



# Cânticos

VOLUME ONE

CÂNTICOS MATINAIS E VESPERTINOS (PŪJĀ) E REFLEXÕES

PĀLI | PORTUGUÊS

Livro de Cânticos  
Cânticos Matinais e Vespertinos (Pūjā) e Reflexões  
Pāli e Português

Amaravati Publications  
Amaravati Buddhist Monastery  
St Margarets Lane  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ  
UK  
[www.amaravati.org](http://www.amaravati.org)  
(+44) (0)1442 842455

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em  
[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

2016 © Amaravati Buddhist Monastery

Coordenador de Projecto: Nicholas Halliday  
Editores: Ajahn Amaro, Ajahn Gavesako  
Tradutores: Ajahn Dhammiko, Venerável Appamādo  
Formatação: Venerável Gambhīro  
Capa: Nicholas Halliday

Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Veja página 71 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico  $\text{\LaTeX}$ . Fonte utilizada: Gentium Incantation,  
Alegreya Sans e Ubuntu.

*Primeira edição, 2016*



# Conteúdo

<b>Parte 1</b>	<b>Cânticos Matinais</b>	<b>1</b>
Dedicação de Oferendas	.....	2
Homenagem Preliminar	.....	3
Homenagem ao Buddha	.....	4
Homenagem ao Dhamma	.....	6
Homenagem ao Saṅgha	.....	7
Saudação à Jóia Tríplice	.....	9
Homenagem de Encerramento	.....	16
<b>Parte 2</b>	<b>Cânticos Vespertinos</b>	<b>17</b>
Dedicação de Oferendas	.....	18 / 19
Homenagem Preliminar	.....	20 / 21
Recordação do Buddha	.....	20 / 21
O Elogio supremo ao Buddha	.....	22 / 23
Recordação do Dhamma	.....	24 / 25



Pedindo uma Palestra de Dhamma . . . . .	60
Reconhecendo o Ensino . . . . .	60
Pedindo o Cântico dos Parittas . . . . .	61
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos . . . . .	62
Os Três Refúgios . . . . .	63
Os Cinco Preceitos . . . . .	64
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos . . . . .	66
Os Três Refúgios . . . . .	67
Os Oito Preceitos . . . . .	68

# Lista das Primeiras Linhas

Ahaṃ sukhito homi . . . . .	47
Assim eu ouvi que o Excelso . . . . .	44
Através do bem que resulta da minha prática . . . . .	35
Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ . . . . .	49
Ayaṃ kho me kāyo . . . . .	52
Dasa ime bhikkhave . . . . .	56
Eis o que se deve fazer . . . . .	37
Eu permanecerei . . . . .	41
Iminā puññakammena upajjhāyā guṇuttarā . . . . .	34
Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto . . . . .	54
Karaṇīyam-attha-kusalena . . . . .	36
Mettā-sahagatena . . . . .	40
Paṭisaṅkhā yoniso . . . . .	50
Que eu mantenha bem-estar . . . . .	48

# **Cânticos Matinais**

## Dedicação de Oferendas

---

[ Yo so ] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

*Ao Excelso, o Mestre, que totalmente alcançou a iluminação perfeita,*

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, que Ele tão bem explicou,*

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho

*E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,*

Tam-māyaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

*A estes – ao Buddha, ao Dhamma e ao Sangha –*

Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma

*Apresentamos a devida homenagem com oferendas.*

Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi

*Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,*

Pacchīmā-janātānūkampa-mānasā

*Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.*

Ime sakkāre duggatā-pañṇākārā-bhūte paṭiggaṇhātu

*Que estas simples oferendas sejam aceites*

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

*Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.*



Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī

*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*Ao Sangha, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem Preliminar

---

[ Hānda mayaṃ buddhassa bhagavato  
pubbabhāga-namakāraṃ karomase ]

*[Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha.]*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[ TRÊS VEZES ]

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

[ TRÊS VEZES ]

## Homenagem ao Buddha

---

[ Hānda mayam buddhābhitthutim karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Buddha.]*

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho

*O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.*

Vijjācaraṇa-sampanno

*Impecável em conduta e compreensão,*

Sugato

*Realizado,*

Lokaṇidū

*Conhecedor dos mundos.*

Anuttaro purisadamma-sārathi

*Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se.*

Satthā deva-manussānam

*Ele é Professor de deuses e humanos.*

Buddho bhagavā

*Ele é desperto e sagrado.*

Yo imam lokam sadevakam samārakam sabrahmakam

*Neste mundo com seus deuses, demónios e espíritos gentis,*

Sassāmaṇa-brāhmaṇim pajam sadeva-manussānam sayam abhiññā  
sacchikatvā pavedesi

*Seus buscadores e sábios, seres celestiais e humanos,  
Ele revelou a verdade por compreensão profunda.*

Yo dhammaṃ desēsi ādi-kalyāṇaṃ majjhē-kalyāṇaṃ  
pariyosāna-kalyāṇaṃ

*Ele indicou o Dhamma: Sublime no início,  
Sublime no meio, Sublime no fim.*

Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ  
brahma-cāriyaṃ pakāsesi

*Ele explicou a vida espiritual de completa pureza,  
Na sua essência e convenções.*

Tam-aham bhagavantaṃ abhipūjayāmi tam-aham bhagavantaṃ  
sirasā namāmi

*Eu canto o meu elogio ao Excelso, Eu saúdo respeitosamente  
o Excelso.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem ao Dhamma

---

[ Hânda mayam dhammābhitt<sub>h</sub>ut<sub>h</sub>im karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Dhamma.]*

Yo so svākkhâto bhagavatā dhammo

*O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,*

Sandiṭṭhiko

*Imanente aqui e agora,*

Akāl<sub>h</sub>iko

*Intemporal,*

Ehipassiko

*Encorajando investigação,*

Opanayiko

*Conduzindo ao interior,*

Paccattam vedītabbo viññūhi

*Para ser experimentado individualmente pelos sábios.*

Tam-aham dhammam abhīpūjayāmi tam-aham dhammam  
sirasā namāmi

*Eu canto o meu elogio a este ensinamento, eu reverencio  
esta verdade.*

[ VÉNIA ]

## Homenagem ao Saṅgha

[ Hānda mayam saṅghābhitthutim karomase ]

*[Cantemos agora em elogio ao Sangha.]*

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,*

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Que praticaram directamente,*

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Que praticaram reflectidamente,*

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

*Aqueles que praticaram com integridade —*

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā

*Isto é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —*

Esa bhagavato sāvakasaṅgho

*Estes são os discípulos do Excelso.*

Āhuneyyo

*Tais discípulos são merecedores de presentes,*

Pāhuneyyo

*Merecedores de hospitalidade,*

Dakkhiṇeyyo

*Merecedores de oferendas,*

Añjali-karaṇīyo

*Merecedores de respeito;*

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

*Eles promovem o surgimento do bem incomparável  
no mundo.*

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhīpūjayāmi tam-ahaṃ saṅghaṃ  
siraṣā namāmi

*Eu canto o meu elogio a este Saṅgha,*

*Eu reverencio este Saṅgha.*

[ VÉNIA ]

## Saudação à Jóia Tríplice

[ Hânda mayam ratanattaya-panāma-gāthāyo c’eva  
sāmvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase ]

*[Cantemos agora a nossa saudação à Jóia Tríplice e à passagem  
que estimula o sentido de urgência.]*

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo

*O Buddha absolutamente puro, com compaixão como um Oceano,*

Yo’ccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano

*Possuindo a visão clara da Sabedoria,*

Lokassa pāpūpakilesa-ghātako

*Destruidor da corrupção egoísta mundana —*

Vandāmi buddham aham-ādarena tam

*Em plena devoção, esse Buddha eu reverencio.*

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

*O ensinamento do Mestre, como uma lâmpada,*

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako

*Iluminando o caminho e o seu fruto: a Realidade Imortal,*

Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

*Aquilo que está para além do mundo condicionado —*

Vandāmi dhammam aham-ādarena tam

*Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.*

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saññito

*O Sangha, o melhor terreno para cultivo,*

Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako

*Aqueles que realizaram a paz, despertaram a seguir ao  
Realizado,*

Lolappahīno ariyo sumedhaso

*Nobres e Sábios, tendo abandonado todo o anseio, —*

Vandāmi saṅghaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

*Em plena devoção, esse Sangha eu reverencio.*

Icevam-ekantābhīpūja-neyyakam vatthuttayam  
vandayatābhisaṅkhatam

*Esta saudação devia de ser feita ao que é valoroso.*

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa  
pabhāva-siddhiyā

*Que através do poder desta boa acção, possam todos os obstáculos serem  
vencidos.*

Idha tathāgato loke uppanno araham sammāsambuddho

*Aquele que conhece as coisas como são, veio a este mundo e é um Arahant,  
um ser perfeitamente desperto.*

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī  
sugatappavedito



*Purificando o caminho, conduzindo para fora da ilusão, tranquilizando e dirigindo-se para a paz perfeita, conduzindo à Iluminação — Este Caminho Ele deu a conhecer.*

Ma<sup>h</sup>yan-taṃ dhammaṃ sūtvā evaṃ jānāma

*Tendo ouvido o Ensino sabemos o seguinte:*

Jātipi dukkhā

*O nascimento é dukkha,*

Jarāpi dukkhā

*O envelhecimento é dukkha,*

Marāṇampi dukkhaṃ

*E morte é dukkha;*

Sōka-parideva-dukkha-domanass’upāyāsāpi dukkhā

*Tristeza, lamento, dor, mágoa e desespero são dukkha;*

Appiyehi sām<sup>h</sup>payogo dukkho

*Associação com o que não se gosta é dukkha;*

Piyehi vip<sup>h</sup>payogo dukkho

*Separação do que se gosta é dukkha;*

Yamp’icchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ

*Não alcançar aquilo que se quer é dukkha.*

Sāṅkhittena pañcupādānakkhā<sup>h</sup>ndhā dukkhā

*Resumindo, as cinco ópticas da identidade são dukkha.*

Seyyathīdaṃ

*Estas são como se segue:*

Rūpūpādānakkhāṇḍho

*Apego à forma,*

Vedanūpādānakkhāṇḍho

*Apego à sensação,*

Saññūpādānakkhāṇḍho

*Apego à percepção,*

Sāṅkhārūpādānakkhāṇḍho

*Apego às formações mentais,*

Viññāṇūpādānakkhāṇḍho

*Apego à consciência sensorial.*

Yesaṃ pariññāya

*Para se compreender isto completamente,*

Dharamāno sō bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vīneti

*O Excelso, durante a sua vida frequentemente instruiu os seus discípulos simplesmente desta forma.*

Evaṃ bhāgā ca paṇassa bhagavato sāvakesu anusāsānī bahulā pavattati

*Para além disso, Ele ainda instruiu:*

Rūpaṃ aniccaṃ

*A forma é impermanente,*

Vedanā aniccā

*A sensação é impermanente,*

Saññā aniccā

*A percepção é impermanente,*

Saṅkhārā aniccā

*As formações mentais são impermanentes,*

Viññāṇaṃ aniccaṃ

*A consciência sensorial é impermanente;*

Rūpaṃ anattā

*A forma é não-eu,*

Vedanā anattā

*A sensação é não-eu,*

Saññā anattā

*A percepção é não-eu,*

Saṅkhārā anattā

*As formações mentais são não-eu,*

Viññāṇaṃ anattā

*A consciência sensorial é não-eu;*

Sabbe saṅkhārā aniccā

*Todas as condições são transitórias,*

Sabbe dhammā anattā'ti

*Não existe eu no criado ou no incriado.*

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

*Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,*

Sōkehi paridevehi dukkhēhi domanassehi upāyāsehi

*Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,*

Dukkhōtiṇṇā dukkha-paretā

*Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.*

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhāṇḍhassa antakiriya  
paññāyethā'ti

*Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.*

**[ A PARTE QUE SE SEGUE É CANTADA SOMENTE PELOS MONGES. ]**

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavāntaṃ uddissa arahāntaṃ  
sammāsambuddhaṃ

*Relembrando o Excelso, o Nobre Mestre, O Perfeitamente Iluminado, que  
há muito atingiu o Paranibbana,*

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

*Partimos com fé do lar para a vida sem lar monástica,*

Tasmim bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

*E tal como o Iluminado, praticamos a Vida Sagrada,*

Bhikkhūnaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

*Completamente equipados com o sistema de treino dos Bhikkhus.*

Taṃ no brahma-carīyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa  
antakiriyāya saṃvattatu

*Possa esta Vida Sagrada conduzir-nos ao término de toda esta massa  
de sofrimento.*

[ UMA VERSÃO ALTERNATIVA DA SECÇÃO ANTERIOR, QUE PODE TAMBÉM  
SER CANTADA POR LEIGOS. ]

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavāntaṃ saraṇaṃ gatā

*O Excelso, que há muito atingiu o Paranibbana, é o nosso refúgio.*

Dhāmmañca saṅghañca

*Assim também são o Dhamma e o Saṅgha.*

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaṛoma  
anupaṭipājjāma

*Atentamente seguimos o caminho daquele Excelso, com toda a  
nossa plena consciência e força.*

Sā sā no paṭipatti

*Que então o cultivo desta prática*

Imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa antakiriyāya saṃvattatu

*Nos conduza ao término de todo o tipo de sofrimento.*

## Homenagem de Encerramento

---

[Arahamaṃ] sammāsambuddho bhagavā

*Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —*

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

*Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo

*Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —*

Dhammaṃ namassāmi

*Ao Dhamma, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

[ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho

*Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —*

Saṅghaṃ namāmi

*Ao Sangha, eu presto homenagem.*

[ VÉNIA ]

# **Cânticos Vespertinos**

## Dedicação de Oferendas

---

[ Yo so ] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho  
 Svākkhāto yena bhagavatā dhammo  
 Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho  
 Tam-māyaṃ bhagavantam sadhammam sasaṅgham  
 Imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhīpūjayāma  
 Sādhū no bhante bhagavā sucira-parinibbutopi  
 Pacchimā-janātānukampa-mānasā  
 Ime sakkāre duggata-paññākārā-bhūte paṭiggaṇhātu  
 Amhākaṃ dīgharattam hitāya sukhāya  
 Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā  
 Buddham bhagavantam abhivādemi  
 [ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo  
 Dhammam namassāmi  
 [ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho  
 Saṅgham namāmi

[ BOW ]

[ BOW ]

[ VÉNIA ]



## Dedicação de Oferendas

---

[ Ao Excelso, ] o Mestre, que totalmente alcançou  
a iluminação perfeita,  
Ao ensinamento, que Ele tão bem explicou,  
E aos discípulos do Excelso, que tão bem praticaram,  
A estes – ao Buddha, ao Dhamma e ao Saṅgha —  
Apresentamos a devida homenagem com oferendas.  
Para nós, é bom que tendo o Excelso se libertado,  
Ainda teve compaixão pelas gerações futuras.  
Que estas simples oferendas sejam aceites  
Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.  
Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —  
Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Ao ensinamento, ] tão plenamente explicado por Ele —  
Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Aos discípulos do Excelso, ] que tão bem praticaram —  
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

## Homenagem Preliminar

---

[ Hānda mayam buddhassa bhagavato  
pubbabhāga-namakāraṃ karomase ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

[ TRÊS VEZES ]

## Recordação do Buddha

---

[ Hānda mayam buddhānussatinayaṃ karomase ]

Tam khō pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno sugato lokavidū

Anūttaro purisaḍamma-sārathi satthā deva-manussānaṃ  
buddho bhagavā'ti

## Homenagem Preliminar

---

[ Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha. ]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[ TRÊS VEZES ]

## Recordação do Buddha

---

[ Cantemos agora a recordação do Buddha. ]

A boa nova sobre a reputação do Excelso ouviu-se como se segue:

Ele, o Excelso, é realmente O Puro,

o Perfeitamente Iluminado;

Ele é Impecável na conduta e na compreensão,

o Realizado, o Conhecedor dos mundos;

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se;

Ele é Professor de deuses e humanos;

Ele é desperto e Sagrado.

## O Elogio supremo ao Buddha

[ Hānda mayam buddhābhigītiṃ karomase ]

Buddh'vārahānta-varatādiguṇābhiyutto  
 Suddhābhiñña-karuṇāhi sāmāgatatto  
 Bodhesi yo sujanātaṃ kamālaṃ va sūro  
 Vandām'aham tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ  
 Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ  
 Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi tam siren'aham  
 Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmi-kissaro  
 Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
 Buddhass'aham niyyādemi sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ  
 Vandanto'hām/Vandanti'hām carissāmi buddhass'eva sūbodhiṃ  
 Natthi me saraṇaṃ aññaṃ buddho me saraṇaṃ varam  
 Etena sacca-vajjena vadḍheyyam satthu-sāsane  
 Buddhaṃ me vandamānena/vandamānāya  
 yaṃ puññaṃ pasūtaṃ idha  
 Sabbepi antarāyā me māhesūṃ tassā tejasā

[ VÉNIA ]

Kāyena vācāya va cetasā vā  
 Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ  
 Buddho paṭiggaṇhātu accayaṇaṃ  
 Kālantare sāmvaritaṃ va buddhe

## O Elogio supremo ao Buddha

[ Cantemos agora o elogio supremo ao Buddha. ]

O Buddha, verdadeiramente valoroso, dotado de  
tais qualidades excelentes,  
Cujo ser é composto de pureza, sabedoria transcendental,  
e compaixão,  
Que iluminou os sábios assim como o sol a despertar a flor de lótus —  
Eu reverencio esse líder pacífico de conquistadores.  
O Buddha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —  
Como Primeiro Objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.  
Sou de facto o servidor do Buddha, O Buddha é meu mestre e guia.  
O Buddha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.  
Ao Buddha dedico este corpo e vida,  
E em devoção percorrerei, o Caminho de Despertar do Buddha.  
Para mim não existe outro refúgio, O Buddha é o meu excelente  
refúgio.  
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.  
Pela minha devoção ao Buddha, e à bênção desta prática —  
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[ VÉNIA ]

Seja pelo corpo, fala ou mente,  
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido  
para com O Buddha,  
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,  
De forma a que no futuro haja domínio respeitando O Buddha.

## Recordação do Dhamma

[ Hānda mayam dhammānussatinayaṃ karomase ]

Svākkhāto bhagavatā dhammo  
 Sāṇḍiṭṭhiko akāliko ehipassiko  
 Opanayiko paccattaṃ vedītabbo viññūhī'ti

## O Elogio supremo ao Dhamma

[ Hānda mayam dhammābhigītiṃ karomase ]

Svākkhātāt'ādiḡuṇa-yoga-vāseṇa seyyo  
 Yo magga-pāka-pariyatti-vīṃokkha-bhedo  
 Dhammo kuloka-patānā tadā-dhāri-dhārī  
 Vandām'aham tama-haram vara-dhammam-etam  
 Dhammo yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemam-uttamam  
 Dutiyānussatitṭhānam vandāmi tam sīren'aham  
 Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmi-kissaro  
 Dhammo dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
 Dhammass'āham niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ  
 Vandantoham/Vandantiham carissāmi dhammass'eva sūḡhammaṃ  
 Natthi me saraṇam aññaṃ dhammo me saraṇam varam  
 Etena sacca-vajjena vadḡheyyam satthu-sāsane  
 Dhammam me vandamānena/vandamānāya  
 yaṃ puññaṃ paṣutaṃ idha  
 Sabbepi antarāyā me māhesūṃ tassā tejasā

## Recordação do Dhamma

---

[ Cantemos agora a Recordação do Dhamma. ]

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,  
Imanente aqui e agora, intemporal, encorajando investigação,  
Conduzindo ao interior, para ser experimentado individualmente  
pelos sábios.

## O Elogio supremo ao Dhamma

---

[ Cantemos agora o elogio supremo ao Dhamma. ]

É excelente porque é bem explicado,  
E pode ser dividido em Caminho e Fruto, Aprendizado e Libertação.  
O Dhamma guarda aqueles que o mantêm de caírem na ilusão.  
Eu reverencio o excelente Ensino,  
aquilo que remove a escuridão —  
O Dhamma que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —  
Como segundo objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.  
Sou de facto o servidor do Dhamma, o Dhamma é meu mestre e guia.  
O Dhamma é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.  
Ao Dhamma dedico este corpo e vida,  
E em devoção percorrerei este excelente Caminho da Verdade.  
Para mim não existe outro refúgio,  
o Dhamma é o meu excelente refúgio.  
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.  
Pela minha devoção ao Dhamma, e à bênção desta prática —  
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

Kāyena vācāya va cetasā vā  
 Dhāme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ  
 Dhāmo paṭiggaṇhātu accayantaṃ  
 Kālantare saṃvaritaṃ va dhāme

## Recordação do Saṅgha

---

[ Hānda mayā saṅghānussatiṇayaṃ karomase ]

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho  
 Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho  
 Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho  
 Sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho  
 Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhā purisapuggalā  
 Esa bhagavato sāvakasaṅgho  
 Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇiyo  
 Anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti



Seja pelo corpo, fala ou mente,  
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido  
para com o Dhamma,  
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,  
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Dhamma.

## Recordação do Saṅgha

---

[ Cantemos agora a Recordação do Saṅgha. ]

São os discípulos do Excelso que praticaram correctamente,  
Que praticaram directamente,  
Que praticaram reflectidamente,  
Aqueles que praticam com integridade —  
Isso é, os quatro pares, os oito tipos de Seres Nobres —  
Estes são os discípulos do Excelso.  
Tais discípulos são merecedores de presentes,  
merecedores de hospitalidade, merecedores de oferendas,  
merecedores de respeito;  
Eles oferecem oportunidade para que no mundo surja bondade  
incomparável.

## O Elogio supremo ao Saṅgha

[ Hānda mayam saṅghābhigītiṃ karomase ]

Saddhammajō supatīpatti-guṇādiyutto  
 Yo'tṭhabbidho ariyapuggalā-saṅgha-seṭṭho  
 Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto  
 Vandāma'aham tam-ariyāna-gaṇam susuddham  
 Saṅgho yo sabba-pāṇīnam saraṇam khemam-uttamam  
 Tatiyānussatitṭhānam vandāmi tam sīren'aham  
 Saṅghass'āhasmi dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro  
 Saṅgho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me  
 Saṅghass'āham niyyādemī sarīraṇ-jīvitaṇ-cidaṃ  
 Vandanto'hama/Vandanti'hama carissāmi saṅghassopatīpannaṃ  
 Natthi me saraṇam aññaṃ saṅgho me saraṇam varam  
 Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyam satthu-sāsane  
 Saṅgham me vandamānena/vandamānāya  
 yam puññaṃ pasutaṃ idha  
 Sabbepi antarāyā me māhēsūṃ tassā tejasā

[ VÉNIA ]

Kāyena vācāya va cetasā vā  
 Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yam  
 Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ  
 Kālantare saṃvaritaṃ va saṅghe

[ NESTA ALTURA A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, ALGUMAS  
 VEZES SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O  
 SEGUINTE: ]

## O Elogio supremo ao Saṅgha

[ Cantemos agora o elogio supremo ao Saṅgha. ]

Nascido do Dhamma, esse Saṅgha que praticou bem,  
O campo do Saṅgha formado por oito tipos de Seres Nobres,  
Guiados em corpo e mente por excelente moralidade e virtude.  
Eu reverencio essa assembleia de Seres Nobres,  
aperfeiçoados em pureza.

O Saṅgha, que é o refúgio seguro e supremo de todos os seres —  
Como terceiro objecto de Recordação, eu reverencio-O inclinando-me.  
Sou de facto o servidor do Saṅgha, O Saṅgha é meu mestre e guia.  
O Saṅgha é o destruidor da tristeza, que lança bênçãos sobre mim.  
Ao Saṅgha dedico este corpo e vida,  
E em devoção percorrerei, o Caminho bem praticado do Saṅgha.  
Para mim não existe outro refúgio, o Saṅgha é o meu excelente refúgio.  
Pela afirmação desta Verdade, que eu cresça no caminho do Mestre.  
Pela minha devoção ao Saṅgha, e à bênção desta prática —  
Pelo seu poder, que todos os obstáculos sejam vencidos.

[ VÉNIA ]

Seja pelo corpo, fala ou mente,  
Por qualquer acção errada que eu tenha cometido  
para com o Saṅgha,  
Que o meu reconhecimento dessa falha seja aceite,  
De forma a que no futuro haja domínio respeitando o Saṅgha.

[ NESTA ALTURA, A MEDITAÇÃO É PRATICADA EM SILÊNCIO, POR VEZES  
SEGUIDA DE UMA PALESTRA DE DHAMMA, E TERMINANDO COM O  
SEGUINTE: ]

## Homenagem de Encerramento

---

[ Arahamaṃ ] sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādehi

[ VÉNIA ]

[ Svākkhāto ] bhagavatā dhammo

Dhammaṃ namassāmi

[ VÉNIA ]

[ Supaṭipanno ] bhagavato sāvakasaṅgho

Saṅghaṃ namāmi

[ VÉNIA ]

## Homenagem de Encerramento

---

[ Ao Mestre, ] O perfeitamente Iluminado e Excelso —  
Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Ao ensinamento, ] tão plenamente explicado por Ele —  
Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]

[ Aos discípulos do Excelso, ] que tão bem praticaram —  
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[ VÉNIA ]



# **Reflexões & Recordações**

## Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

[ Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmasa ]

[ Iminā puññakammena ] upajjhāyā guṇuttarā  
 Ācariyūpakārā ca mātāpitā ca ñātakā  
 Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca  
 Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā  
 Yamo mittā maṇussā ca majjhata verikāpi ca  
 Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me  
 Sukhañca tividham dentu khippam pāpetha vomatam  
 Iminā puññakammena iminā uddissena ca  
 Khipp'āham sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanam  
 Ye santāne hīnā dhammā yāva nibbānato mamam  
 Nassantu sabbadā yeva yattha jāto bhava bhava  
 Ujucittam satipaṇṇā sallekho viriyamhinā  
 Mārā labhantu nokāsam kātuñca viriyeṣu me  
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo  
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam  
 Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā



## Reflexões sobre a Partilha de Bençãos

---

35

[ Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Bençãos ]

Através do bem que resulta da minha prática,  
Que os meus mestres e guias espirituais de grande virtude,  
A minha mãe, o meu pai e os meus familiares,  
O Sol e a Lua, e todos os líderes virtuosos do mundo,  
Que os Deuses mais elevados e as forças do mal,  
Seres celestiais, espíritos guardiões da Terra e o Senhor da Morte,  
Aqueles que são amigáveis, indiferentes ou hostis,  
Que todos os seres recebam as bênçãos da minha vida.  
Que brevemente cheguem à Tripla Bênção, e superem a morte.

Através do bem que resulta da minha prática,  
E através desta partilha,  
Que todos os desejos e apegos rapidamente cessem  
Assim como os estados prejudiciais da mente.

Até realizar o Nibbana,  
Em qualquer tipo de nascimento, que eu tenha uma mente justa,  
Com consciência e sabedoria, austeridade e vigor.  
Que as forças ilusórias não controlem,  
nem enfraqueçam a minha decisão.

O Buddha é o meu excelente refúgio,  
Insuperável é a proteção do Dhamma,  
O Buddha solitário é o meu Nobre exemplo,  
O Sangha é o meu maior suporte.

Que através desta supremacia  
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

## Metta Sutta

---

[ Cantemos agora as palavras do Buddha  
sobre o Amor e a Compaixão ]

[ Karaṇīyam-attha-kusalena ]  
Yan-taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca  
Sakko ujū ca suhujū ca  
Suvaco c’assa mudu anatimānī

Santussako ca subharo ca  
Appakicco ca sallahuka-vutti  
Sant’indriyo ca nipako ca  
Appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci  
Yena viññū pare upavadeyyuṃ  
Sukhino vā khemino hontu  
Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā

Ye keci pāṇa-bhūt’atthi  
Tasā vā thāvarā vā anavasesā  
Dīghā vā ye mahantā vā  
Majjhimā rassakā aṇuka-thulā

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā  
Ye ca dūre vasanti avidūre  
Bhūtā vā sambhavesī vā  
Sabbe sattā bhavantu sukhit’attā

## Metta Sutta

---

37

[ Cantemos agora as palavras do Buddha  
sobre o Amor e a Compaixão ]

Eis o que se deve fazer  
Para cultivar a bondade  
E seguir a via da paz:  
Ser capaz e ser honesto,  
Franco e gentil no falar.  
Humilde e não arrogante,  
Contente, facilmente satisfeito,  
Aliviado de deveres e frugal no seu caminho.

Pacífico e sereno, sábio e inteligente,  
Sem orgulho, sem exigência por natureza.  
Que ele nada faça  
Que os sábios possam vir a reprovar.  
Desejando: Na alegria e na segurança,  
Que todos os seres sejam felizes.  
Quaisquer que sejam os seres vivos,  
Fracos, fortes, sem exceção  
Dos maiores aos mais pequenos,  
Visíveis ou invisíveis,  
Estejam perto ou estejam longe,  
Nascidos ou por nascer —  
Que todos os seres sejam felizes!

Na paro paraṃ nikubbetha  
 Nātimaññetha katthaci naṃ kiñci  
 Byārosanā paṭighasaññā  
 Nāññam-aññassa dukkham-iccheyya

Mātā yathā niyaṃ puttam  
 Āyusā eka-puttam-anurakkhe  
 Evam’pi sabba-bhūtesu  
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam

Mettañca sabba-lokasmim  
 Mānasam-bhāvaye aparimāṇam  
 Uddham adho ca tiriyañca  
 Asambādham averam asapattam

Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā  
 Sayāno vā yāvat’assa vigata-middho  
 Etaṃ satim adhiṭṭheyya  
 Brahman-etaṃ vihāraṃ idham-āhu

Diṭṭhiñca anupagamma  
 Sīlavā dassanena sampanno  
 Kāmesu vineyya gedham  
 Na hi jātu gabbha-seyyam punaretī’ti

Que ninguém engane ninguém,  
Ou despreze alguém em que estado fôr.  
Que ninguém por raiva ou má-fé,  
Deseje mal a alguém.

Assim como uma Mãe protege o filho,  
Com sua vida, seu único filho,  
Assim de coração infinito,  
Se deveria estimar todo o ser vivo;  
Irradiando ternura por todo o mundo:  
Acima ao mais alto céu,  
E abaixo às profundezas;  
Irradiante e sem limites,  
Livre de ódio e má-fé.  
Seja parado ou a andar,  
Sentado ou deitado,  
Livre de torpor,  
Esta é uma lembrança a manter.

Diz-se esta ser a sublime permanência.  
O puro de coração, com clareza de visão,  
Ao não insistir em ideias fixas,  
Liberto dos desejos dos sentidos,  
Não voltará a nascer neste mundo.

## Difusão Com as Permanências Divinas

[ Hānda mayam caturappamañña-obhāsanam karomase ]

[ Mettā-sahagatena ] cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokaṃ mettā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena  
 pharitvā viharati

Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokaṃ karuṇā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena  
 pharitvā viharati

Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokaṃ muditā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena  
 pharitvā viharati

## Difusão Com as Permanências Divinas

41

[ Façamos Irradiar agora as Quatro Qualidades Ilimitadas. ]

[ Eu permanecerei ] permeando um quarto do mundo com um coração  
imbuído de amável-gentileza;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração  
imbuído de amável-gentileza; abundante, exaltado,  
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[ Eu permanecerei ] permeando um quarto do mundo com um coração  
imbuído de compaixão;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração  
imbuído de compaixão; abundante, exaltado,  
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

[ Eu permanecerei ] permeando um quarto do mundo com um coração  
imbuído de alegria;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração  
imbuído de alegria; abundante, exaltado,  
imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati  
 Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ  
 Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya  
 Sabbāvantam lokam upekkhā-sahagatena cetasā  
 Vipulena mahaggaṭena appamāṇena averena abyāpajjhena  
 pharitvā viharatī'ti



[Eu permanecerei] permeando um quarto do mundo com um coração imbuído de equanimidade;

Igualmente o segundo, igualmente o terceiro, igualmente o quarto;

Como em cima assim em baixo, à volta e em todo o lado;

e para todos assim como para mim.

Eu permanecerei imbuindo todo o mundo circundante com um coração

imbuído de equanimidade; abundante, exaltado,

imensurável, sem hostilidade, e sem má-fé.

## As Bênçãos Maiores

---

[ Cantemos agora os versos sobre as Bênção Maiores ]

[ Assim eu ouvi que o Excelso ]

Se encontrava em Savatthi,

A residir no Bosque de Jeta

No Parque de Anāthapiṇḍika.

Então no escuro da noite, uma deva radiante

Iluminou todo o Parque de Jeta.

Inclinou-se prestando reverência ao Excelso

E depois colocando-se de pé, disse:

‘Os Devas preocupam-se com a felicidade

E permanentemente buscam pela Paz.

O mesmo se pode dizer da humanidade.

Assim, quais são as Bênçãos mais elevadas?’

‘Evitar os tolos,

Associar-se aos Sábios,

E honrar quem é digno de honra.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Viver em locais adequados,

Com os frutos das boas acções passadas,

Guiado pelo caminho correcto.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Proficiente em estudos e ofícios,  
Com disciplina sublimemente treinada,  
E discurso verdadeiro agradável ao ouvido.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Apoiar os pais,  
Zelar pela família,  
E ter uma vida inofensiva para os outros.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Generosidade e uma vida honesta,  
Oferecer ajuda a familiares e amigos,  
Agir de forma que não promova remorsos.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Resoluto a controlar-se, a abandonar os caminhos do mal,  
Evitar intoxicantes que entorpeçam a mente,  
E a ser diligente em todas as ocasiões.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Respeito e humildade,  
Contentamento e gratidão,  
Ouvir o Dhamma frequentemente ensinado.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Paciência e vontade para aceitar as próprias falhas,  
Visitar os respeitáveis buscadores da verdade,  
e partilhar o Dhamma frequentemente.  
Estas são as maiores bênçãos.

‘Dedicar-se ardentemente à Vida Santa,  
Ver as Nobres Verdades directamente por si  
E realizar o Nibbana.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Ainda que em contacto com o mundo,  
A mente mantem-se inabalável,  
Perfeitamente segura além de toda a aflição.

Estas são as maiores bênçãos.

‘Aqueles que seguem este caminho,  
Conhecem a Victória onde quer que vão,  
E qualquer lugar para eles é seguro.

Estas são as maiores bênçãos.’

## Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

47

[ Hānda mayam mettāpharaṇaṃ karomase ]

[ Ahāṃ sukhito hōmi ]

Niddukkho hōmi

Avero hōmi

Abyāpajjho hōmi

Anīgho hōmi

Sukhī attānaṃ parihārāmi

Sabbe sattā sukhitā hōntu

Sabbe sattā averā hōntu

Sabbe sattā abyāpajjhā hōntu

Sabbe sattā anīghā hōntu

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattito mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādayādā kammāyonī

kammābandhū kammaṇṇisāraṇā

Yaṃ kammaṇṇ karissānti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṇṇ vā

Tassa dāyādā bhavissānti

## Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

---

[ Cantemos agora as Reflexões sobre o Bem-estar Universal. ]

[ Que eu mantenha bem-estar, ]

Livre de aflição,

Livre de hostilidade,

Livre de má-fé,

Livre de ansiedade,

E possa eu manter em mim bem-estar.

Que todos mantenham bem-estar,

Livres de hostilidade,

Livres de má-fé,

Livres de ansiedade, e possam eles

Manter bem-estar em si próprios.

Possam todos os seres se libertarem de todo o sofrimento.

E que todos não se separarem da boa fortuna que alcançaram.

Quando agem com intenção,

Todos os seres são os donos de sua acção e herdaram seus resultados.

O seu futuro nasce de tal acção, companheiro de tal acção,

E os seus resultados serão o seu lar.

Todas as acções com intenção,

Sejam elas boas ou más —

De tais actos eles serão os herdeiros.

## Reflexão sobre o Incondicionado

49

[ Hānda mayam nibbāna-sutta-pāṭham bhaṇāmase ]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam

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

No cetam bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam

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

Na yidaṃ jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇam paññāyetha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhatam

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

Tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇam paññāyati

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

## Reflexão sobre os Quatro Requisitos

[ Hānda mayam taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham  
bhaṇāmase ]

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso cīvaram paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva hirīkopina-paṭicchādanattham

*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 piṇḍapātam paṭisevāmi, neva davāya, na maḍāya,  
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā,  
yāpanāya, vihiṃsūparāṭiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca  
vedānam paṭihaṅkhāmi, navaṇca vedānam na uppādessāmi, yātrā ca  
me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti

*Reflectindo sabiamente, 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 sem remorsos.'*

[ Paṭisaṅkhā ] yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanam  
paṭisallānārāmattham



*Reflectindo sabiamente uso o alojamento: Somente para evitar o frio, o calor, as moscas, os mosquitos, os 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 paṭisevāmi,  
yāvadeva uppañānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,  
abyāpajjha-paramatāyā'ti

*Reflectindo sabiamente 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.*

## Reflexão sobre as Trinta-e-duas-Partes

[ Hānda mayam dvattiṃsākāra-pāṭham bhaṇāmase ]

[ 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 imasmiṃ 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  
 tacapariyanto pūro nānappakarassa 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.*

## Cinco Temas para Recordar Frequentemente

[ Hānda mayam abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṇ bhaṇāmase ]

**Homens** [ Jarā-dhammomhi ] jaram anatīto

**Mulheres** [ Jarā-dhammāmhi ] jaram anatītā

*A minha natureza é envelhecer, ainda não fui além do envelhecimento.*

h. Byādhi-dhammomhi byādhim anatīto

m. Byādhi-dhammāmhi byādhim anatītā

*A minha natureza é adoecer, ainda não fui além da doença.*

h. Maraṇa-dhammomhi maraṇam anatīto

m. Maraṇa-dhammāmhi maraṇam anatītā

*A minha natureza é morrer, ainda não fui além da morte.*

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*Tudo o que é meu, amado e agradável,*

*ficará diferente, separar-se-á de mim.*

h. Kammassakomhi kammādāyādo kammayoni kammaḇandhu  
kammaḇaṭṭisaṇaṇo

Yaṇ kammaṇ karissāmi, kalyāṇaṇ vā pāpakaṇ vā, tassa dāyādo  
bhavissāmi

Kammassakāṃhi kammādāyādā kammayoni kammabandhu  
kammapaṭisaraṇā

Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa dāyādā  
bhavissāmi

*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.*

Evam amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhiṭabbaṃ

Assim deveríamos frequentemente reflectir.

## Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

---

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

[ Dasa ime bhikkhave ] dhammā pabbajitena abhiṇham  
paccavekkhitabbā, kaṭame 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 sabrahmacārī sīlato na  
upavadantī'ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhītabbaṃ

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

*Quem perfaz o caminho*

*deve reflectir sobre isto frequentemente.*

Sabbehi 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  
kammaṇḍaṇḍo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,  
tassa dāyādo bhavissāmi'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 abhiramāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbam

*‘Aprecio a solidão ou não?’*

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

Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā  
alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchīme kāle  
sābrahmacārīhi puṭṭho na mañku 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 dasa dhammā pabbajitena abhiñhaṃ  
paccavekkhitabbā’ti

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



# **Pedidos Formais**

## Añjali

Os cânticos e os pedidos formais são feitos com as mãos em añjali. Este é um gesto de respeito, executado pondo as palmas das mãos juntas directamente à frente do peito, com os dedos alinhados a apontar para cima.

## Pedindo uma Palestra de Dhamma

[ DEPOIS DE FAZER A VÉNIA TRÊS VEZES, COM AS MÃOS UNIDAS EM  
AÑJALI, RECITAR O SEGUINTE: ]

Brahmā ca lokādhīpati sahaṃpati  
Katañjali anadhivaraṃ ayācatha  
Santīdha sattāpparajakkha-jātikā  
Desetu dhammaṃ anukampimaṃ pajam

[ FAZER AS TRÊS VÉNIAS OUTRA VEZ. ]

*O deus Brahmā Sahampati, Senhor do mundo,  
Com as palmas das mãos juntas em reverência, pediu um favor:  
‘Há seres aqui com pouco pó apenas nos seus olhos,  
Por favor, por compaixão ensina-lhes o Dhamma.’*

## Reconhecendo o Ensino

Uma pessoa: Hānda mayaṃ dhammakathāya sādhu-kāraṃ dadāma-se  
*Expressemos agora nossa aprovação  
deste Ensino do Dhamma.*

Resposta: Sādhu, sādhu, sādhu, anūmodāmi  
*É bom, eu o valorizo.*

## Pedindo o Cântico dos Parittas

61

[ DEPOIS DE FAZER A VÊNIA TRÊS VEZES, COM AS MÃOS UNIDAS EM  
AÑJALI, RECITAR O SEGUINTE: ]

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbadukkha-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbabhaya-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

Vipatti-paṭibāhāya sabba-sampatti-siddhiyā  
Sabbaroga-vināsāya

Parittaṃ brūtha maṅgalaṃ

[ VÊNIA TRÊS VEZES ]

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o desvanecimento de todo o dukkha,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o afastamento de todo o medo,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

*Para desviar o infortúnio, para o surgimento da boa fortuna,*

*Para o afastamento de toda a doença,*

*Por favor cantai uma bênção e protecção.*

## Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos

[ APÓS FAZER TRÊS VÉNIAS, COM AS PALMAS

DAS MÃO UNIDAS EM AÑJALI, RECITA-SE O PEDIDO: ]

### Em grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
 Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
 Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

### Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi  
 Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi  
 Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi

### Tradução

*Pedimos/Peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.  
 Pela segunda vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.  
 Pela terceira vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,  
 os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.*

## Os Três Refúgios

63

[ REPETIR, DEPOIS DE O LÍDER TER

CANTADO AS PRIMEIRAS TRÊS LINHAS ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Tenho o Buddha como refúgio.*

*Tenho o Dhamma como refúgio.*

*Tenho o Saṅgha como refúgio.*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela segunda vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela terceira vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

[ LÍDER: ]

[ Tisarāṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ ]

*Fica assim completo o Triplo Refúgio.*

[ RESPOSTA: ]

Āma bhante

*Sim, Venerável Mestre.*

## Os Cinco Preceitos

---

[ REPETIR CADA PRECEITO DEPOIS DO LÍDER ]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*

3. Kāmesu micchācārā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de ter uma conduta sexual imprópria.*

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de mentir.*

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ  
sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de consumir bebidas  
e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*

[ LÍDER: ]

[ Imāni pañca sikkhāpadāni  
Sīlena sugatiṃ yanti  
Sīlena bhogasāmpadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visōdhaye ]

*Estes são os Cinco Preceitos;  
A virtude é fonte de felicidade,  
A virtude é fonte de verdadeira riqueza,  
A virtude é fonte de paz —  
Que a virtude seja assim purificada.*

[ RESPOSTA: ]

Sādhu, sādhu, sādhu

[ FAZER TRÊS VÉNIAS ]

## Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos

[ APÓS FAZER TRÊS VÉNIAS, COM AS PALMAS

DAS MÃO UNIDAS EM AÑJALI, RECITA-SE O PEDIDO: ]

### Em grupo

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma

### Individualmente

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi

### Tradução

*Pedimos/Peço, Venerável Mestre,*

*os Três Refúgios e os Oito Preceitos.*

*Pela segunda vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,*

*os Três Refúgios e os Oito Preceitos.*

*Pela terceira vez, pedimos/peço, Venerável Mestre,*

*os Três Refúgios e os Oito Preceitos.*



## Os Três Refúgios

67

[ REPETIR, DEPOIS DE O LÍDER TER

CANTADO AS PRIMEIRAS TRÊS LINHAS ]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Tenho o Buddha como refúgio.*

*Tenho o Dhamma como refúgio.*

*Tenho o Saṅgha como refúgio.*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela segunda vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela terceira vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

[ LÍDER: ]

[ Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ ]

*Fica assim completo o Triplo Refúgio.*

[ RESPOSTA: ]

Āma bhante

*Sim, Venerável Mestre.*

## Os Oito Preceitos

---

[ REPETIR CADA PRECEITO DEPOIS DO LÍDER ]

1. Pāṇātipātā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*

2. Adinnādānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*

3. Abrahmacariyā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de actividade sexual.*

4. Musāvādā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de mentir.*

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā verāmaṇī sikkhāpadaṃ  
sāmādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de consumir bebidas  
e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*

6. Vikālabhojanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de comer em alturas indevidas.*

7. Nacca-gīta-vādita-visūkaḍḍassanā  
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā  
verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de qualquer tipo de entretenimento,  
embelezamento e adorno.*

8. Uccāsayana-mahāsayanā verāmaṇī sikkhāpadaṃ sāmādiyāmi.

*Observo o preceito de me abster de dormir em camas elevadas e  
luxuosas.*

[ LÍDER: ]

[ Imāni aṭṭha sikkhāpadāni  
Sīlena sugatiṃ yanti  
Sīlena bhogaśāmpadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visōdhaye ]

*Estes são os Oito Preceitos;  
A virtude é fonte de felicidade,  
A virtude é fonte de verdadeira riqueza,  
A virtude é fonte de paz —  
Que a virtude seja assim purificada.*

[ RESPOSTA: ]

Sādhu, sādhu, sādhu.

[ FAZER TRÊS VÊNIAS ]



Este trabalho foi licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 3.0 Não Adaptada  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Você tem o direito de:

- Compartilhar: copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que você respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição: Você deve atribuir o devido crédito
- NãoComercial: Você não pode usar o material para fins comerciais
- SemDerivações: Se você remixar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado

Sem restrições adicionais — Você não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de caráter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

- Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma exceção ou limitação que seja aplicável.
- Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

O Amaravati Buddhist Monastery, atuando como Amaravati Publications, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O Amaravati Buddhist Monastery requer que seja atribuída a autoria deste trabalho a Amaravati Publications sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.