

Short Dhamma Phrases

| | | |
|---|--|-----------------------------------|
| Not sure. | (f)mai (f)nae | ไม่แน่ใจ |
| It's his kamma. | bpen gam (r)køøng (r)kao | เป็นกรรมของเขา. |
| It's his accumulated merit. | bpren bah-(h)ra-mee (r)køøng (r)kao | เป็นบารมีของท่าน. |
| He is someone with great merit. | (f)tan ah-jahn bpen (f)poo mee bah-(h)ra-mee mahk | ท่านอาจารย์เป็นผู้มีบารมี มาก. |
| He is someone with great loving kindness. | (f)tan ah-jahn bpen (f)poo mee (f)meht-dtah mahk | ท่านอาจารย์เป็นผู้มีเมตตา มาก. |
| Just let go. | (l)bpløøy wahng | ปล่อยวาง |
| Be patient. | (l)ot-ton | อดทน |
| At first, one needs to rely on patient endurance. | (f)dtøøng-(l)ot-ton-(l)gøøøn | ต้องอดทนก่อน |
| It is natural. | bpen-tam-(h)ma-(f)chaht | มันเป็นธรรมชาติ. |
| It's like that. (That is its nature.) | man bpen (l)yahng (h)nan | มันเป็นอย่างนั้น |
| (_____) is like that. | (_____) bpen (l)yahng (h)nan | (____) เป็นอย่างนั้น. |
| ~Life | ~chee-(h)wit | ~ชีวิต |
| ~The life of a practitioner | ~chee-(h)wit køøng (f)poo (l)bpa-(l)dti-(l)bat | ~ชีวิตของผู้ปฏิบัติ. |

| | | |
|---|---|--|
| ~The body | ~(f)rahng gahy, (r)sang-(r)kahn | ~ร่างกาย, สังกษาร |
| ~Suffering | ~kwahm (h)tuk | ~ความทุกข์ |
| ~Birth, aging, sickness, and death | ~kwahm (l)gəət, kwahm (l)gae, kwahm (l)jəp læ kwahm dtahy | ~ความเกิด, ความแก่, ความเจ็บ และความตาย. |
| With diligence, burn-up the defilements. | (f)hai mee kwahm pian (r)pao-gi-leht | ให้มีความเพียรเผากิเลส. |
| Be one who is not heedless. | bpen (f)poo (f)mai (l)bpra-maht | เป็นผู้ไม่ประมาท. |
| Do it a lot, practice a lot. | tam (f)hai (f)mahk, (l)ja rəən-(f)hai-(f)mahk | ทำให้มากเจริญให้มาก. |
| Not to like, not to dislike. | (f)mai yin dee, (f)mai yin (h)rahy | ไม่ยินดีไม่ยินร้าย. |
| Look after the mind. | doo lae (l)jit | ดูแลจิต. |
| Just this much | (f)kae-(h)nee-(l)eyng | แค่นี้เอง. |
| It's just this. | (l)sak-(l)dtəe-(f)wah | สักแต่ว่า. |
| Anything will do. | (l)a-rai-(f)gøø-(f)dai | อะไรก็ได้. |
| I'm indifferent. (on this matter) I have no strong feelings either way. | (r)pom-(r)chehy-(r)chehy (h)krap | ผมเฉยๆ ครับ. |
| Think with wisdom. | (h)kit-(f)duay-bpan-yah | คิดด้วยปัญญา. |

| | | |
|---|--|--|
| Make the mind empty. | tam-(l)jit-(f)hai-(f)wahng | ทำจิตให้ว่าง. |
| Attend to the in and out breath. | gam-(l)not lom-(r)hahy-jai-(f)kao lom-(r)hahy-jai-(l)øøk | กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก. |
| establish mindfulness | gam-(l)not (l)sa-(l)dti | กำหนดสติ. |
| Life is uncertain, but death is certain. | chee-(h)wit bpen (r)køøng (f)mai (f)nae nøøn, (l)dtæ kwahm dtahy bpen (r)køøng (f)nae nøøn. | ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน, แต่ความตายเป็นของแน่นอน. |
| Eat little, speak little, sleep little. | gin (h)nøøyy, nøøn (h)nøøyy, (f)poot (h)nøøyy | กินน้อย, นอนน้อย, พูดน้อย |
| Be restrained by body, speech, and mind. | (r)sam-ruam gahy wah-jah jai | สำรวมกาย วาจา ใจ |
| Fight the defilements; don't retreat. | (l)dtøø -(f)soo gi-(l)leht (l)yah-(r)tøøyy-(r)lang | ต่อสู้กิเลส อย่าถอยหลัง |
| Sila, Samadhi, and Panna, is the foundation of Buddhism. | (l)lak (r)køøng (h)pra-(h)put-(h)ta-(l)saht-(l)sa-(r)nah küü (r)seen, (l)sam-mah-(h)ti (h)læ pan-yah. | หลักของพระพุทธศาสนา คือศีล, สมาธิ และ ปัญญา. |
| Now please pay attention while receiving the 5 or 8 precepts at this time. | yohm (f)dtung-jai (l)sa-(r)mah-tahn (r)seen (f)hah (r)seen (l)bpaet (l)dtøø-bpai | โยมตั้งใจ สมาทาน ศีลห้า ศีลแปด ต่อไป. |
| If one wants a duck to be like a chicken, or a chicken to be like a duck, it will only be suffering because it is impossible. | kon (f)tee (f)dtøøng gahn (f)hai (l)bpæt bpen (l)gai (r)rüü (l)gai bpen (l)bpæt, man (f)gøø (h)tuk (f)tao (h)nan (h)prø man bpen bpai (f)mai (f)dai. | คนที่ต้องการให้เป็ดเป็นไก่ หรือไก่เป็นเป็ด, มันก็ทุกข์ เท่านั้นเพราะมันเป็นไปไม่ได้. |

| | | |
|--|---|--|
| True but not right. | jing (l)dtae (f)mai (l)took | จริงแต่ไม่ถูก. |
| The wrong within the right. | kwahm (l)pit nai kwahm (l)took | ความผิดในความถูก |
| It is correct, but it is wrong. | man (l)took (l)dtae man (l)pit | มันถูกแต่มันผิด. |
| Just as the head and tail of a snake are part of the same very snake, we don't know the truth that happiness and suffering are always linked together as well. | (r)hua gap (r)hahng ngoo (f)gøø (l)yoo nai ngoo dtua diaw gan, küü rao (f)mai (h)roo (f)wah (l)suk (h)tuk (h)nan kwahm bpen jing (f)gøø (l)yoo nai dtua diaw gan (h)nan ehng. | หัวกับหางงูก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน, คือเราไม่รู้ว่าสุขทุกข์นั้นความเป็นจริงก็อยู่ในตัวเดียวกันนั่นเอง. |
| Everything is teaching us, but we don't understand. This is something one experiences for one's self. | (l)sing (h)tang (r)lahy man (r)søøn rao (l)yoo (l)dtae (f)mai (h)roo (l)jak (f)nee man bpen (l)bpat (l)jat dtang. | สิ่งทั้งหลายมันสอนเราอยู่แต่ไม่รู้จัก นี่มันเป็นปัจเจกตั้ง |
| Thinking wrongly is suffering. Thinking correctly relieves suffering. This is called practice. | (h)kit (l)pit (f)gøø bpen (h)tuk (h)kit (l)took (f)gøø (r)hahy (h)tuk (f)nee (f)riak (f)wah gahn pah-(h)wannah. | คิดผิดก็เป็นทุกข์ คิดถูกก็หายทุกข์ นี่เรียกว่าการภาวนา. |
| If one is persistent in doing good, one will receive good. | (f)taa (f)dtang jai tam dee (f)dtøøng (f)dai dee. | ถ้าตั้งใจทำดีต้องได้ดี. |
| This cup is already broken. | (f)tuay (h)nee man (l)dtæk (r)sia (h)laew. | ถ้วยนี้มันแตกเสียแล้ว. |
| By definition, humans are those who like to create issues. | kwahm (r)mai (r)køøng (h)ma-(h)nut keu (f)poo (f)chøøp-(f)sahng-(f)rüang | ความหมายของมนุษย์ คือผู้ชอบสร้างเรื่อง. |

| | | |
|--|--|--|
| Letting go is light, picking-up is heavy. | wahng (h)laew bao, ao (h)laew (l)nak. | วางแล้วเบา เอาแล้วหนัก. |
| Not to have anything. Not to be anything. Not to want anything. | (f)mai mee (l)a-rai. (f)mai bpen (l)a-rai. (f)mai ao (l)a-rai. | ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร ไม่ เอาอะไร. |
| If someone has a pure mind, then if someone throws shit at us, it's as if it were flowers. | kon jai dee ... kon bpah (f)kee mah (f)hai (f)gøø glahy bpen (l)døøk (h)mai. | คนใจดี...คนปาขี้มาให้ก็ กลายเป็นดอกไม้. |
| When the body is light, the mind is also light. | gahy bao, (l)jit bao | กายเบา, จิตเบา |
| Be mindful in the present moment. | (f)hai mee (l)sa-(l)dti (l)yoo nai (l)pbat-(l)ju-ban | ให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน. |
| If it isn't good, let it die. It is doesn't die, make it good. | (f)tah (f)mai dee (f)gøø (f)hai man dtahy. (f)tah (f)mai dtahy (f)gøø (f)hai man dee. | ถ้าไม่ดีก็ให้มันตาย.ถ้าไม่ ตายก็ให้มันดี. |
| The defilements flood people's hearts. | (l)gi-leht (f)tuam (r)hua jai kon | กิเลสท่วมหัวใจคน. |
| If one gets better, one gets better; if one dies, one dies. | (r)hahy (f)gøø (r)hahy; dtahy (f)gøø dtahy. | หายก็หายตายก็ตาย. |
| If he comes, he comes. If he goes, he goes. (If it comes, it comes. If it goes, it goes.) | mah (f)gøø mah. bpai (f)gøø bpai. | มาก็มาไปก็ไป. |
| When you're diligent, then practice. When you're lazy, then practice. | (l)ka-(r)yan (f)gøø (l)bpa- (l)dti-(l)bat, (f)kee (l)giat (f)gøø (l)bpa-(l)dti-(l)bat | ขยันก็ปฏิบัติ, ขี้เกียจก็ ปฏิบัติ. |
| Samadhi merely calms the mind. Wisdom calms the | (l)sa-mah-(h)ti (f)kae (l)sa- (l)ngop (l)jit, bpan-yah | สมาธิ แค่ สงบจิต, ปัญญา |

| | | |
|--|---|--|
| defilements. | (l)sa-ngop (l)gi-(l)leht. | สงบกิเลส. |
| Benefit yourself, and others will benefit as well. | tam (l)bpra-(l)yoht dton (l)bpra-(l)yoht (f)poo (l)üün (f)hai (r)tüing (h)prøøøm. | ทำประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม. |
| Not a being, not a person, not a self, not an "us", not a "me". | (f)mai (f)chai (l)sat (l)buk-kon dtua-dton rao (r)kao. | ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา. |
| This body is not beautiful or attractive. | (f)rahng gahy (h)nee (f)mai (r)suay (f)mai ngahm. | ร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม. |
| Contemplate exactly there. (Pay attention exactly there.) | (l)jot-(l)jøø-dtrong-(h)nan. | จดจ่อตรงนั้น. |
| The Buddha taught to be afraid of birth, aging, sickness, and death. | (h)pra-(h)put-(h)ta-(f)jao (r)søøøn (f)hai glua küü glua kwahm (l)gøøæt, kwahm (l)gae, kwahm (l)jep (h)læ kwahm dtahy. | พระพุทธเจ้าสอนให้กลัว คือ กลัวความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย |
| The Buddha taught to dare to fight the defilements of greed, hatred, and delusion. | (h)pra-(h)put-(h)ta-(f)jao (r)søøøn (f)hai (f)glah (l)dtøø-(f)soo (l)gi-(l)leht küü kwahm (f)lohp kwahm (l)groht (h)læ kwahm (r)long. | พระพุทธเจ้าสอนให้กล้า ต่อสู้กิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ และ ความหลง |
| Everything that arises is subject to cessation. | (l)sing (f)tee (l)gøøæt (l)sing (h)nan (l)dap bpai bpen tam-(h)ma-dah | สิ่งที่เกิดสิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา |
| Don't stare at the women. | (l)yah-bpai-møøøng-(f)poo-(r)ying | อย่าไปมองผู้หญิง |
| Beware of the red-lipped tigers. | (h)ra-wang (r)süa (l)bpahk daeng | ระวังเสือปากแดง. |

A Krooba Ajahn teaching about the real dangers in the modern forest monk life in Thailand concerning the celibate life are not the large tigers from Thailand's rich and vast forests of old. Remember that in Thai the 'r' sound is commonly pronounced as an 'l' so when pronounced a bit slowly the outcome sounds like 'Thai girls'. (a pun in English)

| | | |
|---|---|--|
| Observe your mind; escape mara's snare. | doo-(l)jit-dton-(h)pon-(l)buang-mahn | ดูจิตตนพันบ่วงมาร. |
| Don't be loud and joking around. | (l)yah (l)song (r)siang dang heh-hah | อย่าส่งเสียงดังเฮฮา. |
| Giving a teaching without making sound. | (f)teht (f)mai mee (r)siang | เทศน์ไม่มีเสียง. |
| To teach by being an example. | tam (f)hai doo (l)yoo (f)hai (r)hen | ทำให้ดู อยู่ให้เห็น. |
| It is better to teach by example, than by word. | tam (f)hai doo (l)yoo (f)hai (r)hen dee (l)gwah gahn (r)søøn (f)duey (l)bpak. | ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ดีกว่า การสอนด้วยปาก. |
| Use your heart to listen to the teaching, not your ears. | (h)chai jai fung, (l)yah (h)chai (r)hoo fung. | ใช้ใจฟัง อย่าใช้หูฟัง. |
| Follow in the footsteps of the enlightened beings. | dtahm røøy (h)pra-(l)a- (h)ri-(h)ya-(f)jao. | ตามรอยพระอรหันต์ |
| Hair of the head, hair of the body, nails, teeth, and skin, are dukkha (suffering / unsatisfactory). | (r)pom-(r)kon-(h)lep-fan- (r)nang-bpen-(h)tuk. | ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็น ทุกข์. |
| convenient but difficult | (l)sa-(l)duak (l)dtæ lam- (l)bahk | สะดวกแต่ลำบาก |
| High-tech, high suffering | hai-(h)tek hai-(h)tuk | ไฮเทคไฮทุกข์ |

Abandon greed, hatred, delusion, likes, and dislikes, in every mind moment.

(h)la kwahm (f)lohp kwahm (l)groht kwahm (r)long kwahm pøø jai kwahm (f)mai pøø jai nai (h)tuk (l)ka-(h)na (l)jit

ละความโลภ, ความโกรธ, ความหลง ความพอใจ ความไม่พอใจ ในทุกขณะ จิต

The eyes see forms, the ears hear sounds, the nose smells odors, the tongue tastes flavors, the body contacts tangibles, and the mind experiences mind-objects.

dtah (r)hen (f)roop (r)hoo (f)dai-yin (r)siang (l)ja-(l)mook (f)dai-(l)glin (h)lin (r)sam-(l)pat (h)rot gahy (l)took-(l)poht-(l)tap-(h)pa jai (l)bpra-(l)sop tam-mah-rom.

ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายถูกโผฏฐัพพะ ใจ ประสบธรรมารมณ์.

One who is always mindful, is one who is listening to the teachings of the Buddha at all times.

(f)poo dai mee (l)sa-(l)dti (l)yoo dta-løøt weh-lah, (f)poo-(h)nan (f)gøø (f)dai fang tam-(h)ma (r)køøng (h)pra-(h)put-(h)ta-(f)jao (l)dta-løøt weh-lah.

ผู้ใดมีสติอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นก็ฟังธรรมะของ พระพุทธเจ้าตลอดเวลา.

The monastic discipline is a tool for developing one's own meditation practice, not a weapon to hit someone with or to find fault with others.

(h)pra-(h)wi-nay bpen (f)krüang (h)pat-(h)ta-nah pah-(h)wa-nah (r)køøng dton, (f)mai (f)chai ah-(h)wut (r)sam-(l)rap dtee kon (r)rüü (f)pehng (f)toht (f)poo (l)üün.

พระวินัย เป็นเครื่องพัฒนา ภาวนาของตน ไม่ใช่อาวุธ สำหรับตีคนหรือเพ่งโทษ ผู้อื่น.

You must establish mindfulness in your heart, and be mindful of your own actions.

jong mee (l)sa-(l)dti (l)sai jai nai gahn (l)gra-tam (r)køøng (f)tan ehng.

จงมีสติใส่ใจในการกระทำ ของท่านเอง.

This is the path of practice.

(f)nee küü naew tahng (r)køøng gahn (l)bpa-(l)dti-(l)bat.

นี่คือแนวทางของการ ปฏิบัติ.

| | | |
|--|---|--|
| <p>A dead person who can walk, speak, and breathe; have you ever seen this? Have you ever thought this possible? This is somebody whose mind is dead; whose mindfulness and wisdom is dead ...</p> | <p>kon dtahy (h)laew dǎən (f)dai (f)poot (f)dai (r)hahy jai (f)dai; krai keh-y (r)hen (r)mai? krai keh-y (h)kit (r)mai? dtahy tahng (l)jit ... dtahy tahng (l)sa-(l)dti-pan-yah ...</p> | <p>คนตายแล้วเดินได้พูดได้ หายใจได้ ใครเคยเห็นไหม ใครเคยคิดไหม ตายทาง จิต..ตายทางสติปัญญา..</p> |
| <p>The days and nights are relentlessly passing, how well are you spending your time?</p> | <p>wan küün (f)luang bpai (f)luang bpai, gam-lang tam (l)a-rai (l)yoo?</p> | <p>วันคืนล่วงไปล่วงไป, กำลัง ทำอะไรอยู่?</p> |
| <p>Maintain continuous mindfulness. (if someone says they are enlightened) If they are, they are.</p> | <p>(f)hai mee (l)sa-(l)dti (l)dtøø (f)nüang. bpen (f)gøø bpen</p> | <p>ให้มีสติต่อเนื่อง. เป็นก็เป็น.</p> |
| <p>Just right Just enough Good enough</p> | <p>pøø dee</p> | <p>พอดี</p> |
| <p>That's enough</p> | <p>pøø (h)laew</p> | <p>พอแล้ว.</p> |
| <p>Harmony and loving kindness create energy and happiness.</p> | <p>kwahm (r)sah-(h)mak-kee mee (f)meht-dtah tam (f)hai mee (h)pa-lang (h)læ (l)gøøt kwahm (l)suk.</p> | <p>ความสามัคคีมีเมตตา ทำ ให้มีพลังและเกิดความสุข.</p> |
| <p>Good thoughts, speech, and actions, bring happiness.</p> | <p>(h)kit dee, (f)poot dee, tam dee, mee kwahm (l)suk.</p> | <p>คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข.</p> |
| <p>Keeping the five precepts is our basic practice.</p> | <p>(h)rak-(r)sah (r)seen (f)hah bpen (l)bpøø-(l)ga-(l)dti.</p> | <p>รักษาศีลห้าเป็นปกติ.</p> |
| <p>Knowing moderation brings happiness.</p> | <p>(h)roo-(l)jak kwahm pøø dee mee kwahm (l)suk.</p> | <p>รู้จักความพอดีมีความสุข.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| The more one can forgive, the happier one will be. | (f)poo dai (f)hai (l)a-pay (f)mahk (f)gøø (l)ja (f)dai (h)rap kwahm (l)suk (f)mahk. | ผู้ใดให้อภัยมากก็จะได้รับ ความสุขมาก. |
| Those who have loving kindness, compassion, sympathetic gladness, and equanimity, will find peace and happiness. | (l)buk-kon dai mee (f)meht-dtah (l)ga-(h)ru-nah (h)mu-ti-dtah (l)u-(l)behk-(r)kah (l)ja (f)dai (h)rap kwahm (f)rom yen bpen (l)suk. | บุคคลใดมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จะได้รับ ความร่มเย็นเป็นสุข. |
| If we practice well, where ever we are, we will be happy. | (f)tah rao (l)bpa-(l)dti-(l)bat dee (l)yoo (f)tee (r)nai (f)gøø (l)ja mee kwahm (l)suk. | ถ้าเราปฏิบัติดีอยู่ที่ไหนก็จะ มีความสุข. |
| May all of you have only happiness and well-being. | (r)køø am-nuay pøøn (f)hai (h)tuk-(f)tan (l)bpra-(l)sop (l)dtæ kwahm (l)suk (l)sa-(l)wat (l)dta-(l)løøt gahn-(h)la-nahn tæøn. | ขออำนาจพรให้ทุกท่าน ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์ ตลอดกาลนานเทอญ. |
| If there is a point or center of The Knower anywhere, that is the place of existence. | (f)tah mee (l)jut (r)rüü (l)dtøøm (l)haeng (f)poo (h)roo (l)yoo (f)tee (r)nai, (h)nan lae küü dtua (h)pop. | ถ้ามีจุดหรือต่อมแห่งผู้รู้อยู่ที่ ไหน นั่นแหละคือตัวภพ. |
| One who has gone forth is one who is peaceful and restrained . | (l)sa-(h)ma-(h)na keu (f)poo (l)sa-(l)ngop (h)ra-(h)ngap | สมณะ คือ ผู้สงบระงับ. |
| If you have some shit in your pocket, then wherever you go, it will smell bad. Don't blame it on the place. | mee (f)kee (l)yoo nai (f)yahm, bpai (f)tee (r)nai man (f)gøø (r)men, (l)yah bpai dtam-(l)ni (f)wah (f)tee (h)nan (f)tee (f)nee (r)men. | มีขี้อยู่ในย่าม, ไปที่ไหนมัน ก็เหม็น, อย่าไปตำหนิว่าที่ นั่นที่นั่นเหม็น. |

| | | |
|--|--|---|
| If you do actions which are unwholesome instead of wholesome, you will always be lacking. | (f)tah tam (l)bahp (f)laek bun (f)gøø (l)kaht tun (f)rüay bpai. | ถ้าทำบาปแลกบุญก็ขาดทุนเรื่อยไป. |
| When you have truly understood the Dhamma, an offence of wrong doing (dukkata) is almost like an offence of defeat (parajika). | (f)müa mah (f)kao jai tam-(h)ma jing-jing (h)laew, ah-(l)bat (h)tuk-(l)got (f)nee man glahy mah bpen pah-rah-(h)chik lehy. | เมื่อมาเข้าใจธรรมะจริงๆ แล้ว อบาบัติทุกกฎนี้ มันกลายเป็นปาราชิกเลย. |
| Path and Fruit is not just a thing of the past. Only a foolish person will say there is no water where there is water, only because he is not willing to dig for it. | (h)mak-(r)pon (f)mai-(h)pon (l)sa-(r)may. kon (f)ngoh (f)tao (h)nan (f)tee (l)bpa-(l)dti-(l)seht (f)wah nai (h)püün din (f)mai mee (h)nam (h)laew (f)mai yøøm (l)kut (l)bøø. | มรรคผล ไม่พ้นสมัย คนโง่เท่านั้นที่ปฏิเสธว่าในพื้นดินไม่มีน้ำแล้วไม่ยอมขุดบ่อ. |
| Things that are certain do not exist. | (l)sing (f)tee (f)nae nøøn (f)mai mee. | สิ่งที่แน่นอนไม่มี. |
| Wholesome sense of shame and fear of wrong doing; that in itself is the teaching of the Buddha. | mee kwahm ahy mee kwahm glua (f)tao (h)nee ehng (f)gøø bpen tam-(h)ma (h)laew. | มีความอาย มีความกลัวเท่านั้นเองก็เป็นธรรมะแล้ว. |
| A well trained mind brings happiness. | (l)jit (f)tee (l)fük dee (h)laew nam kwahm (l)suk mah (f)hai. | จิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้. |
| Genuine practice must include morality that is pure. | gahn (l)bpa-(l)dti-(l)bat (f)tee (h)tae jing (l)ja (f)dtøøng mee (r)seen bøø-(h)ri-(l)sut. | การปฏิบัติที่แท้จริงจะต้องมีศีลบริสุทธิ์. |
| If you have time to breathe, you have time to meditate. | (f)tah mee weh-lah (r)hahy jai, (f)gøø mee we-lah pah-(h)wa-nah. | ถ้ามีเวลาหายใจ, ก็มีเวลาภาวนา. |

| | | |
|---|--|---|
| Who's really got anything? Whatever you get, you can't take it with you. It stays in this world. | krai mee (l)a-rai? (f)dai (l)a-rai (f)gøø ao bpai (f)mai (f)dai. (l)yoo (f)lohk (h)nee (l)læ. | ใครมีอะไร ได้อะไรก็เอาไป ไม่ได้ อยู่โลกนี้แหละ. |
| Patient endurance is the mother of all dhammas. | (r)kan-(l)dti kwahm (l)ot- ton bpen (f)mae-(l)bot (r)køøng tam (h)tang bpuang. | ขันติ ความอดทน เป็น แม่บทของธรรมทั้งปวง. |
| If you see certainty in that which is uncertain, you are bound to suffer. | (f)tah (r)hen (l)sing (f)tee (f)mai (f)nae nøøn bpen (r)khong (f)nae nøøn, (l)ja mee kwahm (h)tuk. | ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เป็น ของแน่นอน, จะมีความ ทุกข์. |
| If you don't give up the unwholesome and abandon evil, the mind will not be radiant. | (f)mai (h)la (l)bahp (f)mai (h)la kwahm (f)chua, (l)jit (f)mai (l)pøøng (r)sai (l)røøk. | ไม่ละบาป ไม่ละความชั่ว จิตไม่ผ่องใสหรอก. |
| The 5 precepts are the true treasure of mankind. | (r)seen (f)hah (l)bpra-gahn (h)nee bpen kun-(h)na- (r)som-(l)bat (r)køøng (h)ma-(h)nut dohy (h)tae. | ศีล ห้า ประการนี้เป็น คุณสมบัติของมนุษย์โดย แท้. |
| Abandoning the unwholesome is more important than making merit. | gahn (h)la (l)bahp (r)sam- kan (l)gwah tam bun. | การละบาปสำคัญกว่า ทำบุญ. |
| Better to do good than to ask for blessings. | tam kwahm dee dee gwah (r)køø pøøn | ทำความดีดีกว่าขอพร. |

If you don't throw-away the Buddha, you won't suffer. Whenever you throw-away the Buddha, you will definitely suffer. Whenever you throw-away impermanence, unsatisfactoriness, and non-self, at that point you will suffer.

(f)tah yohm (f)mai (h)ting
(h)pra-(h)put-(h)ta-(f)jao
yohm (f)mai (h)tuk (l)røøk.
(f)tah (h)ting (h)pra-(h)put-
(h)ta-(f)jao (f)müa-rai,
(h)tuk lehy. (h)ting (l)a-
(h)nit-jang (h)tuk-(r)kang
(l)a-(h)nat-dtah (f)müa-rai
(h)tuk (f)müa (h)nan.

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้า
โยมไม่ทุกข์หรือก. ถ้าทิ้ง
พระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ ทุกข์
เลย. ทิ้งอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา เมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อ
นั้น.

Self sacrifice is truly the heart of Buddhism. Where there's no self-sacrifice, there's no Dhamma.

gahn (r)sia (l)sa-(h)la
(f)nee (l)læ bpen (r)hua jai
(r)køøng (h)pra-(h)put-
(h)ta-(l)saht-(l)sa-(r)nah
dohy (h)tae. gahn (r)sia
(l)sa-(h)la (f)tah (f)mai
mee (f)müa-rai, (f)gøø
(f)mai (r)tüing tam (f)müa-
(h)nan.

การเสียสละนี้แหละเป็น
หัวใจของพระพุทธศาสนา
โดยแท้ การเสียสละถ้าไม่มี
เมื่อไหร่ ก็ไม่ถึงธรรมเมื่อ
นั้น.

Where is certainty? It's only found in uncertainty. That's just the way it is.

man (f)nae (l)yoo dtrong
(h)nai (f)lao? man (f)nae
(l)yoo dtrong (f)tee (f)mai
(f)nae. man bpen (l)yoo
(l)yahng (h)nan ehng.

มันแน่นอนตรงไหนเล่า มัน
แน่นอนตรงที่ไม่แน่ มัน
เป็นอยู่อย่างนั้นเอง.

When one reaches the end, letting go becomes essential. One can't take anything along. But if one lets go sooner rather than later, wouldn't it be better? Carrying it along is heavy.

(f)müa (r)tüing weh-lah
(l)sut-(h)tahy (h)tuk kon
jam-bpen (f)dtøøng wahng.
ao bpai (f)mai (f)dai.
(l)dtæ (f)tah rao wahng
(h)wai (l)gøøon (l)ja (f)mai
dee (l)gwah (r)rüü?
(l)baek (h)wai (f)gøø
(l)nak.

เมื่อถึงเวลาสุดท้าย ทุกคน
จำเป็นต้องวาง เอาไปไม่ได้
แต่ถ้าเราวางไว้มาก่อน จะไม่
ดีกว่าหรือ แบกไว้ก็หนัก

The world is the owner of it. We are only here temporarily. When we go, it remains with the world.

man bpen (r)som-(l)bat
(r)køøng (f)lohk. rao
(l)yoo (f)tee (f)nee (f)chua
krahw. (f)müa rao bpai
(f)gøø bpen (r)som-(l)bat
(r)køøng (f)lohk.

มันเป็นสมบัติของโลก เรา
อยู่ที่นี้ชั่วคราว เมื่อเราไปก็
เป็นสมบัติของโลก.

When one attains the Dhamma, one sees the Dhamma. One has to know exactly where the Dhamma is. Where is the true Dhamma? It's right here, in the body, and in the mind. Take interest in this. Investigate the body. This is the foundation of investigation.

kon (l)ja ban-(h)lu tam-
(h)ma (l)ja (r)hen tam-
(h)ma (f)dtøøng (h)roo-
(l)jak (f)wah tam-(h)ma
(l)yoo dtrong (r)nai (r)sia
(l)gøøn. tam-(h)ma (f)tee
(h)tae jing (l)yoo (f)tee
(r)nai. (l)yoo (f)tee-(f)nee,
(l)yoo (f)tee gahy, (l)yoo
(f)tee jai (f)hai ao jai
(h)nee (h)pi-jah-(h)ra-nah
gahy (f)nee bpen (l)lak
gahn (h)pi-jah-ra-nah.

คนจะบรรลุธรรมะจะเห็น
ธรรมะ ต้องรู้จักว่า ธรรมะ
อยู่ตรงไหนเสียก่อน ธรรมะ
ที่แท้จริงอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี้
อยู่ที่กาย อยู่ที่ใจ ให้เอาใจ
นี้พิจารณากาย นี้เป็น
หลักการพิจารณา.

One should make a study of peacefulness.

püing (l)sük-(r)sah kwahm
(l)sa-(h)ngop (h)nan lae.

พึงศึกษาความสงบนั้นแล.

The Buddha taught that letting go is the supreme aim of the practice.

(l)jut (r)mahy (r)soong
(l)sut (r)køøng gahn (l)bpā-
(l)dti-bat pa-(h)wa-nah
(h)nan. (f)tahn song-
(r)søø (f)hai (l)bpløøy
wahng.

จุดหมายสูงสุดของการ
ปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรง
สอนให้ปล่อยวาง.

One who attaches to sensory or mental experience will suffer, because they are impermanent.

(f)poo bpai (h)yüt ah-rom
(l)ja bpen (h)tuk (h)prø ah-
rom (h)nan man (f)mai
(f)tiang.

ผู้ไปยึดอารมณ์จะเป็นทุกข์
เพราะอารมณ์นั้นมันไม่
เที่ยง.

All of us, having been born, share the same knowledge. We know we are suffering, but we are unable to abandon our suffering. The Buddha said that this is not true knowledge of suffering, but only the experience of suffering. If one really knows suffering, one can surely abandon it.

(h)tuk kon (f)müa (l)gəət
(f)kün mah (h)roo (r)müan
gan. küü (h)roo (f)wah
(h)tuk, (l)dtəe (f)wah
(h)roo (h)laew (h)ting
(h)tuk (f)mai (f)dai. (h)pra
(f)tahn (f)wah (l)yahng
(h)nee (f)mai (f)chai (h)roo
(h)tuk, küü bpai (l)bpri-
(l)sop (h)tuk (r)chehy-
(r)chehy. (f)tah (h)roo
(f)gøø (f)dtøøng (h)ting
(f)dai.

ทุกคนเมื่อเกิดขึ้นมารู้
เหมือนกัน คือ รู้ว่าทุกข์ แต่
ว่ารู้แล้วทิ้งทุกข์ไม่ได้ พระ
ท่านว่า อย่างนี้ไม่ใช่รู้ทุกข์
คือ ไปประสบทุกข์เฉยๆ ถ้า
รู้ก็ต้องทิ้งได้.

The one who's going to realize the Dhamma, must first work on being regularly virtuous and honest.

(f)poo (l)ja (f)kao (r)tüng
tam-(h)ma (f)büang (f)dtön
(l)ja (f)dtøøng tam ngahn
(f)hai bpen kon (f)süü-
(l)sat (l)su-(l)ja-(l)rit (l)yoo
bpen (l)bpri-jam.

ผู้จะเข้าถึงธรรมะ เบื้องต้น
จะต้องทำงานให้เป็นคน
ซื่อสัตย์สุจริตอยู่เป็น
ประจำ.

Don't go looking outside. Don't go attaching to the outside. You will forget yourself, you will not see yourself. Judging others will only increase your own arrogance. You must watch over yourself.

(l)yah bpai møøng (f)kahng
(f)nøøk. (l)yah bpai (f)yüt
(f)kahng (f)nøøk man (l)ja
lüüm dtua. man (l)ja
(f)mai (r)hen dtua gahn
(h)pi-jah-(h)ra-nah (l)dtat
(r)sin (f)poo (l)üün (l)ja
(f)pəəm kwahm (l)ying
(h)ta-nong dtön. jong
(f)fao duu dtön.

อย่าไปมองข้างนอก อย่าไป
ยึดข้างนอก มันจะลืมตัว
มันจะไม่เห็นตัว การ
พิจารณาตัดสินผู้อื่นจะเพิ่ม
ความหยิ่งทะนงตน จงเฝ้าดู
ตน.

If it wants to think, let it think with wisdom. Don't think with foolishness.

(r)tüng (h)mae man (l)ja
(h)kit (f)gøø (f)hai man
(h)kit. (h)kit (l)yoo (l)gap
pan-yah. (l)yah (h)kit
(f)duay kwahm (f)ngoh.

ถึงแม้มันจะคิดก็ให้มันคิด
คิดอยู่กับปัญญา อย่าคิด
ด้วยความโง่.

We live with impermanence. We live with change all the time. Know that it has always been like this, and let go. This is called practicing the Dhamma.

rao (l)yoo (f)duay (l)a-(h)nit-jang. (l)yoo (f)duay kwahm (l)bplian plaeng (l)yahng (h)nee. (h)roo (f)wah man bpen (l)yahng (h)nan (h)laew (f)gøø (l)bpløøy. (f)riak (f)wah gahn (l)bpa-(l)dti-(l)bat tam.

เราอยู่ด้วยอนิจจัง อยู่ด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้วก็ปล่อย เรียกว่าการปฏิบัติธรรม.

To do the real practice, one must practice at the point when experiencing moods and emotions.

gahn (l)bpa-(l)dti-(l)bat jing-jing (l)ja (f)dtøøng (l)bpa-(l)dti-(l)bat (f)müa (l)bpra-(l)sop (l)gap ah-rom.

การปฏิบัติจริงๆ จะต้องปฏิบัติเมื่อประสบกับอารมณ์

We think wrongly. The mind itself is not in turmoil.

rao (h)kit (l)pit. (f)mai (f)chai (l)jit (f)wun.

เราคิดผิด ไม่ใช่จิตวุ่น

Strengthening the mind is not done by making it move around as is done to strengthen the body but by bringing it to stillness.

tam (f)hai (l)jit mee gam-lang (f)mai (r)müan (l)gap gahn (l)øøk gam-lang gahy (f)püa (f)hai gahy mee gam-lang. (l)dtæ tam (f)hai (l)jit mee gam-lang (f)dtøøng tam (f)hai (l)jit man (f)ning.

ทำให้จิตมีกำลัง ไม่เหมือนกับ การออกกำลัง ภายเพื่อให้กายมีกำลัง แต่ทำให้จิตมีกำลังต้องทำให้จิตมันนิ่ง.

There are 4 keys:
Know that which is in front of you.
See in line with the truth.
Be that truth.
Live evenly and consistently.

gun-jae (l)see (l)døøk küü: (h)roo (l)cha-(h)pø (f)nah. (r)hen dtahm kwahm bpen jing. bpen dtahm (h)nan. (l)yoo (l)yahng (l)sa-(r)mam-(l)sa-(r)mæw.

กุญแจ สี่ดอก คือ รู้เฉพาะ หน้า เห็นตามความเป็นจริง เป็นตามนั้น อยู่อย่างสม่ำเสมอ.

Conquer it, by conquering yourself. If we can conquer ourselves, we can conquer others as well. Conquer all mental objects, forms, sounds, odours, tastes, and tangibles. This is conquering everything.

(h)cha-(h)na man (f)duay gahn (h)cha-(h)na dton ehng. (f)tah rao (h)cha-(h)na dton ehng (f)gøø (l)ja (h)cha-(h)na (h)tang dton ehng (h)læ (f)poo (l)üün. (h)cha-(h)na (h)tang ahrom, (h)cha-(h)na (h)tang (f)roop, (h)tang (r)siang, (h)tang (l)glin, (h)rot, (l)poht-(l)tap-(h)pa bpen an (f)wah (h)cha-(h)na (h)tang (l)mot.

ชนะมันด้วยการชนะตนเอง
ถ้าเราชนะตนเองก็จะชนะ
ทั้งตนเองและผู้อื่น ชนะทั้ง
อารมณ์ ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง
ทั้งกลิ่น รส โผฏฐัพพะ
เป็นอันว่าชนะทั้งหมด.

The gift of Dhamma is the highest gift.

gahn (f)hai tam (h)cha-(h)na gahn (f)hai (h)tang bpuang.

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้ง
ปวง.

If we simply don't attach to likes and dislikes, happiness and suffering, this is called following the stream of Dhamma. (Which belongs to the peaceful one).

(f)tah rao (f)mai (l)dtit nai kwahm (h)rak, kwahm chang, kwahm (l)suk, kwahm (h)tuk (f)tao (h)nan. (f)gøø (f)riak (f)wah rao døən dtahm (l)gra-(r)sae tam (r)køøng (l)sa-(h)ma-(h)na (h)laew.

ถ้าเราไม่ติดในความรัก
ความชัง ความสุข ความ
ทุกข์เท่านั้น ก็เรียกว่า เรา
เดินตามกระแสธรรม ของ
สมณะแล้ว.

Don't do anything in secret because anything you do in secret is usually unwholesome.

(l)yah tam (l)sing dai nai (f)tee (h)lap (h)prø (l)git nai (f)tee (h)lap (h)mak mee kwahm (f)chua.

อย่าทำสิ่งใดในที่ลับ เพราะ
กิจในที่ลับ มักมีความชั่ว.

Beings in the world naturally go the way of their kamma.

(l)sat (f)lohk (f)yøøm bpen bpai dtahm gam.

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตาม
กรรม

One who's lost in the world is one who's lost in emotions. One who's lost in emotions is lost in the world.

kon (r)long (f)lohk küü kon
(r)long ah-rom. kon
(r)long ah-rom küü kon
(r)long (f)lohk.

คนหลงโลก คือ คนหลง
อารมณ์ คนหลงอารมณ์
คือ คนหลงโลก.

Looking for peace is like looking for a turtle with a moustache. You won't be able to find it. But when your heart is ready, peace will come looking for you.

møøng (r)hah kwahm (l)sa-
(h)ngop (r)müan (r)hah
(l)dtao (f)tee mee (l)nuat.
(f)süng (l)ja (f)mai mee
wan (h)pop. (l)dtæ (f)müa
(l)jit (h)prøøm, kwahm
(l)sa-(h)ngop man (f)gøø
(l)ja mah ehng.

มองหาความสงบ เหมือน
หาเต่าที่มีหนวด ซึ่งจะไม่มี
วันพบ แต่เมื่อจิตพร้อม
ความสงบมันก็จะมาเอง.

We don't become monks to eat well, sleep well and be very comfortable, but to know suffering and how not to cause it.

rao (f)mai (f)dai mah
(l)buat bpen (h)pra (f)püa
gin (l)sa-bahy, nøøn (l)sa-
bahy, (r)rüü (l)yoo (l)sa-
bahy, (l)dtæ (f)püa rian
(h)roo kwahm (h)tuk (h)læ
(r)hon tahng (l)haeng gahn
(l)dap (h)tuk.

เราไม่ได้มาบวชเป็นพระ
เพื่อกินสบาย, นอนสบาย
หรืออยู่สบาย, แต่เพื่อ
เรียนรู้ความทุกข์และ
หนทางแห่งการดับทุกข์.

Establish mindfulness, focus on contemplating suffering as it arises. That is the way to reach the core of Buddhism. Becoming engrossed in studying the language of Buddhism will not lead to knowledge of things as they are.

gahn (f)dtang (l)sa-(l)dti
(f)fao gam-(l)not (h)pi-jah-
(h)ra-nah kwahm (h)tuk
(f)tee (l)gøøt (f)kün (l)gae
dton, (l)ja bpen tahng
(f)kao (r)tüng (h)put-(h)ta-
(l)saht-(l)sa-(r)nah (f)dai
dee (f)tee (l)sut. (f)tah
mua (l)dtæ (l)sük-(r)sah
(h)put-(h)ta-(l)saht-(l)sa-
(r)nah nai (f)ngæe (r)køøng
pah-(r)sah (r)rüü wan-
(h)na-(h)ka-dee (l)ja (f)mai
mee tahng (h)roo (f)wah
(l)a-rai bpen (l)a-rai.

การตั้งสติเฝ้ากำหนด
พิจารณาความทุกข์ที่
เกิดขึ้นแก่ตน จะเป็นทาง
เข้าถึงพุทธศาสนาได้ดีที่สุด
ถ้ามัวแต่ศึกษาพุทธ
ศาสนาในแง่ของ ภาษา
หรือวรรณคดี จะไม่มีทางรู้
ว่าอะไรเป็นอะไร

The world is always lacking; hungry, and dry to the bone. Subject to the allure of ever-new temptations, invented and re-invented by scientists constantly.

(f)lohk (f)prøøng (l)yoo bpen (h)nit; (r)hiu (l)yoo bpen (h)nit, (l)gra-(r)hahy (f)lüat (l)yoo bpen (h)nit. prø am-(f)naht kwahm (f)yua yuan (f)tee (h)nak (h)wi-(h)ta-yah-(l)saht bprung (l)dtaeng (f)kün mah (l)mai (l)yoo (l)sa-(r)məə-(l)sa-(r)məə.

โลกพร่องอยู่เป็นนิจ หิวอยู่ เป็นนิจ กระหายเลือดอยู่ เป็นนิจ เพราะอำนาจความ ยั่วยวนที่นักวิทยาศาสตร์ ประดิษฐ์ขึ้นมาใหม่อยู่เสมอ

Those who get involved in empty and meaningless disputes, will be left with a mind that is messed up and out of order.

ban-dah (l)buk-kon (f)tee (l)bpløøy dton bpai (f)ruam gahn (f)dtoh (r)tiang an bplüay (l)bpiao (h)tuk (h)cha-(h)nit, (f)yøøm mee (l)jit an dtem bpai (f)duay kwahm (h)kit (f)tee (f)yung (r)yəəng.

บรรดาบุคคลที่ปล่อยตนไป ร่วมการโต้เถียงอันเปลือยเปล่าทุกชนิด ย่อมมีจิตอัน เต็มไปด้วยความคิดที่ยุ่งเหยิง

Those who compete for power will find out for themselves - it's like pushing past others to dive into an inferno. A blaze of agitation, anxiety and worry. The rich man drinking water from a golden vessel, or the poor man drinking water from a coconut shell; when both are content, they both experience the same level of satisfaction.

gahn (l)gaeng (f)yaeng gan bpen (l)yai bpen dton (h)nan - nai (f)tee (l)sut (h)tuk kon (f)gøø (l)ja (h)roo ehng (f)wah (r)müan (f)yaeng gan (f)kao bpai (l)soo gøøng fai. mee (l)dtae kwahm (f)rum (h)røøn (l)gra-won-(l)gra-wahy. (h)ka-(l)ha-ba-dee (l)düüm (h)nam (l)jahk pah-(h)cha-(h)na tøøng kam, (l)gap kon (f)yahk jon (l)düüm (h)nam (l)jahk pah-(h)cha-(h)na (f)tee tam (f)duay (l)ga-lah (h)ma-(h)prahw; (f)müa mee kwahm pøø jai, (f)yøøm mee kwahm (l)suk (f)tao gan.

การแก่งแย่งกันเป็นใหญ่ เป็นโตนั้น ในที่สุดทุกคนก็ จะรู้ว่าเหมือนแย่งกัน เข้าไปสู่กองไฟ มีแต่ความ รุ่มร้อนกระวนกระวาย คหบดีดีมน้ำจากภาชนะ ทองคำ กับคนยากจนดีมน้ำ จากภาชนะที่ทำด้วย กะลามะพร้าว เมื่อมีความ พอใจย่อมมีความสุขเท่ากัน