







# سوزندہ شوقِ دلیر کی



With English Translation







သောကမိတ္ထ  
— သောကမိတ္ထ —  
က

ဗုဒ္ဓကမ္မ  
2557





## ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งนิ่งไม่หยุด เล่ม ๕

บรรณาธิการ	พระสรวจัน กวิฑูโต
ออกแบบปก	พระพนมชัย อุตตชโย
ภาพวาดสีน้ำ	พระภูษิต ยุตตวิฑู
Translated by	Dr. Jennifer Kitil Dr. Suchada Thongmalai
พิสูจน์อักษร	คุณอิทธิพัทธ์ จตุรกุลมรกต คุณพินรัตน์ จตุรกุลมรกต
ประสานงาน	คุณวราลี กองงาม
จัดรูปเล่ม	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
จัดทำโดย	ใจ...หยุด ๒๔ น.
พิมพ์ที่	บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ ๑	วันครบ ๑๔๑ ปี วันคล้ายวันเกิด ด้วยรูปกายเนื้อ พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) พระผู้ปราบมาร วันที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

## คำนำ

หนังสือ “ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง ยิ่งนิ่งไม่หยุด เล่ม ๕” นี้ เป็นหนังสือที่ทางคณะผู้จัดทำรวบรวม ทบสวนโอวาทของคุณครูไม่ใหญ่ที่ท่านให้ไว้ในโอกาสต่าง ๆ พร้อมกับนำภาพวาดสีน้ำที่สวยงามมาประกอบทั้งเล่ม

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อผู้อ่านเป็นกำลังใจในการสร้างบารมี อีกทั้งเป็นแนวทางในการปฏิบัติและเพิ่มพูนกำลังใจในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

## Preface

*The More You Stop and Are Still, the More Deeply Your Mind Can Go Within, Nonstop (Volume 5)* is a compilation of teachings imparted by Luangpor Dhammajayo on various occasions. The editors have carefully gathered these profound teachings and complemented them with delicate watercolor illustrations throughout the volume.

It is their hope that this book will be of great benefit to readers, inspiring the diligent cultivation of merit. Additionally, it aims to provide practical guidance for meditation and to help strengthen one's resolve and enthusiasm for Dhamma practice.





## Note to English Readers

This volume presents teachings delivered by Luangpor Dhammajayo to lay devotees, supporters, and practitioners. He is the honorary abbot of Wat Phra Dhammakaya in Pathum Thani, Thailand. The temple was founded in 1970 by his teacher, Khun Yai Achayara Chan Khonnokyoong, and from its earliest days Luangpor Dhammajayo played a leading role in its development and growth. For over five decades, he has guided people to cultivate generosity, virtue, and stillness of mind in daily life. Under his leadership, Wat Phra Dhammakaya has grown into a global community where people from all walks of life come together to learn, practice, and experience the path to inner peace and wisdom.

To assist English readers with Buddhist terminology, a glossary has been included. Terms listed in the glossary are marked with the symbol ‡. Some terms also have additional explanations provided for context while reading; these are collected in the Explanatory Notes section and are indicated by numbered superscripts (for example, <sup>1</sup>, <sup>2</sup>, <sup>3</sup>), arranged in the order they appear in the text.

The Source Notes section provides the references consulted in preparing this edition.







สวนจิตรลดา  
สวนจิตรลดา

สวนจิตรลดา ๒๕๖๖

iRETREAT Pak Thong Chai, Thailand





ประสบการณ์ภายในมีอะไรให้ดูก็ดูไป ที่กลางกาย ดูไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น  
มีให้ดูแค่ไหนก็ให้ฟังพอใจดูแค่นั้น อย่าไปใช้กำลังบังคับค้นภาพเพื่อจะให้ชัดได้ดังใจ

When inner experiences arise during meditation, simply observe whatever appears at the center  
of your body, calmly, comfortably, without thinking about anything at all. Be content  
with whatever is there. Don't try to force an image or try to make an image clearer than it is.



การดูเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ เท่าที่มีให้ดู ถ้าใจเราเย็นพอ ภาพนั้นจะชัดขึ้นมาเอง  
ถ้าใจเราเย็นไม่พอเราไปค้นภาพ ภาพนั้นจะเลือนหายไป แล้วเกิดปฏิกิริยาที่ร่างกายคือ มึน ตึง ตื้อ ผิดวิธี

Simply observe calmly and with ease as the inner experience arises. If your mind is still,  
the image will gradually become clearer on its own. But if your mind is rushed,  
or you try to force the image to appear, it will blur and disappear. This can also trigger physical  
reactions such as heaviness, tightness, or pressure, signs that you're approaching it incorrectly.



เพราะฉะนั้น..มีให้ดูแค่นี้ เรายังดูไป เราไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากทำใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ดูไป  
ประสบการณ์ต้องค่อยเป็น ค่อยไป ค่อย ๆ ละเอียด จะให้ละเอียดอย่างสลับสับ มันเป็นไปได้ ต้องค่อย ๆ ดู  
“อย่าตั้งใจดู” หลวงพ่ออยากให้นั่งตรงนี้นะ ต้องค่อย ๆ ดู อย่าไปตั้งใจดู ประสบการณ์จะค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ชัด  
ค่อย ๆ ละเอียด ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ชัด ค่อย ๆ ละเอียดขึ้นมาเอง อย่างนี้ถึงจะเป็นวิธีที่ถูกต้อง

So, whatever arises, simply allow it to be as it is. There is no better method than to keep the mind calm and continue resting in awareness. Inner experiences unfold gradually and gently, becoming more refined over time. It cannot become refined all at once. That is impossible. We must observe it gently, “without focusing on it.” I’d like to emphasize this point. Let it unfold naturally. Gradually, it will become clearer and more refined, bit by bit. This is the proper approach.





เราจะสบายตลอดขั้นตอนของการนั่ง สังเกตดูถ้าเรามีความรู้สึกว่า “เวลาแห่งการนั่งหมดไปอย่างรวดเร็วเหลือเกิน”  
คือรู้สึกเบ๊บเดียวหมดไปแล้ว ๑ รอบ แสดงว่า “ในรอบนั้นเราทำถูกวิธี” พอเราทำถูกวิธี  
เวลาจะไม่มีความหมายสำหรับเราเลย แต่ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า “ทำไมชั่วโมงนี้ยังไม่หมดสักที มันยังยาวนาน”  
นั่นแสดงให้เห็นว่า “เราปฏิบัติไม่ถูกวิธี” ต้องรีบแก้ไขนะคะ

You should feel comfortable throughout the entire meditation session. “If time seems to pass quickly,” as if the session ends in the blink of an eye, it is a sign that means “you followed the correct approach during that session.” When the method is correct, time becomes irrelevant. However, if you find yourself feeling like, “Why isn’t this hour over yet? Why does it feel so long?”, it is a sign that something is off in your practice. In that case, gently adjust your approach.



ปรับเข้าสู่อารมณ์สบาย ๆ ใหม่ เมื่อเราได้รักษาอารมณ์สบายดีแล้ว เดี่ยวประสบการณ์ก็จะไปเอง  
เป็นไปเองโดยธรรมชาติอย่างค่อยเป็นค่อยไป “ค่อยเป็นค่อยไป” หลวงพ่อย่าคำนี้

Return to a comfortable and relaxed state of mind. Once you maintain that feeling of ease, the experience will unfold naturally, at its own pace. Let it progress gradually, “step by step.”

This is the phrase I want to emphasize.





Big Sun Residences By iRETREAT Koh Yao Noi, Thailand





เราก็ต้องนั่งธรรมะเรื่อยไปนะ ทำให้ได้ทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ อย่าให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว  
ไม่ว่าเราจะทำงานหนัก จะเหน็ดเหนื่อย หรือนอนดึกแค่ไหนก็ตาม ก่อนนอนเราก็ต้องนั่งธรรมะ  
หรือจัดสรรเวลาทำการบ้านที่ให้ได้ สิ่งนั้นก็ค่อย ๆ สั่งสมไป สั่งสมบุญ สั่งสมบารมี อินทรีย์ของเราก็ถูกบ่มให้สุกงอมขึ้นมา  
ถ้าเป็นการเรียนหนังสือก็เหมือนกับเราค่อย ๆ เก็บคะแนนสะสมไปเรื่อย ๆ เดี่ยวบุญของเราก็มากขึ้นเอง  
พอถึงขีดถึงคราวมันก็พร้อมขึ้นมาเป็นรางวัลให้แก่เรา

We must meditate regularly every day, without skipping even a single day. No matter how hard we work, how tired we are, or how late we go to bed, we should meditate before sleeping or at least find time to complete our assigned spiritual “homework.”<sup>1</sup> By doing so, merit<sup>‡</sup> and spiritual perfections (Parami)<sup>‡</sup> are gradually accumulated. Our spiritual faculties will slowly ripen and mature. It is like studying in school. Little by little, we accumulate points until, eventually, we have earned enough. Likewise, our merit grows steadily, and when the right time comes, it will blossom and reward us.



ในสมัยพุทธกาลก็เป็นอย่างนี้ แม้แต่ผู้ที่ใกล้ชิดพระผู้มีพระภาคเจ้า ทั้งเป็นนักบวชก็มี ทั้งเป็นภราวาส  
 ศฤงษ์ก็มีอีกเหมือนกัน ที่กว่าจะเข้าถึงธรรม ก็มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน คือ บางคนก็เร็ว บางคนก็ช้า  
 ขึ้นอยู่กับการสั่งสมบุญบารมีข้ามชาติมา ถ้าเราทำมามาก ทำความเพียร ขยันมาหลายภพหลายชาติ สั่งสมบุญมาเยอะ  
 สิ่งที่ยากในกาลก่อน มันก็มาง่ายในตอนนี้ พอฟังธรรมไม่กี่คำก็บรรลุแล้ว สว่างแล้ว เข้าถึงพระธรรมกายในตัว  
 แต่ที่เรายากในปัจจุบันก็เพราะขี้เกียจในอดีตนั้นแหละ ไม่ได้ตั้งใจทำกันอย่างจริงจัง

In the time of the Buddha, it was just like this. Even those who were close to the Buddha, whether monks,  
 laypeople, or householders, each reached enlightenment at different rates. Some attained it quickly,  
 others more slowly, depending on how much merit and Parami they had accumulated across past lifetimes.

If we had put in the effort, practiced diligently, and accrued a lot of merit over many lifetimes,  
 what once seemed difficult becomes easy in this life. Just hearing a few words of Dhamma<sup>‡</sup> could lead to  
 enlightenment, inner light, and the attainment of the Dhammakaya<sup>‡</sup> within. But if we find it hard in the present,  
 it's likely because we were careless or lazy in the past, we didn't practice seriously.





เพราะฉะนั้น..ก็เลยมายากชาตินี้ แต่แม้ยากก็ยากไม่มาก มันก็ยากพอรู้ ดังนั้นเราไม่จำเป็นจะต้องไปรู้ว่า  
“เมื่อไรเราจะเห็นธรรมะ” เพราะถ้าใครถามคำนี้ก็จะตอบได้ว่า “เมื่อหยุด เราถึงจะเห็น”  
แต่ที่นี้เราอยากให้เห็นเมื่อไร มันก็แล้วแต่เรา ถ้าหยุดตอนนี้เราก็จะเห็นตอนนี้ ถ้าหยุดพรุ่งนี้ก็จะเลื่อนไปอีกวันหนึ่ง  
ถ้าหยุดอาทิตย์หน้าก็เลื่อนไปอีก ๑ อาทิตย์ ถ้าทำ ๆ หยุด ๆ ก็อีกนาน  
แต่ถ้าหากเราทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะเร็วหน่อย เดี่ยวความหยุดก็จะเกิดขึ้นกับเรานะลูกนะ

This is why it's harder for us now. It's not too hard, however, just hard enough to be worth the effort. So, there's no need to worry about when we'll see the Dhamma.<sup>‡</sup> If someone asks, “When will I see the Dhamma?,” the answer is, “When the mind stops, then you will see it.” Then, the question is, when do you want to see it? If your mind stops now, then you'll see it now. If you wait until tomorrow, you'll see it tomorrow. If you wait until next week, then it's delayed another week. If you keep starting and stopping, it will take a long time. But if you persist consistently, it will happen faster. Eventually, stillness will arise within you.





iRETREAT Jungle Bliss, Pa Pae Chiang Mai, Thailand





เพราะฉะนั้น..อย่าไปท้อ ให้ทำความเพียรกันไป ให้สม่ำเสมอ เพราะนี่คือกรณียกิจ เป็นกิจที่แท้จริง หรือพูดภาษาชาวบ้านว่า “เป็นงานที่แท้จริงของชีวิตหนึ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาพบพระพุทธศาสนา”  
แม้ไม่พบพระพุทธศาสนาก็ตาม ชีวิตหนึ่งที่เกิดมาก็เพื่อการนี้ ถ้าพบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่องเร็ว  
แต่ถ้าไม่พบพระพุทธศาสนาก็รู้เรื่องช้า เพราะว่าไม่มีใครสอนเรื่องเหล่านี้

So...don't give up. Keep practicing diligently and regularly. This is your true responsibility, the real work of this human life. In plain terms, “it is the true responsibility of a person born in the human form<sup>2</sup> who has encountered Buddhism.” Even among those who haven't yet encountered the Buddha's teachings, the true purpose of human life is still the same. It's just that, without being aware of this truth, understanding comes more slowly, because there is no one to teach these things.



ให้หลับตาเบา ๆ ผ่อนคลายร่างกายให้สบาย ทำใจใส ๆ ใจเย็น ๆ แล้วก็หยุดนิ่งไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗  
และก็แผ่เมตตาให้มวลมนุษยชาติทั้งหลาย ไม่มีเวรภัยต่อใครทั้งสิ้นเลย ให้ใจใส ๆ ใจเย็น ๆ ใจเกลี้ยง ๆ  
มีความสุข ความบริสุทธิ์ จิตปราศจากธุลี ให้แผ่เมตตาไปทุกทิศทุกทาง ให้ทุกคนและสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
ได้รับกระแสเมตตาธรรมของเรา ให้ใจเขาใส ๆ บริสุทธิ์ตามไปด้วย

Gently close your eyes. Relax your body. Let your mind become clear and calm. Feel a sense of ease.  
Let your mind come to a standstill at the center of the body, the seventh base.<sup>3</sup> Then radiate loving-kindness<sup>4</sup>  
to all of humanity, harboring no ill-will or enmity towards anyone. Let the mind be pure, calm, and clear,  
filled with happiness and purity, free from any defilements. Spread loving-kindness in all directions,  
for everyone and all beings to receive the current of our compassionate thoughts, allowing their minds  
to become equally pure and clear.





เราจะไม่ผูกเวรกับใคร ให้อภัยกับทุก ๆ คน ให้ทุกคนคิดดี พูดดี ทำดี มีใจคล้าย ๆ กับชาวสวรรค์  
เหมือนที่คุณยายอาจารย์ท่านสอน ให้ใจเรายิ่งใส ยิ่งสะอาด ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งละเอียด ยิ่งสูงส่ง  
หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายกับพระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร ไปอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ แล้วก็ช่วยกันอธิษฐาน  
ให้เหตุการณ์ร้าย ๆ ผ่านไปให้เร็วที่สุด ดีที่สุด ให้จบอย่างงดงาม เพื่อที่หมู่คณะของเราจะได้ทำงานพระศาสนา  
และสร้างบารมีกันต่อไป และให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไป

Let us free ourselves of vengeful ties. Let us forgive everyone. May all people think good thoughts,  
speak kind words, and act virtuously, like the hearts of those who reside in the celestial realms,  
just as Khun Yai Ajahn<sup>5</sup> taught us. May our minds grow ever clearer, cleaner, more refined, and more elevated.

Remain still at the center of the body with the Most Venerable Luangpu, Phramongkolthepmuni  
(Sodh Candasaro),<sup>6</sup> Mara<sup>‡</sup> Vanquisher in a gentle, easy, and comfortable way. Then, together, let us resolve  
for all unfortunate events to pass quickly and end in the best possible way, so that our community may  
continue serving the Buddhist religion, so that it may continue along the path in pursuit of perfections,  
and so that Buddhism may continue to flourish.





Wat Phra Dhammakaya Scotland, United Kingdom วัดพระธรรมกายสกอตแลนด์ สหราชอาณาจักร





ที่ผ่านมาก็แล้ว ๆ กันไป ทำใจใส ๆ ใจเกลี้ยง ๆ ใจสะอาด บริสุทธิ์ สูงส่ง ไม่ผูกเวรผูกกรรมกับใครทั้งหมด เพราะมนุษย์เป็นเหมือนหุ่น ให้นุญและบาปเชิด ซึ่งเขาก็เอากระแสนี้แหละ เอาความไม่รู้ เอากฎแห่งกรรมมาบังคับให้สร้างบาปสร้างกรรมไปต่าง ๆ นานา เป็นต้น เราก็อ่อนแอ เพราะผู้ที่เราจะไปต่อสู้ก็คือพญามาร เราจะมุ่งไปให้ถึงตรงนั้น ใจเราต้องใส ถึงจะสู้รบปรบมือกับพญามารได้ คือเราต้องเห็น จะเห็นได้ก็ต้องสว่าง เข้าถึงพระธรรมภายในตัว มีธรรมจักขุ มีญาณทัสสนะ จะเห็นได้...ใจต้องหยุดนิ่ง สะอาดบริสุทธิ์ จะหยุดนิ่งได้...ก็ต้องทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ใจจะได้เกลี้ยง ๆ ใส ๆ เมื่อเราทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง ใจไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งเรื่องอะไรเลย ก็จะเข้าไปที่กลางกาย เข้าไปสู่พระภายในตัว ทำให้เกิดธรรมจักขุ ญาณทัสสนะ ทำให้เห็นกว้างไกล จนเกิดอานุภาพไม่มีประมาณ เพราะฉะนั้น “หยุด” จึงเป็นความสำเร็จ

Let the past be the past. Keep your mind clear, clean, pure, and elevated. Let go of all resentment and wish no ill-will towards anyone. Human beings are like puppets, guided by the forces of merit<sup>‡</sup> and demerit.<sup>‡</sup> People are driven by the current of defilements, by ignorance, and by the Law of Karma,<sup>‡</sup> which compel them to commit various unwholesome deeds. So, we forgive, because our true adversary is Mara.<sup>‡</sup> We aim to confront him, and to do that our minds must be clear. It is only with clarity that we can face and overcome Mara. We must see. And to see, there must be brightness. We must attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> within, have the Eye of Dhamma,<sup>‡</sup> and develop higher insight. To see clearly, the mind must come to a complete standstill, be clean and pure. To become still, we must let go of everything. Release all attachments. Only then will the mind become clear and bright. When we abandon everything, when the mind clings to nothing, grasps nothing, holds nothing, it will go to the center of the body and reach the inner Buddha.<sup>7</sup> This gives rise to the Dhamma Eye and insight knowledge, allowing us to see far and wide, leading to boundless power. This is why “stop” is the key to success.<sup>8</sup>

การผูกเวรกรรม...ไม่เกิดประโยชน์และยังเกิดโทษ ให้ทำใจใส ๆ ไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รังเรื่องอะไรเลย  
หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งใจที่สะอาด บริสุทธิ์ สูงส่ง มีกระแสแห่งความสุขนี้แหละเป็นอานุภาพอันยิ่งใหญ่  
เพราะฉะนั้น..ให้ทำใจนิ่ง ๆ สบาย ๆ เดี่ยวพระเดชพระคุณหลวงปู่ก็จะนำทางเข้าไปสู่ภายใน

Holding on to resentment and karmic entanglements brings no benefit. In fact, it causes only harm. Let the mind be clear, unattached, undisturbed, unentangled. Remain still at the center of the body. A mind that is clean, pure, and elevated, radiating a current of happiness, is a source of immense power. So let the mind rest quietly and peacefully, and the Most Venerable Luangpu<sup>9</sup> will gently guide us inward.

เราเกิดมาก็เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หรืออย่างน้อยก็เกิดมาสร้างบารมี หรือแสวงหาความสุขที่แท้จริง  
จากภายในที่ถูกต้อง ซึ่งทั้งหมดที่เราปรารถนานั้นอยู่ในตัว ไม่ใช่นอกตัวเลย หลักสำคัญก็คือ การเข้าถึงพระธรรมกายซึ่งเป็น  
กายตรัสรู้ธรรม เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว

We were born to realize Nibbana,<sup>‡</sup> or at the very least, to cultivate spiritual perfections (Parami)<sup>‡</sup> and seek true inner happiness. Everything we truly desire lies within, not outside ourselves. The key principle is to attain the Dhammakaya,<sup>‡</sup> the enlightened body of the Buddha,<sup>‡</sup> the one who knows, is awakened, and is blissfully serene.





พระธรรมกายภายในเป็นที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง การแสวงหาพระธรรมกายในตัวก็คือ “การแสวงหาความพอดี” บางทีก็มีคนถามว่าพอดีนั่นแคไหน ซึ่งก็ตอบยากเหมือนกันนะ แคไหนจะพอดี เพราะเราไม่รู้ “พอดียุ่ตรงไหน” เมื่อไม่รู้จักดี ก็ไม่รู้จักพอ เมื่อไม่ดีก็พร่องไปเรื่อย ๆ เพราะเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี ซึ่งถ้าจะให้ดีต้องรู้จักว่า “ดียุ่ตรงไหน” แล้วก็วางใจให้ถูกดี แล้วก็ให้ถึงดี ถึงจะได้ดี เพราะว่า “ถ้าเข้าไปถึงความพอดี ดีทั้งหมดรวมประชุมอยู่ในพระธรรมกาย” และเมื่อไปถึงตรงนี้แล้วจึงจะรู้จักพอ คือ ไม่อยากจะแสวงหาอะไรที่นอกเหนือจากนี้อีกแล้ว

The inner Dhammakaya<sup>‡</sup> is our true refuge and remembrance. Seeking the Dhammakaya within is “essentially a quest for balance” or a feeling of “just right.” Some people may ask, “What exactly is ‘just right’?”, which is not an easy question to answer. “Where is ‘just right’?” If we don’t know what is right, we won’t know what is balanced. Without balance, we live in a state of deficiency, constantly encountering depletion. To attain wholesomeness, we must first know, “Where is wholesomeness?” and rest our minds correctly, and reach it with precision, then we will truly gain wholesomeness. When we attain this state of balance, we find that all forms of wholesomeness converge in the Dhammakaya. Upon reaching this point, we come to understand what “enough” truly means. And we no longer wish for anything beyond it.





Dhammakaya Centre Singapore วัดพระธรรมกายสิงคโปร์ ประเทศสิงคโปร์





ที่ปัจจุบันที่แสวงหาไปเรื่อย ๆ เพราะเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี เมื่อไม่ดีมันก็พร่อง ถมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม ถอนเท่าไรก็ไม่รู้จักเตียน มีความกระหายอยู่ตลอดเวลา แล้วชาวโลกมักจะดับกระหายด้วยน้ำทะเล กระหายที่ก็ดื่มน้ำทะเล ดื่มเท่าไรก็ไม่หายหิว ไม่หายกระหายเพราะมันเค็ม แต่เมื่อไรเจอน้ำฝน เจอน้ำสะอาด เมื่อนั้นถึงจะดับความกระหายได้ ความเร่าร้อนในใจ ก็เช่นเดียวกัน ความกระหายที่ทำให้ใจเราพร่องเป็นนิรันดร์ จะหมดไปเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย ที่พระธรรมกายดีเพราะท่านเป็น ของแท้ เป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นนิรันดร์

The reason people chase endlessly after things in this world is because they only encounter what is incomplete.

When something is lacking, no matter how much we accumulate, it never feels full. No matter how much we remove, it never feels clear. We remain constantly in thirst. And like those who try to quench their thirst with seawater—the more they drink, the thirstier they become, because it is salty. But when we encounter pure rainwater, that thirst is finally quenched. The same applies to the inner restlessness of the mind. This inner thirst, this feeling of lack, disappears only when we attain the Dhammakaya.<sup>‡</sup> This is because the Dhammakaya is the real thing, the true source of lasting happiness, unchanging and eternal.



แต่สิ่งภายนอกที่ชาวโลกเขาแสวงหากัน ล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เดียวก็ผุพังไป เมื่อผุพังก็เกิดความทุกข์ แล้วพักเดียวก็หายเห่อ หายเห่อก็หาใหม่ ชีวิตก็พร่องอยู่เป็นนิตย์ เหมือนตุ่มกันรั่วอย่างนั้น

Worldly things, which people constantly pursue, are subject to the Three Characteristics (Tilakkhana)<sup>‡</sup>: impermanence, suffering, and non-self. Whether people, animals, or objects, they are all in constant flux. They decay, and with decay comes suffering. We get over one thing and seek the next. Life is endlessly lacking, like trying to fill a leaky jar.



ฉะนั้น..การที่เราต้องมาแสวงหาพระธรรมกาย ก็คือต้องการแสวงหาจุดแห่งความสมดุลในชีวิต แสวงหาความพอดี เพราะเมื่อรู้จักพอ ชีวิตก็เต็มอิ่มเต็มเปี่ยมไม่ปรารถนาสิ่งใดอีกแล้ว เพราะฉะนั้น เราต้องตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติธรรมกันต่อไป เพื่อให้สมปรารถนาเข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคนนะลูกนะ

Therefore, the pursuit of the Dhammakaya is truly the search for balance, for a life of fulfillment. When we know what “enough” means, our lives become whole and we no longer crave anything more. That is why we must resolve to continue practicing diligently, so that we may all together attain the Dhammakaya within.





ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลาง ต้องหมั่นสั่งสมในทุกอิริยาบถ นอกจากเวลานั่งแล้ว เวลายืน เวลาเดิน เวลานอน เราก็ตรีก  
เอาไว้ ทำจิตให้บริสุทธิ์ เราต้องทำทุกอิริยาบถและทุกสถานที่ และทุกกิจวัตรกิจกรรม ไม่ว่าจะทำภารกิจอะไร  
ก็แล้วแต่ ตรีกเอาไว้

We must spend time cultivating stillness at the center of our body, consistently practicing in every posture. Not only while sitting, but also while standing, walking, and lying down.<sup>10</sup>

At all times, we should keep our minds centered and pure. This practice should extend to every position, every place, and every activity. Whatever we are doing, we must remain mindful, anchored at the center.



เราใช้ทุกกิจวัตรกิจกรรมให้เป็นทางมาแห่งบุญ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ นำมาซึ่งการหยุดการนิ่ง อย่างนี้เรียกว่า  
“ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจ” เหมือนแม่ไก่กกไข่ คือ ไข่เพียรกกไข่จนกว่าจะเป็นตัว เวลาไปหาอาหารเสร็จ  
ใจก็จดจ่ออยู่ที่ฟองไข่ เดียวก็กลับมากกไข่ จนกว่าจะเป็นตัว

Let every action in our daily lives become a path to merit,<sup>‡</sup> that leads to purity, to inner stillness. This is referred to as “being vigilant, not careless,” like a mother hen sitting on her eggs, diligently brooding over them. Even when she leaves to search for food, her heart remains with her eggs. She quickly returns to brood over them again, staying with them until they hatch.





Wat Phra Dhammakaya Tochigi, Japan วัดพระธรรมกายโทชิหงิ ประเทศญี่ปุ่น





เราก็ต้องกกใจของเราอยู่กลางกาย ให้เหมือนแม่ไก่กกไข่ เดี่ยวใจเราจะใส ใจเราจะละเอียดจะเข้าถึงธรรมอย่างง่ายดาย  
สบาย ๆ สังสมการหยุดนิ่งแล้ว ทำไปเรื่อย ๆ อย่าให้ชีวิตผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หายใจทิ้งเปล่าอย่างนั้น ไม่เอานะ

We too must gently brood over our minds, right at the center of the body, just like the mother hen with her eggs.

Then our minds will become clear, refined, and we will attain the Dhamma<sup>‡</sup> easily and comfortably.

When we accumulate inner stillness like this, continuously and naturally, our lives will not be wasted. Let us not  
live our lives without purpose, or waste each breath in vain.



เรามีเวลาจำกัดในการสร้างบารมี ต้องใช้ทุกอนุนิหาทีให้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี เป็นไปเพื่อการ  
แสวงหาธรรมะภายใน หาที่พึ่งภายใน หาพระธรรมภายในตัว แล้ววิมานคือบ้านบนสวรรค์ของเรา ที่เราจะต้องไปอยู่ตอนที่เรา  
ละโลกไปแล้ว จะได้สุขใส สว่าง ไม่อายชาวสวรรค์ เวลาเขาถามว่า “ได้วิมานอย่างนี้มาด้วยบุญอะไร”  
เราก็จะได้ตอบอย่างองอาจและอย่างเบิกบานใจ

The time we have for pursuing perfections (Parami)<sup>‡</sup> is limited. Every fraction of a second must be used for  
this purpose, for seeking the inner Dhamma,<sup>‡</sup> the inner refuge, for discovering the Dhammakaya<sup>‡</sup> within. Then  
our celestial mansion, our heavenly home that awaits us after we depart this world, will be radiant and bright.  
And we will not feel ashamed among other heavenly beings when they ask, “What merit did you make for it to  
bear fruit as this mansion?” We will be able to respond with confidence and joy.



การแผ่เมตตาที่มีอานิสงส์ต่อตัวของเราเอง ทำให้หลับเป็นสุข หลับแล้วฝันดีมีสิริมงคล ตื่นก็เป็นสุข ผิพรรณวรรณะก็ผ่องใส เป็นที่รักของมนุษย์ และของเทวดาทั้งหลาย ศาสตร์อาวูธต่าง ๆ ภัยต่าง ๆ ทำอันตรายไม่ได้ เราจะเข้าถึงสมาธิใจหยุดใจนิ่ง ได้เร็ว จะเข้าถึงพระธรรมกายได้เร็ว เมื่อใกล้จะละโลกจิตจะผ่องใสมีความสุข แม้ว่าจะละโลกก็ไม่หวาดหวั่นในมรณภัย มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส และจะละโลกไปแบบผู้ชนะ ไปสู่ภพภูมิอันวิเศษไปสู่สุคติภูมิ นี่คืออานิสงส์ของการแผ่เมตตาโดยย่อ ซึ่งเราเองจะเป็นผู้ที่ได้รับ

Spreading loving-kindness<sup>11</sup> brings immense blessings. It allows us to sleep peacefully, have auspicious and pleasant dreams, wake up refreshed and joyful, with a radiant appearance and glowing complexion. We become cherished by both humans and celestial beings. Weapons and dangers cannot harm us. We can easily enter meditative states, attain stillness, and swiftly realize the Dhammakaya.<sup>‡</sup> When death approaches, the mind remains bright and joyful, leaving the world without fear, but with a heart full of victory, leading to extraordinary bliss in the wholesome realms (Sugati).<sup>‡</sup> These are just a few of the blessings of loving-kindness. And we are its greatest beneficiaries.





ในสมัยหนึ่งกบิลดาบสได้บำเพ็ญภาวนาอยู่ในป่า ท่านมีอุปนิสัยชอบเจริญเมตตาภาวนาเป็นนิสัย  
เจริญเมตตาภาวนาเป็นเนืองนิตย์ ทำอย่างนี้สม่ำเสมอทุกวันทุกคืน วันหนึ่งใจสบายท่านก็แผ่เมตตา ถ้าหันหน้าไปทางทิศตะวันออก  
ออก ท่านก็ตั้งความปรารถนาว่า “สรรพสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ตัวเล็กตัวน้อย มีสัตว์สองเท้าสี่เท้า ไม่มีเท้า  
มีเท้ามากเท้าน้อย ที่อยู่ในทิศเบื้องหน้าทางตะวันออกนี้ ขอให้ได้รับความปรารถนาดี ที่แผ่ออกไปด้วยกระแสใจ  
ที่บริสุทธิ์ ให้มีความสุขมีความสดชื่นพ้นจากทุกข์โศกโรคภัยอะไรต่าง ๆ” ท่านก็แผ่ไปในทิศเบื้องหน้า

In ancient times, the sage Kapila lived in the forest practicing meditation. He had a natural inclination toward cultivating loving-kindness (Metta Bhavana),<sup>12</sup> which he practiced diligently, day and night, without fail.


On days when his mind was at ease, he would radiate loving-kindness in all directions. For instance, while facing east, he would silently wish: “May all beings, small or large, two-legged, four-legged, limbless, or many-legged, dwelling in this direction receive this pure stream of goodwill. May they be free from suffering, sorrow, and illness. May they be happy and refreshed.”

သံဃာ့အသံ  
သံဃာ့သံဃာ



Dhammakaya International Meditation Center (California, U.S.A.) ဘုဒ္ဓဘာသာဝိသုဒ္ဓိဗဟိုဌာန၊ ပြည်ထောင်စုအမေရိက





อีกวันหนึ่งท่านก็แผ่ไปตะวันตก อีกวันหนึ่งก็แผ่ไปทางทิศเหนือ อีกวันหนึ่งก็แผ่ไปทางทิศใต้  
บางครั้งก็แผ่ไปทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทุกทิศทุกทางท่านแผ่ไปอย่างสม่ำเสมอ ทำทุกวันจนกระทั่งติดเป็นนิสัย  
ท่านเป็นผู้ที่หลับเป็นสุข เหมือนเข้านิโรธสมาบัติ เข้าฌานสมาบัติ กายเบาใจเบา มีความเบิกบานสดชื่นและไม่ฝัน  
ถ้าฝันก็ฝันแต่สิ่งที่เป็นสิริมงคล ตื่นมาก็ไม่ซึมเซา ไม่ง่วงเหงีย มีความเบิกบานคล้าย ๆ กับว่า “**เพิ่งออกมาจากแหล่งที่มีความสดชื่น มีความสุขมาหยก ๆ**” ตื่นมาสดชื่นหน้าตาผิพรรณวรรณะผ่องใส ดวงตาสุกสกาวิเดียว

On another day, he would radiate loving-kindness to the west, on another to the north, and on subsequent days to the directions above, below, and all around. He practiced this habitually and consistently. As a result, he would sleep peacefully, as if entering a deep meditative state (Nirodha-samapatti)<sup>‡</sup>. His body and mind were light, joyful, and clear. He rarely dreamed, and when he did, the dreams were always auspicious. Upon waking, he felt refreshed and vibrant, as though returning from a place of bliss. His skin glowed and his eyes sparkled.



ภัยต่าง ๆ ทำอันตรายท่านไม่ได้เลย เป็นที่รักเป็นที่เคารพของมนุษย์แล้วก็เทวดาทั้งหลาย  
มนุษย์ทุกชั้นเคารพนับถือ เทวดาเคารพนับถือ แม้แต่สรรพสัตว์ทั้งหลายก็เคารพนับถือเคารพรักท่าน

No harm could come to him. He was beloved and respected by humans, devas, and even animals.  
All admired and revered him.



ใจท่านที่เป็นสมาธิได้เร็ว เข้าถึงฌานสมาบัติได้เร็ว หยุดนิ่งได้เร็ว ปล่อยอารมณ์ภายนอกได้เร็ว  
เพราะว่าไม่มีอารมณ์ความโกรธกับใคร ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใครมีแต่ความปรารถนาดีต่อทุก ๆ คนในโลก  
จิตใจท่านเข้าถึงสมาธิสว่างไสวอยู่ตลอดเวลา ใจท่านสว่างในศูนย์กลางกาย ยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน  
สว่างไปหมด ท่านทำตลอดเวลาเลย เพราะฉะนั้น ป่าที่อยู่อาศัยของท่านจะอุดมไปด้วยผลหมากรากไม้อุดมไปหมด มีแต่สิ่ง  
ที่มีสิริมงคลทั้งนั้น แม้แต่สรรพสัตว์ที่พูดกันไม่รู้ภาษา สัตว์ที่เคยเป็นศัตรูกัน เช่น กวางแก้งกับเสือ  
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ พอเข้ามาในบริเวณรัศมีราวป่า ที่ท่านอาศัยอยู่ จิตใจนั้นก็เปลี่ยนแปลงไป มีแต่ความเมตตาธรรม มีแต่  
ปรารถนาดีซึ่งกันและกัน รักใคร่กลมเกลียวกันไม่เป็นพิษเป็นภัยกัน เมื่อสัตว์นั้นจะถึงที่ตายก็อยู่ที่นั่นไม่ได้  
ต้องดิ้นรนไปตายที่อื่น แม้แต่ซากอสุภะก็อยู่ที่นั่นไม่ได้ รอบแผ่นดินที่นั่น เป็นแผ่นดินที่สะอาด ดินฟ้าอากาศก็สะอาด มีแต่  
บรรยากาศของความบริสุทธิ์ ของพลังเมตตาธรรมที่แผ่ไปอย่างนั้นทุกทิศทุกทาง

His mind entered a state of concentration (Samadhi)<sup>‡</sup> swiftly. He reached deep meditative absorption with ease, for he harbored no anger or ill-will, only goodwill toward all beings. His mind was constantly luminous at the center of the body, brighter than the midday sun. Through continuous practice, the forest where he dwelled became abundant with fruits, roots, and countless blessings. Even animals that were natural enemies, like deer and tigers, became peaceful in his presence. As they entered the range of his aura, they were filled with goodwill and lived in harmony. No dying creature could remain there; even corpses could not linger. The land became pure. The earth, sky, and air brimmed with the energy of purity and loving-kindness radiating in all directions.





ในที่สุดต่อมาสถานที่นี้ จึงเป็นที่ตั้งของเมืองกบิลพัสดุ์ที่พวกเราได้รู้จักว่าเป็นเมืองของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
นี่คืออานิสงส์ของการแผ่เมตตา ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันทันตาเห็นทีเดียว ไม่ต้องคอยเมื่อเราละโลกไปแล้ว

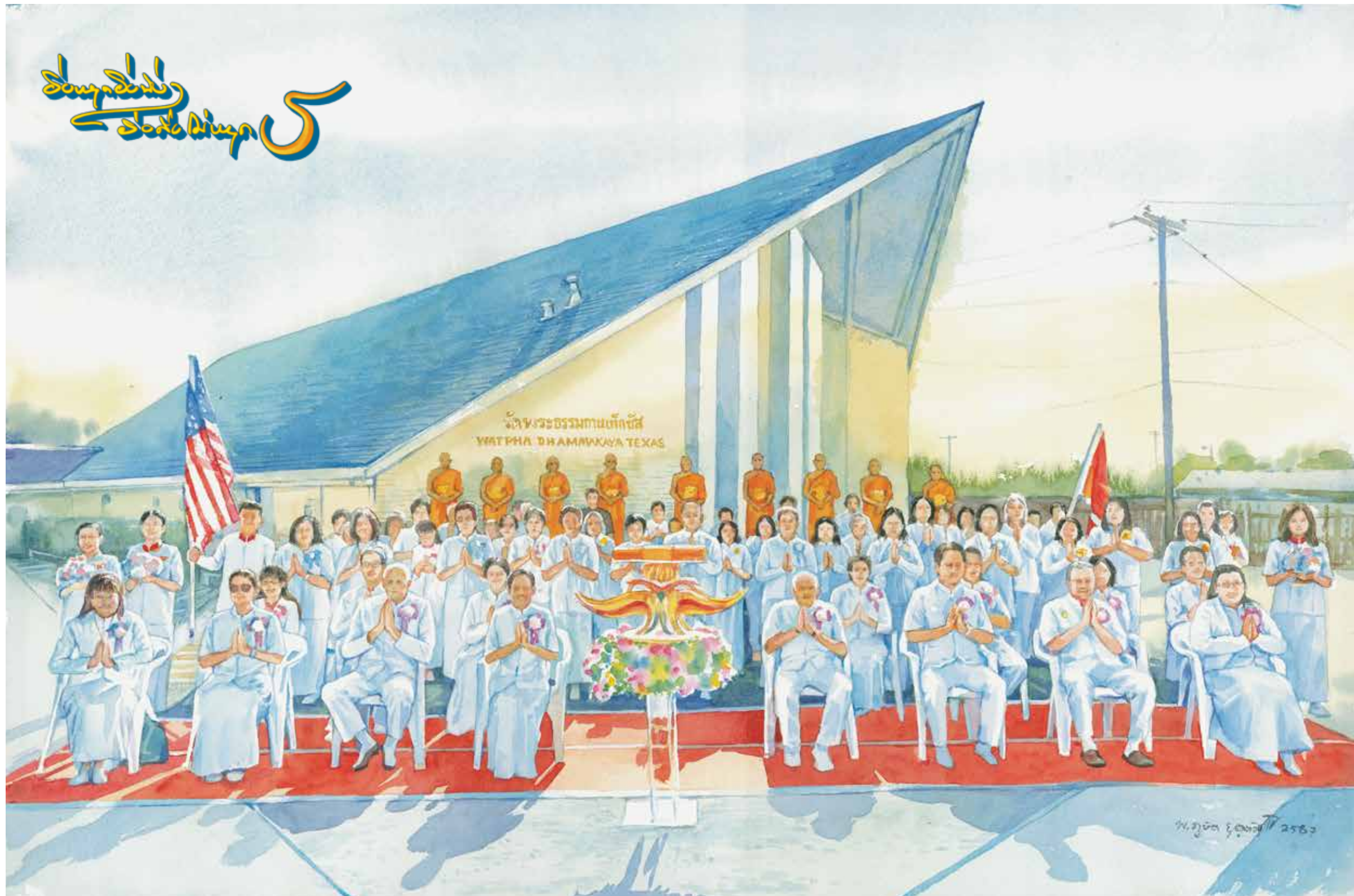
In time, that very place became the site of Kapilavatthu, the city now known as the Buddha's birthplace.  
This is a tangible and immediate blessing of loving-kindness, not something we must wait for after death.



เมื่อเราได้ทราบอานิสงส์แล้ว เราได้ตั้งจิตแผ่เมตตาก็ให้ดีกว่า กระแสใจของเราสว่างไสว ใสเป็นแก้ว  
สว่างออกจากศูนย์กลางกายของเรา แผ่ชานไปทั่วตัวของเราทุกขุมทุกขน จะมีแต่แสงสว่างของความบริสุทธิ์  
ของความปรารถนาดี ของความสุขที่เกิดขึ้นในทุกอณูเนื้อ แล้วก็แผ่ออกไปให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกนี้  
มีความสุข ให้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ให้พ้นจากเวรจากภัย จากความเบียดเบียน ให้ประสบพบแต่สิ่งที่ดีงาม  
ให้ได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกคน

So, now that we understand its blessings, let us cultivate loving-kindness (Metta)<sup>‡</sup> in our hearts.  
Imagine a bright, glass-like light radiating from the center of the body, spreading throughout  
every pore and filling each cell with purity, goodwill, and joy. Allow this light to flow outward,  
touching all beings in the world, bringing them happiness, peace, safety, and freedom from  
suffering. May all beings attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> within.





Meditation Center of Texas (U.S.A.) วัดพระธรรมกายเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา





ถ้ามนุษย์ทุกคนในโลกรู้ว่าเป้าหมายชีวิตคืออะไร โลกจะเกิดสันติสุข แล้วสันติภาพโลกจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ทุกคนในโลกที่เกิดมาไม่ค่อยจะรู้เป้าหมายของชีวิต ชีวิตจึงไม่มีเป้าหมาย การดำเนินชีวิตก็สะเปะสะปะไปอย่างนี้

If every human being in the world understood the goal of life, the world would become peaceful, and world peace would certainly arise. Yet most people are born unaware of life's true purpose. As a result, they live without direction, drifting aimlessly through existence.



เพราะฉะนั้น..เมื่อเรารู้เป้าหมายของชีวิต การดำเนินชีวิตจึงถูกต้อง ปิดอบายไปสวรรค์ มีสุขในปัจจุบันแล้วก็ดับทุกข์ได้ และเป้าหมายของชีวิตนี้ก็ได้อมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ที่ทรงบรรลุเป้าหมายของชีวิตแล้ว และทรงสั่งสอนอบรมชาวโลกเรื่อยมากระทั่งตกทอดมาถึงพวกเรา

That is why, when we understand the true purpose of life, our way of living becomes aligned. It closes the doors to the lower realms and opens the path to heavenly ones. It brings present happiness and helps us overcome suffering. The goal of life was revealed by the Perfectly Enlightened One (Samma-sambuddha),<sup>‡</sup> who had already attained this ultimate goal. He taught and guided all of humankind for generations, and these teachings have now reached us.



เป้าหมายชีวิต คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง สลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ เพราะชีวิตมีทุกข์ ไม่ว่าจะเกิดเป็นชนชั้นล่าง  
ชนชั้นกลาง หรือชนชั้นสูง ก็ล้วนมีทุกข์

The true purpose of life is to become enlightened (Nibbana),<sup>‡</sup> to free oneself from suffering.  
Because life is inherently filled with suffering, regardless of class, whether lower, middle, or upper, all experience  
suffering:

ชนชั้นล่าง...ก็ทุกข์แบบชนชั้นล่าง

The lower class...suffers in the way of the lower class.

ชนชั้นกลาง...ก็ทุกข์แบบชนชั้นกลาง

The middle class...suffers in the way of the middle class.

ชนชั้นสูง...ก็ทุกข์แบบชนชั้นสูง

The upper class...suffers in the way of the upper class.





ไม่มีใครที่ไม่มีทุกข์เลย มีทุกข์ทุกคน เพราะฉะนั้น..การสลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์จึงเป็นเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ  
สมาธินี้แหละจะช่วยได้ ดังนั้น เราจึงต้องนั่งสมาธิ

No one is completely free from suffering. That is why liberating ourselves from the burden of suffering is the most important goal in life. And it is meditation that will help us achieve this. That is why we must practice meditation.



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงผ่านวิธีการต่าง ๆ มากมายที่จะดับทุกข์ สุดท้ายมาพบตอนนั่งสมาธิที่ได้ดับโอรัง  
แล้วท่านจึงตรัสรู้ธรรมเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

The Buddha himself tried many different methods in his search to end suffering. Ultimately, it was through sitting in meditation under the Bodhi tree that he became enlightened and became the Perfectly Enlightened Buddha.





Wat Phra Dhammakaya Benelux, Belgium วัดพระธรรมกายเบเนลักซ์ ประเทศเบลเยียม





พญามารดึงใจของเรา ให้ออกไปอยู่ภายนอกตัว ตรึงใจเข้าไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ซึ่งอายตนะภายในภายนอกของเรา ถูกดึงออกไปอย่างนั้น แล้วเวลาและอารมณ์ก็ถูกนำไปใช้กับสิ่งที่ไม่ได้ เป็นสาระแก่นสารของชีวิต

Mara<sup>‡</sup> pulls our minds outward, drawing them away from the center and attaching them to sights, sounds, smells, tastes, tactiles, and mental objects through the six sense doors: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. Both the inner and outer senses are pulled in this way, causing us to waste time and emotions on things that have no real meaning in life.

ดังนั้น..เราจึงต้องดึงใจเอากลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพื่อให้เข้าไปถึงพระธรรมกายภายใน ซึ่งเราก็ต้องตั้งใจฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง แต่ก็ยากตอนแรก คือ เราต้องนำใจเอากลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว เพราะใจเตลิดเปิดเปิงกระเจิงกันไปตั้งนานแล้ว แต่คำว่า “ยาก” ในที่นี้ มันไม่ใช่ว่า “ยากมาก” หรือ “ยากจนทำไม่ได้” ซึ่งก็อยู่ในระดับที่ยากไม่มาก ยากพอรู้ แล้วก็ง่ายพอดี แต่เรา ต้องมีความเพียร มีความขยัน มีสติ สบาย สม่่าเสมอ แล้วก็หมั่นสังเกตว่า “เราได้ทำถูกหลักวิชาไหม ถูกวิธีหรือเปล่า”

So, we must bring our minds back to our bodies to realize the Dhammakaya<sup>‡</sup> within.

To do so, we must train the mind to come to a standstill. At first, this may seem difficult, as the mind has wandered and has been scattered for so long. However, “difficult” here does not mean impossible, it simply means the task is challenging enough to be worthwhile, yet achievable with diligence, effort, mindfulness, ease, and consistency. We must consistently observe ourselves and ask: “Am I following the principles of the practice correctly? Am I doing it the right way?”





ถ้าหากทำได้แบบนี้แล้ว จะสามารถเข้าถึงพระธรรมกายได้ทุกคน ยกเว้น คนตาย คนบ้า และคนที่ไม่ได้ทำ  
ถ้าคนดีๆ มีความเพียร ขยัน และทำถูกหลักวิชาต้องเข้าถึงพระธรรมกายภายในอย่างแน่นอน

If practiced properly, anyone can attain the Dhammakaya, with only three exceptions:  
those who are already dead, those who are mentally unstable, and those who make no effort  
to practice. Anyone of sound mind who is diligent and follows the correct method  
will certainly attain the Dhammakaya within.



เพราะฉะนั้น..ให้มีสติเอาใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว ดึงใจกลับมาสู่ที่ตั้งให้ได้อย่างสบาย สม่ำเสมอและต่อเนื่อง  
อย่าให้ขาดจังหวะ ขาดช่วง ในการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่ง ถ้าทำได้แบบนี้แล้ว ก็จะสมความปรารถนากันทุกคน

So, keep your attention gently anchored within. Consistently return the mind to its base,  
without gaps or interruptions in your practice. If you train your mind to come to stillness  
in this way, your aspirations will be fulfilled without exception.





Wat Phra Dhammakaya Hamburg, Germany วัดพระธรรมกายฮัมบูร์ก ประเทศเยอรมนี





ลูกต้องปฏิบัติให้ถูกหลักวิชา ในการดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ ต้องอยู่ด้วยความไม่ประมาท ต้องสร้างบารมี  
ต้องสร้างคุณงามความดีอย่างเดียว โดยวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายคือ “ทำพระนิพพานให้แจ้ง”  
ฉะนั้น..ลูกก็ต้องใช้ทุกอนูวินาที สร้างบุญ สร้างบารมี สร้างความดีกันให้เต็มที่ เต็มกำลัง ถ้าทุ่มเททำจนหมดใจ  
จะไม่มีวันหมดตัว ถ้าอดทนสร้างบารมี จะมีนิพพานเป็นที่ไป ถ้าใจใส ๆ จะแก้ไขอะไรก็ได้ทุกอย่าง

My dear children,<sup>13</sup> you must live according to the true principles of Dhamma.<sup>‡</sup> In this world,  
one must live with mindfulness and never be careless. Cultivate perfections, make merit,<sup>‡</sup>  
and commit yourself fully to performing only wholesome deeds. The ultimate purpose and goal is to  
“attain Enlightenment.” Therefore, use every moment to accumulate merit, pursue perfections,  
and engage in virtuous actions to the fullest extent of your ability. If you devote yourselves wholeheartedly,  
you will never be left empty-handed. With patience in cultivating perfections, Nibbana<sup>‡</sup> will be  
your destination. When your mind is clear and pure, you will be able to resolve any problem.



และการสร้างบารมีในโลกนี้จะมีการชิงช่วง และก็ช่วงชิงอยู่ตลอดเวลา ระหว่างกุศลกับอกุศล ระหว่างความตระหนี่กับการสละออก เป็นต้น ความตระหนี่เป็นภัยในปรโลก ความประมาทในชีวิตเป็นอันตรายร้ายแรงต่อชีวิตในวัฏสงสาร

The pursuit of perfections in this world is a constant battle, a competition between wholesome and unwholesome forces, between stinginess and generosity. Stinginess is dangerous for the next life, while carelessness in this life is a grave threat to your journey in the cycle of rebirth (Samsara).<sup>‡</sup>



ถ้าหากเราจะหนีวัฏฏะ หรือเราจะรู้วัฏฏะ ก็ต้องทุ่มเทสร้างบารมีกันให้เต็มที่ ต้องไม่ตระหนี่เสียตายทรัพย์ เราถึงจะได้สมบัติอจินไตย สมบัติจักรพรรดิตักไม่พร่องในภพชาติต่อ ๆ ไป

If we wish to escape Samsara or dismantle the cycle, we must fully dedicate ourselves to cultivating perfections (Parami).<sup>‡</sup> We must not be stingy or attached to wealth. Only then can we attain inconceivable spiritual wealth, the boundless treasures of a universal monarch in future lifetimes.





อย่าลืมว่า “ความตายไม่ได้มีนิมิตหมาย” ไม่มีใครรู้ว่าตายวันไหน เวลาไหน สถานที่ไหน ด้วยอาการอย่างไร

Never forget that “death comes without warning.” No one knows the day, time, place, or manner in which they will die.



เพราะฉะนั้น..แม้มีทรัพย์มากแต่ถ้าไม่ได้สละออก ก็นำเอาติดตัวไปไม่ได้ นักสร้างบารมีที่แท้จริง ต้องไม่คิดว่า “เราทำบุญมากแล้ว” คราวนี้ทำแค่นี้ พอก่อน แล้วก็หวงแหนทรัพย์เอาไว้ทำอย่างอื่น ที่ไม่เป็นเหตุหรือไม่เป็นทางมาแห่งการบุญบารมี ถ้าเป็นยอดนักสร้างบารมีที่แท้จริง คำว่า “แค่นี้พอก่อน” ก็จะไม่อยู่ในหัวใจของนักสร้างบารมี นักรบกองทัพธรรมเลย แต่จะทุ่มเทเอาชีวิตเป็นเดิมพันในการสร้างบารมีอย่างเต็มที่เต็มกำลัง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเกิดมาเพื่อสร้างบารมีนะลูกนะ

Therefore, even if you possess great wealth, you cannot take it with you if you do not give or share it.

A true merit-maker never thinks, “I have already done so much good.” They don’t say, “This time I’ll just do a little. That’s enough,” while hoarding wealth for other purposes that do not lead to merit or spiritual perfection. A true pursuer of perfections, a true spiritual warrior, never entertains the thought, “This is enough for now.” They dedicate themselves completely, putting their very life on the line in the pursuit of perfections, to fulfill the true purpose of their birth.





Dhammakaya Meditation Centre of Newcastle, United Kingdom วัดพระธรรมกายนิวคาสเซิล ประเทศอังกฤษ





ถ้าหากลูกทุกคน สามารถหยุดใจจนเข้าถึงดวงใส ๆ องค์พระได้ เมื่อใจเราใส ก็จะเป็นแหล่งกำเนิดของความคิด คำพูด และการกระทำที่ดี เพราะกระแสน้ำแห่งความดีอยู่ตรงกลางดวงธรรมใส ๆ ที่เป็นแหล่งกำเนิดของความคิด ซึ่งความคิดของเราก็จะคิดแต่เรื่องที่ดี ๆ คิดเรื่องไม่ดีไม่ออกเลย เพราะไม่ได้ช่อง มีแต่ความคิดที่อยากจะให้ท่าน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำความดีทั้งด้วยตัวเอง แล้วก็ชวนคนอื่นทำความดีอีกด้วย

If each of us can still our mind and reach the clear inner Dhamma sphere or the inner Buddha image,<sup>14</sup> then our purified mind becomes the source of good thoughts, speech, and actions. This stream of wholesomeness arises from the center of that clear Dhamma sphere, the origin of all wholesome thoughts. With such a mind, we naturally think of only good things. Unwholesome thoughts cannot arise because there's no opportunity for them to enter. Instead, our thoughts will incline toward giving, observing precepts, practicing meditation, and engaging in wholesome deeds, both on our own and by encouraging others to do so as well.



กำลังใจที่จะไปชวนคนอื่นทำความดีมีมากมายมหาศาล จนกระทั่งไม่ได้นึกถึงว่า “อะไรเป็นอุปสรรค”  
ไม่ว่าบุคคลที่เราไปเชิญชวนนั้น เขาจะมีความขัดแย้ง ไม่เห็นด้วยกับคำแนะนำชักชวนของเรากี่ตาม แต่ดวงปัญญา  
จะเกิดขึ้นให้เราวิธีที่จะตอบปัญหาจัดข้อขัดแย้งหรือความไม่เข้าใจของเขาว่า “จะต้องพูดอย่างไร แล้วก็นำเขาไปสู่  
จุดหมาย คือเขาสมหวังในการที่ได้สร้างบุญกุศล” บุญบารมีก็จะเกิดขึ้น โดยมีจุดเริ่มต้นจากดวงใส ๆ นี้แหละ

The encouragement to persuade others to do good is so great that we won't even think about  
“what obstacles might arise.” It does not matter if the person we invite disagrees or has  
conflicting views that go against our suggestions. Wisdom will arise within us, guiding us to find the right way to  
respond, clearing up misunderstandings or conflicts. We will know “how to speak in a way that leads them  
towards the goal, allowing them to succeed in creating merit<sup>‡</sup> and wholesomeness.” This merit and spiritual  
perfection will arise, with its source from a clear, radiant inner Dhamma sphere.





แล้วจะมีอายตนะไปดึงดูดให้ผู้มีบุญ ที่พอชักชวนเขาทำบุญ อายตนะมันจะตรงกัน แค่ว่าเห็นเรา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจไว้ว่างใจว่า “ถ้ามอบใจของเขาดวงนี้มาไว้แก่เรา..เชื่อถือได้ และจะต้องนำเราไปสู่สิ่งที่ดี”  
เมื่อใจเขาเปิด ตอนนี้ความรู้จากภายในก็จะผ่านจากใจเราสู่ใจเขา ที่เราค้นเคยคำว่า “heart to heart”  
“จากใจถึงใจ” ก็จะสามารถชักชวนให้มาทำความดีต่าง ๆ ได้

Our refined inner qualities will then attract virtuous people. When we invite them to make merit, our spiritual sense fields will align. At the mere sight of us, they'll feel pleased and place their trust in us, thinking: “If I entrust my heart with this person, it will surely lead me to something good.”  
Once their hearts are open, the inner knowledge from our hearts can transfer to theirs. This is reflected in the familiar term that we use, “heart to heart,” that will then allow us to inspire and lead them to engage in acts of wholesomeness.





Meditation Center of Chicago (U.S.A.) วัดพระธรรมกายชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา





เพราะฉะนั้น..ถ้าหากเราเข้าถึงดวงธรรมใส ๆ องค์พระใส ๆ แล้ว เราก็พยายามทำความคุ้นเคยกับดวงธรรมใส ๆ องค์พระใส ๆ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ไม่ง่ายเลย เมื่อได้แล้วก็ต้องรักษาให้อยู่กับตัวเราให้ได้ตลอดเวลา ด้วยการหมั่นทำความเพียร ใจจรดจ่อ แล้วก็สังเกตว่า “เราวางใจหยุดใจด้วยวิธีการอย่างนี้จึงเข้าถึงได้” ฝึกบ่อย ๆ ให้ชำนาญเป็นนิสัย ทั้งหลับตาสีมตาก็ให้เห็นชัดใสแจ่มอยู่ตลอดเวลา

Therefore, if we can attain the clear, bright inner Dhamma sphere, the crystal-clear image of the inner Buddha,<sup>15</sup> we must familiarize ourselves with it without letting it slip away. It is not easy to reach this point, so once we have, we must preserve it and keep it with us at all times through diligent practice.

Focus the mind, observe carefully, “how we positioned our mind to reach that state,” and continue to train the mind until it becomes second nature. Whether our eyes are closed or open, we should be able to clearly see that bright, radiant sphere at all times.



ค่อย ๆ ฝึกกันไป เวลาเรานอน เราก็หลับอยู่ในดวงธรรมใส ๆ องค์พระใส ๆ ซึ่งจะมีความสว่างบังเกิดขึ้นด้วย  
ตื่นแรกก็ต้องเห็นดวงธรรมใส ๆ องค์พระใส ๆ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ขับถ่าย จะรับประทานอาหาร จะแต่งตัว  
หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ก็อยู่ในดวงธรรมใส ๆ องค์พระใส ๆ ที่เราหลับตาลืมตาเห็นได้ตลอดเวลา

Keep practicing, step by step. When we sleep, sleep within the clear, radiant Dhamma sphere  
and the image of the inner Buddha. Light will naturally arise. When we wake up, the first thing we should see is  
the clear Dhamma sphere and inner Buddha. Whether we're bathing, brushing our teeth, using the restroom,  
eating, getting dressed, or doing anything else, we should always remain centered within that clear,  
bright inner sphere, able to see it with our eyes both open and closed at all times.





ถ้าเราสาวไปหาเหตุแล้วเราจะพบว่า “กิเลสอาสวะนี่เองที่สอนให้เราตระหนี่” ซึ่งเขาพยายามที่จะกันสมบัติของเรา..ด้วยการทำให้เราเกิดความรู้สึกหวงแหนในทรัพย์ และวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในชีวิต หรือไม่ก็ทำให้เราเกิดความรู้สึกขึ้นมาในใจว่า “ถ้าเรามีน้อยกว่าเขา..จะทำให้ฐานะทางสังคมของเรานั้นเปลี่ยนไป” อีกทั้ง..ยังทำให้เราเกิดความวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานามากมาย

If we look deeply into the origin of events, we will find that “defilements (Kilesas)<sup>‡</sup> are what teach us to be stingy.” They work by instilling attachment to possessions and anxiety about personal security, preventing us from receiving the treasures meant for us. They make us believe that “having less than others means a loss of social standing.” Such thoughts give rise to endless fear and worry.





Georgia Meditation Center (U.S.A.) วัดพระธรรมกายจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา





ซึ่งถ้าหากเราเชื่อตามกิเลสที่คอยบังคับอยู่ในใจ..ก็เท่ากับเรายอมให้เขาเอาผังจนถาวรที่ดำมืดยาวเหยียด มาใส่ไว้ติดอยู่ในกลางกาย อุปมาก็คล้าย ๆ กับไฟฟ้าที่เปิดสว่างไว้อยู่ตามเสาไฟข้างทาง แต่พอเขาดับสวิตช์ไฟทีเดียว..ไฟฟ้า ทั้งร้อยเสาหรือพันเสาก็ดับลงทั้งหมด แล้วมันก็มีดไปตลอดทางเลย นั่นหมายความว่า..ชีวิตของเราก็จะต้อง ตกอยู่ในความมืดหรือความลำบากยากจนไปยาวนานเป็นร้อยชาติ..พันชาติ หรือยาวนานยิ่งไปกว่านั้นอีก!!!!...

If we fall for the illusions conjured by the defilements that rule our hearts, it is as if we allow them to embed a deep, dark, and lasting blueprint of poverty at the very center of our body. It is like a row of streetlights glowing along a road—when the switch is flipped, all the lights (whether a hundred or a thousand) go out at once. Everything is plunged into darkness. In the same way, our lives could descend into enduring hardship, poverty, and obscurity, lasting hundreds, thousands, or even countless lifetimes!



ซึ่งชีวิตที่ลำบากยากจนนั้น..เป็นชีวิตที่เสี่ยงต่ออบายภูมิเป็นอย่างยิ่ง เพราะสิ่งแวดล้อมจะคอยอำนวยความสะดวกให้เราสร้าง แต่บาปอกุศล..ที่จะนำเราไปสู่มหานรกได้อย่างง่าย ๆ ดังนั้น..มันจึงเป็นอันตรายมากนะลูกนะ

And a life burdened by hardship and poverty carries a high risk of rebirth in the lower realms, as the surrounding conditions often foster unwholesome actions. This can easily lead to unbearable suffering in the great hell realms (Mahanaraka).<sup>‡</sup> This is precisely what makes this so perilous, my dear children.<sup>16</sup>



แต่การที่ลูก ๆ ทุกคนได้ตั้งใจสละทรัพย์ที่หาได้โดยยากมาสั่งสมบุญกันในวันนี้ ความตระหนี่ที่อยู่ในใจก็จะดับหายไป และบุญนี้ก็จะได้ช่องสว่างพริบเข้ามาในกลาง..เป็นดวงใสสว่างติดไปหมดทุก ๆ กาย แล้วก็จะส่งผลทำให้เราได้สมบัติอัศจรรย์ทันใช้ในการสร้างบารมี..ที่แม้เราจะหนีปีนขึ้นต้นไม้ไปก็หนีสมบัติไม่พ้น ซึ่งอย่าว่าแต่ต้นไม้เตี้ย ๆ เลย.. แม้เราจะหนีขึ้นไปบนยอดเขาก็กังหนีไม่พ้นเลย

However, with your willingness to offer your hard-earned wealth today to accumulate merit,<sup>‡</sup> you have extinguished the stinginess within your heart. And this merit clears the way for radiant light to emerge from within, forming a bright, pure Dhamma sphere<sup>17</sup> in the center of every body. This will bear fruit as miraculous wealth that manifests in time to support our pursuit of perfections. No matter how high you climb a tree to escape it, you cannot outrun it! Even if you were to flee to the top of a mountain, you still won't be able to run from it!



และเมื่อถึงคราวที่เราจำต้องละจากโลกนี้ไป..บุญนี้ก็ยังคงตามไปส่งผลทำให้เราได้มีทิพยสมบัติอยู่บนสรวงสวรรค์อีก จนกระทั่งถึงคราวที่เราจะต้องลงมาเกิดเป็นมนุษย์..เราก็กังหนีสมบัติและหนีความรวยไม่พ้น เพราะมันติดเข้าไปอยู่ใน กลางกายของเราแล้ว

When the time comes for us to depart this world, this merit will continue to bear fruit, blessing us with celestial wealth in the heavenly realms. And when the time comes for us to return to the human realm, we still won't be able to escape from wealth and prosperity, because it is already embedded in the center of our body.





ซึ่งถ้าหากเรามีหัวใจอัศจรรย์ เราก็จะได้สมบัติอัศจรรย์ และถ้าใจของเราอยู่เหนือธรรมชาติ เราก็จะได้สมบัติที่เหนือธรรมชาติ เพราะฉะนั้นทรัพย์ในโลกมนุษย์..นอกจากเขามีไว้เพื่อความปลอดภัยของชีวิตแล้ว เขายังมีไว้สำหรับสร้างบารมีด้วย แต่ไม่ใช่มีเอาไว้เพื่ออวดกัน ช่มกัน หรือเพียงเพื่อความอุ่นใจว่าเรามีเท่าเขาหรือมากกว่าเขา เพราะทรัพย์ไม่ใช่เป็นเครื่องปลื้มใจเท่านั้น แต่เป็นอุปกรณ์ที่มีไว้สำหรับสร้างบารมีของเราแหละลูกนะ

If we have a miraculous heart, we will receive miraculous wealth. If our hearts transcend the ordinary, we will receive wealth that transcends the ordinary. Therefore, wealth in this world is not only meant to ensure our safety, but it is also designed for cultivating perfections. It is not for showing off, making comparisons, or comforting ourselves with the thought that we have as much as or more than others. Because wealth is not just a source of pride, it is an essential tool for pursuing perfections, my dear children.





Wat Buddha Heilbronn, Germany วัดพุทธไฮล์บรอนน์ ประเทศเยอรมนี





บุญ แปลว่า “เครื่องชำระใจให้บริสุทธิ์” เมื่อใจบริสุทธิ์ ใจก็จะมีคุณภาพ ความใสความสว่างจะบังเกิดขึ้น  
นี้แหละคือ “ตัวบุญ” ซึ่งกระแสบุญอยู่ตรงกลางดวงบุญ ซึ่งบุญเกิดขึ้นเมื่อเราให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา จะทำให้จิตมี  
คุณภาพขึ้น มีอำนาจส่งกระแสบุญไปทุกทิศทุกทาง สามารถดึงดูดสมบัติทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกได้

Merit (Punna)<sup>‡</sup> is “a tool for purifying the mind.” When the mind is purified, its quality improves, clarity and inner brightness naturally arise. This is the essence of “merit.” Merit flows at the center of the merit sphere and is generated through acts of generosity (Dana),<sup>‡</sup> observing the precepts (Sila),<sup>‡</sup> and practicing meditation (Bhavana).<sup>‡</sup> These actions uplift the mind and produce powerful waves of merit that radiate in all directions, capable of drawing in all forms of wealth and blessings found on earth.



เมื่อยามใดที่เรามีบุญ กระแสบุญก็จะส่งผล รวมสมบัติให้มาเป็นของเราได้ แต่ยามใดเมื่อเรามีบุญน้อย  
กระแสบุญก็อ่อนตัวลง สมบัติแม้มีอยู่ก็สูญสลายไป พลัดพรากไป เพราะไม่มีแรงดึงดูดเข้ามา

Whenever we possess merit, its current naturally bears fruit. It draws in and gathers wealth that becomes truly ours. But when our merit is low, that current weakens. Even if we momentarily have wealth, it can fade or be lost-because without merit, there is no magnetic force to attract and sustain it.



เพราะฉะนั้น..สมบัติจะอยู่กับเราได้ก็ต่อเมื่อ เรามีบุญ ถ้าหมดบุญก็เปลี่ยนมือไป บุญจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก  
แม้เรามองไม่เห็นด้วยตา สัมผัสไม่ได้ด้วยมือ แต่ว่าสิ่งนั้นมีอยู่ จะเห็นได้ก็ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย  
มีญาณทัสสนะเกิดขึ้น เราจึงจะเห็นกระแสธารแห่งบุญ ซึ่งอยู่ในกลางดวงบุญ คอยส่งกระแสออกไปทุกทิศทุกทาง

Wealth remains with us only as long as we have merit. When merit is depleted, that wealth naturally flows to others. This is why merit is incredibly important. Though we cannot see it with our eyes or touch it with our hands, it truly exists. To perceive it, we must attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> and experience the arising of spiritual insight (Yana - dassana).<sup>‡</sup> Only then can we see the stream of merit at the center of the merit sphere, radiating in all directions.



แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ในระหว่างที่สร้างบารมี ท่านก็สั่งสมบุญของท่านอยู่เป็นนิตย์ เพราะท่านรู้เห็นว่า  
“บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิต ตั้งแต่ชีวิตในระดับของปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์”

Even the Enlightened Buddhas, while cultivating perfections over countless lifetimes, continuously accumulated merit, for they clearly understood that: “Merit is the source of all happiness and success in life, from ordinary beings to the enlightened noble ones.”<sup>18</sup>





บุญที่เราทำตอนมีชีวิตอยู่..จะเป็นที่พึ่งในปรโลก จะทำให้เราไปเกิดอยู่ในภาวะที่สูงส่งในสุคติโลกสวรรค์  
เข้าไปเป็นสหายแห่งเทวดาทั้งหลาย

The merit<sup>‡</sup> we create while we are still alive will become our refuge in the next life.  
It will lead us to be reborn into elevated states, in the heavenly realms (Sugati)<sup>‡</sup> where  
we become companions of celestial beings.



เมื่อไปมีชีวิตอยู่ในสุคติโลกสวรรค์แล้ว เราจะมาใช้ความคิดตอนที่เป็มนุษย์อยู่นั้นไม่ได้  
ตอนเป็นมนุษย์..เรามักน้อย สันโดษ มีกินมีใช้เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็อยู่ได้ หรืออยู่คนเดียวตามลำพังได้  
เป็นมนุษย์คิดอย่างนี้

However, once we reside in these heavenly realms, we can no longer have the same mindset  
as we did as humans. While in human form, we may be content with little, live simply,  
have just enough to eat and use, or live alone in solitude. That's how humans think.





Wat Phra Dhammakaya Manchester, United Kingdom วัดพระธรรมกายแมนเชสเตอร์ สหราชอาณาจักร





แต่ตอนเป็นอดีตมนุษย์ หรือเป็นชาวสวรรค์แล้ว สังคมจะเปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมก็เปลี่ยน ความนึกคิดก็เปลี่ยน  
และถ้าเราทำบุญมาน้อย รัศมีของเราก็น้อย บริวารของเราก็น้อย วิมานของเราก็น้อย อย่างนี้ก็ต้องไปอยู่ไกล ๆ  
ถึงขอบภพโน้น

But as former humans, now celestial beings, the societal values are different, the environment is different,  
and so too is our mindset. If we accumulated little merit as humans, our radiance will be dim, our followers few,  
and our heavenly mansion small, so we will be placed far off on the edges of that realm.



ตอนนั้นจะมานึกน้อยเนื้อต่ำใจว่า..รู้แบบนี้ทำบุญให้เต็มที่ก็ดี หรือไปยื่นรอกคอยทำตาละห้อยดูลูกหลานเหลนของเรา  
ที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกกว่า..เมื่อไหร่เขาจะทำบุญอุทิศส่วนกุศลมาให้เราสักที เราจะได้อนุโมทนา บอกเขา..เขาก็ไม่ได้ยิน เข้าฝันก็  
ไม่ใช่ง่าย กว่าเขาจะฝันถึงเรานะ..ยาก!!!!... เพราะฉะนั้น..เราไม่ควรจะมีชีวิตอย่างนั้น

At that point, we may feel regret and think, “If only I had made more merit while I was alive!”  
Or we may find ourselves wistfully waiting and watching our children or descendants who are still alive on Earth,  
hoping they might dedicate some merit to us. We long to rejoice in their offerings, but they can’t hear us,  
and even appearing in their dreams is not easy. For someone to dream of us—that is difficult! So,  
we should not let ourselves end up living in such a state.



ชีวิตในสุคติโลกสวรรค์ เขาวัดกันด้วยกำลังบุญ เป็นอยู่ได้ด้วยบุญ ดังนั้น..เราจะต้องสั่งสมบุญให้มาก ๆ เมื่อบุญมาก  
บริวารก็มาก สมบัติก็มาก รัศมีก็สว่างไสว วิมานก็ใหญ่โตโอฬาร เวลาเข้าหมู่เข้าพวกในเทวสมาคมเราก็จะได้รับยศ ได้รับการ  
ยกย่อง และอยู่บนนั้นมันยาวนานนะ ถ้าน้อยเนื้อต่ำใจก็ยาวนานหลายล้านปี แต่ถ้าหากเบิกบานก็เบิกบานหลาย ๆ ล้านปี  
ทีเดียว นี่เป็นสิ่งที่ลูกทุกคนจะต้องศึกษาเอาไว้ พอรู้แล้วก็ต้องลงมือทำแต่บุญกุศล

In the heavenly realms, everything is determined by the power of one's merit. Life there is sustained by merit. The more merit we have, the more companions, the more treasures, the greater the radiance, and the grander the heavenly mansion. When joining celestial assemblies, we will be honored, receive titles, and gain recognition. And life up there is very long. If we dwell in regret, it will last for millions of years. But if we are joyful, that joy will also last for many millions of years. This is something every one of us must understand. And once we do, we must devote ourselves wholeheartedly to creating merit and doing wholesome deeds.





บุญทุก ๆ บุญที่เราได้ทำ จะติดไปในภพเบื้องหน้า ติดไปหลายชาติทีเดียว ให้เราได้สมบุญไปด้วยสมบัติทั้งสาม มนุษย์สมบัติ  
ทิพย์สมบัติ แล้วก็นิพพานสมบัติ ถ้าเป็นมนุษย์สมบัติ ก็สมบุญไปด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ และคุณสมบัติ เป็นต้น

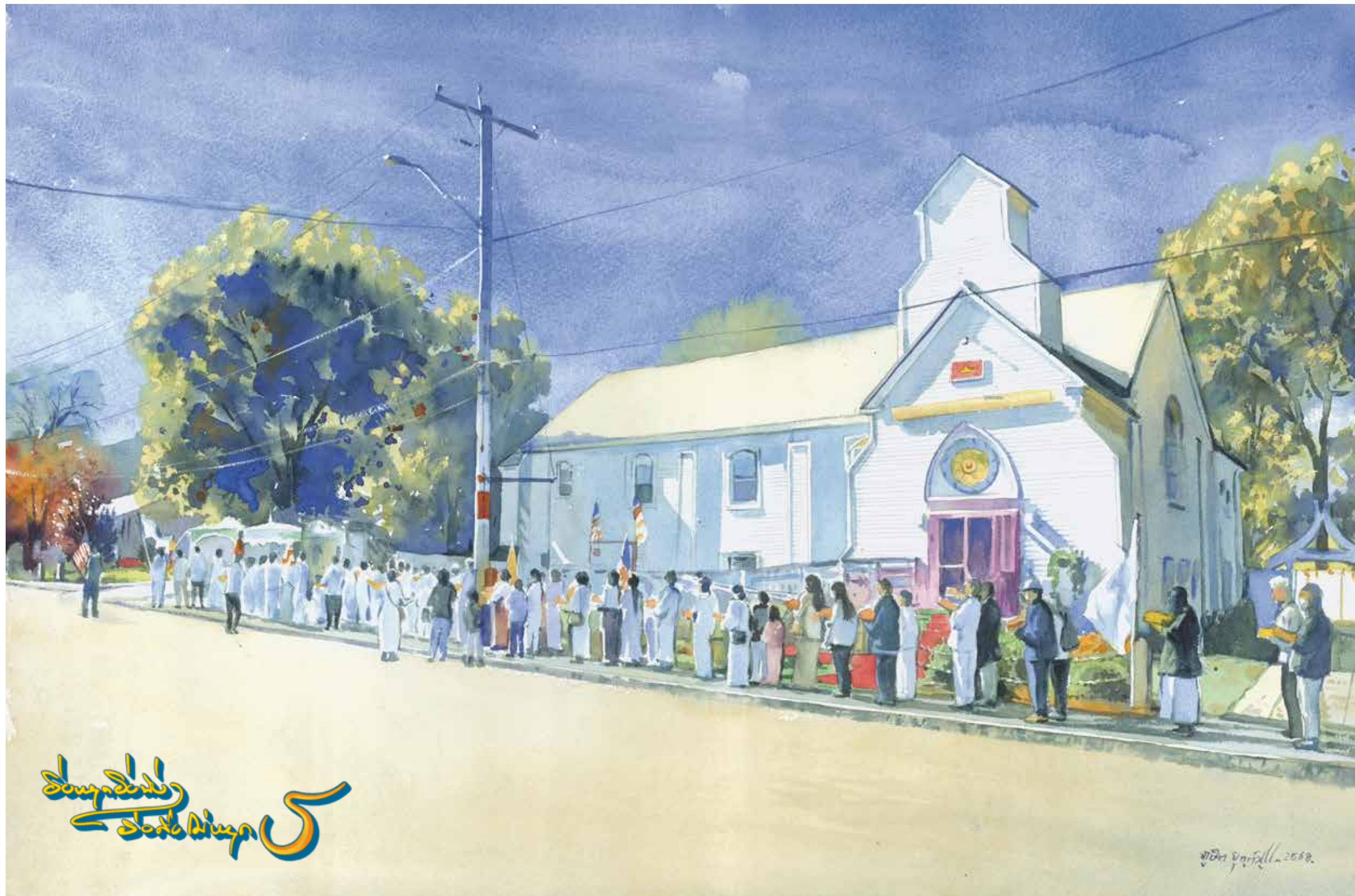
Every act of merit<sup>‡</sup> that we perform will carry over into future existences, across many lifetimes. These merits will bring us the fulfillment of three kinds of wealth: human-level wealth, celestial wealth, and the spiritual wealth of Nibbana.<sup>‡</sup> Human-level wealth refers to physical beauty or good health, material possessions, and virtuous qualities, amongst others.



บุญที่เราได้ทำจะติดไปเลยหลายภพหลายชาติ เหมือนเสาไฟฟ้าที่อยู่ตามข้างถนน พอเราสับสวิทช์ไฟ ไฟฟ้าก็สว่างพรึบไปหมดเลย บุญก็จะตามส่งผลไปอย่างนั้นแหละ ส่องกันต่อ ๆ ไป แต่ถ้าไม่ทำบุญใหม่เพิ่ม ก็มัววันหมดสิ้นไปได้

The merit we make will accompany us through many, many lifetimes, like a row of streetlights lining a road. When we flip the switch, all the lights are lit at once. Merit works in the same way; it continuously bears fruit. But if we don't continue making new merit, it will eventually be depleted.





Dhammakaya Meditation Center Boston (U.S.A.) วัดพระธรรมกายบอสตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา





โลกมนุษย์นี้เป็นโลกแห่งการสร้างบารมี ไม่ใช่โลกแห่งการเสวยผลบุญ เสวยสุข เราต้องเกิดมาสร้างบารมี สร้างความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ให้ใช้ทุกอณูวินาที ที่ยังมีชีวิตอยู่ สร้างบุญสร้างบารมีให้เต็มกำลังไปเลย อย่าทำตามกำลัง ทำให้เต็มกำลัง “ทำหมดใจ จะไม่มีวันหมดตัว”

This human realm is a realm for pursuing perfections (Parami),<sup>‡</sup> not a place for merely enjoying the fruits of our merit. We are born to accumulate perfections, to accrue more and more wholesomeness. We should devote every single moment of our lives towards making merit and cultivating perfections to our fullest potential.

Don't just do it as much as you can but, “Do it with all your heart, and you'll never be empty.”



เวลาในโลกมนุษย์นี้ มีประเดี้ยวเดียวเท่านั้น และความตายก็ไม่มีนิมิตหมาย เราจะตายวันไหน เวลาไหน ที่ไหน ด้วยอาการอย่างไร ก็ยากที่จะรู้ได้ แต่โลกชีวิตใหม่หลังจากการตายแล้วนั้นแหละ เป็นชีวิตที่เสวยผลยาวนานทีเดียว

Time in this human world is remarkably short, and death comes without warning. We don't know the day, time, place, or manner in which we will die. But the life that begins after death is a long one of reaping the fruits (of merit).

ถ้าทำบาป ก็ไปเสวยผลทุกข์ในอบายยาวนานมาก ไม่ใช่เป็นร้อย เป็นพัน เป็นหมื่นปี แต่ว่าเป็นกัป หลาย ๆ กัปทีเดียว  
ในสวรรค์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นมนุษย์ได้สร้างความดี ตายแล้วไปสู่เทวโลก ก็ไปเสวยผลบุญที่เราได้ทำเอาไว้ยาวนาน  
ดังนั้นชีวิตหลังจากตายแล้วยาวนานนัก เป็นชีวิตแห่งการเสวยผล ไม่มีการทำมาหากิน ไม่มีการทำมาค้าขาย  
ไม่มีธุรกิจการงานอันใด

Those who have committed unwholesome deeds will endure suffering in the lower realms (Apayabhumi)<sup>‡</sup> for an  
incredibly long time, not just hundreds, thousands, or tens of thousands of years, but for many aeons (kappa).<sup>‡</sup>  
Conversely, human beings who have cultivated wholesomeness will be reborn in the heavenly realms after they  
die, where they will enjoy the fruits of their merit for a very long time. Life after death is a life of  
reaping the fruits of merit. There is no work, no trade, no commerce of any kind.

เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้ว ก็ให้ใช้วันเวลาที่มีจำกัดในโลกใบนี้ สร้างบุญสร้างบารมีให้เต็มที่เต็มกำลัง ด้วยทาน  
ศีล ภาวนา เป็นต้น ทำทุกวัน ทำบ่อย ๆ ทำให้เป็นนิสัย เป็นกิจวัตรเหมือนอาบน้ำล้างหน้าแปรงฟันอย่างนั้น  
หรือเหมือนลมหายใจเข้าออกเป็นอัตโนมัติอย่างนี้นะ จึงจะถูกหลักวิชา

Now that we are aware of this, we must make the most of our limited time in this world to earn merit and  
cultivate perfections to the fullest, through acts of generosity (Dana),<sup>‡</sup> observing the precepts (Sila),<sup>‡</sup>  
practicing meditation (Bhavana),<sup>‡</sup> and so forth. Do it every day. Do it often. Make it a habit, a daily routine,  
like bathing, washing your face, brushing your teeth, or like the breathing that occurs automatically.

This is truly in line with the principles of Dhamma.<sup>‡</sup>





บุญอันใดก็ตาม ที่เราได้ทำในสถานการณ์ที่ทุกข์ยาก และก็ถูกหลักวิชา มีเนื่อบุญมาให้เราทำ บุญนั้นเป็นบุญอันประณีต ผลแห่งบุญที่จะได้รับนั้น เป็นอจินไตย เกินควร เกินคาด เหมือนกับท่านเมณฑกะเศรษฐี ที่ท่านมีสมบัติจักรพรรดิตกไม่พรวง เมื่อบุญส่งผลแพะทองคำกายสิทธิ์ก็ได้บังเกิดขึ้นอย่างมากมาย แย่งกันผุดขึ้นมาจากแผ่นดินเป็นแผง ๆ ขึ้นมาเป็นฝูง ๆ ตัวใหญ่ขนาดช้างก็มี ขนาดเท่าวัว ขนาดเท่าม้าก็มี ซึ่งในปากก็มีด้ายสีสี ที่บันดาลทรัพย์สมบัติให้แก่ผู้มีบุญทั่วทั้งพระนคร ได้อาไปใช้ได้เต็มที่ นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่ก็ได้เกิดขึ้นมาแล้ว และไม่ได้เกิดเฉพาะกับท่านเมณฑกะเศรษฐี อย่างเดียว เกิดขึ้นมากับผู้มีบุญในกาลก่อนนับครั้งไม่ถ้วนเลย

Any merit<sup>‡</sup> made during times of hardship, when aligned with the true principles of Dhamma<sup>‡</sup> and is offered to a proper field of merit, is especially refined and powerful. The fruit of such merit is inconceivable, far beyond expectation. It is like the case of Mendaka<sup>19</sup> the millionaire, who possessed inexhaustible treasures. When his merit ripened, golden goats miraculously emerged in abundance from the earth, rising in herds, some as large as elephants, oxen, and horses. Each carried four-colored threads in its mouth, which generated wealth and treasures for all the merit-filled people in the city to use freely. This was a rare and extraordinary event, yet it truly happened. And not only to Mendaka, but to countless others with great merit throughout the ages.

วัดพุทธเคปทาวน์




Cape Town Meditation Centre, Republic of South Africa วัดพุทธเคปทาวน์ สาธารณรัฐแอฟริกาใต้





ซึ่งเมื่อเราได้ไปดูบุญกรรมของท่าน ท่านก็ได้ทำบุญในยามยาก ยามที่เกิดทุพภิกขภัย ข้าวยากหามาแพง  
อาหารนั้นเป็นมือสุดท้ายของท่านและครอบครัว ซึ่งได้แบ่งปันกันเป็นส่วน ๆ กันไป

Looking back at Mendaka's past karma, we see that he made merit during a time of famine, when food was scarce and costly. The meal he had was the very last for himself and his family. They divided it with great care, portion by portion.



ท่านเมณฑกะเศรษฐีก็เอาในส่วนของท่านถวายแก่ทักษิโณยบุคคล พระผู้มีบุญที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติ ที่มายืนอยู่ข้างหน้า  
ท่านสละชีวิตตัวเองเพื่อไปต่อชีวิตของปฏิกาคให้กับพระผู้มีบุญรูปนั้น แล้วท่านก็อธิษฐานว่า “ภพชาติต่อไปอย่าได้เจอเจอ  
ความลำบากยากแค้นอย่างนี้เลย สมบัติถ้าได้มา ก็ขอให้ได้มาแบบอจินไตย อย่าได้มาด้วยการทำมาหากิน เมื่อได้มาแล้ว  
ก็ตกไม่หมด และได้ทรัพย์มาแล้ว สามารถเลี้ยงคนทั้งชมพูทวีปได้” นี่คือหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ทำบุญด้วยชีวิต อธิษฐานจิตแล้ว  
สมบัติก็เกิดขึ้น คือ สมบัติอจินไตย

Mendaka offered his own portion to a worthy recipient, a noble monk who had just emerged from deep meditative absorption (Nirodha-samapatti)<sup>‡</sup> and stood before him. Willingly giving up his own life to extend the noble monk's life, he made a heartfelt resolution: “In all future lives, may I never experience hardship again. If I am to possess wealth, may it arise inconceivably, not through labor or toil. May it be inexhaustible, sufficient to support all the people in this continent of Jambudvīpa.<sup>20</sup>” This was the heart of a great being, offering his very life to make merit, and in return, miraculous wealth came to be.



สิ่งที่อยากให้ลูกทุกคนได้ศึกษาก็คือ หัวใจอันยิ่งใหญ่ของท่าน เพราะเมื่อมีทรัพย์อจินไตยเกิดขึ้นแล้ว ขอให้ได้เลี้ยงคน  
ทั้งชมพูทวีป หัวใจอย่างนี้สมควรที่จะรวย แต่ถ้าหากลูกทุกคนไม่มีหัวใจอย่างนี้ คือ เมื่อรวยแล้วไม่คิดจะเลี้ยงคนทั้งโลก  
ไม่คิดที่จะสนับสนุนพระพุทธศาสนาให้เป็นที่พึ่งแก่ชาวโลก อย่าไปรวยเลย

What I would like all of you to study is Mendaka's great heart. When he received inconceivable wealth,  
his aspiration was to sustain all the people of Jambudvipa. A heart like this is truly deserving of wealth.  
But if one acquires riches without such intention, without resolve to uplift others or uphold Buddhism  
as a refuge for all beings, then it is better not to be wealthy at all.





เพราะฉะนั้น..ถ้าใครคิดว่า เมื่อรวยด้วยสมบัติอจินไตยอย่างนี้แล้ว จะเอาสมบัตินี้ มาเลี้ยงคนทั้งโลก เลี้ยงพระทั้งโลก ถ้าใครตั้งใจอย่างนี้ละ ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ ได้สมบัติอจินไตย เป็นสมบัติอัศจรรย์ ให้ยิ่งกว่าท่านเมณฑกะและผู้มีบุญ ในกาลก่อน เมื่อได้ทรัพย์แล้วก็ให้ทรัพย์นั้นเป็นที่พึ่งต่อชาวโลกทั้งหลาย ให้เลี้ยงพระ เลี้ยงเณร เลี้ยงผู้ประพฤดิธรรม ได้ทั่วโลก ให้ลูกทุกคนสมหวังตั้งใจ รวยเร็ว รวยแรง รวยรอด กันทุกคน

For that reason, if any of you aspire to use inconceivable wealth to nourish the world, support the monastic community, and uphold Buddhism on a global scale, then may your sincere intention be fulfilled. May you receive treasures even greater than those of Mendaka and the meritorious ones of the past. And may that wealth become a refuge for the world, supporting monks, novice monks, and spiritual practitioners everywhere. May each and every one of you attain what your heart truly desires and become wealthy swiftly, powerfully, and completely.



Johannesburg Meditation Centre, Republic of South Africa วัดพระธรรมกายโจฮันเนสเบิร์ก สาธารณรัฐแอฟริกาใต้





ยอดนักสร้างบารมีที่แท้จริงนั้น ใจต้องมีพลัง และไม่รู้สึกรวันไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ที่เกิดขึ้นเลย เพราะเราได้ตัดสินใจแล้วว่า..  
จะทำชีวิตให้มีคุณค่าด้วยการสร้างบารมี ดังนั้นใจจะมุ่งไปข้างหน้าอย่างเดียว ไม่มีถอยหลังกลับ จะเห็นแต่เพียงเป้าหมาย  
ที่เด่นชัดอยู่ในใจ คือ “การนำตนและสรรพสัตว์ทั้งหลายให้หลุดพ้น ซึ่งการจะทำเช่นนี้ได้ ต้องอาศัยบุญใหญ่  
และใจที่ยิ่งใหญ่เท่านั้นจึงจะทำได้” เมื่อเราคิดได้อย่างนี้ตลอดเวลา จะไม่มีโอกาสให้ความมดถอยท้อแท้มีเวลาทำงานได้เลย

One who truly aspires to pursue perfections must possess a powerful mind, one that does not waver in the face of any obstacles. Such a person has already made a firm resolve to live a life of purpose through the pursuit of perfections. Thus, the heart moves only forward; it never retreats. The mind is focused solely on a single, clear goal: “To liberate oneself and all beings. And such a noble mission demands both immense merit<sup>‡</sup> and a boundless heart.” When we hold this perspective firmly, there is no room, no time or space, for discouragement and despair to take root.



เพราะฉะนั้น..วันใดก็ตาม หากเราเจออุปสรรคและปัญหาเข้ามาในชีวิต ซึ่งไม่อาจเลี่ยงที่จะท้อแท้หรือสิ้นหวัง  
ขึ้นมาจริง ๆ นั้นแสดงว่า..บุญในตัวเรายังพร่องอยู่ เป็นนิมิตหมายที่จะบอกให้รู้ว่า “เราจะต้องรีบเร่งสั่งสมบุญ  
ให้เพิ่มขึ้นอย่างเร่งด่วน อย่างเต็มที่เต็มกำลัง ชนิดที่ไม่ปล่อยช่องว่างให้ความท้อแท้ทำงานได้อีกเลย”  
และหมั่นนึกถึงบุญภายในตัว แล้วนำใจมาไว้ในแหล่งแห่งบุญ ที่ศูนย์กลางกายตลอดต่อเนื่อง..เมื่อนั้น  
ใจจะเปลี่ยนจากสับสนวุ่นวาย คึ้นสู่ความสงบเยือกเย็น กำลังใจที่เคยฟุบแฟบก็กลับฟูฟอง เพราะปัญหาทั้งหลาย  
แก้ไขได้ด้วยบุญเท่านั้น

So, if there comes a day when we face hardships and problems in life that give rise to feelings  
of discouragement or hopelessness, it is a sign that our merit levels are low. This clearly indicates that  
“we must urgently and wholeheartedly increase our merit, in a way that leaves no room for despair to  
arise again.” We must consistently reflect on the merit within us and gently anchor our minds in the  
wellspring of merit at the center of the body. As we do so, the mind will shift from confusion to clarity and calm.  
Low spirits will be uplifted once more. For indeed, all problems can only be truly resolved through merit.





เพราะฉะนั้น..มีบุญอะไรมา เราต้องรีบทำทันทีด้วยใจใส ๆ จะได้ขจัดความตระหนี่ให้เกลี้ยงออกไปจากใจ  
และให้ลูกทุกคนหมั่นรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา เติมความบริสุทธิ์ให้ตัวเองมาก ๆ เพราะเมื่อใจของเรา  
บริสุทธิ์มากขึ้น ดวงบุญที่สว่างไสวอยู่ในกลางตัวจะมีอายตนะดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาแทนที่ พลิกผันสถานการณ์ทุกอย่างที่  
เลวร้าย ให้กลายเป็นดีได้อย่างน่าอัศจรรย์

Therefore, whenever an opportunity arises to perform wholesome deeds, we must seize it without delay and with a pure heart. Doing so helps eliminate stinginess from the mind. You should all diligently uphold the precepts and engage in meditation to cultivate an increasingly purified state of mind. As our minds become purer, the bright and radiant sphere of merit at the center of our body will begin to attract all forms of positivity. It has the power to transform even the most difficult circumstances into something truly extraordinary.





Dhammakaya Meditation Center Tennessee (U.S.A.) วัดพระธรรมกายเทนเนสซี ประเทศสหรัฐอเมริกา





คำว่า “บุญ” เป็นเรื่องที่สำคัญ เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตทุกระดับ ตั้งแต่ปุถุชนจนกระทั่งเป็นพระอริยเจ้า บุญอยู่เบื้องหลังความสำเร็จทั้งปวง ไม่ว่าเราจะทำภารกิจการทำงานอันใดก็ตาม บุญเป็นเรื่องสำคัญนะจะประกอบธุรกิจการงาน แม้ว่าเรามีมือถึง ใจถึง ทูณถึง ทิมถึง แต่ถ้าบุญไม่ถึง ความสำเร็จนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้น

The word “merit” (Punna)<sup>‡</sup> holds profound significance. It is the source of all happiness and success in life, across every level, from ordinary individuals to noble ones.<sup>21</sup> Merit is the unseen force that drives all achievements. No matter what task or mission we undertake, merit plays a vital role. Even with skill, courage, ample resources, and a capable team, without sufficient merit, success may still remain out of reach.



บุญสำคัญมาก ๆ จะไปเกิดเป็นชนชั้นสูงก็ดี สมบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ มีรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ลาภยศสรรเสริญ อะไรก็แล้วแต่ ก็ต้องอาศัยบุญที่ได้ทำเอาไว้ด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หรือจะบรรลุมรรคผลนิพพาน จะเป็นโคตรภูบุคคล เป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ บุญทั้งสิ้น บุญเป็นเรื่องใหญ่ทีเดียว

Merit is essential in all aspects of life. To be born into a higher social class, to be endowed with wealth, physical beauty, good health, good fortune, reputation, and influence: all of these depend on merit. Such merit is cultivated through acts of generosity (Dana),<sup>‡</sup> observing moral precepts (Sila),<sup>‡</sup> and engaging in meditation (Bhavana).<sup>‡</sup> Even the journey toward enlightenment, from entering the noble lineage (Gotrabhu)<sup>‡</sup> to attaining the stages of stream-enterer (Sotapanna),<sup>‡</sup> once-returner (Sakadagami),<sup>‡</sup> non-returner (Anagami),<sup>‡</sup> and fully enlightened being (Arahant),<sup>‡</sup> all rely on the accumulation of merit.



บุญมีลักษณะเป็นอย่างไร บุญเป็นธาตุสำเร็จ บริสุทธิ์ มีฤทธิ์ มีเดช มีอานุภาพ ดึงดูดแต่สิ่งที่ดี ๆ ให้มาสู่ตัวเราและจัดปัดเป่า สิ่งไม่ดีนั้นให้มันหมดสิ้นไป ถ้ามีบุญมากอุปสรรคในชีวิตก็มีน้อย ถ้ามีบุญน้อยอุปสรรคในชีวิตก็มีมาก

Merit is a pure, powerful energy, a force that brings success. It draws in all that is good and repels what is harmful. The greater our merit, the fewer obstacles we face in life. If we have little merit, our path is full of hardship.





บุญเห็นไม่ได้ด้วยตาเนื้อ จับต้องไม่ได้ด้วยมือ แต่ว่ารู้เห็นได้ด้วยพระธรรมกาย มีธรรมจักขุเกิดขึ้น มีญาณทัสสนะเราก็จะรู้  
จะเห็นว่าบุญที่เราทำนะ ความดีทั้งหมดจะรวมตัวกันเป็นดวงใส ๆ เขาเรียกว่า “ดวงบุญ” ติดอยู่ในกลางกายฐานที่ ๗

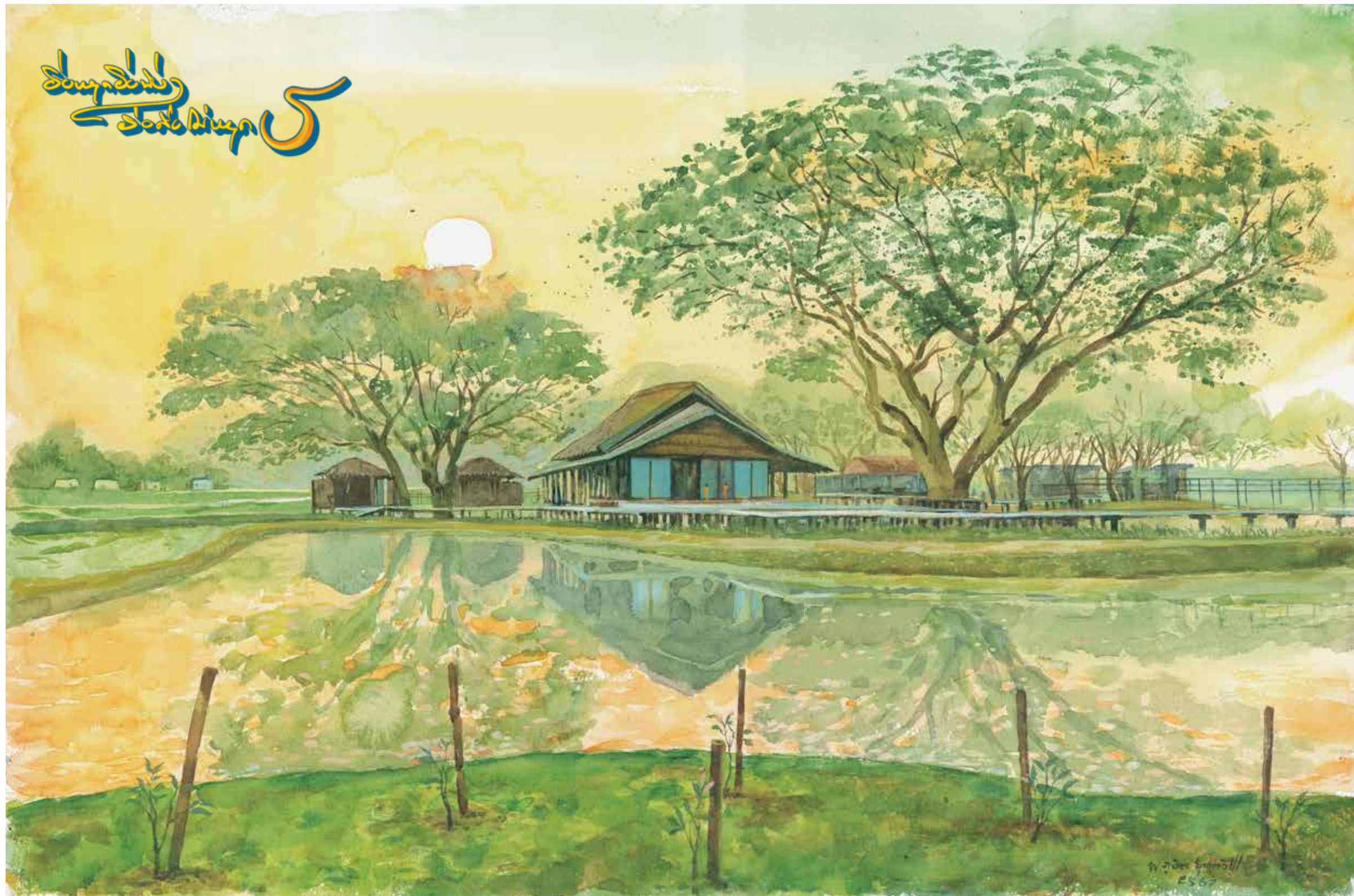
Although merit is intangible and cannot be seen with the naked eye, it can be perceived with the Dhammakaya,<sup>‡</sup>  
with the Dhamma-eye<sup>‡</sup> (Dhammacakkhu) and spiritual insight (Yana-dassana).<sup>‡</sup> With this inner vision, we can see  
all the wholesome deeds that we have done gather into a radiant sphere, known as the “merit sphere”,  
located at the center of the body, at the seventh base.<sup>22</sup>



เรื่องบุญเหล่านี้ ทุกคนมีความสามารถที่จะไปรู้เห็นบุญของตัวเองได้เพราะมีพระธรรมกายอยู่ในตัวของทุก ๆ คน  
ถ้าใจหยุดนิ่งถูกล้วนเมื่อไหร่ จะไปรู้เห็นเกี่ยวกับเรื่องบุญดังกล่าวแล้วได้ เพราะพระธรรมกายมีธรรมจักขุ มีญาณทัสสนะ  
มีการเห็นได้รอบตัว รู้รอบตัว เพราะเห็นได้รอบตัว เป็นปัจจุัตตัง ใครเข้าถึงก็ไปรู้ไปเห็นได้

Everyone has the ability to perceive their own merit, because the Dhammakaya exists within each of us.  
When the mind comes to a complete standstill, we can access and see these truths. The Dhammakaya possesses  
full vision and knowledge, seeing in all directions, knowing in all directions. This is a direct, self-verifying truth  
(Paccattam)<sup>‡</sup>; whoever attains it will see for themselves.





Pai International Meditation Center, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน





เพราะฉะนั้น...ขอให้ตั้งอกตั้งใจฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งที่กลางกาย หมั่นสั่งสมบุญกันให้เต็มที่ อย่าเบื่อหน่ายต่อการทำบุญ อย่าชะล่าใจว่าเราทำมาเยอะแล้ว ถ้าเราทำเยอะแล้วอุปสรรคในชีวิตต้องไม่มี และต้องบรรลุมรรคผลนิพพาน เพราะเราต้องไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้ แต่เรายังไม่ถึงตรงนั้น นั่นก็เป็นเครื่องวัดว่า “กำลังบุญของเรายังไม่เต็มที่”

Therefore, be earnest in training your mind to come to a standstill at the center of the body. Be diligent in accumulating merit. Do not become weary or complacent, thinking, “I’ve done enough already.” If we had truly done enough, there would be no more obstacles in life, and we would already have attained the path and fruition leading to Nibbana.<sup>‡</sup> Because we must reach the Utmost Dhamma,<sup>23</sup> and since we haven’t reached that point yet, it is a clear sign that our merit is still insufficient.



เพราะฉะนั้น..อย่าชะล่าใจว่าเราทำมาเยอะแล้ว ปล่อยให้คนอื่นเขาทำบ้าง อย่าไปคิดอย่างนั้น ใครทำ..คนนั้นก็จะได้ ไปทำแทนกันก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นบุญนี้สำคัญนะจะ ต้องหมั่นทำให้ดี

So, don’t be careless thinking that we’ve done enough. Don’t think, “Let others do it now.” It doesn’t work that way. Merit is personal, whoever does it is the one who receives it. No one can make merit on your behalf. That is why merit is so important. We must keep making it constantly and wholeheartedly.



สิ่งที่หลวงพ่อดิฉันอยู่ตลอดเวลาจนติดเป็นนิสัยเลย แล้วก็คิดมานาน ตั้งแต่รู้จักกับคุณยาย คือ มีความตั้งใจว่า “**อยากจะสร้างบารมีไปทุกวินาทีเลย**” ตอนนั้นเป็นความคิดของเด็กหนุ่มที่อายุ ๑๙ ปีนะ แล้วก็มองไม่เห็นอะไรในโลกที่จะมีประโยชน์เท่ากับการศึกษาวิชาธรรมกาย เพราะฉะนั้น..ถึงทุ่มเทชีวิตและจิตใจให้กับการศึกษาวิชาธรรมกายอย่างเต็มที่

There is something I have always reflected on, so often that it became second nature. Since I first met Khun Yai,<sup>24</sup> I have held the firm determination: “I want to spend every single moment pursuing perfections.” At that time, I was a young man of 19 years old, yet I saw nothing in the world more valuable than the study of Dhammakaya<sup>‡</sup> knowledge. That is why I devoted my entire life and heart to its study and practice.



และเมื่อทราบว่า “**เกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต**” ก็ตั้งใจไว้เลยว่า “**ทำอย่างไรเราจะใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดในโลก ทรัพยากรก็จำกัด ให้ได้ประโยชน์สูงสุดของการสร้างบารมี**” คิดอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ จนเป็นนิสัย และทำไปอย่างสม่ำเสมอทุกวัน คิดอย่างนี้ ไม่ได้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว

Once I discovered the answers to “Why are we born?” and “What is the purpose of life?”, I began asking, “How can we make the most of the limited time and resources we have in this life to gain the most benefit from pursuing perfections?” I’ve held this reflection every single day, without exception, until it became part of my very nature.





เพราะฉะนั้น..ในใจของหลวงปู่ คิดจะทำเอาบุญที่ระดับสุด ๆ เลย เพราะเป้าของเรา มันเป้าไปเอาที่สูงสุดแห่งธรรม  
ซึ่งเป็นเป้าหมายใหญ่ บุญน้อย ๆ ไปไม่ถึง ไปไม่ได้ จะขี่จักรยานไปมันช้า จะไปโลกพระจันทร์  
มันต้องไปด้วยยานพาหนะที่มีกำลังมาก ๆ เพราะฉะนั้น..เมื่อเป้าตั้งไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม ดังนั้น..คิดทุกวันเลย  
ทำอย่างไรเราถึงจะได้บุญให้มากที่สุด คิดทุกวันเลย ใจมันวนเวียนอยู่อย่างนี้

For this reason, in my heart, I continually aim to accumulate merit<sup>‡</sup> to the highest degree, because our ultimate goal is to reach the Utmost Dhamma, the Supreme Goal. Minor merit won't get us there. It is like trying to get to the moon on a bicycle. It's far too slow. Attaining the Utmost Dhamma requires a powerful vehicle, one fueled by vast merit. So, each day, I ask myself: "How can I generate as much merit as possible today?"

My mind is constantly absorbed in this thought.





World Peace Valley Meditation Centre, Khao Yai, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรม เวิร์ลพีชวัลเลย์ เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา





ดังนั้น..สิ่งที่หลวงพ่อดิถี พุทธิดิถี ทำกิดิถี ล้วนแต่เพื่อวัตถุประสงค์ของการได้บุญให้ได้มากที่สุดเลย  
เพราะมองเห็นบุญ แล้วบุญเป็นบ่อเกิด คือ “แหล่งกำเนิดของความสุขและความสำเร็จในชีวิต”  
ความสำเร็จในเป้าหมายทุกระดับ จะต้องมียุเป็นแรงผลักดัน สนับสนุนส่งกระแสไปตลอดหมดเลย หลวงพ่อมองเห็นบุญ  
อย่างนี้ เพราะฉะนั้น..คิดกิดิถี พุทธิดิถี ทำกิดิถี มุ่งไปกันสุด ๆ ทั้งนั้นเลย จะทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่เป็น

Everything I think, say, or do is aimed toward generating the greatest amount of merit,  
because I clearly see that merit is “the source of all happiness and success in life”.  
To succeed at any level, merit must be the driving force behind it. This is how I perceive merit, and that is why  
all of my thoughts, speech, and actions are maximized toward that goal. I don’t think or act small.



เพราะฉะนั้น..สิ่งที่แนะนำให้สร้างบารมี บำเพ็ญบุญ ทำไปเถอะดี เพราะว่าสิ่งที่แนะนำนั้น จะแนะเอาสุดยอดแห่งบุญให้กันทั้งนั้น  
กลั่นออกมาเลย ทุกบุญที่ให้ทำ เพราะว่า “จะหอบเอาไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมด้วยกัน” ไปกันสุด ๆ เลย ไม่คิดเล็กคิตน้อย

So...when I encourage you to pursue perfections or perform acts of merit, just do it. That’s because I’m guiding  
you toward the highest form of merit. Every suggestion I offer has been carefully chosen “to help you reach  
the Utmost Dhamma<sup>25</sup> together with me”. We’re in this to go all the way. Small acts won’t do it.



เพราะฉะนั้น..ถ้าหลวงพ่อบรรณให้ทำเถอะ บุญเป็นของเรา ไม่ใช่ของใคร สุดยอดแห่งบุญเป็นของเราที่จะเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราไปถึงที่สุดแห่งธรรม ตลอดเส้นทาง ระหว่างที่กำลังเดินทางไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย ในช่วงนี้กำลังบุญที่เราทำตั้งแต่ภพนี้ไป จะมีพลังให้เราเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมบัติทั้งสาม ที่มากกว่าบุคคลที่ไม่ได้คิดไปถึงที่สุดแห่งธรรม จะมีพลัง มีรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติเพียบพร้อมบริบูรณ์ เป็นอุปกรณ์ที่จะผลักดันสนับสนุนให้เราไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้มากกว่าคนอื่นทุกชาติไปเลย จนกระทั่งถึงตอนสุดท้าย เพราะฉะนั้น..ถ้าทำอะไรลุยเข้าไปเถอะดี

So, if I encourage you to do something, do it without hesitation. That merit will belong solely to you.

The highest merit becomes the support that carries us toward the Utmost Dhamma. And throughout the long journey of countless births and deaths, the merit we accumulate in this very life will empower us with the three kinds of wealth: 1) physical beauty and health, 2) material prosperity, and 3) inner virtues. You will receive these blessings more abundantly than those without this goal in mind. You will be endowed with beauty, wealth, and virtues, fully equipped to propel you forward toward the Utmost Dhamma in every future life, until you reach the final goal. So, if I ever encourage you to act, go for it. It is good.





ชาตินี้ตั้งใจสร้างบุญบารมีกันให้เต็มที่ อย่าให้ตกบุญเลยแม้แต่เพียงบุญเดียว เพราะเราเหลือเวลาของชีวิตแต่ละคน  
อีกไม่นานนัก แล้วเวลาของชีวิตก็เหลือเท่า ๆ กัน ไม่ว่าเด็กไม่ว่าผู้ใหญ่ก็ตาม เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย  
แม้อายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ยุคนี้จะ ๗๕ ปีก็ตาม แต่ก็อย่าไปคิดเอาเองว่า “เราจะอยู่ไปถึงอายุขัยเฉลี่ย”  
บวก ลบ คุณ หาร แล้วเหลือเวลาอีกหลายปี เลยชะล่าใจ มัวสนุกสนานเพลิดเพลินไปในทางโลก หรือมัวแต่  
ทำมาหากินอย่างเดียว แต่ไม่ทำมาสร้างบารมี เพราะเราเห็นเพื่อนนักสร้างบารมีหลาย ๆ คน ไม่อาจรักษาลมหายใจมาถึง  
วันนี้ได้ เพราะฉะนั้น..หมายความว่า “จะเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ตาม เรามีเวลาเท่ากัน เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย”

During this lifetime, let us dedicate ourselves wholeheartedly to making merit<sup>‡</sup> and cultivating perfections (Parami).<sup>‡</sup> Don't let a single opportunity for merit slip by. Each of us has limited time in this life, and that limit is more or less the same for everyone, whether young or old. Death comes without warning. Even though the average human life span may be around 75 years, don't assume you'll reach that age. Don't try to calculate, subtract, or multiply the years and reassure yourself that you still have plenty of time. That mindset can lull you into complacency, wasting time in worldly pleasures or becoming consumed with earning a living, while neglecting the pursuit of perfections. We've seen many in our community who couldn't sustain even one more breath to make it to today. This reminds us that, “whether young or old, our time is equally uncertain, because death comes without warning.”





Pathumratana Cetiya International Buddhist Park, Nong Khai, Thailand ปทุมรัตน์ธรรมเจดีย์ พุทธอุทยานนานาชาติ จังหวัดหนองคาย





ดังนั้น..อดทนหน่อยนะลูกนะ ในการสร้างบารมี ทำมาหากิน ทำมาค้าขายแล้วก็ต้องทำมาสร้างบารมี  
ไม่ใช่เพื่อใคร ก็เพื่อตัวของเราเอง เพราะคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นสอนให้เรารู้ว่า เราต้องดูแลตัวเอง  
ใครจะมาทำแทนเราไม่ได้

So please be patient, my dear children,<sup>26</sup> in cultivating perfections. Yes, we must work and engage in business to sustain our lives, but we must also pursue perfections for our own benefit. After all, the Buddha taught us that we are solely responsible for ourselves, no one else can do it for us.



เพราะฉะนั้น..ในภพชาติต่อไป เราจะต้องมีความพร้อมกว่าชาตินี้ ชาตินี้เรารู้แล้วว่าความอึดอัดหรือความลำเค็ญไม่ดีเลย  
สำหรับชีวิตการสร้างบารมี บางทีเรามีกุศลศรัทธา มีความพร้อม เนื่อนาบุญก็มีอยู่ ศรัทธาก็มี แต่ปัจจัยไทยธรรมเราไม่มี  
เพราะฉะนั้น..ชาตินี้ขอให้เป็ชาติสุดท้ายที่เราจะแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง ให้เราทบทวนดูชีวิตของเราที่ผ่านมา  
จนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เรามีข้อบกพร่องอะไรบ้างดูว่า

In the next life, we must be better prepared than we are in this one. We now know that poverty and hardship are obstacles on the path of cultivating perfections. At times, we may have faith, opportunities, and fields of merit, but lack the resources to make offerings. Let this be the last life in which we face such limitations. Let us use this life to correct our shortcomings. Let us reflect on our lives so far and ask ourselves: What are our flaws?

รูปสมบัติเราเป็นอย่างไร แข็งแรงไหม หล่อไหม สวยไหม

How is our physical appearance? Are we healthy? Attractive?

คุณทรัพย์สมบัติเราว่า มันมาสม่ำเสมอ หรือมาแบบกระปรี่กระเปร่ง บางช่วงของชีวิตรวย  
บางช่วงชีวิตก็จนลำเค็ญ ชีวิตขึ้น ๆ ลง ๆ ไหม

How about our wealth? Does it come consistently, or in spurts? Were there times of richness followed by poverty? Ups and downs?

คุณคุณสมบัติ ในการที่เราจะใช้ชีวิตของเราอย่างมีคุณค่า โดยใช้ทรัพย์ที่เรามีอยู่นั้นอย่างมีประโยชน์หรือไม่  
ทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในอนาคตหรือประโยชน์อย่างยิ่ง เราตรวจตราดูตรงนี้นะ

And what about our personal qualities, have we lived meaningfully? Have we used our resources wisely, for the present, for the future, and for the ultimate benefit? Let us examine this.





เราต้องดูกันทุกวันว่า “เรามีข้อบกพร่องอะไร” เมื่อพบแล้วว่าเรามีข้อบกพร่องอย่างนี้ ก็ขอให้มันเป็นชาติสุดท้ายสำหรับชีวิต  
ในสังสารวัฏที่เราเกิดเพื่อการสร้างบารมี ภพชาติต่อไปจะต้องสมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง ทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ  
ลาภ ยศ สรรเสริญสุข มรรคผลนิพพาน ปฏิบัติธรรมให้ได้พบพระธรรมกายตั้งแต่เยาว์วัย สร้างบารมีเรื่อยไปจนกว่า  
จะหมดอายุขัยไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม

We must reflect on this every day: “What are our shortcomings?” And once identified, let us make a firm resolve:  
“Let this be the final life in the cycle of rebirth where such flaws remain.” In future lives, we must be fully prepared  
in every respect: physical appearance, wealth, personal qualities, honor, praise, joy, and the path to Nibbana.<sup>‡</sup>

We should attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> from a young age and continue to pursue perfections in every lifetime,  
until we ultimately reach the Utmost Dhamma.<sup>27</sup>



วันนี้เราได้ใช้วันเวลาที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วยการสร้างบารมี บรรลู่วัตถุประสงค์ตรงเป้าหมายของการเกิดมาเป็นมนุษย์  
เพราะการสร้างบารมีต้องอาศัยกายมนุษย์ ซึ่งเป็นกายที่สำคัญมาก ๆ ที่เดียว ส่วนกายอื่นเอาไว้เสวยผลบุญและบาป แม้แต่  
พระบรมโพธิสัตว์ เมื่อจะตรัสรู้ ท่านก็ต้องมาเกิดด้วยกายมนุษย์

Today, we have used our time as human beings to pursue perfections (Parami),<sup>‡</sup> fulfilling the true purpose of  
being born as human beings. The cultivation of perfections requires the human form.<sup>28</sup> This form is incredibly  
important. Other forms of existence are merely for experiencing the results of past wholesome or unwholesome  
karma. Even the Supreme Bodhisattas,<sup>‡</sup> before attaining enlightenment, had to be born in the human form.





Kanchanaburi Youth Training Centre, Thailand ศูนย์อบรมเยาวชนกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี





เพราะฉะนั้น..โลกมนุษย์มีเอาไว้สร้างบุญ สร้างบารมี นอกจากนั้นเป็นเรื่องของการดำรงชีพอยู่ ทำมาหากินเพื่อหล่อเลี้ยง  
สังขาร แต่ถ้าเราสั่งสมบุญมากมาย เหมือนผู้มีบุญในกาลก่อน ซึ่งก็มีจำนวนมากที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ได้สั่งสมบุญ  
มากมาย ๆ กับเนืองนาบุญ บุญส่งผลให้มีสมบัติอัครรรย์ สมบัติอจินไตย สมบัติจักรพรรดิ ไม่ต้องทำมาหากิน” พอถึงเวลา  
สมบัติก็มารอคอย อำนวยความสะดวกในการสร้างบารมีของท่านเหล่านั้น

Therefore, the human world exists for the purpose of creating merit<sup>‡</sup> and pursuing perfections. Other aspects of  
life, such as earning a living, are merely for sustaining the physical body. However, for those who have  
accumulated great merit in the past, many of whom are mentioned in the Tipitaka<sup>‡</sup> — it is said that they  
amassed vast amounts of merit through fields of merit,<sup>‡</sup> which resulted in miraculous wealth,  
inconceivable riches, and even the wealth of a universal monarch.<sup>‡</sup> They no longer needed to work for a living.  
When the time came, those riches awaited them, providing support for their continued spiritual development.



ส่วนของเราที่ยังต้องทำมาหากิน ทำมาค้าขาย แสดงว่า “บุญเรายังทำไม่เต็มที่” เพราะฉะนั้น..อย่าประมาทในการสร้างบารมี ยิ่งเราได้รับทราบว่ามีวิมานหรือบ้านของเรา ที่เอาไว้อยู่หลังจากที่เราละจากโลกมนุษย์ไปแล้ว มีโครงสร้างด้วยทาน ศีล ภาวนา ดังนั้น..เราต้องทำ ๓ อย่างให้ครบถ้วนบริบูรณ์ อย่าไปประมาทชะล่าใจ หรือมีความคิดแปลก ๆ ว่า “เราจะทำไปทำไม”

As for those of us who still have to work and engage in commerce, it reveals to us that “our merit has not been accrued to its full potential.” Therefore, we must not be negligent in pursuing perfections. Especially now that we understand that our celestial mansion or heavenly abode, our place of residence after we depart this world, is constructed from acts of generosity (Dana),<sup>‡</sup> observance of precepts (Sila),<sup>‡</sup> and the practice of meditation (Bhavana),<sup>‡</sup> we must strive to fulfill all three completely. Don’t be careless or have the unusual thought of, “Why should I even bother doing this?”





ชีวิตหลังจากตายแล้วบนโลกสวรรค์ มีธรรมเนียมประเพณีอยู่ ซึ่งแตกต่างจากโลกมนุษย์ ตอนที่มนุษย์เราคิดว่า  
“ไม่เห็นจำเป็นต้องมีบริวาร” แต่คิดด้วยความไม่รู้ คิดเล่น ๆ หรืออะไรก็แล้วแต่ อย่าคิดเลยนะลูกนะ

Life after death in the heavenly realms follows certain traditions and customs, which differ from those in the human realm. While we are still human, we might think, “There’s no need for attendants or followers.”

But such thoughts stem from ignorance. Please don’t think that way, dear ones.



เพราะไปเป็นเทวดาแล้วมันจะคิดอีกอย่าง เนื่องจากเป็นสังคมของผู้มีบุญมีบารมี ต้องมีสมบัติเป็นทิพย์ วิมานเป็นทิพย์ บริวารเป็นทิพย์ มีอธิปไตย ต้องมีความใหญ่ และมีความเกี่ยวข้องกันจะอยู่ตามลำพังไม่ได้ ต้องเกี่ยวข้องกัน ต้องสังสรรค์กัน ต้องไปมาหาสู่ ต้องเข้าทิวสภาคม เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของชาวสวรรค์

Because once we become celestial beings, our mindset will change. The heavenly realm is a society of those with great merit and spiritual perfections. One must possess divine wealth, divine mansions, and divine attendants. There is rank and influence. Grandeur is necessary. It is a realm of interconnectedness, no one lives in isolation. There are gatherings, visits, and celestial assemblies. These describe the customs of heavenly beings.





Wat Pa Ubon Kaew, Ubonratchathani, Thailand วัดป่าอุบลแก้ว จังหวัดอุบลราชธานี





ใครคิดเล่น ๆ สนุก ๆ ไม่เอาะลูกนะ ต้องคิดว่าทำอย่างไรจะสร้างบุญได้เยอะ ๆ ทั้งทาน ศีล ภาวนา  
หรือบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หรือบารมี ๑๐ ทศ

So, don't take merit-making lightly or treat it as something done just for fun. We must think seriously about how to accumulate as much merit as possible, whether through acts of generosity (Dana), observance of precepts (Sila), the practice of meditation (Bhavana), any of the ten bases of meritorious action (Punnakiriyavatthu),<sup>‡</sup> or the ten perfections (Parami).<sup>‡</sup>



การสร้างบารมีมีความสำคัญอย่างนี้ สำคัญมาก ๆ ถ้ามีทรัพย์แล้วจะทำทานต่อไปก็สะดวก จะรักษาศีลก็ง่าย  
เจริญภาวนาก็ไม่ต้องห่วงใยอะไร

Cultivating perfections is incredibly important. When we have wealth, giving becomes easier. Maintaining morality becomes simpler. Meditating becomes more peaceful without worldly concerns.



ดังนั้น..ต้องสร้างบารมีให้ได้ทุก ๆ วัน วันนี้วิมานเราแค่นี้ วันพรุ่งนี้มันก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามกำลังบุญที่เรา  
สร้างเพิ่มขึ้น มันจะเป็นอย่างนี้ มันจะไม่คงที่ นอกจากเราชะล่าใจ แค่นี้พอแล้วมีสิทธิ์ถอยหลัง  
เพราะผู้มีบุญเขาขยับไปข้างหน้า เราก็ต้องถอยลงมา ถอยไปเรื่อย ๆ จะถอยหรือเดินหน้า ? ถ้าเดินหน้าก็ต้องทำต่อไป

Therefore, we must strive to pursue perfections every single day. Today, our celestial mansion may be of a certain size, but tomorrow, it can expand according to the additional merit we have accrued. It is constantly changing. It never stays the same, unless we become complacent, thinking “This is enough,” then we risk falling behind. Because those with merit are moving forward, if we stay still, we are actually moving backward, further and further. So will we retreat or move forward? If we choose to advance, we must keep going.



เพราะฉะนั้น..ทุกบุญอย่าให้ตก อย่าให้หล่น ที่คิดบุญมาให้ล้วนแต่สุดยอดของบุญทั้งนั้น

So let us not let any opportunity for merit slip away. Every merit opportunity that has been created is the very best of its kind.





เราไม่เคยขาดการสั่งสมบุญเลย ซึ่งอยู่ในสายตาของชาวสวรรค์ เพราะเราสั่งสมบุญกันเป็นประจำ กิจกรรมงานบุญต่าง ๆ ก็เพื่อให้ทุกคนได้บุญ เพราะเกิดมาสร้างบารมี เราก็ต้องสร้างบารมี ถ้าไม่สร้างบารมีก็ต้องไปซ่อมบารมี

We have never stopped accumulating merit,<sup>‡</sup> and our actions are always in the sight of celestial beings. That's because we consistently make merit, it's our way of life. All the meritorious activities we do are intended to help everyone gain merit. Since we were born to pursue perfections, we must do so. And if we're not cultivating perfections, then we will need to restore our perfections.



“บุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข และ ความสำเร็จในชีวิต ทั้งทางโลกและทางธรรม”  
เขา..ชอบถามกันว่า “ทำไมถึงชวนทำบุญบ่อย ?”

“Merit is the source of true happiness and success in both worldly and spiritual life.”  
People often ask, “Why do you keep encouraging others to make merit so often?”





Wat Maekhing, Chiang Mai, Thailand วัดแมะขิง จังหวัดเชียงใหม่





ก็เพราะเรายังต้องหายใจบ่อย ๆ กินบ่อย ๆ นอนบ่อย ๆ เข้าห้องน้ำบ่อย ๆ ดังนั้น..“บุญ”  
เราใช้ไปทุกวันก็ต้องทำบ่อย ๆ ถ้ากินข้าวมื้อเดียวแล้วใช้ได้ตลอดชาติ..ก็ดีสิ ซึ่งบุญก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่ทำครั้งเดียว  
จะได้ตลอดไป เราต้องใช้บุญทุกอนุวินาทีและก็หมดไป..หมดไป ดังนั้น..เราจึงต้องทำบุญกันบ่อย ๆ

Well, we breathe often, eat often, sleep often, and go to the bathroom often, so why wouldn't we make merit often? We use our merit every single day, so we must replenish it regularly. If we could eat just one meal and have it sustain us for the rest of our lives, that would be wonderful. However, it doesn't work that way, it's the same with merit. We can't just do it once and expect it to last forever. Every passing fraction of a second, we use our merit...bit by bit. That's why we must make merit frequently.



งานบุญถึยบ..ดีกว่ “บ่ปถึยบ” บุญเป็นบ่เกิดแห่งความสุข ความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม  
เมื่อบ่ทำบุญแล้วเรต้องปลื้ม ทั้ง ๓ ระยะ คือก่อนทำ กำลังทำ และหลังทำ

It's far better to have “frequent merit-making” than “frequent wrongdoing.” Merit is the wellspring of joy and success, in both the worldly and spiritual sense. And when we make merit, we should feel joy in all three stages: before we do it, while we do it, and after it's done.



ดังนั้น..ตอนยังเป็นมนุษย์อยู่ เราต้องสั่งสมบุญกันให้เต็มที่

So, while we are still human, we must accumulate as much merit as we can, fully and wholeheartedly.





การสร้างมหาทานบารมีของเราที่เราทำอยู่นี้ถูกหลักวิชา ดังที่บรมโพธิสัตว์ในกาลก่อนเขาก็ทำกันมาอย่างนี้ เราไม่ได้เดินผิดแนวทางเลย ท่านก้าวเท้าซ้าย เราก็ก้าวซ้าย ท่านก้าวเท้าขวา เราก็ก้าวขวา ท่านทำอย่างไร เราก็ก้าวอย่างนั้น เพราะฉะนั้น..ท่านเป็นอย่างไร เราก็ก้าวอย่างนั้น

The Perfection of Great Acts of Generosity (Maha-dana parami)<sup>29</sup> we are cultivating now is resonant with the path of true Dhamma.<sup>‡</sup> This is the very same path the Supreme Bodhisattas<sup>‡</sup> have taken before us. We are not straying from the path at all. If they stepped forward with their left foot, we are doing the same. If they stepped forward with their right, we are also doing the same. Whatever they did, we are doing. Thus, what they are, we are as well.



การที่เราบำเพ็ญที่หามาด้วยความยากลำบากในยุคนี้นี้ แล้วนำมาสร้างมหาทานบารมีจึงเป็นความคิดที่ถูกต้องสมบูรณ์ เป็นความคิดของบรมโพธิสัตว์ทีเดียว ดังนั้น..ต้องทำใจให้ปลื้มให้เลื่อมใสในสิ่งที่เราได้ทำอธิการ คือ กระทำในสิ่งที่ยิ่งกว่ามนุษย์ธรรมดาเขาจะทำได้

Offering wealth that we've worked hard to earn, especially in these challenging times, to be able to cultivate the perfection of great generosity is truly noble and righteous. It reflects the thought of a Supreme Bodhisatta. So let your heart be filled with joy and reverence for the noble deeds you are performing. These are deeds far beyond what ordinary people would do.





วัดทุ่งกุลา  
จังหวัดสุโขทัย

Thudongkhasathan Kongkrais, Sukhothai, Thailand ธุดงค์สถานงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย





ในภาวะที่เศรษฐกิจตกต่ำ มนุษย์มักจะหวงแหนทรัพยากรเอาไว้ เพื่อความปลอดภัยของชีวิตของตนและครอบครัว  
แต่บรมโพธิสัตว์จะไม่คำนึงถึงเศรษฐกิจจะขึ้นหรือลง เหมือนลมหายใจเข้าออก หรืออาหารที่รับประทาน  
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจ เพราะแม้เศรษฐกิจจะขึ้นหรือลงก็ยังคงรับประทานอาหาร แล้วก็ยังหายใจ  
บรมโพธิสัตว์ก็ยังคงสร้างบารมีกันไป

During times of economic hardship, most people tend to cling tightly to their resources to ensure the survival of themselves and their family. But a Bodhisatta does not allow the ups and downs of the economy to influence their resolve. Just like breathing or eating, these acts do not depend on economic conditions. Whether the economy rises or falls, we still eat, we still breathe. And the Bodhisattas continue to build perfections just the same.



เราตัดสินใจกันถูกแล้วนะลูกนะ เพราะฉะนั้น..ให้ปลื้มใจเอาไว้ให้ดี สิ่งที่เราทำนี่คือของเราอย่างแท้จริง  
สิ่งที่เรายังไม่ได้ทำ ก็ยังไม่ใช่ของเรา

We have made the right decision, my dear children.<sup>30</sup> Let's be proud of ourselves. What we have done is truly ours. What we have not done does not belong to us.

ตายไปแล้วก็ตกไปเป็นของคนอื่น ไม่ได้เป็นของเรา ตายไปแล้ว เราไม่มีสิทธิ์จะคิดว่า “รู้อย่างนี้ทำเสียตั้งแต่ตอนเป็นมนุษย์ก็ดี ไปคิดตอนนั้นก็ไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว”

Once we die, our possessions pass on to others. They no longer belong to us. And after we die, we cannot say, “If I had only done more while I was still alive.” Thinking that way at that time is useless.

ชีวิตในโลกไม่มีการทำมาหากิน เพราะฉะนั้น..เราไม่มีทางกลับตัวได้เลย ถ้ายังมีทางหากินได้ก็จะไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร เหมือนเราทำมาหากินอยู่ในเมืองไทยไม่ได้ ไปต่างประเทศเราก็ไปทำมาหากินได้ แต่ในโลกไม่ใช่อย่างนั้น พอหลุดจากกายหยาบแล้วเสวยผลอย่างเดียว เสวยผลในสิ่งที่ตนกระทำไว้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุญ หรือเรื่องบาป

In the afterlife, there is no work and no need to earn a wage. We can no longer turn back or change our path. If there were still a way to earn or improve our situation, it wouldn't be so serious. Just like if we couldn't make a living in Thailand, we could go abroad and work there instead. But it is not like that in the afterlife.

Once we leave this human form,<sup>31</sup> we only experience the fruits of our actions, whether wholesome or not.





ชีวิตในปรโลกยาวนานมากกว่าชีวิตในเมืองมนุษย์หลายล้านเท่า ชีวิตในเมืองมนุษย์โดยเฉพาะยุคนี้แค่ไม่กี่สิบปี  
แต่ชีวิตในปรโลกนั้นเป็นล้าน เป็นหลาย ๆ ล้านปี ถ้าสวรรค์ชั้นดุสิตก็ ๕๗๖ ล้านปีเมืองมนุษย์  
แต่ถ้าไปตกนรกก็เป็นกัปทีเดียว ยาวนานมากมายกว่าชีวิตบนสวรรค์ชั้นดุสิตเสียอีก มันอันตรายตรงนี้นะลูกนะ

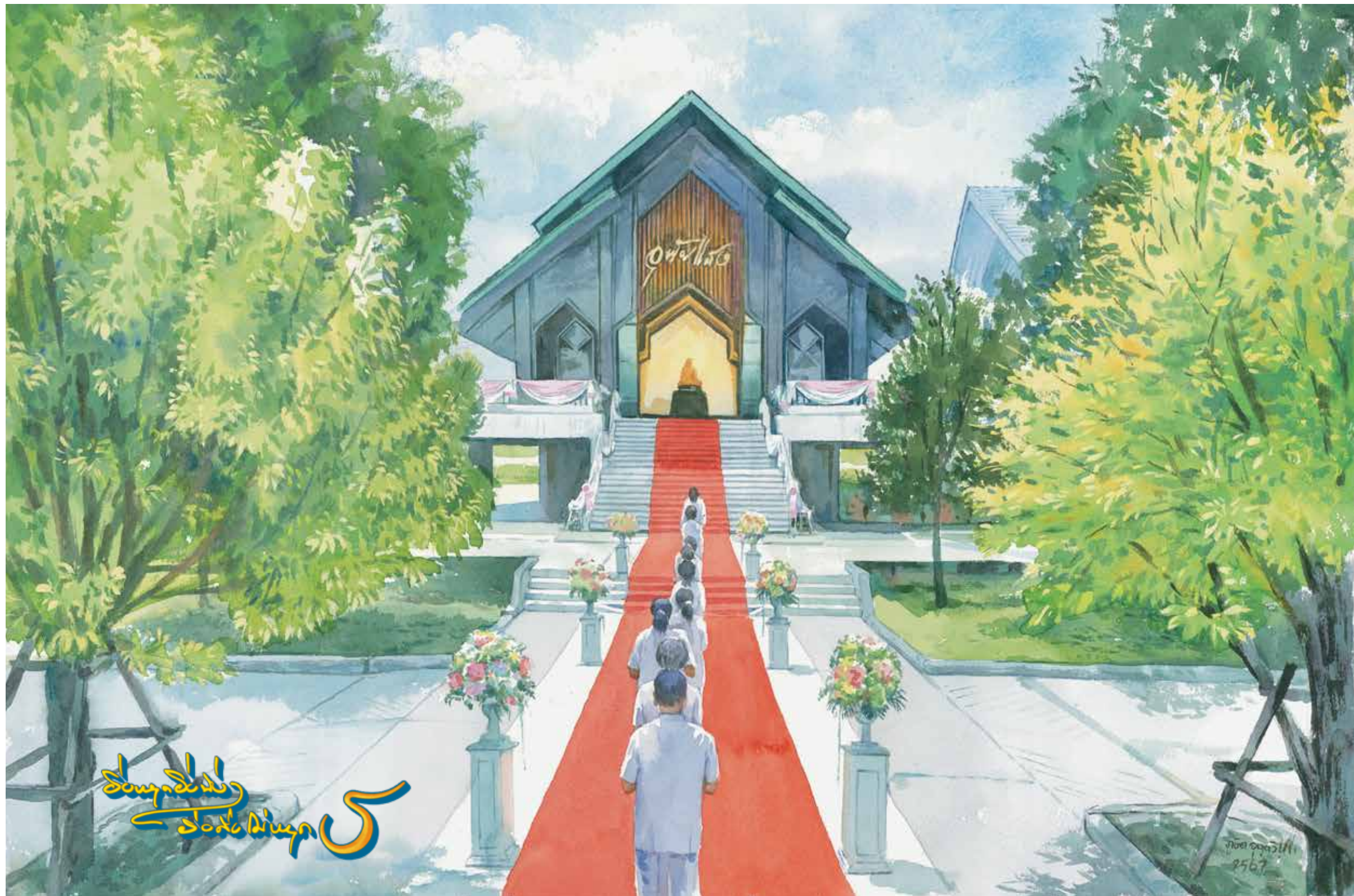
Life in the afterlife is far, far longer than life on Earth, millions of times longer. Life on Earth, especially in this era, lasts only a few decades. But life in the afterlife can last millions, even hundreds of millions of years. For instance, life in Tusita Heaven<sup>32</sup> lasts 576 million human years. And falling into hell is far worse. It lasts for aeons (Kappa),<sup>‡</sup> which is even longer than the heavenly lifespans. That's the real danger, dear children.



ไม่รู้ไม่ได้ เราต้องเรียนรู้ เพราะฉะนั้น..จงปลื้มใจเกิดในสิ่งที่ตัดสินใจทำนั้นถูกต้องแล้ว เป็นของเราอย่างแน่นอน  
เป็นยอวิตามินของทรัพย์ที่ติดตัวเราไป ส่วนกากซึ่งเป็นเศษกระดาษ มนุษย์สมมติให้มีคุณค่าในการแลกเปลี่ยน หลวงพ่อก็  
จะนำมาทำงานพระศาสนาซึ่งก็จะเป็นประโยชน์ส่วนรวมต่อมวลมนุษยชาติ

We can't afford not to know about this. We must learn about this. Therefore, be proud of the decision you've made, it's the right one. What you've given becomes yours eternally. It's the purest form of spiritual wealth, like the finest vitamins for the soul. As for physical wealth, they're just scraps of paper given artificial value by society. Those can be used for the greater good when offered toward the dissemination of the Buddha's teachings.





Uthaisaeng Meditation Centre, Uthai Thani, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมอุทัยแสง จังหวัดอุทัยธานี





เมื่อลูกทุกคนได้เห็นมวลมนุษยชาติทุกชาติทุกภาษา เขาได้มาใช้สิ่งที่ลูกทุกคนได้ร่วมแรงร่วมใจกันสร้างขึ้นมา แล้วเขามีความสุขจากการเข้าถึงพระธรรมกาย เราจะมีความปลื้มยิ่งกว่านั้นอีกในฐานะที่เราเป็นผู้ให้ และได้มีส่วนอย่างสำคัญว่า ได้ให้โอกาสเขา อำนวยความสะดวกให้เขา ในการที่จะเข้าถึงพระธรรมกายถึงล้านคน บุญทั้งล้านก็เป็นของลูกทุกคนนั้นแหละ จะไปเป็นของคนอื่นนั้นไม่ได้ เราหวังฟீชอย่างไร เราก็ต้องได้อย่างนั้น ปลูกถั่วก็ต้องเป็นถั่ว ปลูกงาก็ต้องเป็นงา ปลูกถั่วจะไปเป็นงาไม่ได้ ทำดีต้องได้ดี เพราะฉะนั้น..ต้องให้ปลื้มเอาไว้

When one day, you witness people from all over the world, of every nationality and language, benefiting from what you helped to create...when you see their happiness as they attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> within...you will feel an even deeper joy, knowing that you were a giver, someone who made it possible for them. You will have given them an opportunity, a gateway to reach the Dhammakaya within. If your contributions help even a million people attain the Dhammakaya, then that millionfold merit<sup>‡</sup> in its entirety becomes yours. It doesn't go to someone else. As we sow, so shall we reap. Sowing beans will get you beans. Sowing sesame will get you sesame. You can't plant beans and expect sesame. Likewise, wholesome deeds bring wholesome results...so be filled with joy.



และบุญที่ทำถูกพระธรรมกายนับพระองค์ไม่ถ้วน นั้นเป็นบุญที่ไม่อาจที่จะคำนวณนับว่า มีปริมาณเท่าไร แม้ผู้มีปัญญา  
มีความรู้ ความสามารถอาจจะคำนวณเม็ดฝนที่ตกลงมาในจักรวาลว่ามีกี่เม็ด แต่ก็ยังไม่อาจที่จะคำนวณบุญที่เราจะได้  
จากการทำถูกหลักวิชาหรือถูกทักษิณบุคคล ถูกพระธรรมกายนับอสงไขยพระองค์ไม่ถ้วนได้  
เพราะฉะนั้น..บุญนี้จึงเกินควรเกินคาด

And the merit that is truly made in accordance with the countless Dhammakayas within is immeasurable.  
No calculation can determine its extent. Even those who are endowed with great wisdom and vast knowledge  
might be able to quantify the total number of raindrops that fall throughout the entire universe. But they would  
still be unable to calculate the merit gained from practicing according to the true method, or offering to a true  
field of merit,<sup>‡</sup> that is, to the innumerable, incalculable Dhammakaya Buddhas within. This merit is, therefore,  
truly beyond measure.





วันเวลาผ่านไปเร็ว เดียวก็วันเดียวก็คืน ให้เร่งสั่งสมบุญกันให้เต็มที่ อย่าไปกังวลเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ มันก็มีขึ้นมีลงของมันอย่างนี้เป็นปกติเรื่อยมา เมื่อเรายังไม่ชนะเขา ยังต่อสู้กันอยู่ระหว่างธรรมะกับอธรรม บางครั้งมันก็ดี บางครั้งมันก็ไม่ดี ช่วงไหนกระแสน้ำของชาวโลก ตั้งมันอยู่ในคุณงามความดี ไม่ประมาทในชีวิต ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา สั่งสมบุญอยู่เป็นนิตย์ เศรษฐกิจก็จะเฟื่องฟู ฝนจะตกต้องตามฤดูกาล มนุษย์จะมีโรคภัยไข้เจ็บน้อย จะอายุยืน วรณะผ่องใส มีความสุขกายสบายใจ ยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน ทุกอย่างก็จะคล่อง จะมีสภาพคล่อง

Time passes quickly; days turn into nights and nights into days. We must be diligent in accumulating merit<sup>‡</sup> to the fullest. Don't be overly concerned about the current state of the economy. It naturally moves through cycles of ups and downs. That's always been the way of the world. As long as we haven't yet achieved complete victory, while the battle between righteousness and unrighteousness still rages, there will be times when things are good and sometimes when they are not. But when the collective consciousness of humanity is rooted in goodness, by living mindfully, practicing generosity, observing precepts, meditating regularly, and steadily building merit, then the economy will flourish. The rains will fall in their season. Illness will be rare. People will live long lives, with radiant complexions and healthy bodies. They will be joyful, kind, and smiling towards one another.

Everything will flow smoothly, there will be abundance and ease.





Soon Pathibudtham Kaew Mueang Loei (Meditation Centre), Loei, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมแก้วเมืองเลย จังหวัดเลย





ยามใดกระแสจิตสำนึกของมนุษย์ตกต่ำ ถูกกระแสบาปอกุศลที่เขาเข้าไปบัญชาอยู่ภายใน ให้คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ประมาท เลินเล่อ เพอเรือ ไม่ทำคุณงามความดี แถมทำแต่สิ่งที่ไม่ดี หมกมุ่นอยู่ในอบายมุขทั้งหลาย คดโกง มีความตระหนี่ ไม่ให้อภัย ซึ่งกันและกัน มีความเห็นแก่ตัว เมื่อนั้นเศรษฐกิจก็จะตกต่ำ ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล โรคภัยไข้เจ็บก็เกิดขึ้นมากมายที่จะ คร่าชีวิตมนุษย์ มีโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างที่ไม่เคยเจอโรคชนิดนี้มาก่อนก็จะเกิดขึ้นมา ทยุกยาเท่าที่จะหาหาก็หาได้ยาก ที่จะมาขจัดโรคมนุษย์ที่จะเกิดขึ้น

But when the moral conscience of humanity declines, when unwholesome mental currents dominate people from within, making them think, speak, and act in harmful ways, live heedlessly, ignore virtuous conduct, and instead indulge in destructive behavior and addictions; when dishonesty, selfishness, stinginess, and unforgiveness take root, then the economy will falter. Rainfall becomes erratic. Illnesses increase. New and unfamiliar diseases that humanity has never encountered will arise. Medicines will become scarce and ineffective against these new afflictions.



เพราะฉะนั้น..ศีลธรรมนี้แหละจะช่วยคุ้มครองโลกให้ปลอดภัย ให้ตั้งใจกันให้ดี ใครไม่ทำช่างเขา เราทำก่อน  
หมู่คณะของเราจะต้องเริ่มก่อน ต้องเป็นผู้นำบุญ ผู้นำสิ่งที่ดี เป็นแบบอย่างที่ดีของโลก ผู้นำแห่งศีลธรรม  
ผู้นำทางชีวิตจิตวิญญาน ไปในทางที่สูงขึ้น

That is why moral discipline and virtue are what truly protect the world. So, commit yourselves sincerely.  
Even if others don't act, we will act first. Our community must lead the way. We must be leaders of merit,  
pioneers of goodness, examples to the world. We must be leaders in morality and the spiritual path,  
guiding humanity toward higher ground.

ใครเห็นแก่ตัว..เราไม่เห็นแก่ตัว

If others are selfish...we will be selfless.

ใครสร้างบาป..เราสร้างบุญ

If others create bad karma...we will create good karma.

ใครหวั่นไหว..เราไม่หวั่นไหว

If others are shaken...we will remain steady.

ใครกำลังใจตกต่ำ..เรากำลังใจสูงขึ้น

If others feel discouraged...our spirits will rise.





ไม่หวั่นไหวในการสร้างบารมี สร้างกันเรื่อยไป ไม่ได้หวั่นไหวกับสถานการณ์กำลังจะเป็นอย่างไร ตั้งหน้าตั้งตาส่งสมบุญบารมี  
ของเราเรื่อยไป อย่างนี้ถูกต้องนะ ให้สร้างบุญกันไปเถิด

We must remain unshaken in our pursuit of perfections (Parami).<sup>‡</sup> Keep moving forward,  
unswayed by external circumstances. Focus wholeheartedly on building our merit and cultivating perfections each  
day. This is the right path. Let us continue creating merit without end.



“ทาน แปลว่า การให้” ซึ่งการให้นั้นมีอำนาจมาก เพราะเป็นต้นทางแห่งความสุขทั้งมวล

“Dana<sup>‡</sup> means giving,” and giving holds great power, for it is the foundation of all happiness.





Pattani Youth Training Centre, Pattani, Thailand ศูนย์อบรมเยาวชนปัตตานี จังหวัดปัตตานี





อันดับแรก..ต้องให้แก่ตัวเราก่อน ให้ความคิดที่ถูกต้องว่า “เราจะสร้างบารมีให้เต็มที่ ให้ทุกวันทุกคืนทุกเวลาหน้าที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี” แม้จะต้องทำมาหากิน หรือศึกษาเล่าเรียนก็ไม่ทิ้งการสร้างบารมี และแม้หนทางสายนี้จะไม่ราบเรียบเหมือนถนนซูเปอร์ไฮเวย์ เป็นเหมือนถนนลูกรังที่มีหลุมบ่อก็ตาม

First and foremost, we must begin with ourselves by setting the right intention: “I will give my full effort to the cultivation of perfections (Parami).<sup>‡</sup> I will make every day, every night, and every minute beneficial to this pursuit.” Even as we earn a living or pursue our studies, we must not abandon the path of cultivating perfections. Though this path may not be smooth like a superhighway, but rather, rugged like a dirt road full of potholes, we must persevere.



เมื่อพบอุปสรรคเราต้องให้กำลังใจแก่ตัวของเราเอง ให้ใจของเรามีกำลัง เราจะได้ไม่ท้อแท้ ไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคใด ๆ ผู้ที่มีกำลังใจสูงส่งนั้น ย่อมมองไม่เห็นสิ่งใดเป็นอุปสรรค

When we face difficulties, we must give ourselves encouragement. Give strength to your own heart so that discouragement and fear do not take root. Those with a strong spirit do not see anything as an obstacle.



เพราะฉะนั้น..อุปสรรคทั้งหลายจึงไม่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีกำลังใจ และเราให้กำลังใจแก่ตัวเองอย่างไร  
เราก็นำวิธีการเช่นนี้ไปให้กำลังใจแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

Obstacles do not arise for those with unwavering inner strength. And just as we uplift ourselves with encouragement, we can use the same approach to uplift our fellow human beings.



ให้คิดว่า ท่านเหล่านั้นเป็นเหมือนญาติสนิทมิตรสหาย ประดุจครอบครัวเดียวกัน แล้วให้กำลังใจในการสร้างบารมีต่อ ๆ กันไป  
การให้เป็นสิ่งสำคัญอย่างนี้ หลังจากนั้นเราก็รักษาศีลอย่างเต็มกำลัง เจริญภาวนากันอย่างจริงจัง แล้วทั้งสามอย่างนี้  
จะทำให้เราเข้าถึงพระธรรมกายได้ดังที่เราตั้งใจเอาไว้

Think of others as close relatives or dear friends, as though they are family. Encourage each other in the pursuit of perfections. Giving, in this sense, is deeply important. After that, we should observe the precepts to the best of our ability and practice meditation earnestly. These three foundations (generosity, moral discipline, and meditation) will lead us to the attainment of the Dhammakaya<sup>‡</sup> within, just as we have aspired to do.





ชาตินี้เป็นชาติที่เราต้องปรับปรุงผังชีวิตของตัวเอง เพราะเราคือผู้ออกแบบชีวิต เราลิขิตชีวิตเราเอง  
ใครอยากจะทำให้ชีวิตในอนาคตเป็นอย่างไร ก็ออกแบบด้วยตัวเอง..เพราะเราเป็นเหมือนสถาปนิกของตัวเอง  
อยากจะเป็นจุลเศรษฐี มหาเศรษฐี หรือว่าเป็นบรมเศรษฐี ก็แล้วแต่ใจของเรา

This life is one in which we must reshape the blueprint of our destiny, since we are the architects of  
our own lives. We are the authors of our own future. If we wish our lives to unfold a certain way,  
we must design it accordingly, because we are the creators of our own existence.  
Whether we want to become moderately wealthy, immensely wealthy, or supremely wealthy  
depends entirely on the intentions we set.



Thudongkhasathan Amnart Chareon, Thailand ธุดงค์สถานอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ





การที่เราจะออกแบบชีวิตภพชาติต่อไป เป็นเศรษฐกิจในระดับไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับการประกอบเหตุของเรา ในปัจจุบันนี้เป็นหลักเลย เพราะฉะนั้น ให้ทุ่มทำไปเถิด บุญใหญ่จะได้บังเกิดขึ้นกับเรา และถ้าจะให้ดีที่สุด ก็ต้องทุ่มเทชีวิตจิตใจสั่งสมบุญกันให้เต็มที่ ทั้งร่างกาย แรงใจ กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังพวกพ้องบริวาร ทำกันไป ให้สุดหัวใจ แล้วบุญใหญ่จะได้ก่อเกิดเป็นผลานิสงส์ที่ไม่มีประมาณกับเรา ที่จะทำให้เราได้ประสบความสำเร็จ ในชีวิตเป็นอัศจรรย์ เหมือนกับท่านผู้มีบุญในกาลก่อน ที่มีสมบัติจักรพรรดิตกไม่พรวง และสมบัติอจินไตยบังเกิดขึ้น บุญจะบันดาลให้เราได้ที่สุดของทุกสิ่ง กระทั่งหนุนนำพาเราให้ไปถึงที่สุดแห่งธรรมได้

The level of wealth or success we wish to attain in future lives depends primarily on the causes we create right now. So give it your all. That is how great merit<sup>‡</sup> arises. And for the best possible outcome, we must wholeheartedly dedicate our lives and hearts to the accumulation of merit, with all of our physical energy, mental focus, material resources, wisdom, and the collective strength of our companions. Do it with all your heart, and the great merit we generate will yield fruits of incalculable benefit, bringing happiness and success in ways that are truly extraordinary. Just like those in the past who cultivated great merit and came to possess inexhaustible wealth, even the inconceivable riches of a universal monarch, so too will merit grant us the ultimate in everything and even lead us to the Utmost Dhamma.<sup>33</sup>



เพราะฉะนั้น..ลูกทุกคนจะต้องสร้างบารมีให้ล้นเกล้ากว่าที่ผ่าน ๆ มา นี่เป็นเรื่องเร่งด่วนที่สำคัญที่สุดทีเดียว

This is why each of us must cultivate perfections (Parami)<sup>‡</sup> with even greater strength and dedication than ever before. This is the most urgent and important task of all.



“เราเกิดมาสร้างบารมี” อย่าลืมคำนี้กันนะจ๊ะ เพราะเรามีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัด และการที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้น ก็เป็นเรื่องยาก เมื่อเกิดมาแล้ว..โอกาสที่จะได้พบกับพระพุทธศาสนาก็ยากอีก พอพบพระพุทธศาสนาแล้ว..จะเกิดกุศลศรัทธา ก็ยาก เมื่อเกิดกุศลศรัทธาแล้ว..มีความพร้อมที่จะสร้างบุญสร้างบารมีก็ยากอีก ซึ่งตอนนี้..ของยากทั้งหมดได้มารวมกันแล้ว

“We were born to pursue perfections (Parami).”<sup>‡</sup> Never forget this. Our time in this world is limited and being born as a human being is very difficult. Once born, the likelihood of encountering Buddhism is low. And having encountered the Buddha’s teachings, it is still difficult for wholesome faith to arise. Even if we have faith, it is still more difficult to have the readiness and opportunity to make merit<sup>‡</sup> and pursue perfections. Yet now, despite the difficulties, all these circumstances have come together.





เพราะฉะนั้น..เราจึงจำเป็นที่จะต้องใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น..ชีวิต, ทรัพย์สิน, ศรัทธา หรืออะไรต่าง ๆ ก็ดี..ให้มันคุ้มค่ากับการที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะความตายก็ไม่ได้มีนิมิตหมาย และเราจะจากโลกนี้ไปเมื่อไร, สถานที่ไหน, ด้วยอาการอย่างไร..ก็ไม่ทราบเหมือนกัน แต่ที่แน่ ๆ ก็คือ.. ตายแล้วต้องไปสู่ปรโลกอย่างแน่นอน

So, we must make the most of what we have, whether it is our life, wealth, faith, or other resources, use them in the most beneficial way, worthy of the rare opportunity we have of being born as a human. Because death comes without warning and we do not know when, where, or how we will leave this world, one thing is certain: when we die, we must continue on to the next life (Paraloka).<sup>‡</sup>





Baan Paeng Park Meditation Centre, Singburi, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมอุทยานบ้านแพ่ง จังหวัดสิงห์บุรี





แม้ว่าตอนที่เรายังมีชีวิตอยู่..เราอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ไปที่อื่นได้ แต่เมื่อเราละจากโลกนี้ไปแล้ว เราจะหลีกเลี่ยงไม่ไปสู่ปรโลกไม่ได้เลย ซึ่งปรโลกนั้นก็มียุคติดอยู่ ๒ อย่าง คือ..ทุกข์กับสุขคติ และคติทั้ง ๒ อย่างนี้ก็มีชีวิตอยู่ยาวนาน..เป็นหมื่น เป็นแสน เป็นล้าน หรือเป็นหลาย ๆ ล้านปีเลยทีเดียว แต่ในทุกข์จะยาวนานกว่าในสุขคติ ถ้าสุขก็สุขนาน ถ้าทุกข์ก็ทุกข์นาน

During this lifetime, we may avoid many places, but once we pass away, we cannot avoid continuing on to the next realm. And in the next life, there are only two destinations: the unfortunate (Duggati)<sup>‡</sup> and fortunate (Sugati)<sup>‡</sup> rebirths. These existences can last tens of thousands, hundreds of thousands, even millions of years, or far longer. But the unfortunate realms tend to be even longer than the fortunate ones. If there is happiness, it is long lasting. And if there is suffering, it is also long lasting.



เพราะฉะนั้น..เงินทุกบาททุกสตางค์ที่เราหามาได้อย่างลำบาก แล้วก็ได้นำมาใช้สร้างบารมีให้เกิดคุณค่าอย่างประหยัสดุและประโยชน์สูงนี้..จะเป็นสมบัติใหญ่ที่ติดตามตัวเราไปในภพเบื้องหน้า

That is why, every single baht or satang<sup>34</sup> that we earn through our hard work, when used wisely in the most economical and beneficial way, in pursuit of perfections (Parami), becomes a great treasure (the fruit of our merits) that will follow us into our future lives.



การสร้างบารมีเป็นงานที่แท้จริงของมวลมนุษยชาติ เป็นงานที่แท้จริงของเรา เราเกิดมาก็เพื่อสร้างบารมี ดำเนินตามรอยบาทพระบรมศาสดา มุ่งแสวงหาสาระอันแท้จริงของชีวิต เพื่อให้ไปถึงจุดหมายปลายทาง คือที่สุดแห่งธรรม แต่ในระหว่างการสร้างบารมี เป็นธรรมดาที่เราก็จะต้องเจออุปสรรค เพราะอุปสรรคเป็นเพียงเครื่องทดสอบกำลังใจของ นักสร้างบารมี หากเราใช้สติและปัญญาแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น เราก็จะบรรลุผลสำเร็จ

The cultivation of perfections (Parami)<sup>‡</sup> is the true task of all humankind. It is our true purpose. We were born to cultivate these virtues, to follow in the footsteps of the Buddha, in search of life's true essence and the supreme goal, the attainment of the Utmost Dhamma.<sup>35</sup> Along this path, it is natural to face obstacles. But such challenges are merely tests of our resolve. With mindfulness and insight, we can overcome them, and success will be assured.





เราเกิดมาในยุคที่กำลังขยายงานพระพุทธศาสนาไปทั่วโลก เป็นนักสร้างบารมีในยุคที่พร้อมเสมอต่อการสร้างบารมี เป็นวีรบุรุษแห่งกองทัพธรรม เป็นวีรสตรีผู้นำบุญของโลก ที่จะนำพาชาวโลกไปสู่สันติสุขอันแท้จริง เราจะต้องทำให้ชาวโลกทุกคนได้เข้าถึงพระธรรมกาย งานนี้เป็นงานใหญ่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจจากลูกทุก ๆ คน ที่จะเสียสละและทุ่มเท ความคิด สติปัญญา ทุกอย่าง เพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนา

We were born in an era when the Buddha's teachings are spreading around the world. As pursuers of perfections, we live in a time when we are continually ready to make merit,<sup>‡</sup> spiritual heroes guiding humanity towards lasting peace. Our mission is to help all beings attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> within. This noble calling demands the collective sacrifice and wholehearted dedication of each of us, as we offer our thoughts, energy, wisdom, and every available resource to uphold and share the Buddha's teachings.





Khlong Luang Youth Training Centre, Pathum Thani, Thailand ศูนย์อบรมเยาวชนคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี





ถ้าหากเรามีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจหนักแน่นไม่หวั่นไหว เราจะมองไม่เห็นว่าจะอะไรเป็นอุปสรรค เพราะในใจของเราก็จะมีแต่คำว่า “**ทำอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย ทำอย่างไรทุกคนจึงจะเข้าถึงพระธรรมกาย**” เราจะไม่วิตกกังวลกับปัญหาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะอันที่จริงปัญหาในโลกนี้ไม่มีอะไรใหม่ ไม่ว่าปัญหามันเป็นเรื่อง สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เศรษฐกิจตกต่ำ ปัญหาอื่น ๆ อีกมากมายล้วนเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในอดีต เพียงแต่เปลี่ยนรูปแบบไปตามยุคสมัยเท่านั้น แต่ปัญหายังคงเหมือนเดิม เพราะมนุษย์ยังมีกิเลสตัวเดิม มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง เป็นรากฐาน

If our minds are strong and steady, unwavering in resolve, then no obstacle will seem insurmountable. Our only questions will be: “How can we realize our goal? How can we help everyone attain the Dhammakaya?” We will not be discouraged by difficulty, for in truth, there is nothing new occurring. Political unrest, environmental crises, and economic downturns have all happened before. While their outward forms may shift with the times, their roots remain the same: Human beings continue to cling to greed, hatred, and delusion.



เพราะฉะนั้น..แม้เศรษฐกิจจะตกต่ำ แต่เราจะต้องยกใจให้สูงขึ้น แม้ใครจะไม่เห็นด้วยกับการสร้างความดีของเรา แต่เราก็ต้องสร้างบารมีให้เพิ่มขึ้น ให้มีหัวใจเข้มแข็งประดุจพระบรมโพธิสัตว์ผู้พร้อมเสมอต่อการทำความดี มีใจตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรม เป็นผู้นำมหาชนในการสร้างบารมี

Even in times of economic hardship, we must lift our hearts higher. Even if others disagree with our pursuit of virtues, we should strive to cultivate even greater perfections (Parami). Let our hearts be as steadfast as those of the Bodhisatta,<sup>‡</sup> always ready to do good, firmly rooted in wholesomeness, and leading others on the path to cultivating perfections.



ดังนั้น..จงอย่ารอคอยให้พร้อมในทุกสิ่ง แต่จงพร้อมเสมอ เพราะเราได้มาถึงยุคที่ต้องพร้อมเสมอต่อการสร้างบารมีแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าในครั้งที่ท่านเป็นพระบรมโพธิสัตว์ ท่านทรงสร้างบารมีในยามที่ลำบาก ท่ามกลางอุปสรรคขวากหนามที่ขวางกั้น ในสถานการณ์ที่ไม่มีความพร้อม แต่ท่านก็อาศัยความไม่พร้อมนี้แหละเป็นโอกาสทองของการสร้างบารมี หุ้มเทศสร้างบารมีอย่างสุดกำลัง แม้ชีวิตก็สละได้

So, do not wait for perfect conditions. Be ready at all times. We live in an era that demands constant readiness for the pursuit of perfections. Even the Buddha, in his past lives as a Bodhisatta, cultivated perfections amid hardship, surrounded by trials and obstacles during times of great difficulty and uncertainty. Yet, he embraced those very challenges as golden opportunities to dedicate his heart to accumulating perfections, even to the point of giving his life.





หลวงพ่อบอกยืนยันว่า สิ่งที่เรา กำลังทำอยู่นี้ เป็นสิ่งที่ดี และถูกต้อง เราทำความดี เราต้องได้รับผลแห่งความดี เหมือนหว่านพืชเช่นไร ก็ย่อมได้ผลเช่นนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็อย่าหวั่นไหว อย่าท้อถอยให้อดทนประหนึ่ง ช้างศึกอาชาไนย ที่เข้าสู่สมรภูมิรบ ไม่มีความครั่นคร้ามต่อคมลูกศรของศัตรูที่มาจากทิศทั้ง ๔

Let me affirm that what we are doing now is both right and good. When we are wholesome, we will inevitably reap the fruits of that goodness. As one sows, so shall one reap. No matter what happens, remain unshaken. Do not give up. Stand firm, like a royal war elephant charging into battle, undeterred by arrows flying from all four directions.



บทธรรมจักรเป็นบทที่สำคัญ เพราะเป็นหัวขบวนและเป็นบทธรรมแรกที่พระองค์ทรงแสดงให้กับปัญจวัคคีย์.. ซึ่งเคยเป็นอุปัฏฐากในช่วงที่พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา..ซึ่งเป็นช่วงที่พระองค์ได้ทดลองหนทางที่จะตรัสรู้ธรรม เพื่อจะเป็นพระลัมมาสัมพุทธเจ้า

The Dhammacakkappavattana Sutta<sup>‡</sup> is a profoundly important discourse. It was the first sermon delivered by the Buddha<sup>‡</sup> to the five ascetics (Pancavaggiya),<sup>‡</sup> his former attendants during the period when he practiced extreme austerities in his quest for enlightenment. That period marked the Buddha's effort to explore the path to awakening, in order to become the Enlightened One (Samma - sambuddha).<sup>‡</sup>





Lampang Meditation Centre, Lampang, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมลำปาง จังหวัดลำปาง





และเมื่อพระองค์ทรงบรรลุธรรมแล้ว พระองค์ก็ทรงนึกถึงผู้ให้การสนับสนุน แล้วก็แสดงธรรมบทนี้ แก่ปัญจวัคคีย์เพื่อเป็นพยานในการตรัสรู้ธรรม ซึ่งถ้าหากไม่มีพยานในการตรัสรู้ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การถ่ายทอดคำสอนก็ยาก คือ..จะต้องมีผู้บรรลุธรรมตาม

After the Buddha attained enlightenment, he remembered those who had once supported him and chose to deliver this very first Dhamma<sup>‡</sup> teaching to them, as witnesses to his enlightenment. Without witnesses to the Buddha's awakening, it would have been difficult to transmit the teachings. There had to be someone who realized the Dhamma<sup>‡</sup> as confirmation.



เพราะฉะนั้น..เวลาที่พวกเราสวดธรรมจักรต้องทำจิตใจของเราให้เหมือนปัญจวัคคีย์ที่ฟังธรรมจาก พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่สวดเพียงเพื่อจะเอายอด แต่สวดแล้วเราต้องปลื้ม ประดุจได้ฟังธรรมบทแรกพร้อมกับปัญจวัคคีย์ แล้วก็ส่งจิตตามบทสวด ประหนึ่งเหมือนได้อยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระองค์

Therefore, when we chant the Dhammacakkappavattana Sutta, we should do so with the same mindset as the five ascetics who received the teachings directly from the Buddha. We are not merely chanting to achieve a number or goal.<sup>36</sup> We should chant joyfully, as if we were listening to this first sermon alongside those five ascetics. Allow our minds to follow each verse as though we were actually sitting in the presence of the Enlightened One.



ซึ่งในตอนนั้น..ปัญจวัคคีย์ท่านเป็นผู้ฟัง แต่เราทั้งสวดทั้งฟัง..ก็ควรบรรลุนิพพานเช่นกัน ดังนั้น..เราต้องสวดด้วยจิตเกษม  
อย่างมีความสุข..บริสุทธิ์ เหมือนปัญจวัคคีย์ทั้งห้าที่ตั้งใจฟังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยจิตเกษม..เป็นกุศลจนบรรลุนิพพาน  
เพื่อที่เราจะได้สวดธรรมจักรกันอย่างอร่ามในอาารมณ์ และสวดด้วยความปลื้มว่า.. เราไม่ใช่บุคคลธรรมดา เพราะเราสวด  
ธรรมบทแรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเลยทีเดียว

At that time, the five ascetics only listened to the teaching. But we are chanting and listening, so we should realize the Dhamma<sup>‡</sup> as well. We must chant with joy, delight, and purity, just as those five ascetics had listened with serene minds and wholesome intent, ultimately realizing the Dhamma. This is how we should chant: blissfully, delightfully, and with an awareness that we are not ordinary people. This is because we are reciting the first sermon of the Buddha himself.





นอกจากเราจะเอาจอดเพื่อให้เข้าเป้าแล้ว เราก็ต้องเอาจอดของความเป็นมนุษย์และเป็นพุทธสาวก  
คือ..สวดแล้วต้องเข้าถึงธรรมด้วย โดยอย่างน้อยก็กายสบาย ใจสบาย เห็นแสงสว่าง เห็นดวง..อย่างนี้ เป็นต้น  
ถึงจะเรียกว่า..สวดมนต์จนบรรลุธรรม..ดีไหม

In addition to the aim of reaching numerical goals, we must also strive to achieve the true purpose as human beings and as disciples of the Buddha, which is to realize the Dhamma<sup>‡</sup> through the chanting. At the very least, we should feel physical and mental ease, see brightness, experience the Dhamma sphere<sup>37</sup> within, or perceive inner images, and so forth. That is what it means to chant until one attains enlightenment. Wonderful, isn't it?



ใครมาสวดธรรมจักร..ขอให้รวยสวนกระแส ธาตุแห่งความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการสวด  
และเจริญภาวนา..จะดลบันดาลให้สิ่งที่เราปรารถนาทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด เพราะเมื่อธาตุแห่งความบริสุทธิ์ของ  
ทุกคนมารวมกันก็จะเกิดเป็นพลังอำนาจทำให้สิ่งที่ปรารถนาสำเร็จเป็นอัศจรรย์

To those who chant the Dhammacakkappavattana Sutta<sup>‡</sup>...may you prosper against all odds. The element of purity generated through chanting and meditation will bring about the fulfillment of all your worldly and spiritual aspirations. When the pure elements from each person's practice combine, it generates a powerful force that can bring about the miraculous fulfilment of your intentions.





Boonraksa Medical Centre, Wat Phra Dhammakaya, Pathum Thani, Thailand อาคารบุณยรักษา วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี





อีกทั้ง..บุญที่ทำมาก็จะได้ช่องส่งผล เพราะกระแสธาตุแห่งความบริสุทธิ์จะไปเปิดช่องเชื่อมสายบุญไปถึง  
อายตนิพพาน ฝ่ายมารก็ดึงไปสู่กระแสความกังวล แต่ฝ่ายพระจะดึงไปสู่กระแสมหากุศล

Moreover, the merits<sup>‡</sup> you've accumulated will find a path to bear fruit, as the current of purity opens up a channel that connects your merit stream directly to the plane of Nibbana.<sup>‡</sup> While the forces of Mara<sup>‡</sup> try to pull you into a current of worry and distraction, the forces of the noble ones<sup>38</sup> draw you toward a stream of great wholesomeness.



เมื่อใจอยู่กับบุญกุศลก็จะไปดึงดูดกระแสธารแห่งบุญที่เราเคยสั่งสมมา..มาช่วยให้ฝ่ากระแสวิกฤตไปสู่ชีวิตที่ดี  
ที่งดงาม ที่จะนำความสุขกายสบายใจมาให้แก่เรา..ทั้งธุรกิจการงานและความสำเร็จของชีวิต เพราะฉะนั้น  
“หาบุญได้ก็ต้องใช้บุญเป็น” ต้องเรียกบุญมาใช้แบบนี้ ดูอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า..พระองค์ทรงเจอวิกฤตผจญมาร  
พระองค์ก็ทรงเรียกบารมี ๓๐ ทศมาช่วย

When the mind is centered on wholesome deeds, it draws in the stream of merit you've previously cultivated. This helps you move through crisis toward a better, more beautiful life, one that brings you a healthy body and a peaceful heart, as well as work and life success. Therefore, “those who know how to earn merit must also know how to use it.” We must consciously call upon our merits in times of need, just as the Buddha,<sup>‡</sup> when faced with the crisis in his battle with Mara, summoned the power of his thirty perfections (Parami)<sup>‡</sup> to aid him.



ที่เรา กำลัง พจญมารอยู่ตอนนี้ คือ วิกฤตทางเศรษฐกิจ เพราะฉะนั้น..เราก็ต้องนึกถึงบุญบารมีที่เราสั่งสมมาเอามาใช้ เรา กำลัง  
เดินตามรอยพระลัทธิสัมมาสัมพุทธเจ้า บารมีแรกที่พระองค์ทรงนึกถึง คือ “ทานบารมี”

The kind of Mara we are now facing is an economic crisis. Therefore, we too must recall and draw upon the merit and perfections (Parami) we have also cultivated. We are following in the footsteps of the Buddha.

The first perfection that came to his mind was that of generosity (Dana Parami).<sup>‡</sup>



บุญที่เราทำมาก็เยอะแยะ ทั้งกฐิน ผ้าป่า และหลาย ๆ บุญ คือเราก็รักษา ภาวนาเราก็หนึ่ง  
นึกเอาบารมีทั้งหลายมารวมกัน แล้วจะผ่านพ้นวิกฤตไปได้

We have accumulated a great deal of merit, through Kathina,<sup>‡</sup> Robe Offering (Pa Pa Samakkhi)<sup>‡</sup> ceremonies, and various good deeds. We have observed precepts<sup>‡</sup> and practiced meditation. Call to mind all these perfections and unite them. Then we will be able to overcome this crisis.





สวดธรรมจักร เป็นถ้อยคำอันศักดิ์สิทธิ์ บริสุทธิ์ และสูงส่ง ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านได้แสดงธรรมเอาไว้  
และรักษามายาวนานถึงสองพันกว่าปี ที่ชี้ทางบอกวิธีการทำสมาธิ ในเส้นทางสายกลางอันเป็นนิรันดร์ เมื่อสวดธรรมจักรแล้ว  
ใจจะเป็นสมาธิได้ง่าย หยุดนิ่งได้เร็ว จิตจะถูกกลั่นให้บริสุทธิ์

The Dhammacakkappavattana Sutta<sup>‡</sup> chanting is a sacred, pure, and exalted expression  
of the Buddha's words, which he delivered and which have been preserved for over two thousand years.  
It provides guidance in meditation along the eternal Middle Way.<sup>‡</sup> When we chant this Sutta,<sup>‡</sup> the mind easily  
enters a meditative state, quickly comes to a standstill, and becomes increasingly purified.





Nonthaburi Youth Training Centre, Nonthaburi, Thailand ศูนย์อบรมเยาวชนนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี





ซึ่งการสวดธรรมจักรและการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอในทุกวันนั้น เป็นหัวใจที่สำคัญของการเข้าถึง  
พระธรรมกายภายใน..แม้ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงไรก็ตาม ก็ขอให้ทุกคนเพิ่มสิ่งนี้เข้าไปเป็นภารกิจหน้าที่  
ในแต่ละวันด้วย ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม แจ่มใสหรือหงุดหงิดขุ่นมัว แม้กลับบ้านดึกตื่นแคไหนก็ตาม  
แต่ก็ขอให้ลูกทุกคนสวดธรรมจักรและปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปอย่าได้ขาดเลย แม้แต่เพียงวันเดียว

Chanting the Dhammacakkappavattana Sutta<sup>‡</sup> and practicing meditation every day is essential to attaining the  
inner Dhammakaya.<sup>‡</sup> No matter how busy we may be, everyone should include this as a daily activity. Regardless  
of your emotional state, whether cheerful or irritable, and even if you return home late at night, do not neglect  
this practice. Let every child of Dhamma<sup>39</sup> chant and meditate daily. Make no exceptions, not even a single day.

การที่ทำอะไรอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ชีวิตของเราเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข ความบริสุทธิ์ขึ้น เพราะจิตใจของเราได้ถูกขัดเกลาให้สะอาดบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นทุกวัน...วันเวลาในชีวิตของเราจะผ่านไปอย่างมีคุณค่า เราจะไม่พบกับคำว่าเสียเวลา และเสียใจกับการทุ่มเทให้สิ่งเหล่านี้เลย และสุดท้ายเราก็จะภาคภูมิใจ ปีติจบจนวันที่เราละโลก เพราะว่าเราบอกกับตัวเองได้อย่างเต็มคำว่า “เราคือผู้ที่สวดธรรมจักรและปฏิบัติธรรมได้ไม่เคยขาดเลยแม้เพียงวันเดียว”

Practicing consistently fills our lives with increasing happiness and purity, as our minds are gradually refined and purified day by day. The time in our lives will pass meaningfully, and we will never feel that our time was wasted or regret the effort we gave to this practice. And in the end, we will feel a deep sense of pride and joy, even on the day we depart this world, because we can wholeheartedly say, “I am someone who has never missed a single day of chanting and meditation.”

เราเกิดมาเพื่อทำความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ ให้เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งเมื่อเราตั้งใจอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้แล้ว ผลตอบแทนที่จะได้รับก็คือ “การเข้าถึงธรรมโดยไม่มีข้อยกเว้นเลยแม้เพียงคนเดียว”

We were born to purify our body, speech, and mind in a genuine way. When we commit to this practice consistently, the reward we receive is, “Everyone, without exception, will attain the Dhamma.”<sup>‡</sup>





เพราะฉะนั้น..ถ้าหากเรารักตัวเอง เราควรจะรักตัวเองอย่างถูกหลักวิชาซึ่งก็คือ  
ให้เวลากับการทำสวดธรรมจักรและปฏิบัติธรรมอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน  
จะรวยทั้งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายใน ทั้งโลกียทรัพย์และอริยทรัพย์กันทุกคน

Therefore, if we truly love ourselves, we should do so with wisdom, which is to devote time to  
regular chanting and meditation for the attainment of the Dhammakaya within. Then, each of us will be enriched  
both materially and spiritually, with worldly and noble inner wealth alike.



การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ไม่ใช่ของง่าย เกิดมาแล้วในร่มเงาของพระพุทธศาสนาก็ไม่ใช่่ง่ายอีก  
เกิดในร่มเงาพุทธศาสนาจะมาได้ยินเรื่องธรรมกาย มีโอกาสได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม ได้โอกาสมาสร้าง  
มหาทานบารมีก็ไม่ใช่ของง่าย เป็นของยากทั้งนั้น

Being born as a human being is not easy and being born under the shelter of Buddhism is even rarer.  
To be born not only during the Buddhist era but also to hear about the Dhammakaya, to have the opportunity  
to practice meditation, and to perform great acts of generosity (Maha-dana parami).<sup>40</sup>

All of these are exceedingly rare.



Khun Yuam Meditation Centre, Mae Hong Son, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน





เรื่องการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นเรื่องใหญ่ เรื่องสำคัญสำหรับชีวิตของเรา ถ้าเราตายวันนี้ ไม่มีใครช่วยเราได้ จะเป็นใครก็แล้วแต่ ก็ช่วยเราไม่ได้ทั้งนั้น จะเป็นผู้ว่า เป็นนายก เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ มหาเศรษฐีของโลก ก็ช่วยเราไม่ได้ ช่วยได้ คือ “พระธรรมกายภายในตัวของเรา” ซึ่งจะเป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่ระลึกอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้น..ให้เอาใจมาจดจ่อให้มาหยุด ให้มานิ่งอยู่ที่ตรงนี้

The practice of meditation to attain the Dhammakaya<sup>‡</sup> within is of profound importance in our lives. If we were to die today, no one could help us, not a governor, a prime minister, a universal monarch, nor even a billionaire. The only true refuge is “the Dhammakaya within ourselves”. It is our sole sanctuary and source of true remembrance. So, gently bring your mind to rest, still and calm, at the center of your body.



แล้วก็นึกถึงสิ่งที่เราจะทำต่อไป คือ การทอดกฐินและผ้าป่าสามัคคี อันมีอานิสงส์ใหญ่ นอกจากเป็นการช่วยกันค้ำจุนพระพุทธศาสนา ให้พระท่านได้มีสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของพระในการที่จะบริโภคน และยังมีส่วนในการสนับสนุนให้พระหมดความกังวลเกี่ยวกับเรื่องปัจจัยสี่ แล้วแสวงหาธรรมะภายในได้อย่างเต็มที่ เมื่อท่านรู้แล้ว เห็นแล้ว ศึกษาฝึกฝนอย่างดีแล้วก็จะได้ไปแนะนำกันต่อไป เราก็จะมีส่วนในการสร้างสันติสุขให้บังเกิดขึ้นแก่โลก

Let us also take a moment to reflect on our upcoming Kathina<sup>‡</sup> and Robe Offering (Pa Pa Samakkhi)<sup>‡</sup> ceremonies, which yield vast merit.<sup>‡</sup> These acts not only support Buddhism by providing essential needs for the Sangha,<sup>‡</sup> but also enable monks to live free from concerns about basic necessities. This freedom allows them to wholeheartedly pursue the inner Dhamma.<sup>‡</sup> When monks attain realization and train themselves well, they will in turn teach and guide others, contributing to the cultivation of peace in the world.





ส่วนบุญที่จะติดตามตัวเราต่อไปในอนาคต จะส่งผลให้เรา มีโภคทรัพย์สมบัติเป็นจำนวนมาก พวกเศรษฐี มหาเศรษฐีทั้งหลาย  
ในปัจจุบันนี้ หรือในอดีตที่ผ่านมา ล้วนแล้วแต่สร้างมหาทานบารมีมาด้วยกันทั้งสิ้น ไม่มีเว้นเลยแม้แต่บุคคลเดียว  
สร้างกันตามกำลังก็มี เต็มกำลังก็มี ทุ่มเทชีวิตจิตใจก็มี เพราะฉะนั้น..ผลที่ได้จึงแตกต่างกัน แต่ที่ไม่ได้สร้างมหาทานบารมีนั้น  
ไม่มีเลยแม้แต่คนเดียว

As for the merit we cultivate, it will follow us into future lives, bringing abundant wealth and blessings. All wealthy individuals, whether millionaires or billionaires, past or present, have built their fortunes through acts of great generosity. There are no exceptions. Some gave according to their means, others gave with all their heart and soul. While the outcomes may have differed, none were achieved without significant acts of giving.



เพราะฉะนั้น..มหาทานบารมีที่เราได้ตั้งใจทำในเนืองนาบุญ ในทักษิโณยบุคคลคือธรรมกายนั้น เป็นสิ่งที่จะส่งผลให้เราได้  
ประสบความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ด้าน ทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งชีวิตที่เป็นปุถุชนกระทั่งถึงความเป็นพระอรหันต์

The perfection of generosity is cultivated by offering to a true field of merit (Dakkhineyyapuggala),<sup>‡</sup> one who embodies the Dhammakaya. Such an offering bears fruit as success in all aspects of life, both worldly and spiritual, benefiting both ordinary individuals and those on the path to becoming enlightened noble beings.





Thudongkhasathan Lanna Chiang Mai, Thailand รูดงคสถานล้านนา จังหวัดเชียงใหม่





และที่สำคัญที่สุด กำลังบุญที่เราจะได้ในวันนี้ จะมีส่วนผลักดันให้เราได้สร้างบารมีอย่างสะดวกสบาย กระทั่งไปถึงที่สุดแห่งธรรม เพราะฉะนั้น..ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายในตัวของเราให้ได้ ให้ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ถึงที่พึงที่ระลึกทั้งสามอย่างนี้ ถ้าถึงทั้งสามอย่างนี้ได้ ทำบุญน้อยก็ได้ผลมาก ทำมากก็จะมากยิ่งขึ้นไม่มีประมาณ ดังนั้น..หลักใหญ่ก็คือต้องทำใจให้ได้เข้าถึงรัตนะทั้งสามนะ

Most importantly, the power of merit we accumulate today will sustain and support our pursuit of perfections with ease and continuity, until we reach the Utmost Dhamma.<sup>41</sup> Therefore, practice meditation and attain the Dhammakaya within. Realize the Triple Gem<sup>42</sup> within: the Buddha, the Dhamma, and the Sangha, for they are our true refuge. When we attain all three, even small acts of merit will yield great fruit. And when we perform great acts, the results multiply beyond measure. Ultimately, the essence of the path is to realize the Triple Gem.



กฐินคราวนี้บุญเยอะ บุญใหญ่ ไม่ใช่กฐินธรรมดา ต้องเตรียมตัวเตรียมใจให้ใจใส ๆ ทำหน้าที่ผู้นำบุญให้สมบูรณ์ เพราะเรามาถึงแสงสว่างแห่งธรรมะก่อน ได้เข้าใจเรื่องราวของชีวิตได้ดีในระดับหนึ่งแล้ว ถึงแม้ยังรู้ไม่หมด แต่ก็รู้ขึ้นมากกว่าเดิมเยอะ เราก็ต้องทำหน้าที่ของผู้นำบุญยอดกัลยาณมิตร นำสิ่งที่ดี ๆ นี้ไปแนะนำกับหมู่ญาติสนิทมิตรสหายของเรา เอาคนใกล้ ๆ ตัวของเราก่อน แล้วก็ค่อย ๆ ขยับไปเรื่อย ๆ

This Kathina<sup>‡</sup> offering is a great merit.<sup>‡</sup> It is a truly extraordinary event, not just an ordinary Kathina. We must prepare both our minds and hearts, keeping them clear and bright, and fulfill our role as a merit leader with complete dedication. We have arrived at the light of Dhamma<sup>‡</sup> ahead of many others. We have come to understand the nature of life to a certain extent. Though we may not know everything, we now understand far more than we once did. Therefore, we must take responsibility as a merit leader, a virtuous friend (Kalyanamitta),<sup>‡</sup> by sharing this wholesomeness with our close relatives and friends, starting with those nearest to us and gradually expanding our reach.





การทำหน้าที่กัลยาณมิตร นอกจากจะเป็นการทำหน้าที่ของเราแล้ว ยังเป็นทางมาแห่งบุญของเราด้วย  
มีอานิสงส์ทำให้เราถึงพร้อมด้วยบริวารสมบัติ ทำให้ปากสวย ตาสวย ผิวพรรณวรรณะผ่องใส เสียงดี  
ประดุจท้าวมหาพรหมกังวาน หวานหยดย้อย ไม่แหบ ไม่เครื่อ พูดแล้วก็มีคนฟังและทำตาม มีผลกำลังดี  
มีฤทธิ์ มีเดช เดินไปไหนก็จะมีเครื่องปูลาดให้เราเดิน มีแถวต้อนรับ เพราะเราได้ใช้เท้าของเราเดินไปทำหน้าที่  
เป็นผู้ให้แสงสว่าง เราเคารพในทาน ในการทำหน้าที่ด้วย

Fulfilling the role of a virtuous friend is not only our duty, it is also a powerful source of merit.

It brings great blessings: abundant supportive resources, a beautiful mouth, bright eyes, radiant skin, a clear and melodious tone (like the mighty Brahma's<sup>43</sup> divine voice), smooth and sweet, never hoarse or shaky. When we speak, people will listen and follow. We will be strong, influential, and charismatic. Wherever we walk, paths will be prepared for us. People will welcome us in honor because we have used our feet to walk and bring light to others. We have respected the virtue of generosity and the role we play.





Thudongkhasathan Muang Lopburi, Thailand รูดงคสถานเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี





ซึ่งจะได้รับอานิสงส์เยอะแยะเลย สำหรับผู้นำบุญ ยอดกัลยาณมิตร และเราไปในฐานะเป็นผู้ให้ ไม่ใช่ผู้ขอ เพราะความจริงเป็นเช่นนั้น เราไปช่วยปิดประตูบ้าย เปิดประตูสวรรค์ ตามรักษาสมบัติให้เขาข้ามภพข้ามชาติ และให้เขาเปลี่ยนทรัพย์ปริมาณน้อยให้เป็นมหาสมบัติอันยิ่งใหญ่ ที่จะเป็นอุปกรณ์ในการสร้างบารมีต่อไปในภพเบื้องหน้า เพราะเราจะต้องเดินทางไกลอีกยาวนานในสังสารวัฏ กว่าที่จะไปถึงที่สุดแห่งธรรม

The merit and spiritual fruits for one who leads others to do good are vast. We go not as beggars but as givers, because that is the truth. We help close the doors of the lower realms and open the doors to heaven. We help others preserve their wealth beyond this life and transform even small material contributions into boundless spiritual treasures. These merits become vital tools to support their spiritual journey in future lifetimes. For we are all on a long journey through the endless cycle of rebirth, moving towards the ultimate goal: the attainment of the Utmost Dhamma.<sup>44</sup>



ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางที่เราได้ตั้งมโนปณิธานเอาไว้ ตลอดเส้นทางของชีวิตในอนาคต มันขึ้นอยู่กับ การออกแบบชีวิต หรือความปรารถนาของเราในปัจจุบันว่า “เราจะไปอนาคตอย่างไร”

This is the noble goal we have set. And reaching it depends on how we shape our lives today, on the aspirations we hold that guide the question, “How will we walk into our future?”



“งานบุญทอดกฐินวัดพระธรรมกาย” มากันให้ล้นสภာธรรมกายสากล เพราะเป็นวันที่มหาปุชนีอาจารย์  
พระเดชพระคุณหลวงปู่พระผู้ปราบมาร และคุณยายอาจารย์ฯ ท่านคุณบุญให้เต็มที่ ซึ่งเป็นเรื่องจริง

For the Kathina Ceremony at Wat Phra Dhammakaya, you all should come together to fill the Great Meditation Hall,  
because it is the day the Great Master,<sup>45</sup> Phramongkolthepmuni (Sodh Candasaro), Mara Vanquisher,  
and Master Nun Chand Konnokyoong<sup>46</sup> use their meditative powers to oversee and protect this meritorious endeavor,  
ensuring that everyone receives the full fruits of their merit. This is the truth.



เพราะฉะนั้น..เราอย่าพลาดโอกาสนี้ ให้มาเอาบุญและอย่ามาเพียงตามลำพัง  
แต่ให้ชวนหมู่ญาติ และผู้ที่เรารักมาด้วย ให้มาเอาบุญกัน

So do not let us miss this precious opportunity. Come join and receive this merit. Do not come alone,  
but bring along your relatives and your loved ones to take part in this grand offering.





เราก็จะได้บุญที่เกิดจากการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรในการชักชวนเขามาเอาบุญ ซึ่งจะทำให้เรามีพรรคมีพวก  
เมื่อมีพรรคมีพวก..ความสะดวกก็มี แต่ถ้าหากไม่มีพรรคไม่มีพวก..ความสะดวกก็ไม่มี แต่จะมีพรรคมีพวกได้

**“เราก็ต้องมีบุญจากการทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร”**

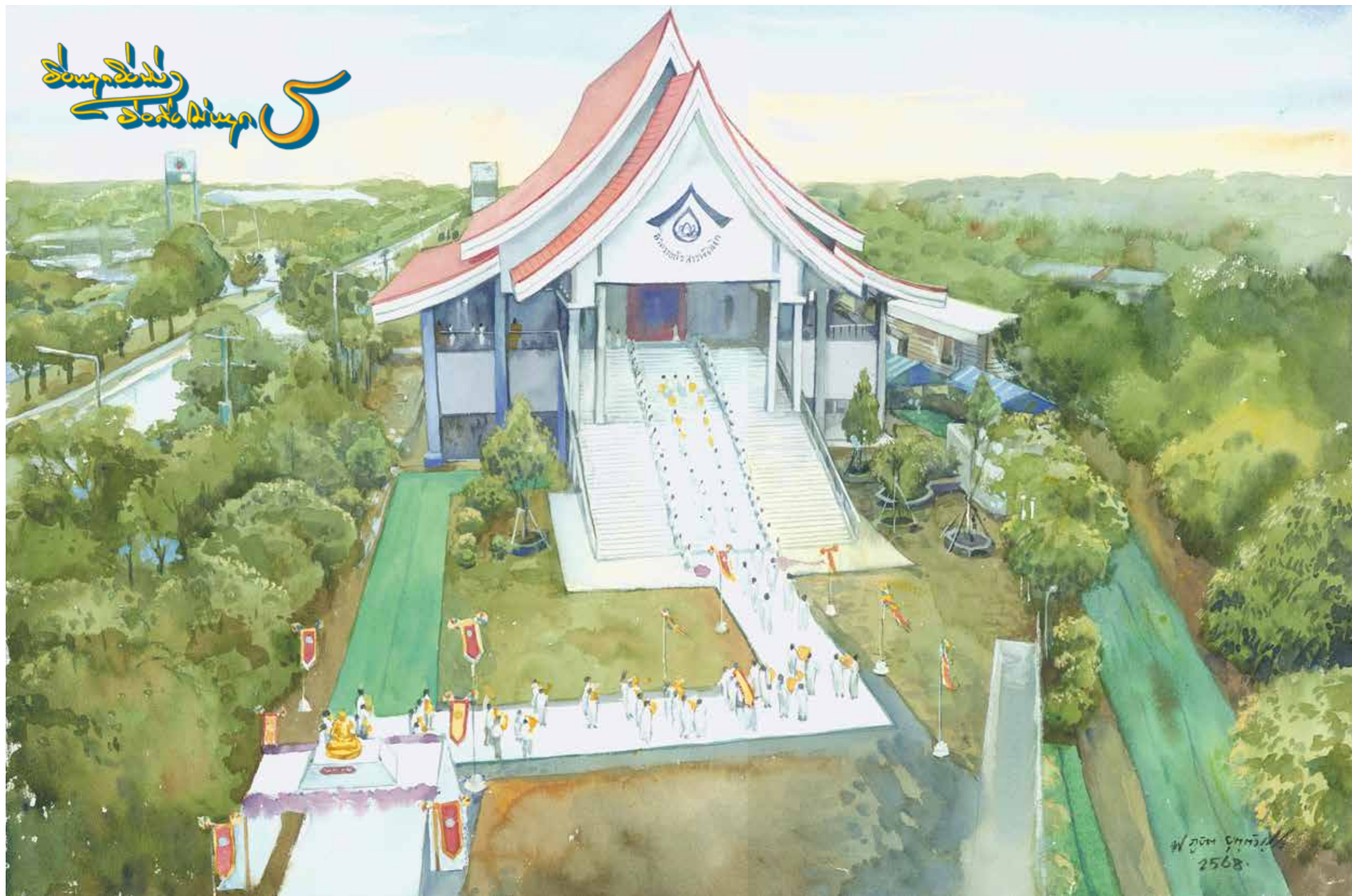
By doing so, we also receive merit from fulfilling our role as a virtuous friend, guiding others toward goodness. This merit helps us gain allies and companions. And when we have companions, we also have convenience and support. Without them, life becomes harder. To have good friends and allies, we must first create the merit of being a Kalyanamitta ourselves.



ดังนั้น..เราจึงต้องมากันเยอะ ๆ เพราะเวลาของเราบนโลกนี้มีอยู่จำกัด เราต้องอย่าประมาท อย่าชะล่าใจ  
และเราต้องช่วยกันชวนคนมากันอย่างด่วนจี๋ เพราะถ้าเราไม่ชวนเขามาวัด คนอื่นก็จะชวนไป ส่วนจะชวนไปไหนก็อีกเรื่องหนึ่ง  
แต่เนี่ยเราชวนเขามาเอาบุญใหญ่

This is why we must all come together in large numbers. Our time on this earth is limited, we must not be careless or complacent. Let us urgently invite others to join us. Because if we don't invite them to the temple, someone else might invite them somewhere else, and we don't know where that might be. But here, we are inviting them to receive great merit.





Nakhon Ratchasima Meditation Centre, Nakhon Ratchasima, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา





เพราะบุญทอดกฐินเป็นวันที่มหาปูชนียาจารย์ พระเดชพระคุณหลวงปู่ และคุณยายท่านคุมบุญให้เต็มที่ โอกาสนี้หาได้ยาก  
๑ ปีมีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น!!!

The Kathina Ceremony is a rare opportunity, a day when the Great Masters<sup>47</sup> preside over the event and bless it  
to the fullest. This chance comes only once a year!



การทอดกฐินนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้รับอานิสงส์กฐินตามพระธรรมวินัย แล้วเป็นวาระที่  
พระจะได้เปลี่ยนผ้าใหม่ด้วยเครื่องนุ่มห่มครองผ้าไตรจีวรที่เหมาะสม..เพียงพอแก่สมณะบริโภค ท่านจะได้ไม่ต้อง  
กังวลใจในเรื่องการแสวงหาผ้าจีวร จะได้เอาเวลามาแสวงหาหนทางพระนิพพานและทำพระนิพพานให้แจ้ง

The purpose of the Kathina<sup>‡</sup> offering is to enable the Sangha<sup>‡</sup> to receive its benefits in accordance with the  
monastic discipline (Vinaya).<sup>‡</sup> This occasion allows monks to replace their robes, receiving appropriate and  
sufficient sets for monastic life. In doing so, it relieves them of concerns about clothing and frees their time  
and energy to focus more fully on the path to Nibbana<sup>‡</sup> and its realization.



เรากำลังอยู่ในยุคของการขยายงานพระพุทธศาสนาและการสถาปนาศาสนสถานที่สำคัญ  
เพื่อที่จะรองรับการมาสร้างบารมีของผู้มีบุญจากทั่วโลก ซึ่งเราก็จะต้องมาช่วยกันรับบุญทำให้เสร็จสมบูรณ์  
แม้ว่าในภาวะปัจจุบันนี้..ไม่ว่าสถานการณ์บ้านเมืองหรือโลกจะแปรปรวนไปอย่างไรก็ตาม  
เรานักสร้างบารมีก็ต้องสร้างบารมีกันต่อไป

We are living in a time of expanding Buddhist endeavors and the construction of significant  
religious facilities designed to welcome people from around the world who come here to cultivate perfections.  
It is our responsibility to support and help realize this great work. Although the world now faces turmoil,  
whether politically, socially, or globally, as those committed to the path of perfections, we must persevere  
in our efforts and continue nurturing this spiritual journey.



มหากาลทานในคราวนี้..เราได้ตั้งใจมาสร้างบุญใหญ่กันโดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคอันใด อุปสรรคต่าง ๆ นานา  
จะสลายหายไปด้วยกระแสธารแห่งบุญที่เราได้สร้างเอาไว้

In this great act of generosity, we have united with unwavering determination to perform a great act of merit,<sup>‡</sup>  
undeterred by any obstacles that may arise. Whatever challenges emerge will be dissolved by the powerful  
current of merit we generate together.

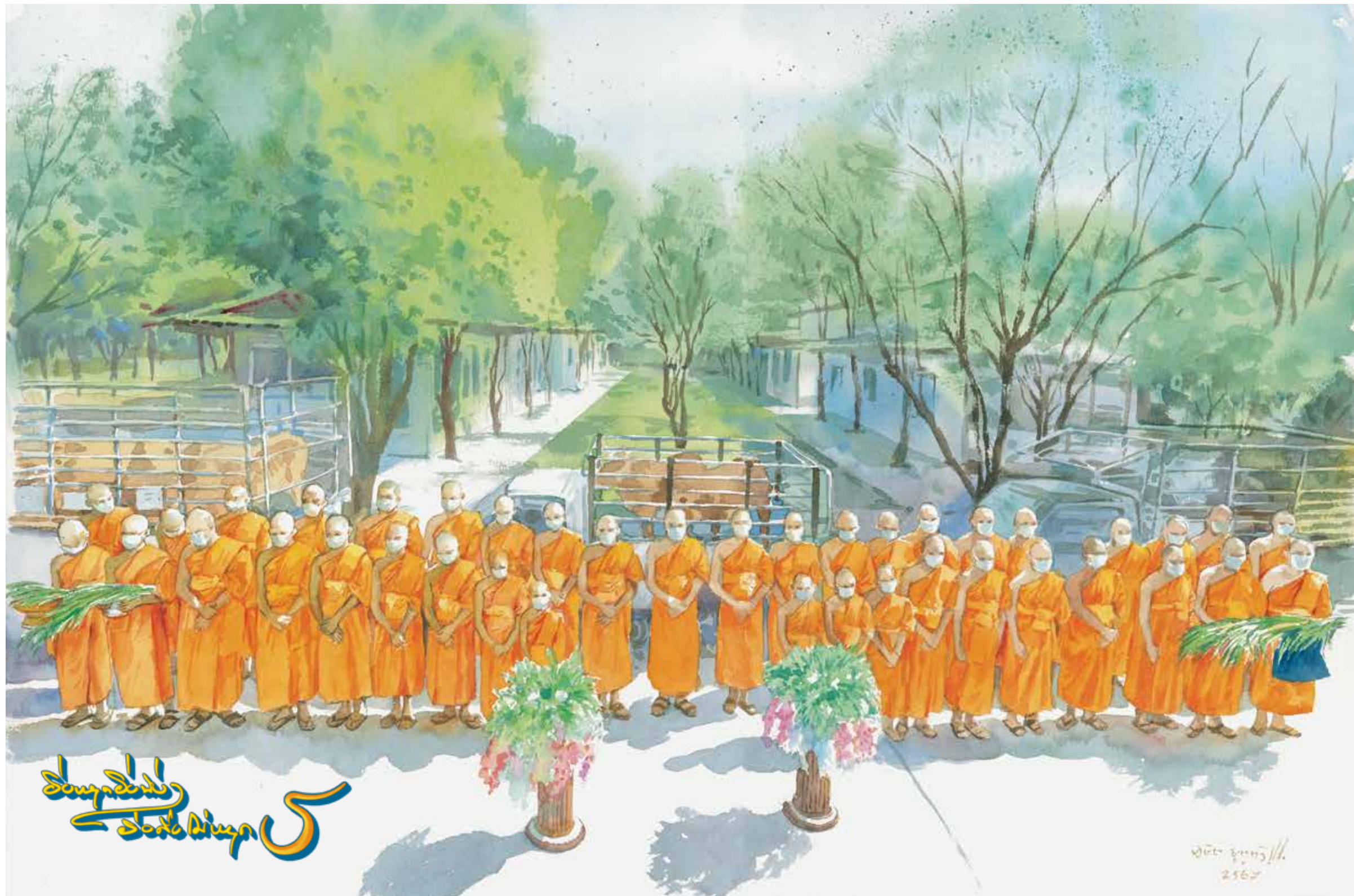




เราทุกคนเป็นผู้ที่ไม่ประมาทและฉลาดในการสร้างบุญ เพราะก้าวแรกของชีวิตที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์นั้น..ต้องเริ่มจากการสร้างทานบารมี ทานบารมีเป็นรากฐานของการสร้างบารมีอย่างอื่น..เป็นบันไดขั้นแรกของการพัฒนาชีวิต เพื่อก้าวไปสู่ความประเสริฐอันสูงสุด ดุจเดียวกับการเริ่มต้นสร้างทานบารมีของท่านสุเมธดาบส เพื่อปรารถนาความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งทุกคนกำลังดำเนินรอยตามพระบรมศาสดาของเราอยู่

Each of us is someone who lives with intention, wisely accumulating merit. A fulfilled life begins with giving. Generosity (Dana parami)<sup>‡</sup> forms the foundation of all other perfections. It is the first step in the noble development of life toward the highest path of excellence. This mirrors the path of the sage Sumedha,<sup>48</sup> who began his spiritual journey by practicing generosity with the aspiration to one day become a Buddha (Samma - sambuddha).<sup>‡</sup> All of us are now following in the footsteps of the Buddha.





วัดสุสานหลวง  
วัดสุสานหลวง

วัดสุสานหลวง  
2562

Suan Lamduansawan Meditation Centre, Kalasin, Thailand ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนลำดวนสวรรค์ จังหวัดกาฬสินธุ์





เราได้สละทรัพย์บริจาคทานฝากฝังไว้ในพระพุทธศาสนา ทรัพย์หยาบนี้ก็จะประโยชน์อันสูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ เราได้เชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์อันยิ่งใหญ่ต่อโลก ที่จะก่อให้เกิดสันติสุขที่แท้จริง เกิดทั้งประโยชน์ในปัจจุบันนี้ ประโยชน์ในอนาคต และประโยชน์อย่างยิ่ง ที่จะเป็เหตุปัจจัยให้เราและชาวโลกได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

We have offered our wealth and entrusted it to Buddhism, knowing that this material support will bring the highest benefit to humanity. In doing so, we have contributed meaningfully to the world by fostering world peace and offering benefit not only for the present and future, but also the supreme benefit that serves as a vital factor in helping both ourselves and the world progress toward enlightenment.



ส่วนทรัพย์ละเอียดก็จะเป็นบุญกุศลติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนให้เราได้ประสบความสุข และความสำเร็จอันสูงสุดของชีวิตในทุกระดับ เราจะมีอุปกรณ์ในการสร้างบารมีอย่างครบครันในภพเบื้องหน้า

As for refined wealth,<sup>49</sup> it is merit and virtue that will accompany us throughout every future life. They provide powerful support, enabling us to experience the highest happiness and success in every level of existence. We will be fully equipped with all the spiritual resources needed to continue pursuing perfections in the next life.



ลูกทุกคนได้เป็นเจ้าของบุญใหญ่นี้แล้ว ให้ปลื้มปิติในมหาทานบารมีของเรา ที่เราได้ทุ่มเทสร้างมหาทานบารมีกันมาอย่างเต็มที่  
เต็มกำลัง ไม่ว่าสถานการณ์โลก จะแปรปรวนอย่างไร เราก็ไม่สนใจ มุ่งหน้าสร้างบารมีกันอย่างเดียว มีหัวใจประดุจ  
พระบรมโพธิสัตว์ ผู้ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น เราได้สละทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความยากลำบาก นำออกบริจาคทาน  
โดยไม่หวงเหิน ไม่เสียดายทรัพย์ ลูกทุกคนได้ขจัดมลทิน คือ ความตระหนี่ในใจออกไปแล้ว ได้ชื่อว่า  
“รื้อผังจน แล้วก็สร้างผังรวยถาวร ไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรม”

All of you are now owners of this great merit.<sup>‡</sup> Rejoice in the great acts of generosity (Maha-dana parami)<sup>50</sup>  
that you have wholeheartedly performed, with full dedication and effort. No matter how chaotic the world  
may be, you remained undisturbed, focused solely on pursuing perfections, with hearts like the Bodhisatta,<sup>‡</sup>  
unshaken by any obstacle. You have given away your hard-earned wealth without attachment or regret.  
You have purified your minds of stinginess. Now you can be called, “Those who have dismantled the blueprint of  
poverty and laid the foundation for lasting prosperity for future lifetimes, until the Utmost Dhamma<sup>51</sup> is reached.”





วาระนี้ เป็นเวลาแห่งความสว่างในชีวิตของลูกทุกคนแล้ว ให้ดีใจเถอะว่า “เราเป็นผู้มีบุญที่ได้โอกาสสั่งสมบุญใหญ่ในมหากาลทานครั้งนี้” และเป็นผู้ไม่ประมาทที่ฉลาดในการดำเนินชีวิต ได้ใช้จ่ายทรัพย์ ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด และคุ้มค่าที่สุด สมกับที่ได้มาเกิดสร้างบารมีกันในคราวนี้

This is a radiant moment in your lives. Take pride in knowing that “you are fortunate enough to accumulate great merit through this opportunity to perform a great act of generosity.” Be proud that you are wise and unshakably mindful, using your resources in the most meaningful and worthwhile way, fulfilling the true purpose of your birth as pursuers of perfections.



เราเกิดสร้างบารมีก็ต้องอดทน ต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าให้อะไรมาเป็นอุปสรรคต่อการสร้างบารมีของเรา อย่าให้มีอะไรมาบั่นทอนมหาปิติในมหากาลบารมีครั้งนี้ของเรา ไม่ว่าจะเป็นความหงุดหงิด ขัดเคือง ขุ่นข้องหมองใจในเรื่องอะไรก็ตาม ให้รักษาใจให้ใส ๆ กันทุกคน

In this life of cultivating perfections (Parami),<sup>‡</sup> we must endure and persevere through all challenges. Do not let anything obstruct your merit-making. Do not allow irritations, frustrations, or emotional disturbances to cloud your heart. Keep your heart bright and clear.





Suan Pa Himmawan, Loei, Thailand สวนป่าหิมวันต์ จังหวัดเลย





เพราะว่า “วันนี้เป็นวันแห่งชัยชนะของเรา” ที่เราสามารถเอาชนะความตระหนี่ได้อย่างเด็ดขาด เป็นชัยชนะที่ยิ่งใหญ่กว่าพระราชที่รบชนะศึกซะอีก ผังของมหาเศรษฐีคู่บุญ คำจูนพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกาย ก็จะบังเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าพระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกายจะไปบังเกิดขึ้นในที่ใด เราก็ตามไปสร้างบารมี ไปคำจูนพระพุทธศาสนาในที่นั้น

“Today is our day of victory” in having conquered stinginess, which is a triumph greater than that of any king who wins a war. The blueprint for becoming great benefactors of Buddhism and the Dhammakaya<sup>‡</sup> knowledge has now taken root within us. Wherever Buddhism and the Dhammakaya teachings arise in the future, we will follow and support them, helping to uphold and sustain Buddhism there.



ฉะนั้น..ในช่วงนี้ เป็นวาระที่สำคัญ สำหรับชีวิตของเรา ให้ตั้งใจตักดวงบุญกันให้เต็มที่ สิ่งที่เราทำ มันก็จะเป็นของเรา ไม่ใช่ของใคร เราทำครั้งนี้ แต่จะได้ใช้กันไปอีกยาวนาน ไปอีกหลายภพหลายชาติ ตราบกระทั่งถึงที่สุดแห่งธรรมทีเดียว

This is a pivotal moment in our lives. So let us commit to drawing in as much merit as we possibly can. What we do now belongs to us, and it will continue to benefit us for a very long time, across many lifetimes, until we reach the Utmost Dhamma.<sup>52</sup>



ซึ่งอานิสงส์แห่งมหาทานบารมีในครั้งนี้ จะคอยสนับสนุนให้เราได้สมปรารถนาในทุกสิ่ง ทั้งที่สุดของมนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ จะอุดมไปด้วยที่สุดแห่งรูปสมบัติ มีรูปกายที่งดงาม ประกอบด้วยลักษณะของกายมหาบุรุษที่ครบถ้วน บริบูรณ์ เจริญมั่งคั่งไปด้วยที่สุดแห่งทรัพย์สมบัติ มีสมบัติบรมจักรพรรดิตกไม่พรั่ง ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติ มีสติปัญญา เฉลียวฉลาด รู้แจ้ง เห็นแจ้งแทงตลอดทั้งทางโลก และทางธรรม พรั่งพร้อมไปด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มรรคผล นิพพาน วิชาธรรมกาย จะได้สำเร็จวิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ และกัมมัฏฐาน ๑๕ ประการ เป็นต้น

The fruit from the great acts of generosity will support the fulfillment of all our aspirations, in human wealth, celestial wealth, and the wealth of Nibbana.<sup>‡</sup> We will be blessed with the most beautiful form, with the complete attributes of a supreme human being.<sup>‡</sup> We will enjoy immense prosperity and inexhaustible treasures, such as the riches of a universal monarch. We will possess wisdom and clarity, knowing and seeing both worldly and spiritual truths. We will be surrounded by honor, praise, happiness, the Noble Path and Fruition of Nibbana, and the Dhammakaya Knowledge.<sup>53</sup> We will realize the Threefold Knowledge, the Eightfold Supranormal Knowledge, the Six Higher Knowledges, the Eight Liberations, the Four Analytical Insights, the Fifteen Aspects of Conduct,<sup>54</sup> and so forth.





การที่เราได้ถวายกฐิน ถวายผ้าไตรจีวร ภพชาติต่อ ๆ ไป ไม่ว่าเราจะไปบังเกิดในที่แห่งใด เราจะไม่ขาดแคลนเรื่อง  
เครื่องนุ่งห่ม เรื่องเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ประณีตไปทุกชาติเลย และจะได้สัมผัสที่นุ่มนวล มีผิวพรรณวรรณะที่งดงาม  
สดใส สว่างไสว มีทิพยสมบัติที่วิจิตร สวยงามอลังการ มีความสุข มีกำลัง มียศ มีอิทธิพล ความเป็นใหญ่  
เมื่อยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ถือกำเนิดมาสร้างบารมี

- Because of our Kathina<sup>‡</sup> and robe offerings, in future lives, wherever we are born, we will never lack clothing.  
We will always be adorned in fine garments, with soft textures and radiant, luminous complexions.  
● We will possess divine beauty and splendor, happiness, power, influence, and sovereignty, while continuing  
to be reborn to pursue perfections.





House of Sunlight, Starlight Hill, Nakhon Ratchasima, Thailand บ้านแสงตะวัน (ทุ่งแสงดาว) จังหวัดนครราชสีมา





ถ้ามาเกิดเป็นผู้ชาย หากมีความปรารถนาจะบวชเป็นบรรพชิต ก็จะได้บวชแบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา  
อยู่ใต้ร่มบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าเป็นหญิง ก็จะได้เครื่องประดับมหาลดาปสาธน์ ถึงพร้อมด้วยเบญจกัลยาณี  
งามทั้งอาการภายนอก และจิตใจภายใน และจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน โดยเร็วพลัน เราจะสมหวังตั้งใจในทุกสิ่งได้ด้วย  
มหาทานบารมีที่เราได้สั่งสมกันเอาไว้เป็นอย่างดีแล้ว

If we are reborn as a man with the aspiration to ordain, we will attain direct ordination  
(Ehi - bhikkhu upasampada)<sup>‡</sup> under the Buddha's dispensation. If we are reborn as a woman,  
we will be adorned with the finest celestial ornaments and Fivefold Feminine Beauty,<sup>‡</sup> graceful in both outward  
appearance and inner virtue. We will attain Nibbana swiftly, fulfilling every wish with the perfection arising from  
the great acts of generosity that we have so diligently cultivated.



บุญนี้เป็นบุญใหญ่ ให้ปลื้มปีติกันทุก ๆ คน ทำใจให้ใส ๆ บุญใหญ่จะได้เกิดขึ้นในกลางกายของเรา อย่างเต็มเปี่ยมบริบูรณ์

This is a tremendous merit. Let us all rejoice deeply, keeping our hearts bright and clear,  
so that this great merit may fully arise within the center of our bodies.



อยากให้ลูก ๆ ทุก ๆ คนมีหัวใจที่เข้มแข็ง สมกับเป็นนักสร้างบารมี ทหารในทางโลก เมื่อเข้าสู่สมรภูมิ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่ากำลังจะไป  
ตาย จะไปเจอความยากลำบากในทุก ๆ อย่าง เจออาวุธข้าศึก เจอโรคภัยไข้เจ็บ เจอขวากหนาม เจออุปสรรค แต่เขาไม่ได้  
หวาดหวั่นเลย เพราะเป้าหมายของเขานั้น คือต้องการไปให้ถึงที่หมาย เพื่อเอาชนะให้ได้

I wish for every child of Dhamma<sup>55</sup> to possess a strong heart, worthy of being cultivators of  
perfections (Parami).<sup>‡</sup> A soldier in the worldly sense, when entering the battlefield, may know they are marching  
towards death, face hardships of all kinds, enemy weapons, sickness, and obstacles, yet they do not waver,  
because their goal is to reach their destination and achieve victory.



ลูกทุกคนเป็นทหารในทางธรรม นักรบในทางธรรม ก็จะต้องมีหัวใจที่เข้มแข็งเหมือนกัน อย่างกล้าแดด อย่างกล้าฝน  
อย่างกล้าโคลน อย่างกลัวความหิวกระหาย อย่างกลัวจะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า จากการที่เราได้ทุ่มเทการสร้างบารมี  
เพื่อทำให้เป็นประวัติศาสตร์ชีวิตอันงดงาม เป็นแบบอย่างที่ดีของโลก ผู้ที่มาภายหลัง หรือผู้ที่ได้เห็น  
ภาพที่เราทุกคนได้ร่วมกันทุ่มเทสร้างบารมีนี้

Each of you is a soldier in the spiritual sense, a warrior on the path of Dhamma.<sup>‡</sup> You must have a heart just as  
strong. Do not fear the sun. Do not fear the rain. Do not fear the mud. Do not fear hunger or thirst. Do not  
fear exhaustion from your dedication to pursue perfections. This is to make your life story a beautiful one,  
an exemplary model for the world, both for those who come after us and for those who see the image of our  
united dedication to cultivate Parami.





เมื่อภาพนี้แพร่หลายออกไป เขาจะได้เกิดกำลังใจในการสร้างความดี ไม่มีภาพไหนในโลกจะงดงาม  
เท่ากับภาพของยอดนักสร้างบารมีกำลังทำความดีอยู่ โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคทั้งปวง  
นั่นคือภาพที่งามกว่าดอกไม้ งามกว่าท้องทะเล งามกว่าท้องฟ้า หรืองามกว่าสิ่งใด ๆ ที่ชาวโลกเขายึดถือว่างาม

When this image spreads, it will inspire others to engage in wholesome acts. There is no image in the world more beautiful than that of great cultivators of perfections performing virtuous acts, undaunted by any obstacle. This is an image more beautiful than flowers, the sea, the sky, or any other object the world considers beautiful.



ภาพแห่งความดีงามที่ลูกทุกคนได้ทำ จะถูกบันทึกภาพเก็บเอาไว้ นอกจากในดวงใจของเรา ของมนุษย์  
ของเทวดาแล้ว ยังปรากฏอยู่ในกล้องทั้งภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ซึ่งจะได้เผยแพร่ต่อไปยังนานาชาติ  
เรากำลังจะสร้างสิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับโลก ในยามที่โลกขาดแคลนตัวอย่างที่ดีอย่างนี้

The image of the wholesome deeds that everyone has done will be recorded, not only in our hearts, and in the hearts of humanity and celestial beings, but also captured in photographs and videos. These will be further disseminated internationally. We are creating virtue in the world at a time when the world lacks worthy examples such as these.

ฐานที่ 1 ปากช่องจมูก } หญิงซ้าย  
ชายขวา

ฐานที่ 2 เลาตา } หญิงซ้าย  
ชายขวา

ฐานที่ 3 จอมประสาท

ฐานที่ 4 ช่องเพดานปาก

ฐานที่ 5 ปากช่องลำคอ

ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกาย

ฐานที่ 6 กลางท้องระดับสะดือ

Left for women } Base 1 Nostril  
Right for men }

Left for women } Base 2 Bridge of nose  
Right for men }

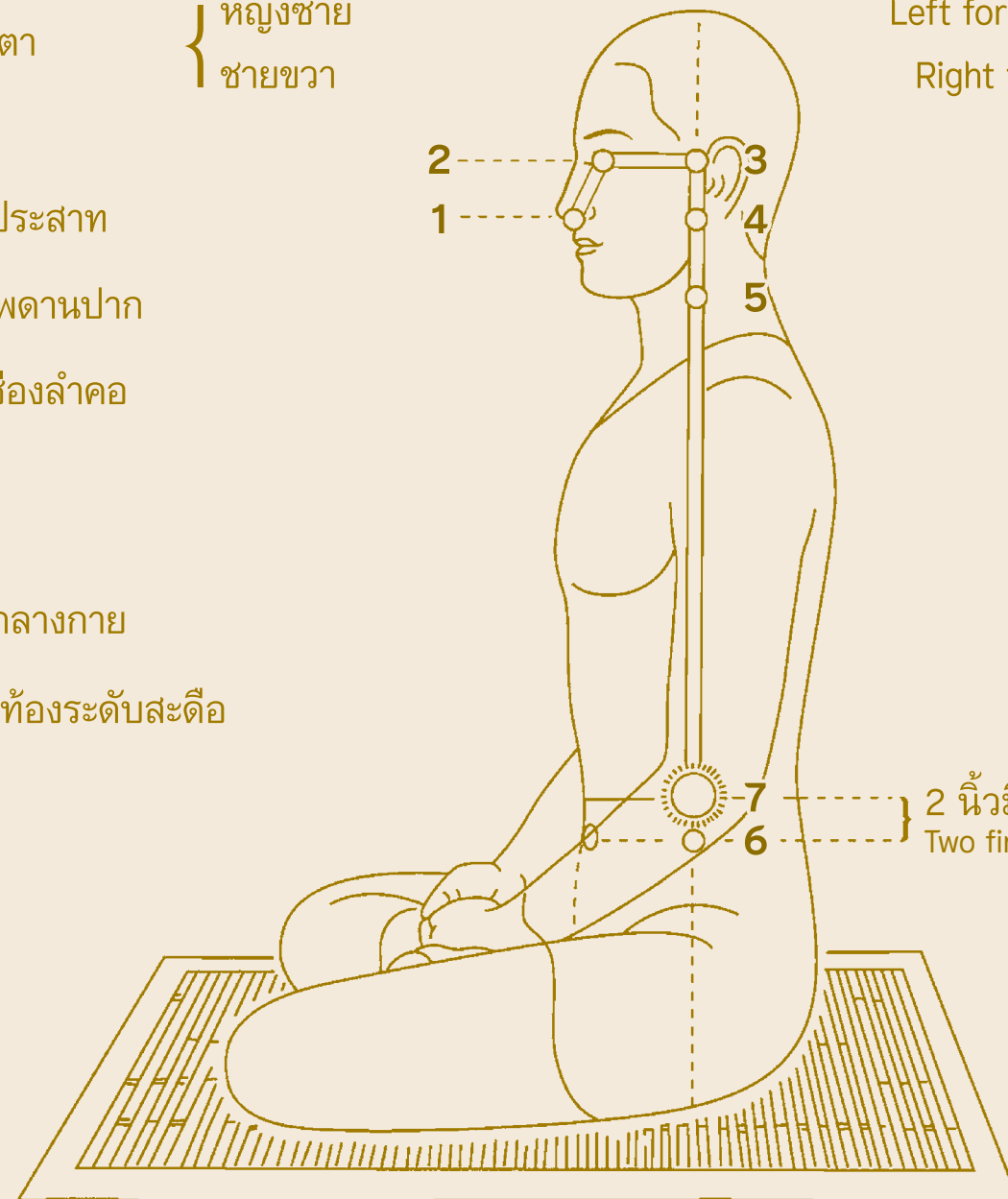
Base 3 Middle part of head

Base 4 Roof of mouth

Base 5 Throat

Base 7 Center of gravity

Base 6 Navel



ภาพแสดงทางเดินของใจทั้ง 7 ฐาน ☉ The Seven Bases of the Mind



# Glossary

**Anagami** (*Pali: Anāgāmi*) — “Never-Returner” or “Non-Returner”; one who has attained the third noble stage of enlightenment and upon passing away, will not be reborn in the human realm or any lower realms. Instead, rebirth occurs in the Pure Abodes (*Suddhavaśa*), a set of five heavenly realms, as the final place of rebirth before attaining *arahantship* (full enlightenment) and Nibbana.

**Apayabhumī** (*Pali: Apāyabhūmi*) — the four planes of loss and woe; the four states of misery; the four lower worlds; realms of unhappy existence.

**Arahant** (*Pali: Arahant*) — worthy one; the Holy One; perfected one; one who has attained Nibbana. A fully enlightened being who has purified themselves of all defilements, and who, upon the death of the physical body, will attain Nibbana. They have ended the cycle of rebirth and will not be reborn. It is the highest spiritual attainment possible for a disciple of the Buddha.

**Bhavana** (*Pali: Bhāvanā*) — “Mental culture”; meditation; the systematic cultivation of the mind.

**Bodhisatta** (*Pali: Bodhisatta; Sanskrit: Bodhisattva*) — a Buddha-to-be; an “enlightenment-being”; candidate for Buddhahood; one who has resolved to attain enlightenment for the benefit of all beings.

**Buddha** (*Pali: Buddha*) — “Awakened One”, one who is fully enlightened and who has realized Nibbana without relying on a teacher in the lifetime in which he attains it. Those who attained enlightenment by following the Buddha’s teachings are called Arahants. The name, “Buddha” is a title, not a proper name. It means “awakened,” thus “enlightened.” Buddhas appear at vast intervals of time. There are countless numbers of past, present, and future Buddhas.

**Dakkhineyyapuggala** (*Pali: Dakkhiṇeyya-puggala*) — an individual deserving of offerings; one worthy of receiving donations; a true field of merit.

**Dana** (*Pali: Dāna*) — giving; gift; almsgiving; charity; generosity; benevolence; liberality; donation; benefaction.

**Dana Parami** (*Pali: Dāna Pāramī*) — the Perfection of Generosity; one of the *Dasapāramī* (Ten Perfections), the principal virtues practiced by a Bodhisatta on the path to Buddhahood. See Glossary entry: *Parami*. See Explanatory Note 29 for *Maha-dana Parami*.

**Demerit** (*Pali: Pāpa*) — wrongdoing; refers to unwholesome actions of body, speech, or mind that bring about suffering or negative consequences.

**Dhamma** (*Pali: Dhamma; Sanskrit: Dharma*) — the truth; the natural condition of things or beings; the law of their existence; the ethical code of righteousness; the body of religious doctrines as a system; the Teachings of the Buddha; the eternal truth that the Buddha realized, his verbal expression of that truth, and the phenomena or elements that comprise reality.

A word with many meanings, the intended meaning for each occurrence in this book is shown by the page number below. If a word is used in more than one way on a page, a number after the page marks the occurrence of each meaning (for example, 33.1):

- The Doctrine or Teachings of the Buddha (pp. 18, 49, 74, 75, 111, 141.1)
- Truth; ultimate reality (pp. 19, 33.2, 158)
- The supramundane, especially *Nibbāna* (pp. 33.1, 141.2, 142, 143, 150, 154)
- Quality; righteousness; virtue; morality; good conduct (p. 178)

See Glossary entry: *Dhamma-eye*; see Explanatory Notes 7 for inner Dhamma sphere, 13 for child of Dhamma, and 23 for Utmost Dhamma.

**Dhammacakkappavattana Sutta** (*Pali: Dhammacakkappavattana Sutta*) — “The Discourse on Setting in Motion the Wheel of the Doctrine”; a Buddhist text considered to be a record of the first teaching given by the Buddha after he attained enlightenment. In this discourse, the Buddha introduced the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. See Glossary entry: *Four Noble Truths*; *Noble Eightfold Path*. See Explanatory Note 36.

**Dhammakaya** (*Pali: Dhammakāya*) — the “body of Dhamma” or inner body of enlightenment; the Buddha-nature. It is the source of peace, wisdom, and true happiness, and exists within all human beings and can be realized through self-refinement and self-purification.

**Dhamma-eye, Eye of Dhamma** (*Pali: Dhammacakkhu*) — insight into the true nature of reality; spiritual insight; understanding of the way things are; the “eye” that perceives the Dhamma; also rendered as the Eye of Truth or the Eye of Wisdom.

**Duggati** (*Pali: Duggati*) — states of unhappiness; woeful courses of existence; evil or unfortunate states; realms of woe.

**Ehi-bhikkhu Upasampada** (*Pali: Ehi-bhikkhu upasampadā*) — ordination in which the Buddha himself personally admitted a disciple to the monastic order with the words “Come, bhikkhu.”

**Eightfold Supranormal Knowledge** (*Pali: Vijjā 8*) – the mental power of one pure of defilements comprising 1) insight knowledge; 2) mind-made magical power; 3) supernormal powers; 4) divine ear; 5) reading minds; 6) recollection of past lives; 7) divine eye; 8) knowledge of the ending of defilements. *See Explanatory Note 54.*

**Eight Liberations** (*Pali: Vimokkha 8*) – the eight stages of liberation, where each stage is attained by releasing or transcending the previous perception or attachment, moving from form to formless, and finally to cessation of defilements. These comprise 1) perceiving forms internally; 2) perceiving forms externally; 3) contemplating only beauty; 4) transcending form to the sphere of infinite space; 5) transcending space to the sphere of infinite consciousness; 6) transcending consciousness to the sphere of nothingness; 7) transcending nothingness to the sphere of neither perception nor non-perception; 8) transcending even subtle perception to the cessation of perception and feeling. *See Explanatory Note 54.*

**Eye of Dhamma** (*Pali: Dhammacakkhu*) – see Dhamma-eye

**Field of Merit** (*Pali: Dakkhiṇeyya-puggala*) – an individual deserving of offerings; one worthy of receiving donations.

**Fifteen Aspects of Conduct** (*Pali: Cāraṇa 15*) – the qualities of moral discipline and training that support higher knowledge comprising 1) morality, virtuous conduct; 2) restraint of the senses; 3) moderation in eating; 4) devotion to wakefulness, diligence, avoiding indolence; 5) faith; 6) moral shame, conscience; 7) moral dread, concern for consequences; 8) being learned, having heard much Dhamma; 9) energy, effort; 10) mindfulness; 11) wisdom; 12) tranquility of body; 13) tranquility of mind; 14) lightness of body; and 15) lightness of mind. *See Explanatory Note 54.*

**Fivefold Feminine Beauty** – the five attributes of feminine attractiveness: beautiful hair; beautiful gums and lips (rosy color); beautiful teeth; beautiful skin; and beauty at all ages, or ageless beauty.

**Four Analytical Insights** (*Pali: Paṭisambhidā 4*) – four types of discriminative or analytical insight comprising 1) knowledge of meaning; 2) knowledge of phenomena or doctrine; 3) knowledge of language or expression; 4) knowledge of intuition or perspicacity. *See Explanatory Note 54.*

**Four Noble Truths** (*Pali: Cattāri Ariyasaccāni*) – the Buddha’s first and most important teaching. It explains the reality and nature of suffering, the origin of suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the path to freedom from suffering.

**Gotrabhu** (*Pali: Gotrabhū*) – “Change-of-lineage”; the spiritual turning point in which one transcends the state of an ordinary person (*puthujjana*) and enters the state of a noble person (*ariya*).

**Jambudvīpa** (*Pali: Jambudvīpa*) – the “Continent of the Rose-Apple”; traditionally identified with the Indian subcontinent in Buddhist cosmology. *See Explanatory Note 20.*

**Kalyanamitta** (*Pali: Kalyāṇamitta*) – good friendship; virtuous companionship; association with the wise and morally upright.

**Kamma** (*Pali: Kamma; Sanskrit: Karma*) – action or deed of body, speech, and mind. Every willed action brings future consequences, including future rebirths; the consequences of past deeds largely determine one’s general life situation. *See Glossary entry: Law of Kamma.*

**Kappa** (*Pali: Kappa*) – 1) an aeon; eon; world-age; world-cycle; world-period; 2) the life-term or duration of life in a given realm.

**Karma** (*Pali: Kamma; Sanskrit: Karma*): *See Glossary entry: Kamma.*

**Kathina** (*Pali: Kathina*) – the Kathina ceremony; the annual robe-presentation held in the month following the end of the Rains Retreat (*vassa*). Also called the Post-Lent or Post-Retreat Robe-Offering.

**Khun Yai** – “Grandmother” in Thai.

**Kilesa** (*Pali: Kilesa*) – defilements; mental impurities consisting of greed, hatred, and ignorance; hindrances or contaminants that cause beings to perform unwholesome deeds; unwholesome states that cloud the mind and hinder spiritual progress.

**Law of Kamma** (*Pali: Kamma; Sanskrit: Karma*) – by the Law of Kamma, a person bears the consequences of their own actions. Unwholesome actions cause unfortunate consequences and wholesome actions bear fortunate consequences. *See Glossary entry: Kamma.*

**Loving-kindness** (*Pali: Mettā; Sanskrit: Maitrī*) – an attitude of unconditional goodwill and friendliness toward all beings, free from attachment or aversion. It is one of the four divine abodes (*brahmavihāras*) taught by the Buddha. *See Explanatory Note 4.*

**Luangpor** – “Venerable Father” in Thai; an informal way of addressing a senior monk.

**Luangpu** – “Venerable Grandfather” in Thai; an informal way of addressing an elderly senior monk.



**Maha-dana parami** (*Pali: Mahā-dāna pāramī*) — See Explanatory Note 29.

**Mahanaraka** (*Pali: Mahānaraka; also Naraka, Niraya*) — the great abyss; hell; purgatory; realms of intense suffering in Buddhist cosmology.

**Mara** (*Pali: Māra*) — the Evil One; Death; the Tempter. Mara refers to forces that obstruct liberation and insight. There are five types of Mara:

- **Kilesa-māra** — the Māra of defilements (greed, hatred, delusion).
- **Khandha-māra** — the Māra of the aggregates, referring to the tendency to mistake the five changing components of experience (form, feeling, perception, mental formations, and consciousness) as a permanent “self.”
- **Abhisañkhāra-māra** — the Māra of karmic formations (conditioning forces that perpetuate rebirth).
- **Maccu-māra** — the Māra of death (mortality that interrupts practice).
- **Devaputta-māra** — the Māra of the celestial being (the tempter deity who obstructs awakening).

**Merit** (*Pali: Puñña*) — merit is a pure, powerful energy that is generated in three primary ways: giving, virtuous conduct, and meditation (purifying the body and mind). It generates positive results and leads to future happiness. See Glossary entry: *Field of Merit; Punnakiriyavatthu*.

**Metta** (*Pali: Mettā*) — loving-kindness; friendliness; goodwill; benevolent concern for the welfare of others.

**Metta bhavana** (*Pali: Mettā bhāvanā*) — the practice of cultivating mindfulness with a sense of loving-kindness that allows the mind to be gentle, happy, and extends good wishes to others. See Explanatory Note 12.

**Middle Way** (*Pali: Majjhimā Paṭipadā*) — the path that avoids indulgence and self-mortification; practically, the Noble Eightfold Path.

**Nirodha-samapatti** (*Pali: Nirodha-samāpatti*) — the attainment of cessation or extinction; a meditative state in which perception and feeling are temporarily suspended.

**Nibbana** (*Pali: Nibbāna; Sanskrit: Nirvāṇa*) — the extinction of the fires of greed, hatred, and delusion; the Unconditioned; the supreme goal of Buddhism; final liberation; the complete cessation of all defilements and suffering. Attaining Nibbana marks the end of the cycle of rebirths, a total release from cyclic existence, such that one is never again subject to rebirth. It is a supramundane state beyond space and time, realized by Buddhas and Arahants. Those who reach this state no longer generate karmic consequences and, at death, are no longer reborn into *samsara*, the cycle of existence.

**Noble Eightfold Path** (*Pali: Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*) — the Path to end suffering, consisting of Right View, Right Intention, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

**Pa Pa Samakkhi** (*Thai: Pa Pā Samakkhī; Pali: Paṃsukūla-cīvara*) — the act of leaving a robe, along with other offerings, for monks to take as discarded cloth; the Forest-Robe Presentation Ceremony.

**Paccattam** (*Pali: Paccattam*) — directly experienceable; personal; individual; self-realized.

**Pali** — an ancient language used in India, now no longer an active language. The original Buddhist scriptures were written in Pali. Pali texts are used by the Theravada school of Buddhism, which is practiced mostly in Sri Lanka and Southeast Asia.

**Pancavaggiya** (*Pali: Pañcavaggiya*) — the Group of Five Ascetics; the first five disciples of the Buddha: Aññāta Koṇḍañña, Bhaddiya, Mahānāma, Assaji, and Vappa.

**Parami** (*Pali: Pāramī*) — transcendental virtues, perfected virtues, or Perfections. Parami is a spiritual perfection achieved by a Bodhisatta (Buddha-to-be) on the path to Buddhahood, or by those who are determined to attain enlightenment. Virtues are practices which must be fulfilled by all aspirants who wish to free themselves from suffering. They are cultivated as a way of purification, purifying karma, and helping the aspirant to live an unobstructed life, while reaching the goal of enlightenment. What distinguishes the Bodhisatta from other aspirants is the degree to which virtues must be cultivated and the length of time they must be pursued.

The Ten Perfections, the ten principal virtues practiced by a Bodhisatta on the path to Buddhahood, are:

- **Dāna**: generosity, giving, sharing (see Glossary entry: *Dana*)
- **Sīla**: virtue, moral conduct (see Glossary entry: *Sila*)
- **Nekkhamma**: renunciation, letting go of sense pleasures
- **Paññā**: wisdom, insight into reality
- **Viriya**: energy, diligent effort
- **Khanti**: patience, forbearance
- **Sacca**: truthfulness, honesty
- **Adhiṭṭhāna**: determination, resolve
- **Mettā**: loving-kindness, goodwill (see Glossary entry: *Metta*)
- **Upekkhā**: equanimity, balanced composure

**Paraloka** (*Pali: Paraloka*) – the other world; the world beyond; the world to come; the afterlife or the existence beyond the present human life.

**Perfections** (*Pali: Pāramī*) – see *Glossary entry: Parami*

**Precepts** (*Pali: Sīla*) – codes of moral conduct observed by Buddhists; moral principles that form the framework of Buddhist ethical conduct and the baseline of one’s virtue. The five precepts are basic codes of moral conduct practiced by lay Buddhists, consisting of: not killing living beings, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying, not consuming alcohol and any intoxicating substances. See *Glossary entry: Sila*.

**Punna** (*Pali: Puñña*) – merit; meritorious action; virtue; righteousness; moral acts; good words; wholesome karma; beneficial action that brings future happiness. See *Glossary entry: Merit; Punnakiriyavatthu*.

**Punnakiriyavatthu** (*Pali: Puññakiriyāvatthu*) – the bases of meritorious action; traditionally enumerated as three major ways of making merit, including giving, virtuous conduct, and meditation. These can be further subcategorized into ten ways of making merit:

- **Dāna** – generosity, giving, charity (see *Glossary entry: Dana*)
- **Sīla** – morality, virtuous conduct, observing precepts (see *Glossary entry: Sila*)
- **Bhāvanā** – mental development, meditation
- **Apacāyana** – respect, reverence, honoring those worthy of respect
- **Veyyāvacca** – rendering service, assisting others
- **Pattidāna** – transferring (sharing) merit to others
- **Pattānummodanā** – rejoicing in others’ merit (sympathetic joy)
- **Dhammassavana** – listening to the Dhamma
- **Dhammadesanā** – teaching or sharing the Dhamma
- **Diṭṭhujukamma** – straightening one’s views, establishing right view

**Sakadagami** (*Pali: Sakadāgāmi*) – “Once-Returner”; one who has attained the second noble stage of enlightenment and will be reborn in the human realm only once more before attaining final liberation (*Nibbana*).

**Samadhi** (*Pali: Samādhi*) – one-pointedness of mind; meditative practice leading to one-pointed concentration; a state of complete concentration.

**Samma-sambuddha** (*Pali: Sammā-sambuddha*) – the Fully or Perfectly Enlightened One; a Buddha who has attained enlightenment by his own efforts and teaches the path to others.

**Samsara** (*Pali: Saṃsāra*) – the round of rebirth; the cycle of existence; the continual process of birth and death; the Wheel of Rebirth; the Wheel of Life; the ongoing process of transmigration through various realms of existence.

**Sangha** (*Pali: Saṅgha*) – the Buddhist monastic community or Order.

**Sanskrit** – an ancient Indian language. Many Buddhist scriptures are preserved in Sanskrit (especially within the Mahayana school of Buddhism), alongside the Pali Canon.

**Sila** (*Pali: Sīla*) – see *Glossary entry: Precepts*.

**Six Higher Knowledges** (*Pali: Abhiññā 6*) – the mental power of one pure of defilements comprising: 1) supernormal powers; 2) divine ear; 3) reading the minds of others; 4) recollection of past lives; 5) divine eye; 6) the knowledge of the end of defilements. See *Explanatory Note 54*.

**Sotapanna** (*Pali: Sotāpanna*) – “Stream-Enterer” or “Stream-Winner”; one who has attained the first noble stage of enlightenment and is assured of reaching final liberation within seven lifetimes, without falling into lower realms.

**Sugati** (*Pali: Sugati*) – blissful states of existence; happy destinations; the fortunate realms of rebirth. Sometimes enumerated as two or as twenty-seven distinct states.

**Supreme Human Being** (*Pali: Mahāpurisa*) – one endowed with the thirty-two marks of a Great Man (*Mahāpurisalakkhaṇa*); a being who is, or who is destined to become, either a fully enlightened Buddha or a universal monarch (*cakkavatti king*).

**Sutta** (*Pali: Sutta; Sanskrit: Sutra*) – discourse attributed to the Buddha or one of his close disciples. See *Glossary entry: Dhammacakkappavattana Sutta*.

**Threefold Knowledge** (*Pali: Vijjā 3*) – the mental powers of one pure of defilements, comprising 1) recollection of past lives; 2) knowledge of the decrease and rebirth of beings; 3) knowledge of an end of defilements. See *Explanatory Note 54*.

**Tilakkhana** (*Pali: Tilakkhaṇa*) – the Three Characteristics of existence: impermanence (*anicca*), unsatisfactoriness or conflict (*dukkha*), and non-self (*anattā*). Also called the Common Characteristics or the Three Signs of Being.

**Tipitaka** (*Pali: Tipiṭaka; Sanskrit: Tripitaka*) – Buddhist scripture (Pali Canon). Tipitaka means the “Three Baskets”. They consist of the discipline (*Vinaya*) – rules and regulations of the Monastic Order; discourses (*Sutta*) – discourses concerning social, moral, philosophical, and spiritual significance; and higher teachings (*Abhidhamma*) –



dealing with psychological and philosophical aspects of the Doctrine, the four ultimate realities, that is, mind (consciousness), mental factors, matter, and Nibbana.

**Triple Gem** — the Three Jewels of Buddhism: the Buddha, the Dhamma, and the Sangha; the highest refuge of Buddhists. *See Explanatory Note 42.*

**Tusita Heaven** — the fourth level of the heavenly realms; the Realm of Delight, a blissful abode of celestial beings. *See Explanatory Note 32.*

**Universal Monarch** (*Pali: Cakkavatti*) — a world ruler; a universal monarch endowed with the seven treasures (*satta ratanāni*), ruling in righteousness and supporting the Dhamma.

**Utmost Dhamma** — *See Explanatory Note 23.*

**Vinaya** (*Pali: Vinaya*) — discipline; the monastic regulations; the code of conduct for the Buddhist monastic community; moral and ethical guidance; the 227 rules of conduct that govern the daily life of a monk as described in the Buddhist book of Discipline.

**Wat** — a Thai word for Buddhist temple.

**Yana-dassana** (*Pali: Ñāṇa-dassana; Thai transliteration: Yana-dassana*) — spiritual insight; direct knowledge and vision of reality as it truly is.



## Explanatory Notes

<sup>1</sup> The Ten Homework Assignments, given by Luangpor Dhammajayo, are daily exercises designed to cultivate inner experiences and foster steady progress in Dhamma practice. They are:

1. After each time you have made merit, bring your gift of merit to share with the people at home.
2. Write the results of your meditation in a diary.
3. Before going to bed, reflect on the merits you have accumulated.
4. Sleep in the sea of merit.
5. Awake in the sea of merit.
6. For a minute after you wake up, bring your mind to be one with the inner Buddha. In this one minute, reflect on the following: "I am fortunate to have survived another day; may all living beings be happy; as for me, death is inevitable."
7. Throughout the day, feel that you are with the Buddha, the Buddha is with you; you are the Buddha, the Buddha is you.
8. Take one minute out of every hour to calm your mind and reflect on your inner sphere, inner Buddha, or let your mind come to stillness at the center of the body (seventh base of the mind).
9. Reflect on your inner sphere or inner Buddha from the moment you wake up, whether you are taking a bath, washing your face, getting dressed, eating breakfast, washing dishes, sweeping floors, exercising, or driving to work.
10. Create a happy environment around you with a smile and pleasant speech.

<sup>2</sup> The human form refers to the physical human body, which is the most suitable form or body for creating merit and virtue.

<sup>3</sup> The seventh base of the mind, or the center of the body (two finger-widths above the navel), refers to the natural home of the mind, as well as the inner gateway to enlightenment, as taught by Most Venerable Phramongkolthepmuni. See *Explanatory Note 6*. See page 180 for a diagram of the Seven Bases of the Mind.

<sup>4</sup> Loving-kindness (*Mettā*) is the cultivation of a boundless attitude of goodwill, one of the four brahmavihāras (divine abodes) taught by the Buddha. In the *Mettā Sutta* (Sn 1.8), the Buddha encouraged radiating this quality above, below, and all around, without obstruction, without hatred or enmity.

When leading loving-kindness meditation, Luangpor Dhammajayo often invites practitioners to recollect the virtues they have cultivated and to notice how patience, loving-kindness, and forgiveness have grown within. He then guides us to gather all the merit we have accumulated into a clear, radiant sphere at the center of the body. From there, we gently radiate this purity, cooling the body, calming the mind, and

expand it without limit. With loving-kindness and goodwill, we first extend blessings to our loved ones (including those who have passed away), then to our parents, close relatives, and friends who are still living, and onward to all human beings on earth. "May they be happy and radiant. May they have hope and inspiration. May they be free from obstacles, suffering, and harm." Expand this goodwill further to all animals and all modes of birth: those born from moisture (worms, insects, tiny life forms), from the womb (humans, mammals), from eggs (birds, reptiles, fish), and those spontaneously arisen (devas/gods, hell beings, hungry ghosts). All who are born are our companions in the cycle of birth, aging, sickness, and death. "May you all be happy. May you be free from danger. May the world and all beings be safe and at peace. May the world be beautiful, a world of true peace. May my children sleep well."

<sup>5</sup> Khun Yai Acharaya Upasika Chand Khonnokyoong (1909-2000) (often referred to as *Khun Yai Ajahn* or *Master Nun Chand Khonnokyoong*) was a Buddhist nun who founded Wat Phra Dhammakaya in Pathum Thani, Thailand, in 1970. She was instrumental in every stage of the temple's growth and success. Khun Yai was also the foremost disciple of Luangpu Wat Paknam (see *Explanatory Note 4*) and the first Meditation Master to Luangpor Dhammajayo, whose teachings constitute this book. *Khun Yai* is a Thai word that means "Grandmother." Wat is a Thai word that means "temple."

<sup>6</sup> Most Venerable Phramongkolthepmuni (Sodh Candasaro) (1884-1959) also known as *Mara Vanquisher* (often referred to as *Luangpu Wat Paknam* or *Luangpu Sodh* or *the Great Master*) was the abbot of Wat Paknam Bhasicharoen from 1916 until his passing in 1959. During his lifetime, he rediscovered the way to attain the Dhammakaya, the "body of Dhamma" or inner body of enlightenment. With his knowledge and insight of meditation, he declared that the technique of meditation he had rediscovered was the original method of mainstream Buddhist meditation practice that had disappeared five hundred years after the Buddha attained Nibbāna (Pali) or Nirvāṇa (Sanskrit). In Thai Buddhism, *Most Venerable* is an English rendering of an honorific title given to very high-ranking monastics. *Luangpu* is a Thai word that means "Venerable Grandfather" and is an informal way of addressing an elderly senior monk. *Mara Vanquisher* is an epithet given to him after he described the deep meditative state in which he overcame Māra (see *Glossary entry: Mara*). Wat is a Thai word that means "temple."

<sup>7</sup> The Dhamma sphere, clear inner Dhamma sphere, or inner Buddha image refers to the practice of mindfulness and meditation by focusing on the bright sphere of Dhamma or the Buddha as the object, which are part of the 40 methods of meditation practice, namely *Aloka-kasina* (focusing on brightness) and *Buddhānussati* (focusing on the Buddha). These images also refer to the inner experiences arising from meditation. The Dhamma sphere or inner Buddha image, specifically, has multiple stages depending on the level of refinement and depth of the mind. These appear at the center of one's body during advanced stages of meditative absorption.



<sup>8</sup> “Stop” is the key to success: “Stop” means stopping the mind (the wandering mind), by using the tools of awareness and ease of body and mind, which together lead to the outcome of “stillness” of the mind. In that moment of “stillness,” the mind is considered to be temporarily free from defilements.

<sup>9</sup> See Explanatory Note 6.

<sup>10</sup> The Buddha taught four postures for mindfulness: walking, standing, sitting, and lying down as ways to cultivate mindfulness in all bodily positions, not just in seated practice. Luangpor Dhammajayo extends this by teaching that meditation should be practiced in every position and every activity, remaining anchored at the center.

<sup>11</sup> See Explanatory Note 4.

<sup>12</sup> Metta bhavana is one of the 40 methods of meditation practice. It is also part of the Four Divine Abodes (*Brahmavihāra*) comprising loving-kindness (*Mettā*), compassion (*Karuṇā*), sympathetic joy (*Muditā*), and equanimity (*Upekkhā*). See *Glossary entry: Metta bhavana*; see *Explanatory Note 4*.

<sup>13</sup> Luangpor Dhammajayo used the term “child of Dhamma” or “my dear children” to refer to his followers who came to listen to his Dhamma talks and practice meditation with him, both at Wat Phra Dhammakaya and via their media channel, DMC Channel. The name of the channel has since been changed to GBN Channel. “Luangpor” is a Thai word that means “Venerable Father.”

<sup>14</sup> See Explanatory Note 7.

<sup>15</sup> See Explanatory Note 14.

<sup>16</sup> See Explanatory Note 13.

<sup>17</sup> See Explanatory Note 14.

<sup>18</sup> The noble ones (*ariya-puggala*) refer to those who have attained one of the four stages of awakening taught by the Buddha: Stream-enterer (*sotāpanna*), Once-returner (*sakadāgāmi*), Non-returner (*anāgāmi*), and *Arahant*. They are called “noble” because they have directly realized the Dhamma, transcending ordinary worldliness. In the texts, the community of these awakened disciples is known as the *ariya-saṅgha*, the “Noble Sangha,” honored as one of the Three Jewels of refuge.

<sup>19</sup> Mendaka was a wealthy layman who lived during the time of the Buddha.

<sup>20</sup> In the tale about Mendaka, Jambudvīpa refers to the whole world. See *Glossary entry for traditional meaning of Jambudvīpa*.

<sup>21</sup> See Explanatory Note 18.

<sup>22</sup> See Explanatory Note 3.

<sup>23</sup> The Utmost Dhamma is a state of Nibbana. It is also a condition that arises when wholesome states of mind (*Kusala-dhamma*) surpass unwholesome (*Akusala-dhamma*) and “in between” states of mind (*Abyākata-dhamma*) to the point where kusala-dhamma is all that exists. Kusala-dhamma is rooted in the three wholesome roots (*Kusala-mūla*: non-greed, non-hatred, and non-delusion) and Akusala-dhamma is rooted in the three unwholesome roots (*Akusala-mūla*: greed, hatred, and delusion).

<sup>24</sup> See Explanatory Note 5.

<sup>25</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>26</sup> See Explanatory Note 13.

<sup>27</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>28</sup> See Explanatory Note 2.

<sup>29</sup> Maha-dana parami (*Mahā-dāna pāramī*) refers to the Perfection of Great Giving. It is the practice of giving that surpasses ordinary generosity, performed with the intention of accumulating greater merit on the path to Buddhahood. See *Glossary entry: Parami*.

<sup>30</sup> See Explanatory Note 13.

<sup>31</sup> See Explanatory Note 2.

<sup>32</sup> Tusita Heaven is also the realm in which Bodhisattas (Buddha-to-be) await rebirth in Jambudvīpa. See *Glossary entry: Tusita Heaven*; see *Explanatory Note 17 for Jambudvīpa*.

<sup>33</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>34</sup> The *baht* is the official currency of Thailand, divided into 100 satang, similar to dollars and cents. The *baht* is the primary unit in everyday transactions.

<sup>35</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>36</sup> The Dhammacakka Chanting Project at Wat Phra Dhammakaya was initiated on July 19, 2016, Asalha Puja Day, to encourage the recitation of the *Dhammacakkappavattana Sutta*, the discourse that sets forth the essential principles for realizing the Four Noble Truths and the Noble Eightfold Path. Chanting of the Dhammacakka at Wat Phra Dhammakaya has been held regularly and continuously, with the aim of fostering unity among the Sangha and the Fourfold Assembly of Buddhists worldwide. See *Glossary entry: Dhammacakkappavattana Sutta*.

<sup>37</sup> See Explanatory Note 14.

<sup>38</sup> See Explanatory Note 18.

<sup>39</sup> See Explanatory Note 13.

<sup>40</sup> See Explanatory Note 29.

<sup>41</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>42</sup> Once one attains the Dhammakaya, one will realize the Triple Gem within, experienced inwardly as a series of refined states of mind.

<sup>43</sup> There are twenty Brahmā realms, each signifying a progressively more refined state of mind attained through meditative absorption (*jhāna*). Brahmā beings are celestial beings who dwell in these realms as a result of transcending coarse sense-desire. This is distinct from the celestial beings of the sense-desire heavens. The existence of Brahmā beings is subtle and long-lasting. In this text, “Brahmā” refers specifically to a celestial being residing in the third Brahmā realm.

<sup>44</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>45</sup> See Explanatory Note 6.

<sup>46</sup> See Explanatory Note 5.

<sup>47</sup> The “Great Masters” refer to both the Great Master, Phramongkolthepmuni (Sodh Candasaro), Mara Vanquisher, and Master Nun Chand Khonnokyoong.

<sup>48</sup> Sumedha was one of the Buddha’s previous lifetimes, occurring many lifetimes before his final birth as Siddhattha Gotama. In that lifetime, Sumedha was born into a brahmin family and later lived as a hermit devoted to meditation in the mountains. When he encountered Dīpankara Buddha, he laid himself down for the Buddha to walk across as an act of reverence. At that moment, he made a solemn vow to one day realize Buddhahood himself, a vow that Dīpankara Buddha affirmed through prophecy. This story is regarded as the earliest known account describing the beginning of the Bodhisatta’s path to enlightenment. See *Glossary entry: Bodhisatta*.

<sup>49</sup> Refined wealth refers to noble wealth that arises from the merit accumulated during one’s lifetime and that will continue to bear fruit across lifetimes.

<sup>50</sup> See Explanatory Note 29.

<sup>51</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>52</sup> See Explanatory Note 23.

<sup>53</sup> The Dhammakaya Knowledge (*Pali: Vijjā Dhammakāya*) can be equated with Threefold Knowledge, Six Higher Knowledges, and Eightfold Supranormal Knowledge. See *Explanatory Note 54*.

<sup>54</sup> The qualities of mind that emerge through deep cultivation leading to full enlightenment, specifically the distinctive attributes of an arahant or noble one. See *Glossary entries: Arahant, Threefold Knowledge, Eightfold Supranormal Knowledge, Six Higher Knowledges, Eight Liberations, Four Analytical Insights, and Fifteen Aspects of Conduct*.

<sup>55</sup> See Explanatory Note 13.





## Source Notes

The following references were consulted during translation and annotation. They are included here so that readers may trace key terms and teachings to their original sources. All definitions have been adapted and rendered in accessible language for the present edition.

### I. Sources for Glossary Entries

#### A. Printed Dictionaries and Compendia

Buddhism Dictionary (Pali-Thai) – B.E. 2551 (2008).  
Bangkok: S.R. Printing Mass Product

- *Ehi-bhikkhu upasampadā*, p. 567

Dictionary of Buddhism (Vocab Compendium) – B.E. 2551 (2008).  
Bangkok: S.R. Printing Mass Product

- *Pañcavaggiya* (Group of Five Ascetics), p. 227

Dictionary of Buddhism (Dhamma Compendium) – B.E. 2559 (2016).  
Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press (Part 1 of 2)

- Abhiññā 6 (Six Higher Knowledges), p. 202
- Adhiṭṭhāna, p. 356
- Aloka-kasina, p. 230
- Ariya (Noble ones), p. 77
- Ariya Aṭṭhaṅgika Magga (Noble Eightfold Path), p. 215
- Buddha, p. 98
- Cāraṇa 15 (Fifteen Aspects of Conduct), p. 259
- Cattāri Ariyasaccāni (Four Noble Truths), p. 155
- Gotrabhū, p. 260
- Kamma (Karma), p. 60
- Khanti, p. 321
- Law of Kamma (Law of Karma), p. 166
- Majjhima Paṭipadā (Middle Way), p. 343
- Māra, p. 173
- Mettā (Loving-kindness), p. 339, 344
- Nekkhamma, p. 333
- Nirodha-samāpatti, p. 228
- Paccattaṃ, p. 224
- Pali, p. 344
- Paññā, p. 337
- Pāpa (Demerit), p. 334
- Paṭisambhidā 4 (Four Analytical Insights), p. 121
- Sacca, p. 352
- Samādhi, p. 350
- Sutta, p. 221

- Upekkhā, p. 361
- Vijjā 3 (Threefold Knowledge), p. 100
- Vijjā 8 (Eightfold Supranormal Knowledge), p. 217
- Vimokkha 8 (Eight Liberations), p. 218
- Viriya, p. 348
- Wat, p. 346

Thai–English Buddhist Dictionary, Sixth Edition – B.E. 2545 (2002).  
Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press (Part 2 of 2)

- *Anāgāmī*, p. 356
- *Apāyabhūmi*, p. 357
- *Arahant*, p. 358
- *Bhāvanā*, p. 342
- *Bodhisatta*, p. 341
- *Cakkavatti* (Universal Monarch), p. 321
- *Dakkhiṇeyya-puggala*, p. 327
- *Dāna*, p. 327
- *Dāna pāramī*, p. 327
- *Dhamma*, p. 329
- *Dhammacakkappavattana Sutta*, p. 330
- *Dhammacakkhu* (Dhamma-eye, Eye of Dhamma), p. 330
- *Duggati*, p. 328
- *Jambudvīpa*, p. 323
- *Kalyāṇamittā*, p. 318
- *Kappa*, p. 317
- *Kathina*, p. 317
- *Kilesa*, p. 319
- *Mahāpurisa* (Supreme Human Being), p. 343
- *Māra*, p. 344
- *Mettā*, p. 344
- *Nibbāna*, p. 332
- *Ñāṇa-dassana* (Yana-dassana), p. 335
- *Pamsukūla-cīvara* (Pa Pā Samakkhī), p. 339
- *Pāramī*, p. 327
- *Paraloka*, p. 336
- *Puñña*, p. 334
- *Puñña-kiriyāvatthu*, p. 334
- *Sakadāgāmī*, p. 349
- *Sammā-sambuddha*, p. 353
- *Saṃsāra*, p. 349
- *Saṅgha*, p. 349
- *Sīla*, p. 354
- *Sotāpanna*, p. 355

- *Sugati*, p. 354
- *Tilakkhaṇa*, pp. 326, 353
- *Tipiṭaka*, p. 326
- *Triple Gem*, p. 326
- *Tusita Heaven*, p. 326
- *Vinaya*, p. 347

Dhammakaya Foundation (2015). *Luangpu Wat Paknam*. [online]. Available at: [https://www.kalyanamitra.org/book/index\\_dhammabook\\_detail.php?id=1478](https://www.kalyanamitra.org/book/index_dhammabook_detail.php?id=1478) [Accessed 1 Oct 2025].

- *Arahant*, p. 232
- *Buddha*, p. 232
- *Dhamma sphere*, p. 233
- *Eightfold Supranormal Knowledge*, p. 234
- *Four Noble Truths*, p. 236
- *Kamma*, p. 236
- *Kilesa*, p. 233
- *Luangpu*, p. 237
- *Noble Eightfold Path*, p. 239
- *Pali*, p. 239
- *Parami*, p. 239
- *Precepts*, p. 235
- *Sangha*, p. 241
- *Sanskrit*, p. 241
- *Six Higher Knowledges*, p. 241
- *Threefold Supranormal Knowledge*, p. 243
- *Vinaya*, p. 238

Buddhaghosa. (5th century). *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Translated by Ñāṇamoli Bhikkhu. Revised edition. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1999. (See p. 318 for commentary on the fulfillment of the Ten Perfections.)

- Perfections, p. 318

Bodhi, Bhikkhu. (2015). *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*. Boston: Wisdom Publications. (See Chapter V: "The Way to a Fortunate Rebirth," Section 2, pp. 150–152.)

- Three bases of meritorious action (*for Puññakiriyāvatthu*), pp. 150–152

Bodhi, Bhikkhu. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. (See *Māra Saṃyutta (SN 4)*, pp. 113–136.)

- Mara, pp. 113–136.

## B. Online Dictionaries and Sources

DP Dictionary (n.d.). *Dhammacakkhu*. [online]. <https://dpdict.net/?q=dhammacakkhu> [Accessed 13 Sep 2025].

SuttaCentral (n.d.). *Search: Dhammacakkhu*. [online]. <https://suttacentral.net/?lang=en> [Accessed 13 Sep 2025].

Dhammakaya Foundation (website) (n.d.). *Dhammakaya*. [online]. Available at: <https://en.dhammakaya.net/meditation-wisdom/dhammakaya/> [Accessed 13 Sep 2025]. Used for the glossary entry *Dhammakaya*.

84000 Tipiṭaka Project (n.d.). *Ehi-bhikkhu upasampada*. [online]. [https://84000.org/tipitaka/dic/v\\_seek.php?text=%E0%CD%CB%D4%C0%D4%A1%A2%D8&detail=on](https://84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=%E0%CD%CB%D4%C0%D4%A1%A2%D8&detail=on) [Accessed 13 Sep 2025].

84000 Tipiṭaka Project (n.d.). *Fivefold Feminine Beauty*. [online]. [https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25.0&i=14&p=8&fbclid=IwY2xjawLzUIVleHRuA2FlbQlXMAbicmlkETFSDlN2MkpMNHZVMDlqeDVyAR6TtxtYB4zsGWrbegu6H7cHK1JgMGAY25\\_x10elcUBvely9K2A66TlcY8wVqbg\\_aem\\_XxpFSVXmtFjDKF7Etf8Daw](https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25.0&i=14&p=8&fbclid=IwY2xjawLzUIVleHRuA2FlbQlXMAbicmlkETFSDlN2MkpMNHZVMDlqeDVyAR6TtxtYB4zsGWrbegu6H7cHK1JgMGAY25_x10elcUBvely9K2A66TlcY8wVqbg_aem_XxpFSVXmtFjDKF7Etf8Daw) [Accessed 13 Sep 2025].

Britannica. (n.d.). *Sanskrit language*. In *Encyclopedia Britannica*. [online]. Available at: <https://www.britannica.com/topic/Sanskrit-language> [Accessed 13 Sep 2025].

## II. Sources for Explanatory Notes

### A. Teachings and Commentaries

DMC.tv (n.d.). *Dhammacakkappavattana Sutta*. [online]. <https://www.dmc.tv/article/23714> [Accessed 1 Oct 2025].

- Explanatory Note 36 (*Dhammacakka Chanting Project*)

DMC.tv (n.d.). *The value of being human (คุณค่าของมนุษย์ โดย: พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ)*. [online]. Available at: <https://www.dmc.tv/article/17340> [Accessed 2 Oct 2025].

- Explanatory Note 2 (*Human form*)

Dhammakaya Foundation (2015). *Luangpu Wat Paknam*. [online]. Available at: [https://www.kalyanamitra.org/book/index\\_dhammabook\\_detail.php?id=1478](https://www.kalyanamitra.org/book/index_dhammabook_detail.php?id=1478) [Accessed 1 Oct 2025].

- Explanatory Note 3 (*Seventh base, pp. 227, 241*)
- Explanatory Note 6 (*Biography of Luangpu Wat Paknam, no specific page reference*).
- Explanatory Note 8 (*Stop, p. 241*)
- Explanatory Note 53 (*Dhammakaya Knowledge, p. 244*)



Dhammakaya Foundation (2012). *Khun Yai's Teachings*. [online]. [https://kalyanamitra.org/book/index\\_dhammabook\\_detail.php?id=488](https://kalyanamitra.org/book/index_dhammabook_detail.php?id=488) [Accessed 1 Oct 2025].

- Explanatory Note 5 (*Biography of Khun Yai*)

Dhammakaya Foundation (YouTube) (n.d.). *Loving-kindness meditation by Luangpor Dhammajayo*. [Video]. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=HpQQo7c7J-Q> [Accessed 1 Oct 2025].

- Explanatory Note 4 (*Guided loving-kindness meditation*)

Kalyanamitra (n.d.). *Ten Homework Assignments* (การบ้าน 10 ข้อ). [online]. Available at: [https://kalyanamitra.org/th/article\\_detail.php?i=18314](https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=18314) [Accessed 2 Oct 2025].

- Explanatory Note 1 (*Ten Homework Assignments*)

## B. Canonical and Commentarial Sources

84000 Tipiṭaka Project (n.d.). *Atthakathā Commentary*. [online]. <https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=25&i=28&p=10> [Accessed 13 Sep 2025].

- Explanatory Note 19 (*Mendaka*)

Bank of Thailand. (n.d.). *History of Thai Banknotes and Coins*. [online]. Available at: <https://www.bot.or.th/en> [Accessed 3 Oct 2025].

- Explanatory Note 34 (*Baht and Satang*)

Bodhi, Bhikkhu. (2017). *The Suttanipāṭa: An Ancient Collection of the Buddha's Discourses Together with Its Commentaries*. Somerville, MA: Wisdom Publications. (See Sn 1.8, “Mettā Sutta,” pp. 106–107; commentary pp. 1407–1409.)

- Explanatory Note 4 (*Mettā Sutta*)

Bodhi, Bhikkhu, & Ñāṇamoli, Bhikkhu (trans.) (2005). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications. (See MN 119: *Kāyagatāsati Sutta*, “Mindfulness of the Body,” pp. 949–950 for commentary on mindfulness of the four postures.)

- Explanatory Note 10 (*Mindfulness of the Four Postures, pp. 949–950*)

Buddhaghosa (5th century). *Visuddhimagga (The Path of Purification)*. Translated by Ñāṇamoli. Buddhist Publication Society (BPS ed.). (See p. 481–485 for commentary on *Mettā bhāvanā*.)

- Explanatory Note 12 (*Mettā bhāvanā*)

Commentary on the Khuddaka Nikaya, Apadana, Part 1. Volume 32, Thera Apadana 1. Buddhavagga 1. Buddhapadana. [Thai text, online]. Available at: <http://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=32&i=1&p=2&h=สุเมธดาบส#hl>

- Explanatory Note 48 (*Sumedha*)

Tripiṭaka (Thai Royal Edition). (B.E. 2525 [1982]). Volume 35, Abhidhamma Piṭaka: Vibhaṅga, “Lokavibhaṅga” (no. 1106), pp. 623–627. [Thai text, online]. Available at: [https://84000.org/tipitaka/pitaka\\_item/read\\_page.php?book=35&page=623&pages=5&pagebreak=0&edition=thai](https://84000.org/tipitaka/pitaka_item/read_page.php?book=35&page=623&pages=5&pagebreak=0&edition=thai) [Accessed 13 Oct 2025].

- Explanatory Note 43 (*Brahmā realms*)







# กราบอนุโมทนาบุญเจ้าภาพ

จัดทำหนังสือ **ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งตั้งไม่หยุด เล่ม ๕**

น้อมบูชาธรรมมหาปุษนีอาจารย์ โดย พระสรวัจน์ กวิตโต  
คุณพ่อประดิษฐ์-คุณแม่โนรี-สิรภาพ มากรุ่งแจ้ง และครอบครัว  
คุณชาญ-บงกช- ชิวปอ-วงษา สรณาคมน์  
คุณนาถฤดี โนเดะ และครอบครัว  
คุณวงศ์กฤต กระจ่างสนธิ์  
คุณโชคชัย วลิตวรางค์กูร  
คุณสุนทร ดิลกกัลยากุล  
ดร.สุชาดา ทองมาลัย







# กราบอนุโมทนาบุญทุกท่านผู้ที่มีส่วนสำคัญยิ่ง ทำให้หนังสือ **ยิ่งหยุดยิ่งนิ่ง...ยิ่งดิ่งไม่หยุด เล่ม ๕** เสร็จบริบูรณ์

- ◎ วัดพระธรรมกายจอร์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา
- ◎ วัดพุทธไฮล์บรอนน์ ประเทศเยอรมนี
- ◎ ธุดงค์สถานงไกรลาส จังหวัดสุโขทัย
- ◎ ธุดงค์สถานอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ
- ◎ ศูนย์อบรมเยาวชนกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
- ◎ ธุดงค์สถานเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี
- ◎ ศูนย์ปฏิบัติธรรมแก้วเมืองเลย จังหวัดเลย
- ◎ ศูนย์อบรมเยาวชนปัตตานี จังหวัดปัตตานี
- ◎ ศูนย์ปฏิบัติธรรมอุทยานบ้านแปง จังหวัดสิงห์บุรี
- ◎ ศูนย์อบรมเยาวชนคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- ◎ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนลำดวนสวรรค์ จังหวัดกาฬสินธุ์
- ◎ ศูนย์ปฏิบัติธรรมลำปาง จังหวัดลำปาง
- ◎ ศูนย์ปฏิบัติธรรมขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

- ◎ ศูนย์อบรมเยาวชนนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
- ◎ พระประพุทธ พุทธิพล
- ◎ ดร.อรชينا ประสงค์สุข
- ◎ iRETREAT Pak Thong Chai, Thailand
- ◎ iRETREAT Jungle Bliss, Pa Pae Chiang Mai, Thailand
- ◎ Big Sun Residences By iRETREAT Koh Yao Noi, Thailand
- ◎ House of Sunlight, Starlight Hill Nakhon Ratchasima, Thailand
- ◎ [www.jaiyut24nor.com](http://www.jaiyut24nor.com)











សូមទទួល  
ស្វាគមន៍



jai.yut.24nor.fanpage



[www.jaiyut24nor.com](http://www.jaiyut24nor.com)



@jai.yut.24nor