

**AS SENTENÇAS DA LEI – BUDA  
DHAMMAPADA**

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>



## **INTRODUÇÃO**

No século VI a.C. nasceu num principado indiano que fazia fronteira com o Nepal, Siddhartha Gautama.

Terá nascido príncipe, mas por volta dos seus vinte e nove anos de idade, ao ver-se confrontado com todos os sofrimentos que acometem o Homem, tais como as doenças físicas e psíquicas, a velhice e a morte, saiu da sua zona de conforto, fez-se asceta mendicante, e partiu em busca da Verdade que poderia fazer cessar os múltiplos padecimentos humanos. Era sua intenção descobrir a solução para os males do mundo; mundo de sofrimento.

Para uma melhor compreensão do Budismo veja-se a introdução sintética em:

### DITOS E ENSINAMENTOS DE BUDA

Segundo Buda, a vida no mundo é sofrimento. O nascimento é sofrimento; a velhice é sofrimento; a doença física ou psíquica é sofrimento; a morte é sofrimento; não atingir o que se deseja ou viver na pobreza material ou espiritual é sofrimento.

É este o problema central do Budismo, que se constitui como um problema prático:

Num mundo de sofrimento como “curar” o homem desse sofrimento?

O Budismo nasceu na Índia, expandiu-se primeiramente pela Ásia e depois para Ocidente.

A doutrina de Buda revela-se como um protesto contra o ensinamento tradicional, em que predominava o sistema de castas e em que eram privilegiados rituais, cerimónias e orações aos deuses.

O Dhammapada ou “Sentenças da Lei” é talvez a obra mais importante do Budismo. É o texto mais lido do Budismo Theravada.

Em inglês e em francês são inúmeras as traduções, o que conduziu a que os ensinamentos de Buda tenham sofrido as inevitáveis desfigurações. Trata-se de algo que não pode ser corrigido.

Utilizámos entre outras, nomeando nesta sede apenas algumas delas, as seguintes traduções da obra. A do páli por Acharya Buddharakkhita, que foi depois traduzida para português (do Brasil) por Bhikkhu Dhammiko, a versão portuguesa de Pedro Alvim, a tradução de Weragoda Thero e a de Bhikkhu Bodhi, bem como a da edição em inglês de "The Dhammapada", da Theosophy Company, Los Angeles, EUA, com tradução para português (do Brasil) realizada por Carlos Aveline.

A obra "As Sentenças da Lei" pode ser considerada como o núcleo dos ensinamentos de Buda, que iluminam de mil e uma formas a vida dos que os lêem e neles meditam com paciência e perseverança.





## **DHAMMAPADA**

### **VERSÍCULOS OPOSTOS**

**1.**

A mente precede todos os estados mentais.

A mente é a criadora dos estados mentais,  
pois, por ela, todos são moldados.

Se o homem fala ou age com uma mente impura,

o sofrimento segue-o como a roda que segue os pés do boi.

## **2.**

A mente precede todos os estados mentais.

A mente é a criadora dos estados mentais,

pois, por ela são todos criados.

Se o homem fala ou age com uma mente pura,

a felicidade segue-o como uma sombra que é inseparável do corpo.

## **3.**

“Ele ofendeu-me, ele bateu-me, ele ridicularizou-me, ele furtou-me”.

Aqueles que acolhem tais pensamentos não conseguem serenar o seu ódio.

## **4.**

“Ele ofendeu-me, ele bateu-me, ele ridicularizou-me, ele furtou-me”.

Aqueles que não acolhem tais pensamentos serenam o seu ódio.

## **5.**

Neste mundo o ódio nunca é aplacado pelo ódio. Nunca o ódio põe fim ao ódio.

O ódio é unicamente apaziguado pela benevolência, pelo não-ódio.

Esta é uma lei da eternidade.

## **6.**

Muitos são os que não se capacitam que um dia todos teremos de morrer.

Muitos são os que não se apercebem de que a paciência nos torna pacientes.

Aqueles que o compreendem resolvem os seus conflitos interiores.

## **7.**

Assim como uma tempestade derruba uma árvore frágil,  
o mesmo sucede quando a morte vence o homem que vive  
para o prazer,  
com os sentidos desgovernados, intemperado no comer,  
ocioso, e desatento.

## **8.**

Assim como uma tempestade não estremece uma  
montanha rochosa,  
da mesma forma a morte jamais submete o homem que  
vive a meditar sobre o sofrimento e a miséria, sobre o que  
é impuro e corrompido,  
que tem o autodomínio dos sentidos,

que é moderado no comer, firme na sua fé, e de comportamento virtuoso.

**9.**

Quem for libertino, destituído de autodomínio e verdade, ao vestir o hábito amarelo do monge, não é digno dele.

**10.**

Mas quem quer que se tenha purificado da devassidão, estabelecido nas virtudes e pleno de autodomínio e veracidade, é na realidade digno do hábito amarelo.

**11.**

Aqueles que confundem o que não é essencial como sendo essencial e o que é essencial com não sendo essencial, sustentando pensamentos desacertados, nunca atingirão o essencial.

**12.**

Aqueles que conhecem o essencial como sendo essencial e aquilo que não é essencial como não essencial, nutrindo pensamentos correctos, atingirão o essencial.

**13.**

Assim como a chuva penetra na casa com uma má cobertura de colmo,  
também as paixões invadem a mente que não vigia.

**14.**

Assim como a chuva não penetra numa casa bem edificada e com um bom telhado,  
também as paixões não entram na mente que vigia.

**15.**

Aquele que produz o mal padece no presente e no futuro,  
sofre nos dois mundos.

Lembrando-se dos seus actos corrompidos, oprimido pelo terror das más acções que cometeu,  
lamenta-se e aflige-se com os seus remorsos.

**16.**

Aquele que faz o bem rejubila no presente e no futuro,  
exulta nos dois mundos.

Rememorando as suas acções puras, regozija-se e alegra-se.

**17.**

Aquele que faz o mal sofre no presente e no futuro,  
padece nos dois mundos.

O pensamento "eu fiz o mal", mortifica-o e faz com que  
sofra ainda mais  
quando renascer no reino da agonia.

### **18.**

Aquele que faz o bem rejubila no presente e no futuro,  
é feliz nos dois mundos.

O pensamento "eu fiz o bem", extasia-o e delicia-o ainda  
mais  
quando renascer no reino da bem-aventurança.

### **19.**

Por muito que recite os textos sagrados,  
se não agir nesse sentido,  
o homem descuidado é como um pastor que só conta as  
vacas dos outros,  
não beneficiando das bênçãos de uma vida santa.

### **20.**

Por pouco que recite os textos sagrados,  
se o homem colocar em prática o ensinamento,  
enjeitando a carnalidade, o ódio e a ilusão,  
com verdadeira sabedoria e com um espírito livre,

sem estar apegado a nada, deste ou de outro mundo,  
participa das bênçãos de uma vida santa e soube praticar o  
ascetismo.

## **A VIGILÂNCIA**

### **21.**

A vigilância é o caminho para a imortalidade.

A negligência é o caminho para a morte.

Os que vivem activamente vigilantes não morrem.

Os inconscientes assemelham-se a cadáveres, já estão  
mortos em vida.

### **22.**

O sábio, apreendendo nitidamente a excelência da  
vigilância,

exulta e compraz-se na companhia dos puros.

### **23.**

Os sábios, sempre meditativos e firmemente  
perseverantes,

experimentam sozinhos a felicidade,

a incomparável liberdade da escravidão.

**24.**

A glória cresce sempre naquele que é enérgico,  
consciente e puro na sua conduta,  
que tem discernimento e autodomínio,  
que é justo e que vigia.

**25.**

Com esforço e vigilância, disciplina e autodomínio,  
deixai que o sábio crie para si uma ilha que nenhum dilúvio  
possa submergir.

**26.**

Os tolos e os ignorantes entregam-se à negligência,  
mas o sábio mantém a vigilância como o seu maior  
tesouro.

**27.**

Não dêis azo à negligência.

Não te entregues aos prazeres sensoriais.

Só quem vigia e medita é que obtém a felicidade.

**28.**

Tal como alguém que observa do topo de uma montanha  
os pequenos seres humanos em baixo, na terra,

assim, também, sempre que o sábio troca a negligência pela diligência e sobe à torre do conhecimento, este sábio, liberto da tristeza, contempla a multidão tola e sofredora.

### **29.**

Consciente entre os inconscientes,  
bem desperto entre os sonolentos,  
o sábio avança tal como um cavalo veloz  
superando os que são mais lentos.

### **30.**

Foi pela vigilância que Maghava, o rei dos deuses, se tornou o soberano dos deuses.

A vigilância é sempre elogiada,  
a negligência sempre desprezada.

### **31.**

O monge que se compraz na vigilância  
e olha com medo para a negligência,  
avança como o fogo,  
queimando todos os grilhões.

### **32.**

O monge que se compraz na vigilância  
e olha com medo para a negligência,  
não cairá nunca.  
Esse monge está próximo do aniquilamento.

## **O ESPÍRITO**

### **33.**

Assim como um arqueiro endireita a haste da flecha,  
também o homem firme apruma a sua mente  
volúvel e instável, tão difícil de domar.

### **34.**

Tal como um peixe que retirado da água, salta e se debate,  
assim, também é a mente agitada.

Por isso mesmo devemos  
abandonar o reino do medo e da angústia da morte.

### **35.**

Maravilhoso é na realidade domar a mente,  
tão difícil de subjugar, sempre veloz, apossando-se de tudo  
o que deseja.

Uma mente controlada traz a felicidade.

**36.**

Deixai que o homem sensato vigie a sua mente,  
tão difícil de detectar e extremamente subtil, apossando-se  
de tudo o que deseja.

Uma mente vigiada traz a felicidade.

**37.**

Permanecendo na gruta do coração,  
a mente sem forma deambula para longe e sozinha.  
Aqueles que subjagam esta mente  
ficam libertos das cadeias da morte.

**38.**

Na mente sem determinação,  
que não conhece o ensinamento e cuja fé oscila,  
a sabedoria nunca será perfeita.

**39.**

Não existe medo para aquele que despertou,  
cuja mente não está embriagada pela lascívia,  
nem atormentada pelo ódio,  
e que superou tanto o mérito como o demérito.

#### **40.**

Percebendo que o corpo é tão frágil como um vaso de barro,

fortalecendo a mente como uma cidade bem fortificada,  
combate a morte com a espada da sabedoria.

Depois, preservando a conquista, mantém-te desapegado.

#### **41.**

Cuidado!

Em breve este corpo se deitará sobre a terra,

ignorado, repelente e sem vida, como um tronco inútil.

#### **42.**

Seja qual for o dano que possa causar entre dois inimigos,  
uma mente mal dirigida inflige a si mesma um dano ainda maior.

#### **43.**

Nem mãe, nem pai, nem qualquer outro parente,

ninguém pode fazer um bem maior do que cada um a si próprio,

com a sua mente bem direccionada.

## **AS FLORES**

**44.**

Quem vencerá esta terra, este reino de morte,  
esta esfera de homens e de deuses?

Quem alcançará a perfeição no bem doutrinado caminho da  
sabedoria,

tal como a florista faria com perfeição o seu arranjo floral?

**45.**

Aquele que se esforça no caminho há-de superar esta terra,  
este reino de morte e esta esfera de homens e deuses.

Aquele que se esforça no caminho há-de levar à perfeição o  
bem ensinado caminho da sabedoria,

assim como a florista faria com perfeição o seu arranjo  
floral.

**46.**

Percebendo que este corpo é como espuma,

penetrando na sua natureza ilusória,

e arrancando as flechas de sensualidade do rei da morte  
com flores na ponta,

escapa ao seu poder.

**47.**

Assim como uma inundação poderosa leva na torrente a aldeia que dorme,  
também a morte leva na enxurrada o homem com a mente distraída,  
que só arranca as flores do prazer.

**48.**

O aniquilador tem o domínio sobre a mente de um homem distraído,  
que com insaciáveis desejos sensuais,  
apenas arranca as flores do prazer.

**49.**

Assim como a abelha recolhe o mel da flor sem ferir a sua cor ou fragrância,  
assim o sábio recolhe comida na aldeia.

**50.**

Que ninguém procure os defeitos dos outros;  
que ninguém examine as acções e omissões dos outros.  
Que cada um esteja atento aos seus próprios actos.

**51.**

Tal como uma flor bonita cheia de cores mas sem odor,

do mesmo modo, são infrutíferas as palavras íntegras e justas de quem as não pratica.

## **52.**

Tal como uma flor bonita cheia de cor e com perfume,  
do mesmo modo, são produtivas as palavras íntegras e justas de quem as pratica.

## **53.**

Assim como de uma grande quantidade de flores se podem fazer muitos arranjos florais,  
também muitas acções bondosas deveriam ser realizadas por quem nasce mortal.

## **54.**

Não é o doce cheiro das flores, nem sequer o aroma do sândalo ou do jasmim que sopra contra o vento.

Mas a fragrância do homem de virtude sopra contra o vento, penetra no próprio furacão.

Em boa verdade, o homem virtuoso atravessa todas as direcções e espalha-se por todos os lugares com o bálsamo da sua virtude.

## **55.**

De todas os aromas, sândalo, incenso, lótus azul e jasmim,  
de todos o mais doce é a virtude.

**56.**

Débil é a fragrância do incenso e do sândalo, mas excelente é a fragrância do virtuoso, flutuando até por entre os deuses.

**57.**

O rei da morte nunca consegue encontrar o caminho de quem é verdadeiramente virtuoso, que persevera diligentemente e que se liberta pelo conhecimento perfeito.

**58.**

Sobre um monte de esterco na valeta à beira da estrada, cresce um lótus, agradável e com um odor magnífico.

**59.**

Do mesmo modo, no monte de esterco dos cegos mortais, o discípulo daquele que se iluminou de forma exímia brilha resplandecente em sabedoria.

**O INSENSATO**

**60.**

Longa é a noite para aquele que não dorme;  
longa é a légua para o homem fatigado.  
Longa é a existência mundana para os tolos  
que não conhecem a Verdade Sublime.

**61.**

Se aquele que busca não encontra companhia melhor ou  
igual a si,  
deixá-lo seguir decididamente um caminho solitário.  
Não tem que se associar aos tolos.

**62.**

O tolo e o insensato preocupa-se, pensando: “Eu tenho  
filhos, eu possuo riqueza”.  
Em verdade, se nem ele próprio pertence a si próprio,  
quanto mais os filhos, ou a riqueza?

**63.**

Um tolo que conhece a sua loucura é sábio, pelo menos até  
esse ponto,  
mas um tolo que se julga sábio é seguramente um tolo.

**64.**

Mesmo que um tolo se associe em toda a sua vida com um  
homem sábio,

ele não compreende mais a verdade do que a colher prova o sabor da sopa.

**65.**

Mesmo que, por apenas em um momento, uma pessoa com discernimento se junte a um homem sábio,

ela rapidamente compreende a verdade como a língua saboreia o sabor da sopa.

**66.**

Os tolos de fraco discernimento são inimigos de si próprios, sempre que se movimentam fazem coisas más, cujos frutos serão amargos.

**67.**

Mal feita é a acção, que a seguir traz o arrependimento, cujo fruto se colhe com lágrimas.

**68.**

Bem feita é aquela acção que a seguir não traz o arrependimento, o remorso, cujo fruto se colhe com alegria.

**69.**

Enquanto uma má acção não tiver amadurado, o tolo reconhece-a doce como mel.

Mas quando a má acção amadurece, o tolo apoquentá-se.

**70.**

Mês após mês, um tolo pode comer o seu alimento com a ponta de uma folha de erva,

mas, ainda assim, não tem o mérito nem da décima sexta parte daquele cujo pensamento se alimenta da Verdade e atinge a compreensão de todas as coisas.

**71.**

Em boa verdade, assim como o leite não azeda de repente, também se cometido um mau acto, não frutifica imediatamente,

mas latente, segue o tolo como fogo coberto por cinzas.

**72.**

Para a sua própria ruína, o tolo ganha conhecimento, pois abre uma fenda na cabeça e destrói a sua benevolência natural.

**73.**

O tolo busca notoriedade indevida,  
prioridade entre os monges,  
domínio sobre mosteiros,  
e honra entre os chefes de família.

#### **74.**

“Que os leigos e monges pensem que fui eu que fiz. Em toda a obra, grande e pequena, que me sigam”.

Tal é a ambição do tolo; assim se amplifica o seu desejo e orgulho.

#### **75.**

Uma coisa é a busca do lucro mundano, outra coisa bem diferente é o caminho para o nirvana.

Que o monge, discípulo do Buda, o entenda claramente, não se deixando arrastar pelo louvor do mundo, mas em seu lugar cultive o desapego e se consagre à solidão.

### **O SÁBIO**

#### **76.**

Se alguém encontrar um homem que menciona os erros e que os reprova,

que tão sábia e sagaz pessoa seja seguida como orientador para o tesouro escondido.

Venerando um homem assim, colherás a felicidade e não a infelicidade.

#### **77.**

Deixai-o prevenir, ensinar e preservar alguém do que é errado.

Ele é benquisto para os bons e odiável para os maus.

**78.**

Não te juntes com más companhias;

não procures o que é vil e odioso.

Junta-te com bons amigos,

procura a companhia de espíritos elevados.

**79.**

Aquele que segue intimamente a virtude perfeita vive feliz,  
com uma mente tranquila.

O homem sábio sempre se deleita no ensinamento dado a  
conhecer pelo Buda.

**80.**

Os construtores de canais controlam os rios;

os arqueiros forjam as flechas;

os carpinteiros dão forma à madeira;

os sábios aperfeiçoam-se a si próprios.

**81.**

Assim como um rochedo não é abalado pela tempestade,

da mesma forma o sábio não se deixa afectar por qualquer ofensa ou louvor.

**82.**

Ao ouvir o ensinamento,  
os sábios tornam-se naturalmente purificados,  
tal como um lago profundo, límpido e transparente.

**83.**

Aquele que é bom renuncia a tudo.

O virtuoso não conversa sobre futilidades ou desejos relacionados com o prazer.

Tocados pela felicidade ou pela infelicidade, as suas palavras são sempre as mesmas.

**84.**

É realmente virtuoso, sábio e justo, aquele que nem para si,

nem para outrem comete erros e deseja riqueza e poder.

Sê justo, virtuoso, constante.

**85.**

Poucos entre os homens são aqueles que atravessam a corrente do mundo para a outra margem.

O resto, a maior parte, apenas corre para cima e para baixo, para lá e para cá, na margem de cá.

**86.**

Mas os que buscam a verdade, que agem de acordo com o ensinamento,  
admiravelmente instruídos, atravessarão o reino da morte,  
tão difícil de atravessar.

**87-88.**

Ao abandonar o caminho escuro,  
que o sábio se entregue a uma vida virtuosa.  
Tendo saído de casa,  
tornando-se monge mendicante,  
abandona o conforto das paredes por uma vida sem tecto.  
Largando os prazeres sensuais, sem apego,  
que o homem sábio purifique as contaminações da mente.

**89.**

Aqueles cujas mentes atingiram a perfeição suprema,  
com um espírito indómito e sempre a caminho,  
libertos de todos os desejos,  
que brilham na sabedoria,  
alcançam o nirvana nesta mesma vida.

**90.**

A febre da paixão não existe para aquele que concluiu a jornada, que não tem tristezas e está totalmente liberto, que quebrou todos os laços.

Esse liberou-se de todo o sofrimento.

### **91.**

Aqueles que são conscientes esforçam-se.

Não estão apegados a lar algum.

Como cisnes que abandonam o lago,

deixam para trás casa após casa.

### **92.**

Os vestígios daquele que renuncia a tudo,

que sabe exactamente o que é a comida,

e que liberto, procura o vazio e o inefável,

são tão difíceis de seguir como uma ave no azul.

### **93.**

Aquele cujas impurezas são destruídas, indiferente a toda a ilusão, desinteressado de qualquer alimento,

cujos objectos são o Nada, a liberdade incondicional,

os vestígios são tão difíceis de seguir como os de uma ave no azul.

### **94.**

Até mesmo os deuses estimam o sábio,  
cujos sentidos estão dominados como cavalos sabiamente  
domados.

**95.**

Aquele que como a terra, jamais se revolta,  
e é tão impassível como a soleira da porta,  
que é calmo como um lago límpido,  
não mais renascerá.

**96.**

Calmo é o seu pensamento,  
calmo é o seu discurso,  
calma é a acção, daquele que se conhece verdadeiramente.  
Esse atingiu a paz.

**97.**

O homem que não tem uma fé cega, que conhece o  
incriado,  
que cortou todas os laços, destruiu todas as causas, e  
lançou fora todos os desejos,  
que liberto nada mais desejou,  
ele, na verdade, é o mais excelente dos homens.

**98.**

Inspirador, na verdade, é o lugar onde habitam os libertos;  
seja uma aldeia, uma floresta, um vale, ou uma montanha.

**99.**

Inspiradora e deliciosa é a solidão da floresta, desdenhada  
pelas pessoas mundanas.

É aí que o liberto, indiferente a tudo, não buscando o  
prazer dos sentidos, encontra a suprema felicidade.



**MIL VEZES MIL**

**100.**

Melhor do que mil vezes mil palavras inúteis é uma palavra  
útil,

com a escuta da qual, se alcança a paz.

### **101.**

Melhor do que mil vezes mil versículos inúteis, é um versículo útil,

com a escuta do qual, se alcança a paz.

### **102.**

Melhor do que recitar cem versículos vazios

é a palavra verdadeira que leva a paz a quem a ouve.

### **103.**

Embora um guerreiro famoso possa vencer milhares e milhares de homens numa batalha,

aquele que se vence a si mesmo é sem dúvida o mais nobre de todos os vencedores.

### **104-105.**

Mais excelente que uma grande vitória no campo de batalha

é a vitória de um homem sobre si próprio.

Àquele que é senhor de si mesmo, ninguém lhe pode subtrair a vitória.

Nem deuses, nem demónios, nem o próprio Brama.

**106.**

Honrar por um só instante o homem que se soube dominar,  
tem mais valor do que distribuir mil vezes mil dádivas,  
todos os dias, meses, e até durante um século.

**107.**

Honrar por um só instante o homem que se soube dominar,  
tem mais valor do que a consagração ao culto do fogo na  
floresta durante um século.

**108.**

Quaisquer sacrifícios e orações, que alguém ofereça neste  
mundo por um ano inteiro em busca de mérito,  
nada disso vale.

Mas venerar os virtuosos é acto de grande valor.

**109.**

Para aquele sempre pronto a reverenciar e servir os  
que são dignos de veneração,  
alcança quatro bênçãos: vida longa, felicidade, beleza e  
poder.

**110.**

Um só dia de meditação daquele que é sábio

tem mais valor do que cem anos vazios de reflexão e sabedoria.

**111.**

Um só dia de meditação do homem virtuoso

tem mais valor do que cem anos vazios de reflexão e sabedoria.

**112.**

Vale mais viver um dia diligente e decidido do que viver cem anos vazios de esforços e de energia.

**113.**

Um só dia daquele que reconhece a impermanência de toda a existência

tem muito mais valor do que cem anos vividos na ignorância e na futilidade.

**114.**

Um só dia daquele que conhece o poder da morte

tem muito mais valor do que cem anos vividos na ignorância desse poder.

**115.**

Vale mais viver um dia na presença da verdade suprema,

do que viver cem anos na ignorância da finalidade suprema.

## **O MAL**

### **116.**

Sê diligente a fazer o bem;  
refreia a tua mente de fazer o mal.

Quem é indiferente a fazer o bem, inclinar-se-á para o mal.

### **117.**

Se uma pessoa praticar o mal, que não o repita.

Que não encontre aí prazer, pois dolorosa é a acumulação do mal.

### **118.**

Se uma pessoa fizer o bem, que o faça e a ele aspire continuamente.

Que aí encontre deleite, pois abençoada é a acumulação do bem.

### **119.**

Tudo pode correr bem com aquele que faz o mal,  
enquanto o mal não lhe pesar na consciência.

Mas quando o fruto do mal amadurecer, o próprio malfeitor irá sofrer.

### **120.**

Tudo pode correr mal com aquele que faz o bem, enquanto o bem não amadurece.

Mas quando o bem amadurece o benfeitor aí se deleita.

### **121.**

Que não se pense levemente acerca do mal, dizendo:

“A mim o mal não me afectará.”

A água que cai em gotas enche um cântaro.

Da mesma forma, o insensato, pouco a pouco, cobre-se de mal.

### **122.**

Que não se pense levemente acerca do bem, dizendo:

“A mim o bem não me afectará.”

A água que cai em gotas enche um cântaro.

Da mesma forma, o sábio, pouco a pouco, enche-se de bem.

### **123.**

Assim como um mercador que transporta muitas riquezas com uma escolta pequena evita caminhos desertos e perigosos,

e também como aquele que ama a vida evita a taça envenenada,

assim se deve evitar o mal.

#### **124.**

Se na mão não existe nenhuma ferida, até o veneno pode tocar.

O veneno não afecta quem está livre de feridas.

Assim também o mal não aflige o homem virtuoso.

#### **125.**

Tal como poeira fina atirada contra o vento,

o mal cai em cima do insensato,

que ofende um homem inofensivo, puro e inocente.

#### **126.**

Alguns renascem sobre a terra, os maus nos abismos, os virtuosos em mundos de felicidade.

Os que não têm qualquer mácula acolhem-se no nirvana.

#### **127.**

Nem no céu nem no meio do oceano,

nem penetrando nas fendas da montanha,

não há lugar algum no mundo, onde se possa escapar às más acções.

### **128.**

Nem no céu nem no meio do oceano,  
nem penetrando nas fendas da montanha,  
não há lugar algum no mundo, onde se possa escapar da  
morte.

## **A DOR**

### **129.**

Todos tremem perante a violência;  
todos temem a morte.

Ponderando cada ser a partir de ti, colocando-te no lugar  
do outro, não atormentes ninguém, não mates ninguém,  
nem induzas ninguém a fazê-lo.

### **130.**

Todos tremem diante da violência;  
a vida é querida a todos.

Colocando-te no lugar do outro, não mates, nem induzas  
alguém a fazê-lo.

### **131.**

Aquele que, ao buscar a felicidade, oprime com violência  
outros seres que também a desejam,

não alcançará a felicidade daí em diante, nem mesmo depois da morte.

**132.**

Aquele que, compassivo, ao buscar a felicidade,  
não oprime com violência outros seres que também  
desejam a felicidade,  
encontrará felicidade daí em diante, mesmo depois de  
morto.

**133.**

Que não se fale asperamente a ninguém, com palavras  
duras e rudes,  
pois aqueles a quem assim se fala podem retaliar.  
Penasas são as discussões e as disputas e facilmente  
degeneram em brigas.

**134.**

Se, como um sino rachado, já nada soa no homem,  
então atingiu o nirvana e todos os conflitos cessaram.

**135.**

Assim como um pastor conduz o rebanho ao pasto com um  
cajado,  
também a velhice e a morte conduzem todos os seres vivos  
para o túmulo.

### **136.**

Quando o insensato comete o mal e não mais se preocupa,  
não tarda que seja atormentado pelos seus actos,  
que o hão-de queimar e torturar como o fogo tortura e  
queima.

### **137-140**

O ser-se agressivo para um homem de paz, aplicarem-se  
torturas físicas ou psíquicas a um inocente,  
leva a que um e outro padeçam das seguintes infelicidades:  
grandes sofrimentos, perda de bens, morte, loucura, mal-  
estar de doença grave;  
ser citado perante a justiça e sofrer um julgamento severo,  
morte da mulher ou dos filhos, perda do sustento;  
destruição das propriedades;  
e depois da morte, a ressurreição no seio dos abismos.

### **141.**

Nem caminhando nu,  
nem tendo cabelos emaranhados,  
nem lama, nem jejum,  
nem deitando-se no chão,  
nem cobrindo-se de cinzas e poeira,  
nem sentado sobre os calcanhares,

pode purificar um mortal que não tenha superado a dúvida.

#### **142.**

Mesmo que se apresente ricamente vestido, se for calmo, controlado e estabelecido na vida santa, tendo abandonado a violência contra todos os seres, esse, verdadeiramente, é um homem santo, um renunciante, um discípulo, um monge.

#### **143.**

Raro é o um homem neste mundo que, comedido por modéstia, evita qualquer censura, como um cavalo puro-sangue evita o chicote.

#### **144.**

Tal como um cavalo puro-sangue movido pelo chicote, sê diligente, repleto de determinação espiritual. Pela fé e pureza moral, pelo esforço e pela meditação, pela investigação da verdade, por seres rico em conhecimento e virtude, e por seres consciente, destrói este sofrimento ilimitado.

#### **145.**

Os construtores de canais regulam as águas, os arqueiros forjam as flechas,

os carpinteiros dão forma à madeira,  
e os sábios dominam-se a si próprios.

## **A VELHICE**

### **146.**

Estando neste mundo sempre a arder,  
como podes estar alegre, porquê tanto riso?  
Envolto em trevas, será que não desejas a luz?

### **147.**

Observa o teu corpo.

Uma imagem pintada, uma massa de chagas amontoadas,  
doente, ansioso, apoquentado por desejos vãos, morrendo  
todos os dias e que todos os dias se desmorona em poeira.

### **148.**

Este corpo desgastado é um abrigo para as doenças.

Esta massa frágil e putrefacta desintegra-se, porque a  
morte é o fim da vida.

### **149.**

Estas coisas semelhantes a cabaças espalhadas pela terra  
são crânios amarelados.

Quem pode continuar alegre e sentir prazer na existência?

**150.**

Este corpo construído de ossos, repleto de carne e sangue é o asilo da velhice.

Dentro jazem a decadência e a morte, o orgulho e a inveja, a arrogância e a hipocrisia.

**151.**

Mesmo os mais belos carros reais acabam por se desgastar.

Também este corpo se desgasta.

Mas o bem não envelhece;

assim os que são sábios dão-no a conhecer aos sábios.

**152.**

O homem que nada aprendeu nem compreendeu, envelhece como um touro embrutecido.

Cresce-lhe a barriga e decresce-lhe a sabedoria.

**153.**

Em vão vagueei no círculo de muitos nascimentos e mortes.

Andei sem rumo, sem nunca ter encontrado o construtor desta casa da vida,

sem nunca o ter encontrado.

Que vida cheia de sofrimentos;

nascer e morrer para renascer uma vez mais, e outra, e outra ainda.

**154.**

Ó construtor da casa, estás à vista!

Não construirás esta casa de novo.

Pois as tuas vigas estão partidas e a cumeeira deu de si.

A minha mente atingiu o incondicionado; alcancei a destruição do desejo.

**155.**

Aqueles que na juventude não renunciaram ao mundo, levando uma vida santa,

morrerão como a garça-real na margem de um lago sem peixes.

**156.**

Os que jovens não levaram vida santa, e que na juventude não encontraram o tesouro da juventude,

vivem suspirando sobre o passado,

como as setas velhas de um arco.

**O EU**

**157.**

Se alguém se estima, devia vigiar-se com diligência.

Que o homem sábio mantenha a vigília  
em qualquer uma das três vigílias da noite.

**158.**

Primeiro uma pessoa deve estabelecer-se no que é próprio;  
só então deve instruir os outros.

Assim, o sábio não será censurado.

**159.**

Uma pessoa deve fazer primeiro  
aquilo que ensina os outros a fazer.

Se uma pessoa doutrina outros,  
deve ter ela mesma um grande autodomínio.

**160.**

Uma pessoa é na realidade, o protector de si mesmo;  
quem mais o poderia ser?

Mestre de si mesma, totalmente controlada, a pessoa  
ganha uma perfeição difícil de obter.

**161.**

O mal que o homem ignorante faz a si próprio,

mal esse nascido e produzido por si,  
esmaga-o como um diamante tritura uma dura pedra  
preciosa.

**162.**

Assim como uma trepadeira estrangula a árvore onde  
cresce,  
assim também, um homem desregrado se prejudica a si  
mesmo,  
como só um inimigo poderia desejar fazer.

**163.**

Fáceis de fazer ao próprio são as coisas prejudiciais.  
Mas extraordinariamente difíceis de fazer são as coisas  
benignas.

**164.**

Quem por causa de pontos de vista perversos, despreza o  
ensino dos perfeitos, dos excelentes e dos justos,  
esse insensato, tal como o bambu, só produz frutos para a  
sua própria autodestruição.

**165.**

O mal é feito a si mesmo; a si mesmo a pessoa se mancha.  
A si mesmo deixa de fazer o mal; a si mesmo a pessoa se  
limpa.

Pureza e impureza dependem de si mesmo; ninguém pode purificar outra pessoa.

**166.**

Que ninguém negligencie o seu próprio bem-estar por causa de outra pessoa,

seja qual for a sua grandeza.

Compreendendo com clareza o bem como supremo para si próprio, que a pessoa se preste ao bem.

**O MUNDO**

**167.**

Não sigas o caminho fácil e que é vulgar;  
não vivas descuidadamente, na indolência;  
não te agarres a opiniões falsas;  
não te retardes na existência mundana.

**168.**

Sê sempre vigilante.

Leva uma vida correcta.

O íntegro vive feliz

tanto neste mundo como no próximo.

**169.**

Leva uma vida recta;  
não leves uma vida ruinosa.  
O justo vive feliz  
tanto neste mundo como no além.

**170.**

Aquele que olha o mundo como uma bolha e uma miragem,  
esse sobrevive à vista da morte.

**171.**

Vem! Observa este mundo que é como um carro real  
decorado.  
Aqui os insensatos atolam-se, mas o sábio não se apega.

**172.**

Aquele que tendo sido descuidado deixa de o ser,  
ilumina este mundo como a Lua emergindo das nuvens.

**173.**

Aquele que por boas acções apaga o mal que fez,  
ilumina este mundo como a Lua emergindo das nuvens.

**174.**

O mundo é cego, jaz numa noite profunda.

Apenas alguns possuem discernimento.

Só uns poucos, como pássaros escapando-se da gaiola,  
se elevam para o reino da felicidade.

### **175.**

Pela força das suas asas os flamingos cruzam os céus  
voando no caminho do céu;

os homens passam pelo ar através de poderes  
paranormais;

pela vitória sobre a avidez da vida os sábios são levados  
para longe do mundo.

### **176.**

O mentiroso, afastado do que é verdadeiro,  
imagina alucinado, que a morte é o fim e,  
por isso, é capaz de tudo.

### **177.**

Na verdade, os avarentos nunca alcançarão os reinos  
celestiais.

Os insensatos desprezam a caridade,  
mas o sábio rejubila quando dá  
e é feliz aqui e no além.

**178.**

Melhor do que a soberania de um imperador sobre a terra,  
melhor ainda do que a harmonia dos mundos de felicidade,  
melhor ainda do que reinar em todos os mundos ,  
é o fim supremo do caminho da Verdade.



## **O BUDA**

**179.**

Por que caminho poderás descobrir aquele Buda de alcance  
infinito que não deixa rasto,  
cuja glória jamais pode ser desfeita,

a quem nenhuma contaminação caída pode perseguir?

**180.**

Por que caminho poderás descobrir aquele Buda de alcance infinito que não deixa rasto,

em quem jamais existe o desejo que propaga o vir a ser?

**181.**

Os sábios que se dedicam à meditação e que se deliciam na quietude da renúncia,

a tais seres conscientes, Budas Supremos, até os deuses os invejam.

**182.**

Difícil é nascer humano,

dura é a vida dos mortais.

Difícil é adquirir a oportunidade de ouvir a Verdade Sublime,

mais raro ainda é ver um Buda.

**183.**

Evitar todo o mal,

cultivar o bem e purificar a mente.

Este é o ensinamento dos Budas.

**184.**

Permanecer paciente é a maior austeridade, é o verdadeiro ascetismo.

Não se é um verdadeiro monge quando se prejudica outrem,

nem um verdadeiro asceta quando se afrontam os outros.

**185.**

Não desprezar, não prejudicar, conter-se de acordo com a disciplina,

moderar-se na comida, viver solitário, devotar-se à meditação.

Este é o ensinamento dos Budas.

**186-187.**

Não há desejos sensuais que satisfaçam o homem.

O desejo é insaciável.

Mesmo que chovam moedas de ouro o homem não se saciará.

Mas os desejos atormentam-nos e enganam-nos.

Dão pouca satisfação e muita dor.

Tendo-o entendido, o homem sábio

nem mesmo nos prazeres celestiais encontra deleite.

O discípulo do Buda Supremo compraz-se com a exterminação do desejo.

**188.**

Tomados por um medo insensato,  
alguns homens procuram refúgio em muitos lugares:  
montes, florestas, árvores sagradas e santuários.

**189.**

Esses não são refúgios seguros.  
Não é recorrendo a tais refúgios  
que se livram do sofrimento.

**190-191.**

Aquele que se refugia em Buda,  
no ensinamento e na comunidade,  
penetra com sabedoria transcendental as Quatro Nobres  
Verdades:  
o sofrimento, a causa do sofrimento, o fim do sofrimento  
e o Nobre Caminho Óctuplo,  
que conduz à cessação de todo o sofrimento.

**192.**

Isto é na realidade o refúgio seguro,  
este é o supremo refúgio.  
Aquele que tendo ido para tal refúgio,  
fica livre de todo o sofrimento e será um bem-aventurado.

**193.**

Difícil de encontrar é o homem desperto, o Buda.

Ele não nasce em qualquer lugar.

No lugar onde nasce um homem assim tão sábio,

essa comunidade prospera na felicidade

e os ascetas vivem na tranquilidade.

**194.**

Bendito é o nascimento dos Budas;

bendita a enunciação da doutrina sagrada;

bendita é a concórdia entre os discípulos;

e bendita é a tranquilidade dos ascetas.

**195-196.**

Aquele que reverencia os dignos de reverência,

os Budas e os seus discípulos que transcenderam todos os impedimentos

e passaram além do alcance do abatimento e da lamentação,

aquele que reverencia tais seres pacíficos e libertos de toda a miséria e sofrimento,

o seu mérito não é mensurável.

## **A FELICIDADE**

### **197.**

Vivemos felizes, amistosos entre as pessoas hostis.

Vivemos livres de ódio no meio de pessoas que se odeiam.

### **198.**

Vivemos felizes, amistosos no meio dos incuráveis.

Neste mundo de morte, encontramos-nos livres da morte.

### **199.**

Vivemos felizes, livres da avareza e da ambição no meio de avarentos e ambiciosos.

No meio de homens gananciosos vivemos livres de avareza e de ambição, isentos de qualquer desejo.

### **200.**

Felizes na realidade, vivemos nós, os que nada possuímos.

Plenos de felicidade, brilhamos como os deuses que irradiam.

### **201.**

O vencedor vive atraído pelo ódio e pela cólera.

O vencido vive imerso na tristeza.

O pacífico vive feliz, desembaraçando-se tanto da vitória como a derrota.

## **202.**

Nenhum fogo queima como as paixões.

Nenhuma miséria se pode comparar ao ódio.

Nenhum sofrimento à ilusão da vida.

Nenhuma felicidade suplanta a paz profunda, o nirvana.

## **203.**

A fome é a pior das doenças,

a ilusão da vida com os seus condicionamentos, o pior dos sofrimentos.

Aquele que reconhece uma coisa e outra no âmago da realidade,

conquista a felicidade do nirvana.

## **204.**

A saúde é o maior bem entre todos os bens.

O contentamento o maior tesouro.

O recolhimento do espírito o nosso maior amigo.

O nirvana, esse é a suprema felicidade.

## **205.**

Tendo saboreado a solidão e a paz,

o discípulo torna-se livre de dor e sem mácula,  
desfruta profundamente o sabor da felicidade da libertação.

### **206.**

É bom conhecer os sábios.

Viver com eles, uma verdadeira felicidade.

Uma pessoa será sempre feliz ao não conviver com insensatos.

### **207.**

Na verdade, a pessoa que anda na companhia de insensatos perde-se por maus caminhos.

A associação com os insensatos é sempre penosa, como uma parceria com um inimigo.

Mas a associação com os sábios torna-nos felizes, à semelhança do regresso ao lar depois de longa ausência.

### **208.**

Portanto, segue os preceitos do homem sábio, justo e íntegro, que é constante, sapiencial, responsável e devoto.

Deve-se seguir um homem assim,

que é verdadeiramente bom e consciente,

assim como a Lua segue o caminho das estrelas.

## **O AFECTO**

### **209.**

Quem se entrega a coisas que devem ser evitadas e não se esforça onde é necessário,

quem busca prazeres transitórios e esquece o seu verdadeiro bem,

inveja os que têm um espírito profundo e se confirmam no seu próprio bem-estar.

### **210.**

Não te prendas a quem amas, não te prendas a quem não amas.

Se te separas de quem amas, sofres,

e também sofres se te separas de quem não amas.

### **211.**

Não guardes nada que te é querido, pois a separação do que te é querido é dolorosa.

Não busques a quem amar, porque perder a quem se ama é doloroso.

Se não houver atracção, se não houver repulsão, nenhum elo pode existir entre amar e ser amado.

Não há laços para aqueles que não têm apegos.

### **212.**

De quem se ama, surge o infortúnio.

De quem se ama, surge o medo.

Quem se afastar de quem ama, não conhecerá o infortúnio e o medo.

**213.**

Da alegria nasce a tristeza, da alegria nasce o medo.

Quem se liberta da alegria não conhece a tristeza e o medo.

**214.**

Do apego nasce a mágoa, do apego nasce o medo.

Não existe mágoa para quem é totalmente livre de apego.

De onde, então, o medo?

**215.**

Da voluptuosidade nasce o desgosto, da voluptuosidade nasce a angústia.

Não existe mágoa para quem é totalmente livre da voluptuosidade.

Quem se liberta da voluptuosidade não conhece o desgosto e a angústia.

**216.**

Do anseio nasce a mágoa, do anseio nasce o medo.

Não existe mágoa para quem é totalmente livre de anseio.  
De onde, então, o medo?

**217.**

As pessoas prezam aquele que encarna a virtude e o discernimento,

que tem princípios, que realizou a verdade, que respeita as regras e cumpre a doutrina,

e que faz o que deve fazer.

Esse é um bem-amado.

**218.**

Aquele que tem como objectivo o inefável,

que é alheio a toda a vontade,

não mais condicionado pelos prazeres dos sentidos,

esse ascende ao céu.

**219.**

Quando, após uma longa ausência, um homem regressa de longe em segurança,

ao chegar a casa, seus parentes e amigos dão-lhe as boas vindas.

**220.**

Assim como um familiar dá as boas vindas à pessoa querida,  
do mesmo modo as suas boas acções receberão o benfeitor  
que tenha partido deste mundo para o próximo.

## **A RAIVA**

### **221.**

Uma pessoa deve abandonar a raiva, renunciar ao orgulho,  
e libertar-se de todos os laços da existência.

O sofrimento não atinge o que é desapegado,  
que não se prende à mente,  
e que não se prende ao corpo.

### **222.**

Aquele que sustém um acesso de raiva,  
como um cocheiro que trava a carruagem em movimento,  
a esse eu chamo um verdadeiro condutor.  
Os outros limitam-se a segurar as rédeas.

### **223.**

Supera a raiva com a serenidade;  
supera a maldade com a bondade;

supera a avareza com a generosidade;  
supera a mentira com a verdade.

**224.**

Fala verdade;  
não te rendas à ira;  
quando te pedem,  
dá mesmo que tenhas pouco.  
Por estes três meios chegarás à presença dos deuses.

**225.**

Os que não fazem mal a nenhum ser,  
e que seguem de modo constante o caminho da virtude,  
alcançarão o que não perece, onde todo o sofrimento se  
encontra extinto.

**226.**

Aqueles sempre vigilantes,  
que se disciplinam dia e noite,  
sempre determinados ao nirvana,  
vêm desaparecer as suas faltas.

**227.**

Este é um dizer antigo:

Os homens culpam os que permanecem em silêncio,  
culpam os que falam muito,  
culpam os que falam com moderação.  
Não há ninguém no mundo que não seja culpado.

**228.**

Nunca houve, nunca haverá, nem há agora,  
alguém totalmente censurado ou totalmente louvado.

**229.**

Mas no homem a quem os sábios elogiam,  
observado dia após dia, encontra-se-lhe um carácter  
imaculado,  
sábio, e dotado de conhecimento e virtude.

**230.**

Quem pode culpar tal pessoa,  
tão digna como uma moeda de ouro puro?  
Até os deuses o louvam e Brama venera-o.

**231.**

Que o homem vigie o seu corpo; que seja comedido  
na acção.

Que abandone a má conduta, e pratique actos que sejam bons.

### **232.**

Que um homem vigie a sua fala;  
que se mantenha calmo quando fala;  
que seja contido a falar.

Que abandone a má conduta verbal, e fale com palavras justas.

### **233.**

Que um homem vigie a sua mente; que controle o seu pensamento.

Que abandone a má conduta da mente, e pense correctamente.

### **234.**

Os sábios têm domínio na acção corporal, no falar e no pensamento.

Eles dominam-se verdadeiramente bem e merecem que os tenhamos por mestres.

## **A IMPUREZA**

### **235.**

Agora, és como uma folha seca;  
os mensageiros da morte aguardam-te.  
Estás na véspera da tua partida,  
no entanto nada preparaste para a tua viagem.

**236.**

Ergue uma ilha para ti próprio.  
Com esforço constante torna-te sábio.  
Livre de impurezas e sem mácula,  
entrarás na morada celestial dos perfeitos.

**237.**

Os teus dias estão a terminar.  
Findou o tempo que te foi dado.  
Encontras-te face a face com a morte.  
Não podes negociar mais tempo de vida e não te  
preparaste para a viagem.

**238.**

Ergue uma ilha para ti.  
Com esforço constante torna-te sábio.  
Livre de impurezas e sem mácula,  
não mais conhecerás nem nascimento nem morte.

**239.**

Uma por uma, pouco a pouco, a cada instante,  
deveria um homem sábio remover as manchas do seu  
espírito,  
tal como um hábil artesão remove as impurezas da prata.

**240.**

Quando a ferrugem surge no ferro, expande-se e corrói o  
ferro todo.  
Assim o orgulhoso se corrói de remorsos pelas suas acções.

**241.**

Não orar é a ruína para as escrituras;  
negligência é a ruína para uma casa;  
desleixo é a ruína para a aparência pessoal;  
e a indolência torna inviável toda a vigilância.

**242.**

O mau comportamento é a mancha da mulher;  
o interesse a mácula da caridade;  
e as más acções manchas deste mundo e do próximo.

**243.**

A pior mancha de todas estas é a ignorância ou ilusão,

a pior de todas as máculas.

Destruí esta mancha e tornai-vos imaculados, ó monges!

**244.**

A vida é fácil para o desavergonhado que é imprudente,  
para o amante de brigas, para o vociferador, para o  
fanfarrão, para o insolente e para o desaforado.

**245.**

A vida é difícil para o modesto, que sempre procura a  
pureza,  
que é desapegado e despretensioso, puro na vida e com  
discernimento.

**246-247.**

Aquele que aniquila os seres vivos,  
que profere mentiras,  
que toma para si o que não é seu,  
que seduz a mulher de outro homem,  
que é viciado em bebidas alcoólicas,  
tal homem já é neste mundo um homem destruído.

**248.**

Sabe, ó homem bom: as coisas más são difíceis de  
controlar.

Não deixes que a avidez, a ilusão e a maldade te arrastem para um sofrimento prolongado.

**249.**

Cada um dá de acordo com a sua vontade e com a sua fé.

Se uma pessoa fica descontente com a comida e bebida dada por outros,

não alcançará a concentração meditativa, seja de dia seja de noite.

**250.**

Mas aquele em que este descontentamento e avidez são totalmente destruídos,

desenraizados e extintos,

alcança a concentração, tanto de dia como de noite.

**251.**

Não há fogo que queime como a luxúria;

não há opressão como a do ódio;

não há rede como a da ilusão;

não há torrente como o anseio.

**252.**

Como é fácil ver os defeitos nos outros,

mas é difícil ver os nossos próprios defeitos.

Gostamos de encontrar defeitos nos outros e escondemos os nossos,

tal astuto caçador que se esconde por detrás de ramos.

### **253.**

Aquele que procura os defeitos dos outros, que os censura constantemente,

faz crescer as suas manchas e está longe de dominar a sua vontade.

### **254.**

Não há nenhum traço no céu, e nenhum renunciante fora do ensinamento do Buda.

A humanidade deleita-se na ilusão, mas os Budas estão livres de todas as ilusões.

### **255.**

Não há nenhum traço no céu, e nenhum renunciante fora do ensinamento do Buda.

Não há coisas condicionadas que sejam eternas, e não há instabilidade no Buda.

## **O JUSTO**

### **256.**

Não é por fazer juízos arbitrários que um homem se torna justo.

Um homem sábio é aquele que investiga tanto o que está certo como o que está errado.

### **257.**

Aquele que não julgar os outros de forma discricionária, mas que faça um juízo imparcial de acordo com a verdade dos factos,

esse homem perspicaz é um guardião da lei e é chamado de justo.

### **258.**

Ninguém é sábio por falar muito e com eloquência.

O homem calmo, em paz consigo mesmo, sem ódio nem medo, é o que merece o nome de sábio.

### **259.**

Um homem não é versado na doutrina por falar muito e com eloquência.

Aquele que, depois de ouvir um pouco da doutrina, mas por esse pouco rege a sua vida, esse é um conhecedor da doutrina.

### **260.**

Um monge não é venerável pelos seus cabelos grisalhos.  
Ser velho por causa da idade, é ter envelhecido em vão.

**261.**

Mas aquele que se encontre na verdade e na justiça,  
na virtude, contenção, paciência, pureza e fidelidade,  
esse é o venerável.

**262.**

Não é por mera eloquência, nem pela beleza da aparência,  
que um homem se realiza, se ele for ciumento, egoísta e  
traíçoeiro.

**263.**

Mas aquele no qual estes defeitos são totalmente  
destruídos, desenraizados e extintos,  
e que se libertou da avareza e do ódio,  
esse é sábio e é por ser assim que é estimado e amado.

**264.**

Não é pela cabeça rapada que um homem indisciplinado e  
mentiroso se faz um monge.

Como pode aquele que é mentiroso, que está cheio de  
desejos e de ganância ser um monge?

**265.**

Aquele que subjuga totalmente os males tanto pequenos como grandes,

esse, é chamado de monge, porque ultrapassou todo o mal.

**266.**

Não se é um monge mendicante só porque se vive de esmola.

Não é por adoptar exteriormente um hábito que alguém se torna um verdadeiro monge.

Digno de ser monge mendicante é o que cumpre a doutrina.

**267.**

Quem quer que viva no ensinamento uma vida santa,

transcendendo tanto o mérito como o demérito,

caminhando com compreensão no mundo,

esse é verdadeiramente um monge.

**268.**

Não é por observar o silêncio que alguém se torna sábio.

Se for insensato e ignorante o silêncio não faz dele um eremita.

O sábio age como quem tem uma balança na sua mão e aceita somente o bem.

**269.**

O sábio ao rejeitar o mal, é verdadeiramente um sábio,  
uma vez que compreende o mundo presente e o futuro.  
Este bem merece o nome de eremita.

**270.**

Aquele que fere os seres vivos não é nobre.  
É chamado de nobre quando é inofensivo para os seres  
vivos.

**271-272.**

Não é pelas regras e rituais, nem mesmo por muito  
aprender,  
nem por se alcançar estados de concentração,  
nem por uma vida de reclusão,  
nem por pensar “Eu desfruto da felicidade da renúncia que  
não é vivida pelos mundanos”,  
que vocês, monges, ficarão felizes,  
mas só quando a destruição total da ilusão e do anseio for  
atingida.

**O CAMINHO****273.**

O Caminho Óctuplo é o melhor de todos os caminhos.

As Quatro Nobres Verdades são as melhores de todas as verdades.

A melhor de todas as coisas é ser desinteressado.

**274.**

Este é o único caminho;

não há nenhum outro para a purificação da visão clara das coisas.

Percorre este caminho, e escaparás à tirania da morte.

**275.**

Ao percorrer este caminho porás fim ao sofrimento.

Este foi o caminho ensinado por Buda, caminho que é o fim de toda a dor.

**276.**

És tu mesmo que te deves esforçar.

Os despertos apontam incessantemente este caminho.

Aqueles que meditam e trilham o caminho,

ficam livres dos laços da morte.

**277.**

Todas as coisas condicionadas são impermanentes.

Quando o vemos com sabedoria,

afastamo-nos do sofrimento.

Este é o caminho para a libertação.

**278.**

Todas as coisas condicionadas são insatisfatórias.

Quando o vemos com sabedoria,

afastamo-nos do sofrimento.

Este é o caminho para a libertação.

**279.**

Todas as coisas são não-eu; não há um "eu" que nos acolha.

Quando vemos isso com sabedoria, afastamo-nos do sofrimento.

Este é o caminho para a purificação.

**280.**

O ocioso que não luta quando é preciso lutar,

que apesar de jovem e forte está cheio de preguiça,

com uma mente cheia de pensamentos vãos,

por ser tão preguiçoso não encontrará jamais o caminho para a sabedoria e para a virtude.

**281.**

Que uma pessoa vigie o seu discurso,

que controle a mente e os pensamentos,  
e não pratique o mal.

Quem assim agir, atingirá o caminho dos perfeitos.

### **282.**

Da concentração nasce a sabedoria.

Sem meditação a sabedoria diminui.

Tendo conhecido estes dois caminhos de desenvolvimento e  
decadência,

que um homem se conduza de forma a aumentar a sua  
sabedoria.

### **283.**

É a vontade que é necessário abater e não a floresta.

É na floresta da vontade que o perigo se abriga.

Corta a floresta do teu espírito e alcançarás a paz.

### **284.**

Se não cortares com prudência os ramos da paixão, entre  
homem e mulher,

sentir-te-ás enlaçado à semelhança do vitelo por  
desmamar.

### **285.**

Corta o afecto que alimentas por ti, como um homem que arranca com a sua própria mão um lótus de Outono.

Cultiva somente o caminho para a paz, o nirvana, assim como foi ensinado pelo Bem-Aventurado.

**286.**

Aqui ficarei a viver durante o período das chuvas, aqui no Inverno e no Verão.

Assim pensa o insensato,

sem que a morte alguma vez seja lembrada ou o constranja.

**287.**

Tal como uma grande torrente leva na enxurrada uma aldeia que dorme,

também a morte apanha e leva na enxurrada o homem de mente apegada,

cego pela sua mulher, pelos seus filhos, casa e gado.

**288.**

Para aquele que é assaltado pela morte não há protecção por parte dos seus familiares e companheiros.

Nenhum o pode salvar; nem mulher, nem filhos, nem pai, nem outros parentes ou amigos.

**289.**

Percebendo este facto, aquele que é digno da verdade da doutrina, que é sábio, encaminhar-se-á para o caminho que conduz à extinção dos desejos.



## **VÁRIOS**

### **290.**

Se renunciando a uma felicidade passageira, se pode perceber uma felicidade maior e real, que o sábio renuncie à menor, considerando a maior e real.

### **291.**

Enleado pelos laços do ódio, aquele que procura a sua própria felicidade infligindo dor aos outros, jamais se libertará do ódio.

**292.**

O que deveria ser feito, não o é.

O que não deveria ser feito é.

Assim são os insensatos que se entregam à ilusão.

**293.**

Aquele que é constante, sensato, de compreensão consciente e clara,

evita o que deve ser evitado e executa o que deve ser executado.

Esse, que conhece a realidade extingue a ilusão.

**294.**

Tendo morto a fonte da existência e o ego,

tendo liquidado os pontos de vista falsos,

exterminado os sentimentos, as coisas e o apego,

assim se torna inabalável aquele que é perfeito.

**295.**

Tendo morto a fonte da existência e o ego,

tendo liquidado os dois pontos de vista extremos,

o homem santo caminha sem se sentir angustiado.

**296.**

Os discípulos de Gautama,  
que constantemente, dia e noite,  
recordam as qualidades do Buda,  
com o espírito em devoção permanente,  
acordam sempre felizes.

**297.**

Os discípulos de Gautama,  
que constantemente, dia e noite,  
recordam a doutrina do Buda,  
com o espírito em devoção permanente,  
acordam sempre felizes.

**298.**

Os discípulos de Gautama,  
que constantemente, dia e noite,  
recordam as qualidades da comunidade,  
com o espírito em devoção permanente,  
acordam sempre felizes.

**299.**

Os discípulos de Gautama,  
que constantemente, dia e noite,  
praticam a consciência do corpo,

acordam sempre felizes.

**300.**

Os discípulos de Gautama,  
cujas mentes, dia e noite,  
se deleitam na prática da não-violência,  
acordam sempre felizes.

**301.**

Os discípulos de Gautama,  
cujas mentes, dia e noite,  
se deleitam na prática da meditação,  
acordam sempre felizes.

**302.**

Penosa é a vida de um eremita e de um monge;  
difícil é ter prazer nessa vida.

Também difícil e penosa é a vida no lar.

Dura é a vida com os próximos e com os estranhos.

Não continues com os laços que te prendem à vida,  
deixa de ser um andarilho sem rumo:

Acaba com o sofrimento.

**303.**

O monge de fé e virtude confirmadas,  
que possui os maiores bens deste mundo,  
viva onde viver, em toda a parte é respeitado.

### **304.**

Os espíritos nobres brilham ao longe, como as montanhas dos Himalaias.

Mas os homens vulgares são invisíveis, como flechas disparadas na escuridão da noite.

### **305.**

Aquele que se senta sozinho, que dorme sozinho,  
que ensina o que não sabe a si próprio,  
que anda sozinho, que se esforça e se domina a si próprio,  
encontrará a bem-aventurança no retiro da floresta.

## **O ESTADO DE AFLIÇÃO**

### **306.**

Aquele que mente despenha-se no abismo,  
como no abismo se despenha quem nega uma acção que  
nunca deveria ter cometido.

Têm ambos o mesmo destino: a morte.

Perdem-se na escuridão dos abismos na sua nova existência.

**307.**

Há muitos, que maus e dissolutos vestem o hábito dos monges.

Estes perdem-se na escuridão dos abismos da existência.

**308.**

Seria melhor engolir uma bola de ferro em brasa,  
do que sendo um monge libertino e corrupto,  
comer as esmolas do povo.

**309.**

Quatro desventuras recaem sobre um homem imprevidente  
que leva à imoralidade a mulher de um outro:  
aquisição de demérito, sono perturbado, má reputação  
e renascimento em estados de aflição.

**310.**

Tal homem adquire demérito e um nascimento infeliz no futuro.

Breve é o prazer do homem e da mulher que se escondem.

Duro é o castigo que o rei impõe a tal homem e mulher.

Portanto, não faças com que seja imoral a mulher de outrem.

**311.**

Assim como o espinho, mal extraído, infecta a mão,  
assim também o ascetismo, mal praticado,  
arrasta o homem para o abismo.

**312.**

Qualquer acto impensado, qualquer observância corrupta,  
qualquer forma de celibato ou ascetismo contestável,  
nada disto dá grandes frutos.

**313.**

Se é para fazer alguma coisa, que se faça com firmeza.

A vida monástica sem consciência e astuciosa,  
ainda levanta mais a poeira das paixões e mancha-se de  
dia para dia.

**314.**

É melhor não fazer uma má acção,  
pois os remorsos atormentam quem a faz.  
Melhor é praticar uma boa acção,  
da qual nunca nos lamentaremos.

**315.**

Assim como uma fortaleza de fronteira é muito bem guardada,

tanto dentro como por fora,

da mesma forma, protege-te.

Não permitas que esta oportunidade de crescimento espiritual se esfume.

Vigia o teu coração.

Bastar-te-á apenas um instante de distracção

para que caias no sofrimento dos abismos.

**316.**

Aqueles homens que se envergonham do que não se deviam envergonhar,

e não se envergonham do que se deviam envergonhar,

seguindo uma falsa doutrina,

encaminham-se para a aflição e para o abismo.

**317.**

Aqueles que temem algo quando não há nada a temer,

e não temem nada, onde há algo a temer,

seguindo uma falsa doutrina,

encaminham-se para a aflição e para o abismo.

**318.**

Aqueles que imaginam o mal onde este não existe,  
e não vêm o mal onde ele existe,  
seguindo uma falsa doutrina,  
encaminham-se para a aflição e para o abismo.

**319.**

Aqueles que discernirem o errado como errado e o certo  
como certo,  
seguindo a doutrina correcta,  
encaminham-se para o caminho da felicidade.

**O ELEFANTE****320.**

Tal como um elefante no campo de batalha  
resiste às flechas,  
assim também devo eu saber suportar com paciência  
as palavras maldosas que me são dirigidas.  
Há muitas pessoas a quem falta a virtude  
e o mundo está repleto de homens vis.

**321.**

Um elefante treinado é dócil e ajoelha-se para que o rei o monte.

Mas maior docilidade tem o homem que suporta injúrias e calúnias pacificamente.

### **322.**

Excelentes são as mulas bem treinadas,  
óptimos os cavalos de guerra bem adestrados,  
óptimos os elefantes bem domados.

Mas melhor ainda

é o homem que se ensina e disciplina a si próprio.

### **323.**

No entanto, não é usando as montadas que alguém chega ao nirvana,

mas com autodomínio, com a mente bem disciplinada.

### **324.**

Dhanapalako, o elefante selvagem, quando está em cativeiro, com o cio, não aceita nenhum alimento.

Só pensa, desgostoso e com saudades, na floresta em que foi criado.

### **325.**

Quando um homem é indolente e lambão,

dormindo em qualquer lugar onde se deita,  
assemelha-se ao velho elefante a quem se dá de comer por  
compaixão.

Estará sempre sujeito ao círculo dos renascimentos.

### **326.**

Anteriormente esta mente vagueou como quis,  
até onde bem desejou e de acordo com o seu prazer.

Mas agora está aperfeiçoada naturalmente com a  
sabedoria,

tal como o tratador de elefante o controla com o seu  
aguilhão na altura do cio.

### **327.**

Vigia-te a ti mesmo.

Delicia-te na diligência.

Guarda bem os teus pensamentos do erro.

Sai para fora deste lodaçal do mal,

tal como um elefante sai da lama.

### **328.**

Se como companhia encontras um amigo sábio e prudente,  
levando uma vida boa,

deves, superando todos os impedimentos,

manter essa companhia com alegria e inteligência.

**329.**

Se como companhia não encontras um amigo sábio e prudente, que leva uma vida boa,  
então, como um rei que deixa para trás um reino conquistado,  
ou como um elefante solitário na floresta, segue o teu caminho sozinho.

**330.**

Melhor é viver sozinho do que na companhia dos insensatos.  
Vive e caminha sozinho e não faças mal a nenhum ser;  
sê despreocupado, calmo e livre como um elefante na floresta.

**331.**

É bom ter amigos quando a infelicidade nos bate à porta;  
bom é estar contente com o que se tem;  
bom é ter mérito quando a vida chega ao fim, afrontando a morte com um espírito sereno;  
bom é quando nos libertamos de todo o sofrimento, seguindo o caminho da libertação.

**332.**

Neste mundo, bom é servir a mãe,

bom é servir ao pai,  
bom é servir os monges,  
e bom é servir os homens santos.

### **333.**

Que felicidade quando a nossa conduta é sempre correcta.  
Bom é ter virtude até ao final da vida;  
bom é ter uma fé que se mantém firme;  
bom é adquirir sabedoria;  
e o melhor é evitar todo o mal.

## **A AVIDEZ**

### **334.**

A avidez de uma pessoa que vive descuidada cresce como  
uma trepadeira,  
tal como o macaco que procura frutas na floresta.

### **335.**

Quem quer que se deixe derrotar por esta avidez ou anseio  
miserável e viscoso,  
verá as suas tristezas crescer como o joio depois das  
chuvas.

**336.**

Mas aquele que vencer esta avidez tão difícil de vencer,  
verá que os seus sofrimentos não são mais do que o peso  
de uma gota de orvalho na folha de lótus.

**337.**

Por isso vos digo: Arrancai de vós a raiz da avidez, tal  
como o jardineiro arranca as ervas daninhas.

Só assim a morte não vos irá levar com ela.

**338.**

Assim como uma árvore, que apesar de abatida, se as  
raízes se mantiverem intactas e firmes, germina de novo,  
assim o sofrimento surgirá sempre, enquanto as raízes da  
avidéz permanecerem.

**339.**

O homem enganado, no qual as correntes da paixão  
ainda correm vigorosamente em direcção aos objectos  
aprazíveis,  
é varrido pela torrente dos seus pensamentos apaixonados.

**340.**

Essas torrentes fluem por todo o lado e arrastam tudo.

O tojo alastra por todos os lados.

Se vires o tojo a crescer, arranca-o pela raiz.

**341.**

Abandonando-se ao rio grande dos desejos, os homens buscam satisfazer as suas paixões.

Ansiando pelos prazeres mundanos, nascem e morrem continuamente.

**342.**

Atormentados pelo anseio, as pessoas correm como uma lebre prisioneira.

Presas por bloqueios mentais, regressam ao sofrimento, uma e outra vez, por um longo período de tempo.

**343.**

Atormentadas pelo desejo, as pessoas correm como uma lebre perseguida.

Portanto, aquele que anseia por estar liberto de paixões deve aniquilar o seu próprio desejo.

**344.**

Há quem se afaste dos desejos adoptando a vida da floresta na busca do nirvana.

Mas depois de sair dos hábitos mundanos,

corre de volta para eles.

Observai esse homem.

Apesar de livre retorna à escravidão.

### **345-346.**

Os sábios dizem que correntes de ferro, madeira ou corda, não são fortes.

Mas a paixão e o desejo intenso por jóias e ornamentos, outros bens e mulheres,

isso, dizem, é uma corrente bem mais forte e que, embora aparentemente solta, é difícil de romper.

Esta também os sábios cortam.

Sem desejo e saudade alguma, abandonando o prazer sensual, renunciam ao mundo.

### **347.**

Presos pela avidez vivem na corrente das paixões, tal como a aranha na sua teia.

Esta teia também os sábios rompem, escapando livres de qualquer desejo e do sofrimento.

### **348.**

Deixa o passado, deixa o futuro, deixa o presente, e passa para a margem mais distante da existência.

Com a mente plenamente livre,

não regressarás jamais ao círculo do nascimento e da morte.

**349.**

Para uma pessoa atormentada por maus pensamentos,  
que é dominada pela paixão e dada à busca do prazer,  
a sua avidez cresce constantemente.  
Ela cria, de facto, uma forte prisão.

**350.**

A pessoa que com alegria subjuga os maus pensamentos,  
que se mantém serena e em paz,  
que medita sobre o sofrimento e está sempre consciente,  
ela porá um fim à avidez e saberá desfazer todas as  
urdiduras da morte.

**351.**

Aquele que pleno de sabedoria, se mantém sereno,  
em paz, é destemido, livre de avidez ou anseio, livre de  
paixão,  
e arrancou os espinhos da existência,  
para ele, este é o último corpo.

**352.**

Aquele que está livre de desejo e apego, livre de todas as manchas,

que se aperfeiçoou em descobrir o verdadeiro significado do ensinamento,

ele na verdade, vive pela última vez e todos o terão como um grande sábio.

### **353.**

Eu sou o vencedor supremo, o conhecedor supremo.

Liberto de tudo, da própria ilusão da vida, de mim próprio tudo aprendi.

Quem poderá, então, ter sido o meu mestre?

### **354.**

O dom da verdade supera todos os dons;

o sabor da verdade supera todos os sabores;

a alegria da verdade todas as verdades.

Quem se libertou da avidez ou anseio, vence todo o sofrimento.

### **355.**

As riquezas arruínam os insensatos,

não os que buscam a libertação.

Por almejar riquezas o imbecil

arruína-se tanto a si como aos outros.

**356.**

As ervas daninhas são a ruína dos campos,

a cobiça e a luxúria são a ruína da humanidade.

Portanto, tudo quanto é oferecido aos que são livres de  
cobiça e luxúria,

produz frutos abundantes.

**357.**

As ervas daninhas são a ruína dos campos,

o ódio é a ruína da humanidade.

Portanto, tudo quanto é oferecido aos que estão livres de  
ódio

produz frutos abundantes.

**358.**

As ervas daninhas são a ruína dos campos,

a ilusão é a ruína da humanidade.

Portanto, tudo quanto é oferecido aos que estão livres de  
ilusão

produz frutos abundantes.

**359.**

As ervas daninhas são a ruína dos campos,

o desejo e a avidez são a ruína da humanidade.

Portanto, tudo quanto é oferecido aos que estão livres de desejo e avidez produz frutos abundantes.



## **O MONGE**

### **360.**

Bom é o domínio da visão;

bom é o domínio da audição;

bom é o domínio do olfacto;

bom é o domínio do paladar.

Bom é que se esteja sempre atento.

**361.**

Bom é ter domínio do corpo, bom é o domínio da fala;  
estar atento às sensações e estar atento às nossas  
palavras.

Bom é o domínio do pensamento; é bom que se esteja  
atento à mente.

O monge que está sempre atento alcançará a bem-  
aventurança pelo fim do sofrimento.

**362.**

Aquele que tem o controlo sobre as suas mãos, pés, e das  
suas próprias palavras,

que está totalmente controlado, sempre em paz, solitário e  
feliz com a sua própria condição,

esse é o verdadeiro monge.

**363.**

O monge que tem controlo sobre a sua língua,

que é regrado no discurso, simples,

e que com humildade expõe o ensinamento da verdade  
tanto na letra como em espírito,

é ouvido com agrado pelos homens.

**364.**

O monge que permanece na doutrina,

que se delicia na doutrina, nela medita e a tem sempre presente na sua mente,  
é fiel ao caminho da verdade.

**365.**

Não se devem desprezar as esmolas que se recebeu, nem invejar as dos outros.

O monge que inveja o proveito dos outros nunca alcançará a suprema concentração.

**366.**

Um monge que não despreza o que recebeu, mesmo que pouco seja,

é louvado pelos deuses pela sua constância e pureza.

**367.**

Aquele que não tem qualquer apego de mente e corpo,  
para quem não existem as noções de eu e do meu, nesta vida efémera,

que não se lamenta por aquilo que não tem,

é verdadeiramente um monge exemplar.

**368.**

O monge que permanece no amor integral  
e que é profundamente devotado ao ensinamento do Buda,

alcança a paz do nirvana.

**369.**

Despeja este pesado barco da vida da água que o inundou,  
ó monge!

Vazio navegarás com leveza.

Livre da paixão, da carnalidade e do ódio,  
alcançarás o nirvana.

**370.**

Decepa e liberta-te completamente das correntes da ilusão.

Só assim, monge, conseguirás atravessar a torrente de  
todas as correntes.

**371.**

Medita, ó monge! Não sejas negligente.

Não deixes que as paixões entrem no teu coração.

Inconsciente, não tragues uma bola de ferro em brasa, que  
te fará gritar:

“Oh, que sofrimento!”

**372.**

Não há concentração meditativa para aquele que não tem  
compreensão introspectiva,

e nenhuma sabedoria introspectiva pode ser alcançada por quem não tem concentração meditativa.

Aquele em que se encontram tanto a concentração meditativa como a compreensão introspectiva está perto do nirvana.

### **373.**

O monge que se retirou para um eremitério e acalmou a sua mente,

que compreende profundamente a doutrina,

existe nele uma bem-aventurança que transcende todas as doçuras humanas.

### **374.**

E se atravessa o círculo dos nascimentos e das mortes, será inundado de bem-aventurança.

### **375.**

Um monge sábio, deve controlar os seus sentidos,

contentar-se com a sua condição,

e deve manter-se fiel à doutrina que abraçou.

### **376.**

Que o monge só escolha amigos nobres, virtuosos e com uma vida sem mácula.

Que seja cordial, educado, benevolente e puro em pensamento e na acção.

Deste modo, encontrará o fim do sofrimento.

### **377.**

Assim como a trepadeira de jasmim deixa tombar as suas flores murchas,

da mesma maneira, ó monges, deixai que caia de vós toda a luxúria, avidez e ódio.

### **378.**

O monge com um corpo calmo, sereno no falar, tranquilo no pensamento, bem controlado,

e que renunciou à vida mundana,

esse, na verdade, é o verdadeiro monge,

que não se perturba com as preocupações da vida.

### **379.**

Cada um deve reprovar-se e examinar-se a si mesmo.

O monge que se vigia e é consciente vive sempre no seio da felicidade.

### **380.**

Cada um é o seu próprio mestre.

Cada um é o protector de si mesmo,

cada um é o refúgio de si mesmo.  
Assim, cada um deve dominar-se,  
da mesma maneira que um treinador  
domina um cavalo selvagem.

### **381.**

O monge pleno de felicidade, conhecedor da doutrina de Buda,  
atingirá o reino da paz, onde deixam de existir problemas e preocupações.

### **382.**

Aquele monge que, embora jovem, se dedica ao ensinamento de Buda,  
ilumina este mundo como a Lua que emerge das nuvens.

## **O HOMEM SANTO**

### **383.**

Esforça-te, ó homem santo!  
Corta o fluxo da avidez e descarta os desejos sensuais.  
Conhecendo a destruição de todas as coisas condicionadas,  
torna-te, ó homem santo, o conhecedor do nirvana.

**384.**

Quando um homem santo atingiu o vértice do caminho da concentração meditativa e da compreensão introspectiva, todas as suas preocupações desaparecem e a sua visão torna-se clara e atinge a verdade.

**385.**

Aquele para quem não existe nem esta nem a outra margem,  
para quem esta vida e a vida do além se encontram desveladas,  
que está livre de preocupações e sem apegos,  
esse é o homem santo.

**386.**

Aquele que medita, pacífico e sem mácula, que cumpriu a sua missão,  
tendo alcançado o objectivo mais elevado,  
esse é o homem santo.

**387.**

O Sol brilha durante o dia, a Lua brilha à noite.  
O guerreiro brilha na armadura  
e o homem santo brilha ao meditar.  
Mas só o Buda brilha resplandecente dia e noite.

**388.**

O espírito do santo desembarçou-se do mal.

Aquele que vive sozinho é um eremita e o que renuncia a todo o mal é o liberto.

**389.**

Não se deve ofender ou atacar um homem santo,  
nem deve um homem santo, quando ofendido ou atacado,  
dar lugar à raiva.

Maldito é aquele que ofende ou atinge um santo homem,  
e maldito o santo que responder à ofensa ou à agressão.

**390.**

Nada melhor para um homem santo do que subjugar a mente às suas tendências.

À medida que a intenção de fazer o mal desaparece,  
também o sofrimento desaparece.

**391.**

Aquele que nenhum mal faz  
em acção, em palavra e em pensamento,  
que é prudente nestes três princípios,  
esse é o homem santo.

**392.**

Assim como um brâmane reverencia o fogo sacrificial,  
da mesma forma se deve reverenciar a pessoa  
de quem se aprendeu o ensinamento de Buda.

**393.**

Nem pelo cabelo entrançado, nem pela linhagem, nem pelo  
nascimento,  
alguém se transforma num homem santo.  
Mas aquele que segue a doutrina verdadeira,  
esse é um homem santo.

**394.**

De que serve o teu cabelo entrançado, ó homem insensato?  
E a vestimenta de pele de antílope?  
Só te preocupas com a tua aparência exterior?  
Limpo por fora e corrompido por dentro.

**395.**

Aquele que usa um hábito feito de trapos, magro, pálido,  
mostrando as veias sobre todo o seu corpo,  
que medita sozinho na floresta,  
esse merece o nome de santo.

**396.**

Eu não chamo a um homem santo  
só por ter nascido brâmane.  
Se ele está repleto de apegos,  
é apenas um homem arrogante.  
Mas aquele que é livre de oposições e apego,  
a esse chamo de homem santo.

**397.**

Aquele que, depois de ter cortado todos os grilhões com a  
existência  
e que nunca sentiu qualquer espécie de temor,  
que superou todos os apegos, liberto de toda a  
preocupação,  
a esse chamo de homem santo.

**398.**

Aquele que cortou o fio do ódio, o laço da cobiça, e a corda  
da ilusão,  
liberto de toda a preocupação, desperto,  
a esse chamo homem santo.

**399.**

Aquele que sem ressentimento suporta injúrias, calúnias,  
agressões, prisão e morte,

cujo verdadeiro poder é a paciência e a serenidade,  
a esse chamo de homem santo.

**400.**

Aquele que está livre da cólera e com humildade tudo  
suporta,

vivendo serenamente a sua última vida,

a esse chamo de homem santo.

**401.**

Como uma gota de orvalho sobre uma folha de lótus,  
ou um grão de mostarda cai da ponta de uma agulha,  
é aquele que não tem desejos.

A esse chamo de homem santo.

**402.**

Aquele que ainda durante esta vida

compreende por si mesmo o fim do sofrimento,

liberto de qualquer fardo e livre de toda a preocupação,

a esse chamo de homem santo.

**403.**

Aquele que tem um conhecimento profundo, que é sábio,

que faz uma distinção correcta entre o caminho certo e o errado,

que vê claramente o caminho da libertação, que atingiu o mais alto objectivo da doutrina,

a esse chamo de homem santo.

#### **404.**

Aquele que se mantém distante tanto de chefes de família como dos ascetas,

que foge das relações com o mundo,

não se ligando a ninguém,

sem tecto e caminhando sem qualquer desejo e sem preocupações,

que de pouco precisa,

a esse chamo de homem santo.

#### **405.**

Aquele que renunciou à violência para com todos os seres vivos,

que não mata nem faz com que os outros matem,

a esse chamo de homem santo.

#### **406.**

Sem cólera, sem hostilidade neste mundo de cólera,

sem defesa neste mundo de guerra permanente,

sem desejo e apego neste mundo de desejos,  
a esse chamo de homem santo.

**407.**

Aquele cuja lascívia e vaidade, ódio e impostura caíram,  
como uma semente de mostarda cai da ponta de uma  
agulha,  
a esse chamo de homem santo.

**408.**

Aquele que profere palavras claras de verdade  
e que não ofende ninguém,  
a esse chamo de homem santo.

**409.**

Aquele que neste mundo não se apodera de nada que não  
lhe tenha sido oferecido,  
a esse chamo de homem santo.

**410.**

Aquele que nada quer,  
tanto deste mundo como do mundo do além,  
livre de cobiça e de preocupações,  
a esse chamo de homem santo.

**411.**

Aquele que sem apego,  
que através do conhecimento perfeito está liberto de todas  
as dúvidas  
e chegou à outra margem,  
a esse chamo de homem santo.

**412.**

Aquele que neste mundo se afastou do mérito e do  
demérito,  
que não tem inquietação, puro e cristalino,  
a esse chamo de homem santo.

**413.**

Aquele, que esplende como a Lua cheia,  
límpido, puro e sereno,  
que se libertou dos desejos,  
a esse chamo de homem santo.

**414.**

Aquele que, depois de ter atravessado o pântano, escapou  
aos erros,  
à roda dos nascimentos, que atravessou e chegou à outra  
margem,

que medita, calmo, desprendido de dúvidas, que não se apegou a nada,

que se livrou de todas as preocupações mundanas,

que alcançou o nirvana.

A esse chamo um homem santo.

#### **415.**

Aquele que, tendo abandonado os prazeres do amor,

que renunciou à vida no lar e aos desejos,

tornando-se um mendicante,

a esse chamo de homem santo.

#### **416.**

Aquele que, tendo abandonado o desejo,

renunciou à vida do lar, tornando-se um mendicante,

destruindo toda a avidez,

a esse chamo um homem santo.

#### **417.**

Aquele que fugiu dos reinos humanos,

que escapou aos mundos dos deuses,

totalmente livre de todas os cativeiros,

a esse chamo de homem santo.

**418.**

Aquele que se afastou de todos os prazeres e desgostos,  
que se tornou tranquilo, livre dos substratos da existência  
e como um herói conquistou todos os mundos,  
a esse chamo de homem santo.

**419.**

Aquele que separado de tudo,  
feliz e desperto, abençoado e luminoso,  
conhece a morte e o renascimento de todos os seres,  
a esse chamo de homem santo.

**420.**

Aquele de quem deuses, anjos e humanos não conseguem  
encontrar rasto,  
conhecedor da verdade da extinção,  
a esse chamo de homem santo.

**421.**

Todo aquele para quem o passado, o presente e o futuro  
nada são,  
que nada deseja,  
que a nada se apega,  
e de nada se apossa,

esse é o homem santo.

**422.**

O indizível, o excelente, o sublime, o vencedor de todo o sofrimento,

o conhecedor da verdade, o puro, mestre dos deuses e dos homens, desperto,

a esse chamo de homem santo.

**423.**

Aquele que conhece as suas vidas anteriores,

que vê o céu e o mundo dos abismos,

que se libertou da roda dos nascimentos,

que atingiu a perfeição da doutrina,

o sábio que alcançou o auge da sublimidade espiritual,

a esse chamo de homem santo.

\*\*\*



\*\*\*

José Maria Alves

<https://homeoesp.org/>

<https://josemariaalves.blogspot.com/>