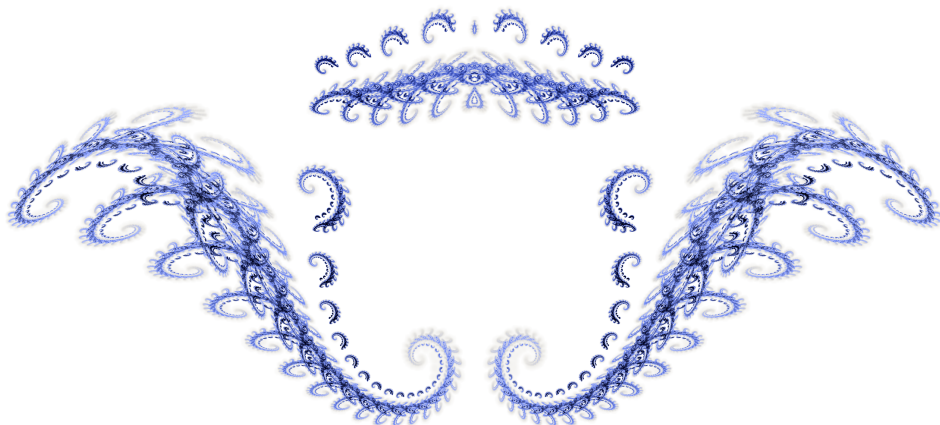


CÂNTICOS



Contents

Reflexão sobre o Incondicionado	1
Reflexão sobre os Quatro Requisitos	2
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho	4
Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes	8
The Teaching on Mindfulness of Breathing	10
Sāriputta Sutta	13

Reflexão sobre o Incondicionado

[Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmaṣe]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

Existe um Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado.

No cetam bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

Se não existisse este Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado,

Na yidaṃ jātassa bhūtassa katassa saṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyētha

A libertação do mundo do nascido, originado, criado, formado, não seria possível.

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhaṭaṃ

Mas uma vez que existe um Não-nascido, Não-originado, Incriado, Não-formado,

Tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhaṭassa nissaraṇaṃ paññāyati

Assim é possível a libertação do mundo do nascido, originado, criado, formado.

Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[Hāṇḍa mayamaṃ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ
bhaṇāmaṣe]

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-
-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirīkopina-paṭicchādanatthaṃ

*Reflectindo sabiamente eu uso o manto: Somente por modéstia, para
evitar o calor, o frio, as moscas, mosquitos, bichos rastejantes, o vento e as
coisas que queimam.*

[Paṭisaṅkhā] yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, neva daṇḍāya, na maḍḍāya,
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā,
yāpaṇāya, vihiṃsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca
vedānaṃ paṭihaṅkhāmi, navaṇca vedānaṃ na uppādessāmi, yātrā ca
me bhavissati anavajjātā ca phāsuvihāro cā'ti

*Reflectindo sabiamente eu uso a comida da mendicância: Não por
diversão, não por prazer, não para engordar, não para me embelezar, mas
somente para sustentar e nutrir este corpo, para o manter saudável, para
ajudar à Vida Santa. Pensando desta forma: 'Permitir-me-ei ter fome sem
comer demasiado, de forma a continuar a viver sereno e sem remorsos.'*

[Paṭisaṅkhā] yoniso senāsanaṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-
-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ
paṭisallānārāmatthaṃ

*Reflectindo sabiamente eu uso o alojamento: Somente para evitar o frio, o
calor, as moscas, mosquitos, bichos rastejantes, o vento e as coisas que*

queimam. Somente para me abrigar dos perigos da natureza e viver em recolhimento.

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisēvāmi,
yāvadeva uppañānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti

Reflectindo sabiamente eu uso o apoio necessário para medicamentos e enfermidades: Somente para aliviar as dores que tenham surgido, de forma a ficar o mais possível livre de doenças.

Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

[Hānda mayam pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭham
bhaṇāmase]

[Dasa ime bhikkhave] dhammā pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbā, katame dasa

*Monges, existem dez dhammas acerca dos quais se deve reflectir
frequentemente. Quais são estes dez dhammas?*

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam

'Já não vivo segundo os valores e objectivos do mundo.'
Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.

Parapaṭibaddhā me jīvīkā'ti pabbajitena abhiṇham paccavekkhitabbam

'A minha própria vida é sustentada pela generosidade dos outros.'
Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.

Añño me ākappo karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇham
paccavekkhitabbam

'Devo esforçar-me por abandonar os meus hábitos antigos.'
Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhītabbaṃ

‘Surgem remorsos na minha mente em relação à minha conduta?’

Quem perfaz o caminho

deve reflectir sobre isto frequentemente.

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmācārī sīlato na
upavadanti'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

‘Será que os meus companheiros espirituais acham falhas na minha conduta?’

Quem perfaz o caminho

deve reflectir sobre isto frequentemente.

Sabbhehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena
abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Tudo aquilo que é meu, que amo e prezo, tornar-se-á diferente,
separar-se-á de mim.’*

Quem perfaz o caminho

deve reflectir sobre isto frequentemente.

Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammaṇḍu
kammaṇḍisāraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo bhavissāmī'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

*‘Sou o dono do meu Kamma, herdeiro do meu Kamma,
nascido do meu Kamma, ligado ao meu Kamma,
permaneço suportado pelo meu Kamma; seja qual Kamma eu criar,
Para o bem ou para o mal, disso serei o herdeiro.’*

Quem perfaz o caminho

deve reflectir sobre isto frequentemente.

‘Kathambhūtassa me rattindivā vītipātanti’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbam

*‘Os dias e as noites passam continuamente; Como estou eu a usar
o meu tempo?’*

*Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Kacci nu kho’haṃ suññāgāre abhiraṃāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbam

‘Aprecio a solidão ou não?’

*Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Atthi nu kho me uttari-ṃaṇussa-dhammā
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchime kāle
sābrahmacārihi puṭṭho na maṅku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbam

*‘Deu a minha prática frutos de compreensão e liberdade, de forma a que
no fim da minha vida eu não me sinta envergonhado quando questionado
pelos meus companheiros espirituais?’*

*Quem perfaz o caminho
deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Ime kho bhikkhāve dāsa dhammā pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbā’ti

*Monges estes são dez Dhammas sobre os quais se deve reflectir
frequentemente.*

Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes

[Hānda mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmaṣe]

[Ayam kho] me kāyo uddham pādatalā adho kesamatthakā
 tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino

*Isto, que é o meu corpo, das plantas dos pés para cima, e do topo da
 cabeça para baixo, é um saco de pele fechado cheio de coisas repugnantes.*

Atthi imasmim kāye

Neste corpo existem:

kesā	cabelo
lomā	pelos
nakhā	unhas
dantā	dentes
taco	pele
maṃsaṃ	carne
nahārū	tendões
aṭṭhī	ossos
aṭṭhimiñjaṃ	medula óssea
vakkaṃ	rins
hadayaṃ	coração
yakanaṃ	fígado
kilomakaṃ	membranas
pihakaṃ	baço
papphāsaṃ	pulmões

antaṃ	<i>intestinos</i>
antagunaṃ	<i>tripas</i>
udariyaṃ	<i>comida não digerida</i>
karisaṃ	<i>excremento</i>
pittaṃ	<i>bilis</i>
semhaṃ	<i>muco</i>
pubbo	<i>pus</i>
lohitaṃ	<i>sangue</i>
sedo	<i>suor</i>
medo	<i>gordura</i>
assu	<i>lágrimas</i>
vasā	<i>sebo</i>
kheḷo	<i>saliva</i>
siṅghāṇikā	<i>mucosidade</i>
lasikā	<i>lubrificante das articulações</i>
muttaṃ	<i>urina</i>
matthaluṅgaṇ'ti	<i>miolos</i>

Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
 ta_{cap}ari_yanto pūro nānappa_kārassa asucino

Assim, isto que é o meu corpo, das plantas dos pés para cima, e do topo da cabeça para baixo, é um saco de pele fechado cheio de coisas repugnantes.

The Teaching on Mindfulness of Breathing

[Hānda mayam ānāpānassati-sutta-pāṭham bhaṇāmasa]

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikātā
 Mahapphalā hoti mahānisamsā
 Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulikātā
 Cattāro satipaṭṭhāne paripūreti
 Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikātā
 Satta-bojjhaṅge paripūrenti
 Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulikātā
 Vijjā-vimuttiṃ paripūrenti
 Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulikātā
 Mahapphalā hoti mahānisamsā
 Idha bhikkhave bhikkhu
 Arañña-gato vā
 Rukkha-mūla-gato vā
 Suññāgāra-gato vā
 Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā
 Ujjuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā
 So sato'va assasati sato'va passasati
 Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti
 Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti
 Rassam vā assasanto rassam assasāmi'ti pajānāti
 Rassam vā passasanto rassam passasāmi'ti pajānāti
 Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati
 Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati

Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṃ kāya-sāṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati
 Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Citta-sāṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Citta-sāṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṃ citta-sāṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati
 Passambhayaṃ citta-sāṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati
 Citta-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
 Citta-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
 Abhippamodāyaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
 Abhippamodāyaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
 Samādāhaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
 Samādāhaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
 Vimocāyaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
 Vimocāyaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
 Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati
 Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati
 Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānāssati evaṃ bahulikāṭā
 Mahapphalā hōti mahānisamsā'ti

Sāriputta Sutta

[Hāṇḍa mayamaṃ sāriputta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

“Never before
have I seen or heard
from anyone
of a teacher with such lovely speech
come, together with his following
from Tusita heaven,
as the One with Eyes
who appears to the world with its devas
having dispelled all darkness
having arrived at delight
all alone.

To that One Awakened —
unentangled, Such, undeceptive,
come with his following —
I have come with a question
on behalf of the many
here who are fettered.
For a monk disaffected,
frequenting a place that’s remote —
the root of a tree, a cemetery, in mountain caves
various places to stay —
how many are the fears there
at which he shouldn’t tremble
— there in his noiseless abode —
how many the dangers in the world
for the monk going the direction
he never has gone
that he should transcend
there in his isolated abode?

Sāriputta Sutta

13

[Hānda mayam sārīputta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

<i>na me diṭṭho ito pubbe</i>	1
<i>na suto uda kassaci</i>	
<i>evaṃ vagguvado satthā</i>	
<i>tusitā gaṇimāgato</i>	
<i>sadevakassa lokassa</i>	2
<i>yathā dissati cakkhumā</i>	
<i>sabbaṃ tamaṃ vinodetvā</i>	
<i>ekova ratimajjhagā</i>	
<i>taṃ buddhaṃ asitaṃ tādīṃ</i>	3
<i>akuhaṃ gaṇimāgataṃ</i>	
<i>bahūnamidha baddhānaṃ</i>	
<i>atthi pañhena āgamaṃ</i>	
<i>bhikkhuno vijigucchato</i>	4
<i>bhajato rittamāsaṇaṃ</i>	
<i>rukhamūlaṃ susānaṃ vā</i>	
<i>pabbatānaṃ guhāsu vā</i>	
<i>uccāvacesu sayanesu</i>	5
<i>kīvanto tattha bheravā</i>	
<i>yehi bhikkhu na vedheyya</i>	
<i>nigghose sayanāsane</i>	
<i>katī parissayā loke</i>	6
<i>gacchato agataṃ disaṃ</i>	
<i>ye bhikkhu abhisambhave</i>	
<i>pantamhi sayanāsane</i>	

What should be the ways of his speech?
 What should be his range there of action?
 What should be a resolute monk's
 precepts & practices?
 Undertaking what training
 — alone, astute, & mindful —
 would he blow away
 his own impurities
 as a silver smith,
 those in molten silver?"

The Buddha: "I will tell you as one who knows,
 what is comfort for one disaffected
 resorting to a remote place,
 desiring self-awakening
 in line with the Dhamma.
 An enlightened monk,
 living circumscribed, mindful,
 shouldn't fear the five fears:
 of horseflies, mosquitoes, snakes,
 human contact, four-footed beings;
 shouldn't be disturbed
 by those following another's teaching
 even on seeing their manifold terrors;
 should overcome still other
 further dangers
 as he seeks what is skillful.

Touched by the touch of discomforts, hunger,
 he should endure cold & inordinate heat.
 He with no home,
 in many ways touched by these things,
 striving, should make firm his persistence.

kyāssa byappathayo assu

7

kyāssassu idha gocarā

kāni sīlabbatānāssu

pahitattassa bhikkhuno

kaṃ so sikkhaṃ samādāya

8

ekodi nipako sato

kammāro rajatasseva

niddhame malamattano

vijigucchamānassa yadidaṃ phāsu

9

rittāsaṇaṃ sayanaṃ sevato ce

sambodhikāmassa yathānudhammaṃ

taṃ te pavakkhāmi yathā pajānaṃ

pañcannaṃ dhīro bhayānaṃ na bhāye

10

bhikkhu sato sapariyantacārī

ḍaṃsādhipātānaṃ sarīsapānaṃ

manussaphassānaṃ catuppadānaṃ

paradhammikānampi na santaseyya

11

disvāpi tesaṃ bahubheravāni

athāparāni abhisambhaveyya

parissayāni kusalānuesī

ātaṅkaphassena khudāya phuṭṭho

12

sītaṃ athuṇhaṃ adhivāsayaeyya

so tehi phuṭṭho bahudhā anoko

vīriyaṃ parakkammadaḷhaṃ kareyya

He shouldn't commit a theft, shouldn't speak a lie,
should touch with thoughts of good will

beings firm & infirm.

Conscious of when his mind is stirred up & turbid,
he should dispel it:

'It's on the Dark One's side.'

He shouldn't come under the sway of anger or pride.

Having dug up their root he would stand firm.

Then, when prevailing — yes —

he'd prevail over his sense of dear & undear.

Yearning for discernment

enraptured with what's admirable,

he should overcome these dangers,

should conquer discontent in his isolated spot,

should conquer these four thoughts of lament:

'What will I eat, or where will I eat.

How badly I slept. Tonight where will I sleep?'

These lamenting thoughts he should subdue —

one under training, wandering without home.

Receiving food & cloth at appropriate times,

he should have a sense of enough

for the sake of contentment.

Guarded in regard to these things

going restrained into a village,

even when harassed

he shouldn't say a harsh word.

With eyes downcast & not footloose,

committed to jhana, he should be continually wakeful.

Strengthening equanimity, centered within,

he should cut off any penchant to conjecture or worry.

theyyaṃ na kāre na musā bhaṇeyya

13

mettāya phasse tasathāvarāni

yadāvilattaṃ manaso vijaññā

kaṇhassa pakkhoti vinodayeyya

kodhātimānassa vasaṃ na gacche

14

mūlampi tesaṃ palikhañña tiṭṭhe

athappiyaṃ vā pana appiyaṃ vā

addhābhavanto abhisambhaveyya

paññaṃ purakkhatvā kalyāṇapīti

15

vikkhambhaye tāni parissayāni

aratiṃ sahetha sayanamhi pante

caturō sahetha paridevadhamme

kiṃsū asissāmi kuva vā asissaṃ

16

dukkhaṃ vata settha kvajja sessaṃ

ete vitakke paridevaneyye

vinayetha sekho aniketacārī

annañca laddhā vasanañca kāle

17

mattaṃ so jaññā idha tosanatthaṃ

so tesu gutto yatacārī gāme

rusitopi vācaṃ pharusaṃ na vajjā

okkhittacakkhu na ca pādalo

18

jhānānuyutto bahujāgarassa

upekkhamārabba samāhitatto

takkāsayaṃ kukkucciyūpachinde

When reprimanded,
 he should — mindful — rejoice;
 should smash any stubbornness
 toward his fellows in the holy life;
 should utter skillful words
 that are not untimely;
 should give no mind
 to the gossip people might say.

And then there are in the world
 the five kinds of dust
 for whose dispelling, mindful
 he should train:
 with regard to forms, sounds, tastes,
 smells, & tactile sensations
 he should conquer passion;
 with regard to these things
 he should subdue his desire.

A monk, mindful,
 his mind well-released,
 contemplating the right Dhamma
 at the right times,
 on coming to oneness
 should annihilate darkness,”

the Blessed One said.¹

¹Sutta Nipāta, Aṭṭhaka Vagga, Chapter 16. “Sāriputta Sutta: To Sāriputta” (Sn 4.16), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (Legacy Edition), 30 November 2013.

19

cudito vacībhi satimābhinande
 sabrahmacārīsu khilam pabhinde
 vācam pamuñce kusalam nātivelam
 janavādadhammāya na cetayeyya

20

athāparam pañca rajāni loke
 yesam satimā vinayāya sikkhe
 rūpesu saddesu atho rasesu
 gandhesu phassesu sahetha rāgam

21

etesu dhammesu vineyya chandam
 bhikkhu satimā suvimuttacitto
 kālena so sammā dhammam parivīmarīsamāno
 ekodibhūto vihane tamarī soti