



Recitationshäfte



Morgon- och kvällsrecitation

Päli och svenska 

Innehållsförteckning

Introduktion.....	2
Översättarens kommentar.....	2
Vad är recitation?.....	3
Uttal och hjälp för recitation.....	4
Morgonrecitation.....	5
Tillägnet.....	5
Hyllning till Buddhan.....	6
Hyllning till Dhamman.....	7
Hyllning till Sanghan.....	8
En vördnadsbetygelse till de tre ädelstenarna och ämnena som skapar en uppförande känsla av brådska, förfäran och leda.....	9
Reflektion vid användning av förnödenheterna.....	13
Kvällsrecitation.....	15
Tillägnet.....	15
En guide för att uppmärksamma minnet av Buddhan.....	16
Verser som prisar Buddhan.....	17
En guide för att uppmärksamma minnet av Dhamman.....	18
Verser som prisar Dhamman.....	19
En guide för att uppmärksamma minnet av Sanghan.....	20
Verser som prisar Sanghan.....	21
Reflektion efter att ha använt förnödenheterna.....	23
Reflektioner.....	25
Reflektion över kroppen.....	25
Fem ämnen för regelbunden reflektion.....	27
De himmelska förhållningssätten.....	28
Tillägnande av goda handlingar till Devor och andra.....	30
Formella önskemål.....	32
Att åta sig de fem föreskrifterna.....	32
Att åta sig de åtta föreskrifterna.....	34
Ordination för en åtta-föreskrifts-nunna.....	36
Yttrande för att lämna träningen.....	39
Formella gåvoerbjudanden.....	40
Mat.....	40
Avslutning.....	41
Källor.....	41

Introduktion



Översättarens kommentar

Detta häfte kom till efter att Ajaan Tongchai Suphachayo, abbot för Wat Sanghabaramee utanför Eslöv, Sverige, frågade om jag kunde göra en svensk version av ett kortare Pali-engelskt recitationshäfte.

Översättningen påbörjades då och har gjorts från engelska till svenska utan nämnvärda försök att direktöversätta från Pali-språket. I början användes *A Chanting Guide* från *The Dhammayut Order in the United States of America*, årgång 1994, som underlag. Under arbetets gång upptäcktes dock att en nyutgåva (2013) kommit ut och denna har också använts.

Jag har även tittat i en annan svensk översättning av vissa texter som skapades i ett samarbete mellan Phra Phasukh Kullavanijaya och Björn Zackari (2010-2011).

För en del engelska passager där det fanns vissa tvivel angående betydelsen har jag också tittat i *Buddhist Chanting, Pali – English* från templet Wat Marp Jan för tips.

Ett stort tack går också till Mikael Göran Arvidsson som har kommit med en mängd goda ändringsförslag och kommentarer.

Men naturligtvis tar jag själv ansvar för de fel och brister som översättningen och texterna innehåller och ber om förlåtelse för dessa. Om ni upptäcker några fel, upplys mig gärna om detta så att de kan korrigeras för framtida utgåvor.

Detta häfte är sammanställt och översatt till svenska av, Tobias Heed, 2013.



Gåva

Det behövs ingen tillåtelse för att kopiera eller sprida detta häfte så länge det sker gratis, som en gåva, och utan kommersiella intressen.

Vad är recitation?

Recitation är mycket vanligt förekommande i alla religioner. Theravada-Buddhismen är inget undantag gällande detta. Dock så är målet och skälet till recitationen olika för varje religion. Inom Theravada-Buddhismen anser man inte recitation vara bön.

Buddhan framhöll, på många olika sätt, att ha tillförsikt till våra egna handlingar och deras resultat, och med det uppmuntrade han oss att inte vara beroende av någon förutom oss själva. När en buddhist reciterar, ber han inte efter någon som kan rädda honom från ondska, och inte heller hoppas han att få en plats i himlen efter att ha dött. Istället kan han, genom recitationen, lära sig, undervisa, filosofera kring eller memorera olika delar av den buddhistiska läran.

Hur uppstod recitation?

På den gamla tiden, innan det fanns tillräckligt med studiehjälpmedel som böcker, olika översatta texter och datorer så var man tvungen att memorera för att lära sig den buddhistiska läran. Efter att man en gång hade lärt sig det, behövde man fortfarande recitera regelbundet för att skydda det och kunna föra det vidare till framtida generationer. Om man inte reciterade en text dagligen så skulle man kunna glömma den eller råka utelämna vissa delar. Detta har definitivt bidragit till utvecklandet av recitationspraktiken. Recitationen har inneburit överlevnaden för Dhamman.

Det finns några anledningar som gör det skäligt att fortsätta recitationspraktiken även idag. Regelbunden recitation ger en tilltro, glädje och tillfredsställelse, samt ökar ens tillgivenhet. En tillgivenhet som verkligen är en kraft (saddha-bala).

Olika typer av texter för recitation

Vissa av texterna är Buddhas vision rörande frågor som ställts till honom, samtidigt som man också finner hans råd till alla som genuint önskar framsteg i det sociala och andliga livet. De flesta av suttorna (lärotalen) är av denna karaktär. De är förklaringar likväl som recept mot vanliga sjukdomar som girighet, hat och okunnighet.

En annan typ av texter är för skydd eller helande. *Ratana sutta* är ett av de mest välkända exemplen. Den lärdes först ut till vördnadsvärde Ananda som i sin tur reciterade den i staden Vasali för att avvärja den ondska och svält som folket där mötte.

En annan typ är de tre *Bojjhanga suttorna* som har använts för att lindra lidande hos en som behöver vård. Denna typ av suttor innehar både instruktioner för meditationspraktik samt en helande kraft. *Karaniya metta sutta* har samma karaktärsdrag: instruktioner för daglig praktik för att utveckla andlig framgång och för att avvärja onda ting.

Med andra ord, buddhistisk recitation fungerar som en påminnelse av den praktik man behöver följa i sitt dagliga liv. Om man förstår den och lär sig utföra det på ett bra sätt, så är det en typ av meditation i sig självt. Det är även på samma gång en helande och välsignande aktivitet.

Ytterligare fördel man kan få från att recitera texter är en meditativ en. När man reciterar, och försöker koncentrera sig på recitationen, blir ens sinne begründande, inte vandrande, och man håller sig borta från skadliga tankar.



(Notera dock att endast ett fåtal recitationer av alla de som används inom Theravada-Buddhismen finns översatta i detta häfte.)

Uttal och hjälp för recitation

Pali är det ursprungliga språket för de Theravada-buddhistiska texterna, det närmaste vi har till den dialekt som Buddhan själv talade. Det fanns inget skrivspråk för den dialekten, så varje land dit Theravada-Buddhismen kommit har använt sina egna skrivtecken för att transkribera det.

I till exempel Thailand har detta betytt att Pali har tagit till sig vissa betoningarna från Thai-språket. Detta förklarar varför Thai-recitationen är så karakteristiskt melodisk. Uttalet kan alltså variera mellan olika länder och dialekter.

Flertalet bokstäver på Pali kan uttalas som på svenska men man bör notera vissa saker:

Vokaler

I Pali-språket finns det två olika typer av vokaler: *Långa* (ā, e, ī, o, ū, ay) och *korta* (a, i, u). Med längden menas den faktiska tiden som vokalen uttalas och inte att man uttalar dem på olika sätt. Så till exempel ā och a uttalas båda som a i engelskans "father", med skillnaden att ā sägs cirka dubbelt så länge. Samma princip för ī och i, samt för ū och u.

Så när man reciterar på Pali så uttalas vokalerna på följande sätt:

- ♦ **a** = som i engelskans *father*.
- ♦ **o** = svenskt å i *hål*.
- ♦ **u** = svenskt o i *ost* eller *bok*.
- ♦ **ay** = som i engelskans *Aye!*
- ♦ **i** som i engelskans *machine*.
- ♦ **e** som i engelskans *they*.

Konsonanter

- ♦ **c** = svenskt *tj* eller engelskt *ch*.
- ♦ **p** = som i engelskans *spot*.
- ♦ **t** = som i engelskans *stop*.
- ♦ **ṃ, ṁ** och **ṅ** som *ng*.
- ♦ **th** som i *Thomas*.
- ♦ **kh** som i *backhand*.
- ♦ **ñ** = svenskt *nj* eller spanskt *ñ*.
- ♦ **j** = svenskt *dj* eller engelskt *j*.
- ♦ **L** = svenskt *L*.
- ♦ **y** = svenskt *j*.

Lägg märke till att **h** skall uttalas som **h**, alltså även i ord som "upadhi", där **d** och **h** uttalas vart för sig som "ved-hög". Punkt under en konsonant betecknar att den skall uttalas med tungan böjd uppåt-bakåt mot gommen (till exempel ḍ, ḍh, ḷ, ṇ, ṭ, ṭh). Undantaget här är: ṃ (ṁ) = ng-ljud.

Om alla dessa reglerna verkar alltför komplicerade är det bästa att helt enkelt lyssna på de andra man reciterar med och försöka att så bra som möjligt följa tempo, rytm och stämma. I idealfallet smälter allas röster ihop till en.



Morgonrecitation



Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.

Den Välsignade är värdig och rättmätigt självuppvaknad.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

Jag bugar inför den Uppvaknade, den Välsignade.

(BUGA)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhamman (läran eller sanningen) är väl framlagd av den Välsignade.

Dhammaṃ namassāmi.

Jag ger min vördnad till Dhamman.

(BUGA)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sanghan, den Välsignades lärjungar, har praktiserat väl.

Saṅghaṃ namāmi.

Jag skänker min respekt till Sanghan.

(BUGA)



Tilläggnan

(GÖRS AV LEDAREN):

Yam-amha kho mayaṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,

Vi har gått till den Välsignade för tillflykt,

(uddissa pabbajitā,) yo no bhagavā satthā

(har tagit steget genom) den Välsignade som är vår lärare

yassa ca mayaṃ bhagavato dhammaṃ rocema.

och i vars Dhamma vi fröjdas.

Imehi sakkārehi taṃ bhagavantaṃ sasaddhammaṃ

sasāvaka-saṅghaṃ abhipūjayāma.

Med dessa offergåvor skänker vi högsta vördnad till den Välsignade, den sanna Dhamman och Sanghan - hans lärjungar.

(LEDAREN):

**Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubba-bhāga-namakāraṃ
karomase:**

Låt oss nu recitera det inledande stycket i vördnad för den Uppvaknade, den
Välsignade:

(ALLA):

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)
Vördnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade.



Hyllning till Buddhan

(LEDAREN):

Handa mayaṃ buddhābhithutiṃ karomase:

Låt oss nu skänka en upphöjd hyllning till den Uppvaknade:

(ALLA):

[Yo so tathāgato] araham sammā-sambuddho,

Han som nått sanningen, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade,

Vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū,

fulländad i vetande och uppförande, en som gått den goda vägen, kännare av
kosmos,

**Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā devamanussānaṃ buddho
bhagavā;**

oöverträffad tränare för de som kan tämjäs, lärare för människor och gudomliga
varelser; uppvaknad; välsignad;

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakaṃ,

Sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajaṃ sadeva-manussaṃ

sayam abhiññā sacchikatvā pavedesi.

som spred kunskapen – efter att ha uppnått den genom direkt vetskap – om
denna värld med dess devor, maror, och brahmor, dess generationer av
kontemplativa och brahmaner, dess härskare och vanliga folk.

**Yo dhammaṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhekalyāṇaṃ pariyosāna-
kalyāṇaṃ;**

som förklarade Dhamman utsökt i början, utsökt i mitten, utsökt i slutet;

Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ

parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi:

som lade fram det heliga livet både i dess närmare detaljer och innersta kärna,
helt komplett, ojämförligt rent:

**Tam-ahaṃ bhagavantam abhipūjayāmi,
Tam-ahaṃ bhagavantam siraṣā namāmi.**

Jag har högsta vördnad för den Välsignade,
för den Välsignade böjer jag ner mitt huvud.

(BUGA)



Hyllning till Dhamman

(LEDAREN):

Handa mayaṃ dhammābhithutim karomase:

Låt oss nu skänka en upphöjd hyllning till Dhamman:

(ALLA):

[Yo so svākkhāto] bhagavatā dhammo,

Dhamman, väl framlagd av den Välsignade,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

för att ses här och nu, tidlös, inbjuder alla att komma och se,

Opanayiko paccattam veditabbo viññūhi:

leder inåt, att ses av de observanta själva:

Tam-ahaṃ dhammam abhipūjayāmi,

Tam-ahaṃ dhammam siraṣā namāmi.

Jag har högsta vördnad för den Dhamman,
för den Dhamman böjer jag ner mitt huvud.

(BUGA)



Hyllning till Sanghan

(LEDAREN):

Handa mayam saṅghābhithutim karomase:

Låt oss nu skänka en upphöjd hyllning till Sanghan:

(ALLA):

[Yo so supaṭipanno] bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat väl,

Uju-ṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat det raka spåret,

Ñāya-ṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat metodiskt,

Sāmīci-ṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat mästerligt,

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā:

det vill säga, de fyra paren – de åtta typerna – av Ädla:

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho -

Det är Sanghan, den Välsignades lärjungar -

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,

värdiga gåvor, värdiga gästfrihet, värdiga offergåvor, värdiga respekt,

Anuttaram puññakkhettaṃ lokassa:

det ojämförligt bördiga fältet för godhet i världen:

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi,

Tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.

Jag har högsta vördnad för den Sanghan,

för den Sanghan böjer jag ner mitt huvud.

(BUGA)



En vördnadsbetygelse till de tre ädelstenarna och ämnena som skapar en uppfordrande känsla av brådska, förfäran och leda

(LEDAREN):

**Handa mayaṃ ratanattayappaṇāma-gāthāyo ceva saṃvega-vatthu-
paridīpaka-pāṭhañ-ca bhaṇāmaṣe:**

Låt oss nu recitera stroferna för att visa vörnad inför de tre ädelstenarna och
passagen med ämnena som skapar en uppfordrande känsla av brådska, förfäran
och leda:

(ALLA):

**[Buddho susuddho] karuṇā-mahaṇṇavo,
Yoccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
Lokassa pāpūpakilesa-ghātako:**

Vandāmi buddhaṃ aham-ādarena taṃ.

Buddhan, väl renad, med medkänsla ofantlig som en ocean,
innehavande kunskapens öga - totalt renat,
förstörare av det onda och korrumpierande i världen:
Jag vördar tillgivet den Buddhan.

**Dhammo padīpo viya tassa satthuno,
Yo magga-pākāmata-bhedabhinnako,
Lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano:**

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ.

Lärarens Dhamma, som en lykta,
uppdelad i väg, förverkligande, och det Dödslösa,
går både bortom (sig själv) och visar vägen till ett sådant mål:
Jag vördar tillgivet den Dhamman.

**Saṅgho sukhetābhyatikhetta-saññito,
Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako,
Lolappahīno ariyo sumedhaso:**

Vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ.

Sanghan, kallade ett fält bättre än det bästa,
de som skådat frid, uppvaknade efter den som gått den goda vägen,
de som övergett ouppmärksamhet - de ädla, de visa:
Jag vördar tillgivet den Sanghan.

**Icevam-ekant'abhipūjaneyyakam,
Vatthuttayaṃ vandayatābhisaṅkhatam,
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā.**

Genom styrkan i den godhet jag frambringat,
av att vörda de tre ädelstenarna,
värdiga endast den högsta aktning,
må alla mina hinder röjas undan.

* * *

Idha tathāgato loke uppanno araham̐ sammā-sambuddho,

I denna tid har en som nått sanningen, värdig och rättmätigt självuppvaknad,
uppkommit i världen.

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī sugatappavedito.

och Dhamma är förklarad, ledandes ut (ur samsara), stillande, i riktning mot
total befrielse, gående mot självuppvaknande, tillkännagiven av en som gått den
goda vägen.

Mayan-tam̐ dhammam̐ sutvā evam̐ jānāma,

Genom att ha hört Dhamman, vet vi följande:

Jātipi dukkhā jarāpi dukkhā maraṇampi dukkham̐,

Födelse är lidande, åldrande är lidande, död är lidande,

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā,

sorg, klagan, smärta, bedrövelse och förtvivlan är lidande,

Appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo

dukkho yam-p'icchaṃ na labhati tampi dukkham̐.

samvaro med det man inte tycker om är lidande, att skiljas från det man tycker
om är lidande, att inte få det man vill ha är lidande,

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā,

Kort sagt, de fem grupperna med fasthållande är lidande,

Seyyathīdam̐:

nämligen:

Rūpūpādānakkhandho,

formgruppen med fasthållande,

Vedanūpādānakkhandho,

känslogruppen med fasthållande,

Saññūpādānakkhandho,

uppfattningsgruppen med fasthållande,

Saṅkhārūpādānakkhandho,

mentala processergruppen med fasthållande,

Viññāṇūpādānakkhandho.

medvetandegruppen med fasthållande.

Yesam̐ pariññāya, Dharamāno so bhagavā,

Evam̐ bahulam̐ sāvake vineti,

för att hans åhörare skulle få möjlighet att fullt förstå detta, instruerade ofta den

Välsignade, då han fortfarande var vid liv, på följande sätt,
Evam bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsanī,
Bahulam pavattati:

många gånger betonade han denna del av sin undervisning:

“Rūpaṃ aniccaṃ,

“Form är obeständigt,

Vedanā aniccā,

Känsla är obeständigt,

Saññā aniccā,

Uppfattning är obeständigt,

Saṅkhārā aniccā,

Mentala processer är obeständiga,

Viññāṇaṃ aniccaṃ,

Medvetande är obeständigt,

Rūpaṃ anattā,

Form är inte-jag,

Vedanā anattā,

Känsla är inte-jag,

Saññā anattā,

Uppfattning är inte-jag,

Saṅkhārā anattā,

Mentala processer är inte-jag,

Viññāṇaṃ anattā,

Medvetande är inte-jag,

Sabbe saṅkhārā aniccā,

Alla skapelser är obeständiga,

Sabbe dhammā anattāti.”

Alla företeelser är inte-jag.”

(Män): Te mayaṃ / (Kvinnor): Tā mayaṃ,

Otiṇṇāma jātiyā jarā-maraṇena,

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,

Dukkh’otiṇṇā dukkha-paretā,

Vi alla, utsatta för födelse, åldrande och död, för sorger, klagan, smärtor, bedrävelser och förtvivlan, ansatta av stress, överväldigade av lidande (tänker då),

“Appeva nāma’imassa kevalassa

dukkhakkhandhassa antakiriya paññāyethāti!”

“O, att man kan uppleva slutet på alla dessa lidanden och påfrestningar!”



* (MUNKAR OCH NOVISER)

**Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantam uddissa
arahantam sammā-sambuddham,
Saddhā agāasmā anagāriyam pabbajitā.**

Även om den fullständiga befrielsen för den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade, skedde för länge sedan, har vi i övertygelse tagit steget från hemmet till hemlöshet ur hängivelse för honom.

Tasmim bhagavati brahma-cariyam carāma,
Vi praktiserar den Välsignades heliga liv,

(NOVISER UTTALAR EJ RADEN NEDAN)

(Bhikkhūnam sikkhā-sājīva-samāpannā.)

(fullt utrustade med munkarnas träning och livsföring.)

Tam no brahma-cariyam,

Imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya samvattatu.

Må detta, vårt heliga liv, leda till slutet på alla dessa lidanden och påfrestningar.



* (ÖVRIGA)

**Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantam saraṇam gatā,
Dhammañ-ca bhikkhu-saṅhañ-ca,**

Även om den fullständiga befrielsen för den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade, skedde för länge sedan, har vi tagit tillflykt till honom, till Dhamman och till Bhikkhu (munk-) Sanghan,

**Tassa bhagavato sāsanam yathā-sati yathā-balam
manasikaroma,**

Anupaṭipajjāma.

Vi tar till oss den Välsignades instruktioner, så långt vår medvetenhet och styrka tillåter, och praktiserar enligt det.

Sā sā no paṭipatti,

Imassa kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya samvattatu.

Må denna, vår praktik, leda till slutet på alla dessa lidanden och påfrestningar.



Reflektion vid användning av förnödenheterna

(LEDAREN):

Handa mayam taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāmasa:

Låt oss nu recitera passagen för reflektion vid användning [av förnödenheterna]:

(ALLA):

[Paṭisaṅkhā yoniso] cīvaram paṭisevāmi,

Med noggrann eftertanke, använder jag ”de hemlösas klädesplagg”:

Yāvadeva sītassa paṭighātāya,

helt enkelt för att motverka kyla,

Uṇhassa paṭighātāya,

för att motverka hetta,

Ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam

paṭighātāya,

för att motverka beröring av flugor, myggor, vind, sol och kräldjur;

Yāvadeva hirikopina-paṭicchādan’attham.

helt enkelt för att täcka de delar av kroppen som ger upphov till skam.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātam paṭisevāmi,

Med noggrann eftertanke, använder jag allmosemat:

N’eva davāya na madāya na maṇḍanāya na

vibhūsanāya,

utan lekfullhet, och inte heller för något njutningsrus, inte för att lägga på hull, och inte för att bli vackrare,

Yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya

vihimsuparatiyā brahma-cariyānuggahāya,

utan enbart för denna kropps överlevnad och fortbestånd, för att få ett slut på dess plågor, för att uppehålla det heliga livet,

‘Iti purāṇañ-ca vedanam paṭihaṅkhāmi navañ-ca

vedanam na uppādessāmi.

(med tanken) 'På så sätt förgör jag de gamla hungerskänslorna och skapar inga nya (genom att äta för mycket).

Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu-vihāro cāti.’

Jag kommer upprätthålla mig själv, vara utan klander och känna mig obesvärad.'

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,

Med noggrann eftertanke, använder jag bostaden:

Yāvadeva sītassa paṭighātāya,

helt enkelt för att motverka kyla,

Uṇhassa paṭighātāya,

för att motverka hetta,

Daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya,
för att motverka beröring av flugor, myggor, vind, sol och kräddjur;

Yāvadeva utuparissaya-vinodanaṃ paṭisallānārāṃ’atthaṃ.
helt enkelt som skydd mot vädrets obekvämligheter och för att njuta av
avskildhet.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajjaparikkhāraṃ paṭisevāmi,
Med noggrann eftertanke, använder jag medicinska förnödenheter, som syftar
till att bota de sjuka:

Yāvadeva uppanānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
helt enkelt för att motverka de sjukdomssmärtor som uppstått,

Abyāpajjha-paramatāyāti.
och för maximal frihet från sjukdom.



[Slut på morgonrecitationen]

Kvällsrecitation



Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.

Den Välsignade är värdig och rättmätigt självuppvaknad.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

Jag bugar inför den Uppvaknade, den Välsignade.

(BUGA)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhamman (läran eller sanningen) är väl framlagd av den Välsignade.

Dhammaṃ namassāmi.

Jag ger min vördnad till Dhamman.

(BUGA)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sanghan, den Välsignades lärjungar, har praktiserat väl.

Saṅghaṃ namāmi.

Jag skänker min respekt till Sanghan.

(BUGA)



Tilläggnan

(GÖRS AV LEDAREN):

Yam-amha kho mayaṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,

Vi har gått till den Välsignade för tillflykt,

(uddissa pabbajitā,) yo no bhagavā satthā

(har tagit steget genom) den Välsignade som är vår lärare

yassa ca mayaṃ bhagavato dhammaṃ rocema.

och i vars Dhamma vi fröjdas.

Imehi sakkārehi taṃ bhagavantaṃ sasaddhammaṃ

sasāvaka-saṅghaṃ abhipūjayāma.

Med dessa offergåvor skänker vi högsta vördnad till den Välsignade, den sanna Dhamman och Sanghan - hans lärjungar.

(LEDAREN):

**Handadāni mayantaṃ bhagavantaṃ vācāya
abhiḡāyituṃ pubba-bhāga-namakāraṇ-c’eva
buddhānussati-nayaṇ-ca karomase:**

Låt oss nu recitera det inledande stycket i vördnad för den Välsignade,
tillsammans med guiden för att uppmärksamma minnet av Buddhan:

(ALLA):

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)
Vördnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självpuppvaknade.



En guide för att uppmärksamma minnet av Buddhan

[Taṃ kho pana bhagavantaṃ] evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato,
Följande goda beskrivning av den Välsignade har spridits som ett rykte vitt och
brett:

Itipi so bhagavā arahantaṃ sammā-sambuddho,

Han är en Välsignad, en Värdig, en rättmätigt Självpuppvaknad,

Vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū,

fulländad i vetande och uppförande, en som gått den goda vägen, kännare av
kosmos,

**Anuttaro purisa-damma-sārathi satthā deva
manussānaṃ buddho bhagavāti.**

oöverträffad tränare av de som kan tämjas, lärare för människor och gudomliga
varelser; uppvaknad; välsignad.



Verser som prisar Buddhan

(LEDAREN):

Handa mayam buddhābhigītim karomase:

Låt oss nu framföra vår högaktning av Buddhan:

(ALLA):

[Buddh'vārahanta]-varatādiguṇābhiyutto,

Buddhan, med hedervärda egenskaper såsom den högsta värdighet:

Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto,

I honom förenas renhet, största kunskap och medkänsla.

Bodhesi yo sujanatam kamalam va sūro,

Han väcker goda människor likt solen väcker lotusblomman.

Vandam'aham tam-araṇam sirasā jinendam.

Jag ärar, med böjt huvud, denne Fridfulle, den störste Segraren.

Buddho yo sabba-pāṇīnam

Saraṇam khemam-uttamam.

Buddhan, som för alla varelser, är den säkra, den högsta tillflykten,

Paṭhamānussatiṭṭhānam

Vandāmi tam sirenam,

det första ämnet att uppmärksamma: honom ärar jag med böjt huvud.

Buddhassāhasmi (Män): dāso va / (Kvinnor): dāsī va

Buddho me sāmikissaro.

Jag är Buddhans tjänare, Buddhan är min enväldige mästare.

Buddho dukkhassa ghātā ca

Vidhātā ca hitassa me.

Buddhan är en förgörare av lidande och skapare av välgång för mig.

Buddhassāham niyyādemī

Sarīrañjīvitāñ-c'idaṃ.

Till Buddhan tillägnar jag denna kropp och detta liv.

(Män): Vandanto'ham carissāmi / (Kvinnor): Vandantī'ham carissāmi

Buddhasseva subodhitam.

Jag kommer leva i vördnad för Buddhans äkta uppvaknande.

N'atthi me saraṇam aññam

Buddho me saraṇam varam:

Jag har ingen annan tillflykt, Buddhan är min högsta tillflykt.

Etena sacca-vajjena

Vaddheyyam satthu-sāsane.

Genom yttrandet av denna sanning, må jag utvecklas på Lärarens väg.

**Buddham me (Män): vandamānena / (Kvinnor): vandamānāya
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbe-pi antarāyā me
Māhesuṃ tassa tejasā.**

Genom den storslagna styrkan i den godhet nu frambringad,
ur min vördnad för Buddhan,
må alla mina hinder röjas undan.

(BUGA, OCH FORTSATT BUGANDES SÄG):

**Kāyena vācāya va cetasā vā,
Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kāl'antare saṃvarituṃ va buddhe.**

För all dålig kamma jag gjort gentemot Buddhan,
genom kropp, tal eller tanke,
må Buddhan godta mitt erkännande av det,
så jag framöver kan visa återhållsamhet mot Buddhan.



En guide för att uppmärksamma minnet av Dhamman

(LEDAREN):

Handa mayam dhammānussati-nayam karomase:

Låt oss nu recitera guiden för att uppmärksamma minnet av Dhamman:

(ALLA):

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo,

Dhamman är väl framlagd av den Välsignade,

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko,

för att ses här och nu, tidlös, inbjuder alla att komma och se,

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.

leder inåt, att ses av de observanta själva.



Verser som prisar Dhamman

(LEDAREN):

Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karomase:

Låt oss nu framföra vår högaktning av Dhamman:

(ALLA):

[Svākkhātātā]diguṇa-yogavasena seyyo,

Överlägsen, genom hedervärda egenskaper såsom att vara väl framlagd,

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,

uppdelad i väg och förverkligande, inlärande och frigörelse,

Dhammo kuloka-patanā tadadhāri-dhārī.

Dhamman skyddar de som följer den från att falla ner till eländiga världar.

Vandāmaṃ'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ.

Jag vördar denna främsta Dhamma, mörkrets förgörare.

Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ

Saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ.

Dhamman, som för alla varelser, är den säkra, den högsta tillflykten,

Dutiyānussatiṭṭhānaṃ

Vandāmi taṃ sirenaṃ,

det andra ämnet att uppmärksamma: det vördar jag med böjt huvud.

Dhammassāhasmi (Män): dāso va / (Kvinnor): dāsī va

Dhammo me sāmikissaro.

Jag är Dhammans tjänare, Dhamman är min enväldige mästare.

Dhammo dukkhassa ghātā ca

Vidhātā ca hitassa me.

Dhamman är en förgörare av lidande och skapare av välgång för mig.

Dhammassāhaṃ niyyādemi

Sarīrañjīvitaṃ-c'idaṃ.

Till Dhamman tillägnar jag denna kropp och detta liv.

(Män): Vandanto'haṃ carissāmi / (Kvinnor): Vandantī'haṃ carissāmi

Dhammasseva sudhammataṃ.

Jag kommer leva i vördnad för Dhammans sanna riktighet.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ

Dhammo me saraṇaṃ varaṃ:

Jag har ingen annan tillflykt, Dhamman är min högsta tillflykt:

Etena sacca-vajjena

Vaddheyyaṃ satthu-sāsane.

Genom yttrandet av denna sanning, må jag utvecklas på Lärarens väg.

**Dhammaṃ me (Män): vandamānena / (Kvinnor): vandamānāya
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbe-pi antarāyā me
Māhesuṃ tassa tejasā.**

Genom den storslagna styrkan i den godhet nu frambringad,
ur min vördnad för Dhamman,
må alla mina hinder röjas undan.

(BUGA, OCH FORTSATT BUGANDES SÄG)

**Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kāl'antare saṃvaritum va dhamme.**

För all dålig kamma jag gjort gentemot Dhamman,
genom kropp, tal eller tanke,
må Dhamman godta mitt erkännande av det,
så jag framöver kan visa återhållsamhet mot Dhamman.



En guide för att uppmärksamma minnet av Sanghan

(LEDAREN):

Handa mayaṃ saṅghānussati-nayaṃ karomase:

Låt oss nu recitera guiden för att uppmärksamma minnet av Sanghan:

(ALLA):

[Supaṭipanno] bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat väl,

Uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat det raka spåret,

Ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat metodiskt,

Sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,

Sanghan, den Välsignades lärjungar, som praktiserat mästertligt,

Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā:

det vill säga, de fyra paren – de åtta typerna – av Ädla:

Esa bhagavato sāvaka-saṅgho -

Det är Sanghan, den Välsignades lärjungar -

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,

värdiga gåvor, värdiga gästfrihet, värdiga offergåvor, värdiga respekt,

Anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti.

det ojämförligt bördiga fältet för godhet i världen.



Verser som prisar Sanghan

(LEDAREN):

Handa mayam saṅghābhigītīm karomase:

Låt oss nu framföra vår högaktning av Sanghan:

(ALLA):

[Saddhammajō] supāṭipatti-guṇādiyutto,

Födda ur den äkta Dhamman, med hedervärda egenskaper såsom god praktik,

Yoṭṭhābbidho ariya-puggala-saṅgha-seṭṭho,

den ojämförliga Sanghan bestående av de åtta typerna av Ädla,

Sīlādiddhamma-pavarāsaya-kāya-citto:

vägleda i kropp och sinne av moraliska principer:

Vandāma'haṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ.

Jag vördar denna grupp Ädla, de väl renade.

Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ

Saraṇaṃ khemaṃ-uttamaṃ.

Sanghan, som för alla varelser, är den säkra, den högsta tillflykten,

Tatīyānussatiṭṭhānaṃ

Vandāmi taṃ sirenaṃ,

det tredje ämnet att uppmärksamma: det vördar jag med böjt huvud.

Saṅghassāhasmi (Män): dāso va (Kvinnor): dāsī va

Saṅgho me sāmikissaro.

Jag är Sanghans tjänare, Sanghan är min enväldige mästare.

Saṅgho dukkhassa ghātā ca

Vidhātā ca hitassa me.

Sanghan är en förgörare av lidande och skapare av välgång för mig.

Saṅghassāhaṃ niyyādemi

Sarīrañjīvitāñ-c'idaṃ.

Till Sanghan tillägnar jag denna kropp och detta liv.

**(Män): Vandanto’ham carissāmi / (Kvinnor): Vandantī’ham carissāmi
Saṅghassopaṭipannatam.**

Jag kommer leva i vördnad för Sanghans sanna praktik.

N’atthi me saraṇam aññam

Saṅgho me saraṇam varaṃ:

Jag har ingen annan tillflykt, Sanghan är min högsta tillflykt:

Etena sacca-vajjena

Vaḍḍheyyam satthu-sāsane.

Genom yttrandet av denna sanning, må jag utvecklas på Lärarens väg.

Saṅgham me (Män): vandamānena / (Kvinnor): vandamānāya

Yaṃ puññam pasutam idha,

Sabbe-pi antarāyā me

Māhesuṃ tassa tejasā.

Genom den storslagna styrkan i den godhet nu frambringad,
ur min vördnad för Sanghan,
må alla mina hinder röjas undan.

(BUGA, OCH FORTSATT BUGANDES SÄG)

Kāyena vācāya va cetasā vā,

Saṅghe kukammaṃ pakatam mayā yaṃ,

Saṅgho paṭiggaṇhatu accayantam,

Kāl’antare saṃvaritum va saṅghe.

För all dålig kamma jag gjort gentemot Sanghan,
genom kropp, tal eller tanke,
må Sanghan godta mitt erkännande av det,
så jag framöver kan visa återhållsamhet mot Sanghan.



Reflektion efter att ha använt förnödenheterna

(LEDAREN):

Handa mayam atīta-paccavekkhaṇa-pāṭham bhaṇāmaṣe:

Låt oss nu recitera passagen för reflektion över det gågna (bruket av förnödenheterna):

(ALLA):

[Ajja mayā] apaccavekkhitvā yaṃ cīvaram paribhuttam,

Alla de "hemlösa klädesplagg" jag må ha använt idag utan eftertanke,

Tam yāvadeva sītassa paṭighātāya,

var helt enkelt för att motverka kyla,

Uṇhassa paṭighātāya,

för att motverka hetta,

**Ḍamṣa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam
paṭighātāya,**

för att motverka beröring av flugor, myggor, vind, sol och kräldjur;

Yāvadeva hirikopina-paṭicchādan’attham.

helt enkelt för att täcka de delar av kroppen som ger upphov till skam.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto

paribhutto,

All den allmosemat jag må ha använt idag utan eftertanke,

So n’eva davāya na madāya na maṇḍanāya na

vibhūsanāya,

intogs utan lekfullhet, och inte heller för något njutningsrus, inte för att lägga på hull och inte för att bli vackrare,

Yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya

vihimsuparatiyā brahma-cariyānuggahāya,

utan enbart för denna kropps överlevnad och fortbestånd, för att få ett slut på dess plågor, för att uppehålla det heliga livet,

‘Iti purāṇañ-ca vedanam paṭihaṅkhāmi navañ-ca

vedanam na uppādessāmi.

(med tanken) 'På så sätt förgör jag de gamla hungerskänslorna och skapar inga nya (genom att äta för mycket).

Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu-vihāro

cāti.’

Jag kommer upprätthålla mig själv, vara utan klander och känna mig obesvärad.'

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam

paribhuttam,

Den bostad jag må ha använt idag utan eftertanke,

Tam yāvadeva sītassa paṭighātāya,

var helt enkelt för att motverka kyla,

Uṇhassa paṭighātāya,

för att motverka hetta,

Ḍamsa-makasa-vātātapa-sirimsapa-samphassānam

paṭighātāya,

för att motverka beröring av flugor, myggor, vind, sol och kräldjur;

Yāvadeva utuparissaya-vinodanam

paṭisallānārām’attham.

helt enkelt som skydd mot vädrets obekvämligheter och för att njuta av avskildhet.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccayabhesajja-parikkhāro

paribhutto,

Alla de medicinska förnödenheter, som syftar till att bota de sjuka, jag må ha använt idag utan eftertanke,

So yāvadeva uppanānam veyyābādhikānam

vedanānam paṭighātāya,

var helt enkelt för att motverka de sjukdomssmärter som uppstått,

Abyāpajjha-paramatāyāti.

och för maximal frihet från sjukdom.



[Slut på kvällsrecitationen]

Reflektioner



Reflektion över kroppen

(LEDAREN):

Handa mayam kāyagatā-sati-bhāvanā-pāṭham bhaṇāmase:

Låt oss nu recitera passagen som uppmärksammar kroppen:

(ALLA):

Ayam kho me kāyo,

Denna min kropp,

Uddham pādatalā,

från fotsulorna och uppåt,

Adho kesa-matthakā,

från hjässan och neråt,

Taca-pariyanto,

är insvept i skinn,

Pūro nānappakārassa asucino,

och fylld med alla slags orena ting.

Atthi imasmim kāye:

I denna kropp finns det:

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. Kesā | Hår på huvudet |
| 2. Lomā | Hår på kroppen |
| 3. Nakhā | Naglar |
| 4. Dantā | Tänder |
| 5. Taco | Skinn |
| 6. Maṃsam | Kött |
| 7. Nhārū | Senor |
| 8. Aṭṭhī | Ben |
| 9. Aṭṭhimiñjam | Benmärg |
| 10. Vakkam | Njurar |

11. Hadayam	Hjärta
12. Yakanam	Lever
13. Kilomakam	Hinnor
14. Pihakam	Mjälte
15. Papphasam	Lungor
16. Antam	Tunntarm
17. Antagunam	Tjocktarm
18. Udariyam	Maginnehåll
19. Karīsam	Avföring
20. Matthake matthalungam	Hjärna
21. Pittam	Galla
22. Semham	Slem
23. Pubbo	Var
24. Lohitam	Blod
25. Sedo	Svett
26. Medo	Fett
27. Assu	Tårar
28. Vasā	Talg
29. Kheḷo	Spott
30. Siṅghāṇikā	Snor
31. Lasikā	Ledvätska
32. Muttam	Urin

Evam-ayam me kāyo:

Sådan är denna min kropp:

Uddham pādatalā,

från fotsulorna och uppåt,

Adho kesa-matthakā,

från hjässan och neråt,

Taca-pariyanto,
är den insvept i skinn,
Pūro nānappakārassa asucino.
och fylld med alla slags orena ting.



Fem ämnen för regelbunden reflektion

(LEDAREN):

Handa mayam abhiṇha-paccavekkhaṇa-pātham bhaṇāma se:

Låt oss nu recitera stycket för regelbunden reflektion:

(ALLA):

Jarā-dhammomhi jaram anatīto.

Jag är utsatt för åldrande. Åldrande är oundvikligt.

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto.

Jag är utsatt för sjukdom. Sjukdom är oundvikligt.

Marāṇa-dhammomhi maraṇam anatīto.

Jag är utsatt för död. Död är oundvikligt.

Sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

Jag kommer att förändras och skiljas från allt som är mig kärt och tilltalande.

**Kammasakomhi kamma-dāyādo kamma-yoni kamma-bandhu
kamma-paṭisaraṇo.**

Jag är ägaren av mina handlingar, arvinge till mina handlingar, född ur mina handlingar, har byggt upp relationer genom mina handlingar, och min livssituation är beroende av mina handlingar.

**Yam kammaṃ karissāmi kalyāṇam vā pāpakam vā tassa dāyādo
bhavissāmi.**

Vad jag än gör, gott eller ont, till det blir jag arvinge.

Evam amhehi abhiṇham paccavekkhitabbam.

Detta är något vi ofta bör reflektera över.



De himmelska förhållningssätten

(METTĀ — VÄLVILJA)

Ahaṃ sukhito homi

Må jag vara lycklig.

Niddukkho homi

Må jag vara fri från lidande och smärta.

Avero homi

Må jag vara fri från fientlighet.

Abyāpajjho homi

Må jag vara fri från förtryck.

Anīgho homi

Må jag vara fri från bekymmer.

Sukhī attānaṃ pariharāmi

Må jag kunna ta hand om mig själv med lätthet.

Sabbe sattā sukhitā hontu.

Må alla levande varelser vara lyckliga.

Sabbe sattā averā hontu.

Må alla levande varelser vara fria från fientlighet.

Sabbe sattā abyāpajjhā hontu.

Må alla levande varelser vara fria från förtryck.

Sabbe sattā anīghā hontu.

Må alla levande varelser vara fria från bekymmer.

Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu.

Må alla levande varelser kunna ta hand om sig själva med lätthet.

(KARUṆĀ — MEDKÄNSLA)

Sabbe sattā sabba-dukkhā pamuccantu.

Må alla levande varelser befrias från alla lidanden och smärtor.

(MUDITĀ — MEDGLÄDJE)

Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu.

Må alla levande varelser slippa berövas de framgångar de nått.

(UPEKKHĀ — SINNESJÄMVIKT)

**Sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kammayonī kamma-bandhū
kamma-pañsaraṇā.**

Alla levande varelser är ägare av sina handlingar, arvingar till sina handlingar, födda ur sina handlingar, har byggt upp relationer genom sina handlingar, och deras livssituation är beroende av deras handlingar.

**Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpaṃ
vā tassa dāyādā bhavissanti.**

Vad de än gör, gott eller ont, till det blir de arvingar.

* * *

[Sabbe sattā sadā hontu]

Averā sukha-jīvino.

Må alla varelses leva lyckligt,
alltid fria från fientlighet.

Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ

Sabbe bhāgī bhavantu te.

Må alla ta del av de välsignelser,
som kommer ur det goda jag gjort.



Tillägnande av goda handlingar till Devor och andra

(Devatādipattidāna Gāthā)

(LEDAREN):

Handa mayaṃ pattidāna-gāthāyo bhaṇāmaḥ:

Låt oss nu recitera versen för att tillägna goda handlingar:

(ALLA):

Yā devatā santi vihāra-vāsinī

Thūpe ghare bodhi-ghare tahiṃ tahiṃ

Tā dhamma-dānena bhavantu pūjitā

Sotthiṃ karonthe'dha vihāra-maṇḍale.

Må de devor som håller till i templet, i stupan, i byggnaderna, i Bodhi-träd-området, här runtomkring, vara hedrade genom denna Dhamma-gåva.

Må de skapa välmående här i templet.

Therā ca majjhā navakā ca bhikkhavo

Sārāmikā dānapatī upāsakā

Gāmā ca desā nigamā ca issarā

Sappāṇa-bhūtā sukhitā bhavantu te.

Må de äldre, de i mitten och de nya munkarna, de som tar hand om templet, donatorer, lekfolk;

byar, städer och furstendömen, med sina varelser och andar, vara lyckliga.

Jalābujā yepi ca aṇḍa-sambhavā

Saṃseda-jātā athav'opapātikā

Niyyānikaṃ dhamma-varaṃ paṭicca te

Sabbe-pi dukkhassa karontu saṅkhayaṃ.

Vare sig födda från livmoder, från ägg, från slam, eller som spontant uppstått:

Må de alla, med hjälp av den främsta Dhamman, som syftar till att leda en ut, göra slut på lidanden och påfrestningar.

Ṭhātu ciraṃ sataṃ dhammo

Dhammaddharā ca puggalā.

Saṅgho hotu samaggova Atthāya ca hitāya ca.

Amhe rakkhatu saddhammo

Sabbe-pi dhammacārino.

Vuddhiṃ sampāpuṇeyyāma,

Dhamme ariyappavedite.

Må Dhamman länge bestå,

sida vid sida med de som upprätthåller den.

Må Sanghan leva i harmoni, för vårt välbefinnande och gagn.
Må den sanna Dhamman skydda oss,
och alla som praktiserar Dhamman.
Må vi göra framsteg i Dhamman som lärs ut av de Ädla.



[Slut på reflektionerna]

Formella önskemål



Att åta sig de fem föreskrifterna

Följande beskriver hur man formellt åtar sig de fem föreskrifterna med en munk:

ÖNSKEMÅLET:

Mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma.

Vördade herre, vi efterfrågar härmed de tre tillflykterna samt de fem föreskrifterna.

Dutiyam-pi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma.

Vördade herre, en andra gång efterfrågar vi de tre tillflykterna samt de fem föreskrifterna.

Tatiyam-pi mayaṃ bhante, ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma.

Vördade herre, en tredje gång efterfrågar vi de tre tillflykterna samt de fem föreskrifterna.

Munken reciterar sedan följande passage tre gånger, efter att det är klart repeterar lekfolket samma passage tre gånger:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade.

Munken reciterar sedan följande passager rad för rad och lekfolket upprepar efter varje rad:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt i Dhamman.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Dutiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dutiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt i Dhamman.

Dutiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Tatiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Tatiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt i Dhamman.

Tatiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Munken säger då:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Detta avslutar tillflykten.

Och lekfolket svarar:

Āma bhante.

Ja, vördade herre.

Munken reciterar sedan föreskrifterna rad för rad, och lekfolket upprepar varje rad efter honom:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att taga liv.

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att stjåla.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från sexuella missgärningar.

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att ljuga.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från berusande drycker och droger som leder till ouppmärksamhet.

Munken säger sedan avslutningsvis:

Imāni pañca sikkhā-padāni:

Dessa är de fem träningsreglerna.

Sīlena sugatim yanti.

Genom moraliskt leverne kommer man till en god destination.

Sīlena bhoga-sampadā.

Genom moraliskt leverne uppnås rikedom.

Sīlena nibbutim yanti.

Genom moraliskt leverne når man befrielse.

Tasmā sīlam visodhaye.

Därför bör vi eftersträva en ren moral.

(BUGA TRE GÅNGER)



Att åta sig de åtta föreskrifterna

Följande beskriver hur man formellt åtar sig de åtta föreskrifterna med en munk:

ÖNSKEMÅLET:

Mayam bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma.

Vördade herre, vi efterfrågar härmed de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Dutiyam-pi mayam bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma.

Vördade herre, en andra gång efterfrågar vi de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Tatīyam-pi mayam bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāma.

Vördade herre, en tredje gång efterfrågar vi de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Munken reciterar sedan följande passage tre gånger, efter att det är klart repeterar lekfolket samma passage tre gånger:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självpuppvaknade.

Munken reciterar sedan följande passager rad för rad och lekfolket upprepar efter varje rad:

Buddham saraṇam gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dhammam saraṇam gacchāmi.

Jag tar tillflykt i Dhamman.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Dutiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dutiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt i Dhamman.

Dutiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Tatiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Tatiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt i Dhamman.

Tatiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Munken säger då:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Detta avslutar tillflykten.

Och lekfolket svarar:

Āma bhante.

Ja, vördade herre.

Munken reciterar sedan föreskrifterna rad för rad, och lekfolket upprepar varje rad efter honom:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att taga liv.

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att stjäla.

Abrahma-cariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från sexuellt umgänge.

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att ljuga.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från berusande drycker och droger som leder till ouppmärksamhet.

Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att äta efter middagstid och före gryningen.

**Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandhavilepana-dhāraṇa-
maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.**

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från dans, sång, musik, att se på underhållande föreställningar, smycken och från att försköna mig själv med parfym eller kosmetika.

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå höga och lyxiga sittplatser och sängar.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

(BUGA TRE GÅNGER)



Ordination för en åtta-föreskrifts-nunna

Följande beskriver hur man formellt, med en munk, går igenom en ordination och blir en åtta-föreskrifts-nunna:

Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.

Den Välsignade är värdig och rättmätigt självuppvaknad.

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

Jag bugar inför den Uppvaknade, den Välsignade.

(BUGA)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

Dhamman (läran eller sanningen) är väl framlagd av den Välsignade.

Dhammaṃ namassāmi.

Jag ger min vörndnad till Dhamman.

(BUGA)

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho.

Sanghan, den Välsignades lärjungar, har praktiserat väl.

Saṅgham namāmi.

Jag skänker min respekt till Sanghan.

(BUGA)

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självpuppvaknade.

Esāham bhante, sucira-parinibbutampi, taṃ bhagavantam saraṇam gacchāmi, dhammañ-ca bhikkhu-saṅghañ-ca. Pabbajjam maṃ saṅgho dhāretu, ajjatagge pānupetaṃ saraṇam gatam.

Vördade herre, jag tar tillflykt till den Välsignade – även om han för länge sedan nådde befrielse – och även till Dhamman och Bhikkhu (munk-) Sanghan. Må Sanghan se mig som en som tagit steget, en som från denna dag och framåt har en tillflykt.

Aham bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

Vördade herre, jag efterfrågar härmed de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Dutiyam-pi aham bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

Vördade herre, en andra gång efterfrågar jag de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Tatīyam-pi aham bhante, ti-saraṇena saha aṭṭha sīlāni yācāmi.

Vördade herre, en tredje gång efterfrågar jag de tre tillflykterna samt de åtta föreskrifterna.

Munken reciterar sedan följande passage tre gånger, efter att det är klart repeterar nunnan samma passage tre gånger:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självpuppvaknade.

Munken reciterar sedan följande passager rad för rad och nunnan upprepar efter varje rad:

Buddham saraṇam gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt i Dhamman.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Dutiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Dutiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång - Jag tar tillflykt i Dhamman.

Dutiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En andra gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Tatiyam-pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Buddhan.

Tatiyam-pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt i Dhamman.

Tatiyam-pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

En tredje gång – Jag tar tillflykt hos Sanghan.

Munken säger då:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Detta avslutar tillflykten.

Och nunnan svarar:

Āma bhante.

Ja, vördade herre.

Munken reciterar sedan föreskrifterna rad för rad, och nunnan upprepar varje rad efter honom:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att taga liv.

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att stjäla.

Abrahma-cariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från sexuellt umgänge.

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att ljuga.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från berusande drycker och droger som leder till ouppmärksamhet.

Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från att äta efter middagstid och före gryningen.

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandhavilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå från dans, sång, musik, att se på underhållande föreställningar, smycken och från att försköna mig själv med parfym eller kosmetika.

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Jag åtar mig träningsregeln att avstå höga och lyxiga sittplatser och sängar.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

Imāni aṭṭha sikkhā-padāni samādiyāmi.

Jag åtar mig dessa åtta föreskrifter.

(BUGA TRE GÅNGER)



Yttrande för att lämna träningen

Detta yttrande kan användas för att formellt lämna träningen efter det att man genomgått en ordination:

Sikkham paccakkhāmi gihiti maṃ dhāretha (tre gånger)

Jag lämnar träningen. Må ni betrakta mig som en lekperson.



Formella gåvoerbjudanden

Mat

För att göra ett gåvoerbjudande till fyra eller fler munkar:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade.

**Imāni [Etāni] mayaṃ bhante, bhattāni, saparivārāni,
bhikkhu-saṅghassa, oṇojayāma. Sādhu no bhante,
bhikkhu-saṅgho, imāni [etāni], bhattāni, saparivārāni,
paṭiggaṇhātu, amhākaṃ, dīgha-rattaṃ, hitāya, sukhāya.**

Vi erbjuder denna vår mat, tillsammans med åtföljande varor, till Bhikkhu (munk-) Sanghan.

Må Bhikkhu (munk-) Sanghan acceptera denna vår mat, tillsammans med åtföljande varor, för vår långsiktiga välgång och lycka.

För två eller 3 munkar:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa. (tre gånger)

Vörndnad till den Välsignade, den Värdige, den rättmätigt Självuppvaknade.

**Imāni [Etāni] mayaṃ bhante, bhattāni, saparivārāni,
sīlavantānaṃ, oṇojayāma. Sādhu no bhante,
sīlavanto, imāni [etāni], bhattāni, saparivārāni,
paṭiggaṇhātu, amhākaṃ, dīgha-rattaṃ, hitāya, sukhāya.**

Vi erbjuder denna vår mat, tillsammans med åtföljande varor, till de dygdiga.

Må de dygdiga acceptera denna vår mat,
tillsammans med dess åtföljande varor,
för vår långsiktiga välgång och lycka.

För en munk: ändra sīlantānaṃ till sīlavato, och sīlavanto till sīlavā

Avslutning



Källor

Översättningen av recitationstexterna från engelska: *A Chanting Guide* (1994 och 2013), The Dhammayut Order in the United States of America.

Texten om vad recitation är: *The Practice of Chanting in Buddhism*, Bhikkhu Dhammasami.

Uttal och hjälp för recitation: *A Chanting Guide* (1994, 2013), The Dhammayut Order in the United States of America och även *Sutta Nipata* – buddhistiska ballader och lärodikter, översättning av Rune E. A. Johansson.



Med önskan om alla varelsers frid och lycka.