

1	Sakuṇagghi Sutta	Mowa o jastrzębiu	The Hawk
2	<p>“bhūtapubbaṃ, bhikkhave, sakuṇagghi lāpaṃ sakuṇaṃ sahasā ajjhappattā aggahesi. atha kho, bhikkhave, lāpo sakuṇo sakuṇagghiyā hariyamāno evaṃ paridevasi — ‘mayamevamha alakkhikā, mayaṃ appapuññā, ye mayaṃ agocare carimha paravisaye. sacejja mayaṃ gocare careyyāma sake pettike visaye, na myāyaṃ, sakuṇagghi, alaṃ abhaviṣṣa, yadidaṃ — yuddhāyā’ti. ‘ko pana te, lāpa, gocaro sako pettiko visayo’ti? ‘yadidaṃ — naṅgalakaṭṭhakaṇaṃ leḍḍuṭṭhānaṃ”ti.</p> <p>“atha kho, bhikkhave, sakuṇagghi sake bale apatthaddhā sake bale asaṃvadamānā lāpaṃ sakuṇaṃ pamuñci — ‘gaccha kho tvaṃ, lāpa, tatrapi me gantvā na mokkaṣī”ti.</p>	<p>"Było kiedyś tak, o mnisi, że jastrzębica nagle sfrunęła z wysokości, porywając przepiórkę. Niesiona przez jastrzębicę przepiórka zaczęła zawodzić: 'Nie mamy pomyślności, mało zasług mamy, poza swym obrębem krążyliśmy, w obcym rejonie. Gdybyśmy w swym obrębie krążyły, w ojczyźnianym rejonie, nie my, a jastrzębica byłaby z pewnością zwyciężona!' 'Czymże jest, przepiórko, twój obręb, ojczyźniany rejon?' 'Świeżo przeorane pole z wystającymi skibami.' Wtedy też, mnisi, jastrzębica, nie chełpiąca się swą siłą, nie mówiąca o swej sile, uwolniła przepiórkę. 'Idź zatem, przepiórko, nawet tam mi nie uciekniesz.'"</p>	<p>“Bhikkhus, once in the past a hawk suddenly swooped down and seized a quail. Then, while the quail was being carried off by the hawk, he lamented: ‘We were so unlucky, of so little merit! We strayed out of our own resort into the domain of others. If we had stayed in our own resort today, in our own ancestral domain, this hawk wouldn’t have stood a chance against me in a fight.’—‘But what is your own resort, quail, what is your own ancestral domain?’—‘The freshly ploughed field covered with clods of soil.’</p> <p>“Then the hawk, confident of her own strength, not boasting of her own strength, released the quail, saying: ‘Go now, quail, but even there you won’t escape me.’</p>
3	<p>“atha kho, bhikkhave, lāpo sakuṇo naṅgalakaṭṭhakaṇaṃ leḍḍuṭṭhānaṃ gantvā mahantaṃ leḍḍuṃ abhiruhitvā sakuṇagghiṃ vadamāno aṭṭhāsi — ‘ehi kho dāni me, sakuṇagghi, ehi kho dāni me, sakuṇagghi’ti. atha kho sā, bhikkhave, sakuṇagghi sake bale apatthaddhā sake bale asaṃvadamānā ubho pakkhe sannayha lāpaṃ sakuṇaṃ sahasā ajjhappattā. yadā kho, bhikkhave, aññāsi lāpo sakuṇo ‘bahuāgato kho myāyaṃ sakuṇagghi’ti, atha tasseva leḍḍussa antaraṃ paccupādi. atha kho, bhikkhave, sakuṇagghi tattheva uraṃ paccatālesi. evañhi taṃ, bhikkhave, hoti yo agocare carati paravisaye.</p>	<p>"Wtedy to, o mnisi, przepiórka wchodząc na świeżo przeorane pole z wystającymi skibami, weszła na wysoką skibę, i tam stojąc powiedziała: 'zbliz się teraz, jastrzębico, zbliz się teraz, jastrzębico!'" Wtedy też, mnisi, jastrzębica, nie chełpiąca się swą siłą, nie mówiąca o swej sile, zwinęła oba skrzydła i nagle sfrunęła. Gdy przepiórka uznała: "jastrzębica zbliżyła się dość blisko" wtedy weszła między skiby. Wtedy też, mnisi, jastrzębica rozbiła tam sobie pierś. W ten sposób, mnisi, krąży się poza swym obrębem, w obcym rejonie.</p>	<p>“Then, bhikkhus, the quail went to a freshly ploughed field covered with clods of soil. Having climbed up on a large clod, he stood there and addressed the hawk: ‘Come get me now, hawk! Come get me now, hawk!’</p> <p>“Then the hawk, confident of her own strength, not boasting of her own strength, folded up both her wings and suddenly swooped down on the quail. But when the quail knew, ‘That hawk has come close,’ he slipped inside that clod, and the hawk shattered her breast right on the spot. So it is, bhikkhus, when one strays outside one’s own resort into the domain of others.</p>
4	<p>“tasmātiha, bhikkhave, mā agocare carittha paravisaye. agocare, bhikkhave, carataṃ paravisaye lacchati māro otāraṃ, lacchati māro ārammaṃ. ko ca, bhikkhave,</p>	<p>Dlatego też, mnisi, nie krąźcie poza swym obrębem, w obcym rejonie. Tego, kto krąży poza swym obrębem, w obcym rejonie, do niego Māra zdobywa dostęp, Māra zdobywa uwieszenie. Czym dla mnicha nie jest</p>	<p>“Therefore, bhikkhus, do not stray outside your own resort into the domain of others. Mara will gain access to those who stray outside their own resort into the domain of others; Mara will get a</p>

	<p>bhikkhuno agocarō paravisayo? yadidaṃ — pañca kāmagaṇā. katame pañca? cakkhaviññeyyā rūpā itthā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasamhitā rajanīyā, sotaviññeyyā saddā ... pe ... ghānaviññeyyā gandhā... jivhāviññeyyā rasā... kāyaviññeyyā phoṭṭhabbā itthā kantā manāpā piyarūpā kāmūpasamhitā rajanīyā — ayaṃ, bhikkhave, bhikkhuno agocarō paravisayo.</p>	<p>swój obręb, obcy rejon? Niniejszych pięć przewodów przyjemności zmysłowych. Których pięć? Formy materialne, poznawalne przez oko, pożądane, rozkoszne, piękne, o miłej strukturze, pociągające przyjemnością, powodujące pragnienie, dźwięki, poznawalne przez ucho ...pe... zapachy, poznawalne przez nos ...pe... smaki, poznawalne przez język ... pe... dotyk, poznawalny przez ciało, pożądany, rozkoszny, piękny, o miłej strukturze, pociągający przyjemnością, powodujący pragnienie - tym dla mnicha nie jest swój obręb, obcy rejon.</p>	<p>hold on them.</p> <p>“And what is not a bhikkhu’s own resort but the domain of others? It is the five cords of sensual pleasure. What five? Forms cognizable by the eye that are desirable, lovely, agreeable, pleasing, sensually enticing, tantalizing. Sounds cognizable by the ear ... Odours cognizable by the nose ... Tastes cognizable by the tongue ... Tactile objects cognizable by the body that are desirable, lovely, agreeable, pleasing, sensually enticing, tantalizing. These are the five cords of sensual pleasure. This is what is not a bhikkhu’s own resort but the domain of others.</p>
5	<p>“gocare, bhikkhave, caratha sake pettike visaye. gocare, bhikkhave, carataṃ sake pettike visaye na lacchati māro otāraṃ, na lacchati māro ārammaṇaṃ. ko ca, bhikkhave, bhikkhuno gocaro sako pettiko visayo? yadidaṃ — cattāro satipaṭṭhānā. katame cattāro? idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu ... pe ... citte ... pe ... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ — ayaṃ, bhikkhave, bhikkhuno gocaro sako pettiko visayo”ti.</p>	<p>Krańcicie, mnisi, w swym obrębie, w ojczyźnianym rejonie. Tego, kto krąży w swym obrębie, w ojczyźnianym rejonie, do niego Māra nie zdobywa dostępu, Māra nie zdobywa uwieszenia. Czym dla mnicha jest swój obręb, ojczyźniany rejon? Niniejsze cztery ustanowienia uważności. Które to cztery? Otóż, mnisi, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie jakim jest... doznania i uczucia takie jakimi są... umysł taki jakim jest, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest - tym dla mnicha jest swój obręb, ojczyźniany rejon.</p>	<p>“Move in your own resort, bhikkhus, in your own ancestral domain. Mara will not gain access to those who move in their own resort, in their own ancestral domain; Mara will not get a hold on them.</p> <p>“And what is a bhikkhu’s resort, his own ancestral domain? It is the four establishments of mindfulness. What four? Here, bhikkhus, a bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. He dwells contemplating feelings in feelings ... mind in mind ... phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. This is a bhikkhu’s resort, his own ancestral domain.”</p>
6	<p>Sūda Sutta</p>	<p>Mowa o kucharzu</p>	<p>The Cook</p>
7	<p>“seyyathāpi, bhikkhave, bālo abyatto akusalo sūdo rājānaṃ vā rājamahāmatthaṃ vā nānaccayehi sūpehi paccupaṭṭhito assa —</p>	<p>To tak jakby, o mnisi, głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz przystawiał królowi lub doradcom króla różnego rodzaju zupy - bardzo kwaśne, bardzo</p>	<p>The incompetent cook “Bhikkhus, suppose a foolish, incompetent, unskilful cook were to present a king or a royal minister with various</p>

	ambilaggehipi, tittakaggehipi, kaṭukaggehipi, madhuraggehipi, khārikehipi, akhārikehipi, loṇikehipi, aloṇikehipi.	gorzkie, bardzo ostre, bardzo słodkie, pikantne, niepikantne, słone, niesłone.	kinds of curries: sour, bitter, pungent, sweet, sharp, mild, salty, bland.
8	<p>“sa kho so, bhikkhave, bālo abyatto akusalo sūdo sakassa bhattu nimittaṃ na uggaṇhāti — ‘idaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, imassa vā abhiharati, imassa vā bahuṃ gaṇhāti, imassa vā vaṇṇaṃ bhāsati. ambilaggaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, ambilaggassa vā abhiharati, ambilaggassa vā bahuṃ gaṇhāti, ambilaggassa vā vaṇṇaṃ bhāsati. tittakaggaṃ vā me ajja... kaṭukaggaṃ vā me ajja... madhuraggaṃ vā me ajja... khārikaṃ vā me ajja... akhārikaṃ vā me ajja... loṇikaṃ vā me ajja... aloṇikaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, aloṇikassa vā abhiharati, aloṇikassa vā bahuṃ gaṇhāti, aloṇikassa vā vaṇṇaṃ bhāsati””ti.</p>	<p>Tak też, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie uchwycił znaku swego pana - 'mój pan raczył się dziś tą zupą, sięgnął po to, dużo tego wziął, wdzięcznie się o tym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo kwaśną zupą, sięgnął po bardzo kwaśne, dużo bardzo kwaśnego wziął, wdzięcznie się o bardzo kwaśnym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo gorzką zupą ... dziś bardzo ostrą ... dziś bardzo słodką ... dziś pikantną ... dziś niepikantną ... dziś słoną ... mój pan raczył się dziś niesłoną zupą, sięgnął po niesłoną, dużo niesłonej wziął, wdzięcznie się o niesłonej wypowiadał.”</p>	<p>“That foolish, incompetent, unskilful cook does not pick up the sign of his own master’s preference: ‘Today this curry pleased my master, or he reached for this one, or he took a lot of this one, or he spoke in praise of this one; or the sour curry pleased my master today, or he reached for the sour one, or he took a lot of the sour one, or he spoke in praise of the sour one; or the bitter curry ... or the pungent curry ... or the sweet curry ... or the sharp curry ... or the mild curry ... or the salty curry ... or the bland curry pleased my master ... or he spoke in praise of the bland one.’</p>
9	<p>“sa kho so, bhikkhave, bālo abyatto akusalo sūdo na ceva lābhī hoti acchādanassa, na lābhī vetanassa, na lābhī abhihārānaṃ. taṃ kissa hetu? tathā hi so, bhikkhave, bālo abyatto akusalo sūdo sakassa bhattu nimittaṃ na uggaṇhāti.</p> <p>evameva kho, bhikkhave, idhekacco bālo abyatto akusalo bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. tassa kāye kāyānupassino viharato cittaṃ na samādhiyati, upakkilesā na pahīyanti. so taṃ nimittaṃ na uggaṇhāti. vedanāsu vedanānupassī viharati ... pe ... citte cittaṃnupassī viharati ... pe ... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. tassa dhammesu dhammānupassino viharato</p>	<p>Tak też, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie otrzyma okryć, nie otrzyma zapłaty, nie otrzyma podarunków. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny kucharz nie uchwycił znaku swego pana.</p> <p>W taki też sposób, mnisi, jakiś głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie jakim jest. Gdy tak trwa dostrzegając ciało takie jakim jest, jego umysł nie skupia się, zanieczyszczenia nie zanikają. Nie uchwycił znaku. ... doznania i uczucia takie jakimi są ... umysł taki jakim jest, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest. Gdy tak trwa dostrzegając naturę zjawisk taka jaka jest, jego umysł nie skupia się, zanieczyszczenia nie zanikają.</p>	<p>“That foolish, incompetent, unskilful cook does not gain gifts of clothing, wages, and bonuses. For what reason? Because that foolish, incompetent, unskilful cook does not pick up the sign of his own master’s preference.</p> <p>“So too, bhikkhus, here some foolish, incompetent, unskilful bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. While he dwells contemplating the body in the body, his mind does not become concentrated, his corruptions are not abandoned, he does not pick up that sign. He dwells contemplating feelings in feelings ... mind in mind ... phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the</p>

	cittaṃ na samādhīyati, upakkilesā na pahīyanti. so taṃ nimittaṃ na uggaṇhāti.	Nie uchwycił znaku.	world. While he dwells contemplating phenomena in phenomena, his mind does not become concentrated, his corruptions are not abandoned, he does not pick up that sign.
10	“sa kho so, bhikkhave, bālo abyatto akusalo bhikkhu na ceva lābhī hoti diṭṭheva dhamme sukhavihārānaṃ, na lābhī satisampajaññaṃ. taṃ kissa hetu? tathā hi so, bhikkhave, bālo abyatto akusalo bhikkhu sakassa cittassa nimittaṃ na uggaṇhāti.	Tak też, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich nie otrzyma przyjemnego przebywania w doczesności, nie otrzyma przejrystego pojmowania uważności. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi, ten głupi, niedoświadczony, niezręczny mnich nie uchwycił znaku swego umysłu.	“That foolish, incompetent, unskilful bhikkhu does not gain pleasant dwellings in this very life, nor does he gain mindfulness and clear comprehension. For what reason? Because, bhikkhus, that foolish, incompetent, unskilful bhikkhu does not pick up the sign of his own mind.
11	“seyyathāpi, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo sūdo rājānaṃ vā rājamahāmatṭaṃ vā nānaccayehi sūpehi paccupaṭṭhito assa — ambilaggehipi, tittakaggehipi, kaṭukaggehipi, madhuraggehipi, khārikehipi, akhārikehipi, loṇikehipi, aloṇikehipi.	To tak jakby, o mnisi, mądry, doświadczony, zręczny kucharz przystawiał królowi lub doradcom króla różnego rodzaju zupy - bardzo kwaśne, bardzo gorzkie, bardzo ostre, bardzo słodkie, pikantne, niepikantne, słone, niesłone.	The competent cook “Suppose, bhikkhus, a wise, competent, skilful cook were to present a king or a royal minister with various kinds of curries: sour, bitter, pungent, sweet, sharp, mild, salty, bland.
12	“sa kho so, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo sūdo sakassa bhattu nimittaṃ uggaṇhāti — ‘idaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, imassa vā abhiharati, imassa vā bahuṃ gaṇhāti, imassa vā vaṇṇaṃ bhāsati. ambilaggaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, ambilaggassa vā abhiharati, ambilaggassa vā bahuṃ gaṇhāti, ambilaggassa vā vaṇṇaṃ bhāsati. tittakaggaṃ vā me ajja... kaṭukaggaṃ vā me ajja... madhuraggaṃ vā me ajja... khārikaṃ vā me ajja... akhārikaṃ vā me ajja... loṇikaṃ vā me ajja... aloṇikaṃ vā me ajja bhattu sūpeyyaṃ ruccati, aloṇikassa vā abhiharati, aloṇikassa vā bahuṃ gaṇhāti, aloṇikassa vā vaṇṇaṃ bhāsati”’ti.	Tak też, mnisi, ten mądry, doświadczony, zręczny kucharz uchwycił znak swego pana - 'mój pan raczył się dziś tą zupą, sięgnął po to, dużo tego wziął, wdzięcznie się o tym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo kwaśną zupą, sięgnął po bardzo kwaśne, dużo bardzo kwaśnego wziął, wdzięcznie się o bardzo kwaśnym wypowiadał; mój pan raczył się dziś bardzo gorzką zupą ... dziś bardzo ostrą ... dziś bardzo słodką ... dziś pikantną ... dziś niepikantną ... dziś słoną ... mój pan raczył się dziś niesłoną zupą, sięgnął po niesłoną, dużo niesłonej wziął, wdzięcznie się o niesłonej wypowiadał.”	“That wise, competent, skilful cook picks up the sign of his own master’s preference: ‘Today this curry pleased my master ... or he spoke in praise of the bland one.’
13	“sa kho so, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo sūdo lābhī ceva hoti acchādanassa, lābhī vetanassa, lābhī abhihārānaṃ. taṃ kissa hetu?	Tak też, mnisi, ten mądry, doświadczony, zręczny kucharz otrzyma okrycia, otrzyma zapłatę, otrzyma podarunki. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi,	“That wise, competent, skilful cook gains gifts of clothing, wages, and bonuses. For what reason? Because that wise, competent, skilful cook picks

	<p>tathā hi so, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo sūdo sakassa bhattu nimittaṃ uggaṇhāti.</p> <p>evameva kho, bhikkhave, idhekacco paṇḍito byatto kusalo bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. tassa kāye kāyānupassino viharato cittaṃ samādhīyati, upakkilesā pahīyanti. so taṃ nimittaṃ uggaṇhāti. vedanāsu vedanānupassī viharati ... pe ... citte cittānupassī viharati ... pe ... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. tassa dhammesu dhammānupassino viharato cittaṃ samādhīyati, upakkilesā pahīyanti. so taṃ nimittaṃ uggaṇhāti.</p>	<p>ten mądry, doświadczony, zręczny kucharz uchwycił znak swego pana.</p> <p>W taki też sposób, mnisi, jakiś mądry, doświadczony, zręczny mnich, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie jakim jest. Gdy tak trwa dostrzegając ciało takie jakim jest, jego umysł skupia się, zanieczyszczenia zanikają. Uchwycił znak. ... doznania i uczucia takie jakimi są ... umysł taki jakim jest, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest. Gdy tak trwa dostrzegając naturę zjawisk taka jaka jest, jego umysł skupia się, zanieczyszczenia zanikają. Uchwycił znak.</p>	<p>up the sign of his own master's preference.</p> <p>“So too, bhikkhus, here some wise, competent, skilful bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. While he dwells contemplating the body in the body, his mind becomes concentrated, his corruptions are abandoned, he picks up that sign. He dwells contemplating feelings in feelings ... mind in mind ... phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. While he dwells contemplating phenomena in phenomena, his mind becomes concentrated, his corruptions are abandoned, he picks up that sign.</p>
14	<p>“sa kho so, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo bhikkhu lābhī ceva hoti diṭṭheva dhamme sukhavihārānaṃ, lābhī hoti satisampajaññaṃ. taṃ kissa hetu? tathā hi so, bhikkhave, paṇḍito byatto kusalo bhikkhu sakassa cittassa nimittaṃ uggaṇhāti”ti.</p>	<p>Tak też, mnisi, ten mądry, doświadczony, zręczny mnich otrzyma przyjemne przebywanie w doczesności, otrzyma przejrzyste pojmowanie uważności. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ, mnisi, ten mądry, doświadczony, zręczny mnich uchwycił znak swego umysłu.</p>	<p>“That wise, competent, skilful bhikkhu gains pleasant dwellings in this very life, and he gains mindfulness and clear comprehension. For what reason? Because, bhikkhus, that wise, competent, skilful bhikkhu picks up the sign of his own mind.”</p>
15	<p>Bhikkhunupassaya Sutta</p>	<p>Mowa o miejscu spoczynku mniszek</p>	<p>The Bhikkhunis' Quarter</p>
16	<p>atha kho āyasmā ānando pubbaṅhasamayaṃ nivāsetvā pattacīvaramādāya yena aññataro bhikkhunupassayo tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā paññatte āsane nisīdi. atha kho sambahulā bhikkhuniyo yenāyasmā ānando tenupasaṅkamiṃsu; upasaṅkamitvā āyasmantaṃ ānandaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdiṃsu. ekamantaṃ nisinnā kho tā bhikkhuniyo āyasmantaṃ ānandaṃ etadavocuṃ —</p>	<p>Wtedy to, o poranku, Czcigodny Ānanda ubrał się, zabrawszy swą miskę i zewnętrzzną szatę, wtedy zbliżył się do pewnego miejsca spoczynku mniszek; zbliżywszy się usiadł na przygotowanym siedzeniu. Wtedy to sporo mniszek zbliżyło się do Czcigodnego Ānandy; zbliżywszy się złożyły mu pokłon i usiadły z boku. Usiadłszy z boku mniszki te zwróciły się do Czcigodnego Ānandy tymi słowami:</p>	<p>Then in the morning the Venerable Ānanda dressed and, taking bowl and robe, he approached the bhikkhunis' quarters and sat down in the appointed seat. Then a number of bhikkhunis approached the Venerable Ānanda, paid homage to him, sat down to one side, and said to him:</p>

17	<p>“idha, bhante ānanda, sambahulā bhikkhuniyo catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā viharantiyo uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānanti”ti.</p> <p>“evametaṃ, bhaginiyo, evametaṃ, bhaginiyo! yo hi koci, bhaginiyo, bhikkhu vā bhikkhunī vā catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacitto viharati, tassetaṃ pāṭikaṅkhaṃ — ‘uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissati’”ti.</p>	<p>"Jest tu, Czcigodny Ānando, sporo mniszek, które trwają z prawidłowo ustalonym umysłem na cztery ustanowienia uważności, rozpoznając kolejne, wyższe stany rozróżnienia."</p> <p>"Tak jest, siostry, tak jest, siostry! Zaiste od każdego, siostry, mnicha czy mniszki, trwającego z prawidłowo ustalonym umysłem na cztery ustanowienia uważności, powinno się oczekiwać by 'rozpoznał kolejne, wyższe stany rozróżnienia.'"</p>	<p>“Here, Venerable Ānanda, a number of bhikkhunis, dwelling with their minds well established in the four establishments of mindfulness, perceive successively loftier stages of distinction.”</p> <p>“So it is, sisters, so it is! It may be expected of anyone, sisters—whether bhikkhu or bhikkhuni—who dwells with a mind well established in the four establishments of mindfulness, that such a one will perceive successively loftier stages of distinction.”</p>
18	<p>atha kho āyasmā ānando tā bhikkhuniyo dhammiyā kathāya sandassetvā samādapetvā samuttejetvā sampahaṃsetvā uṭṭhāyāsanaṃ pakkāmi. atha kho āyasmā ānando sāvatthiyaṃ piṇḍāya caritvā pacchābhattaṃ piṇḍapātaṭikkanto yena bhagavā tenupasaṅkamiṃ; upasaṅkamtivā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdiṃ. ekamantaṃ nisinna kho āyasmā ānando bhagavantaṃ etadavoca —</p>	<p>Wtedy to, Czcigodny Ānanda, dał tym mniszkom mowę Dhammy, i wytłumaczywszy, uniósłszy, natchnąwszy je, wstał z siedzenia i odszedł. Wtedy to Czcigodny Ānanda wszedł do Sāvatti po jałmużnę. Kiedy obszedł Sāvatti, zbierając jałmużnę, posilił się, wrócił z jałmużny i zbliżył się do Błogosławionego. Zbliżywszy się do Błogosławionego, złożył mu pokłon i usiadł z boku. Usiadłszy z boku Czcigodny Ānanda zwrócił się do Błogosławionego tymi słowami:</p>	<p>Then the Venerable Ānanda instructed, exhorted, inspired, and gladdened those bhikkhunis with a Dhamma talk, after which he rose from his seat and left. Then the Venerable Ānanda walked for alms in Savatthi. When he had returned from the alms round, after his meal he approached the Blessed One, paid homage to him, sat down to one side, and reported all that had happened. The Blessed One said:</p>
19	<p>“idhāhaṃ, bhante, pubbaṅhasamayaṃ nivāsetvā pattacīvaramādāya yena aññataro bhikkhunupassayo tenupasaṅkamiṃ; upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdiṃ. atha kho, bhante, sambahulā bhikkhuniyo yenaṃ tenupasaṅkamiṃsu; upasaṅkamtivā maṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdiṃsu. ekamantaṃ nisinnā kho, bhante, tā bhikkhuniyo maṃ etadavocum — ‘idha, bhante ānanda, sambahulā bhikkhuniyo catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacittā viharantiyo uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānanti’ti.</p> <p>evaṃ vuttāhaṃ, bhante, tā bhikkhuniyo</p>	<p>Jestem tu, Bhante, gdyż ubrałem się, zabrawszy swą miskę i zewnętrzną szatę, zbliżyłem się do pewnego miejsca spoczynku mniszek; zbliżywszy się usiadłem na przygotowanym siedzeniu. Wtedy to, Bhante, sporo mniszek zbliżyło się do mnie; zbliżywszy się złożyły mi pokłon i usiadły z boku. Usiadłszy z boku, Bhante, mniszki te zwróciły się do mnie tymi słowami:</p> <p>"Jest tu, Bhante Ānando, sporo mniszek, które trwają z prawidłowo ustalonym umysłem na cztery ustanowienia uważności, rozpoznając kolejne, wyższe stany rozróżnienia."</p> <p>Wtedy, Bhante, odpowiedziałem mniszkom tymi słowami:</p> <p>"Tak jest, siostry, tak jest, siostry! Zaiste od każdego,</p>	

	<p>etadavocaṃ — ‘evametaṃ, bhaginiyo, evametaṃ, bhaginiyo! yo hi koci, bhaginiyo, bhikkhu vā bhikkhunī vā catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacitto viharati, tassettaṃ pāṭikaṅkhaṃ — uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissatī”’ti.</p>	<p>siostry, mnicha czy mniszki, trwającego z prawidłowo ustalonym umysłem na cztery ustanowienia uważności, powinno się oczekiwać by 'rozpoznał kolejne, wyższe stany rozróżnienia."</p>	
20	<p>“evametaṃ, ānanda, evametaṃ, ānanda! yo hi koci, ānanda, bhikkhu vā bhikkhunī vā catūsu satipaṭṭhānesu suppatiṭṭhitacitto viharati, tassettaṃ pāṭikaṅkhaṃ — ‘uḷāraṃ pubbenāparaṃ visesaṃ sañjānissatī”’</p>	<p>"Tak jest, Ānando, tak jest, Ānando! Zaiste od każdego, Ānando, mnicha czy mniszki, trwającego z prawidłowo ustalonym umysłem na cztery ustanowienia uważności, powinno się oczekiwać by 'rozpoznał kolejne, wyższe stany rozróżnienia."</p>	<p>“So it is, Ānanda, so it is! It may be expected of anyone, Ānanda—whether bhikkhu or bhikkhuni —who dwells with a mind well established in the four establishments of mindfulness, that such a one will perceive successively loftier stages of distinction.</p>
21	<p>“katamesu catūsu? idhānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. tassa kāye kāyānupassino viharato kāyārammaṇo vā uppajjati kāyasmim̐ pariḷāho, cetaso vā līnattaṃ, bahiddhā vā cittaṃ vikkhipati. tenānanda, bhikkhunā kismiñcideva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahitabbaṃ. tassa kismiñcideva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidahato pāmojjaṃ jāyati. pamuditassa pīti jāyati. pītimanassa kāyo passambhati. passaddhakāyo sukhaṃ vedayati. sukhino cittaṃ samādhīyati. so iti paṭisañcikkhati — ‘yassa khvāhaṃ atthāya cittaṃ paṇidahim̐, so me attho abhinipphanno. handa, dāni paṭisaṃharāmī”’ti. so paṭisaṃharati ceva na ca vitakketi na ca vicāreti. ‘avitakkomhi avicāro, ajjhattaṃ satimā sukhamasmī”’ti pajānāti”’.</p>	<p>Na które cztery? Otóż, Ānando, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym rozumieniem ciało takie jakim jest. Gdy tak trwa dostrzegając ciało takie jakim jest, mając ciało za podstawę, powstaje w nim, albo żarliwość ciała, albo powolność umysłu, albo rozproszenie umysłu tym co na zewnątrz. Wtedy, Ānando, mnich taki powinien nakierować swój umysł w stronę pewnego inspirującego znaku. Gdy tak nakieruje swój umysł w stronę pewnego inspirującego znaku, pojawi się w nim zadowolenie. Dzięki zadowoleniu pojawi się radosne uniesienie. Dzięki radosnemu uniesieniu pojawi się uspokojenie w ciele. Dzięki uspokojonemu ciału pojawi się błogie uczucie. Dzięki błogości w umyśle pojawi się skupienie. Tak wtedy rozmyśla: 'To na co mój umysł był nakierowany, zostało osiągnięte. Teraz to odpuszczam.' Odpuszcza i nie rozpatruje, nie docieka. Pojmuje on: 'bez rozpatrywania i bez dociekania, wewnątrznie uważny, jestem szczęśliwy."</p>	<p>“What four? Here, Ānanda, a bhikkhu dwells contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. While he is contemplating the body in the body, there arises in him, based on the body, either a fever in the body or sluggishness of mind, or the mind is distracted outwardly. That bhikkhu should then direct his mind towards some inspiring sign. When he directs his mind towards some inspiring sign, gladness is born. When he is gladdened, rapture is born. When the mind is uplifted by rapture, the body becomes tranquil. One tranquil in body experiences happiness. The mind of one who is happy becomes concentrated. He reflects thus: ‘The purpose for the sake of which I directed my mind has been achieved. Let me now withdraw it.’ So he withdraws the mind and does not think or examine. He understands: ‘Without thought and examination, internally mindful, I am happy.’</p>
22	<p>“puna caparaṃ, ānanda, bhikkhu vedanāsu ... pe ... citte ... pe ... dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke</p>	<p>Znów, Ānando, mnich taki, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym rozumieniem doznania i</p>	<p>“Again, a bhikkhu dwells contemplating feelings in feelings ... mind in mind ... phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending,</p>

	<p>abhijjhādomanassaṃ. tassa dhammesu dhammānupassino viharato dhammārammaṇo vā uppajjati kāyasmim pariḷāho, cetaso vā linattaṃ, bahiddhā vā cittaṃ vikkhipati. tenānanda, bhikkhunā kismiñcideva pasādaniye nimitte cittaṃ paṇidahitabbaṃ. tassa kismiñcideva pasādaniye nimitte cittaṃ paṇidahato pāmojjaṃ jāyati. pamuditassa pīti jāyati. pītimanassa kāyo passambhati. passaddhakāyo sukhaṃ vedayati. sukhino cittaṃ samādhīyati. so iti paṭisañcikkhati — ‘yassa khvāhaṃ atthāya cittaṃ paṇidahaṃ, so me attho abhinipphanno. handa, dāni paṭisaṃharāmi’ti. so paṭisaṃharati ceva na ca vitakketi na ca vicāreti. ‘avitakkomhi avicāro, ajjhattaṃ satimā sukhamasmī’ti pajānāti. evaṃ kho, ānanda, paṇidhāya bhāvanā hoti.</p>	<p>uczucia takie jakimi są ... umysł taki jakim jest, odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwa, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest. Gdy tak trwa dostrzegając naturę zjawisk taką jaka jest, mając naturę zjawisk za podstawę, powstaje w nim, albo żarliwość ciała, albo powolność umysłu, albo rozproszenie umysłu tym co na zewnątrz. Wtedy, Ānando, mnich taki powinien nakierować swój umysł w stronę pewnego inspirującego znaku. Gdy tak nakieruje swój umysł w stronę pewnego inspirującego znaku, pojawi się w nim zadowolenie. Dzięki zadowoleniu pojawi się radosne uniesienie. Dzięki radosnemu uniesieniu pojawi się uspokojenie w ciele. Dzięki uspokojonemu ciału pojawi się błogie uczucie. Dzięki błogości w umyśle pojawi się skupienie. Tak wtedy rozmyśla: 'To na co mój umysł był nakierowany, zostało osiągnięte. Teraz to odpuszczam.' Odpuszcza i nie rozpatruje, nie docieka. Pojmuje on: 'bez rozpatrywania i bez dociekania, wewnątrznie uważny, jestem szczęśliwy'. Tym jest, Ānando, rozwój medytacji kierowanej.</p>	<p>mindful, having removed covetousness and displeasure in regard to the world. While he is contemplating phenomena in phenomena, there arises in him, based on phenomena, either a fever in the body or sluggishness of mind, or the mind is distracted outwardly. That bhikkhu should then direct his mind towards some inspiring sign. When he directs his mind towards some inspiring sign ... He understands: ‘Without thought and examination, internally mindful, I am happy.’ ‘It is in such a way, Ānanda, that there is development by direction.</p>
23	<p>“kathañcānanda, appaṇidhāya bhāvanā hoti? bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ appaṇidhāya ‘appaṇihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ti pajānāti. atha pacchāpure ‘asaṃkhittaṃ vimuttaṃ appaṇihitaṃ’ti pajānāti. atha ca pana ‘kāye kāyānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukhamasmī’ti pajānāti. bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ appaṇidhāya ‘appaṇihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ti pajānāti. atha pacchāpure ‘asaṃkhittaṃ vimuttaṃ appaṇihitaṃ’ti pajānāti. atha ca pana ‘vedanāsu vedanānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukhamasmī’ti pajānāti.</p>	<p>Czym jest, Ānando, rozwój medytacji niekierowanej? Mnich, nie kierując umysłu na zewnątrz, pojmuje 'nie kieruję umysłu na zewnątrz'. Następnie pojmuje on 'nie jestem ograniczony, jestem wyswobodzony, niekierowany'. Wtedy też pojmuje on 'odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwam, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem ciało takie jakim jest, jestem szczęśliwy'. Mnich, nie kierując umysłu na zewnątrz, pojmuje 'nie kieruję umysłu na zewnątrz'. Następnie pojmuje on 'nie jestem ograniczony, jestem wyswobodzony, niekierowany'. Wtedy też pojmuje on 'odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwam, dostrzegając z przejrzystym</p>	<p>“And how, Ānanda, is there development without direction? Not directing his mind outwardly, a bhikkhu understands: ‘My mind is not directed outwardly.’ Then he understands: ‘It is unconstricted after and before, liberated, undirected.’ Then he further understands: ‘I dwell contemplating the body in the body, ardent, clearly comprehending, mindful; I am happy.’ “Not directing his mind outwardly, a bhikkhu understands: ‘My mind is not directed outwardly.’ Then he understands: ‘It is unconstricted after and before, liberated, undirected.’ Then he further understands: ‘I</p>

	<p>bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ appaṇidhāya ‘appaṇihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ti pajānāti. atha pacchāpure ‘asaṃkhittaṃ vimuttaṃ appaṇihitaṃ’ti pajānāti. atha ca pana ‘citta cittaṇupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukhamasmī’ti pajānāti.</p> <p>bahiddhā, ānanda, bhikkhu cittaṃ appaṇidhāya ‘appaṇihitaṃ me bahiddhā cittaṃ’ti pajānāti. atha pacchāpure ‘asaṃkhittaṃ vimuttaṃ appaṇihitaṃ’ti pajānāti. atha ca pana ‘dhammesu dhammānupassī viharāmi ātāpī sampajāno satimā sukhamasmī’ti pajānāti.</p> <p>evaṃ kho, ānanda, appaṇidhāya bhāvanā hoti.</p>	<p>zrozumieniem doznania i uczucia takie jakimi są, jestem szczęśliwy’.</p> <p>Mnich, nie kierując umysłu na zewnątrz, pojmuję 'nie kieruję umysłu na zewnątrz'. Następnie pojmuję on 'nie jestem ograniczony, jestem wyswobodzony, nie kierowany'. Wtedy też pojmuję on 'odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwam, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem umysł taki jakim jest, jestem szczęśliwy’.</p> <p>Mnich, nie kierując umysłu na zewnątrz, pojmuję 'nie kieruję umysłu na zewnątrz'. Następnie pojmuję on 'nie jestem ograniczony, jestem wyswobodzony, nie kierowany'. Wtedy też pojmuję on 'odsuwając tęsknoty i troski w odniesieniu do świata, pilnie i świadomie trwam, dostrzegając z przejrzystym zrozumieniem naturę zjawisk taką jaka jest, jestem szczęśliwy’.</p> <p>Tym jest, Ānando, rozwój medytacji niekierowanej.</p>	<p>dwel contemplating feelings in feelings, ardent, clearly comprehending, mindful; I am happy.’</p> <p>“Not directing his mind outwardly, a bhikkhu understands: ‘My mind is not directed outwardly.’ Then he understands: ‘It is unconstricted after and before, liberated, undirected.’ Then he further understands: ‘I dwell contemplating mind in mind, ardent, clearly comprehending, mindful; I am happy.’</p> <p>“Not directing his mind outwardly, a bhikkhu understands: ‘My mind is not directed outwardly.’ Then he understands: ‘It is unconstricted after and before, liberated, undirected.’ Then he further understands: ‘I dwell contemplating phenomena in phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful; I am happy.’</p> <p>“It is in this way, Ānanda, that there is development without direction.</p>
24	<p>“iti kho, ānanda, desitā mayā paṇidhāya bhāvanā, desitā appaṇidhāya bhāvanā. yaṃ, ānanda, satthārā karaṇīyaṃ sāvakaṇaṃ hitesinā anukampakena anukampaṃ upādāya, kataṃ vo taṃ mayā. etāni, ānanda, rukkhāmūlāni, etāni suññāgārāni! jhāyathānanda, mā pamādattha; mā pacchā vippaṭisārino ahuvattha! ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī”ti.</p> <p>idamavoca bhagavā. attamano āyasmā ānando bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.</p>	<p>Tak też, Ānando, nauczałem rozwoju medytacji kierowanej, nauczałem rozwoju medytacji niekierowanej. Cokolwiek, Ānando, powinno być zrobione przez współczującego nauczyciela, ze współczucia dla jego uczniów, pragnąc ich dobra, ja zrobiłem dla ciebie. Oto są korzenie drzew, Ānando, oto są puste pomieszczenia. Praktykuj medytację jhān, Ānando, nie bądź niedbały, abyś tego nie żałował później. Oto moje przesłanie. To właśnie powiedział Błogosławiony. Uradowany Czcigodny Ānanda rozkoszował się słowami Błogosławionego.</p>	<p>“Thus, Ānanda, I have taught development by direction, I have taught development without direction. Whatever should be done, Ānanda, by a compassionate teacher out of compassion for his disciples, desiring their welfare, that I have done for you. These are the feet of trees, Ānanda, these are empty huts. Meditate, Ānanda, do not be negligent, lest you regret it later. This is our instruction to you.”</p> <p>This is what the Blessed One said. Elated, the Venerable Ānanda delighted in the Blessed One’s statement.</p>
25	Sedaka Sutta	Mowa wygłoszona w Sedaka	Sedaka
26	Ekam samayaṃ bhagavā sumbhesu viharati	Pewnego razu, Błogosławiony przebywał w kraju	On one occasion the Blessed One was dwelling

	sedakaṃ nāma sumbhānaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi –	Sumbha, w Sedaka, jednym z miast targowych ludu Sumbha. Tam Błogosławiony zwrócił się do mnichów:	among the Sumbhas, where there was a town of the Sumbhas named Sedaka. There the Blessed One addressed the bhikkhus thus:
27	<p>“bhūtapubbaṃ, bhikkhave, caṇḍālavamsiko caṇḍālavamsaṃ ussāpetvā medakathālikāṃ antevāsiṃ āmantesi –</p> <p>‘ehi tvaṃ, samma medakathālike, caṇḍālavamsaṃ abhiruhitvā mama uparikhandhe tiṭṭhāhi’ti.</p> <p>‘Evaṃ, ācariyā’ti kho, bhikkhave, medakathālikā antevāsī caṇḍālavamsikassa paṭissutvā caṇḍālavamsaṃ abhiruhitvā ācariyassa uparikhandhe aṭṭhāsi. Atha kho, bhikkhave, caṇḍālavamsiko medakathālikāṃ antevāsiṃ etadavoca –</p> <p>‘tvaṃ, samma medakathālike, mamaṃ rakkha, ahaṃ taṃ rakkhissāmi. Evaṃ mayā aññaṃaññaṃ guttā aññaṃaññaṃ rakkhitā sippāni ceva dassessāma, lābhañca lacchāma, sotthinā ca caṇḍālavamsā orohissāmā’ti.</p>	<p>„Mnisi, zdarzyło się kiedyś, że pewien akrobata przygotował bambusową tyczkę, zwrócił się do swojego pomocnika Medakathāliki:</p> <p>’Zbliź się, drogi Medakathāliko, wespnij się na moje ramiona i stań na tej bambusowej tyczce.’</p> <p>’Dobrze, mistrzu’, odpowiedział pomocnik, po czym, o mnisi, wszedł on na ramiona akrobata i stanął na bambusowej tyczce. Wtedy to akrobata powiedział do pomocnika Medakathāliki:</p> <p>’Ochraniaj mnie teraz, drogi Medakathāliko, tak jak ja będę ochraniał ciebie. W ten sposób, ubezpieczając jeden drugiego i osłaniając jeden drugiego, pokażemy nasz talent, dostaniemy zapłatę i wyjdziemy bezpiecznie z pozycji z bambusową tyczką.’</p>	<p>“Bhikkhus, once in the past an acrobat set up his bamboo pole and addressed his apprentice Medakathālika thus: ‘Come, dear Medakathālika, climb the bamboo pole and stand on my shoulders.’ Having replied, ‘Yes, teacher,’ the apprentice Medakathālika climbed up the bamboo pole and stood on the teacher’s shoulders. The acrobat then said to the apprentice Medakathālika: ‘You protect me, dear Medakathālika, and I’ll protect you. Thus guarded by one another, protected by one another, we’ll display our skills, collect our fee, and get down safely from the bamboo pole.’</p>
28	<p>Evaṃ vutte, bhikkhave, medakathālikā antevāsī caṇḍālavamsikaṃ etadavoca –</p> <p>‘na kho panetaṃ, ācariya, evaṃ bhavissati. Tvaṃ, ācariya, attānaṃ rakkha, ahaṃ attānaṃ rakkhissāmi. Evaṃ mayā attaguttā attarakkhitā sippāni ceva dassessāma, lābhañca lacchāma, sotthinā ca caṇḍālavamsā orohissāmā’ti.</p>	<p>Gdy było to powiedziane, pomocnik Medakathālika zwrócił się do swego mistrza:</p> <p>’Nie damy rady tego zrobić w ten sposób, mistrzu. Ty ochraniaj siebie, mistrzu, a ja będę ochraniał siebie. W ten sposób, gdy każdy z nas będzie ubezpieczał samego siebie i osłaniał samego siebie, pokażemy nasz talent, dostaniemy zapłatę i wyjdziemy bezpiecznie z pozycji z bambusową tyczką.’</p>	<p>When this was said, the apprentice Medakathālika replied: ‘That’s not the way to do it, teacher. You protect yourself, teacher, and I’ll protect myself. Thus, each self-guarded and self-protected, we’ll display our skills, collect our fee, and get down safely from the bamboo pole.’</p>
29	<p>“So tattha ñāyo”ti bhagavā etadavoca, “yathā medakathālikā antevāsī ācariyaṃ avoca. Attānaṃ, bhikkhave, rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitaḥḥaṃ; paraṃ rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitaḥḥaṃ. Attānaṃ, bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati”.</p>	<p>„Taka właśnie jest metoda” – powiedział Błogosławiony. „Podobna jest do tego, co powiedział Medakathālika do swojego nauczyciela. Ochraniać siebie oznacza praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniać innych także oznacza praktykowanie ustanowień uważności. Ochraniając samego siebie, o mnisi, ochrania się innych, ochraniając innych, ochrania się samego siebie.”</p>	<p>“That’s the method there,” the Blessed One said. “It’s just as the apprentice Medakathālika said to the teacher. ‘I will protect myself,’ bhikkhus: thus should the establishments of mindfulness be practised. ‘I will protect others,’ bhikkhus: thus should the establishments of mindfulness be practised. Protecting oneself, bhikkhus, one protects others; protecting others, one protects</p>

			oneself.
30	“Kathañca , bhikkhave, attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati? Āsevanāya, bhāvanāya, bahulīkamma – evaṃ kho, bhikkhave, attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati.	"A w jaki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych? Dzięki praktyce, doskonaleniu umysłu i sumiennej medytacji. W taki sposób, mnisi, ochraniając samego siebie, ochrania się innych."	“And how is it, bhikkhus, that by protecting oneself one protects others? By the pursuit, development, and cultivation of the four establishments of mindfulness. It is in such a way that by protecting oneself one protects others.
31	Kathañca, bhikkhave, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati? Khantiyā, avihimsāya, mettacittatāya, anudayatāya – evaṃ kho, bhikkhave, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati.	"A w jaki sposób, mnisi, ochraniając innych, ochrania się samego siebie? Dzięki cierpliwości, łagodnemu życiu pozbawionemu przemocy, wzbudzeniu w umyśle miłującej dobroci oraz dzięki empatii. W taki sposób, mnisi, ochraniając innych, ochrania się samego siebie."	“And how is it, bhikkhus, that by protecting others one protects oneself? By patience, harmlessness, lovingkindness, and sympathy. It is in such a way that by protecting others one protects oneself.
32	Attānaṃ, bhikkhave, rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevītabbaṃ; paraṃ rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevītabbaṃ. Attānaṃ, bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati”ti.	Ochroniajcie siebie, mnisi poprzez praktykowanie ustanowień uważności. Ochroniajcie innych także poprzez praktykowanie ustanowień uważności. Ochroniając samego siebie, o mnisi, ochrania się innych, ochraniając innych, ochrania się samego siebie.	“‘I will protect myself,’ bhikkhus: thus should the establishments of mindfulness be practised. ‘I will protect others,’ bhikkhus: thus should the establishments of mindfulness be practised. Protecting oneself, bhikkhus, one protects others; protecting others, one protects oneself.”
33	Janapadakalyāṇī Sutta	Mowa o najpiękniejszej kobiecie kraju	The Most Beautiful Girl of the Land
34	Evaṃ me suttaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā sumbhesu viharati sedakaṃ nāma sumbhānaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca –	Pewnego razu, Błogosławiony przebywał w kraju Sumbha, w Sedaka, jednym z miast targowych ludu Sumbha. Tam Błogosławiony zwrócił się do mnichów: „Mnisi.” „Bhadante.” mnisi ci posłyszeli Błogosławionego. Oto co Błogosławiony powiedział:	Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was living among the Sumbhas, where there was a town of the Sumbhas named Sedaka. There the Blessed One addressed the bhikkhus thus: “Bhikkhus!” “Venerable sir!” the bhikkhus replied. The Blessed One said this:
35	“Seyyathāpi, bhikkhave, ‘janapadakalyāṇī, janapadakalyāṇī’ti kho, bhikkhave, mahājanakāyo sannipateyya. ‘Sā kho panassa janapadakalyāṇī paramapāsāvinī nacce, paramapāsāvinī gīte. Janapadakalyāṇī naccati gāyati’ti kho, bhikkhave, bhīyosomattāya mahājanakāyo sannipateyya. Atha puriso āgaccheyya jīvitukāmo amaritukāmo	"To tak jakby, o mnisi, 'najpiękniejsza kobieta kraju, najpiękniejsza kobieta kraju' [po tym jak to posłyszano] zebrał by się wielki tłum. Wtedy to najpiękniejsza kobieta kraju, zaprezentowałaby nadzwyczajny taniec, zaprezentowałaby nadzwyczajny śpiew. 'Najpiękniejsza kobieta kraju tańczy i śpiewa' [po tym jak to posłyszano] zebrałby się jeszcze większy tłum. Wtedy przyszedłby mężczyzna, któremu	“Bhikkhus, suppose that on hearing, ‘The most beautiful girl of the land! The most beautiful girl of the land!’ a great crowd of people would assemble. Now that most beautiful girl of the land would dance exquisitely and sing exquisitely. On hearing, ‘The most beautiful girl of the land is dancing! The most beautiful girl of the land is singing!’ an even larger crowd of

	sukhakāmo dukkhappaṭikūlo. Tamenam evam vadeyya – ‘ayam te, ambho purisa, samatittiko telapatto antarena ca mahāsamajjam antarena ca janapadakalyāṇiyā pariharitabbo. Puriso ca te ukkhittāsiko piṭṭhito piṭṭhito anubandhissati. Yattheva nam thokampi chaḍḍessati tattheva te siro pāṭessatī’ti.	miłe życie, niemiła mu śmierć, miłe mu szczęście, unika krzywdy. Ktoś by mu powiedział: 'Hejże człeku, przenieś miskę wypełnioną olejem między wielkim zgromadzeniem a najpiękniejszą kobietą kraju. Tuż za tobą podążał będzie mężczyzna z podniesionym mieczem. Jeśli tylko odrobinę rozlejesz, wtedy zetnie twoją głowę.'"	people would assemble. Then a man would come along, wishing to live, not wishing to die, wishing for happiness, averse to suffering. Someone would say to him: ‘Good man, you must carry around this bowl of oil filled to the brim between the crowd and the most beautiful girl of the land. A man with a drawn sword will be following right behind you, and wherever you spill even a little of it, right there he will fell your head.’
36	Tam kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu so puriso amuṃ telapattam amanasikarivā bahiddhā pamādam āhareyyā”ti? “No hetam, bhante”.	"Jak mniemacie, mnisi, czyż mężczyzna ten przestanie przykładać uwagę do miski wypełnionej olejem i pozwoli się rozproszyć przez to, co na zewnątrz?" "Z pewnością nie, Bhante".	“What do you think, bhikkhus, would that man stop attending to that bowl of oil and out of negligence turn his attention outwards?” “No, venerable sir.”
37	“Upamā kho myāyam, bhikkhave, katā atthassa viññāpanāya. Ayam cevettha attho – samatittiko telapattoti kho, bhikkhave, kāyagatāya etaṃ satiyā adhivacanam. Tasmātiha, bhikkhave, evam sikkhitabbam – ‘kāyagatā sati no bhāvitā bhavissati bahulikatā yānikatā vatthukatā anuṭṭhitā paricitā susamāradhā’ti. Evañhi kho, bhikkhave, sikkhitabba”nti.	"Zrobiłem to porównanie, o mnisi, by coś wam uprzytomnić. A mianowicie: 'miska wypełniona olejem' to metafora dla uważności ciała. Dlatego też, mnisi, powinniście praktykować w ten sposób: 'uważność ciała będzie przez nas doskonała, często praktykowana, zrobimy z niej nawyk, zrobimy z niej podstawę, ustabilizujemy ją, wytrenujemy ją, w pełni się do niej przykładając.' W ten sposób, o mnisi, powinniście praktykować."	“I have made up this simile, bhikkhus, in order to convey a meaning. This here is the meaning: ‘The bowl of oil filled to the brim’: this is a designation for mindfulness directed to the body. Therefore, bhikkhus, you should train yourselves thus: ‘We will develop and cultivate mindfulness directed to the body, make it our vehicle, make it our basis, stabilize it, exercise ourselves in it, and fully perfect it.’ Thus, bhikkhus, should you train yourselves.”