

ทำวัตร เช้า - Morning Chant

ทำวัตร (tam-wat) – to observe religious practice regularly as for the result to cultivate virtuous morality and mind development

วัตร – duty, routine, observance of precepts

วัด - temple

ทำวัตรเช้า - Morning Chant

1. มณัสการพระรัตนตรัย (Ratanattaya Vandana) – Salutation to the Triple Gem
2. ปุพพภาคนมการ (Pubbabhaganamakrapatha) – Preliminary passage in homage
3. พุทธาภิถุติ (Buddhābhithutim) – Praise to the Buddha
4. ธัมมาภิถุติ (Dhammābhithutim) - Praise to the Dhamma
5. สังฆาภิถุติ (Sanghābhithutim) - Praise to the Sangha
6. รตนัตตยัปปณามคาถา (Ratanattayapanamagatha) - Praise to the Triple Gem
7. สังเวคปริกิตตนาปาฐะ (Samvega Parikittanapatha) – Passage for dispassionateness

คำพิจารณาอาการ 32 (ทวัตติงสาการปาฐะ) - Contemplation of 32 parts of body

ทำวัตรเช้า - Morning Chant

มณัสการพระรัตนตรัย (Ratanattaya Vandana) – Salutation to the Triple Gem

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ - พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

Araham sammā-sambuddho bhagavā Buddham bhagavantam abhivādemī

The Lord, the Perfectly Self-Enlightened One, I pay homage to the Buddha, the Awakened One, the Blessed One.

กราบ (prostrate once)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ - พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammam namassāmi

The Teaching is well expounded by the Blessed One, I pay homage to the Dhamma.

กราบ (prostrate once)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ - พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho Sangham namāmi

The Sangha, the Blessed One's disciples have practiced well, I pay respect to the Sangha.

กราบ (prostrate once)

.....

บุพพภาคนมการ (Pubbabhaganamakapatha) – Preliminary homage

ผู้สวดนำเริ่มว่า - Invocation by Leader:

หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะ ภาคะ นะมะการัง กะโรมะ เส - เขิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด

Handa mayam buddhassa bhagavato pubba-bhāga-namakāram karoma se:

Now let us chant the preliminary homage to the Awakened One, the Blessed One:

All:

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 ครั้ง) - ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (three times)

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Perfectly Self-awakened One.

.....

พุทธาภิถุติ (Buddhābhithutim) – Praise to the Buddha

Leader:

หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส - เขิญเถิด เราทั้งหลาย ทำการสวดสรรเสริญ
พระพุทธรเจ้าเถิด

Handa mayam buddhābhithutim karoma se: - Now let us chant in
praise of the Buddha:

All:

โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ - พระตถาคต (ผู้บรรลุสัจธรรม)เจ้านั้น
พระองค์ใด เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

Yo so tathāgato araham sammā-sambuddho,

The Tathagata (the One who realized the Truths – the Buddha) who is
free from defilements, the Worthy One, Rightly Self-awakened,

วิชชาจะระณะสัมปันโน, สุคะโต โลกะวิทู - เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ไป
แล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

Vijjā-carana-sampanno sugato lokavidū,

He is perfect in knowledge (theory) and conduct (practice), the
Accomplished One, the knower of the worlds,

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา - เป็นผู้สามารถฝึก
บุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva-manussānam buddho
bhagavā;

He trains perfectly those who can be trained, He is the Teacher of
human and divine beings, He is Awakened, Blessed, and Holy.

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะ
เทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

Yo imam lokam sadevakam samārakam sabrahmakam, Sassamana-
brāhmanim pajam sadeva-manussam sayam abhinnā sacchikatvā
pavedesi

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเอง
แล้ว, ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

The Blessed One had realized the intuitive knowledge of the Truths, made known to this world and expounded to deities, mara (devil), brahma, recluses, sages, celestial and human beings.

โย ฉัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชฌเมกัลยาณัง ปะริโยसानะกัลยาณัง, - พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว ไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด

Yo dhammam desesi ādi-kalyānam majjhe-kalyānam pariyosāna-kalyānam;

The Blessed One preached the Dhamma, noble in the beginning, noble in the middle, noble in the end.

สาตถัง สะพัญญะชะนัง เกวะละปริปุณณัง ปะริสุทถัง พรหมะจะริยัยัง ปะกาเสสิ, - ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพัญญุชชะ

Sāttam sabyanjanam kevala-paripunnam parisuddham brahmacariyam pakāsesi,

The Blessed One expounded a complete, purified, holy life both in exemplification and meaning.

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ - ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

Tamaham bhagavantam abhipūjayāmi, - I worship that Blessed One.

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะ นะมามิ - ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

Tamaham bhagavantam sirasā namāmi - I bow my head to the Blessed One.

กราบรำลึกพระพุทธคุณ (prostrate once)

.....

ฉัมมาภิกุติ (dhammābhithutim) - Praise to the Dhamma

Leader:

หันทะ มะยัง ฉัมมาภิกุติง กะโรมะ เส - เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำการสวดสรรเสริญพระธรรมเถิด

Handa mayam dhammābhithutim karoma se: - Now let us chant in praise of the Dhamma:

All:

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม - พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo,
The Doctrine well expounded by the Blessed One,

สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก - เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

Sanditthiko akāliko ehipassiko,
Apparent here and now, timeless, inviting all to come and see (to experience the result of practicing Dhamma),

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ - เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

Opanayiko paccattam veditabbo vinnūhi:
Leading inwards, to be experienced individually by the wise.

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชะยา - ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
Tamaham dhammam abhipūjayāmi, - I worship that Dhamma.

ตะมะหัง ธัมมัง สีระสา นะมามิ - ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า
Tamaham dhammam sirasā namāmi. - I bow my head to the Dhamma.

กราบรำลึกพระธรรมคุณ (prostrate once)

สังฆาภิถุติ (Sanghābhithutim) - Praise to the Sangha

Leader:

หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส - เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำการสวดสรรเสริญพระสงฆ์เถิด

Handa mayam sanghābhithutim karoma se: - Now let us chant in praise of the Sangha:

All:

โย โส สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, - สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู
ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

Yo so supatipanno bhagavato sāvaka-sangho,

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

อุหุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, - สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูใด,
ปฏิบัติตรงแล้ว

Uju-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

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

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, - สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูใด,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

Nāya-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced
insightfully, to abandon sufferings,

สามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, - สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูใด,
ปฏิบัติสมควรแล้ว

Sāmīci-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

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

ยะทีหัง จัตตารี ปุริสะยูกานิ อัฏฐะ ปุริสะปคคะลา, - ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔
คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

Yadidam cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā:

That is the four pairs, the eight kinds of noble beings

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, - นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

Esa bhagavato sāvaka-sangho

That is the Sangha, the Blessed One's disciples,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัฏฐะลิกะระณีโย - เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำ
มาบูชา, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน, เป็นผู้ที่
บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo anjali-karanīyo,

Worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of
respect,

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ, - เป็นเนื่อนานบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
Anuttaram punnakkhettam lokassa:

The supreme field of merit (punna) for the world:

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ, - ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

Tamaham sangham abhipūjayāmi, - I worship that Sangha

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นมะมามิ, - ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า

Tamaham sangham sirasā namāmi. - I bow my head to the Sangha.

กราบรำลึกพระสังฆคุณ (prostrate once)

.....

รตนัตถยัปปณามคาถา (Ratanattayapanamagatha) - Salutation to the Triple Gem

Leader:

หันทะ มะยััง ระตะนัตถยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะ ปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณ
มะ เส - เขิญเถิด เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนดวัตตุเครี
องแสดงความสังเวชเถิด

Handa mayam ratanat-tayap-paṇāma-gāthāyo ceva samvega-
parikittana-pāthanca bhanāma se

Now let us chant our salutation to the Triple Gem and a passage for
dispassionateness

All:

พุทธโธ สุตฺตโธ กระจุณา มะหัณณะโว - พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ
Buddho susuddho karunā-mahannavo,

The Blessed one, purified, and having ocean-like compassion,

โยจันตะสุทฺถัพพะระญาณะโลจะโน - พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่
สุด

Yoccanta-suddhabbara-nāna-locano,

He possessed the eye of higher knowledge, completely purified and
superb,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก - เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako:

He is the destroyer of wickedness and upakileśa* of the world

***upakileśa** (อุปกิเลส) – *impurities (imperfections, corruptions) of mind.*

1. *abhijjhā-visamaḷobha* (อภิขณมวิสมโลภะ) - *greed (ความละโมภ เพ่งเล็งอยากได้ อยากมี อยากเป็นอย่างไม่รู้จักพอ)*
2. *byāpāda* (พยาบาท) – *ill-will, malice (ความพยาบาทโทสะ เมตตา ดับความคิดปรุงแต่งให้เกิดโทสะได้)*
3. *kodha* (โกรธะ) – *anger (ความโกรธ รุนแรงน้อยกว่าโทสะ โกรธเป็น เพียงความเคืองหรือขุ่นเคืองเท่านั้น)*
4. *upanāha* (อุปนาหะ) - *hostility (ผูกโกรธ ไม่ยอมเลิกโกรธ เก็บความ โกรธฝังไว้ในใจนานๆให้ความร้อนแก่ตนเองไม่รู้ สิ้นสุด)*
5. *makkha* (มักขะ) – *denigration (ดูถูกดูหมิ่นความดีของท่านที่ท่านได้ ทำแล้ว)*
6. *palāsa* (ปลาสะ) – *domineering (ความดีเสมอ ยกตัวที่ต่ำให้สูงโดย ไม่ได้ทำคุณงามความดีหรือสร้างว าสนาบารมีเช่นท่าน ความไม่มีสัมมา คารวะ ไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง)*
7. *issā* (อิสสา) – *envy (ความริษยา)*
8. *macchariya* (มัจฉริยะ) – *stinginess, miserliness (ความตระหี่)*
9. *māyā* (มายา) – *fraud, insincerity, cunning (เจ้าเล่ห์ หลอกลวง ไม่ จริงใจ)*
10. *sātheyya* (สาเถยยะ) – *brag (โอ้อวด หาทางแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ความสำคัญในทางต่างๆ ของตน เช่นความมั่งมี ความใหญ่โต)*
11. *thambha* (ถัมภะ) – *obstinacy, irrational (หัวดื้อถือรั้น ไม่มี เหตุผล)*
12. *sārambha* (सारัมภะ) – *compete or show off in order to win or better (แข่งดีแข่งเด่น มุ่งแต่จะเองชนะ จะพูดจะทำอะไรต้องเหนือกว่าผู้ อื่นตลอด)*
13. *māna* (มานะ) – *conceit, pride, vanity (ความถือตัวถือตน ถือชั้น วรรณะเกินพอดี ทะนงตน)*
14. *atimāna* (อติมานะ) – *superiority-conceit (ความเข่อหยิ่งจองหอง)*
15. *mada* (มทะ) – *infatuation (ความมัวเมา ความหลงในลาภยศ สรรเสริญสุข หรือความหลงในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ จนลืมความถูก ความควร)*
16. *pamāda* (ปมาทะ) – *negligence (ความประมาทโหล่แล้ว สะเพร่า คิด ปรุงแต่งว่าไม่เป็นไร)*

.....

**kilesa (กิเลส) – defilements, mind-defiling, caused by craving (tanha) and lust (raga). 3 levels of kilesa:*

1.) Unwholesome roots - Akulsara-mula (อกุศลมูล) is in the depth of one's mind:

- 1. Lobha (โลภะ) – greed (ความโลภ): lust, attachment*
- 2. Dosa (โทสะ) – hate (ความโกรธ): aversion, irritation of mind*
- 3. Moha (โมหะ) – delusion (ความหลง): ignorance, wrong view*

2.) Medium level of defilement is mental hindrances or nivarana (นิวรณ์) that disturb, irritate, and cloud the mind from being calm and developing, unable to discern things clearly, etc.

- 1. kāmacchanda (กามฉันทะ) – sensuous desire (ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส)*
- 2. byāpāda (พยาบาท) – anger, ill-will (ความผูกโกรธ จงล้างจงผลาญ)*
- 3. thīna-middha (ถีนมิตฺตะ) – sloth, torpor, boredom (ความขี้เกียจเฉื่อยชา)*
- 4. uddhacca-kukkucca (อุทฺตัจจกุกฺกัจจะ) – restlessness, worry, scattered-brained (ฟุ้งซ่าน รำคาญหงุดหงิด)*
- 5. vicikicchā (วิจิกิฉฉา) – doubt in the Teachings, practices, etc. (ลังเลสงสัยในผลของการปฏิบัติ ไม่แน่ใจว่าจะมีผลจริงตามที่คิดไว้หรือไม่เพียงใด)*

3.) Coarse level or crude form of defilement through unwholesome speeches and actions such as killing, cheating, stealing, adultery, lying, etc.

วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนะ ตัง - ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

Vandāmi buddham ahamādarena ta. - I revere that Buddha with devotion.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุน - พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

The doctrine of the Great Teacher, the Enlightened One, likened an

illuminating lamp,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก - จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด
Yo magga-pākāmata-bhedabhinnako, - classified in path, fruition, and
Nibbana

โลกุตตระ โย จะ ตะทัตถะทีปะโน - ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุต
ตระนั้น

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano:

Points out what lokuttara* is, and the path to this goal,

*lokuttara (โลกุตตระ) – 9 things of transcending the world: 4 paths
and 4 fruitions, nibbana is the ninth

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง - ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
Vandāmi dhammam ahamādarena tam - I revere that Dhamma with
devotion.

สังฆो สุขะตาทายะติเขตตะ สัจญญิตโต, - พระสงฆ์เป็นนानุญอันยิ่งใหญ่กว่านानุญอันดีทั้ง
หลาย

Sangho sukhettabhyatikhetta-sannito

The Sangha, the great best field for cultivating merits,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก - เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุด, หมู่ใด
Yo dittha-santo sugatānubodhako,

They have seen the insight, nibbana and awakened after the
Accomplished One,

โลลัปปะหิโน อริโย สุมะธะโส - เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี
Lolappahīno ariyo sumedhaso:

They have abandoned defilements, become the noble ones, the wise.

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง - ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุ่ นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
Vandāmi sangham ahamādarena tam. - I revere that Sangha with
devotion.

อิจเจวะ เมกัันตะ ภิปุชะเนยยะกัง วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังขะตัง ปุญญัง มะยา ยัง

มะมะ สัพพัตถะวา มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา

Iceva mekanta bhipūjaneyyakam, Vatthuttayam
vandayatābhisankhatam, Punnam mayā yam mama sabbupaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งรัตนสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนตัว, ได้
กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัถวะ (ความชั่ว อัปรีย, จัญไร, ไม่เป็นมงคล) ทั้ง
หลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น

By the power of accrued merits of my reverence and practice
following to the Triple Gem, may I be free from all kinds of evil,
horrid, inauspicious things, mishap and dangers.

.....

สังเวคปริกิตตนาปาฐะ (Samvega Parikittanapaatha) – Passage for dispassionateness

อิธะ ตะถาคะโต โลกเก อุปปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ - พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ใน
โลกนี้ เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

Idha tathāgato loke uppanno araham sammā-sambuddho,
The Tathagata, the Worthy, Rightly and Self-Awakened One has
appeared in this world, all defilements completely eradicated from his
mind.

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmi
sugatappavedito.

พระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อ
ปรินิพพาน เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็น ธรรมที่พระสุคตประกาศ
He declared the doctrine for the extinction of defilements, the
cessation of suffering, leads to higher knowledge, and directing to
enlightenment, to nibbana.

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ - พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า
Mayan-tam dhammam sutavā evam jānāma,

Having heard this doctrine, we know this:

ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง - แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็น
ทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์

Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maranampi dukkham,
Birth is suffering, aging is suffering, death is suffering,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา - แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

Soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi dukkhā,
Sorrow, lamentation, physical and mental discomfort, pain, distress, despair and resentment are suffering,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ยัมปิจจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง - ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho yampiccham na labhati tampi dukkham,
Association with what is disliked is suffering, separation from what is liked is suffering, not getting what one wants is suffering,

สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา - ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น

Sankhittena pancupādānakkhandhā dukkhā,
In brief, the five aggregates of attachment are suffering,

เสยยะถิทัง - ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

Seyyathīdam: - Namely

1. รูปุปาทานักขันโธ - ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป

Rūpūpādānakkhandho, - Form (corporeality - สภาวะที่มีตัวตน)* as a clinging-aggregate,

** Rupa Khandha – aggregate or group of physical phenomena. Rupa (form, body) is the combination of 4 primary elements (dhatu – ธาตุ) and 24 derived matters (upada-rupa).*

The 4 primary elements:

1. Pathavi dhatu – earth element, solid: hardness-softness, roughness-smoothness, heaviness-lightness etc.

20 items in our body:

(1) head hair, (2) body hair, (3) nails, (4) teeth, (5) skin, (6) flesh, (7) sinews (tendons), (8) bones (9) marrow, (10) kidneys, (11) heart, (12) liver, (13) membranes, (14) spleen, (15) lungs, (16) stomach, (17) intestines, (18) gorge, (19) feces (20) brain.

2. Apo dhatu – water element, fluid and cohesion

12 items: (1) bile, (2) phlegm, (3) pus, (4) blood, (5) sweat, (6) fat, (7) tears, (8) liquid fat, (9) saliva, (10) mucous, (11) oil in the joints (12) urine.

3. Tejo dhatu – fire element, heat, temperature: 4 kinds of heat in our body

4. Veyo dhatu – wind element, motion: 6 kinds of wind

2. เวทนาุปาทานักขันโธ – ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา
Vedanūpādānakkhandho, - Feeling* as a clinging-aggregate,

**Vedana Khandha: feeling arises from contact of sense-organs (eye, ear, tongue, nose, skin) and mind,*

1. Sukha – pleasure, satisfaction

2. Dukkha – suffering, stress, pain

3. Somanassa – gladness, joy

4. Domanassa - grief

5. Upekkha – equanimity, indifferent feeling

3. สัญญาอุปาทานักขันโธ – ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา - กำหนดได้
หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่น เสียงดัง รูปสวย กลิ่นหอม รสหวาน ร้อน และดีใจ
Sannūpādānakkhandho, - Perception* as a clinging-aggregate,

**Sanna Khandha – remembrance, recognition, 6 perceptions of (form, sound, smell, taste, touch-bodily impression, idea-mental impression), the awareness/remembrance of distinctive qualities (identifications) of various objects*

4. **สังขารุปาทานักขันโท** – ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร - สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็น กุศล อกุศล อัพยากฤต (เป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล)

Sankhārūpādānakkhandho, - Mental processes as a clinging-aggregate

**Sankhara Khandha – group of cetasika (combination of 3: vedana - feeling, sanna - perception, and vinnada - consciousness) – mental state, creative mind to think of virtue, evils, emotions, desires, etc. led by cetana (volition, will) then one does action. Sankharakhandha is the root of wholesome and unwholesome actions, determines moral quality of cetasika. Cetasika (เจตสิก) – mental concomitants, เป็นสิ่งที่เกิดร่วมกับจิตเสมอ*

5. **วิญญานุปาทานักขันโท** – ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาน - รับรู้สิ่งทั้งปวง รับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

Vinnanūpādānakkhandho.- Consciousness as a clinging-aggregate,

**Vinnana Khandha – group of citta (mind, state of consciousness) acknowledges (general awareness) sense-objects.*

เยสััง ปะริญญาเย ณะระมาน โส ณะคะวา เอวัง พะหลััง สาวะเก วิเนติ – เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ เหล่านี้ เองจึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

Yesam parinnāya, Dharamāno so bhagavā, Evam bahulam sāvake vineti,

The Blessed One frequently reminded his disciples to contemplate these 5 clinging - aggregates.

เอวังภาคาคา จะ ปะนัสสะ ณะคะวะโต สาวะเกสุ ณะนุสาสะนี พะหลา ปะวัตติตะติ - อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

Evam bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsani, Bahulam pavattati:

The Bless One further explained to his disciples that:

รูปร่าง ละเอียด จัง เวทนา ละเอียด สัญญา ละเอียด สังขาร ละเอียด วิญญาณ ละเอียด ละเอียด –
รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง

Rūpam aniccam, Vedanā aniccā, Sannā aniccā, Sankhārā aniccā,
Vinānam aniccam,

Form (body) is impermanent, Feeling is impermanent, Perception is
impermanent, Mental processes (formations) are impermanent,
Consciousness is impermanent.

รูปร่าง อนัตตา เวทนา อนัตตา สัญญา อนัตตา สังขาร อนัตตา วิญญาณ อนัตตา –
รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณไม่ใช่ตัว
ตน

Rūpam anattā, Vedanā anattā, Sannā anattā, Sankhārā anattā,
Vinnānam anattā,

Form (body) is not-self, Feeling is not-self, Perception is not-self,
Mental processes (formations) are not-self, Consciousness is not-self,

สรรพสิ่ง สังขาร ละเอียด สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ - สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ธรรม
ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ ใช่ตัวตน ดังนี้

Sabbe sankhārā aniccā, Sabbe dhammā anattāti

All conditions are impermanent, all nature of things are not-self.

Seeing object:

Eye and a visible object - Rupakkhandha,

Awareness of this visible object – Vinnanakkhandha

Perception identifies this object as... - Sannakkhandha

Feeling responds to this object – Vedanakkhandha

*Volition responds with conditioned reaction to this object –
Sankharakkhandha*

*These mental and physical phenomena or the nature of these 5
aggregations is arising and passing away all the time -->
constantly change or impermanent. Once delusion (moha) or
ignorance (avijja) is removed and we understand these
phenomena as they truly are, we will realize the nature of
existence that is not permanent, not-self, attachment to the
existence will be eliminated.*

For example, contemplating body (I, my body, my possession - clinging) by dividing into 4 elements (20+12+4+6 = 42 items), they are subject to change, decay, nothing is permanent, no self in there. Same as our state of mind: arises then disappears, keeps changing (happy, sad, etc.), there is no self in both body and mind --> no entity, no ego.

เต (ตา) มะยัง โอตินณมาหะ ชะติยา ชะรามะระณนะ - พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูก
ครอบงำแล้ว; ชาติยา, โดยความเกิด โดยความแก่และความตาย

Te (WOMEN: Tā) mayam, Otinnāmahā jātiyā jarā-maranena

All of us are subject to birth, aging, and death,

โสเกหิ परिเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปยาเสหิ - โดยความโศก ความรำไรรำพัน
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหมด

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,

Sorrow, lamentations, physical and mental discomfort, pain, distress,
despair, grief, resentment

ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขันขันธัสสะ อันตะกิริยา
ปัญญาเยถาติ - เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว ทำ
ไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้

Dukkhotinnā dukkha-paretā, Appeva nām'imassa kevalassa
dukkhakkhandhassa antakiriya pannāyethāti

Bounded with suffering, what action to end entirely of all sufferings
might be known to us,

จิริปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สาระณัง คะตา ธัมมัญจะ สังฆัญจะ - เราทั้งหลายผู้ถึง
แล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ; ถึงพระธรรม
ด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย

Cira-parinibbutampi tam bhagavantam saranam gatā, Dhammanca
sanghanca

Though the Blessed One attained parinibbana long ago, we have
reached the Buddha, and taken that Buddha, his Teachings
(Dhamma), and his Disciples (Sangha) as our refuge and guidance.

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ สา สา

โน ปะฏิปัตติ อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balam manasikaroma,
Anupatipajjāma, Sā sā no patipatti, Imassa kevalassa
dukkhakkhandhassa antakiriyaṃ samvattatu.

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง ขอให้
ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้
เทอญ

As strength allow us to practice and mindfulness in the Teachings of
the Blessed One, may this practice lead us to the extinction of all
sufferings.

จบคำทำวัตรเช้า (end of morning chant)

ทำวัตร เย็น - Evening Chant

1. บูชาพระรัตนตรัย – Praise to the Triple Gem
2. ปุพพภาคนมการ (Pubbabhaganamakarapatha) – Preliminary passage of reverence
3. พุทธานุสสติ (Buddhanussati) - Recollection of the Buddha
4. พุทธาภิกคิตติ (Buddhābhigītim) – Verses in praise of the Buddha
5. ธัมมานุสสติ (Dhammānussati) - Recollection of the Dhamma
6. ธัมมาภิกคิตติ (Dhammābhigītim) – Verses in praise of the Dhamma
7. สังฆานุสสติ (Sanghānussatim) - Recollection of the Sangha
8. สังฆาภิกคิตติ (Sanghābhigītim) – Verses in praise of the Sangha

อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น) - Verses of dedication of merit and aspiration

.....

บูชาพระรัตนตรัย – Praise to the Triple Gem

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา พุทธัง ะควันตัง อะภิวาเทมิ

(พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน)

Araham sammā-sambuddho bhagavā Buddham bhagavantam
abhivādemi

The Lord, the Perfectly Self-Enlightened One, I pay homage to the Buddha, the Awakened One, the Blessed One.

กราบ (prostrate once)

สวักขาโต ะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ - พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammam namassāmi

The Teaching is well expounded by the Blessed One, I pay homage to the Dhamma

กราบ (prostrate once)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวากะสังโฆ สังฆัง นะมามิ - พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
เจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho Sangham namāmi

The Sangha, the Blessed One's disciples have practiced well, I pay
homage to the Sangha.

กราบ (prostrate once)

ปูพพภาคนมการ (Pubbabhaganamakapatha) – Preliminary passage for revering

ผู้สวดนำเริ่มว่า - Invocation by Leader:

หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโต ปุพพะ ภาคะ นะมะการัง ะโรมะ เส - เขิญเกิด เราทั้ง
หลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด

Handa mayam buddhassa bhagavato pubba-bhāga-namakāram
karoma se:

Now let us chant the preliminary passage in homage to the Awakened
One, the Blessed One:

All:

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 ครั้ง) - ขอนอบน้อมแต่พระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (Three times)
Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Perfectly Self-
Awakened One

พุทธานุสสติ (Buddhanussati) - Recollection of the Buddha

Leader:

หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง ะโรมะ เส - เขิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึก
ถึงพระพุทธรเจ้าเกิด

Handa mayam Buddhanussatinayam karoma se

Now let us chant recollection of the attributes of the Buddha

ตั้ง โข ปะนะ ะคะวันตัง เอวัง กัลลียาณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต, - ก็กิตติศัพท์อันงาม

ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

Tam kho pana bhagavantam evam kalyāno kitti-saddho abbhuggato:

The great reputation of the Blessed One has spread throughout the worlds:

อิติปิ โส ภะคะวา - เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

Itipi so bhagavā

He is the Blessed One,

1. อระหัง - เป็นผู้สิ้นจากกิเลส

Araham

A Worthy One, purity and perfection, he is entirely free from all defilements,

2. สัมมาสัมพุทธโธ - เป็นผู้ตรัสรู้ธรรมอย่างถูกต้องด้วยพระองค์เอง

Sammā-sambuddho – fully enlightened* by himself

Sammāsambuddha (พระสัมมาสัมพุทธเจ้า) – a Perfect Buddha, the Teacher and the Leader of human beings, deities, and brahmas, he discovered the Dhamma and formed the Sangha

Paccekabuddha (พระปัจเจกพุทธเจ้า), pacceka means 'separately, individually', sometimes called 'silent or solitary Buddha', the enlightened one by himself but he does not teach, and no Sangha formed.

3. วิชชาจะระณะสัมปันโน - เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา (ความรู้แจ้ง 8 ประการ) และจรณะ (ความประพฤติดี 15 อย่าง)

Vijjā-carana-sampanno

He is perfect in knowledge* and moral conduct**, accomplished in the conduct leading to awareness or cognitive skill, omniscient.

***Vijja (วิชา - knowledge)** – 8 kinds of supernormal knowledge achieved from the attainment of right mental concentration (samadhi),

1-6 is 6 higher spiritual powers called **Abhinna 6 (อภิญญา 6)**

1-5 is **lokiya-abhinna** (still involve in worldly matters),

The sixth knowledge is **lokuttara-abhinna** (knowledge that enables the transcending of the world)

1. Iddhi vidha (อิทธิวิธา หรือ อิทธิวิธี) – supernormal powers of transformation, miracles (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้)
2. Dibba sota (ทิพพโสต) – divine ear (หูทิพย์)
3. Ceto-pariya-nana (เจโตปริยญาณ) – penetration of the minds of others, power to read minds (ความรู้อ่านใจผู้อื่นได้)
4. Pubbe-nivasanusati (บุพเพนิวาสานุสสติ) – remembrance of former existence (ระลึกชาติได้)
5. Dibba chakkhu (ทิพพจักขุ) – divine eye, clairvoyance (ตาทิพย์)
6. Asavakkhaya - nana (อาสวักขยญาณ) – knowledge of the extinction of all cankers, mental intoxicants (ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ)
7. Vipassana-nana (วิปัสสนาญาณ) – insight knowledge, power attained through penetrative insight (ญาณในวิปัสสนา)
8. Manomayiddhi (มโนมยิทธิ) – mind-made images through magical power (ฤทธิ์ทางใจ คือ นรมิตกายอื่นออกจากกายนี้)

.....

****Carana (จรณะ - conduct)**– (ข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุวิชชา หรือความรู้ในพุทธศาสนา), conduct or practice to attain vijja (knowledge and powers)

1. Pātimokkha samvara sīla – restraint of morals/precepts (สังวรศีล)
2. Indriya samvara sīla – restraint of senses (อินทริยสังวร - การสำรวมอินทริย์ คือระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย์ทั้ง 6)
3. Bhojane mattannutā - moderation in eating (โภชนเน มัตตัญญุตตา - ความรู้จักประมาณในการบริโภค)
4. Jagariyānuyoga - moderation in sleep, to keep mind and body alert, practice of wakefulness (ชาคริยานุโยค - ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ขำระจิตมิให้มีนิวรณ)
5. Saddha – faith, confidence (ศรัทธา)

6. *Hiri* – shame of unwholesome actions (หิริ)

7. *Ottappa* – fear of unwholesome actions (โศก)

8. *Bahusacca* – broad knowledge (พหุสัจจะ)

9. *Viriya* - energy, diligence (วิริยะ)

10. *Sati* - mindfulness (สติ)

11. *Panna* - wisdom (ปัญญา)

12-15 are the four meditative absorptions or ***jhana*** (ฌาน) attained through concentration (*appana samadhi*)

12. The first absorption – ปฐมฌาน (*Pathamajjhana*)

13. The second absorption – ทุติยฌาน (*Dutiyajjhana*)

14. The third absorption – ตติยฌาน (*Tatiyajjhana*)

15. The fourth absorption – จตุตถฌาน (*Catutthajjhana*)

4. **สุคะโต** - เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

Sugato

Completely liberated himself from mental suffering, the Accomplished One for welfare of all beings,

5. **โลกะวิทู** - เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

Lokavidū

He is the knower of the worlds as they really are,

6. **อนุตตะโร ปุริสสะธัมมสาระathi** - เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

Anuttaro purisa-damma-sārathi

He is incomparable in teaching beings,

7. **สัตถาเทวะมนุสสานัง** - เป็นครูผู้สอนทั้งของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

Satthā deva-manussānam

He is the Teacher and the Leader of human beings, celestial beings, and brahmas

8. **พุทธโธ** - เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ไม่มีทุกข์

Buddho

He knows the Truths, the Awakened One, Enlightened One,

9. **ภคคะวัตติ.** - เป็นผู้มีความเจริญจำแนกธรรมสั่งสอนสรรพสัตว์ ดังนี้

Bhagavāti

The Blessed One, the Holy One, with incomparable worthy attributes, having fulfilled with parami (10 perfections), direct knowledge, supernormal powers, and providing clear comprehension of Truths in accordance with nature and attributes of those to be tamed.

.....

พุทธาภิศิตติ (Buddhābhigītim) – Verses in praise of the Buddha

Leader:

หันทะ มะยัง พุทธาภิศิตติง กะโรมะ เส - เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความซบคาถา พรรณนา
สรรเสริญพระพุทธเจ้าเถิด

Handa mayam buddhābhigītim karoma se:

Now let us chant the verses in praise of the Buddha

All:

พุทธะวาระหันตะ ะระตะทาทีคุณาภิตโต, - พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐ
แห่งอรหันตคุณ เป็นต้น

Buddhvārahanta-varatādigunābhiyutto,

The Buddha is endowed with great virtues, purest morality, and worthiness,

สุทธาภิญญาณะ กะรุณาหิ สะมาคะตัตโต, - มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระ
กรุณาอันบริสุทธิ์

Suddhābhināna-karunāhi samāgatatto,

In him, with ultimate in wisdom, knowledge and purified, infinite compassion,

โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลัง ะ สุโร, - พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ดุจ
อาทิตย์ทำบัวให้บาน

Bodhesi yo sujanatam kamalam va sūro,

Awakens the wise likened lotus blooms when the sun rises,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะสา ชินนัง, - ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ (ชินสีห์ - ผู้ชนะ) ผู้
ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

Vandāmaham tam-aranam sirasā jinendam.

I revere with my head that Jina, who conquered all defilements and

impurities,

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง, - พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอัน
เกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

Buddho yo sabba-pāṇīnam Saranam khemam-uttamam.

The Buddha, the supreme refuge for all beings,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง, - ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอัน
เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

Pathamānussatitthānam Vandāmi tam sirenaham,

I revere with my head that Buddha as the first jewel of recollection.

พุทธัสสาห์สมิ ทาโส (ผู้หญิง: ทาสี) วะ, พุทธโธ เม สามิกิสสะโร - ข้าพเจ้าเป็นทาสของ
พระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

Buddhassāhasmi dāso (WOMEN: dāsī) va, Buddho me sāmikissaro

I am a servant of the Buddha, my master and guidance.

พุทธโธ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม, - พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

Buddho dukkhassa ghātā ca Vidhātā ca hitassa me.

The Buddha is the destroyer of suffering, upholds blessing and benefit
for me,

พุทธัสสาห์ง นียยาเทมิ สะรียัญชีวัตัญจิหัง, - ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า
Buddhassāham niyyādemī Sarīraṇjīvitancidam.

I devote this life to the Buddha

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ, พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง, - ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จัก
ประพศติดตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

Vandantoham (Vandantīham) carissāmi, Buddhasseva subodhitam.

With my profound reverence, I have followed the supreme knowledge
of the Buddha,

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง, พุทธโธ เม สาระณัง ะรัง, - สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

Natthi me saranam annam, Buddho me saranam varam:

With no other refuge, the Buddha is my noble refuge:

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน, - ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

Etena sacca va jena, Vaddheyyam satthu sasane,

By the utterance of this truth, may I progress in the religion of the Great Teacher.

พุทธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, - สัพเพปิ อันตระยาเยเม, มาหะสุง ตัสสะ เตชะสา

(ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้ อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น)

Buddham me vandamānena (vandamānāya) Yam punnam pasutam idha, Sabbe pi antarāyā me, Māhesum tassa tejasā.

Through the accrued merit of my effort and reverence to the Buddha, may I be free from all dangers.

สวดในขณะที่หมอบกราบ (bow down and say):

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, พุทธโธ ปะฐักคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทธะ

(ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี กรรมน่าตีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า ขอพระพุทธเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป)

Kāyena vācāya va cetasā vā, Buddhhe kukammam pakatam mayā yam, Buddhho patigganhatu accayantam, Kālantare samvaritum va buddhe

Any misdeeds by bodily acts, speech, and mind I have committed towards the Buddha, may all the offenses be pardoned, and to restrain from such wrongdoings in the future.

.....

ธัมมานุสสติ (Dhammānussati) - Recollection of the Dhamma

Leader:

หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส - เขิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระธรรมเถิด

Handa mayam dhammānussati-nayam karoma se:

Now let us chant recollection of the attributes of the Dhamma

All:

1. สวากขาโต ภะคะวา ธัมโม - พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว คือถูกต้องทุกประการ

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Dhamma is well expounded by the Blessed One, perfect in meaning,

2. สันทิฏฐิโก - เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ได้รับผลด้วยตนเอง

Sanditthiko

The practitioner of Dhamma can see and directly experience the result, immediate reality,

3. อกาลิโก - เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ไม่เป็นสิ่งที่ล้าสมัย

Akālika

The Dhamma is timeless, immediate result, unconditioned by time or season,

4. เอหิภัสสิโก - เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด ให้พิสูจน์ได้

Ehipassiko

Come and see to experience (inviting all to examine) result of the Dhamma,

5. โอปะนะยิโก - เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

Opanayiko

Leading inwards, leading us to our depths - inner peace, leading towards Nibbana

6. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ - เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ ฯ

Paccattam veditabbo vinnūhīti - can be attained individually by the wise.

ธัมมาภิกคิตติ (Dhammābhigītim) – Verses in praise of the Dhamma

Leader:

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกคิตติง กะโรมะ เส - เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาสรรเสริญพระธรรมเถิด

Handa mayam dhammābhigītim karoma se:

Now let us chant the verses in praise of the Dhamma:

All:

สํวักขาตะดาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย, - พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ, คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

Svākkhātātādiguna-yogavasena seyyo,

The Dhamma is superior, excellent virtues, well expounded by the Blessed One,

โย มัคคะปาเกะปริยัตติวิโมกขะเภโท, - เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,

Divided as Path and fruition, theory, practice, realization - nibbana,

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ, - เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

Dhammo kuloka-patanā tadadhāri-dhārī

The practitioners are protected from miserable world and woeful realms,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วัระธัมมะเมตัง, - ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

Vandāmaham tama-haram vara-dhammam-etam.

I revere the Dhamma, the destroyer of darkness of ignorance

ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง, - พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

Dhammo yo sabba-pānīnam Saranam khemam-uttamam,

The Dhamma, the supreme refuge of all beings,

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง, - ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

Dutiyañussatitthānam Vandāmi tam sirenaham,

I revere with my head that Dhamma as the second jewel of recollection,

ธัมมัสสาหสมิ ทาโส (ทาสี) วั, ธัมโม เม สามิกิสสะโร, - ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,

พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

Dhammassāhasmi dāso (dāsī) va, Dhammo me sāmikissaro,

I am a servant of the Dhamma, my master, guidance,

ธัมโม ทุกข์สสสะ ขาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม, - พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และ
ทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

Dhammo dukkhassa ghātā ca Vidhātā ca hitassa me,

The Dhamma is the destroyer of suffering, upholds blessing and
benefit for me

ธัมมัสสาห์ นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิหัง, - ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

Dhammassāham niyyādemī Sarīrañjīvitancidam – I devote this life to
that Dhamma,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง, - ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จัก
ประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

Vandantoham (Vandantīham) carissāmi, Dhammasseva
sudhammatam

With my reverence to Dhamma, I have followed the great virtue of
doctrine,

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง, ธัมโม เม สรรณัง วะรัง, - สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระ
ธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

Natthi me saranam annam, Dhammo me saranam varam:

With no other refuge, Dhamma is my superb refuge,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัทเตมยยัง สัตตสุสาสะเน, - ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึง
เจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

Etena sacca-vajjena, Vaddheyyam satthu-sāsane.

By the utterance of this truth, may I progress in the religion of the
Great Teacher.

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, สัพเพปิ อันตะรายา
เม, มาhesung dāsasā tejasā

(ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้ อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น)

Dhammam me vandamānena (vandamānāya) Yam punnam pasutam
idha, Sabbe pi antarāyā me, Māhesum tassa tejasā

Through the accrued merit of my effort and reverence to the Dhamma, may I be free from all dangers.

สวดในขณะที่หมอบกราบ (bow down and say):

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตเสสา วา, ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, ธัมโม ปะฏิคคัณ्हะต
อัจจะยันตัง,

(ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี กรรมนาติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระ
ธรรม ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อ
ไป)

Kāyena vācāya va cetasā vā, Dhamme kukammam pakatam mayā
yam, Dhammo patigganhatu accayantam, Kālantare samvaritum va
dhamme.

Any misdeeds by bodily acts, speech, and mind I have committed
towards the Dhamma, may all the offenses be pardoned, and to
restrain from such wrongdoings in the future.

สังฆานุสสติ (Sanghānussati) - Recollection of the Sangha

Leader:

หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส - เขิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึก
ถึงพระสงฆ์เถิด

Handa mayam sanghānussati-nayam karoma se:

Now let us chant recollection of the attributes of the Sangha*,

* 2 kinds of Sangha

1. **Bhikkhu Sangha** is the community of bhikkhus and bhikkhunis, monks and nuns, the fully ordained ones, they do not realize any stage of enlightenment.

2. **Ariya Sangha, or the Noble Sangha**, they attain some degree of enlightenment: stream-enterers, once-returners, non-returners, and arahants

In chanting, clearly the Sangha refers to 'Ariya Sangha'.

All:

1. **สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติดีแล้ว)

Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced well (practice the Buddha's path),

2. **อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติตรงแล้ว)

Uju-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced straight (upright),

3. **ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว)

Nāya-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced insightfully (with knowledge, wisdom),

4. **สามีจิปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** - (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติสมควรแล้ว)

Sāmīci-patipanno bhagavato sāvaka-sangho,

The Sangha, the Blessed One's disciples who have practiced with integrity (practice the eightfold path completely),

ยะทิทัง - (ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ)

Yadidam - That is

จัตตารี ปุริสะยูกานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา - (คู่แห่งบุรุษ 4 คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ 8 บุรุษ)

Cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā:

That is the four pairs, the eight kinds of noble beings (the four levels of enlightenment)*

1. *stream-enterer* - โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล

2. *once-returner* - สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล

3. *non-returner* - อนาคามิมรรค อนาคามิผล

4. *arahant* - อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ - (นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า)
Esa bhagavato sāvaka-sangho

These are the Blessed One's disciples, the Sangha,

5. อาหุเนยโย - (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา)
Āhuneyyo - worthy of gifts,

6. ปาหุเนยโย - (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ)
Pāhuneyyo - worthy of hospitality,

7. ทักขิเนยโย - (เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน)
Dakkhineyyo - worthy of offerings,

8. อัญชะลีกะระณีโย - (เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี)
Anjali-karaniyo - worthy of respect,

9. อเนตตะรัง ปุญญะเขตตัง โลกัสสาติ - (เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า
ดังนี้)
Anuttaram punnakkhetam lokassāti. - the supreme field of merit for
the world.

สังฆาภิคีติ (Sanghābhigītim) – Verses in praise of the Sangha

Leader:

หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส - เขิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความซบคาถา พรรณนา
สรรเสริญพระสงฆ์เถิด

Handa mayam sanghābhigītim karoma se:

Now let us chant the verses in praise of the Sangha:

All:

สังฆัมมะโข สุปะฏิปัตติคณาทียุดโต, - พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

Saddhammajō supatipatti-gunādiyutto,

The Sangha, born of the true doctrine (Dhamma), having excellent
virtue of good practice, etc.

โยภุสฺสัพพิโธ อริยะะปคคะละสังขะเสฏฺฐโณ, - เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปด

จำพวก

Yotthābbidho ariya-puggala-sangha-settho,

The community of eight types of noble beings,

สีลาที่ฉมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต, - มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto:

Body and mind guided by superb doctrine, virtue and morality as the refuge,

วันทามะหัง ตะมะรียานะ คะณัง สุตฺตัง, - ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธีด้วยดี

Vandāmaham tam-ariyāna-ganam susuddham,

I revere the community of that purified noble disciples,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง, - พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

Sangho yo sabba-pānīnam Saranam khemam-uttamam,

I revere with my head the Sangha, the excellent refuge of all being as the third jewel of recollection,

สังข์สสาห์สมิ ทาโส (ทาสี) วะ, สังโฆ เม สามิกิสสะโร, - ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

Sanghassāhasmi dāso (dāsī) va, Sangho me sāmikissaro.

I am a servant of the Sangha, my master, guidance,

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม, - พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

Sangho dukkhassa ghātā ca, Vidhātā ca hitassa me.

The Sangha is the destroyer of suffering, upholds blessing and benefit for me,

สังข์สสาห์ง นิยยาเทมิ สะรันญชิวิตฺตญฺจิหัง, - ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

Sanghassāham niyyādemi, Sarānjīvitancidam.

I devote this life to the Sangha,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ, สังข์สโสปะฐิปปันนะตัง, - ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

Vandantoham (Vandantīham) carissāmi, Sanghassopatipannatam.

With my reverence to the Sangha, I have followed good conduct of the Sangha,

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สาระณัง วะรัง, - สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

Natthi me saranam annam, Sangho me saranam varam:

With no other refuge, the Sangha is my superb refuge:

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตฺเตมยยัง สัตถุ สาสะเน, - ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

Etena sacca-vajjena, Vaddheyam satthu-sāsane.

By the utterance of this truth, may I progress in the religion of the Great Teacher,

สังฆัง เม วันทะมานเณ (วันทะมานายะ), ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาhesung dāssasā dethasā

(ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้ อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น)

Sangham me vandamānena (vandamānāya), Yam punnam pasutam idha, Sabbe pi antarāyā me, Māhesum tassa tejasā.

Through the accrued merits of my effort and reverence to the Sangha, may I be free from all dangers.

สวดในขณะที่หมอบกราบ (bow down and say):

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตเตสา วา, สังฆे กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, สังโฆ ปะฏิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆे

(ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี กรรมน่าตีเตือนอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในพระสงฆ์ ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป)

Kāyena vācāya va cetasā vā, Sanghe kukammam pakatam mayā yam, Sangho patigganhatu accayantam, Kālantare samvaritum va sanghe.

Any misdeeds by bodily acts, speech, and mind I have committed towards the Sangha, may all the offenses be pardoned, and to restrain from such wrongdoings in the future.

อุททิสสนาธิฏฐาน
คาถา (กรวดน้ำ
ตอนเย็น) –
Uddisanaditthana
Gatha (Verses of
dedication of
merit and
aspiration)

After reciting verses of evening chant, followed by the verses of merit sharing which normally recited both in Pali and Thai translation as follow:

Leader:

หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส - เข็ญเกิด เราทั้งหลาย จงสวด
คาถาอุทิศส่วนกุศลและอธิษฐานเถิด

Handa mayam uddisanādhinnhāna-gāthāyo bhanāmase

Now let us chant the verses of dedication and determination

All:

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ - (ด้วยบุญนี้อุทิศให้)

Iminā punna-kammena,

By the power of dedication of merit,

อุปัชฌายา คุณุตตะรา - (อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ) อาจะริยูปะการา จะ - (แลอาจารย์ผู้เกื้อ
หนุน) มาตา ปิตา จะ ญาติะกา - (ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ)

upajjhāyā gunuttarā, ācāriyūpakārā ca, mātā-pitā ca nātakā

My preceptors, teachers, benefactors, mother, father, relatives,

สุริโย จันตีมา ราชา - (สุริย์จันทร์และราชา) คณะวันตา นะราปี จะ - (ผู้ทรงคุณหรือสูง
ชาติ)

suriyo candimā rājā, gunavantā narā pi ca

The sun, the moon, virtuous persons and dignitaries,

พรัหมะมารา จะ อินทา จะ - (พรหมมารและอินทราช) โลกะปาลา จะ เทวะตา - (ทั้งทวย

เทพและโลกบาล)

brahma-mārā ca indā ca, lokapālā ca devatā

Brahmas, Mara, Indra, deities and guardian kings

ยะโม มิตตา มนุสสา จะ - (ยมราช มนุษย์มิตร) มัชฌัตตา เวริกปิ จะ - (ผู้เป็นกลาง ผู้
จงผลาญ)

yamo mittā manussā ca, majjhattā verikā pi ca

Yamaraja (god of death), human beings, those who are friendly,
neutral, hostile

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ - (ขอให้มีความสุขสันต์ทุกทั่วหน้า ออย่าทุกข์ทน)

sabbe sattā sukhī hontu

May all of them be happy, far from miseries,

บุญญานิ ปะกะตานิ เม - (บุญผ่องที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล) สุขัง จะ ติวัง เทนตุ -
(ให้สุขสามอย่างล้น) ขิปปัง ปาเปถะ वो มะตัง - (ให้ลุลึงนิพพานพลัน)

punnāni pakatāni me, sukham ca tividha dentu, khippam pāpetha vo
matam

Through the merit done by me, may they gain threefold bliss and
soon attain nibbana,

อิมินา บุญญะกัมเมนะ - (ด้วยบุญนี้ที่เราทำ) อิมินา อุททิสเณะ จะ - (แลอุทิศให้ปวง
สัตว์)

iminā punna-kammena, iminā uddisena ca

Through this merit done by me, and dedicated to all beings,

ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ (เราพลันได้ซึ่งการตัด) ตัณหุปาทานะเจทะนัง (ตัวตัณห
อุปาทาน) เย สันตานิ หินา ตัมมา (สิ่งชั่วในดวงใจ) ยาวะ นิพพานะโต มะมัง (กว่าเราจะ
ถึงนิพพาน) นัสสันตุ สัพพะทา เววะ (มลายสิ้นจากสันดาน)

khippāham sulabhe ceva, tamhupādāna-chedanam, ye santāne hinā
dhammā, yāva nibbānato mamam, nassantu sabbadā yeva

May I soon liberate from craving, clinging, and impurities in mind,
entirely ceased from innate trait, until attaining nibbana,

ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว (ทุกๆ ภพที่เราเกิด) อุชฺฉิตตัง สะติปัญญา (มีจิตตรงและสติทั้ง
ปัญญาอันประเสริฐ) สัลเลโข วิริยัมหิณา (พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย)

yattha jāto bhava bhava, uju-cittam sati-pannā, sallekho viriyamhinā

Every existence of my rebirth, may I have righteous mind,

mindfulness, wisdom, and excellent diligence to extinguish all defilements,

มารา ละภันตุ โนกาสัง (โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย) กาทัญจะ วิริเยสุ เม (เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม)

mārā labhantu nokāsam, kātun ca viriyesu me

May I be free from all evils to weaken my effort,

พุทธาธิปะวะโร นาโถ (พระพุทธผู้บรมนาถ)

Buddhādi-pavaro nātho

The Buddha, my sublime refuge,

ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม (พระธรรมที่พึงอุดม)

Dhammo nātho varuttamo

The Dhamma, my superb protection,

นาโถ ปัจเจกะพุทธโธ จะ (พระปัจเจกพระพุทธสม)

Nātho pacceka-buddho ca

The silent Buddha is my noble Lord,

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง (ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง)

Sangho nāhottaro mamam

And the Sangha, my excellent support,

เตโสตตะมานุภาเวนะ (ด้วยอำนาจนั้น) มาโรกาสัง ละภันตุ มา (ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง)
tesottamānubhāvena, mārokasam labhantu mā

By their supreme powers, may chances of all Maras (obstructions, defilements, etc.) to harm me cannot be seen,

ทะสะปญฺญานุภาเวนะ (ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อง) มาโรกาสัง ละภันตุ มา (อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ)

tasa punna nubhāvena, mārokasam labhantu mā.

By the protective power from ten* meritorious deeds, may Mara and evil forces be dispelled.

Punna-kiriya-vathu (บุญกิริยาวัตถุ 10) - 10 meritorious deeds:

1. *Dana: generosity, giving (money, things, knowledge, forgiveness, etc.)* – ทานมัย การทำบุญด้วยการให้เงิน สิ่งของ ความรู้ และหรือ การให้อภัยทาน
2. *Sila: morality, observing the precepts* - ศีลมัย การทำบุญด้วยการรักษาศีล มีความประพฤติดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา และใจ
3. *Bhavana: mental development, meditation* - ภาวนามัย การทำบุญด้วยการปฏิบัติธรรม นำเพ็ญสมาธิภาวนา
4. *Apaciti: reverence, humility, respect those who should be respected, elders* - อปจายนมัย บุญสำเร็จด้วยการประพฤตินอบน้อมต่อผู้ที่ควรนอบน้อม
5. *Veyyavaaca: helping others in good deeds* - เวยยาวัจจมัย การช่วยเหลือ มีน้ำใจช่วยจัดช่วยทำกิจที่เป็นประโยชน์ ในขอบข่ายของศีลและธรรม
6. *Pattanuppadana: sharing merit and good performance* - ปัตตทานมัย บุญเกิดจากการอุทิศบุญ หมั่นแผ่ความดีให้แก่คนอื่น เจือจานความดีและความชอบในผลงานให้แก่คนอื่น
7. *Abbhanumodana: rejoicing in merit/good deeds of others* – ปัตตทานโมทนามัย การแสดงความยินดีเมื่อได้ทราบว่า ผู้อื่นกระทำความดี หรือการอนุโมทนา
8. *Dhammassavanamaya: listening/reading/studying doctrine* – ธรรมมัสสวนมัย บุญเกิดจากการฟังธรรม ศึกษาธรรมอยู่เสมอ
9. *Dhammadesanagravemaya: spreading/teaching doctrine* – ธรรมเทศนามัย การสั่งสอนธรรม เผยแพร่ธรรมะ
10. *Ditthujukamma: rectification of views* – ทิฏฐุขุกัมม การทำความเห็นให้ตรง ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม