A person wearing a bright orange robe is walking barefoot on a path covered with fallen leaves and petals. The scene is outdoors, and the ground is a mix of brown, tan, and pinkish-red hues. The person's legs and feet are visible, and the robe is a vibrant orange color. The background is softly blurred, showing more of the path and foliage.

ทุกเรื่องที่คุณคิด ทุกกิจที่คุณทำ ทุกคำที่คุณพูด
ทุกครั้งที่เคลื่อนไหว ขอให้ “รู้”

“Know” your every thought, activity, word, and
move. With every move, always be conscious.

โกรธแล้วกัด คือ สัตว์สองเท้า

Getting angry and biting back is the way of a two-legged creature.



ลดความอยากให้น้อยลง

แล้วความสุขจะเพิ่มขึ้น

Reduce want, and you will feel happier.





หากวันนี้ถูกต้อง

พรุ่งนี้ก็ไม่ผิด

If today, you are right,
tomorrow, you will not be wrong.

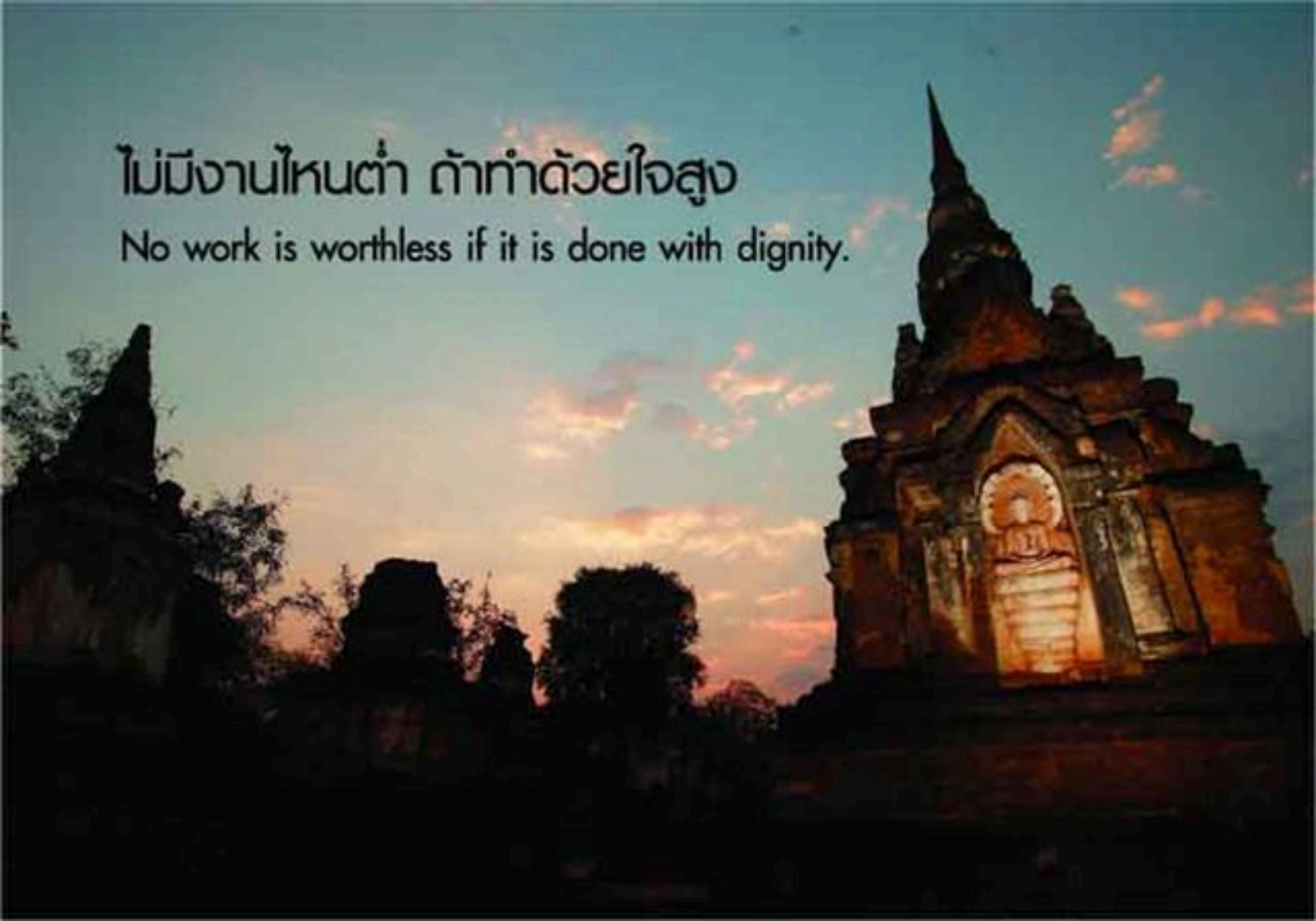
เขตชุมชน โปรดลดความเลว

Community Area. Reduce Evil.



ไม่มีงานไหนต่ำ ถ้าทำด้วยใจสูง

No work is worthless if it is done with dignity.



โกรธแล้ววาง คือ ทางโพธิสัตว์

Getting angry and letting go is the way of Bodhisattva.





การมองเห็นความบกพร่องของตนเอง
มีค่าดั่งหนึ่งได้ดวงตาเห็นธรรม

Realizing your own defects is as worthy as being on the path of enlightenment.



บรรดาสิ่งที้งอกงามขึ้นมา

ปัญญาประเสริฐที่สุด

Among all the prosperous things,
wisdom is the best.



ดอกบัวเกิดในที่ต่ำ แต่ใช้บูชาในที่สูงอันใด

คนอาจเกิดจากตระกูลต่ำ แต่ก็สามารถพัฒนาตนให้เป็นคนชั้นสูงได้ฉนั้น

A lotus of humble birth is worshiped in a high place.

A person of humble birth can also develop into a highly-respected person.

ปัญหามีไว้แก้ไข

อย่าสนใจแต่การแก้ตัว

A problem occurs in order to be solved,
not to be an excuse.



สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นดับ

สิ่งใดมี สิ่งนั้นหมด

Whatever occurs, it dies.


Whatever exists, it becomes extinct.





ฝากอนาคตไว้กับเทพเทวา
ก็เหมือนฝากชีวาไว้กับสุญญากาศ

To entrust your future in celestial beings is like relying on emptiness.



กฎแห่งกรรม คือ

ศาลสถิตยุติธรรมที่เที่ยงแท้

The law of Kamma is the sacred court of justice.

The background of the image shows two traditional wooden boats on a river. The water is a golden-brown color, reflecting the warm light of a sunset. The sky is a mix of orange and yellow, with some darker clouds. The boats are dark brown and have a simple, functional design. The overall mood is peaceful and contemplative.

จงเปลี่ยนเงินเป็นบุญ

จงเปลี่ยนทุนเป็นธรรม

Change money into merit.

Change capital into Dhamma.

อย่าเห็นแก่เงิน จนหมองเ็นความถูกต้อง

Don't be so greedy that you ignore the truth.





สตรีคลอดลูกเป็นคน

ปัญญาชนคลอดลูกเป็นทฤษฎี

A woman gives birth to a human being.

An intellectual gives birth to theories.



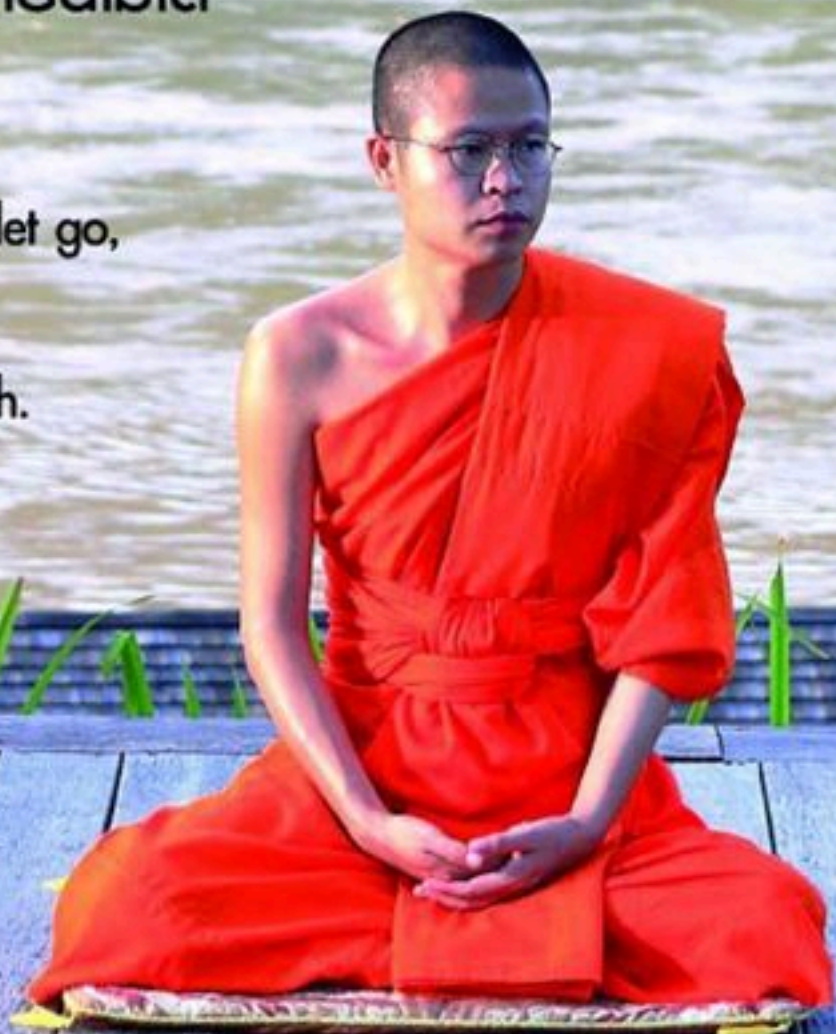
ชีวิตของเรา ก็คือ เงาของความคิด

Our lives are shadows of our thoughts.

ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น เย็นไม่ได้

เท่ากับตายผ่อนส่ง

Refusing to release oneself, to let go,
and not knowing peace,
is similar to dying a slow death.



อยู่ให้เหมือนวันสุดท้าย

ตายให้เหมือนกับยังคงอยู่

Be live as if it is the last day.

Die like you are still alive.



ส่วนไหนๆ ก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าส่วนรวม

No sector is as important as the public.






อยู่กับปัจจุบัน จึงไม่ทันได้เป็นทุกข์

Being in the present, you will not have misery.

อยู่เหนือความคิดได้เมื่อไหร่
อยู่เหนือความทุกข์ได้เมื่อนั้น

If you can rise above your thoughts,
you can rise above your misery.




A person wearing a bright red dress is walking barefoot on a paved path. The path is covered with many fallen, dry leaves. The background is a soft-focus green landscape, possibly a park or forest. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

ความทุกข์แท้ๆ อายุสั้น

แต่เรามักต่ออายุให้มันด้วยความคิดวนเวียนซ้ำซาก

True suffering is brief, but it lives on in your own thoughts.

A person wearing a bright orange robe is walking barefoot on a path covered with fallen leaves and petals. The scene is outdoors, and the ground is a mix of brown, tan, and pinkish-red hues. The person's legs and feet are visible, and the robe is a vibrant orange color. The background is softly blurred, showing more of the path and foliage.

ทุกเรื่องที่คุณคิด ทุกกิจที่คุณทำ ทุกคำที่คุณพูด
ทุกครั้งที่เคลื่อนไหว ขอให้ “รู้”

“Know” your every thought, activity, word, and
move. With every move, always be conscious.