

Die Einundzwanzig Shilas der Saddharma-Sangha

Die Drei Reinen Shilas

- 1 Möge ich mich von allem Bösen fernhalten.
- 2 Möge ich alles Gute tun.
- 3 Möge ich alle Lebewesen retten.

Die Zehn Einschränkenden Shilas

- 4 Möge ich mich enthalten vom Nehmen von Leben.
- 5 Möge ich mich enthalten vom Stehlen.
- 6 Möge ich mich enthalten von sexuellem Fehlverhalten.
- 7 Möge ich mich enthalten vom Lügen.
- 8 Möge ich mich enthalten vom Gebrauch berauschender Mittel.
- 9 Möge ich mich enthalten von der Kritik an den Fehlern anderer.
- 10 Möge ich mich enthalten von Selbstlob und übler Nachrede.
- 11 Möge ich mich enthalten von Geiz.
- 12 Möge ich mich enthalten von Wut.
- 13 Möge ich mich enthalten von der Beschimpfung der Drei Kostbarkeiten.

Die Acht Shilas aus dem „Yuikyo-gyo“, dem Sutra von Buddhas Vermächtnis^{*}

- 14 Möge ich wenig Ansprüche haben.
- 15 Möge ich wissen, dass alles da ist, was ich brauche.
- 16 Möge ich die Stille genießen.
- 17 Möge ich mich mit Leib und Seele der Übung widmen.
- 18 Möge ich den gegenwärtigen Augenblick nicht verpassen.
- 19 Möge ich den Geist zur Ruhe und Klarheit kommen lassen.
- 20 Möge ich mich in Prajna-Weisheit üben.
- 21 Möge ich nicht über Ansichten und Meinungen streiten.

* Bei der Formulierung der Shila 14 bis 21 wurde eine Übersetzung des „Hachidaininkaku“ durch Abt Muho berücksichtigt.