
คือ...เชื่อชัดความจริง
เชื่อชัดความจริง
จึงจะหลุดพ้นจากทุกข์ได้

108. Karma is the truth.

The truth is karma.

Clearly believing in karma is clearly
believing in the truth. This will
liberate us from suffering.

๑๐๕ ความเข้าใจ เชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นรหัส เป็นปัญญา
ที่จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด
มีฤทธิ์ที่สุด ในการดับทุกข์
ในการคลายความยึดมั่นถือมั่น
ในการเข้าสู่ความผาสุกที่แท้จริง

109. The understanding, belief and clear comprehension of the law of karma is a special code for the wise. It is the utmost wisdom that is most important and most potent in the cessation of suffering, in letting go of attachments and in entering the state of real happiness.

วิบากต้องรับ กิเลสต้องล้าง พุทธะจึงจะเกิด

We must accept our bad karma.
We must cleanse our defilements.
Buddha will then appear.

๑๑๐ ความเข้าใจ ความเชื่อ และ ชัด
เรื่องกรรมเท่านั้น
จึงจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

110. Only with the understanding,
belief and clear comprehension of
the law of karma, you will be able
to let go of attachment.

๑๑๑ ความไม่เข้าใจ ไม่เชื่อ ไม่ชัด
เรื่องกรรม
ทำให้ยึดมั่นถือมั่น
ทำให้เป็นทุกข์

111. Lack of the understanding,
belief and clear comprehension
of the law of karma causes
attachment and suffering.

ส่วนความเข้าใจ เชื่อ ชัด
เรื่องกรรม
ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น
ทำให้เป็นสุข

Conversely, the understanding,
belief and clear comprehension
of the law of karma causes
non-attachment and contentment.

๑๑๒ สุขจากการให้
ด้วยใจ...ที่บริสุทธิ์
ยอดเยี่ยมยิ่งใหญ่มากว่าการเอา
112. Happiness gained from
giving with a pure heart is
greater than from receiving.

๑๑๓ สุขจากการให้
ด้วยใจที่...บริสุทธิ์
สุขสบายใจ...ที่สุดในโลก
เป็นสุขที่สุด...ที่สุดในโลก

113. Happiness from giving with
a pure heart is the greatest
contentment and happiness of all.

๑๑๔ คุกที่แท้จริง
คือ กิเลส

114. The real prison is defilements.

เป็นทุกข์ตัวแท้
ที่คอยกักขังความทุกข์
และความชั่วในใจคน

They are the real culprits that
confine suffering and evilness
within the human's mind.

๑๑๕ ทำดีเต็มที่ทุกครั้ง
ก็ “ชนะทุกครั้ง”

115. Do wholesomeness to the fullest
every time, you will
“win every time.”

๑๑๖ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือ

ชนะโง่

ชนะชั่ว

ชนะทุกข์...ในใจเรา

116. A great triumph is a triumph
over ignorance, evilness and suffering
within our mind.

๑๑๗ ตอนหน้าไม่รู้

ตอนนี้สู้ไม่ถอย

สู้กิเลสอย่างรู้เพียรรู้พัก

117. We do not know about
the future, but right now we fight
without backing down-fight
against defilements with
the balance of work and rest.

๑๑๘ ทุกอย่างล้มเหลวได้
แต่ “ใจ” ล้มเหลวไม่ได้

118. Anything can fail, but the
“mind” cannot fail.

๑๑๙ ปัญหา คือ
เครื่องมือฝึกใจที่ดีที่สุดในโลก

119. Problems are the best tool in
the world to use for practicing
the mind.

๑๒๐ ปัญหาไม่เคยหมดไป

จากชีวิตของเรา

มีแต่ทุกข์เท่านั้น

ที่หมดไปจากใจของเรา

120. Problems never go away from
our lives; but mental suffering can
go away from our minds.

๑๒๑ โจทย์ทุกโจทย์
เหตุการณ์ทุกเหตุการณ์
เป็นเครื่องมือฝึกจิตของเรา
ให้เป็นสุขอย่างถูกต้องตามธรรม

121. Every problem, every situation that comes into our lives is a tool for us to use for practicing our mind so we can become content the right way in accordance with dhamma.

๑๒๒ สิ่งใดที่เหมือนจริง
แต่คิดพูดทำตามแล้ว
ทุกข์
แสดงว่า...
สิ่งนั้นไม่จริง

122. What seems real, but if we follow it in our thought and speech and it causes us suffering, it means that that thing is not real.

แต่สิ่งใดที่เหมือนไม่จริง
เมื่อคิดพูดทำตามแล้ว
พ้นทุกข์
แสดงว่า...
สิ่งนั้นจริง

Conversely, what seems unreal but if we follow it in our thought and speech and it ends our suffering, it means that that thing is real.

๑๒๓ เจอผัสสะไม่ดี
ได้โชค ๓ ชั้น
คือ...ได้เห็นทุกข์
ได้ล้างทุกข์
และได้ใช้วิบาก

123. When we encounter negative contact (situations), we are fortunate in three different ways: we get to see suffering, we get the opportunity to get rid of the suffering and we get to pay back our bad karma.

ได้ใช้วิบากกรรมที่ไม่ดี
รายนั่นก็จะหมดไป
ดีก็จะออกฤทธิ์ได้มากขึ้น

When we pay back our bad karma,
that bad karma will disappear and the
good karma can manifest itself better.

๑๒๔ เกิดเป็นคน
ต้องฝึกยิ้มรับสิ่งดีสิ่งร้าย
ด้วยใจที่เป็นสุขให้ได้

124. Being born as human beings, we
have to learn to smilingly accept both
the good things and the bad things
with a happy heart.

๑๒๕ อย่าปล่อยให้เวลาชีวิตให้สูญเปล่า
ด้วยการไม่ลดกิเลส

125. Do not waste your life by not
reducing your defilements.

๑๒๖ คุณค่าและความผาสุก
ของการเป็นคน
คือ...การพึ่งตน
และช่วยคนให้พ้นทุกข์

126. The value and well-being
of being human is self-reliance
and helping others to be free from
suffering.

๑๒๗) แก้ปัญหาทุกข์
ของชีวิตเราได้
ก็จะสามารถช่วยแก้ทุกข์
ของผู้อื่นได้

127. If we can solve the problems that
cause our own suffering, we will be
able to help others solve
their problems.

ผู้ที่พ้นทุกข์เท่านั้น
จึงจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้
ทำความผาสุกที่ตน
ช่วยคนที่ศรัทธา

Only those who are free from suffering
can help others to be free.

Create happiness for yourself;
then help those who have faith in you.

๑๒๘ ถ้าเราสอนเขา
ให้ดีขึ้นไม่ได้
ก็ไม่ต้องสอน
แสดงว่า ณ เวลานั้น
เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขา
ก็ให้ “สัตบุรุษของเขา”
หรือให้ “ทุกข์ของเขา”
สอนแทน !!!

128. If we cannot teach
someone to be better, do not
teach them.

It means that at that time,
we are not “their savior.”
Let their own suffering teach
them instead!!!

๑๒๕ อย่าไปเสียเวลา
กับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น
เพราะถ้ามัวเสียเวลา
กับคนกิเลสหนาที่ขุ่นไม่ขึ้น
มันเป็นวิบากร้าย
ต่อตนเอง...ต่อผู้อื่น

129. Do not waste time with those
who are full of defilements
that will never get it.
If you waste time on those
who are full of defilements,
that will never get it,
it will turn out to be bad karma
for yourself and for them.

๑๓๐ อย่าแบกชีวิตคนอื่น

130. Do not carry another's life
on your shoulder.

อย่าทำผิดหน้าที่ อย่าทำเกินหน้าที่

Do not take a wrong job;
do not go beyond your job.

ถ้าเขาไม่ฟังเรา ให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น

If they do not listen to you,
let them be what they are.

ให้เขาทำอย่างที่เขาต้องการจะทำ

ปล่อยวาง

ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

Let them do what they want to do.

Let go. Let their good and bad karma
manifest itself.

ถ้าเราได้พยายามบอกแล้ว
สอนแล้ว เตือนแล้ว แต่เขายังไม่ฟัง
เราสอนเขาไม่ได้ แปลว่า
การสอนเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเรา
เราไม่ใช่สัตบุรุษของเขา

If you try to tell them, teach them or
warn them but they still do not listen
to you, it means they are not teachable;
meaning teaching them is not your
job because you are not their savior.

หน้าที่เราก็คือ ทำเต็มที่เต็มแรง
อย่างรู้เพียรรู้พัก แล้วปล่อยวาง
ให้เป็นไปตามวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

Your job is to do it to the fullest with
perseverance and rest. Then let go.
Let their good and bad karma
manifest itself.

๑๓๑ ถ้ำชนะ...
ความโกรธ
กลัวเป็น กลัวตาย
กลัวโรค
เร่งผล กังวลได้
อย่างอื่น...ง่ายหมด

131. If you can win over anger,
fear of living, fear of dying, fear of
disease, the rush for results and
worries, then everything else is easy.

๑๓๒ คนที่ทำงานลงตัวตลอด
ไม่มีปัญหาใด ๆ คือ
คนที่ช่วยที่สุดในโลก

132. Those who always get
what they want in whatever
they do without any problems
do not learn and are the most
unlucky ones.

๑๓๓ อุปสรรคและปัญหา
คือ ชีวิตชีวา

133. Obstacles and problems are
the spice of life.

๑๓๔ กุศลธัมมา อกุศลธัมมา
แปลว่า “ชีวิต เต็มไปด้วยดี เต็มไปด้วยร้าย
เต็มใจ เต็มใจไม่เต็มใจ”

134. Kusala dhamma, akusala
dhamma means “our lives have their
ups and downs; sometimes we get
what we want, sometimes we don’t get
what we want.”

ตราบใดยังมีชีวิตอยู่ ยังไม่ปรินิพพาน
จะได้รับแต่สิ่งที่ดี
สิ่งที่สมใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
จะได้รับแต่สิ่งร้าย
สิ่งไม่สมใจอย่างเดียว เป็นไปไม่ได้
จะได้รับทั้งสองสิ่ง เป็นธรรมดา

As long as we are still alive and have
not reached nirvana, it is not possible
to always get only good things that
we want, and it is not possible to get
only bad things that we do not want.
It is natural for us to receive both
good and bad things.

ในเมื่อทุกชีวิตล้วนเคยทำดีมา
จึงมีดีคอยช่วยเป็นระยะ ๆ
และเคยพลาดทำไม่ดีมา
หาที่ต้นที่สุดไม่ได้

Because all of us have done good deeds, we periodically receive help from our good deeds; and because we all have mistakenly done bad things unfathomably...

จึงมีวิบากร้าย ทั้งกองเล็ก
กองปานกลาง และกองมหึมา
ไล่ล่าชีวิต ทุกชีวิตเป็นระยะ ๆ
ตลอดเวลา トラบปรินิพพาน

Therefore, there are small sized, medium sized and gigantic sized bad karma that are chasing us periodically and continually until we reach nirvana.

๑๓๕ โลกนี้มีสิ่งดีให้เราได้อาศัย
มีอุปสรรค...ให้เราได้ฝึกฝน

135. In this world, there are good things for us to depend on, there are obstacles for us to fight with.

มีอุปสรรค...ให้เราได้ใช้วิบาก
มีอุปสรรค...ให้เราได้ล้างทุกข์ใจ

When there is an obstacle, we get to pay back our bad karma. When there is an obstacle, we can use it to cleanse the mental suffering.

๑๓๖ ชีวิตที่ลงตัว
คือ...ชีวิตที่มีแต่ความเสื่อม
ชีวิตที่ไม่ลงตัว
คือ...ชีวิตที่มีแต่ความเจริญ

136. A perfect life is a life that can only deteriorate. An imperfect life is a life that can only flourish.

๑๓๗) เวลาชีวิต มีน้อยนัก สั้นนัก
อย่าปล่อยเวลาชีวิต
ให้สูญเปล่า จงละบาป บำเพ็ญกุศล
และ ยินดี พอใจ เต็มใจ สุขใจ
มีชีวิตชีวา ในทุกเสี้ยววินาทีของชีวิต

137. The time of our lives is so short.
Do not waste time. Do not waste our
lives. Refrain from committing sins.
Make merit. Then be happy, satisfied,
content and lively in every second of
our lives.

๑๓๘ จงเผชิญกับปัญหาอุปสรรค
ที่มีอยู่คู่โลกตลอดกาลนาน
อย่างมีชีวิตชีวาให้ได้

138. You must face the everlasting problems and obstacles that have been with us in this world with a joyful heart.

๑๓๙ งานล้มเหลวหรือสลาย
แล้วอัตตาสลายได้ ก็คุ้มเกินคุ้ม

139. If your job fails or diminishes, but the ego dies, that is more than worth it.

๑๔๐ ใครเขาจะยึด
หรือไม่ยึดไม่สำคัญ
ใครเขาจะคิด
กับเราอย่างไรไม่สำคัญ

140. It is not important what people
are attached to or not attached to.

It is not important what people
think about you.

สิ่งสำคัญ คือ เราต้องไม่ยึดมันถือมัน
จิตเราต้องสูงก่อน
จึงจะดึงจิตคนอื่นขึ้นสูงได้

What is important is that you must
not attach to it.

Your mind has to be elevated before
you can elevate other's minds.

๑๔๑ ความผิดความถูก อยู่ที่การยึดหรือไม่ยึด

141. Being right or wrong is based on whether we are attached or not attached to it.

ถ้ายึด คือ ผิด
ถ้าไม่ยึด คือ ถูก

If we are attached to it, that is wrong.
If we are not attached to it, that is right.

ผิดถูกไม่ได้อยู่ที่
เหตุผลใครเลิศยอดกว่าใคร

Being right or wrong is not based on whether who has a better reason.

ผิดถูกมันอยู่ที่ ยึดหรือไม่ยึด
ยึด คือ ผิด
ถ้าไม่ยึด คือ ถูก

Being right or wrong is determined
by whether you are attached to it or not.

Being attached to it is wrong.

Not being attached to it is right.

ยึด คือ

ยึดมั่นถือมั่นตามความคิดของเรา

เอาดีแบบเราหมาย จึงจะสุขใจ

ไม่เอาดีแบบเราหมาย จะทุกข์ใจ

นี่แหละยึด นี่แหละกิเลส นี่แหละบาป

Attachment means being attached to our own thought, meaning if we get what we want, we will be happy; or if we get what we do not want, we will be unhappy. This is what attachment is.

It is a defilement, and it is a sin.

๑๔๒ “ยึดที่ไม่ผิด”

คือ “ยึดความไม่ยึดมั่นถือมั่น”

142. The only “right attachment” is “attachment to non-attachment.”

๑๔๓ ทำดีถูกด่า...ให้ได้
ถูกแกล้ง...ให้ได้
ถูกนินทา...ให้ได้
ถูกว่า...ให้ได้
ถูกดูถูก...ให้ได้
ถูกเข้าใจผิด...ให้ได้
ถูกทำไม่ดีสารพัดเรื่อง...ให้ได้
เพราะเราทำมาทั้งนั้น

143. Keep doing good deeds to the point that you are yelled at, bullied, gossiped about, criticized, misunderstood, mistreated in different ways; all of which you have done on to others.

๑๔๔ ทำดีแล้ว

ยังถูกเรื่องร้ายวิบากบาป เล่นงานหนัก
แสดงว่าชาติก่อนเราทำบาปมาก

144. I already have done good deeds,
but I am still hit hard with bad karma.
This means that I had committed
many sinful acts in previous lives.

เราแสบมาก เราแสบสุด ๆ

I am the evil one; I am the super evil one.

มัน...ก็ต้องรับ...สุด ๆ

Thus...I have to accept it...entirely.

มัน...จะไปได้หมดไป...สุด ๆ

So...it will go away...completely.

เรา...จะได้เป็นสุข...สุด ๆ

I...will be happy... totally.

๑๔๕ อย่าสร้างความสุขให้กับตน
ด้วยการสร้างความทุกข์ให้กับผู้อื่น

145. Do not build your happiness
on the suffering of others.

๑๔๖ ถามว่า...เกิดมาทำไม
ตอบว่า...เกิดมาเพื่อฝึกฝน
การสร้างความผาสุกที่แท้จริง
ให้กับตนเองและผู้อื่น

146. Question: “Why are we born?”
Answer: We are born to figure out
and practice the real happiness for
ourselves and others.

๑๔๗ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ดีที่สุดแล้ว

147. Everything happens for the best.

๑๔๘ ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่ไม่มีข้อดี
มีข้อดีได้หมด
มีประโยชน์ได้หมด
ต้องหาข้อดี
หาประโยชน์ให้ได้ในทุกเรื่อง

148. Nothing in this world lacks good quality. Everything has its own good quality. We have to be able to find the good quality in everything.

**๑๔๙ ความสุขแท้ คือ ไม่ทุกข์ใจ
ไม่ว่าจะเกิดอะไร ในสถานการณ์ใด**

149. The real happiness is being free from mental suffering whatever happens in any situation.

**๑๕๐ ชีวิตที่มั่นคง คือ
ชีวิตที่ให้หรือเสียสละอย่างแท้จริง**

150. A secured and steady life is a life of those who truly give and sacrifice themselves.

๑๕๑ เราจะทำ ในสิ่งที่คนอื่น
ทำได้ยาก

151. We will do what others find
hard to do.

เราจะเป็น ในสิ่งที่คนอื่น เป็นได้ยาก

We will be what others find
hard to be.

เราจะสละ ในสิ่งที่คนอื่น
สละได้ยาก

We will sacrifice what other find
hard to sacrifice.

เราจะพ้นทุกข์ ในสิ่งที่คนอื่น
พ้นทุกข์ได้ยาก
(ทุกข์จากสุขปลอมทุกข์จริง)

We will be free from the sufferings
that others find too hard to free from.
(Unhappiness derived from fake
happiness is real unhappiness.)

เราจะชนะ ในสิ่งที่คนอื่น
ชนะได้ยาก
(ชนะกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง)

We will conquer what others find hard
to conquer. (Winning over defilements
which are the cause of all suffering.)

๑๕๒ เสพกิเลส
มีโทษ คือ ทุกข์หนัก
ทุกข์หนักมาก
ทุกข์หนักที่สุด
จะเสพไปทำไมให้ทุกข์

152. Indulging in defilements is
harmful; it causes you to suffer,
to suffer a lot and to suffer the most.
Why indulge in them?

๑๕๓ มาเป็นหมอ
ดูแลตัวเองกันเถอะ

153. Let's be our own doctor.

๑๕๔ หมอที่ดีที่สุดในโลก
คือ ตัวเราเอง

154. You are your own best doctor.

๑๕๕ ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้
หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย

155. If people cannot be self-reliant,
both doctors and patients will die
from illness together.

๑๕๖ กิเลสโลภโกรธหลง
เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
ที่วงการสุขภาพส่วนใหญ่ไม่รู้

156. Defilements (greed anger and
ignorance) are serious non-
communicable diseases that most
healthcare professions are not aware of.

๑๕๗) ลดกิเลส

รักษาโรค

พลังเด็ดขาดในการลดกิเลส

เป็นพลังรักษาโรค

ที่มีฤทธิ์เร็ว

และแรงที่สุดในโลก

157. Reducing defilements heals diseases. It has the absolute power that is the most fast-acting and the most potent in the world.

๑๕๘) ศูนย์บาท

รักษาทุกโรค

158. No charge for treating all diseases.

๑๕๙ การให้ หรือ แบ่งปัน เป็นที่พึ่งแท้ของโลก

159. Giving or sharing is the real support that the world can rely on.

๑๖๐ การให้
หรือ การแบ่งปันด้วยใจที่บริสุทธิ์
คือ ความเจริญของจิตวิญญาณที่งดงาม
มีคุณค่า และผาสุกที่สุดในโลก

160. Giving or sharing with a pure heart is the prosperity of the mind and spirit that is most beautiful, valuable and blissful.

๑๖๑ ชีวิตต้องฝึกอยู่
อย่างประหยัด เรียบง่ายให้ได้
ประหยัดคือ กินน้อยใช้น้อย
ในจิตที่แข็งแกร่งที่สุด
ไม่ทรمانตน ไม่เสียหาย

161. We must practice living frugally and simply. Being frugal means consuming a small amount, so the body has the most strength, and does not cause the body to suffer or be damaged.

จำเป็นจึงใช้ ไม่จำเป็นไม่ใช้
เป็นประโยชน์จึงใช้ เป็นโทษไม่ใช้
เพื่อก้าวไปสู่ชีวิตที่พอเพียงเรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่คั่งงาม จิตใจที่เป็นสุข

Use only what is necessary. Do not
use what is not necessary. Use only
what is useful. Do not use what is
harmful. This is a step to living a
self-sufficient and simple life with
a strong body, a wholesome and
happy heart.

๑๖๒ การดำรงชีวิต
มันไม่ได้มีอะไรมากมาย
อย่าเสียเวลาไปไขว่คว้า
หาสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต

162. Living a life does not need much material things. Do not waste time grasping for things that are an excess in life.

สิ่งจำเป็นในชีวิต คือ

ปัจจัย ๔

(อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย

ยารักษาโรค)

มิตรดี ความดี คือ สมบัติที่แท้จริง

สิ่งจำเป็นในชีวิตมีเพียงเท่านี้

Things that are necessary for us are the four basic needs of life (food, clothing, shelter and medicine), good friends and good merit. These are real assets. These are the only necessities we need in our lives.

๑๖๓ อาหารเป็นหนึ่งในโลก
สิ่งสำคัญในชีวิต คือ อาหาร ได้แก่
สมุนไพร ผลไม้ ผักสด ผักลวก ข้าว
เกลือ ถั่วหลากหลายชนิด ธัญพืชรสมัน

163. Food is what we need the most.
What the body needs are herbs, fruits,
fresh vegetables, parboiled vegetables,
rice, salt and a variety of beans and
nutty grains.

ทำให้แข็งแรง เบาท้อง สบาย
เบากาย มีกำลัง อิ่มนาน
อาหารที่จำเป็น สำคัญต่อชีวิต
มีเพียงเท่านั้น
แล้วจะโลก จะโง่งไปทำไม

They make the body strong, comfortable and light. They are stomach friendly and keep the stomach full for a long time. These are all the foods that the body needs. These are all that we need.

Why do we have to be so greedy?
Why do we have to be so ignorant?

๑๖๔ กลไกกรรมไร่สารพิษ
คือ ความมั่นคงด้านอาหาร ยา
และปัจจัยที่จำเป็นต่อชีวิต
คือ ความมั่นคงของชีวิต
ทำให้ชีวิตอยู่รอด
ทำให้ชีวิตอยู่เย็น
เป็นสุขและมีคุณค่า

164. Organic farming is the security
of food, medicine and necessities in
life. It is the security of our lives that
makes us survive, live peacefully and
happily with value.

๑๖๕ คุณค่าและความผาสุก
ของชีวิต คือ
ชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย
ร่างกายที่แข็งแรง
จิตใจที่ดั่งาม
จิตใจที่เป็นสุข

165. The value and well-being of
one's life is living a sufficient,
simple life with a healthy body and
a wholesome and happy heart.

สาธุ
Sathu ...

ประวัติผู้เขียน

Profile of the Author



ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

Dr. Jaiphet Klajon (Morkeaw)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

Expert and founder of Buddhist Dhamma Alternative
Medicine, Department of Thai Traditional and Alternative
Medicine, Ministry of Public Health

นักวิชาการอิสระ

Independent researcher and scholar



สำนักงานการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิโธรมะ เพื่อการป้องกันควบคุมและบรรเทาทุกข์ของ
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิโธรมะ เพื่อการป้องกันควบคุมและบรรเทาทุกข์ของ
โดยพลักสุดระที่สำนักงานการแพทย์ทางเลือกวิโธรมะ

ขอให้ท่านประสบความสำเร็จ สุข ความเจริญ
และมีพละมานมอันแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

|ศร/ จ.จ.จ.

(นายแพทย์ อานันท์)
ผู้อำนวยการสำนักงานการแพทย์ทางเลือก



Bureau of Alternative Medicine

Department for Development of Thai Medicine Traditional
& Alternative Medicine Ministry

Have granted this certificate to

MR. JAIPHET KLAJON

As the expert in Alternative Buddhist Medicine for self healing
according to the principles of Sufficiency
Economy, who has innumerable benefaction and dedicates to the
maintenance of the highest professional standard, the advancement
of Alternative Healing to the medical profession and the public
in alternative Buddhist Medicine for self reliance in accordance
to the principles of Sufficiency Economy

By the training program of the Bureau of Alternative Medicine

May bless you happiness, healthy and prosperity.

Given on this 9th day of March A.D 2012

[Signature]

(Mr. Tewin Thaneevat)
Director of Bureau of Alternative Medicine.

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๓. สำเร็จการศึกษาวชิรวิทยาการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เกษตรพฤษศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้วัน
๕. ปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร”
๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์ดุขฎิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
๗. ปริญญาเอก ปรัชญาดุขฎิบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุขฎิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ”

Education and Training

1. Bachelor's Degree in Health Science, Public Health, Sukhothai Thammathirat University

2. Bachelor's Degree in Science of Health Management, Public Health, Sukhothai Thammathirat University

3. Completion of Traditional Thai Medicine including ideas and theories of traditional Thai medicine, Thai ways of treatment, pharmaceutical botany, Dhamma health (way of living a healthy life), medicinal sociology at Sukhothai Thammathirat University

4. Research and training in alternative medicine in Malaysia and Taiwan

5. Master of Arts in Integrated Science for Sufficiency Economy, Ubon Ratchathani University, topic of research: "Illness and Taking Care of Oneself Using Sufficiency Economy" according to Buddhist Dhamma Medicine at the Sufficiency Economy Center at Suan Pa Na Bun, Don Tan District, Mukdahan Province

6. Honorary Doctor's Degree of Science, Department of Community-Public Health, Sisaket Rajabhat University for "The Person that Discovered the Buddhist Dhamma Medicine for Self-Dependency According to Sufficiency Economy"

7. Doctor of Philosophy (PhD) in Regional Development Strategies (Community-Public Health), Surin Rajabhat University with his dissertation on "Volunteers of Buddhist Dhamma Medicine for Humanity"

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2535-2540 โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัด
มุกดาหาร

พ.ศ. 2540-2545 สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรม
ทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2546-2548 สำนักงานที่ปรึกษาด้านการพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรี

พ.ศ. 2548 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยใหญ่
จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2548-2561 โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัด
อำนาจเจริญ

Work History

1992-1997 Wan Yai Hospital, Mukdahan
Province

1997-2002, Veterans Agricultural Settlement
Public Health Center, Mukdahan Province

2003-2005 Prime Minister's Office of Advisors
of Human Resource Development

2005 Wan Yai District Health Office,
Mukdahan Province

2005-2018 Amnat Charoen Hospital, Amnat
Charoen Province

ผลงานและเกียรติประวัติ

พ.ศ. 2536

- รางวัลข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น โรงพยาบาลห้วย
ใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร

- รางวัลข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น โรงพยาบาลห้วย
ใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร

พ.ศ. 2543

- รางวัลข้าราชการพลเรือนดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร

Achievements and Honors

1993

Outstanding Government Official Award from
Wan Yai Hospital, Mukdahan Province

Outstanding Public Health Government
Official Award, Wan Yai Hospital,

2000

Outstanding Civil Servant Award, Mukdahan
Province

พ.ศ. 2553

- รางวัลต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน จัดโดยเครือข่ายเดอะเนชั่น
- รางวัล คนค้นคนอะวอร์ดครั้งที่ 2 สาขาคนต้นเรื่องแห่งปี

พ.ศ. 2554

- ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทยชั้นที่ 3 ตริตราภรณ์ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9
- รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ผลงานวิชาการ Routine To Research ประเภท โปสเตอร์เรื่อง “ผ่าทางตันปัญหาสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม” ของหน่วยแพทย์วิถีธรรม โรงพยาบาลอานาจเจริญ จากสำนักป้องกันควบคุมโรคที่ 5, 6 และ 7
- รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ผลงานวิชาการเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนเรื่อง “นวัตกรรมผ่าทางตันปัญหาสุขภาพ” โรงพยาบาลอานาจเจริญ จากสำนักบริการสาธารณสุขและสมาคมเวชกรรมสังคมแห่งประเทศไทย

พ.ศ. 2555

- รับโล่เชิดชูเกียรติ “วัฒนธรรมสัมพันธ์” ประจำปี 2555 จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาแพทย์แผนไทย

2010

Tan-khun-Paen-Din (Giving Back to the Land)
Award, organized by The Nation Media Network
Award Winner of the Second Kon-Kon-Kon
(Searching for Persons of Virtue) Program

2011

Recipient of the Royal Insignia, Third Class
of the Crown of Thailand from King Rama IV
Grand Winner of the “Routine To Research”
Academic Contest, Poster Division on the Topic
of “Breaking the Dead End of Health Problems
with Buddhist Dhamma Medicine” organized
by Annot Charoen Hospital, Bureau of Disease
Prevention and Control, Regions 5, 6 and 7

2012

Trophy of Honor for “Cultural Relations”
of 2012 from Department of Traditional Thai
Medicine, Khon Kaen University

พ.ศ. 2558

- รางวัลประกาศเกียรติคุณ “ครูดีไม่มีอบายมุข” ด้าน
พุทธสาธารณสุขจากสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- รางวัลประกาศเกียรติคุณสัมพันธ์สังฆ์เงิน “ผู้
ประสบผลสำเร็จด้านการประชาสัมพันธ์” ประเภทบุคคล
จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย โดยรอง
นายกรัฐมนตรี วิษณุ เครืองาม เป็นประธานมอบรางวัล
ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

2015

Honorary Award for “Teacher Without Vices” on
Buddhist Public Health, StopDrink Network, Office of
Health Promotion and Office of Basic Education

“Sang-Ngoen” Honorary Award for “Successful
Person in Public Relations”, Individual Division from
Public Relations Association of Thailand, award
presented by the Deputy Prime Minister, Mr. Wissanu
Krea-ngam at Santi Maitree Building, Government
House

แรงใจเพื่อมวลชน

Moral Support for the Masses

ดวงตะวันทอแสงฉาบฉาย
น้ำค้างเหือดหายหมอกจาง
เขียวทิวไม้สายลมเบาบาง
สองข้างทางมีดอกไม้บาน

The sun shines with brightness...
Dew parching, fog fading
Rows of green trees and light wind
Along the pathways, flowers blooming...

เปิดรอยยิ้มทักทายไปไม้
ป่าเขากว้างไกลหุบห้วยละหาน
ทุกทางทุกทิศที่เราก้าวผ่าน
มอบบรรณาการด้วยดวงใจ

I open my smile to greet the flowers, the far-flung forest, the mountains and the valleys.

Everywhere, every direction I pass by, I pay tribute to nature with my heart.

สำนึกคุณค่าฟ้าดิน
อวลกลิ่นใบหญ้าสดไสว
ธรรมชาติสะอาดสดใส
สงบใจคลายทุกข์เคยรัดตรึง

I appreciate nature...the land and the sky, the
smell of the fresh green grass

The clean and clear nature makes me feel
relaxed, free of worries and stress.

ปล่อยใจให้พ้นเป็นทาส
ละบ่วงบาศที่ผูกกระชากดึง
ด้วยลมหายใจช่วงชีวิตหนึ่ง
เพียรก้าวให้ถึงฟ้าไทซึ่งโอฬาร

I liberate my mind from slavery...from the
lasso that keeps pulling me.

With all my breath, I shall persevere to grand
freedom

* มาเถิดกัลยาณมิตร
ผ่อนเกลียวชีวิตอันไร้แก่นสาร
มาปลูกดอกไม้ให้งามตระการ
บนเส้นทางพาดผ่านสู่ฟ้าไท

*Come with me, my dear friends.

Let's loosen the strands of our lives from the
immaterial.

Come with me to plant the gorgeous flowers
on the paths to freedom.

ดวงตะวันทอแสงทาบทา
ทิวรังสีอำไพ
ฉันและเธอร่วมเดินทางไกล
พร้อมปลูกดอกไม้เป็นแรงใจเพื่อมวลชน

The sun shines with brilliance.

The day glows with radiance.

You and I will travel the long distance together.

We will plant these flowers for the moral
support of the masses.

(ซ้ำ *)

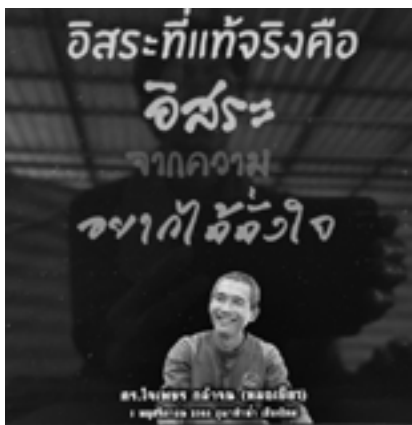
ฉันและเธอร่วมเดินทางไกล
พร้อมปลูกดอกไม้เป็นแรงใจเพื่อมวลชน

(Repeat*)

You and I will travel the long distance together.

We will plant these flowers for the moral
support of the masses.

.....
[https://www.youtube.com/
watch?v=bWAM_JjWO-c](https://www.youtube.com/watch?v=bWAM_JjWO-c)



แสงใจเพื่อนวาลาน

Heartlights for Brothers and Sisters

male: When the sun lights up the sky
The day steps out of the mist

female: Gentle winds caress green trees
Flowers bloom for you and me

male: With a smile, I'm greeting the leaves,
The forests wide and the mountains high

female: Mother Nature is all around
I swear my love to nature abound

group: My thanks to earth and sky
For creations large and small
For nature so peaceful and calm
For the heart so happy and warm

male: My soul needs to be free
To get away from the chains and the pains
And every breath that I can spare
Aims for the sky, I know I'll be there

group: Join hands, all my dear friends

We'll find meanings for empty lives

Along the way, flowers we will grow

With our love so strong, freedom will show

male: Now the sun shines with brilliance

The day in radiance of gold

group: You and I, never get weary

Bring faith and hope tell others we'll be free

.....
<https://www.youtube.com/watch?v=5zO8LLCXGfM&t=196s>



BUDDHIST DHAMMA MEDICINE (9 Pills)

**By Dr. Jaiphet Klajon, Ph.D.
(Morkeaw)**

Balancing the hot and cold elements in the body
and mind by following
the principles of Buddhist Dhamma Medicine



Author: Jaiphet Klajon, Ph.D.
Expert in Alternative Buddhist Medicine
Certified by the Bureau of Alternative Medicine
Department for the Development of
Thai Traditional and Alternative Medicine

According to the Buddhist Medicine Philosophy, the imbalance of the hot and cold elements creates many kinds of sicknesses and diseases, including cancer, heart disease, diabetes, high blood pressure and high cholesterol and infectious and other types of diseases. Knowing how to balance these two elements will enhance your health and decrease many kinds of illnesses.

80% of the current population is generally prone to illnesses created by overheating of the body and the mind. The primary reason is that an illness derives from consuming or contacting food or herbs that carry excessive amounts of “heating” elements. These hot elements, if consumed too much, can lead to many kinds of serious illnesses. On the other hand, consuming or contacting “cooling” food or herbs, the body will feel balanced and comfortable. Therefore, applying a cooling

formula will help adjust and balance elements in the body.

5% of the population has symptoms in the so-called “overcooling” group. A sickness in this category derives from consuming or contacting cooling food or herbs in excess. This type of behavior can lead to several kinds of serious illnesses as well. In this case, applying a heating formula will help adjust and balance elements in the body.

15% of the population has overlapping symptoms, having a combination of overheating and overcooling symptoms which originates from consuming or contacting either too much of heating or cooling food or herbs. This type of situation can lead to several kinds of serious sickness as well. Therefore, combining both formulas will help adjust and balance elements in the body.

Illnesses are divided into 5 categories according to the Buddhist Dhamma Medicine principles:

1. Dominant symptoms due to overheating condition

- dry mouth and throat, thirsty, pain swelling, reddening, tightening, joint and body stiffness, dizziness and numbness of the body

- Blisters and rashes

- low urine volume and dark urine

- hard stool - low energy - fast pulse rate

This can be corrected by using food and herbs with cooling effects.

2. Dominant symptoms due to overcooling condition

- moist mouth and throat, not feeling thirsty, pale and shrinking skin, joint and body stiffness, feeling cold, dizziness and numbness of the body

- cold hands and feet - chills - flatulence

- high urine volume and clear urine

- soft to liquid stool - low energy
- slow pulse rate

This can be corrected by using food and herbs with heating effects.

3. Dominant symptoms due to both overheating and overcooling condition

This can be corrected by using food and herbs with both the heating and cooling effects in equal proportion.

4. False overheating condition

- Symptoms of overheating condition but cannot be healed by using food and herbs with cooling effects.

This can be corrected by using food and herbs with heating effects instead.

5. False overcooling condition

- Symptoms of overcooling condition but cannot be healed by using food and herbs with heating effects.

This can be corrected by using food and herbs with cooling effects instead.

The Nine Approaches or the Nine “Pills” of Buddhist Dhamma Medicine for Balanced Health are as follows:

Pill No.1 Taking natural herbs to balance health factors

Pill No. 2 Gua Sha or skin detoxification

Pill No. 3 Detoxification of the large intestine (Enema)

Pill No. 4 Soaking hands and feet in an herbal concoction

Pill No. 5 Using an herbal concoction as a poultice, skin mask, drops, compresses, steam, or in water for bathing

Pill No. 6 Choosing the right and suitable forms of exercise (including yoga) and acupressure to increase comfort and energy

Pill No. 7 Balanced diet (adjusting the diet to balance your body with the environment)

Pill No. 8 Avoid doing bad karma, doing only meritorious acts

Pill No. 9 Balance between work and rest

Pill No.1 Taking natural herbs to balance health factors



To address overheating symptoms, drink cooling herbs or chlorophyll beverages to help adjust the hot and cold balance.

Instructions: Select from the following “cooling” plants in fresh form in the amount that is most suitable for your treatment: yanang (*Tiliacora triandra* Diels) 5-20 leaves, 1-3 pandanus leaves, buabok (*Centella asiatica* Urban) from a half to one handful, Beijing grass 3-5 stems, omsaeb or benjarong

(Justicia Gangetica) from a half to one handful, morning glory from a half to one handful, saled pangporn (Clinacanthus nutans Lindau) from a half to one handful, 3-5 inches of the inner core of the banana plant, and wan ka-ab hoy (Tradescantia spathacea Stearn) 3-5 leaves.

Pound, rub or grind everything together with a couple of cups of water. Then strain the mixture through a sieve. You can have a cup of this chlorophyll drink before meals one to three times a day, or when thirsty - even if your stomach is empty. The suitable quantity and concentration of the beverage to drink will depend on the amount needed to make you feel comfortable and energetic.

When overheating and overcooling symptoms happens at the same time.

There are 3 ways to heal this symptom. First, prepare cooling herbs (see above) and mix them with hot water. Or boil the cooling herbs and drink the liquid. Or you may mix it with heating herbs, such as, turmeric, ginger, galangal, lemon grass, holy basil, sweet basil, garlic, rhizome or bael fruit. The amount of consumption depends on how you feel. Drink as much as it takes to make you feel good and energized.

To treat overcooling symptoms, you can drink the beverage with heating effects one to four times a day, depending on your health conditions.

Pill No.2 Gua Sha or Skin Detoxification

Gua-Sha is a simple technique of rubbing and scratching the skin repeatedly in different parts of the body.



Instructions: First, lubricate the skin with pure water, balms or oils that are made of herbs with either heating or cooling effects depending on each person's condition. However, if any lubricant is not available, it is not necessary to apply anything on the skin. Next, use a small smooth-edged object to rub or scratch repeatedly, applying pressure strokes near the areas that are sore, painful,

uncomfortable, or to toxin outlets, such as the back, arms, legs, gaps between ribs, etc. You can rub or scrape directly on the skin or through thin clothes. Avoid rubbing areas that are sensitive or on soft tissue, such as areas that have wounds or polyps, near the eyeballs, or the sex organs. Apply pressure strokes to the same area 10-50 times, less or more depending on the health condition of the person. During this treatment, reddish rashes will develop, but don't worry. They will usually disappear within a few days. However, do not use excessive force because it may rupture the skin.

Remarks: you should wait for 4-8 hours before taking a bath after Gua-Sha to allow time for the body to release toxins and for the pores to close again.

Pill No.3 Detoxification of the large intestine (Enema)



Instructions: Prepare the detoxification solution by mixing herbs with either heating or cooling effects as required, with pure water at room temperature, or boil the herbs with water for 5-10 minutes and mix it with enough water to make it warm enough to use, depending on how you feel. Next, pour 0.5-1.5 liters of the solution into the detoxification kit (or enema bucket). Remove the air from the tube by running some solution through it

and then close the valve. Apply a lubricant (Vaseline, aloe vera gel, vegetable oil or just use the detoxification solution) to the tip of the tube for about two centimeters. Then insert the tube into the anus 3-5 inches in depth, hang the detoxification kit on the wall at about an arm's length height, and start releasing the solution into the anus by opening the valve. Then rub the stomach and hold your breath for a while. Leaving the solution inside your intestine for as long as you can. Then release everything out. The detoxification may take 10-20 minutes. Healthy people may do detoxification 1-3 times a week, while severely ill patients should do it once or twice a day, according to their health condition.

Pill No.4 Soaking hands and feet in an herbal concoction



Instructions: Select the herbs which you expect to improve your health condition. Boil from a half to one handful of one or several kinds of herbs of your choice with approximately 1-3 liters of water for 5-10 minutes. Then, add room temperature water until it is warm enough to soak hands and feet (deep enough to cover the hands and feet including the wrists and ankles). Do it for three minutes at a time. Then take your hands and feet out of the water for one

minute. Repeat this for the total of three times. If you feel uncomfortable from using the warm solution, then use pure water at room temperature containing fresh herbs of your choice instead. Healthy people may do this detoxification approximately 1-3 times a week, while severely ill patients should do it once or twice a day according to their health condition.

Pill No. 5 Using an herbal concoction as a poultice, skin mask, drops, compresses, steam, or in water for bathing



Pill No. 6 Choosing the right and suitable forms of exercise (including yoga) and acupressure to increase comfort and energy



Regarding techniques of exercise, Buddhist Dhamma Medicine recommends exercise methods that combine body stretching, yoga and acupressure along the meridian lines, which boost both strength and elasticity of the bones and muscles, as well as one's overall "chi/prana" energy. Choose the accurate and suitable forms of exercise, yoga poses and acupressure that make you feel comfortable and energized.

Pill No. 7 Balanced diet (adjusting the diet to balance your body with the environment)



Eat protein from beans or grains instead of meat. Sick people who still cannot stop eating animal protein should eat eggs or fish instead. Add more fresh vegetable and less-sweet fruits to your meal. Apply minimum amounts of spices to your food and use as little as possible. Try to use salt as the primary condiment. In order to boost digestion, eat your food in the following sequence

1. Start by drinking fresh herbal beverages, for example chlorophyll drinks.

2. Eat more “cooling” fruits and fewer “heating” fruits.

Cooling fruits include cooked saba banana, dragon fruit, santol (kraton), pineapple, pomelo, rose apple, mangosteen, watermelon, cantaloupe, raw mango, raw tamarind, raw papaya, partially ripe papaya, monkey mango.

Heating fruits include durian, ripe jackfruit, ripe mango, *Morinda citrifolia*(noni), lychee,

rambutan, longan, *Baccaurea motleyana* (rambai), star fruit, Sweet Plum Mango (ma-prang), bael fruit (matoom), Salacca (sala), tangerine, grapes, guava, custard apple, passion fruit, sapodilla, ripe papaya, sweet tamarind, preserved or processed fruits.

3. Eat more cooling vegetables and fewer heating vegetables.

Cooling vegetables include Chinese Violet (om saeb), morning glory, cucumber, cabbage (napa), romaine lettuce, bean sprout, lotus stem, *Centella asiatica* (bua bok), eggplant and gooseberry leaves.

Heating vegetables include all kinds of spicy and redolent vegetables, all kinds of seasoning herbs, chilies, ginger, lemon grass, galangal (khaa), turmeric, pepper, chives (hom), sweet basil, Climbing wattle (cha-om), Chinese broccoli, cabbage, carrot,

beetroot, string bean, winged bean, bitter bean (sataw), water mimosa, acacia, Chinese ginseng, Korean ginseng, Morinda citrifolia leaves (bai yaw), spinach, pumpkin, bamboo shoots, seaweed and lotus root.

4. Eat non-processed rice with various side dishes.

Stop or reduce eating high carbohydrate food, which includes sticky rice, red rice, black rice, wheat, barley rice, taro and potato. Also avoid all kinds of desserts, bread, flour snack, instant noodles and fermented rice flour noodles (Thai vermicelli), etc.

The various side dishes should be prepared by using more cooling vegetables, which include all cooling vegetables mentioned above as well as zucchini, all kinds of squashes, the inner core of banana plant, banana flower, banana tip, raw banana,

cauliflower, broccoli, radish, lettuce head, young pumpkin, pumpkin flower and tip, corn, raw jackfruit, and moringa.

5. Eat soups with various kinds of cooling beans or grains.

Cooling beans or grains include white beans, green beans, soya beans, sweet peas, chickpeas and pearl barley.

Stop or avoid eating high protein food, such as, meat, milk, eggs, peanuts, red beans, black beans, fried beans, shiitake mushrooms, ganoderma lucidum, chi mushroom as well as fermented or preserved protein from vegetables and animals.

Stop or avoid eating high cholesterol foods, such as, vegetable and animal oil, rice bran oil, sesame, coconut milk and meat, sunflower and pumpkin seeds, almonds and cashew nuts.

ผักฤทธิ์เย็น

Alkaline-vegetable

- 1.Butter
- 2.Tomatoes
- 3.Zucchini
- 4.White radish
- 5.Corn
- 6.Broccoli
- 7.Cauliflower
- 8.Mache
- 9.Eggplant
- 10.Chinese cabbage
- 11.Green bean
- 12.Flat bean
- 13.Little gem
- 14.Cucumber
- 15.Red oak Leaf lettuce
- 16.Peas
- 17.Romanesco broccoli
- 19.Endive
- 20.Corabbi

ผลไม้ฤทธิ์เย็น

Alkaline-Fruit

- 1.Apple
- 2.Pear
- 3.Lime
- 4.Watermelon
- 5.Asain pear
- 6.Kiwis
- 7.Strawberry
- 8.Green apple
- 9.Pineapple
- 10.Lemon
- 11.Melon
- 12.Grapefruit
- 13.Plum
- 14.Cantaloupe
- 15.Persimmon

Pill No.8 Stop wrong actions, do meritorious acts, purify one's mind, establish good companionships, social contacts and help the environment

Do only meritorious acts, applying Dhamma to your daily life to create a peaceful mind.



Pill No. 9 Balance between work and rest

This philosophy of Buddhist medicine aims at balancing the state of one's body and mind. An individual can use only one or they can use several kinds of techniques at the same time, as long as it helps one to feel comfortable and energetic during the treatment. On the other hand, any kind of techniques that makes the individual feel sick or lethargic should be discontinued. This requires constant self-observation and creative re-adjustment. In general, the simple premise is to treat "overheating" symptoms with cooling foods, and vice versa. In certain cases, one may have to switch back and forth several times before arriving at the balanced level of comfort.

How to Prevent Coronavirus

Using the Buddhist Dhamma Medicine Method

Lock down, wear mask, practice social distancing, wash hands, follow the precepts, balance hot and cold elements in the body, do organic farming, practice sufficiency economy and share & support one another

Lock-down Buddhist Dhamma Medicine Style

1. Practice the noble precepts
2. Balance hot and cold elements in the body
3. Do organic farming
4. Practice sufficiency economy
5. Share & support one another



<http://www.morkeaw.net>

***If you have any question,
please feel free to contact us by***

email: morkeawfansclubusa@gmail.com

facebook:Morkeawfansclubusa
and international



บทบทวนธรรม **DHAMMA REVIEW**

คือปัญญาพาพ้นทุกข์

*is a wisdom that leads to the end of
unhappiness and sufferings.*

ที่สร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุดในโลก

เป็นคัมภีร์ชีวิตพาพ้นทุกข์ กลั่นออกมาจากพระไตรปิฎก

*The Dhamma Review is the knowledge that leads
human beings to the ultimate happiness of the mind
and soul. It is extracted from the Tripitaka.*

www.morkeaw.net

Price : 25 baht

ISBN 978-616-93843-2-8

First Printing: 1

บทบทวนธรรม DHAMMA REVIEW

(ภาคภาษาอังกฤษและภาษาไทย)
(English and Thai Version)



โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
by Dr. JAIPHET KLAJON (Morkeaw)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์วิถีธรรม
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

Expert in Buddhist Dhamma Medicine,
Division of Complementary and Alternative Medicine,
Ministry of Public Health