

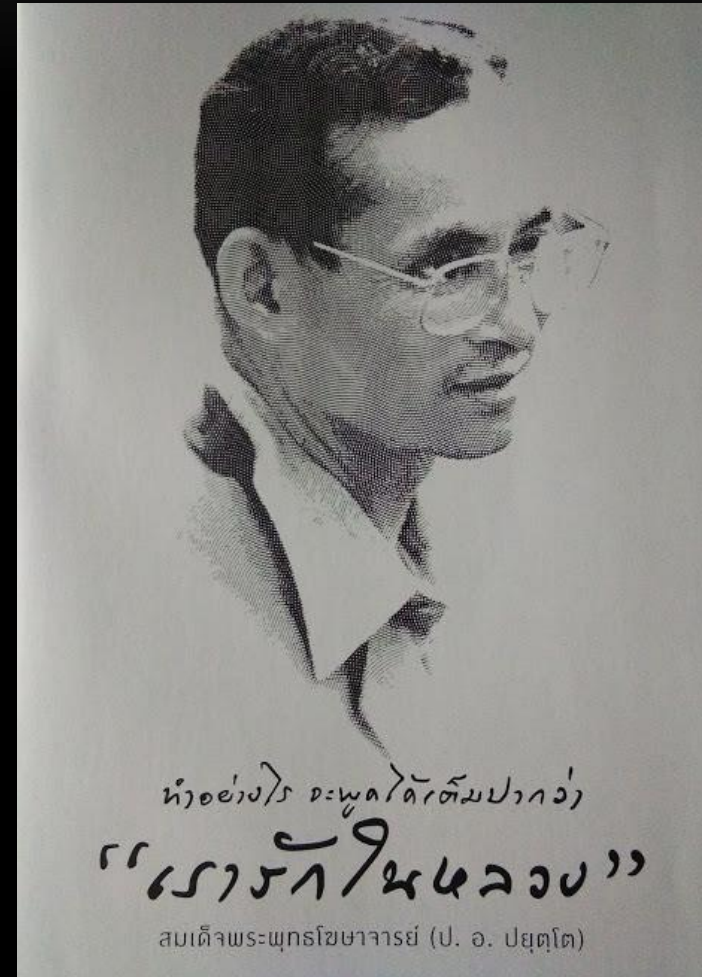
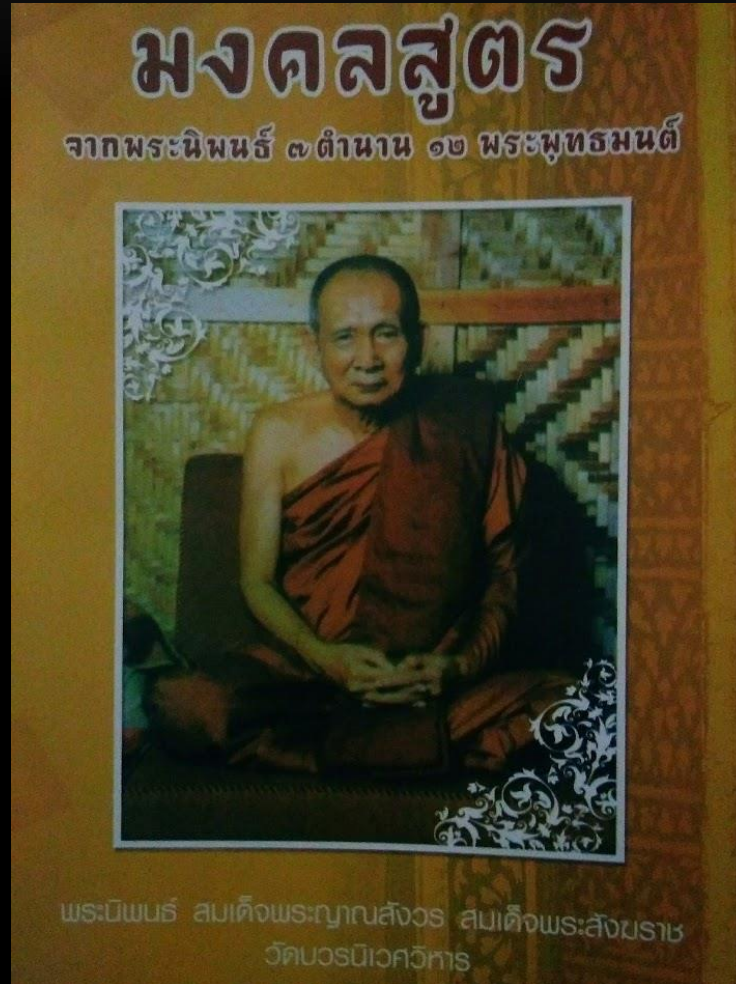
# สนุกกับภาษา

---

มงคลชีวิต ๑๓

มงคลชีวิต ๑๓

# Highest Blessings



## มงคลชีวิต (คาถาที่ ๗)

कारโว ज

ความเคารพ

निवातो ज

ความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน

सन्तुष्टि ज

ความสันโดษ

गतव्युता

มีความกตัญญู

กาเลน षम्मसुसवन्

ฟังธรรมตามกาล

เอตมมงคลมุตตม

นี่เป็นมงคลอันอุดม

# Highest Blessings

- Reverence / respect
  - Humility / politeness
    - Contentment
    - Gratitude
  - Listening to good advice and the teaching of Truth on due occasions
-

# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
  - Reverence for the Buddha
  - Reverence for the Dhamma
  - Reverence for the Order
-

# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
  - Reverence for education
  - Reverence for earnestness
  - Reverence for hospitality
-

# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
  - We like to **show respect**, or to **express reverence** to those who have greater and purer conduct in mind, speech and body.
  - He **shows great respect** for his parents and teachers.
  - I **respect** him for his honesty.
-

# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
- She teaches the students to **have respect** for different races and **appreciate** the diversity of other cultures.
- Everyone has a right to be **treated with respect**.
- Please give my **respects** to your parents.
- (polite formal greeting)



# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
  - **Self – respect** = a feeling of pride in yourself that what you do, say, etc. is right and good
  - All parents must be treated in a **respectful** manner.
  - Jane is a **respectable** young woman from a good family.
-

# Highest Blessings

- **Reverence / respect / appreciative action**
  - **respectable behavior** (acceptable)
  - **a respectable family / salary**
  - Friends and relatives came to **pay their last respects** to Mr. Smith (to honour him after his death).
-

# Highest Blessings

- **Humility / politeness**

- **humility** (n.) modesty, humbleness
  - He's very **humble** about his success.
  - You have plenty of ability but you're too **humble**.
  - Please be **polite** to everyone.
  - She is very helpful and **polite**.
-

# Highest Blessings

- **Humility / politeness**
  - **Politeness: showing respect**
  - *Ladies and gentlemen, please welcome ...*
  - *May I help you?*
  - *Thank you for your help.*
  - *Excuse me, I'm looking for.....*
-

# Highest Blessings

- Contentment
  - Contentment, satisfaction, happiness, sufficiency, enough
    - *Contentment is wealth; luxury is poverty.*
    - *Understanding and applying King Bhumibol's Philosophy of Sufficiency Economy*
-

# Highest Blessings

- **Contentment**
- **satisfaction, happiness, sufficiency, enough**
- **The goal of implementing the Sufficiency Economy Philosophy is to create a balanced and stable development, at all levels, from the individual, family and community to society.**

# Highest Blessings

- “Sufficiency economy” or “The Middle Path”
- Sufficiency has three components: **moderation**, **reasonableness**, and **self-immunity**, with two accompanying conditions: **appropriate knowledge** and **ethics & virtues**.
- **Self-protection**    **self-control and moderation**
  - *Moderation in all things.*
  - = not too much or not too little

# Highest Blessings

- **Contentment**

- **Satisfaction with whatever is one's own**

- Contentment with what one gets and deserves to get
  - Contentment with what is within one's strength or capacity
  - Contentment with what is befitting
-



Health

# Hair-straightening products contain potentially toxic mix



- “The truly scary thing about this is that women are being exposed to these chemicals weekly and sometimes even daily, without their knowledge, because they **assume** a product is safe simply because it is on the shelf,” **epidemiologist** Tamarra James-Todd said after reviewing the report in **Environmental Research**.
- Read more at <https://www.channelnewsasia.com/news/health/hair-straightening-products-contain-potentially-toxic-mix-10233964>

- **assume** (v.) to take or accept as true
  - **assumption** (n.)
  - **epidemiology** = the scientific study of diseases and how they are found, spread, and controlled in groups of people
  - **epidemiologist** (n.)
  - **Medical studies & the people who study them**
-

# The brides who said no to an expensive dress - and looked beautiful anyway

- CNA Lifestyle puts the spotlight on five millennial brides who chose to walk down the aisle in **affordable** but **chic** dresses, and saved the money for things like the honeymoon.
  - **affordable** = not expensive
  - **chic** = stylish and fashionable
-

# The brides who said no to an expensive dress - and looked beautiful anyway

- On their wedding days, the five brides we spoke to chose to say “I do” in **inexpensive** dresses, so that their resources could be used for things they valued more, such as feeding their guests well, splurging on a honeymoon or saving for a home.
- Read more at <https://www.channelnewsasia.com/news/lifestyle/cheap-chic-beautiful-wedding-dress-taobao-online-10212274>

# Highest Blessings

- Reverence / respect
  - Humility / politeness
    - Contentment
    - Gratitude
  - Listening to good advice and the teaching of Truth on due occasions
-

- Having good friends; good company;  
**favorable social environment**
- **External factor; environmental factor**



# systematic attention / analytical thinking

- A factor belonging to the category of insight or wisdom

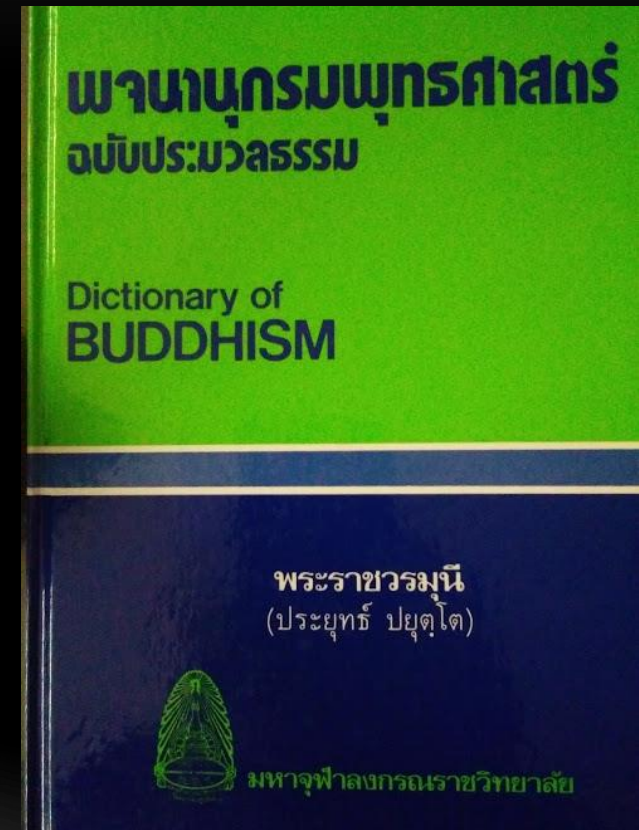


โยนิโสমনสิการ



# Virtues enjoined by the five precepts

1. loving-kindness and compassion
2. right means of livelihood
3. sexual restraint
4. truthfulness; sincerity
5. mindfulness and awareness



Business Sport Lifestyle Technology Health Commentary Podcasts ASEAN

# Female journalists in Japan join forces to fight sexual harassment

Singapore

Packaging-free stores sprout in Singapore, but will consumers give them the green light?



# Mindfulness meditation

- Meditation helps you sleep sounder.
  - Meditation eases pain.
  - Meditation reduces anxiety and stress.
  - Be a mindful listener.
  - Have a mindful meal. Be grateful for the nourishment.
-

# Mindfulness meditation

- We can employ our senses as tools of mindfulness by bringing our **awareness** to daily tasks such as having a shower, doing the dishes, sweeping the floor. etc.
- **Mindfulness** is the psychological process of bringing **one's attention to experiences occurring in the present moment**, which can be developed through the practice of meditation and other training.

# Contentment quotes

- *“Be thankful for what you have; you’ll end up having more. If you concentrate on what you don’t have, you will never, ever have enough.”*
  - Oprah Winfrey
- *“Contentment is natural wealth, luxury is artificial poverty.”*
  - Socrates

# มงคลชีวิต ๓๘ ประการ

ข้อที่ ๒๕ กตัญญูตา มีความกตัญญู

- วันมาฆบูชา วันกตัญญูแห่งชาติ
  - พระสารีบุตร
- **Gratitude is the sign of a noble.**
- ความกตัญญู เป็นเครื่องหมายของคนดี

# Highest Blessings

- *Respect, love and provision for the mother and father bring happiness in the world.*

*A good person takes pleasure in helping others.*

- *Wisdom is gained through attentive listening.*
-



# Listening to good advice and the teaching of Truth on due occasions

- FM 92.5 MHz – สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย
- FM 92 MHz – สถานีวิทยุศึกษา [www.moeradiothai.net](http://www.moeradiothai.net)
- [puredhamma.com](http://puredhamma.com)

## มงคลชีวิต (คาถาที่ ๗)

कारवो ज

ความเคารพ

निवातो ज

ความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน

सन्तुष्टी ज

ความสันโดษ

गतवृत्ता

มีความกตัญญู

गालेन षम्मसुसवन्

พึงธรรมตามกาล

ऐतमङ्गलमुत्तमं

นี่เป็นมงคลอันอุดม

# Highest Blessings

- Reverence / respect
  - Humility / politeness
    - Contentment
    - Gratitude
  - Listening to good advice and the teaching of Truth on due occasions
-

# แนะนำติชมรายการได้ที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาวิณี อุ่นวัฒนา

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เลขที่ ๘๖ ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต

กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

**E-mail: [pawinee.o@rmutp.ac.th](mailto:pawinee.o@rmutp.ac.th)**

# มงคลชีวิต

“ชีวิตนี้สั้นนัก พึงใช้ชีวิตนี้อย่างผู้มีปัญญา ให้เป็นทางไปสู่ชีวิตหน้า  
ที่ยืนนาน ให้เป็นสุคติที่ไม่มีกาลเวลา หาขอบเขตมิได้ โดยยึดหลักสำคัญคือ  
ความกตัญญูกตเวทิต่อมารดา บิดา และต่อสถาบันชาติ ศาสนา  
พระมหากษัตริย์ให้มั่นคงทุกลมหายใจเข้าออกเถิด ”

- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙  
แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

“ผลของบุญคือความดีนั้น คือความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ใจ เพราะการทำบุญคือความดีโดยตรง มุ่งชำระพอกล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาดจากโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นอกุศลดังกล่าวมาแล้ว นี้เรียกว่าทำบุญ เพื่อบุญ หรือทำความดีเพื่อความดี แต่ละคนถ้าลองหัดทำบุญเพื่อบุญ ดังกล่าว จะได้ความสุขอันเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ ซึ่งเป็นความสุขอย่าง บริสุทธิ์ในปัจจุบันที่ทำนี้เอง”

- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) สมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ ๑๙  
แห่งกรุงรัตนโกสินทร์