

คำทำวัตรเช้า (พร้อมแปล)

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ส้วากขาโต เชนะ ณะคะวะตา รัมโม อานว่า สะ-หวก-ขา-โต (สะออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ษัตตะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะรัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักการะหิ ะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นพร้อมทั้งพระธรรม

และพระสงฆ์,

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.

ปัจฉิมะชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักการะ ทุกคะตะปะณณาการะภูเต ปะฐิกคัณหาคู

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดย

พระองค์เอง

พุทฺธัง ณะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

ส้วากขาโต ณะคะวะตา รัมโม อานว่า สะ-หวก-ขา-โต (สะออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

รัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(หันตะ มะยัง พุทฺธัสสะ ณะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะ โรมะ เต)

เจริญเกิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

๑. พุทธาภิวุติ (คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิวุติง กะโรมะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระพุทธเจ้าเกิด

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกนุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง สัสสะมะณะพฺร่าหฺมะณิง

ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัถฺวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ชัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญฺชนะนัง เภาะละปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺธัง พรัหฺมะจะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี บริบูรณ์ สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิญฺชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบประลึกพระพุทธคุณ)

๒. ชัมมาภิวุติ (คำสรรเสริญพระธรรม)

(หันทะ มะยัง ชัมมาภิวุติง กะโรมะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเกิด

โย โส ส้วากขาโต ณะคะวะตา รัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็น ได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัตถิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง รัมมัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง รัมมัง สิริสะธา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

๓. สังฆาภิกุติ (คำสรรเสริญพระสงฆ์)

หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส

เจริญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด

โย โส สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

ญาเยปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ*

* สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล,

อนาคามีมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

เอสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเนยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณิโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื่อนานุญของโลก, ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สัมมัง สิริสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

๔. รตนัตถ์ยปเปณามคาคา (คาคานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถ์ยปเปณามคาคาโย เจวะ

สังเวคะวัตถุปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย กล่าวค่านอบน้อมพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนดวัตถุเครื่องแสดง
ความสังเวชเถิด

พุทโธ สุตพุทโธ ภาณามะหัตถะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ มีพระกรุณาอุทเทิมหรรณพ

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฐัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ สัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุเขตตาทักยะติเขตตะสังญูโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่อิด

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขุมระโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่อง โลกเลเป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่หนึ่ง โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทักสังฆะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะพุททะวา มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ(ความชั่ว)ทั้งหลาย,

จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

๕. สังเวคปริกิตตนาปาฐะ (คำแสดงสังเวช)

อิทธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

สัมโพชะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะขันทัง ชัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ
พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า
ชาติปี ทุกขา
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
ชะราปี ทุกขา
แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์
มะระณัมปี ทุกขัง
แม้ความตายก็เป็นทุกข์
โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา
แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข
ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
ยัมปิจณัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง
มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์
สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์
เสยยะถิทัง
ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ
รูปุปาทานักขันโธ
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป
เวทนาอุปาทานักขันโธ

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา
สัญญาอุปาทานักขันโธ
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา
สังขารอุปาทานักขันโธ
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร
วิญญาณูปาทานักขันโธ
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ
เยสัง ปะริณฺญาเย
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง
ธะระมาโน โส ภะคะวา
จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อนะสาสะนิ พะหุลา ปะวัตตะติ
อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย
ส่วนมากมีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า
รูปัง อะนิจจัง
รูปไม่เที่ยง
เวทนา อะนิจจา
เวทนาไม่เที่ยง
สัญญา อะนิจจา
สัญญาไม่เที่ยง
สังขารา อะนิจจา
สังขารไม่เที่ยง

วิญญูณัง อะนิจจัง
วิญญูณไม่เที่ยง
รูปัง อนัตตา
รูปไม่ใช่ตัวตน
เวทนา อนัตตา
เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สัญญา อนัตตา
สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สังขาร อนัตตา
สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญูณัง อนัตตา
วิญญูณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขาร อนิจจา
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง
สัพเพ ธัมมา อนัตตาคติ
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้
เต (ตา) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า มะยัง โอติณณามหะ
พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว
ชาติยา
โดยความเกิด
ชะรามะระณณะ
โดยความแก่และความตาย
โสเกหิ ประิเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ
โดยความโสก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

สำหรับ พระภิกษุ - สามเณรสาวด

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุทิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว, พระองค์นั้น

สัทธา อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว

ตัสมิถ ภะคะวะติ พฺรหฺมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติดูอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

ภิกขุณฺถ สิกขาสาชีวะสะมาปฺนนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พฺรหฺมะจะริยัง อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย ตังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำให้ที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้

เทอญ

สำหรับอุบาสก, อุบาสิกา

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณังคะตา

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

แม้ปรินิพพานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง, ยะถาสะติ, ยะถาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เภวะถัสสะ ทุกข์กัณฐัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

ที่มา: <https://sites.google.com/site/bannongsaen3/thawatr-chea-phrxm-pael>