Selezione dal Dhammapada
Traduzione dal Pāli di Giulio Geymonat www.sanscrito.it

manopubbaṅgamā dhammā manoseṭṭhā manomayā /

manasā ce paduṭṭhena bhāsatī vā karoti vā /

tato naṃ dukkham anveti cakkaṃ va vahato padaṃ // Dhp_1 //

I fenomeni della realtà sono anticipati dalla mente, hanno la mente come parte migliore, sono fatti di mente: chi parla o agisce con mente torbida, lo segue a stretto giro il dolore, come la ruota del carro segue la zampa [dell'animale] che lo tira.

manopubbaṅgamā dhammā manoseṭṭhā manomayā /

manasā ce pasannena bhāsatī vā karoti vā /

tato naṃ sukham anveti chāyā va anapāyinī // Dhp_2 //

I fenomeni della realtà sono anticipati dalla mente, hanno la mente come parte migliore, sono fatti di mente: chi parla o agisce con mente limpida, lo segue a stretto giro il piacere, come un ombra che non l'abbandona.

subhānupassiṃ viharantaṃ indriyesu asaṃvutaṃ /

bhojanamhi cāmattaññuṃ kusītaṃ hīnavīriyaṃ /

taṃ ve pasahati Māro vāto rukkhaṃ va dubbalaṃ // Dhp_7 //

Chi vive prestando attenzione a quanto è piacevole, non preservato nell'utilizzo dei sensi, nutrendosi ignaro della giusta misura, indolente e dotato di poco vigore: uno così, il Dio della morte lo travolge come il vento travolge un albero debilitato.

asubhānupassiṃ viharantaṃ indriyesu susaṃvutaṃ /

bhojanamhi ca mattaññuṃ saddhaṃ āraddhavīriyaṃ /

taṃ ve na ppasahati Māro vāto selaṃ va pabbataṃ // Dhp_8 //

Chi vive prestando attenzione a quanto è spiacevole, preservato nell'utilizzo dei sensi, nutrendosi conoscendo la giusta misura, fiducioso, risoluto: uno così, il Dio della morte non lo travolge come il vento non travolge il picco di una montagna.

uṭṭhānenappamādena saññamena damena ca /

dīpaṃ kayirātha medhāvī yaṃ ogho nābhikīrati // Dhp_25 //

Con l'impegno, con l'attenzione, con le norme di comportamento e con l'autocontrollo l'uomo intelligente si faccia un'isola che l'inondazione non può sommergere.

mā pamādam anuyuñjetha mā kāmaratisanthavaṃ /

appamatto hi jhāyanto pappoti vipulaṃ sukhaṃ // Dhp_27 //

Non permanete nella disattenzione, non familiarizzate con i piaceri dell'eros: chi infatti coltiva l'attenzione, quando medita ottiene un grande piacere.

pamādaṃ appamādena yadā nudati paṇḍito /

paññāpāsādaṃ āruyha asoko sokiniṃ pajaṃ /

pabbataṭṭho va bhummaṭṭhe dhīro bāle avekkhati // Dhp_28 //

Il saggio quando scaccia via la disattenzione con l'attenzione, innalzatosi sulla terrazza della saggezza, osserva libero da sofferenza la gente afflitta, come l'uomo forte dalla montagna osserva i deboli che stanno a valle.

sududdasaṃ sunipuṇaṃ yatthakāmanipātinaṃ /

cittaṃ rakkhetha medhāvī cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ //36//

Il saggio tenga sotto controllo la mente, molto difficile da osservare, molto furba, pronta a lanciarsi su qualunque cosa l'attragga: la mente tenuta sotto controllo arreca piacere.

aciraṃ vatayaṃ kāyo paṭhaviṃ adhisessati /

chuddho apetaviññāṇo niratthaṃ va kaliṅgaraṃ // Dhp_41 //

Fra non molto, stanne certo, questo corpo giacerà in terra senza più coscienza, privo di alcun interesse come un inutile pezzo di legno.

diso disaṃ yan taṃ kayirā verī vā pana verinaṃ /

micchāpaṇihitaṃ cittaṃ pāpiyo naṃ tato kare // Dhp_42 //

Quel che può fare un nemico ad un nemico, o quel che può fare chi è pieno di odio a chi è pieno di odio: una mente guidata da falsi ragionamenti può fare ancora peggio.

na taṃ mātā pitā kayirā aññe vāpi ca ñātakā /

sammāpaṇihitaṃ cittaṃ seyyaso naṃ tato kare // Dhp_43 //

Quanto può fare una madre, o un padre, o qualunque altro parente: una mente guidata correttamente può fare ancora meglio.

pheṇūpamaṃ kāyam imaṃ viditvā marīcidhammaṃ abhisambudhāno /

chetvāna Mārassa papupphakāni adassanaṃ maccurājassa gacche // Dhp_46 //

Se realizza che questo corpo è inconsistente come schiuma, se capisce davvero che esso ha la natura del miraggio, spezzate le frecce di Māra, un uomo può sottrarsi alla vista del Re della morte.

pupphāni heva pacinantaṃ vyāsattamanasaṃ naraṃ /

suttaṃ gāmaṃ mahogho va maccu ādāya gacchati // Dhp_47 //

L'uomo impegnato a raccoglier fiori, tutto preso dalle sue cose, la morte se lo prende e passa oltre, come fa un'inondazione col villaggio addormentato.

na paresaṃ vilomāni, na paresaṃ katākataṃ /

attano va avekkheyya katāni akatāni ca // Dhp_50 //

Non le scorrettezze commesse dagli altri, non quel che gli altri hanno fatto e non hanno fatto: ognuno consideri con attenzione le cose che lui stesso ha fatto e non ha fatto.

yathāpi puppharāsimhā kayirā mālāguṇe bahū /

evaṃ jātena maccena kattabbaṃ kusalaṃ bahuṃ // Dhp_53 //

Come da un mucchio di fiori si possono fare tante ghirlande, similmente una volta nati si può fare tanto di positivo.

na pupphagandho paṭivātam eti na candanaṃ tagaramallikā vā /

satañ ca gandho paṭivātam eti sabbā disā sappuriso pavāti // Dhp_54 //

Il profumo dei fiori non va controvento, né ci va quello del sandalo o di un cespuglio fiorito di gelsomini: il profumo dei giusti, quello sì va controvento, poiché l'uomo giusto diffonde il suo profumo in ogni direzione.

esaṃ sampannasīlānaṃ appamādavihārinaṃ /

sammadaññāvimuttānaṃ Māro maggaṃ na vindati// Dhp_57 //

Quelli dalla condotta irreprensibile, sempre lucidi mentalmente, completamente liberi grazie alla giusta conoscenza: di gente siffatta il Dio della morte non trova la via.

dīghā jāgarato rattī dīghaṃ santassa yojanaṃ /

dīgho bālānaṃ saṃsāro saddhammaṃ avijānataṃ// Dhp_60 //

Lunga è la notte per chi veglia, lunghi sono pochi chilometri per chi è stanco, lunga è la serie di rinascite per gli stolti ignari della Giusta Via.

puttā matthi dhanaṃ matthi iti bālo vihaññati /

attā hi attano natthi kuto puttā kuto dhanaṃ // Dhp_62 //

Si distrugge da sé lo stupido pensando "Ho dei figli, io! Possiedo della ricchezza, io!" In verità non possiede nemmeno il suo corpo: come potrebbe egli avere figli o avere ricchezza?

yo bālo maññatī balyaṃ paṇḍito vāpi tena so /

bālo ca paṇḍitamānī sa ve bālo ti vuccati // Dhp_63 //

Lo stupido che riconosce la sua stupidità, per questo deve essere considerato anche un saggio: ma lo stupido che pensa di essere un saggio, quello è uno stupido punto e basta.

na antalikkhe na samuddamajjhe na pabbatānaṃ vivaraṃ pavissa /

na vijjatī so jagatippadeso yatthaṭṭhito muñceyya pāpakammā // Dhp_127 //

Non nel cielo, non in mezzo al mare e neppure rifugiandosi nel profondo di una grotta montana si può trovare un angolo di mondo dove sfuggire al male commesso.

yathā daṇḍena gopālo gāvo pāceti gocaraṃ /

evaṃ jarā ca maccu ca āyuṃ pācenti pāṇinaṃ // Dhp_135 //

Come il pastore col bastone incalza le mucche verso il pascolo, così la vecchiaia e la morte incalzano la vita degli esseri viventi [verso la Via].

gahakāraka diṭṭḥo si puna gehaṃ na kāhasi /

sabbā ete phāsukā bhaggā gahakūṭaṃ visaṃkhitaṃ /

visaṃkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam ajjhagā // Dhp_154 //

O costruttore della casa, ti ho visto! Non costruirai più un'altra casa, ora che tutte le pareti sono danneggiate e il tetto è crollato: la mia mente, ormai libera da ogni preconcetto, ha sconfitto la sete.

attā hi attano nātho, ko hi nātho paro siyā /

attanā hi sudantena nāthaṃ labhati dullabhaṃ // Dhp_160 //

Ciascuno, in verità, è lui stesso il signore di se stesso: chi altri infatti potrebbe esserlo? Perciò, con un sé ben domato uno si assicura un signore che altrove non si trova.

sukarāni asādhūni attano ahitāni ca /

yaṃ ve hitañ ca sādhuñ ca taṃ ve paramadukkaraṃ // Dhp_163 //

E' facile compiere errori, è facile fare del male a se stessi: ma quel che è benefico e giusto certamente è assai difficile da fare.

attanā va kataṃ pāpaṃ attanā saṃkilissati /

attanā akataṃ pāpaṃ attanā va visujjhati /

suddhī asuddhī paccattaṃ nāñño aññaṃ visodhaye // Dhp_165 //

Da se stessi si compie il male, e da se stessi ci si contamina; da se stessi si evita di compiere il

male e da se stessi ci si purifica: purezza e impurità sono personali, nessuno può purificare qualcun altro.

yathā bubbulakaṃ passe yathā passe marīcikaṃ /

evaṃ lokaṃ avekkhantaṃ maccurājā na passati // Dhp_170 //

Si guardi il mondo come fosse una bolla, lo si guardi come fosse un miraggio: chi in tal modo guarda il mondo, il Re della morte non lo vede.

yo ca pubbe pamajjitvā pacchā so na-ppamajjati /

so maṃ lokaṃ pabhāseti abbhā mutto va candimā // Dhp_172 //

E colui che, essendosi prima illuso, poi smette di illudersi, illumina questo mondo come la luna quando irrompe fuori da una nuvola.

pathavyā ekarajjena saggassa gamanena vā /

sabbalokādhipaccena sotāpattiphalaṃ varaṃ // Dhp_178 //

Meglio che diventare re assoluto della terra, meglio che andare in paradiso, meglio che avere la sovranità su tutti i mondi: di tutto è migliore il frutto dell'immersione nella corrente [che porta al nibbāna].

yassa jālinī visattikā taṇhā natthi kuhiñci netave /

tam buddham anantagocaraṃ apadaṃ kena padena nessatha// Dhp_180 //

Quell'illuminato che non prova l'avviluppante e assoggettante sete di giungere in alcun luogo, quel risvegliato che ha l'infinito come orizzonte d'azione e non ha un luogo proprio, per quale via lo condurrete?

ye jhānapasutā dhīrā nekkhammūpasame ratā /

devāpi tesaṃ pihayanti sambuddhānaṃ satīmataṃ // Dhp_181 //

Uomini impegnati a meditare, forti, gioiosi della quiete derivante dalla rinuncia alla vita in società: di tali uomini, perfettamente risvegliati e sempre vigili, pure gli dei sono invidiosi.

kiccho manussapaṭilābho kicchaṃ maccāna jīvitaṃ /

kicchaṃ saddhammasavanaṃ kiccho buddhānam uppādo // Dhp_182 //

Cosa preziosa è una nascita umana, cosa preziosa è la vita per un mortale, cosa preziosa è l'ascolto dell'esposizione della giusta Via, cosa preziosa è la nascita degli illuminati.

sabbapāpassa akaraṇaṃ kusalassa upasampadā /

sacittapariyodapanaṃ etaṃ buddhāna sāsanaṃ // Dhp_183 //

Non commettere nessun atto malvagio, impegnarsi in quanto è positivo, purificare la propria mente: questo è l'insegnamento degli illuminati.

natthi rāgasamo aggi natthi dosasamo kali /

natthi khandhādisā dukkhā natthi santiparaṃ sukhaṃ // Dhp_202 //

Non vi è fuoco pari al desiderio erotico, non vi è sventura pari alla bassezza d'animo, non vi è dolore pari all'avere un corpo, non vi è piacere superiore alla pacificazione.

jighacchāparamā rogā saṃkhārā paramā dukhā /

etaṃ ñatvā yathābhūtaṃ nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ // Dhp_203 //

La fame è la peggiore delle malattie, la realtà fenomenica è il peggiore dei dolori: quando si capiscono queste cose, si capisce che l'estinzione è il sommo piacere.

ārogyaparamā lābhā santuṭṭhiparamaṃ dhanaṃ /

vissāsaparamā ñātī nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ // Dhp_204 //

L'essere senza malattie è il guadagno più grande, la serenità interiore è la ricchezza più grande, il sentimento di fiducia è il parente più caro, l'estinzione è il piacere più grande.

pavivekarasaṃ pītvā rasaṃ upasamassa ca /

niddaro hoti nippāpo dhammapītirasaṃ pivaṃ // Dhp_205 //

Avendo assaporato il gusto dell'isolamento e il gusto della pacificazione uno si libera dall'angoscia e dalla malvagità, e assapora il gusto della gioia per la Via.

dhīrañ ca paññañ ca bahussutañ ca dhoreyyasīlaṃ vatavantam āriyaṃ /

taṃ tādisaṃ sappurisaṃ sumedhaṃ bhajetha nakkhattapathaṃ va candimā // Dhp_208 //

Forte, sapiente, colto, predisposto alla sopportazione, fedele ai suoi voti, nobile di spirito: si scelga come compagno un uomo siffatto, virtuoso e saggio, come la luna sceglie la via delle stelle.

sīladassanasampannaṃ dhammaṭṭhaṃ saccavādinaṃ /

attano kamma kubbānaṃ taṃ jano kurute piyaṃ // Dhp_217 //

Dotato di retto comportamento e conoscenza, col progresso spirituale come scopo, sincero, intento a fare le proprie cose: uno così, la gente lo ha caro.

saccam bhaṇe na kujjheyya dajjā appasmi yācito /

etehi tīhi ṭhānehi gacche devāna santike // Dhp_224 //

Se si dice la verità, se non ci si adira, se si dà, pur avendo poco, quando richiesti: attenendosi a questi tre principi, si può giungere al cospetto degli dei.

na tena ariyo hoti yena pāṇāni hiṃsati /

ahiṃsā sabbapāṇānaṃ ariyo ti pavuccati// Dhp_270 //

Non è nobile di spirito chi è coinvolto nell'uccisione di esseri viventi: rifiutare l'uccisione di qualunque essere vivente, questo significa "nobile di spirito".

ucchinda sineham attano kumudaṃ sāradikaṃ va pāṇinā /

santimaggam eva brūhaya nibbānaṃ sugatena desitaṃ// Dhp_285 //

Recidi l'amore per te stesso come con la mano recidi il loto in autunno: pratica la via della pacificazione, l'estinzione insegnata dal Beneandato.

dūre santo pakāsenti himavanto va pabbato, /

asantettha na dissanti rattikhittā yathā sarā // Dhp_304 //

Da lontano risplendono i buoni, come montagne innevate: i cattivi invece quando agiscono non si vedono, simili a frecce scagliate nella notte.

idaṃ pure cittam acāri cārikaṃ yenicchakaṃ yatthakāmaṃ yathāsukhaṃ /

tad ajjahaṃ niggahessāmi yoniso hatthippabhinnaṃ viya aṃkusaggaho // Dhp_326//

Prima questa mente se ne andava come voleva, dove voleva, come a lei piaceva: ebbene oggi io la tratterrò nel modo giusto, come col suo uncino il domatore trattiene l'elefante in amore.

yathāpi mūle anupaddave daḷhe chinno pi rukkho punar eva rūhati /

evam pi taṇhānusaye anūhate nibbattati dukkham idaṃ punappunaṃ// Dhp_338 //

Come un albero anche se viene tagliato ricresce finché non è divelta la radice, allo stesso modo finché le cause della sete non sono distrutte questo dolore rinasce ancora e ancora.

savanti sabbadā sotā latā ubbhijja tiṭṭhati /

tañ ca disvā lataṃ jātaṃ mūlaṃ paññāya chindatha // Dhp_340 //

Scorrono in ogni direzione le correnti, e il rampicante della sete quando sboccia persiste: appena lo vedete spuntare, tagliatene la radice con la saggezza.

na taṃ daḷhaṃ bandhanam āhu dhīrā yad āyasaṃ dārujaṃ pabbajañ ca /

sārattarattā maṇikuṇḍalesu puttesu dāresu ca yā apekhā // Dhp_345 //

I saggi non hanno definito robuste le catene fatte di ferro, fatte di legno, fatte di corda, ma quelle fatte dell'assillante desiderio di volere preziosi e gioielli, di volere figli, di volere donne.

hananti bhogā dummedhaṃ no ce pāragavesino /

bhogataṇhāya dummedho hanti aññe va attanaṃ // Dhp_355 //

I piaceri uccidono lo stolto, non chi anela all'altra sponda: per sete di piaceri gli stupidi distruggono gli altri e pure se stessi.

kāyena saṃvaro sādhu sādhu vācāya saṃvaro /

manasā saṃvaro sādhu sādhu sabbattha saṃvaro /

sabbattha saṃvuto bhikkhu sabbadukkhā pamuccati// Dhp_361 //

E' positivo proteggersi per quanto concerne il corpo, è positivo proteggersi per quanto concerne la parola, è positivo proteggersi per quanto concerne la mente, è positivo proteggersi sotto ogni riguardo: sempre protetto, il monaco si libera da tutti i dolori.

natthi jhānaṃ apaññassa paññā natthi ajhāyato /

yamhi jhānañ ca paññā ca sa ve nibbānasantike // Dhp_372 //

Non vi è meditazione senza saggezza e non vi è saggezza senza meditazione: chi ha in sé meditazione e saggezza è a un passo dal nibbāna.

vassikā viya pupphāni maddavāni pamuñcati /

evaṃ rāgañ ca dosañ ca vippamuñcetha bhikkhavo // Dhp_377 //

Come la pianta vassikā si libera dei fiori appassiti, allo stesso modo i monaci si liberino di brama e avversione.

attanā codayattānaṃ paṭimāse attam attanā /

so attagutto satimā sukhaṃ bhikkhu vihāhisi // Dhp_379 //

Incita tu stesso te stesso, e controlla tu stesso te stesso: protetto da te stesso, ben vigile, vivrai felice, o monaco!

attā hi attano nātho attā hi attano gati /

tasmā saññāmayattānaṃ assaṃ bhadraṃ va vāṇijo // Dhp_380 /

Ognuno infatti è il padrone di se stesso, e ognuno è il destino di se stesso: perciò valorizza te stesso, come il mercante fa col buon cavallo.

paṃsukūladharaṃ jantuṃ kisaṃ dhamanisanthataṃ /

ekaṃ vanasmiṃ jhāyantaṃ tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ // Dhp_395 //

Vestito di stracci, emaciato, con le vene affioranti in tutto il corpo, da solo, nel fondo di una foresta, assorto in profonda meditazione: quello io chiamo un brāhmaṇa.

na cāhaṃ brāhmaṇaṃ brūmi yonijaṃ mattisambhavaṃ /

bhovādi nāma so hoti sa ve hoti sakiñcano, /

akiñcanaṃ anādānaṃ tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ // Dhp_396 //

E io non chiamo un brāhmaṇa quello che nasce da madre brāhmaṇa: quello io lo chiamo uno che dice "Bho!", uno che certamente possiede dei beni. Chi non possiede nulla, e non accetta doni, ecco chi io chiamo un brāhmaṇa.

candaṃ va vimalaṃ suddhaṃ vippasannam anāvilaṃ /

nandībhavaparikkhīṇaṃ tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ // Dhp_413 //

Simile a luna piena senza macchia, splendente, puro, totalmente libero da ogni senso di esaltata gioia: ecco chi io chiamo un brāhmaṇa.

yo imaṃ palipathaṃ duggaṃ saṃsāraṃ moham accagā /

tiṇṇo pāragato jhāyī anejo akathaṃkathī /

anupādāya nibbuto tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ // Dhp_414 //

Chi ha superato questa impervia via, questa difficile via, l'illusione, l'eterna rinascita, lui che l'ha attraversa, che è giunto all'altra sponda, maestro di meditazione, privo di brama, libero da dubbi, non più attaccato all'esistenza, senza alcun desiderio: ecco chi io chiamo un brāhmaṇa.

yassa pure ca pacchā ca majjhe ca natthi kiñcanaṃ /

akiñcanaṃ anādānaṃ tam ahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ // Dhp_421 //

Colui che ha abbandonato ogni attaccamento riguardo al passato, al futuro e al presente, che non possiede nulla e che non si prende nulla: ecco chi io chiamo un brāhmaṇa.