



# **DHAMMAPADA**

<b>KAPITEL</b>	<b>SID</b>	<b>VERS</b>
Tvillingverser - Yamaka vagga	1	1-20
Vaksamhet – Appamada vagga	6	21- 2
Sinnet - Citta vagga	9	33-43
Blommor – Puppha vagga	12	44-59
Den oförståndige – Bala vagga	16	60-75
Den Vise – Pandita vagga	19	76-89
Den fullkomlige – Arahanta vagga	22	90-99
Tusental – Sahassa vagga	25	100-115
Det onda – Papa vagga	29	116-128
Straff – Danda vagga	32	129-145
Ålderdom – Jara vagga	36	146-156
Jaget – Atta vagga	39	157-166
Världen – Loka vagga	41	167-178
Den upplyste – Buddha vagga	44	179-196
Lyckan – Sukha vagga	48	197-208
Det angenäma – Piya vagga	51	209-220
Vrede – Kodha vagga	54	221-234
Fläckar – Mala vagga	57	235-255
Den rättrådige - Dhammattha vagga	62	256-272
Vägen - Magga vagga	66	273-289
Blandat – Pakinnaka vagga	70	290-305
Helvetet – Niraya vagga	74	306-319
Elefanten – Naga vagga	77	320-333
Törst – Tanha vagga	81	334-359
Munken – Bhikkhu vagga	87	360-382
Brahminen- Brahmana vagga	92	383-423

**TVILLINGVERSER - YAMAKA VAGGA**

1

De inre bilderna alstras och styrs  
av det inre sinnet  
och är av samma natur som detta;  
om någon gör eller säger något med ont sinne  
då följer honom lidande  
liksom hjulet dragarens fot.

2

De inre bilderna alstras och styrs  
av det inre sinnet  
och är av samma natur som detta;  
om någon gör eller säger något med gott sinne  
så följer honom lyckan  
liksom den oskiljaktiga skuggan.

3

”Han smädade mig och slog mig, övermannade mig och  
plundrade mig” - hos dem som tänker så,  
dör ej hatet.

4

”Han smädade mig och slog mig, övermannade mig och  
plundrade mig” - hos dem som inte tänker så,  
dör hatet.

5

Ty aldrig upphör hat genom hat  
utan det upphör genom vänlighet;  
det är den eviga lagen.

6

Somliga har ej förstått  
att vi här måste dö;  
de som inser detta,  
befrias från tvedräkt.

7

Den som lever för sina nöjen, ej behärskar sina sinnen  
och är omåttlig i föda,  
håglös och kraftlös -  
honom övervinner Mara,  
liksom vinden ett kraftlöst träd.

8

Men den om lever utan tankar på nöjen,  
behärskar sina sinnen,  
är måttlig i föda,  
är full av förtröstan och obruten energi – honom  
övervinner inte Mara,  
lika litet som vinden ett klippmassiv.

9

Den som ikläder sig den gula manteln  
utan att vara fri från fel  
och utan att vara sann och behärskad,  
han är inte värdig den gula manteln.

10

Men den som gjort sig fri från fel  
och är fast rotad i det goda  
och har uppnått behärskning och sann färdighet,  
han är värdig den gula manteln.

11

Den som finner värde i det värdelösa  
och ser det värdefulla som värdelöst,  
de når inte fram till det värdefulla  
utan leds av falsk inställning.

12

Men de som inser att det värdefulla är värdefullt  
och att det värdelösa är värdelöst,  
de når fram till det värdefulla  
och leds av rätt inställning.

13

Liksom regnet tränger in  
i ett illa täckt hus,  
så tränger begäret in  
i ett outvecklat sinne

14

Liksom regnet inte tränger in i ett väl hus,  
så tränger begäret inte in  
i ett välutvecklat sinne.

15

Den som gör ont,  
han grämer sig i detta livet,  
han grämer sig i livet efter detta  
han grämer sig i båda.  
Han är grämer sig och lider  
då han ser sina handlingars orenhet.

16

Men den som gör gott,  
han är lycklig i detta livet,  
han är lycklig i livet efter detta  
han är lycklig i båda.  
Han är lycklig och tillfreds  
då han ser sina handlingars renhet.

17

Den som gör ont,  
han lider i detta livet,  
han lider i livet efter detta.  
han lider i båda.  
Han lider vid tanken på att han gjort ont,  
och han lider ännu mer  
då han gått vägen nedåt.

18

Den som gör gott,  
han gläder sig i detta livet,  
han gläder sig i livet efter detta.  
han gläder sig i båda  
Han gläds då han tänker på att han gjort gott,  
och han gläds ännu mer  
då han gått vägen uppåt.

19

Även om en människa läser flitigt i skrifterna  
men är lättjefull och inte handlar enligt dem,  
så är han lik en herde som räknar andras kor,  
och han är ingen sann efterföljare.

20

Även om han läser föga i skrifterna  
men lever enligt läran  
och har övervunnit begär, hat och illusioner,  
har vunnit sann kunskap och sinnets befrielse  
och är obunden såväl här som i andra världen  
- då är han en sann efterföljare.

**VAKSAMHET – APPAMADA VAGGA**

21

Vaksamhet är vägen till det odödliga,  
slapphet är dödens väg.  
De vaksamma dör ej,  
men de slappa är som döda.

22

De visa, som är helt förtrogna  
med denna vaksamhet,  
har sin glädje i vaksamhet,  
hängivna de godas väg.

23

De visa, som mediterar  
och ständigt visar ihärdighet  
och fast beslutsamhet,  
de uppnår *nibbana*, det högsta,  
friheten från bojor.

24

Om en människa är beslutsam och medveten,  
om hennes handlingar är rena och välbetänkta,  
om hon är behärskad och vaksam  
och lever enligt läran,  
då ökar hennes ära.

25

Genom beslutsamhet och vaksamhet, återhållsamhet och  
självkontroll  
bör den vise skapa sig en ö,  
som floden ej kan förstöra.



26

Okunniga och dåraktiga människor  
faller offer för slapphet,  
den vise värnar om sin vaksamhet  
som sin dyrbaraste skatt.

27 Undvik slapphet

och beröring med sinnliga njutningar!  
Den som är vaksam och mediterar,  
vinner stor lycka.

28

Då den visa fördrivit sin slapphet  
med hjälp av vaksamhet  
och bestigit vishetens torn,  
ser han, själv fri från lidande,  
ner på en lidande mänsklighet.  
Liksom stående på en bergstopp  
betraktar han, själv vetande,  
de ovetande på slätten.

29

Vaksam bland de slappa,  
klart medveten bland sovande,  
går den vise framåt  
liksom en snabb häst lämnar en kraftlös bakom sig

30

Genom vaksamhet uppnådde Indra  
herravälde över gudarna.  
Man prisar vaksamhet,  
men slapphet klandras alltid.

31

Om en munk har sin glädje i vaksamhet  
och ser en fara i slapphet,  
går han fram liksom en eld som förtär  
såväl små som stora bojor.

32

Om en munk har i sin glädje i vaksamhet  
och ser en fara i slapphet,  
kan han ej gå tillbaka i slapphet,  
kan han ej gå tillbaka i sin utveckling  
ty han är nära *nibbana*.

**SINNET - CITTA VAGGA**

33

Liksom pilmakaren rätar en pil,  
så rätar den vise sitt vacklande,  
ostadiga, svårkontrollerade sinne.

34

Liksom en fisk som dragits upp  
från sitt hem i vattnet  
och kastas på marken,  
på samma sätt sprattlar vårt sinne  
för att undkomma dödens välde

35

Det är viktigt att behärska  
det svårgripbara, snabba sinnet  
som flyger vart det vill;  
ett kuvat sinne bringar lycka.

36

Må den vise vakta  
på sitt svårutforskade, subtila sinne,  
som flyger vart det vill:  
ett väl bevakat sinne bringar lycka.

37

De som kan tygla sitt sinne,  
som vandrar vida omkring,  
ensamt, okroppsligt, dolt i det inre,  
de befrias från Maras bojor.

38

Den människa vars sinne är rolöst  
och som är okunnig om den sanna läran  
och vars frid är grumlad,  
har ej uppnått fullkomlig vishet.

39

Det finns ingen fruktan för den vaksamme,  
vars sinne är obefläckat av begär  
fritt från förvirring  
och som lämnat bakom sig gott och ont.

40

Då han vet att denna kropp är lik ett lerkärl,  
må han befästa sitt sinne,  
så att det liknar en borg,  
och sedan anfälla Mara med vishetens vapen.  
Må han befästa sin seger  
och förbli fri.

41

Ack, snart skall denna kropp ligga på marken,  
föraktad och utan medvetande  
som en murken trädstam.

42 Vad än en fiende kan göra

mot en fiende

eller en ovän mot en vän -

ett felriktat sinne gör oss större skada.

43

Varken moder eller fader  
ej heller andra anförvanter  
kan göra så mycket.  
Ett rätt riktat sinne gör större tjänst.

**BLOMMOR – PUPPHA VAGGA**

44

Vem skall övervinna denna värld  
och Yamas värld med dess gudar?  
Vem skall välja den utpekade vägen enligt läran,  
liksom den skicklige en blomma?

45

Lärjungen skall besegra världen  
och Yamas värld med dess gudar.  
Lärjungen skall välja den utpekade vägen enligt läran,  
liksom den skicklige en blomma

46

Då han vet att denna kropp är som skum  
och han insett dess hägrings natur,  
må han bryta sönder Maras blomsterpilar  
och göra sig osynlig för dödens konung.

47

Liksom en stor flodvåg för bort en sovande by,  
så för döden bort en man  
som begärligt plockar njutningens blommor,

48

Döden övervinner en man  
som begärligt plockar njutningens blommor,  
innan han ännu blivit mätt därpå.

49

Liksom ett bi suger honung  
och flyger sin väg  
utan att skada blomman, dess färg eller doft  
så må den vise dväljas i sin by.

50

Det är inte andras felsteg,  
inte vad andra gjort eller lämnat ogjort  
som man bör betänka,  
utan vad man själv gjort eller underlåtit.

51

Som en vacker blomma, färgstark men utan doft  
är de värtaliga och fruktlösa orden  
av en som ej handlar.

52

Som en vacker blomma, färgstark och doftande,  
är de värtaliga och fruktbärande orden  
av en som handlar.

53

Liksom man kan göra många slags kransar  
av ett fång blommor,  
så bör en dödlig som fötts till världen  
göra mycket gott.

54

Blomdoft flyger inte motvinds,  
ej heller doft av sandelträ, tagara eller jasmin.  
Men doften av goda människor flyger motvinds:  
den gode sprider sin doft i alla riktningar.

55

Sandelträ eller tagara,  
lotus eller jasmin –  
oöverträffad av dessa  
är doften av godhet.

56

Den doft är ringa  
som kommer från tagara och sandelträ;  
men den doft som kommer från de goda  
tränger högst upp till gudarna.

57

Döden finner ej vägen till dem  
som är rustade med godhet  
och lever i vaksamhet  
och frigjorts genom fullkomlig kunskap.

58

Liksom en ljuvligt doftande lotus,  
en fröjd för sinnet,  
kan växa på en avskrädeshög vid en landsväg –

59

På samma sätt lyser  
en elev till den sant upplyste  
genom sin vishet i den förblindade mängden,  
som ej är bättre än avskräde.



**DEN OFÖRSTÅNDIGE – BALA VAGGA**

60

Lång är natten för den vakande,  
 lång är natten för den trötte,  
 långt är kretsloppet för den oförståndige,  
 som ej känner sanningen.

61

Om en vandrare ej träffar sin like eller någon bättre  
 må han med fasthet gå ensam det finns ingen gemenskap  
 med en oförståndig.

62

'Jag har söner, jag har ägodelar'; Om den tanken  
 bekymrar sig den oförståndige.  
 Han är inte själv sin egen,  
 hur kan då sönerna vara hans? Hur kan ägodelarna vara  
 hans?

63

Om en oförståndig känner sitt oförstånd, så är han som en  
 vis just däri.  
 Men en oförståndig som är stolt över sin vishet han kan  
 verkligen kallas oförståndig.

64

Även om den oförståndige  
 sitter vid den vises fötter hela livet, så uppfattar han ändå  
 inte läran, lika litet som skeden sopans smak.

65

Men om den förståndige  
sitter vid den vises fötter  
om så bara ett ögonblick,  
så uppfattar han snabbt läran, liksom tungan soppan  
smak.

66

De oförståndiga och trögtänkta vandrar omkring som  
fiender till sig själva  
och gör onda handlingar  
som får bittra frukter

67

Den handling är ej god  
som man ångrar efteråt  
och vars följder man får bära  
klagande och med tårat anlete.

68

Men den handling är god  
som man ej ångrar efteråt  
och vars följder man bär  
nöjd och lycklig.

69

Så länge ett felsteg ej burit frukt  
tycker den oförståndige att det är som honung  
men när det burit frukt  
måste han lida.

70

Må den oförståndige månad efter månad  
äta sin mat med spetsen av ett grässtrå –  
han är dock inte värd sextondelen av så mycket  
som de som förstått sanningen.

71

Liksom en nymjölkad mjölk inte surnar,  
så ter sig även en ond handling:  
den följer den oförståndige,  
glödande lik en eld täckt av aska.

72

Då den oförståndige förvärvar vetande  
blir det till hans egen skada,  
det förstör hans lyckliga lott  
och spränger hans huvud.

73

Den oförståndige önskar falskt anseende,  
företräde bland munkarna,  
ledarskap i klostren  
och hedersbetygelser från andra människor.

74

”Må både lekmän och munkar tro  
att detta är mitt verk.  
Må de lyda mig i allt  
som skall göras och inte göras”.  
Det är den oförståndiges önskan,  
och så växer hans anspråk och högmod.

75

En är vägen till yttre vinning,  
en annan är vägen till *nibbana*.  
Må munken, Buddhas lärjunge, inse detta  
och ej finna nöje i hedersbevisningar  
utan sträva efter avskildhet.

**DEN VISE – PANDITA VAGGA**

76

Om man finner en man med insikt,  
som upptäcker ens fel och påtalar dem,  
så bör man följa honom  
som om han visade vägen till en dold skatt.  
Att följa honom  
leder till förbättring, ej till försämring.

77

Må han ge råd och undervisning,  
må han varna för det opassande.  
Han blir kär för de goda  
och obekvämlig för de onda.

78

Man bör inte följa dåliga vänner,  
man bör inte följa onda människor.  
Följ goda vänner,  
följ de bästa av människor!

79

Den som insuper läran  
lever lyckligt med rent sinne.  
Den vise har ständigt sin glädje  
i läran som förkunnats av de goda.

80

Ingenjörer leder vatten;  
pilmakare tillverkar pilar;  
snickare formar trä;  
de visa formar sig själva.

81

Liksom den massiva klippan  
inte rubbas av vinden,  
så påverkas de visa  
inte av klander och lovord.

82

Liksom en sjö är klar och lugn,  
så uppnår de visa jämvikt  
genom att lyssna till läran.

83

De goda visar återhållsamhet  
under alla betingelser.  
De goda tigger inte av längtan efter njutningar.  
De visa reagerar inte med överdrift  
på behagligt eller obehagligt.

84

Den som inte önskar en son, rikedom eller makt,  
vare sig för sig själv eller någon annan,  
och inte heller önskar framgång  
för egen del med orätta medel,  
han är god, vis och rättrådig.

85

Få är de människor  
som når andra stranden.  
De övriga löper  
längs denna stranden.

86

Men de som följer läran,  
 sedan denna väl förklarats för dem,  
 kommer att uppnå andra sidan,  
 fast dödens makt är svår att undfly.

87

Må den vise lämna mörkrets väg  
 och följa ljusets.  
 Må han föredra hemlöshet framför sitt hem  
 och leva i obekväm avskildhet.

88

Må den vise söka sin glädje där,  
 fri från njutningar och utan ägodelar.  
 Må han rena sig själv  
 från orena tillstånd

89

De vilkas sinne  
 har till fullkomlighet utvecklats  
 i upplysningens led  
 och som, fria från band, gläds åt sin frihet  
 och har övervunnit störningarna  
 och strålar av ljus -  
 de har uppnått *nibbana* i denna värld.

**DEN FULLKOMLIGE – ARAHANTA VAGGA**

90

Det finns ej något lidande för den  
som avslutat sin resa.  
som är utan sorg,  
som i varje avseenden är befriad  
och som skakat av alla bojor.

91

De medvetna lösgör sig:  
de önskar ingen bostad;  
liksom svanar som lämnat sin sjö;  
överger de hus och hem.

92

De som inte samlar på hög,  
som äter med förstånd,  
som upplevt frigörelsen  
– både den begärsfria och den obetingade -  
deras väg är svår att följa  
liksom fåglarnas i luften.

93

De som övervunnit störningarna  
och är likgiltiga för föda,  
har upplevt frigörelsen.  
– både den begärsfria och den obetingade -  
deras väg är svår att följa  
liksom fåglarnas i luften.



94

Även gudarna avundas honom,  
vars sinnen lugnats  
liksom hästar, väl tämjda av sin körsven,  
och som är fri från högmod och störningar.

95

Fast såsom jorden, såsom en tröskelsten,  
rubbas ej den plikttrogne  
– lik en sjö utan gyttja  
för honom är kretsloppet slut.

96

Hans sinne är lugnt,  
hans ord och handlingar lugna,  
då han uppnått frihet och sinnesro  
genom fullkomlig kunskap.

97

Den som är utan tro,  
som känner det oskapade (nibbana),  
som sprängt sina bojor,  
som avskurit varje tillfälle (till gott och ont)  
och som stött ifrån sig alla förhoppningar -  
han är störst av alla.

98

Den plats är angenäm  
där de fridfulla vistas,  
det må vara i by eller i skog,  
på djupt vatten eller på land.

99

Härliga är skogarna  
fast utan tjusning för mängden.  
Där skall de begärsfria trivas:  
de söker ej världsliga nöjen.

**TUSENTAL – SAHASSA VAGGA**

100

Även om man har tusen yttranden  
sammansatta av meningslösa ord,  
så är ett enda meningsfullt ord bättre  
om det ger sinnesro då man hör det.

101

Även om man har tusen verser  
sammansatta av meningslösa ord,  
så är ett enda ord av en vers bättre,  
om det ger sinnesro då man hör det.

102

Om någon deklamerar hundra verser  
sammansatta av meningslösa ord,  
så är ett enda ord av en vers bättre  
om det ger sinnesro då man hör det.

103

Om någon skulle besegra  
tusen gånger tusen man i strid,  
men en annan skulle besegra endast sig själv,  
så skulle den senare vara den störste segraren.

104

Att en människa med självbehärskning,  
som alltid handlar återhållsamt,  
vinner seger över sig själv  
är förvisso bättre  
än seger över andra.

105

Inte ens en gud eller en gandharva  
 eller Mara eller Brahman  
 skulle kunna förvandla  
 en sådan människas seger till nederlag.

106

Om någon, månad efter månad,  
 under hundra år skulle offra tusen offer  
 men blott för ett ögonblick skulle hedra  
 en av dem som utvecklat sig själva,  
 då skulle denna hedersbevisning vara bättre  
 än offer under hundra år.

107

Om någon under hundra år  
 skulle dyrka en offereld i skogen  
 men blott för ett ögonblick hedra en av dem  
 som utvecklat sig själva,  
 då skulle denna hedersbevisning vara bättre  
 än offer under hundra år.

108

Vad man än kan frambära i denna värld under ett år  
 som offer av olika slag,  
 med önskan om belöning,  
 så är alltsammans inte värt fjärdedelen  
 av vad respekt för de oförvitliga är värd.

109

Den respektfulle,  
 som alltid hedrar de gamla,  
 tillväxer i fyra avseenden:  
 ålder, skönhet, lycka och styrka.

110

Man kan leva hundra år  
ondsint och utan självkontroll.  
Bättre är att leva en enda dag  
i godhet och meditation.

111

Man kan leva hundra år  
utan insikt och utan självkontroll.  
Bättre är att leva en enda dag  
i insikt och meditation.

112

Man kan leva hundra år  
trög och energilös.  
Bättre är att leva en enda dag  
med energisk insats.

113

Man kan leva hundra år  
utan att ha förstått uppkomst och undergång.  
Bättre är att leva en enda dag  
med insikt om uppkomst och undergång.

114

Man kan leva hundra år  
utan vetskap om den odödliga vägen.  
Bättre är att leva en enda dag  
med vetskap om den odödliga vägen.

115

Man kan leva hundra år  
utan vetskap om den högsta läran.  
Bättre är att leva en enda dag  
med vetskap om den högsta läran.

**DET ONDA – PAPA VAGGA**

116

Må man skynda i godhet  
och hålla tillbaka sitt sinne från det onda.  
Om en människa är trög att göra det goda,  
trivs hennes sinne med det onda.

117

Om en människa gör något ont,  
må hon då inte göra det gång på gång,  
och må hon inte finna nöje i det:  
att hopa onda gärningar leder till lidande.

118

Om en människa gör något gott,  
må hon då göra det åter och åter,  
och må hon finna nöje i det:  
att hopa goda gärningar leder till lycka.

119

Även den onde erfar lycka  
så länge det onda ej mognat.  
Men då det onda mognat,  
då erfar den onde ont.

120

Även den gode erfar ont  
så länge det goda ej mognat.  
Men då det goda mognat  
då erfar den gode gott.

121

Må man inte underskatta det onda  
och tänka: ”Det kommer inte till mig”.  
Även en vattenkruka fylls av fallande regndroppar.  
Den oförståndige fylls med ont  
även om han samlar det litet åt gången.

122

Må man inte underskatta det goda  
och tänka: ”Det kommer inte till mig”.  
Även en vattenkruka fylls av fallande regndroppar.  
Den förståndige fylls med godhet  
även om han samlar den litet åt gången.

123

Liksom en rik köpman med en liten karavan  
undviker en farlig väg  
och den som har livet kärt undviker gift,  
så bör man undvika onda handlingar.

124

Om man ej har sår på handen  
kan man handskas med gift.  
Gift skadar inte den som är utan sår.  
Det finns intet ont för den som ej gör ont.

125

Den som handlar illa mot en oskyldig,  
mot en ren och fläckfri människa,  
på honom, den oförståndige,  
återfaller det onda,  
liksom fint damm,  
som kastas mot vinden.



126

Somliga återföds som människor;  
de som gör ont kommer till helvetet;  
de goda kommer till himlen;  
de som är fria från störningar  
uppnår *nibbana*.

127

Varken i luften eller mitt i havet  
eller genom att leta i bergsklyftor  
finner man en plats i världen,  
där man kan slå sig ner  
för att undvika följderna  
av onda handlingar.

128

Varken i luften eller mitt i havet  
eller genom att leta i bergsklyftor  
finner man en plats i världen,  
där man kan slå sig ner  
för att ej bli besegrad av döden.

**STRAFF – DANDA VAGGA**

129

Alla darrar för straff, alla fruktar döden.  
Därför bör man ta sig själv till exempel  
och varken döda eller låta döda.

130

Alla darrar för straff,  
alla har livet kärt.  
Därför bör man ta sig själv till exempel  
och varken döda eller låta döda.

131

Den som söker egen lycka  
och därvid skadar andra  
som också söker lycka -  
han finner ingen lycka efter döden.

132

Den som söker egen lycka  
och därvid inte skadar andra  
som också söker lycka -  
han finner lycka efter döden.

133

Tala inte ovänligt:  
du kommer att få ovänligt svar.  
Vredgat tal bringar lidande;  
vedergällning skall drabba dig.

134

Om du förhåller dig tyst  
som en söndrig gonggong,  
då har du uppnått *nibbana*  
och vrede finns inte längre hos dig.

135

Liksom en herde driver korna  
till betesmarken med sin stav,  
så driver ålderdom och död på  
de levandes livslopp.

136

Den oförståndige visar sitt oförstånd  
då han gör onda handlingar.  
Den tanklöse förtäres  
av sina egna handlingar  
likt en som blir bränd av eld.

137

Den som begår våld mot de fredliga  
och förgriper sig på de goda,  
honom händer snart något av dessa tio:

138

Han kan träffas av svårt lidande,  
eller förlust av egendom  
eller kroppslig skada  
eller svår sjukdom,  
eller själslig rubbning,

139

Eller kungens onåd,  
eller en grym anklagelse,  
eller förlust av anförvanter,  
eller förstörelse av egendom,

140

Eller av att eld härjar hans hus;  
efter kroppens upplösning  
går den ovise till helvetet.

141

Inte genom nakenhet,  
inte genom toviggt hår, smuts eller fasta,  
inte genom att sova på marken,  
inte av damm och gytja,  
inte genom att mödosamt sitta på huk  
renas den tvivlande.

142

Den som trots att han är välklädd  
kan uppnå sinnesjämvikt och frid,  
är behärskad, återhållsam och kysk  
och har slutit fred med alla varelser -  
han är brahmin, han är vandrare, han är munk.

143

Finns i denna värld någon människa  
som låter sig ledas av sitt samvete,  
så undviker hon klander  
liksom en häst undviker piskan.

144

Liksom en häst, träffad av piskan,  
bör du vara ivrig och snabb.

Du skall då genom förtröstan, godhet och energi,  
genom meditation och grundlig kunskap om läran  
lämna bakom dig detta svåra lidande,  
utrustad med kunskap, god vandel  
och full medvetenhet.

145

Ingenjörer leder vatten:  
pilmakare tillverkar pilar;  
snickare formar trä;  
de goda formar sig själva.

**ÅLDERDOM – JARA VAGGA**

146

Hur kan man skratta  
hur kan man vara glad,  
då världen alltid brinner?  
Insvept i mörker,  
skall du inte söka dig mot ljuset?

147

Betrakta denna utklädda docka,  
en samling sår, sammansatt av delar, sjuk,  
med många tankar,  
helt utan varaktighet och fasthet.

148

Utsliten är denna kropp,  
hemsökt av sjukdom och svaghet.  
Denna varböld brister.  
Livet slutar i död.

149

Vad är det för glädje med att se  
dessa vitnade ben, som liknar pumpor  
bortkastade om hösten?

150

En borg av ben har byggts upp  
och täckts med kött och blod,  
och där bor ålderdom och död  
och övermod och hyckleri.

151

Kungars praktfulla vagnar slits ner;  
så åldras även kroppen.  
Men de godas natur åldras ej:  
det visar de goda genom sin godhet.

152

Den som föga lärt,  
åldras som en oxe:  
hans kött växer  
men hans visdom ej.

153

Jag har genomlöpt ett kretslopp  
av många födslar.  
Sökande efter husets byggmästare  
men utan att finna honom:  
ett lidande är det att födas gång på gång.

154

Byggmästare! Nu har jag sett dig,  
och du skall inte bygga huset igen!  
Alla dina taksparrar har krossats  
och husets takås har förstörts.  
Mitt sinne är fritt från livsimpulser,  
och begären har utplånats.

155

De som inte övat självdisciplin  
och inte förvärvat ägodelar i sin ungdom,  
tynar bort som gamla hägrar  
i en sjö utan fisk

156

De som inte övat självdisciplin  
och inte förvärvat ägodelar i sin ungdom,  
ligger som utslitna bågar,  
begråtande det förflutna.



**JAGET – ATTA VAGGA**

157

Om någon håller sig själv kär,  
så bör han vakta noga på sig själv.  
Den vise bör vaka  
en natt av tre.

158

Man bör först stadfästa sig själv i det rätta,  
därpå kan man ge andra råd:  
den vise bör ej handla felaktigt.

159

Om man formar sig själv som man lär andra,  
då kan man,  
själv behärskad  
med säkerhet härska;  
ty det är mycket svårt  
att bli herre över sig själv.

160

Jag är jagets tillflykt.  
Vilken annan tillflykt finns det?  
I ett väl behärskat jag finner man  
en svårfunnen tillflykt.

161

Det onda som han själv gjort,  
som han själv fått idén till  
och själv tagit initiativ till ,  
klyver den oförståndige  
liksom diamanter en ädel sten.

162

Liksom en slingerväxt kväver ett sal-träd,  
på samma sätt försätter sig den  
som ej handlar enligt normerna  
i samma tillstånd  
som hans fiende önskar honom.

163

Onda handlingar  
som är skadliga för en själ  
är lätta att utföra.  
Men det som är nyttigt och gott,  
det är mycket svårt att göra.

164

Den oförståndige ,  
som följer en falsk lära  
och som föraktar vad som lärts av de fullkomliga,  
de ädla, dem som lever enligt läran,  
han bär frukt till sin egen undergång  
liksom katthaka-vass.

165

Det onda gör man själv;  
av sig själv smutsas man.  
Det onda lämnar man själv ogjort;  
av sig själv renas man.  
Renhet och orenhet hör till en själv.  
Ingen kan rena en annan.

**VÄRLDEN – LOKA VAGGA**

167

Man bör ej följa en ovärdig lära  
och ej leva i slapphet.  
Man bör ej hysa en falsk uppfattning  
och ej vara världens vän.

168

Vakna upp och överge din slapphet!  
Gå den goda vägen!  
Den som följer läran  
lever lyckligt i denna världen  
och i nästa.

169

Gå den goda vägen,  
inte den onda!  
Den som följer läran  
lever lyckligt i denna världen  
och i nästa.

170

Betrakta världen som en bubbla,  
som en hägring!  
Den som så betraktar världen -  
honom ser inte dödens konung.

171

Kom och se på denna värld,  
som liknar en målad, kunglig vagn,  
som de oförståndiga sjunker ner i  
men de visa ej har intresse av.

172

Den som tidigare var slapp  
och därefter blivit vaksam,  
han upplever denna värld  
liksom månen befriad från moln.

173

Den vars onda handlingar  
uppväges av goda,  
han upplyser denna värld  
liksom månen befriad från moln.

174

Denna värld är förblindad;  
blott ett fåtal når insikt.  
Någon enstaka går till himlen  
lik en fågel fri från nätet.

175

Svanar går på solens bana,  
de går i rymden med magisk kraft,  
De visa förs ut ur världen  
sedan de besekrat Mara och hans här.

176

En människa som brutit mot en enda regel  
eller lämnat en falsk uppgift  
eller avvisar tanken på en värld efter detta -  
för henne är ingen överträdelse omöjlig.

177

De själviska går ej till gudavärlden.  
De oförståndiga visar ej givmildhet,  
Men den vise gläds åt givmildhet  
och blir just därför lycklig  
i livet efter detta.

178

Bättre än envåldsmakt på jorden,  
bättre än återfödelse i himlen,  
bättre än makt över alla världar -  
bättre belöning ger nedstigandet i floden.

**DEN UPPLYSTE – BUDDHA VAGGA**

179

Den vars seger ej kan göras ogjord,  
hans seger når ingen upp till i denna värld.  
På vilken väg kan du leda honom,  
den upplyste, den oändligt skådande,  
spårlöse?

180

Honom som ej kan ledas vilse  
av snärjande, häftande begär.  
På vilken väg kan du leda honom,  
den upplyste, den oändligt skådande,  
spårlöse?

181

Även gudarna avundas dessa,  
de upplysta och medvetna,  
de mediterande och visa,  
som åtnjuter behovslöshetens frid.

182

Svårt är det att bli född som människa,  
svårt är livet för de dödliga,  
svårt är det att höra den sanna läran;  
svårt är det att nå upplysningen.

183

Att undvika allt ont,  
att göra gott,  
att rena sitt eget sinne -  
det är de upplystas lära.

184

Tålmod och uthållighet  
 är den högsta formen av botgöring.  
*Nibbana* är det högsta -  
 så säger de upplysta.  
 Den är inte munk som skadar andra;  
 den är inte en vandrare, som plågar en annan.

185

Att inte förolämpa,  
 att inte skada,  
 att visa behärskning enligt reglerna,  
 att vara måttfull i föda,  
 att bo ensligt,  
 att flitigt öva meditation -  
 det är de upplystas lära.

186

Njutningstörsten släcks ej  
 ens av ett regn av guldmynt.  
 Den som vet att njutning ger föga lycka  
 men mycket lidande,  
 han är vis.

187

Även av gudomliga njutningar  
 finner han ej behov,  
 Den upplystes lärjunge gläds,  
 då han undkommer törsten.

188

Skrämda människor beger sig  
till många tillflyktsorter:  
berg och skogar, parker och heliga träd.

189

Det är inte någon säker tillflykt,  
det är inte den bästa tillflykten.  
Kommen till den tillflyktsorten  
är man inte befriad  
från allt lidande.

190

Men den som tar sin tillflykt till Buddha,  
till läran och församlingen,  
han inser med full förståelse  
de fyra ädla sanningarna:

191

Lidandet, lidandets uppkomst,  
segern över lidandet,  
den ädla åttafaldiga vägen,  
som leder  
till lidandets upphörande.

192

Detta är en säker tillflykt,  
det är den bästa tillflykten.  
Kommen till den tillflyktsorten  
är man befriad  
från allt lidande.



193

En ädelboren man är svår att finna,  
han föds inte överallt;  
där en sådan vis man föds,  
betyder det lycka för den familjen.

194

En lycka är födelsen av Buddhor;  
en lycka är undervisning i den sanna läran,  
en lycka är församlingens endräkt;  
en lycka är de enigas botgöring.

195

Den som hedrar dessa ärevördiga,  
vare sig Buddhor eller deras lärjungar,  
dessa som besekrat hindren  
och övervunnit sorg och klagan -

196

Han som hedrar dessa  
vilka uppnått *nibbana*  
och ej fruktar någonting-  
hans förtjänst kan ej mätas av någon.

**LYCKAN – SUKHA VAGGA**

197

Vi lever i sanning lyckligt,  
utan hat bland hatande.  
Vi bor utan hat  
bland hatande människor.

198

Vi lever i sanning lyckligt,  
friska bland sjuka.  
Vi bor fria från sjukdom  
bland sjuka människor

199

Vi lever i sanning lyckligt,  
fria från girighet bland giriga.  
Vi bor utan girighet  
bland giriga människor

200

Vi lever i sanning lyckligt,  
vi som inte äger något.  
Vi skall leva av glädje  
liksom de lysande gudarna.

201

Segraren ådrar sig hat.  
Den besegrade lever i lidande.  
Den som lämnat bakom sig seger och nederlag.  
Han är fridfull och lycklig.

202

Det finns ingen eld lik begäret;  
det finns ingen olycka lik hatet;  
det finns inget lidande  
som det personliga livet;  
det finns ingen lycka  
som går upp mot frid.

203

Hungern är svårast av sjukdomar;  
livsimpulserna är svårast av plågor.  
För den som verkligen vet detta,  
är *nibbana* högsta lycka.

204

Hälsa är bästa gåva;  
förnöjsamhet är största rikedom;  
den pålitlige är bästa anförvant;  
*nibbana* är högsta lycka.

205

Den som smakat ensamhetens  
och fridfullhetens sötma,  
han blir fri från fruktan  
och fri från allt ont  
då han dricker essensen  
av den glädjebbringande läran,

206

God är åsynen av de ädla,  
samlevnad med dem är alltid lycka.  
Fri från de oförståndigas närhet  
kan man alltid vara lycklig.

207

Ty den som umgås med de oförståndiga  
får lida länge.

Samvaro med de oförståndiga,  
liksom med en fiende,  
är alltid ett lidande.

Samvaro med den vise är angenäm,  
liksom möte med anförvanter.

208

Den vise, den insiktsfulle,  
den lärde, den tålmodige,  
den plikttrogne och ädle,  
honom, den gode och vise, bör man följa,  
liksom månen följer stjärnbildernas väg.

**DET ANGENÄMA – PIYA VAGGA**

209

Den som ägnar sig åt förströelser  
och inte åt meditation  
och lämnar sin egen välfärd utan avseende,  
jagande efter det angenäma -  
han får avundas den som utvecklar sig själv.

210

Man bör aldrig söka vare sig det angenäma  
eller det oangenäma.  
Att ej erfara det angenäma är lidande  
och likaså  
att erfara det oangenäma.

211

Därför bör man ej hålla någonting kärt:  
förlust av det som är kärt är av ondo.  
Det finns inga bojor för dem  
som varken hysa förkärlek eller motvilja.

212

Ur det angenäma uppstår fruktan.  
För den som är fri från det angenäma  
finns det ingen sorg,  
än mindre fruktan.

213

Ur kärlek uppstår sorg,  
ur det angenäma uppstår fruktan.  
För den som är fri från kärlek  
finns det ingen sorg,  
än mindre fruktan.

214

Ur beroende uppstår sorg,  
ur beroende uppstår fruktan.  
För den som är fri från beroende  
finns det ingen sorg,  
än mindre fruktan.

215

Ur njutning uppstår sorg,  
ur njutning uppstår fruktan.  
För den som är fri från njutning  
finns det ingen sorg,  
än mindre fruktan.

216

Ur törst uppstår sorg,  
ur törst uppstår fruktan.  
För den som är fri från törst  
finns det ingen sorg,  
än mindre fruktan.

217

Den som är god och insiktsfull,  
sannfärdig och lärans efterföljare  
och sköter sina egna angelägenheter -  
honom håller folket kär.

218

Den som längtar efter det outtalade,  
den som är fylld av uppmärksamhet,  
den vars sinne är fritt från världsligt intresse  
- han sägs ”simma motströms”.

219

Då en människa varit borta länge  
och kommit oskadd tillbaka fjärran ifrån,  
då gläder sig släkt, vänner och kamrater  
över hennes ankomst.

220

Så mottas även den som gjort gott  
av sina goda handlingar vid ankomsten  
från denna värld till nästa,  
liksom en efterlängtd person mottas  
av en anförvant vid återkomsten.

**VREDE – KODHA VAGGA**

221

Man bör undvika vrede och avstå från högmod  
man bör spränga varje boja,  
Den som ej klänger fast vid namn och form  
utan är egendomslös  
träffas ej av lidande.

222

Den som behärskar den uppvällande vreden  
liksom en vältande vagn,  
honom kallar jag en sann körsven  
– andra håller endast i tyglarna.

223

Man bör besegra sin vrede genom mildhet  
och besegra det onda med det goda.  
Man bör besegra den snåle  
med givmildhet  
och lögnaren med sannfärdighet.

224

Må man tala sanning,  
undvika vrede,  
och ge åt den som ber,  
åtminstone något.  
Om man fyller dessa tre krav,  
kommer man till gudarnas värld.



225

De visa som ej skadar någonting  
och alltid har kontroll över sin kropp  
när det oföränderliga tillstånd,  
där ingen sorg finns.

226

De som alltid är vaksamma  
övar sig dag och natt  
och strävar mot *nibbana*,  
deras sinne blir ostört.

227

Det är ett gammalt ordspråk detta, Atula,  
det är inte något nytt:  
man klandrar den som sitter tyst,  
man klandrar den som talar mycket.  
Man klandrar även den som talar måttligt,  
ingen i världen undkommer klander.

228

Det har aldrig funnits,  
kommer aldrig att finnas  
och finns inte heller nu  
någon människa som oreserverat  
klandras eller lovordas.

229

Men om de kunniga lovordar någon  
efter att ha prövat honom dag efter dag  
och funnit att hans uppförande är gott,  
att han är klok och utrustad med vishet  
och god karaktär -

230

Vem är då värdig att klandra honom,  
som liknar ett guldmynt från floden Jamba?  
Även gudarna lovordar honom;  
han prisas till och med av Brahman.

231

Man bör ta sig till vara  
för uppretat beteende  
och uppföra sig behärskat.  
Man må undvika onda handlingar  
och lägga sig vinn om goda!

232

Man bör ta sig till vara  
för uppretat tal  
och tala med behärskning.  
Man må undvika onda ord  
och vinnlägga sig om goda!

233

Man bör ta sig till vara  
för uppretade tankar  
och tänka med behärskning.  
Man må undvika onda tankar  
och lägga vinn om goda!

234

De visa vakar över sin kropp:  
de vakar över tankar och tal;  
de är fullt herre över sig själva.

**FLÄCKAR – MALA VAGGA**

235

Du är nu lik ett visset löv,  
dödens budbärare är i din närhet.  
Du står på tröskeln till din bortgång,  
men du har inte berett dig för resan.

236

Gör dig en lampa,  
bemöda dig genast och bli vis!  
Renad från fläckar, fri från fel,  
skall du gå till de godas  
himmelska hemvist.

237

Du har nått hög ålder,  
du har kommit nära döden.  
För dig finns ingen viloplats på vägen,  
och du har inte berett dig för resan,

238

Gör dig en lampa,  
bemöda dig genast och bli vis!  
Renad från fläckar, fri från fel,  
skall du inte åter födas och åldras.

239

Liksom en smed bortarbetar  
föroreningar ur silver,  
så bör den vise efter hand,  
tid efter annan, med litet åt gången,  
bortarbeta föroreningar ur sig själv

240

Liksom en rostfläck på järn  
förför järnet, ehuru uppkommen därur,  
så leds överträdarna av sina egna handlingar  
på vägen nedåt.

241

Skrifternas rost är att ej studeras:  
hemlivets rost är oföretagsamhet;  
kastens rost är overksamhet,  
den vakandes rost är ouppmärksamhet.

242

Kvinnans fläck är olämpligt uppträdande:  
givarens fläck är snålhet;  
onda tankar är fläckar  
i denna värld och nästa.

243

En fläck är svårare än dessa:  
okunnighet är den svåraste fläcken.  
Ta bort den fläcken, munkar,  
och bli så fria från fläckar!

244

Livet är lätt för den oblyge,  
för den fräcke, framfusige,  
för den påflugne, skrytsamme,  
för den som har orent sinne.

245

Men livet är svårt för den hänsynsfulle,  
den som alltid strävar efter renhet,  
den ärlige, den blygsamme,  
den som lever ett fläckfritt liv,  
den som har insikt.

246

Den som dödar liv,  
som talar osanning,  
som i denna värld tar vad som ej givits,  
som går till en annans hustru -

247

Och den som förtär rusande drycker,  
han gräver upp sin egen rot  
redan i denna värld.

248

Vet, o människa, att onda vanor  
är svåra att tygla.  
Låt ej lystnad och orättfärdighet  
leda dig til långvarigt lidande.

249

En människa ger enligt sin tro  
och sin välvilja.  
Den som därför är missnöjd  
med andras mat och dryck,  
han får ej sinneslugn  
vare sig dag eller natt.

250

Men den som ryckt upp denna inställning,  
utrotat och krossat den,  
han får sinneslugn dag och natt.

251

Det finns ingen eld lik begären,  
intet grepp lik hatet,  
intet nät likt illusionen,  
ingen flod lik törsten.

252

Andras fel är lätta att se,  
de egna svåra.  
Andras fel siktar man som agnar,  
med de egna döljer man  
som en falskspelare döljer sin otur.

253

Den som studerar andras fel  
och alltid är kritisk,  
hos honom ökar störningarna;  
hans sinne är fjärran  
från ostördhet.

254

Det finns ingen väg i rymden,  
det finns ingen vandrare utanför orden.  
Världen njuter av illusioner;  
de fullkomliga är fria  
från illusioner.

255

Det finns ingen väg i rymden,  
det finns ingen vandrare utanför orden.  
Tingen är ej beständiga:  
hos de upplysta finns ingen förändring.

**DEN RÄTTRÅDIGE - DHAMMATTHA VAGGA**

256

Den handlar inte rätt  
 som handlar obetänksamt.  
 Men den som betänker både fördel och nackdel  
 han är vis.

257

Den som vägleder andra saktmodigt,  
 rättvist och enligt läran,  
 han sägs vara lärans väktare,  
 vis och rättrådig.

258

Man är inte vis  
 endast för att man talar mycket.  
 Den som är utan oro, utan hat, utan fruktan,  
 han kallas vis.

259

Man är inte en kännare av läran  
 endast för att man talar mycket.  
 Men den som förstått läran i handling  
 och ej försummar den  
 - även om han är föga lärd -  
 han är kännare av läran.

260

Man är inte en äldste  
 bara för att ens huvud är grått.  
 Man är mogen till åldern,  
 men man sägs ha åldrats förgäves.



261

Den hos vilken man finner sannfärdighet,  
rättrådighet och fridsamhet,  
återhållsamhet och självkontroll -  
han, den fläckfrie och vise,  
kallas en äldste.

262

Vältalighet och skönhet  
gör inte en människa god,  
om hon är avundsam, självisk och falsk.

263

Men om dessa fel avskurits,  
uppdragits med roten, kastats bort:  
en sådan människa – välvillig och vis -  
kallas god.

264

Inte blir en lagbrytare och lögnare  
enbart genom tonsuren en munk.  
Hur kan den bli munk  
som är full av begär och girighet?

265

Men den som helt behärskar  
sina onda böjelser, i stort eller smått,  
han kallas vandrare  
just därför att han behärskar det onda.

266

Man kallas inte tiggarmunk  
bara för att man tigger av andra,  
Man blir tiggarmunk  
genom att följa läran, ej en del.

267

Den som höjt sig över gott och ont  
samt lever i världen  
återhållsamt och med insikt,  
han kallas verkligen tiggarmunk.

268

Endast genom tystnad blir den inte vis,  
som saknar kunskap och omdöme  
Men den som så att säga håller fram vågen  
och med klokhet väljer det bästa -

269

Och undviker det onda, han är en vis man.  
Han är vis just därför.  
Den som väger båda världarna  
kallas vis just därför.

270

Man är inte ädel  
om man skadar något levande.  
Man kallas ädel genom att man  
är välvillig mot allt levande.

271

Ej blott genom regler och riter,  
ej heller genom stor lärdom  
eller meditation  
eller genom att bo ensligt -

272

Kan jag uppnå frihetens lycka,  
den för mängden ouppnåeliga.  
O munk, känn dig inte säker,  
så länge ditt sinne ännu är skört.

**VÄGEN - MAGGA VAGGA**

273

Den åttafaldiga vägen  
är bäst bland världar;  
de fyra principerna  
de högsta bland sanningar;  
frihet från begär  
är högst bland värden.  
Den insiktsfulle  
är bäst bland människor.

274

Detta är vägen,  
det finns ingen annan,  
som leder till insikt och renhet.  
Följ den!  
Den leder undan döden.

275

Om du följer den,  
skall du göra slut på lidandet.  
Denna väg förkunnades av mig  
då jag insett hur taggen dras ut.

276

Du måste själv anstränga dig:  
de fullkomliga är endast förkunnare.  
Den som följer vägen  
och övar meditation  
befrias från dödens bojour.

277

”Allt är förgängligt”:  
 då man i vishet inser detta,  
 vänder man sig bort från lidandets värld :  
 detta är vägen till renhet.

278

”Allt är lidande”;  
 då man i vishet inser detta.  
 vänder man sig bort från lidandets värld :  
 detta är vägen till renhet.

279

”Allt är obesjälät”;  
 då man i vishet inser detta.  
 vänder man sig bort från lidandets värld :  
 detta är vägen till renhet.

280

Den lättjefulle,  
 som ej stiger upp i tid,  
 som är trög fastän ung och stark  
 och är svag i beslut och tanke,  
 han finner inte vägen till vishet.

281

Man bör vakta sitt tal,  
 hålla sitt sinne behärskat  
 och ej göra det olämpliga.  
 Dessa tre handlingsvägar bör man rena  
 och så följa stigen som lärts av de visa.

282

Ur meditationen uppstår insikt;  
 utan meditation går insikt förlorad.  
 Med kännedom om denna dubbla väg  
 till uppkomst och förintelse,  
 bör man utveckla sig själv så  
 att insikten ökas.

283

Hugg ner skogen (begäret)  
 inte bara det enskilda trädet:  
 ty i skogen (begäret) lurar fara.  
 Hugg ner skogen (begäret), munkar,  
 och under vegetationen (önskningsarna),  
 och bli på så sätt fria  
 från skog (uppnå *nibbana*)

284

Så länge en mans begär för kvinnor,  
 ehuru svagt , ej övervunnits,  
 så länge är hans sinne bundet  
 liksom en diande kalv vid sin moder.

285

Skär av egenkärleken  
 som du skär höstens lotus med handen.  
 Följ fridens väg till *nibbana*,  
 som Buddha visat.

286

”Här skall jag tillbringa regntiden,  
här skall jag bo vinter och sommar” -  
så tänker den oförståndige  
och förstår inte  
vad som kan komma emellan.

287

Liksom en störtflod för bort en sovande by,  
så för döden bort en man,  
som med begärligt sinne  
gläds över söner och boskap.

288

Söner ger intet skydd,  
ej heller fader eller anförvanter,  
för den som grips av döden  
finns intet skydd hos närstående.

289

Den vise och gode bör förstå följden av detta  
och genast bana sig väg till *nibbana*.

**BLANDAT – PAKINNAKA VAGGA**

290

Om man kan vinna en stor lycka  
genom att offra en liten lycka,  
så är man klok om man lämnat det lilla  
och riktar sin blick mot det stora.

291

Den som önskar lycka för sig själv  
genom att vålla andra lidande,  
han blir insnärjd i hat  
och kommer ej loss från hatet.

292

Om någon åsidosätter det riktiga  
men gör det oriktiga,  
så blir han, den tanklöse, högmodige,  
alltmera störd i sitt sinne.

293

Den som ständigt riktar medvetenhet  
mot kroppens natur  
samt avstår från det oriktiga  
och ståndaktigt gör det riktiga,  
han, den medvetne och samlade,  
befriar sitt sinne från störningar.

294

En brahmin går oantastad  
även om han dödat fader och moder  
och två kungar av krigarkast  
samt ett kungadöme med undersåtar.



295

En brahmin går oantastad  
även om han dödat fader och moder  
och två kungar av prästkast  
och för det femte en tiger.

296

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras medvetenhet är alltid,  
dag och natt  
riktad mot Buddha.

297

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras medvetenhet är alltid,  
dag och natt  
riktad mot läran.

298

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras medvetenhet är alltid,  
dag och natt  
riktad mot församlingen.

299

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras medvetenhet är alltid,  
dag och natt  
riktad mot kroppens natur.

300

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras sinne är dag och natt  
uppfyllt av fridsamhet.

301

Gautamas lärjungar är alltid  
fullständigt vakna  
och deras sinne har dag och natt  
sin glädje i meditation.

302

Svårt är munklivet  
och svårjutbart.  
Svårt är även livet.  
Ett lidande är samvaron med dem  
som är annorlunda.  
Den som reser  
har lidandet som följeslagare.  
Må man därför undvika att resa  
och slippa lidandet som följeslagare.

303

Den som har tro och godhet,  
eller är ryktbar och rik,  
han hedras vart han än kommer

304

De goda lyser fjärran ifrån,  
liksom Himalayas berg,  
men de onda syns inte,  
likt pilar skjutna i natten.

305

Den som sitter ensam,  
sover ensam, går ensam  
utan att tröttas,  
ensam övar självbehärskning,  
han kan glädja sig  
åt begärens upphörande.

**HELVETET – NIRAYA VAGGA**

306

Den som säger sig ha gjort vad han ej gjort  
kommer till helvetet,  
liksom den som nekar till vad han gjort.  
Efter döden blir dessa båda lika:  
onda människor i nästa liv.

307

Många män i den gula manteln  
är obehärskade och har onda vanor.  
De onda återföds i helvetet  
på grund av sina onda handlingar.

308

För den onde och obehärskade  
är det bättre att svälja en glödande järnkula  
liknande en eldslåga  
än landets allmosor (som munk).

309

Fyra ting händer den tanklöse,  
som umgås med en annans hustru:  
han handlar orätt,  
hans lycka blir störd,  
han träffas, för det tredje av vanära  
och kommer, för det fjärde till helvetet.

310

Han handlar orätt och går den onda vägen;  
nöjet blir ringa då båda är skrämnda;  
överhetens straff blir tungt:  
gå därför ej till en annans hustru!

311

Liksom ett grässtrå sårar handen,  
om man griper det fel,  
så leder munklivet till helvetet  
om man lever det fel.

312

En obetänksam handling, ett fläckat löfte,  
halvhjärtad självdisciplin:  
dessa ger ej stor belöning.

313

Det man gör, bör man göra  
helhjärtat och energiskt,  
ty en lättjefull munk  
samlar bara damm.

314

En oriktig handling är bättre ogjord:  
ty den vållar lidande och efteråt.  
En riktig handling är bättre gjord:  
den leder ej till lidande.

315

Liksom en gränsstad är skyddad  
innan och utan,  
må man skydda sig själv.  
Må ögonblicket ej glida undan,  
ty de som låtit ögonblicket gå,  
de får lida,  
de är bestämda för helvetet.

316

De som skäms för sådant  
som inte är skamligt  
men ej skäms för det skamliga:  
de följer falska värden  
och går vägen nedåt.

317

De som ser fara i det ofarliga  
men betraktar faror som ofarliga:  
de följer falska värden  
och går vägen nedåt.

318

De som bedömer rätt som felaktigt  
men ser fel som rätt:  
de följer falska värden  
och går vägen nedåt.

319

De som bedömer fel som fel  
och rätt som rätt  
de följer rätta värden  
och går vägen uppåt.

**ELEFANTEN – NAGA VAGGA**

320

Jag ska stå ut med klander,  
liksom en elefant uthärdar pilen  
som skjuts med båge i striden:  
ty mängden är ond.

321

Man leder en vältämjd elefant till strid;  
kungen bestiger en vältämjd elefant;  
så är även en vältämjd människa bäst,  
hon som uthärdar klander.

322

Bra är tämjda mulåsnor  
liksom rashästar från Sindh  
och de större stridsefanterna.  
Men bättre är den som behärskar sig själv.

323

Ty på dessa riddjur kan man ej komma  
till det ouppnådda landet,  
dit en behärskad människa går  
på grund av sin självdisciplin.

324

Elefanten vid namn Dhanapalaka (skattväktare)  
är svårstyrd vid brunsttiden.  
En bunden elefant äter intet  
utan tänker på elefantlunden.

325

Den dåsige och glupske,  
som sömndrucket vältrar sig  
liksom ett svin utfodrat med drav,  
föds i sitt oförstånd åter och åter

326

Mitt sinne strövade förut omkring  
enligt egen önskan, eget begär, eget nöje,  
nu skall jag behärska det väl,  
liksom föraren behärskar en brunstig elefant.

327

Sträva efter vaksamhet,  
vakta ditt sinne!  
Lösgör dig från den onda vägen  
på samma sätt som en elefant  
som fastnat i gyttja!

328

Om man finner en förstående vän  
och följeslagare,  
som är rättrådig och klok,  
så bör man, förnöjsam och medveten,  
färdas tillsammans med honom,  
övervinnande alla faror.

329

Om man ej finner en förstående vän  
och följeslagare,  
som är rättrådig och klok,  
så bör man färdas ensam,  
liksom en kung som överger ett erövat rike,  
eller som en elefant i skogen.



330

Den ensammes liv är bäst;  
med en oförståndig är gemenskap omöjlig.  
Lev ensamt och undvik det onda,  
anspråkslös som en elefant i skogen!

331

Det är skönt med vänner  
då svårigheter uppstår.  
Det är skönt att vara förnöjsam i allt.  
Det är skönt vid livets slut  
att ha gjort gott.  
Det är skönt att lämna  
allt lidande bakom sig.

332

En lycka är det att tjäna sin moder  
i denna värld, en lycka även  
att tjäna sin fader.  
En lycka är att tjäna en vandrare  
i denna värld, en lycka även  
att tjäna de ädla

333

En lycka är godhet upp till ålderdomen;  
en lycka är en fast grundad tro.  
En lycka är det att uppnå vishet.  
En lycka är det att undvika ont.

**TÖRST – TANHA VAGGA**

334

Hos en tanklös människa  
växer törsten som en slingerväxt.  
Hon svävar från existens till existens  
liksom en apa som söker frukt i skogen.

335

Den som här besegras av törsten  
– den förhatliga och vidhängliga -  
hans bekymmer växer  
liksom biranagräs efter regn.

336

Men den som här besegrar törsten  
– den förhatliga och svårbemästrade -  
från honom faller bekymren  
som vattendroppar från ett lotusblad.

337

Det säger jag till er: ”Lycka åt er alla  
som kommit hit!  
Gräv upp törsten med rötterna,  
liksom man drar upp biranagräs  
för att finna dess doftande rot.  
Må inte döden krossa er gång på gång  
liksom floden krossar vassen”.

338

Liksom ett avhugget träd åter växer upp,  
om dess rötter är oskadda och friska,  
så återuppstår detta lidande gång på gång,  
så länge böjelse för törst finns kvar.

339

Om de trettiosex floder,  
som strömmar mot sinnesnjutningar,  
är starka i ditt inre,  
missledd förs du då  
bort av begärliga tankar  
som av strömmen.

340

Floderna flyter överallt;  
slingerväxten skjuter upp.  
Om du ser att slingerväxten kommit upp,  
hugg då av dess rot genom vishet.

341

Njutningskänslor uppstår  
och leder till begär.  
De som längtar efter njutning  
och hänger fast vid den,  
de föds och åldras.

342

Människor drivna av törst  
springer omkring som en jagad hare.  
Fasthållna av bojor och band  
drabbas de gång på gång under lång tid  
av lidande.

343

Människor drivna av törst  
springer omkring som en jagad hare.  
Den munk som vill bli fri från begär  
bör därför driva ut törsten.

344

Den som fri från begär (skogen),  
 hänger sig åt ett liv i skogen (begär)  
 men sedan, fri från skogen (begär),  
 hänger sig åt begär (skogen) -  
 lägg märke till denne man: ehuru fri  
 överlämnar han sig åt bojorna.

345

De visa kallar inte den boja stark  
 som är gjord av järn, trä eller hampa.  
 Men begäret efter juvelbesatta örringar,  
 efter söner och hustrur,  
 är ett övermåttan starkt band.

347

Begärets slavar faller tillbaka i floden  
 liksom spindeln återvänder till sitt nät.  
 De visa, som är fria från begär,  
 passerar den och går bort,  
 lämnande allt lidande.

348

Släpp det förflutna,  
 släpp det kommande, släpp nuet,  
 höj dig över tillblivelsens värld!  
 Då ditt sinne är fritt från allt  
 skall du inte återfödas och åldras.

349

Om en människa plågas av tankar,  
 har starka begär och söker det angenäma -  
 hennes törst växer sig än starkare;  
 hon stärker förvisso sina bojor.

350

Den som gärna stillar sina tankar  
och ständigt med full medvetenhet  
inriktar sig på det oangenäma,  
han röjer bort, nej, skär av,  
Maras bojor.

351

Den som nått fulländningen  
och är utan fruktan, utan törst, utan fläck,  
han har brutit av tillblivelsens taggar,  
och denna kropp är hans sista.

352

Den som är utan törst och utan beroende,  
som är kunnig i skrifternas originalspråk  
och känner till bokstävernas gruppering och ordning,  
han har nu sin sista kropp  
och han kallas vis och stor.

353

Jag har övervunnit allt och vet allt.  
Jag är utan fläck i alla avseenden.  
Jag har övergett allt och är fri.  
Genom att törsten släckts.  
Då jag själv insett,  
vem kan jag hänvisa till?

354

Lärans gåva överträffar  
alla gåvor.

Lärans väldoft överträffar  
alla vällukter.

Kärleken till läran överträffar  
varje annan kärlek.

Befrielse från törsten besegrar  
allt lidande.

355

Ägodelar krossar den oförståndige  
men ej den, vars mål är andra stranden.

Genom törst efter ägodelar  
krossar den oförståndige sig själv  
liksom även andra.

356

Ogräs är åkerns fördärv,  
begär är människans fördärv.

Gåvor till de begärsfria  
ger därför stor belöning.

357

Ogräs är åkerns fördärv,  
hat är människans fördärv.

Gåvor till de hatfria  
ger därför stor belöning.

358

Ogräs är åkerns fördärv,  
illusion är människans fördärv.

Gåvor till de illusionsfria  
ger därför stor belöning.

359

Ogräs är åkerns fördärv,  
begär är människans fördärv.  
Gåvor till de begärsfria  
ger därför stor belöning.

**MUNKEN – BHIKKHU VAGGA**

360

Behärskning av ögat är bra;  
bra är behärskning av örat.  
Behärskning av näsan är bra;  
bra är behärskning av tungan.

361

Behärskning av kroppen är bra;  
bra är behärskning av talet.  
Behärskning av det inre sinnet är bra;  
bra är behärskning av allt -  
En munk, som är behärskad i allt,  
blir fri från lidande.

362

Den som tyglar hand, fot och tunga  
– och alltså har full självkontroll -  
och som ägnar sig åt det inre,  
– samlad, ensam och tillfreds -  
honom kallar man en rätt munk.

363

Den munk som behärskar sin mun,  
som läser de dagliga texterna  
och är utan högmod,  
som förklarar lärans bokstav och ande  
– ljuvliga är hans ord.



364

Den munk som har läran till lustgård,  
gläds över läran,  
mediterar över läran,  
minns läran;  
han avfaller inte från sanningen.

365

Han bör inte förakta vad han själv fått  
eller avundas andra.  
En munk som avundas andra  
uppnår ej koncentration.

366

Även gudarna prisar den munk  
som fast han fått litet  
ej föraktar vad han fått  
och som lever rent och strävsamt.

367

Den som ej ser något eget i namn eller form  
och inte sörjer vad han inte har,  
han kallas en rätt munk.

368

Den munk som lever i vänskap  
och förtröstar på Buddhas budskap,  
han kan uppnå ett tillstånd av frid,  
den lycka som består;  
att livsimpulserna bringats till ro.

369

Töm denna båt, munk!  
 När du tömt den, går den lätt.  
 Då du huggit av begär och hat,  
 då skall du uppnå *nibbana*.

370

Skär av de fem,  
 överge de fem,  
 utveckla de fem!  
 Den munk som är fri  
 från de fem bojorna  
 sägs ha passerat floden.

371

Meditera munk! Slappna inte!  
 Låt inte ditt sinne syssla med njutning.  
 Må du inte för tanklöshets skull  
 tvingas svälja metallkulan!  
 Må du inte ropa, förtärd av eld:  
 ”Detta är lidande!”

372

Det finns ingen meditation för den ovise  
 och ingen vishet för den som ej mediterar.  
 Den som har både meditation och vishet,  
 han är nära *nibbana*.

373

Den munk som med stillat sinne  
 dragit sig tillbaka i ensamhet  
 och rätt förstått läran,  
 han erfar övermänsklig glädje.

374

Närhelst han begrundar  
det personligas uppkomst och undergång  
erfar han glädje och lycka.  
Detta är odödlighet för dem som vet.

375

För en vis munk är detta början:  
att behärska sinnena,  
att leva förnöjsamt,  
att lyda föreskrifterna,  
att välja välartade vänner  
som lever strävsamt och rent.

376

Må han vara vänlig i sitt sätt  
och fin i sitt uppförande.  
Då blir hans lycka stor,  
och han gör slut på lidandet.

377

Liksom jasmin fäller vissna blommor,  
så bör också ni, munkar,  
göra er fria från begär och hat.

378

Den munk som är lugn i handling, tal och tanke,  
är samlad och har avvisat världslig vinning,  
han sägs ha fullkomlig frid.

379

Rätta felen hos dig själv!  
Lägg band på dig själv!  
Med självkontroll och full medvetenhet  
skall du, o munk, leva lyckligt.

380

Ty du är din egen herre;  
du är din egen tillflykt.  
Styr därför dig själv,  
liksom en köpman styr en god häst.

381

Full av glädje  
och förtröstan på Buddhas budskap  
kan munken uppnå frid,  
den lycka som består i  
att livsimpulserna bringats till ro.

382

Även en ung munk,  
som tillämpar Buddhas budskap,  
kan upplysa denna värld,  
liksom månen då molnen skingras.

**BRAHMINEN- BRAHMANA VAGGA**

383

Skär av strömmen och gå vidare!  
Røj undan begären, brahmin!  
Du, brahmin, som vet  
hur livsimpulserna undflys,  
du känner det oskapade.

384

Då en brahmin gått över floden  
med hjälp av de två övningarna,  
då lossas alla bojor för honom, den kunnige.

385

Honom kallar jag brahmin,  
för vilken varken denna strand,  
eller den andra, eller båda finns,  
och den som är fri från fruktan och tvång.

386

Honom kallar jag brahmin,  
som genom meditation, renhet och fasthet  
med slutförd uppgift och ostört sinne,  
har uppnått det yttersta målet.

387

Solen lyser om dagen  
och månen om natten.  
Krigaren lyser i sin rustning,  
och brahminen i sin meditation.  
Men den upplyste lyser  
hela dygnet med sin glans.

388

Man kallas brahmin  
 därför att man avvisar det onda;  
 man kallas vandrare  
 på grund av sitt lugn;  
 man kallas munk  
 därför att man driver ut det orena.

389

Man må inte antasta en brahmin,  
 men brahminen må inte vredgas på honom.  
 Ve den som antastar en brahmin,  
 än mer ve över honom,  
 på vilken denne vredgas!

390

För en brahmin är detta ingen liten vinst:  
 att avhålla sitt sinne från njutning.  
 Varhelst önskan att skada upphör,  
 där upphör lidandet.

391

Honom kallar jag brahmin,  
 som ej gör något ont  
 i handling, ord eller tanke,  
 utan är behärskad i dessa tre.

392

Om man genom någons hjälp förstår läran,  
 som framställts av den upplyste,  
 så bör man värnadsfullt hedra denne,  
 liksom en brahmin offerelden.

393

Man blir ej brahmin genom toviggt hår,  
genom härstamning eller genom födelse.  
Utan den som är sann och rättrådig,  
han är lycklig – han är brahmin.

394

Vad gagn har du av toviggt hår,  
du oförståndige,  
vad gagn har du av antilopskinnsdräkt?  
Ditt inre är fullt av orenhet,  
men utsidan gör du ren.

395

Honom kallar jag brahmin,  
som bär kläder från en avskrädeshög,  
som är så mager, att ådrorna överallt syns,  
och ensam mediterar i skogen.

396

Jag kallar inte honom brahmin  
på grund av hans börd eller hans moder.  
Om han äger något, blir han dryg.  
Honom kallar jag brahmin,  
som är egendomslös och fri.

397

Honom kallar jag brahmin,,  
som huggit av alla bojor  
och – fri från fruktan och beroende -  
sprängt sitt ok.

398

Honom kallar jag brahmin,  
honom den upplyste,  
som skurit av rem och gördel, tjuder och tygel  
och lyft av bommen.

399

Honom kallar jag brahmin,  
som har tålmod till styrka  
och styrka till vapen,  
som utan att ha gjort något ont  
uthärdar skymf, slag och bojor.

400

Honom kallar jag brahmin,  
som är utan vrede,  
iakttar sedvänjorna och följer normerna,  
är behärskad och fri från begär  
och nu bär sin sista kropp.

401

Honom kallar jag brahmin,  
på vilken det sinnliga ej fastnar  
liksom vatten ej fastnar på ett lotusblad,  
eller ett senapskorn på en sylspets.

402

Honom kallar jag brahmin,  
som redan här insett  
hur hans lidande bringas till slut,  
honom som lagt undan sin börda  
och sprängt sitt ok.



403

Honom kallar jag brahmin,  
den vise, vars kunskap är djup,  
som kan särskilja rätt och fel väg  
och uppnått det högsta målet.

404

Honom kallar jag brahmin,  
som undviker både lekmän och hemlösa,  
honom som ej söker sig till hus  
och har få behov.

405

Honom kallar jag brahmin,  
som slutit fred med de levande,  
både rörliga och orörliga,  
och som världen dödar eller låter döda.

406

Honom kallar jag brahmin,  
som är vänlig bland ovänliga,  
fridsam bland våldsamma  
och fri bland bundna.

407

Honom kallar jag brahmin,  
från vilken begär och hat,  
högmot och hyckleri har fallit bort  
liksom ett senapskorn från en sylspets.

408

Honom kallar jag brahmin,  
vars tal är milt upplysande och sant  
och ej sårar någon.

409

Honom kallar jag brahmin,  
 som i denna värld ej tillägnar sig  
 vad som ej givits honom  
 vare sig långt eller kort,  
 litet eller stort  
 vackert eller fult.

410

Honom kallar jag brahmin,  
 som ej har några förväntningar  
 vare sig om denna värld eller nästa,  
 honom som kastar bort sina förväntningar  
 och sprängt oket.

411

Honom kallar jag brahmin,  
 som är fri från anspråk  
 och genom kunskap blivit herre över sin osäkerhet  
 som nått det odödligas djup.

412

Honom kallar jag brahmin,  
 honom den sorglöse, felfrie, rene,  
 som höjt sig över gott och ont -  
 bäggedera bojor.

413

Honom kallar jag brahmin,  
 honom som i likhet med månen  
 är fläckfri och ren,  
 klar och stilla  
 och som ej åter kan känna njutning.

414

Honom kallar jag brahmin,  
som passerat detta svåra hinder:  
kretsloppet och illusionen;  
honom som genom meditation,  
lugn och förtröstan  
gått över och nått andra stranden,  
honom som uppnått behovslöshet och frid.

415

Honom kallar jag brahmin,  
som avstår från sinneshjuter  
och vandrar omkring som hemlös munk  
och vars begär sloknat.

416

Honom kallar jag brahmin,  
som segrat över törsten  
och vandrar omkring som hemlös munk  
och ej kan törsta mer.

417

Honom kallar jag brahmin,  
som lagt av mänskliga band  
och lämnat bakom sig gudomliga band  
och därmed sprängt varje boja.

418

Honom kallar jag brahmin,  
honom den världsbesegrande hjälten,  
söm övervunnit kärlek och hat,  
som är kylig och fri från behov.

419

Honom kallar jag brahmin,  
som är fri, lycklig, upplyst,  
som sett hur liv överallt dör och föds.

420

Honom kallar jag brahmin,  
den fullkomlige,  
vars sinne är ostört  
och vars väg är okänd  
för gudar, demoner och människor.

421

Honom kallar jag brahmin,  
den egendomslöse och oberoende,  
som saknar förflutet,  
tillkommande och härvarande.

422

Honom kallar jag brahmin,  
honom den starke och ädle,  
hjälten, den vise och segerrike,  
den behovslöse, fullärde, upplyste.

423

Honom kallar jag brahmin,  
den vise, som känner sina föregående liv  
och ser de högre och lägre världarna,  
som nått slutet av födelsekedjan,  
som äger det övernaturliga vetandet  
och som fullbordat allt detta  
som skulle fullbordas.

