คู่มือสวดมนต์ สำหรับนักเรียน
Pray (Soadmon)
Handbook for Students

โดย

ดร.ฉันทนา ปาปัดถา

ณ โรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ (ฤดูร้อน)

Sunday Buddhism School (Summer)

วัดวชิรธรรมปทีป นิวยอร์ก

Vajaradhammapadip Temple, New York

2016

คำบูชาพระรัตนตรัย (Kam bucha Phra Ratatanatri)

Praise to the Triple Gem

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

Imina Sukkarana Puttang Apipuchayami

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

Imina Sukkarana Tummang Apipuchayami

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

Imina Sukkarana Sungkang Apipuchayami

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบหนึ่งครั้ง)

Arahang summa sampuddho phagava, phud tang phagavantang abhivatemi (Grab naung krang: Bow Down)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบหนึ่งครั้ง)

Savakkhatho phagavata thammo, thammang namasami

(Grab naung krang: Bow Down)

สุปะติปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆะนะมามิ
(กราบหนึ่งครั้ง)

Supati-panno phagavato savagasangko, sangkangnamami

(Grab naung krang: Bow Down)

คำนมัสการนอบน้อมพระพุทธเจ้า (Buddhabhivadana)

Homage to the Buddha

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
(ว่า 3 หน)

Namo tassa phagavato arahato samma-sambudthassa

(Va sam hon: Three Time)

พุทธานุสติ (Bhuddhanussati)
Recollection of the Buddha

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน, สุขโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ ภะคะวาติ (กราบ)

Itipiso phagava arahang samma-samphudtho. Vijcha-jarana sampanno, sugato lokavitu, anuttaro purisa-tamma-sarathi, sattha tevamanussanang, putho phagavati (Grab: Bow Down)

ธัมมานุสติ
Thammanussati (Recollection of the Dhamma)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูฮีติ (กราบ)

Svakkhato phagavata thammo, Sanditthiko, Akaliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattang vetitabpo vinnuhiti (Grab: Bow Down)

สังฆานุสติ

Sanghanussati (Recollection of the Sangha)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

Supatipanno phagavato savaka-sangho,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

Uju-patipanno phagavato savaka-sangho,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

Yaya-patipanno phagavato savaka-sangho,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

Sameeji-patipanno phagavato savaka-sangho,

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐปุริสปุคคะลา,

Yatitang jattari purisa-yugani attha purisa-puggala

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

Esa phagavato savaka-sangho

อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,

Ahuneyyo, Pahuneyyo, Dakkhineyyo,

อัญชะลีกะระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (กราบ)

Anjali-karaniyo Anuttaram punnakkhettam lokassati

(Grab: Bow Down)

สมาทานก่อนทำสมาธิ

Kam sa ma tan gon tam sa ma ti

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอา ซึ่งพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้า จะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ สามหน เจ็ดหน ร้อยหน พันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ"

Ugasa ugasa na o-gas but nee/ Khaphacao kho sa ma tarn ao chung Phakammatarn kho kha ni kha samati upajarasamati upphana samatib lea vipassanayarn jong bang koet mee nai khantha sandarn khong khapajao khapajou ja tang sati kamnod vai ti lom hai jai kao aok, lom hai jai kao roo, hai jai aok roo, sam hon, jed hon, roi hon, phan hon, duay kwam mai phamard, tang tae but ni, phen ton phai tern

จากนั้น นั่งสมาธิภาวนา 5 นาที

(5 minutes for meditation)

แผ่เมตตา Pea metta (Metta bhavana)

Spreading loving kindness to all beings

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

Sabpe satta, sat tang lai, ti phen pean took, gerd gae jeb tai, duay gan tang mod tang sin

(May all beings subject to birth, aging, illness, and death, be happy)

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

Avera hontu, jong phen suk, pen suk therd, ya dai mee ven, gae gan lae gan loei

(May all beings be free from enmity, ill-will)

อัพะยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

Abpaya pajcha hontu, jong phen suk, pen suk therd, ya dai bead bian, chung gan lae gan loei

(May all beings be free from exploiting each other)

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

Aneegha hontu, jong phen suk, pen suk therd, ya dai mee kwarm took gai took jai loei

(May all beings be free from physical and mental sufferings)

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เทอญฯ

Sukhi attanang pariha-rantu, jong mee kwarm suk gai, suk jai, rak sa ton, hai phon jak took pai tang sin tern

(May all beings live in peace and happily, free from all sufferings and dangers)

ให้นักเรียนอาราธนาศีล 5 จากนั้นพระท่านจะให้ศีล เป็นลำดับไป

อาราธนาศีล 5

Taking the Five Precepts (Kam Aratanasil Ha)

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

Mayang phante visung visung rukkanutthaya ti-saranena saha panja silani yajama

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

Dutiyampi mayang phante visung visung rukkanutthaya ti-saranena saha panja silani yajama

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

Tatiyampi mayang phante visung visung rukkanutthaya ti-saranena saha panja silani yajama

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (ว่า 3 หน)

Namo tassa phagavato arahato samma-sampudthassa (Vas am hod: Three Time)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

Puddhang saranang gacchami

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

Thammang saranang gacchami

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

Sangkang saranang gacchami

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

Tutiyampi phattang saranam gacchami

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

Tutiyampi thammang saranang gacchami

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

Tatiyampi sang kang saranang gacchami

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

Tatiyampi Pudthang saranam gacchami

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

Tatiyampi thammang saranang gacchami

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

Tatiyampi Sang khang saranang gacchami

เบญจศีล (ศีล 5) (Benca-sila 5)

Acceptance of the Five Pr ecepts

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

Panatipata veramani sikkha-patang samadiyami

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

Atinnatana veramani sikkha-patang samatiyami

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

Kamesu micchajara veramani sikkha-patang samadiyami

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

Musavada veramani sikkha-patang samadiyami

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

Sura-meraya-majcha-pamatatthana veramani sikkha-patang samadiyami

เด็กดีมี 5 อย่าง

Dek dee me ha yang (Five for Good kids)

1. ขยันไปโรงเรียน

   Kha yan phai long rean (Hard to school)

2. ขยันเรียนหนังสือ

   Kha yan rean nang sue (Hard to study)

3. ขยันทำการบ้าน

   Kha yan tam gan ban (Hard to homework)

4. ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน

   Chuay por mae tam ngan ban (Help parents work)

5. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

   Mai yung geaw gab sing seb tid (No to drugs)

○ ขี้เกียจเป็นแมลงวัน ขยันเป็นแมลงผึ้ง

Khee gead pen malaeng wan khayan bhen malaeng puang

Khee gead pen malaeng wan khayan bhen malaeng puang

(Lazy as housefly and sedulous as bee)

จากนั้นให้สอนฝึกกราบเบญจางคประดิษฐ์ กราบคุณครู ตลอดถึงการไหว้ต่างๆ

คำอาราธนาพระปริตร

Kam araddhanaprabharid (Requesting Blessing)

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

Vipati patipa haya Sabpha sampatti siddhiya

สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

Subpa tukkha vinasaya Parittang prutha mangalang

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

Vipatti patipahaya Sabba sampatti siddhiya

สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

Sabpa phaya vinasaya Parittang prutha mangalang

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

Vipatti patipahaya Sabba sampatti siddhiya

สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พรูถะ มังคะลัง

Sabpa roga vinasaya Parittang prutha mangalang

คำถวายสังฆทาน (แบบทั่วไป)

Kam thavai sanggadhan

(General Offering or Sangha Dana)

อิมานิ /มะยัง ภันเต /ภัตตานิ/ สะปะริวารานิ/ ภิกขุสังฆัสสะ/ โอโณชะยามะ/ สาธุ โน ภันเต/ ภิกขุสังโฆ/ อิมานิ/ ภัตตานิ/ สะปะริวารานิ/ ปะฏิคคัณหาตุ/ อัมหากัง/ ทีฆะรัตตัง/ หิตายะ/ สุขายะ ฯ

Imani mayang phante, phattani, saparivarani, phikkhu-sanghassa, onojayama. Sathu no phante, phikkhu-sangho, imani, phattani, saparivarani, patigganhatu, amhakang, tigha-rattang, hitaya, sukhaya

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ/ ข้าพเจ้าทั้งหลาย/ ขอน้อมถวาย/ ซึ่งภัตตาหาร /กับทั้งของอันเป็นบริวารทั้งหลาย เหล่านี้/ แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ/ ซึ่งภัตตาหาร/กับทั้งของอันเป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้/ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย /เพื่อประโยชน์และความสุข/แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย /ตลอดกาลนาน เทอญฯ

Ka tae pha song phu jarern/ ka pha jao thang lai/ kor nom thawai/ chung phattahan/ gab tang kong borivan/ tang lai lao ni dae pha pigsusong/ kor phra phigsusong jong rab/ chung phattahan/ gab thang khong un bhen borrivan tang lai lao nee/ khong ka pha cao tang lai/ poe pra yod lae kwarm suk khae kha pa jao tang lai taload gan la nan tern.

(May we, O Venerable monks, offer these foods together with other requisites to the Sangha (Communities of Monks). So, the Venerable sir, please accept these foods and the other requisites of us, for the benefit, happiness, and property restore to us in this life and next life, until we reach to the Nibbana (Enlightenment)

คำกล่าวก่อนรับประทานอาหาร

Kam guaw gon rab bhra dhan arhan

ข้าวทุกจาน อาหารทุกอย่าง อย่ากินทิ้งขว้าง เป็นของมีค่า หลายคนเหนื่อยยาก ลำบากหนักหนา สงสารบรรดา คนยากคนจน ขอบคุณพระพุทธ ขอบคุณพระธรรม ขอบคุณพระสงฆ์ ขอบคุณพ่อแม่ ขอบคุณคุณครู ขอบคุณผู้ให้ข้าว ที่ท่านกรุณา เมตตาทำอาหารมาให้ เรานักเรียนซาบซึ้งน้ำใจ ตั้งแต่นี้ต่อไป จะทำความดีตอบแทน...

Kao tuk jarn, arharn tuk yang, ya gin ting khaung, phen khong mee ka, lai kon noei yark, lam bark, nag na, song san ban da, khon yarg khon jon, khob kun phra put, khob kun phra tam, khob kun phra song, khob kun por mea, khob kun kun kru, khob kun phu hai khao, ti tan garuna, metta, tam arhan ma hai, rao chab chung nam jai, tang tea nee tor bhai, ja tam kwarm dee, tob tan