



ภาค ๑

คำทำวัตร เช้า และ เย็น

 (คำบูชาพระรัตนตรัย) 

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะกะคะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ะคะคะวันตัง ะกะกิวาเทมิ.
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.
(กราบ)

สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
ธัมมัง นะมัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.
(กราบ)

สุปะฏิบันโน ะคะคะวะโต สภาวะะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
สังฆัง นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

(บุพพภาคนมการ)



(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะกะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง ะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ะกะวะโต,
อะระหะโต,
สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
(๓ ครั้ง)

.....

๑. พุทธาภิวุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิวุติง ะโรมะ เส.)



โย โส ตะถาคะโต,
อะระหัง,
สัมมาสัมพุทธโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,
สุกะโต,
โลกะวิทู,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีไครยิ่งกว่า;

สัตตา เทวมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
 พุทโธ, เป็นผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
 ภาวะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;
 โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง, สัสสะมะณะ-
 พรหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา
 ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความ
 ดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรง
 สอนโลกนพร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่
 สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา
 และมนุษย์ให้รู้ตาม;
 โย ฐัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;
 อาทิกัลยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น,
 มัชฌะกัลยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง,
 ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพเราะในที่สุด,
 สาดถัง สะพัญญะหัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทถัง พรหมะจะริยัง
 ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ
 อันประเสริฐ บริสุทธี บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อม
 ทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพัญชนะ (หัวใจ);
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระ-
 ภาคเจ้าพระองค์นั้น;
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง สิริสะธา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า
 พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทฺธคุณ)

.....

๒. ชัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ชัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)



โย โส สวักขาโต กะคะวะตา ชัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มี
 พระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;
 สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;
 เอหิภัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
 บัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน;
 ตะมะหัง ชัมมัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;
 ตะมะหัง ชัมมัง สึระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

.....

๓. สัจจมาภิตฺติ

(หันทะ มะยัง สัจจมาภิตฺติง กะโรมะ เส.)



โ โส สุปะฏิบันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี-
 พระภาคเจ้านั้น หมุ่มใด, ปฏิบัติดีแล้ว;
 อหุปะฏิบันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 หมุ่มใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;
 ญายะปะฏิบันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 หมุ่มใด, ปฏิบัติเพื่อธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์
 แล้ว;
 สามิจิปะฏิบันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 หมุ่มใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;
 ยะทีกัง,
 จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อฏฺฐะ ปุริสะปุคคะลา,
 คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;^๑
 เอสะ กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวก องพระผู้มีพระภาคเจ้า;
 อาหุเนยโย,
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
 ปาหุเนยโย,
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;
 ทักขิณเยโย,
 เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
 อัญชะลิกระณีโย,
 เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

๑. สักกัคือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทากามิมรรค สกิทากามิผล, อนากามิมรรค
 อนากามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

อะนุตตરรัง ปุณฺณุกเขตต์ง โลกัสสะ, เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่น
ยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่หนึ่ง;

ตะมะหัง สังฆัง สิริธธา นฆามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

.....

๒๔. บัญญัติอนหบังจเวกขณ

(ธรรมที่พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ ๕ ประการ)

(หันตะ มะยัง บัญจะอะภิณะหะบังจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส)



๑. ชะราชัมโมมิ^๑ หิ ชะรัง อะนะตโต (ตา)^๒-ติ, อะภิณะหัง บังจเวกขิตัพพัง,
พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เรามีความแก่เป็น
ธรรมดา, จะลวงพ้นความแก่ไปไม่ได้, ดังนี้
 ๒. พะยาธิธัมโมมิ^๑ หิ พะยาธัง อะนะตโต (ตา)^๒-ติ, อะภิณะหัง บังจเวก-
ขิตัพพัง, พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เรามีความเจ็บไข้
เป็นธรรมดา, จะลวงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้, ดังนี้.
 ๓. มะระณะธัมโมมิ^๑ หิ มะระณัง อะนะตโต (ตา)^๒-ติ, อะภิณะหัง บังจเวก-
ขิตัพพัง, พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เรามีความตาย
เป็นธรรมดา, จะลวงพ้นความตายไปไม่ได้, ดังนี้.
 ๔. สัมปะหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว-ติ, อะภิณะหัง
บังจเวกขิตัพพัง, พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราจัก
ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น, ดังนี้.
 ๕. กัมมัสสะโกมิ^๑ หิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะประฏิ-
สสะระโณ, ยัง กัมมัง ะวิสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ
ทายาโท ะวิสสามิ-ติ, อะภิณะหัง บังจเวกขิตัพพัง,
พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราเป็นผู้มีกรรมเป็น
ของตน, มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่กำเนิด, มีกรรม
เป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย, เราทำกรรมใดไว้, ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม,
เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้.
- เอวัง อัมเหหิ อะภิณะหัง บังจเวกขิตัพพัง,
ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้, เป็นธรรมที่พุทธบริษัทพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ,
อิติ, ด้วยอาการอย่างนั้นแล.

๑. "ธัมโมมิ" อ่านว่า "ธัม-โมม-มิ" ๒. ในวงเล็บ (ตา) สำหรับอุบาทถสวด

๘. บทพระนิพนธ์

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย,
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน
และกันเลย,

อนินฺนมา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีกรรมทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ, จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.