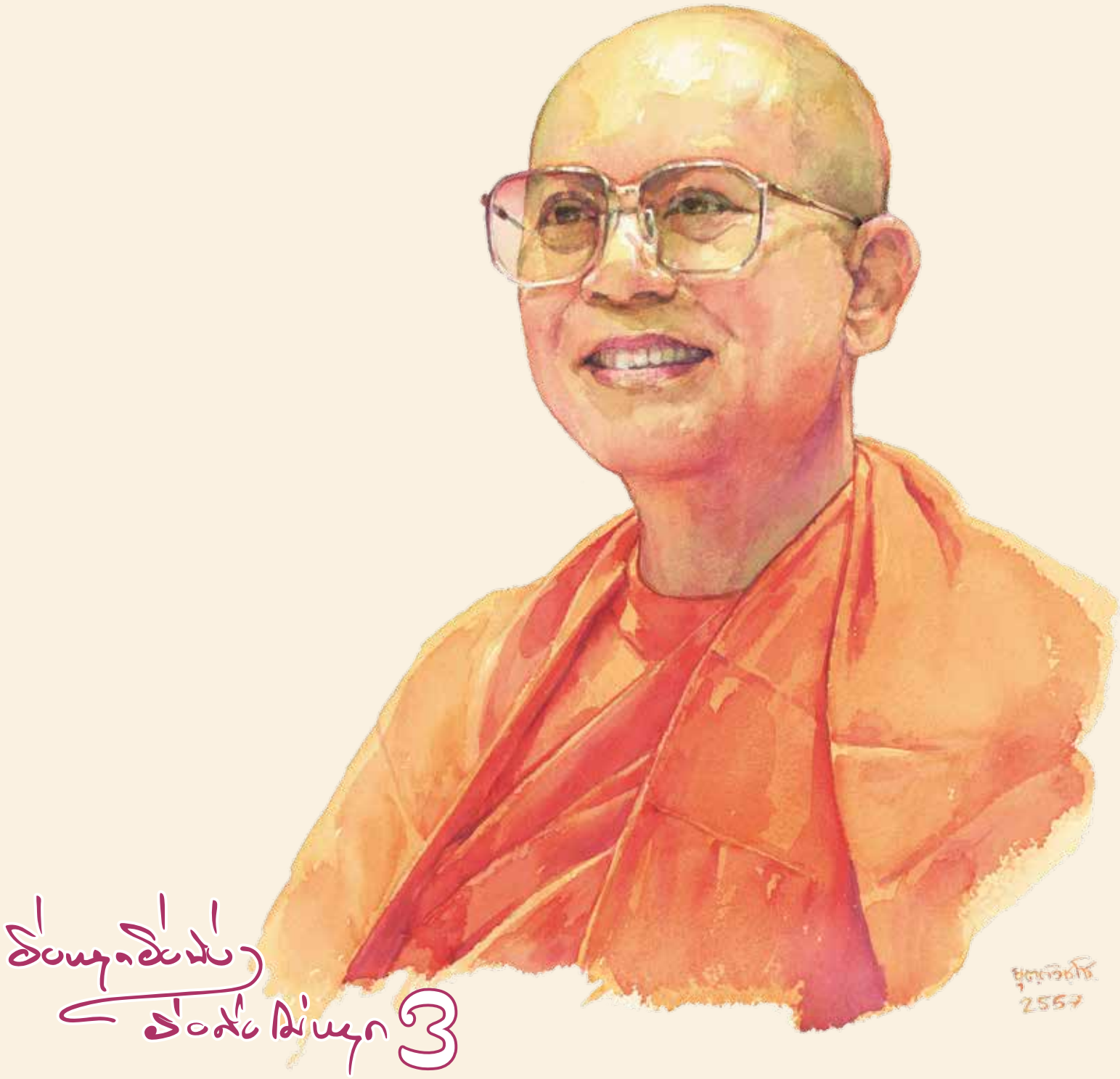
The more you stop and are still, The more deeply your mind can go within, nonstop.

# ธัมมาสัมมา สังกัปปะ

3

ธัมมะดีเด่น
ชั้นเอกพิเศษ 3
The more you stop and are still,
the more deeply your mind can go within, nonstop.




ร้อยหาสิ่งนั้น
ร้อยสิ่งสิ่งหา 3

[illegible]
[illegible] 3

## ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด เล่ม ๓

| | |
|---|---|
| **ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์** | พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) |
| **ที่ปรึกษา** | พระครูสมุห์วิษณุ ปญฺญาทีโป |
| | พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกฺโก |
| | พระไชยยศ ยสวํโส |
| | พระถวัลย์ศักดิ์ ยติสกฺโก |
| **บรรณาธิการ** | พระมหาไพโรจน์ ปุญฺญภาโส |
| | พระสหวัจน์ กวิทตฺโต |
| **ออกแบบปก** | พระศิริพงษ์ สิริวํโส |
| | พระพนมชัย อตฺตชโย |
| **พิสูจน์อักษร** | พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ ป.ธ.๙ |
| | พระมหาธีระชัย ธีชชโย ป.ธ.๙ |
| | พระมหานภดล คมฺภีรธมฺโม ป.ธ.๖ |
| **ประสานงาน** | ภภัทร์สรณ์ ลักษณ์ธนากุล |
| | วีนัส กัณโสภณ |
| **ภาพวาดสีน้ำ** | พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร |
| | พระภูษิต ยุตฺตวิชฺโช |
| | อาสาสมัคร กองพุทธศิลป์ |
| **Translated by :** | Phatara Inlarp |
| **Edited by :** | Dr. JoAnn Sainz, Ph.D. |
| **จัดรูปเล่ม** | รัชติ เกิดโชคงาม |
| **จัดทำโดย** | ใจ...หยุด ๒๔ น. |
| **พิมพ์ที่** | บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด |
| **พิมพ์ครั้งที่ ๑** | วันมหาปูชนียาจารย์ที่ |
| | ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙ |


# คำนำ

หนังสือ "ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ยิ่งดิ่งไม่หยุด เล่ม ๓" นี้ เป็นหนังสือที่รวบรวมโอวาทเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของคุณครูใหญ่ที่ท่านให้ไว้ในโอกาสต่างๆ แล้วทางคณะผู้จัดทำก็ได้นำมารวบรวมเป็นบทสั้นๆ พร้อมกับนำภาพวาดสีน้ำที่สวยงามมาประกอบทั้งเล่ม ซึ่งภาพวาดนี้จะเป็นภาพวาดของศูนย์สาขาวัดพระธรรมกายทั้งภายในและต่างประเทศ

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อผู้อ่านทั้งเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเพิ่มพูนกำลังใจในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

# Preface

"The more you stop and are still, the more deeply your mind can go within, nonstop" Book 3 includes the collected teachings of Phrathepyanmahamuni (Luang Phaw Dhammajayo) from the different occasions. This is the special selection by our team, includes beautiful illustrations in water color portray Dhammakaya Temples in Thailand and around the world.

The editorial team hopes that this collection of Luang Phaw Dhammajayo's teachings will help support and encourage greater progress in your meditation practice.

วัดบ้านขุน จังหวัดเชียงใหม่

ใจมนุษย์ไปเกาะเกี่ยวกับความชอบและไม่ชอบ ชอบก็ยินดี
ไม่ชอบก็ยินร้าย ใจเลยขึ้นๆ ลงๆ แก่ง่ายตายเร็ว ถ้าใจไม่ขึ้นลง
จะดำรงความหนุ่มสาว อายุขัยจะยืนยาว ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล

The human mind always attaches to likes and dislikes.
When you like something you feel pleasure, when you dislike it,
you feel displeasure. If your emotions go up and down,
you will age faster and die sooner. If your mind becomes steady,
you will maintain a youthful appearance and will live longer.



ใจต้องว่าง ให้รักษาใจของเราเอง ดูแลใจให้ดี อย่าให้กิเลสมาเกี่ยว
แปลว่า...ใจเราแต่เดิมไม่ได้มีกิเลสมาเกี่ยว แต่พอไปยินดียินร้าย ก็ไปเกี่ยวเอากิเลสเข้ามา
มาเกี่ยวกับความโลภ มาเกี่ยวกับความโกรธ มาเกี่ยวกับความหลง
แปลว่า...เราสามารถหมดกิเลสได้ ถ้าใจเราไม่ไปเกี่ยวมันเอาไว้

Empty your mind and maintain clarity without any defilement,
meaning that in the original mind, there are no defilements.
When your mind attaches to defilements it leads to greed,
anger and delusion. You can be rid of all defilements
when you do not allow your mind to attach to anything.

วัดบ้านขุน จังหวัดเชียงใหม่

ทำใจว่าง ๆ ใจก็จะบริสุทธิ์ ไม่ใช่ว่าเรามีกิเลส แต่เราไปเกี่ยวมันมา
ถ้าใจไม่ไปเกี่ยว ไม่ไปเหนี่ยวไปรั้ง กิเลสก็ไม่มา ใจว่าง ๆ
อยู่ระหว่างกลางของความยินดียินร้าย คนบนโลกส่วนใหญ่
จะเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง พอใจบริสุทธิ์เข้า กายก็บริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อมก็บริสุทธิ์

When your mind is empty, it will be pure. In the beginning,
you do not have defilements but you bring them into your own mind.
When you do not have attachments, you do not have defilements.
The empty mind will be neutral: between pleasant and unpleasant.
For most people in the world, one mood will dominate.
When their mind becomes pure, their body
and environment will become pure.

วัดถ้ำเขาวง จังหวัดนครราชสีมา

โลกใบนี้เคยเป็นโลกที่บริสุทธิ์มาก่อน ทั้งดิน อากาศ ฟ้า มนุษย์ไม่ต้องทำมาหากิน
แข็งแรง อายุขัยยืนยาว มีผลหมากรากไม้ดี แต่ไปเกี่ยวเอากิเลสเข้ามา เพราะฉะนั้น...
เราจึงเอากระแสธาตุที่บริสุทธิ์รอบตัวเรามาใช้ไม่ได้ ถ้าใจเราทิ้งทุกอย่าง
ปล่อยวางทุกสิ่ง ก็จะไปดึงกระแสแห่งความบริสุทธิ์เอาไว้ในตัว
เกิดพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์ และพลังมวลแห่งความบริสุทธิ์
ก็จะสามารถทำให้กลับไปสู่ยุคที่โลกใบนี้ไม่ต้องทำมาหากินได้

At one time this world was pure in earth, air, and sky.
Humans did not have to work. There was plenty of food.
People were healthy and lived a long life. But later they became
attached to defilements. As a result, they lost the ability to bring pure
elements into their life. If your mind can detach, let everything go,
you will draw pure energy within. You will be able to bring the world
back to its original state. People, once again, will not have to work.

วัดแม่สะนาม จังหวัดเชียงใหม่

จิตเดิมแท้บริสุทธิ์ ว่างเปล่าจากอารมณ์ทั้งปวง อารมณ์ทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับไป ยึดมั่นถือมั่นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ถ้าไปยึดมั่นถือมั่น ใจก็เป็นทุกข์ มีทุกข์เราก็ต้องปล่อยวาง ปล่อยวางทางใจได้ แต่อย่าปล่อยปละละเลยในหน้าที่ ถ้าใจอยู่กับธรรมะ กระแสธรรมะก็ดูด ใจก็มีความสุข

The origin of the mind is pure, empty of all emotions. Emotions come and go. There is no benefit when your mind is attached, only suffering. So let go, but do not ignore your duties. When your mind attaches to Dhamma, the Dhamma stream will draw happiness to you.



การเห็นภายในไม่ยาก แค่นิ่งอย่างเดียว นิ่งแน่นเดี๋ยวก็ชัด ทำใจเป็นกลางๆ เห็นอะไรจะได้เห็นไปตามความเป็นจริง อารมณ์นี้จะเกิดขึ้นได้ ใจต้องเป็นพระธรรมกายจริงๆ เป็นกลางๆ จะเห็นอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง บริสุทธิ์จริงๆ เกลี้ยงๆ อารมณ์เป็นสุข เกิดสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง มีอารมณ์อุเบกขา

Seeing within is not difficult, you only need to be still. Soon your mind will become clear. Maintain your mind to be neutral, at the center; you will see the realities within. You may experience this feeling when your mind becomes one with the Dhammakaya within. Be neutral, truly pure and clear; feel happy... happiness, pure, clear, bright, and feel neutral: equanimity. You will see the realities within.

วัดแม่ลาย จังหวัดเชียงใหม่

ความสุขจากภายในจะเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดนิ่งสนิทสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นต้องฝึก วันใดที่ได้อารมณ์ สุข เฉย อารมณ์นี้ วันนั้น ชิตังเม จะไม่มีอะไรกำบังเลย

Happiness from within will arise when your mind is completely still. Therefore, you have to practice. Any day that you feel happy, neutral, that day will be your victory day. Everything will be clear from within.

อย่าไปตั้งใจมาก จะทำให้เข้ากลางแบบแหวกๆ ถ้าใจละเอียดขึ้น จะแทงตลอด สุข อุเบกขา ชัด ใส สว่าง เป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกาย ได้อารมณ์อย่างนี้ครบ นี่คือมิเตอร์วัด ให้ได้อารมณ์อย่างนี้แล้วจะสนุก มีความปีติเป็นรางวัลตอบแทนจากความเพียร ซึ่งเราทำได้

Don't pay too much attention when you practice. It will make your mind enter into the center forcefully. As your mind becomes more refined, you will experience happiness, equanimity (neutrality), clarity, brightness, and become one with the Dhammakaya within. When you have experienced all of them, pleasure and joy will be your rewards.

วัดกิ่วลม จังหวัดเชียงใหม่

เป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกายให้ได้ เพราะวิชชาธรรมกายเป็นวิชชาของพระ
ซึ่งจะเรียนวิชชานี้ ต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย กายพระอย่างเดียวเท่านั้น
จะเป็นพระได้ ก็ต้องอาศัยหยุดกับนิ่งอย่างเดียว

Keep practicing until you become one with the Dhammakaya within.
Vijja Dhammakaya (Dhammakaya Knowledge) is a subject of Buddhist teaching.
In order to study Vijja Dhammakaya, you must learn only from the Dhammakaya within.
To become one with the Dhammakaya within, you must be still.



รวมใจ นิ่งในนิ่ง เข้าไปสู่ภายในอย่างสบาย ๆ ให้มีความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง
ให้ได้ตามสูตร จะนิ่งแน่นได้อย่างสมบูรณ์ ต้องไม่ติดอะไรเลยจริง ๆ นิ่งไปเรื่อย ๆ
จะมีนิ่งกว่านิ่งเข้าไปอีก การเห็นจึงจะชัดเจน แจ่มแจ้ง การนิ่งกับการเห็นจะไปคู่กัน
ความสุข ความบริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน

Bring your mind to focus, be still in the stillness; enter within comfortably.
Feel happy, pure, clear, transparent and bright. When you have experienced
this formula, you will be completely still, completely detached.
You will be still and stiller, leading you to see the reality within.
Being still and seeing will occur together. You will experience happiness,
purity, clarity, transparency and brightness.

วัดทุ่งเจริญธรรม จังหวัดเชียงใหม่

การเรียนวิชชาธรรมกายต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย พระธรรมกายท่านมีปกตินิ่ง ท่านนิ่งอย่างไร เราก็ต้องนิ่งอย่างนั้น เราก็ฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ตลอด ให้อายตนะตรงกับท่าน พออายตนะตรงกัน ก็ดูดเข้าหาท่าน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน

To study Vijja Dhammakaya, you have to learn from the Dhammakaya within. Usually the Dhammakaya is still. How does the Dhammakaya become still? You have to become still like the Dhammakaya. You have to train yourself to be still at all times. Let your Ayatana1 (internal and external senses) be the same as their Ayatana. When your Ayatana and their Ayatana become one, you will soon be one with the Dhammakaya within.

Ayatana1: the twelve bases; 6 internal senses; the eye, ear, nose, tongue, body and mind. 6 external senses; form, sound, smell, taste, touch, and mind-object.

วัดป่าโนนสะอาด จังหวัดหนองคาย

การเห็นภายในจะเห็นได้ต้องเกิดจากหยุด นิ่ง เฉย ๆ จนกระทั่งนิ่งแน่นอย่างสมบูรณ์ ความสุข นิ่ง เฉย รู้แจ้ง บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฝึกไป ใครยังไม่ได้ก็เอาเท่าที่ได้ไปก่อน ฝึกตรงนี้ไปก่อน จะดีขึ้นเรื่อย ๆ

Seeing within can be achieved by being completely still. Happiness, stillness, neutrality, reality of knowing, purity, clarity, transparency, and brightness, will increase more and more. If you have not experienced this yet, be satisfied with what you have. Keep practicing, soon you will achieve more.



ตอนนี้ต้องหวงแหนความแข็งแรง ความบริสุทธิ์ ความคิด คำพูด และการกระทำไว้นะ แม้อะไรจะมาเป็นมลทินของใจก็ไม่เอา ใจจะได้ใส ๆ ผ่านไปสู่ระบบความคิด คำพูด การกระทำ กล้ามเนื้อ แล้วภายในจะสว่าง

At this time you need to value your purity, cherish your health, thoughts and actions. Keeping impurities out of your mind will lead your system of thought, speech and action to be clear. Then you may experience the brightness within.

วัดพระธาตุกองลอย จังหวัดเชียงใหม่

หยุด นิ่ง ชัดๆ ในทุกขั้นตอน จนรอบรู้ทั้งหมด ต่อไปจะเร็วแรงเอง นิ่งในนิ่ง
ถ้าเร็วแรงเอง ก็ปล่อยไป อย่าไปฝืน เดี๋ยวจะดีมากเลย องค์พระย่อ-ขยายได้
แสดงว่าท่านยอมรับเราแล้ว ท่านไม่ขัดใจเรา ย่อก็วื้บ ขยายก็ปึ๊บไปเลย
ให้มีความสุข สนุกสนาน แล้วมันก็จะได้อย่างง่ายๆ เพราะฉะนั้น...ให้ตั้งใจฝึกหยุดนิ่งให้ดีนะ

Stop, be still, and clear your mind at every step until you see and know all the realities. Later your mind will go faster and deeper naturally, remaining still in the stillness. If it goes faster and deeper naturally, let it be, do not resist. Soon it will be great. The Buddha Images may become condensed, or enlarged, meaning that the Buddha Images are in harmony with you. You can make them become smaller or bigger. Make your mind joyful and you will achieve the inner experience easily. Therefore, pay attention, train yourself to become still.

วัดวังกอง จังหวัดเชียงใหม่

หยุดนิ่งภายใน ยิ่งเร็วยิ่งชัด ไม่เหมือนภายนอก ยิ่งเร็วยิ่งไม่ชัด เหมือนการขับรถ แต่ภายในมันกลับตาลปัตรกัน ภายในนิ่งแน่นยิ่งชัดหนักเข้าไปอีก ให้เป็นไปเองทุกขั้นตอน แล้วต่อไปยิ่งเร็วยิ่งชัด สมมุติว่ายังเห็นไม่ชัดไม่เป็นไร ทำเฉยๆ ไปก่อน ไม่ต้องกังวล เดี๋ยวไปถึงจุดที่เห็นได้ชัดเอง

Being still within, your mind goes faster, you can see more clearly, unlike the external world; when you drive faster, you see less clearly. But within you is the opposite: the more you are still, the more clearly you see. Allow it to happen naturally and it will be faster and clearer. If your experience within is not so clear, let it be. Do not worry, soon you will be at the point that you can see clearly, naturally.

สนแก้ววนาราม จังหวัดเชียงใหม่

เราจะศึกษาวิชชาธรรมกายได้ ต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว
ไม่มีทางเลือกอื่นใดเลย ทิ้งทุกอย่าง ไม่ผูกพันอะไรเลย ให้ความสำคัญกับตรงนี้
มีแค่กิจวัตร กิจกรรม ต้องตรึกตลอดเวลา จะได้ชัด ใส สว่าง เข้ากลางคล่อง ใจมีพลัง ใจจะเกลี้ยง ๆ

To study Vijja Dhammakaya successfully, you have to detach from everything, put it all down, and be still. There is no other choice; detach from everything, have no concern at all. You have to pay attention to your routines and duties. Learn to focus your mind at the center at all times to enhance your meditation practice. Afterwards, you will experience clarity, transparency, brightness and enter into the center skillfully. When the mind is strengthened, it becomes clear.



เราต้องไม่ติดภายนอก ในคน สัตว์ สิ่งของ ติดแต่ภายในอย่างเดียว
ใจจะใส บริสุทธิ์ ไม่ห่วง ไม่กังวล ติดตรงกลางอย่างเดียว ฝึกให้เป็นธรรมชาติ
เป็นปกติ เหมือนพระอาทิตย์ให้ความสว่าง แต่ไม่ติดในท้องฟ้า

You must not attach to externals: human, animal, or material objects. Attach yourself within; your mind will become clear, pure, with no concern, and will attach to the center of your body. Practice until it becomes natural, similar to the sun that never attaches to the sky yet shines brightly.

ธุดงคสถานเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

ทิ้งทุกอย่างจริง ๆ วางทุกสิ่ง เด็ดให้ขาด เพราะเรามีเป้าหมาย

Become detached from everything and put it all down completely, because you have your goals in life.

๑. หยุดนิ่งให้เข้าถึงธรรมและไปศึกษาวิชชาธรรมกาย

1. To be still, attain the Dhamma within, and study Vijja Dhammakaya.

๒. ไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

2. To attain the uppermost Dhamma.

ถ้าวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวจริง ๆ ใจจะรวมลงไปตรงกลาง เบา ๆ สบาย ๆ

If you put everything down and are completely still, your mind will become focused and draw itself to the center gently and comfortably.

ธุดงคสถานจันทปุระ จังหวัดจันทบุรี

ตัดความสงสัยกังวลหรือสันนิษฐานวิทยา ให้ทิ้งไปเลย
ให้ดูที่ความสุข ความบริสุทธิ์ ในเส้นทางสายกลางมีแต่ความง่ายและง่ายเพิ่มขึ้น ง่ายลดลงก็ไม่ใช่
แสดงว่าใจหยาบลง ดันทุรังไม่เอา ต้องไม่เบื่อที่จะหยุดนิ่ง เส้นทางสายกลางไม่มีคำว่าเบื่อ
หรือท้อใจก็ไม่มี นั่นเป็นอารมณ์ของชาวโลกที่ไม่ได้ฝึก

Let go of all worries and expectations about your meditation experiences.
You can measure your feelings from your happiness, purity. On this path,
it will become easier and easier. If it is not easy, it means your mind
is less refined. You cannot force it to be refined. You should not tire
of practicing to become still. On the path of the middle way,
there are no such words as "tired" or "discouraged"
because these feelings are for those
who have never trained their mind.

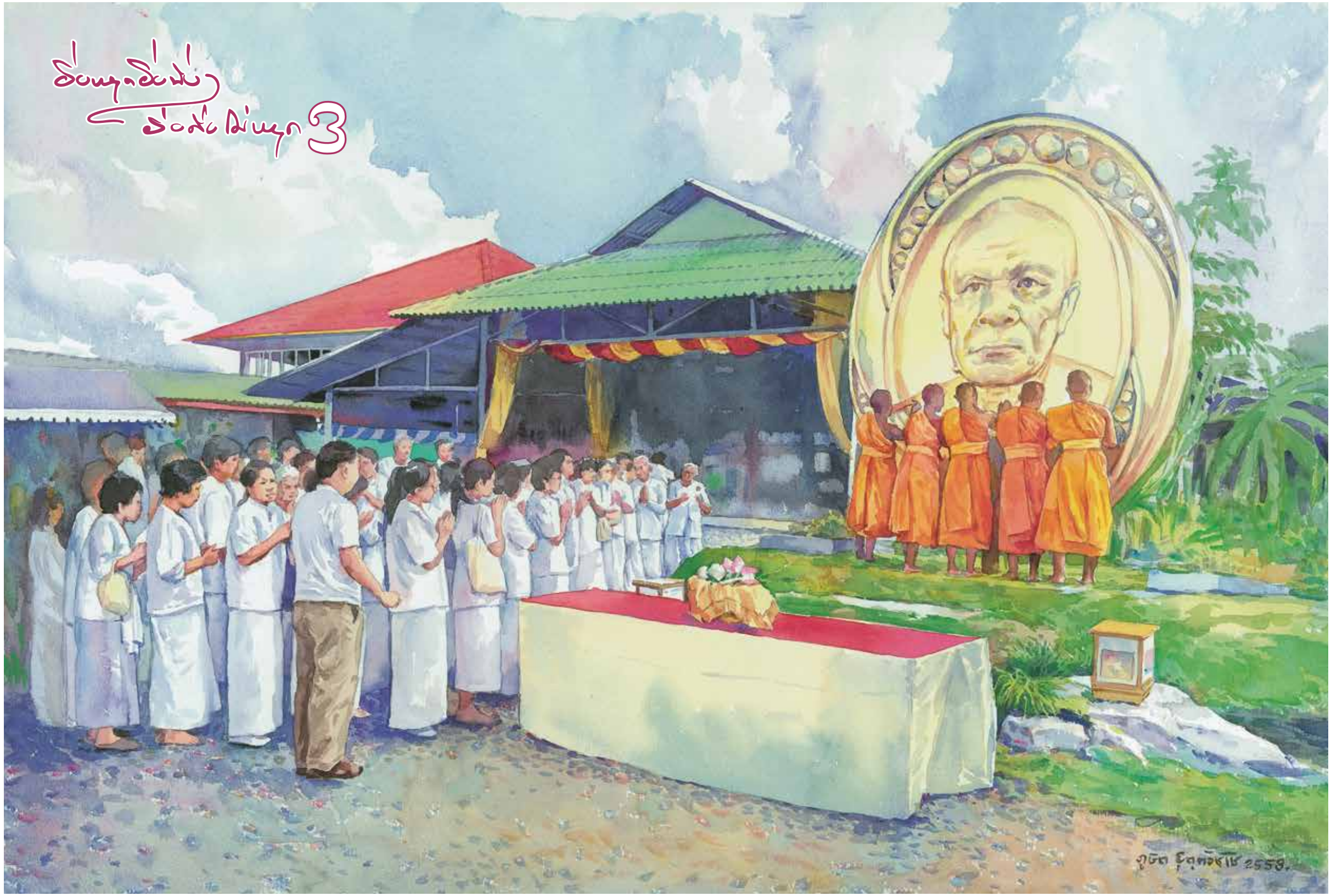
ธุดงคสถานชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี

ช่วงนี้ให้ฝึกหยุดนิ่งอย่างมีความสุข ความบริสุทธิ์ ทำแบบง่าย ๆ ฝึกหยุดนิ่ง บนอาสนะนี้...ที่หยุดนิ่งของเรามีความสุขกว่ารัตนบัลลังก์ของพระเจ้าจักรพรรดิ

During this period, train yourself to be still, happy, pure. Make it simple Practice to be still on this mat will make you happier than sitting on the throne of an emperor.

ประสบการณ์ภายในต้องมั่นใจ มีที่พึ่งที่แท้จริง เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สัมผัสได้ แจ่มแจ้ง หายสงสัยจริง ๆ ซึ่งก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข เป็นความสุขจากภายใน มีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น เพราะมีประสบการณ์ภายในที่เข้าถึงได้จริง และเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นได้ด้วย

You have to be confident with your inner experiences: true refuge, seeing and knowing the reality within: palpable, and free from doubt. You life will be happy; this is happiness from within. Purity will occur. You can inspire others because you have inner experiences that are attainable.




ธุดงคสถานนครธรรม จังหวัดนครศรีธรรมราช

กายมนุษย์หยาบมีความสำคัญมาก แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะเข้าใจ
เลยเอาสังขารไปใช้ทำอย่างอื่น พญามารจะกลัวนักกลัวหนา กลัวกายมนุษย์หยาบมาก
ถึงเอากายมนุษย์หยาบไปติดกับเรื่องราวต่าง ๆ ให้มีแก่ มีเจ็บ แล้วก็มีตาย ให้เสื่อมคุณภาพไปเรื่อย ๆ
ซึ่งถ้ากายมนุษย์หยาบแข็งแรงด้วยจะยิ่งดี ซึ่งเอาไว้ฝึกใจให้หยุดนิ่งได้อย่างเต็มที่

Most people do not understand that the human body is very important,
so they use their body unwisely. Mara (Evil), who is afraid of the healthy human body,
makes humans attach to different things that cause sickness and death.
If you are healthy, you can use your body to train
your mind to become completely still.

ธุดงคสถานบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี

แต่ละวินาทีของการเกิดเป็นมนุษย์สำคัญมาก "การเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก" ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้เป็นเรื่องจริง ถ้าไม่รู้เป้าหมายของชีวิต เกิดมาก็เหมือนเสียไปชาติหนึ่ง แล้วจะเกิดอีกทีเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ เพราะชีวิตหลังความตายยาวนานมาก มากกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ ถ้าสุขก็สุขนาน ถ้าทุกข์ก็ทุกข์นาน

Each and every second after being born as a human is very important. The Lord Buddha stated a truth: "Being born as a human is difficult." If you do not know the goal of life, you will lose a whole lifetime. And you do not know when you will be born again because life after death is a long time-span, longer than the period of a human being. In life after death: if you are happy, you will have longer periods of happiness; if you are suffering, you will have longer periods of suffering.



ไม่เห็นชีวิตไหนประเสริฐเลิศกว่าชีวิตสมณะเลย พอบวชถึงได้ความสุขจากภายใน สุขเพราะใจหยุดนิ่ง ชีวิตอะไรจะประเสริฐกว่าชีวิตสมณะเป็นไม่มี

No other kind of life is better than a monk's life. After you ordain, you attain happiness within, happiness from the still mind. Therefore, no other kind of life is ever better than a monk's life.

ธุดงคสถานพัฒนานิคม จังหวัดลพบุรี

ชีวิตสมณะเป็นชีวิตของผู้มีบุญ พอใจมีความสุขก็จะไม่รู้สึกว่าการบวชนั้นยาวนาน
จะรู้สึกว่าเดี๋ยววันเดี๋ยวคืน วันเวลาผ่านไปเร็ว ถ้าใจไม่มีความสุข จะอยู่โลกหรือจักรวาลไหน
ก็ไม่มีความสุข นั่นเป็นเรื่องจริง จากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านชีวิตมา
ขอยืนยันว่า...ชีวิตในเพศสมณะเป็นชีวิตที่ดีที่สุด เป็นชีวิตที่ปลอดกังวล
ไม่มีเครื่องพันธนาการของชีวิต เป็นชีวิตที่มีความสุขที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง เป็นชีวิตของผู้มีบุญ

A monk's life is a life of the virtuous one. When your mind is happy, you may feel that the time of your ordination passes so fast, day after day, then night after night. If your mind feels unhappy, you will be unhappy wherever you are. From Luang Phaw's experiences, Luang Phaw would like to insist that a monk's life is best. Life without worry or attachment is a happy life: the happiness from being still. This is life for the virtuous one.

ธุดงคสถานล้านนา จังหวัดเชียงใหม่

ถ้าใจไม่มีความสุข อยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ไม่ว่าจะโลกนี้หรือโลกอื่น เพราะฉะนั้น...สิ่งที่ควรทำ คือ หาความสุขให้เจอ มนุษย์ทุกคนเกิดมาเพื่อแสวงหาความสุข แม้แต่สัตว์ทุกชนิดก็แสวงหาความสุข “สุขะกามานิ ภูตานิ สัตว์ผู้เกิดแล้วทั้งหลาย เป็นผู้ใคร่ความสุข” สุขอยู่ที่ไหน ก็แสวงหาที่นั่น สุขจริง ๆ คือ...สุขจากภายใน

If your mind is unhappy, you will feel unhappy wherever you are, whether in this world or the other world. Every living being, human or animal, is searching for happiness. Therefore, you should look for happiness, true happiness is within you.



ใจยิ่งหยุดนิ่ง จิตยิ่งบริสุทธิ์ จิตยิ่งบริสุทธิ์ก็จะทำให้หลุดพ้นจากบ่วงที่พญามารมาบังคับได้ เหมือนพ้นจากบ่วงที่คล้องขา พอสลัดออกก็พ้น ซึ่งจิตจะบริสุทธิ์ได้ก็ด้วยหยุดกับนิ่ง ให้ใจเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

The more your mind is still, the more it is pure. The pure mind will lead you to escape the trap of Mara, as if you escaped from a loop, trapping your leg. If you detach yourself from the loop, you will be free. If you can detach from everything, your mind will stop, be still, and pure. And your mind will enter within.

ธุดงคสถานอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

มีความมืดให้ดู ก็ดูความมืดไป มีความสว่างให้ดู ก็ดูความสว่างไป มีภาพให้ดู ก็ดูภาพไป ไม่มีอะไรให้ดู ก็ดูความว่างไป ดูอย่างสบาย ๆ โดยที่ไม่คิดอะไรทั้งสิ้น ไม่ว่าใช่หรือไม่ใช่ ชัดหรือไม่ชัด ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น เหมือนไม่มีมันสมอง ดูอย่างสบาย ๆ

If there is darkness for you to see, then see the darkness; if there is brightness for you to see, and then see the brightness. If there are images, then see the images. If there is nothing for you to see, then see the emptiness. Keep looking with ease, free from all thoughts. It does not matter if the image you see is clear or not. Make yourself react as if you do not have a brain. Relax.



โลกหล่อหลอมสอนให้เราคิด คิดอย่างนั้น คิดอย่างนี้ ให้ขบคิด จะมันส์กับความคิด เหมือนขบถั่ว ต้องอย่างพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร คือ...หยุดเป็นตัวสำเร็จ เห็น จำ คิด รู้ รวมเป็นจุดเดียวกัน

The world taught you to think; to think frantically, as if you were chewing nuts. Look at our role model, Luang Pu, (discoverer of Dhammakaya meditation), the one who defeated Mara: “The still mind is the key to success.” Seeing, memorizing, thinking and knowing, unified as one.

ธรรมอุทยานแก้วกลางดอย จังหวัดเชียงใหม่

ถ้าเอาชนะความฟุ้งได้ อะไรก็ง่าย ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงพระภายใน
ที่จะยากก็มีแต่ฟุ้งกับตึง แต่ถ้าสู้ก็ไม่ยาก ให้ประกอบความเพียรอย่างถูกหลักวิชชา
รักษาใจให้มีความสุขอยู่กับภายใน

If you can overcome your wandering mind, everything will become easier. A wandering mind is one of the obstacles to attaining the Buddha within. If you strive to overcome a wandering mind and tension, it will make things easier. Practice meditation and follow the Vijja principle. Maintain your mind to be happy within.



หยุดนิ่งจนมีเสน่ห์ ให้ความสุขมาติดเอง ซึ่งความสุขก็เกิดจากการทำหยุดทำนิ่ง
พอมีความฟุ้งก็นึกองค์พระ ถ้านึกองค์พระไม่ออกก็ให้ “สัมมา อะระหัง”
แต่ถ้าฟุ้งมาก ๆ ก็ให้ลืมตา เพราะเราพร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอ

Be still until you are attractive. The happiness that you gain from being still will be attracted to you. If your mind wanders, then think of the Buddha Image. If you cannot think of the image, you can recite “samma-ara-hang” over and over. If your mind is wandering non-stop, open your eyes and always be ready to start from the beginning once again.

ศูนย์อบรมเยาวชนเถินเทิดธรรม จังหวัดลำปาง

ให้ผ่านดงความคิด จิตจะบริสุทธิ์ จะหลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง มัวแต่คิดว่า...เมื่อไหร่จะรวย
หรือเมื่อไหร่การค้าขายจะดีขึ้น ให้ปัดทิ้งไปเลย คิดอย่างนี้ทำให้ใจไม่ใส ไม่สบาย
เหมือนทำร้ายตัวเอง ทำให้แก่ง่าย ตายเร็ว ต้องสบาย ๆ
จะได้ดึงกระแสธาตุแห่งความบริสุทธิ์มาสู่ภายใน
พอมาก ๆ เข้าก็จะเกิดพลังอันยิ่งใหญ่ ที่จะเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งมาสู่เส้นทางที่ดีขึ้นได้



If you can overcome your thoughts, your mind will be pure, able to overcome all obstacles. You may keep thinking...when will you become rich? or profit from your business? Let them go! They will cost your mind impurity, uncomfortable, aging easily, dying faster. Relax, then you can draw the pure elements into your mind, soon it will be collected into powerful energy, changing everything to be better.

ศูนย์อบรมเยาวชนกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ใครที่หยุดนิ่งได้ มีบุญมาก ถ้าหยุดนิ่งได้แล้วเอาธรรมะไปทิ้ง
แบบนี้น่าเสียดาย เพราะความสุขอยู่ที่ศูนย์กลางกาย พอหลุดออกมาก็จะไปเจอกับความทุกข์
เพราะใจเรารับได้ทีละอย่าง พญามารพยายามทำให้ใจเราหลุดจากความสุข
หลุดจากศูนย์กลางกาย เราก็ต้องรักษาใจที่หยุดนิ่งเอาไว้

Anyone who can be still gains a lot of merit. If you were able to be still but did not maintain it, how unfortunate. Happiness is at the center of the body. When your mind is out of the center, you may find suffering because the mind can only process one thing at a time.
Mara tries to draw your mind out from the center, far from the feeling of happiness. You have to maintain your mind to be still.



ให้ใจอยู่กับภายใน วางใจหลวมๆ ส่วนการเห็น...แม้ไม่เห็น
ยังไงก็ต้องเห็นอยู่แล้ว ถ้าอยู่แต่เรื่องธรรมะ กระแสธรรมะก็ดูด ถ้าพูดแต่เรื่องธรรมะ
กระแสธรรมะก็ดูด ให้ใจเรามีความสุขอยู่ในกระแสธรรมะ

Let your mind be within. Relax, focus your mind comfortably.
Seeing... if you cannot see, do not worry. Eventually you will see that if you speak only about Dhamma, the Dhamma will draw your mind to be happy in the stream of Dhamma.

ศูนย์อบรมเยาวชนดอยโมคคัลลานะ จังหวัดเชียงใหม่

ความบริสุทธิ์ซึ่งเกิดจากใจที่หยุดนิ่ง เป็นสิ่งที่ทำแทนกันไม่ได้
ต้อง อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ ต้องหยุดนิ่งด้วยตัวของตัวเอง หยุดนิ่งสำคัญมาก ๆ เลย

Purity from the still mind cannot be attained for another person.
You have to do it for yourself. Be still. This is very important.

ถ้าไปฟังเรื่องทางโลก ก็ถูกกระแสโลกดูด ถ้าฟังเรื่องทางธรรม กระแสธรรมก็ดูด
ฟังเรื่องโลก ๆ ใจก็ไม่มีความสุข ฟังเรื่องทางธรรม ใจมีแต่ความสุข ก็แล้วแต่เราจะเลือกกระแสไหน

If you listen to worldly subjects, your mind will draw itself
to the worldly stream. If you listen to Dhamma, your mind will draw
to the Dhamma stream. Listening to worldly subjects makes your mind unhappy.
Listening to Dhamma makes your mind happy. Which is your choice?

ศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความสบายจากภายใน...พญามารกลัวมาก ถึงทำทุกวิถีทางไม่ให้เราสบาย มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ประสบสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก พลัดพรากจากสิ่งที่รัก และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อทำให้ใจไม่สบาย จนกระทั่งไปถึงดินอากาศฟ้าทุกอย่างเลย เพราะพญามารกลัวใจที่สบาย

Be comfortable within...This is the experience that Mara really fears. They will try to do anything to make your mind feel uncomfortable: aging, sickness, death, seeing things you dislike, being separated from loved ones and creating bad environments. Mara fears the relaxed mind.

ศูนย์อบรมเยาวชนพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พอใจสบาย ใจก็ไม่เอาอะไร พอใจอยู่ในจุดที่สบาย ใจก็จะเคลื่อนไปจุดที่สบายยิ่งขึ้น
หลุดจากอวิชชาทีละเล็กทีละน้อย จากสว่างรัวๆ ลางๆ ก็สว่างเพิ่มขึ้น
สว่างแล้วก็เห็นไปตามความเป็นจริง พญามารกลัวมากเลย นี่คือสิ่งที่พญามารกลัว

When your mind feels comfortable, it does not want anything;
it just wants to move to a point that feels more comfortable,
able to detach from defilements little by little. Your inner experiences
may start from dimness, but will get brighter and brighter
until you can see the realities within, which Mara really fears.

ศูนย์อบรมเยาวชนลพบุรี จังหวัดลพบุรี

พญามารกลัวหยุดแรกมากเลย ถ้าหยุดแรกได้ หยุดต่อไปก็ได้
พญามารกลัวการปรับกายปรับใจให้สบายของมนุษย์มากเลย
จนร้อนรุ่มกลุ้มใจทุกครั้งที่เราไปแนะนำให้ใครปรับกายปรับใจให้สบาย
มารสะดุ้งพรึบทั้งภพเลย เพราะสิ่งที่มันต้องการ คือ...ทำให้กายและใจไม่สบาย

Mara really fears the first stop of your mind. If you can experience the first stop, the next one will be easier. Mara fears the adjustment of your body and mind; they do not feel good whenever you teach anyone to adjust their body and mind comfortably.
They want to make human body and mind uncomfortable.

ศูนย์อบรมเยาวชนอำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก

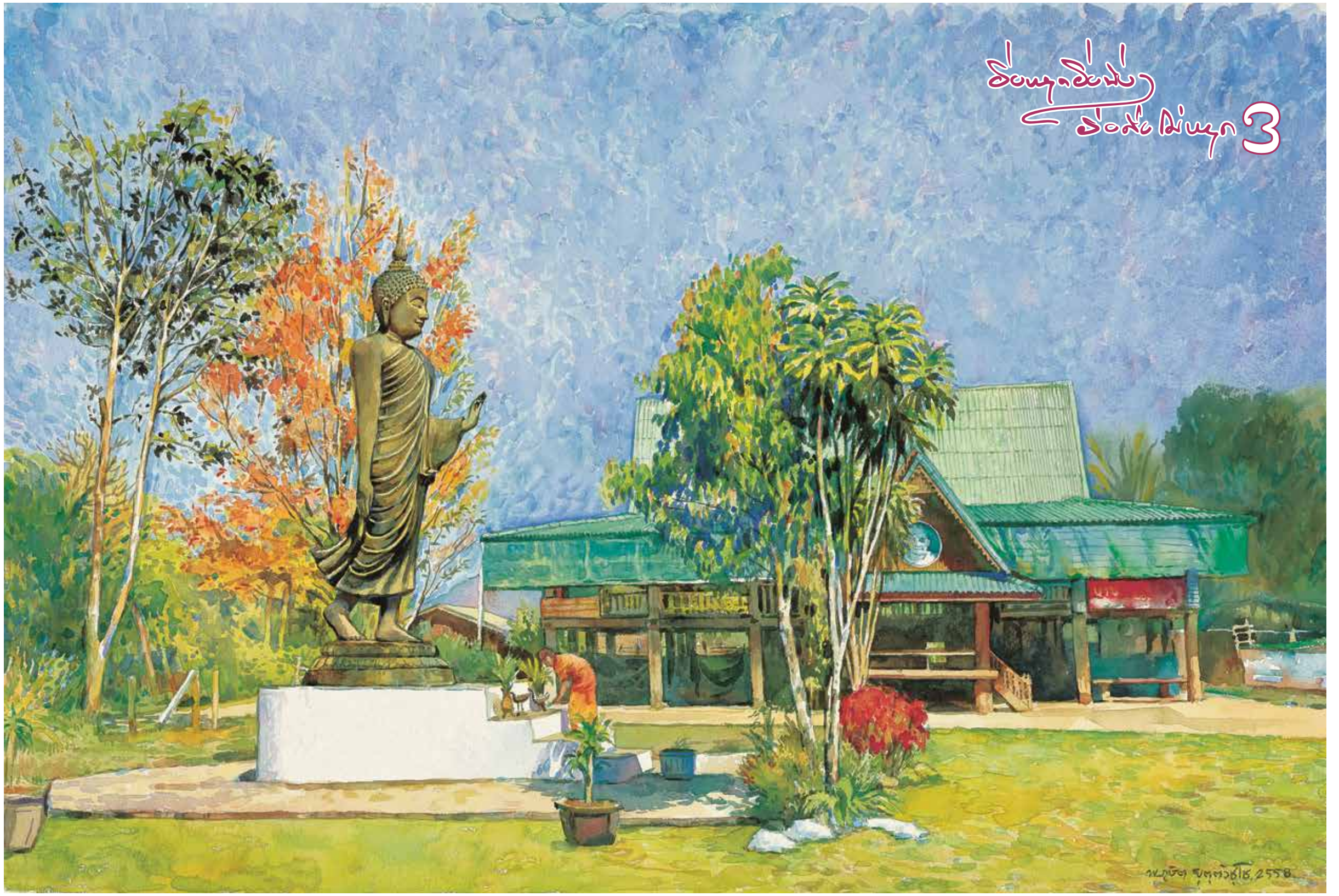
พญามารทำให้เราไปยึดมั่นถือมั่น เราปล่อยวาง ใจสบาย ๆ พญามารกลัวมากเลย ยิ่งนึก “สัมมา อะระหัง” ยิ่งกลัวใหญ่เลย จนมีประสบการณ์ภายในเกิดความสว่าง มารจะสะดุ้งเพราะเริ่มหยุดอ่อน ๆ ได้แล้ว พอยิ่งเห็นดวง เห็นองค์พระ ยิ่งกลัว ลูกจะได้เห็นความสำคัญ และตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

Mara makes us attach and hold on to things. Letting go and relaxing scare Mara, especially when you recite the mantra “samma-ara-hang,” it will scare them more. When you experience the light within, it means you are almost able to stop your mind, and you will frighten them even more. You will scare them most when you experience the Dhamma sphere or Buddha Image. You can see how important it is to stop the mind and pay great attention to the practice of meditation.

ศูนย์อบรมเยาวชนอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

รักษาความละเอียดของใจให้มีความสบาย มีความสุข ทั้งในรอบและนอกรอบ
เพราะเวลามีความสุขแล้วจะไม่ต้องการอะไร ทางโลกมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ แต่ไม่มีความสุข
ไม่ว่าจะอยู่ในโลกหรือจักรวาลไหนก็ไม่มีความสุข แม้มีสมบัติมาก มียศใหญ่ มีคนสรรเสริญทั่วโลก
แต่ไม่มีความสุข ความสุขที่แท้จริง คือ นั่งเฉย ๆ มีความสุขจากภายใน ไม่ต้องการอะไรเลย

Maintain the refinement of your mind; relax, be happy in and out of sessions,
because you do not want anything when you feel happy from within.
In this world, there is fortune, fame, praise but no happiness. There is no
happiness in this world or in any universe, even though you may be wealthy,
high-ranking, and everyone praises you, but you never feel fulfilled.
True happiness is sitting still, finding happiness from within and wanting nothing.




ศูนย์อบรมเยาวชนอุ้มผาง จังหวัดตาก

นั่งธรรมะเพื่อตัวเราเอง ให้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอดจริง ๆ
เพื่อการหมดทุกข์ เพื่อการหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของเขา
มีความรู้คู่กับความสุข ความบริสุทธิ์ หายสงสัย ทำให้เราวางเป้าหมายชีวิตได้

Practice meditation for yourself; know and see the reality within in order to be rid of all suffering; escape from being the slave of Mara. Gain knowledge along with happiness, purity and freedom from doubt. Then you can set the goals of your life.



งานของผู้มีบารมี คือ งานทางใจ เป็นงานที่แท้จริง ทำใจให้ละเอียดบริสุทธิ์
มีบุญบารมีเพิ่มขึ้น ใจยิ่งละเอียด บารมียิ่งเพิ่มขึ้น
จึงจำเป็นต้องทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่งจริง ๆ จึงจะทำงานของผู้มีบารมีที่แท้จริงได้

The task of the virtuous one is to work on one's mind, true work. Make your mind more refined and pure. The more your mind is refined, the more you can gain your perfection. You have to detach from everything, put it all down completely and then you can truly work on your mind to pursue perfection.

ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

ดูจุดเล็กใสไปก่อน ดูตรงกลางที่ชัดที่สุด
แล้วเดี๋ยวจะขยายความชัดได้ทั่วถึงเอง แต่ต้องตรึกให้ได้ตลอดเลยนะ

Keep looking at a small bright spot, focus on the center of the clearest part. Soon the clarity will expand for you to see. Focus your mind at the center continuously.

เมื่อใดใจเราตั้งมั่น สงครามจะเกิดขึ้น การเข้าสู่สมรภูมิภายใน รบกันด้วยความสบาย
ตั้งแต่เบื้องต้นเลย แตกต่างจากสมรภูมิทางโลก รบกันด้วยความเครียดแค้น วิตกกังวล
สงครามภายในนิ่งเฉย สมรภูมิภายในจะเกิดขึ้น
เมื่อใดใจเราตั้งมั่น ปึ๊ก ฉิวเลย รบด้วยอารมณ์สบาย

When your mind becomes stable, there will be a war within; you will enter into battle with ease. This is different from worldly battles that fight with stress, worry. The war within will begin when you mind becomes still, firm; it will draw rapidly into the center. You will fight with ease.

ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

ยิ่งนิ่ง การเห็นภายในยิ่งชัดมาก ต้องนิ่งอย่างเดียว
ความไม่รู้จะหมดไป เมื่อใจหยุดนิ่ง หยุดกึ๊ก เดี๋ยวจะสนุกกันใหญ่

The more you are still, the more clearly you see. Only be still, and the obscurity will be gone. When your mind becomes still and stops, you will soon feel enjoyment.



เราต้องการละลายความแตกต่าง ความแตกต่าง คือ ความแตกแยกทั้งหมดเลย
ตั้งแต่ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม เราจะไปทะลวงต้นแหล่งภายใน

We want to stop the differences. Differences make people become separated by traditions and cultures. Let us penetrate from the origin within.

ศูนย์กัลยาณมิตรท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

มนุษย์เหมือนหุ่น มีปากเหมือนกัน ทานไก่ย่างเหมือนกัน แต่มีภาษาที่แตกต่างกัน
แต่ก็มีบางคำเหมือนกัน เช่นเวลาเจ็บร้อง “โอ๊ย” ไม่รู้ว่าเป็นภาษาอะไร
แต่เราสามารถทำความแตกต่างให้เหมือนกันได้
เดี๋ยวเราจะไปดูภายในว่ามีความแตกต่างกันไหม รอวันที่เรานิ่งแน่นเท่ากัน

Human beings have the same profile: same mouth, eating tasty foods,
but the languages are different; only some words are the same, such as“oay!”
the sound of pain is the same. You can turn differences to become the same.
You will see from within, and know if there are any differences.
Wait for the day that you are all completely still.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเชียงราย จังหวัดเชียงราย

ใจเกลี้ยง ๆ ภายในต้องไม่ติดอะไร นิ่งแน่น มีความสุข ชัด ใส สว่าง มั่นคง เกิดพร้อมกัน ภายในต้องสุข ถ้าสุขลดลง แปลว่านิ่งลดลง ไม่สุขไม่ทุกข์แปลว่าเฉย ๆ นิ่งไม่สนิท ไม่ค่อยนิ่ง ถ้าทุกข์แปลว่าไม่นิ่งเลย ต้องสุขมาก ๆ ๆ บรมสุข

The clear mind must completely detach, be firmly still, be happy, clear, transparent, bright, stable, and all will come together. You have to feel happy within. If you're feeling less happy, neutral (neither happy nor sad), you are not completely still. If you feel sad, it means you are not still. You have to feel blissful.



ถ้าใจนิ่งแน่น ก็จะนุ่มนวล ละเอียดเข้าไปเรื่อย ๆ เมื่อเราไม่เอาใจออกไปข้างนอก ใจก็จะติดอยู่ภายในเพียงอย่างเดียว ให้ใจนุ่มนวล เบาสบาย ก็จะเข้าไปได้เองอย่างง่าย ๆ

If your mind is still, it will be gentle, more and more refined. When you do not allow your mind to travel outside, your mind will attach only within. Make your mind gentle and comfortable; soon it will lead within, easily.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมจังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

“หยุดเป็นตัวสำเร็จ” ให้ลูกนิ่งในนิ่ง นิ่งแน่นจนเราเป็นหนึ่งเดียวกับพระภายใน เมื่อเป็นหนึ่งเดียวกับท่านก็จะนิ่งแน่นเอง จะแยกออกจากกันไม่ได้ ให้ฝึกตรงนี้ไปก่อน ฝึกจนกว่าจะได้อารมณ์ของพระ เป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกาย

“The still mind is the key to success.” Allow your mind to be still in the stillness, steady, firm until it becomes one with the Buddha within, and you will become completely still until you cannot be separate from the Buddha. Practice at this point until you have the feeling of Buddha within, and become one with Dhamamakaya.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

# เรื่องเกี่ยวกับติดสุข

## Attach to happiness

ถ้าไม่มีความสุขภายใน แปลว่าใจยังไม่นิ่ง ถ้าหากนิ่งเป็นช่วง ก็สุขเป็นช่วง สุขม้วนเดียวจบ ก็เท่ากับนิ่งม้วนเดียวจบ สุขและนิ่งต้องไปด้วยกัน แยกจากกันไม่ได้ นิ่งแล้วสุข การเห็นต้องเกิดขึ้น ต้องเห็นอย่างเดียว ไม่เห็นไม่ได้ นิ่งต้องสุข ไม่เห็นเป็นไม่มี ยิ่งนิ่งแน่นไปเรื่อย ๆ จะยิ่งเห็นแจ้งแล้วก็รู้แจ้ง

If you do not feel happy within, it means your mind is not yet still.
Being still from time to time, you may feel happy from time to time.
Feeling happy throughout the session, means you are still throughout the session.
Happiness and stillness must go together; they cannot be separate.
Be still and happy. First, you have to see. It is impossible that you cannot see.
Be more and more still until you can see the realities within.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมพระมงคลเทพมุนี (อำเภอสองพี่น้อง) จังหวัดสุพรรณบุรี

ถ้านิ่งแน่น เห็นแจ้ง ต้องรู้แจ้งพร้อมกัน ไม่เหมือนตามนุษย์ ที่บางทีเห็นแต่ก็ไม่รู้ว่าอะไร เห็นแจ้งจะรู้แจ้งพร้อมกัน ถ้าผุดรู้เกิดขึ้น แต่ยังไม่เห็น แบบนี้ก็ไม่เอา แปลว่ายังนิ่งไม่ถึงที่สุด

If you are firmly still, seeing and knowing will come together. Unlike the physical eyes of a human being, sometimes you see but you do not recognize what it is. Seeing and knowing will come at the same time. If you know but still cannot see yet, it means you are not completely still.



เรียนวิชชาธรรมกาย ต้องเรียนด้วยภาพ วิชชาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ต้องเรียนด้วยภาพ เป็นภาพความรู้ สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น ไม่เท่ากับภาพ ภาพเดียว การเรียนด้วยภาพ แปลว่า...เราครอบคลุมตำราเป็นล้านๆ เล่ม

To study Vijja Dhammakaya, you have to learn from images within. To know Vijja, of the Lord Buddha, you have to learn from images, the images of knowledge. "Seeing one image can convey more than ten people can describe." Learning from images can cover millions and millions of books.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมภาคใต้ จังหวัดสงขลา

ถ้าละเอียดไม่พอจะเหมือนอยู่ที่สลัว คือ นิ่งยังไม่ถึงที่สุด ถ้าสุดแล้วมันต้องรู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอด แทง คือ ม้วนเดียวจบ แทงตลอด คือ วื้ด ปึ๊ก จบ แทงไม่ตลอด แปลว่า...เห็นเป็นขยักๆ เป็นช่วง ๆ รู้เป็นช่วงๆ ไม่ปะติดปะต่อกัน

If your mind is not completely refined, you will feel like you are in the dimness. But if you are completely refined, you will see and know the realities within, thoroughly. This means your mind is completely firm, sees and knows the reality within throughout the session. When the opposite occurs, your mind is still only from time to time; you will only see from time to time.



หยุด นิ่ง ถ้าความสุขน้อยลง แสดงว่าใจเริ่มไม่นิ่ง "ถ้ามีความสุข ความบริสุทธิ์ ลื่นไหล คล่อง แปลว่านิ่ง" "ถ้าเบื่อ ไม่มีความสุข แปลว่าใจไม่นิ่ง" ต้องสังเกต บางคนดูเซ็ง แสดงว่าใจ หยุดไม่นิ่ง หลุดออกมาแล้ว

Stop and be still. If you feel less happiness it means that your mind is starting to shift. If you feel happy, pure, calm, easy, it means that you are still. If you are bored, unhappy, it means that your mind is not still. You have to notice yourself.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมลำปาง จังหวัดลำปาง

ถ้าเบื่อ...อยู่ในป่าไม่ได้ เหงา...อยู่ตามลำพังไม่ได้ เหงา...ก็อยู่คนเดียวไม่ได้
ถ้าเข้าไปหยุดนิ่ง เหงา หงอย ซึม เซ็ง เศร้าสร้อย เบื่อ กลุ้ม ไม่มี มีแต่สุขสดชื่นเบิกบาน
มีงานทำอยู่ภายใน แสดงว่า...ไม่รู้จะทำอะไรก็หมดไป ข้างในมีงานทำเยอะเลย
ทำแบบชาติหนึ่งทำไม่หมด แบบไม่ซ้ำกันเลย ทำแบบไม่ทำอะไร นิ่งแน่น ทำซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ

If you are bored, you cannot be alone in the forest. You cannot be alone, you feel lonely. When you are still, you will not feel lonely, depressed, bored, sad, or worried. You will feel joy, happiness, working within. The word "nothing to do" will disappear from your mind. There is a lot of work to be done from within, that you will be unable to complete in a whole lifetime. However, you will be able to work on many images that will never be exactly repeated. You can do this effortlessly, continuously, and be completely still.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พรรษานี้นะ วันนี้เริ่มต้นวันเข้าพรรษา เราตั้งใจเข้าองค์กรมา
เป้าหมายเพื่อศึกษาวิชชาธรรมกาย เราตั้งใจทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง
เพื่อเป้าหมายนี้ ตอนนี้มาถึงจุดที่ปรารถนาแล้ว
พรรษานี้ต้องเป็นพรรษาแห่งความสมปรารถนา คือ นับตั้งแต่วันนี้เลย

Today is the first day of the Rains Retreat (Khoa Phansa Day).
Your goal is to be here in this organization to study Vijja Dhammakaya.
You detach from everything, put it all down for this purpose. Now you are
fulfilled in being here. Therefore, begin from today, during this
Rains Retreat, so that it may be the season of your fulfillment.
Khao Phansa Day: (a national holiday which marks the start of "phansa,"
a period of three lunar months during the rainy season when Buddhist monks
retreat to their temples for Dhamma study and avoid any unnecessary travel).

ศูนย์ปฏิบัติธรรมอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว

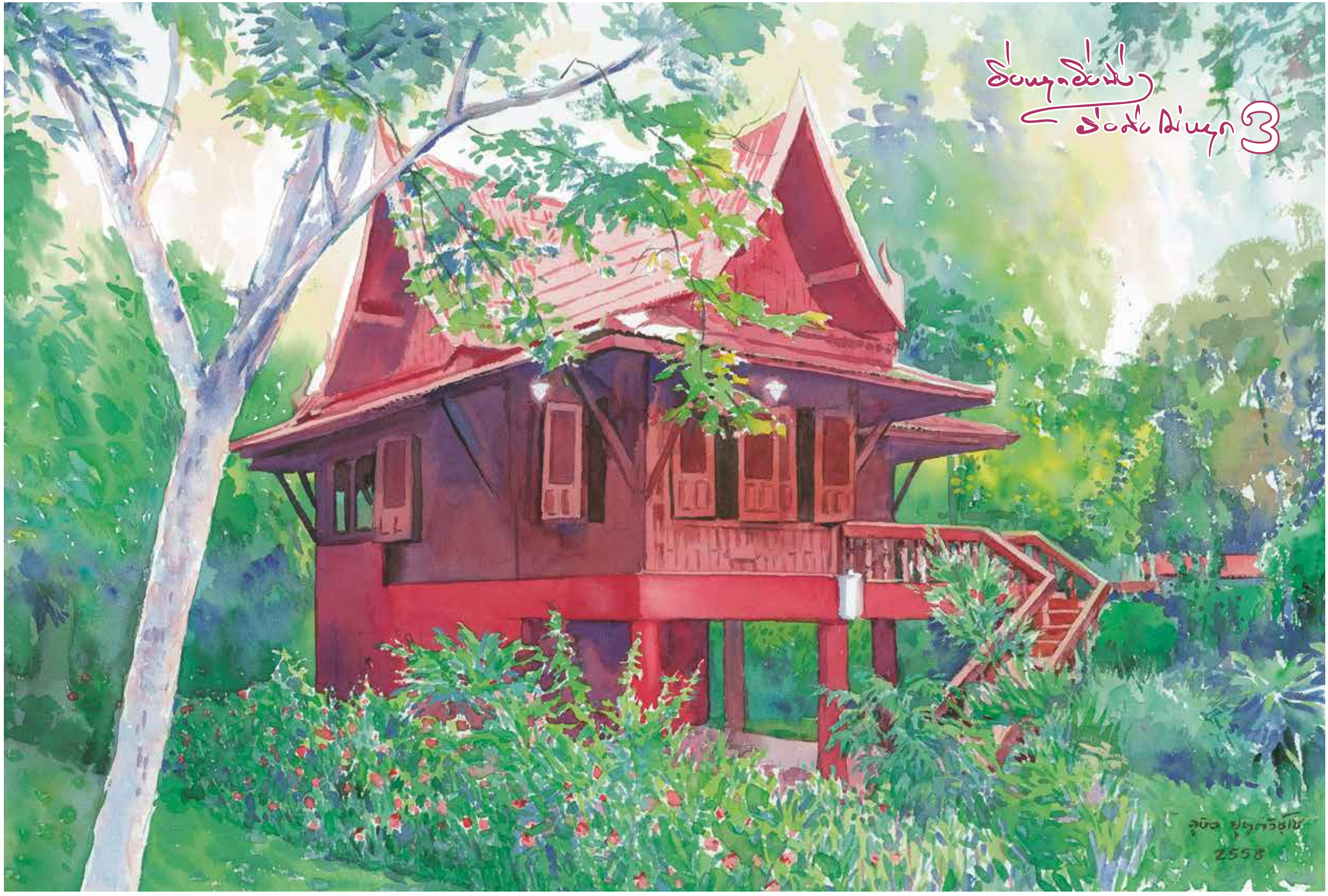
วันเข้าพรรษา ให้ทำกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ ทำความบริสุทธิ์ภายใน
ภายในจะปรากฏเป็นภาพ ให้เข้าไปสู่ภายใน จะสมปรารถนา ดวงใส องค์พระใส แปลว่า
ความบริสุทธิ์จะปรากฏขึ้นที่ตัวเราทั้งหมดนี้เลย ถ้าทำอย่างนี้ได้ การศึกษาวิชชาธรรมกายก็ไม่ยาก
พรรษานี้จะต้องให้แตกต่างจากพรรษาที่ผ่านมา ให้แตกต่างกว่าทุกวัน
ให้ใช้ทุกวินาทีอยู่ตรงกลางมุ่งเข้าไปสู่ภายใน

On the entry day of Rains Retreat, let's cultivate your mind to be clear and pure. The purity within will appear in the form of images. Focus your mind at the center of your body and enter into the center of the center; you will be fulfilled, experiencing crystal spheres, crystal Buddha images, which mean that the purity within will appear in your mind, totally pure. If you can do this, it will not be difficult to study Vijja Dhammakaya. Make this Rains Retreat different from the past. Spend every second of your time entering into the center of the center of your body.

ศูนย์อบรมสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

เมื่อตั้งใจมั่น ไม่รู้ ไม่เห็น ไม่ได้ ต้องแจ่มแจ้ง หายสงสัยกับประสบการณ์ภายในที่เราเข้าถึง ไม่ต้องให้ใครมายืนยัน เรายืนยันด้วยตัวเอง หายสงสัยด้วยตัวเราเอง เป็นอยู่ด้วยตัวเราเอง อย่างนี้จะมั่นคงอย่างยั่งยืน จะมีความสุข บุญบันเทิง ใจจะจดจ่อ มุ่งมั่น แน่วแน่ แล้วจะเกิดเป็นกระแสขยายไปสู่ทั้งองค์กร เป็นธงชัยขององค์กร ทั้งองค์กรจะเกิดแรงบันดาลใจ จะมีกระแสอยากศึกษาวิชชาธรรมกายจริง ๆ ทั้งทำงานหยาบและละเอียดควบคู่กันไปได้

When your mind is firm, it is impossible for you not to see. You will see the reality within. There is no doubt in your inner experiences. You will know without doubt. You are your own refuge, more securely now, and forever. You will be happy, enjoy making merit, focus, and be stable, with determination. You will be a good role model to spread this intention through the organization. Be the victory flag of the organization. You will be an inspiration for others to study Vijja Dhammakaya. They can work on duties (rough) and meditation (refined) at the same time.




ศูนย์ปฏิบัติธรรมเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เราเกิดมาพร้อมภารกิจติดตัวมา มาเป็นนักรบ ไม่เหมือนชาวโลกทั่วไปที่เขาไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร เราเกิดมาเพื่อปราบพญามาร ก็รบทั้งหยาบทั้งละเอียด ข้างนอกก็ปราบด้วยการเผยแผ่ หยาบก็รบด้วยการเผยแผ่ ละเอียดก็มุ่งเข้าไปรบภายในอย่างมีความสุขความเบิกบาน

You were born with specific duties, to be a Dhamma Warrior. Most people do not know why they were born: to defeat Mara. Therefore, do battle both in duty and meditation. Externally your duty is to spread Dhamma. Internally, your duty is to meditate and joyfully enter the center of the body.



อย่าไปติดคน สัตว์ สิ่งของ กะโหลกกะลาอะไร ภายนอกเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ก็ฟังไปงั้นๆ ให้ทุกอย่างมันเป็นไปงั้นๆ นักรบมุ่งมั่นอย่างเดียวอยู่ภายใน หยุดนิ่งอยู่ภายใน

Detach your mind from humans, animals, things. Externally, if you see anything, just observe. If you hear anything, just listen. Let everything be natural. As Dhamma Warrior, focus internally, be still within.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมจังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

เราฝึกไป ก็มีฟุ้งกับตั้งใจมาก หย่อนเราก็ดึง ตึงเราก็ผ่อน ปรับให้พอดี ๆ
เรารู้ข้อบกพร่องของเรา เราแก้ไขปรับปรุงช่องโหว่ของเรา ต้องสอนตัวเองทุกวัน
สอนตนเองบ่อย ๆ ไม่ได้ไม่ได้ ไม่ได้ต้องได้ ฝึกเอามันให้ได้

During meditation practice, sometimes your mind may wander or be tense. If you feel your mind swaying, refocus; feel tense, then relax. Adjust yourself comfortably. If you know your weak points, correct them. Teach yourself often, every day. Keep practicing until you succeed!

วัดพระธรรมกายแคนซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา : Dhammakaya International Meditation Center Kansus

ให้เรามี ๒ สิ่งในใจ คือ ๑. ไม่ประมาท ๒. มีความมุ่งมั่น มโนปณิธานที่จะไปปราบมาร มีอยู่ในใจตลอดเวลา มีความตั้งใจกับความไม่ประมาท ความขวนขวาย ความมุ่งมั่น การฝึกฝนพัฒนาตัวของเรามันก็จะเกิดขึ้น เอาใจใส่ตัวเอง ทำเพราะใจรัก มีฉันทะเกิดขึ้น เราอย่าประมาทว่าเคยทำละเอียดได้แล้ว จะทำเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะที่ผ่านมาเราทำยังไม่ได้ทุกรอบ ถ้ามี ๒ สิ่งในใจ ความรักในการประคองใจให้ใสก็จะเกิดขึ้น จะเกิดฉันทะ วิริยะ อย่างอื่นก็ตามมา ก็จะเกิดการฝึกฝนและพัฒนาตามมา

You must be conscious of two things: 1) mindfulness and 2) determination. Your intention to defeat Mara should be in your mind at all times: determination and mindfulness: be active, pay attention, develop yourself; all of this will occur naturally. Take care, do everything with love: Chanda 1.
Do not neglect the fact that your mind is refined and that you can do it again, whenever you wish. In the past, you may not have been successful in every session. But if you are conscious of determination and mindfulness, you will love to maintain the brightness of your mind. Chanda 1, Viriya 2, and other factors will emerge in self development.

Chanda 1: aspiration, love to do what you are doing
Viriya 2: effort, exertion

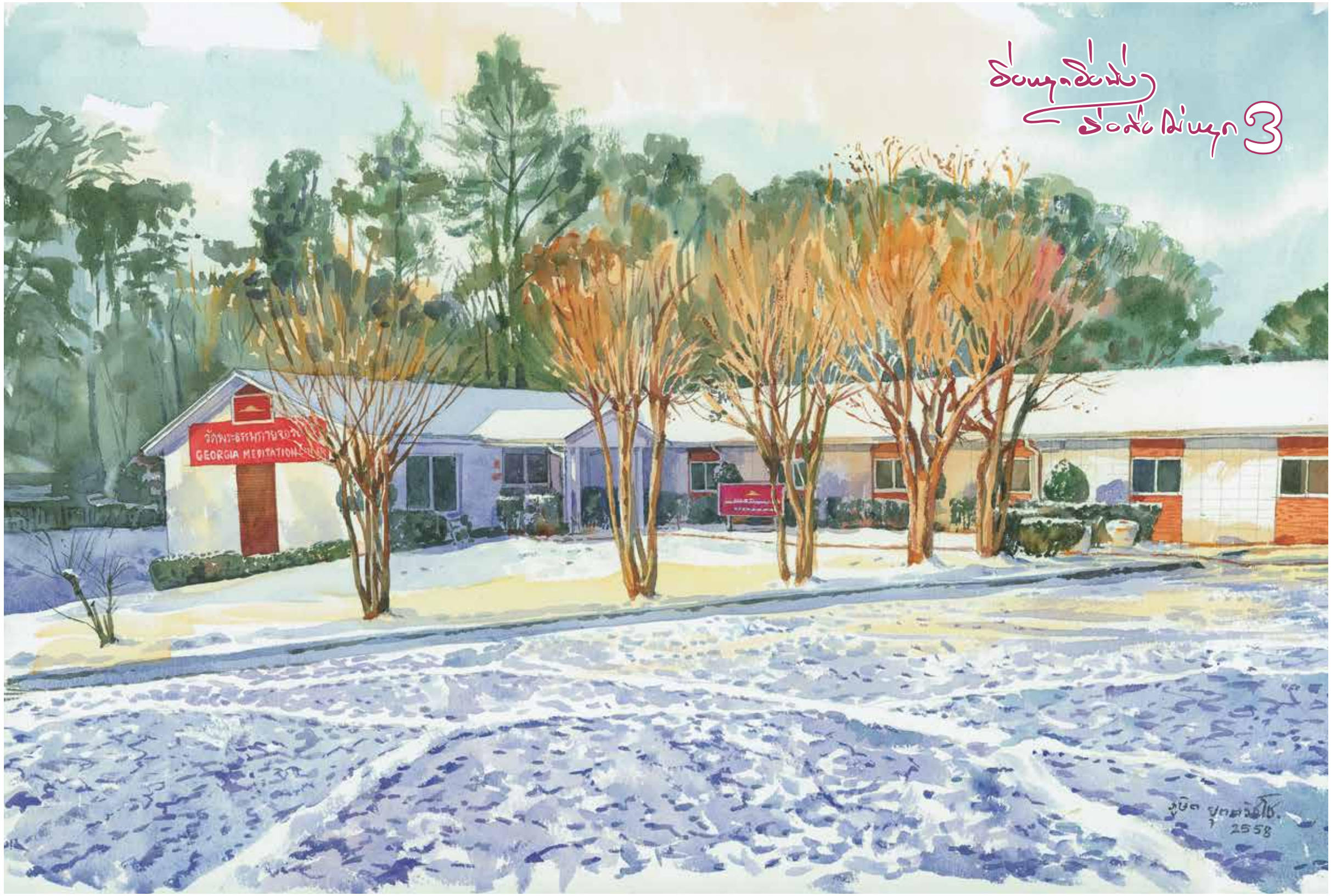
วัดพระธรรมกายแฟรงก์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี : Wat Phra Dhammakaya Frankfurt Germany

เมื่อมีมโนปณิธานไปปราบมาร เราจะได้ไม่ประมาท ให้คลอเคลียนัวเนีย
หมั่นประคองรักษาไว้ กว่าจะละเอียดมันยาก ต้องรักษาให้ดี อยู่ในละเอียดตลอดเวลา
รวมใจหยุดนิ่งไปในกลางอย่างสบาย ๆ

If your determination is to defeat Mara, be mindful; always keep your mind at the center. Maintain your mind to be refined at all times because it takes effort before you can do it. Focus your mind at the center of your body, comfortably.

ใจใส ๆ เกลี้ยง ๆ บริสุทธิ์จริง ๆ บริสุทธิ์ผุดผ่องจนเรายอมรับว่าเราสะอาดบริสุทธิ์
ซึ่งต้องปรับทั้งหยาบและละเอียด หยาบ ๆ เราก็ต้องประคองความบริสุทธิ์ไว้ ให้นิ่งเข้าไปภายใน
ให้ความบริสุทธิ์ภายในแผ่ขยายออกมาสู่ภายนอก ให้ใจเราไม่ติดอะไรเลย
ในกลางก็ไม่มีอุปสรรค เข้าไปตามสภาวธรรมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ประคองให้ดี

Pure mind: in order to purify your mind, you have to develop both in duties and meditation. Keep practicing until you acknowledge that your mind is truly pure. Maintain your purity within, be still. Allow your mind to enter within. Then, let your inner purity expand externally. Detach your mind from all things; nothing will be an obstacle. Your mind will gradually lead within deeper and deeper; your inner experience will progress increasingly. Maintain your mind steadily.




วัดพระธรรมกายจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา : Georgia Meditation Center

สังเกตตัวเอง ถ้าอยากเป็นนักรบแห่งกองทัพธรรม ต้องเบื่อหน่ายสุดขีด
เหมือนคนใกล้จะตาย อย่างนี้จะนิ่งได้สนิท นิพพิทา วิราคะ เรียงไปเลย วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน
เหมือนคนหมดอาลัยตายอยาก ให้อะไรก็ไม่เอา นิ่งดีนักทีเดียว ต้องมาจากเบื่อ
คือ เห็นโทษภัยในวัฏสงสาร เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยากเป็นอิสรภาพ
ไม่อยากเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร
ต้องเบื่อหน่ายสุดขีด เบื่อหน่ายก็เกิดแรงฟิต อย่างนั้นจะนั่งดี

Notice yourself. If you want to be a Dhamma Warrior, you have to feel completely detached, as if you were close to death. Then you can be completely still: Nibhida (emotionless), Viraga (absence of lust), Vimutti (liberation), Visuddh (purification), Santi (tranquility) and Nibhana (extinction of all defilements and suffering), in that order. You feel detached; you do not want anything. You are truly still. After you tire of everything, you may see the danger in the cycle of death and rebirth: birth, aging, sickness, and death. You do not want to be a slave of Mara; when completely detached, you will have more strength to practice meditation and you will succeed.

วัดพระธรรมกายนอร์เวย์ ประเทศนอร์เวย์ : Wat Phra Dhammakaya Norway

ต้องนิ่ง คำว่า “ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง ไม่มีอะไรเหนี่ยวรั้ง” ไม่ใช่คำหรูๆ หรือคำคล้องจอง ต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ ผิดจากนี้ไม่ได้ ต้องเอาอย่างยาย ยายท่านก็บอกว่าไม่เอาอะไรเลย ถ้ามันนิ่งจริงๆ มันเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวก็ได้

You must be still. “Detach from everything, put it all down and attach to nothing.” These are not only beautiful words; you have to really apply them, and do nothing else. You have to follow in Khun Yay*’s footsteps. She said, “I do not want anything.” If you are completely still, you too will feel like Khun Yay; soon you can achieve it.



*Khun Yay is Master Nun Chandra Khonnokyoong who founded Dhammakaya Temple in 1970.

วัดพระธรรมกายอิบาราชิ ประเทศญี่ปุ่น : Wat Phra Dhammakaya Ibaraki

คำว่า “หยุดเป็นตัวสำเร็จ” มีความสำคัญ ถ้าหยุดสนิทจึงจะเคลื่อนเข้าไปภายใน ลึกซึ้งตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงพระอรหันต์ นิ่งมันลึก นิ่งไม่เขยื้อน เคลื่อนเข้าไปเรื่อย ๆ จนไปถึงกายที่หลุดพ้น หลุดพ้นก็รู้ว่าหลุดพ้น เห็นว่าพ้นแล้วตามญาณทัสสนะ

“The still mind is the key to success.” It is an essential quote. If you are completely still, your mind will draw within, profoundly from the beginning, until becoming an Arahanta (an enlightened one). Deeply, firmly still, your mind will move within, deeper and deeper until reaching the body of enlightenment. You become enlightened, and you know that you become enlightened, through Yantatsana (insight knowledge).

วัดพุทธบอร์คโด ประเทศฝรั่งเศส : Wat Buddha Bordeaux

ถ้าจะเป็นนักรบมันต้องนิ่งมาก ๆ ยาก แต่ยากพอสู้ ถ้านิ่งไม่ยาก
แรก ๆ ต้องประคองไปก่อน ถ้าติดแล้วจะยืนอยู่ได้ด้วยตนเอง นี่สูตร ชัด ใส สว่าง
พอนิ่ง ไม่ชัดได้ไหม ไม่ได้ มันต้อง ชัด ใส สว่าง นี้เป็นพื้นฐาน

To be a Dhamma Warrior, you have to be really still: difficult,
but achievable. If you are still, it will not be difficult. In the beginning,
you have to indulge your mind; after your mind attaches to your center,
it will be stable. The formula: clarity, transparency, and brightness.
If your mind is still, can it possibly be unclear?
No. It must be clear, transparent and bright.

วัดพระธรรมกายออสเตรีย ประเทศออสเตรีย : Wat Phradhammakaya Austria

ความสุขเป็นเครื่องวัดความนิ่ง ความสบายทำให้ใจตั้งมั่น
ตั้งมั่นทำให้เกิดความสุข...การเคลื่อน เครื่องกั้นความเห็นเราได้ทำลายหมดแล้ว
กำแพงนิวรณ์เราทุบเรียบร้อยแล้ว เหลือแต่เราเชื่อมให้สนิทเท่านั้นเอง
เหลือการเชื่อมสัมพันธ์สองฝั่งของ ทำซ้ำ ๆ ไปมาหาสู่บ่อย ๆ

Happiness is the tool to measure your stillness.
If you are in a comfortable state, you will make your mind stable.
When your mind becomes stable, you feel happy. Meditation hindrances vanish.
You have to work on the relationship between your mind and your center.
Practice again and again. Your mind has to completely attach
to the center. Soon you will succeed.

วัดภาวนาปาล์มบีช ประเทศสหรัฐอเมริกา : Palm Beach Meditation Center

นิ่งอย่างเดียวนะ ถ้าเป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกาย ภายในนิ่งได้สนิท
จะเห็นได้รอบตัว ไม่รอบตัวแสดงว่าไม่สนิท ให้รู้เครื่องวัดทั้งหมดนี้นะ ขอให้รู้ตรงนี้
ถ้าเห็นไม่รอบตัว ยังนิ่งไม่สนิท ขอให้รู้ตรงนี้ ฝึกได้ พัฒนาได้

Just be still. If you are one with the Dhammakaya within, you will be completely still; then you will see all around. If you cannot see all around, it means that you are not completely still. Luang Phaw wants you to know the tool to measuring your stillness. If you cannot see all around, you are not completely still. Luang Phaw encourages you to continue to train and develop yourself. You can do it!

พอผ่านการตกศูนย์แล้ว อย่าไปฝืนประสบการณ์ ดึงก็ปล่อย
เพราะเราจะไปที่สุดแห่งธรรม ถ้าอยากไปก็อย่าฝืน ดึงก็ปล่อยเฉยๆ อย่าไปฝืน

After your mind has been drawn into the center, do not resist the experience. If your goal is to reach the Uppermost Dhamma, do not resist. Be drawn in. Let it be.

วัดพุทธนอร์ดไรน์-เวสท์ฟาเลน ประเทศเยอรมนี : Wat Buddha Nordrhein-Westfalen

นิ่งอย่างเดียว อย่างอื่นไม่ต้องทำ นิ่งอย่างเดียว นิ่งแน่น หย่อนไปตรงกลาง
จับจุดให้ได้ จับอารมณ์ให้ได้ จุดไหนที่เราจับได้แล้วก็ฝึกทำซ้ำ ๆ ฝึกให้นิ่งแน่นเพิ่มขึ้นไปอีก
จุดที่นิ่งแน่นจะมีความชัด ใส สว่าง ฝึกทุกอิริยาบถ ทำซ้ำ ๆ ให้คล่อง

Be still, do nothing. Be firmly still, focus your mind at the center.
Try to capture your feeling. What did you do to be still? Repeat the process
again and again. When your mind is firmly still, it will be really clear,
transparent, and bright. Repeat this again and again until you are skilled.



ต้องซ้ำ ๆ ให้ได้ตามสูตร มีความสุข ความบริสุทธิ์ สบาย
จะทำอะไร ดูอะไร ต้องมีความสุข แปลว่า มันนิ่งมาก นิ่งแต่เฉย ๆ
ถ้าไม่สุขแสดงว่ายังหลวม ๆ เอาให้ได้ตามสูตร ถ้าตามนี้อะไรก็ง่าย

You have to repeat again and again, following the formula:
be happy, pure, and comfortable. Whatever you do or see,
you must be happy. If you are still but not happy,
then it means you are not firmly still. Follow the formula; it will be easy.

วัดพุทธมอลต้า ประเทศมอลต้า : Wat Buddha Malta

ดูธรรมดา ถ้ามีความคิดแสดงว่ายังไม่นิ่ง จุดที่นิ่งมันยังมีความคิดหยาบ ๆ ต้องสบาย ๆ มีความคิดยังหยาบอยู่ ให้มีความสุข ชัด ใส สว่าง การเห็นจะเกิดในช่วงที่สบาย ๆ ซ้ำ ๆ ต้องสบาย นิ่งอย่างเดียว สำเร็จทุกอย่าง

Keep observing. If a thought comes to you, it means you are not yet still. You have to feel comfortable, happy, clear, transparent, and bright. Seeing will occur when your mind is continuously relaxed. You have to feel relaxed and be still; soon you will succeed.

วัดภาวนาไซตะมะ ประเทศญี่ปุ่น : Wat Bhavana Saitama

รู้สึกว่าเราเป็นพระ พระเป็นเรา ให้มีความรู้สึกเป็นพระจนเนื่องมาถึงกายหยาบ ถ้าเราเป็นพระจะเหมือนมีแก้วสารพัดนึก เพราะวิชชาธรรมกายต้องเรียนด้วยพระธรรมกาย ผู้สอนคือพระธรรมกาย เข้าไปมีแต่องค์พระ องค์พระ นับตั้งแต่พระธรรมกายไปจะมีแต่พระ พระท่านไม่เขยื้อน ให้นิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ท่านจะถ่ายทอดให้หมดเลย แต่เราต้องเป็นพระธรรมกาย ผู้บริสุทธิ์หยุด ณ จุดที่เป็นแก่นสารของชีวิต คือ ศูนย์กลางกาย

If you feel you are the Buddha, and the Buddha is you, allow this feeling to continue until your physical body also feels this. You may feel you have the Miracle Crystal, because to study Viija Dhammakaya, you have to learn from the Dhammakaya within. Enter within by experiencing the innumerable Buddhas within, until reaching the Dhammakaya within. When the Dhammakaya within is not moving, you have to be still at the seventh base of the mind. The Dhammakaya within will transfer knowledge to you when you are one with the Dhammakaya within, the Pure One, who stops and becomes still at the most substantial point of life, the center of the body.

วัดพระธรรมกายบริสเบน ประเทศออสเตรเลีย : Wat Phra Dhammakaya Brisbane

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการเห็น ไม่เลื่อนลอย
ศาสนาแห่งการเห็นแจ้ง รู้แจ้ง

Buddhism is a religion of seeing and knowing.

รักจะเรียนวิชชาธรรมกาย ต้องเป็นหนึ่งเดียวกับพระธรรมกาย เรียนวิชชาธรรมกาย
สอนโดยพระธรรมกาย เรานิ่งในนิ่ง ยังมีนิ่งกว่านี้ ไปเรียนกับองค์ที่นิ่งกว่าข้างใน นิ่งไปเรื่อย ๆ

Love to study Vijja Dhammakaya; you have to be one with the Dhammakaya within, because the Dhammakaya within will teach you Viija Dhammakaya. When you are still in the stillness and even more and more still, then, you can learn from the Dhammakaya within, who are even more and more still more deeply within, nonstop.

ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวลลิงตัน ประเทศนิวซีแลนด์ : Wellington Meditation Centre

ฝึกทุกวัน หยุดนิ่ง บริสุทธิ์ในระดับที่พระธรรมกายท่านยอมรับ เป็นหนึ่งเดียวกับท่าน ผู้บริสุทธิ์ท่านทำอย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น ท่านนิ่ง เรานิ่ง ท่านจะฉุดเราเข้าไป

Train yourself every day. Be still and pure at the level that you can be in harmony with Dhammakaya within: be one with the Dhammakaya within. How does the Pure One do it? Do the same. Dhammakaya within is still; so be still. Soon you will be drawn into the center by the Dhammakaya within.

วัดภาวนามองโกเลีย ประเทศมองโกเลีย : Dhammakaya Meditation Center of Mongolia

สุขจากสมาธิ ขอให้นิ่งตามสูตรจริง ๆ สุขแล้วใจจะไม่อยากไปไหน
อยากอยู่กับภาพภายใน ไม่ไปติดภาพภายนอกที่มีแต่ความทุกข์ สุขภายในก็อยากอยู่ภายใน
จะสุขได้ ใจต้องอยู่ที่ตำแหน่งแห่งความสุข ไม่อยู่ที่ตำแหน่งแห่งความทุกข์ นิ่งได้...อะไรก็ได้

Happiness comes from meditation; follow the formula to be truly still.
You will not want to go anywhere when you feel happy within.
You will just want to be with the images within. You do not attach to
the external world that can make you suffer. When we experience happiness
from within we will want to remain within. You can be happy
when your mind is at the happiness point; it is not at the suffering point.
Be still...you can become anything.

วัดพระธรรมกาย กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย : Wat Phra Dhammakaya Kuala Lumpur

นิ่งเบา ๆ สบาย ๆ อย่าใจร้อน ต้องใจเย็นๆ ให้มุ่งมั่น
มีมโนปณิธานรักในการศึกษาวิชชาธรรมกาย สูตรจะนิ่งแน่น...ต้องไม่ติดอะไรเลย
ปล่อยวางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวจริงๆ ใจต้องไม่ติดอะไรเลย นิ่งกันไหม

Be still, gently, comfortably, do not be hot-tempered; be calm.
Set your determination to love and study Vijja Dhammakaya.
The formula for being still: be free of thought, let everything go,
only be still and detach from everything. Now are you still?

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หญิงซ้าย / ชายขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หญิงซ้าย / ชายขวา

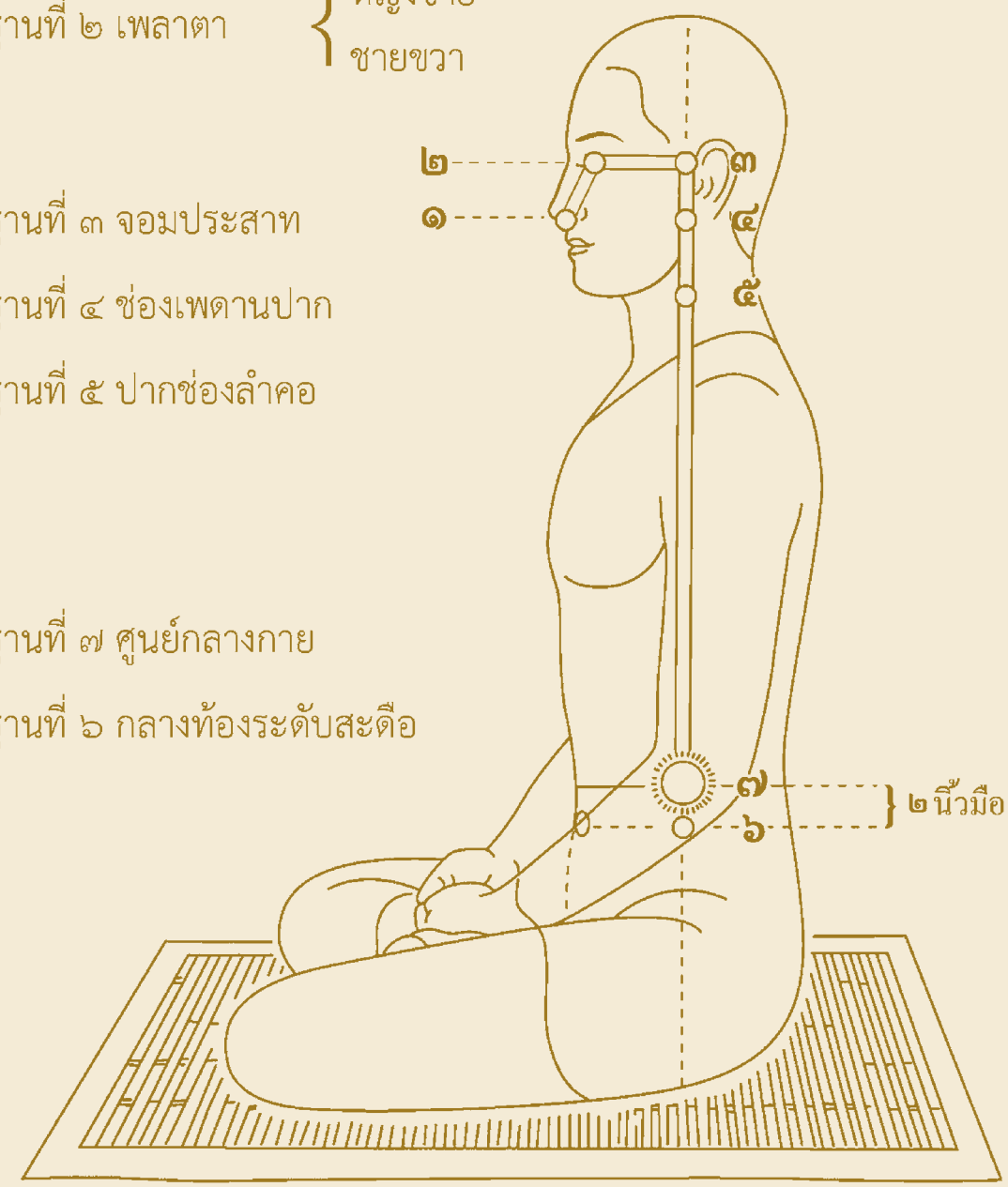
ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ ๖ กลางท้องระดับสะดือ




**ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง ๗ ฐาน**

# น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทสโร)

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย)

พระราชภาวนาจารย์ (หลวงพ่อทัตตชีโว)

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

# [ รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ ]

## [ เจ้าภาพกิตติมศักดิ์พิเศษ ]

พระสหวัจน์ กวิทตฺโต, คุณพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์
พระประพุทธ พุทฺธิพโล, พล.อ.อาทิตย์-พรสรรค์ กำลังเอก
คุณประเสริฐ-เตี้ยน-ธนวัฒน์ ยิ่งมหิศรานนท์ และหลาน ๆ



## [ เจ้าภาพกิตติมศักดิ์ ]

- ธุดงคสถานนครธรรม
- พระสุธรรมญาณวิเทศ วิ. และวัดพระธรรมกายนครซิดนีย์
- พระครูวรญาณวิเทศ วิ.พิพัฒนพร กิตฺติสุโภ
- พระมหาวุฑฒ์ สุวุฑฺฒิโก และมหาเศรษฐีผู้ใจบุญ รวยตราบนิจนิรันดร์
- พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร, ประไพ รวมธรรม พร้อมครอบครัว, ยุพิน พ่อวาด แม่สาย น้ำใจดี, คุณนันทภัค กนกพรธัญมน และครอบครัว, ชมรมบัวขาว
- พระมหาอภิรักษ์ ยโสธโร, พระธีรวัจน์ ญาณธีโร, พระสิริศักดิ์ ภทฺทสกฺโก, พอจ.ส.ณ.รร.เตรียมพุทธศาสตร์ รุ่น ๑๔, ๑๕, ๑๘, ธุดงคสถานห้วยเม็ก,
  คุณฉกรรจ์-ภคนางค์ ชีรจินตน์ และครอบครัว
  คุณภูษิตา-ณัฐกาญน์ คำอินทร์, กลุ่มหยุดเป็นตัวสำเร็จ
- คุณจินตนา-ธีโอดอร์-ดร.พญ.คริสติน่า-ชเตฟาน-คริสโตเฟอร์ เธียร์ไมเยอร์ พร้อมญาติมิตร
- คุณจักรกฤษณ์ ทะรารัมย์, Dr.Mike Goulet
- คุณพิจิตรา อยู่ดี และครอบครัว
- คุณเรณู-คุณพวง โชคอนันต์ตระกูล
- คุณสุริยะ-สุริสา-ศาตนันท์ จึงรุ่งเรืองกิจ
- คุณอรพิม สุขพูล
- นพ.ฉัตรชัย ศรีบัณฑิต

## [ เจ้าภาพอุปถัมภ์ ]

- พระภาวนาธรรมวิเทศ วิ. (ภูเบศ ฌานาภิญฺโญ)
- พระวิเทศภาวนาจารย์ (สมบุญ สมฺมาปุญฺโญ)
- พระสมหวัง เมธํกุโร และทีมธัมมาสำเร็จ
- พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่ และลูกพระธัมฯวัดพระธรรมกายนอร์เวย์
- คุณกรรณพร ป้านสกุล
- คุณนภา วรรณพิรุณ
- คุณนันทกา รัตนสุวรรณ
- คุณปรีชา-สุชาดา-อังควิภา-ปภาวินท์ ทรัพย์รุ่งเรือง
- คุณพ่อเซี๊ยะกิ้ม-คุณแม่เชียง แซ่ตั้ง และครอบครัวธนะสมานโชค
- คุณวิชัย-ยุภา-วุฒิชัย-ภัทรวดี สุทันต์
- กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
- ครอบครัวธนสารดิลกสังวรณ์



## [ เจ้าภาพกองทุน ]

- วัดพระธรรมกายเทนเนสซี
- วัดพระธรรมกายเบอร์ลิน
- วัดพระธรรมกายซิลิคอนวัลเลย์
- วัดพระธรรมกายนางาโน่
- วัดพระธรรมกายอิบาราขิ
- วัดภาวนามองโกเลีย และกัลยาณมิตรทุกท่าน
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาธีระชัย ธีชชโย และครอบครัวอัศวชัยโสภณ
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ และคณะญาติมิตร
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระฐานุศักดิ์ สีลธโร, ธันยนันท์ ศรสันติ, บัญญัติ สินอนันต์ตระกูล
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระวัชระนุสรณ์ ขนฺติสรโณ
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระสุรพงศ์ ธมฺมวํโส
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระอรรถกร ภทฺทธมฺโม
- มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย นายแพทย์ถนอมพล เครือเถาว์
- พระวิเทศภาวนาธรรม วิ. (ไวโรจน์ วิโรจโน)
- พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกฺโก
- พระครูภาวนาวิเทศ (พม.วิรัตน์ มณิกนฺโต)
- พระครูโสตถิธรรมวิเทศ (ปรัชญา โสตฺถิชญฺโญ)
- พระครูสมุห์ณรงค์ ทนฺตจิตฺโต
- พระครูสังฆรักษ์รังสฤษดิ์ อิทฺธิจินฺตโก
- พระครูสังฆรักษ์วุฒิพงษ์ วุฑฺฒิวํโส
- พระครูสังฆรักษ์สมชาย สุคนฺโธ
- พระมหาเฉลิม ฉนฺทชโย, คุณเขมิกา-ศิริพร แสงชา
- พระมหาชูชาติ ขนฺติวณฺโณ, คุณเสริม ภู่วรรณชัยกุล และคณะ
- พระมหาธงชาติ โอภาโส และคณะญาติมิตร

- พระมหาธณัช เชฏฺฐธมฺโม
- พระมหาธีรากานต์ สมปญฺโญ
- พระมหานภดล คมฺภีรธมฺโม, พระวัชรินทร์ นรินฺโท
- พระมหาบันเจตร์ ถิรจิตฺโต และคณะญาติมิตร
- พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธานิโย และครอบครัวคงคารัตนรักษ์
- พระมหาพรชัย วรชโย ป.ธ.๙ พร้อมญาติมิตร
- พระมหาไพโรจน์ ปุญฺญภาโส
- พระมหาภาณุ โอภาสโก และชมรมคนรักบุญ
- พระมหารัตนะ จิตรตโน
- พระมหาวิชิต สิริปุณฺโณ
- พระมหาวีระพล วชิรจิตฺโต
- พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย และคณะญาติมิตร
- พระมหาศุภณัฐ จนฺทชโย และญาติมิตร
- พระมหาโสพล สุพโล
- พระมหาอภิชาติ ฌานสุโภ
- พระกษิดิศ วิริยคุโณ และกษิภัทร กัศหะสูตร
- พระก่อเกียรติ มหาวโส และหมู่คณะ
- พระกานต์รวี ธานจนฺโท, คุณกฤช-อุบลรัตน์-อักษราภัค ทวีโรจนกุล
- พระขจรศักดิ์ ปุญฺญากโร บูชาธรรมโดย ดร.นุชนิภา นันทะวงศ์
- พระจักรชัย จกฺกชโย, โยมพ่อเจริญ-โยมแม่กิมเตียน จุมพล พร้อมครอบครัว
- พระชัยธวัช พุทฺธิวฑฺฒโน, พ่อเกหมอง แซ่ตั้ง, แม่เอี่ยมเซ็ง แซ่แพ้, ครอบครัวสุริยากุลพานิช-ญาติมิตร
- พระชัยยศ สามตฺถิโก
- พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน และครอบครัวคูวัธนไพศาล
- พระชัยวัฒน์ ชยวฑฺฒโน
- พระชาติชาย ชาติวุฑฺโฒ และครอบครัวจันทราศรีไศล
- พระชูเกียรติ ภทฺทโก, ศิริพร ทองศิริ, ณัฐพัชร์ ภัทรวารินทร์, ชูชีพ-ปิยนุช-ณัฐวัฒณ์ วิสุทธาภรณ์
- พระถาวร ถาวโร, คุณวารี สติคราม และบุตรหลาน
- พระทนุ ชยารกฺโข, พระเจต อธิมุตฺโต และครอบครัวมานะไชยรักษ์
- พระธานินทร์ ญาณินฺโท และญาติมิตร
- พระธานี สิรินฺธโร, คุณวสันต์-รัตนา-อาภัสระ
- พระนครินทร์ อินฺทจกฺโก
- พระนิติ จิตฺตทนฺโต, คุณพิชัย-สุนีย์-รศ.ดร.กาญจนา-วชิราภรณ์-อมรรัตน์ เศรษฐนันท์
- พระบรรจง สนฺตมโน
- พระบุญมา ปุญฺญขโม, คุณปริฉัตร รัตนพรนภาพันธ์
- พระบุญเยี่ยม ปาสาทิโก, ตฤณพรรษ-ทิพยรัตน์ ตำนานวัน, ตามตะวัน G.
- พระใบฎีกากิตติ กิตฺติโก, ครอบครัวชุติมาวรกุล, ครอบครัวไชยกุลงามดี
- พระปกป้อง ทิตฺตวณฺโณ
- พระประทีป ปทีโป
- พระประสิทธิ์ เวปุลฺโล, คุณบุษกร ศิริสุทธิวรนันท์ และครอบครัว
- พระปรัชญา ปญฺญาธิโก และกลุ่มเชื่อมสายบุญกับมหาปูชนียาจารย์
- พระปริยัติ-จิราภา-อนุสรา-พรทิพย์
- พระพงษ์สิทธิ์ ปสุตธมฺโม
- พระพยุงศักดิ์ สตฺตินฺธโร
- พระพลเทพ ฌานพโล และครอบครัว ทวีพงศ์ศักดิ์
- พระพสธร เขมธโร, ธงชัย-สุลีพร เลิศเศวตวงศ์
- พระพิทักษ์ชัย สิทฺธิวโร และญาติมิตร
- พระเพิ่มพงษ์ ฉนฺทวฑฺโฒ และญาติมิตร
- พระภาณุวัฒน์ รณญฺชโย โยมพ่อ-โยมแม่-ญาติพี่น้อง
- พระภีรพัฒน์ อคฺคจิตฺโต และครอบครัวพิทักษ์ปิติเลิศ
- พระรวีโรจน์ สุวีโร และแผนกบริการสื่อประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อ DMC
- พระวรพล วรพโล, โยมพ่อนิพนธ์ แก่นกำจร, โยมแม่นิลุบล ตันติศักดิ์
- พระวรากร ชุติยุตฺโต
- พระวิชัย จิตฺตรกฺขิโต, ครอบครัวกิตติวรศาสน์-ญาติมิตรบริวาร
- พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม
- พระวีรพงษ์ สงฺขวโส, พระจิรโชติ อตฺถโชโต, คุณปราณี-จุไรรัตน์ สังข์วงษ์-ชูศักดิ์ อุบลบาน
- พระวีรวิทย์ อุตฺตมวีโร และญาติมิตร
- พระศุภโชค สุภคฺโค
- พระเศรษฐวิชญ์ เสฏฺฐวิชฺโช, ศุภาณัฏฐ์-ณัชชา ถิระศรุตานันท์
- พระสกล นนฺทรตโน, คุณมานิตย์-คุณซิ้วลั้ง วรรัตน์ญานนท์ และครอบครัวญาติมิตร
- พระสถิตย์ ธีรํกุโร
- พระสวิล สุทฺธาโภ
- พระสุรศักดิ์ สุรญาโณ

- พระอดุลย์ คุณภทฺโท,
  พ่อดัด-แม่มณี บัวผัน และครอบครัว
- พระอธิการโอภาส ปภากโร ญาติมิตร
- พระอนล ณฏฐกุโล, คุณพนมกร-บุษกร-ณปภัช กุมมาลือ
- พระอภินันท์ อิทฺธิพโล
- พระอภิรักษ์ อภิรกฺโข
- พระอุดม ยติสฺสโร
- พระเอกรินทร์ อภิชาโต
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๗ ปี ๒๕๓๔
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๐
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๒ TWENTY TWO เคียงคู่ตะวัน
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๓ ตามตะวัน
- พระภิกษุ รุ่นที่ ๒๕ คว้าธงชัย
- พระอาจารย์, เจ้าหน้าที่, ผู้นำบุญ กองแก้วภูธร ๔
- คณะสงฆ์-อุบาสก-อุบาสิกา-กัลยาณมิตร
  วัดพระธรรมกายโตเกียว
- สามเณรภาสกร ชาลาธราวัฒน์
- สามเณรเมฑัต ลาโส และญาติมิตร
- สามเณรสหรัถ แสงสาร
- สามเณรอภิชา-โกษม-ธนภร-โต-จิดาภา-
  ภัคภร-ชยุต-กฤตยา-ใหม่-ชา-ปิติพัฒน์-เมธาพันธ์-
  ปูชิตา แจ่มจันทร์ชนก
- คุณกชวรรณ-สุชญา สุดชาญชัยกุล,
  ชลิตา ศิริรักษ์ และครอบครัว
- คุณกมล-ภคมน-ชัชชญา-ภิญญา เถลิงนวชาติ
- คุณกรกช, ภาวิณี, ณัฏฐ์ณิชศา, ชมบุญ,
  สมปอง รับบริจาคหอฉัน
- คุณกรกฤษณ์ วงศ์ชัยเกษม
- คุณกฤตภพ-ณุวภา นวลเลิศกูล พร้อมบุตร
- คุณกฤติยา-มงคล จินศิริวานิชย์
- คุณกฤษฎา บุญจรัสวงศ์
- คุณกลอยใจ อัวร์บัน และครอบครัว
- คุณกัญญา สุวรรณเสม
- คุณกาญจนภัส อุประวงศา
- คุณกาญจนา ศีตมโนชญ์ และคณะญาติมิตร
- คุณกิตติ-สำรวย-นัฏสวัญจ์-ปุณยกร กิตติลาภานนท์
- คุณกิมเตียง แซ่เตีย
- คุณเกรียงชัย-อุบลรัตน์ รัตนาสิน ลูกหลาน
- คุณเกรียงศักดิ์-ศิริพร-นิรมล เตียงพิทยากร
  และครอบครัว
- คุณเกษชนก เทียนเพ็ง GRAY และครอบครัว
- คุณคิ้ม เจนจิรวัฒนา และครอบครัว
- คุณคุณกฤตยาณี ซินทาเทะ
- คุณเค็ง-ฮอง วงษ์ศิริ และครอบครัว
- คุณเครือวัลย์ แสวกเกอร์ และครอบครัว
- คุณโคตรดี-ศรีไสว การะเกตุ
- คุณจงจิตต์ วรพจน์ธนพงศ์
- คุณจวง แซ่กิม
- คุณจักรพงษ์-วรัญญู-รัชฎาภรณ์ พินทุสมิต
- คุณจันทนา ตรีรัตน์ตระกูล
- คุณจันทร์ธิมา วัชรพงศ์วณิช, อรพิน ลีประเสริฐพันธ์
- คุณจามรี-คุณจิรพงศ์-คุณจิรัฐิฏิ-คุณจิรพัส นนทธรรม
- คุณจารุวัฒน์ ประหยัดสิน
- คุณจิตต์ศิริ ศกุนตะเสฐียร
- คุณจิตรา สมใจ
- คุณจิราภรณ์ แพเกาะ
- คุณเจิมวุฒิ วงศ์ชัยเกษม
- คุณฉัตรชัย บุญพิทักษ์ และครอบครัว
- คุณเฉลิมชัย-ทิพสินี-ธนาวีร์ วัฒนบูรณ์ชัย
- คุณเฉลิม-พนิดา รัตนสิน, ชุนฮวด แซ่ลิ้ม,
  สมใจ แซ่ซิ้ม, ประทีป-ปิยนุช-ณัฏฐนิช-ธนภัทร ชุนอนันท์
- คุณเฉวียง กลิ่นละออง
- คุณเฉิดฉาย-อวิรุท ศิริรักษ์
- คุณชญาณิศ วงษ์ศิริ และครอบครัว
- คุณชลัยรัตน์ เมธีกุลสุทธิ์
- คุณชวลิต-ทองวัน วีระศิริวัฒน์
- คุณชัชวาล-ปิ่นมณี พันธ์กัทลี พร้อมบุตร-ธิดา
- คุณชัญญา ศิริกาญจนาวงศ์ และครอบครัว
- คุณชัญญาธัญภัค ประสาทเวช
- คุณชุตินันต์ บุญนำสุข
- คุณชุติมา ศุภรังสรรค์
- คุณชุมพร-พรสวรรค์-ด.ญ.ณัฐณิชา ทานะสิทธิ์
- คุณชูเกียรติ-จันทร์เพ็ญ ลิขิตวรรณวุฒิ,
  อัญชลี-ชวกร ศรีเงินยวง
- คุณชูศักดิ์-วิลาวัณย์ พฤกษะวัน และครอบครัว
- คุณโชคชัย วลิตวรางค์กูร
- คุณเซนจิ-จันทนี-ซึมิกะ-ชีวานันทน์ คอนโด
- คุณฐะนัติ แสงมณีทอง
- คุณฐากร-เคน ธนสิริธร, รมย์-ยุพิน ชนะโรค

- คุณณรงค์-วรรณา-วรงค์ อุดมผล
- คุณณัฏฐา จูวัฒนสำราญ
- คุณดนัยพร-อรพิณ หาญสืบสาย
- คุณดวงกมล สุริยาวงศ์
- คุณดวงนิมิต เอี่ยมอ่อน
- คุณดวงพร วงศ์ชัยเสรี
- คุณดารา สร้อยเงิน และครอบครัว
- คุณดิเรก ขัตติยากรจรูญ
- คุณดีวัน สุประดิษฐอาภรณ์
- คุณดุษฎี ลิ้มนุกูล
- คุณเดือนน้อย-วิสูตร ลีนะวัต
- คุณเตี้ยงเฮ้ง, คุณเง็กจวง, คุณอาณาจักร แซ่ลิ้ม และคณะญาติมิตร
- คุณเตี่ยอำนวย-แม่บุญลือ-ไกรสร-จิดาภา-วงศกานต์-วีรกร อินทพิบูลย์
- คุณทยานิศวร์ เรืองโรจน์ภากุล
- คุณทาริณี เกลเลจ และครอบครัว
- คุณทิพย์ พร้อมสูงเนิน (ฮัมบวร์ก)
- คุณทิพย์รดา พงษ์ธนรักษ์ และบิดา-มารดา, นิษฐ์ภัสสร ห่อเนาวรัตน์ และบิดา-มารดา
- คุณทิพวรรณ ตติยเจริญสุข, ภัค บุญสูง
- คุณทุเรียน อิโต้
- คุณธัญญนันท์ HELFRICH
- คุณธีรพล-บุษสินี-รติรัตน์ โอศิริ
- คุณนงนุช ไบรท์ (ฮัมบวร์ก)
- คุณนที แดนธีระ-อรุณวรรณ ตั้งพิสุทธิพงษา
- คุณนพวรรณ-รัตนชัย-ต้น-ตอง-เก๋-เนย จุลเนตร
- คุณนภาพร โฉมปรางค์
- คุณนราภรณ์ ฐานะโชติพันธ์
- คุณนฤมล สินธทียากร, นภดล อรุณจรัสธรรม
- คุณนวลรัตน์ ศรีฐิติวงศ์ และครอบครัว
- คุณนวลหง พวงจินดา
- คุณน้ำอ้อย สายแก้ว
- คุณนิชาภา อนันต์สุภัค
- คุณนิตยา จรุงจิตต์
- คุณนิติพัฒน์-ยุพิน มีกุศล
- คุณนิน-ยิ้ง-อัน-ชิง เอนกรัชดาพร
- คุณนิภาพร จำปามูล
- คุณนุชรินทร์ ศรีคำ
- คุณบรรณารัตน์ พลับสุขขี
- คุณบุญธรรม บุญช่วย
- คุณบุญยืน-สมทรง-สมปอง ศิริพันธ์
- คุณบุญโรจน์-คุณจินดา-คุณปุญญิศา-คุณธันยพร-คุณผณิศร เสรีวัฒนวุฒิ
- คุณบุญเลี้ยง-จันถนอม พงปรีชา
- คุณบุญ-ศุภร งามเชวง
- คุณบุณยนุช เกษแก้ว
- คุณบุษบา พุ่มจำปา
- คุณบูรณะ-นยนา-กฤติกา มหัทธนกุล และลูกหลาน
- คุณเบญจวรรณ-คุณประทีป-คุณดรุณี ครอบครัวสว่าง และญาติมิตร
- คุณปณิตา ตันศิริสิทธิกุล
- คุณปทิตตา-ธันย์วรัท ดารากร ณ อยุธยา
- คุณปภสร เดชาสิทธิรักษ์
- คุณประกอบ ใต้ธงชัย, ศรีจันทรา-กัญญา-กมลรัตน์-ปัณณิภัสร์ ใต้ธงชัย และครอบครัว
- คุณประดับ อภัย และครอบครัว
- คุณประดิษฐ์-มโนรี มากรุ่งแจ้ง, ชิวปอ วงษา, ชาญ-บงกช-จั่นเจา-เปาบุ้นจิ้น สรณาคมน์
- คุณประภัสสร ไชยสวัสดิ์
- คุณประภาศร หลิ่วผลวณิชย์ และครอบครัว
- คุณประภาศรี-ประภัสสร คำภิโร
- คุณประยูร จินาวรกุล
- คุณประหยัด วงษ์พิรา
- คุณปริศนา วรรณสา
- คุณปลูก-ม่วย-สมพร พิริยะภาพสกุล, พิชัย-นวลผจง-อรรถพร-ธมลวรรณ-ศุภรักษ์ ประเสริฐวงษ์ และครอบครัว
- คุณปวันรัตน์-สุนันทา-สุชาติ-ธนกร-ลัดดาวัลย์ จันทรกานต์โกศล
- คุณปัณฑารัตน์ มิ่งมณี
- คุณปัทมา อาจนาเสียว
- คุณป้าอนุสา ลำพูน
- คุณปิยนันท์ บุญสูง
- คุณปิยนุช-กิตติ-ปนัดดา-เยาวลักษณ์-โสภณ อังศุภัทร์
- คุณปิยาพร เวคฟิลด์
- คุณเป้-ณัชอมรารักษ์ บงกชเกตุสกุล
- คุณผุสดี เซียร์น
- คุณไฝ แซ่ไช้-วนิดา-สุนีย์ ฉายาวรกุล
- คุณพนอจิต หลิวทวีสีประกาย
- คุณพเยาว์ HARTT & FAMILY (บาวาเรีย)

- คุณพรชณิตว์ แก้วเนตร
- คุณพรชัย ธนาศัพท์, หัทยา ตันฑ์มานะธรรม, บุญส่ง ประชาชัย
- คุณพรพิศ-ประกิต ต้นโพธิ์, วิรุท-คณพศ สาระผล, บัณฑิต-อ่อนตา ปัดชาศรี, ลี-บุญมา เพียจันทร์อุป
- คุณพรรณี-ชาตรี-แก้วมณี วนิชยางกูรานนท์
- คุณพลวัฒน์-กาญจนา-จุฑาภัทร นัยโกวิท
- คุณพลอยปภัสณิชา ศรีดงพลับ
- คุณพ่อวานิช-คุณแม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์ พร้อมบุตร-ธิดา
- คุณพ่อสำราญศักดิ์-คุณแม่นงคราญ เลขะสันต์
- คุณพ่อสีมา-คุณแม่หลง-กัณหา อรรณพเพ็ชร
- คุณพิชัย-วิมล โรจนตระกูล
- คุณพิเชฐ รุ่งเรืองทองทิว
- คุณพิฑูรย์ อร่ามวิริยะพงษ์
- คุณพิทักษ์-จิราภรณ์ เวียงสิมา
- คุณพิมพิไล มีนาภา และครอบครัว
- คุณพิมลพรรณ ยานะผูก
- คุณพิสิษฐ์-เพ็ญพิมล พิชญะกุลเกียรติ และครอบครัว
- คุณเพชรรัตน์ ตุ้มทอง และครอบครัว, ธวันหทัย แสงทอง, พิชชาภา โนภิระ
- คุณเพ็ญศิริ วงศ์ชัยเกษม
- คุณเพียงเพ็ญ ชูเกียรติสกุลกาล
- คุณไพลิน ตั้งรพีพากร
- คุณไพสิษฐ์ วงศ์ชัยเกษม
- คุณฟ้าใส ปิ่นนาม และครอบครัว
- คุณภัทรภร-วิชาดา ลาวัณยากุล
- คุณภัษมา ชิวหวรรณ
- คุณภิญโญ มหาดไทย
- คุณมณฑีรัตน์ มณีฤทธิ์
- คุณมนต์กนิษฐ์ ขัตติยากรจรูญ
- คุณมนตรี- คุณนริศร นาคะนคร-สุรีรัตน์ ทองประเสริฐ
- คุณมลิวัลย์-วชิระ-ชุลีพร ช่วงรังษี
- คุณมันฑนา ณัฐวัชต์
- คุณมาฆะมาศ งามเกียรติทรัพย์
- คุณแม่กิจณี-สุมาลี ตั้งสัจจานุรักษ์ และครอบครัว
- คุณแม่เชียง แซ่ตั้ง และครอบครัวธนะสมานโชค
- คุณแม่มาลี กิตติดนัย
- คุณแม่ย้ง แซ่โล้ว-ธยานี สุภาวิมล
- คุณรวินท์ ชินวงศ์-อุเทน มาลีวัตร์
- คุณรวิพร รัตนสุวรรณ
- คุณรังสรรค์-บุญมี-ภัทรพร ภัทรนันทวาที
- คุณรัชดา-สุจินตนา ธีระเวชชโรกุล
- คุณรัฐวิชญ์ รุ่งเรืองนพรัตน์
- คุณรัตนวรรณ จุลเนตร, มนต์วรี ศิริบัณฑิตย์
- คุณรัตนา ปริญญาตร-วิลาวัลย์ มหาเกตุ
- คุณราตรี ดวงแก้ว และครอบครัว
- คุณรำพึง บุญตั้งแต่ง
- คุณรุ่งนภา ยิ่งยง และครอบครัว
- คุณลดาวัลย์-วิโรจน์-สุภชา-ณัฐมน ศรีโสภิต
- คุณลักษณ์สิริ สอนลิลา
- คุณลัคนา ชื่นงูเหลือม
- คุณลัดดา อุ่นจิตติกุล
- คุณเลขกร หาญพนานนท์
- คุณวนิตย์ เอกภราดร
- คุณวรณัฐ พุทธิพิพัฒน์ขจร
- คุณวรนุช เลาหวัฒน์
- คุณวรรณา-จิรวัฒน์-สุพัฒนี-สุทธามาศ ภัทรนุรักษ์
- คุณวรรณิสา จีนกระสิกิจ
- คุณวรวิทย์ ตั้งลิตานนท์
- คุณวราภรณ์-รูดี้ เค และครอบครัว
- คุณวลัยพร ศุภเสริฐ (คอร์ซัวร์)
- คุณวันชัย-ชูศรี-สุกัญญา-ภาณุพงษ์-อานนท์ พุ่มเมือง
- คุณวันวิสา-คณากร ค้ำชู
- คุณวิจิตร คดเกี้ยว
- คุณวิชชุดา พรพิสุทธิ์พันธุ์
- คุณวิฑูรย์-จันทร์เพ็ญ-จิรกิตติ์-เบญญาภา-สิรภัพ เมธานวนนท์
- คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร
- คุณวิภาดา กาญจน์อาภากร
- คุณวิริยา จูวัฒนสำราญ
- คุณวิวัฒน์-กัลยา-ทิพย์วรรณ-อภิสิทธิ์-อภิญญา-กฤษณ์ อัคราวานิช
- คุณวีณา เพิ่มพานิช
- คุณวีนัส กัณโสภณ และครอบครัว
- คุณวีระศักดิ์ วัชรโกสิทธิ์
- คุณวู เหม่ย ฉิน
- คุณแววตา-ชูชาติ ทัศนศร
- คุณศศิประภา ทานากะ
- คุณศศิยารินทร์ พนาวรวัฒน์
- คุณศิริลักษณ์ ฟักทองพรรณ

- คุณศิวัช ลีสุรพงศ์
- คุณสงัด-ละออง-พิมพ์หทัย ไตลังคะ
- คุณสงัด-สุจิตรา-สุกัญญา-จันทร์งาม จีนเกิด
- คุณสนั่น-ลุ่ย-กฤษดา-กฤษณี-เพ็ญศรี-สุนีย์-วาณิช-กิตติภรณ์ บัณฑิตย์นพรัตน์
- คุณสมจิตร-เจริญ ตรีเนตร
- คุณสมชัย-กนิฐา-นรธิป-ปวันรัตน์ ธนสารศิลป์
- คุณสมปอง ศรีปั้น
- คุณสมพณ ตั้งทวีกูล
- คุณสมเพียร ท่าหาญ
- คุณสมศักดิ์ สุวรรณวรางกูล
- คุณสันติภาพ ประหยัดสิน
- คุณสัมพันธ์-จันทร์เรือง เสริมชีพ
- คุณสายฝน ชัยรุ่งเรือง
- คุณสายสุนีย์ พันธุ์แดง, นราภัทร วงศ์ดาว
- คุณสิริกร ตระหนักยศ
- คุณสิริกานต์ บุญสิริรักษา
- คุณสิริวรรณ และครอบครัวหัสสวรพันธุ์
- คุณสืบสวัสดิ์ - รศ.ดร. จันทร์พิมพ์ สายสมร และครอบครัว
- คุณสุกัญญา-วิชญา-วศิษฎ์ ชลอำนวย
- คุณสุณิสา สุชารัตนพันธ์ และบุตร
- คุณสุทธิวรรณ สุขวัฒนาการวิทย์
- คุณสุธน-รจิต-ปลื้ม พงษ์พิศาล
- คุณสุธาสินี-สุวิชาดา-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักขกุล
- คุณสุธีญา อุดมเดช
- คุณสุนันท์ เจือจันทร์
- คุณสุนันทา กังวาลกุลกิจ
- คุณสุนิภา-ARTHUR-เดซี่ วินเทอร์ และครอบครัว
- คุณสุปันนา-นรินทร์-เอกรัก-พลอยฟ้า ปิ่นมรกต และครอบครัว
- คุณสุพร ตั้งอุทัยสุข-เยะเก-เง็กเฮียะ แซ่ตั้ง
- คุณสุพัฒน์ ภัทรวรกุลวงศ์, คุณประภาภัทร รุจิระธนลักษณ์
- คุณสุภาพ ศรีนอก-คุณวีรยุทธ แสงหล้า-คุณพัทธดนย์ บุญยะเลขา
- คุณสุรชัย-มยุรี-ชัญญา-ชาลิสา-ชวิน ธนะทิพานนท์
- คุณสุรพล-สายรุ้ง-ศลิษา เวชชกิจ
- คุณสุรัตน์-อรทัย แสงสุระธรรม
- คุณสุริสา-พัฒนพงษ์ พุ่มทิม
- คุณอภิสิทธิ์ วิศิษฎ์วรพร
- คุณอรรยา-กชนัท-วรปรียา-องุ่น อุทัยเสวก
- คุณอารมณ์ มงคลลักษณ์
- คุณอำนวย-เพ็ญพรรณ นิธิการพิศิษฐ์
- คุณอิทธิพล-สายสุนี เพิ่มศรี
- คุณอิน-ปั่น ปุยภิรมย์, วิศุณี รัตนปาล
- คุณอุดมศักดิ์-รุ่งนภา กล่อมเมฆ
- คุณอุไร แก้วสมบัติ
- คุณอุไร-ทากุจิ-มิกะ อิชิดะ พร้อมครอบครัว และญาติมิตร
- คุณเอนก-นงค์ลักษณ์ เกิดสุวรรณ และครอบครัว
- คุณเอริค-ณัฐชนก-วรเศรษฐ์ อินแกรม
- คุณไอริณ-อารยะ อุลิศ
- คุณไอสิค-อาดัม แซมมวลซัน
- โครงการบัณฑิตแก้ว
- กลุ่มบุญบรรเจิด
- กลุ่มรัตนโชติ-จุดออกรถสนามหลวง
- กลุ่มสัมมา อะระหัง
- กองบุญแก้วสารพัดนึก
- กัลยาณมิตร จ.สุราษฎร์ธานี
- ครอบครัว สุดตา ไกรเพชร และญาติมิตร
- ครอบครัวเกตุแก้ว
- ครอบครัวขัตติยากรจรูญ
- ครอบครัวจงวัฒน์ผล
- ครอบครัวจิตอาคะ
- ครอบครัวชัยธำรงค์กุล
- ครอบครัวชิวหรัตน์ และครอบครัวศรีไทย
- ครอบครัวเต็มดวงจิตต์
- ครอบครัวเทียมเพชรไพศาล
- ครอบครัวบรรพหาร
- ครอบครัวผะเอม
- ครอบครัวพ่อแก้ว-แม่แสงอิ่น พรหมมินทร์
- ครอบครัวภูวเศรษฐ
- ครอบครัวรัตนปาล และครอบครัวปุยภิรมย์
- ครอบครัววัฒนผลิน
- ครอบครัวศรีภิญโญ
- ครอบครัวศักดาวุธ, ครอบครัวรัตนเปสละ
- ครอบครัวสัตยาหุรักษ์
- น.พ.สุกฤต-คุณณัฐวารี ทองประเสริฐ
- นพ.ทวิทัศน์-คุณวนิดา ตั้งรพีพากร

- นพ.บุณย์ธนิสร์-สรีระเพ็ญ-บุริม, พญ.วราธิป-ดร.พบพร โอทกานนท์ และครอบครัว
- นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ ฮ้อเผ่าพันธ์
- พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล
- พญ.วราธิป โอทกานนท์
- พญ.สุพร อภินันทเวช
- ดร.ดวงกมล ทองคณารักษ์
- ดร.สุขุมาล-ดร.ณัฐพันธ์ กิติสิน
- ด.ช.เอกมงคล ลาภหลาย
- ด.ช.วรวิช ยานะผูก
- ด.ช.อัครวิชญ์ ยานะผูก
- ด.ญ.พรสวรรค์ ลาภหลาย
- ทพ.วิชิต กิตติพงศ์โกศล
- น.สพ.วรชัย ลีโทชวลิต-สุรีย์จันทร์ สุขสุทธิกุล
- ผศ.คันธรส แสนวงศ์
- วรพล ธัญญธารา และครอบครัว
- พ.ต.ท.หญิงรัตนา รัตนอาภา, คุณวราภรณ์ ยอดดำเนิน, คุณอำนวย บุญลี
- ภญ.ฑัญภมร บุญแข็งเก่ง
- ร.ต.บุญส่ง-คุณแม่สุพร พันธุ์โกศล, ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
- ศ.ดร.อัณณพ-เรวดี ปาลวัฒน์วิไชย
- บจก.(ระบบบัญชีสำเร็จรูป) ออโต้ไฟล์ท
- บจก.เจคเชียร์ เทคโนโยลี
- บจก.ควีน โปรดักส์
- บริษัท คริสตอลซอฟท์ จำกัด (มหาชน)
- ร้านน่านฟ้า3 กรอบรูป จ.กาญจนบุรี
- ศูนย์อบรมเยาวชนลาดหลุมแก้ว
- สโมสรต้อนรับระดับโลก กองปฏิสันถาร
- สถาบันธรรมชัย
- สมาชิกอาศรมอุบาสก
- หจก.ปัตตานีดำรงแก๊ส โดย คุณดำรง-นันทนีย์-วราพร ชัยวนนท์
- หจก.อลูมิเนียมไทยออสเตรเลียน (แอลต้า)
- อาจารย์เพ็ญเกียรติ ตวงสุวรรณ และครอบครัว
- จุดออกรถหมู่บ้านเศรษฐกิจ
- ชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ-โครงการอาสาพันธุ์ตะวัน
- แผนก บริการสื่อประชาสัมพันธ์ สำนักสื่อ DMC
- ANGELA-KHAMLEUANE SOUNGPANYA-BOUATHONG, KHAMLA, DASTUN
- ANTON HIRL
- ARANEE CHANPHONG และครอบครัว
- BUNYAPHON HILBURN
- CALVIN-KAISI-SKYE ALLEN
- CHANTHONE LAY AND FAMILY
- CHAYADA KUSAY
- CHOMSY, KINGSVANH, MICHELLE PHILAVONG
- GREGORY WOTAN SWAIN
- HUNG CINI AND FAMILY
- JOHN-บุญเพิ่ม-แองจี้-แอนโทนี ดีซาโมนี
- KATAOKA MAYUMIKARIN
- KHAMPHAT HUCHTHAUSEN (ฮัมบวร์ก)
- MANIVANH-VIROOT-JULIE-REGIS PONGSAVATH
- MR.ANTHONY RADOVANOVIC
- PHENGSY-SOMSACK RATHICHITH
- SANDIE KRISTENSEN (คอร์ซัวร์)
- SIPHONE-VIRASACK-VEOKHAM PHONTHIBSVADS
- SITTICHAI PATRA WINN & FAMILY MEKPONGSATORN
- SRIPORN GEWOLB
- THONGHOT, VASANA, CINDY, JULINA KHAMVONGSA
- TIMOTHY LESATHERS-PENNAPA MANITCHOTPISI
- TOKE KRISTENSEN (คอร์ซัวร์)
- WALLEE-DAVID STEBBINS
- YUTA SAKAYORI

# กราบอนุโมทนาบุญทุกท่านผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง

# ทำให้หนังสือ ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด เล่ม ๓

# เสร็จบริบูรณ์

- วัดบ้านขุน
- วัดถ้ำเขาวง
- วัดแม่สะนาม
- วัดแม่ลาย
- วัดกิ่วลม
- วัดทุ่งเจริญธรรม
- วัดป่าโนนสะอาด
- วัดพระธาตุกองลอย
- วัดวังกอง
- สนแก้ววนาราม
- ธุดงคสถานเมืองลพบุรี
- ธุดงคสถานจันทปุระ
- ธุดงคสถานชัยบาดาล
- ธุดงคสถานนครธรรม
- ธุดงคสถานบ้านหมี่
- ธุดงคสถานพัฒนานิคม
- ธุดงคสถานล้านนา
- ธุดงคสถานอ่างทอง
- ธรรมอุทยานแก้วกลางดอย
- ศูนย์อบรมเยาวชนเถินเทิดธรรม
- ศูนย์อบรมเยาวชนกาญจนบุรี
- ศูนย์อบรมเยาวชนดอยโมคคัลลานะ
- ศูนย์อบรมเยาวชนบางปะหัน
- ศูนย์อบรมเยาวชนพระนครศรีอยุธยา
- ศูนย์อบรมเยาวชนลพบุรี
- ศูนย์อบรมเยาวชนอำเภอวังเจ้า
- ศูนย์อบรมเยาวชนอุตรดิตถ์
- ศูนย์อบรมเยาวชนอุ้มผาง
- ศูนย์อบรมเยาวชนนครราชสีมา
- ศูนย์กัลยาณมิตร ท่าตะโก
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมเชียงราย
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมจังหวัดฉะเชิงเทรา
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมนครราชสีมา
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมพระมงคลเทพมุนี (อำเภอสองพี่น้อง)
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมภาคใต้
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมลำปาง
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมสุราษฎร์ธานี
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมอรัญประเทศ
- ศูนย์อบรมสมุทรปราการ
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมเกาะสมุย
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมจังหวัดบุรีรัมย์
- วัดพระธรรมกายแคนซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา
- วัดพระธรรมกายแฟรงก์เฟิร์ต
- วัดพระธรรมกายจอร์เจีย
- วัดพระธรรมกายนอร์เวย์
- วัดพระธรรมกายอิบาราขิ
- วัดพุทธบอร์คโด
- วัดพระธรรมกายออสเตรีย
- วัดภาวนาปาล์มบีช
- วัดพุทธนอร์ดไรน์ - เวสท์ฟาเลน
- วัดพุทธมอลต้า
- วัดภาวนาไซตะมะ
- วัดพระธรรมกายบริสเบน
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวลลิงตัน
- วัดภาวนามองโกเลีย
- วัดพระธรรมกายกัวลาลัมเปอร์
- พระประทีป ปทีโป
- พระภรถ ฌานชโย
- พระกำธร ติทฺธโร
- พระมงคล ภทฺทมงฺคโล
- พระภาค รวิวณฺโณ
- พระปรมัย ธนิสฺสโร
- คุณกมลรัตน์ ฉัตรกันภัย
- คุณวรเกตุ ตั้งสืบกุล
- อาจารย์ชาตรี ศรีพลแพ้ว
- คุณทิพยพร บุณยประสพ
- คุณผกาวรรณ เทพหัสดิน ณ อยุธยา
- คุณจงจิตต์ ประทุมเงิน
- คุณสุพิศ มาสุธน
- คุณชุมพล ศรีวงศ์ธรรม
- คุณสมวดี รัตนาปนะโชติ
- กองพุทธศิลป์
- กองภาวนา
- กองอาคารภาวนา 60 ปีฯ
- กองวิชาการ 01
- กองออกอากาศ DMC
- กองรับบริจาค
- ทีมงาน Peace Revolution
- ทีมงาน www.dmc.tv
- ทีมงาน www.kalyanamitra.org
- เจ้าหน้าที่จุดรับ - ส่งผลการปฏิบัติธรรม เสา M29 สภาธรรมกายสากล
- www.facebook.com/jai.yut.24nor.fanpage
- Line ID : @jai.yut.24nor

หยุดแรกสำคัญต้องปล่อยวาง

ผ่อนคลาย relax สบาย ๆ

หลุดจากนิวรณ์ 5 พอหลุดก็

โล่ง ว่าง เบา สบาย ตัวหาย

จนกระทั่งไปสู่

ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

LINE@ @jai.yut.24nor

Find us on: facebook jai.yut.24nor.fanpage