

# I rifugi e i precetti in italiano

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

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Traduzione:*

Omaggio a Lui, il Beato, il Degno,  
il Perfettamente Illuminato! (x 3)

Prendo rifugio nel Buddha.  
Prendo rifugio nel Dharma.  
Prendo rifugio nel Sangha.  
Prendo rifugio nel Buddha  
per la seconda volta.  
Prendo rifugio nel Dharma  
per la seconda volta.  
Prendo rifugio nel Sangha  
per la seconda volta.  
Prendo rifugio nel Buddha  
per la terza volta.  
Prendo rifugio nel Dharma  
per la terza volta.  
Prendo rifugio nel Sangha  
per la terza volta.

## I cinque precetti

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

## I precetti positivi

Con azioni di amorevole gentilezza,  
purifico il mio corpo.  
Con generosità a mani aperte, purifico il  
mio corpo.  
Con quiete, semplicità e soddisfazione,  
purifico il mio corpo.  
Con una comunicazione sincera,  
purifico la mia parola.  
Con consapevolezza chiara e fulgida,  
purifico la mia mente.

*Traduzione i cinque precetti:*

Mi impegno ad astenermi dal togliere la vita.  
Mi impegno ad astenermi dal prendere il  
non dato.  
Mi impegno ad astenermi dalla Condotta  
sessuale inappropriata.  
Mi impegno ad astenermi dal dire il falso.  
Mi impegno ad astenermi dal prendere  
sostanze tossiche.

(Tradotto da Valentina Canessa-Pollard.)