

วินัยชาวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

THE BUDDHIST'S DISCIPLINE

P.A. Payutto



ผู้ให้ธรรมะ ชื่อว่าให้ อำนวย

วินัยที่ฝึกไว้ดี นี่คือนุตมมงคล



วัดป่าอินเดียน่า พิมพ์ถวายเป็นธรรมทาน

Wat Pah Indiana

3698 N Russell Road, Bloomington, IN 47408

Tel: (812) 335-0171 Web Site: foresttempleindiana.org

คำนำ

ปัจจุบันนี้ คนที่เรียกตัวว่าเป็นชาวพุทธโดยมาก เหมือนเป็นคนไม่มีหลัก ดังจะมีลัทธิว่า ชาวพุทธเป็นคนอิสระเสรี จะเชื่อถือหรือประพฤติตัวอย่างไรก็ได้

แท้จริงนั้น การที่จะเป็นอะไรหรือเรียกชื่อว่าอย่างไร ก็ต้องมีหลักเกณฑ์ สำหรับเป็นเครื่องกำหนด หรือเป็นมาตรฐาน ดังในหมู่พุทธบริษัทเอง พระภิกษุสงฆ์ก็มีพระธรรมวินัยเป็นมาตรฐาน เริ่มแต่มีศีลเป็นเครื่องกำกับความเป็นอยู่ภายนอก

ส่วนในฝ่ายคฤหัสถ์ อุบาสกอุบาสิกาก็มีคุณสมบัติและข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องกำหนดเช่นเดียวกัน แต่คงจะเป็นเพราะความเปลี่ยนแปลงในสังคม ทำให้วิถีชีวิตของชาวพุทธผันแปรไป ห่างเหินจากหลักพระศาสนา จนเหมือนว่าไม่รู้จักตัวเอง

โดยปรารถนาสภาพเสื่อมโทรมเช่นนั้น จึงได้รวบรวมข้อธรรมที่เป็นหลักในการดำเนินชีวิต สำหรับพุทธศาสนิกชนทั่วไปขึ้นมา เรียกว่า “คู่มือดำเนินชีวิต” ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นชื่อปัจจุบันว่า **ธรรมบุญชีวิต**

อย่างไรก็ตาม หลักธรรมในธรรมบุญชีวิตนั้น ยังมากหลากหลาย ต่อมาจึงได้ยกเฉพาะส่วนที่เป็นแบบแผนของชีวิต คือ “คิหิวินัย” ออกมาย้ำเน้น โดยเริ่มฝากแก่นวภิกษุในคราวลาสิกขา เพื่อให้ช่วยกันนำไปปฏิบัติเป็นหลัก และเผยแพร่แนะนำผู้อื่น ตั้งแต่ครอบครัวเป็นต้นไป ในการที่จะสร้างสรรค์สังคมชาวพุทธไทย ให้เจริญงอกงามมีสันติสุขสืบไป

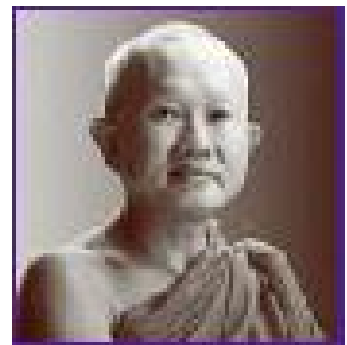
จากนั้นก็ได้เรียบเรียงหลัก “คิหิวินัย” นี้ พิมพ์รวมไว้เป็นส่วนต้นของธรรมบุญชีวิต ตั้งชื่อว่า มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ

“คิหิวินัย” คือ วินัยของคฤหัสถ์ หรือ วินัยชาวบ้าน นี้ เป็นชุดคำสอนเดิม ที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ใน **สิงคาลหสูตร** และพระอรรถกถาจารย์ได้สรุปไว้ท้ายคำอธิบายว่า “พระสูตรนี้ ชื่อว่าคิหิวินัย” บ่งชัดถึงความสำคัญ of พระสูตรนี้ พร้อมกับเป็นหลักฐานบ่งชี้ว่า ชาวพุทธฝ่ายคฤหัสถ์ก็มีข้อปฏิบัติที่เป็นแบบแผนแห่งชีวิตและสังคมของตน

เวลานี้ สังคมยิ่งเสื่อมถอย ก้าวลึกลงไปในปลักหล่มแห่งอบายมากยิ่งขึ้น ถ้าจะให้สังคมมีอนาคตที่ควรหวัง ก็ถึงเวลาที่จะต้องลุกขึ้นมาเร่งรื้อฟื้นหลัก “คิหิวินัย” ขึ้นมา ให้เป็นแบบแผนแห่งชีวิตและสังคมชาวพุทธ ถ้าคนไทยตั้งตนอยู่ในคิหิวินัย ก็มั่นใจได้ว่าสังคมไทยจะไม่เพียงฟื้นตัวขึ้นจากวิกฤตเท่านั้น แต่จะก้าวหน้าไปในวิวัฒนาการได้อย่างแน่นอน

บัดนี้ มองเห็นว่า คิหิวินัย ที่จัดไว้เป็นส่วนต้นของ **ธรรมนุญชีวิต** ในชื่อว่า “มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ” นั้น รวมอยู่ในหนังสือใหญ่ ยังไม่เด่นเป็นจุดเน้นเท่าที่ควร และเผยแพร่ให้ทั่วถึงได้ยาก จึงนำมาปรับสำนวนให้ง่ายลงอีก แยกพิมพ์เป็นเล่มเล็กต่างหาก และตั้งชื่อใหม่ว่า “**วินัยชาวพุทธ**”

หวังว่า การพิมพ์ **วินัยชาวพุทธ** กล่าวคือคิหิวินัย เล่มนี้ จะลัมภฤทธิ์ วัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กับธรรมนุญชีวิต กล่าวคือหวังจะให้พุทธศาสนิกชนใช้ “**วินัยชาวพุทธ**” เป็นเกณฑ์มาตรฐานสำหรับกำกับและตรวจสอบการดำเนินชีวิตของตน แล้วก้าวสู่คุณสมบัติและข้อปฏิบัติใน “**ธรรมนุญชีวิต**” เพื่อดำเนินให้ดีงาม ประสบความสำเร็จ และเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นจนถึงความสมบูรณ์ ให้ชีวิตและสังคมบรรลุจุดหมาย ที่เปี่ยมพร้อมทั้งด้วยอามิส ไพบุลย์ และธรรมไพบุลย์ อย่างยั่งยืนนาน



พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

๗ กันยายน ๒๕๔๓

วินัยชาวพุทธ

พระสงฆ์มีวินัยของพระภิกษุ ที่จะต้องประพฤติให้เป็นผู้มีศีล ชาวพุทธทั่วไป ก็มีวินัยของคฤหัสถ์ ที่จะต้องปฏิบัติให้เป็นมาตรฐาน

หมวดหนึ่ง

วางฐานชีวิตให้มั่น

ชาวพุทธจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงาม และร่วมสร้างสรรค์สังคม ให้เจริญมั่นคง ตามหลัก วินัยของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) ดังนี้

กฎ ๑ : เว้นชั่ว ๑๔ ประการ

ก. เว้นกรรมกิเลส (บาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง) ๔ คือ

๑. ไม่ทำร้ายร่างกายทำลายชีวิต
(เว้นปาณาติบาต)
๒. ไม่ลักทรัพย์ละเมิดกรรมสิทธิ์
(เว้นอทินนาทาน)
๓. ไม่ประพฤติผิดทางเพศ
(เว้นกาเมสุมิจจาร)
๔. ไม่พูดเท็จโกหกหลอกลวง
(เว้นมุสาวาท)



THE BUDDHIST'S DISCIPLINE

1

*

Just as Buddhist monks have the monks' discipline to observe to be virtuous, so Buddhists in general have the lay people's discipline to keep as code of standards.

SECTION ONE

Laying a Firm Foundation for Life

Buddhists are supposed to lead good lives and contribute to the growth and stability of society in accordance with the lay people's discipline (gihivinaya) as follows.

Law 1 : Refraining from 14 kinds of evils.

A. Refraining from the four kinds of *Kammakilesa* (evil deeds that defile one's life), namely:

1. One does not do bodily harm or take life (i.e. abstaining from *panatipata*).

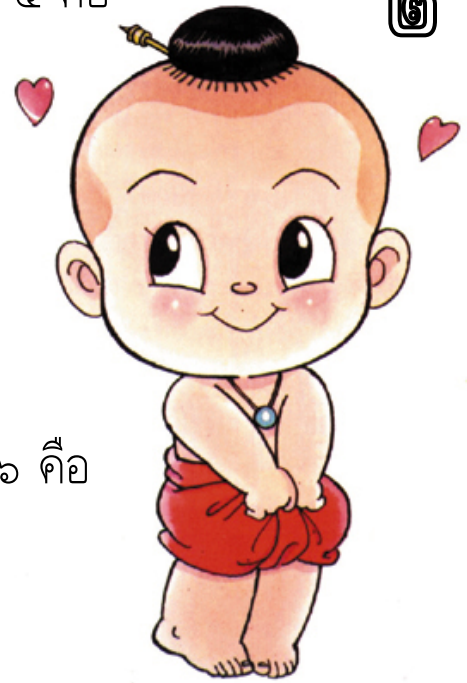
2. One does not steal or violate property rights (i.e. abstaining from *adinnadana*).

3. One does not commit sexual misconduct (i.e. abstaining from *kamesumicchacara*).

4. One does not speak falsely, lie or deceive (i.e. abstaining from *musavada*).

ข. เว้นอคติ (ความลำเอียง/ประพฤติกเลาะธรรม) ๔ คือ

๑. ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (เว้นฉันทาคติ)
๒. ไม่ลำเอียงเพราะชัง (เว้นโทสาคติ)
๓. ไม่ลำเอียงเพราะขลาด (เว้นภยาคติ)
๔. ไม่ลำเอียงเพราะเขลา (เว้นโมหาคติ)



ค. เว้นอบายมุข (ช่องทางเสื่อมทรัพย์อัปชีวิต) ๖ คือ

๑. ไม่เสพติดสุรายาเมา
๒. ไม่เอาแต่เที่ยวไม่รู้เวลา
๓. ไม่จ้องหาแต่รายการบันเทิง
๔. ไม่เหลิงไปหาการพนัน
๕. ไม่ฟุ้งฟั่นมั่วสุมมิตรชั่ว
๖. ไม่มั่วจมอยู่ในความเกียจคร้าน

กฎ ๒ : เตรียมทุนชีวิต ๒ ด้าน

ก. เลือกสรรคนที่จะเสวนา คบคนที่จะนำชีวิตไปในทางแห่งความเจริญ และสร้างสรรค์ โดยหลีกเลี่ยงมิตรเทียม คบหาแต่มิตรแท้ คือ

๑. รู้ทันมิตรเทียม คือ คัตรฐผู้มาในร่างมิตร (มิตรปฏฐูปก) ๔ ประเภท

๑) คนปอกลอก มีแต่ชนเอาของเพื่อนไป มีลักษณะ ๔

- (๑) คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว
- (๒) ยอมเสียน้อย โดยหวังจะเอาให้มาก
- (๓) ตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน
- (๔) คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์

B. Refraining from the four kinds of *agati* (bias or deviant conduct), namely:

2

1. One is not biased on account of like (i.e. abstaining from *chandagati*).
2. One is not biased on account of hate (i.e. abstaining from *dosagati*).
3. One is not biased on account of fear (i.e. abstaining from *bhayagati*).
4. One is not biased on account of folly (i.e. abstaining from *mohagati*).

C. Refraining from the six kinds of *apayamukha* (channels to the ruin of property and life), namely:

1. One is not addicted to drink or drugs.
2. One does not revel, oblivious to time
3. One does not bent only one entertainment.
4. One does not indulge in gambling.
5. One does not consort with evil friends.
6. One does not constantly laze around.



Law 2 : *Preparing resources for life on two fronts.*

A. Choosing the people with whom one is to associate. One should associate with people who will guide one's life along a path that is prosperous and constructive, by avoiding false friends and associating only with true friends as follows:

*1. Recognizing the four kinds of **false friends** or enemies in the guise of friends (mitta-patirupaka):*

1) The out-and-out robber, who only takes from his friend, has four features

- (1) He thinks only of taking.
- (2) He gives just a little only to gain a lot.
- (3) Only when he himself is in danger does he help his friend out.
- (4) He associates with his friend only for his own sake.

๒) คนดีแต่พูด มีลักษณะ ๔

- (๑) ดีแต่ยกของหมดแล้วมาปราชัย
- (๒) ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาปราชัย
- (๓) สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ไม่หาประโยชน์มิได้
- (๔) เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างแต่เหตุขัดข้อง

๓) คนหัวประจบ มีลักษณะ ๔

- (๑) จะทำชั่วก็เออออ
- (๒) จะทำดีก็เออออ
- (๓) ต่อหน้าสรรเสริญ
- (๔) ลับหลังนินทา

๔) คนชวนฉิบหาย มีลักษณะ ๔

- (๑) คอยเป็นเพื่อนดื่มน้ำเมา
- (๒) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวกลางคืน
- (๓) คอยเป็นเพื่อนเที่ยวดูการเล่น
- (๔) คอยเป็นเพื่อนไปเล่นการพนัน



๒. รู้ถึงมิตรแท้ หรือ มิตรด้วยใจจริง (สุทนต์มิตร) ๔ ประเภท

๑) มิตรอุปการะ มีลักษณะ ๔

- (๑) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน
- (๒) เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินของเพื่อน
- (๓) เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งพำนักได้
- (๔) มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

2) The smooth talker has four features:

3

- (1) He talks only of what is done and gone.
- (2) He talks only of what has not yet com.
- (3) He offers help that is of no use.
- (4) When his friend has some business in hand, he always makes excuses.

3) The flatterer has four features:

- (1) He consents to (his friend's) doing wrong.
- (2) He consents to his doing right.
- (3) He praises him to his face.
- (4) He disparages him behind his back.

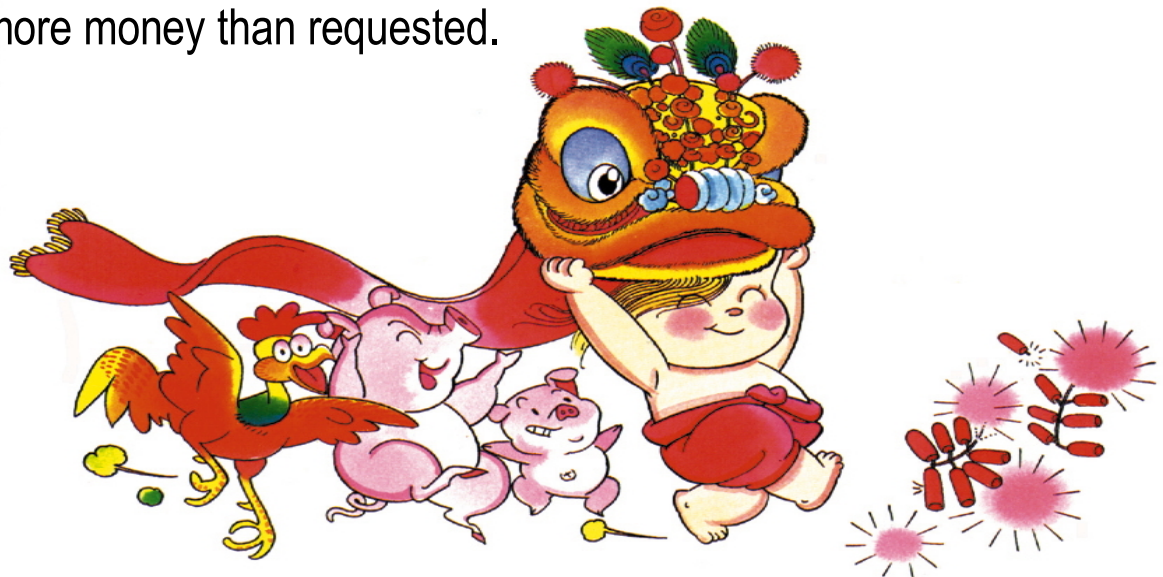
4) The leader to ruin has four features:

- (1) He is a companion in drinking
- (2) He is a companion in nightlife.
- (3) He is a companion in frequenting shows and fairs.
- (4) He is a companion in gambling.

2. Knowing of the four kinds of *true friends* or *friends at heart* (suhaddamitta):

1) The Helping friend has four features:

- (1) When his friend is off guard, he guards him.
- (2) When his friend is off guard, he guards his property.
- (3) In times of danger, he can be a refuge.
- (4) When some business needs to be done, he puts up more money than requested.



๒) มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มีลักษณะ ๔

๔

- (๑) บอกความลับแก่เพื่อน
- (๒) รักษาความลับของเพื่อน
- (๓) มีภัยอันตราย ไม่ละทิ้ง
- (๔) แม้ชีวิตก็สละให้ได้

๓) มิตรแนะนำประโยชน์ มีลักษณะ ๔

- (๑) จะทำชั่วเสียหาย คอยห้ามปรามไว้
- (๒) แนะนำสนับสนุนให้ตั้งอยู่ในความดี
- (๓) ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยได้รู้ได้ฟัง
- (๔) บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

๔) มิตรมีใจรัก มีลักษณะ ๔

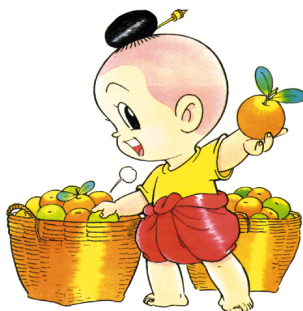
- (๑) เพื่อนมีทุกข์ พลอยไม่สบายใจ (ทุกข์ ทุกข์ด้วย)
- (๒) เพื่อนมีสุข พลอยชุ่มชื่นยินดี (สุข สุขด้วย)
- (๓) คนอื่นติเตียนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข
- (๔) คนอื่นสรรเสริญเพื่อน ช่วยพุดเสริมสนับสนุน

ข. จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ ด้วยสัมมาชีพ ดังนี้

ขั้นที่ ๑ ขยันหมั่นทำงานเก็บออมทรัพย์ ดังพึงเก็บรวมน้ำหวานและเกสร

ขั้นที่ ๒ เมื่อทรัพย์เก็บก่อกู้ขึ้นดังจอมปลวก พึงวางแผนใช้จ่าย คือ

- * ๑ ส่วน เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ดูแลคนเกี่ยวข้อง ทำความดี
- * ๒ ส่วน ใช้ทำหน้าที่การงานประกอบกิจการอาชีพ
- * ๑ ส่วน เก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการคราวจำเป็น



2) The friend through thick and thin has four features: 4

- (1) He confides in his friend.
- (2) He keeps his friend's secrets.
- (3) He does not desert his friend in times of danger.
- (4) He will give even his life for his friend's sake.

3) The good counselor has four features:

- (1) He restrains his friend from doing evil or harm.
- (2) He encourages him in goodness.
- (3) He makes known to his friend what he has not heard before.
- (4) He points out way to happiness, to heaven.

4) The loving friend has four features:

- (1) When his friend is unhappy, he commiserates.
- (2) When his friend is happy, he is happy for him
- (3) When others criticize his friend, he comes to his defense.
- (4) When others praise his friend, he joins in their praise.

B. Allocating the wealth one has acquired through right livelihood as follows:

Stage 1. One should be diligent in earning and saving just as bees collect nectar and pollens.

Stage 2. When one's wealth accrues like a termite's mound, expenditure should be planned thus:

* **One portion** to be used for supporting oneself, supporting one's family, taking care of one's dependents and doing good works.

* **Two portions** to be used for one's career, earning one's living.

* **One portion** to be put aside as a guarantee for one's life and business in times of need.

กฎ ๓ : รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ

๕

ก. **ทำทุกทิศให้เกษมสันต์** ปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง ๖ คือ

ทิศที่ ๑ ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึ่งเคารพบิดามารดา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้า ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
 ๒. ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน
 ๓. ดำรงวงศ์สกุล
 ๔. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท
 ๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน
- บิดามารดาอนุเคราะห์บุตรธิดา ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
๒. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. เป็นธุระเมื่อถึงคราวจะมีคู่ครองที่สมควร
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส



ทิศที่ ๒ ในฐานะที่เป็นศิษย์ พึ่งแสดงความเคารพนับถือครูอาจารย์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องขวา ดังนี้

๑. ลูกต้อนรับ แสดงความเคารพ
๒. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับใช้ ปรีกษา ชักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น
๓. ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
๔. ประณินบัติ ช่วยบริการ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ

Law 3 : Maintaining one's relations towards the six directions.

5

A) Rendering all the directions secure and peaceful by performing the duties towards the people related to one in due accordance with their six respective positions:

1st direction: *As a son or daughter, one should honor one's parents, who are likened to the “**forward direction**” as follows:*

1. Having been raised by them, one looks after them in return.
2. One helps them in their business and work.
3. One continues the family line.
4. One conducts oneself as is proper for an heir.
5. After their passing away, one makes offerings, dedicating the merit to them.



Parents help their children by:

1. Cautioning and protecting them from evil.
2. Nurturing and training them in goodness.
3. Providing them with an education.
4. Seeing to it that they obtain suitable spouses.
5. Bequeathing the inheritance to them at the proper time.

2nd direction : *As a students, one should show reverence to one's teacher, who is likened to the “**right direction**” as follows:*

1. One rises to greet the teacher and shows respect to him.
2. One approaches the teacher to attend him, serve him, consult him, query him, receive advice from him, etc.
3. One hearkens well so as to cultivate wisdom.
4. One serves the teacher and runs errands for him.
5. One learns the subject respectfully and earnestly, giving the task of learning its due importance.

๑. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี
๒. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๓. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
๔. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ
๕. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้ใช้วิชาเลี้ยงชีพได้จริง และรู้จักดำรงตนด้วยดี ที่จะเป็นประกันให้ดำเนินชีวิตดีงามโดยสวัสดิ์มีความสุขความเจริญ

ทิศที่ ๓ ในฐานะที่เป็นสามี พึงให้เกียรติบำรุงภรรยา ผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องหลัง ดังนี้

๑. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่นอกใจ
๔. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน
๕. หาเครื่องแต่งตัวมาให้ เป็นของขวัญตามโอกาส

ภรรยาอนุเคราะห์สามี ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
๒. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
๓. ไม่นอกใจ
๔. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
๕. ขยัน ช่างจัดช่างทำ เอาจานทุกอย่าง

ทิศที่ ๔ ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย พึงปฏิบัติต่อมิตรสหาย ผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องซ้าย ดังนี้

๑. เผื่อแผ่แบ่งปัน

A teacher supports his students by:

⑥

1. Teaching and training them to be good.
2. Guiding them to thorough understanding.
3. Teaching the subject in full
4. Encouraging the students and praising their merits and abilities.
5. Providing a protection for all directions; that is, teaching and training them so that they can actually use their learning to make a living and know how to conduct themselves well, having a guarantee for smoothly leading a good life and attaining happiness and prosperity.

3rd direction: *As a husband, one should honor and support one's wife, who is likened to the "**rearward direction**," as follows:*

1. One honors her in accordance with her status as wife.
2. One does not look down on her
3. One does not commit adultery.
4. One gives her control of household concerns.
5. One gives her occasional gifts of ornaments and clothing.

A wife supports her husband by:

1. Keeping the household tidy.
2. Helping the relatives and friends of both sides.
3. Not committing adultery.
4. safeguarding any wealth that has been acquired.
5. Being diligent in all her work.

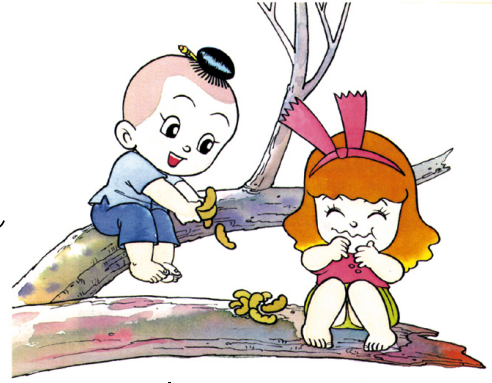
4th direction : *As a friend, one should conduct oneself towards one's friends, who are likened to the "**left direction**" as follows:*

1. One shares with them.

๒. พุดจามีน้ำใจ
๓. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
๔. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย
๕. ซื่อสัตย์จริงใจ

มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
๒. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินสมบัติของเพื่อน
๓. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
๔. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
๕. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร



ทิศที่ ๕ ในฐานะที่เป็นนายจ้าง พึงบำรุงคนรับใช้ และคนงานผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องล่าง ดังนี้

๑. จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ
๒. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่
๓. จัดสวัสดิการดี มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น
๔. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้
๕. ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอันควร

คนรับใช้และคนงาน แสดงน้ำใจต่อนายงาน ดังนี้

๑. เริ่มทำงานก่อน
๒. เลิกงานทีหลัง
๓. เอาแต่ของทีนายให้
๔. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
๕. นำความดีของนายงานและกิจการไปเผยแพร่

2. One speaks kindly to them.
3. One helps them.
4. One is constant through their ups and downs.
5. One is faithful and sincere.

Friends reciprocate by:

1. Protecting their friend when he is off guard.
2. Protecting their friend's property when he is off guard.
3. Being a refuge in times of danger.
4. Not deserting their friend in times of hardship.
5. Respecting their friend's family and relatives.

5th direction : *As an employer, one should support one's servants and employees, who are likened to the "**lower direction**", as follows:*

1. One assigns them work in accordance with their strength, sex, age and abilities.
2. One pays them wages commensurate with their work and adequate for their livelihood.
3. One grants them fringe benefits by, for example, providing medical care in times of sickness.
4. One shares with them a portion of any extra gain.
5. One gives them appropriate holidays and time to rest.

A servant or employee helps his employer by :

1. Starting work before him
2. Stopping work after him.
3. Taking only what is given by his employer.
4. Doing his job well and seeking ways to improve on it.
5. Spreading a good reputation about his employer and his business.

ทศที่ ๖ ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงแสดงความเคารพ
นับถือต่อพระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องบน ดังนี้

๘

๑. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา
๒. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา
๓. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา
๔. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ
๕. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔

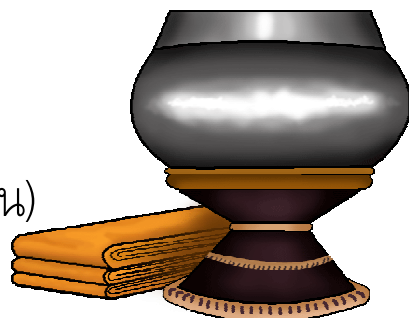


พระสงฆ์อนุเคราะห์คฤหัสถ์ ตามหลักปฏิบัติดังนี้

๑. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
๒. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
๔. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
๕. ชี้แจงอธิบายทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
๖. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้มีความสุขความเจริญ

ข. เกื้อกูลกันประสานสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้
สงบสุขมั่นคงสามัคคีมีเอกภาพ ด้วย**สังคหัตถ์ ๔** คือ

๑. ทาน เพื่อแผ้วเป้งปัน (ช่วยด้วยเงินด้วยของ)
๒. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน (ช่วยด้วยถ้อยคำ)
๓. อุตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา (ช่วยด้วยกำลังแรงงาน)
๔. สمانัตตตา เอาตัวเข้าสमान
(ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหา
เสมอกันโดยธรรม และร่วมสุขร่วมทุกข์กัน)



6th direction : *As a Buddhist, one should show reverence to the monks, who are likened to the "upper direction", as follows:*

1. One acts towards them with goodwill.
2. One speaks to them with goodwill.
3. One thinks of them with goodwill.
4. One receives them willingly.
5. One supports them with the four requisites (almsfood, robes, shelter and medicine)

Monks help lay people by:

1. Enjoining them from evil actions.
2. Enjoining them in goodness.
3. Assisting them with kind intentions.
4. Making known to them things not heard before.
5. Explaining and clarifying things they have already heard.
6. Pointing out the way to heaven, teaching them the way to happiness and prosperity.

B) Helping one another for social harmony, i.e. helping one another and contributing to creating social peace, stability and unity according to the four principles for helpful integration (*sangahavatthu*), namely:

1. **dana**: giving, sharing (helping through money and material goods).
2. **piyavaca**: amicable speech (helping through words).
3. **atthacariya**: helpful action (helping through physical or mental effort).
4. **samanattata**: participation (helping through participation in constructive action and problem solving; being equal by virtue of the Dhamma and sharing both weal and woe).

นำชีวิตให้ถึงจุดหมาย

ก. จุดหมาย ๓ ขั้น ดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมาย (อรรถะ) ๓ ขั้น คือ
ขั้นที่ ๑ **ทิวจุรัณมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น** หรือ **ประโยชน์ปัจจุบัน**

- ก) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน
 - ข) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ
 - ค) มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม
 - ง) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าพอใจ
- ทั้ง ๔ นี้ พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้ให้เป็นประโยชน์ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

ขั้นที่ ๒ **สัมปรายิกัตถะ จุดหมายขั้นเลตาเห็น** หรือ **ประโยชน์เบื้องหน้า**

- ก) มีความอบอุ่นซาบซึ้งสุขใจ ไม่อ้างว้างเลือนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา
- ข) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพฤติแต่การอันดีงามด้วยความสุจริต
- ค) มีความอึดใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจเสียสละ

ง) มีความกล้ากล้ามั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหานำชีวิตและภารกิจไปด้วยปัญญา

- จ) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภาพใหม่ ด้วยได้ทำไว้แต่กรรมที่ดี



SECTION TWO

9

Steering Life to Its Objectives

A. Three level of objectives. *One should conduct one's life so as to attain the three levels of objectives (attha) as follows:*

Level 1 : *ditthadhammikattha*, i.e. the temporal objective or present benefit

A) Enjoying good health, physical fitness, freedom from maladies, and longevity.

B) Having work and income, having honest livelihood, and being economically self-reliant.

C) Having good status, and gaining the respect of society.

D) Having a happy family, establishing a good reputation of one's family.

All the four objectives above should be righteously achieved and utilized for the sake of oneself and others..

Level 2 : *samparayikattha*, i.e. the spiritual objective or further benefit.

A) Being endowed with warmth, deep appreciation and happiness; being not lonesome or unfirm; having an ideal to adhere to so as to be strong with faith.

B) Being proud of a clean life, of having done only wholesome deeds with virtue.

C) Being gratified in a worthwhile life, in having always done what is beneficial with sacrifice.

D) Being courageous and confident to resolve problems as well as conduct one's life and duties with wisdom.

E) Being secure and confident in having a guarantee for the future life in consequence of having done only good deeds.

ขั้นที่ ๓ **ปรมาตมะ จุดหมายสูงสุด** หรือ **ประโยชน์อย่างยิ่ง**

๑๐

ก) ถึงถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวนปรวนแปรก็ไม่
หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง

ข) ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิต ให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตโล่ง
โปร่งเบาเป็นอิสระ

ค) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุข
ที่แท้

ง) รู้เท่าทันและทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใสเป็นอยู่
ด้วยปัญญา

ถ้าบรรลุจุดหมายชีวิตถึงขั้นที่ ๒ ขึ้นไป เรียกว่าเป็น “บัณฑิต”

ข. จุดหมาย ๓ ด้าน จุดหมาย ๓ ขั้นนี้ พึงปฏิบัติให้สำเร็จครบ ๓ ด้าน คือ

ด้านที่ ๑ **อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน** หรือ **ประโยชน์เพื่อตน** คือ
ประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของ
ตนขึ้นไปให้ได้ให้ถึง

ด้านที่ ๒ **ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น** หรือ **ประโยชน์ผู้อื่น** คือ
ประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้ให้ถึงด้วยการชักนำ
สนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปตามลำดับ

ด้านที่ ๓ **อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน** หรือ **ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย** คือ
ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้ง
สภาพแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อ
เกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ขั้นข้างต้น

Level 3 : paramattha, i.e. the highest objective or greatest benefit:

10

A) Having a secure, peaceful and stable mind, unshaken even when affected by the ways of the world or confronted with vicissitudes or changes.

B) Not being so distressed by clinging or attachment as to feel disappointed or sorrowful; having a mind that is relieved, clear, buoyant and free.

C) Being refreshed, cheerful, not sullen or depressed; being radiant and free from suffering; enjoying genuine bliss.

D) Being well aware of causes and conditions and acting accordingly; leading a life that is impeccable and bright; conducting oneself with wisdom.

One who is able to attain from the second level of benefit upwards is known as a wise man (pandita)

B. Three fronts of objectives. these three levels of objectives should be realized on all three fronts:

1st front: *attattha*, i.e. the objective for oneself or one's own benefit; the three levels of benefits explained above, which one should realize for oneself or develop one's life to attain.

2nd front: *parattha*, i.e. the objective for others or other people's benefit; i.e. the three levels of benefits explained above, which one should help other people successively achieve by guiding and encouraging them to develop their lives.

3rd front: *ubhayattha*, i.e. the mutual objective or benefit to both parties; the collective benefit, happiness and virtue of the community or society, including environmental conditions and factors, which we should help create and conserve in order to help both ourselves and others advance to the three levels of objectives mentioned above.

ชาวพุทธชั้นนำ

๑๑

ชาวพุทธที่เรียกว่า อุบาสก อุบาสิกา นับว่าเป็นชาวพุทธชั้นนำจะต้องมีความเข้มแข็งที่จะตั้งมั่นอยู่ในหลัก ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวพุทธทั่วไป นอกจากรักษา **วินัยชาวพุทธ** แล้ว ต้องมี **อุบาสกธรรม ๕** ดังนี้

๑. มีศรัทธา เชื่อประกอบด้วยปัญญา ไม่มกมาย มั่นในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหว ไม่แกว่งไกว ถือธรรมเป็นใหญ่และสูงสุด

๒. มีศีล นอกจากตั้งอยู่ในศีล ๕ และลัทธิมาชีพแล้ว ควรถือศีลอุโบสถตามกาล เพื่อพัฒนาตนให้ชีวิตและความสุขพึงพาวัตถุน้อยลง ลดการเบียดเบียน และเกื้อกูลแก่ผู้อื่นได้มากขึ้น

๓. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เชื่อกรรม มุ่งหวังผลจากการกระทำด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ตื่นข่าวเล่าลือโซ่กลางเรื่องขลังมงคล ไม่หวังผลจากการขออำนาจดลบันดาล

๔. ไม่แสวงหาพาหิรทักษิไณย ไม่ไขว่คว้าเขตบุญขุนคลังผู้วิเศษ คักดีสิทธิ์ นอกหลักพระพุทธศาสนา

๕. ขวนขวายในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา ใส่ใจริเริ่มและสนับสนุนกิจกรรมการกุศล ตามหลักคำสอนของพระลัทธิมาลัมพุทธเจ้า

หมายเหตุ :

- วินัยชาวพุทธ นี้ ปรับให้ง่ายขึ้น ณ ๑๐ ส.ค. ๒๕๔๓ จาก “ภาค ๑ : มาตรฐานชีวิตของชาวพุทธ” ในหนังสือ ธรรมนูญชีวิต ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๐ เมื่อเสร็จแล้ว ได้ขอให้ดร.สมศีล ฌานวงศ์ ประปรุงคำแปลภาษาอังกฤษฉบับเดิม ให้ตรงตามฉบับปรับปรุงนี้
- วินัยของคฤหัสถ์ คือ คิหิวินัย ได้แก่พระพุทธโอวาทในสิงคาลกสูตร พระไตรปิฎก เล่ม ๑๑ (ที.ปา๑๑/๑๗๒-๒๐๖/๑๙๔-๒๐๗)
- “อุบาสกธรรม ๕” มาในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ (อง. ปญจก. ๒๒/๑๗๕/๒๓๐)

BUDDHISTS

OF THE LEADING TYPE

11

Those Buddhists who are referred to as upasaka and upasika (Buddhist lay followers) are considered Buddhists of the leading type. They must be steadfast and firmly established in the (Buddhist) principles to serve as examples for Buddhists in general. Apart from observing the Buddhist's discipline, they must process the five qualities of Buddhist lay followers (upasakadhamma) as follows :

1. **They have faith**, their belief being endowed with wisdom; they are not given to blind faith; they have confidence in the Triple Gem [the Buddha, the Dhamma and the Sangha], neither being shaken nor faltering; they adhere to the Dhamma as the principal and supreme cause.
2. **They have morality**; apart from maintaining themselves in the Five Precepts and righteous livelihood, they should undertake the Eight Observation on due occasions to develop themselves so that their lives and happiness depend less on material needs, thus reducing harm and increasing beneficence towards others.
3. **They do not get carried away by superstition**; they believe in deeds, aspiring to results to their own deeds through their own effort in a rational way; they are not exited by widely rumored superstition, talismans or lucky charms; they do not aspire to result from praying for miracles.
4. **They do not seek the gift-worthy outside of this teaching**; they do not grasp at fields of merit, miracle workers or holy personalities that are outside the Buddhist principles.
5. **They apply themselves to supporting and helping with the Buddhist cause**; they attend to, initiate and support charity work in accordance with the teaching of the Perfectly Enlightened One.

“ถ้าองค์ใดดำเนินตามรอยของผมจนชำนาญมั่นคง องค์นั้นย่อมเจริญก้าวหน้า อย่างน้อยก็คงตัวอยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง ถ้าองค์ใดไม่ดำเนินตามรอยของผม องค์นั้นย่อมอยู่ไม่ทนนาน ต้องเสื่อมหรือลี้กไป ผมเองหากมีภาระมากยุ่งกับหมู่คณะ การประกอบความเพียรไม่สม่ำเสมอ เฟื่องพิจารณาในกายคตาไม่ละเอียด จิตใจก็ไม่ค่อยจะปลอดโปร่ง **การพิจารณาอย่าให้จิตหนีออกจากกาย** อันนี้จะชัดเจนแจ่มแจ้งหรือไม่ก็อย่าได้ท้อถอยเฟื่องพิจารณาอยู่ ณ ที่นี้ละ จะพิจารณาให้เป็น**อสุภะ** หรือให้เป็น**ธาตุ**ก็ได้ หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็น**ขันธ์** หรือให้เห็นเป็น**ไตรลักษณ์**ได้ทั้งนั้น แต่ให้พิจารณาเพ่งลงเฉพาะในเรื่องนั้นจริงๆ ตลอดอิริยาบถทั้งสิ้น แล้วก็มีใช้ว่าเห็นแล้วจะหยุดเมื่อไหร่ จะเห็นชัดหรือไม่ชัดก็พิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ เมื่อพิจารณาอันใดชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยใจตนเองแล้ว สิ่งอื่นนอกนี้จะปรากฏชัดในที่เดียวกันดอก ... อย่าให้จิตมันรวมเข้าเป็นภวังค์ได้”

(ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ)

- อุดหนุนไปเรื่อยๆ หนักๆ เข้า **ขันติธรรม**คือความอดทนตัวนี้ จะกลายเป็นตัวสติขึ้นมา
- **สติ**คือความระลึกรู้ รู้ก็ใช้ว่าจะรู้อะไรมาหรือรู้ตามลักษณะอาการของใจ
- หากเรามีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา อารมณ์นั้นมันก็ผ่านไปๆ อยู่ตลอดเวลา สิ่งใดควรบำเพ็ญให้เกิดมี เราก็เร่งเอามาสอน เอามาแนะนำจิตใจของเรา นี่ถ้าเราฉลาดถึงเพียงนั้นก็สบาย

(หลวงปู่ศรี มหาวิโร)

คำอาราธนา-คำถวายทาน

คำอาราธนาศีล ๕

มะหัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ตีสะระณณะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

หุติยัมปิ ... (เหมือนข้างบน)

ตะติยัมปิ ... (เหมือนข้างบน)

(ถ้าคนเดียว เปลียน มะยัง เป็น อะหัง และ ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

คำสมาทานศีล ๕

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะฯ (๓ จบ)

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

หุติยัมปิ พุทฺธัง ... หุติยัมปิ ธัมมัง ... หุติยัมปิ สังฆัง ...

ตะติยัมปิ พุทฺธัง ... ตะติยัมปิ ธัมมัง ... ตะติยัมปิ สังฆัง ...

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

๒. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

๕. สุราเมระยะมัทชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

คำสมาทานศีล ๘

(คำอาราธนาศีล ๘ เหมือน ศีล ๕ เปลี่ยนเฉพาะ ปญจะ เป็น อัญญะ)
ตั้ง นะโม และรับ สรณคมน์ เหมือนคำสมาทานศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๒. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๓. อพรัหมจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๖. วิภาละโกชชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนะมาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัตถะนะ
วิญจะนัญญาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต, ติสระเณนะ สะหะ,
อัญญังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.
ทุติยัมปิ ... (เหมือนข้างบน)
ตะติยัมปิ ... (เหมือนข้างบน)



คำสมาทานอุโบสถศีล

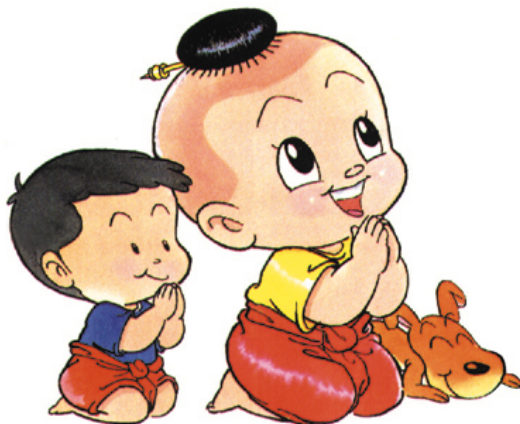
กล่าวเหมือนคำสมาทานศีล ๘ ต่างเฉพาะคำสรูป ดังนี้
อิมัง อัญญังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญุตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง
อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อะภีรักขิตุง สะมาทียามิฯ

คำอาราธนาพระปริตร

วิปตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติลิทธิยา
สัพพะทุกขะวินาสาเย	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติลิทธิยา
สัพพะภะยะวินาสาเย	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปตติปะฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตติลิทธิยา
สัพพะโรคะวินาสาเย	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง.

คำอาราธนาธรรม

พรัหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ
กัตถัญชะลี อ้นธิวะรัง อะยาจะละ
สันตีระ สัตตาปปะระชัคคะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.



คำถวายสังฆทาน

อิมาณี มะยัง ภันเต, สังฆะทานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสงฆ์สสะ,
โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสงฆ์โ. อิมาณี, สังฆะทานิ, สะปะริวา
รานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

คำแปล

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่ง
สังฆทาน กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์โปรดรับ
ซึ่งสังฆทาน กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อ
ประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ ฯ

คำถวายสังฆทานอุทิศผู้ตาย

อิมาณี มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุ
สงฆ์สสะ, โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสงฆ์โ, อิมาณี, มะตะกะ ภัต
ตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุ อาทีนัญเจะ,
ญาคะกานัง กาละกะตานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร
เพื่อผู้ล่วงลับไปแล้ว กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุ
สงฆ์ โปรดรับภัตตาหารเพื่อผู้ล่วงลับไปแล้ว กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่
ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย ลีนกาล
นาน เทอญ.

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต, ปังสุกุลจีวรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,
โธโณชยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, ปังสุกุลจีวรานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าบังสุกุล
จีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับผ้า
บังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และ
ความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ลี้ณกาลนาน เทอญ



คำแผ่เมตตา (ย่อ)

สัพเพ สัตตา สทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน,
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด.

กะตัง ปุญญะพะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี ภาวันตุเต.
ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงได้ส่วยผลบุญ
ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วย กาย วาจา ใจ แล้วนั้นเทอญ.



ตถาคตอยู่ประพตติพรหมจรรย์
มิใช่เพื่อลวงประชาชน มิใช่เพื่อเกลี้ยกล่อมประชาชน
มิใช่เพื่อลาภ สักการะ และความสรรเสริญ มิใช่เพื่ออวดอ้างคำพูด
มิใช่เพื่อความปรารภนาว่า ชนจงรู้จักเราด้วยอาการดังนี้
โดยที่แท้แล้ว....

เราตถาคตอยู่ประพตติพรหมจรรย์นี้
เพื่อระวัง(สังวรละ) เพื่อละ(ปฏินิสสัคคะ)
เพื่อคลายกำหนด(วิราคะ) เพื่อดับกิเลส(นิโรธะ)

พระพุทธพจน์