

## ทำวัตรเช้า

### (๑) คำบูชาพระรัตนตรัย

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์  
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

**พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

**สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,**

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

**ธัมมัง นะมัสสามิ.** ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

**สังฆัง นะมามิ.** ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

## (๒) บุพพภาคนมการ

(หันหน้า มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ฯ)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
	พระองค์นั้น,
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(ว่า ๓ ครั้ง)

## (๓) บทพุทธธาภิฤติ

(หันหน้า มะยัง พุทธธาภิฤติง กะโรมะ เส ฯ)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด,
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ,
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก- ได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสาณัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์- ทั้งหลาย,
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภาคะวา,	เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรม- สั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะ-  
พรัหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา  
ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระ-  
ปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และ  
หมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,

ทรงแสดงธรรมแล้ว,

อาทิกัลยาณัง,

ไฟเราะในเบื้องต้น,

มัชฌะกัลยาณัง,

ไฟเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

ไฟเราะในที่สุด,

สาตถัง สัพพัญญะณัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรัหมะจะริยัง  
ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐบริสุทธิ์-  
บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรณะพร้อมทั้งพญัญชนะ

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาค-

นะมามิ ฯ

เจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

### (๔) บทธัมมาภิญญา

(หันหน้า มายัง ธัมมาภิญญา กะโรมะ เส ฯ)

โย โส สรวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก,  อะกาลิโก,  เอหิปปัสสิโก,  โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ,  ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ ฯ	พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้- มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึง- เห็นได้ด้วยตนเอง, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้- ไม่จำกัดกาล, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่าน- จงมาดูเถิด, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระ- ธรรมนั้น ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น- ด้วยเศียรเกล้า ฯ
---	---

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

## (๕) บทสังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส ฯ)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,

เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุไนโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุไนโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิไนโย, เป็นผู้ที่ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลิกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเหนือนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

**ตะมะหัง ลังฆัง อะภิปุชยามิ,**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น,

**ตะมะหัง ลังฆัง สิริระสา นะมามิ ฯ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า

**(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)**

### (๖) ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา

(เห็นทะ มะยั ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส ฯ)

**พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว,**

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ;

**โยจจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจนะโน,**

พระองค์ใด, มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

**โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสสะมาตะโก,**

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก;

**วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

**ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,**

พระธรรมของพระศาสดา, สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

**โย มัคคะปากามะตะเภะภินนะโก,**

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด;

**โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,**

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

สังโฆ สุขเขตตาภะยะติเขตตะสังญญิตโต,

พระสงฆ์ เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุขะตานุโพระโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด;

โลลัปปะหีนโน อะริโย สุขเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ

ปะภาวะสิทธิยา ฯ

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควร-  
บูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,  
ขออุปัทวะทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจ-  
ความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

### (๗) สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลก อุปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้-  
โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทลิตโต นียยานิกอ,	และพระธรรมที่ทรงแสดง,
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิกอ,	เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;
ลัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต,	เป็นเครื่องสงบกิเลส,
	เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;
	เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม,
	เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ:-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า;

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริทเวหะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ ลัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็ทุกข์;

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิหัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:

รูปุปาทานักขันโธ, ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

เวทนะอุปาทานักขันธ,      ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;  
 สัตถุอุปาทานักขันธ,      ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัตถุ;  
 สังขารอุปาทานักขันธ,      ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;  
 วิญญาณอุปาทานักขันธ,      ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;  
 เยสัง ปะริญญาเย,      เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้ อุปาทานขันธเหล่านี้เอง;  
 ณะระมานโ สโ ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,      เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย,      เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี,

พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,      ย่อมเป็นไปในสาวก  
 ทั้งหลาย,      ส่วนมาก,      มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า:-

รูปร่าง อะนิจจัง,

รูปร่างไม่เที่ยง;

เวทนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง;

สัตถุญา อะนิจจา,

สัตถุญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญาณไม่เที่ยง;

รูปร่าง อะนัตตา,

รูปร่างไม่ใช่ตัวตน;

เวทนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน;

สัตถุญา อะนัตตา,

สัตถุญาไม่ใช่ตัวตน;

สังขารา อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง;

**ลัทธิเพ อัมมา อะนัตตาติ,** ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน-  
ดั่งนี้.

**เต มะยัง** (หญิงว่า **ตา มะยัง**) **โอดิตถณามะหะ, ชาติยา, ชะรามะระณนะ,**  
พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว; โดยความเกิด โดย  
ความแก่และความตาย;

**โสเกหิ ประริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,**  
ด้วยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่-  
สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย;

**ทุกโขติถณนา,** เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งลงแล้ว;

**ทุกขะปะเรตา,** เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

**อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญา-**  
**เยถาติ,**

ไฉน, การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

### (สำหรับภิกษุ - สามเณรสวด)

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง**

**ลัมมาลัมพุทฺธัง,**

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้  
ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น;

**ลัทธิ อะคาร์ลัมมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,**

เป็นผู้มีศรัทธา, ออกบวชจากเรือน, ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

**ตัสมิทัง ภาคะวะติ พหิมะจะริยัง จะรามะ,**

ประพฤติดูอยู่ซึ่งพรหมจรรย์, ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

**ภิกขุวัณฺโณ ลิกขาสาชีวะสะมาป็นนา,**

ถึงพร้อมด้วยลิกขา และธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย;

**ตัง โน พืรมะจะริยัง อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ**

**อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตตะ ๗**

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด-  
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

### (สำหรับอุบาสก - อุบาสิกาสวด)

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สาระณัง คะตา,**

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานแล้ว  
พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

**ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ.** ซึ่งพระธรรมด้วย ซึ่งพระสงฆ์ด้วย;

**ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ,**

**อะนุปะฏิปัชชามะ,**

จักทำในใจอยู่, ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระ-  
ภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

**สา สา โน ประฏิปัตติ,** ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๗ ของเราทั้งหลาย;

**อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตตะ ๗**

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

**จบคำทำวัตรเช้า**