

บทสวดมนต์ไหว้พระแปล (อย่างย่อ)

วิธีการแบบเบญจางคประดิษฐ์(ผู้ชายนั่งคุกเข่า – ผู้หญิงนั่งทับส้น)

- | | |
|------------|--|
| ครั้งที่ ๑ | ท่าที่ ๑ อัญชลี
ท่าที่ ๒ วันทา
ท่าที่ ๓ อภิวาท |
| ครั้งที่ ๒ | ท่าที่ ๑ อัญชลี
ท่าที่ ๒ วันทา
ท่าที่ ๓ อภิวาท |
| ครั้งที่ ๓ | ท่าที่ ๑ อัญชลี
ท่าที่ ๒ วันทา
ท่าที่ ๓ อภิวาท |
| ครั้งที่ ๔ | อัญชลี - วันทา |

มาลาพวงดอกไม้

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| มาลา พวงดอกไม้ ๆ | มาตั้งไว้ เพื่อบูชา ๆ |
| บูชา คุณพระพุทธรูป ๆ | ที่ได้ตรัสรู้มา ๆ |
| บูชา คุณพระธรรม ๆ | ที่ได้นำ ความสุขมา ๆ |
| บูชา คุณพระสงฆ์ ๆ | ที่ดำรงศั พระวินัย ๆ |
| บูชา องค์กษัตริย์ ๆ | ที่เคารพ ของชาวไทย ๆ |
| บูชา คุณบิดา บิดา มารดา | เลี้ยงลูกมา จนโตใหญ่ ๆ |
| บูชา แต่คุณครู ๆ | ที่เอ็นดู สอนศิษย์มา ๆ |
| บูชา ผู้มีคุณ ๆ | ที่เกื้อหนุน ด้วยน้ำใจ ๆ |
| มาลา พวงดอกไม้ ๆ | มาตั้งไว้ เพื่อบูชา ๆ |

ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปฐพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(กล่าว ๓ ครั้ง)

1. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ะกะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูกะโต,
ก็กิตติสัททอ์นังมาของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,
อิติปิ โส ะกะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง
ไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตธา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ะกะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกิ์ติง กะโรมะ เส)

พุทธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต,
พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,
สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต, มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และ
พระกรุณาอันบริสุทธิ,
โพเธติ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะสุโร, พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิก
บาน คุณาภิตยัทำบวให้บาน,
วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนทัง.
ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สรรณัง เขมมะมุตตะมัง,
พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,
ประจวบมานุสสติภูฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง,
ด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาหัลลมิ ทาโส (ผู้หญิงว่า ทาสี)¹ วะ พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
พุทธโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตัสสะ เม,
พระพุทธรูปเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า,
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญญิจัง, ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
แด่พระพุทธรูป,

วันทันทโธหัง (ผู้หญิงกล่าวว่า ตีหัง)² จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโฬธัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดำเนิน ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทธโธ เม สรรณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธรูปเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
พุทธัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ)³ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธรูป ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบ กราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมน่าตึดยนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำ
แล้ว ในพระพุทธรูป,

พุทโธ ปะฐักคณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ. เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาล
ต่อไป⁴

(หันทะ มะยัง ัมมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต ภะคะวะตา ัมโม, พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดี
แล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วย ตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกชีติง กะโรมะ เส.)

สวากขาตะตาทีคุณะโยกะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาค
เจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,

โย มักกะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน,

ัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม, จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระรัมมะเมตัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น, อันเป็นเครื่องกำจัดเสียซึ่งความมืด

ัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ทุติยานุสตะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง, ด้วยเศียรเกล้า,
ธัมมัสสาทสมิ ทาโส (ทาสี)⁵ ะ ธัมโม เม สามีกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ธัมมัสสาทัง นิยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญญูจันทัง, ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
แด่พระธรรม,
วันทันทอหัง (ตีหัง)⁶ จะริสตามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง ะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
ธัมมัง เม วันทะมานะ (ผู้หญิงว่า มานายะ)⁷ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนถวายบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุ ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบ กราบ)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม,
ธัมโม ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สัจจะริตุง วะ ชัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

สาวะกะสังโฆ, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

สาวะกะสังโฆ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

สาวะกะสังโฆ, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ.

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ 4 คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ 8 บุรุษ,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณียะ, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
ดังนี้.

(หันทะ มะยัง สังฆากิถิตัง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น,

โยภุสฺสพพิโซ อริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโณ,
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,
ลีลาที่ขมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร,
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุตฺตชัง.
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธด้วยดี.
สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,
ตะติยานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า,
สังฆัสสะหังสมิ ทาโส (ทาสี)^๘ ะ สังโฆ เม ตามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิฆาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
สังฆัสสะหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตฺตจิตฺตัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์,
วันทันทฺโตหัง (ผู้หญิงกล่าวว่า ตีหัง)^๙ จะริสสามิ สังฆัสโสปะภฺปิปันนะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง ะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทาเขยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
สังฆัง เม วันทะมานะ (ผู้หญิงกล่าว มานายะ)^{๑๐} ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้,

ลัทธิเพีย อันตะรายา เม มาเหสูง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบ กราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์
สังโฆ ปะภิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในการต่อไป.
(จบคำทำวัตรเย็น)

คำสมาทานพระกัมมัฏฐาน

อะหัง ภันเต, สัมมาทิฏฐิง, สะมาทานัง, สัพพัง ทุกขัง, อุปปัจจะคฺข, อัสนะมิมานัสสะ
วิหะโย

อัปปะมาเทนะ, สุทธิธัมมา ปะวัตตะติ, นิพพานัสสะ, สัจจิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐา
นัง เทติ.

ข้าพเจ้า, ขอสมาทานเอา, ซึ่งสัมมาทิฏฐิ, ที่เห็นความเห็นถูกต้อง, อันเป็นแนวทางให้พ้น
ทุกข์, และถอนอัสนิมานะออกเสีย, ด้วยความไม่ประมาท, ให้เห็นธรรมชาติ ล้วนๆ ไหลไป,
เกิดดับตามเหตุปัจจัย, ขอให้พระนิพพาน, อันเป็นธรรมะผ่องใส, จงปรากฏแจ่มแจ้ง, แห่งใจ
ข้าพเจ้า, ในขณะที่เจริญกัมมัฏฐานอยู่นี้, ก็ข้าเทอญฯ (หนึ่งสมาธิ ๑๐ นาที)

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิดฯ