

ก่อนจะสวดมนต์ หรือ นั่งสมาธิ ให้ขึ้นว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ลูก ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ซึ่งไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ลูก ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ซึ่งไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ลูก ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ซึ่งไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง

อะระหังสัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอะระหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบ ได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธังภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ )

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

อาจะริเย ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

มาตาปีตะเร ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต,

อุกาสะ ขะมามิ ภันเตฯ

กรรมอันใด ที่ข้าพเจ้า ได้เคยล่วงเกิน ประมาทพลาดพลั้ง ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ดี

ในพระธรรมวินัยก็ดี ในพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลายก็ดี ในมารดาบิดาของข้าพเจ้าก็ดี ในผู้มีพระคุณทั้งหลายก็ดี ตั้งแต่อดีตกาลมาจนถึงปัจจุบัน จะด้วยกาย วาจา ใจ ก็ดี จะด้วยเจตนาหรือไม่ได้เจตนาก็ดี

เพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม ขออนุญาตสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลาย

มารดาบิดา, ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ตราบเข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ คือ พระนิพพาน ด้วยเทอญฯ

(ขอขมาก่อนที่จะสวดมนต์ – ทำกรรมฐานทุกครั้ง