

บทมนามัสการ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น

[๓ ครั้ง]

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ทฺถิยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่ง

ทฺถิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

ทฺถิยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่ง

ตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

ตะติยมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

คำสมาทานอุโบสถศีล ๙

อะหัง ติสระณนะ สะหะ นะวังคะสมันนาคะตัง อุโปสเถะสีลัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถศีลอันประกอบด้วยองค์ ๙ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. อทินนาทานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการลักทรัพย์

๓. อะพรัหมะจะรียา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการประพฤติดิตพรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการดื่มของเมา

คือสุราเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท งดเว้นจากการบริโภคในยามวิกาล

๗. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ

มัตถะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคม ดูการละเล่น
อันเป็นข้าศึก[แก่พรหมจรรย์] ทัดทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้
ประดับตกแต่งร่างกาย และประดับอาภรณ์อันเป็นเหตุ[แห่งความประมาทในกุศล]

๘. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมณิสิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท ที่งดเว้นจากที่นอนอันสูงและประณีต

๙. เมตตาสะหะคะเตนะ เจตตะสา สัพพะปาณะญะเตสุ ฆะริตฺวา วิหะระณัง สะมาทียามิ.

ข้าพเจ้าอยู่ด้วยจิตอันมีเมตตา ขอสมาทานการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ติสสะระณนะ สะหะ นะวังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถะสีลลัง

สาธุกัง กัตฺวา อัปปะมาเทนนะ สัมปาเทมิ.

ข้าพเจ้าจะรักษาอุโบสถศีลอันประกอบด้วยองค์ ๙ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์

ให้บริบูรณ์เป็นอย่างดี ด้วยความไม่ประมาท

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ.

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรแก่กันและกันเลย

อัปฺยาปัชชา โหนตุ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ปาฬิปาโมกข์