



# ภาค ๑

คำทำวัตร เช้า และ เย็น

 (คำบูชาพระรัตนตรัย) 

อระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิบันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)



# ภาค ๒

## สวคมนตรีพิเศษ บางบท



### ๑. ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ณะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการ้ง ณะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;  
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

.....

### ๒. สรณคมนาปาฐะ

(หันทะ มะย้ง ติสระณะคะมะนะปาฐ้ง ณะณามะ เส.)



พุทธัง สระณัง กัจฉามิ,  
ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;  
ธัมมัง สระณัง กัจฉามิ,  
ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;  
สังฆัง สระณัง กัจฉามิ,  
ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;  
ทุกขัมปิ พุทธัง สระณัง กัจฉามิ,  
แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

## ๕. สัจมานุสสติ

(หันทะ มะยัง สัจมานุสสติดะยัง กะโรมะ เส.)



สุปะฏิบันโน กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หม่อมโต, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิบันโน กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หม่อมโต, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิบันโน กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

หม่อมโต, ปฏิบัติเพื่อธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามจีปะฏิบันโน กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หม่อมโต, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านั้นคือ :

จัตตารี ปุริสะยูกานิ อัญญะ ปุริสะปุกกะลา,

คูแห่งบุรุษ ๔ คู, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ กะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิณเยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสา ตี.

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

.....

ทุติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง กัจฉามิ,  
 แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;  
 ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ,  
 แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;  
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ,  
 แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;  
 ตะติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง กัจฉามิ,  
 แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;  
 ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง กัจฉามิ.  
 แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ.

.....

### ๓. อัญฐิติกาปหปาฐะ

(หันทะ มะยัง อัญฐิติกาปะทะปาฐัง กะณามะ เส.)



ปาณาติปาตา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;
อะทินนาทานา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้า- ของไม่ได้ให้แล้ว;
อะพรหฺมะจะรียา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่ พรหมจรรย์;
มุสาวาทา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;
สุราเมระขะมัชชะปะมาทัญญานา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพ ของเมา มีสุรา และเมรัย เป็นต้น, อันเป็นที่ตั้ง ของความประมาท;
วิกาละโภชะนา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารใน เวลาวิกาล;

## คำทำวัตรเย็น



(คำบูชาพระ และปฐพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

### ๑. พุทธธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ กะกะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัฏฐกะโต,  
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้  
ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :-

อิติปิ โส กะกะวา,	เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ;
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;
วิชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;
สุกะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มี ใครยิ่งกว่า ;
สัจฉา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;
พุทธโ,	เป็นผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;
กะกะวา ตี.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

กาลันตะเร สัจจะริตุง วะ พุทฺเฑ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้า ในกาลต่อไป.<sup>๑</sup>

.....

๓. อัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ฐัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)



สวักขาโต กะกะวะตา ฐัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัส  
ไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิภัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

บัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

.....

๑. บทขอท่องคโทสนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกันที่พึงขอโทษกันได้. การขอมา ชนินนี้ ถ้าสำเร็จได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.