





Conteúdo

Parte 1 Cânticos Matinais 1

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

Parte 2 Cânticos Vespertinos 17

Dedicação de Oferendas	18 / 19
Homenagem Preliminar	20
Metta Sutta	21 / 23
Reflexões sobre a Partilha de Benções	25 / 26
Reflexão sobre o Incondicionado	27

Reflexão sobre os Quatro Requisitos	28
Cinco Temas para Recordar Frequentemente	30
Homenagem de Encerramento	32 / 33

Parte 3 Pedidos Formais 35

Añjali	36
Pedindo uma Palestra de Dhamma	36
Reconhecendo o Ensino	36
Pedindo o Cântico dos Parittas	37
Pedido dos Três Refúgios & Cinco Preceitos	38
Os Três Refúgios	39
Os Cinco Preceitos	40
Pedido dos Três Refúgios & Oito Preceitos	42
Os Três Refúgios	43
Os Oito Preceitos	44

Parte 4 Adenda 47

Reflexão sobre o Bem-Estar Universal	48 / 49
Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho	50



PARTE 1

Cânticos Matinais



CÂNTICOS MATINAIS

2

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 bhagavantam sadhammam sasaṅgham

A estes – ao Buddha, ao Dhamma e ao Saṅgha –

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 dīgharattam hitāya sukhāya

Pelo nosso duradouro benefício e pela felicidade que nos dá.

CÂNTICOS MATINAIS

3

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —

Dhammaṃ namassāmi

Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Śaṅghaṃ namāmi

Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

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]

CÂNTICOS MATINAIS

4

Homenagem ao Buddha

[Hāṇḁa mayamaṁ buddhābhiṭṭhutaṁ karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Buddha.]

Yo so tathāgato aramaṁ sammāsambuddho

O Tathāgata é puro e perfeitamente iluminado.

Vijjācaraṇa-sampanno

Impecável em conduta e compreensão,

Sugato

Realizado,

Lokaṁvīdū

Conhecedor dos mundos.

Anuttaro purisadamma-sārathi

Ele treina perfeitamente aqueles que desejam treinar-se.

Satthā deva-maṇussānaṁ

Ele é Professor de deuses e humanos.

Buddho bhagavā

Ele é desperto e sagrado.

Yo imaṁ lokaṁ sadevakamaṁ samārakamaṁ sabrahmakamaṁ

Neste mundo com seus deuses, demónios e espíritos gentis,

Sassāmaṇa-brāhmaṇiṁ paṇaṁ sadeva-maṇussaṁ sayamaṁ abhiññā
sacchikatvā pavesi

CÂNTICOS MATINAIS

5

*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.*

Sātthāṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahma-cariyaṃ pakāsesi

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

Tam-aham bhagavantaṃ abhīpūjayāmi tam-aham bhagavantaṃ
sīrasā namāmi

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

[VÊNIA]

CÂNTICOS MATINAIS

6

Homenagem ao Dhamma

[Hānda mayam dhammābhitt_hutim karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Dhamma.]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

O Dhamma é bem explicado pelo Excelso,

Sānditt_hiko

Imanente aqui e agora,

Akāliko

Intemporal,

Ehipassiko

Encorajando investigação,

Opanayiko

Conduzindo ao interior,

Paccattam vedittabbo viññūhi

Para ser experimentado individualmente pelos sábios.

Tam-aham dhammam abhipūjayāmi tam-aham dhammam
sirasā namāmi

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

[VÊNIA]

Homenagem ao Saṅgha

7

[Hāṇḁa mayama saṅghābhitthutima karomase]

[Cantemos agora em elogio ao Saṅgha.]

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,

CÂNTICOS MATINAIS

8

Dak^hhi^ṇeyyo

Merecedores de oferendas,

Añ^jali-ka^raṇīyo

Merecedores de respeito;

An^uttaraṃ puṇṇak^hettaṃ lokassa

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

Tam-ah^aṃ saṅghaṃ ab^hipūjayāmi tam-ah^aṃ saṅghaṃ
sira^sā namāmi

Eu canto o meu elogio a este Saṅgha,

Eu reverencio este Saṅgha.

[VÉNIA]

Saudação à Jóia Tríplice

9

[Hānda mayamaṃ ratanattaya-panāma-gāthāyo c'eva
sāṃvega-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-ghātaḥko

Destruidor da corrupção egoísta mundana —

Vandāmi buddhaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

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 dhammaṃ ahaṃ-ādarena taṃ

Em plena devoção, esse Dhamma eu reverencio.

CÂNTICOS MATINAIS

10

Saṅgho sukhattābhyati-khetta-saṅṇito

O Saṅgha, o melhor terreno para cultivo,

Yo diṭṭhā-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 Saṅgha eu reverencio.

Icevam-ekantabhīpūja-neyyakaṃ vatthuttayaṃ
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 loka 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
sugatapavedito

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.

Māyan-taṃ dhammaṃ sūtvā evaṃ jānāma

Tendo ouvido o Ensino sabemos o seguinte:

Jātipi dukkhā

O nascimento é dukkha,

Jarāpi dukkhā

O envelhecimento é dukkha,

Maraṇampi dukkhaṃ

E morte é dukkha;

Sōka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

Tristeza, lamento, dor, angustia e desespero são dukkha;

Appiyehi sāmpayogo dukkho

Associação com o que não se gosta é dukkha;

Piyehi vip̐payogo dukkho

Separação do que se gosta é dukkha;

Yamp'icchāṃ na labhati tampi dukkhaṃ

Não alcançar aquilo que se quer é dukkha.

Sāṅkhittena pañcupādānakkhāndhā dukkhā

Resumindo, as cinco ópticas da identidade são dukkha.

CÂNTICOS MATINAIS

12

Seyyathīdam

Estas são como se segue:

Rūpūpādānakkhāndho

Apego à forma,

Vedanūpādānakkhāndho

Apego à sensação,

Saññūpādānakkhāndho

Apego à percepção,

Sāṅkhārūpādānakkhāndho

Apego às formações mentais,

Viññāṇūpādānakkhāndho

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 panassa bhagavato sāvakesu anusāsani 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

CÂNTICOS MATINAIS

14

Não existe eu no criado ou no incriado.

Te māyaṃ otiṇṇāṃha jātiyā jarā-maraṇena

Todos nós estamos presos pelo nascimento, envelhecimento e morte,

Sôkehi paridevehi dukkhêhi domanassehi upāyāsehi

Pela tristeza, lamentação, dor, mágoa e desespero,

Dukkhôtiṇṇā dukkha-paretā

*Presos por dukkha e obstruídos por dukkha.*Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriya
paññāyethā'ti*Aspiremos todos à total libertação do sofrimento.*

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

Cīra-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ
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,

Tasmīṃ bhagavati brahma-carīyaṃ 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-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhādhassa
antakiriyaṃ 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 bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā

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

Dhammaṇca saṅghaṇca

Assim também são o Dhamma e o Saṅgha.

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaṛoma
anupaṭipajjāma

*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 antakiriyaṃ saṃvattatu

Nos conduza ao término de todo o tipo de sofrimento.

CÂNTICOS MATINAIS

16

Homenagem de Encerramento

[Araḥaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Ao Mestre, O perfeitamente Iluminado e Excelso —

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

Ao Buddha, o Excelso, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Ao ensinamento, tão plenamente explicado por Ele —

Dhammaṃ namassāmi

Ao Dhamma, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakaśaṅgho

Aos discípulos do Excelso que tão bem praticaram —

Śaṅghaṃ namāmi

Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÊNIA]

PARTE 2

Cânticos Vespertinos

CÂNTICOS VESPERTINOS

18

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
 Pacchīmā-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

[VÉNIA]

[VÉNIA]

[VÉNIA]

Dedicação de Oferendas

19

[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.
[Ao ensinamento,] tão plenamente explicado por Ele —
Ao Dhamma, eu presto homenagem.
[Aos discípulos do Excelso,] que tão bem praticaram —
Ao Saṅgha, eu presto homenagem.

[VÉNIA]

[VÉNIA]

[VÉNIA]



CÂNTICOS VESPERTINOS

20

Homenagem Preliminar

[Hânda mayam buddhassa bhagavato
pubbabhāga-namakāram karomase]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsāmbuddhassa

[TRÊS VEZES]

Homenagem Preliminar

[Prestemos agora homenagem preliminar ao Buddha.]

Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

[TRÊS VEZES]



Metta Sutta

21

[Hānda mayaṃ metta-sutta-gāthāyo bhaṇāmaṣe]

[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

CÂNTICOS VESPERTINOS

22

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-lokasmiṃ
Mānasam-bhāvaye aparimāṇam
Uddham adho ca tiriyañca
Asambādham averaṃ asapattam
Tiṭṭhañ-caraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāvat'assa vigata-middho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
Brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu
Diṭṭhiñca anupagamma
Sīlavā dāssanena sampanno
Kāmesu vineyya gedham
Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punaretī'ti

Metta Sutta

23

[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 excepção
Dos maiores aos mais pequenos,
Visíveis ou invisíveis,
Estejam perto ou estejam longe,
Nascidos ou por nascer —
Que todos os seres sejam felizes!

CÂNTICOS VESPERTINOS**24**

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.

Reflexões sobre a Partilha de Benções

25

[Hānda mayam uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase]

[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 uddissenā ca
 Khipp'āham sulābhe 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 viriyesu me
 Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo
 Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamam
 Tesottamānubhāvena mārokāsam labhantu mā

CÂNTICOS VESPERTINOS

26

Reflexões sobre a Partilha de Benções

[Cantemos agora as Reflexões sobre a Partilha de Benções]

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 Saṅgha é o meu maior suporte.

Que através desta supremacia
Desapareçam a escuridão e a ilusão.

Reflexão sobre o Incondicionado

27

[Hāṇḁa mayama nibbāna-sutta-pāṭhaṁ bhaṇāmaṣe]

Atthi bhikkhave ajātaṁ abhūtaṁ akataṁ asāṅkhaṭaṁ

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

No cetama bhikkhave abhaviṣṣa ajātaṁ abhūtaṁ akataṁ asāṅkhaṭaṁ

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

Na yidaṁ jātaṣṣa bhūtaṣṣa kaṭaṣṣa sāṅkhaṭaṣṣa nissaraṇaṁ paññāyētha

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

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṁ abhūtaṁ akataṁ asāṅkhaṭaṁ

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

Tasmā jātaṣṣa bhūtaṣṣa kaṭaṣṣa sāṅkhaṭaṣṣa nissaraṇaṁ paññāyati

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

CÂNTICOS VESPERTINOS

28

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 piṇḍapātāṃ paṭisevāmi, neva davāya, na madāya,
na maṇḍanāya, na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā,
yāpanāya, vihiṃsūparatīyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca
vedānam paṭihaṅkhāmi, navaṇca vedānam na uppādessāmi, yātrā ca
me bhavissati anavajjatā ca phāsuviḥāro 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*

CÂNTICOS VESPERTINOS

29

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

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisēvāmi,
yāvadeva uppānnānaṃ 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.

CÂNTICOS VESPERTINOS

30

Cinco Temas para Recordar Frequentemente

[Hāṇḍa mayam abhiṇḥa-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāmasa]

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 maṇāpehi nānābhāvo vinābhāvo

Tudo o que é meu, amado e agradável,

ficará diferente, separar-se-á de mim.

h. Kammassakomhi kammādayādo kammayoni kammaḥbandhu
kammapaṭisaṇaṇo

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

CÂNTICOS VESPERTINOS

m.

31

Kam_{ma}ssakā_{mhi} kam_{mā}dāyādā kam_{ma}yoni kam_{mā}bandhu
kam_{ma}paṭi_{sā}raṇā

Ya_m kam_{ma}m ka_{rissā}mi, ka_{lyā}ṇa_m vā pā_{pa}ka_m vā, ta_{ssa} 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.*

Eva_m am_{he}hi ab_{hi}ṇha_m pa_{cca}vekk_{hi}ta_{bbā}m

Assim deveríamos frequentemente reflectir.



CÂNTICOS VESPERTINOS

32

Homenagem de Encerramento

[Arahamaṃ] sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi

[VÉNIA]

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

Dhammaṃ namassāmi

[VÉNIA]

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

Saṅghaṃ namāmi

[VÉNIA]



CÂNTICOS VESPERTINOS

Homenagem de Encerramento

33

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

[VÊNIA]

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

[VÊNIA]

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

[VÊNIA]





PARTE 3

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 saḥampati
Katañjali anādhivaram 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

37

[DEPOIS DE FAZER A VÉNIA 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

[VÉNIA 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

39

[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

OS CINCO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

40

*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 niṭṭhitam]

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.

PEDIDOS FORMAIS

OS CINCO PRECEITOS

41

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 sugatim yanti
Sīlena bhogasāmpadā
Sīlena nibbutim 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:]

Sādhū, sādhū, sādhū

[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

43

[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



OS OITO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

44

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 nitṭhitam]

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.





PEDIDOS FORMAIS

OS OITO PRECEITOS

45

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-visūkadāssanā
mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā
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 sugatim yanti
Sīlena bhogasāmpadā
Sīlena nibbutim yanti
Tasmā sīlaṃ visōdhaye]





OS OITO PRECEITOS

PEDIDOS FORMAIS

46

*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 VÉNIAS]



PARTE 4

Adenda

Reflexão sobre o Bem-Estar Universal

[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 parihāraṇtu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccāntu

Sabbe sattā laddha-sāmpattito mā vigacchāntu

Sabbe sattā kammassakā kammādāyādā kammāyonī

kammābandhū kammaṭṭisāraṇā

Yaṃ kammaṃ karissānti

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ 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 herdam 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.

DEZ TEMAS

50

Dez Temas para Recordar Frequentemente por Aqueles que Seguem o Caminho

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

[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.

Sabbhehi me piyehi maṇāpehi nānābhāvo viñābhāvo'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 pāpaṃ 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.



DEZ TEMAS

52

‘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-nāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchīme 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 daṣa dhammā pabbajitena abhiñhaṃ
paccavekkhitabbā’ti

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

