



སེམས་བྱུང་ལུ་གཅིག་གི་མཚན་ཉིད་སོགས།

Lorig

Conoscere la mente

Lama Michel Rinpoche

Il Lorig è lo studio della mente, dei fattori che la costituiscono e di come la coscienza si manifesta. Comprendendo che ogni pensiero è costituito da molte parti, e che se se ne cambia una si cambia tutto, si acquisisce la libertà di trasformare il proprio rapporto con il mondo e con se stessi.

ངལ་གསོ



NGALSO
Western Buddhism

Lama Michel Rinpoche

སེམས་བྱུང་ལྗེ་གཅིག་གི་མཚན་ཉིད་སོགས།

Lorig
Conoscere la mente

La mente primaria e i cinquantuno fattori mentali

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Lorig

Conoscere la mente

La mente primaria e i cinquantuno fattori mentali

Prima edizione inglese, a cura di Sarah Steines e Ara Tokatyan: luglio 2017
traduzione in inglese di Lama Michel Rinpoche dal commentario tibetano originale “Un Ornamento alle parole di Lama Tzongkhapa per rivelare chiaramente gli aspetti della mente e i fattori mentali” (tib. སེང་དང་སེང་གི་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སློབ་བཟང་མགུལ་རྒྱན། Sem dang sem jung ghi tsül selwar tön pa lo zang gü l ghien) di Yongzing Yeshe Gyaltzen ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན།

Testo preparato per il ritiro d'estate presso l'Albagnano Healing Meditation Centre a luglio 2017

Testo originariamente preparato in occasione degli insegnamenti dati da Lama Michel Rinpoche al Centro de Dharma da Paz Shi De Tchö Tsog, São Paulo, Brasile, giugno 2016

Prima edizione italiana: luglio 2017

Lama Gangchen Peace Publications

© Kunpen Lama Gangchen

lgpp.org – kunpen.ngalso.net



Lama Michel Rinpoche

Indice

Nota dell'editore	6
Lode	7
Introduzione.....	10
Classificazione della mente in della sua termini di natura ..	12
I cinque aspetti concomitanti	14
I cinquantuno fattori mentali	15
I cinque fattori mentali onnipresenti	19
I cinque fattori mentali che accertano l'oggetto	23
Gli undici fattori mentali benefici.....	26
I sei fattori-mentali-radice non benefici	32
I venti fattori mentali affliggenti secondari	39
I quattro fattori mentali variabili	48
Appendice A	
La mente in termini di cognizione valida e non valida.....	50
Appendice B	
Classificazione in termini di condizione dominante	57
Breve biografia di Lama Michel Rinpoche	59

Nota dell'editore

Ci sono diversi modi per classificare la mente, la sua natura, gli aspetti e le funzioni. Questo testo si occupa della mente principalmente in termini della sua natura e delle sue funzioni: la mente primaria e i cosiddetti cinquantuno fattori mentali. Le definizioni dei cinquantuno fattori mentali qui presentate sono citate dal Abhidharma Samacchaya, Compendio della conoscenza di Asanga (resi in grassetto corsivo) dall'interno del commentario tibetano Un Ornamento alle parole di Lama Tzong Khapa per rivelare chiaramente gli aspetti della mente e dei fattori mentali (Tib. སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་སློབ་བཟང་མགྲུལ་རྒྱན་. Sem dang sem Jung ghi tsül selwar Tön pa Losang Gül Ghien) di Yongzing Yeshe Gyaltzen ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་ (1713-1793). Parti selezionate dal commentario sono qui citate (in corsivo) per fornire ulteriori spiegazioni e, dove di beneficio, sono state aggiunte informazioni addizionali da Lama Michel Rinpoche, per chiarire o arricchire i temi trattati.

Ciò che è tra parentesi quadre è stato aggiunto dal traduttore per chiarire l'originale tibetano. Ogni errore è esclusivamente responsabilità degli editori.

Nella traslitterazione della fonetica sanscrita (in maiuscolo) e tibetana (in minuscolo), in italiano è stata utilizzata una forma semplificata al fine di agevolare la pronuncia. I nomi propri di persona e i titoli dei libri sono resi nella fonetica inglese per facilitare eventuali ricerche di approfondimento.

Lode

di Yongzing Yeshe Gyaltsen

ཐུགས་རྗེའི་འབྲས་ཀྱིས་ཚོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །

Realizzando le due accumulazioni attraverso il potere della compassione,

སློབ་བྱེད་སྐྱབ་པ་སངས་ཤིང་ཚོས་ཀྱན་མཁྱེན། །

La più oscura delle tenebre viene schiarita e tutti i fenomeni sono conosciuti.

ཉིད་ཀྱིས་གཟེགས་གང་འགྲོ་ལ་གསལ་མཛད་པ། །

Qualunque cosa sia stata osservata [da te] l’hai resa chiara ai migratori.

སློབ་པ་སྐྱ་མེད་ཐུབ་པའི་དབང་པོར་འདུད། །

Munindra, Signore dei Saggi, insuperabile rifugio, a te rendo omaggio!

གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་ལྟར་མཛད་པས། །།

amore unico per migratori, che prende corpo come una divinità,

དུས་གསུམ་ཀྱན་ཏུ་བྱམས་མགོན་ཞེས་གྲགས་པ། །

rinomato nei tre tempi come il Signore dell’Amore.

རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་ཚབ་མི་པམ་མགོན་པོ་ལ། །

Al Protettore invincibile, reggente dei Vittoriosi,

སྙིང་ནས་གུས་པའི་ཡིད་ཀྱིས་བསྐྱོད་དོ། །

Con rispetto dal profondo del cuore, mi prostro con la mia mente.

བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་ཅིང་། །

[Sei stato] profetizzato dal Sugata – Colui che è andato nella Beatitudine.

ཐབ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྤྱབ་པའི་ལུགས་བཟང་པོ། །

Le tradizioni pure profonde e vaste dell'Abile,

གསལ་མཛད་ཤིང་རྟ་ཆེ་ཞེས་རབ་གྲགས་པ། །

rendendole chiare, sei riconosciuto come il Grande Carro [che apre il sentiero].

འཛམ་གླིང་རྒྱན་དུག་མཚོག་གཉིས་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

Ai sei ornamenti e alle due eccellenze di questo mondo, mi prostro.

གངས་རིའི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་འདིར། །

In questa terra, circondata da una serie di montagne innevate,

མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འགེལ་འདབ་སྟོང་རྒྱས་པའི་ཚལ། །

un giardino in fiore con migliaia di petali di sutra, tantra e commentari

གསར་དུ་བཞད་ལ་རྒྱལ་བའི་ཉི་མ་དང་། །

viene rinfrescato, [facendo di te] il sole dei Vittoriosi.

མཚུངས་པར་བསྐྱགས་འོས་འཛམ་མགོན་ལྷ་མར་འདུད། །

Al lodevole Guru, gentile protettore [Lama Tzongkhapa], rendo omaggio.

གང་གི་འཕྲིན་ལས་འོད་ཟེར་མཐོང་ཅམ་གྱིས། །

Vedendo solo un raggio di luce delle tue azioni spirituali,

ལམ་བཟང་བལྟ་བའི་སློ་མིག་གསལ་མངོན་བ། །

Tu generi l'occhio della mente per vedere chiaramente il puro sentiero.

རྗེ་བཙུན་སྐྱ་མ་ཉིན་མོར་བྱེད་པའི་འོད། །

Venerabile Guru, luce che brilla come il sole,

བདག་སྣྲིང་བསྐྱོའི་ཟེའུ་འབྲུར་རྟག་ཏུ་བཞུགས། །

Ti prego di rimanere sempre al centro del fiore di loto al mio cuore.

བདག་འདྲའི་གཏམ་གྱིས་གཞན་ལ་མི་ཕན་ཡང་། །

Anche se le parole di uno come me non sono di alcun beneficio per gli altri,

རང་སློ་ལེགས་བཤད་གོམས་པ་འཕེལ་བྱིར་དང་། །

per accrescere la familiarizzazione della mia mente con gli eccellenti insegnamenti, e

གཞན་གྱིས་བསྐྱེད་བྱིར་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཚུལ། །

essendomi stato richiesto da altri [riguardo] la via della mente e dei fattori mentali,

ཚོས་མངོན་གཞུང་བཞིན་ཅུང་ཟད་བྲི་བར་བྱ། །

Scriverò brevemente su ciò in conformità con le opere dell'Abhidharma.

Introduzione

Divisioni e definizioni della mente

La mente primaria e i 51 fattori mentali spiegati in questo testo si riferiscono agli insegnamenti del sutra. Secondo il sentiero Vajrayana però, la mente può essere classificata non solo come grossolana, ma anche come sottile e molto sottile. Tutte queste menti si riflettono l'un l'altra e sono costantemente interagenti.

La mente grossolana è considerata come manifestazione di una mente basata su uno dei sei tipi di coscienza¹ (visiva, auditiva, gustativa, tattile, olfattiva e mentale) che percepisce o immagina qualsiasi oggetto dei sei sensi: forma, suono, gusto, tatto, olfatto e significato generale, ossia immagine mentale. La mente sottile è legata alle emozioni e ad altri aspetti della mente che non si manifestano ma che lo diventano attraverso la mente grossolana. La mente molto sottile è la mente che va di vita in vita con il corpo molto sottile. La mente molto sottile non si manifesta a livello grossolano o sottile, ma in essa si trovano i semi o le tracce della mente sottile, vale a dire tutte le emozioni, le azioni e gli stati mentali.

La mente grossolana riflette la mente sottile e la mente sottile è un riflesso della mente molto sottile; di conseguenza la mente grossolana modella la mente sottile e la mente sottile modella la mente molto sottile. Comprendere la mente grossolana e le sue funzioni è fondamentale per accedere e modificare i livelli più profondi della coscienza.

¹ Tib. རྣམ་ཤེས་ཚོགས་བྱུང་། nam sce tsogdrug

Il grande maestro Yongzing Yeshe Gyaltzen ha detto,

ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་གསུང་ལས།
 འཁོར་འདས་སྐྱོན་ཡོན་མ་ལུས་པ། །སེམས་ལས་བློ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །
 ཐུབ་པའི་གསུང་རབ་ལས་བཤད་པས། །སློ་གྲོས་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་རྣམས་གྱིས། །
 སེམས་གྱི་གསང་འདི་ཤེས་བར་གཅེས། །

*I difetti del samsara e le qualità del nirvana, senza eccezione,
 derivano dalla mente,
 come è detto negli insegnamenti del Buddha.*

*Coloro che hanno intelligenza² e discernimento
 devono dare importanza alla conoscenza dei segreti della mente.*

Consapevolezza è la definizione della mente. Chiara e consapevole è la definizione della coscienza. Mente, consapevolezza e coscienza sono sinonimi.

In altre parole, la mente è luminosa e cognitiva o chiara e sapiente. È luminosa perché è sempre attiva. Non c'è mai un momento in cui la mente sia al buio o, meglio, non abbia pensieri. È cognitiva o sapiente perché ha sempre un oggetto di percezione che apprende.

Ci sono molti modi per classificare la mente grossolana, come ad esempio in categorie di sette o di due. La classificazione in sette è in termini di cognizione valida e non valida (vedi Appendice A). Ci sono diverse classificazioni in due, tra cui: in termini di condizioni dominante (si veda l'Appendice B) o in termini di natura.

2 Tib. རྫོགས་ lo drö - l'abilità del discernere

Classificazione in termini di natura

La mente può essere classificata in termini di natura: la mente primaria (Tib. གཙོ་སེམས། tso sem) e i fattori mentali (Tib. སེམས་བྱུང། Sem giung).

ལྷུ་ཚབ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པས། གཙོ་བོ་གཟུགས་འཛིན་དབང་ཤེས་ལྟ་བུ། དུལ་ལ་སོ་སོར་རྣམ་རིག་པའི་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར། དེས་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ལ་ལྟོས་པ་མ་ཡིན་གྱི། གཟུགས་ལ་དམིགས་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་དུ་སྤྲེ་བ་ཡིན་ལ། དེའི་འཁོར་སེམས་བྱུང་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་དམིགས་པ་གཞིར་བྱས་ནས་དེ་ལ་སེམས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སོགས་བྱེད་ལས་དང་། ལྷན་ཉོགས་ཟིན་གྱི་དུལ་མ་བརྗེད་པ་སོགས་ཁྱད་པར་མི་འབྲ་བ་རེ་རེའི་སློན་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེས་ན་དུལ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་དུ་སྤྲེ་ཞིང་ཁྱད་པར་གཞན་གྱི་སློན་ནས་གཞག་དགོས་པ་མ་ཡིན་པའི་རིག་པ་གཙོ་བོ་སེམས་དང་། དུལ་དེ་ཉིད་དམིགས་པ་གཞིར་བྱས་ནས་བྱེད་ལས་ཀྱི་ལག་རྗེས་སོགས་ཁྱད་ཚོས་གཞན་གྱི་ལྟོག་པའི་སློན་ནས་དུལ་ལ་འཇུག་པའི་རིག་པ་སེམས་བྱུང་འོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་འོ། །

La mente primaria è proprio come la coscienza sensoriale che apprende la forma [per esempio]. Pur non derivando da una certezza [cioè da un pensiero concettuale], si manifesta venendo a contatto con la forma stessa. I suoi circostanti fattori mentali, essendo basati sullo stesso oggetto di percezione della forma, dirigono la mente su esso e hanno la funzione di non dimenticare l'oggetto precedentemente appreso e così via, [secondo la specifica funzione del fattore mentale, come stabilizzante, ricordante, ecc].

Così, solo apprendendo l'oggetto della percezione, la mente primaria, senza dipendere da altri elementi specifici, si manifesta semplicemente.

Il fattore mentale, avente come base lo stesso oggetto specifico della percezione [come la mente primaria], dirige la mente per entrare in contatto con l'oggetto mediante caratteristiche, quali le impronte delle funzioni.

Così come la mente primaria deriva dall'apprendere l'oggetto della percezione in termini generali, il fattore mentale apprende lo stesso oggetto in modo particolare. Ad esempio, se l'oggetto della percezione è la forma di un bicchiere, il fattore mentale della sensazione (tsor wa ཚོར་བ་) potrebbe essere un'esperienza di piacere. Il discernimento (du sce འདྲ་ །ཤེས་) lo chiamerebbe "bicchiere" e ricordo consapevole (dren pa རྣམ་པ་) proteggerebbe la mente dalla distrazione.

In questo modo, si può dire che i fattori mentali sono i diversi aspetti che effettivamente compongono la mente primaria. Infatti, la mente primaria non esiste indipendentemente dai fattori mentali che la compongono; sono della stessa natura. Inoltre, i fattori mentali hanno diversi modi di rapportarsi allo stesso oggetto di percezione, ma l'oggetto come base della percezione è sempre lo stesso, come chiarito dai cinque aspetti concomitanti.

La mente primaria è stabilita per mezzo dell'apprendimento del suo oggetto di percezione. Si riferisce alla mente che percepisce i fenomeni attraverso la sua condizione di accertare: o mentale (mente primaria mentale) o una delle cinque consapevolezza sensoriali (menti primarie sensoriali). È composta da una varietà di fattori mentali.

La mente primaria può essere paragonata alla mano, mentre i fattori mentali sarebbero le dita, il palmo, ecc., della mano. Ci sono 51 fattori mentali ³ che compongono la mente primaria, quasi come micro-pensieri che compongono un pensiero. Un pensiero può essere costituito da vari fattori mentali, con un minimo di cinque, i cosiddetti cinque fattori mentali onnipresenti.

³ Si noti che ci sono innumerevoli fattori mentali; tuttavia, nel Compendio dell'Abhidharma di Asanga, ne sono elencati cinquantuno per presentare in modo chiaro quelli che sono considerati i più importanti.

མཚུངས་ལྡན་རྣམ་པ་ལྔ། Tsung den nam pa nga – I cinque aspetti concomitanti

La mente primaria e i suoi fattori mentali circostanti hanno aspetti diversi, ma sono della stessa entità (la stessa natura). Ciò che determina che sono della stessa entità, sono i cinque aspetti concomitanti:

1. རྟེན་མཚུངས་པ། Ten tsungpa – La stessa base

I fattori mentali si basano sullo stesso potere sensoriale che la mente principale basa su se stessa.

Ad esempio, la cognizione diretta visiva valida che percepisce la forma di un vaso è basata sul potere del senso della vista. I fattori mentali, come la sensazione e il discernimento, si basano anche sulla visione.

2. དམིགས་པ་མཚུངས་པ། Mikpa tsungpa – Lo stesso oggetto della percezione

I fattori mentali e la mente primaria apprendono lo stesso oggetto della percezione.

Ad esempio, la cognizione diretta visiva valida che percepisce la forma di un vaso e i fattori mentali che la circondano hanno la forma del vaso come oggetto della percezione

3. རྣམ་པ་མཚུངས་པ། Nampa tsungpa – Lo stesso aspetto

I fattori mentali e la mente primaria hanno la stessa modalità di percezione.

Ad esempio, se l'oggetto della percezione appare come un vaso alla mente primaria, apparirà così anche ai circostanti fattori mentali.

4. དུས་མཚུངས་ས། **Dü tsungpa - Lo stesso tempo**

I fattori mentali e la mente primaria si verificano simultaneamente.

O meglio, la mente primaria e i circostanti fattori mentali nascono, permangono e cessano contemporaneamente

5. རྫས་མཚུངས་ས། **Dze tsungpa - La stessa sostanza**

I fattori mentali e la mente primaria sono di un'unica sostanza.

Ad esempio, la mente primaria non può essere una consapevolezza sia della vista che dell'udito. Non vi può essere più di un fattore mentale dello stesso tipo. Per esempio, non ci possono essere due sensazioni o due fattori mentali discernenti intorno alla mente primaria.

སེམས་བླ་ལྔ་བརྩ་ཚ་གཅིག་ནི། **Sem jung nga ciu tsa cik**

I cinquantuno fattori mentali

I cinquantuno fattori mentali sono così classificati:

01-05 – ཀུན་འགོ་ལྔ་ **kundro nga**

I cinque fattori mentali onnipresenti

ཚོར་བ་ tsor wa - sensazione

འདུ་ཤེ་ dü sce - discernimento⁴

སེམས་ས་ sem pa - intenzione

ཡིད་ལ་བྱེད་ས་ yi la gé pa - attenzione

རེག་ས་ rek pa - contatto

4 traducibile anche con: distinguente

06-10 – ཡུལ་ངེས་ལྔ་ yül nghé nga

I cinque fattori mentali che accertano l'oggetto

དད་ན་པ་ dün pa – aspirazione

མོས་པ་ mö pa – fermo apprendimento

བློ་པ་ dren pa – ricordo consapevole

ཉིང་ངེས་འཛིན་ ting nghé dzin – concentrazione

ཤེས་རབ་ shérab – consapevolezza discernente

11-21 – དགེ་བ་བརྩ་གཅིག་ ghewa ciu cik

Gli undici fattori mentali benefici

དད་པ་ dé pa – fede

ངོ་ཚ་ ngo tsa – autostima

ཁྲིལ་ཡོད་ trel yö – considerazione per gli altri

མ་ཚགས་ ma ciak – non attaccamento

ཞེ་སྤང་མེད་པ་ scé dang mé pa – non-odio

གཉི་སྤུག་མེད་ ti muk mé – non-ignoranza

བརྩོན་འགྲུས་ tsön drü – sforzo gioioso

ཤིན་སྤྱངས་ scin giang – flessibilità

བག་ཡོད་ bak yö – coscienza

བཏང་སྣོམས་ tang gniom – equanimità

རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ་ nampar mi tsewa – non-crudeltà

22-27 - ཅ་ཉོན་བྱུག་ tsa gniön druk

I sei fattori mentali-radice affliggenti

འདོད་ཆགས་ dö ciak - attaccamento desideroso

ཁོང་ཁྱོ་ khong tro - collera

ང་རྒྱལ་ nga ghial - arroganza

མ་རིག་པ་ ma rik pa - ignoranza

ཐེ་ཚོམ་ té tsom - indecisione vacillante

ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ tawa gniön mong cen - visioni erronee

28-47 - ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ། gnié gniön gni sciu

I venti fattori mentali affliggenti secondari

ཁྱོ་བ་ trowa - dispetto

ཁོན་འཇིན་ khön dzin - risentimento

འཚབ་པ་ ciap pa - occultamento di comportamento scorretto

འཚིག་པ་ tsik pa - aggressione

སྐྱུག་དོག་ trak dok - invidia

སེར་སྣ་ ser na - avarizia

སྤྱོ་ ghiu - pretesa

གཡོ་ yo - dissimulazione

རྒྱགས་ ghiak - auto-soddisfazione

རྣམ་པར་འཚེ་བ་ nam par tsewa - crudeltà

ངོ་ཚ་མེད་པ་ ngo tsa mé pa - mancanza di autostima

ཁྱེལ་མེད་ trel mé - mancanza di considerazione per gli altri

མུག་པ་ muk pa – annebbiamento mentale

གོད་པ་ gö pa – eccitazione

མ་དད་པ་ ma dé pa – non-fede

ལེ་ལོ་ lé lo – pigrizia

བག་མེད་ bak mé – non-consapevolezza

བརྗེད་ངེས་ gé nghé – dimenticanza erronea

ཤེས་བཞིན་མིན་པ་ scé scin ma yin pa – non-vigilanza

རྣམ་པར་གཡེང་བ་ nam par yengwa – distrazione

48-51 – གཞན་འགྲུར་བཞི། scen ghiur sci

I quattro fattori mentali variabili

གཉིད་ gnyi – sonno

འགྲོད་པ་ ghiö pa – rammarico

རྫོག་པ་ tog pa – esame generale

དཔྱད་པ་ ciö pa – analisi esatta

1. ཀུན་འགྲོ་ལྔ། kundro nga

I cinque fattori mentali onnipresenti

Questi fattori mentali sono chiamati onnipresenti perché esistono intorno ad ogni e a tutte le forme di menti primarie (tutte le cognizioni, etc.). Nessuna forma di mente primaria può esistere senza la sensazione, il discernimento, l'intenzione, l'attenzione e il contatto intorno a essa.

Yongzang Yeshe Gyaltsen scrive,

Senza i cinque fattori mentali onnipresenti, la mente non può provare pienamente il suo oggetto. Senza sensazione, non vi è alcuna esperienza dell'oggetto. Senza il discernimento, non c'è intuizione della caratteristica specifica dell'oggetto. Senza intenzione, non c'è direzione verso l'oggetto. Senza attenzione, non c'è stabilizzazione dell'oggetto. Senza contatto, non vi è alcuna base [per la mente di sperimentare il suo oggetto].

1.1. ཚོར་ལ། tsor wa – sensazione

ཚོར་བའི་ངོ་བོ་ནི། མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་ལས། ཚོར་བའི་མཚན་ཉིད་ཅི་ཞེ་ན།⁵ རློང་བའི་མཚན་ཉིད་དེ། རློང་བའི་ངོ་བོ་གང་གིས་དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་ལས་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམས་པར་སློན་པ་སོ་སོར་རློང་བའོ། །ཞེས་ག་བླུངས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

Quali sono le caratteristiche che definiscono la sensazione?

Ha la definita caratteristica di sperimentare. La sua natura è quella di sperimentare i risultati completamente maturi di tutte le azioni virtuose e non virtuose.

5 “La natura della sensazione, come indicato nell’Abhidharma Samacchaya – Il compendio della conoscenza [di Asanga] ...” Tutti i cinquantuno fattori mentali presentati qui (in corsivo grassetto) dal testo tibetano “Un Ornamento alle parole di Lama Tzongkhapa per rivelare chiaramente gli aspetti della mente e i fattori mentali (Tib. Sem dang sem giung ghi tsül selwar tön pa lo zang güi ghen སེམས་དང་སེམས་བླ་ལྔ་གི་རྣམས་པར་སློན་པ་ཚོར་བའི་མཚན་ཉིད་ལྟར་) di Yongzang Yeshe Gyaltsen རློང་པ་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་ seggono questa stessa citazione iniziale, anche se non è inclusa.

È il fattore mentale che sperimenta l'oggetto della percezione attraverso il proprio potere. O meglio, non dipende dall' "aiuto" di altri fattori mentali per sperimentare il proprio oggetto. Per sperimentare, si intende che la sensazione sperimenta il contatto e sperimenta i risultati delle cause create in passato.

La funzione della sensazione è quella di dare origine all'attrazione, all'avversione o all'equanimità.

La sensazione è classificata in due modi:

1. Per tipo di sensazione:

a. **Piacevole** (benessere)

Sono tutte le sensazioni che abbiamo che non vogliamo che finiscano, e allo stesso modo vogliamo che tornino più presto possibile. Si tratta di un risultato di azioni positive.

b. **Sgradevole** (sofferenza, dispiacere, tristezza)

Sono tutte le sensazioni che abbiamo a cui vogliamo porre fine il più presto possibile, e non vogliamo che tornino. Si tratta di un risultato di azioni negative.

c. **Neutro**

Sono tutte le sensazioni che abbiamo che non vogliamo né che continuino né che finiscano. Si tratta di un risultato di azioni neutre.

2. Per condizione di accertare:

a. **sensazione fisica**

- i. Sensazione che passa attraverso il contatto visivo
- ii. Sensazione che passa attraverso il contatto uditivo
- iii. Sensazione che passa attraverso il contatto olfattivo
- iv. Sensazione che passa attraverso il contatto gustativo
- v. Sensazione che passa attraverso il contatto tattile

b. **sensazione mentale**

Ognuna di queste sensazioni può essere piacevole, spiacevole o neutra; quindi si hanno un totale di diciotto sensazioni.

Yongzang Yeshe Gyaltzen scrive,

Sensazioni di piacere portano il desiderio di non essere separato dall'oggetto.

Sensazioni di sofferenza portano il desiderio di essere separato dall'oggetto.

Sensazioni neutrali portano ad avere né avversione né attrazione verso l'oggetto.

1.2. འདུ་ཤེས། dü sce – discernimento

འདུ་ཤེས་གྱི་མཚན་ཉིད་ཅི་ཞེ་ན། འདུས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་དེ།
མཚན་མར་འཛིན་པ་དང་། བཟ་བར་འཛིན་པའི་ངོ་སོ་གང་གིས་ཇི་ལྟར་མཐོང་བ་དང་།
ཐོས་པ་དང་། བྱེ་བྲག་བྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་དོན་རྣམས་ལ་ཐ་སྙད་འདོགས་
པའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

Quali sono le caratteristiche che definiscono il discernimento? [Il discernimento è il fattore mentale che] ha la funzione di conoscere attraverso la raccolta di aspetti specifici e generali [di un dato oggetto] attraverso il vedere, l'ascoltare, il differenziare e il conoscere, al fine di etichettare tale oggetto.

ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་དེ་ཡུལ་གྱི་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་མ་འཛིན་པའི་
རིག་པའོ།།

È la mente che si basa sulle caratteristiche specifiche di un oggetto di percezione con la raccolta di oggetti, il potere sensoriale e la coscienza sensoriale.

Il discernimento è il fattore mentale che apprende le caratteristiche dell'oggetto della percezione attraverso il proprio potere. Ci sono sei tipi di discernimento basati su ciascuno dei sei sensi.

La funzione del discernimento è di specificare le caratteristiche dell'oggetto e di indicare il suo nome.

1.3. སེམས་པ། sem pa – intenzione

སེམས་པ་གང་ཞེས་ན། སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཏེ། དགེ་བ་དང། མི་དགེ་བ་
དང། ལུང་དུ་མ་བསྟན་པ་རྣམས་ལ་སེམས་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་གོ།

Cos'è l'intenzione? [L'intenzione è il fattore mentale che] è l'azione della mente che serve per dirigere la mente primaria [al suo oggetto di percezione], avendo così la funzione di applicarsi in azioni virtuose, non virtuose o neutre.

Come un magnete sposta il metallo, il fattore mentale dell'intenzione muove e tira la mente concomitante in maniera obbligatoria. Ci sono sei differenti intenzioni basate su ciascuno dei sei sensi.

There are six different intentions based on each of the six senses.

La funzione dell'intenzione è quella di spingere e motivare le azioni del corpo e della parola in modo generale. L'intenzione è il karma stesso.

1.4. ཡིད་ལ་བྱེད་པ། yi la gé pa – attenzione

ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གང་ཞེས་ན། སེམས་ཀྱི་འཇུག་པ་སྟེ། དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཇིན་པའི་ལས་ཅན་གོ།

Cos'è l'attenzione? [L'attenzione è il fattore mentale che] ha la funzione di dirigere la mente primaria verso suo oggetto di percezione e di tenerla lì.

སེམས་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། སེམས་པས་ནི་སེམས་སྤྱིར་ཡུལ་ལ་གཡོ་
བར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ནི་ཡུལ་གྱི་བྲག་པ་ལ་སེམས་ཕྱོགས་པར་བྱེད་པའོ།

Insieme con gli altri fattori mentali associati, essa fissa la mente su dettagli specifici dell'oggetto di percezione.

Mentre l'intenzione ha la funzione di dirigere la mente primaria verso l'oggetto in maniera generale, l'attenzione ha la funzione di dirigere la mente su specifici aspetti dell'oggetto di percezione.

1.5. རེག་པ། rek pa – contatto

རེག་པ་གང་ཞེ་ན། གསུམ་འདུས་ནས་དབང་པོའི་འགྲུར་བ་ཡོངས་སུ་གཙོད་པ་སྟེ་ཚོར་བའི་རྟེན་
བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il contatto? Raccogliendo i tre [l'oggetto, il potere sensoriale e la coscienza sensoriale, il fattore mentale del] contatto attiva il potere sensoriale e causa l'esperienza dell'oggetto [come qualcosa di piacevole, spiacevole o neutro]. Esso ha la funzione di essere la base per la sensazione.

Ci sono sei tipi di contatto basati su ciascuno dei sei sensi.

2. ཡུལ་ངེས་ལྡན། yül nghe nga

I cinque fattori mentali che accertano l'oggetto

I cinque fattori mentali che accertano l'oggetto, o che lo determinano, sono i fattori mentali che determinano la forza di un pensiero, o meglio, la capacità di afferrare l'oggetto. Essi sono: aspirazione, fermo apprendimento, ricordo consapevole, concentrazione e saggezza.

Non necessariamente devono essere tutti presenti, e possono anche non essere presenti del tutto in una mente primaria.

2.1. འདུན་པ། dün pa – aspirazione

འདུན་པ་གང་ཞེ་ན། འདོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་དེ་དང་དེ་ལྡན་བར་བྱེད་འདོད་པ་ཉིད་དེ། བརྗོད་
འགྲུས་ཚོམ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'aspirazione? [L'aspirazione è il fattore mentale che ha l'aspetto di] desiderare di avere o di fare qualcosa in relazione al proprio oggetto di desiderio. La sua funzione è quella di essere la base dello sforzo.

བསམས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རིག་པའོ། །

[È il fattore mentale che] dirige la mente sul proprio oggetto di desiderio per ottenerlo.

འདུན་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ། སྤང་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་། མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་། དོན་དུ་གཉེར་བའི་འདུན་པ་རྣམས་སོ། །

Ci sono tre forme di aspirazione: l'aspirazione a incontrare l'oggetto, l'aspirazione a non essere separati [dall'oggetto] e l'aspirazione a desiderare qualcosa.

La funzione dell'aspirazione è di dare origine allo sforzo.

2.2. མོས་པ། mö pa – fermo apprendimento

མོས་པ་གང་ཞེ་ན། དེས་པའི་དངོས་པོ་ལ་རི་ལྟར་དེས་པ་བཞིན་དུ་འཛིན་པ་སྟེ་
མི་ཚོགས་པ་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il fermo apprendimento? [È il fattore mentale che,] dopo aver precedentemente accertato un oggetto, lo mantiene saldamente. La funzione specifica è quella di impedire alla mente di lasciar andare l'oggetto.

རང་གི་ཚད་མས་དེས་ཟེན་པའི་ཡུལ་རྣམས་ལ་འདི་ཁོ་ན་ལྟར་ཡིན་གྱི། གཞན་དུ་མ་ཡིན་ནོ་སྟེ་
དུ་འཛིན་པའི་རིག་པའོ། །

Una volta che l'oggetto è stato accertato da una cognizione valida, è la mente che dice: "È proprio così; non può essere differente".

2.3. དྲན་པ། dren pa – ricordo consapevole

དྲན་པ་གང་ཞེ་ན། འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཀྱི་བརྗེད་པ་མེད་པ་སྟེ། རྣམ་པར་མི་གཡེངས་
པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il ricordo consapevole? [È il fattore mentale che] ha l'aspetto di non dimenticare l'oggetto precedentemente accertato. Ha la funzione di mantenere la mente lontana dalla distrazione.

ཁྱད་ཚེས་གསུམ་ལྡན་གྱི་རིག་པ་ཞིག་གོ། །ཁྱད་ཚེས་གསུམ་ནི། ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་འདྲིས་པའི་
དངོས་པོ། རྣམ་པའི་ཁྱད་པར་ཡུལ་དེ་ལ་དམིགས་ནས་བརྗོད་པ་མེད་པ། རྱེད་ལས་གྱི་ཁྱད་པར་
རྣམ་པར་མི་གཡེང་བར་བྱེད་པའོ། །

Ha la funzione di non lasciare che la mente si distraiga. [È la base della concentrazione]

Il ricordo consapevole ha tre qualità:

1. *la qualità dell'oggetto: essendo familiare con l'oggetto specifico;*
2. *la qualità dell'apparenza: concentrandosi sull'oggetto, non lo si dimentica;*
3. *la qualità della funzione: non essere distratti.*

2.4. ཉིང་ངེས་འཛིན། ting ngché dzin - concentrazione

ཉིང་ངེ་འཛིན་གང་ཞེ་ན། བགགས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཚེ་གཅིག་བ་ཉིད་དེ། ཤེས་པའི་རྟེན་
བྱེད་པའི་ལས་ཅན་གོ། །

Cos'è la concentrazione? [È il fattore mentale che] è diretto univocamente sull'oggetto imputato di percezione. Ha la funzione di essere la base per la saggezza⁶.

བགགས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱན་ལྡན་དུ་འཛོག་པའི་སེམས་ཚེ་གཅིག་པའོ། །

Si tratta di una mente che rimane univocamente focalizzata sull'oggetto imputato per un periodo prolungato di tempo.

⁶ qui il termine saggezza (Tib. shepa ཤེས་པ་) si riferisce alla saggezza sviluppata attraverso la comprensione speciale o visione profonda (Tib. Lhak tong ལྷག་ རོང་ : sanscrito: Vipassana), che si basa sulla concentrazione sviluppata attraverso la calma dimorante (Tib. sciné རྫོག་གནས་ :sanscrito: shamatha)

2.5. ཤེས་རབ། shérab – consapevolezza discernente⁷

ཤེས་རབ་གང་ཞེ་ན། བརྟག་པ་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཚོས་རྣམས་ལ་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་སྟེ།
སོམ་ཉི་བརྗོག་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la consapevolezza discernente? [La consapevolezza del discernimento è il fattore mentale che] distingue completamente il fenomeno in esame. Essa ha la funzione di eliminare il dubbio.

བརྟག་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་དང་ཡོན་ཏན་སོ་སོར་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་རིག་པའོ། །
È una consapevolezza che ha la chiarezza di distinguere le qualità e difetti di uno specifico oggetto esaminato.

Ci sono diversi tipi di saggezze, come la saggezza dell'ascolto, tö giung ghi sherab རོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་, la saggezza della contemplazione, sam giung ghi sherab བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་, e la la saggezza della meditazione, gom giung ghi sherab མྱོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ་

3. དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ ghewa ciu cik

Gli undici fattori mentali benefici

Ci sono undici fattori mentali che ci spingono a compiere azioni positive, o meglio, che porteranno a risultati piacevoli.

In altre parole, ci aiutano ad accumulare karma positivo (azioni).
In other words, they help us accumulate positive karma (actions).

3.1. དད་པ། dé pa – fede

དད་པ་གང་ཞེ་ན། ཡོད་པ་ཉིད་དང་། ཡོན་ཏན་ཅན་དང་། ལུས་བ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་ཡིད་ཆེས་
བ་དང་། དང་བ་དང་། འདོད་པ་སྟེ། འདུན་པའི་རྟེན་གྱི་དཔའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la fede? [La fede è il fattore mentale che] crede nell'esistenza, nelle qualità e nelle capacità di [qualcosa] e ne è interessato e lo desidera. Essa ha la funzione di essere la base per l'aspirazione.

⁷ comunemente tradotta con "saggezza"

Ci sono tre tipi di fede: fede basata sulla fede, fede basata sulla confidenza o sulla fiducia, e la fede basata sul desiderare.

La fede è la base per tutte le virtù, perché dalla fede sorge l'aspirazione, da cui sorge lo sforzo. Senza sforzo, la virtù non può essere realizzata.

3.2. རོ་ཚོ། ngo tsa - considerazione per se stessi

རོ་ཚོ་ལེས་སྐྱོད་ཞེས་པའི་བྱ་བ་ལ་འཇམ་སྤོང་གི་ཉེས་སའ་སྤྱོད་པ་ལེགས་སའ་སྤོང་པའི་རྟེན་གྱི་ལས་ཅན་ལོ།

Cos'è la considerazione per se stessi? [L'autostima è il fattore mentale che serve] a evitare di commettere azioni negative sulla base di ragioni che riguardano se stessi. Ha la funzione di far sì che ci si astenga in modo eccellente da un comportamento errato.

È il fattore mentale che serve per evitare di commettere azioni negative di corpo, parola e mente a causa della considerazione per se stessi.

La sua funzione è quella di proteggere se stessi da azioni negative.

3.3. རྩེ་ལོད། trel yö - considerazione per gli altri

རྩེ་ལོད་སྐྱོད་ཞེས་པའི་བྱ་བ་ལ་འཇམ་སྤོང་གི་ཉེས་སའ་སྤྱོད་པ་ལེགས་སའ་སྤོང་པའི་རྟེན་གྱི་ལས་ཅན་ལོ།

Cos'è la considerazione per gli altri? [Il rispetto per gli altri è il fattore mentale che serve] a evitare di commettere azioni negative sulla base di ragioni che riguardano gli altri. Ha la funzione di far sì che ci si astenga in modo eccellente da un comportamento errato.

È il fattore mentale che serve a evitare di commettere azioni negative di corpo, parola e mente a causa della considerazione per gli altri, per esempio, evitando di eseguire un'azione malsana come rubare al fine di non deludere il proprio guru.

La sua funzione è quella di proteggere se stessi da azioni negative.

3.4. མ་ཚགས། ma ciak – non attaccamento

མ་ཚགས་བ་གང་ཞེ་ན། སྲིད་བ་དང་སྲིད་པའི་ཡོ་བྱེད་རྣམས་ལ་ཚགས་བ་མེད་བ་སྟེ། ཉེས་བར་སློང་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il non-attaccamento? [Il non-attaccamento è il fattore mentale che ha l'aspetto] di non avere attaccamento verso l'esistenza e gli oggetti di desiderio dell'esistenza. La sua funzione è quella di evitare di commettere azioni negative.

3.5. ཞེ་སྤང་མེད་པ། she dang me pa – non-collera

ཞེ་སྤང་མེད་བ་གང་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་དང། སྐྱག་བསྐྱེལ་དང། སྐྱག་བསྐྱེལ་གྱི་གནས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་མེད་བ་སྟེ། ཉེས་བར་སློང་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la non-collera? [La non-collera è il fattore mentale che ha l'aspetto di] non avere aggressività nei confronti di qualsiasi essere senziente, verso la propria sofferenza o gli oggetti di sofferenza. Essa ha la funzione di evitare di commettere azioni negative.

È il fattore mentale con l'aspetto di non avere aggressività verso i tre oggetti: i nostri nemici, chi fa del male ai nostri amici e chi tratta bene i nostri nemici.

La sua funzione è quella di essere la base per non impegnarsi in azioni negative.

3.6. གཉི་སྐྱག་མེད། ti muk mé – non-ignoranza

གཉི་སྐྱག་མེད་བ་གང་ཞེ་ན། རྣམ་པར་སྲིད་བ་ལས་སམ། ལུང་ལས་སམ། བསམ་བ་ལས་སམ། རྟོགས་བ་ལས་ཤེས་ཤིང་སོ་སོར་བརྟགས་བ་སྟེ། ཉེས་བར་སློང་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la non-ignoranza? [La non-ignoranza è il fattore mentale che] si basa sull'esperienza, sulla lettura, sulla riflessione o sulla comprensione per conoscere ed esaminare un oggetto. Serve per evitare di commettere azioni negative

སྐྱེས་ཐོབ་དང་སྦྱོར་བྱུང་གང་རུང་རྒྱ་ལས་གཉི་ཟུག་གི་གཉེན་ལོ་བྱེད་རྒྱས་པའི་སོ་སོར་རྟོག་པའི་
ལེས་རབ་ལོ། །

Si tratta di una forma di saggezza basata su qualità innate o esperienza e apprendimento, che è in grado di essere un antidoto all'ignoranza.

3.7. བརྩོན་འགྲུས། tsön drü – sforzo gioioso

བརྩོན་འགྲུས་གང་ཞེ་ན། གོ་ཆ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མི་འགོང་བ་དང་། མི་སྡོག་པ་དང་། ཚོགས་
པར་མི་འཛིན་པ་ལ་སེམས་མངོན་པར་སྦྱོར་བ་སྟེ། དགེ་བའི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་
པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྐྱབ་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è lo sforzo gioioso? [Lo sforzo gioioso è la mente che] trova gioia nello sforzo simile a un'armatura, lo sforzo dell'applicazione, lo sforzo del non scoraggiarsi, lo sforzo della non-inversione o lo sforzo della non-soddisfazione. La sua funzione è quella di applicare e realizzare completamente la virtù.

སྦྱོང་འཇུག་ལས། བརྩོན་གང་དགེ་ལ་སྦྱོར་བ་ལོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Dal Bodhisattvacharyavatara [di Shantideva]: Cos'è lo sforzo? È la gioia nella virtù⁸

⁸ Guida allo stile di vita di un bodhisattva, Cap. 7 v. 2 (Sforzo gioioso).

3.10. བཏང་སྣོམས། tang gniom - equanimità

བཏང་སྣོམས་གང་ཞེ་ན། མ་ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྤང་མེད་པ་དང་། གཉི་མུག་མེད་པ་བརྟེན་འགྲུས་དང་བཅས་པ་ལ་གནས་ནས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་དུ་གནས་པ་དང་མི་མཐུན་པ། སེམས་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། སེམས་རྣལ་དུ་འདུག་པ་ཉིད་དང་། སེམས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་གནས་པ་ཉིད་དེ། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་སྐབས་མི་འབྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'equanimità? [L'equanimità è il fattore mentale che,] dimorando in uno stato di non-attaccamento, di non-avversione, di non-ignoranza e di sforzo gioioso, combatte contro le impurità mentali e riposa in uno stato di uguaglianza, spontaneità e semplicità. Ha la funzione di non dare alcuna possibilità di sorgere alle emozioni disturbanti¹⁰.

ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པ་ལ་ཚེ་གཅིག་དུ་འཛོག་པའི་ཐབས་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་རིམ་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ། སེམས་གནས་དགུ་བ་ཐོབ་པའི་ཆེ་བྱིང་རྗེད་ཀྱི་གཉེན་སོ་བརྟེན་པའི་རྩོལ་བ་བྱ་མི་དགོས་པར་སེམས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་གནས་པ་ཐོབ་པའོ། །

[L'equanimità composta] è la mente che, con il metodo dell'entrare nella concentrazione univoca e raggiungendo il nono stadio della calma dimorante¹¹ nel quale non c'è più bisogno di mettere sforzo nell'eliminare i due difetti di eccitazione mentale e torpore, rimane spontaneamente in quello stato.

In generale, ci sono tre tipi di equanimità:

འདུ་བྱེད་བཏང་སྣོམས། du gé dang gnom – equanimità composta (come sopra) fa riferimento alla mente equanime sviluppata al raggiungimento del nono stadio di shamatha.

ཚོར་བ་བཏང་སྣོམས། tsor wa dang gnom – l'equanimità della sensazione, vale a dire l'equanimità del piacere e della sofferenza.

10 ui si riferisce nello specifico all'eccitazione mentale (ging wa རྱེད་བ་) e il torpore mentale

11 equilibrio meditativo (མཉམ་པར་འཛོག་པ་ gnam par jok pa). Qui, siamo in grado di mantenere la concentrazione senza sforzo, libera da qualsiasi interruzione. Questa è la realizzazione della concentrazione assorta (ཉིང་རི་འཛིན་ ting nghe dzin, sanscrito: Samadhi).

ཚད་མེད་བདད་སྟོམས། tsé mé dang gnom – si riferisce all’equanimità dei quattro incommensurabili: amore, compassione, gioia ed equanimità, cioè, l’equanimità di attrazione e avversione

3.11. རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ། nampar mi tsewa - non-crudeltà

རྣམ་པར་མི་འཚོ་བ་གང་ཞེ་ན། ཞེ་སྣང་མེད་པའི་ཚར་གཏོགས་པ། སྣང་རྗེ་བའི་སེམས་ཉིད་དེ། མཐོ་མི་འཚོ་བའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos’è la non-crudeltà? [La non-crudeltà è il fattore mentale che] fa parte della non-collera; si tratta di una mente di compassione. Ha la funzione di non nuocere.

È il fattore mentale con l’aspetto di pazienza¹² e di amore verso gli esseri senzienti.

4. ཅ་ཉོན་བླུག་ tsa gniön druk

I sei fattori-mentali-radice non benefici¹³

ཚོས་གང་འབྱུང་བ་ན་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བའི་མཚན་ཉིད་བྱུང་སྟེ།
དེ་བྱུང་བས་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བར་འབྱུང་བ་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

Il senso generale di un fattore mentale negativo è: [di fronte a] tutto ciò che sorge, un fattore mentale negativo si presenta con le caratteristiche di forte non-tranquillità, facendo sì che il continuum mentale diventi fortemente non-pacifico

གང་སྐྱེས་ན་སེམས་རྒྱུད་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སློ་ཞིག་གོ། །

Una contaminazione mentale è una mente che, ogni volta che sorge, rende il continuum mentale molto non-pacifico.

Ci sono sei principali contaminazioni mentali da cui hanno origine tutte le azioni negative e violente.

12 la pazienza è definita come il non reagire aggressivamente davanti a un oggetto di avversione
13 o veleni mentali (sanscrito klesa); le emozioni negative e distruttive che sono la causa della sofferenza.

4.1. འདོད་ཆགས། dö ciak - attaccamento desideroso

འདོད་ཆགས་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་སྟེ། སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱིད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'attaccamento desideroso? È il fattore mentale che è fortemente attaccato a qualsiasi oggetto all'interno dei tre reami¹⁴. La sua funzione è quella di generare sofferenza.

ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་རང་གི་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་ཡིད་འོང་དུ་མཐོང་ནས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སེམས་བྱུང་ཞེག་གོ། །

È la mente che desidera ottenere qualsiasi oggetto contaminato¹⁵, che è visto come intrinsecamente piacevole.

འདི་ལ་རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། འདོད་ཆགས་ནི། སྤྱིའམ་ནང་གི་ཡུལ་སྤྱག་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་རས་ལ་སྐྱུམ་ཞགས་པ་དབྱུང་དགའ་བ་བཞིན་དུ་ཡང་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཞེན་ཅིང་མཆེད་པ་ནི་དམིགས་པ་དེ་དང་དབྲལ་དགའ་བའོ། །

Lama Tzong Khapa dice: l'attaccamento desideroso è la mente che, vedendo gli oggetti esterni o interni come attraenti, si aggrappa fortemente ad essi. Proprio come succede nel cercare di sbarazzarsi di una macchia d'olio da un panno, la mente dell'attaccamento desideroso che afferra con forza il suo oggetto si espande ed è difficile da eliminare.

4.2. ཁྲོ་ཁྲོ། khong tro - collera

ཁྲོ་ཁྲོ་བ་གང་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་དང་། སྤྱག་བསྐྱེད་ཀྱི་གནས་ཀྱི་ཚོས་རྣམས་ལ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། རིག་པར་མི་གནས་པ་དང་། ཉེས་པར་སྤྱོད་པའི་རྟེན་སྤྱིད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la collera? [La collera è una mente] che danneggia gli esseri senzienti, soffrendo per se stessa e per gli oggetti di sofferenza. La sua funzione è quella di allontanarci da uno stato razionale ed è la base per un comportamento malsano.

14 si riferisce al reame senza forma, il reame della forma e il reame del desiderio

15 contaminato o reso impuro dai propri difetti mentali

ཁོང་ཁྱོད་དམིགས་ཡུལ་གསུམ་ལ་དམིགས་ནས་མི་བཟོད་ཅིང་གཞོན་པ་བྱེད་འདོད་པ་ཀྱུན་ནས་
མནར་སེམས་བཏེ།

Si tratta di una mente crudele, senza pazienza, che desidera danneggiare i tre oggetti di collera.

La sua funzione è quella di non permettere la felicità e di essere la base delle azioni non benefiche.

4.3. ད་རྒྱལ། nga ghial – arroganza

ད་རྒྱལ་གང་ཞེ་ན། འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྟ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁེངས་བ་སྟེ། མི་གུས་བ་དང་
སྤྲུག་བསྐྱེད་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་བའི་ལས་ཅན་རྟོ། །

Cos'è l'arroganza? Basata sulla visione erronea della raccolta transitoria¹⁶, la mente si gonfia. Ha la funzione di essere la base per la mancanza di rispetto e per il sorgere della sofferenza.

འོར་རམ་ཡོན་ཉན་སོགས་ཁེངས་བའི་གཞི་གང་རྒྱུད་རེ་ལ་དམིགས་ནས་སེམས་ཁེངས་བའི་རྣམ་
བ་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ངོ། །

È il fattore mentale che ha l'aspetto di gonfiarsi, concentrandosi su un oggetto, ad esempio la propria ricchezza, le proprie qualità, e così via.

È il fattore mentale con l'aspetto dell'arroganza (senso di superiorità), che ha come base l'io e il mio.

4.4. མ་རིག་པ། ma rik pa – ignoranza

མ་རིག་པ་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་མི་ཤེས་བ་སྟེ། ཚོས་རྣམས་ལ་ལོག་བར་ངེས་བ་
དང་ཐེ་ཚོམ་དང་ཀྱུན་ནས་ཉོན་མོངས་བ་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་བའི་ལས་ཅན་རྟོ། །

Cos'è l'ignoranza? [L'ignoranza è una mente che] non ha conoscenza all'interno dei tre reami. Ha la funzione di essere la base per sviluppare le contaminazioni mentali, il dubbio e l'aver una percezione erronea dei fenomeni.

16 la visione della raccolta transitoria (Tib. gíg ta འཇིག་ལྗང་) è la visione degli aggregati come appartenenti all'io e al mio. Vedi Visioni erronee (Tib. ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ tawa gniñ mong cen)

ཚོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་རྫོངས་པའི་སེམས་བླ་མི་ཤེས་པའོ། མ་རིག་པ་འདི་ལ་
སེམས་བླ་མི་ཤེས་པའི་རྫོངས་པ་དང་། སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་རྫོ་གཉིས་ལས།

È il fattore mentale che è all'oscuro della vera natura dei fenomeni. Ci sono due tipi di ignoranza: l'ignoranza del non sapere e l'ignoranza di aggrapparsi erroneamente [ai fenomeni].

4.5. རྗེ་ཚོམ། té tsoṃ – indecisione vacillante

རྗེ་ཚོམ་གང་ཞེ་ན། བདེན་པ་རྣམས་ལ་ཡིད་གཉིས་ཟ་བ་སྟེ། དགེ་བའི་ཕྱོགས་རྣམས་ལ་མི་
འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'indecisione vacillante? [L'indecisione vacillante è il fattore mentale con l'aspetto dell'] avere due menti verso le verità. È la base per non lasciare che la mente entri nella virtù.

བདེན་བཞི་དང་ལས་འབྲས་ལ་དམིགས་ནས་མཐའ་གཉིས་སུ་དོགས་པའི་སེམས་བླ་འོ། །

È il fattore mentale con l'aspetto dell'incertezza quando si concentra su [le verità, come ad esempio] le quattro nobili verità o la legge di causa ed effetto.

La sua funzione è quella di non dirigere la mente verso azioni benefiche o di creare interferenze al corretto discernimento riguardo a ciò che deve essere coltivato e a ciò che dovrebbe essere abbandonato.

4.6. ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ tawa gñiön mong cen – visioni erronee

Una visione erronea è una visione che si attiva per ostacolare il raggiungimento della liberazione. In generale, ci sono tre tipi di visione: visioni corrette, visioni erronee e visioni neutre. Una visione corretta è una consapevolezza discernente, o saggezza. Una visione erronea assomiglia a una consapevolezza discernente in quanto discerne a fondo il suo oggetto, ma dal momento che il suo oggetto di percezione non esiste di per sé, come è percepito, non è una vera presa di coscienza discernente.

ལྷ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་ལྷ་སྟེ། འཇིག་ལྷ། མཐར་ལྷ། ལྷ་བ་མཚོག་འཇིག། ཚུལ་
ཁྲིམས་དང་བ་རྒྱལ་ཞུགས་མཚོག་འཇིག། ལོག་ལྷ་རྣམས་སོ། །

[Il fattore mentale delle visioni erronee è suddiviso in cinque:] la visione della raccolta transitoria, le visioni estreme, il ritenere vere le false visioni, il mantenere come superiore un codice errato di condotta e le visioni erronee.

a. འཇིག་ལྷ་ – gik ta – visione della raccolta transitoria

ལམ་རིམ་ལས། དེ་ལ་འཇིག་པ་ནི་མི་རྟག་པ་དང་ཚོགས་པ་ནི་དུ་མ་ཡིན་པས་འདིས་གང་ལ་ལྷ་
བའི་གཞི་ནི་མི་རྟག་པ་དང་དུ་མའི་ཚོས་ཅམ་ཡིན་གྱི། རྟག་པ་དང་གཅིག་སྤྱི་བའང་ཟག་ནི་མེད་དོ་
ཞེས་བསྟན་པའི་བྱིར་དུ་འཇིག་ལ་ལྷ་བ་ཞེས་མིང་བཏགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

[Lama Tzongkhapa definisce la raccolta transitoria nel] Lamrim: transitoria si riferisce all'impermanenza, mentre raccolta si riferisce alla numerosità. La base di ogni visione è esclusivamente impermanente e molteplice, e così non esiste un individuo che sia unico e permanente. Al fine di evidenziare ciò, si utilizza il termine di raccolta transitoria.

འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྷ་བ་གང་ཞེ་ན། ཉེ་བར་ལེན་པའི་པང་སོ་ལྷ་སོ་རྣམས་ལ་བདག་དང་
བདག་གིར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་ལྷ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། ལྷོ་གྲོས་
དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྷ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་གྱི་ད་
པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

Cos'è la visione della raccolta transitoria? [Vedere] i cinque aggregati perpetuarsi come se ci fosse un io e un mio veramente esistenti, e avendo verso di essi pazienza, desiderio, intelligenza, imputazione e visione¹⁷. La sua funzione è quella di essere la base di tutte le visioni errate.

17 Le condizioni necessarie per formare una visione erronea includono le seguenti caratteristiche: pazienza perché non c'è paura dell'oggetto erroneo, desiderio perché si raggiunge l'oggetto, intelligenza perché si discerne l'oggetto, attaccamento perché si afferra l'oggetto, imputazione perché c'è forte attaccamento all'oggetto e visione perché ci si concentra sull'oggetto.

b. མཐར་ལྷ་ - tar ta - visioni estreme

མཐར་འཛིན་སར་ལྷ་བ་གང་ཞེ་ན། ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྤང་པོ་ལྷ་པོ་དག་ལ་རྟག་པའམ་ཆད་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་ལྷ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། རྫོ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྷ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དབྱ་མའི་ལམ་གྱིས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་བར་དུ་གཏོད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è una visione estrema? Consiste nel vedere i cinque aggregati perpetuarsi come se fossero intrinsecamente esistenti o inesistenti e avere verso di loro pazienza, desiderio, intelligenza, imputazione e visione. Essa ha la funzione di essere un'interferenza a diventare sicuri del sentiero Madhyamika¹⁸

c. ལྷ་བ་མཚོག་ཏུ་འཛིན་ tawa chhogdzin - mantenere le false visioni come supreme

ལྷ་བ་མཚོག་ཏུ་འཛིན་པ་གང་ཞེ་ན། ལྷ་བ་དང་ལྷ་བའི་གནས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་སྤང་པོ་ལྷ་པོ་དག་ལ་མཚོག་དང་། གཙོ་བོ་དང་། བྱུང་པར་དུ་འཕགས་པ་དང་། དམ་པར་ཡང་དང་པར་རྗེས་སུ་ལྷ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། རྫོ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྷ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། ལྷ་བ་ངན་པ་ལ་མཛོན་པར་ཞེན་པའི་རྟེན་གྲེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il ritenere le false visioni come supreme? [È il fattore mentale errato che] vede la vera base della visione [i cinque aggregati] come eccellente, fondamentale, straordinaria e pura, e sulla base di ciò, ha pazienza, desiderio, intelligenza, imputazione e visione. Esso ha la funzione di essere la base per creare inclinazioni abituali verso visioni errate.

È la visione che apprende una visione erronea negativa come se fosse eccellente e la segue con decisione in tal modo.

18 Madhyamika (Tib. དབྱ་མ་བ་ Umapa) si riferisce ai praticanti della filosofia della Via di Mezzo, che insegna la libertà da tutti gli estremi. La scuola Madhyamika ha origine con Nagarjuna, che ha scritto commentari sul significato diretto dei sutra della Prajnaparamita nella sua "Raccolta del ragionamento", che comprende i famosi "Versi radice sulla Via di Mezzo". Ci sono due "scuole" o correnti all'interno del Madhyamika: la Svatantrika e la Prasanghika. Qui, la certezza di realizzare il sentiero Madhyamaka si riferisce al realizzare la vacuità.

d. ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཚོག་འཛིན་ – tsül trim dang tül sciuk ciog zin – mantenere come superiore un codice di condotta errato

ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཚོག་ཏུ་འཛིན་བ་གང་ཞེ་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། བརྟུལ་ཞུགས་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་གནས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་མང་པོ་ལྟ་པོ་དག་ལ། འདག་བ་དང་། གྲོལ་བ་དང་། དེས་པར་འབྲིན་བར་ཡང་དང་པར་རྗེས་སུ་ལྟ་བའི་བཟོད་བ་དང་། འདོད་བ་དང་། རྫོ་གྲོས་དང་། རྟོག་བ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་ལྟེ། ངལ་བ་འབྲས་བུ་མེད་པའི་རྟེན་གྱིད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è il mantenere come superiore un codice di condotta errato? [È la visione che] vede la moralità, [vale a dire i voti], i codici di condotta e la loro base e i cinque aggregati perpetuanti come chiari, liberatori e ha la certezza di dare origine all'emersione definitiva. Essa ha la funzione di essere la base per lottare senza ottenere risultati.

È la visione che accerta che un comportamento sbagliato è supremo e giusto. Ad esempio, la convinzione che fare sacrifici di animali sia un mezzo accettabile per lo sviluppo spirituale.

e. ལོག་ལྟ་ lok ta – visioni erronee

ལོག་པར་ལྟ་བ་གང་ཞེ་ན། རྒྱུའཕ། འབྲས་བུའཕ། རྱེད་བ་ལ་སྐྱར་བ་འདེབས་བ་དང་། ཡོད་པའི་དངོས་པོ་འཛིག་པ་སྟེ། ལོག་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་བཟོད་བ་དང་། འདོད་བ་དང་། རྫོ་གྲོས་དང་། རྟོག་བ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དགེ་བའི་རྩ་བ་གཙོད་པའི་ལས་ཅན་དང་། མི་དགེ་བའི་རྩ་བ་དམ་དུ་འཛིན་པའི་ལས་ཅན་དང་། མི་དགེ་བ་ལ་འཇུག་པའི་རྟེན་གྱིད་པའི་ལས་ཅན་དང་། དགེ་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cosa sono le visioni erronee? [Si tratta di visioni che] negano causa, effetto e azione e distruggono un oggetto esistente. È uno stato di consapevolezza errato con pazienza, desiderio, intelligenza, imputazione e visione in relazione al suo oggetto. Ha le funzioni di tagliare la radice della virtù, di afferrarsi con forza alle radici della non-virtù, facendo entrare in una non-virtù e trattenendo dall'entrare nella virtù.

È la visione che crede e si aggrappa a concetti come la non-esistenza dell'interdipendenza, la non-esistenza della legge del karma o la non-esistenza della reincarnazione.

5. ཉེནོན་ཉི་ཤུ། gnié gniön gni sciu

I venti fattori mentali affliggenti secondari

Sono i fattori mentali negativi che derivano dai sei fattori mentali radice negativi.

5.1. ཁྲོ་བ། trowa - dispetto

ཁྲོ་བ་གང་ཞེ་ན། གཞོད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཉེ་བར་གནས་པ་ན་ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་གྲིས་ཀྱན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། མཚོན་ཆ་ལེན་པ་དང་། ཆད་པས་གཙོད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། གཞོད་པ་ཤོས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་རྟོ། །

Cos'è il dispetto? Parte della collera, il dispetto è una mente crudele che desidera danneggiare, che si manifesta quando si è vicini alla propria causa di danno. Si attiva per armarsi, per punire o per prepararsi a danneggiare gli altri.

È il fattore mentale negativo che, motivato dall'aggressione o dal risentimento, desidera parlare con durezza o danneggiare fisicamente.

5.2. ཁྲོན་འཇིན་ khön dzin - risentimento

ཁྲོན་འཇིན་པ་གང་ཞེ་ན། དེའི་འོག་ཏུ་ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པ་ཉིད་གྲིས་ཤར་གཉེར་བའི་བསམ་པ་མི་གཏོང་བ་སྟེ། མི་བཟོད་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་རྟོ། །

Cos'è il risentimento? [È la mente che] trattiene e non lascia andare una precedente esperienza di una manifestazione di collera. La sua funzione è quella di essere la base per non sviluppare la pazienza.

È il fattore mentale negativo che mantiene il continuum della collera senza dimenticare e che desidera vendicarsi.

5.3. འཚབ་པ་ ciap pa – occultamento di comportamento scorretto

འཚབ་པ་གང་ཞེ་ན། ལེགས་པར་བསྐྱེལ་བ་ལ་གཉི་ལྷན་གི་ཆར་གཉོགས་པས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་
མཐུད་པ་སྟེ། འགྲོད་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་གྱི་དཔེ་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'occultamento di un comportamento scorretto? A dispetto dell'essere ben incitata, [il fattore mentale dell'occultamento di comportamento improprio] è la mente che nasconde le proprie negatività ed è una parte dell'ignoranza. Ha la funzione è di essere la base per il rimpianto e per impedirci di entrare in contatto e di rimanere in uno stato di felicità.

རང་གི་ཉེས་པ་ཁས་མི་ལེན་པར་འཚབ་པར་གྱེད་པ་འདིས་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུད་ཏུ་ཡང་ཆེན་པོར་འཕེལ་
ཉེ་འགྲོད་པ་དང་བ་ལ་རེ་བ་ལ་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་གྱི་དཔེ་ལོ། །

Non accettando i propri difetti, ha la funzione di trasformare una piccola negatività in una grande e provare così rimpianto, e di non permettere di entrare in contatto [con uno stato di felicità].

È il fattore mentale negativo che, motivato dall'attaccamento alla ricchezza o alla fama, desidera nascondere i nostri difetti agli altri.

5.4. འཚིག་པ་ tsik pa – aggressività

འཚིག་པ་གང་ཞེ་ན། ཁོང་ཁོ་བའི་ཆར་གཉོགས་པ་ཁོ་བ་དང་ཁོན་ཏུ་འཛིན་པ་སྣོན་ཏུ་འགོ་བའི་
སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། ཚིག་རྒྱུ་བ་པོ་བརྒྱུད་ཞིང་དག་པའི་རྟེན་གྱི་དཔེ་
ལས་ཅན་དང་། རེག་པར་མི་གནས་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'aggressività ? Avendo già generato le parti di collera per dispetto e per risentimento, [l'aggressività è] una mente profonda di danneggiamento che si manifesta dicendo parole dure e agendo con violenza. La sua funzione è quella di non consentire di entrare in contatto [con uno stato di felicità].

Si tratta di un'escalation del difetto radice della collera che vuole ferire o danneggiare gli altri fisicamente o verbalmente.

5.5. སྐྱ་དོག་ trak dok - invidia

སྐྱ་དོག་གང་ཞེ་ན། རྗེད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་གཞན་གྱི་སྤོམ་སྤུམ་ཚོགས་པའི་ཁྱད་པར་ལ་མི་བཟོད་པར་གྱུར་པ་སེམས་ཁོང་ནས་འཁྲུག་པ་ཞེ་སྲང་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། དེག་པར་མི་གནས་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'invidia? Soprattutto attaccata alla ricchezza e alla fama e incapace di accettare le eccellenti qualità degli altri, l'invidia è una mente profondamente turbata e un componente della collera.

La sua funzione è quella di rendere la mente infelice e trattenerla dall'entrare in contatto [con uno stato di felicità].

È il fattore mentale negativo che fa provare avversione quando si osservano la felicità, le buone qualità o la fortuna degli altri.

5.6. སེར་སྣ་ ser na - avarizia

སེར་སྣ་གང་ཞེ་ན། རྗེད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་ཡོ་བྱད་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་གུན་ཏུ་འདྲིན་པ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། ཡོ་བྱད་མ་བསྐྱུངས་པའི་རྗེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è l'avarizia? Essendo molto attaccata alla ricchezza e alla fama e aggrappandosi fortemente alle proprie cose, [l'avarizia è la mente che è] una parte dell'attaccamento desideroso ed ha la funzione di non dare i propri averi [agli altri].

རྗེད་བཀྱར་ལ་ཆགས་པའི་དབང་གིས་ཡོ་བྱད་གཏོང་མི་ལུས་པར་དམ་དུ་འདྲིན་པའོ། །
Per mezzo del potere dell'attaccamento alla ricchezza e alla fama, [l'avarizia] si tiene attaccata con forza ai propri averi e non è in grado di darli via.

5.7. ལྷོ་ ghiu - presunzione

ལྷོ་གང་ཞེ་ན། རྗེད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་གཉི་སྤྲུག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཡོན་ཏན་མ་ཡིན་པ་གུན་དུ་སྟོན་པ་སྟེ། ལོག་པས་འཚོ་བའི་རྗེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la presunzione? Essendo molto attaccata alla ricchezza e al prestigio, [la presunzione è la mente che] è una parte dell'attaccamento e dell'ignoranza che mostra qualità che non si possiedono. La sua funzione è quella di essere la base per il sostentamento scorretto.

5.8. གཡོ་ yo – dissimulazione

གཡོ་གང་ཞེ་ན། རྗེད་པ་དང་བཀྱར་སྟེ་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་གཉི་སྲུག་གི་ཆར་གཉོགས་པས་ཉེས་པ་ཡང་དག་པར་སྟོང་བ་སྟེ། ཡང་དག་པའི་གདམས་ངག་རྗེད་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la dissimulazione? Essendo molto attaccata alla ricchezza e al prestigio, [la dissimulazione è la mente che] agisce per nascondere i difetti ed è una parte dell'attaccamento e dell'ignoranza. La sua funzione è quella di essere un'interferenza al poter ricevere istruzioni corrette.

5.9. རྒྱགས་པ་ ghiak pa – soddisfazione di se stessi

རྒྱགས་པ་གང་ཞེ་ན། རྒྱན་མེད་པ་དང་ལང་ཚོ་ལ་བབ་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། ཚེ་རིང་བའི་མཚན་མ་དང་། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་སྤྱན་སྲུམ་ཚོགས་པ་གང་ཡང་རུང་བ་མཐོང་ནས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཉོགས་པའི་དགའ་བ་དང་ཡིད་བདེ་བ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la soddisfazione di se stessi? Basandosi sull'essere sana, giovane, con segni di lunga vita, o sull'aver qualsiasi eccellenza contaminata [mondana], [la soddisfazione di se stessi è una mente che] è una parte dell'attaccamento desideroso e ha l'aspetto della sensazione di essere soddisfatto, felice [e orgoglioso]. La sua funzione è quella di essere la base per [il sorgere di] tutte le affezioni radice e secondarie.

È il fattore mentale negativo che osserva la propria bellezza fisica, la propria ricchezza o le altre buone qualità, ed è interessato solo a queste, senza alcun interesse per lo sviluppo spirituale. Essa è la base per tutte le contaminazioni negative perché genera non-coscienziosità.

5.10. རྣམ་པར་འཚེ་བ་ nam par tsewa - crudeltà

རྣམ་པར་འཚེ་བ་གང་ཞེ་ན། ཁོང་གོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པ། སྤྱིང་བཅེ་བ་མེད་པ་དང་། སྤྱིང་རྗེ་བ་མེད་པ་དང་། བཅེ་བ་མེད་པ་སྟེ། རྣམ་པར་མཐོ་འཚམ་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la crudeltà? Parte della collera, [la crudeltà è la mente con l'aspetto del] non avere compassione, alcun affetto e amore ¹⁹ [verso gli altri], e ha così la funzione di infliggere danno.

È il fattore mentale negativo che desidera che gli altri esseri senzienti soffrano.

5.11. རོ་ཚ་མེད་པ་ ngo tsa mé pa - mancanza di considerazione per se stessi

རོ་ཚ་མེད་པ་དང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། གཉི་ལྷན་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བས་བདག་ལས་མ་འཛེམ་པ་སྟེ། ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གོགས་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la mancanza di considerazione per se stessi? Parte dell'attaccamento desideroso, della collera e dell'ignoranza, [è il fattore mentale che funziona] con il non astenersi dal commettere azioni negative basandosi su ragioni che riguardano se stessi. Esso ha la funzione di sostenere le altre affezioni mentali radice e secondarie.

È il fattore mentale negativo che è l'opposto del senso di considerazione per sé.

5.12. ཁྲིལ་མེད་པ་ trel mé pa - mancanza di considerazione per gli altri

ཁྲིལ་མེད་པ་གང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། གཉི་ལྷན་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བས་གཞན་ལས་མི་འཛེམ་པ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་

19 La base della crudeltà è la mente stessa, indipendentemente da queste tre distinte modalità di danneggiare: 1) la mancanza di compassione si riferisce al danneggiare direttamente, 2) la mancanza di affetto si riferisce al danneggiare indirettamente (attraverso una terza parte) e 3) la mancanza di amore si riferisce al gioire per il danno procurato da qualcuno o da qualcosa d'altro.

གྱི་མྱོགས་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

Cos'è la mancanza di considerazione per gli altri? Parte dell'attaccamento desideroso, della collera e dell'ignoranza, [è il fattore mentale che funziona] con il non astenersi dal commettere azioni negative basandosi su ragioni che riguardano gli altri. Esso ha la funzione di sostenere le altre affezioni mentali radice e secondarie.

È il fattore mentale negativo che è l'opposto della considerazione per gli altri.

5.13. ལྷགས་པ་ muk pa - torpore

ལྷགས་པ་ནི། མངོན་པ་ཀུན་བརྟམ་ལས། ལྷགས་པ་གང་ཞེ་ན། གདེ་ལྷག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་
སེམས་ལས་སྲུ་མི་རུང་བ་ཉིད་དེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་གྱི་གྲགས་
བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།།

Cos'è il torpore? Parte dell'ignoranza, [il torpore o annebbiamento mentale è la mente che] è inetta per qualsiasi azione desiderata. Esso ha la funzione di sostenere le altre affezioni mentali radice e secondarie.

Sono i fattori mentali negativi che funzionano per rendere sia il corpo che la mente pesanti e non flessibili.

5.14. རྫོད་པ་ gö pa - eccitazione

རྫོད་པ་གང་ཞེ་ན། ལྷག་པའི་མཚན་མའི་རྣམ་སྲུ་འཇུག་པའི་འདོད་ཆགས་གྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་
སེམས་རྣམ་པར་མ་ཞེ་བ་སྟེ།
ཞི་གནས་གྱི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

Cos'è l'eccitazione? Parte dell'attaccamento desideroso, [l'eccitazione è una mente che] va dietro agli oggetti di piacere, rendendo così la mente priva di pace. Ha la funzione di essere un'interferenza alla meditazione sulla calma dimorante.

5.15. མ་དང་པ་ ma dé pa - non-fede

མ་དང་པ་གང་ཞེ་ན། གཉི་ལྷན་གྱི་ཆར་གཉོགས་པ་དག་བའི་ཚོས་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ཡིད་མི་
ཚེས་པ་དང་། མ་དང་པ་དང་། མི་འདོད་པ་སྟེ། ལེ་ལོའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་རོ། །

Cos'è la non-fede? Parte dell'ignoranza, [la non-fede è il fattore mentale che] non crede, non ha fede o non desidera i fenomeni virtuosi. Essa ha la funzione di essere la base per la pigrizia.

È' il fattore mentale negativo che è l'opposto della fede.

5.16. ལེ་ལོ་ lé lo - pigrizia

ལེ་ལོ་གང་ཞེ་ན། ཉལ་བ་དང་། ལྷུས་པ་དང་། འཕྲས་བའི་བདེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཉི་ལྷན་གྱི་ཆར་
གཉོགས་པའི་སེམས་མི་སྟོབ་སྟེ། དག་བའི་ཕྱོགས་ལ་སྟོར་བའི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ལས་ཅན་རོ། །

Cos'è la pigrizia? Parte dell'ignoranza, la pigrizia è una mente basata sul piacere di dormire, riposare, sdraiarsi, con l'aspetto di avere mancanza di entusiasmo. Ha la funzione di essere un'interferenza all'attività virtuosa.

Ci sono quattro tipi di pigrizia:

- a. Non fare qualcosa per la semplice mancanza di volontà di farla
- b. Non fare qualcosa per procrastinazione
- c. Non fare qualcosa perché si è preoccupati per le cose ordinarie
- d. Non fare qualcosa perché si è scoraggiati o si ha una bassa autostima

5.17. བག་མེད་ bak mé - non-coscienziosità

བག་མེད་པ་གང་ཞེ་ན། ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། གཉི་ལྷན་ལེ་ལོ་དང་བཅས་པ་ལ་གནས་
ནས། དག་བའི་ཚོས་རྣམས་མི་སྟོམ་ཞིང་། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཚོས་རྣམས་ལས་སེམས་མི་
སྤང་བ་སྟེ། མི་དག་བ་འཕེལ་བ་དང་། དག་བ་འགྲིབ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་རོ། །

Cos'è la non-coscienziosità? Essendo in uno stato di attaccamento desideroso, di collera, di ignoranza e di pigrizia, la non-coscienziosità non fa familiarizzare con i fenomeni virtuosi, non protegge la mente dai fenomeni contaminati, e quindi la sua funzione è quella di essere la base per l'aumento della non-virtù e per l'oscurazione della virtù.

È il fattore mentale negativo che desidera impegnarsi in azioni non virtuose senza ritegno.

5.18. བརྗེད་ངེས་་ gé nghé – dimenticanza erronea

བརྗེད་ངེས་་གང་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་་ས་དང་མཚུངས་་སར་ལྡན་་པའི་བྲན་་ས་སྟེ། གཡེང་་བའི་རྗེན་་བྱེད་་པའི་ལས་་ཅན་་ལོ། །

Cos'è la dimenticanza erronea? Si tratta di un ricordo consapevole che, coesistendo con una mente afflitta, ha la funzione di essere la base per la distrazione.

Il fattore mentale negativo che ci fa dimenticare un oggetto virtuoso.

5.19. འཤེས་་བཞིན་་མ་ཡིན་་ས་་ scé scin ma yin pa – non-vigilanza

འཤེས་་བཞིན་་མ་ཡིན་་ས་་གང་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་་ས་དང་མཚུངས་་སར་ལྡན་་པའི་འཤེས་་རབ་་སྟེ། དེས་་ལུས་་དང་དག་དང་སེམས་་གྱི་སྒྲོན་་ས་ལ་མི་འཤེས་་བཞིན་་ཏུ་འབྱུག་་ས་སྟེ། ལྷུང་་བའི་རྗེན་་བྱེད་་པའི་ལས་་ཅན་་ལོ། །

Cos'è la non-vigilanza? Si tratta di una consapevolezza discernente che, coesistendo con una mente afflitta, entra nelle azioni di corpo, parola e mente senza consapevolezza. Ha la funzione di essere la base per commettere errori.

È il fattore mentale negativo che, non essendo in grado di distinguere gli errori dai non-errori, ci fa sviluppare i difetti.

5.20. རྣམ་པར་གཡིང་བ་ nam par yeng wa - distrazione

རྣམ་པར་གཡིང་བ་གང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྤང་དང་། གཉེ་སྤྲུག་གི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པར་འཕྲོ་བ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་འབྲུལ་བའི་བར་དུ་གཙོད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la distrazione? Parte dell'attaccamento desideroso, della collera e dell'ignoranza, la distrazione è la mente che si diffonde e, quindi, ha la funzione di essere un'interferenza a separarsi dal desiderio.

È il fattore mentale negativo che vaga verso qualsiasi oggetto di illusione.

6. གཞན་འགྲུང་བཞི། scen ghiur sci

I quattro fattori mentali variabili

Sono i quattro fattori mentali che, dipendendo da altri fattori concomitanti, possono essere positivi, negativi o neutri.

6.1. གཉིད་ gnyi - sonnolenza

གཉིད་གང་ཞེ་ན། གཉིད་ཀྱི་རྒྱ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་དང་། མི་དགེ་བ་དང་། ལུང་དུ་མ་བསྟན་བ་དང་། དུས་དང་། དུས་མ་ཡིན་བ་དང་། རིགས་བ་དང་། མི་རིགས་བ་ལ། སེམས་སྤུད་པ་གཉེ་སྤྲུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། བྱ་བ་ཤོར་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ལོ། །

Cos'è la sonnolenza? Parte dell'ignoranza, è la mente che si ritira e, a seconda delle sue cause, può essere virtuosa, non virtuosa o neutra, tempestiva o prematura e può essere propria o impropria. Ha la funzione di essere la base per perdere [la possibilità] di fare qualcosa.

È il fattore mentale che si sviluppa attraverso l'ottusità²⁰ o le sue impronte e che funziona per raccogliere il senso di consapevolezza verso l'interno.

²⁰ tradotto anche con "lassità mentale" (Tib. རྩེང་བ་ cing wa)

6.2. འགྲོད་པ་ ghio pa - rimpianto

འགྲོད་པ་གང་ཞེ་ན། བསམས་པ་དང་། མ་བསམས་པའི་བྱ་བ་དང་། བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་དང་། མི་དགེ་བ་དང་། ལུས་དུ་མ་བསྐྱེད་པ་དང་། དུས་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་དང་། རིགས་པ་དང་། མི་རིགས་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་ཡིད་ལ་གཅགས་པ་གཉི་ལྷན་གྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། སེམས་གནས་པའི་བར་དུ་གཙོ་བོ་འཕྲོད་པའི་ལས་ཅན་རྟོ། །

Cos'è il rimpianto? Parte dell'ignoranza, è la mente del rimorso nei confronti di qualsiasi azione fatta intenzionalmente o non intenzionalmente o indirettamente, sia che si tratti di azioni virtuose, non virtuose o neutre, tempestive o intempestive, proprie o improprie. Ha la funzione di essere un'interferenza a ottenere uno stato di calma mentale.

È il fattore mentale che sente rimorso e tristezza per le azioni compiute nel passato.

6.3. རྟོག་པ་ tok pa - esame²¹ generale

རྟོག་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་པ་ལམ་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀྱུན་ཏུ་འཚོལ་བའི་ཡིད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་སེམས་རྩིང་བའོ།།

[རེག་པར་གནས་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་དག་གོ།]

Cos'è l'esame generale? Si tratta di un discorso mentale di una mente grossolana basata sull'intenzione e sulla consapevolezza discernente che investiga accuratamente. [La sua funzione è quella di essere la base per essere o non essere in contatto con uno stato di felicità.]

È il fattore mentale che esamina un oggetto al fine di ottenere una comprensione della sua natura grossolana.

21 tradotto anche con "investigazione"

Appendice A

I. Classificazione della mente in termini di cognizione valida e non valida²²

1. la cognizione valida ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། tse ma

a. cognizione diretta valida མངོན་སུམ་ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། ngön sum tsema

- i. cognizione sensoriale diretta valida
དབང་པོའི་མངོན་སུམ་ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། wangpö ngönsum tsema
- ii. cognizione mentale diretta valida
ཡིད་གྱི་ངོན་སུམ་ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། yi kyi ngönsum tsema
- iii. cognizione di conoscenza di sé diretta valida
རང་རིག་ངོན་སུམ་ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། rangrig ngönsum tsema
- iv. cognizione diretta yogica
རྣམ་གྱིང་ངོན་སུམ་ཚད་མཉམ་པའི་མཚན་ལ། naljor ngönsum tsema

b. cognizione inferenziale valida རང་དོན་རྗེས་སུ་དབལ་བའི་མཚན་ལ། rang dön je su pag pa

2. cognizione non-valida ཚད་མེན་གྱི་སྒོ། Tse min ghi lo

c. a consapevolezza erronea རོག་ཤེས། log sce

- v. consapevolezza concettuale erronea
- vi. consapevolezza non-concettuale erronea

d. Dubbio ཐེ་ཚོམ། Tse tsom

- vii. Dubbi che tendono verso la verità
- viii. Dubbi allontanano dalla verità
- ix. Dubbi equilibrati

e. Riconoscimenti བཅད་ཤེས། Ce sce

- x. riconoscimento diretto o non-concettuale
- xi. riconoscimento concettuale

²² anche classificata come sette tipi di cognizione (tib. རྣམ་ཐོག་བདུན་ lorig dün)

f. presupposto corretto ཡིད་དམྱོད། *Yi cio*

- xii. In contraddizione con un motivo
- xiii. Senza una ragione
- xiv. Con una ragione non determinata
- xv. Con un motivo non stabilito
- xvi. Con un motivo sconosciuto

g. percezione o cognizione di non accertamento

སྣང་ལ་མ་ངེས། *Nang la ma nghe*

- xvii. percezione di non accertamento sensoriale diretta
- xviii. percezione di non accertamento mentale diretta
- xix. percezione o auto-cognizione di non accertamento diretta o auto-conoscente

1. cognizione valida ཚད་མ། *tse ma*

Si tratta di una cognizione nuova e corretta che percepisce il suo oggetto per la prima volta in modo non ingannevole.

La cognizione valida è classificata come:

- a. cognizione valida diretta མངོན་སྲིད་ཚད་མ། ngön sum tse ma
- b. cognizione valida inferenziale རང་དོན་རྗེས་སུ་དབག་པ། rang dön je su pag pa

a. cognizione valida diretta

མངོན་སྲིད་ཚད་མ། ngön sum tse ma

Una cognizione che è nuova, non ingannevole e priva di concettualizzazioni.

La cognizione valida diretta è classificata come:

- i. cognizioni sensoriali valide dirette
དབང་མེད་མངོན་སྲིད་ཚད་མ། wangpö ngönsum tsema
- ii. cognizioni mentali valide dirette
ཡིད་ཀྱི་མངོན་སྲིད་ཚད་མ། yi kyi ngönsum tsema
- iii. cognizioni di auto-conoscenza valide dirette
རང་རིག་མངོན་སྲིད་ཚད་མ། rangrig ngönsum tsema
- iv. cognizioni yogiche valide dirette
རྣལ་འབྱོར་མངོན་སྲིད་ཚད་མ། naljor ngönsum tsema

i. cognizioni sensoriali valide dirette

དབང་པོའི་མངོན་སུམ་ཚད་མ། **wangpö ngönsum tsema**

Cisonocinque cognizioni sensoriali valide dirette: la cognizione sensoriale valida diretta della consapevolezza della vista, della consapevolezza dell'udito, della consapevolezza dell'olfatto, la consapevolezza del gusto e la consapevolezza del tatto.

È la mente che apprende il primo contatto con gli oggetti dei cinque sensi (forma, suono, odore, gusto e tatto) in modo non ingannevole, libero da concettualizzazioni.

ii. cognizione mentale valida diretta

ཡིད་ཀྱི་ངོན་སུམ་ཚད་མ། **yi kyi ngönsum tsema**

È la mente che di recente e direttamente apprende fenomeni immateriali quali l'impermanenza, l'interdipendenza, le menti degli altri (chiaroveggenza), e così via, ma non comprende la natura ultima del sé e dei fenomeni, in modo non concettuale e non ingannevole.

È la mente che si pone subito dopo una cognizione sensoriale, apprende il suo oggetto sensoriale e dura solo un istante. È il “ponte” per la mente concettuale che segue la cognizione sensoriale.

iii. cognizione di auto-conoscenza valida diretta

རང་རིག་ངོན་སུམ་ཚད་མ། **rangrig ngönsum tsema**

È la mente che apprende solo la propria cognizione precedente.

Non è in grado di percepire qualsiasi oggetto al di fuori della propria mente. È quasi come se essa si apprendesse da se stessa.

iv. cognizione yogica valida diretta

རྣམ་སྲོར་ངོན་སུམ་ཚད་མ། **naljor ngönsum tsema**

È la mente non-concettuale che percepisce direttamente la natura ultima di sé e dei fenomeni attraverso il potere dello yoga (meditazione).

b. cognizione valida inferenziale

རང་དོན་རྗེས་སུ་དབག་པ། **rang dön je su pag pa**

Una nuova cognizione, non ingannevole, che si basa sul proprio corretto ragionamento logico di apprendere, in modo determinante, il proprio

oggetto di consapevolezza che è un fenomeno nascosto. La mente che apprende i fenomeni nascosti, o meglio, ciò che i cinque sensi non possono comprendere. Questa percezione sorge attraverso un corretto ragionamento logico.

È la mente che, nel percepire l'oggetto, apprende il significato generico o il suono (immagine mentale) di tale oggetto.

Per esempio: la cognizione del fuoco dietro una montagna nasce dopo aver visto un fumo proveniente da dietro la montagna e, quindi, a seguito di un ragionamento logico: dove c'è fumo, c'è fuoco.

2. cognizione non-valida ཚད་མིན་གྱི་སྒོ། Tse min ghi sceba

La mente che non ha una nuova o non ingannevole cognizione, o meglio, tutte le altre forme di cognizione che non sono cognizioni valide.

In generale, ci sono diverse forme di cognizione non valida; tuttavia, in questo contesto, saranno spiegate le cinque forme principali.

a. consapevolezza erronea རོག་ཤེས། Log sce

La mente che si sbaglia rispetto al suo oggetto imputato.

Sono tutte delle forme di percezione erronea.

i. consapevolezza concettuale erronea

Sono tutte le forme di cognizione concettuale basate su un ragionamento logico errato e così si giunge a una conclusione errata che conduce a credere in un oggetto che in realtà non esiste.

Ad esempio, la consapevolezza concettuale dell'esistenza di un corno di coniglio o la consapevolezza concettuale che un suono è permanente, che tutti i fenomeni non sono interdipendenti o che la legge di causa ed effetto non esiste.

ii. consapevolezza non concettuale erronea

È la consapevolezza sensoriale erronea che avviene a causa di un'illusione o di una qualità ingannevole nell'oggetto o nel senso della percezione. La qualità ingannevole può esistere in quattro modi diversi:

1. Causa dell'illusione relativa all'oggetto: Per esempio: un cerchio di luce creato quando un bastoncino d'incenso è fatto roteare velocemente o quando un ventilatore ruota così in fretta che sembra che sia un unico pezzo solido.

2. Causa dell'illusione legata alla base: Per esempio: La montagna innevata che appare di colore giallo a causa di una malattia come l'epatite o quando un potere sensoriale difettoso distorce l'aspetto di un oggetto.
3. Causa dell'illusione legata al luogo o situazione: Per esempio: Percepire alberi che si muovono quando si passa rapidamente in auto o in barca o le case che appaiono piccole se viste da un aeroplano.
4. Cause of illusion related to the momentary condition: For example: When the ground and surroundings appear red because of excessive anger.

b. Dubbio རྗོམས། Tse tsom

La mente che non è sicura del proprio oggetto di percezione

i. Dubbi che tendono verso la verità

La mente che, anche se oscilla tra due o più oggetti, tende più verso quello corretto.

Per esempio: la coppa è permanente o impermanente? Penso che sia impermanente.

ii. Dubbi che allontanano dalla verità

La mente che è insicura tra due o più oggetti ed è in realtà la più lontana da quella corretta.

Per esempio: la coppa è permanente o impermanente? Penso che sia permanente.

iii. Dubbi equilibrati

La mente che è insicura di due o più oggetti e non fa alcuna distinzione tra di loro.

Per esempio: è la coppa permanente o impermanente? Non ho la minima idea né indizio circa la definizione giusta.

c. Riconoscimento o cognizione successiva བཅད་ཤེས། **Ce sce**

La mente che apprende ciò che è già stato percepito. È qualsiasi forma di cognizione dal secondo istante in poi.

i. Riconoscimento diretto

Tutte le cognizioni dirette o non-concettuali dal secondo istante in poi.

ii. Ricognizione concettuale

Tutte le cognizioni concettuali dal secondo istante in poi.

d. Corretto presupposto mentale ཡིད་དམྱེད་ **Yi cio**

La mente che apprende il proprio oggetto con assoluta certezza senza basarsi sull'esperienza o su un corretto ragionamento logico.

i. In contrasto con una ragione

Per esempio: Il suono è impermanente, perché è un oggetto sonoro.

ii. Senza ragione

Per esempio: Il suono è impermanente.
Senza una ragione.

iii. Con una ragione non determinante

Per esempio: Il suono è impermanente perché esiste.

iv. Con una ragione non stabilita

Per esempio: Il suono è impermanente, perché è un oggetto visivo.

v. Con una ragione sconosciuta

Per esempio: Il suono è impermanente perché è un prodotto. Senza, tuttavia, capire che cosa significa 'prodotto'.

e. Percezione o cognizione di non accertamento

སྣང་ལ་མ་ངེས། *Nang la ma nghe*

La mente che non è in grado di determinare l'oggetto della percezione, nonostante il suo essere auto-caratterizzante e apparire in modo chiaro; in altre parole, l'oggetto appare alla mente ma essa non è in grado di apprenderlo.

- i. La percezione sensoriale che non accerta**
- ii. La percezione mentale che non accerta**
- iii. La percezione auto-consapevole o auto-cognitiva che non accerta**

Appendice B

II. Classificazione della mente in termini di condizione dominante²³

1. Potere sensoriale o consapevolezza དབང་ཤེས། wangshe

La mente che percepisce i cinque oggetti sensoriali (forma, suono, odore, sapore e tocco) sulla base delle cinque consapevolezze sensoriali.

a. Occhio o consapevolezza visiva

མིག་གི་རྣམ་ཤེས། mig ghi namshe

b. Orecchio o consapevolezza uditiva

རྣ་བའི་རྣམ་ཤེས། nawe namshe

c. Naso o consapevolezza olfattiva

སྤྱི་རྣམ་ཤེས། ne namshe

d. Lingua o consapevolezza gustativa

ལྗེའི་རྣམ་ཤེས། ce namshe

e. Corpo o consapevolezza tattile

ལུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས། lü kyi namshe

2. La consapevolezza mentale ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས། yi kyi nam she

La mente che percepisce tutti i fenomeni oltre i cinque oggetti sensoriali. Ad esempio: i concetti e la mente stessa.

²³ si riferisce a una delle sei coscienze (tib. རྣམ་ཤེས་ཚོགས་རྒྱལ། nam sce tsog drug)



Breve biografia di Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche è un maestro buddista della tradizione NgalSo Ganden Nyengyu del buddismo tibetano. La sua guida spirituale è Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Nato a San Paolo, in Brasile nel 1981, Lama Michel è stato riconosciuto come un Tulku (la reincarnazione di un maestro buddista) all'età di 8 anni e ordinato monaco a 12. Ha ricevuto una educazione formale della pratica e della filosofia buddista per 12 anni presso l'Università Monastica di Sera Me, nel sud dell'India. Continua gli studi con soggiorni annuali presso il Monastero di Tashi Lhunpo a Shigatse, Tibet-Cina.

Dal 2004 è residente in Italia, dedicando la sua vita a servire il suo Guru, Lama Gangchen Rinpoche, e a condividere generosamente la sua esperienza e la sua saggezza in molte situazioni formali e informali, come conferenze, insegnamenti, ritiri e visite scolastiche.

Sotto la guida di Lama Gangchen Rinpoche, egli sovrintende diversi centri buddisti, tra cui il Kunpen Lama Gangchen di Milano, Italia; l'Albagnano Healing Meditation Centre a Verbania sul Lago Maggiore e il Centro de Dharma da Paz a San Paolo, in Brasile.

Per maggiori informazioni vistate:



ahmc.ngalaso.net



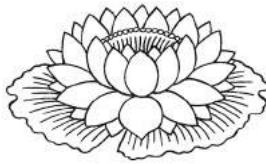
kunpen.ngalaso.net



[youtube.com/
ngalasovideo](https://youtube.com/ngalasovideo)



[soundcloud.com/
ngalaso](https://soundcloud.com/ngalaso)



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania



KUNPEN LAMA GANGCHEN

ISTITUTO PER LO STUDIO E LA DIFFUSIONE DEL BUDDHISMO VAJRAYANA IN OCCIDENTE

————— Associato all'Unione Buddhista Italiana —————

SEDE MILANO

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italia
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

SEDE VERBANIA

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italia
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net