

# Quieter ▶ Faster ▶ Easier

by Luang Por Dhammajayo



English Translation: Dr. Anunya Methmanus

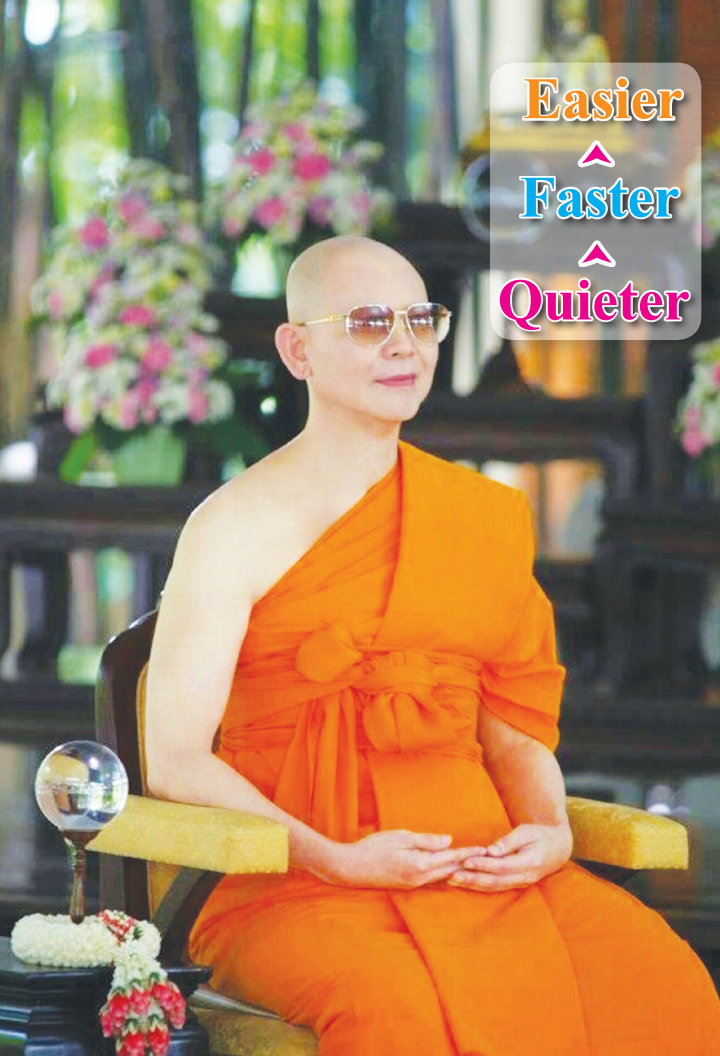
**Easier**



**Faster**



**Quieter**



## **Quieter ► Faster ► Easier**

Published by Dhammakaya Foundation  
40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang District  
Pathumthani Province, Thailand 12120  
www.dhammakaya.net, www.dmc.tv

Advisor: Phravideshdhammabhron  
(Bundit Varapanyo)

English Translation: Dr. Anunya Methmanus, August, 2560 B.E.

Coordinator & Design: Panpimon Pantamit

Special Thanks to: The Still Photography Department  
of the Dhammakaya Foundation,

Copyright © 2017 Dhammakaya Foundation

All rights reserved.

No part of this document may be reproduced  
or transmitted in any form or by any means, electronic  
or mechanical, including photocopying and recording,  
or by any information storage and retrieval system,  
without permission in writing from the publisher.

ISBN:

Printed in Thailand  
by Rungsilp Printing Co.Ltd.

**Quieter** ▶ **Faster** ▶ **Easier**



## Preface

This book is the fifth book about Vija Dhammakaya Meditation Practice and it is titled “Quieter ▶ Faster ▶ Easier”. The content of this book has been garnered from the teachings of the Most Venerable Luang Por Dhammajayo. These valuable teachings had been given by Luang Por to his followers over the years. Meditation practice lies at the heart of Buddhism. And it is hoped that these precise and concise teachings will do the work of motivating the reader to begin his meditation practice in earnest. Meditation practice has the power to purify its practitioner’s mind and lead him to experience true peace and true happiness which can never be gained by any other means.



## 1.

“The Reverberating Effect of Picking a Flower Can Be Felt by the Stars.” On one hand, this saying is an analogy. But on the other hand, it is a fact because everything on earth is interconnected: Sattaloka, Khandhaloka, and Okasaloka.\* This saying can be understood only when one’s mind can be brought to a complete standstill and the Inner Knower\*\* can be attained.

\*Sattaloka means the realm of beings.

Khandhaloka means the realm of the five aggregates, namely, corporeality, feeling, perception, mental formations, and consciousness.

Okasaloka means everything else in between Sattaloka and Khandhaloka.

\*\*The Inner Knower means the Dhammakaya

1

คำว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว”  
 ส่วนหนึ่งคือคำอุปมา แต่ส่วนหนึ่งก็คือ  
 ความจริงบนโลกใบนี้ล้วนแต่มีความสัมพันธ์  
 กันหมด ไม่มีอะไรที่ไม่เกี่ยวกับ สัตว์โลก  
 ชั้นใดโลก ไอกาสโลก จะเข้าใจคำนี้ก็ต่อเมื่อ  
 ใจหยุดนิ่ง จนเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน



## 2.

We have only a finite amount of time here on earth. Therefore, it would behoove us to think only good things, say and do only good things. We are here on earth but for a short time. And soon enough our time will be up. When our thoughts, words and deeds are wholesome, the current of our wholesomeness will spread worldwide.

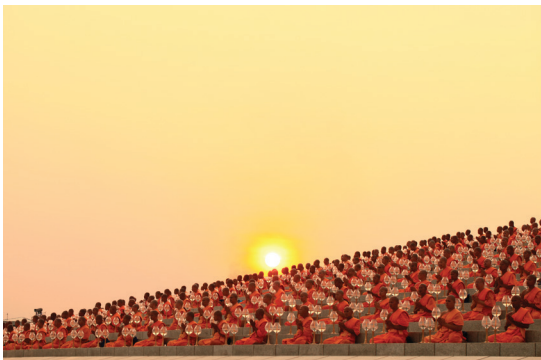
2

เรามีเวลาจำกัดในการอยู่บนโลกใบนี้ ดังนั้นให้  
คิดแต่สิ่งดี ๆ ใจมีแต่เรื่องดี ๆ พูดดี ทำแต่ความดี  
เวลาอยู่บนโลกนี้คนเดียว เดียวทั้งหมดเวลาแล้ว พอ  
คิดดี พูดดี และทำแต่สิ่งที่ดี ๆ กระแสแห่งความดี  
จะแผ่ขยายกว้างออกไปทั่วโลก



3

การฝึกใจหยุดใจนิ่งเป็นหน้าที่อันยิ่งใหญ่  
เพราะเกี่ยวข้องกับตัวเราเอง เรายังต้องตก  
เป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารอยู่  
การ(ควร)ฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง  
เพื่อข้ามพ้นทะเลแห่งวิภวภู  
ถ้าใจยังไม่หยุดนิ่ง ชีวิตยังไม่ปลอดภัย  
ยังคงอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม  
กฎแห่งไตรลักษณ์ เป็นต้น



### 3.

Training our mind **to be quiet and still** is our great responsibility because it concerns us. All of us are still servants and slaves of Phya Mara. We train our mind to be still and quiet so that we can cross the sea of the round of rebirth. For as long as our mind cannot be still and quiet, our life is still unsafe because it still falls under the dictate of the Law of Kamma, the Three Characteristics, and other laws of nature.



#### 4.

Our objective is to **keep our mind still and quiet.** To accomplish this, we must **leave everything be, put everything down and just be quiet.**

4

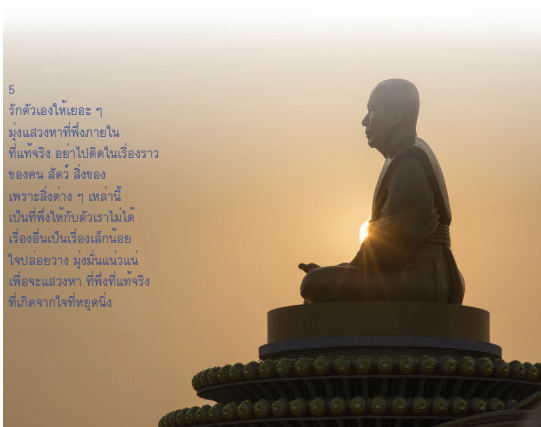
วัตถุประสงค์ของเรา คือ "ทำให้หยุดนิ่ง"  
จะหยุดนิ่งได้ต้อง "ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง  
นิ่งอย่างเดียว"

## 5.

Love yourself by searching earnestly for the true refuge within you. Do not concern yourself with people, animals and things because none of them can be your refuge. Remember that nothing else matters much. Just keep your mind free and earnestly search for your true refuge which can be gained by the still and quiet mind.

5

รักตัวเองให้เยอะ ๆ  
 มุ่งแสวงหาที่พึ่งภายใน  
 ที่แท้จริง อย่าไปติดในเรื่องราว  
 ของคน สัตว์ สิ่งของ  
 เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้  
 เป็นที่พึ่งให้กับตัวเราไม่ได้  
 เรื่องอื่นเป็นเรื่องเล็กน้อย  
 ใจปล่อยวาง มุ่งมั่นแน่วแน่  
 เพื่อจะแสวงหา ที่พึ่งที่แท้จริง  
 ที่เกิดจากใจที่หยุดนิ่ง





## 6.

“Let It Be” means bringing your mind to a standstill in the center of your body softly and easily and without thinking anything at all. Or you can rest your mind anywhere that feels comfortable to you. Do this easily and comfortably and your mind will become still and quiet. That is when the current of happiness will appear.

6

“ปล่อยวาง” คือ เอาใจไป  
หยุดนิ่งตรงกลาง อย่างเบา ๆ  
สบาย ๆ โดยที่ไม่ต้องไปคิด  
อะไรทั้งนั้น หรือเอาใจไปวาง  
ตำแหน่งไหนก็ได้ที่มีความ  
รู้สึกชอบ ทำอย่างง่าย ๆ  
สบาย ๆ ใจจะหยุดนิ่งเอง  
มีกระแสแห่งความสุขเกิดขึ้น

## 7.

In training your mind  
to be still and quiet,  
every microsecond counts.  
The quickest way to keep your  
mind still and quiet is to do  
absolutely nothing.  
Be still, relax your mind,  
keep it still and it will soon  
move inward on its own



7.

ทุกอนุวินาทีมีคุณค่า  
ต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง  
ทางลัดที่สุดในการทำใจ  
ให้หยุดนิ่ง คือ ไม่ต้อง  
ทำอะไรเลย ทำเฉย ๆ  
วางใจอย่างสบาย ๆ  
หยุดกับนิ่งอย่างเดียว  
เดี๋ยวก็จะเคลื่อน  
เข้าไปสู่ภายในเอง

## 8.

When you practice meditation, relax your mind. What you want to be aware of is happiness because this is the path of happiness. Begin by resting your mind softly and comfortably. When your mind becomes sufficiently refined, it will see what it has never seen before as it happily enters the Inner World.

8

การนั่งสมาธิ ให้หัวใจสบาย ๆ  
สังเกตตรงความสุข เพราะ  
เป็นเส้นทางแห่งความสุข  
เส้นทางนี้มีแต่ความสุข  
อารมณ์นุ่ม ๆ สบาย ๆ  
เริ่มต้นอย่างสบาย พอใจ  
ละเอียดจะเห็นสิ่งที่ไม่เคยได้  
เห็นมาก่อน ใจจะเข้าสู่โลก  
ภายในอย่างมีความสุข



## 9.

Recalling all of the good deeds  
that you have ever performed;  
and your mind will be filled with joy.

Do this often and your mind  
will be nourished by rapturous joy.

Begin at the point that feels comfortable to you.

Expand the quiet feeling further and further.

Once you feel comfortable and satisfied,  
your mind will gradually merge  
with the center of your body.

9

นึกถึงความดีที่เคยทำผ่านมา  
แล้วใจปลื้ม นึกถึงบ่อย ๆ  
ความปลื้มปิติเข้ามาหล่อเลี้ยงใจ  
เริ่มในจุดที่สบาย  
ขยายความรู้สึกนี้ไปเรื่อย ๆ  
จะสบาย ได้อารมณ์พึงพอใจ  
และจะค่อย ๆ กลืนไปกับ  
ศูนย์กลางกายเอง



## 10.

If your mind comes to a standstill  
in just the right way,  
you will experience great happiness.  
You will not notice the passing of time  
because you will be feeling so happy  
that you will not wish to get up  
to go anywhere. And all you will want  
to do is to sit still like that  
for a very long time.

10

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

## 11.

Practice meditation until you reach the point of lightness and relaxation. Then you will feel happy and you will never feel bored. All you will feel inside is rapturous joy. You will not feel lonely even when you are alone. Your mind will continue to journey inward. And it will see many things to the point where the outside world does not much matter.

11

นั่งสมาธิไปถึงจุดที่เบาสบาย  
มีความสุข จะไม่มีความรู้สึกเบื่อ  
มีแต่ความปลื้มปิติอยู่ภายใน  
แม้อยู่ตามลำพังก็จะไม่รู้สึกเหงา  
ใจจะจดจ่อ มุ่งเข้าไปสู่ภายใน  
เพียงอย่างเดียว จะเห็นเรื่องต่าง ๆ  
ภายนอกเป็นเรื่องเล็กน้อย  
ไปหมดเลย

## 12.

### “Bhavita bahulikata”...

It means keep repeating the same exercise. Keep your mind quiet, steady, soft and supple. Keep your mind soft and supple at all times. And in time, it will journey inward by itself. If the practice proceeds correctly, your mind will be constantly nourished by happiness.



12  
คำว่า “ภาวิตา พหุลีกตา” ฝึกซ้ำ ๆ หมั่น  
สังเกตใจให้นิ่งแน่น นุ่มนวลตลอด ปรองคองใจ  
ให้นุ่มนวล เดียวก็จะเข้าไปสู่ภายในเอง  
นุ่มนวลควรแก่การงาน ถ้าทำถูกวิธีจะมีความสุข  
มาหล่อเลี้ยงใจอยู่ตลอดเวลา

## 13.

Happiness will occur as soon as you can rest your mind lightly. It is a relaxed kind of happiness which gradually increases once your mind becomes quieter and quieter. Happiness will continue to double itself. You will not be able to avoid happiness even if you try. Relaxation is the starting point. You will not feel bored. You will be with the moment. It means that you are beginning to know how to rest your mind correctly. Just continue to nurture this state of mind.

13

ความสุขจะเกิดขึ้นตั้งแต่วางใจเบา ๆ ซึ่งเป็น  
 ความสุขแบบผ่อนคลาย ทุกระดับอ่อน ๆ กระทั่งสุข  
 เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่คำคำเดียวกัน ถ้าหนึ่งในนั้นก็  
 มีความสุขคุณสองเข้าไปเรื่อย ๆ หนึ่งสุข  
 ไม่ทัน ความสบายเป็นจุดเริ่มต้น เพลิน ๆ  
 ไม่เบื่อ แปลว่าเริ่มจะวางใจได้ดีแล้ว ให้อภัย  
 สภาวะแบบนี้เอาไว้

## 14.

“Whatever appears for you to see, just keep looking at it.” Suppose that you are driving to Chiangmai and there are things to see on both sides of the road, simply look at them until you arrive in Chiangmai. When your mind becomes pure, you will know it. When it is impure, you will also know it. When your mind is quiet, steady, soft and supple, you will know it. These things you can know by yourself.

14

ประโยคที่ว่า “มีอะไรให้ดูก็ดูไป ดูไปเรื่อย ๆ”  
 เหมือนขับรถไปเชียงใหม่ มีวิวทิวทัศน์สอง  
 ข้างทาง ก็ดูเหมือนดูทิวทัศน์ข้างทาง  
 จนกระทั่งไปถึงที่หมาย จิตที่บริสุทธิ์ ก็รู้ว่า  
 บริสุทธิ์...จิตไม่บริสุทธิ์ ก็รู้ว่าจิตไม่บริสุทธิ์  
 จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น....จิตนิ่งแน่น นุ่มนวล  
 ก็รู้ว่าจิตนิ่งแน่น นุ่มนวล ก็รู้ได้ด้วยตัวเอง



## 15.

Adjust your feeling.

What you are striving for is relaxation.

In time, you will feel so relaxed, so quiet,  
so steady, and so soft and supple  
that you feel as if your body has disappeared.  
At a certain point, you will see a bright light.  
It is important that your mind  
remains quiet, steady, soft and supple.

15

ปรับอารมณ์ให้สบาย ผ่อนคลาย จับจุดตรงที่  
สบาย ตัวหาย นุ่มนวลมากขึ้น ๆ จนใจนิ่ง  
แน่น นุ่มนวลมาก ๆ เห็นแสงสว่าง นุ่มนวล  
ทิ้งไม่ได้ เพราะฉะนั้น คำทุกคำมีความหมาย  
นิ่งแน่น นุ่มนวล ทิ้งไม่ได้เลย

## 16.

After you stop practicing meditation, continue to keep your mind quiet, soft, light and happy. Keep your mind quiet and free of thought as you go about your daily routine like bathing your face, brushing your teeth, sweeping the temple grounds, etc. Keep your mind on the Dhamma Sphere or the Dhammakaya in the center of your body at all times. If you are a beginning practitioner, glue the image of the Dhamma Sphere or the Dhammakaya to the center of your body to keep your mind from wandering. Once you can bring your mind to a complete standstill at all times, it means that “you are moving on the outside, but you are still and quiet on the inside.”

16

ประคองใจนอกรอบ นิ่ง นุ่ม เบา มีความสุข  
โดยที่ใจเกือย ๆ ไม่คิดอะไร ส่วนกายหยาบ  
ก็ทำกิจวัตรปรกติ ล้างหน้า แปรงฟัน บัด  
กวาดเสนาสนะ ส่วนภายในก็ประคองดวง  
ธรรมหรือองค์พระตลอด พบกันที่ศูนย์กลาง  
กาย หรือถ้าเริ่มฝึกใหม่ แประภาทิตัวเพื่อ  
ไม่ให้ใจฟุ้ง ถ้าใจหยุดนิ่งดีแล้ว จะเรียกได้ว่า  
“ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในก็หยุดนิ่ง”

17.

The phrase, “let it be!” can be applied when you are not achieving what you want during your meditation practice. You need to adjust your mind until it feels relaxed and calm. You will get to know better what it means to feel relaxed and calm, to go from knowledge to Super-knowledge. Just be still. Endeavor to practice hard but correctly.

17

คำว่า “ช่างมัน” จะเอามาใช้ได้  
ในช่วงเวลาที่นั่งสมาธิแล้วไม่  
ได้ตั้งใจ ให้ปรับใจไปลอยสบาย  
ใจเย็น ๆ แล้วจะเริ่มรู้จักคำนี้  
มากขึ้น จากรู้จักเป็นรูปร่างเฉย  
อย่างเดียว สึกพันกอย่างถูกหลักวิชา



## 18.

Rest your mind comfortably.  
What you are striving for is feeling just right.  
Practice it until you become good at it.  
Pressure makes your mind coarse;  
therefore, it is useless.  
You will want to feel comfortable,  
relaxed, soft and supple, and happy.  
Happiness is the key because  
this is the path of happiness.  
Be happy, relaxed and comfortable.

18

วางใจให้สบาย ๆ จึงถึงความ  
พอดี ถูกส่วนพอดี เขาไม่ขี้ขลาด  
ความกดดันทำให้จิตใจหยาบ เขา  
ไม่ขี้ขลาดเลย วางอารมณ์ให้  
สบาย ๆ ผ่อนคลาย นุ่ม ๆ มี  
ความสุข ต้องสุขอย่างเดียว  
เพราะเป็นเส้นทางแห่งความสุข  
สุขอย่างเดียว ผ่อนคลาย สบาย



## 19.

All factors must be present, namely, relaxation, ease and lightness. And clarity and brightness will show up automatically. Keep your mind calm and quiet. If you begin to feel bored, open your eyes and start again at the beginning. Always be ready to start again at the beginning. When you feel a force pulling you from within, it means that you have succeeded to a certain extent in resting your mind correctly.



19

ขอให้ถูกสูตรครอบงำประกอบ คือผ่อนคลายเป็นง่าย เบา สบาย ชัด ใส สว่าง มาเองเลย คิดจากนี้ไม่ได้ ใจเย็น ๆ ทำให้สงบ ถ้าพอเริ่มรู้สึกเบื่อก็ให้ล้มตาเลย ไม่ได้ตั้งใจ ก็เริ่มใหม่ เป็นผู้ที่พร้อมที่จะเริ่มต้นใหม่เสมอ เมื่อมีแรงศรัทธาจากภายใน แสดงว่าวางใจได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว



## 20.

When you grow older,  
what you will wish for will be  
**good health and the freedom from sickness.**

Now that you are still strong and healthy,  
you must hasten to earnestly practice  
meditation to the best of your ability.

Time passes by quickly.

Spend the time you have left  
learning to keep your mind still and quiet.

20

พออายุมากขึ้น สิ่งที่ต้องการได้ คือ "ความ  
แข็งแรง และความไม่มีโรค" ตอนนี้อยู่  
แข็งแรงกันอยู่ ให้รีบชวนขวายเป็นธรรมะ  
กันให้เต็มที่ วันเวลาผ่านไปเร็ว เดียวก็วัน  
เดียวก็คืน ให้วันเวลาหมดไปกับการฝึกใจ  
ให้หยุดนิ่ง

## 21.

Keep on training your mind  
to be still and quiet at all times.

Do it correctly.

Keep your mind free from  
all things external.

They have no substance.

They prevent your mind  
from being still and quiet

They prevent it from attaining  
the Inner Knower.

21

หมั่นฝึกใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา ประกอบด้วย  
ความเพียรอย่างถูกหลักวิชา ใจไม่ติดอะไร  
เลยในเรื่องราวภายนอก เรื่องภายนอกที่ไม่  
เป็นสาระแก่นสาร ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการ  
ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพื่อจะเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน

## 22.

All you have to do is to be equanimous,  
relaxed and comfortable.

And your mind will automatically  
become more refined.

You will know lightness and relaxation.

Nurture the feeling for as long as possible.

It is the reward of your meditation practice.

But if your meditation practice is plagued  
by worry and unhappiness,

nothing worthwhile will be gained.

It is better to relax your body and mind,

Keep your mind clear and innocent.

And you will meet with success.

22

เพียงแค่ว่าเลย ๆ กับผ่อนคลายอย่างสบาย ๆ  
ใจจะประณีตขึ้นเอง ทำให้ได้ความเบาสบาย  
รักษาอารมณ์แบบนี้ให้ยาว ๆ ซ้ำ ๆ เป็นรางวัล  
ของการนั่งแต่ละครั้ง นั่งแล้วกล่อมทุกข์  
ไม่เกิดประโยชน์อะไร นั่งผ่อนคลาย ใจใส ๆ  
อินในเซ็นท์ จะสมความปรารถนา



## 23.

To arrive at the point  
where your mind is quiet, soft, and happy,  
you must begin with comfort and relaxation.

Your body must feel comfortable.

And your mind must feel relaxed.

There is no other way.

There is only one way to do it.

23

ใจนิ่ง นุ่ม มีความสุข เริ่มต้นจากความสบาย สบายกาย สบายใจ  
กายต้องสบาย ใจต้องผ่อนคลาย ไม่มีทางเลือก เพราะ  
ทางเลือกมีทางเดียว คือความสบาย

## 24.

The important thing is to feel  
comfortable and relaxed.

You need to feel comfortable and relaxed  
in both your body and your mind.

Recall your accumulated merit  
until you feel joyful and relaxed.

24

หลักสำคัญคือความสบาย ใจไม่สบายก็ไม่ได้  
ให้นึกถึงบุญจนกระทั่งใจสบาย มีความปลื้ม  
ความสบายเกิดขึ้น ก็เป็นไปตามขั้นตอน  
ในทุก ๆ ประสพการณ์ภายใน

25.

Meditation practice  
brings about a good feeling.  
When you close your eyes  
and you feel good,  
that is already a good start.  
You may not see anything yet,  
but that is alright.  
The important thing  
is that you feel good and  
your mind will automatically  
become more and more refined.

25

นั่งสมาธิมีความรู้สึกดี ๆ เกิดขึ้น แม้หลับตา  
แล้วเห็นหรือไม่เห็นอะไร แต่มีความรู้สึกดี ๆ  
ก็ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เดี่ยวความรู้สึกดี ๆ  
ก็จะนำไปสู่ละเอียดยิ่งขึ้นไปเอง





## 26.

Make the time to practice keeping your mind still and quiet. Develop the love for meditation and practice it earnestly. And your endeavor will bear fruit once you can attain inner experiences, happiness, purity and clarity. Initially, you may experience darkness, but soon enough, darkness will be replaced by brightness as your mind journeys inward.

26

ให้เวลากับการฝึกใจให้หยุดนิ่ง มีใจรักการทำสมาธิ ประกอบความเพียรอย่างเต็มที่ แล้วจะคุ้มค่าต่อการรอคอยคือได้เข้าถึงประสบการณ์ภายใน ความสุข บริสุทธิ์ ชัด ใส แม้เริ่มต้นจากมืด ต่อไปจะสว่างขึ้น เดินทางเข้าไปสู่ภายในด้วยตัวเอง

## 27.

When you first learn to practice meditation, your experience may seem haphazard in that sometimes it is good and sometimes it is bad. This is normal. You must be relaxed and learn to practice meditation in a fun and relaxing manner. There is no other way to do it. Relax and keep your mind clear and calm.

27

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



## 28.

Once you can achieve complete stillness for the first time, it is important that you go over the experience over and over again. Experience the current of happiness in its entirety. It is important that you nurture the stillness in your mind. This is a turning point. However, if you feel that you are beginning to force your experience, it is best to start again by keeping your mind completely relaxed.

28

หยุดแรกฝึกให้มั่นคง ให้ได้อารมณ์สบาย ๆ

มีกระแสของความสุขครอบงำประกอบ

ตรงนี้สำคัญ หมั่นประคองให้ดี เป็นช่วงหัวเลี้ยว

หัวต่อ ถ้ารู้สึกเริ่มเค้น ดึง อย่าเสียดาย

เริ่มต้นใหม่ด้วยใจที่สบาย ๆ



## 29.

Throughout the course of your meditation practice, your mind must be kept soft and supple. Get to know what this means for you. If your mind can be kept quiet and soft, your meditation practice will bring you happiness.

29

ตลอดเส้นทางของการหลับตา  
ทำสมาธิ จิตต้องนุ่มนวล  
สัมผัสตรงนี้ได้ตลอด  
ถ้าหากนิ่ง นุ่ม นิ่งสมาธิจะมีความสุข

## 30.

Know that all of us are extremely fortunate  
to be here at this point and time,  
and to have the opportunity  
to learn Vija Dhammakaya.

Vija Dhammakaya is the Higher Knowledge  
which will enable us to put an end to suffering.  
No secular knowledge can do it.

Value this great opportunity and endeavor  
to practice meditation earnestly and correctly.

30

ตอนนี้พวกเราโชคดีได้มาอยู่ในจุดที่ดีที่สุด  
มีโอกาสจะศึกษาวิชาสำคัญ เป็นวิชาที่  
สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากกองทุกข์ได้ วิชา  
อื่นช่วยตัวเองไม่ได้เลย ให้รักษาโอกาสนี้  
เอาไว้ให้ดี หมั่นประกอบความเพียรอย่าง  
เต็มที่ อย่างถูกหลักวิชา

## 31.

Willpower comes from the center of our body. The center of our body is the source of purity. When your mind becomes pure, all of your inner energy can be fully utilized. The reason you cannot yet do this is because your mind is still plagued by hindrances. When your mind can be kept quiet and, equanimous, taints and impurities will be gradually removed from it. And your inner energy will be made available to you.

31

กำลังใจมาจากกลางตัว เป็นแหล่งแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์ ก็จักสามารถทำได้เต็มที่ ที่ต้องเข้าใจได้ดังนี้ เพราะถูกเคลือบด้วยนิเวศน์ของใจ ๆ เช่น ๆ นี้มา สิ่งที่ไม่บริสุทธิ์นั้นเมื่อถูกกำจัดออกไปแล้ว หลังจากนั้นภายในนั้นจึงมีแต่ความสุขในตัวของเรานั่นเอง ๆ เช่น

## 32.

To see inner images,  
you must first be able to develop  
the skill necessary to bring your mind  
to a complete standstill and to keep it steady.  
When your mind is ready, happy,  
pure, clear and bright,  
inner images will appear to you.  
You will be able to see these inner images  
for a longer period as you gain  
more and more experience.  
And to your amazement,  
the scope of your vision  
will keep on increasing together  
with rapturous joy.

32

การจะเห็นภาพภายในได้  
เริ่มจากฝึกหยุดแรกโหมั่นคง  
ซึ่งเมื่อใจพร้อม มีความสุข  
บริสุทธิ์ ชัด ใส สว่าง ตาม  
สูตร การเห็นภาพภายใน  
ก็จะเกิดขึ้น เห็นได้ยาวขึ้น  
และค่อย ๆ เห็นได้กว้างขึ้น  
ไปเรื่อย ๆ จนหมดศรัทธาใจ  
และความปลื้มปิติก็จะเกิด  
ขึ้นเอง



## 33.

One lay devotee came from the border town located between Thailand and Myanmar. He had walked across several mountains in order to ordain as a Buddhist monk. Having entered the monkhood, he endeavored to undertake self-training and meditation practice. One day, while he was sitting very still, he saw the Dhamma Sphere and the Dhammakaya. He was able to see these inner images all the time and the happiness he experienced was such that he wished to remain in the monkhood for a very long time. And now he understands that true happiness comes from the still and quiet mind.

33

พระธรรมทายาทท่านหนึ่ง มีจิตศรัทธา  
ท่านอยู่แนวตะเข็บชายแดนไทยพม่า เดินข้าม  
ภูเขาหลายลูกเพื่อมาบวชเป็นพระภิกษุใน  
พระพุทธศาสนา ท่านมีศรัทธา พอบวชแล้วก็  
ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง วันหนึ่ง ท่านนั่งนิ่ง ๆ  
เห็นดวงธรรม เห็นองค์พระ และเห็นตลอด  
เวลา สงบ มีความสุข ตั้งใจจะบวชไปนาน ๆ  
ไม่อยากสึก ท่านเข้าใจแล้วว่าความสุขที่  
แท้จริงเกิดจากใจที่หยุดนิ่ง

## 34.

Before entering the monkhood, some men had had many worldly experiences. Some were good experiences and some were bad. But after they entered the monkhood, they started to practice meditation. They saw brightness which brought them happiness. They liked the experience and wanted to remain in the monkhood. They now understand that all their worldly experiences of the past were nothing but fleeting pleasure. They did not bring him true happiness. But when they saw the Dhamma Sphere, the Dhammakaya, they felt happy and content. And they wanted to remain in the monkhood for a very long time.

34

ชีวิตก่อนบวช บางคนผ่านโลกภายนอกมา  
หลากหลาย มีทั้งดี และ ไม่ดี แต่พอมาบวช  
นั่งสมาธิ ไม่รู้เรื่องอะไรมาก่อน นั่งเห็นความสว่าง  
มีความสุข เลยชอบ อยากบวชไปเรื่อย ๆ  
เข้าใจเลยว่า ชีวิตที่ผ่านมาแค่เพลิน ๆ ยังไม่ใช่  
ความสุขที่แท้จริง พอเห็นดวงธรรม เห็นองค์  
พระ เห็นแล้วสบายใจ ชอบและอยากบวช  
ไปนาน ๆ



## 35.

Visualize a clear sphere, a clear Buddha Image or anything that represents wholesomeness. Do this in a relaxing manner and your mind will become quieter and quieter. It will know to let things be. When your mind becomes quiet and empty, it will fall automatically into the center of our body

35

นึกถึงดวงใส ๆ องค์พระใส ๆ หรือนึกอะไร  
ก็ได้ที่เป็นบุญกุศล นึกอะไรก็ได้ อย่างสบาย ๆ  
ใจจะค่อย ๆ นิ่ง ปล่อยาวได้ พอใจนิ่ง ว่าง  
จะตกศูนย์เข้าไปสู่ภายในเอง

## 36.

When you close your eyes  
to practice meditation,  
and you feel relaxed and happy,  
this is a good start.  
Make it easy, relaxing, comfortable,  
quiet, soft, and light.  
And you will want to stay  
with these feelings for a long time.  
When you visualize a clear sphere  
or a Buddha Image  
as the focus of your attention,  
do it quietly, softly and happily.

36

นั่งหลับตาทำสมาธิแล้วเกิดอารมณ์สบาย มีความสุข เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ง่าย ผ่อนคลาย สบาย นิ่ง นุ่มเบา อยากรออยู่ตรงนั้นนาน ๆ อย่างการนึกภาพภายใน ไม่ว่าจะเป็นตัววงแก้ว หรือ องค์พระ เป็นบริกรรมนิมิต นึกอย่าง นิ่ง นุ่ม อย่างเป็นความสุข

## 37.

Close your eyes  
and visualize a clear sphere.  
Rest your mind  
on the clear sphere comfortably.  
When everything is just right,  
your mind will come to a standstill.  
Practice keeping your mind still  
and quiet at all times.  
Keep practicing it until  
it becomes second nature to you.  
And you will experience rapturous joy.  
You will feel proud of yourself.

37

หลับตานึกนิมิตเป็นดวงกลม ๆ ใส ๆ วางใจ  
ให้สบาย ๆ วางอารมณ์ให้ถูกส่วน ผิกหยุดแรก  
ให้มันคง ทำใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา ผิกจน  
ติดเป็นนิสัย แล้วเราจะมีความปลื้มปิติ และ  
ภาคภูมิใจในตัวของเราเอง

## 38.

You may still experience the same thing. But you now find it easier to arrive at this point. When your mind becomes more and more refined, it means that your meditation practice is improving even though the experience is still the same. It is like the time when you first visualized the Buddha Image, you simply saw it. But when your mind becomes more refined, you will look at the Buddha Image with joy. Coarse feelings are different from refined feelings.

38

ประสบการณ์แม้เท่าเดิม แต่  
 ไปถึงจุดที่พึงพอใจมันง่ายขึ้น  
 อารมณ์ประณีตขึ้น ประณีต  
 แปลว่าใจละเอียดขึ้นในระดับ  
 หนึ่ง แม้ประสบการณ์เท่าเดิม  
 เหมือนเราดูองค์พระ  
 ใหม่ ๆ ดูธรรมดาแค่เห็น  
 พอใจละเอียดดูองค์พระ  
 แล้วปลื้ม อารมณ์เทียบ  
 อารมณ์ละเอียดต่างกัน

## 39.

When your mind is still, quiet and refined, you will feel rapturous joy. You will notice that hardly anything can perturb you. When you first began practicing meditation, different things would come to your mind. And you had to try to shake them off. It was unnatural and a waste of time. But if your mind can be brought to a complete standstill in the center of your body all the time whether you are sitting, lying down, standing or walking, your mind will fall inside the Dhamma current.

39

ใจที่หยุดนิ่งละเอียดจะมีความปลื้มปิติ  
 สว่างไสวอารมณ์จะไม่คอยคิดอะไร  
 ช่วงตอนที่ฝึกใหม่ๆ มีเสียงรบกวนต่าง ๆ  
 แวะเข้ามา ต้องคอยสลัดออก ทำให้เสียเวลา  
 และไม่เป็นที่พอใจ ถ้าหยุดนิ่งได้สมบูรณ์  
 ใจที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลาทั้งในรอน  
 นอกกรอบ ทั้งนั่งนอนยืนเดิน เป็นไปเองเลย  
 ตกอยู่ในกระแสธรรมจริง ๆ



40

ฝึกใจให้หยุดนิ่ง นึกถึงองค์พระภายในทุก ๆ  
อิริยาบถ ภายทยาบทำกิจวัตรกิจกรรมไป  
ส่วนใจก็นึกถึงองค์พระตลอดเวลา ความปลื้ม  
ปิติใจ และความภาคภูมิใจก็จะเกิดขึ้น เรียก  
ได้ว่า "ตกอยู่ในกระแสแห่งธรรม"

40.

Practice keeping your mind  
still and quiet. Keep your mind  
on the Buddha Image at all times.

Carry out your daily activities.  
But keep your mind on the Buddha Image.

And then you will feel rapturous joy.

You will feel proud. That is because you  
have fallen into the Dhamma current.







## 41.

Keep on practicing!  
Whenever your meditation practice  
is going especially well,  
stay with it. Forget about the time.  
Forget your work for now because  
it is not easy to arrive at the point  
where your mind is so refined that it can see  
brightness, the Dhamma Sphere  
or the Dhammakaya.

41

ฝึกซ้ำ ๆ วันไหนก็ดี ๆ นั่งต่อไปเลยโดยไม่  
ต้องคำนึงเรื่องเป็นเวลา สิมภาวกิจไปก่อน  
เพราะกว่าจะได้ใจที่ละเอียดเป็นสมาธิ เห็น  
ความสว่าง เห็นดวงธรรม หรือเห็นองค์พระ  
ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ

## 42.

Even when you are not practicing meditation, you should continue to keep your mind on the Dhamma Sphere, the Buddha Image or anything else that fills you with joy. The image should be something pure and joyful so that your mind can be kept inside you rather than wandering everywhere. Nurture the feeling of comfort and relaxation. Accumulate the feeling of quietness and softness. Stay on the path of refinement.

42

นอกรอรักษากาย นึกถึง  
ดวงธรรม นึกถึงองค์พระ  
หรือนึกถึงเรื่องที่ดีอื่น ๆ  
เรื่องวิสุทธิ เรื่องสบายใจ  
เพื่อให้ใจอยู่ภายในไม่ออก  
ไปไหน รักษาอารมณ์สบาย  
สิ่งสมอารมณ์นี้ นุ่ม  
เส้นทางการความละเอียด



## 43.

“Do not want too badly to see things. When your mind is calm, you will see them automatically.” The emphasis should be on feeling relaxed. If you can continue to feel relaxed over time, inner images like the Dhamma Sphere or the Dhammakaya will eventually appear to you. Whenever you practice meditation, keep your mind relaxed and calm to the point where you feel as though your body has disappeared. Your mind will expand and happiness will come to you.

43

คำพูดที่ว่า “อย่าอยากเห็น ถ้าใจเย็นจะเห็นเอง” หมายถึงให้เน้นกับเรื่องของอารมณ์ ถ้ารักษาอารมณ์สบาย ๆ อย่างต่อเนื่อง เดี่ยวภาพภายใน ดวงธรรม องค์พระจะมาให้เห็นเอง นี่จึงมาช่วยใจที่สบาย ใจเย็น ๆ จนถึงจุดเริ่มต้นคือ หัวใจสงบสบาย ๆ และมีความสุข



44.

When your mind has come to a complete standstill, it will not want anything else except for the Dhamma Sphere and the Dhammakaya. It wants only to remain in the center of your body at all times. Your mind and the center of your body merge as one. And your mind will be immersed in inner happiness.

44

ใจของผู้ที่หยุดนิ่งดีแล้ว ใจจะไม่ติดอะไรเลย  
 ติดแต่ดวงธรรม ติดแต่องค์พระภายใน  
 ใจอยู่กับเนื้อกับตัว ติดอยู่ตรงศูนย์กลางกาย  
 ตลอดเวลา ติดแน่นิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันเลย  
 แค่อิ่มอยู่กับความสุขภายใน



45.

Phya Mara fear that  
we will attain the Inner Knower,\*  
and our mind will remain  
at the seventh base in the center of body,  
the very position that is outside  
their power and control.  
It is the position that will lead  
the practitioner to the Inner Knower.  
Therefore, rest your mind at all times  
at the seventh base in the center of your body.

\*The Inner Knower means the Dhammakaya.

## 46.

To maintain the refined state of your mind is not difficult, if you are not reckless. It can be done because you wish to stay quiet in the current of happiness. If you are reckless and do not keep your mind in the center of your body thinking that you can practice meditation anytime you want, it means that you have taken the refined state of your mind for granted. And before you know it, the refined state of your mind will be gradually replaced by coarse sentiments from one percent, two percent, so on and so forth until eventually your mind will no longer be immersed in the current of happiness.

45

พญามารกลัวเราเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน กลัวใจไปอยู่ตำแหน่งฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่พญามารบังคับไม่ได้ เป็นตำแหน่งที่จะพาเข้าไปถึงผู้รู้ภายใน ดังนั้นให้เอาใจมาวางไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตลอดเวลา

46

การที่จะรักษาความละเอียดของใจนั้น ถ้าไม่ประมาทรักษาไม่ยาก เพราะมีความสุขอยากอยู่นิ่ง ๆ อยู่ในกระแสแห่งความสุข ถ้าประมาท ไม่หมั่นประคองใจเอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย คิดว่าจะนั่งเมื่อไรก็ได้ ชะล่าใจ อารมณ์หยาบจะสั่งสมทีละเล็กทีละน้อย หนึ่งเปอร์เซ็นต์ สองเปอร์เซ็นต์ ทีละเล็กทีละน้อย ในที่สุดใจก็หลุดจากกระแสแห่งความสุข

## 47.

When your mind becomes quiet, refined, pure, and immersed in the current of Dhamma, you will gain the willpower needed to perform more and more wholesome deeds. You will know and you will see the profundity of the Dhamma. Before now, your mind was unstable and powerless. It was plagued by hindrances and it was restless. But when your mind is quiet and refined, it can be connected with the source of inner energy, and your willpower will increase.

47

พอใจหนึ่ง ละเอียด ดิตกระแสรวม บิสุทธิ์  
กำลังใจที่จะทำความดีให้อิ่ง ๆ ขึ้นไปก็เกิดขึ้น  
ทำให้รู้แจ้ง เห็นแจ้ง ทางตลอดในธรรม แต่  
เดิมใจซัดส่ายไม่มีกำลัง เกิดจากมีนิวรณ์มา  
ขวาง ทำให้ใจกระเจิง พอใจหนึ่ง ละเอียดก็ไป  
เชื่อมติดกับแหล่งพลังงาน กำลังใจก็จะเพิ่ม  
มากขึ้น

## 48.

To know your true self,  
you need to keep your mind centered.  
Your mind becomes centered  
when it is still and quiet.  
It is far removed from all that  
it has heard and known before.  
It is free from everything,  
and it can be its true self.  
If this can be achieved,  
then you will come to know  
your true self.

48.

การที่จะไปรู้จักกับเราเอง ซึ่งเป็นตัวตนที่แท้จริงนั้น ให้อำนาจเป็นกลาง ๆ ซึ่งเป็นใจที่หยุดนิ่ง หลุดพ้นจากกรอบจากสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมา และที่เคยได้ศึกษาสันนิษฐานวิทยาศาสตร์ หลุดหมด เป็นอิสระจากทุกสิ่ง เป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ ถ้าทำได้อย่างนี้ ถึงจะไปรู้จักกับตัวตนที่แท้จริงได้



## 49.

The still and quiet mind can journey inward. And it will see the Truth because the Truth which dwells at the seventh base in the center of your body is real. If you practice meditation earnestly, if you can bring your mind to a complete standstill, you will see Truth. You will be happy and pure. You will gain your true refuge.

49

ใจที่หยุดนิ่งหลุดเข้าไปสู่  
ภายในได้ จะได้เห็นของจริง  
เพราะของจริงที่อยู่ภายใน  
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นั้น  
มีอยู่จริง ถ้าทำจริง หยุดนิ่ง  
ได้จริง จะรู้งานเห็นจริง  
มีความสุข ความบริสุทธิ์  
มีที่พึ่งที่แท้จริง

50

ปัญหาที่หายาบที่สุด แก้วด้วยจิตที่ละเอียดที่สุด  
จิตที่ละเอียดที่สุด แก้วปัญหาที่หายาบที่สุด  
แก้ที่ต้นเหตุของปัญหาทั้งปวง จิตที่ละเอียด  
ที่สุด คือจิตนิ่ง ๆ สบาย ๆ ที่เรากำลังฝึก  
อย่างสบาย นิ่งแน่น ไม่เขยื้อน เพราะไม่เอียง  
เขยื้อน อารมณ์หายาบ ๆ ภายนอกจึงไม่มี  
ความหมาย



## 50.

The coarsest problem can be solved by a mind at its most refined state. The most refined mind can solve the coarsest problem. Solve all problems at their root cause. The most refined mind is a mind which is quiet and relaxed. Practice keeping your mind relaxed, quiet, steady, and devoid of movement. In this state of mind, coarse and external sentiments will mean nothing at all.

## 51.

The time outside of  
meditation practice  
is very important  
because it is full of distraction  
ready to pull your mind  
out of its refined state.

If you love to learn  
Vijja Dhammakaya,  
you must endeavor to nurture  
the refined state of your mind  
at all times.

51

นอกรอบมีความสำคัญมาก  
เพราะนอกรอบมีสิ่งเร้าใจ  
ที่ดึงใจให้ออกจากความ  
ละเอียด ถ้ารักจะศึกษาวิชา  
ธรรมกาย ให้หมั่นประคองใจ  
ให้ได้ตลอดเวลา



## Contributors

The publication of this book has been made possible only by the starting capital received from benefactors. The publisher thus wishes to take this opportunity to rejoice in the merit of all the contributors listed below, with the wish that the merit accrued when this publication is read, might lead all who have had some part in the production of this book swiftly towards the attainment of the Dhammakaya.

The production team would like to dedicate our merit of producing this book as an offering to the Supreme Self-Enlightened One and to our beloved spiritual teachers:

The Great Master Phramongkolthepmuni  
(Sodh Candasaro)

Luang Por Dhammajayo

Luang Por Dattajeevo

The Master Nun Chand Khonnokyoong

The Master Nun Thongsuk Sumdangpunt

## Sponsoring Contributors

สมชาย-นิภาพรรณ และครอบครัวจิ่วจฉนวนกุล, ญาติมิตร, บจก.รุ่งศิลป์การพิมพ์(1977)

กชกร ล้อมสมบุญณ์

สุรเดช เกียรติธนากร

## Supporting Contributors

มหาปุษนีอาจารย์ บูชาธรรมโดย พระก่องรอยเนื่อนาบุญ

พระภิกษุอาศรมพุทธบุตรแก้ว

พระภิกษุรุ่น 20

พระมหาพรชัย วรชโย

พระศรุตี สรณมุตโต และหมู่คณะ

พระณัฐวุฒิ โชติกโร

พระมหาอริยะ อริชชโย

พระธรรมนิศ จารูโร

พระเกรียงศักดิ์ ปโมทิตโต

พระมหากิตติพงศ์ สิริชโย

พระมหาหรรต สมพล

พระอำนาจ วีระมโฆ และญาติมิตร

พระชูเกียรติ ภัททโก

พระมหาโสพล สุพล

พระสุชิน สุชิน

พระมหาสุรัตน์ อัครตโน จนท. กอง AEC และญาติโยม

พระรณภพ โชติลาโกและคณะ

สามเณรอภิชา-โกษม-ธนกร-โต-จิตาภา-ภัคกร-ชยุต-กฤตยา-ณัฐชานันท์-ปรีชา-ปัตพัฒนา-  
เมธาพันธ์-ปฐิตา แจ่มจันทร์ชนก

กองทุน รวยทุกวัน โดย บรมเศรษฐี ฉะเชิงเทรา-กลุ่มบุญบันเทิง

กรกนก-สำราญ-อนันต์-พัชรินทร์-เวสารัช-นุชจรี-ดวงเด่น วังภาพ, ยุพิน ประภาศิริ-ครอบครัว

กัญญ์ชนิศา เกียรติพัฒน์พล

จันทร์เย็น คว้าเตอร์เมน

มานพ เคามาก

กองบุญภาษาเดลี

อ.ดร.ทพ.ชนพงษ์ ไรจนวรรฤทธิ์

หุยนันท์ แซ่ตัน - นำชัย ขจිරัตน์วัฒนา

ศิรินภา ขจිරัตน์วัฒนา

นฤมล แก้วทอง

ทวี-ปัญญารัตน์ เต็มฤกษ์ขจร

ศลิษา มธรรพนางกร

นงลักษณ์ ตันตะราวงศา

ประณีต สุริยประภาดิลก

อาศรมอนุบาลิกา และอนุบาลิกาเหรียญ เกตุชาติ

นงนภัส อภิชาวราเมธและครอบครัว

วันวิสา คณากร คำชู

ศศิภา รุ่งวิชา และครอบครัว

อำนาจ-เพ็ญพรรณ นิธการพิศิษฐ

นิลภา แก้วปลี

อ.วิฑูรย์-รศ.กาญจนา ตันสุวรรณรัตน์

นิธพร ชันติธรรม

ผศ.ดร.กิตติ-รศ.สำรวย-ณัฐสวัสดิ์-ปุ่นยกร กิตติลาภานนท์

แสงอรุณ เหรียญทอง, ชูชีพ-ณัฐวัฒน์-ปิยนุช วิสุทธาภรณ์, ณัฐพัชร ภัทรวารินทร์

รังสี เรียมประการ

พรณีย์ กันทรากร

วารุณี-สันติ แซ่ปุยและบุตรชาย

ศิริเพ็ญ อนันต์กิจกุลนิตและครอบครัว

ปิ่นประภา วิญญรัตน์

ผศ.ดร.สุพรรณิ บุญเรือง

ธาดากร อภิชาวราเมธ

อภิชาญ ปานข้า-จุฬามาศ บุญสกุลเจริญ

อภิสราจรัส-IVAN LEE

In Luang Por's mind,  
the word "Can't"  
does not exist.  
There exists only  
the word, "Can".  
If it does not  
happen today,  
then try again  
tomorrow  
until it happens.  
It is that simple!

Dhammajayo Bhikku  
September 12, 2553 B.E.

