

# DHAMMAPADA

## A TÖRVÉNY ÚTJA

*Buddha tanításai*

\* \* \*

Új Akropolisz Kiadó Budapest, 1998



Tau — Benső úT-ikalauz könyvtárából



<http://www.Tau.hu>



A csatornaépítő megszabja a víz útját, a nyílkészítő ki-  
egyenesíti a nyilat, az ács formát ad a fának, a bölcs pedig  
irányítja saját elméjét.

Ahogy a sziklát nem rendíti meg a szél, a bölcsöt sem  
rendíti meg a dicséret vagy a szidalom.

Mint a tiszta, nyugodt és mélyvizű tó, olyanná válik a  
bölcs lelke a Dhamma szavainak hallatán.

*Dhammapada, VI., 80-82.*

A fordítás alapjául szolgáló mű:  
The Dhammapada,  
translated from the pali by Juan Mascaro

Fordították: Oborny Beáta, Szendrő Csaba

Szöveggondozás: Rusznák György

© Oborny Beáta, Szendrő Csaba, 1998

© Új Akropolisz Kiadó, 1998

## Tartalom

DHAMMAPADA	1
Tartalom	4
ELŐSZÓ	6
I. Az ellentétek	7
II. Az éberség	11
III. Az elme	14
IV. A lét virágai	16
V. A bolond	19
VI. A bölcs	22
VII. A végtelen szabadság	25
VIII. Ezernél többet ér	27
IX. A jó és a rossz	30
X. Az élet	33
XI. Túl az életen	36
XII. Önmagunk birtoklása	38
XIII. Ébredj és figyelj	40

XIV. A Buddha	42
XV. Az öröm	45
XVI. A mulandó gyönyör	47
XVII. Győzd le haragod	49
XVIII. A törekvés és igyekezet	52
XIX. Az igaz ember	56
XX. Az út	59
XXI. Az ébrenlét	62
XXII. A sötétség	65
XXIII. A türelem	68
XXIV. A vágyak	71
XXV. A szerzetes	76
XXVI. A bráhmin	80

## ELŐSZÓ

Kétezer évesnél is régebbi szöveget tartalmaz ez a kis zsebkönyv. Mégsem jutott a régi könyvtárakban porosodó elfeledett művek sorsára, mert az örök emberi értékekről szól, és a bensőnkől fakadó lelki növekedés igényére való ráébredésről. Bár a tanácsok időnként nem alkalmazhatóak azonnal, könnyedén, mégis úgy tűnik, mintha rajtuk keresztül saját belső hangunk szólalna meg. Ez a hang nem mások vagy a körülmények megváltoztatására hívja fel figyelmünket, hanem mindig azzal szembesít, ami a legközelebb áll hozzánk, a világnak azzal az egyetlen részével, amelynek nemesítése és tisztítása csakis tőlünk függ: saját lelkünkkel.

Fordításunkban gördülékenységre és érthetőségre törekedtünk, hogy a Dhammapadát valóban mindennapi használatra ajánlhassuk. A felhasználás módja az olvasótól függ: az aprólékos tanulmányozás legalább annyira illik hozzá, mint az időnkénti fellapozás.

Buddha mondatai szembesíthetnek valamelyik gyengeségünkkel vagy éppen dicsérhetnek, de mindig arra ösztönöznek, hogy elmélkedjünk életünkről és igyekezzünk: *„Nagy dolog embernek születni, s az ember élete szüntelen törekvés.”*

*Deák Szilvia*

## I. Az ellentétek

1. Ami ma vagy, tegnapi gondolataidból ered, és amit most gondolsz, holnapi életedet formálja. Életünk az elménk teremtménye. Ha az ember tisztátalan elmével szól vagy cselekszik, a szenvedés úgy követi, mint a kocsiba fogott igazállatot a kerék.
2. Ami ma vagy, tegnapi gondolataidból ered, és amit most gondolsz, holnapi életedet formálja. Életünk az elménk teremtménye. Ha az ember tiszta elmével szól vagy cselekszik, az öröm úgy követi, mint saját árnyéka.
3. „Mebántottak, megsértettek, legyőztek, kifosztottak.” Aki így gondolkodik, nem szabadul meg a gyűlölettől.
4. „Mebántottak, megsértettek, legyőztek, kifosztottak.” Aki nem így gondolkodik, megszabadul a gyűlölettől.
5. Mert a gyűlöletet nem a gyűlölet győzi le, hanem a szeretet. Ez örök törvény.

6. Sokan nem tudják, hogy azért vagyunk a világon, hogy összhangban éljünk. Akik megértik ezt, nem harcolnak többé.
7. Aki a gyönyörökért él, kinek lelke nem ismeri az összhangot, s még étkezésére sem fordít gondot, aki állhatatlan, és nincs erényekkel felvértezve, azt Mára és az önző szeszélyek hajtják, mint ahogy a gyenge fát tépázza a szél.
8. De aki nem a gyönyörökért él, kinek lelke összhangra talált, aki mértéket tart mind az evésben, mind a böjtben, aki erényes, és hite is erős, azt nem érheti kísértés, ahogy a sziklát sem rendítheti meg a szél.
9. Aki tisztátalan lélekkel ölti magára a szerzetesek sárga köntösét, belső összhang és az igazság ismerete nélkül, az méltatlan a szent ruhára.
10. De aki bűnöktől mentes, s lelke megingathatatlan az erényben, ismeri a belső összhangot és igazságot, az méltó a szent ruhára.
11. Akik azt hiszik, hogy a valótlan létezik, s hogy a Valóság nincs, sohasem érik el az Igazságot, mert elvesznek a téves gondolkodás útján.



12. De akik tudják, hogy a Valóság létezik, s hogy a valótlan nincs, elérik az Igazságot, biztosan haladva a helyes gondolkodás útján.
13. Ahogy az esővíz keresztülfolyik a rosszul fedett tetőn, úgy hatolnak át a szenvedélyek a vigyázatlan elmén.
14. De ahogy az esővíz nem folyik át a jól fedett tetőn, a szenvedélyek sem hatolnak át a gondosan vigyázott elmén.
15. Van, aki szenved ezen a világon, és szenved a túlvilágon is. Mindkét világban szenved, aki rosszat tesz. Szened először, és keservesen szenved másodszor is, amikor szembesül a rosszal, amit tett.
16. Van, aki boldog ezen a világon, és boldog a túlvilágon is. Mindkét világban boldog, aki jót tesz. Örül először, és boldogan örvend másodszor is, amikor szembesül a jóval, amit tett.
17. Van, aki szomorú ezen a világon, és szomorú a túlvilágon is. Mindkét világban szomorú, aki rosszat tesz. Bánkódik először: „Rosszat tettem”, és még jobban bánkódik másodszor, a szomorúság útján.

18. Van aki örvend ebben a világban, és örvend a túlvilágon is. Mindkét világban örvend, aki jót tesz. Örvend először: „Jót tettem”, és még jobban örvend másodszer, a boldogság útján.
19. Aki bőven ontja a szent ígéket, de nem cselekszik azok szerint, az ostobán megfosztja magát a szent élettől. Olyan ő mint a tehénpásztor, aki a gazdajószágát számlálja.
20. Ha viszont valaki, bár szüksézáúán él a szent ígéekkel, de megcselekszi azokat, szenvedélyektől, gyűlölettől és önámítástól mentesen, helyes belátással és szabad elmével, nem kívánkozva soha semmiért, annak élete maga a szentség.

## II. Az éberség

21. Az éberség a halhatatlanság útja, a figyelmetlenség a halál útja. Akik nyitott szemmel élnek, sohasem halnak meg, akik figyelmetlenek, már most olyanok, mint a holtak.
22. Akik ezt az igazságot tiszta elmével megértik, akik bölcsek és örökké figyelnek, megismerik az éberség örömét, a Nagyok útjának örömét.
23. És azok, akik emelkedett gondolatokkal és elmélyült figyelemmel, örökké tartó erővel haladnak az úton, végül elérik a Nirvánát, a legfőbb békét és múlhatatlan örömet.
24. Aki fejlődik a hitben, aki sohasem felejt el legfőbb célját, akinek cselekedetei tiszták, s aki gondosan ügyel cselekedeteire, aki önuralomban tökéletesedik, és aki mindig, örökké éber, az megdicsőül.
25. Fejlődve a hitben és éberségben, önuralmat gyakorolva és belső összhangot teremtve, a bölcs szigetet épít lelkének, melyet nem érhetnek el az áradások.

26. A bolondok és tudatlanok nem törődnek semmivel, nem ismerik az éberséget. De aki az éberség birtokába jutott, legnagyobb kincsének tartja azt.
27. Soha ne engedj a figyelmetlenségnek. Soha ne süllyedj az olcsó örömök, az érzéki szenvedélyek mocsarába. Aki éber marad, és elmélyült figyelemmel szemléli a világot, az végül a legtökéletesebb örömhöz jut.
28. A bölcs, aki éberségével legyőzi az esztelenséget, olyan, mint aki megszabadulva a földi terhektől felmegy a bölcsesség palotájába, s annak erkélyéről tekint le a földi kínoktól szenvedőkre, sőt mint a bölcs remete, aki a szent hegy csúcsáról nézi a távoli síkságon küszködő tudatlanokat.
29. Éberen a figyelmetlenek között, virrasztón az alvók között, a bölcs ember, mint egy gyors versenyló, rója köreit, elhagyva a lassúkat.
30. Indra az ébersége révén vált az istenek urává. Így maguk az istenek is becsülik az ébert, és megvetik az esztelent.
31. A szerzetes, aki az éberség örömét élvez, és tartózkodik a világ esztelenségétől, úgy megy útján, mint a futótűz, felperzselve a kisebb és nagyobb akadályokat.

32. A szerzetes, aki az éberség örömét élvezi, és tartózkodik a világ esztelenségétől, soha nem veszíthet dicsőségéből, és közeledik a Nirvána felé.

### III. Az elme

33. Az elme szeszélyes és nyughatatlan, nehéz vigyázni és visszafogni. A bölcs ember úgy összpontosítsa elméjét, mint ahogy a nyílkészítő egyenesíti a nyíl-vesszőt.
34. Mint a partra vetett hal, melyet kivettek vízi otthonából, úgy szomjazik az elme, és küzd, hogy megszabaduljon a halál hatalmától.
35. Az elme állhatatlan és csapongó, kedve szerint bárhová elillan a káprázatot követve. Valóban nehéz visszafogni. De mégis jó irányítani. Az önmagán uralkodó elme nagy örömök forrása.
36. Láthatatlan és megfoghatatlan az elme. Kedve szerint bárhová elillan a káprázatot követve. Mégis, a bölcs őrizze jól, mert a jól őrzött elme nagy örömök forrása.
37. Az elme messzire kóborolhat testetlenül, felöltve a tudat rejtélyes köntösét. Csak az szabadul meg a halál kötelékétől, akinek elméje összhangot talált.

38. Kinek elméje állhatatlan, aki nem látja az igazság útját, kinek hite és békéje ingatag, soha nem ismeri meg a bölcsesség teljességét.
39. De kinek elméje nyugodt önuralommal szabadult fel a vágyak iránti sóvárgástól, aki felülemelkedett jón és rosszon, az felébredt, és nem ismer félelmet.
40. Felismerve hogy tested törekeny, akár egy korsó, erősítsd meg elméd, mint egy várat, és vívd meg a döntő harcot Máraival, és minden gonosz kísértéssel. A győzelem után őrizd jól hódításodat, és mindig, mindig figyelj.
41. Mert hamarosan – mily szomorú – ez a test élettelenül hever majd a földre hajtva, akár egy rossz gerenda.
42. Az ellenség megsértheti az ellenséget, és a gyűlölettel telt megsebezheti a másikat, de az emberen saját elméje, ha elszabadul, még súlyosabb sebet ejthet.
43. Az apa, anya vagy rokon sok jót tehet az emberrel, de nagyobb jót tehet saját, helyesen irányított elméje.

## IV. A lét virágai

44. Ki hódítja meg e világot, s az istenek világát, és Jama világát, a halált és fájdalmat? Ki találja meg a Dhammapadát, a Tökéletesség tiszta útját, mint ahogy a virágot kereső ember a legszebb virágot találja meg?
45. A bölcs tanítvány hódítja meg e világot, s az istenek világát, és Jama világát, a halált és fájdalmat. Ő találja meg a Dhammapadát, a Tökéletesség tiszta útját, úgy ahogy a virágot kereső ember a legszebb virágot találja meg.
46. Aki tudja, hogy teste a hullám tajtéka, a délibáb árnyéka, az eltöri Mára éles nyilait, melyeket az érzéki szenvedélyek rózsái rejtenek, azt nem látja meg a Halál Királya, az továbbmegy és követi az utat.
47. De a halál elragadja azt, aki az érzéki szenvedélyek rózsáit szedi, ahogy a szökőár elönti az alvó falut, s továbbzúdul a maga útján.
48. És a halál, amely mindennek véget vet, végez azzal, aki vágyai nyomán az érzéki szenvedély rózsáit szedi.



49. Ahogy a méh a virág lényegét gyűjti, s továbbröpül anélkül, hogy elvenne annak szépségéből és illatából, úgy vándoroljon a bölcs ebben az életben.
50. Ne gondolkodj mások hibáin, mit tettek és mit nem tettek. Gondolkodj inkább saját bűneiden, mit tettél és mit nem tettél.
51. Mint a virág, ami szépen virít és szép a színe, de nincs illata, olyan a meddő szó, annak a szava, aki beszél, de nem úgy cselekszik.
52. És mint egy pompás virág, aminek szép a színe és kellemes az illata, olyanok a termékeny szavak, annak a szavai, aki beszél, és aszerint cselekszik.
53. Miként egy virághalomból is sokféle füzér és koszorú fonható, a halandó ember is sokféle jót tehet életében.
54. A virág illata nem szállhat a széllel szemben, még a szantálfáé, az oleanderé vagy a jázminé sem. De a jótett ereje a széllel szemben is eljut a világ végéig.
55. Érezzük a szantál, az oleander, a kék lótusz és a jázmin édességét, de túl a virágok édességén, az erény édessége sokkal nemesebb.

56. Nem száll messzire a virágok illata, még az oleanderé és a szantálfáé sem. De a jótett ereje az egekig elér, és maguk az istenek élvezik annak édességét.
57. Nem állhat Mára, a halál azok útjába, akik erényesek, éberek, s akiket megvilágosult szellemük szabaddá tett.
- 58-59. Ahogy az útszélre vetett szemét közül kinő a lótosz, és édes illatú virágot hoz a lélek örömére, ugyanúgy ragyog fel a vak tömegben a Buddhát követő tanítvány bölcsességének tiszta fénye, azé, aki valóban felébredt.

## V. A bolond

60. Milyen hosszú az éjszaka az őrnek, milyen hosszú az út a megfáradottnak, milyen hosszú az életek sorának halálba torkolló vándorlása a bolondnak, aki nem találja az utat!
61. Ha az élet hosszú útján a vándor nem talál magánál jobb vagy legalább magához méltó társat, hadd menjen örömmel, hisz a bolond nem segítheti az útját.
62. „Ezek a fiaim. Ezek a javaim.” Így aggasztja magát a bolond. Még saját magának sem birtokosa, hát még fiainak és javainak!
63. Ha a bolond belátja saját bolondságát, legalább ebben bölcs. De a bolond, aki azt hiszi magáról hogy bölcs, igazán bolond.
64. A bolond nem ismeri meg az igazság útját, még ha egész életét egy bölcs társágában tölti is, miként a kanál sem ismerheti meg a leves ízét.
65. De aki figyel és lát, töltsön bár csak egy pillanatot is a bölccsel, meg fogja ismerni a bölcsesség útját, mint ahogy a nyelv is ismeri az étel ízét.

66. A bolond, aki bölcsnek hiszi magát, egész életében önmaga ellensége. Hibát hibára halmoz, és azok végül keserű gyümölcsöt teremnek.
67. Mert nem helyes az a tett, amelyet megbánunk, s amelynek keserű gyümölcsét könnyek között szüreteljük.
68. De helyes az a tett, amelyet nem bánunk meg, s amelynek édes gyümölcsét örömmel szüreteljük.
69. A bolond édesnek érzi a rossz tettet, míg következménye, a fájdalom el nem érkezik. Ekkor le kell nyelnie a hibák keserű gyümölcsét.
70. A bolond hónapokig böjtölhet, fűszál hegyével kanalazhatja az ételt, de mégsem ér tizenhatodannyit sem, mint a bölcs, aki gondolatait igazsággal táplálja.
71. A hibás tett következménye esetleg nem azonnal jelentkezik, ahogy a friss tej sem azonnal alszik meg; mint a hamu alá temetett parázs, lassan emészti fel a vétkezőt, a bolondot.
72. És ha a bolond netán okoskodik, csak bajt hoz magára. Szétzilálja elméjét, és sorsa még sötétebbre fordul.

73. Mert rögtön megbecsülést és tiszteletet követel, tekintélyt a kolostorokban és a nép hódolatát.
74. „Csak hadd gondolják a gazdálkodók és a remeték is, hogy ezt mind én cselekedtem. Csak hadd kérdezzenek mától engem, hogy mit tegyenek és mit ne.” Ezek a bolond gondolatai, aki felfuvalkodott a becsvágytól és büszkeségtől.
75. De más a földi kincsek útja, és más a Nirvána útja. Buddha követője gondolkodik ezen, és a közmebecsülés helyett mindig saját szabadságára törekedjen.

## VI. A bölcs

76. Tekints arra az emberre, aki feltárja előtted hibáidat úgy, mintha rejtett kincset tárna fel. Ő a bölcs, aki megmutatja neked az élet veszedelmeit. Kövesd: aki követi, csak jót lát és semmi rosszat.
77. Hadd dorgáljon és hadd tanítson, hadd korlátozza benned a rosszat. A jók szeretni fogják, a rosszak pedig gyűlölni.
78. Ne barátkozz azokkal, akik torzlelkűek; ne keresd a gonoszok társaságát. Barátkozz azokkal, akik nemeslelkűek; keresd a jók társaságát.
79. Aki az Igazság vizét issza, boldogan pihen, elcsöndesült elmével. A bölcs a Dhammában leli örömét, a Nagyok által feltárt igazságban.
80. A csatornaépítő megszabja a víz útját, a nyílkészítő kiegyenesíti a nyilat, az ács formát ad a fának, a bölcs pedig irányítja saját elméjét.
81. Ahogy a sziklát nem rendíti meg a szél, a bölcsset sem rendíti meg a dicséret vagy szidalom.

82. Mint a tiszta, nyugodt és mélyvizű tó, olyanná válik a bölcs lelke a Dhamma szavainak hallatán.
83. Az igazak valóban képesek bármikor lerázni a béklyót. A szentek nem pazarolnak egy szót sem vágyakra. Adódhat öröm vagy bánat, a bölcshöz nem ér fel egyik sem.
84. Erényes, igaz és bölcs az, aki sem a maga, sem a más érdekében nem vágyódik sok gyerekre, hatalomra vagy gazdagságra, aki saját érdekeit nem helyezi az igazságosság elé.
85. Kevesen kelnek át az idő folyóján, hogy elérjék a Nirvánát. A többség az inenső parton futkos föl- és alá.
86. De azok, akik megismervén a törvényt, követik a törvény útját, elérik a túlpartot, s túljutnak a halál birodalmán.
- 87-88. Elhagyva a sötétség útját, követve a világosság útját, a bölcs váljon meg a családi élettől, és kezdjen szabad életet. Találja meg a legfőbb boldogságot a magányban, melyet oly kevesen kedvelnek, távol a földi javaktól, a vágyaktól, s mindattól, ami az elmét beárnyékolhatná.

89. Mert akinek elméje ismeri a fényhez vezető utakat, aki elszakadt a vágyak kötelékeitől, és örül a kötöttségektől mentes szabadságnak, aki kilépett a szenvedélyek árnyékából, és megtisztulva ragyog a fényben, az már halandó életében a halhatatlan Nirvánát élvez.



## VII. A végtelen szabadság

90. Az utazó útjának végére ért. A végtelen szabadság birtokában megszabadult a szenvedéstől, eloldotta a béklyókat, kioltotta az élet izzó lázát.
91. Akinek gondolatai magasan járnak, az mindig tovább igyekszik, és nem elég-szik meg a helybenmaradással, mint a hattyú, aki elhagyja tavát, és a magasba szárnyal, elhagyja otthonát egy magasabb otthon kedvéért.
92. Ki ismerné az útját azoknak, akik az élet igazi kenyerén élnek, akik elutasítanak minden fölöslegeset, akik a szabadság egén szárnyalnak a kezdet nélküli térben? Életüket oly nehéz követni, mint a madarak útját az égen.
93. Ki ismerné a szabadság egén szárnyaló ember láthatatlan útját a kezdet nélküli végtelen térben? Szenvedélyei elcsitultak, az élvezeteknek nincs hatalmuk fö-lötte. Útját oly nehéz követni, mint a madarak röptét az égen.
94. Még az istenek is csodálják azt az embert, aki bölcsen uralja érzékeit, miként a jó kocsihajtó ura lovainak, és mentes a lealacsonyító szenvedélyektől és hiú-ságtól.

95. Nyugodt, mint a mindent eltűrő föld, szilárd, mint a rendíthetetlen oszlop, tiszta, mint az átlátszó vizű tó. Megszabadult a szamszárától, a halálba torkolló életek ismétlődésétől.
96. Az értelem fényénél megtalálta a szabadságot. Gondolata béke, szava béke, munkája béke.
97. Aki megszabadult a tévhitektől, mert látta az örök Nirvánát, leoldotta az alacsonyabb szintű lét kötelékeit, túljutott a kísértéseken, lemondott a vágyakról, ő valóban nagy az emberek között.
98. Ahol szent ember lakik, legyen az bárhol: faluban, erdőben, völgyben vagy hegyen, az a hely az öröm helye.
99. Mert széppé varázsolja a vadont, ami másnak lakhatatlan. Megtalálja az örömet, amit más hiába keres, mert nem nyomasztják vágyak.

## VIII. Ezernél többet ér

100. Ezer haszontalan szónál többet ér egyetlen szó, amely nyugalmat ad.
101. Ezer haszontalan sornál többet ér egyetlen sor, amely nyugalmat ad.
102. Ezer haszontalan versnél többet ér egyetlen vers, amely nyugalmat ad.
- 103-105. Ha egy ember ezreket és ezreket tud legyőzni a csatában, míg egy másik le tudja győzni önmagát, bizony a másodiké a nagyobb dicsőség. Mert az önmagunkon aratott győzelem a legnagyobb győzelem, és sem az istenek odafenn, sem a démonok odalenn nem tudják elvenni ezt a dicsőséget.
106. Ha valaki száz éven át havonta ezer áldozatot mutat be, míg másvalaki akár csak egyetlen pillanatra tiszteletet ad egy bölcsnek, aki ura önmagának, az a pillanat többet ér, mint az áldozatbemutatással teli száz év.
107. Ha valaki száz éven át tiszteli a szent tüzet az erdőben, míg másvalaki akár csak egyetlen pillanatra tiszteletet ad egy bölcsnek, aki ura önmagának, az a tiszteletadás többet ér, mint száz év imádság.

108. Bármennyi tiszteletet vagy ajándékot áldozzon is valaki évente az isteneknek, hogy érdemeket szerezzen, nem éri ez töredékét sem az igaz ember tiszteletének.
109. Aki méltóképp tiszteli az erényes és szent embert, négy kincset szerez: hosszú életet, egészséget, hatalmat és boldogságot.
110. Ezer bűnben és elmélyedés nélkül leélt évnél többet ér egyetlen erényesen és elmélyülten töltött nap.
111. Ezer tudatlanul és elmélyedés nélkül leélt évnél többet ér egyetlen bölcsességben és elmélyülten töltött nap.
112. Ezer tétlenségben és gyarlóságban leélt évnél többet ér egyetlen bátorsággal és erős törekvéssel töltött nap.
113. Ezer évnél, mialatt megfedkezünk minden dolgok keletkezéséről és elmúlásáról, többet ér egyetlen nap, amelyet minden dolgok keletkezésének és elmúlásának tudatában töltünk.

114. Ezer évnél, mialatt saját halhatatlanságunkat nem ismerjük fel, többet ér egyetlen nap, amelyet halhatatlanságunk ismeretében töltünk.
115. Ezer évnél, mialatt nem ismerjük fel a legfőbb utat, többet ér egyetlen nap, amelyet a legfőbb út ismeretében töltünk.

## IX. A jó és a rossz

116. Igyekezz, cselekedj jót, tartsd távol az elméd a gonosztól. Ha az ember túl lassú a jócselekedetben, elméje a gonoszban keres szórakozást.
117. Aki hibát követ el, ne ismétlje újra és újra. Ne találjon örömet a bűnben. A rossz tettek felhalmozódnak és fájdalmat okoznak.
118. Aki jót tesz, ismétlje újra és újra. Találjon örömet a jócselekedetben. A jó tettek felhalmozódnak és örömet adnak.
119. Az ember örömét lelheti a gonoszban, de csak addig, míg gonoszsága gyümölcsöt nem terem. Amikor a gonoszság gyümölcse beérik, az ember meglátja benne a gonoszt.
120. Az ember fájdalmasnak találhatja a jót, de csak addig, míg jósága gyümölcsöt nem terem. Amikor a jóság gyümölcse beérik, az ember meglátja benne a jót.

121. Ne vedd semmibe még a kis bűnt sem, mondván: „Ez nem számíthat”. A vízcseppek előbb-utóbb megtöltik a kancsót is. Ugyanígy az ostoba embert eltölti a gonosz, bár apránként gyűlik benne.
122. Ne vedd semmibe még a kis jótettet sem, mondván: „Ez nem számíthat”. A vízcseppek előbb-utóbb megtöltik a kancsót is. Ugyanígy a bölcs embert eltölti a jó, bár apránként gyűlik benne.
123. Úgy kerülje az ember a gonoszság veszélyeit, mint a kereskedő, aki nagy kincset visz, de kevés fegyveres kíséri: elkerüli az út veszélyeit, vagy mint az életére vigyázó ember: elkerüli, hogy mérget igyon.
124. Annak, akinek a kezén nincs seb, nem árthat a kézben tartott mérreg, mert a mérreg nem fog a sértetlen testen. Ugyanígy annak az embernek, akiben nincs gonosz, nem árthat a gonosz.
125. Ha a bolond ártani akar a jó, tiszta és büntelen embernek, a gonosz visszasháll rá, mint a széllel szemben szórt por.
126. Az emberek itt a földön születnek újjá; a gonoszok a pokolban születnek újjá, az igazak a mennybe mennek. De akik tiszták, egyenesen a Nirvánába jutnak.

127. Sem az égen, sem a tenger mélyén, sem a hegyek barlangjaiban, sehol sem szabadulhat meg az ember attól a gonosztól, amit cselekedett.
128. Sem az égen, sem a tenger mélyén, sem a hegyek barlangjaiban, sehol sem szabadulhat meg az ember a halál hatalmától.



## X. Az élet

129. Minden teremtmény reszket a veszélytől, mind fél a haláltól. Mikor valaki megérti ezt, nem öl és nem okoz halált.
130. Minden teremtmény fél a veszélytől, mindnek kedves az élete. Mikor valaki megérti ezt, nem öl és nem okoz halált.
131. Aki a boldogságot keresve másokat sért, akik szintén boldogságra vágnak, az többé nem talál boldogságra.
132. Aki a boldogságot keresve nem sért másokat, akik szintén boldogságra vágnak, az rátalál a boldogságra.
133. Sose beszélj durván, mert a kiejtett durva szavak visszazállhatnak rád. A dühös szavak fájdalmat okoznak, és ütésre ütés lesz a válasz.
134. Ha képes vagy lecsendesülni, hangtalan lenni, mint egy törött harang, akkor elérted a Nirvánát, és minden haragod békévé változott.

135. Ahogy a tehénpásztor tereli jószágait a mezőre, úgy tereli egyre messzebb az öregség és a halál az élőket a halál mezejére.
136. Amikor a bolond gonoszul cselekszik, nem gondol arra, hogy olyan tüzet rak, amelynek lángján egykor majd neki kell égnie.
- 137-140. Aki fegyvert emel az ártatlanokra és a tisztákra, azt hamarosan a tűz csapás egyike fogja sújtani: borzasztó fájdalom vagy fogyatékoság; csonkulás vagy szörnyű betegség, sőt akár örület és elmebaj; királyi üldöztetés; rettentő vád; vagyonvesztés vagy a rokonok elvesztése; vagy a házát felperzselő égi tűz. És amikor a gonosztevő elpusztul, újraszületik a pokolban.
141. Sem a meztelenség, sem az ápolatlan haj, sem a mosdatlanság, sem a böjt, sem a földön alvás, sem a hamuval beszóratás, sem a görnyedt kuporgás nem tisztíthatja meg azt, akit kétségek és vágyak gyötörnek.
142. De hordjon bár szép ruhát, ha az ember békés, jó, önuralommal és hittel él, tisztalelkű és nem sért meg egyetlen élő sem, akkor méltán mondható szent bráhminnak, remetének vagy bhikkhunak nevezett szerzetesnek.

143. Van-e ember a világon, aki oly nemes, hogy vád nem érheti, mint ahogyan a nemes paripa is elkerüli az ostorcsapást?
144. Légy tüzes, mint a nemes paripa az ostorcsapás alatt. Hittel, erénnyel és erővel, elmélyült figyelemmel és belátással, bölcsességgel és helyes cselekvéssel legyőződ a sors csapásait.
145. A csatornaépítő megszabja a víz útját, a nyílkészítő kiegyenesíti a nyilat, az ács formát ad a fának, a szent ember pedig saját lelkét irányítja.

## XI. Túl az életen

146. Hogy létezhet nevetés, hogy létezhet öröm, mikor az egész világ lángokban áll?! Mikor nagy sötétségben vagy, nem kérsz-e lámpást?
147. Nézd ezt a testet! Festett bábu lengő végtagokkal. Néha szenved és fekélyek borítják. Telve van képzelgéssel, sohasem állandó, folyton változó.
148. Ez a test romlandó. Betegségek fészke, romló tömeg, széthullás és pusztulás a sorsa. Minden élet vége halál.
149. Nézd ezeket a fakó csontokat! Mint kiszáradt tökhéjak a nyárvégi szemétdombon. Ki találna örömet a látványukban?
150. A test csontok háza, hússal és vérrel borított csontoké. Hiúság és képmutatás lakik e házban, s nemkülönben az öregség és a halál.
151. A királyok pompás kocsiját elnyüvi az idő, a test is megfárad és megöregszik. De a jók erényén nem fog az idő, ezért taníthatják a jót a jóknak.

152. Ha az ember nem próbál tanulni, úgy öregszik meg, mint az ökör. Mert bár a teste fejlődik, a bölcsessége nem fejlődik vele.
- 153-154. Számos újjászületés körén mentem már keresztül hiába, folyton keresve az élet és halál házának építőjét. Milyen nagy a halálba torkolló élet szomorúsága! De most már megismertelek, ó építómester. Soha többé nem építed fel e házat. A bűnök tartógerendái széttörttek, a tudatlanság oszlopa leomlott. A vágy emésztő láza a múlté, mert halandó elmém az örök Nirvána örömei közé távozott.
155. Aki ifjúkorában nem élt lelki összhangban, és nem szerezte meg az élet igazi kincseit, az később olyan, mint az öreg, hosszúlábú gém, amint egy kiszáradt tó partján szomorkodik.
156. Aki ifjúkorában nem élt lelki összhangban, és nem szerezte meg az élet igazi kincseit, az később olyan, mint a törött íj, amely elmúlt, rég letűnt dolgok után bánkódik.

## XII. Önmagunk birtoklása

157. Ha az ember megbecsüli magát, vigyázzon is magára. Életének három őrszolgálatára közül legalább az egyikben őrködjön.
158. Találja meg először a helyes utat, hogy aztán másoknak is megtaníthassa, így segítsen elkerülni a fölösleges szenvedést.
159. Csak akkor tud tanítani, ha maga is olyan jóvá válik, amint ezt másoktól elvárja. Valóban nehéz az önuralom.
160. Az ember ura csak önmaga lehet. Ki más uralhatná a külvilágból? Amikor úr és szolga eggyé válik, akkor az ember segített önmagán, és birtokba vette magát.
161. Minden rossz vagy gonosz, amit az ember tesz, belőle ered, és ő maga az oka. Ez felmorzsolja az ostobát, mint ahogy a keményebb kő szétmorzsolja a puhább követ.
162. És az emberben növekvő gonosz olyan, mint a malavalián, amely körülfonja a szalafát. Az ember olyanná válik, amilyennek saját ellensége kíváná.

163. Könnyű a rosszat tenni, azt, ami kárunkra van. Nehéz viszont a jót tenni, azt, ami hasznunkra van.
164. A helytelen gondolkodás eredménye, hogy a nagylelkű és igazságos bölcsek tanait megvető bolond saját végzetének gyümölcseit érleli, mint a kastanád, melyet saját termése öl meg.
165. A gonoszt magunk cselekedjük, és magunk szenvedünk tőle. A gonoszt magunk kerüljük el, és önmagunk által tisztulunk meg. A tiszta és tisztátalan önmagától ered. Senki sem tisztíthat meg másokat.
166. Senki se kockáztassa kötelességét, önnön lelkének javát másokéért, bármily nagyszerűek legyenek is. Ha felismerted lelked javát, kövesd azt állhatatosan.

### **XIII. Ébredj és figyelj**

167. Ne élj alantas életet. Emlékezz, és semmit se felejts. Ne kövess hamis tanokat. Ne merülj el a világban.
168. Ébredj. Figyelj. Kövesd a jó utat. Aki jó úton jár, boldog ezen a világon, és boldog a túlvilágon is.
169. Kövesd a jó utat, térj le a rosszról. Aki jó úton jár, boldog ezen a világon, és boldog a túlvilágon is.
170. Kinek szemében e világ nem több, mint elpukkanó buborék, szemfényvesztő árnykép, azon nem vesz erőt a halál királya.
171. Gyere, és nézd e világot. Mint egy festett királyi kocsis, melyben bolondok terpszkednek. A bölcsset nem lehet ebbe a kocsiba zárni.
172. Aki fiatalon ostoba volt, de aztán megismerte a bölcsességet, fénysugarat vet a földre, mint a felhők mögül előbukkanó holdvilág.



173. Aki régebben rosszat tett, de aztán helyrehozta azt a jóval, fénysugarat vet a földre, mint a felhők mögül előbukkanó holdvilág.
174. Való igaz, ez a világ sötétben van, és oly kevesen látják a fényt. Amint csak kevés madár képes kiröppenni a madarász hálójából, kevés lélek képes feljutni az égi szabadságig.
175. A hattyú követi a Nap útját a repülés csodája révén. Az erős ember legyőzi a gonoszt és annak minden seregét, majd felülemelkedik a világon.
176. Kinek szava hazugság, aki megszegi az Örök Törvényt, aki gúnyt űz az égi világból, attól nincs olyan rossz, ami ki ne telne.
177. A fősvények előtt nem nyílik meg az istenek országa, és a bolondok nem becsülik a bőkezű adományt. De a nemes lélek örömét leli a nagylelkűségben itt és a felsőbb világban is.
178. Többet ér a föld uralmánál, az égbe jutásnál, világok leigázásánál annak az öröme, aki a Nirvána felé vezető élet folyamába belép.

## XIV. A Buddha

179. Miféle földi ösvény téríthetné el a buddhát, aki boldogsággal telve a végtelen úttalan útjain jár? A buddhát, aki felébredt, akinek győzelme nem válhat vere-séggé, s akit senki sem igázhat le.
180. Miféle földi ösvény téríthetné el a buddhát, aki boldogsággal telve a végtelen úttalan útjain jár? A buddhát, aki felébredt, akit nem ejthet csapdába a vágyak gonosz hálója.
181. Még az istenek is szeretnének a buddhákhöz hasonlítani, akik éberen figyelnek, békét lelnek az elmélyedésben, és állhatatosan, nyugodtan élvezik a lemondás örömét.
182. Nagy dolog embernek születni, s az ember élete szüntelen törekvés. Ritkán hallja meg az ember az igaz tant, s még ritkább a buddha születése.
183. Ne tegyél gonoszt. Tedd ami jó. Tartsd meg tisztán az elméd. Ez Buddha taní-tása.

184. A jámborság a legfőbb áldozat. A Nirvána a legfőbb jó. Ezt tanítják a felébredtek, a buddhák. Aki mászt megsért, nem remete. Aki mászt megbánt, nem aszkéta.
185. Ne okozz fájdalmat sem szóval sem cselekedettel, uralkodj önmagadon, amint a Tan mondja, légy mértékletes az evésben, légy magányos a szobában és ágyadban, gyakorold a tudat legmagasabb állapotát. Ez a felébredtek, a buddhák tanítása.
- 186-187. Ha még a kincsek zápora sem tudja kielégíteni a sóvárgást, ha még a legnagyobb gyönyör vége is fájdalom, hogyan elégedhetne meg a bölcs akár az istenek gyönyöreivel? Mikor a vágyak elmúlnak, beköszönt az öröm. Buddha követője ráébred erre az igazságra.
- 188-189. Az ember a hegyek között, az erdőben, szent fánál vagy zarándokhelyen keres menedéket félelmében. De ezek a búvóhelyek nem biztonságos menedékek, mert nem mentenek meg a szenvedéstől.
190. Aki Buddhát, tanítványait és az Igazságot keresi menedékül, az biztos helyre talál, és megismeri a négy nemes igazságot:

191. A szenvedést, a szenvedés okát, a szenvedés végét és a nemes nyolcágú ösvényt, amely a szenvedés végéhez vezet.
192. Ez a biztos menedék, a legfőbb menedék. Aki rátalál, megszabadul a szenvedéstől.
193. Tisztánlátó embert nehéz találni, a felébredt buddha nem születik akárhol. Boldogok, akik közé megszületik az ilyen ember.
194. Boldogság a buddha születése, boldogság a Dhamma szava, boldogság a tanítványok összhangja, boldogan élnek, akik összhangban élnek.
- 195-196. Ki mérhetné fel annak nagyságát, aki tiszteletet ad a tiszteletreméltónak, egy buddhának vagy tanítványainak, aki hátrahagyta a gonoszt, és átkelt a szenvedés folyóján, aki megszabadult minden félelmétől, akit a Nirvána dicsősége övez.

## XV. Az öröm

197. Ó, örüljünk, s éljünk szeretetben a gyűlölködők között. A gyűlölködők közt éljünk szeretetben.
198. Ó, örüljünk, s éljünk egészségben a betegek közt. A betegek közt éljünk egészségben.
199. Ó, örüljünk, s éljünk békében a harcolók közt. A harcolók közt éljünk békében.
200. Ó, örüljünk, bár semmink sincs. Örömben éljünk, mint a világosság szellemei.
201. A győzelem gyűlöletet kelt, mert a legyőzött fél boldogtalan. Csak az tud örülni, aki elutasítja a győzelmet és a vereséget.
202. Nincs forróbb tűz, mint a gyönyör vágya. Nincs nagyobb gonosz, mint a gyűlölet. Nincs nagyobb fájdalom, mint az összhang megbomlása. Nincs nagyobb öröm, mint a Nirvána.

203. A szenvedélyek vágya a legnagyobb betegség. Az összhang megbomlása a legnagyobb fájdalom. Ha ezt tudod, azt is tudod, hogy a Nirvána a legnagyobb öröm.
204. Az egészség a legnagyobb kincs. Az elégedettség a legdrágább érték. A bizalom a legjobb barát. A Nirvána a legnagyobb öröm.
205. Aki ismeri a csend magányát, és megérzi a hallgatás örömét, megszabadul a bűntől és félelemtől, és elfogja a Dhamma öröme.
206. Öröm a jókat és nemeslelkűeket látni, boldogság köztük lenni. Ha az ember sosem látna bolondot, mindig boldog lenne.
207. Akinek bolondokkal kell együtt utazni, hosszú és gyötrelmes út elé néz. Mert a bolonddal lenni éppoly kínlódás, mint saját ellenségünkkel lenni. De a bölccsel lenni olyan öröm, mint kedves rokonunkkal találkozni.
208. Ha találsz valakit, aki állhatatos, nyitott a belső fényre, tanult, hosszantűrő, elhivatott és nemes, kövesd őt, ahogy a hold követi a csillagok útját.

## XVI. A mulandó gyönyör

209. Aki azt teszi, amit nem kellene, és elmulasztja, amit kellene, aki elfelejti az élet igazi célját, és múlt örömeknek hódol, eljön az idő, mikor keservesen irigyelni fogja a nemes szemlélődésben élőt.
210. Szabadulj meg a gyönyörtől, és szabadulj meg a fájdalomtól is. Mert a gyönyör hiánya szenvedés, és a fájdalom is szenvedés.
211. Ne ragaszkodj tehát a gyönyörhöz, mert a gyönyör hiánya fájdalom. Nem köti gúzsba semmi azt, aki túl van gyönyörön és fájdalomon.
212. A gyönyör szenvedést kelt, a gyönyör félelmet okoz. Aki megszabadult a gyönyörtől, megszabadult a félelemtől és a szenvedéstől is.
213. A szenvedély szenvedést kelt, a szenvedély félelmet okoz. Aki megszabadult a szenvedélytől, megszabadult a félelemtől és a szenvedéstől is.
214. Az érzékiség szenvedést kelt, az érzékiség félelmet okoz. Aki megszabadult az érzékiségtől, megszabadult a félelemtől és a szenvedéstől is.

215. A szerelmi vágy szenvedést kelt, a szerelmi vágy félelmet okoz. Aki megszabadult a szerelmi vágytól, megszabadult a félelemtől és a szenvedéstől is.
216. A sóvárgás szenvedést kelt, a sóvárgás félelmet okoz. Aki megszabadult a sóvárgástól, megszabadult a félelemtől és a szenvedéstől is.
217. Aki erényes és tisztánlátó, aki követi a Dhammát, a Tökéletesség útját, aki igazat szól, és azt teszi amit kell, azt szereti és becsüli a világ.
218. És kinek elméje elhivatottsággal telve az örök Nirvána felé kívánczik, s megszabadult az érzéki gyönyöröktől, uddham-szotónak nevezzük, ami azt jelenti, „aki az árral szemben úszik”, mert a szenvedélyek és a világi élet áradatával szemben a végtelenség öröme felé tör.
- 219-220. A hosszú útról visszatérőt boldogan fogadják rokonai, jóakarói és barátai. Hasonlóképp az embert életének jótettei a következő életben úgy köszöntik, mint egyik jóbarát a visszatérő másikat.



## XVII. Győzd le haragod

221. Győzd le haragod, add fel büszkeséged. Nem érheti szenvedés azt, akit semmi sem béklyóz, akinek semmije sincs.
222. Aki növekvő haragján uralkodni képes, ahogy a kocsihajtó irányítja a teljes sebességgel rohanó szekeret, azt jó vezetőnek hívom. A többiek csak fogják a kantárt.
223. Győzd le a haragot békességgel. Győzd le a gonoszt jósággal. Győzd le a kicsinyest nagylelkűséggel, és a hazugot az igazsággal.
224. Szólj igazat, ne add át magad a haragnak, nyújtsd, amit tudsz, annak, aki kér. Ez a három lépés elvezet az istenekig.
225. A bölcsek, akik nem bántanak egyetlen élő sem, akik testük felett uralmat gyakorolnak, a halhatatlan Nirvánába jutnak, ahol végleg megszűnik szenvedésük.
226. Akik örökké éberek, akik éjjel és nappal figyelni tudnak önmagukra, akik minden erejükkel a Nirvána felé törnek, elhagyják minden szenvedélyüket.

227. Régi mondás ez, nem mai bölcsesség, Atula: „Megszólják azt, aki hallgat, megszólják azt, aki túl sokat, s azt is aki túl keveset beszél.” E világon senki sem kerülheti el a szidalmat.
228. Nem élt, nem él, és nem is fog élni soha olyan ember, akit mindig szidnak vagy mindig dicsérnek.
- 229-230. De ki merné szidalmazni azt, akit a bölcsek nap mint nap dicsérnek, akinek élete tiszta és fénylő, aki erényes és bölcs, aki olyan tiszta, mint a Dzsambufolyó aránya? Még az istenek is megbecsülik, még a Teremtő Brahmá is magasztalja.
231. Jól figyelj a test dühére. Testednek uralnia kell önmagát. Ne árts a testtel, hanem használd jól.
232. Jól figyelj a beszéd dühére. Beszédednek uralnia kell önmagát. Ne árts a beszéddel, hanem használd jól.
233. Jól figyelj az elme dühére. Elmédnek uralnia kell önmagát. Ne árts az elmével, hanem használd jól.

234. Vannak állhatatos és bölcs emberek, akik uralkodnak saját testük, beszédük és elméjük felett. Ők a legteljesebb önuralom birtokosai.

## XVIII. A törekvés és igyekezet

235. Életed fáján elsárgult levelek fonnyadnak. A halál hírnökei már a küszöbön állnak. Hosszú út vár rád. Lesz-e útravalód?
236. Építs szigetet magadnak. Igyekezz és törekedj. Légy bölcs. Ha lefűjtad a tisztátalanság porát, és legyőzted a bűnös szenvedélyeket, a legnagyobbak dicső országába jutsz.
237. Életed végére értél. Hamarosan a Halállal találkozol. Utadon nem vár pihenőhely, és nem lesz útravalód.
238. Építs tehát szigetet magadnak. Igyekezz és törekedj. Légy bölcs. Ha lefűjtad a tisztátalanság porát, és legyőzted a bűnös szenvedélyeket, megszabadulsz a születés terhétől, mely a halálba visz, és az öregségtől, melynek vége halál.
239. Úgy tisztítsa meg magát a bölcs, ahogy az ezüstműves tisztítja az ezüstöt: gondosan, apránként, fáradhatatlanul.

240. Ahogy a vasat is megeszi a rozsda végül, az embert romlásba viszik saját tisztátalan vétkei.
241. A szent igének rozsda a gépies ismétlés, a háznak rozsda az elhanyagoltság, a szépségnek rozsda az egészséges testedzés hiánya, a vigyázónak pedig rozsda a figyelmetlenség.
242. Az asszony bűnös, ha hűtlen. A jótevő bűnös, ha szűkmarkú. A gonosz tettek mind ebben a világban, mind a következőben bűnössé tesznek.
243. De minden bűn közül a tudatlanság a legsúlyosabb. Tagadd meg e bűnt, ó ember, és tisztulj meg tőle.
244. Az élet egyszerűnek tűnik azoknak, akik szégyentelenek és tolakodók, fortélyosak és ravaszak, elvakultak az érzéki vágyaktól, hanyagok és tisztátalanok, erőszakosak és kötözködők, velejéig romlottak.
245. De az élet nehéznek tűnik azoknak, akik békésen igyekeznek a tökéletesség felé, akikben nincs önzés és tolakodás, akik tisztán élnek, akik látják a fényt.

- 246-247. Aki elpusztítja az élet, aki hazudik, aki elveszi, ami nem az övé, aki más feleségéhez jár, aki részegeskedik, az saját életének gyökereit ássa alá.
248. Ezért tudd meg, ember: az önuralom hiánya nem más, mint a helytelen tett. Ügyelj, hogy mohóságod és vétkeid ne hozzanak rád hosszú szenvedést.
249. Aki ebben a világban ajándékot ad, lelki tisztasága, vagy önös elégedettsége végett teszi. Akinek gondolatai akörül forognak, hogy másoktól mit kap és mit nem, hogyan érhetné el éjjel vagy nappal a tökéletes elmélyedést?
250. De aki kitepte és elégette az irigység gyökereit, mind éjjel, mind nappal elérheti a tökéletes elmélyedést.
251. Nincs nagyobb tűz, mint a testi vágy, nincs nagyobb bilincs, mint a gyűlölet, nincs nagyobb háló, mint a káprázat, nincs nagyobb áradat, mint a vágy.
252. Könnyű a más hibáit látni, a saját hibáinkat nehéz. Más hibáit olyan hevesen kavarjuk fel, mint a szél a kirostált pelyvát, saját hibáinkat pedig eltakarjuk, mint a ravasz szerencsejátékos a kockát.

253. Ha valaki mások bűneit nézi, és szüntelenül mások hibáin gondolkodik, annak saját bűnei megszorodnak, és sosem jár hibáinak végére.
254. Az éghez nem vezet út. A szerzetesnek önmagában kell megtalálnia az utat. Míg a világ a gyönyörökkel játszik, melyek akadályok az úton, a Tathagaták, a „beérkezettek” átkeltek az idő folyóján, és legyőzték a világot.
255. Az égbe nem vezet út. A szerzetesnek önmagában kell megtalálnia az utat. Minden dolog elmúlik, de a buddhák vég nélkül az Örökkévalóságban élnek.

## XIX. Az igaz ember

- 256-257. Nem az igazság útján jár, aki tennivalóit erőszakkal és kapkodva végzi. A bölcs megfontolja, mi a jó és mi a rossz, és a vitához igazsággal, szelíden és békésen viszonyul. Őrzi őt az igazság, és ő is őrzi az igazságot. Igaz és bölcs ember.
258. Nem azt hívják bölcsnek, aki folyton folyvást beszél, hanem azt, aki békés, szeretetteljes és rendíthetetlen.
259. Nem az az igazság követője, aki folyton tudós dolgokat mond, hanem az, aki, még ha nem is tanult ember, nem tér le az igaz útról, és jól végzi dolgát.
260. Nem attól öreg és tiszteletreméltó az ember, hogy fején ősz hajszálok vannak. Aki csak kora miatt számít öregnek, hiába öregedett meg.
261. Csak az tiszteletreméltó „vén”, aki valóban elvetette a bűnt, akiben méltányosság, igazság, szelídség, mértékletesség és önuralom lakik.



- 262-263. Nem elég a finom beszéd és külső ahhoz, hogy tiszteletet érdemeljen, ha irigység, mohóság és csalárdság van mögötte. De aki kiirtotta magából ezt a három bűnt, aki bölcs és szeretetteljes, az valóban méltó a tiszteletre.
264. Nem a tonzúra, a borotvált fej tesz szerzetessé, szamanává. Hogy lehetne szerzetes, aki megszegi vallási fogadalmát, hamisságot szól, és továbbra is mohóság és vágyakozás tölti el?
265. De aki békességgé változtatja a gonoszt, legyen az kicsi vagy nagy, az valóban szamana, mert benne is békévé változott a gonosz.
266. Nem a koldusélet tesz kolduló szerzetessé, bhikkhuvá. Csak az lehet bhikkhu, aki elfogadja az igazság törvényét, és elutasítja a test szavát.
267. Aki felülemelkedett jón és rosszon, önmegtartóztató életet él, és meditációban tölti életét, valóban bhikkhunak nevezhető.
- 268-269. Aki azért nem beszél, mert túl ostoba és tudatlan, nem ugyanaz, mint a hallgatag bölcs, a muni, aki mérlegel és gondolkodik. De aki mérleget vesz kezébe, és gondosan szétválasztja a jót a rossztól, ismervén a két világot, az valóban hallgatag muni, aki mérlegel és gondolkodik.

270. Nem akkor nagy ember valaki, ha harcosként másokat megöl, hanem akkor nevezhető valóban nagygnak, ha nem sért egyetlen élőt sem.
- 271-272. Nem pusztán a szigorú erkölcsök, a szertartások, a tanulmányok, az elmélyült koncentráció, vagy az ágybéli magány vezet el a világi ember előtt megismerhetetlen szabadság öröméhez. Kolduló szerzetes! Ne légy önelégült, mert a győzelem még nem a tiéd.

## XX. Az út

273. A legkülönb út a nemes nyolcágú ösvény. A legkülönb igazság a négy nemes igazság. A legkülönb állapot a szenvedélymentesség. A legkülönb ember az, aki lát.
274. Íme, az út. Nincs más, ami a tisztánlátáshoz vezet. Járd ezt az utat, és megzavarod Márát, a zavarkeltés démonát.
275. Aki ezen az úton jár, szenvedésének vége felé közeledik. Megmutattam az utat a világnak, amikor megtaláltam a szenvedés gyökerét.
276. Az erőfeszítéseket neked kell megtenned. A múlt nagyjai csak az utat mutatják. Aki gondolkodik, és követi az utat, megszabadul Mára béklyóitól.
277. „Minden mulandó.” Aki belátja ezt, túljut a szenvedésen. Íme a tiszta út.
278. „Minden szenvedés.” Aki belátja ezt, túljut a szenvedésen. Íme a tiszta út.
279. „Minden valótlan.” Aki belátja ezt, túljut a szenvedésen. Íme a tiszta út.

280. Ha az ember nem törekszik és fejlődik fiatalon, amíg törekednie és fejlődnie kell, hanem restségbe és céltalanságba süllyed, sohasem találja meg a bölcsesség útját.
281. Az ember legyen ura szavainak és gondolatainak, és tetteivel se sértsen mást. Ha ezek tiszták, akkor haladhat a bölcsék útján.
282. A szellemi jóga a fényhez vezet, hiánya a sötétségbe. Felismerve e két utat, a bölcs a fény útján járjon.
283. Irtsd ki a vágyak erdejét, ne csak egyetlen fát, mert az erdő rejti a veszélyeket. Ha kiirtottad az erdőt és az aljnövényzetet, ó bhikkhu, akkor leszel szabad a szabadság útján.
284. Amíg a testi vágy egy cseppje van a férfiban a nő iránt, addig elméje nem szabad, hanem úgy van megkötve, mint ahogy a borjút kötik a tehénhez.
285. Gyomlálj ki az önimádatod, mintha a hervadt lótuszt húznád ki az őszi kertből. Törekedj a béke, a Nirvána útjára, amit Buddha megmutatott.

286. „Itt fogok lakni az esős évszakban, amott télen és nyáron.” Így gondolkodik a bolond, s nem gondol a halálra.
287. Pedig a halál elragadja azt, kinek elméje megelégszik a gyermekek és jószágok számlálgatásával, ahogy az áradat is elragadja az alvó falut.
288. Sem apánk, sem fiunk, sem rokonaink nem tudják megállítani a Halál Királyát. Mikor teljes hatalmában eljön, semmilyen rokonunk nem menthet meg tőle.
289. Az erényes és bölcs ember megérti ezt, és igyekszik minden erejével utat készíteni a Nirvána felé.

## XXI. Az ébrenlét

290. Ha a kis gyönyört elvetve nagy öröme talál, a bölcs lemond a kicsiről és a nagy felé fordul.
291. Aki úgy keresi boldogságát, hogy másokat boldogtalanná tesz, azt a gyűlölet láncai tartják fogva, ezért nem lehet szabad.
292. Elmulasztják, amit tenni kell, és megteszik, amit kerülni kell. Így szaporodnak az öntelt és esztelen emberek bűnös vágyai.
293. De akik mindig ügyelnek tetteikre, akik nem teszik, amit kerülni kell, azok éberek és bölcssek, és bűnös vágyaik véget érnek.
294. És a szent, a bráhmin megtisztult minden múltbéli büntől, akkor is, ha netán apa- és anyagyilkos volt, ha két nemes királyt is megölt, vagy romlásba döntött egy egész birodalmat s annak népét.

295. A szent, a bráhmin megtisztult minden múltbéli büntől, akkor is, ha netán apa- és anyagyilkos volt, ha két szent királyt is megölt, sőt levágta a legkiválóbbakat.
296. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek. Éjjel és nappal, mindenkor Mesterükre, Buddhára emlékeznek.
297. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek. Éjjel és nappal, mindenkor a Törvény Igazságára emlékeznek.
298. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek. Éjjel és nappal, mindenkor a szent testvériségre emlékeznek.
299. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek. Éjjel és nappal, mindenkor a test misztériumára emlékeznek.
300. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek. Éjjel és nappal, mindig örömet találnak, mert szeretnek minden létezőt.
301. Gautama Buddha követői felébredtek, és örökké éberek: Éjjel és nappal, mindig örömet találnak a tökéletes elmélyedésben.

302. Fájdalmas elhagyni a világot, fájdalmas a világban élni, és fájdalmas egyedül lenni a sokaságban. A lélek hosszú vándorútja a fájdalom útja. Hadd pihenjen meg a vándor az úton, és hadd legyen szabad.
303. Akinek hite van és erénye, az valódi kincsre és dicsőségre talált. Bármerre járjon, tisztelettel fogadják.
304. A jóság messziről látszik, mint a Himalája hegye. De a gonoszság rejtve oszon, mint a sötétben kilőtt nyíl.
305. Aki tud egyedül élni és egyedül pihenni, aki nagy feladatába sosem fárad bele, az örömben élhet a vágyak erdőszélén, hiszen önmaga ura.



## XXII. A sötétség

306. Aki hazudik, pokolra jut, s az is, aki letagadja, amit tett, bár jól tudja, mit követett el. Mindkettőjükre szenvedés vár, mert vétettek az igazság ellen.
307. Sokan vannak, akik sárga szerzetesi ruhát viselnek, de életük tisztátalan, és nem ismerik az önuralmat. Ezek a bűnösök gonosztetteik miatt a gonosz pokolban születnek majd újra.
308. Mert a gonosznak jobb volna, ha vörösen izzó vasgolyót nyelne, mint hogy jó emberek adományként felajánlott étkeit egye.
309. Négy dolog jut osztályrészül az esztelemnek, aki más asszonyával hál: lealacsonyítja magát, örömét nyugtalanság zavarja, elítélik az emberek, és pokolra jut.
310. Igen. A lélek romlása, a rettegéstől zavart öröm, a törvény ítélete a pokolba vezető út. Meggondolva ezt a négyet, senki se járjon más asszonya után.
311. Ahogy a nád elvágja annak kezét, aki rosszul fogja meg, a szerzetesi életmód is pokolra viszi azt, aki nem tökéletesen követi.

312. Mert aki az odaadó szolgálatot figyelmetlenül végzi, a szent fogadalmat megszegi, szentségét bűn szennyezi, annak élete nem hoz jó gyümölcsöt.
313. Akinek tennie kell valamit, tegye azt teljes erejéből. Az esztelen hiába zarándokol, csak a port kavarja fel az úton, a veszélyes vágyak porát.
314. Jobb semmit sem tenni, mint rosszat, mert a rossz cselekedet égő szenvedést okoz. Tedd tehát, ami helyes, mert a jótett sosem okoz fájdalmat.
315. A végvárat kívül-belül őrzik, így őrizze az ember is önmagát. Egy pillanatra se legyen óvatlan. Aki hagyja, hogy óvatlanul múljanak el napjai, végül a poklok kínjára jut.
316. Akik szégyellik magukat, mikor nincs okuk, de szégyentelének, mikor okuk volna rá, azok helytelen szemléletűek, és útjuk lefelé vezet.
317. Akik félnek attól, amitől nincs okuk, de vakmerők azzal szemben, amitől okuk volna félni, helytelen szemléletűek, és útjuk lefelé vezet.
318. Akik azt hiszik, hogy jó a rossz, és rossz a jó, helytelen szemléletűek, és útjuk lefelé vezet.

319. De akik tudják, hogy rossz a rossz, és jó a jó, helyes szemléletűek, és útjuk fel-felé vezet.

## XXIII. A türelem

320. Csendes békében tűröm a sértő szavakat, mint harci elefánt a rálőtt nyilakat, mert sok embernek nincs önuralma.
321. A csatában kiképzett elefántot használnak, a királyok saját kiképzett elefántjainkon ülnek. A legjobb ember önmagát képzi, és békésen tűri a bántalmakat.
322. Jók a kezessé nevelt öszvérek, s a Szindhből való nemes paripák. Jók a szelídre nevelt, erős elefántok. De a legjobb az ember, aki önmagát neveli.
323. Mert nem ilyen jószágokon érhetjük el az ismeretlen országot. A Nirvánát az ember éri el, aki bölcsen, bátran neveli önmagát.
324. A nagy elefántot, a Dhana-palakát nehéz megfékezni a bögés idején, és fogságban visszautasítja az ételt, mert nem felejt el hazáját, az ősvadont.
325. A lusta és falánk ember, aki nagyokat eszik, majd lehever, aki olyan, mint a hizlalt disznó, az olyan balga meghalni születik újra.

326. Egykor elmém még arra kóborolt, amerre az önös vágyak, a bujaság, a gyönyör vonzotta. Ma ugyanez az elme nem kóborol. Megszelídült az összhang állapotában, mint ahogy a vad elefántot is megszelídíti a nevelő.
327. Élvezd az éberség örömét. Őrizd jól az elméd. Szakadj el alacsonyabb énedtől, ahogy az elefánt rántja ki magát a mocsárból.
328. Ha az élet útján az ember bölcs és értelmes társra talál, akiben megvalósult a jóság és önuralom, járjanak együtt az úton. Együtt győzzék le az út veszedelmeit, örömben és belső teljességben.
329. De ha az élet útján az ember nem talál bölcs és értelmes társra, akiben megvalósult a jóság és önuralom, járjon egyedül az úton, mint a száműzött király, mint a magányos elefánt.
330. Mert jobb egyedül járni az élet útján, mint egy bolond társaságában. Keveset kívánva és kevéssel törődve, hátrahagyva minden bűnt, járj egyedül, mint a magányos elefánt.
331. Jó a barátság a szükség idején, és a barátokkal az örömben osztozni is jó. Jó helyesen élni halálunk előtt, és a fájdalmat legyőzni is jó.

332. Jó e világban anyának lenni, és apának lenni is jó. Jó e világban szerzetesnek lenni, és szentéletű bráhminnak lenni is jó.
333. Jó egy életen át élvezni az erényt, és szilárd, tiszta hitben élni is jó. Jó a bölcsességet elérni, és a bűnt elvetni is jó.

## XXIV. A vágyak

334. Ha az ember nem a Nirvánára tekint, vágyai körülfonják, mint kúszó indák, és halálból halálba vándorol, mint az egyik meddő gyümölcsfáról a másikra ugráló majom.
335. És mikor vágyai legyőzik, a szenvedés nőttön nő, mint a kúszó lián, a birana.
336. De aki e világon legyőzi önző vágyait, szenvedés nem érheti, ahogy a vízcseppek is leperegnek a lótoszvirágról.
337. Ezért szeretettel mondom néktek, mindnyájatoknak akik eljöttetek: „Vágjátok el a vágyak kötelékét, ahogy a birana kúszó indáit vágják el, hogy hozzájussanak illatos gyökeréhez, az uszirához. Ne legyetek olyanok, mint a folyami nád, melynek zsenge hajtásait Mára, a kísértés démona rendszeresen eltiporja.”
338. A fát bár kivágták, erős és ép gyökeréből újra és újra kisarjadhat. Hasonlóképp, ha a vágyakozást nem gyökerestől irtjuk ki, a szenvedés újra és újra feléled.

339. Amikor az élvezet felé erősen zúdul a vágy harminchat árja, a vakot, ki buja vágyképeket idéz, elragadják a vad hullámok.
340. Az áradó folyó mindent elönt. A sóvárgás indái mindent befonnak. Ha látsz egy indát kibújni, gyökerestől irtsd ki a bölcsesség erejével.
341. A gyönyörök áradata mindent elönt. Az ember a gyönyör hajhászásában is a gyönyört keresi, ezért szenvedésteli élete és öregsége.
342. Akit buja vágyai űznek, eszeveszetten rohan, mint az űzött nyúl. Szabadságát veszve, gúzsba kötve újra és újra szenved.
343. Akit buja vágyai űznek, eszeveszetten rohan, mint az űzött nyúl. Ezért a szerzetes, ha le akarja győzni a bujaságot, előbb a vágyakat győzze le.
344. Aki megszabadult a vágyaktól, és örvend a magánynak, de később újra visszatér régi életébe, régi vágyaihoz, arról az emberek elmondhatják: „Kiszabadult, de visszatért börtönébe.”



345. A bölcsek tudják, hogy nem az a legerősebb béklyó, amely vasból, fából vagy kötélből készült, hanem a szenvedély, amely aranyhoz, kincshez, gyermekhez vagy asszonyhoz köti az embert.
346. Ez a legerősebb béklyó, mondják a bölcsek. Gyengének tűnik, de földre dönti az embert, és nehéz levetni. Van tehát, aki elvágja a szálakat, visszavonul a világi élettől, és elindul az úton, hátrahagyva az élvezetet.
347. A vágyak rabja belezuhan a vágyak áradatába, ahogyan a pók szalad saját hálójába. Van tehát, aki elvágja a szálakat, és elindul az úton, hátrahagyva a szenvedést.
348. Hagyd el a múltat, hagyd el a jövőt, hagyd el a jelent. Akkor leszel méltó, hogy átkelj a túlsó partra. Soha többé nem térsz vissza a halálba torkolló életbe.
349. Akit hamis gondolatok gyötörnek, önző szenvedélyek béklyóznak, és csak a gyönyört keresi, az saját gyötrő vágyait fokozza, saját kovácsolt láncait erősíti.
350. De akit békés gondolatok töltenek el, aki látja, hogy a gyönyör vége szenvedés, és sosem felejt el a fényt, amely bevilágítja életét, az kioltja a vágyakat, és eltöri a halál láncait.

351. Útja végére ért, már nem fél semmitől, vágyai elmúltak, elhagyta bűneit, és tűzre vetette a lét töviseit: ez a test az utolsó földi teste.
352. Megszabadult a bujaságtól, megszabadult a mohóságtól, ismeri a szavak jelentését és a mondatok jelentését, nagygyá lett, kiváló emberré, aki látja a Fényt: ez a test az utolsó földi teste.
353. Legyőztem mindent, ismerek mindent, és tiszta az életem. Elhagytam mindent, és megszabadultam a vágyaktól. Magam találtam meg az utat. Kit hívhatnék tanítómnak? És kit taníthatnék?
354. Az Igazság ajándéka minden ajándékot felülmúl. Az Igazság íze minden édeséget felülmúl. Az Igazság öröme minden élvezetet felülmúl. A szenvtelenség minden szenvedést legyőz.
355. A gazdagság árt a bolondnak, aki nem keresi a Túlpártot. A kapzsisággal a bolond elpusztítja önmagát, mintha saját legádázabb ellensége lenne.
356. A gyom terméketlenné teszi a szántóföldet, a szenvedély megrontja az emberi lelket. Nagy jutalma lesz annak, aki adományt ajánl fel a szenvedélyt legyőzött bölcsnek.

357. A gyom terméketlenné teszi a szántóföldet, a gyűlölet megrontja az emberi lelket. Nagy jutalma lesz annak, aki adományt ajánl fel a gyűlöletet legyőzött bölcsnek.
358. A gyom terméketlenné teszi a szántóföldet, a káprázat megrontja az emberi lelket. Nagy jutalma lesz annak, aki adományt ajánl fel a káprázatot legyőzött bölcsnek.
359. A gyom terméketlenné teszi a szántóföldet, a vágyak megrontják az emberi lelket. Nagy jutalma lesz annak, aki adományt ajánl fel a vágyakat legyőzött bölcsnek.

## XXV. A szerzetes

360. Jó uralkodni a látáson, jó uralkodni a halláson, jó uralkodni a szagláson, és jó uralkodni az ízlelésen.
361. Jó uralkodni a testen, jó uralkodni a beszéden, jó uralkodni az elmén, és jó uralkodni teljes belső életünkön. Mikor a szerzetes tökéletes önuralomra tesz szert, minden szenvedéstől megválik.
362. Aki uralkodni tud kezén, lábán, beszédén, minden megnyilvánulásán, aki megtalálta a belső örömet, aki elméjének birtokosa, aki egy és oszthatatlan, és teljes békére talált, azt nevezem szerzetesnek.
363. Édes a szava a szerzetesnek, aki uralkodik beszédén, békés és bölcs, alázatos, és meg tudja világítani a szent igék betűjét és szellemét.
364. Az a szerzetes, aki a Dhamma igazságában él, akinek öröme a Dhamma, aki elmélyülten tanulmányozza a Dhammát, és nem felejtí annak igazságát, sosem távolodik el a Dhammától, az Igazságtól.

365. A szerzetes becsülje meg az adományokat, és ne irigykedjen másra, mert a féltékenység megzavarja az elmélyülést.
366. Bármilyen kevés jut a szerzetesnek, ha nem nézi le adományát, még az istenek is dicsérik, mert élete tiszta és igyekezettel teli.
367. Akinek a dolgok neve és formája valótlan, aki semmit sem érez a sajátjának, aki nem bánkódik nemlétező dolgokon, azt nevezem szerzetesnek.
368. A szerzetes, aki szeretettel teli, és egész életét Buddha törvénye szerint éli, a Nirvána útját, a szenvedés elmúlásának útját, a végtelen öröm útját követi.
369. Ürítsd ki életed hajóját, ó ember. Ha üres, gyorsabban siklik. Ha megszabadulsz a szenvedélyek és bajhozó vágyak terhétől, a Nirvána földje felé tartasz.
370. Irtsd ki magadból ezt az ötöt: önzés, kétely, hamis sanyargatás és szokások, bujaság, gyűlölet. Taszítsd el magadtól ezt az ötöt: a testben és a testetlenül újrászületés vágya, akaratosság, nyughatatlanság, tudatlanság. De ápolj magadban ezt az ötöt: hit, éberség, erő, elmélyültség, tisztánlátás. Öt béklyóból szabadult ki, aki átkelt a túlsó partra: bujaság, gyűlölet, káprázat, gőg, tévhit.

371. Figyelj, bhikkhu. Mélyülj el a szemlélődésben, és ne gondoldj a gyönyörre, hogy ne kelljen a fájdalomra sem gondolnod, mint azoknak, akiknek a pokol tüzén majd vörösen izzó vasgolyót kell nyelni.
372. Akiben nincs bölcsesség, nincs elmélyültség sem. És akiben nincs elmélyültség, nincs bölcsesség sem. De akiben bölcsesség és elmélyültség egyaránt van, az közel jár a Nirvánához.
373. Amikor a szerzetes elcsendesült elmével belép üres otthonába, akkor megérzi, milyen földöntúli öröm az Igazság fényét látni.
374. S ha tisztán látja saját belső folyamatainak keletkezését és elmúlását, akkor azok végtelen öröme száll rá, akik Ama halhatatlant látják, a vég nélkül való Nirvánát.
375. Ilyen tehát a bölcs szerzetesi élet kezdete: önuralom az érzékek felett, boldogság, az erkölcsi törvények szerinti életmód, társulás jó barátokkal, akik tiszta-életűek és igyekvők.
376. Éljen szeretetben. Végezze jól a dolgát. Ekkor az öröm teljességében meglátja a szenvedés végét.

377. Ahogy a vaszikajázmín elhullatja hervadt virágait, úgy hullajtsátok le ti is, ó szerzetesek, minden rossz szenvedélyt és rosszakaratot.
378. A szerzetes akkor nevezhető békés bhikkhunak, ha teste, beszéde és elméje megbékélt, ha önmaga urává vált, és nem vonzza mélybe a világ csábítása.
379. Kelj fel! Éned által keltsd fel önmagad. Éned által neveld önmagad. Éned menedékében, mindig éberem, a legfőbb öröm lesz osztályrészed.
380. Mert Éned a saját mestered, mert Éned a saját menedéked. Neveld tehát saját magad gondosan, ahogy a lókereskedő neveli a jó lovat.
381. Teljes elragadtatásban és Buddha tanításával szívében a kolduló szerzetes tökéletes békét talál, és túl a mulandó időn, meglesi az Örökkévalóság örömét, a Nirvána szent örömét.
382. Amikor a kolduló szerzetes – legyen bár fiatal – hittel követi Buddha útját, szellemének fénye ráragyog a földre, mint a felhők mögül előbukkanó holdvilág.

## XXVI. A bráhmin

383. Kelj át a folyón, bráhmin, kelj át teljes lelkeddel. Hagyd hátra a vágyakat. Ha átkeltél a szamszára folyóján, eléred a Nirvána földjét.
384. Ha meditáció és elmélyedés révén a bráhmin elérte a túlpartot, teljes látást nyer, és béklyói lehullnak.
385. Akinek nincs túlsó- és innenső part, akinek megszűntek a partok, aki túl van minden félelmen, és megszabadult, azt nevezem bráhminnak.
386. Aki elmélyedésben tölti napjait, aki tiszta és békés, aki megtette a kötelességét, aki megszabadult a szenvedélytől, aki elérte a Legfőbb célt, azt nevezem bráhminnak.
387. A Nap nappal ragyog, a Hold pedig éjszaka. A harcos csillogó páncéljában ragyog, a bráhmin pap pedig meditáció közben. De a Buddha éjjel is, nappal is ragyog, és a felébredt ember az ő dicsőségének fényében fürdik.



388. Mert elbánt a gonosszal, ezért hívják bráhminnak. Mert békében él, ezért hívják szamanának. Mert elvetett minden bűnt, ezért hívják pabbadzsitának, zarándoknak.
389. Soha nem szabad a bráhmint megsérteni. És a bráhmin sohasem viszonyozhatja gonosszal a gonoszt. Jaj annak, aki megsérti a bráhmint! Jaj a bráhminnak, aki gonosszal viszonyozza a gonoszt!
390. Nem csekély a jutalma a bráhminnak, ha megtartóztatja elméjét a világi gyönyöröktől. Ahányszor megállítja magában mások megsértésének vágyát, annyszor szűnik meg egy-egy fájdalom.
391. Aki nem okoz fájdalmat sem gondolattal, sem beszéddel, sem cselekedettel, aki uralkodik e három fölött, azt nevezem bráhminnak.
392. Aki az igazság törvényét Buddha tanának hirdetőjétől tanulja, tisztelje mesterét, ahogy a bráhmin tiszteli az áldozati tüzet.
393. Nem hosszú haj, család vagy származás révén lesz valaki bráhminná. Akiben igazság és szeretet lakozik, az örömben él, és bráhminnak nevezhető.

394. Mít ér a nyíratlan haj, az antilopbőr ruha, az aszkéták viselete kívül, ó ostoba, ha belül kusza vágyak kínoznak?
395. Aki elnyűtt ruhát visel, aki olyan vékony, hogy kilátszanak a bordái, aki egyedül él az erdőben teljes elmélyedésben, azt nevezem bráhminnak.
396. Nem tekinthető valaki bráhminnak csak azért mert egy bizonyos családból vagy anyától származik, hisz attól még lehet gögös és gazdag. Csak akinek nincsenek földi javai és vágyai, azt nevezem bráhminnak.
397. Aki leoldott minden béklyót, kinek elméje nem hajlik a félelemre, aki a végtelen szabadságot megismerve megszabadult minden köteléktől, azt nevezem bráhminnak.
398. Aki elvágta a szíjat, a derékövet ruhája minden csatjával együtt, aki kinyitotta a reteszt, és kitérta az ajtót, aki felébredt, azt nevezem bráhminnak.
399. Aki, bár ártatlan, elszenvedti a sértést, korbácsütést, bilincset, akinek egyetlen fegyvere a kitartás és lelkierő, azt nevezem bráhminnak.

400. Aki mentes a haragtól, híven betartja fogadalmát, erényes, mentes a testi vágytól, önmagának mestere, kinek e test utolsó halandó teste, azt nevezem bráhminnak.
401. A víz nem tapad a lótuszlevélhez, a mustármag sem a tű hegyéhez. Hasonlóképp, aki nem ragaszkodik az érzéki gyönyörökhöz, azt nevezem bráhminnak.
402. Aki már ebben az életben meglátta a szenvedés végét, aki letette terheit és megszabadult, azt nevezem bráhminnak.
403. Akinek látása mélyre hatol, aki bölcs, aki ismeri az utat, és tudja, mi van azon kívül, aki elérte legfőbb célját, azt nevezem bráhminnak.
404. Aki távol tartja magát azoktól, akiknek van otthonuk, és azoktól is, akik ott hontalanok, aki egyedül vándorol semmit sem kívánva, azt nevezem bráhminnak.
405. Aki semmilyen élőlényt nem bánt, sem a gyengébbet, sem az erősebbet, aki nem öl, és nem okoz halált, azt nevezem bráhminnak.

406. Aki türelmes a türelmetlenekkel, békés az erőszakosokkal, önzetlen a kapzsisokkal szemben, azt nevezem bráhminnak.
407. Akiról a bujaság és gyűlölet, gőg és képmutatás úgy hullik le, mint mustármag a tű hegyéről, azt nevezem bráhminnak.
408. Aki békés, hasznos és igaz szavakat szól, melyek senkit meg nem bántanak, azt nevezem bráhminnak.
409. Aki ezen a világon nem vesz el olyasmit – legyen az rövid vagy hosszú, kicsi vagy nagy, jó vagy rossz –, ami nem illeti meg, azt nevezem bráhminnak.
410. Aki nem sóvárog sem e világ, sem más világ után, aki a vágyaktól szabadon végtelen szabadságot élvez, azt nevezem bráhminnak.
411. Aki tisztánlátása révén mentes a kételytől, kinek mindene megvan, és ezért semmire sem vágyik, hiszen elérte a halhatatlan Nirvánát, azt nevezem bráhminnak.

412. Aki ebben a világban túljutott jón és rosszon, és ezen a kettősségen, aki megszabadult a szenvedélytől, tehát a szenvedéstől is, aki megtisztult, azt nevezem bráhminnak.
413. Aki tiszta, fénylő, derült és békés, mint a Hold, aki a mulandóban nem talál gyönyört, azt nevezem bráhminnak.
414. Aki túllépett a szamszára káprázatán, az átalakulás nehezen megtehető, sáros útján, aki átkelt a túlsó partra, s már kételyektől és múló vágyaktól megszabadulva, tökéletes elmélyedésben elérte a Nirvána örömét, azt nevezem bráhminnak.
415. Aki otthontalanul bolyong e világban, nem törődve a világi vágyakkal, melyek többé nem kísértik, azt nevezem bráhminnak.
416. Aki otthontalanul bolyong e világban, nem törődve a világ lázas életszomjával, amely többé nem kísérti, azt nevezem bráhminnak.
417. Aki megszabadult mind az emberek, mind az istenek kötelékeitől, aki független minden teremtett dologtól, azt nevezem bráhminnak.

418. Aki megszabadult a gyönyörtől és fájdalomtól, aki lenyugodott, és elhamvasztotta a halálhozó élet magvait, aki hősiezen meghódította a belső világokat, azt nevezem bráhminnak.
419. Aki ismeri az élők eltűnését és visszajövetelét, az élet születését és újraszületését, aki örömmel ért útja végére, s most felébredt és lát, azt nevezem bráhminnak.
420. Kinek útját nem ismerik sem az emberek, sem a szellemek, sem az istenek, aki megtisztult minden tökéletlenségtől, aki szentté, arhattá lett, azt nevezem bráhminnak.
421. Akinek semmi a jövő, a jelen és a múlt, akinek semmije sincs és semmit sem kíván, azt nevezem bráhminnak.
422. Aki erős, nemes, hőslelkű, mindent látó, mindent legyőző, örökké tiszta, aki elért az út végére, aki felébredt, mint Buddha, azt nevezem bráhminnak.
423. Aki ismeri múlt életeinek folyamát, és megszabadult a halálba torkolló élettől, aki ismeri az ég örömeit és a pokol kínjait, mert látnok, aki mindent tisztán lát, aki tökéletességében egy a Legfőbb Tökéletességgel, azt nevezem bráhminnak.

Megrendelhető/megvásárolható:  
az Új Akropolisz Kulturális Egyesülettől.  
Telefon: 334-2756 (H-P: 18-21-ig)  
Levélcím: 1447 Budapest Pf. 592

Kiadja az Új Akropolisz Kulturális Egyesület  
Felelős kiadó: Deák Szilvia  
Műszaki szerkesztő: Jamrik Andrea  
Megjelent A/6-os formátumban.  
Times betűvel, 1000 példányban.  
A könyv terjedelme 5 ív (A3).  
Nyomta a B.est Nyomda és a G.Print Nyomda.  
Kötötte: Várnagy Könyvkötő.  
ISBN 963 85860 1 X