

# Satipaṭṭhāna

Majjhima Nikaya 10, Digha Nikaya 22

## The Buddha's teaching on Establishing Mindfulness

<sup>1</sup>Thus I have heard. On one occasion the Blessed One was staying in the country of the Kurus at the town of Kammasadhamma. There he addressed the practitioners: “Practitioners”, and they replied “Venerable Sir” whereupon the Blessed One said:

[THE ONE PATH]

“Practitioners<sup>2</sup>, the one path that leads to the purification of beings, to overcoming sorrow and lamentation, to the disappearance of suffering and discontent, to acquiring the true method, and for realizing Nirvana – this is the path of the fourfold establishing of mindfulness.

“What are the four?

Here, practitioners, in regard to the body we abide contemplating the body – diligent, clearly knowing, and mindful – putting aside desires and discontent in regard to the world. In the same way we abide in regard to feelings contemplating feelings, in regard to the mind contemplating the mind, and in regard to dhammas contemplating dhammas – diligent, clearly knowing, and mindful, putting aside desires and discontent in regard to the world.

## Η Διδασκαλία του Βούδα Σχετικά με την Εδραίωση της Προσοχής\*

<sup>1</sup>Έτσι άκουσα. Κάποτε ο Ευλογημένος έμενε στην χώρα Κουρους στην πόλη Καμμασανταχμα. Σε αυτό το μέρος ο Ευλογημένος είπε στους ασκητές: «Ασκητές», και αυτοί απάντησαν: «Μάλιστα Σεβάσμιε Κύριε», και ο Ευλογημένος είπε:

[ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ]

«Ασκητές<sup>2</sup> το μόνο μονοπάτι που οδηγεί στον εξαγνισμό των όντων, στην υπερνίκηση της θλίψης και του θρήνου, στην εξαφάνιση της δυστυχίας και της δυσαρέσκειας, στην απόκτηση της πραγματικής μεθόδου και την πραγμάτωση της Νιρβάνα, αυτό το μονοπάτι είναι η τετραπλή εδραίωση της προσοχής.

Και ποιες είναι οι τέσσερις; Ασκητές, σε σχέση με το σώμα, παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα- με επιμέλεια , διαυγή γνώση και προσοχή- απαλλασσόμενοι από τις επιθυμίες και την δυσαρέσκεια σχετικά με αυτό τον κόσμο. Με το ίδιο τρόπο, σε σχέση με τα αισθήματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα αισθήματα, σε σχέση με τον νου παραμένουμε στοχαζόμενοι τον νου και σε σχέση με τα πράγματα, στοχαζόμενοι τα πράγματα – με επιμέλεια , διαυγή γνώση και προσοχή – απαλλασσόμενοι από τις επιθυμίες και

<sup>1</sup> Η έκδοση αυτής της διδασκαλίας του Βούδα Σακυαμούνι δίνεται ολόκληρη. Έχουν γίνει συντομεύσεις σε κάποιες επαναλήψεις χωρίς να αλλάξει η ουσία της διδασκαλίας.

\*Η ελληνική μετάφραση βασίζεται στην αγγλική μετάφραση του Sōnam Lhundrup και έγινε από τον Γρηγόρη Καβαρνό, με την επιμέλεια τής Αριάδνης Γερούκη, τον Ιούλιο του 2007 και αφιερώνεται στη Φώτιση όλων των αισθανόμενων όντων.

<sup>2</sup> Επειδή η διδασκαλία αποτελείται προς όλα τα όντα, η λέξη bhikkhu (μοναχός) που χρησιμοποιείται μέσα στο αρχικό κείμενο μεταφράζεται σαν ‘ασκητές’ και αντί για ‘ο μοναχός’ λέμε την φράση ‘εμείς παραμένουμε’ κτλ. για να δοθεί η αίσθηση ότι ασκούνται όλοι πάνω στις οδηγίες που αναφέρονται στο κείμενο και όχι μόνο οι μοναχοί.

## [I. MINDFULNESS OF BODY]

“And how, practitioners, in regard to the body do we abide contemplating the body?

[BREATHING]

Here, having gone to the forest, to the root of a tree, or to an empty hut, we sit down folding our legs crosswise. Holding our body erect and establishing mindfulness in front of us, we mindfully breathe in, and mindfully breathe out.

Breathing in long, we know ‘I breathe in long’, breathing out long, we know ‘I breathe out long.’ Breathing in short, we know ‘I breathe in short, breathing out short, we know ‘I breathe out short.’

We train thus: ‘I shall breathe in experiencing the whole body’, and also: ‘I shall breathe out experiencing the whole body’.

We train thus: ‘I shall breathe in calming the body’, and also: ‘I shall breathe out calming the body.’<sup>3</sup>

A skilled turner or his apprentice know when making a long turn ‘I make a long turn’, and on making a short turn ‘I make a short turn’.

In the same way, we know whether we breathe in or out, long or short. When breathing, we train in experiencing the whole body, and also in calming the body.

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous

την δυσαρέσκεια σχετικά με αυτό τον κόσμο».

## [1. ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΩΜΑ]

«Και πώς, ασκητές, σε σχέση με το σώμα παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα;

[Η ΑΝΑΠΝΟΗ]

Εδώ, πηγαίνοντας στο δάσος, σε μία άδεια καλύβα ή κάτω από ένα δέντρο, καθόμαστε με σταυρωμένα πόδια. Κρατώντας το σώμα μας όρθιο και εδραιώνοντας την προσοχή μπροστά μας, εισπνέουμε με επίγνωση και εκπνέουμε με επίγνωση.

Όταν κάνουμε βαθιά εισπνοή, γνωρίζουμε ότι: ‘Κάνω βαθιά εισπνοή’, όταν κάνουμε μεγάλη εκπνοή, γνωρίζουμε ότι: ‘Κάνω μεγάλη εκπνοή’. Εισπνέοντας ρηχά γνωρίζουμε ότι: ‘Εισπνέω ρηχά’, και κάνοντας σύντομη εκπνοή γνωρίζουμε ότι: ‘Κάνω σύντομη εκπνοή’.

Εξασκούμαστε με τον ακόλουθο τρόπο: ‘Θα εισπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα’ και ‘Θα εκπνεύσω βιώνοντας ολόκληρο το σώμα’.

Εξασκούμαστε με τον ακόλουθο τρόπο: ‘Θα εισπνεύσω ηρεμώντας το σώμα’ και ‘Θα εκπνεύσω ηρεμώντας το σώμα’.<sup>3</sup>

Ένας επιδέξιος μάστορας του τόρνου ή ο βοηθός του, όταν κάνουν μεγάλη στροφή του τόρνου, γνωρίζουν: ‘Κάνω μεγάλη στροφή’ και όταν κάνουν μικρή στροφή του τόρνου, ‘Κάνω μικρή στροφή’.

Με το ίδιο τρόπο, γνωρίζουμε εάν εισπνέουμε ή εκπνέουμε βαθιά ή ρηχά. Όταν αναπνέουμε, εξασκούμαστε να βιώνουμε ολόκληρο το σώμα και επίσης να ηρεμούμε το σώμα.

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δυο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι τη φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει ένα σώμα’ εδραιώνεται μέχρι

<sup>3</sup> Η φράση το σώμα είναι μετάφραση για την Παλι λέξη kayasankhara που σε πλήρη μετάφραση σημαίνει σωματικό σχηματισμό και αναφέρει σε όλες τις σωματικές δραστηριότητες και ανησυχίες.

mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

#### [POSTURES]

“Furthermore, practitioners, when walking, we know ‘I am walking’ and when standing ‘I am standing’; when sitting we know ‘I am sitting’ and when lying down ‘I am lying down’. We know the posture of the body in all its positions.

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

#### [ACTIVITIES]

“Furthermore, practitioners, we act clearly knowing when going forward and returning, when looking ahead and looking away, and when bending and extending our limbs. We act clearly knowing when wearing our clothes and carrying objects.<sup>4</sup> When eating, drinking, chewing, and tasting we act clearly knowing and also when urinating and defecating. When walking, standing, sitting, falling asleep and waking up, as well as when talking and keeping silent, we act clearly knowing.

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is estab-

το απαραίτητο σημείο, όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και συνεχή προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

#### [ΟΙ ΣΤΑΣΕΙΣ]

«Παραπέρα, ασκητές, όταν περπατάμε, γνωρίζουμε ότι: ‘Περπατάω’ και όταν στεκόμαστε γνωρίζουμε ότι: ‘Στέκομαι’ και όταν ξαπλώνουμε γνωρίζουμε ότι: ‘Ξαπλώνω’. Γνωρίζουμε την στάση του σώματος σε όποια θέση και εάν είναι.

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα εσωτερικά και εξωτερικά. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει ένα σώμα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

#### [ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ]

«Παραπέρα, ασκητές, ενεργούμε καθαρά, γνωρίζοντας πότε πάμε προς τα εμπρός και πότε προς τα πίσω, πότε κοιτάμε μπροστά μας και πότε κοιτάμε μακριά και πότε λυγίζουμε ή τεντώνουμε τα άκρα μας. Ενεργούμε καθαρά γνωρίζοντας πότε φοράμε τα ρούχα μας πότε κουβαλάμε αντικείμενα<sup>4</sup>. Όταν τρώμε, πίνουμε, μασάμε και γευόμαστε, δρούμε ξεκάθαρα με επίγνωση και το ίδιο κάνουμε όταν ουρούμε και αφοδεύουμε. Όταν περπατάμε, στεκόμαστε, καθόμαστε, αποκοιμόμαστε, ξυπνάμε, μιλάμε ή όταν είμαστε σιωπηλοί, ενεργούμε με καθαρή συνείδηση της πράξης

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα, εσωτερικά και εξωτερικά. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα.

<sup>4</sup> Το αρχικό κείμενο γράφει: ‘Δραστηριοποιούμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε γνωρίζουμε ξεκάθαρα ότι φοράμε τα ράσα μας και κουβαλάμε το μανδύα και την κούπα ελεημοσύνης’, επειδή αναφέρεται σε μοναχούς.

lished in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

#### [BODY PARTS]

“Furthermore, practitioners, up from the soles of the feet and down from the crown of the head, we review this very body, enclosed by skin, as being full of various impure things: ‘In this body there are head hairs, body hairs, nails, teeth, skin, flesh, tendons, bones, bone marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, faeces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, snot, fluid in the joints, and urine.’

Just as though there were a bag with openings at both ends were full of various kinds of grain, such as wheat, rice, beans, peas, millet, sesame seeds and husked rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: ‘This is wheat, this is rice, these are beans, these are peas, these are sesame seeds, this is husked rice,’ in the same way, we review the body.

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

#### [ELEMENTS]

“Furthermore, practitioners, we review this very body, however it is placed, however it is disposed, as consisting of elements: ‘In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the wind element.’

Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at a crossroads with it cut up into pieces, in the same way we

Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει ένα σώμα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

#### [ΤΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ]

Παραπέρα, ασκητές, από τις πατούσες των ποδιών και πάνω και από την κορυφή του κεφαλιού και κάτω αναθεωρούμε αυτό το σώμα και βλέπουμε ότι είναι ένα περιτύλιγα δέρματος γεμάτο από διάφορες ακαθαρσίες. Λέμε ότι: ‘Αυτό το σώμα περιλαμβάνει, τρίχες του κεφαλιού, τρίχες του σώματος, νύχια, δόντια, δέρμα, σάρκα, τένοντες, κόκαλα, μεδούλι, νεφρά, καρδιά, συκώτι, διάφραγμα, σπλήνα, πνευμόνια, παχύ έντερο, λεπτό έντερο, τα περιεχόμενα του στομαχιού, κόπρανα, χολή, φλέγμα, πύον, αίμα, ιδρώτα, λίπος, δάκρυα, σάλια, μύξες, το υγρό μέσα στις αρθρώσεις και ούρα’.

Είναι σαν ένα τσουβάλι γεμάτο από διάφορα είδη σιτηρών, όπως το σιτάρι, ρύζι, φασόλια, μπιζέλια, κεχρί και σουσάμι, που το ανοίγει ένας άντρας με γερά μάτια και το εξετάζει ως εξής : ‘Αυτό είναι σιτάρι, αυτό είναι ρύζι, αυτά είναι φασόλια, αυτά είναι μπιζέλια και αυτό είναι σουσάμι’, με το ίδιο τρόπο αναθεωρούμε το σώμα.

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα εξωτερικά, εσωτερικά ή και τα δυο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δυο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει σώμα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

#### [ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ]

«Παραπέρα, ασκητές αναθεωρούμε αυτό το σώμα, όποια και εάν είναι η στάση και η διάθεσή του, σαν να αποτελείται από στοιχεία ως εξής: ‘Μέσα σε αυτό το σώμα υπάρχει το στοιχείο της γης, το στοιχείο του νερού, το στοιχείο της φωτιάς, και το στοιχείο του αέρα’.

Σαν τον επιδέξιο χασάπη ή τον βοηθό του που έσφαξε μία αγελάδα

review this very body.

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

[CORPSE IN DECAY]

“Furthermore, practitioners, as if we were to see a corpse cast away in a charnel ground, one, two or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, we compare it with our own body: ‘My body is of the same nature, it too will be like that, it is not exempt of that fate.’

Then, as if we were to see a corpse cast away in a charnel ground, picked at by crows, vultures, and hawks, by dogs, jackals, or kinds of worms, we compare it with our own body: ‘My body is of the same nature, it too will be like that, it is not exempt of that fate.’

“Then, we contemplate in the same way a skeleton with flesh and blood, held together with tendons.

“Then we contemplate a fleshless skeleton smeared with blood, held together with tendons.

“Then we contemplate a skeleton without flesh or blood, held together with tendons.

“Then we contemplate the bones detached from their tendons, scattered in all directions: here a hand bone, there a foot bone, here a shin bone, there a thigh bone, here a hip bone, there a back bone, here a rib, there a

και κάθετα σε ένα σταυροδρόμι για να την πουλήσει, αφού την έχουν κάνει τεμάχια, με το ίδιο τρόπο αναθεωρούμε αυτό το σώμα. Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα εσωτερικά και εξωτερικά ή και τα δυο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει σώμα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

[ΤΟ ΠΤΩΜΑ ΠΟΥ ΑΠΟΣΥΝΤΙΘΕΤΑΙ]

Επιπλέον, ασκητές, σαν να βλέπουμε ένα πτώμα που έχουν πετάξει σε ένα νεκροταφείο, μετά από μια, δύο ή τρεις μέρες, πρησμένο, πελιδνό, με διάφορες εκκρίσεις να διαρρέουν από τις οπές, το συγκρίνουμε με το δικό μας σώμα, λέγοντας: ‘Το σώμα μου έχει την ίδια φύση με αυτό το πτώμα, θα καταλήξει να είναι στην ίδια κατάσταση, δεν θα αποφύγει αυτή την μοίρα’.

Και σαν να βλέπαμε ένα πτώμα που το έχουν πετάξει σε ένα νεκροταφείο, που το έχουν τσιμπήσει και φάει κοράκια, γύπες, και γεράκια, το έχουν μασήσει και ροκανίσει σκυλιά και τσακάλια και το τρώνε διάφορα είδη από σκουλήκια, το συγκρίνουμε με το δικό μας σώμα και λέμε: ‘Το σώμα μου έχει την ίδια φύση με αυτό το πτώμα, θα καταλήξει να είναι στην ίδια κατάσταση, δεν θα αποφύγει αυτή την μοίρα’.

Ύστερα στοχαζόμαστε, με τον ίδιο τρόπο, έναν σκελετό με σάρκα και αίμα και που κρατιέται ολόκληρος χάρη στους τένοντες.

Μετά στοχαζόμαστε έναν σκελετό χωρίς σάρκα, και πασαλειμμένο με αίμα που κρατιέται ολόκληρος χάρη στους τένοντες.

Ύστερα στοχαζόμαστε ένα σκελετό χωρίς σάρκα και αίμα που κρατιέται ολόκληρος χάρη στους τένοντες.

Ύστερα στοχαζόμαστε τα κόκαλα που έχουν αποσυνδεθεί από τους τένοντες και έχουν διασκορπιστεί εδώ και εκεί: εδώ ένα κόκαλο από το χέρι, εκεί ένα κόκαλο από πόδι, εδώ ένα κόκαλο από το καλάμι,

chest bone, here a shoulder bone, there a neck bone, here a jaw bone, there a tooth, and here a skull.

“Then we contemplate the bones bleached white, the colour of shells.

“Then we contemplate the bones heaped up, more than a year old.

“Then, as if we were to see a corpse cast away in a charnel ground, the bones rotten and crumbling to dust, we compare it with our own body: ‘My body is of the same nature, it too will be like that, it is not exempt of that fate.’

“In this way we abide contemplating the body internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to the body. Mindfulness that ‘there is a body’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

That is how in regard to the body we abide contemplating the body.

## [II. MINDFULNESS OF FEELINGS]

“And how, practitioners, do we in regard to feelings abide contemplating feelings?

Here, when feeling a pleasant feeling, we know ‘I feel a pleasant feeling’; when feeling an unpleasant feeling, we know ‘I feel an unpleasant feeling’; when feeling a neutral feeling, we know ‘I feel a neutral feeling’.

When feeling a worldly pleasant (unpleasant or neutral) feeling, we know ‘I feel a worldly pleasant (unpleasant or neutral) feeling’; when feeling an unworldly pleasant (unpleasant or neutral) feeling, we know

εκεί το κόκαλο του γοφού, εκεί ένα κόκαλο από τον σπόνδυλο, εδώ παῖδι, εκεί στέρνο, εδώ κόκαλο της ωμοπλάτης, εκεί κόκαλο από τον σβέρκου, εδώ γνάθος, εκεί ένα δόντι, εδώ ένα κρανίο.

Ύστερα στοχαζόμαστε τα ξασπρισμένα κόκαλα που έχουν πάρει το χρώμα του κοχυλίου.

Ύστερα στοχαζόμαστε ένα σωρό από κόκαλα που είναι πάνω από ενός χρονών.

Τελικά σαν να βλέπαμε ένα πτώμα πεταμένο μέσα σε ένα νεκροταφείο, με κόκαλα σαπισμένα και θρυμματισμένα σαν σκόνη, το συγκρίνουμε με το δικό μας σώμα και λέμε: ‘Το σώμα μου έχει την ίδια φύση με το πτώμα, θα καταλήξει να είναι στην ίδια κατάσταση, δεν θα αποφύγει αυτή την μοίρα’.

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δυο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με το σώμα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει σώμα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, σε σχέση με το σώμα, παραμένουμε στοχαζόμενοι το σώμα.

## [2. ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ]

«Και πώς, ασκητές, σχετικά με τα αισθήματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα αισθήματα;

Εδώ, όταν νοιώσουμε ευχάριστη αίσθηση, γνωρίζουμε ότι: ‘Νιώθω ευχάριστη αίσθηση’, όταν νοιώσουμε δυσάρεστη αίσθηση, γνωρίζουμε ότι: ‘Νιώθω δυσάρεστη αίσθηση’, και όταν νοιώσουμε ουδέτερη αίσθηση, γνωρίζουμε ότι: ‘Νιώθω ουδέτερη αίσθηση’.

Όταν νοιώσουμε μια εγκόσμια ευχάριστη, δυσάρεστη ή ουδέτερη αίσθηση, γνωρίζουμε ότι: ‘Νιώθω μια εγκόσμια ευχάριστη, δυσάρεστη ή ουδέτερη αίσθηση’. Όταν νοιώσουμε μια μη-εγκόσμια ευχάριστη, δυσάρεστη ή ουδέτερη αίσθηση, γνωρίζουμε ότι: ‘Νιώθω

‘I feel an unworldly pleasant (unpleasant or neutral) feeling’.<sup>5</sup>

“In this way we abide contemplating feelings internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to feelings. Mindfulness that ‘there are feelings’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

That is how in regard to feelings we abide contemplating feelings.

### [III. MINDFULNESS OF MIND]

μια μη-εγκόσμια ευχάριστη, δυσάρεστη ή ουδέτερη αίσθηση’.<sup>5</sup>

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι τα αισθήματα, εσωτερικά και εξωτερικά ή και τα δυο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τα αισθήματα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχουν αισθήματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, σε σχέση με τα αισθήματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα αισθήματα».

### [3. ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ]

---

<sup>5</sup> Οι μη-εγκόσμιες ευχάριστες αισθήσεις εκδηλώνονται, για παράδειγμα, μέσα στις πρώτες τρεις διαλογιστικές απορροφήσεις ή όταν ασκείται κάποιος πάνω στις τέσσερες απεριόριστες ιδιότητες (αγάπη, συμπόνια, χαρά, αταραξία). Οι δυσάρεστες μη εγκόσμιες αισθήσεις είναι η ντροπή και η μεταμέλεια. Η ουδέτερη είναι η αίσθηση της βαθιάς αταραξίας που εκδηλώνεται μέσα στην τέταρτη διαλογιστική απορρόφηση.

“And how, practitioners, do we in regard to mind abide contemplating mind?

Here, we know a desiring mind to be ‘desire’, and a non-desiring mind to be ‘without desire’.

We know an angry mind to be ‘anger’, and a non-angry mind to be ‘without anger’.

We know a deluded mind to be ‘deluded’, and a non-deluded mind to be ‘without delusion’.

“We know a contracted mind to be ‘contracted’, and a distracted mind to be ‘distracted’.

We know a vast mind to be ‘vast’, and a narrow mind to be ‘narrow’.

We know a surpassable mind to be ‘surpassable’, and an unsurpassable mind to be ‘unsurpassable’.

We know an absorbed mind to be ‘absorbed’, and a non-absorbed mind to be ‘non-absorbed’.

We know a liberated mind to be ‘liberated’ an unliberated mind to be ‘unliberated’.

“In this way we abide contemplating mind internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to mind. Mindfulness that ‘there is a mind’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

That is how in regard to mind we abide contemplating mind.

«Και πώς, ασκητές, σε σχέση με το νου, παραμένουμε στοχαζόμενοι τον νου;

Εδώ γνωρίζουμε ότι ένας νους που επιθυμεί είναι ‘επιθυμία’ και ένας νους που είναι χωρίς επιθυμία είναι ‘μη επιθυμία’.

Γνωρίζουμε ότι ένας οργισμένος νους είναι ‘οργή’ και ένας νους χωρίς οργή είναι ‘μη οργή’.

Γνωρίζουμε ότι ένας νους μέσα στην πλάνη είναι ‘πλάνη’ και ένας νους χωρίς πλάνη είναι ‘μη πλάνη’.

Γνωρίζουμε ότι ένας συγκεντρωμένος νους σε ‘συγκέντρωση’ και ένας διασπασμένος νους σε ‘διάσπαση’.

Γνωρίζουμε ότι ένας πλατύς νους είναι ‘πλατύς’ και ένας στενός νους είναι ‘στενός’.

Γνωρίζουμε ότι ένας πεπερασμένος νους είναι ‘πεπερασμένος’ και ένας ανυπέρβλητος νους είναι ‘ανυπέρβλητος’.

Γνωρίζουμε ότι ένας απορροφημένος νους είναι ‘απορροφημένος’ και ένας νους που δεν είναι απορροφημένος, είναι ‘μη-απορροφημένος’.

Γνωρίζουμε ότι ένας απελευθερωμένος νους είναι ‘απελευθερωμένος’ και ένας νους που δεν είναι απελευθερωμένος, είναι ‘μη-απελευθερωμένος’.

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι τον νου, εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τον νου. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχει νους’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, σε σχέση με τον νου, παραμένουμε στοχαζόμενοι τον νου».



#### [IV. MINDFULNESS OF DHARMAS]

“And how, practitioners, do we in regard to dharms abide contemplating dharms?

[HINDRANCES]

“Here, we abide contemplating dharms in terms of the five hindrances. And how do we do that?

If sensual desire is present in us, we know ‘there is sensual desire’; if no sensual desire is present, we know ‘there is no sensual desire’; we also know how unarisen sensual desire can arise, how arisen sensual desire can be removed, and how a future arising of removed sensual desire can be prevented.

If ill will is present in us, we know ‘there is ill will’; if it is not present, we know ‘there is no ill will’; we also know how it can arise, how it can be removed, and how its arising can be prevented.

If sloth and torpor are present in us, we know ‘there is sloth and torpor’; if they are not present, we know ‘there is no sloth and torpor’; we also know how they can arise, how they can be removed, and how their arising can be prevented.

If restlessness and worry are present in us, we know ‘there is restlessness and worry’; if they are not present, we know ‘there is no restlessness and worry’; we also know how they can arise, how they can be removed, and how their arising can be prevented.

If doubt is present in us, we know ‘there is doubt’; if no doubt is present, we know ‘there is no doubt’; we also know how it can arise, how it can be removed, and how its arising can be prevented.

#### [4. ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ]

«Και πώς, ασκητές, σε σχέση με τα πράγματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα;

[ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ]

«Εδώ παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα ως τα πέντε εμπόδια. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Εάν υπάρχει σαρκική επιθυμία μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘υπάρχει σαρκική επιθυμία’. Εάν δεν υπάρχει σαρκική επιθυμία, γνωρίζουμε ότι: ‘δεν υπάρχει σαρκική επιθυμία’. Επιπλέον γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται η ανεκδήλωτη σαρκική επιθυμία, πώς απομακρύνεται αν έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωσή της, όταν έχει απομακρυνθεί.

Εάν υπάρχει κακή πρόθεση μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘υπάρχει κακή πρόθεση’. Εάν δεν υπάρχει κακή πρόθεση, γνωρίζουμε ότι: ‘δεν υπάρχει κακή πρόθεση’. Επιπλέον γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται η ανεκδήλωτη κακή πρόθεση, πώς απομακρύνεται όταν έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωσή της, όταν έχει απομακρυνθεί.

Εάν υπάρχει νωθρότητα και νάρκη μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘υπάρχει νωθρότητα και νάρκη’. Εάν δεν υπάρχει νωθρότητα και νάρκη, γνωρίζουμε ότι: ‘δεν υπάρχει νωθρότητα και νάρκη’. Επιπλέον γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται η ανεκδήλωτη νωθρότητα και νάρκη, πώς απομακρύνεται όταν έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωσή της, όταν έχει απομακρυνθεί.

Εάν υπάρχει ταραχή και ανησυχία μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘υπάρχει ταραχή και ανησυχία’. Εάν δεν υπάρχει ταραχή και ανησυχία, γνωρίζουμε ότι: ‘δεν υπάρχει ταραχή και ανησυχία’. Επιπλέον γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται η ανεκδήλωτη ταραχή και στεναχώρια, πώς απομακρύνεται όταν έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωσή της, όταν έχει απομακρυνθεί.

“In this way we abide contemplating dharma internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to dharma. Mindfulness that ‘there are dharma’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

[AGGREGATES]

“Then we abide contemplating dharma in terms of the five aggregates of clinging. And how do we do that?

Here we know:

‘Such is form, such its arising, and such its passing away.

Such is feeling, such its arising, and such its passing away.

Such is perception, such its arising, and such its passing away.

Such are fabrications, such their arising, and such their passing away.

Such is consciousness, such its arising, and such its passing away.’

“In this way we abide contemplating dharma internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to dharma. Mindfulness that ‘there are dharma’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continu-

Εάν υπάρχει αμφιβολία μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘υπάρχει αμφιβολία’. Εάν δεν υπάρχει αμφιβολία, γνωρίζουμε ότι: ‘δεν υπάρχει αμφιβολία’. Επιπλέον γνωρίζουμε πώς εκδηλώνεται η ανεκδήλωτη αμφιβολία, πώς απομακρύνεται όταν έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωσή της, όταν απομακρυνθεί.

Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δυο καταστάσεων, σε σχέση με τα πράγματα. Η γνώση ότι ‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.»

[ΤΑ ΣΩΠΕΥΜΑΤΑ]

«Υστερα παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα ως τα πέντε σωρεύματα της προσκόλλησης. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Εδώ γνωρίζουμε ότι:

‘Έτσι είναι η μορφή, με αυτό τον τρόπο εκδηλώνεται και με αυτό τον τρόπο εξαφανίζεται.

Έτσι είναι τα αισθήματα, με αυτό τον τρόπο εκδηλώνονται και με αυτό τον τρόπο εξαφανίζονται.

Έτσι είναι η αντίληψη, με αυτό τον τρόπο εκδηλώνεται και με αυτό τον τρόπο εξαφανίζεται.

Έτσι είναι τα κατασκευάσματα, με αυτό τον τρόπο εκδηλώνονται και με αυτό τον τρόπο εξαφανίζονται.

Έτσι είναι η συνείδηση, με αυτό τον τρόπο εκδηλώνεται και με αυτό τον τρόπο εξαφανίζεται.’

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα, εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τα πράγματα. Η γνώση ότι

ous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

[SENSE-SPHERES]

“Then we abide contemplating dharms in terms of the six internal and external sense-spheres. And how do we do that?

We know the eye, we know forms, and we know the fetter that arises dependent on both. We also know how an arisen fetter can arise, how an arisen fetter can be removed, and how a future arising of the removed fetter can be prevented.

We know the ear, sounds, and the fetter that arises dependent on both. We know how it can arise, and how it can be removed and prevented.

We know the nose, odours, and the fetter that arises dependent on both. We know how it can arise, and how it can be removed and prevented.

We know the tongue, flavours, and the fetter that arises dependent on both. We know how it can arise, and how it can be removed and prevented.

We know the body, physical sensations, and the fetter that arises dependent on both. We know how it can arise, and how it can be removed and prevented.

We know the mind, mind objects, and the fetter that arises dependent on both. We know how it can arise, and how it can be removed and prevented.

“In this way we abide contemplating dharms internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or

‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο, όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.»

[ΟΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΕΣ ΣΦΑΙΡΕΣ]

Ύστερα παραμένουμε στοχάζομενοι τα πράγματα ως τις έξη εσωτερικές και εξωτερικές σφαίρες της αίσθησης. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Γνωρίζουμε το μάτι, γνωρίζουμε τις μορφές και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά.. Επίσης ξέρουμε πώς ένας ανεκδήλωτος δεσμός εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται ένας δεσμός που έχει εκδηλωθεί και πώς μπορούμε να εμποδίσουμε την μελλοντική εκδήλωση ενός δεσμού που έχει απομακρυνθεί.

Γνωρίζουμε το αυτί, γνωρίζουμε τους ήχους και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά. Επίσης ξέρουμε πώς εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται και πώς να τον εμποδίσουμε.

Γνωρίζουμε τη μύτη, γνωρίζουμε τις οσμές και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά. Επίσης ξέρουμε πώς εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται και πώς να τον εμποδίσουμε.

Γνωρίζουμε τη γλώσσα, γνωρίζουμε τις γεύσεις και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά. Επίσης ξέρουμε πώς εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται και πώς να τον εμποδίσουμε.

Γνωρίζουμε το σώμα, γνωρίζουμε τις φυσικές αισθήσεις και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά. Επίσης ξέρουμε πώς εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται και πώς να τον εμποδίσουμε.

Γνωρίζουμε τον νου, γνωρίζουμε τα νοητικά αντικείμενα και γνωρίζουμε το δεσμό που εκδηλώνεται σε συνάρτηση με αυτά.. Επίσης ξέρουμε πώς εκδηλώνεται, πώς απομακρύνεται και πώς να τον εμποδίσουμε.

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχάζομενοι τα πράγματα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε

both in regard to dharmas. Mindfulness that ‘there are dharmas’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

#### [AWAKENING FACTORS]

“Then we abide contemplating dharmas in terms of the seven factors of awakening. And how do we do that?

If the awakening factor of mindfulness is present in us, we know ‘the awakening factor of mindfulness is present’, and if it is not present, we know ‘mindfulness is not present’. We also know how the unarisen awakening factor of mindfulness can arise and how it can be developed to perfection.

If the awakening factor of investigation-of-dharmas is present in us, we know ‘investigation-of-dharmas is present’, and if it is not present, we know ‘investigation-of-dharmas is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection.

If the awakening factor of joyful perseverance is present in us, we know ‘the awakening factor of perseverance is present’, and if it is not present, we know ‘perseverance is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection.

If the awakening factor of joy is present in us, we know ‘the awakening factor of joy is present’, and if it is not present, we know ‘joy is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection.

If the awakening factor of tranquillity is present in us, we know ‘the awakening factor of tranquillity is present’, and if it is not present, we know ‘tranquillity is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection.

If the awakening factor of meditative absorption is present in us, we know ‘the awakening factor of meditative absorption is present’, and if

στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δυο καταστάσεων σε σχέση με τα πράγματα. Η γνώση ότι ‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

#### [ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ]

«Υστερα παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα ως τους επτά παράγοντες της αφύπνισης. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Εάν η προσοχή, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η προσοχή είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η προσοχή δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η προσοχή, σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η έρευνα των πραγμάτων, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας γνωρίζουμε ότι: ‘η έρευνα των πραγμάτων είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η έρευνα των πραγμάτων δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η έρευνα, σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η χαρούμενη επιμονή, σαν παράγων αφύπνισης είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η χαρούμενη επιμονή είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η χαρούμενη επιμονή δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η χαρούμενη επιμονή, σαν παράγων της αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η χαρά, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η χαρά είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η χαρά δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η χαρά, σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η ηρεμία, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η ηρεμία είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η ηρεμία δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η ηρεμία,

it is not present, we know ‘meditative absorption is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection. . If the awakening factor of equanimity is present in us, we know ‘the awakening factor of equanimity is present’, and if it is not present, we know ‘equanimity is not present’. We also know how it can arise and how it can be developed to perfection.

“In this way we abide contemplating dharma internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to dharma. Mindfulness that ‘there are dharma’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

[NOBLE TRUTHS]

“Then we abide contemplating dharma in terms of the four noble truths. And how do we do that?

Here we know as it really is, ‘this is suffering’.

We know as it really is, ‘this is the cause of suffering’.

We know as it really is, ‘this is the cessation of suffering’.

We know as it really is, ‘this is the path to the cessation of suffering’.

“In this way we abide contemplating dharma internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or

σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η διαλογιστική απορρόφηση, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η διαλογιστική απορρόφηση είναι παρούσα’. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η διαλογιστική απορρόφηση δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η διαλογιστική απορρόφηση, σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Εάν η ισοψυχία, σαν παράγων αφύπνισης, είναι παρούσα μέσα μας, γνωρίζουμε ότι: ‘η ισοψυχία είναι παρούσα. Εάν λείπει, γνωρίζουμε ότι: ‘η ισοψυχία δεν είναι παρούσα’. Ξέρουμε επίσης πώς η ισοψυχία, σαν παράγων αφύπνισης, μπορεί να εκδηλωθεί και πώς μπορεί να τελειοποιηθεί.

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τα πράγματα. Η γνώση ότι ‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο».

[ΟΙ ΕΥΤΕΝΕΙΣ ΑΛΗΘΕΙΕΣ]

«Υστερα παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα ως τις τέσσερες ευγενείς αλήθειες. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Εδώ γνωρίζουμε με ακρίβεια ότι: ‘αυτό είναι δυστυχία’.

Γνωρίζουμε με ακρίβεια ότι: ‘αυτή είναι η αιτία της δυστυχίας’.

Γνωρίζουμε με ακρίβεια ότι: ‘αυτό είναι το σταμάτημα της δυστυχίας’.

Γνωρίζουμε με ακρίβεια ότι: ‘αυτό είναι το μονοπάτι που οδηγεί στο σταμάτημα της δυστυχίας’.

Με αυτό τον τρόπο, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο μαζί. Παραμένουμε

both in regard to dharma. Mindfulness that ‘there are dharma’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

That is how in regard to dharma we abide contemplating dharma.<sup>6</sup>

#### [PREDICTION]

“Practitioners, if anyone develops these four ways of establishing mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits can be expected for him: either final knowledge right here and now, or, if there is still a trace of clinging left, non-returning.

But not just after seven years: if anyone develops such mindfulness for six years, we can expect the same result. But also already after five years, after four years, after three years, after two years, and after one year of such mindfulness we can expect the same result.

But not just after one year: if anyone develops such mindfulness for seven months, we can expect the same result, but also already after six months, after five months, after four months, after three months, after two months, after one month, or even after just half a month of such mindfulness.

But not just after half a month: if anyone develops these four ways of establishing mindfulness in such a way only for seven days, one of two fruits can be expected for him: either final knowledge right here and now, or, if there is a trace of clinging left, non-returning.

στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τα πράγματα. Η γνώση ότι ‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, σε σχέση με τα πράγματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα.»<sup>6</sup>

#### [Η ΠΡΟΒΛΕΨΗ]

«Άσκητές, εάν κάποιος αναπτύξει αυτούς τους τεσσάρους τρόπους για την εδραίωση της προσοχής, .ε αυτό τον τρόπο, για επτά χρόνια, αναμένεται να αποκτήσει έναν από τους δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση εδώ και τώρα, ή εάν υπάρχουν ακόμα κάποια απομεινάρια προσκόλλησης, δεν θα επιστρέψει (στη Σαμσάρα).

Αλλά όχι μόνο ύστερα από επτά χρόνια: Αν κάποιος αναπτύξει τέτοια επίγνωση επί έξι χρόνια, μπορούμε να περιμένουμε το ίδιο αποτέλεσμα. Και το ίδιο επίσης ύστερα από πέντε χρόνια, ύστερα από τέσσερα χρόνια, τρία χρόνια, δύο χρόνια και ύστερα από έναν χρόνο τέτοιας επίγνωσης, μπορούμε να περιμένουμε το ίδιο αποτέλεσμα.

Και όχι μόνο ύστερα από ένα χρόνο, εάν κάποιος αναπτύξει τέτοια προσοχή για επτά μήνες, αναμένεται το ίδιο αποτέλεσμα, αλλά επίσης, και μετά από έξι μήνες, πέντε μήνες, τέσσερες μήνες, τρεις μήνες, δύο μήνες, ένα μήνα ή ακόμα και μόνο μισό μήνα τέτοιας επίγνωσης..

Αλλά και όχι μόνο ύστερα από μισό μήνα, εάν κάποιος αναπτύξει αυτούς τους τεσσάρους τρόπους για την εδραίωση της προσοχής, με τέτοιο τρόπο μόνο για επτά μέρες, αναμένεται να αποκτήσει έναν από τους δύο καρπούς: είτε την τελική γνώση εδώ και τώρα, ή εάν

---

<sup>6</sup> Δείτε το παράρτημα για επιπλέον εξηγήσεις, σχετικά με την άσκηση της προσοχής σχετικά με τις τεσσάρους ευγενείς αλήθειες που αναφέρονται μέσα στο Maha Satipatthana Sutra.

[THE ONE PATH]

“Practitioners, this is the one path that leads to the purification of beings, to overcoming sorrow and lamentation, to the disappearance of suffering and discontent, to acquiring the true method, and for realizing Nirvana – the path of the fourfold establishing of mindfulness.”

That is what the Blessed One said. The practitioners were very delighted by the Blessed One's words.

Appendix:

### **Establishing mindfulness of the four noble truths**

Maha Satipatthana Sutra, Digha Nikaya 22<sup>7</sup>

“Furthermore, practitioners, we abide contemplating dhammas in terms of the four noble truths. And how do we do that?

Here we know as it really is, 'this is suffering'.

We know as it really is, 'this is the cause of suffering'.

We know as it really is, 'this is the cessation of suffering'.

We know as it really is, 'this is the path to the cessation of suffering'.

#### **I. “What is the noble truth of suffering?**

Birth is suffering, aging is suffering, death is suffering; sorrow, lamentation, pain, distress, and despair are suffering; association with the unbeloved is suffering; separation from the beloved is suffering; not getting what is wanted is suffering; in short, the five aggregates of clinging are suffering.

<sup>7</sup> Το Maha Satipatthana Sutra είναι ολόιδιο με το Satipatthana Sutra με την εξαίρεση της αναλυτικής εξήγησης για το πώς να διαλογίζεσαι πάνω στις τεσσάρες ευγενής αλήθειες.

υπάρχουν ακόμα κάποια απομεινάρια προσκόλλησης, δεν θα επιστρέψει..

[TO MONADIKO MONOPATI]

«Ασκητές, αυτό είναι το μοναδικό μονοπάτι που οδηγεί στην κάθαρση των όντων, στην υπερνίκηση της θλίψης και του θρήνου, στην εξαφάνιση της δυστυχίας και της δυσαρέσκειας, στην απόκτηση της αληθούς μεθόδου και στην πραγμάτωση της Νιρβάνα- αυτό είναι το μονοπάτι της τετραπλής εδραίωσης της προσοχής.»

Αυτά είπε ο Ευλογημένος και οι μαθητές ενθουσιάστηκαν πολύ από τα λόγια του.

Παράρτημα:

### **Η Εδραίωση της Επίγνωσης των Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών**

Maha Satipatthana Sutra, Digha Nikaya 22<sup>7</sup>

«Επιπλέον ασκητές παραμένουμε σε συλλογισμό πάνω στα πράγματα, ως τις τέσσερις ευγενείς αλήθειες. Και πώς το κάνουμε αυτό;

Εδώ γνωρίζουμε όπως έχει ότι: ‘αυτό είναι δυστυχία’.

Γνωρίζουμε όπως έχει ότι: ‘αυτή είναι η αιτία της δυστυχίας’.

Γνωρίζουμε όπως έχει ότι: ‘αυτή είναι η παύση της δυστυχίας’.

Γνωρίζουμε με όπως έχει ότι: ‘αυτό είναι το μονοπάτι που οδηγεί στο σταμάτημα της δυστυχίας’».

#### **1. «Ποια είναι η ευγενής αλήθεια για την δυστυχία;**

Η γέννηση είναι δυστυχία, η γήρανση είναι δυστυχία και ο θάνατος είναι δυστυχία. Η θλίψη, ο θρήνος, ο πόνος, η στεναχώρια και η απελπισία είναι δυστυχία. Η συναναστροφή με τα δυσάρεστα, ο χωρισμός από τα ευχάριστα και το να μην αποκτάς αυτά που θέλεις, είναι δυστυχία. Συνοπτικά, τα πέντε σρωεύματα της προσκόλλησης

“And what is birth? Whatever various beings of different kinds experience in terms of birth, taking birth, descent, coming-to-be, coming-forth, appearance of aggregates, and acquisition of sense spheres – that is called birth.

“What is aging? Whatever various beings of different kinds experience in terms of aging, decrepitude, brokenness, becoming grey and wrinkled, decline of life-force, weakening of the faculties – this we call aging.

“What is death? Whatever various beings of different kinds experience in terms of deceasing, passing away, breaking up, disappearance, dying, death, completion of time, break up of the aggregates, casting off of the body, interruption in the life faculty – this we call death.

“What is sorrow? Whatever sorrow, sorrowing, sadness, inward sorrow, inward sadness of anyone suffering from misfortune, touched by a painful thing – this we call sorrow.

“What is lamentation? Whatever crying, grieving, lamenting, weeping, wailing, lamentation of anyone suffering from misfortune, touched by a painful thing – that is called lamentation.

“What is pain? Whatever is experienced as bodily pain, bodily discomfort, pain or discomfort born of bodily contact – this we call pain.

“What is distress? Whatever is experienced as mental pain, mental discomfort, pain or discomfort born of mental contact – this we call distress.

“What is despair? Whatever despair, despondency, desperation of anyone suffering from misfortune, touched by a painful thing – this we call despair.

“What is the suffering of association with the unbeloved? To experience undesirable, unpleasing, unattractive sights, sounds, aromas, flavours, or tactile sensations and to have a connection, contact, relationship, inter-

είναι δυστυχία.

Και τι είναι η γέννηση; Οτιδήποτε βιώνουν τα διάφορα είδη όντων, ως γέννηση, το να γεννιούνται, να κατεβαίνουν, να γίνονται, να εκδηλώνονται, η εμφάνιση των σωρευμάτων και η απόκτηση των αισθητήριων σφαιρών- αυτά ονομάζονται γέννηση.

Τι είναι η γήρανση; Οτιδήποτε βιώνουν τα διάφορα είδη όντων, ως γήρανση, φθορά, τα γίνονται εύθραυστοι, να γεμίζουν ρυτίδες και να ασπρίζουν τα μαλλιά τους, η εξασθένιση της ζωτικής ενέργειας και η αδυναμία των ικανοτήτων- αυτά ονομάζονται γήρανση

Τι είναι ο θάνατος; Οτιδήποτε βιώνουν τα διάφορα είδη όντων, ως θάνατο, διάλυση, εξαφάνιση, αποσύνθεση, ερχομό του τέλους, αποσύνθεση των σωρευμάτων, αποκοπή από το σώμα και διακοπή της ζωτικής ικανότητας- αυτό ονομάζεται θάνατος.

Τι είναι η θλίψη; Οποιαδήποτε θλίψη, λύπη, οδύνη, εσωτερική θλίψη, ή εσωτερική λύπη που νοιώθει οποιοσδήποτε που υποφέρει από κακοτυχία ή αγγίζεται από οδυνηρό αίσθημα- αυτό ονομάζεται θλίψη

Τι είναι ο θρήνος; Οποιοδήποτε κλάμα, οίμωγή, μοιρολόγι, θρήνος, και ολοφυρμός ενός ατόμου που υποφέρει από την δυστυχία ή αγγίζεται από οδυνηρό αίσθημα- αυτό ονομάζεται θρήνος.

Τι είναι ο πόνος; Οτιδήποτε βιώνεται ως σωματικός πόνος, σωματική ταλαιπωρία, πόνος η ταλαιπωρία που είναι αποτέλεσμα σωματικής επαφής- αυτό ονομάζεται πόνος.

Τι είναι η στεναχώρια; Οτιδήποτε βιώνεται ως νοητικός πόνος, νοητική ταλαιπωρία ή πόνος και ταλαιπωρία που είναι το αποτέλεσμα νοητικής επαφής- αυτό ονομάζεται στεναχώρια.

Τι είναι η απελπισία; Οποιαδήποτε απελπισία, αποθάρρυνση και απόγνωση ενός ατόμου που υποφέρει λόγω δυστυχίας ή που αγγίζεται από κάτι οδυνηρό- αυτό ονομάζεται απελπισία

Και τι είναι η δυστυχία της συναναστροφής με το δυσάρεστο; Το να αισθάνεσαι ανεπιθύμητα, δυσάρεστα, και άσχημα θεάματα, ήχους, αρώματα, γεύσεις, η σωματικά αισθήματα. Το να έχεις σύνδεση,



action with those who wish one ill, who wish for one's harm, who wish for one's discomfort, who wish one no security from the yoke – this we call the suffering of association with the unbeloved.

“What is the suffering of separation from the beloved? Not to experience desirable, pleasing, attractive sights, sounds, aromas, flavours, or tactile sensations and to have no connection, no contact, no relationship, no interaction with those who wish one well, who wish for one's benefit, who wish for one's comfort, who wish one security from the yoke, like our mother, father, brother, sister, friends, companions, or relatives – this we call the suffering of separation from the beloved.

“What is the suffering of not getting what is wanted? In beings subject to birth, aging, illness, death, sorrow, lamentation, pain, distress, and despair, the wish arises, ‘O, may I not be subject to birth, aging, illness, death, sorrow, lamentation, pain, distress, and despair. May aging, illness, death, sorrow, lamentation, pain, distress, and despair not come to me.’ But this is not to be achieved by wishing – this is the suffering of not getting what is wanted.

“What are the five aggregates of clinging that, in short, are suffering? Form as an aggregate of clinging, feeling as an aggregate of clinging, perception as an aggregate of clinging, fabrications as an aggregate of clinging, and consciousness as an aggregate of clinging – these are called the five aggregates of clinging which, in short, are suffering.

“This is called the noble truth of suffering.

## II: “What is the noble truth of the origination of suffering?”

The craving that makes for further becoming – accompanied by passion and delight, relishing now here and now there – i.e., craving for sensual-

επαφή, σχέση ή αλληλεπίδραση με άτομα που θέλουν το κακό σου, που θέλουν να σε βλάψουν, να σε ταλαιπωρήσουν, που θέλουν να σε καταπιέσουν- αυτό ονομάζεται η δυστυχία της συναναστροφής με το δυσάρεστο.

Τι είναι η δυστυχία του χωρισμού από τα ευχάριστα; Να μην αισθάνεσαι επιθυμητά, ευχάριστα και όμορφα θεάματα, ήχους, αρώματα, γεύσεις, ή σωματικά αισθήματα. Το να μην έχεις σύνδεση, επαφή, σχέση ή αλληλεπίδραση με άτομα που θέλουν το καλό σου, που θέλουν να σε παρηγορήσουν, που θέλουν να σε κρατήσουν μακριά από καταπίεση. Άτομα σαν την μητέρα μας, τον πατέρα μας, τον αδελφό και την αδελφή μας, οι φίλοι, οι σύντροφοι και οι συγγενείς μας- αυτό ονομάζεται δυστυχία του χωρισμού από τα ευχάριστα

Ποια είναι η δυστυχία του να μην αποκτάς αυτά που θέλεις; Τα όντα που υπόκεινται σε γέννηση, γηρατειά, αρρώστια, θάνατο, θλίψη, θρήνο, πόνο, στεναχώρια και απελπισία, κάνουν την ευχή: ‘Είθε να μην υπόκειμαι σε γέννηση, γηρατειά, αρρώστια, θάνατο, θλίψη, θρήνο, πόνο, στεναχώρια και απελπισία. Είθε να μην με βρει γέννηση, γηρατειά, αρρώστια, θάνατος, θλίψη, θρήνος, πόνος, στεναχώρια και απελπισία’. Αλλά κάτι τέτοιο δεν πραγματοποιείται με ευχές.. Αυτό ονομάζεται η δυστυχία του να μην αποκτάς αυτά που θέλεις.

Ποια είναι τα πέντε σωρεύματα της προσκόλλησης που, συνοπτικά, είναι η δυστυχία; Η μορφή σαν σώρευμα προσκόλλησης, τα αισθήματα σαν σώρευμα προσκόλλησης, η αντίληψη σαν σώρευμα προσκόλλησης, τα κατασκευάσματα σαν σώρευμα προσκόλλησης και η συνείδηση σαν σώρευμα προσκόλλησης. Αυτά ονομάζονται τα πέντε σωρεύματα της προσκόλλησης που, συνοπτικά, είναι η δυστυχία».

Αυτό είναι η ευγενής αλήθεια της δυστυχίας».

## 2. «Ποια είναι η ευγενής αλήθεια για την αιτία της δυστυχίας;

Η δίψα για επιπλέον γίνεσθαι, συνοδευόμενη από πάθος και ενθουσιασμό, απολαμβάνοντας εδώ κι εκεί, η δίψα για αισθησιασμό,

ity, craving for becoming, craving for non-becoming.

“And from where does this craving arise and develop, where does it dwell, where does it stay?

Whatever appears endearing and alluring in terms of the world: that is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and stays.

“What appears endearing and alluring in terms of the world?

Eyes, ears, nose, tongue, body, and intellect appear endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way forms, sounds, smells, tastes, tactile sensations, and thoughts appear endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the consciousness of the ear, the nose, the tongue, the body, and the intellect appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the contact through seeing, hearing, smelling, tasting, body feeling, and thinking appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the feeling born of contact through the eye, the ear, the nose, the tongue, the body, and the intellect appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the perception of forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

για ύπαρξη και για μη- ύπαρξη.

Και από πού προέρχεται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα , πού διαμένει, πού παραμένει;

Από οτιδήποτε, σε εγκόσμιο επίπεδο, εμφανίζεται δελεαστικό και ελκυστικό, από εκεί έρχεται και αναπτύσσεται η δίψα , εκεί παραμένει και διαμένει.

Και τι εμφανίζεται δελεαστικό και ελκυστικό σε εγκόσμιο επίπεδο; Τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη, η γλώσσα, το σώμα και η διάνοια εμφανίζονται δελεαστικά και ελκυστικά σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με το ίδιο τρόπο, οι οπτικές μορφές, τα ήχοι, οι μυρωδιές, οι σωματικές αισθήσεις και οι σκέψεις εμφανίζονται δελεαστικές και ελκυστικές σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται η αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με το ίδιο τρόπο, η συνείδηση του ματιού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας, σώματος και της διάνοιας εμφανίζονται δελεαστικές και ελκυστικές σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται η αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με τον ίδιο τρόπο, η επαφή μέσω της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης, της σωματικής αίσθησης και της σκέψης.

Με το ίδιο τρόπο, τα αισθήματα που γεννώνται από την επαφή μέσω του ματιού, της μύτης, της γλώσσας, του σώματος και της διάνοιας εμφανίζονται δελεαστικά και ελκυστικά σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με το ίδιο τρόπο, η αντίληψη των μορφών, των ήχων, των μυρωδιών, των γεύσεων, των σωματικών αισθήσεων και των σκέψεων εμφανίζεται δελεαστική και ελκυστική σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί

“In the same way the intention for forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the craving for forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way thought directed at forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“In the same way the evaluation of forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts appears endearing and alluring in terms of the world. That is from where this craving arises and develops, that is where it dwells and resides.

“This is called the noble truth of the origination of suffering.

### III. “What is the noble truth of the cessation of suffering?”

This is the complete, remainderless fading and cessation, abandoning, relinquishment, release, and letting go of that very craving.

“And where is this craving being abandoned and relinquished, where does it cease and end?

Whatever is endearing and alluring in terms of the world: that is where this craving is abandoned and relinquished, that is where it ceases and ends.

“What is endearing and alluring in terms of the world? Eye, ear, nose, tongue, body, and intellect appear endearing and alluring in terms of the world. That is where this craving is abandoned and relinquished, that is where it ceases and ends.

παραμένει και διαμένει .

Με το ίδιο τρόπο, η πρόθεση για μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις εμφανίζεται δελεαστική και ελκυστική σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με το ίδιο τρόπο, η δίψα για μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις εμφανίζεται δελεαστική και ελκυστική σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει

Με το ίδιο τρόπο, η σκέψη που κατευθύνεται προς μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις εμφανίζεται δελεαστική και ελκυστική σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει.

Με το ίδιο τρόπο, η αξιολόγηση των μορφών, των ήχων, των μυρωδιών, των γεύσεων, των σωματικών αισθήσεων και των σκέψεων εμφανίζεται δελεαστική και ελκυστική σε εγκόσμιο επίπεδο. Από αυτά γεννιέται και αναπτύσσεται αυτή η δίψα, εκεί παραμένει και διαμένει

Αυτό ονομάζεται η ευγενής αλήθεια για την αιτία της δυστυχίας».

### 3. «Ποια είναι η ευγενής αλήθεια για το σταμάτημα της δυστυχίας;

Αυτή είναι το ολοκληρωτικό ξεθώριασμα χωρίς απομεινάρια και το σταμάτημα, η εγκατάλειψη, η απαλλαγή και το άφημα αυτής της ίδιας της δίψας.

Και πού εγκαταλείπεται και πετιέται αυτή η δίψα, πού παύει και τελειώνει;

Σε ό, τι είναι δελεαστικό και ελκυστικό σε αυτό τον κόσμο- εκεί εγκαταλείπεται και πετιέται αυτή η δίψα, εκεί παύει και τελειώνει.

Και τι είναι δελεαστικό και ελκυστικό σε αυτό τον κόσμο; Τα μάτια, τα αυτιά, η μύτη, η γλώσσα, το σώμα και η διάνοια, σε κοσμικό επίπεδο, είναι δελεαστικά και ελκυστικά σε αυτό τον κόσμο. Εκεί εγκαταλείπεται και πετιέται αυτή η δίψα, εκεί παύει και τελειώνει

“In the same way the craving is abandoned and thus finds its end in relation to forms, sounds, smells, tastes, tactile sensations and thoughts.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the consciousness of the ear, the nose, the tongue, the body, and the intellect.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the contact through seeing, hearing, smelling, tasting, body feeling, and thinking.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the feeling born of contact through the eye, the ear, the nose, the tongue, the body, and the intellect.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the perception of forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the intention for forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the craving for forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts.

It is abandoned and thus finds its end in relation to thought directed at forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts.

It is abandoned and thus finds its end in relation to the evaluation of forms, sounds, smells, tastes, body sensations, and thoughts which appear endearing and alluring in terms of the world. That is where this craving is abandoned and relinquished, that is where it ceases and ends.

“This is called the noble truth of the cessation of suffering.

#### IV. “What is the noble truth of the path leading to the cessation of suffering?”

This is the noble eightfold path: right view, right resolve, right speech,

Με το ίδιο τρόπο, η δίψα εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με τις μορφές, τους ήχους, τις μυρωδιές, τις γεύσεις, τις σωματικές αισθήσεις και τις σκέψεις.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την συνείδηση του ματιού, του αυτιού, της μύτης, της γλώσσας, του σώματος και της διάνοιας.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την επαφή μέσω της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης, της σωματικής αίσθησης και της σκέψης.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με τα αισθήματα που γεννώνται από την επαφή μέσω του ματιού, της μύτης, της γλώσσας, του σώματος και της διάνοιας.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την αντίληψη των μορφών, των ήχων, των μυρωδιών, των γεύσεων, των σωματικών αισθήσεων και των σκέψεων.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την πρόθεση για μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την δίψα για μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την σκέψη για μορφές, ήχους, μυρωδιές, σωματικές αισθήσεις και σκέψεις.

Εγκαταλείπεται και έτσι βρίσκει το τέλος της σε σχέση με την αξιολόγηση των μορφών, των ήχων, των μυρωδιών, των γεύσεων, των σωματικών αισθήσεων και των σκέψεων που εμφανίζονται δελεαστικά και ελκυστικά σε αυτόν τον κόσμο. Εκεί είναι που εγκαταλείπεται και πετιέται αυτή η δίψα, εκεί παύει και τελειώνει.

Αυτό ονομάζεται η ευγενής αλήθεια για το σταμάτημα της δυστυχίας».

#### 4. «Ποια είναι η ευγενής αλήθεια για το μονοπάτι που οδηγεί στο σταμάτημα της δυστυχίας;

Αυτή είναι η ευγενής οκταπλή ατραπός: η ορθή θεώρηση, η ορθή

right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, right meditative absorption.

“What is right view?

Knowledge with regard to suffering, to the origination of suffering, to the cessation of suffering, and to the path to the cessation of suffering: This is called right view.

“What is right resolve?

Aspiring to renunciation, to freedom from ill will, and to harmlessness: This is called right resolve.

“What is right speech?

Abstaining from lying, from divisive speech, from abusive speech, and from idle chatter: This is called right speech.

“What is right action?

Abstaining from taking life, from stealing, and from illicit sex. This is called right action.

“What is right livelihood?

Abandoning dishonest livelihood and keeping our life going with right livelihood: This is called right livelihood.

“What is right effort?

Generating determination, endeavour, perseverance, and upholding and exerting our intent for the sake of the non-arising of evil, unskilful qualities not yet arisen,

generating determination, endeavour, perseverance, and upholding and exerting our intent for the sake of the abandoning of evil, unskilful qualities that have arisen,

generating determination, endeavour, perseverance, and upholding and exerting our intent for the sake of the arising of skilful qualities not yet arisen, and

generating determination, endeavour, perseverance, and upholding and

σκέψη, ο ορθός λόγος, η ορθή πράξη, η ορθή ζωή, η ορθή προσπάθεια, η ορθή προσοχή και η ορθή διαλογιστική απορρόφηση.

Τι είναι ορθή θεώρηση;

Γνώση σχετικά με την δυστυχία, την αιτία της δυστυχίας, την παύση της δυστυχίας και ο μονοπάτι που οδηγεί στην παύση της δυστυχίας. Αυτό ονομάζεται ορθή θεώρηση.

Τι είναι ορθή σκέψη;

Η επιδίωξη για την απάρνηση της κοσμικής ζωής, για την απελευθέρωση από κακή πρόθεση και για να είμαστε αβλαβείς. Αυτό ονομάζεται ορθή σκέψη.

Τι είναι ορθός λόγος;

Η αποχή από ψέματα, από λόγια που προκαλούν διχόνοια, από προσβλητική ομιλία και από σκληρές φλυαρίες. Αυτό ονομάζεται ορθός λόγος.

Τι είναι η ορθή δραστηριότητα;

Η αποχή από το φόνο, τη κλοπή, και την αθέμιτη σεξουαλική δραστηριότητα. Αυτό ονομάζεται ορθή δραστηριότητα.

Τι είναι η ορθή ζωή;

Η εγκατάλειψη ανέντιμων πόρων ζωής και η χρήση δίκαιων πόρων ζωής. Αυτό ονομάζεται ορθή ζωή.

Τι είναι η ορθή προσπάθεια;

Η παραγωγή αποφασιστικότητας, αντοχής και επιμονής και η διατήρηση και η άσκηση της πρόθεσής μας για τον σκοπό της μη-εμφάνισης των κακών και μη επιδέξιων ποιοτήτων που δεν έχουν ακόμη εμφανισθεί.

Η παραγωγή αποφασιστικότητας, αντοχής και επιμονής και η διατήρηση και η άσκηση της πρόθεσης με σκοπό την εγκατάλειψη των κακών και μη επιδέξιων ποιοτήτων που έχουν εμφανισθεί.

Η παραγωγή αποφασιστικότητας, αντοχής και επιμονής και η διατήρηση και η άσκηση της πρόθεσης με σκοπό την εμφάνιση επιδέξιων ποιοτήτων που ακόμα δεν έχουν εμφανισθεί.

exerting our intent for the maintenance, non-confusion, increase, plenitude, development, and culmination of skilful qualities that have arisen: This is called right effort.

“What is right mindfulness?

In regard to the body to abide contemplating the body, in regard to feelings contemplating feelings, in regard to the mind contemplating the mind, and in regard to dharmas contemplating dharmas – diligent, clearly knowing, and mindful, putting aside desires and discontent in regard to the world – this is called right mindfulness.

“What is right meditative absorption?

Dwelling withdrawn from sensual desires and from everything unwholesome, we enter the first absorption and remain in rapture and pleasure born from withdrawal, accompanied by directed thought and evaluation.

With the stilling of directed thought and evaluation we enter the second absorption and remain in rapture and pleasure born from composure, the unification of awareness free from directed thought and evaluation – inner assurance.

With the fading of rapture we enter the third absorption and remain in equanimity, mindful and alert, experiencing a pleasure in the body of which the Noble Ones declare, 'Equanimitous and mindful, he has a pleasurable abiding.'

With the letting go of pleasure and pain, as with the earlier disappearance of elation and distress, we enter the fourth absorption and remain in the complete purity of equanimity and mindfulness, neither pleasure nor pain. This is called right meditative absorption.

Και η παραγωγή αποφασιστικότητας, αντοχής και επιμονής και η διατήρηση και η άσκηση της πρόθεσης για την διατήρηση, κατανόηση, αύξηση, αφθονία, ανάπτυξη και αποκορύφωση των επιδέξιων ποιότητων που έχουν εμφανισθεί.

Αυτό ονομάζεται ορθή προσπάθεια.

Τι είναι η ορθή προσοχή;

Σε σχέση με το σώμα, να παραμένεις στοχαζόμενος το σώμα. Σε σχέση με το αισθήματα, να παραμένεις στοχαζόμενος τα αισθήματα. Σε σχέση με τον νου, να παραμένεις στοχαζόμενος τον νου. Σε σχέση με τα πράγματα, να παραμένεις στοχαζόμενος τα πράγματα. Με επιμέλεια, με διαυγή επίγνωση και με προσοχή, αφήνοντας κατά μέρος τις επιθυμίες και την δυσαρέσκεια σε σχέση με τον κόσμο. Αυτό ονομάζεται ορθή προσοχή.

Τι είναι η ορθή διαλογιστική απορρόφηση;

Παραμένοντας σε μία κατάσταση απόσυρσης από τις σαρκικές επιθυμίες και από οτιδήποτε αρνητικό, μπαίνουμε στην πρώτη απορρόφηση και μένουμε στην ευδαιμονία και την ευχαρίστηση που γεννιέται από την απόσυρση και συνοδεύεται από κατευθυνόμενη σκέψη και αξιολόγηση.

Με την ακινητοποίηση της κατευθυνόμενης σκέψης και της αξιολόγησης, μπαίνουμε στην δεύτερη απορρόφηση και μένουμε στην ευδαιμονία και την ευχαρίστηση που γεννιέται από την ηρεμία, την ενοποίηση της επίγνωσης που είναι απελευθερωμένη από την κατευθυνόμενη σκέψη και αξιολόγηση- την εσωτερική βεβαιότητα.

Με το ξεθώριασμα της ευδαιμονίας μπαίνουμε στην τρίτη απορρόφηση και παραμένουμε στην ισοψυχία, με προσοχή και επαγρύπνηση, βιώνοντας μία ευχαρίστηση μέσα στο σώμα, για την οποία οι Ευγενείς δηλώνουν: ‘Με ισοψυχία και επίγνωση, παραμένει σε ευχάριστη κατάσταση’.

Με το άφημα της ευχαρίστησης και του πόνου, όπως πριν εξαφανίστηκε η αγαλλίαση και η στεναχώρια, μπαίνουμε στην τέταρτη απορρόφηση και παραμένουμε στην πλήρη αγνότητα της

“This is called the noble truth of the path leading to the cessation of suffering.

“In this way we abide contemplating dharma internally, externally or both. We abide contemplating the nature of arising, or passing away, or both in regard to dharma. Mindfulness that ‘there are dharma’ is established in us to the extent necessary for bare knowledge and continuous mindfulness, and we abide independent, not clinging to anything in the world.

That is how in regard to dharma we abide contemplating the four noble truths.

For free distribution.

ισοψυχίας και της επίγνωσης, πέρα από ευχαρίστηση και πόνο.

Αυτό ονομάζεται η ορθή διαλογιστική απορρόφηση.

Αυτό ονομάζεται η ευγενής αλήθεια του μονοπατιού που οδηγεί στο σταμάτημα της δυστυχίας».

«Με αυτό τον τρόπο παραμένουμε στοχαζόμενοι τα πράγματα εσωτερικά, εξωτερικά ή και τα δύο. Παραμένουμε στοχαζόμενοι την φύση της εμφάνισης, της εξαφάνισης ή και των δύο καταστάσεων, σε σχέση με τα πράγματα. Η επίγνωση ότι ‘υπάρχουν πράγματα’ εδραιώνεται και φθάνει στο σημείο όπου μπορούμε να έχουμε γυμνή γνώση και αδιάκοπη προσοχή και παραμένουμε σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας, χωρίς καμία προσκόλληση σε οτιδήποτε υπάρχει σε αυτό τον κόσμο.

Με αυτό τον τρόπο, σε σχέση με τα πράγματα, παραμένουμε στοχαζόμενοι τις τέσσερες ευγενείς αλήθειες.

Για ελεύθερη διανομή.

---

<sup>1</sup> The sutra by Buddha Shakyamuni is given here in its full contents. Repetitions were abbreviated without changing the contents. This translation in three languages by Sönam Lhundrup was inspired by the translations from the Pali language of the Venerables Nanamoli, Thanissaro, and Analayo. It attempts to combine their contributions in a version which is hopefully easy to read and to recite.

<sup>2</sup> The sutra being addressed to all beings, the term *bhikkhu* used throughout, normally meaning “monk”, is translated as “practitioner”; and instead of “he, the monk” the more inclusive “we” is used.

<sup>3</sup> *Body* stands here for Pali: *kayasankhara*, which fully translated would be the ‘bodily formation’; it refers to all bodily activities and unrest.

<sup>4</sup> The original text says: we act clearly knowing; when wearing our “robes and carrying the outer robe and bowl”, since it referred to monks.

<sup>5</sup> *Unworldly pleasant feelings* arise for example in the first three meditative absorptions or while practising the four boundless states (love, compassion, joy, equanimity); *unpleasant* unworldly feelings are shame and remorse; *neutral* are the experiences of profound equanimity in the fourth meditative absorption.

<sup>6</sup> See the appendix for more explanations on mindfulness practice in relation to the four noble truths in the *Maha-Satipatthana Sutra*.

<sup>7</sup> The *Maha Satipatthana Sutra* is identical to the *Satipatthana Sutra* with the exception of the longer passage on how to meditate on the four noble truths.