

THE PALIVERSE PROJECT

Το σύμπαν της σοφίας του Βούδα

Ο Τριμερής Κανόνας (Tīpiṭaka)

Ο Κανόνας των Ομιλιών (Sutta Piṭaka)

1. Η συλλογή των μακρών ομιλιών (1. Dīgha Nikāya)

2. Το μεγάλο κεφάλαιο (2. Mahāvaggaṇṇāṇi)

9. Η μεγάλη ομιλία για την εφαρμογή της μνήμης
(9. Mahāsatiṇṇāṇasuttaṇṇaṇ)

[DN 22, PTS 2.290-2.315]



PaliVerse

1. Η συλλογή των μακρών ομιλιών

2. Το μεγάλο κεφάλαιο

9. Η μεγάλη ομιλία για την εφαρμογή της μνήμης

372. Έτσι έχω ακούσει - Κάποτε ο Ευλογημένος διέμενε στους Κούρου· Καμμασαντάμμα ήταν το όνομα μιας κωμόπολης των Κούρου. Εκεί ο Ευλογημένος απευθύνθηκε στους μοναχούς: «Μοναχοί». «Σεβάσμιε κύριε», απάντησαν εκείνοι οι μοναχοί στον Ευλογημένο. Ο Ευλογημένος είπε αυτό:

Σύνοψη

373. «Αυτή είναι η μονόδρομη οδός, μοναχοί, για τον εξαγνισμό των όντων, για την υπέρβαση της λύπης και του θρήνου, για την πάροδο του πόνου και της δυσαρέσκειας, για την επίτευξη της πραγματικής μεθόδου, για την πραγμάτωση του Νιμπάνα, δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης.

«Ποιες τέσσερις; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στα αισθήματα διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στη συνείδηση διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στα νοητικά φαινόμενα διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο.

Τέλος της σύνοψης.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα της αναπνοής

374. «Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα; 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».

«Όπως, μοναχοί, ένας επιδέξιος τερνευτής ή ο μαθητευόμενος τερνευτή, τραβώντας μακρά κατανοεί: «τραβώ μακρά», τραβώντας σύντομα κατανοεί: «τραβώ σύντομα»· ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, μοναχοί, 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». Έτσι διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι «υπάρχει σώμα», μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος της αναπνοής.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα των στάσεων του σώματος

375. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός όταν περπατάει κατανοεί 'περπατάω', ή όταν στέκεται κατανοεί 'στέκομαι', ή όταν κάθεται κατανοεί 'κάθομαι', ή όταν είναι ξαπλωμένος κατανοεί 'είμαι ξαπλωμένος', ή με όποιον τρόπο το σώμα του είναι τοποθετημένο, έτσι το κατανοεί. Έτσι διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι «υπάρχει σώμα», μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος των στάσεων του σώματος.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα της πλήρους επίγνωσης

376. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν προχωρεί και όταν επιστρέφει, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν κοιτάζει μπροστά και όταν κοιτάζει γύρω, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν λυγίζει και όταν τεντώνει, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν φορά τον διπλό χιτώνα, το κύπελλο και τον χιτώνα, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν τρώει, πίνει, μασά και γεύεται, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν αφοδεύει και ουρεί, ενεργεί με πλήρη επίγνωση όταν περπατά, στέκεται, κάθεται, κοιμάται, είναι ξύπνιος, μιλά και σιωπά. Έτσι εσωτερικά ή... κ.λπ... Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος της πλήρους επίγνωσης.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα της προσοχής στην αηδία

377. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός ανασκοπεί αυτό το ίδιο το σώμα από τα πέλματα των ποδιών προς τα πάνω και από τις άκρες των τριχών της κεφαλής προς τα κάτω, περιβαλλόμενο από δέρμα, γεμάτο από διάφορα είδη ακαθαρσιών -

«υπάρχουν σε αυτό το σώμα τρίχες της κεφαλής, τρίχες του σώματος, νύχια, δόντια, δέρμα, σάρκα, τένοντες, οστά, μυελός των οστών, νεφρά, καρδιά, συκώτι, υπεζωκότας, σπλήνα, πνεύμονες, έντερα, μεσεντέριο, περιεχόμενα του στομάχου, κόπρανα, χολή, φλέγμα, πύον, αίμα, ιδρώτας, λίπος, δάκρυα, στέαρ, σάλιο, βλέννα, αρθρικό υγρό, ούρα».

«Όπως, μοναχοί, ένας σάκος με δύο ανοίγματα γεμάτος με διάφορα είδη σπόρων, δηλαδή ρύζι σάλι, ρύζι βίχι, φασόλια μούνγκα, φασόλια μάσα, σουσάμι, καθαρισμένο ρύζι. Ένας άνθρωπος με καλή όραση, αφού τον άνοιγε, θα τον ανασκοπούσε -«αυτό είναι ρύζι σάλι, αυτό είναι ρύζι βίχι, αυτά είναι φασόλια μούνγκα, αυτά είναι φασόλια μάσα, αυτό είναι σουσάμι, αυτό είναι καθαρισμένο ρύζι». Ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, μοναχοί, ένας μοναχός ανασκοπεί αυτό το ίδιο το σώμα από τα πέλματα των ποδιών προς τα πάνω και από τις άκρες των τριχών της κεφαλής προς τα κάτω, περιβαλλόμενο από δέρμα, γεμάτο από διάφορα είδη ακαθαρσιών - «υπάρχουν σε αυτό το σώμα τρίχες της κεφαλής, τρίχες του σώματος... κ.λπ... ούρα».

Έτσι εσωτερικά ή... κ.λπ... Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος της προσοχής στην αηδία.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα της προσοχής στα στοιχεία

378. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός ανασκοπεί αυτό το ίδιο το σώμα, όπως βρίσκεται, όπως είναι τοποθετημένο, ως προς τα στοιχεία - "υπάρχουν σε αυτό το σώμα το στερεό στοιχείο, το υγρό στοιχείο, το θερμό στοιχείο, το στοιχείο του αέρα".

«Όπως, μοναχοί, ένας επιδέξιος χασάπης ή ο μαθητευόμενος χασάπης, αφού σφάξει μια αγελάδα και την τεμαχίσει σε κομμάτια σε μια τετράδρομη διασταύρωση, θα καθόταν, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο, μοναχοί, ένας μοναχός ανασκοπεί αυτό το ίδιο το σώμα, όπως βρίσκεται, όπως είναι τοποθετημένο, ως προς τα στοιχεία - "υπάρχουν σε αυτό το σώμα το στερεό στοιχείο, το υγρό στοιχείο, το θερμό στοιχείο, το στοιχείο του αέρα".

«Έτσι διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά, ή... κ.λπ... Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος της προσοχής στα στοιχεία.

Παρατήρηση του σώματος - ενότητα των εννέα νεκροταφικών μελετών

379. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός όπως θα έβλεπε ένα σώμα πεταμένο στο νεκροταφείο, νεκρό μία ημέρα ή νεκρό δύο ημέρες ή νεκρό τρεις ημέρες, φουσκωμένο, μελανιασμένο, γεμάτο πύον. Αυτός συγκρίνει αυτό το ίδιο το σώμα - 'και αυτό το σώμα έχει τέτοια φύση, θα γίνει έτσι, δεν θα ξεφύγει από αυτό'.

«Έτσι εσωτερικά ή... κ.λπ... Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

«Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός όπως θα έβλεπε ένα σώμα πεταμένο στο νεκροταφείο, τρωγόμενο από κοράκια ή τρωγόμενο από γεράκια ή τρωγόμενο από γύπες ή τρωγόμενο από ερωδιούς ή τρωγόμενο από σκύλους ή τρωγόμενο από

τίγρεις ή τρωγόμενο από λεοπαρδάλεις ή τρωγόμενο από τσακάλια ή τρωγόμενο από διάφορα είδη πλασμάτων. Αυτός συγκρίνει αυτό το ίδιο το σώμα - 'και αυτό το σώμα έχει τέτοια φύση, θα γίνει έτσι, δεν θα ξεφύγει από αυτό'.

«Έτσι εσωτερικά ή... κ.λπ... Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

«Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός όπως θα έβλεπε ένα σώμα πεταμένο στο νεκροταφείο, έναν σκελετό με σάρκα και αίμα, συνδεδεμένο με τένοντες... κ.λπ... έναν σκελετό χωρίς σάρκα αλειμμένο με αίμα, συνδεδεμένο με τένοντες... κ.λπ... κόκαλα αποσυνδεδεμένα, σκορπισμένα προς όλες τις κατευθύνσεις, αλλού ένα κόκαλο του χεριού, αλλού ένα κόκαλο του ποδιού, αλλού ένα κόκαλο του αστραγάλου, αλλού ένα κόκαλο της κνήμης, αλλού ένα κόκαλο του μηρού, αλλού ένα κόκαλο της λεκάνης, αλλού ένα πλευρό, αλλού ένα κόκαλο της σπονδυλικής στήλης, αλλού ένα κόκαλο του ώμου, αλλού ένα κόκαλο του λαιμού, αλλού ένα κόκαλο της σιαγόνας, αλλού ένα δόντι, αλλού το κρανίο. Αυτός συγκρίνει αυτό το ίδιο το σώμα - 'και αυτό το σώμα έχει τέτοια φύση, θα γίνει έτσι, δεν θα ξεφύγει από αυτό'.

«Έτσι εσωτερικά ή... κ.λπ... διαμένει.

«Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός όπως θα έβλεπε ένα σώμα πεταμένο στο νεκροταφείο, κόκαλα λευκά με χρώμα σαν κοχύλι... κ.λπ... κόκαλα σωριασμένα, περασμένα πάνω από ένα χρόνο... κ.λπ... κόκαλα σαπισμένα, γίνονται σκόνη. Αυτός συγκρίνει αυτό το ίδιο το σώμα - 'και αυτό το σώμα έχει τέτοια φύση, θα γίνει έτσι, δεν θα ξεφύγει από αυτό'. Έτσι διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στο σώμα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι «υπάρχει σώμα», μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας το σώμα στο σώμα.

Τέλος του τμήματος των εννέα νεκροταφικών μελετών.

Τέλος των δεκατεσσάρων παρατηρήσεων του σώματος.

Παρατήρηση των αισθημάτων

380. «Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα στα αισθήματα; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός βιώνοντας ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω ευχάριστο αίσθημα». Ή βιώνοντας δυσάρεστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω δυσάρεστο αίσθημα». Ή βιώνοντας ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα». Ή βιώνοντας σαρκικό ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω σαρκικό ευχάριστο αίσθημα», ή βιώνοντας πνευματικό ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω πνευματικό ευχάριστο αίσθημα». Ή βιώνοντας σαρκικό δυσάρεστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω σαρκικό δυσάρεστο αίσθημα», ή βιώνοντας πνευματικό δυσάρεστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω πνευματικό δυσάρεστο αίσθημα». Ή βιώνοντας σαρκικό ούτε-δυσάρεστο-ούτε-

ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω σαρκικό ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα», ή βιώνοντας πνευματικό ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα κατανοεί: «βιώνω πνευματικό ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα». Έτσι διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα στα αισθήματα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα στα αισθήματα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα στα αισθήματα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα αισθήματα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι «υπάρχει αίσθημα», μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα αισθήματα στα αισθήματα.

Τέλος της παρατήρησης των αισθημάτων.

Παρατήρηση του νου

381. «Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση στη συνείδηση; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός κατανοεί τον νου με πάθος ως «νους με πάθος», ή κατανοεί τον νου χωρίς πάθος ως «νους χωρίς πάθος». Κατανοεί τον νου με μίσος ως «νους με μίσος», ή κατανοεί τον νου χωρίς μίσος ως «νους χωρίς μίσος». Κατανοεί τον νου με αυταπάτη ως «νους με αυταπάτη», ή κατανοεί τον νου χωρίς αυταπάτη ως «νους χωρίς αυταπάτη». Κατανοεί τον συσταλμένο νου ως «συσταλμένος νους», ή κατανοεί τον διασπασμένο νου ως «διασπασμένος νους». Κατανοεί τον εξυψωμένο νου ως «εξυψωμένος νους», ή κατανοεί τον μη εξυψωμένο νου ως «μη εξυψωμένος νους». Κατανοεί τον υπερβατικό νου ως «υπερβατικός νους», ή κατανοεί τον μη υπερβατικό νου ως «μη υπερβατικός νους». Κατανοεί τον αυτοσυγκεντρωμένο νου ως «αυτοσυγκεντρωμένος νους», ή κατανοεί τον μη αυτοσυγκεντρωμένο νου ως «μη αυτοσυγκεντρωμένος νους». Κατανοεί τον απελευθερωμένο νου ως «απελευθερωμένος νους». Ή κατανοεί τον μη απελευθερωμένο νου ως «μη απελευθερωμένος νους». Έτσι διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση στη συνείδηση εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση στη συνείδηση εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση στη συνείδηση εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στη συνείδηση τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στη συνείδηση τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στη συνείδηση τη φύση της έγερσης και της παρακμής· ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι «υπάρχει συνείδηση», μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τη συνείδηση στη συνείδηση.

Τέλος της παρατήρησης του νου.

Παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων - ενότητα των εμποδίων

382. «Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε νοητικά εμπόδια. Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε νοητικά εμπόδια;

«Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός όταν υπάρχει εσωτερικά ηδονική επιθυμία κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά ηδονική επιθυμία', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά ηδονική επιθυμία κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά ηδονική επιθυμία', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση της μη εγερμένης ηδονικής επιθυμίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη της εγερμένης ηδονικής επιθυμίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον της εγκαταλειφθείσας ηδονικής επιθυμίας.

«Όταν υπάρχει εσωτερικά θυμός κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά θυμός', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά θυμός κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά θυμός', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου θυμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου θυμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος θυμού.

«Όταν υπάρχει εσωτερικά νωθρότητα και υπνηλία κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά νωθρότητα και υπνηλία', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά νωθρότητα και υπνηλία κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά νωθρότητα και υπνηλία', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση της μη εγερμένης νωθρότητας και υπνηλίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη της εγερμένης νωθρότητας και υπνηλίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον της εγκαταλειφθείσας νωθρότητας και υπνηλίας.

«Όταν υπάρχει εσωτερικά ανησυχία και τύψη κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά ανησυχία και τύψη', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά ανησυχία και τύψη κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά ανησυχία και τύψη', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση της μη εγερμένης ανησυχίας και τύψης, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη της εγερμένης ανησυχίας και τύψης, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον της εγκαταλειφθείσας ανησυχίας και τύψης.

«Όταν υπάρχει εσωτερικά σκεπτικιστική αμφιβολία κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά σκεπτικιστική αμφιβολία', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά σκεπτικιστική αμφιβολία κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά σκεπτικιστική αμφιβολία', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση της μη εγερμένης σκεπτικιστικής αμφιβολίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη της εγερμένης σκεπτικιστικής αμφιβολίας, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον της εγκαταλειφθείσας σκεπτικιστικής αμφιβολίας.

«Έτσι διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά και εξωτερικά· ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής· ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι 'υπάρχουν νοητικά φαινόμενα', μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε νοητικά εμπόδια.

Τέλος της ενότητας για τα νοητικά εμπόδια.

Παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων - ενότητα των συναθροισμάτων

383. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης. Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός - "Έτσι είναι η ύλη, έτσι είναι η προέλευση της ύλης, έτσι είναι η πάροδος της ύλης· έτσι είναι το αίσθημα, έτσι είναι η προέλευση του αισθήματος, έτσι είναι η πάροδος του αισθήματος· έτσι είναι η αντίληψη, έτσι είναι η προέλευση της αντίληψης, έτσι είναι η πάροδος της αντίληψης· έτσι είναι οι δραστηριότητες, έτσι είναι η προέλευση των δραστηριοτήτων, έτσι είναι η πάροδος των δραστηριοτήτων· έτσι είναι η συνείδηση, έτσι είναι η προέλευση της συνείδησης, έτσι είναι η πάροδος της συνείδησης". έτσι διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι 'υπάρχουν νοητικά φαινόμενα', μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης.

Τέλος της ενότητας για τα συναθροίσματα.

Παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων - ενότητα των αισθητήριων βάσεων

384. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις έξι εσωτερικές και εξωτερικές αισθητήριες βάσεις. Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις έξι εσωτερικές και εξωτερικές αισθητήριες βάσεις;

«Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός κατανοεί το μάτι και κατανοεί τα υλικά φαινόμενα, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Κατανοεί το αυτί και κατανοεί τους ήχους, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Κατανοεί τη μύτη και κατανοεί τις οσμές, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του

εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Κατανοεί τη γλώσσα και κατανοεί τις γεύσεις, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Κατανοεί το σώμα και κατανοεί τα απτά αντικείμενα, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Κατανοεί τον νου και κατανοεί τα νοητικά αντικείμενα, και κατανοεί τον νοητικό δεσμό που εγείρεται εξαρτώμενος από αυτά τα δύο, και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εγκατάλειψη του εγερμένου νοητικού δεσμού, και κατανοεί πώς συμβαίνει η μη-έγερση στο μέλλον του εγκαταλειφθέντος νοητικού δεσμού.

«Έτσι διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι 'υπάρχουν νοητικά φαινόμενα', μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις έξι εσωτερικές και εξωτερικές αισθητήριες βάσεις.

Τέλος της ενότητας για τις αισθητήριες βάσεις.

Παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων - ενότητα των παραγόντων της φώτισης

385. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τους επτά παράγοντες της φώτισης. Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τους επτά παράγοντες της φώτισης; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός όταν υπάρχει εσωτερικά ο παράγοντας φώτισης της μνήμης κατανοεί 'υπάρχει σε μένα εσωτερικά ο παράγοντας φώτισης της μνήμης', ή όταν δεν υπάρχει εσωτερικά ο παράγοντας φώτισης της μνήμης κατανοεί 'δεν υπάρχει σε μένα εσωτερικά ο παράγοντας φώτισης της μνήμης', και κατανοεί πώς συμβαίνει η έγερση του μη εγερμένου παράγοντα φώτισης της μνήμης, και κατανοεί πώς συμβαίνει η εκπλήρωση μέσω της ανάπτυξης του εγερμένου παράγοντα φώτισης της μνήμης.

εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής· ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι 'υπάρχουν νοητικά φαινόμενα', μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τους επτά παράγοντες της φώτισης.

Τέλος της ενότητας για τους παράγοντες της φώτισης.

Παρατήρηση των νοητικών αντικειμένων - ενότητα των αληθειών

386. «Επιπλέον, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Και πώς, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός κατανοεί όπως πραγματικά είναι: «αυτός είναι ο υπαρξιακός πόνος», κατανοεί όπως πραγματικά είναι: «αυτή είναι η προέλευση του υπαρξιακού πόνου», κατανοεί όπως πραγματικά είναι: «αυτή είναι η παύση του υπαρξιακού πόνου», κατανοεί όπως πραγματικά είναι: «αυτή είναι η πρακτική που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου».

Τέλος του πρώτου μέρους της απαγγελίας.

Ανάλυση της αλήθειας του υπαρξιακού πόνου

387. «Και ποια είναι, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου; Η γέννηση είναι υπαρξιακός πόνος, το γήρας είναι υπαρξιακός πόνος, ο θάνατος είναι υπαρξιακός πόνος, η λύπη, ο θρήνος, ο πόνος, η δυσaréσκεια και το άγχος είναι υπαρξιακός πόνος, η συσχέτιση με τα μη αγαπημένα είναι υπαρξιακός πόνος, ο χωρισμός από τα αγαπημένα είναι υπαρξιακός πόνος, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι επίσης υπαρξιακός πόνος, συνοπτικά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης είναι υπαρξιακός πόνος.

388. «Και ποια, μοναχοί, είναι η γέννηση; Η γέννηση εκείνων των διαφόρων όντων σε εκείνες τις διάφορες τάξεις όντων, η γέννα, η σύλληψη, η επαναγέννηση, η εμφάνιση των συναθροισμάτων, η απόκτηση των αισθητήριων βάσεων, αυτή ονομάζεται, μοναχοί, γέννηση.

389. «Και ποιο, μοναχοί, είναι το γήρας; Η γήρανση εκείνων των διαφόρων όντων σε εκείνες τις διάφορες τάξεις όντων, το γέρασμα, το σπάσιμο των δοντιών, το γκριζάρισμα των μαλλιών, η ρυτίδωση του δέρματος, η μείωση της διάρκειας ζωής, η φθορά των ικανοτήτων, αυτό ονομάζεται, μοναχοί, γήρας.

390. «Και τι είναι, μοναχοί, ο θάνατος; Ο θάνατος εκείνων των διαφόρων όντων από εκείνες τις διάφορες τάξεις όντων, ο αποθαμός, η αποθαμή, η διάλυση, η εξαφάνιση, ο θάνατος, το πέρασμα, η λήξη του χρόνου, η διάλυση των συναθροισμάτων, η απόθεση του σώματος, το σταμάτημα της ζωτικής ικανότητας, αυτό ονομάζεται, μοναχοί, θάνατος.

391. «Και ποια, μοναχοί, είναι η λύπη; Όποιος, μοναχοί, διακατέχεται από κάποια καταστροφή, πληγείς από κάποια οδυνηρή κατάσταση, η λύπη, το θρηνείν, η κατάσταση θλίψης, η εσωτερική λύπη, η βαθιά εσωτερική λύπη, αυτή ονομάζεται, μοναχοί, λύπη.

392. «Και ποιος, μοναχοί, είναι ο θρήνος; Όποιος, μοναχοί, διακατέχεται από κάποια καταστροφή, πληγείς από κάποια οδυνηρή κατάσταση, ο οδυρμός, ο θρήνος, το οδύρεσθαι, το θρηνείν, η κατάσταση οδυρμού, η κατάσταση θρήνου, αυτός ονομάζεται, μοναχοί, θρήνος.

393. «Και τι είναι, μοναχοί, ο πόνος; Ο σωματικός πόνος, μοναχοί, η σωματική δυσφορία, το δυσάρεστο αίσθημα πόνου που γεννιέται από τη σωματική επαφή, αυτό ονομάζεται, μοναχοί, πόνος.

394. «Και ποια είναι, μοναχοί, η δυσaréσκεια; Ο νοητικός πόνος, μοναχοί, η νοητική δυσφορία, το δυσάρεστο αίσθημα πόνου που γεννιέται από τη νοητική επαφή, αυτό ονομάζεται, μοναχοί, δυσaréσκεια.

395. «Και ποιο, μοναχοί, είναι το άγχος; Όποιος, μοναχοί, διακατέχεται από κάποια καταστροφή, πληγείς από κάποια οδυνηρή κατάσταση, η αγωνία, το άγχος, η κατάσταση αγωνίας, η κατάσταση άγχους, αυτό ονομάζεται, μοναχοί, άγχος.

396. «Και ποια, μοναχοί, είναι η συσχέτιση με τα μη αγαπημένα που είναι υπαρξιακός πόνος; Εδώ, σε κάποιον υπάρχουν ανεπιθύμητες, δυσάρεστες, μη ευχάριστες υλικές μορφές, ήχοι, οσμές, γεύσεις, απτά αντικείμενα και νοητικά φαινόμενα, ή υπάρχουν εκείνοι που επιθυμούν τη βλάβη του, που επιθυμούν το κακό του, που επιθυμούν τη δυσφορία του, που επιθυμούν την έλλειψη ελευθερίας του από τις δεσμεύσεις, η συνάντηση, η συγκέντρωση, η σύνδεση, η ανάμειξη με αυτούς, αυτή ονομάζεται, μοναχοί, η συσχέτιση με τα μη αγαπημένα που είναι υπαρξιακός πόνος.

397. «Και ποιος, μοναχοί, είναι ο χωρισμός από τα αγαπημένα που είναι υπαρξιακός πόνος; Εδώ, σε κάποιον υπάρχουν επιθυμητές, ελκυστικές, ευχάριστες υλικές μορφές, ήχοι, οσμές, γεύσεις, απτά αντικείμενα και νοητικά φαινόμενα, ή υπάρχουν εκείνοι που επιθυμούν το καλό του, που επιθυμούν την ευημερία του, που επιθυμούν την άνεσή του, που επιθυμούν την ελευθερία του από τις δεσμεύσεις, είτε μητέρα είτε πατέρα είτε αδελφός είτε αδελφή είτε φίλοι είτε υπουργοί είτε συγγενείς και ομόαιμοι, η μη συνάντηση, η μη συγκέντρωση, η μη σύνδεση, η μη ανάμειξη με αυτούς, αυτός ονομάζεται, μοναχοί, ο χωρισμός από τα αγαπημένα που είναι υπαρξιακός πόνος.

398. «Και τι είναι, μοναχοί, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί είναι επίσης υπαρξιακός πόνος; Στα όντα που είναι υποκείμενα στη γέννηση, μοναχοί, εγείρεται έτσι η επιθυμία - "Αχ, μακάρι να μην ήμασταν υποκείμενοι στη γέννηση, και μακάρι να μην ερχόταν σε μας η γέννηση". Όμως αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία· αυτό επίσης, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί, είναι υπαρξιακός πόνος. Στα όντα που είναι υποκείμενα στο γήρας, μοναχοί, εγείρεται έτσι η επιθυμία - "Αχ, μακάρι να μην ήμασταν υποκείμενοι στο γήρας, και μακάρι να μην ερχόταν σε μας το γήρας". Όμως αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία· αυτό επίσης, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί, είναι υπαρξιακός πόνος. Στα όντα που είναι υποκείμενα στην ασθένεια, μοναχοί, εγείρεται έτσι η επιθυμία - "Αχ, μακάρι να μην

ήμασταν υποκείμενοι στην ασθένεια, και μακάρι να μην ερχόταν σε μας η ασθένεια". Όμως αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία· αυτό επίσης, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί, είναι υπαρξιακός πόνος. Στα όντα που είναι υποκείμενα στον θάνατο, μοναχοί, εγείρεται έτσι η επιθυμία - "Αχ, μακάρι να μην ήμασταν υποκείμενοι στον θάνατο, και μακάρι να μην ερχόταν σε μας ο θάνατος". Όμως αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία· αυτό επίσης, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί, είναι υπαρξιακός πόνος. Στα όντα που είναι υποκείμενα στη λύπη, τον θρήνο, τον πόνο, τη δυσαρέσκεια και το άγχος, μοναχοί, εγείρεται έτσι η επιθυμία - "Αχ, μακάρι να μην ήμασταν υποκείμενοι στη λύπη, τον θρήνο, τον πόνο, τη δυσαρέσκεια και το άγχος, και μακάρι να μην έρχονταν σε μας η λύπη, ο θρήνος, ο πόνος, η δυσαρέσκεια και το άγχος". Όμως αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί με την επιθυμία· αυτό επίσης, το να μην αποκτά κανείς αυτό που επιθυμεί, είναι υπαρξιακός πόνος.

399. «Και ποια είναι, μοναχοί, συνοπτικά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης που είναι υπαρξιακός πόνος; Δηλαδή: το συνάθροισμα της προσκόλλησης στην ύλη, το συνάθροισμα της προσκόλλησης στο αίσθημα, το συνάθροισμα της προσκόλλησης στην αντίληψη, το συνάθροισμα της προσκόλλησης στις δραστηριότητες, το συνάθροισμα της προσκόλλησης στη συνείδηση. Αυτά ονομάζονται, μοναχοί, συνοπτικά τα πέντε συναθροίσματα της προσκόλλησης που είναι υπαρξιακός πόνος. Αυτή ονομάζεται, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου.

Ανάλυση της αλήθειας της προέλευσης

400. «Και ποια είναι, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του υπαρξιακού πόνου; Αυτή η επιθυμία που οδηγεί σε επαναγέννηση, συνοδευόμενη από απόλαυση και πάθος, που βρίσκει ευχαρίστηση εδώ κι εκεί, δηλαδή - η ηδονική επιθυμία, η επιθυμία για ύπαρξη, η επιθυμία για μη ύπαρξη.

«Και αυτή η επιθυμία, μοναχοί, πού εγείρεται όταν εγείρεται, πού εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται; Ό,τι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

«Και τι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση; Το μάτι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται. Το αυτί στον κόσμο... κ.λπ... η μύτη στον κόσμο... η γλώσσα στον κόσμο... το σώμα στον κόσμο... ο νους στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

«Οι υλικές μορφές στον κόσμο... οι ήχοι στον κόσμο... οι οσμές στον κόσμο... οι γεύσεις στον κόσμο... τα απτά αντικείμενα στον κόσμο... τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο έχουν αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

«Η οφθαλμική συνείδηση στον κόσμο... η ωτική συνείδηση στον κόσμο... η ρινική συνείδηση στον κόσμο... η γλωσσική συνείδηση στον κόσμο... η σωματική συνείδηση στον κόσμο... η νοητική συνείδηση στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

«Η οφθαλμική επαφή στον κόσμο... η ωτική επαφή στον κόσμο... η ρινική επαφή στον κόσμο... η γλωσσική επαφή στον κόσμο... η σωματική επαφή στον κόσμο... η νοητική επαφή στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγείρεται όταν εγείρεται, εκεί εγκαθίσταται όταν εγκαθίσταται.

Το αίσθημα γεννημένο από την οφθαλμική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από ωτική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από ρινική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από γλωσσική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από σωματική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από νοητική επαφή στον κόσμο είναι αγαπητό και ευχάριστο· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εδραιώνεται εδραιώνεται.

Η αντίληψη της υλικής μορφής στον κόσμο... η αντίληψη του ήχου στον κόσμο... η αντίληψη της οσμής στον κόσμο... η αντίληψη της γεύσης στον κόσμο... η αντίληψη του απτού αντικειμένου στον κόσμο... η αντίληψη των νοητικών φαινομένων στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εδραιώνεται εδραιώνεται.

Η πρόθεση για την υλική μορφή στον κόσμο... η πρόθεση για τον ήχο στον κόσμο... η πρόθεση για την οσμή στον κόσμο... η πρόθεση για τη γεύση στον κόσμο... η πρόθεση για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... η πρόθεση για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εδραιώνεται εδραιώνεται.

Η επιθυμία για ορατή μορφή στον κόσμο... η επιθυμία για ήχο στον κόσμο... η επιθυμία για οσμή στον κόσμο... η επιθυμία για γεύση στον κόσμο... η επιθυμία για απτό αντικείμενο στον κόσμο... η επιθυμία για νοητικά αντικείμενα στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εδραιώνεται εδραιώνεται.

Ο λογισμός για την υλική μορφή στον κόσμο... ο λογισμός για τον ήχο στον κόσμο... ο λογισμός για την οσμή στον κόσμο... ο λογισμός για τη γεύση στον κόσμο... ο λογισμός για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... ο λογισμός για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητός και ευχάριστος· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εδραιώνεται εδραιώνεται.

«Ο συλλογισμός για την ύλη στον κόσμο... ο συλλογισμός για τον ήχο στον κόσμο... ο συλλογισμός για την οσμή στον κόσμο... ο συλλογισμός για τη γεύση στον κόσμο... ο συλλογισμός για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... ο συλλογισμός για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητός και ευχάριστος· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγείρεται εγείρεται, εδώ όταν εγκαθίσταται εγκαθίσταται. Αυτό ονομάζεται, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της προέλευσης του υπαρξιακού πόνου.

Ανάλυση της αλήθειας της παύσης

401. «Και ποια είναι, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της παύσης του υπαρξιακού πόνου; Η πλήρης αποστασιοποίηση και παύση αυτής της ίδιας της επιθυμίας χωρίς υπόλοιπο, η γενναιοδωρία, η παραίτηση, η ελευθερία, η μη προσκόλληση.

«Και αυτή η επιθυμία, μοναχοί, πού εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, πού καταπαύει όταν καταπαύει; Ό,τι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν

καταπαύει.

«Και τι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση; Το μάτι στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν καταπαύει. Το αυτί στον κόσμο... κ.λπ... η μύτη στον κόσμο... η γλώσσα στον κόσμο... το σώμα στον κόσμο... ο νους στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν καταπαύει.

«Οι υλικές μορφές στον κόσμο... οι ήχοι στον κόσμο... οι οσμές στον κόσμο... οι γεύσεις στον κόσμο... τα απτά αντικείμενα στον κόσμο... τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο έχουν αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν καταπαύει.

«Η οφθαλμική συνείδηση στον κόσμο... η ωτική συνείδηση στον κόσμο... η ρινική συνείδηση στον κόσμο... η γλωσσική συνείδηση στον κόσμο... η σωματική συνείδηση στον κόσμο... η νοητική συνείδηση στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν καταπαύει.

«Η οφθαλμική επαφή στον κόσμο... η ωτική επαφή στον κόσμο... η ρινική επαφή στον κόσμο... η γλωσσική επαφή στον κόσμο... η σωματική επαφή στον κόσμο... η νοητική επαφή στον κόσμο έχει αγαπητή φύση και ευχάριστη φύση, εκεί αυτή η επιθυμία εγκαταλείπεται όταν εγκαταλείπεται, εκεί καταπαύει όταν καταπαύει.

Το αίσθημα γεννημένο από την οφθαλμική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από ωτική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από ρινική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από γλωσσική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από σωματική επαφή στον κόσμο... το αίσθημα γεννημένο από νοητική επαφή στον κόσμο είναι αγαπητό και ευχάριστο· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει.

Η αντίληψη της υλικής μορφής στον κόσμο... η αντίληψη του ήχου στον κόσμο... η αντίληψη της οσμής στον κόσμο... η αντίληψη της γεύσης στον κόσμο... η αντίληψη του απτού αντικειμένου στον κόσμο... η αντίληψη των νοητικών φαινομένων στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει.

Η πρόθεση για την υλική μορφή στον κόσμο... η πρόθεση για τον ήχο στον κόσμο... η πρόθεση για την οσμή στον κόσμο... η πρόθεση για τη γεύση στον κόσμο... η πρόθεση για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... η πρόθεση για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει.

Η επιθυμία για ορατή μορφή στον κόσμο... η επιθυμία για ήχο στον κόσμο... η επιθυμία για οσμή στον κόσμο... η επιθυμία για γεύση στον κόσμο... η επιθυμία για απτό αντικείμενο στον κόσμο... η επιθυμία για νοητικά αντικείμενα στον κόσμο είναι αγαπητή και ευχάριστη· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει.

Ο λογισμός για την υλική μορφή στον κόσμο... ο λογισμός για τον ήχο στον κόσμο... ο λογισμός για την οσμή στον κόσμο... ο λογισμός για τη γεύση στον κόσμο... ο λογισμός για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... ο λογισμός για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητός και ευχάριστος· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει.

«Ο συλλογισμός για την ύλη στον κόσμο... ο συλλογισμός για τον ήχο στον κόσμο... ο συλλογισμός για την οσμή στον κόσμο... ο συλλογισμός για τη γεύση στον κόσμο... ο συλλογισμός για το απτό αντικείμενο στον κόσμο... ο συλλογισμός για τα νοητικά φαινόμενα στον κόσμο είναι αγαπητός και ευχάριστος· εδώ αυτή η επιθυμία όταν εγκαταλείπεται εγκαταλείπεται, εδώ όταν καταπαύει καταπαύει. Αυτό ονομάζεται, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της παύσης του υπαρξιακού πόνου.

Ανάλυση της αλήθειας της οδού

402. «Και ποια είναι, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου; Αυτή ακριβώς η ευγενής οκταμελής οδός, δηλαδή - ορθή άποψη, ορθός λογισμός, ορθή ομιλία, ορθή πράξη, ορθός βιοπορισμός, ορθή προσπάθεια, ορθή μνήμη, ορθή αυτοσυγκέντρωση.

«Και ποια είναι, μοναχοί, η ορθή άποψη; Η γνώση για τον υπαρξιακό πόνο, μοναχοί, η γνώση για την προέλευση του υπαρξιακού πόνου, η γνώση για την παύση του υπαρξιακού πόνου, η γνώση για την πρακτική που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου, αυτή ονομάζεται, μοναχοί, ορθή άποψη.

«Και ποιος είναι, μοναχοί, ο ορθός λογισμός; Ο λογισμός της απάρνησης, ο λογισμός του μη θυμού, ο λογισμός της μη βίας, αυτός ονομάζεται, μοναχοί, ορθός λογισμός.

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

«Και ποια είναι, μοναχοί, η ορθή πράξη; Η αποχή από τον φόνο έμβιων όντων, η αποχή από τη λήψη του μη δοσμένου, η αποχή από τη λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά, αυτή ονομάζεται, μοναχοί, ορθή πράξη.

«Και ποιος είναι, μοναχοί, ο ορθός βιοπορισμός; Εδώ, μοναχοί, ένας ευγενής μαθητής, έχοντας εγκαταλείψει τον λανθασμένο βιοπορισμό, κερδίζει τη ζωή του με ορθό βιοπορισμό, αυτός ονομάζεται, μοναχοί, ορθός βιοπορισμός.

«Και ποια είναι, μοναχοί, η ορθή προσπάθεια; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός για τη μη-έγερση των μη εγερμένων κακών φαύλων νοητικών καταστάσεων γεννά θέληση, προσπαθεί, ξεκινά ενεργητικότητα, καταβάλλει διαρκή προσπάθεια στη συνείδηση, αγωνίζεται· για την εγκατάλειψη των εγερμένων κακών φαύλων νοητικών καταστάσεων γεννά θέληση, προσπαθεί, ξεκινά ενεργητικότητα, καταβάλλει διαρκή προσπάθεια στη συνείδηση, αγωνίζεται· για την έγερση των μη εγερμένων καλών νοητικών καταστάσεων γεννά θέληση, προσπαθεί, ξεκινά ενεργητικότητα, καταβάλλει διαρκή προσπάθεια στη συνείδηση, αγωνίζεται· για τη διάρκεια, τη μη φθορά, την αύξηση, την επέκταση, την ανάπτυξη και την εκπλήρωση των εγερμένων καλών νοητικών καταστάσεων γεννά θέληση, προσπαθεί, ξεκινά ενεργητικότητα, καταβάλλει διαρκή προσπάθεια στη συνείδηση, αγωνίζεται. Αυτή ονομάζεται, μοναχοί, ορθή προσπάθεια.

«Και ποια είναι, μοναχοί, η ορθή μνήμη; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός στο σώμα παρατηρών το σώμα διαμένει, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στα αισθήματα παρατηρών τα αισθήματα διαμένει, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στη συνείδηση παρατηρών τη συνείδηση διαμένει, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο· στα νοητικά φαινόμενα παρατηρών τα νοητικά φαινόμενα διαμένει, ενεργητικός, με πλήρη επίγνωση, μνήμων, έχοντας απομακρύνει την πλεονεξία και τη δυσαρέσκεια για τον κόσμο. Αυτή ονομάζεται, μοναχοί, ορθή μνήμη.

«Και ποια είναι, μοναχοί, η ορθή αυτοσυγκέντρωση; Εδώ, μοναχοί, ένας μοναχός, 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, διαμένει. 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, διαμένει. Με την απαλλαγή από την αγαλλίαση, παραμένει με αταραξία, μνήμων και με πλήρη επίγνωση, και βιώνει σωματική ευτυχία, αυτό που οι ευγενείς περιγράφουν ως 'αυτός που έχει αταραξία και μνήμη, που διαμένει στην ευτυχία', έχοντας επιτύχει την τρίτη διαλογιστική έκσταση, διαμένει. Με την εγκατάλειψη της ευχαρίστησης και 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, διαμένει. Αυτή ονομάζεται, μοναχοί, ορθή αυτοσυγκέντρωση. Αυτή ονομάζεται, μοναχοί, η ευγενής αλήθεια της πρακτικής που οδηγεί στην παύση του υπαρξιακού πόνου.

403. «Έτσι διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εξωτερικά, ή διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα εσωτερικά και εξωτερικά. Ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της παρακμής, ή διαμένει παρατηρώντας στα νοητικά φαινόμενα τη φύση της έγερσης και της παρακμής. Ή η μνήμη του είναι εδραιωμένη ότι 'υπάρχουν νοητικά φαινόμενα', μόνο στον βαθμό της γνώσης, στον βαθμό της μνήμης· και διαμένει ανεξάρτητος, και δεν προσκολλάται σε τίποτα στον κόσμο. Έτσι επίσης, μοναχοί, ένας μοναχός διαμένει παρατηρώντας τα νοητικά φαινόμενα στα νοητικά φαινόμενα σε σχέση με τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες.

Τέλος του τμήματος για τις αλήθειες.

Τέλος της παρατήρησης των νοητικών αντικειμένων.

404. «Όποιος, μοναχοί, αναπτύξει έτσι αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης για επτά χρόνια, ένα από δύο αποτελέσματα αναμένεται γι' αυτόν: η τελική απελευθερωτική γνώση στην παρούσα ζωή· ή, αν υπάρχει υπόλειμμα προσκόλλησης, η μη-επιστροφή.

«Ας αφήσουμε, μοναχοί, τα επτά χρόνια. Όποιος, μοναχοί, αναπτύξει έτσι αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης για έξι χρόνια... κ.λπ... πέντε χρόνια... τέσσερα χρόνια... τρία χρόνια... δύο χρόνια... ένα χρόνο... ας αφήσουμε, μοναχοί, το ένα χρόνο. Όποιος, μοναχοί, αναπτύξει έτσι αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης για επτά μήνες, ένα από δύο αποτελέσματα αναμένεται γι' αυτόν: η τελική απελευθερωτική γνώση στην παρούσα ζωή· ή, αν υπάρχει υπόλειμμα προσκόλλησης, η μη-επιστροφή».

«Ας αφήσουμε, μοναχοί, τους επτά μήνες. Όποιος, μοναχοί, αναπτύξει έτσι αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης για έξι μήνες... κ.λπ... πέντε μήνες... τέσσερις μήνες... τρεις μήνες... δύο μήνες... ένα μήνα... μισό μήνα... ας αφήσουμε, μοναχοί, τον μισό μήνα. Όποιος, μοναχοί, αναπτύξει έτσι αυτές τις τέσσερις εφαρμογές της μνήμης για επτά ημέρες, ένα από δύο αποτελέσματα αναμένεται γι' αυτόν: η τελική απελευθερωτική γνώση στην παρούσα ζωή· ή, αν υπάρχει υπόλειμμα προσκόλλησης, η μη-επιστροφή».

405. «Αυτή είναι η μονόδρομη οδός, μοναχοί, για τον εξαγνισμό των όντων, για την υπέρβαση της λύπης και του θρήνου, για την πάροδο του πόνου και της δυσαρέσκειας, για την επίτευξη της πραγματικής μεθόδου, για την πραγμάτωση του Νιμπάνα, δηλαδή οι τέσσερις εφαρμογές της μνήμης. Έτσι αυτό που ειπώθηκε, εξαρτώμενο από αυτό ειπώθηκε». Αυτά είπε ο Ευλογημένος. Οι μοναχοί, ευχαριστημένοι, αγαλλίασαν με τα λόγια του Ευλογημένου.

Τέλος της ομιλίας Μαχασατιπατθάνα, ένατη.



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. 1. Η συλλογή των μακρών ομιλιών. 2. Το μεγάλο κεφάλαιο. 9. Η μεγάλη ομιλία για την εφαρμογή της μνήμης 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