

**ถ้าเราชนะตัวเอง ก็จะชนะทั้งตนเองและผู้อื่น ชนะทั้งอารมณ์  
ชนะทั้งรูป ทั้งเสียง ทั้งกลิ่น รส ทั้งโผฏฐัพพะ เป็นอันว่าชนะทั้งหมด  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If you conquer yourself, you will not only conquer yourself, but others, too.  
You will conquer both your mind as well as the world of  
sights, sounds, smells, tastes and touch.  
You will conquer everything.  
(Ajahn Chah)**

**คนไม่รู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้รู้  
คนรู้แล้วไม่ทำตามพระพุทธองค์ไม่สอน  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**For those who do not know, the Buddha teaches them to know.  
But those who know, yet do not to follow the teachings,  
the Buddha does not teach.  
(Ajahn Chah)**

**คนดีๆอยู่ที่ไหน? คนดีอยู่ที่เรา  
ถ้าเราดีจะอยู่ตรงไหนกับใครก็ดีทั้งนั้น  
(หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)**



**Where do we find a good person? A good person is found within our own heart.  
If we are good, then wherever we are and whoever we are with, there is goodness.  
(Ajahn Chah)**

**ที่เราไม่เห็นธรรม ก็เพราะตัณหา  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)**



**We do not see the Dhamma because of craving.  
(Ajahn Chah)**

**ใจจะสงบได้ ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)**



**It is due to right view that peace of mind arises.  
(Ajahn Chah)**

**คนจะบรรลุธรรมะ จะได้เห็นธรรมะ  
ต้องรู้จักว่าธรรมะอยู่ตรงไหนเสียก่อน  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**To become enlightened and see the Dhamma,  
one must first know where to look for the Dhamma.  
(Ajahn Chah)**

**การฝึกจิตให้ดี ย่อมสำเร็จประโยชน์  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**It is through training the mind well, that you get results.  
(Ajahn Chah)**

**จิตที่อบรมดีแล้ว มันจะอบรมของมันเอง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**A well trained mind teaches itself.  
(Ajahn Chah)**

**จงมองให้เห็น "ความรู้" ทุกชนิด  
เป็นเพียงสุสานของความคิด  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**See knowledge of every kind  
as simply the graveyard of thoughts.  
(Ajahn Chah)**

**การละบาปนี้สำคัญกว่าการทำบุญ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Abandoning the unwholesome – it's more important than doing good.  
(Ajahn Chah)**

**ถ้าทำบาปแลกบุญ ก็ขาดทุนเรื่อยไป**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )



**If you hope to compensate for unwholesome actions by merit-making,  
you will always sell yourself short.**  
(Ajahn Chah)

**ไม่ละบาป ไม่ละความชั่วแล้ว จิตไม่ผ่องใสหรอก**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )



**Without abandoning the evil and unwholesome,  
your mind will never be bright.**  
(Ajahn Chah)

**สิ่งที่แน่นอนไม่มี**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )



**Nothing is for sure.**  
(Ajahn Chah)

**ถ้าเราไม่ติดในความรัก ความชัง ความสุข ความทุกข์ เท่านั้น  
ก็เรียกว่า เราเดินตามกระแสสมณะธรรมแล้ว  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If we don't think in terms of love and hatred, happiness and suffering,  
we are already on the path of Dhamma.  
(Ajahn Chah)**

**ดูท่อนไม้นี้สิ สั้นหรือยาว? สมมุติว่าคุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้  
ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น แต่ถ้าคุณอยากได้ ไม้สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนนี้ก็ยาว  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Look at this stick. Is it short or long?  
If you want a longer stick, then it is short.  
If you want a shorter stick, then it is long.  
(Ajahn Chah)**

**เราไม่มีความจำเป็นต้องเป็นอะไรสักอย่าง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**We have no need to be anything at all.  
(Ajahn Chah)**

**อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย ความดีก็ทิ้ง  
ความถูกต้องก็ทิ้ง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Don't carry around anything that becomes a burden.  
Drop it, even being good, even being right.  
(Ajahn Chah)**

**ความดีใจ ความเสียใจ มันเกิดจากพ่อแม่เดียวกัน  
คือต้นหาความลุ่มหลงนั่นเอง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Happiness and sadness are born from the same parents:  
desire and delusion.  
(Ajahn Chah)**

**ถ้าเรามีศีล มีธรรมจริงๆทั้งกายทั้งจิต ของเราแล้ว จะอยู่ที่ไหน  
มันก็สบาย มันมีความสุข มันมีความสงบ มันมีความระงับ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If we have real virtue in body and mind,  
wherever we are we will be at ease, and find peace and tranquility.  
(Ajahn Chah)**

**พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า มนุษย์จะเกิดมาเป็นมนุษย์มันยาก  
เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว จะได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นี่ยาก มันยากจริงๆ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The Buddha said that to be born as a human being is difficult. But having been  
born, to bring one's human life to perfection is even more difficult.  
(Ajahn Chah)**



**ทุกข์ประจำสังขารนี้ ยืนก็เป็นทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์  
อย่างนี้เป็นทุกข์ธรรมดา ทุกข์ประจำสังขาร  
พระพุทธเจ้าท่านก็มีเวทนาอย่างนี้.  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**We always experience some kind of suffering in the body: our body  
aches while we stand; it aches while we sit; it aches while we lie down.  
This is the normal suffering inherent in the body.  
Even the Buddha experienced this.  
(Ajahn Chah)**

**ทุกข์ที่ไม่ธรรมดานั้นคือ ทุกข์ที่เรียกว่า  
อุปาทาน เข้าไปถือมันยึดมันไว้  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The suffering which is not natural is the suffering of attachment,  
which comes from grasping and holding on.  
(Ajahn Chah)**

**อย่าไปหมายมันมันเลย ทกข์เกิดขึ้นมา เราก็บอกไปเลยว่า  
อันนี้มันก็ไม่แน่  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Don't hold on to anything whatsoever. When suffering arises,  
tell yourself right away that this too, is uncertain.  
(Ajahn Chah)**

**มันแน่อยู่ตรงไหนเล่า มันแน่อยู่ตรงที่ไม่แน่ มันเป็นอยู่อย่างนั่นเอง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Where is certainty to be found?  
Certainty is to be found within uncertainty.  
That is just the way it is.  
(Ajahn Chah)**

**เตสํ วูปสโม สุขो ความสงบของสังขารนั้นเป็นสุข สงบอะไรละ ก็คือ  
ถอนอุปาทานออกมากว่า เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริงของมัน (   
หลวงพ่ocha วัดหนองป่าพง)**



**Tesam vupasamo sukho. Peacefulness from stilling all formations is happiness.  
What is that peacefulness? It is the uprooting of attachment,  
of seeing the true nature of everything.  
(Ajahn Chah)**

**อย่าเป็นอะไรเลย การเป็นอะไรก็มีแต่ความทุกข์เท่านั้นแหละ  
( หลวงพ่ocha วัดหนองป่าพง)**



**Don't be anything. To be something is just suffering.  
(Ajahn Chah)**

**เมื่อเราเกิดมาแล้ว โยมก็คือเราตายแล้วนั่นแหละ ไร้ความแก่กับ  
ความตาย มันก็คืออันเดียวกันนั่นแหละ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Having been born, we are as good as dead.  
Aging and dying are one and the same.  
(Ajahn Chah)**

**เดินไปก็เป็นทุกข์ ถอยกลับก็เป็นทุกข์ หยุดอยู่ก็เป็นทุกข์  
ถอยกลับก็ไม่ถอย มีอะไรเหลือไหม ดับรูปมันดับ  
นามมันดับ นี้เรียกว่าดับทุกข์  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**To go forward is suffering. To go backward is suffering.  
To stop is suffering. You try to go back but you can't. What is there left?  
You reach the end of mind and body.  
This is the end of suffering.  
(Ajahn Chah)**

**เมื่อร่างกายทรุดโทรมไปตามวัย โยมก็ยอมรับมันให้มันหลุดไป  
เฉพาะร่างกายเท่านั้น เรื่องจิตใจนั้นเป็นคนละอย่างกัน  
ก็ทำให้จิตมีกำลัง ให้มีพลัง เพราะเราเข้าไปเห็นธรรมว่า  
สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นอย่างนั้น มันต้องเป็นอย่างนั้น**

**( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The body degenerates with age. Accept it and let it go.  
It is only the body that perishes. The mind is different.  
Empower your mind to see Dhamma: Things are the way they have to be.  
(Ajahn Chah)**

**การฝึกจิตไม่เหมือนฝึกสัตว์ จิตนี้เป็นของฝึกยากแท้ๆ  
แต่อย่าไปท้อถอยง่ายๆ ถ้ามันคิดไปทั่วทิศ ก็กลั่นใจมันไว้  
พอใจมันก็จะขาด มันก็คิดอะไรไม่ออก  
มันก็วิ่งกลับมาเอง ให้ทำไปเถอะ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Training the mind is not like training animals. The mind is very difficult to train.  
Don't give up easily. If the mind wanders, keep pulling it back to where it was.  
When it is interrupted, it cannot continue. It will return on its own.  
Just keep doing it.  
(Ajahn Chah)**

**ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะขี้เกียจก็ให้พยายามปฏิบัติไป  
ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่งนี้  
เรียกว่าการพัฒนาจิต  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Always remember that whether you feel lazy or diligent, you must persevere in  
the training of the mind. All the time. Everywhere. This is mastering the mind.  
(Ajahn Chah)**

**อย่าไปมองข้างนอก ถ้าไปยึดข้างนอก มันจะลืมตัว มันจะไม่เห็นตัว**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**Don't look outside.  
Any attachment to external matters will mislead and blind you.  
(Ajahn Chah)**

**เมื่อเราเกิดกิเลสเครื่องหมองเศร้าจรงรู้ทันและเอาชนะมัน  
โดยปล่อยให้มันผ่านไปเสีย พิจารณาว่า อันนี้ก็เป็นของ  
“ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน”**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**Whenever defilements arise, we must immediately recognize and overcome  
them, by letting go and contemplating their impermanence and uncertainty.  
(Ajahn Chah)**

**พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กิเลสทั้งหลายเป็นครูของเรา”**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**The Buddha said: “Our defilements are our teachers”.**  
(Ajahn Chah)

**พระพุทธเจ้าไม่ให้ตามกิเลส ให้ขัดมัน**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**The Buddha didn't want us to follow our defilements.  
He wanted us to wear them away.  
(Ajahn Chah)**

**รู้ตลอดเวลา นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**Right concentration means to be constantly aware.  
(Ajahn Chah)**

**ผู้ใดมีสติอยู่ทุกเวลา ผู้นั้นก็จะได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้า  
อยู่ตลอดเวลา**  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง)



**Whoever has mindfulness at all times  
will be constantly hearing the Buddha's teaching.  
(Ajahn Chah)**



**จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้นท่านทรงสอนให้ปล่อยวาง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The Buddha taught us to practice meditation  
for the ultimate purpose of letting go.  
(Ajahn Chah)**

**ศีลห้าประการนี้เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ที่แท้  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The Five Precepts are the qualities of a true human being.  
(Ajahn Chah)**

**ธรรมะมีอันเดียว เท่านั้นไม่มีมาก  
คือจิตของเราที่เห็นชัดแล้ว มันก็วางปล่อยหมดแค่นั้น  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**There is only one Dhamma. It is nothing more than this simple truth:  
when our mind sees clearly, it lets go. This is all.  
(Ajahn Chah)**

**ตัวศาสนา คือ ความสงบระงับอันเกิดจากความรู้เท่าในความเป็นจริง  
ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่เป็นอยู่  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The heart of Buddhism is tranquility and peace,  
arising from seeing through reality, seeing through  
to the nature of things as they really are.  
(Ajahn Chah)**

**ความโลภเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป ตามมันไปตามดูว่ามันอยู่ที่ไหนแล้ว  
ตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If greed arises, then let it go. Follow it and keep track of it.  
Watch it all the way and see it off. Don't keep any of it at all.  
(Ajahn Chah)**

**เพราะทุกข์อันนี้จะหายไปได้นั้น พระพุทธองค์สอนว่า  
ให้รู้เท่าทันมัน จึงจะดับทุกข์ได้  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Because one can put an end to suffering, the Buddha instructed us to know  
and see it thoroughly. Then one can put an end to suffering.  
(Ajahn Chah)**

**ท่านสอนว่า ธรรมทั้งหลาย มันเกิดเพราะเหตุ เมื่อมันจะดับ  
ก็เพราะเหตุมันดับไปก่อน  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The Buddha taught that all things arise from causes,  
and when causes cease, so do those things.  
(Ajahn Chah)**

**ธรรมภายในก็ดี ภายนอกก็ดี ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Whether internal or external, all phenomena are inherently  
impermanent, unsatisfactory, and non-self.  
(Ajahn Chah)**

**ถ้าเรามีปัญญาแล้ว มองดูที่ไหน มันก็จะเห็นเป็นธรรมะทั้งนั้น  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If we already have some wisdom,  
then wherever we look we will see Dhamma.  
(Ajahn Chah)**

**ในเวลาที่เราเรียนอยู่ท่ามกลางธรรมะ จะเดินไปข้างหน้าก็ถูกธรรมะ  
จะถอยไปข้างหลังก็ถูกธรรมะ ธรรมะทั้งถ้าเรามีสติอยู่  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**At the present we are learning in the midst of the Dhamma.  
Ahead of us is Dhamma, behind us is Dhamma.  
If we have mindfulness, Dhamma is present everywhere.  
(Ajahn Chah)**

**อยู่ในโลกนี้ก็เหมือนอยู่ในกรงเท่านั้นแหละ ไม่พ้นไปจากกรง  
กรงอะไรเล่า กรงคือความแก่ กรงคือความเจ็บ กรงคือความตาย  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**Being in the world is like being in a prison.  
We can't escape this prison of aging, sickness and death.  
(Ajahn Chah)**

**เรื่องของศาสนานี้ก็คือ เรื่องให้ปล่อยตัวออกจากกรงนั่นเอง  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The purpose of this religion is to free one self from prison.  
(Ajahn Chah)**

**กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย คือ นักปฏิบัติ  
กินมาก นอนมาก พูดมาก คือ คนโง่  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The one who eats little, sleeps little and speaks little  
is a practitioner.  
One who eats a lot, sleeps a lot and speaks a lot is a fool.  
(Ajahn Chah)**

**พระพุทธเจ้าท่านว่า ตายนี้ มาจากเกิด  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**The Buddha said death comes from birth  
(Ajahn Chah)**

**เมื่อรู้เท่าทัน สิ่งสมมุติ จนแจ้งชัด  
วิมุตติ ก็เกิดขึ้นทันที  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If one clearly sees the conventions as they arise,  
liberation manifests then and there.  
(Ajahn Chah)**

**การปล่อยให้ไปตามอารมณ์ของตนเองนั้น  
จะไม่มีวันเข้าถึงธรรมะ  
( หลวงพ่อชา วัดหนองป่าพง )**



**If one allows one's heart to follow its moods,  
the day one "enters the Dhamma" will never arrive.  
(Ajahn Chah)**