

ทำวัตรเย็น

(๓๔) คำบูชาพระรัตนตรัย

อระระหัง สัมมาสัมพุทธโร ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ. ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

(๓๕) **บุพพภาคนมการ**

(หันหน้า มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ฯ)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,
 อระหะโต,
 สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
 พระองค์นั้น,
 ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
 ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(ว่า ๓ ครั้ง)

(๓๖) **บทพุทธานุสสติ**

(หันหน้า มะยัง พุทธานุสสตินะยัง กะโรมะ เส ฯ)

ตั้ง ไช ประนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต,
 ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อิติปิ โส ภาคะวา,
 อระหัง,
 สัมมาสัมพุทธโธ,
 วิชชาจะระณะสัมปันโน,
 สุคะโต,
 โลกะวิฑู,
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
 เป็นผู้ที่สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
 สัตถา เทวะมะนุสสาณัง,
 พุทธโธ,
 ภาคะวาติ

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
 เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
 เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ,
 เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
 เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
 เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
 เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม,
 เป็นผู้มีคุณความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
 ดังนี้

(๓๗) **บทพุทธานิเคตี**

(หันทะ มะยัง พุทธานิเคตีง กะโรมะ เส ฯ)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณายุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ
เป็นต้น;

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์, ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทธโร โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ประฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธัสสาทัสสิมิ ทาโส (หญิงว่าทาสี) วะ พุทธโร เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า;

พุทธโร ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม.

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวัตติจัทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธเจ้า;

วันทันโตหัง (หญิงว่าดีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง.

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม ธรรมัง อัญญัง พุทฺโธ เม ธรรมัง ะรัง,

ธรรมอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นธรรมอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ (หญิงว่า มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าตีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า;

พุทฺโธ ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

(๓๘) บทธัมมานุสสะติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ)

- สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้
ด้วยตนเอง;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัด
กาล;
เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจง
มาดูเถิด;
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(๓๙) บทธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ)

- สวากขาตัตตาทิกุณเอยะคะวะเสนะ เสยโย,
พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ;
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน;
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาธาโร,
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม, จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น, อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด.

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง
ด้วยเคียรเกล้า;

ธัมมัสสาหัง สมิ ทาโส (หญิงว่าทาสี) ะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือ-
ข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวัตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;

วันทันโตหัง (หญิงว่าดีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระ
ธรรม;

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม เม สาระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระ-
ศาสดา;

ธัมมัง เม วันทะมานะเน (หญิงว่า **มานายะ**) **ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,**
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตระยา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม;

ธัมโม ปะฐิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม ในกาลต่อไป.

(๔๐) **บทสังฆานุสสะติ**

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น-
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามจีปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูเ่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุไนโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุไนโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิไณโย,

เป็นผู้ที่ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนืองนิตย์ของโลก, ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

(๔๑) บทสังฆาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิตัง กะโรมะ เส ฯ)

ลัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาติยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสังฆธรรม, ประกอบด้วยคุณ มีความ-
ปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยจฺจฺพิโร อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐิ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก;

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะรียานะ คณะนัง สุสุทัง.

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเคียรเกล้า;

สังฆัสสาหังสามิ ทาโส (หญิงว่าทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม.

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยาเทมิ สรรีรัญชีวัตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์;

วันทันโตหัง (หญิงว่าตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง.

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง สังโฆ เม สาระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตถะเมยยัง สัตถุสาสะเน.

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมานะ (หญิงว่ามานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตระยา เม มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

... ถ้าไม่มีศีลธรรมเสียอย่างเดียว มนุษย์กับสัตว์ก็ไม่เห็นผิดแปลก
แตกต่างกันอะไร ถ้าจะแปลกกันก็เพียงแต่ว่า มนุษย์ไม่มีหาง

ถ้าไม่มีศีลธรรมประดับมนุษย์เสียอย่างเดียว มนุษย์นี้จะก่อ
ความเลวร้ายได้มากที่สุด มากยิ่งกว่าสัตว์ เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงต้อง
มีศาสนา มีธรรมเป็นเครื่องประกันตัวเอง มีธรรมเป็นเครื่องประดับ
ตัวเองให้มีคุณค่า มีราคา ให้มีสง่าราศีแก่ตัวของตัวเอง ก็จะมี
ความเจริญรุ่งเรือง ...

จากหนังสือ พ่อแม่ครูอาจารย์
พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)

เรียบเรียงโดย พระมหาธีรนาถ อดฺธิโร

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒