

สนุกกับภาษา

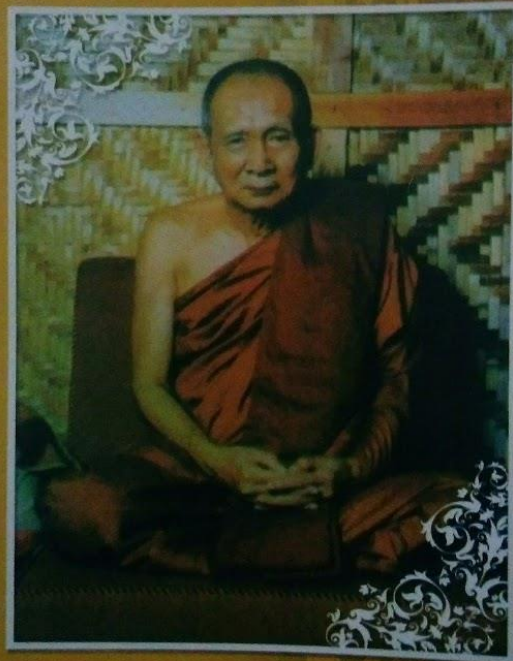
มงคลชีวิต ๑๖

มงคลชีวิต

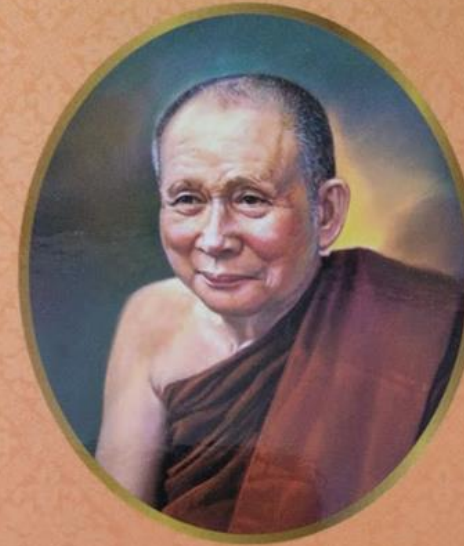
Highest Blessings

มงคลสูตร

จากพระนิพนธ์ ๓ ตำนาน ๑๒ พระพุทธมนต์

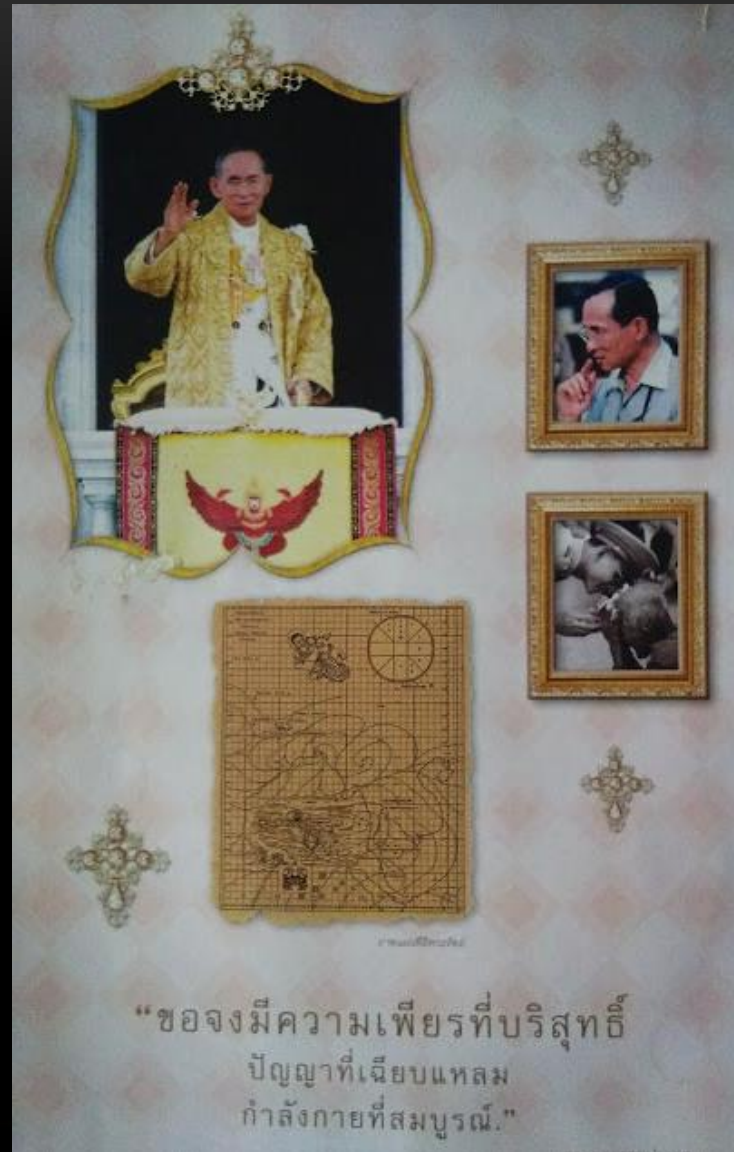


พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร



สาระจาก

จิตตนคร



มงคลชีวิต (คาถาที่ ๑๐)

พหูสูต โลภมเมหิ จิตต์ ยสฺส น กมฺปติ

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

อโสภํ

จิตไม่เศร้าโศก

วิรชํ

จิตปราศจากธุลี

เขมํ

จิตเกษม

เอตมฺมงฺคฺลมฺตฺตมํ

นี่เป็นมงคลอันอุดม

Highest Blessings

- **To have a mind which is not shaken when touched by worldly vicissitudes**
 - **To have the mind which is free from sorrow**
 - **To have the mind which is undefiled**
 - **To have the mind which is secure**
-

Highest Blessings

- Gain, loss, repute, disrepute, blame, praise, happiness, and sufferings - all these are common among humans.

Nothing is permanent. Do not lament.

What do you feel sorry for?

ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุขและทุกข์ สิ่งเหล่านี้
เป็นธรรมดาในหมู่มนุษย์ ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน อย่าเศร้าโศกเลย
ท่านจะโศกเศร้าไปทำไม

- **permanent** (adj.) lasting for a long time
 - Are you looking for a **temporary** or **permanent** job?
 - **lament** (v.) to express sadness and feeling sorry
 - Is there anything you've done in your life that you **regret**?
 - He's really **sorry** for his bad behaviour.
-

Lokadhamma (worldly vicissitudes)

- **Tools for constructive action**
- **Lessons, tests or exercises for training in his own self-development**



Lokadhamma (worldly vicissitudes)

Sweet	Bitter
Gain	Loss
Repute	Disrepute
Praise	Blame
Happiness	Suffering

mind (v. / n.) **mindful** (adj.)
mindfulness (n.)

- **Mind** your head. This is a very small door.
- Please **mind** the gap between train and platform.
- Would you mind / Do you mind opening the window, please?
- Do you mind if I use your phone?

mind (n. / v.) mindful (adj.)
mindfulness (n.)

- They've made up their **minds** to stay in Thailand.
- **Mindfulness** can be used to alleviate feelings of anxiety and depression.
- She **meditates** every day.
- She practices **meditation**.

mind (n. / v.) **mindful** (adj.)
mindfulness (n.)

- Of all phenomena, the **mind** is the forerunner.
- A tamed **mind** brings happiness.
- With the **mind undefiled**, a happy destination is to be expected.
- จิตเต อสงฺกิลิฏฺฐเฐ สุกฺตํ ปาฎิกงฺขา
- เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุกฺตํเป็นอันหวังได้

Highest Blessings

- **A man who is diligent in his duties, mindful, scrutinizing, and capable of managing his work should enter into royal service.**
- คนที่ขยันในหน้าที่ ไม่ประมาท เอาใจใส่สอดส่องตรวจตรา จัดการงานให้เรียบร้อยเป็นอันดี จึงควรเข้ารับราชการ

มงคลชีวิต (คาถาที่ ๑๐)

พหูสูต โลภมเมหิ จิตต์ ยสฺส น กมฺปติ

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

อโสภํ

จิตไม่เศร้าโศก

วิรชํ

จิตปราศจากธุลี

เขมํ

จิตเกษม

เอตมฺมงฺคฺลมฺตฺตมํ

นี่เป็นมงคลอันอุดม

18 Jun 2018 06:01PM
(Updated: 19 Jun 2018 09:10AM)

Health

Gaming addiction classified as mental health disorder by WHO



Bookmark



addiction (n.) addicted / addictive (adj.)

- Video games can be **addictive**.
- He had an **addiction** to alcoholic beverages.
- He successfully battled his **addiction** to gambling.
- They were **addictive** to TV.
- (alcohol, intoxicants, bad companions)

Showing gratitude is good for you.

Showing gratitude means you are acknowledging the goodness in your life and by writing these things down you are able to feel more positive emotions, relish good experiences, and build strong relationships. It improves self-esteem and reduces stress.

Peaceful Powerful Pleasant

- Listening, Critical thinking, Inquiring, Writing
- Meditation: Chanting, Praying, Walking, Sitting
- A good diet, plenty of exercise and enough sleep will help you to keep your body healthy.
- Help others and volunteer more.

“The successful search of the Wild Boar football team is one of our finest moments”.

Peaceful Powerful Pleasant

- **Perform all actions with energy, mindfulness and awareness.**
 - **Take a mindful breathing.**
 - **Enjoy the natural surroundings.**
 - **Analytical thinking; Kindly speech; Good deeds**
-

พระไตรปิฎก
สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้

The Pali Canon
What a Buddhist Must Know

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

P. A. Payutto

Highest Blessings

- The sort of Buddhism that constitutes one's life also has to rely on the Pali Canon, for Buddhism in this sense means the ability to get rid of greed, hatred and delusion, and to be able to get rid of greed, hatred and delusion, one has to train oneself in **morality, concentration and wisdom.**

Morality for Purification

- *Patimokkha*, the training and development of bodily and verbal behaviour
 - Restraint of the senses; **sense-control**
 - **Purity of conduct as regards livelihood**
 - **Pure conduct as regards the necessaries of life**
-

The Threefold Training

- **Discipline or morality**
- **Concentration or mental development**
 - **Tranquillity; Insight development**
- **Wisdom or penetrative knowledge**
- ปลุกฝังตั้งแต่วัยเด็ก

What a Buddhist Must Know

- **If we observe the principles of morality, concentration and wisdom as expounded in the Pali Canon, our lives will become like the Teaching itself, thereby as if preserving Buddhism with our own lives.**

What a Buddhist Must Know

- **In sum, studies and researches in the Pali Canon are not only of tremendous value to the study of Buddhism, but also of great benefit to a broad spectrum of disciplines including the Thai language, geography, history, sociology, anthropology, archeology, political science, economics, law, education, religion, philosophy, psychology, etc.**

พระไตรปิฎก
สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้

The Pali Canon

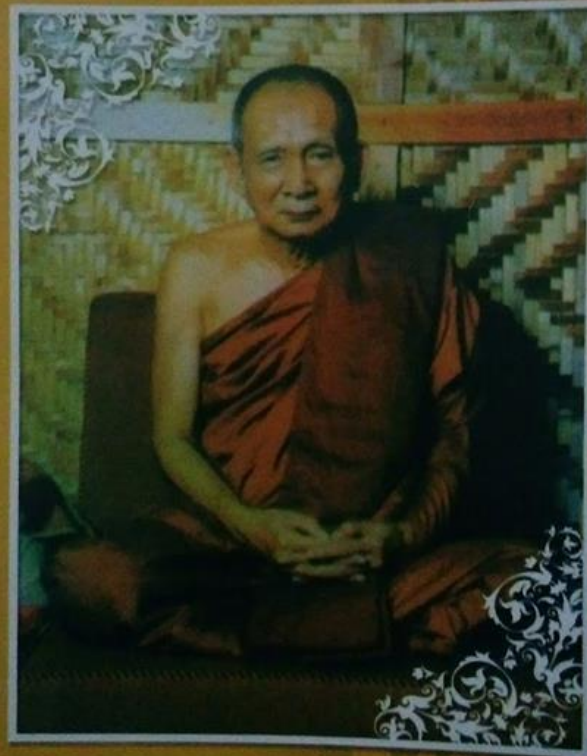
What a Buddhist Must Know

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

P. A. Payutto

มงคลสูตร

จากพระนิพนธ์ ๗ ตำนาน ๑๒ พระพุทธมุนี



พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร

มงคลชีวิต (คาถาที่ ๑๐)

ผุฏฐุสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

อโสภํ

จิตไม่เศร้าโศก

วิรชํ

จิตปราศจากธุลี

เขมํ

จิตเกษม

เอตมฺมงฺคฺลมฺตฺตมํ

นี่เป็นมงคลอันอุดม

คาถาสรูปทำยมงคลทั้ง ๓๘ ประการ

เอตาทิสานิ กตวาน

สพฺพตฺถมปฺราชิตา

สพฺพตฺถ โสตุถิ คจฺจนฺติ

ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมฺนฺติ

“เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำมงคลเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็น
ผู้ไม่ปราศัยในที่ทุกสถาน ย่อมถึงความสวัสดิในที่ทั้งปวง
นี่คืออุดมมงคลของเทวะและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้น”

Highest Blessings

- **To have a mind which is not shaken when touched by worldly vicissitudes**
 - **To have the mind which is free from sorrow**
 - **To have the mind which is undefiled**
 - **To have the mind which is secure**
-

Highest Blessings

- **Those who have done these things see no defeat and go in safety everywhere. To them these are the highest blessings.**
-

Virtues of great assistance

- **Mindfulness**
- **Awareness / Clear comprehension**
- สติ ความระลึกได้ ไม่เพลา **carefulness, heedfulness**
 - สัมปชัญญะ เข้าใจชัดตามความเป็นจริง
- The aim of the campaign is to raise **awareness** of the dangers of taking illegal drugs and intoxicants.
 - **Mindfulness on breathing**

Virtues that protect the world

- **Moral shame / conscience**
 - **Moral dread**
 - To abstain from killing; stealing; sexual misconduct; false speech; intoxicants causing heedlessness
-

Virtues enjoined by the five precepts

- **Loving-kindness and compassion**
 - **Right means of livelihood / generosity**
 - **Sexual restraint / contentment with one's own wife**
 - **Truthfulness / sincerity**
 - **Mindfulness and awareness / heedfulness**
-



LET'S LEARN ENGLISH 1

LET'S LEARN ENGLISH 2

MORE 

ARTS & CULTURE

Millions Take Time to Breathe on International Day of Yoga

June 20, 2018



ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ



Breathing in Breathing out

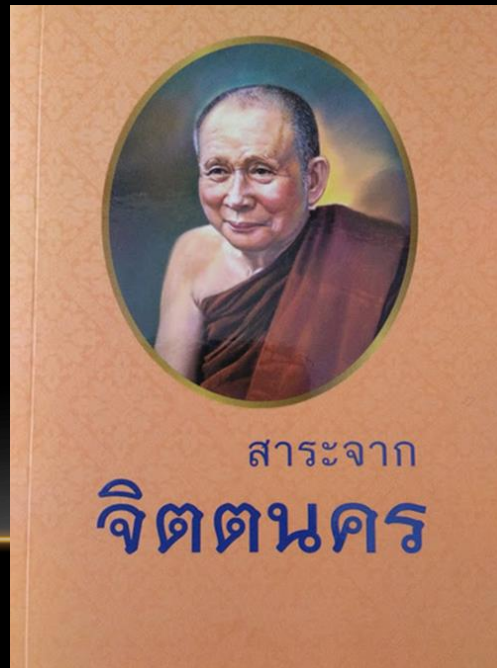
- *Breathing in, breathing out.*
 - *Breathing in, breathing out.*
 - *I am blooming as a flower. I am fresh as the dew.*
 - *I am solid as a mountain. I am firm as the earth.*
 - *I am free.*
-

Breathing in Breathing out

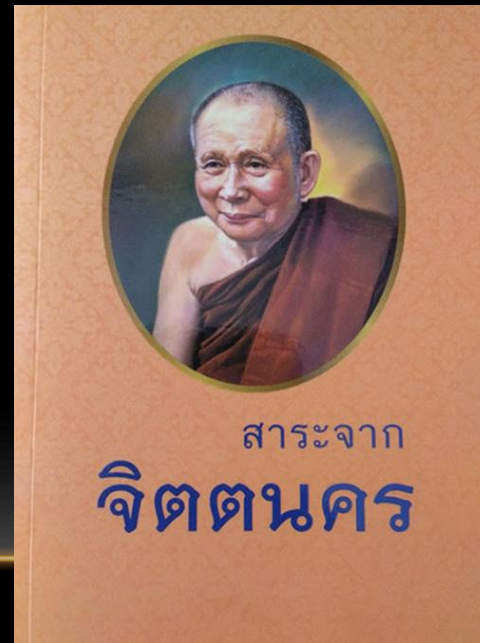
- *Breathing in, breathing out.*
 - *Breathing in, breathing out.*
 - *I am water reflecting, what is real, what is true.*
 - *And I feel there is space deep inside of me.*
 - *I am free. I am free. I am free.*
-

จิตตนคร

- จิตตนคร นครแห่งใจ เรื่องราวมากมายเกิดขึ้นในดวงจิตดวงนี้
- สุขและทุกข์สร้างสรรค์ทำลาย เกิดดับไปในใจที่มี เลวหรือดีต้อง
เป็นไปตามใจของตน



- จิตตนคร ลังวรด้วยธรรม นครใจนั้น ย่อมบันดาลหนทางหลุดพ้น
ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นที่ใจ สำเร็จได้ด้วยใจของตน จิตนรชน
พึงรู้ตนต้องทำอะไรใด จิตจึงพ้นไป ด้วยหัวใจสว่างพระธรรม
จิตตื่นด้วยธรรม ปลุกจากฝัน เรียนรู้ความจริง



แนะนำติชมรายการได้ที่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาวิณี อุ๋นวัฒนา

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เลขที่ ๘๖ ถนนพิษณุโลก แขวงสวนจิตรลดา เขตดุสิต

กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

E-mail: pawinee.o@rmutp.ac.th