

**PREFAZIONE**

**INTRODUZIONE**

LA FILOSOFIA BUDDISTA

- 1 -Che cos'è il Buddismo
- 3 -L'illuminazione di Siddharta
- 5 -La Legge e il tempo

**PARTE PRIMA: L'ETÀ DELLA LEGGE CORRETTA**

I: IL BUDDISMO ANTICO

- 9 -Il canone buddista
- 10 -La prima verità: le otto sofferenze
- 11 -La seconda verità: la dodecupla catena
- 13 -La terza verità: l'eliminazione dei desideri
- 14 -La quarta verità: l'ottuplice sentiero
- 16 -Il karma
- 18 -Lo spazio e il tempo: l'eone
- 20 -Demoni e dèi

21 -Il declino del Buddismo antico

## II: L'ILLUMINAZIONE MAHAYANA

23 -Nascita del Buddismo Mahayana

26 -Le sei paramita

28 -Lo stile mahayana

29 -I principali sutra

33 -I tre corpi del Buddha

## III: IL SUTRA DEL LOTO

37 -Caratteri generali del Sutra del Loto

38 -Il Sutra degli innumerevoli significati

40 -La prima assemblea

41 -L'illuminazione dei due veicoli

43 -*Sanzen jintengo*

45 -Conseguire la Buddità nella forma presente

47 -L'apparizione della torre preziosa

49 -La fusione di realtà e saggezza

51 -I tre potenti nemici

53 -I bodhisattva della terra

55 -La vita del Buddha

58 -*Gohyaku jintengo* e *kuon ganjo*

60 -Trasmissione generale e specifica

61 -Benefici

63 -Le quattordici offese

65 -La relazione inversa. L'esempio del  
bodhisattva Mai Sprezzante

## IV: I GRANDI FILOSOFI DEL BUDDISMO MAHAYANA

69 -Nagarjuna e la dottrina del vuoto

73 -Vasubandhu e il magazzino del karma

75 -Le nove coscienze

## PARTE SECONDA: L'ETÀ DELLA LEGGE FORMALE

### I: LA CLASSIFICAZIONE DEI SUTRA

- 81 -Il Buddismo in Cina
- 83 -Il linguaggio dei sogni e il linguaggio dell'illuminazione
- 84 -I cinque periodi
- 87 -Gli otto insegnamenti

### II: IL PRINCIPIO DI ICHINEN SANZEN

- 91 -I tremila regni e la vita
- 93 -I Dieci mondi
- 96 -Inferno
- 98 -Avidità
- 100 -Animalità
- 102 -Collera
- 103 -Umanità o tranquillità
- 105 -Cielo
- 107 -I due veicoli
- 110 -Bodhisattva
- 113 -Buddità
- 116 -Il mutuo possesso dei Dieci mondi
- 119 -I dieci fattori
- 120 -I fattori statici
- 122 -Le tre verità
- 124 -Non dualità di corpo e mente
- 126 -I fattori dinamici
- 130 -I tre regni dell'esistenza
- 132 -I cinque aggregati
- 135 -Il regno degli esseri viventi
- 136 -La non dualità di vita e ambiente

### III: LE MAGGIORI OPERE DI T'IEN-T'AI

- 141 -L'interpretazione del Sutra del Loto
- 144 -L'illuminazione secondo «Grande concentrazione e visione profonda»
- 146 -La scuola Tendai

## PARTE TERZA: L'ULTIMO GIORNO DELLA LEGGE

### I: LA PERSONA

- 149 -L'Ultimo Giorno della Legge
- 154 -La vita di Nichiren Daishonin
- 160 -Le tre calamità e i sette disastri
- 163 -Le tre prove
- 164 -Le cinque comparazioni
- 167 -Semina, maturazione e raccolto
- 169 -Causa originale ed effetto originale
- 171 -Il Buddha di *kuon ganjo*
- 176 -Le tre virtù del Buddha
- 179 -I tre tesori

### II: LA LEGGE

- 183 -Il nome della Legge
- 185 -Dedicarsi alla Legge dell'universo
- 188 -La Legge mistica
- 195 -Il fiore di loto
- 197 -Il re dei sutra

### III: L'OGGETTO DI CULTO

- 201 -Le Tre grandi Leggi segrete
- 205 -Perché un oggetto di culto
- 208 -La vita del Buddha
- 212 -Identità di persona e Legge

- 213 -I dieci mondi nell'oggetto di culto  
216 -I quattro re celesti  
218 -Il concetto di *soku*  
222 -In dono a tutta l'umanità  
225 -Abbracciare il Gohonzon

#### IV: LA PRATICA BUDDISTA NELL'ULTIMO GIORNO DELLA LEGGE

- 229 -Divenire Budda  
231 -Fede pratica e studio  
233 -Il potere della fede  
236 -Una pratica assidua  
240 -La pratica per gli altri  
243 -Le cinque guide per la propagazione  
246 -Il Gosho  
248 -Alleggerire la retribuzione karmica  
253 -Buoni e cattivi amici  
256 -I tre ostacoli e i quattro demoni  
261 -Diversi corpi, stessa mente  
263 -*Kosen rufu*

## IL CANONE BUDDISTA

*I mille arhat versarono lacrime ricordando il Buddha e piangendo il bodhisattva Monju pronunciò Myohorenge kyo. Fra i mille arhat il venerabile Ananda replicò in lacrime: «Così ho udito» e gli altri novecentonovanta diluirono l'inchiostro con le loro lacrime e scrissero «Myohorenge kyo» seguito da «Così ho udito». Anch'io, Nichiren piango come loro; adesso sono in esilio per aver diffuso i cinque o sette caratteri di Myohorenge kyo, perché anch'io «così ho udito». (Il vero aspetto di tutti i fenomeni)*

Il primo concilio buddista, presieduto dal discepolo Mahakashyapa, ebbe luogo a Rajagaha (odierna Rajgir) poco tempo dopo la morte del Buddha, sotto il patrocinio del re Ajatashatru. Scopo dei monaci convenuti era raccogliere gli insegnamenti del Buddha (sutra) e codificarne le regole monastiche (vinaya).

Ma fu sotto il re Ashoka (260-218 a.C.), in occasione del terzo concilio, tenutosi a Pataliputra (oggi Patna), che vennero compilati i tre canestri del

canone pali: quello degli insegnamenti, quello delle regole e quello dei commentari (Abhidharma). Il pali (lett. «testo») era una variante erudita del dialetto Magadhi, parlato, con ogni probabilità, da Shakyamuni e tutti i suoi discepoli diretti.

C'è da dire che già nel corso del secondo concilio a Vaishali, circa centoquaranta anni prima, erano sorte fra i presenti notevoli divergenze d'interpretazione, tanto che alla volta del I secolo a.C. si contavano già qualcosa come diciotto correnti o scuole. Il canone pali sopravvive ancora oggi presso la tradizione Theravada (Dottrina degli anziani), che si fonda sulle *Quattro nobili verità*:

- 1) L'esistenza è dolore.
- 2) Il dolore ha origine nei desideri.
- 3) I desideri possono essere estirpati.
- 4) La via per estirparli è l'*ottuplice sentiero*.

#### **LA PRIMA VERITÀ: LE OTTO SOFFERENZE**

*Tutto ciò che nasce è destinato a morire. La transitorietà di questo mondo fuggevole è simile alla luce di un lampo, alla rugiada che svanisce al sole del mattino, alla lampada che è spenta facilmente dal vento o alle fragili foglie del banano. Nessuno può sfuggire a questa impermanenza: alla fine tutti dovremo fare il viaggio alle sorgenti gialle [dell'oltretomba]. (Le quattordici offese)*

Abbiamo già visto come fosse la constatazione del dolore a spingere il giovane principe Siddharta ad abbandonare la casa paterna e rinunciare al trono. Quattro erano le sofferenze fondamentali da lui individuate: la nascita (intesa non solo come venire al mondo, ma nella più ampia accezione di dover affrontare qualcosa di nuovo o ricominciare da capo qual-

cosa di già intrapreso), l'invecchiamento, la malattia e la morte. La morte stessa non pone fine al dolore, giacché ci si reincarna in un ciclo infinito di rinascite (samsara).

Queste originarie quattro sofferenze furono integrate in sutra successivi con altre quattro:

- 5) separarsi da chi si ama
- 6) incontrare chi si odia
- 7) non riuscire a realizzare i desideri
- 8) disarmonia dei *cinque aggregati* (forma, percezione, concezione, volizione e coscienza)

Secondo alcuni, quest'ultima compendierebbe le altre sette, dato che il cattivo funzionamento del corpo (forma) provoca il decadimento fisico, quindi malattia e morte, mentre gli aggregati psichici (percezione, concezione, volizione e coscienza) ci creano problemi di relazione e ci fanno sentire frustrati e insoddisfatti.

Le quattro o le otto sofferenze sono presenti nella dottrina di tutte le scuole buddiste, in quanto vivere e provare dolore sono realtà tra loro inseparabili. La vita è una dinamica in continuo divenire e ogni fenomeno è già cambiato nell'attimo stesso in cui vi assistiamo, lasciandoci spesso disorientati e insicuri.

## **LA SECONDA VERITÀ: LA DODECUPLA CATENA**

*Quando esaminiamo la causa delle sofferenze sia fisiche che mentali, vediamo che scaturiscono dai tre veleni di avidità, collera e stupidità. Questi desideri terreni e le sofferenze che producono sono connesse al karma che incatena le persone al regno della sofferenza. (Il primo ascolto degli insegnamenti del veicolo supremo).*

Il concetto di dodecupla catena (cioè fatta di dodici anelli) o «catena di causalità» insegna che tutto, senza eccezioni, dipende da qualcos'altro: nulla esiste di per sé. Nei sutra, il divenire degli esseri senzienti attraverso nascita-invecchiamento-morte è un processo circolare fatto di dodici anelli, ciascuno dei quali è condizione imprescindibile per il successivo. Tale processo è detto principio di origine dipendente e costituisce un autentico pilastro della teoria buddista.

Il primo anello è l'ignoranza o oscurità fondamentale (1.avidya), che ci fa compiere azioni (2.samskata) destinate a produrre karma,<sup>(1)</sup> il quale a sua volta forma la coscienza (3.vijnana), fondamento dell'essere umano (4.namarupa). Attraverso gli organi di senso (5.sad-ayatana) entriamo in contatto (6.sparsha) con il mondo esterno, ricevendone sensazioni (7.vedana) che danno vita ai desideri (8.trishna), i quali, a loro volta, generano attaccamento a ciò che piace (9.upadana). Così vogliamo tornare a vivere (10.bhava) e, attraverso una nuova nascita (11.jati), seguita da un'altra vecchiaia e un'altra morte (12.jaramarana), concludiamo momentaneamente il cammino della sofferenza, fino alla prossima rinascita.

I dodici anelli di causalità ci insegnano che ogni nostro pensiero o sensazione scaturisce dalla combinazione di molti elementi, alla base dei quali c'è una innata oscurità. È questa a farci percepire la realtà in modo distorto, rendendoci preda dei nostri stessi attaccamenti fino al punto di restare «imprigionati» in un illusorio piccolo io.

Unica possibile via d'uscita appare lo sradicamento delle illusioni e dei desideri.

## LA TERZA VERITÀ: L'ELIMINAZIONE DEI DESIDERI

*Nichiren e i suoi discepoli che recitano Nam Myoho Renge Kyo [...] bruciano la legna dei desideri terreni e scorgono il fuoco della saggezza illuminata davanti ai loro occhi. (La raccolta degli insegnamenti orali)*

Nel Buddismo il concetto di purezza, lungi dall'essere inteso in senso morale, indica la liberazione dalle sofferenze causate dalla mente (sans. klesha, giapp. *bonno*). La vita dei comuni mortali è contaminata da innumerevoli pulsioni mondane che provocano continui problemi. Si parte dai tre veleni di avidità, collera e stupidità, seguiti a ruota da arroganza, dubbio e cinque concezioni distorte:

- a) credere l'io assoluto, anziché una momentanea aggregazione di cinque componenti.
- b) credere che la vita finisca con la morte o che continui come anima eterna.
- c) non credere alla legge di causa ed effetto.
- d) considerare superiore ciò che è inferiore, e viceversa.
- e) credere che la via per l'illuminazione stia nell'osservanza formale dei precetti, e non nell'atteggiamento interiore e nella fede.

A queste dieci illusioni fondamentali se ne aggiungono infinite altre: disprezzo, gelosia, ambizione, pigrizia e così via, fino a un totale simbolico di 84mila! Ma, qualunque sia il loro numero, tutte sono afferenti all'oscurità fondamentale, autentica radice di ogni sofferenza.

Per combattere questa ignoranza innata bisogna coltivare la saggezza, che nasce e si sviluppa da

una serie di condizioni che ciascuno di noi è in grado di mettere in atto. Esse sono fattori mentali ed elementi di consapevolezza che confluiscono in un percorso finalizzato al raggiungimento di uno scopo. Lo scopo è la fine della sofferenza, e il percorso è l'ottuplice sentiero o Via di mezzo.

È via di mezzo perché procede fra due estremi, due metodi fallaci per liberarsi del dolore: l'indulgenza sfrenata ai piaceri sensuali e la mortificazione del corpo.

#### **LA QUARTA VERITÀ: L'OTTUPLICE SENTIERO**

*Tutto è mutevole, niente è costante. Questa è la legge di nascita e morte... Estinguendo il ciclo delle nascite e delle morti si entra nella gioia del nirvana. (Le quattordici offese)*

Liberarsi dalla sofferenza significa eliminarla alla radice e per far ciò occorre debellare l'oscurità innata. Dato che quest'ultima consiste nell'ignorare la verità e darne un'immagine distorta, bisogna acquisire la conoscenza del reale funzionamento della vita, cioè vedere le cose come stanno. La prima delle otto componenti della Via di mezzo è dunque la retta visione:

- 1) retta visione (acquisire una percezione obiettiva della realtà);
- 2) retto pensiero (assumere il controllo della mente);
- 3) retta parola (esprimersi in modo veritiero e appropriato);
- 4) retta azione (agire in modo corretto e coerente);
- 5) retta vita (basare il proprio sostentamento

sull'onestà e l'equilibrio, evitando inganni, violenze e prevaricazioni);

6) retto sforzo (giusta scelta degli scopi e del modo per realizzarli);

7) retto ricordo (consapevolezza e assunzione di responsabilità riguardo a quanto si è detto e fatto);

8) retta concentrazione (ricercare la pace della mente, fino a non sentirsi né depressi né esaltati).

Una mente distratta è anche una mente illusa. Affollata di pensieri e preoccupazioni, facile preda di impurità di ogni sorta, vede le cose in modo frammentario e distorto. Una mente allenata alla meditazione, invece, può restare concentrata su un dato oggetto senza distrazioni.

Il monaco theravada esercita quindi un severo controllo su se stesso per arginare le pulsioni illusorie e avere piena consapevolezza dell'impermanenza di ogni fenomeno, a partire dal proprio io. In questo modo, i desideri smettono gradualmente di avere il sopravvento e rimangono soltanto i bisogni primari: mangiare, bere, dormire e respirare. Questi ultimi si estingueranno momentaneamente con la morte e cesseranno del tutto e per sempre solo ponendo fine al ciclo delle rinascite (parinirvana).

Tale non-rinascita e la conseguente condizione di arhat (degnò di rispetto) sono il fine ultimo del monaco theravada, dato che allo stato di Buddità poteva aspirare solo lo stesso Shakyamuni.

È forse opportuno ricordare che stiamo accennando ai tratti salienti del canone buddista secondo la tradizione theravada, e non del Buddismo in generale.