สวดมนต์

ทำวัตรเช้า-เย็น แปล ฉบับพันทุกข์

รวมบทสวดทำวัตรเช้า-เย็น แปล, บทสวดมนต์พิเศษ
บทไหว้บารมี ๓๐ ทัศ, คาถาโพธิบาท, คาถามงคลจักรวาล,
บทปลงสังขาร (เกศาผมหงอก), คำอาราธนาศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ
คำอาราธนาธรรม, คำถวายภัตตาหารแก่ภิกษุและอื่นๆ
เหมาะสำหรับมีไว้ประจำตัว บ้าน วัด สำนักสงฆ์ และสถานปฏิบัติธรรม

ทำวัตร สวดมนต์
เพื่อความพ้นทุกข์

คู่มือสวดมนต์สำหรับพระภิกษุสามเณร, เยาวชน, อุบาสก อุบาสิกา
และพุทธศาสนิกชนทั่วไป, ผู้เข้าร่วมโครงการบวชเนกขัมมะ
ถือศีลอุโบสถ, ปฏิบัติธรรม,
บวชสามเณรภาคฤดูร้อน และอื่นๆ

เรียบเรียง : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

บรรณาธิการสาระ : ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์

บรรณาธิการศิลปะ : อนุชิต คำของเมือง

ออกแบบปก : อนุชิต คำของเมือง

ศิลปกรรมรูปเล่ม : วันดี ตามเที่ยงตรง

พิสูจน์อักษร : อรัญ มีพันธ์

คำนำ

ทำวัตร คืออะไร ทำวัตร เป็นคำที่ย่อมาจากคำว่า ทำกิจวัตร ซึ่งหมายถึงกิจหรือหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะต้องทำเป็นประจำหรือเป็นธรรมเนียม การสวดมนต์เช้า-เย็นนี้ ได้จำลองมาจากธรรมเนียมเก่า สมัยที่พระพุทธเจ้ายังไม่เสด็จดับขันธ-ปรินิพพาน เหล่าภิกษุทั้งหลายจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเช้า-เย็นทุกวัน เพื่อฟังธรรม ครั้นต่อมาภายหลัง พระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว ได้มีการยึดธรรมเนียมนั้นมาปรับเป็นการประชุมกันสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแทน ดังนั้น การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็นในอีกความหมายหนึ่งก็คือ การเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า นั่นเอง

การทำวัตรเช้า-เย็น แม้จะเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่โดยเป้าหมายแท้จริงอยู่ที่การฝึกฝนอบรมจิตของผู้สวดให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรมที่สวดสาธยาย ซึ่งเป็นผลให้ถึงความหลุดพ้นอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

ดังนั้น การทำวัตรสวดมนต์จึงไม่ใช่กิจเล็กๆ น้อยๆ ที่จะพึงคิดดูหมิ่น และหลีกเลี่ยงที่จะทำ หรือทำด้วยอาการลักแต่ว่าทำเล่นๆ เพราะหากท่านมีความเข้าใจจริงใจและตั้งใจทำแล้ว ผลที่เกิดขึ้นย่อมมีมากมายมหาศาล และข้อปฏิบัติในการทำวัตรเช้า-เย็นให้ได้รับผลอย่างที่ว่านี้มีปรากฏในหน้า ๔ ของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเป็นคำแนะนำของหลวงปู่พุทธทาส ขอให้อ่านอย่างตั้งใจและพิจารณาด้วยสติปัญญา ค่อยๆ อ่านค่อยๆ คิด อ่านหลายๆ รอบ ท่านก็จะเห็นประจักษ์แจ้งจริงด้วยตนเองว่า การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็นนั้น ให้ประโยชน์สูงสุดคือความหลุดพ้นได้จริง

จิรำ ติฏฺตุ โลกสฺมึ สมฺมาสมฺพุทฺธสาสนำ
ขอพระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
จงเจริญรุ่งเรือง อยู่ในโลกตลอดกาลนาน.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุสัตย์
ผู้รวบรวมในนามคณาจารย์ สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง

สารบัญ

ทำวัตรสวดมนต์ให้ได้ประโยชน์สูงสุด ๔

ภาค ๑ : คำทำวัตรเช้าและเย็น

บทนำทำวัตร

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย ๘

๒. ปุพพภาคนมการ ๙

คำทำวัตรเช้า

๑. พุทธาภิถุติ ๙

๒. ธัมมาภิถุติ ๑๑

๓. สังฆาภิถุติ ๑๒

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา และสังเวคปริกิตตนปาฐะ ๑๓

บทสวดต่อท้ายทำวัตรเช้า

ตังขณิกปัจจเวกขณปาฐะ ๒๐

สัพพปัตติทานคาถา ๒๒

ปัฏฐนรูปนคาถา ๒๔

คำทำวัตรเย็น

๑. พุทธานุสสติ ๒๗

๒. พุทธาภิคีติ ๒๘

๓. ธัมมานุสสติ ๓๐

๔ ธัมมาภิคีติ ๓๑

๕. สังฆานุสสติ ๓๓

๖. สังฆาภิคีติ ๓๔

บทสวดต่อท้ายทำวัตรเย็น

อดีตปัจจเวกขณปาฐะ ๓๗

อุทิศสนาธิฏฐานคาถา อุทิศบุญ ๓๙

ภาค ๒ : สวดมนต์ฉบับย่อบางบท

ปุพพภาคนมการ ๔๓

สรณคมนปาฐะ ๔๓

อัฏฐสิกขาปทปาฐะ ๔๔

ทวัตติงสาการปาฐะ ๔๕

เขมาเขมสรณทีปิกคาถา ๔๖

อริยธนคาถา ๔๗

ทิลักขณาทิคาถา ๔๘

ภารสุตตคาถา ๕๐

ภัทเทกรัตตคาถา ๕๐

ธัมมคารวาทิคาถา ๕๑

โอวาทปาติโมกขคาถา ๕๓

ปฐมพุทธภาสิตคาถา ๕๔

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ ๕๕

บทพิจารณาสังขาร ๕๕

อภิณหปัจจเวกขณะ ๕๗

บทไหว้บารมี ๓๐ ทัศ ๕๘

คาถาโพธิบาท ๖๐

บทมงคลจักรวาลแปดทิศ ๖๒

บทปลงสังขาร ๖๓

ภาคผนวก

พิธีรับศีล ๕ ๖๕

พิธีรับศีล ๘ และอุโบสถศีล ๖๗

คำอาราธนาธรรม ๖๙

คำอาราธนาพระปริตร ๗๐

คำบูชาข้าวพระพุทธ ๗๐

คำลาข้าวพระพุทธ ๗๐

คำอธิษฐานของทำบุญ ๗๐

คำจบของทำบุญใส่บาตร ๗๐

คำถวายข้าวใส่บาตรและของทำบุญ ๗๑

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง ๗๑

คำแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ๗๒

คำอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ๗๒

บทกรวดน้ำแบบย่อ ๗๓

คำกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร ๗๔

คำกรวดน้ำคำกลอน ๗๔

คำถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ๗๔

คำถวายทานอุทิศแก่ผู้ตาย ๗๕

คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ ๗๕

ทำวัตรสวดมนต์ ให้ได้ประโยชน์สูงสุด*

เรื่องทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นนี้ ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล เรามาตั้งกันขึ้นในประเทศนี้ที่พุทธศาสนาเข้ามาถึง ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็นนี้ มีหลักที่ควรสังเกตรู้ไว้ ๓ ประการ

(๑) ประการแรกที่สุด : มันก็มีการสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติ หรือสาธยายรายละเอียดของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ, ซึ่งก็กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องรู้และต้องปฏิบัติด้วยเหมือนกันเพื่อไม่ให้มันลืม, ทีนี้มันยังมีดีกว่านั้น ซึ่งอาจจะไม่เคยได้ยินก็ได้ เขาเรียกว่า ทางแห่งวิมุตติ : วิมุตตายตนะ-ทางที่จะติดต่อกับวิมุตติ. ก็เมื่อภิกษุฟังธรรมอยู่ก็ดี เมื่อบุคคลฟังธรรมอยู่ก็ดี, แสดงธรรมอยู่ก็ดี, สาธยายธรรมอยู่ก็ดี, คิดนึกธรรมอยู่ก็ดี, เจริญภาวนาอยู่ก็ดี, ๕ อย่างหรือ ๕ ข้อนี้มันเป็นทางแห่งวิมุตติ

ข้อแรก เมื่อภิกษุฟังธรรม เข้าใจธรรม ซึมซาบในธรรม เกิดปราโมทย์ เกิดปีติ เกิดสุข เกิดสมาธิตามลำดับ เกิดสมาธิ แล้วก็เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ-เห็นธรรมตามที่เป็นจริง ก็เกิดนิพพิทา วิราคะ และวิมุตติ ภิกษุเป็นผู้ฟังธรรม บุคคลฟังธรรมจิตไปตามแนวนั้น

ทีนี้เมื่อบุคคลแสดงธรรมให้ผู้อื่นฟังอยู่ ไม่ใช่ฟังธรรม แต่เป็นผู้แสดงเสียเอง แสดงไป คิดนึกไป ใคร่ครวญไปแสดงไป อย่างลึกซึ้งนั้นน่ะ มันถึงจุดที่ว่าเข้าใจธรรมที่แสดง พอใจ มีปราโมทย์ มีปีติ มีความสุข มีสมาธิขึ้นมาโดยความพอใจ แล้วก็มียถาภูตญาณทัสสนะ-เห็นธรรมตามที่เป็นจริง เพราะจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็เกิดนิพพิทา-เบื่อหน่าย วิราคะ-คลายกำหนัด แล้วจิตก็หลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดถือ นี้ข้อที่ ๒ เป็นผู้แสดงธรรม

---

* ตัดทอนจากธรรมบรรยายแก่คณะธรรมจาริณีชั่วสมัย ณ สวนโมกข์ : เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๖

ข้อที่ ๓ สาธยายธรรม เมื่อเขาเอาธรรมะมาสาธยายอยู่ ซึมซาบในธรรมะนั้นโดยเฉพาะ เกิดความปีติปราโมทย์ ก็เป็นสุขชนิดที่จะทำให้เกิดจิตเป็นสมาธิ เป็นสมาธิเห็นตามที่เป็นจริง คือยถาภูตญาณทัสสนะ มันเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดและหลุดพ้น. เมื่อสาธยายธรรมอยู่แท้ๆ ก็เป็นโอกาสที่ให้บุคคลมีจิตชนิดนั้น คือแจ่มแจ้งในธรรม มีปราโมทย์ มีปีติ มีสุข มีสมาธิ แล้วก็มียถาภูตญาณทัสสนะ มีนิพพิทา มีวิราคะ แล้วก็มีวิมุตติ ส่วนข้อที่ ๔ คิดธรรม, ข้อที่ ๕ ทำวิปัสสนาภาวนานั้น จะไม่พูดถึง เพราะมันยังไม่เกี่ยวกัน

เราฟังธรรมก็ดี เราแสดงธรรมเองก็ดี เราสาธยายธรรมอยู่ก็ดี สามอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดโอกาสสำหรับจิตใจที่จะรวมกันเป็นสมาธิ เห็นธรรมตามที่เป็นจริง แล้วก็วิมุตติได้

ทีนี้ในการทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็นนี้ มันมีการสาธยาย. ขอให้ถือว่าบทสวดมนต์ของเรามันเป็นบทสาธยาย ก็จะต้องทำให้เป็นการสาธยายที่ดี ด้วยจิตที่สำรวมดี คือนั่งให้ดี สำรวมจิตให้ดี ตั้งสติให้ดี แล้วก็สาธยายด้วยความรู้สึกที่สมบูรณ์ ก็เป็นการสาธยายที่ดี, ปะเหมาะมันซึมซาบในบทสาธยายนั้น เข้าใจในธรรม ก็พอใจปราโมทย์บันเทิง ปีติ ปัสสัทธิ คือจิตสงบลงไปแล้วก็เป็นความสุข แล้วก็เกิดสมาธิ เกิดยถาภูต-ญาณทัสสนะ เราจึงถือว่าแม้ในโอกาสแห่งการทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นนี้ มันก็มีการสาธยายธรรมรวมอยู่ด้วย, ในสาธยายนั้นก็เป็นทางแห่งวิมุตติทางหนึ่งใน ๕ ทาง ฉะนั้น ขอให้ทำให้ดีที่สุด มันจะเพิ่มความสว่างไสว แจ่มแจ้งเพิ่มขึ้นในขณะที่ทำวัตรสาธยายบททำวัตร หรือบทมนต์ บทมนต์พิเศษ บทอะไรก็ตาม, นี่มันก็ได้เพิ่มขึ้นอีกแหละ จิตมันเป็นสมาธิ เป็นสติอยู่ในบทที่สวดนั้นแล้ว ไม่ต้องกลัวเรื่องกิเลส ไม่ต้องกลัวว่าจะเกิดความคิดประเภทบุคคลตัวตนเราเขาอะไร, ขอให้เอาจิตผูกพันลงไปที่บทที่สวดสาธยาย นี่เป็นประการที่ ๑ ที่เรียกว่าทำวัตรสวดมนต์นั้นมันมีความหมายอย่างนี้

(๒) ประการที่ ๒ จะเรียกว่า เป็นการทำสมาธิน้อยๆ ในระดับน้อย เป็นสมาธิระดับน้อยกันเป็นหมู่ๆ ก็ได้ทั้งหมู่เลย; เพราะว่าคนที่จะสวดออกไปอย่างถูกมันต้องมีสมาธิ จะต้องมีจิตเป็นสมาธิ, ถ้ามีสมาธิในสิ่งที่สวด ในเสียงที่สวด ในเสียงที่ได้ยิน จิตจะไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น, ถ้าเราทำได้ในเรื่องนี้ ก็คือการปฏิบัติที่ฝึกจิตให้แน่วแน่

อยู่กับสิ่งที่สวด. เธอนั่งสวด ปากเธอว่า แต่ใจไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ อย่างนี้ไม่มีสมาธิ, ขอให้จิตอยู่กับบทสวดจนตลอด อย่าให้เป็นว่าในระหว่างที่สวดอยู่นั้นแหละ จิตหนีไปเที่ยวที่โน่น จิตหนีไปเที่ยวที่นี่ ปากมันว่าได้เพราะมันเคยชิน อย่างนี้ไม่มีสมาธิแล้ว, ปากที่ว่าต้องว่าด้วยจิตที่เป็นสมาธิอยู่ในบทที่ว่าตั้งแต่ต้นจนจบ, อย่าให้เป็นว่า ปากที่ว่าอยู่ ว่าตามความเคยชินก็ถูกต้อง แต่จิตไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ สังเกตดูให้ดี ถ้าใครมันอยู่ในลักษณะอย่างนี้ก็ให้รู้เถิดว่ายังไม่พอ ยังไม่ถูก, ต้องจัดการกันเสียใหม่ ปรับปรุงตัวเองเสียใหม่ ให้เป็นว่าตั้งแต่ลงมือทำวัตรจนจบทำวัตรนี้ จิตไม่เคยหนีไปไหน อยู่แต่กับบทที่สวดนี้เท่านั้น นี่เขาเรียกว่าทำสมาธิในตัว เป็นสมาธิอัตโนมัติ

เรื่องสมาธินี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเป็นเรื่องครึ่งหนึ่งเข้าไปแล้ว คือ สมาธิ ปัญญา ขอให้ได้ผลชัดเจนลงไปว่า เมื่อทำวัตรสวดมนต์นี้ก็เป็นการทำสมาธิชนิดหนึ่งรวมอยู่ด้วย ทำกันเป็นหมู่เลยทั้งหมู่เลย : ต่างคนต่างก็กำหนดแต่สิ่งที่สวด เสียงที่สวด ไม่ฟุ้งซ่านไปไหน ก็เป็นสมาธิได้เหมือนกัน, แม้จะเป็นสมาธิน้อยๆ มันก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้ได้สมาธิที่มากขึ้นไป สูงขึ้นไป ยิ่งขึ้นไปได้, ฉะนั้น จงตั้งจิตให้ดี ตั้งแต่ลงมือสวดจนกว่าจะสวดเสร็จ จงเป็นสมาธิอยู่ในเสียงที่สวดนั้นตลอดเวลา อย่าให้จิตหนีไปเที่ยวเสียที่อื่นตั้งหลายสิบแห่งกว่าจะสวดทำวัตรจบ ปากสวดว่าไปได้ตลอดแต่จิตหนีไปเที่ยวที่อื่นเสียหลายสิบครั้ง อย่างนี้สัมละสาย ไม่ได้อานิสงส์ส่วนที่เรียกว่า สมาธิ

(๓) ทีนี้ประการที่ ๓ : ขอให้เราสวดทำวัตรนี้เป็นพุทธานุสสติ เพราะว่าเมื่อเรารู้คำแปลของบทที่สวด ทราบในพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง อย่างคล่องแคล่วอยู่แล้ว, พอปากของเราว่าพระคุณเหล่านั้นออกมา อะระหังก็ดี สัมมาสัมพุทโธก็ดี วิชชาจะระณะสัมปันโนก็ดี สุคะโตก็ดี โลกะวิทูก็ดี ขอให้รู้สึกในคุณของพระพุทธเจ้าอย่างนั้นจริงๆ มีพระคุณของพระพุทธเจ้ามาอาบรดอยู่ที่จิตใจของเรา เมื่อเราว่าออกไปคำใดคำหนึ่ง

และเมื่อเราว่าบทของพระธรรม ก็ขอให้ความหมายแห่งพระธรรมบทนั้นมาอาบรดอยู่ที่จิตใจของเราก็ได้ หรือว่าให้เรามีความหนักแน่น แน่นแฟ้นย้ำลงไปในเรื่องของพระธรรมบทนั้นยิ่งๆ ขึ้นไปทุกที ที่เราสวดบทพระธรรมคุณอย่างนี้ก็ได้ หรือว่าเราสวดบทของพระสงฆ์ก็ให้รู้จักคุณของพระสงฆ์ คือมนุษย์ธรรมดาที่สามารถเปลี่ยนเป็น

อริยบุคคลได้ และมีคุณสมบัติเป็นพระโสดา, สกิทาคา, อนาคา, อรหันต์ได้ เพื่อว่าจะได้รู้สึกว่า แม้เราก็เหมือนกัน ไม่อยู่นอกวิสัย ไม่เหลือวิสัยที่เราจะเป็นเช่นนั้นได้, จิตใจของเราก็จะแจ่มแจ้งชัดเจนในพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณยิ่งขึ้น; หรือว่าถ้าทำได้มากกว่านั้น พระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะมาอาบย้อมจิตใจของเราให้เยือกเย็น นี่จึงเป็นเหมือนกับว่าเราเข้าถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ทุกเวลาที่เราทำวัตรเช้าเย็น

ดังนั้น เราอย่าได้ละโอกาสอันนี้เสีย จงพยายามควบคุมสติสัมปชัญญะตั้งจิตทำให้มีการทำวัตรสวดมนต์ที่ดีที่สุดเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์เลย เหมือนกับว่าเราพบพระพุทธเจ้าทั้งเช้าทั้งเย็น อาบรดด้วยพระคุณของพระพุทธเจ้าทั้งเช้าทั้งเย็น และได้ทำสมาธิในเสียงของพระธรรม ในคุณของพระธรรมของพระสงฆ์ทั้งเช้าทั้งเย็น และเราก็ได้สาธยายท่องจำบทพระธรรมต่างๆ ที่ควรจะสาธยาย

ฉะนั้น ขอให้ทำได้อย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้ ที่ว่ามาแล้ว คือ

(๑) เป็นการสาธยายที่เป็นโอกาสให้จิตใจสงบระงับ

(๒) แล้วได้มีโอกาสทำสมาธิในเสียงที่สวดในธรรมะที่นึกระลึกนึกถึง

(๓) นี่สามก็ให้ได้อาบรดด้วยพระคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเมื่อเราสวดบทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ, ถ้าเราสวดธรรมะบทอื่นๆ ด้วย ขอให้ความหมายแห่งพระธรรมนั้นเจริญขึ้นในใจของเรา ฝังแน่นลงไปในใจของเรายิ่งๆ ขึ้นไป

ทำวัตรเช้า-เย็นที่ทำกันจริงจังถูกต้อง ก็มีประโยชน์มหาศาลอย่างนี้ ฉะนั้นขอให้เธอพยายามทำวัตรเช้า-เย็นในลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะหมดโอกาส แล้วมันจะเปลี่ยนจิตใจของเธอให้เป็นอย่างคนละคน และมันจะให้ผลตอบแทนแก่เธอ คือมีความสุขด้วย มีความรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วย สามารถบังคับตัวเองเหมือนกับที่บังคับตลอดเวลานี้ไปตลอดชีวิตเลย สามารถควบคุมจิตใจ บังคับสติ บังคับกิเลส บังคับอะไรต่างๆ ได้ยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดชีวิตเลย เพียงเท่านี้ก็เป็นประโยชน์มหาศาลแล้วที่เราจะได้รับจากพระพุทธศาสนา หรือที่จะได้รับจากความเป็นพุทธบริษัทของเรา

พุทธทาสภิกขุ

ภาค ๑
คำทำวัตรเช้าและเย็น

เมื่อประชุมพร้อมกันแล้ว ประธานจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย จากนั้นประธานกล่าวนำ ที่เหลือรับว่าพร้อมกัน

บทนำทำวัตร

บทนำทำวัตรนี้ประกอบด้วย ๑. คำบูชาพระรัตนตรัย ๒. ปุพพภาคนมการ ใช้สวดนำทั้งทำวัตรเช้าและเย็น

๑. คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. *(กราบ)*
สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;
ธัมมัง นะมัสสามิ. ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. *(กราบ)*
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;
สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. *(กราบ)*

๒. ปุพพภาคนมการ (บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. *(๓ ครั้ง)*

คำทำวัตรเช้า

๑. พุทธาภิถุติ (บทสรรเสริญพระพุทธคุณ)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพ๎รัห๎มะกัง สัสสะมะณะพ๎รา ห๎มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัต๎วา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัล๎ยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น,
มัชเฌกัล๎ยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง,
ปะริโยสานะกัล๎ยาณัง, ไพเราะในที่สุด,
สาตถัง สะพ๎ยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พ๎รัห๎มะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ;
ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า)

๒. ธัมมาภิถุติ (บทสรรเสริญพระธรรมคุณ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงคุณของพระธรรม)

คำทำวัตรเช้าและเย็นเป็นบทพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ร.๔) เดิมทีใช้สวดเฉพาะพระสงฆ์ในวัดและสวดเป็นคำบาลีเป็นหลัก ภายหลังมีอุบาสกอุบาสิกาสนใจและนำไปสวดกันอย่างแพร่หลาย จึงได้มีการแปลเป็นไทยใช้สวดคู่กับบาลีเพื่อให้ผู้สวดรู้ความหมายเข้าใจเนื้อหาของบทสวด การแปลนั้นมีหลายสำนวนแตกต่างกันไป แต่ฉบับที่ได้รับการยอมรับและสวดกันมากที่สุดคือ ฉบับของสวนโมกขพลาราม ซึ่งแปลโดยหลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ การจัดลำดับของบทสวดและคำแปลในหนังสือเล่มนี้ก็ได้ยึดตามแบบสวนโมกขพลารามเป็นส่วนใหญ่

๓. สังฆาภิถุติ (บทสรรเสริญพระสังฆคุณ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,
ปฏิบัติสมควรแล้ว;
ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :-
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;*
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;
ทักขิเณยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

---

* ๔ คู่ ๘ บุรุษ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล, สกทาคามิมรรค - สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค - อนาคามิผล, อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

อัญชะลิกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,
เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น;
ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงคุณของพระสงฆ์)

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา และสังเวคปริกิตตนปาฐะ*

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,
พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ;
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะมาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

---

* บทนี้มี ๒ ส่วน คือ ส่วนปณามคาถา คือบทสวดเพื่อแสดงความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัยอย่างหนึ่ง, และส่วนที่เป็นธรรมสังเวช คือบทสวดเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต และเกิดความสังเวชใจ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด;

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิ-สังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้นี้,