

Valmistava kunnianosoitus (preliminary homage)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Homage to the Blessed, Noble, and Perfectly Awakened One
Kunnianosoitukseni siunatulle, jalolle, täydellisesti heränneelle

Kolme turvautumista (three refuges)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Buddha I go for refuge / Turvaudun Buddhaan
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Dhamma I go for refuge / Turvaudun Dhammaan
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Sangha I go for refuge / Turvaudun Sanghaan

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
For the second time... / Toisen kerran...

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
For the third time... / Kolmannen kerran...

Viisi harjoitusohjetta (five precepts)

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from destroying living creatures
Pidättäydyn tuottamasta vahinkoa eläville olennoille
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from taking that which is not given
Pidättäydyn ottamasta mitään, mitä ei ole annettu
3. Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from sexual misconduct
Pidättäydyn sukupuolisesta väärinkäytöksestä
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from incorrect speech
Pidättäydyn vahingollisesta puheesta
5. Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from using intoxicating liquors and drugs that lead to carelessness
Pidättäydyn mieltä sumentavista aineista

Pyrkimys (aspiration)

Idam me silam magga-phala ñānassa paccayo hotu
Through my observance of ethical conduct, may I experience the highest happiness
Toivon että näitä eettisiä ohjeita noudattamalla saavutan korkeimman onnen

Valmistava kunnianosoitus (preliminary homage)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa
Homage to the Blessed, Noble, and Perfectly Awakened One
Kunnianosoitukseni siunatulle, jalolle, täydellisesti heränneelle

Kolme turvautumista (three refuges)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Buddha I go for refuge / Turvaudun Buddhaan
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Dhamma I go for refuge / Turvaudun Dhammaan
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
To the Sangha I go for refuge / Turvaudun Sanghaan

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
For the second time... / Toisen kerran...

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi
For the third time... / Kolmannen kerran...

Viisi harjoitusohjetta (five precepts)

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from destroying living creatures
Pidättäydyn tuottamasta vahinkoa eläville olennoille
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from taking that which is not given
Pidättäydyn ottamasta mitään, mitä ei ole annettu
3. Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from sexual misconduct
Pidättäydyn sukupuolisesta väärinkäytöksestä
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from incorrect speech
Pidättäydyn vahingollisesta puheesta
5. Surā-meraya-majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
I undertake the precept to refrain from using intoxicating liquors and drugs that lead to carelessness
Pidättäydyn mieltä sumentavista aineista

Pyrkimys (aspiration)

Idam me silam magga-phala ñānassa paccayo hotu
Through my observance of ethical conduct, may I experience the highest happiness
Toivon että näitä eettisiä ohjeita noudattamalla saavutan korkeimman onnen