

# Gli Insegnamenti Zen di BODHIDHARMA





Gli Insegnamenti Zen di  
Bodhidharma



# Indice

<b>Contorni della Pratica</b>	<b>1</b>
<b>Il Sermone del Flusso Sanguigno</b>	<b>5</b>
<b>Il Sermone del Risveglio</b>	<b>27</b>
<b>Il Sermone della Svolta</b>	<b>43</b>



# Contorni della Pratica

Molte sono le strade che conducono alla Via<sup>1</sup> ma in sostanza ce ne sono solo due: ragione e pratica. Entrare attraverso la ragione significa realizzare l'essenza attraverso l'istruzione e il convincimento che tutti gli esseri viventi condividono la stessa reale natura, la quale non è apparente poiché è celata dalle sensazioni e dall'illusione. Coloro che si allontanano dall'illusione per ritornare alla realtà, che meditano di fronte alle mura<sup>2</sup>, l'assenza del sé e dell'altro, l'unità tra il mortale e il saggio, e coloro che resta-

---

<sup>1</sup>Quando il Buddhismo arrivò in Cina, *Tao* venne usato per tradurre Dharma e Bodhi. Questo avvenne anche perché il Buddhismo era visto come una versione straniera del Taoismo. Nel suo "Sermone del Flusso Sanguigno", Bodhidharma dice: «La Via è lo Zen».

<sup>2</sup>Dopo essere arrivato in Cina, Bodhidharma spese nove anni in meditazione rivolto verso il muro in pietra di una caverna vicino al Tempio Shaolin. Il Muro del Vuoto di Bodhidharma connette tutti gli opposti, inclusi sé e gli altri, mortali e saggi.

no indifferenti persino alle scritte sono in completo e implicito accordo con la ragione. Senza movimento, senza sforzo, essi entrano, diciamo, per mezzo della ragione.

Entrare per mezzo della pratica si riferisce alle quattro pratiche<sup>3</sup> omnicomprensive: soffrire ingiustizie, adattarsi alle condizioni, non cercare alcunché, e praticare il Dharma.

Primo, soffrire ingiustizie. Quando coloro che cercano la Via incontrano avversità, dovrebbero pensare tra sé, “In innumerevoli epoche passate, mi sono allontanato dall’essenziale per rivolgermi al superficiale e ho vagato attraverso ogni tipo di esistenza, spesso arrabbiato senza motivo e colpevole di innumerevoli trasgressioni. Ora, benché non faccia nulla di male, vengo punito dal mio passato. Né gli dei né gli uomini possono prevedere quando un’azione malvagia darà i suoi frutti. Lo accetto con il cuore aperto e senza lamentarmi dell’ingiustizia”. I sutra dicono, “Quando incontri le avversità non ti turbare, perché hanno senso”. Con questa comprensione sei in armonia con la ragione. E soffrendo l’ingiustizia entri nel Sentiero.

Secondo, adattarsi alle condizioni. Come mortali, siamo governati dalle condizioni, non da noi stessi. Tutta la sofferenza e la gioia che sperimentiamo dipendono dalle condizioni. Se dovessimo essere benedetti da una grande ricompensa, come la fama o la fortuna, è il frutto di un seme piantato da noi nel passato. Quando le condizioni cambiano, finisce. Perché gioire della sua esistenza? Ma mentre il successo e il fallimento dipendono dalle condizioni, la mente non si espande né si contrae. Coloro che ri-

---

<sup>3</sup>Una variazione delle Quattro Nobili Verità: tutta l’esistenza è segnata dalla sofferenza; la sofferenza ha una causa; è possibile porre fine alla causa; e la via che porta alla sua estinzione è il Nobile Ottuplice Sentiero di Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retta Sussistenza, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale, Retta Concentrazione.

mangono immutati dal vento della gioia silenziosamente seguono il Sentiero.

Terzo, non cercare nulla. Le persone di questo mondo sono illuse. Sono sempre desiderose di qualcosa—sempre, in due parole, alla ricerca. Ma i saggi si svegliano. Scelgono la ragione rispetto alla consuetudine. Fissano le loro menti sul sublime e lasciano che i loro corpi cambino con le stagioni. Tutti i fenomeni sono vuoti. Non contengono nulla che valga la pena desiderare. La calamità si alterna sempre alla Prosperità<sup>4</sup>. Abitare nei tre regni<sup>5</sup> è come abitare in una casa in fiamme. Avere un corpo significa soffrire. Chi, dotato di corpo, conosce la pace? Coloro che comprendono questo si distaccano da tutto ciò che esiste e smettono di immaginare o cercare qualcosa. I sutra dicono: “Cercare è soffrire. Non cercare nulla è beatitudine”. Quando non cerchi nulla, sei sul Sentiero.

Quarto, praticare il Dharma<sup>6</sup>. Il Dharma è la verità che tutte le nature sono pure. Secondo questa verità, tutte le apparenze sono vuote. Afflizione e attaccamento, soggetto e oggetto non esistono. I sutra dicono: “Il Dharma non include alcun essere perché è libero dall’impurità dell’essere, e il Dharma non include alcun

---

<sup>4</sup>Prosperità e Calamità. Due dee, rispettivamente responsabili della buona e della cattiva sorte. Compaiono nel Capitolo Dodici del Nirvana Sutra.

<sup>5</sup>L’equivalente psicologico buddhista del triplice mondo cosmologico brahmanico di bhūr, bhuvah e svaḥ, ossia terra, atmosfera e cielo. Il triplice mondo buddhista comprende kāmadhātu, o il regno del desiderio—gli inferni, i quattro continenti del mondo umano e animale, e i sei cieli del piacere; rūpadhātu, o il regno della forma—i quattro cieli della meditazione; e arūpadhātu, o il regno senza forma dello spirito puro—i quattro stati vuoti o immateriali. Insieme, i tre regni costituiscono i limiti dell’esistenza. Nel Capitolo Tre del Sutra del Loto, i tre regni sono rappresentati da una casa in fiamme.

<sup>6</sup>La parola sanscrita dharma deriva da dhri, che significa tenere, e si riferisce a qualsiasi cosa considerata reale, sia in senso provvisorio che ultimo. Pertanto, la parola può significare cosa, insegnamento o realtà.

sé perché è libero dall'impurità del sé". Coloro che sono abbastanza saggi da credere e comprendere questa verità sono destinati a praticare secondo il Dharma. E poiché ciò che è reale non include nulla che valga la pena rimpiangere, donano il loro corpo, la loro vita e i loro beni in carità, senza rimpianti, senza la vanità del donatore, del dono o del destinatario, e senza preconcetti o attaccamenti. E per eliminare l'impurità, insegnano agli altri, ma senza attaccarsi alla forma. Così, attraverso la pratica, sono in grado di aiutare gli altri e glorificare la Via dell'Illuminazione. E come per la carità, praticano anche le altre virtù. Ma mentre praticano le sei virtù<sup>7</sup> per eliminare l'illusione, non praticano nulla. Questo è ciò che si intende per praticare il Dharma.

---

<sup>7</sup>Le Pāramitā, o mezzi per raggiungere l'altra riva: carità, moralità, pazienza, devozione, meditazione e saggezza. Tutte e sei devono essere praticate con distacco dai concetti di attore, azione e beneficiario.

# Il Sermone del Flusso Sanguigno

Tutto ciò che appare nei tre regni proviene dalla mente.<sup>1</sup> Pertanto, i buddha<sup>2</sup> del passato e del futuro insegnano mente a mente senza preoccuparsi delle definizioni.<sup>3</sup>

Ma se non la definiscono, cosa intendono per mente?

---

<sup>1</sup>Un verso del Sūtra Avataṃsaka è parafrasato qui: “I tre regni sono solo una mente.” Il sesto patriarca Zen, Hui-neng, distingue la mente come il regno e la natura come il signore.

<sup>2</sup>Il buddhismo non si limita a un solo buddha. Riconosce innumerevoli buddha. Dopotutto, ognuno possiede la natura di buddha. C'è un buddha in ogni mondo, così come c'è consapevolezza in ogni pensiero. L'unico requisito necessario per la buddhità è la consapevolezza completa.

<sup>3</sup>L'assenza di definizioni nella trasmissione del Dharma è una pietra di paragone del buddhismo Zen. Non significa necessariamente senza parole, ma piuttosto senza restrizioni riguardo al modo di trasmissione. Un gesto è valido quanto un discorso.

Tu chiedi. Quella è la tua mente. Io rispondo. Quella è la mia mente. Se non avessi una mente, come potrei rispondere? Se tu non avessi una mente, come potresti chiedere? Ciò che chiede è la tua mente. Attraverso innumerevoli kalpa<sup>4</sup> senza inizio, qualunque cosa tu faccia, ovunque tu sia, quella è la tua vera mente, quello è il tuo vero buddha. Questa mente è il buddha<sup>5</sup> dice la stessa cosa. Oltre questa mente non troverai mai un altro buddha. Cercare l'illuminazione<sup>6</sup> o il nirvana<sup>7</sup> oltre questa mente è impossibile. La realtà della tua stessa natura,<sup>8</sup> l'assenza di causa

---

<sup>4</sup>Il periodo dalla creazione di un mondo fino alla sua distruzione. Un eone.”

<sup>5</sup>Questo è il buddhismo Mahayana in sintesi. Una volta un monaco chiese a Grande Prugna cosa gli avesse insegnato Matsu. Grande Prugna rispose: “Questa mente è il buddha.” Il monaco replicò: “Oggigiorno Matsu insegna che ciò che non è la mente non è il buddha.” A questo, Grande Prugna rispose: “Lascia che lui abbia ‘Ciò che non è la mente non è il buddha.’ Io mi atterro a ‘Questa mente è il buddha.’” Quando sentì questa storia, Matsu disse: “La prugna è matura.” (Trasmissione della Lampada, Capitolo 7).

<sup>6</sup>Si dice che la mente libera dall'illusione sia piena di luce, come la luna quando non è più oscurata dalle nuvole. Invece di subire un'altra rinascita, la persona illuminata raggiunge il nirvana, perché l'illuminazione pone fine al karma. La facoltà dell'udito è più primitiva, ma la vista è la fonte abituale di conoscenza della realtà per l'uomo; da qui l'uso di metafore visive. Tuttavia, i sutra parlano anche di mondi in cui i buddha insegnano attraverso il senso dell'olfatto.

<sup>7</sup>I primi traduttori cinesi provarono circa quaranta parole cinesi prima di arrendersi e semplicemente traslitterare questa parola sanscrita, che significa “assenza di respiro.” È anche definita come l'unica calma. La maggior parte delle persone equipara il nirvana alla morte, ma per i buddhisti il nirvana significa l'assenza della dialettica che il respiro rappresenta. Secondo Nāgārjuna, “Ciò che è, quando soggetto al karma, è samsara, e quando non è più soggetto al karma, è nirvana.” (Mādhyamika Shastra, Capitolo 25, Verso 9).

<sup>8</sup>Natura propria. Svabhava. Ciò che è di per sé così. La natura propria non dipende da nulla, né causalmente, né temporalmente, né spazialmente. La natura propria non ha apparenza. Il suo corpo non è un corpo. Non è una sorta

ed effetto, è ciò che si intende per mente. La tua mente è il nirvana. Potresti pensare di poter trovare un buddha o l'illuminazione da qualche parte oltre la mente, ma un tale luogo non esiste.

Cercare di trovare un buddha o l'illuminazione è come cercare di afferrare lo spazio. Lo spazio ha un nome ma non una forma. Non è qualcosa che puoi prendere o mettere giù. E certamente non puoi afferrarlo. Oltre questa mente non vedrai mai un buddha. Il buddha è un prodotto della tua mente. Perché cercare un buddha oltre questa mente?

I buddha del passato e del futuro parlano solo di questa mente. La mente è il buddha, e il buddha è la mente. Oltre la mente non c'è buddha, e oltre il buddha non c'è mente. Se pensi che ci sia un buddha oltre la mente, dove si trova? Non c'è buddha oltre la mente, quindi perché immaginarne uno? Non puoi conoscere la tua vera mente finché ti inganni. Finché sei affascinato da una forma senza vita, non sei libero. Se non mi credi, ingannare te stesso non ti aiuterà. Non è colpa del buddha. Le persone, tuttavia, sono illuse. Non si rendono conto che la loro stessa mente è il buddha. Altrimenti non cercherebbero un buddha al di fuori della mente.

I buddha non salvano i buddha. Se usi la tua mente per cercare un buddha, non vedrai il buddha. Finché cerchi un buddha altrove, non vedrai mai che la tua stessa mente è il buddha. Non usare un buddha per venerare un buddha. E non usare la mente

---

di ego, e non è una sorta di substrato o caratteristica che esiste nei fenomeni o separata da essi. La natura propria è vuota di tutte le caratteristiche, compresa la vacuità, eppure definisce la realtà.

per invocare un buddha.<sup>9</sup> I buddha non recitano sutra.<sup>10</sup> I buddha non osservano precetti.<sup>11</sup> E i buddha non infrangono precetti. I buddha non osservano né infrangono nulla. I buddha non fanno né bene né male.

Per trovare un buddha, devi vedere la tua natura.<sup>12</sup> Chiunque veda la propria natura è un buddha. Se non vedi la tua natura, invocare buddha, recitare sutra, fare offerte e osservare precetti sono tutte cose inutili. Invocare buddha porta a un buon karma, recitare sutra porta a una buona memoria; osservare precetti porta a una buona rinascita, e fare offerte porta a future benedizioni —ma non a un buddha.

Se non capisci da solo, dovrai trovare un maestro per arrivare al fondo della vita e della morte.<sup>13</sup> Ma a meno che non veda la

---

<sup>9</sup>L'invocazione comprende sia la visualizzazione di un buddha che la ripetizione del nome di un buddha. L'oggetto abituale di tale devozione è Amitabha, il Buddha dell'Infinito. L'invocazione sincera di Amitabha assicura ai devoti la rinascita nel suo Paradiso Occidentale, dove si dice che l'illuminazione sia molto più facile da raggiungere che in questo mondo.

<sup>10</sup>Sutra significa filo, un sutra collega le parole di un buddha.

<sup>11</sup>La pratica buddhista della moralità include un certo numero di proibizioni: solitamente 5 per i laici, quasi 250 per i monaci, e da 350 a 500 per le monache.

<sup>12</sup>Che sia chiamata natura propria, natura di buddha o natura del dharma, la nostra natura è il nostro vero corpo. È anche il nostro falso corpo. Il nostro vero corpo non è soggetto a nascita o morte, apparizione o scomparsa, ma il nostro falso corpo è in uno stato di cambiamento costante. Vedendo la nostra natura, la nostra natura vede se stessa, perché illusione e consapevolezza non sono diverse. Per un'esposizione di questo in inglese, vedere D. T. Suzuki, *La Dottrina Zen del Non-Mente*.

<sup>13</sup>Shakyamuni lasciò la sua casa per trovare una via d'uscita dall'interminabile ciclo di vita e morte. Chiunque segua il Buddha deve fare lo stesso. Quando fu il momento di trasmettere la veste e la ciotola della linea Zen, Hung-jen, il quinto patriarca Zen, riunì i suoi discepoli e disse loro: "Nulla è più importante della vita e della morte. Ma invece di cercare una via d'uscita

propria natura, una tale persona non è un maestro. Anche se può recitare l'intero Canone in dodici parti,<sup>14</sup> non può sfuggire alla Ruota della Nascita e della Morte.<sup>15</sup> Soffre nei tre regni senza speranza di liberazione.

Molto tempo fa, il monaco Buona Stella<sup>16</sup> era in grado di recitare l'intero Canone. Ma non sfuggì alla Ruota, perché non vide la sua natura. Se questo è stato il caso di Buona Stella, allora le persone di oggi che recitano qualche sutra o shastra<sup>17</sup> e pensano che sia il Dharma sono sciocchi. A meno che tu non veda la tua mente, recitare tanta prosa è inutile.

Per trovare un buddha tutto ciò che devi fare è vedere la tua

---

dal Mare della Vita e della Morte, passate tutto il vostro tempo a cercare modi per guadagnare meriti. Se siete ciechi alla vostra stessa natura, a cosa serve il merito? Usate la vostra saggezza, la natura prajñā della vostra mente. Andate tutti a scrivermi una poesia.' (Sutra del Sesto Patriarca, Capitolo Uno).

<sup>14</sup>Le dodici divisioni delle scritture riconosciute dal buddhismo Mahayana. Queste divisioni, fatte per separare diversi argomenti e forme letterarie, includono: sutra, sermoni del Buddha; geya, ripetizioni in versi dei sutra; gatha, canti e poesie; nidana, narrazioni storiche; jataka, storie di buddha precedenti; itivrittaka, storie delle vite passate dei discepoli; adbhutadharma, miracoli del Buddha; avadana, allegorie; upadesa, discussioni di dottrina; udana, dichiarazioni spontanee di dottrina; vaipulya, discorsi estesi; e vyakarana, profezie di illuminazione.

<sup>15</sup>La Ruota della Nascita e della Morte. Il ciclo infinito di rinascite da cui solo i buddha riescono a fuggire.

<sup>16</sup>Nel Capitolo Trentatré del Sutra del Nirvana, Buona Stella è detto essere uno dei tre figli di Shakyamuni. E, come suo fratello Rahula, divenne un monaco. Alla fine, fu in grado di recitare e spiegare l'intera letteratura sacra del suo tempo e pensava di aver raggiunto il nirvana. In realtà, aveva raggiunto solo il quarto cielo dhyana nel regno della forma. E quando il supporto karmico per tale realizzazione si esaurì, fu trasportato fisicamente all'inferno della sofferenza senza fine.

<sup>17</sup>I sutra sono i discorsi dei buddha. Gli shastra sono i discorsi dei discepoli più eminenti.

natura. La tua natura è il buddha. E il buddha è la persona che è libera: libera da piani, libera da preoccupazioni. Se non vedi la tua natura e corri tutto il giorno cercando altrove, non troverai mai un buddha. La verità è che non c'è nulla da trovare. Ma per raggiungere una tale comprensione hai bisogno di un maestro e devi lottare per capire da solo. La vita e la morte sono importanti. Non soffrirle invano. Non c'è vantaggio nell'ingannare te stesso. Anche se hai montagne di gioielli e tanti servitori quanti sono i granelli di sabbia lungo il Gange, li vedi quando i tuoi occhi sono aperti. Ma cosa succede quando i tuoi occhi sono chiusi? Dovresti renderti conto allora che tutto ciò che vedi è come un sogno o un'illusione.

Se non trovi presto un maestro, vivrai questa vita invano. È vero, possiedi la natura di buddha. Ma senza l'aiuto di un maestro non la conoscerai mai. Solo una persona su un milione diventa illuminata senza l'aiuto di un maestro.

Tuttavia, se per una combinazione di condizioni, qualcuno comprende ciò che il Buddha intendeva, quella persona non ha bisogno di un maestro. Una tale persona possiede una consapevolezza naturale superiore a qualsiasi cosa insegnata. Ma a meno che tu non sia così fortunato, studia con impegno e, grazie all'istruzione, comprenderai.

Le persone che non comprendono e pensano di poter fare a meno dello studio non sono diverse da quelle anime illuse che non sanno distinguere il bianco dal nero.<sup>18</sup> Proclamando falsamente il Buddhadharma, tali persone in realtà bestemmano il Buddha e sovvertono il Dharma. Predicano come se portassero la piog-

---

<sup>18</sup>Un riferimento al tentativo di vedere il buddhismo come confucianesimo o taoismo, scatenato dal saggio di Hui-lin sull'argomento scritto nel 435, in cui definiva il confucianesimo e il buddhismo ugualmente veri e in cui negava l'operazione del karma dopo la morte.

gia. Ma la loro è la predicazione dei diavoli,<sup>19</sup> non dei buddha. Il loro maestro è il Re dei Diavoli e i loro discepoli sono i servitori del Diavolo. Le persone illuse che seguono tali insegnamenti affondano inconsapevolmente sempre più nel Mare della Nascita e della Morte.

A meno che non vedano la loro natura, come possono le persone chiamarsi buddha? Sono bugiardi che ingannano gli altri facendoli entrare nel regno dei diavoli. A meno che non vedano la loro natura, la loro predicazione del Canone in dodici parti non è altro che la predicazione dei diavoli. La loro lealtà è verso Mara, non verso il Buddha. Incapaci di distinguere il bianco dal nero, come possono sfuggire alla nascita e alla morte?

Chiunque veda la propria natura è un buddha; chiunque non la veda è un mortale. Ma se puoi trovare la tua natura di buddha al di fuori della tua natura mortale, dove si trova? La nostra natura mortale è la nostra natura di buddha. Oltre questa natura non c'è buddha. Il buddha è la nostra natura. Non c'è buddha al di fuori di questa natura. E non c'è natura al di fuori del buddha.

Ma supponiamo che io non veda la mia natura, non posso comunque raggiungere l'illuminazione invocando i buddha, recitando i sutra, facendo offerte, osservando i precetti, praticando devozioni o compiendo buone azioni?

No, non puoi.

Perché no?

Se ottieni qualcosa, è condizionato, è karmico. Porta a una retribuzione. Fa girare la Ruota. E finché sei soggetto a nascita e morte, non raggiungerai mai l'illuminazione. Per raggiungere l'illuminazione devi vedere la tua natura. A meno che tu non

---

<sup>19</sup>I buddhisti, come i seguaci di altre fedi, riconoscono una categoria di esseri il cui unico scopo è fuorviare gli aspiranti buddha. Queste legioni di diavoli sono guidate da Mara, che il Buddha sconfisse la notte della sua illuminazione.

veda la tua natura, tutto questo parlare di causa ed effetto è insensato. I buddha non praticano l'insensato. Un buddha è libero dal karma,<sup>20</sup> libero da causa ed effetto. Dire che ottiene qualcosa è calunniare un buddha. Cosa potrebbe mai ottenere? Anche concentrarsi su una mente, un potere, una comprensione o una visione è impossibile per un buddha. Un buddha non è unilaterale. La natura della sua mente è fondamentalmente vuota, né pura né impura. È libero da pratica e realizzazione. È libero da causa ed effetto.

Un buddha non osserva precetti. Un buddha non fa né bene né male. Un buddha non è né energico né pigro. Un buddha è qualcuno che non fa nulla, qualcuno che non può nemmeno concentrare la sua mente su un buddha. Un buddha non è un buddha. Non pensare ai buddha. Se non vedi di cosa sto parlando, non conoscerai mai la tua stessa mente.

Le persone che non vedono la loro natura e immaginano di poter praticare l'assenza di pensiero tutto il tempo sono bugiardi e sciocchi. Cadono nello spazio infinito. Sono come ubriachi. Non sanno distinguere il bene dal male. Se intendi coltivare una tale pratica, devi vedere la tua natura prima di poter porre fine al pensiero razionale. Raggiungere l'illuminazione senza vedere la tua natura è impossibile.

Altri ancora commettono ogni sorta di azioni malvagie, sostenendo che il karma non esiste. Sostengono erroneamente che, poiché tutto è vuoto, commettere il male non è sbagliato. Tali per-

---

<sup>20</sup>L'equivalente morale della legge fisica di causa ed effetto, il karma include le azioni del corpo, della bocca e della mente. Tutte queste azioni fanno girare la Ruota della Rinascita e portano alla sofferenza. Anche quando un'azione è buona, fa comunque girare la Ruota. L'obiettivo della pratica buddhista è sfuggire alla Ruota, porre fine al karma, agire senza agire, non per ottenere una rinascita migliore.

sone cadono in un inferno di oscurità senza fine senza speranza di liberazione. Coloro che sono saggi non hanno tale concezione.

Ma se ogni nostro movimento o stato, ogni volta che si verifica, è la mente, perché non vediamo questa mente quando il corpo di una persona muore?

La mente è sempre presente. Solo che non la vedi.

Ma se la mente è presente, perché non la vedo?

Sogni mai?

Certo.

Quando sogni, sei tu?

Sì, sono io.

E ciò che fai e dici è diverso da te?

No, non lo è.

Ma se non lo è, allora questo corpo è il tuo vero corpo. E questo vero corpo è la tua mente. E questa mente, attraverso innumerevoli kalpa senza inizio, non è mai cambiata. Non ha mai vissuto o è morta, apparsa o scomparsa, aumentata o diminuita. Non è pura o impura, buona o cattiva, passata o futura. Non è vera o falsa. Non è maschile o femminile. Non appare come un monaco o un laico, un anziano o un novizio, un saggio o uno sciocco, un buddha o un mortale. Non cerca realizzazioni e non soffre di karma. Non ha forza o forma. È come lo spazio. Non puoi possederla e non puoi perderla. I suoi movimenti non possono essere bloccati da montagne, fiumi o pareti rocciose. I suoi poteri inarrestabili penetrano la Montagna dei Cinque Skandha<sup>21</sup> e attraversano il Fiume del Samsara.<sup>22</sup> Nessun karma può trattenere questo vero corpo. Ma questa mente è sottile e difficile da vedere. Non è la

---

<sup>21</sup>Sanscrito per i costituenti della mente o del corpo mentale: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

<sup>22</sup>Sanscrito per flusso costante, il ciclo della mortalità, il flusso infinito di nascita e morte.

stessa della mente sensuale. Tutti vogliono vedere questa mente, e coloro che muovono mani e piedi alla sua luce sono numerosi come i granelli di sabbia lungo il Gange, ma quando glielo chiedi, non sanno spiegarlo. Sono come marionette. È loro da usare. Perché non la vedono?

Il Buddha disse che le persone sono illuse. Ecco perché, quando agiscono, cadono nel Fiume della Rinascita Infinita. E quando cercano di uscirne, affondano ancora di più. E tutto perché non vedono la loro natura. Se le persone non fossero illuse, perché chiederebbero di qualcosa proprio davanti a loro? Nessuno di loro comprende il movimento delle proprie mani e piedi. Il Buddha non si sbagliava. Le persone illuse non sanno chi sono. Qualcosa di così difficile da comprendere è conosciuto da un buddha e da nessun altro. Solo i saggi conoscono questa mente, questa mente chiamata natura del dharma, questa mente chiamata liberazione. Né la vita né la morte possono trattenere questa mente. Nulla può. È anche chiamata l'Inarrestabile Tathagata,<sup>23</sup> l'Incomprensibile, il Sacro Sé, l'Immortale, il Grande Saggio. I suoi nomi variano ma non la sua essenza. Anche i buddha variano, ma nessuno lascia la propria mente.

La capacità della mente è illimitata e le sue manifestazioni sono inesauribili. Vedere forme con i tuoi occhi, sentire suoni con le tue orecchie, odorare odori con il tuo naso, gustare sapori con la tua lingua, ogni movimento o stato è tutta la tua mente. In ogni momento, dove il linguaggio non può arrivare, lì c'è la tua mente.

I sutra dicono: "Le forme di un tathagata sono infinite. E così la sua consapevolezza." La varietà infinita delle forme è dovuta

---

<sup>23</sup>Un nome per un buddha; il nome con cui un buddha si riferisce a se stesso. Un buddha è consapevole. Un tathagata è la manifestazione di un buddha nel mondo, il suo corpo di trasformazione, in contrasto con il suo corpo di ricompensa o il suo vero corpo. Un tathagata insegna il Dharma.

alla mente. La sua capacità di distinguere le cose, qualunque sia il loro movimento o stato, è la consapevolezza della mente. Ma la mente non ha forma e la sua consapevolezza non ha limiti. Pertanto si dice: "Le forme di un tathagata sono infinite. E così la sua consapevolezza."

Un corpo materiale composto dai quattro elementi<sup>24</sup> è fonte di problemi. Un corpo materiale è soggetto a nascita e morte. Ma il vero corpo esiste senza esistere, perché il vero corpo di un tathagata non cambia mai. I sutra dicono: "Le persone dovrebbero realizzare che la natura di buddha è qualcosa che hanno sempre avuto." Kashyapa<sup>25</sup> ha realizzato solo la sua stessa natura.

La nostra natura è la mente. E la mente è la nostra natura. Questa natura è la stessa della mente di tutti i buddha. I buddha del passato e del futuro trasmettono solo questa mente. Oltre questa mente non c'è buddha da nessuna parte. Ma le persone illuse non si rendono conto che la loro stessa mente è il buddha. Continuano a cercare all'esterno. Non smettono mai di invocare i buddha o di adorare i buddha e si chiedono: "Dov'è il buddha?" Non indulgere in tali illusioni. Conosci solo la tua mente. Oltre la tua mente non c'è nessun altro buddha. I sutra dicono: "Tutto ciò che ha forma è un'illusione." Dicono anche: "Ovunque tu sia, c'è un buddha." La tua mente è il buddha. Non usare un buddha per adorare un buddha.

Anche se un buddha o un bodhisattva<sup>26</sup> dovesse apparire im-

---

<sup>24</sup>I quattro costituenti di tutta la materia, incluso il corpo materiale: terra, acqua, fuoco e aria.

<sup>25</sup>Anche chiamato Mahakashyapa, o il Grande Kashyapa. Fu uno dei principali discepoli del Buddha ed è riconosciuto come il primo patriarca Zen in India. Quando il Buddha sollevò un fiore, Kashyapa sorrise in risposta, e iniziò la trasmissione della mente zen.

<sup>26</sup>L'ideale Mahayana. Il bodhisattva lega la propria liberazione a quella degli altri esseri, mentre l'arhat, l'ideale Hinayana, si preoccupa di cercare la

provvisamente davanti a te, non c'è bisogno di reverenza. Questa nostra mente è vuota e non contiene una tale forma. Coloro che si aggrappano alle apparenze sono demoni. Cadono dal Sentiero. Perché adorare illusioni nate dalla mente? Coloro che adorano non sanno, e coloro che sanno non adorano. Adorando, si cade sotto l'incantesimo dei demoni. Lo dico perché temo che tu non ne sia consapevole. La natura fondamentale di un buddha non ha una tale forma. Tienilo a mente, anche se dovesse apparire qualcosa di insolito. Non abbracciarlo, non temerlo e non dubitare che la tua mente sia fundamentalmente pura. Dove potrebbe esserci spazio per una tale forma? Inoltre, all'apparizione di spiriti, demoni o esseri divini,<sup>27</sup> non concepire né rispetto né paura. La tua mente è fundamentalmente vuota. Tutte le apparenze sono illusioni. Non aggrapparti alle apparenze.

Se immagini un buddha, un dharma o un bodhisattva<sup>28</sup> e concepisci rispetto per loro, ti relegati nel regno dei mortali. Se cerchi una comprensione diretta, non aggrapparti a nessuna apparenza e avrai successo. Non ho altri consigli. I sutra dicono: "Tutte le apparenze sono illusioni." Non hanno un'esistenza fissa, nessuna forma costante. Sono impermanenti. Non aggrapparti alle apparenze e sarai di una sola mente con il Buddha. I sutra

---

propria salvezza. Invece di restringere la mente nel nulla, come fa l'arhat, il bodhisattva la espande all'infinito. Questo perché si rende conto che tutti gli esseri hanno la stessa natura di buddha.

<sup>27</sup>Spiriti, demoni o esseri divini. Gli spiriti sono esseri disincarnati. I demoni includono vari dei del cielo (deva), del mare (naga) e della terra (yaksha). Gli esseri divini includono Indra, signore dei trentatré cieli, e Brahma, signore della creazione.

<sup>28</sup>Un buddha, un dharma o un bodhisattva. Questi tre costituiscono il Rifugio Buddhista, o Triplice Gioiello. Un dharma è l'insegnamento di un buddha. Coloro che seguono tale insegnamento costituiscono l'ordine dei monaci o, nella tradizione Mahayana, dei bodhisattva.

dicono: "Ciò che è privo di ogni forma è il buddha."

Ma perché non dovremmo adorare i buddha e i bodhisattva?

I demoni e i diavoli possiedono il potere della manifestazione. Possono creare l'apparenza di bodhisattva in ogni sorta di sembianze. Ma sono falsi. Nessuno di loro è un buddha. Il buddha è la tua stessa mente. Non indirizzare male la tua adorazione.

Buddha è sanscrito per ciò che tu chiami consapevole, miracolosamente consapevole. Rispondere, percepire, inarcare le sopracciglia, sbattere le palpebre, muovere le mani e i piedi, è tutta la tua natura miracolosamente consapevole. E questa natura è la mente. E la mente è il buddha. E il buddha è il sentiero. E il sentiero è zen.<sup>29</sup> Ma la parola zen è una che rimane un enigma sia per i mortali che per i saggi. Vedere la tua natura è zen. A meno che tu non veda la tua natura, non è zen.

Anche se puoi spiegare migliaia di sutra e shastra,<sup>30</sup> a meno che tu non veda la tua stessa natura, il tuo è l'insegnamento di un mortale, non di un buddha. La Via vera è sublime. Non può essere espressa a parole. A cosa servono le scritture? Ma chi vede la propria natura trova la Via, anche se non sa leggere una parola. Chi vede la propria natura è un buddha. E poiché il corpo di un buddha è intrinsecamente puro e immacolato, e tutto ciò che dice è un'espressione della sua mente, essendo fondamental-

---

<sup>29</sup>Zen. Usato inizialmente per traslitterare dhyana, il termine sanscrito per meditazione. A Bodhidharma è attribuito il merito di aver liberato lo zen dal cuscino di meditazione, usando il termine invece in riferimento alla mente quotidiana e diretta, la mente che siede senza sedere e che agisce senza agire.

<sup>30</sup>Migliaia di sutra e shastra. Un catalogo del Canone Buddhista Cinese, o Tripitaka, realizzato all'inizio del sesto secolo, elenca 2.213 opere distinte, circa 1.600 delle quali erano sutra. Molti sutra sono stati aggiunti al Tripitaka da allora, ma ancora di più sono andati perduti. Il Canone attuale include 1.662 opere.

mente vuota, un buddha non può essere trovato nelle parole o da nessuna parte nel Canone in dodici parti.

La Via è fundamentalmente perfetta. Non richiede perfezionamenti. La Via non ha forma né suono. È sottile e difficile da percepire. È come quando bevi acqua: sai quanto è calda o fredda, ma non puoi dirlo agli altri. Di ciò che solo un tathagata conosce, uomini e dei rimangono ignari. La consapevolezza dei mortali è insufficiente. Finché sono attaccati alle apparenze, non si rendono conto che le loro menti sono vuote. E aggrappandosi erroneamente all'apparenza delle cose, perdono la Via.

Se sai che tutto proviene dalla mente, non diventare attaccato. Una volta attaccato, sei inconsapevole. Ma una volta che vedi la tua stessa natura, l'intero Canone diventa solo prosa. I suoi migliaia di sutra e shastra si riducono a una mente chiara. La comprensione arriva a metà frase. A cosa servono le dottrine?

La Verità ultima è al di là delle parole. Le dottrine sono parole. Non sono la Via. La Via è senza parole. Le parole sono illusioni. Non sono diverse dalle cose che appaiono nei tuoi sogni di notte, siano esse palazzi o carrozze, parchi boscosi o padiglioni sul lago. Non concepire alcun piacere per tali cose. Sono tutte culle di rinascita. Tienilo a mente quando ti avvicini alla morte. Non aggrapparti alle apparenze e spezzerai tutte le barriere. Un attimo di esitazione e sarai sotto l'incantesimo dei demoni. Il tuo vero corpo è puro e inviolabile. Ma a causa delle illusioni non ne sei consapevole. E a causa di questo soffri il karma invano. Dove trovi piacere, trovi legame. Ma una volta che ti risvegli al tuo corpo e mente originari,<sup>31</sup> non sei più legato dagli attaccamenti.

Chiunque rinunci al trascendente per il mondano, in una qualsiasi delle sue miriadi di forme, è un mortale. Un buddha

---

<sup>31</sup>Il corpo dei quattro elementi e la mente dei cinque aggregati designano generalmente il sé, ma Bodhidharma si riferisce al sé del buddha.

è qualcuno che trova libertà nella buona e nella cattiva sorte. Tale è il suo potere che il karma non può trattenerlo. Qualunque tipo di karma, un buddha lo trasforma. Paradiso e inferno<sup>32</sup> non significano nulla per lui. Ma la consapevolezza di un mortale è opaca rispetto a quella di un buddha, che penetra tutto, dentro e fuori.

Se non sei sicuro, non agire. Una volta che agisci, vaghi attraverso nascita e morte e rimpiangi di non avere rifugio. Povertà e difficoltà sono create dal pensiero errato. Per comprendere questa mente devi agire senza agire. Solo allora vedrai le cose dalla prospettiva di un tathagata.

Ma quando inizi a percorrere il Sentiero, la tua consapevolezza non sarà concentrata. È probabile che tu veda ogni sorta di strane scene oniriche. Ma non dovresti dubitare che tutte queste scene provengano dalla tua stessa mente e da nessun'altra parte.

Se, come in un sogno, vedi una luce più brillante del sole, i tuoi rimanenti attaccamenti finiranno improvvisamente e la natura della realtà sarà rivelata. Un tale evento serve come base per l'illuminazione. Ma questa è una cosa che solo tu sai. Non puoi spiegarla agli altri.

O se, mentre cammini, stai in piedi, sei seduto o sdraiato in un boschetto tranquillo, vedi una luce, indipendentemente dal fatto che sia brillante o fioca, non dirlo agli altri e non concentrarti su di essa. È la luce della tua stessa natura.

O se, mentre cammini, stai in piedi, sei seduto o sdraiato nel silenzio e nell'oscurità della notte, tutto appare come se fosse

---

<sup>32</sup>I buddhisti riconoscono quattro cieli della forma, che sono suddivisi in sedici o diciotto cieli, e quattro della non-forma. Dall'altra parte della Ruota ci sono otto inferni caldi e otto inferni freddi, ciascuno dei quali ha quattro inferni adiacenti. Ci sono anche un certo numero di inferni speciali, come gli inferni dell'oscurità senza fine e della sofferenza senza fine.

giorno, non essere sorpreso. È la tua stessa mente sul punto di rivelarsi.

O se, mentre sogni di notte, vedi la luna e le stelle in tutta la loro chiarezza, significa che i meccanismi della tua mente stanno per finire. Ma non dirlo agli altri. E se i tuoi sogni non sono chiari, come se stessi camminando al buio, è perché la tua mente è oscurata dalle preoccupazioni. Anche questo è qualcosa che solo tu sai.

Se vedi la tua natura, non hai bisogno di leggere i sutra o invocare i buddha. L'erudizione e la conoscenza non solo sono inutili, ma offuscano anche la tua consapevolezza. Le dottrine servono solo a indicare la mente. Una volta che vedi la tua mente, perché prestare attenzione alle dottrine?

Per passare da mortale a buddha, devi porre fine al karma, coltivare la tua consapevolezza e accettare ciò che la vita porta. Se ti arrabbi sempre, volgerai la tua natura contro la Via. Non c'è vantaggio nell'ingannare te stesso. I buddha si muovono liberamente attraverso la nascita e la morte, apparendo e scomparendo a loro piacimento. Non possono essere trattenuti dal karma o sopraffatti dai demoni.

Una volta che i mortali vedono la loro natura, tutti gli attaccamenti finiscono. La consapevolezza non è nascosta. Ma puoi trovarla solo ora. È solo ora. Se vuoi veramente trovare la Via, non aggrapparti a nulla. Una volta che poni fine al karma e coltivi la tua consapevolezza, qualsiasi attaccamento che rimane giungerà alla fine. La comprensione arriva naturalmente. Non devi fare alcuno sforzo. Ma i fanatici<sup>33</sup> non capiscono cosa intendeva

---

<sup>33</sup>Tra i seguaci delle varie sette religiose buddhiste e non buddhiste, quelli più soggetti a essere denigrati come fanatici erano coloro che praticavano l'ascetismo e l'autotortura o che seguivano la lettera e non lo spirito del Dharma.

il Buddha. E più si sforzano, più si allontanano dal significato del Saggio. Tutto il giorno invocano i buddha e leggono i sutra. Ma rimangono ciechi alla loro stessa natura divina e non sfuggono alla Ruota.

Un buddha è una persona oziosa. Non corre dietro alla fortuna e alla fama. A cosa servono tali cose alla fine? Le persone che non vedono la loro natura e pensano che leggere i sutra, invocare i buddha, studiare a lungo e con impegno, praticare mattina e sera, non riposare mai, o acquisire conoscenza sia il Dharma, bestemmiano il Dharma. I buddha del passato e del futuro parlano solo di vedere la tua natura. Tutte le pratiche sono impermanenti. A meno che non vedano la loro natura, le persone che affermano di aver raggiunto l'illuminazione<sup>34</sup> suprema e completa sono bugiardi.

Tra i dieci più grandi discepoli di Shakyamuni<sup>35</sup>, Ananda<sup>36</sup> era il primo nello studio. Ma non conosceva il Buddha. Tutto ciò che faceva era studiare e memorizzare. Gli arhat<sup>37</sup> non conoscono il Buddha. Tutto ciò che fanno sono tante pratiche per la realizzazione, e rimangono intrappolati nella causa e nell'effetto. Tale è il karma di un mortale: nessuna via di fuga dalla nascita e

---

<sup>34</sup> Illuminazione completa e insuperata. Anuttara-samyak-sambodhi. L'obiettivo dei bodhisattva. Vedi l'inizio del Sutra del Diamante.

<sup>35</sup> Shakyamuni era il nome del clan del Buddha. Muni significa santo. Il suo cognome era Gautama e il suo nome personale era Siddhartha. Le date esatte variano, ma il consenso è che visse dal 557 al 487 a.C. circa.

<sup>36</sup> Cognato di Shakyamuni. Nacque la notte dell'Illuminazione del Buddha. Venticinque anni dopo entrò nell'Ordine come attendente personale del Buddha. Dopo il Nirvana del Buddha, ripeté a memoria i sermoni del Buddha durante il Primo Concilio.

<sup>37</sup> Liberarsi dalla rinascita è l'obiettivo dei seguaci dell'Hinayana, o Piccolo Veicolo. Ma mentre un arhat è al di là della passione, è anche al di là della compassione. Non si rende conto che tutti i mortali condividono la stessa natura e che non ci sono buddha a meno che tutti non siano buddha.

dalla morte. Facendo l'opposto di ciò che intendevano, tali persone bestemmiano il Buddha. Ucciderli non sarebbe sbagliato. I sutra dicono: "Poiché gli icchantika<sup>38</sup> sono incapaci di credere, ucciderli sarebbe senza colpa, mentre le persone che credono raggiungono lo stato di buddhità."

A meno che tu non veda la tua natura, non dovresti andare in giro criticando la bontà degli altri. Non c'è vantaggio nell'ingannare te stesso. Bene e male sono distinti. Causa ed effetto sono chiari. Paradiso e inferno sono proprio davanti ai tuoi occhi. Ma gli sciocchi non credono e cadono dritti in un inferno di oscurità senza fine senza nemmeno rendersene conto. Ciò che impedisce loro di credere è il peso del loro karma. Sono come ciechi che non credono esista qualcosa come la luce. Anche se glielo spieghi, non ci credono, perché sono ciechi. Come possono distinguere la luce?

Lo stesso vale per gli sciocchi che finiscono tra gli ordini inferiori dell'esistenza<sup>39</sup> o tra i poveri e i disprezzati. Non possono vivere e non possono morire. E nonostante le loro sofferenze, se glielo chiedi, dicono di essere felici come dei. Tutti i mortali, anche quelli che si credono di buona nascita, sono allo stesso modo inconsapevoli. A causa del peso del loro karma, tali sciocchi non possono credere e non possono liberarsi.

Le persone che vedono che la loro mente è il buddha non

---

<sup>38</sup>Una classe di esseri così esclusivamente dediti alla gratificazione sensuale che la fede religiosa è al di là della loro portata. Violano i precetti e si rifiutano di pentirsi. Una traduzione cinese del Nirvana Sutra negava che gli icchantika possedessero la natura di buddha. Poiché il divieto buddhista di uccidere è inteso a prevenire l'uccisione di chiunque sia capace di buddhità, uccidere gli icchantika era, almeno in teoria, considerato senza colpa. Una traduzione successiva del Nirvana Sutra, tuttavia, rettificò questa nozione, affermando che anche gli icchantika possiedono la natura di buddha.

<sup>39</sup>Bestie, fantasmi affamati e sofferenti all'inferno.

hanno bisogno di rasarsi la testa.<sup>40</sup> Anche i laici sono buddha. A meno che non vedano la loro natura, le persone che si rasano la testa sono semplicemente fanatici.

Ma poiché i laici sposati non rinunciano al sesso, come possono diventare buddha?

Parlo solo di vedere la tua natura. Non parlo di sesso semplicemente perché non vedi la tua natura. Una volta che vedi la tua natura, il sesso è fondamentalmente immateriale. Finisce insieme al tuo piacere per esso. Anche se rimangono alcune abitudini, non possono farti del male, perché la tua natura è essenzialmente pura. Nonostante tu dimori in un corpo materiale di quattro elementi, la tua natura è fondamentalmente pura. Non può essere corrotta. Il tuo vero corpo è fondamentalmente puro. Non può essere corrotto. Il tuo vero corpo non ha sensazioni, né fame né sete, né caldo né freddo, né malattie, né amore né attaccamento, né piacere né dolore, né bene né male, né brevità né lunghezza, né debolezza né forza. In realtà, qui non c'è nulla. È solo perché ti aggrappi a questo corpo materiale che cose come fame e sete, caldo e freddo, e malattie appaiono.

Una volta che smetti di aggrapparti e lasci che le cose siano, sarai libero, anche dalla nascita e dalla morte. Trasformerai tutto. Possiederai poteri spirituali<sup>41</sup> che non possono essere ostacolati.

---

<sup>40</sup>Quando Shakyamuni lasciò il palazzo di suo padre nel cuore della notte per iniziare la sua ricerca dell'illuminazione, si tagliò i capelli lunghi fino alle spalle con la sua spada. I capelli corti che rimasero formarono riccioli in senso orario che non richiesero mai più di essere tagliati. In seguito, i membri dell'Ordine Buddhista iniziarono a rasarsi la testa per distinguersi dalle altre sette.

<sup>41</sup>I buddhisti riconoscono sei poteri: la capacità di vedere tutte le forme; la capacità di sentire tutti i suoni; la capacità di conoscere i pensieri degli altri; la capacità di conoscere le esistenze precedenti di sé stessi e degli altri; la capacità di essere ovunque o fare qualsiasi cosa a volontà; e la capacità di conoscere la

E sarai in pace ovunque tu sia. Se dubiti di questo, non vedrai mai nulla. Sei meglio a non fare nulla. Una volta che agisci, non puoi evitare il ciclo di nascita e morte. Ma una volta che vedi la tua natura, sei un buddha anche se lavori come macellaio.

Ma i macellai creano karma uccidendo animali. Come possono essere buddha?

Parlo solo di vedere la tua natura. Non parlo di creare karma. Indipendentemente da ciò che facciamo, il nostro karma non ha presa su di noi. Attraverso innumerevoli kalpa senza inizio, è solo perché le persone non vedono la loro natura che finiscono all'inferno. Finché una persona crea karma, continua a passare attraverso nascita e morte. Ma una volta che una persona realizza la sua natura originale, smette di creare karma. Se non vede la sua natura, invocare i buddha non lo libererà dal suo karma, indipendentemente dal fatto che sia o meno un macellaio. Ma una volta che vede la sua natura, tutti i dubbi svaniscono. Anche il karma di un macellaio non ha effetto su una tale persona.

In India, i ventisette patriarchi<sup>42</sup> hanno trasmesso solo l'impronta<sup>43</sup> della mente. E l'unica ragione per cui sono venuto in Cina è per trasmettere l'insegnamento istantaneo del Mahayana:<sup>44</sup> questa mente è il buddha. Non parlo di precetti, devozio-

---

fine della rinascita.

<sup>42</sup>Kashyapa fu il primo patriarca della linea Zen. Ananda fu il secondo. Prajñātārā fu il ventisettesimo e Bodhidharma il ventottesimo. Bodhidharma fu anche il primo patriarca Zen in Cina.

<sup>43</sup>Un'impronta perché la trasmissione della mente zen lascia una perfetta somiglianza, che può sempre essere verificata con la realtà, e che richiede tanto tempo e produce tanto rumore quanto affiggere un sigillo.

<sup>44</sup>Maha significa grande e yana significa veicolo. La forma predominante di buddhismo nel Nord, Centro e Asia Orientale. Il Theravada (Insegnamento degli Anziani) è la forma predominante nel Sud e nel Sud-est asiatico. Il termine Hinayana è usato anche per riferirsi al Theravada.

ni o pratiche ascetiche come immergersi nell'acqua e nel fuoco, camminare su una ruota di coltelli, mangiare un pasto al giorno o non sdraiarsi mai. Questi sono insegnamenti fanatici e provvisori. Una volta che riconosci la tua natura mobile e miracolosamente consapevole, quella è la mente di tutti i buddha. I buddha del passato e del futuro parlano solo di trasmettere la mente. Non insegnano altro. Se qualcuno comprende questo insegnamento, anche se è analfabeta, è un buddha. Se non vedi la tua natura miracolosamente consapevole, non troverai mai un buddha nemmeno se riduci il tuo corpo in atomi.<sup>45</sup>

Il buddha è il tuo vero corpo, la tua mente originale. Questa mente non ha forma né caratteristiche, né causa né effetto, né tendini né ossa. È come lo spazio. Non puoi trattenerla. Non è la mente dei materialisti o dei nichilisti. A parte un tathagata, nessun altro—nessun mortale, nessun essere illuso—può comprenderla.

Ma questa mente non è da qualche parte al di fuori del corpo materiale dei quattro elementi. Senza questa mente non possiamo muoverci. Il corpo non ha consapevolezza. Come una pianta o una pietra, il corpo non ha natura. Allora come si muove? È la mente che si muove.

Il linguaggio e il comportamento, la percezione e la concezione sono tutte funzioni della mente in movimento. Ogni movimento è il movimento della mente. Il movimento è la sua funzione. Al di fuori del movimento non c'è mente, e al di fuori della mente non c'è movimento. Ma il movimento non è la mente. E

---

<sup>45</sup>I primi buddhisti Sarvastivadin riconoscevano particelle subatomiche chiamate parama-anu che possono essere conosciute solo attraverso la meditazione. Sette di queste particelle compongono un atomo, e sette atomi compongono una molecola, che è percepibile solo dagli occhi di un bodhisattva. I Sarvastivadin affermavano che il corpo di una persona è composto da 84.000 di questi atomi (il numero 84.000 era spesso usato per significare innumerevoli).

la mente non è il movimento. Il movimento è fundamentalmente privo di mente. E la mente è fundamentalmente immobile. Ma il movimento non esiste senza la mente. E la mente non esiste senza il movimento. Non c'è mente per il movimento di esistere separatamente, e non c'è movimento per la mente di esistere separatamente. Il movimento è la funzione della mente, e la sua funzione è il suo movimento. Tuttavia, la mente non si muove né funziona, perché l'essenza del suo funzionamento è il vuoto e il vuoto è essenzialmente immobile. Il movimento è lo stesso della mente. E la mente è essenzialmente immobile.

Pertanto, i sutra ci dicono di muoverci senza muoverci, di viaggiare senza viaggiare, di vedere senza vedere, di ridere senza ridere, di sentire senza sentire, di conoscere senza conoscere, di essere felici senza essere felici, di camminare senza camminare, di stare in piedi senza stare in piedi. E i sutra dicono: “Vai oltre il linguaggio. Vai oltre il pensiero.” Fondamentalmente, vedere, sentire e conoscere sono completamente vuoti. La tua rabbia, gioia o dolore è come quella di un burattino. Puoi cercare, ma non troverai nulla.

Secondo i sutra, le azioni malvagie portano a difficoltà e le azioni buone portano a benedizioni. Le persone arrabbiate vanno all'inferno e le persone felici vanno in paradiso. Ma una volta che sai che la natura della rabbia e della gioia è vuota e le lasci andare, ti liberi dal karma. Se non vedi la tua natura, citare i sutra non è di aiuto. Potrei continuare, ma questo breve sermone dovrà bastare.

# Il Sermone del Risveglio

L'essenza della Via è il distacco. E l'obiettivo di coloro che praticano è la libertà dalle apparenze. I sutra dicono: "Il distacco è illuminazione perché nega le apparenze." La buddhità significa consapevolezza. I mortali la cui mente è consapevole raggiungono la Via dell'Illuminazione e sono quindi chiamati buddha. I sutra dicono: "Coloro che si liberano da tutte le apparenze sono chiamati buddha." L'apparire dell'apparenza come non apparenza non può essere visto visivamente, ma può essere conosciuto solo per mezzo della saggezza. Chiunque ascolti e creda in questo insegnamento si imbarca nel Grande Veicolo<sup>1</sup> e lascia i tre regni.

I tre regni sono avidità, rabbia e illusione. Lasciare i tre regni significa passare dall'avidità, dalla rabbia e dall'illusione alla moralità, alla meditazione e alla saggezza. Avidità, rabbia e illusione

---

<sup>1</sup>Il Mahayana. La mente. Solo la mente può portarti ovunque.

non hanno una natura propria. Dipendono dai mortali. E chiunque sia capace di riflessione è destinato a vedere che la natura dell'avidità, della rabbia e dell'illusione è la natura di buddha. Oltre l'avidità, la rabbia e l'illusione non c'è altra natura di buddha. I sutra dicono: "I buddha sono diventati buddha vivendo con i tre veleni e nutrendosi del puro Dharma." I tre veleni sono avidità, rabbia e illusione.

Il Grande Veicolo è il più grande di tutti i veicoli. È il mezzo di trasporto dei bodhisattva, che usano tutto senza usare nulla e che viaggiano tutto il giorno senza viaggiare. Tale è il veicolo dei buddha. I sutra dicono: "Nessun veicolo è il veicolo dei buddha."

Chiunque realizzi che i sei sensi<sup>2</sup> non sono reali, che i cinque aggregati<sup>3</sup> sono finzioni, che tali cose non possono essere localizzate da nessuna parte nel corpo, comprende il linguaggio dei buddha. I sutra dicono: "La caverna dei cinque aggregati è la sala dello zen. L'apertura dell'occhio interiore è la porta del Grande Veicolo." Cosa potrebbe essere più chiaro?

Non pensare a nulla è zen. Una volta che lo sai, camminare, stare in piedi, sedersi o sdraiarsi, tutto ciò che fai è zen. Sapere che la mente è vuota è vedere il buddha. I buddha delle dieci direzioni<sup>4</sup> non hanno mente. Vedere nessuna mente è vedere il buddha.

Rinunciare a se stessi senza rimpianti è la più grande carità. Trascendere il movimento e l'immobilità è la meditazione più alta. I mortali continuano a muoversi, e gli arhat rimangono immobili<sup>5</sup>. Ma la meditazione più alta supera sia quella dei mortali

---

<sup>2</sup>Vista, udito, olfatto, gusto, tatto e pensiero.

<sup>3</sup>I cinque skandha, o costituenti della mente: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

<sup>4</sup>Gli otto punti della bussola, più lo zenit e il nadir.

<sup>5</sup>L'arhat raggiunge il quarto e ultimo frutto dei Buddhisti Hinayana, la

che quella degli arhat. Le persone che raggiungono una tale comprensione si liberano da tutte le apparenze senza sforzo e curano tutte le malattie senza trattamento. Tale è il potere del grande zen.

Usare la mente per cercare la realtà è illusione. Non usare la mente per cercare la realtà è consapevolezza. Liberarsi dalle parole è liberazione. Rimanere immacolati dalla polvere della sensazione è custodire il Dharma. Trascendere la vita e la morte è lasciare la casa<sup>6</sup>. Non soffrire un'altra esistenza è raggiungere la Via. Non creare illusioni è illuminazione. Non impegnarsi nell'ignoranza è saggezza. Nessuna afflizione è nirvana. E nessuna apparenza della mente è l'altra riva.

Quando sei illuso, questa riva esiste. Quando ti svegli, non esiste. I mortali rimangono su questa riva. Ma coloro che scoprono il più grande di tutti i veicoli non rimangono né su questa riva né sull'altra. Sono in grado di lasciare entrambe le rive. Coloro che vedono l'altra riva come diversa da questa non comprendono lo zen.

L'illusione significa mortalità. E la consapevolezza significa buddhità. Non sono la stessa cosa. E non sono diverse. È solo che le persone distinguono l'illusione dalla consapevolezza. Quando siamo illusi, c'è un mondo da cui fuggire. Quando siamo consapevoli, non c'è nulla da cui fuggire.

Alla luce del Dharma imparziale, i mortali non sembrano diversi dai saggi. I sutra dicono che il Dharma imparziale è qualcosa che i mortali non possono penetrare e che i saggi non possono praticare. Il Dharma imparziale è praticato solo dai grandi bodhisattva e dai buddha. Vedere la vita come diversa dalla morte o il

---

libertà dalla passione, coltivando l'immobilità.

<sup>6</sup>Come fece Shakyamuni per cercare l'illuminazione. Pertanto, diventando monaco o monaca.

movimento come diverso dall'immobilità significa essere parziali. Essere imparziali significa vedere la sofferenza come non diversa dal nirvana, perché la natura di entrambi è il vuoto. Immaginando di porre fine alla sofferenza ed entrare nel nirvana, gli arhat finiscono per essere intrappolati dal nirvana. Ma i bodhisattva sanno che la sofferenza è essenzialmente vuota. E rimanendo nel vuoto, rimangono nel nirvana. Il nirvana significa nessuna nascita e nessuna morte. È al di là della nascita e della morte e al di là del nirvana. Quando la mente smette di muoversi, entra nel nirvana. Il nirvana è una mente vuota. Dove non esistono illusioni, i buddha raggiungono il nirvana. Dove non esistono afflizioni, i bodhisattva entrano nel luogo dell'illuminazione.<sup>7</sup>

Un luogo disabitato<sup>8</sup> è uno senza avidità, rabbia o illusione. L'avidità è il regno del desiderio, la rabbia il regno della forma, e l'illusione il regno senza forma. Quando inizia un pensiero, entri nei tre regni. Quando un pensiero finisce, lasci i tre regni. L'inizio o la fine dei tre regni, l'esistenza o la non esistenza di qualsiasi cosa, dipende dalla mente. Questo si applica a tutto, anche a oggetti inanimati come rocce e bastoni.

Chiunque sappia che la mente è una finzione e priva di qualsiasi realtà sa che la propria mente né esiste né non esiste. I mortali continuano a creare la mente, affermando che esiste. E gli arhat continuano a negare la mente, affermando che non esiste. Ma i bodhisattva e i buddha non creano né negano la mente. Questo è ciò che si intende per la mente che né esiste né non esiste. La mente che né esiste né non esiste è chiamata la Via di Mezzo.<sup>9</sup>

Se usi la tua mente per studiare la realtà, non capirai né la

---

<sup>7</sup>Bodhimandala. Il centro di ogni mondo, dove tutti i buddha raggiungono l'illuminazione. Il termine si riferisce anche a un tempio buddhista.

<sup>8</sup>Un luogo adatto alla coltivazione spirituale.

<sup>9</sup>Il sentiero che evita il realismo e il nichilismo, l'esistenza e la non esistenza.

tua mente né la realtà. Se studi la realtà senza usare la tua mente, capirai entrambe. Coloro che non capiscono, non capiscono la comprensione. E coloro che capiscono, capiscono la non comprensione. Le persone capaci di vera visione<sup>10</sup> sanno che la mente è vuota. Trascendono sia la comprensione che la non comprensione. L'assenza di entrambe è la vera comprensione.

Vista con vera visione, la forma non è semplicemente forma, perché la forma dipende dalla mente. E la mente non è semplicemente mente, perché la mente dipende dalla forma. Mente e forma si creano e si negano a vicenda. Ciò che esiste esiste in relazione a ciò che non esiste. E ciò che non esiste non esiste in relazione a ciò che esiste. Questa è la vera visione. Con tale visione nulla è visto e nulla non è visto. Tale visione raggiunge le dieci direzioni senza vedere: perché nulla è visto; perché non vedere è visto; perché vedere non è vedere. Ciò che i mortali vedono sono illusioni. La vera visione è distaccata dal vedere.

La mente e il mondo sono opposti, e la visione sorge dove si incontrano. Quando la tua mente non si agita dentro, il mondo non sorge fuori. Quando il mondo e la mente sono entrambi trasparenti, questa è la vera visione. E tale comprensione è la vera comprensione.

Non vedere nulla è percepire la Via, e non capire nulla è conoscere il Dharma, perché vedere non è né vedere né non vedere e perché capire non è né capire né non capire. Vedere senza vedere è la vera visione. Capire senza capire è la vera

---

<sup>10</sup>Il Nobile Ottuplice Sentiero del Buddha inizia con la vera visione, che è intesa a rompere l'illusione o l'ignoranza, il primo dei dodici anelli nella Catena del Karma: illusione, impulso, coscienza, nome-e-forma, organi di senso, contatto, sensazione, desiderio, afferramento, esistenza, nascita, invecchiamento-e-morte. I primi due si riferiscono all'esistenza precedente, gli ultimi due alla successiva.

comprensione.

La vera visione non è solo vedere il vedere. È anche vedere il non vedere. E la vera comprensione non è solo capire la comprensione. È anche capire la non comprensione. Se capisci qualcosa, non capisci. Solo quando non capisci nulla è vera comprensione. La comprensione non è né comprensione né non comprensione.

I sutra dicono: “Non lasciar andare la saggezza è stupidità.” Quando la mente non esiste, sia la comprensione che la non comprensione sono vere. Quando la mente esiste, sia la comprensione che la non comprensione sono false.

Quando capisci, la realtà dipende da te. Quando non capisci, tu dipendi dalla realtà. Quando la realtà dipende da te, ciò che non è reale diventa reale. Quando dipendi dalla realtà, ciò che è reale diventa falso. Quando dipendi dalla realtà, tutto è falso. Quando la realtà dipende da te, tutto è vero. Così, il saggio non usa la sua mente per cercare la realtà, né la realtà per cercare la sua mente, né la sua mente per cercare la sua mente, né la realtà per cercare la realtà. La sua mente non dà origine alla realtà. E la realtà non dà origine alla sua mente. E poiché sia la sua mente che la realtà sono immobili, egli è sempre in samadhi.<sup>11</sup>

Quando appare la mente mortale, la buddhità scompare. Quando scompare la mente mortale, appare la buddhità. Quando appare la mente, la realtà scompare. Quando scompare la mente, appare la realtà. Chiunque sappia che nulla dipende da qualcosa ha trovato la Via. E chiunque sappia che la mente non dipende da nulla è sempre nel luogo dell'illuminazione.

Quando non capisci, sei in errore. Quando capisci, non sei in errore. Questo perché la natura dell'errore è vuota. Quando non capisci, il giusto sembra sbagliato. Quando capisci, lo sba-

---

<sup>11</sup>L'obiettivo della meditazione. Samadhi è sanscrito per una mente indisturbata, un serpente in un tubo di bambù.

gliato non è sbagliato, perché lo sbagliato non esiste. I sutra dicono: “Nulla ha una natura propria.” Agisci. Non fare domande. Quando fai domande, sei in errore. L’errore è il risultato del fare domande. Quando raggiungi una tale comprensione, le azioni sbagliate delle tue vite passate sono cancellate. Quando sei illuso, i sei sensi e i cinque aggregati<sup>12</sup> sono costruzioni di sofferenza e mortalità. Quando ti svegli, i sei sensi e i cinque aggregati sono costruzioni di nirvana e immortalità.

Chi cerca la Via non guarda oltre se stesso. Sa che la mente è la Via. Ma quando trova la mente, non trova nulla. E quando trova la Via, non trova nulla. Se pensi di poter usare la mente per trovare la Via, sei illuso. Quando sei illuso, la buddhità esiste. Quando sei consapevole, non esiste. Questo perché la consapevolezza è buddhità.

Se stai cercando la Via, la Via non apparirà finché il tuo corpo non scomparirà. È come strappare la corteccia da un albero. Questo corpo karmico subisce un cambiamento costante. Non ha una realtà fissa. Pratica secondo i tuoi pensieri. Non odiare la vita e la morte o amare la vita e la morte. Mantieni ogni pensiero libero dall’illusione, e nella vita assisterai all’inizio del nirvana,<sup>13</sup> e nella morte sperimenterai la certezza di nessuna rinascita.<sup>14</sup>

Vedere la forma ma non essere corrotti dalla forma o sentire il suono ma non essere corrotti dal suono è liberazione. Gli occhi che non sono attaccati alla forma sono le Porte dello Zen. Le orecchie che non sono attaccate al suono sono anch’esse le Porte dello Zen. In breve, coloro che percepiscono l’esistenza e la natura dei fenomeni e rimangono non attaccati sono liberati. Coloro

---

<sup>12</sup>Gli skandha o aggregati, i costituenti della personalità che oscurano il vero sé: forma, sensazione, percezione, impulso e coscienza.

<sup>13</sup>Il nirvana non è definitivo finché il corpo non viene lasciato indietro.

<sup>14</sup>La certezza di nessuna rinascita. L’incarnazione del nirvana.

che percepiscono l'apparenza esterna dei fenomeni sono alla loro mercé. Non essere soggetti all'afflizione è ciò che si intende per liberazione. Non c'è altra liberazione. Quando sai come guardare la forma, la forma non dà origine alla mente e la mente non dà origine alla forma. Forma e mente sono entrambe pure.

Quando le illusioni sono assenti, la mente è la terra dei buddha. Quando le illusioni sono presenti, la mente è l'inferno. I mortali creano illusioni. E usando la mente per dare origine alla mente, si trovano sempre all'inferno. I bodhisattva vedono attraverso le illusioni. E non usando la mente per dare origine alla mente, si trovano sempre nella terra dei buddha. Se non usi la tua mente per creare la mente, ogni stato mentale è vuoto e ogni pensiero è immobile. Vai da una terra di buddha<sup>15</sup> all'altra. Se usi la tua mente per creare la mente, ogni stato mentale è disturbato e ogni pensiero è in movimento. Vai da un inferno all'altro. Quando sorge un pensiero, ci sono buon karma e cattivo karma, paradiso e inferno. Quando non sorge alcun pensiero, non ci sono né buon karma né cattivo karma, né paradiso né inferno.

Il corpo né esiste né non esiste. Pertanto, l'esistenza come mortale e la non esistenza come saggio sono concezioni con cui un saggio non ha nulla a che fare. Il suo cuore è vuoto e spazioso come il cielo.

Ciò che segue è testimoniato sulla Via. È al di là della comprensione degli arhat e dei mortali.

Quando la mente raggiunge il nirvana, non vedi il nirvana, perché la mente è il nirvana. Se vedi il nirvana da qualche parte al di fuori della mente, ti stai illudendo.

---

<sup>15</sup>Un regno trasformato dalla presenza di un buddha dalla sporcizia alla purezza: quindi, una terra pura. Vedi l'ultima sezione del Capitolo Uno nel Vimalakirti Sutra.

Ogni sofferenza è un seme di buddha, perché la sofferenza spinge i mortali a cercare la saggezza. Ma puoi solo dire che la sofferenza dà origine alla buddhità. Non puoi dire che la sofferenza è la buddhità. Il tuo corpo e la tua mente sono il campo. La sofferenza è il seme, la saggezza il germoglio, e la buddhità il grano.

Il buddha nella mente è come una fragranza in un albero. Il buddha nasce da una mente libera dalla sofferenza, così come una fragranza nasce da un albero libero dal decadimento. Non c'è fragranza senza l'albero e non c'è buddha senza la mente. Se c'è una fragranza senza un albero, è una fragranza diversa. Se c'è un buddha senza la tua mente, è un buddha diverso.

Quando i tre veleni sono presenti nella tua mente, vivi in una terra di sporcizia. Quando i tre veleni sono assenti dalla tua mente, vivi in una terra di purezza. I sutra dicono: "Se riempi una terra con impurità e sporcizia, nessun buddha apparirà mai." Impurità e sporcizia si riferiscono all'illusione e agli altri veleni. Un buddha si riferisce a una mente pura e risvegliata.

Non c'è linguaggio che non sia il Dharma. Parlare tutto il giorno senza dire nulla è la Via. Essere in silenzio tutto il giorno e dire ancora qualcosa non è la Via. Pertanto, né il discorso di un tathagata dipende dal silenzio, né il suo silenzio dipende dal discorso, né il suo discorso esiste separato dal suo silenzio. Coloro che comprendono sia il discorso che il silenzio sono in samadhi. Se parli quando sai, il tuo discorso è libero. Se sei in silenzio quando non sai, il tuo silenzio è legato. Se il discorso non è attaccato alle apparenze, è libero. Se il silenzio è attaccato alle apparenze, è legato. Il linguaggio è essenzialmente libero. Non ha nulla a che fare con l'attaccamento. E l'attaccamento non ha nulla a che fare con il linguaggio.

La realtà non ha né alto né basso. Se vedi alto o basso, non

è reale. Una zattera<sup>16</sup> non è reale. Ma una zattera passeggeri lo è. Una persona che cavalca una tale zattera può attraversare ciò che non è reale. Ecco perché è reale.

Secondo il mondo ci sono maschi e femmine, ricchi e poveri. Secondo la Via non ci sono maschi o femmine, né ricchi o poveri. Quando la dea realizzò la Via, non cambiò il suo sesso. Quando il garzone di stalla<sup>17</sup> si risvegliò alla Verità, non cambiò il suo status. Liberi dal sesso e dallo status, condividevano la stessa apparenza di base. La dea cercò per dodici anni la sua femminilità senza successo. Cercare per dodici anni la propria mascolinità sarebbe altrettanto infruttuoso. I dodici anni si riferiscono alle dodici entrate.<sup>18</sup>

Senza la mente non c'è buddha. Senza il buddha non c'è mente. Allo stesso modo, senza acqua non c'è ghiaccio, e senza ghiaccio non c'è acqua. Chiunque parli di lasciare la mente non va molto lontano. Non attaccarti alle apparenze della mente. I sutra dicono: "Quando non vedi alcuna apparenza, vedi il buddha." Questo è ciò che si intende per essere liberi dalle apparenze della mente.

Senza la mente non c'è buddha significa che il buddha proviene dalla mente. La mente dà origine al buddha. Ma sebbene il buddha provenga dalla mente, la mente non proviene dal buddha, proprio come i pesci provengono dall'acqua, ma l'acqua non proviene dai pesci. Chiunque voglia vedere un pesce vede l'acqua prima di vedere il pesce. E chiunque voglia vedere un buddha ve-

---

<sup>16</sup>Il Buddha paragona i suoi insegnamenti a una zattera che può essere usata per attraversare il Fiume della Rinascita Infinita. Ma una volta che ha servito al suo scopo, la zattera è inutile. Non è più una zattera.

<sup>17</sup>La dea appare nel Capitolo Sette del Vimalakirti Sutra. Il garzone di stalla potrebbe essere un riferimento a Chandaka, lo stalliere di Shakyamuni. Se è così, non conosco la storia.

<sup>18</sup>Dodici entrate. I sei organi e i sei sensi.

de la mente prima di vedere il buddha. Una volta che hai visto il pesce, dimentichi l'acqua. E una volta che hai visto il buddha, dimentichi la mente. Se non dimentichi la mente, la mente ti confonderà, proprio come l'acqua ti confonderà se non la dimentichi.

La mortalità e la buddhità sono come l'acqua e il ghiaccio. Essere afflitti dai tre veleni è mortalità. Essere purificati dalle tre liberazioni<sup>19</sup> è buddhità. Ciò che si congela in ghiaccio d'inverno si scioglie in acqua d'estate. Elimina il ghiaccio e non ci sarà più acqua. Liberati dalla mortalità e non ci sarà più buddhità. Chiaramente, la natura del ghiaccio è la natura dell'acqua. E la natura dell'acqua è la natura del ghiaccio. E la natura della mortalità è la natura della buddhità. Mortalità e buddhità condividono la stessa natura, proprio come wutou e futzu<sup>20</sup> condividono la stessa radice ma non la stessa stagione. È solo a causa dell'illusione delle differenze che abbiamo le parole mortalità e buddhità. Quando un serpente diventa un drago, non cambia le sue squame. E quando un mortale diventa un saggio, non cambia il suo volto. Conosce la sua mente attraverso la saggezza interiore e si prende cura del suo corpo attraverso la disciplina esteriore.

I mortali liberano i buddha e i buddha liberano i mortali. Questo è ciò che si intende per imparzialità. I mortali liberano i buddha perché l'afflizione crea consapevolezza. E i buddha liberano i mortali perché la consapevolezza nega l'afflizione. Non può non esserci afflizione. E non può non esserci consapevolezza. Se non fosse per l'afflizione, non ci sarebbe nulla a creare consa-

---

<sup>19</sup>La liberazione dall'illusione, dalla rabbia e dall'avidità avviene attraverso le tre porte della liberazione: non-sé, non-forma e non-desiderio.

<sup>20</sup>Wutou e futzu. Un anestetico è estratto dal futzu, le radici secondarie che crescono dalla radice principale del wutou (*Aconitum* o monachesimo). Le radici secondarie non si sviluppano fino al secondo anno della pianta.

pevolezza. E se non fosse per la consapevolezza, non ci sarebbe nulla a negare l'afflizione. Quando sei illuso, i buddha liberano i mortali. Quando sei consapevole, i mortali liberano i buddha. I buddha non diventano buddha da soli. Sono liberati dai mortali. I buddha considerano l'illusione come loro padre e l'avidità come loro madre. Illusione e avidità sono nomi diversi per la mortalità. Illusione e mortalità sono come la mano sinistra e la mano destra. Non c'è altra differenza.

Quando sei illuso, sei su questa riva. Quando sei consapevole, sei sull'altra riva. Ma una volta che sai che la tua mente è vuota e non vedi apparenze, sei al di là dell'illusione e della consapevolezza. E una volta che sei al di là dell'illusione e della consapevolezza, l'altra riva non esiste. Il tathagata non è su questa riva né sull'altra riva. E non è a metà strada. Gli arhat sono a metà strada e i mortali sono su questa riva. Sull'altra riva c'è la buddhità.

I buddha hanno tre corpi:<sup>21</sup> un corpo di trasformazione, un corpo di ricompensa e un corpo reale. Il corpo di trasformazione è anche chiamato corpo di incarnazione. Il corpo di trasformazione appare quando i mortali compiono buone azioni, il corpo di ricompensa quando coltivano la saggezza, e il corpo reale quando diventano consapevoli del sublime. Il corpo di trasformazione è quello che vedi volare in tutte le direzioni, salvando gli altri ovunque possa. Il corpo di ricompensa mette fine ai dubbi. Il Grande Risveglio avvenne sull'Himalaya<sup>22</sup> improvvisamente diventa vero. Il corpo reale non fa né dice nulla. Rimane perfettamente

---

<sup>21</sup>Tre corpi. Il nirmanakaya (Shakyamuni), il sambhogakaya (Amitabha) e il dharmakaya (Vairocana).

<sup>22</sup>Il Grande Risveglio avvenne sull'Himalaya. Tuttavia, l'Illuminazione del Buddha non avvenne sull'Himalaya, ma nell'antico stato indiano di Magadha, a sud del Nepal. In una vita precedente, tuttavia, il Buddha visse sull'Himalaya come asceta. Pertanto, collegando le vite precedenti del Buddha, l'affermazione è vera.

immobile. Ma in realtà, non c'è nemmeno un corpo di buddha, figuriamoci tre. Questo parlare di tre corpi si basa semplicemente sulla comprensione umana, che può essere superficiale, moderata o profonda.

Le persone di comprensione superficiale immaginano di accumulare benedizioni e scambiano il corpo di trasformazione per il buddha. Le persone di comprensione moderata immaginano di porre fine alla sofferenza e scambiano il corpo di ricompensa per il buddha. E le persone di comprensione profonda immaginano di sperimentare la buddhità e scambiano il corpo reale per il buddha. Ma le persone di comprensione più profonda guardano dentro di sé, non distratte da nulla. Poiché una mente chiara è il buddha, ottengono la comprensione di un buddha senza usare la mente. I tre corpi, come tutte le altre cose, sono inafferrabili e indescrivibili. La mente incontaminata raggiunge la Via. I sutra dicono: “I buddha non predicano il Dharma. Non liberano i mortali. E non sperimentano la buddhità.” Questo è ciò che intendo.

Gli individui creano il karma; il karma non crea gli individui. Creano il karma in questa vita e ricevono la loro ricompensa nella prossima. Non sfuggono mai. Solo chi è perfetto non crea karma in questa vita e non riceve ricompensa. I sutra dicono: “Chi non crea karma ottiene il Dharma.” Questo non è un detto vuoto. Puoi creare karma, ma non puoi creare una persona. Quando crei karma, rinasci con il tuo karma. Quando non crei karma, scompari con il tuo karma. Pertanto, con il karma dipendente dall'individuo e l'individuo dipendente dal karma, se un individuo non crea karma, il karma non ha presa su di lui. Allo stesso modo, “Una persona può ampliare la Via. La Via non può ampliare una persona.”<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>Una persona può ampliare la Via. La Via non può ampliare una persona.

I mortali continuano a creare karma e insistono erroneamente che non c'è retribuzione. Ma possono negare la sofferenza? Possono negare che ciò che lo stato mentale presente semina, il prossimo stato mentale raccoglie? Come possono sfuggire? Ma se lo stato mentale presente non semina nulla, il prossimo stato mentale non raccoglie nulla. Non fraintendere il karma.

I sutra dicono: “Nonostante credano nei buddha, le persone che immaginano che i buddha praticino austerità non sono buddhisti. Lo stesso vale per coloro che immaginano che i buddha siano soggetti a ricompense di ricchezza o povertà. Sono icchantika. Sono incapaci di credere.”

Chi comprende l'insegnamento dei saggi è un saggio. Chi comprende l'insegnamento dei mortali è un mortale. Un mortale che può abbandonare l'insegnamento dei mortali e seguire l'insegnamento dei saggi diventa un saggio. Ma gli sciocchi di questo mondo preferiscono cercare saggi lontani. Non credono che la saggezza della loro stessa mente sia il saggio. I sutra dicono: “Tra gli uomini senza comprensione, non predicare questo sutra.” E i sutra dicono: “La mente è l'insegnamento.” Ma le persone senza comprensione non credono nella loro stessa mente o che comprendendo questo insegnamento possano diventare saggi. Preferiscono cercare conoscenze lontane e desiderare cose nello spazio, immagini di buddha, luce, incenso e colori. Cadono preda della falsità e perdono la loro mente nell'insanità.

I sutra dicono: “Quando vedi che tutte le apparenze non sono apparenze, vedi il tathagata.” Le miriadi di porte verso la verità provengono tutte dalla mente. Quando le apparenze della mente sono trasparenti come lo spazio, scompaiono.

Le nostre sofferenze senza fine sono le radici della malattia. Quando i mortali sono vivi, si preoccupano della morte. Quando

---

Un'affermazione di Confucio. (Dialoghi, Capitolo 15).

sono sazi, si preoccupano della fame. La loro è la Grande Incertitude. Ma i saggi non considerano il passato. E non si preoccupano del futuro. Né si aggrappano al presente. E da momento a momento seguono la Via. Se non ti sei risvegliato a questa grande verità, faresti meglio a cercare un maestro sulla terra o nei cieli. Non aggravare la tua stessa deficienza.



# Il Sermone della Svolta

Se qualcuno è determinato a raggiungere l'illuminazione, qual è il metodo più essenziale che può praticare?

Il metodo più essenziale, che include tutti gli altri metodi, è contemplare la mente.

Ma come può un solo metodo includere tutti gli altri?

La mente è la radice da cui tutte le cose crescono. Se riesci a comprendere la mente, tutto il resto è incluso. È come la radice di un albero. Tutti i frutti e i fiori, i rami e le foglie di un albero dipendono dalla sua radice. Se nutri la sua radice, un albero si moltiplica. Se tagli la sua radice, muore. Coloro che comprendono la mente raggiungono l'illuminazione con il minimo sforzo. Coloro che non comprendono la mente praticano invano. Tutto ciò che è buono e cattivo proviene dalla propria mente. Trovare qualcosa al di là della mente è impossibile.

Ma come può contemplare la mente essere chiamato com-

preensione?

Quando un grande bodhisattva penetra profondamente nella saggezza perfetta,<sup>1</sup> realizza che i quattro elementi e i cinque aggregati sono privi di un sé personale. E realizza che l'attività della sua mente ha due aspetti: puro e impuro.<sup>2</sup> Per loro stessa natura, questi due stati mentali sono sempre presenti. Si alternano come causa o effetto a seconda delle condizioni, con la mente pura che gioisce nelle buone azioni e la mente impura che pensa al male. Coloro che non sono influenzati dall'impurità sono saggi. Trascendono la sofferenza e sperimentano la beatitudine del nirvana. Tutti gli altri, intrappolati dalla mente impura e invischiati nel proprio karma, sono mortali. Vagano attraverso i tre regni e soffrono innumerevoli afflizioni, e tutto perché la loro mente impura oscura il loro vero sé.

Il Sutra dei Dieci Stati dice: “Nel corpo dei mortali c'è la natura di buddha indistruttibile. Come il sole, la sua luce riempie lo spazio infinito. Ma una volta velata dalle nuvole scure dei cinque aggregati, è come una luce dentro un vaso, nascosta alla vista.” E il Nirvana Sutra<sup>3</sup> dice: “Tutti i mortali hanno la natura di bud-

---

<sup>1</sup>Questa è una parafrasi della linea di apertura del Sutra del Cuore, dove il bodhisattva è Avalokiteśvara e dove la saggezza perfetta, o prajñāpāramitā, non è saggezza, perché la saggezza perfetta è “andata, andata oltre, completamente oltre” le categorie di spazio e tempo, essere e non essere.

<sup>2</sup>Per un discorso esteso su questi temi, vedere “Il Risveglio della Fede nel Mahayana” di Āsvaghoṣa, dove puro e impuro sono chiamati illuminazione e non-illuminazione.

<sup>3</sup>Quando le traduzioni di questi due sutra apparvero per la prima volta all'inizio del quinto secolo, ebbero un profondo effetto sullo sviluppo del buddhismo in Cina. Tra i loro insegnamenti ci sono l'universalità della natura di buddha e la natura eterna, gioiosa, personale e pura del nirvana. Fino ad allora, la dottrina del vuoto insegnata dai sutra della prajñāpāramitā aveva dominato il buddhismo cinese. Il Sutra dei Dieci Stati, che dettaglia gli stadi attraverso i quali un bodhisattva passa sulla sua via verso la buddhitā, è una

dha. Ma è coperta dall'oscurità da cui non possono sfuggire. La nostra natura di buddha è consapevolezza: essere consapevoli e rendere consapevoli gli altri. Realizzare la consapevolezza è liberazione." Tutto ciò che è buono ha la consapevolezza come sua radice. E da questa radice di consapevolezza crescono l'albero di tutte le virtù e il frutto del nirvana. Contemplare la mente in questo modo è comprensione.

Dici che la nostra vera natura di buddha e tutte le virtù hanno la consapevolezza come loro radice. Ma qual è la radice dell'ignoranza?

La mente ignorante, con le sue infinite affezioni, passioni ed malvagità, è radicata nei tre veleni: avidità, rabbia e illusione. Questi tre stati mentali avvelenati includono a loro volta innumerevoli mali, come alberi che hanno un unico tronco ma innumerevoli rami e foglie. Eppure, ciascun veleno produce così tanti altri milioni di mali che l'esempio dell'albero è a malapena un paragone adeguato.

I tre veleni sono presenti nei nostri sei organi di senso<sup>4</sup> come sei tipi di coscienza,<sup>5</sup> o ladri. Sono chiamati ladri perché entrano ed escono dalle porte dei sensi, bramano possedimenti illimitati, si impegnano nel male e mascherano la loro vera identità. E poiché i mortali sono fuorviati nel corpo e nella mente da questi veleni o ladri, si perdono nella vita e nella morte, vagano attraverso i sei stati di esistenza,<sup>6</sup> e soffrono innumerevoli affezioni.

---

versione di un capitolo con lo stesso titolo nell'Avatamsaka Sutra.

<sup>4</sup>Gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua, la pelle e la mente.

<sup>5</sup>Le varie forme di coscienza associate alla vista, all'udito, all'olfatto, al gusto, al tatto e al pensiero. Il Lankavatara suddivide il pensiero in comprensione, discriminazione e (tathagata-) memoria per un totale di otto forme di coscienza.

<sup>6</sup>Le varietà fondamentali di esistenza attraverso le quali gli esseri si muovono, sia pensiero dopo pensiero che vita dopo vita, finché non raggiungono

Queste afflizioni sono come fiumi che scorrono per mille miglia a causa del flusso costante di piccole sorgenti. Ma se qualcuno taglia la loro fonte, i fiumi si prosciugano. E se qualcuno che cerca la liberazione può trasformare i tre veleni nei tre gruppi di precetti e i sei ladri nelle sei paramita, si libera dalle afflizioni una volta per tutte.

Ma i tre regni e i sei stati di esistenza sono infinitamente vasti. Come possiamo sfuggire alle loro infinite afflizioni se tutto ciò che facciamo è contemplare la mente?

Il karma dei tre regni proviene solo dalla mente.

Se la tua mente non è all'interno dei tre regni, è al di là di essi. I tre regni corrispondono ai tre veleni: l'avidità corrisponde al regno del desiderio, la rabbia al regno della forma e l'illusione al regno senza forma. E poiché il karma creato dai veleni può essere leggero o pesante, questi tre regni sono ulteriormente suddivisi in sei luoghi noti come i sei stati di esistenza.

E come differisce il karma di questi sei?

I mortali che non comprendono la vera pratica<sup>7</sup> e compiono ciecamente buone azioni rinascono nei tre stati superiori di esistenza all'interno dei tre regni. E quali sono questi tre stati superiori? Coloro che compiono ciecamente le dieci buone azioni<sup>8</sup> e scioccamente cercano la felicità rinascono come dei nel regno

---

l'illuminazione e sfuggono alla ruota della sofferenza. Soffrire su questa ruota è relativo. Gli dei in paradiso conducono vite per lo più beate, mentre i sofferenti all'inferno vanno da dolore a dolore. I demoni e gli uomini sperimentano più sofferenza degli dei ma meno degli spiriti affamati e delle bestie.

<sup>7</sup>Pratica che porta direttamente all'illuminazione, in opposizione alla pratica che porta a un altro stadio di pratica. Qui la vera pratica si riferisce al contemplare la mente.

<sup>8</sup>Queste includono l'astensione dalle dieci azioni malvagie, ovvero omicidio, furto, adulterio, falsa testimonianza, calunnia, profanità, pettegolezzo, avidità, rabbia e sostenere false visioni.

del desiderio. Coloro che osservano ciecamente i cinque precetti<sup>9</sup> e scioccamente indulgono nell'amore e nell'odio rinascono come uomini nel regno della rabbia. E coloro che si aggrappano ciecamente al mondo fenomenico, credono in false dottrine e pregano per benedizioni rinascono come demoni nel regno dell'illusione. Questi sono i tre stati superiori di esistenza.

E quali sono i tre stati inferiori? Sono dove coloro che persistono in pensieri avvelenati e azioni malvagie rinascono. Coloro il cui karma dall'avidità è maggiore diventano fantasmi affamati. Coloro il cui karma dalla rabbia è maggiore soffrono all'inferno. E coloro il cui karma dall'illusione è maggiore diventano bestie. Questi tre stati inferiori, insieme ai precedenti tre stati superiori, formano i sei stati di esistenza. Da questo dovresti realizzare che tutto il karma, doloroso o meno, proviene dalla tua stessa mente. Se riesci semplicemente a concentrare la tua mente e trascendere la sua falsità e il suo male, le sofferenze dei tre regni e dei sei stati di esistenza scompariranno automaticamente. E una volta libero dalla sofferenza, sei veramente libero.

Ma il Buddha disse: "Solo dopo aver sopportato innumerevoli difficoltà per tre *asankhya kalpa*<sup>10</sup> ho raggiunto l'illuminazione." Perché ora dici che semplicemente contemplare la mente e superare i tre veleni è liberazione?

Le parole del Buddha sono vere. Ma i tre *asankhya kalpa* si riferiscono ai tre stati mentali avvelenati. Ciò che chiamiamo *asankhya* in sanscrito, voi lo chiamate innumerevole. All'interno di questi tre stati mentali avvelenati ci sono innumerevoli pensieri

---

<sup>9</sup>Questi sono per i buddhisti laici. Sono ingiunzioni contro l'omicidio, il furto, l'adulterio, la falsa testimonianza e l'intossicazione.

<sup>10</sup>Un universo è contrassegnato da tre fasi: creazione, durata e distruzione. Ognuna dura innumerevoli (*Asaṅkhyeya*) kalpa. Una quarta fase di vuoto tra gli universi non è inclusa qui perché non contiene difficoltà.

malvagi. E ogni pensiero dura un kalpa. Una tale infinità è ciò che il Buddha intendeva con i tre asankhya kalpa.

Una volta che il tuo vero sé diventa oscurato dai tre veleni, come puoi essere chiamato liberato finché non superi i loro innumerevoli pensieri malvagi? Le persone che possono trasformare i tre veleni di avidità, rabbia e illusione nei tre rilasci sono dette passare attraverso i tre asankhya kalpa. Ma le persone di quest'ultima era<sup>11</sup> sono le più dense tra gli sciocchi. Non comprendono ciò che il Tathagata intendeva veramente con i tre asankhya kalpa. Dicono che l'illuminazione è raggiunta solo dopo innumerevoli kalpa e così fuorviano i discepoli dal percorso verso la buddhità.

Ma i grandi bodhisattva hanno raggiunto l'illuminazione solo osservando i tre gruppi di precetti<sup>12</sup> e praticando le sei paramita. Ora dici ai discepoli semplicemente di contemplare la mente. Come può qualcuno raggiungere l'illuminazione senza coltivare le regole della disciplina?

---

<sup>11</sup>Il primo periodo di un'era di buddha dura 500 anni, dopo il quale la comprensione della corretta dottrina inizia a declinare. Il secondo periodo dura 1.000 anni, durante il quale la comprensione della dottrina declina ulteriormente. Il terzo e ultimo periodo, la cui durata è indefinita, testimonia la scomparsa finale del messaggio di un buddha. Un'altra versione assegna 500 anni a ciascuno dei tre periodi.

<sup>12</sup>Ce ne sono cinque per i buddhisti laici comuni, otto per i membri più devoti del laicato e dieci per i monaci e le monache novizi. I primi cinque sono ingiunzioni contro l'omicidio, il furto, l'adulterio, la falsa testimonianza e l'intossicazione. A questi cinque si aggiungono le ingiunzioni contro l'ornamento del corpo (ghirlande, gioielli e profumi), il comfort del corpo (letti morbidi) e l'eccesso di cibo (mangiare dopo il pasto di mezzogiorno). E a questi otto si aggiungono le ingiunzioni contro il godimento dell'intrattenimento e il possesso di ricchezze. Questi tre gruppi sono riassunti dai tre voti. Il voto di evitare il male è fatto da tutti i credenti. Il voto di coltivare la virtù è fatto dai credenti laici più devoti. E il voto di liberare tutti gli esseri è fatto da tutti i monaci e le monache.

I tre gruppi di precetti servono a superare i tre stati mentali avvelenati. Quando superi questi veleni, crei tre gruppi di virtù illimitate. Un gruppo raccoglie le cose insieme—in questo caso, innumerevoli buoni pensieri in tutta la tua mente. E le sei paramita servono a purificare i sei sensi. Ciò che chiamiamo paramita, voi lo chiamate mezzi per l'altra riva.<sup>13</sup> Purificando i tuoi sei sensi dalla polvere della sensazione, le paramita ti traghettano attraverso il Fiume dell'Afflizione verso la Riva dell'Illuminazione.

Secondo i sutra, i tre gruppi di precetti sono: “Mi impegno a porre fine a tutti i mali. Mi impegno a coltivare tutte le virtù. E mi impegno a liberare tutti gli esseri.” Ma ora dici che servono solo a controllare i tre stati mentali avvelenati. Non è contrario al significato delle scritture?

I sutra del Buddha sono veri. Ma molto tempo fa, quando quel grande bodhisattva stava coltivando il seme dell'illuminazione, era per contrastare i tre veleni che fece i suoi tre voti. Praticando le proibizioni morali per contrastare il veleno dell'avidità, si impegnò a porre fine a tutti i mali. Praticando la meditazione per contrastare il veleno della rabbia, si impegnò a coltivare tutte le virtù. E praticando la saggezza per contrastare il veleno dell'illusione, si impegnò a liberare tutti gli esseri. Poiché perseverò in queste tre pure pratiche di moralità, meditazione e saggezza, fu in grado di superare i tre veleni e raggiungere l'illuminazione. Superando i tre veleni, eliminò tutto ciò che era peccaminoso e così pose fine al male. Osservando i tre gruppi di precetti, non

---

<sup>13</sup>Le sei pāramitā iniziano con la carità e procedono attraverso la moralità e la pazienza, la devozione e la meditazione fino alla saggezza. Paragonando le paramita a una barca che traghetta le persone verso l'altra riva, i buddhisti vedono la carità come il vuoto senza il quale una barca non può galleggiare: la moralità come la chiglia, la pazienza come lo scafo, la devozione come l'albero, la meditazione come la vela e la saggezza come il timone.

fece altro che bene e così coltivò la virtù. E ponendo fine al male e coltivando la virtù, consumò tutte le pratiche, beneficiò se stesso così come gli altri, e salvò i mortali ovunque. Così liberò gli esseri.

Dovresti realizzare che la pratica che coltivi non esiste separata dalla tua mente. Se la tua mente è pura, tutte le terre di buddha sono pure. I sutra dicono: “Se le loro menti sono impure, gli esseri sono impuri. Se le loro menti sono pure, gli esseri sono puri.” E “Per raggiungere una terra di buddha, purifica la tua mente. Mentre la tua mente diventa pura, le terre di buddha diventano pure.” Così, superando i tre stati mentali avvelenati, i tre gruppi di precetti sono automaticamente soddisfatti.

Ma i sutra dicono che le sei paramita sono carità, moralità, pazienza, devozione, meditazione e saggezza. Ora dici che le paramita si riferiscono alla purificazione dei sensi. Cosa intendi con questo? E perché sono chiamate traghetti?

Coltivare le paramita significa purificare i sei sensi superando i sei ladri. Scacciare il ladro dell’occhio abbandonando il mondo visivo è carità. Tenere lontano il ladro dell’orecchio non ascoltando i suoni è moralità. Umiliare il ladro del naso considerando tutti gli odori come neutrali è pazienza. Controllare il ladro della bocca conquistando i desideri di gustare, lodare ed esprimere è devozione. Calmare il ladro del corpo rimanendo immobili alle sensazioni del tatto è meditazione. E domare il ladro della mente non cedendo alle illusioni ma praticando la consapevolezza è saggezza. Queste sei paramita sono traghetti. Come barche o zattere, trasportano gli esseri verso l’altra riva. Per questo sono chiamate traghetti.

Ma quando Shakyamuni era un bodhisattva, consumò tre ciotole di latte e sei focacce<sup>14</sup> prima di raggiungere l’illuminazio-

---

<sup>14</sup>Dopo aver praticato pratiche ascetiche per diversi anni senza successo,

ne. Se dovette bere latte prima di poter assaporare il frutto della buddhità, come può la semplice contemplazione della mente risultare in liberazione?

Ciò che dici è vero. È così che raggiunse l'illuminazione. Dovette bere latte prima di poter diventare un buddha. Ma ci sono due tipi di latte. Quello che bevve Shakyamuni non era latte impuro ordinario, ma puro latte di dharma. Le tre ciotole erano i tre gruppi di precetti. E le sei focacce erano le sei paramita. Quando Shakyamuni raggiunse l'illuminazione, fu perché bevve questo puro latte di dharma che assaporò il frutto della buddhità. Dire che il Tathagata bevve la miscela mondana di latte impuro e puzzolente di mucca è il colmo della calunnia. Quello che è veramente così, il sé di dharma indistruttibile e senza passioni, rimane per sempre libero dalle affezioni del mondo. Perché avrebbe bisogno di latte impuro per soddisfare la sua fame o sete?

I sutra dicono: “Questo bue non vive nelle terre alte né in quelle basse. Non mangia grano né pula. E non pascola con le mucche. Il corpo di questo bue è del colore dell'oro brunito.” Il bue si riferisce a Vairocana.<sup>15</sup> A causa della sua grande compassione per tutti gli esseri, produce dal suo puro corpo di dharma il sublime latte di dharma dei tre gruppi di precetti e delle sei paramita per nutrire tutti coloro che cercano la liberazione. Il puro latte di un tale bue veramente puro non solo ha permesso al Tathagata di raggiungere la buddhità, ma permette anche a qualsia-

---

Shakyamuni rompe il suo digiuno bevendo questo latticello offerto da Nandabala, figlia di un capo mandriano. Dopo averlo bevuto, si sedette sotto un albero e decise di non alzarsi finché non avesse raggiunto l'illuminazione.

<sup>15</sup>Il Grande Buddha del Sole, che incarna il dharma-sé o il vero corpo del Buddha. Come tale, Vairocana è la figura centrale nel pantheon dei cinque dhyani buddha, che include Akshobhya a est, Ratnasambhava a sud, Amitabha a ovest e Amogasiddhi a nord.

si essere che lo beve di ottenere un'illuminazione ineguagliabile e completa.

In tutto i sutra, il Buddha dice ai mortali che possono raggiungere l'illuminazione compiendo opere meritorie come costruire monasteri, fondere statue, bruciare incenso, spargere fiori, accendere lampade eterne, praticare tutti e sei i periodi<sup>16</sup> del giorno e della notte, camminare intorno agli stupa,<sup>17</sup> osservare digiuni e adorare. Ma se contemplare la mente include tutte le altre pratiche, allora tali opere sembrerebbero ridondanti.

I sutra del Buddha contengono innumerevoli metafore. Poiché i mortali hanno menti superficiali e non comprendono nulla di profondo, il Buddha ha usato il tangibile per rappresentare il sublime. Le persone che cercano benedizioni concentrandosi su opere esterne invece che sulla coltivazione interiore tentano l'impossibile.

Ciò che chiamate monastero, noi lo chiamiamo sangharama, un luogo di purezza. Ma chiunque neghi l'ingresso ai tre veleni e mantenga pure le porte dei suoi sensi, con il corpo e la mente immobili, puliti dentro e fuori, costruisce un monastero.

Fondere statue si riferisce a tutte le pratiche coltivate da coloro che cercano l'illuminazione. La forma sublime del Tathagata non può essere rappresentata dal metallo. Coloro che cercano l'illuminazione considerano i loro corpi come la fornace, il Dharma come il fuoco, la saggezza come l'abilità e i tre gruppi di precetti e le sei paramita come lo stampo. Fondono e raffinano la vera natura di buddha dentro di sé e la versano nello stampo formato dalle regole della disciplina. Agendo in perfetta conformità con

---

<sup>16</sup>Mattina, mezzogiorno, pomeriggio, sera, mezzanotte e prima dell'alba.

<sup>17</sup>Uno stupa è un tumulo di terra o qualsiasi struttura eretta sopra i resti, le reliquie o le scritture di un buddha. Camminare intorno agli stupa si fa in senso orario, con la spalla destra sempre rivolta verso lo stupa.

gli insegnamenti del Buddha, creano naturalmente una perfetta somiglianza. Il corpo eterno e sublime non è soggetto a condizioni o decadimento. Se cerchi la Verità ma non impari a creare una vera somiglianza, cosa userai al suo posto?

E bruciare incenso non significa incenso materiale ordinario, ma l'incenso dell'intangibile Dharma, che allontana la sporcizia, l'ignoranza e le cattive azioni con il suo profumo. Ci sono cinque tipi di tale incenso di dharma.<sup>18</sup> Il primo è l'incenso della moralità, che significa rinunciare al male e coltivare la virtù. Il secondo è l'incenso della meditazione, che significa credere profondamente nel Mahayana con risolutezza incrollabile. Il terzo è l'incenso della saggezza, che significa contemplare il corpo e la mente, dentro e fuori. Il quarto è l'incenso della liberazione, che significa recidere i legami dell'ignoranza. E il quinto è l'incenso della conoscenza perfetta, che significa essere sempre consapevoli e mai ostacolati. Questi cinque sono i tipi più preziosi di incenso e di gran lunga superiori a qualsiasi cosa il mondo abbia da offrire.

Quando il Buddha era nel mondo, diceva ai suoi discepoli di accendere tale prezioso incenso con il fuoco della consapevolezza come offerta ai buddha delle dieci direzioni. Ma le persone di oggi non comprendono il vero significato del Tathagata. Usano una fiamma ordinaria per accendere incenso materiale di sandalo o franchincenso e pregano per una benedizione futura che non arriva mai.

Per quanto riguarda lo spargere fiori, vale lo stesso. Questo si riferisce al parlare del Dharma, spargendo fiori di virtù, per beneficiare gli altri e glorificare il vero sé. Questi fiori di virtù sono quelli lodati dal Buddha. Durano per sempre e non appassiscono mai. E chiunque sparga tali fiori raccoglie benedizioni infinite. Se pensi che il Tathagata intendesse che le persone dovessero

---

<sup>18</sup>Questi corrispondono ai cinque attributi del corpo di un tathagata.

danneggiare le piante tagliando i loro fiori, ti sbagli. Coloro che osservano i precetti non fanno del male a nessuna delle miriadi di forme di vita del cielo e della terra. Se fai del male a qualcosa per errore, ne soffri. Ma coloro che intenzionalmente infrangono i precetti danneggiando il vivente per il bene di future benedizioni soffrono ancora di più. Come potrebbero lasciare che le presunte benedizioni si trasformino in dolori?

La lampada eterna rappresenta la perfetta consapevolezza. Paragonando l'illuminazione della consapevolezza a quella di una lampada, coloro che cercano la liberazione vedono il loro corpo come la lampada, la loro mente come lo stoppino, l'aggiunta della disciplina come l'olio e il potere della saggezza come la fiamma. Accendendo questa lampada di perfetta consapevolezza, disperdono tutta l'oscurità e l'illusione. E trasmettendo questo dharma agli altri, sono in grado di usare una lampada per accendere migliaia di lampade. E poiché queste lampade a loro volta accendono innumerevoli altre lampade, la loro luce dura per sempre.

Molto tempo fa, c'era un buddha di nome Dipamkara,<sup>19</sup> o Accenditore di Lampade. Questo era il significato del suo nome. Ma gli sciocchi non comprendono le metafore del Tathagata. Persistendo nelle illusioni e aggrappandosi al tangibile, accendono lampade di olio vegetale comune e pensano che illuminando gli interni degli edifici stiano seguendo gli insegnamenti del Buddha. Che sciocchezza! La luce emessa da un buddha da un solo ricciolo<sup>20</sup> tra le sue sopracciglia può illuminare innumerevoli mondi.

---

<sup>19</sup>Shakyamuni incontrò il Buddha Dīpaṃkara alla fine del secondo asaṃkhyeya kalpa e gli offrì cinque loti blu. Dipamkara poi predisse la futura buddhità di Shakyamuni. Così Dīpaṃkara appare ogni volta che un buddha predica il Dharma del Sutra del Loto.

<sup>20</sup>Uno dei trentadue segni auspiciosi di un buddha è un ricciolo tra le sue

Una lampada a olio non è di aiuto. O la pensi diversamente?

Praticare tutti e sei i periodi del giorno e della notte significa coltivare costantemente l'illuminazione tra i sei sensi e perseverare in ogni forma di consapevolezza. Non rilassare mai il controllo sui sei sensi è ciò che si intende per tutti e sei i periodi.

Per quanto riguarda il camminare intorno agli stupa, lo stupa è il tuo corpo e la tua mente. Quando la tua consapevolezza circonda il tuo corpo e la tua mente senza fermarsi, questo è chiamato camminare intorno a uno stupa. I saggi di molto tempo fa seguivano questo sentiero verso il nirvana. Ma le persone di oggi non comprendono cosa significa. Invece di guardare dentro, insistono a guardare fuori. Usano i loro corpi materiali per camminare intorno a stupa materiali. E continuano così giorno e notte, logorandosi invano e senza avvicinarsi al loro vero sé.

Lo stesso vale per l'osservanza di un digiuno. È inutile a meno che tu non comprenda cosa significa veramente. Digiunare significa regolarsi, regolare il proprio corpo e la propria mente in modo che non siano distratti o disturbati. E osservare significa mantenere, mantenere le regole della disciplina secondo il Dharma. Digiunare significa proteggersi dalle sei attrazioni esterne<sup>21</sup> e dai tre veleni interni e sforzarsi attraverso la contemplazione di purificare il proprio corpo e la propria mente.

Digiunare include anche cinque tipi di cibo. Il primo è il diletto nel Dharma. Questo è il diletto che deriva dall'agire in conformità con il Dharma. Il secondo è l'armonia nella meditazione. Questa è l'armonia di corpo e mente che deriva dal vedere attraverso soggetto e oggetto. Il terzo è l'invocazione, l'invocazione dei buddha sia con la bocca che con la mente. Il quarto è la risoluzione, la risoluzione di perseguire la virtù, che si stia camminando, in

---

sopracciglia che emette raggi di luce.

<sup>21</sup>Quello a cui i sei sensi diventano attaccati.

pie di, seduti o sdraiati. E il quinto è la liberazione, la liberazione della mente dalla contaminazione mondana. Questi cinque sono i cibi del digiuno. A meno che una persona non mangi questi cinque cibi puri, è sbagliato pensare di digiunare.

”Inoltre, una volta che smetti di mangiare il cibo dell’illusione, se lo tocchi di nuovo, rompi il tuo digiuno. E una volta che lo rompi, non ne ricavi alcuna benedizione. Il mondo è pieno di persone illuse che non vedono questo. Indulgono il loro corpo e la loro mente in ogni sorta di male. Danno libero sfogo alle loro passioni e non provano vergogna. E quando smettono di mangiare cibo ordinario, lo chiamano digiuno. Che assurdità!

È lo stesso con l’adorazione. Devi comprendere il significato e adattarti alle condizioni. Il significato include azione e non azione. Chiunque comprenda questo segue il Dharma.

Adorare significa riverenza e umiltà. Significa riverire il tuo vero sé e umiliare le illusioni. Se puoi spazzare via i desideri malvagi e nutrire buoni pensieri, anche se nulla si manifesta, è adorazione. Tale forma è la sua vera forma.

Il Signore<sup>22</sup> voleva che le persone mondane pensassero all’adorazione come espressione di umiltà e sottomissione della mente. Così disse loro di prostrarsi con i loro corpi per mostrare la loro riverenza, di lasciare che l’esterno esprimesse l’interno, di armonizzare essenza e forma. Coloro che non coltivano il significato interiore e si concentrano invece sull’espressione esteriore non smettono mai di indulgere nell’ignoranza, nell’odio e nel male, esaurendosi invano. Possono ingannare gli altri con le apparenze, rimanere senza vergogna davanti ai saggi e vani davanti ai mortali, ma non sfuggiranno mai alla Ruota, figuriamoci ottenere qualche merito.

---

<sup>22</sup>Una traduzione di *bhagavān*, uno dei dieci titoli di un buddha. La traduzione cinese lo rende come “onorato dal mondo”.

Ma il Sutra del Bagno<sup>23</sup> dice: “Contribuendo al bagno dei monaci, le persone ricevono benedizioni illimitate.” Questo sembrerebbe un esempio di pratica esterna che ottiene merito. Come si collega al contemplare la mente?

Qui, il bagno dei monaci non si riferisce al lavaggio di qualcosa di tangibile. Quando il Signore predicava il Sutra del Bagno, voleva che i suoi discepoli ricordassero il dharma del lavaggio. Così usò una preoccupazione quotidiana per trasmettere il suo vero significato, che nascose nella sua spiegazione del merito derivante da sette offerte. Di queste sette, la prima è l'acqua chiara, la seconda il fuoco, la terza il sapone, la quarta i rametti di salice, la quinta la cenere pura, la sesta l'olio e la settima l'unguento.<sup>24</sup> Usò questi sette per rappresentare altre sette cose che purificano e migliorano una persona eliminando l'illusione e la sporcizia di una mente avvelenata.

Il primo di questi sette è la moralità, che lava via l'eccesso proprio come l'acqua chiara lava via lo sporco. Il secondo è la saggezza, che penetra soggetto e oggetto, proprio come il fuoco riscalda l'acqua. Il terzo è la discriminazione, che elimina le pratiche malvagie, proprio come il sapone elimina lo sporco. Il quarto è l'onestà, che purifica le illusioni, proprio come i rametti di salice purificano il respiro. Il quinto è la vera fede, che risolve tutti i dubbi, proprio come strofinare cenere pura sul corpo previene le malattie. Il sesto è la pazienza, che supera la resistenza e il disonore, proprio come l'olio ammorbidisce la pelle. E il

---

<sup>23</sup>Tradotto da 安世高 [ An Shigao ] nel secondo secolo. Questo breve sutra racconta il merito guadagnato fornendo strutture per il bagno ai monaci.

<sup>24</sup>Uno dei tre vestiti regolamentari di un monaco. Il vestito interno è indossato per proteggersi dal desiderio. Il vestito a sette pezzi è indossato per proteggersi dalla rabbia. E il vestito dell'assemblea a venticinque pezzi è indossato per proteggersi dall'illusione.

settimo è la vergogna, che corregge le azioni malvagie, proprio come l'unguento copre un corpo brutto. Questi sette rappresentano il vero significato del sutra. Quando predicava questo sutra, il Tathagata parlava a seguaci lungimiranti del Mahayana, non a persone di vedute ristrette. Non sorprende che le persone di oggi non comprendano.

Il bagno è il corpo. Quando accendi il fuoco della saggezza, riscaldi l'acqua pura dei precetti e lavi la vera natura di buddha dentro di te. Mantenendo queste sette pratiche, aumenti la tua virtù. I monaci di quell'epoca erano ricettivi. Comprendevano il significato del Buddha. Seguivano i suoi insegnamenti, perfezionavano la loro virtù e assaporavano il frutto della buddhità. Ma le persone di oggi non riescono a comprendere queste cose. Usano acqua ordinaria per lavare un corpo fisico e pensano di seguire il sutra. Ma si sbagliano.

La nostra vera natura di buddha non ha forma. E la polvere dell'afflizione non ha forma. Come possono le persone usare acqua ordinaria per lavare un corpo intangibile? Non funzionerà. Quando si sveglieranno? Per pulire un tale corpo, devi contemplarlo. Una volta che le impurità e la sporcizia sorgono dal desiderio, si moltiplicano fino a coprirti dentro e fuori. Ma se provi a lavare questo tuo corpo, dovrai strofinare fino a quando non sarà quasi andato prima che sia pulito. Da questo dovresti realizzare che lavare qualcosa di esterno non è ciò che intendeva il Buddha.

I sutra dicono che chi invoca il Buddha con tutto il cuore è sicuro di rinascere nel Paradiso Occidentale.<sup>25</sup> Poiché questa

---

<sup>25</sup>Chiamato anche Terra Pura. Questa terra è presieduta da Amitābha, uno dei cinque dhyani buddha e quello associato all'ovest. L'invocazione sincera di Amitābha assicura ai devoti la rinascita nella sua Terra Pura, descritta come a milioni di miglia di distanza eppure molto vicina. Una volta rinati lì, i devoti hanno poca difficoltà a comprendere il Dharma e a raggiungere la liberazione.

porta conduce alla buddhità, perché cercare la liberazione nel contemplare la mente?

Se vuoi invocare il Buddha, devi farlo correttamente. A meno che tu non comprenda cosa significa invocare, lo farai nel modo sbagliato. E se lo fai nel modo sbagliato, non arriverai mai da nessuna parte.

Buddha significa consapevolezza, la consapevolezza di corpo e mente che impedisce al male di sorgere in entrambi. E invocare significa richiamare alla mente, richiamare costantemente alla mente le regole della disciplina e seguirle con tutte le tue forze. Questo è ciò che si intende per invocare. Invocare ha a che fare con il pensiero e non con il linguaggio. Se usi una trappola per prendere i pesci, una volta che hai successo puoi dimenticare la trappola. E se usi il linguaggio per trovare il significato, una volta che lo trovi puoi dimenticare il linguaggio.

Per invocare il nome del Buddha devi comprendere il dharma dell'invocazione. Se non è presente nella tua mente, la tua bocca canta un nome vuoto. Finché sei turbato dai tre veleni o dai pensieri di te stesso, la tua mente illusa ti impedirà di vedere il Buddha e sprecherai solo i tuoi sforzi.

Cantare e invocare sono mondi a parte. Cantare si fa con la bocca. Invocare si fa con la mente. E poiché invocare proviene dalla mente, è chiamato la porta della consapevolezza. Cantare è centrato nella bocca e appare come suono. Se ti aggrappi alle apparenze mentre cerchi il significato, non troverai nulla. Così, i saggi del passato coltivavano l'introspezione e non il discorso.

Questa mente è la fonte di tutte le virtù. E questa mente è il capo di tutti i poteri. La beatitudine eterna del nirvana proviene dalla mente a riposo. La rinascita nei tre regni proviene anche dalla mente. La mente è la porta di ogni mondo e la mente è il guado verso l'altra riva. Coloro che sanno dove si trova la porta

non si preoccupano di raggiungerla. Coloro che sanno dove si trova il guado non si preoccupano di attraversarlo.

Le persone che incontro oggi sono superficiali. Pensano al merito come a qualcosa che ha forma. Sperperano la loro ricchezza e macellano creature di terra e di mare. Si preoccupano scioccamente di erigere statue e stupa, dicendo alle persone di accumulare legna e ramoscelli, di dipingere questo di blu e quello di verde. Si affaticano corpo e mente, si feriscono e fuorviano gli altri. E non sanno abbastanza per vergognarsi. Come faranno mai a diventare illuminati? Vedono qualcosa di tangibile e immediatamente si attaccano. Se parli loro di informità, se ne stanno lì confusi e ammutoliti. Avidi delle piccole benedizioni di questo mondo, rimangono ciechi alla grande sofferenza che verrà. Tali discepoli si logorano invano. Voltando le spalle al vero per il falso, parlano solo di future benedizioni.

Se puoi semplicemente concentrare la luce interiore della tua mente e contemplare la sua illuminazione esteriore, disperderai i tre veleni e scaccerai i sei ladri una volta per tutte. E senza sforzo, otterrai il possesso di un numero infinito di virtù, perfezioni e porte della verità. Vedere attraverso il mundano e testimoniare il sublime è meno di un battito di ciglia. La realizzazione è ora. Perché preoccuparsi dei capelli grigi? Ma la vera porta è nascosta e non può essere rivelata. Ho solo accennato al contemplare la mente.