

Je länger Du innehältst und still bist,
desto tiefer kann Dein Mind nach innen gehen, nonstop.

Songen
— Songen 2

越
静
越
定

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

Je länger Du innehältst und still bist,
desto tiefer kann Dein Mind nach innen gehen, nonstop.

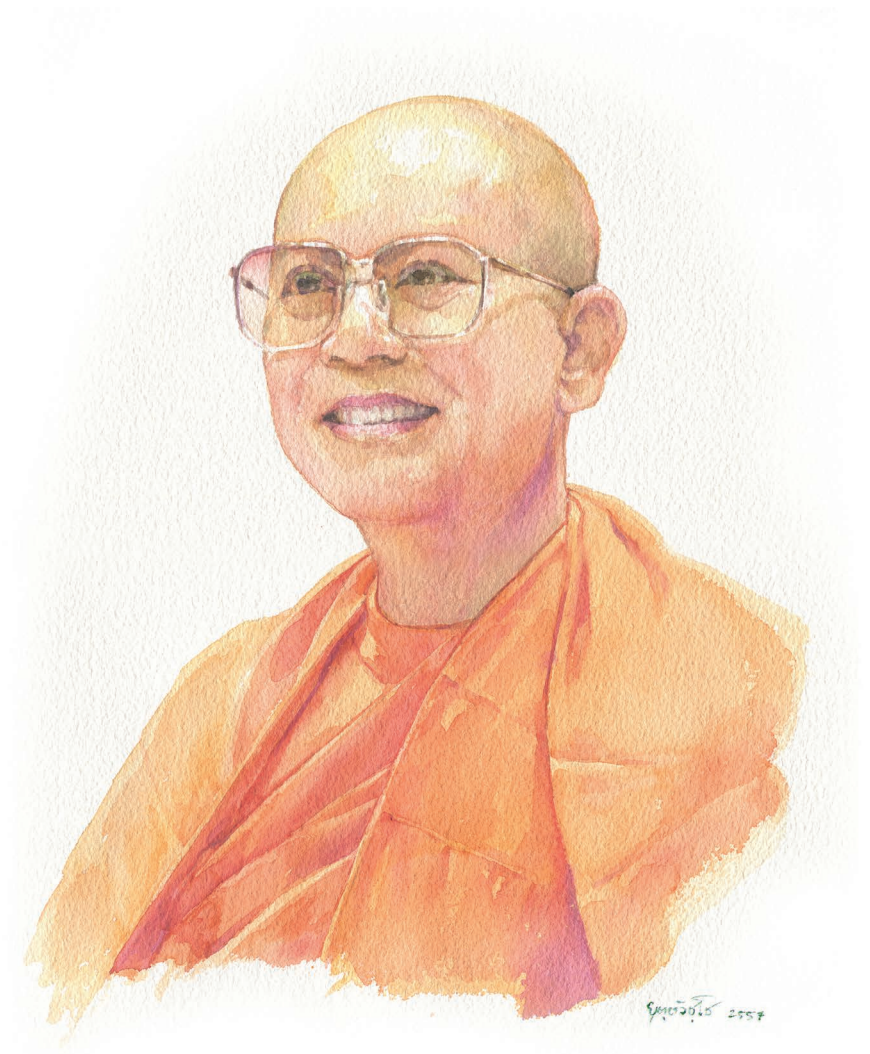
Song-andu
—> Still Mind 2

越
静
越
定

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

©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:	Phatara Inlarp
German:	Mirella Kampus
Chinese:	Wang Ji Yu
Proofreader	Dr. JoAnn Sainz, Ph.D., Margitta Dietermann
Art Director	Phra Chaiwat Chajawattano
Coordinator	Phra Prasit Waypunlo



Most Ven. Luang Por Dhammajayo

Copyright 2019 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.

คำนำ

“ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งตั้งไม่หยุด เล่ม ๒”

เป็นหนังสือรวมโอวาทของหลวงพ่อดัมมชโยที่คณะผู้จัดทำคัดสรรมาเป็นพิเศษเพื่อช่วยสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้อ่านที่ต้องการแสวงหาที่พึ่งภายใน ให้มีความเพียรพยายามอย่างถูกต้องในการประพฤติปฏิบัติธรรม

อนึ่ง ถ้อยคำเพชรถ้อยคำพลอยในหนังสือเล่มนี้ มิใช่สิ่งที่หาอ่านจากที่อื่นได้ง่าย ๆ คณะผู้จัดทำจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ท่านผู้อ่านจะใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้อย่างคุ้มค่าที่สุด ให้สมกับที่โชคดีมีโอกาสดำเนินมาพบคำสอนของหลวงพ่อดัมมชโย

Preface

“The more you stop and are still, the more deeply your mind can go within, nonstop.” Book 2 includes the collected teachings of Luang Por Dhammajayo. This is a special selection by our team, to inspire readers who seek the refuge within. The collection will help support and encourage you to practice meditation correctly.

This volume includes invaluable teaching translated into English for the benefit of readers around the world. Beautiful Illustrations in water color portray Dhammakaya Temples from around the world. Their purpose is to create an aesthetic mind when they open this book. The illustrations will set a gentle and joyful mind suitable for attaining Dhamma within.

Moreover, the poetic words in this book are like precious jewels, not easily found. The editorial team hopes that readers greatly benefit and realize their fortune in discovering the deepest meaning of the teachings of Luang Por.

Vorwort

“Je mehr Du Deine Gedankenaktivität stoppst und still wirst, desto tiefer kann Dein MIND (Klares Bewusstsein) kontinuierlich nach innen gehen.” Das zweite Buch beinhaltet eine Sammlung von Lehrreden des Höchst Ehrwürdigen Dhammajayo Bhikku. Es handelt sich dabei um eine Auswahl unseres Teams, das damit Menschen inspirieren möchte, ihre Zuflucht im Inneren zu finden. Diese Kollektion unterstützt und ermutigt, Meditation auf korrekte Art und Weise auszuüben.

Die Ausgabe beinhaltet Lehrreden von unschätzbarem Wert. Zum Nutzen einer weltweiten Leserschaft wurde sie ins Deutsche übersetzt. Wunderschöne Illustrationen in Aquarellfarben porträtieren die Dhammakaya Tempel auf der ganzen Welt. So können beim Aufschlagen der Seiten ästhetisches Empfinden sowie eine freudig-sanfte Gemütslage stimuliert werden, die öffnet, um inneres Erwachen zur wahren Natur (Dhamma) zu erlangen.

Die poetischen Worte in diesem Buch sind zudem vergleichbar mit wertvollen Edelsteinen, die nicht leicht zu finden sind. Das Herausgeber-Team hofft, dass sie der Leserschaft von grossem Nutzen sein werden und diese sich glücklich schätzt, die tiefgründige Bedeutung der Lehren des Höchst Ehrwürdigen Dhammajayo Bhikkhus zu entdecken.

前言

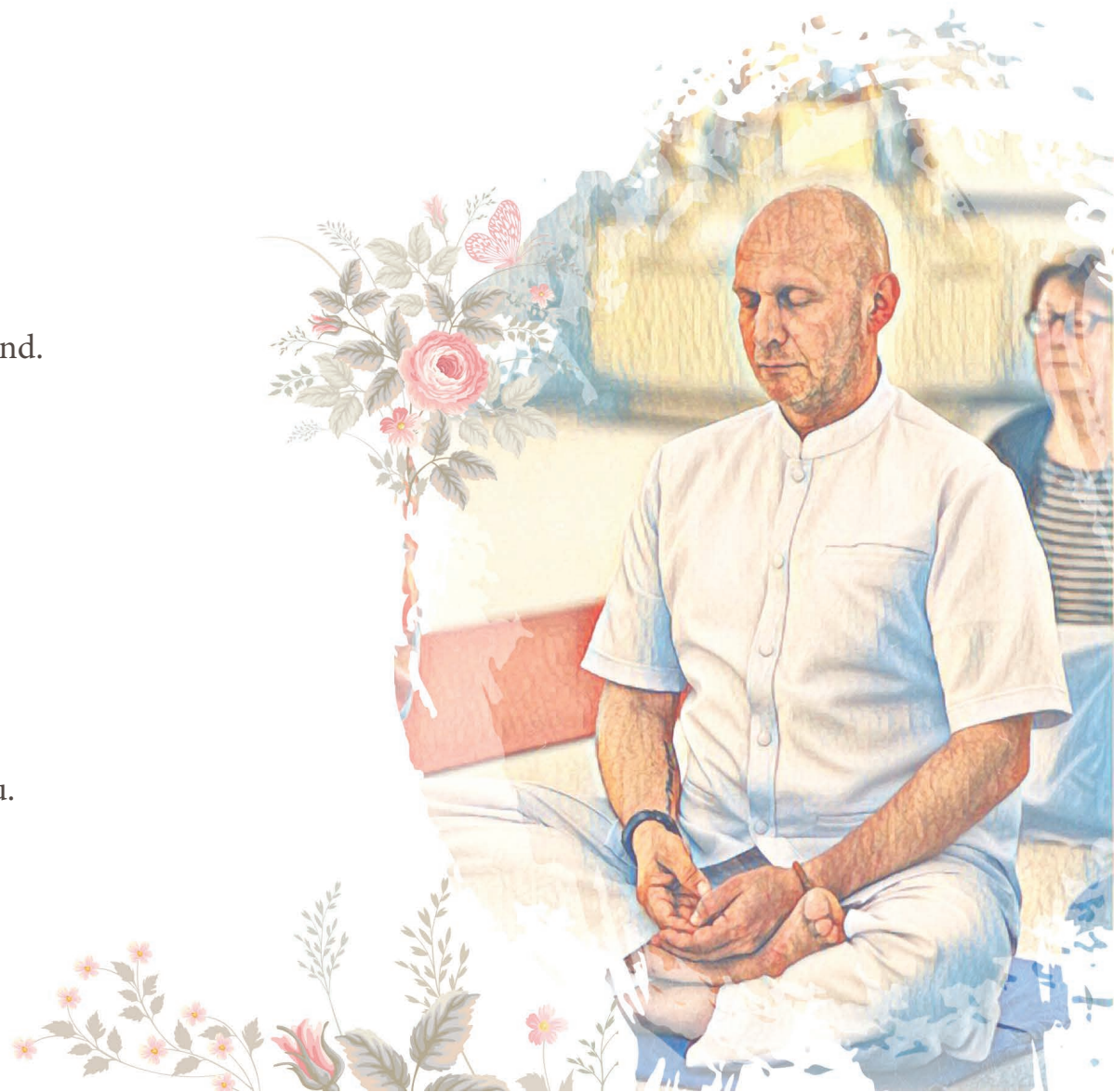
《心越静定越深入》是法胜师父金玉良言第二册，出版目的在于激励那些内在极其渴望佛法的读者，鼓励并指导他们正确的打坐方法。

书中法句字字珠玑，其他地方没有，只有有缘的人才能读得到。愿每一位读者都能理解并悟透法胜师父金玉良言中的教导。

ความสุขจากสมาธิเกิดขึ้นเพราะจิตที่บริสุทธิ์
ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
ใจก็ถูกกลั่นให้ใสสะอาด มีความสุขเป็นรางวัล

Happiness from meditation arises from a pure mind.
The more purity, the more happiness you gain.
For the mind which has been purified,
the reward is happiness.

Glück infolge von Meditation
hat seinen Ursprung im Reinen Bewusstsein.
Je mehr Reinheit, desto mehr Glück erfährst Du.
Für ein Bewusstsein, das gereinigt wurde,
Ist Glück die Belohnung.



ดูเฉย ๆ มีอะไรให้ดูก็ดูไปเรื่อย ๆ
 แม้มีดก็เฉย ๆ ดูให้สบาย โดยไม่ต้องคิดอะไร
 ใช้ได้ตลอดเส้นทาง คือ
 “ดูเฉย ๆ”

Whatever appears for you to see, just keep looking:
 If you see darkness, be neutral.
 Keep looking with ease: free from thought.
 Though the path,
 “just keep looking.”

Egal welche Bilder in Deinem Inneren auftauchen,
 schaue einfach nur zu.
 Wenn Du Dunkelheit siehst, bleib neutral.
 Schau einfach nur zu, mit Leichtigkeit:
 frei von Gedanken.
 Den ganzen Weg lang:
 “Schau einfach nur zu”.

静坐时只做个观众，合上双眼后，
 静静地看，一直看下去。
 若看见黑暗一片，就安住在黑暗里，什
 么都不去想，就只是

“静静地看”。



สูตรสำเร็จคือ
“ชัด ไส สว่าง สุข บริสุทธิ์ นิ่งแน่น นุ่มนวล”

The success formula is
“clear, bright, brilliant, happy, pure, completely still, gentle.”

Die Erfolgsformel ist:
“klar, hell, transparent, glücklich, rein, komplett still, sanft.”

能收获喜悦的静定方法是：
让心清晰、净透、光亮、愉悦、纯洁、静定、轻柔。



รักที่จะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน
ใจต้องไม่ติดอะไรเลย ใจเกลี้ยง ๆ
ใจลอยเป็นเรื่องของพญามาร
ใจนิ่งเป็นเรื่องของพระ

Love to attain Dhammakaya within.
Your mind must be completely detached from all things.
Distracted mind is about Mara;
still mind is about Buddha.

Liebe es, den Inneren Körper des Lichts (Dhammakaya)
zu erlangen.

Dein Klares Bewusstsein (MIND) muss voll
und ganz von allem losgelöst sein.

Ein unaufmerksamer MIND ist das Anliegen von Mara ;
ein stiller MIND ist das Anliegen von Buddha.

如果一心想想要证悟内在的佛性，
就必须放下心中的一切执念。
心的妄念源于魔鬼，
心的宁静源于佛性。



มนุษย์ที่มีศีลธรรม มีใจที่ละเอียดหยุดนิ่งมารวมตัวกัน
 สิ่งดี ๆ ก็เกิดขึ้นแก่โลกอย่างอัศจรรย์
 สิ่งแวดล้อมจะเหมือนกับสวรรค์ในเมืองมนุษย์เลย

When virtuous beings gather, with refined and still minds,
 Many good things amazingly occur in this world.
 The environment becomes heaven on earth.

Wenn tugendhafte Wesen zusammen kommen,
 mit verfeinertem und stillem Bewusstsein,
 Können auf erstaunliche Weise viele gute Dinge
 in dieser Welt geschehen.
 Das Umfeld wird zum Himmel auf Erden.

当有道德而且身心静定的善人们汇聚在一起时，
 不可思议的善事也会如影相随地发生，
 那个时候，人间就像天界一样。



ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง
 บริสุทธิ์ระดับที่ไม่ชอบความไม่บริสุทธิ์
 ธาตุบริสุทธิ์ที่อยู่รอบตัวจะร่วมกันปรับสภาวะโลก
 ให้เป็นไปตามความปรารถนา

Purity that arises from the still mind,
 Pure as the dislike you have for impurity,
 Pure elements surrounding you will change the world,
 And become fulfilled, as you wish.

So wie Reinheit aus einem Stillen Bewusstsein aufsteigt,
 So rein ist auch die Abneigung,
 die Du für Unreinheit empfindest.
 Die reinen Elemente, die Dich umgeben,
 werden die Welt verändern,
 Und sie verwirklichen die Dinge Deinen Wünschen
 entsprechend.



心越静定就越纯净，
 直到心中没有一丝杂染。
 一颗净化的心不仅会令世界改变，
 还会令我们的善愿得以实现。

ต้องสอนตัวเองให้ได้ว่า เราเกิดมาทำไม
 เรามีเป้าหมายมโนปณิธานยังไ
 อย่าดึงเอาข้าศึกแห่งกุศลและพรหมจรรย์เข้ามาในใจ

You must teach yourself to know why you were born.
 What is your goal in life?
 Do not bring the enemy of your celibate life to your mind.

Du musst Dich selbst lehren, wozu Du geboren wurdest.
 Was ist Dein Ziel im Leben?
 Bringe nicht den Gegner Deines zölibatären Lebens in
 Dein Reines Bewusstsein.

我们必须学习并了解：我们为什么生而为人？
 我们人生的终极目标是什么？
 而且不要让不善的念头或心怀不轨的人搅扰我们的梵行。



ปรับใจสบาย ๆ ทำให้ถูกวิธีคือ “สบาย”
 ใจนิ่งแนบ มีความสุข บริสุทธิ์
 จะนำไปสู่ความรู้แจ้ง ที่เกิดจากการเห็นแจ้ง

Adjust your mind to relax;
 The correct method is to “relax.”
 A mind that is still, happy and pure,
 Leads to insight knowledge; Knowing from seeing.

Gleiche Deinen MIND an die Feineinstellung “Relax” an;
 Die korrekte Methode ist “Relax.”
 Ein MIND, der still, froh und rein ist,
 Führt zu innerem Wissen; dem Wissen durch Sehen.

调整我们的心，让心放松，放轻松。
 只有拥有一颗静定、愉悦、清净的心，
 我们才能做到如实知如实见。



“หยุดให้เป็น (ใจ) เย็นให้พอ รอให้ได้ ง่ายนิดเดียว”

“Know how to stop the mind;
Be calm, patient, make it simple.”

Lerne, wie Du Deine Gedankenaktivität stoppen kannst;
Sei ruhig, geduldig, mach es einfach.

会止歇，够冷静，能等待，太容易。



ตั้งใจมากก็หยาบ รอไม่เป็นก็หยาบ
 (ใจ) เย็นไม่พอก็หยาบ ไม่สม่ำเสมอก็หยาบ
 ถ้าหลุดจากอารมณ์หยาบก็ ไปสู่อารมณ์ละเอียดได้

如果心太用力、不耐烦、
 不冷静，或很混乱，心都会变得粗糙。
 只有慢慢地剥离心中各种粗糙的情绪，
 心才能逐渐变得细腻。

Too much intention is rough; cannot wait is rough;
 Unable to be calm is rough; inconsistent is rough;
 If you can get rid of your rough emotions,
 You will soon get to a refined state.

Zu viel Intention ist grob;
 nicht warten können ist grob;
 Nicht ruhig sein können ist grob;
 unbeständig sein ist grob;
 Wenn Du Dich von Deinen groben Emotionen
 befreien kannst,
 Wirst Du bald in einen verfeinerten Zustand
 gelangen.



เชื่อมแผ่นดินให้มันติดกันได้ โดยเชื่อมศูนย์กลางกาย
เชื่อมกับมนุษย์ทั้งโลก ต้องเชื่อมโลกในตัวก่อน
เชื่อมให้เป็นหนึ่งเดียวกัน
ถ้าหยุดใจได้ ก็ทำได้ง่ายดาย ๆ

Connect lands by connecting to the center of the body;
Before connecting to people of the world,
You must connect to the world within.
Connect them to be one.
If you can stop your mind, you can make it easily.

Verbinde Länder, indem Du Dich mit dem Zentrum
Deines Körpers verbindest;
Bevor Du Dich mit den Menschen der Welt verbindest,
Musst Du Dich mit Deiner inneren Welt verbinden.
Verbinde sie beide zu einem Ganzen.
Wenn Du Deine Gedankenaktivität stoppen kannst,
gelingt Dir das mit Leichtigkeit.

通过心和身体中心点的链接，
我们可以将分散的土地牢不可分地连接起来。
如果我们想和全世界民众心心相连，
就必须先和自己的内在境界链接，
并与其合二为一。
只要我们的心能静定下来，静定在身体的中心点，
一切都将很容易办得到。



ฝึกหยุดแรกให้สมบูรณ์
 ความมั่นใจแรกจะสร้างความมั่นใจต่อไป
 ใจหยุดเท่านั้นจึงจะสร้างความมั่นใจได้

If you can stop your mind, you can easily make it.

First is to stop the mind: master it.

The first confidence will build up to the next one.

Only a still mind can build your confidence.

Wenn Du Deine Gedankenaktivität stoppen kannst,
 gelingt Dir das mit Leichtigkeit.

Das erste ist: Stopp Deine Gedankenaktivität. Meistere es.

Das erste Selbstvertrauen baut das nächste auf.

Nur ein stilles Klares Bewusstsein (MIND)

Kann Dein Vertrauen stärken.

我们首先要做的就是修心宁静，
 建立最初的信心，这也将有助于培养修行的自信
 只有修心宁静，才能建立起信心。



ใจเย็น ๆ “เป็นมิตรกับทุกประสบการณ์”
 ฝึกไม่ให้อำนาจ ชัดใจ ฮึดฮึด ไม่เกิดประโยชน์
 ถึงจุดที่สั่งสมมากเข้า ใจจะนิ่งเป็นไปตามขั้นตอน



Calm your mind: **be happy with every experience.**
 Train yourself not to be annoyed, displeased,
 nor resentful;
 There is no benefit.
 Practice until you become still, step by step.

Beruhige Dein Klares Bewusstsein (MIND):
Sei zufrieden mit jeder Erfahrung.
 Übe Dich darin, nicht verärgert,
 unzufrieden oder nachtragend zu sein;
 Das bringt Dir keinen Nutzen.
 Übe bis Du ruhig wirst, Schritt für Schritt.

静坐时，我们要心平气和地面对每一次经历。
 不断地练习，做到不恼怒、不怨怼、不心生不满，
 否则对我们有百害而无一利。持续地练习，
 一步一步地进行下去，直到心能静定下来。

รักที่จะศึกษาวิชชาธรรมกาย
ต้องรักษาความบริสุทธิ์
ต้องไม่ติดอะไร ใจเก๋ียง ๆ

Wenn Du den Inneren Körper des Lichts
(Vijja Dhammakaya) erforschen willst,
Ist es wichtig, Deine Reinheit zu erhalten.
Dein MIND muss von jeglicher
Anhaftung völlig losgelöst sein.

如果一心想想要修习入法身方法，
就必须保持内心清净，
并且心无执念。

If you love to study Vijja Dhammakaya,
You have to maintain your purity,
Your mind must be completely detached.





เดินตามรอยพระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ
หยุดให้เป็น หยุดไม่ซ้ำที่ หยุดในหยุด
ทางเดินทางเดียว ทำหยุดแรกได้ก็สบาย

Follow the footsteps of Lung Pu Watpaknam.
Know how to stop. Stop in different places on the path.
Stop and stay in the stillness over and over again.

There is only one path.
If you can successfully make the first stop,
You will be able to continue comfortably.

Folge den Fusstapfen des
GREAT MASTER TEACHERs WATPAKNAM.

Lerne, Gedankenaktivität zu stoppen.

Halte auf dem Weg nach Innen
an verschiedenen Orten an.

Halte an und bleibe in der Stille,
immer und immer wieder.

Es gibt nur einen Weg.
Wenn Du den ersten Stopp (des MINDs)
erfolgreich meisterst,
Wirst Du bequem weiter gehen können.

我们可以追随北榄寺祖师的步伐。
先了解如何静定：在修习过程中，
如法地静定，要不断深入定中定。

通往成功的路只有一条，
如果能成功地完成第一步，
余下的将自然而然地水到渠成。

“หยุดแรก”
ถ้ารู้จักได้ วันนั้นไปบันทึกไว้เลย
เป็นวันประวัติศาสตร์ของชีวิตว่า

“เราหยุดได้ !”

เขียนเครื่องหมายตกใจ ! สีแดง ชัด
เส้นใต้



If you have experienced the “first stop,”
Write it in your journal.
The day of your life history:
“I’ve successfully stopped !”
Add an exclamation mark and Underline it!

Wenn Du Deinen “ersten Stopp” erfahren hast,
Schreibe dies in Dein Tagebuch.
Das ist DER TAG in Deiner Lebensgeschichte;
“Ich konnte meine Gedankenaktivität erfolgreich stoppen !”
Füge ein Ausrufezeichen hinzu and unterstreiche das!

如果能成功地做到“第一次静止”，
就把这一天这样记录下来：
人生中最重要日子
“我成功地静定下来了！”
句尾加惊叹号，全句标注红色下划线。

เสียงสวดบทสวดมนต์

๑. ไส่

๒. แน่น

ไส่และแน่น เป็นหนึ่งเดียว

เป็นเสียงที่พร้อมจะสู้รบปรบมือกับพญามาร

我们在诵经时，诵经声要清晰、紧凑，
两者合一诵经时，可以征服“魔鬼”。

The sound of chanting:

1. Clear

2. Still

Clear and still combined together becomes one sound.

That sound is ready to conquer Mara.

Der Klang der Reziation:

1. Klar

2. Still

Klar und still miteinander kombiniert,
wird zu einem einzigen Klang.

Dieser Klang macht startklar, Mara zu besiegen.



ตลอดเวลา คือ หลับตาก็ได้ หรือลืมตาก็ได้
 หรือแม้เราลืมตา...แล้วหลุด
 ก็เข้าไปได้เร็ว
 เพราะหยุดเป็นกาวใจที่แปะติด
 ศูนย์กลางกาย

All the time: you can do it,
 Whether with open or closed eyes.
 Even if you open your eyes,
 Your mind can lead within quickly.
 Because stopping, is gluing
 Your mind at the center of the body.

Du kannst das die ganze Zeit tun,
 Ob mit offenen oder geschlossenen Augen,
 Dein MIND kann Dich schnell nach Innen leiten.
 Denn das Stoppen der Gedanken
 ist wie Dein Klares Bewusstsein (MIND)
 im Zentrum des Körpers anzukleben.

因为心的静定会自然而然地把心吸引到身体的中心点，
 所以静坐时，我们可以闭眼也可以睁眼。
 即使我们睁眼静坐，心也能迅速地进入静定。



ทำธรรมะได้ตลอดเวลา เดินไปไหน มาไหน
 ตัวจะเบา ๆ มีความสุข
 จะไม่ค่อยสนใจข้างนอก จะสนใจแต่ข้างใน

如果我们无论身在何处，都时刻修习佛法，
 我们会感到浑身轻安快乐，
 并一心只关注内在，而不再向外索求。

Be with Dhamma within at all times,
 Wherever you go.
 Your body will feel light and happy.
 You will not pay attention to anything
 Except the Dhamma from within.

Sei in Deinem inneren Licht (Dhamma),
 die ganze Zeit über,
 Wo immer Du hingehst.
 Du wirst Dich leicht und glücklich fühlen.
 Du wirst Deine Aufmerksamkeit
 auf nichts sonst lenken
 Ausser auf Deine Reine Natur (Dhamma) im Inneren.



ประคองใจได้ตามสูตร
สติ สบาย หยุด นิ่ง สงบ สว่าง บริสุทธิ์

You can maintain your mind with this formula:
Be mindful, relaxed, still, calm, bright and pure.

Du kannst Deinen MIND mit dieser Formel im
Zentrum Deines Körpers halten:
Sei achtsam, entspannt, still, ruhig, hell und klar.

训练我们的心，让心可以保持觉知、
放松、静止、寂定、平和、明亮及纯净。



ปล่อยวาง ผ่อนคลาย
ใจใส ๆ เย็น ๆ
มีสติ สบาย สม่ำเสมอ ก็ถึงจุดนั่นเอง

Let go, and relax.
Make your mind bright and calm.
Be mindful, comfortable and consistent.
Then, you will reach that point naturally.

Lass los und relax.
Mach Deinen MIND hell und klar.
Sei achtsam, gelöst und konsequent zentriert.
Dann wirst Du diesen Punkt auf natürliche Weise
erreichen.

让心放下一切挂念，放轻松。
让心明亮、平静。
让心有正念且能放轻松，就这样持续做下去，
自然而然地就会抵达目标。



ให้สบายทั้งร่างกายและจิตใจ
 ปล่อยวาง สบาย ๆ เห็นอะไรก็เฉย ๆ
 เหมือนดูวิวทิวทัศน์ มีให้ดูแค่นั้นก็ดูแค่นั้นไปก่อน

Relax both body and mind.
 Let go, relax, if any image appears, be neutral.
 Just keep looking as you look at the view.
 Whatever appears, just keep looking.

Relax Deinen Körper und
 Deine Gedankenaktivität (MIND).
 Lass los, relax, wenn ein Bild erscheint, bleib neutral.
 Schau einfach hin, als wenn Du eine Aussicht
 betrachten würdest.
 Was immer erscheint, schau einfach zu.

静坐时，放松我们的身心，
 放下一切挂念，轻轻松松地，
 看见什么就只是看着，看下去。
 就像看着周边的风景，
 有什么就看什么，看下去。



หยุดแรกสำคัญต้องปล่อยวาง
ผ่อนคลาย relax สบาย ๆ หลุดจากนิรันดร์ ๕
พอหลุดก็โล่ง ว่าง เบา สบาย ตัวหาย
จนกระทั่งไปสู่ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗



First stop is important. You have to let go.
Be relaxed, comfortable,
detached from the five hindrances.
When you are completely detached,
you will feel spacious,
empty, light, comfortable, and your body disappear
Until you reach the center of the body,
At the seventh base of the mind.

Der erste Stopp ist wichtig. Du musst loslassen.
Sei relaxed, behaglich,
losgelöst von den Fünf Hindernissen.
Wenn Du völlig frei davon bist,
wirst Du Dich weit fühlen,
Leer, leicht, angenehm und Dein Körper verschwindet,
Bis Du das Zentrum des Körpers erreichst,
Im siebten Basispunkt des MINDs.

达到“第一次静止”非常重要，一定要放下执念。
让心放下一切、没有任何担忧、
就只是放轻松，逐渐地脱离五盖。
当心完全脱离烦恼时，我们会感到开阔、
放空、轻盈、舒适以及身体消融。

继续放轻松，
直到我们的心抵达身体中心的第七个定心点。

ใจหลุดจากนิรันดร์ได้
ทำให้มีความสุขจากสมาธิ
ซึ่งเป็นความสุขที่จินตนาการไม่ได้

If your mind can be detached from the five hindrances,
You will gain happiness from meditation:
Happiness beyond all imagination.

(Five hindrances: 1. Sensual desire 2. Ill will
3. Sloth and torpor 4. Anxiety 5. Doubt)

Wenn sich Dein MIND von den Fünf Hindernissen
loslösen kann,
Wirst Du das Glückliche erfahren,
das durch Meditation gewonnen wird:
Glückseligkeit jenseits aller Vorstellungen.

(Die Fünf Hindernisse: 1. Sinnliches Verlangen
2. Unzufriedenheit/Hass 3. Trägheit und Stumpfheit
4. Angst/ Unruhe 5. Zweifel/ Skepsis)

若心能够脱离五种障碍，
我们将从静坐中收获超乎想象的快乐。

(五种障碍：
感官欲望、瞋恚、懒惰萎靡、焦躁懊悔、怀疑)



ยุคนี้เป็นยุคไฮเทค จิตใจต้องไปคู่กับไฮเทค
ไฮเทคก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำจิตให้บริสุทธิ์
ถ้าเอาไปใช้จนเลยเถิดก็เป็นอุปสรรค
ต่อการประพฤติพรหมจรรย์

This is a high-tech era;
mind-work goes with a high-tech existence.
Hi-tech existence will not be a hindrance
to make your mind pure.
If you overuse technology,
it will be an obstacle to living in celibate life.

Wir leben in einer Hi-Tech Ära:
Der MIND muss Hand in Hand mit High-Tech arbeiten.
Hi-Tech ist kein Hindernis, Deinen Mind rein zu halten.
Wenn Du Technologie jedoch übermässig nutzt,
wird sie zu einem Hindernis,
Dein Leben zölibatär zu leben.

身处高科技时代，我们的心也要与时俱进。
高科技并不影响心灵净化。
只是，如果不合理运用，
高科技则会成为我们梵行生活的障碍。



แม้จะมีภารกิจงานหยาบ
แต่ก็อย่าดูเบาในเรื่องของการนั่งธรรมะ
ให้ตั้งใจฝึกใจให้ละเอียดกันขึ้นไปเรื่อย ๆ
เพราะเราจะได้มีที่พักภายในกันจริง ๆ



Even though working on your duties,
You have to pay attention to meditate.
Train you mind to be more refined
Then you will find the refuge within.

Auch während Du Deine Aufgaben erledigst,
Solltest Du Deine Aufmerksamkeit
auf die Meditation lenken.
Übe Dich darin, Deinen MIND zu verfeinern.
Dann wirst Du die innere Zuflucht finden.

即使工作艰辛，
我们也不要忽视静坐。
认真地训练我们的心，让心变得越来越细腻，
最终，我们将会发现心灵的内在庇护所。

เมื่อกาลเวลาผ่านไป
 ใจของเราก็ต้องละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไป
 ซึ่งการที่เราอยู่ในองค์กรก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้

When time passes,
 Your mind will be more refined.
 Everyone has joined the organization
 Because of this goal.

Mit der Zeit
 Wird Dein MIND mehr und mehr verfeinert.
 Jeder ist dieser Organisation beigetreten
 Aus genau diesem Grund.

随着时间的流逝，
 我们的心一定会变得越来越细腻，
 也正是为了这个目的，我们才汇聚在一起。



รักษาใจให้ละเอียด
 ทำให้ถูกหลักวิชา
 สุขกับเฉย...เดี๋ยวก็จะตัวเอง

就让我们持续保持心的细腻，
 按照正确的方法练习，
 让心快乐而宁静。
 最终，一切都会自然而然地发生。

Maintain your mind to be refined.
 Follow the Vijja principle.
 Be happy and calm....
 You will succeed.

Erhalte den Verfeinerungsprozess
 Deines MINDs aufrecht.
 Folge dem Vijja Prinzip.
 Sei glücklich und ruhig.
 Du wirst das Ziel erreichen.



ทำอย่างง่าย ๆ วางอารมณ์ให้เป็น
ฝึกจิตใจให้ได้ โดยที่ไม่เอาอะไรเลย
เดี๋ยวก็จะเข้าไปสู่ภายในได้เอง

Make it easy.
Know how to focus your mind.
Train it to be completely detached, wanting nothing
Soon the mind will lead within.

Mach's einfach.
Lerne wie Du Deinen MIND fokussieren kannst.
Trainiere ihn, völlig gelöst zu sein, nichts zu wollen.
Schon bald wird Dich Dein Klares Bewusstsein
weiter nach Innen führen.

简简单单地做，让心逐渐放轻松，
练习让心放下一切执念，无欲无求，
很快，心就会自然而然地进入内在。

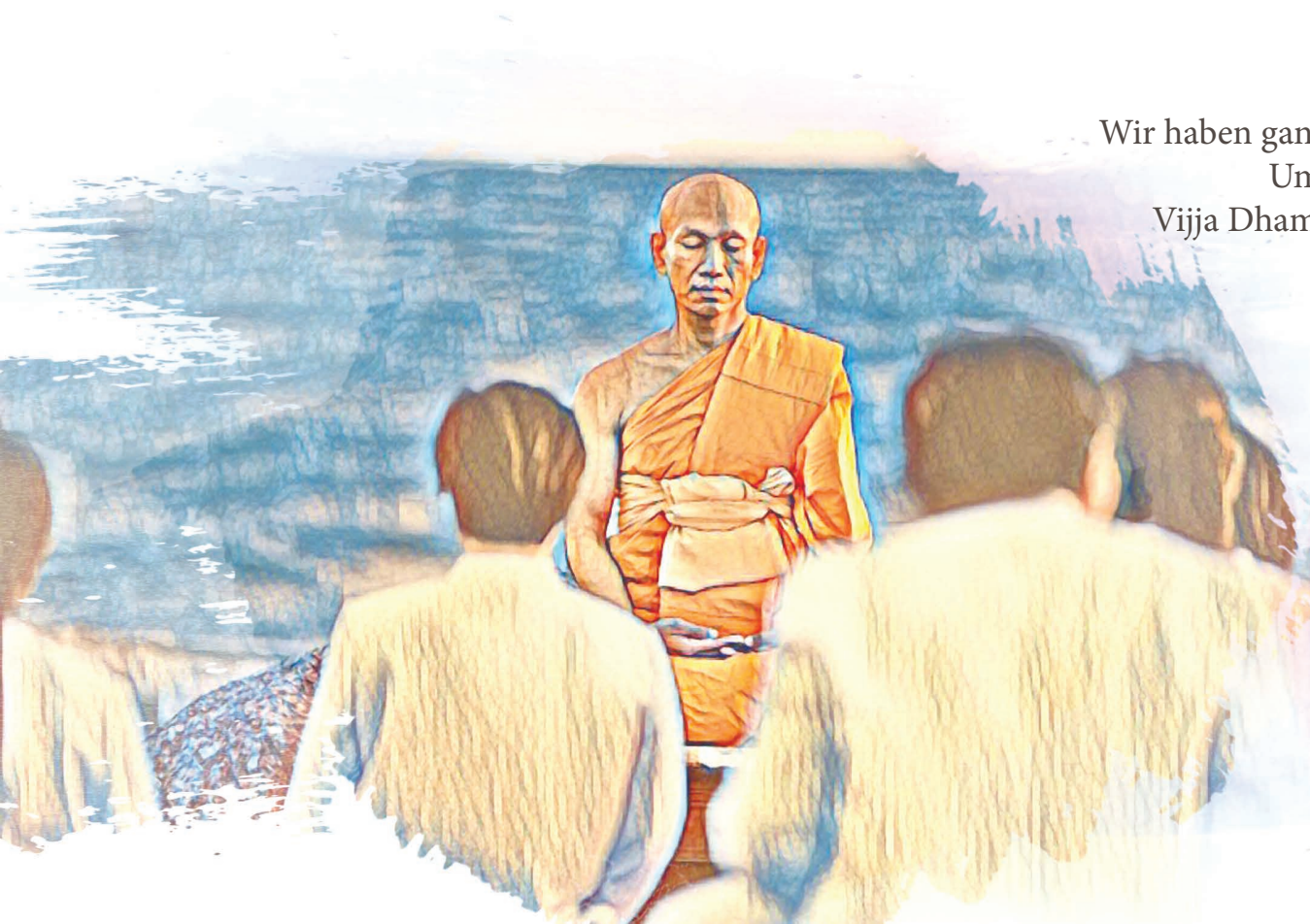


เรามีบุญมากกันนะ
 ที่ ได้มาเจอกับสุดยอดวิชา
 คือ...วิชชาธรรมกาย

We have a lot of merit.
 To find the best Vijja:
 Vijja Dhammakaya.

Wir haben ganz viel Reine Spirituelle Energie (Boonya)
 Um das beste Wissen zu finden:
 Vijja Dhammakaya (Innerer Körper des Lichts).

因为，我们都是有功德的有缘人，
 所以，才能在今生遇见法身妙法。



รักที่จะเข้าถึงพระธรรมกายภายใน

ฝึกใจให้ละเอียดและมีวินัย

รักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้

ไม่ให้กิเลสแทรกเข้ามาในใจ “หยุด...นี่ยิ่งใหญ่มาก”

If you love to attain Dhammakaya within,
Train your mind to be refined and disciplined.

Maintain the purity of your mind.

Do not let defilements get into your mind.

“Stop...is the greatest.”

Wenn Du gern den Inneren Körper des Lichts
(Dhammakaya) erreichen willst,

Übe Deinen MIND darin,
verfeinert und diszipliniert zu sein.

Erhalte den Reinheitsprozess Deines
MINDs beständig aufrecht.

Lass keine Verunreinigungen
in Dein Bewusstsein eindringen.

“zu Stoppen...ist das Grösste.”

如果我们真心想要证入内在佛法，
就要训练自己的心，直到心变得细腻而且自律。

保持心的纯净并持续下去，

不要让烦恼进入我们的心，

“静定，最重要。”



ผลแห่งการหยุดนิ่งได้...ก็คือ
จะสร้างสิ่งมหัศจรรย์ ให้เกิดขึ้น

Das Resultat vom Stoppen der Gedankenaktivität (MIND)
Wird etwas Wundervolles hervorbringen.

The result of stopping
Will create something wonderful

一颗静定的心，能创造奇迹。



อยากทำความดีเป็นสิ่งที่ดี
แต่ถ้าจะไปสู่ที่ดี ๆ ต้องหยุดอย่างเดียว

Wanting to do good things is something good.
But if you go to somewhere good, you must stop.

Es ist etwas Gutes, Gutes tun zu wollen.
Doch um dahin zu gelangen, wo sich das Gute befindet,
musst Du Deine Gedankenaktivität stoppen.

行善虽然是好事，
但若想要更好，就要修习静定。



เราตั้งเป้าหมายอยากเห็น อยากมีประสบการณ์ภายใน
 เป็นสิ่งที่ดี เป็นการตั้งเป้าหมาย
 แต่ถ้าเริ่มนั่ง...ให้ตัดความคิดนั้นออกไป
 ก่อนที่มันจะเข้าไปปรุงอยู่ภายในใจของเรา



Your goal is to want to see.
 Want to have inner experiences.
 It is good to set a goal.
 But when you start to meditate, delete that thought.
 Before thoughts get into your mind
 and it starts to wander.

Dein Ziel ist es, sehen zu wollen,
 Innere Erfahrungen zu machen.
 Es ist gut, sich ein Ziel zu setzen.
 Doch wenn Du zu meditieren beginnst,
 lösche diese Gedanken.
 Bevor sie in Dein Klares Bewusstsein eindringen
 Und Dein MIND beginnt, umherzuwandern.

我们的目标是想看见，想拥有内在体验。
 虽然，心里有目标是好事，
 但是，一旦开始静坐，就要先忘记这个念头，
 否则，它将进入并干扰我们的心。

ความเพียร “ภาวิตา พหุลีกตา”
ทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เก็บชั่วโมงนั่งเยอะ ๆ
จะทำให้จิตละเอียดไปเอง

Effort: "Bhavitha Bahulikatha"
Do it often, again and again.
Collect more hours of meditation.
Your mind will gradually become refined naturally.

Das ist die Bemühung: "Bhavitha Bahulikatha"
Tu es oft, immer und immer wieder.
Sammle mehr und mehr Meditationsstunden.
Ganz allmählich wird Dein Klares Bewusstsein (MIND)
auf natürliche Weise fein und feiner.

坚持不懈地练习，
重复做，常常做，
多花时间练习静坐，慢慢地，
我们的心就会变得越来越细腻。



สะสมองค์พระภายในให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
 นักสะสมพระ...ยังสะสมพระเครื่อง
 แต่เราสะสมองค์พระภายใน

Collect the Buddha within, more and more.
 Buddha image collector...collects also Buddha amulets.
 But we collect the Buddha within.

Sammele den Buddha im Inneren, mehr und mehr.
 Ein Buddha-Bild Sammler... sammelt
 auch Buddha Amulette.
 Doch wir sammeln den Inneren Buddha.

累积不断涌现出来的内在佛像。
 佛像收藏家，不停地收集着佛像，
 只不过，我们所收集的，
 是静坐时不停涌现的内在佛像。

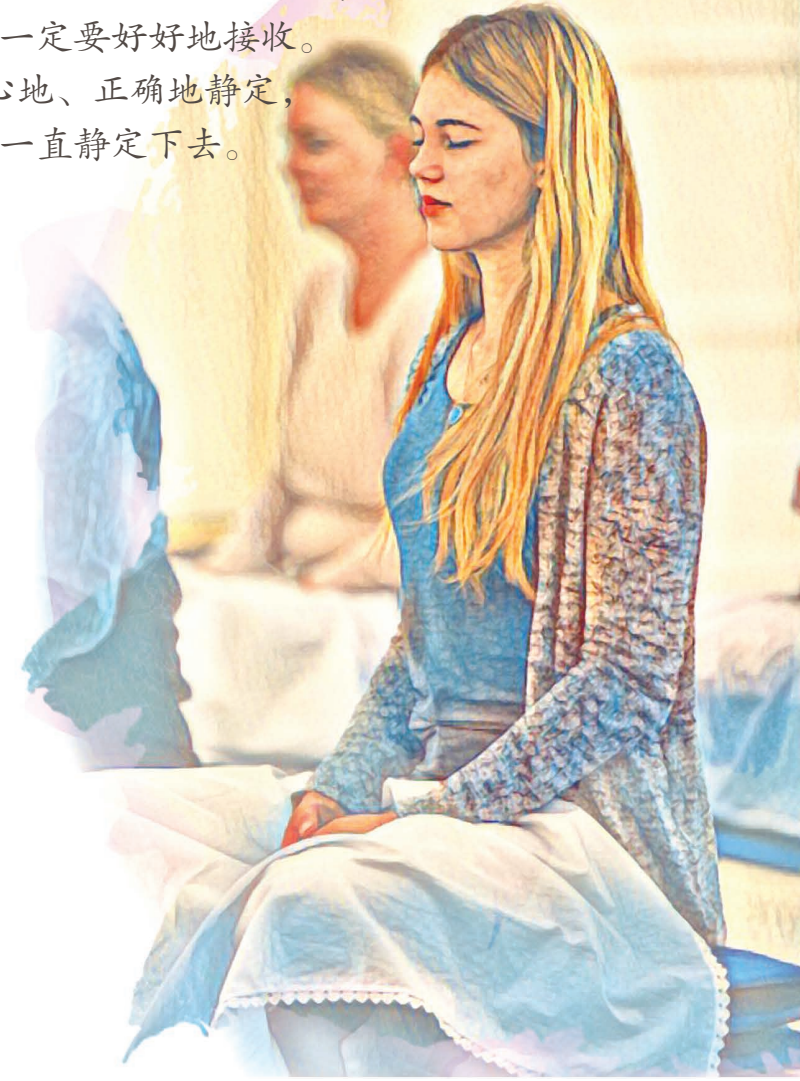


หยุดนิ่ง...องค์พระท่านจะมาให้เห็นเยอะ ๆ
 และการที่ท่านมาให้เห็นเยอะ ๆ
 ท่านเอาอนุภาพมาให้ เราต้องเป็นผู้รับที่ดี
 นิ่งให้ถูกใจท่าน โดยการทำเฉย ๆ

Stop and still... a lot of Buddhas within
 will appear to you.
 When they appear for you to see,
 They bring superpowers: you have to be a good receiver.
 Buddhas within are pleased
 when you are still by being neutral.

Stopp Deine Gedankenaktivität und sei still...
 so werden Dir viele Buddhas im Inneren erscheinen.
 Wenn sie sichtbar werden damit Du sie siehst,
 Bringen sie Dir Superkraft:
 Du musst also ein guter Empfänger sein.
 Buddhas im Inneren sind zufrieden,
 wenn Du still bist, indem Du neutral bleibst.

只要心静定下来，
 内在佛像就会不停地涌现出来。
 当佛像一尊一尊地涌现时，
 将带给我们不可思议的能量，
 我们一定要好好地接收。
 开心地、正确地静定，
 一直静定下去。





ความอยากได้ อยากเห็น
จึงทำให้จิตเราไม่อินโนเซนท์

Your desire to see
Makes your mind unclear.

Dein Verlangen zu sehen
Macht Deinen MIND trüb.

而想得到、想看见内在佛像的念头，
则会让我们的心不纯净。

ภารกิจกับจิตใจต้องไปด้วยกัน
มีงานก็ต้องทำ มีปัญหาก็ต้องแก้ไข
และธรรมะก็ต้องนั่ง

任务与心神不分离。
有工作时就履行职责，有问题时就着手解决，
而该静坐时就去静坐。

Your duties and mind must work together.
Work on your duties, fix your problems
And also meditate.

Deine Pflichten und Dein MIND
müssen zusammenarbeiten.
Erfülle Deine Pflichten, behebe Deine Probleme
Und meditiere dabei.



ขณะปฏิบัติหน้าที่การงาน ปลื้มกับงานที่ทำ ใจจะไม่หยาบ
 แม้ทำงานหยาบ การปล่อยวางทางใจจะเกิดขึ้น
 แม้ขณะปฏิบัติงาน ใจก็สว่าง



While working on your duties
 Feel pleased with what you do:
 your mind will not be rough.
 While working on your duties,
 your mind can work on letting go.
 Though you are on duty, your mind can be bright.

Während Du Deine Pflichten erledigst,
 Sei zufrieden mit dem was Du machst:
 Dann wird Dein MIND nicht grob beschaffen sein.
 Während Du Deine Verantwortlichkeiten erfüllst,
 Kann Dein MIND daran arbeiten, loszulassen.
 Auch während Du arbeitest,
 kann Dein MIND leuchtend klar sein.

工作时，如果我们能够认真并开心地做，
 我们的心就不会变得烦躁和粗糙；
 就算工作很棘手，
 我们的心也能做到轻松且不执着。
 因此，即使身处工作中，
 我们的心也能一直保持明亮。

เราต้องปลื้มในทุก ๆ ขั้นตอนของภารกิจ
ไม่ใช่สำเร็จแล้วเราค่อยปลื้ม

You have to feel pleased in every step of work.
Do not wait until you have finished your task.

Sei zufrieden bei jedem Schritt Deiner Arbeit.
Warte nicht, bis Du Deinen Auftrag erledigt hast.

我们要做到的是，工作时，
每一个步骤都能开开心心地进行，
而不是等到工作完成时才感觉开心。



มีความสุขกับภารกิจที่ได้รับมอบหมาย
 แม้ภารกิจตอนนั้นจะยังไม่สำเร็จ
 ไม่ต้องไปคอยว่าภารกิจสำเร็จแล้วจึงค่อยปลื้ม
 จะได้มีกำไรไม่ขาดทุน
 อย่างนี้จึงจะถูกหลักวิชา

Be happy with your responsibilities
 Even though they are not yet done.
 You do not have to wait until you succeed.
 You will gain without loss.
 Doing this is the correct method.

Sei glücklich mit Deinen Verantwortlichkeiten
 Auch wenn Du sie noch nicht ganz abgeschlossen hast.
 Du brauchst nicht zu warten,
 bis Du den Erfolg sehen kannst.
 So wirst Du nur gewinnen, ohne Verlust.
 Dies ist die richtige Methode.

我们要认真并开心地对待自己的工作职责，
 即使工作任务还没有完成时，
 也要做到认真且开心，
 不必非要等到工作完成的那一刻才去开心，
 这样做，我们一定会有所收获而非损失。
 而且，这样做，才是最正确的方法。



ชีวิตของสมณะที่แท้จริง คือ การปฏิบัติธรรม
และการปฏิบัติธรรมก็คือ การมีจิตที่หยุดนิ่ง
ไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกตัว

The real life of a monk is meditation.
Meditation is to still your mind.
Do not let it wander outside.

Das wahre Leben eines Mönchs ist die Meditation.
Meditation bedeutet:
Deine Gedankenaktivität anzuhalten.
Lass sie nicht nach aussen wandern.

出家人的真实生活就是修习佛法，
也就是让心静定，静定于身体中心点，
不受外在一切干扰。



ถ้ารักตัวเองก็ ให้รักศูนย์กลางกาย
คือ อย่าทิ้งศูนย์กลางกาย
ให้อยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา

If you love yourself, love the center of your body.
Do not leave the center of the body.
Be at your center all the time.

Wenn Du Dich selbst liebst, dann liebe das
Zentrum Deines Körpers.
Verlasse es nicht.
Bleibe in Dein Zentrum fokussiert. Kontinuierlich.

如果我们爱自己，
就要爱自己身体的中心点，
也就是让我们的心时刻都不远离身体中心点，
与其形影不离。



การเข้าถึงธรรมสามารถเข้าถึงได้
ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุดและลัดที่สุด
คือ ทำนิ่ง ๆ เบา ๆ สบาย ๆ

You can attain Dhamma within
By the simplest and shortest way:
Be still, soft and comfortable.

Du kannst Dein Licht (Dhamma) im Inneren erreichen
Auf die einfachste und kürzeste Weise:
Sei still, sanft und fühl Dich wohl.

我们可以用最简单最快捷的方法进入身体中心点，
证入内在佛法，
即让我们的心保持静定、轻柔、舒服。



พอเข้าถึงธรรมได้แล้ว
 ทุกคนก็จะพูดเหมือนกันว่า
 “รู้อย่างนี้ ทำอย่างนี้ตั้งนานแล้ว”

每个人刚证入内在佛法时，都会这样说：
 “早知道是这样，早就这样做了。”

When you can attain Dhamma within
 Everyone will say the same phrase:
 “If I had known this, I would have done it long ago.”

Wenn jemand das Licht im Inneren Körper (Dhamma)
 erreicht, Sagt jeder denselben Satz:
 “Wenn ich das gewusst hätte,
 hätte ich das schon viel früher gemacht.”



If you have to die at this moment,
The best thing that people around can do is to cheer you up.
But attaining Dhammakaya within
Will be your true refuge.

Wenn Du in diesem Moment sterben müsstest,
Wäre das Beste, was die Menschen um Dich herum tun
könnten, Dich aufzuheitern.
Doch den Körper des Lichts (Dhammakaya)
im Inneren zu erreichen,
Wird Deine wahre Zuflucht sein.

หากจะต้องตายในตอนนี้
คนรอบข้างได้แต่เป็นเพียงผู้เชียร์
การเข้าถึงพระธรรมกายเท่านั้น
ที่จะเป็นที่พึ่งอย่างแท้จริง

如果此时此地必须死去，
身边的人能做的只是鼓励我们，
而我们应该做的则是进入内在，证入内在法身，
使其成为我们最终的庇护与依靠。

วิชาธรรมกายนั้นไม่ธรรมดา
 เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์
 เป็นความรู้ที่จะตอบคำถามได้...ด้วยการเห็นเท่านั้น

法身方法的不可思议难以言表，
 是一种只是通过“看见”就能答疑解惑的妙法。

Vijja Dhammakaya is not just ordinary,
 It is magnificent.
 This knowledge will answer questions by only seeing.

Dein Innerer Körper des Lichts (Vijja Dhammakaya)
 Ist nicht einfach etwas Gewöhnliches,
 Er ist etwas überaus Grossartiges.
 Sein Wissen wird allein durch Sehen Fragen beantworten.



เรื่องถูกดูดแล้วรู้สึกเสียนั้นเป็นกันทุกคน
 ต้องอย่าไปฝืนประสบการณ์
 ให้ยอมชนะสักครั้งหนึ่ง แล้วจะไม่เสียไปตลอดชาติ
 ให้ทำนิ่ง ๆ ทำเฉย ๆ กับทุกประสบการณ์

This happens to everyone:
 You feel thrilled when you are being drawn from within.
 Do not resist this experience.
 Let it be. It will happen only once.
 Be still and calm in every experience.

Das passiert allen:
 Du fühlst Dich begeistert,
 wenn Du von Innen her angezogen wirst.
 Leiste dieser Erfahrung keinen Widerstand.
 Lass es geschehen. Es wird nur einmal passieren.
 Sei still und ruhig bei jeder Erfahrung.

静坐时，当有一股内在引力突然拉着自己向
 下坠时，
 我们会感到激动，且人人如此。
 一定不要执着这种体验，
 赢一次也好，如此才不会抱憾终身。
 要让我们的心在每一次的经历中，
 都能保持静定和清净。





การนึกนิมิตต้องทำควบคู่ ไปกับอารมณ์สบาย ไม่ตึง
ให้ทำอย่างง่าย ๆ และทำให้ต่อเนื่อง

You must visualize the meditation object
with a relaxed mind.
Without tension; make it easy and continuous.

Visualisiere das Meditationsobjekt
mit einem gelösten MIND.
Ohne Spannung; mach es einfach und kontinuierlich.

静坐时，观想所缘和让心舒服放松需同时进行。
让心不紧绷、简简单单、轻轻松松地持续静定。

ถ้ายังไม่สามารถน้อมใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายได้
ก็ปล่อยให้ใจสบาย ๆ ไปก่อน
พอใจสบายถูกส่วนดีแล้ว
จึงค่อย ๆ น้อมเข้ามาใหม่

If you cannot bring your mind to the center of the body,
Let your mind be comfortable.
When it is relaxed and balanced,
Then slowly bring it to the center again.

Wenn Du Deinen MIND nicht ins Zentrum Deines
Körpers bringen kannst,
Lass ihn einfach locker sein.
Wenn er relaxed und ausgeglichen ist,
Dann bringe ihn langsam wieder ins Zentrum.

如果仍然不能让我们的心到达身体的中心点，
就让心先放轻松。
当心放松且平静时，
再把心慢慢地再次带往身体中心点。



ศูนย์กลางกายเป็นที่รวมของทุกสิ่ง
เหมือนเมล็ดโพธิ์ที่เก็บเอากิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผล
เอาไว้ในเมล็ดเดียว

The center of the body is the center of everything.
Just as the Bodhi seed collects all:
Limb, stem, leaf, flower and fruit in the same seed.

Das Zentrum des Körpers ist das Zentrum von allem.
Sowie der Samen des Bodhibaumes alles enthält:
Ast, Stamm, Blatt, Blüte und Frucht,
alles existiert im selben Samen.

身体的中心点是万事的源头，
就好像菩提树的种子一样。
菩提树的树枝、树干、树叶、花朵乃至果实，
都是从菩提树的种子生长出来的。



ศูนย์กลางกายสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน
ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน เป็นอกาลิโก

The center of the body is bright day and night.
There is no day or night; there is no time (Akaliko).

Das Zentrum des Körpers ist hell bei Tag und Nacht.
Es gibt dort weder Tag noch Nacht;
denn es gibt dort keine Zeit (Akaliko).

我们身体的中心点是日夜通明的，
是超越时空（Akāliko）的，
没有白昼黑夜之分。



การนึกนิมิตในแต่ละช่วง
จะนึกเป็นองค์พระคลุมตัว
หรืออยู่ ในกลางองค์พระ
หรือองค์พระผุดขึ้นมาจากศูนย์กลางกาย
ก็ได้ทั้งนั้น...แล้วแต่ใจชอบ

在每个静坐阶段进行观想所缘练习时，
我们可以观想佛像罩住我们，
可以观想自己坐在佛像的中心点里，
可以观想佛像从我们身体的中心点涌现出来，
也可以观想自己内心喜欢的所缘。

To imagine the meditation object in each period,
You can think of the Buddha image covering you
at the Center of the Buddha image.

Or the Buddha image
may appear from the center of the body,
Depending on how your mind likes it.

Um sich ein Meditationsobjekt
in jedem Zeitraum vorzustellen,
Stell Dir das Bild eines Buddhas vor, das Dich umgibt,
Während Du im Zentrum eines Buddha Bildes sitzt.
Oder das Bild eines Buddhas kann aus
Deinem Zentrum aufsteigen,
Je nachdem was Dein Bewusstsein lieber mag.



ประสบการณ์ภายในต่าง ๆ เป็นแค่ทางผ่าน
ให้ทำเฉย ๆ แล้วจะผ่านสิ่งเหล่านั้นไปเอง
ยิ่งเบาสบาย ก็ยิ่งจะเข้าไปหาศูนย์กลางกาย
จะเข้าถึงดวง เข้าถึงองค์พระเอง

The inner experiences are just your pathway.
Be neutral then you will pass all of them.
The more you feel light, the more you feel comfort.
Your mind will lead closer to the center of the body.
You will attain Dhamma spheres,
Buddha images naturally.

Die inneren Erfahrungen sind nur Durchgänge.
Sei neutral, dann wirst Du sie alle passieren.
Je leichter Du Dich fühlst,
desto grösser ist Dein Wohlbefinden.
Dein MIND wird sich von selbst näher zum
Zentrum des Körpers führen.
Du wirst auf natürliche Weise Dhamma Sphären
erreichen und Buddha Bilder.

无论何时，都要记住一点：
各种内在体验都会成为过眼云烟。
不要太在意什么，一切都会成为过去。
一切会自然而然地到来，自然而然地离开。
我们的心变得越轻柔就会越放松，
就越会靠近身体的中心点，
最终会自然而然地进入内在法球和内在佛像。

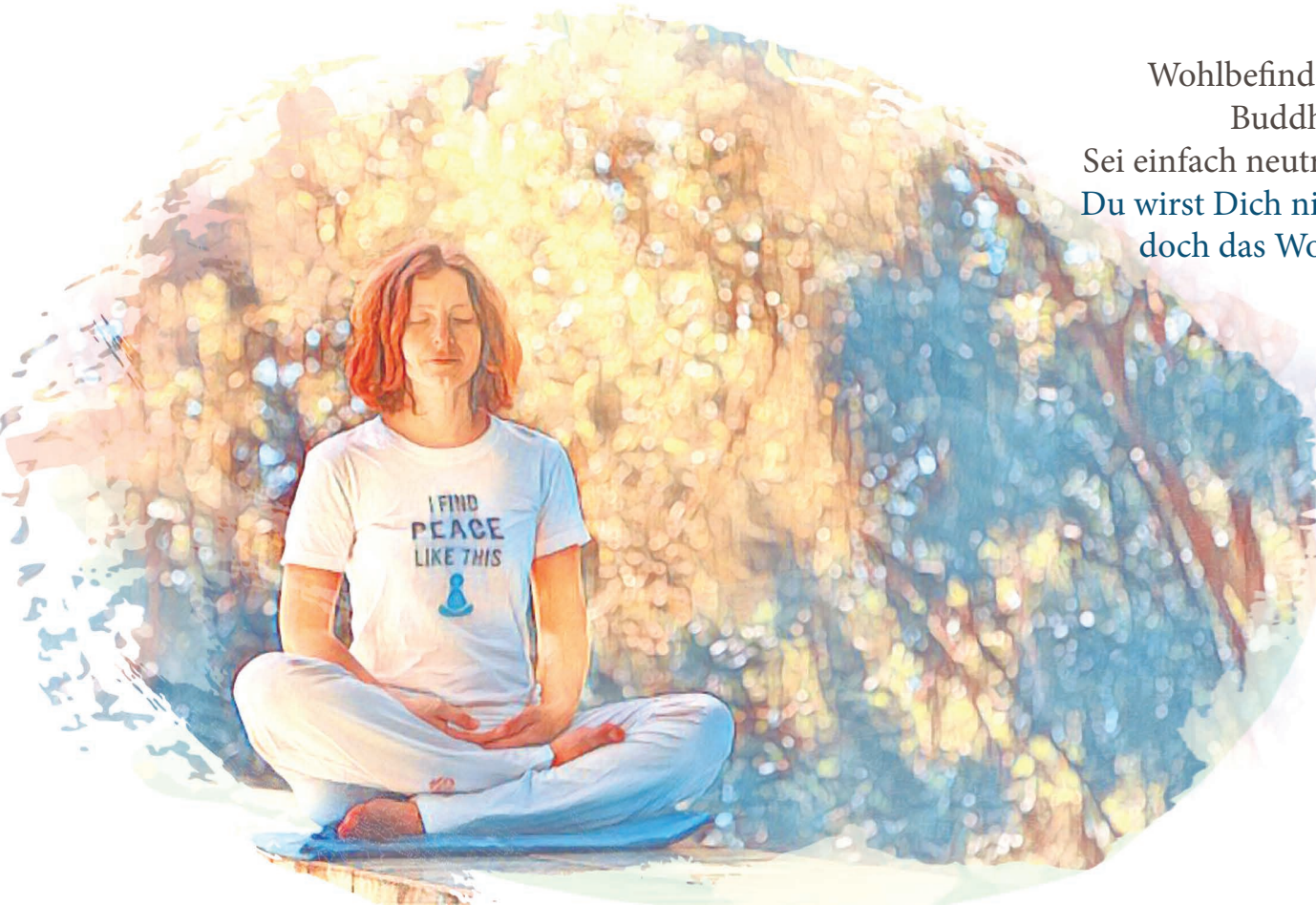


ความสบาย ดวง องค์พระ มีอยู่แล้วภายใน
ให้ทำเฉย ๆ เดี่ยวก็จะมาเอง
ไม่ได้ติดความสบาย แต่ความสบายจะมาติดเอง

Comfort, Dhamma spheres, Buddha images,
they are all within you.
Just be neutral; soon they will appear by itself.
You will not be attached to comfort
but comfort will come to attach to you.

Wohlbefinden, Kugeln aus kristallenem Licht,
Buddha Bilder, sie sind alle in Dir.
Sei einfach neutral; bald werden sie von selbst sichtbar.
Du wirst Dich nicht ans Wohlgefühl (sabai) klammern,
doch das Wohlgefühl wird sich an Dich heften.

舒适感、法球及佛像，
一直存在于我们的内在。
我们不需要做什么，
就只是让我们的心放轻松，
一切都会自己出现在我们的面前。
不用刻意寻觅舒适感，
舒适感会自己来找我们。



ใจนิ่งแบบหลวม ๆ เป็นเหมือนก๊าซ
ให้หยุดนิ่งต่อไป เดี่ยวก็จะเป็นน้ำ
เป็นน้ำแข็งและเป็นวัตถุของแข็ง
แล้วก็เป็นเพชรได้

Let your mind be still, loose like gas.
Continue to be still and soon it will be like water,
Become ice and then a solid object.
And it will become a diamond.

Lass Dein Klares Bewusstsein (MIND) still sein,
luftig wie Gas.
Sei weiterhin still und bald wird es wie Wasser sein,
Zu Eis werden und danach zu einem soliden Objekt.
Und dann wird es ein Diamant werden.

让我们的心继续静定、放松，
让心轻盈如空气；
持续静地定下去，让心若止水；
到心如冰晶；后心若实物；
最终心会变得像钻石一般，晶莹而坚定。



ฐานของความสุขจากสมาธิ
จะทำให้เข้าไปสู่สภาวะธรรมที่มีอยู่จริงภายใน
แล้วจะนำไปสู่ของจริง
เมื่อใจหยุดถูกส่วนแล้ว จะเกิดขึ้นมาเอง

Happiness from meditation is the foundation
That will lead you to the real experience within
And will lead you to the real images.
When your mind is balanced, it will happen naturally.

Glück infolge von Meditation ist das Fundament,
Das Dich zur wahren inneren Erfahrung führen wird,
Und Dich zu wahren Bildern führen wird.
Wenn Dein MIND im Gleichgewicht ist,
wird es ganz natürlich geschehen.

通过静坐收获的快乐，
将会引导我们进入内在真正的法相，
随之我们将看见真实的画面。
当我们的心的心静定平稳时，
一切就会自然而然地发生。



ทำซ้ำ ๆ ภาวิตา พหุลีกตา
การทำซ้ำ ๆ จะทำให้ ใจอยู่ตรงกลาง
สุดท้าย...ภาพจะไม่หนี ไปไหน
เหมือนเอากาวมาแปะติดไว้เลย

Repeat again and again: Bhavitha Bahulikatha.
Repeat again and again.
It will make your mind be at the center.
At last, the images will not go away.
As if glued at the center.

Wiederhole wieder und immer wieder:
Bhavitha Bahulikatha.
Das Wiederholen hält Deinen MIND im Zentrum.
Am Ende werden die Bilder nicht mehr verschwinden,
Als wären sie im Zentrum angeklebt.

一遍再一遍，一遍一遍重复做下去，
慢慢地我们的心就会静定在身体的中心点。
直到最后，内在的图像就像黏在中心点一样，
不再去别的地方。



ทางโลกจะทำอะไรให้เชี่ยวชาญ
 ยังต้องทำซ้ำ ๆ ทางธรรมก็เหมือนกัน
 ต้องทำซ้ำ ๆ จึงจะเชี่ยวชาญ

If you want to be skillful in the worldly way
 You have to do it again and again.
 The same occurs in the Dhamma world.
 You have to repeat it again and again;
 Then you will be skillful.

Wenn Du in der äusseren Welt fachkundig sein willst,
 Musst Du etwas immer und immer wieder üben.
 Dasselbe gilt für die Innere Welt (Dhamma).
 Du musst etwas immer neu wiederholen;
 Dann wirst Du eines Tages kunstfertig darin sein.

如果我们想在俗世生活和工作中做事做到熟练，
 需要一遍一遍反复地做才能做到，
 修习佛法更需如此，
 只有一遍一遍反复地训练自己，
 最终才能做到娴熟。



“สมณะหยุด”

สมณะ คือ ผู้สงบกาย วาจา ใจ
จะซึ้งคำนี้...เมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

“沙门 (samaṇa) , 停止。”

沙门是身口意清净者。
当我们证入内在法身时，就能真正理解。

“Stop, Samana.”

Samana is the one who calms body, speech and mind.
You will really understand
when you attain Dhammakaya within.

“Stopp, Samana.”

Samana ist jemand, der in der Lage ist, Körper,
Reden und Denken in den Ruhezustand zu bringen.
Wahrhaftig verstehen wirst Du dies dann,
wenn Du Deinen Inneren Körper des Lichts
(Dhammakaya) erfahren hast.



พระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านควบเราอยู่ตลอดเวลา
 ส่งความละเอียดมากลั่นแก้ตลอดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗
 ให้เป็นฐานทัพของพระนิพพาน
 ให้ท่านส่งผ่านความละเอียดมาที่ตัวเรา

Luang Pu Watpaknam is always with us, at all times.
 Purify your mind at the center of the body, continuously.
 Let your mind be the base of Nirvana.
 And let Luang Pu Watpaknam
 send the refinement to you.

Der GREAT MASTER TEACHER Watpaknam
 ist immer mit uns, zu jeder Zeit.
 Reinige Deinen MIND
 im Zentrum Deines Körpers. Kontinuierlich.
 Lass Deinen MIND den Stützpunkt
 des Nirvana's sein,
 Und lass Dir die Verfeinerung
 des GREAT MASTER TEACHERs WATPAKNAM
 übermitteln.

修习法身方法时，我们需要了解的是：
 北榄寺祖师时时刻刻都和我们在一起，
 在我们身体中心的第七定心点不断地加持、
 净化我们的心，
 帮助我们的心成为我们趣向涅槃的基地，
 并将一切转化为细腻送入我们身体的中心。



ทำใจของเราให้เป็นพระ
เมื่อใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว
ความสำรวมอินทรีย์จะเกิดขึ้นเอง
อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

Make your mind the Buddha within.
When your mind is at the center
Self-control will happen naturally.
Easily and comfortably.

Lass Deinen MIND den Buddha im Inneren sein.
Wenn Dein MIND im Zentrum ist
Wird Selbstkontrolle von selbst geschehen,
Einfach und angenehm.

训练我们的心时刻意念内在佛像。
当心静定在身体的中心点时，
五根会自然而然收摄。
简单而轻松。



ตลอดเส้นทางสายกลาง
 จะสู้รบปรบมือกับพญามาร
 ต้องสู้กันด้วยความเบิกบาน
 จึงจะประหัตกิเลสได้
 ไม่ต้องใช้อาวุธยุทธโปกรณ์ ไต ๆ เลย

Through the path of the Middle way,
 You will fight Mara.
 You have to fight with joy;
 Then you can get rid of the defilements.
 You will not use any weapons at all.

Durch den Pfad des Wegs der Mitte,
 Wirst Du mit Mara kämpfen.
 Du solltest mit Freude kämpfen;
 Dann kannst Du von Verunreinigungen loskommen.
 Du wirst dazu keine einzige Waffe brauchen.

由始至终，我们都使用“中道”
 的方法进行自我训练，
 就算在修习途中和“魔鬼”开战，
 根本不用使用任何武器，
 只是以轻松快乐与其对战，
 就可以将其战胜，断除烦恼。



ตริภคธรรมะได้ตลอดเวลา รวมทั้งเวลาทำงานจะดีมาก
 ตริภคไปเรื่อย ๆ ตริภคได้บ้าง หลุดบ้าง ได้บ้าง หลุดบ้าง
 ก็ไม่เป็นไร เดี่ยวใจจะติดแน่นที่ศูนย์กลางกายเอง

Think of Dhamma at all times,
 even while you are working.
 Continue to think, get it, lose it, get it then lose it.
 It does not matter. Soon your mind will firmly
 Be at the center of the body naturally.

Denke die ganze Zeit an Dein Inneres Licht (Dhamma),
 auch während Du arbeitest.
 Fahre fort daran zu denken; mal denkst Du daran,
 mal vergisst Du es.
 Das macht nichts. Bald wird Dein MIND ganz von selbst
 Stabil im Zentrum des Körpers bleiben.

即使在工作，我们也要时刻熏习佛法。
 持续地思索佛法，有时候做得到，有时候做不到，
 无论做不做到，都不用着急，我们的心会慢慢地、
 自然而然地最终静定在身体的中心点。



น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทสโร)

พระครูบาไชยบุญย์ ธัมมชโย

พระเผด็จ ทัดตชีโว

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง



รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนาบุญ

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

วัดพุทธเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย

วัดพุทธฮัมบวร์ก ประเทศเยอรมนี

วัดพุทธนอร์ทโรน-เวสท์ฟาเลน ประเทศเยอรมนี

พระศราวณี วิริยวิโส , รุ่งฤดี-เกรียง รุ่งวิริยะวงศ์ และครอบครัว

คุณจันทน์ แซ่ตั้ง

คุณจินตนา-ธิโอเตอร์-ดร.พญ.คริสติน่า-
ชเตฟาน-คริสโตเฟอร์ เจียร์ไมเยอร์ และญาติมิตร

ดร.จุฑามาศ สุขบรรเทิง

คุณวรวิฑู-พินุช-สารินี วรสุบิน

Daranee – James Geimer

Steasi.Thirakoun.Lin

Tom and Keo Wood

เจ้าภาพอุปถัมภ์

วัดพระธรรมกายบรูส ประเทศสวีเดน

ลูกพระธัมฯ วัดพุทธโฮล์บรอนน์ ประเทศเยอรมนี

ลูกพระธัมฯ วัดพระธรรมกายชิคาโก USA

คุณกองแก้ว สุวรรณกาญจน์

คุณกาญจนา ทองคำพาณิชย์ พร้อมครอบครัว

คุณจิราภรณ์-โฟลเคอร์ เอแกร์ท

สพญ.ตรุณี-ดร.โรลฟ์-ดีทเตอร์, ลาลิน เนเกเล่ และสิริน มีนา โซเฟีย ไวส์ฮาร์

คุณประเสริฐ วนิดา ศักดิ์ชัย รัตนพัฒน์ พิชะพัฒน์, จูรินทร์ญา ศุภทรัพย์

อ.ตั๋ย พิทรุชกา

อ.มณีวรรณ มีสมันน์ และครอบครัว

อ.ลือพงศ์ ลีลพจน์ & แก้วกายสิทธิ์

คุณวิภาวี เกลี้ยงเกลา

คุณศักดิ์ชัย พิชะพัฒน์

คุณศุภรางค์ คงเคล

คุณสมจิตร ไอลแบร์ก และครอบครัว

คุณสีพร บัวร์เกอร์-วังษ์สุวรรณ กลมดี

คุณอารีย์ คานซ์ท

KRISANA NAWBUNTAT

เจ้าภาพกองทุน

พระอาจารย์-เจ้าหน้าที่

สำนักงานประสานงานภาคพื้นยุโรปและตะวันออกกลาง

พระภุชงค์ กาญจนชโย และครอบครัวบุญโต

พระเกียรติศักดิ์ กิตติปัญญา

พระชัยยง อุตตชโย

พระณรงค์ เวคชโย

พระนวลปฤถะ กิตติปัญญา และคณะญาติมิตร

พระปราณีต ปณีตธมฺโม, คุณแม่คล้าย-

พ่อน้อม บุตรระ บุตรธิดา และ กรมมกล เหลาสีหิทธิ, องค์การ

พระปลัดล้านรงค์ ญาณวีโร

พระปลัดสมฤทธิ จันทาโก

พระพิริต วีรธมฺโม (กิจมณฺ),

โยมแม่พยงค์-โยมพ่อพันธุ์ศักดิ์ กิจมณฺ

พระภาค รวิญาณ และครอบครัวดวงสร้อยทอง

พระมหาจันทร์ดี ธมฺมสิริ ปร.๙

พระมหาเฉลิมศักดิ์ สิทธิชโย

พระมหาทรงวุฒิ ชัยวุฒโธ

พระมหาธีระ ภาทชโย

พระมหาประมวล วชิรฐชโย

พระมหาปิยณัฐ ปิยชโย

พระมหาวิชิต สิริปัญโญ

พระมหาวิวัฒน์ ฉานเสโก ปร.๙

พระมหาอริยะ อริยชโย

พระมหาอุดมพร วิสุทฺโธ - พระทรง ธนปาล

พระวราวุธ สุทธปัญญา, ดร.ศิริกุล นิชา วิสุทธเมธานุการ

พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม

พระศักดิ์สิทธิ์ สุดสโร, พระสิทธิชัย ชยคุโณ,

ทองเต็ม-ณิชนันต์-เปรมิกา สมักรการ, บุญช่วย แซ่โจ้ว

พระสันติ ถิรสนฺโต

พระสิปปภาส พุทฺธสโร

พระอรธกร ภาทธมฺโม

พระเอกชัย และครอบครัวปัญญา

คณะสงฆ์-ภิกษุสามเณร วัดพุทธเวนิส อิตาลี

Phrakrusamu Narong Dantacitto

ส.ณ.อภิชา-โกษม-ธนกร-จิตาภา-ภักกร-โต-

ชยุต-กฤตยา-ชา-ใหม่-ปิตติพัฒน์-

ปุชิตา-เมธพันธ์ แจ่มจันทร์ชนก

กลุ่มเข้ากะสมาธิออนไลน์

กองทุนรายทุกวัน

โดย บรมเศรษฐีนะเช็งเทรา-กลุ่มบุญบันเทิง

คุณกษพร ชาฟฟ์ และครอบครัว

คุณกษพร ออพซาล์และครอบครัว

คุณกนกวรรณ ชันทอง

คุณกนกวรรณ ครัวพฟ้า

คุณกรกช-ภาวิณี-สวรส-ปณิดา-ณัฐธินิศา-สมปอง

คุณกรณ์ พรหมสูงเนิน

คุณกรณ์ ต้นสวัสดิ์-KORN TANSAVATDI

คุณกัญจนา เยนสัส

คุณกัญญา พรหมสูงเนิน

คุณกัญญากร งามนักร

คุณกัญญารัตน์ เบียร์เบาเมอร์

คุณกณณพัทธ์ กุศลมานิตย์

คุณกัลยา-มันเฟรด ฟอยสส์เนอร์ และครอบครัว

คุณกาญจนาภัส อุประวงศานคร-ธีระพัฒน์-

ธรรตณ เรื่องโรจน์, วิภาวดี-วิภาวดี วโรส

คุณกาญจนา บุญเสนาะ

คุณกสิมมิตถ์ รัตนศิริทรัพย์

คุณกิตติยา ฟรังเค

คุณเกตุแก้ว เสิน และครอบครัว

คุณเกรียงศักดิ์ - วันดี ธนะจินดาวงษ์ และครอบครัว

คุณขวัญข้าว การกักดี

คุณขวัญใจ รักหาญ

ครอบครัวจารุเสน

ครอบครัวถาวรบรรจบ

ครอบครัวภูวเศรษฐ์

ครอบครัวยอดแสงรัตน์

ครอบครัวอแสงรัตน์
ครอบครัวอุดมสิน และคณะญาติมิตร
ครอบครัวอุทัยณัฐพงศ์
คุณคำเพียง ชโนเดอร์
คุณจรรยา เฮลพริก
คุณจักรพงษ์ ลิ้มพงศ์พันธุ์
คุณจันทนา พี. ซองเกอร์
คุณจันทร์ทิพย์ ศรีรุ่งเรือง
คุณจันทร์เพ็ญ ขาววงษ์
คุณจันทรา โกมลสุรเดช, นภา แซ่ตั้ง, จีตง แซ่ลิ้ม
คุณจัสติน สุรเดช มอลส์
คุณจินตนา วินเทอร์ และครอบครัว
คุณจิรวัดน์ บรรจงรังสิพร
คุณจิรัฐฐ์ กุศลมานิตย์
คุณจิราพร ยะกาวิณ
คุณจีน่า & ครอบครัวอิซิดะ
คุณจุไร โลติงเงอร์
คุณจุฬาทิพย์ รัตนกระจำง
คุณเจมส์-คุณศรีวิไล อัมคา
คุณเจริญ König
คุณเจริญ เพ็งปรีชา
คุณแจ้ ใจอ่อน
คุณชฎาพร โรมจะบกและครอบครัว
คุณชฎารัตน์ คาโต, พระร่วมชัย ชินวโร,
จันทร์เพ็ญ เบญจจินดา
คุณชนกนารถ พลเรือง
คุณชลธิชา แคร้น
คุณชวลิต กิจสวัสดิ์ไพศาล
คุณเชิด สิทธิทองกลาง
คุณไชยันต์ รินอร์ เทียงดา
คุณญาดาวรรณ เข้มพิมาย
คุณฐิตินันท์ สุทธาวาทิน
คุณณหทัย วิลส์
คุณณัฐกาญจน์ พละสิงห์
คุณณัฐณา เกียรติอัมพรกุล
คุณณัฐพงษ์ บาบู
คุณณัฐวุฒิ เสริมสกุลชาติ
คุณดวงกมล สุริยาวงษ์

คุณดวงฤทัย บอร์นไชน์
คุณตั่ว กุศลมานิตย์
คุณตุมมา คลิงเลอร์
คุณถาวร เพอร์มอนท์
คุณทองจันทร์ อัสแลนด์ และครอบครัว
คุณทองเพชร สีโกสมักดิ์ดี เซเมท
คุณทัตพิชา ซโฟห์เนอร์
คุณทศนา-พรเทพ-จิรพร-จิตูฉิ เจริญสุทธิโยธิน,
พ่อต๋อง-แม่ซุ้ย แซ่ฉั่ว, พ่อแก้ว-แม่เฮียง แซ่โจว
คุณทศนีย์ ขาวดารา
คุณทิพย์รัตน์ ศรีเทวีน และครอบครัว
คุณโทนี่-ซินดี้ เจริญนาม
คุณธง ใ้วประเสริฐ
คุณธงชัย-นันทพร แต่งเจริญพาณิชย์
คุณธวัชชัย-อุดมลักษณ์-พุทธวัฒน์-ณชนกช พืชพัฒน์
คุณธวัชหทัย เรือนสอน-เยาวรัตน์ ไมเซนชmidt
คุณธัญญ์นิวา เจตนจารุกัญจน์ และครอบครัว
คุณนก Mehrfeld
คุณนงเยาว์ มังคลิกุล
คุณนงลักษณ์ เครเมอร์ และครอบครัว
คุณนงลักษณ์ ทริมเมล
คุณนงลักษณ์ พรหมสิทธิ์
คุณนริศรา บาบู
คุณนิภาวรรณ สุวิมลธีระบุตร
คุณนริยัตร์ ไมเยอร์ และครอบครัว
คุณนุจรีย์ โพธิ์ทอง
คุณบัวบาน โก
คุณบุญชู สิทธิทองกลาง
คุณบุญมาก เวอห์สมันน์ และครอบครัว
คุณบุปผา บุรคเนอร์
คุณบุษกร ศิริสุทธีวรนันท์และครอบครัว
คุณปกรณ์ฉัตร ชลศรานนท์
คุณประภาพรณ แสนตะคุ และครอบครัว
คุณประเสริฐ-Karl Rothmann
คุณปราณี เพ็งปรีชา
คุณปรานี ดาโลดม
คุณปริญญา ทองงาม
คุณปริญญานุช ดวงจันทร์

คุณปัญจรัตน์ สมบัติโชติช่วง
คุณปิ่นรัฐ บุญสิริศรีคมกุล
คุณผกามาศ มีจันทร์ และครอบครัว
คุณพรทิพย์ จำเริญศรีสกุล
คุณพอสมศักดิ์ พรมสูงเนิน
คุณพัต แสงสอน
คุณพายุย์ คิมเพล
คุณพิมลพรรณ ฉันทาดิษฐ์
คุณพิศมัย ลันต์เนอร์
คุณพิศาล-คุณวันเพ็ญ กนกนุเคราะห์
คุณเพชรรัตน์ ตันตินิรามย์
คุณมนีศร -ชาญณรงค์ โอภาสกิจ
คุณมยุรา นาคสุวรรณ
คุณมลิลักษณ์ ปลื้มกมล
คุณมะลิ เรื่องฤทธิ์สุริเดช
คุณมายารัสมิ สายจันทร์
คุณมารีสา Hänggi
คุณมาลา เพ็ญชาวี
คุณมาลี หารษาจารุพันธ์-BO ZACHO
คุณเมียน ศรีมาตธ ไซลซ์
คุณแม่เกียง ศรีสวนศรี
คุณแม่ช้วนิม แซ่ตั้ง
คุณแม่บำรุง พรมสูงเนิน
คุณแม่เบญจมาศ-คุณทองประพันธ์ ขจรคำ
คุณยุภาพร จารุสิน
คุณเย็น สติยเสถียร
คุณรติพร เบ็กเคอร์
คุณระเบียบ แสงดารา
คุณรัตนพัฒน์ พืชพัฒน์
คุณเรืองรอง ไชยสาร
คุณละม้าย-เผือก-พรกมล สนทมาท,
วลัญชลิตา วรบุญเนจัน
คุณลักษณ์ ช่างเปี้ย
คุณลัดดา ดอสส์วัลด์
คุณลินท์ ประเสริฐ Per ยูนาสเซ็น
คุณวงเดือน พรมเสนา
คุณวรพิมพ์ ไพเออร์ทัก และครอบครัว
คุณวรมณั้ ไตรธรรม-ยุทธนา สังข์เฉย

คุณวรรณวิสา-Patrik Siffirin
คุณวรรณคำ ณ จำปาศักดิ์ 2 กอง
คุณวรรณิ มณีกุล
คุณวรรณศิริ ฤทธิ์วัช
คุณวัชลี - นอแบ็ท ฟรานซ์ และครอบครัว
คุณวันทนีย์ หาญวิญญู
คุณวัลยา Hoff
คุณวัลลก - วิรัตน์-ชาคริส คงเมือง
คุณวารี เช็คครา
คุณवासิสฐ์ -ณัฐญา - ภักทิยา โกคาพานิชย์
คุณวิภารัตน์ สุขธร และครอบครัว
คุณวิรุฬห์ ทรัพย์ถาวรกุล
คุณวิลาวรรณ อภิรักษ์วรชัยบุญ
คุณวิลาวัณย์ กัลสุมาโส
คุณวิวัฒน์-กัลยา อัคราวานิช
คุณวิสูตร-คุณจรรยา วิจิตรพันธ์
คุณวีระพงษ์ นามสง่า
คุณวีรานันท์ พิพัฒวงศ์เกษม
คุณศรีณย์ธรร แคมจันทิก
คุณศรีนวล ฮ้อยน์ และครอบครัว
คุณศรีสุดา ลือชา-เบ็ค
คุณศันสนีย์ พอยทิก
คุณศิริพร บักสังคะเนย์
คุณสถาพร บาบู
คุณสมจิตร ใ้วประเสริฐ
คุณสมชาย กุศลมานิตย์
คุณสมดลย์ สุวรักษ์
คุณสมบุรณ์ โกจันทิก
คุณสมบุรณ์ ตรงคำสัตย์
คุณสมยศ สีสไ-คุณลิลี แสงสุริย์จันทร์
คุณสมศรี เกิทเซอ และครอบครัว
คุณสมศรี โฮลเซอร์
คุณสมหญิง ใ้วประเสริฐ
คุณสราวุธ ช้อยแสง
คุณสุวรรณ นาคี และครอบครัว
คุณสวิง พวงไธสง และครอบครัว
คุณสังเวียน เบคเคอร์ และครอบครัว
คุณสัมฤทธิ์ Herzer

คุณสายญาติ นอยเบาแอร์
 คุณสายหยุด-อัลเฟรด ลัตต์
 คุณสำรอง ตาวม - เอริช เคล์ฟสอ
 คุณสำราญ เพชรเหลี่ยม
 คุณสิทธิพัฒน์ พรหมสูงเนิน
 คุณสิรกรณีย์ ศิริขันธ์
 คุณสิราพร เว็ลซ์ (คำศิริ) และครอบครัว
 คุณสุคม ไชยบัวเกอร์
 คุณสุนิย์ กะการดี และครอบครัว
 คุณสุทธิดา ปราณชัย และครอบครัว
 คุณสุนันท์ โพธิ์จันทจินดา และครอบครัว
 คุณสุนันท์นี่ โคเว
 คุณสุพร เบอร์เนอร์
 คุณสุพรรณิ โฮฟมันน์
 คุณสุภานันท์ ชมศักดิ์
 คุณสุภาพรรณ ศรีธัญญลักษณ์
 คุณสุภาภรณ์ อันสลิ้งเกอร์
 คุณสุมาลย์ ชเปท
 คุณสุมิชญา สายธาราทิพย์, ชีวัน ภักธรักษ์
 คุณสุมิตรา อุปลัมภ
 คุณสุรีย์ - ปรัชญาวรรณ วรรณกิจ และครอบครัว
 คุณสุวรรณ-เฮ้งลิ้ม-สุพัตรา-
 ทพญ.สุภา-สมพร-สุรัชย์ ตันตินิรามย์
 คุณสุวรรณ-จำรัส-ณัฐกรณ์ กาสุริยะ
 คุณหทัยรัตน์ วิลเคน
 คุณหนูเดช กุศลมานิตย์
 คุณหนูพัน ฉั่วอัย
 คุณหมุยคิม ไคว่ประเสริฐ
 คุณอติยา สนิทรักษา
 คุณอภิชาติ แสงทองกุล, วรรณนา วรินทร์พงศ์ และลูกหลาน
 คุณอมรวิทย์ แฮร์
 คุณอรณวิ อัครดาราพงศ์ชัย และครอบครัว
 คุณอรอุมา ชุนทอง และครอบครัว
 คุณอรุณี อนันต์ศิริประภา
 คุณอังฉรา คอนราต และครอบครัว
 คุณอัญชลินา โซลซ์
 คุณอัญชัชรา เพชรรินทร์
 คุณอัมพร รีเนอร์ เทียงตา

คุณอัมพร ฮัสซัส
 คุณอารีชัยลักษณ์ เป้าเลี้ยง
 คุณอาเล็ก พรหมดาว
 คุณอำคา สระทองเทียน
 คุณอำพร คาสเพอร์
 คุณอุตม สุปัญญาโชติสกุล
 คุณอุมาพร เวเบอร์ และครอบครัว
 คุณอุษา เขียวสำโรง
 คุณเอกฉัตร มั่นคง
 คุณเอมมีลี ธนะจินดาวงษ์
 คุณเสริมศักดิ์ ชัยคาม
 ช.ณิฏฐ์ศิริ-คุณปรีชา สุขสุวรรณ และครอบครัว
 พ.ญ.วิศรา-อัครเรศ-รัชนี-
 วรรณเรศ-ด.ช.เชน เพชรวิภูษิต
 พญ.นฤมล-ด.ญ.อชิระ จินตพัฒน์กิจ,
 คุณธีรเมธ เทพวิชัยศิลปกุล
 พญ.สุพร อภินันทเวช
 แม่เรืองรอง อินทร์อ่อน
 ลูกพระธัมมา นอร์เวย์
 ลูกพระธัมมา ปากเกร็ด
 ลูกหลานมหาปูชนียาจารย์ทุกท่าน พร้อมญาติมิตร
 สำนักงานประสานงานภาคพื้นอเมริกา-แคนาดา
 ศ.คณินเกียรติคุณ พญ.สรรพศรี-คุณสมาน เปี้ยจุติ
 Alizabeth Vassantachart
 Anton Büchler และครอบครัว
 Areerut Sökefeld
 Bruno Hänggi
 Calvin-Kaisi-Skye Allen
 Chomsky L., Paul, Michelle philavong
 Dennis Winter และครอบครัว
 Dhammakaya Meditation Center Tennessee
 Edward Pooke Stoneham
 Emamorn Hansen และครอบครัว
 He Rongzhu
 Jarin Stiller
 Jonathan Spaeth
 Juergen Helfrich
 Jutibapa Rittem

Kamolchanok Stiller
 Kim Lian Finkenauer และครอบครัว
 Margrit Senn
 Marisa Oger
 Marven Oger
 Marvin Stiller
 Michael Stiller
 Nadia Bouteiller
 Nathalie Anslinger
 Ningaly Xayalath-หนิงอาลี ไชยะลาด
 Oliver Weinmeier
 Panor Holloway

Reinhard Höh และครอบครัว
 Robert Senn Chaisarn
 Sirinya Loya Petersen
 Suchada Mukdasiri
 Tangkuptanon & Nisakornwuttipong
 Than Phone Phai Phane และครอบครัว
 The Sun of Peace และคณะญาติมิตร
 Thomas Herzer
 Thomas Scholz
 Thonghot, Vasana Khamvongsa
 Volker Malter และครอบครัว
 Wichet Phetliam



DHAMMAKAYA MEDITATION METHOD

The Dhammakaya meditation method was initiated in Thailand 96 years ago by the Great Master Phramongkolthepmuni, famously known as Luang Pu Wat Paknam. It is one of the most popular meditation techniques practiced by Buddhists and non-Buddhists around the world. The method is simple, easy, and effective. Everyone can learn how to do it and can achieve inner peace and happiness that you may never know existed.

“Dhammakaya” is a Pali word which means “Body of Enlightenment”. The term appears in many places in the Buddhist scriptures of Theravada, Mahayana and Vajrayana (Tibetan) schools. The uniqueness of the Dhammakaya meditation is that it teaches about the center of the body as the natural home of the human mind as well as the inner gateway to enlightenment. The stiller the mind is at its natural home, the deeper the happiness one experiences. Dhammakaya meditation also has a moral impact on the mind. A person who meditates regularly will become gentler, kinder, and more peaceful.

Step-by-step instruction:

1. The sitting posture, which has been found to be the most conducive for meditation, is the half-lotus position. Sit upright with your back straight, crosslegged with your right leg over the left one. You can sit on a cushion or pillow to make your position more comfortable. Nothing should impede your breathing or circulation. Your hands should rest palms-up on your lap, and the tip of your right index finger should touch your left thumb. Feel as if you were one with the ground on which you sit. Feel that you could sit happily for as long as you like.

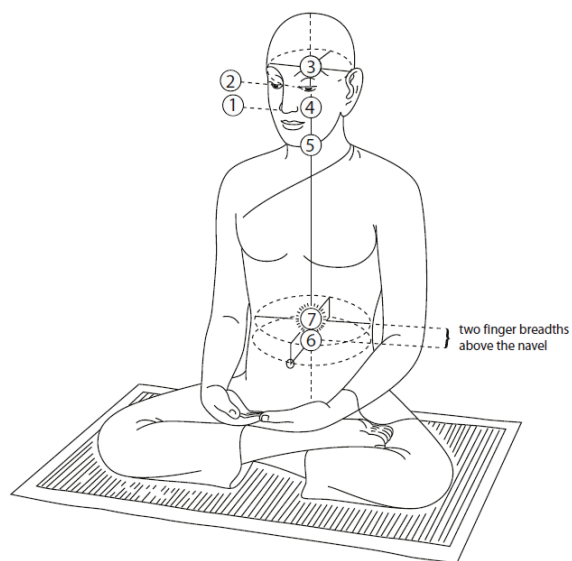
2. Softly close your eyes as if you were falling asleep. Relax every part of your body, beginning with the muscles in your face, then relax your face, neck, shoulders, arms, chest, trunk and legs. Make sure there are no signs of tension on your forehead or across your shoulders.

3. Close your eyes gently but not completely. Stop thinking about any worldly things. Feel as if you were sitting alone; around you is nothing and no one. Create a feeling of happiness and spaciousness in your mind.

Before starting, it is necessary to acquaint yourself with the various resting points or bases of the mind inside the body.

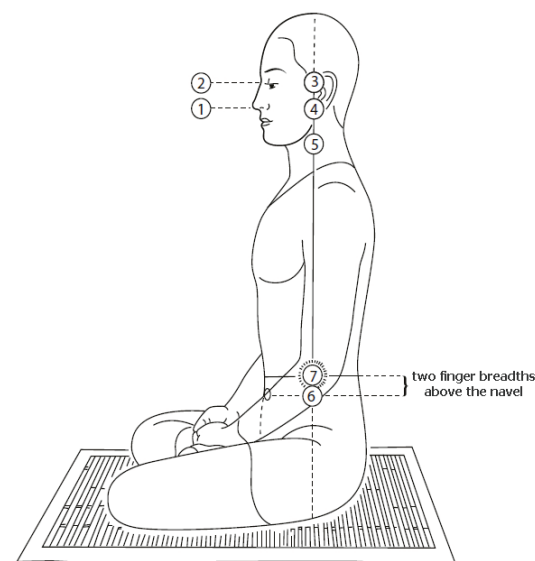
- The first base is at the rim of the nostril, on the right side for men and on the left side for women.

- The second base is at the inner corner of the eye, on the right side for men and on the left side for women.



- The third base is at the center of the head.
- The fourth base is at the roof of the mouth.
- The fifth base is at the upper center of the throat.
- The sixth base is at a point in the middle of your abdomen, the meeting point of an imaginary line between the navel through the back and the line between the two sides.
- The seventh base of the mind is two fingers' breadth above the navel.

This base is the most important point in the body. It is the very center of the body and the point where the mind can come to a standstill.



4. Feel that your body is an empty space, without organs, muscles or tissues. Gently and contentedly rest your attention at a point near the seventh base of the mind at the center of the body. Whatever experience arises in the mind, simply observe without attempting to interfere with it. This way, your mind will become gradually purer and inner experience will unfold.

5. If you find that you cannot dissuade the mind from wandering, then your mind needs an inner object as a focus for attention. Gently imagine that a bright, clear, crystal sphere, about the size of the tip of your little finger, is located inside at the center of the body. Maybe, you cannot imagine anything, but later, you'll be able to see a crystal ball with increasing clarity. Allow your mind to come to rest at the center of the crystal ball. Use the subtlest of effort and you'll find that the crystal ball becomes brighter and clearer.

6. If you find that your mind still wanders from the crystal ball, you can bring the mind back to a standstill by repeating the mantra, “Samma-arahang” silently, as if the sound of the mantra is coming from the center of the crystal ball. Repeat the mantra over and over again without counting.

7. Don’t entertain thoughts in your mind. Don’t analyze what’s going on in the meditation. Allow the mind to come to the standstill. That is all that you need to do. If you find that you can not imagine anything, repeat the mantra “Samma-arahang”, silently and continuously in the mind. If you are not sure about the location of the center of the body, just know that anywhere in the area of your abdomen will do. Don’t be disappointed if you find your mind wandering. It is only natural for beginners. Make effort continuously, keep your mind bright, clear and pure, and in the end, you will achieve success.

8. Keep repeating the mantra. Eventually the sound of the mantra will fade away. At that point a new bright, clear, crystal sphere will arise of its own accord. This stage is called “pathama magga” (primary path). At this stage the shining crystal sphere is connected firmly to the mind, and is seated at the center of the body. You will experience a great happiness that you have never known before. With a perfectly still mind focused at the center of the crystal sphere, it will give way to a succession of increasingly purer transcendental inner bodies, until it reaches the “Body of Enlightenment” known as “Dhammakaya”. This is the highest meditative attainment which enables the practitioner to achieve super knowledge and supreme happiness.



Je länger Du innerlichst und still bist, desto tiefer kann Dein Mind nach innen gehen, nonstop.

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

