

THE PALIVERSE PROJECT

Το σύμπαν της σοφίας του Βούδα

Ο Τριμερής Κανόνας (Tīrīṭaka)

Ο Κανόνας των Ομιλιών (Sutta Piṭaka)

3. Η συλλογή των συνδεδεμένων ομιλιών (3. Saṃyutta
Nikāya)

5. Το μεγάλο βιβλίο (5. Mahāvagga)

10. Συνδεδεμένες ομιλίες για την εισπνοή και εκπνοή
(10. Āṇāpānasāmyuttaṃ)

[SN 54.1-20, PTS 5.311-5.341]



PaliVerse

3. Η συλλογή των συνδεδεμένων ομιλιών

5. Το μεγάλο βιβλίο

10. Συνδεδεμένες ομιλίες για την εισπνοή και εκπνοή

1. Το κεφάλαιο για το ένα πράγμα

1. Η ομιλία για ένα πράγμα

977. Προέλευση στη Σαβάττχι. Εκεί... κ.λπ... είπε αυτό: «Ένα φαινόμενο, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Ποιο είναι αυτό το ένα φαινόμενο; Η μνήμη επί της αναπνοής. Και πώς, μοναχοί, η μνήμη επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί, πώς όταν καλλιεργηθεί έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθετα διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει. Εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοεί: «εκπνέω μακρά»· εισπνέοντας σύντομα κατανοεί: «εισπνέω σύντομα», εκπνέοντας σύντομα κατανοεί: «εκπνέω σύντομα»· εξασκείται: «βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας αγαλλίαση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας αγαλλίαση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας ευτυχία θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας ευτυχία θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «ευχαριστώντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «ευχαριστώντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «συγκεντρώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «συγκεντρώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «παρατηρώντας το παροδικό θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας το παροδικό θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «παρατηρώντας το μη πάθος θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας το μη πάθος θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «παρατηρώντας την παύση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παύση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος». Πρώτο.

2. Η ομιλία για τους παράγοντες της φώτισης

978. «Η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Και πώς, μοναχοί, η μνήμη επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί, πώς όταν καλλιεργηθεί έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης συνοδευόμενο από τη μνήμη επί της αναπνοής, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση· αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων συνοδευόμενο από τη μνήμη επί της αναπνοής... κ.λπ... αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας συνοδευόμενο από τη μνήμη επί της αναπνοής, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση. Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος». Δεύτερο.

3. Η ομιλία για τον Σουντίκα

979. «Η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Και πώς, μοναχοί, η μνήμη επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί, πώς όταν καλλιεργηθεί έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος». Τρίτη.

4. Πρώτη ομιλία για τον καρπό

980. «Η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Και πώς, μοναχοί, η μνήμη επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί, πώς όταν καλλιεργηθεί έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, ένα από δύο αποτελέσματα αναμένεται - η τελική απελευθερωτική γνώση στην παρούσα ζωή· ή, αν υπάρχει υπόλειμμα προσκόλλησης, η μη-επιστροφή». Τέταρτο.

5. Δεύτερη ομιλία για τον καρπό

981. «Η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Και πώς, μοναχοί, η μνήμη επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί, πώς όταν καλλιεργηθεί έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ,

εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος.

Όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, επτά καρποί και επτά οφέλη αναμένονται. Ποιοι είναι οι επτά καρποί και τα επτά οφέλη; Επιτυγχάνει την τελική απελευθερωτική γνώση εκ των προτέρων στην παρούσα ζωή· αν δεν επιτύχει την τελική απελευθερωτική γνώση εκ των προτέρων στην παρούσα ζωή, τότε επιτυγχάνει την τελική απελευθερωτική γνώση κατά τη στιγμή του θανάτου· αν δεν επιτύχει την τελική απελευθερωτική γνώση εκ των προτέρων στην παρούσα ζωή, αν δεν επιτύχει την τελική απελευθερωτική γνώση κατά τη στιγμή του θανάτου, τότε με την πλήρη εξάλειψη των πέντε κατώτερων νοητικών δεσμών γίνεται επιτυγχάνων το τελικό Νιμπάνα στο μεσοδιάστημα... γίνεται επιτυγχάνων το τελικό Νιμπάνα μετά το μεσοδιάστημα... γίνεται επιτυγχάνων το τελικό Νιμπάνα χωρίς μόχθο... γίνεται επιτυγχάνων το τελικό Νιμπάνα με μόχθο... γίνεται ανοδικά πορευόμενος προς το βασίλειο Ακανίθθα -όταν η μνήμη επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, αυτοί οι επτά καρποί και τα επτά οφέλη αναμένονται». Πέμπτο.

6. Η ομιλία για τον Αρίθθα

982. Προέλευση στη Σαβάττχι. Εκεί ο Ευλογημένος... κ.λπ... είπε αυτό: «Αναπτύσσετε, μοναχοί, τη μνήμη επί της αναπνοής;» Όταν αυτό ειπώθηκε, ο σεβάσμιος Αρίθθα είπε στον Ευλογημένο: «Εγώ, σεβάσμιε κύριε, αναπτύσσω τη μνήμη επί της αναπνοής». «Πώς όμως εσύ, Αρίθθα, αναπτύσσεις τη μνήμη επί της αναπνοής;» «Σε μένα, σεβάσμιε κύριε, η ηδονική επιθυμία για τις παρελθούσες ηδονές έχει εγκαταλειφθεί, σε μένα η ηδονική επιθυμία για τις μελλοντικές ηδονές έχει εξαφανιστεί, και σε μένα η αντίληψη της αποστροφής για τα εσωτερικά και εξωτερικά φαινόμενα έχει πλήρως πειθαρχηθεί. Αυτός μνήμων θα εισπνεύσω, μνήμων θα εκπνεύσω. Έτσι λοιπόν εγώ, σεβάσμιε κύριε, αναπτύσσω τη μνήμη επί της αναπνοής».

«Αυτή, Αρίθθα, είναι μνήμη επί της αναπνοής, δεν λέω ότι αυτή δεν υπάρχει. Αλλά, Αρίθθα, άκουσε πώς η μνήμη επί της αναπνοής γίνεται πλήρης αναλυτικά, πρόσεχε καλά· θα μιλήσω». «Ναι, σεβάσμιε κύριε», απάντησε ο σεβάσμιος Αρίθθα στον Ευλογημένο. Ο Ευλογημένος είπε αυτό:

«Και πώς, Αρίθθα, η μνήμη επί της αναπνοής γίνεται πλήρης αναλυτικά; Εδώ, Αρίθθα, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει. Εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά»... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Έτσι λοιπόν, Αρίθθα, η μνήμη επί της αναπνοής γίνεται πλήρης αναλυτικά». Έκτο.

7. Η ομιλία για τον Μαχακαππίνα

983. Προέλευση στη Σαβάττχι. Εκείνη την περίοδο ο σεβάσμιος Μαχακαππίνα καθόταν όχι μακριά από τον Ευλογημένο, διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Ο Ευλογημένος είδε τον σεβάσμιο Μαχακαππίνα να κάθεται όχι μακριά, διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αφού τους είδε, απευθύνθηκε στους μοναχούς:

«Βλέπετε, μοναχοί, κάποια ταραχή ή τρεμούλα στο σώμα αυτού του μοναχού;»

«Ακόμη κι όταν εμείς, σεβάσμιε κύριε, βλέπουμε εκείνον τον σεβάσμιο να κάθεται εν μέσω της Κοινότητας ή να κάθεται μόνος σε απόκρυφο μέρος, ακόμη και τότε εμείς δεν βλέπουμε καμία ταραχή ή τρεμούλα στο σώμα εκείνου του σεβάσμιου».

«Όποιας αυτοσυγκέντρωσης, μοναχοί, επειδή έχει αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, δεν υπάρχει ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα του σώματος, ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα της συνείδησης, εκείνης της αυτοσυγκέντρωσης αυτός ο μοναχός, μοναχοί, αποκτά κατά βούληση, αποκτά χωρίς δυσκολία, αποκτά χωρίς κόπο. Και ποιας αυτοσυγκέντρωσης, μοναχοί, επειδή έχει αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, δεν υπάρχει ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα του σώματος, ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα της συνείδησης;

«Της αυτοσυγκέντρωσης μέσω της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, επειδή έχει αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, δεν υπάρχει ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα του σώματος, ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα της συνείδησης. Και πώς αναπτυγμένης, μοναχοί, της αυτοσυγκέντρωσης μέσω της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένης, δεν υπάρχει ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα του σώματος, ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα της συνείδησης;

«Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Έτσι αναπτυγμένης λοιπόν, μοναχοί, της αυτοσυγκέντρωσης μέσω της μνήμης επί της αναπνοής, έτσι καλλιεργημένης, δεν υπάρχει ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα του σώματος, ούτε ταραχή ούτε τρεμούλα της συνείδησης». Έβδομη.

8. Η ομιλία με την παρομοίωση του λυχναριού

984. «Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος. Και πώς αναπτυγμένη, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος;

«Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει. Εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά»... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος.

«Κι εγώ, μοναχοί, πριν ακόμα από την ανώτατη φώτιση, όταν δεν είχα ακόμα αφυπνιστεί πλήρως, όντας ακόμα Μπόντχισαττα, διέμενα συχνά με αυτή τη διαμονή. Σε μένα, μοναχοί, που διέμενα συχνά με αυτή τη διαμονή, ούτε το σώμα κουραζόταν ούτε τα μάτια· και μέσω της μη προσκόλλησης η συνείδησή μου απελευθερώθηκε από τις νοητικές διαφθορές.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'ούτε το σώμα μου να κουράζεται ούτε τα μάτια, και μέσω της μη προσκόλλησης η συνείδησή μου να απελευθερωνόταν από τις νοητικές διαφθορές', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'οι λογισμοί μου που βασίζονται στην οικογενειακή ζωή και που τρέχουν μαζί να εγκαταλειφθούν', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'να διαμένω αντιλαμβανόμενος το μη αποκρουστικό ως αποκρουστικό', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'να διαμένω αντιλαμβανόμενος το αποκρουστικό ως μη αποκρουστικό', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'να διαμένω αντιλαμβανόμενος τόσο το αποκρουστικό όσο και το μη αποκρουστικό ως αποκρουστικό', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'να διαμένω αντιλαμβανόμενος τόσο το αποκρουστικό όσο και το μη αποκρουστικό ως μη αποκρουστικό', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'να διαμένω με αταραξία, μνήμων και με πλήρη επίγνωση, αποφεύγοντας και τα δύο, τόσο το μη αποκρουστικό όσο και το αποκρουστικό', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'αποστασιοποιημένος από τις ηδονές, αποστασιοποιημένος από τις φάυλες νοητικές καταστάσεις, έχοντας επιτύχει την πρώτη διαλογιστική έκσταση, που συνοδεύεται από λογισμό και συλλογισμό, με αγαλλίαση και ευτυχία που γεννιούνται από την αποστασιοποίηση, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'με τον κατευνασμό του λογισμού και του συλλογισμού, έχοντας επιτύχει τη δεύτερη διαλογιστική έκσταση, που χαρακτηρίζεται από εσωτερική ηρεμία και ενότητα του νου, χωρίς λογισμό και συλλογισμό, με αγαλλίαση και ευτυχία που γεννιούνται από την αυτοσυγκέντρωση, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'με την απαλλαγή από την αγαλλίαση, να παραμένω με αταραξία, μνήμων και με πλήρη επίγνωση, και να βιώνω σωματική ευτυχία, αυτό που οι ευγενείς περιγράφουν ως - αυτός που έχει αταραξία και μνήμη, που διαμένει στην ευτυχία, έχοντας επιτύχει την τρίτη διαλογιστική έκσταση, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'με την εγκατάλειψη της ευχαρίστησης και με την εγκατάλειψη του πόνου, και με την προηγούμενη πάροδο της ευαρέσκειας και της δυσαρέσκειας, έχοντας επιτύχει την τέταρτη διαλογιστική έκσταση, που χαρακτηρίζεται από ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο και την εξάγνιση της μνήμης λόγω της αταραξίας, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'με την πλήρη υπέρβαση των αντιλήψεων της υλικής μορφής, με την πάροδο των αντιλήψεων της αποστροφής, με τη μη προσοχή στις αντιλήψεις της ποικιλομορφίας, σκεπτόμενος «άπειρος είναι ο χώρος», έχοντας επιτύχει το επίπεδο του άπειρου χώρου, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'έχοντας υπερβεί πλήρως το επίπεδο του άπειρου χώρου, σκεπτόμενος «άπειρη είναι η συνείδηση», έχοντας επιτύχει το επίπεδο της άπειρης συνείδησης, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'έχοντας υπερβεί πλήρως το επίπεδο της άπειρης συνείδησης, σκεπτόμενος «δεν υπάρχει τίποτε», έχοντας επιτύχει το επίπεδο της μηδαμινότητας, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'έχοντας υπερβεί πλήρως το επίπεδο της μηδαμινότητας, έχοντας επιτύχει το επίπεδο της μήτε-αντίληψης-μήτε-μη-αντίληψης, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Γι' αυτό, μοναχοί, αν ένας μοναχός επιθυμούσε -'έχοντας υπερβεί πλήρως το επίπεδο της μήτε-αντίληψης-μήτε-μη-αντίληψης, έχοντας επιτύχει την παύση της αντίληψης και του αισθήματος, να διαμένω', αυτή ακριβώς η αυτοσυγκέντρωση μέσω της μνήμης επί της αναπνοής πρέπει να προσεχθεί καλά.

«Έτσι αναπτυγμένης λοιπόν, μοναχοί, της αυτοσυγκέντρωσης μέσω της μνήμης επί της αναπνοής, έτσι καλλιεργημένης, αν βιώνει ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: 'αυτό είναι παροδικό', κατανοεί: 'δεν είναι αγκιστρωμένος σε αυτό', κατανοεί: 'δεν το απολαμβάνει'. αν βιώνει δυσάρεστο αίσθημα, κατανοεί: 'αυτό είναι παροδικό', κατανοεί: 'δεν είναι αγκιστρωμένος σε αυτό', κατανοεί: 'δεν το απολαμβάνει'. αν βιώνει ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, κατανοεί: 'αυτό είναι παροδικό', κατανοεί: 'δεν είναι αγκιστρωμένος σε αυτό', κατανοεί: 'δεν το απολαμβάνει'».

«Αν βιώνει ευχάριστο αίσθημα, το βιώνει αποδεσμευμένος· αν βιώνει δυσάρεστο αίσθημα, το βιώνει αποδεσμευμένος· αν βιώνει ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα, το βιώνει αποδεσμευμένος. Αυτός βιώνοντας αίσθημα που τελειώνει με το

σώμα κατανοεί: 'βιώνω αίσθημα που τελειώνει με το σώμα', βιώνοντας αίσθημα που τελειώνει με τη ζωή κατανοεί: 'βιώνω αίσθημα που τελειώνει με τη ζωή', κατανοεί: 'με την κατάρρευση του σώματος, μετά το τέλος της ζωής, εδώ ακριβώς όλα τα αισθήματα, μη απολαυσμένα, θα ψυχρανθούν'».

«Όπως, μοναχοί, εξαρτώμενη από λάδι και εξαρτώμενη από φυτίλι μια λάμπα με λάδι θα έκαιγε, με την εξάντληση αυτού του ίδιου του λαδιού και του φυτιλιού, χωρίς τροφή θα έσβηνε· ακριβώς έτσι, μοναχοί, ένας μοναχός βιώνοντας αίσθημα που τελειώνει με το σώμα κατανοεί: 'βιώνω αίσθημα που τελειώνει με το σώμα', βιώνοντας αίσθημα που τελειώνει με τη ζωή κατανοεί: 'βιώνω αίσθημα που τελειώνει με τη ζωή', κατανοεί: 'με την κατάρρευση του σώματος, μετά το τέλος της ζωής, εδώ ακριβώς όλα τα αισθήματα, μη απολαυσμένα, θα ψυχρανθούν'».

Όγδοη.

9. Η ομιλία στη Βεσαλί

985. Έτσι έχω ακούσει - Κάποτε ο Ευλογημένος διέμενε στη Βεσάλι, στο Μεγάλο Δάσος, στην Αίθουσα με το Αετωματικό Στέγαστρο. Εκείνη την περίοδο ο Ευλογημένος μιλούσε στους μοναχούς με πολλούς τρόπους για τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινούσε τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινούσε τη διαλογιστική ανάπτυξη της ρυπαρότητας του σώματος.

Τότε ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς: «Επιθυμώ, μοναχοί, να αποσυρθώ σε απομόνωση για μισό μήνα. Δεν πρέπει να με πλησιάσει κανείς εκτός από έναν που φέρνει προσφερόμενη τροφή». «Ναι, σεβάσμιε κύριε», απάντησαν εκείνοι οι μοναχοί στον Ευλογημένο και κανείς δεν πλησίαζε τον Ευλογημένο εκεί, εκτός από έναν που έφερνε προσφερόμενη τροφή.

Τότε εκείνοι οι μοναχοί - «ο Ευλογημένος με πολλούς τρόπους μιλάει για τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινεί τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινεί τη διαλογιστική ανάπτυξη της ρυπαρότητας του σώματος» - με πολλούς τρόπους αναμειγμένοι, αφοσιωμένοι στην επιδίωξη της διαλογιστικής ανάπτυξης της ρυπαρότητας του σώματος, διέμεναν. Αυτοί, αηδιασμένοι, ντροπιασμένοι και αποστρεφόμενοι αυτό το σώμα, αναζητούσαν κάποιον να τους αφαιρέσει τη ζωή με μαχαίρι. Δέκα μοναχοί σε μία ημέρα χρησιμοποιούσαν μαχαίρι, είκοσι... κ.λπ... τριάντα μοναχοί σε μία ημέρα χρησιμοποιούσαν μαχαίρι.

Τότε ο Ευλογημένος, μετά την πάροδο εκείνου του μισού μήνα, αφού βγήκε από την απομόνωση, απευθύνθηκε στον σεβάσμιο Άναντα: «Γιατί άραγε, Άναντα, η Κοινότητα των μοναχών φαίνεται να έχει μειωθεί;» «Διότι έτσι, σεβάσμιε κύριε, 'ο Ευλογημένος με πολλούς τρόπους μιλάει στους μοναχούς για τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινεί τη ρυπαρότητα του σώματος, επαινεί τη διαλογιστική ανάπτυξη της ρυπαρότητας του σώματος' - με πολλούς τρόπους αναμειγμένοι, αφοσιωμένοι στην επιδίωξη της διαλογιστικής ανάπτυξης της ρυπαρότητας του σώματος, διαμένουν. Αυτοί, αηδιασμένοι, ντροπιασμένοι και αποστρεφόμενοι αυτό το σώμα, αναζητούσαν κάποιον να τους αφαιρέσει τη ζωή με μαχαίρι. Δέκα μοναχοί σε μία ημέρα χρησιμοποιούν μαχαίρι, είκοσι μοναχοί... τριάντα μοναχοί σε μία ημέρα χρησιμοποιούσαν μαχαίρι. Καλό θα ήταν, σεβάσμιε κύριε, ο Ευλογημένος να εξηγήσει μια άλλη μέθοδο με την οποία αυτή η Κοινότητα των μοναχών θα εδραιωνόταν στην τελική απελευθερωτική γνώση».

«Τότε λοιπόν, Άναντα, όσοι μοναχοί διαμένουν κοντά στη Βεσάλι, συγκέντρωσέ τους όλους στην αίθουσα συνάθροισης». «Ναι, σεβάσμιε κύριε», απάντησε ο σεβάσμιος Άναντα στον Ευλογημένο και αφού συγκέντρωσε όλους τους μοναχούς που διέμεναν κοντά στη Βεσάλι στην αίθουσα συνάθροισης, πήγε εκεί όπου ήταν ο Ευλογημένος· αφού πλησίασε, είπε στον Ευλογημένο: «Η Κοινότητα των μοναχών έχει συγκεντρωθεί, σεβάσμιε κύριε. Όποτε τώρα, σεβάσμιε κύριε, ο Ευλογημένος θεωρεί ότι είναι η κατάλληλη ώρα».

Τότε ο Ευλογημένος πήγε στην αίθουσα συνάθροισης· αφού έφτασε, κάθισε στο προετοιμασμένο κάθισμα. Αφού κάθισε, ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς: «Και αυτή λοιπόν, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, είναι γαλήνια και εξάισια και αμιγής και ευτυχισμένη διαμονή, και τις κάθε φορά εγειρόμενες κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις τις εξαφανίζει επιτόπου, τις κατευνάζει».

«Όπως, μοναχοί, τον τελευταίο μήνα του καλοκαιριού η σηκωμένη σκόνη και βρωμιά, αυτήν ένα μεγάλο ξαφνικό σύννεφο την εξαφανίζει επιτόπου, την κατευνάζει· ακριβώς έτσι, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, είναι γαλήνια και εξάισια και αμιγής και ευτυχισμένη διαμονή, και τις κάθε φορά εγειρόμενες κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις τις εξαφανίζει επιτόπου, τις κατευνάζει. Και πώς αναπτυγμένη, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, είναι γαλήνια και εξάισια και αμιγής και ευτυχισμένη διαμονή, και τις κάθε φορά εγειρόμενες κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις τις εξαφανίζει επιτόπου, τις κατευνάζει;

«Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, είναι γαλήνια και ανώτερη και αμιγής και ευτυχισμένη διαμονή, τις κάθε φορά εγειρόμενες κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις τις εξαφανίζει επιτόπου, τις κατευνάζει». Ένατη.

10. Η ομιλία για τον Κίμιλα

986. Έτσι έχω ακούσει - Κάποτε ο Ευλογημένος διέμενε στην Κιμιλά, στο Άλσος των Μπαμπού. Εκεί ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στον σεβάσμιο Κίμιλα: «Πώς αναπτυγμένη, Κίμιλα, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος;»

Όταν αυτό ειπώθηκε, ο σεβάσμιος Κίμιλα έμεινε σιωπηλός. Για δεύτερη φορά ο Ευλογημένος... κ.λπ... Για τρίτη φορά ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στον σεβάσμιο Κίμιλα: «Πώς αναπτυγμένη, Κίμιλα, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος;» Για τρίτη φορά ο σεβάσμιος Κίμιλα έμεινε σιωπηλός.

Όταν αυτό ειπώθηκε, ο σεβάσμιος Άναντα είπε στον Ευλογημένο: «Είναι ο κατάλληλος χρόνος γι' αυτό, Ευλογημένε· είναι ο κατάλληλος χρόνος γι' αυτό, Καλότυχε! Ο Ευλογημένος να μιλήσει για την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της

αναπνοής. Αφού ακούσουν από τον Ευλογημένο, οι μοναχοί θα το θυμούνται».

«Τότε λοιπόν, Άναντα, άκουσε, πρόσεχε καλά· θα μιλήσω». «Ναι, σεβάσμιε κύριε», απάντησε ο σεβάσμιος Άναντα στον Ευλογημένο. Ο Ευλογημένος είπε αυτό: «Και πώς αναπτυγμένη, Άναντα, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος; Εδώ, Άναντα, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεσαι διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, Άναντα, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, έχει μεγάλο καρπό, έχει μεγάλο όφελος».

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοεί: «εκπνέω μακρά»· εισπνέοντας σύντομα κατανοεί: «εισπνέω σύντομα», εκπνέοντας σύντομα κατανοεί: «εκπνέω σύντομα»· εξασκείται: «βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εκπνεύσω» - στο σώμα παρατηρώντας το σώμα, Άναντα, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Κάποιο σώμα μεταξύ των σωμάτων, Άναντα, αυτό λέω, δηλαδή - την εισπνοή και εκπνοή. Επομένως, Άναντα, στο σώμα παρατηρώντας το σώμα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εξασκείται: «βιώνοντας αγαλλίαση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας αγαλλίαση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας ευτυχία θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας ευτυχία θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω» - στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Μεταξύ των αισθημάτων κάποιο αίσθημα, Άναντα, αυτό λέω, δηλαδή - την καλή προσοχή στην εισπνοή και την εκπνοή. Γι' αυτό, Άναντα, στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· ευχαριστώντας τη συνείδηση... κ.λπ... συγκεντρώνοντας τη συνείδηση... κ.λπ... εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω» - στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Δεν λέω, Άναντα, ότι υπάρχει διαλογιστική ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης με μνήμη επί της αναπνοής

για τον επιλήσμονα, για αυτόν που δεν έχει πλήρη επίγνωση. Γι' αυτό, Άναντα, στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εξασκείται: «παρατηρώντας το παροδικό θα εισπνεύσω»... κ.λπ... παρατηρώντας το μη πάθος... κ.λπ... παρατηρώντας την παύση... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω» - στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Αυτός, έχοντας δει με σοφία εκείνη την εγκατάλειψη της πλεονεξίας και της δυσαρέσκειας, παρατηρεί με αταραξία καλά. Γι' αυτό, Άναντα, στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όπως, Άναντα, σε μια τετράδρομη διασταύρωση υπάρχει ένας μεγάλος σωρός σκόνης. Αν από την ανατολική κατεύθυνση ερχόταν κάρο ή άρμα, θα συνέτριβε εκείνο το σωρό σκόνης· αν από τη δυτική κατεύθυνση ερχόταν... κ.λπ... αν από τη βόρεια κατεύθυνση... κ.λπ... αν από τη νότια κατεύθυνση ερχόταν κάρο ή άρμα, θα συνέτριβε εκείνο το σωρό σκόνης. Ακριβώς έτσι, Άναντα, ένας μοναχός διαμένοντας στο σώμα παρατηρώντας το σώμα συντρίβει πράγματι τις κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις· στα αισθήματα... κ.λπ... στη συνείδηση... κ.λπ... διαμένοντας στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα συντρίβει πράγματι τις κακές φαύλες νοητικές καταστάσεις». Δέκατη.

Το κεφάλαιο ενός φαινομένου πρώτο.

Αυτή είναι η σύνοψή του -

Ένα φαινόμενο και παράγοντας φώτισης, απλή και δύο καρποί·
Αρίτθα, Καππίνα, νησί, Βεσάλι και με τον Κιμίλα.

2. Το δεύτερο κεφάλαιο

1. Η ομιλία στην Ισχανάνγκαλα

987. Κάποτε ο Ευλογημένος διέμενε στην Ισχανάνγκαλα, στο δασώδες άλσος της Ισχανάνγκαλα. Εκεί ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς: «Επιθυμώ, μοναχοί, να αποσυρθώ σε απομόνωση για τρεις μήνες. Δεν πρέπει να με πλησιάζει κανείς εκτός από έναν που φέρνει προσφερόμενη τροφή». «Ναι, σεβάσμιε κύριε», απάντησαν εκείνοι οι μοναχοί στον Ευλογημένο και κανείς δεν πλησίαζε τον Ευλογημένο εκεί, εκτός από έναν που έφερνε προσφερόμενη τροφή.

Τότε ο Ευλογημένος, μετά την πάροδο εκείνων των τριών μηνών, αφού βγήκε από την απομόνωση, απευθύνθηκε στους μοναχούς: «Αν, μοναχοί, οι αλλόδοξοι περιπλανώμενοι ασκητές σας ρωτούσαν έτσι - 'με ποια διαμονή, φίλε, ο ασκητής Γκόταμα έζησε συχνά κατά την κατοικία της βροχερής εποχής;' όταν ερωτηθείτε έτσι, εσείς, μοναχοί, θα πρέπει να απαντήσετε σε εκείνους τους αλλόδοξους περιπλανώμενους ασκητές έτσι - 'με την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, φίλε, ο Ευλογημένος έζησε συχνά κατά την κατοικία της βροχερής

εποχής.' Εδώ εγώ, μοναχοί, μνήμων εισπνέω, μνήμων εκπνέω. Εισπνέοντας μακρά κατανοώ: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοώ: «εκπνέω μακρά»· εισπνέοντας σύντομα κατανοώ: «εισπνέω σύντομα», εκπνέοντας σύντομα κατανοώ: «εκπνέω σύντομα»· κατανοώ: «βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής θα εισπνεύσω»... κ.λπ... κατανοώ: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», κατανοώ: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω»».

«Αυτό λοιπόν, μοναχοί, κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης. Την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης. Εκείνοι, μοναχοί, οι μοναχοί που ασκούνται, που δεν έχουν φτάσει στον στόχο, που διαμένουν επιθυμώντας την ανυπέρβλητη ελευθερία από τις δεσμεύσεις, σε αυτούς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών διαφθορών. Εκείνοι όμως, μοναχοί, οι μοναχοί που είναι Άξιοι, που έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές, που έχουν ολοκληρώσει την άγια ζωή, που έχουν κάνει αυτό που έπρεπε να γίνει, που έχουν αποθέσει το φορτίο, που έχουν επιτύχει τον δικό τους σκοπό, που έχουν εξαλείψει πλήρως τους δεσμούς του γίγνεσθαι, πλήρως απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης, σε αυτούς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί οδηγεί τόσο σε ευχάριστη διαμονή στην παρούσα ζωή όσο και στη μνήμη και ενσυνειδητότητα.

«Αυτό λοιπόν, μοναχοί, κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης. Την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης».

Πρώτο.

2. Η ομιλία για την αβεβαιότητα

988. Κάποτε ο σεβάσμιος Λομασασκαμπίγια διέμενε στους Σάκκα, στην Καπιλαβάττχου, στο μοναστήρι του Νιγκρόντα. Τότε ο Μαχανάμα ο Σάκκα πλησίασε τον σεβάσμιο Λομασασκαμπίγια· αφού πλησίασε, απέδωσε σεβασμό στον σεβάσμιο Λομασασκαμπίγια και κάθισε στο πλάι. Καθισμένος στο πλάι, ο Μαχανάμα ο Σάκκα είπε στον σεβάσμιο Λομασασκαμπίγια: «Η διαμονή του ασκούμενου, σεβάσμιε κύριε, είναι η ίδια με τη διαμονή του Ταθάγκατα, ή άλλη είναι η διαμονή του ασκούμενου και άλλη η διαμονή του Ταθάγκατα;»

«Όχι βέβαια, φίλε Μαχανάμα, η διαμονή του ασκούμενου δεν είναι η ίδια με τη διαμονή του Ταθάγκατα. Άλλη, φίλε Μαχανάμα, είναι η διαμονή του ασκούμενου, άλλη η διαμονή του Ταθάγκατα. Εκείνοι, φίλε Μαχανάμα, οι μοναχοί που ασκούνται, που δεν έχουν φτάσει στον στόχο, που διαμένουν επιθυμώντας την ανυπέρβλητη ελευθερία από τις δεσμεύσεις, αυτοί διαμένουν έχοντας εγκαταλείψει τα πέντε νοητικά εμπόδια. Ποια πέντε; Διαμένουν έχοντας εγκαταλείψει το νοητικό εμπόδιο της ηδονικής επιθυμίας, το νοητικό εμπόδιο του θυμού... κ.λπ... το νοητικό εμπόδιο της νωθρότητας και υπνηλίας... κ.λπ... το νοητικό εμπόδιο της ανησυχίας και τύφης... κ.λπ... διαμένουν έχοντας εγκαταλείψει το νοητικό εμπόδιο της σκεπτικιστικής αμφιβολίας.

«Και εκείνοι, φίλε Μαχανάμα, οι μοναχοί που ασκούνται, που δεν έχουν φτάσει στον στόχο, που διαμένουν επιθυμώντας την ανυπέρβλητη ελευθερία από τις δεσμεύσεις, αυτοί διαμένουν έχοντας εγκαταλείψει αυτά τα πέντε νοητικά εμπόδια.

«Εκείνοι όμως, φίλε Μαχανάμα, οι μοναχοί που είναι Άξιοι, που έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές, που έχουν ολοκληρώσει την άγια ζωή, που έχουν κάνει αυτό που έπρεπε να γίνει, που έχουν αποθέσει το φορτίο, που έχουν επιτύχει τον δικό τους σκοπό, που έχουν εξαλείψει πλήρως τους δεσμούς του γίνεσθαι, πλήρως απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης, σε αυτούς τα πέντε νοητικά εμπόδια έχουν εγκαταλειφθεί, η ρίζα τους έχει κοπεί, έχουν γίνει σαν κορμός φοίνικα, έχουν οδηγηθεί στην εξαφάνιση, έχουν τη φύση της μη-έγερσης στο μέλλον. Ποια πέντε; Το νοητικό εμπόδιο της ηδονικής επιθυμίας έχει εγκαταλειφθεί, η ρίζα του έχει κοπεί, έχει γίνει σαν κορμός φοίνικα, έχει οδηγηθεί στην εξαφάνιση, έχει τη φύση της μη-έγερσης στο μέλλον· το νοητικό εμπόδιο του θυμού έχει εγκαταλειφθεί... κ.λπ... το νοητικό εμπόδιο της νωθρότητας και υπνηλίας... κ.λπ... το νοητικό εμπόδιο της ανησυχίας και τύψης... κ.λπ... το νοητικό εμπόδιο της σκεπτικιστικής αμφιβολίας έχει εγκαταλειφθεί, η ρίζα του έχει κοπεί, έχει γίνει σαν κορμός φοίνικα, έχει οδηγηθεί στην εξαφάνιση, έχει τη φύση της μη-έγερσης στο μέλλον.

«Εκείνοι, φίλε Μαχανάμα, οι μοναχοί που είναι Άξιοι, που έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές, που έχουν ολοκληρώσει την άγια ζωή, που έχουν κάνει αυτό που έπρεπε να γίνει, που έχουν αποθέσει το φορτίο, που έχουν επιτύχει τον δικό τους σκοπό, που έχουν εξαλείψει πλήρως τους δεσμούς του γίνεσθαι, πλήρως απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης, σε αυτούς αυτά τα πέντε νοητικά εμπόδια έχουν εγκαταλειφθεί, η ρίζα τους έχει κοπεί, έχουν γίνει σαν κορμός φοίνικα, έχουν οδηγηθεί στην εξαφάνιση, έχουν τη φύση της μη-έγερσης στο μέλλον. Και αυτό, φίλε Μαχανάμα, πρέπει να γίνει κατανοητό με αυτή τη μέθοδο, πώς - άλλη είναι η διαμονή του ασκούμενου, άλλη η διαμονή του Ταθάγκατα.

«Κάποτε, φίλε Μαχανάμα, ο Ευλογημένος διέμενε στην Ισχανάνγκαλα, στο δασώδες άλσος της Ισχανάνγκαλα. Εκεί, φίλε Μαχανάμα, ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς: 'Επιθυμώ, μοναχοί, να αποσυρθώ σε απομόνωση για τρεις μήνες. Δεν πρέπει να με πλησιάσει κανείς εκτός από έναν που φέρνει προσφερόμενη τροφή.' 'Ναι, σεβάσμιε κύριε', φίλε Μαχανάμα, απάντησαν εκείνοι οι μοναχοί στον Ευλογημένο και κανείς δεν πλησίαζε τον Ευλογημένο εκεί, εκτός από έναν που έφερνε προσφερόμενη τροφή.

«Τότε, φίλε, ο Ευλογημένος, μετά την πάροδο εκείνων των τριών μηνών, αφού βγήκε από την απομόνωση, απευθύνθηκε στους μοναχούς: 'Αν, μοναχοί, οι αλλόδοξοι περιπλανώμενοι ασκητές σας ρωτούσαν έτσι - 'με ποια διαμονή, φίλε, ο ασκητής Γκόταμα έζησε συχνά κατά την κατοικία της βροχερής εποχής;' όταν ερωτηθείτε έτσι, εσείς, μοναχοί, θα πρέπει να απαντήσετε σε εκείνους τους αλλόδοξους περιπλανώμενους ασκητές έτσι - 'με την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, φίλε, ο Ευλογημένος έζησε συχνά κατά την κατοικία της βροχερής εποχής.' Εδώ εγώ, μοναχοί, μνήμων εισπνέω, μνήμων εκπνέω. Εισπνέοντας μακρά κατανοώ: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοώ: «εκπνέω μακρά»... κ.λπ... κατανοώ: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», κατανοώ: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω»».

«Αυτό λοιπόν, μοναχοί, κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης. Την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης.

«Εκείνοι, μοναχοί, οι μοναχοί που ασκούνται, που δεν έχουν φτάσει στον στόχο, που διαμένουν επιθυμώντας την ανυπέρβλητη ελευθερία από τις δεσμεύσεις, σε αυτούς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών διαφθορών.

«Εκείνοι όμως, μοναχοί, οι μοναχοί που είναι Άξιοι, που έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές, που έχουν ολοκληρώσει την άγια ζωή, που έχουν κάνει αυτό που έπρεπε να γίνει, που έχουν αποθέσει το φορτίο, που έχουν επιτύχει τον δικό τους σκοπό, που έχουν εξαλείψει πλήρως τους δεσμούς του γίγνεσθαι, πλήρως απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης, σε αυτούς η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί οδηγεί τόσο σε ευχάριστη διαμονή στην παρούσα ζωή όσο και στη μνήμη και ενσυνειδητότητα.

«Αυτό λοιπόν, μοναχοί, κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης. Την αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής κάποιος μιλώντας σωστά θα έλεγε - 'ευγενής διαμονή' επίσης, 'θεία διαμονή' επίσης, 'διαμονή του Ταθάγκατα' επίσης». «Με αυτή τη μέθοδο, φίλε Μαχανάμα, πρέπει να γίνει κατανοητό πώς -άλλη είναι η διαμονή του ασκούμενου, άλλη η διαμονή του Ταθάγκατα». Δεύτερο.

3. Η πρώτη ομιλία για τον Άνανδα

989. Προέλευση στη Σαβάττι. Τότε ο σεβάσμιος Άναντα πήγε προς τον Ευλογημένο· αφού πλησίασε, απέδωσε σεβασμό στον Ευλογημένο και κάθισε στο πλάι. Καθισμένος στο πλάι, ο σεβάσμιος Άναντα είπε στον Ευλογημένο: «Υπάρχει άραγε, σεβάσμιε κύριε, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;»

«Υπάρχει, Άναντα, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα».

«Ποιο όμως, σεβάσμιε κύριε, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;» «Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, Άναντα, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση».

«Πώς αναπτυγμένη, Άναντα, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης; Εδώ, Άναντα, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθετα διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει. Εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοεί: «εκπνέω μακρά»... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». «Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοεί: «εκπνέω μακρά»· ή σύντομα... κ.λπ... εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εκπνεύσω» - στο σώμα παρατηρώντας το σώμα, Άναντα, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Κάποιο σώμα μεταξύ των σωμάτων, Άναντα, αυτό λέω, δηλαδή - την εισπνοή και εκπνοή. Επομένως, Άναντα, στο σώμα παρατηρώντας το σώμα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο».

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εξασκείται: «βιώνοντας αγαλλίαση θα εισπνεύσω»... κ.λπ... βιώνοντας ευτυχία... κ.λπ... βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα... κ.λπ... εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εκπνεύσω» - στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Μεταξύ των αισθημάτων κάποιο αίσθημα, Άναντα, αυτό λέω, δηλαδή - την καλή προσοχή στην εισπνοή και την εκπνοή. Γι' αυτό, Άναντα, στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «βιώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· ευχαριστώντας τη συνείδηση... κ.λπ... συγκεντρώνοντας τη συνείδηση... κ.λπ... εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω» - στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Δεν λέω, Άναντα, ότι υπάρχει διαλογιστική ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης με μνήμη επί της αναπνοής για τον επιλήσιμονα, για αυτόν που δεν έχει πλήρη επίγνωση. Γι' αυτό, Άναντα, στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσaréσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός παρατηρώντας το παροδικό... κ.λπ... παρατηρώντας το μη πάθος... κ.λπ... παρατηρώντας την παύση... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω» - στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα, Άναντα, ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων,

έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Αυτός, έχοντας δει με σοφία εκείνη την εγκατάλειψη της πλεονεξίας και της δυσαρέσκειας, παρατηρεί με αταραξία καλά. Γι' αυτό, Άναντα, στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, Άναντα, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης.

«Και πώς, Άναντα, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν, πώς όταν καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης; Όταν, Άναντα, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα - εκείνη τη στιγμή η μνήμη του μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη. Όταν, Άναντα, η μνήμη ενός μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Αυτός, διαμένοντας έτσι μνήμων, διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, την εξετάζει, επιτυγχάνει την έρευνά της. Όταν, Άναντα, ένας μοναχός διαμένοντας έτσι μνήμων διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, την εξετάζει, επιτυγχάνει την έρευνά της - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, που την εξετάζει, που επιτυγχάνει την έρευνά της, η ενεργητικότητα είναι ξεκινήσιμη χωρίς νωθρότητα. Όταν, Άναντα, σε έναν μοναχό που διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, που την εξετάζει, που επιτυγχάνει την έρευνά της, η ενεργητικότητα είναι ξεκινήσιμη χωρίς νωθρότητα - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της ενεργητικότητας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της ενεργητικότητας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της ενεργητικότητας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που καταβάλλει έντονη ενεργητικότητα εγείρεται πνευματική αγαλλίαση. Όταν, Άναντα, σε έναν μοναχό που καταβάλλει έντονη ενεργητικότητα εγείρεται πνευματική αγαλλίαση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αγαλλίασης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αγαλλίασης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αγαλλίασης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που έχει αγαλλίαση στον νου, και το σώμα γαληνεύει και η συνείδηση γαληνεύει. Όταν, Άναντα, σε έναν μοναχό που έχει αγαλλίαση στον νου, και το σώμα γαληνεύει και η συνείδηση γαληνεύει - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της γαλήνης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της γαλήνης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της γαλήνης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που έχει γαλήνιο σώμα και είναι ευτυχισμένος, η συνείδηση αυτοσυγκεντρώνεται. Όταν, Άναντα, σε έναν μοναχό που έχει γαλήνιο σώμα και είναι ευτυχισμένος, η συνείδηση αυτοσυγκεντρώνεται - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Αυτός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση. Όταν, Άναντα, ένας μοναχός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Όταν, Άναντα, ένας μοναχός στα αισθήματα... κ.λπ... στη συνείδηση... κ.λπ... στα νοητικά φαινόμενα διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα - εκείνη τη στιγμή η μνήμη του μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη. Όταν, Άναντα, η μνήμη ενός μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Αυτός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση. Όταν, Άναντα, ένας μοναχός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης. Όταν οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, Άναντα, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης.

«Και πώς, Άναντα, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν, πώς όταν καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση; Εδώ, Άναντα, ένας μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση· αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων... κ.λπ... αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση. Όταν οι επτά παράγοντες της φώτισης, Άναντα, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση». Τρίτη.

4. Η δεύτερη ομιλία για τον Άναντα

990. Τότε ο σεβάσμιος Άναντα πήγε προς τον Ευλογημένο· αφού πλησίασε, απέδωσε σεβασμό στον Ευλογημένο και κάθισε στο πλάι. Στον σεβάσμιο Άναντα που καθόταν στο πλάι, ο Ευλογημένος είπε αυτό: «Υπάρχει άραγε, Άναντα, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;»

«Ο Ευλογημένος είναι η ρίζα των διδασκαλιών μας, σεβάσμιε κύριε... κ.λπ...
«Υπάρχει, Άναντα, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα.

Και ποιο, Άναντα, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα; Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, Άναντα, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση». «Πώς αναπτυσσόμενη, Άναντα, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης; Εδώ, Άναντα, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή... κ.λπ... Όταν οι επτά παράγοντες της φώτισης, Άναντα, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση». Τέταρτο.

5. Η πρώτη ομιλία για τον μοναχό

991. Τότε αρκετοί μοναχοί πήγαν εκεί όπου ήταν ο Ευλογημένος· αφού πλησίασαν, απέδωσαν σεβασμό στον Ευλογημένο και κάθισαν στο πλάι. Καθισμένοι στο πλάι, εκείνοι οι μοναχοί είπαν στον Ευλογημένο: «Υπάρχει άραγε, σεβάσμιε κύριε, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;» «Υπάρχει, μοναχοί, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα».

«Ποιο όμως, σεβάσμιε κύριε, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;» «Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση».

«Και πώς αναπτυσσόμενη, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή... κ.λπ... Όταν οι επτά παράγοντες της φώτισης, μοναχοί, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση». Πέμπτο.

6. Η δεύτερη ομιλία για τον μοναχό

992. Τότε αρκετοί μοναχοί πήγαν εκεί όπου ήταν ο Ευλογημένος· αφού πλησίασαν, απέδωσαν σεβασμό στον Ευλογημένο και κάθισαν στο πλάι. Σε εκείνους τους μοναχούς που κάθονταν στο πλάι, ο Ευλογημένος είπε αυτό: «Υπάρχει άραγε, μοναχοί, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα;» «Ο Ευλογημένος είναι η ρίζα των διδασκαλιών μας, σεβάσμιε κύριε... κ.λπ... αφού ακούσουν από τον Ευλογημένο, οι μοναχοί θα το θυμούνται». «Υπάρχει, μοναχοί, ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα».

«Και ποιο, μοναχοί, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τέσσερα φαινόμενα, τέσσερα φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν επτά φαινόμενα, επτά φαινόμενα που όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν δύο φαινόμενα; Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, είναι το ένα φαινόμενο που όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν και καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση».

«Και πώς αναπτύγμενη, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή σε μια άδεια οικία, κάθεται διασταυρώνοντας τα πόδια του, κρατώντας το σώμα του ευθύ, εδραιώνοντας τη μνήμη μπροστά στο πρόσωπο. Αυτός μνήμων εισπνέει, μνήμων εκπνέει... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω»».

«Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός εισπνέοντας μακρά κατανοεί: «εισπνέω μακρά», εκπνέοντας μακρά κατανοεί: «εκπνέω μακρά», εισπνέοντας σύντομα κατανοεί: «εισπνέω σύντομα»... κ.λπ... βιώνοντας ολόκληρο το σώμα της αναπνοής... κ.λπ... εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη σωματική δραστηριότητα θα εκπνεύσω» - στο σώμα παρατηρώντας το σώμα, μοναχοί, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Κάποιο σώμα μεταξύ των σωμάτων, μοναχοί, αυτό λέω, δηλαδή - την εισπνοή και εκπνοή. Γι' αυτό, μοναχοί, στο σώμα παρατηρώντας το σώμα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός βιώνοντας αγαλλίαση... κ.λπ... βιώνοντας ευτυχία... κ.λπ... βιώνοντας τη νοητική δραστηριότητα... κ.λπ... εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εισπνεύσω», εξασκείται: «γαληνεύοντας τη νοητική δραστηριότητα θα εκπνεύσω» - στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα, μοναχοί, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση,

μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Μεταξύ των αισθημάτων κάποιο αίσθημα, μοναχοί, αυτό λέω, δηλαδή - την καλή προσοχή στην εισπνοή και την εκπνοή. Γι' αυτό, μοναχοί, στα αισθήματα παρατηρώντας τα αισθήματα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός βιώνοντας τη συνείδηση... κ.λπ... ευχαριστώντας τη συνείδηση... κ.λπ... εξασκείται: «συγκεντρώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «συγκεντρώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω»· εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «απελευθερώνοντας τη συνείδηση θα εκπνεύσω» - στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση, μοναχοί, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Για ποιο λόγο; Δεν λέω, μοναχοί, ότι υπάρχει διαλογιστική ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης με μνήμη επί της αναπνοής για τον επιλήσιμονα, για αυτόν που δεν έχει πλήρη επίγνωση. Γι' αυτό, μοναχοί, στη συνείδηση παρατηρώντας τη συνείδηση ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός παρατηρώντας το παροδικό... κ.λπ... παρατηρώντας το μη πάθος... κ.λπ... παρατηρώντας την παύση... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω» - στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα, μοναχοί, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Αυτός, έχοντας δει με σοφία εκείνη την εγκατάλειψη της πλεονεξίας και της δυσαρέσκειας, παρατηρεί με αταραξία καλά. Γι' αυτό, μοναχοί, στα νοητικά φαινόμενα παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα ο μοναχός εκείνη τη στιγμή διαμένει ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

«Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνει τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης.

«Και πώς, μοναχοί, οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης όταν αναπτυχθούν, πώς όταν καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης; Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα - εκείνη τη στιγμή η μνήμη του μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη. Όταν, μοναχοί, η μνήμη ενός μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Αυτός, διαμένοντας έτσι μνήμων, διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, την εξετάζει, επιτυγχάνει την έρευνά της. Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένοντας έτσι μνήμων διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, την εξετάζει, επιτυγχάνει την έρευνά της - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον

παράγοντα φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, που την εξετάζει, που επιτυγχάνει την έρευνά της, η ενεργητικότητα είναι ξεκινήσιμη χωρίς νωθρότητα. Όταν, μοναχοί, σε έναν μοναχό που διερευνά εκείνη τη Διδασκαλία με τη σοφία, που την εξετάζει, που επιτυγχάνει την έρευνά της, η ενεργητικότητα είναι ξεκινήσιμη χωρίς νωθρότητα - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της ενεργητικότητας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της ενεργητικότητας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της ενεργητικότητας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που καταβάλλει έντονη ενεργητικότητα εγείρεται πνευματική αγαλλίαση. Όταν, μοναχοί, σε έναν μοναχό που καταβάλλει έντονη ενεργητικότητα εγείρεται πνευματική αγαλλίαση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αγαλλίας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αγαλλίας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αγαλλίας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που έχει αγαλλίαση στον νου, και το σώμα γαληνεύει και η συνείδηση γαληνεύει. Όταν, μοναχοί, σε έναν μοναχό που έχει αγαλλίαση στον νου, και το σώμα γαληνεύει και η συνείδηση γαληνεύει - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της γαλήνης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της γαλήνης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της γαλήνης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Σε αυτόν που έχει γαλήνιο σώμα και είναι ευτυχισμένος, η συνείδηση αυτοσυγκεντρώνεται. Όταν, μοναχοί, σε έναν μοναχό που έχει γαλήνιο σώμα και είναι ευτυχισμένος, η συνείδηση αυτοσυγκεντρώνεται - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αυτοσυγκέντρωσης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Αυτός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση. Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης.

«Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός στα αισθήματα... κ.λπ... στη συνείδηση... κ.λπ... στα νοητικά φαινόμενα διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα - εκείνη τη στιγμή η μνήμη του μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη. Όταν, μοναχοί, η μνήμη ενός μοναχού είναι εφαρμοσμένη χωρίς λήθη - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της μνήμης του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης... κ.λπ...

Αυτός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση. Όταν, μοναχοί, ένας μοναχός παρατηρεί με αταραξία καλά την έτσι αυτοσυγκεντρωμένη συνείδηση - εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού έχει ξεκινήσει, εκείνη τη στιγμή ο μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, εκείνη τη στιγμή ο παράγοντας φώτισης της αταραξίας του μοναχού φτάνει στην εκπλήρωση της διαλογιστικής ανάπτυξης. Όταν οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης, μοναχοί, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν τους επτά παράγοντες της φώτισης.

«Και πώς, μοναχοί, οι επτά παράγοντες της φώτισης όταν αναπτυχθούν, πώς όταν καλλιεργηθούν ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της μνήμης, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση· αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της διερεύνησης των φαινομένων, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση... κ.λπ... αναπτύσσει τον παράγοντα φώτισης της αταραξίας, βασισμένο στην αποστασιοποίηση, βασισμένο στο μη πάθος, βασισμένο στην παύση, ωριμάζοντας στην αποδέσμευση. Όταν οι επτά παράγοντες της φώτισης, μοναχοί, έχουν αναπτυχθεί έτσι, έχουν καλλιεργηθεί έτσι, ολοκληρώνουν την αληθινή γνώση και την απελευθέρωση». Έκτο.

7. Η ομιλία για την εγκατάλειψη των νοητικών δεσμών

993. Η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, όταν αναπτυχθεί και καλλιεργηθεί, οδηγεί στην εγκατάλειψη των νοητικών δεσμών... κ.λπ... Έβδομη.

8. Ομιλία για την εκρίζωση των υπολανθανουσών τάσεων

994. ...Οδηγεί στην εκρίζωση των υπολανθανουσών τάσεων... Όγδοη.

9. Η ομιλία για την πλήρη κατανόηση της πορείας

995. ...Οδηγεί στην πλήρη κατανόηση της πορείας... Ένατη.

10. Η ομιλία για την εξάλειψη των νοητικών διαφθορών

996. Οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών διαφθορών. Και πώς αναπτυγμένη, μοναχοί, η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, πώς καλλιεργημένη, οδηγεί στην εγκατάλειψη των νοητικών δεσμών... οδηγεί στην εκρίζωση των υπολανθανουσών τάσεων... οδηγεί στην πλήρη κατανόηση της πορείας... οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών διαφθορών; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, έχοντας πάει στο δάσος ή στη βάση ενός δένδρου ή... κ.λπ... εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εισπνεύσω», εξασκείται: «παρατηρώντας την παραίτηση θα εκπνεύσω». Όταν η αυτοσυγκέντρωση της μνήμης επί της αναπνοής, μοναχοί, έχει αναπτυχθεί έτσι, έχει καλλιεργηθεί έτσι, οδηγεί στην εγκατάλειψη των νοητικών δεσμών... κ.λπ... οδηγεί στην εκρίζωση των υπολανθανουσών τάσεων... κ.λπ... οδηγεί στην πλήρη κατανόηση της πορείας... κ.λπ... οδηγεί στην εξάλειψη των νοητικών διαφθορών». Δέκατη.

Το δεύτερο κεφάλαιο.

Αυτή είναι η σύνοψή του -

Ισχανάνγκαλα, αβεβαιότητα, Άναντα τα άλλα δύο·
μοναχοί, νοητικοί δεσμοί και υπολανθάνουσες τάσεις, πορεία, εξάλειψη των
νοητικών διαφθορών.

Η συλλογή της αναπνοής δέκατη.



ΠΑΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Η παρούσα μετάφραση αποτελεί μέρος του PaliVerse Project, της πρώτης πλήρους και ενιαίας αγγλικής μετάφρασης του Κανόνα Πάλι, μαζί με τα Σχόλια (Aṭṭhakathā) και τα Υποσχόλια (Ṭīkā) και συνοδεύεται από διαδραστικά εργαλεία μελέτης. Το PaliVerse είναι ένα έργο σε εξέλιξη. Οι μεταφράσεις που δημιουργούνται με τεχνητή νοημοσύνη βελτιώνονται συνεχώς μέσω αναθεωρήσεων και σχολίων από ειδικούς. Το παρόν κείμενο αποτελεί την πιο πρόσφατη μετάφραση κατά την ημερομηνία λήψης.

Ημερομηνία δημιουργίας PDF: 14 Σεπτεμβρίου 2026

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΘΕΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ

PaliVerse (2026). Ο Τριμερής Κανόνας. Ο Κανόνας των Ομιλιών. 3. Η συλλογή των συνδεδεμένων ομιλιών. 5. Το μεγάλο βιβλίο. 10. Συνδεδεμένες ομιλίες για την εισπνοή και εκπνοή έχει ανακτηθεί από το paliverse.org

© 2026 The PaliVerse Project · Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος
Κέντρο Μελέτης και Πρακτικής Βουδισμού Τεραβάδα
Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία εγγεγραμμένη στην Ελλάδα
Το παρόν PDF μπορεί να διανέμεται ελεύθερα για σκοπούς μελέτης και πρακτικής.

[PaliVerse.org](https://paliverse.org)