

# **DHAMMAPADA**

Ścieżka Prawdy Buddy

Przekład na język polski,  
na podstawie tłumaczenia z palijskiego na angielski  
Acharya Buddharakkhity  
**Zbigniew Becker**

Wprowadzenie:  
**Bhikkhu Bodhi**

Przedmową opatrzył:  
**Krzysztof Kosior**

Misja Buddyjska „Trzy Schronienia” w Polsce  
Publikacja niniejsza nie jest chroniona prawem autorskim. Możliwym jest  
swobodne kopiowanie i wykorzystywanie dowolnych jej fragmentów za  
przytoczeniem źródła. Wydawcy proszą jedynie o powiadomienie ich o takim  
fakcie.

ISBN 83-906255-0

Tytuł oryginału:  
The Dhammapada. The Buddha's Path of Wisdom.  
Translated by Acharya Buddharakkhita  
Buddhist Publication Society, Kandy, Śri Lanka, 1985

Wydawca: Misja Buddyjska „Trzy Schronienia” w Polsce  
ul.Śląska 12/12, 70-432 Szczecin, tel/fax 880 289

# Spis treści

Przedmowa . . . . .	1
Wprowadzenie . . . . .	3
Pary . . . . .	16
Uważność . . . . .	19
Umysł . . . . .	21
Kwiaty . . . . .	23
Głupiec . . . . .	25
Mędrzec . . . . .	27
Arahat: Doskonały . . . . .	29
Tysiące . . . . .	31
Zło . . . . .	33
Przemoc . . . . .	35
Starość . . . . .	37
Jaźń . . . . .	39
Świat . . . . .	41
Budda . . . . .	43
Szczęście . . . . .	45
Wzruszenia . . . . .	47
Gniew . . . . .	49
Nieczystość . . . . .	51
Prawość . . . . .	53
Ścieżka . . . . .	55
Przytomność . . . . .	57
Kraina rozpaczy . . . . .	59
Słoń . . . . .	61
Pragnienia . . . . .	63
Mnich . . . . .	66
Święty . . . . .	69

## Przedmowa

Inaczej niż judaizm, chrześcijaństwo czy islam, buddyzm nie jest religią Księgi. Jego różne tradycje i odłamy posługują się własnymi, zróżnicowanymi do treści i objętości, kanonami pism. Pomiedzy czynnikami, które na ten stan spraw wpłynęły dwa wydają się mieć znaczenie podstawowe. Pierwszy to fakt, iż powstanie pierwszych pisemnych redakcji przekazu ustnego nastąpiło ponad 300 lat po ostatecznym wyzwoleniu (parinirwanie) Buddy Siakjamuniego i co najmniej dwa wieki po pierwszym rozłamie Zgromadzenia (sanghabheda), które był powołał. Okoliczności powstawania tych redakcji były odmienne, autorów dzieliły różne doświadczenia, dokonywano ich w odległych od siebie miejscach, a nawet różnych językach. Czynnikiem drugim, który zająście pierwszego poniekąd umożliwił, to szczególna cecha buddyzmu, jego ugodowość względem idei poważanych w różnych społecznych i kulturowych otoczeniach, a z nią otwartość na doktrynalne modyfikacje, o ile nie wyzywają pryncypiów religii. To ona sprawiła, że powoływanie się na wymóg ortodoksji miało pośród buddystów stosunkowo niewielkie wzięcie. Kolejne rozłamy zachodziły bowiem także po spisaniu przekazu, i obok pism powszechnie akceptowanych pojawiały się i takie, które sankcjonowały doktrynalne poróżnienie. Źródłem kontrowersji były najczęściej kwestie związane z praktyką, przede wszystkim różna ocena środków (upaja) osiągnięcia wyzwolenia.

Jeśli podzielane przez buddystów różnych odłamów przekonanie o ograniczonej wartości, czy wręcz nieadekwatności, przekazu słownego w komunikowaniu treści poznania warunkującego ostateczne spełnienie skonfrontuje się ze słowną zawartością buddyjskich kanonów, można przeżyć swoisty wstrząs. Porażają rozległością. Najstarszy zachowany zbiór pism, zwany Tipitaką (Potrójnym koszem) albo, z racji jego języka, Kanonem palijskim, jedenastokrotnie przekracza objętość Biblii. Tipitaka to kanon pism therawady (sansk. sthawirawada), tradycji „starych” (w znaczeniu: najstarszych uczniów Buddy, świadków jego nauczania). Większość składających się nań pism powstała w dramatycznych okolicznościach zagrożenia plagą głodu lub wojny na Śri Lance za panowania króla Wattagamaniego Abhaji w I w. pne. „Koszem środkowym”, najobszerniejszą częścią Kanonu jest Sutta Pitaka. Składają się nań sutty (sansk. sutra), mowy głoszone i rozmowy prowadzone przez Buddę, a także jego wybitnych uczniów, zarejestrowane przez ich świadków. Są one pogrupowane w pięciu rozdziałach (nikaja) według swej długości (rozdziały 1, 2 i 5), związku tematycznego (3) oraz ilości omawianych tematów (4). W rozdziale ostatnim Khuddaka Nikaja pomieszczono utwory krótkie, za

to w ilości, która czyni go najobszerniejszym z całej piątki. Co więcej, jego zawartość jest nieco odmienna w redakcjach Kanonu sporządzanych w różnych krajach therawady. Jest tak dlatego, że do utworów starych, współczesnych zamieszczonym w rozdziałach poprzednich, sukcesywnie dokładano pisma powstające później. Niektóre z nich odtwarzają treść starszych sutt, inne są całkowicie oryginalne, w jeszcze innych stare i nowe wątki są przemieszane. Do tych ostatnich zalicza się drugi utwór Khuddaka Nikaji, cieszący się szczególnym mirem pośród zwolenników therawady zbiór mądrościowych wersów nazwany Dhammapadą.

O powodzeniu Dhammapady zadecydował jej przystępny styl. Związły w zestawieniu z rozwlekłością i monotonią sutt oraz niewyszukany w porównaniu ze scholastycznym wyrafinowaniem traktatów abhidhammy, buddyjskiej filozofii religijnej. Także jej treść na ogół nie nastęrcza trudności ze zrozumieniem. Aby uczynić ją zrozumiałą nawet dla młodszych nastolatków opatrzone ją licznymi komentarzami w formie opowieści. Wielu wyznawców zna duże fragmenty Dhammapady na pamięć.

Pojęcie dhammy (sansk. dharmy) ma w buddyzmie wiele znaczeń. Gdyby pokusić się o zaprezentowanie ich w pewnym uproszczeniu w jednej definicyjnej formule, przedstawiałaby się ona mniej więcej tak: dhamma to objawiające Prawdę, odkryte i ogłoszone przez Buddę uniwersalne Prawo, określające warunki stawania się i ustawiania Rzeczywistości Zjawiskowej, które może posłużyć jako Reguła Wyzwolenia, czyli osiągnięcia Doskonałości. Z kolei pada oznacza krok, stopę i ślad. Tytułową Dhammapadę można zatem oddać jako Podążanie ku Prawdzie (Mądrości, Doskonałości) albo, mniej instruktywnie, ale zgodnie z przyjętą tradycją, jako Ścieżkę Prawdy (Mądrości, Doskonałości). Trzeba wszakże pamiętać, że chodzi o ścieżkę wewnętrzną, na której zmienia się przede wszystkim treść umysłu kogoś nią kroczącego. Sapiencjalne strofy składające się na niniejsze dzieło kierunek tych zmian pokazują, a tym samym są strażnikami niezrównanej Drogi Buddy.

Krzysztof Kosior

## Wprowadzenie

Od czasów starożytnych aż po dzień dzisiejszy, Dhammapada była i jest uznawana za najbardziej zwięzłe przedstawienie nauki Buddy, jakie można znaleźć w kanonie palijskim, oraz za główny duchowy testament wczesnego buddyzmu. W krajach wyznających buddyzm Theravady, takich jak Sri Lanka, Birma i Tajlandia, wpływ Dhammapady jest wszechobecny. Jest ona wiecznie świeżym źródłem tematów kazań i dyskusji, przewodnikiem w rozwiązywaniu niezliczonych problemów życia codziennego, materiałem do wstępnych duchownych pouczeń dla nowicjuszy w klasztorach. Można oczekiwać, iż nawet doświadczeni pustelnicy o skłonnościach kontemplacyjnych zaszyty w leśnych pustelniach czy górskich jaskiniach, wśród swych nielicznych dóbr materialnych będą mieli kopię tej książki. Ponadto podziw dla Dhammapady nie ograniczał się jedynie do zadeklarowanych wyznawców buddyzmu. Wszędzie tam, gdzie ją poznawano, jej moralna szczerść, realistyczne pojmowanie życia ludzkiego, aforystyczna mądrość i poruszający przekaz drogi ku wolności od cierpienia, zyskiwały jej oddanie i cześć ludzi reagujących na to, co dobre i prawdziwe.

Autorem strof składających się na Dhammapadę, jest indyjski mędrzec zwany Budda, co jest pełnym czci tytułem oznaczającym „oświeconego” lub „przebudzonego”. Historia życia tej czcigodnej osoby była często ozdabiana literackimi upiększeniami i domieszką legendy, lecz zasadnicze historyczne fakty są proste i jasne. Przyszły Budda urodził się w szóstym wieku p.n.e. jako syn króla panującego w małym państwie u podnóża Himalajów, na terenie dzisiejszego Nepalu. Jego imię brzmiało Siddhattha, a nazwisko rodowe Gotama (w sanskrycie: Siddhartha Gautama). Wychowywany w przepychu, przygotowywany przez ojca do objęcia po nim tronu, młody książę wkrótce po osiągnięciu dojrzałości doznał głęboko poruszającego spotkania z cierpieniami życia, w wyniku czego stracił wszelkie zainteresowanie przyjemnościami i przywilejami związanymi ze sprawowaniem władzy nad innymi. Gdy miał dwadzieścia dziewięć lat, pewnej nocy opuścił królewskie miasto i odszedł w lasy, by żyć jak asceta, zdecydowany odnaleźć drogę do wyzwolenia z cierpienia. Przez następne sześć lat wypróbowywał różne systemy medytacji i poddawał się surowym umartwieniom, lecz odkrył jedynie, iż praktyki te nie przybliżyły go ani trochę ku ostatecznemu celowi. W końcu, mając lat trzydzieści pięć, siedząc w głębokiej medytacji pod drzewem we wiosce Gaja, osiągnął Najwyższe Oświecenie i stał się Budda, prawdziwie Oświeconym. Przez kolejne czterdzieści pięć lat podróżował po północnych Indiach, głosząc

prawdy, które odkrył, i ustanawiając zakon mnichów i mniszek dla dalszego głoszenia jego nauki. W wieku lat osiemdziesięciu, przebywając w małym miasteczku Kusinara w otoczeniu wielkiej rzeszy uczniów, odszedł spokojnie po długim i owocnym życiu.

Dla swych wyznawców Budda nie jest bogiem ani boskim wcieleniem, ani też prorokiem przynoszącym boską nowinę, lecz kimś, kto poprzez swój własny wysiłek i inteligencję osiągnął najwyższą zdobycz duchową, do jakiej zdolny jest człowiek – doskonałą mądrość, pełne oświecenie, całkowite oczyszczenie umysłu. W historii ludzkości pełni on rolę nauczyciela – światowego nauczyciela, który ze współczucia wskazuje innym drogę ku Nibbanie (w sanskrycie: Nirvana), ostatecznemu uwolnieniu od cierpienia. Jego nauka, znana jako Dhamma, oferuje zbiór wskazań wyjaśniających prawdziwą naturę istnienia i ukazujących ścieżkę wiodącą ku wyzwoleniu. Wolna od dogmatów i autorytatywnych roszczeń, których nie można zbadać, Dhammapada pewnie zasadza się na solidnym podłożu jasnego zrozumienia rzeczywistości przez Budde, i prowadzi praktykującego ją do takiego samego zrozumienia – wiedzy, która usuwa korzenie cierpienia.

Tytuł Dhammapada przypisany niniejszej antologii przez starożytnych kompilatorów pism buddyjskich, oznacza fragmenty, aspekty czy też wycinki Dhammy. Praca ta otrzymała taki tytuł, ponieważ w swych dwudziestu sześciu rozdziałach łączy wielorakie aspekty nauki Buddy ukazując różne punkty, z których możemy wglądać w jej sedno. Podczas gdy dłuższe przemowy Buddy, zawarte w pisanych prozą częściach Kanonu buddyjskiego, zwykle rozwijają się metodycznie, według sekwencyjnej struktury doktryny, to Dhammapadzie brak takiego systematycznego układu. Praca ta jest po prostu zbiorem inspirujących i pouczających strof dotyczących podstaw Dhammy, pomyślanych jako fundament osobistych wskazań i pouczeń. Niektóre kolejne strofy, w części rozdziałów, mogły być wypowiedziane przez Budde przy jednej okazji, i wtedy wyraźnie wykazują one stopniowe rozwijanie jakiejś myśli bądź też różne ujęcia tego samego tematu. Jednakże w większości przypadków jedynym powodem zgrupowania strof w jeden rozdział jest po prostu to, że dotyczą one podobnego zagadnienia. Tytuły dwudziestu sześciu rozdziałów służą w ten sposób jako rodzaj rubryk do klasyfikowania różnych poetyckich wypowiedzi Mistrza, a powodem do włączenia danego wiersza do danego rozdziału jest to, że wymieniony jest w nim temat zaznaczony w tytule rozdziału. W niektórych przypadkach (Rozdziały 4 i 23) może to być bardziej symbol metaforyczny niż element doktryny. Wydaje się także, iż nie

ma żadnego zamierzonego porządku w kolejności samych rozdziałów, choć czasami można odnaleźć w tym nikiłe ślady rozwijania pewnego wątku.

Elementy nauki Buddy, widziane w aspekcie jej całkowitości, wiążą się w jeden doskonale spójny system myślenia i praktyki, który czerpie swą jedność z ostatecznego celu, jakim jest osiągnięcie wyzwolenia od cierpień. Lecz nauka ta, wypływając nieuchronnie z losu człowieka jako swej matrycy i punktu wyjścia, musi być wyrażona w taki sposób, by docierała do ludzi znajdujących się na różnych poziomach rozwoju duchowego, stojących przed bardzo różnymi problemami i celami, zainteresowanych w danym momencie różnymi sprawami, mających bardzo zróżnicowane możliwości rozumienia. Zatem tak jak woda, choć w swej istocie taka sama, przyjmuje inny kształt w zależności od naczynia, do którego jest nalana, tak też Dhamma wyzwolenia przyjmuje różne kształty w odpowiedzi na potrzeby ludzi, którzy mają być jej nauczani. Ta różnorodność, już wystarczająco widoczna w pisanych prozą rozprawach buddyjskich, staje się jeszcze bardziej uderzająca w przypadku tak wysoce skondensowanego, spontanicznego i wypełnionego intuicyjnym ładunkiem przekazu, jakim są wersety użyte w Dhammapadzie. Wzmocniona siła przekazu może prowadzić do pozornych niekonsekwencji, które mogą z kolei wprowadzać w błąd osoby nieświadome powyższych faktów. Przykładowo, w wielu wierszach Budda zaleca pewne szczególne praktyki jako prowadzące do odrodzenia się w niebie, a w innych przestrzega swych uczniów przed dążeniem do nieba i wychwala tego, który nie zachwyca się niebiańskimi rozkoszami (187, 417). Często pochwala on skutki gromadzenia zasług, lecz w innych miejscach wychwala tego, kto przekroczył poza zasługę i przewinę (39, 412). Bez uchwycenia wewnętrznej struktury Dhammapady, stwierdzenia takie jak powyższe, zestawione obok siebie, będą wydawać się nie do pogodzenia i mogą nawet prowadzić do uznania nauki za wewnętrznie sprzeczną.

Kluczem do rozwikłania tych pozornych sprzeczności jest zdanie sobie sprawy z faktu, że Dhamma czerpie swój kształt zarówno z potrzeb różnych osób, do których jest kierowana, jak również z wielorakości potrzeb, które mogą współistnieć nawet w tej samej osobie. By odkrywać sens zawarty w różnorodnych stwierdzeniach, jakie można znaleźć w Dhammapadzie, i przy ustalaniu intencji, jakie kryły się za danym wierszem zawartym w tej pracy, proponujemy przyjąć cztery poziomy rozumowania i w ten sposób uchwycić prawidłowo miejsce każdego z nich w całościowej wizji Dhammy. Ten czteropoziomowy schemat wywodzi się ze starożytnej maksymy interpretacyjnej, która głosi, iż nauka Buddy ma trzy podstawowe cele: dobro ludzi tu i teraz,



korzystne odrodzenie się w następnym wcieleniu i osiągnięcie ostatecznego dobra. Trzy poziomy odpowiadają tym trzem celom, a czwarty jest związany z rozróżnieniem pomiędzy dwoma aspektami ostatniego z celów: ścieżką i jej owocami.

(I) Pierwszy poziom wiąże się z nastawieniem na stwarzanie dobra i szczęścia w bezpośrednio dostrzegalnej sferze stosunków pomiędzy ludźmi. Na tym poziomie zadaniem jest ukazanie człowiekowi drogi do życia w pokoju ze sobą samym i ze swymi współbraćmi, do wypełniania obowiązków rodzinnych i społecznych oraz do ograniczania złości, konfliktów i przemocy, zatruwających stosunki pomiędzy ludźmi i przynoszących tak wiele cierpienia jednostce, społeczeństwu i światu. Wskazówki na tym poziomie są w znacznej części identyczne z podstawowymi nakazami etycznymi proponowanymi przez wszystkie wielkie uniwersalne religie, lecz w nauce buddyjskiej są one wolne od korzeni teistycznych, a opierają się na dwóch bezpośrednio sprawdzalnych podstawach: trosce każdego człowieka o własną integralność i długotrwałe szczęście oraz trosce o dobrobyt tych, których mogą dotyczyć skutki naszych działań (129-132). Najbardziej ogólna wskazówka, jaką daje Dhammapada, to unikanie wszelkiego zła, kultywowanie dobra i oczyszczanie swego umysłu (183). By rozwiązać wszelkie wątpliwości, jakie uczeń mógłby mieć co do tego czego powinien unikać a co czynić, inne wiersze dostarczają wskazówek bardziej bezpośrednich. Winno się unikać złości w czynach, słowach i myślach i dążyć do samoopanowania (231-234). Winno się przestrzegać pięciu wskazań, podstawowego moralnego kodeksu buddyzmu, który naucza powstrzymywania się od niszczenia życia, kradzieży, cudzołóstwa, kłamstwa i brania środków odurzających. Ktoś, kto gwałci te pięć reguł, „podcina swe korzenie już w tym właśnie świecie” (246-247). Uczeń powinien traktować wszystkie żywe istoty z dobrocią i współczuciem, żyć uczciwie i w sposób prawy, panować nad swymi pragnieniami zmysłowymi, mówić prawdę i prowadzić trzeźwe i rzetelne życie, wypełniając swe obowiązki takie jak służenie swym rodzicom, najbliższej rodzinie i osobom duchownym, których utrzymanie zależne jest od ludzi świeckich (332-333).

Duża liczba wierszy dotyczących tego pierwszego poziomu wiąże się z rozwiązywaniem konfliktów i wrogości. Kłótni należy unikać poprzez cierpliwość i wyrozumiałość, gdyż odpowiadając nienawiścią na nienawiść jedynie podtrzymujemy cykl zemsty i odwetu. Nienawiść można prawdziwie przezwyciężyć jedynie nie-nienawiścią, pobłażliwością i miłością (4-6). Nie powinno

się odpowiadać na gorzkie słowa, lecz zachować milczenie (134). Nie powinno się ulegać gniewowi, lecz panować nad nim, tak jak woźnica panuje nad rozpędzonym rydwanem (222). Zamiast wyszukiwać błędy u innych, uczeń powinien badać swe własne błędy i nieustannie czynić wysiłki, by usuwać swe własne skalania, niczym złotnik oczyszczający srebro (50, 239). Nawet jeśli w przeszłości ktoś uczynił źle, to nie ma potrzeby być przygnębnym czy zrozpaczonym; sposób postępowania człowieka może zostać całkowicie odmieniony, a ktoś, kto porzuca zło na rzecz dobra, rozświecła ten świat niczym księżyc uwolniony z zasłony chmur (173).

Nieskazitelnymi cechami wyróżniającymi cnotliwego człowieka to szczodrość, prawdomówność, cierpliwość i współczucie (223). Rozwijając i doskonaląc w sobie te cechy, człowiek żyje w harmonii ze swym sumieniem i w pokoju ze swymi współbraćmi. Aromat cnoty, stwierdza Budda, jest słodszy niż aromat wszystkich kwiatów i perfum (55-56). Człowiek dobry jaśnieje z daleka niczym Himalaje i gdziekolwiek by się nie udał, jest kochany i szanowany (303-304).

(II) Na drugim poziomie swego przekazu Dhammapada ukazuje, iż znaczenie moralności nie kończy się na prowadzeniu do ludzkiego szczęścia tu i teraz, lecz ma znacznie bardziej decydujący wpływ, kształtuje przeznaczenie danej osoby. Ten poziom zaczyna się od uświadomienia faktu, iż dla refleksyjnego umysłu zwykle apelowanie o altruizm nie jest w stanie dostarczyć zadawalającego kontekstu ogólnej sytuacji człowieka. Z jednej strony nasze wrodzone poczucie moralnej sprawiedliwości każe oczekiwać, by dobroć była odpłacana szczęściem, a zło cierpieniem; z drugiej, najczęstsze doświadczenie pokazuje nam ludzi cnotliwych nękanych trudnościami i przypadłościami oraz ludzi na wskroś złych niesionych przez fale fortuny (119-120). Intuicja moralna podpowiada nam, że jeśli bycie prawym ma w dłuższej perspektywie wartość, to ten powyższy brak równowagi powinien zostać w jakiś sposób odwrócony. Widzialny porządek rzeczy nie dostarcza tu żadnego oczywistego rozwiązania, lecz nauka Buddy ujawnia czynnik potrzebny, by uczynić zadość naszemu oczekiwaniu moralnej sprawiedliwości: jest nim powszechne bezosobowe prawo rządzące wszystkimi odczuwającymi istotami. Jest to prawo kammy (sansk. karma), działania i owocu, które sprawia, że czyn dający się ocenić w kategoriach moralności nie rozplywa się w nicość, lecz przynosi w końcu stosowną odpłatę, w postaci szczęścia w zamian za dobro lub cierpienia – za zło.

W popularnym rozumieniu kammy jest czasami utożsamiana z losem, lecz

jest to pogląd błędny, całkowicie nie do przyjęcia na gruncie doktryny buddyjskiej. Kamma oznacza działanie związane z wolą, działanie zamierzone, które może się przejawiać na zewnątrz jako czyn cielesny lub mowa, bądź pozostawać czymś wewnętrznym, jako nie wyrażone myśli, pragnienia czy uczucia. Budda rozróżnia dwa zasadnicze etyczne rodzaje kammy: negatywną – działanie wypływające z umysłowego stanu chciwości, nienawiści i ułudy; i pozytywną – działanie zakorzenione w szczodrości i odrzuceniu przywiązań, dobrej woli i zrozumieniu. Czyny rozmyślnie dokonywane przez człowieka mogą zniknąć bez śladu z jego pamięci, lecz raz dokonane pozostawiają w umyśle subtelne ślady, nasiona o potencjale do zaowocowania w przyszłości, kiedy zaistnieją warunki do ich dojrzewania.

Obiektywnym polem, na którym dojrzewają nasiona kammy, jest proces odradzania się, zwany sansarą. W nauce Buddy życie nie jest widziane jako odosobnione zdarzenie rozpoczynające się spontanicznie wraz z narodzinami i kończące całkowitym zniknięciem wraz ze śmiercią. Każdy okres życia jest widziany jako część indywidualnej serii wcieleń, bez wyraźnego początku w czasie i trwającej tak długo, jak długo trwa samo pragnienie istnienia. Odrodzenie się może mieć miejsce w różnych krainach. Należą do nich nie tylko znane nam krainy istot ludzkich i zwierząt, lecz także rozciągające się ponad nimi niebiańskie światy wyższego szczęścia, piękna i mocy oraz położone poniżej piekielne światy skrajnych cierpień.

Przyczynę odradzania się w tych różnych krainach upatruje Budda w kamie, naszych własnych świadomie zamierzonych uczynkach. W pierwszym rzędzie kamma decyduje o tym, w jakiej krainie ma miejsce odrodzenie się; czyny dobre przynoszą odrodzenie w wyższych sferach, czyny złe w niższych. Doprowadziwszy do odrodzenia się danej istoty, kamma działa nadal, decydując o cechach i okolicznościach, przesądzających o jej życiu w danej formie istnienia. Tak więc w ramach świata ludzkiego uprzednio nagromadzona dobra kamma zaowocuje długim życiem, dobrym zdrowiem, zamożnością, urodą i powodzeniem; nagromadzenie złej kammy przyniesie krótkie życie, choroby, ubóstwo, brzydotę i niepowodzenia.

Ujmując rzecz normatywnie, drugi poziom nauki, jaki odnajdujemy w Dhammapadzie, jest logicznym następstwem uznania prawa kammy, użytym tu dla ukazania ludziom, którzy w naturalny sposób pożądamy szczęścia i wolności od zmartwień, jakiegoś skutecznego sposobu osiągnięcia ich zamierzeń. Treść tej nauki nie jest różna od tego, co znajdujemy na pierwszym poziomie; jest to ten sam zestaw pouczeń etycznych, nakazujących powstrzymywanie się od zła i czynienie dobra. Różnica tkwi jedynie w perspektywie, z jakiej udzielane

są te pouczenia, inny jest też cel, w którym winny one zostać przyjęte. Zasady moralności są ukazane teraz w ich szerszych kosmicznych powiązaniach, jako podłączone do niewidzialnego, lecz wszechogarniającego prawa, spajającego całe życie i zarządzającego powtarzającymi się obrotami życia i śmierci. Bycie w zgodzie z moralnością uzasadnione jest tym, że pomimo związanych z tym wszelkich trudności i – zdawałoby się oczywistych – porażek jest ono w harmonii z tym prawem, w ramach którego poprzez sprawczość kammy nasze świadomie zamierzone czyny stają się zasadniczym czynnikiem, który określa nasze przeznaczenie zarówno w tym życiu, jak i w kolejnych stanach istnienia. Postępowanie w zgodzie z tym prawem etycznym wiedzie nas w górę – ku wewnętrznemu rozwojowi, odradzaniu się w wyższych stanach i bogatszym doświadczeniu szczęścia i radości. Gwałcenie tego prawa, działanie w uścisku samolubstwa i nienawiści wiedzie ku upadkowi – ku wewnętrznej degradacji, cierpieniu i odradzaniu się w światach cierpienia. Temat ten ukazany jest już w parze wersów otwierających Dhammapadę, i pojawia się on ponownie w różnych postaciach przez jej dalszy ciąg (np. 15-18, 117-122, 127, 132-133, Rozdział 22).

(III) Zalecenia etyczne, będące odpowiedzią na pragnienie odrodzenia się na wyższych poziomach i szczęścia w przyszłych żywotach, nie stanowią ostatecznej treści nauki Buddy i w związku z tym nie mogą stanowić przekonującego programu osobistego rozwoju jednostki, zalecanego przez Dhammapadę. W swoim obszarze zastosowania, są one bezwzględnie ważne jako wstępne czy tymczasowe nauki dla tych, których zalety duchowe jeszcze w pełni nie dojrzały i wymagają dalszego pogłębiania podczas kolejnych wcieleń. Głębsze, bardziej wnikliwe dociekanie ujawnia jednak, iż wszystkim stanom istnienia w sansarze, nawet w najwznioślejszych niebiańskich sferach, brak jest prawdziwej wartości; są one wszystkie zasadniczo nietrwałe, pozbawione trwałej substancji, a więc dla tych, którzy się ich czepiają, stanowią one potencjalne zarzewie przyszłego cierpienia. Uczeń, który jest dojrzały i wystarczająco przygotowany przez uprzednie doświadczenia do przyjęcia tego szczególnego wykładu Dhammy, jaki przekazał Budda, nie tęskni już nawet za odrodzeniem się w sferze bogów. Zrozumiawszy zasadniczą skazę i niepełność wszelkich uwarunkowanych zjawisk i rzeczy, skupia on swe aspiracje jedynie na wyzwoleniu z wiecznie powracającego kręgu narodzin. Jest to ostateczny cel dla tych, którzy rozwinęli w sobie duchowość, oraz długofalowy ideał dla tych,

którzy potrzebują dalszego rozwoju: Nibbana, Bez-śmiertelność, nieuwarunkowany stan, w którym nie ma już więcej narodzin, starzenia się i śmierci ani też nie ma już cierpienia.

Trzeci poziom nauki, jaki możemy znaleźć w Dhammapadzie, wyznacza teoretyczne ramy i praktyczną dyscyplinę, wyłaniające się z aspiracji do ostatecznego wyzwolenia. Te teoretyczne ramy zawarte są w nauce o Czterech Szlachetnych Prawdach (190-192, 273), które Budda wygłosił już w swym pierwszym kazaniu i na które kładł tak silny nacisk w swych licznych przemowach, iż wszystkie szkoły buddyzmu przyjęły je za swą wspólną podstawę. Te Cztery Prawdy koncentrują się wokół faktu cierpienia (dukkha), rozumianego nie jako proste doznawanie bólu i smutku, lecz jako uciążliwy i nieustanny brak zadowolenia z wszystkiego, co jest uwarunkowane (202-203). Pierwsza prawda szczegółowo wylicza różne formy cierpienia – narodziny, starość, chorobę i śmierć, mizериę nieprzyjemnych spotkań i bolesnych rozdzielen, cierpienia związane z niemożnością otrzymania tego, czego pragniemy. Jej najważniejszym stwierdzeniem jest, iż wszystkie zjawiska składające się na ciało i umysł, ‘skupiska istnienia’ (khandha), będąc niestałymi i pozbawionymi trwałej substancji, są w swej istocie głęboko niezadowolające. Druga prawda wskazuje na przyczynę cierpienia, którą jest pragnienie (tanha), pożądanie rozkoszy i istnienia, które wlecze nas poprzez koło odradzania się, pociągając za sobą smutek, lęk i rozpacz (212-216, Rozdział 24). Trzecia prawda stwierdza, iż zlikwidowanie pragnienia doprowadza do uwolnienia od cierpień, a czwarta określa to, przy pomocy czego można osiągnąć wyzwolenie – Szlachetną Ośmioaspektową Ścieżkę: właściwe rozumienie, właściwe myśli, właściwą mowę, właściwe czyny, właściwy sposób utrzymywania się przy życiu, właściwy wysiłek, właściwą przytomność i właściwą koncentrację (Rozdział 20).

Jeśli na tym trzecim poziomie ma miejsce przesunięcie punktu ciężkości doktryny – z zasad kammy i ponownych narodzin na Cztery Szlachetne Prawdy – to odpowiada temu także zmiana w sferze praktycznej. Już nie podkreśla się tu znaczenia przestrzegania podstawowych zasad moralnych i kultywowania dobrej postawy jako środków do odrodzenia się na wyższych poziomach istnienia. W zamian, nacisk kładziony jest na integralny rozwój Szlachetnej Ośmioaspektowej Ścieżki jako środka do wykorzenienia pragnień, podtrzymujących sam proces ponownego odradzania się. Dla celów praktycznych te osiem aspektów ścieżki połączono w trzy większe grupy, ukazując w jaśniejszy sposób ten wymiar treningu, którym jest nastawienie na rozwój jednostki. Grupami tymi są: dyscyplina moralna (w której zawiera się właściwa mowa,

właściwe czyny i właściwy sposób utrzymywania się przy życiu), koncentracja (w której zawiera się właściwy wysiłek, właściwa przytomność i właściwa koncentracja) i mądrość (w której zawiera się właściwe rozumienie i właściwe myśli). Poprzez ćwiczenie się w moralności, najgrubsze formy skalań umysłowych, które przejawiają się w złych uczynkach i słowach, zostają powstrzymane i opanowane. Poprzez ćwiczenie się w koncentracji umysł zostaje uciszony, oczyszczony i zjednoczony oraz pozbawiony strumieni rozpraszających myśli. Poprzez ćwiczenie się w mądrości skupiony promień uwagi zostaje zogniskowany na czynnikach tworzących umysł i ciało, celem zbadania i kontemplowania ich najważniejszych cech. Ta stopniowo dojrzewająca mądrość osiąga kulminację w zrozumieniu, które przynosi całkowite oczyszczenie i wyzwolenie umysłu.

Zasadniczo praktykowanie ścieżki we wszystkich tych trzech etapach jest dostępne dla wszystkich ludzi, bez żadnych ograniczeń. Budda nauczał jej zarówno ludzi świeckich, jak i mnichów, i wielu jego świeckich wyznawców osiągnęło wysokie stadia rozwoju. Niemniej jednak, praktykowanie celem rozwijania ścieżki staje się najbardziej owocne w przypadku tych, którzy odrzucili wszelkie inne troski, by poświęcić się całym sercem rozwojowi duchowemu, ‘świętemu życiu’ (brahmaczarija). Po to, by postępowanie było całkowicie oczyszczone, by nieustanna koncentracja i przenikliwa mądrość rozwijały się bez przeszkód, przyjęcie odmiennego stylu życia staje się nakazem, czymś, co do minimum ogranicza rozpraszanie się i pobudzanie pragnień, porządkując wszelkie działania wokół tego jednego celu, jakim jest wyzwolenie. Tak oto Budda ustanowił Sanghę, zakon mnichów i mniszek, jako specjalne pole dla tych, którzy gotowi są poświęcić swe życie praktykowaniu Jego ścieżki, i przez całą Dhammapadę pobrzmiewa nawoływanie do życia monastycznego.

Bramą do życia monastycznego jest akt zdecydowanego wyrzeczenia się świata. Osoby rozważne, które spostrzegły nietrwałość i ukrytą nędzę świeckiego życia, zrywają więzy rodzinne i społeczne, porzucają swe domy i rozkosze tego świata i wkraczają w stan bezdomności (83, 87-89, 91). Wycofawszy się w ciche i odosobnione miejsca, poszukują towarzystwa mądrych nauczycieli i prowadzeni przez reguły klasztorowego treningu, poświęcają swe siły życiu w medytacji. Zadawalając się najprostszymi dobrami materialnymi, będąc umiarkowani w jedzeniu i powściągliwi w sprawach zmysłowych, pobudzają swą energię, trwając w nieustannej przytomności i uciszając niespokojne fale myśli (185, 375). Z umysłem jasnym i stałym, uczą się kontemplować powstawanie i upadek wszelkich złożonych zjawisk, doznając przy tym ‘zachwytu, który przewyższa wszelkie ludzkie zachwyty’, doświadczając radości

i szczęścia, które są zapowiedzią rozkoszy tego, co Nieśmiertelne (373-374). Życie przepełnione medytacją i kontemplacją osiąga swój szczyt w pełnym rozwinięciu wglądu w istotę rzeczy (wipassana), i Dhammapada wymienia te zasady, które winny zostać rozpoznane poprzez wgląd-mądrość: wszelkie uwarunkowane rzeczy są nietrwałe, żadna z nich nie przynosi zadowolenia, nie istnieje nic takiego jak jaźń czy prawdziwie istniejące ja, które by można odkryć w czymkolwiek (277-279). Gdy prawdy te zostają przeniknięte bezpośrednim doświadczeniem, wtedy pragnienia, niewiedza i związane z nimi krępujące okowy mentalne pękają i uczeń wznosi się poprzez kolejne stopnie urzeczywistnienia aż do pełnego osiągnięcia Nibbany.

(IV) Czwarty poziom nauki w Dhammapadzie nie ujawnia niczego zasadniczo nowego, jeśli chodzi o doktrynę czy praktykę, lecz stanowi entuzjastyczną pochwałę tych, którzy cel osiągnęli. W Kanonie palijskim wyliczone są cztery stopnie ostatecznego urzeczywistnienia na drodze ku Nibbanie. Na pierwszym, zwanym „Wejściem w strumień” (sotapatti), uczeń zyskuje pierwszy ogląd Bezśmiertelnego i nieodwołalnie wkracza na ścieżkę ku wyzwoleniu, by dotrzeć do celu najdalej w przeciągu kolejnych siedmiu żywotów. Już samo to osiągnięcie, stwierdza Dhammapada, jest większe niż panowanie nad wszystkimi światami (178). Po „Wejściu w strumień” następują dwa kolejne stopnie, gdzie dalsze skalania są osłabiane i wymazywane, tak że cel staje się bliższy i wyraźniejszy. Najpierw jest stopień „Jeszcze jednego powrotu” (sakadagami), po którym uczeń powróci do świata ludzkiego co najwyżej jeszcze jeden raz; potem stopień „Niepowracania”, gdy już więcej nie powraca do świata ludzkiego, lecz odradza się w sferze niebiańskiej, by tam osiągnąć ostateczne wyzwolenie. Czwarty i ostatni stopień to stopień Arahata, „Doskonałego”, w pełni urzeczywistnionego mędrca, który dopełnił rozwoju na ścieżce, usunął wszelkie skalania i uwolnił się z okowów cykli kolejnych żywotów. Jest to ideał wczesnego buddyzmu i niedościgniony wzór Dhammapady. Wysławiany w Rozdziale 7 pod swym własnym imieniem i w Rozdziale 26 pod imieniem brahmany, „świętego człowieka” (385-388, 396-423), Arahata stanowi żywe ucieleśnienie prawdy Dhammy. Przywdziawszy swe ostatnie fizyczne ciało, przepełniony doskonałym spokojem, jest on inspirującym przykładem, który swą własną osobą pokazuje, iż możliwym jest wyzwolić się od skałań chciwości, nienawiści i ułudy, wznieść się ponad cierpienie, osiągnąć Nibbanę w tym właśnie życiu. Ideał Arahata zyskuje swój najlepszy przykład w osobie Buddy, głosiciela i mistrza całej nauki. To Budda był tym, który bez jakiegokolwiek pomocy czy przewodnictwa odkrył na nowo starodawną ścieżkę wyzwolenia

i nauczał jej niezliczone istoty. Jego pojawienie się w tym świecie stwarza cenną okazję usłyszenia i praktykowania wyśmienitej Dhammy (182, 194). Jest on tym, który udziela schronienia i je wskazuje (190-192), Najwyższym Nauczycielem polegającym jedynie na wypracowanej przez siebie mądrości (353). Urodzony jako zwyczajny człowiek, Budda zawsze pozostaje zasadniczo istotą ludzką, choć jego osiągnięcie Doskonałego Oświecenia wznosi go na poziom dalece przewyższający zwykłe człowieczeństwo. Wszystkie bliskie nam koncepcje i sposoby poznawania zawodzą, jeśli chodzi o zgłębienie jego natury. Nie porusza się on utartymi szlakami, brak mu ograniczeń, jest wolny od wszelkich przyziemnych spraw tego świata, jest zdobywcą wszystkiego, zna wszystko, jest nieskalany przez świat (179, 180, 353). Zawsze promieniujący splendorem swej mądrości, Budda samym swym istnieniem potwierdza buddyjską wiarę w możliwość osiągnięcia doskonałości przez człowieka i ucieleśnienia zawarty w Dhammapadzie wizerunek człowieka, który tego dokonał, Arahata.

Omówione powyżej cztery poziomy nauki dostarczają nam czegoś w rodzaju klucza do uporządkowania zawartych w Dhammapadzie różnych wypowiedzi na temat doktryny buddyjskiej i do odczytania intencji kryjących się za słowami, które stanowią praktyczną poradę. Pomiedzy wersami odnoszącymi się do tych czterech poziomów, przeplata się duża ilość strof nie przywiązanych tylko do jednego z nich, lecz dających się zastosować do każdego. Razem wzięte kreślą one dla nas pogląd na świat z czasów wczesnego buddyzmu. Cechą tego poglądu, która najbardziej przyciąga naszą uwagę jest nacisk na proces jako na znamię rzeczywistości, a nie na trwałość czegokolwiek. Wszechświat jest w stanie przepływu. Bezbrzeżna rzeka nieustannego stawania się porывa wszystko ze sobą; cząstki kurzu i góry, bogów i ludzi, i zwierzęta, system kosmiczny za systemem kosmicznym bez liku – wszystkie są ogarnięte niepowstrzymanym strumieniem przemiany. Nie ma stwórcy tego procesu, żadnego opatrnościowego bóstwa sterującego spoza kulis wszystkimi rzeczami w kierunku jakiegoś wielkiego i chwalebego końca. Kosmos jest bez początku i w swym przechodzeniu od fazy do fazy rządzony jest jedynie bezosobowym, nieubłaganym prawem powstawania, zmiany i odchodzenia. Jednakże Dhammapada ogniskuje się nie na zewnętrznym kosmosie, lecz na świecie ludzkim, na człowieku z jego tęsknotami i cierpieniem, jego niezmierną złożonością, jego dążeniem i ruchem ku transcendencji. Punktem wyjścia jest taki los człowieka, jaki został mu dany, i fundamentalną sprawą dla obrazu, który się tu wyłania, jest nieuchronna dwoistość ludzkiego życia, przeciwstawienia, które urągają człowiekowi i rzucają wyzwanie na



każdym kroku. Poszukując szczęścia, lękając się bólu, straty i śmierci, człowiek stąpa wśród kruchej równowagi pomiędzy złem i dobrem, czystością i skalaniem, postępem i upadkiem. Jego czyny rozpinają się pomiędzy tymi moralnymi biegunami, i ponieważ nie może on uciec przed nieuchronnością wyboru, musi ponosić pełną odpowiedzialność za swe decyzje. Moralna wolność człowieka jest powodem zarówno jego lęku, jak i radości, gdyż poprzez swoje wybory decyduje on o swym osobistym przeznaczeniu, nie tylko w ciągu jednego życia, lecz poprzez rozliczne żywoty, którymi obraca toczące się koło samsary. Jeśli wybierze błędnie, może opaść w najniższe głębie degradacji, jeśli wybierze dobrze, może uczynić siebie godnym nawet czci bogów. Ścieżki ku wszystkim kierunkom rozwidlają się z chwili obecnej, z nie dającej się ominąć natychmiastowej szansy świadomego wyboru i działania. Rozpoznanie tej dwoistości rozciąga się poza granice uwarunkowanego istnienia, obejmując przeciwstawne bieguny tego, co uwarunkowane i nieuwarunkowanego, samsary i Nibbany, „bliskiego brzegu” i „odległego brzegu”. Budda pojawia się w świecie jako Wielki Wyzwoliciel, który pokazuje człowiekowi drogę do wyrwania się z pierwszego i dotarcia do drugiego, gdyż jedynie tam można znaleźć prawdziwe bezpieczeństwo. Lecz wszystko, co Budda może zrobić, to wskazać ścieżkę; wysiłek przejścia po niej należy do ucznia. Dhammapada wciąż rozbrzmiewa tym wyzwaniem dla wolności człowieka: człowiek sam jest stwórcą i panem samego siebie, obrońcą i burzycielem samego siebie, zbawcą samego siebie (160, 165, 380). Na koniec człowiek musi sam wybrać pomiędzy drogą, która wiedzie z powrotem do świata, do kolejnego cyklu narodzin, a drogą, która wiedzie poza świat, ku Nibbanie. I choć ten drugi szlak jest skrajnie trudny i wymagający, głos Buddy niesie słowa zapewnienia, iż jest to możliwe, iż leży to w granicach mocy człowieka, by pokonać wszelkie przeszkody i zatryumfować nawet nad samą śmiercią.

Jak głosi Dhammapada, kluczową rolę dla osiągnięcia postępu we wszystkich wymiarach odgrywa umysł. W przeciwieństwie do Biblii, która rozpoczyna się opisem stworzenia świata przez Boga, Dhammapada rozpoczyna się od niedwuznacznego stwierdzenia, iż umysł poprzedza wszystko, czym jesteśmy, jest twórcą naszego charakteru, sprawcą naszego przeznaczenia. Cała nauka Buddy, od podstawowych zasad moralności aż po najwyższe poziomy medytacji zasadza się na ćwiczeniu umysłu. Źle ukierunkowany umysł przynosi więcej szkody niż największy nawet wróg, a właściwie nakierowany umysł przynosi więcej dobra niż najlepszy krewny czy przyjaciel (42, 43). Umysł jest krnąbrny, chwiejny, trudny do podporządkowania, lecz poprzez wysiłek, przytomność i niesłabnącą samo-dyscyplinę, jego skłonności do błędzenia tu

i tam można opanować, uciec od fal gwałtownych uczuć i odnaleźć „wyspę, której nie pochłonie żaden potop” (25). Ktoś, kto pokona samego siebie, kto zwycięży swój własny umysł, osiąga zwycięstwo, jakiego nie można już nigdy odwrócić, zwycięstwo większe niż zwycięstwa najpotężniejszych wojowników (103-105).

Tym, co jest najpilniej potrzebne dla ćwiczenia i okiełznania umysłu, jest cecha zwana bacznością (appamada). Baczność łączy w sobie krytyczną świadomość samego siebie i nieustanną energię w utrzymywaniu umysłu pod stałą obserwacją tak, by wykrywać i odrzucać wszelkie impulsy przynoszące skalania, gdy tylko poszukują okazji, by dojść do głosu. W świecie, gdzie dla człowieka nie ma zbawcy poza nim samym i gdzie środki do wyzwolenia tkwią w jego umysłowym oczyszczeniu się, baczność staje się kluczowym czynnikiem zapewniającym, iż uczeń będzie trzymać się prostej ścieżki rozwoju i nie zboczy z niej za sprawą uwodzicielskich powabów rozkoszy zmysłowych czy stagnującego wpływu lenistwa i samozadowolenia. Baczność, stwierdza Budda, jest ścieżką ku Bezśmiertelnemu; nieuważność jest ścieżką ku śmierci. Mądrzy, którzy rozumieją tę różnicę, trwają w baczności i doświadczają Nibbany, „niezrównanej wolności od więzów” (21-23).

Będącej wielkim klasycznym dziełem religijnym i głównym duchowym testamentem wczesnego buddyzmu, Dhammapady nie da się prawdziwie docenić, przeczytawszy ją tylko jeden raz, nawet jeśli by uczynić to starannie i z nabożnością. Ujawnia ona swoje bogactwa jedynie poprzez ponawiane studia, stałą refleksję i – co najważniejsze – poprzez stosowanie jej zasad w codziennym życiu. Zatem Czytelnikowi poszukującemu duchowego przewodnictwa można doradzać, by używał Dhammapady jako podręcznika kontemplacji. Po pierwszym przeczytaniu, zaleca się mu czytanie codziennie kilku wersów lub całego rozdziału, powoli i starannie, smakując poszczególne słowa. Powinno się dogłębnie i na wskroś rozważyć znaczenie każdego wersu, odnieść jego znaczenie do swego własnego życia, i przyjąć jako zasadę swego postępowania. Gdy się tak uczyni po wielokroć, cierpliwie i wytrwale, z pewnością Dhammapada nada naszemu życiu nowe znaczenie i poczucie celu. Inspirując je i napełniając, stopniowo doprowadzi nas do odkrycia wolności i szczęścia o wiele większych niż cokolwiek, co może zaoferować świat.

Bhikkhu Bodhi

## Rozdział 1

# Pary

Chwała Błogosławionemu, Temu Który Osiągnął Doskonałość,  
W Najwyższym Stopniu Oświeconemu!

### DHAMMAPADA

1. Umysł poprzedza wszelkie myśli. Umysł jest ich zwierzchnikiem; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z nieczystym umysłem, cierpienie podąża w ślad za taką osobą niczym koła wozu za kopytami wołu. 1
2. Umysł poprzedza wszelkie myśli. Umysł jest ich zwierzchnikiem; umysł je kształtuje. Gdy ktoś mówi lub działa z czystym umysłem, szczęście podąża za taką osobą niczym nie opuszczający jej własny cień. 2
3. „Skrzywdził mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie” – kto utrzymuje podobne myśli, nie uspokoi swej nienawiści. 3
4. „Skrzywdził mnie, uderzył mnie, pokonał mnie, ograbił mnie” – kto nie utrzymuje podobnych myśli uspakaja swą nienawiść. 4
5. Nienawiści w tym świecie nigdy nie uspokoi się nienawiścią; jedynie przez nie-nienawiść nienawiść się uspakaja. To jest Odwieczne Prawo. 5
6. Są tacy, którzy nie uświadamiają sobie, iż pewnego dnia wszyscy musimy umrzeć, lecz ci, którzy to rozumieją, kończą swe spory. 6
7. Tak jak burza powala słabe drzewo, tak Mara pokonuje człowieka żyjącego jedynie w dążeniu do przyjemności, nieopanowanego w swych zmysłach, nieumiarkowanego w jedzeniu, opieszałego i marnotrawnego.<sup>1</sup> 7

---

<sup>1</sup>Mara: w buddyźmie jest to Kusiciel, przedstawiany w pismach jako bóstwo o złym umyśle które zwodzi ludzi by ich odwieść od ścieżki wiodącej ku wyzwoleniu. Komentarze ukazują Marę jako pana złych mocy, jako skalania umysłu i jako śmierć.

8. Tak jak burza nie jest w stanie powalić skalistej góry, tak Mara nigdy nie pokona człowieka, który żyje w medytacji nad skalaniem, który panuje nad swymi zmysłami, jest umiarkowany w jedzeniu i wypełniony wiarą oraz szczerym wysiłkiem.<sup>2</sup> 8
9. Kto będąc zdeprawowany, pozbawiony samoopanowania i prawdomówności, przywdziewa żółtą mnisią szatę, z pewnością nie jest jej wart. 9
10. Lecz kto oczyścił się z nieprawości, ma ugruntowane cnoty i jest pełen samoopanowania i prawdomówności, jest prawdziwie godny mniszej szaty. 10
11. Kto myli nieistotne z tym, co istotne, a istotne z nieistotnym, trwa przy złudnych myślach i nigdy nie osiągnie tego, co istotne. 11
12. Kto rozpoznaje istotne jako istotne, a nieistotne jako nieistotne, ma właściwe poglądy i osiąga to, co istotne. 12
13. Tak jak deszcz przenika do źle pokrytego domu, tak żądze wkradają się do słabo wyćwiczonego umysłu. 13
14. Tak jak deszcz nie przedostaje się do dobrze pokrytego domu, tak też żądze nigdy nie wnikną do dobrze wyćwiczonego umysłu. 14
15. Złoczyńca żałuje i teraz, i w następnym życiu; żałuje w obu światach. Rozpacza i cierpi, wspominając swe nieczyste uczynki. 15
16. Dobroczyńca raduje się teraz i w następnym życiu; raduje się w obu światach. Raduje się i triumfuje, wspominając swe czyste uczynki. 16
17. Sprawca zła cierpi i teraz, i w następnym życiu; cierpi w obu światach. Myśl: „Uczyliem zło” trapi go, a jeszcze bardziej napawa cierpieniem, gdy już odszedł do krainy cienia. 17
18. Sprawca dobra zachwyca się teraz i w następnym życiu; raduje się w obu światach. Myśl: „Uczyliem dobro” zachwyca go, a jeszcze bardziej zachwyca, gdy już odszedł do krainy cienia. 18

---

<sup>2</sup>Skalania (asubha): przedmioty medytacji skupiające się na wrodzonych odrażających cechach ciała, szczególnie polecane jako przeciwdziałające pożądaniu zmysłowemu.

19. Nawet jeśli ktoś recytuje święte teksty, lecz nie działa z nimi w zgodzie, to taki nieuważny człowiek jest niczym pasterz, który liczy jedynie cudze krowy – nie uczestniczy w błogosławieństwach świętego życia. 19
20. Nawet jeśli ktoś rzadko recytuje święte teksty, lecz stosuje Naukę w praktyce, porzucając żądze, nienawiść i ułudę, z prawdziwą mądrością i oswobodzonym umysłem, nie trzymając się kurczowo niczego ani w tym świecie, ani w żadnym innym – ktoś taki prawdziwie uczestniczy w błogosławieństwach świętego życia. 20

## Rozdział 2

# Uważność

21. Uważność jest ścieżką ku Bezśmiertelności, nieuwaga jest ścieżką ku śmierci. Uważni nie umierają, nieuważni już są martwi.<sup>3</sup> 1
22. Jasno rozumiejąc wspaniałość bycia uważnym, ludzie mądrzy tryumfują dzięki uważności i doznają radości ścieżki Szlachetnych.<sup>4</sup> 2
23. Mędrcy, zawsze medytujący i wytrwali, doznają Nibbany, nieźrównanej wolności od więzów. 3
24. Stale wzrasta sława tego, kto w swym postępowaniu jest pełen energii, przytomności i czystości, kto jest spostrzegawczy i samoopanowany, prawy i uważny. 4
25. Niech poprzez wysiłek i uważność, dyscyplinę i samoopanowanie mędrzec stworzy dla siebie wyspę, której nie pochłonie żaden potop. 5
26. Głupcy i ignoranci lubują się beztroską, lecz dla ludzi mądrych największym ich skarbem jest uważność. 6
27. Nie przyzwalaj na nieuważność; nie lubuj się w rozkoszach zmysłowych. Jedynie baczni i medytujący osiągną wielkie szczęście. 7
28. Tak jak ktoś na wysokim szczycie góry ogarnia wszystko co poniżej, tak też mądry człowiek, który przez bacność odrzuca nieuwagę i wspina się na wysoką wieżę mądrości, wolny od smutku ogarnia tłumy przepełnione smutkiem i głupotą. 8
29. Uważny wśród nieuważnych, w pełni przebudzony pośród śpiących, mędrzec postępuje naprzód niczym rączy rumak, co pozostawia za sobą marne wierzchowce. 9

---

<sup>3</sup>Bezśmiertelność (amata): Nibbana, zwana tak gdyż ci, którzy ją osiągają stają się wolni od cyklu powtarzających się narodzin i śmierci.

<sup>4</sup>Szlachetni (arija): ci, którzy osiągnęli jeden z czterech stopni ponadzwyczajnych osiągnięć nieodwracalnie prowadzących do Nibbany.

- 30.** Przez swoją czujność Indra został zwierzchnikiem bogów. Uważność zawsze jest godna pochwały, a nieuważność – zawsze pogardy.<sup>5</sup> 10
- 31.** Mnich, który rozkoszuje się uważnością, a lęka nieuważności, postępuje naprzód niczym ogień przepalający wszelkie więzy, zarówno drobne, jak i wielkie. 11
- 32.** Mnich, który rozkoszuje się uważnością, a lęka nieuważności, nigdy nie upadnie. Jest blisko Nibbany. 12

---

<sup>5</sup>Indra: w starożytnej mitologii indyjskiej władca bogów.

## Rozdział 3

# Umysł

- 33.** Tak jak wytwórca strzał prostuje strzałę, tak też uważny człowiek prostuje swój umysł – jakże rozbiegany i niestały, jakże trudny do upilnowania i opanowania. 1
- 34.** Jak ryba wyciągnięta z wody i wyrzucona na ziemię, co rzuca się i szamocze, taki jest rozgorączkowany umysł. Winno się więc opuścić sferę żądz. 2
- 35.** Prawdziwie cudownym jest opanowanie umysłu, tak trudnego do okiełznania, zawsze prędkiego w chwytaniu wszystkiego, czego tylko zapragnie. Opanowany umysł przynosi szczęście. 3
- 36.** Niech uważny człowiek pilnuje swego umysłu, tak trudnego do opanowania i w najwyższym stopniu subtelnego, chwytającego wszystko, czego tylko zapragnie. Upilnowany umysł przynosi szczęście. 4
- 37.** Skryty w jaskini (serca), pozbawiony kształtu, umysł wędruje daleko i porusza się sam. Ci, co okiełznają ten umysł, są wyzwalani z więzów Mary. 5
- 38.** Gdy czyjś umysł nie jest stały, gdy ktoś taki nie zna Dobrej Nauki i jego wiara jest chwiejna, mądrość takiej osoby nie będzie doskonała. 6
- 39.** Nie ma lęku dla Przebudzonego, kogoś, czyj umysł nie jest skalany (pożądaniem) ani zakazony (nienawiścią), kto przekroczył zasługę i przewinę.<sup>6</sup> 7
- 40.** Widząc, iż to ciało jest kruche niczym gliniany dzban, umacniaj swój umysł niczym warowne miasto i pokonaj Marę mieczem mądrości. Potem, strzegąc swego zwycięstwa, pozostań nieprzywiązany do niczego. 8

---

<sup>6</sup>O Arahacie mówi się, iż jest poza zasługą i ujmą, ponieważ – skoro porzucił wszelkie skalania – nie może już czynić niczego złego; a ponieważ nie ma już przywiązań, jego szlachetne uczynki nie powodują już więcej karmicznych owoców.



41. Niebawem, ach! to ciało spocznie na ziemi pozbawione opieki i życia,  
niczym zbędna kłoda. 9
42. Cokolwiek by uczynił wróg wrogowi czy ktoś pełen nienawiści innemu –  
źle nakierowany umysł wyrządza człowiekowi dalece większą krzywdę.  
10
43. Ani matka, ani ojciec, ani żaden inny krewny nie może przynieść czło-  
wiekowi większego dobra niż jego własny, dobrze nakierowany umysł.  
11

## Rozdział 4

# Kwiaty

44. Kto przewycięży ziemię, światy cierpienia i sferę ludzi i bogów? Kto doskonale urzeczywistni tę jasno wytłumaczoną ścieżkę mądrości, tak jak mistrz układania kwiatów doskonali swe kwietne kompozycje? 1
45. Ten, kto wyteża się na ścieżce, przewycięży tę ziemię, te światy cierpienia i tę sferę ludzi i bogów. Ten, kto wyteża się na ścieżce mądrości, doprowadzi ją do doskonałości, tak jak mistrz układania kwiatów doskonali swe kwietne kompozycje.<sup>7</sup> 2
46. Widząc, iż to ciało jest niczym piana na grzbiecie fali, przeniknąwszy jego złudną naturę i wyrwawszy zakończone kwiatami (żądź zmysłowych) strzały Mary, idź tam, gdzie cię już nie dojrzy Król Śmierci! 3
47. Tak jak potężna powódź porywa uśpioną wioskę, tak śmierć zabiera człowieka o rozbieganym umyśle, który jedynie zrywa kwiaty (rozkoszy). 4
48. Wielki Niszczyciel zapanowuje nad człowiekiem o rozbieganym umyśle, zrywającym jedynie kwiaty (rozkoszy), nienasyconym w zmysłowych żądzach. 5
49. Tak jak pszczoła zbiera miód z kwiatu, nie niszcząc ani jego barwy, ani zapachu, tak mędrzec obchodzi wioskę prosząc o ofiary.<sup>8</sup> 6
50. Niech nikt nie wynajduje błędów u innych; niech nie wypatruje zaniedbań i złych postępów u innych. Niech widzi swe własne czyny – co zrobił a czego nie uczynił. 7

---

<sup>7</sup>Ten, kto wyteża się na ścieżce (sekha): ktoś, kto osiągnął jeden z pierwszych trzech stopni ponadzwyczajnych osiągnięć: stopień „Wejścia w strumień”, stopień „Jeszcze jednego powrotu” lub stopień „Niepowracania”.

<sup>8</sup>„Mędrzec we wiosce” to buddyjski mnich, który otrzymuje swe pożywienie chodząc bez słów od drzwi do drzwi ze swą mniszą miską na dary, przyjmując cokolwiek jest mu ofiarowane.

51. Niczym piękny kwiat, pełen barw, lecz pozbawiony zapachu – tak bezowocne są piękne słowa kogoś, kto nie postępuje zgodnie z nimi. 8
52. Niczym piękny kwiat, pełen barw i zapachu – tak owocne są piękne słowa kogoś, kto zgodnie z nimi postępuje. 9
53. Tak jak z wielkiej sterty kwiatów można zrobić wiele girland, tak też ten, kto urodził się śmiertelnym, winien dokonać wielu dobrych czynów. 10
54. Pod wiatr nie popłynie słodki zapach kwiatów, aromat drzewa sandałowego, tagary czy jaśminu. Lecz aromat tego, co cnotliwe, popłynie nawet pod wiatr. Człowiek cnotliwy prawdziwie nasycy wszystkie kierunki aromatem swej prawości.<sup>9</sup> 11
55. Z wszystkich wonnych zapachów – sandału, tagary, błękitnego lotosu i jaśminu – aromat cnoty jest najśłodszy. 12
56. Delikatny jest zapach tagary i sandału, lecz aromat tego, co cnotliwe jest najwspanialszy, roznosząc się nawet wśród bogów. 13
57. Mara nigdy nie odkryje ścieżek kogoś prawdziwie cnotliwego, kto trwa w czujności i jest wyzwolony poprzez doskonałą wiedzę. 14
58. Na stercie śmieci w przydrożnym rowie zakwita lotos, pachnący i radujący oczy. 15
59. Podobnie wśród masy zaślepionych śmiertelników rozbłyskuje blaskiem wspaniałej mądrości uczeń Doskonale Oświeconego. 16

---

<sup>9</sup>Tagara: wonny proszek otrzymywany z pewnego szczególnego gatunku krzewu.

## Rozdział 5

# Głupiec

60. Dłuży się noc temu, kto nie śpi; dłuży się każda mila utrudzonemu; dłuży się ziemskie życie głupcom, którzy nie znają Wzniosłej Prawdy. 1
61. Gdyby poszukiwacz Prawdy nie znalazł lepszego lub równego sobie towarzysza, niech bez ociągania się podąży samotnym szlakiem; nie ma dlań wspólnoty z głupcem. 2
62. Głupiec martwi się, myśląc: „Mam synów, mam bogactwa”. Skoro naprawdę nawet on sam nie jest swoją własnością, to jakżeby jego synowie, jakżeby jego bogactwa? 3
63. Głupiec, który wie o swej głupocie, jest przynajmniej w tym mądry, lecz głupiec, który myśli, że jest mądry, dopiero jest głupcem. 4
64. Głupiec, choćby przez całe swe życie przestawał z mędrcom, nie więcej rozumie Prawdę, niż łyżka doznaje smaku zupy. 5
65. Człowiek bystry, choćby jedynie przez chwilę przestawał z mędrcom, szybko pojmuje Prawdę, tak jak język doznaje smaku zupy. 6
66. Tępi głupcy są własnymi nieprzyjaciółmi, gdy dopuszczają się złych uczynków, których owoce są gorzkie. 7
67. Złym jest uczynek, którego później się żałuje i którego owoce zbiera się wśród łez na zatrwożonej twarzy. 8
68. Dobrym jest ten uczynek, którego potem się nie żałuje i którego owoce zbiera się wśród zachwyту i szczęścia. 9
69. Dopóki zły czyn nie dojrzeje, głupiec uznaje go za słodki jak miód. Lecz gdy zły czyn dojrzeje, głupiec zaczyna się martwić. 10
70. Głupiec może nawet miesiącami jeść swe pożywienie jedynie koniuszkiem źdźbła trawy, lecz wciąż nie jest on wart nawet szesnastej części kogoś, kto pojął Prawdę. 11

71. Naprawdę, zły czyn nie wydaje owoców natychmiast, tak jak mleko, które nie kwaśnieje od razu. Lecz tłac się, zło podąża w ślad za głupcem niczym ogień przykryty popiołami. 12
72. Głupiec na swą własną zgubę zdobywa wiedzę, gdyż rozsądza ona jedynie jego głowę i niszczy jego wrodzoną dobroć. 13
73. Głupiec poszukuje niezashżonego rozgłosu, pierwszeństwa wśród mnichów, zwierzchności nad klasztorami i zaszczytów od ludzi świeckich. 14
74. „Niech i mnisi, i ludzie świeccy myślą, iż ja tego dokonałem. Niech we wszystkich sprawach, i dużych, i drobnych podążają za mną” – takie są ambicje głupca; tak wzbierają jego żądze i duma. 15
75. Czym innym jest poszukiwanie światowych zysków, a czymś zupełnie innym ścieżka ku Nibbanie. Niech mnich, uczeń Buddy, jasno to pojmując, nie da się zwieść świeckim honorom, lecz niech zamiast tego rozwija w sobie brak przywiązania do ziemskich spraw. 16

## Rozdział 6

# Mędrzec

76. Gdy spotka się człowieka, który wskazuje błędy i gani, trzeba podążać za taką mądrą i rozumną osobą jak za drogowskazem ku ukrytemu skarbowi. Zawsze lepiej jest podtrzymywać taki związek, nigdy gorzej.  
1
77. Niech upomina, poucza i ochrania innych przed złem; ludziom dobrym jest on prawdziwie drogi, a ludziom złym wstrętny. 2
78. Nie związuj się ze złymi towarzyszami; nie poszukuj towarzystwa ludzi podłych. Związuj się z dobrymi przyjaciółmi; staraj się o towarzystwo ludzi szlachetnych. 3
79. Kto głęboko pije Dhammę, żyje szczęśliwie, ze spokojnym umysłem. Mędrzec zawsze rozkoszuje się Dhammą ukazaną przez Szlachetnego (Buddę). 4
80. Budowniczo wie kanałów regulują rzeki; wytwórcy strzał prostują je; cieśle nadają kształty drewnu; mędrce panują nad sobą samymi. 5
81. Tak jak potężnej skały nie poruszy burza, tak też mędrca nie porusza ani pochwała, ani nagana. 6
82. Słyszając Naukę, mędrzec staje się doskonale oczyszczony niczym głębokie, przejrzyste i spokojne jezioro. 7
83. Ludzie dobrzy wyrzekają się (przywiązania do) wszystkiego; cnotliwi nie roztkliwiają się nad przyjemnościami życia. Mądrzy nie ukazują uniesień ani przygnębienia, gdy spotyka ich szczęście lub smutek. 8
84. Ten jest prawdziwie cnotliwy, mądry i prawy, kto ani dla własnej korzyści, ani dla innych (nie czyni niczego niewłaściwego), kto nie pożąda synów, bogactw czy królestwa, ani też nie pragnie sukcesu zdobytego niesprawiedliwymi metodami. 9

85. Niewielu spośród ludzi przekracza na drugi brzeg. Reszta, większość ludzi, jedynie ugania się tam i z powrotem po tym brzegu. 10
86. Lecz ci, którzy działają zgodnie z doskonale wyjaśnioną Dhammą, przekroczyć poza władztwo Śmierci, tak trudne do przekroczenia. 11
- 87-88. Porzuciwszy ciemną drogę, niech mędrzec kroczy jasną ścieżką. Odszedłszy z domu w bezdomność, niech tęskni jedynie za rozkoszą braku przywiązań, której tak trudno jest doznać. Porzuciwszy przyjemności zmysłów, wolny od przywiązań, mędrzec winien oczyszczać się ze skałań umysłu. 12-13
89. Ci, których umysły osiągnęły pełną doskonałość w tym, co prowadzi do oświecenia, którzy wyrzekłszy się zachłanności, radują się nieczepianiem się niczego – uwolnieni od niszczycielskich wpływów jaśniej mądrością i osiągnęli Nibbanę w tym właśnie życiu.<sup>10</sup> 14

---

<sup>10</sup>Zwrotka ta opisuje Arahata, czym zajmuje się pełniej następny rozdział. „Niszczycielskie wpływy” (asawa) to cztery podstawowe skalania: pożądań zmysłowych, pożądania kontynuacji istnienia, fałszywych poglądów i niewiedzy.

## Rozdział 7

# Arahat: Doskonały

90. Dla kogoś, kto dopełnił swej podróży, kto jest wolny od smutku, całkowicie wyzwolony i zerwał wszelkie krępujące więzy – nie istnieje już gorączka namiętności. 1
91. Ludzie rozumni ponaglą sami siebie. Nie przywiązani do żadnego domu pozostawiają za sobą jeden po drugim, niczym łabędzie porzucające jeziora. 2
92. Tych, co nie gromadzą rzeczy i są rozumni co do pożywienia, których celem jest Pustka, niczym nie uwarunkowana wolność – ich szlaków, tak jak śladów ptaków w powietrzu, nie da się wyśledzić. 3
93. Kto usunął niszczące skalania i kto nie jest przywiązany do pożywienia, kto ma za swój cel Pustkę, niczym nie uwarunkowaną wolność – tego ścieżki, tak jak śladów ptaków w powietrzu, nie da się wytropić. 4
94. Nawet bogowie cenią ludzi mądrych, których zmysły są opanowane niczym konie dobrze ujeżdżone przez woźnicę rydwanu, których duma została usunięta i którzy są uwolnieni od niszczycielskich skałań. 5
95. Nie ma już zwyczajnego ziemskiego życia dla mędrca, który niczym ziemia niczego nie ma za złe; który jest niewzruszony niczym wysoki słup i tak czysty, jak wolny od mułu głęboki staw. 6
96. Spokojne są myśli, spokojna jest mowa i spokojne są czyny tego, kto prawdziwie wiedząc, jest całkowicie wolny, doskonale spokojny i mądry. 7



97. Człowiek, który jest wolny od ślepej wiary, który zna to, co nie zostało stworzone, przeciął wszelkie krepujące więzy, usunął wszelkie przyczyny (powodujące kammę, dobre i złe) i który odrzucił wszelkie pożądanie – jest prawdziwie najwybitniejszym z ludzi.<sup>11</sup> 8
98. Prawdziwie inspirujące jest miejsce, gdzie przebywają Arahadowie, czy to wioska czy las, czy dolina czy też wzgórze. 9
99. Inspirujące są te lasy, w których zwykli ludzie nie znajdują niczego przyjemnego. Tam będą doznawać radości ci, którzy są uwolnieni od namietności, gdyż nie poszukują już oni przyjemności zmysłowych. 10

---

<sup>11</sup>W języku palijskim zwrotka ta składa się z szeregu gier słownych, i gdyby dosłownie przytoczyć „drugie dno” każdego z użytych tu wyrażeń, wers ten brzmiałby następująco: „Człowiek, który jest bez wiary, niewdzięczny, nikczemny, kto niszczy sposobności i zjada wymiociny – ten jest prawdziwie najznakomitszym z ludzi”.

## Rozdział 8

# Tysiące

100. Nad tysiąc zbędnych słów jest jedno trafne słowo, które słysząc, osiąga się spokój. 1
101. Nad tysiąc zbędnych wierszy jest jeden trafny wiersz, który słysząc, osiąga się spokój. 2
102. Nad powtarzanie stu zwrotek bez znaczenia jest wypowiedzenie jednej zwrotki Dhammy, którą słysząc, osiąga się spokój. 3
103. Choć ktoś może pokonać w bitwie tysiąc razy po tysiąc ludzi, to najszlachetniejszym zwycięzcą jest ten, kto zwycięża samego siebie. 4
- 104-105. Zwycięstwo nad samym sobą jest daleko lepsze niż zwycięstwo nad innymi. Nawet bóg, anioł, Mara czy Brahma nie zamieni w porażkę zwycięstwa osoby, która jest samoopanowana i zawsze powściągliwa w swych uczynkach.<sup>12</sup> 5-6
106. Gdyby ktoś przez sto lat, miesiąc za miesiącem składał tysięczne ofiary, a inny tylko przez chwilę czcił tych, co rozwinęli swój umysł, to cześć oddana przez tego drugiego jest lepsza niż stulecie ofiar. 7
107. Gdyby ktoś przez cały wiek podtrzymywał w lesie ofiarny ogień, a inny tylko przez chwilę czcił tych, co rozwinęli swój umysł, to cześć oddana przez tego drugiego jest naprawdę lepsza niż stulecie ofiar. 8
108. Czego by nie ofiarował przez cały rok ktoś poszukujący zasług w tym świecie – nie byłoby to warte nawet czwartej części prawdziwie wspa-  
niałej zasługi, zyskiwanej przez oddawanie czci Szlachetnym. 9
109. Kto, zawsze gorliwy, poważa starszych i służy im, tego spotykają cztery błogosławieństwa: długie życie i uroda, szczęście i moc. 10

---

<sup>12</sup>Brahma: wysokie bóstwo w starożytnej religii indyjskiej.

- 110.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień w cnocie i medytacji, niż żyć sto lat niemoralnie i bez opanowania. 11
- 111.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień w mądrości i medytacji, niż żyć sto lat w głupocie i bez opanowania. 12
- 112.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień w zdecydowaniu i wysiłku, niż żyć sto lat w ociężałości i trwonieniu sił. 13
- 113.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień, dostrzegając powstawanie i rozpad rzeczy, niż żyć sto lat, nigdy nie dostrzegłszy powstawania i rozpadu rzeczy. 14
- 114.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień widząc to, co jest poza śmiercią, niż żyć sto lat, nigdy nie ujrawszy tego, co jest poza śmiercią. 15
- 115.** Lepiej jest przeżyć jeden dzień dostrzegając Najwyższą Prawdę, niż żyć sto lat, nigdy nie widząc Najwyższej Prawdy. 16

## Rozdział 9

# Zło

- 116.** Nie zwlekaj z czynieniem dobra i powstrzymuj swój umysł od zła. Kto ociąga się z czynieniem dobra, tego umysł upodoba sobie zło. 1
- 117.** Gdy ktoś popełni zło, niech nie czyni tego ponownie. Niech nie czerpie z tego przyjemności, gdyż nagromadzenie zła przynosi ból. 2
- 118.** Gdy ktoś uczyni dobro, niech czyni je wciąż na nowo. Niech czerpie z tego przyjemność, gdyż nagromadzenie dobra przynosi błogosławieństwa. 3
- 119.** Czyniącemu zło wszystko może wydawać się właściwe, póki zło nie dojrzeje; lecz gdy już dojrzeje, wtedy widzi on (bolesne skutki) swych złych czynów. 4
- 120.** Czyniącemu dobro wszystko może wydawać się nie takie, jakie być powinno, dopóki dobro nie dojrzeje; lecz gdy już dojrzeje, wtedy widzi on (przyjemne skutki) swych dobrych czynów. 5
- 121.** Nie lekceważ zła, myśląc: „To mnie nie dotknie”. Kropla po kropli napełnia się dzban wodą, i podobnie głupiec, gromadząc zło po trochu, cały się nim wypełnia. 6
- 122.** Nie lekceważ dobra, mówiąc: „To mi nic nie da”. Kropla po kropli napełnia się dzban wodą, i podobnie mądry człowiek, gromadząc dobro po trochu, cały się nim wypełnia. 7
- 123.** Jak kupiec z niewielką eskortą i cennymi towarami unika niebezpiecznego szlaku albo jak ktoś, komu życie miłe, unika trucizny – tak powinno się unikać zła. 8
- 124.** Jeśli dłoń jest wolna od ran, można w nią brać nawet truciznę. Trucizna nie dosięgnie kogoś wolnego od ran, a dla wolnego od zła nie ma rzeczy niewłaściwych. 9

- 125.** Niczym pył rzucony pod wiatr, zło spada z powrotem na głupca, który skrzywdził człowieka łagodnego, czystego i niewinnego. 10
- 126.** Niektórzy rodzą się z łona; źli rodzą się w piekle; pobożni idą do nieba; nieskazitelni przechodzą w Nibbanę. 11
- 127.** Ani na niebie, ani w głębi oceanu, ani w rozpadlinach górskich, ani nigdzie na świecie nie ma miejsca, gdzie można by uciec przed skutkami złych czynów. 12
- 128.** Ani na niebie, ani w głębi oceanu, ani w rozpadlinach górskich, ani nigdzie na świecie nie ma miejsca, gdzie uszłoby się śmierci. 13

## Rozdział 10

# Przemoc

- 129.** Wszyscy drżą przed przemocą, wszyscy boją się śmierci. Stawiając się w położeniu innych, nie powinno się ani zabijać, ani powodować do zabijania. 1
- 130.** Wszyscy drżą przed przemocą, życie drogie jest wszystkim. Stawiając się w położeniu innych, nie powinno się ani zabijać, ani powodować do zabijania. 2
- 131.** Kto poszukując szczęścia krzywdzi innych, którzy także pragną szczęścia, na koniec sam go nie osiąga. 3
- 132.** Kto poszukując szczęścia nigdy nie krzywdzi innych, którzy także pragną szczęścia, w końcu je osiąga. 4
- 133.** Nie bądź dla nikogo szorstki w słowach; ci, do których tak byś przemawiał, mogliby się odwzajemnić. Gniewne słowa prawdziwie ranią, a odpowiedź może być jeszcze gwałtowniejsza. 5
- 134.** Kiedy uczyłeś siebie, i zamilkłeś niczym pęknięty gong, dotarłeś do Nibbany, gdyż nie ma już w tobie mściwości. 6
- 135.** Tak jak pasterz przegania kijem bydło na pastwisko, tak starość i śmierć przeganiają siłę życiową z żywych istot (z jednego wcielenia w drugie). 7
- 136.** Gdy głupiec dopuszcza się złych czynów, nie zdaje sobie sprawy (z ich złej natury). Bezmyślny człowiek jest dręczony przez swe uprzednie czyny, niczym ktoś przypalany ogniem. 8
- 137.** Kto używa przemocy wobec tych, którzy są bezbronni, i krzywdzi tych, którzy są niewinni, wkrótce sprowadzi na siebie jedną z następujących przypadłości: 9

- 138-140.** Ostry ból albo katastrofę, uszkodzenie ciała, poważną chorobę albo pomieszenie umysłu, kłopoty ze strony władzy albo ciężkie oskarżenia, utratę bliskich albo utratę dobytku, zniszczenie domostwa przez pożar. Gdy jego ciało się rozpada, ten pozbawiony wiedzy człowiek odradza się w piekle. 10-12
- 141.** Ani chodzenie bez okrycia, ani zmierzwione włosy, ani znoszenie brudu, ani głodowanie, ani leżenie na ziemi, ani posypywanie się popiołem i kurzem, ani przesiadywanie na własnych piętach (w pokucie) nie może oczyścić śmiertelnika, który nie pokonał niestałości umysłu. 13
- 142.** Ktoś może nosić bogate stroje, lecz jeśli jest zrównoważony, spokojny, opanowany i ugruntowany w świętym życiu, i jeśli odrzucił przemoc wobec wszelkich istot – to jest prawdziwym świętym, kimś, kto się wyrzekł, mnichem. 14
- 143.** Rzadko zdarza się na tym świecie ktoś, kim kieruje skromność i kto unika nagany, tak jak koń pełnej krwi, co nie potrzebuje bata. 15
- 144.** Niczym koń pełnej krwi trącony batem, natężaj się, niech wypełnia cię duchowa tęsknota. Przez wiarę i moralną czystość, wysiłek i medytację, dociekanie prawdy, bogactwo nauki i cnót oraz uważność – zniszcz to niezmierzone cierpienie. 16
- 145.** Budowniczości kanałów regulują bieg wód; wytwórcy strzał prostują je; cieśle nadają kształt drewnu; ludzie dobrzy panują nad sobą. 17

## Rozdział 11

# Starość

146. Gdy ten świat nieustannie płonie, jakże się śmiać, jakże szukać uciech?  
Spowity przez ciemność, czemu nie poszukujesz światła? 1
147. Zważ na to ciało, malowaną figurę, nagromadzoną masę ran – niezdro-  
we, pełne pożądań, bez niczego stałego czy trwałego. 2
148. Zużyte ciało, kruche gniazdo chorób. Gnijąca masa rozpada się, gdyż  
śmierć jest kresem życia. 3
149. Te bielejące kości są niczym zeschłe tykwy porzrucane jesienią; uj-  
rzawszy je, jakże można poszukiwać rozkoszy? 4
150. To ciało jest miastem zbudowanym z kości, pokrytym ciałem i krwią,  
noszącym w sobie rozpad i śmierć, dumę i zazdrość. 5
151. Nawet wspaniałe królewskie rydwany zużywają się, i to ciało także się  
zużywa. Lecz Dhamma wyznawana przez ludzi dobrych nie starzeje się;  
ludzie dobrzy uczą jej dobrych ludzi. 6
152. Człowiek pozbawiony wiedzy wzrasta niczym wół: rozwija się tylko jego  
ciało, lecz mądrość nie rośnie. 7
153. Wiele razy rodziłem się w świecie sansary i wędrowałem na próżno,  
poszukując budowniczego tego domu (życia). Powracające narodziny  
są prawdziwym cierpieniem. 8
154. O budowniczy, teraz cię dostrzegam! Już nie wzniesiesz ponownie tego  
domu. Twe krokwie zostały połamane, kalenica strzaskana. Mój umysł  
osiągnął to, co Nieuwarunkowane: zniszczyłem pragnienia.<sup>13</sup> 9

---

<sup>13</sup>Zgodnie z komentarzami, wersety te są „Pieśnią Zwycięstwa” Buddy – Jego pierw-  
szą wypowiedzią po osiągnięciu Oświecenia. Dom to odosobnione istnienie w samsarze,  
budowniczy to pragnienia, krokiewiami są namiętności a kalenicą niewiedza.



- 155.** Ci, którzy w młodości nie wiedli świętego życia albo nie zdołali nagromadzić duchowych bogactw, marnieją niczym stare żurawie u stawu, w którym nie ma ryb. 10
- 156.** Ci, którzy w młodości nie wiedli świętego życia albo nie zdołali nagromadzić duchowych bogactw, leżą niczym zużyte strzały (wystrelone) z łuku, wzdychając nad przeszłością. 11

## Rozdział 12

# Jaźń

- 157.** Jeśli jest się drogim samemu sobie, należy siebie pilnować. Człowiek mądry niech nie przerywa czuwania podczas żadnego z trzech okresów nocnej straży. 1
- 158.** Wpierw powinno się samemu ugruntować w tym, co jest właściwe; dopiero potem należy pouczać innych. W ten sposób mądry człowiek nigdy nie dozna nagany. 2
- 159.** Winno się samemu czynić to, czego czynienia uczy się innych; gdy ktoś szkoli innych, to sam powinien być samoopanowany. Panowanie nad samym sobą jest prawdziwie trudne. 3
- 160.** Każdy sam jest prawdziwym obrońcą samego siebie, któż inny mógłby być tym obrońcą? W pełni panując nad samym sobą, zyskuje się mistrzostwo trudne do osiągnięcia. 4
- 161.** Zło, które nieroztropny człowiek czyni sam z siebie, zrodzone z niego samego i przez niego samego stworzone, niszczy go niczym diament kruszący inny twardy klejnot. 5
- 162.** Tak jak pnącze w dżungli dławi drzewo, na którym rośnie, tak zdeprawowany człowiek szkodzi samemu sobie tak, jakby życzył mu tego jego nieprzyjaciel. 6
- 163.** Łatwo robić rzeczy, które są dla nas złe i szkodliwe, lecz niezmiernie trudno czynić rzeczy, które są dobre i korzystne. 7
- 164.** Kto z powodu zdeprawowanych poglądów szkaluje nauki Arahatów, Szlachetnych wiodących prawe życie – ten głupiec, niczym trzcina bambusowa, wydaje jedynie owoce swej własnej zguby.<sup>14</sup> 8

---

<sup>14</sup>Pewne gatunki trzciny z rodziny bambusowatych giną natychmiast po wydaniu owoców.

- 165.** Samemu czyni się zło, samemu sprowadza się na siebie skalania. Samemu można zło odwrócić, samemu można samego siebie oczyścić. Czystość i nieczystość zależą od nas samych – nikt nie może oczyścić drugiego. 9
- 166.** Niech nikt nie zaniedbuje własnego dobra na rzecz czyjegoś dobra, jakkolwiek wielkiego. Jasno rozumiejąc swój własny dobrobyt, winno się być nastawionym na czynienie dobra. 10

## Rozdział 13

# Świat

167. Nie podążaj wulgarną drogą; nie poddawaj się nieuważności; nie utrzymuj fałszywych poglądów; nie trwaj długo w świeckim życiu. 1
168. Powstań! Nie bądź niedbały! Prowadź swe życie dobrze. Ludzie prawi żyją szczęśliwie i w tym świecie, i w następnym. 2
169. Prowadź swe życie dobrze. Niech twe życie nie będzie nikczemne. Ludzie prawi żyją szczęśliwie i w tym świecie, i w następnym. 3
170. Kto spogląda na świat jak na mydlaną bańkę i miraż, tego nie wypatrzy Król Śmierci. 4
171. Bądź uważny! Ogarnij ten świat, który jest niczym zdobny królewski rydwan. Głupcy zaplątują się w nim, lecz mądrzy się go nie czepiają. 5
172. Ten, kto kiedyś był niedbały, lecz nie jest już dłużej nieuważny, rozjaśnia ten świat niczym księżyc uwolniony z chmur. 6
173. Kto dobrymi czynami przysypuje zło, które wcześniej uczynił, rozjaśnia ten świat niczym księżyc uwolniony z chmur. 7
174. Ten świat jest ślepy; tylko nieliczni posiadają wgląd. Tylko nieliczni, niczym ptaki oswobadzające się z sieci, udają się do krainy niebiańskiej wspaniałości. 8
175. Łabędzie fruną ścieżką słońca; ludzie pokonują przestworza siłami umysłu; mądrzy wychodzą z tego świata, pokonawszy Marę i jego orszak. 9
176. Dla tego, kto pogwałcił to prawo (prawdomówności), kto ma w pogardzie następane żywoty, dla takiego kłamcy nie ma zła, którego by się nie dopuścił. 10

- 177.** Skąpcy nie trafiają do krainy niebieskiej, głupcy nie pochwalają szczodrości. Lecz człowiek mądry raduje się obdarowywaniem innych i już przez to tylko staje się szczęśliwym w przyszłym życiu. 11
- 178.** Lepsze niż władztwo nad całą ziemią, lepsze niż pójście do nieba, lepsze nawet niż panowanie nad wszystkimi światami – jest spełnienie się wejścia w Strumień.<sup>15</sup> 12

---

<sup>15</sup>Wejście w Strumień (sotapatti): pierwszy stopień ponadzwyczajnych osiągnięć.

## Rozdział 14

# Budda

- 179.** Na której ze ścieżek wytropiłbyś nie skrepowanego żadnymi utartymi szlakami Buddę o nieograniczonej wolności, którego zwycięstwa nic nie odwróci, którego nie dosięgnie żadne z przewyciężonych skałań? 1
- 180.** Na której ze ścieżek wytropiłbyś nie skrepowanego żadnymi utartymi szlakami Buddę o nieograniczonej wolności, w którym nie ma już więcej pożądań podtrzymujących odradzanie się, i pragnień, co wikłają i zaplątują? 2
- 181.** Ludzi mądrych, którzy poświęcają się medytacji i rozkoszują się spokojem wyrzeczenia – takich uważnych, Najszlachetniejszych Buddów poważają nawet bogowie. 3
- 182.** Trudno narodzić się jako człowiek, trudno jest żyć istocie śmiertelnej. Trudno jest mieć okazję usłyszenia Głębokiej Prawdy i prawdziwie trudno jest doświadczyć pojawienia się Buddów. 4
- 183.** Unikaj zła, podtrzymuj dobro, oczyszczaj swój umysł – oto nauka Buddów. 5
- 184.** Wytrwała cierpliwość to najlepszy rodzaj surowej prostoty. „Nibbana jest najwspanialsza”, mówi Budda. Nie jest prawdziwym mnichem ten, kto krzywdzi innych; nie wyrzekł się prawdziwie świata ktoś, kto gnębi innych. 6
- 185.** Unikanie pogardy, unikanie krzywdzenia innych, powściągliwość zgodna z zasadami dyscypliny klasztornej, umiarkowanie w jedzeniu, życie w samotności, poświęcenie się medytacji – oto nauka Buddów. 7
- 186-187.** Nawet deszczem złotych monet nie zaspokoi się pragnień zmysłowych, gdyż rozkosze zmysłów niosą niewiele zadowolenia, a wiele bólu. Pojawszy to, mędrcy nie zachwycają się nawet niebiańskimi rozkoszami. Uczeń Najwyższego Buddy zachwyca się wykorzeniem pożądań. 8-9

- 188.** Ludzie wiedzeni strachem, chronią się w wielu miejscach – na wzgórzach, w lasach, w gajach, na drzewach i w świątyniach. 10
- 189.** Nie są to bezpieczne schronienia; nie są to najdoskonalsze schronienia. To nie w takich schronieniach można uwolnić się od całego cierpienia. 11
- 190-191.** Kto poszukał schronienia w Buddzie, jego Nauce i jego Zakonie, ten swoją mądrością przenika Cztery Szlachetne Prawdy – cierpienie, przyczynę cierpienia, ustanie cierpienia i Szlachetną Ośmioaspektową Ścieżkę prowadzącą do ustania cierpienia.<sup>16</sup> 12-13
- 192.** Oto prawdziwie bezpieczne schronienie, oto najlepsze schronienie. Wybrawszy takie schronienie, jest się wyzwolonym z wszelkiego cierpienia. 14
- 193.** Trudno jest znaleźć całkowicie rozwiniętego, pełnego człowieka (Buddę). Nie wszędzie się on rodzi. Gdzie narodzi się taki mędrzec, tam naród szczęśliwie rozkwita. 15
- 194.** Dobroczynne są narodziny Buddy; dobroczynne jest głoszenie świętej Nauki; dobroczynna jest Harmonia w Zakonie; dobroczynne i błogosławione jest duchowe dążenie zjednoczonych poszukiwaczy prawdy. 16
- 195-196.** Kto czci godnych czczenia, Buddów i ich uczniów, którzy przekroczyli wszelkie przeszkody i przeszli poza zasięg smutku i rozpacz – kto poważa tych pełnych pokoju i nieustraszonych ludzi, tego zasług nie da się zmierzyć żadną miarą. 17-18

---

<sup>16</sup>Zakon: zarówno Zakon klasztorny (bhikkhu sangha) jak i Zakon Szlachetnych (ariya sangha) – tych którzy osiągnęli ponadzwyczajne poziomy osiągnięć.

## Rozdział 15

# Szczęście

197. Żyjemy prawdziwie szczęśliwi, przyjaźni pośród wrogich. Pośród wrogich ludzi trwamy wolni od nienawiści. 1
198. Żyjemy prawdziwie szczęśliwi, niczym nie trapieni pośród ludzi utrapionych (pożądaniem). Pośród utrapionych ludzi trwamy wolni od utrapień. 2
199. Żyjemy prawdziwie szczęśliwi, wolni od skąpstwa pośród skąpych. Pośród ludzi skąpych trwamy wolni od skąpstwa. 3
200. Żyjemy prawdziwie szczęśliwi, my, co nie mamy niczego. Będziemy żyć czystą radością, niczym Promienni Bogowie. 4
201. Zwycięstwo tworzy wrogość, pokonany trwa w bólu. Ludzie pełni pokojem żyją szczęśliwie, odrzucając i zwycięstwo, i porażkę. 5
202. Nie ma ognia większego niż żądza ani zbrodni większej niż nienawiść. Nie ma zła większego niż skupiska (istnienia) ani błogostanu większego niż pokój (Nibbany).<sup>17</sup> 6
203. Głód jest najgorszą chorobą, uwarunkowane rzeczy są najgorszym cierpieniem. Poznając rzeczy takimi, jakimi są naprawdę, mędrcy urzeczywistniają Nibbanę, najwyższy błogostan. 7
204. Zdrowie jest najwyższą zdobyczą, a zadowolenie największym bogactwem. Osoba godna zaufania jest najlepszym krewnym, Nibbana najwyższym błogostanem. 8
205. Posmakowawszy samotności i spokoju, człowiek staje się wolny od bólu i skaz, delektuje się błogostanem Prawdy. 9

---

<sup>17</sup>Skupiska (istnienia) (khandha): pięć grup czynników, na które Budda analitycznie rozkłada żywą istotę – forma materialna, odczucie, postrzeganie, formacje mentalne i świadomość.



- 206.** Dobrze jest ujrzeć Szlachetnych, żyć razem z nimi jest zawsze rzeczą błogą. Nie napotykać głupców, będzie się zawsze szczęśliwym. 10
- 207.** Długo żałuje ten, kto podróżuje w towarzystwie głupców. Związanie się z głupcami jest zawsze bolesne, niczym stowarzyszenie się z wrogiem. Lecz związek z mądrymi jest szczęśliwy niczym spotkanie własnych krewnych. 11
- 208.** Zatem podążaj za Szlachetnym Buddą, który jest niezachwiany, mądry, uczony, obowiązkowy i pełen oddania. Winno się podążać jedynie za takimi ludźmi, którzy są prawdziwie dobrzy i bystrzy, tak jak księżyc podąża ścieżką gwiazd. 12

## Rozdział 16

# Wzruszenia

- 209.** Poddając się rzeczom, które powinno się odrzucać, i nie wysilając się tam, gdzie wysiłek jest potrzebny, ten, kto jedynie szuka przyjemności, poświęca swoje prawdziwe dobro i będzie kiedyś zazdrościł tym, którzy o swoje prawdziwe dobro dbają. 1
- 210.** Nie poszukuj intymnego związku z ukochanymi ani oddzielenia od niekochanych, gdyż zarówno oddzielenie od ukochanych, jak i przebywanie z niekochanymi jest bolesne. 2
- 211.** Zatem niczego nie przedkładaj nad inne, gdyż oddzielenie od tego, co jest nam drogie, jest bolesne. Ci, dla których nie ma ani niczego ukochanego ani niczego niekochanego, są wolni od więzów. 3
- 212.** Z upodobania sobie czegoś rodzi się żal, z upodobania sobie czegoś rodzi się lęk. Dla kogoś, kto jest całkowicie wolny od upodobań, nie istnieje żal, i skądże by wtedy lęk? 4
- 213.** Ze wzruszenia wypływa żal, ze wzruszenia wypływa lęk. Dla kogoś, kto jest całkowicie wolny od wzruszeń, nie istnieje żal, i skądże by wtedy lęk? 5
- 214.** Z przywiązania wypływa żal, z przywiązania wypływa lęk. Dla kogoś, kto jest całkowicie wolny od przywiązania, nie istnieje żal, i skądże by wtedy lęk? 6
- 215.** Z żądz wypływa żal, z żądz wypływa lęk. Dla kogoś, kto jest całkowicie wolny od żądz, nie istnieje żal, i skądże by wtedy lęk? 7
- 216.** Z pragnień wypływa żal, z pragnień wypływa lęk. Dla tego, który jest całkowicie wolny od pragnień, nie istnieje żal, i skądże by lęk? 8
- 217.** Ludziom drogi jest ten, kto ucieleśnia cnotę i prawdziwy wgląd, kto przestrzega zasad, kto urzeczywistnił Prawdę i sam czyni to, co powinien czynić. 9

- 218.** Kto jest nastawiony na to, co Niewysłowione (Nibbanę) i trwa z umysłem natchnionym (mądrością), ten – już nie krępowany przez przyjemności zmysłowe – zwany jest „Krocącym w Górę Strumienia”.<sup>18</sup>  
10
- 219.** Kiedy po długiej nieobecności człowiek bezpiecznie powraca z daleka, jego krewni, przyjaciele i ludzie dobrze mu życzący witają go z powrotem w jego domu. 11
- 220.** Tak jak krewni witają przybycie kogoś drogiego, tak kogoś, kto czyni dobro, powitają jego własne dobre uczynki, gdy odejdzie z tego świata do następnego. 12

---

<sup>18</sup>Krocący w Górę Strumienia: ktoś, kto już nie powraca do istnienia w sansarze (anagami).

## Rozdział 17

# Gniew

- 221.** Trzeba porzucić gniew, wyrzec się pychy i rozerwać wszelkie okowy. Cierpienie nie dotyka nigdy tego, kto nie czepia się umysłu i ciała i nie jest do nich przywiązany. 1
- 222.** Kto niczym woźnica powstrzymujący rozpędzony rydwan powstrzymuje wzbierający gniew, tego nazwę prawdziwym woźnicą; inni jedynie trzymają w rękach lejce. 2
- 223.** Zwyciężaj gniewnego nie-gniewem; zwyciężaj złego dobrocią; zwyciężaj skąpego szczodrością; zwyciężaj kłamcę prawdą. 3
- 224.** Mów prawdę; nie ulegaj gniewowi; poproszony – dawaj, nawet jeśli masz niewiele. Dzięki tym trzem – można znaleźć się wśród bogów. 4
- 225.** Ci mędrcy, którzy nikogo nie krzywdzą i zawsze panują nad swymi ciałami, idą do Krainy, która jest poza śmiercią, gdzie już nigdy nie doznają żalu. 5
- 226.** Ci, którzy są zawsze czujni, którzy dniem i nocą przestrzegają dyscypliny i zawsze dążą do Nibbany – usuwają swe skalania. 6
- 227.** O Atulo! Jest to naprawdę stara sprawa, nie tycząca się jedynie obecnych czasów: winią tych, którzy pozostają niemi, winią tych, którzy wiele mówią, winią tych, którzy mówią z umiarem. Nie ma na tym świecie nikogo, kto by nie był obwiniany. 7
- 228.** Nie było nigdy, nie będzie ani nie ma osoby, która byłaby całkowicie obwiniana lub całkowicie wychwalana. 8
- 229.** Lecz człowiek, którego mędrcy wychwalają, przyglądając mu się dzień za dniem, jest kimś nieskazitelnego charakteru, mądrym i obdarzonym wiedzą i cnotami. 9

- 230.** Któż mógłby za coś winić kogoś takiego, cennego niczym moneta z czystego złota? Nawet bogowie go wychwalają; Brahma też go wychwala.  
10
- 231.** Niech człowiek strzeże się czynów zrodzonych z rozdrażnienia; niech w tym, co czyni, będzie opanowany. Porzuciwszy niewłaściwe zachowanie, niech przez to, co czyni, praktykuje dobre prowadzenie się. 11
- 232.** Niech człowiek strzeże się mowy zrodzonej z rozdrażnienia; niech będzie opanowany w słowach. Porzuciwszy niewłaściwe słowa, niech przez to, co mówi, praktykuje dobre prowadzenie się. 12
- 233.** Niech człowiek strzeże się myśli zrodzonych z rozdrażnienia; niech będzie opanowany w umyśle. Porzuciwszy niewłaściwe myślenie, niech przez to, co myśli, praktykuje dobre prowadzenie się. 13
- 234.** Mędrcy są opanowani w czynach, opanowani w mowie i opanowani w myślach. Są oni prawdziwie dobrem-opanowani. 14

## Rozdział 18

# Nieczystość

- 235.** Jesteś teraz niczym zeschnięty liść; czekają na ciebie posłańcy śmierci. Jesteś u wrót swojego odejścia, a nie poczyniłeś na swą podróż zapasów!  
1
- 236.** Uczynź dla siebie wyspę! Wyteżaj się mocno i zyskaj mądrość! Odrzuć ciwszy nieczystości i oczyściwszy się ze skałań, wejdiesz do niebiańskiej siedziby Szlachetnych. 2
- 237.** Twe życie dobiegło teraz kresu; wybierasz się przed oblicze Jamy, Króla Śmierci. Nie ma dla ciebie na tej drodze miejsca na wytchnienie, a ty nie poczyniłeś na podróż zapasów! 3
- 238.** Uczynź dla siebie wyspę! Wyteżaj się mocno i zyskaj mądrość! Odrzuć ciwszy nieczystości i oczyściwszy się ze skałań, nie powrócisz już do narodzin i rozpadu. 4
- 239.** Jedną po drugiej, kawałek po kawałku, chwila po chwili, człowiek mądry powinien usuwać swe skazy, tak jak złotnik usuwa nieczystości ze srebra. 5
- 240.** Tak jak rdza powstająca na żelazie niszczy w końcu zupełnie swe podłoże, tak też własne czyny doprowadzają występnych ludzi do krain rozpaczy. 6
- 241.** Niestudiowanie na nowo jest zgubą dla pism; zaniedbanie jest zgubą dla domostwa; niechlujstwo jest zgubą dla osobistego wyglądu, a niedbałość jest zgubą dla strażnika. 7
- 242.** Rozwiązłość jest skazą u kobiety, a skąpstwo jest skazą u darczyńcy. Wszystkie złe rzeczy są skazami, i na tym świecie, i w następnym. 8
- 243.** Gorszą skazą niż tamte jest niewiedza, najgorsza z wszystkich skaz. Usuńcie tą skazę, o mnisi, i stańcie się nieskazitelni! 9

244. Łatwe jest życie kogoś bezwstydnego, kto jest bezczelny jak wrona, zadziorny i agresywny, arogancki i zepsuty. 10
245. Trudne jest życie kogoś skromnego, kto zawsze szuka czystości, ustępuje innym i jest niepozorny, wiecie czyste życie i jest uważny. 11
- 246-247. Kto niszczy życie, kłamie, bierze, co nie jest mu dane, odwiedza żony innych mężczyzn i używa oszałamiających trunków – taki ktoś podkopuje swe korzenie już na tym świecie. 12-13
248. Wiedz to dobry człowieku: trudno się ustrzec złych rzeczy. Nie pozwól, by chciwość i złośliwość wciągnęły cię w długo ciągnące się tarapaty.<sup>14</sup>
249. Ludzie dają ofiary zgodnie ze swą wiarą czy upodobaniami. Kto jest niezadowolony z jedzenia i napojów dawanych mu przez innych, ten nie osiąga nigdy stopienia się z medytacją dniem i nocą. 15
250. Lecz w kim to (niezadowolenie) jest w pełni usunięte, wykorzenione i zniszczone, tego dniem i nocą pochłania medytacja. 16
251. Nic tak nie pali jak żądza; nic tak nie wiąże jak nienawiść; nic tak nie sidła jak ułuda; nic tak wartko nie płynie jak rzeka pożądań. 17
252. Łatwo widzi się błędy innych, lecz trudno dostrzec własne. Błędy innych rozdmuchuje się niczym plewy z ziarna, lecz własne skrywa się tak, jak zręczny myśliwy maskuje się za ściętymi gałęziami. 18
253. Kto zawsze wyszukuje błędy u innych, kto jest zawsze krytyczny – ten tylko rozwija swe własne skazy. Jest daleki od ich usuwania. 19
254. Nie ma drogi gdzieś na niebie ani schronienia gdzieś na zewnątrz (poza naukami buddyjskimi). Zwykli ludzie lubują się w sprawach ziemskich, lecz Buddowie są od nich wolni.<sup>19</sup> 20
255. Nie ma drogi gdzieś na niebie ani schronienia gdzieś na zewnątrz (poza naukami buddyjskimi). Nie ma takich uwarunkowanych rzeczy, które byłyby wieczne, ani nie ma przemijalności u Buddów. 21

---

<sup>19</sup>Pustelnik (samana): tu użyte w specjalnym znaczeniu dla określenia tych, którzy osiągnęły cztery ponadzwyczajne stopnie rozwoju.

## Rozdział 19

# Prawość

- 256.** Nie przez wydawanie arbitralnych osądów człowiek staje się prawym; człowiek mądry bada zarówno to, co złe, jak i to, co dobre. 1
- 257.** Gdy ktoś nie ocenia innych w sposób arbitralny, lecz wydaje bezstronne osądy w oparciu o prawdę, to taki rozumny człowiek jest strażnikiem prawa i zwany jest prawym. 2
- 258.** Nie jest się mądrym tylko z tego powodu, że się wiele mówi; kto jest przyjazny, nieustraszony i przyczynia się do pojednania, tego nazywa się mądrym. 3
- 259.** Nie jest się biegłym w Dhammie tylko z tego powodu, że się wiele o niej mówi. Kto usłyszawszy nawet niewielką część Dhammy, nie zaniedbuje jej, lecz osobiście urzeczywistnia jej prawdę, ten jest prawdziwie biegłym w Dhammie. 4
- 260.** Nie nazywamy mnicha Czcigodnym Starszym tylko z tego powodu, że jego włosy są siwe; jeśli dojrzały jest jedynie wiekiem, zwany jest kimś, kto zestarzał się na próżno. 5
- 261.** W kim żyje prawdomówność, cnota, łagodność, powściągliwość i samoopanowanie, kto jest wolny od skalań i mądry – tego prawdziwie zwiemy Czcigodnym Starszym. 6
- 262.** Nie poprzez elokwencję czy piękno ciała człowiek staje się doskonałym, gdy jest przy tym zazdrosny, samolubny i zwodniczy. 7
- 263.** Lecz w kim tamte złe cechy zostały usunięte, wykorzenione i wygasły, kto odrzucił nienawiść – ten mądry człowiek jest prawdziwie doskonały. 8
- 264.** Człowiek, który jest niezdyscyplinowany i fałszywy, nie staje się mnichem poprzez zgolenie głowy. Jakże mógłby być mnichem, będąc pełnym pożądań i chciwości? 9



- 265.** Kto całkowicie opanował wszelkie przejawy zła, i wielkie, i drobne – tego możemy zwać mnichem, gdyż przewyciężył całe zło. 10
- 266.** Nie jest się mnichem tylko z tego powodu, że żyje się z ofiar innych. Nie poprzez przyjęcie zewnętrznej formy można stać się prawdziwym mnichem. 11
- 267.** Kto prowadzi święte życie i przechodzi ze zrozumieniem przez ten świat, przekraczając zarówno zasługę, jak i przewinę – ten prawdziwie zwany jest mnichem. 12
- 268-269.** Nie poprzez przestrzeganie milczenia ktoś staje się mędrcem, jeśli jest głupcem i ignorantem. Lecz człowiek roztropny, niczym ktoś trzymający w ręku wagę, przyjmuje jedynie dobro, a odrzuca zło – ten jest prawdziwie mędrcem. Ponieważ rozumie on oba światy (obecny i przyszły), zwany jest mędrcem. 13-14
- 270.** Nie jest Szlachetnym ktoś, kto rani żywe istoty. Szlachetnym zwany jest ktoś z tego powodu, że nie krzywdzi żadnej żywej istoty. 15
- 271.** Nie powinniście zadowalać się jedynie przestrzeganiem zasad i wskazań ani nawet zdobyciem znacznej wiedzy; ani także osiągnięciem zatopienia w medytacji czy życiem w odosobnieniu. 16
- 272.** Nie myślcie także: „Doznaję błogostanu wyrzeczenia się, którego nie doświadczają osoby świeckie”. O mnisi, nie powinno was zadowalać nic pomniejszego od osiągnięcia ostatecznego usunięcia skałań – od stanu Arahata. 17

## Rozdział 20

# Ścieżka

- 273.** Ze wszystkich ścieżek najlepsza jest Ośmioaspektowa Ścieżka; ze wszystkich prawd najlepsze są Cztery Szlachetne Prawdy; ze wszystkich rzeczy najlepsza jest wolność od żądz; ze wszystkich ludzi najlepszy jest Ten Który Dostrzega (Budda). 1
- 274.** To jedyna droga: nie ma innej, by oczyścić swój wgląd. Idź tą ścieżką, a zmylisz Marę. 2
- 275.** Idąc po tej ścieżce położysz kres cierpieniu. Odkrywszy, jak wyciągnąć cierń żądz, objaśniam ścieżkę. 3
- 276.** Sami musicie się wysilać; Buddowie jedynie wskazują drogę. Ludzie nawykli do medytacji, którzy idą ścieżką, uwalniają się z więzów Mary. 4
- 277.** „Wszystkie uwarunkowane rzeczy są nietrwałe” – gdy dzięki mądrości człowiek to dostrzega, odwraca się od cierpienia. To jest ścieżka wiodąca do oczyszczenia. 5
- 278.** „Wszystkie uwarunkowane rzeczy są niezadowalające” – gdy dzięki mądrości człowiek to dostrzega, odwraca się od cierpienia. To jest ścieżka wiodąca do oczyszczenia. 6
- 279.** „Wszystkie rzeczy nie są jaźnią” – gdy dzięki mądrości człowiek to dostrzega, odwraca się od cierpienia. To jest ścieżka wiodąca do oczyszczenia. 7
- 280.** Próżniak, który nie wysila się wtedy, gdy powinien, który choć młody i silny, jest pełen lenistwa, którego umysł wypełniają próżne myśli – taki marny człowiek nie odnajduje ścieżki ku mądrości. 8
- 281.** Niech człowiek uważny w mowie, z opanowanym umysłem, nie dopuszcza się swoim ciałem zła. Niech oczyszcza te trzy rodzaje czynów i osiąga ścieżkę, którą głosił Wielki Mędrzec. 9

- 282.** Mądrość wypływa z medytacji, bez medytacji mądrość zanika. Niech człowiek – wiedząc o tych dwóch ścieżkach, rozwoju i upadku – tak kieruje sobą, by jego mądrość mogła wzrastać. 10
- 283.** Zetnij las (żądz), a nie jedno drzewo. Z lasu (żądz) wypływa strach. Wytrzebiwszy las i jego poszycie (pragnień), o mnisi, bądźcie wolni od namiętności!<sup>20</sup> 11
- 284.** Tak długo, jak mężczyzna pożąda kobiety, jakkolwiek byłoby to subtelne, jego umysł jest przywiązany, niczym ssące cięło do swej matki. 12
- 285.** Odetnij swe namiętności, jak ktoś wrywający własnymi rękami jesienny lotos. Kultywuj jedynie ścieżkę prowadzącą ku pokojowi, ku Nibbanie, którą oznajmił Czcigodny. 13
- 286.** „Tu będę mieszkał w porze deszczowej, a tam zimą i latem” – tak rozmyśla głupiec. Nie uświadamia sobie niebezpieczeństwa (nadejścia śmierci). 14
- 287.** Jak wielka powódź porywa uśpioną wioskę, tak śmierć chwyta i zabiera człowieka, którego umysł czepia się poczucia zadowolenia ze swego potomstwa i trzód. 15
- 288.** W kogo uderza śmierć, tego nie ochronią bliscy. Nikt go nie może uratować – ani synowie, ani ojciec, ani krewni. 16
- 289.** Zrozumiawszy to, niech człowiek, który jest mądry, powściągliwy i moralny, śpieszy utorować sobie ścieżkę wiodącą ku Nibbanie. 17

---

<sup>20</sup>Znaczenie tego zalecenia to: „Zetnij las żądz, lecz nie umartwiaj ciała”.

## Rozdział 21

# Przytomność

- 290.** Jeśli przez wyrzeczenie się mniejszego szczęścia można osiągnąć większe szczęście, niech człowiek mądry wyrzeka się spraw pomniejszych, a ma wzgląd na to, co większe. 1
- 291.** Kto poszukuje własnego szczęścia, sprowadzając ból na innych, nigdy nie uwolni się od nienawiści, zaplątany w więzy. 2
- 292.** U ludzi, którzy są arogancy i niedbali, którzy nie czynią tego, co powinno być zrobione, a czynią to, czego nie powinni – skalania będą tylko wzrastały. 3
- 293.** U ludzi, którzy zawsze usilnie praktykują przytomność ciała i umysłu, którzy nie ulegają temu, co nie powinno być czynione, a wytrwale czynią to, co winno być uczynione, uważni i jasno pojmujący – skalania znikną. 4
- 294.** Zabiwszy matkę (pragnienie), ojca (próżność ego), dwóch zbrojnych królów (wiarę w wieczność i nihilizm) i zniszczywszy cały kraj (organy zmysłów i przedmioty zmysłów) wraz ze strażnikiem jego skarbu (przywiązaniem i żądzą), święty człowiek podąża naprzód bez żalu. 5
- 295.** Zabiwszy matkę, ojca, dwóch bramińskich królów (dwa skrajne poglądy) i jako piątego, tygrysa (pięć umysłowych przeszkód), święty człowiek podąża naprzód bez żalu. 6
- 296.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku pamiętają o Buddzie, zawsze budzą się szczęśliwie. 7
- 297.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku pamiętają o Dhammie, zawsze budzą się szczęśliwie. 8
- 298.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku pamiętają o Sandze, zawsze budzą się szczęśliwie. 9

- 299.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku praktykują przytomność ciała i umysłu, zawsze budzą się szczęśliwie. 10
- 300.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku rozkoszują się niewyrządzaniem krzywdy żadnej istocie, zawsze budzą się szczęśliwie. 11
- 301.** Ci z uczniów Gotamy, którzy dniem i nocą bez ustanku rozkoszują się praktykowaniem medytacji, zawsze budzą się szczęśliwie. 12
- 302.** Trudno jest żyć jako mnich, trudno rozkoszować się mnisim życiem. Lecz życie rodzinne jest także trudne i pełne zmartwień. Cierpienie bierze się ze związków z nierównymi sobie, cierpienie bierze się z wędrowania wśród samsary. Zatem nie bądź kimś błakającym się bez celu, nie podążaj za cierpieniem. 13
- 303.** Kto jest pełen wiary i cnót, posiada dobre imię i bogactwa – jest wszędzie szanowany, do jakiegokolwiek kraju by się nie udał. 14
- 304.** Ludzie dobrzy jaśniejają z daleka, niczym szczyty Himalajów. A ludzie źli są niewidoczni, niczym strzały wystrzelone z łuku nocą. 15
- 305.** Kto samotnie siaduje, samotnie sypia i samotnie chadza, kto się wyteża i samotnie zwycięża samego siebie, ten rozkoszuje się samotnością lasu. 16

## Rozdział 22

# Kraina rozpaczy

- 306.** Kłamca idzie do krainy rozpaczy; także ten, kto uczyniwszy (źle), mówi: „Nie zrobiłem tego”. Ludzie dopuszczający się podłych czynów, odchodząc z tego świata, doznają takiego samego losu w innym świecie. 1
- 307.** Jest wielu złych ludzi i wiele pozbawionych samokontroli osób noszących żółte szaty. Ci występni ludzie z powodu swych złych czynów odrodzą się w krainie rozpaczy. 2
- 308.** Lepiej byłoby połknąć rozpaloną do czerwoności kulę żelazną, palącą niczym ogień, niż będąc niemoralnym i nieopanowanym, jako mnich spożywać jedzenie ofiarowane przez ludzi. 3
- 309.** Cztery nieszczęścia spadają na nierozważnego mężczyznę, który współżyje z cudzą żoną: przewina, niespokojny sen, niesława i (odrodzenie) w krainie rozpaczy. 4
- 310.** Takiego mężczyznę czeka niesława i nieszczęśliwe odrodzenie w przyszłości. Gorączkowa jest rozkosz niespokojnego mężczyzny i kobiety, a król nakłada ciężkie kary za cudzołóstwo. Zatem niech mężczyzna nie współżyje z cudzą żoną. 5
- 311.** Tak jak trawa kusa, gdy ją źle chwycić, przecina dłoń, tak też życie mnisie, gdy je źle prowadzić, wiedzie do krainy rozpaczy. 6
- 312.** Nieuważne składanie ofiar, niewłaściwy ceremoniał, życie w wątpliwym celibacie – żaden z tych czynów nie wyda dobrych owoców. 7
- 313.** Jeśli coś jest do zrobienia, winno się to zrobić z zapałem i energią. Niedbałe życie mnisie jedynie mocniej wzbija kurz pożądań. 8
- 314.** Lepiej nie dopuszczać się złych czynów, gdyż potem dręczą one człowieka. Lepiej wypełniać dobre czyny, gdyż później się ich nie żałuje. 9

- 315.** Strzeż siebie dobrze niczym granicznego miasta, i z zewnątrz, i od wewnątrz. Nie zaniedbuj sposobności (rozwoju duchowego). Ci, którzy przepuszczają takie sposobności, lamentują, gdy są skazani na krainę rozpaczy. 10
- 316.** Ci, którzy są zawstydzeni tym, czego nie powinni się wstydzić, a nie wstydzą się tego, co powinno ich zawstydząć – mają niewłaściwe poglądy i trafiają do krainy rozpaczy. 11
- 317.** Ci, którzy dostrzegają powód do lęku tam, gdzie nie ma czego się bać, a nie widzą powodu do lęku w tym, czego należy się obawiać – mają niewłaściwe poglądy i trafiają do krainy rozpaczy. 12
- 318.** Ci, którzy wyobrażają sobie zło tam, gdzie nie ma żadnego, a nie widzą zła tam, gdzie ono jest – mają niewłaściwe poglądy i trafiają do krainy rozpaczy. 13
- 319.** Ci, którzy postrzegają zło jako zło, a dobro jako dobro – mają właściwe poglądy i trafiają do krainy zachwyty. 14

## Rozdział 23

# Słoń

- 320.** Niczym słoń, co w bitwie znosi strzały wypuszczane z łuków ze wszystkich stron, tak ja będę znosił zniewagi. Naprawdę wielu ludziom brak moralności. 1
- 321.** Wytresowanego słonia można wprowadzić w środek tłumu ludzi, a okiełznanego słonia dosiada nawet król. Podobnie najlepszym z ludzi jest ktoś, kto poskromił swój temperament i znosi zniewagi. 2
- 322.** Znakomite są dobrze wyćwiczone muły, pełnej krwi konie Sindhu i szlachetne słonie z wielkimi kłami. Lecz jeszcze lepszy jest taki człowiek, który opanował samego siebie. 3
- 323.** Nie na zwierzętach wierzchowych można dotrzeć do Nieprzebytej Krainy (Nibbany), ktoś samoopanowany dociera tam poprzez własny okiełznany i dobrze kierowany umysł. 4
- 324.** Gdy przychodzi okres rui, nie sposób opanować słonia o imieniu Dhanapalaka. Trzymany w niewoli, nie tknie on nawet kęsa pożywienia, lecz z utęsknieniem przywołuje w umyśle las, w którym żyją inne słonie. 5
- 325.** Gdy człowiek jest ociężały, żarłoczny i leniwy, wyleguje się w łożu niczym tłusty wieprz – to taki próżniak odradza się wciąż na nowo. 6
- 326.** Przedtem ten umysł wędrował do woli, gdzie chciał, zgodnie ze swymi upodobaniami – lecz teraz poprzez mądrość opanuję go zupełnie, tak jak powożący panuje nad słoniem, nawet będącym w okresie rui. 7
- 327.** Rozkoszuj się uwagą! Dobrze pilnuj swoich myśli! Wydobądź siebie z tego grzęzawiska zła, tak jak słoń wydobywa się z błota. 8
- 328.** Gdy znajdziesz towarzystwo mądrego i roztropnego przyjaciela, kogoś, kto wie o dobre życie, powinieneś przewyciężyć wszystkie przeciwności, by radośnie i uważnie podtrzymywać jego towarzystwo. 9



- 329.** Kiedy zaś nie znajdziesz towarzystwa mądrego i roztropnego przyjaciela, kogoś, kto wie o dobre życie – wtedy tak jak król, który pozostawia za sobą pokonane królestwo, albo samotny słoń w puszczy, powinieneś samotnie podążać swoją drogą. 10
- 330.** Lepsze jest życie w samotności niż towarzystwo głupca. Żyj samotnie i nie czynź zła – bądź wolny od trosk niczym słoń w głębokiej puszczy. 11
- 331.** Dobrze mieć prawdziwych przyjaciół w potrzebie; dobrze być zadowolonym z tego, co się posiada; dobrze jest mieć zasługi, gdy życie się kończy; i dobrze jest porzucić wszelkie cierpienie (poprzez stan Arahatta). 12
- 332.** Dobrze jest służyć swojej matce; dobrze jest służyć swojemu ojcu; dobrze jest służyć mnichom; i dobrze jest służyć ludziom świętym. 13
- 333.** Dobra jest cnota, która trwa aż do kresu życia; dobra jest niewzruszona wiara; dobre jest rozwinięcie mądrości; i dobre jest uniknięcie zła. 14

## Rozdział 24

# Pragnienia

- 334.** Pragnienia kogoś, kto jest w mocy nieuważnego życia, rozrastają się jak dziki powój. Niczym małpa szukająca w lesie owoców, przeskakuje on z żywota na żywot (smakując owoców swej kammy). 1
- 335.** Kim zawładnie godne pożałowania, lepkie pragnienie, tego smutki wzrastają niczym trawa po deszczu. 2
- 336.** Lecz od tego, kto przewycięży to godne pożałowania pragnienie, tak trudne do przewyciężenia, smutki odpadają niczym woda od liści lotosu. 3
- 337.** Pomyślność wszystkim tu zgromadzonym! Powiadam wam: Wykopcie korzeń pragnień tak, jakbyście poszukiwali aromatycznych korzeni trawy birana. Nie dopuście, by Mara niszczył was wciąż na nowo, niczym powódź zalewająca trzcinę. 4
- 338.** Tak jak drzewo, choć ścięte, wypuszcza na nowo pędy, jeśli korzenie pozostaną nietknięte i silne, tak też dopóki uspięne pragnienia nie zostaną wykorzenione, cierpienie będzie wyrastać wciąż na nowo. 5
- 339.** Zagubionego człowieka, w którym trzydzieści sześć strumieni pragnień wartko płynie w kierunku przedmiotów rozkoszy, porywa powódź jego namiętnych myśli.<sup>21</sup> 6
- 340.** Te strumienie płyną wszędzie, a dziki powój (pragnień) kiełkuje i rozrasta się. Widząc, że powój ów wystrzelił w górę, odetnij jego korzeń mądrością. 7
- 341.** Napływające od wszystkich przedmiotów i podsycane pragnieniami, powstaje w ludziach doznanie przyjemności. Nastawieni na przyjemności i poszukujący zadowolenia, ludzie padają ofiarą narodzin i rozkładu. 8

---

<sup>21</sup>Trzydzieści sześć strumieni pragnień: trzy pragnienia – przyjemności zmysłowych, kontynuującego się istnienia i zaniku – w relacji do każdej z dwunastu podstaw, tj. sześciu organów zmysłów łącznie z umysłem i odpowiadających im przedmiotów.

- 342.** Osaczeni przez pragnienia, ludzie biegają w koło niczym złapane w sidła zające. Mocno uwięzieni w myślowych okowach, przez długi czas wciąż na nowo doznają cierpień. 9
- 343.** Osaczeni przez pragnienia, ludzie biegają w koło niczym złapane w sidła zające. Kto tęskni za wolnością od wzburzonych namiętności, powinien usunąć swe pragnienia. 10
- 344.** Są tacy, którzy odwracając się od gęstwiny pragnień (życia domowego), podejmują życie w gęstwinach lasów (jako mnisi). Lecz uwolniwszy się już od domostw, przybiegają do nich z powrotem. Zważcie na tych ludzi! Choć wyswobodzeni, pędzą z powrotem w sam środek swych więzów!<sup>22</sup> 11
- 345-346.** Mędrcy mówią: nie te więzy są mocne, które są zrobione z żelaza, drewna czy konopnych powrozów. Zauroczenie i tęsknota za klejnotami i ozdobami, dziećmi i żonami – te są dużo mocniejszymi więzami, które ściągają człowieka w dół, i choć na pozór luźne, są trudne do zrzucenia. Mędrcy odcinają również te więzy. Porzuciwszy przyjemności zmysłowe i wyzbywszy się pragnień, wyrzekają się świata. 12-13
- 347.** Zauroczeni żądzą ludzie wpadają z powrotem w wirujący strumień (sansary), niczym pajak w sieć, którą sam uprzędł. Mędrcy odcinają to również. Nie mając żadnych pragnień, porzucają wszelkie cierpienie i wyrzekają się świata. 14
- 348.** Puść przeszłość, puść przyszłość, puść terażniejszość i przekrocz na drugi brzeg istnienia. Z umysłem całkowicie wyzwolonym, nie dotrzesz już więcej do narodzin i śmierci. 15
- 349.** Człowiek dręczony złymi myślami, opanowany przez namiętności i oddany pogoni za przyjemnościami, doznaje coraz to mocniejszych pragnień. Czyni to więzy naprawdę mocnymi. 16
- 350.** Kto raduje się przewycięzaniem złych myśli, kto medytuje nad nieczystościami i jest zawsze przytomny – ten położy kres pragnieniom i zerwie okowy Mary. 17

---

<sup>22</sup>W oryginale ten werset wykorzystuje grę znaczeń palijskiego słowa wana, które może określać zarówno "pożądanie" jak i "las".

- 351.** Kto osiągnął cel, jest nieustraszony, wolny od pragnień, wolny od namiętności, pousuwał ciernie istnienia – dla tego człowieka obecne śmiertelne ciało jest już ostatnim. 18
- 352.** Kto jest wolny od pragnień i przywiązań, doskonale biegły w odsłanianiu prawdziwego znaczenia Nauki i zna prawidłową kolejność świętych tekstów – dla tego człowieka obecne śmiertelne ciało jest już ostatnim. Prawdziwie zwany jest na wskroś mądrym, wielkim. 19
- 353.** Zwycięzcą jestem nad wszystkim, wszystko poznałem, lecz nie przywiązałem się do niczego, co poznane i pokonane. Porzucając wszystko, staję się wolny poprzez niszczenie pragnień. Wszystko sam zrozumiałem, kogóż więc powinienem zwać swoim nauczycielem?<sup>23</sup> 20
- 354.** Dar Dhammy przewyższa wszystkie dary; smak Dhammy przewyższa wszelkie smaki; rozkosz Dhammy przekracza wszelkie rozkosze; ktoś uwolniony od pragnień przezwycięża wszelkie cierpienie. 21
- 355.** Bogactwo rujnuje jedynie głupców, a nie – poszukujących tego, co poza. Pożądając bogactw, niemądry człowiek rujnuje sam siebie i innych. 22
- 356.** Chwasty są zatrata pól, żądza jest zatrata ludzi. Zatem dary ofiarowane tym, którzy są wolni od żądz, przynoszą obfite owoce. 23
- 357.** Chwasty są zatrata pól, nienawiść jest zatrata ludzi. Zatem dary ofiarowane tym, którzy są wolni od nienawiści, przynoszą obfite owoce. 24
- 358.** Chwasty są zatrata pól, ułuda jest zatrata ludzi. Zatem dary ofiarowane tym, którzy są wolni od ułudy, przynoszą obfite owoce. 25
- 359.** Chwasty są zatrata pól, pożądanie jest zatrata ludzi. Zatem dary ofiarowane tym, którzy są wolni od pożądania, przynoszą obfite owoce. 26

---

<sup>23</sup>Była to odpowiedź udzielona wędrownemu ascecie, który zapytał Buddę o jego nauczyciela. Odpowiedź Buddy ukazuje, że Najwyższe Oświecenie stanowiło jego własne niepowtarzalne osiągnięcie, którego nie nauczył się od nikogo innego.

## Rozdział 25

# Mnich

- 360.** Dobra jest powściągliwość oka; dobra jest powściągliwość ucha; dobra jest powściągliwość nosa; dobra jest powściągliwość języka. 1
- 361.** Dobra jest powściągliwość w uczynkach cielesnych; dobra jest powściągliwość w mowie; dobra jest powściągliwość w myśleniu. Powściągliwość we wszystkim jest dobra. Powściągliwy we wszystkim mnich uwalnia się od całego cierpienia. 2
- 362.** Kto panuje nad swymi rękami, stopami i językiem, kto jest w pełni opanowany, rozkoszuje się medytacją, jest wewnętrznie zatopiony w skupieniu i zadowolony – tego ludzie zwą mnichem. 3
- 363.** Mnich, który panuje nad swym językiem, jest umiarkowany w mowie, skromny i objaśnia literę i ducha Nauki – sprawia przyjemność wszystkim swymi słowami. 4
- 364.** Mnich, który trwa w Dhammie, rozkoszuje się Dhammą, medytuje nad Dhammą i niewzruszenie utrzymuje Dhammę w umyśle – nie oddziela się od subtelnej Dhammy. 5
- 365.** Nie powinno się pogardzać tym, co się otrzymało w ofierze, ani zazdrościć tego, co zyskują inni. Mnich, który zazdrości innym tego, co otrzymali, nie osiąga pełnego pograżenia się w medytacji. 6
- 366.** Mnicha, który nie pogardza niczym, co otrzymał w ofierze, choćby było tego niewiele, który żyje w czystości i nie ustaje w wysiłku – takiego chwałą nawet bogowie. 7
- 367.** Kto nie ma żadnych przywiązań, ani cielesnych, ani umysłowych, kto nie smuci się brakiem czegokolwiek – ten prawdziwie zwany jest mnichem. 8
- 368.** Mnich, który trwa w uniwersalnej miłości i jest głęboko oddany Nauce Buddy, osiąga spokój Nibbany, rozkosz ustania wszystkiego, co uwarunkowane. 9

- 369.** Opróżnij tę kłodź, mnichu! Opróżniona, popłynie lekko. Pozbywszy się żądz i nienawiści, osiągniesz Nibbanę. 10
- 370.** Odetnij wszystkie pięć, porzuć wszystkie pięć i kultywuj wszystkie pięć. Mnich, który przewyciężył wszystkie pięć rodzajów więzów, zwany jest tym, który przekroczył powódź.<sup>24</sup> 11
- 371.** Medytuj, mnichu! Nie bądź nieuważny. Niech twój umysł nie krąży wokół zmysłowych przyjemności. Nie połknij przez nieuważę rozżarzonej do czerwoności żelaznej kuli, byś potem, gdy zacnie cię palić, nie krzyczał: „To bolesne!”. 12
- 372.** Nie ma medytacyjnego skupienia dla kogoś, komu brak wglądu, i nie ma wglądu dla kogoś, komu brak medytacyjnego skupienia. Kto przejawia zarówno wgląd, jak i medytacyjne skupienie, ten jest prawdziwie blisko Nibbany. 13
- 373.** W mnichu, który usunął się do samotnej siedziby i uspokoił swój umysł, który dzięki wglądowi pojmuje Dhammę, rodzi się zachwyty przekraczający wszelkie ludzkie zachwyty. 14
- 374.** Gdy poprzez wgląd ktoś dostrzega powstawanie i upadek składników istnienia, jest pełen radości i szczęścia. Dla kogoś uważnego jest to odbicie tego, co Bezśmiertelne.<sup>25</sup> 15
- 375.** Opanowanie zmysłów, zadowolenie, powściągliwość – płynące z zasad dyscypliny klasztornej – stanowią dla mądrego mnicha podstawę świętego życia na tym świecie. 16
- 376.** Niech obcuje z przyjaciółmi, którzy są szlachetni, energiczni i żyją w czystości; niech będzie serdeczny i ma wyszukane maniery. Poprzez to radośnie położy kres cierpieniu. 17

<sup>24</sup>Te pięć, które należy odciąć, to pięć „niższych okowów”: samoułuda, wątpienie, wiara w obrzędy i rytuały, żądza i zła wola. Pięć, które należy porzucić to pięć „wyższych okowów”: pragnienie krain niebiańskich gdzie istnieje forma, pragnienie krain pozbawionych formy, zarozumiałość, niespokojność i niewiedza. Ci, którzy wchodzą w strumień i ci, którzy powracają tylko jesze jeden raz do istnienia w świecie samsary odcinają pierwsze trzy więzy. Ci, którzy już nie powracają ani raz odcinają następne dwa a Arahadowie ostatnie pięć. Tymi pięcioma, które trzeba kultywować jest pięć właściwości duchowych: wiara, energia, przytomność, koncentracja i mądrość. Pięcioma więzami są: chciwość, nienawiść, uluda, fałszywe poglądy i zarozumiałość.

<sup>25</sup>Patrz objaśnienie do w. 202.

- 377.** Niczym jaśminowy powój zrzucający swe zwiędnięte kwiaty, powinniście mnisi całkowicie porzucić żądzę i nienawiść! 18
- 378.** Mnich, który jest spokojny w czynach, spokojny w mowie, spokojny w myślach, który jest dobrze opanowany i odrzucił wszystko to, co ziemskie – jest prawdziwie zwany pogodnym. 19
- 379.** Samemu trzeba siebie osądzać i dokładnie sprawdzać. Mnich, który sam siebie pilnuje i jest uważny, będzie zawsze żył w szczęściu. 20
- 380.** Samemu jest się swoim obrońcą, swoim własnym schronieniem. Zatem powinno się panować nad samym sobą, tak jak handlarz koni panuje nad szlachetnym wierzchowcem. 21
- 381.** Mnich, który jest pełen radości, pełen wiary w Naukę Buddy osiąga Stan Spokoju, rozkosz ustania wszystkiego, co uwarunkowane. 22
- 382.** Mnich, który za młodu poświęca się Nauce Buddy, rozświecła ten świat niczym księżyc uwolniony z chmur. 23

## Rozdział 26

# Święty

- 383.** Wysilaj się, święty człowieku! Odetnij strumień (pragnień) i porzuć zmysłowe pożądanie. Wiedząc o rozpadzie wszystkich uwarunkowanych rzeczy, stań się o święty człowieku tym, kto poznaje to, co nie zostało stworzone (Nibbanę)!<sup>26</sup> 1
- 384.** Gdy święty człowiek osiągnął szczyt dwóch ścieżek (medytacyjnego skupienia i wglądu), poznaje Prawdę i wszystkie jego okowy pękają. 2
- 385.** Dla kogo nie ma ani tego brzegu, ani drugiego brzegu, ani też obu, kto jest wolny od trosk i więzów – tego zwę świętym człowiekiem.<sup>27</sup> 3
- 386.** Kto oddaje się medytacji i jest bez skazy, kto jest stały i czyni, co powinien czynić, kto jest wolny od jątrzących skałań i kto osiągnął najwyższy cel – tego zwę świętym człowiekiem. 4
- 387.** Słońce jaśnieje za dnia, księżyc jaśnieje nocą. Wojownik jaśnieje w swej zbroi, święty człowiek jaśnieje w medytacji. Zaś Budda jaśnieje bez ustanku, lśniąc dniem i nocą. 5
- 388.** Zwany jest świętym człowiekiem, ponieważ porzucił zło. Zwany jest pustelnikiem, ponieważ z jego postępowania promienieje pogoda. A ponieważ wyrzekł się swych skałań, zwany jest ascetą. 6

---

<sup>26</sup>Określenie „Święty” jest tu rozmyślnie użyte jako prowizoryczny odpowiednik słowa brahmana, dla oddania dwuznaczności tego indyjskiego terminu. Pierwotnie będąc osobami o wysokim poziomie duchowości, bramini zmienili się do czasów Buddy w uprzywilejowany kler, który swój status nabywał z urodzenia i pochodzenia, a nie z prawdziwej wewnętrznej świętości. Budda usiłował przywrócić słowu brahmana jego pierwotną konotację, utożsamiając prawdziwego „świętego” z Arahatem, który zasługuje na ten tytuł poprzez swą wewnętrzną czystość i świątobliwość, bez względu na linię rodzinną. Kontrast pomiędzy tymi dwoma znaczeniami jest uwypuklony w wersetach 393 i 396. Również tych, którzy wiodli kontemplacyjny żywot poświęcony osiągnięciu stanu Arahata można nazywać braminami, tak jak w wersetach 383, 389 i 390.

<sup>27</sup>Ten brzeg: sześć organów zmysłów; drugi brzeg: odpowiadające im przedmioty; oba: jaźń i poczucie „mojego”.



- 389.** Nie wolno uderzyć świętego człowieka ani też święty człowiek, gdyby go ktoś ugodził, nie powinien wpadać w gniew. Hańba temu, kto by uderzył świętego człowieka, i jeszcze większa hańba temu, kto wpada w gniew. 7
- 390.** Dla świętego człowieka nie ma lepszej rzeczy, niż gdy powstrzymuje swój umysł od rzeczy, które są drogie ziemskiemu sercu. Na ile wykrusza się sama myśl uczynienia komuś krzywdy, na tyle ustępuje cierpienie.8
- 391.** Kto nie dopuszcza się zła w czynie, słowie ani w myśli, kto jest powściągliwy na te trzy sposoby – tego zwę świętym człowiekiem. 9
- 392.** Tak jak bramiński duchowny czci swój ofiarny ogień, tak należy z oddaniem poważać kogoś, od kogo poznało się Dhammę, której nauczał Budda. 10
- 393.** Nie poprzez zaplecione włosy, nie przez pochodzenie czy urodzenie ktoś staje się świętym człowiekiem. W kim są żywe prawda i prawość – ten jest czysty, ten jest świętym człowiekiem. 11
- 394.** Jakież pożytek z twych zaplecionych włosów, niemądry człowieku? Jakież pożytek z twego stroju ze skóry antylopy? Nadal kłębią się w tobie (namiętności), tylko zewnętrznie się oczyszczasz.<sup>28</sup> 12
- 395.** Kto nosi szatę zszytą ze szmat, kto jest chudy, na czym ciele widać wszędzie żyły i kto samotnie medytuje w lasach – tego zwę świętym człowiekiem. 13
- 396.** Nie nazwę człowieka świętym z powodu linii, z której się wywodzi, czy dla wysokiego urodzenia jego matki. Jeśli pozostaje pod wpływem krępujących przywiązań, jest on jedynie wyniosłym świeckim człowiekiem. Kogoś, kto jest wolny od przeszkód i przywiązań – tego zwę świętym człowiekiem. 14
- 397.** Kto odciąwszy wszystkie więzy nie drży już z lęku, kto przezwyciężył wszelkie przywiązania i jest wyzwolony – tego zwę świętym człowiekiem. 15

---

<sup>28</sup>W czasach Buddy takie praktyki ascetyczne jak noszenie zmierzwionych włosów i odzienia ze skór uznawane były za oznaki świętości.

- 398.** Kto przeciął rzemień (nienawiści), wstęgę (pragnienia) i powróż (fałszywych poglądów) wraz z uprzężą (utajone złe skłonności), kto usunął zapórę (niewiedzy) i jest oświecony – tego zwę świętym człowiekiem. 16
- 399.** Kto bez urazy znosi zniewagi, ciosy i kary, kogo prawdziwą mocą i siłą jest cierpliwość – tego zwę świętym człowiekiem. 17
- 400.** Kto jest wolny od gniewu, oddany, cnotliwy, pozbawiony pragnień, samoopanowany, kto przybrał swe ostatnie już fizyczne ciało – tego zwę świętym człowiekiem. 18
- 401.** Kto nie czepia się przyjemności zmysłowych niczym woda liścia lotosu czy ziarno gorzcycy ostrza igły – tego zwę świętym człowiekiem. 19
- 402.** Kto w tym właśnie życiu urzeczywistnia kres swego cierpienia, kto odłożył brzemię i wyzwolił się – tego zwę świętym człowiekiem. 20
- 403.** Ktoś o dogłębnej wiedzy, mądry, zręczny w rozróżnianiu pomiędzy złymi i właściwymi ścieżkami, kto osiągnął najwyższy cel – tego zwę świętym człowiekiem. 21
- 404.** Kto trzyma się na uboczu zarówno od tych, co mają własne domostwa, jak i od ascetów, kto podróżuje bez stałego miejsca pobytu i ma jedynie nieliczne potrzeby – tego zwę świętym człowiekiem. 22
- 405.** Kto wyrzekł się gwałtu wobec wszystkich żywych istot, i słabych, i silnych, kto ani nie zabija, ani nie powoduje innych do zabijania – tego zwę świętym człowiekiem. 23
- 406.** Kto jest przyjazny pośród wrogich, spokojny pośród gwałtownych i wolny od przywiązań pośród ludzi skrzepowanych przywiązaniami – tego zwę świętym człowiekiem. 24
- 407.** Od kogo żądza i nienawiść, duma i hipokryzja odpadły niczym ziarna gorzcycy od ostrza igły – tego zwę świętym człowiekiem. 25
- 408.** Kto wypowiada słowa delikatne, pouczające i prawdziwe, kto nikogo nie gani – tego zwę świętym człowiekiem. 26

409. Kto w tym świecie nie bierze niczego, co nie zostało mu dane, czy by to było długie czy krótkie, małe czy wielkie, dobre czy złe – tego zwę świętym człowiekiem. 27
410. Kto nie chce niczego ani z tego świata, ani z następnego, kto jest wolny od pragnień i wyswobodzony – tego zwę świętym człowiekiem. 28
411. Kto nie ma przywiązań, kto poprzez doskonałą mądrość jest wolny od wątpliwości i zanurzył się w Bezśmiertelność – tego zwę świętym człowiekiem. 29
412. Kto w tym świecie wyszedł poza więzy zasług i skalań, kto jest wolny od żalu, nieskazitelny i czysty – tego zwę świętym człowiekiem. 30
413. Kto niczym księżyc jest bez skazy, czysty, pogodny i jasny, kto wyszedł poza rozkoszowanie się istnieniem – tego zwę świętym człowiekiem. 31
414. Kto przekroczywszy to grząskie, niebezpieczne i złudne koło istnienia, przeszedł i dotarł na drugi brzeg, skupiony w medytacji, cichy i wolny od wątpliwości, do niczego nie przywiązany osiągnął Nibbanę – tego zwę świętym człowiekiem. 32
415. Kto porzuciwszy rozkosze zmysłowe, wyrzekł się życia rodzinnego i wybrał bezdomność, zniszczył zarówno pragnienia zmysłowe, jak i podtrzymujące się istnienie – tego zwę świętym człowiekiem. 33
416. Kto porzuciwszy pożądanie, wyrzekł się życia rodzinnego i wybrał bezdomność, kto pokonał zarówno pragnienia zmysłowe, jak i podtrzymujące się istnienie – tego zwę świętym człowiekiem. 34
417. Kto odrzuciwszy ludzkie związki i przekroczywszy poza niebiańskie więzy, jest zupełnie wyzwolony od wszelkich ograniczeń – tego zwę świętym człowiekiem. 35
418. Kto odrzuciwszy wszystkie upodobania i niechęci, stał się spokojny, odrzucił głębsze pokłady istnienia i niczym bohater pokonał wszelkie światy – tego zwę świętym człowiekiem. 36
419. Kto pod każdym względem zna śmierć i odradza się wszystkich istot, kto jest całkowicie nieprzywiązany, błogosławiony i oświecony – tego zwę świętym człowiekiem. 37

- 420.** Kogo śladów nie wytropią ani bogowie, ani aniołowie, ani ludzie – Arahata, który zniszczył wszelkie pałace skalania – tego zwę świętym człowiekiem. 38
- 421.** Kto nie lgnie do niczego co przeszłe, obecne czy przyszłe, kto nie ma przywiązań i niczego się nie trzyma – tego zwę świętym człowiekiem. 39
- 422.** On, Szlachetny, Wspaniały, Bohaterski, Wielki Mędrzec, Zwycięzca, Wolny od Namiętności, Czysty, Oświecony – jego zwę świętym człowiekiem. 40
- 423.** Kto zna swe poprzednie narodziny, dostrzega niebo i piekło, kto dotarł do kresu narodzin i osiągnął doskonały wgląd, kto jest mędrce, który dotarł do szczytu duchowej wspaniałości – tego zwę świętym człowiekiem. 41