

MEDITATION

On DEMAND

Luang Por Dhammajayo





Meditation on Demand

By Luang Por Dhammajayo

Meditation on Demand

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

Advisor: Phravideshdhammabhron
(Bundit Varapanyo)

English Translation: Dr. Anunya Methmanus, January, 2561 B.E.

Coordinator & Design: Panpimon Pantamit

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

Copyright © 2018 Dhammakaya Foundation

All rights reserved.

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

ISBN :

Printed in Thailand
by Rungsilp Printing Co.Ltd.

Meditation on Demand



Preface

This booklet, Meditation on Demand, contains quotations taken from the teachings of Luang Por Dhammajayo (Dhammajayo Bhikkhu), the Abbot of Wat Phra Dhammakaya and the Preserver of Vijja Dhammakaya as discovered by the Most Venerable Phramonkolthepmuni (Sodh Candasaro), the former Abbot of Wat Paknam. Luang Por Dhammajayo has been teaching Vijja Dhammakaya at Wat Phra Dhammakaya for more than five decades to people in Thailand and every corner of the world. Vijja Dhammakaya which belongs to the Lord Buddha had disappeared about 500 years after the Lord Buddha's attainment of Complete Nibbana. And it was not until the Most Venerable Phramonkolthepmuni had put his life on the line practicing meditation that the knowledge of Vijja Dhammakaya became available to humanity once again.

Earnest practitioners of Vijja Dhammakaya Meditation can expect to at least experience the peace and happiness derived from resting his mind quietly at the seventh base in the center of his body. Accomplished practitioners of Vijja Dhammakaya

Meditation can expect to attain the Path and Fruit of Nibbana as in the cases of the Lord Buddha, the Arahats, the Ariya Personages, and the Gotrabhu Personages. But anyone can begin practicing Vijja Dhammakaya Meditation just by following the techniques provided by Luang Por Dhammajayo in this booklet. Meditation practice is the science of life and it is needed to maintain some semblance of peace and tranquility in one's life especially in today's environment.

It is hoped that by following the guidelines provided in this booklet, the reader will be inspired to practice meditation regularly by keeping his mind still and quiet at the seventh base in the center of his body. It is also hoped that having benefited from his practice, he will spread the word so that the people he knows will have the opportunity to give meditation practice a try. When more and more people on earth, regardless of their race and creed, have the opportunity to derive peace and happiness from their meditation practice, world peace will at last be plausible. For inner peace leads to world peace!

Dr. Anunya Methmanus

*Luang Por means Venerable Father.

** Wat means temple in Thai.

1

Meditation practice
is the source of
true relaxation.



การทำสมาธิ คือการพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง

2

The easiest, most direct,
most economical,
and most beneficial way
to gain inner peace is
by practicing meditation

วิธีที่ทำให้เกิดสันติสุขภายใน ง่าย ตรง ลัด ประหยัดสุด
ประโยชน์สูง มีวิธีเดียวเท่านั้นคือ “การทำสมาธิ”

3

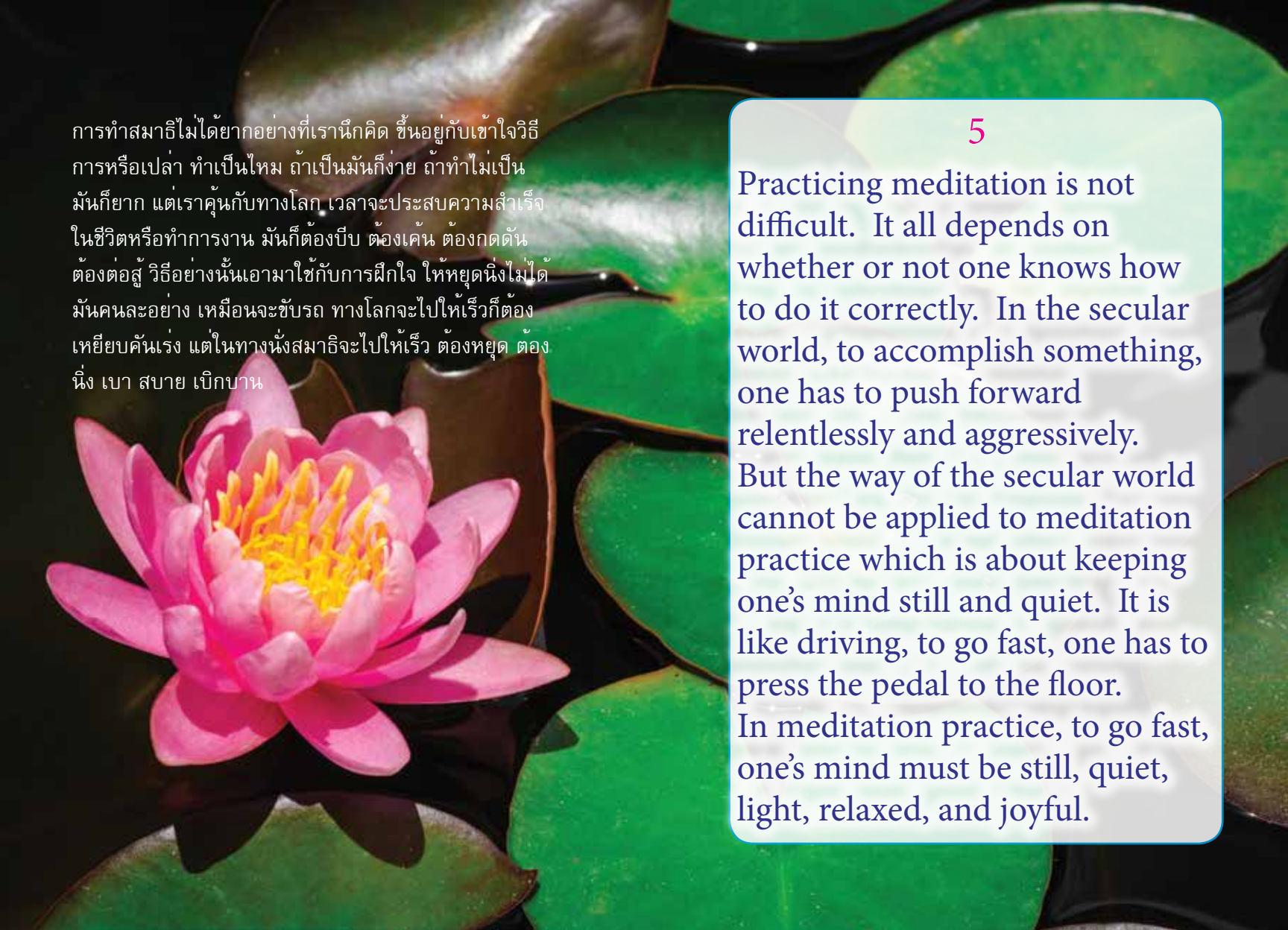
A person's mind
can work effectively and
efficiently only when it is
kept in the center of his body.

ใจที่มีพลัง จะต้องเป็นใจที่เป็นกลาง ๆ ตั้งมั่น มั่นคง

4

When a person does not practice meditation regularly, his mind tends to be scattered and weak. Such is the state of mind easily invaded by sadness, boredom, stress, and all forms of mental suffering. A scattered and weak mind does not have what it needs to prevent it from being ravaged by the suffering encountered in his daily life.

คนที่ไม่ได้ทำสมาธิ ใจจะฟุ้งซ่าน จิตอ่อนกำลัง เปิดโอกาสให้ความเศร้า ความเซ็ง ความเครียด ความเบื่อ ความกลัวและความทุกข์ต่าง ๆ เข้ามารุมเร้าได้ง่าย เพราะไม่มีภูมิคุ้มกัน ที่จะป้องกันจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้



การทำสมาธิไม่ได้ยากอย่างที่เรานึกคิด ขึ้นอยู่กับเข้าใจวิธีการหรือเปล่า ทำเป็นใหม่ ถ้าเป็นมันก็ง่าย ถ้าทำไม่เป็นมันก็ยาก แต่เราคุ้นกับทางโลก เวลาจะประสบความสำเร็จในชีวิตหรือทำงาน มันก็ต้องบีบ ต้องเค้น ต้องกดดัน ต้องต่อสู้ วิธีอย่างนั้นเอามาใช้กับการฝึกใจ ให้อยู่นิ่งไม่ได้ มันคนละอย่าง เหมือนจะขับรถ ทางโลกจะไปให้เร็วก็ต้องเหยียบคันเร่ง แต่ในทางนี้สมาธิจะไปให้เร็ว ต้องหยุด ต้องนิ่ง เบา สบาย เบิกบาน

5

Practicing meditation is not difficult. It all depends on whether or not one knows how to do it correctly. In the secular world, to accomplish something, one has to push forward relentlessly and aggressively. But the way of the secular world cannot be applied to meditation practice which is about keeping one's mind still and quiet. It is like driving, to go fast, one has to press the pedal to the floor. In meditation practice, to go fast, one's mind must be still, quiet, light, relaxed, and joyful.

6

Learn to let things be.
Do not be overly concerned
about things. That is all one
needs to get a taste of
inner happiness.

แค่ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป แค่นี้ก็จะเข้าถึง
ความสงบสุขภายในได้อย่างง่าย ๆ เลย

7

All one has to do is
to keep his body and mind
relaxed.

เรามีหน้าที่ ทำกายทำใจ ให้สบาย แค่นั้นเอง อย่างอื่น
แทบไม่ต้องทำเลย

8

To get a taste of true happiness, all one has to do is to keep his mind still and quiet.

ถ้าเราอยากจะรู้จักว่า “ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร”
ต้องทำใจให้หยุดนิ่ง

9

Close your eyes softly around 90% of the way as if you are about to fall asleep.

หลับตาเบาๆ พอสบายๆ คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ
อย่าไปบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาสักค่อนลูก
สัก 90 เปอร์เซ็นต์ เหมือนปรือๆ ตานิดๆ อยาลงกับปิด
สนิท

10

Meditation practice
gives rise to
the kind of happiness
never before experienced.

สมาธิเท่านั้น ถึงจะทำให้ชีวิตของทุก ๆ คนในโลกมีความสุข
สุข เป็นความสุขที่ไม่เคยพบจากที่ไหนมาก่อนเลย



11

Meditation practice is about finding the point where one feels just right, where one feels comfortable, where one feels content.

การปฏิบัติธรรมคือการแสวงหาความพอดี ความพอดี คือนั่งแล้วสบายใจ ความพอดีสังเกตจากความพอใจ พอใจคือวางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกสบาย

12

Regular meditation practice enables one to live a life of success and heedfulness.

ผลแห่งสมาธิ จะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาท ได้ตลอดไป

13


All the space inside
your mind must be filled
with happiness and purity.
Never allow anything
to cause you to feel
unhappy and impure.

พื้นที่ในใจเราต้องมีแต่ความสุข ความบริสุทธิ์เท่านั้น อะไร
ที่จะทำให้ใจเราไม่มีความสุขและความบริสุทธิ์ ให้เรา “ชีว”
บัดมันไปเลย

14

The happiness derived from
meditation practice is
never repetitive, for it is
the kind of happiness that is
increasingly greater, freer,
and more expansive.

สุขที่เกิดจากสมาธิ เป็นสุขที่ไม่ซ้ำกันเลย เป็นสุขที่ยิ่งใหญ่
เป็นอิสระ กว้างขวางใหญ่โตยิ่ง ๆ ขึ้นไป



It does not matter
whether or not
one experiences
any inner images.
All one needs to do
is to keep his mind
clear and relaxed.

เห็นไม่เห็น ก็ไม่เห็นจะเป็นไร ให้ใจใส ใจสบายก็แล้วกัน

16

If a person knows to
forgive himself and others,
he will feel happy.

ถ้ารู้จักให้อภัยตนเองและให้อภัยผู้อื่น ใจก็จะเป็นสุข

17

When one's mind is calm,
the solution to his problem
will be found.

ถ้าใจสงบเดียวเราก็พบทางออก

18

Leave everything
behind for now.
Just keep your mind still.
Practicing meditation
is that easy!

ทิ้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว เดี่ยวก็ได้ ง่ายนิดเดียว

19

If thinking returns
while practicing meditation,
it causes one's mind
to become coarse.

เมื่อเริ่มคิด
จิตก็หยาบ
กว่าจะทราบ
ก็หมดเวลา

20

Death can come any day;
therefore, be heedful.

เรามีสิทธิ์ตายได้ทุกวินาที อย่าประมาทกันนะ

21

Being observant
allows one to find
the cause of his problem,
thereby, getting a glimpse
of his success.

การช่างสังเกต จะพบเหตุแห่งความบกพร่อง
และช่องทางแห่งความสำเร็จ

To keep one's mind
still and quiet,
he must leave
every concern behind.
His mind must be free
from concern for persons,
animals, things
and everything else.

จะหยุดนิ่งได้ ใจต้องทิ้งทุกสิ่งหมดเลย
ต้องไม่ผูกพันกับสิ่งใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะ
เป็น คน สัตว์ สิ่งของ หรือเรื่องราวอะไรต่างๆ
ต้องไม่ผูกพันเลย



23

The feeling of just right means being neither too heavy nor too light as well as not thinking anything.

ถูกส่วน คือ ไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป ไม่คิดเรื่องอะไร

24

Check often to see if there is still room for improvement so that you can continue to be better every day and every night.

หมั่นตรวจดูว่า เรายังมีสิ่งที่จะต้องปรับปรุงอะไรบ้าง เพื่อให้ดีขึ้นทุกวันทุกคืน



25

Purity arises
when one's mind
becomes still.

ความบริสุทธิ์เกิดขึ้นเมื่อใจหยุด

26

It's easy
once one
can find
the point
where he feels
comfortable
and relaxed.

ถ้าหาจุดสบายได้ ก็ง่ายนิดเดียว

27

Just close your eyes softly
and comfortably;
keep your mind still and quiet,
and good things will happen.

เพียงแค่ ทำใจหยุดนิ่ง หลับตาเบา ๆ
สบาย ๆ เดี่ยวสิ่งดี ๆ จะเกิดขึ้น

28

Just keep your mind still
and quiet and you will change
from being not knowing
to being knowing;
from being dull-witted
to being clever.

หยุดนิ่งอย่างเดียว จะเปลี่ยนจากผู้ไม่รู้ เป็นผู้รู้ได้ เปลี่ยน
จากคนโง่ ให้เป็นคนฉลาดได้

29

Meditation practice is easy
if your body and mind
can feel relaxed.

ถ้ากายสบาย ใจสบาย ก็ง่ายนิดเดียว



30

The key is
to find the point
where you feel
comfortable
and relaxed.

หาจุดสบาย หาได้ตอนไหน ก็สบายตอนนั้น

31

If one makes
meditation practice hard,
then it will be hard.
If one makes it easy,
then it will be easy.

ถ้าทำให้ยาก มันก็ยาก ถ้าทำง่าย ๆ มันก็ง่าย ๆ

32

By nature,
everyone is stubborn.
One must endeavor
to remove stubbornness
and replace it
with wholesomeness.

ทุกคนมีเชื้อดีอยู่ในตัว ต้องยอมลดมานะทิฏฐิ เอาเชื้อดี
ออก เอาเชื้อดีเข้า แล้วเพิ่มเชื้อดีเข้าไปเรื่อยๆ

33

The heart of meditation practice is being still, quiet, light, comfortable, devoid of pressure as if one was sitting alone in space.

วิธีการที่เป็นแม่บทของสมาธิ คือ หยุด นิ่ง เบา สบาย
ไร้แรงกดดัน เหมือนนั่งอยู่ในอวกาศ

34

The time spent practicing meditation is precious.

ช่วงเวลาเจริญภาวนา เป็นช่วงเวลาอันทรงคุณค่า

35

If one can release every concern and every attachment, his mind will become still and quiet.

ถ้าเราปล่อยวางทุกสิ่ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด ใจก็หยุดนิ่งได้

36

If one cannot change his environment, he needs to work on adjusting his mind to the environment.

หากเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ ก็ให้ปรับที่ใจของเรา

Joyfulness
makes it easier
to keep one's mind
still and quiet.

ความปลื้มปิติในสิ่งดี จะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ง่าย



38

It is crucially important
that wherever one is,
he does not neglect
to practice meditation.

สิ่งที่สำคัญที่สุดไม่ว่าอยู่ตรงไหนก็ตาม
อย่าทิ้งการปฏิบัติธรรม

39

Meditation practice
must be done
by oneself;
no one else
can do it for him.


การฝึกใจให้หยุดนิ่ง ทำแทนกันไม่ได้
ต้องทำด้วยตัวเอง เป็นปัจเจกตั้ง

If one practices meditation every day, one's mind will become more refined. Meditation practice increases the quality of one's mind and helps him to think, say, and do what is wholesome.

ถ้านั่งสมาธิทุกวัน ความละเอียดของใจก็จะเพิ่มขึ้น
สมาธิจะช่วยปรับระบบ ความคิด คำพูด และการกระทำ
ของเรา ให้มีประสิทธิภาพ มีระบบ มีระเบียบ
จะทำให้เรา คิดดี พูดดี ทำดี

Thoughts are free. If one chooses to think good thoughts, one will feel happy. But if one chooses to think bad thoughts, one will feel unhappy.

ความคิดเป็นของฟรี ถ้าเราคิดว่าดี ก็สบายใจ
คิดไม่ดีก็ทุกข์ใจ



Being in a good mood is extremely important because it is the state of mind suitable for achieving meditative attainments.

อารมณ์ดี สำคัญมาก
เพราะเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมในการเข้าถึงธรรม

44

If you can't think of an answer,
stop thinking. Keep your mind
quiet and the answer
will come to you.

43

Think only good thoughts,
say only good things,
and do only good deeds
and your mind will become
automatically bright and clear.

คิดแต่เรื่องดี ๆ พูดแต่เรื่องดี ๆ
และทำแต่เรื่องดี ๆ เดี่ยวใจจะใสเอง

ถ้ายังคิดอะไรไม่ออก ให้ออกจากความคิด
ทำจิตให้สงบ แล้วเราจะพบทางออก



45

One can possess something
only for a time. Therefore,
do not allow yourself to be
fettered by your possessions.

46

Endeavor to
practice meditation
every day and every night
no matter what.

ทุกอย่างครอบครองได้ แค่ช่วงสั้น ๆ เท่านั้น
เราอย่าไปยึดมันถือมัน ต้อง let it be ปล่อยให้มันเป็นไป

หมั่นปฏิบัติธรรมให้ได้ ทุกวันทุกคืน
อย่าให้มีข้อแม้ ข้อย่าง เงื่อนไข ใด ๆ ทั้งสิ้น

If you want to get good results when practicing meditation, your mind must be relaxed and happy, for that is how it can become increasingly refined.

ถ้าจะนั่งธรรมะได้ดี ใจต้องมีความสบาย และมีความสุข เพราะจะทำให้ใจเรา ละเอียตขึ้นไปเรื่อย ๆ





48

When your mind can be
kept clear and relaxed,
all the bad things in your life
will gradually disappear.

ใจใสๆ ใจสบายๆ เดี่ยวสิ่งเลวร้ายทั้งหลาย
จะมลายหายสูญนะ

49

All the success in this world
has been gained through
the still and quiet mind.

ความสำเร็จในโลกนี้ ล้วนมาจากใจที่สงบนิ่ง

50

In meditation practice,
mindfulness must go
hand-in-hand
with relaxation.

สติกับสบายต้องมาคู่กัน อย่างสม่ำเสมอ
คือตลอดเวลาต่อเนื่อง ทั้งหลับตาและลืมตา

51

Whenever you practice meditation earnestly and regularly, you will have few obstacles in your life. Conversely, whenever you do not practice meditation regularly, many obstacles will show up in your life.

นั่งสมาธิมาก อุปสรรคจะน้อย
แต่พอช่วงไหน ไม่ได้นั่งสมาธิ อุปสรรคจะมาก

52

Make each day your best day. Keep your body, speech, and mind pure, bright, and clear from the time you wake up to the time you go to sleep.

เราควรจะทำวันนี้ ให้เป็นวันที่ดีที่สุด ให้กาย วาจา ใจของเรา บริสุทธิ์ผ่องใสที่สุด ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน

Our mind is delicate.
 It cannot be dealt with
 in a harsh manner.
 It needs gentle handling.
 We need to learn to rest
 our mind lightly
 and comfortably
 for it to become quiet.

ธรรมชาติของใจเป็นของบอบบาง
 เราจะไปใช้วิธีการรุนแรงไม่ได้ ต้องใช้วิธีระมัด
 ระวัง ค่อย ๆ วางใจ ตอเบา ๆ สบาย ๆ ใจถึงจะนิ่งได้

Learn to keep your mind
 still and quiet
 as you go about your daily life.

ข้างใน หยุดนิ่ง ข้างนอก เคลื่อนไหว
 ให้สองสิ่งนี้ไปด้วยกัน เหมือนเงาตามตัว

55

Learn to
exercise equanimity
in the face of praise
and blame alike.
And you will be
in a good mood
all day long.

ใครด่าใครว่า ก็เฉย ใครชม ก็เฉย อะไรระไรมา ก็เฉย
ถ้าทำอย่างนี้ได้ อารมณ์จะดีทั้งวัน ไม่เซ่อล่องใจเฉย ๆ คุณนะ



Know when to let things
go quickly especially things
that turn your mood foul.

Do not allow anything
or anyone to come between
you and your good mood.

ฝึกนิสัยตัดใจ หักใจให้เป็น เช่นมีคนมาพูดเรื่องให้ไม่
สบายใจ ต้องหัดตัดอารมณ์ และรักษาความสบายใจ ต้อง
ฝึกตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ

Once you have
cultivated equanimity,
you will be in a good mood
all day long.

ถ้าเราทำเฉยได้ เราจะอารมณ์ดีทั้งวันเลย

58

When your mind
can be kept clear
and joyous,
success is at hand.

ใจใส ใจสบาย ทำอะไรก็สำเร็จ

59

Whatever mood
you may find yourself in,
you should go ahead and
practice meditation anyway.

ไม่ว่าเราจะอยู่ในอารมณ์ใดก็ตาม จะหงุดหงิด ชุ่นมัว
หรืออารมณ์แจ่มใส ก็ขอให้ปฏิบัติธรรมไปเถอะ

There is no need to be concerned about the center of your body just yet. Just rest your mind wherever it feels comfortable for now.

ไม่ต้องกังวลกับศูนย์กลางกาย
เอาตรงจุดไหนก็ได้ ที่เราสบายที่สุดไปก่อน

If you know how to close your eyes when practicing meditation, you will in time experience inner images.

หลับตาเป็น จะเห็นภาพภายใน



The still and quiet mind is
the source of every good thing.

การทำใจหยุดใจนิ่ง มีแต่ได้ประโยชน์อย่างเดียว
ทุกข์โทษไม่มีเลย

When your mind is clear,
it will be easy for you
to understand yourself
as well as others.

ถ้าเราใจใส ก็จะเข้าใจตนเอง และเข้าใจคนอื่นได้ง่าย



64

Keep practicing. Whenever your meditation practice is going especially well, allow yourself to continue practicing. Forget about all of your concerns for the time being because it has not been easy to arrive at this point.

ฝึกซ้ำ ๆ วันไหนนั่งดี ๆ นั่งต่อไปเลยโดยไม่ต้องคำนึง เรื่อง
ของเวลา สัมภารกิจไปก่อน เพราะกว่าจะได้ใจที่ละเอียด
เป็นสมาธิ ไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ

65

If one knows how to manage his time properly, he will find that there is always time for him to practice meditation.

ถ้าเราจัดสรรเวลา เราจะพบว่า เรามีเวลาเหลือเพื่อ
สำหรับการปฏิบัติธรรม

A close-up photograph of a cluster of pink chrysanthemum flowers. The petals are densely packed and have a soft, velvety texture. The lighting is bright, highlighting the delicate structure of the petals. The background is a blurred green, suggesting foliage.

66

We are not here
to find the meaning of life
as much as
to give life its meaning.

แท้จริง เราไม่ได้เกิดมา เพื่อหาความหมายของชีวิต แต่เรา
เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้มีความหมาย

67

In meditation practice,
one needs to have
a strong constitution
as well as being free
from concerns.

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติธรรมคือความแข็งแรงและ
ความปลอดภัย

68

It is not too difficult to
attain true happiness.
All one has to do is
to keep his mind
still and quiet.

วิธีเข้าถึงความสุขที่แท้จริง มันไม่ได้ยากอย่างที่คิด ทำจิตให้
หยุดนิ่งแค่นั้น

69

One knows contentment
when one's mind
comes to a standstill
in just the right way.

หยุดดูจะสบาย ฟังพอใจ

70

When meditation is
practiced accordingly,
it is easy.

ถูกต้องหลักวิชาจะง่าย

71

Nervous tension
has no role
in meditation practice,
but being calm
and relaxed does.

ถ้ามีความรู้สึกเกร็งๆ แสดงว่าไม่ถูกวิธีแล้ว ต้องผ่อนคลาย

Do not try too hard
when you are
practicing meditation.

If you do,
your mind will become
coarse and impure.

You need to remember that
all throughout the Middle Way
Meditation Practice,
ease is the key word.

If at any time
during your practice,
you feel stiff or tense,
it means that you are
not doing it correctly.

อย่าตั้งใจมากเกินไป ถ้าตั้งใจมากจิตจะหยาบ
ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ เราต้องจำไว้อย่างหนึ่งว่า ตลอดเส้นทาง
เป็นเส้นทางไม่ทุรกันดาร มันจะง่าย คำว่ายากไม่มีเลย
ง่าย..ง่ายมาก จนกระทั่งไปถึง ..ง่ายแสนง่าย
ถ้าเริ่มยาก เริ่มตื้อ ๆ ตัน ๆ เกร็งหรือตึง
ก็แปลว่า เราทำไม่ถูกหลักวิชาแล้ว



73

If one can derive happiness
from his meditation practice,
it means that
he is practicing it correctly.

74

Close your eyes softly
such that your eyelashes
just touch each other.

การที่ได้รับความสุข ทุกครั้งที่เรานั่ง แผ่เมตตา
นั่นเป็นเครื่องยืนยันว่า เราปฏิบัติถูกต้อง

หลับตาเบา ๆ แคชนตาชนกัน

75

A restless mind
is difficult to keep still.

ถ้าใจยังไม่เป็นระเบียบมันหยุดยาก

76

Outer peace
begins with
inner peace.

สันติภาพภายนอก เริ่มจากสันติสุขภายใน

Do not try too hard.
Learn to keep your mind quiet,
comfortable, happy,
and devoid of concerns.



อย่าตั้งใจมากเกินไป ฝึกทำเฉยๆ อย่างสบายๆ ให้ใจเคลีย
ยงๆ มีความสุข โดยที่ไม่ต้องกังวลอะไรเลย

78

To begin practicing meditation,
simply close your eyes softly,
smile, and relax.

หลับตาพริ้มๆ นิ่งหน้ายิ้ม ๆ ผ่อนคลาย...อย่างสบายๆ

79

Keep your mind still and quiet.
Your mind can be kept still
and quiet only if it is
comfortable and relaxed.

หลักการมืออยู่อย่างเดียว คือ หยุดกับนิ่ง
จะหยุดนิ่งได้ ...ต้องสบาย

80

Whenever
your meditation practice
is progressing well,
try not to be too elated.
Continue to keep your mind
still and quiet.

Whenever
your meditation practice
is not progressing
as well as you like,
try not to get frustrated.
Learn to let things be.

ถ้าช่วงไหน เรานั่งดี ก็อย่าดีใจจนเกินไป ให้รักษาใจให้พอดี
อย่างถูกหลักวิชา แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจเรา...ไม่เห็นประสพการคุณ
ภายใน ก็อย่าไปหงุดหงิด โทษทำเฉย ๆ อย่างสบาย ๆ ให้ใจ
2 คำคือ ช่างมัน Let it be ปล่อยให้มันเป็นไป

81

Sharing good things
with each other is
an expression of great love.

การแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กัน เป็นความรักที่ยิ่งใหญ่

82

Meditation practice is
about searching for
what feels just right.

การปฏิบัติธรรมคือการแสวงหาความพอดี

83

Feeling just right
during meditation practice
means feeling comfortable
and relaxed.

ความพอดี คือ นั่งแล้วสบายใจ

84

Being even-tempered
will keep you youthful.
And you will also enjoy
a long lifespan.

ถ้าใจไม่ขึ้นลง จะดำรงความหนุ่มสาว อายุขัยจะยืนยาว
ไม่แก่เฒ่าตลอดกาล



85

Darkness will disappear
once your mind
has come to a standstill.

ความมืดจะสลายไปเมื่อใจหยุดนิ่ง

86

Feeling good and relaxed
is instrumental to
maintaining one's mental
concentration and ease.

อารมณ์ดีและอารมณ์สบาย เป็นอุปกรณ์สำคัญ ที่ทำให้สติและ
สบายของเราเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง

Keep accumulating your hours
of stillness and quietness
in the same way that
aircraft pilots
accumulate flight hours.



เพิ่มชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนิ่ง ชั่วโมงกลางให้เยอะๆ
เหมือนนักบินมีชั่วโมงบิน

88

Make it a point
to keep yourself feeling good
and relaxed all day long.
It will facilitate
your meditation practice.

อารมณ์ดี อารมณ์สบาย ต้องรักษากันทั้งวันเลย อารมณ์ดี
อารมณ์สบาย จะช่วยให้ง่ายขึ้นเยอะ

89

Satisfaction in
meditation practice is
the good feeling which
comes from resting one's mind
in just the right way.

พอใจ คือวางใจอย่างนี้แล้วรู้สึกสบาย

The most comfortable feeling during meditation practice occurs when everything is just right. Anytime you feel uncomfortable, you need first to readjust your mind before continuing.

ช่วงสบายที่สุด คือ ความพอดี ถ้าสบาย...ใช่ ถ้าไม่สบาย...ไม่ใช่ ต้องปรับใหม่ อย่าไปฝืนดินทุรัง เอาหัวชนกำแพงอย่างนั้น

The Middle Way means neither too much nor too little. It means being just right.

ทางสายกลาง จะต้องไม่โด่ง ไปข้างใดข้างหนึ่ง มันต้องพอดี

92

Just by letting everything go,
thinking nothing at all,
and keeping yourself
comfortable physically
and mentally, you will
be able to attain
inner happiness.

93

Keep your mind in a
neutral state by letting go
of things. Give it a chance
to receive
some happiness.

แค่เราปล่อยวาง ไม่ไปคิดคำนึงถึงเรื่องอะไรเลย
ทำกายสบาย ใจสบาย เราก็เข้าถึงความสุขภายในได้แล้ว

ทำใจเป็นกลางๆ ด้วยการปล่อยวาง
เปิดช่องทางให้ใจได้รับความสุขบ้าง



To do well in
your meditation practice
where mental purity
can be enhanced,
your mind must first be
relaxed and happy.



ถ้าจะนั่งธรรมะได้ดี... ใจต้องมีความสุขและมีความสุข
เพราะจะทำให้ใจเราจะเอียงขึ้นไปเรื่อยๆ

Relaxation during meditation practice needs to be cultivated gradually little by little like the gradual growth of a tree.

In time, you will come to understand how it works and how you need to be patient.

ความสบาย ต้องค่อยๆฝึก ค่อยๆเป็น ค่อยๆไป เหมือน การเจริญเติบโตของต้นไม้ ค่อยๆ โตทีละเล็ก ทีละน้อย ใจ ก็ค่อยๆ พัฒนา ไปทีละนิด ทีละหน้อย ทีละน้อยๆ แล้วก็ เยอะขึ้นๆ เดี่ยวเราก็จะค่อยๆ เข้าใจเอง อย่าใจร้อนนะ

Keep your body relaxed... keep your mind calm and soon you will find the solution to your problem at the seventh base in the center of your body.

ทำตัวให้สบาย...ทำให้สงบ เดี่ยวเราก็จะพบทางออก ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

If you start
practicing meditation
with gladness,
you will experience
an ever increasing level
of relaxation and ease.

ถ้าเราเริ่มต้นด้วยความพึงพอใจ ไม่เบื่อ จากความไม่เบื่อ
จะนำเข้าไปสู่ความสบาย และสบาย สบาย ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

Rest your mind lightly,
comfortably, quietly,
like a feather falling slowly
to rest on the water surface.

วางใจเบาๆ สบายๆ ให้ใจนิ่งๆ นุ่มๆ ใสๆ ตะเบาๆ เหมือน
ขนนกที่ลอยในอากาศ แล้วตกลงบนผิวน้ำ โดยไม่ทำให้น้ำ
กระเพื่อม ขนนกก็ไม่จม ต่องแผ่วๆ อย่างนั้นนะ

99

If you can feel relaxed and happy during meditation practice, it means that you are on the right track.

ถ้านั่งแล้วสบาย...มีความสุข แสดงว่า เรามาถูกทางแล้ว



100

Remember that the happiness derived from each meditation practice has a cumulative effect.

อย่าลืมนะ
เรามานั่งหาความสุขให้ได้ทุกรอบ
ความสุขรอบนี้ เป็นกำลังเกื้อหนุน
ให้สุขต่อไปในรอบหน้า
เป็นอุปการะเกื้อหนุน
ส่งเสริมซึ่งกันและกัน



101

It doesn't matter
if you cannot yet experience
any inner images
during meditation practice.
Continue to enjoy the practice
and in time, inner images
will come to you.

ไม่เห็น...ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร เรานั่งอย่างนั้นไปก่อน ให้มี
ปีติสุขกับการนั่ง ทำให้ถูกหลักวิชา เดี่ยวก็เห็นเอง

102

For best result,
return your mind to
childhood innocence
when you practice meditation.

ทำใจให้อินโนเซนส์ เหมือนเด็กๆ ง่ายๆ เดี่ยวก็เข้าถึงได้

103

You may not yet see
any inner images.
But as long as
you are happy
practicing meditation,
that's all that matters.
Exercise patience
by keeping your mind still
and quiet, and happiness
will come to you.

แม้ไม่เห็นอะไรก็ตาม...ขอให้เรานั่งแล้วมีความสุข
ต้องใจเย็นๆ อดทนรอด้วยการทำอื่นๆ เฉยๆ
เดี๋ยวความสุขก็จะมาเอง



**Meditation practice
is the source of
true relaxation.**