

ภาค 1: คำทำวัตรเช้าและเย็น

PART 1: Morning Service & Evening Service

ภาค 1

คำทำวัตร เข้า และ เย็น

รัตนัตถยวันทนา

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

โธ โธ ณะคะวา อะระหัง
ธัมมาสัมพุทธโร
ธวากขาโต เมนะ ณะคะวะตา รัมโม
สุปะฏิปันโน ัตถะสะ ณะคะวะโต
ธาวะกะสังโฆ
กัมมะยัง ณะคะวะตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ สักกนรหิ ะธาระหัง
อาโรปีเต หิ อะภิปุชยานะ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น,
พร้อมทั้งพระธรรม พร้อมทั้งพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะเหล่านี้,
ที่พวกข้าพเจ้าทั้งหลาย, ยกขึ้นไว้ตามสมควรแล้ว
ธานูโน กัมมต ณะคะวา
สุจิระปะรินิพพุโตปิ,
ปัจฉินาจะนะคานุกัมปะมานะธา
ธิม สักกนร ทุกะคะปะธินา
การะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ
อัมหากัง ทีนะรัตตัง หิตายะ
สุขายะ
ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ, ดังพวกข้าพเจ้าขอโอกาส,
ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งหลาย, แม้ปรินิพพานไปนานแล้ว
มีพระเหตุข้อนุเคราะห์แก่ประชุมชนที่เกิดมาภายหลัง
โปรดทรงรับเครื่องสักการะเหล่านี้,
อันเป็นบรรณาการของคนยาก
เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
สิ้นกาลนานเทอญ

อะระหัง ธัมมาสัมพุทธโร ณะคะวา,
ทูกัง ณะคะวันตัง อะภิวานมิ
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ครัตถ์รู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

ธวากขาโต ภคคะวะตา รัมโณ,
รัมมัง ณะมัชฌามิ

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ครีดีไว้แล้ว,
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
(กราบ)

ศุปะฏิปิโน ภคคะวะโต ธาวะกะสังโณ,
สังงัง ณะมมิ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติแล้ว,
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ)

คำทำวัตรเช้า

(ปฐพภาคนมการ)

หัวหน้านำ: หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภคคะวะโต ปุทธะภากะณะนะการัง ะโรนะ เธ.

นะโม ตัสสะ ภคคะวะโต,
ธะระธาโต
ธัมมาธัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;
ครีดีรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
(3 ครั้ง)

1. พุทธาภิวุติ

หัวหน้านำ: หันทะ มะยัง พุทธาภิวุติง ะโรนะ เธ.

โย โธ ตะดาคะโต,
ธะระหัง,
ธัมมาธัมพุทธโธ,

พระตถาคต¹ เจ้านั้น พระองค์ใด;
เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
เป็นผู้ครีดีรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

¹ ตถาคต หมายถึง ท่านผู้มีความสำเร็จบริบูรณ์; ท่านผู้บรรลุอริยสัง; ศักดิ์ผู้เกิดมาแล้ว; ผู้มาและไปจรมัน; ท่านผู้
หมดจดจากกิเลสทั้งปวง คือ พระอรหันต์ นามนี้ให้เฉพาะพระพุทเจ้า

วิชาจะระณะชั้นป็นโน	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา(ความรู้แจ่มแจ้ง) ¹ และจรณะ(ความปฏิบัติอันยอดเยี่ยม) ² ;
สุกะโค	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี(ที่ซึ่งพระองค์ทรงถึงแล้วนั้น ไม่เวียนกลับสู่การเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป;
โธคะวิฑู	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อะนุกะโร ปุริสะทัมมะธาระณี,	เป็นผู้สามารถฝึกนรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง ไม่มีใครยิ่งกว่า;
ธักดา เทวะนะนุสธานัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
ทุกาโร,	เป็นผู้รู้ ผู้คืน ผู้เบิกบานด้วยธรรม
ภะคะวา,	เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกแจกธรรมสั่งสอนสัตว์
โย อิมัง โธกัง สะทวะกัง, สะมาระกัง, สะพรหะนัง, ธัสสะระณะพราหะณัง ปะจัง,	
สะทวะนะนุสธัง สะยัง, อะภิญญา ธัจฉิกัตวา ปะรวเทณี พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,	ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเอง แล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่ สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ ให้รู้ตาม;
โย รัมมัง เทเสถิ	พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดทรงแสดงธรรมแล้ว
อาทักกัณณัง,	ไพเราะในเบื้องต้น
มัชฌะกัณณัง,	ไพเราะในท่ามกลาง
ปะริโยธานะกัณณัง,	ไพเราะในที่สุด
ธาคัง สะพัตถุระนัง เภวะอะปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง พรัหะณะะริยัง ปะกาเสถิ,	
	ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอัน ประเสริฐ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย)พร้อมทั้งพยัญชนะ(หัวข้อ);

¹ ความรู้ ซึ่งหมายถึง ความรู้ที่เกิดจากปฏิบัติทางจิต เช่น วิชา 9 วิชา 8 ของพระพุทธเจ้า

² พุทธิกรรมหรือความประพฤติกดี ในที่นี้หมายถึงความพร้อมมูลของข้อปฏิบัติอันดีของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า จรณะ 15

คะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เจตพะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้น;

คะมะหัง ภาคะวันตัง อีระธา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วย
เศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระทุกขคุณ)

2. รัชมภาภิกุติ

หัวหน้านำ หันทะ มะยัง รัชมภาภิกุติง กะโรนะ เต.

โย โส ตวากขาโต	พระธรรมนั้นโค,
ภาคะวะตา รัสม,	เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว;
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;
อะภาสิโก,	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;
เอหิภิกขุติโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาอุทิศ;
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
ปัจจักขัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน;
คะมะหัง รัสมัง อะภิปูชะยามิ,	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เจตพะพระธรรมนั้น;
คะมะหัง รัสมัง อีระธา นะมามิ,	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

3. อังฆภาภิกุติ

หัวหน้านำ หันทะ มะยัง อังฆภาภิกุติง กะโรนะ เต.

โย โส อูปะฏิปินโน ภาคะวะโต,	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมุ่โค, ปฏิบัติดี
ตวาระกะสังโฆ,	แล้ว;
อูปะฏิปินโน ภาคะวะโต	สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่โค, ปฏิบัติตรงแล้ว;
ตวาระกะสังโฆ,	

อุษะปะฏิป็นโน ณะกะวะโต
 ฮาวะกะสังโณ,
 ฮามิฉิปะฏิป็นโน ณะกะวะโต
 ฮาวะกะสังโณ,
 ยะทิทัง,
 จัคคาริ ปุริสะยุดาณิ
 อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,
 เอตะ ณะกะวะโต ฮาวะกะสังโณ,
 ฮาหุณโย,
 ปาหุณโย,
 ทักขิณโย,
 อัญชะลิกะระณิโย,
 อะนุตตะรัง ปุญญัมภะคัง โลกัสสะ,
 ตะมะหัง ฮังฆัง อะภิปุระยามิ,
 ตะมะหัง ฮังฆัง ฮิระธา นะมานิ.

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนุมโต,ปฏิบัติเพื่อผู้ธรรม
 เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนุมโต, ปฏิบัติสมควรแล้ว;
 ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;
 คู่แห่งบุรุษ 4 คู่¹
 นับเรียงตัวบุรุษได้ 8 บุรุษ;²
 นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
 เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;
 เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
 เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;
 เป็นเนื้อนาบุญของโลก;ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;
 ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เเฉพาะพระสงฆ์หนุ่นั้น;
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หนุ่นั้น ด้วยเศียรเกล้า:

(กราบระลึกถึงพระสังฆคณ)

4. รัตนัตถ์ยัปปณามคาถา

หัวหน้านัน ะ หันทะ มะยัง ระตะนัตถะยัปปะณามะคาถาโย,
 เอตะ ฮังฆวะปะวิกิตตะนะปาฐัญจะ ณะณามะ เส.

พุทโธ สุตฺตาโธ ณะรณามะหังคะโว, พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุจหัวงมรรณพ;³

¹ คู่แห่งบุรุษ 4 คู่ หมายถึง ผู้สำนึนอนุอยู่ในมรรคและบรรพสุต.รวม 4 คู่ ก็ือ มรรค 4 ผล 4
² บุรุษบุคคล 8 หมายถึง นับเรียงคามภูมิของจิตผู้ที่ตั้งอยู่ในมรรค 4 และผล 4 ตามลำดับ รวมเป็น 8
³ มรรณพ หมายถึง หัวงน้ำใหญ่. ทะเถใหญ่

โยจันตะตุภักทพระระญาณะโละโณ,
 โลกัธตะ ปาปุปะนิธธะนาคะโก,
 วันทามิ ทูทัง อะหะมาทะรณะ ตัง,
 รัมโณ ปะทีโป วิยะ คัธตะ ตัตตุโน,
 โย นัคคะปากะตะนทะภินะโก,
 โลกุตตะโร โย อะ ตะกัธตะทีปะโน,
 วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะรณะ ตัง,
 ตังโณ สุเขตคณยะทิชคะตัญญูโต,
 โย ทิฏฐะธันโต สุคะตานุโพระโก,
 โดธัปปะทีโน อะวีโย ตุนชะโส,
 วันทามิ ตังมัง อะหะมาทะรณะ ตัง,
 อิมจวมกันคะภิปุชฌนยะกัง,
 วัตตุตตะยัง วันทะยะคะนิสังชะยัง,
 ปุญญัง มะยา ยัง มะนะ ตัพพุทิตทะวา
 มา โหนตุ เว คัธตะ ปะภาวะสิททิยา.

พระองค์ใด มีคาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;
 เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลส¹ ของโลก² ;
 ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.
 พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป
 จำนวนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด
 ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น³ ;
 ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.
 พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันค้ำทั้งหลาย;
 เป็นผู้เห็นพระนิพพาน⁴, ครีตสุตตามพระสุกค⁵, หมูโค;
 เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอรหันต์⁶ มีปัญญาดี;
 ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.
 บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดอุทตม,คือ พระรัตนตรัย
 อันควรบูชาโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง
 เช่นนี้, ขออุปัชฌายะ(ความชั่ว)ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่
 ข้าพเจ้าเลย,
 ช่วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

¹ อุปกิเลสของโลก หมายถึง อุปกิเลส 16 อย่างของสัตว์โลกซึ่งในที่นี้หมายถึงคนทั่ว ๆ ไป
² โลก ในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง โลก 3 คือ 1. สังขารโลก สภาวธรรมทั้งปวงที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัย
 2. สัตว์โลก โลกคือหมู่มสัตว์ และ 3. โลกาสโลก โลกอันกำหนดด้วยโลกาต, โลกอันมีในอวกาศ, จักรวาล
³ โลกุตตระ หมายถึง ธรรมอันพ้นจากวัฏฏะโลก ในพุทธศาสนาหมายถึง โลกุตตรธรรม 9
⁴ นิพพาน หมายถึง การดับไฟแห่งราคะ, โทสะ และโมหะ; สภาพที่ดับไปแห่งกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง เป็นจุด
 หมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา
⁵ สุกค หมายถึง พระนามหนึ่งของพระพุทธเจ้า หมายความว่า ท่านผู้มีที่ไปอันดี ไม่กลับสู่ความทุกข์อีกเลย
⁶ อริยะ หมายถึง ผู้ไปจากข้าศึกคือกิเลส หรือผู้ตั้งอยู่ในภูมิที่ห่างจากข้าศึกคือกิเลสแล้ว

5. สังเวคปริกิตคนปาฐะ

อิสระ คณาโคโต โฉก อุปปีโน,
 อระหัง อัมมาอัมพุทโธ,
 รัมโม จะ เทสีโต นิยามโก,
 อุปะธะมีโก ปะวินิพพานโก,
 อัมโพธะคามิ อุกะคัพพะเวทิต,
 มะยันคัง รัมมัง อุกวา เอวัง ชานานะ:-
 ชาติปี ทุกขา,
 ชะราปี ทุกขา,
 มะระณัมปี ทุกขัง,
 โสกะปะวิเทวะทุกขะโทมะนัสสุปาชาสาปี
 ทุกขา,
 อัปปิเยหิ อัมปะโยโค ทุกโช,
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโช,
 ยัมปิจดัง นะ อะภะคิ คัมปิ ทุกขัง,
 อังจิตเตนะ ปิณฺณูปาทานักขันธา ทุกขา,
 เสชชะณิทััง,
 รูปูปาทานักขันโธ,
 เวทะรูปูปาทานักขันโธ,
 อัญญูปาทานักขันโธ,
 อังขารูปาทานักขันโธ,
 วิญญูปาทานักขันโธ,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;
 เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ครุตรู้อบได้โดยพระองค์เอง;
 และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;
 เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;
 เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;
 พวกเราเมื่อ ได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า:-
 แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;
 แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;
 แม้ความตายก็เป็นทุกข์;
 แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย.
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;
 ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;
 ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;
 มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;
 ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์;
 ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-
 ขันธ¹ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป¹ ;
 ขันธ² อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา² ;
 ขันธ³ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา³ ;
 ขันธ⁴ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร⁴ ;
 ขันธ⁵ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ⁵ ;

¹ รูป หมายถึง ร่างกาย พุทธกรรมและคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่ขึ้นร่างกาย เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม
² เวทนา หมายถึง การเสวยรสอารมณ์ มีความรู้สึกว่าเป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ จำแนกเป็นสองคือเวทนาทางกาย และทางใจ
³ สัญญา หมายถึง การกำหนดคิดหมายรู้อารมณ์หก เช่น ขาว เหลือง เหลือง ใหญ่ เล็ก เป็นต้น
⁴ สังขาร หมายถึง สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้คิดหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ
⁵ วิญญาณ หมายถึง ความรู้อารมณ์ทางอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กายสัมผัส และทางใจ

เขษัง ประวิญญูหะ,
 ณะระมาโน โส ณะกะวา,
 เอวัง ทะหุลัง ฉาวะถก วินคิ,
 เอวังภาคา อะ ปะนัสสะ ณะกะวะโต
 ฉาวะถกสุ อะหุสาสะนิ ทะหุลา ปะวัตตะคิ,

เพื่อให้สาวกกำหนดครอบรู้อุปาทานชั้นนี้ เหล่านี้เอง,
 จึงพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,
 ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;
 อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น,
 ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,
 มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า:-

รูปัง อะนิจจัง,
 เวทะนา อะนิจจา,
 สัจญญา อะนิจจา,
 สังขาริ อะนิจจา,
 วิญญาณัง อะนิจจัง,
 รูปัง อะนัตตา,
 เวทะนา อะนัตตา,
 สัจญญา อะนัตตา,
 สังขาริ อะนัตตา,
 วิญญาณัง อะนัตตา,
 อัชชัพ สังขาริ อนิจจา,
 อัชชัพ รัมมา อะนัตตา,
 เค (ตา¹) มะยัง โอคคิณณามัหะ,
 ชาติยา, ชะระมะระระณนะ,

รูปไม่เที่ยง;
 เวทนาไม่เที่ยง;
 สัญญาไม่เที่ยง;
 สังขารไม่เที่ยง;
 วิญญาณไม่เที่ยง;
 รูปไม่ใช่ตัวตน;
 เวทนาไม่ใช่ตัวตน;
 สัญญาไม่ใช่ตัวตน;
 สังขารไม่ใช่ตัวตน;
 วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;
 สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;
 ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้ ;
 พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว,
 โดยความเกิด; โดยความแก่ และ ความตาย;

โธกสิ ปะวิเทเวสิ ทูณขสิ โทมะนัตถะสิ อูปะยาณสิ

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย;

ทุกโขคคิณณา,
 ทุกชะปะระคธา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยิ่งอาแล้ว;
 เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

¹ (ตา) สำหรับผู้หญิงกล่าว

อัปเประนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกจักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปิณฺณุณฺณยถาคิ. ทำใจน การทำที่สุด
 แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.
 จิระประวิฬทนต์ปี ตัง ณะคะวันตัง ณะระณัง ณะตนา. เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
 แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรวณะ;
 ธัมมัญจะ ธังญัญจะ. ถึงพระธรรมด้วย. ถึงพระสงฆ์ด้วย;
 คัสสะ ณะคะวะโค ธาสะนัง ณะธาสะติ ณะธาทะลัง ณะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,
 ธา ธา โน ปะฏิปัคคิ, ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย;
 อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกจักขันธัสสะ อันตะกิริยาสะ ธังวัคคะตุ.
 จงเป็นไปเพื่อการกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(สำหรับภิกษุสามเณรสาวค)

จิระประวิฬทนต์ปี ตัง ณะคะวันตัง, อุกทิสสะ ณะระหันตัง ธัมมาธัมมุตตัง,
 เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ไกลจากกิเลส
 ครัสรู้ขอบได้โดยพระองค์เองแม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,
 ตักขา อะคาวธัมมา ณะนะคาริยัง ปัพพะชิตา
 เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับค้ำยเรือนแล้ว,
 คัสสิมิง ณะคะวะคิ พรหมะอะริยัง ณะรามะ
 ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
 ภิกขุณัง (ธานณณรณัง) อิกขาธาจิวะสะมาปินนา,
 ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุ (สามเณร) ทั้งหลาย,
 ตัง โน พรหมมะอะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ, ทุกจักขันธัสสะ อันตะกิริยาสะ ธังวัคคะตุ.
 ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)