



จตุรารักขกัมมัฏฐาน  
(Cāturārakkha Kammaṭṭhāna)  
The Four Objects of Meditation  
that Give Protection

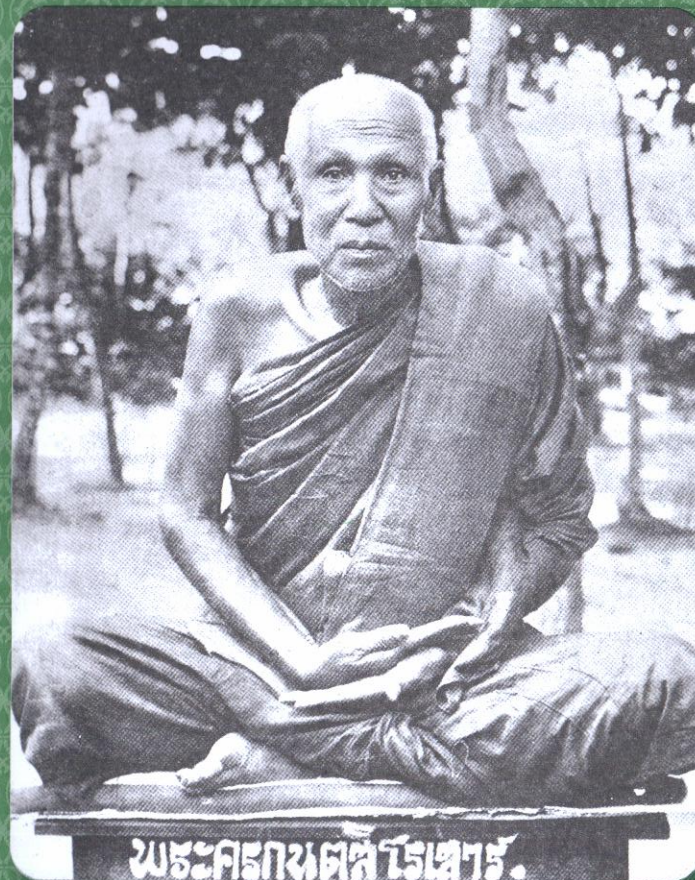
ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล





พระพุทธศาสนานี้หายาก จะได้ประสบด้วยยากยิ่งนัก  
เหตุนี้เราทั้งหลาย จึงมีสติอุตสาหะก่อสร้างบุญกุศลสุจริต  
ความชอบ ซึ่งเป็นที่พึงของตน ให้ถึงพร้อมให้บริบูรณ์ด้วยดี  
ด้วยความไม่ประมาทเถิด

The Buddhist religion is something difficult for anyone  
to discover and even more difficult for anyone  
to have the opportunity to experience its teachings.  
Therefore with mindfulness let us be diligent in building  
honest and virtuous meritorious deeds which  
will be a source of dependency for ourselves  
in a complete manner,  
let us do so without negligence.



ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล  
(พ.ศ. ๒๔๐๒ - ๒๔๘๕)  
Venerable Phra Ajahn Sao Kantasilo  
(1859 - 1942 A.D.)



## ประวัติหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล

หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำเนิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๐๒ ที่บ้านชำโคม อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่ออายุได้ ๑๒ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณร และเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุฝ่ายมหานิกาย ณ วัดใต้ อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี ต่อมาได้ญัตติเป็นพระธรรมยุติในปี พ.ศ. ๒๔๓๐ ณ วัดศรีทอง อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ข้อวัตรปฏิบัติของหลวงปู่เสาร์ที่สำคัญคือ ท่านเป็นภิกษุผู้มีความเพียร เป็นเลิศ มีความสงบเสงี่ยม กิริยามารยาทอ่อนน้อม สุขุม พุคณีย เป็นผู้ใฝ่ใจ ในธุดงค์วัตร หนักในพระธรรมวินัย ถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด ขอบวิเวก ไม่ติดถิ่นที่อยู่ ได้เดินธุดงค์เจริญสมณธรรมตามป่าเขา ในถิ่นต่างๆ ขึ้นเหนือไปถึง หลวงพระบางตะวันตกออกไปถึงแคว้นจำปาศักดิ์ ประเทศลาว

หลักสำคัญที่ท่านใช้สอนลูกศิษย์คือการฝึกคตินิสัยให้มีระเบียบ ทั้งการนอน และการตื่นโดยให้ลูกศิษย์ประกอบความเพียรตั้งแต่หัวค่ำจนกระทั่งเวลาประมาณ ๔ ทุ่ม แล้วก็ให้จำวัดพักผ่อนตามอัธยาศัย พอถึงตี ๓ ท่านก็เตือนให้ลุกขึ้นบำเพ็ญ เคนจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

ใน พ.ศ. ๒๔๘๔ หลวงปู่เสาร์ได้จำพรรษาที่วัดดอนธาตุและได้เริ่มอาพาธด้วยโรคชรามาแต่ในพรรษานั้น เมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลสนองคุณพระอุปัชฌาย์ ที่มรณภาพแล้ว ณ อำเภอรรณไวทยากร นครจำปาศักดิ์ ครั้นทำบุญเสร็จใจโรคก็กำเริบมากขึ้น จึงพยายามเดินทางกลับ แต่ก็ได้มรณภาพลง ณ วัดอำมาตยาราม นครจำปาศักดิ์ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๕ ในอิริยาบถนั่งก้มกราบพระประธาน ในพระอุโบสถ การมรณภาพของท่านหลวงปู่เสาร์ นับว่าประกอบพร้อมด้วยความมัสติอันไพบูลย์ สิริรวมอายุ ได้ ๘๒ ปี ๓ เดือน ๑ วัน

หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล มีลูกศิษย์คนสำคัญคือพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ ท่านได้อบรมและแนะนำการปฏิบัติธุดงค์กัมมัฏฐาน ซึ่งต่อมาได้เป็นเหมือนดังรากแก้วพระกัมมัฏฐานในประเทศไทย จนมีลูกศิษย์อยู่ทั่วทุกภูมิภาค

## Venerable Phra Ajahn Sao Kantasillo

Venerable Phra Ajahn Sao Kantasillo the great meditation master of the vipassana Kammatthana tradition was born on 2 November 1859 A.D. in Ubon Ratchathani Province. Upon reaching the age of 20 he ordained as a monk in the Maha Nikaya order, and in 1887 A.D. re-ordained in the Dhammayut order in the same Province.

The distinguishing feature of the mode of practice of Venerable Phra Ajahn Sao was his exemplary perseverance while doing meditation. He exuded serenity, was always courteous and respectful, discreet and prudent, he was a person of few words but was intense in abiding by the ascetic dhutanga practices, and strict in upholding the code of monastic discipline. He was keen on doing the practice in remote areas and had no attachments to any particular place as he liked to wander in the forests and mountains to meditate, and he would walk as far north as Luang Prabang and as far east as Champasak. As a meditation teacher he would teach his disciples to be systematically orderly even while going to sleep and when awakening, and to be diligent in their practice from early morning to about 10 pm. Then at 3 am they would be urged to wake up and continue their practice by doing walking or sitting meditation.

In 1941 A.D. Venerable Phra Ajahn Sao spent his last rain retreat at Don Thad monastery in Ubon Ratchathani Province. After the end of the rain retreat he travelled to Nakorn Champasak where his health deteriorated. Then on 3 February 1942 A.D. he quietly passed away in a Monastery in Nakorn Champasak as he was prostrating in front of the main Buddha image in the Upasatha hall with full mindfulness and plenitude at the age of 82.

Venerable Phra Ajahn Sao Kantasillo had an important disciple by the name of Phra Ajahn Mun Bhuridatta Thera whom he had trained and with whom he would often practice dhutanga Kammatthana (in the forests and mountains). Phra Ajahn Mun became particularly well known as the founder of Thailand's Kammatthana lineage with his own disciples throughout the country.





## คำปรารภ

ปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ นี้ นับเป็นปีมหามงคลอย่างยิ่ง  
เนื่องจากเป็นวาระที่ครบ ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า  
ณ โอกาสพิเศษนี้ อาตมภาพจึงเห็นสมควรที่จะทำการแปล  
หนังสือ "จตุรารักขกัมมัฏฐาน" เป็นภาษาอังกฤษเพิ่มเติมจาก  
ฉบับเดิม เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และเป็นการเผยแผ่หลักธรรม  
ที่องค์หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติภาวนา  
มาโดยตลอด นับว่าเป็นการสืบทอดปฏิบัติของพ่อแม่ครูบาอาจารย์  
สู่อนุชนรุ่นหลังอีกด้วย

อาตมภาพขออนุโมทนาในความวิริยะ อุตสาหะของผู้แปล  
และท่านทั้งหลายที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือจตุรารักขกัมมัฏฐาน  
ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอท่านผู้ได้รับหนังสือนี้ไป โปรดอ่าน  
แล้วตรงตามไปให้เห็นจริง ลงมือปฏิบัติจริง และได้รับผลจริง  
ตามสมควรแก่การปฏิบัติทุกท่านเทอญ

เจริญพร  
พระสาคร ธมฺมาวุโธ



## Preface

This year B.E. 2555 (2012 AD) marks a very  
auspicious date as it coincides with the 2,600 year  
anniversary of the enlightenment of Lord Buddha.

On this special occasion I have felt it to be  
appropriate that a translation of "Cāturārakkha  
Kammaṭṭhāna" into the English language be made  
and published jointly with the original Thai version  
to venerate Lord Buddha, as well as to disseminate  
the Dhamma that Venerable Phra Ajahn Sao  
Kantasilo used as core elements for his own practice.  
This is one way to pass on the mode of practice  
of past Venerable teachers to the future generations.

I rejoice in the diligence and perseverance of  
the translator and all those who have assisted in  
the production of this copy of "Cāturārakkha  
Kammaṭṭhāna". I ask that those who have received  
a copy of this manuscript read it and reflect upon  
its contents so that the truth it contains becomes self  
evident, and then seriously start doing the practice,  
and that all those who have done so receive the  
fruits of the practice according to the depth of the  
practice undertaken by each and every one.

Blessings  
Phra Sakorn Dhammavudho



## คำนำ

"จตุรารักษกัมมัฏฐาน" เป็นบทนิพนธ์ของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) เจ้าอาวาสองค์แรกของวัดโสมนัสวิหาร ท่านเป็นผู้แตกฉานในพระไตรปิฎก เกร่งครัดต่อพระธรรมวินัย มีความชำนาญและเข้าใจในการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างดี อีกทั้งท่านยังเป็นหนึ่งในคณะพระมหาเถระ ๑๐ รูป ผู้ร่วมกับพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ ในการก่อตั้งคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกายขึ้นในประเทศไทยด้วย

เนื้อหาของหนังสือนี้ กล่าวถึงการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย การเจริญเมตตา การพิจารณาสุกะและมรณสติ ตลอดจนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักธรรมทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นสิ่งที่ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ใช้เป็นหลักปฏิบัติและอบรมสั่งสอนศิษย์ของท่านมาโดยตลอด เมื่อท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ก็เห็นว่าเป็นหนังสือที่ดี จึงเกิดความพอใจที่จะเผยแพร่ธรรมะในจตุรารักษกัมมัฏฐาน เพื่อให้ศิษย์ของท่านและบรรดาพุทธบริษัทผู้ใฝ่ในธรรมทั้งหลายได้ศึกษา และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

หนังสือจตุรารักษกัมมัฏฐานฉบับนี้ ยังคงไว้ซึ่งสำนวนของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต เป็นส่วนใหญ่ โดยพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล ได้ทำการปรับการจัดหมวดหมู่ของเนื้อหาเดิมและศัพท์ที่ใช้เพียงเล็กน้อย และได้มีการเพิ่มเติมคำแปลภาคภาษาอังกฤษจากฉบับของพระอาจารย์เสาร์ฯ เพื่อให้ชาวต่างประเทศผู้สนใจ และแม้กระทั่งคนไทยที่สนใจจะได้ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติภาวนา ตลอดจนเป็นการเผยแผ่พระธรรมคำสอน ในพระพุทธศาสนาให้กว้างขวางยิ่งขึ้นไป อันจะก่อให้เกิดประโยชน์อันประมาณมิได้แก่มวลมนุษยชาติผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ทุกคน

## Introduction

"Cāturārakkha Kammaṭṭhāna" is a treatise on the Dhamma practice written by Venerable Somdet Phra Vanarat (Tap Buddhasiri), the first abbot of Wat Somanas Vihara. Venerable Somdej was very knowledgeable in the Tripitaka and very strict on religious discipline, as well as very experienced in samādha vipāssana kammaṭṭhāna. He was one of ten Venerable monks who joined with His Majesty King Mongkut in creating the Dhammayut order.

The contents of this book explain how to contemplate the virtues of the Triple Gems, how to cultivate mettā, how to contemplate loathsome objects, and how to cultivate mindfulness about death, as well as how to cultivate vipāssana kammaṭṭhāna. These were used as the foundation of the practice followed by Venerable Phra Ajahn Sao Kantasilo, the great meditation master, who used these elements to teach his own disciples. Upon reading the contents of this treatise and realizing their importance for the practice, he wholeheartedly decided to disseminate the Dhamma contained in Cāturārakkha so that his disciples and others keen in the Dhamma be able to study its contents and use them in their kammaṭṭhāna practice.

This copy of "Cāturārakkha Kammaṭṭhāna" contains the original manuscript written by Venerable Somdej with some slight modifications by Phra Ajahn Sao Kantasilo, as well as a translation of Phra Ajahn Sao's text into English. This copy may be used by both Thai and non-Thai speaking persons for their bhāvanā practice and serve to disseminate the Buddhist Dhamma to a wider audience for incalculable benefit to all those who wish to free themselves from dukkhā.





This book is printed for free distribution only.  
All commercial rights are reserved.

Copyright 2012 by  
Venerable Phra Ajahn Sakorn Dhammavudho.  
(พระอาจารย์สาคร ธมฺมาวุธฺโ)

Inquiries may be addressed to:

Wat Veruwan  
Thongphaphum District, Kanchanaburi Province, 71180.  
(วัดเวฬุวัน อ.ทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี 71180)

First Edition : 2012

Printed by :



8/41 Soi Naknivat 48 Yeak 14-1  
Naknivat Rd., Latphrao, Bangkok 10230  
Tel 02 935 4314

## สารบัญ Contents

ชีวประวัติของพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล Biography of Phra Ajahn Sao Kantasilo	2
คำปรารภ Preface	4
คำนำ Introduction	6
พระอภิธรรมมัตถสังคหะ The Essence of Abhidhamma	11
วิธิบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน Worshipping with Flowers, Incense Sticks and Candles	12
วิธิไหว้พระ Paying Homage to the Buddha, the Dhamma, and the Sangha	14
วิธิรักษาศีล ๕ และอุโบสถ Upholding the 5 Sila and Uposatha Sila	16
วิธิระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย How to Contemplate the Virtues of the Triple Gems	27
วิธิเจริญเมตตา The Practice of Mettā	34
วิธิเจริญอสุภะ The Methods of Contemplating Loathsome Objects	38
วิธิเจริญมรณสติ The Method of Cultivating Mindfulness about Death	46
ปกรณกถา Miscellaneous Sayings	63
ชีวประวัติของสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทฺธสิริ) Biography of Somdet Phra Vanarat (Tab Buddhasiri)	
คำศัพท์ภาษาอังกฤษ Glossary	81



จตุรารักษกัมมัฏฐาน  
The Four Objects of Meditation that Give Protection  
(Cāturārakkha Kammaṭṭhāna)



พระอภิธรรมมัตถสังคหะ  
The Essence of Abhidhamma  
(Abhidhammatthā Sangaha)

จิตต์ เจตสิก รูป

Cittaṃ cetasikaṃ rūpaṃ

นิพพานํ ปรมํ สุขญ์

Nibbānaṃ paramaṃ  
sukhīṇaṃ

นิพพานํ ปรมํ สุขํ  
Nibbānaṃ paramaṃ  
sukhaṃ

เอเตน สจจวชเชน  
Etena saccavajjena

สุวตถิ โทตุ สัพพทา

Suvatthi hotu subbaddā

จิตต เจตสิก รูป เป็นเพลิงเครื่อง  
ร้อนเป็นทุกข์ของสัตว์  
Citta, cetasika, and rūpa are  
hot flames. They are the  
causes of dukkhā in all living  
creatures.

ดับเพลิงเครื่องร้อนหมด เป็นสุข  
สูญจากทุกข์อย่างยิ่ง  
Extinguishing all such flames  
results in mental peace, very  
much devoid of dukkhā.

ดับทุกข์หมดเป็นสุขอย่างยิ่ง  
Ending all dukkhā results in  
exceptional mental peace.

ด้วยคำสัตย์นี้  
By stating these absolute truths,

ขอความสวัสดิเกشمสุขนิราศภัย  
จงมีแด่ผู้ที่รับหนังสือนี้ไปปฏิบัติ  
ตาม ในกาลทุกเมื่อ เทอญ  
may prosperity, contentment,  
peace of mind, and safety from  
harm belong to whomever  
receives this manuscript and  
then does the practice according  
to its contents, this being valid  
for all times.



วิธีบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน

Worshipping with Flowers, Incense Sticks, and Candles

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต  
สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

Namo tassa bhagavato  
arahato sammāsambud-  
dhassa

ยมทํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ  
ภควนฺตํ สรณํ คโต (ชายว่า)  
คตา (หญิงว่า)

Yamaham̐ sammā  
sambuddham̐ bhagavantam̐  
saranam̐ khato (men)  
khatā (women)

อิมิณา สกกาเรน ตํ ภควนฺตํ  
อภิปูชยามิ

Iminā sakkārena tam̐  
bhagavantam̐ abhipūjayāmi

ยมทํ สุวากฺขาทํ ภควตา ธมฺมํ  
สรณํ คโต (ชายว่า) คตา  
(หญิงว่า)

Yamaham̐ svākkhātam̐  
bhagavatā dhammam̐  
saranam̐ khato (men) khatā  
(women)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้  
มีพระภาคคือบุญ เป็นองค์พระ  
อรหันต์ ตรัสรู้ชอบแล้วเอง ซึ่ง  
เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าพระองค์นั้น  
I pay homage to the Blessed  
One, the Arahant, the Rightly  
Self-awakened One.

พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้  
ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์ใดแน่  
ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัด  
ภัยจริง

I go for refuge to the Rightly  
Self-awakened One, the  
Blessed One, who can  
eradicate danger.

ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาค  
พระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะ  
อันนี้

I worship the Blessed One  
with these offerings.

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัส  
แล้วดีเหล่าใดแน่ ข้าพเจ้าถึงแล้ว  
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

I go for refuge to the dhamma  
that the Blessed One has  
well-expounded, that can  
eradicate danger.

อิมิณา สกกาเรน ตํ ธมฺมํ  
อภิปูชยามิ  
Iminā sakkārena tam̐  
dhammam̐ abhipūjayāmi

ยมทํ สุปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ  
คโต (ชายว่า) คตา (หญิงว่า)

Yamaham̐ supatipanam̐  
sangham̐ saranam̐ khato  
(men) khatā (women)

อิมิณา สกกาเรน ตํ สงฺฆํ  
อภิปูชยามิ  
Iminā sakkārena tam̐  
sangham̐ abhipūjayāmi

ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมนั้น ด้วย  
เครื่องสักการะอันนี้  
I worship the dhamma with  
these offerings.

พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด  
แน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง  
กำจัดภัยจริง

I go for refuge to the sangha  
who have practiced well, who  
can eradicate danger.

ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วย  
เครื่องสักการะอันนี้  
I worship the sangha with  
these offerings.





# วิธีไหว้พระ:

## Paying Homage to the Buddha, the Dhamma and the Sangha

ยมทํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ ภควนฺตํ  
สรณํ คโต (ชายว่า) คตา  
(หญิงว่า)

Yamaham sammā  
sambuddham bhagavantam  
saranam khato (men) khatā  
(women)

ตํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ

Tam bhagavantam  
abhivādemī

ยมทํ สุวากุชาตํ ภควตา ธมฺมํ  
สรณํ คโต (ชายว่า)  
คตา (หญิงว่า)

Yamaham svākkhātam  
bhagavatā dhammam  
saranam khato (men)  
khatā (women)

ตํ ธมฺมํ นมสฺสามิ

Tam dhammam namassāmi

พระผู้มีพระภาคพระองค์ตรัสรู้  
ดีแล้วเองโดยชอบ พระองค์ใด  
แน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง  
กำจัดภัยจริง

I go for refuge to the Rightly  
Self-awakened One, the  
Blessed One, who can eradicate  
danger.

ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาค  
พระองค์นั้น

I pay homage to the Blessed  
One.

๑ กราบลง ๑

Prostrating once.

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัส  
แล้วดีเหล่าใดแน่ ข้าพเจ้าถึงแล้ว  
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยจริง

I go for refuge to the dhamma  
that the Blessed One has  
well-expounded, that can  
eradicate danger.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

I pay homage to the dhamma

๑ กราบลง ๑

Prostrating once.

ยมทํ สุปฏิปนํ สงฺฆํ สรณํ  
คโต (ชายว่า) คตา (หญิงว่า)

Yamaham supatipanam  
sangham saranam  
khato (men) khatā (women)

ตํ สงฺฆํ วนฺทามิ

Tam sangham vandami

พระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด  
แน่ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง  
กำจัดภัยจริง

I go for refuge to the sangha  
who have practiced well, who  
can eradicate danger.

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น

I pay homage to the sangha

๑ กราบลง ๑

Prostrating once





วิธีรักษาศีล ๕ แลอุปสก  
Upholding the 5 Sīla and Uposatha Sīla

ศุภมัสดุ อนึ่ง ขอความงาม  
ความดี จงมีแก่ท่านผู้สัจตบุรุษ  
ทั้งหลาย

เมื่อท่านจะถือศีลรับศีล จงมีสติ  
คิดเว้นจริง ๆ ทุกสิกขาบท  
ไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้

ถ้าเผลอไป ไม่ได้คิดเว้น  
ในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้น  
เป็นอันไม่ได้รับ ไม่ได้ถือ  
ก็ขาดองค์ไป หากรบทั้ง ๕ ไม่

ผู้ถือศีลไม่ครบทั้ง ๕  
เป็นผู้ทุศีล ว่ามีศีลชั่ว

เหตุนั้น เมื่อจะรับศีลให้มีสติ  
ตั้งจิตคิดเว้นจริง ๆ ทุกสิกขาบท  
ไปให้ครบทั้ง ๕ ให้ได้

May all of you find prosperity;  
furthermore may all of you,  
worthy men and women, be  
blessed with grace and  
goodness.

After having taken the decision  
to uphold the sīla, think with  
total mindfulness to completely  
abstain from breaking each  
sīla until all five sīla are  
included.

If you have inadvertently  
forgotten to mindfully think  
about completely abstaining  
from breaking any one of the  
sīla, then you have not  
“received” that sīla, you are  
not upholding that sīla, you  
are not whole, you are not  
upholding all five sīla.

Those who do not uphold  
all 5 sīla are said to have  
corrupted sīla.

Therefore after deciding to  
receive the sīla think with total  
mindfulness about truly  
abstaining from breaking each  
sīla, and do this for all 5 sīla.

จงตั้งจิตคิดเว้นจริง ๆ ดังนี้ว่า

ที่ ๑. เราจักไม่แก้งทำสัตว์  
ให้ตาย

ที่ ๒. เราจักไม่ฉ้อลักข้าวของ  
ของเขา

ที่ ๓. ถ้าชายให้คิดเว้นว่า เรา  
จักไม่คบสตรีอื่นด้วยล่วง  
ประเวณี ถ้าหญิงให้คิด  
เว้นว่า เราจักไม่คบบุรุษ  
อื่นด้วยล่วงประเวณี

ที่ ๔. เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใด  
ผู้หนึ่ง

ที่ ๕. เราจักไม่กินเหล้าเครื่อง  
ดองของเมาต่าง ๆ

ตั้งจิตคิดเว้นครบทั้ง ๕ ได้  
ดังว่ามานี้แล้ว อย่างนี้ท่าน  
กล่าวว่า ถือศีลรับศีลด้วยดี  
นั้นทีเดียว

ครั้งรับศีลตั้งจิตคิดเว้นครบ  
ทั้ง ๕ ดังว่ามานี้แล้ว จงรักษา  
เจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๕ นั้น ๆ

Allow your mind to achieve  
true abstinence as follows:

One “I shall not torment any  
living beings to their death.”

Two “I shall not steal or  
obtain anything belonging to  
others through cheating.”

Three “A man should think  
about abstinence and refrain  
from having a relationship  
with another woman to  
commit adultery. A woman  
should think about abstinence  
and refrain from having a  
relationship with another man  
to commit adultery.”

Four “I shall not mislead  
anyone or tell a lie to anyone.”

Five “I shall refrain from taking  
alcohol and intoxicants.”

Setting the mind toward  
abstinence to cover all 5 items  
as explained above will ensure  
that sīla are accepted and  
upheld properly.

Once you have accepted  
sīla and decided to abstain  
from violating all 5 sīla as



ไว้ให้ดี ให้เป็นนิคย อย่าให้ขาดได้ อย่างนี้ท่านกล่าวว่ารักษาศีล ๕ ด้วยดี เป็นผู้รักษาศีล ๕ นั้นเทียว

ถ้าวางสิกขาบทใด ด้วยกายหรือด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็แตกไป ท่านกล่าวว่าศีลขาดเป็นคนทุศีลทีเดียว

ถึงในอุโบสถก็ปฏิบัติเหมือนกัน เมื่อจะสมาทาน (ถือ) จงมีสติคิดเว้นทุก ๆ สิกขาบทไปให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ทีเดียว

ถ้าเผลอไปเสีย ไม่ได้คิดเว้นในสิกขาบทใด สิกขาบทนั้นก็เป็นอันไม่ได้สมาทาน (ถือ) ขาดองค์ ๘ ไป หากเป็นอุโบสถไม่เพราะอุโบสถพร้อมด้วยองค์ ๘ ขาดเสียไม่ได้ ไม่เป็นอุโบสถ

mentioned, try to continue to abstain from violating all 5 sīla from now on. Do not allow this intent to be transgressed, in which case you will be observing the five sīla properly, and you will be known as a person who upholds the 5 sīla.

If any of the rules of morality are transgressed physically or orally that particular sīla is shattered. It is said that that sīla has been broken, and you will be known as a person who does not abide by sīla.

For the observance of uposatha sīla the practice is similar. When sīla are being accepted have complete mindfulness when thinking about abstaining from violating each of the sīla, and do ensure that you do this for all 8 sīla.

If you have inadvertently forgotten to mindfully think about completely abstaining from transgressing any one of the sīla, then you have not accepted that sīla and you are not whole, you are not

เหตุนี้เมื่อจะสมาทาน (ถือ) อุโบสถ จงตั้งจิตคิดเว้นทุก ๆ องค์ไป ให้ครบทั้ง ๘ ให้ได้ดังนี้ว่า

ที่ ๑. เราจักไม่แก่งทำสัตว์ให้ตาย

ที่ ๒. เราจักไม่ฉ้อลักข้าวของของเขา

ที่ ๓. เราจักไม่เสพเมถุน เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

ที่ ๔. เราจักไม่ล่อลวงปดผู้ใดผู้หนึ่ง

ที่ ๕. เราจักไม่กินเหล้าเครื่องดองของเมาต่าง ๆ

ที่ ๖. เราจักไม่กินโภชนาหารในเวลาวิกาล ตั้งแต่เที่ยงแล้วไป

observing the 8 sīla, you are not abiding by uposatha. Uposatha or the 8 sīla must not be transgressed, or else you are not abiding by uposatha.

Therefore when you are accepting uposatha sīla do decide with mindfulness to abstain from transgressing each of the sīla to include all 8 without fail in the following manner:

One "I shall not torment any living beings to their death."

Two "I shall not steal or obtain anything belonging to others through cheating."

Three "I shall not engage in sexual intercourse which goes against the chaste life."

Four "I shall not deceive and tell a lie to anyone."

Five "I shall refrain from taking alcohol and intoxicants."

Six "I shall refrain from eating from noontime onward."



ที่ ๗. เราจักไม่พ้อนรำเอง  
ดูเขาพ้อนรำ ขับร้องเอง  
ฟังเขาขับร้อง ไม่ดู  
การเล่นอันเป็นข้าศึก  
แก่บุญแก่กุศล  
ไม่ตกแต่งร่างกายด้วย  
ระเบียบดอกไม้ของหอม  
ทำกายให้วิจิตรงามด้วย  
เครื่องประดับต่าง ๆ

ที่ ๘. เราจักไม่นั่งนอนเตียงตั้ง  
มีเท้าสูงเกินประมาณ  
แลเบาะฟูกใสนุ่ม แลสำลี  
แลเครื่องปูลาดวิจิตรงาม  
ด้วยเงินแลทองต่าง ๆ

ถ้าสมาทานตั้งจิตคิดเว้นทุก ๆ  
สิกขาบท ให้ครบทั้ง ๘ ดังว่า  
นี้แล้ว อย่างนี้แล จึงเป็นอัน  
สมาทาน (ถือ) อุโบสถด้วยดี

ครั้นสมาทานดังว่ามานี้แล้ว  
ก็จงรักษาเจตนาที่คิดเว้นทั้ง ๘  
นั้น ๆ ไว้ให้ดี อย่าให้ขาดได้  
ตลอดคืนหนึ่ง วันหนึ่ง อย่างนี้  
ท่านกล่าวว่ารักษาอุโบสถด้วยดี

Seven "I shall refrain from  
dancing, or watch other  
people dance, sing or listen  
to other people sing, avoid  
watching any amusements  
which go against the power  
of good deeds and good  
fortune, and I will neither  
adorn myself with garlands  
and fragrance nor wear  
elaborate and ornate  
embellishments."

Eight "I shall refrain from  
sitting on and sleeping in  
an elevated bed that is  
unreasonably high, that has  
a mattress filled with kapok  
and cotton with elaborate  
bed covers adorned with  
various silver and gold  
ornaments."

If you accept sīla you must  
intend to abstain from breaking  
each of the 8 rules of morality.  
This way one is said to accept  
uposatha fully.

After you have accepted  
sīla as explained above try to  
firmly maintain your intention  
to abstain from breaking those  
8 rules. Do not break those

ถ้าวล่วงสิกขาบทใด ด้วยกายหรือ  
ด้วยวาจา สิกขาบทนั้นก็ขาดไป  
ไม่เป็นอุโบสถ เพราะอุโบสถ  
พร้อมด้วยองค์ ๘ นั้นขาดไป  
นั้นแหละ

เหตุนี้ เมื่อจะรับศีล ๕ เมื่อ  
จะสมาทานอุโบสถ อย่าปล่อยไป  
จงตั้งจิตคิดเว้นทุก ๆ สิกขาบท  
ให้ครบองค์ ๕ แลครบองค์ ๘  
ด้วยดี ให้ได้เถิด แล้วจงรักษา  
เจตนาที่คิดเว้นนั้น ๆ ไว้ให้ดี  
ให้ได้ทีเดียว ทั้งในศีล ๕ แล  
อุโบสถที่พร้อมด้วยองค์ ๘ นั้น  
อย่าล่วงด้วยกายหรือวาจา  
ดังว่ามานี้เทอญ

### โทษของการขาดศีล

#### The Perils of not abiding by Sīla

อนึ่ง ศีลวิบัติไม่บริสุทธิ์นี้  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงอาทิตนพ  
โทษไว้ ๕ อย่าง โทษ ๕ อย่าง  
นั้น คือ

rules at any time at night or in  
the day. This is referred to as  
maintaining uposatha  
properly.

If any single rule of morality  
is violated physically or orally  
that particular sīla has been  
broken and the uposatha is  
not maintained because the  
8 point uposatha has been  
broken.

Therefore upon receiving the  
5 sīla or upon receiving the 8  
sīla of uposatha do not forget  
to force your mind to abstain  
from breaking each of the rules  
of morality whether they be 5  
or 8. And do try to maintain  
the intention to abstain from  
breaking those rules whether  
they be the 5 sīla or the rules  
of uposatha with its 8 points  
either physically or orally as  
mentioned.

However on the topic of sīla  
being impure, Lord Buddha  
once gave a discourse on 5  
perils as follows,



ผู้ที่มีศีลวิบัติ เป็นคนทุศีล  
ย่อมถึงความฉิบหายแห่งสมบัติ  
ใหญ่ เพราะเหตุประมาณในศีล  
เป็นโทษที่หนึ่ง

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ อันวิญญูชน  
รู้แล้ว ย่อมติเตียน กิตติศัพท์  
ข้างชั่วย่อมปรากฏทั่วไป  
ได้รับความร้อใจ เป็นโทษที่สอง

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อเข้าไป  
ใกล้บริษัทใด ๆ ย่อมเกรงกลัว  
ครั้นคร้ามหวาดหนีไป เป็น  
โทษที่สาม

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ เมื่อจะตาย  
ไม่ได้สติ หลงไหลตายไป เป็น  
โทษที่สี่

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลวิบัติ ตายแล้วไป  
เกิดในคติอันชั่ว คืออบาย  
ทั้ง ๔ เป็นโทษที่ครบห้า

Those whose sīla are impure,  
who do not abide by sīla are  
bound to see their possessions  
go to ruin because they  
underestimate the power  
of abiding by sīla. This is  
the first peril.

Furthermore those whose sīla  
are impure will generally be  
admonished by wise men  
cognizant of the power of such  
sīla. Their evil reputation will  
inevitably appear for all to  
see, and their hearts will  
be full of worries. This is the  
second peril.

Furthermore whenever those  
whose sīla are impure come  
near anyone, people will be  
scared, people will be full  
of dread and apprehensions.  
This is the third peril.

Furthermore those whose sīla  
are impure will not have  
mindfulness when they die.  
They will die lost and misguided.  
This is the fourth peril.

Furthermore after they die  
those whose sīla are impure  
will be reborn in a bad  
destination, that is in one

อนึ่ง ผู้ที่เกิดมาในมนุษย์นี้  
มีอายุน้อยสั้น ตายเร็วพลัน  
นี้เป็นเศษผลของปาณาติบาต

อนึ่ง ผู้ที่เกิดมาในมนุษย์นี้  
มีโภคะน้อย ยากจนไร้ทรัพย์  
สมบัติไป นี่เป็นเศษผลของ  
อทินนาทาน

อนึ่ง ผู้ที่เกิดมาในมนุษย์นี้  
มีศัตรูคิดประทุษร้ายมาก  
หาความสุขยาก นี่เป็นเศษผล  
ของกาเมสุมิฉจจาร

อนึ่ง ผู้ที่เกิดมาในมนุษย์นี้  
อยู่ดี ๆ มีผู้มากล่าวดูใส่โทษ  
ขัดความเอาเปล่า ๆ ต้องเสีย  
ทรัพย์บ้าง ต้องติดจำทำโทษ  
บ้าง นี่เป็นเศษผลของการกล่าว  
มุสาวาท

of the four unhappy existences.  
This is the fifth peril.

Furthermore those who are  
born as human beings whose  
lives are short, or die hastily,  
show the consequences  
of having taken life.

Furthermore those who are  
born as human beings but  
experience poverty and have  
little possessions show the  
consequences of having taken  
that which was not given.

Furthermore those who are  
born as human beings but  
have many foes bent on  
hurting them and have  
difficulty in finding peace of  
mind show the consequences  
of having engaged in sexual  
misconduct.

Furthermore those who are  
born as human beings one  
day unexpectedly discover  
that someone has laid a claim  
against them and implicated  
them out of nowhere, and  
they may lose their money  
and assets and can even be  
incarcerated, show the



อนึ่ง ผู้ที่มาเกิดในมนุษย์นี้  
เป็นบ้า เสียจริต คลั่งไคล้  
เสียคนไป นี่เป็นเศษของผล  
การดื่มกิน สุราเมรัยฯ

เมื่อประสงค์จะไคร่พ้นจากโทษ  
ทุกสิ่งต่าง ๆ ดังว่ามานี้แล้ว  
ก็จงอุตสาหะปฏิบัติให้ดี  
ในศีล ๕ นี้เถิดฯ

### อานิสงส์ของศีล The Merits of upholding Sīla

ก็ศีล ๕ นี้ พระพุทธเจ้าทรง  
แสดงอานิสงส์ไว้ ๕ อย่าง  
อานิสงส์ ๕ อย่างนั้นคือ

ผู้ที่มีศีลได้ซึ่งทรัพย์สมบัติมาก  
เพราะเหตุไม่ประมาทในศีล  
เป็นอานิสงส์ที่หนึ่งฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีลอันวิญญูชน  
มักสรรเสริญ กิตติศัพท์ย่อม  
ลือชาปรากฏทั่วไป ได้ซึ่งความ  
บันเทิงใจ เป็นอานิสงส์ที่สองฯ

consequences of having told  
false speech.

Furthermore those who are  
born as human beings but  
are insane, mad, maniac or  
have gone to ruin show the  
consequences of having taken  
alcohol or intoxicants.

If one wishes to escape from  
the serious drawbacks of not  
abiding by sīla as mentioned  
above one should then abide  
by the five sīla with great  
diligence.

With regards to upholding  
the 5 sīla, Lord Buddha has  
explained the 5 resulting  
merits as follows:

Those who uphold sīla are  
endowed with large fortunes  
because they do not belittle  
sīla. This is the first merit.

Furthermore those who  
uphold these sīla that wise  
men approve of, will see their  
repute become known  
everywhere and bring them

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อเข้าไปใกล้  
บริษัทใด ๆ ย่อมเป็นผู้กล้าหาญ  
ไม่กลัวครันคร้าม เป็นอานิสงส์  
ที่สามฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล เมื่อจะตาย  
ย่อมเป็นผู้มีสติ ไม่พินเพื่อน  
ไม่หลงตาย เป็นอานิสงส์ที่สี่ฯ

อนึ่ง ผู้ที่มีศีล ตายแล้ว ย่อม  
ไปเกิดในสุคติ คือมนุษย์แล  
โลกสวรรค์ เป็นอานิสงส์ที่ห้าฯ

อนึ่ง ศีลนี้มีอันไม่วิปถิสาร  
เดือดร้อนใจเป็นคุณานิสงส์  
เป็นทรัพย์อันประเสริฐ ให้  
สำเร็จความปรารถนาของตน  
ตามประสงค์ด้วย เป็นเหตุ  
เป็นปัจจัยแก่อนบรมมรรผล  
แลทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน  
ด้วยฯ

gratification. This is the  
second merit.

Furthermore when in the  
midst of an assembly of  
people those who uphold sīla  
will show courage, they will  
not fear nor have feelings of  
dread. This is the third merit.

Furthermore at the time  
of death those who uphold  
sīla will inevitably have  
mindfulness, they will not  
be distraught, and will pass  
away without having lost  
their way. This is the fourth  
merit.

Furthermore after they die  
those who uphold sīla will  
be born in blissful states of  
existence either in the world  
of humans or in the heavenly  
realms. This is the fifth merit.

Furthermore the resulting  
merits for those who uphold  
sīla is that they do not  
experience remorsefulness  
or worries, these are sublime  
assets, and ensure that our  
wishes become fulfilled.  
They are the origin and the  
means to achieve the cessation  
of dukkhā and reach nibbāna.



กายแตกวิญญานดับ

\* แลโศก ความเหือดแห้งใจ  
เศร้าใจ แลปริเทวะ  
ความบ่นเพ้อคร่ำครวญ  
รำไร

\* แลทุกข์ ทนยากเจ็บปวด  
เกิดขึ้นในกาย แลโทมนัส  
ความเป็นผู้มีใจชั่ว เสียใจ  
เลอปายาสความคับแค้น  
อัดอั้นใจ

ทุกข์มีชาติเป็นต้นเหล่านี้  
ท่านกล่าวว่า เป็นเพลิง  
เพราะเป็นทุกข์ให้เกิด  
ความร้อนรณกระวนกระวาย  
ต่าง ๆ แก่สัตว์

เพลิงกิเลสเพลิงทุกข์เหล่านี้  
ยกพระพุทธเจ้าเสียแล้ว  
ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดในโลกดับได้  
แต่ผู้ที่จะรู้ว่าเป็นเพลิงเครื่อง  
ร้อนเท่านั้นก็หายากเสียแล้ว  
ผู้ที่ดับเพลิงนั้นจะได้มา  
แต่ไหนเล่า ก็ในโลกหมดทั้งสิ้น  
ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดดับได้ จึงพากัน

and consciousness is  
extinguished.

\* And one experiences  
sadness, a dry and parched  
heart, sorrow and  
lamentations, with continual  
complaints and ravings.

\* And one experiences  
dukkhā, unbearable  
bodily pains, grief, or one  
becomes a person with  
a bad and wicked heart,  
or one becomes despaired,  
harboring bitterness and  
frustration.

Dukkhā takes the above  
mentioned forms. The sages  
declare them to be flames of  
dukkhā, as they cause  
restlessness, anxiety and  
agitation in all creatures.

Between the eras of the  
Buddhas no one in this world  
has the ability to extinguish  
the fires of kilesa and dukkhā.  
Those who know that these  
flames are scalding hot are  
difficult to find. Then where  
will anyone with the ability to  
extinguish these flames come

ร้อนรณกระวนกระวายอยู่ด้วย  
เพลิงหมดทั้งโลก ก็ไม่รู้สักคำว่า  
เพลิงมันเผาเอาให้เราร้อน  
อยู่เป็นนิตย์ เพราะอวิชชา  
ความหลงไม่รู้จริงฯ

อรหํ สมมาสมพุทโธ ภควา  
พระผู้มีพระภาคที่เป็นที่พึ่ง  
ของเรา พระองค์ตรัสรู้ชอบ  
ตรัสรู้ดีแล้วเอง ตรัสรู้จริง  
เห็นจริง ดับเพลิงกิเลสเพลิง  
ทุกข์ของพระองค์ได้แล้ว คือ  
ทำให้แจ้งซึ่งกิเลสนิพพานแล  
ชั้นนิพพานได้แล้ว ทรงสั่ง  
สอนสัตว์ให้รู้ตามเห็นตาม  
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ ทำให้  
แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ด้วย  
พระองค์นั้นจึงเป็นผู้เลิศ  
กว่าสัตว์ ประเสริฐกว่าสัตว์  
เป็นผู้อัครรรยใหญ่ยิ่งนัก  
ควรเลื่อมใสจริงฯ

from as nowhere in the whole  
world can such a person be  
found. Throughout the world  
people will be restless and  
agitated without realizing that  
those burning flames keep  
them violently hot-headed in  
perpetuity because of avijjā,  
being misguided, and really  
not knowing.

Arahant sammāsambuddho  
bhagavā

The Blessed One whom we  
have placed our faith in, has  
attained enlightenment by  
himself, he has attained  
enlightenment through  
having seen the truth, he has  
extinguished the fires of kilesa  
and the fires of dukkhā within  
himself. He has already made  
clear to himself nibbāna from  
kilesa and nibbāna from  
khandha. With his knowledge  
he has taught living beings  
how to extinguish the fires  
of kilesa and the fires of  
dukkhā, and has cleared  
the way to nibbāna. His  
perfection surpasses and is  
more sublime than that of  
living beings, he is indeed  
remarkable in every way and  
should be most highly revered.



## สวากขาโต ภคตา ธมโม

พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา  
ที่พระผู้มีพระภาคตรัสแล้วดี  
ทรงคุณ คือดับเพลิงกิเลส  
เพลิงทุกข์ของสัตว์ผู้ปฏิบัติชอบ  
ช่วยให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นได้  
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

มรรคผล นิพพาน พระธรรม  
นั้น ท่านทรงคุณคือดับเพลิง  
กิเลสเพลิงทุกข์ได้อย่างนี้ จึง  
เป็นอัครจรรยไหญ่ยิ่งนัก ควร  
เลื่อมใสจริง ๆ ๑

## สุปฏิปันโน ภคโต สาวกสงโม

พระสงฆ์ผู้สาวกของพระผู้มี  
พระภาค ที่เป็นที่พึ่งของเรา  
ท่านปฏิบัติดีแล้ว ทำให้บริบูรณ์  
ในศีล สมาธิ ปัญญา บรรลุ  
มรรคผล ทำให้แจ้งซึ่ง  
พระนิพพาน ดับเพลิงกิเลส  
เพลิงทุกข์ของตนได้แล้ว

## Svākkhāto bhagavatā dhammo

The dhamma, in which we  
have placed our faith, and  
that the Blessed One has  
rightfully announced, is a  
virtuous asset that can  
extinguish the flames of kilesa  
and the flames of dukkhā for  
those living beings that do the  
practice correctly. It can help  
us move beyond all dukkhā  
and dangers through observing  
sīla, developing samādhī,  
attaining wisdom, following  
the way, and reaching  
nibbāna. The dhamma is a  
virtuous asset that can  
extinguish the flames of kilesa  
and the flames of dukkhā as  
mentioned. It is quite an  
exceptional asset that should  
be the object of true reverence.

## Supatipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

The saṅgha, the disciples of  
the Blessed One, whom we  
have placed our faith in and  
who practice the correct way  
and are perfect in observing  
sīla, in developing samādhī, in  
attaining wisdom, in following  
the way, in making nibbāna

สั่งสอนผู้อื่นให้รู้ตามเห็นตาม  
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้ด้วย  
แลเป็นเขตให้เกิดบุญกุศลแก่  
เทพยดาแลมนุษย์มากนัก  
พระสงฆ์นั้นท่านปฏิบัติดีอย่างนี้  
จึงเป็นอัครจรรยไหญ่ยิ่งนัก ควร  
เลื่อมใสจริง ๆ

เมื่อนึกถึงคุณพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์  
สามรัตนนี้ ตรึกตรองด้วย  
ปัญญา ครั้นเห็นจริง เกิดความ  
เลื่อมใสขึ้นแล้ว จะนึกแต่ในใจ  
หรือเปล่งวาจาว่า :

## อโห พุทโธ

พระพุทธเจ้าที่เป็นที่พึ่งของเรา  
พระองค์ตรัสรู้จริง เห็นจริง  
สำเร็จประโยชน์ตน สำเร็จ  
ประโยชน์ผู้อื่นได้แล้ว ควรซึ่ง  
ทักษิณอันเลิศ เป็นผู้ประเสริฐ  
กว่าสัตว์หมดทั้งสิ้น เป็น  
อัครจรรยไหญ่เลื่อมใสจริง ๆ

clear, and in extinguishing the  
flames of kilesa and the flames  
of dukkhā as well. And it is  
a field wherein both celestial  
beings and human beings can  
create considerable merit.  
The saṅgha practice the  
correct way as mentioned  
and in quite a remarkable  
manner, and ought to be the  
object of high reverence.

Whenever one contemplates  
the triple gems which are  
the Buddha, the Dhamma,  
the Saṅgha and reflect with  
wisdom, and when conviction  
has set in, and faith has  
occurred then think of uttering  
in the mind the following:

## Aho Buddhō

Lord Buddha, whom we have  
placed our faith in, who has  
attained enlightenment and  
has accomplished his purpose,  
and can now accomplish the  
purpose of others, should be  
the recipient of the most  
elaborate donations. He is  
nobler than all living beings;  
he is remarkable and should be  
the object of utmost reverence.



อโห ธมโม

พระธรรมที่เป็นที่พึ่งของเรา  
ท่านทรงคุณ คือดับกิเลสเครื่อง  
ร้อนใจของสัตว์ได้  
นำสัตว์ออกจากทุกข์ได้  
เป็นอัครจรรยาที่น่าเลื่อมใสจริง ๆ

อโห สงโฆ

พระสงฆ์ที่เป็นที่พึ่งของเรา  
ท่านปฏิบัติดีแล้ว เป็นเขตบุญ  
อันเลิศ หาเขตบุญอื่นยิ่งกว่า  
ไม่มี เป็นอัครจรรยาที่น่าเลื่อมใส  
จริง ๆ

ภาวณาดังนี้ได้ ก็ดีทีเดียว ๆ

เมื่อถึงพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ สามรัตนันนี้ เป็นที่พึ่ง  
ของตนจริง ๆ เสมอด้วย  
ชีวิตแล้ว ท่านกล่าวว่า ถึงสรณะ  
แล้ว มีผลานิสงส์ใหญ่ ยิ่งกว่า  
ทานหมดทั้งสิ้น ๆ

Aho Dhammo

The dhamma, which we have  
placed our faith in, which  
exudes virtues and is able to  
extinguish kilesa that cause  
living beings to be hot-headed,  
shows living beings the way to  
escape from dukkhā. It is an  
exceptional asset that ought to  
be the object of true reverence.

Aho Sankho

The sangha, whom we have  
placed our faith in, who  
practice the correct way, are  
the only field from which the  
most considerable merits can  
be created. It is remarkable  
and ought to be the object of  
high reverence.

Doing bhāvanā as explained  
is indeed very salutary.

When we have truly placed  
our faith in the Buddha, the  
Dhamma, and the Sangha,  
in the triple gems, as if our life  
depended on it, then it is said  
that we have attained  
the refuge, with a resulting  
merit that is considerable,  
much more than all the  
charity we have ever made.

อนึ่ง ผู้ใดให้ความเชื่อ  
ความเลื่อมใสในพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ สามรัตน  
ันแล้ว ผู้นั้นได้ชื่อว่าเลื่อมใสแล้ว  
ในที่อันเลิศ ผลที่สุดวิเศษ  
เลิศใหญ่ยิ่งกว่าผลแห่งกุศล  
อื่น ๆ ทั้งสิ้น ย่อมมีแก่ผู้ที่  
เลื่อมใสในรัตนัน ทั้งสามนนั้น ๆ

อนึ่ง พระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ เป็นรัตนอันเลิศ  
วิเศษยิ่งกว่ารัตนอื่น ๆ หมด  
ทั้งสิ้น ย่อมให้สำเร็จความ  
ปรารถนาแก่สัตว์ผู้เลื่อมใส  
ได้ทุกประการ

เหตุนี้ เราทั้งหลาย  
จงอุทิศสัจจะถึงคุณพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิด  
ความเลื่อมใสทุก ๆ วันเถิด  
จะได้ไม่เสียที่ประสบพบ  
พระพุทธศาสนา

Furthermore those who  
believe in and have faith in  
the Buddha, the Dhamma,  
the Sangha, or the triple gems,  
are said to be those who have  
placed their faith in the very  
best, eventually yielding  
majestic results, yielding  
much grander results than all  
other merits. All these will  
belong to those who have  
placed their faith in the triple  
gems.

Therefore the Buddha, the  
Dhamma, and the Sangha,  
are outstanding gems, more  
majestic than all other gems,  
gems that can fulfill the  
desires of living beings who  
have the faith.

Therefore let us all think of  
the goodness of the Buddha,  
the Dhamma, and the Sangha  
with diligence every single  
day to build up the faith  
within ourselves, so that our  
opportunity of having met  
Buddhism is not wasted.





วิธีเจริญเมตตา  
The Practice of Mettā

อนึ่ง เมื่อจะเจริญเมตตา  
พึงเจริญดังนี้ว่า :

สพเพ สตฺตา  
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน  
หมดทั้งสิ้น

อเวรา  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มี  
เวรแก่กันแลกันเลย

สพเพ สตฺตา  
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน  
หมดทั้งสิ้น

อพฺยาปชฺฌา  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มี  
ความเจ็บไข้ลำบากกายลำบาก  
ใจเลย

สพเพ สตฺตา  
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน  
หมดทั้งสิ้น

Futhermore when practicing  
mettā repeat the following:

Sabbe sattā  
All living beings who are all  
companions in dukkhā, who  
are born, grow old, meet with  
diseases, and die like everyone  
else,

averā  
be at peace, be at peace.  
Let go of vengefulness toward  
one another.

Sabbe sattā  
All living beings who are all  
companions in dukkhā, who  
are born, grow old, meet with  
diseases, and die like everyone  
else,

abyāpajjhā  
be at peace, be at peace, do  
not be afflicted with diseases  
that trouble the body and the  
mind.

Sabbe sattā  
All living beings who are all  
companions in dukkhā, who  
are born, grow old, meet with

อนินฺมา  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มี  
ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพเพ สตฺตา  
สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน  
หมดทั้งสิ้น

สุขี อตฺตานํ ปิริหณตุ  
จงมีความสุขกายสุขใจ รักษา  
ตนพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

เมตตาภาวนานี้ เป็นข้าศึกแก่  
พยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญ  
เมตตานี้ ย่อมละพยาบาทเสียได้  
ด้วยดี เมตตานี้ชื่อว่า เจโตวิมุตติ  
เพราะเป็นเครื่องหลุดพ้นจาก  
พยาบาทของใจ มีผลานิสงส์  
ยิ่งใหญ่กว่าทาน แลศีล  
หมดทั้งสิ้นฯ

diseases, and die like everyone  
else,

anighā  
be at peace, be at peace.  
Do not be afflicted with  
diseases that cause distress  
to body and mind.

Sabbe sattā  
All living beings who are all  
companions in dukkhā, who  
are born, grow old, meet with  
diseases, and die like everyone  
else,

sukhi attānam pariharantu  
be at peace in both body and  
mind. Keep yourself free  
from all dukkhā and danger.

Practicing mettā as presented  
is a direct way to fight against  
vengefulness. When mettā is  
cultivated vengefulness  
disappears. Mettā may also  
be referred to as cetovimutti  
as it is a means to free oneself  
from vengefulness in one's  
heart, and the merit to be  
gained from this practice is  
very large, much more so than  
all the merits gained by  
making charity and abiding  
by sīla.



อนึ่ง เมตตานี้ พระพุทธเจ้า  
ทรงตรัสไว้ว่ามีอานิสงส์ ๑๑  
ประการ อานิสงส์ ๑๑ ประการ  
นั้น คือ ผู้ที่เจริญเมตตานี้

๑. หลับก็เป็นสุข

๒. ตื่นก็เป็นสุข

๓. ฝันเห็นก็เป็นมงคล  
ไม่ลามก

๔. เป็นที่รักของมนุษย์

๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์

๖. เทวดาย่อมรักใคร่รักษาไว้ให้  
พ้นภัย

๗. ไฟก็ไม่ไหม้ทำให้ร้อนได้  
พิษต่าง ๆ แลศาสตราวุธ  
ก็ไม่ประทุษร้ายทำอันตราย  
แก่ชีวิตได้

๘. จิตกลับตั้งมั่นได้โดยเร็วพลัน

Lord Buddha has announced  
that practicing mettā yields  
eleven merits. For those who  
practice mettā the 11 merits  
are as follows:

1. They will sleep in peace.

2. They will wake up at  
peace.

3. They will have dreams that  
are auspicious instead of  
wicked.

4. People will admire them.

5. They will be esteemed by  
non-humans.

6. They will unfailingly be  
esteemed by heavenly  
beings who will see to it  
that they escape danger.

7. They will not be burned  
and heated by flames,  
nor endangered by poisons  
of all kinds, and weapons  
will neither injure nor cause  
them life threatening harm.

8. They will become sharp-  
minded very quickly when  
required.

๙. มีผิวหน้าพองใสงาม

๑๐. เป็นผู้มีสติไม่หลงตาย

๑๑. ตายแล้วไปเกิดในพรหม  
โลก ด้วยเมตตาธรรมนี้

เมตตามีอานิสงส์วิเศษมาก  
ต่าง ๆ ดังว่ามานี้ เหตุนี้  
เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาท  
ในเมตตาภาวนานี้เลย  
อุตสาหะเจริญเถิด จะได้  
ประสบอานิสงส์พิเศษต่าง ๆ  
ซึ่งว่ามานี้ เทอญ

9. They will be endowed with  
a fair and pleasant face.

10. They will have mindfulness  
and will not die lost and  
misguided

11. After death they will be  
reborn in the Brahma  
world in a state of serene  
contemplation with mettā.

Mettā yields several extraor-  
dinary merits as mentioned.  
Therefore let us not be  
negligent in our practice of  
bhāvanā with mettā, let us be  
resolute in our practice, and  
we shall reap the fruits of such  
extraordinary merits.





## วิธีเจริญอุสุภะ

### The Methods of Contemplating Loathsome Objects

อนึ่ง เมื่อจะเจริญอุสุภะ  
พึงเจริญว่าดังนี้ :

อตฺถิ อิมสมฺมิ กาเย  
ของไม่งามเป็นของปฏิกูล  
น่าเกลียดมีอยู่ในกายนี้

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตฺโจ  
คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

มํสํ นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมิลขํ  
วฏฺกํ  
คือ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน  
กระดูก ม้าม

หทยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหกํ  
ปปฺผาสํ  
คือ เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต  
ปอด

อนตํ อนตคฺคณํ อุทริยํ กรีสี  
คือ ไส้ใหญ่ ไส้ทบ อาหารใหม่  
อาหารเก่า

ปิตฺตํ เสมทํ ปุพฺพุโ โลหิตํ  
เสโท เมโท

Furthermore when contem-  
plating loathsome objects  
let us practice as follows:

Atthi imasmim kāye  
Objects that are unattractive,  
that are filthy and disgusting  
are found in this body,

kesā lomā nakhā dantā taco  
such as hair, body hair, nails,  
teeth, skin,

maṁsam nahārū atthi  
atṭhimiṅjam vakkam  
or flesh, tendons, bones, bone  
marrow, spleen,

hodayam yakanam  
kilomakam pihakam  
papphasam  
or heart tissues, liver, fascia,  
kidneys, lungs,

antam antagunam udariyam  
karisam  
or large intestines, small  
intestines, food not yet  
digested, digested food,

pittam semham pubbo  
Lohitam sedo medo or gall,

คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง  
(น้ำหนอง) น้ำเลือด น้ำเหงื่อ  
น้ำมันชั้น

อสุ วสา เขโฬ สิมานิกา  
ลสิกา มุตตํ  
คือ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย  
น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตรฯ

ผมนั้น  
งอกอยู่ตามหนังศีรษะ ดำบ้าง  
ขาวบ้าง

ขนนั้น  
งอกอยู่ตามรูขนทั่วกาย  
เว้นไว้แต่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า

เล็บนั้น  
งอกอยู่ตามปลายมือ ปลายเท้า

ฟันนั้น  
งอกอยู่ตามกระดูกข้างบน  
ข้างล่าง สำหรับบดเคี้ยวอาหาร  
ชุ่มอยู่ด้วยน้ำลายเป็นนิตย์

หนังนั้น  
หุ้มทั่วกาย เอาผิวหนังออกเสีย  
แล้วมีสีขาว

phlegm, pus, blood, sweat,  
fat,

assu vasā kheḷo  
singhānikā lasikā muttam  
or tears, thin fat, saliva, nasal  
mucus, joint-lubricating  
fluid, urine.

Hairs.  
They grow on people's heads,  
some are black, some are white.

Body hairs.  
They grow in hair pores  
throughout the body except  
on the palms of hands and feet.

Nails.  
They grow at the extremities  
of the hands and feet.

Teeth.  
They grow on the upper and  
lower jaw bones, and are  
used to chew food continually  
soaked in saliva.

The skin.  
It covers the entire body.  
Taking the outer skin out  
reveals a white color.



เนื้อนั้น  
มีสีแดงเหมือนชิ้นเนื้อสัตว์

เอ็นนั้น  
รัดรวมโครงกระดูกไว้  
มีสีขาว

กระดูกนั้น  
เป็นรางโครงค้ำแข็งอยู่ในกาย  
มีสีขาว

เยื่อในกระดูกนั้น  
มีสีขาวเหมือนยอดหวาย  
ที่เผาไฟอ่อน แล้วใส่ไว้ใน  
กระบอกลังไม้จะนั้น

เยื่อในสมองศีรษะนั้น  
เป็นยางๆ เหมือนเยื่อ  
ในหอยจับแฉะ

ม้ามนั้น  
คือแผ่นเนื้อสีแดงคล้ำๆ  
สองแผ่นมีขั้วอันเดียวกัน  
เหมือนผลมะม่วงสองผล  
มีขั้วอันเดียวกัน ฉะนั้น  
อยู่ข้างซ้ายเคียงกับหัวใจ

The flesh.  
It is red in color like the meat  
of animals.

Tendons.  
They bind and hold the  
skeleton together. They are  
white in color.

Bones.  
They form a rigid structural  
support within the body.  
Bones are white in color.

Bone marrow.  
It is white in color like the  
tip of the rattan stem when  
slowly burned, and it is  
placed inside the hollow of  
bones that resemble a hollow  
piece of wood.

The brain tissue.  
It is a sticky mass resembling  
the flesh of a sea snail.

The spleen.  
It is made up of two flat  
dark-red pieces of flesh  
connected at the tip, similarly  
to two mango fruits connected  
to a stem. It is located on the  
left side of the body near the  
heart.

เนื้อหัวใจนั้น  
มีสีแดง สันฐานดังดอกบัวตูม  
ตั้งอยู่ท่ามกลางอก

ตับนั้น  
คือแผ่นเนื้อสองแผ่น  
สีแดงคล้ำๆ ตั้งอยู่ข้างขวา  
เคียงเนื้อหัวใจ

พังผืดนั้น  
มีสีขาว เหนียวหนึ่กับเนื้อ  
เอ็นกับเนื้อ กระดูกกับเอ็น  
ติดกันไว้ข้าง

ไตนั้น  
เป็นชิ้นเนื้อสีดำคล้ำ  
เหมือนลิ้นโคดำ อยู่ชายโครง  
ข้างซ้าย

ปอดนั้น  
เนื้อสีแดงคล้ำ ขายเป็นแฉก  
ปกเนื้อหัวใจ อยู่ท่ามกลางอก

The heart muscles.  
These are red in color and  
take the shape of a lotus  
flower about to open up.  
They are located in the middle  
of the chest.

The liver.  
It is made up of two flat  
dark-red pieces of flesh,  
located on the right side close  
to the heart tissues.

Fascia.  
It is a web of white tissues  
pulling skin and flesh together,  
pulling tendons and flesh  
together, pulling bones and  
tendons together and loosely  
connecting them.

The kidneys.  
They are made up of darkish  
black tissues much like the  
tongue of a black cow.  
They are located on the left  
hand side of the rib cage.

The lungs.  
They are made up of dark-red  
tissues, with the edges  
branching out to cover the heart  
muscles. They are located in  
the middle of the chest.



ไส้ใหญ่นั้น

ปลายข้างหนึ่งอยู่คอหอย  
ปลายข้างหนึ่งอยู่ทวาร  
ทบไปทบมา มีสีขาว  
ชุ่มด้วยเลือดในท้อง  
ไส้ทบนั่น มีสีขาว

รากนั้น

คือของที่กลืนกินแล้ว  
สำรอกออกมาเสียจะนั้น

อาหารเก่า นั้น

คือของที่กินซึ่งอยู่ในท้องแล้ว  
ถ่ายออกมาจะนั้น

น้ำดีนั้น

เขียวคล้ำๆ ที่เป็นฝักตั้งอยู่  
ท่ามกลางอก ที่ไม่เป็นฝัก  
ซึมซาบอยู่ในกาย

น้ำเสลดนั้น

มีสีขาวคล้ำๆ เป็นเมือกๆ  
ติดอยู่กับพื้นไส้ข้างใน

น้ำเหลือง, น้ำหนองนั้น

มีอยู่ในที่สรีระ มีบาดแผล  
เป็นต้น

The large intestine.

One end is located at the  
throat and the other end at  
the rectum, and it is folded  
back and forth, the outside  
is a whitish color soaked  
with blood.

Vomit.

It is food that has been newly  
ingested but has been disgorged  
out through the mouth.

Old food.

It is what has been ingested  
and remains trapped in the  
stomach. It is then excreted out.

Bile.

It is a darkish-green fluid  
contained in a pouch set in  
the middle of the chest. Bile  
not contained in the pouch is  
imbued throughout the body.

Phlegm.

It is a darkish-white mucous  
fluid that sticks on the inside  
walls of the intestines.

Lymph and pus.

These are fluids that exist  
throughout the body and can  
be seen in a fresh wound.

น้ำเลือดนั้น

มีอยู่ตามซุม ในกายแลซึมซาบ  
อยู่ในกาย

น้ำเหงื่อ นั้น

ซ่านออกตามซุมขน  
ในกาลเมื่อร้อนหรือ  
กินของเผ็ด

น้ำมันชั้นนั้น

มีสีเหลือง ติดอยู่กับหนัง  
ต่อเนื้อ

น้ำตานนั้น

ไหลออกจากตา  
ในกาลเมื่อไม่สบาย

น้ำมันเหลวนั้น

เป็นเปลวอยู่ที่พุง เหมือนกับ  
เปลวสุกร

น้ำลายนั้น

ใสบ้าง ช้นบ้าง

น้ำมูกนั้น

เหลวบ้าง ช้นบ้าง เป็นยวง  
ออกจากนาสิก

น้ำไขข้อนั้น

ติดอยู่ตามข้อกระดูก

Blood.

It is found in pores in the  
body and is imbued throughout  
the body.

Sweat.

It comes out of bodily hair  
pores throughout our bodies  
whenever one is hot or has  
eaten spicy food.

Fat.

It has a yellowish color and is  
found between skin and flesh.

Tears.

They flow out from the eyes  
when one is not feeling well.

Oil.

It forms into rolls on the stomach  
and resembles pigs' lard.

Saliva.

It is sometimes clear and  
sometimes thick.

Mucous.

It is a fluid that is liquid at  
times and viscous at times  
and drains out of the nose.

Oil between joints.

It exists in all bone joints.



น้ำมูตรนั้น  
เกรอะออกจากอาหารใหม่  
อาหารเก่า

อเยเมว กาโย  
กายประชุมส่วนเป็นของปฏิกูล  
นั้นนั่นแหละ

อุทฺธ ปาทလာ  
เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อโธ เกสมตถกา  
เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา

ตจปริยณโต ปุโร  
นานปการสฺส อสุจิโน  
มันมีหนังหุ้มอยู่ที่สุตรอบ  
มันเต็มไปด้วยของไม่สะอาด  
มีประการต่าง ๆ มีผม ขน เล็บ  
ฟัน หนังเป็นต้น

เชคุจฺโหล ปฏิกุกฺโหล  
แต่ล้วนเป็นของไม่งาม  
มีกลิ่นเหม็น ปฏิกูลน่าเกลียด  
หมดทั้งสิ้น

อสุกัมมัญฐานหรืออสุกัลลัญญา  
นี่ เป็นข้าศึกแก่ราคะความ  
กำหนดยินดีโดยตรง ผู้ใดมา

Urine.  
It leaches out from food not  
yet digested and from digested  
food.

Ayameva Kāyo  
The body is made up of an  
assembly of filthy materials,

uddham pādatalā  
from the sole of the feet  
upward,

adho kesa-matthakā  
from the extremities of the  
hairs downward.

Taca-pariyanto puro  
nānappakāraṣṣa asucino  
It is covered by skin all  
around. It is full of objects that  
are unclean such as hair, body  
hair, nails, teeth, and skin.

Yeguccho patikulo  
But all these objects are  
objects that are unattractive.  
They emit foul odors and are  
all made up of matter that are  
disgusting.

Such subjects of contemplation  
that are loathsome are direct  
foes of rāga and feelings of

เจริญอสุกะ เห็นเป็นของ  
ไม่งามในกาย เห็นกายเป็นของ  
ไม่งามปฏิกูลน่าเกลียด จนเกิด  
ความเบื่อหน่าย ไม่กำหนด  
ยินดี ดับราคะ โทสะ โมหะ  
เสียได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าดื่มกิน  
ซึ่งรสคือพระนิพพาน เป็นสุข  
อย่างยิ่ง เหตุฉะนั้น พระพุทธเจ้า  
จึงได้ตรัสสรรเสริญกายคตาสติ  
อสุกัมมัญฐานนี้ว่า “ผู้ใดได้  
เจริญกายคตาสตินี้ ผู้นั้นได้ชื่อ  
ว่าบริโภกซึ่งรสคือนิพพานเป็น  
ธรรมที่ผู้ตายไม่มี” ดังนี้

นิพพานนั้นก็ดับราคะ โทสะ  
โมหะ นั้นเอง เหตุฉะนั้น  
เราทั้งหลายจงอย่าได้ประมาท  
ในกายคตาสตินี้เลย อุตสาหะ  
เจริญเถิด จะได้ประสบพบพระ  
นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เลิศกว่า  
ธรรมหมดทั้งสิ้น

lust. Those who contemplate  
loathsome objects, see them  
as being ugly objects within  
the body, and see the entire  
body as ugly, filthy and  
disgusting, until one becomes  
disinterested and is no longer  
aroused with sexual desires.  
Those who extinguish rāga,  
dosa and moha are said to  
have drunk and eaten the  
flavor of nibbāna. It is a  
source of unqualified peace.  
Therefore Lord Buddha  
praises the cultivation of  
mindfulness while contem-  
plating loathsome objects  
within our bodies by saying  
that “whomever cultivates  
mindfulness within our  
bodies may be said to be  
consuming the flavor of  
nibbāna which is a dhamma  
where death no longer exists.”

Nibbāna is equivalent to the  
extinguishment of rāga, dosa,  
and moha. Therefore let us  
not be negligent in cultivating  
mindfulness of the body, let  
us be diligent so that one day  
we may experience nibbāna  
which will bring unqualified  
peace, of a higher degree than  
all of the dhamma combined.



### วิธีเจริญมรณสติ

#### The Method of Cultivating Mindfulness about Death

อนึ่ง เมื่อจะเจริญมรณสติ  
พึงเจริญดังนี้ ว่า:

มรณธมโมมฺหิ มรณํ อนตฺติโ  
(ชายว่า)

มรณธมโมมฺหิ มรณํ อนตฺติตา  
(หญิงว่า)

แปลว่า เรามีความตายเป็น  
ธรรมดา ล่วงความตายไป  
ไม่ได้แล้วฯ ความตายนั้นคือ  
สิ้นลมหายใจ กายแตก  
วิญญาณดับฯ

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ ว่า:

อธฺวํ ชีวิตํ  
ชีวิตของเรามันไม่ยั่งยืน

ธฺวํ มรณํ  
ความตายของเรามันยั่งยืน

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ  
เราคงจะตายเป็นแน่

Furthermore when one wishes  
to cultivate mindfulness about  
death one may recite the  
following

Marañadhammomhi  
marañam anatīto  
(for men)

Marañadhammomhi  
marañam anatitā  
(for women)

Which translates as - we have  
death as a normal event, we  
can no longer circumvent  
death. Death involves the  
cessation of breathing, the  
body is broken, and  
consciousness ceases to  
function.

Furthermore we may repeat  
the following:

Adhuvam̐ jivitaṃ  
Our life will not endure,

dhuvam̐ maraṇam̐  
but our death is enduring,

avassam̐ mayā maritaḥham̐  
we will surely die.

มรณปรีโยसानํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็น  
ที่สุด

ชีวิตํ เม อนิยตํ  
ชีวิตของเรามันไม่เที่ยง

มรณํ เม นิยตํ  
ความตายของเรามันเที่ยงแล้ว

อนึ่ง พึงเจริญดังนี้ก็ได้ว่า:

สพฺเพ สตฺตา มรณฺติ จ  
สัตว์ที่ตายอยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี

มริสฺสุ จ มริสฺสเร  
ที่ตายดับสูญไปแล้วก็ดี จักตาย  
ต่อไปข้างหน้าก็ดี

ตเถวาทํ มริสฺสสามิ  
เราก็จักตายดับสูญไปเช่นนั้น  
เหมือนกันนั่นแหละ

นตฺถิ เม เอตฺถ สํสโย  
ความสงสัยในความตายนี้  
ไม่มีแก่เราฯ เราไม่สงสัย  
ในความตายนี้แล้วฯ

Marāṇapariyosānaṃ me  
jivitaṃ  
Our life has death as a final  
act.

Jīvitaṃ me aniyataṃ  
Our life is impermanent.

Maraṇam̐ me niyataṃ  
Our death will occur with  
certainty.

Furthermore we may repeat  
the following:

Sabbe Sattā maranti ca  
Living beings who are dying  
at this moment,

marim̐su ca marissare  
or those who have died and  
passed on will again die in  
the future.

Tathevāham̐ marissāmi  
We will die and pass on in  
a similar way.

Natthi me ettha saṃsayo  
Doubts about death does not  
exist within us, we no longer  
harbor doubts about death.



เหตุนี้ เราจึงเร่งชวนชาว  
ก่อสร้างบุญกุศลซึ่งเป็นที่พึง  
ของคนเสียให้ได้ทันทีที่มีชีวิต  
อยู่นี้เถิด อย่าให้ทันความตาย  
มาถึงเข้า ถ้าความตายมาถึง  
เข้าแล้ว จะเสียทีที่ได้มาเกิด  
เป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา  
นี้เสีย

ผู้ใดได้เจริญมรณสติ นึกถึง  
ความตาย ได้เห็นจริงจนเกิด  
ความสังเวชได้ ผู้นั้นย่อม  
ไม่เมาในชีวิต ละอาลัยในชีวิต  
เสียได้ เป็นผู้ไม่ประมาท  
รื้อถอนปฏิบัติ ละบาปบำเพ็ญ  
บุญกุศล ชำระตนให้เป็น  
ผู้บริสุทธิ์โดยเร็วพลัน เพราะ  
เหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัส  
สรรเสริญมรณสติที่บุคคลเจริญ  
ทำให้มากนี้ ว่ามีผลานิสงส์ใหญ่  
ยิ่งมากนัก นับเข้าใน  
พระนิพพาน เป็นธรรมที่  
ผู้ตายไม่มี ดังนี้ มรณสติ  
มีผลานิสงส์มากอย่างนี้

Therefore let us urgently  
build-up meritorious deeds  
which we will be able to  
depend on and do so while  
we are still alive, before death  
come to us first. If death does  
arrive prior to that we will  
have lost our opportunity of  
having been born as human  
beings and met Buddhism.

Whoever has cultivated  
mindfulness about death or  
given thought on death, and  
has realized the truth to the  
point of becoming disillusioned  
with impermanence, will no  
longer be addicted to living  
and will not be mournful  
about his own life. He will  
not be negligent, he will  
undertake the practice without  
delay, he will give up his  
vices and strive to perform  
meritorious deeds, he will  
cleanse himself from blemish  
as promptly as possible.  
Therefore Lord Buddha  
praises those who spend much  
time cultivating mindfulness  
about death, and has declared  
that the end result of such  
actions is monumental and

อนึ่ง พระพุทธเจ้าก็ตรัส  
สั่งสอนไว้ ให้คิดถึงความตาย  
ให้ได้ทุกวัน ๆ มาใน  
อภิญญาปัจจุเวกขณะ เหตุนี้  
เราทั้งหลายจงอุตสาหะ  
เจริญมรณสติ คิดถึงความตาย  
ให้เห็นจริงจนเกิดความสังเวช  
ให้ได้ทุกวัน ๆ เถิด จะได้ประสบ  
ผลานิสงส์พิเศษเป็นเหตุ  
ไม่ประมาทในการก่อสร้างบุญ  
กุศล ซึ่งเป็นที่พึงของคน

ที่นึกถึงคุณพระรัตนตรัย แล  
เจริญเมตตาแลอสุภะแล  
มรณสติ ทั้ง ๔ อย่างซึ่งว่ามานี้  
ท่านกล่าวว่าจะจตุรารักขี เพราะ  
เป็นธรรมป้องกันปกครองรักษา  
ผู้ที่เจริญนั้น ให้พ้นจากทุกข์  
ภัยอันตรายวิบัติทั้งสิ้นได้ แล  
เป็นทางสวรรค์แลนิพพานด้วย  
เหตุนี้ เราทั้งหลายจงอุตสาหะ

includes the ability to enter  
nibbāna, which is a dhamma  
where no one dies. Therefore  
mindfulness about death  
yields very large results as  
mentioned.

Furthermore in abhinhapacca-  
vekkhana Lord Buddha  
has taught us to think about  
death every single day.  
Therefore let us all be  
diligent in cultivating mind-  
fulness about death, think  
about death every single day  
and see its truth until  
disillusion sets in. We will  
then be able to experience the  
remarkable results of these  
actions that encourage us to  
build up meritorious deeds  
that we can depend on.

As we contemplate the triple  
gems, as we practice mettā,  
as we meditate on loathsome  
objects, and cultivate mindful-  
ness about death as hereby  
mentioned, this practice is  
referred to as Cāturārakkha  
or the Four Objects of  
Meditation that Give Protection.  
It is a dhamma that protects  
by safeguarding the practitioner



เจริญให้ได้ทุกวัน ๆ เกิด อย่า  
ให้ขาดได้เลย จะได้เป็นความดี  
ความชอบอย่างยิ่งของเรา ที่ได้  
มาเกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธ  
ศาสนานี้ เทอญ

นี้เป็นวิธีเจริญจตุรารักข์  
ต่อไปนี้เป็นการเจริญวิปัสสนา

from dukkhā, from harm, and  
from untoward incidents.  
And it is the path to the  
heavenly realms and to  
nibbāna. Therefore let us all  
be very diligent and do the  
daily practice without missing  
a single day. This will result  
in all of us, who were born as  
humans and met Buddhism,  
acquiring exceptional  
goodness.

This ends the explanation on  
the practice of Cāturārakkha.  
The following is an explanation  
on the practice of meditation.



### วิธีเจริญวิปัสสนาโดยสังเขป

#### A brief Explanation on the Practice of Meditation

เมื่อเจ็บไข้หรือเมื่อจะตาย  
พึงศึกษาทำไว้ในใจดังนี้ว่า :

When we are indisposed or  
close to death do study and  
practice the following in our  
heart.

อาตุรกายสฺสเมสโต  
เมื่อกายของเราอาตุรกระวน  
กระวาย อยู่ด้วยทุกขเวทนา

Āturakāyassamesato  
When our body is in agony  
and agitated with physical  
pain,

จิตตํ อนาตุรํ ภวิสฺสติ  
จิตของเราจักไม่อาตุรเดือดร้อน  
ไปตามกาย

cittam anāturam bhavissati.  
our mind must not be in  
agony and tormented like our  
body.

ภิดุรāยํ กาโย  
กายนี้มันจักแตก

Bhidurāyam kāyo  
This body is about to  
break-up.

วิราคะมมํ วิญญาณํ  
วิญญาณจิตผู้รู้แจ้งนี้มันจัก  
ดับไป เป็นของไม่เที่ยง  
เป็นทุกข ไม่ใช่ของเรา  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
ช่างมันเถิด

Virāgadhammam viññānam  
The consciousness that knows  
all will cease to exist, it is  
impermanent, it causes pain,  
it is not ours, it is not us, it is not  
something tangible. Let it be.

อนิจจา สงฺขารา  
เพราะสังขารคือร่างกายจิตใจนี้  
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วแตกดับ  
ไปเป็นธรรมดาของมัน  
อย่างนั่นเอง

Aniccā saṅkhārā  
As body and mind are  
conditioned formations they  
are impermanent, they are  
created, then they break apart



คํ กุเตตถ ลพฺภา  
ความเที่ยงยั่งยืนอยู่นั้นจะพึงได้  
มาแต่ไหน ในสังขารคือร่างกาย  
จิตใจเหล่านี้เล่า

อนึ่ง พึงเห็นจริงแจ้งชัดด้วย  
ปัญญา ดังนี้ว่า :

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใคร  
ตาย, รูป เวทนา สัญญา  
สังขาร วิญญาณ, ขันธ์ ๕  
มันเกิด ขันธ์ ๕ มันแตกไป  
ต่างหาก ไม่ใช่ของเรา  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน  
ขันธ์ ๕ ต่างหาก ข้างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มี  
ใครตาย จักขุโสตมานชีวหา  
กายใจอายตนะ ๖ มันเกิดขึ้น  
อายตนะ ๖ มันดับไปต่างหาก  
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว  
ไม่ใช่ตน อายตนะ ๖ ต่างหาก  
ข้างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใคร  
ตาย ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ

and cease to exist as part  
of a natural process.

Tam kutettha labbhā  
Where can permanence and  
longevity in the physical body  
and the mind come from.

Furthermore let us look at the  
absolute truth with wisdom as  
follows:

No, no one is born, no one  
dies, only the body, feelings,  
memory, thoughts and imagi-  
native thinking, consciousness,  
the five khandha appear, the  
five khandha disappear, they  
are not ourselves, they are  
not us, they are only the five  
khandha. Let them be.

No, no one is born, no one  
dies, the eyes, the ears, the  
nose, the tongue, the body, the  
heart, the six senses appear,  
the six senses disappear, they  
are not ourselves, they are not  
us, they are only the six senses.  
Let them be.

No, no one is born, no one  
dies, earth, water, fire, wind,

วิญญาณ ธาตุ ๖ มันเกิดขึ้น  
ธาตุ ๖ มันแตกไปต่างหาก  
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว  
ไม่ใช่ตน ธาตุ ๖ ต่างหาก  
ข้างมันเกิด

เปล่า ไม่มีใครเกิด ไม่มีใครตาย  
นามรูปมันเกิดขึ้น นามดับ  
รูปแตกไปต่างหาก ไม่ใช่  
ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัว  
ไม่ใช่ตน นามรูปต่างหาก  
ข้างมันเกิด

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอา  
อะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้เอา  
อะไรไป ข้าวของที่มีวิญญาณ  
แลไม่มีวิญญาณหมดทั้งสิ้น  
เป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน  
ไม่ใช่ของใคร ข้างมันเกิด

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญา  
เห็นจริงแจ้งชัดอย่างว่ามานี้แล้ว  
จิตก็ไม่อาครุเดือดร้อนไปตาม  
กายที่กระวนกระวายอยู่ด้วย  
ทุกขเวทนา

air, consciousness, the six  
elements appear, the six  
elements disappear, they are  
not ourselves, they are not us,  
they are only the six elements.  
Let them be.

No, no one is born, no one  
dies, only nāmārūpa appear  
and nāmārūpa disappear, they  
are not ourselves, they are not  
us, they are only nāmārūpa.  
Let them be.

Furthermore at birth we  
brought nothing with us  
and upon death we shall  
take nothing with us, neither  
things that have souls nor  
things that do not have souls.  
These are the common  
possessions of this earth,  
they do not belong to anyone.  
Let them be.

When contemplating with  
wisdom and after having  
realized the absolute truth  
clearly, as mentioned above,  
the mind will neither be in  
agony nor in distress like the  
body that will be agitated  
with feelings of pain.



อนึ่ง ก็ไม่อาลัย พัวพันติดข้อง  
อยู่ในข่าวของเหล่านั้น  
หมดทั้งสิ้นด้วยความที่เห็นจริง  
แจ้งชัดดังนี้

เมื่อปฏิบัติใจทำได้อย่างนี้  
ขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้นก็ดี ก็ได้  
ชื่อว่าดื่มกินซึ่งรสคือพระนิพพาน  
เป็นธรรมที่ผู้ตายไม่มี เป็นอัน  
ได้ประสบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ด้วยน้ำใจ ในขณะหนึ่งนั้น  
ครู่หนึ่งนั้น เพราะพระองค์  
ทรงตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นธรรม  
ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้

อนึ่ง พึงพิจารณาด้วยปัญญา  
ให้เห็นจริงแจ้งชัดดังนี้ว่า :

รูป อนิจจัง  
รูปเป็นของทรุดโทรมไม่เที่ยง  
เกิดขึ้นแล้วแตกทำลายไป  
ดังฟองน้ำก้อนใหญ่ตั้งขึ้นแล้ว  
แตกละลายเป็นน้ำไปฉะนั้น

เวทนา อนิจจัง  
ความสบายแลไม่สบายแลเฉย ๆ

Furthermore there are no  
feelings of sorrow, no  
connectedness with those  
objects any longer after  
having clearly accepted such  
truth.

When we train the mind along  
those lines even for a moment,  
then we are said to have  
drunk and eaten the flavor of  
nibbāna, which is a dhamma  
where death does not exist.  
It is like experiencing Lord  
Buddha within our hearts  
once for a brief moment, as  
Lord Buddha has said that  
whomever sees the dhamma  
will see me the Tathāgata.

Furthermore consider with  
wisdom and see the truths  
in the following:

Rūpaṃ aniccaṃ  
The body is something that  
decays and is impermanent,  
after it is born it breaks-up  
like a large bubble of water  
that is created and then bursts  
out to become water.

Vedanā aniccā  
To be well, to be unwell and

อยู่ที่วิญญูญารู้แจ้ง  
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป  
ดังต่อน้ำ ตั้งขึ้นใส ๆ แล้ว  
แตกไปโดยเร็วฉะนั้น

สัญญา อนิจจา  
ความสำคัญจำหมายไว้  
มันไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นแล้ว  
หายไป ดังพยับแดดเข้าใกล้แล้ว  
หายไปหมดไม่ปรากฏฉะนั้น

สังขาร อนิจจา  
ความคิดเป็นเครื่องตกแต่งจิต  
ที่เป็นบุญแลเป็นบาป  
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับ  
สูญไป ไม่มีแก่นสารอันใด  
ดังต้นกล้วยฉะนั้น

วิญญาณ อนิจจัง  
จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ มันไม่เที่ยง  
เกิดขึ้น หลอกหลวงให้สัตว์  
ลุ่มหลง ว่าของเรา ว่าเรา  
ว่าตัว ว่าตน แล้วดับไป  
ดังมายาหลอกหลวงให้ลุ่มหลง  
เหมือนกะเล่นกลฉะนั้น

to be indifferent is distin-  
guished by the consciousness  
that knows all but it is imper-  
manent, it appears and  
disappears like a water bubble  
which becomes very clear  
but then bursts quickly.

Saññā aniccā  
Memory is impermanent, it  
appears and then disappears,  
like when approaching a  
haze, then all disappears  
and it no longer exists.

Saṅkhārā aniccā  
Thoughts which are imagina-  
tive thinking of the mind that  
are either virtuous or sinful  
are impermanent, they appear  
and then they disappear,  
they have no permanency  
whatsoever, similarly to the  
banana tree.

Viññāṇaṃ aniccaṃ  
For the mind that knows,  
emotions are impermanent,  
they appear and deceive all  
living beings into delusion,  
that this is ours, that this is  
me, that this is us, and then  
they disappear. Such machi-  
nations can deceive anyone



รูป อนตตา

รูปเป็นของทรุดโทรม ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

เวทนา อนตตา

สุขทุกข์ขุเบกขาเฉย ๆ ที่ ญาณรู้แจ้ง ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สัญญา อนตตา

ความสำคัญจำหมายไว้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สังขาร อนตตา

เจตนาเป็นเครื่องตกแต่งจิต ที่เป็นบุญแลเป็นบาป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

วิญญาณ อนตตา

จิตผู้รู้แจ้งอารมณ์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน

สพเพ สังขาร อนิจจา

ธรรมที่ปัจจัยตกแต่งสร้างขึ้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ญาณ หมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้ว

into becoming misguided, similarly to what magicians do.

Rupam anattā

The body is something that decays. It is not us.

Vedanā anattā

Feelings of happiness, feelings of dukkhā, feelings that are neither pleasurable nor painful, that consciousness knows thoroughly are not us.

Saññā anattā

Memories that we recall are not us.

Saṅkhārā anattā

Intentions that adorn the mind that are virtuous and that are sinful are not us.

Viññānam anattā

For the mind that knows, emotions are not us.

Sabbe saṅkhārā aniccā

Dhamma objects that have been created meaning body, feelings, memory, thought and imaginative thinking, consciousness are all

แปรปรวนแตกดับไป

สพเพ ธมฺมา อนตตา

ธรรมทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะว่าตัวตน สัตว์บุคคลไม่มี มีแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร ญาณ เป็นตัวทุกข์ แลมีทุกข์ ดับหมด คือพระนิพพาน แลมีสภาวะธรรม อย่างหนึ่ง อย่างหนึ่งไปต่างหาก ไม่มีใครผู้ใดผู้หนึ่ง

เมื่อพิจารณาด้วยปัญญา เห็นจริงแจ้งชัดว่า เราเขาสัตว์ บุคคลตัวตนไม่มีดังนี้แล้ว ก็ปล่อยวางเสียได้ไม่ถือว่าของเรา ว่าเรา ว่าตัวตน ละสักกายทิฐิได้ ในขณะหนึ่ง ครู่หนึ่งนั่นก็ดี ก็ได้ชื่อว่าดื่มกิน ซึ่งรสคือพระนิพพาน เป็นธรรม ที่ผู้ตายไม่มี แลได้ประสบ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วย นำใจ ในขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้น

impermanent, after they appear they change and they disappear.

Sabbe dhammā anattā

All the dhammā concepts are not us, they are not living creatures, they are not people, they are not you and me, they do not belong to us because we, living creatures, people do not exist. There is only body, feeling, memory, thought and imaginative thinking, consciousness. They represent dukkhā and contain dukkhā. Ending all this is tantamount to nibbāna that follows unique dhammā concepts where for example the concept of us does not exist.

After having contemplated with wisdom and seen the truth with clarity that we, them, living creatures, or people have no substance as mentioned, we can therefore let go without holding on to this is ours, this is us, we can then let go of the delusion of self if only for a moment. It can then be said that we have tasted



เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่า  
ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา  
ผู้ตถาคต ดังนี้

อนึ่ง เมื่อพิจารณาด้วยปัญญา  
เห็นจริงแจ้งชัดว่า เราเขาสัตว์  
บุคคลตัวตนไม่มีดังนี้แล้ว  
ใจก็บริสุทธิ์เป็นสุขใหญ่ยิ่ง  
ทุกข์โทมนัสคับแค้นเรื่องร้อนใจ  
ก็ดับเสียได้ คุณคือใจบริสุทธิ์  
ของพระพุทธเจ้า แลคุณ  
พระธรรมที่ดับเพลิงเครื่องร้อน  
ใจได้ แลคุณพระสงฆ์ที่ปฏิบัติ  
ดีคือละกิเลสเครื่องเศร้าหมอง  
เสียได้ ก็ย่อมปรากฏขึ้นในใจ  
ของตน เป็นผู้มีความเชื่อ  
ความเลื่อมใส หยั่งลงมั่นใน  
คุณพระรัตนตรัย เป็นอันได้  
ถึงสรณะทั้งสามนี้ เป็นที่พึ่ง  
ของตนด้วยดี ด้วยปัญญาที่มา  
พิจารณาเห็นซึ่งสภาวธรรม  
ทั้งสิ้นเป็นอนัตตา ดังว่ามานี้

the flavor of nibbāna. It is a  
dhammā where death does  
not exist and through which  
we can experience Lord  
Buddha within our heart,  
even for a moment, as Lord  
Buddha has said that  
whomever knows the dhammā  
will see me the Tathāgata.

Furthermore after having  
contemplated with wisdom  
and seen the truth with clarity  
that we, them, living creatures,  
or people have no substance  
as mentioned, then our mind  
becomes pure and filled with  
absolute peace of mind.  
Dukkhā, grief, resentment,  
and anxiety are extinguished.  
The virtue is the purity within  
Lord Buddha's heart and the  
virtue of the dhammā that  
extinguishes the fires within  
our hearts, and the virtue  
of the bhikkhus who do the  
practice well and abandon the  
kilesa that dampen the spirit.  
All this is experienced within  
our heart. We then have  
faith and admiration and  
understand firmly the triple  
gems in which we have taken

กัปปัสสนานี้ มีผลอันยิ่งใหญ่  
ยิ่งกว่าทาน ศีล พรหมวิหาร  
ภาวนา ย่อมทำผู้ที่เจริญนั้น  
ให้มีสติ ไม่หลงทำกาลกิริยา  
มีสุคติภพคือมนุษย์แลโลก  
สวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า  
นี้ว่าโดยยังไม่บรรลุมรรคผล  
ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน  
ถ้าอุปนิสัยมรรคผลมี ก็ย่อมทำ  
ผู้นั้นให้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้ง  
พระนิพพานได้ในชาตินี้  
นั่นเทียว

อนึ่ง เมื่อเกิดก็ไม่ได้เอา  
อะไรมา เมื่อตายก็ไม่ได้  
เอาอะไรไป ทรัพย์สมบัติ

refuge. It is something we can  
depend on through wisdom  
gained by contemplating the  
nature of the dhammā that  
everything is impermanent  
as mentioned.

Such meditation has a  
resulting effect that is far larger  
than doing charity, than abiding  
by the precepts, than upholding  
the four noble sentiments, or  
bhāvanā to obtain mental  
discipline. It makes the  
practitioner gain mindfulness  
and prevent him from being  
misled at death. Life after  
death awaits him in a realm  
of happiness in the world of  
humans and the heavenly  
realms. And this is even  
before the cessation of dukkhā  
has been achieved, and even  
before nibbāna has been  
experienced. If the practitioner  
has a disposition leaning  
toward the way to enlighten-  
ment then that practitioner  
can even achieve enlighten-  
ment in this very life.

Furthermore at birth we  
brought nothing with us, then  
at death we depart with



ข้าวของเงินทองหมดทั้งสิ้น  
ไม่ใช่ของเรา เป็นของกลาง  
สำหรับแผ่นดิน ตายแล้ว  
ทิ้งเสียหมด เอาไปก็ไม่ได้  
อย่าหลงมัวเมาไปเลย แต่  
ความแก่ความเจ็บความตายนี้  
เป็นของ ๆ เราแท้หนิไม่พ้น  
เหตุนี้ เราจงอุทิศหาวิธีเร่ง  
การก่อสร้างบุญกุศล ซึ่งเป็น  
ที่พึ่งของตน จงอุทิศหา  
บำเพ็ญศีล แลเจริญจตุรารักข  
แล้ววิปัสสนา ซึ่งว่ามานี้เป็น  
ทางสวรรค์แลนิพพานเกิดดี  
กว่าประกอบกิจอื่น ๆ ที่ไม่เป็น  
ประโยชน์แก่ตน เตรียมตัวไว้รอ  
ความตายเกิดดีกว่า เพราะเรา  
จะต้องตายเป็นแน่ แต่ไม่รู้ว่  
เมื่อไร

อนึ่ง ยากนักที่จะได้เกิด  
เป็นมนุษย์ เพราะต้องตั้งอยู่  
ในธรรมของมนุษย์ คือศีล ๕  
และกุศลกรรมบถ ๑๐ จึงจะได้

nothing. All our wealth,  
possessions, money are not  
ours, but common assets  
belonging to the earth.  
When we die we must let go  
of everything, we cannot take  
anything with us, so do not  
be misguided. But growing  
old, becoming sick, and dying  
will become ours, it is some-  
thing which we cannot run  
away from. As a result let us  
be diligent and hastily build  
meritorious deeds which will  
be a sanctuary we can take  
refuge in. Let us be diligent  
in observing sīla and cultivate  
cāturārakkha and meditation  
because these are the paths  
to the heavenly realms and  
nibbāna. It is better than  
engaging in other activities  
that are useless to ourselves.  
It is better that we prepare  
ourselves to be ready when  
death arrives because we will  
die with certainty but we do  
not know when.

Furthermore it is difficult to  
be born as a human being  
because to do so one must  
abide by the morality of

เกิดเป็นมนุษย์ ชีวิตที่ได้  
มานี้ก็ได้ด้วยยากยิ่งนัก เพราะ  
อันตรายของชีวิตทั้งภายใน  
ภายนอกกาย มีมากมาย  
กาลที่ได้ฟังธรรมของสัตบุรุษ  
คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ได้  
ด้วยยากยิ่งนัก เพราะกาลที่  
เปล่าว่างอยู่ไม่มีพระพุทธเจ้า  
เกิดขึ้นในโลกก็ยาวนานนัก  
บางคาบบางสมัย จึงจะมี  
พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก  
สักครั้งสักคราวหนึ่ง เหตุนี้  
เราทั้งหลายพึงอยู่ด้วยความ  
ไม่ประมาทเกิด อย่าให้เสียที่  
ที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์  
พบพระพุทธานุสนาเลย

ขอท่านผู้สัตบุรุษที่ได้รับหนังสือ  
นี้ไป จงอ่านให้ได้ทุกวัน ๆ เกิด  
เมื่ออ่านจงตรงตามไปให้ได้  
ความเห็นจริง เมื่อได้ความเห็น  
จริงแล้ว ก็เป็นอันได้ประสบ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยน้ำใจ

human beings, which is to  
uphold the 5 sīla and the  
tenfold ways of good action  
which are prerequisites to  
being born as a human being.  
This life which we have been  
born into is most difficult to  
attain because the many  
dangers to life within  
ourselves and externally.  
Opportunities that allow us  
to listen to sermons from a  
person with the highest of  
morals, meaning a Buddha,  
occur with great difficulty  
because the periods between  
which Buddhas are born into  
this world are far and wide.  
Only occasionally is a Buddha  
born into this world, therefore  
let us not be negligent, let us  
not let the opportunity pass  
to have been born as a human  
being and having met  
Buddhism.

Let all persons with morals  
who have received this  
manuscript read it every  
single day, and after having  
read it give it careful thoughts  
in order to absorb the truth it  
contains, after which it can be



อนึ่ง ก็เป็นอันได้เจริญภาวนา  
มัยกุศล มีผลใหญ่เล็กเกิดขึ้น  
แก่ตนด้วย เพราะทำความเห็น  
จริงให้เกิดขึ้นในจิตได้นี้ จึง  
เป็นภาวนามัยกุศลมีผลเล็ก ถ้า  
กิจการมีมาก ไม่มีโอกาสที่จะ  
อ่านแล้ว เมื่อจะนอนฟังอ่าน  
เสียก่อนจบหนึ่งแล้วจึงนอน  
ก็จะได้เป็นนิพัทธกุศล มีผลเล็ก  
เกิดแก่ตนทุกวัน ๆ เพราะ  
ภาวนามัยกุศลนี้ พระพุทธเจ้า  
ทรงตรัสสรรเสริญ ว่ามีผลใหญ่  
กว่าทานแลศีล ในสูตรมีเวลา  
มะสูตรเป็นตัวอย่าง เหตุนั้น  
ควรที่เราทั้งหลาย จะพึงไม่  
ประมาทในภาวนามัยกุศลนี้  
อุตสาหะเจริญให้ได้ทุกวัน ๆ  
เทอญฯ

said that one has encountered  
Lord Buddha with one's heart.

Furthermore meritorious  
deeds gained through  
meditation will benefit us as  
we realize the truth in our  
hearts. Merit gained through  
meditation is indeed very  
large. If we are too busy with  
work with little time to read  
this book in its entirety do  
read a section before going  
to sleep so that merit is  
achieved. It will bear fruits  
every single day as gaining  
such merit through meditation  
is something Lord Buddha has  
praised and has said in the  
velamasutra discourse that the  
resulting effect is greater than  
doing charity and upholding  
sīla. Therefore we should  
not be negligent in gaining  
meritorious deeds through  
meditation, and ought to  
cultivate meditation with  
diligence every single day.



## ต่อไปนี้เป็นกรณกถาซึ่งเป็นสุภาษิต Miscellaneous Sayings

ว่าด้วยคนที่พระพุทธเจ้า  
ทรงตรัสติเตียนไว้ มีอยู่  
๔ จำพวก

พวก ๑ เป็นอยู่เหมือนกะคน  
ตายเสียแล้ว พวกนี้ อาศัย  
คนที่ประมาทปล่อยสติเสีย  
ไม่คิดถึงแก่ ถึงเจ็บ ถึงตาย  
ถึงบุญถึงกุศลเสียหมด

พวก ๑ มีตาเหมือนกะคน  
ตาบอดเสียแล้ว พวกนี้  
อาศัยตา คือปัญญาที่รู้จริง  
เห็นจริงไม่มี หลงไปตาม  
สมมติที่ไม่จริง

พวก ๑ มีเงินทองทรัพย์สมบัติ  
มาก ก็เหมือนกะคนจน พวกนี้  
อาศัยอริยทรัพย์ ๗ มีศรัทธา  
แลศีลเป็นต้นไม่มี เป็นคนจน  
ในธรรมวินัยนี้

On the categories of persons  
that Lord Buddha has  
expressed disapproval of,  
there are 4 such categories.

One category refers to persons  
who behave as if they are  
already dead. This category  
refers to those who are  
negligent, who have let go of  
their mindfulness, who do not  
think about old age, sickness,  
and death. Leaving aside all  
their merits.

Another category refers to  
persons whose lives are like  
those of blind persons. This  
category refers to those who  
lack the wisdom to know and  
see the truth, they are misled  
by the possessions they own  
that are only but illusions.

Another category refers to  
persons with great wealth but  
whose lives are like the lives  
of the poor. This category of  
persons do not think about  
depending on the seven noble  
treasures that include having



พวก ๑ ปฏิบัติอยู่ในศาสนา  
กลับกลายเป็นคนนอกศาสนา  
นี้ไปเสียไม่รู้ตัว พวกนี้อาศัย  
ปฏิบัติผิดจากศาสนามุ่งสอน  
ของพระพุทธเจ้า

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว จงปฏิบัติ  
ให้ดีเถิด อย่าให้เหมือนกะคน  
๔ จำพวก ที่พระพุทธเจ้าทรง  
ตรัสเตือนไว้อย่างวามานี้เลย  
จะได้ไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์  
พบพระพุทธศาสนานี้

อนึ่ง คนโง่คนหลงมีอีก ๔  
จำพวก

พวก ๑ ตัวของตัวไม่รัก  
ไปหลงรักคนอื่นมากกว่าตัว  
นี่ก็เป็นคนโง่คนหลง ไม่รู้ตัว  
ของตัวเองว่าเป็นที่พึ่งแก่ตัว

faith and upholding sīla.  
They are poor in terms of  
moral discipline.

Another category refers to  
persons who practice within  
this religion but become  
people outside of this  
religion without being aware  
of it. This category of persons  
practices outside of the  
teachings of Lord Buddha.

With such awareness do strive  
to practice the right way and  
do not become like these four  
categories of persons men-  
tioned that Lord Buddha has  
expressed disapproval of.  
You will then not miss out on  
this opportunity to have been  
born as a human being and  
having met Lord Buddha.

Furthermore there exists four  
categories of persons who are  
foolish and misguided.

One category refers to persons  
who do not appreciate them-  
selves but are misguided  
and cherish others to the  
detriment of themselves.  
These are foolish and

พวก ๑ สิ่งของที่จะนำไปได้  
ไม่ชวนขายหา หลงชวนขาย  
หาแต่ของที่ตายแล้ว ถึงเสีย  
หมดเอาไปไม่ได้ นี่ก็เป็นคนโง่  
คนหลง

พวก ๑ หาข้าวของที่เอาไปได้  
แต่ไม่เลือกหา ขนเอาแต่ของ  
ที่ชั่ว คือบาปอกุศลติดตนไป  
เสวยทุกข์กายหน้า นี่ก็เป็น  
คนโง่คนหลง

พวก ๑ อยากรได้ความสุข  
สำราญ ทางเตียนๆ ที่จะเดินไป  
ได้ความสุขมีอยู่ ไม่เดิน หลงไป  
เดินทางรก กลับได้ทุกข์ไม่ได้สุข  
ตามประสงค์ นี่ก็เป็นคนโง่  
คนหลง

misguided persons who do  
not realize that each of them  
must depend on themselves.

Another category refers to  
persons who do not actively  
seek things they can take with  
them (after they pass away),  
but are misguided in seeking  
things that are already dead  
and will have to let go of  
because they cannot take  
these things with them.  
Such persons are foolish  
and misguided.

Another category refers to  
persons who seek things they  
can take with them (after they  
pass away), but do not choose  
the objects to take, and only  
take with them objects that are  
evil. And only sinful and evil  
things will follow them and  
cause them to suffer adversity  
in the future. Such persons  
are also foolish and misguided.

Another category refers to  
persons who want to be  
happy and enjoy life, but the  
clear path to walk on toward  
happiness they do not choose,  
but they lose their way and



ทางเตียนนั้นคือกุศลกรรมบท  
๑๐ กุศลกรรมบท ๑๐ นั้น คือ

บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่เบียดเบียน  
สัตว์มีสัตว์ ที่ ๑ ไม่ฉ้อ  
ลักข้ำวของของเขา ที่ ๒  
ไม่ประพฤติผิดในกาม คือ  
ล่วงประเวณี หรือเว้นเมถุนเสีย  
ที่ ๓

แลความบริสุทธิ์วาจา ๔ คือ  
พูดจริงไม่ปดใคร ที่ ๑ ไม่พูด  
ล่อเลียดยุยงให้เขาแตกร้าง  
ที่ ๒ ไม่พูดหยาบซ้ำด่าว่า  
ผู้ใด ที่ ๓ พูดเป็นประโยชน์  
เป็นธรรมเป็นวินัย ที่ ๔

take the path that is cluttered  
and in the end experience  
dukkhā, against what their  
wishes were. Such persons  
are also foolish and misguided.

The clear path is the ten-fold  
path of good action. The  
ten-fold path of good action  
is as follows:

The three intentional bodily  
actions that are pure are first  
not to oppress or kill living  
creatures, second not to  
defraud and steal objects  
belonging to others, and third  
not to engage in sexual  
misconduct such as committing  
adultery, or abstaining from  
sexual intercourse.

And the four intentional  
forms of speech that are pure  
are first to speak the truth and  
not tell a lie to anyone, second  
not say things to incite and  
stir up others to split up, third  
not to utter vulgar language  
or insult anyone, fourth  
to utter only words that are  
useful, that are fair and  
morally correct.

แลบริสุทธิ์ใจ ๓ ไม่เพ่ง  
มุงเอาของของใคร ที่ ๑ ไม่คิด  
ประทุษร้ายใคร ที่ ๒ เห็นชอบ  
ไม่ผิดจากความจริง ที่ ๓

นี้เป็นกุศลกรรมบท ๑๐ เป็น  
ทางเตียนไปยังสุคติ คือมนุษย์  
โลกสวรรค์

ทางรกนั้น คือ อกุศลกรรมบท  
๑๐ อกุศลกรรมบท ๑๐ นั้น  
คือความไม่บริสุทธิ์กาย ๓ ไม่  
บริสุทธิ์วาจา ๔ ไม่บริสุทธิ์ใจ  
๓ นี่เป็นอกุศลกรรมบท ๑๐  
เป็นทางรกไปยังทุคติคือ  
อบาย ๔

เมื่อรู้อยู่อย่างนี้แล้ว ก็อย่าพึง  
ปฏิบัติให้เหมือนกะคนโง่คนหลง

And the three intentional  
forms of thoughts that are  
pure are first not to have the  
intention to take that which  
belongs to others, second not  
to have the intention to harm  
anyone, and third to agree  
with that which does not  
deviate from the truth.

These are the ten-fold path  
of good action, it is a path  
that is clear and leads to peace  
and happiness, meaning  
to the realm of human beings  
and the heavenly realms.

The path that is cluttered  
is the ten-fold path of bad  
action. The ten-fold path  
of bad action is made up  
of the three intentional bodily  
actions that are not pure, the  
four forms of speech that are  
not pure, and the three  
intentional forms of thoughts  
that are not pure. This is the  
ten-fold path of bad action,  
it is a cluttered path to states  
of unhappiness that leads to  
the four lower worlds.

With this awareness do not  
follow those four categories



๔ จำพวกอย่างว่ามานี้เลย  
จะได้ไม่เสียที่ประสบพบ  
พระพุทธศาสนานี้

อนึ่ง เกิดเป็นคน ให้พึงรู้จัก  
คนดี คนชั่ว ถ้าไม่รู้จักแล้ว  
ยากอยู่ที่จะได้สุข กลับจะได้ทุกข์  
เดือดร้อนภายหลังเสียอีก ด้วย  
ความโง่ที่ไม่รู้จักคนดีคนชั่ว  
นั้นนั่นแล เพราะพระพุทธเจ้า  
พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า เหตุที่จะ  
ไปอบายของสัตว์ที่โง่ไม่รู้จักคน  
ชั่วคนดี มีอยู่ ๔ จำพวก

จำพวก ๑ คนดี ๆ มีคุณควร  
สรรเสริญกลับไปติเตียนเขา

จำพวก ๑ คนชั่วไม่สมควร  
ติเตียนกลับไปสรรเสริญเขา

of people mentioned who are  
foolish and misguided.  
You will then not lose this  
opportunity of having met  
Buddhism.

Furthermore being born as  
a human being one must  
know how to distinguish  
between a good and a wicked  
person. Inability to distinguish  
between a good and a wicked  
person will make it difficult  
to find peace of mind, because  
one day one may become  
distressed and in difficulty  
because of one's foolishness  
for not knowing how to  
distinguish between a good  
and a wicked person. As lord  
Buddha has declared, there  
are 4 types of human beings  
who enter the lower worlds  
because they cannot distinguish  
between the good and  
the wicked.

One type chooses to criticize  
virtuous persons worthy  
of praise.

One type chooses to praise  
wicked persons worthy  
of criticism.

จำพวก ๑ คนที่มีคุณควร  
เลื่อมใสไม่เลื่อมใส

จำพวก ๑ คนที่มีโทษทุจริต  
ปฏิบัติผิดไม่ควรเลื่อมใสหลงไป  
เลื่อมใส

ทั้งนี้ก็เพราะเหตุหลงเป็น  
คนโง่ไม่รู้จักคนดีคนชั่ว จึงจะ  
ไม่พ้นจากทุกข์ในอบาย เพราะ  
มาประกอบเหตุที่จะไปอบาย ๔  
อย่าง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้  
อย่างว่ามานี้

อนึ่ง เกิดเป็นคน ให้พึงรู้จักที่พึ่ง  
ที่อาศัยของตน ถ้าไม่รู้จักที่พึ่ง  
ที่อาศัยของตนแล้ว ไม่พ้นทุกข์  
ไม่ได้สุขเกษมเลย ที่พึ่งที่อาศัย  
ของตนนั้น ไม่ใช่สิ่งอื่น คือบุญ  
กุศลสุจริตความชอบนั่นเอง  
จำไว้เถิด อย่าประมาทเลย  
จงอุทิศทำกุศลสร้างการบุญ  
กุศลสุจิตุนั้น ให้เกิดให้มากขึ้นใน

One type chooses not to hold  
in respect virtuous persons  
worthy of respect.

One type chooses to respect  
dishonest persons who have  
committed wicked actions,  
and who are not worthy of  
respect.

This is because they are  
misguided into becoming  
foolish and unable to  
distinguish between a good  
and a wicked person, and  
thus they will not be able to  
escape dukkhā in the lower  
worlds as they have created  
the cause for their own entry  
into the four lower worlds  
that Lord Buddha has  
mentioned.

Furthermore having been  
born as human beings let us  
all determine what we can  
rely on, and cannot rely on.  
If we do not know what we  
can rely on we cannot move  
beyond dukkhā and cannot  
attain supreme bliss. What  
we can rely on are not material  
objects but meritorious  
deeds that are honest and just,



สันดานของตนเกิด จะได้  
ความสุข พ้นจากทุกข์ภัย  
สมดังความหวังของตนฯ

อนึ่ง เกิดเป็นคน ให้พึงตั้งตน  
ไว้ชอบ อย่าพึงตั้งตนไว้ผิด  
ถ้าตั้งตนไว้ผิด ประพฤติทุจริต  
ความชั่วอยู่แล้ว ไม่แคล้วอบาย  
ไม่ได้ความสุข ไม่พ้นจากทุกข์  
ได้เลย เสียที่ที่ได้มาเกิดเป็น  
มนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้  
ทีเดียว ตั้งตนไว้ชอบนั้น คือ  
ทำตนให้ประกอบด้วยศรัทธา  
ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา จึงจะได้  
ความสุข พ้นจากทุกข์ สมดัง  
ความหวังของตนได้ นั้นแลฯ

remember that. Do not be  
negligent, but be diligent in  
building meritorious deeds  
that are honest so that it  
becomes part of one's  
character. We will then meet  
with peace of mind and be  
able to move beyond dukkhā  
and beyond harm.

Furthermore having been  
born as human beings let us  
set ourselves in the proper  
way, let us not set ourselves  
improperly. If we do not set  
ourselves properly and  
behave dishonestly and  
wickedly then we cannot  
escape entry into the lower  
worlds where peace of mind  
is non-existent and where we  
cannot escape dukkhā. It will  
have been unfortunate that  
we have had the opportunity  
to be born as human beings  
and met Buddhism. Only by  
setting ourselves the proper  
way through faith, upholding  
sīla, learning the scriptures,  
doing charity, gaining wisdom  
will we obtain peace of mind  
and go beyond dukkhā,  
thereby fulfilling our hopes  
and aspirations.

อนึ่ง เกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วย  
อำนาจธรรมของมนุษย์ ที่ตนได้  
สร้างสมมาแล้ว ถ้าไม่ตั้งอยู่  
ในธรรมของมนุษย์ได้แล้ว  
ยากอยู่ที่จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์  
อีกในภายหน้า ก็ธรรมของ  
มนุษย์นั้น อย่างน้อยคือศีล ๕  
อย่างใหญ่คือกุศลกรรมบถ ๑๐  
นี้เป็นธรรมของมนุษย์แท้  
จำไว้เถิด จงอุทิศหาปฏิบัติ  
ให้ดี ทำให้บริบูรณ์ในศีล ๕  
แลกุศลกรรมบถ ๑๐ เกิด  
จะได้มาเกิดเป็นมนุษย์ แลได้  
สุคติโลกสวรรค์ เสวยความสุข  
เกษมสำราญฯ

อนึ่ง เกิดเป็นคน เมื่อต้องการ  
สุขประโยชน์แก่ตนแล้ว พึงมี  
สติระวังไว้ให้ดี อย่าหลงไป  
ตามลมปากพูดของคน เพราะ  
ลมปากพูดนั้นมันล่อลวง ให้  
ลุ่มหลงเสียคนวุ่นวายไป เขาก็  
ยอมว่าอยู่ว่า : ลมแรงมันไม่แรง

Furthermore we have been  
born as human beings through  
the power of human virtues  
accumulated over a long time.  
But if we do not set ourselves  
to be within the morality of  
human beings then it will be  
difficult to be reborn as  
a human being in the future.  
The morality of human beings  
includes at least upholding  
the five sīla and at most by  
following the ten-fold path  
of good actions which is the  
true set of human virtues.  
Remember this well! Be  
diligent in your practice,  
be perfect in upholding the  
five sīla and follow the  
ten-fold path of good action  
in order to be reborn as a  
human being or find peace  
in the realm of the devas and  
enjoy happiness and bliss.

Furthermore having been  
born as a person whenever  
one seeks pleasure for one's  
benefit do have mindfulness  
and be very careful not to be  
misled and be taken in by  
the spoken word of others,  
because the spoken word can



เหมือนลมปากพูด

อนึ่ง เมื่อจะใคร่พบพระพุทธเจ้าแล้ว จงตรึกตรองค้นหาของจริงให้ได้เถิด อย่าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริง ถ้าหลงไปตามสมมติของโลกที่ไม่จริงแล้ว ไม่ได้พบพระพุทธเจ้าเลย พระพุทธเจ้าไม่อยู่ที่ไหน อยู่ที่รู้เห็นซึ่งธรรมเป็นของจริง ในใจนั่นเอง เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้ว่าผู้ใดเห็นธรรมของจริง ผู้นั้นเห็นเราผู้ตถาคตดังนี้

อนึ่ง เมื่อปรารถนาจะออกจากทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแล้ว ก็จงทำให้บริบูรณ์ในศีลสมาธิแลเจริญวิปัสสนา พิจารณาสังขารให้เห็นจริงตามลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเถิด ถ้าไม่รู้เท่าต่อสังขาร

be tempting, can mislead, can ruin a person and create chaos. There exists a proverb that says: the strength of the wind is not as strong as the strength of peoples' spoken word.

Furthermore if you really have the desire to meet Lord Buddha do consider searching for the absolute truth. Do not be misguided into following this make-believe world which is unreal. If you are misguided and follow this make-believe world which is unreal then you will not meet Lord Buddha. The place where Lord Buddha resides is in seeing the dhamma which is the truth within our hearts. And Lord Buddha has declared that whoever sees the dhamma will see me the Tathāgata.

Furthermore after having decided to become free of suffering and attain nibbāna one must uphold sīla completely, develop concentration, cultivate meditation, contemplate the physical body and see the truth that the body has characteristics

หลงไปตามสังขารแล้ว ไม่พ้นทุกข์ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานไม่ได้เลย เพราะสังขารเหล่านั้นมันหลอกหลวงให้ลุ่มหลงอยู่เป็นนิตย์ สัตว์ที่ลุ่มหลงอยู่เหล่านั้น จึงมีแต่ความรักความชัง รุ่มร้อนอยู่ด้วยเพลิงกิเลสถ่ายเดียวเท่านั้น

อนึ่ง ความหลงของสัตว์มีอีก ๔ อย่าง คือหลงรัก หลงชัง หลงถือตัวถือตน หลงกลัวภัยต่างๆ ความหลง ๔ อย่างนี้ อย่างนี้คือตัวอวิชชา ความหลงที่ไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสังขารที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา

that are impermanent, is the source of dukkhā, and is not ours. If we do not understand the body and are misled by it, then because of this physical body we cannot go beyond dukkhā and cannot attain nibbāna. It will deceive us and will mislead us perpetually. Living beings who are so infatuated with the body are therefore bound to continually experience love and hate and continually be agitated by the fires of kilesa.

Furthermore there are an additional four things that living beings are being misled by. They are being misled by love, misled by hate, misled by one's ego, and misled by fear of harm and danger. Being misguided by these four factors is what is called fundamental ignorance. Living beings who are misguided do not understand thoroughly that the physical body is impermanent, that it is the cause of suffering, and that it is not us.



อนึ่ง วิบัติมีอยู่ ๖ อย่าง คือ  
วิบัติคติ วิบัติกาล วิบัติประเทศ  
วิบัติตระกูล แลวิบัติอุปธิคือ  
ร่างกายแลวิบัติทัญญู  
ความเห็นผิด

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก  
แสดงธรรมนำสัตว์ออกจาก  
ทุกข์ได้ ไปเกิดเสียในอบาย  
มีเดียรฉานกำเนิดเป็นต้น  
อย่างนี้ วิบัติคติ

มาเกิดในมนุษย์โลกนี้แล้ว ไม่มี  
พระพุทธศาสนา เป็นกาล  
ว่างเปล่า พระพุทธเจ้าไม่เกิด  
ในโลกมืด อย่างนี้ วิบัติกาล

พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก  
แล้ว พระพุทธศาสนาไม่แผ่ไป  
ในประเทศทั้งสิ้น ประเทศใน  
แผ่นดินมีมากนัก ประเทศใดที่

Furthermore there are six  
types of misfortunes: having  
a bad destiny, living in  
periods of time devoid of the  
teachings of a Buddha, living  
in countries where Buddhism  
has not taken hold, being born  
in a family who hold onto the  
wrong view, having a physical  
disability, and holding on to  
the wrong view.

When the Buddha was born  
into this world and gave  
sermons on the dhammā that  
allowed some living beings to  
move beyond dukkhā his  
contemporaries born in the  
lower worlds, such as the  
animal world, can be said to  
have had a bad destiny.

Being born as human beings  
in an era devoid of the  
teachings of a Buddha is time  
lost. Buddhas are not born in  
the world during dark ages.  
This is called being born in  
a time where calamities reign.

If a Buddha is born into this  
world but Buddhism does not  
spread to some countries  
because of the existence of so

ไม่มีพระพุทธศาสนาไปเกิดใน  
ประเทศนั้น อย่างนี้  
วิบัติประเทศ

มาเกิดในประเทศที่มีพระพุทธ  
ศาสนาแล้ว ประเทศนั้นมี  
ตระกูลมาก ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ  
ก็มี ไปเกิดในตระกูลที่เป็น  
มิจฉาทิฏฐิเสีย อย่างนี้  
วิบัติตระกูล

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิ  
แล้ว เป็นคนหูหนวกตาบอด  
เป็นง่อย เป็นเปลี้ย เป็นบ้า  
เป็นไข้เสียจริตไป อย่างนี้  
วิบัติอุปธิคือร่างกาย

เกิดในตระกูลที่เป็นสัมมาทิฏฐิ  
แล้ว บริบูรณ์ด้วยอุปธิร่างกาย  
ไม่เป็นคนหูหนวกตาบอด  
ไม่เป็นง่อยไม่เป็นเปลี้ย ไม่เป็น  
บ้าไม่เป็นไข้ บริบูรณ์ด้วย

many countries in the world,  
and we are born in a country  
where Buddhism has not  
spread to then such a country  
is said to suffer misfortune.

Having been born in a  
country where Buddhism  
exists, and where among the  
many families in that country  
some families hold on to the  
right views, but we are born  
instead in a family that holds  
on to the wrong view, then it  
can be said that we have the  
misfortune of being born in  
a family that holds on to the  
wrong view.

Having been born in a family  
who holds on the right view  
but we happen to be deaf and  
blind, lame, feeble, crazy, or  
insane, this is called having  
the misfortune of being  
afflicted with physical  
disabilities.

Having been born in a family  
of believers and having been  
born with complete physical  
features, without being deaf  
of hearing or blind, without  
being lame or feeble, without



อุปถัมภ์ร่างกายแล้ว ไปส่องศพคน  
คนที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็กลายเป็น  
มิจฉาทิฏฐิไปเสีย อย่างนี้  
วิบัติทิฏฐิเห็นผิด

เราทั้งหลายพ้นจากวิบัติ ๖  
ประการดังว่ามานี้ เป็นลาภ  
ของเราแล้ว ความเป็นมนุษย์  
อันเราได้ด้วยดีแล้ว เพราะบุญ  
กุศลของเรามี ได้ก่อสร้างไว้ใน  
ชาติก่อนแล้ว จึงได้พ้นจากวิบัติ  
๖ ประการนี้ ควรเราทั้งหลาย  
จะพึงยังกุศลสุจริตความชอบ  
ที่เป็นที่พึงของตน ให้ถึง  
ให้พร้อมบริบูรณ์ด้วยดีเถิด

อนึ่ง สมบัติข้าวของเงินทอง  
หมดทั้งสิ้น เป็นของกลาง  
สำหรับแผ่นดิน ไม่ใช่ของใคร  
ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ ใครคิดได้  
อย่างนี้ ผู้นั้นคล้ายกับ  
พระโสดาบัน คิดไม่ได้ ให้ไปดู  
เอาที่ป่าช้าเถิด อะไรๆ ทั้งสิ้น  
ทิ้งเสียหมดเอาไปไม่ได้

being crazy or deaf, and with  
complete physical features,  
but we have chosen to  
associate with and befriend  
people who hold on to the  
wrong view and we become  
someone who hold on to the  
wrong view. This is called  
having the misfortune of  
holding on to the wrong view.

If we survive these 6 types  
of misfortunes as mentioned  
then it is our good fortune.  
We have become human  
beings and have avoided  
the 6 types of misfortunes  
because of the meritorious  
deeds that we have built  
up in our previous lives.  
Therefore let us all engage in  
honest and virtuous meritorious  
deeds that we can all depend  
on to our fullest extent.

Furthermore all possessions  
and money are common  
properties that belong to the  
earth, these do not belong to  
anyone, these are owned by  
no one. Those who can think  
this way think similarly to  
those who have attained  
sotāpanna. For those who

สูญเปล่า เหลืออยู่แต่กระดูก  
อย่างเดียวเท่านั้น นี่เป็น  
ของแท้ ของจริงจำไว้เถิด

เราทั้งหลายเกิดมามีกรรม  
อย่างเดียวนั้นแลเป็นของๆ ตัว  
อย่ามัวเมาหลงหาบาปกรรม  
ความชั่วเพราะสมบัติข้าวของ  
เงินทองที่ตายแล้ว ทิ้งเสีย  
เอาไปไม่ได้ แต่บาปกรรม  
ความชั่วที่ทำไว้นั้น ย่อม  
ติดตัวไป ให้ผลได้ทุกข์  
กายหน้า อย่างนี้ไม่ดีเลย  
แก่เราทั้งหลาย เสียที่ที่เกิดมา  
เป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา  
นี้ทีเดียว นี่เป็นสุภาสิตสั่งสอน  
ไว้ด้วยกรุณา หวังจะให้ปฏิบัติ  
ให้ได้สุขพ้นจากทุกข์  
อย่างเดียว

do not think this way do go  
and look inside a cemetery  
where everything is left there  
and cannot be taken, nothing  
is left except skeletons. This  
is the real truth, do not ever  
forget it.

Everyone is born with past  
kamma that are the only  
things that belong to them.  
Let us not be misguided and  
addicted to seeking out  
additional sinful activities.  
Possessions and money have  
to be let go of upon death,  
they cannot be taken along.  
But sinful activities committed  
will accompany the person  
upon death and will result in  
undesirable dukkhā, and  
behaving this way will be  
a missed opportunity after  
having been born as a human  
being and having met  
Buddhism. These words are  
sayings that are taught out of  
true compassion in the hope  
that they will result in  
behaviors that bring peace  
of mind and allows us  
to move beyond dukkhā.



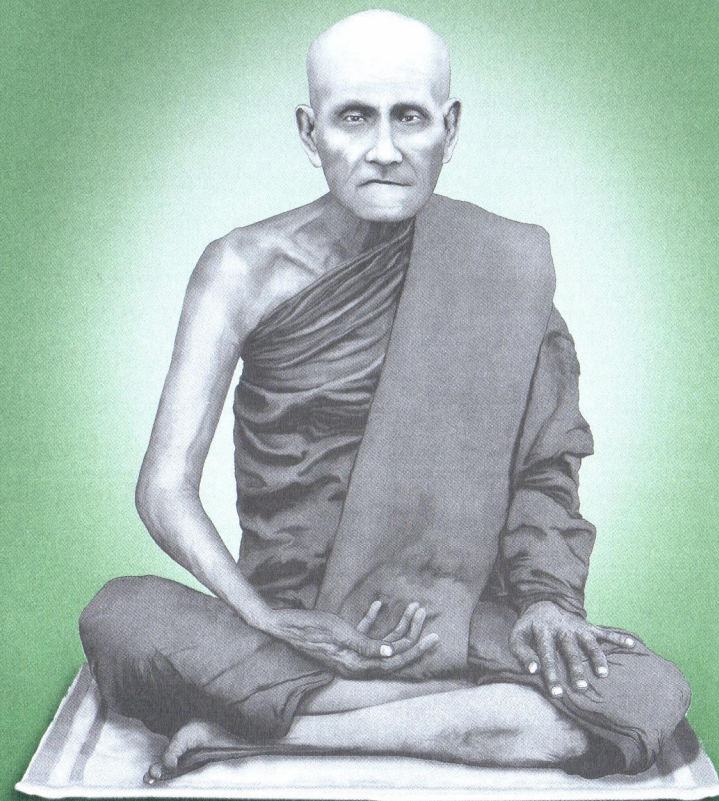
พระพุทธศาสนานี้หายาก  
จะได้ประสบด้วยยากยิ่งนัก  
เหตุนี้เราทั้งหลายจึงมีสติ  
อุทิศสาก่อสร้างบุญกุศลสุจริต  
ความชอบ ซึ่งเป็นที่พึ่งของตน  
ให้ถึงพร้อมให้บริบูรณ์ด้วยดี  
ด้วยความไม่ประมาทเถิด

.....จบจตุรารักษ์กัมมัฏฐาน  
แต่เท่านี้



The Buddhist religion is something difficult for anyone to discover and even more difficult for anyone to have the opportunity to experience its teachings. Therefore with mindfulness let us be diligent in building honest and virtuous meritorious deeds which will be a source of dependency for ourselves in a complete manner, let us do so without negligence.

This ends the Four Objects of Meditation that give Protection



สมเด็จพระวันรัต  
(ทัพบุทธสิริ)  
เจ้าอาวาสรูปแรกของวัดโสมนัสสวรวิหาร  
(พ.ศ. ๒๓๔๙-๒๔๓๔)

Somdet Phra Vanarat  
(Tab Buddhasiri)  
First Lord Abbot of Wat Somanasvihara  
(1806-1891 A.D.)



## ประวัติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (กับ พุทฺธสิริบท)

พระเดชพระคุณสมเด็จพระวันรัตเกิดวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๓๔๙ ณ บริเวณปากคลองผดุงกรุงเกษม กรุงเทพมหานคร ท่านได้อุปสมบทเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๖๙ ที่วัดเทพราชกุญชร เมื่อบวชได้ ๒ พรรษา พระอุปชฌาย์ของท่านได้นำท่านมาเฝ้าถวายตัวในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในขณะที่ยังทรงผนวชเป็นพระภิกษุนามวชิรญาณ เพื่อรับประทานเรียนหนังสือ ท่านจึงได้มาอยู่วัดมหาธาตุฯ สืบมา ท่านได้ทูลขอรับประทานเรียนฎีกาสังคหะจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ส่งสอนชี้แจงโดยข้อปฏิบัติสิกขาบทวินัยบัญญัติต่าง ๆ ครั้นพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จขึ้นประทับที่วัดราชาธิวาส ท่านก็ได้เสด็จตามขึ้นไปด้วย ในสมัยที่อยู่วัดราชาธิวาสสมเด็จพระวันรัตเป็นผู้หนึ่งที่ได้โดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าฯ จัดตั้งธรรมยุติกนิกายในปี พ.ศ. ๒๓๗๒ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๓๙๙ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงอาราธนาสมเด็จพระวันรัตให้มาอยู่ครองวัดโสมนัสวิหาร เจ้าพระคุณสมเด็จฯ จึงได้มาเป็นเจ้าอาวาสรูปแรกของวัดนี้

### Somdet Phra Vanarat Buddhasiri (Tap)

Somdet Phra Vanarat Buddhasiri (Tap) was born in B.E. 2349 (1806 A.D.) in Bangkok. He was a member of the first group of disciples of Prince Mongkut while he was ordained as a monk under the name Bhikkhu Vajiranana before his ascension to the throne in B.E. 2394 (1851 A.D.) as King Rama IV. Somdet Phra Vanarat spent more than twenty years studying Buddhist scriptures and meditation (tranquility and insight meditation) under the guidance of Venerable Vajiranana (Prince Mongkut). Somdet Phra Vanarat (Buddhasiri) while staying at Wat Rachathiwat was one of the Bhikkhus who together with Venerable Vajiranana established the Dhammayut order in B.E. 2372 (1829 A.D.). Somdet Phra Vanarat (Buddhasiri) became the first Lord Abbot of Wat Somanasvihara in Bangkok in B.E. 2399 (1856 A.D.)

## Glossary

**Abhidhamma** *The Abhidhamma Pitaka is the last of the three pitakas constituting the Pali Canon, the scriptures of Theravāda Buddhism. In the Abhidhamma the philosophical standpoint of the Buddha is given in a pure form<sup>(1,2)</sup>.*

### Abhinhapaccavekkhana

*A chant for meditation practice known as Five Subjects for Frequent Recollection: (1) I am of the nature to be old, I have not gone beyond old age. (2) I am of the nature to be diseased, I have not gone beyond disease. (3) I am of the nature to die, I have not gone beyond death. (4) All that is mine, dear and beloved, will become otherwise, will become separated (from me). (5) I am the owner of my kamma, heir to my kamma, born of my kamma, related to my kamma, abide supported by my kamma, whatever kamma I shall do, good or evil, of that I shall be the heir. Thus by us they should be frequently recollected<sup>(3)</sup>.*

### Arahant

*A fully enlightened one who has reached the ultimate state of nibbāna. A person who, by following the Buddha's path to freedom, has totally eradicated his mental defilements (kilesa)<sup>(4,5)</sup>.*

### Avijjā

*Fundamental ignorance. This ignorance is the central factor in the delusion about the true nature of oneself and therefore the essential factor binding living beings to the cycle of rebirth<sup>(6)</sup>.*



<i>Ayatana</i>	<i>The sense base. There are six internal sense bases, and six external sense bases: the eye and visible objects, the ear and sound, the tongue and taste, the body and touch, the mind and mental objects<sup>(7)</sup>.</i>
<i>Bhāvanā</i>	<i>Development by means of meditation<sup>(7)</sup>.</i>
<i>Bhikkhu</i>	<i>A monk, usually in reference to Buddhism, who lives entirely on donations of food and other basic requisites<sup>(6,7)</sup>.</i>
<i>Cetasika</i>	<i>Mental states. There are 52 kinds of cetasika such as phassa or contact, vedanā or feeling, lobha or greed, saddhā or faith in what ought to be believed, sati or constant mindfulness, karunā or pity or sympathy<sup>(8)</sup>.</i>
<i>Cetovimutti</i>	<i>Liberation or freedom of the mind<sup>(9)</sup>.</i>
<i>Citta</i>	<i>The citta is the mind's essential knowing nature, the fundamental quality of knowing that underlies all sentient existence. When associated with a physical body, it is referred to as "mind" or "heart". Being corrupted by the defiling influence of fundamental ignorance (avijjā), its currents "flow out" to manifest as feelings (vedanā), memory (sannā), thoughts (sankhāra), and consciousness (vinnāna), thus embroiling the citta in a web of self-deception<sup>(10)</sup>.</i>
<i>Dhammā</i>	<i>Supreme Truth, the ultimate order underlying everything, the teachings of the Buddha<sup>(11)</sup>.</i>

<i>Dhutanga</i>	<i>Ascetic practices. The dhutangas are a set of 13 specialized ascetic practices that Buddhist monks voluntarily undertake. Their purpose in each case is to counteract specific mental defilements (kilesa). They are: 1) Wearing only robes made from discarded cloth; 2) Wearing only the three principle robes and no others; 3) Going on almsround everyday without fail; 4) Not omitting any house on almsround; 5) Eating only one meal per day; 6) Eating all food directly from the alms bowl; 7) Refusing to accept food offered after the almsround; 8) Living in the forest; 9) Dwelling at the foot of a tree; 10) Living in the open — not at the foot of a tree or under a roof; 11) Living in a cemetery; 12) Being satisfied with whichever bed or resting place is available; 13) The sitter's practice; that is to say, sitting, standing or walking, but never lying down<sup>(12)</sup>.</i>
<i>Dosa</i>	<i>A cetasika meaning hatred, anger, aversion, dislike, fear<sup>(13)</sup>.</i>
<i>Dukkhā</i>	<i>Suffering, pain, discontent. Dukkha is the condition of fundamental discontent that is inherent within the very nature of all sentient existence<sup>(14)</sup>.</i>
<i>Kamma</i>	<i>One's intentional actions of body, speech, and mind that result in birth and future existence. These actions carry with them a specific moral content — good, bad or neutral. Such action bring back a corresponding result<sup>(15)</sup>.</i>



**Kammaṭṭhāna** Those interested in practicing may choose one of 40 kammaṭṭhāna or supporting objects suitable for them. The kammaṭṭhāna taught by the preceptor at the time of ordination (of a Buddhist monk) consist of five parts of the body: hair of the head, hair of the body, nails, teeth, skin to be used as methods of contemplation. The term kammaṭṭhāna is most often used to identify the particular Thai forest tradition and lineage that was founded by Phra Ajahn Sao Kantasilo and Phra Ajahn Mun Bhūridatto<sup>(16)</sup>.

**Khandha** A “group” or “aggregates”. In the plural Khandha refers to the five physical and mental components of personality (body, feelings, memory, thoughts/immagination, consciousness). Also known as “aggregates of attachment” because they are the objects of a craving for personal existence, they are, in fact, simply classes of natural phenomena that continuously arise and cease and are devoid of any enduring self-identity whatsoever<sup>(17)</sup>.

**Kilesa** Mental defilements. Kilesa are negative psychological and emotional forces existing within the hearts and minds of all living beings<sup>(15)</sup>.

**Mettā** Friendliness, pure love, loving kindness, goodwill<sup>(17,18)</sup>.

**Moha** A cetasika meaning ignorance, delusion, not knowing<sup>(13)</sup>.

**Nāma-rūpa** Nāma refers to the mental components of personality (Nāma khandha), which includes feelings, memory, thoughts, and consciousness. Rūpa refers to the body, and physical phenomena in general. When opposed to nāma (mental phenomena), rūpa is the strictly physical component of personality<sup>(19)</sup>.

**Nibbāna** Nibbāna is compared to a lamp or a fire going out. That is to say, the threefold fire of greed, hatred and delusion goes out in the heart due to lack of fuel. The extinguishing of this fire frees the mind from everything that binds it to the cycle of rebirth and the suffering experienced therein. Nibbāna is Absolute Freedom, the Supreme Happiness. As such, it is the ultimate goal of the Buddhist training<sup>(19)</sup>.

**Rāga** Lust, attachment, passion<sup>(20,21)</sup>.

**Rūpa** Form, shape, the body, physical phenomena in general<sup>(19)</sup>.

**Samādha** Samādha is concerned with the concentration of one's mind on a suitable concentration object to prevent the mind from wandering about. In Buddhism there are 40 different types of proper meditation objects to calm the mind<sup>(22)</sup>.

**Samādhi** Meditative calm and concentration. Samādhi is experienced by practicing various meditation techniques that are designed to calm the mind's emotional turbulence and mental distraction by fixing it firmly on a single object of attention and mindfully holding it there until the mind becomes fully absorbed



in that single preoccupation to the exclusion of everything else, and thus wholly integrated within a simple, unified state of awareness<sup>(23)</sup>.

**Sangha** The community of the Buddha's disciples. On the conventional level, this means the Buddhist monastic order. On the ideal level, it refers to those of the Buddha's followers, whether lay or ordained, who have attained at least the first of the four transcendent paths culminating in arahantship<sup>(23)</sup>.

**Sīla** Morality, virtue, moral behavior or moral conduct. There are five sīla or precepts to observe for all practicing lay Buddhists<sup>(24)</sup>.

**Sotāpanna** One who has entered the stream leading to nibbāna. The first of the four stages culminating to nibbāna<sup>(25)</sup>.

**Tathāgata** The Buddha refers to himself as the Tathāgata instead of using the pronouns me, I or myself. This serves to emphasize by implication that the teaching is uttered by one who has transcended the human condition, one beyond the otherwise endless cycle of rebirth, beyond all death and dying<sup>(26)</sup>.

**Vipāssana** Clear intuitive insight. Aided by a clear, quiet state of meditative calm, vipassanā is spontaneous insight into physical and mental phenomena, as they arise and cease, that sees them for what they really are: inherently impermanent and unstable, bound up with

pain and suffering, and devoid of anything that can be identified as 'self'<sup>(27)</sup>.

## Wisdom

The term wisdom denotes an active, incisive application of the principles of cause and effect for the purpose of probing, examining, and analyzing physical and mental phenomena, as they arise and cease, so as to see them for what they really are: inherently impermanent and unstable, bound up with pain and suffering, and devoid of anything that can be identified as "self". As it is used in Buddhism, wisdom implies much more than just sound judgment. Wisdom is a faculty that searches, probes, compares, and investigates the workings of body and mind in light of the fundamental principles of truth in order to gain a decisive advantage over the defiling elements (kilesa) that obscure their true nature and the true nature of the one who knows them<sup>(27)</sup>.

1. [en.wikipedia.org/wiki/Abhidhamma\\_Pitaka](http://en.wikipedia.org/wiki/Abhidhamma_Pitaka)
2. [www.accesstoinight.org/Tipitaka/abhi/index.html](http://www.accesstoinight.org/Tipitaka/abhi/index.html)
3. [www.mahamakuta.inet.co.th/english/b-way\(4\).html](http://www.mahamakuta.inet.co.th/english/b-way(4).html)
4. Acariya Maha Boowa Nanasampanno. Venerable Acariya Mun Bhuridatta Thera, a Spiritual Biography. Translated from the Thai by Bhikkhu Dick Silaratano. Wat Pa Ban Taad, Udorn Thani Province, Thailand, 2003. Available free of charge on-line at [www.forestdhamma.org](http://www.forestdhamma.org).p.487.
5. Acariya Maha Boowa Nanasampanno. Patipada, Venerable Acariya Mun's Path of Practice. Translated from the Thai by Venerable Acariya Pannavado, Wat Pa Ban Taad, Udorn Thani Province, Thailand, second printing 2003. Available free of charge on-line at [www.forestdhamma.org](http://www.forestdhamma.org).p.574.
6. Reference 4. p.488.



7. Reference 5. p.575.
8. Introducing Buddhist Abhidhamma, Appendix II-Cetasika.  
[www.palicanon.com/introabhidhamma/appendix\\_ii.htm](http://www.palicanon.com/introabhidhamma/appendix_ii.htm).
9. P.A. Payutto. Dictionary of Buddhism. Printed by Sen-Tawan Co. Ltd.  
 Tenth reprint, 2002. P.322.
10. Reference 4. P.489.
11. Reference 5. P.576.
12. Reference 4. P.496.
13. [www.abhidhamma.com/txt\\_52\\_Cetasikas\\_survey\\_pdf.p2](http://www.abhidhamma.com/txt_52_Cetasikas_survey_pdf.p2)
14. Reference 4. P.490.
15. Reference 4. P.491.
16. Reference 5. P.1.
17. Reference 9. P.344.
18. Reference 5. P. 578.
19. Reference 4. P.492-493.
20. Reference 5. P.580.
21. [en.wikipedia.org/wiki/Raga\\_\(Buddhism\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Raga_(Buddhism))
22. [www.knowbuddhism.info/2009/02/what-is-samadha-in-meditation.html](http://www.knowbuddhism.info/2009/02/what-is-samadha-in-meditation.html).
23. Reference 4. P.494
24. Reference 5. P.581.
25. Reference 5. P.582.
26. [en.wikipedia.org/wiki/Tathāgata](http://en.wikipedia.org/wiki/Tathāgata)
27. Reference 4. P.496.



(This translation of Cāturārakkha Kammaṭṭhāna from Thai into English was made by Dr. Woraphat Arthayukti for Wat Veruwanvannaram. The translator wishes to mention that as an ordinary lay follower of the Kammaṭṭhāna bhikkhu mode of practice he is only able to translate the Dhamma concepts according to his own restricted knowledge and understanding of the Dhamma and apologizes to the readers for any mistranslations.)

ลูกหลานของ...คุณหญิงเพชฌัญญู อรรถยุกติ  
 ผู้จัดพิมพ์หนังสือ “จตุรารักขกัมมัฏฐาน”  
 เพื่อประโยชน์แก่มหาชนพุทธบริษัททั้งหลาย  
 หากมีอุปการะใดในการจัดทำหนังสือแปลเล่มนี้  
 ขออุทิศกุศลผลบุญทั้งหลายทั้งหมดนี้ ให้คุณหญิงเพชฌัญญู



จงอุตสาหะ บำเพ็ญศีล แลเจริญจตุรารักข์ แลวิปัสสนา  
ซึ่งว่ามานี้เป็นทางสวรรค์ แลนิพพานเกิด  
ดีกว่าประกอบกิจอื่นๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตน

Let us be diligent in observing sīla and cultivate  
Cāturārakkha and meditation because these are the paths  
to the heavenly realms and nibbāna. It is better than  
engaging in other activities that are useless to ourselves.

