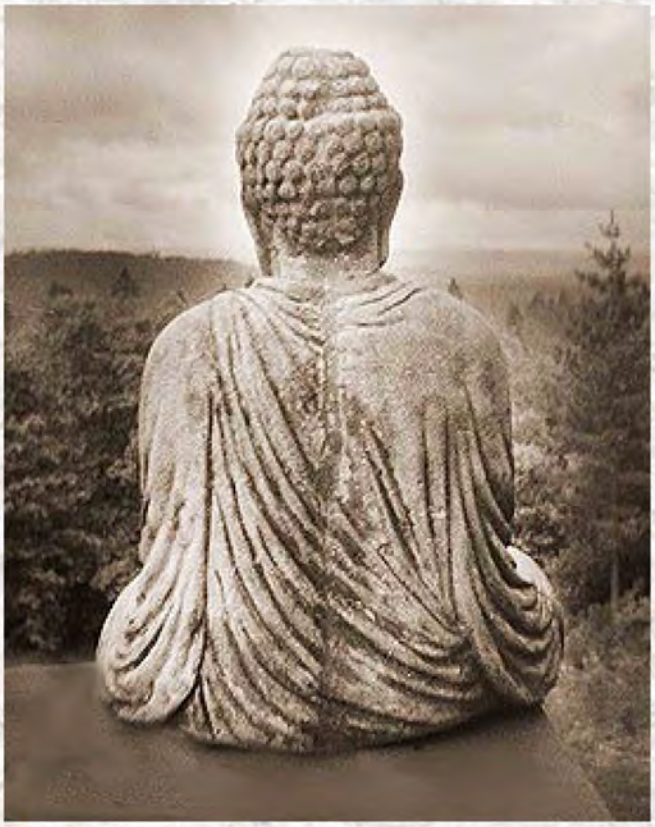
Zhiyi
智顗

Metodo essenziale per praticare la meditazione di śamatha e vipaśyanā.

Breve manuale per i principianti
sulla meditazione di calma e di visione profonda

Xiuxi zhiguan zuochan fayao
修習止觀坐禪法要

A cura di Angela Crosta



Associazione Hokuzenko
2021

INDICE

Introduzione 5
Perché la traduzione italiana di questo libro?
Il titolo
L'autore e le sue opere sulla meditazione
La scuola Tiantai
I manuali di meditazione buddhista
La struttura del testo
La traduzione in italiano
Le traduzioni in altre lingue
La prefazione di Yuanzhao
Avvertenze alla presente traduzione
Parole chiave

Sezione introduttiva di Zhiyi 12

Capitolo primo - Preparare le condizioni (preliminari) 14
1) Mantenere i precetti e la purezza della vita
Primo tipo di persone
Secondo tipo di persone
Terzo tipo di persone
Dieci fattori di pentimento
2) Assicurarsi abbigliamento e cibo sufficienti
Le tre categorie riguardo all'abbigliamento
Le quattro categorie relative al cibo
3) Trovare una dimora isolata in un luogo tranquillo
4) Mettere fine alle responsabilità mondane
I quattro significati
5) Avvicinarsi ai buoni amici spirituali
I tre tipi di amici spirituali

Capitolo secondo - Rinunciare ai desideri 18
Il primo è la rinuncia al desiderio di forme visibili
Il secondo è la rinuncia al desiderio di suoni
Il terzo è la rinuncia al desiderio di odori/fragranze
Il quarto è la rinuncia al desiderio di sapori
Il quinto è la rinuncia al desiderio di oggetti tangibili

Capitolo terzo - Eliminare gli ostacoli 21
1) Eliminazione del desidero sensuale
2) Eliminazione degli impedimenti causati dalla collera/rabbia/malevolenza
3) Eliminazione degli impedimenti causati da letargia e sonnolenza
4) Eliminazione degli impedimenti causati dall'eccitazione e dal rimpianto.
I tre tipi di eccitazione
I due tipi di rimorso
5) Eliminazione degli impedimenti causati dal dubbio
I tre tipi di dubbio

Capitolo quarto - Regolazioni 26
Primo: regolare il cibo
Secondo: regolare il sonno
Terzo, quarto e quinto: regolare corpo, respiro e mente
A) Regolazioni quando si inizia la meditazione
Corpo
La postura meditativa in otto punti
Respiro
I quattro tipi di respiro
Mente
I quattro tipi di mente
B) Regolazioni quando si dimora nella meditazione
C) Regolazioni quando si termina la meditazione

Capitolo quinto - I "mezzi abili" 32
Primo è l'aspirazione/intenzione/volontà
Secondo è l'energia/diligenza/impegno/perseveranza
Terzo è la consapevolezza/attenzione
Quarto è l'abile discernimento
Quinto è la mente concentrata

Capitolo sesto - La pratica corretta 34
a) Coltivare śamatha oppure vipaśyanā in relazione allo stare seduti.
1) per contrastare la grossolanità e il disordine della mente del principiante
coltivare śamatha - I tre metodi
coltivare vipaśyanā - I due tipi
2) per contrastare i difetti della mente *abbattuta* o *fluttuante*
3) a seconda delle circostanze
4) per contrastare gli stati mentali sottili che si verificano durante l'assorbimento meditativo
5) per raggiungere un equilibrio tra assorbimento meditativo e saggezza
b) Coltivare śamatha o vipaśyanā mentre ci si sposta attraverso *condizioni oggettive* e si relaziona con la *sfera oggettiva*.
Le sei condizioni oggettive
a) Camminare
b) Stare in piedi
c) Stare seduti
d) Stare sdraiati
e) Impegnati in azioni
f) Mentre si parla
Le sei sfere oggettive dei sensi
A) Occhio e forme
B) Orecchio e suoni
C) Naso e profumi
D) Lingua e sapori
E) Corpo e oggetti tangibili
F) La mente che sperimenta i pensieri

Capitolo settimo - Far sorgere radici del bene 44
Radici esteriori
Radici interiori
1) Manifestazione delle radici del bene
Percorsi del respiro
Meditazione sull'impurità
La mente della gentilezza amorevole
Meditazione su cause e condizioni
Richiamare alla mente il Buddha
2) Distinguere tra vero e falso
Assorbimenti falsi e fuorvianti
Assorbimenti veri e corretti
3) Uso di śamatha e vipaśyanā per aumentare la crescita delle radici del bene

Capitolo ottavo - Riconoscere le forze (anche) demoniache 49
A) Riconoscere i demoni
Le quattro categorie di demoni. Le prime tre.
(Quarta categoria) I Demoni fantasmi e folletti
a) I folletti delle ore del giorno
b) I demoni tormentatori
c) I demoni delle afflizioni mentali o Māra; i tre tipi di stati fenomenici
B) Scacciare i demoni
Uso di śamatha
Uso di vipaśyanā

Capitolo nono - Trattamento delle malattie 53
A) La spiegazione dei sintomi
Sbilanciamento dei quattro grandi Elementi
Malattie dei cinque organi
B) Cura delle malattie
Uso di śamatha
Uso di vipaśyanā
I sei respiri
Le dodici respirazioni
I dieci fattori

Capitolo decimo - Realizzazione dei Frutti (del Risveglio) 59
La meditazione degli śrāvaka e pratyekabuddha
La meditazione dei bodhisattva
La meditazione corretta

INTRODUZIONE

Perché la traduzione italiana di questo libro?

Per la sua chiarezza e completezza il manuale scritto da **Zhiyi** 智顗, tra il 575 e il 585, è uno dei più importanti testi introduttivi alla meditazione creati nel corso di 2000 anni di Buddhismo cinese.

Sebbene relativamente breve, e scritto oltre quattordici secoli fa, questo testo include in forma condensata l'intera gamma degli insegnamenti necessari e l'indicazione di ciò che deve essere evitato per praticare correttamente la meditazione buddhista, allora come oggi.

Poiché vi sono solo traduzioni prevalentemente in inglese e francese, abbiamo ritenuto utile fornire al praticante italiano anche la versione nella sua lingua, in modo da agevolarlo nella lettura e nella messa in pratica degli insegnamenti; infatti anche oggi, a qualsiasi scuola appartenga, chi voglia percorrere il Sentiero indicato dal Buddha, può trovare in questo manuale utili suggerimenti.

Il titolo

Il titolo cinese è *Xiuxi zhiguan zuochan fayao* 修習止觀坐禪法要, che puo essere tradotto con: ***Metodo essenziale per praticare la meditazione di śamatha e vipaśyanā***. Detto anche *Manuale breve di śamatha e vipaśyanā.*

Il testo è contenuto **nel Canone cinese o *Taisho*, volume 46, n° 1915 (T46 - 1915)** reperibile sul web nella versione digitalizzata da *CBETA Chinese Electronic Tripitaka Version CD8 (Big5) - 2002*, http://ccbs.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/html/T46/T46n1915.htm .

Nel canone giapponese vi è anche questo manuale, ma con piccole variazioni rispetto al testo del Taisho, comunque non significative per la comprensione dell'opera. Una edizione critica è stata pubblicata in Giappone[1].

Nel titolo cinese compare la parola ***zhi-guan*** (止觀); il carattere *zhi* 止 traduce il termine sanscrito ***śamatha*** e indica la meditazione che consiste nel calmare la mente focalizzandola su un oggetto (il carattere rappresenta un piede fermo); il carattere *guan* 觀 traduce ***vipaśyanā***, che è la meditazione di visione superiore o profonda o analitica (觀 è formato da due caratteri: 見 indica vedere/guardare, mentre 雚 rappresenta un particolare uccello; quindi i due caratteri indicano il guardare particolari differenti ma con una visione di insieme).

Per chiarezza preferiamo utilizzare nella traduzione i vocaboli tecnici (śamatha e vipaśyanā) scritti nella traslitterazione in sanscrito e non in quella più comune del Buddhismo delle origini in pāli (*samatha*, *vipassana*), perché Zhiyi appartiene alla corrente Mahāyāna e quindi si riferisce a testi in sanscrito. *Guan* nel cinese medievale ha un vasto campo semantico che non può essere sempre unificato in italiano; talora è anche usato col significato di *visualizzare,* meditare facendo visualizzazioni. I traduttori inglesi rendono *guan* con *contemplation*, ma questo può generare fraintendimenti[2]; quindi per evitarli, abbiamo scelto – quando non indica la vipaśyanā – di tradurre con *meditazione,* usata in senso estensivo*,* come nel capitolo 10.

Zhiyi usa, anche nel titolo di questo manuale, ***zuo-chan*** 坐禪, che in giapponese si legge *za-zen* e indica la *meditazione seduta*.

Ricordiamo che *meditazione* in sanscrito può essere espressa dalla parola *dhyāna* che fu tradotta in cinese con il carattere 禪, che si legge: ***chan***. Il carattere *chan* ebbe grande fortuna e fu usato anche per indicare le scuole che si basavano su un certo tipo di meditazione, dove però dhyāna assunse un significato diverso da quello che aveva nel Buddhismo delle origini. Il carattere *chan* qui usato non va confuso con la 'scuola Chan'.

---

1 Sekiguchi Shindai 關口真大 *Tendai shōshikan no kenkyō* 天台小止観の研究, Sankibō busshorin, Tokyo 1954

2 Kantor H.R, *Contemplation: Practice, Doctrine and Wisdom in the Teaching of Zhiyi (538-597)*, in: *Inter-Religio* 42, 2002, pp. 21-37

Anche se la meditazione śamatha e vipaśyanā di Zhiyi non è diversa sostanzialmente dalla meditazione della *scuola Chan* – che però non usa tale differenziazione di metodi ma li integra strettamente nella sua pratica – questo manuale non insegna le tecniche riferite ad essa né, ovviamente, la menziona in quanto tale, sia perché le due tradizioni ebbero vita separata e indipendente, sia perché quest'ultima scuola si sviluppò più tardi rispetto alla Tiantai, infatti fiorì nella seconda metà del settimo secolo grazie a Huineng, anche se tradizionalmente considera come primo patriarca cinese (dopo 27 indiani) Bodhidharma, un monaco indiano recatosi in Cina nel VI secolo.

Quando il carattere cinese 禪, e la scuola relativa, arrivò in Giappone, fu pronunciato *zen* e indicò la scuole derivate dal *Chan*.

L'autore e le sue opere sulla meditazione

L'autore di questo testo è il famoso maestro di meditazione, **Śramaṇa Zhiyi (538-597 d.C.)**, uno dei più brillanti e famosi nella storia del Buddhismo cinese, un monaco molto abile nell'esegesi testuale su numerose opere. Nel 576 si ritirò sul monte Tiantai (il nome significa Terrazza Celeste, una delle montagne sacre del Buddhismo cinese ove si sviluppo questa dottrina, nell'odierno Zhejiang) dove fondò un suo monastero e la scuola che prese nome dal monte.

Fu autore di quattro importanti testi di meditazione Essi sono:

1. *Grande (trattato) su śamatha e vipaśyanā, Mohe zhiguan* 摩訶止觀, [*Mohe è* la traslitterazione del sanscrito *mahā,* grande] nel Canone cinese in T46 - 1911 e (摩訶止觀, T46 - 911.001-140)
2. *Una spiegazione della porta del Dharma di Dhyāna Pāramitā* 釋禪羅蜜次第法門, T46 - 1916.475–548
3. *Le sei porte del sublime* 六妙法門, T46 - 1917.549–555
4. Il testo qui tradotto.

La scuola Tiantai

Si fondò su una complessa sintesi eseguita da Zhiyi che riuniva il Vinaya, nato dal Buddhismo delle origini, con il Mahāyāna e in particolare con il concetto di vacuità[3]

In questo libro non interessano le elaborazioni filosofiche, perché Zhiyi in questo manuale insegna la tradizionale meditazione buddhista della corrente Mahāyāna. Nel Tiantai fu importantissima la pratica della meditazione di calma o śamatha inseparabile dalla vipaśyanā.

Questo testo fu scritto in una fase ancora iniziale della storia del Buddhismo in Cina, quando la corretta pratica della meditazione poteva non essere sempre ben compresa dagli studenti e le istruzioni non erano facilmente disponibili. Sebbene la pratica della meditazione fosse probabilmente approfondita tra i monaci, tuttavia non esistevano testi cinesi brevi, chiari e completi per rispondere ai bisogni della più ampia comunità buddhista, anche laica.

Quest'opera è breve, ma completa e fornisce l'addestramento di base per una corretta comprensione e pratica della forma di meditazione comune a tutte le tradizioni buddhiste, quindi, tranne per qualche accenno, non riguarda tecniche meditative sino-buddhiste.

I manuali di meditazione buddhista

La meditazione è la pratica fondamentale per tutte le scuole buddhiste e quindi parecchi sono i manuali che ne trattano, anche se, essendo una pratica che coinvolge corpo e mente, un addestramento e un processo, essa deve essere insegnata da un maestro. I testi però possono servire come aiuto e promemoria per chi la vuole praticare, soprattutto se principiante.

Vi sono alcuni *sutta* [la parola pāli corrispondente al sanscrito *sūtra*] contenuti nel Canone

3 Vedi testi di approfondimento come Cornu P., *Dizionario del Buddhismo*, B. Mondadori, Milano 2003, pp. 670-75

pāli, che riguardano sia la meditazione di calma (śamatha) e gli otto livelli degli assorbimenti meditativi o *Jhāna*[4], sia l'importanza della consapevolezza e della meditazione di visione profonda (vipaśyanā)[5].

Furono anche redatti nel corso dei secoli parecchi testi: opere importanti sono, del Buddhismo delle origini e della scuola Theravada ad esempio il *Visuddhimagga (Cammino della completa purificazione*)[6].

Tra le scuole del Buddhismo antico, la Sarvāstivāda (e le sue scuole derivate) fu quella che maggiormente influenzò le pratiche nell'India settentrionale e nell'Asia centrale. I trattati filosofici scritti da esponenti di queste scuole, come quelli di Asaṅga (ad esempio lo *Śrāvakabhūmi* e altri) svilupparono le modalità meditative che vennero praticate dalla corrente Mahāyāna nell'Asia orientale. In Cina vennero tradotti questi testi e altri manuali, probabilmente di origine centro asiatica e che si basano sugli insegnamenti di meditazione Yogacara della scuola Sarvāstivāda del Kashmir circa I-IV secolo d.C., e che concernono dettagli concreti della pratica meditativa; questi ultimi sono detti *Dhyāna sūtra* (禪經) o *sintesi della meditazione* (禪要). Essi rappresentarono opere fondamentali per lo sviluppo delle pratiche di meditazione buddhista in Cina. La maggior parte di questi testi è scomparsa nella versione sanscrita e sopravvive solo in cinese. Benché alcuni di questi testi potrebbero essere stati compilati nella stessa Cina, essi mutuano estesamente una serie di insegnamenti certamente di origine indiana, salvo glosse e adattamenti ritenuti necessari nel contesto della pratica cinese.

I più antichi testi cinesi che si sono conservati furono redatti da An Shigao, principe partico emigrato in Cina nel II secolo, maestro di meditazione e traduttore di testi buddhisti in cinese. Uno di essi spiega in particolare l'importanza e i metodi per usare il respiro come oggetto di concentrazione (e successivamente di consapevolezza, pratica che è detta in pāli *ānāpāna-sati* e in sanscrito *ānāpā-smṛti*) è il (*Fo shuo) anban shouyi jing* o *Sūtra sulla consapevolezza della respirazione* (al numero T15 - 602 del Canone cinese)[7].

Un altro grande studioso e traduttore di testi buddhisti sanscriti in cinese fu Kumārajīva (344–413 d.C.)[8] che, prima di Zhiyi, trasmise varie opere di meditazione, tra cui i trattati di meditazione: *Sūtra sul samādhi della meditazione Dhyāna* (坐禪三昧經, T15 - 614,) che insegna il sistema Sarvāstivāda e *Spiegazione essenziale del metodo di Dhyāna* (禪法要解 T15 - 616).

Nei secoli successivi a Zhiyi furono redatti molti altri manuali di meditazione, come il *Bodhicaryāvatāra* (*L'entrata nell'attività dei bodhisattva*, tradotto anche come *La via dei bodhisattva*) di Śāntideva (VIII secolo) che tratta di come la meditazione di un bodhisattva fu compresa in quel periodo del Mahāyāna indiano. Un altro testo di meditazione del Mahāyāna tardo indiano è il *Bhāvanākrama* (*Fasi della meditazione)* di Kamalaśīla (IX secolo), che insegna vipaśyanā e śamatha da una prospettiva Yogācāra-Madhyamaka. Altri successivi testi, più o meno estesi, furono redatti in tutte le varie scuole, compresa la Chan/Zen, ma comunque si basarono sulle metodiche e i testi più antichi.

---

4 *Jhāna Sutta* (*Aṅguttara nikāya* 9.36) e altri

5 *Mahā Satipaṭṭāna sutta* (*Majjhima nikāya* 10) [*sati* vuol dire attenzione, memoria, consapevolezza. *paṭṭāna/upaṭṭāna* in questo caso significa stabilirsi in modo rigoroso, applicarsi] e altri sutta

6 Fondamentale testo della scuola Theravāda (o Scuola degli Antichi, l'unica delle diciotto scuole del Buddhismo delle origini che sia sopravvissuta sino a oggi, che utilizza il *Canone pāli* ed è diffusa maggiormente in Laos, Cambogia, Śrī Laṅkā, Myanmar), scritto all'inizio del V secolo da Buddhaghosa a Ceylon, quindi circa mille anni dopo la nascita del Buddha. diviso in tre parti che trattano la moralità, la concentrazione e la saggezza.
-- *Visuddhimagga* a cura di Comba A. S., voll. 1 - 2 - 3, Lulu ed., 2010-2012.

7 Per approfondire vedi: Crosta A., *Inchiesta su An Shigao,* Lulu, Raleight 2018, pp. 183-89.
Il testo scritto da An Shigao probabilmente derivò dalla trattatistica delle più antiche scuole del buddhismo indiano, forse le Sarvāstivāda e Yogācāra.

8 Bhante Dhammadipa, *Kumārajīva's Meditative Legacy in China*, Spirituality Studies Magazine, (spiritualitystudies.org), 2015

La struttura del testo

Il testo si rivolge a lettori che conoscono bene le basi dell'insegnamento del Buddha, (soprattutto nei capitoli sesto e decimo)**, quindi le note esplicative riguardano solo alcuni punti specifici**.

Per approfondire vi sono molti testi[9].

Zhiyi struttura il manuale in dieci capitoli, organizzati in una sequenza pratica che procede dai preliminari alla pratica, dalle istruzioni sulla postura a importanti temi correlati. Vedasi l'indice.

Un'avvertenza riguardo al capitolo ottavo, che riguarda i demoni. Si tratta di un argomento che oggi è praticamente ignorato in molti centri buddhisti occidentali. Nella tradizione del Dharma, sorta nell'ambiente culturale indiano, la presenza di esseri appartenenti a stati non umani era comunemente accettata e non era considerata una superstizione. Occorre però ricordare che anche oggi le principali religioni e culture ammettono l'esistenza di esseri che possono essere di beneficio o di danno agli umani (angeli e diavoli per intenderci). Il lettore è ovviamente libero di considerare tutti i quattro tipi di demoni classificati nel testo come solo frutto della mente, non solo le prime tre categorie, che Zhiyi stesso definisce come: «Tre di questi sono normali fenomeni terreni e prodotti della mente di un determinato individuo». Meditanti con esperienza, in tutte le vie spirituali, nell'antichità come oggi, sanno che durante lunghe e profonde sessioni meditative possono sorgere nella mente visioni o allucinazioni, sempre legate al contesto culturale e religioso della persona.

Il capitolo nono, che riguarda la eziologia, la sintomatologia e la terapie delle malattie, è molto interessante perché tratta tali temi nell'ottica buddhista e in base alle conoscenze dell'epoca.

Rimandiamo al nostro testo[10] per un approfondimento sulla medicina nel Buddhismo, ricordiamo solo che sono due realtà strettamente connesse perché, sin dalle origini del Dharma, la cura degli altri fu una pratica fondamentale che utilizzava le teorie di base del sistema medico indiano o Āyurveda. I monaci che diffusero l'insegnamento del Buddha in tutta l'Asia portarono anche la conoscenza di queste tecniche mediche, che in Cina si mescolarono con i metodi della Medicina Tradizionale Cinese creando quella che fu già anticamente definita *Medicina buddhista*. Una caratteristica è la non separazione tra corpo e mente sia per l'eziologia che per la terapia, quindi rientrano nelle patologie anche quelle provocate da meditazioni non corrette e la pratica di śamatha e vipaśyanā può essere essa stessa una cura. **Ovviamente sono prescrizioni e tecniche che devono essere contestualizzate e non possono essere valutate con il metro delle attuali conoscenze scientifiche occidentali.**

Sebbene gli insegnamenti del presente manuale siano per la maggior parte indipendenti da ogni particolare tradizione, la struttura dottrinale è chiaramente mahāyānica. Si intende che tutta la pratica sia svolta nel contesto di un percorso altruistico dedicato alla liberazione spirituale degli altri (il voto del bodhisattva). In particolare sono tipici di questa corrente, ad esempio, i prerequisiti in relazione alla purificazione di karma negativo attraverso i pentimenti; nel capitolo sui demoni, l'indicazione dell'uso di mantra o *dhāraṇī*; nel capitolo decimo sulla realizzazione dei frutti della pratica, la distinzione tra i vari tipi di meditazione riguardo al fine di diventare arhat oppure bodhisattva, e così via.

9 Crosta A., *Conoscere il Buddhismo*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2013
Filippani Ronconi P., *Le vie del buddhismo*, ECIG, Genova 2003
Fiorentini G., *Il Buddhismo delle origini raccontato a mia figlia*, Libreria Editrice Psiche, Torino 2013
Pasqualotto G., *Dieci lezioni sul Budhismo*, Marsilio, Venezia 2008

10 Crosta A., *Medicina e Buddhismo - Le terapie fisiche e spirituali nei Canoni pāli e cinese*, Ed. Lulu, Releight USA 2017, pp. 288

La traduzione in italiano

La presente versione si è basata sul confronto tra le migliori traduzioni in inglese e francese a oggi disponibili e sotto indicate. Per i punti di divergenza, la traduzione è stata verificata sul testo del Taisho.

Si ringrazia Nicola Bianco per la revisione del testo.

Le traduzioni in altre lingue

Swanson P.L.; *T'ien-tai Chich-i's Mo-ho chih-kuan - Clear Serenity, Quiet Insight,* 3 voll. University of Havai'i Press, Honolulu USA, 2018

Questo recente testo, che usa la traslittterazione del cinese col metodo Wade-Giles, comprende l'unica traduzione completa del *Grande manuale di śamatha e vipaśyanā* e, nel terzo volume, le traduzioni di alcuni *sūtra* e del testo di cui qui ci occupiamo, alle pp. 1659 - 1759. Traduzione inglese ben redatta e commentata, con riferimenti sia al Taisho che al Canone giapponese.

Bhikshu Dharmamitra, *The Essentials of Buddhist Meditation: A Classic Śamatha-Vipaśyanā Meditation Manual: The Essentials for Practicing Calming-and-Insight & Dhyāna Meditation, by the Great Tiantai Meditation Master & Exegete: śrāmaṇa Zhiyi (Chih-I) (538– 597 CE)*, Kalavinka Press, Seattle USA 2009

Traduzione inglese molto letterale, talora ridondante e non sempre di facile comprensione, condotta sul testo del Taisho.

Robert Jean Nöel, *Quatre courts traités sur la Terrasse Céleste,* Fayard, Paris 2007

Il primo dei quattro trattati è la traduzione del *Manuale breve* di Zhiyi, qui intitolato: *La contemplation puérile,* nel senso di *Meditazione per principianti*. Si tratta di una traduzione in francese molto sintetica anche se chiara, condotta sul Taisho comparato col Canone giapponese.

Vi sono anche altre traduzioni, eseguite più o meno recentemente, che citiamo per completezza, sempre in ordine temporale:

Chamberlain-Nyudo Sylvain, *Dharma Essentials for Cultivating Stopping and Contemplation,* Threefold Lotus Press with Lulu.com, Shannon, Mississippi USA 2018

Saso Michael R., (trans. and adopted), *Zen Is for Everyone: The Xiao Zhi Guan Text by Zhi Yi,* Tendai Center, distibuited by University of Havai'i Press, Honolulu USA 2000

La parola *Zen* nel titolo può fuorviare il lettore che la interpreti come nome della scuola Chan/Zen e non come traduzione di *dhyāna/*meditazione.

Luk Charles, *The Secret of Chinese Meditation: Self-Cultivation and Mind Controls as Taught in the Ch'an, Mahayana and Taoist Schools in China*, Samuel Wiser, New York - Rider, London 1964

Goddard Dwight; BiksuWai-Dau, *Buddhist Practice of Concentation: Dhyana for Beginners*, Dwight Goddard, Santa Barbara CA USA 1934

Beal S., *A Catena of Buddhist Scripture from the Chinese*, Trübner & Co., London 1871

La prefazione di Yuanzhao

Come in moltissimi casi del Canone cinese, i testi sono preceduti da un'introduzione scritta secoli dopo; in questo caso fu "Composta nella prefettura di Yuhang, nel secondo anno dello periodo di regno Haosheng (1096 d.C.), il primo giorno del secondo mese lunare dell'autunno" e scritta da Zhanran Yuanzhao 釋元照 (1048-1116), monaco vissuto durante la dinastia Song ed esponente della scuola del Vinaya e poi della Terra Pura, ma che considerava fondamentali per la meditazione i testi di Zhiyi.

La prefazione di Yuanzhao descrive molto bene il contenuto e il significato del testo e rivela che la causa personale per la sua stesura fu il desiderio di Zhiyi di produrre un manuale di meditazione semplice ma completo per aiutare suo fratello.

Non riportiamo qui la versione di questa prefazione, tradotta in inglese da Dharmamitra, perché non la riteniamo indispensabile per la comprensione del testo.

Avvertenze alla presente traduzione

- Le frasi tra parentesi quadre sono del traduttore per aiutare a comprendere meglio il testo.
- Per evitare fraintendimenti, abbiamo sempre usato ***śamatha*** per tradurre *zhi* 止 e ***vipaśyanā***, dove era presente il carattere *guan* 觀 con tale significato.
- I termini stranieri in corsivo sono parole tecniche sanscrite.
- I vari paragrafi sono stati talora dotati di un titolo, anche se non presente nel testo originale, per consentire una più agevole lettura.
- Alcuni vocaboli tecnici compaiono spesso nel testo e sono essenziali per la comprensione, quindi ne abbiamo indicato sinteticamente il significato nell'elenco sotto: 'Parole chiave'. Altri termini raramente usati sono stati spiegati nelle note.

- Note bibliografiche dei testi citati.
  Zhiyi cita talora alcuni *sūtra* e molto spesso il *Mahā-prajñāpāramitā-upadeśa (śāstra), Trattato sulla grande Prajñāpāramitā*; (*Da zhidu lun*, 大智度論, T25 - 1509.79c2–80a1), un grande commentario Mahāyāna sul *Prajñāpāramitāsūtra* attribuito a Nāgārjuna (II secolo), ma probabilmente opera di successivi esponenti della scuola Mādhyamika. Testo perduto nella redazione sanscrita, rimane solo nella traduzione cinese di Kumārajīva (IV -V secolo).
- Nelle note abbiamo indicato le fonti delle citazioni da *sūtra* che compaiono nel manuale.

Ricordiamo che l'indicazione dei testi del Taisho è formata da vari numeri: il primo indica il volume, il secondo il numero di catalogo del testo e poi, nel caso di citazioni, la riga.

Per i testi più noti nella versione sanscrita abbiamo indicato tale titolo e non la traslitterazione del cinese.

Parole chiave

3 regni/sfere: gli esseri senzienti nel saṃsāra sono raggruppati in tre campi. Il regno del desiderio che comprende i sei destini, della forma che comprende gli dei della forma e del senza-forma comprende le quattro dimore divine

3 veleni: le afflizioni mentali di avidità, odio/rabbia e ignoranza nel senso di incapacità di vedere la realtà così com'è

6 destini: le classi di esseri nel saṃsāra: demoni degli inferni; preta o spiriti affamati; animali; esseri umani; asura o titani o dei gelosi; dei dei cieli del desiderio

afflizione mentale o *kleśa*: i 3 veleni principali e le loro sottoclassificazioni
assorbimento meditativo: *samādhi*
asura: vedi 6 destini
dharma (plurale): i *fenomeni,* tutto ciò che cade sotto i nostri sensi. In questo testo i due termini sono usati come sinonimi.
Dharma/Buddhadharma: legge o insegnamento del Buddha
dhyāna: qui usato come sinonimo di *meditazione*, vedi introduzione
jhāna*:* 8 livelli teorizzati dal Buddhismo delle origini, detti anche *liberazioni*, che sono 4 nel regno del desiderio o, più comunemente *della forma,* e altre 4 nel regno *del senza forma*
Pratyekabuddha o *Buddha-da-sè* o *Realizzazore solitario:* colui che ottiene il nirvāṇa da sé senza aver ascoltato gli insegnamenti di un Buddha.
samādhi: assorbimento meditativo ottenuto con stadi avanzati di śamatha
śamatha e vipaśyanā: vedi introduzione
śrāmaṇa: monaco, persona che pratica l'ascetismo, sinonimo di *bhikṣu*
śrāmaṇera: monaco novizio
Śrāvaka o *Uditori:* i discepoli dell'Hīnayāna sono alla ricerca solo della propria liberazione personale diventando *arhat*

Sezione introduttiva di Zhiyi

> Astenersi dal fare qualsiasi tipo di male,
> Eseguire rispettosamente tutte le varietà di bene,
> Effettuare la purificazione della propria mente:
> È questo che costituisce l'insegnamento di tutti i Buddha[11]

Per quanto riguarda la vera realtà del *nirvāṇa* (l'insegnamento del Buddha che porta al Risveglio), ci sono molti percorsi per entrarvi, tuttavia i due fondamentali, quelli cui non si può andare oltre, sono *śamatha* e *vipaśyanā*.

La ragione è perché la meditazione di calma (śamatha) costituisce il metodo iniziale attraverso il quale si è in grado di sopprimere le catene/ostacoli [in sanscrito *saṃyojana,* come avidità, odio, stupidità, arroganza, dubbio, ecc. che legano le persone e impediscono il raggiungimento del Risveglio].

L'*insight* o meditazione di visione profonda (vipaśyanā) è il requisito appropriato attraverso cui si è in grado di eliminare le afflizioni mentali/emozioni disturbanti (sans. *kleśa*).

Quindi śamatha fornisce un buon alimento con cui nutrire la mente/coscienza.

Vipaśyanā è la meravigliosa tecnica che stimola lo sviluppo della comprensione spirituale. La calma è la causa suprema per ottenere gli *assorbimenti meditativi di dhyāna* (禪定). Vipaśyanā è la base [per l'accumulazione] della saggezza (智慧).

Se una persona perfeziona l'assorbimento meditativo (定) (*samādhi*) e la saggezza, sarà pienamente dotato (della capacità) di essere di beneficio sia a se stesso che agli altri.

Perciò il *Sūtra del Loto*[12] afferma

> Il Buddha stesso dimora nel Grande Veicolo. In accordo con le sue realizzazioni, è adorno del potere dell'assorbimento meditativo e della saggezza, col quale libera gli esseri senzienti.

Bisogna rendersi conto che questi due aspetti sono come le due ruote di un carro o come le ali di un uccello. Se la loro coltivazione diventa unilaterale, si cade in preda a un eccesso di errori (o punti di vista errati).

Quindi un *sūtra* [di cui non è reperibile la fonte] dice:

> Se una persona è unilaterale nella coltivazione dei benefici della pratica degli assorbimenti meditativi e quindi trascura lo studio della saggezza, è detto sciocco o illuso.
> Se uno studia unilateralmente la saggezza e quindi trascura la coltivazione degli assorbimenti meditativi e le loro qualità meritorie, è detto alienato.

Sebbene vi siano alcune differenze minori nei danni associati a illusione e alienazione, le due condizioni (che portano a) opinioni errate non sono diverse. Se non si riesce a mantenere un equilibrio costante tra queste, la pratica non sarà perfetta e completa.

Come si può quindi rapidamente ascendere al risultato assoluto [della buddhità]?

Così il *sūtra*[13] dichiara:

> Perché gli *Śrāvaka* sono più sviluppati nei loro poteri di assorbimento meditativo, non sono in grado di percepire la natura-di-buddha.
> I bodhisattva che risiedono nelle dieci terre (*bhūmi*) sono più sviluppati nel potere della saggezza e riescono a percepire la natura-di-buddha, ma in modo non completamente chiaro.
> I poteri dell'assorbimento meditativo e della saggezza sono sviluppati in uguale misura nei Buddha, i Tathāgata. Di conseguenza, essi possiedono totale comprensione e percezione della natura-di-buddha.

---

11 諸惡莫作。眾善奉行。自淨其意。是諸佛教. Il testo, che compare già nel Canone Pali, fu tradotto in cinese nella sezione degli *Ekottara-āgama-sūtra* (增壹阿含經, T02 - 125.551a) e in seguito fu riportato in molti altri *sūtra*.

12 In sanscrito *Saddharmapuṇḍarīka sūtra* T09 - 262.8a, nel Canone cinese 妙法蓮華經 *Miaofa lianhua jing* di cui compaiono diverse traduzioni: T9 - 262 / 263 / 264 , secondo capitolo.

13 *Mahāyāna Mahāparinirvāṇasūtra* 大般涅槃經 T12 - 374.547. Il *sūtra* è reperibile nel Canone cinese in più versioni:T12 - 374 / 375 / 376

Ciò ci porta a concludere che śamatha e vipaśyanā sono il requisito essenziale per accedere al grande risultato del nirvāṇa, il percorso supremo per colui che coltiva le pratiche (per raggiungere la buddhità), e allo stesso tempo sono il completamento perfetto di tutte le virtù e la vera essenza del risultato insuperabile e ultimo (della buddhità).

Se uno capisce ciò, allora capirà che l'ingresso (nel percorso di) śamatha e vipaśyanā non è davvero superficiale. Quando si desidera istruire i principianti e aprire i loro occhi offuscati così che possano avanzare sul Sentiero: è facile parlare dell'argomento, ma difficile mettere in pratica. Allora come si potrebbe trattare estensivamente il profondo e sublime (insegnamento e pratica del Buddha-dharma)?

Ora brevemente spiegherò (il metodo) **in dieci capitoli** per rivelare al praticante alle prime armi i passi da compiere per salire lungo il corretto sentiero e realizzare le fasi che permettono di entrare nel nirvāṇa.

Colui che cerca le istruzioni dovrebbe adottare adeguata umiltà riguardo alla difficoltà di perfezionare queste pratiche, quindi non dovrebbe sminuire questo testo considerandolo superficiale e accessibile.

Se si gusterà, nel cuore e nella mente, l'importanza di queste parole, allora, in un battito di ciglia, le qualità della saggezza e il distacco dalle passioni/afflizioni mentali diventeranno così grandi da sfidare ogni misura e la propria comprensione spirituale diventerà insondabilmente profonda.

Se, tuttavia, si colgono in malafede passaggi fuori contesto o, a causa di sentimenti personali, si distorcono le istruzioni del testo {Swanson: se ci ci aggrappa inutilmente solo al testo e alle parole e per carattere ci si oppone agli insegnamenti}, i mesi e gli anni saranno spesi inutilmente, e la Realizzazione (Risveglio) non avrà basi per svilupparsi. È come un povero che spende il suo tempo calcolando la ricchezza degli altri; quale beneficio ne potrebbe avere?

I dieci capitoli sono:
Primo: Le condizioni preliminari
Secondo: Rinunciare ai desideri
Terzo: Eliminare gli ostacoli
Quarto: Regolazioni[14]
Quinto: I “mezzi abili”
Sesto: La pratica corretta
Settimo: Far sorgere radici del bene
Ottavo: Riconoscere le forze (anche) demoniache
Nono: Trattamento delle malattie
Decimo: Realizzazione dei frutti (del Risveglio)

Ora, esporremo questi dieci capitoli per istruire il praticante di śamatha e vipaśyanā. Questi sono gli elementi essenziali per l'allenamento dei principianti nella meditazione seduta. Se uno è in grado di cogliere il loro intento e quindi procedere a coltivarli, sarà in grado di calmare la mente, evitare difficoltà, manifestare l'assorbimento meditativo, sviluppare la comprensione e realizzare il frutto senza macchia (漏) del Risveglio.

14 I caratteri usati possono riferirsi a diverse interpretazioni in sanscrito, abbiamo scelto il vocabolo più comprensibile.

Capitolo primo
Preparare le condizioni (preliminari) 具缘

Quali sono le condizioni che deve soddisfare colui che ha deciso di iniziare la pratica e che desidera coltivare śamatha e vipaśyanā? **Deve soddisfare cinque condizioni** (legate alle circostanze esteriori).

1）一持戒清净 **Il primo è il requisito è mantenere i precetti e la purezza della vita**

Questo è come affermato in un *sūtra*[15]:

> Dipende dal mantenimento dei precetti il riuscire a sviluppare gli assorbimenti di dhyāna, così come la saggezza che pone fine alla sofferenza. Quindi, il bhikṣu (monaco/a) dovrebbe mantenere la purezza dei precetti [indicati nel Vinaya].

A questo proposito, ci sono tre tipi di persone e il loro rispetto dei precetti è differente.

Il primo caso è il seguente: prima di diventare discepolo del Buddha [questo praticante] non commise nessuno dei cinque crimini più gravi [sansc. *Ānantarya:* parricidio, matricidio, uccisione di un *arhat*, ferimento di un Buddha, causare uno scisma nel *Saṅgha*]. Successivamente incontrò un buon maestro che gli insegnò a prendere i *Tre Rifugi* [Buddha, Dharma, Saṅgha] e i *cinque precetti* [non uccidere, non rubare, non tenere una scorretta condotta sessuale, non mentire, non usare sostanze intossicanti], per cui divenne un discepolo del Buddha. Dopo aver lasciato la vita domestica, assunse dapprima i dieci precetti del novizio/a (*śrāmaṇera*) e in seguito ricevette i precetti completi, diventando così un *bhikṣu*/monaco o, [nel caso di una donna], una *bhikṣuṇī*. Dal primo momento in cui prese i precetti, è stato puro nel custodirli e nel rispettarli, quindi è stato completamente privo di trasgressioni. Questa persona è "il primo/al primo grado nel rispetto dei precetti". Si dovrebbe capire che coltivando śamatha e vipaśyanā, una persona simile otterrà certamente la realizzazione del Dharma del Buddha. Tale persona può essere paragonata a una veste bianca che è perfettamente pulita e che può essere facilmente tinta.

Il secondo caso: una persona, dopo aver ricevuto i precetti, sebbene non abbia compiuto gravi trasgressioni, tuttavia ha infranto molte volte i precetti minori. Se quando coltiva l'assorbimento meditativo, una tale persona è in grado di compiere immediatamente il pentimento secondo le modalità prescritte dal Dharma, anche lui può qualificarsi come "uno il cui rispetto dei precetti è puro" e anche lui è in grado di sviluppare assorbimento meditativo e saggezza. Tale individuo può essere paragonato a una veste che, sebbene un tempo sia stata sporca, è stata comunque interamente ripulita, cosicché la tintura prenderà (come la veste originariamente pura).

Il terzo caso: una persona, dopo aver ricevuto i precetti, non è in grado di custodirli e rispettarli con una mente ferma e quindi ha compiuto molte trasgressione di divieti minori e maggiori. Secondo l'approccio dell'Hīnayāna, non esiste un metodo per cui si può pentirsi ed essere purificato dalle trasgressioni dei quattro principali divieti monastici [*pārājika*: avere rapporti sessuali, rubare, commettere omicidio, mentire sugli ottenimenti spirituali conseguiti]. Se, tuttavia, si ricorre all'approccio degli insegnamenti del Mahāyāna, c'è ancora un mezzo per cui queste [trasgressioni e quindi macchie karmiche] possono essere estinte.

Di conseguenza, un *sūtra*[16] osserva:

> Nel Buddhadharma, ci sono due tipi di persone sane: coloro che non hanno commesso alcuna cattiva azione e coloro che, dopo averle commesse, se ne sono pentiti.

Se si desidera pentirsi, si devono compiere **dieci fattori** che aiutano il successo del pentimento:

1) sviluppare una chiara comprensione e credere nella causalità;

---

15 *Sūtra del Lascito dell'Insegnamento* 佛垂般涅槃略說教誡經 T12 - 389.1111a

16 Citazione secondo *Swanson* e Robert dal (*Mahāyāna) Mahāparinirvāṇa sūtra,* T12 – 375.720c; invece per Dharmamitra da 佛說佛名經， T14 - 441.225b, 284b, e anche in 大方廣十輪經， T13 - 410.709a

2) suscitare una profonda paura [di ciò che può capitare se si continua sulla cattiva strada];
3) generare un profondo senso di vergogna e o rimorso;
4) cercare un modo per sradicare i reati, vale a dire coltivare i metodi appropriati tra le varie pratiche spiegate nei *sūtra* del Grande Veicolo;
5) rivelare e confessare le precedenti trasgressioni;
6) interrompere il pensiero di continuare [le passate azioni malvagie];
7) decidere di sostenere e proteggere il Dharma;
8) fare il grande voto di liberare gli esseri;
9) essere sempre consapevoli di tutti i Buddha delle dieci direzioni;
10) contemplare la natura delle trasgressioni come non-prodotta.

Se si è in grado di eseguire completamente questi dieci fattori, si dovrebbe procedere ad adornare il sito dove si medita, lavarsi e purificarsi, vestirsi di abiti puliti, bruciare incenso e spargere fiori; inchinarsi di fronte ai Tre Gioielli e praticare secondo il Dharma, facendolo per una o due o tre settimane, o forse per uno o tre mesi, o forse anche per un intero anno (o più); durante questo tempo ci si pente con sincerità delle gravi offese implicate nel trasgredire i divieti. Bisogna fermarsi solo quando ci sono i segni che gli effetti karmici delle trasgressioni si sono estinti.

Come si riconoscono i segni che gli effetti karmici delle trasgressioni si sono estinti?

Può darsi che, mentre il praticante esegue un sincero pentimento nei modi detti prima, sperimenti che il suo corpo e la sua mente diventano leggeri, o faccia un sogno propizio. Oppure può darsi che veda ogni tipo di presagi numinosi o di segni rari. Può darsi che diventi sperimenti un aprirsi e svilupparsi di pensieri salutari; oppure, seduto in meditazione, può avere coscienza del suo corpo come una nuvola o un'ombra e quindi, gradualmente, raggiunge la realizzazione degli stati mentali caratteristici dei vari stadi della meditazione. Oppure potrebbe sperimentare il sorgere del pensiero risvegliato grazie al quale è in grado di riconoscere i segni dei *dharma* ed è in grado di comprendere il significato e la connotazione di qualunque *sūtra* che incontri, realizzando quindi la beatitudine del Dharma e una mente non più assillata da preoccupazioni/scoraggiamento. In questo modo e attraverso cause e condizioni, si dovrebbe essere in grado di riconoscere i segni che indicano che si sono estinti [gli effetti karmici delle] trasgressioni che ostacolano il percorso derivanti dall'infrangere i precetti.

Se, da questo punto in poi, si rispettano fermamente i divieti restrittivi, questo si può definire come “purezza riguardo a *śīla* (virtù morale)”. Tale praticante potrebbe essere in grado di coltivare l'assorbimento meditativo. Potrebbe essere paragonato a un abito strappato e molto sporco che è stato rattoppato e lavato così da poter essere tinto (e indossato).

Se una persona ha trasgredito uno dei divieti maggiori e teme che ciò possa ostacolare l'acquisizione dell'assorbimento meditativo, invece di fare affidamento sulla pratica della coltivazione con i metodi esposti nei *sūtra* (Hīnayāna), può coltivare diverse (altre) pratiche. Può far sorgere un intenso senso di vergogna e terrore della colpa[17]; confessare le sue precedenti offese davanti ai Tre Gioielli; interrompere ogni pensiero di continuare (le passate azioni malvagie); continuamente impegnarsi nella meditazione seduta stando con il corpo eretto; contemplare la natura vacua delle trasgressioni e rimanere consapevole dei Buddha delle dieci direzioni. Ogni volta che emerge dalla meditazione, deve, con mente sincera, bruciare incenso e spargere fiori, fare prosternazioni, pentirsi, recitare i precetti e anche i *sūtra* del Grande Veicolo, cosicchè le gravi offese che ostruiscono il percorso possano gradualmente sparire ed estinguersi. Per mezzo di tali azioni, la sua condotta morale (*śīla*) riguardo ai precetti diventa pura e quindi può sviluppare l'assorbimento meditativo.

17 Considerati *dharma positivi* elencati da Vasubhandhu e inseriti anche nell'elenco tibetano dei 51 fattori mentali.

Di conseguenza, il *Sūtra del sublime e vittorioso samādhi*[18] afferma:

> Se, dopo che una persona ha trasgredito un precetto maggiore, la sua mente diventa assillata dalla paura e quindi desidera eliminarlo, non vi sono altri mezzi per riuscire a estinguerlo oltre all'assorbimento meditativo.

In un luogo deserto e tranquillo, questa persona dovrebbe concentrare la sua mente e impegnarsi nella pratica di sedersi continuamente in meditazione mentre procede anche a recitare i *sūtra* del Grande Veicolo. Tutti i gravi reati saranno completamente rimossi ed estinti e ciascuno degli assorbimenti meditativi si manifesterà spontaneamente.

2) 二衣食具足者 **Assicurarsi abbigliamento e cibo sufficienti**

Per quanto riguarda il secondo, il requisito di abbigliamento e cibo sufficienti/adeguati, ci sono tre categorie per quanto riguarda l'abbigliamento. La prima è esemplificata dal Grande Saggio delle Montagne Innevate[19] cui era sufficiente un pezzo di stoffa per coprire il suo corpo; lo ha ritenuto adeguato perché non incontrava altre persone e inoltre aveva grandi risolutezza e pazienza [Dharmamitra traduce: "aveva perfezionato la capacità di sopportare gli elementi"].

La seconda è esemplificata da Mahākāśyapa, e altri che sempre coltivavano l'ascetismo (*dhūta)*, che aveva solo un abito composto da tre pezzi di stracci [la *tripla veste* prescritta dalle regole monastiche del *Vinaya*] e niente altro.

La terza categoria riguarda i Paesi in cui il tempo è spesso freddo e gli individui le cui capacità di resistenza non sono ancora perfezionate. In questi casi anche il Tathāgata ha permesso di avere un centinaio di altre cose oltre all'abito in tre parti. Tuttavia era necessario che questi oggetti (ottenuti secondo le regole monastiche) fossero amministrati opportunamente da ognuno, astenendosi dagli eccessi e rimanendo soddisfatti della quantità appropriata. Quando si indulge nell'essere avidi e desiderosi di accumulare cose, allora la mente si perturba e tali oggetti diventano un ostacolo al Sentiero.

Poi, per quanto riguarda le categorie relative al cibo, ce ne sono quattro. La prima è esemplificata dall'uomo superiore e dal grande maestro che, avendo completamente interrotto i rapporti con il mondo, abita nelle profondità delle montagne e il suo nutrimento consiste in erbe, frutti e verdura spontanei. Alla seconda categoria appartiene chi coltiva sempre la pratica ascetica di mangiare solo cibo che è stato ottenuto mendicando. Attraverso la pratica di accettare solo cibo elemosinato, si è in grado di frenarne *quattro tipi di sostentamento errati*. Se ci si nutre correttamente [solo per mantenere la vita, secondo il quinto ramo del Nobile Ottuplice Sentiero], si è in grado di percorrere il nobile sentiero, ciò è detto "il seme dell'essere nobile (*Ārya*/Risvegliato)".

Per quanto riguarda i tipi di sostentamento errato (per i monaci) sono: in primo luogo, ottenere il sostentamento attraverso sforzi diretti verso cose inferiori (agricoltura, commercio); secondo, ottenere sostentamento attraverso sforzi diretti verso l'alto (competenze tecniche, meteorologia, astronomia); terzo, ottenere sostentamento attraverso sforzi diretti ai punti medi (fare oroscopi, oracoli); e quarto, ottenere sostentamento attraverso sforzi focalizzati sulle direzioni (adulare e servire i potenti). Le caratteristiche del sostentamento inappropriato sono spiegate da Śāriputra a Śucimukhī[20].

---

18 Testo perduto per alcuni commentatori; per Robert è lo *Zuimiaoshengding jing / Saimyôshôjôkyô* conservato nel Canone giapponese, *Manji zokuzôkyô* 150 n°755.

19 Nel *Mahāparinirvāṇa sūtra* è detto essere stato una vita anteriore del Buddha. Si riferisce alle montagne dell'Himalaya.

20 Secondo la classica spiegazione contenuta nel fascicolo 3 del *Mahā-prajñāpāramitā-upadeśa (śāstra), Trattato sulla grande Prajñāpāramitā*; (*Da zhidu lun*, 大智度論, T25 - 1509.79c2–80a1), un grande trattato Mahāyāna attribuito a Nāgārjuna (II secolo) cui Zhiyi fa spesso riferimento: *cose inferiori* si riferisce alla miscelazione di erbe, coltivare il terreno, piantare alberi da frutto e così via; *verso l'alto* si riferisce a professioni come meteorologiche e astronomiche; *verso i punti medi* riguarda le professioni occulte che coinvolgono mantra, oracoli, presagi e così via; *verso le direzioni* si riferisce alle attività svolte in tutte e quattro le direzioni per ottenere i favori di persone ricche e potenti.

La terza categoria riguarda chi risiede in un *araṇya* (eremo) dove un donatore/benefattore (*dānapati*) porta offerte di cibo. La quarta riguarda chi vive nel Saṅgha e mangia cibo puro. Dove si ha il vantaggio di questo tipo di sostentamento, è ciò che si intende per raggiungere l'adeguatezza nel cibo e nell'abbigliamento. Perché? Se uno non vive in tale situazione, la mente non sarà in pace e questo sarà di ostacolo al Sentiero.

3. 三得閑居靜處 **Trovare una dimora isolata in un luogo tranquillo**

La terza [delle cinque condizioni preliminari] richiede di trovare una dimora semplice e tranquilla. "Isolata" si riferisce a un luogo dove non si sta lavorando per svolgere molteplici compiti. Un luogo *tranquillo* è quello in cui non c'è confusione e rumore. Esistono tre tipi di luoghi dove si può riuscire a coltivare l'assorbimento di dhyāna. Il primo è nella profondità delle montagne in un luogo isolato dalla gente. Il secondo è un *araṇya* dedicato alle pratiche ascetiche che disti da un villaggio almeno circa 1500 metri [lett.: tre o quattro *li*]; in tal caso, non si sentirà il rumore fatto dal bestiame e non ci sarà confusione. Il terzo è all'interno dei confini di un puro monastero (*saṅghārāma*) lontano dalle residenze dei laici. Tutti questi luoghi sono una "dimora isolata e tranquilla".

4. 四息諸緣務 **Mettere fine alle responsabilità mondane**

La quarta condizione è quella di mettere fine a tutte le responsabilità mondane. Ci sono quattro significati: il primo è che bisogna mettere fine alle responsabilità relative alla vita (secolare) e non ci si deve impegnare in affari associati all'ordinaria esistenza condizionata. Il secondo è che bisogna porre fine a tutte le responsabilità interpersonali; non si devono cercare laici, amici, parenti e conoscenti, si devono eliminare tutti gli sforzi che coinvolgono le interazioni con altre persone. Il terzo è che si devono mettere da parte tutte le responsabilità relative al lavoro e alla tecnica: non si deve svolgere alcuna professione che coinvolga abilità mondane come arti, medicina, attività [proibite ai monaci dal *Vinaya*] legate agli incantesimi e alla previsione del futuro, contabilità (commerciale), aritmetica e altri lavori simili.

Il quarto significato implica che è necessario porre fine a tutte le responsabilità relative all'apprendimento. Bisogna mettere da parte la lettura, la recitazione, l'ascolto. Questo è ciò che si intende per mettere fine a tutte le responsabilità. Perché è necessario? Se uno è coinvolto in molte responsabilità, allora le cose relative alla coltivazione del Sentiero si deterioreranno. La mente diventerà disturbata e difficile da focalizzare.[21]

5. 五近善知識 **Avvicinarsi ai buoni amici spirituali**

La quinta [delle cinque condizioni preliminari] richiede di avvicinarsi a buoni amici spirituali. Essi sono di tre tipi: il primo è il buon amico spirituale che "protegge esternamente", che cioè provvede al mantenimento e si prende cura del praticante, che così non è distratto (da affari mondani) [Robert traduce: "senza disturbarlo né recargli imbarazzo"].

Il secondo è il buon amico spirituale "compagno di pratica" con il quale si coltiva il percorso (verso la buddhità). Ciascuno fornisce all'altro incoraggiamento e ispirazione e ci si astiene dal mutuo fastidio o disturbo.

Il terzo è il buon amico spirituale "che istruisce" il praticante con insegnamenti sui mezzi abili interni ed esterni associati alla meditazione di dhyāna, gli indica il cammino e gli reca benefici e gioia.

Questa è la conclusione del chiarimento sommario dei cinque tipi di prerequisiti necessari.

21 Tali raccomandazioni, molto rigide e anche in contraddizione con la vita di Zhiyi e le pratiche quotidiane dei monasteri buddhisti, sono in parte legate a norme del *Vinaya*, in parte hanno lo scopo di indicare nettamente al meditante che deve eliminare *tutto* ciò che può turbare la mente. Probabilmente Zhiyi riferisce questi consigli ai periodi di pratica intensiva. In epoca successiva a quella in cui scrisse Zhiyi, alcune scuole, come la Chan/Zen, anzi prescrissero attività lavorative, artistiche e di studio in alternanza alla meditazione. N.d.T.

Capitolo secondo
Rinunciare ai desideri 訶欲

"Rinunciare ai desideri" si riferisce ai cinque oggetti del desiderio sensuale. Quando si desidera coltivare śamatha e vipaśyanā mentre si è seduti in meditazione, è assolutamente essenziale rinunciarvi. I **cinque desideri** sono: le forme visibili, i suoni, gli odori, i sapori e gli oggetti tangibili che sono nel mondo. Essi sono sempre in grado di ingannare e illudere tutte le persone comuni, inducendoli a sviluppare brama e attaccamento. Se uno è in grado di diventare profondamente consapevole delle conseguenze negative [trasgressioni] dei desideri, non si farà coinvolgere da loro. Questo è ciò che si intende per rinunciare ai desideri.

Il primo è la rinuncia al desiderio di forme visibili

Si riferisce alla grandezza e alle caratteristiche del viso di uomini e donne, compresi occhi seducenti, lunghe sopracciglia, labbra rosse e denti bianchi, così come le cose considerate preziose nel mondo, di colore blu, giallo, rosso, bianco, vermiglio, porpora, celeste e verde.

Tutti i tipi di tali meravigliose forme sono in grado di influenzare l'osservatore insensato a sviluppare brama per loro e di conseguenza intraprendere ogni sorta di azioni karmiche non salutari. Un esempio è il re Bimbisāra che, a causa del desiderio sessuale, entrò in un regno ostile per stare con la cortigiana Āmrapālī. Un altro, è il re Udayana che, "contaminato da colori e forme"[22], tagliò mani e piedi a cinquecento asceti[23].

Il secondo è la rinuncia al desiderio di suoni

Si riferisce alla musica come quella prodotta da liuti o flauti, da strumenti musicali fatti di (corde di) seta, bambù, metallo o pietra, e si riferisce anche a suoni quali le voci di uomini e donne che cantano, intonano inni o recitano. (Questi suoni) possono condurre la persona comune che li ascolta a sviluppare attaccamento negativo e generare ogni sorta di azioni malvagie.

Un esempio di questo fenomeno è il caso del cinquecento asceti che dimoravano nelle Montagne Innevate (Himalaya) che sentirono cantare una fanciulla *kiṃnara*[24]: essi persero immediatamente l'assorbimento meditativo e diventarono mentalmente deliranti e squilibrati. A causa di ogni sorta di ragioni come queste, bisogna rendersi conto delle conseguenze negative del desiderio di suoni.

Il terzo è la rinuncia al desiderio di odori/fragranze

Si riferisce ai profumi del corpo di uomini e donne, ai profumi e odori di cibo e bevande, nonché tutti i tipi di aromi e fragranze (come gli incensi). La gente comune non capisce l'effetto negativo dei profumi e così, annusandoli, genera attaccamenti e brama e quindi apre la porta a ostacoli/catene (*saṃyojana*).

Un esempio[25] di questo è il caso del monaco che, sulla riva dello stagno dei loti, odorava la fragranza dei fiori e i cui pensieri furono quindi spostati (dalla concentrazione meditativa) verso piacere e attaccamento. La divinità (che risiedeva) nello stagno poi lo rimproverò aspramente: "Perché hai rubato le mie fragranze?" A causa dell'attaccamento ai profumi, possono sorgere catene che legano (strettamente). Per ogni sorta di ragioni come queste, si dovrebbero capire le conseguenze negative del desiderio di fragranze.

---

22 Il citato testo *Da zhidu lun,* T25 - 1509, dice che divenne geloso e irato contro gli asceti che avevano guardato le sue donne.

23 Il carattere usato indica gli Immortali del Daoismo e, in ambito buddhista, i *Ṛṣi* (rishi), i saggi della tradizione Vedica.

24 I *kiṃnara,* nelle mitologie buddhista e hindūista, sono una classe di meravigliosi e divini musici celesti. L'episodio è tratto dal già citato testo *Da zhidu lun,* T25 - 1509.181b–c

25 Esempio tratto dal testo *Da zhidu lun,* T25 - 1509.181c–2a

Il quarto è la rinuncia al desiderio di sapori

Si riferisce ai sapori [i sei della tradizione indiana]: amaro, acido, dolce, piccante, salato, astringente e così ai sapori di cibi, bevande e leccornie. Essi possono portare le persone comuni a sviluppare un attaccamento negativo e di conseguenza creare karma non salutare.

Un esempio[26] di questo è il caso dello *śrāmaṇera* che aveva sviluppato un'ossessione per il sapore della cagliata e così, alla fine della sua vita, rinacque nella cagliata come un verme. A causa di ogni sorta di ragioni come queste, si dovrebbero comprendere le conseguenze negative causate dal desiderio di sapori.

Il quinto è la rinuncia al desiderio di oggetti tangibili

Si riferisce alla morbidezza e levigatezza dei corpi di uomini e donne, alle sensazioni del loro calore fisico quando fa freddo, della loro freschezza quando fa caldo, così come a tutti gli altri piacevoli contatti tattili. La persona priva di saggezza, è sommersa da loro e quindi genera karma che blocca il progresso lungo il Sentiero.

Un esempio[27] di ciò è stato l'asceta "con un corno" che, a causa del desiderio di un contatto fisico [con le donne] perse i poteri (che aveva ottenuto attraverso la meditazione) e finì con una prostituta che "lo cavalcava in cima alle spalle" Per tutti i tipi di ragioni come queste, si dovrebbero capire le conseguenze negative del desiderio di oggetti tangibili.

L'insegnamento della rinuncia ai desideri, come esposto sopra, è tratto dal testo Mahāyāna [di Nāgārjuna, *Mahā-prajñāpāramitā-upadeśa*] che inoltre afferma[28]:

> Ahimè! Questi esseri! Sono costantemente tormentati dai cinque desideri e tuttavia continuano a perseguirli incessantemente.
> Per quanto riguarda questi cinque tipi di desiderio, ottenere i loro oggetti comporta che diventino ancora più intensi, come il fuoco che, quando alimentato con più legna da ardere, brucia sempre più luminoso.
> I cinque desideri non producono felicità. [Quando li si persegue], si è paragonabili a un cane che rosicchia un osso inaridito.
> I cinque desideri proliferano in contese, proprio come uccelli lottano per della carne.
> I cinque desideri bruciano una persona, proprio come quando si porta una torcia nel vento (che soffia contro).
> I cinque desideri portano danno a una persona, proprio come quando si cammina su un serpente velenoso.
> Come ciò che ottieni in un sogno, i cinque desideri non hanno nulla di reale.
> [Il piacere derivante da] i cinque desideri non dura a lungo, è momentaneo e fugace (come un oggetto preso in prestito).

I saggi li considerano come dei briganti pieni di rancore. La persona comune, ignorante e illusa, è bramosamente attaccata ai cinque desideri, non li abbandona sino alla morte e successivamente subisce incommensurabili sofferenze e afflizioni. L'uomo ha questi cinque desideri in comune con gli animali. Tutti gli esseri senzienti agiscono sotto la direzione dei cinque desideri e quindi diventano "schiavi dei desideri". Se sprofondano nei desideri, cadranno nei tre regni inferiori (demoni, spiriti affamati e animali). Anche se si coltiva la meditazione, (i desideri) sono di impedimento e ostacolo. Sono come pericolosi banditi, quindi si deve urgentemente prendere le distanze da loro.

---

26 Esempio tratto dal *Da zhidu lun,* T25 - 1509.182a

27 Esempio tratto dal *Da zhidu lun,* T25 – 1509.183a–c) La lunga narrazione riguarda un bimbo che nacque con un corno sulla testa. Egli divenne asceta e, per alterne vicende, incontrò una prostituta che poi portò a cavalcioni sulle spalle perchè era stanca di camminare. N.d.T.

28 *Da zhidu lun,* T25 - 1509.181a. Si tratta di una serie di brani sparsi.

Come affermato nei versetti del *sūtra*[29]:

> Il ciclo di nascita-e-morte (*samsāra*) non è eliminato
> sinché si brama e si nutre il desiderio per il sapore (dei piaceri sensuali).
> Come quando si cova un rancore fino alla tomba,
> si sopporterà invano ogni sorta di amara sofferenza.
> L'odore del corpo è come quello di un cadavere,
> le impurità escono dalle sue nove aperture.
> Proprio come i vermi si deliziano nelle feci,
> anche l'uomo ignorante si diletta nel corpo.
> Chi è saggio dovrebbe contemplare il corpo (con le sue impurità),
> e non bramare o essere contaminato dai piaceri del mondo.
> Essere senza affanni e non desiderare nulla:
> questo è il vero nirvāṇa.
> È proprio come insegnano i Buddha:
> praticare risolutamente e con un unico intento,
> contando i respiri nell'assorbimento meditativo.
> È questa la pratica degli asceti.

29 *Metodi essenziali e segreti per trattare le malattie causate dalla meditazione* 治禪病祕要法, T15 - 620.336c tradotto in: Greene E.M., *Meditation, Repentance, and Visionary Experience in Early Medieval Chinese Buddhism*, University of California, Berkeley 2012 (tesi), pp. 1-664 (traduzione del *sūtra* in T15 – 613, pp. 342-542). Pubblicata in: Greene E. M., *The Secrets of Buddhist Meditation - Visionary Meditation Texts from Early Medieval China*, University of Hawai'i Press, Honolulu USA 2021.
Traduzione italiana in: https://www.liber-rebil.it/sutra-sui-metodi-per-trattare-le-malattie-causate-dalla-meditazione-t15-620/

Capitolo terzo
Eliminare gli ostacoli 棄蓋

Per quanto riguarda l'eliminazione degli ostacoli/impedimenti (*nīvaraṇa, āvaraṇa*), essi sono cinque[30].

Il primo è l'eliminazione del desidero sensuale.

Nel capitolo precedente abbiamo discusso del sorgere del desiderio rispetto ai cinque oggetti esterni dei sensi. Ora ci occupiamo del sorgere del desiderio all'interno della mente. Questo si riferisce ai casi in cui il praticante è seduto nella postura corretta, sta coltivando la meditazione ma la sua mente genera continuamente, uno dopo l'altro, pensieri basati sul desiderio che ostacolano i pensieri positivi, impedendo di progredire (sul Sentiero) (Quando si capisce cosa sta accadendo) si dovrebbe eliminare [tale ideazione]. Perché si dovrebbe farlo? Se, come nel caso di Śubhakara[31], dentro la cui mente sorse un desiderio lussurioso che consumò il suo corpo come una fiamma, come potrebbero tutti i *dharma* positivi non essere bruciati quando la mente genera il fuoco del desiderio? Le persone possedute dal desiderio sono estremamente lontane dal Sentiero. Perché? Perché il desiderio è la dimora di ogni tipo di afflizione e disturbo. Se la mente viene attaccata e assediata dal desiderio, non c'è modo di avvicinarsi al frutto del Sentiero.

Questo è spiegato in alcuni "versi sull'eliminazione degli ostacoli"[32]:

> La persona che conosce la vergogna e la colpa e che è entrata nel Sentiero
> prende la sua ciotola e offre benedizioni agli esseri.
> Come si può dare libero regno al desiderio di oggetti sensoriali
> e immergersi nei cinque sensi?
> Colui che già rinunciato ai piaceri dei cinque desideri,
> li ha respinti e non si guarda indietro,
> perché si vorrebbe tornare a volerli,
> come un folle che si ciba del suo stesso vomito?
> Tutti i desideri portano sofferenza quando sono ricercati;
> una volta acquisiti, si ha solitamente timore [di perderli].
> Perdendoli, si sperimenta tormento e dolore.
> Nessuno porta beatitudine.
> Questi sono i problemi che sorgono dai desideri,
> Come si può riuscire ad abbandonarli?
> Se si ottiene la beatitudine dell'assorbimento meditativo profondo,
> non si sarà più soggetti al loro inganno.

Queste varie cause e condizioni e la rinuncia agli impedimenti dovuti ai desideri sono spiegate nel testo Mahāyāna (*Mahā-prajñāpāramitā-upadeśa*).

Il secondo riguarda l'eliminazione degli impedimenti causati dalla rabbia/malevolenza

La malevolenza (*vyāpāda*) è la base per perdere il Buddhadharma, causa e condizione per cadere nei (tre) destini miserabili. É opposta alla beatitudine del Dharma, è il grande ladro della mente sana e il deposito di ogni tipo di discorso offensivo.

Di conseguenza, quando il praticante è seduto in meditazione, e pensa: "Questa persona ora sta tormentando me e miei parenti" o "Egli loda i miei avversari" oppure "È stato così anche in passato, e continuerà ad esserlo in futuro", fa sorgere nove tipi di afflizioni e rabbia e risentimento.

---

30 I cinque ostacoli compaiono già nei testi del Canone pāli e in tutta la successiva letteratura buddhista.

31 Episodio tratto dal *Da zhidu lun,* T25 - 1509.166a – b, in cui il pescatore Śubhakara si innamora di una principessa e il suo desiderio lo consuma sino alla morte.

32 Riferimenti dal citato *testo Da zhidu lun,* T25 - 1509.183c24 – 184a249

Rabbia e risentimento danno origine alla malevolenza/animosità.[33] Dal momento che si ha la mente colma di animosità, si generano ancora più afflizioni mentali. In questo modo, i pensieri di rabbia *coprono* la mente e, per questo motivo, [questo ostacolo è anche] detto "copertura/oscuramento".

Si dovrebbe procedere urgentemente a eliminarlo e non permettergli di proliferare. Questo è come illustrato dalla domanda che (il dio) Śakra-devānām Indra pose al Buddha in versi[34]:

> "Che cosa (si deve) uccidere per avere pace e felicità?[35]/
> Che cosa è che, ucciso, porta libertà dalle preoccupazioni?
> Qual è la radice dei veleni (mentali),
> E cosa distrugge tutte le forme di bontà?"
> Il Buddha rispose, parlando in versi:
> "Se si uccide la rabbia, si diventa pacifici e felici.
> Se si uccide la rabbia, si diventa liberi dalle preoccupazioni.
> È la rabbia la radice del veleno.
> È la rabbia che distrugge tutte le forme di bontà."

Avendo realizzato questo, si dovrebbe coltivare la gentilezza e la pazienza, rimuovendo la rabbia ed eliminando i suoi effetti, in modo che la mente possa diventare pura.

Il terzo riguarda l'eliminazione degli impedimenti causati da letargia e sonnolenza

Letargia (*styāna*) si riferisce a una opacità e oscurità dei processi mentali, mentre sonnolenza (*middha*) si riferisce allo stato in cui le cinque facoltà dei sensi sono così coperte dall'oscurità che il controllo degli arti viene abbandonato, ci si sdraia e si dorme profondamente. È per questa ragione che [questo ostacolo è anche] indicato come "copertura"/impedimento del sonno. È in grado di distruggere l'intenzione mentale del Dharma che genera vera felicità in questa vita e nelle successive. Questo ostacolo è il peggiore degli impedimenti o fenomeni non salutari. Perché? Perché, a differenza degli stati mentali associati con gli altri ostacoli che possono essere eliminati semplicemente diventando consapevoli della loro presenza, il sonno è come essere morti e non si è più coscienti [mentre si dorme]. Poiché non si è coscienti, questo ostacolo è difficile da eliminare.

Così i Buddha (e i bodhisattva) rimproverano i discepoli sonnolenti[36]:

> Alzatevi! Non state sdraiati abbracciando un cadavere puzzolente!
> Sono varie impurità erroneamente designate come "persona".
> È come se tu avessi una malattia grave o fossi stato colpito da una freccia.
> Con tutta questa sofferenza e dolore, come potresti dormire tranquillamente?
> Sei come un uomo in catene che viene condotto alla sua esecuzione.
> Con una tragedia così imminente, come potresti dormire?
> I briganti degli impedimenti non sono stati distrutti e il loro danno non è stato ancora eliminato.
> È come se si stesse condividendo una stanza con un serpente velenoso.
> È anche come se si stesse andando in battaglia in mezzo a spade sguainate.
> Come potresti dormire tranquillamente?
> Il sonno equivale a una vasta oscurità dove non si vede nulla.
> Ogni giorno inganna e priva del discernimento.
> Perché il sonno copre la mente, non si vede nulla.
> Come potresti dormire quando stai sperimentando una cosi grande perdita?

Per tutti i tipi di ragioni come queste, si deve eliminare l'impedimento della sonnolenza. Se si diventa allarmati e consapevoli dell'impermanenza, se si riduce la necessità di dormire, si impedisce di essere coperto dalla sua oscurità.

---

33 Il testo cinese presenta differenti possibilità interpretative, anche se il senso è chiaro. Robert traduce: "Dal dolore nasce la rabbia, da questa il rancore, da esso sorge l'ostilità, a causa di questa si generano la vendetta e il desiderio di tormentare gli altri".

34 Citazione incompleta dal *Da zhidu lun,* T25 - 1509.167a15-23

35 Si può anche interpretare con Dharmamitra: "What thing is it which, killed, brings peace and brings bliss?"

36 Citazione incompleta dal *Da* zhidu *lun,* T25 - 1509.194b26-c4

Se la mente è gravemente afflitta dalla sonnolenza, si dovrebbe ricorrere a una *sveglia dhyāna* o al *bastone*[37] per sbarazzarsene.

Il quarto riguarda l'eliminazione degli impedimenti causati dall'eccitazione e dal rimpianto.

Vi sono tre tipi di **eccitazione** (*auddhatya*).

Il primo è l'eccitazione fisica che è caratterizzata dal corpo che gode nel camminare, giocare o in banalità senza avere nemmeno la capacità di sentirsi momentaneamente in pace quando si è seduti.

Il secondo tipo è l'eccitazione verbale che è caratterizzata dal godimento abituale del canto, della poesia, della dispute, di vane discussioni su questioni mondane e così via.

Il terzo tipo è l'eccitazione mentale. Le emozioni hanno libero corso e la mente si fissa a caso sugli oggetti, indulge in concettualizzazioni su arti, lettere, tecniche mondane e non si libera da ideazioni e concetti negativi (del pensiero discorsivo). Questi sono le caratteristiche dell'eccitazione mentale.

La funzione dell'eccitazione è distruggere la mente del monaco. Ci sono persone che, anche se si sforzano di focalizzare i pensieri, non riescono a sviluppare la concentrazione meditativa, tanto più sarà difficile per quelle che sono eccitate e distratte. Chi è sotto l'influenza dell'eccitazione e della distrazione è come un elefante ubriaco non frenato dal gancio dell'addestratore o come un cammello senza anello al naso [per le briglie]. Nessuno di questi è soggetto a controllo o disciplina. Questo è come descritto nei versi[38]:

> Ti sei già rasato la testa, hai indossato la veste (monastica) colorata,
> ed esci per il giro di elemosine con la ciotola di terracotta.
> Allora come puoi aver piacere dall'eccitazione dell'attaccamento a divertimenti e frivolezze?
> Essendo negligente e dando spazio alle tue inclinazioni, perdi i benefici del Dharma.

Poiché si perdono i benefici del Dharma, si perde la felicità mondana. Essendo consapevoli dei propri errori, si dovrebbe lottare con urgenza per eliminare [l'ostacolo dell'eccitazione].

Così anche il **rimpianto/rimorso** (*kaukṛtya*), può essere un ostacolo. Se si è soltanto irrequieti ma senza rimorsi, questo non è un impedimento. Perché? Perché se si sta sperimentando eccitazione [pura e semplice], non si è ancora nelle condizioni [di coltivare il Sentiero]. Invece, in seguito, quando si desidera entrare nell'assorbimento meditativo, si può quindi sperimentare dispiacere per la precedente eccitazione. Ma se ci si affligge e si è tormentati dal rimorso per le azioni passate, allora questo può essere un fardello mentale e diventare un impedimento.

Ci sono due tipi di rimorso. Il primo è quello che nasce come conseguenza dell'eccitazione come spiegato sopra. Il secondo è esemplificato dalla persona che ha commesso la trasgressione (di un precetto) maggiore e quindi prova costantemente sentimenti di paura. La freccia del rimpianto è entrata nella sua mente e (è rimasta bloccata così saldamente che) non può essere estratta. La situazione è spiegata nei versi[39]:

> Avendo fatto ciò che non si sarebbe dovuto fare,
> o per non aver fatto ciò che si sarebbe dovuto fare,
> si è bruciati dal fuoco dell'afflizione del rimpianto,
> e, in una vita successiva, si cade nei destini miserabili.
> Se una persona è in grado di provare rimpianto per un'offesa,
> quindi, dopo esserne pentito, non dovrebbe continuare a sentirsi turbato.

---

37 La "sveglia dhyāna" o peso da meditazione, si riferirebbe a un pezzo di legno che il meditante teneva in equilibrio sulla sommità del cranio, collegato da una corda all'orecchio, che cadeva quando si assopiva e inclinava il capo.
Il "bastone" è tradizionalmente e considerato il "bastone del Risveglio" che serve a dare una sferzata di energia ai meditanti perché praticato su punti specifici dei *meridiani* della medicina cinese. Tuttora usato nello Zen, dove è di legno, piatto, lungo circa m 1 e si chiama *keisaku;* il colpo viene somministrato ai due lati sulla muscolatura della scapola e del torace. N.d.T.

38 Dal testo *Da zhidu lun* T25 - 1509.184c

39 Dal testo *Da zhidu lun,* citato alla nota precedente.

In questo modo, la mente può essere in pace.
Non si dovrebbe costantemente ricordare o essere attaccati [alle passate trasgressioni].
Se si ha uno dei due tipi di rimorso,
che si tratti di non aver fatto ciò che si sarebbe dovuto fare,
o di aver fatto ciò che non si sarebbe dovuto fare,
questo è il segno di una persona sciocca.
Non è vero che, a causa del rimorso,
si sarà in qualche modo in grado di fare ciò che non si è riusciti a fare.
Tutte le cattive azioni che uno ha già commesso
non possono essere disfatte [quindi annullate].

Il quinto riguarda l'eliminazione degli impedimenti causati dal dubbio

Quando il dubbio invade la mente, non si è in grado di sviluppare la fede in alcunché. Perché non si ha la mente della fede, l'insegnamento del Buddha resta vuoto e non ne ricava nulla. Per fare un paragone, è come un uomo che entra in una grotta piena di gioielli: se non ha le mani, non è in grado di ottenere alcunché. Stando così le cose, i difetti del dubbio sono estremamente numerosi; tuttavia, non devono necessariamente ostacolare l'acquisizione degli assorbimenti meditativi.

Dunque, i tipi di dubbio che possono direttamente ostacolare l'assorbimento meditativo sono di tre tipi:

Il primo, è dubitare di se stessi e quindi pensare: "Tutte le mie facoltà sono ottuse e ottenebrate. La contaminazione dalle mie precedenti trasgressioni sono profonde e gravi. Non sono degno [di ottenere il Risveglio]". Se si dubita di se stessi in questo modo, allora non si otterrà l'assorbimento meditativo. Se si desidera coltivare l'assorbimento meditativo, non bisogna sottovalutarsi, perché è difficile capire l'estensione delle proprie radici del bene piantate nelle vite precedenti.

Il secondo tipo, è dubitare del proprio maestro e pensare: "Se il suo comportamento e il suo aspetto sono così [poco attraenti] e non ha alcuna conoscenza del Sentiero, come potrebbe essere in grado di insegnarmi?" Se si sviluppa una tale arroganza dubbiosa, questa costituisce un ostacolo all'assorbimento meditativo. Viene menzionato un metodo per chi desidera sbarazzarsi di questo [impedimento] nel trattato Mahāyāna[40]:

> Questo è paragonabile a dell'oro racchiuso in una custodia di cuoio puzzolente. Se si desidera possedere quell'oro, non si può buttare la custodia puzzolente.

La situazione è simile a quella del praticante: sebbene il maestro possa non essere immacolato, tuttavia, si dovrebbe guardarlo come se fosse il Buddha.

Il terzo tipo, è dubitare del Dharma.

Le persone mondane sono di solito attaccate alle proprie idee e quindi non sono in grado di credere immediatamente nel Dharma che hanno ricevuto, e metterlo in pratica con rispetto. Se la mente diventa titubante, allora l'insegnamento del Dharma, non lascerà impronte nella mente. Perché? Perché il dubbio la ostacola. Il concetto è descritto nei versi[41]:

È come quando una persona si trova a un bivio
Ed è così esitante per il dubbio che non va da nessuna parte.
In relazione alla verità del Dharma,
il dubbio funziona esattamente nello stesso modo.
Perché si hanno dei dubbi, non si cerca diligentemente
[la realizzazione de] la verità del Dharma.
Questi dubbi nascono dall'illusione.
Tra tutti i mali, sono i peggiori.
Per quanto riguarda gli oggetti della realtà ci sono quelli buoni e quelli non salutari,
come il nirvāṇa e il saṃsāra.
Se ci sono dharma/fenomeni che sono la vera realtà,
non bisogna nutrire alcun dubbio su di loro.

40 Immagine *frequente* nei testi buddhisti, probabile riferimento a passi del *Da zhidu lun,* T25 - 1509

41 Dal testo *Da zhidu lun,* T25 – 1509.184c–a5

Se abbracci il dubbio e il sospetto,
sarai prigioniero del Re della Morte
proprio come un cervo catturato da un leone,
non sarai quindi in grado di ottenere la liberazione.
Anche se vivendo nel mondo, si possono avere dubbi,
bisognerebbe seguire il sublime e buon Buddhadharma,
come quando ci si accorge di un bivio,
si dovrebbe seguire il percorso più benefico e favorevole.

Nel Dharma del Buddha, è attraverso la fede che si ottiene l'ingresso. Se uno non ha fede, allora, anche se in presenza del Buddhadharma, alla fine non otterrà alcun beneficio. Basato su ogni sorta di ragioni come queste, ci si rende conto dei difetti insiti nel dubbio, quindi si dovrebbe cercare urgentemente di eliminarlo.

Domanda: I fenomeni non salutari sono numerosi e gli oggetti dei sensi sono innumerevoli. Perché ci si deve sbarazzarsi solo di cinque di essi?

Risposta: Questi cinque ostacoli hanno quattro fondamenti, vale a dire *i tre veleni*, nonché i casi della loro combinazione. Questi comprendono tutte le ottantaquattromila afflizioni mentali. Innanzitutto, l'ostacolo del desiderio è solo sinonimo del veleno dell'*avidità-attacamento*. In secondo luogo, l'impedimento della collera/malevolenza è solo sinonimo del veleno della *rabbia-odio*. Terzo, le due categorie costituite da letargia e sonnolenza e dal dubbio sono solo sinonimo del veleno dell'*illusione-ignoranza*. Il quarto ostacolo è l'eccitazione e il rimpianto che appartiene alla categoria della combinazione (dei veleni).

Insieme, queste costituiscono le quattro categorie di afflizioni. In ciascuna categoria ce ne sono ventunmila. In tutte e quattro, ce ne sono complessivamente ottantaquattromila. Quindi, quando ci si sbarazza di questi cinque ostacoli, si eliminano così tutti i fenomeni non salutari/le afflizioni. Basato su tutti i tipi di motivi come questi, il praticante si sforza di eliminare i cinque ostacoli.

Il praticante è come una persona che cui è stato rimesso un debito o uno che è guarito da una grave malattia; come un uomo affamato che arriva in un paese prospero o uno che è sfuggito incolume a una banda di criminali. Quando si eliminano questi cinque ostacoli, la mente diventa calma, sicura, limpida e beata.

Proprio come con il sole e la luna che possono essere oscurati e impediti a brillare dai cinque fenomeni di fumo, polvere, nuvole, nebbia e la mano dell'*asura* di nome Rāhu[42], così è la mente umana con i cinque ostacoli "coprenti".

42 Nella mitologia indiana la divinità Rāhu provoca le eclissi.

Capitolo quarto
Regolazioni 調和

Quando il praticante inizia per la prima volta a imparare la meditazione seduta [坐禪 *zuochan*, giapp. *zazen*], come chi desidera coltivare il Dharma dei Buddha delle dieci direzioni e (di quelli) del passato, presente e futuro, dovrebbe per prima cosa fare il grande voto [del Mahāyāna] di portare tutti gli esseri alla liberazione. Promettendo di perseguire la via insuperabile dei Buddha, rende la sua mente solida come il diamante/*vajra* e decide di essere solerte e coraggioso al punto che non risparmierà nemmeno la propria vita e non si ritirerà mai dalla sua ricerca per perfezionare tutti i Buddhadharma.

Successivamente, seduto in meditazione e sfruttando la giusta consapevolezza, delibera sul vero carattere dei fenomeni. Questi includono quei fenomeni comunemente detti salutari, non salutari e karmicamente neutri; le facoltà e gli oggetti dei sensi interni ed esterni; le coscienze erronee; tutti i *dharma* associati a impurità e afflizioni. Essi includono anche i dharma condizionati in tutti i tre regni[43] e i dharma di causa ed effetto associati al ciclo samsarico. [Osserva che] esistono tutti esclusivamente sulla base della mente.

Di conseguenza, il *Sūtra delle dieci Terre*[44] afferma:

> Nei tre regni non c'è nient'altro. Tutto è creato esclusivamente dalla mente.

Se ci si rende conto che la mente è priva di [qualsiasi natura intrinsecamente esistente], allora [ci si rende conto anche che] tutti i fenomeni non sono veramente reali. Se la mente si libera dalla contaminazione dell'attaccamento, allora tutta l'attività karmica del saṃsāra si fermerà. Dopo che uno ha effettuato questa meditazione (vipaśyanā), dovrebbe quindi riprendere la coltivazione (del Sentiero) secondo la sequenza corretta.

Che cosa si intende con “regolare armonicamente”? Farò un'analogia con un vasaio che desidera creare vari tipi di vasi: deve prima eseguire abilmente le regolazioni nell'argilla in modo che non sia né troppo dura né troppo morbida; successivamente la può mettere sul tornio da vasaio. È anche come un suonatore di liuto che dovrebbe prima regolare le corde, impostando correttamente la loro tensione, poi potrà suonare, producendo ogni sorta di meravigliose melodie.

Quando il praticante coltiva la mente, è la stessa cosa. Prima si devono fare abili aggiustamenti in **cinque diversi settori** e si devono apportare tali modifiche in modo appropriato. Quindi si svilupperà facilmente il *samādhi*. Se qualche fattore non è stato adeguatamente regolato, allora ci saranno tutti i tipi di difficoltà ostruttive e sarà difficile sviluppare le radici del bene.

Primo: regolare il cibo

Il cibo ha la funzione di nutrire il corpo in modo che si possa avanzare sul Sentiero. Se si mangia oltre la sazietà, il respiro sarà accelerato, il corpo si sentirà gonfio, i canali energetici non lasceranno che l'energia/*qi* scorra liberamente, le facoltà mentali saranno bloccate e, quando si è seduti (in meditazione), i pensieri non saranno tranquilli. Se uno mangia troppo poco, il corpo è emaciato, la mente sarà scoraggiata e la deliberazione mentale sarà instabile. Nessuna di queste due situazioni è la via per la realizzazione dell'assorbimento meditativo.

Se si consuma cibo contaminato, allora la coscienza mentale diventerà ottusa e confusa. Se si consumano alimenti che non sono appropriati, si stimolerà il sorgere di ogni sorta di disturbi residui dormienti e si causerà lo sbilanciamento dei quattro grandi Elementi. Questa è la fase iniziale della coltivazione dell'assorbimento meditativo; quindi bisogna essere estremamente attenti nel modo in cui si procede.

---

43 I *tre regni* sono quello del desiderio, della forma, del senza-forma.

44 Il *Sūtra delle dieci Terre (bhūmi) [dei bodhisattva]* 十地經論 è contenuto nel trattato di Vasubhandhu, in T26 - 1522.169a15

A questo proposito, abbiamo [due] citazioni scritturali[45]:

> Se il corpo è contento, il Sentiero può prosperare.
> Se si mantiene la consapevolezza della giusta misura negli alimenti e nelle bevande,
> se uno è sempre felice di abitare in una dimora remota, e
> se, con la mente calma, trova la felicità in uno sforzo diligente –
> questo è in accordo con gli insegnamenti di tutti i Buddha.

Secondo: regolare il sonno

Il sonno è l'essere coperti da uno stato di ignoranza e illusione. Non si deve dargli libero sfogo. Se si dorme troppo, non solo si spreca l'occasione per coltivare il nobile Dharma, ma si distrugge anche qualsiasi abilità meditativa. Così si può far ammantare la mente dalle tenebre e far affondare le radici del bene.

Si dovrebbe essere consapevoli dell'impermanenza, regolare e vincere il sonno, per purificare l'energia spirituale e rendere il pensiero limpido. Così si stabilirà la propria mente in un nobile stato e si manifesterà il *samādhi*.

Di conseguenza, un *sūtra* afferma[46]:

> Né dovrebbe abbandonare (la pratica) nella prima o nell'ultima fase della notte.
> Non si deve, a causa del sonno, far passare una vita invano senza ottenere realizzazioni.
> Si dovrebbe rimanere consapevoli che il il fuoco dell'impermanenza brucia il mondo intero.
> Quindi si dovrebbe cercare presto di ottenere la propria liberazione senza indulgere nel dormire troppo.

Terzo, quarto e quinto: regolare corpo, respiro e mente 三調身 四調息 五調心

Il terzo - la regolazione del corpo; il quarto - gli aggiustamenti del respiro e il quinto - gli adattamenti nella mente **dovrebbero essere considerati insieme e non possono essere trattati separatamente**.

Tuttavia, le tecniche da usare all'inizio, a metà e alla fine non sono le stesse, quindi **ci sono differenze nelle loro caratteristiche riguardo a quando <u>si inizia</u>, <u>si dimora</u> e <u>si esce</u> da una sessione di meditazione**.

A) [Regolazioni di corpo, respiro e mente <u>quando si inizia</u> la meditazione]

Ora, per quanto riguarda gli adattamenti del corpo intrapresi quando si desidera iniziare la meditazione, il meditatore che desidera entrare in samādhi deve regolare opportunamente il corpo. Anche se di è al di fuori dell'assorbimento meditativo, che si tratti di camminare, stare in piedi, iniziare o interromperne un'attività, sia che ci si muova o si stia immobili, è essenziale essere meticolosamente attenti. Se le azioni sono grossolane e impetuose, allora il respiro diventerà di conseguenza grossolano [nel senso di non regolato, vedi infra]. Perché il respiro è grossolano, i pensieri si disperderanno e saranno difficili da gestire. Quando ci si siede in meditazione (in queste condizioni), la mente sarà disturbata e non tranquilla e armoniosa. Anche se il corpo non è seduto in meditazione, tuttavia, è essenziale impiegare la propria mente per attuare i mezzi abili per contrastare [e prevenire tali disturbi della tranquillità].

a) [Regolazioni nel corpo quando si inizia la meditazione]

[(1) Sedersi]

Quando si entra in meditazione, è essenziale essere abili nello stabilizzare correttamente il corpo. Quando ci si siede sul cuscino, si deve innanzitutto stabilirsi nella postura in modo tranquillo e sereno[47], cosicché nulla interferisca nel mantenerla a lungo.

---

45 La prima citazione riporta un concetto che si ritrova negli *Āgama* e in altre opere canoniche. La quartina si trova in tre edizioni correlate del *Vīnaya* tradotto da Buddhayaśas (inizi VI secolo): T22 – 1429.1022b; 1430.1020a; 1431.1040b

46 *Sūtra del Lascito dell'Insegnamento* 佛垂般涅槃略說教誡經，T12 – 389.1111a–b

47 Non è corretto usare il termine *rilassamento* perché indica una condizione psicofisica diversa da quella meditativa.

[(2) Sistemare i piedi]

Successivamente, si dovrebbero sistemare correttamente i piedi. Se si siede nella postura del mezzo loto, si posiziona il piede sinistro in modo che sia sopra la gamba destra e poi lo si avvicina al corpo. Nel facendo ciò, si allineano le dita del piede sinistro con la coscia destra mentre le dita del piede destro si allineano con la coscia sinistra. Se ci si siede nella postura del loto completo, si corregge successivamente la posizione del piede destro in modo che poggi sulla gamba sinistra.

[(3) Sistemare la veste]

Successivamente, si allenta la cintura sulla propria veste, assicurandosi che non sia troppo sciolta e non si apra mentre si è seduti[48].

[(4) Disporre le mani]

Successivamente, si dovrebbero sistemare le mani. Si mette la mano sinistra aperta col dorso appoggiato sul palmo della destra in modo che si sovrappongano e poi si appoggiano sulla base della gamba (o sul piede). Ci si assicura che il corpo sia stabile[49].

[(5) Consolidare la postura]

Successivamente, si dovrebbe organizzare correttamente il corpo, prima controllando che il corpo sia eretto, e quindi verificando che gli arti siano posti simmetricamente, spostandoli avanti e indietro fino a sette o otto volte, come se li si massaggiasse. Non si deve permettere a mani o piedi di scivolare fuori dalla corretta postura. Fatto questo, ci si siede perfettamente dritti, assicurandosi che la colonna vertebrale non sia spinta all'indietro o in avanti.

[(6) Allineare testa e collo]

Poi si dovrebbe raddrizzare il capo e il collo in modo che il naso e l'ombelico sono allineati e in modo tale che la testa non sia inclinata lateralmente, nè piegata verso il basso o sollevata verso l'alto, ma rimanga ben dritta e rivolta in avanti.

[(7) Regolare il respiro espellendo l'aria impura e inalando quella pulita]

Successivamente, si dovrebbe espellere l'aria impura (a). Il metodo per espellere il respiro richiede che si apra la bocca e espiri senza permettere a questo processo di essere ruvido [grossolano, irregolare] o affrettato. Si dovrebbe rendere l'espirazione continua e regolare. Si dovrebbe immaginare che, in tutto il corpo, l'aria impura [e quindi i blocchi all'interno dei numerosi canali] venga rimossa mentre si espira. Quindi (b), si chiude la bocca e si inala l'aria pura attraverso il naso per tre volte. Se la respirazione fisica è già regolata correttamente, basta farlo solo una volta.

[(8) Labbra, lingua, occhi, colonna vertebrale]

Successivamente, si dovrebbe chiudere la bocca in modo tale che labbra e denti siano appena a contatto tra loro mentre la lingua è appoggiata contro il palato duro[50]. Quindi si dovrebbero chiudere gli occhi solo quel che basta per bloccare la luce dall'esterno. Si dovrebbe raddrizzare il corpo e sedersi dritto come una stele [lett. una pietra per l'ancoraggio]. Non si può permettere al corpo, alla testa o ai quattro arti di muoversi anche lievemente.

Questa è la tecnica per effettuare la regolazione armoniosa del corpo quando si inizia la meditazione. Per dire ciò che è essenziale: essere né troppo fiacchi né troppo tesi è il segno del corretto adattamento fisico.

***b*) [Regolazione del respiro quando si inizia la meditazione]**

La tecnica per apportare modifiche al respiro quando si inizia a entrare nella meditazione. Il respiro può essere di quattro tipi: I *ventoso*; II *irregolare*; III *ordinario*; IV *sottile*. I primi tre indicano un aggiustamento inadeguato, mentre l'ultimo è caratteristico della corretta regolazione.

I. Cosa si intende per respirazione *ventosa*? Quando si è seduto e si sente un suono simile a quello del vento mentre il respiro entra ed esce dal naso; questa è detta respirazione ventosa.

---

48 L'abito monastico tradizionale è formato da tre pezzi di stoffa di cui uno è drappeggiato come una gonna coi lembi sovrapposti. In Cina i buddhisti utilizzarono l'abito tradizionale Han, una veste lunga con maniche, aperta davanti e chiusa in vita da una cintura. Si comprende quindi l'ammonimento di Zhiyi.

49 Varia secondo le scuole il modo di collocare le mani: la sinistra contiene la destra o viceversa. Qui non è specificata la posizione dei pollici, che si dovrebbero sfiorare sulle punte.

50 In altre parole, la punta della lingua poggia sulla radice degli incisivi.

II. Cosa si intende per respirazione *irregolare o affannosa*?
Quando si è seduti, anche se il respiro non emette alcun suono, è ostruito e non fluisce liberamente; questa è la respirazione irregolare.

III. Cosa si intende per respirazione *ordinaria*?
Quandosi è seduti, anche anche se il respiro non emette alcun suono e non c'è ostruzione, tuttavia non è sottile. Questa è la respirazione *ordinaria* o *regolare*.

IV. Cosa si intende per respirazione *sottile*?
Non c'è suono, né ostruzione, né grossolanità. L'espirazione e l'inspirazione sono uniformi e di lunga durata in modo tale che siano come se fossero ferme oppure come se fossero scomparse [cioè quasi impercettibili]. Questa circostanza supporta la mente che dimora nella pace e nella stabilità e ci si sente contenti. Questi sono i segni della respirazione sottile.

Se si mantiene la respirazione ventosa, si diventa distratti.

Se si mantiene la respirazione irregolare, si rimane bloccati.

Se si mantiene la respirazione ordinaria, ci si stanca.

Se si mantiene la respirazione sottile, si entra nell'assorbimento meditativo.

Se, quando si è seduti, si verifica una delle tre caratteristiche del respiro ventoso, irregolare oppure ordinario, queste sono indici di inadeguata regolazione. Se si applica lo sforzo mentale in queste circostanze, si causeranno disturbi mentali e si renderà difficile per la mente entrare nell'assorbimento meditativo.

Se si desidera correggerli, si dovrebbe fare affidamento su tre tecniche: prima, stabilizzare la mente ancorandola in basso [all'ombelico]; seconda, rilassare e calmare (tutto) il corpo; terza, visualizzare il respiro che penetra attraverso tutti i pori, procedendo senza alcun ostacolo verso l'interno e l'esterno. Se si rende la mente sottile, anche il respiro diventa naturale e impercettibile. Se il respiro viene regolato, non si verificano i disturbi [detti sopra] e la mente entra facilmente nell'assorbimento meditativo.

Sono state esposte le tecniche che deve utilizzare il praticante per regolare il respiro quando si inizia a entrare nell'assorbimento meditativo. Per dire ciò che è essenziale: il respiro non deve essere né ruvido né scivoloso[51]; questo è il segno distintivo di una respirazione regolata.

***c*) [Regolazione della mente quando si inizia la meditazione]**

L'assorbimento meditativo implica tre concetti: primo, entrare; secondo, permanere; terzo, emergere. Il primo, entrare, coinvolge due significati. Il primo è la regolamentazione e il controllo del pensiero disordinato così che i pensieri non si allontanino senza freno. Per quanto riguarda il secondo, si deve evitare che la mente sia [eccessivamente]: *1* abbattuta, *2* fluttuante, *3* rilassata e *4* eccitata per riottenere la corretta regolazione [ovvero che le quattro modalità siano al giusto posto].

1. Cosa caratterizza la **mente *abbattuta o depressa*** [lett. che affonda]? Se, quando si è seduti, lo stato mentale è oscuro e indistinto, se non si ricorda nulla, se la testa tende ad abbassarsi, questi sono segni di una mente abbattuta/scoraggiata. In quel momento, si dovrebbe ancorare la propria attenzione alla punta del naso e quindi costringere la propria mente a dimorare nelle condizioni presenti in quel momento invece di essere dispersiva e distratta. Questa tecnica è in grado di contrastare l'abbattimento mentale.

2. Cosa caratterizza la **mente *fluttuante***? Se mentre si è seduti, il corpo tende a ondeggiare, la mente ad essere instabile e i pensieri a fissarsi su oggetti esterni; questi sono tutti segni di una mente che fluttua. È appropriato in quel momento stabilizzare la mente dirigendola verso il basso e ancorandola all'ombelico, controllando così il pensiero caotico. La mente allora riprenderà ad essere stabile e concentrata. Stando così le cose, è quindi facile stabilire la mente nella calma. Per dire ciò che è essenziale: non essere abbattuta né fluttuare è il segno della mente regolata.

3. Ma anche la mente [così regolata] può presentare segni di lassità o di eccitazione. Per quanto riguarda le caratteristiche della **mente afflitta dalla malattia di essere (troppo) *eccitata*,**

51 *Scivoloso* non sarebbe il vocabolo più adatto, ma non ve ne sono di migliori. Si riferisce a quando la respirazione non è ancora rallentata al punto di diventare sottile, ma scorre in modo così regolato che si può ancora sentire un lieve rumore durante l'inspirazione e l'espirazione.

esse sorgono da una situazione in cui si è focalizzata la mente [e si è entrati in samādhi]. Per questo motivo [il centro dell'attenzione/concentrazione] si è spostato verso l'alto e ha causato un intenso dolore al petto. Ci si dovrebbe rilassare e spostare l'attenzione mentale verso il basso (l'addome) così che l'energia del respiro fluisca verso il basso e il disturbo sia spontaneamente curato.

4. Per quanto riguarda le caratteristiche della **mente afflitta dalla malattia di essere (troppo) *rilassata*,** ci si rende conto che la determinazione mentale è diventata dispersa e fiacca e che il corpo tende a ondeggiare (e diventare accasciato). Può anche esserci un flusso di saliva dalla bocca. I pensieri sono cupi e poco chiari. In quel momento, si dovrebbe controllare il corpo e stimolare il pensiero, focalizzare la mente sull'oggetto (di meditazione) e mantenere il corpo in una postura corretta. Si usa questa tecnica per contrastare [la lassità] nella mente.

Nel caso in cui si manifestino le caratteristiche di essere ruvida o scivolosa [il correttivo appropriato] si deduce da quanto spiegato in precedenza.

In conclusione, queste costituiscono le tecniche per regolare la mente quando si inizia la meditazione. Dunque, entrare nell'assorbimento meditativo è fondamentalmente un processo in cui si procede dal grossolano al sottile. Questo è a causa del fatto che il corpo è relativamente grossolano, il respiro sta nel mezzo [tra grossolano e sottile] e la mente è la più sottile e ferma. Di conseguenza le regolazioni vanno dal più grossolano a ciò che è sottile, facendo così diventare la mente stabile e ferma. Questi sono i mezzi abili coinvolti nell'iniziare la meditazione.

Questo è ciò che è detto "la regolazione dei tre fattori (corpo, respiro, mente) per iniziare a entrare nell'assorbimento meditativo".

B) [Regolazioni <u>quando si dimora</u> nella meditazione]

Per quanto riguarda la regolazione dei tre fattori coinvolti nello stare nella postura seduta, il praticante dovrebbe applicare la sua mente nel focalizzare la consapevolezza se la sessione della meditazione seduta è lunga o breve e se si estende per uno, due o tre dei dodici periodi di due ore (in cui è diviso) il giorno. Si devono riconoscere chiaramente le caratteristiche che indicano se i tre fattori di corpo, respiro e mente sono in uno stato di corretto adattamento oppure non lo sono.

a) [Il corpo] Mentre si continua con una determinata sessione, anche se si è già finito di apportare modifiche al corpo, si verifica comunque che esso non diventi troppo rilassato o teso, inclinato o storto, oppure piegato o arcuato verso l'alto, o non eretto e dritto - non appena ne viene a conoscenza, bisogna correggerlo. Bisogna garantire che, quando si dimora nella pace e nella stabilità, si rimane liberi da qualsiasi lassismo o eccitazione e che si mantenga una postura che sia equilibrata, dritta e corretta.

b) [Il respiro] Inoltre, durante una singola sessione di meditazione, sebbene il corpo possa essere regolato correttamente, il respiro potrebbe non essere ancora in armonia. I segni del suo non essere regolato sono stati trattati in precedenza. Forse c'è respiro ventoso o irregolare. O forse la respirazione è diventata così veloce che si prova un senso di gonfiore del corpo. In tali casi, si dovrebbero utilizzare i metodi precedentemente spiegati per contrastarli. In ogni caso, si dovrebbero fare sì che i fenomeni che avvengono nelle vie respiratorie siano regolari e continui, anche se appena percepibili.

c) [La mente] In seguito, può darsi che nel corso di una singola sessione, sebbene il corpo e il respiro siano regolati correttamente, tuttavia la mente potrebbe non essere riuscita a raggiungere l'assorbimento meditativo a causa del fatto di essere abbattuta o fluttuante oppure rilassata o eccitata. Appena ce se ne rende conto, si dovrebbero impiegare le tecniche menzionate in precedenza per controllarla e regolarla correttamente.

Queste tre fattori non hanno un ordine specifico ma devono essere regolati opportunamente nel momento in cui diventano disordinati. Si determina quindi che, nel corso di una singola sessione di meditazione seduta, i tre fattori del corpo, della respirazione e della mente rimangono in uno stato di adeguato adattamento in modo da non ostacolare (la concentrazione meditativa) ed essere in armonia. Quando è avvenuto che siano così unificati [lett. che non ci sia dualità tra essi], si è in grado di

sbarazzarsi di disturbi/malattie, di prevenire l'insorgere di ostacoli e di padroneggiare il percorso dell'assorbimento meditativo.

C) [Regolazioni quando si termina la meditazione]

[Le procedure per uscire] Per quanto riguarda la regolazione dei tre fattori al momento di uscire dalla meditazione, quando il praticante sta per finire la sessione (di meditazione) e desidera uscire dall'assorbimento meditativo, dovrebbe innanzitutto rilasciare la mente dalla concentrazione e appoggiarla a oggetti esterni. Quindi, dovrebbe aprire la bocca ed espirare mentre visualizza che l'aria si disperde da tutto il corpo (attraverso i molti canali energetici) di concerto con l'attenzione mentale.

Successivamente, si dovrebbe muovere il corpo leggermente e quindi spostare le spalle e poi le braccia, le mani, la testa e il collo. Poi si muovono le gambe e i piedi così che diventino di nuovo completamente agili, si strofinano le mani e le si usa per massaggiare tutti i pori del corpo e quindi si massaggiano i palmi delle mani fino a quando non diventano caldi, quindi li pone sopra gli occhi e, successivamente, si aprono [gli occhi]. Dopo che si è atteso che il calore fisico si sia dissipato, si può andare e venire a piacimento.

[Pericoli di trascurare le procedure] Se non si riesce a fare [le procedure indicate] o, anche se si è ottenuta una mente stabile durante la meditazione, ma si emerge dalla meditazione in modo troppo improvviso e frettoloso, alcuni dei fenomeni (energetici) sottili [sorti durante la meditazione] non si disperderanno ma continueranno a rimanere intrappolati all'interno del corpo causando mal di testa e dolore a tutte le articolazioni simile al reumatismo. Nelle sedute successive si può essere agitati e a disagio. Pertanto, quando si desidera emergere dall'assorbimento meditativo, bisogna sempre prestare molta attenzione.

Questi sono i metodi per regolare il corpo, la respirazione e la mente quando si emerge dall'assorbimento meditativo. Poiché si esce dal sottile per entrare in ciò che è grossolano, occorre abilità nell'entrare, nel dimorare e nell'uscire (dalla meditazione) come descritto in una poesia[52]:

> Andando avanti e fermandosi [nella meditazione], c'è una sequenza corretta.
> Il grossolano e il sottile non sono in contraddizione.
> È come un cavallo ben addestrato:
> si ferma o va avanti come tu desideri.

Nel *Sūtra del Loto*[53], è detto:

> Sul Sentiero dei Buddha, i bodhisattva in questa grande assemblea hanno già praticato diligentemente e con vigore per incalcolabili milioni di *koṭī* di eoni. Sono diventati abili nell'entrare, restare ed emergere da un numero incalcolabile di miriadi di samādhi. Hanno acquisito grandi poteri, hanno coltivato a lungo la nobile pratica e sono diventati in grado di praticare progressivamente tutti i buoni dharma [cioè praticare nella sequenza appropriata i vari punti dell'Insegnamento].

52 Citazione parafrasata dalle *Istruzioni orali sulla porta del dhyāna del Maestro Tiantai Zhizhe*, 天台智者大師禪門口訣, T46 – 1919.581a

53 In T09 - 262.41c

Capitolo quinto
I “mezzi abili” 方便

Per quanto riguarda la coltivazione di śamatha e vipaśyanā, è necessario impiegare vari metodi/esercizi/attività/pratiche supplementari/“mezzi abili” (*upāya*).

Ci sono **cinque di questi metodi**[54], come segue.

Il primo è l'aspirazione/intenzione/volontà (欲 *chanda*)

Si possiede il desiderio di separarsi da tutte le concezioni il erronee del mondo e dalle visioni pervertite e per raggiungere il successo in tutti i metodi del Dharma associati al dhyāna e alla saggezza. Questa idea può anche essere indicata da termini come “desiderare”, “aspirare a”, “avere una passione per” e “si diletta nel (Buddhadharma)”. Di una persona che desidera, aspira, ama e si compiace di tutti i profondi metodi di accesso al Dharma si diche che ha l'aspirazione. Come disse il Buddha: «L'aspirazione è alla radice di tutti i buoni dharma».[55]

Il secondo è l'energia/diligenza/impegno/perseveranza (精進 *vīrya*)

Significa che si è solidi nell'osservanza dei precetti morali e nel liberarsi dei cinque ostacoli. Si pratica risolutamente (la meditazione) senza smetterla neppure nelle prime o nelle ultime ore della notte. Questo è analogo a quando si strofinano due bastoncini per accendere un fuoco: non si smette finché non sono sorte le fiamme. Questo è ciò che si intende per energia/perseveranza. Come il Buddha disse ad Ananda che i buddha risolutamente si impegnano con diligenza e così ottengono il perfetto Risveglio e a maggior ragione ottengono gli altri buoni dharma.

Il terzo è la consapevolezza/attenzione (念 *smṛti*)

Si è continuamente consapevoli del fatto che il mondo è ingannevole e spregevole, invece l'assorbimento meditativo è onorevole e nobile. Se si ottiene l'assorbimento meditativo, si diventa immediatamente in grado di generare perfettamente la saggezza senza macchia, tutti i poteri sopramondani, il supremo Risveglio e l'abilità nel salvare gli esseri senzienti. Ciò è degno di essere considerato nobile. Questo è quello che si intende qui per attenzione/vigilanza/consapevolezza.

Il quarto è l'abile discernimento (巧慧 *saṃprajñāna*)

Significa fare un attento confronto critico tra costi e benefici, tra la futilità e profondità, dei piaceri terreni e della felicità associata all'assorbimento e alla saggezza meditativa. Per quale motivo? I piaceri del mondo consistono in poche gioie e tanta sofferenza; essi sono falsi, ingannevoli e irreali. Questi sono i costi e l'inutilità dei piaceri del mondo. Invece la felicità che accompagna l'assorbimento e la saggezza di dhyāna, è priva di impurità, incondizionata, tranquilla, senza preoccupazioni; è sempre libera dal saṃsāra e lontana dalla sofferenza. Questi sono i benefici e la profondità (dell'assorbimento meditativo). Quando si compiono simili analisi, esse sono dette “l'abile discernimento”.

Il quinto è la mente concentrata su un solo punto o unificata (一心 *ekāgra-citta*).

Facendo attente distinzioni, si percepisce con chiarezza che il mondo va evitato e aborrito. Si riconosce bene che le qualità meritorie dell'assorbimento e della saggezza meditative sono degne di

---

54 Si tratta del *Pañcāṅga, le cinque pratiche del dharma* per ottenere il primo dhyāna secondo il *Da zhidu lun,* T25 – 1509, capitolo 28. «Se è stato in grado di respingere i cinque oggetti dei sensi (*kāmaguṇa*) e rimuovere i cinque ostacoli (*nīvaraṇa*), l'asceta pratica i *cinque dharma*.». Si trovano vocaboli differenti per tradurre le cinque pratiche, in particolare *zelo* potrebbe essere una possibile variante delle traduzioni di *vīrya*, ma non di *chanda.*

55 Tratto dal *Sūtra dei precetti dell'*upāsaka [seguace laico del Buddhismo], 優婆塞戒經，T24 - 1488.1062b, tradotto da Dharmarakṣa (385–433).

essere considerate onorevoli e nobili e devono essere onorate e rispettate, quindi si dovrebbe, con mente unidiretta e determinazione, decidere di coltivare śamatha e vipaśyanā, rendendo la propria mente come un diamante in modo che i demoni e gli *eretici* (o i non-buddhisti) non siano in grado di interferire o distruggere [la propria pratica]. La determinazione dovrebbe essere tale che, anche se ci si sente vuoti e non si ottiene nulla, si persevererà senza tornare indietro. Questo è ciò che si intende per mente concentrata su un solo punto.

Ciò [l'utilizzo di queste cinque pratiche] è analogo a una persona che vuol mettersi in viaggio e che deve innanzitutto sapere se la strada sia aperta oppure ostruita. Successivamente, decide di procedere risolutamente lungo la strada. Simili sono l'abile discernimento e la risoluta concentrazione. Ove è scritto, infatti[56]:

> Senza saggezza, non c'è meditazione dhyāna.
> Senza dhyāna non si esercita la saggezza.

Questo si intende.

56 Citazione parafrasata da una traduzione cinese del *Dharmapada*, ma con le due affermazioni presentate in ordine inverso (法句經, T04 – 210.572a . Cap. 25 -372). La frase è: «In assenza di dhyāna, non si esercita la saggezza. In assenza di saggezza non si *pratica* la meditazione (dhyāna). Il Sentiero viene da dhyāna e dalla saggezza.» 無禪不智。無智不禪。道從禪智。N.d.T.

Capitolo sesto
La pratica corretta 正修

Per quanto riguarda la pratica di śamatha o di vipaśyanā ci sono due modalità.

Per quanto riguarda la prima modalità, si coltivano śamatha o vipaśyanā stando seduti; la seconda modalità è (praticare śamatha o vipaśyanā mentre) ci si sposta attraverso (le sei) *condizioni oggettive* [cioè in uno dei quattro tipi di posizioni: andare, star fermi, stare seduti, stare sdraiati] e ci si relaziona con la *sfera oggettiva dei sei sensi*; però la postura seduta è superiore.

Pertanto, per prima cosa spiegherò **śamatha e vipaśyanā in relazione allo stare seduti**.

In generale, si possono distinguere **cinque diversi concetti**:

[1) Coltivare śamatha o vipaśyanā per contrastare la grossolanità e il disordine della mente del principiante
2) Coltivare śamatha o vipaśyanā per contrastare i difetti della mente *abbattuta* o *fluttuante*
3) Coltivare śamatha o vipaśyanā a seconda delle circostanze
4) Coltivare śamatha o vipaśyanā per contrastare gli *stati mentali sottili* che si verificano durante l'assorbimento meditativo
5) Coltivare śamatha o vipaśyanā per raggiungere un equilibrio tra assorbimento meditativo e saggezza.]

1) Il primo concetto è coltivare śamatha oppure vipaśyanā per contrastare la grossolanità e il disordine della mente del principiante.

Questo si riferisce al caso in cui, poiché i pensieri del praticante sono grossolani e disordinati quando tenta per la prima volta di sedersi in meditazione, dovrebbe coltivare la calma/śamatha per sbarazzarsene e rimuovere questi ostacoli. Se non è in grado di eliminarli attraverso śamatha, allora dovrebbe coltivare vipaśyanā; per questo si parla di śamatha-vipaśyanā per contrastare e distruggere la grossolanità e il disordine della mente del principiante.

Ora, la spiegazione della coltivazione di śamatha e di vipaśyanā coinvolge due aspetti: il primo è la coltivazione di śamatha; il secondo la coltivazione di vipaśyanā.

Il primo, la coltivazione di śamatha (o calma mentale)

Essa prevede l'uso di tre metodi:

Il primo di questi è calmare la mente ancorando l'attenzione su un oggetto. Questo si riferisce all'ancoraggio della mente sulla punta del naso o sull'ombelico, o simili, per evitare che la mente si disperda. Di conseguenza, un *sūtra* afferma[57]:

> I pensieri focalizzati e non indisciplinati, sono come una scimmia incatenata.

Il secondo è calmare la mente attraverso il controllo della mente. Ciò si riferisce all'esercizio del controllo, indipendentemente da ciò che emerge nella mente, al fine di evitare che scappi e si disperda. Un *sūtra* dice[58]:

> Delle cinque facoltà sensoriali, la mente agisce come il loro sovrano.
> Pertanto, si deve ben controllare la mente.

Poiché entrambi questi approcci si distinguono per l'aspetto fenomenico, quindi non è necessario analizzarli ulteriormente.

Il terzo è calmare la mente attraverso la realizzazione della verità (cioè dalla vacuità). Ciò significa che tutti i fenomeni sorgono in dipendenza dei pensieri della mente. Se si comprende che tutti i fenomeni sono prodotti da cause e condizioni e sono privi di una natura (propria) intrinsecamente esistente, la mente non si impadronirà di essi. Se la mente non se ne impadronisce, i pensieri illusori si fermeranno. Quindi questo è "calmare" la mente.

---

57 *Lascito dell'Insegnamento* 佛垂般涅槃略說教誡經, T12 – 389.1111a15-19

58 *Lascito dell'Insegnamento,* T12 - 389.1111a

Un *sūtra* afferma[59]:

> In tutti i dharma fenomenici sono privi di qualsiasi entità [inerentemente esistente]
> e cause e condizioni sono vacue.
> Si mette la mente a riposo cessano i pensieri agitati e si penetra nella fonte originale.
> Un tale persona è conosciuta come *śrāmaṇa* [monaco].

[Segue, sino alla fine di questo paragrafo su śamatha, un brano differente nel Taisho e nel Canone giapponese. Il primo passo, tradotto in inglese solo da Dharmamitra. pp. 105-107, è riportato qui.
Il brano nel Canone giapponese, vedi Swanson, vol. 3 pp. 1706-8 e altri, lo abbiamo tradotto nella nota 62. N.d.T.]

Quando il praticante si siede per la prima volta nella meditazione, [osserva che], non importa cosa la mente pensi, nessun fenomeno rimane uniforme per un istante. Se i falsi pensieri non cessano anche se si ha praticato la tecnica sopra descritta della realizzazione della verità (per calmare la mente), dovrebbe riflettere sulla mente che dà origine [a questi pensieri] e capire che, come per il passato è già stata distrutta, per quanto riguarda il presente non si ferma (o non ha dimora), e per il futuro non è ancora arrivata. Quando si cerca in questi tre periodi di tempo, non può essere affatto trovata. Se produce (o se consiste in) un fenomeno (pensiero) che non può essere trovato, allora non esiste una mente [inerentemente esistente]. Se non esiste una mente [inerentemente esistente], allora tutti i fenomeni sono essi stessi privi di qualsiasi esistenza [inerente].

Sebbene il praticante contempli e scopra che la mente non si ferma e in ogni caso è priva di qualsiasi esistenza [inerente], tuttavia, non è vero che non esiste uno *ksana*[60] [istante] in cui si genera (un pensiero) conscio e una coscienza consapevole.

Si contempla inoltre il pensiero di questa mente, osservando che è a causa della presenza interiore delle sei facoltà dei sensi, della presenza esteriore dei sei oggetti dei sensi e della reciproca opposizione (interazione) tra le facoltà e gli oggetti che si genera in tal modo la coscienza. Quando le facoltà di senso e gli oggetti dei sensi non sono ancora stati messi in reciproca opposizione, non c'è nessuna produzione di coscienza [di alcun senso corrispondente]. Proprio come si contempla il processo di produzione in questo modo, allo stesso modo si contempla il processo di cessazione esattamente nello stesso modo. I nomi produzione e cessazione sono falsi/erronei. Quando la mente, caratterizzata da produzione e cessazione, finisce, subito la cessazione che era quiescente si manifesta. Là non c'è nulla di ciò che può essere trovato come esistente. Questo è il cosiddetto principio di cessazione nella "vacuità" del nirvāṇa, in cui la mente si ferma da sé stessa [raggiungendo uno stato di "calma"].

Il *Trattato del Risveglio della Fede*[61] afferma:

> Se la mente è scappata e si è dispersa, si dovrebbe immediatamente richiamarla e stabilirla nella giusta consapevolezza. Per quanto riguarda questa "giusta consapevolezza", si dovrebbe capire che è solo la mente. Non esiste un regno esteriore. Questa stessa mente è priva di qualsiasi caratteristica intrinsecamente esistente. Anche da un istante al successivo, la sua esistenza non può essere trovata.

Si dice che ci siano principianti nella coltivazione di questo studio che, non avendo ancora sviluppato una facile capacità di calmare la mente, tenta di sopprimerla per costringerla a rimanere ferma. [Coloro che adottano un tale approccio] diventano spesso inclini al disordine mentale.

È come studiare il tiro con l'arco. Se uno dedicasse lungo tempo alla pratica, riuscirebbe a colpire il bersaglio. [62]

---

59 Non è nota l'origine di questa citazione, potrebbe essere una parafrasi da T04 - 153c18-19 oppure da T04 - 196.153c oppure da T03 - 185.476b oppure da T03 - 476b.

60 Un *kṣaṇa* è la misura del tempo più breve. Si dice che sessanta di loro sono in un solo schiocco di dita.

61 大乘起信論 T32 - 1666.582a

62 [*Il testo nel Canone giapponese*]
«Se il praticante che per la prima volta siede in meditazione vuole coltivare gli insegnamenti dei buddha delle dieci direzioni del passato, presente e futuro, deve per prima cosa esprimere il grande voto di salvare e liberare tutti gli esseri senzienti e impegnarsi a cercare il supremo sentiero del Buddha. Deve essere stabile mentalmente come il diamante

Il secondo aspetto è la coltivazione di vipaśyanā. Essa è di due tipi.

Il primo è la pratica di vipaśyanā come antidoto. È esemplificato dalla meditazione vipaśyanā delle impurità finalizzata a contrastare il desiderio; la meditazione vipaśyanā che coinvolge la mente della gentilezza amorevole/compassione è volta a contrastare l'odio; la meditazione vipaśyanā che implica l'analisi dei regni dei sensi mira a contrastare l'attaccamento a un sé; il conteggio del respiro ha il fine di contrastare l'eccessivo pensiero discorsivo. Questi non saranno discussi in dettaglio qui.

Il secondo tipo di pratica di vipaśyanā, implica la meditazione/contemplazione che riguarda tutti i fenomeni come privi di aspetti [intrinsecamente esistenti] e anche come prodotti da cause e condizioni. L'assenza di una natura [intrinsecamente esistente] dovuta [all'essere riducibile a mere] cause e condizioni è essa stessa il loro *vero carattere*.[63] Se si comprende che assolutamente tutto ciò che si trova nella sfera contemplata è completamente vuoto [di qualsiasi esistenza inerente], allora la mente capace di impegnarsi nella meditazione/contemplazione naturalmente non sorge.

Le parti precedenti e successive del testo dedicano notevole attenzione nel discutere questo concetto. Il lettore è invitato a studiarlo in dettaglio su se stesso. Il concetto è illustrato dai versi di un *sūtra*[64]:

> Tutti i fenomeni non sono sostanziali.
> Risiedono sempre nei propri pensieri.
> Chi ha capito e percepito la vacuità
> È in ogni caso libero dal pensiero concettuale.

2) Il secondo concetto prevede la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā per contrastare i difetti della mente *abbattuta* o *fluttuante.*

Quando il praticante è seduto in meditazione, se la sua mente è ostruita dalla penombra, poco chiara e apatica o se a volte diventa incline alla sonnolenza, dovrebbe coltivare vipaśyanā per chiarificare i pensieri.

Se, nel mezzo della seduta, la mente si muove in modo fluttuante, è agitata e instabile, si dovrebbe coltivare śamatha per fermarla.

---

vajra, diligente e coraggioso e non lesinare il proprio corpo e la vita. Se vuole perfezionare tutti i Buddhadharma, non deve mai retrocedere. Inoltre, quando, in seguito, siederà in meditazione, dovrà pensare e riflettere correttamente e (con la concentrazione otterrà un *insight*) su tutti i fenomeni e i loro veri marchi. I dharma cosiddetti buoni, non buoni e neutri; i sensi interni ed esterni; gli oggetti; le coscienze illusorie; i dharma contaminati delle afflizioni mentali; i dharma condizionati e causali del saṃsāra e di questo triplice mondo: tutti questi hanno origine nella mente.

Così è detto nel *Sūtra delle dieci Terre* [nell'*Avataṃsakasūtra,* T9 - 278; T10 – 279; T26 – 1522. Citaz. parafrasata]:

> Non c'è alcun dharma nel triplice mondo. / Tutti sono prodotti dalla sola mente.

Se il praticante sa che la mente è senza natura propria, allora perché dovrebbe accettare la esistenza sostanziale o la realtà dei dharma? Se tutti i dharma sono vacui, allora non sono un soggetto sostanziale, non possono essere afferrati. Se non sono afferrati, allora cessano nella mente tutti i pensiero illusorio. Se essi cessano si ha quiescenza incondizionata. Questa "incondizionalità" è la "base originale" di tutti i dharma. Se si è capaci di mantenere la mente in questa "base originale", si è privi di attaccamenti contaminati. Se la mente è priva di attaccamenti contaminati, allora tutte le azioni karmiche del saṃsāra si fermeranno e cesseranno: questo è il nirvāṇa.

Un *Sūtra* [*Pratyutpanna samādhi sūtra,* 般舟三昧經, T13 – 418.906a8-9] afferma:

> La mente non conosce la mente. / La mente non vede la mente.
> La mente fa sorgere concetti: questa è l'ignoranza.
> Non avere concetti è il nirvāṇa.

Se uno è abile nel coltivare śamatha come realizzazione dell'essenza della verità (vacuità), sarà conosciuto come una persona che certamente otterrà il nirvāṇa e sarà chiamato "grande *śrāmaṇa*". Questa è una breve spiegazione degli aspetti della coltivazione di śamatha e della realizzazione dell'essenza della verità/vacuità.»

63 Il *vero carattere del Dharma* (諸法實相) è una delle rese sino-buddhista del sanscrito *dharmatā.* Si riferisce ai dharma o fenomeni come sono veramente. Questo termine indica direttamente *la vera natura della cose o l'autentica natura della realtà* (*tathatā*) che è assenza di qualsiasi esistenza inerente.

64 *Pratyutpanna samādhi sūtra,* 般舟三昧經, T13 - 418.906a

Questa è una spiegazione sommaria delle caratteristiche della coltivazione di śamatha o di vipaśyanā come mezzo per contrastare i difetti dell'abbattimento e della e fluttuazione mentale. È solo necessario che, nell'utilizzarli, si capisca bene come abbinare la medicina al disturbo. Bisogna astenersi dall'applicare gli antidoti in modo errato.

3) Il terzo concetto riguarda la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā a seconda delle circostanze.

Quando il praticante è seduto in meditazione, benché coltivi la meditazione vipaśyanā per il Risveglio per contrastare l'abbattimento, la sua mente non diventa ancora luminosa e pura e non vi è alcun beneficio (legato al Dharma) da essa, dovrebbe quindi provare a praticare śamatha per arrestarlo. Se, quando sta usando śamatha, prende coscienza del fatto che il suo corpo e la sua mente sono diventati tranquilli, chiari e puri, dovrebbe sapere allora che è appropriato usare śamatha. Dovrebbe quindi impiegarla per pacificare la mente.

Quando uno è seduto in meditazione, anche se coltiva śamatha per contrastare il fluttuare e il movimento mentale, la mente non si ferma e non ne trae alcun beneficio correlato al Dharma, dovrebbe quindi provare a coltivare vipaśyanā. Se, nel mezzo della pratica di vipaśyanā, diventasse luminoso, puro, fermo e stabile, dovrebbe sapere allora che è opportuno impegnarsi nella vipaśyanā. Dovrebbe quindi impiegarla per pacificare la mente.

Questa è una spiegazione sommaria delle caratteristiche della coltivazione di śamatha o di vipaśyanā a seconda delle circostanze. È solo necessario adattarsi abilmente a ciò che è appropriato e coltivarlo. Se uno fa questo, allora la mente e lo spirito diventeranno pacifici e stabili, la calamità delle afflizioni verrà messa a tacere e si realizzerà il successo nella coltivazione degli insegnamenti del Dharma.

4) Il quarto concetto riguarda la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā per contrastare gli stati mentali sottili che si verificano nell'assorbimento meditativo.

Questo si riferisce alla situazione in cui il praticante ha utilizzato per la prima volta śamatha oppure vipaśyanā per contrastare e distruggere (gli stati mentali) grossolani e disordinati e, dopo che questi sono cessati, riesce ad entrare nell'assorbimento meditativo.

A causa del sottile stato mentale derivante dall'assorbimento meditativo, si diventa consapevoli del corpo come vuoto e immobile e poi si sperimenta la felicità. Potrebbe sorgere una mente incline all'indulgenza in grado di usare quel sottile stato mentale come base per cogliere idee devianti. Se si rimane inconsapevoli della natura falsa e ingannevole della mente che si è fermata nell'assorbimento meditativo, sicuramente si svilupperà attaccamento a questa esperienza. Se ci si attacca, allora ci si aggrapperà ad essa come se fosse reale.

Se, invece, si è consapevoli che questa è falsa, ingannevole e non autentica, le due afflizioni dell'attaccamento e delle opinioni (erronee) non la faranno sorgere. Ciò costituirebbe quindi la coltivazione di śamatha. Se, anche se si continua a coltivare śamatha, la mente rimane ancora aggrappata e il karma legato all'attaccamento e alle opinioni non cessa, si dovrebbe quindi coltivare vipaśyanā dirigendola verso la mente sottile coinvolta nell'assorbimento meditativo.

Se non si percepisce [alcuna esistenza inerente di] quegli stati mentali sottili che sorgono nell'assorbimento meditativo, allora non si serberà alcun attaccamento alle opinioni erronee associate a questo (assorbimento meditativo). Se non si stabilisce attaccamento a quelle opinioni erronee associate a questo assorbimento meditativo, allora il karma associato alle afflizioni dell'attaccamento e delle opinioni errate sarà completamente frantumato e distrutto. Ciò costituirebbe quindi la coltivazione di vipaśyanā.

Questa è una spiegazione sommaria delle caratteristiche della coltivazione di śamatha o di vipaśyanā per contrastare gli stati mentali sottili che si verificano nell'assorbimento meditativo. Le caratteristiche distintive associate con i metodi di śamatha e di vipaśyanā sono identiche a quelle stabilite in precedenza. L'unica differenza in questo caso è che vengono impiegati qui per demolire errori particolarmente sottili insiti in punti di vista [particolari] associati all'assorbimento meditativo.

5) Il quinto concetto è la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā per raggiungere un equilibrio tra assorbimento meditativo e saggezza.

Mentre è seduto in meditazione, sia per coltivare śamatha che per praticare vipaśyanā, il praticante può entrare nell'assorbimento meditativo. Dopo averlo fatto, sebbene possa essere riuscito a entrarvi, tuttavia, potrebbe non possedere alcuna saggezza basata sulla vipaśyanā. Ciò costituisce un assorbimento caratterizzato dall'illusione, in cui si rimane incapaci di tagliare le catene [karmiche]. O potrebbe anche accade che la saggezza basata sulla vipaśyanā sia solo debole e scarsa; in tal caso, non è possibile generare una vera saggezza, recidere le catene e sviluppare gli insegnamenti del Dharma. In questi casi si dovrebbe coltivare la vipaśyanā; se lo si fa, assorbimento meditativo e saggezza si equilibrano correttamente, si diventa capaci di recidere le catene e si raggiunge la realizzazione degli insegnamenti del Dharma.

Quando il praticante è seduto in meditazione, a causa della coltivazione della vipaśyanā, la sua mente può improvvisamente aprirsi (con un *insight*) e risvegliarsi in modo tale che la sua saggezza diventi acuta e chiara. Tuttavia, può darsi che la mente dell'assorbimento meditativo sia ancora debole e scarsa. In tal caso, la mente può diventare soggetta al movimento e alla dispersione. Quindi, accade proprio come la fiamma di una lampada nel vento, che non riesce a illuminare completamente le cose. In tal caso, si rimane incapaci di riuscire ad abbandonare il ciclo del saṃsāra. In tale situazione si dovrebbe tornare alla coltivazione di śamatha.

A causa della coltivazione di śamatha, si ottiene la mente dell'assorbimento meditativo. Quindi, come la fiamma di una lampada che arde dentro una stanza chiusa, diventa immediatamente in grado di dissipare l'oscurità e illuminare le cose chiaramente.

Questa è una spiegazione sommaria della coltivazione di śamatha o di vipaśyanā al fine di stabilire un corretto equilibrio tra assorbimento meditativo e saggezza.

Se il praticante è così in grado di utilizzare abilmente i (precedenti) cinque concetti per coltivare śamatha oppure vipaśyanā nella meditazione seduta, se non manca di conformarsi a ciò che è appropriato accettare e a rifiutare ciò che deve essere respinto, allora si dovrebbe sapere che questa persona coltiva abilmente il Dharma del Buddha e certamente non trascorrerà invano la sua vita.

Trattiamo ora la seconda modalità, cioè la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā mentre ci si sposta attraverso sei *condizioni oggettive* e ci si relaziona con la *sfera oggettiva dei sei sensi*.

Sedersi costantemente con il corpo in posizione verticale è la condizione essenziale per entrare nel Sentiero. Tuttavia, fintanto che si è legati al corpo, si deve necessariamente essere coinvolti in varie condizioni e situazioni.

Se ci si adatta alle condizioni oggettive in relazione alla sfera oggettiva e tuttavia non riesce a coltivare śamatha o vipaśyanā, questo produrrà interruzioni nella coltivazione della mente. In tal caso, le catene karmiche sorgeranno in qualsiasi punto di contatto [tra sensi e oggetti]. In tal caso, come si potrebbe riuscire a raggiungere una rapida conformità con il Buddhadharma?

Se una persona coltiva costantemente i mezzi abili legati all'assorbimento meditativo e alla saggezza, dovrebbe sapere che sarà certamente in grado di realizzare tutti i dharma del Buddha.

Cosa si intende con "coltivare śamatha o vipaśyanā mentre ci si muove attraverso condizioni oggettive"? Per quanto riguarda le cosiddette "*condizioni oggettiv*e", si riferiscono a sei tipi di condizioni: la prima è camminare; il secondo è stare in piedi; il terzo è stare seduti; il quarto è stare sdraiati; il quinto compiere varie attività; il sesto parlare.

Che cosa si intende con "coltivare śamatha o vipaśyanā in relazione alla sfera oggettiva"? Per quanto riguarda quella che viene definita "*la sfera oggettiva*", si riferisce alla sfera dei sei oggetti dei sensi: il primo è l'occhio in relazione alle forme; il secondo è l'orecchio in relazione ai suoni; il terzo è il naso in relazione alle fragranze; il quarto è la lingua in relazione ai sapori; il quinto è il corpo in relazione agli oggetti tangibili; e il sesto è la mente intellettiva in relazione ai fenomeni oggetti della mente.

La coltivazione di śamatha o di vipaśyanā da parte del praticante in relazione a questi dodici argomenti [le sei condizioni e le sei sfere] è ciò che si in tende per "la coltivazione di śamatha o di vipaśyanā mentre ci si sposta attraverso condizioni oggettive e quando ci si relaziona con la sfera oggettiva".

(*1*) Le sei condizioni oggettive in relazione alla coltivazione di śamatha o di vipaśyanā

a) La prima è il camminare. A volte quando si sta camminando, si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Per quale scopo ora desidero camminare?" Se si tratta di essere diretti da ciò che non è salutare o neutro, allora non si dovrebbe procedere con il camminare. Se è per ciò che è bene o produce benefici salutari e che è in accordo con il Dharma, allora si dovrebbe procedere.

Come si fa a coltivare śamatha mentre si cammina? Se si cammina, si mantiene la consapevolezza che, a causa del camminare, possono possono sorgere tutti i tipi di fenomeni, buoni o malvagi. Se si è completamente consapevoli che i fenomeni non possono essere trovati (perché sono vuoti), i pensieri illusori cessano. Questa è detta la coltivazione di śamatha mentre si cammina.

Come si fa a coltivare vipaśyanā mentre si cammina? Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "È a causa della mente che si muove il corpo. Di conseguenza, sono le azioni di andare o venire o rimanere o ritornare che causano ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Quindi è detto 'camminare'."

Si dovrebbe quindi immediatamente riflettere e contemplare la mente che è impegnata nel camminare; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Bisogna quindi rendersi conto che colui che cammina e tutti i fenomeni coinvolti nel camminare sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

b) Secondo, stare in piedi. Se uno è in piedi, dovrebbe pensare così: "Per quale ragione desidero stare in piedi?" Se è per qualcosa che non è buono o neutro, allora non si dovrebbe stare in piedi. Se è per qualcosa di buono e benefico, allora si dovrebbe stare in piedi.

Come si fa a coltivare śamatha stando in piedi? Se si è in piedi, si mantiene la consapevolezza che, a causa della posizione, possono sorgere ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Se si è completamente consapevoli che nessun fenomeno possa essere trovato, allora la mente falsa si ferma. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha stando in piedi.

Come si fa a coltivare vipaśyanā stando in piedi? Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "È a causa della mente che il corpo si ferma stabilmente. Questo causa tutti i fenomeni buoni o cattivi."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare la mente impegnata a stare in piedi; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che sta in piedi e tutti i fenomeni coinvolti nello stare in piedi sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

c) Terzo, stare seduti. Se si sta seduti, si dovrebbe pensare: "Per quale ragione ora desidero sedermi?" Se è per qualcosa che non è buono o neutro, allora non ci si dovrebbe sedere. Se è per qualcosa di buono e benefico, allora ci si dovrebbe sedere.

Come si fa a coltivare śamatha mentre si è seduti? Se si sta seduti, si dovrebbe essere completamente consapevoli del fatto che lo stare seduti causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Tuttavia, se [si rimane consapevoli che] non esiste un solo fenomeno che possa essere trovato, allora non sorgeranno falsi pensieri. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha (mentre si è seduti).

Come si fa a coltivare vipaśyanā mentre si è seduti? Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "È a causa di ciò che è pensato dalla mente che si stabilizza il corpo nella posizione a gambe incrociate; questo causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Quindi è detto 'stare seduti'."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare la mente impegnata a stare seduti; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che siede e tutti i fenomeni coinvolti nello stare seduti sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

d) Quarto, stare sdraiati. Quando si è sdraiati, si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Per quale motivo ora desidero sdraiarmi?" Se è a causa di qualcosa che è improprio o basato sull'indolenza, allora non ci si dovrebbe sdraiare. Se è per regolare e armonizzare i quattro grandi Elementi, allora ci si dovrebbe sdraiare come il *Re dei Leoni*.[65]

Come si fa a coltivare śamatha quando si è sdraiati? Se ci si sdraia per dormire, allora si dovrebbe diventare completamente consapevoli che lo sdraiarsi causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Tuttavia, se [si è consapevoli del fatto che] non esiste un solo fenomeno che possa essere trovato, allora non sorgeranno pensieri illusori. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha.

Come si fa a coltivare vipaśyanā quando si è sdraiati? Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "È a causa della stanchezza mentale che si cade in una profonda oscurità e poi le sei facoltà dei sensi si sparpagliano in tutte le direzioni; questo causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi; quindi è detto dormire."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare la mente impegnata a stare sdraiati; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che siede e tutti i fenomeni coinvolti nello stare sdraiati sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

e) Quinto, impegnati in azioni. Quando si è impegnati in azioni, si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Per quale ragione ora desidero impegnarmi in un'azione come questa? Se è per qualcosa che non è buono o neutro, non si dovrebbe agire. Se è per qualcosa che è buono e benefico, allora si dovrebbe agire."

Come si fa a coltivare śamatha mentre si è impegnati in azioni? Se si sta fa facendo qualcosa, si dovrebbe essere completamente consapevoli del fatto che ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Tuttavia, se [si rimane consapevoli che] non esiste un solo fenomeno che possa essere trovato, allora non sorgeranno pensieri illusori. È questo che costituisce la coltivazione śamatha.

Come si fa a coltivare vipaśyanā mentre si è impegnati in azioni? Bisogna pensare così:"È la mente che muove il corpo e le mani e così si fanno varie cose; questo causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi; quindi è detto 'impegnarsi in azioni'."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare la mente impegnata nel compiere azioni; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che l'agente delle azioni e tutti i fenomeni coinvolti nell'impegnarsi in azioni sono in definitiva vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

f) Sesto, mentre si parla. Quando si è coinvolti nel parlare, si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Per quale motivo ora desidero parlare?" Se si desidera parlare riguardo a cose che non sono buone o neutre, allora ci si dovrebbe astenere dal parlare. Se è per qualcosa che è buono e benefico, allora si dovrebbe parlare.

Cosa si intende per coltivazione di śamatha mentre si parla? Se si sta parlando, si dovrebbe mantenere la consapevolezza che ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. Tuttavia, se [si rimane consapevoli che] non esiste un solo fenomeno che possa essere trovato, allora non sorgeranno pensieri illusori. È questo che costituisce la coltivazione śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā mentre si parla? Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "La mente produce ideazione o pensiero concettuale/applicato (*vitarka*) e discernimento (*vicāra*) e ciò provoca il respiro a muoversi attraverso la gola, le labbra, la lingua, i denti e il palato e si emettono suoni e parole del discorso; questo causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi; quindi è detto 'parlare'."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare la mente impegnata nel parlare; non si riesce quindi a percepire in essa alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che parla e tutti i fenomeni coinvolti nel parlare sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

65 Metafora per indicare il Buddha. Questo appellativo descrive anche una postura in cui si è sdraiati sul lato destro con il braccio destro sotto la testa e con il sinistro sulla parte superiore del corpo con la mano appoggiata all'anca sinistra.

Le sei condizioni oggettive, trattate sopra, coinvolte nella coltivazione di śamatha o di vipaśyanā devono essere impiegate in un modo che si adatta a tutto ciò che è appropriato in un determinato momento. In ogni caso, coinvolgono anche i cinque concetti esposti in precedenza [all'inizio di questo capitolo] inerenti alla coltivazione di śamatha o di vipaśyanā.

(*2*) Le sei sfere oggettive dei sensi in relazione alla coltivazione di śamatha o di vipaśyanā

A) L'occhio e le forme

Innanzitutto, cosa si intende per coltivazione di śamatha quando l'occhio osserva le forme?

Ogni volta che si osserva una forma, è come se si stesse guardando la luna riflessa nell'acqua. [Così si riconosce che] non esiste una realtà definita [in ciò che si vede].

Se si vedono forme con le quali si attratti emozionalmente, non si genera attaccamento. Se si vedono forme che sono opposte al proprio sentire, non si genera l'afflizione dell'odio. Se si vedono forme verso le quali si è né attratti né opposti, non si manifesta l'ignoranza o alcuna forma di pensiero disordinato. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā quando gli occhi vedono le forme?

Si dovrebbe pensare: "Qualunque cosa si osservi, non c'è una caratteristica inerente in questa percezione [cioè è vuota di esistenza inerente]. Perché? Nella vacuità, all'interno della sfera di quella facoltà di senso e dei suoi oggetti, non c'è nulla che sia (realmente) percepito, né distinto (come avente un'esistenza inerente). Piuttosto è una combinazione di cause e condizioni che genera la coscienza dell'occhio. Successivamente, si verifica il sorgere della coscienza mentale e si è immediatamente in grado di fare distinzioni tra tutti i vari tipi di forme. Ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. [Questa è chiamata l'esperienza del *vedere*.]"

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare i pensieri che riguardano le forme visibili; non si riesce quindi a percepire in essi alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che vede e tutti i fenomeni (che si sperimentano come forme visibili) sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

B) L'orecchio e i suoni

Secondo, cosa si intende per coltivazione di śamatha quando l'orecchio sente i suoni?

Qualunque suono sia udito dall'orecchio, ci si rende immediatamente conto che i suoni sono (vacui) come un eco. Se si ascoltano i suoni da cui si è attratti emozionalmente, non si genera attaccamento. Se si odono suoni che sono opposti al proprio sentire, non si genera l'afflizione dell'odio. Se si odono suoni verso i quali non si è attratti né opposti, non si genera una mente discriminante. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā quando l'orecchio ascolto i suoni?

Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Indipendentemente dal suono che si sente, esso è vuoto e completamente privo di qualsiasi esistenza [inerente]. È solo dall'unione dell'organo di senso e dei suoi oggetti che si genera la coscienza dell'orecchio. Successivamente, sorge la coscienza mentale che provoca forti discriminazioni. Ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. [Questa è chiamata l'esperienza dell'*udire*.]"

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare i pensieri che riguardano i suoni; non si riesce quindi a percepire in essi alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che ode e tutti i fenomeni (che si sperimentano come suoni) sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

C) Il naso e i profumi

Terzo, cosa si intende per coltivazione di śamatha quando il naso odora i profumi?

Indipendentemente dalle fragranze che si odorano, ci si rende immediatamente conto che sono irreali come fantasmagorie/illusioni magiche. Se si odorano fragranze da cui si è attratti emozionalmente, non si genera attaccamento. Se si odorano profumi che sono opposti al proprio sentire, non si genera l'afflizione dell'odio Se si odorano profumi verso i quali non si è attratti né opposti, non si

produce pensiero disordinato. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā quando il naso odora i profumi?

Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Le fragranze che sto annusando sono false, ingannevoli e irreali. Perché? È a causa dell'incontro tra tra l'organo di senso e i suoi oggetti che viene prodotta la coscienza olfattiva. Successivamente, sorge la coscienza mentale che si impadronisce delle caratteristiche delle fragranze. Ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. [Questa è chiamata l'esperienza dell'*odorare*.]"

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare i pensieri che riguardano i profumi; non si riesce quindi a percepire in essi alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che odora e tutti i fenomeni [che si sperimentano come profumi] sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

D) La lingua e i sapori

Quarto cosa si intende per coltivazione di śamatha quando la lingua sente i sapori?

Indipendentemente dai sapori che si sentono ci si rende immediatamente conto che sono [vuoti] come un sogno. Se si sente un sapore meraviglioso verso il quale si è emozionalmente attratti, non si genera attaccamento. Se si sente un cattivo sapore, verso il quale si è opposti, non si genera l'afflizione dell'odio. Se si sente un sapore verso il quale si è né attratti né opposti, non sorgono pensieri discriminanti. È questo che costituisce la coltivazione di śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā quando la lingua sente i sapori?

Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "In realtà, i gusti che ora vengono sperimentati non possono essere compresi come esistenti. Perché? I fattori soggettivi e oggettivi coinvolti nei sei gusti sono privi di una natura che possa essere distinta (in modo indipendente). È l'unione tra l'organo della lingua (fondamentalmente privo di sapori) e i suoi oggetti, che fa sorgere la coscienza gustativa. Successivamente, sorge la coscienza mentale che si impadronisce delle caratteristiche dei sapori Ciò causa ogni sorta di fenomeni buoni o cattivi. [Questa è chiamata l'esperienza del *gustare*.]"

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare i pensieri che riguardano i sapori; non si riesce quindi a percepire in essi alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che gusta e tutti i fenomeni [che si sperimentano come sapori] sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

E) Il corpo e gli oggetti tangibili

Quinto, cosa si intende per coltivazione di śamatha quando il corpo percepisce oggetti tangibili?

Indipendentemente dalle sensazioni tattili che si sperimentano, ci si rende immediatamente conto che sono (vacue) come un'illusione, una magia e quindi sono irreali. Se si sperimenta una piacevole sensazione tattile dalla quale si è attratti, non si genera attaccamento. Se si sperimentano sensazioni tattili dolorose, contrarie al proprio sentire, non si genera l'afflizione dell'odio. Se si sperimentano sensazioni tattili verso le quali si è né attratti né opposti non si generano pensieri discriminatori. Ciò costituisce la coltivazione di śamatha.

Cosa si intende per coltivazione di vipaśyanā quando il corpo percepisce oggetti tangibili?

Si dovrebbe far emergere questo pensiero: "Freddo e caldo, ruvido e levigato, leggero e pesante e altri simili sono tutte sensazioni tattili. Le sei sezioni del corpo costituite dalla testa (più i quattro arti e il torso) costituiscono ciò che viene chiamato corpo. La natura delle sensazioni tattili è che sono vuote e provvisorie. Anche il corpo è irreale. È attraverso l'unione degli organi di senso con i loro oggetti che sorge la coscienza corporea; poi sorge la coscienza mentale che ha concetti discriminatori e fa distinzioni riguardo alle caratteristiche del piacere, del dolore e così via. Per questo è detto *provare sensazioni tattili*."

Si dovrebbe quindi riflettere e contemplare i pensieri che riguardano le sensazioni tattili; non si riesce quindi a percepire in esse alcuna caratteristica sostanziale. Ci si dovrebbe quindi rendere conto che colui che sperimenta sensazioni tattili e tutti i fenomeni [delle sensazioni tattili] sono vuoti e immobili. È questo che costituisce la coltivazione di vipaśyanā.

F) La mente che sperimenta i pensieri

Sesto, quali sono le caratteristiche della coltivazione di śamatha o di vipaśyanā quando la mente sperimenta la consapevolezza dei fenomeni?

Sono già state spiegate all'inizio [di questo capitolo], nella sezione dedicata alla meditazione seduta. Le caratteristiche relative alla coltivazione di śamatha o di vipaśyanā in dipendenza dalle sei facoltà di senso e i cinque concetti sono stati trattati [all'inizio di questo capitolo] e, poiché sono già stati ampiamente dettagliati nel presente testo, non ripeteremo l'analisi ora.

Se il praticante è in grado di coltivare la calma e l'intuizione in ogni punto mentre cammina, si alza, si siede, si sdraia, vede, ascolta, sperimenta la consapevolezza e così via, allora si dovrebbe sapere che questa persona coltiva veramente il sentiero Mahāyāna.

Come affermato nel *Mahāprajñāpāramitā sūtra*[66]:

> Il Buddha disse a Subhūti: "Se quando il bodhisattva cammina, è consapevole di camminare, se quando si siede, è consapevole di stare seduto … e così via fino a quando non arriviamo a ... quando indossa l'abito monastico (*saṅghāṭī*), ... guarda, o sbatte le palpebre, ... sia uscendo che entrando nell'assorbimento di dhyāna ...".

Si dovrebbe sapere che una persona come questa si qualifica come bodhisattva, un seguace del Mahāyāna. Inoltre, se una persona è in grado di coltivare il Grande Veicolo in questo modo in ogni situazione, questa persona è superiore in tutto il mondo: è suprema e non ha pari.

Un brano del *[Mahāprajñāpāramitā] Upadeśa* afferma[67]:

> Seduto tranquillamente nella foresta,
> estinguere tranquillamente ogni male,
> acquisire l'unità della mente nella calma.
> Questa beatitudine non è la beatitudine dei cieli [ma più grande].
> Le persone cercano profitti mondani,
> fama, abiti, buoni letti.
> La felicità di questo tipo non dà vera pace
> Nel cercare il profitto, non si sarà mai soddisfatti.
> Colui che ha la veste a toppe[68] e mendica il cibo,
> che si muova o stia in riposo, la sua mente è sempre focalizzata.
> Con l'occhio della saggezza,
> contempla e conosce il vero carattere dei fenomeni.
> Tutte le diverse classi di fenomeni egli contempla (vipaśyanā) allo stesso modo
> La mente della comprensione e della saggezza dimora nella quiete.
> [Questa persona] non ha pari in tutti i tre regni.

66 *Mahāprajñāpāramitā sūtra,* 摩訶般若波羅蜜經, T08 - 223.253b–c

67 Con piccole varianti, da *Da zhidu lun,* T25 - 1509.161a

68 Tradizionalmente l'abito dei monaci buddhisti era formato da molti pezzi di stoffa cuciti insieme.

Capitolo settimo
Far sorgere radici del bene 善根發

Se il praticante è in grado in questo modo di coltivare abilmente śamatha e vipaśyanā, passando dalla meditazione vipaśyanā del convenzionale a quella della vacuità[69], mentre si siede in meditazione, il suo corpo e la sua mente si manifesteranno come luminosi e puri.

In quel momento, può verificarsi lo sviluppo e la manifestazione di molti diversi tipi di *radici del bene* [*kuśala-mūla*, che si possono anche intendere come *meriti*]. Bisogna riconoscerli ed esserne consapevoli.

Ora, spiegheremo brevemente i segni associati alla manifestazione delle radici del bene. Ciò comporta **due diverse categorie**, come segue.

A) Innanzitutto, i segni associati alla manifestazione di **radici *esteriori* del bene:** questo si riferisce allo sviluppo e manifestazione di radici del bene associate al dare, al rispetto dei precetti morali, alla devozione filiale verso i genitori, alla venerazione degli anziani, al fare offerte al Triplice Gioiello, all'ascolto e allo studio degli insegnamenti e così via. Queste sono questioni esteriori. Se non si è impegnati nella coltivazione corretta, può accadere che la mente sia invasa da stati mentali demoniaci [trattati nel capitolo seguente]. Non analizzeremo ora in dettaglio queste questioni.

B) In secondo luogo, i segni della manifestazione di **radici *interiori* del bene**. Questo si riferisce allo sviluppo e alla manifestazione delle radici legate agli ingressi del Dharma associati agli assorbimenti meditativi. Ci sono tre concetti da considerare qui:
(1) spiegare i segni delle manifestazioni delle radici del bene; (2) distinguere tra vero e falso; (3) chiarire l'uso di śamatha e vipaśyanā per aumentare la crescita delle radici del bene

(1) Il primo, la spiegazione dei segni delle manifestazioni delle radici del bene.
Ciò comporta cinque categorie, con caratteristiche diverse.

a) In primo luogo, i segni si riferiscono alla manifestazione di radici del bene legate ai percorsi del respiro. A causa dell'abile coltivazione di śamatha e vipaśyanā da parte del praticante, il corpo e la mente vengono regolati correttamente e il pensiero illusorio si ferma. Per questo motivo, si diventa consapevoli che la mente entra gradualmente nell'assorbimento meditativo. Questi fenomeni si manifestano negli assorbimenti del "regno del desiderio [più comunemente "della forma"]" e nella *concentrazione di accesso* [o *preliminare*, lo stato di concentrazione meditativa necessario per entrare nel "primo dhyāna/jhāna", *anāgamya,* il cui fondamentale significato in sanscrito è: "inaccessibile"; 未至定].

Il corpo e la mente sembrano essere scomparsi e sono percepiti come vuoti e tranquilli. La mente associata all'assorbimento meditativo diventa pacifica e stabile. Immersi in questo assorbimento meditativo, non si percepisce alcun aspetto di un corpo o di una mente. Quindi, in seguito, si può continuare per una o due sedute e così via fino a quando non si arriva a un giorno, due giorni, un mese o due mesi. Nel tentativo di riprendere [la coltivazione focalizzata sul] respiro, lo si può trovare impercettibile. Può darsi che questa circostanza non retroceda e non si perda.

Quindi, mentre si è immersi nell'assorbimento meditativo, si può improvvisamente prendere coscienza del corpo e della mente che si muovono e provocano la manifestazione di otto sensazioni tattili, cioè (ad esempio) la consapevolezza di: dolore fisico, prurito, freddezza, calore, leggerezza, pesantezza, ruvidità, morbidezza. Nel momento in cui c'è la manifestazione di queste sensazioni tattili, il corpo e la mente sono pacifici e stabilizzati; c'è una beatitudine vuota e sottile. La felicità è pura e indescrivibile al di là di ogni paragone. Questi sono segni della manifestazione di radici del bene durante l'assorbimento meditativo ottenuto col conteggio dei respiri.

Può darsi che, nel regno del desiderio o nella concentrazione d'accesso, il praticante diventi improvvisamente consapevole dell'uscire e dell'entrare del respiro, della sua durata relativa e del suo

69 Meditazione vipaśyanā del convenzionale o produzione condizionata e meditazione vipaśyanā della vacuità sono due delle "tre meditazioni vipaśyanā" (terza è contemplazione del medio) essenziali per la scuola Tiantai.

pervadere tutto il corpo scorrendo attraverso tutti i pori. Si vede immediatamente con l'occhio della mente le trentasei categorie di parti o componenti fisici del corpo proprio come quando, aprendo una dispensa, si vedono tutti i semi di sesamo, i fagioli e così via. La mente è profondamente deliziata; si è tranquilli e si sperimenta gioia e felicità. Questi sono segni della manifestazione di radici del bene che corrispondono a particolari pratiche associate al respiro[70].

b) In secondo luogo, i segni della manifestazione delle radici del bene riferite alla meditazione sull'impurità.

Quando il praticante è immerso nell'assorbimento meditativo del regno del desiderio o nella concentrazione di accesso, il suo corpo e la sua mente diventano vuoti e può improvvisamente osservare / visualizzare il cadavere di un uomo o una donna e poi il gonfiore e la decomposizione, la presenza di vermi e il flusso di pus; può poi osservare le ossa sbiancate sparse. La sua mente può essere influenzata dal dolore e dalla gioia e può quindi provare repulsione e disgusto per ciò che aveva amato in precedenza. Questi sono segni che indicano la manifestazione di radici del bene legate alle *nove riflessioni*[71].

Poi di nuovo, può accadere che, immersi nell'assorbimento meditativo di quiete, si possano improvvisamente osservare le cose impure all'interno e all'esterno del corpo, putrefatto e sparpagliato o il proprio corpo, dalla testa ai piedi, come un bianco scheletro con ognuna delle ossa tenute in posizione dalle articolazioni. Dopo aver visto questo fenomeno, la mente dell'assorbimento può diventare pacifica e stabile. Si può sperimentare un sorprendente risveglio alla realizzazione dell'impermanenza. Si può quindi sviluppare repulsione e disgusto per i cinque oggetti del desiderio (dei sensi), e quindi si desiste dall'attaccamento a se stessi o alle altre persone. Questi sono segni della manifestazione di radici del bene legate alle *[otto] liberazioni*[72].

Poi di nuovo, quando la mente è immersa nell'assorbimento meditativo, si può osservare tutto come completamente impuro, mantenendo questa percezione sia che si tratti del proprio corpo, dei corpi di altri, degli uccelli che volano, degli animali striscianti, dei vestiti, di cibo e bevande, dell'abitazione, di montagne e foreste. Questi sono segni che indicano la manifestazione di radici del bene legate alla [meditazione sulla] grande impurità [onnicomprensiva].

c) Terzo, i segni della manifestazione delle radici del bene collegate alla mente della gentilezza amorevole (*maitrī* 慈). Se, per mezzo della coltivazione di śamatha e vipaśyanā, il praticante è nell'assorbimento meditativo del regno del desiderio o nella concentrazione di accesso, mentre è immerso in questo assorbimento, può improvvisamente generare una consapevolezza caratterizzata da gentilezza amorevole verso gli altri esseri in cui gli appaiono segni che indicano che le persone con cui ha vicinanza ottengono felicità. Può quindi sviluppare immediatamente un profondo assorbimento meditativo in cui si manifesta una felicità pura, beata e indescrivibile.

Esperienze identiche possono verificarsi [per il praticante] in relazione a persone verso le quali nutre sentimenti neutri oppure ad avversari e, in definitiva, anche in relazione a tutti gli esseri all'interno dei cinque destini della rinascita[73] e attraverso le dieci direzioni. Quando uscirà dall'assorbimento meditativo, la sua mente rimarrà nella felicità beata, al punto che, qualsiasi persona incontri, il suo volto rimarrà tranquillo. Questi sono segni della manifestazione di radici di bontà legate alla mente della gentilezza amorevole (*maitrī*). I segni della manifestazione della mente della compassione (*karuṇa*), la mente della gioia simpatetica (*mudita*) e la mente dell'equanimità (*upekṣā* 舍心)[74] possono essere tutti compresi per analogia.

---

70 Sono dette anche le *sedici vittorie speciali* 十六特勝 cioè sedici metodi straordinari della pratica meditativa.

71 Sono nove diversi stati di putrefazione del cadavere o riflessioni sull'impurità (*nava-aśubha-saṃjñā,* 九不淨想), spiegati nel *Da zhidu lun,* T25 – 1509.217a-18c (Nei testi in pāli sono 10).

72 Le otto liberazioni (*aṣṭa vimokṣāḥ,* 八解脫, oppure: 八背舍) sono otto fasi della concentrazione mentale, che corrispondono, nei *testi* pāli, ai 4 jhāna della forma e ai 4 del senza forma.

73 Per la scuola Tiantai: spiriti infernali, spiriti avidi, animali, *asura* (semidei caratterizzati da odio e gelosia), umani; la classe degli dei, qui non è considerata.

74 Sono le "4 *dimore* divine" (*brahmavihāra*) o stati sublimi o illimitati o incommensurabili.

d) In quarto luogo, i segni della manifestazione delle radici del bene legate alla meditazione (vipaśyanā) su cause e condizioni. Può darsi che, a causa della coltivazione di śamatha e vipaśyanā, il praticante acquisisca l'assorbimento meditativo della concentrazione di accesso o del regno del desiderio in cui il corpo e la mente vivono nella calma. Può quindi improvvisamente sperimentare il sorgere di una mente risvegliata. Esaminando attentamente [cause e condizioni de]: l'ignoranza, le formazioni karmiche (*saṃskāra*) e così via [gli altri dei 12 anelli dell'originazione dipendente] mentre si svolgono nel passato, presente e futuro, non percepisce l'esistenza [inerente] di un sé (personale) in queste cause e condizioni.

[Il praticante può] quindi immediatamente trascendere [le visioni che sostengono] il nichilismo e l'eternalismo, demolire tutti gli attaccamenti e le opinioni e ottenere la pace e la sicurezza dell'assorbimento meditativo. Possono manifestarsi comprensione e saggezza, la gioia del Dharma può emergere nella sua mente e il suo pensiero può rimanere libero dalle preoccupazioni associate alle questioni terrene.

Per quanto riguarda le distinzioni coinvolte nelle proprie esperienze in relazione ai cinque aggregati, alle dodici basi sensoriali [i sei sensi e i relativi oggetti] e ai diciotto regni sensoriali, [i sei sensi, i loro oggetti e le relative coscienze] possono avere un carattere simile al precedente. Questi sono segni della manifestazione di radici del bene legate alla meditazione vipaśyanā di cause e condizioni.

e) In quinto luogo, i segni della manifestazione delle radici del bene collegate al richiamare alla mente il Buddha. Può darsi che, a causa della coltivazione di śamatha e vipaśyanā, il praticante ottenga l'assorbimento meditativo del regno del desiderio o la concentrazione di accesso, in cui il suo corpo e la sua mente diventano vuoti e immobili. Può darsi che poi immediatamente richiami alla mente le qualità meritevoli, inconcepibili e ineffabili del Buddha; i suoi [32] segni/marchi maggiori e gli [80] minori, inclusi tutti i dieci poteri, le [4] intrepidità/impavidità, i [18] dharma speciali, i [3 tipi di] samādhi, le [108] liberazioni e altri dharma, comprese anche gli inconcepibili e indescrivibili [6] poteri soprannaturali e le [14] trasformazioni, e anche le [4] eloquenze senza ostacoli per predicare il Dharma e beneficiare ampiamente gli esseri. Così le sue incommensurabili qualità virtuose sono indescrivibili[75].

Quando [il praticante] si impegna in tale pensiero, allora manifesta una mente pervasa da ammirazione e riverenza; il samādhi si sviluppa in lui. In tal modo il suo corpo e la sua mente diventano beati, puri, pacifici e sicuri, e non ha alcun pensiero non salutare. Quando esce dall'assorbimento meditativo, il suo corpo dimora in uno stato di serenità salutare [*praśrabhi*][76]. Si rende conto che le qualità meritorie [del Buddha] sono alte e impressionanti e che sono adatte ad essere l'oggetto dell'ammirazione e dell'amore/riverenza da parte della gente. Questi sono segni della manifestazione di radici di bontà legate al samādhi del richiamare alla mente il Buddha.

Inoltre, nel caso in cui il praticante acquisisca chiarezza e purezza del corpo e della mente a causa della coltivazione di śamatha e vipaśyanā, può quindi sperimentare la manifestazione di segni associati alle [10] riflessioni su: l'impermanenza, la sofferenza, la vacuità, il non-sé, l'impurità (del corpo), l'impossibilità di trovare la felicità nel mondo, l'impurità del cibo, la morte, l'abbandono/ distacco dalle passioni, la cessazione/esaurimento del karma; oppure può sperimentare segni associati alle [6] consapevolezze riguardanti: Buddha, Dharma, Saṅgha, i precetti, la rinuncia, i cieli/le dimore divine. [Il praticante] può sperimentare la manifestazione di segni associati a una qualsiasi dei [37] "fattori ausiliari del Risveglio", che comprendono le [4] attenzioni, i [4] retti sforzi/abbandoni, le [5] facoltà o basi del potere psichico, i [7] rami del Risveglio, i [5] poteri, l'Ottuplice Sentiero. Oppure può sperimentare segni associati a [3 cancelli della liberazione, cioè:] vacuità, non concettualizzazione, non produzione; le sei perfezioni/virtù o una qualsiasi delle [altre] *pāramitā*; i poteri soprannaturali; le trasformazioni, e così via. Idealmente, questi dovrebbero essere

75 Elenchi, come i successivi, riportati in molti *sūtra* e nella trattatistica abidharmica. Rimandiamo a specifici testi e manuali sul Buddhismo, come: Cornu P., *Dizionario del Buddhismo*; Bruno Mondadori, Milano 2003

76 *Praśrabdhi* può avere vari significati: flessibilità, tranquillità, leggerezza.

ampiamente analizzati nel presente testo[77].

Perciò un *sūtra* afferma[78]:

> Se si controlla la mente in modo che risieda in un unico luogo, non c'è cosa che non possa essere realizzata.

(2) Il secondo concetto è la sezione su: distinguere tra vero e falso

Essa si compone di due parti.

La prima parte è: descrivere i segni della manifestazione di assorbimenti meditativi falsi e fuorianti/perversi.

Quando il praticante sperimenta la manifestazione di assorbimenti meditativi come spiegato sopra, può darsi che, a causa delle esperienze che sono sorte, [sperimenti quanto segue]. Può darsi che il corpo e le mani abbiano un movimento agitato; a volte il corpo può sentirsi pesante, come se qualcosa lo stesse schiacciando e distruggendo; a volte il corpo può sentirsi leggero, come se desiderasse volare; a volte potrebbe sentirsi come se fosse legato. A volte può sembrare che si stia attorcigliando o sia sospeso mentre viene arrostito. O a volte può sembrare che si sia sottoposti a ebollizione o al freddo; a volte si può sperimentare un intenso calore. O forse si potrebbere percepire ogni sorta di strani stati mentali; a volte la mente può diventare oscura/cupa e offuscata. A volte si possono generare idee e percezioni malvagie di ogni genere. A volte si possono avere pensieri arzigololati riguardo a cose positive del mondo esterno. A volte si può esultare in modo esuberante, a volte si può essere preoccupati e melanconici. A volte si possono provare contatti e sensazioni non salutari che inducono i peli del corpo a rizzarsi. A volte si può essere inebriati da un'estrema felicità. Tutti i tipi di esperienze anormale come queste, che si manifestano durante l'assorbimento meditativo, sono fuorvianti e false.

Se ci si attacca a questi assorbimenti meditativi fuorvianti, che corrispondono agli insegnamenti e metodi dei novantacinque tipi di demoni (o degli eretici non buddhisti), allora si diventa sempre più inclini allo squilibrio mentale associato alla perdita della propria mente [di corretta risoluzione]. A volte i fantasmi, gli spiriti e altri simili esseri si rendono conto che una persona è diventata mentalmente attaccata ai loro metodi e di conseguenza aumentano l'intensità del loro potere in modo che (il praticante) manifesti ogni tipo di contaminazioni, di fuorvianti assorbimenti meditativi e di forme aberranti di saggezza, quali eloquenza e poteri [attraverso i quali influenzare e ingannare gli esseri]. Le persone comuni lo ammirano e pensano che abbia ottenuto il frutto del Risveglio, si sottomettono con fede a una persona simile anche se la sua mente è posseduta da visioni pervertite, anche se pratica esclusivamente i metodi demoniaci. Quando la vita di una tale persona avrà fine, rimarrà per lungo tempo incapace di incontrare il Buddha e cadrà nei destini dei demoni e dei fantasmi. Anche se avrà una rinascita umana, si impegnerà nella pratica di molti metodi malvagi e quindi cadrà negli inferni.

Se, quando il praticante coltiva śamatha e vipaśyanā, ottiene assorbimenti meditativi come questi che sono in possesso di questi segni di falsità, allora dovrebbe immediatamente liberarsene. Come sbarazzarsene? Se diventa consapevole della loro falsità e inganno, dovrebbe affermarsi nella correttezza del pensiero e desistere dall'accettarli e attaccarvisi, quindi essi diminuiranno e spariranno. Se non scomparissero, bisogna implementare la corretta pratica di śamatha e vipaśyanā per sopprimerli ed essi dovrebbero presto svanire.

La seconda parte è descrivere i segni della manifestazione del vero e corretto assorbimento meditativo. [Questo si riferisce a] quando il praticante è impegnato nella meditazione seduta e lì manifestano assorbimenti in cui non vi è alcuna delle manifestazioni anomale sopra descritte.
Quando si manifesta l'assorbimento, si diventa immediatamente consapevoli della sua relazione con

77 Zhiyi non lo fa perché suoi lettori ben conoscevano gli argomenti.

78 *Sūtra sugli insegnamenti generali e le attività del Buddha prima del Parinirvāṇa,* 佛垂般涅槃略說教誡經，T12 – 389.1111a

l'assorbimento meditativo corretto. Si sperimenta la vacuità, la luminosità e la purezza; la mente è gioiosa interiormente, tranquilla e felice, priva di ostacoli. La mente del bene si manifesta; la fede e la venerazione [verso il Buddha] aumentano; la saggezza è come uno specchio chiaro e luminoso. Il corpo e la mente diventano agili e flessibili. Si sperimenta una quiete e un un vuoto (mentale) sottile e meraviglioso. Si sviluppa repulsione e orrore per il mondo; non c'è nulla [che si senta il bisogno] di fare e si rimane liberi dai desideri. Si è liberi nella propria capacità di emergere ed entrare [nell'assorbimento meditativo]. Questi sono i segni della manifestazione di corretti assorbimenti meditativi.

Questo è proprio come quando si lavora insieme a persone malvagie, costantemente ci si tormenta e opprime vicendevolmente, mentre quando si lavora insieme a persone buone, alla fine si osservano i loro punti positivi. È lo stesso nel distinguere il deviante e il corretto, i due tipi di segni che si manifestano nella coltivazione dell'assorbimento meditativo.

(3) Il terzo concetto è: chiarire l'uso di śamatha e vipaśyanā per aumentare la crescita delle radici del bene. Quando si è seduti [in meditazione] e si manifestano le radici del bene, si dovrebbero impiegare śamatha e vipaśyanā per coltivarle e farle aumentare e avanzare. Come si fa? Se è appropriato impiegare śamatha, allora si usa questa per coltivarli. Se è appropriato impiegare vipaśyanā, allora la si usa per coltivarle e lo si fa in un modo che si accorda con le spiegazioni precedenti.

Questa è stata una trattazione sommaria delle idee principali [relative a questo argomento].

Capitolo ottavo
Riconoscere le forze (anche) demoniache 覺知魔事

In sanscrito, il vocabolo è *māra*. Nella nostra lingua [in cinese], è reso come *uccisore*[79]. [Le forze demoniache] saccheggiano la ricchezza dei meriti del praticante e uccidono la sua vita di saggezza. Quindi, per quanto riguarda ciò che viene definito "l'opera dei demoni", proprio come il Buddha, attraverso i meriti e la saggezza, opera per liberare gli esseri e farli entrare nel nirvāṇa, i demoni operano per la distruzione continua delle radici del bene degli esseri e li portano ad andare alla deriva nei regni del saṃsāra.

Se si è in grado di stabilire la mente sulla retta via, dato che più la via è elevata, più i demoni sono attivi, è necessario innanzitutto essere abili nel **[A] riconoscere l'opera dei demoni**.
Esistono **quattro categorie [di demoni]**: prima, i demoni delle afflizioni mentali; seconda, i demoni dei [cinque] aggregati, delle [dodici] basi dei sensi e dei [diciotto] regni dei sensi; terza, i demoni della morte; quarta, i demoni fantasmi e folletti.

Tre di queste sono normali fenomeni terreni e prodotti della mente di un determinato individuo. Bisogna sbarazzarsi di loro rettificando la propria mente e così eliminandoli. Non li descriveremo in dettaglio ora.

Per quanto riguarda [la quarta categoria] **dei demoni fantasmi e folletti,** queste sono questioni che devono essere comprese. Ne tratteremo brevemente.
Esistono tre tipi di demoni fantasmi e folletti: [In primo luogo, gli spiriti dei dodici periodi, i folletti; secondo, demoni tormentatori; e in terzo luogo, i demoni delle afflizioni mentali o Māra.]

a) Per quanto riguarda il primo, gli spiriti maliziosi o folletti che si trasformano nei dodici animali dello zodiaco (cinese) o prendono l'aspetto di una ragazza o di una persona anziana, o appaiono in forme spaventose, mai le stesse, per turbare e ingannare il praticante. Tutti questi spiriti desiderano affliggere i praticanti e ognuno di loro arriva al suo orario stabilito. È necessario diventare abili nel distinguerli e riconoscerli.
Se vengono durante il periodo di tempo *yin* (dalle ore 3 alle 5), prendono l'aspetto di tigri o altre simili creature. Se durante il periodo *mao* (5 - 7), di conigli, cervi e così via. Se durante il periodo *chen* (7 - 9), di draghi, tartarughe e così via. Se durante il periodo di tempo *si* (9 - 11), di serpenti, pitoni e così via. Se durante il periodo *wu* (11 - 13), di cavalli, muli, cammelli e così via. Se durante il periodo *wei* (13 - 15), di pecore e simili. Se durante il periodo *shen* (15 - 17), di scimmie, babbuini e così via. Se durante il periodo *you* (17 - 19), di polli, corvi e così via. Se durante il periodo di tempo *xu* (19 - 21), di cani, lupi e così via. Se durante il periodo *hai* (21 - 23), di maiali e simili. Se arrivano durante il periodo *zi* (23 - 1), di topi e simili. Se durante il periodo *chou* (1 - 3), di buoi e simili.
Se il praticante osserva che vengono sempre in questi particolari momenti, allora può rendersi conto che tale creatura è un folletto; dovrebbe quindi rimproverarlo chiamandolo per nome, dopodiché esso dovrebbe scomparire.

b) Secondo, demoni tormentatori[80]. Anche loro infliggono ogni sorta di ostruzioni mentali ai praticanti. A volte si manifestano come vermi o insetti (o scorpioni) che pungono dolorosamente il viso di una persona, o solleticano il torace sotto le braccia, o si avvinghiano all'improvviso; a volte parlano a voce alta o fanno rumori, o persino appaiono sotto forma di differenti bestie; le loro forme sono inconsistenti ma essi appaiono e turbano il praticante.

---

79 *Māra* deriva da un verbo che vuol dire: uccidere. Nella mitologia indiana Māra è il dio della morte e, nel Canone pāli, è il grande tentatore del Buddha. Il nome passò poi a indicare ogni tipo di demone.

80 Variamente tradotti come: ostruenti, tormentatori e simili.

Bisognerebbe riconoscerli immediatamente, chiudere gli occhi con risolutezza per bloccarli dalla vista, e poi rimproverarli, dicendo, ad esempio: "Ora ti riconosco. Sei un demone maligno del (continente) Jambudvīpa, che ti nutri di fuoco, odori fumi maleodoranti e rubi le offerte[81]. Sei sotto il dominio di idee devianti e quindi ti rallegri per la cattiva condotta dei monaci. Ma io sono uno che rispetta i precetti e non ti temo affatto!"

Se uno è un monaco, dovrebbe recitare i testi dei precetti. Se uno è un capofamiglia/laico, dovrebbe recitare *i tre rifugi*, *i cinque precetti* e così via. Il demone verrà quindi scacciato, costretto a strisciare via. Tutti i tipi di altri demoni simili che producono difficoltà e che molestano le persone, nonché altre tecniche per eliminarle e sbarazzarsene, sono ampiamente descritti nel *sūtra* sulla meditazione dhyāna[82].

c) Terzo, demoni delle afflizioni mentali o Māra. Tipicamente, questi demoni creano per trasformazione tre tipi di stati fenomenici all'interno della sfera dei cinque oggetti sensoriali, stati che producono per demolire la mente sana:
Nel caso del primo tipo, che coinvolge la creazione di fenomeni spiacevoli, questi appaiono come manifestazioni temibili dei cinque oggetti sensoriali che fanno sì che una persona si riempia di terrore.
Nel caso del secondo tipo, che coinvolge la creazione di fenomeni piacevoli, questi appaiono come manifestazioni desiderabili dei cinque oggetti sensoriali che inducono una persona ad attaccarsi mentalmente.
Nel caso del terzo tipo, che coinvolge fenomeni che non sono né gradevoli né spiacevoli, questi appaiono come manifestazioni neutre dei cinque oggetti sensoriali che distraggono e confondono il praticante.

A causa di tali attività, i demoni [e Māra stesso] vengono anche chiamati *assassini*, indicati anche come *frecce floreali* [perché sono attraenti] e denominati anche *le cinque frecce*. Ciò è dovuto al fatto che penetrano in una persona attraverso le cinque facoltà sensoriali.
All'interno di *nome-forma* [i fenomeni mentali e fisici dei 5 aggregati], creano ogni sorta di stati oggettivi che ingannano e confondono il praticante. Nei casi in cui creano stati oggettivi piacevoli, possono manifestarsi sotto forma di genitori, fratelli, buddha, uomini o donne attraenti o come altri fenomeni desiderabili che causano attaccamento mentale.
Nei casi in cui creano stati oggettivi spiacevoli, possono manifestarsi nelle forme di tigri, lupi, leoni o orchi/*rākṣasa*, oppure in ogni sorta di altre apparenze spaventose per mezzo delle quali suscitano terrore nel praticante.
Nei casi in cui creano stati oggettivi che non sono né spiacevoli né gradevoli, possono manifestare fenomeni ordinari che impiegano per distrarre e confondere la mente del praticante, causando così la perdita dell'assorbimento meditativo. Quindi sono chiamati *demoni*.
Possono anche creare tutti i tipi di suoni gradevoli o terribili; possono creare tutti i tipi di odori fragranti o puzzolenti; possono creare tutti i tipi di gusti deliziosi o cattivi; possono creare tutti i tipi di sensazioni angoscianti o beate che vengono a contatto con il corpo di una persona. Queste sono tutte opere dei demoni; i loro segni sono molteplici, ma non li descriveremo ora tutti.

Per dire ciò che è essenziale, ovunque vi sia la creazione di ogni sorta di fenomeni tra i cinque oggetti sensoriali che disturbano e confondono una persona, causando la perdita di buoni dharma e il sorgere di afflizioni, queste sono tutte attività degli eserciti di Māra. Sono in grado di impiegarli per distruggere l'equanimità nel Buddhadharma e per provocare l'insorgere di ogni sorta di ostacoli che bloccano il percorso come avidità e desiderio, preoccupazione, rabbia, sonnolenza e così via.

---

81 Questo tipo di demone è descritto nel *Sūtra sul luogo di consapevolezza del vero Dharma* (正法念處經, T17 - 721.92a-b, 100c – 101a, tradotto all'inizio del sesto secolo dal monaco indiano Prajñāruci) come uno dei "fantasmi affamati" che tenta di alleviare la sua fame insaziabile nutrendosi di vari tipi di fuoco e fumo, come quelli che sono emessi dalle pire funerarie.

82 Si riferisce probabilmente a: *Metodi essenziali e segreti per trattare le malattie causate dalla meditazione* 治禪病祕要法, T15 – 620, vedi nota 29 (Traduzione italiana in https://www.liber-rebil.it/sutra-sui-metodi-per-trattare-le-malattie-causate-dalla-meditazione-t15-620/)

Questo è come descritto in un *sūtra*[83]:

> Il desiderio è il primo dei tuoi eserciti. La preoccupazione è il secondo.
> La fame e la sete formano il terzo esercito. L'avidità è il quarto.
> La sonnolenza è il quinto. La paura è il sesto.
> Il dubbio e il rimorso costituiscono il settimo. La rabbia è l'ottavo.
> L'interesse e la vanagloria sono il nono. L'orgoglio e l'arroganza sono il decimo.
> Così questi numerosi eserciti scoraggiano e sottomettono il monaco.
> Uso il potere della saggezza meditativa per distruggere tutti questi tuoi eserciti,
> e dopo aver realizzato il Sentiero della buddhità, porto tutti gli esseri alla liberazione.

[B] [Scacciare i demoni]

Una volta che il praticante ha riconosciuto l'opera dei demoni, dovrebbe immediatamente scacciarli. Esistono due metodi per allontanarli, come segue.

Il primo metodo prevede l'uso di śamatha per scacciarli. Ogni volta che si osserva uno qualsiasi degli stati esterni demoniaci, sapendo che sono falsi e ingannevoli, ci si astiene dal diventare preoccupati o impauriti. Né li si afferra né li si respinge[attivamente] né si commette l'errore di indulgere nel fare congetture e discriminazioni mentali nei loro confronti. Mettendo la mente a riposo e facendola rimanere in quiete, spariranno naturalmente.

Il secondo consiste nell'usare vipaśyanā per scacciarli. Se si osserva uno dei diversi tipi di stati demonici simili a quelli discussi sopra e si scopre che, nonostante si impieghi śamatha, non va via, si dovrebbe riflettere su di esso e contemplare che cosa la mente sta osservando. Non si trova alcun luogo (in cui la mente) risiede, quindi dove potrebbero essere queste afflizioni? Quando si contempla in questo modo, (le afflizioni demoniache) dovrebbero presto scomparire.
Se sono lenti a rispondere e non vanno via, si dovrebbe rettificare la propria mente e astenersi dal generare pensieri di paura, nemmeno quella di perdere la propria vita. Bisogna correggere il proprio pensiero in modo che sia inamovibile. Si dovrebbe riconoscere che la *talità* [la vera natura della realtà o *tathatā*] del reame dei demoni è solo la talità del reame del Buddha [in definitiva la vacuità] e [si dovrebbe quindi riconoscere anche] che se la talità del reame dei demoni e quella del reame del Buddha sono una sola, non possono essere due [diverse]. Se si raggiunge una completa comprensione in questo modo, [si capirà che] non c'è nulla nel regno dei demoni da abbandonare e nulla nel reame del Buddha da afferrare. Di per sé, il Buddhadharma si manifesterà spontaneamente e il reame dei demoni si dissolverà e sparirà naturalmente.

Inoltre, se si osserva che il reame dei demoni non scompare, non si deve essere angosciati. Se si osserva che scompare, non si deve nemmeno essere gioiosi. Perché? Non abbiamo ancora osservato un caso di una persona seduta nell'assorbimento meditativo che ha visto il demone trasformarsi in una tigre o un lupo che poi lo ha effettivamente mangiato! Né abbiamo ancora osservato un caso in cui un demone si sia trasformando in un uomo o una donna che ha effettivamente agito come un marito o una moglie. Devi sapere che queste sono trasformazioni illusorie. Le persone sciocche, non riuscendo a capirlo, consentono alla loro mente di avere paura o di generare attaccamento basato sul desiderio. Per questo motivo, le loro menti diventano caotiche, perdono l'assorbimento meditativo e si comportano in modo folle, provocando così la propria sventura. Questi praticanti provocano la sventura attraverso la loro assenza di saggezza, non a causa delle forze demoniache.

Se si verificano stati demoniaci che affliggono e agitano il praticante e che non scompaiono nemmeno dopo mesi o anni, si deve fortemente rettificare la propria mente in modo che la correttezza dei propri pensieri rimanga solida. Bisognerebbe [essere così determinati a mantenere la rettitudine mentale che non dovrebbe] nemmeno temere di perdere propria vita [per assicurarsi tale fine], né si deve essere pieni di angoscia o paura.

---

83 Sono le parole che il Buddha rivolge a Māra sotto l'albero della Bodhi, tratti dal *Da zhidu lun,* T25 – 1509.169a. Compaiono anche nel *Suttanipāta* del Canone pāli e negli *āgama* del Canone cinese.

Bisognerebbe recitare gli *incantesimi*[84] che contrastano i demoni trovati nei *sūtra vaipulya* [estesi, grandi] del Grande Veicolo. Si devono recitare in silenzio e attenersi alla consapevolezza del Triplice Gioiello. Anche quando si è usciti dall'assorbimento meditativo, si dovrebbe ancora recitare gli *incantesimi* come misura autoprotettiva, poi (i testi della) confessione[85] e del pentimento e anche i propri precetti monastici (*pratimokṣa*). Ciò che è deviante non è in grado di interferire con ciò che è ortodosso e infine (le forze demoniache) svaniranno da sole.

L'opera dei demoni è di molti tipi diversi e non possiamo esaurire la trattazione. Bisogna essere abili nel riconoscerla, quindi il praticante alle prime armi deve avvicinarsi e acquisire familiarità con esperte guide spirituali perché lo assistano nel caso di situazioni come queste.

Questi demoni possono entrare nella mente di una persona diventando così in grado di far impazzire e disturbare la mente e lo spirito del praticante, producendo così oscillazioni alternate tra gioia e depressione. A causa di ciò, potrebbe verificarsi una disgrazia/malattia che potrebbe persino portare alla morte. A volte, possono far ottenere a persona forme devianti di assorbimenti meditativi, di saggezza, di poteri spirituali o di incantesimi-dhāraṇī, possono indurre a parlare di Dharma e insegnare, così che la gente abbia fede in lui e gli si sottometta. Alla fine, danneggerebbe le buone opere extramondane delle altre persone e potrebbe distruggere il Buddhadharma.
I fenomeni di questo tipo sono diversi e molteplici e non possono essere trattati esaustivamente.

Abbiamo spiegato brevemente le loro caratteristiche essenziali per impedire al praticante seduto in meditazione di essere illuso e subire l'esperienza dei reami demoniaci.

Per dire l'essenziale, se si desidera scacciare il deviante e tornare all'ortodossia, si dovrebbe contemplare il vero carattere dei fenomeni. Se si coltivano abilmente śamatha e vipaśyanā, non vi è alcuna (forza demoniaca) deviante che non verrà distrutta.

Quindi il [*Mahāprajñāpāramitā*] *Upadeśa* afferma[86]:

> A parte il vero carattere dei dharma, tutto il resto sono fenomeni demoniaci.

E ancora[87]:

> Se si fanno discriminazioni e ci si impegna in concezioni mentali, questa è la rete di Māra.
> Se si rimane immobili e non si fanno discriminazioni, questo è il sigillo del Dharma.

84 In Cina fino al secolo VIII non vi fu una netta distinzione tra *mantra, dhāraṇī* e *incantesimi* e ciò si riflette nell'uso intercambiabile dei vocaboli che li designano. Tutti i mantra possono essere considerati dhāraṇī o mantra lunghi, ma di solito non è vero il contrario. Nella vita quotidiana, e soprattutto nella pratica medica, rientravano a buon diritto e avevano grande importanza: esorcismi, uso di talismani e incantesimi (detti *zhou* 咒, o 呪 che è il carattere usato qui), da utilizzare per contrastare demoni e forze negative, oppure per supplicare le divinità, o per comunicare con gli *spiriti* che secondo le concezioni daoiste si trovano all'interno o all'esterno del corpo.

85 Tradizionalmente nei monasteri si recitano testi specifici per confessare le proprie mancanze e suscitare un sentimento di pentimento o rammarico.

86 *Da zhidu lun,* T25 - 1509.99b

87 *Da zhidu lun,* T25 - 1509.211a

Capitolo Nove [88]
Trattamento delle malattie 治病

Una volta che il praticante ha stabilito la sua determinazione a coltivare il Sentiero, possono manifestarsi i disturbi associati ai *quattro grandi Elementi* [*catvāri mahābhūta,* che sono: Terra, Acqua, Fuoco e Vento e che costituiscono il supporto di ogni forma e materia nel mondo e nell'essere umano, secondo la cultura e la medicina dell'India].

L'attivazione di disturbi latenti può anche essere provocata dalla meditazione sul ritmo del respiro e del cuore.

A volte succede che non si è in grado di regolare abilmente e appropriatamente i tre fattori di corpo, mente e respiro; [quindi] a causa delle interferenze tra le circostanze interne ed esterne, possono svilupparsi patologie. Stare seduti nell'assorbimento meditativo, se si è in grado di applicare bene la mente, curerà naturalmente i quattrocentoquattro tipi di malattie. Se, tuttavia, la mente non funziona in modo corretto, allora le quattrocentoquattro malattie possono sorgere proprio per questo motivo.

Per tali ragioni, sia che si sia impegnati nella pratica per se stessi, sia che si stia insegnando agli altri, si deve diventare abili nel riconoscere le cause delle malattie. Bisogna conoscere bene i metodi per impiegare la mente interiore durante la meditazione seduta per curare i disturbi. Se sorge una malattia, potrebbe essere non solo un ostacolo alla pratica del Sentiero, ma si potrebbe anche perdere la vita.

Ci sono due concetti coinvolti nella spiegazione del trattamento delle malattie. Innanzitutto, si spiegano i segni che si presentano quando si manifestano disturbi [cioè i sintomi]. In secondo luogo, si spiegano i metodi di cura.

A) La spiegazione dei sintomi

Sebbene esistano molte specie diverse di malattie che possono manifestarsi, ci sono solo due categorie [di sintomi: lo sbilanciamento dei quattro grandi Elementi e le malattie del *cinque organi*].

1) I primi sono segni di disturbi legati all'aumento o alla diminuzione dei *quattro grandi Elementi*.[89]

a) Se il grande elemento **Terra** aumenta [rispetto agli altri elementi], allora potrebbero esserci gonfiore, ostruzione, pesantezza e il corpo potrebbe diventare emaciato. Potrebbero sorgere centouno malattie di questo tipo.

b) Se il grande elemento **Acqua** aumenta [rispetto agli altri elementi], allora può verificarsi la produzione di fluidi, edema e la non digestione di cibi e bevande; dolori addominali, diarrea e uno qualsiasi dei centouno diversi tipi di malattie correlate.

c) Se il grande elemento **Fuoco** aumenta [rispetto agli altri elementi], allora potrebbe esserci alternanza di sensazioni di (troppo) caldo e freddo o bruciare di febbre; avere dolori alle articolazioni, perdita del senso del gusto, congestione nasale. La minzione e la defecazione possono essere eccessive o nulle e possono sorgere i centouno tipi di malattie correlate.

d) Se il grande elemento **Vento** aumenta [rispetto agli altri elementi], allora il corpo può sentirsi esaurito. Potrebbero verificarsi tremori e dolori intensi, o un prurito opprimente. Può esserci distensione addominale, vomito, tosse e respirazione difficoltosa. Possono insorgere i centouno tipi di malattie correlate.

Quindi un *sūtra* afferma[90]:

> Quando un grande Elemento non è bilanciato, può sorgere una delle centouno malattie. Quando i quattro grandi Elementi non sono bilanciati, sorgono simultaneamente le quattrocentoquattro malattie.

---

88 Di questo solo capitolo vi è un'altra traduzione accurata, che anche abbiamo confrontato, in: Salguero C.P., *Treating Illness: Translation of a Chapter from a Medieval Chinese Buddhist Meditation Manual by Zhiyi (538–597*), Asian Medicine 7, 2012, pp. 461–473

89 Però nel *testo* Zhiyi descrive solo i sintomi di eccesso dell'elemento.

90 *Sūtra dei Cinque Re,* 佛說 五 王 經 - T14 - 523.796b

Quando si manifestano i disturbi associati ai quattro grandi Elementi, ognuno di essi possiede un aspetto caratteristico. Bisogna essere attenti a loro quando si è seduti in meditazione e anche durante i propri sogni.

2) In secondo luogo, i segni che si verificano quando i *cinque organi pieni* [91] [secondo la classificazione della medicina tradizionale cinese] sviluppano malattie.

a) Nel caso in cui una malattia si sviluppi da una causa associata al **Cuore**, il corpo può diventare freddo o caldo e possono esserci mal di testa o secchezza delle fauci perché il cuore è il sovrano della bocca.

b) Nel caso in cui una malattia si sia sviluppata da una causa associata ai **Polmoni**, il corpo può diventare edematoso, ci possono essere dolori ai quattro arti, la mente può diventare turbata e il naso congestionato perché i polmoni sono sovrani del naso.

c) Nel caso in cui una malattia si sia sviluppata da una causa associata al **Fegato**, si può essere euforici, ansiosi, infelici, malinconici o irati. La testa può far male o la vista essere offuscata perché il fegato è sovrano degli occhi.

d) Nel caso in cui una malattia si sviluppa da una causa associata alla **Milza**, un *vento itinerante* [cioè un'infiammazione cutanea] può affliggere il corpo, la testa e il viso e possono verificarsi prurito e dolore in tutto il corpo. Ci può essere perdita di sapore negli alimenti e nelle bevande, perché la milza è sovrana della lingua.[92]

e) Nel caso in cui una malattia si sia sviluppata da una causa associata ai **Reni**, la gola può sentirsi ostruita, l'addome può gonfiarsi. Ci può essere sordità perché i reni sono sovrani delle orecchie.

Le malattie che sorgono nei cinque organi sono di molti tipi diversi e ognuna presenta i propri sintomi caratteristici. Bisognerebbe indagarli quando si è seduti in meditazione e anche durante i propri sogni; si può quindi essere in grado di conoscerli.

La cause delle malattie associate ai quattro grandi Elementi e ai cinque organi hanno molte differenti cause e i sintomi sono molto diversi e qui non possono essere trattati esaustivamente.

Se il praticante desidera coltivare śamatha e vipaśyanā per prevenire il sorgere delle malattie, dovrebbe diventare abile nel riconoscere le loro cause. Entrambe le categorie delle malattie possono avere cause interne o esterne.

Nel caso in cui ci si sia ammalati a causa di freddo esterno, vento o calore, o intemperanza nell'assumere cibo e bevande, in modo che il disturbo si sia manifestato in entrambe queste localizzazioni [Elementi e organi], si dovrebbe sapere allora che è un caso di patologia provocata da cause esterne.

Nel caso in cui vi sia stata una mente non equilibrata, o meditazioni non appropriate, o il non sapere cosa fare quando si entra ne [oppure come mantenere] l'assorbimento meditativo e una malattia emerge in [una delle] due localizzazioni [Elementi e organi], questo è un caso di malattia dovuta a cause interne.

Infine, ci sono tre diverse categorie di cause delle malattie: prima, eccessi e carenze nei quattro grandi Elementi e nei cinque organi, come spiegato in dettaglio in precedenza; seconda, disturbi causati dall'azione di demoni e spiriti; terza disturbi causati dalla retribuzione karmica.
Questi tipi di malattie sono molto facilmente curabili se trattate immediatamente alla loro inizio. Se invece passa molto tempo, la malattia matura; il corpo si indebolisce, quindi può essere assai difficile da curare.

---

91 Si tratta degli *zang* 臟, in italiano sono detti *organi pieni,* da differenziare dagli *organi cavi* o *fu* 腑 che la medicina cinese elenca in: cistifellea o vescicola biliare, intestino tenue, stomaco, intestino crasso, vescica. In molti testi inglesi vengono entrambi chiamati *viscera* (*viscères* in francese).

92 La Medicina Tradizionale Cinese impiega il termine *milza* per comprendere il funzionamento generale dell'apparato digerente.

B) Cura delle malattie

Avendo compreso a fondo le origini (e i sintomi) di una malattia, si dovrebbe attuare un metodo per curarla. I metodi impiegati nel trattamento dei disturbi sono di molti tipi, ma qui mi limiterò a parlare dei due abili mezzi di śamatha e vipaśyanā.

1) Come si usa śamatha per trattare i sintomi di una malattia?
(a) Ci sono maestri che affermano che se si stabilisce semplicemente la mente nel luogo dela malattia, si sarà immediatamente in grado di curarla. Perché? La mente è il sovrano delle retribuzioni karmiche in questa [vita]. Questo [effetto curativo sul karma negativo] è paragonabile a quando un re arriva da qualche parte, mette in fuga le bande di briganti.
(b) Inoltre, ci sono maestri che affermano che un pollice sotto l'ombelico è un luogo noto come *udana,* quello che conosciamo [nella cultura cinese] come il *dantian*[93]. Se si è in grado di concentrare lì la mente in modo tale che non si disperda, e per lungo tempo, allora si sarà risanati.
(c) Ci sono altri maestri che affermano che se si fissa costantemente la concentrazione della mente sotto i piedi, indipendentemente dal fatto che si stia camminando, si sia in piedi o sdraiati, si sarà in grado di curare le malattie. Perché? Questo perché è a causa del non bilanciamento dei quattro grandi Elementi che si verificano nella maggior parte delle malattie. Ciò è prodotto dalla coscienza mentale che si àncora in una posizione più elevata, causando così lo sbilanciamento dei quattro grandi Elementi. Se si àncora la mente nella parte più bassa, i quattro grandi Elementi si bilanceranno naturalmente e le varie malattie verranno eliminate.
(d) Ci sono altri maestri che affermano che bisogna solo rendersi conto che tutti i fenomeni sono vuoti e privi di esistenza inerente per sfuggire ai sintomi della malattia. Se si dimora tranquillamente in śamatha, nella maggior parte dei casi si guarirà. Perché? Perché la riflessione/mente cognitiva influenza i quattro grandi Elementi e stimola l'insorgere di disturbi, invece se la mente riposa nell'armonia e nella felicità, le varie malattie saranno curate.

Ecco perché il *Vimalakīrti sūtra* afferma[94]:

> Qual è l'origine della malattia? È l'essere catturati dagli oggetti dei sensi.
> Come si fa a farlo cessare?
> Col far si che la mente non sia attaccata a nulla e realizzi la non esistenza inerente.

Ci sono numerosi insegnamenti come questi perché l'uso di śamatha per curare le malattie non ha un solo aspetto. Quindi il praticante dovrebbe assolutamente sapere come praticare correttamente śamatha per trattare le molte malattie.

2) Ora spiegherò l'uso di vipaśyanā per curare la malattie [con tre tipi di tecniche].

I) Ci sono maestri che affermano che è sufficiente impegnarsi nel contemplare i pensieri nella mente[95] impiegando sei tipi di respiro energetico (*qi*/*prāṇa*) per trattare le malattie. Quindi la vipaśyanā è in grado di guarire le malattie. Quali sono i sei tipi di respiro?

Sono: 1 吹*chui,* 2 呼*hu,* 3 嘻*xi,* 4 呵*he,* 5 噓*xu,* 6 呬*si.*[96]

---

93 *Dantian* 丹田 o *campo di cinabro*, centro energetico molto importante nelle pratiche daoiste antiche e ancora attuali come le tecniche odierne di *qigong*.

94 T14 - 475.545a

95 Dal contesto si evince che questa e le successive tecniche sono considerate di vipaśyanā anche perché prevedono l'uso di *visualizzazioni.* Vedi: Greene E.M, *Visions and Visualizations: in fifth-century Chinese Buddhism and Nineteenth century Experimental Psychology*, in: *The University of Chicago press Journals,* 2016, pp. 289-328 da http://www.journals.uchicago.edu/t-and-c

96 Usiamo la trascrizione pinyin, ma non si sa come venissero pronunciati all'epoca e neppure si può fare affidamento sul significato del carattere per capire l'intonazione del suono mentre si espira molto sottilmente e si esegue la relativa visualizzazione, che non è spiegata. I commentatori hanno proposto varie interpretazioni dei sei caratteri: 1 *soffiare*; 2 *espirare dolcemente*; 3 *ridacchiare/emettere gioiose esclamazione di sorpresa*; 4 *sbuffare/biasimare*; 5 *sospirare*; 6 *respirazione normale.* La tecnica è ricavata dai "*sei respiri", liuzhog qi* 六種氣, pratica con una lunga storia medico-religiosa nella letteratura daoista cinese dalla fine del V secolo [dove però viene chiamata *liu zi jue*, 六字訣 rielaborata ampiamente sino al XVI secolo e inserita in esercizi dinamici di *qigong*]. Per approfondire, vedi*:* Despeux, C. 2006, *'The Six Healing Breaths',* in L. Kohn (ed.), *Daoist Body Cultivation: Traditional Models and Contemporary Practices*, Three Pines Press, Magdalena NM USA, pp. 37–67

Ognuno di questi sei tipi di respiro prevede l'uso delle labbra e della bocca per formare i pensieri nella mente e provare a farli ruotare per produrre un suono sottile.[97]

Una poesia afferma:

> Il Cuore corrisponde a *he*, i Reni a *chui*;
> la Milza a *hu* e i Polmoni a *si* – tutti i saggi lo sanno.
> Quando il Fegato si riscalda, viene fuori la parola *xu*.
> Quando il *Triplice Riscaldatore* sia bloccato, basta usare *xi*.

II) Ci sono maestri che affermano che se si è abili nell'usare contemplazioni/visualizzazioni nell'attuare dodici tipi di respirazione[98], si è in grado di curare molte malattie.
Il primo è la respirazione *ascendente*. Il secondo è la respirazione *discendente*.
Il terzo è la respirazione *riempitiva/piena*. Il quarto è la respirazione *bruciante/veloce*.
Il quinto è la respirazione *crescente*. Il sesto è la respirazione *disperdente*.
Il settimo è la respirazione *riscaldante.* L'ottavo è la respirazione *rinfrescante*.
Il nono è la respirazione *forzata*. Il decimo è la respirazione *trattenuta*.
L'undicesimo è la respirazione *armoniosa.* Il dodicesimo è la respirazione *nutriente*.
Tutti e dodici questi tipi di respirazione derivano dal contemplare i pensieri della mente. Spiegherò ora brevemente le caratteristiche dei dodici tipi correlate ai sintomi delle malattie che curano.

La respirazione *ascendente* cura la pesantezza.
La respirazione *discendente* cura la sensazione di essere esauriti.
La respirazione *riempitiva* cura l'emaciazione.
La respirazione *bruciante* cura i gonfiori.
La respirazione *crescente* cura le deplezione (dei quattro Elementi).
La respirazione *disperdente* cura il loro eccesso.
La respirazione *riscaldante* cura il freddo.
La respirazione *rinfrescante* cura il calore.
La respirazione *forzata* cura le ostruzioni.
La respirazione *trattenuta* cura il tremore.
La respirazione *armonizzante* cura le disarmonie dei quattro Elementi.
La respirazione *nutriente* rafforza i quattro Elementi.

Se uno è abile nell'uso di questi tipi di respirazione, potrebbe essere in grado di trattare tutte le molte malattie. Per deduzione, si sarà in grado di comprendere le tecniche [ma se si usano tecniche errate si causa il sorgere di molti malanni].

Ci sono maestri che affermano che, se si è abili nell'usare la meditazione vipaśyanā e la visualizzazione nella sfera della [realtà] convenzionale [le tecniche mediche laiche sia cinesi che di origine indiana], si sarà in grado di trattare molte malattie. Ad esempio, se una persona è affetta da freddo, si può visualizzare "un *qi* fiammeggiante che sorge" all'interno del corpo e quindi essere in grado di contrastarlo. Ciò è in accordo con le settantadue tecniche terapeutiche ampiamente esposte nel *Metodo segreto per curare le malattie* che si trova nel S*aṃyuktāgama sūtra*[99].

Ci sono maestri che affermano che se si utilizza śamatha e vipaśyanā per analizzare (e realizzare) la natura non esistente [vacua e priva di esistenza inerente] dei disturbi dei quattro grandi Elementi del corpo e, in modo analogo di quelli della mente, le malattie saranno guarite spontaneamente.

---

97 Tutto il periodo è molto ambiguo e variamente interpretato. Salguero ipotizza interpolazioni in epoca Song (X-XIII secolo). *Nel Grande trattato* 108.b-c (*Clear serenity...,*vol. 2 p. 1340-1) Zhiyi lo spiega un po' meglio, anche se usa caratteri diversi per alcuni respiri e che Swanson così interpreta: «Tutti questi (suoni) sono formati dalle labbra e dalla bocca, trasformati dai denti e dalla lingua, accuratamente applicati alla mente e concettualizzati, così da produrre l'energia *qi* del respiro.»

98 Le traduzioni dei nomi variano a seconda degli autori, ma i concetti di base sono i medesimi. Tali metodi potrebbero essere derivati *dalle* tecniche yogiche indiane di *prāṇayāma.*

99 Questo testo è *perduto,* ci si può riferire al già citato *sūtra* in T15 – 620, vedi nota 29.

Ci sono molti tipi di spiegazione riguardanti gli usi di vipaśyanā per curare le malattie e la loro attuazione non è la medesima. Bisogna applicare questi metodi con abilità e si sarà in grado di guarire le malattie. Si deve sapere che se si comprendono bene i significati insiti nelle due tecniche di śamatha e vipaśyanā, non vi è alcuna malattia che non potrà essere curata. Tuttavia, le facoltà e il potenziale delle persone dell'epoca attuale sono basse e intorpidite; anche se praticano queste meditazioni, spesso falliscono, quindi queste tecniche non circolano nel mondo.

[(Se non si ottengono risultati), non si deve andare oltre queste tecniche per perseguire lo studio delle abilità di manipolazione energetica del *qi* o delle diete che richiedono di non consumare cereali. Si teme che si svilupperanno quindi opinioni eterodosse. Le medicine minerali ed a base di erbe possono essere utili nel trattamento della malattia, perciò possono anche essere usate.][100]

Se si tratta di un disturbo causato da demoni, si dovrebbe impiegare una mente intensamente risoluta nell'applicazione di mantra/incantesimi, usandoli come mezzo per aiutare il trattamento. Se si tratta di un disturbo causato dalla retribuzione karmica, è essenziale coltivare il merito e il pentimento, così la malattia scomparirà naturalmente.

Nel caso di questi due tipi di metodi di trattamento, in cui un praticante ha avuto un successo positivo con un approccio specifico, può praticarlo per sé per gli altri. Quanto più se si fosse riusciti a raggiungere una conoscenza completa di entrambi. Tuttavia, se non se ne ha conoscenza, non avrà alcun mezzo per trattare le malattie che potrebbero sorgere. Quindi, non solo egli trascurerebbe la pratica del giusto Dharma, ma metterebbe in pericolo la sua vita stessa. [In tali circostanze], come si può ricorrere alla propria esperienza pratica per offrire istruzioni agli altri?

Pertanto, chi desidera coltivare śamatha e vipaśyanā deve comprendere come trattare le malattie usando la mente. Tali tecniche sono molte: come si potrebbe quindi trasmetterle [solo] attraverso la scrittura?

III) Inoltre, quando si applica la mente alla cura della malattie mentre è impegnati nella meditazione seduta, è necessario essere dotati di <u>dieci fattori,</u> di cui non ce n'è nessuno che non dia benefici. I dieci fattori sono:

1. fede;
2. pratica;
3. diligenza;
4. rimanere costantemente focalizzati sul'oggetto;
5. distinguere la causalità della malattia;
6. mezzi abili;
7. pratica di lunga durata;
8. comprendere se continuare o rinunciare;
9. mantenimento e tutela [osservanza dei precetti];
10. riconoscere gli ostacoli.

Cosa si intende per *fede*? Significa aver fiducia che questa tecnica è certamente in grado di curare la malattia.

Cosa si intende per *pratica*? Si riferisce all'utilizzo costante, indipendentemente dalle circostanze in quel momento.

Cosa si intende per *diligenza*? Significa utilizzare la tecnica in un modo energico e incessante avendo come obiettivo la guarigione.

Cosa si intende per *rimanere costantemente focalizzati sul'oggetto*? Significa che ogni pensiero deve essere focalizzato su quel particolare metodo [trattamento], e su nessun altro oggetto.

Cosa si intende per *distinguere la causalità della malattia*? Distinguere le cause come è stato spiegato in precedenza.

Cosa si intende per *mezzi abili*? Ciò si riferisce all'essere abili quando si perfezionano il sottile lavoro di meditazione energetica [esercizi respiratori], l'applicazione della mente e lo sviluppo delle visualizzazioni, senza perdere di vista ciò che è appropriato.

100 Questa frase, che è una chiara diffida dall'utilizzo di profilassi tradizionale cinese, considerata eretica, è considerata una glossa interpolata. Se si ammettesse l'uso, sarebbe in contrasto con testo di Zhiyi del *Grande Trattato* 109a27-b2

Cosa si intende per *pratica di lunga durata*? Significa che, se si impiega una particolare tecnica e non ne si beneficia subito, si ignora comunque il passare di giorni o settimane, continuando comunque a praticare costantemente, senza rinunciare.
Cosa si intende per *comprendere se continuare o rinunciare*? Ciò significa che, quando si diventa consapevoli dei benefici in una tecnica, si è diligenti nel continuare; invece, quando si scopre la nocività in una tecnica, si rinuncia immediatamente. Si compiono sottili aggiustamenti mentali verso ciò che porta alla guarigione.
Che cosa si intende per *mantenimento e tutela [osservanza dei precetti]*? Significa capire bene come diverse condizioni non propizie e contatti sfavorevoli possano portare a trasgressioni [dei precetti].
Cosa si intende per *riconoscere gli ostacoli*? Significa che, se si ottengono alcuni benefici dalla propria pratica [di una particolare tecnica di cura], non si discute (orgogliosamente) con gli altri, mentre, se non si è verificato alcun beneficio, ci si astiene dal denigrarla.

Se ci si affida a questi dieci fattori nell'applicazione dei metodi di cura, li si troverà sicuramente efficaci e non li si sarà intrapresi invano.

Capitolo decimo
Realizzazione dei frutti (del Risveglio) 證果

Quando il praticante coltiva śamatha e vipaśyanā in questo modo, può essere in grado di rendersi conto che, in ogni caso, tutti i fenomeni che nascono dalla mente in dipendenza da cause e condizioni, sono vane (designazioni) convenzionali e insostanziali, quindi sono vuoti. Conoscendo questa vacuità, si realizza che tutti i fenomeni non sono esistenti, essendo meramente (convenzionali) nomi e aspetto. Ciò costituisce 'śamatha come incarnazione/realizzazione dell'essenza della vera realtà/ della verità. (della vacuità) raggiunto attraverso la comprensione della verità.

1) [Caratteristiche della meditazione degli (a) śrāvaka e pratyekabuddha e (b) bodhisattva]

(a) In quel momento, non si percepisce alcun frutto della buddhità che possa essere ricercato al di sopra, né si percepiscono esseri che potrebbero essere liberati al di sotto. Ciò costituisce la *meditazione dell'entrare nella vacuità attraverso la verità convenzionale*. È anche detta *la meditazione delle due verità*, e anche *l'occhio della saggezza,* e anche l'*onniscienza.* Se si [commette l'errore di] prendere dimora in questa meditazione, si cade così nello stato dei discepoli [non Mahāyāna] śrāvaka e dei pratyekabuddha[101].

Pertanto, il *Sūtra del [Loto]* afferma che l'assemblea dei discepoli śrāvaka e altri sospirano tra loro dicendo[102]:

> Se avessimo sentito parlare della purificazione della Terra del Buddha e dell'insegnamento e della salvezza degli esseri, le nostre menti non sarebbero state soddisfatte. Perché? Tutti i fenomeni sono vuoti e immobili, nessuno sorge né perisce, nessuna grandezza, nessuna piccolezza, nessun flusso e nessun condizionamento. Pensando in questo modo, non abbiamo sperimentato in esso alcuna gioia o felicità.

Bisogna rendersi conto che se ci si stabilisce in una percezione dell'incondizionato e in tal modo entra nel *livello appropriato* [la determinazione incrollabile di ottenere il Risveglio come arhat, *samyaktva-niyāma*], una persona del genere però non sarà mai in grado di generare la mente diretta verso la *samyak-saṃbodhi* [il Risveglio completo e perfetto di un Buddha]. Questo è un caso di incapacità di percepire la natura-di-Buddha a causa dell'eccessiva enfasi sul potere dell'assorbimento meditativo.

(b) Invece il bodhisattva perfeziona tutti i *dharma* di un buddha per il bene di tutti gli esseri. Non dovrebbe impadronirsi o attaccarsi all'incondizionato, entrando così in uno stato di quiescente estinzione (delle passioni). In tale momento, si dovrebbe invece coltivare la *meditazione della verità convenzionale attraverso la vacuità*. Quindi, si dovrebbe contemplare attentamente e rendersi conto che, sebbene la natura della mente sia vuota, tuttavia, quando si dimora nel duplice regno delle condizioni e si risponde agli oggetti dei sensi, [vedi cap. sesto] si è ancora in grado di produrre tutti i fenomeni. Sono paragonabili alle illusioni magicamente evocate o alle trasformazioni generate in modo soprannaturale. Sebbene siano privi di qualsiasi realtà fissa, esistono ancora distinzioni e caratteristiche diverse nella sfera della vista, dell'udito, della percezione, della conoscenza e così via.

Quando il praticante medita in questo modo, sebbene si renda conto che tutti i fenomeni alla fine sono vuoti e immobili, è comunque in grado di coltivare tutti i tipi di pratiche nella vacuità. È come se stesse piantando un albero nello spazio vuoto. È inoltre in grado di distinguere le facoltà degli esseri e, in base al numero incalcolabile di singole nature e desideri, è quindi in grado di proclamare un numero incalcolabile di diversi metodi di insegnamento [per amor loro]. Se si è in grado di perfezionare l'eloquenza senza ostacoli e si potranno beneficiare gli esseri dei sei destini.

Ciò costituisce *śamatha caratterizzata da mezzi abili adattati alle condizioni*, cioè la *meditazione della verità convenzionale attraverso la vacuità* Ciò costituisce quindi un passaggio dalla [contem-

---

101 Zhiyi non critica questi livelli di realizzazione, ma sottolinea che non sono utili per perseguire la carriera del bodhisattva che potrebbe culminare con l'ottenimento dello stato di Buddha completo e perfetto.

102 Versi pronunciati da Mahākāśyapa nel *Sūtra del Loto*, 妙法蓮華經 , T09 - 262.18b

plazione della verità della] vacuità alla contemplazione della [verità] convenzionale. È anche la *Meditazione uniformemente equilibrata,* e anche l'O*cchio del Dharm*a e la *Saggezza dei percorsi* (*mārga-ākara-jñatā*).

Se ci si attiene a questa meditazione, a causa di un'enfasi eccessiva sul potere della saggezza, sebbene si riesca a percepire la natura-di-Buddha, tuttavia, non si arriva ancora a una comprensione completamente chiara di essa.

Anche se un bodhisattva riesce a perfezionare questi due tipi di meditazioni, ciò costituisce la *meditazione attraverso i mezzi abili convenzionali* e non la contemplazione corretta [di un Buddha].

Quindi il *Sūtra della collana (dei Voti) del bodhisattva* afferma[103] che le due precedenti meditazioni sono percorsi di abili mezzi convenzionali. È grazie alla contemplazione di queste due vacuità che si riesce ad entrare nella meditazione della Via Mediana e nel significato supremo che illumina le Due Verità (convenzionale e assoluta) così che i pensieri sono quiescenti ed estinti e si penetra spontaneamente nell'oceano di *sarvajñatā* [onniscienza di un Buddha].

Se un bodhisattva desidera perfezionare tutti i *dharma* di un buddha in un singolo momento di pensiero, dovrebbe coltivare śamatha per porre fine ai due estremi delle concettualizzazioni discriminatorie e dovrebbe praticare la corretta meditazione della Via Mediana.

2) [Le caratteristiche della meditazione corretta]

Cosa significa coltivare la meditazione corretta? Se si comprende completamente che la natura della mente non è né vera né convenzionale (falsa), e se si mette a riposo la mente che prende la verità e la falsità come condizioni oggettive, ciò costituisce 'correttezza'.

Se si medita veramente sulla natura della mente come né vuota né convenzionalmente esistente mentre ancora non confuta quei fenomeni che sono vuoti o convenzionalmente esistenti, e se è in grado di realizzare questo tipo di comprensione completa, allora attraverso la natura stessa della mente, si avrà accesso alla Via Mediana e si raggiungerà la perfetta chiarificazione delle Due Verità.

Se si è in grado di percepire la Via Mediana e le Due Verità nella propria mente, allora si percepiscono la Via Mediana e le Due Verità in tutti i fenomeni, ma ancora non ci si impadronisce né della Via Mediana né delle Due Verità. Questo perché in essi non è possibile trovare una natura definita e fissa. È questo che costituisce la corretta meditazione della Via Mediana. Questo è come indicato nel *Madhyamaka-śāstra*[104]:

> Come per tutti i fenomeni prodotti da cause e condizioni, li dichiaro vacui.
> Sono anche [semplici] designazioni convenzionali, e [sono] anche il significato della Via Mediana.

Nel riflettere profondamente sull'intento di questi versi, si scopre che non solo delineano completamente le caratteristiche della meditazione della Via Mediana, ma chiariscono anche l'importanza dei due precedenti tipi di meditazione come mezzi abili. Bisogna rendersi conto che la corretta meditazione della Via Mediana non è altro che l'Occhio di Buddha e la Saggezza universale (*sarva-kāra-jñatā*). Se si dimora in questa meditazione, allora i poteri dell'assorbimento meditativo e della saggezza sono uguali, si percepirà completamente la natura-di-Buddha, si dimorerà stabilmente nel Grande Veicolo.

> I suoi passi sono uniformi e corretti e veloci come il vento.[105]
>
> Quindi entra naturalmente nel mare dell'onniscienza.[106]
> Si portano avanti le pratiche del Tathāgata.[107]

---

103 Citazione parafrasata dal *Sūtra della collana (dei Voti) del bodhisattva*, 菩薩瓔珞本業經, T24 - 1485.1014b-c

104 Il trattato di Nāgārjuna *Le stanze del cammino di mezzo*, *Zhōnglùn,* 中論, T30 - 1564.33b. In sanscrito è noto con diversi titoli: *Mūla-madhyamaka-kārikā* oppure *Madhyamaka-kārikā* oppure *Prajñāmamūlamadhyamakakārikā* oppure *Madhyamaka-śāstra*.

105 Citazione *dal* capitolo delle *Analogie* del *Sūtra del Loto*, T09 - 262.12c)ess (290-1

106 Di nuovo *dal Sūtra della collana (dei Voti) del bodhisattva*, 菩薩瓔珞本業經, T24 - 1485.1014c

107 Parafrasi dal *Sūtra del Loto*, T09 - 262.30c

> Si entra nella stanza del Tathāgata.
> Si indossa la veste del Tathāgata.
> Ci si siede sul seggio del Tathāgata.[108]

In questo caso, si prende quindi l'ornamento del Tathāgata come proprio e si riesce a realizzare la purificazione delle sei facoltà dei sensi; si entra nello stato realizzato dal Buddha e si ha nessun attaccamento contaminante ad alcun fenomeno. Tutti i *dharma* del Buddha si manifestano interamente davanti a sé e si perfeziona il samādhi della consapevolezza del Buddha. Ci si stabilisce pacificamente nel principale assorbimento meditativo del [samādhi detto] *Śūraṅgama [della marcia eroica]*. Questo è il samādhi in cui si manifestano i *corpi formali,* si entra in tutte le Terre dei Buddha delle dieci direzioni, insegnando e trasformando gli esseri.

Si adorna e purifica ogni *buddha-kṣetra* [campo di Buddha o sfera di influenza e attività di un Buddha]; si fanno offerte ai Buddha delle dieci direzioni; si riceve e si mantiene il tesoro del Dharma di tutti i Buddha; si praticano completamente le pāramitā; si entra nel livello dei grandi bodhisattva, e così si diventa un compagno di Samantabhadra e Mañjuśrī.
Si deve dimorare eternamente nel corpo della natura del Dharma/*Dharmakāya*, si viene quindi elogiati dai Buddha e viene data la predizione che si raggiungerà la buddhità.
Si deve adornare il Cielo *Tuṣita*, manifestare la discesa del corpo spirituale nel grembo della madre, lasciare la casa, andare nel sito in cui viene realizzato il Sentiero (*bodhimaṇḍala*), sbaragliare forze demoniache avverse, realizzare il corretto Risveglio, girare la ruota del Dharma e quindi entrare nel nirvāṇa[109]. Attraverso le Terre delle dieci direzioni, si portano a compimento perfetto tutte le gesta di un Buddha e si ottengono i due corpi, il corpo del vero (Dharma) e quello di trasformazione[110].

Questa è quindi la realizzazione del bodhisattva che inizialmente ha espresso l'aspirazione al Risveglio.

L'*Avataṃsaka sūtra* afferma.[111]:

> Nel momento in cui uno porta avanti per la prima volta la risoluzione, si riesce quindi a raggiungere il corretto Risveglio.
> Si ottiene una comprensione completa della vera natura dei fenomeni. Il corpo di saggezza che uno possiede non si è risvegliato facendo affidamento sugli altri.

Afferma anche[112]:

> Il bodhisattva che ha generato la risoluzione iniziale ottiene il singolare corpo [*Dharmakāya*] di Tathāgata e la capacità di creare un numero incalcolabile di altri corpi.

Inoltre afferma[113]:

> Il bodhisattva che ha generato la risoluzione iniziale è lo stesso di un buddha.

Il *Nirvāṇa sūtra* afferma[114]:

> La produzione della risoluzione e la realizzazione ultima sono indistinguibili. Di queste due menti, la prima è [particolarmente] difficile [da generare].

---

108 *Sūtra del Loto,* T09 - 262.31c

109 Sono gli otto *eventi* essenziali nella vita di un Buddha storico.

110 La *trattazione* di Zhiyi è poco chiara, anche se nei vari testi dell'epoca vi sono differenze riguardo alle caratteristiche dei corpi o *kāya*, di solito nel Mahāyāna si parla di tre corpi dei Buddha.

111 *Dall'Avataṃsaka sūtra,* 大方廣佛華嚴經, T09 - 278.449c

112 *Avataṃsaka sūtra, T09* - 278.452c

113 *Avataṃsaka sūtra, T09* - 278.452c

114 *Mahāparinirvāṇa sūtra*, 大般涅槃經, T12 - 374.590a (la versione più antica del *sūtra*)

Il *Mahāprajñāpāramitā sūtra/Pañcaviṃśati (sāhasrikā Prajñāpāramitā) sūtra,* afferma[115]:

> Subhūti, ci sono bodhisattva mahāsattva che, fin dal primo momento in cui portano avanti la risoluzione, procedono immediatamente a sedersi nel sito in cui viene realizzato il Sentiero (*bodhimaṇḍala*) dove poi procedono a girare la ruota del giusto Dharma.

Bisogna rendersi conto che questi sono bodhisattva che agiscono allo stesso modo dei Buddha. Nel *Sūtra del Loto*, l'episodio del gioiello offerto al Buddha dalla giovane figlia del re dei *Nāga* [divinità serpenti] come testimonianza [del suo Risveglio][116]. *Sūtra* come questi chiariscono che, nello stabilire inizialmente la determinazione [di ottenere il Risveglio], si perfezionano tutti i dharma del Buddha. Questo è altrettanto esemplificato dalla *porta della sillaba 'a'* del *Mahāprajñāpāramitā sūtra*[117], così come, nel *Sūtra del Loto*, è espresso dal concetto che gli insegnamenti hanno «lo scopo di indurre gli esseri ad aprire la conoscenza e la visione dei Buddha»[118]. Anche esemplificato, nel *Nirvāṇa sūtra,* dal concetto che «si sta nel grande nirvāṇa perché si percepisce la natura-di-Buddha»[119].

Abbiamo quindi spiegato in breve i segni della realizzazione dei frutti di un bodhisattva che ha espresso la risoluzione iniziale e che sorgono a causa della coltivazione di śamatha e vipaśyanā.

Successivamente, desidero chiarire le caratteristiche della realizzazione dei frutti da parte delle menti in uno stadio avanzato. Gli stati di realizzazione che si sviluppano per quelli con menti della fase successiva non sono tali che possiamo conoscere [intellettivamente]. Tuttavia, se ora estrapoliamo da ciò che gli insegnamenti chiariscono, scopriamo che non si discostano dai due metodi di śamatha e vipaśyanā. Perché? Prendiamo ad esempio quando il *Sūtra del Loto* afferma che [il Buddha] ha lodato ardentemente la saggezza dei Buddha[120]. Questo è un riferimento al concetto di contemplazione [vipaśyanā]. Questo è il caso di impiegare una correlazione con la contemplazione [vipaśyanā] come mezzo per chiarire i suoi frutti.

Per quanto riguarda la descrizione estesa del *Nirvāṇa sūtra* che impiega un centinaio di affermazioni sul tema della liberazione come mezzo per spiegare il grande nirvāṇa, nirvāṇa corrisponde al significato di 'cessazione/śamatha'. Questo è il caso di utilizzare una correlazione con śamatha come mezzo per chiarire i suoi frutti. Pertanto afferma che il grande parinirvāṇa è un "eterno assorbimento meditativo quiescente"[121]. Per quanto riguarda 'assorbimento meditativo', corrisponde al significato insito di cessazione/śamatha.

Sebbene nel *Sūtra del Loto*, la correlazione con la contemplazione [vipaśyanā] sia impiegata come mezzo per chiarire i suoi frutti, è comunque comprensiva anche di śamatha. Quindi afferma: "[Le caratteristiche della liberazione, dell'abbandono e della cessazione], così come la caratteristica ultima del nirvāṇa, l'estinzione eterna quiescente, sono tutti finalmente restituibili alla vacuità.[122] Benché nel *Nirvāṇa sūtra*, la correlazione con śamatha sia impiegata per chiarire i suoi frutti, è comunque comprensiva anche della vipaśyanā. Quindi prende le tre qualità [saggezza, liberazione e corpo del Dharma] come costitutive del grande nirvāṇa. Sebbene ci siano differenze nei testi di questi due grandi *sūtra*, non derogano mai dalla relazione con le due porte di śamatha e vipaśyanā. Nell'articolazione dei loro concetti finali, entrambi fanno affidamento all'assorbimento meditativo e

---

115 Il *corpus* della *Prajñāpāramitā* comprende parecchi testi, qui si riferisce al *Mahāprajñāpāramitā sūtra* detto anche *Pañcaviṃśati sāhasrikā Prajñāpāramitā sūtra, Sūtra della perfezione della saggezza in 25.000 stanze,* T08 - 223.226a9

116 *Sūtra del Loto*, *capitolo* di *Devadatta*, T09 - 262.35b-c

117 *Mahāprajñāpāramitā sūtra,* T08 - 223.256a-b

118 *Sūtra del Loto*, parafrasi del capitolo sui *Mezzi abili*, T09 - 262.7a22-28

119 *Mahāparinirvāṇa sūtra,* T12 - 375.792c (anche in 723c)

120 *Sūtra del Loto,* T9 - 262.6.b11

121 *Mahāparinirvāṇa sūtra,* T12 - 375.790b19

122 *Sūtra del Loto*, T09 – 262.93-5 (parafrasi dal capitolo cinque)

alla saggezza per chiarire i frutti supremi [della coltivazione del Sentiero].

Il praticante dovrebbe rendersi conto che i frutti iniziali, intermedi e successivi sono tutti inconcepibili e ineffabili. Quindi la nuova traduzione del *Sūtra della luce dorata*[123] afferma che:

> I Tathāgata all'inizio [nel passato] sono inconcepibili e ineffabili.
> I Tathāgata durante la fase intermedia [nel presente] si impegnano in ogni sorta di ornamenti [del regno degli esseri del Dharma e per beneficiare gli altri].
> I Tathāgata nella fase finale [nel futuro] non saranno mai distrutti.

In ogni caso, la correlazione con la coltivazione delle due menti di śamatha e vipaśyanā viene impiegata per articolare i frutti [della coltivazione].

Quindi un verso del *Pratyutpanna samādhi sūtra* afferma[124]:

> Tutti i Buddha ottengono la liberazione per mezzo della mente.
> La loro mente non contaminata è detta pura.
> Anche nei cinque destini, rimane fresca e immacolata e non assume alcuna forma.
> Se lo si capisce, si realizza il grande Sentiero.

Chi fa voto di praticare [śamatha e vipaśyanā] deve sbarazzarsi dei *tre ostacoli* [le afflizioni mentali, il karma e la retribuzione karmica] e dei *cinque ostacoli* [spiegati nel capitolo terzo]. Nel caso in cui non vengano eliminati, anche se si fosse diligenti nell'applicare i propri sforzi, alla fine non se ne trarrebbe alcun beneficio.

Fine del
Metodo essenziale per praticare la meditazione di śamatha e vipaśyanā

123 *Suvarṇaprabhā sūtra,* 金光經, probabilmente si riferisce alla versione in T16 - 663.362

124 *Pratyutpanna samādhi sūtra, Ban zhou sanmei jing* 般舟三昧經, in T13 - 418.909a