

## The Refuges and Precepts (Thai)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ



ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ

### เบญจศีล

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมรัยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ชาดู ชาดู ชาดู

การกระทำด้วยรักและเมตตาเป็นการชำระกายนี้ให้บริสุทธิ์  
ด้วยการให้ทานเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นการชำระกายนี้ให้บริสุทธิ์  
ด้วยความสงบ ความเรียบง่าย และความผาสุก เป็นการชำระกายนี้ให้บริสุทธิ์  
ด้วยการพูดความจริง เป็นการชำระวาจาให้บริสุทธิ์  
ด้วยการมีสติ สัมปชัญญะชัดเจนมองเห็น เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์

พึงละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต  
พึงละเว้นจากการลักขโมย ฉ้อฉล  
พึงละเว้นจากการประทุษร้ายในกาม  
พึงละเว้นจากการพูดเท็จ  
พึงละเว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา