

# La lampada sul sentiero verso l'illuminazione

བྱུང་ཚུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ།



*dí Atisha Dipamkarashrījñana*

FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Tradotto da Thubten Tsognyi sulla base della traduzione inglese di Ruth Sonam in *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment* (Snow Lion Publications, Ithaca, 1997). Usato con il permesso.

Il testo tibetano è stato copiato da una edizione critica da Losang Norbu Shastri e pubblicato dall'Istituto Centrale di Studi Superiore Tibetano, Sarnath, Varanasi, 1994.

Comporre in Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT, e Tibetan Machine Unicode.

# La lampada sul sentiero verso l'illuminazione

བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ།

༡༡། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱུ་གྱུར་པ་ལ་  
ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

Mi prostro al bodhisattva, il giovane Manjushri.

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་དག་དང་དེའི་ཚེས་དང་།  
དག་འདུན་རྣམས་ལ་གྲུས་པ་ཆེན་པོས་ཕྱག་བྱས་ཏེ།  
སྒྲོན་མ་བཟང་པོ་བྱང་ཆུབ་འོད་གྱིས་བསྐྱེད་གྱུར་པས།  
བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ་རབ་ཏུ་གསལ་བར་བྱ། ༡ །

- 1 Rendo omaggio con grande rispetto  
ai conquistatori dei tre tempi,  
ai loro insegnamenti e a coloro che aspirano alla virtù.  
Esortato dal perfetto discepolo Cianciub Ö  
illustrerò la lampada sul sentiero verso l'illuminazione.

ཆུང་དུ་འབྲིང་དང་མཚོག་གྲུར་པས།  
སྐྱེས་བུ་གསུམ་དུ་ཤེས་པར་བྱ།  
དེ་དག་མཚན་ཉིད་རབ་གསལ་བ།  
སོ་སོའི་དབྱེ་བ་བྱི་བར་བྱ། ༢ །

- 2 Comprendi che ci sono tre tipi di individui poiché hanno capacità inferiore, media e superiore. Scriverò distinguendo chiaramente le loro le caratteristiche individuali.

གང་ཞིག་ཐབས་ནི་གང་དག་གིས།  
འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཙམ་དག་ལ།  
རང་ཉིད་དོན་དུ་གཉིར་བྱེད་པ།  
དེ་ནི་སྐྱེས་བུ་ཐ་མར་ཤེས། ༣ །

- 3 Conoscere che coloro che ricercano per se stessi, con qualunque mezzo, nient'altro che i piaceri dell'esistenza ciclica sono individui di capacità inferiore.

སྤྲིད་པའི་བདེ་ལ་རྒྱབ་ཕྱོགས་ཤིང་།  
སྤྲིག་པའི་ལས་ལས་ལྡོག་བདག་ཉིད།  
གང་ཞིག་རང་ཞི་ཙམ་དོན་གཉེར།  
སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་འབྲིང་ཞེས་བྱ། ུ །

- 4 Coloro i quali ricercano la pace solo per loro stessi, avendo voltato le spalle ai piaceri mondani, e rinunciato a compiere azioni negative sono detti individui di capacità media.

རང་རྒྱུད་གཏོགས་པའི་སྤྲིག་བསྐྱེད་གྱིས།  
གང་ཞིག་གཞན་གྱི་སྤྲིག་བསྐྱེད་ཀྱིས།  
ཡང་དག་ཟད་པར་ཀུན་ནས་འདོད།  
སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་མཚོག་ཡིན་ནོ། ཥ །

- 5 Coloro che, attraverso la loro personale sofferenza, desiderano sinceramente far cessare tutte le sofferenze degli altri, sono persone di capacità suprema.

སེམས་ཅན་དམ་པ་བྱང་ཆུབ་མཆོག་  
འདོད་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་ལ།  
སྒྲིམ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་ཡི།  
ཡང་དག་ཐབས་ནི་བཤད་པར་བྱ། ༦ །

- 6 Per queste creature eccellenti,  
che aspirano alla suprema illuminazione,  
spiegherò i metodi perfetti  
tramandati dai maestri spirituali.

ཇོགས་སངས་བྱིས་སྐུ་ལ་སོགས་དང་།  
མཆོད་རྟེན་དམ་པ་མངོན་སྲོགས་ནས།  
མེ་ཏོག་བདུག་སྒྲིམ་དངོས་པོ་དག་  
ཅི་འགྲུར་བ་ཡིས་མཆོད་པར་བྱ། ༧ །

- 7 Di fronte a un'immagine dipinta o scolpita  
di colui che ha raggiunto la completa illuminazione,  
a uno stupa e all'insegnamento eccellente,  
offri fiori, incenso e qualunque altro bene possiedi.

ཀུན་བཟང་སྲོད་ལས་གསུངས་པ་ཡི།  
མཚོད་པ་རྣམ་པ་བདུན་དག་ཀྱང་།  
བྱང་རྒྱུ་སླིང་པོའི་མཐར་ཐུག་པར།  
མི་ལྡོག་པ་ཡི་སེམས་དག་གིས། ༩ །

- 8 Con l'offerta in sette parti  
dalla *Preghiera della nobile condotta*,  
con il pensiero di non tornare indietro  
finché non raggiungi l'illuminazione ultima.

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་རབ་དང་ཅིང་།  
དུས་པོའི་ལྷ་ང་སར་བཅུགས་ནས།  
ཐལ་མོ་སྐྱར་བར་བྱས་ནས་ནི།  
དང་པོར་སྐྱབས་འགོ་ལན་གསུམ་བྱ། ༡༠ །

- 9 E con una profonda fede nei tre gioielli,  
inchinati con un ginocchio a terra  
e con le mani giunte,  
per prima cosa prendi rifugio tre volte.

དེ་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།  
བྱམས་པའི་སེམས་ནི་སྡོན་འགྲོ་བས།  
ངན་སྲུང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་སོགས་དང་།  
འཆི་འཕོ་སོགས་གྱིས་སྐྱབ་བསྐྱེལ་བའི། ༡༠ །

10 Quindi, genera un pensiero di amore per tutti le creature viventi, considera gli esseri, senza nessuna esclusione, tormentati dalle tre cattive rinascite, tormentati dalla nascita, dalla morte e così via.

འགྲོ་བ་མ་ལུས་ལ་བསྐྱས་ཏེ།  
སྐྱབ་བསྐྱེལ་གྱིས་ནི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་བ།  
སྐྱབ་བསྐྱེལ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚན་ལས།  
འགྲོ་བ་ཐར་བར་འདོད་པ་ཡིས།  
སྡོག་པ་མེད་པར་དམ་འཆའ་བའི།  
བྱང་རྒྱུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༡ །

11 Allora, dal momento che desideri liberare questi esseri dalla sofferenza del dolore, dalla sofferenza della causa della sofferenza, fai sorgere immutabilmente la determinazione di raggiungere l'illuminazione.



དེ་ལྟར་སྒྲོན་པའི་སེམས་དག་ནི།  
བསྐྱེད་པའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་པ།  
དེ་ནི་སྣོང་པོ་བཀོད་པ་ཡི།  
མདོ་ལས་བྱམས་པས་རབ་ཏུ་བཤད། ༡༢ །

12 Le qualità per sviluppare  
questo tipo di aspirazione  
sono completamente illustrate da Maitreya  
nel *Sutra della sequenza dei tronchi*.

དེ་ཡི་མདོ་སྒྲོག་པའམ་སྒྲུ་མ་ལ་མཉམ་ཏེ།  
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་མེད་པ།  
རྣམ་པར་ཤེས་པར་བྱས་ལ་དེ་ནས་རྒྱ་མཚན་དུ།  
དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བྱ། ༡༣ །

13 Avendo appreso di tutti gli infiniti benefici che derivano  
dall'intenzione di raggiungere una completa illuminazione  
leggendo questo sutra o ascoltandoli da un maestro,  
genera tale intenzione ripetutamente per renderla stabile.

དཔའ་སྦྱིན་གྱིས་ལྷུས་མདོ་དག་ལས།  
འདི་ཡི་བསོད་ནམས་རབ་བསྟན་པ།  
གང་དེ་ཚོགས་བཅད་གསུམ་ཙམ་དུ།  
མདོར་བསྟུས་འདིར་ནི་བྲི་བར་བྱ། ༡༤ །

- 14 Citerò brevemente a questo punto i tre versi del *Sutra richiesto da Viradatta* nel quale i meriti suddetti sono pienamente illustrati.

བྱང་རྒྱུ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།  
དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཚིས་ན།  
ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་སྟེ།  
དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར། ༡༥ །

- 15 Se i meriti di questa intenzione altruistica dovessero assumere una forma fisica riempirebbero completamente lo spazio e si espanderebbero oltre.

གཞུང་གི་བྱེ་མའི་གྲངས་སྟོད་གྱི།  
སངས་རྒྱལ་ཞིང་རྣམས་མི་གང་གིས།  
རིན་ཆེན་དག་གིས་ཀུན་བཀང་སྟེ།  
འཇིག་རྟེན་མགོན་ལ་ཡུལ་བ་བས། ༡༦ །

16 Se qualcuno offrisse ai protettori dell'universo  
gioielli in tal numero da riempire  
i campi puri dei buddha  
pari ai granelli di sabbia del Gange,

གང་གིས་ཐལ་མོ་སྐྱར་བགྱིས་ཏེ།  
བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བརྟུང་ན།  
མཚོད་པ་འདི་ནི་བྱུང་པར་འཕགས།  
དེ་ལ་མཐའ་ནི་མ་མཆིས་སོ། ༡༧ །

17 tale offerta sarebbe inferiore  
al dono di congiungere le mani  
e disporre la mente verso l'illuminazione,  
perché tali meriti sono senza limite.

བྱང་ཆུབ་སྒྲོན་པའི་སེམས་དག་བསྐྱེད་ནས་ནི།  
འབད་པ་མང་པོས་ཀྱན་དུ་སྤེལ་བུ་ཞིང་།  
འདི་ནི་སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་འང་བྲན་དོན་དུ།  
ཇི་སྐད་བཤད་པའི་བསྐྱབ་པའང་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་། ༡༥ །

18 Avendo generato la mente che aspira all'illuminazione, costantemente con grande sforzo occorre accrescerla. Per ricordarla non solo in questa vita, ma anche nelle altre, mantieni propriamente i precetti come è spiegato.

འཇུག་སེམས་བདག་ཉིད་སྡོམ་པ་མ་གཏོགས་པར།  
ཡང་དག་སྒྲོན་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར་མ་ཡིན།  
ཇོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སྒྲོན་པ་འཕེལ་འདོད་པས།  
དི་ཕྱིར་འབད་པས་འདི་ནི་ངེས་པར་བྱེད་། ༡༦ །

19 Senza prendere il voto dell'intenzione dell'impegno, la perfetta aspirazione non potrà svilupparsi. Sforzati definitivamente di prenderlo, poiché vuoi accrescere il desiderio per l'illuminazione.

སོ་སོར་ཐར་པ་རིགས་བདུན་གྱི།  
ཏྲ་བ་ཏུ་སྡོམ་གཞན་ལྡན་པ་དང་།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་སྡོམ་པ་ཡི།  
སྐལ་བ་ཡོད་ཀྱི་གཞན་དུ་མིན། 20 །

20 Coloro che osservano qualunque dei sette tipi di voto per la liberazione individuale, non gli altri, possiedono i [requisiti] ideali per prendere il voto del bodhisattva.

སོ་སོར་ཐར་པར་རིགས་བདུན་དང་།  
དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བཤའ་པ་ལ།  
ཚངས་སྡོད་དཔལ་ནི་མཚོག་ཡིན་ཏེ།  
དག་སྡོང་སྡོམ་པ་དག་ཏུ་བཞིན། 21 །

21 Il Tathagata ha spiegato i sette tipi di voto della liberazione individuale. Il più elevato fra questi è quello di mantenere una gloriosa pura condotta, che è il voto proprio della persona completamente ordinata.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་དག་གི  
ཚུལ་བྲིམས་ལེགས་གསུངས་ཚོ་ག་ཡིས།  
ཡང་དག་མཚན་ཉིད་ལྡན་པ་ཡི།  
སྤྲུལ་བཟང་ལས་སྤྲོམ་པ་སྤང་། ༢༢ །

- 22 In accordo al rituale descritto  
nel capitolo sulla disciplina nel testo *Gli stadi del bodhisattva*,  
prendi il voto da un bravo e  
ben qualificato, maestro spirituale.

སྤྲོམ་པའི་ཚོ་ག་ལ་མཁས་དང་།  
བདག་ཉིད་གང་ཞིག་སྤྲོལ་ལ་གནས།  
སྤྲོམ་པ་འབོགས་བཟོད་སྦྱིང་རྗེར་ལྡན།  
སྤྲུལ་བཟང་པོར་ཤེས་པར་བྱ། ༢༣ །

- 23 Comprendi che un buon maestro spirituale  
è esperto nella cerimonia di concedere il voto,  
vive nel voto e possiede  
la confidenza e compassione per concederlo.

དེ་ལ་འབད་པས་འདི་འདྲ་བའི།  
གལ་ཏེ་སྤྲོ་མ་མ་ཉིད་ན།  
དེ་ལས་གཞན་སྤྲོ་མ་མོད་པ་ཡི།  
ཚོ་ག་ཡང་དག་བཤད་པར་གྱ། ༢༣ །

24 Se, dopo aver cercato, non sei riuscito a trovare un tale maestro spirituale, spiegherò un'altra procedura corretta per prendere il voto.

དེ་ལ་སྤྲོ་མ་ཚོ་འཇམ་པའི་དཔལ།  
ཨ་སྐར་རྒྱ་ཐོར་གྱུར་པ་ཡིས།  
ཇི་ལྟར་གྲུང་རྒྱུ་བྱུགས་བསྐྱེད་པ།  
འཇམ་དཔལ་གྱི་ནི་སངས་རྒྱས་ཞིང་།  
རྒྱན་གྱི་མདོ་ལས་བཤད་པ་ལྟར།  
དེ་བཞིན་འདིར་ནི་རབ་གསལ་གྱི། ༢༤ །

25 Descriverò qui chiaramente, secondo la spiegazione del *Sutra dell'ornamento della terra pura di Manjushri*, come, molto tempo fa, quando Manjushri si chiamava Ambaraja, generò l'intenzione di raggiungere l'illuminazione.

མགོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་སྡུ་ཅུ།  
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་།  
འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་མགྲོན་དུ་གཉེར།  
དེ་དག་འཁོར་བ་ལས་བསྐྱལ་ལོ། 26 །

26 “Di fronte ai protettori,  
faccio sorgere l’intenzione di ottenere la completa  
l’illuminazione,  
invito tutti gli esseri come miei ospiti  
e li libererò dall’esistenza ciclica.

གཞོན་སེམས་ཁྲོ་བའི་སེམས་ཉིད་དང་།  
སེར་སྣ་དང་ནི་ཕྱག་དོག་ཉིད།  
དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་རྒྱུ་མཚོགས་  
ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་མི་བྱུ་ལོ། 27 །

27 “Da ora sino al raggiungimento  
dell’illuminazione,  
non darò spazio a pensieri che danneggiano,  
alla rabbia, all’avarizia o all’invidia.



ཚངས་པར་སྦྱོང་པ་སྤྲད་བྱ་ཞིང་།  
སྤྲིག་དང་འདོད་པ་སྤང་བར་བྱ།  
ཚུལ་ཁྲིམས་སྡོམ་པ་ལ་དགའ་བས།  
སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་བསྐྱབ་པར་བྱ། ༢༥ །

28 “Coltiverò una condotta pura,  
rinuncerò alle azioni negative e al desiderio  
e con gioia nel voto della disciplina  
mi addestrerò nel seguire i buddha.

བདག་ཉིད་སྤྱད་བའི་ཚུལ་གྱིས་ནི།  
བྱང་ཚུབ་ཐོབ་པར་མི་སྦྱོ་ཞིང་།  
སེམས་ཅན་གཅིག་གི་རྒྱུ་ཡིས་ནི།  
སྤྱི་མའི་སྤུ་མཐར་གནས་པར་བགྱ། ༢༧ །

29 “Cercherò di non avere fretta nel voler  
velocemente raggiungere l’illuminazione,  
ma rimmarrò indietro sino alla fine,  
per il beneficio anche di un solo essere.

ཚད་མེད་བསམ་གྲིས་མི་བྱུང་པའི།  
ཞིང་དག་རྣམ་པར་སྤྱང་བར་བྱ།  
མིང་ནས་བཟུང་བ་བྱས་པ་དང་།  
ཕྱོགས་བཅུ་དག་ཏུ་རྣམ་པར་ཐོས། 30 །

30 “Purificherò le inconcepibili  
terre senza fine  
e sarò presente nelle dieci direzioni  
per tutti coloro che invocheranno il mio nome.

བདག་གིས་ལུས་དང་ངག་གི་ལས།  
ཐམས་ཅད་དུ་ནི་དག་པར་བྱས།  
ཡིད་གྱི་ལས་ཀྱང་དག་བྱ་སྟེ།  
མི་དགའི་ལས་རྣམས་མི་བྱའོ། 31 །

31 “Purificherò tutte le azioni compiute  
col corpo e con la parola.  
Purificherò anche le mie attività mentali  
e non farò niente che non sia virtuoso.”

རང་གི་ལུས་ངག་སེམས་ནི་རྣམ་དག་རྒྱ།  
འཇུག་པའི་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་སྡོམ་གནས་པ།  
རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་ལེགས་བསྐྱབས་པས།  
རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་གསུམ་ལ་གྲུས་ཆེར་འགྱུར། 32 །

32 Quando coloro che osservano il voto dell'intenzione dell'impegno si saranno ben addestrati nelle tre forme di disciplina, il loro rispetto verso questo comportamento crescerà, creando le cause per la purificazione del corpo, della parola e della mente.

དེ་བས་རྣམ་དག་རྫོགས་བྱང་རྒྱལ།  
སེམས་དཔའི་སྡོམ་པའི་སྡོམ་དག་ནི།  
འབད་པར་བྱས་པས་རྫོགས་བྱང་རྒྱལ།  
ཚོགས་ནི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། 33 །

33 Attraverso lo sforzo, compiuto dal bodhisattva, di mantenere il voto per la pura e piena illuminazione, le raccolte per la completa illuminazione saranno pienamente realizzate.

བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་རང་བཞིན་གྱི།  
ཚོགས་ནི་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཡི།  
རྒྱ་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་དག།  
མངོན་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ཉིད་དུ་བཞིན། ༣༥ །

34 Tutti i buddha affermano che la causa per completare le raccolte, la cui natura è merito e saggezza suprema, è lo sviluppo della chiaroveggenza.

ཇི་ལྟར་འདབ་གཤེགས་རྒྱས་པའི།  
བྱ་ནི་མཁའ་ལ་འཕུར་མི་རུས།  
དེ་བཞིན་མངོན་ཤེས་སྟོབས་བྲལ་བས།  
སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་རུས་པ་མིན། ༣༥ །

35 Come un uccello che non ha sviluppato le ali, non può volare nel cielo, coloro senza il potere della chiaroveggenza, non possono lavorare per il bene degli esseri viventi.

མངོན་ཤེས་ལྡན་པས་ཉིན་མཚན་གྱི།  
བསོད་ནམས་དག་ནི་གང་ཡིན་ཏེ།  
མངོན་ཤེས་དག་དང་བུལ་གྱུར་ལ།  
སྐྱེ་བ་བརྒྱར་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། ༣༦ །

36 I meriti ottenuti in un solo giorno  
da colui che possiede la chiaroveggenza  
non possono essere ottenuti neanche in cento vite  
da colui che è privo della chiaroveggenza.

སྐྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཚོགས།  
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འདོད་གྱུར་པ།  
དེས་ནི་འབད་བྱས་མངོན་ཤེས་དག།  
འགྲུབ་པར་འགྱུར་གྱི་ལེ་ལོས་མིན། ༣༧ །

37 Coloro che vogliono completare velocemente  
le due raccolte per la piena illuminazione  
otterranno la chiaroveggenza  
per mezzo dello sforzo, non per mezzo della pigrizia.

ཞི་གནས་གྲུབ་པ་མ་ཡིན་པས།  
མངོན་ཤེས་འགྲུང་བར་མི་འགྱུར་བས།  
དེ་སྤྱིར་ཞི་གནས་བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར།  
ཡང་ནས་ཡང་དུ་འབད་པར་བྱ། 38 །

38 Senza l'ottenimento della calma dimorante non si potrà ottenere la chiaroveggenza. Bisogna quindi continuare a esercitarsi per conseguire la calma dimorante.

ཞི་གནས་ཡན་ལག་རྣམས་ཉམས་པས།  
རབ་དུ་འབད་དེ་བསྐྱོམས་བྱས་ཀྱང་།  
ལོ་ནི་སྟོང་ཕྱག་དག་གིས་ཀྱང་།  
ཉིང་འཇོན་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ། 39 །

39 Se le condizioni per la calma dimorante sono incomplete, la stabilizzazione meditativa non è completata, anche se uno meditasse strenuamente per migliaia anni.

དེ་ཕྱིར་ཉིང་འཇོན་ཚོགས་ལེན་ལས།  
གསུངས་པའི་ཡན་ལག་ལ་ལེགས་གནས།  
དམུགས་པ་གང་རུང་གཅིག་ལ་ཡང་།  
ཡིད་ནི་དགོ་ལ་གཞག་པར་བྱ། ༤༠ །

40 Mantenendo correttamente le condizioni menzionate nel Capitolo della collezione per la stabilizzazione meditativa, focalizza la mente su un qualsiasi oggetto virtuoso.

རྣལ་འབྱོར་ཞི་གནས་གྲུབ་གྱུར་ན།  
མངོན་ཤེས་དག་ཀྱང་འགྲུབ་པར་འགྱུར།  
ཤེས་རབ་མ་ངོལ་ཕྱིན་སྐྱོར་དང་།  
བྲལ་བས་སྐྱིབ་པ་ཟད་མི་འགྱུར། ༤༡ །

41 Quando un praticante ha realizzato la calma dimorante, otterrà anche la chiaroveggenza, ma senza la pratica della perfezione della saggezza, le ostruzioni non avranno fine.

དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱ་ཡི།  
སྒྲིབ་པ་མ་ལུས་སྤང་བའི་ཕྱིར།  
ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་རྣལ་འབྱོར།  
རྟག་ཏུ་ཐབས་བཅས་བསྐྱོམ་པར་བྱ། ལ། ༤༢ །

42 Perciò, per eliminare tutte le ostruzioni alla liberazione e all'onniscienza, il praticante dovrebbe continuamente coltivare la perfezione della saggezza con mezzi abili.

ཐབས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་དང་།  
ཤེས་རབ་བྲལ་བའི་ཐབས་དག་ཀྱང་།  
གང་ཕྱིར་འཆིང་བ་ཞེས་གསུངས་པ།  
དེ་ཕྱིར་གཉིས་ཀ་སྤང་མི་བྱ། ལ། ༤༣ །

43 La saggezza senza mezzi abili e anche i mezzi abili senza saggezza sono riferiti come legami perciò non abbandonare nessuno dei due.



ཤེས་རབ་གང་དང་ཐབས་གང་ཞེས།  
ཐེ་ཚོམ་དག་ནི་སྤང་བུའི་ཕྱིར།  
ཐབས་རྣམས་དང་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི།  
ཡང་དག་དབྱེ་བ་གསལ་བར་བྱ། ལལ །

44 Per eliminare qualsiasi dubbio su cosa sia saggezza e cosa i mezzi abili, chiarirò la differenza tra mezzi abili e saggezza.

ཤེས་རབ་པ་རོལ་ཕྱིན་སྤངས་པའི།  
སྤྱིན་པའི་པ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས།  
དགོ་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དག།  
རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཐབས་སུ་བཤམ། ལལ །

45 A parte la perfezione della saggezza, tutte le pratiche virtuose come la perfezione della generosità, sono descritte come mezzi abili dai vittoriosi.

ཐབས་གོམས་དབང་གིས་བདག་ཉིད་གྱིས།  
གང་ཞིག་ཤེས་རབ་རྣམ་བསྐྱོམ་པ།  
དེས་ནི་བྱང་ཚུབ་སྐྱུར་དུ་ཐོབ།  
བདག་མེད་གཅིག་ཕུ་བསྐྱོམས་པས་མིན། ། ༥༦ །

46 Chiunque, per il potere della familiarità  
con i mezzi abili, coltiva la saggezza,  
otterrà velocemente l'illuminazione;  
non solo meditando sulla mancanza del sé.

ཕུང་པོ་ཁམས་དང་སྐྱེ་མཆེད་རྣམས།  
སྐྱེ་བ་མེད་པར་རྟོགས་གྱུར་པའི།  
རང་བཞིན་སྣང་ཉིད་ཤེས་པ་ནི།  
ཤེས་རབ་ཅེས་ནི་ཡོངས་སུ་བཤད། ། ༥༧ །

47 Comprendere la vacuità dell'esistenza a se stante  
capendo che gli aggregati, i costituenti  
e le sorgenti non sono prodotti,  
è spiegata come saggezza.

ཡོད་པ་སྐྱེ་བ་རིགས་མིན་ཏེ  
མེད་པའང་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་བཞིན།  
ཉེས་པ་གཉིས་ཀར་ཐལ་འགྱུར་ཕྱིར།  
གཉིས་ཀ་དག་ཀྱང་འགྱུར་བ་མིན། ། ༥༤ །

48 Un fenomeno esistente non può essere prodotto,  
e nemmeno qualcosa di non esistente, come un fiore  
nel cielo.

Questi errori sono entrambi assurdi e così  
nessuno dei due può accadere.

དངོས་པོ་རང་ལས་མི་སྐྱེ་ཞིང་།  
གཞན་དང་གཉིས་ཀ་ལས་ཀྱང་མིན།  
རྐྱེ་མེད་ལས་མིན་དེ་ཡི་ཕྱིར།  
ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་རང་བཞིན་མེད། ། ༥༥ །

49 Una cosa non è prodotta da se stessa,  
non è prodotta da altro, non è prodotta da entrambi,  
né senza causa, perciò non  
esiste a se stante, per sua propria entità.

ཡང་ན་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དག  
གཅིག་དང་དུ་མས་རྣམ་དཔུང་ན།  
ངོ་བོ་ཉིད་ནི་མི་དམིགས་པས།  
རང་བཞིན་མེད་པ་ཉིད་དུ་ངེས། ༥༠ །

50 Se tutti i fenomeni sono esaminati  
in funzione dell'essere o uno o molti,  
essi non sono visti esistere per loro propria entità,  
perciò sono accertati come non esistenti a se stante.

སྟོང་ཉིད་བདུན་ཅུ་འི་རིགས་པ་དང་།  
དབུ་མ་རྩ་བ་སོགས་ལས་ཀྱང་།  
དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱི།  
སྟོང་པ་ཉིད་ནི་གྲུབ་བཤད་པ། ༥༡ །

51 La logica esposta nelle *Settanta stanze sulla vacuità*,  
*Il trattato sulla via di mezzo* e così via  
spiega che la natura di tutte le cose  
è stabilita come vacuità.

གང་ཕྱིར་གཞུང་ནི་མང་གུར་བས།  
དེ་ཕྱིར་འདིར་ནི་མ་སྒྲོམ་ལ།  
གྲུབ་པའི་གྲུབ་མཐའ་ཙམ་ཞིག་ཏུ།  
བསྐྱོམ་པའི་ཕྱིར་ནི་རབ་ཏུ་བཤད། ༥༢ །

52 Poiché vi sono veramente molti passaggi,  
non li ho citati qui,  
ma ho solamente spiegato le loro conclusioni  
per lo scopo della meditazione.

དེ་བས་ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་པའི།  
རང་བཞིན་དག་ནི་མི་དམིགས་པས།  
བདག་མེད་པར་ནི་སྒྲོམ་གང་ཡིན།  
དེ་ཉིད་ཤེས་རབ་སྒྲོམ་པ་ཡིན། ༥༣ །

53 Allora qualunque meditazione  
sulla mancanza del sé, nella quale essa non osserva  
la natura inerente nel fenomeno,  
è lo sviluppo della saggezza.

ཤེས་རབ་ཀྱིས་ནི་ཚོས་རྣམས་ཀུན།  
གང་གི་རང་བཞིན་མ་མཐོང་ཞིང་།  
ཤེས་རབ་དེ་ཉིད་རིགས་བཤའ་པ།  
རྣམ་ཏྟོག་མེད་པར་དེ་བསྐྱོམ་བུ། ༥༣ །

54 Proprio come la saggezza non vede  
la natura a se stante nel fenomeno,  
dopo aver analizzato la saggezza stessa tramite  
ragionamento,  
medita non concettualmente su di essa.

རྣམ་ཏྟོག་ལས་བྱུང་སྲིད་པ་འདི།  
རྣམ་པར་ཏྟོག་པའི་བདག་ཉིད་དེ།  
དེ་སྤྱིར་མ་ལུས་ཏྟོག་སྤངས་པ།  
སྤྱང་ན་འདས་པ་མཚོག་ཡིན་ནོ། ༥༤ །

55 La natura di questa esistenza mondana,  
che sorge dalla concettualizzazione,  
è concettualità. Quindi l'eliminazione della  
concettualità è il più alto stato del nirvana.

དེ་ལྟར་ནི་བཅོམ་ལྷན་འདས་གྱིས།  
 རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།  
 འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བར་བྱེད།  
 རྟོག་མེད་ཉིང་འཛིན་ལ་གནས་པ།  
 རྣམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟོག་མེད་གསལ། ༥༦ །  
 ཞེས་གསུངས་སོ།

56 La grande ignoranza della concettualità  
 ci fa precipitare nell’oceano dell’esistenza ciclica.  
 Dimorando in una stabilizzazione non concettuale,  
 la non concettualità come lo spazio si manifesta  
 chiaramente.

རྣམ་པར་མི་རྟོག་པ་ལ་འཇུག་པའི་གཟུངས་ལས་ཀྱང་།  
 དམ་ཚོས་འདི་ལ་རྒྱལ་བའི་སྣས།  
 རྣམ་པར་མི་རྟོག་བསམས་གྱུར་ན།  
 རྣམ་རྟོག་བགྲོད་དཀའ་རྣམས་འདས་ཏེ།  
 རིམ་གྱིས་མི་རྟོག་ཐོབ་པར་འགྱུར། ༥༧ །  
 ཞེས་གསུངས་སོ།

57 Quando i bodhisattva contempleranno non concettualmente  
 questo eccellente insegnamento, trascenderanno  
 la concettualità, così difficile da superare,  
 e alla fine otterranno lo stato privo di concettualità.

ལྷུང་དང་རིགས་པ་དག་གིས་ནི།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མེད་པའི།  
རང་བཞིན་མེད་པ་ངེས་བྱས་ནས།  
རྣམ་པར་རྟོག་མེད་བསྐྱོམ་པར་བྱ། ༥༤ །

58 Avendo compreso, attraverso le scritture  
e i ragionamenti, che i fenomeni  
non sono prodotti e non hanno un'esistenza a se stante,  
medita senza concettualità.

དེ་ལྟར་དེ་ཉིད་བསྐྱོམ་བྱས་ན།  
རིམ་གྱིས་དྲོད་སོགས་ཐོབ་བྱས་ནས།  
རབ་དགའ་ལ་སོགས་ཐོབ་འགྱུར་ཏེ།  
སངས་རྒྱས་བྱུང་རྒྱུ་ཡུན་མི་རིང་། ༥༥ །

59 Meditando così sulla talità,  
alla fine, dopo aver ottenuto il “calore” e così via,  
si raggiungerà il “molto gioioso” e gli altri  
e, dopo breve tempo, lo stato illuminato della buddhità.



སྐྲགས་མཐུ་ཉིད་ལས་གྲུབ་པ་ཡི།  
ཞི་དང་རྒྱས་སོགས་ལས་རྣམས་ཀྱིས།  
བུམ་པ་བཟང་གྲུབ་ལ་སོགས་པ།  
གྲུབ་ཆེན་བརྒྱད་སོགས་སྟོབས་ཀྱིས་གྲུང་། ༤༠ །

60 Se desideri creare facilmente  
le raccolte per l'illuminazione  
attraverso le attività di pacificazione,  
incremento e così via, acquisite attraverso il potere  
del mantra,

བདེ་བ་ཡིས་ནི་བྱང་རྒྱབ་ཚོགས།  
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འདོད་པ་དང་།  
བྱ་བ་སྟོད་སོགས་རྒྱད་གསུངས་པའི།  
གལ་ཏེ་གསང་སྐྲགས་སྟོད་འདིད་ན། ༤༡ །

61 e anche per la forza degli otto  
e altri grandi ottenimenti come il “buon vaso”  
se vuoi praticare il mantra segreto,  
come è spiegato nel tantra dell'azione e del  
comportamento,

དེ་ཚེ་སློབ་དཔོན་དབང་བསྐྱུར་ཕྱིར།  
བསྐྱེན་བཀུར་རིན་ཆེན་སོགས་སྤྱིན་དང་།  
བཀའ་སྐབ་ལ་སོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།  
སྒྲུ་མ་དམ་པ་མཉེས་པར་བྱས། ། ༦༢ །

62 allora, per ricevere l'iniziazione del maestro, devi compiacere un eccellente maestro spirituale, attraverso servizi, regali preziosi e cose simili così come l'obbedienza.

སྒྲུ་མ་མཉེས་པར་བྱུར་པ་ཡིས།  
ཡོངས་རྫོགས་སློབ་དཔོན་དབང་བསྐྱུར་བས།  
སྤྱིག་ཀུན་རྣམ་དག་བདག་ཉིད་ནི།  
དངོས་གྲུབ་སྐབ་པའི་སྐལ་ལྷན་འགྱུར། ། ༦༣ །

63 Grazie al completo conferimento dell'iniziazione del maestro, da parte di un maestro spirituale che è compiaciuto, sarai purificato da tutte le negatività e diverrai idoneo per conseguire i potenti ottenimenti.

དང་པོ་སངས་རྒྱས་རྒྱུད་ཆེན་ལས།  
རབ་ཏུ་འབད་པས་བཀའ་པའི་ཕྱིར།  
གསང་བ་ཤེས་རབ་དབང་བསྐྱར་ནི།  
ཚངས་པར་སྤྱོད་པས་སྤང་མི་བྱ། ། ༦༤ །

64 Coloro che osservano l'austera pratica di pura condotta non devono prendere le iniziazioni segreta e della saggezza, poiché nel *Grande tantra del buddha primordiale* è proibito severamente.

གལ་ཏེ་དབང་བསྐྱར་དེ་འཛིན་ན།  
ཚངས་སྤྱོད་དཀའ་ཐུབ་ལ་གནས་པས།  
དཀའ་པ་སྤྱོད་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར།  
དཀའ་ཐུབ་སྤོམ་པ་དེ་ཉམས་ཏེ། ། ༦༥ །

65 Se coloro che osservano l'austera pratica di pura condotta ricevono queste iniziazioni, degenerano il loro voto di austerità facendo quello che è proibito.

བརྒྱལ་ལྷགས་ཅན་དེ་ཕམ་པ་ཡི།  
ལྷུང་བ་དག་ནི་འགྱུར་འགྱུར་ཞིང་།  
དེ་ནི་ངན་སོང་ངེས་ལྷུང་བས།  
གྲུབ་པ་ཡང་ནི་ཡོད་མ་ཡིན། ༤༤ །

66 Questo crea trasgressioni che sono una sconfitta per coloro che osservano la disciplina. Poiché essi sono certi di cadere in una cattiva rinascita, non otterranno mai delle realizzazioni.

ལྷུང་གུན་ཉན་དང་འཆད་པ་དང་།  
སྒྲིན་སྲིག་མཚོད་སྒྲིན་སྲིགས་བྱེད་པ།  
སློབ་དཔོན་དབང་བསྐྱར་རྗེད་འགྱུར་ཞིང་།  
དེ་ཉིད་རིག་ལ་ཉེས་པ་མེད། ༤༥ །

67 Tuttavia, non vi è difetto se uno ha ricevuto l'iniziazione del maestro e conoscendo la talità, ascolta o spiega i tantra, compie i rituali dell'offerta bruciante, o fa offerte di doni e così via.

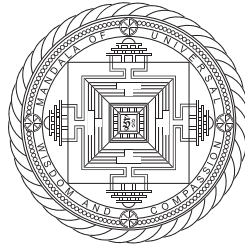
གནས་བརྟན་མར་མེ་མཛད་དཔལ་གྱིས།  
 མདོ་སོགས་ཚོས་ལས་བཤད་མཐོང་བ།  
 བྱང་རྒྱལ་འོད་གྱིས་གསོལ་བཏབ་ནས།  
 བྱང་རྒྱལ་ལམ་བཤད་མདོར་བསྟུས་བྱས། ། ༦༨ །

68 Io, l'Anziano Dipamkarashri, in accordo ai sutra e ad altri insegnamenti, ho scritto questa concisa spiegazione su richiesta del discepolo Cianciub Ö.

བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་སྒྲོན་མ་སྟོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་གྱིས་  
 མཛད་པ་རྗེ་གསལ་སོ། ། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་ཆེན་པོ་དེ་ཉིད་དང་། ལུ་ཆེན་གྱི་  
 ལོ་རྒྱུ་བ་དགོ་སྟོང་དགོ་བའི་སྟོ་གྲོས་གྱིས་བསྟུར་ཅིང་ལུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།  
 ། ཚོས་འདི་ཞང་ཞུང་ཐོ་ལིང་གཙུག་ལག་གང་དུ་མཛད་པའོ། ། ། ། རྒྱུ་བྱི ། །

Si conclude così La lampada sul sentiero verso l'illuminazione dell'Aciarya Dipamkarashrijnana. Fu tradotta, revisionata e portata a termine dallo stesso eminente abate indiano e dal grande revisore, traduttore e monaco pienamente ordinato Gheway Lodrö. Questo insegnamento fu scritto nel tempio di Tholing in Zhang Zhung.

# *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition*



The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) is a dynamic worldwide organization devoted to education and public service. Established by Lama Thubten Yeshe and Lama Zopa Rinpoche, FPMT touches the lives of beings all over the world. In the early 1970s, young Westerners inspired by the intelligence and practicality of the Buddhist approach made contact with these lamas in Nepal and the organization was born. Now encompassing over 150 Dharma centers, projects, social services and publishing houses in thirty-three countries, we continue to bring the enlightened message of compassion, wisdom, and peace to the world.

We invite you to join us in our work to develop compassion around the world! Visit our web site at [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org) to find a center near you, a study program suited to your needs, practice materials, meditation supplies, sacred art, and online teachings. We offer a membership program with benefits such as Mandala magazine and discounts at the online Foundation Store. And check out some of the vast projects Lama Zopa Rinpoche has developed to preserve the Mahayana tradition and help end suffering in the world today. Lastly, never hesitate to contact us if we can be of service to you.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
(503) 808-1588

**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

# FPMT Education Services



Education Services at FPMT International Office offers a vast range of Buddhist study programs, prayer books, and practice materials from the Gelugpa lineage. Our study programs meet the needs of beginners through to the most advanced students, from courses introducing Buddhism to the study of Tibetan and the highest philosophical texts.

As the Dharma takes root in the West, we make clear translations of Buddhist texts, prayers, and teachings available through our study programs and publications. We work with translators around the world to provide texts in English, Spanish, Chinese, French, German, and many others.

Working in collaboration with the Lama Yeshe Wisdom Archive, we publish Buddhist prayer books, sadhanas, retreat materials, and practice texts, many with commentary by Lama Thubten Yeshe and Lama Zopa Rinpoche. We also offer DVDs and CDs of prayers and teachings that inspire and inform. Whatever your interest, FPMT Education Services provides the materials you need to actualize the Buddhist path.

Education Services  
FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
education@fpmt.org

**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**