

# Ομιλίες του Βούδα

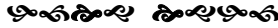
Bhikkhu Nyānadassana  
(Ιωάννης Τσέλιος)



Athens Theravada Center  
2024



Η ΜΕΓΑΛΗ ΟΜΙΛΙΑ  
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Η** «Μεγάλη Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*) είναι από τις σημαντικότερες του Βούδα και μία από τις πιο πλήρεις που αναφέρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*). Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και πρακτικά εφαρμοσμένη Ομιλία του Βούδα, η οποία δικαίως ονομάζεται «Καρδιά του Βουδιστικού Διαλογισμού». Παρουσιάζει με τον πλέον ολοκληρωμένο τρόπο την πιο άμεση και ευθεία οδό για την επίτευξη του βουδιστικού στόχου, του *Νιμπάνα* ή *Νιρβάνα*. Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδας, «η ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του *Νιμπάνα*».

Η Ομιλία εκθέτει ένα ολοκληρωμένο σύστημα διορατικού διαλογισμού. Σκοπός είναι ο νους να εκπαιδευτεί για να δει με μικροσκοπική ακρίβεια την πραγματική φύση του σώματος, των αισθημάτων, της σκέψης και των νοητικών αντικειμένων, κι έτσι να υπερβεί την προσκόλληση σε αυτά.<sup>16</sup>

Ο διορατικός διαλογισμός είναι μοναδικός στο είδος του και διδάχθηκε για πρώτη φορά από τον ιστορικό Βούδα Γκόταμα. Στην πραγματικότητα, μέσω του διορατικού διαλογισμού πέτυχε και ο ίδιος τη Φώτιση και έγινε Βούδας.

### Ο σκοπός της *Satipaṭṭhāna Sutta*

Η Ομιλία Περί της Εφαρμογής της Μνήμης αρχίζει με τη δήλωση:

---

<sup>16</sup> Bodhi, B. *Introduction in Middle Length Discourses*, 4th ed.

«Αυτή είναι η ευθεία οδός (*ekāyano maggo*)  
 - 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*,  
 δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης  
 (*cattāro satipaṭṭhānā*)».<sup>17</sup>

Ονομάζεται «ευθεία οδός» επειδή πηγαίνει προς μία κατεύθυνση, προς τον εξαγνισμό των όντων, την υπερνίκηση της λύπης και του θρήνου κ.ο.κ., και επειδή διαφέρει από διαλογισμούς άλλων κατηγοριών. Αυτοί μπορεί να οδηγήσουν, σε έναν βαθμό, σε αυτοσυγκέντρωση και ηρεμία, αλλά όχι στο *Νιμπάνα*. Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και σε παρεκκλίσεις. Ο διορατικός διαλογισμός στη *Satipaṭṭhāna* οδηγεί κατευθείαν στον τελικό στόχο, το *Νιμπάνα*.

Ο «εξαγνισμός» (*visuddhi*) που αναφέρεται εδώ, σημαίνει την κάθαρση του νου από τις νοητικές μολύνσεις που προκαλούνται από το πάθος, το μίσος και την αυταπάτη. Όπως ο ίδιος ο Βούδας εξηγεί:

«Για πολύ καιρό αυτός ο νους έχει μολυνθεί από το πάθος, το μίσος και την αυταπάτη. Από τις μολύνσεις του νου τα όντα μολύνονται, από την κάθαρση του νου (*citta-vodānā*) εξαγνίζονται (*visujjhanti*)».<sup>18</sup>

## Η σημασία της λέξης *Satipaṭṭhāna*

Η σύνθετη λέξη *satipaṭṭhāna* αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος, *sati*, σημαίνει «μνήμη», «θυμητικό», «μνημονικό», σε σχέση είτε με το παρελθόν είτε με το παρόν—ακόμα

<sup>17</sup> D II, *Mahāsatiipaṭṭhāna-sutta*, σ. 289.

<sup>18</sup> S III, *Dutiyaḡaddulabaddha-sutta*, σ. 150.

και για επιμέρους στιγμές του παρόντος. Προέρχεται από το ρήμα *sarati*, που σημαίνει «θυμάμαι», «διατηρώ τη μνήμη», «ενθυμούμαι». Όπως αναφέρεται σε σχετικά βιβλία γραμματικής: «θυμούνται μ' αυτό, άρα είναι θυμητικό/μνήμη» (*saranti etāyā'ti, sati*).<sup>19</sup> Είναι, δηλαδή, η ικανότητα του νου να διατηρεί εμπειρίες, γνώσεις, εντυπώσεις και να τις ανακαλεί όποτε είναι αναγκαίο. Το δεύτερο μέρος εξηγείται με δύο τρόπους: είτε ως συντομευμένη μορφή *paṭṭhāna*, που σημαίνει «εφαρμογή» ή «θεμελίωση», είτε ως *upaṭṭhāna*, που σημαίνει «εγκατάσταση», «τοποθέτηση», «εγκαθίδρυση», «παρουσία». Ως εκ τούτου, *satipaṭṭhāna* σημαίνει τα εξής: εφαρμογή, θεμελίωση, εγκατάσταση, εγκαθίδρυση, παρουσία της μνήμης.

### Η μνήμη και η ενσυνειδητότητα

Ο Βούδας χρησιμοποιεί πολλές φορές το *sati* σε συνδυασμό με το *sampajañña*, ως *sati-sampajañña*. Στα αγγλικά, το *sati* μεταφράζεται συνήθως *mindfulness*, που κυρίως σημαίνει «ενσυνειδητότητα» ή «κάτι που γίνεται με επίγνωση» (*awareness*). Ωστόσο, οι έννοιες «ενσυνειδητότητα» και «επίγνωση» αντιστοιχούν περισσότερο στο *sampajañña*, από το ρήμα *jānāti*, που σημαίνει «γνωρίζω», «γιγνώσκω», «έχω γνώση», «συνειδητοποιώ». Συνεπώς, η έννοια «μνήμη», από το ρήμα *sarati*, που αποτελεί την πιο σημαντική ικανότητα του νου να διατηρεί, να αποθηκεύει και να αναπλάθει εμπειρίες, πληροφορίες, γνώσεις, δεν καλύπτεται από τον αγγλικό όρο *mindfulness*.

Στις Ομιλίες του ο Βούδας δίνει ορισμό σχετικά με την «ικανότητα της μνήμης» (*sati-indriya*) και για εκείνον που έχει καλή μνήμη, τον «μνήμονα» (*satimā*), που θυμάται και διατηρεί στη μνήμη του γεγονότα σχετικά με το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις κ.λπ.,<sup>20</sup> όπως αναφέραμε στο Κεφ. VI, σ. 320.

<sup>19</sup> *Padarūpasiddhi*, § 632 και *Niruttidīpanīpāṭha*, § 727.

<sup>20</sup> S V, *Dutiyavibhaṅga-sutta*, σ. 197.

Για τη μνήμη στην παρούσα στιγμή ο Βούδας χρησιμοποιεί τον όρο *upaṭṭhita-sati* (παρουσία της μνήμης), σε αντίθεση με το *mutṭha-sati* (απουσία της μνήμης), δηλαδή τη λήθη, τη λησμοσύνη, την αμνησία, την ξεχασιά, την αφηρημάδα, την απροσεξία. Δείτε το Κεφ. VI, σ. 320.

## Η ορθή μνήμη

Όπως αναφέραμε επίσης στο Κεφ. VI, σ. 321, παρόλο που κάποιος μπορεί να έχει μνήμη για πολλές εμπειρίες, γεγονότα, συμβάντα, η μνήμη που αφορά την *Satipaṭṭhāna* είναι η «ορθή μνήμη» (*sammā sati*). Είναι αυτή που συμβάλλει στην επίλυση των κεντρικών και επειγόντων ζητημάτων της ανθρώπινης ύπαρξης, οδηγώντας στην απελευθέρωση από την ταλαιπωρία, τα βάσανα, τον πόνο, τη λύπη, τη θλίψη, την κατάθλιψη, μέσω του εξαγνισμού (*visuddhi*) και του καθαρισμού (*vodāna*) του νου, και της πραγματοποίησης του *Νιμπίνα*.

Ουσιαστικά, στόχος αυτής της Ομιλίας είναι η επίτευξη της ξεκάθαρης διορατικής και απελευθερωτικής γνώσης (*ñāṇa*). Για αυτόν τον σκοπό, στο τέλος κάθε τμήματος της Ομιλίας τονίζεται ότι «η μνήμη είναι εγκατεστημένη μόνο στον βαθμό που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό».

## Η εφαρμογή της ορθής μνήμης

Η ορθή μνήμη, συνοδευόμενη από την ενσυνειδητότητα, έχει τις εξής τέσσερις εφαρμογές:

- παρατήρηση του σώματος (*kāyānupassana*),
- παρατήρηση των αισθημάτων (*vedanānupassana*),



- παρατήρηση του νου ή της σκέψης (*cittānupassana*),
- παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων (*dhammānupassana*).

Για επιτυχή παρατήρηση, ο παρατηρητής χρειάζεται να είναι:

- ενεργητικός (*ātāpī*),
- ενσυνείδητος (*sampajāno*), και
- μνήμων (*satimā*).

Η παρατήρηση αποτυγχάνει όταν κάποιος είναι:

- μη ενεργητικός, αργόστροφος, βραδύς, νωθρός, ληθαργικός (*anātāpī*),
- ασυνείδητος, χωρίς επίγνωση (*asampajāno*) και
- επιλήσιμων, ξεχασιάρης, αφηρημένος, απρόσεκτος (*asatimā, muṭṭhassati*).

Γι' αυτό ο Βούδας διευκρινίζει στη *Satipaṭṭhāna*:

«Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα... τα αισθήματα... τη σκέψη... τα νοητικά αντικείμενα, **ενεργητικός** (*ātāpī*), **ενσυνείδητος** (*sampajāno*) και **μνήμων** (*satimā*)».

Σε άλλη Ομιλία του αναφέρει επίσης πως κάποιος πρέπει να είναι αυτοσυγκεντρωμένος (*samāhita*) και εστιασμένος (*ekaggacitta*) για την παρατήρηση στη *Satipaṭṭhāna*,<sup>21</sup> καθιστώντας σαφές το γεγονός ότι η παρατήρηση δεν λειτουργεί μόνη της αλλά σε συνεργασία με την ενεργητικότητα, την ενσυνειδητότητα, τη μνήμη και την αυτοσυγκέντρωση (*samādhi*) ή την εστίαση του νου (*ekaggacitta*).

<sup>21</sup> «*Kāya- ... vedana- ... citta- ... dhammānupassino viharatha... samāhitā ekaggacittā*». S V, *Sāla-sutta*, σ. 144.

## Τα είδη παρατήρησης

Η *Satipaṭṭhāna* δεν χρησιμοποιεί τους συνηθισμένους τρόπους διαλογισμού αλλά τη συστηματική και μεθοδική παρατήρηση των υλικών και νοητικών φαινομένων για διείσδυση στην πραγματική και αληθινή φύση τους. Περιλαμβάνει άσκηση στον διορατικό διαλογισμό, δηλαδή στη μνήμη, την ενσυνειδητότητα και την επίγνωση, που χρησιμοποιούνται για την παρατήρηση και την κατανόηση της ασταθούς, παροδικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, η προσκόλληση στα οποία δημιουργεί δυστυχία και ταλαιπωρία. Πραγματεύεται συνολικά είκοσι ένα (21) είδη παρατήρησης. Συγκεκριμένα:

1. Η παρατήρηση του σώματος περιλαμβάνει δεκατέσσερα είδη παρατήρησης.
2. Η παρατήρηση των αισθημάτων θεωρείται ένα είδος παρατήρησης, παρόλο που περιλαμβάνει εννέα τρόπους.
3. Η παρατήρηση του νου ή της σκέψης θεωρείται επίσης ένα είδος παρατήρησης, παρόλο που περιλαμβάνει δεκαέξι τρόπους.
4. Η παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων περιλαμβάνει πέντε είδη παρατήρησης.

Κάθε παρατήρηση έχει τις εξής δύο όψεις:

- βασική παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*),
- προχωρημένη παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*).

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του ηρεμιστικού διαλογισμού (*samatha*) είναι η αυτοσυγκέντρωση σε ένα αντικείμενο για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Αυτού του είδους ο διαλογισμός περιλαμβάνει τη «μνήμη επί της αναπνοής» (*ānāpānasati*), την «προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώ-

ματος» (*paṭikūlamanasikāra*), την «προσοχή στα βασικά στοιχεία του σώματος» (*dhātumanasikāra*) και τις «εννέα νεκροταφικές μελέτες του σώματος» (*navasivathika*).

Η θεμελιώδης αρχή στην παρατήρηση μέσω του διορατικού διαλογισμού (*vipassanā*) είναι η παρατήρηση της έγερσης (*samudaya*) και της παρακμής (*vaya*) κάθε νοητικού και υλικού φαινομένου. Αυτού του είδους ο διαλογισμός μπορεί να συμπεριλάβει οποιοδήποτε αντικείμενο παρατήρησης, ακόμα και αντικείμενα του ηρεμιστικού διαλογισμού. Ουσιαστικά, είναι η παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής κάθε παρατηρούμενου φαινομένου, προκειμένου να εμβαθύνει κάποιος στην κατανόηση της παροδικής, προσωρινής, σύντομης, πρόσκαιρης, στιγμιαίας, φευγαλέας, περαστικής και ασταθούς φύσης του.



### Χωριστά και καθολικά χαρακτηριστικά

Η έγερση και η παρακμή είναι το χαρακτηριστικό που επικρατεί και είναι πανταχού παρόν σε όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα. Ο Βούδας προτρέπει τον διαλογιστή να παρατηρήσει αυτό το χαρακτηριστικό επανειλημμένα. Αν και υπάρχουν στη *Satipaṭṭhāna Sutta* διαφορετικά και ανόμοια αντικείμενα παρατήρησης, όπως το σώμα, τα αισθήματα και οι σκέψεις, το καθένα με χωριστά χαρακτηριστικά, όλα έχουν ένα καθολικό και γενικό χαρακτηριστικό: την έγερση και την παρακμή. Αυτό το γενικό χαρακτηριστικό αναφέρεται συνεχώς και για όλα τα 21 είδη παρατήρησης, από την αρχή μέχρι το τέλος της *Satipaṭṭhāna Sutta*, και αποτελεί τη βάση της διορατικής γνώσης.

Συνεπώς, έχουμε διαφορετικά αντικείμενα παρατήρησης, καθένα με χωριστά και ατομικά χαρακτηριστικά (*paccattalakkhaṇa*), αλλά και το γενικό χαρακτηριστικό (*sādhāraṇalakkhaṇa*) όλων αυτών των αντικειμένων, που είναι η έγερση και η παρακμή.



## Δύο τρόποι παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής

Υπάρχουν δύο τρόποι παρατήρησης της έγερσης και της παρακμής. Η πρώτη είναι η αρχική και η δεύτερη η προχωρημένη. Δηλαδή:

- στιγμιαία έγερση (*khanika-samudaya*) και στιγμιαία παρακμή (*khanika-vaya*), και
- συνθηκοκρατημένη έγερση (*paccaya-samudaya*) και συνθηκοκρατημένη παρακμή (*paccaya-vaya*).

Ο διαλογιστής μπορεί να αρχίσει παρατηρώντας πώς κάθε φαινόμενο εγείρεται και παρακμάζει ανά πάσα στιγμή. Κατόπιν, όταν η γνώση του ωριμάσει, θα μπορέσει να δει ότι αυτή η έγερση και η παρακμή δεν συμβαίνει τυχαία, αλλά προκαλείται λόγω αιτιών και συνθηκών, και παρακμάζει λόγω αιτιών και συνθηκών. Βλέπει ότι, στην υπέρτατη πραγματικότητα (*paramattha-sacca*), υπάρχουν μόνο διαδικασίες φυσικών, νοητικών ή πνευματικών φαινομένων που συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με αιτίες και συνθήκες (*hetu-paccaya*).

Η έγερση και η παρακμή είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό ολόκληρου του σύμπαντος και των συνθηκοκρατημένων φαινομένων. Η συνθηκοκρατία, όπως και η αιτιοκρατία, είναι αναπόσπαστο μέρος της ύπαρξης. Όλα τα φαινόμενα στον υλικό, φυσικό και πνευματικό κόσμο παράγονται από συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα, ανεξάρτητα, αλλά σχετίζονται με άλλα πράγματα. Αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται και δημιουργούνται από συνθήκες. Εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Γι' αυτό ονομάζονται συνθηκοκρατημένα. Και οι συνθήκες, με τη σειρά τους, συνεχώς εγείρονται και παρακμάζουν σύμφωνα με άλλες συνθήκες και αιτίες. Η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτουν πως η φύση των συνθηκών είναι παροδική, προσωρινή, σύντομη, πρόσκαιρη, στιγμιαία, φευγαλέα, περαστική, ασταθής, όχι μόνιμη.

## Η μέθοδος της αυτο-απελευθέρωσης

Η *Satipaṭṭhāna* είναι η μέθοδος της αυτοπαρατήρησης, της αυτογνωσίας, της προσωπικής ανεξαρτησίας, αυτονομίας, αυτοδυναμίας και αυτο-υποστήριξης· της αυτοβοήθειας και, πάνω απ' όλα, της αυτο-απελευθέρωσης. Δεν απαιτεί καμία περίπλοκη τεχνική ή εξωτερικά τεχνάσματα. Η καθημερινή ζωή—με το σώμα, τα αισθήματα, τις σκέψεις, τη συνείδηση—είναι το υλικό της εργασίας. Η *Satipaṭṭhāna* δεν έχει καμία σχέση με εξωτικές λατρείες ή τελετές, ούτε εξασφαλίζει «μύηση» ή «απόκρυφη γνώση». Στόχος της είναι, πολύ συγκεκριμένα, η αυτοφώτιση, δηλαδή η βαθιά κατανόηση των τριών χαρακτηριστικών της ύπαρξης—της παροδικότητας, του υπαρξιακού πόνου και του μη εαυτού—και των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών (*ariya-sacca*).

Δεδομένου ότι βασίζεται στον νόμο του κάρμα (εκούσιων πράξεων), δηλαδή στην υπευθυνότητα, την προσωπική ευθύνη για τις πράξεις και τις ενέργειες του ανθρώπου, η *Satipaṭṭhāna*, ως προς τον τελικό της στόχο και την πρακτική της, είναι ασύμβατη με την πίστη σε ένα αντιπροσωπευτικό σύστημα σωτηρίας, μια θεϊκή χάρη που σώζει, ή σε ιερατεία και «ιερείς διαλογισμού». Είναι απαλλαγμένη από δόγματα και την εξάρτηση από «θεϊκές αποκαλύψεις» ή από οποιαδήποτε εξωτερική εξουσία σε θέματα πνευματικά. Βασίζεται μόνο στη γνώση «από πρώτο χέρι», δηλαδή στη γνώση από την απευθείας θέαση της άμεσης εμπειρίας κάποιου. Διδάσκει πώς κάποιος μπορεί να εξαγνίσει και να αυξήσει το βασικό γνώρισμα της πραγματικής γνώσης: την άμεση εμπειρία.

Ο Λόγος του Βούδα γίνεται αποδεκτός και εκτιμάται από τον διαλογιζόμενο στη *Satipaṭṭhāna* όπως οι λεπτομερείς ταξιδιωτικές οδηγίες ενός έμπειρου ταξιδιώτη που έχει διασχίσει έναν δρόμο, έχει φτάσει στο τέλος της διαδρομής και συνεπώς αξίζει εμπιστοσύνη. Ο Βούδας έχει διασχίσει αυτόν τον δρόμο, έχει εφαρμόσει όλα αυτά στην πράξη και, έχοντας φτάσει στο τέλος της διαδρομής, μπορεί να δείξει την οδό. Η προσπάθεια, όμως,

πρέπει να γίνει από τον διαλογιστή, για την απόκτηση εμπειρικής γνώσης. Η γνώση γίνεται πνευματική ιδιοκτησία του διαλογιζόμενου μόνο όταν επαληθεύεται μέσω της δικής του εμπειρίας. Μόνο όταν κάποιος ταξιδέψει στον δρόμο της πρακτικής εφαρμογής μπορεί να επαληθεύσει, μέσω της δικής του εμπειρίας, όσα είπε ο Βούδας. Η *Satipaṭṭhāna* έρχεται ως μήνυμα αυτονομίας, προσωπικής ανεξαρτησίας και αυτοβοήθειας, κάτι που τεκμηριώνεται από τον ίδιο τον Βούδα. Όπως αναφέρει:

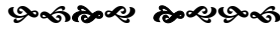
«Παραμένετε με τον εαυτό σας ως νησί, με τον εαυτό σας ως καταφύγιο, χωρίς άλλο καταφύγιο· με την Αλήθεια (*Dhamma*) ως νησί, με την Αλήθεια ως καταφύγιο, χωρίς άλλο καταφύγιο. Και πώς παραμένει κάποιος με τον εαυτό του ως... καταφύγιο... χωρίς άλλο καταφύγιο; Κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα... τα αισθήματα... τις σκέψεις... τα νοητικά αντικείμενα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο». <sup>22</sup> «Έτσι παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο». <sup>23</sup>

Η προσωπική ανεξαρτησία, η απελευθέρωση και η αυτονομία πρέπει να αναπτυχθούν σταδιακά, επειδή όσοι δεν γνωρίζουν πώς να χειριστούν το όργανο του νου έχουν συνηθίσει να βασίζονται σε άλλους και στη συνήθεια. Κι έτσι, αυτό το υπέροχο όργανο, ο ανθρώπινος νους, έγινε αναξιόπιστο λόγω αμέλειας και παραμέλησης. Η οδός της *Satipaṭṭhāna* προς την αυτοαπελευθέρωση ξεκινά με σταδιακά βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν ακόμα και οι πιο διστακτικοί.



<sup>22</sup> D II, *Mahā-parinibbāna-sutta*, σ. 99.

<sup>23</sup> «*Aniṣṣito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati*». D II, *Mahāsatiipaṭṭhāna-sutta*, σ. 291.



Η ΜΑΚΡΑ ΣΥΛΛΟΓΗ, ΟΜΙΛΙΑ 22

DĪGHA NIKĀYA, SUTTA 22

Η ΜΕΓΑΛΗ ΟΜΙΛΙΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

MAHĀ SATIPAṬṬHĀNA SUTTA

(Πρόλογος)

Έτσι έχω ακούσει. Κάποτε ο Ευλογημένος έμενε στην περιοχή Κούρου, όπου υπήρχε μια κωμόπολη του λαού Κούρου που ονομαζόταν Καμμάσα Ντάμμα.<sup>24</sup> Εκεί ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς.

«Μοναχού», είπε.

«Σεβάσμιε Κύριε», απάντησαν οι μοναχοί.

Τότε, ο Ευλογημένος είπε:

«Αυτή είναι η ευθεία οδός για τον εξαγνισμό 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* (*Nibbāna*) —δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης.

Ποιες τέσσερις; Εδώ, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα,

---

<sup>24</sup> Σύμφωνα με κάποιους λόγιους, η κωμόπολη Καμμάσα Ντάμμα βρισκόταν κοντά στο σύγχρονο Νέο Δελχί, στην Ινδία. (Malalasekara, G.P., *Dictionary of Pali Proper Names*).

ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο.

(ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ)

(1. Η μνήμη επί της αναπνοής)

Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα;

Εδώ, έχοντας πάει στο δάσος ή κάτω από ένα δέντρο ή σε μια άδεια οικία, κάποιος κάθεται κάτω, διπλώνει τα πόδια σταυρωτά, κρατάει το σώμα ευθυτενές, εφαρμόζει τη μνήμη του μπροστά στο πρόσωπό του<sup>25</sup> και, πάντα μνήμων, εισπνέει, πάντα μνήμων, εκπνέει.

Όταν εισπνέει μακρά εισπνοή, κατανοεί: “Εισπνέω μακρά εισπνοή”. Όταν εκπνέει μακρά εκπνοή, κατανοεί: “Εκπνέω μακρά εκπνοή”. Όταν εισπνέει σύντομη εισπνοή, κατανοεί: “Εισπνέω σύντομη εισπνοή”. Όταν εκπνέει σύντομη εκπνοή, κατανοεί: “Εκπνέω σύντομη εκπνοή”. Και ασκείται έτσι: “Θα εισπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα (της εισπνοής)”. Ασκείται έτσι: “Θα εκπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα (της εκπνοής)”. Ασκείται έτσι: “Θα εισπνεύσω, παρόλο που ηρεμεί η σωματική διαδικασία (της εισπνοής)”. Ασκείται έτσι: “Θα εκπνεύσω, παρόλο που ηρεμεί η σωματική διαδικασία (της εκπνοής)”.

Όπως, δηλαδή, ένας επιδέξιος τερναδόρος ή ο μαθητευόμενός του, όταν τερνάρει επί μακρόν, κατανοεί: “Τερνάρω επί μακρόν”, ή, όταν τερνάρει σύντομα, κατανοεί: “Τερνάρω σύντομα”, έτσι όταν κάποιος εισπνέει μακρά εισπνοή, κατανοεί: “Εισπνέω μακρά εισπνοή”... Όταν εκπνέει σύντομη εκπνοή, κατανοεί: “Εκπνέω σύντομη εκπνοή”... Ασκείται έτσι: “Θα εκπνεύσω, παρόλο που ηρεμεί η σωματική διαδικασία (της εκπνοής)”.

<sup>25</sup> *Parimukha*, δηλαδή στη μύτη ή στο άνω χείλος όπου κάποιος μπορεί να νιώσει την αναπνοή.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(2. Οι τέσσερις στάσεις του σώματος)

Και ξανά, όταν κάποιος περπατάει, κατανοεί: “Περπατάω”. Όταν στέκεται, κατανοεί: “Στέκομαι”. Όταν κάθεται, κατανοεί: “Κάθομαι”. Όταν ξαπλώνει, κατανοεί: “Ξαπλώνω”. Ή με οποιονδήποτε τρόπο το σώμα του κλίνει, το κατανοεί ανάλογα.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προ-

σκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(3. Η επίγνωση των κινήσεων του σώματος)

Και ξανά, όταν κάποιος σκύβει εμπρός και ξανασηκώνεται, το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν κοιτάζει εμπρός και κοιτάζει γύρω, το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν λυγίζει και τεντώνει τα μέλη του, το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν φοράει το διπλό και μονό ιμάτιό του και κουβαλάει το κύπελλό του το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν τρώει, πίνει, μασάει και γεύεται, το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν εκκενώνει τα ούρα και τα κόπρανα, το κάνει με πλήρη επίγνωση. Όταν περπατάει, στέκεται, κάθεται, πλαγιαίζει, ξυπνάει, μιλάει ή σιωπά, το κάνει με πλήρη επίγνωση.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(4. Η προσοχή στην αποκρουστικότητα του σώματος)

Και ξανά, κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα από τα πέλματα προς τα πάνω και από την κορυφή των μαλλιών προς τα κάτω, όπως

είναι περιτυλιγμένο με δέρμα, ότι αυτό είναι γεμάτο με πολλά είδη ακαθαρσίας, ως εξής:

“Υπάρχουν σε αυτό το σώμα: μαλλιά, τρίχες, νύχια, δόντια, δέρμα, κρέας, τένοντες, οστά, μυελός των οστών, νεφρά, καρδιά, συκώτι, διάφραγμα, σπλήνα, πνευμόνια, παχύ έντερο, λεπτό έντερο, στομάχι, κόπρανα, εγκέφαλος, χολή, φλέγμα, πύον, αίμα, ιδρώτας, λίπος, δάκρυα, λάδι, σάλιο, βλέννα, λιπαντικό υγρό των αρθρώσεων και ούρα”.

Όπως, δηλαδή, αν υπήρχε ένα σακί με άνοιγμα και στα δύο άκρα και ήταν γεμάτο με πολλά είδη σιτηρών—όπως ορεινό ρύζι, κόκκινο ρύζι, φασόλια, μπιζέλια, σησάμι, άσπρο ρύζι—και ένας άνθρωπος με καλή όραση το άνοιγε και το εξέταζε ως εξής: “Αυτό είναι ορεινό ρύζι, αυτό κόκκινο ρύζι, αυτά φασόλια, αυτά μπιζέλια, αυτό σησάμι, αυτό άσπρο ρύζι”, έτσι κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα... ότι είναι γεμάτο με πολλά είδη ακαθαρσίας, ως εξής: “Υπάρχουν σε αυτό το σώμα μαλλιά, τρίχες... και ούρα”.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.



## (5. Η προσοχή στα στοιχεία του σώματος)

Και ξανά, κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα, όπως στέκεται και κλίνει, από την άποψη των στοιχείων, ως εξής: “Υπάρχουν σ’ αυτό το σώμα το στερεό στοιχείο, το υγρό στοιχείο, το θερμό στοιχείο και το αέριο στοιχείο”.

Όπως, δηλαδή, ένας έμπειρος κρεοπώλης ή ο μαθητευόμενός του έχει σφάζει μια αγελάδα και κάθεται σ’ ένα σταυροδρόμι με το σφάγιο κομμένο σε κομμάτια, έτσι, επίσης, κάποιος εξετάζει αυτό το σώμα... από την άποψη των στοιχείων, ως εξής: “Υπάρχουν σ’ αυτό το σώμα το στερεό στοιχείο, το υγρό στοιχείο, το θερμό στοιχείο και το αέριο στοιχείο”.

## (ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

## (6-14. Οι εννέα νεκροταφικές παρατηρήσεις του σώματος)

(6). Και ξανά, κάποιος σαν να έχει δει ένα πτώμα πεταμένο σ’ ένα νεκροταφείο, μια, δυο ή τρεις μέρες νεκρό, πρησμένο, μελανιασμένο, που βγάζει πύον, το συγκρίνει με το ίδιο του το σώμα έτσι: “Και αυτό το σώμα (μου) επίσης έχει την ίδια φύση, έτσι θα καταλήξει και δεν μπορεί να αποφύγει αυτή τη φύση”.

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής ή... τη φύση της έγερσης και της παρακμής. ... Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(7). Και ξανά, κάποιος σαν να έχει δει ένα πτώμα πεταμένο σ' ένα νεκροταφείο, που καταβροχθίζεται από κοράκια, γεράκια, γύπες, σκυλιά, τίγρεις, λεοπαρδάλεις και τσακάλια ή διάφορα είδη σκουληκιών, το συγκρίνει με το ίδιο του το σώμα έτσι: “Και αυτό το σώμα (μου) επίσης έχει την ίδια φύση, έτσι θα καταλήξει και δεν μπορεί να αποφύγει αυτή τη φύση”.

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά... Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής... Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(8) Και ξανά, κάποιος σαν να έχει δει ένα πτώμα πεταμένο σ' ένα νεκροταφείο, σκελετωμένο, μόνο με σάρκα και αίμα, και που κρατιέται από τένοντες...

(9) ...σκελετωμένο, πασαλειμμένο με αίμα, και που κρατιέται από τένοντες...

(10) ...σκελετωμένο, χωρίς σάρκα και αίμα, και που κρατιέται από τένοντες...

(11) ...με τα κόκαλα χωρισμένα και σκορπισμένα σ' όλες τις κατευθύνσεις—αλλού τα κόκαλα των χεριών, αλλού τα κόκαλα των ποδιών, αλλού τα κόκαλα της κνήμης, αλλού τα κόκαλα του μηρού, αλλού τα κόκαλα του ισχίου, αλλού τα κόκαλα της πλάτης, αλλού τα κόκαλα των πλευρών, αλλού τα κόκαλα του στήθους, αλλού τα κόκαλα του βραχίονα, αλλού τα κόκαλα του ώμου, αλλού τα κόκαλα του λαιμού, αλλού τα κόκαλα του σαγονιού, αλλού τα κόκαλα των δοντιών, αλλού τα κόκαλα του κρανίου—, το συγκρίνει με το ίδιο του το σώμα έτσι: “Και αυτό το

σώμα (μου) επίσης έχει την ίδια φύση, έτσι θα καταλήξει και δεν μπορεί να αποφύγει αυτή τη φύση”.

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά... Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής... Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(12) Και ξανά, κάποιος σαν να έχει δει ένα πτώμα πεταμένο σ’ ένα νεκροταφείο, με ασπρισμένα κόκαλα που μοιάζουν με κοχύλια...

(13) ...με κόκαλα μαζεμένα σε σωρό...

(14) ...με κόκαλα πάνω από έναν χρόνο (εκτεθειμένα) που είναι σάπια και έχουν γίνει σκόνη, το συγκρίνει με το ίδιο του το σώμα έτσι: “Και αυτό το σώμα (μου) επίσης έχει την ίδια φύση, έτσι θα καταλήξει και δεν μπορεί να αποφύγει αυτή τη φύση”.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής ή... τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το σώμα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, επίσης, κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα.

(ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ)

Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα;

Εδώ, όταν κάποιος αισθάνεται ένα ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα ευχάριστο αίσθημα”. Όταν αισθάνεται

ένα δυσάρεστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα δυσάρεστο αίσθημα”. Όταν αισθάνεται ένα ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα”.

Όταν αισθάνεται ένα υλικά ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα υλικά ευχάριστο αίσθημα”. Όταν αισθάνεται ένα πνευματικά ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα πνευματικά ευχάριστο αίσθημα”.

Όταν αισθάνεται ένα υλικά δυσάρεστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα υλικά δυσάρεστο αίσθημα”. Όταν αισθάνεται ένα πνευματικά δυσάρεστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα πνευματικά δυσάρεστο αίσθημα”.

Όταν αισθάνεται ένα υλικά ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα υλικά ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα”. Όταν αισθάνεται ένα πνευματικά ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: “Αισθάνομαι ένα πνευματικά ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα”.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει το αίσθημα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα.

## (ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ)

Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη;

Εδώ, κάποιος κατανοεί μια σκέψη με πάθος ως “σκέψη με πάθος”. Κατανοεί μια σκέψη χωρίς πάθος ως “σκέψη χωρίς πάθος”. Κατανοεί μια σκέψη με θυμό ως “σκέψη με θυμό”. Κατανοεί μια σκέψη χωρίς θυμό ως “σκέψη χωρίς θυμό”. Κατανοεί μια σκέψη με αυταπάτη ως “σκέψη με αυταπάτη”. Κατανοεί μια σκέψη χωρίς αυταπάτη ως “σκέψη χωρίς αυταπάτη”.

Κατανοεί μια υποτονική σκέψη (από τη νύστα) ως “υποτονική σκέψη (από τη νύστα)”. Κατανοεί μια υπερτονική σκέψη (από την ανησυχία) ως “υπερτονική σκέψη (από την ανησυχία)”.

Κατανοεί μια εξυψωμένη σκέψη ως “εξυψωμένη σκέψη”. Κατανοεί μια μη εξυψωμένη σκέψη ως “μη εξυψωμένη σκέψη”. Κατανοεί μια υπερβατική σκέψη ως “υπερβατική σκέψη”. Κατανοεί μια μη υπερβατική σκέψη ως “μη υπερβατική σκέψη”.

Κατανοεί μια συγκεντρωμένη σκέψη ως “συγκεντρωμένη σκέψη”. Κατανοεί μια μη συγκεντρωμένη σκέψη ως “μη συγκεντρωμένη σκέψη”. Κατανοεί μια απελευθερωμένη σκέψη ως “απελευθερωμένη σκέψη”. Κατανοεί μια μη απελευθερωμένη σκέψη ως “μη απελευθερωμένη σκέψη”.

## (ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη εσωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στη σκέψη τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στη σκέψη τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στη σκέψη τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχει η σκέψη” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προ-

σκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη.

(ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΝΟΗΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ)

(1. Τα πέντε νοητικά εμπόδια)

Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα;

Εδώ, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τα πέντε νοητικά εμπόδια. Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τα πέντε νοητικά εμπόδια;

Εδώ, όταν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μου”. Ή όταν δεν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει φιλήδονη επιθυμία μέσα μου”.

Και κατανοεί επίσης πώς προέρχεται η έγερση της μη εγερθείσας φιλήδονης επιθυμίας, και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη της εγερθείσας φιλήδονης επιθυμίας, και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση της εγκαταλειμμένης φιλήδονης επιθυμίας.

Όταν υπάρχει θυμός μέσα του... όταν υπάρχει ωθρότητα και νύστα μέσα του... όταν υπάρχει ανησυχία και τύψη μέσα του... όταν υπάρχει αμφιβολία μέσα του, κατανοεί: “Υπάρχει αμφιβολία μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει αμφιβολία μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει αμφιβολία μέσα μου”.

Και κατανοεί επίσης πώς προέρχεται η έγερση της μη εγερθείσας αμφιβολίας, και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη της εγερθείσας αμφιβολίας, και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση της εγκαταλειμμένης αμφιβολίας.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά ή παραμένει παρα-

τηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εξωτερικά ή παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης ή παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της παρακμής ή παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τα πέντε νοητικά εμπόδια.

## (2. Τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης)

Και ξανά, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τα πέντε συναθροίσματα (του νου και της ύλης ως αντικείμενα) της προσκόλλησης.

Και πώς παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης;

Εδώ, κάποιος κατανοεί: “Έτσι είναι το υλικό σώμα, έτσι η έγερσή του, έτσι η παρακμή του. Έτσι είναι το αίσθημα, έτσι η έγερσή του, έτσι η παρακμή του. Έτσι είναι η αντίληψη, έτσι η έγερσή της, έτσι η παρακμή της. Έτσι είναι οι νοητικές λειτουργίες, έτσι η έγερσή τους, έτσι η παρακμή τους. Έτσι είναι η συνείδηση, έτσι η έγερσή της, έτσι η παρακμή της”.

## (ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ἡ αλλιῶς παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμῆς ἢ... τη φύση της έγερσης και της παρακμῆς.

Ἡ ἡ μνήμη ὅτι “υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα” εἶναι εγκατεστημένη σ’ αὐτόν στον βαθμό μόνο που απαιτεῖται για καθαρὴ γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Ἐτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ὡς νοητικά αντικείμενα, ὅσον αφορά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης.

### (3. Τα ἑξι αισθητήρια ὄργανα και αισθητηριακά αντικείμενα)

Και ξανά, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ὡς νοητικά αντικείμενα, ὅσον αφορά τα ἑξι εσωτερικά αισθητήρια ὄργανα και τα εξωτερικά αισθητηριακά αντικείμενα.

Και πῶς παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ὡς νοητικά αντικείμενα, ὅσον αφορά τα ἑξι εσωτερικά αισθητήρια ὄργανα και τα εξωτερικά αισθητηριακά αντικείμενα;

Ἐδῶ κάποιος κατανοεῖ το μάτι, κατανοεῖ τα ορατά αντικείμενα και κατανοεῖ τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Κατανοεῖ, ἐπίσης, πῶς προέρχεται ἡ έγερση του μη εγερθέντος νοητικού δεσμοῦ και πῶς προκύπτει ἡ εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμοῦ, και πῶς προκύπτει ἡ μελλοντικὴ μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμοῦ.

Και κατανοεῖ το αὐτί, κατανοεῖ τους ἤχους και κατανοεῖ τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Και κατανοεῖ ἐπίσης πῶς προέρχεται ἡ έγερση του μη εγερθέντος νοητικού δεσμοῦ και πῶς προκύπτει ἡ εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμοῦ και πῶς προκύπτει ἡ μελλοντικὴ μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμοῦ.

Και κατανοεῖ τὴ μύτη, κατανοεῖ τις μυρωδιές και κατανοεῖ τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Και κατανοεῖ ἐπίσης πῶς προέρχεται ἡ έγερση του μη εγερθέντος νοη-



τικού δεσμού και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμού.

Και κατανοεί τη γλώσσα, κατανοεί τις γεύσεις και κατανοεί τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Και κατανοεί επίσης πώς προέρχεται η έγερση του μη εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμού.

Και κατανοεί το σώμα, κατανοεί τα απτά αντικείμενα και κατανοεί τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Και κατανοεί επίσης πώς προέρχεται η έγερση του μη εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμού.

Και κατανοεί τον νου, κατανοεί τα νοητικά αντικείμενα και κατανοεί τον *νοητικό δεσμό* που εγείρεται εξαιτίας και των δύο. Και κατανοεί επίσης πώς προέρχεται η έγερση του μη εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η εγκατάλειψη του εγερθέντος νοητικού δεσμού και πώς προκύπτει η μελλοντική μη έγερση του εγκαταλειμμένου νοητικού δεσμού.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής ή... τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά

αντικείμενα, όσον αφορά τα έξι εσωτερικά αισθητήρια όργανα και τα εξωτερικά αισθητηριακά αντικείμενα.

#### (4. Οι επτά παράγοντες της φώτισης)

Και ξανά, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τους επτά παράγοντες της φώτισης.

Και πώς παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τους επτά παράγοντες της φώτισης;

Εδώ, όταν υπάρχει η *μνήμη* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η μνήμη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας μνήμης ως παράγοντα της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας μνήμης ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *διερεύνηση* των (υλικών και νοητικών) φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η διερεύνηση των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η διερεύνηση των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η διερεύνηση των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας διερεύνησης των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης και πώς προκύπτει η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας διερεύνησης των φαινομένων ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *ενεργητικότητα* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί:

“Δεν υπάρχει η ενεργητικότητα ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας ενεργητικότητας ως παράγοντας της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας ενεργητικότητας ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *αγαλλίαση* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η αγαλλίαση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας αγαλλίας ως παράγοντας της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας αγαλλίας ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *γαλήνη* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η γαλήνη ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας γαλήνης ως παράγοντας της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας γαλήνης ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *αυτοσυγκέντρωση* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η αυτοσυγκέντρωση ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας αυτοσυγκέντρωσης ως παράγοντας της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας αυτοσυγκέντρωσης ως παράγοντας της φώτισης.

Όταν υπάρχει η *αταραξία* ως παράγοντας της φώτισης μέσα του, κάποιος κατανοεί: “Υπάρχει η αταραξία ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Ή, όταν δεν υπάρχει η αταραξία ως

παράγοντας της φώτισης μέσα του, κατανοεί: “Δεν υπάρχει η αταραξία ως παράγοντας της φώτισης μέσα μου”. Και κατανοεί επίσης πώς προκύπτει η έγερση της μη εγερθείσας αταραξίας ως παράγοντας της φώτισης και πώς επέρχεται η πλήρης ανάπτυξη της εγερθείσας αταραξίας ως παράγοντας της φώτισης.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής ή... τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τους επτά παράγοντες της φώτισης.

(5. Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες)

Και ξανά, κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

Και πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, όσον αφορά τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες;

Εδώ, κάποιος κατανοεί, όπως πραγματικά είναι: “Αυτό είναι πόνος”. Κατανοεί, όπως πραγματικά είναι: “Αυτή είναι η προέλευση του πόνου”. Κατανοεί, όπως πραγματικά είναι: “Αυτή είναι η κατάπαυση του πόνου”. Και κατανοεί, όπως πραγματικά είναι: “Αυτή είναι η πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου”.

(Α. Η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου)

Και ποια είναι η ευγενής αλήθεια του πόνου; Η γέννηση είναι πόνος, το γήρας είναι πόνος, η ασθένεια είναι πόνος, ο θάνατος είναι πόνος· η λύπη, ο θρήνος, το άλγος, η οδύνη και το άγχος είναι πόνος. Η επαφή με το δυσάρεστο είναι πόνος. Ο χωρισμός από το ευχάριστο είναι πόνος. Η μη απόκτηση αυτού που εύχεται κάποιος είναι πόνος. Εν συντομία, τα πέντε συναθροίσματα (του νου και της ύλης, ως αντικείμενα) της προσκόλλησης είναι πόνος.

Και τι είναι η γέννηση; Η γέννηση των όντων στις διάφορες τάξεις των όντων, η γέννα, η σύλληψη (σε μια μήτρα), η αναπαραγωγή, η εμφάνιση των συναθροισμάτων του νου και της ύλης, η απόκτηση των αισθητήριων οργάνων—αυτό ονομάζεται γέννηση.

Και τι είναι το γήρας; Η γήρανση των όντων στις διάφορες τάξεις των όντων, τα γεράματα, το πέσιμο των δοντιών, το άσπρισμα των μαλλιών, η ρυτίδωση του δέρματος, η μείωση της ζωής, η εξασθένηση των αισθήσεων—αυτό ονομάζεται γήρας.

Και τι είναι ο θάνατος; Ο αποθαρμός των όντων στις διάφορες τάξεις των όντων, η αποχώρηση, η διακοπή της ζωής, ο αφανισμός, ο πεθαμός, η αποβίωση, η διακοπή των συναθροισμάτων του νου και της ύλης, η απόρριψη του σώματος, η αποκοπή των ζωτικών λειτουργιών—αυτό ονομάζεται θάνατος.

Και τι είναι η λύπη; Η λύπη, η λύπηση εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση—αυτό ονομάζεται λύπη.

Και τι είναι ο θρήνος; Το κλάμα, ο κλαυθμός, ο λυγμός, το θρηνολόγημα, ο οδυρμός, η θρηνωδία εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση—αυτό ονομάζεται θρήνος.

Και τι είναι το άλγος; Ο σωματικός πόνος, η σωματική δυσφορία, η οδυνηρή και δυσάρεστη αίσθηση που προέρχεται από σωματική επαφή—αυτό ονομάζεται άλγος.

Και τι είναι η οδύνη; Ο νοητικός πόνος, η νοητική δυσφορία, η οδυνηρή και δυσάρεστη αίσθηση που προέρχεται από νοητική επαφή—αυτό ονομάζεται οδύνη.

Και τι είναι το άγχος; Η αγωνία, το άγχος, η αναστάτωση, η απόγνωση εκείνου που τον βρήκε κάποια ατυχία ή είναι χτυπημένος από κάποια οδυνηρή κατάσταση—αυτό ονομάζεται άγχος.

Και ποιος είναι ο πόνος της επαφής με το δυσάρεστο; Εδώ, η σχέση, η επικοινωνία, η σύνδεση ή η ένωση με ανεπιθύμητα, αποκρουστικά και απεχθή ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα ή με εκείνους που εύχονται για κάποιον άλλον κακό, ζημιά, δυσφορία και ανασφάλεια—αυτό ονομάζεται πόνος της επαφής με το δυσάρεστο.

Και ποιος είναι ο πόνος του χωρισμού από το ευχάριστο; Η στέρηση της σχέσης, της επικοινωνίας, της σύνδεσης ή της ένωσης με επιθυμητά, ελκυστικά και ευάρεστα ορατά αντικείμενα, ήχους, μυρωδιές, γεύσεις, απτά και νοητικά αντικείμενα, ή με εκείνους που εύχονται για κάποιον άλλον καλό, ευημερία, ανέσεις και ασφάλεια, όπως η μητέρα, ο πατέρας, ο αδελφός, η αδελφή, οι φίλοι, οι συνάδελφοι ή οι στενοί συγγενείς—αυτό ονομάζεται πόνος του χωρισμού από το ευχάριστο.

Και πώς το να μην αποκτήσει κάποιος αυτό που θέλει είναι πόνος; Στα όντα, που έχουν τη φύση να γεράσουν, εγείρεται η επιθυμία: “Ω, ας μην έχουμε τη φύση να γεράσουμε και τα γηρατειά ας μην έρθουν σε μας”. Αυτό, όμως, δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία. Έτσι, το να μην αποκτά κάποιος αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Στα όντα, που έχουν τη φύση να αρρωσταίνουν, εγείρεται η επιθυμία: “Ω, ας μην έχουμε τη φύση να αρρωσταίνουμε και η αρρώστια ας μην έρθει σε μας”. Αυτό, όμως, δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία. Έτσι, το να μην αποκτά κάποιος αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Στα όντα, που έχουν τη φύση να πεθαίνουν, εγείρεται η επιθυμία: “Ω, ας μην έχουμε τη φύση να πεθαίνουμε και ο θάνατος

ας μην έρθει σε μας”. Αυτό, όμως, δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία. Έτσι, το να μην αποκτά κάποιος αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Στα όντα, που έχουν τη φύση να βιώνουν τη λύπη, τον θρήνο, το άλγος, την οδύνη και το άγχος, εγείρεται η επιθυμία: “Ω, ας μην έχουμε τη φύση να βιώνουμε τη λύπη, τον θρήνο, το άλγος, την οδύνη και το άγχος, και η λύπη, ο θρήνος, το άλγος, η οδύνη και το άγχος ας μην έρθουν σε μας”. Αυτό, όμως, δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία. Έτσι, το να μην αποκτά κάποιος αυτό που επιθυμεί είναι πόνος.

Και ποια είναι εν συντομία τα πέντε συναθροίσματα (του νου και της ύλης, ως αντικείμενα) της προσκόλλησης και είναι πόνος; Είναι αυτά: Το συνάθροισμα του υλικού σώματος που υπόκειται στην προσκόλληση. Το συνάθροισμα του αισθήματος που υπόκειται στην προσκόλληση. Το συνάθροισμα της αντίληψης που υπόκειται στην προσκόλληση. Το συνάθροισμα των νοητικών λειτουργιών που υπόκειται στην προσκόλληση. Το συνάθροισμα της συνείδησης που υπόκειται στην προσκόλληση. Αυτό ονομάζεται ευγενής αλήθεια του πόνου.

(B. Η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του υπαρξιακού πόνου)

Και ποια είναι η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου; Είναι η επιθυμία που οδηγεί στην επαναγέννηση, συνοδευόμενη από ευχαρίστηση και πάθος, αναζητώντας απόλαυση εδώ και εκεί· δηλαδή η επιθυμία για ηδονές, η επιθυμία για ύπαρξη, η επιθυμία για μη ύπαρξη.

Πού, όμως, εγείρεται αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται, και πού εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται; Οπουδήποτε υπάρχει στον κόσμο κάτι που είναι ευχάριστο και απολαυστικό, εκεί εγείρεται αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται, και εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Και τι υπάρχει στον κόσμο που είναι ευχάριστο και απολαυστικό; Το μάτι είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κό-

σμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Το αυτί... η μύτη... η γλώσσα... το σώμα... ο νους είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Τα ορατά αντικείμενα... οι ήχοι... οι μυρωδιές... οι γεύσεις... τα απτά αντικείμενα... τα νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Η συνείδηση του ματιού... η συνείδηση του αυτιού... η συνείδηση της μύτης... η συνείδηση της γλώσσας... η συνείδηση του σώματος... η συνείδηση του νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Η επαφή στο μάτι... η επαφή στο αυτί... η επαφή στη μύτη... η επαφή στη γλώσσα... η επαφή στο σώμα... η επαφή στον νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο μάτι... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο αυτί... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στη μύτη... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στη γλώσσα... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο σώμα... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στον νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Η αντίληψη των ορατών αντικειμένων... η αντίληψη των ήχων... η αντίληψη των μυρωδιών... η αντίληψη των γεύσεων... η αντίληψη των απτών αντικειμένων... η αντίληψη των νοητικών αντικειμένων είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον



κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Η βούληση για ορατά αντικείμενα... η βούληση για ήχους... η βούληση για μυρωδιές... η βούληση για γεύσεις... η βούληση για απτά αντικείμενα... η βούληση για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Η επιθυμία για ορατά αντικείμενα... η επιθυμία για ήχους... η επιθυμία για μυρωδιές... η επιθυμία για γεύσεις... η επιθυμία για απτά αντικείμενα... η επιθυμία για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Ο λογισμός για ορατά αντικείμενα... ο λογισμός για ήχους... ο λογισμός για μυρωδιές... ο λογισμός για γεύσεις... ο λογισμός για απτά αντικείμενα... ο λογισμός για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Ο συλλογισμός για ορατά αντικείμενα... ο συλλογισμός για ήχους... ο συλλογισμός για μυρωδιές... ο συλλογισμός για γεύσεις... ο συλλογισμός για απτά αντικείμενα... ο συλλογισμός για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται και είναι εδώ που εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Αυτό ονομάζεται ευγενής αλήθεια της προέλευσης του πόνου.

(Γ. Η ευγενής αλήθεια της παύσης του υπαρξιακού πόνου)

Και ποια είναι η ευγενής αλήθεια της κατάπαυσης του πόνου; Είναι το πλήρες μη πάθος (*virāga*) και η κατάπαυση της ίδιας της επιθυμίας (*tanhā*), η εγκατάλειψή της και η παραίτηση απ' αυτή, η απελευθέρωση και η απεξάρτηση απ' αυτή.

Πού, όμως, εγκαταλείπεται αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται και πού παύει όταν παύει; Σε οτιδήποτε υπάρχει στον κόσμο που είναι ευχάριστο και απολαυστικό, εκεί εγκαταλείπεται αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται και εκεί παύει όταν παύει.

Και τι υπάρχει στον κόσμο που είναι ευχάριστο και απολαυστικό; Το μάτι είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Το αυτί... η μύτη... η γλώσσα... το σώμα... ο νους είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Τα ορατά αντικείμενα... οι ήχοι... οι μυρωδιές... οι γεύσεις... τα απτά αντικείμενα... τα νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία παραιτείται όταν παραιτείται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Η συνείδηση του ματιού... η συνείδηση του αυτιού... η συνείδηση της μύτης... η συνείδηση της γλώσσας... η συνείδηση του σώματος... η συνείδηση του νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Η επαφή στο μάτι... η επαφή στο αυτί... η επαφή στη μύτη... η επαφή στη γλώσσα... η επαφή στο σώμα... η επαφή στον νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο μάτι... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο αυτί... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στη μύτη... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στη γλώσσα... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στο σώμα... το αίσθημα που εγείρεται από την επαφή στον νου είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Η αντίληψη των ορατών αντικειμένων... η αντίληψη των ήχων... η αντίληψη των μυρωδιών... η αντίληψη των γεύσεων... η αντίληψη των απτών αντικειμένων... η αντίληψη των νοητικών αντικειμένων είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Η βούληση για ορατά αντικείμενα... η βούληση για ήχους... η βούληση για μυρωδιές... η βούληση για γεύσεις... η βούληση για απτά αντικείμενα... η βούληση για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Η επιθυμία για ορατά αντικείμενα... η επιθυμία για ήχους... η επιθυμία για μυρωδιές... η επιθυμία για γεύσεις... η επιθυμία για απτά αντικείμενα... η επιθυμία για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Ο λογισμός για ορατά αντικείμενα... ο λογισμός για ήχους... ο λογισμός για μυρωδιές... ο λογισμός για γεύσεις... ο λογισμός για απτά αντικείμενα... ο λογισμός για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Ο συλλογισμός για ορατά αντικείμενα... ο συλλογισμός για ήχους... ο συλλογισμός για μυρωδιές... ο συλλογισμός για γεύσεις... ο συλλογισμός για απτά αντικείμενα... ο συλλογισμός για νοητικά αντικείμενα είναι κάτι ευχάριστο και απολαυστικό στον κόσμο. Είναι εδώ που η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται και είναι εδώ που παύει όταν παύει.

Αυτό ονομάζεται ευγενής αλήθεια της κατάπαυσης του πόνου.

(Δ. Η ευγενής αλήθεια της πρακτικής για την παύση)

Και ποια είναι η ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου; Είναι αυτή της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού, δηλαδή: η ορθή νόηση, ο ορθός λογισμός, η ορθή ομιλία, η ορθή πράξη, ο ορθός βιοπορισμός, η ορθή προσπάθεια, η ορθή μνήμη, η ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Και τι είναι η ορθή νόηση; Είναι η γνώση του πόνου, η γνώση της προέλευσης του πόνου, η γνώση της παύσης του πόνου και η γνώση της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του πόνου—αυτή ονομάζεται ορθή νόηση.

Και τι είναι ο ορθός λογισμός; Ο λογισμός της απάρνησης (ηδονικών ευχαριστήσεων), ο λογισμός του μη θυμού και ο λογισμός της μη βίας—αυτός ονομάζεται ορθός λογισμός.

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 ορθή πράξη; Η αποχή από τον φόνο έμβιων όντων, η αποχή από την απόκτηση οποιουδήποτε πράγματος το οποίο δεν έχει δοθεί (δηλαδή από την κλοπή) και η αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά—αυτή ονομάζεται ορθή πράξη.

Και τι είναι ο ορθός βιοπορισμός; Εδώ ένας ευγενής μαθητής εγκαταλείπει τον λανθασμένο βιοπορισμό και εξασφαλίζει τη ζωή του με ορθό βιοπορισμό—αυτός ονομάζεται ορθός βιοπορισμός.

Και τι είναι η ορθή προσπάθεια; Εδώ, κάποιος δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει δυνάμεις για τη μη έγερση φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει δυνάμεις για την εγκατάλειψη φαύλων και κακών νοητικών καταστάσεων που έχουν ήδη εγερθεί. Δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί

τον νου του και καταβάλλει δυνάμεις για την έγερση καλών νοητικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εγερθεί. Δείχνει ενδιαφέρον, προσπαθεί, διεγείρει την ενέργειά του, ασκεί τον νου του και καταβάλλει δυνάμεις για τη συνέχιση, τη μη εξάφaniση, την ενδυνάμωση, την πληρότητα, την αύξηση και την εκπλήρωση καλών νοητικών καταστάσεων που έχουν εγερθεί. Αυτό ονομάζεται ορθή προσπάθεια.

Και τι είναι η ορθή μνήμη; Εδώ κάποιος παραμένει παρατηρώντας το σώμα ως σώμα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τα αισθήματα ως αισθήματα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τη σκέψη ως σκέψη, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα, ενεργητικός, ενσυνείδητος και μνήμων, απομακρύνοντας την απληστία και τη θλίψη για τον κόσμο. Αυτό ονομάζεται ορθή μνήμη.

Και τι είναι ορθή αυτοσυγκέντρωση; Εδώ, απομονωμένος από τις ηδονικές ευχαριστήσεις, απομονωμένος από φαύλες νοητικές καταστάσεις, εισέρχεται και παραμένει στην πρώτη 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 έκσταση (*jhāna*), που εσωτερικά έχει την αυτοπεποίθηση και την ενοποίηση 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 έκσταση (*jhāna*), λόγω

της οποίας οι Ευγενείς λένε: “Είναι ατάραχος, μνήμων και ευδαίμων”.

Και με την εγκατάλειψη της ευδαιμονίας και του δυσάρεστου αισθήματος, και με την προηγούμενη εξαφάνιση της ευαρέσκειας και της δυσαρέσκειας, αυτός εισέρχεται και παραμένει στην τέταρτη έκσταση (*jhāna*), η οποία έχει ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, αλλά έχει διαύγεια της μνήμης εξαιτίας της αταραξίας. Αυτό ονομάζεται ορθή αυτοσυγκέντρωση.

Αυτό ονομάζεται ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυση του πόνου.

(ΔΙΟΡΑΣΗ)

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα εσωτερικά... εξωτερικά ή... εσωτερικά και εξωτερικά.

Ή αλλιώς παραμένει παρατηρώντας στα νοητικά αντικείμενα τη φύση της έγερσης... τη φύση της παρακμής ή... τη φύση της έγερσης και της παρακμής.

Ή η μνήμη ότι “υπάρχουν τα νοητικά αντικείμενα” είναι εγκατεστημένη σ’ αυτόν στον βαθμό μόνο που απαιτείται για καθαρή γνώση και δυνατό μνημονικό. Και παραμένει ανεξάρτητος και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι είναι, επίσης, πώς κάποιος παραμένει παρατηρώντας τα νοητικά αντικείμενα ως νοητικά αντικείμενα όσον αφορά τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες.

(ΕΠΙΛΟΓΟΣ)

Αν κάποιος αναπτύξει αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης με αυτόν τον τρόπο για επτά χρόνια, θα μπορούσε να αναμένει έναν από τους εξής δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση σ’ αυτή τη ζωή είτε, αν υπάρχει υπολειπόμενο ίχνος προσκόλλησης, την επίτευξη της μη επιστροφής.

Ας μην είναι επτά χρόνια. Αν κάποιος ήταν να αναπτύξει αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης με αυτόν τον τρόπο για

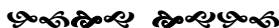
έξι χρόνια... για πέντε χρόνια... για τέσσερα χρόνια... για τρία χρόνια... για δύο χρόνια... για έναν χρόνο, θα μπορούσε να αναμένει έναν από τους εξής δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση σ' αυτή τη ζωή είτε, αν υπάρχει υπολειπόμενο ίχνος προσκόλλησης, την επίτευξη της μη επιστροφής.<sup>26</sup>

Ας μην είναι ένας χρόνος. Αν κάποιος αναπτύξει αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης με αυτόν τον τρόπο για επτά μήνες... για έξι μήνες... για πέντε μήνες... για τέσσερις μήνες... για τρεις μήνες... για δύο μήνες... για έναν μήνα... για μισό μήνα, θα μπορούσε να αναμένει έναν από τους εξής δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση σ' αυτή τη ζωή είτε, αν υπάρχει υπολειπόμενο ίχνος προσκόλλησης, την επίτευξη της μη επιστροφής.

Ας μην είναι μισός μήνας. Αν κάποιος αναπτύξει αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης με αυτόν τον τρόπο για επτά ημέρες, θα μπορούσε να αναμένει έναν από τους δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση σ' αυτή τη ζωή είτε, αν υπάρχει υπολειπόμενο ίχνος προσκόλλησης, την επίτευξη της μη επιστροφής.

Έτσι ήταν σχετικά με αυτό που ειπώθηκε (στην αρχή): “Αυτή είναι η ευθεία οδός για τον εξαγνισμό 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*—δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης”».

Αυτά είναι που είτε ο Ευλογημένος. Χαρούμενοι οι μοναχοί, έμειναν ευχαριστημένοι με τα λόγια του Ευλογημένου.



<sup>26</sup> Η τελική γνώση, *aññā*, είναι η γνώση της τελικής απελευθέρωσης ενός Άξιου (*Arahan*). Η μη επιστροφή (*anāgāmitā*) είναι η κατάσταση του Μη Επιστρέφοντα (*Anāgāmi*), ο οποίος επαναγεννιέται σε έναν υψηλότερο κόσμο όπου επιτυγχάνει το τελικό *Νιμπάνα* (*parinibbāna*), χωρίς ποτέ να επιστρέψει στον ανθρώπινο κόσμο. Βλ. Γλωσσάρι σχετικά με αυτούς τους όρους.