

บทสวดมนต์ Chanting Book

คอร์สปฏิบัติธรรม

“Mindfulness for Happiness”

November 21-24, 2024



ณ วัดสามัคคี ออฟ อริโซนา

At Wat Samakki of Arizona

ผู้นำภาวนา โดย พระอาจารย์ สมยศ ตีสนิวโส

Dhamma by Phra Ajarn Somyod Tissawangso

นมัสการพระรัตนตรัย Homage to the Triple Gems

(นำ) **อะระหัง (รับ) สัมมาสัมพุทธโ ภคะวา,**
 พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
 ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.
 ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

**(Pray leader) Araham (everyone) sammā-sambuddho
 bhagavā,**
 The Lord, the Perfectly Enlightened and Blessed One,
Buddham bhagavantam abhivādemī.
 I pay homage to the Buddha, the Awakened One, the
 Blessed One.

กราบ (prostrate once)

(นำ) **สวากขาโต (รับ) ภะคะวะตา ธัมโม,**
 พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,
ธัมมัง นมัสสามิ.
 ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(Pray leader) Svākkhāto (everyone) bhagavatā dhammo,
 The Teaching, well expounded by the Blessed One,
Dhammam namassāmi.
 I pay homage to the Dhamma.

กราบ (prostrate once)

(นำ) **สุปะฏิปันโน (รับ) ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**
 พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
สังฆัง นะมามิ.
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

**(Pray leader) Supatipanno (everyone) bhagavato
 sāvakaśaṅgho,**

The Sangha, the Blessed One's disciples have practiced
 well,

Saṅgham namāmi.

I pay homage to the Sangha.

กราบ (prostrate once)

ไตรสรณคมน์

**(Tisarana) - The Three Refuges usually recited prior the Five
 Precepts.**

พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,
 ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;
Buddham saranam gacchami,
 I go to the Buddha for refuge ;

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
 ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;
Dhammam saranam gacchami,
 I go to the Dhamma for refuge ;

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
 ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;
Sangham saranam gacchami,

I go to the Sangha for refuge ;
ทุติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;
Dutiyampi Buddham saranam gacchami,
 For a second time, I go to the Buddha for refuge.

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami,
 For a second time, I go to the Dhamma for refuge ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;
Dutiyampi Sangham saranam gacchami,
 For a second time, I go to the Sangha for refuge ;

ตะติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;
Tatiyampi Buddham saranam gacchami,
 For a third time, I go to the Buddha for refuge ;

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami,
 For a third time, I go to the Dhamma for refuge.

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
 แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;
Tatiyampi Sangham saranam gacchami,
 For a third time, I go to the Sangha for refuge.

นมัสการพระพุทธเจ้า (Buddhābhivādanā) Homage to the Buddha

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมา สัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(3 ครั้ง)

Namo Tassa Bhagavato,

Homage to the Blessed One, the Worthy One ;

Arahato,

the Perfectly;

Sammā Sambuddhassa.

Self-awakened One

(repeat 3 times)

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ (บทอิติปิโส – Itipiso)

Recollection of the Buddha, the Dhamma, and the Sangha

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ (พุทธานุสติ) – Recollection of the Buddha
เป็นการสวดเพื่ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า 9 ประการ – 9
Attributes of the Buddha

อิติปิ โส ภะคะวา, (เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น)
Itipiso bhagavā, He is the Blessed One,

1. อระหัง, (เป็นผู้ไกลจากกิเลส)

araham, a Worthy One, a person whose mind is free from all
defilements,

2. สัมมาสัมพุทธโ, (เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง)

sammā-sambuddho, the Perfectly Self-awakened One,

3. วิชชาจะระณะสัมปันโน, (เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา - ความรู้แจ้ง และ
จรรยา - ความประพฤติดี)

Vijjā-carana-sampanno, impeccable in knowledge and conduct,
accomplished in the conduct leading to awareness or cognitive
skill,

4. สุคะโต, (เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี)

Sugato, well-being, going (or gone) to a good destination, the
Accomplished One,

5. โลกะวิทู, (เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง)

Lokavidū, the Knower of the Worlds,

6. อะนุตตะโร ปุริสสะธัมมะสาระถิ, (เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า)

Anuttaro purisa-damma-sārathi, the Supreme Trainer of those wishing to be trained,

7. สัตถาเทวะมนุสสานัง, (เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย)
satthā deva-manussānam, the Teacher of divine and human beings,

8. พุทโธ, (เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม)

Buddho, the Awakened One, Enlightened and Holy,

9. ภะคะวาติ, (เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้)

Bhagavāti, the Blessed One.

กราบ (prostrate once)

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ (อัมมานุสติ) Recollection of the Dhamma (Doctrine)

เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระธรรม 6 ประการ

6 Attributes of Dhamma

1. สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, (พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว)

Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhamma is well expounded by the Blessed One,

2. สันติฏฐิโก, (เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง)

Sanditthiko, self-evident, immediately apparent, immanent here and now,

3. อกาลิโก, (เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล)

akāliko, timeless, unconditioned by time or season,

4. เอหิพัสสิโก, (เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด)

Ehipassiko, inviting everybody to come and see to experience results of the Teachings,

5. โอปะนะยิโก, (เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว)

Opanayiko, leading inwards, peace within mind, to Nippana

6. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ, (เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ฯ)

paccattam veditabbo vinnuhiti, can be attained individually by the wise.

กราบ (prostrate once)

บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ (สังฆานุสติ)

Recollection of the Sangha

เป็นการสวดเพื่อระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ 9 ประการ

9 Attributes of the Sangha

1. สุปะฏิป็นโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

(สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว) ;

Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced well

2. อุชุปะฏิป็นโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

(สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว) ;

Uju-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced straight;

3. ญายะปะฏิป็นโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว) ;

Nāya-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced insightfully ;

4. สามีจิปะฏิป็นโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

(สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว) ;

Sāmīci-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced with integrity ;

ยะทิทัง, (ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ) ;

Yadidam, That is ;

จัตตาริ ปุริสสะ ยุกานิ อัญญะ ปุริสสะปุคคะลา,

(คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ 8 บุรุษ)

บุรุษ หมายถึง ผู้ฟังและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจนสามารถ

ละกิเลสเป็นพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งใน 8 ขั้น หรือ 4 คู่ คือ

โสดาปัตติมรรค – โสดาปัตติผล,

สกทาคามีมรรค - สกทาคามีผล,

อนาคามีมรรค - อนาคามีผล,

อรหัตตมรรค - อรหัตตผล ;

cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā,

The four pairs, the eight kinds of noble beings ;

sotapanna (stream-enterer), (1) the path to stream-entry; (2) the fruition of stream-entry ;

sakadakami (once-returner), (3) the path to once-returning ; (4) the fruition of once-returning ;

anagami (non-returner), (5) the path to non-returning ; (6) the fruition of non-returning ;

arahant (worthy one), (7) the path to arahantship ; (8) the fruition of arahantship ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

(นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า) ;

Esa bhagavato sāvaka-sangho,

these are the Blessed One's disciples, the Sangha ;

5. อาหุเนยโย - (เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา)

Āhuneyyo - worthy of gifts,

6. ปาหุเนยโย - (เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ)

Pāhuneyyo - worthy of hospitality,

7. ทักขิเนยโย - (เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน)

Dakkhineyyo - worthy of offerings,

8. อัญชลีकरะนีโย - (เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี)
Anjali-karanīyo - worthy of respect,

9.อะนุตตะรัง ปุญญะเขตตัง โลกัสสาติ
 (เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้)
Anuttaram punnakkhettam lokassāti.
 the supreme field of merit for the world.

กราบ (prostrate once)

(ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

[(นำ) หันทะ มะยัง ปะฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสครั้งแรกเถิด

อะเนกะชาติสังสารัง, สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนЕКชาติ;

คะหะการัง คะเวสันโต, ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ, การเกิดทุก
คราวเป็นทุกข์รำไป;

คะหะการะกะ ทิฏฺฐิสิ, ปุณฺณ เคะหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่! นายช่างปลุกเรื้อน, เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เรา
ไม่ได้อีกต่อไป;

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา, คะหะกุญฺจ วิสังขะตัง,

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรื้อนเราก็อ้อเสียแล้ว;

วิสังขาระคะตัง จิตตัง, ตัณหานัง ขะยะมัชฌมะคา,

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป, มันได้ถึง
แล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน.)

(ภัทเทกรัตตคาถา)

[(นำ) หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดคาถาว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญเกิด.

อะดีตัง นานวาคะเมยยะ, นัปปะภูิกังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย,

และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ;

ยะทะดีตัมปะหีนันตัง, อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา ;

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง, ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปิง, ตัง วิทธา มะนุพฺรหะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง,

ไม่องุ่นงอนคลอนแคลน ; เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัสสะวะ กิจจะมาตูปปิง, โก ชัญญา มะระณัง สุเว,

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้ ;

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ, มหาเสเนนะ มัจจนา,

เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา ;

เอวัง วิหาริมาทาปิง, อะโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ, สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน

ทั้งกลางวัน กลางคืนว่า, "ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่ายม".

(ตีลัทธิขณาทิคาถา)

[(นำ) หันทะ มะยัง ตีลัทธิขณาทิคาถาโย ภาณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสดคาถาว่าด้วยพระไตรลักษณ์เป็นอาทิเถิด.

สัพเพ สังขารา อนิจจาติ, ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข, เอสะ มัคโค วิสุทธียา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด;

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ, ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข, เอสะ มัคโค วิสุทธียา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์, ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด;

สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ, ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข, เอสะ มัคโค วิสุทธียา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์, ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด;

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ, เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก;

อะถายัง อิตะรา ปะชา, ตีระเมวานุธาวะติ,

หม่อมบุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง;

เย จะ โข สัมมะทักขาเต, ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,

ก็ชนเหล่าใดประพฤติดุจสมควรแก่ธรรม, ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว;

เต ชะนา ปาระเมสสันติ, มัจจุเธยยัง สหุตตะรัง,

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้าม
ได้ยากนัก;

กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหาเย, สุกัง ภาเวละ ปัณทิตโต,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมด่าเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว;

โสภา อะโนกะมาคัมมะ, วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,

ตัตถราภิระติมิจเจยเย, หิตฺวา กาเม อะภิญจะโน,

จงมาถึงที่ไมมีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน, อันเป็นที่สงัด, ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

(โอวาทปาฏิโมกขคาถา)

[(นำ) หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดคาถาโอวาทปาติโมกข์เถิด.

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง;

กุสะลัสสุปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การขำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

ธรรม 3 อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย;

ขันติ ประมะงั ตะโป ตีติกขา,

ขันติ คือความอดกลั้น, เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ประมะงั ะหันติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย, กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะชาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่, ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย;

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิหะณันโต,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่, ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย;

อะนุปะวาโท อะนุปะชาโต,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;

ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร,

การสำรวมในปาติโมกข์;

มัตตัญญตา จะ กัตตัสัมมิง,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด;

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง,

ธรรม 6 อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ฯ

(ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ)

[(นำ) หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเถิด.

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า ;-

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด ;

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

อาราธนาศีล 8

(Aradhana Tisarana AtthaSila)

Request for the Three Refuges and the Eight Precepts from
Bhikku.

(Individual request: change Mayam to Aham, and Yaacaama
to Yaacaami)

มะยัง ภันเต, ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ, สีลานิ ยาจามะ.

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 8 ข้อ พร้อมทั้งพระ
รัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การรักษา)

**Mayam (Aham) bhante, ti-saranena saha attha sīlāni yācāma
(yācāmi).**

Venerable Sir, we (I) request the Three Refuges and the
Eight Precepts. May we (I), Venerable Sir, observe the Eight
Precepts together with the Three Refuges.

หุตียัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.

(แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 8 ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย
เพื่อประโยชน์แก่การรักษา)

**Dutiyaampi mayam bhante, ti-saranena saha attha sīlāni
yācāma.**

Venerable Sir, for the second time, we request the Three
Refuges and the Eight Precepts. For the second time, May
we, O Venerable Sir, observe the Eight Precepts together
with the Three Refuges.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.

(แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 8 ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย
เพื่อประโยชน์แก่การรักษา)

**Tatīyampi mayam bhante, ti-saranena saha attha sīlāni
yācāma.**

Venerable Sir, for the third time, we request the Three Refuges and the Eight Precepts. For the third time, May we, O Venerable Sir, observe the Five Precepts together with the Three Refuges.

คำสมาทานศีล 8 (8 Precepts)
(ว่า นะโมฯ 3 จบ)
(Homage to the Buddha before 8 Precepts)

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า ;

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from destroying living beings, prohibits killing, hurting and torturing ;

2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้แล้ว ;

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from taking that which is not given, stealing, actions supporting stealing ;

3. อะพรหมจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์ ;
Aprammachariya veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct, infidelity in marriage life ;

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากพูดไม่จริง ;

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami,

I undertake the precept to refrain from false speech, lies ;

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง

สะมาทิยามิ,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย, อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

Suramerayamajja pamadatthana veramani

sikkhapadamsamadiyami.

I undertake the precept to refrain from intoxicating drinks and drugs which lead to carelessness.

6. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ;

Vigalaphochana veramani sikkhapadamsamadiyami.

To refrain from eating after lunch time.

7. นัจจะ คีตะ วาทิตะ, วิสุกะ ทัสสะนะ, มาลา คันธะ, วิเลปะนะ,

ธารณะ, มัณทะนะ, วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง

สะมาทิยามิ.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง, การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา, ด้วยเครื่องกลืน และเครื่องผิดทา ;

**Najja kita vatita, visuka tassana, mala kantha vilapana,
tharana mantana, vipusanattana veramani
sikkhapadamsamadiyami.**

To refrain from dancing, singing, music, going to
entertainment, wearing garlands, using perfume, and
beautifying the body with cosmetics.

**8. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมณี สีกขาปะทัง สะมา
தியามி.**

เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการนอนบนที่นอนสูงใหญ่ หรือที่นอน
หรูหรา.

**Ujjasayana mahasayana veramani
sikkhapadamsamadiyami.**

To refrain from lying on high or luxurious sleeping place.

**อิมานิ อัฏฐะ สีกขาปะทานิ, สะมาதியามิ (3 จบ)
Imani attha sikhapatani, samathiyami (3 times)**

อาราธนาศีล 5

(Aradhana Tisarana PanchaSilā)

Request for the Three Refuges and the Five Precepts from
Bhikku.

(Individual request: change Mayam to Aham, and Yaacaama to
Yaacaami)

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การรักษา

**Mayam (Aham) bhante, ti-saranena saha panca sīlāni
yācāma (yācāmi).**

Venerable Sir, we (I) request the Three Refuges and the Five Precepts.

May we (I), Venerable Sir, observe the Five Precepts together with the Three Refuges.

หุตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การรักษา

**Dutiyampi mayam bhante, ti-saranena saha panca sīlāni
yācāma.**

Venerable Sir, for the second time, we request the Three Refuges and the Five Precepts

For the second time, May we, O Venerable Sir, observe the Five Precepts together with the Three Refuges.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล 5 ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การรักษา)

**Tatiyampi mayam bhante, ti-saranena saha panca sīlāni
yācāma.**

Venerable Sir, for the third time, we request the Three
Refuges and the Five Precepts
For the third time, May we, O Venerable Sir, observe the
Five Precepts together with the Three Refuges.

ศีล 5 (pancha-sila) - The Five Precepts

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ.

(สมาทานเว้นจากการทำลายชีวิต)

Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from destroying living beings, prohibits killing, hurting and torturing.

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ.

(สมาทานเว้นจากการถือเอาของ ที่เขามีได้ให้)

Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from taking that which is not given, stealing, actions supporting stealing.

3. กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ.

(สมาทานเว้นจากประพฤติดีผิดในกาม)

Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct, infidelity in marriage life.

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ.

(สมาทานเว้นจากพูดเท็จ)

Musavada veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from false speech, lies.

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐानา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ.

(สมาทานเว้นจากของเมา คือ สุราเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
ประมาท)

Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami.

I undertake the precept to refrain from intoxicating drinks and drugs which lead to carelessness.

Bhikku:

อิมานิ ปัญจะสิกขาปะทานิ

Imāni panca sikkhā-padāni: - These are the five training rules.

สีเลนะ สุขะติง ยันติ – (ศีล นั้นจักเป็นเหตุให้ถึงความสุข)

Sīlena sugatim yanti. - Through Precepts people go for happiness.

สีเลนะ โภคะสัมปะทา - (ศีล นั้นจักเป็นเหตุให้ได้มาซึ่ง โภคทรัพย์)

Sīlena bhoga-sampadā. - Through Precepts people go for good fortune.

สีเลนะ นิพพุตติง ยันติ - (และศีลนั้น ยังจะเป็นเหตุให้ได้ไปถึง นิพพาน คือ ความดับเย็นจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง)

Sīlena nibbutim yanti. - Through Precepts people attain the extinction of passion.

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

(ศีล จึงเป็นสิ่งที่วิเศษนักที่เธอทั้งหลายพึงยึดถือเป็นหลักประจำชีวิต ประจำจิตใจ ปฏิบัติให้ได้ ดังนี้ แล)

Tasmā sīlam visodhaye. - Therefore let they purify their Precepts.

All: สาธุ ภันเต Sadhu bhante - Well said, Venerable sir

กราบ 3 ครั้ง (prostrate 3 times)

(บทแผ่เมตตาให้ตนเอง)

(Radiation of loving kindness (To one' own self))

อะหัง สุขิโต โหมิ

Aham Sukhito homi: May I be happy.

นิททุกข์ โหมิ

Niddukkho homi: May I be free from suffering.

อะเวโร โหมิ

Avero homi: May I be free from enmity.

อภัยปชฌ โหมิ

Abyapajjho homi: May I be free from hurtfulness.

อนิโฆ โหมิ

Anigho homi: May I be free from troubles of body and mind.

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ.

Sukhi attanam pariharami: May I be able to protect my own happiness.