

คำทำวัตรเช้า

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระ
อรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาค
เจ้า, ผู้รู้, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระ
ภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สงฆ์,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์
(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

(ปฐพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวาโต
ปฐพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค
เจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธัสสะ
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
(3 ครั้ง)

(๑.พุทธานิถุติ)

(หันทะ มะยัง พุทธานิถุติง กะโรมะ
เส)

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์
เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและ
จรรยา

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โละวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สมาระกัง
สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราห
มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง
อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ได้ทรง ทำความดับทุกข์ให้
แจ้งด้วยพระปัญญา อันยิ่ง
เองแล้ว, ทรงสอน โลกนี้พร้อมทั้ง
เทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์พร้อมทั้ง
เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริ

ปุณณัง ปะริสุทถัง พรัหมะจะริยัง

ประกาศเสถียร

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบ
แห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ
บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิงพร้อมทั้ง
อรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ
ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้
มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะสา นะมามิ
ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียร
เกล้า

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

(๒. ธัมมาภิกุติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ
เส)

โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม
พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มี
พระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภิกุโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึง
เห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้
ไม่จำกัดกาล

เอหิप्สสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่าน
จงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระ
ธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น

ด้วยเศียรเกล้า (กราบระลึกถึง
พระธรรมคุณ)

(๓. สังฆาภิถุติ)

(หันตะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ
เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวาโต
สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
นั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด,
ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง
ออกจากทุกข์แล้ว

สามจีปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว
ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุ
คคะลา

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ , นับเรียงตัวบุรุษ
ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นันทะละ สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมา
บูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัด
ไว้ต้อนรับ

ทักขิณเณยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกระณี โย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ
เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนา
บุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระ
สงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกถึงพระสังฆังคุณ)

(๔. รตนัตตยัปปณามคาถา)
(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะ
คาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะ
ปาฐัญจะ ภะณามะ เส)
พุทโธ สุตฺตโธ กะรुณามะหังคะโว,
พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทฺธิมีพระกรุณา
ดุจห้วงมหรรณพ ;
โยจจันตะสฺสทฐัप्พะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตา คือ ญาณอันประ
เสริฐหมดจด ถึงที่สุด ;
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลส
ของโลก ;

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์
นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.
ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,
พระธรรมของพระศาสดา สว่าง
รุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ;
โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,
จำแนกประเภท คือ มรรค ผล

นิพพาน ส่วนใด ;
โลกุตตระโร โย จะ ตะทัตถะทีปะ
โน,
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่
ชี้แนว
แห่งโลกุตตระนั้น ;
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจ
เคารพเอื้อเฟื้อ ;
สังโฆ สุเขตตาภยะติเขตตะสังญญิ
โต,
พระสงฆ์เป็นนาคบุญอันยิ่งใหญ่
กว่านาคบุญอันดีทั้งหลาย ;
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก,
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้
ตามพระสูตร หมู่ใด ;
โลลัปปะหิโน อะริโย สุเมธะโส,
เป็นผู้ละกิเลสเครื่อง โลเล เป็นพระ
อริยะเจ้า
มีปัญญาดี ;
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจ
เคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจจะวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง,
 วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังชะ
ตั้ง,
ปุณฺณัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปฺปัททะ
วา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิ
ยา

 บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่ง
วัตถุสาม,
คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่ง โดย
ส่วนเดียว,ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง
เช่นนี้, ขออุปัททวะ
(ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่
ข้าพเจ้าเลย,
ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจาก
บุญนั้น

(๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)
อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,
 พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ใน
โลกนี้ ;
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้
โดย

พระองค์เอง ;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็น
ธรรมะเครื่องออกจากทุกข์ ;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อ
ปรีนิพพาน ;

สัมโพธะคามิ สุคะตัมปะเวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็น
ธรรมที่พระสุคตประกาศ ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานา
มะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว,
จึงได้รู้

อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายา
สาปิ ทุกขา,
แม้ความ โศก ความรำไรรำพัน
ความไม่สบาย
กาย ความไม่สบายใจ ความคับ
แค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,
ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่
พอใจ
ก็เป็นทุกข์ ;
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,
ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก
ที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์ ;
ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่ง
นั้นนั้นก็เป็นทุกข์ ;
สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา ทุก
ขา,
ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕
เป็นตัวทุกข์ ;
เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

รูปปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึด
มั่น คือรูป ;

เวทนาปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือ เวทนา ;

สัญญาปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือ สัญญา ;

สังขารปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือ สังขาร ;

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือ วิญญาณ

เยสัง ปะริณฺญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้
อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภาคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยัง
ทรงพระชนม์
อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย
เช่นนี้เป็นส่วนมาก ;
เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต
สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะ
วัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวก
ทั้งหลาย, ส่วนมาก,
มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจจัง,
รูปไม่เที่ยง ;
เวทะนา อะนิจจา,
เวทนาไม่เที่ยง ;
สัญญา อนิจจา,
สัญญาไม่เที่ยง ;
สังขารา อะนิจจา,
สังขารไม่เที่ยง ;
วิญญาณัง อะนิจจัง,
วิญญาณไม่เที่ยง ;
รูปัง อะนัตตา,
รูปไม่ใช่ตัวตน ;
เวทะนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;
สัญญา อะนัตตา,
สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;
สังขาร อะนัตตา,
สังขารไม่ใช่ตัวตน ;
วิญญาณัง อะนัตตา,
วิญญาณไม่ใช่ตัวตน ;
สัพเพ สังขาร อนิจจา,
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ;
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัว
ตน ดังนี้.

เต (ตา)๑ มะยัง โอตินณามหะ,
พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูก
ครอบงำแล้ว ;
ชาติยา,
โดยความเกิด ;
ชะรามะระณนะ,
โดยความแก่ และความตาย ;
โสเกहि ปะริเทเวहि ทุกเขहि โทมะนัส
เสहि อูปา
ยาเลहि,
โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน

ความไม่สบายกาย ความไม่
สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้ง
หลาย ;
ทุกโชติธรรมา,
เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;
ทุกชะปะเรตา,
เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้า
แล้ว ;
อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชัก
ขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ
ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสินนี้, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.
1. คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
สระระณัง คะ ตา,
เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มี
พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว
พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;
ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,
ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์
ด้วย ;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถา

สละติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโร
มะ อะนุปะฏิปัชชามะ,
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่
ซึ่งคำสั่งสอน ของพระผู้มีพระภาค
เจ้านั้นตามสติกำลัง,
สา สา โน ปะฏิปัตติ,
ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเรา
ทั้งหลาย ;
อิหมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขกัณธัสสะ
อันทะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ
จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกอง
ทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(สำหรับภิกษุสามเณรสด)
จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธ
ง,
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มี
พระภาคเจ้า,
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น

;

สัทธา อะตารัสมา อะนะการิยัง ปัพ
พะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน
ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,
ตัสมิง ภาคะวะติ พรหมะจะริยัง จะ
รามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระ
ผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา ;

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็น
เครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย ;
ตัง โน พรหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะ
ลัสสะ ทุกขักขันลัสสะ อันตะกิริยา
ยะ สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลาย
นั้น จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสินนี้ เทอญ

(กรวดน้ำตอนเช้า)

(๑. สัพพปัตติทานคาถา)
(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย
ภะณามะ เส.)

ปุญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญู
นิ กะตานิ เม, เตสญจะ ภาคิโน
โหนตุ สัตตานั้นตาปปะ

माणะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มี
ประมาณ,
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำใน
บัดนี้, และแห่ง บุญอื่นที่ได้ทำไว้
ก่อนแล้ว ;

เย ปิยา คณะวันตา จะ มัย्हัง
มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปัยะทิฏฐา วา อัญ
ญะ มชฌัต

ตะเวรีโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็น
ที่รักใคร่

และมีบุญคุณ เช่น มารดาบิดาของ
ข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี ; ที่ข้าพเจ้าเห็น
แล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี ; สัตว์
เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่แ้ว

กัน ก็ดี ;

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสิมิง เต ภุมมา
จะตุโยนิกา,
ปัญเจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภา
วาระเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก ;
อยู่ในภูมิทั้งสาม ; อยู่ในกำเนิดทั้ง
สี่ ; มีชั้นห้ำชั้น มีชั้นชั้นเดียว
มีชั้นสี่ชั้น ; กำลังท่องเที่ยวอยู่ใน
ภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี ;

ญาตัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโม
ทนต์ุ เต
สะยัง, เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา
เตสัง นิเว

ทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่
ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น
จงอนุโมทนาเองเถิด ; ส่วนสัตว์
เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดา
ทั้งหลายจง
บอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้ ;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุ
โมทะนะ

เหตุหนา, สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ
อะเวรา สุขะ
ชีวิโน, เขมปปะทัญจะ ปโปนตุ เต
สาสา สีขณะ
ตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วน
บุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว ; สัตว์ทั้ง
หลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่
เป็นสุขทุกเมื่อ ; จงถึงบทอันเกษม
กล่าวคือพระนิพพาน ; ความ
ปรารถนาที่ดั่งามของสัตว์เหล่านั้น
จงสำเร็จเถิด.

(๒. ปฏฐนฐปนคาถา)

(หันทะ มะยัง ปฏฐะนะ ฐะปะนะ
คาถาโย ภะณามะ เส.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตหนาเน
นุททิเสนะ จะ, ขิปปัง สัจฉิกะเรยยา
หัง ธัมเม โลกุตตะเร
นะวะ,

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วน
บุญนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้ง โลก
ุตตรธรรมเก่า ในทันที ;

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร
ปะนะ สัง
สะรัง,

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่ ยัง
ต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร ;

นิยะโต โพธิสัตโตวะ สัมพุทเธ
นะ วียากะโต, นาฏฐาระสาปิ อาภัพ
พะ - ฐานานิ ปาปุณเณยยะหัง,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือน โพธิสัตว์ผู้
เที่ยงแท้ ได้รับพยากรณ์แต่
พระพุทธเจ้าแล้ว ; ไม่ถึงฐานะแห่ง
ความอาภัพ ๑๘ อย่าง

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง
สีละรักขะเน,

ปัญจะกาเม อะลัคโคหัง วัชเชย
ยัง กามะปิงกะโต,

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้งห้า ;
พึงยินดีในการรักษาศีล ; ไม่เกาะ
เกี่ยว

ในกามคุณทั้งห้า ; พึงเว้นจากเบื้อ
กตมกล่าวคือกาม ;

ทุททิฏฐิยา นะ ยุชเชยยัง สังยุ
ชเชยยัง สุตทิฏฐิยา,

ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เส
เวยยัง ปัณทิ

เต สะทา,

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอ
บด้วยทิฏฐิชั่ว ; พึงประกอบด้วย
ทิฏฐิที่ดีงาม ;

ไม่พึงคบมิตรชั่ว ; พึงคบแต่
บัณฑิตทุกเมื่อ ;

สัทธาสะติหิ โรตตปปา - ตาปัก
ขันติคุณากะโร,

อัปปะสัยโห วะ สัตตฺตฺติ เหยยัง
อะมันทะมุย

หะโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อเกิดแห่ง
คุณ, คือ ศรัทธา สติ หิริ
โอตตปปะ

ความเพียร และขันติ ; พึงเป็น
ผู้ที่ศรัทธาครอบงำไม่ได้ ; ไม่เป็นคน
เขลา

ความหลงงมงาย ;

สัพพายาปายุปาเยสุ เจ โก
ธัมมัตตะโกวิโท,

ญะเย วัตตัตตะวะสัชชัง เม

ญาณัง อะเฆวะ มาลฺโลโต,
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดใน
อุบาย แห่งความเลื่อมและ
ความเจริญ ;
เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและ
ธรรม ; ขอ

ให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไป
ไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้, ดุจ
ลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น ;

ยา กาจิ กุสะลา มัยฺยาสา สฺ
เขนะ สีขณะตัง สะทา,
เอวํ วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ
มัยฺหัง ภะเว ภะเว,

ความปรารถนาใด ๆ ของ
ข้าพเจ้าที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ
โดยง่ายทุกเมื่อ ;

คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวง
นี้, จงมีแก่ข้าพเจ้าทุก ๆ ภาว ;

ยะทา อุปปัชชติ โลเก สัมพุ
ทฺโธ โมกขะเทสะโก,

ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทธโ
กาโส ภะเวยยะหัง,

เมื่อใด, พระสัมพุทธเจ้าผู้

แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้น
แล้วในโลก ;

เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจาก
กรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้
โอกาส แห่งการบรรลุธรรม ;

มะนุสสัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัช
ชัญจุปะ

สัมปะทัง,

ละภิตัว เปสะโล สีลี ธาเรยยัง
สัตตสุสา

สะนัง,

ขอ ให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็น
มนุษย์ ; ได้เพศบริสุทธิ์ ; ได้บรรพชา
อุปสมบทแล้ว ; เป็นคนรักศีล ; มี
ศีล ; ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระ
ศาสดา ;

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา - ภิญโญ
สัจฉิกะเรยยะหัง,

อะระหัตตัมพะลัง อัคคัง วิชชาทิ
คุณะลัง

กะตัง,

ขอ ให้เป็นผู้มีการปฏิบัติ โดย
สะดวก, ตรัสรู้

ได้พลัน ; กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตตผล
อันเลิศ, อันประดับด้วยธรรม มี
วิชาเป็นต้น.

ยะทิ นุปปัชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริ
ปุรณฺจะ เม,

เอวัง สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะ
โพธิมุตตะ
มัน ติ.

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิด
ขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็ม
เปี่ยมแล้ว ;

เมื่อเป็นเช่นนั้น, ขอให้ข้าพเจ้า
พึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตนอัน
สูงสุด
เทอญ.

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระ
อรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้น
เชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาค
เจ้า, ผู้รู้, ผู้ตื่น, ผู้เบิกบาน
(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระ
ภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

ปุพพภาคนมการ

(หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวาโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ
เส)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค
เจ้าพระองค์นั้น
อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธัสสะ
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
(๓ ครั้ง)

(๑. พุทธานุสสติ)
(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง
กะโรมะ เส)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง
กัลยาโณ กิตติ
สัทโท อัมภุคคะโต,
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า
:-

อิติปิ โส ภาคะวา,
เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระ
ภาคเจ้านั้น :-
อะระหัง,
เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธโธ,
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์
เอง ;
วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและ
จรรยา ;
สุคะโต,
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;
โลกะวิทู,
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;
อะนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ,
เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึก
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;
สัตถา เทวมะนุสสานัง
เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย ;
พุทโธ,
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วย
ธรรม ;
ภะคะวา ติ
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ ดังนี้

(๒. พุทธาภิคีติ)
(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ
เส)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุต
โต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มี
ความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ
เป็นต้น ;

สุทธาภี ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะ
ตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระ
ญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์ ;
โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลัง วะ
สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้
เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน ;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะา ชี
เนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มี
กิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า ;
พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง
เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็น
สรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้ง
หลาย ;

ประจักษ์มานุสสติภูฐานัง วันทามิ ตัง
สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์
นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาทสมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุ
ทโธ เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,
พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า ;
พุทธโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา
จะ หิตัสสะ เม,
พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า
;
พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิ
ตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่
พระพุทธเจ้า ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธ
สเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ใฝ่อยู่จักประพฤติ
ตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของ
พระพุทธเจ้า ;
นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง พุทโธ
เม สาระณัง วะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทธเมยยัง
สัจจสุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจจนี้, ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนา ของพระ
ศาสดา ;

พุทฺธัง เม วันทมาเนนะ (มานายะ)
ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อิทะ,

ข้าพเจ้าผู้ใฝ่อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันทะรายา เม มาเหสุง
ตัสสะ เตชะสา,

อันทรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วย
ใจก็ดี ;

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้ว ในพระพุทฺธเจ้า ;

พุทฺธะ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระพุทฺธเจ้า จงดซึ่งโทษล่วง
เกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ
เพื่อการสำรวจระวัง ใน
พระพุทฺธเจ้า ในกาลต่อไป

(๓. ธัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง
กะโรมะ เส)

สวากขาโต ภะคะวาตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระ
ภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึง
เห็นได้ด้วยตัวเอง ;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้
ไม่จำกัดกาล ;
เอหิप्สสิโก,
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่าน
จงมาดูเถิด ;
โอปะนะยิโก,
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ-ติ,
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(๔. ธัมมาภิคีติ)
(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ
เส)

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ
เสยโย,
พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เพราะประกอบ
ด้วยคุณ, คือความที่พระผู้มีพระ
ภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น ;
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภา
โท,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค
ผล ปรียัติ และนิพพาน ;

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริ
ธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม
จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว ;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะ
เมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐ
นั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความ
มืด.

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง
เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษม
สูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิ
เรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็น
ที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า ;

ธัมมัสสาหัสมิ ทาโสวะ (ทาสี) วะ

ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,

พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า ;

ธัมโม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิธาดา
จะ หิตัสสละ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ;
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรญชีวิ
ตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่
พระธรรม ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ

ธัมมัสเสวะ สธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติ
ตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระ
ธรรม ;

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม
เม สาระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระ
ธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วักเตมยยัง
สัจตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนา ของพระ
ศาสดา ;

ธัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ)

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้
ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesuṅ

ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็
ดี ;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้ว ในพระธรรม ;

ธัมโม ปะฏิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงดซึ่งโทษล่วง
เกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม

ในกาลต่อไป

(๕. สังฆานุสสติ)

(เห็นทะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะ
โรมะ เส)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อสุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง
ออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;
ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุ
คคะลา,

 คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ
 ได้ ๘ บุรุษ ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มี
 พระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย,
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำ
 มาบูชา ;

ปาหุเนยโย,
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัด
 ไว้ต้อนรับ ;

ทักขิณเณยโย,
 เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;

อัญชะลิกระณี โยม
 เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
 ;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัส
 สา-ติ

 เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนา

บุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

(๖. สังฆาภิกคิตติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกคิตัง กะโรมะ
เส)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทัยุต
โต,

พระสงฆ์ที่เกิด โดยพระสัทธรรม,
ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี
เป็นต้น

โยฎฐัพพะโธ อะริยะบุคคละสังฆะ
เสฏฐโธ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอัน
ประเสริฐ แปรจำพวก ;

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิต
โต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีล
เป็นต้น อันบวร ;

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุ
สุทัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้า
เหล่านั้น อันบริสุทธิดำรงดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง
เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอัน
เกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;
ตะติยานุสสะติภูฐานัง วันทามิ ตัง
สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อัน
เป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สาม
ด้วยเศียรเกล้า ;

สังฆัสสาหังสมิ ทาโส (ทาวี) วะ
สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,
พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า ;

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา
จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ;
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรียัญชีวิ
ตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
แด่พระสงฆ์ ;

วันทั้นโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังข์
สโสปะภูปีนขณะตั้ง,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์ ;
นัตถิ เม สระณัง อัญญัง สังโฆ
เม สระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระ
สงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของ
ข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง
สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนา ของพระ
ศาสดา ;

สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ)
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิทะ,

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้
ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุ
ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่

ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น
กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วย
ใจก็ดี
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระสงฆ์
สังโฆ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกิน
อันนั้น
กาลันตะเร สังวะริตุง วะสังฆะ
เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์
ในกาลต่อไป
(จบคำทำวัตรเย็น)

(กรวดน้ำตอนเย็น)
(๓. อุททิสสนาธิฎฐานคาถา)
(หันหน้า มายัง อุททิสสะนาธิฎ
ฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)
บทที่ ๑

อิมิณา ปุณฺณกะกัมเมนะ
ด้วยบุญนี้ อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ
อาจะริยูปะการา จะ
แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา
ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมาราช
สุริย์จันทร์ แลราชา
คุณะวันตา นะราปี จะ
ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ
พรัหมะมารา จะ อินทา
จะ พรหมมาร และอินทราช
โลกะปาลา จะ เทวะตา
ทั้งทวยเทพ และโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ
ยมราช มนุษย์มิตร
มัชฌัตตา เวริกาปี จะ
ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ
ขอให้ เป็นสุขศานต์ ทุกถ้วนหน้า

อย่าทุกข์ทน

บุญญานิ ปะกะตานิ เม
บุญผอง ที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภ
ผล

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ
ให้สุข สามอย่างสิ้น
ชิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง
ให้ลุถึง นิพพานพลัน๑

บทที่ ๒

เย เกจิ ขุทตะกา ปาณา
สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด
มะหันตาปี มะยา หะตา
ทั้งสัตว์ใหญ่ เราทำหั้น

เย จาเนเก ปะมาเทนะ
มิใช่น้อย เพราะผลอผลัน

กายะวาจา มะเนหะ
ทางกายา วาจาจิต

บุญญัง เม อะนุโมทนต์
จงอนุโม ทนากุศล

คัมภีร์หัตถ์ ณะละมุตตะมัง

ถือ เอาผล

อันอุกฤษฏ์

เวรา โน เจ ปะมุญจันตุ
ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลด

สัพพะโทสัง ขะมันตุ เม
อดโทษซ้ำ อย่าผูกไว้^๒

บทที่ ๓

ยังกิณฺณจิ กุสะลัง กัมมัง
กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง
กัตตัพพัง กิริยัง มะนะ
เป็นกิจซึ่ง ควรฝึกฝน

กาเยนะ วาจา มะนะสา
ด้วยกาย วาจาใจ

ติทะเส สุกะตัง กะตัง
เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์
เย สัตตา สัณฺณโน อตฺถิ
สัตว์ใด มีสัญญา

1. ถ้าจะว่าเพียงเท่านั้น ไม่ว่าจะต่อไป
อีก ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน”
เป็น “นิพพานเทอญ”.

2. ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านั้น ให้
เปลี่ยน “อย่าผูกไว้” เป็น “ท้าว
หน้าเทอญ”.

เย จะ สัตตา อะสัณฺณโน

หรือหาไม่ เป็นอสังขญ์
กะตัง ปุญญะผะลัง มัย्हัง
ผลบุญ ข้ำทำนั้น
สัพเพ ภาคี ภะวันตุ เต
ทุก ๆ สัตว์ จงมีส่วน

เย ตัง กะตัง สุวิทัง
สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน
ทินนัง ปุญญะผะลัง
มะยา ว่าข้ำให้ แล้วตาม
ควร

เย จะ ตัตถะ นะ ชานันติ
สัตว์ใด มีรู้ถ้วน
เทวา คันตฺวา นิเวทะยุง
ขอเทพเจ้า จงเล่าชาน
สัพเพ โลกัมहि เย สัตตา
ปวงสัตว์ ในโลกีย์
ชีวันตาหาระเหตุกา
มีชีวิต ด้วยอาหาร

มะนุญญัง โภชะนัง สัพเพ
จงได้ โภชน์สำราญ
ละภันตุ มะมะ เจตะสา
ตามเจตนา ข้ำอาณัติ๑

บทที่ ๔

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ

อิมินา อททิสเณะ จะ
แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์

ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ
เราพลันได้ ซึ่งการตัด

ตัณห์อุปาทานะเจทะนัง
ตัวตัณหา อุปาทาน

เย สันตानะ หินา ธัมมา
สิ่งชั่ว ในดวงใจ

ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
กว่าเราจะ ถึงนิพพาน

1. ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านั้น ให้เปลี่ยน “ข้าอาณัติ”
เป็น “ของข้าเทอญ”.

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ
มลายสิน จากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
ทุก ๆ ภาพ ที่เราเกิด

อุชฺจิตตัง สะติปัญญา
มีจิตตรง และสติทั้งปัญญา อัน
ประเสริฐ

สัลเลโซ วิริยัมหิना
พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ เป็น
เครื่องขุด กิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง
โอกาส อย่าพึงมี แก่หมู่मार สิ้น
ทั้งหลาย

กาตญจะ วิริเยสุ เม
เป็นช่อง ประทูลร้ายทำลายล้าง
ความเพียรจม

พุทธาติปะวะโร นาโถ
พระพุทธผู้ บวรนาถ
ธัมโม นาโถ วรรตตะโม
พระธรรมที่ พึงอุดม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ
พระปัจเจกะพุทธสม-
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง
เตโสตตะมานุภาเวนนะ
ด้วยอา นุภาพนั้น
มาโรกาสัง ละภันตุ มา
ขอหมู่मार อย่าได้ช่อง
ทะสะปุณฺณานุภาเวนนะ
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อน

มาโรกาสั่ง ละกันตุ มา
อย่าเปิดโอ กาสแก่มาร
(เทอญ)