



BIBLIOTECA
ESOTERICA

IL DHAMMAPADA

UNA RACCOLTA DI VERSI
DELLA SAGGEZZA BUDDHISTA



F. MAX MÜLLER

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

IL DHAMMAPADA

Una raccolta di versi della saggezza buddhista

Titolo originale: The Dhammapada: A Collection of Verses

Traduzione inglese dal pāli di F. Max Müller

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Dhammapada: A Collection of Verses

Traduzione inglese dal pāli: F. Max Müller

Edizione di riferimento: Second Edition, Revised, Oxford, Clarendon Press, 1898.

Il Dhammapada è un antico testo canonico buddhista. L'opera originale e la traduzione inglese di F. Max Müller sono di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

Indice

Capitolo I — I Versi Gemelli.....	5
Capitolo II — La Diligenza.....	6
Capitolo III — Il Pensiero.....	7
Capitolo IV — I Fiori.....	8
Capitolo V — Lo Stolto.....	9
Capitolo VI — Il Saggio (Pandita).....	10
Capitolo VII — Il Venerabile (Arhat).....	11
Capitolo VIII — Le Migliaia.....	12
Capitolo IX — Il Male.....	13
Capitolo X — La Punizione.....	14
Capitolo XI — La Vecchiaia.....	15
Capitolo XII — Il Sé.....	16
Capitolo XIII — Il Mondo.....	17
Capitolo XIV — Il Buddha (Il Risvegliato).....	18
Capitolo XV — La Felicità.....	19
Capitolo XVI — Il Piacere.....	20
Capitolo XVII — L'Ira.....	21
Capitolo XVIII — L'Impurità.....	22
Capitolo XIX — Il Giusto.....	23
Capitolo XX — La Via.....	24
Capitolo XXI — Varie.....	25
Capitolo XXII — La Via Discendente.....	26
Capitolo XXIII — L'Elefante.....	27
Capitolo XXIV — La Sete.....	28
Capitolo XXV — Il Bhikshu (Mendicante).....	30
Capitolo XXVI — Il Brahmana (Arhat).....	31

IL DHAMMAPADA

UNA RACCOLTA DI VERSI

UNO DEI LIBRI CANONICI DEI BUDDISTI

TRADOTTO DAL PĀLI

DA F. MAX MÜLLER

SECONDA EDIZIONE, RIVEDUTA

OXFORD

PRESSO LA CLARENDON PRESS

1898

DHAMMAPADA

CAPITOLO I I VERSI GEMELLI

1. Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato: si fonda sui nostri pensieri, è formato dai nostri pensieri. Se un uomo parla o agisce con un pensiero malvagio, il dolore lo segue come la ruota segue il piede del bue che trascina il carro.
2. Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato: si fonda sui nostri pensieri, è formato dai nostri pensieri. Se un uomo parla o agisce con un pensiero puro, la felicità lo segue come un'ombra che non lo abbandona mai.
3. «Mi ha insultato, mi ha percosso, mi ha sconfitto, mi ha derubato»: in coloro che alimentano simili pensieri l'odio non cesserà mai.
4. «Mi ha insultato, mi ha percosso, mi ha sconfitto, mi ha derubato»: in coloro che non alimentano simili pensieri l'odio cesserà.
5. L'odio, infatti, non cessa mai per mezzo dell'odio: l'odio cessa per mezzo dell'amore; questa è un'antica regola.
6. Il mondo non comprende che qui tutti dobbiamo giungere a una fine; ma coloro che lo comprendono vedono cessare subito le loro contese.
7. Chi vive cercando soltanto i piaceri, con i sensi senza controllo, smodato nel cibo, ozioso e debole, sarà certamente abbattuto da Mara (il tentatore), come il vento abbatte un albero fragile.
8. Chi vive senza cercare i piaceri, con i sensi ben controllati, moderato nel cibo, fedele e forte, non sarà certamente abbattuto da Mara, così come il vento non abbatte una montagna rocciosa.
9. Chi desidera indossare la veste gialla senza essersi purificato dal peccato e trascura inoltre la temperanza e la verità, non è degno della veste gialla.
10. Ma chi si è purificato dal peccato, è ben saldo in tutte le virtù ed è dotato anche di temperanza e verità, è davvero degno della veste gialla.
11. Coloro che immaginano la verità in ciò che è falso e vedono il falso in ciò che è vero non giungono mai alla verità, ma seguono vani desideri.
12. Coloro che riconoscono la verità nel vero e il falso nel falso giungono alla verità e seguono desideri autentici.
13. Come la pioggia penetra in una casa mal coperta, così la passione penetra in una mente priva di riflessione.
14. Come la pioggia non penetra in una casa ben coperta, così la passione non penetra in una mente ben riflessiva.
15. Chi compie il male si affligge in questo mondo e si affligge nell'altro; si affligge in entrambi. Si affligge e soffre quando vede il male, risultato delle proprie azioni.
16. L'uomo virtuoso gioisce in questo mondo e gioisce nell'altro; gioisce in entrambi. Gioisce e si rallegra quando vede la purezza delle proprie azioni.
17. Chi compie il male soffre in questo mondo e soffre nell'altro; soffre in entrambi. Soffre quando pensa al male che ha fatto; soffre ancora di più quando procede sulla via del male.
18. L'uomo virtuoso è felice in questo mondo ed è felice nell'altro; è felice in entrambi. È felice quando pensa al bene che ha fatto; è ancora più felice quando procede sulla via del bene.
19. L'uomo sconsiderato, anche se sa recitare una grande parte della legge ma non la mette in pratica, non ha parte nel sacerdozio: è simile a un mandriano che conta le vacche degli altri.
20. Il seguace della legge, anche se sa recitarne soltanto una piccola parte, ma ha abbandonato passione, odio e stoltezza e possiede vera conoscenza e serenità mentale, senza attaccarsi a nulla né in questo mondo né in quello a venire, ha davvero parte nel sacerdozio.