

# Tillflykter och föreskrifter

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*(hyllning till honom, den välsignade, den värdige,  
den helt och fullständigt upplyste.)*



Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *(jag tar min tillflykt till Buddha)*

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi *(jag tar min tillflykt till Dharma)*

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi *(jag tar min tillflykt till Sangha)*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *(en andra gång ...)*

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi *(en tredje gång ...)*

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

## De fem föreskrifterna på pāli

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Sādhu sādhu sādhu

### översättning

*Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att ta liv.*

*Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att ta det icke givna.*

*Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från sexuellt utnyttjande.*

*Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från falskt tal.*

*Jag åtar mig träningsprincipen att avstå från att inta medel som fördunklar sinnet.*

## De fem positiva föreskrifterna

Med kärleksfullt vänliga handlingar, renar jag min kropp.

Med frikostig givmildhet, renar jag min kropp.

Med stillhet, enkelhet och förnöjsamhet, renar jag min kropp.

Med sanningsenlig kommunikation, renar jag mitt tal.

Med medvetenhet, klar och strålande, renar jag mitt sinne.

# Hjärtsūtran

Då medkänslans bodhisattva  
mediterade djupt  
såg han tomheten i alla fem skandhas  
och löste de band som orsakat lidande.

Här sålunda,  
form är inget annat än tomhet,  
tomhet inget annat än form,  
form är endast tomhet,  
tomhet endast form.

Känsla, tanke, val,  
medvetandet självt,  
är också samma sak.

Alla ting är till sin natur tomma,  
de varken föds eller förgås,  
är varken fläckade eller rena,  
de varken kommer eller går.

Så, i tomhet ingen form,  
ingen känsla, tanke, eller val,  
inget medvetande heller.

Ej öga, öra, näsa, tunga, kropp, sinne;  
ej färg, ljud, doft, smak, känsel,  
eller det som sinnet håller fast vid,  
inte ens förnimmelsen som sådan.

Ingen okunnighet, inget slut på den,  
ej heller okunnighetens följd,  
inget visnande, ingen död,  
inget slut på dem.

Ej heller finns lidande,  
eller dess orsak,  
eller lidandets upphörande,  
eller ädel väg  
som leder bort från lidande;  
inte ens visdom finns att nå!  
Att nå är också tomhet.

Så vet att bodhisattvan  
utan att hålla fast vid något  
dväljs i prajñā visdom,  
befriad från illusionens hinder,  
och den rädsla som det föder,  
och når så klarhetens nirvāṇa.

Alla tidigare och nuvarande buddhor,  
buddhor som hör framtiden till,  
använder denna prajñā visdom  
för att komma till hel och fulländad insikt.

Hör så den stora dhāraṇīn,  
det strålande, oförlikneliga mantrat,  
Prajñāpāramitā  
vars ord lindrar allt lidande;  
hör och begrundade dess sanning!

*gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā*  
*gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā*  
*gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā*

