

XXV. Bhikkhuvagga - Il Monaco (vv.  
360-382)

360. È bene moderare l'occhio, è bene moderare l'orecchio, è bene moderare il naso, è bene moderare la lingua.

*Cakkhuna samvaro sadhu  
sadhu sotena samvaro  
ghanena samvaro sadhu  
sadhu jivhaya samvaro.*

361. È bene moderare il corpo, è bene moderare le parole, è bene moderare la mente. La moderazione dei sensi è sempre buona. Il monaco che sa moderarsi in tutto, si libera dalla sofferenza.

*Kayena samvaro sadhu  
sadhu vacaya samvaro  
manasa samvaro sadhu  
sadhu sabbattha samvaro  
sabattha sambuto bhikkhu  
sabbadukkha pamuccati.*

362. Chi controlla le proprie mani, i piedi, i discorsi, e ha pieno controllo su se stesso, chi si diletta nello sviluppo della visione profonda, ed è calmo, sta da solo e si accontenta – lui, veramente, si può definire un monaco.

*Hatthasamyato padasamyato  
vacasamyato samyatuttamo  
ajjhattarato samahito  
eko santusito tamahu bhikkhum.*

363. Il monaco che controlla la lingua [parola], parla con saggezza, con mente serena, sa spiegare il significato e i testi del Dhamma – dolci sono le parole di quel monaco.

*Yo mukhasamyato bhikkhu  
mantabhani anuddhato  
attham dhammanca dipeti  
madhuram tassa bhasitam.*

364. Il monaco che dimora nel Dhamma, si diletta nel Dhamma, medita sul Dhamma, ed è sempre consapevole del Dhamma – non si allontana dal Dhamma dei virtuosi.

*Dhammaramo dhammarato  
dhammam anuvicintayam  
dhammam anussaram bhikkhu  
saddhamma na parihayati.*

365. Non bisogna disprezzare ciò che si è ricevuto, né invidiare i guadagni degli altri. Il monaco che invidia gli altri non riesce a raggiungere la Concentrazione [Samadhi].

*Salabham natimanneyya  
na' nnesam pihayam care  
annesam pihayam bhikkhu  
samadhim nadhigacchati.*

366. Un monaco che non disprezza ciò che ha ricevuto, anche se è poco, i deva lo loderanno per la sua vita pura e la sua energia.

*Appalabhoṇi ce bhikkhu  
salabham nati mannati  
tam ve deva pasamasanti  
suddhajivim atanditam.*

367. Chi non considera gli aggregati del corpo-mente, come "io e mio", e non si rattrista per la dissoluzione [del corpo-mente] – giustamente è chiamato un monaco.

*Sabbaso namarupasmim  
yassa natthi mamayitam  
asata ca na socati  
sa ve "bhikkhu" ti vuccati.*

368. Il monaco che vive esercitando l'amore e la gentilezza ed è devoto agli insegnamenti del Buddha entra nel Nibbana – il Tranquillo, il Non condizionato, il Beato.

*Mettavihari yo bhikkhu  
pasanno buddhasasane  
adhigacche padam santam  
sankharupasamam sukham.*

369. Svuota questa barca [di convinzioni errate], o monaco! Svuotata, navigherà veloce. Avendo eliminato la passione e l'odio, raggiungerai il Nibbana.

*Sinca bhikkhu imam navam  
sitta te lahumessati  
chetva raganca dosanca  
tato nibbanamehisi.*

370. Eliminando i cinque [impedimenti minori], abbandonando i cinque [impedimenti maggiori], e coltivando le cinque [facoltà di controllo]. Il monaco che ha superato i cinque impedimenti [passione sensuale, volontà di nuocere, ignoranza, orgoglio e convinzioni errate], viene definito "colui che ha attraversato la corrente" [del samsara].

*Panca chinde panca jahe  
panca cattari bhavaye  
pancasangatigo bhikkhu  
"oghatinno" ti vuccati.*

371. Medita, o monaco! Non essere distratto. Non permettere che la mente si distraiga cercando il piacere sensuale. Non inghiottire distrattamente una palla di metallo ardente. Se poi brucerai [nell'inferno], non gridare "questa è la sofferenza".

*Jhaya bhikkhu ma pamado  
ma te kamagune ramessu cittam  
ma lohagulam gili pamatto  
ma kandi "dukkhamidan" ti dayhamano.*

372. Non vi è concentrazione meditativa per chi non raggiunge la visione profonda, e non c'è visione profonda per chi non raggiunge la concentrazione meditativa. Chi ha sia la concentrazione meditativa sia la visione profonda, è vicino al Nibbana.

*Natthi jhanam apannassa  
panna natthi ajhayato  
yamhi jhananca panna ca  
sa ve nibbanasantike.*

373. Il monaco che si ritira in una dimora solitaria [per meditare], calma la mente, e comprende chiaramente il Dhamma, in lui sorge un piacere che trascende tutti i piaceri umani.

*Sunnagaram pavitthassa  
santacittassa bhikkhuno  
amanusi rati hoti  
samma dhammam vipassato.*

374. Ogni volta che comprende, attraverso la visione profonda, il sorgere e il cessare degli aggregati, è pieno di gioia e di felicità. Per il saggio questa è la via per il Nibbana [Senza Morte].

*Yato yato sammāsati  
khandhanam udayabbayam  
labhati pitipamojjam  
amatam tam vijānatam.*

375. Per un monaco saggio, in questa Via, questo è l'inizio [della pratica che porta al Nibbana]: controllo dei sensi, contentamento, e disciplina, basata sui Precetti Fondamentali.

*Tatrayamādi bhavati  
idha pānassa bhikkhuno  
indriyagutti santutthi  
patimokkhe ca samvaro.*

376. Associatevi ad amici che siano nobili, energici, che conducono una vita pura, siate cordiali e di condotta irreprensibile. Così, sarete [frequentemente] pieni di gioia, metterete fine alla sofferenza [del ciclo delle rinascite].

*Mitte bhajassu kalyāne  
suddhajive atandite  
patisantharavutyassa  
acarakusalo siya  
tato pamojjabahulo  
dukkhassantam karissati.*

377. Proprio come dal gelsomino rampicante cadono i fiori appassiti, così, o monaci, dovete abbandonare la passione e l'odio!

*Vassika viya pupphani  
maddavani pamuncati  
evam raganca dosanca  
vipamuncetha bhikkhavo.*

378. Il monaco, calmo nel corpo, nella parola, nel pensiero, ben composto, che ha abbandonato i piaceri mondani – viene chiamato "Il sereno".

*Santakayo santavaco  
santava susamahito  
vantalokamiso bhikkhu  
"Upasanto" ti vuccati.*

379. Da sé ci si deve incitare, da sé ci si deve interrogare. Il monaco che si controlla ed è consapevole, vivrà sempre in pace.

*Attana codayattanam  
patimamsetha attana  
so attagutto satima  
sukham bhikkhu vihahisi.*

380. Ognuno è il rifugio di se stesso [come potrebbe un altro essere il rifugio di noi stessi?]. Ognuno è il paradiso di se stesso. Perciò vigilate su voi stessi, come un mercante di cavalli vigila sul suo purosangue.

*Atta hi attano natho  
(ko hi natho paro siya)  
atta hi attano gati  
tasma samyamamattanam  
assam bhadramva vanijo.*

381. Il monaco che sperimenta spesso la gioia, è devoto all'Insegnamento del Buddha, entrerà nel Nibbana, il Tranquillo, il Non condizionato, il Beato.

*Pamojjabahulo bhikkhu  
pasanno buddhasasane  
adhigacche padam santam  
sankharupasamam sukham.*

382. Il monaco che, per quanto giovane, è devoto agli insegnamenti del Buddha, illumina il mondo, come la luna libera dalle nubi.

*Yo have daharo bhikkhu  
yunjati buddhasasane  
so' mam lokam pabhaseti  
abbha muttova candima.*