

# Kolminkertainen turvautuminen

namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa (x3)

buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dutyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dutyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

dutyampi sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

tatiyampi sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi



(käännös)

Tervehdys hänelle, autuaalle mestarille, kunnioituksen arvoiselle, täysin valaistuneelle

Buddhaan turvaudun, Dharmaan turvaudun, Sanghaan turvaudun

Toisen kerran Buddhaan turvaudun, ...

Kolmannen kerran Buddhaan turvaudun, ...

## Viisi ohjetta

pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

kāmesu micchāchārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

SĀDHU SĀDHU SĀDHU

(käännös)

Otan harjoitusperiaattekseni pidättyä tuhoamasta elämää

Otan harjoitusperiaattekseni pidättyä ottamasta sellaista mitä ei ole annettu

Otan harjoitusperiaattekseni pidättyä sukupuolisesta (ja muusta aistihaluihin liittyvästä) väärinkäytöksestä

Otan harjoitusperiaattekseni pidättyä valheellisesta puheesta

Otan harjoitusperiaattekseni pidättyä huumaavista aineista

## Viisi ohjetta myönteisessä muodossa

Ystävällisillä teoilla puhdistan ruumiini

Ehtymättömällä anteliaisuudella puhdistan ruumiini

Selkeydellä, tyyneydellä ja tyytyväisyydellä puhdistan ruumiini

Totuudellisella ilmaisulla puhdistan puheeni

Kirkkaalla ja säteilevällä tarkkaavaisuudella puhdistan mieleni

## **Kymmenen ohjetta**

(Dharmacāri / Dharmacāriṇī ohjeet)

pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
kāmesu micchāchārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
pharusavācāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
samphappalāpā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
pisuṇavācāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
abhijjhāya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
byāpādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
micchādiṭṭhiyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
SĀDHU SĀDHU SĀDHU

(käännös)

Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä tuhoamasta elämää  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä ottamasta sellaista mitä ei ole annettu  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä sukupuolisesta (ja muusta aistihaluihin liittyvästä)  
väärinkäytöksestä  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä valheellisesta puheesta  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä tylystä puheesta  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä joutavasta puheesta  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä pahantahtoisesta puheesta  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä ahneudesta  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä vihamielisyydestä  
Otan harjoitusperiaatteekseni pidättyä vääristä näkemyksistä

## **Kymmenen ohjetta myönteisessä muodossa**

Ystävällisillä teoilla puhdistan ruumiini  
Ehtymättömällä anteliaisuudella puhdistan ruumiini  
Selkeydellä, tyyneydellä ja tyytyväisyydellä puhdistan ruumiini  
Totuudellisella ilmaisulla puhdistan puheeni  
Ystävällisellä ilmaisulla puhdistan puheeni  
Hyödyllisellä ilmaisulla puhdistan puheeni  
Sopua luovalla ilmaisulla puhdistan puheeni  
Hyläten ahneuden löytääkseni rauhan puhdistan mieleni  
Vaihtaen vihan myötätuntoon puhdistan mieleni  
Muuttaen tietämättömyyden viisaudeksi puhdistan mieleni