



పాపాన్ని  
పాపాన్ని  
పాపాన్ని!

The more you stop your mind,  
the faster and easier you will progress!

Je stiller dein MIND, desto schneller dein Fortschritt!

!stopp  
→ stiller  
stille!

The more you stop your mind,  
the faster and easier you will progress!



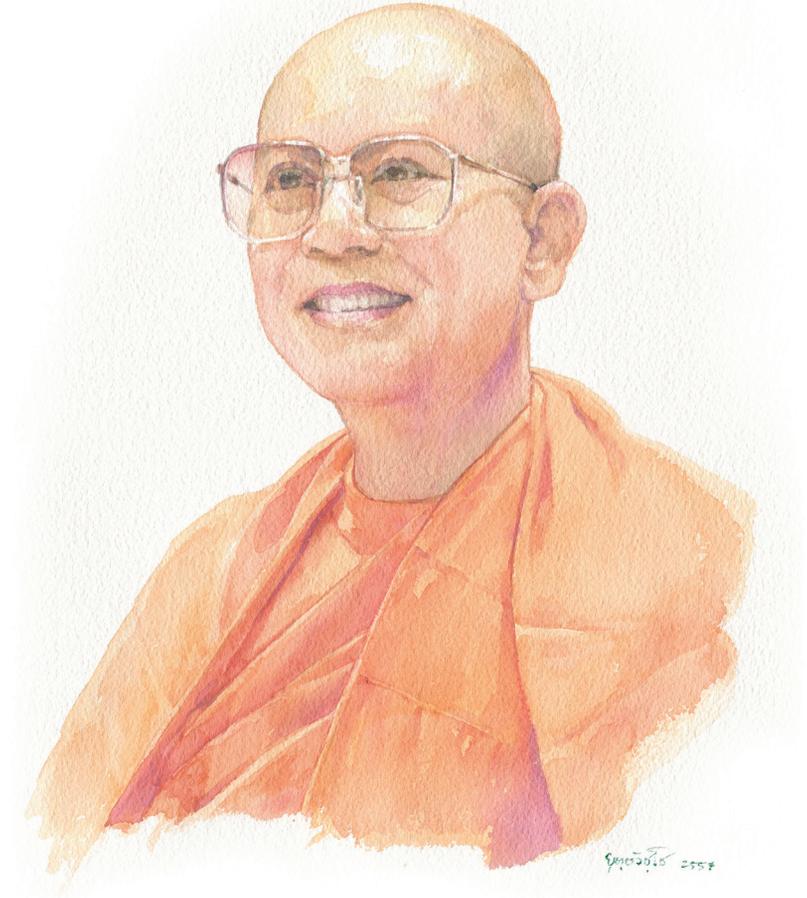
Je stiller dein MIND,  
desto schneller dein Fortschritt!

การฝึกใจให้หยุดนิ่งเป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่สำหรับชีวิต  
เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะขจัดความสงสัย  
เกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตของเราให้หมดสิ้นไปได้

5 กรกฎาคม พ.ศ.2541  
ง่ายแต่ลึก

The training of the mind to stand still  
is the most important duty of life  
It is the only way to eliminate  
Suspensions about the story of our lives completely.

Die Schulung des Bewusstseins still zu stehen  
ist die wichtigste Aufgabe des Lebens.  
Es ist der einzige Weg zur vollkommenen Eliminierung  
der Neugierde über die Geschichte unseres Lebens.



Most Ven. Luang Por Dhammajayo

# คำนำ

ตลอดระยะเวลากว่า ๒ ปี ที่ทางทีมงานได้ร่วมแรง  
ร่วมใจกัน จัดทำหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมขึ้นมา  
ซึ่งเล่มนี้เป็นเล่มที่ 5 มีชื่อว่า ยิ่งหยุด...ยิ่งเร็ว...ยิ่งง่ายมาก

โดยทางทีมงานได้น้อมนำโอวาทที่พระเดชพระคุณ  
พระเทพญาณมหามุณี ได้ให้ไว้แก่ลูก ๆ ที่รักในการปฏิบัติ  
ธรรม มารวบรวมและเรียบเรียงแบบกระชับสั้น ๆ เพื่อให้  
ผู้อ่านทุกท่านอ่านแล้วเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม อีกทั้ง  
ทางทีมงานยังตั้งใจแปลโอวาทเป็นภาษาอังกฤษและภาษา  
เยอรมัน เพื่อให้เป็นสากลและเผยแพร่ออกไปทั่วโลก

## Preface

For more than two years, our Team has compiled a series of books devoted to meditation practices of Phrathepyanmahamuni. We have selected spiritual teachings that he transmits to his disciples who love to meditate. This is the fifth volume: The more you stop your mind, the faster and easier you will progress! (In meditation, the more still your mind is, the more progress will it achieve, and the path will also ease).

Our purpose is to make his teachings accessible to the English speaking world for all to understand. Our intent is to encourage all readers to continue to meditate.

## Vorwort

Seit mehr als zwei Jahren hat unser Team eine Reihe von Büchern zusammengestellt, die der Meditationspraxis von Phrathepyanmahamuni gewidmet sind. Wir haben spirituelle Lehrreden ausgewählt, die er an seine Schüler weitergab, die gerne meditieren. Dies ist der fünfte Band: Je mehr du deine Gedankentätigkeit anhältst, desto schneller und leichter wirst du Fortschritte machen! (In der Meditation gilt: Je ruhiger der MIND (Bewusstsein) ist, desto mehr Fortschritt wird erreicht und der Weg wird auch leichter werden).

Unser Ziel ist es, seine Lehrreden der deutschsprachigen Welt zugänglich zu machen, damit jeder sie auch dort verstehen kann. Es ist unsere Absicht, die Leser zu ermutigen, kontinuierlich zu meditieren



วัดพระธรรมกายบาวาเรีย

Wat Phra Dhammakaya Bavaria



Heinkel Str. 1, D-86343 Koenigsbrunn, Deutschland

<https://m.facebook.com/watphradhammakayabavaria>

ใจที่หยุดนิ่งหลุดเข้าไปสู่ภายในได้ จะได้เห็นของจริง  
 เพราะของจริงที่อยู่ภายในศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นั้นมีอยู่จริง  
 ถ้าทำจริง หยุดนิ่งได้จริง  
 จะรู้แจ้งเห็นจริงมีความสุข ความบริสุทธิ์ มีที่พึ่งที่แท้จริง

The still mind: able to enter within, will see reality,  
 because reality within the seventh base of the mind is real.  
 If you are really accomplished, really still,  
 you will know and see the reality within; and find happiness,  
 purity and refuge within.

Der stille MIND (Reines Bewusstsein): ist fähig,  
 nach innen zu gehen und die Realität zu sehen,  
 denn die Realität innerhalb des siebten Basispunktes des MINDS  
 ist real. Wenn du darin wirklich versiert bist, wirklich still bist,  
 wirst du die Realität im inneren sehen und erkennen und du  
 wirst Glück, Reinheit sowie Zuflucht in dir finden.

การที่จะไปรู้จักกับเราเอง ซึ่งเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้น

ให้ทำใจเป็นกลาง ๆ ซึ่งเป็นใจที่หยุดนิ่ง

หลุดพ้นจากกรอบ จากสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมา

และที่เคยได้ศึกษาสันนิษฐานวิทยา

ใจหลุดหมด เป็นอิสระจากทุกสิ่ง เป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์

ถ้าทำได้อย่างนี้ ถึงจะไปรู้จักกับตัวตนที่แท้จริงได้



In order to know your true self;  
make your mind neutral: be still,  
detached from any frame of knowledge  
that you have ever heard, studied, and imagined.  
Your mind will be entirely free from all things;  
completely be yourself.  
If you can do this, you will know the true self within.

Um dein wahres Selbst zu erkennen,  
lass deinen MIND neutral werden: sei still,  
losgelöst von jedem Wissensrahmen, den du jemals gehört,  
studiert und dir vorgestellt hast.  
Lass deinen MIND vollständig frei von allen Dingen sein;  
sei ganz du selbst.  
Wenn du das tun kannst,  
dann wirst du dein wahres inneres Selbst erkennen.



วัดพระธรรมกายชวาร์ชวัลด์

Wat Phra Dhammakaya Schwarzwald



Weilhelm-Franz Str. 1, D-77971, Kippenheim, Deutschland

<https://www.facebook.com/DhammakayaSchwarzwald>

ติดแต่ดวงธรรม  
ติดแต่องค์พระภายใน  
ใจอยู่กับเนื้อกับตัว  
ติดอยู่ตรงศูนย์กลางกายตลอดเวลา  
ติดแน่นิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันเลย  
แช่อ้อมอยู่กับความสุขภายใน

The still mind will not attach to anything;  
only Dhamma spheres, Buddha Images within.  
Your mind will be at the center of the body at all times  
and will become one.  
The mind will be immersed in the happiness within.

Das stille,  
reine Bewusstsein (MIND) wird sich an nichts anhaften;  
nur an die Dhamma- Kugel und Buddha- Bilder im Inneren.  
Dein MIND wird konstant im Zentrum des Körpers  
sein und eins werden.  
Das klare Bewusstsein wird in das Glück im Inneren eintauchen.

ถ้าใจนิ่งถูกส่วนจะมีความสุขมาก  
 แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนานแค่ไหน ไม่รู้เรื่องเลย  
 ไม่ได้สนใจในเรื่องของระยะเวลา  
 มีความสุข ไม่อยากลุกไปไหน  
 ฉันทะเกิดขึ้นมาเอง  
 นั่งหลับตาทำสมาธิแบบไม่อยากจะลุกไปไหนเลย  
 อยากปลีกวิเวก อยากนั่งต่อไปเรื่อย ๆ เอง

When your mind is completely still  
 (balanced between body and mind), you feel bliss.  
 Time does not matter; pay no attention to time, just be happy.  
 Stay with the moment.  
 A love for meditate (Chanda) happens naturally.  
 You want to stay with the moment.  
 Close your eyes; meditate,  
 want to be alone and meditate continuously.

Wenn dein Bewusstsein völlig still ist (im Gleichgewicht von Körper und MIND), fühlst du Glückseligkeit. Zeit spielt keine Rolle. Achte nicht auf die Zeit, sei einfach glücklich. Verweile im Moment. Die Liebe zur Meditation (Chanda) baut sich ganz natürlich auf. Du wirst im Moment bleiben wollen. Schließe deine Augen, meditiere: du wirst allein sein und kontinuierlich meditieren wollen.





วัดพระธรรมกายไรน์แลนด์

Wat Phra Dhammakaya Rheinland



Mainzer Str. 255, 55218 Ingelheim am Rhein, Deutschland

<https://www.facebook.com/>

Wat-Phra-Dhammakaya-Rheinland-eV-1991399767801274

วัตถุประสงค์ของเรา

คือ

“ทำให้หยุดนิ่ง”

จะหยุดนิ่งได้

ต้อง

“ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว”

The goal is to

“make your mind still.”

In order to become still, you must

“Drop everything, put it all down, and just be still.”

Das Ziel ist,

“deinen MIND in die Stille zu bringen”.

Um still zu werden, musst du

“alles fallen lassen, alles ablegen und einfach still sein.”



วัดพระธรรมกายเบอร์ลิน

Wat Phra Dhammakaya Berlin



Dahlewitzer Dolf Str. 40A 15827 Blankenfelde-Mahlow,  
Deutschland

<https://www.facebook.com/dhammakayaberlin>

เรามีเวลาจำกัดในการอยู่บนโลกใบนี้  
ดังนั้น ให้คิดแต่สิ่งดี ๆ ใจมีแต่เรื่องดี ๆ พูดดี ทำแต่ความดี  
เวลาอยู่บนโลกนี้คนเดียว เดียวก็หมดเวลาแล้ว  
พอคิดดี พูดดี และทำแต่สิ่งที่ดี ๆ  
กระแสแห่งความดีจะแผ่ขยายกว้างออกไปทั่วโลก

You have limited time in this world.  
Therefore, keep only good things in your mind: good thoughts,  
good speech and good actions.  
You have little time to live and soon will be gone.  
When you have good thoughts, good speech and good actions,  
the goodness will then expand to the world.

Deine Zeit auf dieser Welt ist begrenzt.  
Behalte deshalb nur gute Dinge in deinem MIND:  
gute Gedanken, eine gute Redeweise und gute Taten.  
Du hast nur eine kurze Zeit zum Leben, die schnell vorbei geht.  
Durch deine guten Gedanken, gute Redeweise und gute Taten,  
wirst du positives in der Welt verbreiten.

พออายุมากขึ้น สิ่งที่ยากได้ คือ

“ความแข็งแรง และความไม่มีโรค”

ตอนนี้ยังแข็งแรงกันอยู่ ให้รีบชวนขวายนั่งธรรมะกันให้เต็มที่

วันเวลาผ่านไปเร็ว เดียวก็วันเดียวก็คืน

ให้วันเวลาหมดไปกับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

As we get older, most people wish for  
“Health and Wholeness.”

Time passes by really quickly:  
day then night, night then day.

So be energetic and meditate extremely now  
while you are healthy.

Let yourself spend all your time  
training your mind to become still.

Wenn wir älter werden, wünschen sich die meisten Menschen  
“Gesundheit und Ganzheit”.

Die Zeit vergeht so schnell:

Auf Tag folgt Nacht, auf Nacht folgt Tag.

Sei also energisch und meditiere jetzt,  
während du noch bei guter Gesundheit bist.

Nutze all deine Zeit,  
um dein Bewusstsein zu trainieren, still zu werden.





วัดพุทธไฮล์บรอนน์  
Wat Buddha Heilbronn



Raiffeisen Str.58, D-74182 Obersulm-Willsbach, Deutschland  
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011106635876>

“ปล่อยวาง”

คือ เอาใจไปหยุดนิ่งตรงกลาง อย่างเบา ๆสบาย ๆ  
โดยที่ไม่ต้องไปคิดอะไรทั้งนั้น  
หรือเอาใจไปวางตำแหน่งไหนก็ได้ที่มีความรู้สึกชอบ  
ทำอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ  
ใจจะหยุดนิ่งเอง  
มีกระแสแห่งความสุขเกิดขึ้น

“Let go.”

Gently bring your mind to be still at the center comfortably,  
without thoughts,  
or focus your mind at any point that you wish;  
make it easy and relaxed.  
Soon your mind will naturally be still and happy.

“Lass los.”Bring deinen MIND behutsam dazu bequem im Zentrum deines Körpers still zu sein, ohne Gedanken oder fokussiere deinen MIND auf einen beliebigen Punkt, der sich angenehm anfühlt. Mach es einfach und sanft. Bald wird dein MIND auf natürliche Weise still und glücklich sein.

ทุกอนูวินาทีมีคุณค่าต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
 ทางลัดที่สุดในการทำให้ใจให้หยุดนิ่ง  
 คือไม่ต้องทำอะไรเลย  
 ทำเฉย ๆ วางใจอย่างสบาย ๆ  
 หยุดกับนิ่งอย่างเดียว  
 เดียวก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในเอง

Every fraction of a second is valuable  
 for training your mind to become still.

The shortcut: do nothing.

Be neutral and focus your mind comfortably.

Only stop and be still;

soon your mind will enter within.

Jeder Bruchteil einer Sekunde ist wertvoll,  
 um deinen MIND zu trainieren, still zu werden.

Die Abkürzung: Tu nichts.

Sei neutral und fokussiere dein  
 Bewusstsein auf angenehme Weise.

Halte inne und halte still.

Schon bald wird dein MIND ins Innere eintreten.





วัดพระธรรมกายฮัมบวร์ก

Wat Phra Dhammakaya Hamburg



Am Siberberg 1, 29581 Gerdau, Deutschland  
<https://www.facebook.com/watbuddhahamburg>

ให้สบาย ๆ วางอารมณ์ให้ถูกส่วน  
 ฝึกหยุดแรกให้มั่นคง  
 ทำใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา  
 ฝึกจนติดเป็นนิสัย  
 แล้วเราจะมีความปลอดภัย  
 และภาคภูมิใจในตัวของเราเอง

Close your eyes: think of a bright sphere,  
 focus your mind comfortably,  
 and balance your emotion.  
 Train yourself to experience first stop, make it steady.  
 Let your mind be still all the time;  
 make it become a habit.  
 Soon you will be pleased and proud of yourself.

Schließe deine Augen: denke an eine helle Kugel,  
 halte deinen MIND bequem fokussiert und  
 bringe deine Emotionen ins Gleichgewicht.  
 Trainiere dich darin, den "ersten Stopp" zu erfahren,  
 stabilisiere ihn. Lass deinen MIND kontinuierlich still sein,  
 mach dir das zur Gewohnheit.  
 Schon bald wirst du zufrieden und stolz auf dich sein.



วัดพระธรรมกายนอร์ทไรน์ เวสฟาเลน

Wat Phra Dhammakaya Nordrhein-Westfalen



Roemer Str. 586, D-47443 Moers, Deutschland

<https://www.facebook.com/WatNRW>

นั่งสมาธิไปถึงจุดที่เบาสบาย มีความสุข  
จะไม่มีความรู้สึกเบื่อ  
มีแต่ความปลื้มปิติอยู่ภายใน  
แม้อยู่ตามลำพังก็จะไม่รู้สึกเหงา  
ใจจะจดจ่อ มุ่งเข้าไปสู่ภายในเพียงอย่างเดียว  
จะเห็นเรื่องต่าง ๆ ภายนอกเป็นเรื่องเล็กน้อยไปหมดเลย

Meditating: when you reach the point that you feel light,  
comfortable and happy,  
you will never feel bored but feel delight within.  
Though you are alone you do not feel lonely.  
Your mind will focus, only leading within;  
all other things will become insignificant.

Meditiere bis zu dem Punkt, wo du dich leicht,  
angenehm und glücklich fühlst.  
Du wirst dich keineswegs gelangweilt fühlen,  
sondern von Freude erfüllt sein.

Obwohl du allein bist, empfindest du dich nicht als einsam.  
Dein MIND wird sich konzentrieren und nur nach innen führen,  
alle anderen Dinge werden unbedeutend.

การจะเห็นภาพภายในได้  
 เริ่มจากฝึกหยุดแรกให้มั่นคง  
 ซึ่งเมื่อใจพร้อม มีความสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ตามสูตร  
 การเห็นภาพภายในก็จะเกิดขึ้น  
 เห็นได้ยาวขึ้นและค่อย ๆ เห็นได้กว้างขึ้นไปเรื่อย ๆ  
 จะมหัศจรรย์ใจและความปลื้มปิติก็เกิดขึ้นเอง

To see pictures within:  
 begin by training your mind to be still,  
 the first time, and be steady.  
 When your mind is ready,  
 feel happy, pure, clear, bright, and by this formula,  
 seeing within will occur:  
 seeing longer and gradually seeing wider.  
 It will happen naturally  
 and you will feel amazed with great pleasure.

Um innere Bilder zu sehen,  
 beginne zu trainieren, den "ersten Stopp"  
 des MINDs (deiner Gedankenaktivität) stabil werden zu lassen.  
 Wenn dein Bewusstsein bereit ist,  
 glücklich, rein, klar und hell,  
 so wird sich gemäß dieser Formel inneres Sehen ereignen.  
 Danach wird dein Sehen allmählich länger und weiter werden.  
 Das alles wird auf natürliche Weise geschehen  
 und du wirst erstaunt und voller Freude sein.





การนั่งสมาธิ ให้ทำใจสบาย ๆ  
 สัมผัสตรงความสุข เพราะเป็นเส้นทางแห่งความสุข  
 เส้นทางนี้มีแต่ความสุข อารมณ์นุ่ม ๆ สบาย ๆ  
 เริ่มต้นอย่างสบาย  
 พอใจละเอียดจะเห็นสิ่งที่ไม่เคยได้เห็นมาก่อน  
 ใจจะเข้าสู่โลกภายในอย่างมีความสุข

Meditating: Let your mind be comfortable;  
 notice the feeling of happiness  
 because this is the path to happiness.  
 In this path you only feel happy, gentle, and comfortable.  
 Begin with comfort, contentment, refinement.  
 Then you will see things that you have never seen before.  
 Your mind will lead happily within.

Meditieren: Erlaube deinem MIND,  
 sich wohl zu fühlen, nimm das Glücksgefühl wahr,  
 denn dies ist der Weg zum Glückseligsein.  
 Auf diesem Weg fühlst du dich ganz und gar glücklich,  
 sanft und zufrieden.  
 Beginne mit Wohlbefinden,  
 Zufriedenheit, Verfeinerung, dann wirst du Dinge sehen,  
 die du noch nie zuvor gesehen hast.  
 Dein MIND wird dich in beglückender Weise nach innen führen.



วัดพระธรรมกายเนเธอร์แลนด์

Wat Phra Dhammakaya Netherlands



Koningstraat 47, 6654 AA Afferden, Netherlands

<https://www.facebook.com/DHNL072>

พญามารกลัวเราเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน  
กลัวใจไปอยู่ตำแหน่งฐานที่ ๗  
ซึ่งเป็นตำแหน่งที่พญามารบังคับไม่ได้  
เป็นตำแหน่งที่จะพาเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน  
ดังนั้น

ให้เอาใจมาวางไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตลอดเวลา

Mara fears you reach the Knowledge One within:  
fears your mind be at its seventh base;  
which is the point Mara cannot control;  
this is the point can lead you to reach  
the Knowledge One within.  
Therefore, bring your mind to focus  
at the seventh base of the mind at all times.

Mara fürchtet sich davor,  
dass du den „Wissenden“ im inneren erreichst:  
Sie fürchtet, dass du deinen  
MIND im siebten Basispunkt verankerst,  
denn es ist der Punkt, den Mara nicht kontrollieren kann.  
Es ist tatsächlich der Punkt, der dich dazu führen kann,  
den „Wissenden“ in dir zu erreichen.  
Darum konzentriere deinen  
MIND kontinuierlich im siebten Basispunkt.



วัดพระธรรมกายเบลลักซ์

Wat Phra Dhammakaya Benelux



Rokenburg straat 25, B-9340 Ledde, Aalst, Belgium

<https://www.facebook.com/watbnl072>

คำว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว”  
ส่วนหนึ่งคือคำอุปมา แต่ส่วนหนึ่งก็คือความจริง  
บนโลกใบนี้ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กันหมด  
ไม่มีอะไรที่ไม่เกี่ยวกับ สัตวโลก ชั้นธโลก โอกาสโลก  
จะเข้าใจคำนี้ก็ต่อเมื่อใจหยุดนิ่งจนเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน

“Picking flowers can affect even the stars.”

This proverb speaks truth.

Everything on earth is connected.

Satta- loka: the world of beings,

Sankhara- loka: the world of formations,

Okasa- loka: the world of locations, the universe,  
they are all connected.

You will understand this  
when your mind is still

and reaches the Knowledge One within.

“Das Pflücken von Blumen kann sogar die Sterne beeinflussen.”

Dieses Sprichwort sagt die Wahrheit.

Alles auf der Erde ist miteinander verbunden.

Satta-Loka: die Welt der Wesen,

Sankhara-Loka: die Welt der Formationen,

Okasa-Loka: die Welt der Orte, das Universum,  
sie sind alle miteinander verbunden.

Du wirst dies verstehen,  
sobald dein MIND still ist

und den Wissenden im Inneren erreicht.

ประสบการณ์แม้เท่าเดิม  
 แต่ไปถึงจุดที่พึงพอใจมันง่ายขึ้น อารมณ์ประณีตขึ้น  
 ประณีตแปลว่าใจละเอียดขึ้นในระดับหนึ่ง  
 แม้ประสบการณ์เท่าเดิม  
 เหมือนเราดูองค์พระใหม่ ๆ  
 ดูธรรมดาแค่เห็น  
 พอใจละเอียด ดูองค์พระแล้วปลื้ม  
 อารมณ์หยาบกับอารมณ์ละเอียดต่างกัน



Your inner experience is the same;  
 each the point that you feel contentment  
 more easily, more refined.  
 Refined means your mind is fine at a certain level,  
 though your experience is the same.  
 Looking at Buddha image, you feel like just seeing  
 but when your mind is refined,  
 you look at the Buddha image with pleasure.  
 Rough feeling and refined feeling are different.

Deine innere Erfahrung scheint dieselbe zu sein,  
 doch du fühlst dich mit  
 der Zeit leichter zufriedener und verfeinert.  
 Verfeinert bedeutet, dass dein MIND  
 zu einem gewissen Grad verfeinert ist,  
 auch wenn die Erfahrung die Gleiche ist.  
 Wenn du ein inneres Buddha-Bild betrachtest,  
 dann siehst du es einfach nur,  
 doch wenn dein MIND verfeinert ist,  
 dann siehst du das Buddha-Bild mit Vergnügen an.  
 Grobes Empfinden und  
 verfeinertes Empfinden unterscheiden sich.

### ชีวิตก่อนบวช

บางคนผ่านโลกภายนอกมาหลากหลาย มีทั้งดี และ ไม่ดี  
 แต่พอมาบวชนั่งสมาธิ ไม่รู้เรื่องอะไรมาก่อน  
 นั่งเห็นความสว่างมีความสุข เลยชอบ อยากบวชไปเรื่อย ๆ  
 เข้าใจเลยว่า ชีวิตที่ผ่านมาแค่เพลิน ๆ ยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง  
 พอเห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ เห็นแล้วสบายใจ  
 ชอบและอยากบวชไปนาน ๆ

### Life before ordination:

some have experienced it differently-good and bad.  
 After being ordained, experience bright light and feel happy;  
 this makes you want to prolong your ordination.  
 You have a better understanding of life that,  
 in the past it was just fun, not real happiness.  
 After experiencing Dhamma spheres, Buddha Images,  
 you feel happy; you want to continue to be ordained.



Das Leben vor der Ordination wird unterschiedlich  
 erlebt – einige fanden es gut, andere schlecht.  
 Wenn manche nach der Ordination in der Meditation  
 in ihrem inneren ein helles Licht und Glückseligkeit erfahren,  
 kann der Wunsch entstehen,  
 länger Mönch bleiben zu wollen,  
 denn diese Mönche bekommen ein besseres  
 Verständnis vom Leben.  
 Sie wissen dann, dass zuvor erlebtes Vergnügen  
 kein wahres Glück ist.  
 Durch die Erfahrung der Dhamma-Kugel  
 und Buddha-Bilder im inneren,  
 fühlen Sie sich glücklich  
 und möchten weiterhin ordiniert bleiben.



วัดพระธรรมกายปารีส

Wat Phra Dhammakaya Paris



77, Avenue du President Francois Mitterrand,

77200 Torcy, France

<https://www.facebook.com/dhammakayaparis>

นึกถึงความดีที่เคยทำผ่านมาแล้วใจปลื้ม  
นึกถึงบ่อย ๆ ความปลื้มปิติเข้ามาหล่อเลี้ยงใจ  
เริ่มในจุดที่สบายขยายความรู้สึกนึ่งไปเรื่อย ๆ จะสบาย  
ได้อารมณ์พึงพอใจและจะค่อย ๆ กลืนไปกับศูนย์กลางกายเอง

Think about good deeds in the past,  
then be pleased; think of them more often,  
the pleasant feeling will nourish your mind.  
Starting from the point that you feel comfortable,  
expand the stillness feeling continuously  
and it will make you relaxed,  
content and you will naturally feel you are one with the center.

Denke an deine guten Taten in der Vergangenheit  
und freue dich. Denke oft daran,  
denn das freudige Gefühl nährt deinen MIND.  
Beginne an dem Punkt, an dem du dich wohlfühlst,  
erweitere das Gefühl der Stille kontinuierlich,  
es wird dich beruhigen und zufrieden machen  
und wie von selbst fühlst du dich  
allmählich eins mit deinem Zentrum.



วัดพระธรรมกายบอร์คโด

Wat Phra Dhammakaya Bordeaux



3 Rue Aurelian Couperie,  
33440 Saint-Vincent-de-Paul, France  
<https://www.facebook.com/Dhammakayabordeaux>

ฝึกใจให้หยุดนิ่ง

นึกถึงองค์พระภายในทุก ๆ อิริยาบถ

กายหยาบทำกิจวัตรกิจกรรมไป

ส่วนใจก็นึกถึงองค์พระตลอดเวลา

ความปลื้มปีติใจ และความภาคภูมิใจก็จะเกิดขึ้น

เรียกได้ว่า “ตกอยู่ในกระแสแห่งธรรม”

Train your mind to be still.

Think of Buddha Image within at all activities.

Your body is moving in routines and activities,  
but your mind is thinking of Buddha Image all the time.

You will feel delight and pride,  
called “falling into Dhamma stream”

Trainiere deinen MIND, still zu sein.

Denke bei allen Aktivitäten an ein Buddha-Bild.

Dein Körper bewegt sich routiniert in Aktivitäten,  
doch dein MIND fokussiert die ganze Zeit das Buddha-Bild.

Du wirst Freude und Stolz empfinden.

Dies nennt sich: “Das Fallen in den Fluss des Dhamma”.

ขอให้ถูกสูตรครบองค์ประกอบ คือ  
 ผ่อนคลาย ง่าย เบา สบาย  
 ชัด ใส สว่าง มาเองเลย  
 ผิดจากนี้ไม่ได้  
 ใจเย็น ๆ ทำใจให้สงบ  
 ถ้าพอเริ่มรู้สึกเบื่อก็ให้ลืมตาเลย  
 'ไม่ได้ตั้งใจ' ก็เริ่มใหม่เป็นผู้ที่พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอ  
 เมื่อมีแรงดูดมาจากภายใน  
 แสดงว่าวางใจได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว



Let's follow the perfect formula:  
 feel relaxed, at ease, light, comfortable,  
 clear, bright; all these factors must occur naturally.  
 If it is different from this formula, it is wrong.  
 Be calm and still.  
 If you feel bored, open your eyes.  
 If it is not what your mind wanted, start again.  
 Always be ready to start again.  
 When you feel a drawing inward,  
 it means you have trained your mind well at a certain level.

Folgen wir der perfekten Formel:  
 Fühle dich relaxt, gelöst, leicht, sanft, klar, hell;  
 all diese Faktoren müssen auf natürliche Weise eintreten.  
 Gibt es Abweichungen von dieser Formel, so ist es falsch.  
 Sei ruhig und still. Wenn du dich gelangweilt fühlst,  
 öffne deine Augen.  
 Ist es nicht so wie dein MIND es wollte,  
 dann beginne erneut. Sei immer bereit,  
 von neuem zu beginnen. Wenn du ein,  
 nach Innen ziehen` spürst, bedeutet dies,  
 dass du deinen MIND auf einem bestimmten  
 Niveau gut trainiert hast.



วัดพระธรรมกายสวิตเซอร์แลนด์

Wat Phra Dhammakaya Switzerland



Gumm 11, 3508 Arni(BE), Switzerland

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/WatPhraDhammakayaSwitzerland)

WatPhraDhammakayaSwitzerland

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา  
ประกอบความเพียรอย่างถูกหลักวิชา  
ใจไม่ติดอะไรเลยในเรื่องราวภายนอก  
เรื่องภายนอกที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร  
ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
เพื่อจะเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน

Train your mind to be still at all times:  
follow correct Vija principle.  
Detach your mind from the outside world  
which has no substance.  
These are all obstacles you encounter  
while training your mind to be still,  
in order to reach the Knowledge One within.

Trainiere deinen MIND kontinuierlich still zu sein:  
folge dem korrekten Vija Prinzip.  
Löse deinen MIND von der Außenwelt,  
von externen Angelegenheiten, die nicht wesentlich sind.  
Das sind alles Hindernisse auf die du triffst,  
wenn du deinen MIND darin übst,  
still zu sein um den inneren Wissenden zu erlangen.

ประโยคที่ว่า “มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ”  
 เหมือนขับรถไปเชียงใหม่ มีวิวทิวทัศน์สองข้างทาง  
 ก็ดูเหมือนดูทิวทัศน์ข้างทางจนกระทั่งไปถึงที่หมาย  
 จิตที่บริสุทธิ์ ก็รู้ว่าบริสุทธิ์  
 จิตไม่บริสุทธิ์ ก็รู้ว่าจิตไม่บริสุทธิ์  
 จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น  
 จิตนิ่งแน่น นุ่มนวล ก็รู้ว่าจิตนิ่งแน่น นุ่มนวล  
 ก็รู้ได้ด้วยตัวเอง

“Whatever appears to you, whatever you see,  
 just keep looking continuously”:  
 as if you are driving to Chiang Mai;  
 you see views on both sides of the street  
 and feel just the side view until you reach destiny;  
 naturally you will know your mind,  
 pure, then you know it is pure;  
 impure, then you know it is impure;  
 persistent then you know it is persistent;  
 still and gentle, then you know it is still and gentle.

“Was auch immer erscheint, was immer du siehst,  
 schau einfach kontinuierlich hin.”  
 Es ist wie Autofahren nach Chiang Mai,  
 du hast die Sicht von beiden Seiten  
 der Straße und fühlst die Umgebung,  
 bis du dein Ziel erreichst.  
 Wie von selbst wirst du deinen MIND erkennen.  
 Rein, dann weißt du, er ist rein.  
 Unrein, dann weißt du, er ist unrein.  
 Beständig, dann weißt du, er ist beständig.  
 Still und sanft und du weißt, er ist still und sanft.





วัดพระธรรมกายออสเตรีย

Wat Phra Dhammakaya Austria



Weißdornweg 21, 4030 Linz, Austria

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100020258568757>

ปรับอารมณ์ให้สบาย ผ่อนคลาย  
จับจุดตรงที่สบาย ตัวหาย  
นุ่มนวลมากขึ้น ๆ จนใจนิ่งแน่น  
นุ่มนวลมาก ๆ เห็นแสงสว่าง  
นุ่มนวลทิ้งไม่ได้  
เพราะฉะนั้น คำทุกคำมีความหมาย  
นิ่งแน่น นุ่มนวล ทิ้งไม่ได้เลย

Adjust your feeling to be comfortable, relaxed;  
mark the point that makes you feel comfortable:  
body disappears, more and more gentle until your mind is still;  
experience the gentle light.

Therefore, every word is meaningful;  
you cannot leave any word out, be still and gentle;  
you cannot omit any words.

Passe dein Gefühl an, um dich gelöst und relaxt zu fühlen.

Erkenne den Punkt, an dem du dich wohlfühlst:  
dein Körper verschwindet, es wird immer sanfter,  
bis dein MIND ganz still und weich ist,  
erlebe das sanfte Licht.

Sanftheit ist wichtig.

Jedes Wort ist von Bedeutung.

Du kannst kein Wort auslassen, sei still und sanft,  
lass kein Wort aus.

ประคองใจนอกรอบ  
 นิ่ง นุ่ม เบา มีความสุขโดยที่ใจเกลี้ยง ๆ ไม่คิดอะไร  
 ส่วนกายหยาบก็ทำกิจวัตรปกติ ล้างหน้า แปรงฟัน ปิดกวาดเสนาสนะ  
 ส่วนภายในก็ประคองดวงธรรมหรือองค์พระตลอด  
 พบกันที่ศูนย์กลางกาย  
 หรือถ้าเริ่มฝึกใหม่ แปะภาพติดไว้เพื่อไม่ให้ใจฟุ้ง  
 ถ้าใจหยุดนิ่งดีแล้ว จะเรียกได้ว่า  
 “ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในก็หยุดนิ่ง”



Maintain your mind after each meditation session:  
 be still, gentle, light, happy,  
 by emptying your mind and freeing your thoughts.  
 Work on your routines: washing your face,  
 brushing your teeth, and cleaning.  
 Inwardly, maintain the Dhamma sphere  
 or Buddha Image at all times.  
 Reach the balance point at the center of your body.  
 If you are a beginner,  
 glue the images at the center  
 to prevent the mind from wandering.  
 If your mind is still, we call this  
 “outside is moving, inside is still.”

Bewahre die Ruhe in deinem MIND  
 nach jeder Meditationssitzung:  
 sei still, sanft, leicht, glücklich,  
 indem du den MIND leer hältst und von Gedanken befreist.  
 Arbeite an deinen Alltagsroutinen:  
 Gesicht waschen, Zähne putzen, Reinigungsarbeiten.  
 Bewahre die ganze Zeit im inneren die Dhamma-Kugel  
 oder ein Buddha-Bild.  
 Erreiche den Gleichgewichtspunkt im Zentrum deines Körpers.  
 Wenn du neu mit dem üben beginnst,  
 pinne ein Bild ins Zentrum,  
 damit dein MIND nicht umherwandert.  
 Wenn dein MIND still ist, nennt man es:  
 “Außen in Bewegung, innen still.”



วัดพุทธเวียนนา  
Wat Buddha Vienna



Langobardenstrasse 2. 1220 Wien, Austria  
<https://www.facebook.com/Dmcwatvienna>

คำว่า “ภาวิตา พหุลีกตา”  
ฝึกซ้ำๆ หมั่นสังเกตใจให้นิ่งแนบ นุ่มนวลตลอด  
ประคองใจให้นุ่มนวล เต็มวก็่จะเข้าไปสู่ภายในเอง  
นุ่มนวลควรแก่การงาน  
ถ้าทำถูกวิธีจะมีความสุขมาหล่อเลี้ยงใจอยู่ตลอดเวลา

“Bhavita Bhahuleegata” practice again and again:  
notice your mind; let it be still, gentle all the time.  
Keep it gentle, soon your mind will lead within  
and be ready to do all tasks.  
If you do this correctly,  
the feeling of happiness will be with you at all times.

“Bhavita Bhahuleegata”, übe es immer wieder:  
beobachte deinen MIND.  
Lass ihn kontinuierlich still und sanft sein.  
Halte ihn sanft und weich,  
bald wird er dich nach innen führen und bereit sein,  
alle Aufgaben zu erledigen.  
Wenn du es richtig machst,  
wird das Gefühl des Glücks immer bei dir sein.

ความสุขจะเกิดขึ้นตั้งแต่วางใจเบา ๆ  
 ซึ่งเป็นความสุขแบบผ่อน ๆ ระดับอ่อน ๆ  
 กระทั่งสุขเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่คำคำเดียวกัน  
 ถ้านิ่งในนิ่งก็มีความสุขคุณสองเข้าไปเรื่อย ๆ หนีสุขไม่พ้น  
 ความสบายเป็นจุดเริ่มต้น  
 เพลิน ๆ ไม่เบื่อ แปลว่าเริ่มจะวางใจได้ดีแล้ว  
 ให้รักษาสภาพแบบนี้เอาไว้



Happiness will begin  
 when you focus your mind gently at the center.  
 You find little happiness and gradually more and more.  
 Yet, the same word: happiness;  
 if you are still in the stillness,  
 you will feel two times happier  
 and keep multiplying more and more.  
 You cannot escape the happiness.  
 Comfortable is the starting point;  
 feel joy, not getting bored;  
 it means you can focus your mind properly;  
 do maintain this state of mind.

Glück beginnt,  
 wenn du deinen MIND sanft im Zentrum fokussierst.  
 Da ist zuerst ein wenig Glück und dann immer mehr.  
 Es ist immer dasselbe Wort:  
 Glück. Wenn du in der Stille bist,  
 wirst du doppelt so viel Glück spüren  
 und es multipliziert sich fortlaufend.  
 Du kannst dem Glück nicht entkommen.  
 Wohlbefinden ist der Ausgangspunkt,  
 wenn du Freude fühlst,  
 ohne dich zu langeweilen.  
 Das bedeutet, dass du deinen MIND richtig fokussierst,  
 erhalte diesen Zustand des MINDs aufrecht.



วัดพระธรรมกายอิตาลี

Wat Phra Dhammakaya Italy



Via Baraggiola 2, 28010 Vaprio a'agoana (NO), Italy

<https://www.facebook.com/italy072>

การฝึกใจหยุดใจนิ่ง เป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่  
 เพราะเกี่ยวข้องกับตัวเราเอง  
 เรายังต้องตกเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารอยู่  
 การฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเพื่อข้ามพ้นทะเลแห่งวัฏฏะ  
 ถ้าใจยังไม่หยุดนิ่ง ชีวิตยังไม่ปลอดภัย  
 ยังตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม กฎแห่งไตรลักษณ์เป็นต้น

Training your mind to be still is one's great duty  
 because it directly involves yourself.

We are still slaves of Mara.

Train your mind to be still in order  
 to be able to escape Samsara (Cycle of rebirth):  
 if your mind is not yet still, your life is not safe.

You still are under the law of karma,  
 the law of Trilaksana (Impermanence, suffering, non-self)

Seinen MIND zu schulen still zu sein, ist unsere große Pflicht,  
 denn es betrifft uns direkt.

Wir sind immer noch Sklaven von Mara.

Trainiere deinen MIND zur Stille,  
 um Samsara (Zyklus der Wiedergeburt) entkommen zu können.

Wenn dein MIND noch nicht still ist,  
 ist dein Leben noch nicht in Sicherheit.

Du stehst noch unter dem Gesetz des Karmas,  
 dem Gesetz von Trilaksana  
 (Unbeständigkeit, Leiden, Nicht-Selbst)



วัดพุทธเวนิส

Wat Buddha Venice



Via Circonvallazione, 32, 30030 Maerne VE, Italy

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1074546016650419&id=100022850923522)

[1074546016650419&id=100022850923522](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1074546016650419&id=100022850923522)

คำว่า “ช่างมัน”

จะเอามาใช้ได้ในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิแล้วไม่ได้ตั้งใจ

ให้ปรับใจปล่อยสบายใจเย็น ๆ

แล้วจะเริ่มรู้จักคำนี้มากขึ้น

จากรู้จักเป็นรู้อัจฉ

เฉยอย่างเดียว

ฝึกหนักอย่างถูกหลักวิชา

“Let it be”:

we use this phrase during meditating;  
you do not experience what you expect.

So adjust your mind, relax,  
be calm then you will begin to understand this phrase more.

From knowing to seeing; only be calm,  
practice harder by following Vijja principle.

“Lass es sein”:

Wir verwenden diesen Ausdruck während der Meditation,  
wenn wir nicht das erfahren, was wir erwarten.

Stelle deinen MIND darauf ein.

Relax, sei ruhig und du wirst beginnen,  
diesen Satz besser zu verstehen.

Vom Wissen zum Sehen; sei gelassen,  
übe dich intensiv,

indem du dem Vijja- Prinzip folgst.



วัดพระธรรมกายลอนดอน

Wat Phra Dhammakaya London



2 Brushfield Way,  
Knaphill, Woking, GU21 2TG, United Kingdom  
<https://www.facebook.com/DMCtvLondon>

วางใจให้สบาย ๆ  
จับตรงความพอดี ถูกส่วนพอดี เอาให้ชำนาญ  
ความกดดันทำให้จิตหยาบ เอามาใช้ไม่ได้เลย  
วางอารมณ์ให้สบาย ๆ ผ่อนคลาย นุ่ม ๆ มีความสุข  
ต้องสุขอย่างเดียวเพราะเป็นเส้นทางแห่งความสุขสุขอย่างเดียว  
ผ่อนคลาย สบาย

Focus your mind comfortably,  
mark (catching) the balance point, learn to practice skillfully.  
You cannot use force, because it makes the mind crude.  
Make your mind feel comfortable, relaxed, gentle and happy.  
Be happy because this is the path to happiness;  
be happy, relaxed, and comfortable.

Konzentriere deinen MIND wohlwollend,  
erfasse den Gleichgewichtspunkt, lerne es geschickt zu üben.  
Du kannst keine Gewalt anwenden,  
weil sie den MIND grob macht.  
Sorge dafür, dass sich dein MIND wohlfühlt,  
relaxt, sanft und glücklich zu sein.  
Sei einfach nur glücklich,  
denn dies ist der Weg zum Glückhsein,  
sei glücklich, relaxt und gelöst.

ใจที่หยุดนิ่งละเอียดจะมีความปลื้มปิติ  
 สังเกตว่าอารมณ์จะไม่ค่อยติดอะไรช่วงตอนที่ฝึกใหม่ ๆ  
 มีเรื่องราวต่าง ๆ แวบเข้ามา  
 ต้องคอยสลัดออก ทำให้เสียเวลาและไม่เป็นธรรมชาติ  
 ถ้าหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ ใจติดที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา  
 ทั้งในรอบนอกกรอบ ทั้งนั่งนอนยืนเดิน  
 เป็นไปเองเลยตกอยู่ในกระแสธรรมจริง ๆ

The still mind will feel delight:  
 notice your feeling; you will not really think of anything.  
 When you first practice meditation,  
 many stories come to your mind;  
 you have to let them go, they waste your time.  
 If your mind is completely still,  
 it will attach to the center of the body at all times:  
 during session and after session,  
 whether you are lying down, sitting, standing, and walking,  
 it will happen naturally.  
 Fall into Dhamma stream.

Der stille MIND wird Freude empfinden.  
 Nimm dein Gefühl wahr  
 und du wirst nicht wirklich an etwas denken.  
 Wenn du zum ersten Mal meditierst,  
 kommen dir viele Dinge in den Sinn, lass sie los,  
 sie verschwenden deine Zeit.  
 Wenn dein MIND völlig still ist,  
 wird er sich zu jeder Zeit an die Körpermitte heften:  
 während der Sitzung und danach,  
 ob du nun liegst, sitzt, stehst oder gehst,  
 es wird auf natürliche Weise geschehen.  
 Falle in den Dhamma-Strom.



พระธรรมทายาทท่านหนึ่ง มีจิตศรัทธา  
 ท่านอยู่แนวตะเข็บชายแดนไทยพม่า  
 เดินข้ามภูเขาหลายลูก  
 เพื่อมาบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา  
 ท่านมีศรัทธา พอบวชแล้วก็ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง  
 วันหนึ่ง ท่านนั่งนิ่ง ๆ เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ และเห็นตลอดเวลา  
 สงบ มีความสุข ตั้งใจจะบวชไปนาน ๆ ไม่อยากสึก  
 ท่านเข้าใจแล้วว่า  
 ความสุขที่แท้จริงเกิดจากใจที่หยุดนิ่ง



One Dhammadayada lived along  
 the border of Thailand and Myanmar.  
 He had faith,  
 walked across many mountains to be ordained in Buddhism.  
 After ordination, he had intention to train himself.  
 One day, he sat still, seeing Dhamma spheres,  
 Buddha Images, and saw them at all times.  
 He felt calm, happy.  
 He had the intention to prolong his ordination;  
 he did not want to disrobe.  
 He understood that  
 true happiness comes from the still mind.

Ein Dhammadayada (Meditationsschüler) lebte an  
 der Grenze zu Thailand und Myanmar.  
 Sein Glaube ließ ihn über viele Berge wandern,  
 um eine buddhistische Ordination zu erhalten.  
 Er hatte die Absicht, sich anschließend selbst zu trainieren.  
 Eines Tages saß er still in der Meditation  
 und sah die Dhamma- Kugel und Buddha- Bilder,  
 und er sah sie die ganze Zeit.  
 Er fühlte sich ruhig und glücklich.  
 Er gewann die Absicht, seine Ordination zu verlängern;  
 er wollte sein Mönchsgewand nicht mehr ablegen  
 Er verstand,  
 dass wahres Glück von einem stillen MIND kommt.

การที่จะรักษาความละเอียดของใจนั้น

ถ้าไม่ประมาทรักษาไม่ยาก

เพราะมีความสุขอยากอยู่นิ่ง ๆ อยู่ในกระแสแห่งความสุข

ถ้าประมาท ไม่หมั่นประคองใจเอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย

คิดว่าจะนั่งเมื่อไรก็ได้ ชะล่าใจ

อารมณ์หยาบจะสั่งสมทีละเล็กทีละน้อย

หนึ่งเปอร์เซ็นต์ สองเปอร์เซ็นต์

ทีละเล็กทีละน้อย

ในที่สุด

ใจก็หลุดจากกระแสแห่งความสุข



To maintain the refinement of your mind:

if you are aware, it is not difficult.

You feel happy and want to be still in Dhamma stream.

Yet if you are unaware,

your mind is not at the center of the body,

if you think that you can meditate any time, recklessly,

the rough feeling will deposit little by little;

one percent, two percent

and finally

your mind will be detached from the happiness stream.

Die Verfeinerung des MINDs zu bewahren ist einfach,  
wenn du dir dessen bewusst bist.

Du fühlst dich glücklich

und willst permanent im Dhamma-Strom sein.

Doch wenn du dir dessen nicht bewusst bist

und dein MIND nicht im Zentrum ist,

du aber denkst, du könntest jederzeit meditieren,

wird diese Unbesonnenheit dazu führen,

dass sich grobe Gefühle wieder einnisten,

erst ein Prozent, dann zwei

und schließlich

wird sich dein MIND vom Strom des Glücksgefühls lösen.



วัดพระธรรมกายแมนเชสเตอร์

Wat Phra Dhammakaya Manchester

233A, Edgeley Road,

Edgeley, Stockport, SK3 0TL, United Kingdom

<https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya->

Manchester-101608676963496



รักตัวเองให้เยอะ ๆ  
 มุ่งแสวงหาที่พึ่งภายในที่แท้จริง  
 อย่าไปติดในเรื่องราวของคน สัตว์สิ่งของ  
 เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นที่พึ่งให้กับตัวเราไม่ได้  
 เรื่องอื่นเป็นเรื่องเล็กน้อย  
 ใจปล่อยวาง มุ่งมั่นแน่วแน่  
 เพื่อจะแสวงหาที่พึ่งที่แท้จริง ที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง

Love yourself more.

Search for true refuge within.

Detach from stories of human beings, animals, all things,  
 because all of these things cannot be your refuge.

Let go;

pay intention to finding true refuge from stilling the mind.

Liebe dich selbst mehr.

Suche nach der wahren Zuflucht in deinem inneren.

Löse dich von Menschen, Tieren, allen Dingen,  
 denn all diese Dinge können nicht deine Zuflucht sein.

Lass los;

richte deine Absicht auf das Finden  
 der wahren Zuflucht durch  
 das Stoppen des MINDs (Gedankenaktivität).

เพียงแค่ทำเฉย ๆ กับผ่อนคลายอย่างสบาย ๆ  
 ใจจะประณีตขึ้นเอง  
 ทำให้ได้ความเบาสบาย  
 รักษาอารมณ์แบบนี้ให้ยาว ๆ ซ้ำ ๆ  
 เป็นรางวัลของการนั่งแต่ละครั้ง  
 นั่งแล้วกรุ้ม อมทุกข์ ไม่เกิดประโยชน์อะไร  
 นั่งผ่อนคลาย ใจใส ๆ อินโนเซ็นต์ จะสมความปรารถนา



Be calm and relax with ease.  
 Your mind will be refined by itself.  
 You will feel light, comfortable.  
 Maintain this feeling for a longer time,  
 repeat it again and again;  
 this state of refined mind  
 will be your reward each time you meditate.  
 Sit and be grumpy does not bring any benefit,  
 sit and relax with a clear mind and innocence  
 will fulfill your desire.

Sei ruhig und relaxt mit Leichtigkeit.  
 Dein MIND wird sich von selbst verfeinern.  
 Du wirst dich leicht und gelöst fühlen.  
 Behalte dieses Gefühl für längere Zeit bei,  
 wiederhole es immer wieder;  
 dieser verfeinerte Zustand des MINDs  
 wird bei jeder Meditation deine Belohnung sein.  
 Sitzen und mürrisch sein bringt keinen Nutzen.  
 Meditiere und ruhe in dir mit einem klaren MIND  
 und Reinheit wird dein Sehnen stillen.



วัดพระธรรมกายนิวคาสเซิล

Wat Phra Dhammakaya Newcastle



St.Andrews, Hemmurn,  
Tyne&Wear NE31 1DR, United Kingdom  
<https://www.facebook.com/dmnewcastle>

หลักสำคัญคือความสบาย  
ใจไม่สบายก็ได้  
ให้นึกถึงบุญจนกระทั่งใจสบาย  
มีความปลื้มความสบายเกิดขึ้น  
ก็จะเป็นไปตามขั้นตอนในทุก ๆ ประสบการณ์ภายใน

It is important to be comfortable;  
your mind should not feel uncomfortable,  
so think about your merits until you feel good,  
delightful, and comfortable.  
Everything happens step by step in every inner experience.

Es ist wichtig, sich wohl zu fühlen;  
dein MIND sollte sich nicht unbehaglich fühlen.  
Denke an dein Boonya  
(Puñña: Reine Spirituelle Energie, gewonnen durch gute Taten)  
bis du dich gut fühlst, freudig und gelöst.  
Alles entwickelt sich Schritt für Schritt,  
bei jeder inneren Erfahrung.



วัดพระธรรมกายสกอตแลนด์

Wat Phra Dhammakaya Scotland



*Park Church&Hall,*

*15 Charlotte St, Helensburgh, G84 7QS, Scotland*

*<https://www.facebook.com/watscot>*

ใจนิ่ง นุ่ม มีความสุข  
เริ่มต้นจากความสบาย สบายกาย สบายใจ  
กายต้องสบาย ใจต้องผ่อนคลาย  
ไม่มีทางเลือก  
เพราะทางเลือกมีทางเดียว คือ  
ความสบาย

A still, gentle and happy mind  
begins by feeling comfortable in both body and mind.  
Body must feel comfortable, mind must be relaxed:  
there is no other choice,  
only be comfortable.

Ein stiller, sanfter und glücklicher MIND beginnt damit,  
dass er sich im Körper und Bewusstsein wohlfühlt.  
Der Körper muss sich wohlfühlen,  
der MIND muss gelöst sein:  
es gibt keine Alternative,  
fühle dich einfach wohl.

นั่งหลับตาทำสมาธิแล้วเกิดอารมณ์สบาย มีความสุข  
 เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี  
 ง่าย ผ่อนคลายสบาย นิ่ง นุ่ม เบา อยากอยู่ตรงนี้นาน ๆ  
 อย่างการนึกภาพภายใน  
 ไม่ว่าจะ เป็นดวงแก้วหรือองค์พระ เป็นบริกรรมนิมิต  
 นึกอย่าง นิ่ง นุ่ม อย่างมีความสุข

Schließe deine Augen und meditiere.  
 Fühlst du dich gut,  
 glücklich, dann ist es ein guter Anfang:  
 leicht, relaxt, gelöst, still, sanft, mit dem Wunsch,  
 für längere Zeit in diesem Moment zu verweilen.  
 Stell dir das innere Bild vor:  
 entweder eine Kristallkugel oder ein Buddha-Bild;  
 sei still, sanft und glücklich.

Close your eyes and meditate: feel good, happy;  
 this is a good start:  
 easy, relaxed, comfortable, still, light,  
 desire to be at that moment for a longer time.  
 Imagine the inner image:  
 either a crystal ball or Buddha Image;  
 be still, gentle and happy.





วัดพระธรรมกายเดนมาร์ก

Wat Phra Dhammakaya Denmark



G1.Landevej 12, Gramrode, 7130 Juelsminde, Denmark

<https://www.facebook.com/watphradhammakayadenmark/>

ปัญหาที่หยาบที่สุด แก่ด้วยจิตที่ละเอียดที่สุด  
จิตที่ละเอียดที่สุด แก่ปัญหาที่หยาบที่สุด  
แก้ที่ต้นเหตุของปัญหาทั้งปวง  
จิตที่ละเอียดที่สุด คือจิตนิ่ง ๆ สบาย ๆ  
ที่เรากำลังฝึกอย่างสบาย นิ่งแน่น ไม่เขยื้อน เพราะไม่อยากเขยื้อน  
อารมณ์หยาบ ๆ ภายนอกจึงไม่มีความหมาย

Solve the roughest problem with the most refined mind;  
the most refined mind solves the roughest problem.

Solve all problems from their causes.

The most refined mind means the still, comfortable mind.

As you train with comfort, be completely still,  
not moving because you do not want to move,  
and hence the surroundings have no meaning.

Löse das gröbste Problem mit dem feinsten MIND.

Der verfeinertste MIND löst das gröbste Problem.

Löse alle Probleme von ihrer Ursache her.

Der verfeinertste MIND ist der stille, gelöste MIND.

Wie du dich in Wohlbefinden übst: sei vollkommen still,  
bewege dich nicht.

Denn du willst dich nicht bewegen,  
weil die Umgebung keine Bedeutung hat.



วัดพระธรรมกายคอร์ซัวร์ ลุสต์สโกว

Wat Phra Dhammakaya Korsør Lystskov



Skovvej 120, 4220 Korsør, Denmark

[https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-](https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-Korsør-Lystskov-Denmark-1377556582523712)

[Korsør-Lystskov-Denmark-1377556582523712](https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-Korsør-Lystskov-Denmark-1377556582523712)

ฝึกซ้ำ ๆ

วันไหนนั่งดี ๆ นั่งต่อไปเลย

โดยไม่ต้องคำนึงเรื่องเป็นเวลา

ลืมภารกิจไปก่อน

เพราะกว่าจะได้ใจที่ละเอียดเป็นสมาธิ

เห็นความสว่าง เห็นดวงธรรม หรือเห็นองค์พระไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ

Practice, repeat it again and again.

Any day that you meditate well, continue to meditate:  
forget about time and duties.

It is not easy to be in a refined state: seeing light,  
Dhamma sphere, or Buddha Image.

Übe. Wiederhole es wieder und wieder.

An jedem Tag, an dem du gut meditierst,  
meditiere einfach weiter.

Vergiss die Zeit und deine Pflichten.

Es ist nicht einfach,

in einem verfeinerten Zustand zu sein:

das Sehen von Licht, einer Dhamma-Kugel oder  
einem Buddha-Bild.



นั่งสมาธิมีความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้น  
 แม้หลับตาแล้วเห็นหรือไม่เห็นอะไร  
 แค่มีความรู้สึกดี ๆ ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี  
 ดีียวความรู้สึกดี ๆ ก็จะนำใจให้ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปเอง

Feel good while you are meditating;  
 though you close your eyes and do not see anything,  
 just experience the pleasant feeling;  
 this is a good start.  
 Soon this good feeling  
 will lead your mind to be more refined, naturally.

Fühle dich gut, wenn du meditierst.  
 Auch wenn du deine Augen schließt und nichts siehst,  
 erfahre das angenehme Gefühl; das ist ein guter Anfang.  
 Bald wird dieses gute Gefühl deinen MIND  
 zu mehr Feinheit führen, ganz von selbst.



วัดพระธรรมกายบูโรส

Wat Phra Dhammakaya Borås



Kvibergsgatan 79, 50467 Borås, Sweden

<https://www.facebook.com/meditationbuddhist>

กำลังใจมาจากภายใน เป็นแหล่งแห่งความบริสุทธิ์  
 เมื่อจิตบริสุทธิ์ ก็นำพลังงานมาใช้ได้เต็มที่  
 ที่ยังนำมาใช้ไม่ได้เต็มที่ เพราะถูกเคลือบด้วยนิรวณ  
 พอนิ่ง ๆ เฉย ๆ สะสางสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ปนเปื้อนออกก็มีพลัง  
 ซึ่งพลังงานภายในนั้นมีอยู่แล้ว อยู่ภายในตัวของเราทุก ๆ คน

Will power comes from within; it is the source of purity.

When your mind is pure,  
 you can draw most of your energy for strength.

Now, you cannot bring out the most  
 because your mind is full of hindrances.

When the mind is still, calm,  
 hindrances will be removed so that you have full energy.  
 This energy within is already within everyone.

Willenskraft kommt von Innen,  
 dort ist die Quelle der Reinheit.

Wenn dein MIND rein ist, gibt er dir mit voller Kraft Energie.  
 Zu Beginn kannst du diese Energie noch nicht vollends nutzen,

weil dein MIND voller Hindernisse ist.

Wenn dein MIND still und neutral ist,  
 werden die Hindernisse entfernt,

so dass du in Deine volle Kraft gelangst.

Diese Energie ist bereits in jedem von uns vorhanden.

พอใจนิ่ง ละเอียดยึด ติดกระแสธรรม บริสุทธิ์  
 กำลังใจที่จะทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็เกิดขึ้น  
 ทำให้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง แทงตลอดในธรรม  
 แต่เดิมใจซัดสายไม่มีกำลัง เกิดจากมีนิวรณ์มาขวาง ทำให้ใจกระเจิง  
 พอใจนิ่ง ละเอียดยึดก็ไปเชื่อมติดกับแหล่งพลังงาน กำลังใจก็จะเพิ่มมากขึ้น



When your mind is refined,  
 attached to Dhamma stream, pure,  
 your will to do good deeds comes about;  
 you attain insight knowledge  
 (knowing and seeing reality within).  
 The wandering mind has no willpower  
 because there are meditation hindrances blocking,  
 causing your mind to wander.  
 When your mind is still and refined,  
 it attaches to the source within.  
 You have more willpower.

Ist der MIND still, verfeinert, rein,  
 verbunden mit der Dhamma Energie, entsteht der Wille,  
 gute Taten zu tun; du erlangst inneres Wissen  
 (Sehen und Wissen der inneren Wirklichkeit).  
 Der zerstreute MIND hat keine Willenskraft,  
 weil er von Meditationshindernissen blockiert wird,  
 die alle bewirken, dass der MIND umherwandert.  
 Wenn dein MIND still und verfeinert ist,  
 haftet er an der inneren Quelle.  
 Du hast mehr Willenskraft.



วัดพระธรรมกายสตอกโฮล์ม

Wat Phra Dhammakaya Stockholm



Marstaplan 3, 14860 Stora Vika, Sweden  
<https://www.facebook.com/dhammakaya.stockholm>

นอกรอบรักษาใจ

นึกถึงดวงธรรม นึกถึงองค์พระหรือนึกถึงเรื่องที่ปลื้ม ๆ

เรื่องบริสุทธิ์ เรื่องสบายใจ

เพื่อให้ใจอยู่ข้างในไม่ออกไปไหน

รักษาอารมณ์สบายสั่งสมอารมณ์นิ่ง นุ่ม

เส้นทางแห่งความละเอียด

After meditation session: maintain your mind,  
 think of Dhamma sphere, Buddha Image  
 or think of something that makes you feel blissful,  
 something pure, something that makes you comfortable.

In order to keep your mind within,  
 maintain your comfortable feeling,  
 collect the feeling of stillness, gentleness:  
 the path of refinement.

Nach der Meditationssitzung: Bewahre deinen MIND.  
 Denke an die Dhamma-Kugel, ein Buddha- Bild,  
 oder denke an etwas, das dir ein glückseliges Gefühl gibt,  
 etwas Reines, etwas das dir Wohlbefinden schenkt.

Um deinen MIND im Inneren zu halten,  
 bewahre dein Wohlbefinden und erinnere  
 das Gefühl der Stille und Sanftheit:  
 dies ist der Weg der Verfeinerung.



ใช้เวลากับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
 มีใจรักการทำสมาธิ ประกอบความเพียรอย่างเต็มที่  
 แล้วจะคุ้มค่าต่อการรอคอยคือได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน  
 ความสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส  
 แม้เริ่มต้นจากมืด ต่อไปจะสว่างขึ้น  
 เดินทางเข้าไปสู่ภายในด้วยตัวเอง

Take more time to train your mind to be still,  
 love to meditate, and practice to full capacity.  
 The result will be worth your waiting moment:  
 the moment that you attain inner experiences;  
 happy, pure, clear, and bright.  
 Even though you start from experiencing the darkness  
 and gradually getting brighter and brighter,  
 your mind leads within naturally.

Nimm dir mehr Zeit, um deinen MIND zu trainieren still zu sein.  
 Liebe es zu meditieren und praktiziere mit voller Kapazität.  
 Das Ergebnis ist all die Momente des Wartens wert:  
 Momente, in denen du innere Erfahrungen erlangst,  
 werden glücklich, rein, klar und hell sein.  
 Auch wenn du mit der Erfahrung von Dunkelheit beginnst  
 und es nur allmählich heller und heller wird,  
 dein MIND führt von alleine nach innen.



วัดพระธรรมกายนอร์ธสวีเดน

Wat Phra Dhammakaya North Sweden



Brynäsgratan 6, 80280 Givle, Sweden

[https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-](https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-North-Sweden-324732091413151)

[North-Sweden-324732091413151](https://www.facebook.com/Wat-Phra-Dhammakaya-North-Sweden-324732091413151)

ในช่วงเริ่มฝึกสมาธิใหม่ ๆ ประสบการณ์ยังไม่มั่นคง  
บางครั้งดี บางครั้งไม่ดี ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
ต้องสบาย ๆ ฝึกเบิรต์ ๆ แบบสนุก ๆ  
ต้องผ่อนคลาย ไม่มีทางเลือกอื่น  
ต้องสบาย ๆ ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ

When you practice meditation for the first few times,  
your inner experiences are not yet stable:  
sometimes good and sometimes not good; this is normal.

You have to feel comfortable;  
take it easy, have fun and relax.

There is no other choice;  
you have to feel comfortable,  
with clear mind, and be calm.

Wenn du die ersten paar Male meditierst,  
sind deine inneren Erfahrungen noch nicht stabil.  
Manchmal klappt es gut und manchmal nicht so gut.

Das ist normal. Du musst dich wohlfühlen;  
nimm es leicht, hab Spaß und relaxe.

Es gibt keine andere Wahl,  
du musst dich wohlfühlen mit klarem MIND und ruhig sein.

หยุดแรกฝึกให้มั่นคง  
 ให้ได้อารมณ์สบาย ๆ มีกระแสของความสุขครอบงำประกอบ  
 ตรงนี้สำคัญ หมั่นประคองให้ดี  
 เป็นช่วงหัวเลี้ยว หัวต่อ  
 ถ้ารู้สึกเริ่มเค้น ดึง อย่าเสียดาย  
 เริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่สบาย ๆ



Practice the initial stop of the mind to be stable.  
 Let your mind feel comfortable; be happy.  
 There is a complete stream of happiness.  
 These factors are very important; sustain your mind,  
 this is the turning point.  
 If you start to feel pressured or tense,  
 do not feel sorry,  
 just start over again with ease.

Übe den ersten Stopp des MINDs bis er stabil ist.  
 Fühle dich dabei wohl; sei glücklich;  
 es gibt einen vollständigen Strom des Glücks.  
 Diese Faktoren sind sehr wichtig;  
 bewahre deinen MIND in diesem Zustand,  
 dies ist der Wendepunkt.  
 Wenn du anfängst, dich bedrängt oder angespannt zu fühlen,  
 sollte dir das nicht leid tun,  
 beginne einfach von neuem, mit Leichtigkeit.



วัดพระธรรมกายนอร์เวย์

Wat Phra Dhammakaya Norway



Hvittingfossveien 343, 3080 Holmestrand, Norway

<https://www.facebook.com/WatPhraDhammakayaNorway>

คำพูดที่ว่า “อย่าอยากเห็น ถ้าใจเย็นจะเห็นเอง”  
หมายถึงให้เน้นกับเรื่องของอารมณ์ถ้ารักษาอารมณ์สบาย ๆ อย่างต่อเนื่อง  
เดี่ยวภาพภายใน ดวงธรรม องค์พระจะมาให้เห็นเอง  
นั่งสมาธิด้วยใจที่สบาย ใจเย็น ๆ  
จนถึงจุดเริ่มต้นคือ ตัวหาย ใจขยาย ๆ และมีความสุข

“Do not try to see anything;  
just be calm and you will see naturally.”  
This means: focus on your feelings;  
if you feel comfortable continuously,  
soon images appear within:  
Dhamma spheres, Buddha Images will appear to you.  
Meditate with comfort and be calm until you reach this point:  
body disappearing, mind keeps on enlarging, feeling happy.

“Versuche nicht etwas zu sehen;  
sei einfach ruhig und du wirst von selber sehen.”  
Dies bedeutet; fokussiere dich auf deine Gefühle;  
fühlst du dich anhaltend wohl,  
erscheinen schon bald innere Bilder:  
die Dhamma- Kugel, und Buddha-Bilder werden dir erscheinen.  
Meditiere in Gelöstheit und sei ruhig bis  
du diesen Punkt erreichst:  
der Körper verschwindet,  
der MIND erweitert sich, du fühlst dich glücklich.

ตอนนี้พวกเราโชคดีได้มาอยู่ในจุดที่ดีที่สุด  
 มีโอกาสจะศึกษาวิชาสำคัญ  
 เป็นวิชาที่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากกองทุกข์ได้  
 วิชาอื่นช่วยตัวเองไม่ได้เลย  
 ให้รักษาโอกาสนี้เอาไว้ให้ดี  
 หมั่นประกอบความเพียรอย่างเต็มที่ อย่างถูกหลักวิชา



You are fortunate that you have now come to the best part in life.  
 You have the chance to study important Vija  
 which will help you escape suffering.  
 Other worldly subjects cannot help you;  
 hold on to this opportunity.  
 Practice at full capacity by following Vija principle.

Du hast Glück,  
 dass du nun zum besten Teil des Lebens gekommen bist.  
 Du hast die Chance, das wichtige Fach, Vija' zu studieren,  
 welches dir helfen wird, dem Leiden zu entkommen.  
 Andere weltliche Fächer können dir nicht helfen.  
 Halte an dieser Gelegenheit fest.  
 Praktiziere mit voller Kapazität,  
 indem du dem Vija-Prinzip folgst.



วัดพระธรรมกายเอกเกออร์ซุนด์

Wat Phra Dhammakaya Eigersund



Sørlandsveien 314, 4376 Helleland, Norway

<https://www.facebook.com/dhammakayaeigersund>

นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ  
 หรือนึกอะไรก็ได้ที่เป็นบุญกุศล  
 นึกอะไรก็ได้ อย่างสบาย ๆ  
 ใจจะค่อย ๆ นิ่ง ปล่อยวางได้  
 พอใจนิ่ง ว่าง จะตกศูนย์เข้าไปสู่ภายในเอง

Imagine a bright sphere, Buddha image;  
 or you can think of something meritorious.  
 Think of anything that makes you feel comfortable.  
 Your mind will gradually be still, able to let go.  
 When your mind becomes still, feel emptiness,  
 it will fall within naturally.

Stelle dir eine helle Kugel, oder ein Buddha-Bild vor.  
 Oder denke an etwas positives.  
 Denke an irgendetwas, das dir ein angenehmes Gefühl gibt.  
 Dein MIND wird allmählich ruhig werden und fähig,  
 loszulassen. Wenn dein MIND still ist, fühle die Leere.  
 Er wird auf ganz natürliche Weise nach innen fallen.



วัดพุทธไอซ์แลนด์  
Wat Buddha Iceland



Tjarnargata 7.230 Reykhanesbaer, Iceland  
<https://www.facebook.com/Wat-Buddha-iceland-429761810556543>

ตลอดเส้นทางของการหลับตาทำสมาธิ

จิตต้องนุ่มนวล

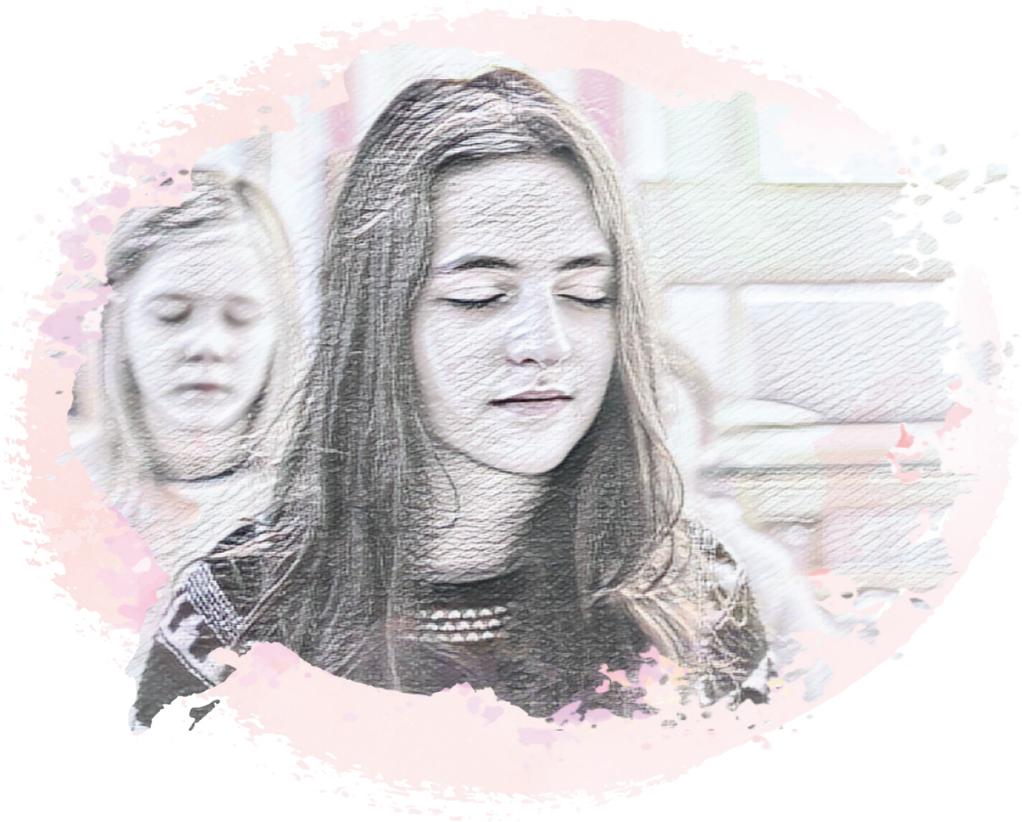
สัมผัสตรงนี้ได้ตลอด

ถ้าหากนิ่ง นุ่ม

นั่งสมาธิจะมีความสุข

On the journey of closing your eyes meditating;  
your mind has to be gentle.  
You should sense this feeling at all times.  
If you are still and gentle,  
you will meditate happily.

Auf dem Weg, die Augen zu schließen und zu meditieren,  
soll dein MIND sanft sein.  
Du solltest dieses Gefühl die ganze Zeit spüren.  
Wenn du still und sanft bist,  
wirst du glücklich meditieren.



นอกรอบมีความสำคัญมาก  
 เพราะนอกรอบมีสิ่งเร้าใจ ที่ดึงใจให้ออกจากความละเอียด  
 ถ้ารักจะศึกษาวิชาธรรมกาย  
 ให้หมั่นประคองใจให้ได้ตลอดเวลา

Post - meditation sessions are very important.  
 There are many temptations to pull your mind away  
 from being refined.  
 If you love to study Vijja Dhammakaya,  
 sustain your mind at all times.

Sitzungen nach der Meditation sind sehr wichtig.  
 Es gibt viele Versuchungen,  
 deinen MIND von der Verfeinerung wegzuziehen.  
 Wenn du es liebst, Vijja Dhammakaya zu studieren,  
 halte die Stille im MIND kontinuierlich aufrecht.

# Die sieben Ruhepunkte



## DHAMMAKAYA BASIS-MEDITATION

Beginne, indem Du Deine Sitzposition anpasst. Wenn Du auf dem Boden sitzt, dann sitze mit gekreuzten Beinen, das rechte Bein über dem linken, die rechte Hand über der linken Hand, die Innenfläche nach oben, lass Deinen rechten Zeigefinger behutsam Deinen linken Daumen berühren. Lege beide Hände bequem in Deinen Schoß, Deinen Kopf und Rücken aufgerichtet. Wenn Du Dich unwohl fühlst in dieser Position, kannst Du auf einem Stuhl oder Sofa platznehmen. Pass Deine Position an, bis Du Dich komplett wohl fühlst, so dass Dein Blut frei zirkulieren und Dein Atem natürlich fließen kann.

Schließe Deine Augen behutsam, als ob Du einschlafen wolltest. Presse Deine Augenlider nicht zusammen und schließe sie nicht mit Nachdruck. Schließe sie nur sachte, statt fest. Sitze da mit einem Lächeln auf Deinem Gesicht. Als Nächstes nimm einen tiefen Atemzug. Atme ein paar Mal ein und aus. Atme tief ein, bis Du fühlst wie die Luft durch Deine Lungen hindurch fließt und die Mitte Deines Bauches erreicht. Dann atme langsam durch Deine Nase wieder aus. Wenn Du einatmest, stell Dir vor, dass jede Zelle in Deinem Körper das Gefühl von Glückseligkeit und Freude voll in sich aufnimmt und wenn Du ausatmest, atme all Deine Sorgen und negativen Gefühle aus. Nimm Dir einen Moment, um all Deine Verantwortlichkeiten gehen zu lassen, die verbunden sind mit Deiner Arbeit, Deinen Lieben, Deiner Familie, Deiner Ausbildung oder mit sonst irgendetwas.

Lass alles gehen. Lass Dein Bewusstsein freudig sein, gelöst und frei von allen Sorgen. Und jetzt atme normal. Löse jeden Muskel in Deinem Körper. Beginne mit dem Lösen am obersten Punkt des Kopfes bis hinunter zu Deiner Stirn. Löse die Muskeln in Deinem Gesicht, den Augenlidern, dem Nacken und den Muskeln in Deinen Schultern, Armen und weiter hinab bis zu deinen Fingerspitzen. Löse die Muskeln in Deinem Rücken, Brustkorb, Bauch, Beinen, bis hin zu den Zehenspitzen. Lass jeden Teil Deines Körpers relaxen. Lass keinen Teil Deines Körpers mehr zusammengezogen, fest oder angespannt sein.

Fahre fort, zu lösen, bis Du fühlst, dass jeder Teil Deines Körpers, jede Zelle in Deinem Körper komplett relaxt ist. Du bist nun in einem Stadium der völligen Gelöstheit, wobei Du eine Leere, Durchlässigkeit und Leichtigkeit spüren kannst. Jetzt erlaube Deinem MIND freudevoll, heiter, klar, rein und hell zu werden. Relax und lass los. Leere Deinen MIND.

Mach Deinen MIND klar, rein und frei von allen Gedanken. Stell Dir vor, Du sitztest allein in einem weiten offenen Raum, der voll von Freiheit und Frieden ist, so als hättest Du nie zuvor irgendeine Anhaftung im Leben, nie irgendein Problem gehabt und nie vorher irgendjemand gekannt. Dann stell Dir vor, dass Dein Körper keine Organe hat. Nimm an, dass er eine Röhre ist, eine Höhle, ein Hohlraum, wie ein aufgeblasener Ballon oder wie ein diamantener Zylinder, hell und klar. Lass ihn wie einen offenen Raum sein, innen leer und hohl. Möglicherweise fühlst Du wie Dein Körper leichter und leichter wird, als wäre er schwerelos, schrittweise wegschmelzend und eins werdend mit der Atmosphäre, die Dich umgibt.

Lass Dich dieses Gefühl des Friedens genießen. Bringe nun Deinen MIND dazu, auf das Zentrum Deines Körpers zu fokussieren, in die Mitte Deines Bauches, zwei Finger breit oberhalb des Nabels. Für Beginnende: Mach Dir nicht zu viel Sorgen über den exakten Punkt des Zentrums vom Körper. Halte einfach nur Deinen MIND sanft und behutsam in der Mitte Deines Bauches. Die Art, wie Du Deinen MIND im Zentrum des Körpers fokussierst, ist vergleichbar mit der Leichtigkeit und Sanftheit, mit der eine Vogelfeder vom Himmel schwebt und die ruhige Oberfläche des Wassers berührt.

Stell Dir die sanfte Berührung der Vogelfeder vor, wenn sie die Wasseroberfläche berührt. Fokussiere Deinen MIND im Zentrum Deines Körpers mit demselben Gefühl. Erhalte das Gefühl von Ruhe und Gelöstheit in Deinem Körper und MIND kontinuierlich aufrecht, während du Deinen MIND auf das Zentrum des Körpers in der Mitte Deines Bauches fokussierst. Nachdem Du den Startpunkt für das Fokussieren Deines MIND gefunden hast, stelle Dir sanft das neutrale Meditationsobjekt in Dir vor, damit der MIND etwas hat, worauf er fokussieren kann und nicht umherwandert. Du kannst Dir einen Diamanten vorstellen, einen lupenreinen Diamanten in der Größe, die Du magst. Lass ihn so rund sein wie eine klare, reine Kristallkugel und so hell wie die Mittagssonne und so kühl und besänftigend wie das Mondlicht in einer Vollmondnacht.

Um Dir dieses Objekt vorzustellen, musst Du die Methode kennen. Stell Dir das Objekt langsam vor, mit Leichtigkeit. Relax. Halte es einfach. So wie wenn Du an einen Fußball denkst, einen Tennisball, einen Tischtennisball oder irgendetwas Vertrautes. Zwinge Deinen MIND nicht, an das Objekt zu denken bis zu dem Punkt, dass Du Dich angespannt fühlst. Bemühe Dich nicht zu fest. Sonst starrst du darauf. Das ist die falsche Methode. Stelle Dir das Objekt behutsam vor und relax. Es macht nichts, wenn es nicht klar ist. Sei zufrieden, egal wie klar es ist. Halte Deinen MIND ruhig, lass ihn stoppen und still sein. Denke kontinuierlich an diesen Diamanten, der so rund ist, wie eine klare, reine Kristallkugel. Lass Deinen MIND nicht wandern. Falls Du an etwas anderes denkst, halte deinen MIND, indem Du das Mantra rezitierst.

Rezitiere das Mantra in Deinem MIND sanft, als wenn der sanfte Klang aus dem Zentrum der klaren Kristallkugel in der Mitte Deines Bauches kommen würde. Rezitiere das Mantra: ‚Samma Arahang, Samma Arahang, Samma Arahang‘, was bedeutet: ‚reinigen des MIND‘ – um zu helfen, dich vom Leiden im Leben zu befreien, oder gebrauche ein anderes Wort, wie z.B. ‚klar und hell‘. Rezitiere das Mantra kontinuierlich, während Du Dir gleichzeitig die helle Kristallkugel vorstellst, behutsam und angenehm. Fokussiere Deinen MIND und sei still im Zentrum der reinen Helligkeit. Halte Deinen MIND, indem Du Dir ein helles Objekt vorstellst und gleichzeitig das Mantra kontinuierlich rezitierst, sanft und angenehm, bis Dein MIND still ist.

Wenn Dein MIND komplett still ist, wird er von selbst mit Rezitieren des Mantras „Samma Arahang“ oder „klar und hell“ aufhören, so als wenn Du vergessen würdest, es zu wiederholen. Oder als ob Du fühltest, dass Du es einfach nicht länger rezitieren möchtest. Oder Du willst einfach nur still sein, und der MIND wandert nicht umher und denkt über nichts nach. Und nur das Bild der hellen Kristallkugel erscheint klar im Zentrum Deines Körpers. Wenn Du Dich so fühlst, musst Du nicht zurück gehen und das Wort erneut rezitieren. Lass Deine Wahrnehmung die Vision der hellen Kristallkugel erhalten, behutsam und angenehm. Das ist alles was Du tun musst von diesem Punkt an, mit einem stillen MIND, sanft, behutsam, konstant und kontinuierlich. Tu nichts weiter als nur das.

Wenn Du irgendeine innere Erfahrung machst, die sich von Deinem Meditationsobjekt unterscheidet, reg Dich nicht auf. Lass Deinen MIND neutral bleiben, als hättest Du eine Menge frühere Erfahrungen im Leben. Beobachte die auftauchenden Erfahrungen mit einem ruhigen MIND. Relax. Frag nicht, wie das passiert. Beobachte einfach, nur beobachten, sonst wird sich Dein MIND vom Zentrum des Körpers wegbewegen und Deine innere Erfahrung wird verschwinden. Beobachte sie mit einem ruhigen MIND, sei neutral. Bald darauf wird Dein MIND vollkommen fokussiert sein, rein, still, das Nichts fühlend. Dieser Moment ist sehr wichtig, also übergehe ihn nicht. Schenk ihm Beachtung, denn die Erfahrung im Inneren wird weiter voranschreiten. Du musst nichts weiter tun als in diesem Zustand zu bleiben. Deine Rolle zu diesem Zeitpunkt ist die eines Beobachters. Bleib einfach dabei zu beobachten und zu relaxen. Denke an nichts. Tu all das, nur das und nichts anderes.

Wenn Du das korrekt ausführst, einfach, angenehm, wird Dein MIND mit Leichtigkeit still werden, anstrengungslos. Wenn Du ein Analytiker wärest und würdest analysieren, Deine inneren Erfahrungen kommentieren, dann würde Dein MIND nicht ruhig bleiben und Deine gute Erfahrung würde wegrutschen.

So halte Dich einfach nur an diese Anleitungen. Schlussendlich wird Dein MIND verfeinert sein und komplett im Zentrum des Körpers versunken. Und der MIND wird nach innen führen, eintreten in Klarheit, Reinheit, Helligkeit, wahres Glückseligkeit und wahres inneres Wissen - das ist die Weisheit von innen, die tiefer und tiefer innen liegt.

Und Du wirst das erreichen, was in Dir ist, das Universelle, dasselbe für jeden in dieser Welt.



101 Dhammakaya Meditation branches Worldwide in 33 countries.



Regions:

- 1) 20 branches in American Regions, 3 countries.
- 2) 28 branches in European Regions, 12 countries
- 3) 3 branches in Middle East Regions, 3 countries
- 4) 40 branches in Asian and African Regions, 12 countries
- 5) 10 branches in Oceania Regions, 3 countries.

## CONTACT



<https://www.peaceintouch.info/centres>



<https://www.dmceu.net>



[www.monklife.info](http://www.monklife.info)



<https://th-th.facebook.com/mindstoriesmeditation/>



<https://m.facebook.com/monkburin.world/>



<https://www.facebook.com/meditationcenterofchicago/>



<https://www.facebook.com/DMTC072/>



<https://m.facebook.com/MeditationSurrey/>

## น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศุข จันทสโร)

พระครูบาไชยบูลย์ ธัมมชโย

พระເຜີ້ຈ ທັດຕະຊີໂວ

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง



## รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

### เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

พระวิชัย สิริชโย,คุณบุญญาวีร์-ธรินันท์-นิชานันท์ ศรีประเสริฐยิ่ง

ครอบครัวธรรมปริพัตรา

ครอบครัวศรีแดง-ครอบครัวเจียจำรูญ-ครอบครัวเถียรตระการ

คุณจินตนา,ธีโอดอร์,ดร.พญ.คริสติน่า,  
ชเตฟาน,คริสโตเฟอร์ เธิียร์ไมเยอร์ พร้อมญาติมิตร

คุณบุญศักดิ์ ปานจิตต์ เนตร นพ ปกป้องเกียรติ

คุณเรณู โชคอนันต์ตระกูล

นพ.อภิรุจ-อัครวี ทองวัฒน์,  
พจนันท์-พจนา ศรีอภัย-จักรกฤษณ์ โอสายไทย

บริษัทคริสตอล กรุ๊ป จำกัด (มหาชน),  
คุณสมควร วานิชสัมพันธ์,คุณขวัญฤดี อำนวยเวโรจน์,  
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต

# เจ้าภาพอุปถัมภ์

วัดพระธรรมกายเดนมาร์ก ประเทศเดนมาร์ก  
วัดพระธรรมกายสวีตเซอร์แลนด์ ประเทศสวีตเซอร์แลนด์  
วัดพระธรรมกายฮัมบวร์ก ประเทศเยอรมนี  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณธีรวัฒน์-วรณัฐ พัทธระกุล  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณสุนีย์ ตั้งสืบลูก  
ลูกพระธัมมา วัดพระธรรมกายสตอกโฮล์ม  
ครอบครัวเบญญาศรีสวัสดิ์  
ครอบครัวห้วง และวณิชชากรวารกุล  
คุณกุลสุนีย์ อานันทนสกุล  
คุณจรัส-วีรพิน-นงลักษณ์-พินธิตา-ยุทธนา-เสริมสิริ  
คุณจิราภรณ์ ต้นคุณากร-คุณนาธาน อรรถวิมล  
คุณนันทกา รัตนสุวรรณ  
คุณนิ่ม-พจน์ ชอบชล และครอบครัว  
คุณปนัดดา ธเนศวรสรรค์  
คุณพอล-ลินดา ปรีदानนท์ และญาติมิตร  
คุณเพ็ญแข บุญเจริญ, Louis Collins  
คุณวรรณิ-คุณสุณี ธิติศุภโชค  
คุณวิไลพร มาแ้ว  
คุณสมศักดิ์ สุวรรณวารกุล และครอบครัว  
คุณสมัย เชื้อนิจ-คุณสมหมาย เชื้อนิจ  
คุณสุนีย์-นิมมานวดี เวชศรี, ครอบครัวปรีชาวิทย์  
ทพ.สาธิต ลีละสุวัฒนากุล  
ทพญ.นฤมล พิสุทธิมาน และครอบครัว  
นายแพทย์มานัส-คุณจากรุวรรณ ประเสริฐธรรม และครอบครัว  
สพ.ญ.ตรุณี,ดร.โรลฟ-ดีทเตอร์,ลาลิน เนเกเล่ และ สิริน มีน่า โซเฟีย ไวส์ฮาร์

# เจ้าภาพกองทุน

พระวิเทศภวานาจารย์ (สมบุญ สมมาบุญญ์)  
พระครูภานาวีเทศ (พระมหาวิรัตน์ มณีกนฺโต)  
พระครูภานาวาสุธรรมวิเทศ (หาญชัย อาสภกนฺโต)  
พระครูวรญาณวิเทศ (พิพัฒน์พร กิตติสุโก),  
ครอบครัวงามเกียรติทรัพย์  
พระครูวินัยธรภานวมัทธา ญาณปาโณ  
พระครูโสทธิธรรมวิเทศ  
พระปลัดล้ำรงค์ ญาณวีโร,ดร.  
พระมหาจันทร์ดี ธมฺมสิริ ป.ธ.9  
พระมหาเฉลิมศักดิ์ สิทธิชัย  
พระมหาตุลิต ธมฺมเดโช, กัลยาศุภกร-ชลธิชา คชเดช  
และครอบครัว  
พระมหาบรรพชิต ปลืสุขชัย  
พระมหาประสิทธิ์ ทิตติชโย & ญาติมิตร  
พระมหาพลศักดิ์ ปุณณสกุโก และญาติมิตร  
พระมหาวิชิต สิริบุญโณ และครอบครัวนพทนต์  
พระมหาทนต์ สุวฑฺฒโก,ดร. และคณะญาติมิตร  
พระมหาเศรษฐวิชัย เสฏฐวิชัย  
พร้อมครอบครัวญาติมิตร  
พระมหาสมบัติ อินทบุญญ์ ครอบครัวศรีระรัตน์  
และบุญเดิม  
พระมหาสรพงษ์ ธมฺมวชิโร  
พระมหาอภิชาติ วัชรชัย และครอบครัว  
พระกฤตยะ สิทธิธมฺโน กฤตมโนรณ  
พระกฤษณ์ ญาณจนะโย และครอบครัวบุญโต  
พระชจรยศ ขนฺตสุโก และครอบครัวหลิมสิริภาพ  
พระคมสันต์ สุสณฺฐาโน  
พระจาวุฑฒัน อุดรตโน  
พระจักรภัทร วินยธโร, คุณเทพพรหม-ประเสริฐ-  
เพ็ญศิริ-ภัสสร จิวังษ์และครอบครัว  
พระเจริญชัย นาคโณ และครอบครัว  
พระแจ๊คกี้ สีสว่าง พร้อมครอบครัว  
พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน, พ่อประภาส คุ้มอินไพศาล

พระชุกเกียรติ ภัททโก โดย คุณณัฐพัชร ภัทรวรินทร์,  
คุณชูชีพ ณัฐวัฒน์ ปิยนุช วิสุทธิภรณ์  
พระไชยยะสอน ธีรนนโท  
พระณรงค์ศักดิ์ วิสุโต และครอบครัวญาติมิตร  
พระนเรศ จิระมโ  
พระนิตติ จิตตทโน,พิชัย-สุนีย์-ศ.ดร.กาญจนา-  
วัชรภรณ์-อมรรัตน์ เศรษฐนันท์, สงวน วงศ์สุชาติ  
พระประสิทธิ์ เวปุลโล(20 พรรษา)  
พระพงษ์พันธ์ สุจิตโต  
พระไพบูลย์ สีลธโช  
พระวีรกร ยสสุโร  
พระสิปปภาส พรหมสโร  
พระสุธินันท์ สมนิตนโท, ร.ต.ท.ชัยทัศน์-พรรณวิภา-  
จรรย์รัตน์ พัสตุธาร  
พระสุริยา นาคีโร  
พระอนุชิต ติภขีโร  
คณะพระอาจารย์และทีมงานที่เลี้ยงบุคลากร รุ่น 19  
พระอาจารย์และเจ้าหน้าที่ สำนักงานประสานงาน  
ภาคพื้นยุโรปและตะวันออกกลาง  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระนวกะ 1 ปี 2564  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระนวกุล กิตติปัญญา,  
คุณยายสมพร วิเชียรชัย และคณะญาติมิตร  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระนิชฌาน ชัยวิโส,  
พระนินันท์ สุดยุดโต  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระปารโมทย์ วุฑฺฒิวิโส  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระปารณ ชยานนุโท  
และครอบครัวพันธเสน  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระภรณ์ยุ มงคลเทโว  
และครอบครัวเตียงเกตุ  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระภานุพงศ์ สุรพโธ  
และครอบครัว  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระวราคม อติคุณโร  
และครอบครัวตั้งสุจริตชัยกุล

มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย พระสมบัติ ฉันทวฑฺฒโ  
พระมงคลเทพมุนี บูชาธรรมโดย คุณปราณี-ทวีป-  
นิธิกา-ศิพร สุขวารี  
พระมงคลเทพมุนี บูชาธรรมโดย คุณปรีชา ทวีปรั้งเรื่อง  
และครอบครัว  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณปรีชา ทวีปรั้งเรื่อง  
และครอบครัว  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณศุภกร เลิศล้ำนภากุล  
และครอบครัว  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย ครอบครัวจิตรทศ  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย ครอบครัวจิรพัฒน์กุล  
และครอบครัวมีแทน  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย  
คุณกฤษณพร สนยุสสิน อุลล์มาน  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณดวงเดือน นนทะวงศ์  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณเตี้ยสำเนียง-  
แม่จ้วน-พี่พิภพ-ละเมียด-รัตมา อิจูงาม  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณแม่ลิเทียมอมิ  
พร้อมครอบครัว คุณสมศรี สวัสดิ์วิโรจวงศ์  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณวนิดา ไชยสาร  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย คุณสุภาภรณ์ จันทศิริ  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย ดร.สิทธิพงศ์ อินทรายุทธ  
มหาปูชนียาจารย์ บูชาธรรมโดย รศ.คันธรส แสนวงศ์  
สามเณรวัชระ แสงเนียม พร้อมครอบครัว  
ลูกพระธัมมา วัดพระธรรมกายเอกเกอร์ซุนต์  
ประเทศนอร์เวย์  
ลูกพระธัมมา วัดพระธรรมกายนอร์เวย์ ประเทศนอร์เวย์  
ลูกพระธัมมา วัดพระธรรมกายเนเธอร์แลนด์  
ประเทศเนเธอร์แลนด์  
ลูกพระธัมมา วัดพระธรรมกายอิตาลี ประเทศอิตาลี  
ลูกพระธัมมา วัดพุทธเวนิส ประเทศอิตาลี  
กลุ่ม Stuttgart  
กองต้อนรับระดับโลก  
ครอบครัว จิรศุภกร และคลุเวอร์  
ครอบครัว เจ้าลำพูนศรี ณ จำปาสัก  
ครอบครัว เนื่องนิยม  
ครอบครัว บุญผิว เพ็ญบุผา  
ครอบครัว พญ.ศิวาลัย-พอ.(พิเศษ)ติลก ธนภัทร

ครอบครัว เล เอื้อง  
ครอบครัว วิลาลัย บรรเจิด  
ครอบครัว ศรีศุภอักษร  
ครอบครัว สมชาย-ขวัญใจ จงวัฒน์ผล  
ครอบครัว สมยศ-สมใจ วัฒนผลิน  
ครอบครัว หยต-สมประสงค์ พันธุ์แดง  
ครอบครัว หนูพัน อาเล็ก โทมัส ฉั่วอู่  
ครอบครัว อินทร์ไทร  
คุณกนก สัตยพันธ์-คุณศิริเพชร จารุกิจกุล  
คุณกนกวรรณ ครุฑพ่า พร้อมครอบครัว  
คุณกนกวรรณ บุญเนียม (Tagesson)  
คุณกนกวรรณ สมทรัพย์  
คุณกนกอร จงสภาพพงษ์, คุณวิภาวรรณ จิรรัตนชล  
คุณกมล-ทับทิม จิตพัฒนกุล  
คุณกมลวรรณ มณีแกม  
คุณกรกช อมรเทพรักษ์,จิราพรพรรณ-ณัฐรัณนิชชา-ผิง-  
อาทिया-อมรรัตน์-สมปอง  
คุณกฤดา ชื่นงูเหลือม  
คุณกฤตพัฒน์ ฐิติโชติพนิชย์,คุณชนัญญา ธีร์วัฒนเศรษฐ์  
คุณกฤตยา ชื่นงูเหลือม  
คุณกฤษณพร สนยุสสิน อุลล์มาน และครอบครัว  
คุณกัญจนา เยนส์ส  
คุณกัณฐิณี ทวีทิพย์ญาณ และคณะ  
คุณกัลยา ขจรกลิ่น และครอบครัว  
คุณกาญจนา งามสันติกุล  
คุณกาญจนา ศรีสวัสดิ์  
คุณกาญจนา บุญเสนาะ Thomas  
คุณกิตติ เขยกลิ่น และครอบครัว  
คุณกิตติ-มาลี-ต่อศักดิ์-สมโภชน์-พนมชัย-นิตยา-  
มณีกาญจน์ กาญจนสุภกร  
คุณกิตติดา ฟรังเศ  
คุณกิมลัน ศิริเศรษฐ์  
คุณกิริติกา-กัณฑ์พัฒน์ นิยมพงศ์  
คุณเกื้อ เขยกลิ่น  
คุณชนิษฐา วิภูศิริ  
คุณคำหล้า แสนย่นันท์  
คุณงามตา อนุกุล, Terje Hongseth  
คุณจกกลณี เขจรานนท์

คุณจรรยาภศ และครอบครัว  
คุณจรรย์ เบญจามินเช่น  
คุณจรรย์วิทย์-รชยา-คณิศรา สิทธิวงศ์,  
คุณอุไร ภูริชตะกุล  
คุณจรัสศรี สีนานนท์  
คุณจริยา ชื่นงูเหลือม  
คุณจักรกฤษณ ศรีนิยะ  
คุณจันทนา หวังศุภพาพร  
คุณจันทรทอง Bruno Pautz  
คุณจันทรเพ็ญ ชาวงษ์  
คุณจามจุรี-คุณฎี ขอหิรัญ  
คุณจาวรี สุวดี และครอบครัว  
คุณจำเนียร บุญฟู และครอบครัว  
คุณจรัส มุตมาจันทร และครอบครัว  
คุณจรัส ณ พัทลุง  
คุณจิตสุนันท์ จิเวศพงศ์ อุทิศให้ คุณพงษ์ประวีตร  
เลิศสินภาพร บิตามารดา และครอบครัวญาติมิตร  
คุณจินตนา วัจฉลพงษ์ และครอบครัว  
คุณจิระศักดิ์ จันทรไพฑูรย์  
คุณจิราภรณ์ เดชบุรีรัมย์  
คุณจิราภรณ์-โฟลเคอร์ เอเกรท และครอบครัว  
คุณจุฬารัตน์ เพ็ชรพัฒนาวิทย์ และครอบครัว  
คุณเจริญ König และครอบครัว  
คุณเจริญขวัญ เขยกลิ่น  
คุณเจียะจิบ แซ่บุ่น,ฉวี แมนประสาทกุล และบุตรหลาน  
คุณใจสมาน อัมรี และครอบครัว  
คุณฉกรรจ์-ภคนาถ์ ชีวจินตน์ และลูกหลาน  
คุณฉวีวรรณ สร้อยงาม และครอบครัว  
คุณชนกนารถ พลเรือง และคุณแม่ปราณี ฟูเดช  
พร้อมครอบครัว  
คุณชนิตา-เจมส์ มิลลิแกน  
คุณชมนิศา วีระเดชาพล และครอบครัว  
คุณชลธิชา แข่งขัน และครอบครัว  
คุณชลธิชา สุจิมาวิทย์ และครอบครัว  
คุณชานจิตรา นราศักดิ์ Diann บุญนารา  
คุณช่วยวงศ์ ศรีสงคราม  
คุณชัชวาล-ปิ่นมณี พันธักทัส และลูกหลาน  
คุณชาญวิทย์-อรสุดา-ภคิน ตั้งแตงกิง

คุณชากริก ไมทัน  
คุณชื่น ชื่นงูเหลือม  
คุณชุติกานต์ เพ็ชรอรธสาร และครอบครัว  
คุณชุตีร์-สุกัญญา-วันชัย-ภาณุพงศ์-อานนท์-สำเนียง-  
ด.ช.คุณ พุ่มเมือง,มานิดา มั่นคงครอบครัว  
คุณเชียมเอ็ง-คุณเจริญ แซ่ลื้อ  
คุณญาดาวรรณ เข้มพิมาย และครอบครัว  
คุณจิตติวัฒน์-วรรณภา-ฐิตาภา-  
ฐานันท์-ฐิตินันท์ ฤทัยสวัสดิ์  
คุณณภัทรา-วิชญา-วิทวัส จาติกวิช  
คุณณรัชต์ธณย์-ปรัชญ์ธรณ์-อรสรักษ์-  
ณภัทรธรณ์ ธนฤทธิพร,ธนรรภณ์ เศรษฐ์จินดา  
คุณณททัย วิลลส์ พร้อมครอบครัว  
คุณณัฐกาญจน์ พละสิงห์-Moll  
คุณณัฐราพร-ฮารท์หมทุท คนปัป  
และครอบครัวกึ่งศักดิ์ดาภาพ  
คุณณัฐวรรณ อัมรานนท์,คุณประเสริฐ ปานพลอย  
คุณดลยา แข่งขัน  
คุณดวงใจ รักษาม  
คุณดวงใจ สันติไพโรจน์  
คุณดวงฤทัย บอรร์ไชน์ และครอบครัว  
คุณดาวรรณ-คุณทวีศักดิ์-คุณเอเล็ชท์ วงศ์แหวนแก้ว  
คุณตะวันรัตน์ แก้วใส และครอบครัว  
คุณดิณณภาพ อัศวรังติคุณ  
คุณตุมมา คลิงเลอร์ และครอบครัว  
คุณเดือนจิตต์ แซ่มสายทอง  
คุณถนอม-ตั้ม เรืองขจร  
คุณถวายเป็น-ชาคริต-น้องเอม-น้องเอื้อ ทองคำ และ  
ครอบครัว กัลยาณมิตร  
คุณถาวร เฟิร์มมอนท์  
คุณทรงทรัพย์ มั่งไธสง และครอบครัว, คุณพ่อสงวน  
ไพบร์ไฮส และหมู่ญาติคู่กรรมคู่เวร  
คุณทวีชัย บุญมาก  
คุณทวี-อัมพร คชวงศ์ และครอบครัว  
คุณทศพร เฮด และครอบครัว  
คุณทองสีย-โยฮัน Andraschko พรหมดี  
คุณทองสาย รัชพงษ์ และครอบครัว  
ร้านYUMMY THAI

คุณทิวา หลักธรรม  
คุณทิวาพร-พอลุดม-แม่มกุล สมภิงษ์,  
กัญญาสุช โกล่อมศุภพล  
คุณทุเรียน โฟรห์ลิช  
คุณธนวัฒน์ หอสุวรรณ  
คุณธนันวัฒน์-สุพีร์ภัก ชัยพัฒน์ภูริเดช  
คุณธวัลทัษ เรือนสอน  
คุณธัชพงศ์ กลิ่นเมือง  
คุณธัญญรัตน์-สุเทพ-สุรัตน์-ไตรรัตน์ คำฝ่าย  
คุณธัญบุษ-สุชญา-ชัยญา-ทัษธวัช อินทรตุล  
คุณธรากร ชัยชนะ  
คุณธรากร มณีวงศ์  
คุณธีระพงศ์ ชมภูแสน และครอบครัว  
คุณนงเยาว์ ออดโต  
คุณนงลักษณ์ พรหมสิทธิ์ และครอบครัว  
คุณนพดล-พลเทพ-ดร.สุรวีร์ ช่วยพิชัย  
คุณนภษร ศิริไกรสิน และครอบครัว  
คุณนภาพร-ตะวัน โฉมปรางค์  
คุณนฤมล ชมัทธ และครอบครัว  
คุณนันทวรรณ-James Broder  
คุณนันทวัฒน์-ธัญญารัตน์-กานต์ระพี-  
ธัญทิพย์-ธิดิวัฒน์ นิธิสันถวะคุปต์  
คุณนิชาพัฒน์ กิจจารัตน์ไอนาร  
คุณนิตตยา จรุงจิตต์  
คุณนिरชรา เวชอัศดร  
คุณนรินทร์ ภูมิงค์  
คุณนิอร ไชมัน  
คุณเน่งน้อย ฮัก และครอบครัว  
คุณโนรี ประมวล  
คุณบรรจบ-คุณลัดดา เตหาพิสุทธ์ และครอบครัว  
คุณบุญครอง ปัญญาคุม  
คุณบุญภาค วินสั๊ก  
คุณบุญเรือง แสงบุตร  
คุณบุญทริกา สุเพียร  
คุณบุญยวีร์ เอื้อศิริวรรณ  
คุณเบญจา ปัญญาคุม  
คุณประกาศ น้อยบุญมา และครอบครัว  
คุณประคอง Andermatt และครอบครัว

คุณประนอม-คุณพรสวรรค์ รัตนเสนา และครอบครัว  
คุณประไพ พิริยะมาสกุล-คุณชนะภัทร พัฒนสิงห์-คุณ  
สุชาติา สาลีงชัย  
คุณประมวลศิลป์ โสคนแลนด  
คุณประยงค์ นามโสม  
คุณประยนต์ คำฟอง โนนริบูรณ์  
คุณประสาน ประทุม  
คุณประสิทธิ์ พันธุ์บุญ  
คุณประสิทธิ์-รัชนี ตรียกุล และครอบครัว  
คุณประเสริฐ โรทมันน์ พร้อมครอบครัว  
คุณประหยัด วงษ์พิธา  
คุณปราณี-วันเพ็ญ-สุพัฒน์ คูวัฒนไพศาล  
คุณปรีชา ทรัพย์รุ่งเรือง และครอบครัว  
คุณปลื้ม แห่งทองหลาง  
คุณปวาร ชื่นงูเหลือม  
คุณปวีณา-Alexander Krause  
คุณปาน ทิมเที่ยง  
คุณเปี่ยมสุข ชำนาญรบ  
คุณผกามาศ บุญธรรม  
คุณพนมพร ช่างผาสูช  
คุณพนิดา สุวรรณดี  
คุณพรรณีย์ ก้นทรากร และครอบครัว  
คุณพรเทพ เกียรติก้องไชย  
คุณพรพรรณ ซอเรนเซน  
คุณพรพรรณ-Ulrich ซีเมอร์ พร้อมครอบครัว  
คุณพรพรม โคห์เล พรหมดี และครอบครัว  
คุณพรพิมล พันธุ์กัทลี  
คุณพรรณณี จันทร์บาง และครอบครัว  
คุณพรรณณี ไชโย  
คุณพรวิภา สุ่มทา และครอบครัว  
คุณพ่อจรงูณ-คุณแม่จวน-คุณวิราภรณ์ เลียน  
ทอง,รุ่งโรจน์ หลิว,หลิว กุ๊ซื่อ  
คุณพ่อจ๊ก-แม่ปาน แซ่ตัน, อุดม วิชาตาไพศาล หมู่  
ญาติ บรรพบุรุษ ผู้มีพระคุณ คู่กรรมคู่เวร  
คุณพ่อช่วง-แม่แสง คงปาน พร้อมครอบครัว  
และญาติมิตร  
คุณพ่อแซม-แม่ตวน สุจิตวิทย์  
คุณพ่ออุ่น-แม่พุด แสงสอน และครอบครัว

คุณพัชราวลัย Klait และครอบครัว  
คุณพัชรินทร์ บุญธรรมจิต  
คุณพัชรินทร์ Schulz วิเศษสมบัติ พร้อมครอบครัว  
คุณพัทธนันท์ ไรจน์นินธารธ  
คุณพันนิดา-พิมพ์ิกา สิทธานุกูล  
คุณพันศักดิ์-สุชมาล คุณวงศ์  
คุณพ่ายพิ คิมเพล และครอบครัว  
คุณพิณทิพย์ สุมาลี วราภรณ์ เมธานัย  
คุณพิลาวรรณ เรห์คูกเลอร์  
คุณพิชญ์ เคนวงษ์ และครอบครัว  
คุณพีระ-ชลาลัย ชาติธโรธ และครอบครัว  
คุณพีระพัชร-ผาณิต สัตย์พันธ์  
คุณเพ็ญพักตร์ พิเคราะห์ภูมิ  
คุณเพิ่มพร บุญมา และครอบครัว  
คุณไพบูลย์ สิบสาย  
คุณไพศาล-จินตนา-ปฤษฎางค์ วรเลิศ  
คุณภัคจิรา-จิรัชญา ลือกลาง  
คุณภัทรนันท์ ลาโสม  
คุณมงคล-จันทร์ พวงกัจจา และครอบครัว  
คุณมณฑาทิพย์-เขมชาติ ชำนาญรบ  
คุณมณีรัตน์-Richard Prutz  
คุณมนตรี เมืองเอก  
คุณมยุรี วัชรโกสิทธิ์  
คุณมฤดี สิทธิศร  
คุณมลิวัลย์ ปลื้มกมล  
คุณมะลิ เรื่องฤทธิ์สุริเดช  
คุณมะลิวัลย์ ทะวาปี  
คุณมัทธนิมา เต็บกายา  
คุณมานิตย์-คุณนุตรา พิสิท และครอบครัว  
คุณมาริษา-สุยะ พีเตอร์สัน  
คุณมาลินี พิทักษ์เสาวภาพ  
คุณมาลี ทรรษาจากรุพันธ์  
คุณมุกดา เวียนตรงกุล  
คุณเมทิกา เอฮันซอน และครอบครัว  
คุณเมี้ยน-คุณโทมัน โซลซ์ และครอบครัว  
คุณแม่จรัส อ้อย อ้อม  
คุณแม่จันท์-คุณอารดา ประถมผล  
คุณญาติมิตร และพี่น้อง

คุณแม่แดง แสนรัมย์ และครอบครัว  
คุณแม่ทัศนีย์-คุณพอลิน ทั้งทอง  
คุณแม่บุญมาก-สุวรรณา อ่าลัยอง  
คุณแม่เปียง กาญจนสุวรรณ  
คุณแม่พรรณณี-คุณพ่อฟอง เคารพไมตรี  
คุณแม่ยุพิน อ้าพันธ์พงศ์, คุณสมใจ พลวงสุช  
และครอบครัว  
คุณแม่วัชรี สกฤวัฒนะ และครอบครัว  
คุณแม่วิไลลักษณ์-นพ.ฉัตรชัย คูวัฒนไพศาล  
คุณแม่สมบัติ พรสิงห์  
คุณแม่ไอม้อ แซ่ตั้ง และครอบครัวแก้วล้อมทรัพย์  
คุณยลฤดี ระพีพัฒน์ นันทิพร และญาติมิตร  
คุณยุพิน ชนะโรค  
คุณยุพิน น้ำใจดี  
คุณโยธิน ลีนานนท์  
คุณระรื่น นิคมขำ และครอบครัว  
คุณรัฐธรรมบุญ นิรัตติย และครอบครัว  
คุณรัตนา แจงกลาง และครอบครัว  
คุณรัมภาพรรณ-ฉัฐวิสัย ชุ่มเชื้อ และครอบครัว  
คุณรัสรินทร์ นิตธรรมปนพินิจ  
คุณราตรี ดวงแก้ว และครอบครัว  
คุณรำพึง ตรีศักดิ์,  
ร้านเสริมสวยรำพึง บิวตี้ แอนด์ ชาลอน  
คุณรุ่งจิต อิงคชัยกุลรัชต์  
คุณรุ่งนภา ชาติสุทธิ และครอบครัว  
คุณรุ่งนภา อิงคชัยกุลรัชต์  
คุณรุ่งรัตน์ เจริญวิศาล  
คุณรุ่งโรจน์-ดวงใจ-พุทธานุภาพ-พุทธิรักษา แซ่เอ็ง  
คุณรุ่งฤดี เอ้าบ์เนอร์ พร้อมครอบครัว  
คุณเรืองรอง สุจิรมวิทย์ และครอบครัว  
คุณโรจ สกฤวัฒนะ และครอบครัว  
คุณฤดีวารณ ช่างผาสูช  
คุณลลิตา ภูมานี  
คุณล้อม ตัสสการ์ต เย็นเซน  
คุณละออง-อมร-อมรา บรรจงศิริ  
คุณลักษณะ เจริญสินธุ์  
คุณลักษณะ วหาวิศาล  
คุณลัดดา ชื่นงูเหลือม

คุณลัดดา ดอัสสวัสดิ์ และครอบครัว  
คุณลินท์ ประเสริฐ ยูนาสเซ็น และครอบครัว  
คุณวนิดา อัครตํารงค์ชัย-ณภัส ทับทอง  
คุณวรรณมา โมนนํ้า  
คุณวรรณมา โนติโฮลด์ พร้อมครอบครัวอ้อยเป็น  
คุณวรรณชลัช-วรรณวนัช เสถียรธรรมณี  
คุณวรรณศจี-กาเนช-ปาวรินดา-อรานิน เปรมอนันต์  
คุณวรรณมา ชวีก และครอบครัว  
คุณวรรณสา จินกระลิกิจ  
คุณวรรณณี มณีกุล และครอบครัว  
คุณวรรณศิริ ฤทธิ์ธวัช และครอบครัว  
คุณวัฒนา บรรจง  
คุณวันดี เกรปสตาต  
คุณวันนิภา เลิศกิติยศ  
คุณวัลย์ลิกา สีดาช่วย  
คุณวัลยา Hoff และครอบครัว  
คุณวัลลภา ธีรานุรักษ์ และครอบครัว  
คุณวานิช-สุวรรณ วานิชสัมพันธ์ และครอบครัว  
คุณวารี แข่งขัน และครอบครัว  
คุณวารี วงศ์สีนวน และครอบครัว  
คุณวิจิตรา-นพ.ศิริวัฒน์ ขุจิตารมย์  
คุณวิชชดา พรพิสุทธิ์พันธ์  
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร  
คุณวิทยา สุพัตรา Amy Jonny Nicky Liusuwan  
คุณวิทิต-สุรีย์ ชดช้อย,บ้านประเสริฐยิ่ง,บ้านเสรีโรตม  
คุณวิธาน-วีรวรรณ เสถียรธรรมณี  
คุณวิภา ศรัทธาบุญ  
คุณวิโรจน์-สุมาลี-พิชามญช์ ธรรมวิจิตเดช  
และครอบครัว  
คุณวินา ศิริเศรษฐ และญาติมิตร  
คุณวิรัชทร แดงแจ้  
คุณแวน สเวนเซน  
คุณศรชัย-นงเยาว์-เจนจิรา กองแก้ว  
คุณศรัวรรณ-มาร์ติน ชทัตเคล  
คุณศศิรินทร์ นิตากนารา  
คุณศิริพร ปักสังคะเนย์  
คุณศิริพัทธ์ สตรีเมอรั  
คุณศิริรัตน์ สทอลส์เซนฮาเลอร์ และครอบครัว

คุณศุภกร เลิศล้ำนากุล และครอบครัว  
คุณศุภนุช เขยกลั่น  
คุณศุภวรรณ-พาทีนิ พลาดีสัย  
คุณสก็อต-คุณมาณี ลอเรนเซน  
คุณสกาวัตน์ ไชยศร และครอบครัว  
คุณสมคิด ชื่นงูเหลือม  
คุณสมจิตร มั่นคง และครอบครัว  
คุณสมทรง-ละม่อม พรหมโณภาส และครอบครัว  
คุณสมปอง ศรีปั้น  
คุณสมพงษ์-สุจินตนา-นพรัตน์ โชคสุชาติ  
คุณสมพร คาร์เตอร์ และครอบครัว  
คุณสมพร ภัททพโล  
คุณสมพิศ ตระกูลอุไรพร และครอบครัว  
คุณสมพิศ ไชย และครอบครัว  
คุณสมร สัตย์น พร้อมครอบครัว  
คุณสมร สุขุม สุกฤดา เสรี บุญจินดาทรัพย์  
คุณสมศรี พร้อมครอบครัวโฮลเซอร์  
คุณสมศักดิ์ วหาวิศาล  
คุณสมศักดิ์-สุภานัน พัฒนกิจกุล และครอบครัว  
คุณสมสมัย-บงกต-สุพิตรา ทธิญะยะสิต  
คุณสรวิจ ไรเบิร์ต ยูนันท์ อํ้าล่ายอง  
คุณสโรชา นันไชย  
คุณสวัสดิ์ โลหารชุน  
คุณสังวาลย์ Weidemann ชะโลธร  
คุณสัมพันธ์ เฮอริเซอร์ และครอบครัว  
คุณสามารถ วาสกรี  
คุณสายใจ นิลเช่น และครอบครัว  
คุณสายสวาท Ralfkem  
คุณสาลินี ศิริเศรษฐ  
คุณสำอาง โสฬมันน์ และครอบครัว  
คุณสิริกิต ตระหนักยศ และครอบครัว  
คุณสิริพันธ์ รัตนาวีโรจน์  
คุณสีพร บัวร์เกอร์ พร้อมครอบครัว  
คุณสืบสวัสดิ์-รศ.ดร.จันทร์พิมพ์ สายสมร  
และครอบครัว  
คุณสุนันท์-กุหลาบ-นงาลัย โชโต, Yen Ling Chen  
และครอบครัว  
คุณสุคม โฮมบัวร์เกอร์ และครอบครัว

คุณสุชาดา-ปีเตอร์ สติลเลอร์  
คุณสุดสงวน-สิรินันต์-สิริน ศรีลัญจนารักษ์  
คุณสุดารัตน์ แบร์  
คุณสุดารัตน์-Anton-Benjamin Horvat  
เสถียรธรรมณี  
คุณสุทธิสมร แสงสุรศักดิ์ชัย  
คุณสุทิน-Josef-Julie Kumpan  
คุณสุนทรี เฉลิมแสนยาก  
คุณสุนิภา-เตชี่ วินเทอร์ และครอบครัว  
คุณสุนีย์ กันทะเพยา และครอบครัว  
คุณสุพจน์-เครือวัลย์ เวศพันธุ์ และครอบครัว  
คุณสุภาพ โคน์  
คุณสุภาภรณ์ อันสลิ้งเงอร์ และครอบครัว  
คุณสุภาศิริ พะทูนนท์  
คุณสุนนรัตน์ เรนซ่า และครอบครัว  
คุณสุนมา โซเรน คร็อก  
คุณสุรเดช-ลักษณาวัต-พิมพ์นารา เกียรติธนกร,  
นิธิวัต-ณัฐสิริ ตันติพจน์  
คุณสุรัตน์-อรทัย แสงสุระธรรม  
คุณสุรัตนา ผลัญชัย และครอบครัว  
คุณสุรัตนา วิริยาภานนท์  
คุณสุรินพร-อารยา-ศรัณย์ ธนนาถฤดี  
คุณสุริวิภา รัตนจันทร์เพ็ญ และครอบครัว  
คุณสุวรรณ-ปราณี ชูเชื้อ พร้อมครอบครัว  
คุณสุวรรณมา พรไพโรเพชร  
คุณสุวิตา หวังวรวุฒิ  
คุณเสริม ศรีบรรเทา  
คุณเสาวณีย์ ยลาภูชานนท์  
คุณเสาวรส ปัทมะกลางคูล  
คุณไสว วิเตอร์ พร้อมครอบครัว  
คุณหทัยรัตน์ วิลเด็น  
คุณหนึ่งฤทัย ครีกเกอร์ พร้อมครอบครัว  
คุณหนูแดง หาญประสพ และครอบครัว  
คุณอธิพัชร์ ฐานอริยบุญศิริ  
คุณอนุสรธา ธีระกุลพิศุทธิ์  
คุณอมรทิพย์ แฮร์ และครอบครัว  
คุณอมรรัตน์ ระวาดชัย  
คุณอรจิตต์ แซ่เอี้ยว

คุณอรพรรณ วรพันธ์กิจ และครอบครัว  
คุณอรสิรา อารดา อนาวิล เหลืองสุวิมล  
คุณอรุณ-ปราณี-ปรีญาจ บัวพุด และครอบครัวบัวพุด  
คุณอรุณี พิษิตวงศ์เลิศ  
คุณอ้อย ใจงาม พร้อมครอบครัว  
คุณอ้อย พรหมต่อ  
คุณอ้อย สุนิษา ตานกลาง  
คุณอัญชัชฐา เพชรนรินทร์  
คุณอัปสรสุดา เกียรติศิลป์  
คุณอัมพร คาสเปอร์ และครอบครัว  
คุณอัมพร ฮัสซีส และครอบครัว  
คุณอัมพวัน ศรีเพ็ชรวรรณดี และญาติมิตร  
คุณอานนท์ ชื่นงูเหลือม  
คุณอาภรณ์ ชัยรัต  
คุณอาภรณ์ วงศ์เวียง และครอบครัว  
คุณอำภา สระทองเทียน  
คุณอำนาจ-อารยา-อานันท์-ศิริมา แด้วณิชเจริญ  
คุณอุตร-ประเทืองศรี-รวีศรี ชันชะลี  
คุณอุไร เฟลค์ แก้วสมบัติ  
คุณอุลลินท์-ปวีณา-อัมรินทร์-อดิเทพ บัวพุด  
และครอบครัว  
คุณอุษา Bernd-Helmut Ganter,  
แม่ศรีบุตร ปัญญาฟู  
คุณเอกปรียา-สุมาลี นวลด้วง และครอบครัว  
คุณเอ่ง แซ่ม ทองเอี่ยม ทวีไพบุลย์ สุธรรม ช้อย  
ไพรัช ละออง เกษร ตา บุญคงมา  
คุณฮวยฮั่ว แซ่แต้,คุณสุรางค์ เตชะมบุญ  
และครอบครัว  
คุณชอกเกอร์-ชูขวัญ เคอร์เลอร์  
โครงการอบรมอาสาพันธู์ตะวันออก รุ่นที่ 14  
โครงการอาสาพันธู์ตะวันออก  
จุดอกรถสนามบินหลวง-กลุ่มรัตนโชติ  
ชมรมพุทธศาสตร์สากล  
ด.ช.สรรธรรม-ชยานันท์-ณธกร เรืองขจร  
ด.ญ.ณพรดา ศรีประยูรไพศาล  
ด.ญ.ณิลาตพา-ด.ช.จักรกฤษณ์ รั้งสิพรามณกุล  
ดร.จักรพรรดิ พิทักษ์ถาวรวย  
ดร.ประณต-ทัศนียา พัฒนนางกูร

ดร.สมศักดิ์-สุชาดา-น้ำผึ้ง ศรีสมบูรณ์  
ดร.สิริภูมิ ธนฤทธิพร และครอบครัว  
ดวงตะวันสันติภาพ-THE SUN OF PEACE-  
DIE SONNE DES FRIEDENS  
ทีมมหัศจรรย์แก้วกายสิทธิ์  
น.พ.สูงชัย อังธารารักษ์  
นพ.ธีระยุทธ ธนันทน์อัญโชติ-ภัทร์ชมนม อธิธิญธนันท์  
นพ.ธีระยุทธ-ภัทร์ชมนม อธิธิญธนันท์  
บริษัท เจคเซียร์ เทคโนโลยี จำกัด  
บริษัท ไทย พีเอซี อินดิสตรี จำกัด  
บุคลากร รุ่น19 สู้ไวย์  
บุคลากร รุ่น25 นักรบกล้าอาชาไนย  
ผอ.สายัณห์ สุปัญญา และครอบครัว  
พ.ญ.รสรกร วทวิศาล  
พ.ต.อ.ทิวา สกุลวัฒน์ และครอบครัว  
พล.ต.อ.วารสิทธิ์ พรเลิศ  
พลโทบุญยัง-กาลิณี บุชา และครอบครัว  
รศ.อดีต-จิราภา-ธิชานูช-กุลมินตรา-จิตภัส ไทยนันท์  
ลูก ๆ กลุ่มรักบุญใจใสใจสบาย  
ลูก ๆ อาสาพันธุ์ตะวัน  
อาสาพันธุ์ตะวัน รุ่นที่ 14 Happiness less is more  
ศิษย์เก่า-ปัจจุบัน ม.เกษตรศาสตร์ และญาติมิตร  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมจุฬารธรรม  
ศูนย์พัฒนาบุคลากรฟื้นฟูศัลยกรรมโลก  
สมาชิกกลุ่มรอยตราบนิจันรันตร์  
สายสืบญาติ&จารย์พันธ์  
Dhammakaya Meditation Center Tennessee  
Add-Sengchan-Tyler Charousapha  
Anantachai Tansavatdi  
Kom Tansavatdi  
Ning Aly Xayalath  
Angelique Kunkel  
Aree Srivanlop  
Aree und Bernhard Kantz  
Arpapan Watsungnoen  
Bastian Rhyner and family  
Bouwone Manivanh  
Boupha Phonemany-Malissa-Emma Bounyavong

Chaiyun Rhyner Thianga and family  
Chandana P. Songer  
Chomsy Luangpraseuth-Paul-Michelle Philavong  
Cindy-Scott Whitaker  
David Moll  
Donya Westnes  
Dr.Niramol Tiangpittayakorn  
Ernst Jense  
Eva Jense  
Famille Eric Hoi Chen  
Frau Gisela Kathol and family  
Günther Herr and family  
James-Sivilay-Lena-Peter-Sophia Amkha  
Jasmin-Evelin Krause  
Jens-Suphalak-Eric-Evelyn Werner  
Justin-Suradet Moll  
Jutibapa Rittem  
Karl Rehkugrl  
Kenny Khanthasri-Amamda Vongphachanh  
Leo Kaelin  
Mana Yordming and family  
Margitta Dietermann  
Martin Heimburger  
Mone Vongsamphanh  
Nareerat Tangwatcharapong  
Narorn-Rachana Mock  
Nary Lann and family  
Nonglack Grosshans  
Oranee Lertkriangkraiying  
Paula Sundara and family  
Porjai Hagen  
Punpen Olsen  
Roger-Thawanrat Owen  
Sanji-Neji Bestenlehner  
Saphir Rhyner and family  
Saskia Häni  
Sawitree Kaelin  
Sebastian Kunkel

Serena Nimityongskul  
Siegfried-เยี่ยม และครอบครัวสิบสันต์  
Sing-Bounma-Malisa-Jondan-Emily Xaysongkham  
Sivaporn Nimityongskul  
Suebsawasdi-Chanpim Saisamorn  
Supharang Kunkel  
Thitirut Khomla-Sydney Horlander  
Thonghot-Vasana Khamvongsa

Timothy Leathers - คุณเพ็ญภา มานิตยโชติพิสิฐ  
Toby-Melanie Yong  
Tony-Cindy-Dania-Justin Charernnam  
Viengkeo Souchinda Bruce Sunny Borihanh and family  
Vilayvanh, Le thi chi, Mana and family  
Viroot-Manivanh-Julie-Regis Pongsavath  
Worasak-Kayphet Boodthijak



©Dhammakaya Foundation

Publisher	Dhammakaya Foundation, 23/2 Moo 7, Khlong Song, Khlong Luang, Pathumthani 12120, Thailand +66 2 831 1000 www.dhammakaya.net dtc072@hotmail.com
Honorary Advisors	Most Ven. Luang Por Dhammajayo Most Ven. Luang Por Dhattajeevo
Advisors	Phravideshdhammabhron (Bundit Varapanyo)
Translation	Translation Center English: Translated by: Phatara Inlarp Edited by: Dr. JoAnn Sainz, Ph.D.  Deutsch: Translated by: Mirella Kampus Edited by: Margitta Dietermann
Proofreader	Dr. JoAnn Sainz, Ph.D., Margitta Dietermann
Art Director	Phra Chaiwat Chajawattano
Coordinator	Phra Prasit Waypunlo

Copyright 2021 by the Dhammakaya Foundation

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, by any process or technique, without the express written consent of the publisher.

Je stiller dein MIND, desto schneller dein Fortschritt!

The more you stop your mind,  
the faster and easier you will progress!

