

*Η Τέταρτη
Ευγενής Αλήθεια
και η Οκταμελής Οδός*

Bhikkhu Nyānadassana
(Ιωάννης Τσέλιος)



Athens Theravada Center
2024



ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

Η ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΥΓΕΝΗΣ ΑΛΗΘΕΙΑ:

Η ΟΔΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΥΣΗ ΤΟΥ ΥΠΑΡΞΙΑΚΟΥ ΠΟΝΟΥ

Η Τέταρτη Ευγενής Αλήθεια διδάσκει την Ευγενή Οκταμελή Οδό (*Ariya Atthaṅgika Magga*), που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου και περιλαμβάνει ολόκληρη τη βουδιστική πρακτική. Όπως προαναφέραμε, η Διδασκαλία του Βούδα έχει μόνο μία γεύση, τη γεύση της απελευθέρωσης (*vimutti-rasa*)¹ απ' όλο τον υπαρξιακό πόνο, τη δυστυχία, την οδύνη, την ταλαιπωρία, και της επίτευξης της υπέρτατης ευτυχίας, του *Νιμπάνα*. Και αυτή η απελευθέρωση αρχίζει με τη μέθοδο και την πρακτική της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, η οποία αποτελείται από οκτώ μέλη που διαίρούνται σε τρεις κατηγορίες ως εξής:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. η ορθή κατανόηση | |
| 2. ο ορθός λογισμός | <i>Κατηγορία της Σοφίας</i> |
| <hr/> | |
| 3. η ορθή ομιλία | |
| 4. η ορθή πράξη | <i>Κατηγορία της Ηθικής</i> |
| 5. ο ορθός βιοπορισμός | <i>Διαγωγής</i> |
| <hr/> | |
| 6. η ορθή προσπάθεια | <i>Κατηγορία της</i> |
| 7. η ορθή μνήμη | <i>Αυτοσυγκέντρωσης</i> |
| 8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση | |

Η κατηγορία της σοφίας (*pañña-kkhandha*) συνίσταται στην ορθή κατανόηση και στον ορθό λογισμό· η κατηγορία της ηθικής διαγωγής (*sīla-kkhandha*) συνίσταται στην ορθή ομιλία,

¹ A IV, *Pahāraḍa-sutta*, σ. 202.

στην ορθή πράξη και στον ορθό βιοπορισμό· και η κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi-kkhandha*), δηλαδή η πρακτική εξάσκηση στον διαλογισμό, συνίσταται στην ορθή προσπάθεια, στην ορθή μνήμη και στην ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Αυτές οι τρεις κατηγορίες αντιπροσωπεύουν τρία στάδια εξάσκησης: την εξάσκηση στην ανώτερη σοφία (*adhi-paññā-sikkhā*), την εξάσκηση στην ανώτερη ηθική διαγωγή (*adhi-sīlā-sikkhā*) και την εξάσκηση στην ανώτερη συνείδηση μέσω της αυτοσυγκέντρωσης (*adhi-citta-sikkhā*).

Η Ευγενής Οκταμελής Οδός είναι γνωστή ως «Μέση Οδός» ή «Μέση Πρακτική» (*Majjhimā Paṭiparā*) επειδή αποφεύγει τα δύο άκρα: το ένα άκρο είναι η αναζήτηση της ευτυχίας μέσω των αισθησιακών ηδονών, η οποία είναι «ευτελής, συνήθης, μη επωφελής, και ο τρόπος ζωής των κοινών ανθρώπων», και το άλλο άκρο είναι η αναζήτηση της ευτυχίας μέσω της αυτοταπείνωσης² με διάφορες μορφές ακραίου ασκητισμού, που είναι «επώδυνη, ανάξια και μη επωφελής». Έχοντας δοκιμάσει πρώτα ο ίδιος αυτά τα δύο άκρα και έχοντας διαπιστώσει ότι είναι μάταια, ο Βούδας ανακάλυψε μέσα από προσωπική εμπειρία τη Μέση Οδό, «που χαρίζει ενόραση και γνώση, που οδηγεί στη Γαλήνη, τη Διόραση, την Πλήρη Φώτιση, το Νιρβάνα».³

Αναφέρεται επίσης ότι τα οκτώ μέλη της Οδού πρέπει να αναπτυχθούν για την πλήρη κατανόηση, εγκατάλειψη και παύση της άγνοιας, του πάθους, του μίσους, της αυταπάτης, της οργής, της εχθρότητας, της ζηλοφθονίας, της υποκρισίας, της πονηριάς, της υπεροψίας, της αλαζονείας, της ματαιοδοξίας κ.λπ.⁴

Σε αυτό το κεφάλαιο θα δοθεί μια σύντομη περιγραφή των τριών κατηγοριών και πώς στοχεύουν στην προώθηση και την

² Αυτοταπείνωση (*attakilamatha*) ή αυτοτιμωρία, αυτοβασανισμός με διάφορες μορφές ακραίου ασκητισμού για την κατάπαυση των παθών.

³ S V.422, *Dhammacakkappavattana-sutta*.

⁴ A IV, *Rāgapeyyāla*, σ. 348.

τελειοποίηση της Οδού που αποτελείται από οκτώ μέλη. Πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη ότι ο όρος «Οδός» είναι μόνο μια μεταφορική έκφραση, που ουσιαστικά σημαίνει «Μέθοδος». Αν και συμβατικά λέμε: «βαδίζουμε στην Οδό», το νόημα εδώ είναι ότι ακολουθούμε μια μέθοδο για την ανάπτυξη των οκτώ «νοητικών παραγόντων» της σοφίας, της μνήμης, και ούτω καθεξής. Αυτοί οι νοητικοί παράγοντες είναι αλληλεξαρτώμενοι και αλληλοσχετιζόμενοι και στο υψηλότερο επίπεδο ανάπτυξής τους λειτουργούν ταυτόχρονα. Δεν τους ακολουθούμε ή εξασκούμε με αριθμητική σειρά. Ακόμη και στο κατώτερο επίπεδο, κάθε νοητικός παράγοντας πρέπει να εμπειριέχει σε κάποιο βαθμό ορθή κατανόηση ή σοφία, καθώς αυτή είναι το θεμελιώδες χαρακτηριστικό του Βουδισμού.

Η Κατηγορία της Σοφίας

Η σειρά των τριών εξασκήσεων καθορίζεται από τον τελικό σκοπό και την κατεύθυνση της Οκταμελούς Οδού. Δεδομένου ότι ο τελικός σκοπός στον οποίο οδηγεί η Οδός, δηλαδή η απελευθέρωση από τον πόνο και την ταλαιπωρία, εξαρτάται τελικά από την εξάλειψη της άγνοιας, η κορύφωση της Οδού πρέπει να είναι η εξάσκηση που αντιτίθεται κατευθείαν στην άγνοια, στην αγνωσία ή στην έλλειψη γνώσης των υπαρξιακών αληθειών.

Η εξάσκηση στη σοφία έχει σχεδιαστεί ώστε να αφυπνίσει την ικανότητα της διεισδυτικής κατανόησης, προκειμένου να βλέπουμε τα πράγματα «όπως πραγματικά είναι» και όχι όπως φανταζόμαστε ότι είναι. Η σοφία αναπτύσσεται βαθμιαία και βοηθάει στη διόρθωση του διαστρεβλωμένου έργου της άγνοιας. Μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τα υπαρξιακά φαινόμενα όπως είναι στην πραγματικότητα, άμεσα και αμέσως, απαλλαγμένα από το παραπέτασμα των ιδεών, των απόψεων και των υποθέσεων που δημιουργεί συνήθως ο νους μας. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ορθής κατανόησης και του ορθού λογισμού.

1. Η ορθή κατανόηση

Η εξάσκηση στην Ευγενή Οκταμελή Οδό αρχίζει με την «ορθή κατανόηση» (*sammā ditṭhi*) ως πρώτο μέλος της. Είναι, όπως λέει ο Βούδας, ο «πρόδρομος» (*pubbaṅgamā*) όλων των άλλων μελών της Οδού. Ως εκ τούτου, προτού αρχίσει κάποιος να βαδίζει σε αυτή την Οδό, πρέπει να έχει σε κάποιον βαθμό ορθή κατανόηση. Μόνο όταν γνωρίζει σαφώς αυτό που αναζητά, θα μπορέσει να το επιτύχει.

«Και τι είναι η ορθή κατανόηση; Είναι η γνώση (*ñāṇa*) της ύπαρξης του πόνου, η γνώση της προέλευσης του πόνου, η γνώση της κατάπαυσης του πόνου και η γνώση της πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου».⁵

Αυτή η γνώση είναι βασικά η γνώση των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Και αυτές οι αλήθειες δεν υπάρχουν σε εξωτερικά πράγματα όπως τα χόρτα, τα ξύλα και οι πέτρες, αλλά στο ίδιο το σώμα μας που αποτελείται από υλικά στοιχεία μαζί με νοητικά στοιχεία όπως η συνείδηση και η αντίληψη. Επομένως, ορθή κατανόηση σημαίνει κυριολεκτικά σωστή κατανόηση του εαυτού μας διότι, όπως λέει ο Βούδας: «Σ' αυτό το σώμα με την αντίληψη και τη συνείδησή του, κάνω γνωστό τον κόσμο της δυστυχίας, την προέλευση, την κατάπαυση και την πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυσή της».⁶

Ορθή κατανόηση είναι επίσης η γνώση του φυσικού νόμου του Κάρμα, δηλαδή της ηθικής δράσης και αντίδρασης, της αιτίας και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεών μας, που αντιστοιχεί στις ρήσεις του Βούδα:

«Ό,τι σπόρο κάποιος σπέρνει, τέτοιο καρπό θερίζει.

Ο πράττων το καλό, θερίζει το καλό

και ο πράττων το κακό, θερίζει το κακό».

⁵ Όλοι οι ορισμοί για τα μέλη της Οκταμελούς Οδού, όπως η ορθή κατανόηση κ.ά., αναφέρονται σ' αυτό το Κεφάλαιο από διάφορες Ομιλίες του Βούδα, όπως D II, *Mahāsatiipaṭṭhāna-sutta*, M III, *Mahācattārisaka-sutta*. Γι' αυτό δεν θα γίνεται πάντοτε επαναλαμβανόμενη αναφορά σε αυτές.

⁶ S I, *Rohitassa-sutta*, σ. 62.

«Αν με αγνό νου κάποιος μιλάει ή πράττει,
η ευτυχία τον ακολουθεί,
όπως η σκιά του που ποτέ δεν φεύγει».

«Αν με ακάθαρτο νου κάποιος μιλάει ή πράττει,
η δυστυχία τον ακολουθεί,
όπως ο τροχός (του κάρου) του βοδιού το πόδι».⁷

Ορθή κατανόηση είναι επίσης η σωστή γνώση όσον αφορά τον ηρεμιστικό και τον διορατικό διαλογισμό. Για τον ηρεμιστικό διαλογισμό είναι η σωστή γνώση για την αυτοσυγκέντρωση και τις εκστάσεις (*jhāna*), το πώς αυτές επιτυγχάνονται και το πώς μπορεί κάποιος να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ μιας έκστασης και της άλλης. Αυτή η γνώση εξαλείφει επίσης τη λανθασμένη κατανόηση ότι οι εκστάσεις είναι η τελική απελευθέρωση ή το *Νιμπάνα*. Για τον διορατικό διαλογισμό είναι η σωστή γνώση για τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, που είναι τα εξής:

1. Η παροδικότητα, η αστάθεια ή η μεταβολή (*anicca*) όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, τα οποία έχουν τη φύση της έγερσης και της παρακμής.
2. Η υπαρξιακή ταλαιπωρία, η δυστυχία, η οδύνη ή ο πόνος (*dukkha*) που προκύπτει λόγω της ασταθούς φύσης όλων των υλικών και νοητικών φαινομένων, τα οποία καταπιέζονται και καταβάλλονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή, και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο.
3. Ο μη εαυτός, η μη ψυχή, η μη εγωικότητα (*anattā*), που σημαίνει ότι, σε τελική ανάλυση, δεν μπορεί να βρεθεί κάτι που θα μπορούσε να θεωρηθεί αυτοδύναμη, ανεξάρτητη, ξεχωριστή εγωικότητα, εαυτότητα, ψυχή ή οποιαδήποτε άλλη ουσία που είναι αμετάβλητη, αμετάτρεπτη, μόνιμη,

⁷ J, *Cūlanandīya-jāta*ka, αρ. 222 και Dhṛ, 1, 2.

συνεχής, διαρκής, σταθερή, ακίνητη, αδιάσπαστη, αέναη, αιώνια, αθάνατη και άφθαρτη μέσα στις συνεχώς μεταβαλλόμενες διαδικασίες όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων που εγείρονται και παρακμάζουν διαρκώς σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-praccaya*), οι οποίες και οι ίδιες διαρκώς μεταβάλλονται.

Η ορθή κατανόηση είναι, επομένως, ο σωστός τρόπος να βλέπει κάποιος τη ζωή, τη φύση και τον κόσμο όπως πραγματικά είναι και όχι όπως φαίνονται να είναι. Είναι η κατανόηση και η γνώση του πώς λειτουργεί η πραγματικότητά μας. Αυτή βασίζεται σε άμεση και εμπειρική παρατήρηση και γνώση παρά σε παράλογη πίστη.

Ο σκοπός της ορθής κατανόησης είναι να καθαρίσει κάποιος την πνευματική του πορεία από τη σύγχυση, την παρανόηση, την παραπλάνηση και την αυταπάτη. Είναι ένας τρόπος απόκτησης σωστής κατανόησης της υπαρξιακής πραγματικότητας. Ωστόσο, η ορθή κατανόηση πρέπει να διατηρείται με ευέλικτο, ανοιχτό νου, χωρίς να προσκολλάται κάποιος σ' αυτή την κατανόηση ως δογματική θέση. Με αυτόν τον τρόπο, η ορθή κατανόηση γίνεται μάλλον μια Οδός απελευθέρωσης παρά εμπόδιο. Ως τέτοια, ενεργεί ως κίνητρο με το οποίο κάποιος αρχίζει να εξασκεί την Ευγενή Οκταμελή Οδό. Εξηγεί τους λόγους της ανθρώπινης ύπαρξης, της ταλαιπωρίας, της ασθένειας, της γήρανσης και του θανάτου, και της ύπαρξης της απληστίας, του μίσους και της αυταπάτης. Η συνειδητοποίηση της ορθής κατανόησης θα εμπνεύσει το άτομο να διάγει ενάρετη ζωή σύμφωνα με την ορθή κατανόηση.

Η ορθή κατανόηση είναι ύψιστης σημασίας στον Βουδισμό, επειδή εξαιτίας της προκύπτουν πολλές καλές, ενάρετες, επωφελείς και ευεργετικές καταστάσεις, ενώ κατά την απουσία της αυτές οι καταστάσεις δεν προκύπτουν.

Ο Βούδας συνοψίζει αυτό το θέμα με σαφήνεια, λέγοντας ότι ένα άτομο με λανθασμένη κατανόηση θα βρεθεί να πρᾶττει

σωματικές, λεκτικές και νοητικές ενέργειες βάσει αυτής της κατανόησης, οι οποίες θα το οδηγήσουν στον πόνο, στην ταλαιπωρία και στη δυστυχία. Αντιθέτως, ένα άτομο με ορθή κατανόηση θα βρεθεί να πράττει σωματικές, λεκτικές και νοητικές ενέργειες βάσει αυτής της κατανόησης, οι οποίες θα το οδηγήσουν στην ευημερία και στην ευτυχία.⁸

Η σύνδεση της ορθής κατανόησης με τα άλλα μέλη

Η ορθή κατανόηση δίνει κατεύθυνση και αποτελεσματικότητα στα άλλα επτά μέλη της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού. Όταν αναπτύσσεται, διασφαλίζει τη διατήρηση και τον συντονισμό του ορθού λογισμού (2). Όταν ο ορθός λογισμός γίνει καθαρός, η ορθή ομιλία (3), η ορθή πράξη (4) και ο ορθός βιοπορισμός (5) γίνονται επίσης ηθικά καθαροί, άσπιλοι, άψογοι και ενάρετοι.

Μέσω της ορθής κατανόησης, κάποιος παραιτείται από επιβλαβείς, λανθασμένες προσπάθειες και καλλιεργεί την ορθή προσπάθεια (6), που βοηθά στην ανάπτυξη της ορθής μνήμης (7). Η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, που καθοδηγούνται από την ορθή κατανόηση, οδηγούν στην ορθή αυτοσυγκέντρωση (8).

Συνεπώς, η ορθή κατανόηση, η οποία είναι η αφετηρία της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, ωθεί τα άλλα μέλη να κινηθούν σε κατάλληλη σχέση, με συντονιστικό τρόπο.

Επίσης, κατανοώντας κάποιος τη λανθασμένη κατανόηση ως λανθασμένη και την ορθή κατανόηση ως ορθή, εξασκεί την «ορθή κατανόηση» (1). Προσπαθώντας να εγκαταλείψει τη λανθασμένη κατανόηση και να αναπτύξει την ορθή κατανόηση, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια» (6). Εγκαταλείποντας τη λανθασμένη κατανόηση με καθαρή μνήμη και αναπτύσσοντας την ορθή κατανόηση με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «ορθή

⁸ A I, *Ekadhammapāli*, σ. 32.

μνήμη» (7). Αυτά τα τρία μέλη, δηλαδή η ορθή κατανόηση, η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή κατανόηση.⁹

2. Ο ορθός λογισμός

«Και τι είναι ο ορθός λογισμός (*sammā sañkappa*); Ο λογισμός της απάρνησης (των αισθησιακών ηδονών), ο λογισμός του μη θυμού και ο λογισμός της μη βίας—αυτός ονομάζεται ορθός λογισμός.

»Και τι είναι ο λανθασμένος λογισμός; Ο λογισμός των αισθησιακών ηδονών, ο λογισμός του θυμού, ο λογισμός της βίας—αυτός ονομάζεται λανθασμένος λογισμός».

Η καλλιέργεια του ορθού λογισμού, δηλαδή της πνευματικά και ηθικά εξευγενισμένης σκέψης, δεν είναι δυνατή για κάποιον που είναι φιλήδονος, εγωκεντρικός, εγωιστής, βίαιος και άσπλαχνος.

Τουναντίον, ο ορθός λογισμός της απάρνησης των αισθησιακών ηδονών είναι η αρετή του αλτρουϊσμού, η οποία αντιτίθεται στην προσκόλληση στις αισθησιακές ηδονές, στον εγωισμό και στην κτητικότητα.

Ο λογισμός του μη θυμού είναι η αρετή της φιλικότητας, της καλοβουλίας ή της καλοσύνης, η οποία αντιτίθεται στο μίσος, την έχθρα ή την κακοβουλία.

Ο λογισμός της μη βίας είναι η αρετή της μη βλάβης, της συμπόνιας ή της ευσπλαχνίας, η οποία αντιτίθεται στη σκληρότητα, την ασπλαχνία και την απανθρωπιά.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί εδώ ότι ο ορθός λογισμός με τις αρετές του αλτρουϊσμού, της φιλικότητας και της συμπόνιας ταξινομείται, μαζί με την ορθή κατανόηση, στην κατηγορία της σοφίας. Αυτό δείχνει καθαρά ότι η αληθινή και γνήσια σοφία είναι προικισμένη με τις ευγενείς αρετές του αλτρουϊ-

⁹ M III, *Mahācattārīsa-sutta*, σ. 73.

σμού, της φιλικότητας και της συμπόνιας, και ότι όλος ο λογισμός και οι σκέψεις της φιλήδονης και εγωιστικής επιθυμίας, του μίσους, της έχθρας ή της κακοβουλίας, της βίας, της σκληρότητας, της ασπλαχνίας ή της απανθρωπιάς είναι αποτέλεσμα της έλλειψης σοφίας—σε κάθε τομέα της ζωής: ατομικό, κοινωνικό, θρησκευτικό και πολιτικό.

Η σύνδεση του ορθού λογισμού με τα άλλα μέλη

Κατανοώντας κάποιος τον λανθασμένο λογισμό ως λανθασμένο και τον ορθό λογισμό ως ορθό, εξασκεί την «ορθή κατανόηση» (1). Προσπαθώντας να εγκαταλείψει τον λανθασμένο λογισμό και να αναπτύξει τον ορθό λογισμό, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια» (6). Εγκαταλείποντας τον λανθασμένο λογισμό με καθαρή μνήμη και αναπτύσσοντας τον ορθό λογισμό με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη» (7). Αυτά τα τρία μέλη, δηλαδή η ορθή κατανόηση, η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, συνοδεύουν και ακολουθούν τον ορθό λογισμό.¹⁰

Η Κατηγορία της Ηθικής Διαγωγής

Τα επόμενα τρία μέλη της Οδού—η ορθή ομιλία, η ορθή πράξη και ο ορθός βιοπορισμός—αποτελούν συλλογικά την κατηγορία της ηθικής διαγωγής (*sīlakkhandha*). Αν και οι ηθικές αρχές που ορίζονται σ' αυτή την κατηγορία εμποδίζουν τις ανήθικες πράξεις και προωθούν την καλή συμπεριφορά και διαγωγή, ο απώτερος σκοπός τους δεν είναι τόσο ηθικός όσο πνευματικός. Δεν ορίζονται απλώς ως οδηγίες για καλές πράξεις, αλλά κυρίως ως βοηθήματα για τον πνευματικό εξαγνισμό.

¹⁰ Ο.π. σ. 74.

Ως απαραίτητο μέτρο για την ανθρώπινη και κοινωνική ευημερία, η ηθική έχει στη διδασκαλία του Βούδα ξεχωριστή σπουδαιότητα η οποία δεν μπορεί να αγνοηθεί. Ωστόσο, στο ειδικό πλαίσιο της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού οι ηθικές αρχές υποτάσσονται στον απώτερο στόχο της Οδού, δηλαδή στην τελική απελευθέρωση από τον πόνο και την ταλαιπωρία. Προκειμένου η ηθική εξάσκηση να καταστεί με ορθό τρόπο μέλος της Οδού, πρέπει να αναληφθεί κάτω από την κηδεμονία των δύο πρώτων μελών, της ορθής κατανόησης και του ορθού λογισμού, και να οδηγήσει περαιτέρω στην εξάσκηση της αυτοσυγκέντρωσης και της σοφίας.

Επιπλέον, η τήρηση της ηθικής διαγωγής οδηγεί σε αρμονία σε διάφορα επίπεδα—κοινωνικά, ψυχολογικά, καρμικά και διαλογιστικά.

Στο κοινωνικό επίπεδο, οι αρχές της ηθικής διαγωγής συμβάλλουν στη θεμελίωση αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων που ενοποιούν το σύνολο των μελών της κοινωνίας, με τα ατομικά συμφέροντα και τους στόχους τους, σε μια συνεκτική κοινωνική τάξη στην οποία η σύγκρουση, αν δεν εξαλειφθεί τελείως, τουλάχιστον μειώνεται.

Στο ψυχολογικό επίπεδο, η ηθική διαγωγή φέρνει αρμονία στον νου και προφυλάσσει από τον εσωτερικό διχασμό που προκαλείται από την ενοχή και τις τύψεις ως αποτελέσματα των ηθικών παραβάσεων.

Στο καρμικό επίπεδο, η τήρηση της ηθικής διαγωγής εξασφαλίζει αρμονία με τον νόμο του κάρμα (των εκούσιων πράξεών μας) και επομένως φέρνει ευνοϊκά αποτελέσματα κατά τη διάρκεια της μελλοντικής ζωής στον κύκλο της επαναλαμβανόμενης γέννησης και του θανάτου. Ενώ στο τέταρτο επίπεδο, το διαλογιστικό, η ηθική διαγωγή βοηθά στον εξαγνισμό του νου, έτσι ώστε να ολοκληρωθεί με τη μεθοδική ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης μέσω του ηρεμιστικού και του διορατικού διαλογισμού.

3. Η ορθή ομιλία

Ο ορθός λογισμός οδηγεί στην ορθή ομιλία (*sammā vācā*), το τρίτο μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού.

«Και τι είναι η ορθή ομιλία; Η αποχή από την ψευδολογία, η αποχή από τη διχαστική ομιλία, η αποχή από τη σκληρή ομιλία και η αποχή από τη φλυαρία—αυτή ονομάζεται ορθή ομιλία.

»Και τι είναι η λανθασμένη ομιλία; Η ψευδολογία, η διχαστική ομιλία, η σκληρή ομιλία και η φλυαρία—αυτή ονομάζεται λανθασμένη ομιλία».

(α) Αποχή από την ψευδολογία (*musānādā veramaṇi*)

«Εδώ κάποιος εγκαταλείπει τον ψευδή λόγο και απέχει απ' αυτόν. Λέει την αλήθεια, είναι αφοσιωμένος στην αλήθεια, είναι αξιόπιστος, έμπιστος και δεν εξαπατάει τον κόσμο.

Αν πάει σε μια συνέλευση, ή σε μια παρέα, ή σε συγγενείς του, ή σε έναν σύλλογο, ή στο δικαστήριο και τον καλέσουν ως μάρτυρα ρωτώντας τον: “Έλα, καλέ μου άνθρωπε, πες μας τι ξέρεις”, τότε, όταν δεν ξέρει, λέει: “Δεν ξέρω” κι όταν ξέρει, λέει: “Ξέρω”. Αν δεν έχει δει κάτι, λέει: “Δεν έχω δει” κι αν έχει δει κάτι, λέει: “Έχω δει”. Έτσι, δεν λέει εσκεμμένα ψέματα ούτε για το δικό του όφελος, ούτε για το όφελος άλλου, ούτε και για κάποιο ασήμαντο υλικό όφελος».

(β) Αποχή από τη διχαστική ομιλία (*piṣuṇānācā veramaṇi*)

«Εγκαταλείπει τη διχαστική ομιλία και απέχει απ' αυτήν. Ακούγοντας κάτι εδώ, δεν το λέει αλλού για να προκαλέσει διχόνοια σ' αυτούς εδώ· ή ακούγοντας κάτι αλλού, δεν το λέει σ' αυτούς εδώ για να προκαλέσει διχόνοια στους άλλους. Έτσι, συμφιλιώνει αυτούς που βρίσκονται σε διχόνοια, υποστηρίζει αυτούς που είναι ενωμένοι, απολαμβάνει την ομόνοια, χαίρε-

ται με την ομόνοια, ευχαριστιέται με την ομόνοια και λέει λόγια που προωθούν την ομόνοια».

(γ) *Αποχή από τη σκληρή ομιλία (pharusānācā veramaṇi)*

«Εγκαταλείπει τη σκληρή ομιλία και απέχει απ’ αυτή. Μιλάει με λόγια που είναι ήπια, ευχάριστα στο αυτί και αξιαγάπητα, εγκάρδια, ευγενικά, επιθυμητά από πολλούς και ευχάριστα για πολλούς».

(δ) *Αποχή από τη φλυαρία (samphappalāpā veramaṇi)*

«Εγκαταλείπει τη φλυαρία και απέχει απ’ αυτή. Μιλάει την κατάλληλη στιγμή, μιλάει για ό,τι είναι σωστό και ωφέλιμο, μιλάει για το *Ντάμμα* (Διδασκαλία) και τη διαγωγή· λέει πολύτιμα λόγια, επίκαιρα, αιτιολογημένα, σαφή, σύντομα και χρήσιμα».

Η σύνδεση της ορθής ομιλίας με τα άλλα μέλη

Κατανοώντας κάποιος τη λανθασμένη ομιλία ως λανθασμένη και την ορθή ομιλία ως ορθή, εξασκεί την «ορθή κατανόηση» (1). Προσπαθώντας να εγκαταλείψει τη λανθασμένη ομιλία και να αναπτύξει την ορθή ομιλία, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια» (6). Εγκαταλείποντας τη λανθασμένη ομιλία με καθαρή μνήμη και αναπτύσσοντας την ορθή ομιλία με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη» (7). Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη, δηλαδή η ορθή κατανόηση, η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή ομιλία.¹¹

4. Η ορθή πράξη

«Και τι είναι η ορθή πράξη (*sammā kammaṇṭa*); Η αποχή από τον φόνο έμβιων όντων, η αποχή από τη λήψη οποιουδή-

¹¹ Μ III, *Mahācattārīsaka-sutta*, σ. 73.

ποτε πράγματος δεν έχει δοθεί (δηλαδή από την κλοπή) και η αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά—αυτή ονομάζεται ορθή πράξη».

«Και τι είναι η λανθασμένη πράξη; Ο φόνος έμβιων όντων, η λήψη οποιουδήποτε πράγματος δεν έχει δοθεί (δηλαδή η κλοπή) και η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά—αυτή ονομάζεται λανθασμένη πράξη».

(α) Αποχή από τον φόνο έμβιων όντων (*rāḥātīpātā veramaṇi*)

«Εδώ εγκαταλείπει κανείς τον φόνο έμβιων όντων και απέχει απ' αυτόν. Αφήνοντας κατά μέρος τη ράβδο ή το όπλο, ευσυνείδητος και φιλεύσπλαχνος, παραμένει φιλικός και συμπονετικός προς όλα τα έμβια όντα».

(β) Αποχή από τη λήψη οποιουδήποτε πράγματος
δεν έχει δοθεί (*adinnā-dānā veramaṇi*)

«Εγκαταλείπει τη λήψη οποιουδήποτε πράγματος δεν του έχει δοθεί και απέχει απ' αυτή. Δεν παίρνει την περιουσία και τα υπάρχοντα άλλων είτε στο χωριό είτε στο δάσος με πρόθεση κλοπής».

(3) Αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά
(*kāmesu micchācārā veramaṇi*)

«Εγκαταλείπει τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά και απέχει απ' αυτή. Δεν έχει σεξουαλικές σχέσεις με γυναίκες (ή άνδρες) που είναι υπό την προστασία της μητέρας τους, του πατέρα τους, της μητέρας και του πατέρα τους, του αδελφού, της αδελφής, των συγγενών ή της φυλής τους· που προστατεύονται από τους ομοθρήσκους τους· που έχουν σύζυγο· των οποίων η παραβίαση συνεπάγεται ποινή· ή ακόμα και με αρραβωνιασμένες».

Γενικά, η λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά περιλαμβάνει την απιστία, τη μοιχεία, την παραβίαση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης σε μια σχέση, τη σεξουαλική πράξη χωρίς τη συναίνεση των εμπλεκομένων και των κηδεμόνων, και τον βιασμό.

Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι ο Βούδας όρισε την ορθή πράξη από την αρνητική πλευρά της ως αποχή από τον φόνο, την κλοπή και τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά. Από τη θετική πλευρά της όμως, η ορθή πράξη είναι οποιαδήποτε πράξη που παρακινείται από την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, την υπομονή, την επιθυμία να βοηθήσουμε άλλους ή να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε τη ζωή.

Η σύνδεση της ορθής πράξης με τα άλλα μέλη

Κατανοώντας κάποιος τη λανθασμένη πράξη ως λανθασμένη και την ορθή πράξη ως ορθή, εξασκεί την «ορθή κατανόηση» (1). Προσπαθώντας να εγκαταλείψει τη λανθασμένη πράξη και να αναπτύξει την ορθή πράξη, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια» (6). Εγκαταλείποντας τη λανθασμένη πράξη με καθαρή μνήμη και αναπτύσσοντας την ορθή πράξη με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «ορθή μνήμη» (7). Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη, δηλαδή η ορθή κατανόηση, η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, συνοδεύουν και ακολουθούν την ορθή πράξη.¹²

5. Ο ορθός βιοπορισμός

«Και τι είναι ο ορθός βιοπορισμός (*sammā ājīva*); Εδώ ένας ευγενής μαθητής εγκαταλείπει τον λανθασμένο βιοπορισμό και εξασφαλίζει τη ζωή του με ορθό βιοπορισμό—αυτός ονομάζεται ορθός βιοπορισμός».

¹² Ο.π.

«Και τι είναι ο λανθασμένος βιοπορισμός; Το εμπόριο όπλων, το εμπόριο έμβιων όντων (όπου περιλαμβάνεται η εκτροφή ζώων για σφαγή, καθώς και το δουλεμπόριο και η πορνεία), το εμπόριο κρέατος, το εμπόριο μεθυστικών ουσιών και το εμπόριο δηλητηρίων».¹³

Ο ορθός βιοπορισμός εξασφαλίζει ότι κάποιος κερδίζει τα προς το ζην με δίκαιο τρόπο χωρίς κακές ή βλαβερές συνέπειες για άλλους.

Ο Βούδας διδάσκει ότι ο λαϊκός μαθητής πρέπει να αποκτήσει πλούτο σύμφωνα με ορισμένα πρότυπα. Πρέπει να τον αποκτήσει μόνο με νόμιμα μέσα, όχι παράνομα: πρέπει να τον αποκτήσει ειρηνικά, χωρίς καταναγκασμό ή βία: πρέπει να τον αποκτήσει τίμια, όχι με πονηριά ή εξαπάτηση: και πρέπει να τον αποκτήσει με τρόπους που δεν βλάπτουν ούτε ταλαιπωρούν άλλους.¹⁴

Ο Βούδας αναφέρει επίσης πολλά άνομα μέσα απόκτησης πλούτου που περιλαμβάνονται στον λανθασμένο βιοπορισμό, όπως: δολιότητα, προδοσία, μαντική, κατεργαριά και τοκογλυφία.¹⁵ Επιπλέον, κάθε επάγγελμα που απαιτεί παράβαση της ορθής ομιλίας ή της ορθής πράξης, είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

Η σύνδεση του ορθού βιοπορισμού με τα άλλα μέλη

Κατανοώντας κάποιος τον λανθασμένο βιοπορισμό ως λανθασμένο και τον ορθό βιοπορισμό ως ορθό, εξασκεί την «ορθή κατανόηση» (1). Προσπαθώντας να εγκαταλείψει τον λανθασμένο βιοπορισμό και να αναπτύξει τον ορθό βιοπορισμό, εφαρμόζει την «ορθή προσπάθεια» (6). Εγκαταλείποντας τον λανθασμένο βιοπορισμό με καθαρή μνήμη και αναπτύσσοντας τον ορθό βιοπορισμό με καθαρή μνήμη, εφαρμόζει την «ορθή

¹³ Βλ. ορισμό για τον λανθασμένο βιοπορισμό: A III, *Vaṇijjā-sutta*, σ. 208.

¹⁴ A II, *Āṇaṇya-sutta*, σ. 69· A III, *Ādiya-sutta*, σ. 44· A IV, *Dīghajāṇu-sutta*, σ. 281.

¹⁵ M III, *Mahācattārīsaka-sutta*, σ. 75.

μνήμη» (7). Συνεπώς, αυτά τα τρία μέλη, δηλαδή η ορθή κατανόηση, η ορθή προσπάθεια και η ορθή μνήμη, συνοδεύουν και ακολουθούν τον ορθό βιοπορισμό.¹⁶

Η Κατηγορία της Αυτοσυγκέντρωσης

Ο εξαγνισμός, όσον αφορά την ηθική διαγωγή που καθορίστηκε από τα τρία προηγούμενα μέλη της Οδού, χρησιμεύει ως βάση για την επόμενη κατηγορία, την κατηγορία της αυτοσυγκέντρωσης (*samādhi-kkhandha*). Αυτή η κατηγορία της πρακτικής, η οποία προχωρά από την ηθική εγκράτεια στην άμεση νοητική εξάσκηση, περιλαμβάνει τρία μέλη της Οδού: την ορθή προσπάθεια, την ορθή μνήμη και την ορθή αυτοσυγκέντρωση. Παίρνει το όνομά της από τον στόχο που επιδιώκει, δηλαδή τη δύναμη της συνεχούς αυτοσυγκέντρωσης, η οποία χρειάζεται ως υποστήριξη για τη διορατική σοφία.

Η σοφία είναι το κύριο εργαλείο για την απελευθέρωση, αλλά η βαθιά γνώση που χαρίζει μπορεί να ανθίσει μόνο όταν ο νους έχει συγκροτηθεί και αυτοσυγκεντρωθεί. Η ορθή αυτοσυγκέντρωση επιφέρει την απαιτούμενη σιγή και αταραξία του νου, ενοποιώντας τον με αδιάσπαστη εστίαση και ενότητα σ' ένα κατάλληλο αντικείμενο. Για να γίνει αυτό όμως, η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται τη βοήθεια της προσπάθειας και της μνήμης. Η ορθή προσπάθεια παρέχει την ενεργητικότητα που απαιτείται για την αυτοσυγκέντρωση, ενώ η ορθή μνήμη παρέχει τα σταθερά σημεία της επίγνωσης.

Οι σχολιαστές αποτυπώνουν την αλληλεξάρτηση των τριών μελών της κατηγορίας της αυτοσυγκέντρωσης με μια απλή παρομοίωση.

Τρία παιδιά πάνε σ' ένα πάρκο για να παίξουν. Ενώ περπατούν, βλέπουν ένα δέντρο με ανθισμένες κορυφές και αποφασίζουν ότι θέλουν να μαζέψουν λουλούδια. Τα λουλούδια ό-

¹⁶ Ο.π.

μως δεν μπορεί να τα φτάσει ακόμα και το ψηλότερο παιδί. Τότε, ένα παιδί σκύβει κάτω και προσφέρει την πλάτη του. Το ψηλό παιδί ανεβαίνει, αλλά εξακολουθεί να διστάζει να φτάσει τα λουλούδια, επειδή φοβάται μήπως πέσει. Έπειτα, το τρίτο παιδί έρχεται και προσφέρει τον ώμο του για στήριγμα. Το ψηλό παιδί, που στέκεται στην πλάτη του δεύτερου παιδιού, στηρίζεται τώρα στον ώμο του τρίτου παιδιού, φτάνει επάνω και μαζεύει τα λουλούδια.

Σ' αυτή την παρομοίωση το ψηλό παιδί που μαζεύει τα λουλούδια αντιπροσωπεύει την αυτοσυγκέντρωση με τη λειτουργία της περισυλλογής και της ενότητας του νου. Αλλά για την ενότητα του νου η αυτοσυγκέντρωση χρειάζεται υποστήριξη, δηλαδή την ενεργητικότητα που παρέχεται από την ορθή προσπάθεια, η οποία είναι σαν το παιδί που προσφέρει την πλάτη του. Χρειάζεται επίσης τη σταθεροποίηση από τη μνήμη, που είναι σαν το παιδί που προσφέρει τον ώμο του. Όταν η ορθή αυτοσυγκέντρωση λάβει αυτή την υποστήριξη, ενδυναμωμένη από την ορθή προσπάθεια και ισορροπημένη με την ορθή μνήμη, μπορεί να έλξει τα σκόρπια νήματα της σκέψης και να στερεώσει τον νου στο αντικείμενο του διαλογισμού.¹⁷

6. Η ορθή προσπάθεια

«Και τι είναι η ορθή προσπάθεια (*sammā vāyāma*); Εδώ, κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει τις δυνάμεις του

- (α) για τη μη έγερση φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί,
- (β) για την εγκατάλειψη φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί,
- (γ) για την ανάπτυξη καλών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί, και

¹⁷ MA II, *Cūḷavedallasuttavaṅṅaṇā*, σ. 362.

(δ) για τη συνέχιση, τη μη εξαφάνιση, την ενδυνάμωση, την πληρότητα, την αύξηση και την εκπλήρωση καλών νοητικών καταστάσεων που έχουν εγερθεί.

Αυτή ονομάζεται ορθή προσπάθεια».

Το αντίθετο της ορθής προσπάθειας είναι η λανθασμένη προσπάθεια. Ο νοητικός παράγοντας πίσω από κάθε προσπάθεια είναι η ενεργητικότητα (*viriya*) που επιδεικνύει κάποιος στην καθημερινή ζωή ως δράση για την επίτευξη συγκεκριμένου αποτελέσματος.

Η ενεργητικότητα μπορεί να παρουσιαστεί ως καλή ή φαύλη. Η ίδια τροφοδοτεί αφενός την επιθυμία, την επιθετικότητα, τη βία και τη φιλοδοξία, αφετέρου τη γενναιοδωρία, την αυτοπειθαρχία, την καλοσύνη, την αυτοσυγκέντρωση και την κατανόηση. Η ενεργητικότητα που περιλαμβάνεται στην ορθή προσπάθεια είναι μια ενέργεια καλής μορφής, αλλά πιο συγκεκριμένη, επειδή κατευθύνεται στην απελευθέρωση από τον πόνο και την ταλαιπωρία. Προκειμένου να συνεισφέρει στην Οκταμελή Οδό, πρέπει να καθοδηγείται από την ορθή κατανόηση και τον ορθό λογισμό, και να συνεργεί με τα άλλα μέλη της Οδού. Διαφορετικά, δημιουργεί απλώς συσώρευση καλών πράξεων που ωριμάζουν μέσα στον κύκλο της γέννησης και του θανάτου· δεν συντελεί όμως στην απελευθέρωση απ' αυτόν τον κύκλο.

Οι φαύλες καταστάσεις (*akusala dhamma*) είναι οι νοητικές μολύνσεις (*kilesa*) και οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι προθέσεις που προέρχονται από αυτές, είτε εκδηλώνονται σε πράξη είτε παραμένουν εσωτερικές. Οι καλές καταστάσεις (*kusala dhamma*) είναι καταστάσεις του νου ανεπηρέαστες από τις νοητικές μολύνσεις, ιδιαίτερα εκείνες που συμβάλλουν στην απελευθέρωση.

Η τετραπλή προσπάθεια πρέπει να γίνεται τόσο στην πρόληψη και εξάλειψη των φαύλων καταστάσεων όσο και στην ανάπτυξη και πλήρη ωρίμανση των καλών καταστάσεων.

Ο Βούδας τόνισε επανειλημμένα την ανάγκη για προσπάθεια, για επιμέλεια και για αμείωτη επιμονή. Ο λόγος που η προσπάθεια είναι τόσο σημαντική είναι ότι κάθε άτομο πρέπει να εργασθεί για τη δική του απελευθέρωση. Ο Βούδας κάνει ό,τι μπορεί με το να δείχνει την Οδό προς την απελευθέρωση: το υπόλοιπο περιλαμβάνει την προσωπική εφαρμογή της πρακτικής, ένα έργο που απαιτεί ενεργητικότητα. Αυτή η ενεργητικότητα πρέπει να εφαρμοστεί στην καλλιέργεια του νου, που αποτελεί το επίκεντρο ολόκληρης της Οδού. Το σημείο εκκίνησης είναι ο μολυσμένος νους που πλήττεται και παραπλανάται: ο στόχος είναι ο απελευθερωμένος νους, εξαγνισμένος και φωτισμένος από τη σοφία.

Χρειάζεται αδιάκοπη προσπάθεια για να μετατραπεί ο μολυσμένος νους σε απελευθερωμένο νου. Το έργο της αυτοκαλλιέργειας δεν είναι εύκολο, δεν το κάνει άλλος για εμάς, πρέπει να κινητοποιηθούμε εμείς οι ίδιοι. Ωστόσο, δεν είναι αδύνατο. Ο ίδιος ο Βούδας και οι μυριάδες επιτυχημένοι μαθητές του αποτελούν απόδειξη ότι το έργο δεν είναι πέρα από τις δυνάμεις μας. Μας διαβεβαιώνουν επίσης ότι οποιοσδήποτε ακολουθεί την Οδό μπορεί να επιτύχει τον ίδιο στόχο. Όμως, χρειάζεται προσπάθεια, δηλαδή το έργο της πρακτικής που συνοδεύεται από ενεργητικότητα και που πρέπει να αναληφθεί με αποφασιστικότητα ως εξής: «Η ενεργητικότητά μου δεν θα πρέπει να χαλαρώσει αν δεν έχω επιτύχει αυτό που μπορεί να επιτευχθεί με ανθρώπινη δύναμη, ενεργητικότητα και επιμονή».¹⁸

7. Η ορθή μνήμη

«Και τι είναι η ορθή μνήμη (*sammā sati*); Εδώ κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο.

¹⁸ Μ II, *Kīṭāgiri-sutta*, σ. 480.

»Παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα... τη σκέψη ως σκέψη... τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Αυτό ονομάζεται ορθή μνήμη».

Η ορθή μνήμη καλλιεργείται μέσω της πρακτικής που ονομάζεται «τέσσερις εφαρμογές της μνήμης» (*cattāro satipaṭṭhāna*), με τα εξής τέσσερα πεδία ως θέμα παρατήρησης: το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις και τα νοητικά αντικείμενα.

Ο Βούδας λέει ότι οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης είναι «η ευθεία Οδός για τον εξαγνισμό (*visuddhi*) των όντων, για την υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου, για την εξαφάνιση του πόνου και της θλίψης, για την επίτευξη της πραγματικής μεθόδου και για την πραγματοποίηση του *Νιμπάνα*».¹⁹

Επομένως, σκοπός της εφαρμογής της μνήμης είναι ο εξαγνισμός των όντων, η υπερνίκηση της λύπης κ.λπ. Εδώ «εξαγνισμός» σημαίνει εξαγνισμός από τις νοητικές μολύνσεις, τα πάθη κ.λπ. Έτσι, η εφαρμογή της μνήμης είναι η Οδός του εξαγνισμού, του καθαρισμού του νου (*citta-vodānā*). Όπως λέει ο Βούδας:

«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, τον θυμό, το μίσος και την αυταπάτη. Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται και με τον καθαρισμό του νου (*citta-vodānā*) τα όντα εξαγνίζονται (*visujjhanti*)».²⁰

Από τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, η παρατήρηση του σώματος ασχολείται με την υλική πλευρά της ύπαρξης· οι άλλες τρεις ασχολούνται κυρίως (αν και όχι μόνο) με τη νοητική πλευρά. Η ολοκλήρωση της πρακτικής απαιτεί και τις τέσσερις παρατηρήσεις. Παρόλο που δεν υπάρχει σταθερή σειρά κατά την οποία πρόκειται να αναληφθούν, το σώμα γενικά λαμβά-

¹⁹ D II, *Mahāsatiipaṭṭhāna-sutta*, σ. 290.

²⁰ S III, *Dutiya-gaddula-baddha-sutta*, σ. 151.

νεται πρώτο ως η βασική παρατήρηση. Οι άλλες παρατηρήσεις εμφανίζονται αργότερα, όταν η μνήμη έχει αποκτήσει δύναμη και σαφήνεια. Μπορούν όμως και να αναληφθούν ανάλογα με το ποια παρατήρηση είναι εξαρχής η πιο πρόδηλη.

Ετυμολογικά, η λέξη *sati* προέρχεται από το ρήμα *sarati*, που σημαίνει «θυμάμαι». Γι' αυτό αναφέρεται σε βιβλία γραμματικής: «θυμούνται μ' αυτό, άρα είναι θυμητικό/μνήμη» (*saranti etāyā'ti, sati*).²¹ Συνεπώς, «μνήμη» (*sati*) σημαίνει εδώ «θυμητικό» παρελθόντων αλλά και παρόντων γεγονότων, καθώς και παρόντων στιγμών. Έτσι, βρίσκουμε σε Ομιλίες του Βούδα τον ορισμό σχετικά με την «ικανότητα της μνήμης» (*sati-indriya*) και με αυτόν που έχει καλή μνήμη, τον «μνήμονα» (*satimā*) που θυμάται και διατηρεί στη μνήμη του γεγονότα σχετικά με το σώμα, τα αισθήματα κ.λπ. Συγκεκριμένα:

«Και ποια είναι η ικανότητα της μνήμης (*sati-indriya*); Εδώ, ένας άριστος μαθητής είναι μνήμων (*satimā*). Έχει πάρα πολύ καλή μνήμη (*parama-sati*) και σωφροσύνη (*nepakka*). Θυμάται (*saritā*) και αναθυμάται (*anussaritā*) ακόμη και τι έγινε πριν από πολύ καιρό (*cira-katam'pi*) και τι επώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cira-bhāsitam'pi*). Έτσι, παραμένει παρατηρώντας το σώμα του ως σώμα... τα αισθήματά του ως αισθήματα... τη σκέψη του ως σκέψη... τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα... ενσυνείδητος (*sampajāno*) και μνήμων (*satimā*)...». (S V, σ. 196)

Το αντίθετο του *sati* (μνήμη) είναι *mutṭha-sati*, δηλαδή αμνημοσύνη, αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, ξέχασμα, αφηρημάδα, απροσεξία. Για παράδειγμα, όπως δήλωσε ο Βούδας:

«Λέω ότι δεν υπάρχει ανάπτυξη της μνήμης (*sati*) επί της αναπνοής για εκείνον που είναι επιλήσμων (*mutṭhassati*) και ασυνείδητος (*asampajāna*)».²²

²¹ Saddanītippakaraṇaṃ, *Niruttiḍḍippanīpāṭha*.

²² M III, *Ānāpānassati-sutta*, σ. 84.

«Αυτή η Διδασκαλία (*Dhamma*) είναι για έναν που έχει παρουσία της μνήμης (*upaṭṭhita-ssati*) και όχι για εκείνον που είναι επιλήσμων (*mutṭhassati*)».²³

Η μνήμη αποτελεί την πιο σημαντική λειτουργία κάθε διαδικασίας μάθησης και μελέτης. Είναι ο πυρήνας της γνώσης. Ο άνθρωπος θυμάται τις εμπειρίες, τις εντυπώσεις, τις γνώσεις που αποκομίζει κι έτσι μπορεί να μαθαίνει κατά την πορεία της ζωής του. Στην αντίθετη περίπτωση της λήθης και λησμοσύνης, όλα θα έμοιαζαν πάντα με εμπειρίες της στιγμής, οι οποίες δεν θα συσχετιζόνταν μεταξύ τους.

Η διατήρηση μιας συνομιλίας, ακόμη και η περισυλλογή για τον ίδιο μας τον εαυτό, απαιτεί μια αίσθηση συνέχειας, την οποία η μνήμη και οι λειτουργίες της προσφέρουν με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Ωστόσο, παρόλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για τόσο πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα κ.λπ., η μνήμη που αφορά την *Satipaṭṭhāna* είναι η «ορθή μνήμη» (*sammā sati*). Η «ορθή μνήμη» συντελεί ώστε να επιλυθούν κεντρικά και επείγοντα προβλήματα της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως η απελευθέρωση από την ταλαιπωρία, τα βάσανα, τον πόνο, τη λύπη, τη θλίψη, την κατάθλιψη κ.λπ. μέσω του εξαγνισμού (*visuddhi*) και του καθαρισμού (*vodāna*) του νου, και της πραγματοποίησης του *Νιμπίνα*—της απόλυτης μακαριότητας κατά τον Βουδισμό ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης και διορατικής γνώσης, μιας ιδεώδους κατάστασης ισορροπίας που υπερβαίνει τον οδυνηρό κύκλο της επαναγέννησης.

Η παρατήρηση

Στον ανωτέρω ορισμό περί της ορθής μνήμης αναφέρθηκε ότι κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις και τα νοητικά αντικείμενα.

²³ A IV, *Anuruddhamahāvītakka-sutta*, σ. 228.

Εδώ, παρατήρηση ή μελέτη (*anupassanā*) σημαίνει ότι κάποιος παρακολουθεί προσεκτικά ένα φαινόμενο, δίνοντας μεγάλη προσοχή και παρατηρώντας περισσότερα απ' ό,τι η πλειονότητα των ανθρώπων.

Κάθε παρατήρηση έχει τις εξής δύο όψεις: βασική παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*) και προχωρημένη παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού είναι: η αυτοσυγκέντρωση σ' ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι: παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και παρακμής (*vaya*) κάθε υλικού και νοητικού φαινομένου. Όπως αναφέρεται στην «Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipatthāna Sutta*):

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης (*samudaya-dhamm'ānupassī*) ή τη φύση της παρακμής (*vaya-dhammānupassī*) ή τη φύση της έγερσης και της παρακμής (*samudaya-vaya-dhammānupassī*)».

Αυτή η θεμελιώδης αρχή της παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής επαναλαμβάνεται συνεχώς και αδιάκοπα από την αρχή μέχρι το τέλος της Ομιλίας για κάθε αντικείμενο παρατήρησης, όπως τα αισθήματα, οι σκέψεις και τα νοητικά αντικείμενα.

Η έγερση και η παρακμή είναι το χαρακτηριστικό ενός φαινομένου που είναι παροδικό, προσωρινό, σύντομο, πρόσκαιρο, στιγμιαίο, φευγαλέο, περαστικό, ασταθές και μεταβλητό. Και αυτό το χαρακτηριστικό επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα.

Η παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού είναι ουσιαστικά παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής κάθε πα-

ρατηρούμενου φαινομένου ώστε να εμβαθύνει εκείνος που παρατηρεί στην κατανόηση της παροδικής φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων. Χάρη σε αυτή την κατανόηση παραμένει ανεξάρτητος (*anissito*) και δεν προσκολλάται σε τίποτε στον κόσμο (*na ca kiñci loke upādiyati*).

«Ανεξάρτητος» σημαίνει ότι δεν εξαρτάται από την επιθυμία (*tañhā*) και τις θεωρίες, τις εικασίες ή τις απόψεις (*ditṭhi*) για οποιοδήποτε φαινόμενο. «Δεν προσκολλάται σε τίποτε στον κόσμο» σημαίνει ότι δεν προσκολλάται σε κανένα σώμα, αίσθημα, σκέψη, συνείδηση και νοητικό φαινόμενο θεωρώντας ότι *αυτό είναι δικό μου, αυτό είμαι εγώ, αυτό είναι ο εαυτός μου* ή *αυτό ανήκει στον εαυτό μου*.

Κατανοεί ότι στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramatthasacca*) υπάρχουν μόνο διαδικασίες υλικών και νοητικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*), όχι ένα ον, όχι ένα άτομο, όχι γυναίκα, όχι άνδρας, όχι εαυτός, όχι κάτι που ανήκει σ' έναν εαυτό, όχι εγώ και όχι δικό μου, όχι κάποιος και όχι κάτι που ανήκει σε κάποιον.

Οι λέξεις «εαυτός», «ψυχή», «προσωπικότητα», «εγώ», «άτομο», «άνθρωπος», «γυναίκα» κ.λπ. δεν είναι παρά απλές συνηθισμένες εκφράσεις· σχετικές, εθιμοτυπικές, συμβατικές αλήθειες (*sammuti-sacca*). Σε τελική ανάλυση, όλα είναι μια διαδικασία αιτιών και συνθηκών και των αλληλεπιδράσεών τους.

Η αιτιοκρατία και η συνθηκοκρατία (η εξάρτηση από συνθήκες) είναι αναπόσπαστο μέρος της ύπαρξης. Όλα τα φαινόμενα παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα, ανεξάρτητα και άσχετα από τα άλλα πράγματα. Αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται και δημιουργούνται από συνθήκες. Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Γι' αυτό, λέγονται αιτιοκρατούμενα και συνθηκοκρατούμενα (εξαρτώμενα από συνθήκες). Και όλες οι αιτίες

και οι συνθήκες συνεχώς εγείρονται και παρακαμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες.

Η παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής αποκαλύπτει επίσης ότι η φύση των αιτιών και συνθηκών είναι παροδική, προσωρινή, σύντομη, πρόσκαιρη, στιγμιαία, φευγαλέα, περαστική, ασταθής και όχι μόνιμη. Σχετικά μ' αυτό το χαρακτηριστικό της έγερσης και της παρακμής, ο Βούδας λέει τα εξής:

«Καλύτερα να ζήσει κανείς μία μέρα
βλέποντας την έγερση και την παρακμή των φαινομένων
παρά να ζήσει εκατό χρόνια
χωρίς ποτέ να δει την έγερση και την παρακμή τους
(*udaya-vaya*)». ²⁴

Και τα τελευταία λόγια του Βούδα ήταν:

«Όλα τα φαινόμενα έχουν τη φύση της παρακμής (*vaya-dhamma*). Προσπαθήστε να το κατανοήσετε αυτό με επιμέλεια». ²⁵

Όσοι έχουν επιτύχει το πρώτο στάδιο της φώτισης και ονομάζονται «Εισερχόμενοι στο ρεύμα» (*Sotāpanna*), είναι εκείνοι που έχουν κατανοήσει την εξής θεμελιώδη αρχή:

«Ό,τι έχει τη φύση της έγερσης,
αυτό εξολοκλήρου έχει και τη φύση
της παύσης, της παρακμής». ²⁶

Αυτή η κατανόηση ονομάζεται «Οφθαλμός ή Ενόραση της αληθινής φύσης όλων των φαινομένων» (*dhamma-cakkhu*),

²⁴ DhP, 113.

²⁵ «*Vayaadhammā sañkhārā, appamādena sampādettha*». D II, *Mahāparinibbāna-sutta*, σ. 155.

²⁶ «*Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ*». Π.χ. D I, *Kūṭadanta-sutta*, σ. 148· M I, *Upāli-sutta*, σ. 379· Ud, *Suppabuddha-kuṭṭha-sutta*, σ. 48.

δηλαδή της φύσης της συνεχούς έγερσης και παρακμής τους, ενός αναπόσπαστου φυσικού νόμου σε όλα τα νοητικά και υλικά φαινόμενα σε όλο το σύμπαν. Η κατανόηση αυτή από-κόπτει τον δεσμό «της ιδέας για μια ταυτότητα ενός εαυτού ή μιας προσωπικότητας» (*sakkāya-ditt̥hi*) και της σκεπτικιστικής αμφιβολίας (*vicikicchā*). Επιφέρει την ορθή κατανόηση για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, η οποία είναι άριστη και απελευθερωτική, οδηγώντας στην πλήρη κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας, δηλαδή στην εμπειρία του *Νιμπάνα*. Η κατάπαυση προκύπτει λόγω της μη προσκόλλησης και της μη ταύτισης με το υλικό σώμα, τα αισθήματα, τις αντιλήψεις, τις νοητικές λειτουργίες και τη συνείδηση ότι «αυτά είναι δικά μου», «αυτά είμαι εγώ», «αυτά είναι ο εαυτός μου» ή «αυτά ανήκουν στον εαυτό μου».

8. Η ορθή αυτοσυγκέντρωση

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση (*sammā samādhi*) σχετίζεται εδώ με τη μεθοδική ανάπτυξη του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*), ο οποίος μπορεί να επιφέρει τις διαλογιστικές εκστάσεις (*jhāna*). Ο υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης, ηρεμίας και αταραξίας που επιτυγχάνεται με τις διαλογιστικές εκστάσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).

«Και τι είναι ορθή αυτοσυγκέντρωση; Εδώ, απομονωμένος από τις αισθησιακές ηδονές, απομονωμένος από φαύλες νοητικές καταστάσεις, κάποιος εισέρχεται και παραμένει στην πρώτη διαλογιστική έκσταση (*jhāna*), η οποία συνοδεύεται από λογισμό και συλλογισμό, από αγαλλίαση και ευδαιμονία που προκύπτουν από την απομόνωση.

»Με την κατάπαυση του λογισμού και του συλλογισμού, εισέρχεται και παραμένει στη δεύτερη διαλογιστική έκσταση (*jhāna*), που εσωτερικά έχει την αυτοπεποίθηση και την ενό-

τητα του νου χωρίς λογισμό και συλλογισμό, με αγαλλίαση και ευδαιμονία που προκύπτουν από την αυτοσυγκέντρωση.

»Με την εξάλειψη της αγαλλίασης, παραμένει ατάραχος, μνήμων και με πλήρη επίγνωση, αισθάνεται ευδαιμονία με το σώμα και εισέρχεται και παραμένει στην τρίτη διαλογιστική έκσταση (*jhāna*), λόγω της οποίας οι Ευγενείς λένε: “Είναι ατάραχος, μνήμων και ευδαίμων”.

»Και με την εγκατάλειψη της ευδαιμονίας και του δυσάρεστου αισθήματος, καθώς και με την προηγούμενη εξαφάνιση της ευαρέσκειας και δυσαρέσκειας, εισέρχεται και παραμένει στην τέταρτη διαλογιστική έκσταση (*jhāna*), η οποία δεν έχει ούτε δυσάρεστο ούτε ευχάριστο αίσθημα, αλλά έχει διαύγεια της μνήμης εξαιτίας της αταραξίας.

»Αυτή ονομάζεται ορθή αυτοσυγκέντρωση».

Η αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) είναι η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σ' ένα αντικείμενο προσοχής.²⁷ Αυτή η «ενότητα» είναι ένας νοητικός παράγοντας που υπάρχει σε κάθε κατάσταση της συνείδησης και έχει την ικανότητα της συνένωσης των άλλων νοητικών παραγόντων στη γνωστική λειτουργία. Ονομάζεται συνήθως αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) όταν υπάρχει σε έντονο βαθμό.

Ωστόσο, μονάχα η ενότητα του νου, εξοπλισμένη με τα άλλα μέλη της Ευγενούς Οδού, όπως την ορθή κατανόηση κ.λπ., ονομάζεται ορθή αυτοσυγκέντρωση. Η ορθή αυτοσυγκέντρωση ονομάζεται έτσι επειδή είναι μια καλή και επιδέξια νοητική κατάσταση που συνοδεύεται από την ορθή κατανόηση (1), τον ορθό λογισμό (2), την ορθή προσπάθεια (6) και την ορθή μνήμη (7). Έχει τη δυνατότητα να υπερβεί τη συνείδηση της ηδονικής σφαίρας (*kāmāvacara*) και να επιτύχει τη συνείδηση της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας (*rūpāvacara*) που ονομάζεται *jhāna* (σανσκρ. *dhyāna* – έκσταση).

²⁷ M I, *Cūḷavedalla-sutta*, σ. 301.

Οι σχολιαστές της γλώσσας Πάλι παράγουν τη λέξη *jhāna* από τη ρίζα *jhe*, που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από τη ρίζα *jhā*, που σημαίνει «καίω». Έτσι, *jhāna* σημαίνει: α) «διαλογισμός σε ένα αντικείμενο» (*ārammaṇ'ūpaniḥhāna*) ή β) «κάψιμο αντιθετικών καταστάσεων» (*paccaṇṭika-jhāraṇa*). Οι αντιθετικές καταστάσεις είναι αυτές που αντιτίθενται στην αυτοσυγκέντρωση. Πρόκειται για τα πέντε πνευματικά εμπόδια (*nīvaraṇa*), δηλαδή: 1) φιλήδονη επιθυμία, 2) θυμός, 3) νωθρότητα και υπνηλία, 4) ανησυχία και τύψη, και 5) αμφιβολία.

Μια άλλη λέξη που οι σχολιαστές χρησιμοποιούν για την *jhāna* είναι *appanā*, που σημαίνει «απορρόφηση» και που εξηγείται ως «προσήλωση/απορρόφηση της εστιασμένης ή ενωμένης σκέψης σε ένα αντικείμενο» (*ekaggaṇ cittaṇ ārammaṇe appeti*). Ως εκ τούτου, σε ένα λεξικό Πάλι-Αγγλικών η έννοια *appanā* μεταφράζεται «έκσταση» (*ecstasy*).²⁸

Αν και η λέξη *jhāna* ή *dhyāna* δεν μπορεί να αποδοθεί κυριολεκτικά στα Ελληνικά, μπορεί να μεταφραστεί ως «έκσταση» (από το ρήμα *ἐξίστημι* < ἐκ + ἴστημι, ἴτοι «ίσταμαι έξω από»), δηλαδή πλήρης έξοδος ή πλήρης αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και ένωση με ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης, απορρόφησή του σε αυτό.

Σε αντίθεση με την ορθή αυτοσυγκέντρωση, η λανθασμένη αυτοσυγκέντρωση είναι παρούσα σε φαύλες νοητικές καταστάσεις, άρα είναι δυνατή μόνο στην ηδονική σφαίρα της συνείδησης, στον κόσμο των αισθήσεων.

Η ορθή αυτοσυγκέντρωση περισυλλέγει το συνηθισμένο διασκορπισμένο και διαλυμένο ρεύμα των νοητικών καταστάσεων για να επιφέρει εσωτερική ενότητα. Τα δύο κύρια χαρακτηριστικά ενός τέτοιου αυτοσυγκεντρωμένου νου είναι η αδιάκοπη προσοχή σ' ένα αντικείμενο και η συνακόλουθη ηρε-

²⁸ PED: *appanā* – ecstasy.

μία των νοητικών λειτουργιών—ιδιότητες που τον διακρίνουν από τον μη συγκεντρωμένο νου.

Ο νους που είναι αγύμναστος στην αυτοσυγκέντρωση, κινείται με διασκορπισμένο τρόπο, τον οποίο ο Βούδας παρομοιάζει με το τρέμουλο και το σπартάρισμα ενός ψαριού που έχει πεταχτεί από το νερό στην ξηρά. Δεν μπορεί να μείνει ακίνητος, αλλά τρέχει από ιδέα σε ιδέα, από σκέψη σε σκέψη, χωρίς εσωτερικό έλεγχο. Ένας τέτοιος διασπασμένος νους είναι επίσης ένας νους με αυταπάτες. Κατακλυσμένος από ανησυχίες, βλέπει τα πράγματα μόνο τεμαχισμένα και παραμορφωμένα λόγω των διακυμάνσεων τυχαίων σκέψεων.

Ωστόσο, ο νους που έχει εκγυμναστεί στην αυτοσυγκέντρωση μπορεί να παραμείνει εστιασμένος στο αντικείμενο του χωρίς να διασπαστεί η προσοχή του. Η ελευθερία από τη διάσπαση της προσοχής φέρνει μια γαλήνη που καθιστά τον νου αποτελεσματικό μέσο διείσδυσης στη σοφία και την απελευθέρωση.

Τα αντικείμενα της ορθής αυτοσυγκέντρωσης είναι οι «τέσσερις εφαρμογές της μνήμης» (μέλος 7), δηλαδή το υλικό σώμα, τα αισθήματα, οι σκέψεις και τα νοητικά αντικείμενα. Προϋποθέσεις της είναι οι «τέσσερις μεγάλες προσπάθειες» (μέλος 6). Η εξάσκηση και η καλλιέργεια αυτών των δύο μελών—της ορθής προσπάθειας και της μνήμης—είναι η ανάπτυξη (*bhāvanā*) της ορθής αυτοσυγκέντρωσης. Αυτή έχει τους εξής δύο βαθμούς ανάπτυξης:

1) «προσεγγιστική αυτοσυγκέντρωση» (*upacāra-samādhī*) που προσεγγίζει την έκσταση (*jhāna*) χωρίς ωστόσο να την επιτυγχάνει, και

2) «απορροφητική αυτοσυγκέντρωση» (*appanā-samādhī*), όπου η αυτοσυγκέντρωση είναι παρούσα και στις τέσσερις εκστάσεις (*jhāna*).

Αυτές οι εκστάσεις είναι νοητικές καταστάσεις πέρα από τις πέντε αισθητηριακές λειτουργίες και μπορούν να επιτευ-

χθούν μόνο στην απομόνωση και την ησυχία με αδιάκοπη επιμονή στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης. Σ' αυτές τις καταστάσεις αναστέλλεται κάθε δραστηριότητα των πέντε αισθήσεων. Δεν γίνονται αντιληπτές εξωτερικές οπτικές, ακουστικές ή σωματικές εντυπώσεις. Ωστόσο, μοιλονότι όλες οι εξωτερικές αισθητηριακές εντυπώσεις έχουν σταματήσει, ο νους παραμένει ενεργός, τελείως άγρυπνος, ολότελα ζύπνιος και διαυγής, με πλήρη επίγνωση του αντικειμένου της αυτοσυγκέντρωσης και της μακάριας εμπειρίας που προκύπτει απ' αυτή, όπως η αγαλλίαση και η ευδαιμονία.

Οι εκστάσεις ανήκουν στην κατηγορία του διαλογισμού που ονομάζεται «ηρεμιστικός διαλογισμός» (*samatha*). Η θεμελιώδης αρχή του ηρεμιστικού διαλογισμού είναι η αυτοσυγκέντρωση σ' ένα αντικείμενο για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, με αποκλεισμό άλλων αντικειμένων.

Πρέπει να σημειωθεί μολαταύτα ότι, παρόλο που οι εκστάσεις είναι ευδαιμονικές και μακάριες εμπειρίες, τους λείπει η σοφία της διόρασης κι έτσι δεν επαρκούν για την επίτευξη της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Είναι ασταθείς και παροδικές επιτεύξεις. Εντούτοις, ο υψηλός βαθμός αυτοσυγκέντρωσης, ηρεμίας και αταραξίας που παράγουν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον διορατικό διαλογισμό (*vipassanā*).

Η θεμελιώδης αρχή του διορατικού διαλογισμού είναι η παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Με αυτόν τον τρόπο εμβαθύνει κάποιος στην κατανόηση της παροδικής φύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων, στην επίτευξη της μη προσκόλλησης σ' αυτά και της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Επομένως, η επίτευξη των εκστάσεων μέσω της «απορροφητικής αυτοσυγκέντρωσης» δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την πραγματοποίηση της τελικής απελευθέρωσης και φώτισης. Αυτή είναι δυνατή μόνο τη στιγμή της βαθιάς διόρασης (*vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, δηλαδή στην παροδικότητα, στην ταλαιπωρία και στον μη εαυτό. Αυτή η διόραση είναι κα-

τορθωτή κατά τη διάρκεια της προσεγγιστικής αυτοσυγκέντρωσης, αλλά όχι κατά τη διάρκεια της απορροφητικής αυτοσυγκέντρωσης.

Εκείνος που πραγματοποιεί την τελική απελευθέρωση και φώτιση χωρίς να έχει επιτύχει τις εκστάσεις, χρησιμοποιεί τον διορατικό διαλογισμό ως πρωταρχική πρακτική (*vipassanā-pubbaṅgamaṇ*). Αυτός ονομάζεται *vipassanā-yānika*, *suddha-vipassanā-yānika* ή *sukkha-vipassaka*, δηλαδή «αυτός που έχει πάρει μόνο τη διόραση (*vipassanā*) ως όχημά του».

Εκείνος που χρησιμοποιεί τον ηρεμιστικό διαλογισμό ως πρωταρχική πρακτική (*samatha-pubbaṅgama*) και επιτυγχάνει τις εκστάσεις, αλλά κατόπιν αναπτύσσει τον διορατικό διαλογισμό και πραγματοποιεί την τελική απελευθέρωση και φώτιση, ονομάζεται *samatha-yānika*, δηλαδή «αυτός που αρχικά έχει πάρει τον ηρεμιστικό διαλογισμό (*samatha*) ως όχημά του».²⁹

Η επιλογή εξαρτάται από τις ικανότητες του διαλογιζόμενου.

ΣΥΝΟΨΗ

Στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, η Ευγενής Οκταμελής Οδός αποτελεί το θεμέλιο της πρακτικής διδασκαλίας. Κάθε πρακτική που πρέπει να εξασκηθεί και να καλλιεργηθεί, περιλαμβάνεται στην Οκταμελή Οδό, η οποία παρουσιάζει τη μέθοδο για την έξοδο από τη *σανσάρα* και την επίτευξη του Νιμπάνα, που είναι το μόνο μη συνθηκοκρατημένο φαινόμενο. Επομένως, η Οδός δεν λειτουργεί ως αιτία και συνθήκη του Νιμπάνα, αλλά είναι μόνο μέσο προσέγγισής του.

Τα οκτώ μέλη της Οδού είναι νοητικοί παράγοντες που μπορούμε να αναπτύξουμε και να εδραιώσουμε στον νου με αποφασιστικότητα και προσπάθεια, ξεκινώντας από την ευθυ-

²⁹ A II, *Yuganaddha-sutta*, σ. 156.

γράμμιση της ορθής κατανόησης και την κάθαρση του λογισμού μας. Στη συνέχεια, πρέπει να εξαγνίσουμε τη διαγωγή μας—την ομιλία, τη σωματική πράξη και τον βιοπορισμό μας. Αυτό θέτει τις βάσεις για να εφαρμόσουμε με ενεργητικότητα και μνήμη την καλλιέργεια της αυτοσυγκέντρωσης και της διόρασης. Η περαιτέρω εξέλιξη είναι ζήτημα συνεχούς και μεθοδικής εξάσκησης, με την πρόοδο να αναπτύσσεται σταδιακά. Η πρόοδος μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο, για κάποιους μπορεί να είναι γρήγορη, για άλλους αργή. Ωστόσο, η απελευθέρωση από τη *σανσάρα* και η επίτευξη του Νιμπάνα είναι ο αναπόφευκτος καρπός της σταθερής και επίμονης πρακτικής.



