

Anatta lakkhana sutta,

si tratta di uno dei primi discorsi che il Buddha fece dopo la sua illuminazione ai primi 5 discepoli che si riunirono intorno a lui per seguirne gli insegnamenti, è uno dei sutta, a mio avviso, più radicali e basilari del Canone la cui contemplazione può offrire importanti comprensioni.

Il dono del Dhamma supera tutti i doni.

Anatta-lakkhana Sutta

The Discourse on the Not-self Characteristic

Il Discorso sulla caratteristica del non-sè

[Evam-me sutam,] Ekam samayam Bhagavā,
Bārānasiyam viharati isipatane migadāye.
Tatra kho Bhagavā pañca-vaggiye bhikkhū āmantesi.

I have heard that on one occasion the Blessed One was staying at Varanasi in the Deer Park at Isipatana. There he addressed the group of five monks:

Ho udito una volta che il Beato mentre risedeva a Varanasi nel 'Deer Park di Isipitana', così si rivolse al gruppo di cinque monaci:

Rūpam bhikkhave anattā.
Rūpañca hidam bhikkhave attā abhaviṣṣa,
Nayidam rūpam ābādhāya samvatteyya,
Labbhetha ca rūpe,
Evam me rūpam hotu evam me rūpam mā ahoṣīti.

The body, monks, is not self. If the body were the self, this body would not lend itself to dis-ease. It would be possible (to say) with regard to the body, 'Let my body be thus. Let my body not be thus.

Il corpo, monaci, non è il sè. Se il corpo fosse il sé questo corpo non si presterebbe/trovarebbe nel disagio. Sarebbe possibile (per esempio) dire per quanto riguarda il proprio corpo, 'Lascia che il mio corpo sia/stia così o lascia che il mio corpo non sia/stia così.

Yasmā ca kho bhikkhave rūpam anattā,
Tasmā rūpam ābādhāya samvattati,
Na ca labbhati rūpe,
Evam me rūpam hotu evam me rūpam mā ahoṣīti.

But precisely because the body is not self, the body lends itself to dis-ease. And it is not possible (to say) with regard to the body, 'Let my body be thus. Let my body not be thus.

Ma proprio perché il corpo non è il sé, il corpo si presta/prova il disagio. E non è possibile (per esempio) dire per quanto riguarda il corpo: lascia che il mio corpo sia/stia così o lascia che il mio corpo non sia/stia così.

Vedanā anattā.
Vedanā ca hidam bhikkhave attā abhavissa,
Nayidam vedanā ābādhāya samvatteyya,
Labbhetha ca vedanāya,
Evam me vedanā hotu evam me vedanā mā ahoṣīti.

Feeling is not self. If feeling were the self, this feeling would not lend itself to dis-ease. It would be possible (to say) with regard to feeling, 'Let my feeling be thus. Let my feeling not be thus.

Le sensazioni non sono il sé. Se le sensazioni fossero il sé, queste sensazioni non sarebbero di disagio. Sarebbe possibile (per esempio) dire per quanto riguarda le sensazioni: possano le mie sensazioni essere così o possano le mie sensazione non essere così.

Yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā,
Tasmā vedanā ābādhāya samvattati,
Na ca labbhati vedanāya,
Evam me vedanā hotu evam me vedanā mā ahoṣīti.

But precisely because feeling is not self, feeling lends itself to dis-ease. And it is not possible (to say) with regard to feeling, 'Let my feeling be thus. Let my feeling not be thus.

Ma poiché le sensazioni non sono il sé. queste sensazioni si prestano/segnalano il disagio. E non è possibile (per esempio) dire, per quanto riguarda le sensazioni: possano le mie sensazioni essere così o possano le mie sensazione non essere così.

Saññā anattā.
Saññā ca hida bhikkhave attā abhavissa,
Nayidam saññā ābādhāya samvatteyya,
Labbhetha ca saññāya,
Evam me saññā hotu evam me saññā mā ahoṣīti.

Perception is not self. If perception were the self, this perception would not lend itself to dis-ease. It would be possible (to say) with regard to perception, 'Let my perception be thus. Let my perception not be thus.

Le percezioni non sono il sé. Se le percezioni fossero il sé, queste percezioni non sarebbero di disagio. Sarebbe possibile (per esempio) dire per quanto riguarda le percezioni: possano le mie percezioni essere così o possano la mie percezioni non essere così.

Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā,
Tasmā saññā ābādhāya samvattati,
Na ca labbhati saññāya,

Evam me saññā hotu evam me saññā mā ahoṣīti.

But precisely because perception is not self, perception lends itself to dis-ease. And it is not possible (to say) with regard to perception, 'Let my perception be thus. Let my perception not be thus.'

Ma poiché le percezioni non sono il sé, queste percezioni si prestano/segnalano disagio. E non è possibile (per esempio) dire, per quanto riguarda le percezioni: possano le mie percezioni essere così o possano le mie sensazioni non essere così.

Sankhārā anattā.
Sankhārā ca hidam bhikkhave attā abhavissamsu,
Nayidam sankhārā ābādhāya samvatteyyum,
Labbhetha ca sankhāresu,
Evam me sankhārā hontu evam me sankhārā mā ahesunti.

Mental processes are not self. If mental processes were the self, these mental processes would not lend themselves to dis-ease. It would be possible (to say) with regard to mental processes, 'Let my mental processes be thus. Let my mental processes not be thus.'

I processi mentali non sono il sé. Se i processi mentali fossero il sé, questi processi mentali non si presterebbero/sarebbero di disagio. Sarebbe possibile (per esempio) dire per quanto riguarda i processi mentali: possano i miei processi mentali essere così o possano i miei processi mentali essere così.

Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā,
Tasmā saññā ābādhāya saññavattanti,
Na ca labbhati saññāresu,
Evañ me saññā hontu evañ me saññā mā ahesunti.

But precisely because mental processes are not self, mental processes lend themselves to dis-ease. And it is not possible (to say) with regard to mental processes, 'Let my mental processes be thus. Let my mental processes not be thus.'

Ma poichè i processi mentali non sono il sé, i processi mentali si prestano/sono di disagio. E non è possibile(per esempio) dire rispetto ai processi mentali: possano i miei processi mentali essere così o possano i miei processi mentali non essere così

Viññāñā anattā.
Viññāñā hidañ bhikkhave attā abhaviṣṣa,
Nayidañ viññāñā ābādhāya saññavatteyya,
Labbhetha ca viññāñā,
Evañ me viññāñā hotu evañ me viññāñā mā ahoṣīti.

Consciousness is not self. If consciousness were the self, this consciousness would not lend itself to dis-ease. It would be possible (to say) with regard to consciousness, 'Let my consciousness be thus. Let my consciousness not be thus.'

La coscienza non è il sé. Se la coscienza fosse il sé questa coscienza non si presterebbe/sarebbe a disagio. Sarebbe possibile (per esempio) dire per quanto

riguarda la coscienza: 'Che la mia coscienza sia così o possa la mia coscienza non essere così.

Yasmā ca kho bhikkhave viññāa anattā,
Tasmā viññāa ābādhāya sa vattati,
Na ca labbhati viññāe,
Eva me viññāa hotu eva me viññāa mā ahosīti.

But precisely because consciousness is not self, consciousness lends itself to dis-ease. And it is not possible (to say) with regard to consciousness, 'Let my consciousness be thus. Let my consciousness not be thus.

Ma poiché la coscienza non è il sé, la coscienza si presta/ prova il disagio. E non è possibile (per esempio) dire per quanto riguarda la coscienza: 'che la mia coscienza possa essere così o possa la mia coscienza non essere così.

Tam ki maññatha bhikkhave rūpa nicca vā anicca vāti.

What do you think, monks — Is the body constant or inconstant?

Cosa pensate, monaci - Il corpo è costante o transitorio ?

Anicca bhante.

Inconstant, lord.

Transitorio, signore

Yam-panānicca dukkha vā ta sukha vāti.

And is that which is inconstant easeful or stressful?

E ciò che è transitorio rende le cose facili o stressanti?

Dukkha bhante.

Stressful, lord.

Stressanti o Signore

Yam-panānicca dukkha vipariāma-dhamma,
Kalla nu ta samanupassitu,
Eta mama eso'ham-asmi eso me attāti.

And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?

Ed è giusto considerare ciò che è incostante, stressante, soggetto a modifiche come: 'questo è mio questo è il mio sè questo è quello che sono..?'

o heta bhante.

Ño, lord.

No o signore

Ta□ ki□ maññatha bhikkhave vedanā niccā vā aniccā vāti.

What do you think, monks — Is feeling constant or inconstant?

Cosa pensate monaci, le sensazioni sono costanti o transitorie?

Aniccā bhante.

Inconstant, lord.

Transitorie o Signore

Yam-panānicca□ dukkha□ vā ta□ sukha□ vāti.

And is that which is inconstant easeful or stressful ?

E ciò che è transitorio rende le cose facili o stressanti?

Dukkha□ bhante.

Stressful, lord.

Stressanti o signore

Yam-panānicca□ dukkha□ vipari□āma-dhamma□,
Kalla□ nu ta□ samanupassitu□,
Eta□ mama eso'ham-asmi eso me attāti.

And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?

Ed è giusto considerare ciò che è incostante, stressante, soggetto a modifiche come: 'questo è mio questo è il mio sè questo è quello che sono..?'

□o heta□ bhante.

Ño, lord.

No signore

Ta□ ki□ maññatha bhikkhave saññā niccā vā aniccā vāti.

What do you think, monks — Is perception constant or inconstant?

Cosa pensate monaci la percezione è costante o transitoria?

Aniccā bhante.

Inconstant, lord.

Transitoria signore

Yam-panānicca □ dukkha □ vā ta □ sukha □ vāti.

And is that which is inconstant easeful or stressful?

E ciò che è transitorio rende le cose facili o stressanti?

Dukkha □ bhante.

Stressful, lord.

Stressanti o signore

Yam-panānicca □ dukkha □ vipari □ āma-dhamma □,
Kalla □ nu ta □ samanupassitu □,
Eta □ mama eso'ham-asmi eso me attāti.

And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?

Ed è giusto considerare ciò che è incostante, stressante, soggetto a modifiche come: 'questo è mio questo è il mio sè questo è quello che sono..'?

□o heta □ bhante.

Ño, lord.

No signore

Ta □ ki □ maññatha bhikkhave sa □ khārā niccā vā aniccā vāti.

What do you think, monks — Are mental processes constant or inconstant?

Cosa pensate monaci, i processi mentali sono costanti o transitori?

Aniccā bhante.

Inconstant, lord.

Transitori signore

Yam-panānicca □ dukkha □ vā ta □ sukha □ vāti.

And is that which is inconstant easeful or stressful?

E ciò che è transitorio rende le cose facili o stressanti?

Dukkha□ bhante.

Stressful, lord.

Stressanti signore

Yam-panānicca□ dukkha□ vipari□āma-dhamma□,
Kalla□ nu ta□ samanupassitu□,
Eta□ mama eso'ham-asmi eso me attāti.

And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?

Ed è giusto considerare ciò che è incostante, stressante, soggetto a modifiche come: 'questo è mio questo è il mio sè questo è quello che sono..?'

□o heta□ bhante.

Ño, lord.

No signore

Ta□ ki□ maññatha bhikkhave viññā□a□ nicca□ vā anicca□ vāti.

What do you think, monks — Is consciousness constant or inconstant?

Cosa pensate monaci, la coscienza è costante o transitoria?

Anicca□ bhante.

Inconstant, lord.

Transitoria signore

Yam-panānicca□ dukkha□ vā ta□ sukha□ vāti.

And is that which is inconstant easeful or stressful?

E ciò che è transitorio rende le cose facili o stressanti?

Dukkha□ bhante.

Stressful, lord.

Stressanti signore

Yam-panānicca□ dukkha□ vipari□āma-dhamma□,
Kalla□ nu ta□ samanupassitu□,
Eta□ mama eso'ham-asmi eso me attāti.

And is it fitting to regard what is inconstant, stressful, subject to change as: 'This is mine. This is my self. This is what I am'?

Ed è giusto considerare ciò che è incostante, stressante, soggetto a modifiche come: 'questo è mio questo è il mio sè questo è quello che sono..?'

o heta bhante.

Ño, lord.

No signore

Tasmātiha bhikkhave ya kiñci rūpa atītānāgata-paccuppanna,
Ajjhatta vā bahiddhā vā,
Oārika vā sukhumā vā,
Hīna vā paṇīta vā,
Yandūre santike vā,
Sabba rūpa,

Thus, monks, any body whatsoever — past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every body

Così, monaci, qualsiasi organismo di sorta - passato, futuro o presente; interno o esterno, palese o sottile, comune o sublime, lontano o vicino: ogni corpo

Neta mama neso'ham-asmi na meso attāti,
Evam-eta yathābhūta sammappaññāya daḍḍhabba.

is to be seen as it actually is with right discernment as: 'This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

è da vedere come realmente è, con corretto discernimento come: 'Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che sono.

Yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā,
Ajjhattā vā bahiddhā vā,
Oārikā vā sukhumā vā,
Hīnā vā paṇīta vā,
Yā dūre santike vā,
Sabbā vedanā,

Any feeling whatsoever — past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every feeling

Qualsiasi sensazione di sorta - passata, futura o presente; interna o esterna; palese o sottile, comune o sublime, lontana o vicina: ogni sentimento

Neta mama neso'ham-asmi na meso attāti,
Evam-eta yathābhūta sammappaññāya daḍḍhabba.

is to be seen as it actually is with right discernment as: 'This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

è da vedere come realmente è, con corretto discernimento come: 'Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che sono.

Yā kāci saññā atītānāgata-paccuppanā,
Ajjhattā vā bahiddhā vā,
Oārikā vā sukhumā vā,
Hīnā vā paītā vā,
Yā dūre santike vā,
Sabbā saññā,

Any perception whatsoever — past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every perception

Qualsiasi percezione di sorta - passata, futura o presente; interna o esterna; palese o sottile, comune o sublime, lontana o vicina: ogni percezione

Neta mama neso'ham-asmi na meso attāti,
Evam-eta yathābhūta sammappaññāya daḥhabba.

is to be seen as it actually is with right discernment as: This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

è da vedere come realmente è, con corretto discernimento come: 'Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che sono.

Ye keci sa khārā atītānāgata-paccuppanā,
Ajjhattā vā bahiddhā vā,
Oārikā vā sukhumā vā,
Hīnā vā paītā vā,
Ye dūre santike vā,
Sabbe sa khārā,

Any mental processes whatsoever — past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: all mental processes

Tutti i processi mentali di ogni sorta - passati, futuri o presenti, interni o esterni, palesi o sottili, comuni o sublimi, lontano o vicini: tutti i processi mentali

Neta mama neso'ham-asmi na meso attāti,
Evam-eta yathābhūta sammappaññāya daḥhabba.

are to be seen as they actually are with right discernment as: This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

sono da vedere come realmente sono, con corretto discernimento così come sono: Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che sono.

Ya□kiñci viññā□a□ atītānāgata-paccuppanna□,
Ajjhatta□ vā bahiddhā vā,
O□ārika□ vā sukhumā□ vā,
Hīna□ vā pa□īta□ vā,
Yandūre santike vā,
Sabba□ viññā□a□,

Any consciousness whatsoever — past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near: every consciousness

Ogni coscienza - passata, futura o presente; interna o esterna, palese o sottile, comune o sublime, lontana o vicina: ogni coscienza

Neta□ mama neso'ham-asmi na meso attāti,
Evam-eta□ yathābhūta□ sammappaññāya da□□habba□.

is to be seen as it actually is with right discernment as: This is not mine. This is not my self. This is not what I am.

è da vedere come realmente è, con corretto discernimento come: Questo non è mio. Questo non è il mio sé. Questo non è ciò che sono.

Eva□ passa□ bhikkhave sutavā ariya-sāvako,
Rūpasmi□ pi nibbindati,
Vedanāya pi nibbindati,
Saññāya pi nibbindati,
Sa□khāresu pi nibbindati,
Viññā□asmi□ pi nibbindati.

Seeing thus, the well-instructed disciple of the noble ones grows disenchanted with the body, disenchanted with feeling, disenchanted with perception, disenchanted with mental processes, & disenchanted with consciousness.

Così considerando, il discepolo istruito dai nobili cresce disincantato verso corpo, disincantato verso le sensazioni, disincantato verso la percezione, disincantato rispetto ai processi mentali e disincantato rispetto alla coscienza.

Nibbinda□ virajjati,
Virāgā vimuccati,

Disenchanted, he becomes dispassionate. Through dispassion, he is released.

Disincantato, diventa spassionato e si distacca. Attraverso il distacco, si è liberato.

Vimuttasmi□ vimuttam-iti ñā□a□ hoti,
Khī□ā jāti,
Vusita□ brahma-cariya□,
Kata□ kara□īya□,
Nāpara□ itthattāyāti pajānātīti."

With release, there is the knowledge, 'Released.' He discerns that, 'Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for the sake 'of this world.'

Con la liberazione, vi è la conoscenza, 'Liberato' discerne che: 'La catena delle nascite è finita, la vita santa soddisfatta, il compito svolto. Non c'è altro per il bene di questo mondo

Idam-avoca Bhagavā,
Attamanā pañca-vaggiyā bhikkhū Bhagavato
bhāsita□ abhinandu□.

That is what the Blessed One said. Gratified, the group of five monks delighted at his words.

Questo è ciò che disse il Beato. Gratificato, il gruppo di cinque monaci manifestò soddisfazione per le sue parole.

Imasmiñca pana veyyā-kara□ asmi□ bhaññamāne,
Pañca-vaggiyāna□ bhikkhūna□ anupādāya,
Āsavehi cittāni vimucci□ sūti.

And while this explanation was being given, the hearts of the group of five monks, through lack of clinging, were released from the mental effluents.

E mentre questa spiegazione veniva data, il cuore del gruppo di cinque monaci, grazie alla mancanza di attaccamento, trovò la liberazione dalle affezioni mentali.