

คำทำวัตรเย็น (พร้อมแปล)

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ส้วากขาโต เชนะ ณะคะวะตา รัมโม อานว่า สะ-หวก-ขา-โต (สะออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ษัตตะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะรัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักการะหิ ะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบุชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นพร้อมทั้งพระธรรม

และพระสงฆ์,

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.

ปัจฉิมชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักการะ ทุกคะตะปะณณการะภูเต ปะฐิกคัณหาคู

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดย

พระองค์เอง

พุทฺธัง ณะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

ส้วากขาโต ณะคะวะตา รัมโม อานว่า สะ-หวก-ขา-โต (สะออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

รัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(หันตะ มะยัง พุทฺธัสสะ ณะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะ โรมะ เต)

เจริญเกิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

๑. พุทธานุสสติ (คำระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเกิด

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:-

อิติปิ โส ภาคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร บุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกนุรุษที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีใครยิ่งกว่า

สัจฉา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภาคะวา ติ.

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

๒. พุทธาภิกิถิ (คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกิถิง กะโรมะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความขบคณา พรรณนาเฉพาะพระพุทธเจ้าเกิด

พุทธะวาระหันตะวะระตาทีคุณาภิกุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิญญาณะกะรุธาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเชติ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใดทรงกระทำหน้าที่ดีให้เบิกบาน, คุณาภิกิถ์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

พุทธโ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาหัง สมิ ทาโสวะ (ทาสิวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

พุทธโ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทธโ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะวีริญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ

พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพุดิตตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า
นัตถิ เม ธรรมณัง อัญญัง, พุทธโธ เม ธรรมณัง วรรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเฌยยัง สัตตอุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
พุทธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้
สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหตุสูง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น
(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
พุทธเช กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าดีเดียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธรเจ้า
พุทธโธ ปะภูคคัมหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระพุทธรเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทธเช.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธรเจ้า ในกาลต่อไป.(๒)
บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้
มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น“ส่วนตัว” ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิ
กันได้.

การขอมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม และสิ่งที่
ควรประพุดิต.

๓. ชัมมานุสสติ (คำระลึกถึงพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ชัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
เจริญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระธรรมเถิด
ส้วากขาโต กะคะวะตา ชัมโม,
พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก,
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก,
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
เอหิปัสสิโก,
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาเถิดเถิด
โอปะนะยิโก,
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ*ติ. *ศัพท์ที่มีคำว่า - หิ ทุกแห่งให้ออกเสียงว่า - ฮี
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

๔. ชัมมาภิกิตี (คำสรรเสริญพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ชัมมาภิกิตีง กะโรมะ เส)
เจริญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคณา พรรณนาเฉพาะพระธรรมเถิด
ส้วากขาตะตาทิกุณะ โยคะวะเสนะ เสยโย,
พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ, คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้
ดีแล้วเป็นต้น
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกคะเกโท,

เป็นธรรมเนียมจำเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาธิชาโร,
เป็นธรรมเนียมทรวงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด
ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย
ทุคฺคิยานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเสียรเกล้า
ธัมมัสสาหัง สมิ ทาโสวะ (ทาสิวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า
ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรวงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริริญชีวิตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม
วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, ธัมโม เม สะระณัง ะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วิชาเตยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนขวายนุญใดในบัดนี้
สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาหะสุง ตัสสะ เตชะสา.
อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น.
(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่มาคิดเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม
ธัมโม ปะภิกคัมหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ ธัมเม.
เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

๕. สังฆานุสสติ (คำระลึกถึงพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
เจริญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระสงฆ์เถิด
สุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค, ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค, ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อไค,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สามิจิปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทั้ง,

ได้แก่นุคคลเหล่านี้คือ :-

จัตตารี ปุริสะยุกานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ*

* สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค

อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

เอสะ ณะกะวะโต สวาสะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณิโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญกเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

๖. สังฆามิกิฉิตติ (คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆามิกิฉิตัง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาเฉพาะพระสงฆ์เถิด

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทัยุดโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติเป็นต้น

โยภุสฺสัพพิโช อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก

สีลาทิชัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะ คะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะตียานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง ทิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาหัง ทาโสวะ (ทาสีวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกข์สสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยามะเทมิ สะวีริญฺชิวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ

สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สะระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัชเชยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าฟังเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมานณะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ให้วอยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนขวายนุญใด ในบัดนี้

สัพเพปิ อันตระยา เม, มาหะสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำตเดียวอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะภิกคัณ्हะหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

ที่มา: <https://sites.google.com/site/bannongsaen3/thawatr-yen-phrxm-pael>