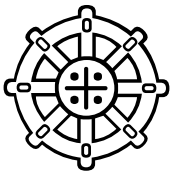
Sayadaw U Sīlananda

Paritta Pāḷi
Wersy Ochronne



2014

Tytuł oryginału:

Paritta Pāḷi
A Collection of Eleven Protective Suttas
With an English Translation

© International Theravāda Buddhist Missionary University
© do wydania polskiego Fundacja „Theravada”

Wydawca:
Fundacja „Theravada”

Tłumaczenie:
Piotr Jagodziński

Skład i łamanie tekstu:
Sławomir Szarkowicz

Projekt okładki:
Sławomir Szarkowicz

Zdjęcie na okładce:
batik

ISBN 978-83-939377-1-4

Spis Treści

Wprowadzenie tłumacza **5**

Wymowa **12**

Recytacje początkowe **15**

Paritta Pāḷi – Wersy Paritty 15

Saraṇa-gamaṇaṃ – Przyjęcie schronienia 15

Buddha-guṇā – Atrybuty Buddhy 16

Buddha-vandanā – Składanie czci Buddhom 16

Dhamma-guṇā – Atrybuty Dhammy 17

Dhamma-vandanā – Składanie czci Dhammie 17

Saṅgha-guṇā – Atrybuty Saṅghi 18

Saṅgha-vandanā – Składanie czci Saṅdze 18

1. Niedziela **19**

Paritta-Parikamma – Przygotowanie do Paritty 19

Maṅgala Sutta – Mowa o błogosławieństwie 21

2. Poniedziałek **24**

Ratana Sutta – Mowa o Klejnocie 24

3. Wtorek **30**

Metta Sutta – Mowa o miłującej dobroci 30

4. Środa **33**

Khandha Sutta – Mowa o składowych 33

Mora Paritta – Wersy ochronne pawia 34

Vaṭṭaka Paritta – Wersy ochronne przepiórki 36

5. Czwartek **38**

Dhajagga Sutta – Mowa o szczycie chorągwi 38

6. Piątek **44**
Āṭānāṭiya Sutta – Mowa w Āṭānāṭa 44
7. Sobota **48**
Aṅgulimāla Paritta – Wersy ochronne Aṅgulimāli 49
Bojjhaṅga Sutta – Mowa o czynnikach oświecenia 49
Pubbaṇha Paritta – Poranne wersy ochronne 52
Recytacje końcowe **56**
O autorze **63**
Fundacja „Theravada” **64**

Wprowadzenie tłumacza

W palijskim „parittā" [pari + √tā] oznacza ochronny ryt, inkantację, inwokację, chanting. Jest to wiara, iż recytowanie różnego rodzaju wersów bądź urywków sutt daje pomyślność. Paritty traktowane są jako zaklęcia, zapobiegające lub chroniące przed niebezpieczeństwami naturalnymi jak również nadprzyrodzonymi.

W tekstach można znaleźć argumenty sugerujące, że Buddha wątpił w działanie i zakazywał mnichom i mniszkom uprawiania magii i ezoteryzmu. W jednej z sutt (Tuvaṭaka sutta – Snp.4.14 wers 933) Buddha nakazuje by mnich „nie rzucał magicznych zaklęć, nie interpretował snów, bądź szczególnych znaków, ani nie zajmował się astrologią". Ostro także upominał świeckich wyznawców przed wpływem, jaki niosą ze sobą tajniki uroków czy też kuglarstwa. Osoba taka wg Caṇḍāla Sutty (AN.05.175 – Mowa o wyrzutku) „jest wyrzutkiem wśród świeckich wyznawców, jest plamą wśród świeckich wyznawców, jest skalaniem wśród świeckich wyznawców". Dzieje się tak, ponieważ osoba ta zagłębiła się w działalność, którą jest „ekscytacja wróżbami i ceremoniami, jednocześnie ignorując prawo kammy, branie za pewnik i podążanie za wskazówkami wróżb i ceremonii". Co ciekawe w niższych światach, w których odradzają się istoty o złej kammie, pomiędzy wszystkimi katami, rzeźnikami zwierząt, zabójcami, skorumpowanymi sędziami jest także wg Maṅgulitthi Sutty (SN.19.24) wróżka, „jasnowidząca" kobieta przepowiadająca przyszłość. Jej skóra jest pożółkła i przelatując w powietrzu, uciekając od gnębiących ją ptaków niesie za sobą przykry zapach.

Buddha był przeciwny i odżegnywał się od przesądów i zabobonów związanych z praktykami magicznymi z kilku powodów. Po pierwsze, wiara w szczęście bądź przeznaczenie jest sprzeczna z nauką o kammie i jej rezultatach. Po wtóre, praktyki objawień i magii nieuchronnie wiązały się z chęcią uzyskania bogactw i majątku, co jedynie sprzyjało rozwojowi lgnięcia do rzeczy materialnych, jak też ugruntowywało ułudę i ignorancję odnośnie świata. Wróżenie przyszłości oraz wykorzystywanie magii bądź zaklęć czy też amuletów zazwyczaj było oszustwem, trikiem, na który dawali się nabierać naiwni ludzie.

Jednocześnie należy zauważyć aspekt kulturowy i obyczajowy krajów, gdzie zadomowił się buddyzm. Warto przytoczyć tu urywki wstępu autorstwa A.G.S. Kariyawasama do książki „Ceremonie i rytuały buddyjskie Sri Lanki", by dostrzec pełne spektrum tego zjawiska:

> Temat tych badań, a mianowicie ceremonie i rytuały buddyjskie, może nie spodobać się tak zwanym buddyjskim purystom, którzy chcieliby ograniczyć termin „buddyzm" wyłącznie do nauk zawartych w tekstach kanonicznych, interpretowanych jedynie

w wąskim, intelektualnym zakresie. W rzeczywistości natomiast wszystkie dostępne praktyki i przestrzeganie wskazań, jakie są tu opisane, stanowią integralną część żywego buddyzmu, tworzonego przez współczesnych zwolenników tej religii. Wszystkie te obrzędy stanowią integralną, a zarazem intymną część duchowości dla licznej rzeszy prawdziwie oddanych buddystów. Ryty te nie mogą być zatem tak pochopnie odrzucone i uznane li tylko za wtórne przypisy do „czystego", kanonicznego buddyzmu.

W całej historii religijności ludzkiej jest to nieuniknione zjawisko, że gdziekolwiek rozprzestrzeni się nowa forma wiary, zaczyna także pojawiać się wśród neofitów ruch przyswajania i adaptowania duchowego przekazu, tak by odzwierciedlał społeczne i kulturowe potrzeby nowych wyznawców. Trend ten odnosi się także do buddyzmu i miało to miejsce w każdym z krajów, w którym rozpowszechniła się nauka Buddhy. Podstawowe doktryny buddyzmu, czyli Cztery Szlachetne Prawdy, Szlachetna Ośmioraka Ścieżka, bądź też współzależne powstawanie etc., były zazwyczaj zbyt abstrakcyjne oraz nazbyt wysublimowane dla pospolitych ludzi do praktykowania w ich codziennym życiu. Dla zaspokojenia ich religijnych i emocjonalnych potrzeb stworzono system zewnętrznych rytów, zazwyczaj dokonywanych wspólnie, tak by każdy mógł pokazać i wyrazić swoje oddanie ideałom reprezentowanym poprzez Dhammę. Dzięki temu ludzie mogli także przyswoić Naukę i jej wzorce, tak by następnie wdrożyć je w kontekst codziennego życia. Tym sposobem „wzniosła tradycja" kanonicznego buddyzmu dopełniona została przez „powszechną tradycję" ludowego buddyzmu, składającą się w dużej mierze z rytuałów i ceremonii.

Ten aspekt buddyzmu jest zazwyczaj mniej znany, a z pewnością lekceważony. Warto jednak podkreślić, że taka forma wyrażania gorliwości religijnej poprzez obrzędowość i rytuały jest niezbędna dla przetrwania buddyzmu wśród szeroko pojętej społeczności, będąc istotnym i żywym czynnikiem kształtującym codzienność wyznawców. Zatem wszyscy głosiciele „oryginalnego i czystego buddyzmu" opartego na tekstach kanonicznych nie powinni ignorować ani tym bardziej pomniejszać wartości tego powszechnego aspektu buddyzmu uznając go za niepotrzebny wtręt do pierwotnego przesłania Buddhy. Powinni raczej uznać obrzędową stronę buddyzmu jako niezbędną część tradycji, potrzebnej do pośrednictwa i komunikacji między wzniosłymi wzorcami a codziennością życia większości wyznawców.

Mając na uwadze powyższe argumenty warto więc przyjrzeć się parittom z innej strony. Wiadomym jest, że były to urywki sutt z kanonu palijskiego,

chroniącymi przed niebezpieczeństwem lub dające otuchę chorym. Praktyka recytowania lub słuchania fragmentów sutt zaczęła się bardzo wcześnie, być może już za czasów Buddhy. Warto tu nadmienić, że sam Buddha, gdy zachorował, poprosił Czcigodnego Cundę, by tamten z szacunku dla Nauczyciela dokonał recytacji siedmiu czynników oświecenia. [zob. Tatiyagilāna Sutta (SN.46.016 – Trzecia mowa o chorobie) – jej skrót umieszczony w paritcie o czynnikach oświecenia]

Cóż takiego jest w słowach, co sprawiałoby, że dzięki nim można pokonać chorobę? Jak wyjaśnia to Bhante Gunaratana we wstępie do „Księgi wersów ochronnych" głównym czynnikiem jest tu umysł, który może stać się przyczyną choroby, ale też może się z niej wyzwolić. Zgodnie z buddyjskim nauczaniem, umysł jest tak ściśle połączony z ciałem, że stany psychiczne mają bezpośredni wpływ na samopoczucie i zdrowie naszego ciała. To co leczy, to zatem nie są jakieś magiczne dźwięki czy zaklęcia, które działają w nadprzyrodzony sposób poza nami, poza naszą kontrolą. Wręcz przeciwnie – słowa niosące ze sobą znaczenie Dhammy powinny być rozpatrywane i dzięki przypomnieniu sobie prawdziwości tego przekazu jest się uwolnionym z psycho-fizycznych dolegliwości. Kolejne pytanie, jakie natychmiast chciałoby się postawić, to: dlaczego Buddha miałby zapomnieć o Nauce, którą sam głosił? Znów Bhante Gunaratana przychodzi z pomocą:

> Buddha i arahanci (istoty w pełni wyzwolone) potrafią skoncentrować się na parittach bez niczyjej pomocy. Jednak gdy zostają dotknięci chorobą, łatwiej jest im słuchać sutty recytowanej przez innych i w ten sposób skupić umysł na Dhammie, niż czynić tak wyłącznie o własnych siłach. W szczególnych bowiem przypadkach, jak na przykład wtedy, gdy choroba osłabia nasz umysł, siła sugestii pochodzącej od innych – czyli heterosugestii – okazuje się skuteczniejsza od autosugestii.
>
> Jak wspomniano na początku, Buddha był przeciwny magicznym sztuczkom i obrzędom, których celem była szeroko rozumiana pomyślność. Można powiedzieć inaczej – Błogosławiony starał się, jak zwykle, przewartościować te potrzeby, zwłaszcza wśród świeckich i „przemycić" w nich nauczanie o moralności, szczerości i niewinności oraz prawdzie.
>
> Możemy zauważyć, że paritty przesiąknięte są Dhammą. Mówi się, że skuteczność wersów ochronnych zależy od prawdomówności uczestników (zwłaszcza recytującego). Często więc powtarzana jest fraza:

Etena sacca-vajjena *Sotthi te hotu sabbadā.*	Niechaj poprzez tej prawdy wypowiadanie, tobie zawsze dobrze się stanie.

Deklaracja prawdy, czy raczej autentyczności, wręcz niewinności, przejawia się dość wyraźnie, choćby w Vaṭṭaka Paritcie czy słynnej ochronie wypowiadanej przez Aṅgulimālę, dającej łatwy połóg kobietom ciężarnym. Tego rodzaju „narzędzie" można zinterpretować jako pewność co do intencji oraz owoców kammy. Szczerość i czystość posiadają moc prawa przyczyny i skutku. Oprócz Właściwego Poglądu (pierwszego stopnia Szlachetnej Ośmiorakiej Ścieżki – sammā diṭṭhi) mamy tu także Właściwe Intencje (drugi stopień tejże Ścieżki – sammā saṅkappa).

Jeśli spojrzeć w ten sposób na paritty, te krótkie rozprawy, które traktują o zasadach moralnego życia i dobrych efektach, jakie daje ich przestrzeganie, wtedy możemy śmiało uznać, że w ten sposób przekazane zostały trzy kolejne stopnie Ośmiorakiej Ścieżki. Właściwa Mowa (sammā vācā), Właściwe Działanie (sammā kammanta) i Właściwy Sposób Życia (sammā ājīva) należą do grupy moralności (sīla) wśród ośmiu stopni Ścieżki, zatem słuchając tego rodzaju pouczeń, człowiek taki z pewnością zechce żyć zgodnie z nimi.

Wychwalane co i rusz przymioty Buddhy, poprzednich buddhów, paccekabuddhów oraz arahantów odnośnie ich oświecenia, zapanowania nad nieumiejętnymi wpływami umysłu, uwolnienia się od krzywdy, motywować może wielu do praktyki ostatnich trzech stopni Ścieżki: Właściwego Wysiłku (sammā vāyāma), Właściwej Uważności (sammā sati) oraz Właściwej Koncentracji (sammā samādhi).

Przede wszystkim rzecz jasna, recytacja paritt przesiąknięta powinna być miłującą dobrocią i współczuciem, zarówno dla siebie jak i innych. Jakiekolwiek działanie motywowane miłością i chęcią niesienia dobra, podejmowane z czystym umysłem powoduje, że inne osoby i istoty (np. zwierzęta) potrafią wyczuć tego rodzaju intencje, dzięki czemu są w staniedoznać otuchy, uszczęśliwienia. Znów, nie ma tu mowy o mocach telepatycznych, a o zwykłym prawie przyczyny i skutku, jak też umiejętnym posługiwaniu się metodami danymi przez Błogosławionego. Dobrym przykładem niech będzie tu Khandha Sutta, w której to strach niwelowany jest właśnie przez mettę. Paritty nie specjalnie skupiają się na obiektach strachu (zarówno węży, czy innych zwierzętach, ale też istotach niewidzialnych, nadprzyrodzonych), jak na samej emocji, by zastąpić ją pozytywnymi odczuciami. Zatem jeśli w czasach Buddhy lub później, gdy kogoś ogarniał strach, frustracja lub psychiczny niepokój, mógł sam wyrecytować parittę lub poprosić o to mnicha lub mniszkę. Dzięki temu, rozumiejąc słowa paritty, następowała transformacja w umyśle przestraszonego, przekształcenie się negatywnych emocji w pozytywne. Oprócz tego, jako pochodna, dokonywało się także odpuszczenie, wyjście poza stan przerażenia, uwolnienie się i introspekcja. Nie możemy zatem odmówić parittom tego, że były w zgodzie z zasadami Dhammy. Nie oznacza to, że uzbrojeni w parittę ludzie powinni ryzykować swoje życie, natomiast istnieje prawidłowość (choćby w przypadku

zwierząt), że ktoś, kto nie boi się, nie jest zwykle atakowany. Przede wszystkim więc należy używać paritt z mądrością i przezornością.

Istotnym czynnikiem w recytacji paritt jest wiara w ich moc. Współcześni buddyści mogą mieć odnośnie tego pewne wątpliwości, uznając je za zabobony i zaprzeczenie tego, czego nauczał Buddha. Nawet jeśli ktoś nie wierzy w duchy, istoty niebiańskie czy innego rodzaju nadprzyrodzone istoty chcące wyrządzić nam krzywdę, warto przytoczyć tu argumenty Bhante Gunaratany odnoszące się do tych kwestii:

> W jaki sposób negatywne wpływy pochodzące od złych istot mogą zostać zniweczone przez recytację paritt? Negatywne wpływy są rezultatem złych myśli, dlatego można im przeciwdziałać za pomocą szlachetnych stanów umysłu. Jednym ze sprawdzonych środków wiodących do tego celu jest słuchanie i kontemplowanie recytacji paritt ze zrozumieniem i zaufaniem. Moc tkwiąca w koncentracji jest bowiem tak potężna, że poprzez zwrócenie całej swojej uwagi na prawdę niesioną przez paritty, człowiek jest w stanie rozwinąć w sobie szlachetne stany umysłu.
>
> W oparciu o tę samą prawidłowość, czyli poprzez wywołanie szlachetnych stanów umysłu, pochodzących ze skoncentrowanego i ufnego słuchania paritt, możemy spodziewać się wymiernych efektów w świecie doczesnym. Zgodnie z twierdzeniem Buddhy, właściwy wysiłek jest czynnikiem koniecznym do przezwyciężenia cierpienia. Słuchając recytacji paritt jesteśmy w stanie wytworzyć energię potrzebną do zapewnienia sobie sukcesu w świecie doczesnym i jednocześnie zadbać o rozwój duchowy.
>
> Na psychiczne i fizyczne kłopoty, będące powodem cierpienia i nieszczęścia, nie ma lepszego lekarstwa niż prawda, którą niesie Dhamma. Dlatego recytacje paritt, wtedy gdy przekazują autentyczną Dhammę i są wysłuchiwane z właściwym nastawieniem, potrafią wytworzyć szlachetne stany umysłu. Stany te przyczyniają się do dobrego zdrowia, a także prowadzą do rozwoju zarówno na planie doczesnym, jak i duchowym. Efekt, a więc i moc paritt, potrafi także przekraczać odległość, nieważne jak wielką.
>
> To prawda, że buddyści uznają paritty za niezawodne, potężne i oczyszczające narzędzie, innymi słowy – lek na wszystko. Powstaje jednak pytanie, czy recytacje paritt dają swój ochronny rezultat za każdym razem? Warto w tym miejscu przytoczyć słowa czcigodnego Nāgaseny, będące odpowiedzią na pytanie króla Milindy o to, dlaczego nie we wszystkich przypadkach paritta potrafi uchronić kogoś przed śmiercią: „Recytacja paritt może nie przynieść skutku z powodu trzech czynników: przeszkód kammicznych (kammāvaraṇena), przeszkód pochodzących ze splamień (kilesāvaraṇena) lub z braku wiary (asaddahanatāya)". (KN.19.4.2.04 maccupāsamuttipañho)

Kamma oznacza intencjonalne działanie, a nie jego skutek, dlatego przyjmuje się, że każde działanie może zawsze napotkać na przeciwdziałanie. Kamma nie jest statyczna, lecz zmienia się nieustannie, przechodzi proces ciągłego tworzenia, więc każdej akcji może zawsze towarzyszyć reakcja. Z tego powodu zła kamma po stronie słuchających recytacji może przyczynić się do unieważnienia pozytywnych efektów niesionych przez paritty.

Także wtedy, gdy umysł słuchacza skażony jest negatywnymi myślami, korzystny efekt recytacji może się nie urzeczywistnić. Jednak niezależnie od tego, jak „nieczysty" będzie umysł słuchacza, jeśli przejawi on wielkie zaufanie w skuteczność recytacji, to z pewnością zapewni sobie udział w jej dobroczynnym działaniu.

Wszystko, czego uczył Buddha, to nauka o umyśle, tego jak się przejawia, jakie interakcje zachodzą między nim a materią, formą (rūpa). Ideałem było zatem dostrzeganie rzeczywistości umysłowej taką, jaka jest „yathābhūta", odpowiednie przyłożenie uwagi, by to dostrzec „yoniso manasikāra" oraz przejrzyste dostrzeganie, wgląd w to, co w danej chwili widzimy „vipassanā". Dhamma w tłumaczeniu „natura zjawisk" odnosi się do pewnych praw, które dają wskazówki, w jaki sposób umysł, uwarunkowany przez materię, środowisko, przyczynę i skutek, może wyzwolić się ze stworzonych przez siebie skaz i doświadczyć Nieuwiązania. W takim rozumieniu jakakolwiek pomoc, nawet najmniejsza, pod postacią chociażby przekazu jakie niosą paritty, jest na wagę złota.

Świeccy wyznawcy, zwykle nie mogąc sobie pozwolić na poświecenie całego życia na odkrywanie subtelnego przekazu, muszą zadowolić się tego rodzaju wyrywkowymi przekazami Dhammy. W krajach, gdzie zadomowiła się tradycja buddyjska, uważa się, że tego rodzaju recytacje, zwłaszcza całonocne chantingi paritt, przynoszą bezpieczeństwo i dobrobyt dla osób w nich uczestniczących. Zwykle tego rodzaju ceremonie odbywają się podczas pełni lub nowiu księżyca, czasem będzie to „poświęcenie" nowego klasztoru lub nowowybudowanego domu. Częstą praktyką jest także zapraszanie mnichów recytujących urywki kanonu w trakcie pogrzebów czy rocznic śmierci członka rodziny.

Ten konkretny zbiór wersów ochronnych skomponowany został przez Sayadawa U Sīlanandę na potrzeby mnichów uczących się na Uniwersytecie Theravādy (I.T.B.M.U.). Stąd też w dziale recytacji końcowych występują „Cztery rodzaje kontemplacji", używane wyłącznie przez bhikkhów i bhikkhuni. Świeckie osoby dzięki temu mogą dowiedzieć się, na czym polegają cztery rekwizyty oraz w jaki sposób są spożytkowane przez mnisią Saṅghę. Członkowie zakonu buddyjskiego powinni używać czterech rekwizytów (pożywienia, szat, miejsca spoczynku, lekarstw) zgodnie z odpowiednim zamierzeniem. Przed użyciem jakiejkolwiek rzeczy danej przez świeckich wyznawców, każdy członek Saṅghi zobligowany jest, by zastanowić

się i rozważyć, w jakim celu chce użyć konkretnego rekwizytu. Tym sposobem, medytując przynajmniej raz dziennie nad naturą i intencją spożywania pokarmu, lekarstw, używania szat, przebywania w klasztorach ufundowanych przez domowników, mnisi i mniszki nie powinni generować żadnych zanieczyszczeń w umyśle. Oprócz funkcji informującej o czterech rekwizytach, recytacja ta może także zainspirować świeckich wyznawców do kontemplacji nad ich własnym dobytkiem.

Kompozycja paritt jest zróżnicowana, niektóre są niemal identyczną kopią sutt z kanonu palijskiego (np. Maṅgala Sutta, Ratana Sutta), inne są tylko konspektem, na podstawie istniejących mów (np. Aṅgulimāla Paritta, Bojjhaṅga Paritta). Większość z paritt posiada wstęp, który jest znacznie późniejszą kompilacją, kończącą się zwykle frazą: „parittaṃ taṃ bhaṇāma he" – „parittę tę wygłaszamy".

Istnieje wiele różnych zbiorów paritt, różniących się ilością (od 24 do 29), jak też długością poszczególnych paritt, na przykład lankijska Pirit Potha, zwana także Catubhāṇavārapāḷi („Tekst czterech recytacji"). W Birmie (Myanmar) recytuje się, jako wersy ochronne, urywki z Abhidhammy etc.

Na portalu Sasana.pl dostępne są pliki audio z nagranymi recytacjami paritt Czcigodnego U Sīlanandy. Oprócz tego dostępne są również filmy z recytacjami, tekstem palijskim i tłumaczeniem.

Skład poniższego zbioru paritt wraz z odpowiednikami w kanonie palijskim:

- Saraṇa-gamaṇaṃ (Khp.01)
- Maṅgala Sutta (Khp.05, Snp.2.04 – Mowa o błogosławieństwach)
- Ratana Sutta (Khp.06, Snp.2.01 – Mowa o klejnocie)
- Metta Sutta (Khp.09, Snp.1.08 – Mowa o miłującej dobroci)
- Khandha Sutta (AN.04.67 – Mowa o składowych)
- Mora Paritta (Jat.159 – Wersy ochronne pawia)
- Vaṭṭaka Paritta (Jat.035 – Wersy ochronne przepiórki)
- Dhajagga Sutta (SN.11.03 – Mowa o szczycie chorągwi)
- Āṭānāṭiya Sutta (DN.32 – Mowa w Āṭānāṭa)
- Aṅgulimāla Sutta (MN.086 – Mowa o Aṅgulimāli)
- Bojjhaṅga Paritta (SN.46.014, SN.46.015, SN.46.016 – Pierwsza, druga, trzecia mowa o chorobie)
- Cattāro Paccavekkhaṇa (MN.002 – Mowa o wszystkich skazach)
- Kāyagatāsati (Khp.03)

Oby poniższe tłumaczenie przyniosło korzyści wynikające ze zrozumienia Dhammy wszystkim istotom.

Grudzień, 2012
Piotr Jagodziński

Wymowa

Pāḷi to dialekt średnioindyjskiej grupy języków indoeuropejskich. W tym języku spisano nauki Buddhy (Tipiṭaka). „Pāḷi" dosłownie oznacza „szereg" lub „wiersz". Teksty w języku pāḷijskim spisywano w różnych okresach oraz dostosowywano do miejscowych form transkrypcyjnych. W dzisiejszych czasach buddyści na Sri Lance i w południowo-wschodniej Azji używają własnych alfabetów do zapisywania tego uniwersalnego, kanonicznego języka Theravādy.

Przedstawiona dalej forma zapisu języka pāḷi z charakterystycznymi znakami diakrytycznymi powstała w oparciu o alfabet łaciński. Alfabet ten składa się z czterdziestu jeden znaków – ośmiu samogłosek i trzydziestu trzech spółgłosek.

8 SAMOGŁOSEK (pāḷi: *sara*) to: *a*, *ā*, *i*, *ī*, *u*, *ū*, *e*, *o*.

Samogłoski „a", „i", „u" są krótkie, zaś „ā", „ī", „ū" są długie; „e" i „o" są wymawiane długo za wyjątkiem sytuacji, gdzie występują przed podwójną spółgłoską, np.:
deva (długie „e") – *mettā* (krótkie „e")
loka (długie „o") – *phoṭṭhabbā* (krótkie „o").

33 SPÓŁGŁOSKI (pāḷi: *vyañjana*):

grupa *ka* – gardłowe: *k*, *kh*, *g*, *gh*, *ṅ*
grupa *ca* – podniebienne (miękkie): *c*, *ch*, *j*, *jh*, *ñ*
grupa *ṭa* – podniebienne (cofnięte): *ṭ*, *ṭh*, *ḍ*, *ḍh*, *ṇ*
grupa *ta* – zębowe: *t*, *th*, *d*, *dh*, *n*
grupa *pa* – wargowe: *p*, *ph*, *b*, *bh*, *m*
pozostałe – podniebienne (miękkie): *y*
– podniebienne (cofnięte): *r*
– zębowe: *l*
– zębowo-wargowe: *v*
– zębne (ciche): *s*
– przydechowe: *h*
– podniebienne (cofnięte): *ḷ*
– nosowe: *ṃ*

Piąta w kolejności spółgłoska w każdej z pierwszych pięciu grup jest nosowa. Wszystkie spółgłoski przydechowe „kh", „gh", „ṭh", „ḍh", „th", „dh", „ph", „bh" wymawia się ze słyszalnym wydechem po spółgłosce. Najlepiej ćwiczyć ich wymowę mając kartkę papieru przed ustami,

która podczas wymowy tych spółgłosek powinna się wyraźnie poruszać na skutek wydechu. Zatem „th" należy wymawiać nie jak w słowie „tchawica", lecz raczej jak w angielskiej nazwie kraju „Thailand". Podobnie „ph" wymawia się nie jak w słowie „pchać", ani tym bardziej nie jako „f" w angielskim słowie „photo", lecz tak jak wymawia się prawidłowo w nazwie miasta „Phuket".

Cofnięte spółgłoski „ṭ", „ṭh", „ḍ", „ḍh", „ṇ" należy wymawiać z czubkiem języka lekko cofniętym, nie dotykając zębów, lecz najwyższej części podniebienia twardego, tuż nad dziąsłami.

Przy wymawianiu spółgłosek zębowych „t", „th", „d", „dh", „n" czubek języka dotyka górnych zębów.

Spółgłoskę „c" wymawia się jak polskie „cz", „j" jak polskie „dż", „ñ" jak polskie „ń" (albo „ni", jeśli po nim występuje samogłoska), „y" jak polskie „j".

Spółgłoski „k", „g", „t", „d", „n", „p", „b", „m", „r", „l", „s", „h" wymawia się tak samo jak w języku polskim. Spółgłoski „ṅ" i „ṃ" wymawia się podobnie do tylnojęzykowego „n" w wyrazie „ring".

Różnica pomiędzy „ṅ" a „ṃ" jest trudna do rozróżnienia, ale pierwsza z tych spółgłosek – w przeciwieństwie do drugiej – nigdy nie występuje na końcu wyrazu. Zatem odnośnie do naszego przykładowego wyrazu „ring", gdyby tylnojęzykowe „n" było zapisane przy pomocy „ṃ", to po nim nie mogłoby wystąpić dźwięczne „g".

Podwójne spółgłoski wymawia się jako jedną, robiąc krótką pauzę. Nie będzie to więc Bud-dha a raczej Bu…dha, podobnie jak w języku polskim można wymawiać jedno „k" z krótką pauzą w słowie „lekko" bądź jak „b" w słowie „hobby".

Spółgłoskę „v" zasadniczo wymawia się jak polskie „w", jednak czasem można usłyszeć zamiast tego dźwięk zbliżony do polskiego „ł", np. wyraz „vata" czyta się raczej jak „łata", niż jak „wata".

Na koniec warto zaznaczyć, że nie ma jednej, poprawnej, „ortodoksyjnej" wymowy języka pāḷijskiego. Język ten przez wieki asymilując się do różnych kultur i różnych ludów, zmieniał także swoje brzmienie, dlatego w dzisiejszych czasach istnieją poważne problemy z odczytywaniem klasycznych tekstów.

Zachodni badacze buddyzmu wykształcili pewien styl wymowy, jednak nie ma żadnych dowodów na to, że ten system jest poprawny. Warto zauważyć, że Pāḷi jest językiem indoeuropejskim, natomiast ludność południowo-wschodniej Azji, która zachowała język pāḷijski, sama w większości mówi językami niespokrewnionymi z grupą indoeuropejską. Wyjątkiem jest tu syngaleski, którym posługuje się większość ludności Sri Lanki – należy on do rodziny indoeuropejskiej i to właśnie na nim badacze oparli system współczesnej wymowy pāḷijskiego.

Odwiedzając tradycyjne buddyjskie kraje Theravādy, można natknąć się zatem na różnie brzmiące recytacje czy wymowę pāḷijskiego. Np. w Kambodży można usłyszeć zamiast „balaṃ" – „beleng", a zamiast „piṇḍapāta" –

„bindabat". Birma wykształciła swój własny „dialekt" pāḷijski, prawdopodobnie na alfabecie Monów, dlatego „paccayo" jest tam wymawiane jak „pissajo" a „gacchāmi" jak „gissami". Co ciekawe, zachowana w Birmie wymowa „j" jako „z" jest dość prawdopodobna. W Laosie – w którym, jak niemal we wszystkich krajach południowo-wschodniej Azji – występuje problem z wymową spółgłosek wargowych, zamiast „pañha" wymawia się „banhā", a zamiast „dāna" – „tāna". W Tajlandii, która zapożyczyła wymowę laotańską (a nie na odwrót), jest podobnie. Nawet na samej Sri Lance występują różnice w stosunku do wymowy przyjętej przez zachodnich badaczy. Chociaż jest to jedyny kraj, w którym można usłyszeć oryginalnie brzmiące spółgłoski podniebienne-cofnięte oraz gdzie przestrzega się długości wymowy samogłosek, to np. każde krótkie „a" występujące na końcu wyrazu wymawia się tam jak „æ" – zatem „kusumena nena" brzmi bardziej jak „kusumene nene".

Jak widać, nie istnieje jeden system wymowy pāḷijskiego, jednak przedstawiona powyżej propozycja wymowy jest najbardziej prawdopodobna i została skomponowana w oparciu o dotychczasową wiedzę zebraną na temat języków średnioindyjskich.

Należy jednak pamiętać, że Tipiṭaka posiada liczne komentarze do tekstów podstawowych. Niektóre z tych komentarzy, czy nawet sub-komentarzy, chociaż zapisane zostały w języku pāḷijskim, to mają liczne naleciałości regionalne – w zależności od tego, gdzie powstały (najczęściej w Birmie lub w Tajlandii).

Recytacje początkowe

Paritta Pāḷi	Wersy Paritty
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa.	Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa.	Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu.
Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa.	Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu.

Saraṇa-gamaṇaṃ	Przyjęcie schronienia
Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, *Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,* *Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi,*	Przyjmuję schronienie w Buddzie, Przyjmuję schronienie w Dhammie, Przyjmuję schronienie w Sańdze,
Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, *Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,* *Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi,*	Po raz drugi przyjmuję schronienie w Buddzie, Po raz drugi przyjmuję schronienie w Dhammie, Po raz drugi przyjmuję schronienie w Sańdze,
Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, *Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi,* *Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*	Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Buddzie, Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Dhammie, Po raz trzeci przyjmuję schronienie w Sańdze.

BUDDHA-GUṆĀ	ATRYBUTY BUDDHY
Itipi so Bhagavā, *Arahaṃ,* *Sammā-sambuddho,* *Vijjā-caraṇa-sampanno,* *Sugato,* *Lokavidū,* *Anuttaro purisa-damma-sārathi,* *Satthā deva-manussānaṃ,* *Buddho,* *Bhagavāti.*	Istotnie taki jest Błogosławiony, Godny, Doskonale Samo Przebudzony, Zrealizowany w najwyższej mądrości i o współczującym postępowaniu, Biegły w najpomyślniejszym działaniu, Znawca światów, Niezrównanie wprawny w poskramianiu istot, Nauczyciel bóstw i ludzi, Przebudzony, Błogosławiony.
BUDDHA-VANDANĀ	**SKŁADANIE CZCI BUDDHOM**
Ye ca Buddhā atītā ca, *ye ca Buddhā anāgatā,* *paccuppannā ca ye Buddhā,* *ahaṃ vandāmi sabbadā.*	Ci Buddhowie, którzy byli w przeszłości, Ci Buddhowie, którzy będą w przyszłości, Buddhowie, którzy istnieją w teraźniejszości, wszystkim im składam cześć w całej okazałości.
N'atthi me saraṇam aññaṃ, *Buddho me saraṇaṃ varaṃ,* *etena saccavajjena,* *hotu me jayamaṅgalaṃ.*	Nie ma dla mnie schronienia innego, oprócz Buddhy – schronienia najdoskonalszego, niechaj poprzez tej prawdy wypowiadanie, zwycięskie błogosławieństwo dla mnie nastanie.
Uttamaṅgena vande'haṃ, *pādapaṃsuṃvaruttamaṃ,* *Buddhe yo khalito doso,* *Buddho kamatu taṃ mama.*	Składam cześć chyląc czoło, przed kurzem ze stóp Najznakomitszego, wszelkie me pomyłki i błędne postępowanie, niech w świadectwie Buddhy będą mi wybaczane.

DHAMMA-GUṆĀ	ATRYBUTY DHAMMY
Svākkhāto bhagavatā dhammo, *sandiṭṭhiko,* *akāliko,* *ehipassiko,* *opanayiko,* *paccattaṃ veditabbo viññūhi.*	Dobrze objaśniona jest Dhamma Błogosławionego, przejawia się tu i teraz, jej zrozumienie przynosi natychmiastowe rezultaty, zapraszająca każdego, aby przyszedł i zobaczył, sprzyjająca w podążaniu do ostatecznego celu, może być zrealizowana i doświadczona przez każdego mądrego człowieka.
DHAMMA-VANDANĀ	**SKŁADANIE CZCI DHAMMIE**
Ye ca Dhammā atītā ca, *ye ca Dhammā anāgatā,* *paccuppannā ca ye Dhammā,* *ahaṃ vandāmi sabbadā.*	Ta Dhamma, która była w przeszłości, Ta Dhamma, która będzie w przyszłości, Dhamma, która istnieje w teraźniejszości, wszystkim im składam cześć w całej okazałości.
N'atthi me saraṇam aññaṃ, *Dhammo me saraṇaṃ varaṃ,* *etena saccavajjena* *hotu me jayamaṅgalaṃ.*	Nie ma dla mnie schronienia innego, oprócz Dhammy – schronienia najdoskonalszego, niechaj poprzez tej prawdy wypowiadanie, zwycięskie błogosławieństwo dla mnie nastanie.
Uttamaṅgena vande'haṃ, *Dhammañca tividhaṃ varaṃ.* *Dhamme yo khalito doso,* *Dhammo kamatu taṃ mama.*	Składam cześć chyląc czoło, przed trójdzielną Dhammą znamienitą, wszelkie me pomyłki i błędne postępowanie, niech w świadectwie Dhammy będą mi wybaczane.

SAŃGHA-GUṆĀ	ATRYBUTY SAŃGHI
Supaṭipanno bhagavato sāvaka-Saṅgho, *ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-Saṅgho,* *ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-Saṅgho,* *sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvakaSaṅgho,* *yad idaṃ cattāri purisayugāni,* *aṭṭha-purisa-puggalā,* *esa bhagavato sāvaka Saṅgho,* *āhuneyyo,* *pahuneyyo,* *dakkhiṇeyyo,* *añjalikaraṇiyyo,* *anuttaraṃ puññakkhetaṃ lokassā ti.*	Sańgha uczniów Błogosławionego praktykuje w dobry sposób, Sańgha uczniów Błogosławionego praktykuje w rzetelny sposób, Sańgha uczniów Błogosławionego praktykuje w prawidłowy sposób, Sańgha uczniów Błogosławionego praktykuje we właściwy sposób – niniejsze cztery pary ludzi, osiem poszczególnych typów ludzi – tym jest Sańgha uczniów Błogosławionego, godna podarunków, godna gościnności, godna ofiarowań, której powinno okazywać się szacunek, która jest nieporównywalnym polem zasług dla świata.
SAŃGHA-VANDANĀ	**SKŁADANIE CZCI SAŃDZE**
Ye ca Saṅghā atītā ca, *ye ca Saṅghā anāgatā,* *paccuppannā ca ye Saṅghā,* *ahaṃ vandāmi sabbadā.*	Ta Sańgha, która była w przeszłości, Ta Sańgha, która będzie w przyszłości, Sańgha, która istnieje w teraźniejszości, wszystkim im składam cześć w całej okazałości.
N'atthi me saraṇam aññaṃ, *Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ,* *etena saccavajjena,* *hotu me jayamaṅgalaṃ.*	Nie ma dla mnie schronienia innego, oprócz Sańghi – schronienia najdoskonalszego, niechaj poprzez tej prawdy wypowiadanie, zwycięskie błogosławieństwo dla mnie nastanie.
Uttamaṅgena vande'haṃ, *Saṅghañca duvidh'ottamaṃ,* *Saṅghe yo khalito doso,* *Saṅgho kamatu taṃ mama.*	Składam cześć chyląc czoło, przed dwudzielną Sańghą znamienitą, wszelkie me pomyłki i błędne postępowanie, niech w świadectwie Sańghi będą mi wybaczane.

1. Niedziela

Paritta-Parikamma	Przygotowanie do Paritty
1. *Samantā cakkavāḷesu,* *atrāgacchantu devatā,* *saddhammaṃ Munirājassa,* *suṇantu saggamokkhadaṃ.*	1. Niech tutaj przybywają, devy ze wszelkich wieloświatów, niechaj dobrej Dhammy Króla Mędrców wysłuchają, o niebiosach i wyswabadzaniu.
2. *Dammassavana-kālo ayaṃ* *bhaddantā.* *Dammassavana-kālo ayaṃ* *bhaddantā.* *Dammassavana-kālo ayaṃ* *bhaddantā.*	2. Mający to szczęście, nadszedł czas, by wysłuchać Dhammy. Mający to szczęście, nadszedł czas, by wysłuchać Dhammy. Mający to szczęście, nadszedł czas, by wysłuchać Dhammy.
3. *Namo tassa Bhagavato* *Arahato Sammā-* *sambuddhassa.* *Namo tassa Bhagavato* *Arahato Sammā-* *sambuddhassa.* *Namo tassa Bhagavato* *Arahato Sammā-* *sambuddhassa.*	3. Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu. Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu. Hołd Jemu, Błogosławionemu, Godnemu, Doskonale Samo Przebudzonemu.
4. *Ye santā santa-cittā,* *tisaraṇa-saraṇā,* *ettha lokantare vā,* *Bhummābhummā ca devā* *guṇagaṇagahaṇa* *byāvatā sabbakālaṃ.* *Ete āyantu devā,* *vara-kanaka-maye,* *Merurāje vasanto,* *Santo santosa-hetuṃ* *Munivara-vacanaṃ,* *sotumaggaṃ samaggā.*	4. Te świetne, o świetnym umyśle, w trzech schronieniach schronione, devy z tym światem związane, ziemskie i ponad ziemią wzniesione, zawsze mnóstwem zasług chcąc być przyozdobione, niechaj wszystkie one, wraz z ich królem, który przebywa na Meru – złotej górze, wysłuchają słów najwspanialszego Mędrca, które są wspaniałym źródłem szczęścia.

5. *Sabbesu cakkavāḷesu,*
yakkhā devā ca bramaṇo,
Yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ,
sabba-sampatti-sādhakaṃ.

5. Istoty ze wszelkich wieloświatów,
yakkhów, dev i brahmów,
niech wszystkie radują się
z pożytecznego,
działania przez nas uczynionego.

6. *Sabbe taṃ anumoditvā,*
samaggā Sāsane ratā,
Pamadā-rahitā hontu,
ārakkhāsu visesato.

6. Niech wszystkie one radośnie,
zjednoczone i oddane Sāsanie,
pozostając bez rozproszeń,
strzegą bez rozróżnień.

7. *Sāsanassa ca lokassa,*
vuḍḍhi bhavatu sabbadā,
Sāsanampi ca lokañca,
devā rakkhantu sabbadā.

7. Niech świat nieustannie
wzrasta w Sāsanie,
niechaj dzięki ochronie dev
Sāsana na dłużej ostanie.

8. *Sadhiṃ hontu sukhī sabbe,*
parivārehi attano,
Anīghā sumanā hontu,
saha sabbehi ñātibhi.

8. Niech wszelakie istnienia
będą szczęśliwymi,
będąc razem z rodzinami swymi,
zawsze zadowolonymi,
od krzywdy uwolnionymi.

9. *Rājato vā corato vā*
manussato vā amanussato
vā
Aggito vā udakato vā
pisācato vā khāṇukato vā
Kaṇṭakato vā nakkhattato vā
Janapadarogato vā
asaddhammato vā
Asandiṭṭhito vā asappurisato
vā
Caṇḍa-atthi-assa-miga-
goṇa-kukkura
ahi-vicchika-maṇisappa-dīpi
accha-taraccha-sūkara-
mahiṃsa
yakkha-rakkhasādīhi
nānābhayato vā, nānārogato
vā,
nānā-upaddavato vā
ārakkhaṃ gaṇhantu.

9. Przed złodziejami i władcami,
ludźmi, nieludzkimi istotami,
pożarami, powodziami,
duchami, drogowymi
przeszkodami,
cierniami, złymi omenami,
epidemiami i nieprawdziwymi
naukami,
błędnymi przekonaniami,
złymi kompanami,
dzikimi słońmi, końmi, jeleniami,
osłami, psami,
wężami, skorpionami, wodnymi
wężami, gepardami,
niedźwiedziami, hienami, dzikami,
bykami,
yakkhami, rakkasami,
jak też innymi
niebezpieczeństwami i chorobami,
oraz innymi nieszczęściami,
obyśmy byli ochraniani.

Maṅgala Sutta	Mowa o błogosławieństwie
10. *Yaṃ maṅgalaṃ dvādasahi,* *Cintayiṃsu sadevakā,* *sotthānaṃ nādhigacchanti,* *Aṭṭhattiṃsañca maṅgalaṃ,*	10. Ludzie wraz z bogami, próbowali odkryć przez dwanaście lat, czym jest błogosławieństwo, lecz nie mogli odkryć błogosławieństw, a jest ich trzydzieści osiem, prowadzących do szczęścia.
11. *Desitaṃ Devadevena,* *Sabbapāpavināsanaṃ,* *Sabbalokahitatthāya,* *Maṅgalaṃ taṃ bhaṇāma he.*	11. Recytujmy te błogosławieństwa, nauczane przez bóstwo bóstw, Buddhę, dla dobra całego świata, dla wyplenienia zła.
12. *Evaṃ me sutaṃ. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Sāvatthiyaṃ viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ Jetavanaṃ obhāsetvā yena Bhagavā tenupasaṅkami. Upasaṅkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi:*	12. Oto com usłyszał. Pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Sāvatthi w klasztorze Anāthapiṇḍiki w gaju Jety. W tym czasie pewna deva, w samym środku nocy z niezrównaną wspaniałością rozświetliwszy swym blaskiem cały gaj Jety przybyła do Błogosławionego. Przybliżywszy się złożyła z wielkim szacunkiem ukłon i stanęła z boku. Stojąc tak zwróciła się do Błogosławionego tymi wersami:
13. *„Bahū devā manussā ca,* *maṅgalāni acintayuṃ.* *Ākaṅkhamānā sotthānaṃ,* *brūhi maṅgalamuttamaṃ.”*	13. „Wielu bogów i ludzi poszukując szczęścia, rozmyślało nad tym, czym są błogosławieństwa. Proszę, powiedz nam, co jest błogosławieństwem najwyższym.”

14. *Asevanā ca bālānaṃ,*
paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

14. Nie identyfikuj się z głupcami,
bądź identyfikowany z mędrcami,
szanuj tych, którzy są
zasłużenie szanowani,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

15. *Patirūpadesavāso ca,*
pubbe ca katapuññatā.
attasammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

15. W odpowiednim miejscu żyć,
nieustannie dobre zasługi czynić,
we właściwy sposób się
doskonalić,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

16. *Bāhusaccañca sippañca,*
vinayo ca susikkhito,
subhāsitā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

16. Posiadać umiejętności i mieć
najwyższe poznanie,
udoskonalać się
w moralnej dyscyplinie,
w mowie wysławiać się łagodnie,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

17. *Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,*
puttadārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

17. Dla matki i ojca być pomocnym,
dla dzieci i współmałżonka
być opiekuńczym,
zajęciem trudzić się
nieskomplikowanym,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

18. *Dānañca dhammacariyā ca,*
ñātakānañca saṅgaho,
anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

18. Bycie szczodrym, życie zgodne
z Dhammą prowadzenie,
o bliskie osoby troskliwe dbanie,
nienagannych czynów popełnianie,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

19. *Āratī viratī pāpā,*
majjapānā ca saṃyamo,
appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

19. Od zła powstrzymywać się
i stronić,
substancji odurzających unikać,
na naturę zjawisk się uwrażliwiać,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

20. *Gāravo ca nivāto ca,*
santuṭṭhi ca kataññutā,
kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

20. Mieć szacunek do innych
i być skromnym,
zadowolonym oraz wdzięcznym,
słuchanie Dhammy
w czasie odpowiednim,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

21. *Khantī ca sovacassatā,*
samaṇānañca dassanaṃ,
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

21. Bycie tolerancyjnym, do rad
słuchania skorym, mając wzór
w każdym czcigodnym,
dyskutowanie o Dhammie
w czasie odpowiednim,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

22. *Tapo ca brahmacariyañca,*
ariyasaccāna dassanaṃ,
nibbānasacchikiriyā ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

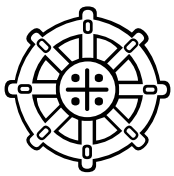
22. Pilne praktykowanie
i czystego życia realizowanie,
Czterech Szlachetnych Prawd
dostrzeganie,
Nibbany doświadczanie,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

23. *Phuṭṭhassa lokadhammehi,*
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

23. Czyj umysł, choć dotknięty
przez światowe uwarunkowania,
pozostanie niezmącony,
wolny od smutków i skaz,
w pełni zabezpieczony,
to jest błogosławieństwo
najwyższe.

24. *Etādisāni katvāna,*
sabbatthamaparājitā,
sabbattha sotthiṃ gacchanti,
taṃ tesaṃ
maṅgalamuttama"nti.

24. Ci, którzy dokonują
tak pomyślnych czynów,
wszędzie są niezwyciężeni,
gdziekolwiek będą, są zaspokojeni,
to jest dla nich
błogosławieństwo najwyższe.



2. Poniedziałek

Ratana Sutta

25. *Paṇidhanato paṭṭhāya*
Tathāgatassa dasa pāramiyo,
dasa upapāramiyo,
dasa paramattha pāramiyo 'ti,
samattiṃsa pāramiyo pañca
mahāpariccāge:
lokatthacariyaṃ
ñātatthacariyaṃ
Buddhatthacariyanti
tisso cariyāyo pacchimabhave
gabbhavakkantiṃ, jātiṃ,
abhinikkhamanaṃ,
padhānacariyaṃ,
Bodhipallaṅke Māravijayaṃ,
sabbaññutaññāṇappaṭivedhaṃ,
Dhammacakkappavattanaṃ,
nava lokuttaradhammeti,
sabbepi me Buddhaguṇe
āvajjetvā
Vesāliyā tīsu pākārantaresu,
tiyāmarattiṃ Parittaṃ karonto
Āyasmā Ānandatthero viya
kāruññācittaṃ upaṭṭhapetvā.

Mowa o Klejnocie

25. Mając umysł pełen współczucia, jak Czcigodny Ānanda, który recytował te ochronne paritty przez trzy części nocy, praktykując medytację chodzoną na ścieżce między trzema murami miejskimi Vesālī, kontemplując następujące atrybuty Buddhy: od momentu gdy Bodhisatta postanowił osiągnąć stan Buddhy, zaczął praktykować trzydzieści paramit składających się z dziesięciu paramit, dziesięciu upaparamit oraz dziesięciu paramatthaparamit, pięciu najwyższych darów, trzech wielkich praktyk składających się z praktyki na rzecz świata, praktyki na rzecz najbliższych oraz praktyki na rzecz osiągnięcia stanu Buddhy, aż do momentu rozpoczęcia ostatniego życia, przyjmując poczęcie w łonie swej matki, narodzin, wyrzeczenia się świata, praktyki ascezy, zwycięstwa nad Mārą, podczas gdy siedział na tronie drzewa Bodhi, zdobycia wszechwiedzy, gdy zakręcił kołem Dhammy wykładając swoją pierwszą rozprawę wraz z dziewięcioma ponadświatowymi dhammami.

26. *Koṭisatasahassesu,*
Cakkavāḷesu devatā,
Yassāṇaṃ paṭiggaṇhanti,
Yañca Vesāliyā pure.

26. Ta paritta
zgodnie przyjęta przez devy,
z dziesięciu milionów światów,
której słowa recytujemy,
ochroniła miasto Vesālī,

27. *Rogāmanussa-dubbhikkha-*
Sambhūtaṃ tividhaṃ bhayaṃ,
Khippam'antaradhāpesi,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

27. Natychmiast uwolniła,
od trzech klęsk,
wynikających z:
głodu, chorób oraz działalności
istot pozaludzkich.

28. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,*
Bhummāni vā yāni va
antalikkhe.
Sabbeva bhūtā sumanā
bhavantu,
Athopi sakkacca suṇantu
bhāsitaṃ.

28. Jakiekolwiek istoty
tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie,
oby wszystkie były szczęśliwe
oraz by uważnie wysłuchały
moich słów.

29. *Tasmā hi bhūtā nisāmetha*
sabbe,
Mettaṃ karotha mānusiyā
pajāya.
Divā ca ratto ca haranti ye
baliṃ,
Tasmā hi ne rakkhatha
appamattā.

29. Zatem natężcie słuch
wszystkie istoty,
okażcie mettę dla ludzi,
którzy w dzień i w nocy
przynoszą wam dary,
dlatego też chrońcie ich
gorliwie.

30. *Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ*
vā,
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ
paṇītaṃ.
Na no samaṃ atthi
Tathāgatena.
Idampi Buddhe ratanaṃ
paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu!

30. Czy będzie to skarb tutaj
czy w świecie ponad,
czy też drogocenny
klejnot w niebiesiech,
żaden nie równa się
z Tathāgatą.
W Buddzie jest
ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie!

31. *Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ,*
Yadajjhagā Sakyamunī samāhito.
Na tena Dhammena samatthi kiñci,
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu!

31. Wyzbyty z zanieczyszczeń,
bez pożądań, poza śmierci rubieże,
ponad przeciętność wstąpił łagodny mędrzec z rodu Sakyów.
Nie ma niczego coby równało się tej Dhammie.
W Dhammie jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

32. *Yaṃ Buddhaseṭṭho parivaṇṇayī suciṃ,*
Samādhimānantarikaññamāhu.
Samādhinā tena samo na vijjati,
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu!

32. Tę czystą koncentrację umysłu,
wychwalał niedościgniony Buddha,
jako dającą natychmiastowe rezultaty na Ścieżce.
Nie ma takowej,
która byłaby równa tej koncentracji.
W Dhammie jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

33. *Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā,*
Cattāri etāni yugāni honti.
Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā,
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

33. Tych osiem osób stanowi cztery pary;
Ci są wychwalani przez prawych,
Ci są uczniami Błogosławionego,
wartymi dawanych im darów,
Im ofiarowane dary przynoszą obfite owoce.
W Sańdze jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

34. *Ye suppayuttā manasā daḷhena,*
Nikkāmino Gotamasāsanamhi.
Te pattipattā amataṃ vigayha,
Laddhā mudhā nibbutiṃ
bhuñjamānā.
Idampi Saṅghe ratanaṃ
paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

34. Z czujnym i pilnym umysłem,
dokładnie wykonując
instrukcje Gotamy,
zrealizowawszy to,
co miało być urzeczywistnione,
bez przeszkód cieszą się
spokojem wyzwolenia,
będąc poza śmiercią
i poza pożądaniami.
W Sańdze jest ten drogocenny
klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie!

35. *Yathindakhīlo pathavissito siyā,*
Catubbhi vātehi
asampakampiyo.
Tathūpamaṃ sappurisaṃ
vadāmi,
Yo ariyasaccāni avecca passati.
Idampi Saṅghe ratanaṃ
paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

35. Tak jak mocno osadzony
w ziemi filar, nie zadrży
pod wpływem
czterech wiatrów,
Tak też, powiadam wam,
Poczciwi, w ten sposób
dostrzegają Szlachetne Prawdy.
W Sańdze jest ten drogocenny
klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie!

36. *Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,*
Gambhīrapaññena sudesitāni.
Kiñcāpi te honti bhusaṃ
pamattā,
Na te bhavaṃ
aṭṭhamamādiyanti.
Idampi Saṅghe ratanaṃ
paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

36. Ci, którzy jasno
pojmują Szlachetne Prawdy,
będąc odpowiednio pouczeni
przez Tego o Wnikliwej
Mądrości,
nawet gdy ulegną zamroczeniu,
ósmy raz już się nie odrodzą.
W Sańdze jest ten drogocenny
klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie!

37. *Sahāvassa dassanasampadāya,*
Tayassu dhammā jahitā
bhavanti.
Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca,
Sīlabbataṃ vāpi yadatthi kiñci.

37. Wraz z ustanowieniem wglądu,
pozbywają się trzech
zanieczyszczeń:
przekonania o istnieniu
trwałej osobowości,
wątpliwości odnośnie Doktryny
oraz wiary w wyzwolenie
poprzez rytuały i ceremonie.

38. *Catūhapāyehi ca vippamutto,*
Chaccābhiṭhānāni abhabba kātuṃ.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

38. Ocaleni są z czterech stanów niedoli,
niezdolni do popełniania sześciu zwyrodniałych występków.
W Sańdze jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

39. *Kiñcāpi so kamma karoti pāpakaṃ,*
Kāyena vācā uda cetasā vā.
Abhabba so tassa paṭicchadāya,
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

39. Jeśli ten kto ujrzał Nieuwarunkowane,
robiłby coś nieodpowiedniego, czynem, słowem czy myślą,
nie będzie w stanie tego ukryć;
gdyż powiedziano,
że jest to niemożliwością.
W Sańdze jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

40. *Vanappagumbe yatha phussitagge,*
Gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe.
Tathūpamaṃ Dhammavaraṃ adesayi,
Nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idampi Buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

40. Tak jak w gęstwinach leśnych, wraz z pierwszymi letnimi upałami, rozkwitają najwyższe korony drzew, tak też nauczana przez Niego Najwartościowsza z Nauk, odpowiednio wdrożona prowadzi do Nibbāny – najdoskonalszego dobra.
W Buddzie jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

41. *Varo Varaññū Varado Varāharo,*
Anuttaro Dhammavaraṃ adesayi.
Idampi Buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

41. Najdoskonalszy, Znawca Najwartościowszego,
Dawca Najcenniejszego,
Głosiciel Najważniejszego,
Niezrównany w objaśnianiu Najkorzystniejszej z Nauk.
W Buddzie jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy pomyślność przyniesie!

42. *Khīṇaṃ purāṇaṃ*
nava natthi sambhavaṃ,
Virattacittāyatike bhavasmiṃ.
Te khīṇabījā avirūḷhichandā,
Nibbanti dhīrā yathāyaṃ
padīpo.
Idampi Saṅghe ratanaṃ
paṇītaṃ,
Etena saccena suvatthi hotu!

42. Kładą kres temu co przeszło,
nowemu nie pozwalają powstać,
nie przywiązują uwagi
do ponownego stawania się,
wyzbyli się ochoty
do potencjalnego odrodzenia,
Mędrcy ci wygaśli
niczym płomień w lampie.
W Sańdze jest ten drogocenny
klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie!

43. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,*
Bhummāni vā yāni va
antalikkhe.
Tathāgataṃ
devamanussapūjitaṃ,
Buddhaṃ namassāma suvatthi
hotu!

43. Jakiekolwiek istoty
tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie,
Oddając razem cześć
Doskonałemu Buddzie,
któremu hołd składają
bogowie i ludzie,
niech nastanie pomyślność!

44. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,*
Bhummāni vā yāni va
antalikkhe.
Tathāgataṃ
devamanussapūjitaṃ,
Dhammaṃ namassāma suvatthi
hotu!

44. Jakiekolwiek istoty
tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie,
Oddając razem cześć
Doskonałej Dhammie,
której hołd składają
bogowie i ludzie,
niech nastanie pomyślność!

45. *Yānīdha bhūtāni samāgatāni,*
Bhummāni vā yāni va
antalikkhe.
Tathāgataṃ
devamanussapūjitaṃ, Saṅghaṃ
namassāma suvatthi hotū!'ti.

45. Jakiekolwiek istoty
tutaj zgromadzone,
ziemskie czy niebiańskie,
Oddając razem cześć
Doskonałej Sańdze,
której hołd składają
bogowie i ludzie,
niech nastanie pomyślność!

3. Wtorek

Metta Sutta	Mowa o miłującej dobroci
46. *Yassā nubhāvato yakkhā,* *Neva dassenti bhīsanaṃ,* *Yamhi cevānuyuñjanto,* *Rattindiva matandito.*	46. Dzięki mocy tej sutty Yakkhowie nie ukażą swych przerażających form. Ktokolwiek praktykując ją, pilnie, za dnia czy w nocy.
47. *Sukhaṃ supati sutto ca,* *Pāpaṃ kiñci na passati,* *Evamādiguṇūpetaṃ,* *Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*	47. Śpi spokojnie i podczas spania, żadnego koszmaru nie przyśni. Obdarzone takimi właściwościami, słowa paritty recytujmy.
48. *Karaṇīyamatthakusalena,* *Yanta santaṃ padaṃ* *abhisamecca* *Sakko ujū ca suhujū ca,* *Suvaco cassa mudu anatimānī.*	48. Oto te dobre czyny pozwalają osiągnąć stan spokoju: bycie dostępnym, uczciwym, prostolinijnym, uprzejmym, delikatnym i niezarozumiałym.
49. *Santussako ca subharo ca,* *Appakicco ca sallahukavutti* *Santindriyo ca nipako ca,* *Appagabbho kulesuananugiddho*	49. Łatwym do zadowolenia, skromnym w utrzymaniu, mającym niewiele obowiązków do spełnienia, oraz oszczędnym. Dzięki uspokojeniu umysłu – przenikliwym. Ani zbyt śmiałym, ani desperacko przywiązanym do rodziny.

50. *Na ca khuddamācare kiñci,*
Yena viññū pare upavedeyyuṃ,
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

50. Nie popełniając nawet
najdrobniejszych
niewłaściwych uczynków,
za które później mędrcy
mogliby upominać.
Niech szczęście i łagodność
trwają,
niechaj wszystkie istoty
osiągną pomyślność.

51. *Ye keci pāṇabhūtatthi,*
Tasā vā thāvarā va navasesā
Dighā vā yeva mahantā,
Majjhimā rassakā aṇukathūlā.

51. Niechaj wszystkie istoty,
które żyją;
poruszające się, nieruchome
czy jakiekolwiek inne, długie
i duże,
średnie, małe, subtelne
czy odrażające.

52. *Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,*
Ye va dūre vasanti avidūre
Bhūtā va sambhavesī va,
Sabba sattā bhavantu sukhitattā.

52. Widzialne i niewidzialne,
żyjące daleko i tuż obok,
narodzone czy mające przyjść
na świat -
niechaj wszystkie istoty będą
szczęśliwe i mają się dobrze.

53. *Na paro paraṃ nikubbetha,*
Nātimaññetha katthaci na kañci,
Byārosanā paṭighasaññā,
Nāññamaññassa
dukkhamiccheyya.

53. Niech się nie umniejsza
niczyjej wartości,
czy bez powodu uważa kogoś
za gorszego.
Niech się nie sprawia
przykrości innym
będąc prowokowanym przez
gniewne i awersyjne
usposobienie.

54. *Mātā yathā niyaṃ puttam,*
Āyusā ekaputtamanurakkhe
Evampi sabbabhūtesu,
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.

54. Niczym matka troszcząca się
o życie swojego jedynego
syna,
takie samo nastawienie należy
rozwijać
obec wszystkich istot,
bez rozróżniania.

55. *Mettañca sabbalokasmi,*
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyañca,
Asambādhaṃ averamasapattaṃ.

55. Rozwijaj pełną miłości dobroć
względem wszystkich istot,
ogarniając cały świat,
czy to w górze, czy u dołu,
czy w środku.
Bez przeszkód, nienawiści,
czy wrogości.

56. *Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno va,*
Sayāno yāvat 'assa vitamiddho.
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,
Bramhametaṃ
vihāramidhamāhu.

56. Czy to stojąc, idąc
czy siedząc,
a nawet leżąc, lecz nie śpiąc.
Wzbudzaj w sobie tę wolę
i nastawienie,
to jest nazywane domeną
najwyższych bogów.

57. *Diṭṭhiñca anupagamma,*
Sīlavā dassanena sampanno.
Kāmesu vineyya gedhaṃ,
Na hi jātu gabbhaseyya punar eti
'ti.

57. Nie tkwiąc w jakichkolwiek
poglądach,
lecz postępując etycznie
osiąga się właściwy wgląd,
gdy żądze zmysłowości
wyciszą się,
nie będzie się już nigdy więcej
poczętym w łonie.

4. Środa

Khandha Sutta	Mowa o składowych
58. *Sabbāsīvisajtīnaṃ,* *Dibbamantāgadhaṃ viya,* *Yaṃ nāseti visaṃ ghoraṃ,* *Sesañcāpi parissayaṃ.*	58. Niczym niebiańskie zaklęcie, potrafi w pełni zapobiec, niszcząc groźną truciznę, wszystkich jadowitych stworzeń.
59. *Āṇākkhettamhi sabbattha,* *Sabbadā sabbapāṇinaṃ,* *Sabbasopi nivāreti,* *Parittaṃ taṃ baṇāma he.*	59. Obejmując swym zasięgiem, wszelkie istoty, żyjące wszędzie, o każdej porze, paritte tę wygłaszamy.
60. *Virūpakkhehi me mettaṃ,* *Mettaṃ Erāpathehi me,* *Chabyāputtehi me mettaṃ,* *Mettaṃ Kaṇhāgotamakehi ca.*	60. Między mną a Virupakkhami jest miłująca dobroć, miłująca dobroć jest między mną a Erapathami, między mną a potomkami Chabya jest miłująca dobroć, miłująca dobroć jest między mną a Czarnymi Gotamakami.
61. *Apādakehi me mettaṃ,* *Mettaṃ dvipādakehi me,* *Catuppadehi me mettaṃ,* *Mettaṃ bahuppadehi me.*	61. Dla istot beznogich mam miłującą dobroć, mam miłującą dobroć dla istot dwunogich, dla istot czteronogich mam miłującą dobroć, mam miłującą dobroć dla istot wielonogich.
62. *Mā maṃ apādako hiṃsi,* *Mā maṃ hiṃsi dvipādako,* *Mā maṃ catuppado hiṃsi,* *Mā maṃ hiṃsi bahuppado.*	62. Niech istoty beznogie mnie nie krzywdzą, niech nie krzywdzą mnie istoty dwunogie, niech istoty czteronogie mnie nie krzywdzą, niech nie krzywdzą mnie istoty wielonogie.

63. *Sabbe sattā sabbe pāṇā,*
Sabbe bhūtā ca kevalā,
Sabbe bhadrāni passantu,
Mā kañci pāpamāgamā.

63. Wszystkie istoty żyjące,
wszystkie oddychające,
wszystkie zrodzone,
razem i wyszczególnione,
oby wszystkie zaznały dostatku,
oby nie doświadczyły niepomyślnego wypadku.

64. *Appamāṇo Buddho,*
Appamāṇo Dhammo,
Appamāṇo Saṅgho,
Pamāṇavantāni siriṃsapāni
Ahi, vicchikā, satapadī,
Uṇṇanābhī, sarabū, mūsikā.

64. Bezgraniczny jest Buddha,
bezgraniczna jest Dhamma,
bezgraniczna jest Saṅgha,
ustalono granice ze wszystkimi pełzającymi stworzeniami,
wężami, skorpionami,
stonogami, pająkami,
jaszczurkami i myszami.

65. *Katā me rakkhā kataṃ me*
parittaṃ,
Paṭikkamantu bhūtāni.
Sohaṃ namo Bhagavato,
Namo sattannaṃ
Sammāsambuddhānanaṃ.

65. Dokonując tej paritty,
dokonałem tej ochrony,
obym był przez te byty
w spokoju pozostawiony.
składam cześć
Błogosławionym,
siedmiu w pełni
Samoprzebudzonym.

Mora Paritta

66. *Pūrentaṃ Bodhisambhāre,*
Nibbataṃ morayoninaṃ.
Yena saṃvihitārakkhaṃ,
Mahāsattaṃ vanecarā,

67. *Cirassaṃ vāyamantāpi,*
Neva sakkhiṃsu gaṇhituṃ.
„Brahmamantan"ti akkhātaṃ,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

Wersy ochronne pawia

66. Spełniając zalecenia potrzebne
do przyszłego Przebudzenia,
w łonie pawiej matki
się poczęła
Nadzwyczajna Istota.

67. Ochraniana tak, że myśliwi
wytropić jej nie zdołali,
choć w lesie przez długi czas
szukali,
ponieważ zwą to
„Zaklęciem Brahmy"
Parittę tę wygłaszamy.

68. *Udetayaṃ cakkhumā ekarājā,*
Harissavaṇṇo pathavippabhāso.
Taṃ taṃ namassāmi
harissavaṇṇaṃ
pathavippabhāsaṃ,
Tayājja guttā viharemu divasaṃ.

68. Wschodzi najwyższy z króli,
spojrzenie rozjaśniający,
złoto zabarwiony,
ziemię oświecający.
Tak przeto i ja darzę czcią
złoto zabarwionego, ziemię
oświecającego,
przezeń biegu dzisiejszego dnia
i nas chroniącego.

69. *Ye brāhmaṇā vedagū*
sabbadhamme,
Te me namo te ca maṃ
pālayantu.
Namatthu Buddhānaṃ namatthu
Bodhiyā,
Namo Vimuttānaṃ namo
Vimuttiyā.
Imaṃ so parittaṃ katvā, moro
carati esanā.

69. Oddaję cześć tym, u których
brak niemiłego, co dowiedzieli
się o Naturze wszystkiego,
niech mają mnie w swojej
opiece! Otaczam czcią
Przebudzonych!
Otaczam czcią Przebudzenie!
Hołd Wyswobodzonym!
Hołd Wyswobodzeniu!
Dokonawszy tej paritty,
paw udał się na strawę.

70. *Apetayaṃ cakkhumā ekarājā,*
Harissavaṇṇo pathavippabhāso.
Taṃ taṃ nammassāmi
harissavaṇṇaṃ
pathavippabhāsaṃ,
Tayājja guttā viharemu rattiṃ.

70. Zachodzi najwyższy z króli,
spojrzenie rozjaśniający,
złoto zabarwiony, ziemię
oświecający.
Tak przeto i ja darzę czcią
złoto zabarwionego,
ziemię oświecającego,
przezeń biegu dzisiejszej nocy
i nas chroniącego.

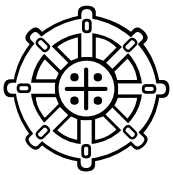
71. *Ye brāhmaṇā vedagū*
sabbadhamme,
Te me namo te ca maṃ
pālayantu.
Namatthu Buddhānaṃ namatthu
Bodhiyā, Namo Vimuttānaṃ
namo Vimuttiyā. Imaṃ so
parittaṃ katvā, moro
vāsamakappayī.

71. Oddaję cześć tym, u których
brak niemiłego, co dowiedzieli
się o Naturze wszystkiego,
niech mają mnie w swojej
opiece! Otaczam czcią
Przebudzonych!
Otaczam czcią Przebudzenie!
Hołd Wyswobodzonym!
Hołd Wyswobodzeniu!
Dokonawszy tej paritty,
paw udał się na spoczynek.

VAṬṬAKA PARITTA	WERSY OCHRONNE PRZEPIÓRKI
72. *Pūrentaṃ Bodhisambhāre* *Nibbataṃ vaṭṭajātiyaṃ* *Yassa tejena dāvaggi* *Mahāsattaṃ vivajjayi.*	72. Spełniając zalecenia potrzebne do przyszłego Przebudzenia jako przepiórka się odrodziła Nadzwyczajna Istota, którą pożoga lasu ominęła.
73. *Therassa Sāriputtassa* *Lokanāthena bhāsitaṃ* *Kappaṭṭhāyiṃ mahātejaṃ* *Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*	73. Wygłoszoną onegdaj Czcigodnemu Sāriputtcie, przez Tego który świat od zguby ocalił, działającą przez teraźniejszy eon cały, potężną moc posiadającą, Parittę tę wygłaszamy.
74. *Atthi loke sīlaguṇo* *Saccaṃ socceyyanuddayā;* *Tena saccena kāhāmi,* *Sacca-kiriya-muttamaṃ.*	74. Są w tym świecie wartości moralności, prawdomówności oraz korzyści wynikające z prawdziwości, działając zgodnie z prawdą wyzwoloną tą funkcją uczciwą.
75. *Āvajjetvā Dhammabalaṃ* *Saritvā pubbake Jine,* *Saccabala-mavassāya,* *Sacca-kiriya-makāsahaṃ.*	75. Moc Dhammy kontemplując, zaprzeszłych Zwycięskich pamiętając, z nieuniknionej prawdy siłą działam w zgodzie z tą funkcją uczciwą.
76. *„Santi pakkhā apatanā,* *Santi pādā avañcanā.* *Mātāpitā ca nikkhantā,* *Jātaveda paṭikkamā”*	76. „Mam skrzydełka, lecz nie zdolnym do latania, mam nóżki, ale za małym do poruszania, mama z tatą zostawili mnie samego, ogniu co las pożerasz – dość już tego!”

77. *Saha sacce kate mayhaṃ,*
Mahāpajjalito sikhī,
Vajjesi soḷasakarīsāni,
Udakaṃ patvā yathā sikhī,
Saccena me samo natthi,
Esā me saccapāramī.

77. W momencie, gdy dałem wyraz
mej uczciwości,
wielki pożar został wygaszony
omijając mnie na szesnaście
karīs długości,
jakby do wody się zbliżywszy
został uśmierzony.
Nie ma niczego,
coby równało się
mej prawdomówności,
oto dowód
mej prawdomównej
doskonałości.



5. Czwartek

Dhajagga Sutta		Mowa o szczycie chorągwi	
78.	*Yassānussaraṇenāpi,* *Antalikkhepi pāṇino,* *Patiṭṭhamadhigacchanti,* *Bhūmiyaṃ viya sabbathā.*	78.	Jeśli ta paritta jest w pamięci przechowywana, niczym ziemia tak mocna podstawa na sklepieniu niebieskim przez takie istoty jest osiągana.
79.	*Sabbūpaddavajālamhā,* *Yakkhacorādisambhavā* *Gaṇanā na ca muttānaṃ,* *Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*	79.	Ponieważ z sieci nieszczęścia wszelakiego, przez yakkhów, złodziei i wrogów spowodowanego, bezlik istnień w ten sposób jest uwalniany, parittę tę wygłaszamy.
80.	*Evaṃ me sutaṃ. Ekaṃ* *samayaṃ Bhagavā* *Sāvatthiyaṃ viharati Jetavane* *Anāthapiṇḍikassa ārāme.*	80.	Oto com usłyszał. Pewnego razu Błogosławiony przebywał niedaleko miasta Sāvatthi w klasztorze Anāthapiṇḍiki w gaju Jety.

81. *Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi, „Bhikkhavo”ti „Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca: „Bhūtapubbaṃ, bhikkhave, devāsurasaṅgāmo samupabbūḷho ahosi. Atha kho, bhikkhave, Sakko devānamindo deve Tāvatiṃse āmantesi, ‘Sace, mārisā, devānaṃ saṅgāmagatānaṃ uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmiṃ samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha. Mamaṃ hi vo dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati’”.*

81. Tam Błogosławiony zwrócił się do mnichów: „Mnisi”, „Bhadante”. Mnisi ci posłyszeli Błogosławionego. Oto co Błogosławiony powiedział: „Mnisi, dawno temu zastępy devów i asurów szykowały się do bitwy. Wtedy to Sakka, władca dev, zwrócił się do istot niebiańskich z Tāvatiṃsy: ‘Możni panowie, jeśli w devach w trakcie bitwy pojawi się bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie, w takim wypadku powinniście dostrzec szczyt mej chorągwi. Jeśli będziecie dostrzegać szczyt mej chorągwi, zniknie bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie’”.

82. *‘No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Pajāpatissa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati’.*

82. ‘Jeśli nie dostrzeżecie szczytu mej chorągwi, w takim wypadku powinniście dostrzec szczyt chorągwi wodza dev – generała Pajāpati. Jeśli będziecie dostrzegać szczyt chorągwi generała Pajāpati, zniknie bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.’

83. *‘No ce Pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha Varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati’.*

83. ‘Jeśli nie dostrzeżecie szczytu chorągwi generała Pajāpati, w takim wypadku powinniście dostrzec szczyt chorągwi wodza dev – generała Varuṇy. Jeśli będziecie dostrzegać szczyt chorągwi generała Varuṇy, zniknie bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.’

84. *‘No ce Varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha Īsānassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissatī’ti.*

84. ‘Jeśli nie dostrzeżecie szczytu chorągwi generała Varuny, w takim wypadku powinniście dostrzec szczyt chorągwi wodza dev – generała Īsāny. Jeśli będziecie dostrzegać szczyt chorągwi generała Īsāny, zniknie bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.’

85. *„Taṃ kho pana, bhikkhave, Sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, Īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyethāpi nopi pahīyetha.”*

85. „Mnisi, ci, którzy dostrzegają szczyt chorągwi Sakki, władcy dev albo wodza dev – generała Pajāpati, bądź wodza dev – generała Varuny, lub wodza dev – generała Īsāny, może lecz nie musi zniknąć w nich bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.”

86. *„Taṃ kissa hetu? Sakko hi, bhikkhave, devānamindo avītarāgo avītadoso avītamoho bhīru chambhī utrāsī palāyīti.”*

86. „Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ Sakka, władca dev, nie jest wyzwolony z pragnienia, nie jest wyzwolony z niechęci, nie jest wyzwolony z ułudy; może być bojaźliwy, oszołomiony ze strachu, zalękniony, skory do ucieczki.”

87. *„Ahañca kho, bhikkhave, evaṃ vadāmi ‘sace tumhākaṃ, bhikkhave, araññagatānaṃ vā rukkhamūlagatānaṃ vā suññāgāragatānaṃ vā uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, mameva tasmiṃ samaye anussareyyātha:*

87. „Jednak, o mnisi, powiadam wam: jeśli udacie się w ustępy leśne, u stóp drzewa bądź w pustym pomieszczeniu pojawi się w was bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie, w takim wypadku powinniście przywołać w pamięci moje cechy:

88. *‘Itipi so Bhagavā Arahaṃ Sammāsambuddho Vijjācaraṇasampanno Sugato Lokavidū Anuttaro purisadammasārathi Satthā devamanussānaṃ Buddho Bhagavā’ti.*

88. ‘Istotnie taki jest Błogosławiony, Godny, Doskonale Samo Przebudzony, Zrealizowany w najwyższej mądrości i o współczującym postępowaniu, Biegły w najpomyślniejszym działaniu, Znawca światów, Niezrównanie wprawny w poskramianiu istot, Nauczyciel bóstw i ludzi, Przebudzony, Błogosławiony.’

89. *Mamañhi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*

89. Jeśli przywołacie w pamięci moje cechy, zniknie wszelka bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.

90. *„No ce maṃ anussareyyātha, atha Dhammaṃ anussareyyātha:*

90. Jeśli nie będziecie mogli przywołać mnie w pamięci, wtedy powinniście przywołać w pamięci cechy Dhammy:

91. *‘Svākkhāto Bhagavatā Dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ veditabbo viññūhī’ti.*

91. ‘Dobrze objaśniona jest Dhamma Błogosławionego, przejawia się tu i teraz, jej zrozumienie przynosi natychmiastowe rezultaty, zapraszająca każdego, aby przyszedł i zobaczył, sprzyjająca w podążaniu do ostatecznego celu, może być zrealizowana i doświadczona przez każdego mądrego człowieka.’

92. *Dhammañhi vo, bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.*

92. Jeśli przywołacie w pamięci cechy Dhammy, zniknie wszelka bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.

93. *„No ce Dhammaṃ anussareyyātha, atha Saṅghaṃ anussareyyātha:*

93. Jeśli nie będziecie mogli przywołać w pamięci cechy Dhammy, wtedy powinniście przywołać pamięć cech Saṅghi:

94. *‘Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṅgho ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṅgho ñāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṅgho sāmīcippaṭipanno Bhagavato Sāvakasaṅgho, yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā esa Bhagavato Sāvakasaṅgho, āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā’ti.*

94. ‘Saṅgha uczniów Błogosławionego praktykuje w dobry sposób, Saṅgha uczniów Błogosławionego praktykuje w rzetelny sposób, Saṅgha uczniów Błogosławionego praktykuje w prawidłowy sposób, Saṅgha uczniów Błogosławionego praktykuje we właściwy sposób – niniejsze cztery pary ludzi, osiem poszczególnych typów ludzi – tym jest Saṅgha uczniów Błogosławionego, godna podarunków, godna gościnności, godna ofiarowań, której powinno okazywać się szacunek, która jest nieporównywalnym polem zasług dla świata.’

95. *Saṅghañhi vo, bhikkhave, anussaratam yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.”*

95. Jeśli przywołacie w pamięci cechy Saṅghi, zniknie wszelka bojaźń, ze strachu drżenie i włosów jeżenie.

96. *Taṃ kissa hetu? Tathāgato hi, bhikkhave, Arahaṃ Sammāsambuddho vītarāgo vītadoso vītamoho abhīru acchambhī anutrāsī apalāyī”ti.*

96. Jaka jest tego przyczyna? Ponieważ Tathāgata, Godny, Doskonale Samo Przebudzony jest wyzwolony z pragnienia, jest wyzwolony z niechęci, jest wyzwolony z ułudy; jest odważny, nieustraszony, nieulękniony, nieskory do ucieczki.”

97. *Idamavoca Bhagavā. Idaṃ vatvāna Sugato athāparaṃ etadavoca Satthā:*

97. Oto co powiedział Błogosławiony. To rzekłszy, Nauczyciel, biegły w najpomyślniejszym działaniu, wypowiedział te wersy:

98. *„Araññe rukkhamūle vā,*
Suññāgāreva bhikkhavo.
Anussaretha Sambuddhaṃ,
Bhayaṃ tumhāka no siyā.

98. „W lasach, w drzew korzeniach,
a także, o mnisi, w pustych
pomieszczeniach, przywołujcie
pamięć cech Samo
Przebudzonego, nie będzie w was
wtedy strachu żadnego.

99. *No ce Buddhaṃ sareyyātha,*
Lokajeṭṭhaṃ Narāsabhaṃ.
Atha Dhammaṃ sareyyātha,
Niyyānikaṃ sudesitaṃ.

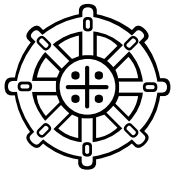
99. Jeśli nie dacie rady zwrócić się
do Przebudzonego,
Pierwszego w świecie,
wśród ludzi najsprawniejszego,
przywołujcie pamięć
cech Dhammy,
wyprowadzającej z matni,
której przekaz był składnie
wypowiedziany.

100. *No ce Dhammaṃ sareyyātha,*
Niyyānikaṃ sudesitaṃ.
Atha Saṅghaṃ sareyyātha,
Puññakkhettaṃ anuttaraṃ.

100. Jeśli zwrócić się nie dacie rady
do Dhammy,
wyprowadzającej z matni,
której przekaz był składnie
wypowiedziany,
przywołujcie pamięć cech Saṅghi,
która jest nieporównywalnym
polem zasługi.

101. *Evaṃ Buddhaṃ sarantānaṃ,*
Dhammaṃ Saṅghañca
bhikkhavo.
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,
Lomahaṃso na hessatīti.”

101. Kto, o mnisi, do Przebudzonego
się zwraca,
pamięcią ku cechom
Dhammy i Saṅghi powraca,
bojaźni w kimś takim nie ma,
ani ze strachu drżenia,
ani włosów jeżenia.”



6. Piątek

Āṭānāṭiya Sutta

102. *Appasannehi Nāthassa,*
Sāsane sādhusammate,
Amanussehi caṇḍehi,
Sadā kibbisakāribhi,

103. *Parisānaṃ catassannaṃ,*
Ahiṃsāya ca guttiyā,
Yaṃ desesi Mahāvīro,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

104. *Vipassissa ca namatthu,*
Cakkhumantassa sirīmato.
Sikhissa pi ca namatthu,
Sabbabhūtanukampino.

105. *Vessabhussa ca namatthu,*
Nahātakassa tapassino.
Namatthu Kakusandhassa,
Mārasenāpamaddino.

106. *Koṇāgamanassa namatthu,*
Brāmhaṇassa vusīmato.
Kassapassa ca namatthu,
Vippamuttassa sabbadhi.

107. *Aṅgīrasassa namatthu,*
Sakyaputtassa sirīmato,
Yo imaṃ Dhammaṃ desesi,
Sabbadukkhāpanūdanaṃ.

Mowa w Āṭānāṭa

102. Przed niewierzącymi
w Doskonałego,
w zgodnie przyjęte nauczanie.
Przed nieludzkimi siłami,
źle czyniącymi nieustannie.

103. Cztery zgromadzenia,
niech ochraniają od krzywd,
te słowa, nauczane
przez Buddhę,
które teraz recytujemy:

104. Chwała Vipassi,
Wspaniałemu,
oko mądrości posiadającemu.
Chwała Sikkhi, współczucie
dla wszystkich istot mającemu.

105. Chwała Vessabhu,
Wytrwałemu, bez skazy.
Chwała Kakusandzie,
Zwycięzcy armii Mary.

106. Chwała Koṇāgamanie,
Nieskalanemu, doskonałemu.
Chwała Kassapie,
W pełni wyzwolonemu.

107. Chwała Oświeconemu
[Gotamie],
Wspaniałemu synowi rodu
Sakyów,
Nauczającego Dhammy,
Która rozwiewa wszelkie
cierpienie.

108. *Ye cāpi nibbutā loke,*
Yathābhūtaṃ vipassisuṃ,
Te janā apisunātha,
Mahantā vītasāradā.

108. Ci, którzy wygasili [lgnięcie]
do świata,
osiągnęli wgląd
w rzeczywistość.
Ci, którzy nie popełniają
żadnego zła –
Ci są zwani wielkimi
i doświadczonymi.

109. *Hitaṃ devamanussānaṃ,*
Yaṃ namassanti Gotamaṃ,
Vijjā-caraṇa-sampannaṃ,
Mahantaṃ vītasāradaṃ.

109. Dobroczyńca ludzi i dev –
Czcigodny Gotama,
Doskonale spełniony, zarówno
w teorii, jak i praktyce,
Wielki i mądry.

110. *Ete caññe ca Sambuddhā,*
Anekasatakoṭiyo,
Sabbe Buddhā samasamā,
Sabbe Buddhā mahiddhikā.

110. Oni wszyscy oraz inni, w pełni
oświeceni,
w liczbie miriadów,
wszyscy oni są równi,
wszyscy są potężni.

111. *Sabbe dasabalūpetā,*
Vesārajjehu'pāgatā,
Sabbe te paṭijānanti,
Āsabhaṃ ṭhānamuttamaṃ.

111. Obdarzeni dziesięcioma
mocami,
posiedli cztery stopnie
pewności,
docenieni przez wszystkich,
jako najwyżsi przywódcy.

112. *Sīhanādaṃ nadante te,*
Parisāsu visāradā,
Bramhacakkaṃ pavattenti,
Loke appaṭivattiyaṃ.

112. Buddhowie ci, doniośle
niczym ryk lwa poważani są
w [ośmiu] zgromadzeniach
rozpowszechniają w świecie
Szlachetne Koło Dhammy,
którego nikt i nic nie może
zatrzymać.

113. *Upetā Buddha dhammehi,*
Aṭṭhārasahi Nāyakā,
Bāttiṃsa lakkhaṇūpetā,
Sītānubyañjanādharā.

113. Święci ci posiadają
osiemnaście cnót Dhammy
Buddhy;
Urodzili się z trzydziestoma
dwoma większymi
znamionami
i osiemdziesięcioma
mniejszymi znamionami.

114. *Byāmappabhāya suppabhā,*
Sabbe te Munikuñjarā,
Buddhā Sabbaññuno ete,
Sabbe Khīṇāsavā Jinā.

114. Wszyscy ci Buddhowie
są szlachetnymi mędrcami,
którzy lśnią otaczającą ich
aureolą.
Buddhowie ci
są wszechwiedzący,
Zwycięscy, wykorzenili to
co nieczyste.

115. *Mahāpabhā mahātejā,*
Mahāpaññā mahabbalā,
Mahākāruṇikā dhīrā,
Sabbesānaṃ sukhāvahā.

115. Bezgranicznie promieniują
światłem, wszechmogącą
mocą, nieskończoną mądrością
i wielką siłą [koncentracji].
Są współczującymi
i najpilniejszymi
dobroczyńcami wszystkich
istot.

116. *Dīpā nāthā patiṭṭhā ca,*
Tāṇā leṇā ca pāṇinaṃ,
Gatī bandhū mahassāsā,
Saraṇā ca hitesino.

116. Wszyscy oni są wyspami,
opiekunami, obrońcami,
bezpiecznymi miejscami
dla wszystkich stworzeń,
pocieszycielami,
przyjacielami, wybawicielami,
schronieniami, dobrze
wszystkim życzącymi.

117. *Sadevakassa lokassa,*
Sabbe ete parāyaṇā,
Tesāhaṃ sirasā pāde,
Vandāmi purisuttame.

117. Wszyscy Buddhowie są ostoją
dla świata dev i ludzi,
skłaniam głowę przed stopami
tych wspaniałych istot.

118. *Vacasā manasā ceva,*
vandā me'te Tathāgate,
Sayane āsane ṭhāne,
Gamane capi sabbadā.

118. Wielbię tych Tathāgatów
poprzez swe słowa i myśli,
w każdym momencie;
gdy leżę, siedzę, stoję
czy chodzę.

119. *Sadā sukhena rakkhantu,*
Buddhā santi karā tuvaṃ,
Tehi tvaṃ rakkhito santo,
Mutto sabbabhayehica.

119. Oby Buddhowie,
ukazujący drogę do harmonii,
strzegli twego szczęścia,
obyś był przez nich chroniony,
tak abyś zawsze był wolny
od wszelkich niepokojów.

120. *Sabbarogā vinīmutto,*
Sabbasantāpa vajjito,
Sabbavera matikkanto,
Nibbuto ca tuvaṃ bhava.

120. Obyś pozbył się wszelkich chorób,
obyś był wolny od udręk,
obyś przezwyciężył wszelką niechęć,
obyś stał się wyzwolony.

121. *Tesaṃ saccena sīlena,*
Khantimettā balena ca,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

121. Przez siłę ich prawdy, cnoty, cierpliwości, miłującej dobroci,
oby chronili nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

122. *Puratthimasmiṃ disābhāge,*
Santi bhūtā mahiddhikā,
Tepi amhe 'nurakkhantu
arogena sukhena ca.

122. Na wschodzie
są wspaniałe i potężne byty,
oby chroniły nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

123. *Dakkhiṇasmiṃ disābhāge,*
Santi devā mahiddhikā,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

123. Na południu
są wspaniałe i potężne devy,
oby chroniły nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

124. *Pacchimasmiṃ disābhāge,*
Santi nāgā mahiddhikā,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

124. Na zachodzie
są wspaniali i potężni nāgowie,
oby chronili nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

125. *Uttarasmiṃ disābhāge,*
Santi yakkhā mahiddhikā,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

125. Na północy
są wspaniali i potężni yakkhowie,
oby chronili nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

126. *Puratthimena Dhataraṭṭho,*
Dakkhiṇena Virūḷhako,
Pacchimena Virūpekkho,
Kuvero uttaraṃ disaṃ.

126. Król Dhataraṭṭha
na wschodzie,
Król Virūḷhaka na południu,
Król Virūpekkha na zachodzie,
Król Kuvera na północy.

127. *Cattāro te Mahārājā,*
Lokapālā yasassino,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

127. Ci czterej wielcy królowie
są słynnymi strażnikami
świata,
oby chronili nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

128. *Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā,*
Devā nāgā mahiddhikā,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

128. Potężne devy oraz nāgowie
przebywający w niebie
i na ziemi
oby chronili nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

129. *Iddhimanto ca ye devā,*
Vasantā idha Sāsane,
Tepi amhe 'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

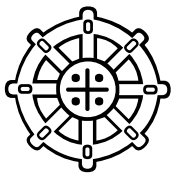
129. Istnieją devy o ogromnej mocy
żyjące w czasie obecnej
Sāsany
oby chroniły nas,
byśmy byli zdrowi
i szczęśliwi.

130. *Sabbītiyo vivajjantu,*
Soko rogo vinassatu,
Mā te bhavantvantarāyā,
Sukhī dīghāyuko bhava.

130. Oby wszystkie
niebezpieczeństwa minęły,
oby wszystkie zmartwienia
i choroby zostały zażegnane,
oby nie przytrafiały się tobie
żadne nieszczęścia,
obyś żył długo i szczęśliwie.

131. *Abhivādanasīlissa,*
Niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,
Cattāro dhammā vaḍḍhanti,
Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ.

131. Ci, którzy składają
cześć [Trzem Klejnotom]
oraz otaczają dbałością
starszych,
w nich wzrastają te cztery
przymioty:
długie życie, piękno, szczęście
i siła.



7. Sobota

Aṅgulimāla Paritta

132. *Parittaṃ yaṃ bhaṇantassa,*
Nisinnaṭṭhānadhovanaṃ,
Udakampi vināseti,
Sabbam'eva parissayaṃ,

133. *Sotthinā gabbhavuṭṭhānaṃ,*
Yañca sātheti taṅkhaṇe.
Therass'Aṅgulimālassa,
Lokanāthena bhāsitaṃ,
Kappaṭṭhāyiṃ mahātejaṃ,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

134. *'Yatohaṃ, bhagini, ariyāya*
jātiyā jāto, nābhijānāmi
sañcicca pāṇaṃ jīvitā voropetā,
tena saccena sotthi te hotu,
sotthi gabbhassā'

Wersy ochronne Aṅgulimāli

132. Nawet woda, którą umyto siedzenie, na którym siedział ten, kto recytował tę parittę, potrafi zażegnać wszelakie problemy.

133. Dającą łagodny poród, natychmiastowy skutek przynoszącą, wygłoszoną onegdaj Czcigodnemu Aṅgulimāli, przez Tego, który świat od zguby ocalił, działającą przez teraźniejszy eon cały, potężną moc posiadającą, Parittę tę wygłaszamy.

134. Siostro, odkąd narodziłem się do życia szlachetnych, nie pamiętam, bym intencjonalnie odebrał życie jakiejkolwiek czującej istocie. Niech świadectwo tej prawdy przyniesie tobie i dziecku, które nosisz, komfort i wygodę.

Bojjhaṅga Sutta

135. *Saṃsāre saṃsarantānaṃ,*
Sabbadukkhavināsane;
Satta dhamme ca bojjhaṅge,
Mārasenāpamaddane.

Mowa o czynnikach oświecenia

135. Dla goniących po samsarze, te siedem rzeczy, czynniki oświecenia, wszelką krzywdę wyplenić zdołają, armię Mary pokonają.

136. *Bujjhitvā ye c'ime sattā,*
Tibhavā muttakuttamā,
Ajātimajarābyādhiṃ,
Amataṃ nibbhayaṃ gatā.

136. Przebudziwszy się,
istoty tak znakomite,
wyzwolone z trzech rodzajów
bytowania,
Do niezrodzonego,
niepodległego starzeniu,
ni chorobie,
Do bezśmiertelnego,
od strachu wolnego dotarli.

137. *Evamādiguṇūpetaṃ,*
Anekaguṇasaṅgahaṃ,
Osadhañca imaṃ mantaṃ,
bojjhaṅgañca bhaṇāma he.

137. Obdarzone takimi
właściwościami
zaklęcie to, niczym lek
oczyszczające,
wiele innych właściwości
też zawierające,
słowa paritty recytujmy.

138. *Bojjhaṅgo satisaṅkhāto,*
Dhammānaṃ vicayo tathā,
Vīriyaṃ pīti passaddhi,
Bojjhaṅgā ca tathāpare.

138. Czynniki oświecenia
składają się z uważności,
a także z badania Dhammy,
wysiłku, radości, uspokojenia,
to też są czynniki oświecenia.

139. *Samādhupekkhā bojjhaṅgā,*
Satte te Sabbadassinā,
Muninā sammadakkhātā,
Bhāvitā bahulīkatā.

139. Skupienie i zrównoważenie
są czynnikami oświecenia,
siedem ich,
przez Wszechdostrzegającego,
przez Mędrca umiejętnie
przekazane,
gdy rozwijane i często
praktykowane

140. *Saṃvattanti abhiññāya,*
Nibbānāya ca bodhiyā,
Etena saccavajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

140. Prowadzą do doskonałego
poznania,
do Przebudzenia,
do Nieuwiązania,
niechaj poprzez tej prawdy
wypowiadanie,
tobie zawsze dobrze się stanie.

141. *Ekasmiṃ samaye Nātho,*
Moggallānañca Kassapaṃ,
Gilāne dukkhite disvā,
Bojjaṅge satta desayi.

141. Pewnego razu Doskonały,
dostrzegłszy Moggallānę
i Kassapę
chorych i pełnych cierpienia
objaśnił im siedem czynników
oświecenia.

142. *Te ca taṃ abhinanditvā,*
Rogā mucciṃsu taṅkhaṇe.
Etena saccavajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

142. Dzięki tym słowom się
rozkoszowali,
z choroby natychmiast się
uwolnili,
niechaj poprzez tej prawdy
wypowiadanie,
tobie zawsze dobrze się stanie.

143. *Ekadā Dhammarājāpi,*
Gelaññenābhipīḷito,
Cundattherena taṃ yeva,
Bhaṇāpetvāna sādaraṃ.

143. Gdy Zwierzchnik Dhammy
pewnego razu
został przytłoczony chorobą,
polecił by Czcigodny Cunda
z szacunku dokonał
tej recytacji.

144. *Sammoditvāna ābādhā,*
Tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso.
Etena saccavajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

144. Uradowany dzięki tym słowom,
wyszedł On z dolegliwości,
niechaj poprzez tej prawdy
wypowiadanie,
tobie zawsze dobrze się stanie.

145. *Pahīnā te ca ābādhā,*
Tiṇṇannampi Mahesinaṃ.
Maggahatā kilesāva,
Pattānuppatti-dhammataṃ,
Etena saccavajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

145. Dolegliwości te zostały
porzucone
przez tych trzech wielkich
mędrców,
pozbyli się ich, jak skalań,
dzięki Ścieżce,
osiągając stan
nie pojawiania się ponownego,
niechaj poprzez tej prawdy
wypowiadanie, tobie zawsze
dobrze się stanie.

Pubbaṇha Paritta

146. *Yaṃ dunnimittaṃ*
avamaṅgalañca,
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ
akantaṃ,
Buddhānubhāvena
vināsamentu.

147. *Yaṃ dunnimittaṃ*
avamaṅgalañca,
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ
akantaṃ, Dhammānubhāvena
vināsamentu.

148. *Yaṃ dunnimittaṃ*
avamaṅgalañca,
Yo cāmanāpo sakuṇassa saddo,
Pāpaggaho dussupinaṃ
akantaṃ,
Saṅghānubhāvena
vināsamentu.

149. *Dukkhappattā ca niddukkhā,*
Bhayappattā ca nibbhayā,
Sokappattā ca nissokā,
Hontu sabbe pi pāṇino.

150. *Ettāvatā ca amhehi,*
Sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
Sabbe devānumodantu,
Sabba sampatti-siddhiyā.

Poranne wersy ochronne

146. Wszelkie niepomyślne
znaki czy niepowodzenie,
złowróżbne ptaków skrzeczenie,
niefortunne przepowiednie,
nieprzyjemne, złe śnienie
dzięki potędze Buddhy
niech pójdą w zniszczenie.

147. Wszelkie niepomyślne
znaki czy niepowodzenie,
złowróżbne ptaków skrzeczenie,
niefortunne przepowiednie,
nieprzyjemne, złe śnienie
dzięki potędze Dhammy
niech pójdą w zniszczenie.

148. Wszelkie niepomyślne
znaki czy niepowodzenie,
złowróżbne ptaków skrzeczenie,
niefortunne przepowiednie,
nieprzyjemne, złe śnienie
dzięki potędze Saṅghi
niech pójdą w zniszczenie.

149. Oby wszystkie czujące istoty
skrzywdzone, bez krzywdy
były,
przestraszone, bez strachu były,
pełne żalu, bez żalu były.

150. Niech zatem wszystkie devy się
radują
z naszego dążenia
do osiągnięcia zasług
oraz z każdego pożytecznego
działania przez nas
uczynionego.

151. *Dānaṃ dadantu saddhāya,*
Sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
Bhāvanābhiratā hontu,
Gacchantu devatāgatā.

151. Obyście dawali jałmużnę
z ufnością,
obyście wszyscy wskazań
przestrzegali,
obyście medytowali
z przyjemnością,
każda przybyła deva niech się
już oddali.

152. *Sabbe Buddhā balappattā,*
Paccekānañca yaṃ balaṃ,
Arahantānañca tejena,
Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.

152. Na mocy osiągnięć wszystkich
Buddhów
siły Paccekabuddhów
gorliwości Arahantów
Zawiązuję tę ochronę wszem
i wobec.

153. *Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,*
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ.
Na no samaṃ atthi Tathāgatena,
Idampi Buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

153. Czy będzie to skarb tutaj
czy w świecie ponad,
czy też drogocenny klejnot
w niebiesiech, żaden nie równa
się z Tathāgatą. W Buddzie jest
ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie.

154. *Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,*
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ.
Na no samaṃ atthi Tathāgatena,
Idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

154. Czy będzie to skarb tutaj
czy w świecie ponad,
czy też drogocenny klejnot
w niebiesiech, żaden nie równa
się z Tathāgatą. W Dhammie
jest ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie.

155. *Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,*
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ.
Na no samaṃ atthi Tathāgatena,
Idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ.
Etena saccena suvatthi hotu.

155. Czy będzie to skarb tutaj
czy w świecie ponad,
czy też drogocenny klejnot
w niebiesiech, żaden nie równa
się z Tathāgatą. W Saṅdze jest
ten drogocenny klejnot.
Niech świadectwo tej prawdy
pomyślność przyniesie.

156. *Bhavatu sabba-maṅgalaṃ,*
Rakkhantu sabba-devatā,
Sabba-Buddhānubhāvena,
Sadā sukhī bhavantu te.

156. Niech będą wszystkie błogosławieństwa,
Niech wszystkie devy ochraniają,
niechaj dzięki potędze Buddhy wszyscy zawsze dobrze się mają.

157. *Bhavatu sabba-maṅgalaṃ,*
Rakkhantu sabba-devatā,
Sabba-Dammānubhāvena,
Sadā sukhī bhavantu te.

157. Niech będą wszystkie błogosławieństwa,
Niech wszystkie devy ochraniają,
niechaj dzięki potędze Dhammy wszyscy zawsze dobrze się mają.

158. *Bhavatu sabba-maṅgalaṃ,*
Rakkhantu sabba-devatā,
Sabba-Saṅghānubhāvena,
Sadā sukhī bhavantu te.

158. Niech będą wszystkie błogosławieństwa,
Niech wszystkie devy ochraniają,
niechaj dzięki potędze Saṅghi wszyscy zawsze dobrze się mają.

159. *Mahākāruṇiko Nātho,*
Hitāya sabba-pāṇinaṃ,
Pūretvā pāramī sabbā,
Patto sambodhim-uttamaṃ.
Etena sacca-vajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

159. O Wielkim Współczuciu, Doskonały,
Przychylny wszystkim istotom,
wypełniwszy wszystkie pāramī
najwyższe samoprzebudzenie osiągnął
niechaj poprzez tej prawdy wypowiadanie,
tobie zawsze dobrze się stanie.

160. *Jayanto bodhiyā mūle,*
Sakyānaṃ nandi-vaḍḍhano,
Evaṃeva jayo hotu,
Jayassu jaya-maṅgale.

160. Zwyciężył u stóp drzewa Bodhi
Ten, który zwiększył zachwyt Sakyów.
Obyś dzięki takiemu zwycięstwu
wygrał zwycięskie błogosławieństwo.

161. *Aparājita-pallaṅke,*
Sīse puṭhuvī pokkhare,
Abhiseke sabba Buddhānaṃ,
Aggappatto pamodati.

161. W niepokonanej pozycji będący
Jak lotos nad ziemią górujący
Namaszczony przez
wszystkich Przebudzonych
Osiągnięciem najwyższym
uszczęśliwiony.

162. *Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,*
Supabhātaṃ suhuṭṭhitaṃ,
Sukhaṇo sumuhutto ca,
Suyiṭṭhaṃ brahmacārisu.

162. Nastąpią pomyślne gwiazdy,
dobre błogosławieństwo,
radosny świt,
przyjemne wstawanie,
sprzyjająca chwila, korzystny
czas,
gdy tym co święty żywot wiodą
jest poprawnie ofiarowane.

163. *Padakkhiṇaṃ kāya-kammaṃ,*
Vācā-kammaṃ padakkhiṇaṃ,
Padakkhiṇaṃ mano-kammaṃ,
Paṇidhī te padakkhiṇe.

163. Poprawne uczynki ciałem
mową uczynki poprawnie
dokonane
poprawne uczynki umysłem
wszystkie one poprawnie
ustanawiane.

164. *Padakkhiṇāni katvāna,*
Labhantatthe padakkhiṇe,
Te atthaladdhā sukhitā,
Virūḷhā Buddhasāsane,
Arogā sukhitā hotha,
Sahasabbehi ñātibhi.

164. Poprawnie uczyniwszy
odbierzcą jest się tego,
co poprawne.
Ten, kto rezultat szczęśliwy
zyskuje
Naukę Buddhy wdraża i stosuje,
obyście razem z rodzinami
swymi
byli zawsze zdrowi i szczęśliwi.

Recytacje końcowe

Cattāro Paccavekkhaṇa	Cztery kontemplacje
Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ patisevāmi, *Yāvadeva sītassa paṭighātāya, unhassapaṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa sarīsapa samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirīkopinappaṭicchādanatthaṃ.*	Mądrze rozważając używam mnisich szat, Jedynie dla ochrony przed zimnem, dla ochrony przed gorącem, przed kontaktem z kąsającymi owadami, komarami, wiatrem, upałem oraz innymi pełzającymi stworzeniami, jedynie po to, by zakryć wstydliwe części ciała.
Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ patisevāmi, *neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, na vibhūsanāya;* *Yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā, yāpanāya, vihiṃsūparatiyā, brāhmacariyānuggahāya;* *Iti purāṇāñ ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi, navañ ca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati, anvajjatā ca hāsu vihāro ca.*	Mądrze rozważając używam pożywienia z jałmużny, nie dla przyjemności, ani dla odurzenia, ani dla polepszenia, ani dla upiększenia; Jedynie z myślą utrzymania i przetrwania tego ciała, by zaspokoić łaknienie, by wspomóc praktykę czystego żywota; „Porzucając dawne odczucia, nie wzniecając nowych odczuć, będę żył w zdrowiu, bez poczucia winy, pozostając w pełni zadowolonym.”
Paṭisaṅkhā yoniso senāsanaṃ patisevāmi, *Yāvadeva sītassa paṭighātāya, unhassapaṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa sarīsapa samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodana paṭisallānārāmatthaṃ.*	Mądrze rozważając używam miejsca spoczynku, Jedynie dla ochrony przed zimnem, dla ochrony przed gorącem, przed kontaktem z kąsającymi owadami, komarami, wiatrem, upałem oraz innymi pełzającymi stworzeniami, jedynie po to by uchronić się przed zmianami klimatu oraz by cieszyć się z odosobnienia.

Paṭisaṅkhā yoniso gilānapaccaya bhesajjaparikkhāraṃ paṭisevāmi, Yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya abyāpajjha paramatāya.	Mądrze rozważając używam lekarstw po to by wyleczyć się z choroby, jedynie dla ochrony przed powstałymi, gnębiącymi odczuciami, oraz by cieszyć się dobrym zdrowiem.
METTĀ BHĀVANĀ	**ROZWÓJ MIŁUJĄCEJ DOBROCI**
Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi.	Obym był pełen spokoju, obym był wolny od złej woli, obym był wolny od zmartwień, obym z łatwością o siebie dbał.
Imasmiṃ ñāti averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.	Oby członkowie mojej rodziny byli pełni spokoju, oby byli wolni od złej woli, oby byli wolni od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbali.
Imasmiṃ mittā sakhā ca averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.	Oby moi przyjaciele i znajomi byli pełni spokoju, oby byli wolni od złej woli, oby byli wolni od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbali.
Imasmiṃ nagare vasantā sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.	Oby wszystkie istoty zamieszkujące to miasto były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.
Imasmiṃ nagare ārakkhadevatā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.	Oby istoty niebiańskie ochraniające to miasto były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.
Imasmiṃ raṭṭhe vasantā sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.	Oby wszystkie istoty zamieszkujące to państwo były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

Imasmiṃ raṭṭhe ārakkhadevatā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.

Oby istoty niebiańskie ochraniające to państwo były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

Imasmiṃ sāsane ārakkhadevatā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.

Oby istoty niebiańskie ochraniające Nauczanie były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

Imasmiṃ cakkavāḷe sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.

Oby wszystkie istoty zamieszkujące ten wszechświat były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

Imasmiṃ cakkavāḷe ārakkhadevatā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.

Oby istoty niebiańskie ochraniające ten wszechświat były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

Purathimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya,purathimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya, heṭṭhimāya disāya, uparimāya disāya

Na wschodzie, na zachodzie, na północy, na południu, na południowym wschodzie, na północnym zachodzie, na północnym wschodzie, na południowym zachodzie, poniżej i powyżej.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhutā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā, averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharāntu.

Oby wszystkie istoty, wszystkie oddychające istoty, wszystkie byty, wszystkie jednostki, wszystkie istoty posiadające jaźń, wszystkie istoty żeńskie, wszystkie istoty męskie, wszystkie istoty szlachetne, wszystkie istoty nieprzebudzone, wszystkie istoty niebiańskie, wszyscy ludzie, wszystkie istoty ze światów niedoli były pełne spokoju, oby były wolne od złej woli, oby były wolne od zmartwień, oby z łatwością o siebie dbały.

KĀYAGATĀSATI	OBSERWACJA CIAŁA
Atthi imasmiṃ kāye: kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, maṃsaṃ, nhāru, aṭṭhi, aṭṭhimiñjaṃ, vakkaṃ, hadayaṃ, yakanaṃ, kilomakaṃ, pihakaṃ, papphāsaṃ, antaṃ, antaguṇaṃ, udariyaṃ, karīsaṃ, matthaluṅgaṃ, pittaṃ, semhaṃ, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo, assu, vasā, kheḷo, siṅghāṇikā, lasikā, muttaṃ.	W tym ciele są włosy na głowie, włosy na ciele, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, jelito cienkie, jelito grube, żołądek z jego zawartością, fekalia, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, łój, ślina, śluz nosowy, maź stawowa i mocz.
MARAṆASSATI	**KONTEMPLACJA ŚMIERCI**
Sabbe sattā marissanti, *maranti ca mariṃsupi,* *Tathevāhaṃ marissāmi,* *ettha me natthi saṃsayo.*	Wszystkie istoty umrą, umierają lub już umarły, Ja także umrę, nie mam co do tego wątpliwości.
PATTHANĀ	**PROŚBA**
Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā, abyāpajjā niverā ca, niddukkhā c'ānupaddavā.	Oby wszystkie istoty u góry, aż do najwyższych światów, u dołu, aż do najniższego piekła Avīcī, we wszystkich wszechświatach, bytujące na powierzchni ziemi, były wolne od złej woli, wolne od nienawiści, wolne od krzywdy, wolne od niebezpieczeństw.
Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā udakecarā, abyāpajjā niverā ca, niddukkhā c'ānupaddavā.	Oby wszystkie istoty u góry, aż do najwyższych światów, u dołu, aż do najniższego piekła Avīcī, we wszystkich wszechświatach, bytujące w wodzie, były wolne od złej woli, wolne od nienawiści, wolne od krzywdy, wolne od niebezpieczeństw.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā, abyāpajjā niverā ca, niddukkhā c'ānupaddavā.

Oby wszystkie istoty u góry,
aż do najwyższych światów, u dołu,
aż do najniższego piekła Avīcī,
we wszystkich wszechświatach,
bytujące w powietrzu, były wolne
od złej woli, wolne od nienawiści,
wolne od krzywdy,
wolne od niebezpieczeństw.

Yaṃ pattaṃ kusalaṃ tassa, ānubhāvena pāṇino, sabbe Saddhammarājassa ñatvā Dhammaṃ sukhāvahaṃ pāpuṇantu visuddhāya, sukhāya paṭipattiyā, asokaṃ anupāyāsaṃ, Nibbāna-sukhaṃ uttamaṃ.

Niech potęga osiągnięć tego
co umiejętne, wszystkim istotom
czującym, które poznały dobrą
Dhammę Zwierzchnika Nauki,
przyniesie szczęście, oczyszczenie,
pomyślność praktyki, bez żalu
ani trudności doprowadzi
do najwyższego szczęścia – Nibbāny.

Ciraṃ tiṭṭhatu Saddhammo, Dhamme hontu sagāravā, sabbepi sattā kālena, sammā devo pavassatu.

Niech dobra Dhamma ciągle trwa,
oby Nauka miała poważanie
u wszystkich istot. Niech deszcz
obficie pada w odpowiedniej porze.

Yathā rakkhiṃsu porāṇā surājāno tathevimaṃ rājā rakkhantu Dhammena attano'va pajaṃ pajaṃ.

Jak poprzedni dobrzy władcy
ochraniali, tak niech i dzisiejsi
przywódcy praworządnie chronią
ludzi.

LAKKHAṆATAYAṂ

TROJAKIE CECHY

„Sabbe saṅkhārā aniccā"ti, yadā paññāya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

„Wszelkie złożoności są nietrwałe" –
gdy dzięki mądrości człowiek
to dostrzega, odwraca się od krzywdy.
Taka jest ścieżka oczyszczenia.

„Sabbe saṅkhārā dukkhā"ti, yadā paññāya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

„Wszelkie złożoności są krzywdzące"
– gdy dzięki mądrości człowiek to
dostrzega, odwraca się od krzywdy.
Taka jest ścieżka oczyszczenia.

„Sabbe dhammā anattā"ti, yadā paññāya passati, Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

„Wszelkie zjawiska nie mają istoty" –
gdy dzięki mądrości człowiek to
dostrzega, odwraca się od krzywdy.
Taka jest ścieżka oczyszczenia.

Buddhassa Bhagavato Ovādo

Appamādena bhikkhave sampādetha,
Buddhuppādo dullabho lokasmiṃ,
manussabhāvo dullabho, dullabhā
saddhāsampatti, pabbajitabhāvo
dullabho, Saddhammassavanaṃ
dullabhaṃ.
Evaṃ divase divase ovadi.

Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi
vo, „Vayadhammā saṅkhārā,
appamādena sampādetha".

Pouczenia Błogosławionego

Niestrudzenie, o mnisi, starajcie się,
rzadkie jest pojawienie się na świecie
Przebudzonego, rzadko stać się
można człowiekiem, rzadkie jest
posiadanie wiary,
rzadko stać się można tym,
kto porzucił życie rodzinne, rzadkie
jest słuchanie prawdziwej Dhammy.
Takie pouczenia każdego dnia dawał
Błogosławiony.

Zatem teraz, o mnisi,
zwracam się do was odchodząc:
„Przemijająca jest natura złożoności,
niestrudzenie się starajcie."

Patti Dāna

Ettāvatā ca amhehi,
Sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
Sabbe devānumodantu,
Sabba sampatti-siddhiyā.

Dānaṃ dadantu saddhāya,
Sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
Bhāvanābhiratā hontu,
Gacchantu devatāgatā.

Sabbe buddhā balappattā,
Paccekānañca yaṃ balaṃ,
Arahantānañca tejena,
Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.

Dzielenie się zasługami

Niech zatem wszystkie devy się
radują
z naszego dążenia do osiągnięcia
zasług
oraz z każdego pożytecznego
działania przez nas uczynionego.

Obyście dawali jałmużnę z ufnością,
obyście wszyscy wskazań
przestrzegali,
obyście medytowali z przyjemnością,
każda przybyła deva niech się
już oddali.

Na mocy osiągnięć wszystkich
Buddhów
siły Paccekabuddhów
gorliwości Arahantów
Zawiązuję tę ochronę wszem i wobec.

Ratanattaya Pūjā	**Hołd Trzem Klejnotom**
Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi.	Poprzez poprawne praktykowanie Dhammy składam hołd Buddzie.
Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.	Poprzez poprawne praktykowanie Dhammy składam hołd Dhammie.
Imāya Dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.	Poprzez poprawne praktykowanie Dhammy składam hołd Saṅdze.
Addhā imāya paṭipattiyā jarāmaraṇamhā parimucissāmi.	Doprawdy, obym poprzez praktykę wyzwolił się ze starości i śmierci.

Sādhu, Sādhu, Sādhu!

O AUTORZE

Czcigodny Sayadaw U Silananda (1927-2005) urodził się w Mandalay, w Birmie (dzisiejszy Myanmar). W 1943 roku wstąpił do klasztoru, stając się nowicjuszem, by po czterech latach otrzymać pełne święcenia mnisie.

Posiadał dwa tytuły Dhammācariya (Mistrz Dhammy). Nauczał w Atithokdayone Pāḷi University oraz był zewnętrznym egzaminatorem na Wydziale Studiów Orientalnych w University of Art and Sciences w Mandalay w Birmie. Sayadaw był jednym z głównych kompilatorów wszechstronnego słownika Tipiṭaka Pāḷi-Burmese Dictionary oraz jednym z końcowych redaktorów tekstu palijskiego, komentarzy oraz sub-komentarzy na Szóstym Soborze Buddyjskim, który odbył się w 1954 roku.

Sayadaw jest autorem siedmiu buddyjskich książek naukowych w języku birmańskim oraz angielskiej publikacji dotyczącej Czterech Podstaw Uważności, wydanej w 1990 roku.

Od swojego przyjazdu do Ameryki w roku 1979 Sayadaw nauczał medytacji Vipassanā (medytacja wglądu), Abhidhammy (buddyjskiej psychologii) i innych aspektów buddyzmu Theravāda oraz prowadził odosobnienia medytacyjne w całym kraju oraz w Japonii, Europie i Azji. Sayadaw z wielkim zaangażowaniem nauczał wielu studentów w języku angielskim, birmańskim, pāḷi i sanskrycie. Ze względu na swoje nauczycielskie umiejętności, cierpliwość i współczucie, Sayadaw był przez nich uwielbiany.

Zmarł 13 sierpnia 2005 roku.

Fundacja „Theravada”

Theravāda (wymowa – mniej więcej – „t(h)era-wA-da”), „Doktryna Starszych”, jest szkołą buddyzmu, która czerpie swoje duchowe inspiracje z Tipiṭaki (kanonu palijskiego), która zawiera, powszechnym zdaniem uczniów, najwcześniejsze zapiski nauczania Buddhy. Przez wiele stuleci Theravāda była dominującą religią kontynentalnej części Azji Południowo-wschodniej (Tajlandia, Birma, Kambodża, Laos) i Sri Lanki. Dziś liczba wyznawców Theravādy na świecie przekracza 100 milionów. Przez ostatnie kilka dekad Theravāda zaczęła zakorzeniać się na Zachodzie.

Buddyzm Theravāda od wielu lat ma w Polsce wielu sympatyków, osób zainteresowanych i praktykujących. Dotychczas jednak nie powstała żadna organizacja, centrum, czy ośrodek który wspierałby polskich Theravādinów w zdobywaniu wiedzy o naukach Buddhy, bazujących na kanonie palijskim, oraz praktykowaniu tychże.

Postanowiliśmy to zmienić i założyć Fundację „Theravada”. Liczymy na Wasze zainteresowanie i współpracę. Fundacja nie jest związana z konkretnym nauczycielem ani tradycją czy odłamem buddyzmu. Jesteśmy otwarci na wszystkie osoby autentycznie zainteresowane naukami buddyjskimi na podstawie kanonu palijskiego.

Początki takiej działalności nigdy nie są proste. Zadajemy sobie wiele pytań, dyskutujemy różne warianty i poszukujemy najlepszych rozwiązań. Oby nasze działania umożliwiły rozwój Dhammy w Polsce i przyczyniły się do szczęścia wszystkich tu mieszkających.

Celem Fundacji jest:

1. Propagowanie wiedzy z zakresu buddyzmu Theravādy.
2. Umożliwienie osobom zainteresowanym buddyzmem Theravādy zapoznanie się z naukami (w formie książek, filmów, wykładów itd.) oraz podjęcia praktyk pod opieką kompetentnych nauczycieli (zarówno mnichów jak i osób świeckich).
3. Ochrona zdrowia i promocja zdrowego trybu życia poprzez zapoznanie się naukami buddyzmu Theravādy oraz technikami medytacji i relaksacji, umożliwiającymi zmniejszenie poziomu stresu oraz poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia.
4. Działanie w zakresie nauki, edukacji, oświaty i wychowania w zakresie nauk buddyjskich, języków, kultury i sztuki krajów, których kultura i sztuka ukształtowała się pod wpływem Theravādy: Tajlandia, Sri Lanka, Birma, Laos, Wietnam, Kambodza, Indie.
5. Integrowanie środowiska polskich buddystów Theravādy.

Jednym ze sposobów propagowania wiedzy o buddyzmie Theravādy jest wydawanie książek napisanych przez znanych nauczycieli w tej tradycji, przetłumaczonych na język polski.

Wydawane książki będą w głównej mierze pozycjami przetłumaczonymi dzięki wysiłkowi osób zrzeszonych wokół portalu Sasana.pl. Ich wersje elektroniczne będą, jak obecnie, dostępne bezpłatnie do pobrania ze strony Sasana.pl.

Facebook: https://www.facebook.com/TheravadaPL