



Rama IX Art Museum Foundation

Handwritten text in a non-Latin script, possibly Thai, located at the top of the page.

Rama IX Art Museum Foundation

*Before Birth*

Handwritten signature or text in a non-Latin script, possibly Thai, located at the bottom of the page.

ทุกสิ่ง  
ที่ถูก  
แสง  
จะมี  
ชีวิต

ทุกชีวิต  
มี  
แสง  
ในตัวเอง

ความรัก  
ความเมตตา  
คือ  
แสง

Rama IX Art Museum Foundation

*Everything  
Touched by  
Light  
Becomes  
Life*

*Every life  
has  
Light  
Within*

*Love  
Compassion  
Is  
Light*

## Before birth – After death (sculpture)

Various people have come to visit 31<sup>st</sup> Century Museum of Contemporary Spirit. Among these people, questions are often raised about who the man living in the front container is and about his insanity. I often reply, "His name is Tom. Well, I don't know whether the insanity is in him or us."

We all are aware that death is inevitable and that there is nothing we can bring along after death, neither fame nor fortune. We came into this world empty-handed and are bound to leave in the same manner. But nowadays, while we live our lives for material things that we know we cannot take with us when we die, Tom is living in the present moment. He has survived on leftover monk food (alms) and stayed nights on the streets with no concern for the future and free from ambitions that the rest of us share. This is the reason why I am not sure who the mad man is between Tom and us.

Death is always occurring and we do not know which is to come first; the next day or next life. Every moment is changing. We are never aware or attentive enough to see it until we meet a loss of things or the ones we love. That is when we understand. Though, when the time comes, it is sometimes hard to take in these natural occurrences that eventually happen to everyone.

Zen Buddhism has three major practices to reach the truth of nature, which are contemplation of Dhamma<sup>1</sup> puzzle (Koan<sup>2</sup>), immediate question-answer dialogues (Mondo<sup>3</sup>) and sitting meditation (Zazen<sup>4</sup>).

Since 2009, I have been working on this project so as to study and attempt to understand the transient condition of nature that occurs in every moment of my daily life. I have been doing this by observing daily happenings

through objects like receipts, letters, tickets, postcards, brochures, articles read and so on. I have collected these artifacts from different times and spaces and made them into many collages upon which I would draw the contour of a human skull as a symbol of transience. Then I would contemplate on these occurrences similar to contemplating Zen Dhamma puzzles (Koan) by practicing Vipassana<sup>5</sup> meditation (the development of insight) to find factors of these causes. Underpinning my contemplation are key tenets of Buddhist philosophy; Anicca<sup>6</sup>, Dukkha<sup>7</sup> and Anatta<sup>8</sup> (impermanence, suffering and non-self), which form the 3 conditions of existence, from dual perspectives of the questioner and answerer. During the process, I would try to see through each problem as it is and detach it as much as possible from my personal reasons and experiences.

There is a saying that there is no teacher without a student. In my case, the teacher is my daily experiences and the Dhamma puzzle is the question of what the condition of existence before birth and after death. Later, I would write my opinion and perception onto the drawing. After that, I would take those phrases and write them onto plastic skulls almost everyday. It is a meditation to gain awareness of the meaning behind the words and experiences that occurred. From out of approximately 730 drawings, I would select only 12 pieces to be the prototype for my bronze and ceramic (Raku technique) sculptures.

With this process, I believe it can change my perspective of the world to see it as it truly is and not as how I am accustomed to see or want it to be. We can gain the understanding of truth by wisdom from reading and lis-



## Rama IX Art Museum Foundation

tening (Suta-maya-panna<sup>9</sup>), rational thinking (Cinta-maya-panna<sup>10</sup>) and direct experience practices (Bhavana-maya-panna<sup>11</sup>).

On January the 1<sup>st</sup> of 2013, I met Mong, who came to visit me at my studio with Somyot. They were visiting Wat Umong temple, where Mong had once ordained as a monk, which was not far from my studio. It was either fate or destiny that I asked Mong about his career. He told me that he is a copywriter, so I got the idea to let him write little messages about Dhamma that could enlighten readers and send them to me daily, one message per day. He agreed. Since then, we have never met again and he has no clue what I'm going to use these messages for and what I was doing at the time. A year has passed since that day, and he is still e-mailing me these messages daily.

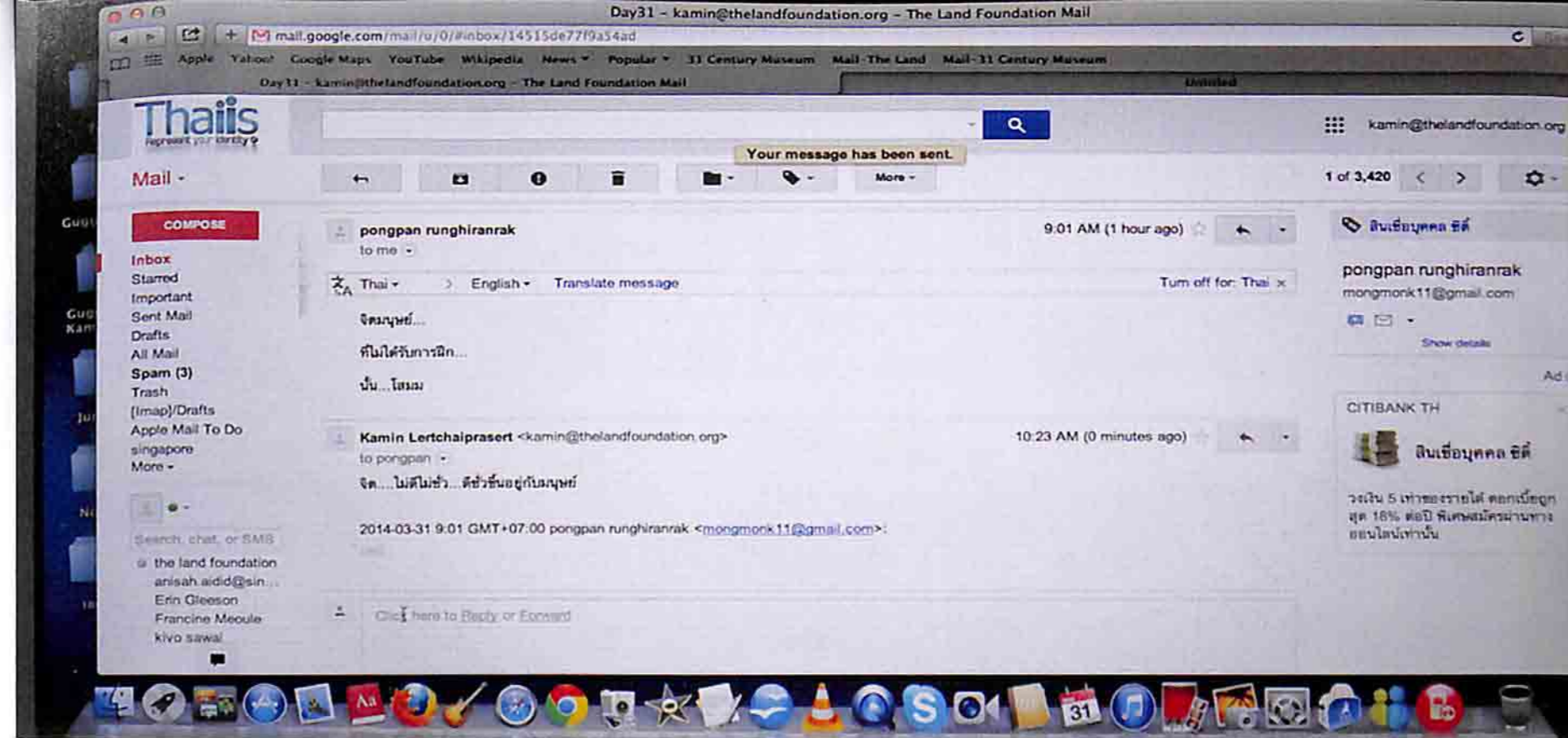
Everyday, before I go about doing my chores, I would read these messages and express my opinion spontaneously and intuitively towards it within minutes. This kind of spontaneous and intuitive response, for me, is like the immediate question and answer dialogue in Zen (Mondo). It is to encourage answering from the unconscious mind; feelings and past experiences instead of rational thinking. After that, I would gather opinions from this dialogue and write them on to plastic skulls to contemplate further.

In this work, I tried to collect these sets of knowledge to improve and change the expressing techniques and apply them into my art creating process in order to learn and understand about life, nature and myself. I use this creating process to change my inner attitude towards the outer world, to see it as it truly is. Everything, every moment and every condition, is transient

(Anicca) and not to be habitually attached to nor perceived according to what the passion desires.

What I have gained from this work are the words of truth understood through language without direct experience and art pieces that occurred from reading and rational thinking (Suta-maya-panna and Cinta-maya-panna). It is like solving a problem in verbal terms, but practically, it has yet affected any changes in behavior (negative energy) nor has it truly improved my unconscious level. What is missing in my daily Vipassana meditation throughout my working process? Maybe there has been too much rational thinking in order to find the answer, which has made my understanding of truth in the working process only terms of rati on in words. However in the ultimate truth<sup>12</sup>, which is beyond words and reason, there exists a direct experience (Bhavana-maya-panna) within the unconscious level of awareness of the body, sensations and mind. This exists in every moment of arising and passing away (Anicca) which occurs so fast that we cannot grasp it in our common everyday consciousness; about things that exist in the non-existing and non-existing within the existence. The present moment exists although does not exist at the same time. It is the gateway to the past and future, and that is the condition before birth and after death.

March 8, 2014.



### Rama IX Art Museum Foundation

References.

1. Dhamma : Often refers to the doctrines and teachings of the faith, but it may have broader uses. Also, it is an important technical term meaning something like “phenomenological constituent”. In Buddhism can have the following meanings:
  - The teaching of the Buddha as an exposition of the Natural Law applied to the problem of human suffering.
  - The Laws of Nature considered both collectively and individually.
  - The state of Nature as it is.
2. Koan: is a story, dialogue, question, or statement, which is used in Zen-practice to provoke the “great doubt”, and test a student’s progress in Zen practice.
3. Zazen: seated meditation; is a meditative discipline practitioners perform to calm the body and the mind, and be able to concentrate enough to experience insight into the nature of existence and thereby gain enlightenment.
4. Mondo: questions and answers also known as “Dharma Combat”; is a recorded collection of dialogues between a pupil and a Rōshi (a Zen Buddhist teacher). Zen tradition values direct experience and communication over scriptures. (Some teachers go so far as to instruct their pupils to tear up their scriptures.) However, sometimes the mondo acts as a guide on the method of instruction.
5. Vipassana: ‘insight’, is the intuitive light flashing forth and exposing the truth of the impermanency, the suffering and the impersonal and

- unsubstantial nature of all corporeal and mental phenomena of existence. Vipassana is commonly used as a synonym for vipassan-meditation, in which satipatthana, four foundations of mindfulness or anapanasati, “mindfulness of breathing,” is used to become aware of the impermanence of everything that exists.
6. Anicca: ‘impermanent’ is the first of the three characteristics of existence. It is from the fact of impermanence that, in most texts, the other two characteristics, suffering (dukkha) and not-self (anatta), are derived. Impermanence of things is the rising, passing and changing of things, or the disappearance of things that have become or arisen. The meaning is that these things never persist in the same way, but that they are vanishing dissolving from moment to moment.
  7. Dukkha: ‘suffering’, ‘anxiety’, ‘stress’, or ‘unsatisfactoriness’, is the second of the three characteristics of existence and the first of the Four Noble Truths (Sacca). The term dukkha is not limited to painful experience, but refers to the unsatisfactory nature and the general insecurity of all conditioned phenomena which, on account of their impermanence, are all liable to suffering, and this includes also pleasurable experience, though dukkha does not deny the existence of pleasurable experience, as is sometimes wrongly assumed. The principle of dukkha is one of the most important concepts in the Buddhist tradition.
  8. Anatta: ‘not-self’, non-ego, egolessness, impersonality, is the last of the three characteristics of existence. The annata doctrine teaches that neither within the bodily and mental phenomena of existence, nor outside of

- them, can be found anything that in the ultimate sense could be regarded as a self-existing real ego-entity, soul or any other abiding substance. It is the only really specific Buddhist doctrine, with which the entire structure of the Buddhist teaching stands or falls. While the case of the first two characteristics it is stated that all formations are impermanent and subject to suffering, the corresponding text for the third characteristic states that ‘all things are not-self’.
9. Suta-maya-panna: ‘knowledge based on learning’ is that knowledge which one has heard from others and thus acquired through learning.
  10. Cinta- maya-panna: ‘knowledge based on thinking’, is that knowledge which one has acquired through one’s own thinking, without having learnt it from others.
  11. Bhavana-maya-panna: ‘knowledge based on mental development’ is that knowledge which one has acquired through mental development in this or that way, and which has reached the stage of full concentration.
  12. Paramattha-Sacca - Sammuti-Sacca: The two truths; Ultimate truth and Conventional truth. The Buddha, in explaining his doctrine, sometimes used conventional language and sometimes the philosophical mode of expression, which is in accordance with undeluded insight into reality. In that ultimate sense, existence is a mere process of physical and mental phenomena within which, or beyond which, neither real ego-entity nor any abiding substance can ever be found. Thus, whenever the suttas speak of man, woman or person, or of the re-birth of a being, this must not be taken as being valid in the ultimate sense, but as a mere conventional mode of speech.

All references are taken and edited from:  
 - Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms & Doctrines. Nyanatilok. Ven.  
 - en.wikipedia.org



Before Birth, After Death (drawing), 2008 – 2011  
Permanent marker and collage on Sa paper  
Wall Size 1340 x 520 cm (L x H)  
715 pieces, size of each piece 21 x 31 cm (W x L)

Rama IX Art Museum Foundation



Before Birth, After Death (plastic skull), 2008 – 2014  
Permanent marker, screw and recycled plastic bottles  
Size 225 x 285 x 340 cm (W x L x H) 1089 pieces,  
average size of each plastic skull 14 x 16 x 22 cm (W x L x H)





Rama IX Art Museum Foundation





Rama IX Art Museum Foundation



*Title of the plastic skulls*

Rama IX Art Museum Foundation

**1<sup>st</sup> Box**

1. Un-preventable. Understandable.
2. Welcome everyone. Everyone is invited.
3. Die from juvenile stage.
4. Happiness is valued when shared.
5. Not always black.
6. Smile with it.
7. The utmost of love.
8. Beyond.
9. Into the dust.
10. Human and animals are the same.
11. Die from the past and future.
12. Nature die, we die.
13. The inevitable is passing away.
14. Die for Dhamma.
15. No resurrection.
16. No return.
17. Come from zero. Go to zero.
18. Normal - Nature.
19. Ritual kills creativity.
20. All path leads to emptiness.
21. Like a dream.
22. Occurring anytime.
23. Look carefully and beauty is visible.
24. Die before birth.
25. Sleep without awaken.
26. The bond of father and child never breaks.
27. A white boundary.
28. Wealthy, poor, good and bad all perishes in the end.
29. Fear is a trap.
30. Under the mask of virtue, truth and beauty.
31. Die from me and mine.
32. Fashion kills original nature.
33. Without love is like living dead.
34. If the suffering of the body does not cease, then let it die. Don't allow the suffering of the mind.
35. Every moment has it's own fingerprints.

**2<sup>nd</sup> Box**

1. The absolute of knowledge is free from knowledge.
2. Marriage without faith is failure.
3. No escape.
4. Love never dies.
5. Without the natural way, all paces are rushed.
6. Abnormal becomes normal when the time comes.
7. Free from impulsion, when understand the destination of life.
8. Only once.
9. Dreams are illusive thoughts.
10. From dust.
11. Occurring everywhere, every time and everyone.
12. Best friends, die from benefits.
13. Experiment to learn. Death is learnt without experimenting.
14. Comes from nothing. Goes to nothing.

15. Without violence, having peace within.
16. The art of death is to observe death at all times.
17. The nature of mind, never stays still at any moment.
18. Free from abusing one self and others.
19. Only spirit remains.
20. Every party has an end.
21. Die from love and lust, and then truth is seen.
22. Lavish.
23. Without Self. Without Karma.
24. Art is without objects but not without energy.
25. Without honesty, love dies.
26. Life is without freedom and liberty. This is the nature of life.
27. Life after death.
28. Without the consumerism way, time slows down.
29. Die from conflict, happiness and suffering.
30. Without art of living, without contemporary art.
31. Die for power. Power for what?
32. Every moment, I will do to you as the spring does to the Sakura tree.
33. Every moment is to make the discourse.
34. Every moment is an experiment. You do not know if you do not try.
35. Everything is related.

**3<sup>rd</sup> Box**

1. Free from secure within the frames.
2. The way of nature changes all the time.
3. Start from outside of the structure, ending inside the structure.
4. Born alone. Gone alone.
5. Morals are for the spirit. Food is for the body.
6. Greed and lust kills the Utopia.
7. Both same and different.
8. Out of cause, beyond consequences.
9. Today, life gets one day shorter.
10. No one is born for happiness.
11. Birth is in death. Death is in birth.
12. No Death. No Zen.
13. When religion becomes a goods.
14. Behind the beauty.
15. The purpose of life is not birth or death, but is in the present.
16. Beyond Zen.
17. Nature gives to all.
18. Beyond the prophecy.
19. Is everywhere within us.
20. Death makes life complete. It is perfection in imperfection.
21. Die from fame.
22. The nature's way dies from material lavishness.
23. Nature has no birth nor death.
24. Life passes by with no return.
25. Greed, anger and illusion.
26. Love is like the interest, death is the capital of life.
27. Know the destination to journey, so does to live life.
28. Death is the best teacher.
29. No standstill, no movement, no birth and no death.
30. Death is all.

31. The fear one dies. The fearless one also dies. Superhero is also...
32. Death is like living. The living is like dead.
33. The retarded, deaf, blind and mute, laugh with death.
34. Life.
35. The utmost of journey

#### 4th Box

1. The holy ground is in our hearts. It is compassion.
2. Close the ears, eyes, mouth and illusive thoughts. Open the heart.
3. Training mindfulness is the most urgent, die before death.
4. No invitation card.
5. Death is uncertainty. The certainty is to die.
6. Eat for living. Live for dying. Die for what?
7. Die from definitions.
8. Without food for seven days. Without water for three days. Without air for ten minutes.
9. In every second of the calendar of life, two body dies.
10. Death is not terrifying.
11. Die from competition.
12. Return to nature.
13. Being upset and annoyed hastens death.
14. A start has to have an end.
15. Die from rules.
16. Die from deliciousness.
17. Love, greed, wrath and illusions dull the wisdom.
18. Die from habitude.
19. Life can be fixed through the awareness of death.
20. Not a coincidence.
21. Die from entertainment.
22. Beyond birth and death.
23. Birth, old, sickness and death.
24. The art of dying is without fear and anxiety. Empty mind.
25. Die from illusion.
26. Death in dying is birth.
27. Death can be fixed with an empty mind.
28. Everything is useful, even wastes and death.
29. Die from history.
30. Nature never born, never dies.
31. In finding the truth, one must accept death.
32. Cells are dying in every moment.
33. Business makes the spirit dies.
34. Die from happiness and suffering.
35. Die from the Utopia. Stay in the present moment. Impermanence, Suffering, Not-self.

#### 5th Box

1. Birth is suffering. Death is suffering. To not born nor die is liberating from suffering.
2. Death, Love is not of the physical, but of the spirit.
3. More than body, More than mind.
4. Nothing can be brought along after death. Why be stingy.
5. Death, Wants are important when wanted.
6. Morals die. Nature born and dies in every moment.
7. Without integrity, the human's spirit dies.
8. The death of creativity. Money excess money. Money.
9. The death of one ant equals one human.

10. Behind the beauty, deliciousness, happiness and peacefulness.
11. Do not fear of what is not yet to come.
12. Death is Dhamma.
13. Tomorrow never comes. Make the best of present moment.
14. Without respect. Without friendship.
15. Teaching without words.
16. Without chaos, then chaos is seen.
17. The way of nature is without illusion. No right nor wrong.
18. No subjective nor objective. Fuse as one.
19. Everyone is in the law of nature.
20. Without self-attachment, all is teachers.
21. Dhamma is the absolute one but has many ways.
22. No woman no man. No husband nor wife. No virtue no evil.
23. Beyond Schedule.
24. Without words, mind to mind.
25. The body is without chaos, when it changes its environment.
26. Happiness comes and goes.
27. Having no fear of death is a powerful creative energy.
28. Die from love and ownership.
29. Die from you (me) and mine.
30. The heart dies from chaos when one sees Dhamma.
31. We are birth companion, aging companion, suffering companion and dying companion.
32. No Money, No Honey, No Funny, Spirit Remain.
33. Without critics, respect others.
34. See thing as the way it is.
35. Without illusive thoughts.

#### 6th Box

1. Die from superstition. Believe in the moral within.
2. Free from illness. Being normal is the most happiness.
3. The art of human beings is to be without enemies.
4. Die from beliefs fate. Be rich in spirit.
5. True happiness is peace. True peace is free from the grasp of happiness and suffering.
6. Urgent is to die from hurrying.
7. Without food, body dies. Without Dhamma, spirit dies.
8. Without sorrow is without the taste of life.
9. Any going has a return home, sooner or later.
10. Dying from associating is the creative work.
11. Without love and communication is without the power to govern.
12. Happy birthday to my child. This is the day of dying from innocence.
13. Without contentment is like you have everything but it means nothing.
14. The absolute of knowledge is...?
15. The thought is in the present. Thought makes action, time and fear. End the fear. Die from thoughts.
16. Die from attachment and artificial. Because all is true.
17. Without forgiveness, friendship dies.
18. Without friends is without success.
19. The true beauty is without beauty.
20. Without the power of mind is without energy.
21. Death is different from sleep. The physical energy transforms to the mental energy.
22. Free from good and evil.
23. Buddhism is not religious. The nature way.
24. The end is the new beginning.

25. A free life is without schedule.
26. Love dies from secret.
27. Integrity is without ages.
28. There's no standard in nature.
29. Artist. The real art is without competition. Life goes along with Dhamma.
30. Art is life. Without friendship is without anything.
31. Politics is without true friendship, eternal enemies.
32. Law dies but the law of nature never dies.
33. Assume.
34. Freedom.
35. Death is not art. Knowing death is art.

#### 7th Box

1. Compassion is the experience of not-self.
2. Stop thinking about the past and future. Observe the present mind.
3. Life changes in every moment.
4. Without love, Without passion and problem. Without attention. Without occupying. Without hatred.
5. The true peace is within the emptiness.
6. Without eating, defecating, making love and sleeping. The victory of death.
7. Love is without occupying.
8. Too Much Money Too much Honey Too Much Funny No Spiritual Remain.
9. Without passion, without problem then without wisdom.
10. Respect death for making everyone equal.
11. Without Dhamma is like rowing in a tub.
12. Still water does not flow. Energy dies.
13. Create, Destroy, Born, Die.
14. Mortal is normal. Immortal is abnormal.
15. Without true friends is without success.
16. Fear and desire make liberty deprived of freedom.
17. Being delicious without deliciousness.
18. Greed kills the spirit of creativity.
19. Without friendship is without everything.
20. Work dispose. Dispose work.
21. Culture occurs and fades all the time.
22. Every moment is a new day. Everyday is a new year. Life is without calendar.
23. Present equals zero.
24. Life is without equanimity if faith is lacked.
25. All things are not to be attached. Happens. Fade.
26. Make love without love is lust. Love without making love is...?
27. Without seeing self-worth, no one can help.
28. The final answer is within a mind. Without the mind, human is no different from animals.
29. Without adapting.
30. Without love and warmth in the family, success is worthless.
31. Without violence. No defeat nor victory.
32. Come from zero. Go to zero.
33. Life insurance. See the impermanent, sufferings and not-self in death.
34. The end is the start.
35. A civilized society could not be achieved without civilized spirit.

#### 8th Box

1. Love is free from occupying fear.

2. Food is free from poison for body. The thought is free from negative for mind.
3. Death has no credit.
4. Free from the attachment of meanings. The real home is within.
5. Business without friendship enriches the greed.
6. Food has neither benefit nor harm. All depends with the quantity taken.
7. Fear is more fearful than death.
8. The beginning of problem and lust is the lack of honesty.
9. Fear and desire make freedom lack of freedom.
10. Giving without expectations.
11. Without dreams is to be without learning and creativity.
12. Fasting is the food for spirit.
13. Knowing, seeing, understanding without behaving and practice are useless.
14. Between the beginning and the end, there are no the beginning and the end.
15. Without illusion.
16. Small life dies for other lives.
17. Without size and quantity.
18. Without friendship, sincerity, honesty. Without business.
19. Illness and fear make the dream dies.
20. Without destination, there's no journey.
21. Without food is without culture.
22. Without an open mind is without help.
23. Working without love is without value.
24. Not seeing is without release.
25. Without form and abstract.
26. The path of life has no end.
27. When it is more than necessary, it is without virtue, truth and beauty.
28. What is the need of words? Personal experience.
29. Loneliness is love.
30. Grandparents die, parents die and the children dies in sequence. Good luck.
31. Die from knowledge makes you to learn more.
32. Without aseptic is deprived of immunity.
33. Very large, very little that change cannot be seen.
34. One must has truth within.
35. Non-being by it-self.

#### 9th Box

1. Happiness and suffering are like the breeze through the leaves.
2. The future and present are becoming the past in every moment.
3. Between the start and the end. Beyond words.
4. Yin and Yang in every moment.
5. The future is the present moment.
6. Incomplete, but every moment is perfect.
7. No parallel line.
8. Not being in the present is the present.
9. Temperature is always changing.
10. The present moment equals zero.
11. True purity is like impurity. Overly justice is like flaw.
12. The distracted mind needs something to hold to cease illusive thoughts.
13. Dust in every moment of breath.
14. Not as you think. Not as you see.
15. In the world full of compromise, artists don't.
16. No one owns nature.
17. All things always depend on each other in every moment.

18. Life changes like the seasons.
19. Space and time. Every moment is the meeting point of change.
20. No stability nor safety. Every moment is freedom.
21. The present moment. It doesn't rain everywhere.
22. Nothing is the same. No moment is the same.
23. Thinking, mind and body fuse as one. Attachment is suffering. Every moment.
24. Water exists in every moment.
25. The present moment has no beginning nor end.
26. Breath in every moment.
27. Strength is within humility.
28. Only observe the body, sensations, the mind and Dhamma as the way they are. That is wisdom.
29. Wisdom is not knowledge nor information, but the decision to act or not according to the truth.
30. The past and future does not exist. The present is fleeting. Only the mind makes illusive thoughts.
31. The desire for others to liberate from suffering can be noticed through their un-expectations from others.
32. Being aware is the start of problem solving.
33. Do the best of everything and every moment, is the factual of not expecting nor disappointment.
34. Befriending with boredom is a joy.
35. Our mind's depth is difficult to reach. The ultimate truth is even more difficult.

#### 10<sup>th</sup> Box

1. No coming, no going.
2. Loveless needs love.
3. Without destination of searching for the truth, without energy of life.
4. That's just the way it is.
5. Simplicity knows the benefits of futility.
6. Without problems, without local wisdom is without contemporary art and culture.
7. Love without love.
8. The dream is the truth without truth.
9. Everyone is us. We are everyone.
10. Without beginning and end. Universe.
11. The door to a new world
12. No Ownership
13. We can not describe emptiness.
14. Things without explanation.
15. Truth is without descriptive wording.
16. No birth, no death.
17. Stop illusive thoughts. The world without and within does not exist.
18. Everyone is similar without similarity.
19. Beauty is without design.
20. Without faith is without creativity.
21. Love without possessing. Marriage.
22. There's no original. All has its cause.
23. No self then no enemy. Unite as one.
24. All life returns to the beginning.
25. Reasons without reasons.
26. It exists in everywhere.
27. Without the frame of abstract.
28. Emptiness is not nothing. It is a condition of non-being by itself.

29. Everything separates.
30. Good listening is good speaking without words.
31. Fear leads to lack of wisdom.
32. No past, no present, no future.
33. Time never stops.
34. Adults without their childlike. Tree without its sap.
35. Humility melts ego.

#### 11<sup>th</sup> Box

1. The confidence without self.
2. Truth.
3. Wait.
4. In a world full of compromise, but the artists do not.
5. Knowing one-self is the aim of studying.
6. Without illusion thoughts.
7. Not as you think. Not as its seen.
8. Silent.
9. Observe.
10. The unexpected can happen at any moment.
11. Everything is perfect.
12. Pay attention to the feelings of others.
13. Karma.
14. Listen.
15. Beauty in every moment without embellishments.
16. All form.
17. A big fish is caught by love and sincerity.
18. In every moment, truth gradually reveals.
19. Every moment has its joints. Space.
20. Without destination. It is not necessary to understand everything in every moment.
21. Every moment has its factor. Back to the beginning.
22. Seeing as it is. Free from judgment.
23. Everything has its factors.
24. We see the world as the way we are.
25. Freedom is now.
26. Watch the clouds in every moment.
27. Beyond space and time. No past, no present, no future.
28. Present moment.
29. Free.
30. Us.
31. Nature
32. Every moment is complete.
33. The condition of Non-being by itself.
34. Humility.
35. The nature way has no right nor wrong.

#### 12<sup>th</sup> Box

1. Content.
2. All that happen is good.
3. Dhamma. Do not expect in return.
4. When the mind is still, time stops.
5. Humility is the result of practice.
6. No success. No failure. If made with love.
7. Solitude.

8. In every moment, destiny was defined by action.
9. The worst suffering is not the one facing, but the ones from memories or illusion thoughts.
10. The more silent, the more stable then the louder it is.
11. Enlightenment. Happiness, suffering, body and mind do not exist.
12. Close the ears, eyes and mouth. Open the heart.
13. Life finds the way.
14. The conditions that are free from effort and struggle.
15. Black and white, suffering and happiness are the same thing.
16. Strong body, do exercise. Strong mind, be serene.
17. Fate.
18. Be still and then the truth is found.
19. No beginning, no end.
20. No expectations then all is fulfilled.
21. The benefit of words depends on the interest of the listener.
22. Knowing one's own mind is the start of learning.
23. Mercy.
24. Everything becomes the past.
25. Why worry, what is to happen will happen.
26. All things are equal.
27. Inattentive.
28. Ones who pursue the truth are independent of the society.
29. No past, present, future, every moment is always moving.
30. The sincere praise is without words.
31. Honest.
32. Upon the intention.
33. True love is based on kindness.
34. Do the best in every moment.
35. Believe.

#### 13<sup>th</sup> Box

1. Befriending with boredom is a bliss.
2. Live a simple life.
3. Still mind sees the movement of the mind.
4. Anger and satisfaction don't solve problems.
5. No soul, no peace.
6. Observe the breath. Ego dissolves.
7. The path is the destination.
8. Awareness is described as the first experience of not-self.
9. Husband and wife. Right and wrong. Attachment makes suffering.
10. Meditation (Bhavana) is a way of life.
11. Time changes everything.
12. Body moves. Mind stills. The way of Dhamma.
13. Mutual respect is the most important of friendship.
14. Knowing Dhamma but not knowing the heart is still acting upon the heart. Be in Dhamma.
15. Problem or not depends on our thoughts.
16. The present moment is the reference of a non-existence and existence.
17. Completely sufferings in every moment.
18. The heart of practice is to dissolve the self.
19. Happiness and suffering are all assumed.
20. Breaths connect body and mind. Without consciousness. Without life.
21. Fasting is meditation (Bhavana).

22. The present mind is at the reference point called consciousness.
23. Smiles can hurt if there is a bias.
24. Faith within prompt to open is conscious wisdom.
25. Make the best of causes. Do not expect results.
26. Sins that have let go can be light. Merit that clings on can be heavy.
27. Something and nothing are the same.
28. The reference is according to each person's attitudes.
29. Everything we do is a play. Except meditation (Bhavana).
30. Consciousness is the beginning. Mercy is the compass. Action is the destination.
31. Truth is beyond words.
32. Emptiness is full.
33. Eating, sex and glory are the food of ego.
34. Complexity and simplicity are the same thing.
35. Dog-do.

#### 14<sup>th</sup> Box

1. All is suffering. Suffering is in everything. Always happen and fade.
2. Attain consciousness, meditation and wisdom. Realizing that the problem is not a problem.
3. Then it will be passed into nothingness.
4. Believe in pure intent. Be both cause and effect.
5. Solve the root. The cause is in the present moment.
6. Stay in the present moment. Greedy, anger, lust is in the illusive thoughts.
7. Fate is in us now.
8. The end is the changing point. The beginning is the present moment.
9. Observe sensations, happiness, suffering, arising and passing away naturally.
10. Observe sensations. No illusion thoughts. See the impermanence.
11. The results are in the cause. The cause is in Dhamma. Happiness and suffering are in the mind.
12. Not enough compassion and mercy, but still can be given.
13. Grip the thoughts to the present by breath.
14. Way of life is the result of Bhavana-maya-panna.
15. Food feeds the body. Illusive sensations feed the mind.
16. Smile.
17. All things rely on other things to exist.
18. Upon learning that all is assumed. All becomes reality.
19. Observe sensations. Equanimity of happiness, suffering, body and mind.
20. There is no way to peace. Peace is the way.
21. Mercy, compassion and equanimity are the measurement of human's worth.
22. Impermanence. Make the best of cause. Consequences cannot be controlled.
23. Everything has its own time.
24. Equanimity in happiness and suffering.
25. Peaceful, cease illusive thoughts. Equanimity.
26. Being attached to the self is being attached to the samsara cycle.
27. Please be humble.
28. Anger. Hate. Pain. Observe. Equanimity.
29. Everyone is a fellow of birth, old, suffer and death.
30. Mercy and compassion are the universal love.
31. Emptiness and simplicity are the origin nature.

32. The wonders in our lives are already plenty in the present moment.
33. The answer that does not answer is the answer closest to the questions.
34. Love in the simplicity of everything. That is meditation (Bhavana).
35. Beyond duality. The subject and object are not separated.

#### 15<sup>th</sup> Box

1. Asymmetry, simplicity, austere sublimity, naturalness, subtle profundity.
2. See without critic, interpreting, conclusion, judgment. Just observe.
3. We are only an atom of the universe.
4. The truth is one, but with multiple views.
5. Happiness or suffering is up to how we see it. Life is in our hands.
6. Everything is perfect. Every moment has a solution.
7. Present moment exists when one is conscious.
8. The thought that happiness is ours is creating suffering.
9. Happiness and suffering exists, but do not keep it in mind.
10. Free from self is the goal and achievement of life.
11. Mental and physical are related. Good health begins with mind.
12. Just do what needs to be done.
13. Sickness is not the enemy. It's only a process of natural detox.
14. Make the best of every moment. What has to happen will happen. Why worry?
15. Fasting is to balance the body, gaining life energy.
16. Simplicity, does only what's necessary. The sloppy does everything unnecessary.
17. Demolish attachment in the conventional level.
18. When searching stops, then it appears.
19. Be as one. Be the knowing and known.
20. Destination. Identity without self.
21. Please be modest. Do not sing sad songs.
22. Eat simple food. Vegetables and fruits that are free of additives affect the physical, mental and spiritual.
23. When the mind stops and serene. Everything appears.
24. Freedom, Simplicity, Straightforward.
25. Direct experiences.
26. Common experiences in everyday life are the path.
27. Not being able to find Dhamma is a Dhamma state.
28. Dualism combined into one.
29. Live a life of natural therapy is meditation (Bhavana).
30. Laughing makes us and others relax.
31. Here. Now.
32. Both beauty and ugliness are beautiful alike.
33. Without past, future and illusion thoughts ... the mind is ready.
34. If tired then rest. A nature way to balance.
35. An ill body but not an ill minded if there are no illusive thoughts.

#### 16<sup>th</sup> Box

1. Observe. Release. Being in the present moment.
2. Peace happens when exposed to the nature of not-self.
3. Simplicity. The result of practice.
4. The true teacher is within.
5. Follow the law of nature.
6. Time exist because there are experiences inbetween.
7. Present moment is the only time that truly exists.
8. Not answering the question is one of the answer that does not lie.
9. Courtesy is upon the intention.

10. No birth, no death, only the transformation of the shape.
11. Vipassana changes the perception. Observe the sensations without judgment.
12. Feel the nature within. Truth. Virtue. Beauty.
13. Death creeps along, like the four seasons.
14. Simplicity is the truth, virtue and beauty.
15. No happiness nor sufferings. Only an attached mind.
16. Because of impermanence, all things are always possible.
17. Know the sensations, mind and body.
18. True power comes from mercy and compassion.
19. Having integrity is the worth of person.
20. Money is not everything. Though all is bought by money.
21. The mind and body are one. Sensation is the link.
22. All things are composed of all other things. Not only itself.
23. Upon the intention.
24. Observe deep-rooted passion (latent defilements). Release mental formations. The mind un-attached.
25. Truth is manifested by meditation (Bhavana).
26. Our mind is the starting point of learning.
27. Equanimity. Where the body and mind take rest.
28. Mindfulness. Clarity of consciousness happens. Self fades.
29. One suffers by attaching to the past and future.
30. Love, desire and lust have no difference if it's done for the self.
31. The solitude in silence. Song of autumn.
32. Spirit is the basis of everything.
33. All that happens are great miracles.
34. Not afraid, not happy, not suffering.
35. Standstill is a movement without move.

#### 17<sup>th</sup> Box

1. In order to change life, one must change their thoughts, be optimist, humble, nature therapy.
2. Neither good nor evil exist in nature. Happiness and sufferings exist only in the human mind.
3. Being, living, meaning. Nothingness.
4. In the way of nature, everything assists one another.
5. Precept is the intention. Intention is of the mind.
6. Leave spaces for each person's imagination.
7. The essence of mind is empty. Latent defilements are not ours. Simply observe them.
8. Knowledge and understanding are eminent.
9. In solving social and environmental problems, start by changing our way of living.
10. All things depend on mind. Passion emerges from mind. Dharma emerges from mind. Understand our mind then all is finished.
11. Grow what you eat. You are what you eat.
12. One can always hear Dharma, through eyes, ears, nose, tongue, body and mind.
13. Observe as the way it is. No judgment, right-wrong.
14. Do what you speak.
15. Equanimity, observe, body and mind is meditation (Bhavana).
16. Accept your wrongs. Respect oneself is like respect others. Respect the Law.
17. All things are moving to or evolving from nothingness.
18. The best that one can do for oneself is to do for others.
19. Letting go is doing what's necessary. Simplicity is the essence of nature.
20. The story of delicate trials fading in the borders of nothingness.
21. The world outside emerges from the world inside.

22. Now, whether it is happiness or suffering, all eventually fade away.
23. Friendship, goodwill and the hope of others to surpass sorrow.
24. In nature, there is no moral, no self, only the consequences of Karma.
25. Knowledge comes from practice, in trails and error.
26. Happiness and suffering exist when there is Self. Both ceases when free from attachment.
27. The law of life is to act simply.
28. We cannot separate the past, present and future.
29. Sometimes, stepping back is advancing forward.
30. The foulest of time is the best time to practice.
31. The best doctor is you.
32. All things have similarities in differences, and differences in similarities.
33. Knowledge is neither information nor facts, but it is a way of life.
34. To stop social associating is to start creating inside.
35. Breathing links the outside to the inside.

#### 18<sup>th</sup> Box

1. Even virtue, truth and beauty are not to be attached to.
2. We see our thoughts when we cease to think. Thus, how can there be good and evil?
3. Every moment is Dharma practice.
4. Social concern starts with the awareness in the way of living.
5. Sediments are seen through clear water. Latent defilements are seen through a peaceful mind. Cleansing occurs through observing.
6. Sincerity is the heart of creativity.
7. Rational faith helps to discipline. Without reason, one turns blind.
8. Nothing is a coincidence, we only don't know.
9. If they are right, we give thanks. If they are wrong, have mercy on their ignorance.
10. Intentions are reasons for retribution.
11. Compassion is the beginning of putting down the ego.
12. The start and the end are in the present moment.
13. Happiness or suffering differ to each personal experienced of perception.
14. All things are always moving.
15. The house is the body. The empty spaces are the soul. The furnitures are experiences.
16. Seeing that neither happiness nor sufferings aren't permanent is seeing Dharma.
17. Wisdom happens when suffering does.
18. Wisdom is, understanding truth in many perspectives.
19. No beginnings, no ends. The essence of the mind is empty.
20. To practice the mind is to practice the body, mind, nature and Dharma in emptiness.
21. Awareness is the beginning, is the one with nature.
22. Beliefs are truths, but can not be trusted...meditation (Bavana).
23. Where there is love, there is everything.
24. Let go of prejudice then see opportunities.
25. Reason is mindfulness. Emotions are reasons without reasons.
26. Words can not communicate the truth. All depends on the receiver.
27. Compassion, giving without expecting in return.
28. One needs respect from oneself before from others.
29. The power of life is wondrous; it naturally heals the body.
30. The nature of the truth is consist of the untruth in itself.
31. The original the mind is pure. Being aware of the truth as it is, is liberating.
32. Wisdom gives both benefits and harm. All depends on one who uses it and one takes it.
33. Without experience, knowledge, beliefs and faith, one is blind.
34. Vipassana is the knowledge of non-self through awareness.
35. None of all things that happen in the world is coincidences.

#### 19<sup>th</sup> Box

1. The attachment to happiness could also create suffering.
2. My small dream is a wish to all meets their dreams.
3. Everything is normal-nature and also abnormal is nature.
4. Past. Present. Future. Nothingness, thus emerges to everything.
5. Seeing Dharma and precepts is useless if one does not live along with Dharma.
6. In finding the right answer, it must first be done through asking the right question. It is all from experiences.
7. You can say it's easy. You can say it's hard. It's all up to the mind.
8. Do nothing, everything is done...Dharma.
9. Speaking the truth to everything, sometimes become nonsense.
10. A story equals to fact. The truth equals to experience.
11. Attaching to me and mine is the start of asking the wrong question, thus also the wrong answer.
12. Observe the illusive thoughts of imaginations and memories.
13. Don't drown in criticism, don't infatuate in praises. Don't persist them as emotions.
14. The ordinary is the most special.
15. Do not attach even to virtue, nor hope for its benefit in return.
16. Zero equals to one when deprived of ego.
17. The state of awareness has no beginning nor ending. It has neither the observer nor the observed.
18. The present moment is the gate to all things.
19. Happiness is valued when shared.
20. When the mind is serene, all appears.
21. Happiness and suffering that are true is Conventional Truth. Happiness and suffering that are assumed is Ultimate Truth.
22. Bliss is the experience from reaching the state of truth through awareness.
23. Be aware of sensations, happiness and suffering. All exists but don't keep in your mind.
24. If life's destination is about not having destination, then every moment in life is meaningful.
25. Happiness happens when stop seeking for it.
26. To complain is to illusion sensations.
27. Something and nothing are the same thing.
28. Success is in the destination. Destination is in the now, so we always fail and succeed.
29. Make life normal.
30. Only meditation (Bhavana) allows us to be in reality. Awareness.
31. The most frightening fear is our own thoughts.
32. Every moment of now is the start. Awareness in every moment.
33. Observe with mindfulness and awareness, observer and the observed are one.
34. By doing nothing, all naturally accomplishes.
35. All things are not to be attached to.

#### 20<sup>th</sup> Box

1. All things are the echo of Emptiness.
2. Being in Emptiness is being in the truth.
3. Be talkative brings one further from the truth. Beyond words.
4. We are part of each other. All things are interconnected.
5. There is no mind of yours nor mine. There is only empty mind. Free from right and wrong. The essence of mind.
6. To say it is, then it is. To say it is not, then it is not. It does not come nor go, just like the emptiness.
7. Look at all things with a compassionate mind.

8. Nature never changes because changing is nature. Including the mind.
9. Because one sees, then one is empty. Empty is...mind.
10. Be still of all things is emptiness, thus becoming all.
11. The space is the breath of art work. Emptiness is the breath of all.
12. Understanding the truth, without the attachment of happiness and suffering.
13. See the emptiness from outside to inside.
14. Only see to just see. Stop illusive thinking.
15. Silence is both answer and question.
16. All things come from condition. The thought of "We can do" is the condition of success.
17. A complicated question mostly leads to an answer in the simple and normal things.
18. The moment when ceased to seek for all things, that is stillness and emptiness.
19. Every moment is meditation (Bhavana). See body in the body. See mind in the mind. See Dharma in the Dharma.
20. See, therefore empties. Empty, therefore sees.
21. The world is a thought. Thinking is a disease.
22. A daily life is Dharma practice.
23. One is allowed to greed, anger and delude but don't attach them as 'me and mine'.
24. Anger does not solve problems.
25. Critical reflection makes one be the master of his thoughts.
26. Suffering arises from ignorance. Actually there is no suffering, only attachment.
27. Respecting oneself is respecting others. Respecting others is respecting oneself.
28. Not acting is acting. It depends on the observer.
29. Being still therefore one sees movement.
30. The mind builds itself. Builds happiness in sufferings. Builds sufferings in happiness.
31. Equanimity sees impermanence in all things. Creating balance.
32. Hold on to non-attachment. Let go of the adherence of non-attachment.
33. Reason and wits does not release one from suffering but Bhavana-maya-panna does, an empirical truth.
34. Everything is one. Nothing meaning non-being by itself.
35. All things that happens is not coincidence, only ignorance.

#### 21<sup>st</sup> Box

1. Seeing therefore empties. Emptied therefore sees. See the attachment and release from the attachment.
2. The cause of suffering is adhering to what is 'me and mine'.
3. The mindfulness, aware of the truth as it is. Not as what we desire.
4. Stop talking about other's faults.
5. Forgive. Put down your thoughts.
6. Be mindfulness in the present moment. Be conscious the facts of the body, words and mind.
7. Emptiness without attachment and therefore fuses as one. Loneliness comes by attachment and therefore separates.
8. Dharma is One. The angles depend on one's perspective.
9. Mindfulness perceives the truth as it is.
10. Everyone is important, including us.
11. Vibration and sound waves exists in everything. The mind is both sender and receiver.
12. Non-action is action. Depends whether the will to not act was done through craving or wisdom.
13. When the mind sees the mind, the mind ceases. Nothingness.
14. Settle everything to its place with respect.
15. Mindfulness is the mind being aware of each present moment as the way it is.
16. An illusive mind is a conventional truth. A mind without illusions is the ultimate truth.
17. Miracle happens every moment. Just open the heart and see it in all.
18. Wisdom is the knowledge from practice.

19. Everything is a miracle without a miracle.
20. All things are amazing.
21. Sensations happen, exist and cease naturally. Attachment is Self.
22. Keep truthfulness and the truthfulness will protect you.
23. Expectations encourage attachment.
24. Dharma is the natural law that unfolds in everything. It will be visible only if we unfold our mind.
25. We catch up with our emotions when we stop moving our body and mind.
26. There are many levels of truth, depending on each person.
27. All things are energy, including the spirit.
28. Perfections exist because of giving. One sees the truth when one ceases to see the self.
29. Gratitude for all things is the amazement without miracles.
30. Without attachment, giving becomes receiving.
31. Perceive and release.
32. Developing oneself is developing the society.
33. Don't yet clean the toilet, don't ask for Nirvana.
34. The action of the present moment affects both to the past and the future.
35. Responsibility is with the present moment.

#### 22<sup>nd</sup> Box

1. Ignorance is unknowing, making the mind attached.
2. All is the truth, including the truths and un-truths.
3. The original mind is zero. No first nor second. Doesn't distance away, doesn't appear.
4. Conflict ceases when one accepts conflict.
5. Kindness is consequence, seeing Dharma is the cause.
6. To win over self is to understand oneself.
7. See emptiness in all things, unattached even to compassion.
8. The answer lies in the question when stop questioning.
9. Only observe, be equanimous and let go.
10. Nothing enters. Nothing exits.
11. Not only acknowledge your own mind, but keep your awareness in the Dharma.
12. Be responsible to one's task. Do not seek.
13. Everything and every moment is a miracle.
14. From emptiness to emptiness. Every moment. Everything.
15. Want to let go of everything.
16. All things are a code, when the mind is empty.
17. Having self is having bliss and suffering. Not having self is without bliss and suffering.
18. Every moment changes. It is uncertain. Unattached to anything.
19. The original mind never changed. The only change is the illusive thoughts.
20. Bliss and suffering are assumption.
21. Mindfulness is the origin of awareness. The existence in non-existence.
22. Truth is assumption, simply observe.
23. Acknowledging truths is personal, for it includes each individual's un-truth.
24. The mind learns loneliness to understand emptiness.
25. Confusion and complications are the expressions of simplicity.
26. Both bliss and suffering will pass. The past, present and future will all pass.
27. The destination of learning is to cease learning.
28. Without the observer, there is nothing to observe. Without the thing to observe, there is no observer.
29. Free from fear of all obstacles.
30. Death is in every living moment.
31. When in love, why does one need to hate the different perceptions of love?
32. The present moment has gone and yet to come. Connect emptiness with acknowledgement.

33. Every moment is perfect.
34. When one sees the self, self ceases. All past, present and future also ceases.
35. Return to the original mind. No birth. No death.

#### 23<sup>rd</sup> Box

1. Miracles happens all the time. Perceive it with mindfulness.
2. Cease illusive thoughts. Accept every moment as the way it is.
3. Mind returns to nature. All minds bond.
4. Aware of things as the way they are, by acknowledging the present state of mind.
5. Have loving-kindness for yourself and others.
6. Freedom exists in present, here and now. Meditation (Bhavana).
7. Do everything as the best as you can. Do not expect in return. Gamble for nothing.
8. Meditation (Bhavana) is to return to nature.
9. We determine our fortune by our actions in the present moment.
10. Miracle happens when the mind opens, all happiness, suffering, virtue, evil, adores and hates.
11. Loving-kindness happens when we understand the conditions as the way they are.
12. Vipassana is the knowledge from the consideration of non-existence through awareness.
13. Sit with no purpose. Just be here.
14. Basically, life is meditation (Bhavana).
15. Without references.
16. Mindfulness recognizing. Steadfast concentration. Wisdom sees the truth.
17. Thoughts are the interpretations of what things are.
18. Just see. Do not garnish.
19. Belief is a kind of action without action.
20. Passion is Bhodi. The wisdom to enlightenment.
21. A attain (n) Not-self.
22. Meditation (Bhavana) is nurturing love to be without attachment.
23. Speak little. Listen more.
24. Because the present moment doesn't exist therefore it deludes that there is a past and future.
25. Stop searching. Start with contentment.
26. Virtue and vice are the garnishes of each person.
27. Because of self-attachment, then it cultivates illusive thoughts.
28. All things are direct experience.
29. Integrity is everywhere when the mind is open and crosses beyond prejudice.
30. Keep integrity and integrity will protect us.
31. We don't know because we don't open our minds to learn.
32. The original mind is as one. No mine nor theirs.
33. Be aware of breathing in and out. Be mindful of the present moment.
34. Miracles are in the common things whether the mind is open or not.
35. Suffering are all imaginations come from memories and illusive thoughts.

#### 24<sup>th</sup> Box

1. Love is to give and forgive.
2. Hungry is the body. Full is the mind.
3. The original mind is always clear. Uncertainty is the illusive thoughts.
4. No giving. No releasing. Live your life naturally.
5. Give for give sake. Don't expect in return.
6. When the assumed is understood, attachments are then released.
7. No expectations, therefore all is fulfilled.
8. You share only what you have.
9. Sleep when sleepy. Eat when hungry. No mind of the self nor others.
10. It is difficult to find someone to understand us. It is easier for us to understand others.

11. In truth, we all need someone who listen and understand.
12. Do your tasks as the best as you can is the best Dhamma practice.
13. Doing is Karma, is Dhamma.
14. Love is a gift of grace.
15. Everything is always interconnected. Only the changes of its state.
16. Everything is the mind. The mind is everything.
17. True happiness is in the present moment.
18. Past, present, and future recognized by experiences in between.
19. Live without boundaries.
20. Recognizing that all is important in every moment is spiritual practice.
21. True happiness is peace. In peace there is no joy nor sorrow.
22. Desire causes attachment.
23. Rejection creates tension. Acceptance creates relaxation.
24. When you are in peace, enormous wave energy is everywhere, including within us.
25. Suffering exist, the present moment exist when we are attached to me and mine.
26. The basic of mercy is to accept that people have their flaws and weaknesses.
27. When there is no desire, energy is transformed into compassion.
28. Eye sees color, but not form. The empty mind sees everything.
29. Zero and one is the same thing.
30. The mind recognizes and distinguishes. The body is the self. Illusive thought is emotions.
31. Everything happens by causes.
32. Persistence, persistence, persistence.
33. Nothing is difficult nor easy when it is done by an empty mind.
34. Money makes one feel secure. But true stability is not in money.
35. When happy, know that it's not permanent. When suffering, know that it's not permanent.

#### 25<sup>th</sup> Box

1. The truth is beyond words.
2. Happiness and suffering are temporary.
3. Do the best with everything and every moment.
4. Not-self is known through only oneself.
5. Peace without religion.
6. Happiness and suffering exist when there is self.
7. Understanding the nature of reality heals everything.
8. Without nature, money is worthless.
9. However beautiful the outside is, it is worthless without inner beauty.
10. Nature is without Asia, Europe, the whites nor human.
11. Friendships. Make the best of the present without anxiety and expectations.
12. See the cause of the flow, and one will understand and have compassion.
13. Don't believe is a kind of belief.
14. Be aware of the present moment, the past and future are just illusions.
15. No birth, no death. Only the transformation of energy.
16. The mind stop thinking when the mind is in the present moment.
17. Without conflict, without balance.
18. The outer and inner are the same truth.
19. See wrong in right, see right in wrong, then the truth will be seen.
20. Nothing is ours, even ourselves.
21. There is no perfection.
22. Enough is good.
23. Death is like sleep but no waking.
24. Wisdom is action, not knowledge.
25. Destination in the present moment.
26. If nothing is attached, no way is a way.

27. A genuine human has no personality.
28. Response is without personality. Reaction is attachment.
29. The present moment, mindfulness is at the body, sensation, mind and Dhamma.
30. Give without expecting.
31. Becoming a new person because of a different attitude from the original through compassion.
32. Do not judge others.
33. Your body needs food, so does the spirit needs love.
34. Respect all things as the way they are.
35. Unconditional, directionless, mercy heals the world.

#### 26<sup>th</sup> Box

1. Consciousness is to pay to live on Earth.
2. The truth is dreams.
3. Sorry.
4. Destination is now.
5. Observe the body, sensations, mind and Dhamma always arising and passing away.
6. The truth is un-explainable. And this is the explanation or the truth.
7. No victory nor defeat, when self-attachment is released.
8. Listening ear might not understand, if lack of mindfulness and an open mind.
9. Upon the intention.
10. Thoughts and words are not empirical truth.
11. Life is not a race, but finding balance.
12. If tomorrow there is no body, there still is a mind.
13. Without lust, love is free.
14. That's just the way it is.
15. Intention makes Karma. Without attachment. Without intention.
16. Knowing no mindfulness is mindfulness. Knowing every activity, every moment, knowing...
17. Mind to mind to integrity. Beyond thoughts and words.
18. Pure love doesn't want anything in return.
19. Life consists of fate, environment and ourselves.
20. Beyond the world. Free of lust.
21. An awareness of no-self is the shield that protects from everything.
22. When we have experienced the truth. Finding errors of others will be lost.
23. Every reason is a conventional truth. The ultimate truth is beyond reason and logic.
24. Put down reason.
25. True happiness is peace. True peace has no happiness nor suffering.
26. Empty. Self.
27. Ignorance causes self.
28. Release the releasing.
29. Release the emptiness.
30. The observer and the observed fuse as one. No questions, no answers.
31. Once truth is understood. Self-attachment dissolves.
32. Speech causes constitution. Illusion.
33. Everything is the way of nature. Just observe.
34. The truth cannot be explained. It is empirical experience.
35. Unselfishness is the result of knowing oneself.

#### 27<sup>th</sup> Box

1. Intuition.
2. Still. Silent. Listen. Observe the breath.
3. Miracles happens every moment. Whether seen or not is upon our mind.
4. When you truly love, fear is lost.

5. Without selfishness is the start of recognizing ourselves.
6. Choosing not to act is also a kind of action.
7. Every sufferings, body and mind will pass when free from attachment.
8. Observe the body and mind. Aware of the truth. Someday all will be released.
9. Discipline makes sloth and diligence melt into the same thing.
10. Inner world.
11. Ungrateful is not useless.
12. Not-self then timeless.
13. Present moment. Not-self.
14. Acknowledge and release. That's just the way it is.
15. Not giving. Not receiving. Going with the way of nature.
16. When out of question, the need to find the answer is no more.
17. There is nothing that has something. Empty. Flimsiest.
18. Perfection is to accept imperfections.
19. Beyond duality.
20. Humility. Respect others.
21. Thinking, confused mind. Unconcerned.
22. Listening is speaking.
23. The useless is useful when the mind is clean, bright and calm.
24. Why why? No why.
25. All that happens are not a coincidence.
26. Keep integrity and integrity will protect you.
27. Thoughts attached to emotions are passion. Thoughts liberated from emotion attachment are called Bodhi.
28. Enjoy in every moment is success.
29. All classes have faith in the truth.
30. Self-respect equals respecting others.
31. Breath is the whispers of the truth.
32. If there are more or less, then there are still expectations.
33. Learning is the matter of humble ones.
34. When you see beauty in the ordinary, Buddha is seen in the mind.
35. Communication exists when there is self.

#### 28<sup>th</sup> Box

1. All life has specific value. Both in similarities and differences.
2. Cold, hot, happy, suffering, occurring, and fading in every present moment. Awareness.
3. Apologize when fault is acknowledged. Free mind.
4. Fear is ignorance.
5. Thinking without thoughts.
6. Self-attachment is suffering.
7. Each doing their own tasks along the nature way.
8. The truth is each individual's thoughts. The ultimate truth is beyond thoughts.
9. When there's attachment, moral becomes food for the ego.
10. You are your teacher.
11. Every day is a holy day.
12. Awaken! Happiness and suffering are not to attach.
13. Beyond words. Hearing without prejudice.
14. Communication with the heart is the heart of artist.
15. Everything upon the mind. Occurring and fading.
16. Everything is valuable whether you understand it or not.
17. Life is learning about life. Body, mind and spirit are a form of energy.
18. Empty therefore sees. Stills therefore movement is acknowledged.
19. Forgiving is releasing attachment.
20. Mercy is pure energy. No positive, no negative.

21. Be aware that it can not be released. Observe inhales and exhales.
22. Fasting helps to rebalance.
23. Honest with inner feelings is the start of the ultimate truth.
24. No enter, no exit. No coming, no going. The original mind is empty.
25. Time passes by each person's passion.
26. Pure mind. Be aware in the present moment.
27. Mental power is neither positive nor negative. Happiness and suffering is upon the intention.
28. Enter-exist. Eat-defecate. Give-receive. The way of nature.
29. Being ill is natural balancing .
30. Nirvana is beyond thoughts.
31. Love and mercy are the nourishment of life.
32. The absolute of love is compassion.
33. The ultimate truth is truth, virtue, beauty and is also un-truth, un-virtue, un-beauty.
34. Waiting is not a waste of time if there is conscious of emptiness.
35. Birds are happy without knowing it.

#### 29<sup>th</sup> Box

1. Karma is upon intention.
2. The original mind is not positive nor negative. It cannot be sensed.
3. Life has its own way. Stay in the present moment.
4. The present moment does not exist when the mind is not in it.
5. What comes first between tomorrow and the next life? Both are in the present moment.
6. Every moment is Vipassana.
7. When the mind is free from illusive thoughts. No happiness, no suffering.
8. Everything has two sides. Be conscious.
9. Animals follow the fate of Karma. Mercy.
10. The ultimate truth is beyond each personal truth.
11. Using power without mercy is the same as solving problems without wisdom.
12. The mind should always have equanimity.
13. When the mind is muddled. Observe the breath.
14. Come alone. Go alone. Nothing could be taken along.
15. A gross mind and a subtle mind is the same one. See the mind within the mind with mindfulness.
16. Everything has its own relative time.
17. Everyone has relative to the truth in their own way. Direct experience.
18. Love and compassion are passion when it is attached.
19. Heaven and hell are in our mind. We are our beliefs.
20. Give for give sake. Do not expect even delight from giving.
21. Life and death are not two things. They are one.
22. In the ultimate truth, there is no religion.
23. Be mindful, aware throughout every moment. That is a normal mind.
24. Nonsense has sense when mindful.
25. Everything that happened was not an accident. Only some of the things we do not know.
26. Tomorrow does not exist. It never arrives. There is only the present moment.
27. Intention determines the Karma.
28. When the present moment is understood as transient. Then the amazement will be found in everything.
29. Constitution will cease to produce illusive thoughts when impermanence is seen.
30. Having equanimity whether the mind is calm or busy.
31. Form is emptiness.
32. Equanimous. Constitution ceases to produce illusive thoughts.

33. See the body in the body, see sensations in sensations, see the mind in the mind, and see Dhamma in Dhamma. Aware of impermanence.
34. There is only one ultimate truth. Both exist and non-exist. Both seen and un-seen.
35. Too much beliefs, the mind will be shut from learning according to the facts.

#### 30<sup>th</sup> Box

1. Observing as the way it is, not we want it to be.
2. Knowing the mind is to know all Dhamma.
3. Put one self in someone else's place.
4. Don't want avarice. Don't want craving. Happiness and suffering are not suffer nor happy.
5. Equanimous towards all sensations.
6. Dream is truth, is dream. Conventional truth.
7. Because we are one.
8. Practicing the mind is being aware of the present moment.
9. Peace then the unpeace is understood.
10. Coefficient. The core of everything is vacuum.
11. Being aware is the hidden energy in the present moment.
12. Voice without words. Mind to mind.
13. All things are important and unimportant, depends on if it's needed or not.
14. The place once stayed becomes the place that was never stayed. And the place that had never been stayed becomes the place that has been stayed.
15. The world is how our mind is.
16. Emptiness is everything.
17. Find yourself. Find changes. Find emptiness.
18. Observing the breath is keeping mindfulness.
19. Empirical truth is beyond thoughts.
20. Place expectations in the present moment.
21. The origin of emptiness is without self.
22. What is seen and being is supposed, The present moment is always changing.
23. See impermanence in everything.
24. Miracle in every present moment.
25. Every activity that makes impermanence understood is Dhamma practicing.
26. Don't judge just because it doesn't fit the self.
27. Equanimous towards the body, thoughts and sensations.
28. Mercy does. Not words.
29. We are the awareness of being one with everything.
30. All that happens are not a coincidence.
31. Everyday, every moment changes.
32. Physical exercising exercises the body. Meditation exercises the mind.
33. No silent exist, if the mind doesn't stop illusive thoughts.
34. The present moment. The condition of no birth nor death exist before birth and after death.
35. Happiness - suffering, right - wrong, virtue-vice, are the same thing, depend on perspective.

#### 31<sup>st</sup> Box

1. Thought is one of the truths that we think is not true.
2. In liberating from suffer, direct experience is more important than imagination and knowledge.
3. Truth is external information combined with personal attitude. The ultimate truth is an occurrence that happens beyond space and time.
4. People should keep integrity. But compassion should come before integrity.
5. Everything is relative truth. Not accepting the truth is the truth for some people.
6. Mindfulness of the present moment. Equanimous. Stop illusive thoughts.

7. Time and silence are the best teaching.
8. Follow the task naturally. No good, no evil.
9. Time passes upon each person's passion. If passion is gone, time stops.
10. The mind can be empty and free if it is in the present moment.
11. Being mindful to what is being done is like dancing. Like the butterfly and flower.
12. Everything is mind.
13. Life is the form of the energy.
14. Thank you for all that happened. No matter good nor bad.
15. Empty mind without condition of happiness and suffering.
16. Imagination attaches to Conventional truth is the cause of suffering.
17. Fighting to the negative feelings only encourages it. Accept and release.
18. First find yourself. Then you will find me too.
19. Frugal. Mercy. Solitude. Principle of living.
20. What determines the intention to live, also determines the lifestyle.
21. Life goes along as the way of nature. Stay in the present moment.
22. Learn the inside and outside. Combine as one.
23. Time exists because mindfulness exists. The present moment. Not much, not less.
24. What is lost is only the attachment.
25. When the mind fuses as one, one would be seen in all.
26. Life is the present moment. The present moment is in the mindfulness.
27. A mind that has no mind is beyond words and thoughts.
28. Mindfulness makes the experience valuable. Valuable experiences make time precious.
29. Love absolutely. Mercy. Compassion.
30. Teaching by doing caused by mercy. Not words.
31. Rich, if you feel content with what you have and what you are.
32. Things that never been born nor died. True self.
33. When the body and mind fuses as one. Then they are independent.
34. The exceptional part is a creative thinking.
35. Every moment of life is empty mind. Just stop illusive thoughts.

#### 32<sup>nd</sup> Box

1. Every legal profession has equal value.
2. Anger does not make anything better than why be angry.
3. Never judge others.
4. When there's hunger, greed happens easily. People's minds are always hungry.
5. Folly, is not knowing oneself.
6. Nature never changes, because changing is nature.
7. Upon the heart.
8. Freedom.
9. Because of emptiness then becomes useful.
10. The uncertainty is certain.
11. Consciousness.
12. Free of beauty, no beauty, good and bad.
13. Age has shortened another day.
14. The air is toxic, but the mind is clear.
15. Seeing the truth of things, is the beginning of change
16. Do not go against nature.
17. Brain.
18. Serenity is faith.
19. Knowledge about oneself is the most important in life.
20. Careful of thought, speech and action.
21. Integrity is too great to be seen. Too tiny to be felt.
22. Respecting others is the beginning of pure love.
23. Observe. Release.

24. Why worry? Be independent of knowledge.
25. Everyone has light within.
26. The true stability is to understand the emptiness.
27. The actual work of man is the pursuit of truth.
28. Respect others privacy.
29. Waiting is a part of success.
30. Positive thinking.
31. The body is ill. The mind is not.
32. Silence.
33. Come alone, go alone.
34. Food is for the body. Love is for the brain.
35. The past can not be fixed. The future is yet to come. Present moment is everything.

#### 33<sup>rd</sup> Box

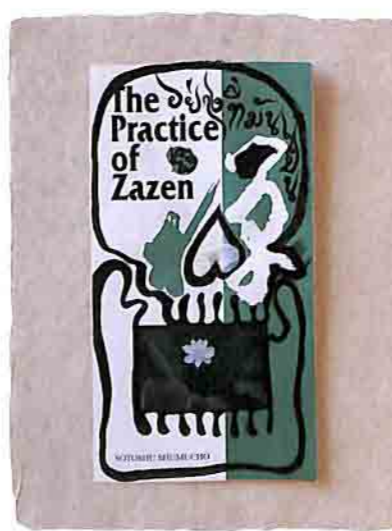
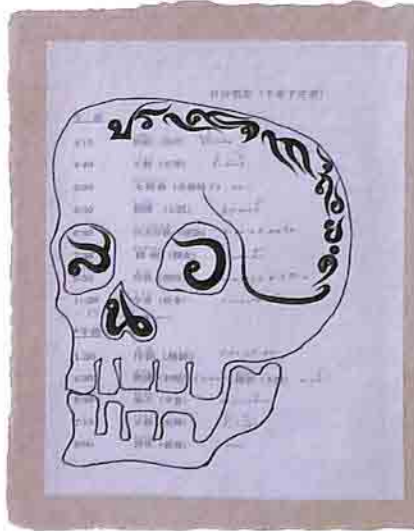
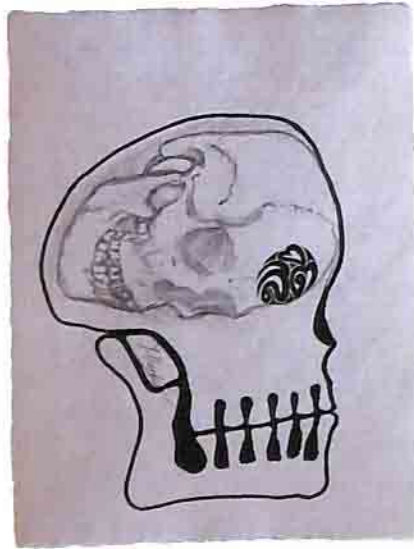
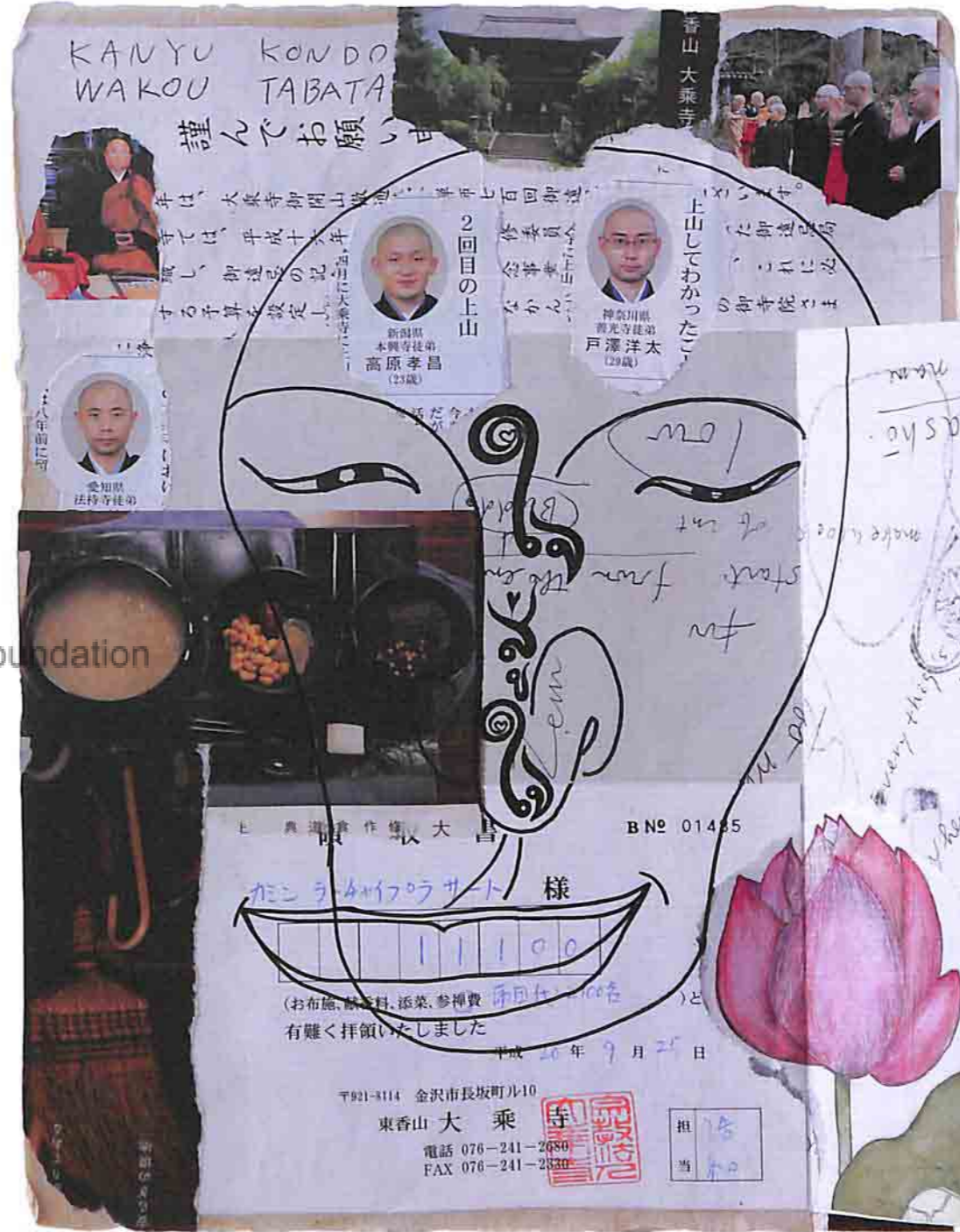
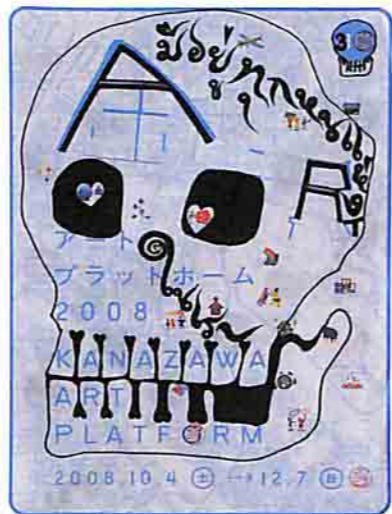
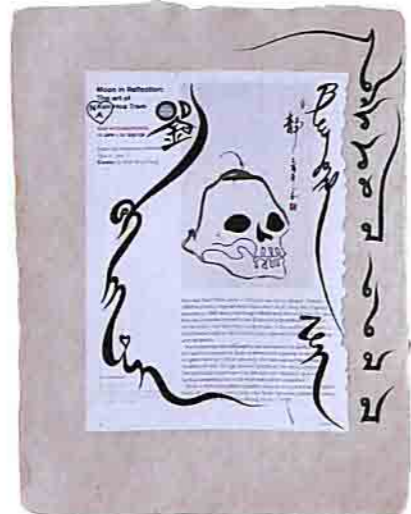
1. Nothing is lost, because the truth is none.
2. Everything begins from nothing.
3. Mindful with the present moment. Observe the inhaling and exhaling breaths to sensations, mind and Dhamma.
4. All intentions whether having taken actions or not are Karma.
5. The meaning of life is to make life meaningful. Love and sharing.
6. Everything has value in itself as the way it is.
7. The truth has many perspectives. Absolute truth is not one or two. It is not a perspective.
8. The present moment has existence and non-existence.
9. No teachers, no student. No nature if without the observer. Existing without the awareness of the existence.
10. Sensations make memory. Thought makes self.
11. What is the mind?
12. Not attaching to the self, hears the ultimate truth.
13. The mind is awoken. Aware of the mind. Equanimous. Release the mind.
14. Certainty is uncertainty, existing in the present moment.
15. When peace is found within oneself, you will also find another there.
16. Compassion comes before righteousness.
17. Stare. See through it. Let go of emotions.
18. Know the truth of nature's law in every moment of mind.
19. Just know that all is uncertain. Release.
20. Wake from attachment.
21. Practicing Dhamma, has only the observer and the observed, the mind and emotions. (subjective and objective)
22. Nothing belongs to us including ourselves.
23. Thoughts and words, your actions can change life and the world.
24. No past, no present and no future. Because it is always changing.
25. Conventional truth. Eternal in ephemeral.
26. Observe the condition of the mind. Just observe.
27. Be aware of the change in every moment. Attachment is suffering.
28. Compassion is beyond good and bad Karma.
29. Knowing ten thousands things cannot compare to releasing one.
30. The original mind is not good nor bad. Good and bad depends on human.
31. The good teaching is to make students know by themselves. Then they will be proud of themselves.
32. Think forward has to think backward too.
33. Thinking out of the box is also in the frame of nature.
34. Word can not communicate the truth. Empirical truth.
35. Life, simple, stay in the present moment.

## Rama IX Art Museum Foundation

*Before birth - After death*  
*Day - Night*  
*White - Black*  
*Right - Wrong*  
*Virtue - Evil*  
*Husband - Wife*  
*You - Me*  
*Born - Die*  
*Exist - Non-exist*  
*Past - Future*

*By*  
*Nature*  
*Is*  
*One*  
*Cease*  
*Illusioning*  
*Stay with*  
*Present moment*





12 Image Sketches of the Sculpture (Size of Each 21 x 30.5 cm.)



*Ceramic -Raku*

Rama IX Art Museum





Богородица. Не стана (front) 37 x 30 x 41 см. С. П. Андреева (Россия)

Rama IX Art Museum Foundation

Богородица. Не стана (back) 37 x 30 x 41 см. С. П. Андреева (Россия)





Photo: Jari - Arja Ojanen / 2008 - 10 - 4

Rama IX Art Museum Foundation

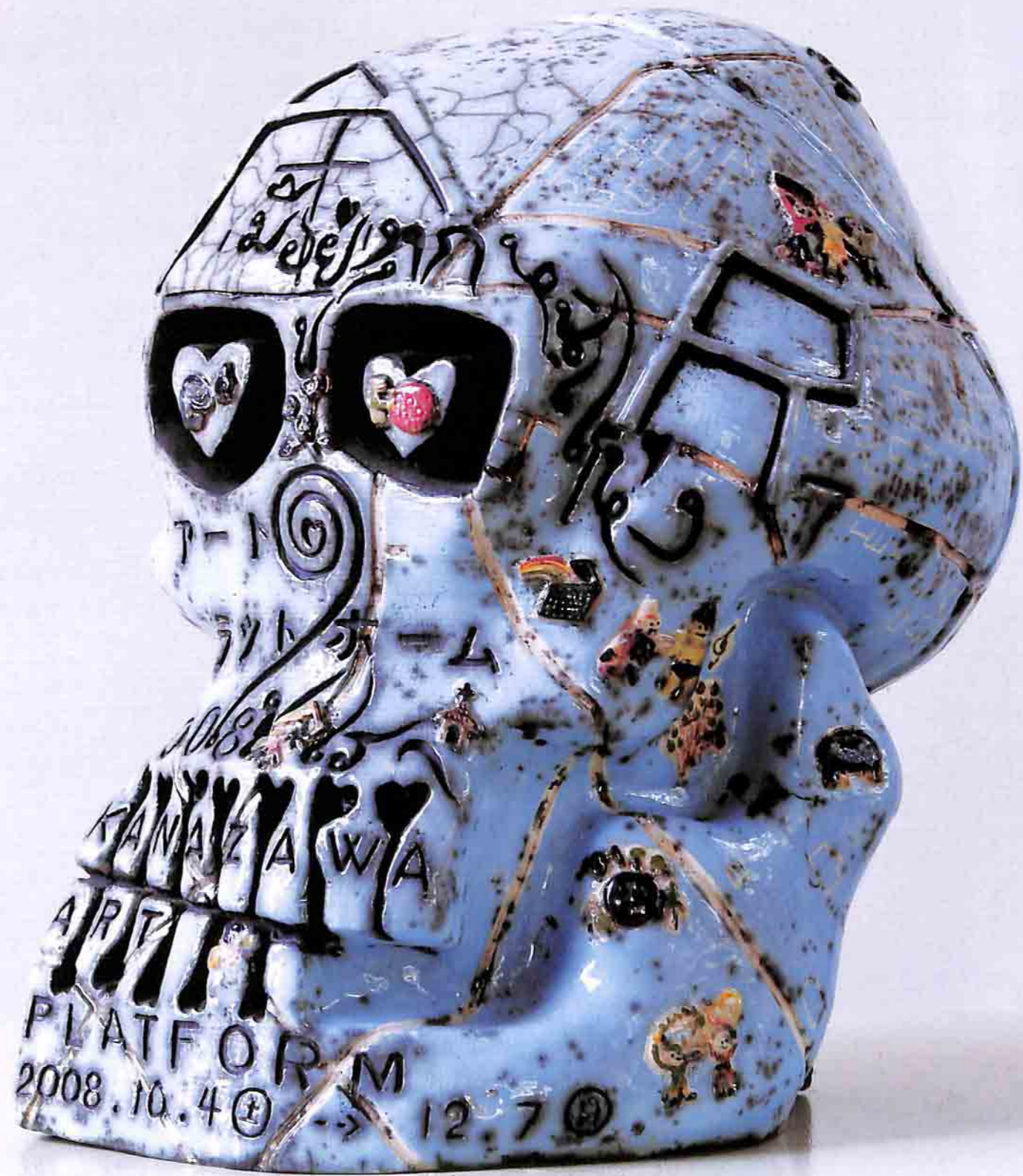


Photo: Jari - Arja Ojanen / 2008 - 10 - 4



Shu Shumicho, "The 60g Practice of Zazen", 2008, Ceramic, 10 x 10 x 10 cm

Rama IX Art Museum Foundation

Shu Shumicho, "The 60g Practice of Zazen", 2008, Ceramic, 10 x 10 x 10 cm





sculpture by sculptor Kōji Takahashi, 1971, 100% wood, 100% oil, 100% acrylic

Rama IX Art Museum Foundation

sculpture by sculptor Kōji Takahashi, 1971, 100% wood, 100% oil, 100% acrylic





© Rama IX Art Museum Foundation

Rama IX Art Museum Foundation

© Rama IX Art Museum Foundation

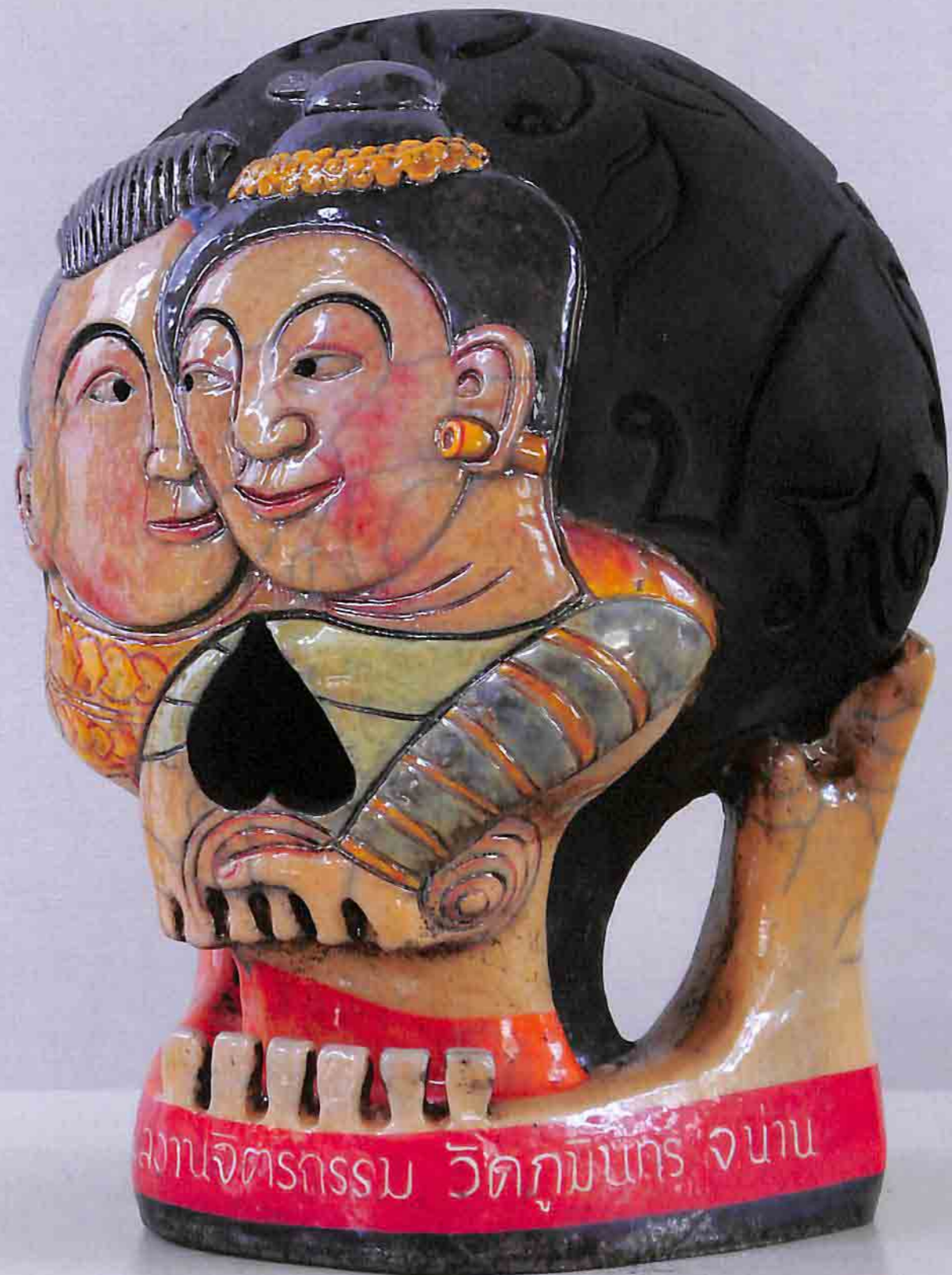




๒๕๒๒ - ๒๕๒๓

Rama IX Art Museum Foundation

๒๕๒๒ - ๒๕๒๓



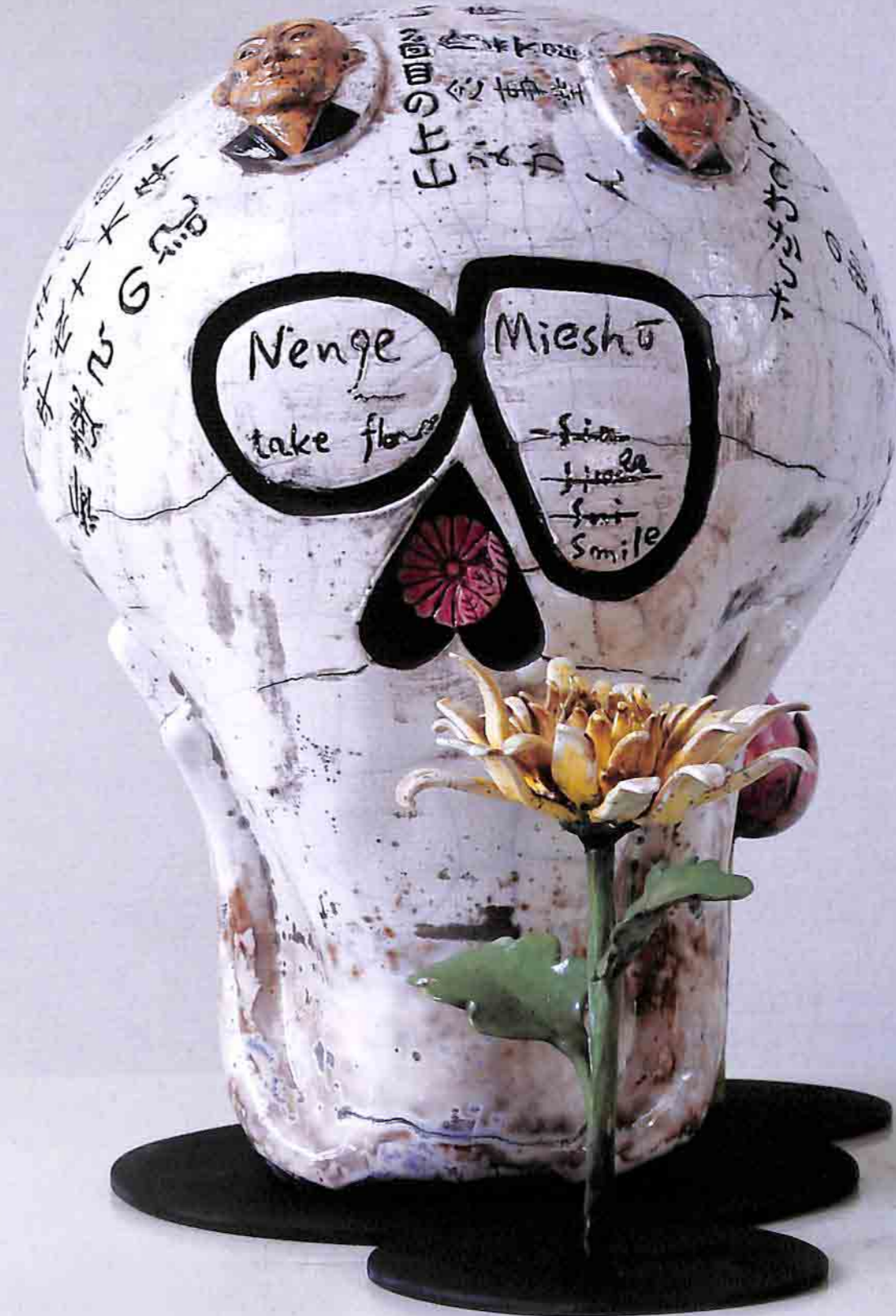




1991, Rama IX Art Museum Foundation, Rama IX Art Museum Foundation, Rama IX Art Museum Foundation

Rama IX Art Museum Foundation

1991, Rama IX Art Museum Foundation, Rama IX Art Museum Foundation, Rama IX Art Museum Foundation





Rama IX Art Museum Foundation

*Bronze*



Скульптура «Будда» (1990) — бронза, позолота

Rama IX Art Museum Foundation



Скульптура «Будда» (1990) — бронза, позолота



Artwork by the artist, 2008, 38 cm x 38 cm x 38 cm

Rama IX Art Museum Foundation



Artwork by the artist, 2008, 38 cm x 38 cm x 38 cm



© Rama IX Art Museum Foundation

Rama IX Art Museum Foundation



Our Body, Our Museum - Spirit is Art - Height: 22 x 36 x 47 cm - Rama IX Art Museum Foundation



Copyright © Rama IX Art Museum Foundation. All rights reserved.

Rama IX Art Museum Foundation

Each time, different words, different ideas. All these are the wisdom of the people.





Figure 2: Skull with Brass Faceplate

Rama IX Art Museum Foundation



Figure 3: Skull with Brass Faceplate and Central Figure



พระพุทธรูปปางนาคปรก

Rama IX Art Museum Foundation

พระพุทธรูปปางนาคปรก







© Rama IX Art Museum Foundation

Rama IX Art Museum Foundation



© Rama IX Art Museum Foundation

### ก่อนเกิด-หลังตาย (ประติมากรรม)

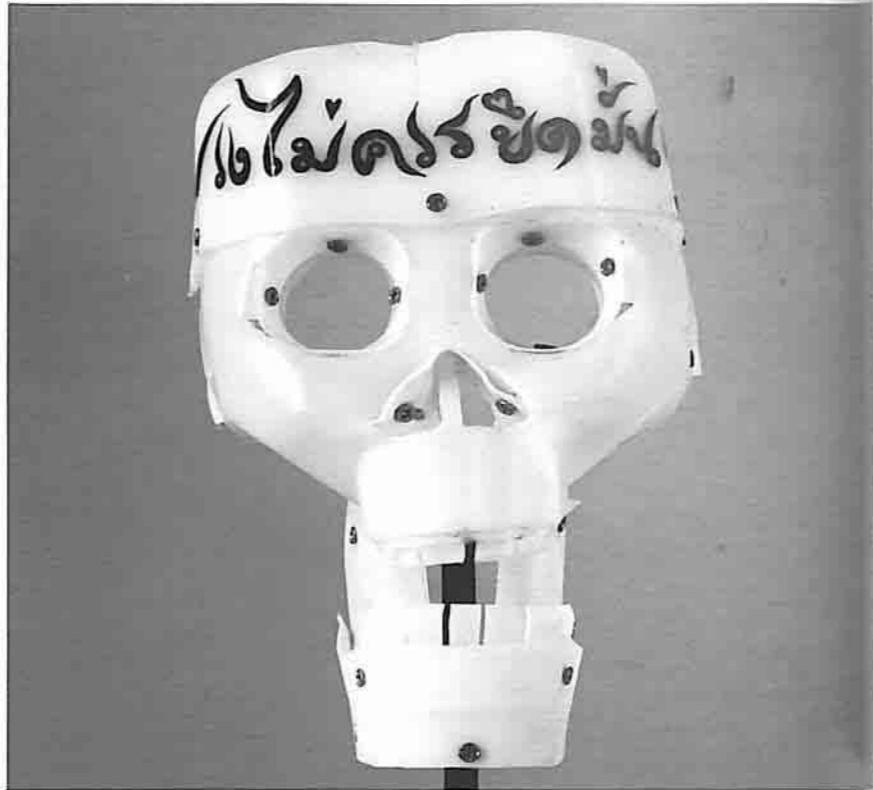
ผู้คนมากหน้าหลายตาแวะมาเยี่ยมชม 31st Century Museum of Contemporary Spirit ในจำนวนผู้คนที่ล่านั้นมักจะมีคำถามเกี่ยวกับชายที่อาศัยอยู่ในตู้ container ข้างหน้าสุด ว่าเขาคือใคร? หรืออาจมีคำถามว่า ชายคนนี้เป็นคนบ้าหรือเปล่า? ผมมักจะตอบไปว่า "เขาชื่อพี่หอม แต่ไม่รู้สิ ไม่แน่ใจว่าเขาเป็นคนบ้าหรือพวกเรานั่นแน่"

เราทุกคนรู้อยู่แล้วว่าวันหนึ่งต้องมาถึง ความตายเป็นสิ่งที่เราไม่อาจจะเลี่ยงได้ และเรารู้กันอยู่แล้วว่าเราไม่สามารถที่จะนำพาอะไรติดตัวไปได้เลย ไม่ว่าจะเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ ฯลฯ เรามาตัวเปล่า แล้วก็ไปตัวเปล่า แต่ในสังคมปัจจุบัน เราดำรงชีวิตอยู่เพื่อสิ่งเหล่านี้ที่เราไม่สามารถเอาติดตัวไปได้เลย ส่วนพี่หอม ดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ เขาอาศัยชั่วคราวกับบาตรและนอนข้างถนนมาก่อน ไม่กังวลถึงอนาคต เป็นอิสระจากการสิ่งที่พวกเรามุ่งหวัง ผมเลยไม่แน่ใจว่า ใครกันแน่ที่เป็นคนบ้า

ความตายเกิดขึ้นตลอดเวลาโดยที่ไม่มีใครรู้ว่า วันพรุ่งนี้หรือชาติหน้า สิ่งไหนจะมาก่อนกัน ทุกขณะปัจจุบันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราไม่เคยตระหนักถึงมันเลย ไม่เคยใส่ใจ และสังเกตเห็นมัน จนกว่าเราจะพบกับการสูญเสียที่เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม กับคนหรือสิ่งที่เรารัก เราถึงจะเข้าใจ แต่เมื่อเวลานั้นมาถึงบางครั้งมันก็เป็นกรายกที่จะยอมรับและทำความเข้าใจกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ทั้งๆที่มันเป็นสิ่งธรรมดาที่จะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน

พุทธศาสนานิกายเซน มีวิธีปฏิบัติหลักๆที่เชื่อว่าจะทำให้เข้าถึงสังขารธรรมได้สามทาง คือ หนึ่ง การพิจารณาปริศนาธรรม (Koan) สอง การสนทนา ถาม ตอบแบบฉับพลัน (Mondo) และสาม การปฏิบัติสมาธิภาวนา (Zazen)

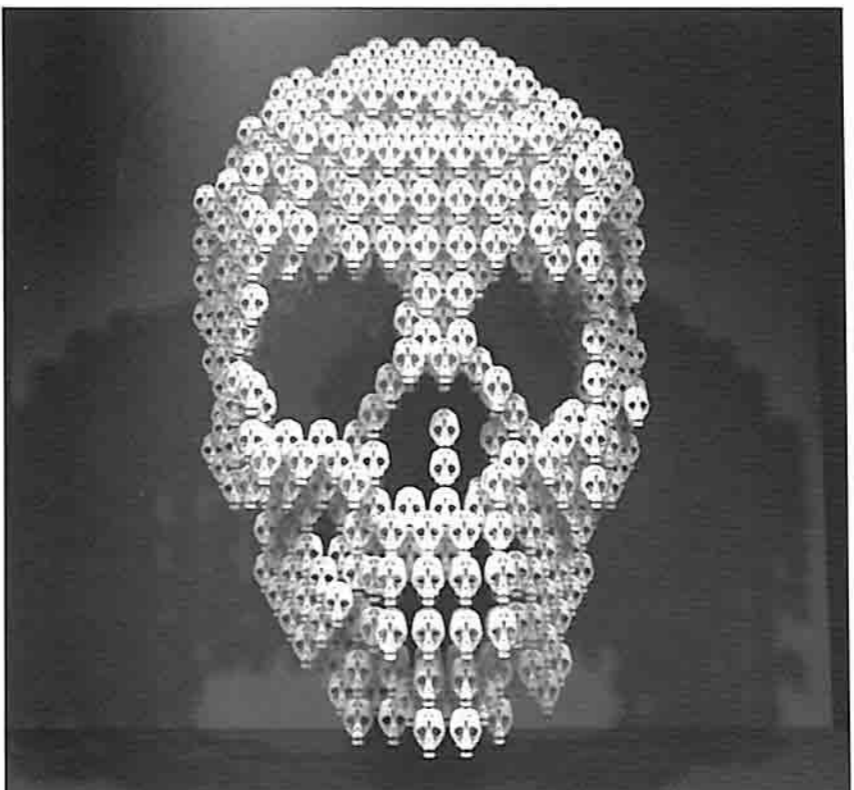
ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2551 ผลงานชุดนี้ ข้าพเจ้าใช้เวลาประมาณหกปี เพื่อเป็นการเรียนรู้ และทำความเข้าใจกับสภาวะของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นทุกวัน ทุกขณะ ใน



การดำรงชีวิตของข้าพเจ้า ด้วยวิธีการเฝ้าสังเกตประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ใช้วัสดุเหลือใช้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของชีวิตประจำวัน เช่น ใบเสร็จรับเงิน ของจดหมาย ตัวเดินทาง ไปสการ์ด แผ่นพับ บทความที่อ่าน สิ่งตีพิมพ์ ฯลฯ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตัวที่ ต่างเวลา นำมาประติดประต่อ (collage) เข้าด้วยกัน จากนั้นจึงวาดรูปลายเส้นรูปทรงที่ กะโหลกทรงบนรูปภาพเหล่านี้ เพื่อเป็นตัวแทนของสัญลักษณ์แห่งการเปลี่ยนแปลง จากนี้ ข้าพเจ้าก็นำเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาพิจารณาคล้ายการพิจารณาปริศนาธรรม (Koan) ที่ เหตุปัจจัยทำให้เกิดเหตุการณ์โดยการนั่งสมาธิ วิปัสสนา โดยใช้หลักพุทธปรัชญา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาตั้งและตอบคำถาม สิบสาวเหตุปัจจัย พยายามที่จะมองผ่านเรื่องราวอยู่ที่มันเป็น โดยการยึดมั่นในเหตุผลหรือประสบการณ์ส่วนตัวให้น้อยที่สุด

มีคำกล่าวที่ว่า "ไม่มีครู ถ้าไม่มีศิษย์" และในที่นี่ครูก็คือประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของข้าพเจ้า และปริศนาธรรมก็คือ อะไรคือสภาวะก่อนเกิดและหลังตาย? จากนั้นข้าพเจ้าก็จะเขียนข้อคิดเห็นหรือทัศนคติลงไปในผลงานวาดเส้น เมื่อเขียนเสร็จ ข้าพเจ้าก็จะนำเอาบทความที่เขียนมาเขียนต่ออีกครั้งบนหัวกะโหลกพลาสติก เกือบทุกวัน เปรียบเสมือนการทำสมาธิและวิปัสสนาเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงแก่นของความหมายที่มีอยู่ เบื้องหลังถ้อยคำและประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และจากผลงานวาดเส้นจำนวนทั้งหมด 730 ชิ้น โดยประมาณ ข้าพเจ้าได้เลือกมา 12 ชิ้นมาทำเป็นต้นแบบของงานประติมากรรมสำริดและ เซรามิก (รากู)

ด้วยกระบวนการดังกล่าว ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าจะเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของข้าพเจ้าในการมองโลกตามที่เป็นจริง ไม่ใช่การมองโลกอย่างที่เคยชิน หรือตามที่เรายกให้โลกเป็นอย่างไรที่เราต้องการ เราสามารถเข้าใจความจริงได้ด้วย ปัญญาจาก



อานและฟัง (สุดตมยปัญญา) จากการคิดตามตรรกะ เหตุผล (จินตมยปัญญา) และจากการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรง (ภาวนามยปัญญา)

1 มกราคม พ.ศ. 2556 ข้าพเจ้าได้มีโอกาสรู้จัก คุณมง ซึ่งเป็นรุ่นน้องที่มาเยี่ยม ที่สตูดิโอของผมกับพี่สมยศ ซึ่งคุณมงตามพี่สมยศมาเพื่อที่จะมาไหว้พระที่วัดอุโมงค์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสตูดิโอผมมากนัก เป็นวัดที่เขาเคยบวชอยู่ ไม่รู้ว่าโชคชะตาและเหตุผลประการใด ผมได้ถามเขาว่าทำอาชีพอะไร เขาตอบว่าเขาเป็น นักโฆษณา (copy writer) ผมจึงเกิดความคิด ให้เขาช่วยคิดและเขียนข้อความสั้นๆ เกี่ยวกับธรรมะที่จะทำให้อ่านแล้วบรรลุธรรมแล้วส่งมาให้ผมทุกวัน หนึ่งวันต่อหนึ่งข้อความ เขาตอบตกลง โดยที่เราไม่เคยรู้จักกันมาก่อนและเขาก็ไม่รู้ว่าผมจะเอามันไปทำอะไร และผมกำลังทำอะไรอยู่ นับแต่วันนั้นมาเป็นเวลาปีกว่าแล้วที่เขาส่งข้อความผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์มาให้ผม ทุกวันผมจะเปิดอ่านข้อความและจะแสดงทัศนคติกับข้อความนั้น อย่างฉับพลัน โดยใช้เวลาไม่กี่นาที ก่อนที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆในชีวิตต่อไป ผมคิดเอาเองว่าวิธีการแสดงทัศนคติแบบฉับพลันเกี่ยวกับข้อความที่เขาเขียนมานี้เปรียบได้กับวิธีการถามตอบแบบฉับพลัน (Mondo) เป็นการกระตุ้นเตือนจิตใต้สำนึกและใช้ความรู้สึกจากประสบการณ์ที่สะสมมา ในการตอบแทนการใช้ความคิดหาเหตุผล หลังจากนั้นผมก็จะเอาข้อความที่เกิดจากการตอบนี้ มาเขียนบนหัวกะโหลกพลาสติกอีกครั้งเป็นการพิจารณา

ในผลงานชุดนี้ข้าพเจ้าพยายามรวบรวมองค์ความรู้เหล่านี้ เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเทคนิควิธีการแสดงออกต่างๆมาประยุกต์ใช้ให้เป็นกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะชุดนี้ เพื่อเรียนรู้ทำความเข้าใจตัวเอง ชีวิต และธรรมชาติ ทั้งพยายามใช้กระบวนการสร้างสรรค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติภายในใจของข้าพเจ้า ในการมองโลกภายนอก ให้ตรง

ตามความเป็นจริง ทุกสิ่ง ทุกขณะ ทุกสภาวะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (อนิจจัง) ไม่ใช่ยึดมั่นถือมั่นตามความเคยชิน อย่างที่ต้องการให้มันเป็นตามกิเลส

สิ่งที่ผมได้รับจากการทำงานชุดนี้ คือถ้อยคำของความจริงทางภาษาและผลงานศิลปะที่เกิดจากการอ่านและคิดหาเหตุผล (สุดตมยปัญญาและจินตมยปัญญา) ซึ่งเปรียบเสมือนการแก้ไขปัญหาด้านการสื่อสารทางภาษา แต่ในทางปฏิบัติ มันยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (พลังงานด้านลบ) และพัฒนาจิตใต้สำนึกของข้าพเจ้าได้จริง อะไรคือสิ่งที่ขาดหายไปในการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาที่ผ่านมาจากข้าพเจ้าในแต่ละวัน ขณะที่ทำผลงานชุดนี้? อาจจะเป็นเพราะการที่มุ่งเน้นแต่จะหาคำตอบของคำถามโดยการ ใช้ความคิดและเหตุผลมากเกินไป จึงทำให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงที่เกิดขึ้นจากกระบวนการทำงาน เป็นเพียงระดับเหตุผลทางภาษา แต่ในความจริงแท้ (Ultimate Truth) ที่อยู่นอกเหนือระดับภาษาและเหตุผล มันมีอยู่ในประสบการณ์เชิงประจักษ์ (ภาวนามยปัญญา) ในระดับจิตไร้สำนึกที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ผ่านร่างกาย เวทนาและจิต ในทุกปัจจุบันขณะของการเปลี่ยนแปลง เกิด ดับ (อนิจจัง) ตลอดเวลา การเกิดดับที่เกิดขึ้นนี้ เกิดขึ้นเร็วมาก ในขณะที่ปัจจุบัน จนเราไม่สามารถสังเกตได้ด้วยสายตาในสภาวะปกติของสิ่งที่มีความไม่มีอยู่ และในความไม่มีอยู่ มันก็มีอยู่ ปัจจุบันขณะเป็นทั้งสิ่งที่มีและไม่มีอยู่ในเวลาเดียวกัน เป็นประตูดั้งเดิมและอนาคต นั่นคือสภาวะก่อนเกิดและหลังตาย

กล่องที่ 1

1. ป้องกันไม่ได้ เข้าใจได้
2. เชิญทุกคน ทุกคนถูกเชิญ
3. ตายจากความเป็นเด็ก
4. ความสุขมีค่าเมื่อแบ่งปัน
5. ไม่ใช่สีดำเสมอไป
6. ยิ้มกับมัน
7. ที่สุดแห่งรัก
8. เหนือพ้น
9. ไปสู่ฝุ่นละออง
10. คนสัตว์ก็เหมือนกัน
11. ตายจากอดีต อนาคต
12. ธรรมชาติตาย เราตาย
13. สิ่งที่น่าอนคือการจากไป
14. ตายเพื่อธรรม
15. พื้นไม่มี
16. ไปไม่กลับ
17. มาศูนย์ ไปศูนย์
18. ธรรมดา ธรรมดา
19. พิธีกรรมทำให้ความคิดสร้างสรรค์ตาย
20. ทุกเส้นทางสู่ความว่างเปล่า
21. เหมือนฝัน
22. เกิดขึ้นได้ทุกขณะ
23. ดูให้ดีก็มีความงาม
24. ตายก่อนเกิด
25. ฟ้ากับดิน
26. พ่อลูกสายใยไม่เคยตาย
27. เส้นแบ่งสีขาว
28. รวยจน ดี เลว ที่สุดท้ายเหมือนกัน
29. ความกลัวเป็นกับดัก
30. ภายใต้น้ำกาก ดี จริง งาม
31. ตายจากตัวกู ของกู
32. แพ้ชนะทำให้ธรรมชาติเดิมแท้ตาย
33. ถ้าขาดความรักก็เหมือนตายทั้งเป็น
34. ทุกข์กายถ้าไม่หายก็ให้มันตายซะ แต่อย่าให้ทุกข์ใจ
35. ทุกขณะมีรอยนิ้วมือของมันเอง

กล่องที่ 2

1. ที่สุดแห่งความรู้เป็นอิสระจากความรู้
2. ชีวิตคู่ปราศจากศรัทธา ล้มเหลว
3. หนีไม่พ้น
4. ความรักไม่มีตาย
5. ปราศจากวิถีธรรมชาติ เวลาเดินรีบเร่ง
6. ผิดปกติ กลายเป็นปกติ เมื่อเวลามาถึง
7. ปราศจากสิ่งเร้าใจ เมื่อเข้าใจจุดหมายชีวิต
8. ครั้งเดียว
9. ความฝันคือความคิดปรุงแต่ง
10. มาจากฝุ่นละออง
11. เกิดขึ้นได้ทุกสถาน ตลอดเวลา ทุกคน
12. เพื่อนตาย ตายจากผลประโยชน์
13. ทดลองเพื่อเรียนรู้ ความตายเรียนรู้โดยไม่ต้องทดลอง

14. มาตัวเปล่า ไปตัวเปล่า
15. ปราศจากความรุนแรง เมื่อมีสันติในตน
16. ศิลปะแห่งการตาย พิจารณาความตายตลอดเวลา
17. ธรรมชาติของจิต ไม่เคยหยุดนิ่ง ทุกขณะ
18. ปราศจากการเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
19. เหลือแต่จิตวิญญาณ
20. งานเลี้ยงย่อมมีวันเลิกลา
21. ตายจากความรัก ความใคร่ จึงจะเห็นความจริง
22. ฟูมเฟื่อย
23. หมดยุ ก็หมดยุ
24. ศิลปะ ปราศจากมวลสาร ไม่ปราศจากพลังงาน
25. ปราศจากความซื่อสัตย์ ความรักตาย
26. ชีวิตปราศจากเสรีภาพ ปราศจากเสมอภาค นั่นคือธรรมชาติของชีวิต
27. ชีวิตหลังตาย
28. ปราศจากวิถีสังคัมบริโกคเวลาเดินช้าลง
29. ตายจากความขัดแย้ง ทุกข์ สุข
30. ปราศจากศิลปะในการดำรงชีวิตก็ปราศจากศิลปะร่วมสมัย
31. ตายเพื่ออำนาจ อำนาจเพื่ออะไร
32. ทุกขณะ ฉันทะปฏิบัติต่อเธอตั้งดูดูใบไม้ผลิปฏิบัติต่อต้นซากุระ
33. ทุกขณะคือการสร้างวาทะกรรม
34. ทุกขณะคือการทดลอง ไม่ลองไม่รู้
35. ทุกสิ่งต่อเนื่องสัมพันธ์กัน

กล่องที่ 3

1. อิสระจากการตายในกรอบ
2. วิถีธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงทุกขณะ
3. เริ่มต้นนอกระบบ สิ้นสุดในระบบ
4. เกิดมาคนเดียว ไปคนเดียว
5. ศิลธรรมสำหรับจิตวิญญาณ อาหารสำหรับร่างกาย
6. โลก รากะ ฆ่าโลกอุดมคติ
7. ทั้งเหมือนและแตกต่าง
8. นอกเหตุ เหนือผล
9. วันนีชีวิตสั้นลงไปอีกวัน
10. ไม่มีใครเกิดมาเพื่อความสุข
11. เกิดอยู่ในตาย ตายอยู่ในเกิด
12. ไม่มีความตาย ไม่มีเชน
13. เมื่อศาสนากลายเป็นสินค้า
14. เบื้องหลังความงาม
15. เป้าหมายชีวิต ไม่ใช่เกิดหรือตาย อยู่ที่ขณะปัจจุบัน ณ เวลานั้น
16. เหนือพ้นเชน
17. ธรรมชาติมอบให้เราทุกคน
18. เหนือคำทำนาย
19. มีอยู่ทุกหนแห่งในเรา
20. ความตายเป็นส่วนของความสมบูรณ์ในชีวิต สมบูรณ์ในความไม่สมบูรณ์
21. ตายจากชื่อ
22. วิถีธรรมชาติ ตายจากความฟูมเฟื่อยวัตถุ
23. ธรรมชาติไม่มีเกิด ไม่มีตาย
24. ชีวิตผ่านไป ไม่หวนกลับ
25. โลก โกรธ หลง
26. ความรักเหมือนดอกไม้ ความตายคือต้นท่อนชีวิต
27. เดินทางรู้จุดหมาย ดำเนินชีวิตก็เช่นกัน

28. ความตายเป็นครั้งที่ดีที่สุด
29. ไม่หยุดนิ่ง ไม่เคลื่อนไหว ไม่เกิด ไม่ตาย
30. ตายคือทั้งหมด
31. กลัวก็ตาย ไม่กลัวก็ตาย ซุปเปอร์ฮีโร่
32. ตายเหมือนอยู่ คนอยู่เหมือนตาย
33. ปัญญาอ่อน หูหนวก ตาบอด เป็นไป หัวเราะกับความตาย
34. ชีวิต
35. ที่สุดของการเดินทาง

#### กล่องที่ 4

1. พื้นที่ศักดิ์สิทธิ์อยู่ในใจเรา นั่นก็คือความเมตตา
2. ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ปิดความคิดปรุงแต่ง เปิดใจ
3. ส่วนที่สุดคือฝึกสติ ให้ตายก่อนตาย
4. ไม่มีบัตรเชิญ
5. ตายไม่แน่นอน แน่นนอนต้องตาย
6. กินเพื่ออยู่ อยู่เพื่อตาย ตายเพื่ออะไร
7. ตายจากคำจำกัดความ
8. อดอาหารเจ็ดวัน อดน้ำสามวัน อดอากาศสิบนาทีก่อนตาย
9. ปฏิทินชีวิตทุกหนึ่งวันก็ตายสองศพ
10. ความตายไม่ได้น่ากลัว
11. ตายจากการแข่งขัน
12. คินสู่อุบัติเหตุ
13. อารมณ์เสีย ชี้นำตึงเครียด ทำให้ตายเร็วขึ้น
14. มีจุดเริ่ม ก็ต้องมีจุดจบ
15. ตายจากกฎเกณฑ์
16. ตายจากความอรรอย
17. รัก โกรธ หลง ทำให้ปัญหาตายด้าน
18. ตายจากความเคยชิน
19. ชีวิตซ่อมได้ด้วยการตายอย่างมีสติ
20. ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ
21. ตายจากความบันเทิง
22. เห็นอหังการเกิดตาย
23. เกิด แก่ เจ็บ ตาย
24. ศิลปะการตาย ปราศจากความกลัว ความกังวล จิตว่าง
25. ตายจากความคิดปรุงแต่ง
26. ตายในตาย ก็คือเกิด
27. ตายซ่อมได้ด้วยจิตว่าง
28. ทุกสิ่งมีคุณประโยชน์แม้แต่ขยะและความตาย
29. ตายจากประวัติศาสตร์
30. ธรรมชาติไม่เคยเกิดไม่เคยตาย
31. ถ้าหาความจริงต้องยอมรับความตาย
32. เซลล์ตายทุกขณะ
33. ภารกิจทำให้จิตวิญญาณตาย
34. ตายจากสุขทุกข์
35. ตายจากโลกอุดมคติอยู่กับปัจจุบัน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

#### กล่องที่ 5

1. เกิดก็ทุกข์ ตายก็ทุกข์ ต้องไม่เกิด ไม่ตาย จึงพ้นทุกข์
2. ตาย ความรักไม่ใช่เรื่องกาย เป็นเรื่องจิตวิญญาณ
3. มากกว่ากาย มากกว่าใจ
4. ตายไปเอาไปไม่ได้ จะงกไปโย

5. ตาย ความต้องการ สำคัญเมื่อต้องการ
6. ศิลธรรมตาย ธรรมชาติเกิดตายทุกขณะ
7. ไม่มีสิ่งจะ ทำให้จิตวิญญาณในตนตาย
8. ความตายของความคิดสร้างสรรค์ เงินเกินเงิน เงิน
9. ความตายของมดหนึ่งตัว เท่าคนหนึ่งคน
10. เบื้องหลังความงาม ความอรรอย ความสุข ความสงบ
11. ไม่ต้องกลัวสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
12. ตายก็คือธรรมะ
13. ฟรุ้งนี้ไม่เคยมาถึง ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
14. ปราศจากความเคารพ ปราศจากความเป็นเพื่อน
15. สอน ปราศจากถ้อยคำ
16. ปราศจากความวุ่นวายจึงเห็นความวุ่นวาย
17. วิถีธรรมชาติปราศจากปรุงแต่ง ถูก ผิด ไม่มี
18. ปราศจากภายนอก ภายใน รวมเป็นหนึ่ง
19. ทุกคนอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ
20. ปราศจากความยึดมั่น ทุกสิ่งคือครู
21. ธรรมะ มีหนึ่งเดียวแต่มีหลายวิธีการ
22. หลิ่งชาย ไม่มี ตัวเมีย ต่เลว ไม่มี
23. เห็นอหังการกำหนดการ
24. ปราศจากถ้อยคำ ใจสุใจ
25. กายตายจากความวุ่นวาย เมื่อเปลี่ยนสภาพแวดล้อม
26. ความสุขเข้ามาแล้วผ่านไป
27. การไม่กลัวตายเป็นพลังสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่
28. ตายจากความรัก เป็นเจ้าของ
29. ตายจากตัว (กู) มึง ของกู
30. ใจตายจากความวุ่นวายเมื่อเห็นธรรม
31. เราเป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย
32. ไม่มีเงิน ไม่มีที่รัก ไม่ตกลง จิตวิญญาณคงอยู่
33. ปราศจากคำติชม เคารพผู้อื่น
34. เห็นอย่างที่มันเป็น
35. ปราศจากความคิดปรุงแต่ง

#### กล่องที่ 6

1. ตายจากการเชื่อโซกลาง ให้เชื่อคุณธรรมในตน
2. ปราศจากโรคภัย ความปกติเป็นสุขที่สุด
3. ปราศจากศัตรูคืองานศิลปะของมวลมนุษย์
4. ตายจากความเชื่อโซกลาง ร่ำรวยจิตวิญญาณ
5. สุขที่แท้คือความสงบ ความสงบที่แท้คือปราศจากความยึดมั่นในความสุขและทุกข์
6. ตัวนคือตายจากการรับดวง
7. ขาดอาหาร กายตาย ขาดธรรมะ จิตวิญญาณตาย
8. ปราศจากความเศร้า ปราศจาการสชาติชีวิต
9. ไปแล้วก็ต้องกลับบ้าน จะช้าหรือเร็ว
10. ตายจากงานสร้างสรรค์ก็คองานสร้างสรรค์
11. ปราศจากความรักการสื่อสาร ปราศจากอำนาจในการปกครอง
12. สุขสันต์วันเกิดลูก วันตายจากความบริสุทธิ์
13. ปราศจากความพอ มีทุกสิ่งก็เหมือนไม่มี
14. ที่สุดของความรู้คือ?
15. ความคิดอยู่กับปัจจุบันขณะ ความคิดทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดเวลา ทำให้เกิดความกลัว สิ้นสุดความกลัวตายจากความคิด
16. ตายจากความยึดมั่น ความเหมือนจริง เพราะทุกสิ่งคือความจริง
17. ปราศจากให้อภัย มิตรภาพตาย

18. ปราศจากมิตรสหาย ปราศจากความสำเริง
19. ความงามที่แท้ ปราศจากความงาม
20. ปราศจากพลังจิต ก็ปราศจากพลังงาน
21. ตาย ต่างจากหลับ พลังงานกายแปรเป็นพลังงานจิต
22. ปราศจากดี เลว
23. พุทธปราศจากศาสนา วิถีธรรมชาติ
24. จุดจบก็คือจุดเริ่มต้นใหม่
25. ชีวิตอิสระปราศจากตารางเวลา
26. ความรักตายจากความลับ
27. ลังจะปราศจากยุคสมัย
28. ไม่มีมาตรฐานในธรรมชาติ
29. ศิลปิน ศิลปะที่แท้ปราศจากการแข่งขัน ดำเนินชีวิตตามธรรม
30. ศิลปะคือชีวิต ปราศจากมิตรภาพ เท่ากับปราศจากทุกสิ่ง
31. การเมืองปราศจากมิตรแท้ ศัตรูถาวร
32. กฎหมายตาย กฎธรรมชาติไม่เคยตาย
33. สมมติ
34. อิสระ
35. ความตายไม่ใช่ศิลปะ การรู้จักความตายต่างหาก

#### กล่องที่ 7

1. กรุณาคือประสบการณ์แห่งความไม่มีตัวตน
2. หยุดคิดถึงอดีต อนาคต เผ่าดูจิตปัจจุบันขณะ
3. ชีวิตเปลี่ยนแปลงทุกขณะ
4. ปราศจากความรัก ปราศจากค้นหา ปัญหา ปราศจากการใส่ใจ ปราศจากการยึดครอง ปราศจากการเกลียดชัง
5. สนิทกันพื้นที่อยู่ในความว่างเปล่า
6. ปราศจากกิน ชี ปิ นอน ชัยชนะของความตาย
7. ความรักปราศจากการยึดครอง
8. เงินมากเกินไป ที่รักมากเกินไป ตลกมากเกินไป ไม่มีจิตวิญญาณคงอยู่
9. ปราศจากค้นหา ก็ปราศจากปัญหา ก็ปราศจากปัญญา
10. การระแวงความตายที่ทำให้ทุกคนเท่าเทียมกัน
11. ปราศจากธรรมะ ก็เหมือนพายเรือในอ่าง
12. น้ำนิ่งไม่ไหล พลังงานตาย
13. สร้าง ทำลาย เกิด ตาย
14. ธรรมดาเรื่องตาย ไม่ธรรมดาถ้าไม่ตาย
15. ปราศจากกัลยาณมิตร ปราศจากความสำเริง
16. ความกลัว ความปรารถนา ทำให้เสรีภาพปราศจากอิสรภาพ
17. อรรอยโดยปราศจากความอรรอย
18. โลกฆ่าจิตวิญญาณการสร้างสรรค
19. ปราศจากมิตรภาพ ปราศจากทุกสิ่ง
20. งานวาง วางงาน
21. วันฉัตรเกิดแล้วตายตลอดเวลา
22. ทุกขณะคือวันใหม่ ทุกวันคือปีใหม่ ชีวิตปราศจากปฏิทินเวลา
23. ปัจจุบันเท่ากับศูนย์
24. ชีวิตปราศจากความเสมอภาค ถ้าขาดศรัทธา
25. สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น เกิด ดับ
26. ร่วมรักปราศจากรัก เรียกความใคร่ รักปราศจากร่วมรัก เรียก?
27. ปราศจากการเห็นคุณค่าในตน ใครก็ช่วยเราไม่ได้
28. คำตอบสุดท้ายอยู่ที่หัวใจ ปราศจากหัวใจคนก็ไม่ต่างจากสัตว์
29. ปราศจากการปรับตัว
30. ปราศจากความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว ความสำเร็จไม่มีค่า

31. ปราศจากความรุนแรง ไม่มีแพ้ ชนะ
32. มาศูนย์ ไปศูนย์
33. ประกันชีวิต เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในความตาย
34. จุดจบคือจุดเริ่ม
35. สิ่งคมที่เจริญ จะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าปราศจากความเจริญด้านจิตวิญญาณ

#### กล่องที่ 8

1. ความรักปราศจากการครอบครองความกลัว
2. อาหารปราศจากสารพิษ กาย ใจ ความคิดปราศจากแง่ลบ
3. ความตายไม่มีเครดิต
4. ปราศจากความยึดมั่นในความหมาย บ้านที่แท้อยู่ในใจ
5. ภารกิจปราศจากมิตรภาพทำให้กิเลสตรวยขึ้น
6. อาหารปราศจากคุณโทษ อยู่ที่ปริมาณบริโภค
7. ความกลัวน่ากลัวกว่าความตาย
8. จุดเริ่มต้นปัญหา ค้นหา ปราศจากความซื่อสัตย์
9. ความกลัว ความปรารถนา ทำให้อิสระภาพปราศจากอิสรภาพ
10. การมอบให้โดยปราศจากการคาดหวัง
11. ปราศจากความฝันก็ปราศจากการเรียนรู้และสร้างสรรค์
12. การอดอาหารคืออาหารจิตใจ
13. รู้ เห็น เข้าใจ แต่ปราศจากการประพฤติปฏิบัติก็ไม่เกิดประโยชน์
14. ระหว่างจุดเริ่ม จุดจบ ปราศจากจุดเริ่ม จุดจบ
15. ปราศจากการปรุงแต่ง
16. ชีวิตเล็ก ตายเพื่อชีวิตอื่น
17. ปราศจากขนาดและปริมาณ
18. ปราศจากมิตรภาพ ความจริงใจ ซื่อสัตย์ ปราศจากธุรกิจ
19. โรค ความกลัว ทำให้โลกความฝันตาย
20. ปราศจากจุดหมาย ไม่มีการเดินทาง
21. ปราศจากอาหาร ปราศจากวัฒนธรรม
22. ปราศจากเปิดใจ ปราศจากช่วยเหลือ
23. ทำงานปราศจากความรักก็ปราศจากคุณค่า
24. ไม่เห็น ปราศจากปล่อยวาง
25. ปราศจากรูป นาม
26. เส้นทางชีวิต ไม่มีสิ้นสุด
27. เมื่อเกินความจำเป็น ปราศจากความดี ความจริง ความงาม
28. แล้วจะพูดทำไม ปัจจุบันตั้ง
29. ความโดดเด่นคือความรัก
30. อาจ อาม่าตาย พ่อ แม่ตาย ลูกตาย ตามลำดับ โชคดี
31. ตายจากความรู้เกิดการเรียนรู้
32. ปราศจากเชื่อโรค ก็ปราศจากภูมิคุ้มกัน
33. โหล่มาก เล็กมาก จนมองไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง
34. คนต้องมีสิ่งจะภายในตน
35. สภาวะไร้ซึ่งการดำรงอยู่ด้วยตัวมันเอง

#### กล่องที่ 9

1. สุข ทุกข์ดั่งลมพัดผ่านยอดใบไม้ไหว
2. อนาคต ปัจจุบันขณะ กำลังกลายเป็นอดีตทุกขณะ
3. ระหว่างจุดเริ่ม จุดจบ ก้าวพันถ้อยคำ
4. หยิน หยาง ทุกขณะ
5. อนาคตคือปัจจุบันขณะ
6. ไม่เสร็จ แต่ทุกขณะคือความสมบูรณ์
7. ไม่มีเส้นขนาน

- การไม่อยู่กับปัจจุบันก็คือปัจจุบัน
- อุณหภูมิลเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- ปัจจุบันขณะเท่ากับศูนย์
- ความบริสุทธิ์ที่แท้คล้ายมลทิน คุณธรรมอันเปี่ยมล้นคล้ายบกพร่อง
- จิตพุ่งชนต้องการที่เกาะ เพื่อหยุดความคิดปรุงแต่ง
- ฝุ่นทุกขณะลมหายใจ
- ไม่ใช่อย่างที่คิด ไม่ใช่อย่างที่เห็น
- ในโลกเต็มไปด้วยการต่อรอง ประณิประนอม ศิลปินไม่
- ธรรมชาติไม่มีใครเป็นเจ้าของ
- ทุกสิ่งล้วนอิงอาศัยกันทุกขณะ
- ชีวิตเปลี่ยนแปลงดังฤดูกาล
- พื้นที่ว่างและเวลา ทุกขณะคือจุดนัดพบของการเปลี่ยนแปลง
- ความมั่นคง ปลอดภัยไม่มี ทุกขณะจึงอิสระ
- ปัจจุบันขณะ ผนตกไม่หัวฟ้า
- ไม่มีอะไรเหมือนกัน ทุกขณะก็ไม่เหมือนกัน
- คิด จิต กาย รวมเป็นหนึ่ง ยึดมั่นเป็นทุกข์ ทุกขณะ
- น้ำมีทุกขณะ
- ปัจจุบันขณะไม่มีจุดเริ่ม จุดจบ
- ทุกขณะลมหายใจ
- ความเข้มแข็งอยู่ในความอ่อนน้อมถ่อมตน
- เพียงเฝ้าดูกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง นั่นคือปัญญา
- ปัญญาไม่ใช่ความรู้ ข้อมูล แต่เป็นการตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำ อย่างตามความเป็นจริง
- อดีต อนาคตไม่มีอยู่ ปัจจุบันผ่านไปทุกขณะ มีแต่จิตที่ปรุงแต่ง
- ความปรารถนาให้อื่นพ้นทุกข์ สิ่งเกิดได้จากกรรมไม่หวังผลตอบแทน
- มีสติ คือจุดเริ่มต้นในการแก้ปัญหา
- ทำทุกสิ่ง ทุกขณะให้ดีที่สุด นั่นคือรูปธรรมของความหวังที่ไม่คาดหวัง และไม่ผิดหวัง
- การเป็นมิตรกับความเบียดเบียนคือความเบื่อกัน
- จิตตนยากแท้หยั่งถึง จริงแท้ยากยิ่งกว่าจิตตน

#### กล่องที่ 10

- ไม่มีมา ไม่มีไป
- ปราศจากความรัก จึงต้องการความรัก
- ปราศจากจุดหมายค้นหาความจริง ปราศจากพลังชีวิต
- มันเป็นเช่นนั้นเอง
- เรียบง่ายจึงรู้ถึงประโยชน์ของความไร้ประโยชน์
- ปราศจากปัญหา ปราศจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ไม่เกิดศิลปะ วัฒนธรรมร่วมสมัย
- ความรัก ปราศจากความรัก
- ความฝันคือความจริง ที่ปราศจากความจริง
- ทุกคนคือเรา เราคือทุกคน
- ปราศจากจุดเริ่ม จุดจบ เอกภพ
- ประตูลูกโลกใหม่
- ปราศจากการเป็นเจ้าของ
- เราไม่สามารถบรรยายความว่าง
- สิ่งที่ปราศจากคำอธิบาย
- สั่งจะปราศจากถ้อยคำบรรยาย
- ไม่เกิด ไม่ตาย
- หยุดคิดปรุงแต่ง โลกภายนอก โลกภายใน ไม่มี
- ทุกคนเหมือนโดยปราศจากความเหมือน
- ความงามปราศจากการออกแบบ
- ปราศจากศรัทธา ปราศจากพลังสร้างสรรค์
- ความรักปราศจากการครอบครอง แต่งงาน

- ไม่มีต้นแบบ ทุกสิ่งตามเหตุปัจจัย
- ไร้ตัวตนจึงไร้ศัตรู รวมเป็นหนึ่ง
- ทุกชีวิตกลับไปจุดเริ่มต้น
- เหตุผลที่ปราศจากเหตุผล
- มันดำรงอยู่ทุกหนแห่ง
- ปราศจากกรอบแห่งนามธรรม
- ว่างไม่ใช่ไม่มีอะไร แต่หมายถึงการไร้สภาวะที่ดำรงอยู่โดยตัวเอง
- ทุกสิ่งพลัดพราก
- การฟังที่ดีคือการพูดที่ดีโดยไม่ใช้ถ้อยคำ
- ความกลัวทำให้ปราศจากปัญญา
- อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไม่มี
- กาลเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง
- ผู้ใหญ่ที่ปราศจากความเป็นเด็ก ต้นไม้ปราศจากน้ำเลี้ยง
- อ่อนน้อมถ่อมตน ละลายตัวตน

#### กล่องที่ 11

- ความเชื่อมั่นที่ปราศจากตัวตน
- สั่งจะ
- รอ
- ในโลกเต็มไปด้วยการต่อรอง แต่ศิลปินไม่
- การรู้จักตัวเองเป็นเป้าหมายแห่งการศึกษา
- ปราศจากปรุงแต่ง
- ไม่ใช่อย่างที่คิด ไม่ใช่อย่างที่เห็น
- เจียม
- เฝ้าดู
- สิ่งที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้ทุกขณะ
- ทุกสิ่งสมบูรณ์
- ใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น
- กรรม
- ฟัง
- สวยงามทุกขณะ ปราศจากปรุงแต่ง
- ทุกรูปแบบ
- จับปลาใหญ่ต้องจับด้วยความรัก ความจริงใจ
- ทุกขณะความจริงค่อยๆเปิดเผย
- ทุกขณะมีรอยต่อ ช่องว่าง
- ปราศจากจุดหมาย ทุกขณะไม่จำเป็นต้องเข้าใจทุกสิ่ง
- ทุกขณะตามเหตุปัจจัย กลับสู่จุดเริ่มต้น
- เห็นอย่างที่มันเป็น ปราศจากการตัดสิน
- ทุกสิ่งตามเหตุปัจจัย
- เรามองโลกอย่างที่เราเป็น
- อิสระคือเดี๋ยวนี้
- ปัจจุบันขณะ
- อิสระ
- เรา
- ธรรมชาติ
- ทุกขณะสมบูรณ์
- สภาวะไร้ซึ่งการดำรงอยู่ด้วยตัวมันเอง
- อ่อนน้อม
- วิถีธรรมชาติ ไม่มีถูกผิด

#### กล่องที่ 12

- พอ
- ทุกสิ่งที่เกิดเป็นเรื่องดี
- ธรรมทำให้ไม่หวังผลตอบแทน
- เมื่อใจหยุดนิ่ง เวลา ก็จะหยุดเคลื่อนไหว
- การอ่อนน้อมถ่อมตน คือผลจากการปฏิบัติ
- ไม่มีความสำเร็จ ไม่มีความล้มเหลว ถ้าทำด้วยความรัก
- สันโดษ
- ทุกขณะ โชคชะตาถูกกำหนดไว้แล้วด้วยการกระทำ
- ทุกข์ที่ร้ายกาจที่สุดไม่ใช่สิ่งที่เผชิญอยู่ มักมาจากความทรงจำหรือความคิดปรุงแต่ง
- ยิ่งเจียม ยิ่งนิ่ง ยิ่งดี
- จิตสว่าง สุข ทุกข์ ภาย ใจ ไม่มี
- ปิดหู ปิดตา ปิดปาก เปิดใจ
- ทุกชีวิตมีวิถีทางของตนเอง
- สภาวะปราศจากความพยายามและความดิ้นรน
- ดำ ขาว ทุกข์ สุข แท้จริงเป็นสิ่งเดียวกัน
- กายแข็งแรง ออกกำลัง ใจเข้มแข็ง สงบนิ่ง
- โชคชะตา
- นิ่งสงบ จึงจะพบความจริง
- ไม่มีจุดเริ่ม ไม่มีจุดจบ
- ไม่หวังจึงสมหวังทุกสิ่ง
- คำพูดจะมีประโยชน์ ก็ขึ้นอยู่กับประโยชน์ของผู้ฟัง
- รู้จักตน จุดเริ่มต้นการเรียนรู้
- เมตตา
- ทุกสิ่งกลายเป็นอดีต
- กังวลไปโย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด
- ทุกสิ่งมีค่าเท่ากัน
- วางเฉย
- ผู้แสวงหาความจริงยอมเป็นอิสระจากสังคม
- ไม่มีอดีต ปัจจุบัน อนาคต ทุกขณะเคลื่อนไหวไปตลอดเวลา
- การชมที่จริงใจ ปราศจากถ้อยคำ
- ชื่อเสียง
- อยู่ที่เจตนา
- ความรักที่แท้ มีพื้นฐานมาจากความกรุณา
- ทำทุกขณะให้ดีที่สุด
- เชื่อมั่น

#### กล่องที่ 13

- การเป็นมิตรกับความเบียดเบียนคือความเบื่อกัน
- ดำเนินชีวิตเรียบง่าย
- จิตนิ่งเห็นจิตเคลื่อนไหว
- โกรธ สะใจ แก้ปัญหาไม่
- ไม่มีจิต ไม่มีสงบ
- เฝ้าดูลมหายใจ ตัวตนสลายไป
- เส้นทางคือจุดหมาย
- สัมปชัญญะถูกอธิบายเป็นประสบการณ์แรกของการไม่มีตัวตน
- ผิว เมีย ถูก ผิด ยึดมั่นเป็นทุกข์
- ภาวนาคือวิถีการดำเนินชีวิต
- เวลาทำให้ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง
- กายเคลื่อนไหว จิตสงบนิ่ง วิถีแห่งธรรม

- ความเคารพซึ่งกันและกัน สำคัญที่สุดแห่งมิตรภาพ
- รู้จักธรรม ไม่รู้จักใจก็ยิ่งเอาแต่ใจ ควรอยู่ในธรรม
- ปัญหาหรือไม่อยู่ที่เราคิด
- ปัจจุบันขณะคือจุดอ้างอิงของการไม่มีอยู่และมีอยู่
- สมบูรณ์ทุกขณะ
- หัวใจการปฏิบัติคือการละลายตัวตน
- สุข ทุกข์ล้วนสมมติ
- ลมหายใจเชื่อมกายกับจิต ปราศจากสติ ปราศจากชีวิต
- ศีลคืออาการภาวนา
- จิตปัจจุบันอยู่จุดอ้างอิงที่เรียกว่าสติ
- รอยยิ้มก็สามารถทำร้ายถ้ามีอคติ
- ศรัทธาในตนพร้อมเปิดกว้าง คือสติปัญญา
- ทำเหตุให้ดีที่สุด ไม่หวังผล
- บาปปล่อยวางก็เบา บุญยึดมั่นก็หนัก
- อะไรบางอย่างกับความไม่มีอะไรเป็นสิ่งเดียวกัน
- จุดอ้างอิงอยู่ที่ทัศนคติแต่ละคน
- ทุกสิ่งที่เราทำคือละคร ยกเว้นการภาวนา
- สติคือจุดเริ่ม เมตตาคือเข็มทิศ การกระทำคือจุดหมาย
- สั่งจะเหนือพ้นถ้อยคำ
- ความว่างคือความเต็ม
- กิน กาม เกียรติ อาหารของอดีต
- ความซับซ้อนและความเรียบง่ายคือสิ่งเดียวกัน
- ขึ้นมา

#### กล่องที่ 14

- ทุกข์ทุกสิ่ง ทุกข์ทุกอย่าง เกิดดับตลอดเวลา
- มีสติ สมาธิ ปัญญา เห็นปัญหา ไม่ใช่ปัญหา
- แล้วมันจะผ่านไปสู่ความว่างเปล่า
- เชื่อมั่นในเจตนาที่บริสุทธิ์ เป็นทั้งเหตุและผล
- แก้ที่ต้นเหตุ สาเหตุในปัจจุบัน
- อยู่ ปัจจุบันขณะ โลก โหระ โมหะ อยู่ในความคิดปรุงแต่ง
- โชคชะตาอยู่ในเราขณะนี้
- จุดจบคือจุดเปลี่ยนแปลง คือจุดเริ่ม คือปัจจุบันขณะ
- เฝ้าดูเวทนา สุข ทุกข์ เกิด ดับ ตามธรรมชาติ
- เฝ้าดูเวทนา ไม่คิดปรุงแต่ง เห็นอนิจจัง
- ผลอยู่ในเหตุ เหตุอยู่ในธรรม สุข ทุกข์อยู่ในใจ
- เมตตา กรุณา ไม่เต็ม ไม่พอ...ก็ให้
- จับความคิดให้อยู่กับปัจจุบันขณะด้วยลมหายใจ
- วิถีการดำเนินชีวิตคือผลของการภาวนาแก้ปัญหา
- อาหารเลี้ยงกาย สังขารคิดปรุงแต่งเลี้ยงจิต
- ยิ้ม
- ทุกสิ่งต้องพึ่งพาสิ่งอื่นๆเพื่อดำรงอยู่
- เมื่อรู้ว่าทุกสิ่งสมมติ ทุกสิ่งก็กลายเป็นจริง
- เฝ้าดูเวทนา วางเฉย สุข ทุกข์ ภาย ใจ
- ไม่มีหนทางสู่สันติภาพ สันติภาพคือหนทาง
- เมตตา กรุณา อุเบกขา เครื่องวัดคุณค่าคน
- อนิจจัง ทำเหตุให้ดี ผลเราควบคุมไม่ได้
- ทุกอย่างมีเวลาของมันเอง
- อุเบกขาทั้งสุขและทุกข์
- สงบเย็น หยุดคิดปรุงแต่ง อุเบกขา
- คิดในตน คือติดกับดักวังมัจจุ

Rama IX Art Museum Foundation

- โปรดอ่อนน้อมต่อมตน
- โกรธ เกลียด เจ็บ เฝ้าดู อุเบกขา
- ทุกคนคือเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย
- เมตตา กรุณาคือความรักสากล
- ความว่าง ความเรียบง่าย เป็นธรรมชาติดั้งเดิม
- สิ่งมหัศจรรย์ในชีวิตของเรา มีอยู่แล้วมากมายในปัจจุบันขณะ
- คำตอบที่ไม่ตอบ เป็นคำตอบที่ใกล้คำถามที่สุด
- รัก ความเรียบง่ายในทุกสิ่ง นั่นเป็นการภาวนา
- ก้าวพ้นทริลักษณ์ ผู้ทำและวัตถุที่ถูกทำ ไม่แบ่งแยก

**กล่องที่ 15**

- อสมมาตร เรียบง่าย สมถะ เป็นธรรมชาติ ความลุ่มลึก ไร้ขอบเขต
- ดูโดยไม่วิจารณ์ ไม่ตีความ ไม่สรุป ไม่ตัดสิน เพียงแต่ดู
- เราเป็นเพียงอะตอมของจักรวาล
- ความจริงมีหนึ่งเดียว แต่มีหลายมุมมอง
- ความสุขหรือทุกข์ ขึ้นอยู่ที่เรามอง ชีวิตอยู่ในมือเรา
- ทุกสิ่งสมบูรณ์ ทุกขณะมีทางออก
- ปัจจุบันขณะมีอยู่ เมื่อมีสติ
- เมื่อคิดว่าสุขเป็นของเรา เท่ากับเรากำลังสร้างทุกข์
- สุข ทุกข์มีอยู่ แต่อย่าให้มันอยู่ในใจ
- การละวางตน คือจุดหมายและความสำเร็จของชีวิต
- จิตและกายสัมพันธ์กัน สุขภาพดีเริ่มต้นด้วยจิต
- ทำเท่าที่จำเป็น
- โรคภัยไม่ใช่ศัตรู เป็นเพียงขบวนการ ขจัดพิษตามธรรมชาติ
- ทุกขณะทำให้ดีที่สุด อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด กังวลไปโย
- การอดอาหารเพื่อร่างกายปราศมล ใต้พลังชีวิต
- เรียบง่าย ทำเท่าที่จำเป็น มั่งง่าย ทำทุกสิ่งที่ไม่จำเป็น
- ทำลายความยึดมั่นในระดับสมมติบัญญัติ
- เมื่อหยุดแสวงหามันก็จะปรากฏ
- เป็นหนึ่งเดียว ผู้รู้และสิ่งที่ถูกรู้
- จุดหมาย เอกลักษณ์ที่ปราศจากตัวตน
- โปรดสุขภาพ อยากร้องเพลงเศร้า
- ทานอาหารเรียบง่าย พืชผักผลไม้ปราศจากปรุงแต่ง มีผลต่อสุขภาพ กายใจ จิตวิญญาณ
- เมื่อจิตหยุดสงบ ทุกสิ่งปรากฏอยู่ที่นั่น
- อิสระ ความเรียบง่าย ตรงไปตรงมา
- ประสบการณ์ตรง
- ประสบการณ์ธรรมดาในชีวิตประจำวันเป็นมรรค
- คันทาธรรมไม่พบนั่นก็คือสภาวะธรรม
- ทริลักษณ์รวมเป็นหนึ่ง
- การดำเนินชีวิตตามแบบธรรมชาติบำบัดคือการภาวนา
- การหัวเราะทำให้ผู้อื่นและตัวเราผ่อนคลาย
- ที่นี้ ตอนนี้
- ทั้งความงามและความน่าเกลียด ล้วนงดงามเอกเช่นกัน
- ปราศจากอดีต อนาคตและความคิดปรุงแต่ง...จิตพร้อม
- เหนื่อยก็หยุด วิถีปรับสมดุลตามธรรมชาติ
- กายป่วย จิตไม่ป่วยถ้าไม่คิดปรุงแต่ง

**กล่องที่ 16**

- เฝ้าดู ปล่อยวาง อยู่ในปัจจุบันขณะ
- สงบ สุข เมื่อสัมผัสถึงธรรมชาติแห่งการไม่มีตัวตน
- ความเรียบง่าย ผลของการปฏิบัติ

- ครูที่แท้จริงนั้นอยู่ในตัวเรา
- เดินตามกฎธรรมชาติ
- เวลามีอยู่เพราะมีประสบการณ์เข้ามาค้น
- ปัจจุบันขณะเป็นช่วงเวลาเดียวที่มีอยู่อย่างแท้จริง
- การไม่ตอบคำถามก็คือคำตอบอย่างหนึ่งที่ไม่โกหก
- มารยาทอยู่ที่เจตนา
- ไม่มีเกิด ไม่มีตาย เพียงเปลี่ยนรูปทรง
- วิปัสสนาเปลี่ยนประสบการณ์การรับรู้ เฝ้าดูเวทนา ไม่ตัดสิน
- สัมผัสธรรมชาติภายในตน ความจริง ความดี ความงาม
- ความตายคือคลานดังฤดูกาลทั้งสี่
- ความเรียบง่ายคือความดี ความจริง ความงาม
- สุข ทุกข์ไม่มี มีแต่ใจที่ยึดมั่น
- เพราะอนิจจังทุกสิ่งจึงเป็นไปได้เสมอ
- รู้เวทนา รู้จิต รู้กาย
- อำนาจที่แท้จริงเกิดจากความเมตตา กรุณา
- รักษาสัจจะ คือคุณค่าคน
- เงินไม่ใช่ทุกสิ่ง แม้ทุกสิ่งจะถูกซื้อด้วยเงิน
- จิต กายเป็นหนึ่งเดียว เวทนาเป็นตัวเชื่อม
- ทุกสิ่งนั้นประกอบขึ้นด้วยสิ่งอื่นๆทั้งหมด ไม่ใช่ตัวมันเอง
- อยู่ที่เจตนา
- เฝ้าดูอนุสัยกิเลส ละสังขาร จิตไม่ผูกพัน
- ความจริงประจักษ์ด้วยการภาวนา
- จิตตนจุดเริ่มต้นแห่งการเรียนรู้
- อุเบกขา ที่พักกาย ใจ
- สติมี สัมปชัญญะเกิด ตัวตนหาย
- ทุกข์เพราะอยู่กับอดีตและอนาคต
- ความรัก ความใคร่ ราคะ ไม่ต่างกัน ถ้าเพื่อตัวเอง
- ความเหงาในความเจียม บทเพลงแห่งฤดูใบไม้ร่วง
- จิตใจคือพื้นฐานของทุกสิ่ง
- ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นล้วนเป็นสิ่งมหัศจรรย์
- ไม่กลัว ไม่สุข ไม่ทุกข์
- หยุดนิ่งคือการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนไหว

**กล่องที่ 17**

- เปลี่ยนชีวิตต้องเปลี่ยนความคิด มองโลกแง่บวก ถ่อมตน ธรรมชาติบำบัด
- ดี เลวในธรรมชาติไม่มี/สุข ทุกข์ มีแต่ในใจคน
- เป็น อยู่ คือ ความว่าง
- วิถีธรรมชาติ ทุกสิ่งเกี่ยวพันกัน
- ศีลคือเจตนา เจตนาอยู่ที่จิต
- ให้เหลือพื้นที่ไว้สำหรับจินตนาการของแต่ละคน
- จิตเต็มแต่ว่างเปล่า อนุสัยกิเลสไม่ใช่ของเรา เพียงเฝ้าดู
- ความรู้ ความเข้าใจเป็นใหญ่
- เยียวยาปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อม ต้องเริ่มที่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเราเองก่อน
- ทุกสิ่งอยู่ที่ใจ กิเลสเกิดที่ใจ ธรรมเกิดที่ใจ เข้าใจ โลกตนก็จบ
- กินอะไรปลูกอย่างนั้น กินอะไรเป็นอย่างนั้น
- ได้ฟังธรรมทุกเมื่อ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- เฝ้าดูอย่างที่มีนเป็น ไม่ตัดสินถูก ผิด
- พูดเท่าไร ทำเช่นนั้น
- อุเบกขา เฝ้าดู กาย ใจ คือการภาวนา
- ยอมรับเมื่อผิด เคารพตัวเองเท่ากับเคารพผู้อื่น เคารพกฎหมาย
- สิ่งต่างๆกำลังเคลื่อนไปสู่ หรือไม่ก็วิวัฒนาการมาจากความไม่มีอะไร

Rama IX Art Museum Foundation

- การทำเพื่อตัวเราที่ดีที่สุดคือการทำเพื่อผู้อื่น
- ละคือการทำในสิ่งที่จำเป็น เรียบง่ายคือธรรมชาติเดิมแท้
- เรื่องราวของร่องรอยอันละเอียดอ่อนเลือกราง ณ พรหมแดนของความไม่มีอะไร
- โลกภายนอกปรากฏจากโลกภายใน
- ขณะนี้ไม่ว่าสุขหรือทุกข์มันก็จะจากไป
- มิตรภาพ ความหวังดี อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- ในธรรมชาติไม่มีคุณธรรม ไม่มีตัวเรา มีแต่กฎแห่งกรรม
- ความรู้เกิดจากการปฏิบัติ ลองผิดลองถูก
- สุข ทุกข์มีเมื่อมีตัวตน สุข ทุกข์ไม่มีเมื่อปราศจากการยึดมั่น
- กฎชีวิตคือทำทุกอย่างให้เรียบง่ายที่สุด
- เราไม่สามารถแยกอดีต ปัจจุบัน อนาคตออกจากกันได้
- บางครั้งการเดินทางหลังจากที่คือการเดินทาง
- ช่วงเวลาที่สุดท้ายคือช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการฝึกปฏิบัติ
- หมอที่ดีที่สุดคือตัวคุณเอง
- ทุกสิ่งมีความเหมือนในความแตกต่างและความแตกต่างในความเหมือน
- ความรู้ไม่ใช่ข้อมูล ความจริงที่รู้ แต่เป็นวิถีชีวิต
- หยุดสังสรรค์ คือจุดเริ่มการสร้างสรรค์ภายใน
- ลมหายใจเชื่อมต่อ ภายนอก ภายใน

**กล่องที่ 18**

- แม้แต่ความดี ความจริง ความงามก็ไม่ควรยึดมั่น
- หยุดคิดจึงเห็นความคิด แล้วจะมีดีมีร้ายได้อย่างไร
- ทุกขณะคือการปฏิบัติธรรม
- สำนักทางสังคมเริ่มต้นที่สติสัมปชัญญะ ในวิถีชีวิตประจำวัน
- น้ำใสเห็นตะกอน จิตสงบเห็นอนุสัยกิเลส การทำความสะอาดเพียงดูตระหนักรู้
- ความบริสุทธิ์ใจ คือหัวใจของการสร้างสรรค์
- ศรัทธามีเหตุผลช่วยขัดเกลา เมื่อปราศจากเหตุผลก็มีติดบอด
- ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่มีเหตุบังเอิญ มีแต่เราไม่รู้
- ถ้าเขาพูดคุณ แก่ใจ ชอบคุณ ถ้าเขาพูดผิด เมตตาที่เขาไม่รู้
- เจตนาคือเหตุของผลกรรม
- ความเมตตา จุดเริ่มของการละวางตัวตน
- จุดเริ่มและจุดจบ อยู่ในปัจจุบันขณะ
- จะสุขหรือทุกข์อยู่ที่ประสบการณ์ของแต่ละคนในการเห็น
- ทุกสิ่งเคลื่อนที่ทุกขณะ
- บ้านคือกาย ที่ว่างคือจิต สิ่งของเครื่องใช้คือประสบการณ์
- เห็นทั้งสุข ทุกข์ ไม่เที่ยง คือเห็นธรรม
- เพราะทุกข์เกิด ปัญญาจึงเกิด
- ปัญญาคือความเข้าใจความจริง ในแง่มุมต่างๆรอบด้าน
- ไม่มีจุดเริ่ม ไม่มีจุดจบ จิตเต็มแต่ว่างเปล่า
- การฝึกจิตคือการทำกาย ทำจิต ทำธรรมชาติ ทำธรรมะ ให้ว่าง
- สัมปชัญญะคือจุดเริ่มต้น เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ
- ความเชื่อคือความจริง แต่ความจริงเชื่อไม่ได้...ภาวนา
- ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกสิ่ง
- ละทิ้งแล้วจะเห็นโอกาส
- เหตุผลคือสติ อารมณ์คือเหตุผลที่ปราศจากเหตุผล
- คำพูดไม่สามารถสื่อสารความจริงได้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของผู้ฟัง
- เมตตา ให้โดยไม่มีหวังผลตอบแทน
- คนเราต้องการความเคารพจากตัวเองก่อนจากผู้อื่น
- พลังชีวิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์ มันจะรักษาร่างกายโดยธรรมชาติ
- ธรรมชาติของความจริง มันได้รวมความไม่จริงอยู่ในตัวมันเอง
- จิตเต็มแท้ บริสุทธิ์ ตระหนักรู้ตามความเป็นจริงคือการปลดปล่อย

- ปัญญาให้คุณและให้โทษ อยู่ที่เจตนาของผู้ใช้และผู้รับ
- ปราศจากประสบการณ์ ความรู้ ความเชื่อและศรัทธา ก็จะมีติดบอด
- วิปัสสนาคือความรู้อันตระหนักถึงความไม่มีตัวตน ผ่านสัมปชัญญะ
- ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ใช่เหตุบังเอิญ

**กล่องที่ 19**

- สุขถ้าอุปทาน สรรค์สร้างทุกข์เช่นกัน
- ความฝันเล็กๆของผมคือความต้องการให้ทุกคนพบความฝัน
- ธรรมดา ธรรมดาทุกสิ่ง รวมทั้งความผิดธรรมดา ธรรมดา
- อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไม่มีทุกสิ่ง จึงเกิดทุกสิ่ง
- เห็นธรรม เห็นศีล ก็ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าไม่อยู่ด้วยธรรม
- จะหาคำตอบที่ถูก ต้องตั้งคำถามให้ถูกก่อน มันเกิดจากความรู้ของประสบการณ์
- จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก อยู่ที่ใจ
- ไม่ทำอะไร ทุกสิ่งก็สำเร็จ...ธรรมะ
- การพูดความจริงกับทุกเรื่อง บางครั้งมันก็กลายเป็นเรื่องไร้สาระ
- เรื่องเล่าเท่ากับข้อมูล ความจริงเท่ากับประสบการณ์
- ยึดมั่นตัวกู ของกู เป็นจุดเริ่มการตั้งคำถามผิด คำตอบก็ผิดตาม
- เฝ้าดูความคิดปรุงแต่งของจินตนาการและความทรงจำ
- ดีก็อย่าจุม ชมก็อย่าหลง ไม่ยึดมั่นเป็นอารมณ์
- ความเป็นปกติธรรมดานี้แหละ คือความพิเศษสุด
- แม้ความดีก็ไม่ควรยึดมั่น ไม่หวังผล
- ศูนย์เท่ากับหนึ่ง เมื่อปราศจากตัวตน
- สภาวะสัมปชัญญะ ไม่มีจุดเริ่มจุดจบ ไม่มีผู้ดูและสิ่งที่ถูกดู
- ปัจจุบันขณะเป็นประตูดูทุกสิ่ง
- ความสุขมีค่าเมื่อแบ่งปัน
- จิตสงบนิ่งทุกสิ่งก็ปรากฏให้เห็น
- สุข ทุกข์เป็นจริง คือสมมติสิ่งจะ สุข ทุกข์เป็นสมมติคือปรมาตม์สิ่งจะ
- ปิติเป็นประสบการณ์ในการเข้าถึงสภาวะของสิ่งจะ โดยผ่านสัมปชัญญะ
- รู้เวทนา สุข ทุกข์ มีอยู่ แต่ไม่ให้อยู่ในใจ
- ถ้าจุดหมายของชีวิตคือการปราศจากจุดหมาย ทุกขณะก็มีความหมาย
- สุขเมื่อหยุดแสวงหาสุข
- พรำบ่นคือการปรุงแต่งเวทนา
- อะไรบางอย่าง และความไม่มีอะไร เป็นสิ่งเดียวกัน
- ความสำเร็จอยู่ที่จุดหมาย จุดหมายอยู่ที่ปัจจุบันขณะ เราจึงประสบความล้มเหลว ความสำเร็จตลอดเวลา
- ทำชีวิตให้เป็นปกติ
- การภาวนาเท่านั้นที่ทำให้เราอยู่ในโลกแห่งความจริง สัมปชัญญะ
- ความกลัวที่น่ากลัวที่สุด คือความคิดของเราเอง
- ทุกขณะปัจจุบัน คือการเริ่มต้น มีสติทุกขณะจิต
- เฝ้าดูด้วยสติ สัมปชัญญะ ผู้สังเกตกับสิ่งที่ถูกสังเกต รวมเป็นหนึ่งเดียว
- โดยการไม่ทำอะไร ทุกสิ่งก็จะสำเร็จโดยธรรมชาติ
- สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถิ่อมมัน

**กล่องที่ 20**

- ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเสียงสะท้อนของความว่าง
- อยู่กับความว่างคือการอยู่กับความจริง
- พูดมากทำให้ออกห่างจากความจริง พ้นภาษา
- เราเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ทุกสิ่งสัมพันธ์กัน
- ไม่มีจิตของกู หรือของมีง มีแต่จิตที่ว่างเปล่า ไม่มีถูกผิด จิตเต็มแท้
- จะใช่ก็ใช่ จะไม่ใช่ก็ไม่ใช่ ไม่มาไม่ไป ดุจดั่งความว่างเปล่า
- มองทุกสิ่งด้วยจิตเมตตา

8. ธรรมชาติไม่เคยเปลี่ยน เพราะการเปลี่ยนแปลงคือธรรมชาติ รวมทั้งจิตใจ
9. เห็นจึงว่าง ว่างจึงเป็น...จิต
10. นิ่งจากทุกสิ่งคือว่าง กลายเป็นทุกอย่าง
11. พื้นที่ว่างคือลมหายใจของศิลปะ ความว่างคือลมหายใจของสรรพสิ่ง
12. เข้าใจความจริง จึงปราศจากอุปทานในสุข ทุกข์
13. เห็นความว่างจากภายนอกสู่ภายใน
14. เห็นลึกแต่ว่างเห็น หยุดคิดปรุงแต่ง
15. เงียบเป็นทั้งคำตอบและคำถาม
16. ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุ ความคิด "เราทำได้" เป็นเหตุแห่งความสำเร็จ
17. คำถามที่ซับซ้อนมักจะมีคำตอบอยู่ในสิ่งง่าย ธรรมดาๆ
18. เมื่อหยุดค้นหาทุกสิ่ง นั่นคือความนิ่งและความว่าง
19. ทุกขณะคือการภาวนา เห็นภายในกาย เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม
20. เห็นจึงว่าง ว่างจึงเห็น
21. โลกคือความคิด ความคิดคือโรค
22. วิถีชีวิตประจำวันคือการปฏิบัติธรรม
23. โลกได้ โกรธได้ หลงได้ แต่ไม่ยึดมั่น ตัวกู ของกู
24. โกรธแก้ปัญหาไม่ได้
25. โยนิโสมนสิการ ทำให้คนเป็นนายของความคิด
26. ทุกข์เกิดเพราะอวิชชา แท้จริงแล้วไม่มีทุกข์ มีแต่ความยึดมั่น
27. เคารพตัวเองเท่ากับเคารพผู้อื่น เคารพผู้อื่นเท่ากับเคารพตัวเอง
28. การไม่การแสดง ก็คือการแสดง อยู่ที่ผู้ดู
29. นิ่งสงบ จึงเห็นการเคลื่อนไหว
30. จิตใจเป็นผู้สร้างตัวของมันเอง สร้างสุขในทุกข์ สร้างทุกข์ในสุข
31. อุบถขา เห็นความไม่เที่ยงในทุกสิ่ง สร้างสมดุส
32. ยึดมั่นความไม่ยึดมั่น ปล่อยาวความยึดมั่นในความไม่ยึดมั่น
33. เหตุผล เขาวปัญญา ไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ ต้องภาวนามายปัญญา ความจริงเชิงประจักษ์
34. ทุกสิ่งคือหนึ่งเดียว ความไม่มีหมายถึงความไม่มีสิ่งใดด้วยตัวมันเอง
35. ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่มีความบังเอิญ มีแต่ความไม่เข้าใจ

#### กล่องที่ 21

1. เห็นจึงว่าง ว่างจึงเห็น เห็นความยึดมั่น ว่างจากความยึดมั่น
2. เหตุแห่งทุกข์ ยึดมั่นตัวกู ของกู
3. จิตว่างสติระลึกรู้ตามความจริง อย่างที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราต้องการ
4. หยุดพูดถึงความผิดของผู้อื่น
5. อภัย ว่างในความคิดก่อน
6. สติอยู่กับปัจจุบันขณะ กำหนดรู้กาย วาจา ใจ ในข้อเท็จจริง
7. ความว่างเปล่า ปราศจากการยึดมั่น จึงรวมเป็นหนึ่ง ความเหงาเกิดจากความยึดมั่น จึงแบ่งแยก
8. ธรรมะมีหนึ่งเดียว เหลี่ยมมุมอยู่ที่คนมอง
9. สติกำหนดรู้ความเป็นจริงอย่างที่เป็น
10. ทุกคนเป็นคนสำคัญ รวมทั้งตัวเราด้วย
11. แร้งสันสะเทือน คลื่นเสียงมีอยู่ในทุกสิ่ง จิตเป็นทั้งเครื่องรับและส่ง
12. การไม่กระทำ ก็คือการกระทำ อยู่ที่เจตนาว่าไม่ทำด้วยต้นเหตุหรือปัญญา
13. เมื่อจิตเห็นจิต ก็ไม่มีจิต ไม่มีสรรพสิ่ง
14. จัดวางทุกอย่างในหือของเขาด้วยความเคารพ
15. สติก็คือจิต ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง
16. จิตปรุงแต่ง สมมติสังขจะ จิตปราศจากปรุงแต่ง ปรมาตตสังขจะ
17. ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นทุกขณะ เพียงเปิดใจก็จะเห็นในทุกสิ่ง
18. ปัญญาคือความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติ
19. ทุกสิ่งเป็นปาฏิหาริย์ ที่ปราศจากปาฏิหาริย์
20. ทุกสิ่งมหัศจรรย์

21. เวทนาเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามธรรมชาติ การยึดมั่นคือตัวตน
22. รักษาสิ่งจะ สัจจะ จะรักษาคุณ
23. การคาดหวัง ทำให้เกิดการยึดมั่น
24. ธรรมะคือกฎธรรมชาติเปิดเผยอยู่ในทุกสิ่ง จะเห็นได้ต้องเปิดเผยจิตเรา
25. หันอารมณ์เมื่อหยุดเคลื่อนไหวกาย ใจ
26. ความจริงมีหลายระดับ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน
27. ทุกสิ่งคือพลังงานรวมทั้งจิตวิญญาณ
28. บารมีมีเพราะให้ เห็นจริง เมื่อไม่เห็นตน
29. ชอบคุณทุกสิ่งคือความมหัศจรรย์ที่ปราศจากปาฏิหาริย์
30. เมื่อไม่ยึดมั่น ให้ก็คือรับ
31. รับรู้และปล่อยวาง
32. พัฒนาตัวเอง เท่ากับพัฒนาสังคม
33. ล้วมไม่ล้างถามหาแต่พระนิพพาน
34. การกระทำในปัจจุบันขณะ มีผลกระทบต่ออดีตและอนาคต
35. หน้าที่อยู่กับปัจจุบันขณะ

#### กล่องที่ 22

1. อวิชชาคือความไม่รู้ ทำให้จิตยึดมั่น
2. ทุกสิ่งคือสังขธรรม รวมทั้งความจริงและความไม่จริง
3. จิตเต็มแต่รวมเป็นศูนย์ ไม่มีหนึ่ง ไม่มีสอง ไม่ห่างหาย ไม่ปรากฏ
4. ไม่มีขัดแย้ง เมื่อยอมรับความขัดแย้ง
5. เมตตาเป็นผล เห็นธรรมเป็นเหตุ
6. ขณะเป็นต้นเริ่มต้นที่เข้าใจตน
7. เห็นความว่างในทุกสิ่ง ไม่ยึดมั่นแม้ในความกรุณา
8. คำตอบอยู่ในคำถาม เมื่อหยุดถาม
9. เพียงเฝ้าดู อุเบกขา ปล่อยาว
10. ไม่มีอะไรเข้า ไม่มีอะไรออก
11. ไม่เพียงรู้จิตตน ดำรงตนในธรรมารมณ์
12. รับผิดชอบหน้าที่ ไม่แสวงหา
13. ทุกสิ่งและทุกขณะคือปาฏิหาริย์
14. จากความว่างสู่ความว่าง ทุกขณะ ทุกสิ่ง
15. อยากละ ทุกอย่าง
16. ทุกสิ่งคือรหัส เมื่อจิตว่าง
17. มีตัวตนก็มีสุข มีทุกข์ ไร้ตัวตนก็ไร้สุข ไร้ทุกข์
18. ทุกขณะเปลี่ยนแปลง ไม่นั่นอน ไม่ยึดมั่นทุกสิ่ง
19. จิตเต็มแต่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ที่เปลี่ยนแปลงคือความคิดปรุงแต่ง
20. สุข ทุกข์ก็คือสมมติ
21. สติคือจุดเริ่มต้นของการรับรู้ การมีอยู่ในความไม่มีอยู่
22. ความจริงก็คือสิ่งสมมติ เพียงเฝ้าดู
23. การรับรู้ความจริงเป็นเรื่องเฉพาะตัว เพราะรวมความไม่จริงของแต่ละคน
24. จิตเรียนรู้ความเหงา เพื่อเข้าใจความว่าง
25. ความสับสนและความซับซ้อนคือการแสดงออกของความเรียบง่าย
26. ไม่ว่าจะสุข ทุกข์มันก็จะผ่านไป ไม่ว่าจะอดีต ปัจจุบัน อนาคต มันก็จะผ่านไป
27. หนทางแห่งการเรียนรู้ เพื่อหยุดที่จะเรียนรู้
28. ปราศจากผู้รับรู้ก็ไม่มีสิ่งที่รับรู้ ปราศจากสิ่งที่ถูกรับรู้ก็ไม่มีผู้รับรู้
29. ปราศจากความกลัวต่ออุปสรรคทุกสิ่ง
30. ความตายอยู่ในการดำรงชีวิตทุกขณะ
31. เมื่อมีความรัก ทำไม่ต้องเกลียดชังสิ่งที่เห็นต่างความรัก
32. ปัจจุบันขณะผ่านไปและยังมาไม่ถึง เชื่อมความว่างเปล่ากับการรับรู้
33. ทุกขณะสมบูรณ์
34. เมื่อเห็นตัวตนก็จะไม่มีตัวตน อดีต ปัจจุบัน อนาคตก็ไม่มี

35. คินสูจิตเต็มแท้ ไม่เกิด ไม่ตาย

#### กล่องที่ 23

1. ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นตลอดเวลา รับรู้ได้ด้วยสติ
2. หยุดคิดปรุงแต่ง ยอมรับสภาวะตามความเป็นจริง
3. จิตคินสูธรรมชาติ ทุกดวงจิตผูกพัน
4. ตระหนักรู้ตามความเป็นจริง ด้วยการกำหนดรู้สภาวะจิตในปัจจุบันขณะ
5. เมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น
6. อิศระมีอยู่ในขณะนี้ ที่นี่ เดียวนี้ ภาวนา
7. ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ไม่หวังผล แหงศูนย์
8. ภาวนาเป็นการคินสูธรรมชาติ
9. เรากำหนดโชคชะตากรรม ด้วยการกระทำในปัจจุบัน
10. ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นเมื่อใจเปิดรับ ทั้งสุข ทุกข์ ดี เลว ชอบ ชัง
11. เมตตาเมื่อเราเข้าใจ เหตุปัจจัยตามความเป็นจริง
12. วิปัสสนาคือความรู้อันตระหนักถึงความไม่มีตัวตนผ่านสัมปชัญญะ
13. นิ่งปราศจากเป้าหมาย แค่อยู่นี้
14. โดยพื้นฐาน ชีวิตคือการภาวนา
15. ปราศจากจุดอ้างอิง
16. สติระลึกรู้ สมาธิตั้งมั่น ปัญญาเห็นความเป็นจริง
17. ความคิดคือการตีความของสิ่งที่เห็น
18. เห็นลึกแต่ว่างเห็น หยุดคิดปรุงแต่ง
19. ความเชื่อคือการกระทำอย่างหนึ่ง ที่ปราศจากการกระทำ
20. กิเลสคือโทษ ปัญญาในการตรัสรู้
21. อัตตา (น)
22. ภาวนาคือการบ่มเพาะความรัก ให้ปราศจากการยึดมั่น
23. หยุดที่นั่น พังที่นั่น
24. เพราะปัจจุบันไม่มีอยู่จริง มันจึงปรุงแต่งว่ามีอดีต อนาคต
25. หยุดแสวงหา เริ่มที่พอ
26. ดี ชั่ว ก็คือการปรุงแต่งของแต่ละคน
27. เพราะยึดมั่นตัวตน เพาะความคิดปรุงแต่ง
28. ทุกสิ่งเป็นปัจเจกจิต
29. สัจจะมิอยู่ทุกหนแห่ง เมื่อเปิดใจ ก้าวข้ามอคติ
30. รักษาสิ่งจะ สัจจะ จะรักษาเรา
31. เราไม่รู้เพราะเราไม่เปิดใจที่จะรับรู้
32. จิตเต็มแต่รวมเป็นหนึ่ง ไม่มีของเรา ของเขา
33. กำหนดลมหายใจเข้า ออก สติอยู่กับปัจจุบันขณะ
34. ปาฏิหาริย์มีอยู่ในสิ่งที่ไม่ปาฏิหาริย์ ไม่ว่าจะจิตเปิดหรือปิด
35. ทุกข์ทุกจินตนาการมาจากความทรงจำและความคิดปรุงแต่ง

#### กล่องที่ 24

1. ความรักคือการให้และให้อภัย
2. หิวอยู่ที่กาย อิ่มอยู่ที่ใจ
3. จิตเต็มแต่โปร่งใสทุกขณะ ที่ขุนมัวคือความคิดปรุงแต่ง
4. ไม่มีให้ ไม่มีละ ดำเนินชีวิตตามธรรมชาติ
5. ให้เพื่อให้ ไม่หวัง
6. เมื่อเข้าใจสมมติ จึงปล่อยวางการยึดมั่น
7. ไม่หวัง จึงสมหวังทุกสิ่ง
8. ท่านจะแบ่งปันเพียงสิ่งที่ท่านมีเท่านั้น
9. ว่างก็นอน หิวก็กิน ไม่มีจิตตนหรือคนอื่น
10. เป็นการยากที่จะหาคนเข้าใจเรา ง่ายกว่าที่เราเข้าใจคนอื่น
11. แท้จริงแล้วเราทุกคนต้องการคนรับฟังและเข้าใจ

12. ปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุดคือปฏิบัติธรรม
13. ทำคือกรรม คือธรรม
14. ความรักเป็นของขวัญที่ให้เปล่า
15. ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กันตลอดเวลาเพียงเปลี่ยนสถานะ
16. ทุกสิ่งคือจิต จิตเป็นทุกสิ่ง
17. สุขที่แท้มีอยู่ในปัจจุบันขณะ
18. อดีต ปัจจุบัน อนาคตมีอยู่เพราะมีประสบการณ์เข้ามาคั้น
19. ดำเนินชีวิตโดยปราศจากเส้นแบ่ง
20. การยอมรับว่าทุกสิ่งสำคัญทุกขณะคือการฝึกจิต
21. สุขที่แท้จริงคือความสงบ ในความสงบไม่มีทั้งสุขและทุกข์
22. ความปรารถนาทำให้เกิดการยึดมั่น
23. การปฏิเสธสร้างความตึงเครียด การยอมรับสร้างความผ่อนคลาย
24. เมื่อท่านสงบเงียบก็จะพบคลื่นพลังงานมหาศาลอยู่ทั่วไปรวมทั้งในตัวเอง
25. ทุกข์มีอยู่ ปัจจุบันมีอยู่ เมื่อเรายึดมั่นตัวกู ของกู
26. พื้นฐานความเมตตาคือการยอมรับว่าผู้คนมีข้อบกพร่องและอ่อนแอ
27. เมื่อใดที่ไม่มีเมตตา พลังงานก็จะเปลี่ยนเป็นความเมตตา
28. ตาเห็นสี แต่ไม่เห็นรูปทรง ใจที่ว่างเปล่าเห็นทุกสิ่ง
29. ระหว่างศูนย์กับหนึ่งเป็นสิ่งเดียวกัน
30. จิตรับรู้แยกแยะ กายเป็นตัวตน คิดปรุงแต่งกายเป็นอารมณ์
31. ทุกสิ่งเกิดตามเหตุปัจจัย
32. วิริยะ วิริยะ วิริยะ
33. ไม่มีเรื่องยาก เรื่องง่าย เมื่อทำด้วยจิตว่าง
34. เงินทำให้รู้สึกมั่นคง แต่ความมั่นคงที่แท้กลับไม่อยู่ที่เงิน
35. สุกก็รู้ว่ามีไม่เที่ยง ทุกข์ก็รู้ว่ามีไม่เที่ยง

#### กล่องที่ 25

1. สัจจะก้าวพ้นถ้อยคำ
2. สุข ทุกข์ชั่วขณะ
3. ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดกับทุกสิ่ง ทุกขณะ
4. รู้ได้เฉพาะตนเองว่าไม่มีตนเอง
5. สันติปราศจากศาสนา
6. สุข ทุกข์มีเมื่อตัวตนมี
7. ความเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง จะเยียวยาทุกสิ่ง
8. ปราศจากธรรมชาติ เงินไม่มีค่า
9. ภายนอกตรงมออย่างไรก็ไร้ค่า ถ้าปราศจากความงามภายในใจ
10. ธรรมชาติปราศจากเอเชีย ยุโรป คนขาว คน
11. มิตรภาพ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ปราศจากความกังวล ความคาดหวัง
12. เห็นเหตุแห่งความเป็นไป จะเข้าใจและมีเมตตา
13. อย่าเชื่อก็คือความเชื่ออย่างหนึ่ง
14. ตระหนักรู้ปัจจุบันขณะ อดีต อนาคตเป็นเพียงความคิดปรุงแต่ง
15. ไม่เกิด ไม่ดับ มีแต่การเปลี่ยนรูปพลังงาน
16. จิตหยุดคิด เมื่อสติอยู่กับปัจจุบันขณะ
17. ปราศจากความขัดแย้ง ปราศจากความสมดุส
18. ข้างนอก ข้างใน ความจริงเดียวกัน
19. เห็นผิดในลูก เห็นถูกในผิด เมื่อนั้นจะเห็นความจริง
20. ไม่มีอะไรเป็นของเรา แม้แต่ตัวเราเอง
21. ไม่มีความสมบูรณ์แบบ
22. พอคือดี
23. ความตายก็เหมือนการนอนหลับแต่ไม่ตื่น
24. ปัญญาคือการกระทำ ไม่ใช่ความรู้
25. จุดหมายอยู่ในปัจจุบันขณะ

- ถ้าไม่ยึดติด การไม่มีทางก็คือทาง
- มนุษย์ที่แท้ ไร้บุคคลิก
- การตอบสนองไร้บุคคลิก ส่วนปฏิภิกิริยาเป็นการยึดติด
- ขณะปัจจุบัน สติอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม
- ให้โดยไม่มีหวัง
- กลายเป็นคนใหม่เพราะทัศนคติที่ต่างไปจากเดิม ด้วยความเมตตา
- ไม่ตัดสินผู้อื่น
- ร่างกายต้องการอาหารอันใด จิตวิญญาณก็ต้องการความรักฉนั้นนั้น
- เคารพสรรพสิ่ง ล้วนเป็นอย่างที่เป็นอยู่
- ความเมตตาอาหาร ที่ไร้เงื่อนไข ไร้ทิศทาง รักษาโลก

**กล่องที่ 26**

- การมีสติคือการจ่ายค่าการมีชีวิตบนโลก
- ความจริงคือความฝัน
- ขอโทษ
- จุดหมายคือที่นี่
- เฝ้าดูกาย เวทนา จิต ธรรม เกิดดับ ตลอดเวลา
- ความจริงเป็นสิ่งอธิบายไม่ได้ และนี่คือคำอธิบายหรือความจริง
- แพ้ชนะไม่มี เมื่อละทิ้งความยึดมั่นตัวตน
- เอียงหูฟังอาจจะไม่เข้าใจ ถ้าขาดสติและไม่เปิดใจ
- อยู่ที่เจตนา
- ความคิด ภาษาไม่ใช่ความจริงเชิงประจักษ์
- ชีวิตไม่ใช่การแข่งขัน แต่เป็นการหลวมดุล
- ถ้าพรุ่งนี้ไม่มีกาย ก็ยังมีจิต
- ปราศจากกาม ความรักว่าง
- มันเป็นเช่นนั้นเอง
- เจตนาทำให้เกิดกรรม ปราศจากการยึดมั่น ปราศจากเจตนา
- รู้ว่าไร้สติ ก็คือสติ ทุกกิจกรรม ทุกขณะรู้ว่า....
- จิตสูจิต สู้สิ่งจะ ก้าวพ้นความคิดและถ้อยคำ
- รักบริสุทธิ์ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน
- ชีวิตประกอบด้วยทำลิขิต สภาพแวดล้อม ตัวเรา
- เหนือโลก ปราศจากกาม
- การตระหนักรู้ถึงการไม่มีตัวตนคือเกราะป้องกันทุกสิ่ง
- เมื่อเรามีประสบการณ์กับความจริง การหาข้อผิดพลาดของผู้อื่นก็จะหายไป
- ทุกเหตุผล เป็นความจริงสมมติ ปรมาตตลสิ่งจะ นอกเหตุ เหนือผล
- วางเหตุผล
- สุขที่แท้คือความสงบ ความสงบที่แท้ ไม่มี สุข ทุกข์
- ว่าง ตัวตน
- อวิชชา ความไม่รู้ ทำให้เกิดตัวตน
- ปล่อยวางการปล่อยวาง
- ปล่อยวางความว่าง
- ผู้เฝ้าสังเกตและสิ่งที่ถูกสังเกตรวมเป็นหนึ่ง ไม่มีคำถาม ไม่มีคำตอบ
- เมื่อเข้าใจสิ่งจะ ความยึดมั่นตัวตน เลือนหายไป
- คำพูดทำให้เกิดสังขาร ประแต่ง
- ทุกสิ่งเป็นวิถีธรรมชาติ เพียงเฝ้าดู
- ความจริงอธิบายไม่ได้ เป็นประสบการณ์เชิงประจักษ์
- ความไม่เห็นแก่ตัว เป็นผลมาจากการรู้จักตัวเอง

**กล่องที่ 27**

- ปัญญาญาณ
- นั่งสงบ เงียบ ฟัง เฝ้าดู สมหายใจ

- ปาฏิหาริย์เกิดทุกขณะ จะเห็นหรือไม่อยู่ที่ใจเรา
- เมื่อใดที่ท่านรัก ความกลัวจะหายไป
- เมื่อเริ่มไม่เห็นตัวเอง ก็เริ่มที่จะรู้จักตัวเอง
- การเลือกที่ไม่ทำ ก็คือการกระทำอย่างหนึ่ง
- ทุกข์ทุกทุกข์ กาย ใจ จะผ่านไป เมื่อปราศจากการยึดมั่น
- เฝ้าดู กายใจ ตระหนักรู้ตามความเป็นจริง วันหนึ่งก็ปล่อยวาง
- วินัยคือการทำให้ความขี้เกียจกับความขยันเป็นสิ่งเดียวกัน
- โลกภายใน
- ไม่เห็นคุณค่า ใช่ว่าไม่มีค่า
- เมื่อไรตัวตน ก็ไร้กาลเวลา
- ปัจจุบันขณะ อนัตตา
- รู้แล้วก็วาง มันเป็นเช่นนั้นเอง
- ไม่ให้ ไม่รับ เป็นไปตามวิถีธรรมชาติ
- เมื่อหมดคำถามก็ไม่ต้องหาคำตอบ
- ไม่มีอะไรที่มีอะไร ว่างเปล่าไร้แก่นสาร
- ความสมบูรณ์คือการยอมรับความไม่สมบูรณ์
- เหนือพันทวีลักษณ์
- อ่อนน้อมถ่อมตน เคารพผู้อื่น
- คิดจิตสับสน ไม่นินดี ไม่นินร้าย
- ฟังก็คือพูด
- สิ่งไร้ประโยชน์ก็มีประโยชน์ เมื่อจิตสะอาด สว่าง สงบ
- ทำไม ทำไม ไม่ ทำไม
- ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่การบังเอิญ
- รักษาสัจจะ สัจจะจะรักษาคุณ
- ความคิดที่ติดอยู่กับอารมณ์เรียกว่ากิเลส ความคิดที่ปลดปล่อยการยึดมั่นในอารมณ์เรียกว่าโพธิ์
- ความเบิกบานทุกขณะคือความสำเร็จ
- ทุกคนชั้นศรัทธาในสิ่งจรรวม
- เคารพตัวเองเท่ากับเคารพผู้อื่น
- สมหายใจ เสียงกระซิบแห่งสิ่งจรรวม
- ถ้ามีมากกว่า น้อยกว่า แสดงว่ายังคาจดหวัง
- การเรียนรู้เป็นเรื่องของคนที่รู้จักถ่อมตน
- เมื่อเห็นความสวยงามในความธรรมดา เท่ากับเห็นพระพุทเจ้าในใจ
- การถือสารมี เมื่อมีตัวตน

**กล่องที่ 28**

- ทุกชีวิตมีคุณค่าเฉพาะ ทั้งเหมือนและแตกต่าง
- หนาว ร้อน สุข ทุกข์ เกิดดับ ทุกขณะปัจจุบัน กำหนดรู้
- ขอโทษเมื่อรู้ว่าผิด จิตอิสระ
- ความกลัวคือความไม่รู้
- คิดโดยปราศจากความคิด
- ยึดมั่นตัวตนเป็นทุกข์
- แต่ละคนทำตามหน้าที่ ตามวิถีธรรมชาติ
- ความจริงคือความคิดของแต่ละคน สิ่งจะเหมือนกับความคิด
- เมื่อยึดมั่น ศีลธรรมกลายเป็นอาหารของอัตตา
- คุณคือครูของตน
- ทุกวันนี้คือวันพระ
- ตื่น! สุข ทุกข์ ไม่ยึดมั่น
- ก้าวพ้นถ้อยคำ ได้ยินเมื่อปราศจากอคติ
- การสื่อสารด้วยใจคือหัวใจของศิลปิน
- ทุกสิ่งอยู่ที่ใจ เกิดดับ
- ทุกสิ่งมีคุณค่า ไม่ว่าคุณจะได้เห็นคุณค่าหรือไม่

- ชีวิตคือการเรียนรู้ชีวิต กาย ใจ จิตวิญญาณเป็นรูปพลังงาน
- ว่างจึงเห็น นิ่งจึงรับรู้การเคลื่อนไหว
- อภัยคือปล่อยวางการยึดมั่น
- เมตตาเป็นพลังงานบริสุทธิ์ ไม่บวก ไม่ลบ
- กำหนดรู้ว่างว่างไม่ได้ เฝ้าดูลมหายใจเข้า ออก
- การอดอาหารช่วยปรับสมดุล
- ข้อสัดยกับความรู้สึกภายในตน จุดเริ่มต้นสิ่งจะ
- ไม่เข้า ไม่ออก ไม่มา ไม่ไป จิตเดิมแท้ว่างเปล่า
- เวลาเดินด้วยกิเลสของแต่ละคน
- จิตบริสุทธิ์ สติระลึกรู้ปัจจุบันขณะ
- พลังจิต ไม่บวก ไม่ลบ สุข ทุกข์ อยู่ที่เจตนา
- เข้า-ออก กิน-ขี้ ให้-รับ วิถีธรรมชาติ
- ป่วยเป็นการปรับสมดุลธรรมชาติ
- นิพพานอยู่เหนือความคิด
- ความรัก ความเมตตา น้ำเลี้ยงชีวิต
- ที่สุดแห่งรักคือความเมตตา
- สิ่งจะคือความจริง ความดี ความงาม และความไม่จริง ไม่ได้ ไม่งาม
- รอยยิ้ม ไม่เสียเวลาเปล่า ถ้ามีสติกับความว่างเปล่า
- นงมีความสุข โดยที่ไม่รู้จักความสุข

**กล่องที่ 29**

- กรรมอยู่ที่เจตนา
- จิตเดิมแท้ไม่บวก ไม่ลบ สัมผัสไม่ได้
- ชีวิตมีวิถีของตนเอง อยู่กับปัจจุบันขณะ
- ปัจจุบันไม่มีอยู่ เมื่อใจไม่อยู่ในปัจจุบัน
- ทั้งปวงเป็นชาติหนึ่ง ใจไปมาไม่ถึงก่อน ทั้งสองอยู่ที่ปัจจุบันขณะ
- ทุกขณะคือวิปัสสนา
- เมื่อจิตปราศจากการปรุงแต่ง ไม่สุข ไม่ทุกข์
- ทุกสิ่งมีสองด้าน ดั่งสติ
- สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม เมตตา
- สิ่งจะอยู่เหนือความจริงของแต่ละคน
- การใช้อำนาจที่ขาดเมตตาเหมือนกับแก้ปัญหาที่ขาดปัญญา
- จิตควรมีอุเบกขาตลอดเวลา
- เมื่อจิตฟังชาน เฝ้าดูลมหายใจ
- มาคนเดียว ไปคนเดียว เอาอะไรไปไม่ได้เลย
- จิตหยาบ จิตละเอียดก็จิตเดียวกัน เห็นจิตในจิต ด้วยสติ
- ทุกอย่างมีเวลาสัมพันธ์ของตัวเอง ปังจัดตั้ง
- ทุกคนมีสัมพันธ์กับสิ่งจะต่างกันในแบบของตัวเอง ปังจัดตั้ง
- ความรัก ความเมตตา ก็คือกิเลส เมื่อยึดมั่น
- สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ เราคือความเชื่อ
- ให้เพื่อให้ ไม่หวังแม้แต่ความสุขใจ
- ชีวิตกับความตายไม่ใช่ของสองสิ่ง แต่เป็นสิ่งเดียวกัน
- ในสิ่งธรรม ไม่มีศาสนา
- มีสติรู้ตัว หัวพร้อมทุกขณะ นั่นคือจิตปกติ
- เรื่องไร้สาระ จะมีสาระ เมื่อมีสติ
- ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เหตุบังเอิญ เพียงแต่บางสิ่งเราไม่รู้
- พรุ่งนี้ไม่มีอยู่จริง มันไม่เคยมาถึง มีแต่ขณะปัจจุบัน
- เจตนากำหนดกรรม
- เมื่อเข้าใจปัจจุบันขณะคือการเปลี่ยนแปลง แล้วจะพบความมหัศจรรย์ในทุกสิ่ง
- สังขารจะหยุดปรุงแต่งเมื่อเห็นอนิจจัง
- อุเบกขานี่ว่าใจเงียบสงบ หรือวันวาย

- รูปคือความว่าง
- อุเบกขา สังขารหยุดปรุงแต่ง
- เห็นภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ตระหนักรู้อนิจจัง
- สิ่งจะมีหนึ่งเดียว ทั้งเป็นและไม่เป็น ทั้งเห็นและไม่เห็น
- ความเชื่อมากไป จิตจะปิดรับการเรียนรู้ตามความเป็นจริง

**กล่องที่ 30**

- เฝ้าดูอย่างที่มีนเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราต้องการให้เป็น
- รู้ใจแล้วคือรู้ธรรมทั้งหมด
- เอาใจเข้ามาใส่ใจเรา
- ไม่อย่ากไม่ ไม่อย่ากอยาก สุข ทุกข์ก็ไม่ทุกข์ ไม่สุข
- อุเบกขาต่อเวทนาทุกอย่าง
- ฝันคือความจริงคือฝัน สมมติสิ่งจะ
- เพราะเราทุกคนเป็นหนึ่ง
- ฝึกจิตคือการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ
- สงบเมื่อเข้าใจความไม่สงบ
- สัมประสิทธิ์ แก่นของทุกสิ่งคือสุญญากาศ
- การตระหนักรู้คือพลังที่ซ่อนอยู่ในปัจจุบันขณะ
- เสียงพูดที่ปราศจากถ้อยคำ จิตสูจิต
- ทุกสิ่งสำคัญและไม่สำคัญ ขึ้นอยู่ว่าเราต้องการหรือไม่
- ที่เคยอยู่ เป็นที่ที่ไม่เคยอยู่ และที่ไม่เคยอยู่ก็เป็นที่เคยอยู่
- โลกเป็นอย่างไรที่เราเป็น
- ความว่างคือทุกสิ่ง
- ค้นพบตัวเอง ค้นพบการเปลี่ยนแปลง ค้นพบความว่าง
- ดูลมหายใจคือการครองสติ
- ความจริงประจักษ์อยู่นอกเหนือความคิด
- วางความคาดหวังอยู่กับปัจจุบันขณะ
- จุดกำเนิดว่างเปล่าปราศจากตัวตน
- ที่เห็น เป็นอยู่ คือสมมติ ปัจจุบันขณะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- เห็นอนิจจังในทุกสิ่ง
- ปาฏิหาริย์ทุกปัจจุบันขณะ
- ทุกกิจกรรมที่ทำให้เข้าใจถึงความอนิจจังเป็นการปฏิบัติธรรม
- ไม่ตัดสินเพียงเพราะไม่ถูกจริตเรา
- อุเบกขาต่อร่างกาย ความคิด ความรู้สึก
- เมตตาทำ ไม่ใช่คำ
- เราคือการตระหนักรู้ความเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่ง
- ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่มีเหตุบังเอิญ
- ทุกวัน ทุกขณะ เปลี่ยนแปลง
- ออกกำลังบริหารกาย ทำสมาธิบริหารใจ
- ความเจ็บไม่มียอยู่ ถ้าใจไม่หยุดคิดปรุงแต่ง
- ปัจจุบันขณะ สภาวะไม่เกิดไม่ตาย มีอยู่ก่อนเกิดหลังตาย
- สุขทุกข์ ถูกผิด ดีเลว เป็นสิ่งเดียวกัน อยู่ที่มุมมอง

**กล่องที่ 31**

- ความคิดคือความจริงอย่างหนึ่งที่เราคิดว่ามันไม่ใช่ความจริง
- ในการดับทุกข์ ประสบการณ์ตรงสำคัญกว่าจินตนาการและความรู้
- ความจริงคือข้อมูลภายนอกบวกทัศนคติแต่ละคน สังกรรมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหนือพันกาลเวลา
- คนควรรักษาสิ่งจะ แต่จิตเมตตาควรมาก่อนสิ่งจะ
- ทุกสิ่งคือความจริงสัมพัทธ์ การไม่ยอมรับความจริงก็เป็นความจริงของบางคน
- สติรู้ปัจจุบันขณะ อุเบกขา หยุดคิดปรุงแต่ง
- เวลาและความเจ็บเป็นคำสอนที่ดีที่สุด



8. ทำตามหน้าที่ตามวิถีธรรมชาติ ไม่ใช่ไม่แล้ว
9. เวลาเดินด้วยกิเลสของแต่ละคน ถ้าหมดกิเลสเวลาก็หยุดเดิน
10. จิตจะว่าง จะอิสระได้ เพราะอยู่ในปัจจุบันขณะ
11. มีสติกับสิ่งที่กระทำอยู่นั้นคือการเดินระบำ ดังมีเสื่อกับดอกไม้ม
12. ทุกสิ่งคือจิต
13. ชีวิตคือรูปทรงของพลังงาน
14. ขอขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือเลว
15. จิตว่างไร้สภาวะ สุข ทุกข์
16. อุปทานยึดมั่นในสมมติสิ่งจะ เหตุแห่งทุกข์
17. การต่อสู้กับอารมณ์ด้านลบ มีแต่เติมเชื้อให้มัน ยอมรับแล้วปล่อยไป
18. หาตัวเองให้พบก่อน แล้วคุณก็จะพบอันด้วย
19. มัธยัสถ์ เมตตา สันโดษ หลักการดำเนินชีวิต
20. เจตนาในการมีชีวิตเพื่ออะไร จะกำหนดวิถีการดำเนินชีวิต
21. ชีวิตเป็นไปตามวิถีธรรมชาติ อยู่กับปัจจุบันขณะ
22. เรียนรู้ภายใน ภายนอก รวมเป็นหนึ่ง
23. เวลาเพราะสติมี ปัจจุบันขณะ ไม่มาก ไม่น้อย
24. สิ่งที่สูงลิ่วเสียไป เป็นเพียงความยึดมั่น
25. เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งจะเห็นเราอยู่ในทุกสิ่ง
26. ชีวิตคือปัจจุบันขณะ ปัจจุบันขณะมีอยู่ในสติ
27. จิตที่ไร้จิต ก้าวพ้นถ้อยคำและความคิด
28. สติทำให้ประสบการณ์มีคุณค่า ประสบการณ์ที่มีค่าทำให้เวลาของคุณค่า
29. รักอย่างที่สุด เมตตา กรุณา
30. สอนด้วยท่าที่เกิดจากจิตเมตตา มีใช้ค่า
31. รวยเมื่อรู้สึกพอใจ สิ่งที่มี ที่เป็น
32. สิ่งที่ไม่เคยเกิด ไม่เคยตาย ตัวตนที่แท้จริง
33. เมื่อกายใจรวมเป็นหนึ่ง เมื่อนั้นมันจะเป็นอิสระต่อกัน
34. ข้อยกเว้นคือส่วนที่เป็นความคิดสร้างสรรค์
35. ทุกขณะแห่งชีวิต จิตว่าง เพียงหยุดความคิดปรุงแต่ง

#### กล่องที่ 32

1. ทุกอาชีพสุจริตมีคุณค่าเท่ากัน
2. โกรธแล้วไม่ได้อะไรดีขึ้นแล้วจะโกรธทำไม
3. ไม่ตัดสินผู้อื่น
4. เมื่อหิวความโลกก็จะเกิดขึ้นง่าย ใครคนหิวตลอดเวลา
5. ความโง่เขลาคือการไม่รู้จักตัวเอง
6. ธรรมชาติไม่เคยเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงคือธรรมชาติ
7. อยู่ที่ใจ
8. เสรีภาพ
9. เพราะความว่างจึงเกิดประโยชน์
10. ความไม่แน่นอนคือความแน่นอน
11. สติ
12. ปราศจากความงาม ไม่งาม, ดี เลว
13. อายุสั้นลงอีกหนึ่งวัน
14. อากาศเป็นพิษ แต่จิตแจ่มใส
15. การเห็นความจริงของสิ่งนั้น คือจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง
16. อย่าไปฝืนธรรมชาติ
17. สมอง
18. ความนิ่งสงบคือศรัทธา
19. ความรู้ในตนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
20. ระวางความคิด การพูด การกระทำ
21. สัจจะยิ่งใหญ่จนมองไม่เห็น เล็กมากจนรับรู้ไม่ได้

22. การเคารพผู้อื่นเป็นจุดเริ่มความรักที่บริสุทธิ์
23. ฝ่าฝืนปล่อยวาง
24. กังวลไปใย เป็นอิสระจากความรู้
25. ทุกคนมีแสงสว่างในตัวเอง
26. ความมั่นคงที่แท้ คือการประจักษ์ในความว่าง
27. งานที่แท้จริงของมนุษย์ คือการแสวงหาความจริง
28. เคารพโลกส่วนตัวผู้อื่น
29. รอคอยคือส่วนหนึ่งของความสำเร็จ
30. คิดบวก
31. กายป่วย ใจไม่ป่วย
32. ความเจ็บ
33. มาคนเดียว ไปคนเดียว
34. อาหารสำหรับกาย ความรักสำหรับสมอง
35. อดีตแก้ไขไม่ได้ อนาคตยังไม่ถึง ปัจจุบันขณะคือทุกสิ่ง

#### กล่อง 33

1. ไม่มีอะไรสูญ เพราะแท้จริงเป็นศูนย์
2. ทุกสิ่งเริ่มจากศูนย์
3. สติอยู่กับปัจจุบันขณะ กำหนดลมหายใจเข้าออก กับเวทนา จิต ธรรม
4. ทุกเจตนาไม่ว่าจะกระทำหรือไม่คือ กรรม
5. ความหมายของชีวิตคือการทำให้ชีวิตมีความหมาย รักและแบ่งปัน
6. ทุกสิ่งมีคุณค่าในตัวมันเองอย่างที่มีนเป็น
7. ความจริงมีหลายมุมมอง สัจธรรมไม่มีหนึ่ง ไม่มีสอง ไม่ใช่มุมมอง
8. ปัจจุบันขณะ ไร้ซึ่งการมีอยู่และไม่มีอยู่
9. ไม่มีใคร ถ้าไม่มีศิษย์ ไม่มีธรรมชาติ ถ้าไม่มีผู้รับรู้ มีอยู่แต่ไม่รู้ว่ามีอยู่
10. เวทนาทำให้เกิดสัญญา สังขารทำให้เกิดตัวตน
11. อะไรคือจิต
12. ไม่ยึดมั่นตัวตน จะได้ยินสังขาร
13. จิตตื่น รู้จิต อุเบกขา ปล่อยวางจิต
14. เทียงแท้คือความไม่เที่ยงแท้ มีอยู่ในปัจจุบันขณะ
15. เมื่อพบสันติในตน ก็จะพบผู้อื่นในนั้น
16. เมตตามาก่อนความถูกต้อง
17. พง รู้ทัน วางอารมณ์
18. ทุกขณะจิตรู้ความจริงของกฎธรรมชาติ
19. เพียงรู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง ปล่อยวาง
20. ตื่นจากความยึดมั่น
21. ปฏิบัติธรรม มีเพียงผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ จิตกับอารมณ์ (Subjective-Objective)
22. ไม่มีอะไรเป็นของเราแม้แต่ตัวเรา
23. ความคิดคำพูด การกระทำของเธอสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตและโลก
24. อดีต ปัจจุบัน อนาคต ไม่มี เพราะมันเปลี่ยนแปลงทุกขณะ
25. สมมติบัญญัติ จีรงในความไม่จีรัง
26. ดูจิตอาการของจิต แคดู
27. ระลึกถึงการเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ยึดมั่นเป็นทุกข์
28. เมตตาเหนือพันกรรมดี ชั่ว
29. หมั่นรู้มีปล่อยวาง
30. จิตเดิมแท้ ไม่ดี ไม่ชั่ว ดีชั่วขึ้นอยู่กับมนุษย์
31. การสอนที่ดี ทำให้คนที่เรียนไม่รู้สึกรู้สึกว่าถูกสอน เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
32. คิดไปต้องคิดกลับ
33. นอกกรอบคือกรอบธรรมชาติ
34. คำพูดไม่สามารถสื่อสารความจริง ปัจจัตถ์
35. ชีวิตเรียบง่าย อยู่กับปัจจุบันขณะ

Rama IX Art Museum Foundation

ก่อนเกิด - หลังตาย

กลางวัน - กลางคืน

ขาว - ดำ

ถูก - ผิด

ดี - เลว

ตัว - เวิ้ง

เธอ - ฉัน

เกิด - ตาย

มีอยู่ - ไม่มีอยู่

อดีต - อนาคต

โดย

ธรรมชาติ

เป็น

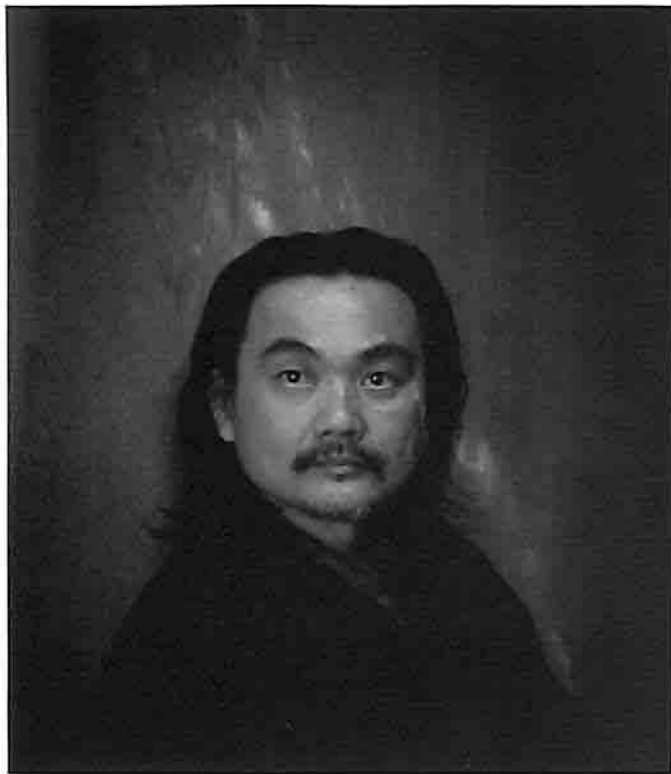
สิ่งเดียวกัน

หยุด

คิดปรุงแต่ง

อยู่กับ

ขณะปัจจุบัน



Portrait by Jim Berry

## After Birth - Before Death

1964	: Born in Lopburi, Thailand			
1968 – 1971	: Attended school at Jareuk-lom Witthaya, Koksamrong , Lopburi.			
1972 – 1974	: Attended boarding school at Samook Christian Withaya, Chonburi.			
	: Interested in God.			
1975 – 1977	: Moved to Bangkok			
	: Attended school at Sritabhut Bumroong, Bangkok.			
1977	: interested in Art.			
1978 – 1981	: Attended College of Fine Arts, Bangkok, Thailand			
1981	: Changed name from "Muangnging Sae Lao" to "Kamin Lertchaiprasert"			
1982-1987	: Attended Silpakorn University, B.F.A. in Print making.			
1982	: Interested in photography			
1983	: Lost my mother from an accident			
1984	: Traveled in Europe			
1987	: Interested in Photographs and Prints. Selected "Out Standing Young Artist of the Year" by the Silpakorn University Art Gallery.			
	: Moved to New York City, U.S.A.			
	: Worked at Photo Shop.			
1988 – 1990	: Worked as a busboy.			
1989 – 1992	: Attended "The Art Student League of New York"			
	: Worked as a printer for other artists.			
	: Broken heart.			
1990	: Interested in eastern philosophy.			
	: Desired to give up being an artist.			
	: First time came back to Thailand.			
	: Became a monk.			
1991	: Second time came back to Thailand.			
	: Solo Exhibition GAW ERY GAW GAI at Bisual Dhamma Gallery, Bangkok and Dialogue Gallery, Bangkok.			
	: Interested in physics.			
1992	: Third Time came back to Thailand.			
	: Solo Exhibition "Niras Thailand" at Dialogue Gallery, Bangkok and Silom Art Space, Bangkok and The Art Gallery of Faculty of Painting and Graphic Art, Silpakorn University, Bangkok and CON-tempus, The Bangkok Fine Arts Center, Queen Sirikit National Convention Center, Bangkok.			
	: Interested in Children Art			
	: Desired to move back from New York to Bangkok, Thailand for good.			
1993	: Solo Exhibition Muangnging Saelao at Dialogue Gallery, Bangkok, The National Gallery, Bangkok, and Faculty of fine Arts, Chiang Mai University, Chiang Mai			
	: Learned how to drive.			
	: Learned how to love again.			
1994	: Solo Exhibition "What's in My Mind" at CON-tempus. The Bangkok Fine Arts Center, Queen Sirikit National Convention Center, Bangkok.	2004 -2005	: Solo Exhibition "Sitting" at Bangkok Art Gallery, Bangkok, Thailand, Valentine Willie Fine Art Gallery, Kula Lumpur, Malaysia, Art U-Room, Tokyo, Japan	
	: Married with "Pawana Lertkhampeesin"			
1995	: Impressed by "U-Palamanee" the Biographical Book about Luang Poh Cha Supattho.	2005	: Collaboration with, Sørfinnset/ the nord land project with Søs sa Jørgensen, Geir Tore Holm and Rirkrit Tiravanija, under the Artistic Interruptions- Art in Nordland project, Gildeskål, Norway	
	: Interested in meditation.			
	: Interested in YOGA.	2006	: Total lost	
	: Solo Exhibition ABC at British Council, Bangkok.			
	: Have first daughter named "Karin Lertchaiprasert"	2006-2007	: Solo exhibition "Sitting (Money)2004-2006" at Tadu Contemporary Art Bangkok, Thailand	
	: Solo Exhibition Problem-Wisdom at Visual Dhamma Gallery, Bangkok.	2007	: visited Beijing, China	
1996	: Moved to Chang Mai.			
	: Interested in trees.	2008	: Solo exhibition "Lifeverday" at Tang Gallery, Bangkok, Thailand	
	: Became an art teacher.			
	: Visited Queensland, Australia.			
1997	: Solo Exhibition Normal & Nature at Faculty of Fine Arts, Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand. And Tadu Contemporary Art, Bangkok.	2009 - 2010	: "31st Century Museum of Contemporary Spirit", Kanazawa, Japan	
	: Retrospective Photo/Photo Etching Exhibition, About Photo Gallery, Bangkok.			
1998	: "the land project" project of artist commune initiated with Rirkrit Tiravanija, Chiang Mai, Thailand	2010	: Solo exhibition "Beyond...(Sculpture), Art-U-Room, Tokyo, Japan and Numthong Gallery Bangkok, Thailand, Art Forum, Singapore	
1999	: Solo Exhibition "Anijang Thukkhang Anata" at Numthong Gallery, Bangkok			
2000	: Solo Exhibition "Time & Experience 1990" at Numthong Gallery, Bangkok	2011	: Visited Sørfinnset/ the nord land project for the opening of The Thai House In Norway	
2001	: Solo Exhibition "The Ordinary man is a Buddha, Passion is bodhi, the wisdom of enlightenment" at Numthong Gallery, Bangkok			
	: Have a son, named "Thiew Lertchaiprasert"			
2002	: Found Umong Sippadhamma, Chiang Mai, Thailand			
	: Solo Exhibition "Inner/ Outer Gaze at Gallery ART U, Osaka, Japan			
2003	: Visited Venice, Italy	2012	: Solo Exhibition "Before Birth After Death" (Painting), Numthong Gallery, Bangkok, Thailand.	
	: Visited Lillehammer, Norway			
	: Solo Exhibition "Kamin Vata Atta Upatan" at Numthong Gallery Bangkok	2013	: "Non-Being by Itself" 31st Century Museum of Contemporary Spirit, The Art Center, Chulalongkorn University, Bangkok	
2004	: Umong Sippadhamma and "The Land Project" became "the land foundation", with co-founder Rirkrit Tiravanija and Uthit Atimana	2014	: Solo Exhibition "Before Birth After Death" (Sculpture), Numthong Gallery, Bangkok, Thailand, and Art U-Room, Tokyo, Japan	

หลังเกิด - ก่อนตาย	
2507	: เกิดที่จังหวัด ลพบุรี ประเทศไทย
2511 - 2514	: เข้าศึกษาโรงเรียน จารึกล้อมวิทยา จังหวัดลพบุรี
2515 - 2517	: เข้าศึกษาโรงเรียนประจำ สามมุก คริสเตียนวิทยา จังหวัดชลบุรี : สนใจในพระเจ้า
2518	: ย้ายที่อยู่อาศัยมากรุงเทพฯ : ถึง พ.ศ. 2520 เข้าศึกษา โรงเรียนสตรีบุตรบำรุงวิทยา กรุงเทพฯ : สนใจใน "ศิลปะ"
2520	: เข้าศึกษาวิทยาลัยช่างศิลป์ กรุงเทพฯ
2521 - 2524	: เปลี่ยนชื่อจากม่วงจิ้ง แซ่เล่า มาเป็น คามิน เลิศชัยประเสริฐ
2524	: เข้าศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร คณะจิตรกรรมฯ สาขาภาพพิมพ์ กรุงเทพฯ
2525	: สนใจในการถ่ายภาพ : สูญเสียแม่ในอุบัติเหตุ : ห้องเที่ยวยุโรป
2530	: แสดงภาพถ่ายและภาพพิมพ์ ณ.หอศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับเลือก : ในฐานะศิลปินดีเด่นรุ่นเยาว์ : ย้ายที่อยู่ไปนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา : ทำงานร้านถ่ายรูป : ทำงานหน้าที่เด็กเสิร์ฟอาหาร
2531 - 2533	: เข้าศึกษา "The Art Student League of New York"
2532 - 2535	: ทำงานในหน้าที่ช่างพิมพ์โลหะให้กับศิลปินอื่นๆ : ออกหัก
2533	: สนใจปรัชญาตะวันออก : ตัดสินใจที่จะเลิกเป็นศิลปิน : เดินทางกลับประเทศไทยครั้งแรก : บวช
2534	: เดินทางกลับประเทศไทยครั้งที่ สอง : แสดงผลงานเดี่ยวชุด "ก เอ๊ย ก โท" Visual Dhamma Gallery, Dialogue Gallery : สนใจฟิลิกส์
2535	: เดินทางกลับประเทศไทยครั้งที่ 3 : สนใจในงาน ศิลปะเด็ก : ตัดสินใจย้ายกลับมาอยู่ประเทศไทย เป็นการถาวร : แสดงเดี่ยวผลงานชุด "นิราศไทยแลนด์" CON-Tempus Dialogue Gallery หอศิลป์คณะจิตรกรรมฯ ม.ศิลปากร สีส้มศิลปาวาศ
2536	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ม่วงจิ้ง แซ่เล่า" Dialogue Gallery หอศิลป์แห่งชาติ หอศิลป์คณะวิจิตรศิลป์ ม.เชียงใหม่ : หัดขับรถ : มีความรักอีกครั้ง
2537	: แต่งงานกับ "ภาวนา เลิศคำภีร์ศิลป์" : แสดงเดี่ยวผลงานชุด "อะไรในใจฉัน" : CON-Tempus ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
2538	: ประทับใจในการอ่านหนังสือ "อุปถัมภ์" ของหลวงพ่อบุชา สุภัทโท : สนใจในการนั่งสมาธิ : แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ABC" ที่ บริติช เคาน์ซิล กรุงเทพฯ : สนใจโยคะ : ได้บุตรสาวชื่อ คาริน เลิศชัยประเสริฐ
2539	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ปัญหา ปัญญา" Visual Dhamma Gallery : ย้ายที่อยู่มาที่เชียงใหม่ : สนใจต้นไม้ : เป็นครูสอนศิลปะ : ได้มีโอกาสไป Queensland ประเทศออสเตรเลีย

25340	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ธรรมตา - ธรรมชาติ" หอศิลป์ คณะวิจิตรศิลป์ ม.เชียงใหม่ หอศิลป์ ตาตุ กรุงเทพฯ : แสดงเดี่ยวผลงานภาพถ่ายย้อนหลัง About Photo Gallery
2541	: ก่อตั้ง "โครงการที่นา" ร่วมกับฤกษ์ฤทธิ ติระวนิช
2542	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ
2543	: แสดงเดี่ยวชุด "เวลา และประสบการณ์ชุด 2533" นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ
2544	: ได้บุตรชายชื่อ "ทิว เลิศชัยประเสริฐ" : แสดงเดี่ยวผลงานชุด "คนสามัญธรรมดาตนเองคือพระพุทธเจ้า กิเลสก็คือโพธิ์ (ปัญญาในการตรัสรู้)" นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ : ก่อตั้งอุโมงค์ศิลปะธรรม
2545	: แสดงเดี่ยว "Inner/Outer Gaze" ที่แกลเลอรี่อาร์ท ยู, โอซากา, ประเทศญี่ปุ่น : ได้มีโอกาสไปเมืองเวนิส, ประเทศอิตาลี
2546	: ได้มีโอกาสไปเมืองลิสบอน, ประเทศโปรตุเกส : แสดงเดี่ยวผลงานชุด "คามิน วาหะ อุตตา อุพาน" นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ : อุโมงค์ศิลปะธรรม และโครงการที่นา ได้รวมเป็นมูลนิธิที่นา โดยมีผู้ร่วมก่อตั้ง คือ คุณฤกษ์ฤทธิ ติระวนิช และอาจารย์อุทิศ อติมานะ
2547	: "ไร้แก่นสาร" นิทรรศการย้อนหลัง โดย ฤกษ์ฤทธิ ติระวนิช และคามิน เลิศชัยประเสริฐ ณ หอนิทรรศการมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ "นั่ง" ณ หอศิลป์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, Valentine Willie Fine Art Gallery, กัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย, Art U-Room, ไต้หวัน, ญี่ปุ่น
2547 - 2548	: โครงการความร่วมมือ Sørfinnset/ the nord land project ร่วมกับ Sossa Jørgensen, Geir Tore Holm และคุณฤกษ์ฤทธิ ติระวนิช ภายใต้โครงการ Artistic Interruptions- Art in Nordland, เมืองกิลเดสทอล, นอร์เวย์
2548	: พระศุกร์เข้าพระเสาร์แทรก : หลงรักการช้จักรยาน
2549	: แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ "นั่ง (เงิน)" ณ หอศิลป์ ตาตุ กรุงเทพฯ
2549 - 2550	: ได้มีโอกาสไปเมืองปักกิ่ง, ประเทศจีน
2550	: แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ "Lifeverday" ณ ถึง แกลเลอรี่ กรุงเทพฯ
2551	: ได้มีโอกาสไป เมือง ปูซาน ประเทศเกาหลี : ได้มีโอกาสไป เมืองเมลเบิร์น ประเทศ ออสเตรเลีย : แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ "Beyond" ณ 100 ต้นสน แกลเลอรี่, กรุงเทพฯ : ก่อตั้ง พิพิธภัณฑ์ จิตวิญญาณร่วมสมัย ของทศวรรษ ที่ 31 เมืองคานาซาว่า ประเทศญี่ปุ่น
2552	: แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ เหนือพื้น...(ประติมากรรม), ณ Art-U Room กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น และ นำทอง แกลเลอรี่ กรุงเทพฯ, ประเทศไทย : ได้มีโอกาสไป Sørfinnset/ the nord land project อีกครั้ง เพื่อร่วมเปิดงานขึ้นบ้านใหม่ บ้านไทย, ประเทศนอร์เวย์
2553	: แสดงผลงานเดี่ยวนิทรรศการ "ผีที่", ณ ถึง แกลเลอรี่, กรุงเทพฯ
2554	: ก่อตั้งสถานี่ พิพิธภัณฑ์ จิตวิญญาณร่วมสมัยของทศวรรษที่ 31 เมืองเชียงใหม่ : ห้องปฏิบัติการทดลองของพิพิธภัณฑ์ จิตวิญญาณร่วมสมัยของทศวรรษที่ 31 เมือง ชิคาโก เป็นศิลปินในหน้าที่ที่ School of the Art Institution of Chicago ทำการสอนทำกิจกรรมและจัดแสดงผลงานร่วมกับนักศึกษาหกท่าน ณ, Sullivan Gallery, เมืองชิคาโก ประเทศอเมริกา : ได้มีโอกาสไปเมือง โบคุม ประเทศเยอรมันนี : ได้มีโอกาสไปเมือง Guangzhou, ประเทศจีน : หลงรักใน facebook
2555	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ก่อนเกิด-หลังตาย" (จิตรกรรม) นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ
2556	: "สภาวะที่ไร้ซึ่งการดำรงอยู่ได้ด้วยตัวมันเอง" พิพิธภัณฑ์ จิตวิญญาณร่วมสมัยของทศวรรษที่ 31, หอศิลป์วิทยานิทรรศน์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ
2557	: แสดงเดี่ยวผลงานชุด "ก่อนเกิด-หลังตาย" (ประติมากรรม) นำทองแกลเลอรี่, กรุงเทพฯ และ Art-U-Room กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

## Before Birth - After Death (Sculpture)

<b>Assistant Ceramic (Raku)</b> Kritchnun Srirakit Sippaphat Pinthong (Mold Sculptor) Paphonsak La-or (Ceramic Painter)	<b>Special Thanks</b> Kiyoyuki Sawai Numthong Sae-Tang Tippawan Sae-Tang Paphonsak La-or Payoon Srikam Jirada Chareewayuroj Chol Janephraphaphan Wannaporn Patanasatienkul Panithita Kiatsupimon Krisada Suvichakonpong Onjira Kolakul Jim Berry Angkrit Ajchariyasophon
<b>Assistant Bronze sculpture</b> Sippaphat Pinthong	
<b>Assistant Plastic skull sculpture</b> Somsak Nontakarnkit	
<b>Assistant Question-Answer dialogue</b> Pongpan Runghiranrak (MongMonk)	
<b>Assistant Cover design</b> Armont Nongyao Karin Lertchaiprasert	<b>Artist Contact</b> kamin@thelandfoundation.org www.31century.org www.thelandfoundation.org
<b>Photography</b> Armont Nongyao	<b>Exhibitions</b> Numthong Gallery May 17 - June 28, 2014
<b>Catalogue design</b> Worakke Uthairat	<b>Art U Room Gallery</b> 10 October - 2 November, 2014
<b>Skull Installation Design</b> Phichet Maneerat	
<b>Mechanic Design &amp; Supervisor</b> Wit Pimkanchanapong Thanat Srisukon Supernormal	<b>Gallery Information</b> Numthong Gallery at Aree, 72/3 Aree 5 (North) Phahonyothin 7, Phahonyothin Road, Phayathai, Bangkok 10400. TEL. 00 66 81 9185067 www.gallerynumthong.com numthong_art_th@hotmail.com
<b>Article</b> Kamin Lertchaiprasert	
<b>Article translation</b> Chonticha Sudjaritpinit	<b>Art-U room Gallery</b> 5-51-3 Jingumae, Galeria 3F, Tokyo, Japan #150-0001 TEL. 00 81 (0)3 5467 3938 www.art-u-room.com artuinfo@abox23.so-net.ne.jp
<b>Article edits</b> Kritchnun Srirakit Christine Park Orapak Ruttphatai	

## ก่อนเกิด - หลังตาย (ประติมากรรม)

<b>ผู้ช่วย เซรามิก (รากุ)</b> ฤกษ์ฤทธิ ศรีระกิจ ลิปปภาส ปิ่นทอง (ปั้นต้นแบบ) ประพนศักดิ์ ละออ (ลงสีเซรามิก)	<b>ขอขอบคุณ</b> Kiyoyuki Sawai นำทอง แซ่ตั้ง ทิพรพรรณ แซ่ตั้ง ประพนศักดิ์ ละออ ประยูร ศรีคำ จิรดา จริยะรุ่งโรจน์ ชล เจนประภาพันธ์ วรรณพร พัฒนเสถียรกุล ปณิธิตา เกียรติสุพิมล กฤษดา สุวิชากรพงศ์ อรจิรา ไกลากุล จิม เบอรี่ อังกฤช อัจฉริยโสภณ
<b>ผู้ช่วย ประติมากรรม (สัมริด)</b> ลิปปภาส ปิ่นทอง	<b>ติดต่อศิลปิน</b> kamin@thelandfoundation.org www.31century.org www.thelandfoundation.org
<b>ผู้ช่วย ประติมากรรมห้วยทะเล (พลาสติก)</b> สมศักดิ์ นนทการกิจ	<b>นิทรรศการ</b> นำทองแกลเลอรี่ 17 พฤษภาคม - 28 มิถุนายน 2557
<b>ผู้ช่วย บทสนทนาถาม-ตอบ</b> พงษ์พันธ์ รุ่งหิรัญรักษ์	<b>ข้อมูลแกลเลอรี่</b> นำทองแกลเลอรี่ ณ อารีย์ 72/3 อารีย์ 5 (เหนือ) พหลโยธิน 7 พหลโยธิน กรุงเทพฯ 10400 มือถือ: 00 66 81 9185067 www.gallerynumthong.com numthong_art_th@hotmail.com
<b>ผู้ช่วย ออกแบบปก</b> อานนท์ นงค์เยาว์ คาริน เลิศชัยประเสริฐ	<b>บทความ</b> คามิน เลิศชัยประเสริฐ
<b>ถ่ายภาพ</b> อานนท์ นงค์เยาว์	<b>แปลบทความ</b> ชลธิชา สุจิตตินิจ
<b>ออกแบบสูจิบัตร</b> วันเอก จันทร์ทิพย์	<b>เรียบเรียง/แก้ไขบทความ</b> ฤกษ์ฤทธิ ศรีระกิจ คริสทีน บาร์ค อรภักดิ์ รัฐผาไท
<b>ผู้ช่วยออกแบบการติดตั้งห้วยทะเล</b> พิเชษฐ์ มณีรัตน์	

Art-U room

NUMTHONG  
GALLERY

ชีวิต  
คือ  
พลังงาน  
ไม่เกิด  
ไม่ตาย  
มีแต่  
การเปลี่ยนแปลง  
ดังเช่น  
น้ำ กลายเป็น  
ไอน้ำ กลายเป็น  
เมฆ กลายเป็น  
ฝน  
ตระหนักรู้  
ทุกขณะปัจจุบัน  
ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น  
คือ  
ปาฏิหาริย์

Rama IX Art Museum Foundation

*Life*  
*is*  
*Energy*  
*No birth*  
*No death*  
*Only*  
*Transformation*  
*Like*  
*Water to*  
*Steam to*  
*Cloud to*  
*Rain*  
*Awareness*  
*Every present moment*  
*Everything that happens*  
*is a*  
*Miracle*



Rama IX Art Museum Foundation

*After Death*

A dark, starry night sky with a bright yellow star in the center. The text "Rama IX Art Museum Foundation" is overlaid on the star. The sky is filled with numerous smaller stars of varying brightness and colors, including some blue and white stars. The overall scene is a typical representation of a starry galaxy.

Rama IX Art Museum Foundation