

*Η Πρώτη
Ευγενής Αλήθεια*

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)

*

Athens Theravada Center
2024



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Η ΠΡΩΤΗ ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ:

Ο ΥΠΑΡΞΙΑΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

Το Υπαρξιακό Πρόβλημα

Η διδασκαλία του Βούδα προκύπτει ως απάντηση στα οικουμενικά και καιρία ερωτήματα του ανθρώπου, τα οποία αφορούν τον υπαρξιακό πόνο, το γήρας, την αρρώστια και τον θάνατο, που βρίσκονται στο επίκεντρο του υπαρξιακού μας κατεστημένου και που μας απειλούν παντού, καθώς συνεχώς λαμβάνουν χώρα. Αυτό που διακρίνει τη διδασκαλία του από άλλες θρησκευτικές ή φιλοσοφικές προσεγγίσεις στο υπαρξιακό κατεστημένο είναι η αμεσότητα, η διεξοδικότητα και ο ασυμβίβαστος ρεαλισμός με τον οποίο κοιτάζει αυτή την υπαρξιακή δυστυχία.

Παρά τις πολλές διαφορές ανάμεσα στα έμβια όντα, υπάρχει ένα πράγμα που τα ενώνει όλα από το χαμηλότερο επίπεδο ύπαρξης στο υψηλότερο: όλα αναζητούν την ελευθερία από τη δυστυχία και την επίτευξη της αληθινής ευτυχίας. Ακριβώς αυτή την εγγενή παρόρμηση των όντων καθιστά ο Βούδας το επίκεντρο της διδασκαλίας του, τον κρίκο που συνδέει όλες τις διδαχές και τις πρακτικές μαζί. Αλλά αντί να λαμβάνει ως δεδομένο τις κοινές αντιλήψεις μας, ο Βούδας ξεκινά μια κριτική έρευνα στο ερώτημα του τι συνιστά δυστυχία και τι χαρίζει την προοπτική για αναπόσπαστη ευτυχία. Οι προκαταλήψεις μας για το τι θα μας κάνει ευτυχισμένους είναι συχνά παραπλανητικές και προέρχονται από μια εμμονή με την άμεση ευχαρίστηση, η οποία αποκλείει την αναγνώριση των βαθύτερων επιπτώσεων και των μακροπρόθεσμων συνεπειών της συμπεριφοράς μας.

Συνεπώς, ο Βούδας δεν μας προσφέρει καταπραϊντικά, που αφήνουν άθικτες τις υποκείμενες ασθένειες κάτω από την επιφάνεια, δίνοντάς μας μια αίσθηση ασφάλειας σε έναν παραμυθένιο παράδεισο ή βασίλειο εν ουρανοίς. Αντίθετα, εντοπίζει έως και τις βαθύτερες και πιο θεμελιώδεις αιτίες της υπαρξιακής μας ασθένειας που είναι τόσο επίμονες και καταστροφικές, και μας δείχνει πώς μπορούν να εκριζωθούν εντελώς.

Οπότε, ενώ η διδασκαλία θα οδηγήσει τελικά στη σοφία, η οποία εξαλείφει τις αιτίες της υπαρξιακής δυστυχίας και του πόνου, αυτή η διαδικασία δεν ξεκινάει από αυτό το σημείο. Ξεκινά από την παρατήρηση των σκληρών γεγονότων της καθημερινής πραγματικότητας. Κι εδώ επίσης είναι εμφανής ο ρεαλισμός της, καθώς δεν τίθεται θέμα αισιοδοξίας ή απαισιοδοξίας με το να εξετάζει κάποιος τα πράγματα από την πιο ευνοϊκή ή αρνητική άποψη, αλλά με το να έχει μια ρεαλιστική εικόνα αυτού που αποκαλούμε ζωή.

Η διδασκαλία αρχίζει καλώντας μας να αναπτύξουμε μια ικανότητα που ονομάζεται «συνετή προσοχή» (*yoniso manasikara*). Ο Βούδας μάς ζητά να σταματήσουμε να περιπλανιόμαστε απερίσκεπτα στη ζωή μας και αντ' αυτού να δίνουμε συνετή προσοχή σε απλές αλήθειες που είναι παντού διαθέσιμες και κραυγάζουν για τη διαρκή εξέταση που τους αξίζει.

Μία από τις πιο προφανείς και αναπόφευκτες αλήθειες—καθώς και μία απ' αυτές που μας είναι πιο δύσκολο να παραδεχτούμε πλήρως—είναι πως είμαστε καταδικασμένοι να γεράσουμε, να αρρωστήσουμε και να πεθάνουμε.

Ιδιαίτερα για την παγκοσμιότητα και το αναπόφευκτο του γήρατος και του θανάτου, που έρχονται νωρίς ή αργά, αλλά έρχονται οπωσδήποτε, και στο τέλος πάντοτε κερδίζουν, ο Βούδας δίνει την εντυπωσιακή παραβολή με τους πελώριους σίφουνες. Όπως λέει:

«Όπως πυκνότατοι και πελώριοι σίφουνες,
ακουμπώντας στον ουρανό,

στροβιλίζονται απ' όλες τις πλευρές,
συντρίβοντας τα πάντα στις τέσσερις κατευθύνσεις,
έτσι το γήρας και ο θάνατος
κατασυντρίβουν τα έμβια όντα
και δεν εξαιρούν κανένα.

Δεν υπάρχει ελπίδα για νίκη
ούτε και με στρατεύματα ελεφάντων,
με άρματα και πεζικό·
ούτε κανείς μπορεί να τους νικήσει
με ξόρκια και προσευχές
ή να τους εξαγοράσει με πλούτο».¹

Τη νίκη αυτή, ωστόσο, όπως μας λέει ο Βούδας, μπορεί να την επιτύχει κάποιος που είναι σοφός (*paññita*). Γι' αυτό μας καλεί να αναγνωρίσουμε την πραγματικότητα των γηραιών και του θανάτου προκειμένου να μας παρακινήσει να εισέλθουμε στον δρόμο της σοφίας, που στην προκειμένη περίπτωση είναι η μη προσκόλληση σε πράγματα που έχουν τη φύση να γερνούν, να φθείρονται, να παρακμάζουν και να πεθαίνουν, όπως το υλικό μας σώμα, τα αισθήματα, οι αντιλήψεις, οι νοητικές λειτουργίες και η συνείδησή μας, που εν συντομία ονομάζονται «πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης». Η παραίτηση από την προσκόλληση ή την πρόσδεση σε αυτά τα φθαρτά, εφήμερα, παρακμάζοντα και θνητά συναθροίσματα οδηγεί στην πλήρη απελευθέρωση από την επώδυνη υπαρξιακή περιπλάνηση στη *σανσάρα* (*saṃsāra*), κι επομένως στην επίτευξη της Αθανασίας, το *Νιμπάνα* (*Nibbāna*).

Η έννοια της *σανσάρα*, που στην κυριολεξία σημαίνει «συνεχής περιπλάνηση», αναφέρεται στον «επώδυνο κύκλο της γέννησης, του θανάτου και της επαναγέννησης»² μέσα στον

¹ A I, *Pabbatūpama-sutta*, σ. 102.

² Η επαναγέννηση είναι ένα θέμα που απασχόλησε αρκετούς επιστήμονες στην εποχή μας και υπάρχουν πολλά αδιάσειστα επιστημονικά αποδεικτικά

πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ύπαρξης, όπου κάποιος γεννιέται ξανά και ξανά, γερνά, υποφέρει και πεθαίνει.

Πιο συγκεκριμένα, η *σανσάρα* είναι η αδιάκοπη αλληλουχία των «πέντε συναθροισμάτων» της ύπαρξης (*pañca-khandha*), τα οποία προωθούνται από την «επιθυμία» ή τη «λαχτάρα» (*taṇhā*) για αισθησιακές ηδονές ή για ύπαρξη, κ.λπ., που αποτελεί την κύρια και δυναμική αιτία του κύκλου της επαναγέννησης. Αυτά τα συναθροίσματα αλλάζουν συνεχώς απ' τη μια στιγμή στην άλλη και συνεχίζουν μέσα σε αδιανόητα μακρές χρονικές περιόδους, όσο η επιθυμία εξακολουθεί να υφίσταται. Μία μόνο ζωή στη *σανσάρα* αποτελεί απλώς ένα μικρό και φευγαλέο χρονικό διάστημα.

Η απελευθέρωση από τη *σανσάρα* ονομάζεται *mokkha* (τελική απελευθέρωση) ή *Νιμπάνα*, και η πρακτική που οδηγεί στο τέλος της *σανσάρα* είναι η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» (*ariya-aṭṭhaṅgika-magga*), για την οποία θα συζητήσουμε παρακάτω στο Κεφ. VI.

Επομένως, για να μπορέσει κάποιος να κατανοήσει πλήρως την Πρώτη Ευγενή Αλήθεια, πρέπει να στρέψει το βλέμμα του στη *σανσάρα*, σε αυτή την τρομερή αλληλουχία της επαναγέννησης, και όχι απλώς στη διάρκεια μίας μόνο ζωής που, φυσικά, μερικές φορές μπορεί να μην είναι και τόσο επώδυνη. Όπως λέει ο Βούδας:

«Αυτή η *σανσάρα* είναι χωρίς εντοπίσιμη άκρη, και η πρώτη αρχή των όντων, που περιπλανιούνται και περιφέρονται εμποδισμένα από την άγνοια (*avijjā*) και δεσμευμένα από τα δεσμά της επιθυμίας (*taṇhā*), δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή.

»Η ροή των δακρύων, που έχετε χύσει καθώς περιπλανηθήκατε και περιφερθήκατε σε αυτή τη μακρά πορεία, κλαίγοντας και θρηνώντας, είναι περισσότερη από το νερό στους τέσσερις μεγάλους ωκεανούς. Επειδή για πολύ καιρό έχετε βιώσει τον

στοιχεία γι' αυτή. Βλ. το άρθρο *Μετενσάρκωση ή Επαναγέννηση — Επιστημονικές Έρευνες και Αποδείξεις*, <https://www.theravada.gr>, Βιβλιοθήκη, Διάφορα Θέματα.

θάνατο της μητέρας, του πατέρα, του αδελφού, της αδελφής, του γιου, της θυγατέρας και την απώλεια των συγγενών, του πλούτου και της υγείας, και καθώς τα βιώνετε, κλαίγατε και θρηνούσατε εξαιτίας του ότι ήσασταν ενωμένοι με το δυσάρεστο και χωρισμένοι από το ευχάριστο.³

»Επίσης, η ροή του αίματος, που έχετε χύσει καθώς περιπλανηθήκατε και περιφερθήκατε σε αυτή τη μακρά πορεία, είναι περισσότερη από το νερό στους τέσσερις μεγάλους ωκεανούς. Επιπλέον, ένα άτομο περιπλανώμενο και περιφερόμενο μέσα σε αυτή τη μακρά πορεία θα άφηνε πίσω του σωρό οστών τόσο μεγάλο όσο ένα βουνό, αν υπήρχε κάποιος να τα συλλέξει και ό,τι συνέλεγε δεν αφανιζόταν.

»Κι έτσι, για πολύ καιρό έχετε βιώσει ταλαιπωρία, βάσανα και δυστυχία, κι έχετε γεμίσει τα νεκροταφεία. Είναι πλέον αρκετό για να νιώσετε αποστροφή προς όλες τις δραστηριότητες (που προκαλούν δυστυχία), αρκετό για να γίνετε αποπαθιασμένοι απέναντί τους και αρκετό για να απελευθερωθείτε από αυτές».⁴

Η Γέννηση

Ο υπαρξιακός πόνος αρχίζει με τη γέννηση των όντων σε διάφορες μορφές ζωής, τη σύλληψή τους (σε μια μήτρα), την αναπαραγωγή τους, την εμφάνιση των νοητικών και υλικών συναθροισμάτων τους και την απόκτηση των αισθητήριων οργάνων τους. Συνεχίζει μέχρι την αναπόφευκτη φθίνουσα πορεία της ζωής τους, την εξασθένηση των αισθήσεών τους, τη γήρανσή τους, καταλήγοντας στον θάνατο.

Περιλαμβάνει τον ψυχολογικό πόνο, όπως τη λύπη, τον θρήνο, το κλάμα, την αγωνία, το άγχος και την απόγνωση για εκείνους που αντιμετωπίζουν μια ατυχία ή οδυνηρή κατάσταση, ή έχουν έρθει σε επαφή με δυσάρεστα, ανεπιθύμητα, αποκρουστικά και απεχθή ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές,

³ S II, *Assu-sutta*, σ. 179.

⁴ S II, *Tiṅsamatta-sutta*, σ. 187.

γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα, ή σε επαφή με κάποιους που τους προξενούν κακό, ζημιά, δυσφορία και ανασφάλεια.

Περιλαμβάνει επίσης τον ψυχολογικό πόνο του χωρισμού και της αποκοπής από τα ευχάριστα, επιθυμητά, ελκυστικά και ευάρεστα ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα, ή του χωρισμού από εκείνους που εύχονται καλό, ευημερία, ανέσεις και ασφάλεια—όπως η μητέρα, ο πατέρας, ο αδελφός, η αδελφή, οι φίλοι, οι συνάδελφοι, οι στενοί συγγενείς.

Εμπεριέχει τον ψυχολογικό πόνο της μη απόκτησης αυτών που κάποιος επιθυμεί, ποθεί και εύχεται, λόγου χάρη να παραμείνει πάντα νέος και να μην έχει τη φύση να γερνά, να παραμείνει πάντα υγιής και να μην έχει τη φύση να αρρωσταίνει, να παραμείνει πάντα εν ζωή και να μην έχει τη φύση να πεθαίνει· επίσης, να μην έχει τη φύση να νιώθει τη λύπη, τον θρήνο, το άλγος, την οδύνη και το άγχος. Εντούτοις, αυτά δεν μπορούν να επιτευχθούν με την επιθυμία. Έτσι, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Περιληπτικά, το σώμα μας, τα αισθήματά μας, οι αντιλήψεις μας, οι νοητικές λειτουργίες μας και η συνείδησή μας, τα οποία ονομάζονται «πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης», μέσω των οποίων βιώνουμε τις εμπειρίες και την ύπαρξή μας, είναι πόνος. Αυτό που αποκαλούμε «ον», «άτομο», «εγώ», «προσωπικότητα» ή «ύπαρξη» είναι απλώς ένα βολικό όνομα ή μια ετικέτα για τον συνδυασμό αυτών των πέντε συναθροισμάτων. Ονομάζονται «συναθροίσματα» επειδή το καθένα απ' αυτά είναι μια συσώρευση προσωρινών στοιχείων που μαζί μπορούν να αποτελέσουν μια πρόσκαιρη ενότητα, συγκρότηση ή σύνολο. Αυτά είναι μόνο



ένας συνδυασμός συνεχώς μεταβαλλόμενων υλικών και νοητικών δυνάμεων ή ενεργειών, στα οποία, αν κάποιος προσκολληθεί, είναι αναπόφευκτο να βιώσει πόνο.

Αλλά γιατί η γέννηση είναι πόνος; Επειδή είναι η βάση για πολλά είδη ταλαιπωρίας και δυστυχίας. Διότι υπάρχουν πολλά είδη ταλαιπωρίας, όπως:

- η έμφυτη ταλαιπωρία (*dukkha-dukkha*), η οποία περιλαμβάνει δυσάρεστα και οδυνηρά αισθήματα στο σώμα και στον νου,
- η ταλαιπωρία λόγω της μεταβολής των φαινομένων (*vipariṇāma-dukkha*), όπως η αλλαγή και η παραφθορά των ευχάριστων αισθημάτων που προκαλεί οδύνη, δυσαρέσκεια και πόνο, και
- η ταλαιπωρία λόγω των συνθηκοκρατούμενων υλικών και νοητικών δραστηριοτήτων (*saṅkhāra-dukkha*), επειδή καταπιέζονται από την έγερση και την παρακμή.

Γενικά, όλες οι μορφές σωματικής και νοητικής ταλαιπωρίας και δυστυχίας στη ζωή, όπως η γέννηση, τα γηρατεία, η ασθένεια, ο θάνατος, η θλίψη κ.λπ. περιλαμβάνονται στην έμφυτη ταλαιπωρία (*dukkha-dukkha*).

Ένα αίσθημα ευτυχίας ή μια ευτυχισμένη κατάσταση στη ζωή δεν έχει μόνιμο ούτε παντοτινό χαρακτήρα. Αργά ή γρήγορα μεταβάλλεται. Όταν μεταβάλλεται προκαλεί πόνο, δυστυχία και οδύνη. Αυτή η αντιξοότητα περιλαμβάνεται στην ταλαιπωρία που προκαλείται από τη μεταβολή και την αλλαγή (*vipariṇāma-dukkha*).

Η Αλήθεια του Υπαρξιακού Πόνου διδάσκει ότι, λόγω του παγκόσμιου νόμου της μεταβολής και της παροδικότητας, ακόμη και υψηλές και υπέροχες καταστάσεις ευτυχίας υπόκεινται σε αλλαγή και καταστροφή, σε έγερση και παρακμή, και ότι, ως εκ τούτου, όλες οι καταστάσεις ύπαρξης είναι μη ικανοποιητικές, φέροντας μέσα τους, χωρίς εξαίρεση, τους σπόρους της ταλαιπωρίας, της δυστυχίας και του πόνου.

Ο ανθρώπινος πόνος που σχετίζεται με τη γέννηση, αρχίζει με τη σύλληψη στη μήτρα. Όταν κάποιος συλλαμβάνεται στη μήτρα της μητέρας, δεν βρίσκεται μέσα σε ένα μπλε, κόκκινο ή λευκό μυρωδάτο λουλούδι κ.λπ. Αντίθετα, σαν ένα σκουλήκι σε σάπια ψάρια ή σε βόθρους, γεννιέται στην κοιλιά της μητέρας κάτω από το στομάχι και τα έντερα με την άπεπτη τροφή, πάνω από τον πρωκτό με τα απόβλητα, σε έναν πολύ στενό χώρο μεταξύ της κοιλιακής κοιλότητας και της ραχοκοκαλιάς, που είναι ολοσκότεινος, διάχυτος με δυσσομίες και εξαιρετικά ρυπαρός.

Για εννιά μήνες υφίσταται υπερβολική ταλαιπωρία, βράζει και αχνίζει σαν ζυμάρι από τη ζέστη που παράγεται στη μήτρα της μητέρας, χωρίς να μπορεί να κάμπτεται ή να τεντώνεται. Όταν η μητέρα κινείται ξαφνικά ή σκοντάφτει, κάθεται, σηκώνεται ή γυρίζει, υφίσταται έντονο πόνο καθώς ταλαντεύεται αριστερά-δεξιά και τραντάζεται πάνω-κάτω. Πόνος υφίσταται και όταν η μητέρα του πίνει κάτι κρύο, καταπίνει κάτι ζεστό, αλμυρό ή ξινό, κ.λπ. Αυτή είναι η ταλαιπωρία που έχει τις ρίζες της στην κύηση.

Αν η μητέρα κάνει έκτρωση, ο πόνος που προκύπτει από το κόψιμο και το σκίσιμο είναι η ταλαιπωρία που έχει τις ρίζες της στην έκτρωση.

Ο πόνος που προκύπτει όταν η μητέρα γεννά, καθώς το βρέφος αναποδογυρίζει τα πόδια και το κεφάλι του και πιέζεται στο τρομακτικά στενό στόμιο της μήτρας, έτσι ώστε να σέρνεται έξω απ' αυτό στριμωγμένο σαν ελέφαντας που περνάει από κλειδαρότρυπα, σαν κάποιον που κοπανιέται από συγκρουόμενους βράχους και βγαίνει από τη συμπιεσμένη κολπική κοιλότητα—αυτή είναι η ταλαιπωρία που έχει τις ρίζες της στον τοκετό.

Ο πόνος που προκύπτει μετά τη γέννηση αφορά το σώμα του νεογέννητου, που είναι ευαίσθητο σαν νωπή πληγή. Γονείς ή φροντιστές το παίρνουν στα χέρια τους, το πλένουν, το στεγνώνουν με πανιά, και νιώθει σαν να το τρυπούν με βελόνες.

Πληγωμένο και πονεμένο από το τραύμα της γέννησης, εξαντλημένο από την όλη διαδικασία και εκτεθειμένο στον κρύο αέρα, το νεογέννητο έρχεται στη ζωή με αφόρητο κλάμα— αυτή είναι η ταλαιπωρία που έχει τις ρίζες της στην έξοδο από τη μήτρα.

Χώρια φυσικά που ως νεογέννητο θα περνά συνήθως δύο με τρεις ώρες την ημέρα κλαίγοντας. Και χώρια ο πόνος της μητέρας πριν από τον τοκετό, κατά τη διάρκεια και μετά.

Η Ασθένεια

Η γέννηση λοιπόν είναι η βάση για όλη αυτή την ταλαιπωρία, αλλά δεν σταματά εκεί. Ο πόνος και η ταλαιπωρία που ακολουθούν από αρρώστιες, ασθένειες και νόσους πρέπει επίσης να αναφερθούν. Διάφορες ασθένειες μπορούν να προκύψουν στο σώμα, όπως ασθένειες στα μάτια, στα αυτιά, στη μύτη, στο στόμα, στα δόντια, στο κεφάλι, στο στομάχι, στο δέρμα· ασθένειες που προκαλούνται από την αλλαγή του κλίματος, το κρύο, τη ζέστη, τη χολή, το φλέγμα, τα ατυχήματα· αρρώστιες όπως η δυσεντερία, ο βήχας, η πνευμονία, ο πυρετός, η φυματίωση, η ανεμοβλογιά, ο διαβήτης, οι αιμορροΐδες, οι αλλεργίες, ο καρκίνος κ.λπ. Επιπλέον, υπάρχει και ο ψυχολογικός πόνος που προκαλείται από τέτοιες ασθένειες, καθώς και η αγωνία των ανθρώπων που προσπαθούν να βοηθήσουν.

Το Γήρας

Αργά ή γρήγορα θα ακολουθήσει και το γήρας, η λειτουργία του οποίου είναι να οδηγήσει στον θάνατο. Εκδηλώνεται ως εξαφάνιση της νεότητας και αποτελεί τη βάση για τη σωματική και ψυχολογική ταλαιπωρία που προκύπτει λόγω πολλών δυσχερών καταστάσεων, όπως: σωματική εξάντληση, βαρύτητα στα μέλη του σώματος, πιο αργός χρόνος αντίδρασης και κίνησης, ρυτίδες και κηλίδες στο δέρμα, αλλαγή στο χρώ-

μα των μαλλιών σε γκρίζο ή άσπρο, πέσιμο των μαλλιών και των δοντιών, μεγαλύτερη ευαισθησία στις ασθένειες, παρακμή των αισθήσεων, όπως μειωμένη όραση, ελαττωμένη ακοή, μειωμένη δυνατότητα ξεκάθαρης σκέψης, απώλεια μνήμης και ευφυΐας, και άλλα παρόμοια. Φυσικά, δεν εξαιρείται και η περιφρόνηση από ανθρώπους στον περίγυρο.

Ο Θάνατος

Ο θάνατος είναι πόνος γιατί σημαίνει τον τερματισμό της ζωής, τη διακοπή των ζωτικών λειτουργιών, τη διάλυση και τον αφανισμό των υλικών και νοητικών συναθροισμάτων σε αυτή τη ζωή, την απόρριψη του σώματος, την απώλεια ανθρώπων και πραγμάτων που κάποιος αγαπάει, και τη διακοπή των σχέσεων που έχει δημιουργήσει. Αντιπροσωπεύει το τέλος των εμπειριών και των δυνατοτήτων σε αυτή τη ζωή και είναι αναπόφευκτος εξαιτίας της γέννησης που είναι η βάση για όλη αυτή την ταλαιπωρία.

Το Ντούκχα

Ο Βούδας δεν αγγίζει το πρόβλημα της ταλαιπωρίας επιφανειακά. Αντιθέτως, το καθιστά τον ακρογωνιαίο λίθο της Διδασκαλίας του. Ξεκινά τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες που συνοψίζουν το μήνυμά του, με την ανακοίνωση ότι η ζωή είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με κάτι που αποκαλεί *ντούκχα* (*dukkha*). Η λέξη στη γλώσσα Πάλι μεταφράζεται συχνά ως «ταλαιπωρία», «πόνος» ή «δυστυχία». Είναι το αντίθετο της λέξης *σούκχα* (*sukha*) που σημαίνει «ευτυχία». Ωστόσο, η σημασία της *ντούκχα* ως «δυστυχία» είναι βαθύτερη.

Αναφέρεται σε μια βασική έλλειψη ικανοποίησης που διατρέχει τις ζωές μας—τις ζωές όλων εκτός από αυτές των φωτισμένων. Μερικές φορές αυτή η «ανικανοποίηση» εκδηλώνεται ανοιχτά ως λύπη, θλίψη, απογοήτευση ή απόγνωση, αλλά συ-

νήθως αιωρείται στην άκρη της επίγνωσής μας ως μια αόριστη, μη εντοπισμένη αίσθηση ότι τα πράγματα δεν είναι ποτέ τέλεια, ποτέ δεν ανταποκρίνονται πλήρως στις προσδοκίες μας για το τι θα έπρεπε να είναι.

Αυτό το γεγονός του *ντούκχα*, λέει ο Βούδας, είναι το μόνο πραγματικό πνευματικό πρόβλημα. Τα άλλα προβλήματα—θεολογικά και μεταφυσικά ερωτήματα που έχουν διχάσει τους θρησκευτικούς στοχαστές ανά τους αιώνες—τα παραμερίζει ευγενικά ως «θέματα που δεν συμβάλλουν προς την απελευθέρωση από το *ντούκχα* (τη δυστυχία ή τον υπαρξιακό πόνο)». Αυτό που διδάσκει, λέει, είναι απλώς το *ντούκχα* και η κατάπαυσή του.⁵

Ο Βούδας δεν σταματά με γενικότητες. Προχωρεί εκθέτοντας τις διάφορες μορφές που παίρνει το *ντούκχα*, τόσο τις εμφανείς όσο και τις δυσδιάκριτες. Ξεκινά με αυτό που είναι πολύ κοντά, με την ταλαιπωρία και τη δυστυχία που είναι ενδογενείς στη φυσική διαδικασία της ίδιας της ζωής. Εδώ το *ντούκχα* εμφανίζεται στα γεγονότα της γέννησης, της γήρανσης και του θανάτου, στην ευπάθειά μας σε ασθένειες, ατυχήματα και τραυματισμούς, ακόμη και στην πείνα και τη δίψα. Εμφανίζεται ξανά στις εσωτερικές μας αντιδράσεις σε δυσάρεστες καταστάσεις και γεγονότα, όπως στη θλίψη, τον θυμό, την απογοήτευση και τον φόβο που προκαλούν οι επώδυνοι χωρισμοί, οι δυσάρεστες συναντήσεις και η αποτυχία να αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε.

Ακόμη και οι απολαύσεις μας, όπως λέει ο Βούδας, δεν είναι απαλλαγμένες από το *ντούκχα*. Μας χαρίζουν ευτυχία όσο διαρκούν, αλλά, λόγω της παροδικότητας και της αλλαγής τους, δεν μπορούν να κρατήσουν για πάντα· τελικά πρέπει να παρέλθουν και όταν αυτό συμβαίνει, η απώλειά τους μας κάνει να νιώθουμε στερημένοι και δυστυχισμένοι. Μέχρι και το πιο

⁵ M I, *Alagaddūpama-sutta*, σ, 140.

θαυμάσιο ευχάριστο συναίσθημα είναι ευτυχία όσο διαρκεί, αλλά μετατρέπεται σε δυστυχία όταν μεταβληθεί και παύσει.⁶

Οι ζωές μας κινούνται συνήθως ανάμεσα στην επιθυμία για απόλαυση και στον φόβο της απώλειας και του πόνου. Περνάμε τις ημέρες μας κυνηγώντας την απόλαυση και αποφεύγοντας τον φόβο και τον πόνο, σπάνια βιώνοντας την ηρεμία της ικανοποίησης. Η πραγματική ικανοποίηση φαίνεται πάντα κάπως απρόσιτη, λίγο πιο μακριά από τον επόμενο ορίζοντα. Και τελικά πρέπει να πεθάνουμε: να αφήσουμε πίσω την ταυτότητα που έχουμε οικοδομήσει σε όλη τη ζωή μας, να αφήσουμε πίσω τα πάντα και όλους όσους αγαπάμε.

Αλλά ακόμη και ο θάνατος, διδάσκει ο Βούδας, δεν μας φέρνει στο τέλος και στην κατάπαυση του *ντούκχα*, γιατί η διαδικασία της ζωής δεν σταματά με τον θάνατο. Όταν η ζωή τελειώσει σε έναν τόπο, με ένα υλικό σώμα, το «νοητικό συνεχές», το ατομικό ρεύμα της συνείδησης, επανεμφανίζεται αλλού μ' ένα νέο σώμα ως φυσικό στήριγμα. Έτσι, ο κύκλος συνεχίζεται ξανά και ξανά—γέννηση, γήρας και θάνατος—ωθούμενος από την επιθυμία για περισσότερη ύπαρξη.



Ο Βούδας δηλώνει ότι στον κύκλο των επαναγεννήσεων (*σανσάρα*) ανεξάρτητα από το πόσο πίσω στον χρόνο πηγαίνουμε, πάντα βρίσκουμε έμβια όντα—και τον εαυτό μας σε προηγούμενες ζωές—να περιπλανώνται από τη μια κατάσταση ύπαρξης στην άλλη. Ο Βούδας περιγράφει διάφορες σφαίρες ύπαρξης όπου μπορεί να λάβει χώρα η επαναγέννηση: η σφαίρα του ξεπεσμού σε πολύ άθλιες καταστάσεις, το ζωικό βασίλειο, ο ανθρώπινος κόσμος, τα βασίλεια της ουράνιας ευδαιμονίας. Ωστόσο, κανένα απ' αυτά δεν μπορεί να προσφέρει τελικό καταφύγιο. Η ζωή σε οποιαδήποτε σφαίρα ύπαρξης πρέπει να τελειώσει. Είναι παροδική, γι' αυτό χαρακτηρίζεται

⁶ M I, *Cūḷavedalla-sutta*, σ. 302.

από ανασφάλεια, που είναι το βαθύτερο νόημα του ντούκχα. Γι' αυτόν τον λόγο, κάποιος που φιλοδοξεί να τελειώσει πλήρως το ντούκχα δεν μπορεί να αρκεστεί σε κανένα εγκόσμιο επίτευγμα, αλλά πρέπει να κερδίσει την απελευθέρωση από ολόκληρη την ασταθή δίνη της υπαρξιακής περιπλάνησης. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, η οποία θα αναλυθεί παρακάτω στο Κεφ. VI.

Τα Πέντε Συναθροίσματα

«Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης είναι ντούκχα», ανέφερε ο Βούδας.⁷ Αλλού ορίζει σαφώς το ντούκχα ως τα πέντε συναθροίσματα: «Τι είναι ντούκχα; Πρέπει να ειπωθεί ότι είναι τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης».⁸

Αυτά είναι βασικά τα συναθροίσματα της ύλης και του νου (αίσθημα, αντίληψη, νοητικές λειτουργίες και συνείδηση), που συνδυάζονται, αλληλεξαρτώνται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για να μας παρέχουν εμπειρίες, είτε ευχάριστες είτε δυσάρεστες.



Το υλικό σώμα επηρεάζει το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδηση και αντίστροφα. Το αίσθημα επηρεάζει το σώμα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδηση και αντίστροφα. Η αντίληψη επηρεάζει το σώμα, το αίσθημα, τις νοητικές λειτουργίες, τη συνείδηση και αντίστροφα. Οι νοητικές λειτουργίες επηρεάζουν το σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τη συνείδηση και αντίστροφα. Η συνεί-

⁷ «*Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*». S V, *Dhammacakkapavattana-sutta*, σ. 421.

⁸ S III, *Dukkha-sutta*, σ. 158.

δηση επηρεάζει το σώμα, το αίσθημα, την αντίληψη, τις νοητικές λειτουργίες και αντίστροφα. Φυσικά, υπάρχουν κι άλλοι συνδυασμοί που παράγουν διάφορες γεύσεις εμπειρίας.

Τα πέντε συναθροίσματα είναι ουσιαστικά ο κόσμος της εμπειρίας μας. Χωρίς το υλικό σώμα και τα αισθητήρια όργανά του, δεν είμαστε σε θέση να έρθουμε σε επαφή και να αλληλεπιδρούμε με το περιβάλλον μας. Χωρίς το αίσθημα είμαστε αναίσθητοι. Χωρίς την αντίληψη δεν αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μας. Χωρίς τη συνείδηση είμαστε ασυνείδητοι και δεν μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε τι γίνεται μέσα μας και γύρω μας. Επομένως, αυτό που λέμε «κόσμος» είναι τα πέντε συναθροίσματα μέσω των οποίων μπορούμε να βιώνουμε τις εμπειρίες μας.

Θα εξηγήσουμε τώρα κάθε συνάθροισμα ξεχωριστά.

Το συνάθροισμα του υλικού σώματος

Το πρώτο είναι το συνάθροισμα του υλικού σώματος ή της ύλης (*rūpakkhandha*).⁹ Εδώ περιλαμβάνονται τα κλασικά τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία (*cattāri mahābhūtāni*),¹⁰ δηλαδή το στερεό στοιχείο (στερεότητα), το υγρό στοιχείο (ρευστότητα), το θερμό στοιχείο (θερμότητα) και το αέριο στοιχείο (κίνηση), καθώς και τα παράγωγα (*upādāya rūpa*)¹¹ των τεσσάρων πρωταρχικών στοιχείων.¹²

Τα τέσσερα πρωταρχικά στοιχεία είναι τα θεμελιώδη συστατικά της ύλης που είναι αδιαχώριστα και τα οποία, στους διάφορους συνδυασμούς τους, συμβάλλουν στη σύνθεση όλων των υλικών ουσιών, από το πιο λεπτό σωματίδιο μέχρι το πιο μεγάλο βουνό. Τα «παράγωγα» είναι τα υλικά φαινόμενα που προέρχονται ή εξαρτώνται από τα τέσσερα πρωταρχικά στοι-

⁹ Προφέρεται *ρούπα κχάντχα*.

¹⁰ Προφέρεται *τσατάρι μαχά μπχουτάνι*.

¹¹ Προφέρεται *ουπαντάγια ρούπα*.

¹² S III, *Upādānāparipavatta-sutta*, σ. 59.

χεία. Συνολικά είναι είκοσι τέσσερα. Τα πρωταρχικά στοιχεία μπορούν να συγκριθούν με τη γη, ενώ τα «παράγωγα» με δέντρα και θάμνους που αναπτύσσονται σε εξάρτηση από τη γη.

Όλα αυτά τα είκοσι οκτώ είδη υλικών φαινομένων κατατάσσονται σε έντεκα γενικές κατηγορίες. Επτά απ' αυτές ονομάζονται συμπυκνωμένη ύλη (*nirphannarūpa*), δεδομένου ότι διαθέτουν εγγενείς φύσεις και είναι έτσι απτές στην άμεση εμπειρία. Οι άλλες τέσσερις κατηγορίες, που είναι εκ φύσεως πιο αόριστες, ονομάζονται μη συμπυκνωμένη ύλη (*anirphanarūpa*). Στον ακόλουθο πίνακα συνοψίζεται το συνάθροισμα της ύλης σε είκοσι οκτώ είδη υλικών φαινομένων και οι έντεκα κατηγορίες του.

ΤΟ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΗΣ ΥΛΗΣ

	28 ΕΙΔΗ ΥΛΙΚΩΝ ΦΑΙΝΟΜΕΝΩΝ
11 Κατηγορίες	ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΥΛΗ (18)
A. Πρωταρχικά στοιχεία	1. στερεά, 2. υγρά, 3. θερμά, 4. αέρια
	- Παράγωγη Υλη (24) -
B. Φαινόμενα ευαίσθητης ύλης στα αισθητήρια όργανα	Ευαισθησία σε 5. μάτι, 6. αυτί, 7. μύτη, 8. γλώσσα, 9. σώμα
Γ. Φαινόμενα αισθητηριακών αντικειμένων	10. ορατά αντικείμενα, 11. ήχοι, 12. μυρωδιές, 13. γεύσεις
Δ. Γενετικά φαινόμενα	14. θηλυκότητα, 15. αρρενωπότητα
Ε. Καρδιακό φαινόμενο	16. το όργανο της καρδιάς
ΣΤ. Ζωτικό φαινόμενο	17. υλική ζωτικότητα
Ζ. Θρεπτικό φαινόμενο	18. υλική τροφή
	ΜΗ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΗ ΥΛΗ (10)
Η. Οροθετικό φαινόμενο	19. το στοιχείο του χώρου
Θ. Επικοινωνιακά φαινόμενα	20. σωματική έκφραση 21. φωνητική έκφραση
I. Ευμετάβλητα φαινόμενα	22. ελαφρότητα της ύλης 23. ευπλαστικότητα της ύλης 24. ευελιξία της ύλης

ΙΑ. Χαρακτηριστικά της ύλης

25. παραγωγή της ύλης
26. συνέχιση της ύλης
27. φθορά της ύλης
28. αποσύνθεση της ύλης

Συνεπώς, όλος ο κόσμος της ύλης, τόσο ο εσωτερικός όσο και ο εξωτερικός, περιλαμβάνεται στο Συνάθροισμα της Ύλης.

Το συνάθροισμα του αισθήματος

Το δεύτερο είναι το συνάθροισμα του αισθήματος (*veda-nākkhandha*).¹³ Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται όλα τα αισθήματα—ευχάριστα, δυσάρεστα και ουδέτερα—που βιώνουμε μέσω της επαφής των υλικών και νοητικών οργάνων με τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο. Στις Ομιλίες του ο Βούδας αναφέρει συγκεκριμένα 108 είδη αισθημάτων που κάποιος μπορεί να βιώσει. Αυτά είναι τα εξής:

Δύο (2) είδη: σωματικά και νοητικά αισθήματα.

Τρία (3) είδη: ευχάριστα, δυσάρεστα, ουδέτερα αισθήματα.

Πέντε (5) είδη: νοητικά αισθήματα της ευχαρίστησης, της δυσαρέσκειας, της χαράς, της θλίψης, της αδιαφορίας.

Έξι (6) είδη: αισθήματα που προκύπτουν από την επαφή με τα έξι αισθητήρια όργανα, όπως το μάτι, το αυτί, τη μύτη, τη γλώσσα, το σώμα ή τον νου, όταν αυτά έρθουν σε επαφή με τα αντίστοιχα έξι αισθητηριακά αντικείμενα, όπως ορατά, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα.



Δεκαοκτώ (18) είδη: χαρούμενα, θλιβερά, αδιάφορα αισθήμα-

¹³ Προφέρεται *βέντανα κχάντχα*.

τα όταν κάποιος α) βλέπει, β) ακούει, γ) μυρίζει, δ) γεύεται, ε) αγγίζει, ή στ) σκέφτεται. (3 x 6 = 18).¹⁴

Τριάντα έξι (36) είδη: *έξι χαρούμενα* αισθήματα με το να βλέπει κανείς, να ακούει κ.λπ., τα οποία σχετίζονται με την οικιακή ζωή, και *έξι* που σχετίζονται με την απάρνησή της.

(Δηλαδή κάποιιοι αισθάνονται χαρούμενοι μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, ενώ άλλοι αισθάνονται χαρούμενοι όταν φεύγουν απ' αυτό, διότι απαλλάσσονται από τις ευθύνες κ.λπ.)

Έξι θλιβερά αισθήματα με το να βλέπει κανείς, να ακούει κ.λπ., τα οποία σχετίζονται με την οικιακή ζωή, και *έξι* που σχετίζονται με την απάρνησή της.

(Δηλαδή κάποιιοι αισθάνονται θλίψη όταν ζουν μέσα στο οικογενειακό τους περιβάλλον, εξαιτίας της πίεσης που δημιουργείται από το άγχος των ευθυνών, ενώ άλλοι αισθάνονται θλίψη όταν φύγουν από αυτό.)

Έξι αισθήματα πνευματικής ηρεμίας με το να βλέπει κανείς, να ακούει κ.λπ., τα οποία σχετίζονται με την οικιακή ζωή, και *έξι* που σχετίζονται με την απάρνησή της.

(Δηλαδή κάποιιοι αισθάνονται ηρεμία επειδή έχουν τακτοποιήσει όλες τις υποχρεώσεις τους, ενώ άλλοι είναι ήρεμοι διότι έχουν απαλλαγεί απ' αυτές.)

Αν υπολογίσουμε τα 36 είδη σε παρελθόν, παρόν και μέλλον, τότε έχουμε 36 είδη αισθημάτων για κάθε χρονική περίοδο. Συνολικά έχουμε 108 είδη αισθημάτων.¹⁵

Το συνάθροισμα της αντίληψης

Το τρίτο είναι το συνάθροισμα της αντίληψης (*saññākkhandha*).¹⁶ Όπως τα αισθήματα έτσι και οι αντιλήψεις είναι 108

¹⁴ Μ III, *Salāyatanavibhaṅga-sutta*, σ. 216.

¹⁵ Μ I, *Bahuvedanīya-sutta*, σ. 397· Μ III, *Salāyatanavibhaṅga-sutta*, σ. 216-7.

¹⁶ Προφέρεται *σάννια κχάντχα*.

ειδών. Προκύπτουν μέσω της επαφής των έξι αισθητήριων οργάνων με τα αντίστοιχα έξι αισθητηριακά αντικείμενα και βασίζονται στα 108 είδη αισθήματος. Οι αντιλήψεις είναι αυτές που αναγνωρίζουν τα αισθητηριακά αντικείμενα, όπως ορατά αντικείμενα, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα, και μας δίνουν εντυπώσεις γι' αυτά.¹⁷

Το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών

Το τέταρτο είναι το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών (*saṅkhārakkhandha*).¹⁸ Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται 50 νοητικοί παράγοντες μεταξύ των οποίων η βούληση (*cetanā*), που είναι ο προεξέχων νοητικός παράγοντας. Εκείνο που είναι γενικώς γνωστό ως «βουλητική δράση» (*kamma* ή *karma*) υπάγεται σε αυτή την ομάδα. Εδώ θα πρέπει να θυμηθούμε τον ορισμό του ίδιου του Βούδα για το *κάρμα*: «Τη βούληση είναι που αποκαλώ *κάρμα*. Έχοντας βούληση, κάποιος δρα με το σώμα, την ομιλία και τον νου».¹⁹

Η βούληση είναι νοητική λειτουργία που εκδηλώνεται στην τάση του νου για την επίτευξη κάποιου σκοπού που επιλέχθηκε και αποφασίστηκε συνειδητά, και εκφράζεται με ηθικά καλές, φαύλες ή ουδέτερες δραστηριότητες. Είναι έξι ειδών που σχετίζονται με την επαφή των έξι αισθητήριων οργάνων με τα αντίστοιχα έξι αισθητηριακά αντικείμενα, όπως βούληση για

¹⁷ S III, *Uṇḍānaparipavatta-sutta*, σ. 60.

¹⁸ Προφέρεται *σανκχάρα κχάντχα*. «Νοητικές Λειτουργίες» είναι ο όρος που τώρα χρησιμοποιείται γενικά για την ευρεία σημασία της λέξης *saṅkhāra* στον κατάλογο των Πέντε Συναθροισμάτων. Σε άλλα συμφραζόμενα, *saṅkhāra* μπορεί να σημαίνει οτιδήποτε συνθηκοκρατημένο ή συνθηκοποιημένο (δημιουργημένο ή εξαρτώμενο από συνθήκες). Σύμφωνα με την έννοια αυτή, όλα τα Πέντε Συναθροίσματα είναι *saṅkhāra*. Βλ. *saṅkhāra* στο Γλωσσάρι, στο τέλος του βιβλίου.

¹⁹ A III, *Nibbedhika-sutta*, σ. 414. «*Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti kāyena, vācā, manasā*».

ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα.²⁰

Γενικά, οι νοητικοί παράγοντες που περιλαμβάνονται στο συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών είναι οι εξής:

Έντεκα (11) *ηθικά ουδέτεροι*: 1. νοητική επαφή, 2. βούληση, 3. ενότητα του νου, 4. νοητική ζωτικότητα, 5. προσοχή, 6. λογισμός, 7. συλλογισμός, 8. αποφασιστικότητα, 9. ενεργητικότητα, 10. χαρά, 11. αρέσκεια.²¹

(Επισημαίνεται ότι όταν κάποιος απ' αυτούς τους νοητικούς παράγοντες συνδυαστεί με τους καρμικά φαύλους ή καλούς, γίνεται αντίστοιχα φαύλος ή καλός.)

Δεκατέσσερις (14) *ηθικά φαύλοι*: 1. αυταπάτη, 2. αδιαντροπία, 3. μη ηθικός φόβος, 4. ανησυχία, 5. απληστία, 6. λανθασμένη νόηση, 7. υπερηφάνεια/αλαζονεία, 8. μίσος, 9. ζήλια, 10. τσιγκουνιά, 11. τύψη, 12. νωθρότητα, 13. υπνηλία, 14. αμφιβολία.²²

Είκοσι πέντε (25) *ηθικά καλοί*: 1. πίστη στην καλοσύνη, 2. μνήμη, 3. ηθική ντροπή, 4. ηθικός φόβος, 5. μη απληστία, 6. μη μίσος, 7. αμεροληψία, 8. ηρεμία του σώματος, 9. ηρεμία του νου, 10. ελαφρότητα του σώματος, 11. ελαφρότητα του νου, 12. ευκαμψία του σώματος, 13. ευκαμψία του νου, 14. ευστροφία του σώματος, 15. ευστροφία του νου, 16. δυναμικότητα του σώματος, 17. δυναμικότητα του νου, 18. ευθύτητα του σώματος, 19. ευθύτητα του

²⁰ S III, *Upādānaparipavatta-sutta*, σ. 60.

²¹ Στα Πάλι ονομάζονται: 1. *phassa*, 2. *cetanā*, 3. *ekaggatā*, 4. *jīvitindriya*, 5. *manasikāra*, 6. *vitakka*, 7. *vicāra*, 8. *adhimokkha*, 9. *virīya*, 10. *pīti*, 11. *chanda*.

²² Στα Πάλι ονομάζονται: 1. *moha*, 2. *ahirika*, 3. *anottapa*, 4. *uddhaca*, 5. *lobha*, 6. *diṭṭhi*, 7. *māna*, 8. *dosa*, 9. *issā*, 10. *macchariya*, 11. *kukkucca*, 12. *thīna*, 13. *middha*, 14. *vicikicchā*.

νου, 20. ορθή ομιλία, 21. ορθή πράξη, 22. ορθός βιοπορισμός, 23. συμπόνια, 24. αλτρουιστική χαρά, 25. σοφία.²³

Το συνάθροισμα της συνείδησης

Το πέμπτο είναι το συνάθροισμα της συνείδησης (*viññāṇa-kkhandha*).²⁴ Η συνείδηση είναι είδος επίγνωσης που έχει ως βάση ένα από τα έξι αισθητήρια όργανα (μάτι, αυτί, μύτη, γλώσσα, σώμα και νους), και ως αντικείμενο ένα από τα έξι αντίστοιχα αισθητηριακά αντικείμενα (ορατά, ήχοι, μυρωδιές, γεύσεις, απτά πράγματα και νοητικά αντικείμενα. Ως εκ τούτου, υπάρχουν έξι είδη συνείδησης: οφθαλμική συνείδηση, ωτική συνείδηση, ρινική συνείδηση, γλωσσική συνείδηση, σωματική συνείδηση και νοητική συνείδηση.²⁵



Για παράδειγμα, η οφθαλμική συνείδηση (*cakkhu-viññāṇa*) έχει ως βάση το μάτι και ως αντικείμενο μια ορατή μορφή. Η νοητική συνείδηση (*mano-viññāṇa*) έχει ως βάση τον νου (*mano*) και ως αντικείμενο ένα νοητικό φαινόμενο (*dhamma*), δηλαδή μια ιδέα, σκέψη ή ένα συναίσθημα.

Θα πρέπει να κατανοηθεί σαφώς ότι η συνείδηση δεν αναγνωρίζει το αντικείμενο. Έχει μόνο επίγνωση της παρουσίας ενός αντικειμένου. Όταν το μάτι έρχεται σε επαφή με ένα χρώμα, για παράδειγμα το μπλε, διεγείρεται η οφθαλμική συνείδηση, η οποία είναι απλώς η επίγνωση της παρουσίας ενός

²³ Στα Πάλι ονομάζονται: 1. *saddhā*, 2. *sati*, 3. *hiri*, 4. *ottappa*, 5. *alobha*, 6. *adosa*, 7. *tatramajjhataṭṭā*, 8. *kāyapassaddhi*, 9. *cittapassaddhi*, 10. *kāyalahutā*, 11. *cittalahutā*, 12. *kāyamudutā*, 13. *cittamudutā*, 14. *kāyakamaññatā*, 15. *cittakamaññatā*, 16. *kāyapāguññatā*, 17. *cittapāguññatā*, 18. *Kāyujjukatā*, 19. *cittujjukatā*, 20. *sammā-vācā*, 21. *sammā-kammanta*, 22. *sammā-ājīva*, 23. *karuṇā*, 24. *muditā*, 25. *paññā*.

²⁴ Προφέρεται *βιννιάνα κχάντχα*.

²⁵ S III, *Uṇḍānaparipavatta-sutta*, σ. 61.

χρώματος, αλλά δεν αναγνωρίζει ότι είναι μπλε. Δεν υπάρχει αναγνώριση σε αυτό το στάδιο. Ωστόσο, η αντίληψη (το τρίτο συνάθροισμα που συζητήσαμε παραπάνω), είναι αυτή που αναγνωρίζει ότι πρόκειται για μπλε. Ο όρος «οφθαλμική συνείδηση» είναι μια φιλοσοφική έκφραση που δηλώνει την ίδια ιδέα που αποδίδεται στη συνηθισμένη λέξη «βλέπω». «Βλέπουν» δε σημαίνει «αναγνωρίζω». Το ίδιο συμβαίνει και με τις άλλες μορφές συνείδησης.

Ο Βούδας δήλωσε με όρους αδιαμφισβήτητους ότι η συνείδηση εξαρτάται από την ύλη, το αίσθημα, την αντίληψη και τις νοητικές λειτουργίες, κι ότι δεν μπορεί να υπάρξει ανεξάρτητα απ' αυτά. Όπως λέει:

«Η συνείδηση μπορεί να υπάρξει έχοντας την ύλη ως μέσον της (*rūpupāyaṇ*), την ύλη ως αντικείμενό της (*rūpārammaṇaṇ*), την ύλη ως στήριγμά της (*rūpappatiṭṭhaṇ*), και επιδιώκοντας την απόλαυση μπορεί να αναπτυχθεί, να αυξηθεί και να εξελιχθεί. Ή η συνείδηση μπορεί να υπάρξει έχοντας το αίσθημα ως μέσον της... ή την αντίληψη ως μέσον της... ή τις νοητικές λειτουργίες ως μέσον της, τις νοητικές λειτουργίες ως αντικείμενό της, τις νοητικές λειτουργίες ως στήριγμά της, και επιδιώκοντας την απόλαυση μπορεί να αναπτυχθεί, να αυξηθεί και να εξελιχθεί.

»Αν κάποιος έλεγε: “Θα δείξω τον ερχομό, τον πηγαισμό, την εξαφάνιση, την εμφάνιση, την ανάπτυξη, την αύξηση ή την εξέλιξη της συνείδησης ξέχωρα από την ύλη, το αίσθημα, την αντίληψη και τις νοητικές λειτουργίες”, κάτι τέτοιο θα ήταν αδύνατο». ²⁶

Η προσκόλληση στα πέντε συναθροίσματα

Αυτά είναι λοιπόν συνοπτικά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης. «Σε οτιδήποτε προσκολλάται κάποιος στον

²⁶ S III, *Uṇaya-sutta*, σ. 58.

κόσμο, είναι μόνο στο υλικό σώμα, στο αίσθημα, στην αντίληψη, στις νοητικές λειτουργίες και στη συνείδηση που προσκολλάται», λέει ο Βούδας.²⁷ Η προσκόλληση γίνεται όταν ταυτίζεται κανείς με κάποιο από αυτά ή με όλα τα πέντε συναθροίσματα και τα θεωρεί «δικά μου», «εγώ μου», «εαυτός μου», «ψυχή μου». Αυτός θα βιώσει πόνο (ντούκχα) επειδή όλα τους είναι παροδικά και όλα μεταβάλλονται συνεχώς. Και «ό,τι είναι παροδικό, είναι ντούκχα» (*yad aniccaṃ taṃ dukkhaṃ*).²⁸ Αυτό είναι το αληθινό νόημα των λόγων του Βούδα: «Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης είναι ντούκχα». Εδώ πρέπει να καταλάβουμε επιπλέον ότι δεν είναι τα ίδια τα συναθροίσματα ντούκχα, αλλά η προσκόλληση σε αυτά, καθώς είναι παροδικά.



Γενικά, τα συναθροίσματα είναι ντούκχα επειδή:

- Έχουν την τάση να προκαλούν ταλαιπωρία και δεν μπορούν να συμμορφωθούν με τις επιθυμίες μας λόγω της αστάθειάς τους.²⁹
- Η προσκόλληση σε αυτά οδηγεί σε θλίψη, θρήνο, πόνο, δυσαρέσκεια και άγχος.³⁰
- Η μεταβολή τους προκαλεί φόβο, αγωνία και απελπισία.³¹
- Είναι παροδικά φαινόμενα³² κι έτσι δεν μπορούν ποτέ να εκπληρώσουν τις ελπίδες μας για τέλεια ευτυχία και ασφάλεια.
- Ενώ προσφέρουν ευχαρίστηση και χαρά, η οποία εκδηλώνεται ως ικανοποίηση (*assāda*) σε αυτά, τελικά πρέπει να αλ-

²⁷ M I, *Māgaṇḍiya-sutta*, σ. 511.

²⁸ S III, *Yadanicca-sutta*, σ. 21.

²⁹ S III, *Anattalakkhaṇa-sutta*, σ. 66.

³⁰ S III, *Nakulapitu-sutta*, σ. 2.

³¹ S III, *Upādāparitassanā-sutta*, σ. 15.

³² S III, *Yadanicca-sutta*, σ. 21.

λάξουν και να παρακμάσουν, και αυτή η αστάθεια αποτελεί συνεχώς τον κρυμμένο κίνδυνο (*ādīnava*) μέσα τους.³³

Τα συναθροίσματα δεν παραμένουν τα ίδια ούτε για δύο διαδοχικές στιγμές. Εδώ το «Α» δεν ισούται με το «Α». Βρίσκονται σε διαρκή ροή στιγμιαίας έγερσης και παρακμής.

«Είναι ακριβώς όπως ένα ορεινό ποτάμι που ρέει γοργά και μακριά, παρασύροντας τα πάντα μαζί του· δεν υπάρχει λεπτό, στιγμή ή δευτερόλεπτο που να σταματάει να ρέει, αλλά συνεχίζει να κυλάει αδιάκοπα. Έτσι είναι και η ανθρώπινη ζωή, σαν ένα ορεινό ποτάμι».³⁴ Όπως είπε ο Βούδας στον Ραττχάπαλα: «Ο κόσμος βρίσκεται σε συνεχή ροή και είναι παροδικός».

Ένα πράγμα εξαφανίζεται προκαλώντας τις συνθήκες για το επόμενο σε μια διαδοχή αιτίας και αποτελέσματος. Δεν υπάρχει σε αυτά μια αμετάβλητη ουσία. Και δεν υπάρχει τίποτα πίσω απ' αυτά που να μπορεί να ονομαστεί «μόνιμος Εαυτός» (*Ātman*), «ατομικότητα», ούτε κάτι που να μπορεί πραγματικά να ονομαστεί «Εγώ». Πολλοί θα συμφωνήσουν ότι ούτε η ύλη, ούτε το αίσθημα, ούτε η αντίληψη, ούτε κάποια από τις νοητικές λειτουργίες, ούτε η συνείδηση, μπορεί πραγματικά να ονομαστεί «Εγώ». Αλλά όταν αυτά τα πέντε υλικά και νοητικά συναθροίσματα, που είναι αλληλεξαρτώμενα, λειτουργήσουν σε συνδυασμό, σαν ένας υλικο-ψυχολογικός μηχανισμός³⁵

³³ S III, *Assāda-sutta*, σ. 27.

³⁴ A IV, *Araka-sutta*, σ. 136. Αυτά τα λόγια αποδίδονται από τον Βούδα σ' έναν Δάσκαλο ονόματι Άρακα (*Araka*), ο οποίος ήταν απαλλαγμένος από επιθυμίες και έζησε στο μακρινό παρελθόν. Είναι ενδιαφέρον να θυμηθούμε εδώ τη διδαχή του Ηράκλειτου (500 περίπου π.Χ.), ότι όλα βρίσκονται σε κατάσταση ροής («Πάντα ρει, ουδέν μένει»), και την περίφημη δήλωσή του: «Δεν μπορείς να εισέλθεις δύο φορές στο ίδιο ποτάμι, γιατί πάντα καινούργια νερά θα ρέουν πάνω σου». Ο Άρακα προφανώς ήταν ο Βούδας ως Μποντχισάττα (*Bodhisatta* – επίδοξος Βούδας) σε προηγούμενες ζωές του, όπως δηλώνεται στο *Araka Jātaka* και *Dhammadhaja Jātaka*.

³⁵ Πράγματι, ο Μπούντχαγκχόσα συγκρίνει ένα «ον» με έναν ξύλινο μηχανισμό (*dāru-yanta*). *Vism*, σ. 594-595.

αποκτούμε την ιδέα του «Εγώ». Κι όμως, δεν πρόκειται παρά για μια λανθασμένη ιδέα, μια νοητική λειτουργία από τις 50 νοητικές λειτουργίες του τέταρτου συναθροίσματος, για το οποίο μόλις συζητήσαμε, δηλαδή είναι η ιδέα της ταύτισης με έναν εαυτό (*sakkāya-ditthi*).

Αυτά τα πέντε Συναθροίσματα μαζί, που συνήθως τα αποκαλούμε «ον», είναι καθαυτά ντούκχα (*sañkhāra-dukkha-ντούκχα* ως συνθηκοκρατημένες καταστάσεις). Δεν υπάρχει άλλο «ον» ή «εγώ» που βρίσκεται πίσω απ' αυτά τα πέντε Συναθροίσματα και βιώνει το ντούκχα. Όπως λέει ο Μπούντχαγκχόσα:

«Απλώς η δυστυχία (*dukkha*) υπάρχει, αλλά όχι ο δυστυχών (*dukkhito*)· οι πράξεις υπάρχουν, αλλά όχι ο πράττων».³⁶

Δεν υπάρχει κάποιος «ακίνητος υποκινήτης»³⁷ πίσω από την κίνηση. Υπάρχει μόνο η κίνηση. Δεν είναι σωστό να λέμε ότι η ζωή κινείται, αλλά ότι η ζωή καθαυτή είναι κίνηση. Η ζωή και η κίνηση δεν είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Με άλλα λόγια, δεν υπάρχει ένας στοχαστής, ένας σκεπτόμενος πίσω από τη σκέψη. Η σκέψη καθαυτή είναι ο σκεπτόμενος. Αν αφαιρέσετε τη σκέψη, δεν θα βρεθεί σκεπτόμενος. Εδώ δεν μπορούμε να μην επιστημάνουμε πόσο αυτή η βουδιστική άποψη είναι διαμετρικά αντίθετη από το καρτεσιανό απόφθεγμα *cogito ergo sum*, δηλαδή σκέπτομαι, άρα είμαι (ή υπάρχω).³⁸

Αυτή η θεώρηση των συναθροισμάτων ως δυναμικών λειτουργιών παρά ως σταθερών οντοτήτων απομακρύνει την επιθυμία για προσκόλληση σε αυτά ως μόνιμη οντότητα, υπό-

³⁶ Vism, σ. 513: «*Dukkhamēva hi, na koci dukkhito; kāraṅga na, kiriyāna vijjati*».

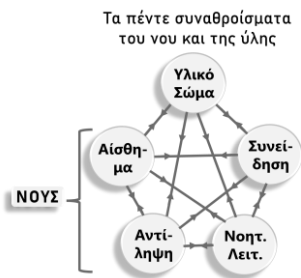
³⁷ Συγκρίνετε με το «Κινούν Ακίνητο» του Αριστοτέλη, δηλαδή την ύπαρξη μιας υποθετικής οντότητας που προκαλεί κίνηση χωρίς η ίδια να κινείται, μιας οντότητας που βρίσκεται έξω από τον κύκλο των μεταβολών.

³⁸ Rahula, Walpola (1974): *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, p. 26.

σταση ή ουσία, η οποία μπορεί να θεωρηθεί η απόλυτη βάση της ύπαρξης.

Ο νους

Δυο λόγια για το τι σημαίνει ο όρος «νους» (*mano* ή *nāma*—*μανό* ή *νάμα*) στη βουδιστική φιλοσοφία μπορεί να είναι χρήσιμα εδώ. Ο νους δεν είναι ένα συμπαγές, ομοιογενές και άτμητο πράγμα, αποτελούμενο από μία μόνο ουσία που δεν μπορεί να διαιρεθεί σε μικρότερα τεμάχια. Αναφέρεται στο σύνολο των τεσσάρων συναθροισμάτων—αίσθημα, αντίληψη, νοητικές λειτουργίες και συνείδηση—που αλληλεξαρτώνται και αλληλεπιδρούν.



Θα πρέπει να κατανοηθεί επίσης ότι οι έννοιες «πνεύμα» ή «ψυχή» κ.λπ. είναι απλώς ιδεατά κατασκευάσματα του νου. Ως εκ τούτου, ο Βουδισμός δεν αναγνωρίζει ένα «πνεύμα» αντίθετο προς την ύλη, όπως γίνεται αποδεκτό από τα περισσότερα άλλα φιλοσοφικά συστήματα και τις θρησκείες.

Γενικά, ο νους ως σύνολο είναι μόνο μια αισθητηριακή ικανότητα ή ένα όργανο (*indriya*), όπως το μάτι ή το αυτί. Μπορεί να ελεγχθεί και να αναπτυχθεί, όπως κάθε άλλη αισθητηριακή ικανότητα, και ο Βούδας μιλάει αρκετά συχνά για την αξία του ελέγχου και της παιδαγωγώσης αυτών των έξι αισθητηριακών ικανοτήτων. Η διαφορά μεταξύ του ματιού και του νου ως αισθητηριακών ικανοτήτων είναι ότι η πρώτη ικανότητα είναι ευαίσθητη στον κόσμο των χρωμάτων και των ορατών μορφών, ενώ η δεύτερη είναι ευαίσθητη στον κόσμο των ιδεών, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των νοητικών αντικειμένων. Βιώνουμε διαφορετικά πεδία του κόσμου με διαφορετικές αισθήσεις. Δεν μπορούμε να ακούσουμε τα χρώματα, αλλά μπορούμε να τα δούμε. Ούτε μπορούμε να

δούμε τους ήχους, αλλά μπορούμε να τους ακούσουμε. Επομένως, με τα πέντε υλικά αισθητήρια όργανα—μάτι, αυτί, μύτη, γλώσσα, σώμα—βιώνουμε μόνο τον κόσμο των ορατών μορφών, των ήχων, των οσμών, των γεύσεων και των απτών αντικειμένων. Αλλά αυτά αντιπροσωπεύουν μόνο ένα μέρος του κόσμου, όχι ολόκληρο τον κόσμο. Τι γίνεται με τις ιδέες και τις σκέψεις; Κι αυτές επίσης αποτελούν μέρος του κόσμου. Αλλά δεν μπορούν να γίνουν αισθητές, δεν μπορούν να συλληφθούν από την αισθητηριακή ικανότητα του ματιού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας ή του σώματος. Ωστόσο, μπορούν να συλληφθούν από μια άλλη αισθητηριακή ικανότητα που είναι ο νους. Αφετέρου, οι ιδέες και οι σκέψεις δεν είναι ανεξάρτητες από τον κόσμο που βιώνεται μέσω αυτών των πέντε υλικών αισθητηριακών ικανοτήτων. Στην πραγματικότητα, εξαρτώνται και συνθηκοκρατούνται από τις υλικές εμπειρίες. Γι' αυτό, ένα άτομο που γεννήθηκε τυφλό δεν μπορεί να έχει ιδέες περί χρώματος, εκτός μέσω της αναλογίας του ήχου ή κάποιων άλλων πραγμάτων που βιώνει με τις άλλες αισθητηριακές ικανότητές του. Οι ιδέες και οι σκέψεις που αποτελούν μέρος του κόσμου παράγονται και συνθηκοκρατούνται από τις υλικές εμπειρίες και συλλαμβάνονται από τον νου. Συνεπώς, ο νους (*mano*) θεωρείται αισθητηριακή ικανότητα ή όργανο (*indriya*) όπως το μάτι ή το αυτί.³⁹

Στο επόμενο κεφάλαιο, όπου θα αναλύσουμε την προέλευση του υπαρξιακού πόνου, θα εξηγήσουμε με περισσότερες λεπτομέρειες το περιεχόμενο του νου ως συνείδηση, αίσθημα και νοητικές λειτουργίες (επιθυμία, βούληση, λογισμός, συλλογισμός, αυταπάτη κ.λπ.), καθώς και τη συνθηκοκρατημένη φύση του.

³⁹ Rahula, Walpola (1974): *What the Buddha Taught*, Grove Press, New York, p. 21.

