

TARTALOM

AZ ODAADÁS FELAJÁNLÁSA	2
ELŐZETES TISZTELETADÁS	3
BUDDHA-DHAMMA-SZANGHA-GUNÁ	4
A FELÉBREDETT, A TANÍTÁS ÉS A GYÜLEKEZET ÉRDEMEI	5
METTA SZUTTA	6
A SZERETETRŐL SZÓLÓ TANÍTÓBESZÉD	7
A NÉGY MÉRHETETLEN FELRAGYOGTATÁSA	8
AZ ÁRTALMATLANSÁG FOHÁSZÁ	10
A GYAKRAN EMLÉKEZETBE IDÉZENDŐ SZÖVEGEK	11
A TEST HARMINCKÉT ALKOTÓRÉSZE FELETTI SZEMLÉLŐDÉS	12
TANÍTÓBESZÉD KÉRÉSE	
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS A TANÍTÁSÉRT	13
A HÁROMSZOROS MENEDÉK ÉS A NYOLC FOGADALOM KÉRÉSE	
A HÁROMSZOROS MENEDÉK RECITÁCIÓJA	14
A NYOLC FOGADALOM FELMONDÁSA	16
A HÁROMSZOROS MENEDÉK ÉS AZ ÖT FOGADALOM KÉRÉSE	
A HÁROMSZOROS MENEDÉK RECITÁCIÓJA	18
AZ ÖT FOGADALOM FELMONDÁSA	20

AZ ODAADÁS FELAJÁNLÁSA (Három leborulás)

(Jó szó) bhagavá araham szammászambuddhó,
Szvákkhátó jéna bhagavatá dhammó,
Szupatipannó jassza bhagavató szávakasanghó
Tam-majam bhagavantam szadhammam szaszangham
Iméhi szakkaréhi jatháraham árópitéhi abhipúdzsajáma.
Szádhu nó bhanté bhagavá szucsira-parinibbutópi,
Paccshimá-dzsanatánukampa-mánaszá.
Imé szakkaré duggata-pannákára-bhúté patigganhátu,
Amhákam dígharattam hitája szukhája.

*(A Magasztosnak,) a saját erejéből tökéletesen megvilágosodott méltóságosnak,
A Magasztos gondosan kifejtett tanításának,
A Magasztos tanítványai helyes úton járó közösségének
- Tehát a Buddhának, Dhammának és Szanghának -,
A nekik kijáró tisztelettel adózunk.
Bizony a tiszteletreméltó Magasztos, miután elérte a megvilágosodást,
Továbbra is együttérzéssel volt a későbbi nemzedékek iránt.
Fogadtassék el hát ez az egyszerű áldozat,
Hogy hosszú időn át örömünkre és javunkra szolgálhasson.*

Araham szammászambuddhó Bhagavá
buddham bhagavantam abhivádémi.
*Kifejezem tiszteletem a méltóságos, saját erejéből
tökéletesen megvilágosodott Magasztos előtt.*
(Leborulás.)

(Szvákkhátó) Bhagavatá dhammó
dhammam namasszámi.
(Leborulok) a Magasztos által gondosan kifejtett tanítás előtt.
(Leborulás.)

(Szupatipannó) Bhagavató szávakaszhó
szangham namámi.
(Meghajolok) a Magasztos tanítványainak helyes úton járó közössége előtt.
(Leborulás.)
(Ha itt befejeződik a recitáció, további három leborulás.)

ELŐZETES TISZTELETADÁS

(Handa majam buddhassa bhagavató pubbabhága-namakáram karómaszé.)
(Mindenek előtt fejezzük ki tiszteletünket a magasztos Buddha előtt.)

(Namó tassa) Bhagavató araható szammászambuddhassa.
Namó tassa Bhagavató araható szammászambuddhassa.
Namó tassa Bhagavató araható szammászambuddhassa.

*(Tisztelet a méltóságos Magasztosnak),
a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.
Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.
Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.*
(Három leborulás.)

BUDDHA-DHAMMA-SZANGHA-GUNÁ

(Iti pi szó) Bhagavá araham szammá-szambuddhó
viddsá-csarana-szampannó, szugató lókavidú
anuttaró purisza-dhamma-szárathi
szatthá déva-manusszánam Buddhó Bhagavá 'ti.

Szvákkhátó Bhagavatá Dhammó
szanditthikó akálikó éhipasszikó
ópanajikó paccsattam véditabbó vinnyúhí 'ti.

Szupatipannó Bhagavató szávaka-szanghó,
udzsu-patipannó Bhagavató szávaka-szanghó,
nyája-patipannó Bhagavató szávaka-szanghó,
számícsi-patipannó Bhagavató szávaka-szanghó,
jad idam csattári purisza-jugáni attha purisza-puggalá
észa Bhagavató szávaka-szanghó
áhunejjó, páhunejjó, dakkhinejjó, anydzsali-karaníjő,
anuttaram punnya-kkhattam lókasszá 'ti.

A FELÉBREDETT, A TANÍTÁS ÉS A GYÜLEKEZET ÉRDEMEI

(Bizony ő a Magasztos,) a méltóságos, aki önerejéből érte el a tökéletes megvilágosodást,
tudása és életvezetése kiteljesedett, jó úton jár, a világok ismerője,
felülmúlhatatlan az emberek megszelídítése terén,
istenségek és emberek tanítója a megvilágosodott Magasztos.

A Tanítást a Magasztos jól adta tovább,
nyilvánvaló, időtlen, közvetlenül megtapasztalható,
célhozvezető, az értelmes embereknek maguknak kell utánajárniuk.

A Magasztos Szerzetes-gyülekezete jó úton jár,
a Magasztos Szerzetes-gyülekezete egyenes úton jár,
a Magasztos Szerzetes-gyülekezete igaz úton jár,
a Magasztos Szerzetes-gyülekezete helyes úton jár,
ez a Magasztos Szerzetes-gyülekezete, azaz a négy pár és a nyolc személy,
amely érdemes a felajánlásokra, érdemes a vendégszeretetre, érdemes az
adományokra, érdemes
a tiszteletteljes köszöntésre,
mivel e világ az érdemek semmihez sem fogható termőföldje.

METTA SZUTTA

(Karaníjam atthakuszaléna) jan tam szantam padam abhiszameccsa: szakkó udzsú csa szuhudzsú csa szuvacsó cs'assza mudu anatimáni, szantusszakó csa szubharó csa appakiccsó csa szallahukavutti szantindrijó csa nipakó csa appagabbhó kuleszu ananugiddhó, na csa khuddam szamácsaré kinycsi, jéna vinnyú paré upavadejjum.

Szukhinó vá khéminó hontu szabbé szattá bhavantu szukhitattá: jé kécsi pánabhút' atthi taszá vá thávará vá anavaszészá díghá vá jé mahantá vá mad-dzshimá rasszaká anukathúlá, ditthá vá jé csa additthá, jé csa dúré vaszanti avidúré, bhútá vá szambhavészi vá, szabbé szattá bhavantu szukhitattá.

Na paró param nikubbétha, nátimannyétha katthacsi nam kinycsi, bjárorszaná patighaszannyá nánnyamannyassza dukkham iccshejja. Mátá jathá nijam puttam ájuszá ékaputtam anurakkhé, évam pi szabbabhútészu mánaszam bhávajé aparimánam. Mettany csa szabbalókaszmim mánaszam bhávajé aparimánam uddham adhó csa tirijany csa aszambádham avéram aszapattam.

Titthany csaram niszinno vá szajánó vá jávat'assza vigatamiddhó, étam szatim adhitthejja, brahmam étam viháram idha-m-áhu. Ditthiny csa anupagamma szílavá dasszanéna szampannó kámészu vinejja gédham, na hi dzsátu gabbhaszejjam punarétí' ti.

A SZERETETRŐL SZÓLÓ TANÍTÓBESZÉD

(Aki jó úton jár,) így cselekedjék, hogy elérje a nyugalom állapotát: legyen rátermett, becsületes, egyenes, nyájjas szavú, szelíd és szerény, megelégedett, kevés igényű, kevés elfoglaltsággal bíró, egyszerű életet élő, érzékeit uraló, körültekintő, tartózkodó, támogatókhoz nem kötődő. Ne tegyen semmit sem, amit a bölcsek rosszallnának.

Legyen minden lény boldog és békés, töltsen el boldogság. Minden létező élőlényt, legyen gyenge vagy erős, hosszú, nagy- vagy középtermetű, rövid, kicsiny vagy vaskos, látásból ismert vagy sosem látott, távolban vagy közelben lakó, létező vagy létezését kereső, kivétel nélkül minden lényt töltsön el boldogság.

A másikat senki sehol tönkre ne tegye, meg ne alázza. Haragból vagy ellenszenvből senki se kívánjon a másiknak rosszat. Ahogyan az anya védi gyermekét, egyetlen gyermekét, akár élete árán is, úgy terjessze ki az ember szívét határtalanul mindenre, ami csak él. Az ember szerető szívét terjessze ki határtalanul, minden világra - fölfelé, lefelé és minden irányban -, akadályok nélkül, gyűlölködés nélkül, ellenségeskedés nélkül.

Amíg az ember lankadatlan, tartsa fenn ezt a tudatosságot, akár áll, akár jár, akár ül, akár fekszik. E tanítás szerint ezt mondják magasztos állapotnak. Nem bonyolódván vélekedések hálójába, erényekkel ékesen és átlátással fölverteve, az ember föladja az érzéki örömök iránti vágyakozást. Az ilyen ember bizony nem tér vissza újra a szenvedés világába.

A NÉGY MÉRHETETLEN FELRAGYOGTATÁSA

(Handa majam csaturappamannyá óbhászanam karomaszé.)

Mettá szahagaténa csétaszá ekam diszam pharitvá viharati
tathá dutijam tathá tatijam tathá csatuttham
iti uddhamadho tirijam szabbadhi szabbatthatája.
Szabbávantam lókam mettá szahagaténa csétaszá
vipuléna mahaggaténa appamánéna avéréna abjápaddzshéna pharitvá
viharati.

Karuná szahagaténa csétaszá ekam diszam pharitvá viharati
tathá dutijam tathá tatijam tathá csatuttham
iti uddhamadho tirijam szabbadhi szabbatthatája.
Szabbávantam lókam karuná szahagaténa csétaszá
vipuléna mahaggaténa appamánéna avéréna abjápaddzshéna pharitvá
viharati.

Muditá szahagaténa csétaszá ekam diszam pharitvá viharati
tathá dutijam tathá tatijam tathá csatuttham
iti uddhamadho tirijam szabbadhi szabbatthatája.
Szabbávantam lókam muditá szahagaténa csétaszá
vipuléna mahaggaténa appamánéna avéréna abjápaddzshéna pharitvá
viharati.

Upekkhá szahagaténa csétaszá ekam diszam pharitvá viharati
tathá dutijam tathá tatijam tathá csatuttham
iti uddhamadho tirijam szabbadhi szabbatthatája.
Szabbávantam lókam upekkhá szahagaténa csétaszá
vipuléna mahaggaténa appamánéna avéréna abjápaddzshéna pharitvá
viharati.

(Ragyogtassuk föl a négy mérhetetlent!)

*Barátsággal teli tudattal hatom át az első égtájat,
és ugyanúgy a másodikat, harmadikat, negyediket,
úgy fönn, mint lenn, és körben mindenhol, mindenkit éppúgy, mint magamat.
Áthatom a mindent magába foglaló világot barátsággal teli tudattal,
amely hatalmas, emelkedett, határtalan, ellenségesség és rosszakarat nélkül.*

*Részvétellel teli tudattal hatom át az első égtájat,
és ugyanúgy a másodikat, harmadikat, negyediket,
úgy fönn, mint lenn, és körben mindenhol, mindenkit éppúgy, mint magamat.
Áthatom a mindent magába foglaló világot részvétellel teli tudattal,
amely hatalmas, emelkedett, határtalan, ellenségesség és rosszakarat nélkül.*

*Elismeréssel teli tudattal hatom át az első égtájat,
és ugyanúgy a másodikat, harmadikat, negyediket,
úgy fönn, mint lenn, és körben mindenhol, mindenkit éppúgy, mint magamat.
Áthatom a mindent magába foglaló világot elismeréssel teli tudattal,
amely hatalmas, emelkedett, határtalan, ellenségesség és rosszakarat nélkül.*

*Kiegyensúlyozottsággal teli tudattal hatom át az első égtájat,
és ugyanúgy a másodikat, harmadikat, negyediket,
úgy fönn, mint lenn, és körben mindenhol, mindenkit éppúgy, mint magamat.
Áthatom a mindent magába foglaló világot kiegyensúlyozottsággal teli tudattal,
amely hatalmas, emelkedett, határtalan, ellenségesség és rosszakarat nélkül.*

AZ ÁRTALMATLANSÁG FOHÁSZA

(Handa majam brahmavihárapharanam karómaszé.)

Aham szukhitó hómi nidukkhó hómi avéro hómi abjápaddzshó hómi aníghó hómi szukhí attánam pariharámi.

Szabbé szattá szukhitá hontu szabbe szattá avérá hontu szabbé szattá abjápaddzshá hontu szabbé szattá aníghá hontu szabbé szattá szukhí attánam pariharantu.

Szabbé szattá szabbadukkhá pamuccsantu szabbé szattá laddha szampattitó má vigaccshantu.

Szabbé szattá kammasszaká kammadájádá kammajóní kammabandhú kammapatiszaraná jam kammam karisszanti kaljánam vá pápakam vá tassza dájádá bhavisszanti.

(Recitáljuk az egyetemes jólét fölötti elmélkedést!)

Legyek boldog, távol szenvedéstől, ellenségeskedéstől, rosszindulattól és szorongástól, hogy jólétem megőrizhessem.

Minden lény legyen boldog, távol ellenségeskedéstől, rosszindulattól és szorongástól, hogy jólétét megőrizhesse.

Minden lény szabaduljon meg minden szenvedéstől, elért jószerencséje el ne múljék.

Minden lény tettei birtokosa, tettei örököse, tettei öléből születik, tetteihez kötődik, tettei a menedéke. Amilyen tettet cselekszik, legyen jó vagy gonosz, annak lesz az örököse.

A GYAKRAN EMLÉKEZETBE IDÉZENDŐ SZÖVEGEK

(Handa majam abhinha-paccsavekkhana-pátham bhanámaszé.)

Dzsará-dhammómhi dzsaram anatító.

Bjádhi-dhammómhi bjádhim anatító.

Marana-dhammómhi maranam anatító.

Szabbéhi mé pijéhi manápéhi nánábhávó vinábhávó.

Kammasszakómhi kammadájádó kammajóni kammabandhu kamma-pa-tiszarano. Jam kammam karisszámi kaljánam vá pápakam vá tassa dájádó bhavisszámi.

Evam amhéhi abhinham paccsavekkhitabbam.

(Recitáljuk a gyakran emlékezetbe idézendő szövegeket!)

Alá vagyok vetve az öregségnek, nem kerülhetem el az öregséget.

Alá vagyok vetve a betegségnek, nem kerülhetem el a betegséget.

Alá vagyok vetve a halálnak, nem kerülhetem el a halált.

Mindaz, ami kedves nekem és kellemes, megváltozik és távol kerül tőlem.

Tetteim birtokosa, tetteim örököse vagyok, tetteim öléből születek, tetteimhez kötődöm,

tetteim a menedékem. Amilyen tettet cselekszem, legyen jó vagy gonosz, annak leszek az örököse.

Így kell ezen szövegeket gyakran emlékezetünkbe idéznünk.

A TEST HARMINCKÉT ALKOTÓRÉSZE FELETTI SZEMLÉLŐDÉS

(Handa majam dvattimszákára-pátham bhanámaszé.)

(Ajam khó) mé kájó uddham pádatalá adhó készamatthaká tacsaparijantó púró nánappakárassza aszucsινό.

Atthi imasz mim kájé: készá, lómá, nakhá, dantá, tacsó,
mamszam, naháru, atthí, atthiminydzsam, vakkam,
hadajam, jakanam, kilómakam, pihakam, pappházam,
antam, antagunam, udarijam, karíszam, pittam,
szemham, pubbó, lóhitam, szédó, médó, asszu,
vaszá, khéló, szinghániká, lasziká, muttam, matthalunganti.

Eva majam mé kájó uddham pádatalá adhó készamatthaká tacsaparijantó púró nánappakárassza aszucsινό.

(Recitáljuk a test 32 alkotórészéről szóló szöveget!)

(Ez a bőrrel borított test,) ami talpától a feje tetejéig sokféle tisztátalansággal van teli.

Ebben a testben van: haj, szőr, köröm, fog, bőr,

hús, ín, csont, csontvelő, vese,

szív, máj, rekeszizom, lép, tüdő,

vastagbél, vékonybél, gyomor(tartalom), ürülék, epe,

nyál, genny, vér, veríték, zsír, könny,

háj, köpet, takony, ízületi folyadék, vizelet, agyvelő.

Ez tehát a bőrrel borított test, ami talpától a feje tetejéig sokféle tisztátalansággal van teli.

TANÍTÓBESZÉD KÉRÉSE

(A kérelmező háromszori leborulás után, térdelve, szíve előtt összetett kézzel recitálja:)

Brahmá csa lokádhipatí Szahampati
Katanydzsalí adhivaram ajácsatha
Szantídha szattápparadzsakkha-dzsátiká
Dészétu Dhammam anukampimam padzsam.

*Szahampati teremőisten, a világ ura,
Tiszteletteljesen összetett kézzel egy szívességet kért:
Vannak itt lények, akik szemét már kevés homály borítja,
Tanítsd hát a Dhammát, az irántuk való együttérzésből!*
(Háromszori leborulás után visszaül a helyére.)

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS A TANÍTÁSÉRT

(A rangidős szerzetes, vagy valaki a hallgatóság közül, szíve előtt összetett kézzel:)

Handa majam dhammakathája szádhukáram dadámaszé.
Fejezzük ki köszönetünket ezen Tanbeszédért!

(Ismételjük együtt, szívünk előtt összetett kézzel:)

Szádhu szádhu szádhu anumódámi.
Kiváló, kiváló, kiváló, köszönetet mondok érte.

A HÁROMSZOROS MENEDÉK ÉS A NYOLC FOGADALOM KÉRÉSE

(Három leborulás)

Majam bhanté tiszaranéna szaha attha szíláni jácsáma.

Dutijampi majam bhanté tiszaranéna szaha attha szíláni jácsáma.

Tatijampi majam bhanté tiszaranéna szaha attha szíláni jácsáma.

Tiszteletreméltó, kérjük a háromszoros menedéket és a nyolc fogadalmat.

Tiszteletreméltó, másodszor is kérjük a háromszoros menedéket és a nyolc fogadalmat.

Tiszteletreméltó, harmadszor is kérjük a háromszoros menedéket és a nyolc fogadalmat.

(Három leborulás)

A HÁROMSZOROS MENEDÉK RECITÁCIÓJA

(Ismételjük háromszor, miután a tiszteletreméltó háromszor recitálta)

Namó tassza Bhagavató araható szammászambuddhassza.

Namó tassza Bhagavató araható szammászambuddhassza.

Namó tassza Bhagavató araható szammászambuddhassza.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

(Ismételjük soronként, miután a tiszteletreméltó recitálta)

Buddham szaranam gaccshámi,
Dhammam szaranam gaccshámi,
Szangham szaranam gaccshámi.
Dutijampi Buddham szaranam gaccshámi,
dutijampi Dhammam szaranam gaccshámi,
dutijampi Szangham szaranam gaccshámi.
Tatijampi Buddham szaranam gaccshámi,
tatijampi Dhammam szaranam gaccshámi,
tatijampi Szangham szaranam gaccshámi.

*Menedékért fordulok a Buddhához,
menedékért fordulok a Dhammához,
menedékért fordulok a Szanghához.
Másodszor is menedékért fordulok a Buddhához,
másodszor is menedékért fordulok a Dhammához,
másodszor is menedékért fordulok a Szanghához.
Harmadszor is menedékért fordulok a Buddhához,
harmadszor is menedékért fordulok a Dhammához,
harmadszor is menedékért fordulok a Szanghához.*

(A tiszteletreméltó:)
Tiszarana-gamanam nitthitam.
Ezzel a háromszoros menedék kérése teljes.

(A hívek:)
Áma bhanté.
Igen, tiszteletreméltó.

A NYOLC FOGADALOM FELMONDÁSA

(Ismételjük soronként, miután a tiszteletreméltó recitálta)

Pánátipátá véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Adinnádáná véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Abrahmacsarijá véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Muszavádá véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Szurámérajá-maddzsa-pamádattháná véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Vikálabhódzsaná véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Nacsa-gíta-vádita-viszúkadasszaná-málá-gandha-vilépana-dhárana-
mandana-vibhúszanattháná-véramaní szikkhápadam szamádíjámi.
Uccsászajana-mahászajaná véramaní szikkhápadam szamádíjámi.

Megfogadom, hogy tartózkodom élőlények pusztításától.
Megfogadom, hogy tartózkodom annak elvételeitől, amit nem nekem szántak.
Megfogadom, hogy tartózkodom minden szándékos szexuális tevékenységtől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a hamis beszédétől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a gondatlansághoz vezető mámorító mérgektől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a nem megfelelő időben való étkezéstől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a gondatlansághoz vezető mámorító mérgektől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a szórakozástól, önmagam szépítésétől és
kényeztetésétől.
Megfogadom, hogy tartózkodom a magas és széles fekvőhely használatától.

(Ismételjük háromszor, miután a tiszteletreméltó egyszer recitálta:)

Imáni attha szikkhápadáni szamádíjámi.

Imáni attha szikkhápadáni szamádíjámi.

Imáni attha szikkhápadáni szamádíjámi.

Megfogadom e nyolc fogadalmat.

Megfogadom e nyolc fogadalmat.

Megfogadom e nyolc fogadalmat.

(A tiszteletreméltó:)

Imáni attha szikkhápadáni.

Szíléna szugatim janti,

Szíléna bhógaszampadá,

Szíléna nibbutim janti.

Taszmá szílam viszódhajé.

Íme, a nyolc fogadalom.

Az erény jó útra juttat,

az erény jó szerencséhez juttat,

az erény kialváshoz juttat.

Legyen ezen erény megtisztított.

(A hívek:)

Szádhu, szádhu, szádhu.

Úgy legyen, úgy legyen, úgy legyen.

(Három leborulás.)

A HÁROMSZOROS MENEDÉK ÉS AZ ÖT FOGADALOM KÉRÉSE (Három leborulás.)

Majam bhanté tiszaranéna szaha panycsa szíláni jácsáma.

Dutijampi majam bhanté tiszaranéna szaha panycsa szíláni jácsáma.

Tatijampi majam bhanté tiszaranéna szaha panycsa szíláni jácsáma.

Tiszteletreméltó, kérjük a háromszoros menedéket és az öt fogadalmat.

Tiszteletreméltó, másodszor is kérjük a háromszoros menedéket és az öt fogadalmat.

Tiszteletreméltó, harmadszor is kérjük a háromszoros menedéket és az öt fogadalmat.

(Három leborulás)

A HÁROMSZOROS MENEDÉK RECITÁCIÓJA

(Ismételjük háromszor, miután a tiszteletreméltó háromszor recitálta)

Namó tassa Bhagavató araható szammászambuddhassa.

Namó tassa Bhagavató araható szammászambuddhassa.

Namó tassa Bhagavató araható szammászambuddhassa.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

(Ismételjük soronként, miután a tiszteletreméltó recitálta)

Buddham szaranam gacshámi,
Dhammam szaranam gacshámi,
Szangham szaranam gacshámi.

Dutijampi Buddham szaranam gacshámi,
dutijampi Dhammam szaranam gacshámi,
dutijampi Szangham szaranam gacshámi.

Tatijampi Buddham szaranam gacshámi,
tatijampi Dhammam szaranam gacshámi,
tatijampi Szangham szaranam gacshámi.

*Menedékért fordulok a Buddhához,
menedékért fordulok a Dhammához,
menedékért fordulok a Szanghához.*

*Másodszor is menedékért fordulok a Buddhához,
másodszor is menedékért fordulok a Dhammához,
másodszor is menedékért fordulok a Szanghához.*

*Harmadszor is menedékért fordulok a Buddhához,
harmadszor is menedékért fordulok a Dhammához,
harmadszor is menedékért fordulok a Szanghához.*

(A tiszteletreméltó:)

Tiszarana-gamanam nitthitam.

Ezzel a háromszoros menedék kérése teljes.

(A hívek:)

Áma bhanté.

Igen, tiszteletreméltó.

AZ ÖT FOGADALOM FELMONDÁSA

(Ismételjük soronként, miután a tiszteletreméltó recitálta)

Pánátipátá véramaní szikkhápadam számádijámi.
Adinnádáná véramaní szikkhápadam számádijámi.
Kámészu miccshácsará véramaní szikkhápadam számádijámi.
Muszavádá véramaní szikkhápadam számádijámi.
Szurámérajá-maddzsa-pamádattháná véramaní szikkhápadam számádijámi.

*Megfogadom, hogy tartózkodom élőlények pusztításától.
Mefogadom, hogy tartózkodom annak elvételétől, amit nem nekem szántak.
Mefogadom, hogy tartózkodom a felelőtlen szexuális viselkedéstől.
Mefogadom, hogy tartózkodom a hamis beszédtől.
Mefogadom, hogy tartózkodom a gondatlansághoz vezető mámorító mérgektől.*

(A tiszteletreméltó:)

Imáni panycsa szikkhápadáni.
Szíléna szugatim janti,
Szíléna bhógaszampadá,
Szíléna nibbutim janti.
Taszmá szílam viszódhajé.

*Íme, az öt fogadalom.
Az erény jó útra juttat,
az erény jó szerencséhez juttat,
az erény kialváshoz juttat.
Legyen ezen erény megtisztított.*

(A hívek:)

Szádhu, szádhu, szádhu.
Úgy legyen, úgy legyen, úgy legyen.
(Három leborulás.)