

***LAUSUNTAVIHKO***

Tätä lausuntavihkoa jaetaan ilmaiseksi harjoittajille. Se ei ole myynnissä.  
Jos tahdot myötävaikuttaa Dharman leviämiseen Suomessa, voit lahjoittaa  
rahaa Bodhidharma ry:n toimintaan pankkiyhteydellä **Nordea 200118-120803**,  
**viitenumero: 2244**

Julkaisuvuosi 2559 j.B. – 2015  
jaa. 3. painos



***Bodhidharma***

© Bodhidharma ry  
[www.bodhidharma.fi](http://www.bodhidharma.fi)  
[ry.bodhidharma@gmail.com](mailto:ry.bodhidharma@gmail.com)

## SISÄLLYS

Johdanto	4
BODHIDHARMA	5
KUNNIOITUSSÄKEET	6
TURVAUTUMINEN KOLMEEN JALOKIVEEN JA VIISI OHJETTA	7
TIRATANA-VANDANĀ (Kolmen Jalokiven Kunnioitus)	10
KOLMEN JALOKIVEN KUNNIOITUS (Tiratana-vandanā)	11
LEMPEYDEN SUUTRA (Metta sutta)	12
LEMPEYDEN MIETISKELYN SÄKEET	14
ILTAKELLO	20
SUUTRAN AVAAMISSÄKEET	21
YEBULMUN (Palvonnalliset säkeet)	22
PALVONNALLISET SÄKEET (Yebulmun)	24
MAHAPANYA PARAMILDA SHIMGYÖNG (Ydinsuutra)	26
YDINSUUTRA	27
HEART SUTRA	28
MIETTEITÄ	29
ESILAU SUJAN SÄKEET	30
TUHATKÄTISEN SUUTRA (Ch'önsu-gyöng)	31
RUOAN OMISTAMINEN	39
ATERIASUUTRAN SÄKEITÄ	40
MANTROJA JA BUDDHARESITAATIOITA	41
BODHISATTVOJEN KYMMENEN PERUSLUPAUSTA	42
NELJÄ SUURTA LUPAUSTA	43
ANSIOIDEN OMISTAMINEN	44
Buddhalaisia juhlapäiviä	45
Harjoituksessa käytettävät soittimet	46
Ääntäminen	49

## Johdanto

”Monihuippuinen sininen vuori on Buddhan koti.  
Aaltoileva valtameri on tyyneyden palatsi.  
Esteettä kaiken tapahtuvan kanssa.  
Harva näkee kurjen punaisen pään mäntyjen keskellä.

Yön hiljaisuudessa vuoristotemppelissä ääneti  
istuen. Tyyni tyhjyys on alkuperäinen luonnollisuus.  
Miksi sitten länsituuli huojuttaa itäistä metsää?  
Vain hanhen hyinen huuto täyttää taivaan.”

(Aamukellon säikeitä)

Tämä vihko sisältää kokoelman Bodhidharma ry:n harjoitustapahtumissa käytettäviä suutria, mantroja ja tekstejä. Valtaosa teksteistä on mahāyāna-perinteestä ja erityisesti Koreassa käytettyjä. Alussa on myös muutamia theravāda-perinteen tärkeimpiä suutria, kuten Metta sutta ja Tiratana-vandanā, sekä turvautuminen ja viisi harjoitusohjetta paalinkielisinä. Tekstit on käänttänyt Tae Hye sūnim paalin ja sanskritin kielisistä sekä si - no-korealaisista alkuteksteistä. Mukaan on liitetty Ydinsuutran englanninkielinen käännös.

Näitä tekstejä voi soveltaa jokapäiväiseen yksilölliseen harjoitukseen kotona valitsemalla niistä sopivimmat. On hyvä ymmärtää, että hengelliset tekstit auttavat pyrkimyksessämme kohti täydellistä vapautumista. Siksi tätä vihkoa teksteineen tulee kohdella suurella kunnioituksella. Sitä ei tule säilyttää lattialla tai likaisessa paikassa. Sen päälle ei tule pinota muita tavaroita tai papereita. Sen yli ei tule astua, sitä ei sovi heitellä jne. Tekstejä luettaessa vihkoa pidetään tavallisesti edessä rinnan korkeudella kummallakin kädellä kiinni pitäen. Myös vihkoa ojennettaessa ja vastaanotettaessa käytetään molempia käsiä. Jos vihkoa ei enää tarvita, sen voi palauttaa Bodhidharma ry:lle tai polttaa arvokkaasti. Sitä ei pidä heittää roskiin.



Bodhidharma ylittää kaislalla Yangtze-joen. Tekijä: Kano Sōshū, Momoyama aikakausi 1500-luvun loppupuolelta, japanilainen piirros on tehty musteella paperilla.

### ***Bodhidharma***

**Intialainen dhyana-patriarkka Bodhidharma (noin 430-530 jaa.), joka toi dhyana-harjoituksen (kiinaksi chan, koreaksi sŏn, vietnamiksi thien, japaniksi zen) Kiinaan.**

**”Opetuksista riippumaton erityinen Dharmanvälitys, joka ei perustu kirjoitettuihin sanoihin, vaan osoittaa suoraan mielen ytimeen -oman luontonsa näkeminen ja buddhuuden oivaltaminen.”**

# KUNNIOITUSSÄKEET

**Namo Buddhāya!**

**Namo Dharmāya!**

**Namo Sanghāya!**

*Kunnioitus Buddhalle!*

*Kunnioitus Dharmalle!*

*Kunnioitus Sanghalle!*

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!**

(x3)

*Kunnioitus Mestarille, Arhatille, Täydellisesti Valaistuneelle! (x3)*

# TURVAUTUMINEN KOLMEEN JALOKIVEEN JA VIISI OHJETTA

“Turvautuminen” Kolmeen Jalokiveen ja harjoitusohjeiden noudattaminen ovat buddhalaisen elämäntavan tunnusmerkkejä. Perinteisesti harjoitusohjeita lupaudutaan noudattamaan ottamalla ne täyden vihkimyksen saaneelta munkilta (bhikṣu) tai nunnalta (bhikṣunī) seuraavalla tavalla. Käytämme paalinkielistä kaavaa, koska paali on buddhalaisuuden alkuperäisin kieli, jolla Dharman sanomaa on välitetty 2500 vuoden ajan.

(Maallikko tulee munkin/nunnan eteen ja kumartaa kolme täyskumarrusta ja istuu alustalle munkin/nunnan eteen ja toistaa seuraavat säkeet.)

**Ahaṃ/Mayaṃ bhante/ayye tisanarena saha pañca sīlāni  
yācāmi/yācāma.**

**Dutiyampi ahaṃ/mayaṃ bhante/ayye tisanarena saha  
pañca sīlāni yācāmi/yācāma.**

**Tatiyampi ahaṃ/mayaṃ bhante/ayye tisanarena saha  
pañca sīlāni yācāmi/yācāma.**

*Minä/Me, kunnianarvoisa munkki/nunna, pyydän/pyydämme  
kolmea turvautumista ja viittä harjoitusohjetta.*

*Toisen kerran minä/me, kunnianarvoisa munkki/nunna,  
pyydän/pyydämme kolmea turvautumista ja viittä  
harjoitusohjetta.*

*Kolmannen kerran minä/me, kunnianarvoisa munkki/nunna,  
pyydän/pyydämme kolmea turvautumista ja viittä  
harjoitusohjetta.*

(Munkki/Nunna resitoi kolmesti seuraavan säkeen, jonka maallikko toistaa vuorolausuntana.)

**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!  
Kunnioitus Mestarille, Arhatille, Täydellisesti Valaistuneelle!**

(Munkki/Nunna resitoi seuraavat säkeet ja maallikko toistaa ne.)

**Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Sanghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

**Dutiyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Sanghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

**Tatiyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Tatiyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.  
Tatiyampi Sanghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

*Turvaudun Buddhaan.  
Turvaudun Dharmaan.  
Turvaudun Sanghaan.*

*Toisen kerran turvaudun Buddhaan.  
Toisen kerran turvaudun Dharmaan.  
Toisen kerran turvaudun Sanghaan.*

*Kolmannen kerran turvaudun Buddhaan.  
Kolmannen kerran turvaudun Dharmaan.  
Kolmannen kerran turvaudun Sanghaan.*

(munkki/nunna sanoo:)

**Tisarana-gamaṇaṃ nitthitaṃ.**  
*Näin turvautuminen on otettu.*

(maallikko vastaa:)

**Āma, bhante/ayye.**  
*Kyllä, Kunnianarvoisa munkki/nunna.*

(Turvautumisen jälkeen munkki/nunna resitoi viisi ohjetta ja maallikko toistaa ne.)



**1. Pānātipātā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

*Otan noudattaakseni harjoitusohjeen pidättäytyä elämän tuhoamisesta.*

**2. Adinnādānā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

*Otan noudattaakseni harjoitusohjeen olla ottamatta sellaista, mitä ei ole annettu.*

**3. Kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

*Otan noudattaakseni harjoitusohjeen pidättäytyä seksuaalisesta väärinkäytöksestä.*

**4. Musāvādā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

*Otan noudattaakseni harjoitusohjeen pidättäytyä väärästä puheesta.*

**5. Sura-meraya-majja-pamādatthānā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

*Otan noudattaakseni harjoitusohjeen pidättäytyä alkoholin ja muiden tajuntaa sumentavien aineiden käyttämisestä.*

Läsnäolevat sanovat: **Sādhu, sādhu, sādhu!**

*(Erinomaista, erinomaista, erinomaista!)*

(Maallikko nousee ylös ja kumartaa kolme täyskumarrusta munkin/nunnan edessä.)

## **TIRATANA-VANDANĀ (Kolmen Jalokiven Kunnioitus)**

**Iti'pi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho  
vijjā-carana-sampanno  
Sugato lokavidū  
anuttaro purisa-damma-sārathi  
satthā deva-manussānaṃ  
Buddho Bhagavā'ti.**

**Svākkhāto Bhagavatā Dhammo  
sanditthiko akāliko  
ehi-passiko opanayiko paccattaṃ  
veditabbo viññūhī'ti.**

**Supatipanno Bhagavato sāvakasangho  
ujupatipanno Bhagavato sāvakasangho  
ñāyapatipanno Bhagavato sāvakasangho  
sāmīcipatipanno Bhagavato sāvakasangho.  
Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni, attha purisa-puggalā.  
Esa Bhagavato sāvakasangho  
āhunneyyo, pāhunneyyo, dakkhineyyo,  
añjalīkaraṇīyo, anuttaraṃ  
puññakkhettaṃ lokassā'ti.**

## **KOLMEN JALOKIVEN KUNNIOITUS (Tiratana-vandanā)**

**Hän on Mestari, arhat, täydellisesti valaistunut,  
tiedossa ja hyveessä harjaantunut, Hyvinmennyt,  
maailmojen tuntija, erinomainen yksilöiden  
kasvattaja,  
deevojen ja ihmisten opettaja,  
Buddha, Mestari.**

**Mestarin selkeästi opettama Dharma  
on läsnä tässä ja nyt, ajaton,  
suoraan koettavissa, tuolle puolen johtava,  
viisaiden omakohtaisesti oivaltama.**

**Hyvin edistyneiden Mestarin seuraajien Sangha,  
suoraan edistyneiden Mestarin seuraajien Sangha,  
selkeästi edistyneiden Mestarin seuraajien Sangha,  
täysin edistyneiden Mestarin seuraajien Sangha.  
Siihen kuuluu neljä paria, kahdeksan lajia jaloja henkilöi-tä.**

**Tämä Mestarin seuraajien Sangha  
on antamisen arvoinen, vieraanvaraisuuden arvoinen,  
lahjojen arvoinen, kunnioittavien tervehdysten arvoinen; se  
on ylin henkisten ansioiden kenttä maailmassa.**

## **LEMPEYDEN SUUTRA (Metta sutta)**

**Näin toimikoon taitavasti  
rauhaan johtavan tien kulkija.  
Olkoon hän kyvykäs, rehellinen ja hyväsydäminen.  
Puhukoon hän rakentavasti, lempeästi ja nöyrästi.**

**Olkoon hän tyytyväinen, kärsivällinen,  
huoleton ja vaatimaton,  
aistinsa rauhoittanut ja järkevä,  
kohtuullinen, ihmisten keskuudessa pyyteetön.**

**Älköön hän käyttäytykö alhaisesti,  
niin että viisaat myöhemmin moittisivat.  
Vallitkoon rauha ja hyvä tahto.  
Olkoot kaikki olennot onnellisia.**

**Kaikki elävät olennot poikkeuksetta,  
pelokkaat ja rohkeat,  
pitkät ja suuret, keskikokoiset ja pienet,  
hennot ja rotevat.  
Näkyvät ja näkymättömät, lähellä ja  
kaukana elävät, syntyneet ja  
syntymää lähestyvät, tulkoot kaikki  
onnellisiksi.**

**Älköön toinen toistaan pettäkö. Älköön  
kukaan ketään halveksiko, älköön  
vihasta tai vastenmielisyydestä toisille  
pahaa toivoko.**

**Kuten äiti oman elämänsäkin vaarantaen  
suojelee ainoaa lastaan,  
samoin olkoon hänellä rajaton hyvä tahto  
kaikkia olentoja kohtaan.**

**Säteilköön hänen mielensä rajattomasti  
lempeyttä koko maailmaan, korkeuksiin,  
syvyykseen ja ympärilleen, esteettä, vailla  
vihaa ja kateutta.**

**Seistessään, kulkiessaan, istuessaan tai  
levätessään, alati hereillä ollessaan,  
pysyköön hän tässä tietoisuudessa,  
jota sanotaan maailman jaloimmaksi mielentilaksi.**

**Urautumatta näkökantoihin, hyveellisenä,  
oivallettuaan todellisuuden  
ja hylättyään aistinautintojen halun  
hän ei synny enää uudelleen.**

## LEMPEYDEN MIETISKELYN SÄKEET

**Ahaṃ avero homi.**

Olkoon mieleni vapaa vihamielisyydestä.

**Abyāpajho homi.**

Olkoon mieleni vapaa ahdistuksesta.

**Anīgho homi.**

Olkoon ruumiini vapaa kivuista.

**Sukhī-attānaṃ pariharāmi.**

Elän onnellisena huolehtien itsestäni!

**Mama mātāpitu**

Olkoot vanhempani,

**ācariyā ca nātimittā ca**

opettajani, sukulaiseni,

ystäväni **sabrahma-cārino ca**

ja henkiset ystäväni

**averā hontu**

vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Imasmiṃ ārāme sabbe yogino**

Olkoot kaikki joogit tällä alueella

**averā hontu**

vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Imasmiṃ ārāme sabbe bhikkhū**

Olkoot kaikki munkit tällä alueella,

**sāmaṇerā ca**

noviisit, **upāsaka-**

**upāsikāyo ca**

maallikkoveljet ja sisaret,

**averā hontu**

vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Amhākaṃ catupaccaya-dāyakā**

Olkoot anteliaat

hyväntekijämme<sup>1</sup> **averā hontu**

vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Amhākaṃ ārakkha devatā**

Olkoot suojelijadeevamme

**imasmiṃ vihāre**

tässä luostarissa

**imasmiṃ āvāse**

tässä asumuksessa

**imasmiṃ ārāme**

tällä alueella,

**ārakkha devatā**

olkoot he

**averā hontu**

vapaita vihamielisyydestä.

<sup>1</sup> (neljänlaisen tuen – ruoan, vaatteiden, lääkityksen ja asuinpaikan – antavat lahjoittajat)

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Sabbe sattā**

Kaikki olennot

**sabbe pāṇā**

kaikki tuntevat olennot

**sabbe bhūtā**

kaikki oliot

**sabbe puggalā**

kaikki yksilöt

**sabbe attabhāva-pariyāpannā**

kaikki minätietoisuuden omaavat

**sabbā itthiyo**

kaikki naiset

**sabbe purisā**

kaikki miehet

**sabbe ariyā**

kaikki jalot

**sabbe anariyā**

kaikki epäjalot

**sabbe devā**

kaikki deevat

**sabbe manussā**

kaikki ihmiset

**sabbe vinipātikā**

kaikki kärsimyksen tiloissa

olevat **averā hontu**

olkoot vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!



**Dukkhā muccantu.**

Olkoot he vapaita kärsimyksestä.

**Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.**

Älköön heidän saavutuksensa kadotko.

**Kammassakā.**

Ymmärtäkööt, että kaikki olennot ovat karmansa tulosta.

**Puratthimāya disāya**

Idässä

**pacchimāya disāya**

lännessä

**uttāra disāya**

pohjoisessa

**dakkhināya disāya**

etelässä

**puratthimāya anudisāya**

kaakossa

**pacchimāya anusdisāya**

luoteessa

**uttara anudisāya**

koillisessa

**dakkhināya anudisāya**

lounaassa

**hetthimāya disāya**

alhaalla

**uparimāya disāya**

ylhäällä

**sabbe sattā**

kaikki olennot

**sabbe paṇā**

kaikki tuntevat olennot

**sabbe bhūtā**

kaikki oliot

**sabbe puggalā**

kaikki yksilöt

**sabbe attabhāva-pariyāpannā**

kaikki minätietoisuuden omaavat

**sabbā itthiyo**

kaikki naiset

**sabbe purisā**

kaikki miehet

**sabbe ariyā**

kaikki jalot

**sabbe anariyā**

kaikki epäjalot

**sabbe devā**

kaikki deevat

**sabbe manussā**

kaikki ihmiset

**sabbe vinipātikā**

kaikki kärsimyksen tiloissa

olevat **averā hontu**

olkoot vapaita vihamielisyydestä.

**abyapajjhā hontu**

Olkoot vapaita ahdistuksesta.

**anīghā hontu**

Olkoot vapaita kivuista. **sukhī-**

**attānaṃ pariharāntu.**

Eläkööt he onnellisina huolehtien itsestään!

**Dukkhā muccantu.**

Olkoot he vapaita kärsimyksestä.

**Yathā-laddha-sampattito māvigacchantu.**

Älköön heidän saavutuksensa kadotko.

**Kammassakā.**

Ymmärtäkööt, että kaikki olennot ovat karmansa tulosta.

**Uddhaṃ yāva bhavaggā ca**

Olemassaolon korkeimmilta

tasoilta **adho yāva avīccito**

alas matalimpiin, **samantā**

**cakkavāḷesu** koko

maailmankaikkeuden **ye**

**sattā pathavīcarā**

monenlaiset maan päällä liikkuvat olennot

**abyāpajjhā niverā ca**

olkoot vapaita ahdistuksesta ja  
vihasta **nidukkhā ca nupaddavā.**  
sekä kivuista ja vaaroista!

**Uddham yāva bhavaggā ca**

Olemassaolon korkeimmilta  
tasoilta **adho yāva avīccito**  
alas matalimpiin, **samantā**  
**cakkavāḷesu** koko  
maailmankaikkeuden **ye**  
**sattā udakecarā**  
monenlaiset vedessä liikkuvat  
olennot **abyāpajjhā niverā ca**  
olkoot vapaita ahdistuksesta ja  
vihasta **nidukkhā ca nupaddavā.**  
sekä kivuista ja vaaroista!

**Uddham yāva bhavaggā ca**

Olemassaolon korkeimmilta  
tasoilta **adho yāva avīccito**  
alas matalimpiin, **samantā**  
**cakkavāḷesu** koko  
maailmankaikkeuden **ye**  
**sattā ākāsecarā**  
monenlaiset ilmassa liikkuvat  
olennot **abyāpajjhā niverā ca**  
olkoot vapaita ahdistuksesta ja  
vihasta **nidukkhā ca nupaddavā.**  
sekä kivuista ja vaaroista!

# **ILTAKELLO**

**Kellon äänen kaikuessa,  
mielenmyrkyt häviävät,  
viisaus kasvaa,  
oivallus avautuu.**

**Ahdistuksen tilat lakkaavat,  
ylitämme kolmimaailman.**

**Lupaamme valaistua  
ja vapauttaa tuntevat olennot.**

**Mantra joka murtaa ahdistuksen:  
OM KARAJIYA SABAHA. (x3)**

# SUUTRAN AVAAMISSÄKEET

*Pidempien suutrien luennan aluksi lausutaan perinteisesti:*

**Suutran avaamissäkeet:**

**Verratonta, syvällistä, jaloa Dharmaa  
on vaikea kohdata miljardinkaan kalpan aikana.  
Nyt kuulen, näen, omaksun ja sisäistän sen  
toivoen ymmärtäväni Tathāgatan sanoman.  
Dharman aarraitain avaava mantra:  
OM ARANAM ARADA (x3)**

## **YEBULMUN (Palvonnalliset säkeet)**

*(esilausuja:)*

**Kye-hyang chöng-hyang hye-hyang hae-t'al-hyang hae-t'al-ji-gyöng-hyang, kwang-myöng un-dae chu-byön pöp-kye kong-yang shi-bang mu-ryang Bul Pöp Süng. Hön-hyang chin-ön:**

**OM BA-ARA TOBIYA HUM (x3)**

*(kaikki yhdessä:)*

**Chi-shim kwi-myöng-nye, sam-gye do-sa sa-saeng cha-bu, shi-a-bon-sa Sök-ka-mo-ni-bul.**

**Chi-shim kwi-myöng-nye,  
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,  
sang-ju il-ch'e Bul-t'a ya chung.**

**Chi-shim kwi-myöng-nye,  
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,  
sang-ju il-ch'e Dal-ma-ya chung.**

**Chi-shim kwi-myöng-nye,  
dae-ji Mun-su-sa-ri-bo-sal,  
dae-haeng Bo-hyön-bo-sal,  
dae-bi Kwan-se-üm-bo-sal,  
dae-wön bon-jon Chi-jang-bo-sal, ma-ha-sal.**

**Chi-shim kwi-myöng-nye, Yöng-san tang-shi su-bul-bu-ch'ok, ship-tae che-ja shim-nyuk söng, o-baek söng tok-su-söng nae-ji, ch'ön-i-baek che-dae a-ra-han, mu-ryang cha-bi söng chung.**

Chi-shim kwi-myöng-nye, sö-  
gön tong-jin küb-a Yu-röp\*,  
yök-tae chön-düng che-dae-jo-sa,  
ch'ôn-ha chong-sa, il-ch'e mi-jin-su,  
che-dae sön-ji-shik.

Chi-shim kwi-myöng-nye,  
shi-bang sam-se che-mang ch'al-hae,  
sang-ju il-ch'e Süng-ga-ya chung.

Yu wön mu-jin Sam-bo dae-ja dae-bi, su  
a chöng-nye myöng hun-ga p'i-ryok,  
wön-gong pöp-kye che chung-saeng,  
cha-t'a il-shi söng bul-do.

\* (alkuperäisessä tekstissä: *Hae-dong*, "Korea")

# **PALVONNALLISET SÄKEET (Yebulmun)**

*(esilausuja:)*

**Moraalin, mietiskelyn, viisauden, vapautumisen  
ja vapautumistiedon tuoksusta  
tulkoon loistava pilvipaviljonki maailmankaikkeuteen,  
kymmenen ilmansuunnan lukemattomien  
Buddhien, Dharmojen ja Sanghojen kunniaksi!  
Suitsukkeen antamisen mantra:  
OM BA-A-RA TO-BI-YA HUM. (3x)**

*(kaikki yhdessä:)*

**Kunnioitamme syvästi kolmimaailman  
opastajaa, neljänlaisten olentojen  
lempeää isää,  
alkuperäistä opettajaamme Śākyamuni Buddhaa.**

**Kunnioitamme syvästi  
kymmenen ilmansuunnan, kolmen ajan kaikkia Buddhia,  
lukemattomia kuin kosmisen verkoston maat ja meret.**

**Kunnioitamme syvästi  
kymmenen ilmansuunnan,  
kolmen ajan kaikkia Dharmoja,  
lukemattomia kuin kosmisen verkoston maat ja meret.**

**Kunnioitamme syvästi  
suuria olentoja, joita ovat erityisesti  
suuren viisauden bodhisattva Mañjuśrī,  
suuren toiminnan bodhisattva Samantabhadra,  
suuren myötätunnon bodhisattva Avalokita  
sekä suuren alkulopauksen bodhisattva Kṣitigarbha.**

**Kunnioitamme syvästi  
Korppikotkavuorelle kokoontuneita Buddhan oppilaita,  
kymmentä pääoppilasta, kuuttatoista arhatia, viittäsataa  
askeettipyhimystä,  
tuhatta kahtasataa suurta arhatia sekä  
lukemattomien lempeämielisten pyhien joukkoa.**



**Kunnioitamme syvästi  
perimyslinjan mestareita Intiasta Kaukoitään ja  
aina Eurooppaan saakka \* ,  
Dharman valon välittäneitä patriarkkoja,  
mietiskelyopettajia kautta maailman sekä  
kaikkia henkisiä ystäviä, lukuisia kuin pölyhiukkaset.**

**Kunnioitamme syvästi  
kymmenen ilmansuunnan,  
kolmen ajan kaikkia Sanghoja,  
lukemattomia kuin kosmisen verkoston maat ja meret.**

**Toivomme hartaasti, että loputtomat Jalokivi-  
kolminaisuudet suuresti myötätuntoisina vastaanottavat  
kunnioituksemme ja antavat meille henkistä voimaa.  
Toivomme, että yhdessä maailmankaikkeuden olentojen  
kanssa oivallamme buddhatien!**

*\* (alkuperäisessä tekstissä: ”Korean rannoille saakka”)*

# MAHAPANYA PARAMILDA SHIMGYÖNG (Ydinsuutra)

Ma-ha-pan-ya pa-ra-mil-da shim-gyöng.

Kwan-ja-jae bo-sal

haeng shim pan-ya pa-ra-mil-da shi

cho-gyön o-on kae kong,

do il-ch'e ko-aek.

- Sa-ri-ja, saek bul i kong, kong bul i saek,

saek jük shi kong, kong jük shi saek,

su sang haeng shik yök bu-yö-shi.

- Sa-ri-ja, shi-je-pöp kong-sang,

bul-saeng bul-myöl, bul-gu bu-jöng, bu-jüng bul-gam. -

Shi-go kong-jung,

mu saek mu su sang haeng shik,

mu an i bi söI shin üi,

mu saek söng hyang mi ch'ok pöp,

mu an-ge nae-ji mu üi-shik-kye,

mu mu-myöng yök mu mu-myöng-jin,

nae-ji mu no-sa yök mu no-sa-jin,

mu ko chip myöl do,

mu chi yök mu dük.

- I mu so dük-ko bo-ri sal-t'a

üi pan-ya pa -ra-mil-da ko shim mu ga-ae.

Mu ga-ae ko mu yu kong-p'o,

wöl-li chön do mong sang ku-gyöng yöl-ban.

Sam-se-je-bul üi pan-ya pa-ra-mil-da

ko dük a-nyok-ta-ra sam-myak-sam-bo-ri. -

Ko-ji pan-ya pa-ra-mil-da shi-dae-shin-ju,

shi-dae-myöng-ju, shi-mu-sang-ju, shi-mu-

düng-düng-ju, nüng-je il-ch'e ko,

chin-shil bul-hö.

Ko-söl pan-ya pa-ra-mil-da-ju, chük söI-ju-wal:

AJE AJE PARA-AJE PARASÜNG-AJE MOJI SABAHA. (x3)

## YDINSUUTRA

Suuren ylittävän viisauden ydinsuutra.

Kun bodhisattva Avalokita syventyi ylittävään viisauteen, hän havaitsi viisi ilmiöryhmää tyhjiksi ja voitti siten kaiken murheen.

- Śāriputra, muoto ei eroa tyhjiydestä eikä tyhjiys muodosta.

Muoto on siis tyhjiyttä ja tyhjiys muotoa.

Samoin on laita tuntemusten, mielteiden, tahtomusten ja tajunnan.

- Śāriputra, kaikkia ilmiöitä luonnehtii tyhjiys:

mikään ei synny eikä häviä, ei ole tahraista eikä puhdasta, ei kasva eikä vähene.

- Näin siis tyhjiydessä ei ole

muotoa, tuntemusta, miellettä, tahtomusta eikä tajuntaa; ei silmää, korvaa, nenää, kieltä, kehoa eikä mieltä;

ei hahmoa, ääntä, tuoksua, makua, kosketettavaa eikä mielen kohdetta;

ei näköaistia eikä mitään siitä ajatustajuntaan saakka; ei

tietämättömyyttä, ei sen loppua eikä mitään siitä

vanhenemiseen ja kuolemaan sekä niiden loppuun saakka; ei kärsimystä, sen syytä, sen lakkaamista eikä Tietä;

ei tietoa eikä saavuttamista.

- Koska ei ole mitään saavutettavaa,

bodhisattva elää ylittävässä viisaudessa, vailla mielen esteitä.

Mieli avoimena hän on peloton, vapautuu harhojen unesta ja saapuu lopulliseen nirvaanaan.

Ylittävän viisauden nojalla kolmen ajan kaikki Buddhat oivaltavat äärimmäisen ja täydellisen valaistumisen.

- Siksi tiedä, että ylittävä viisaus on suuri mantra, suuri

loistava mantra, ylin mantra, verraton mantra. Se saa

kärsimyksen laantumaan, todella, erehtymättä.

Siispä lausu ylittävän viisauden mantraa, lausu mantraa näin:

**GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMĠGATE BODHI SVĀHĀ! (x3)**

*(Mennyt, mennyt, tuolle puolen mennyt, täysin tuolle puolen mennyt, oivallus tulkoon!)*

# HEART SŪTRA

Avalokita bodhisattva,  
while practising the Transcending Wisdom,  
clearly saw that all five aggregates are empty,  
and thus overcame all pain and distress.

- Shāriputra, form does not differ from emptiness,  
emptiness does not differ from form.  
Form is just emptiness, emptiness just form.  
The same is true of feelings, perceptions, impulses and consciousness.
- Shāriputra, all phenomena are empty by nature:  
not born or destroyed, not tainted or pure;  
not waxing or waning.
- Therefore, in emptiness there is  
no form, feeling, perception, impulse or consciousness;  
no eye, ear, nose, tongue, body or mind;  
no color, sound, smell, taste, touch or object of mind;  
no realm of sight and so on until no realm of mind-consciousness;  
no ignorance nor ending of it and so on  
until no aging and death and no ending of them; no  
suffering, no cause, no cessation and no Path: no  
knowledge and no attaining.
- Because there is nothing to attain,  
the bodhisattva dwells in the Transcending Wisdom  
and is free from mental obstacles.  
Without obstacles no fears exist,  
and leaving far behind all illusions there is Ultimate nirvāna.  
Dwelling in the Transcending Wisdom  
all Buddhas of three times  
realize the Supreme and Perfect Enlightenment. -  
Therefore know that Transcending Wisdom  
is the great mantra, the bright mantra, the  
highest mantra, the peerless mantra, able  
to remove all suffering.  
It is true, not false.  
So proclaim the mantra of Transcending Wisdom,  
proclaim the mantra which says:

**GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMṂGATE BODHI SVĀHĀ! (x3)**

## MIETTEITÄ

**”Ole vapaa menneestä, ole vapaa tulevasta,  
ole vapaa nykyisestä, ylitä virta!  
Kun mielesi on kaikesta vapautunut,  
et ole enää syntymän ja vanhenemisen alaisuudessa.”**  
*(Dhammapada 348)*

**”Tähtinä, pimeytenä, lampunvalona,  
utukuvana, kastepisaroina, kuplana,  
unena, salamanvälähdyksenä, pilvenä  
- näin nähtäköön muodostumien maailma.”**  
*(Timanttisuutra)*

**”Oivaltaessasi, että millään ilmiöllä ei ole erillistä olemus-ta,  
olet vapaa mielen kaikilla tasoilla ja läpäiset jokaisen atomin.  
Alkuperäinen valovirta leviää kaikkialle ja sovel-lat sitä aina  
voimien ja olosuhteiden mukaisesti. Kaikki minkä kohtaat on  
mietiskelyä – kaikkia asioita valaise-vaa, määrittelemätöntä,  
yksinolevaa. Tuulen huminaa männyissä, kuun heijastusta  
vedessä, kirkasta sopusoin-tua. Mielesi ei harhaile etkä  
tarraudu ilmennyksiin. Olen-naista on olla sisäisesti tyhjä,  
avaramielinen ja vastata ul-koisiin ärsykkeisiin  
hämmentymättä. Silloin olet kuin ke-vät joka antaa kukkien  
puhjeta, tai peili joka heijastaa kuvia; ja pauhaavien virtojen  
keskellä pysyt luonnostaan tyynenä.”**

*(Hongzhi, 1091-1157 jaa.)*

## ESILAUSUJAN SÄKEET

Usein aamupäivän seremonian yhteydessä esilausuja lukee jonkun erityistekstin, kuten Timanttisuutran, mietiskelyrunon tai bodhisattvalupaukset. Luennan jälkeen hän lausuu:

**Mahapanya paramil.**

*(kaikki yhdessä:)*

**Namu Sögamoni-bul.**

**Namu Sögamoni-bul.**

**Namu shia bonsa Sögamoni-bul.**

- - -

*(esilausuja:)*

Suuri Ylittävä Viisaus.

*(kaikki yhdessä:)*

Kunnioitus Šākyamuni Buddhalle!

Kunnioitus Šākyamuni Buddhalle!

Kunnioitus alkuperäiselle opettajallemme Šākyamuni Buddhalle!

# **TUHATKÄTISEN SUUTRA**

## **(Ch'önsu-gyöng)**

**Puheen karman puhdistava mantra:**  
**SURI SURI MAHASURI SUSURI SABAHA (x3)**

**Viiden suunnan henkiolentoja ilahduttava mantra: NAMU  
SAMANDA MOTTANAM OM TORO TORO CHIMI SA-BAHA  
(x3)**

**Suutran avaamissäkeet:**  
**Verratonta, syvällistä, jaloa Dharmaa  
on vaikea kohdata miljardinkaan kalpan aikana.  
Nyt kuulen, näen, omaksun ja sisäistäen sen  
toivoen ymmärtäväni Tathāgatan sanoman.  
Dharman aarraiton avaava mantra:  
OM ARANAM ARADA (x3)**

**Tuhatkätisen ja tuhatsilmäisen bodhisattva Avalokitan  
valtavan, sopusointuisen ja esteettömän suuren myötä-  
tunnon suuren loitsun aloitusrukous:  
Kunnioitan Avalokitan suuren myötätunnon mantraa.  
Hänen hyvä tahtonsa on avara ja voimallinen,  
hänen hahmossaan näkyvät pyhät tunnusmerkit.  
Tuhannen kätensä välineillä hän suojelee,  
tuhannen silmänsä valolla hän valaisee.  
Aidosti hän ilmaisee salaisen opetuksen,  
mielenhiljaisuudesta nousee myötätunto.  
Toteutukoot pian kaikki toivomuksemme,  
taitamaton toiminta ikiajoiksi hävitköön!  
Taivaan, lohikäärmeen ja kaikkien viisaiden avulla  
satatuhatta samaadhia vallitkoon välittömästi! Tämä  
vastaanottava ruumiini on valon kantaja,  
tämä vastaanottava mieleni on ylitiedon aarrekammio.  
Maailmallisesta pölystä puhdistautumalla voin ylittää  
murheiden meren ja kulkea taitavin keinoin kohti valais-  
tumisen porttia.  
Nyt lausumalla osoitan syvän kunnioitukseni**

ja toivon, että kaikki sydämeni lupaukset täyttyisivät.

Namo myötätuntoinen Avalokita,  
opetusten nopeaa tietoa toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
viisaussilmän avautumista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
olentojen vapauttamista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
taitavia keinoja pian toivon. Namo  
myötätuntoinen Avalokita,  
viisauden lauttaan astumista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
murheen meren ylitystä toivon. Namo  
myötätuntoinen Avalokita,  
hyveen ja samaadhin polulla kulkemista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita, nirvaanavuorelle  
nousemista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
ei-toiminnassa olemista toivon.  
Namo myötätuntoinen Avalokita,  
dharmahahmoisuutta toivon.

Jos kohtaan terävien miekkojen vuoren,  
se vuori alas romahtaa.

Jos kohtaan öljypadan tulisen, sen öljy pois kuivahtaa.

Jos kohtaan helvettejä mitä vain, ne häviävät itsestään.

Jos kohtaan nälkäisiä henkiä, ne tulevat kylläisiksi.

Jos kohtaan asuroita, niiden taisteleva mieli rauhoittuu.

Jos kohtaan eläimiä, viisauden valo niissä herää.

Namo Avalokita bodhisattva, suuri olento. Namo  
Mahāsthāma bodhisattva, suuri olento. Namo  
Tuhatkätinen bodhisattva, suuri olento. Namo  
Jalokivipyörän bodhisattva, suuri olento. Namo  
Suuren Pyörän bodhisattva, suuri olento. Namo  
Avalokiteśvara bodhisattva, suuri olento. Namo  
Hiljaisuuden bodhisattva, suuri olento. Namo  
Täydenkuun bodhisattva, suuri olento.



**Namo Veteen Heijastuvan Kuun bodhisattva, suuri olento.  
Namo Kuṇḍali bodhisattva, suuri olento.  
Namo Yksitoistakasvoinen bodhisattva, suuri olento.  
Namo kaikki suuret bodhisattvat, suuret olennot. Namo  
alkuperäinen opettaja Amitābha Buddha. Namo  
alkuperäinen opettaja Amitābha Buddha. Namo  
alkuperäinen opettaja Amitābha Buddha.**

**Ylevien säkeiden suuri loitsu eli Suuren myötätunnon  
ydinloitsu  
(SHIN-MYO CHAN-GU DAE-DA-RA-NI):**

**NA-MO RA-DA-NA-DA-RA-YA-YA  
NA-MAK AL-YA-BA-RO-GI-JE SAE-BA-RA-YA  
MO-JI-SA-DA-BA-YA  
MA-HA-SA-DA-BA-YA MA-  
HA-GA-RO-NI-GA-YA.  
OM SAL-BA-BA-YE SU-DA-RA-NA  
KA-RA-YA TA-SA-MYŎNG NA-  
MAK KA-RI-DA-BA  
I-MAM AL-YA- BA-RO-GI-JE-SAE-BA-RA  
TA-BA NI-RA-GAN-T'A  
NA-MAK HA-RI-NA-YA MA-BAL-DA I-SA-  
MI SAL-BAL-T'A SA-DA-NAM SU-BAN A-  
YE-YŎM SAL-BA-BO-DA-NAM  
PA-BA-MAR-A MI-SU-DA-GAM TA-NYA-T'A:  
OM A-RO-GYE A-RO-GA  
MA-JI-RO-GA CHI-GA-RAN-JE  
HYE-HYE HA-RYE MA-HA-MO-JI-SA-DA-BA  
SA-MA-RA SA- MA-RA HA-RI-NA-YA KU-RO-  
GU-RO  
KAL-MA SA-DA-YA SA-DA-YA TO-RO-DO-RO  
MI-YŎN-JE MA-HA-MI-YŎN-JE TA-RA-DA-RA  
TA-RIN-NA-RYE SAE-BA-RA CHA-RA-JA-RA  
MA-RA MI-MA-RA A-MA-RA**

**MOL-JE YE-HYE-HYE RO-GYE SAE-BA-RA  
RA-A-MI-SA-MI NA-SA-YA  
NA-BYE SA-MI-SA-MI NA-SA-YA**

MO-HA-JA-RA MI-SA-MI  
NA-SA-YA HO-RO-HO-RO  
MA-RA-HO-RO HA-RYE PA-NA-MA NA-BA  
SA-RA-SA-RA SHI-RI-SHI-RI SO-RO-SO-RO  
MOT-CHA-MOT-CHA MO-DA-YA MO-DA-YA

MAE-DA-RI-YA NI-RA-GAN-T'A KA-MA-SA  
NAL-SA-NAM PA-RA-HA-RA-NA-YA MA-  
NAK SA-BA-HA SHIT-TA-YA SA-BA-HA  
MA-HA-SHIT-TA-YA SA-BA-HA SHIT-TA-  
YU-YE SAE-BA-RA-YA SA-BA-HA NI-RA-  
GAN-T'A-YA SA-BA-HA

PA-RA-HA MOK-KA SHING-HA MOK-KA-YA SA-BA-HA  
PA-NA-MA HA-TA-YA SA-BA-HA  
CHA-GA-RA YOK-TA-YA SA-BA-HA  
SANG-K'A SÖM-NA-NYE MO-DA-NA-YA SA-BA-HA  
MA-HA-RA KU-T'A-DA-RA-YA SA-BA-HA PA-MA-  
SA-GAN-T'A I-SA-SHI CHE-DA KA-RIN-NA I-NA-YA  
SA-BA-HA  
MYA-GŮ-RA CHAL-MA-I-BA SA-NA-YA SA-BA-HA  
NA-MO RA-DA-NA-DA-RA-YA-YA  
NA-MAK AL-YA-BA-RO-GI-JE SAE-BA-RA-YA SA-BA-HA  
NA-MO RA-DA-NA-DA-RA-YA-YA  
NA-MAK AL-YA-BA-RO-GI-JE SAE-BA-RA-YA SA-BA-HA  
NA-MO RA-DA-NA-DA-RA-YA-YA  
NA-MAK AL-YA-BA-RO-GI-JE SAE-BA-RA-YA SA-BA-HA.

Neljän ilmansuunnan ylistys: Ensiksi  
pirskotan idän suuntaan,  
harjoituspaikka puhdistuu. Toiseksi  
pirskotan etelän suuntaan, ilmapiiri  
raikastuu.

Kolmanneksi pirskotan lännen suuntaan,  
puhdas maa todentuu.

Neljänneksi pirskotan pohjoisen suuntaan,  
sopusointu vakiintuu.

Kun harjoituspaikka on puhdistettu ja kauniisti järjestel-ty,

**Kolme Jalokiveä ja taivaan lohikäärmevoimat  
asettuvat tänne.**

**Nyt lausun erittäin ylevää mantraa  
ja myötätunnon voimalla saan salaisen suojeluksen.**

**Kaikki aluttoman ajan kuluessa  
ahneuden, vihan ja tietämättömyyden vaikutteista  
tekemäni ruumiin, puheen ja mielen erheet tiedostan  
ja kadun niitä syvästi.**

**Namo karmallisten esteiden puhdistajat: Hienoimman  
jalokivikammion Buddha. Tulenhehkuisen jalokivivalon  
Kuningasbuddha. Tuoksujen ja kukkien voimallinen  
Kuningasbuddha. Miljardien hiekanjyvien kaltaisen  
päätöksen Buddha. Järisyttävän hengellisen ansion  
Buddha. Hämmennyksen poistavan timantinlujuuden  
Buddha.**

**Kuuhallin avaruusvalon sointuvaääninen Kuningasbudd-  
ha.**

**Jalokivillä täyttyvän autuuden aarraitan Buddha.**

**Loputtomien sulotuoksujen Kuningasbuddha.**

**Leijonakasvoisen kuun Buddha.**

**Helmillä koristellun onnen Buddha. Verrattoman  
taivaallisen jalokivilyhdyn Buddha.**

**Elämän tuhoamisen erhettä nyt kadun.**

**Varastamisen erhettä nyt kadun.**

**Seksuaalisen väärinkäytöksen erhettä nyt kadun.**

**Valehtelemisen erhettä nyt kadun.**

**Turhan puheen erhettä nyt kadun.**

**Pahanpuhumisen erhettä nyt kadun.**

**Karkean puheen erhettä nyt kadun.**

**Ahneuden erhettä nyt kadun.**

**Vihan erhettä nyt kadun.**

**Typeryyden erhettä nyt kadun.**

**Satojen kalpojen aikana kerääntyneet erheet  
tuhoutuvat yhdessä ajatuksenväläyksessä,  
aivan kuin tuli polttaa kuivan ruohon**

**jättämättä minkäänlaista jälkeä.**

**Taitamattomuudet ovat luonnoltaan tyhjiä, ne nousevat ajatusten myötä.**

**Ajatusten häipyessä myös erheet pyyhkiytyvät pois. Kun taitamattomuudet sekä ajatukset päättyvät, ne ovat pelkkää tyhjyyttä.**

**Juuri sitä sanotaan tosi katumukseksi.**

**Katumuksen mantra:**

**OM SALBA MOTCHA MOJI SADAYA SABAHA (x3)**

**Bodhisattva Cundin hyvyttä ylistän aina kirkkain mielin, mitkään vaikeudet eivät lannista tämän mantran lausujaa.**

**Taivaassa tai maan päällä saan Buddhan tavoin autuuden. Kaikki toiveet toteuttavan jalokiven löytäminen johtaa varmasti äärettömään rauhaan.**

**Na-mu ch'il-gu-ji-bul-mo-dae Chun-je bo-sal.**

**Na-mu ch'il-gu-ji-bul-mo-dae Chun-je bo-sal.**

**Na-mu ch'il-gu-ji-bul-mo-dae Chun-je bo-sal.**

*(“Namo 70 miljoonan Buddhan äiti, suuri bodhisattva Cundi.”)*

**Dharmakentän puhdistava mantra:**

**OM NAM (x3)**

**Itseni suojelemisen mantra:**

**OM CH'IRIM (x3)**

**Bodhisattva Avalokitan suuri kuusitavuinen, loistava mantra, joka osoittaa alkuperäisen mielen:**

**OM MAṆI PADME HŪṀ (x3)**

**Cundin mantra:**

**NAMU SADANAM SAMMYAKSAMMOTTA KUCH'INAM TANYAT'A**

**OM CHARYE CHURYE CHUNJE SABAHA PURIM**

**OM CHARYE CHURYE CHUNJE SABAHA PURIM**

## **OM CHARYE CHURYE CHUNJE SABAHA PURIM**

**Näin lausun suuren bodhisattva Cundin mantraa, joka edustaa suurta valaistumislupausta.  
Lupaen kirkastaa samaadhin ja viisauden nopeasti.  
Lupaen kypsyttää hengellisen harjoituksen hedelmät.  
Lupaen tehdä kaiken kauniiksi hengenvoimillani. Lupaen kulkea buddhatietä yhdessä kaikkien olentojen kanssa.**

**Tathāgatan kymmenen suuren lupauksen säkeet:  
Lupaen vapautua lopullisesti kolmesta alemmasta maailmasta.  
Lupaen lakkauttaa nopeasti ahneuden, vihan ja tietämättömyyden.  
Lupaen kuunnella alati Buddhan, Dharman ja Sanghan opetusta.  
Lupaen harjoittaa moraalia, mietiskelyä ja viisautta. Lupaen opiskella lakkaamatta kaikkien Buddhien tietä. Lupaen olla koskaan hylkäämättä valaistumismieltä. Lupaen syntyä vain harjoitukselle suotuisiin olosuhteisiin. Lupaen nähdä pian Amitābhan valon.  
Lupaen ilmentyä kaikissa pölyhiukkasten lukuisissa maailmoissa.  
Lupaen lautturoida kaikki olennot tuolle puolen.**

**Neljä suurta lupausta:  
Lukemattomat olennot lupaan vapauttaa.  
Loputtomat mielenmyrkyt lupaan lakkauttaa.  
Mittaamattomat opetukset lupaan oppia.  
Verratonta buddhatietä lupaan vaeltaa.**

**Todellisella luonnolla lupaan vapauttaa olennot.  
Todellisella luonnolla lupaan lakkauttaa mielenmyrkyt.  
Todellisella luonnolla lupaan oppia opetukset.  
Todellisella luonnolla lupaan vaeltaa buddhatietä.**

**Lausuttuani lupaukset turvaudun Kolmeen Jalokiveen:**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Buddhat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Dharmat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Sanghat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Buddhat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Dharmat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Sanghat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Buddhat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Dharmat.**

**Namo ikiaikojen kymmenen suunnan Sanghat.**

## RUOAN OMISTAMINEN

Tempelissä annetaan ruokalahja Kolmelle Jalokivelle ennen päivällistä. Jos tahdot, voit tehdä tämän toimituksen myös kotonasi.

Uhrilahjaan kuuluu pieni määrä jokaista aterian ruokalajia. Asettele lahja kauniisti pieneen astiaan, kannasta astia hartialinjan yläpuolella pitäen ja aseta se alttarille Buddhapatsaan eteen. Kynttilöiden ja/tai suitsukkeiden sytyttämisen jälkeen tee puolikumarrus, kolme täysikumarrusta ja lopuksi vielä puolikumarrus. Kumarruksia säästetään moktakilla normaalien Kolmen Jalokiven kunnioituskumarrusten tapaan.

Aluksi puolikumarrus.

Ensimmäisen täysikumarruksen aikana ajattele ja/tai lausu:

**Annan/Annamme tämän ruoan Buddhalle.**

Toisen täysikumarruksen aikana ajattele ja/tai lausu:

**Annan/Annamme tämän ruoan Dharmalle.**

Kolmannen täysikumarruksen aikana ajattele ja/tai lausu:

**Annan/Annamme tämän ruoan Sanghalle.**

Lopettavan puolikumarruksen aikana ajattele ja/tai lausu:

**Annan/Annamme tämän ruoan kaikille tunteville olennoille.**

Tämän jälkeen sammuta kynttilät ja/tai suitsuke, vie ruoka-astia valitsemallesi (aina samalle) kivelle, lintulaudalle tms. ja tyhjennä se tuntevien olentojen syötäväksi.

# ATERIASUUTRAN SÄKEITÄ

*(ennen ruoan tarjoilua:)*

**Puhdas dharmahahmo Vairocana Buddha.  
Täydellinen autuushahmo Rocana Buddha.  
Lukemattomien ilmennyshahmojen Śākyamuni Buddha.  
Tulevaisuudessa opettava Maitreya Buddha.  
Maailmankaikkeuden kolmen ajan kaikki Buddhat.  
Maailmankaikkeuden kolmen ajan kaikki Dharmat. Suuren  
viisauden bodhisattva Mañjuśrī.  
Suuren toiminnan bodhisattva Samantabhadra,  
Suuren myötätunnon bodhisattva Avalokita,  
Kaikki bodhisattvat, suuret sankarit.  
Suuri Ylittävä Viisaus.**

*(viisi mietiskelyaihetta tarjoilun jälkeen, ennen syömisen aloittamista:)*

- 1. Ajattelemme ruoan alkuperää ja sen eteen tehtyä työtä.**
- 2. Mietimme, olemmeko eläneet tämän aterian arvoisesti.**
- 3. Tarkkaavaisina vältämme ahneuden ja muut väärät mielentilat.**
- 4. Ymmärrämme, että ruoka on terveyttä ylläpitävä lääke.**
- 5. Vastaanotamme tämän aterian kulkeaksemme harjoituksen Tiellä.**



# MANTROJA JA BUDDHARESITAATIOITA

## **Buddha Śākyamuni:**

SŌGAMONI-BUL (korealaisittain)  
ŚĀKYAMUNI BUDDHA (sanskritiksi)  
NAMO ŚĀKYAMUNAYE BUDDHĀYA (sanskritiksi)  
OṂ MUNI MUNI MAHĀMUNI ŚĀKYAMUNI SVĀHĀ (mantra)

## **Mittaamattoman Valon Buddha Amitābha:**

NAMU AMIT'A-BUL (korealaisittain)  
NAMO AMITĀBHĀYA BUDDHĀYA (sanskritiksi)

## **Suuren Myötätunnon bodhisattva Avalokita:**

KWANSEŪM BOSAL (korealaisittain)  
OṂ MAṆI PADME HŪṂ (mantra)

## **Elämänpyörän olentoja auttava Maa-aarten bodhisattva Kṣiti-garbha:**

CHIJANG BOSAL (korealaisittain)

## **Suuren viisauden bodhisattva Mañjuśrī:**

MUNSU BOSAL (korealaisittain)  
OṂ A RA PA CA NA DHĪḤ (mantra)

## **Suuri Ylittävä Viisaus, ”Kaikkien Buddhien äiti”:**

GATE GATE PĀRAGATE PĀRASAMGATE BODHI SVĀHĀ  
(mantra) BODHI SVĀHĀ (lyhyt mantra)

## **BODHISATTVOJEN KYMMENEN PERUSLUPAUSTA**

Bodhisattvojen peruslupaukset Brahmajala suutran eli "Brahman verkon suutran" mukaan ovat:

- 1) En tapa tuntevia olentoja.
- 2) En ota sellaista mitä ei ole annettu.
- 3) En käyttäydy seksuaalisesti väärin.
- 4) En valehtele.
- 5) En anna enkä myy tajuntaa sumentavia aineita.
- 6) En riko harjoittajayhteisön sopusointua pahanpuhumisella.
- 7) En ylistä itseäni ja halveksi muita.
- 8) En pidättäydy anteliaisuudesta.
- 9) En haudo suuttumusta ja kaunaa.
- 10) En halvenna Kolmea Jalokiveä (Buddhaa, Dharmaa ja Sanghaa).

Näiden kymmenen peruslupauksen lisäksi on 48 vähäisempää lu-pausta, joihin kuuluu mm. kasvissyönti.

## NELJÄ SUURTA LUPAUSTA

Chung-saeng mu-byön sö-wön-do.  
Pön-noe mu-jin sö-wön-dan.  
Pöb-mun mu-ryang sö-wön-hak.  
Bul-do mu-sang sö-wön-söng.

Cha-söng chung-saeng sö-wön-do.  
Cha-söng pön-noe sö-wön-dan.  
Cha-söng pöb-mun sö-wön-hak.  
Cha-söng bul-do sö-wön-söng.

- - -

*Lukemattomat olennot lupaan vapauttaa.  
Loputtomat mielenmyrkyt lupaan lakkauttaa.  
Mittaamattomat opetukset lupaan oppia.  
Verratonta buddhatietä lupaan vaeltaa.*

*Todellisella luonnolla lupaan vapauttaa olennot.  
Todellisella luonnolla lupaan lakkauttaa mielenmyrkyt.  
Todellisella luonnolla lupaan oppia opetukset.  
Todellisella luonnolla lupaan vaeltaa buddhatietä.*

## **ANSIOIDEN OMISTAMINEN**

Buddhalaista hengellisyyttä harjoitetaan tuntevien olentojen hyödyksi ja siksi siitä kertynyt hyvä lahjoitetaan kaikille olennoille. Harjoituksen ansio on mahdollista "siirtää" tietylle henkilölle, ihmis- tai eläinryhmälle. Siihen on olemassa useita vakiintuneita tapoja, mutta jokainen voi myös muotoilla itseään koskettavan lauseen, jonka sanoo ääneen tai toistaa mielessään seremonian tai mietiskelyistunnan lopussa. Tässä on muutamia esimerkkilauseita:

**Omistan/Omistamme harjoitukseni/harjoituksemme hengelliset ansiot kaikille tunteville olennoille.**

**Toivon/Toivomme harjoituksen/harjoituksemme hedelmän hyödyttävän kaikkia tuntevia olentoja.**

**Olkoot kaikki olennot onnellisia!**

## ***Buddhalaisia juhlapäiviä***

### **Bodhidharma-yhteisössä vietettäviä juhlapäiviä ovat:**

- ☒ länsimainen uusivuosi:  
Timanttisuutran tai muun suutran luentaa ja yömietiskely
- ☒ itäaasialainen uusivuosi tammikuun lopun tai helmikuun uudenkuun päivänä:  
Maitreyaan liittyviä tekstejä, lempeyden mietiskely
- ☒ nirvaanapäivä maaliskuun täydenkuun aikaan:  
Mahāparinibbāna-suttan luentaa, gate-mantra
- ☒ Buddhapäivä toukokuun täydenkuun aikaan:  
Buddhan syntymään ja valaistumiseen liittyviä tekstejä, buddharesitaatiota, paljon kukkia ja kynttilöitä
- ☒ Dharmapäivä heinäkuun täydenkuun aikaan:  
Dharman pyörän liikkeellepanemisen suutran luentaa
- ☒ ullambana eli esivanhempien juhla elokuun täydenkuun aikaan: edesmenneiden muistelua, äidin rakkaudesta kiittämistä, Kṣitigarbha-resitaatiota, kalevalaisia perinteitä
- ☒ Sanghapäivä lokakuun täydenkuun aikaan:  
harjoitusohjeisiin liittyvää opiskelua, yhteisaterioita; Sanghapäivää seuraavan kuukauden aikana munkeille ja nunnille lahjoitetaan uusia vaatteita yms.

## ***Harjoituksessa käytettävät soittimet***

Harjoituksessamme käytetään tavallisesti seuraavia soittimia:

**Moktak** (“puukala”; kahvallinen kepillä soitettava pyöreä, ontto puurumpu)

sitä käytetään:

1. kutsumerkkinä:

- yksi lyöntisarja kutsuu syömään
- kaksi lyöntisarjaa kutsuu työhön
- kolme lyöntisarjaa kutsuu mietiskelyyn tai opiskeluun

2. ilmoittamaan Kolmen Jalokiven kunnioittamiseksi suoritettavat kumarrukset (puolikumarrus, kolme täysikumarrusta, puolikumarrus) seuraavalla tavalla:

- yksi lyöntisarja ilmoittaa puolikumarruksen
- yksi lyöntisarja ilmoittaa jokaisen täysikumarruksen; kolmannen täysikumarruksen aikana kaksi napautusta ilmoittaa sen olevan viimeinen täysikumarrus
- yksi lyöntisarja ilmoittaa puolikumarruksen

3. ilmoittamaan lyöntisarjalla suutran luennan tai resitaation alun ja toisella lyöntisarjalla lopun

4. rytmittämään suutrien lausuntaa (yksi lyönti tavua kohden)

## **Chukpi** (bambukeppi, jossa halkio)

sitä käytetään:

1. ilmoittamaan Kolmen Jalokiven kunnioittamiseksi suoritettavat kumarrukset (puolikumarrus, kolme täyskumarrusta, puolikumarrus) seuraavalla tavalla:
  - kolme peräkkäistä lyöntiä ilmoittaa puolikumarruksen
  - ensimmäinen lyönti ilmoittaa ensimmäisen täyskumarruksen (“Namo Buddhāya”)
  - seuraava lyönti ilmoittaa toisen täyskumarruksen (“Namo Dharmāya”)
  - kolmas lyönti ilmoittaa kolmannen täyskumarruksen (“Namo Sanghāya”)
  - kolmannen täyskumarruksen aikana kaksi pikaista peräkkäistä lyöntiä ilmoittaa viimeisen täyskumarruksen
  - lopuksi kolme peräkkäistä lyöntiä ilmoittaa puolikumarruksen
2. ilmoittamaan mietiskelyn vaiheet seuraavalla tavalla:
  - kolme lyöntiä ilmoittaa istumamietiskelyn alun
  - yksi lyönti ilmoittaa, että noin minuutin ajan voi hieroa puutuneita jäseniä jne. istualtaan
  - yksi lyönti ilmoittaa nousemisen ylös kävelymietiskelyyn (joka aloitetaan välittömästi esikävelijän tahtiin)
  - yksi lyönti ilmoittaa kävelymietiskelyn lopun (jolloin kävellään oman alustan luo kierros loppuun ja istuudutaan mietiskelyasentoon)
  - kolme lyöntiä ilmoittaa istumamietiskelyn lopun

Jos tunnin istumisen aikana on vapaaehtoinen kävelymietiskely, sen alku ilmoitetaan kahdella välittömästi toisiaan seuraavalla na-pautuksella.

## **Kello**

sitä soitetaan:

1. aamu- ja iltaseremonioiden alussa kutsuna valppauteen ja läsnäoloon
2. chukpin sijasta ilmoittamaan mietiskelyn vaiheita, etenkin kun harjoitetaan ohjattua mietiskelyä tai tekstin luennan jälkeen aloitetaan välittömästi mietiskely



## Ääntäminen

### korea:

<b>ae</b>	<b>e:n ja ä:n</b> välimuoto (esim. saek)
<b>ch</b>	<b>ts</b> (esim. cho)
<b>j</b>	<b>dz</b> (esim. Kwan-ja-jae)
<b>ö</b>	<b>o:n ja ö:n</b> välimuoto (esim. sön)
<b>ü</b>	ruotsalainen <b>u, u:n ja y:n</b> välimuoto (esim. dük)
<b>w</b>	puolivokaali, <b>u:n ja v:n</b> välimuoto (esim. wal)
<b>y</b>	<b>j</b> (esim. myôl)
<b>ch', k', p', t'</b>	aspiroituja konsonantteja: <b>tsh, kh, ph, th</b> (esim. ch'ok, sal-t'a)

### sanskrit ja paali:

<b>ā</b>	<b>aa</b>
<b>c</b>	<b>ts</b>
<b>ch</b>	<b>tsh</b>
<b>e</b>	<b>ee</b> (mutta paalissa e, jos tavu päättyy konsonanttiin; esim. ayye äännetään "ajjee", metta äännetään "metta")
<b>ī</b>	<b>ii</b>
<b>j</b>	<b>dz</b>
<b>ṃ</b>	paalissa (tavun lopussa) <b>äng</b> -äänne; sanskritissa sen nasaalinen ääntämys riippuu seuraavasta äänteestä
<b>ñ</b>	<b>nj</b> , kuten espanjan <b>ñ</b>
<b>ṇ</b>	<b>n</b> kieli hieman taaksepäin taivutettuna
<b>o</b>	<b>oo</b>
<b>ū</b>	<b>uu</b>
<b>ṣ, ś</b>	<b>suhu-s</b>
<b>y</b>	<b>j</b>

## KUVALUETTELO

**Kansikuva:** "Andromedan tähtisumu"

**Logo kanssa ja sivulla 2:** Bodhidharma ry:n logo, tekijä Ulla Mudita Skogster  
© Bodhidharma ry 2014 lähtien.

**Kuva sivulla 5:** "Bodhidharma ylittää kaislalla Yangtze-joen", Tekijä: Kano Sōshū, Momoyama aikakausi 1500-luvun loppupuolelta, japanilainen piirros on tehty musteella paperille.

Lisenssi: Tämä teos on public domain lähes maailmanlaajuisesti, koska tekijän kuolemasta on kulunut yli 100 vuotta. Kuvaa on käsitelty uudelleen rajaamalla.

Kuva on ollut saatavilla 16.11.2015 internetosoitteesta:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bodhidharma\\_Crossing\\_the\\_Yangzi\\_River\\_on\\_a\\_Reed\\_by\\_Kano\\_Soshu,\\_Metropolitan\\_Museum\\_of\\_Art,\\_2007.29.jpg?uselang=fi#filelinks](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bodhidharma_Crossing_the_Yangzi_River_on_a_Reed_by_Kano_Soshu,_Metropolitan_Museum_of_Art,_2007.29.jpg?uselang=fi#filelinks).