

Pañcasīla Prātimokṣa

Sila ke-1

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi (Pali)
Pranātipata viratih saikshapadam samadeyami (Sanskerta)

Menyadari bahwa penderitaan sering diakibatkan oleh berakhirnya hidup,
 Saya bertekad menumbuhkan welas asih dan berusaha menemukan cara-cara untuk melindungi dan menghargai hidup: orang-orang, binatang, dan makhluk-makhluk lain.
 Saya akan selalu memperhatikan kesejahteraan diri sendiri dan orang-orang lain.
 Saya akan menghargai hidup dengan mementingkan kesehatan, cara hidup sehat dan membuat lingkungan dan dunia kita bebas dari bahaya; yang kondusif untuk mendukung kehidupan sehat dan layak bagi penghuninya.
 Saya memutuskan tidak akan membunuh, membiarkan yang lain melakukan pembunuhan, atau menyebabkan terbunuhnya makhluk lain.
 Saya tidak akan membiarkan segala bentuk pembunuhan maupun tindakan-tindakan yang membahayakan di dunia; dalam cara hidup saya maupun pikiran-pikiran saya.

Sila ke-2

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi (Pali)
Adattadana viratih saikshapadam samadeyami (Sanskerta)

Menyadari bahwa penderitaan sering diakibatkan oleh eksploitasi, ketidakadilan sosial, pencurian, korupsi dan penindasan,
 Saya bertekad menumbuhkan cinta kasih dan berusaha menemukan cara-cara untuk meningkatkan kesejahteraan orang-orang, binatang, dan makhluk-makhluk lain.
 Saya bertekad mempraktekkan kemurahan hati dengan berbagi waktu, tenaga dan materi untuk mereka yang benar-benar membutuhkan.
 Saya memutuskan tidak akan mencuri dan tidak akan mengambil milik orang lain.
 Saya akan menghargai kepemilikan orang lain, demikian juga saya akan mencegah mereka yang akan mengambil keuntungan atas penderitaan manusia maupun penderitaan spesies-spesies lain di bumi ini.

Sila ke-3

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi (Pali)
Kamasu mithyacara viratih saikshapadam samadeyami (Sanskerta)

Menyadari bahwa penderitaan sering diakibatkan oleh penyalahgunaan seks,
 Saya bertekad menumbuhkan rasa tanggung jawab, keadilan dan kesetaraan.
 Saya akan berusaha menemukan cara-cara, agar apapun yang saya pikirkan, katakan atau lakukan tidak hanya dikendalikan oleh gairah dan nafsu yang membahayakan.
 Saya akan melindungi keselamatan dan harga diri saya sendiri, orang lain, pasangan, keluarga dan masyarakat.
 Saya memutuskan tidak akan melakukan hubungan seksual tanpa cinta dan komitmen jangka panjang.
 Untuk melestarikan kebahagiaan orang lain dan diri sendiri, saya memutuskan untuk menghargai komitmen yang saya buat dan komitmen orang lain.

Dengan segenap tenaga, saya akan melakukan apapun untuk melindungi anak-anak dan orang lain dari pelecehan seksual dan mencegah keretakan hubungan pasangan dan keluarga yang disebabkan oleh penyalahgunaan seks.

Sila ke-4

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi (Pali) Mirsavada viratih saikshapadam samadeyami (Sanskerta)

Menyadari bahwa penderitaan sering diakibatkan oleh kata-kata tanpa dipikir dan ketidakinginan mendengarkan pendapat orang lain,

Saya bertekad menggunakan ucapan-ucapan penuh kasih dan mendengar dengan penuh perhatian untuk memberi kegembiraan dan kebahagiaan bagi orang lain dan mengurangi penderitaan mereka.

Memahami bahwa kata-kata dapat menyebabkan kebahagiaan maupun penderitaan, saya bertekad untuk selalu berkata benar, berkata yang berarti dan selalu menggunakan kata-kata untuk memberikan kesan yang sebenarnya, untuk membangkitkan rasa percaya diri, kegembiraan dan harapan.

Saya memutuskan tidak akan menyebarkan hal-hal yang saya tidak tahu pasti, dan tidak akan mengeritik atau menghakimi sesuatu yang saya sendiri tidak pasti.

Saya akan mendekatkan hubungan orang dan mencegah kata-kata yang dapat menyebabkan keretakan hubungan antar teman, keluarga maupun masyarakat.

Saya akan berusaha mendamaikan dan mengakhiri semua konflik, betapun kecilnya.

Sila ke-5

Surāmeraya majjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi (Pali) Sura maireya madyapana viratih saikshapadam samadeyami (Sanskerta)

Menyadari bahwa penderitaan sering diakibatkan oleh cara hidup yang tanpa dipikir,

Saya bertekad menghargai kehidupan dengan memperhatikan kesehatan, baik fisik maupun mental, untuk diri sendiri, teman-teman, keluarga, masyarakat dan semua makhluk dengan selalu waspada atas apa yang kita makan, minum dan yang kita pakai.

Saya bertekad hanya menggunakan barang-barang yang tidak menyebabkan bahaya tetapi memberikan rasa damai, sejahtera dan kegembiraan untuk badan dan pikiran.

Saya memutuskan tidak akan mengonsumsi alkohol, minuman yang memabukkan atau menggunakan hal-hal lain yang menyebabkan ketagihan, seperti acara-acara tertentu dalam televisi, film, buku, majalah dan percakapan-percakapan.

Saya menyadari bahaya racun-racun ini terhadap badan dan pikiran saya dan makhluk-makhluk lain. Saya akan mengubah kekerasan, ketakutan, amarah dan kebingungan dengan menjalankan cara hidup yang pantas dan memperhatikan apa yang dikonsumsi. Saya memahami bahwa hal-hal ini penting untuk mengubah diri saya dan dunia sekitar saya.