

เมื่อสามเณร “ไหว้พระสวดมนต์”
ขอปฏิญาณตนว่า “เป็นสามเณรที่ดี”

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล
(ตามแบบฉบับของสวนโมกขพลาราม)



สำนักสงฆ์สวนโมกขพลาราม

ม. ๖ ต.แม่หวาด อ.คุระบุรี จ.พังงา ๘๒๑๕๐

คุณประโยชน์ของการทำวัตร-สวดมนต์แปลไทย

คนไทยเรารุ่นกับการสวดมนต์มาตั้งแต่เกิด แต่เป็นที่น่าสงสารว่า ได้สวดตาม ๆ กันไป น้อยคนนักที่จะแปลได้ และรู้ความหมาย ทำให้ขาดสาระทางใจ อาจกลายเป็นความมมงาย ได้หากไม่เข้าใจ ฉะนั้นควรให้เด็กหัดสวดมนต์แปล จิตจะได้น้อมตามไป ใต้อรรถไตรส จากการสวดมนต์อย่างแท้จริง นอกจากนั้นควรให้ได้ทราบว่สวดมนต์ไปทำไมอีกด้วย

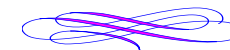


อานิสงส์ของการสวดมนต์

๑. ไล่ความขี้เกียจ ขณะสวดมนต์ อารมณ์น่าเบื่อ เซื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป เกิดความเข้มข้นกระฉับกระเฉงขึ้น
๒. ตัดความเหินแก่ตัว เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเราไป หน่วงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้กล้ากรายเข้าสู่วาระจิต
๓. ใ้ปัญญา การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้ แทนที่จะสวดแฉ้ว ๆ เหมือนนกแก้ว นกขุนทองโดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกข้อนว่าทำอะไรง่ ๆ
๔. จิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดได้หน้าลิ้มหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
๕. ใ้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมีกาย วาจาปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับใ้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง



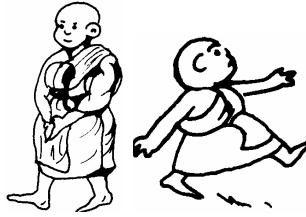
วางอบายมุขสิ่งเสพติด ชีวิตจะแจ่มใส
วางการยึดถือว่า “ตัวเรา-ของเรา” แล้วจะเบาใจ



🌸 ทุกๆ วันเราชำระกายให้สะอาด
ด้วยการอาบน้ำชำระ
เพียงชำระใจให้พระองค์
ด้วยการสวดมนต์-เจริญภาวนาอันนั้น 🌸



เนรจำอย่าทำ



- | | |
|-------------------|----------------------------|
| ☆ อย่าทำผิดศีล | อย่ากินผิดเวลา |
| อย่าด่าพระอาจารย์ | อย่าหลบการทำวัตร |
| อย่าหัดหนีเรียน | อย่าเพียรเล่น ๆ |
| อย่าเป็นเนรต้อ | อย่าถือทิฐิ |
| อย่าตีพระรัตนตรัย | อย่าทำใจโลเล |
| อย่าเกเรแบบนักเลง | อย่าทำตัวเองให้เป็นเนรชั้ว |
| อย่ามัวคนพาล | อย่าร้อ่านสูบบุหรี่ |
| อย่ามีสีกา | อย่าบ้าหวยเบอร |
| อย่าแผลอสติสดัง | อย่าลืมนั่งสมาธิ |



"สามเนรติไม่ต้อ สามเนรต้อไม่ตี
สามเนรต้อถูกตี สามเนรตีคนชม"

สารบัญ

	หน้า
คำทำวัตรเช้า	๑ - ๑๖
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
ปุพพภาคนมการ	๒
พุทธานุสติ	๒ - ๓
ธัมมานุสติ	๔
สังฆานุสติ	๕ - ๖
รัตนัตถ์ปณามคาถา	๖ - ๗
สังเวคปริกิตตปาฐะ	๘ - ๑๒
เขมาเขมสรณทีปิกคาถา	๑๒ - ๑๓
ธัมมคารวาทิกาถา	๑๔ - ๑๕
กรวดน้ำตอนเช้า	๑๕ - ๑๖
คำทำวัตรเย็น	๑๗ - ๓๗
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๗
ปุพพภาคนมการ	๑๘
พุทธานุสติ	๑๘ - ๑๙
พุทธานุสติ	๑๙ - ๒๑
ธัมมานุสติ	๒๑
ธัมมานุสติ	๒๒ - ๒๔
สังฆานุสติ	๒๔ - ๒๕
สังฆานุสติ	๒๕ - ๒๗
ปุพพภาคนมการ	๒๗
สรณคณปาฐะ	๒๘
อัญฐศึกษาปทปาฐะ	๒๙ - ๓๐
โอวาทปาติโมกขคาถา	๓๐ - ๓๑
บทพิจารณาสังขาร	๓๑ - ๓๒
บทสวดภาวนาสุญญตาพุทโธ	๓๒ - ๓๔
กรวดน้ำตอนเย็น	๓๕ - ๓๗
กรวดน้ำขอ - แผ่เมตตา	๓๗

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธะ,

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

สะวาภาโต เยนะ ณะคะวะตา ัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว,

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สวาสะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะชัมมัง สะสังฆัง,

อิเมหิ สักการะหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชเยยามะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้,
อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร,

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว,
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า, อันเป็นชนรุ่นหลัง,

อิเม สักการะ ทุกะตะปะณณการะภูเต ปะฏิกันหาตุ,

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ, อันเป็นบรรณาการของคนทั้งหลาย
เหล่านี้,

อัมหากัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนาน เทอญ.

เย จานะเก ปะมาเทนะ,

มิใช่น้อยเพราะผลอผลัน,

กายะวาจาเมเนหะ,

ทางกายวาจาจิต,

ปุญญัง เม อะนุโมทันตุ,

จงอนุโมทนากุศล,

คัมหันตุ ณะละมุตตะมัง,

ถือเอาผลอันอุกฤษฏ์,

เวรา โน เจ ปะมุญจันตุ,

ถ้ามีเวรจงปล่อยปละ,

สัพพะโทษัง ชะมันตุ เม.

อดโทษข้าท้าวหน้าเทอญ.

๑๖. คำกรวดน้ำย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย.

ขอผลบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
จงเป็นสุขเถิด

๑๗. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์(โลก)ทั้งหลายทั้งปวง, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่
เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.จงมีความสุขกายสุขใจ,รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,

ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เทอญ.



ตัณหุปาทานะเจตนะนัง,
 เย สันตानเน หินา ชัมมา,
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,
 หนัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว,
 อุชุกิตตัง สะติปัญญา,
 สัลเลโข วิริยัมหิना,
 มารา ละภันตุ โนกาสัง,
 กาคุญจะ วิริเยสุ เม,
 พุทธาธิปะวะโร นาโถ,
 ชัมโม นาโถ วรรุตตะโม,
 นาโถ ปัจเจกะพุทธโธ จะ,
 สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,
 เตโสตะตมานุภาเวนนะ,
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา,
 ทะสะปุลญฺญานุภาเวนนะ,
 มาโรกาสัง ละภันตุ มาฯ
 เย เกจิ ชุตตะกา ปาณา,
 มะหันตาปี มะยา ทะตา,

ตัวตัณหาอุปาทาน,
 สิ่งชั่วในดวงใจ,
 กว่าเราจะถึงนิพพาน,
 มลายี่นจากสันดาน,
 ทุกๆ ภาพที่เราเกิด,
 มีจิตตรงและสติ, ทั้งปัญญาอันประเสริฐ,
 พร้อมทั้งความเพียรเลิศ, เป็นเครื่องขุดกิเลสหาย,
 โอกาสอย่างพึงมี, แก่หม่อมมารสิ้นทั้งหลาย,
 เป็นช่องประทุษร้าย, ทำลายล้างความเพียรจม,
 พระพุทธผู้บรรณาถ,
 พระธรรมที่พึงอุดม,
 พระปัจเจกพระพุทธะ-
 สมทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง,
 ด้วยอานุภาพนั้น,
 ขอหม่อมมารอย่าได้ช่อง,
 ด้วยเดชบุญทั้งสิบป້อง,
 อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญฯ
 สัตว์เล็กทั้งหลายใด,
 ทั้งสัตว์ใหญ่เราทำหั้น,

คำทำวัตรเช้า

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
 ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทชัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ชัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ชัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)



๒. ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยั้ง พุทฺธัสสะ ณะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เสาฯ)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
(ว่า ๓ ครั้ง)

๓. พุทธาภิวติ.

(หันทะ มะยั้ง พุทธาภิวุตติง กะโรมะเสฯ)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทฺโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบรูษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

๑๕. กรวดน้ำตอนเย็น (อุททิสตนาธิภูฐานคาถา)

(หันทะ มะยั้ง อุททิสตนาธิภูฐานะคาถาโย ณะณามะ เสาฯ)

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้อุทิศให้,
อุปัชฌายา คุณฺตตะรา, อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ,
อาจะริยุปะการา จะ, แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน,
มาตา ปิตา จะ ญาคะกา, ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ,
สุริโย จันธิมา ราชา, สุริย์จันทร์แลราชา,
คุณฺวะวันตา ณะราปี จะ, ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ,
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ, พรหมมารและอินทราช,
โลกะปาธา จะ เทวะตา, ทั้งทวยเทพและโลกบาล,
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ, ยมราชมนุษย์มิตร,
มัชฌัตตา เวกาปี จะ, ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ,
สัตเพ สัตตา สุขิ โหนตุ, ขอให้เป็นสุขสันต์, ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน,
ปุญฺญานิ ปะกะทานิ เม, บุญพองที่ข้าทำ, จงช่วยอำนวยสุขผล,
สุขัง จะ ติวัชัง เทนตุ, ให้สุขสามอย่างสิ้น,
จิปปัง ปาเปละ โวมะตัง, ให้ลุถึงนิพพานพลัน,
อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ที่เราทำ,
อิมิณา อุททิสเน จะ, แลอุทิศให้ปวงสัตว์,
จิปปาหัง สุละเภ เจวะ, เราพลันได้ซึ่งการตัด,

5.สุญญตาพุทโธ....ทั้งเนื้อทั้งตัว,ทั้งผลงานที่ทำไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น,เราขอยกให้พระธรรมทั้งหมด,เราจะไม่หวังที่จะเอาอะไร,เราจะไม่หวังที่จะเป็นอะไร,ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ , โดยประการทั้งปวง, เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของพระธรรมสุญญตา,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โลกะ โทสะ โมหะ)

6.สุญญตาพุทโธ....ทุกๆ ชีวิต ต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว, เราคนหนึ่ง จะไม่เพิ่มทุกข์เพิ่มโทษ, ให้แก่ทุกๆ ชีวิตเลย, ถึงแม้ว่าเขาจะดำเนินทา ใสร้ายทุบตี, หรือโดยที่สุดฆ่าเราให้ตายก็เชิญเถิด, เราจะไม่ทำตอบ, เพราะการทำตอบเลวสองเท่า, พระพุทธเจ้าตรัสไว้, บุญกุศลใดๆ, ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว, ขอบุญกุศลนั้นๆ, จงถึงแก่ทุกๆ ชีวิต, ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย, ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย, ขอให้มีความสุข, แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวง, เข้าสู่พระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โทสะ)

7.สุญญตาพุทโธ....ต่อไปนี้, ข้าพเจ้าต้องเชื่อฟัง, ต้องขยัน ต้องไม่คือ, ต่อพระธรรมอีกต่อไป,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โลกะ โทสะ โมหะ)

8.สุญญตาพุทโธ....ทำหน้าที่ไม่หวังอะไร, ไม่เป็นอะไร,สะอาด สว่าง สงบ, ใจอยู่กับนิพพาน, เพราะไม่มีเรา, มีแต่อนิจจังทุกขังอนัตตา, ที่เกิดดับถึยิบ, ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โลกะ โทสะ โมหะ)

หมายเหตุ บทสวดภาวนาสุญญตาพุทโธนี้ใช้ได้ทั้งกันและแก่กิลเลสทั้งปวง ต้องทำ ให้มาก เจริญให้มาก เข้าเย็นก่อนเข้านอน ทำจนเกิดความชำนาญจริงๆ จึงจะได้ผล



พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมมะกัง,

ธัสสะมะณะพรัหมมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา,

ธัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,ได้ทรงทำความ

ดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ฐัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,ทรงแสดงธรรมแล้ว

,
อาทิกัลยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชฌะกัลยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริยโธสถานะกัลยาณัง,

ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัญชนะนัง เภวะละปะริปุณณัง ปะริสุททัง พรัหมมะจะริยัง

ประกาสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ,

บริสุทธี บริบูรณั สันเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ(คำอธิบาย), พร้อมทั้งพยัญชนะ(หัวข้อ)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

๔. ธรรมาภิกขุ

(เห็นทะ มะยัง ธรรมาภิกขุถึง กระโรมะ เสาฯ)

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น,

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

**“ไหว้พระพุทธ ระวังสะดุดเอาทองคำ
ไหว้พระธรรม ระวังขยำเอาใบลาน
ไหว้พระสงฆ์ ระวังถูกลูกชาวบ้าน”**

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม ที่มีอยู่ในครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (กราบ)

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม ที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง (กราบ)

1.สุญญาตัพทโช....ดีเหลือเกินวันนี้, เรายังมีชีวิตอยู่, เราจะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์, ให้ดีที่สุด, จนสุดความสามารถในทุกๆ กรณี, แต่เราจะไม่หวังอะไรจากใครๆ, โดยที่สุดแม้แต่คำว่า”ขอบใจ”, เพราะอำนาจอยู่ที่พระธรรม

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โลกะ)

2.สุญญาตัพทโช....ชีวิตของเรา, ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แน่นนอน, จะแก่แบบไหน, จะเจ็บแบบไหน, เวลาไหน ตรงไหน, มาเกิดเราพร้อมแล้ว, ถึงอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะไม่ใช่ของเรา, แต่เป็นของพระธรรม,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โมหะ)

3.สุญญาตัพทโช....ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ตลอดถึงทรัพย์สมบัติทั้งหมดทั้งสิ้น, ต้องพลัดพราก, ล้มหายตายจากกันไปอย่างแน่นนอน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง, ถึงเป็นเช่นนั้นเราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะไม่ใช่ของเรา, แต่เป็นของพระธรรม,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมทั้งกันทั้งแก่ โมหะ)

4.สุญญาตัพทโช....ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไปก็ตาม, คนทั้งหลายต้อง, รู้สึกกับเราอย่างน้อย 3 ประเภท, คือเขาว่าเราดีบ้าง, เขาว่าเราไม่ดีบ้าง, เขาไม่สนใจกับเราเลยบ้าง, เราจะไม่ค้านไม่เถียง, และไม่หวั่นไหว, โดยประการทั้งปวง, ถ้าเขาว่าเราดีก็ถูกของเขา, เขาว่าเราไม่ดีก็ถูกของเขา, เขาไม่สนใจเราเลยก็ถูกของเขา, อย่างนั้นเอง, เราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะธรรมะใครทำอะไรได้,

(ข้อนี้เป็นวิธีปฏิบัติ... ๓๒...กันทั้งแก่ โลกะ โทสะ โมหะ)

ชีวิตัง

ผู้มีสามเณรภาคฤดูร้อน

มะระถั่ง เม นียะตั้ง,
วะตะ,
อะยั้ง กาย,
อะจั้ง,
อะเปตะวิญญาณ,
กุกโท,
อะธิสเสตตะติ,
ปะฐะวัง,
กะลั้งกะรัง อิวะ,
นั้งถั้ง.

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง,
การที่จะสังเวช,
ร่างกายนี้,
มิได้ตั้งอยู่นาน,
ครั้นปราศจากวิญญาณ,
อันเขาทิ้งเสียแล้ว,
จักนอนทับ,
ซึ่งแผ่นดิน,
ประคุดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,
หาประโยชน์มิได้.

๑๔. บทสวดภาวนาสถูปตาพุทโธ
(สัมมาทิฏฐิปฏิบัติธรรม)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธชฺชตฺสสะ (ว่า 3 หน)

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม	ที่มีอยู่ในพระพุทฺธเจ้า	(กราบ)
ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม	ที่มีอยู่ในพระธรรม	(กราบ)
ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม	ที่มีอยู่ในพระสงฆ์	(กราบ)
ข้าพเจ้าเคารพพระธรรม	ที่มีอยู่.....๕.....หุดาพระบิดา	(กราบ)

๕. สังฆาภิตติ

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

(หันหน้า มายัง สังฆาภิตติ กะโรมะ เสา)

โย โส สุปะภูปีนโน ภะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อิด, ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะภูปีนโน ภะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิด, ปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะภูปีนโน ภะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิด,
ปฏิบัติเพื่อธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
ต้ามะจิปะภูปีนโน ภะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทัง,ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,
จัตตารี ปุริสสะยุดานิ อัญญะ ปุริสสะปุคคะตา,
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ,
เอสะ ภะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
ทักขิณเยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณะ **๖**
อัญชะลิกะระณียโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
อะนุกต

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น,
ตะมะหัง สังฆัง ติระธา นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคณ)

๖. รตนัตถยัปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถยัปณะมะกาลาโย เจอะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เสาฯ)
พุทโธ สุตฺตโธ ะรุธมมะหัตถะโว,
พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุห้วงมหารรรณพ,
โยจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะมาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,
วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้น ๓๑ เพื่อ,
บัดฉ้อใจเขา ละ อดตั้สวัง ความยังเป็นอยู่ประมาทในการบริโภค.
บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล
บนตถุจะ ตะยะนาสะนง, การนอน การนั่ง เนทอนสงค;

อะริจิตเต จะ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำจิตใจให้ยิ่ง;
เอตัง พุทธานะสาสะนัง. ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทเจ้า
ทั้งหลาย.

๑๓. บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,
สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป,
สัพเพ สังขารา ทุกขา,
สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป,
สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น,
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,
อะธูวัง ชีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,
ธูวัง มะระณัง, ความตายเป็นของยั่งยืน,
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้,
มะระณะปะริโยสานัง เม ๓๐, ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุครอบ,
อุจจา...
คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน
เจตนาเบนเครื่องเวนจากการนอนบนทนอนสูง และทนอนใหญ่.

๑๒. โอวาทปาติโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ณะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง;
กุสลัสสูปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม;
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;
เอตัง พุทธาณะสาสะนัง.ธรรม๑อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันตี คือความอดทน เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ประระมัง วัฑฒันติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย;

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;

ปาติโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมใน

๗

สังโฆ ปะสิโร วิชเย สัสสะมัสสะโว

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล
พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองบริบูรณ์ดวงบรรพต,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด,
โลกุตตระโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น,
วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ,

สังโฆ สุขเขตตาภะยะติเขตตะสัจญ์โต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่อิ,

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมชะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องไล่ เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมูนั่น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ,

อิจะวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุประสงค์ยัง วันทะยะตาสังฆะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปุททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ

ปะภาวะสิทธิยา. บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุประสงค์, คือพระรัตนตรัย อัน
ควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ (ความ
ชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้า, ใฝ่อำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น .

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

อิชะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ชัมโม จะ เทลิตโต นียยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน,

สัมโพชะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง ชัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,

ชาติปี ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปี ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปี ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริทเวชะทุกขะโทมะนัสสุปะยาสาปี ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ **๒๙**,

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

(หันทะ มะยัง อัญฐะสิกขาปาทะปาฐัง ภาณามะ เต)

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์,

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การเสพของเมา, มีสุราและเมรัยเป็นต้น,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาท,

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจาก การบริโภคอาหารในยามวิกาล,

นัจจะ ทิตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนา,มालา คันธะวิเลปะนะ ชาระณะ

มัตตะนะระวิสุตะนัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง,การดนตรี,การดูการเล่น

ชนิดที่เป็นข้าศึกต่อกุศล, การทรมองระงวามใจ, การประดับ การตกแต่งตน,

ด้วยพวงมาลาเครื่องกลิ้ง **๒๘** ผัดทา,

คู่มือสามเนตรภาคฤดูร้อน

(หันทะ มะยัง ทิตะระณะคะมะนะปาฐัง ภารามะ เต)

พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,

ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,

สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ,

ทุกิยัมปิ พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,

ทุกิยัมปิ ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,

ทุกิยัมปิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ พุทธัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ ธัมมัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ สังฆัง ธรรมัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม, ข้าพเจ้าขอถือเอาพระ... ๙ ...สรณะ.

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกัง,

มีความปราถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,

รูปุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,

เวทนะอุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา,

สัจญญาอุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา,

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร,

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ,

เยตัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดครอบรู้อุปาทานขันธ เหล่านี้เอง,

ชะระมาโน โส ณะคะวา, จึงพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สภาวะเก วินติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ณะคะวะโต สภาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา

ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,

ส่วนมาก, มีส่วนคือกร... ๑๐ ...นี้ว่า,

รูปร่าง ละภิลลัง

๑๑

ผู้มีสามเนตรภาคฤดูร้อน

เวทนา อะนัจจา,

เวทนาไม่เที่ยง,

สัจญญา อะนัจจา,

สัญญาไม่เที่ยง,

สังฆัสสหาหฺสมิ ทาโส (ผู้ชาย) [ทาสี (ผู้หญิง)] ะ สังกโหม เม ตามิกิส
สะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโหม ทุกข์สสะ มาตา จะ วิธาทา จะ หิตฺตสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสหาหฺง นียยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทฺทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์,

วันทนต์โทหฺง (ผู้ชาย) [วันทนต์ตีหฺง (ผู้หญิง)] ะริสสามิ สังฆัสสโสปะภู

ป็นนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ให้ว้อยูกัประพฤติดตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังกโหม เม สะระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ะทเทยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึ่งเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (ผู้ชาย) [วันทะมานายะ (ผู้หญิง)] ยัง ปุญญัง

ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ให้ว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายในบัดนี้,

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้อุกความทุกข์ หย้งเอาแล้ว,

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

อัปเปวะนามิมัสสะ เวะละสฺสสะ ทุกข์กัชนัชฺสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเย
ถาติ,

ทำใจน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้,

(ภราวาสว่า)

จิระปะริณิพพุตฺมปิ ตัง ะคะวันตัง สะระณัง ะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น
เป็นสรณะ,

ชัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ะคะวะโต สาสะนัง ะธาสะติ ะธาพะลัง มะนะสิกะโรมะ

อะนุปะภูปีชามะ,

จักทำในใจอยู่, ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะภูปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆของเราทั้งหลาย,

อิมัสสะ เวะละสฺสสะ ทุกข์กัชนัชฺสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

๑๒

(พระภิกษุสามเณรว่า)

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

จิระปะ:

ทุกข์,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส,
ครั้นรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปริณิพพานานแล้ว พระองค์นั้น,

สักขา อคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีสักขา ออกบวชจากเรือน, ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิง ภะคะวะติ พรหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพุดที่อยู่ซึ่งพรหมจรรย์, ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย,

ตั้ง โน พรหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะ

กิริยาเยสังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้น นี้เทอญ.

๘. เขมาเขมสรณที่ปีคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสะระณะที่ปีคาถาโย ภะณามะ เส)

พะหุง เว สะระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนะนานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุ ๒๕ ะตัสชิตา,

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

ปาหุเนโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิณโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลิกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ตี.

เป็นเนื่อนานุญของโลก, ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๘. สังฆาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิติง กะโรมะ เสฯ)

สักขัมมะโซ สุปะฏิปัตติคุณาภิกุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติเป็นต้น,

โยภุจฺจัพพะโส อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,

สีลาธิขัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร,

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

๒๔

ธัมโม

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

ขอพระธรรม จงคงซึ่งโทษลวงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตฺถุ วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

๗. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสติเนยัง กะโรมะ เตฯ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อไค, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค,

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

ตามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า **๑๓**

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

อารามและรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสรณะ;

เนตัง โข สาระณัง เขมัง

เนตัง สาระณะมุตตะมัง,

เนตัง สาระณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ข้อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทธัญจะ ฐัมมัญจะ

สังฆัญจะ สาระณัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ

สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว;
เห็นอริยสัจจ์คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง

ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง

อริยัญจัญญักกิง มัคคัง

ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,
และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ, เครื่องถึงความระงับทุกข์;

เอตัง โข สาระณัง เขมัง

เอตัง สาระณะมุตตะมัง,

เอตัง สาระณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด;
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ข้อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.



"ปากบอกว่านับถือพุทธ มือหยุดไหว้ผีหรือยง"

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

(หันทะ มะยัง ฐัมมะการะวาทคาถาเย ภะณามะ เต.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน,

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,

และพระพุทเจ้าผู้ขจัดโศกของมหาชนในกาลบัดนี้ ด้วย;

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะรังสุ วิหาติ จะ,

อะถาปี วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา.

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,

ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,

เพราะธรรมดา ของพระพุทเจ้าทั้งหลาย, เป็นเช่นนั้นเอง.

ตัสมา हि อตตะกามะนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน, หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง, เมื่อระลึกได้ถึง

คำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่, จึงทำความเคารพพระธรรม.

นะ हि ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปาโกโน,

ธรรม และ อธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้;

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาปะติ สุคะติง.

อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไป..... ๒๓

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทัง,

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

วันทันโตหัง(ผู้ชาย) [วันทันตีหัง(ผู้หญิง)] จะริสตามิ ธัมมัสเสวะ

สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตติ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม เม สาระณัง ะรัง,

สละอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสละอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ ถัจจะวัชเชนะ วัชฌะยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสนา,

ธัมมัง เม วันทะมานะ(ผู้ชาย) [วันทะมานะ(ผู้หญิง)] ยัง ปุญญัง

ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเทียบอันใด, ข้าพเจ้า..... ๒๒แล้ว ในพระธรรม,

๖. ธัมมาภิกิตี

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

(หนทะ มะยง ธัมมาภคตง กะระมะ เสฯ)

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือ ความที่พระผู้มี

พระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,

โย มักกะปากะปริยัตติวิโมกขะเกโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรีชติ และนิพพาน,

ธัมโม กุลอกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียดซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณินัง ตะระณัง เขมะมุตะตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสภาวะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุดิยานุสตะติภูฏานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง

ด้วยเศียรเกล้า,

ธัมมัสสาหัสสิ ทาสี(ผู้ชาย)[ทาสี(ผู้หญิง)] ะ ธัมโม เม ตามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทร... ๑๕ ...โยชน์ แก่ข้าพเจ้า,

.....

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

ธรรมเหล่า ขอมรกาย ผู้ประพฤตธรรมเป็นนิจ;

ธัมโม สุฉินฺโณ สุขะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพฤตดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;

เอसानิสังโส ธัมเม สุฉินฺเณ.

นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤตดีแล้ว.



๑๐. กรวดหน้าตอนเช้า (สัพพัตติทานคาถา)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ะถามะ เต)

บุญญัสสิทานิ กะตัสสะ

ยานัญญานิ กะตานิ เม,

เตสัจจะ ภาคิโน โหนตุ

สัจจทานันตาปะปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ
ในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ

มัหัง มาตาปิตาทะโย,

ทิฏฐา เม จาปะยะทิฏฐา วา

อัญญู มัชฌัตตะเวรีโน,

ก็จะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของ
ข้าพเจ้า เป็นต้น ก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี, สัตว์เหล่าอื่น
ที่เป็นกลางๆ หรือเป็น... ๑๖ ...ดี,

สัจจตา ทิฏฐันติ โลกัสสมิง

เต ภุมมา จะตุโยนิกา,

ปัญเ

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

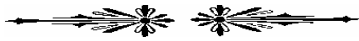
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่, มีชั้น
ห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อย
ภพใหญ่ ก็ดี,

ญัตถัง เย ปัตติทานัมเม

อะนุโมทันทุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,
สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนา
เองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอก
สัตว์เหล่านั้น ให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุณฺณานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
สัตเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิน,
เขมปปะทัญจะ ปิปปิโนตุ เตสาสา ลิขมะตัง สุภา.
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,
จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระ
นิพพาน, ความปราถนาที่ดั่งใจของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.



**“สามเณรคือเหล่ากอสมณะ
เป็นผู้ละลดเลิกการทำชั่ว
รักษาศีลไม่ประพฤติเรื่องหมองมัว
ละอายชั่วกลัวบาปเรื่องหยาบทราม”**

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทธ กุ๊กมั่ง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าคิดเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า,

พุทธ โปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.

๕. ธรรมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธรรมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เสาฯ)

สวากขาโต ะคะวะตะตา ธรรมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญู ๒๐ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.



พุทธัสสะ ...
ผู้มีสามเณรภาคฤดูร้อน

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า,

พุทธโธ ทุกข์สสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า,

พุทธัสสะหาัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันทอดหัง(ผู้ชาย) [วันทันทอดหัง(ผู้หญิง)] จะริสตามิ พุทธสเสวะ สุ
โพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,
นัตถิ เม ธรรมณัง อัญญัง พุทโธ เม ธรรมณัง ะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเตยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสนา,
พุทธัง เม วันทะมานะ (ผู้ชาย)[วันทะมานายะ (ผู้หญิง)] ยัง ปุญญัง
ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ที่ บุญนั้น.

คำทำวัตรเย็น

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

๑. คาบเช้าพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตา ชัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ชัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวอะคะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

มาตา ปิตุ คุณัง อะหัง วันทามิ,

ข้าพเจ้าไว้คุณบิดามารดา, ผู้ให้กำเนิดและอุปการะเลี้ยงดูแก่ข้าพเจ้า (กราบ)

คุรุ อจาเรียน คุณัง อะหัง วันทามิ.

ข้าพเจ้าไหว้คุณครู-อาจารย์, ให้ความรู้และอบรมสั่งสอนให้แก่ข้าพเจ้าปฏิบัติดี,
(กราบ)



คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน

(หันทะ มะยัง พุทธสสะ ะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง ะโรมะ เสา)

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๓. พุทธานุสสติ

(หันตะ มะยัง พุทธานุสสติเนยัง กะโรมะ เสา)

ตั้ง โข ปะนะ ณะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัပ္พุกะโต,

ก็กิตติสัพพัตถังของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,

อิติปิ โส ณะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้อย่าง

ไม่มีใครยิ่งกว่า, ๑๙

บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปล

พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ณะคะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

๔. พุทธาภีคิตี

(หันตะ มะยัง พุทธาภีคิติง กะโรมะ เสา)

พุทธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,

สุทธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์,

โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำหน้าที่ดีให้เบิกบาน, คุณาภีคิยัทำบ่าวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชินนัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์, ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,

พุทธโ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิระนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า,

คู่มือสามเณรภาคฤดูร้อน