

*Sutra del Cuore  
della Vittoriosa  
Perfezione della Saggezza*



*Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana*

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© 2008, 2020

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in una qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, comprese fotocopie, registrazioni, mezzi di archiviazione o tecnologie conosciute o non ancora sviluppate, senza il permesso scritto dell'editore.

Scritto in Calibri 12/15, Century Gothic, Helvetica Light, e Lydian BT.

## Sutra del Cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza

PHAG PA KÖN CIOG SUM LA CIAG TSEL LO  
**Mi prostro ai Tre Nobili Rari e Supremi.**

DI KE DAG GHI THÖ PA DÜ CIG NA  
**Così una volta udii.**

CIOM DEN DE GHIEL PÖI Khab JA GÖ PHUNG PÖI RI LA  
**Il Bhagavan dimorava a Rajghir, sulla montagna Picco degli Avvoltoi**

GHE LONG GHI GHE DÜN CEN PO DANG  
**assieme a una vasta assemblea di monaci**

GIANG CIUB SEM PE GHE DÜN CEN PO DANG THAB CIG TU SCIUG TE  
**e a un vasto sangha di bodhisattva.**

DEI TSE CIOM DEN DE SAB MO NANG WA SCE JA WE CIÖ KYI NAM DRANG  
KYI TING NGHE DZIN LA GNOM PAR SCIUG SO

**In quell'occasione il Bhagavan era assorbito nella concentrazione sulle categorie dei fenomeni chiamato 'percezione profonda'.**

YANG DEI TSE GIANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG  
WANG CIUG

**Contemporaneamente, il bodhisattva mahasattva arya  
Avalokiteshvara**

SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MÖI CIÖ PA GNI LA NAM PAR TA SCING  
**stava applicandosi proprio nella pratica della profonda perfezione della saggezza**

PHUNG PO NGA PO DE DAG LA YANG RANG SCIN GHI TONG PAR NAM PAR  
TA O

**e vide anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.**

DE NE SANG GHIE KYI THÜ TSE DANG DEN PA SHA RII BÜ GIANG CIUB SEM  
PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG LA DI KE CHE ME SO

**Poi, tramite il potere del Buddha, il venerabile Shariputra così disse al bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara:**

#### 4 Sutra del cuore della vittoriosa perfezione della saggezza

RIG KYI BU / GANG LA LA SCE RAB KYI PHA ROL TU CIN PA SAB MÖI CIÖ PA  
CE PAR DÖ PA DE JI TAR LAB PAR JA / DE KE CHE ME PA DANG

**“Come deve addestrarsi ogni figlio del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza?”**

GIANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG GHI  
TSE DANG DEN PA SCIA RI DVA TII BU LA DI KE CE ME SO

**Così egli parlò e, il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara rispose allora al venerabile figlio di Sharasvati:**

SHA RII BU / RIG KYI BU AM RIG KYI BU MO GANG LA LA SCE RAB KYI PHA  
RÖL TU CIN PA SAB MÖI CIÖ PA CE PAR DÖ PA DE

**“Shariputra, ogni figlio o figlia del lignaggio che desideri impegnarsi nella pratica della profonda perfezione della saggezza**

DI TAR NAM PAR TA WAR JA TE / PHUNG PO NGA PO DE DAG KYANG

**dovrebbe applicarsi in essa nel seguente modo, osservando correttamente e ripetutamente**

RANG SCIN GHI TONG PAR NAM PAR YANG DAG PAR JE SU TA O

**anche i cinque aggregati come vuoti di un'intrinseca natura.**

ZUG TONG PA O / TONG PA GNI ZUG SO

**La forma è vuota, la vacuità è forma.**

ZUG LE TONG PA GNI SCEN MA YIN / TONG PA GNI LE KYANG ZUG SCEN  
MA YIN NO

**La vacuità non è altro che forma e la forma non è altro che vacuità.**

DE SCIN DU TSOR WA DANG / DU SCE DANG / DU JE DANG / NAM PAR SCE  
PA NAM TONG PA O

**Allo stesso modo sono vuoti sensazioni, discriminazioni, fattori di composizione e coscienze.**

SCIA RII BU / DE TAR CIO THAM CE TONG PA GNI DE / TSEN GNI ME PA

**Similmente, Shariputra, tutti i fenomeni sono vacuità; sono privi di caratteristiche;**

MA KYE PA / MA GAG PA / DRI MA ME PA / DRI MA DANG DREL WA ME PA  
/ DRI WA ME PA / GANG WA ME PA O

**non sono prodotti e non cessano; non sono contaminati e non sono privi di contaminazioni; non diminuiscono e non crescono.**

SHA RII BU / DE TA WE NA TONG PA GNI LA ZUG ME / TSOR WA ME / DU SCE  
ME / DU JE NAM ME / NAM PAR SCE PA ME

**“Perciò, Shariputra, nella vacuità non c’è forma, né sensazione, né discriminazione, né fattore di composizione, né coscienza;**

MIG ME / NA WA ME / NA ME / CHE ME / LÜ ME / YI ME

**non c’è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente;**

ZUG ME / DRA ME / DRI ME / RO ME / REG JA ME / CIO ME DO

**non ci sono forme visive, né suoni, né odori, né sapori, né oggetti tangibili, né fenomeni,**

MIG GHI KHAM ME PA NE YI KYI KHAM ME / YI KYI NAM PAR SCE PE KHAM KYI  
BAR DU YANG ME DO

**e neppure il costituente dell’occhio e così via, fino a includere il costituente della mente e il costituente della coscienza mentale.**

MA RIG PA ME / MA RIG PA ZE PA ME PA NE

**Non c’è ignoranza, né estinzione dell’ignoranza e così via**

GA SHI ME / GA SCI ZE PE BAR DU ANG ME DO

**fino ad includere vecchiaia e morte, ed estinzione dell’invecchiamento e della morte.**

DE SCIN DU DUG NGEL WA DANG / KÜN JUNG WA DANG / GOG PA  
DANG / LAM ME

**Similmente, non c’è sofferenza, origine, cessazione e sentiero;**

YE SCE ME / THOB PA ME / MA THOB PA YANG ME DO

**non c’è saggezza suprema, né ottenimenti e neppure mancanza di ottenimenti.**

SHA RII BU DE TA WE NA / GIANG CIUB SEM PA NAM THOB PA ME PE CIR  
SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PA LA TEN CING NE TE / SEM LA DRIB PA ME  
PE TRAG PA ME DE

**Perciò, Shariputra, poiché non c’è ottenimento, i bodhisattva si basano e dimorano nella perfezione della saggezza,**

CIN CHI LOG LE SCIN TU DE NE / GNA NGEN LE DE PE THAR CIN TO

**essendo le loro menti senza più oscurazioni e paura. Avendo trascorso ogni errore, raggiungono lo stato finale, il nirvana.**

## 6 Sutra del cuore della vittoriosa perfezione della saggezza

DÜ SUM DU NAM PAR SCIUG PE SANG GHIE THAM CE KYANG SCE RAB KYI  
PHA RÖL TU CIN PA LA TEN NE / LA NA ME PA YANG DAG PAR DZOG PE  
GIANG CIUB TU NGÖN PAR DZÖG PAR SANG GHIE SO

**Ed è evidente che, affidandosi alla perfezione della saggezza, tutti i buddha dimoranti nei tre tempi si sono anche completamente risvegliati all'insorpassabile, perfetta e piena illuminazione.**

DE TA WE NA / SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PE NGAG / RIG PA CEN PÖI NGAG  
**Perciò, il mantra della perfezione della saggezza, il mantra della grande conoscenza,**

LA NA ME PE NGAG / MI GNAM PA DANG GNAM PE NGAG

**il mantra insuperabile, il mantra uguale a ciò che non ha eguali,**

DUG NGEL THAM CE RAB TU SCI WAR JE PE NGAG / MI DZÜN PE NA DEN  
PAR SCE PAR JA TE

**il mantra che pacifica completamente tutte le sofferenze, dal momento che non è falso va conosciuto come verità.**

SCE RAB KYI PHA RÖL TU CIN PE NGAG ME PA

**Si proclama il mantra della perfezione della saggezza:**

**TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE  
BODHI SVAHA**

SCIA RI BU / GIANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PÖ DE TAR SCE RAB KYI PHA  
RÖL TU CIN PA SAB MO LA LAB PAR JA O

**“Shariputra, è in questo modo che il bodhisattva mahasattva dovrebbe addestrarsi nella profonda perfezione della saggezza.”**

DE NE CIOM DEN DE TING NGHE DZIN DE LE SCENG TE GIANG CIUB SEM PA  
SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG LA LEG SO SCE JA WA  
JIN NE

**Quindi il Bhagavan riemerse da quel samadhi ed elogiò il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara dicendo:**

LEG SO LEG SO / RIG KYI BU / DE DE SCIN NO

**“Ben detto, ben detto, figlio del lignaggio, è proprio così.**

*Sutra del cuore della vittoriosa perfezione della saggezza 7*

RIG KYI BU DE DE SCIN TE / JI TAR KHYÖ KYI TEN PA DE SCIN DU / SCE RAB  
KYI PHA RÖL TU CIN PA SAB MO LA CE PAR JA TE / DE SCIN SCEG PA NAM  
KYANG JE SU YI RANG NGO

**È proprio così! Si dovrebbe praticare la perfezione della saggezza proprio come tu hai mostrato; ne gioiscono perfino i tathagata.”**

CIOM DEN DE KYI DE KE CHE KA TSEL NE / TSE DANG DEN PA SHA RI DVA  
TII BU DANG

**Quando il Bhagavan ebbe così parlato, il venerabile Sharaidvatipura,**  
GIANG CIUB SEM PA SEM PA CEN PO PHAG PA CEN RE SIG WANG CIUG  
DANG THAM CE DANG DEN PE KHOR DE DAG DANG

**il bodhisattva mahasattva arya Avalokiteshvara, e l’intera assemblea attorno a loro**

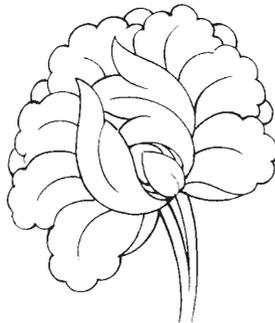
LHA DANG / MI DANG / LHA MA YIN DANG / DRI ZAR CE PE JIG TEN YI  
RANG TE / CIOM DEN DE KYI SUNG PA LA NGÖN PAR TÖ DO

**assieme al mondo degli dei, uomini, semidei e gandharva, esultarono e porsero alte lodi alla parola del Bhagavan.**

*(Termina qui l’ Ārya-bhagavatī-prajñapāramitā-hṛīdaya-sūtra.)*

**Colophon:**

*Il Sutra del Cuore della perfezione della saggezza (‘Phags pa sces rab kyī pha rol tu pyin pa’i sgnīng po; Sce rab sgnīng po):* tradotto dal tibetano, consultando i commentari indiani e tibetani e buone traduzioni precedenti, del Ghelong Thubten Tsultrim (George Churinoff), il primo giorno del Saka Dawa, 1999, al Tushita Meditation Centre, Dharamsala, India. Corretto l’8 Marzo, 2001, nel deserto del New Mexico



# *Come prendersí cura deí librí dí Dharma*



I libri di Dharma contengono gli insegnamenti del Buddha; hanno il potere di proteggerci dalle rinascite inferiori e di indicare la via per la liberazione. Perciò devono essere trattati con rispetto: non appoggiarli sul pavimento, nè metterli dove le persone si siedono o camminano e non calpestarli. Devono essere protetti e coperti quando devono essere trasportati; devono essere tenuti in posti alti e puliti separati dalle cose mondane. Oggetti ordinari non devono essere messi sopra ai testi di Dharma. Leccare le dita per girare le pagine è una cattiva abitudine e anche karma negativo. Se si ha la necessità di eliminare degli scritti di Dharma, devono essere bruciati anzichè essere gettati nella spazzatura. Quando si bruciano, prima di tutto recita una preghiera o un mantra, come OM AH HUM. Quindi, puoi visualizzare le lettere dei testi che si assorbono nella sillaba AH, poi la AH si assorbe dentro di te, trasmettendo la saggezza nel tuo continuum mentale. Dopo, mentre continui a recitare OM AH HUM, puoi bruciare i testi.

Lama Zopa Rinpoce ha consigliato che le foto e le immagini degli esseri santi, divinità, o altri oggetti sacri non devono essere bruciati. Invece devono essere messi con rispetto dentro a stupa, su di un albero, o altri posti elevati e puliti. È stato suggerito di collocarli in piccoli contenitori e sigillarli. In questo modo le immagini sacre non finiranno per terra.



# *Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana FPMT- Italia*

La Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana (FPMT) è un'organizzazione internazionale non-profit, fondata nel 1975 da Lama Thubten Yeshe. La Fondazione si dedica alla trasmissione in tutto il mondo della tradizione buddhista mahayana e dei suoi valori attraverso l'insegnamento, la meditazione e il servizio alla comunità. Essa si basa sulla tradizione buddhista tibetana della scuola Ghelug di Lama Tzong Khapa, come è stata trasmessa dal nostro fondatore Lama Thubten Yeshe e dal nostro direttore spirituale Lama Thubten Zopa Rinpoce. Inoltre trae ispirazione dall'esempio di Sua Santità il Dalai Lama e dal suo costante impegno caritatevole.

La proposta di specifici programmi di studio e sessioni di insegnamento, tenute da maestri qualificati, fornisce una formazione educativa integrata e ha come prima finalità il bene della persona e lo sviluppo del suo pieno potenziale di saggezza e compassione infinite.

La FPMT Italia appartiene a questa rete internazionale costituita da centri di insegnamento buddhista, centri di meditazione, centri di ritiro, monasteri per monaci e monache, case editrici e servizi sociali. La FPMT Italia si è costituita come ente legale e ha l'impegno di sostenere le attività dei vari centri e di pubblicare il materiale degli insegnamenti raccolti durante i seminari.

Per maggiori informazioni, visita il sito: [www.fpmt.it](http://www.fpmt.it)