

ยิ่งสวด ยิ่งสูง

คู่มือทำวัตรเช้า - เย็น
สำนวนแปลฉบับสวนโมกข์



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



สุภาพใจ

❁ คำนำ ❁

การทำวัตรสวดมนต์ ถือเป็นกิจวัตรอย่างหนึ่งของชาวพุทธ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภิกษุสามเณร อุบาสก-อุบาสิกา และผู้สนใจใฝ่ธรรมทั่วไป กิจสำคัญในการทำวัตรสวดมนต์ คือการสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังทำให้จิตใจสงบ การสวดคำแปลไปด้วยจะทำให้รู้ความหมายของบทสวด เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ บริหารสมองให้เข้มแข็ง มีสมรรถภาพยิ่งขึ้นไป ดังที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า

"เมื่อมาทำวัตรสวดมนต์นั้นแหละ เป็นการศึกษาธรรมะ ธรรมโดยความหมาย โดยอรรถะ ทำสมาธิโดยพยัญชนะ รู้ความหมายหรือปัญญาโดยอรรถะ, ฉะนั้น นั่งศึกษาคำนี้ความหมายของธรรมะที่กำลังสวดอยู่ตลอดเวลา; นี่ก็เป็นการเรียนธรรมะโดยความหมายอยู่ตลอดเวลาในการทำวัตรเข้าเย็น..."

ทำวัตรสวดมนต์ด้วยสติสัมปชัญญะ มันจะบริหารสุขภาพของสมอง, สมองของคนนั้นจะได้รับการบริหารหรือฝึกซ้อมอย่างดีที่สุดทุกวัน ๆ ฉะนั้นจึงมีประโยชน์ จะเป็นผู้มีมันสมองที่เข้มแข็งและว่องไว คือมีสมรรถภาพสมบูรณ์นั้นแหละ" (คัดมาจากหนังสือ ธรรมโฆษณ์ ฟ้ำสาธระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์)

ยิ่งสวด ยิ่งสุข คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น สำนักแปลฉบับสวนโมกข์ เล่มนี้ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ คัดมาเฉพาะบททำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น บทพิจารณาสังขาร บทกรวดน้ำตอนเช้า (สัพพัตติทานคาถา) บทกรวดน้ำตอนเย็น (อุททิสนาฯ) บทแผ่เมตตาจากหนังสือ *ทำวัตรสวดมนต์แปล ฉบับสวนโมกข์* โดยยึดหลักให้เลขหน้าขึ้นต้นทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นตรงตามฉบับสวนโมกข์ จึงสะดวกสวดล้าฟังก็ได้ สวดร่วมกับคณะก็ได้ ด้วยรูปเล่มกะทัดรัด พกพาไปสวดตามสถานที่ต่างๆ ได้สะดวกเป็นอย่างดี

ก่อนจะทำวัตร แนะนำให้อ่านอันสงส์ของการทำวัตรสวดมนต์ที่ท่านพุทธทาสบรรยายไว้ใน "ฟ้าสาธทางไหว้พระสวดมนต์" ได้คัดเลือกไว้ท้ายเล่มของหนังสือนี้ เพื่อก่อให้เกิดศรัทธาปสาทะแก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

คำทำวัตร เช้า และ เย็น

☪ คำบูชาพระรัตนตรัย ☪

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สัฎฐากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

❧ ปุพพภาคนมการ ❧

(หันหน้า มายัง พุทธสี่เส้า ภาควะโต บูพพะภาคขณะนมการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาควะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

❧ ๑. พุทธากิถุติ ❧

(หันหน้า มายัง พุทธากิถุติ กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร บุริสัทธัมมสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุกโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราห์
มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกขให้แจ้ง
ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา
มาร พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้ง
เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัลยาณัง, โฟเราะในเบื้องต้น;

มัชฌะกัลยาณัง, โฟเราะในท่ามกลาง;

ปะริโยสานะกัลยาณัง, โฟเราะในที่สุด;

สาตถัง สะพัญฺชะนัง เภวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรัหมะจะริยง
ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี
บริบูรณ์ ลิ่นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

❖ ๒. รัมมาภิกุติ ❖

(หันทะ มะยัง รัมมาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ส้วากขาโต ภาคะวะตา รัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง รัมมัง อะภิปุชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

ตะมะหัง รัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

๖ ๓. สังฆากฎติ ๖

(หันทะ มะยัง สังฆากฎติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่นี้, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่นี้, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่นี้, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามิจิปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่นี้, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;

ทักขิณเยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;

อัญชลีกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ,
เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ;
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระสงฆ์หมุนั้น ;
ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นามามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมุนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

๘. สอนัตตยปปณามคาถา

(หันทะ มะยง ระตะนัตตะยปปะณามะคาถาย เจวะ
สังเวคะปะริกัตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทฺโธ สุตฺตโธ ภาณามะหัตถะโว,
พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ ;
โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด ;
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสชาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก ;
วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ.
ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,
พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ;

โย มัคคะปากามะตะเภะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ.

สังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสังญญิต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมูไต่;

โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมระโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ.

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา, มาโหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะ

สิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือ พระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่ง โดยส่วนตัว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

.....

๖. ๕. สังเวคปริกิตตณปาฐะ ๖

อิระ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต,

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ :-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณฺมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริทเวะทุกขะโทมะนัสสุปะยาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจฉัง นะ ละภาติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังขิตเตนะ ปัญญาพานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปูปาทานักขันโธ, ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

เวทนะอุปาทานักขันโธ, ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;

สัจญูปาทานักขันโธ, ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัจญา;

สังขารูปาทานักขันโธ, ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

วิญญาณูปาทานักขันโธ, ชั้นธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นธ เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภาคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนิ พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,

ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจัจัง, รูปร่างไม่เที่ยง;

เวทนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง;

สัจญา อะนิจจา, สัจญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง ;

วิญญานัง อะนิจจัง, วิญญานไม่เที่ยง ;

รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน ;

เวทนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;

สัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;

สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน ;

วิญญานัง อะนัตตา, วิญญานไม่ใช่ตัวตน ;

สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ. ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.

เต (หญิงว่า : ตา) มะยัง โอตินณาม์หะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว ;

ชาติยา, โดยความเกิด ;

ชะรามะระณนะ, โดยความแก่ และความตาย ;

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

ด้วยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย ;

ทุกโขตินณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;

ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว ;

อัปเปวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำใจน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

จิระประรินิพพุตัมปี ตัง ภาวะวันตัง สระระณัง คตะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว
พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะธาพะลัง มะนะสิกะโรมะ

อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปี ตัง ภาวะวันตัง อุทิสสะ อระหังตัง สัมมาสัมพุทัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น ;

สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิยัง ภาวะวะติ พหัมมะจะริยัง จะรามะ,

ประพุดิอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา ;

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย ;

ตัง โน พหัมมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

๖. อานิสงส์ของการสวดมนต์* ๖

๑. เอกัน **ชั้นสูงสุด** ก็ว่า **ไหว้พระสวดมนต์เข้าเย็น, ทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น** คือการไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทั้งเช้าทั้งเย็น. ถ้าคนไหว้พระสวดมนต์จริง ทำถูกต้องจริงด้วยจิตใจจะมีจิตใจเข้าถึงพระพุทธเจ้า ในลักษณะที่เป็นธรรมกาย ได้ทุกครั้งที่ทำวัตรเข้าเย็นอยู่นั้นแหละ...

๒. ทีนี้ **มองอีกทางหนึ่ง** ก็มองเห็นได้ว่า การทำวัตรเข้าเย็นนั้นเป็นการทำสมาธิ สมาธิหมูกก็ได้, ถ้าเรามา นั่งรวมกันมากๆ ทำวัตรเข้าเย็น มันก็เป็นการทำสมาธิหมู; ถ้านั่งทำวัตรอยู่คนเดียวในห้องสวนตัว ก็เป็นการทำสมาธิเดี่ยว...

๓. ทีนี้ **มองดูอีกทางหนึ่ง** มันเป็นการศึกษาธรรมะ โดยความหมายของธรรมะ; นี่หมายถึงสวดมนต์รู้เรื่อง คือทำวัตรแปล หรือว่าแม้ไม่สวดแปลแต่เขาเรียนรู้เรื่อง. อาตมาพยายามจะรู้เรื่องมาตั้งแต่ก่อนมีทำวัตรแปล, อาตมา จะเรียนสวดมนต์นี้ จะเรียนคำแปลก่อนแล้วจึงเรียนคำบาลีทีหลัง; เพราะฉะนั้นจึงรู้คำแปลของคำบาลีที่สวด ก็เป็นอันว่ารู้ความหมายแหละ. ถ้าทำวัตรหรือสวดมนต์ก็ตามรู้ความหมาย เราก็ศึกษาธรรมะจากความหมายของคำที่สวด, มันกลายเป็นว่า **เมื่อมาทำวัตรสวดมนต์นั้นแหละ** เป็นการศึกษาธรรมะ ธรรม โดยความหมาย โดยอรรถะ ทำสมาธิโดยพยัญชนะ รู้ความหมายหรือปัญญา โดยอรรถะ. ฉะนั้นนั่งศึกษาคำนี้ความหมายของธรรมะที่กำลังสวดอยู่ตลอดเวลา; นี่ก็เป็นการเรียนธรรมะโดยความหมายอยู่ตลอดเวลา ในการทำวัตรเข้าเย็น.

* "ฟ้าสว่างทางไหว้พระสวดมนต์" ธรรมโฆษณ์ของพุทธทาส ฟ้าสางระหว่าง ๕๐ ปีที่มีสวนโมกข์ (ตอน ๒). ธรรมทานมูลนิธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ๒๕๔๘

๔. ทีนี้ดูความหมายต่อไปอีกว่า ทำวัตรเช้าเย็นนั้น เป็นการเตือนตนเอง โดยทางธรรม. หลักปฏิบัติของภิกษุสามเณร ว่าให้เตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา : เต็มวันเราเป็นอะไรแล้ว เราต้องทำอะไร เตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา ว่าศีล ดีหรือไม่, วิทยุถูกต้องหรือไม่ เตือนตนเองอยู่ตลอดเวลา. ในขณะที่ทำวัตร สวดมนต์เช้าเย็นอยู่นั้นแหละ เป็นเวลาที่ดักเตือนตนเองอยู่ หรือจะเรียกว่า สอบไล่ตนเองอยู่ก็ได้ สอบสวนตนเองอยู่ก็ได้ ดักเตือนตนเองอยู่; นี่ก็เป็น ประโยชน์ในการที่ทำวัตรเช้าเย็น ว่าเป็นการเตือนตนเองอยู่ในทางธรรม.

๕. เอ้า, ทีนี้ดูต่อไปอีก ว่ามันจะเป็นอะไรได้อีก คือมันเป็นการท่องจำรักษา สิ่งที่ควรท่องจำ. บทธรรมะหลักธรรมะซึ่งควรท่องจำ ควรจะจำแม่นยำ เรา เอามาสวดในทำวัตรสวดมนต์อยู่ทุก ๆ วันมันก็คือท่องจำ ๆ ท่องจำไม่ให้ลืมได้. บทที่ต้องท่องจำไว้สอนตัวเองก็ได้ ไว้สอนคนอื่นก็ได้, เอาไปเทศน์ก็ได้ เอาไป ทำอะไรก็ได้; อะไรที่จะต้องท่องจำแล้วกำหนดให้แม่นยำ, อย่านั่งใจลอย เพื่อ ๆ ไป. เห็นได้ว่าสวดท่องไม่ถูกอักขระพยัญชนะของบทบาลีนั้น ๆ อย่างนั้น เรียกว่าใจลอย มันก็ท่องจำอย่างแม่นยำ แล้วก็แม่นยำ ๆ ยิ่งแม่นยำยิ่งไม่มีทาง จะลืมจนตาย; นี่มีประโยชน์มาก จะจำแม่นยำในสิ่งที่ควรจำ มันก็มีประโยชน์เหลือ หลาย...

๖. ทีนี้ขอพูดอีกอย่างหนึ่ง อันสุดท้าย เอาเปรียบหน่อยก็ได้ คือจะพูดว่า มันเป็นการบริหารสุขภาพ, ทำวัตรเช้าเย็นนี้บริหารสุขภาพ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งสุขภาพของมันสมอง. การบริหารหรือที่เรียกว่า exercise มันจำเป็น สำหรับสิ่งมีชีวิต มันจะต้องบริหารให้มันยังอยู่อย่างเข้มแข็งและถูกต้อง. ถ้าเรา สวดมนต์ด้วยสติสัมปชัญญะ, ทำวัตรสวดมนต์ด้วยสติสัมปชัญญะ มันจะบริหาร สุขภาพของสมอง, สมองของคนนั้นจะได้รับการบริหารหรือฝึกซ้อมอย่างดีที่สุด ทุกวัน ๆ. ฉะนั้นจึงมีประโยชน์ จะเป็นผู้ที่มีมันสมองที่เข้มแข็งและว่องไว คือ มีสมรรถภาพสมบูรณ์นั้นแหละ...

ยิ่งสวด ยิ่งสุข

คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น
สำนวนแปลฉบับสวนโมกข์



“ประโยชน์ของการทำวัตรเช้าเย็นนั้น
มันจะเหมือนกับว่าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทั้งเช้าทั้งเย็น,
จะเป็นการทำสมาธิอยู่ทั้งเช้าทั้งเย็น,
จะเป็นการศึกษารธรรมะนั้นๆ อยู่ทั้งเช้าทั้งเย็น
จะเป็นการเตือนตนอยู่ทั้งเช้าทั้งเย็น,
จะเป็นการท่องจำสิ่งที่ควรท่องจำอยู่ทั้งเช้าทั้งเย็น,
จะเป็นการบริหารสุขภาพของมันเป็นสมองให้ดีที่สุดอยู่เสมอ
นี่เรียกว่าประโยชน์หรืออานิสงส์ของการทำวัตรเช้าเย็น”

พุทธทาสโอฬารวิจิตร

คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น สำนวนแปลฉบับสวนโมกข์
รูปเล่มกะทัดรัด สะดวกพกพา เหมาะสำหรับภิกษุสามเณร
อุบาสก-อุบาสิกา และพุทธศาสนิกชนทั่วไป



สุขภาพใจ

f SukkhabjaiPUB

AA 0328 ศาสนาและปรัชญา
ISBN 978-616-14-0217-4



9 786161 402174

25.-

www.booktime.co.th