

Den Theravada Buddhistisk Trosbekendelse:
Den Trefoldige Beskyttelse (*Tisarana*) og De 5 Trænings-Regler (*Pancasila*):

Buddham saranam gacchami
Jeg søger beskyttelse i Buddhaen.

Dhammam saranam gacchami
Jeg søger beskyttelse i Dhammaen.

Sangham saranam gacchami
Jeg søger beskyttelse i Sanghaen.

De 5 Trænings-Regler (*Pancasila*):

1. *Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami*
Jeg accepterer trænings-reglen om ikke at dræbe
2. *Adinnadana veramani sikkhapadam samadiyami*
Jeg accepterer trænings-reglen om ikke at stjæle.
3. *Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samadiyami*
Jeg accepterer trænings-reglen om ikke at sensuelt misbruge.
4. *Musavada veramani sikkhapadam samadiyami*
Jeg accepterer trænings-reglen om ikke at lyve.
5. *Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadam samadiyami*
Jeg accepterer trænings-reglen om ikke at drikke eller indtage stoffer.