

༡༣། །ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་ཚ་བ་བརྒྱགས་སོ།

I tre aspetti principali del sentiero

di Lama Tsongkhapa

La rinuncia, la bodhicitta e la corretta visione della realtà sono l'essenza di tutti gli insegnamenti buddhisti, sono il sentiero stesso che conduce all'illuminazione. Esercitarsi bene con questi importantissimi insegnamenti è fondamentale per una sincera pratica spirituale e porterà sicuramente risultati concreti e positivi.

ངལ་གསོ་



NGALSO
Western Buddhism



ལམ་གཙོ་རྣམ་གསུམ།

I tre aspetti principali del sentiero
di Lama Tsongkhapa

Lama Gangchen



Peace Publications

༡༡། །ཇི་བཙུན་སྤྲོ་མ་རྣམས་ལ་སྤྲལ་འཚེལ་ལོ།

༡༡། །རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྦྱིང་པོའི་དོན། །རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་
གྱིས་བསྐྲུགས་པའི་ལམ། །སྐྱལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་གྱི་འཇུག་དོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་
བུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤའ་བར་བྱ།

jetsün lama nam la ciagtsal lo

ghiälwä sung rab kün ghi gningpö dön / ghiälsä dampa nam
kyi ngagpä lam / kældän thar dö nam kyi jug ngog de / jitar
nü scin dag gi sciäpar ja

gangdag sipä de la ma ciag scing / däljor dön yö ja cir tsönpa
yi / ghiälwa ghiepä lam la yi tönpä / kældän dedag dangwä yi
kyi gnön

namdag ngejung mepar si tso yi / de drä dön gner sciwä
thabme la / si la kampa yi kyang lüciän nam / kün nä cing cir
thogmar ngejung tsäl

།གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་བྱིར་བཙོན་པ་
ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་ཚིན་པའི། །སྐལ་ལྷན་དེ་དག་དྲུང་བའི་ཡིད་
གྱིས་ཉོན།

།རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་
མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྟམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀྱན་ནས་འཆིང་བྱིར་སོག་
མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ།

Porgo omaggio ai venerabili Guru.

[1] Spiegherò, come meglio posso,
il significato essenziale di tutte le scritture del Buddha,
il sentiero lodato dagli eccellenti bodhisattva,
la via d'accesso per il fortunato che anela alla liberazione.

[2] Coloro che non sono attaccati ai piaceri dell'esistenza mondana,
coloro che si sforzano per rendere utili le circostanze favorevoli e
la fortuna,
coloro che propendono per il sentiero che compiace i buddha,
questi fortunati dovrebbero ascoltare con mente attenta.

[3] Senza una rinuncia completamente pura,
non vi è modo di frenare l'ardente ricerca dei piaceri nell'oceano
dell'esistenza.
Inoltre, l'attaccamento all'esistenza ciclica imprigiona completamente
gli esseri incarnati.
Quindi, sin dall'inizio, bisognerebbe cercare di realizzare la rinuncia.

།དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྤང་ཤས་
ལྡོག། །ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་པས་བྱི་
མའི་སྤང་ཤས་ལྡོག།

།དེ་སྤང་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སློབ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་
སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་ལྡོ། །བྱང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་
པ་ལགས།

däljor gne ka tse la long mepa / yi la gompä tse di nang sciä
dog / lä drä mi lu khorwä dugngäl nam / yangyang sam phä
cimä nang sciä dog

detar gompä khorwä phüntsoḡ la / yimön kácig tsam yang
mi kye scing / gnintsän küntu tharpa dön gner lo / jung na
detse ngejung kyepa lag

ngejung deyang namdag semkye kyi / sinpame na lame
changchub kyi / phüntsoḡ dewä ghiu ru mighiurwä / lodän
nam kyi ciangchub sem ciog kye

། དེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། ། ཟིན་པ་མེད་ན་སླ་མེད་བྱང་ཚུབ་
ཀྱི། ། སུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་འགྱུར་བས། ། སློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཚུབ་
སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།

[4] Le circostanze favorevoli e la fortuna sono difficili da ottenere e la vita non è lunga, familiarizzando con ciò, si elimina l'attaccamento alle apparenze di questa vita.

Riflettendo costantemente sul karma e sui suoi inevitabili effetti e sulle sofferenze del samsara, si elimina l'attaccamento alle apparenze delle vite future.

[5] Se, avendo meditato in tal modo, non nasce nessun desiderio per i piaceri dell'esistenza ciclica, e se costantemente, giorno e notte, sorge un'aspirazione alla liberazione, allora la rinuncia è stata generata.

[6] Tuttavia, se questa rinuncia non viene unita alla generazione di una completa aspirazione alla più alta Illuminazione, non diverrà causa della meravigliosa beatitudine dell'insuperabile bodhi.

Perciò, il saggio dovrebbe generare la suprema bodhicitta.

།འཕྱགས་པ་རྒྱ་ལོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་གྱིས་ཁྱེད། །བསྐྱོན་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་
པོས་བསྐྱམས། །བདག་འཛིན་སྐྱབས་ཀྱི་བའི་སྐྱབས་སུ་ཚུད། །མ་རིག་ཐུན་པའི་
སྐྱབས་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།

།ཐུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་བྱ། །སྐྱབས་བསྐྱེད་གསུམ་གྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་
མཛད། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་

sciug drag ciuwo sci yi ghiün ghi khyer / dog ka lä kyi cingwa
dampö dam / dagdzin ciag kyi drawä bub su tsü / marig münpä
mag cien kün nä thib

mume sipar kye scing kyewa ru / dugngäl sum ghi ghiünciä
mepar nar / näkab didrar ghiurpä ma nam kyi / ngang tsul
sam nä sem ciog kyepar dzö

nälug togpä scerab midän na / ngejung ciangciub sem la gom
jä kyang / sipä tsawa ciöpar mi nüpä / decir tendrel togpä
thab la bä

སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད།

།གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་འབྱུང་བྱང་ཚུབ་སེམས་ལ་
གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་གཙོད་པར་མི་རུས་པས། །དེ་སྲིར་རྟེན་འབྲེལ་
རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

[7] Gli esseri samsarici vengono trascinati dalla corrente dei quattro potenti fiumi,
sono legati con le strette catene del karma, difficile da eliminare,
sono entrati nella gabbia di ferro dell'attaccamento al sé,
sono completamente oscurati dalle fitte tenebre dell'ignoranza,

[8] Nascono nell'esistenza senza limiti,
e nelle loro nascite vengono incessantemente torturati dalle tre sofferenze.
Riflettendo in tal modo circa la condizione delle madri che si trovano in tale stato,
genera la suprema intenzione altruistica di divenire un risvegliato.

[9] Se non possiedi la saggezza che comprende la vera natura delle cose,
sebbene tu abbia sviluppato la rinuncia e la bodhicitta,
la radice del samsara non può essere estirpata.
Quindi, impegnati intensamente per realizzare l'origine interdipendente.

། །གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱེ་བ་
མེད་མཐོང་ཞིང་། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་
དགྲེས་པའི་ལམ་ལ་ཞུགས།

།སྤང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེ་བ་མེད་པ་དང་། །སྤོང་བ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས།
།རི་སྲིད་སོ་སོར་སྤང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད།

gangscig khordä ciö nam thamciä kyi / gyundre namyang
luwame thong scing / migpä täso gang yin kün scigpa / de ni
sangye ghiepä lam la sciug

namscig rejog mepar cigciar du / tendrel mi lur thongwa tsam
gni nä / ngesce yul ghi dzintang kün jig na / detse tawä ciäpa
dzogpa lag

འཇམ་ཞིག་ངེས་འདོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། འཇིན་འབྲེལ་མི་བསྐྱར་མཐོང་བ་ཙམ་
ཉིད་ནས། འངས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འདོན་སྤངས་ཀུན་འདིག་ན། འདེ་ཆེ་ལྷ་བའི་དབྱེད་པ་
རྫོགས་པ་ལགས།

[10] Colui che vede come inevitabile la realtà di causa ed effetto di tutti i fenomeni nel samsara e nel nirvana, distrugge totalmente ogni percezione errata ed è entrato nel sentiero che compiace i Buddha.

[11] Fin quando le due realizzazioni, quella delle apparenze, ovvero l'inevitabilità dell'origine interdipendente, e quella della vacuità, ovvero la non-asserzione, vengono considerate separate, non vi è ancora la realizzazione del pensiero di Buddha Shakyamuni.

[12] Quando le due realizzazioni esistono simultaneamente, senza alternarsi, e la semplice percezione dell'inevitabilità dell'origine interdipendente eliminerà la concezione di un'esistenza intrinseca, allora l'analisi della visione è completa.

།གཞན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྤོང་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྤོང་
བ་ཉིད། །རྒྱ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་ཤེས་ན། །མཐར་འཛིན་ལྟ་བུ་བས་འཕྲོག་
བར་མི་འགྱུར་རོ།

།དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་གི་རི་བཞིན་རྟོགས་པའི་
ཚེ། །དབེན་བ་བསྟེན་ཏེ་བཙོན་འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་སྤྱར་
དུ་སྤྱོད་པས་ཤིག་གྱ།

sciänyang nangwä yö tha selwa dang / tongpä me tha sel scing
tongpagni / ghiu dang dräbur ciarwä tsul sce na / thardzin
tawä trogpar mingyur ro

detar lam ghi tsowo nam sum ghi / nä nam rang gi jiscin
togpä tse / enpa ten te tsöndrü tob kye nä / tän ghi dünma
gnurdu drub scig bu

|ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་ཏུ་སོས་པའི་དགོ་སློང་སློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚ་ཁོ་
དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།།

ཐེག་ཆེན་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་བྱང་ཚུབ་སེམས། |ཡང་དག་ལྟ་བའི་གནད་དང་རིམ་
གཉིས་ལ། |འཇུལ་མེད་ངེས་པ་བརྟེན་ནས་བརྩོན་པ་ཡིས། |བྲིད་གསུང་སྐབ་པ་སྟིང་
པོར་བྱེད་པར་ཤོག། |

[13] Inoltre, l'estremo dell'esistenza è eliminato dall'apparenza, e l'estremo della non-esistenza è eliminato dalla vacuità. Se comprenderai che la vacuità appare come causa ed effetto, non sarai preda delle visioni estremiste.

[14] Quando avrai realizzato correttamente i punti essenziali dei tre aspetti principali del sentiero, dimora in solitudine e genera il potere della perseveranza entusiastica. Raggiungi presto la tua meta finale, figlio mio.

Questo testo fu insegnato dall'erudito monaco Lobsang Drakpa Pal (Tsongkhapa) a Tsa Kho Vonpo Ngawang Drakpa. La traduzione italiana dall'Istituto Lamrim di Roma è stata basata sulla traduzione inglese di Geshe Gedun Tharchin.



Stampato su carta 100% riciclata e biodegradabile
presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, 2016



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

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