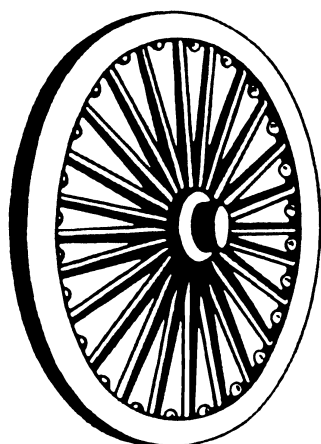


Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

ماہا ساتی پاتانا سوتا



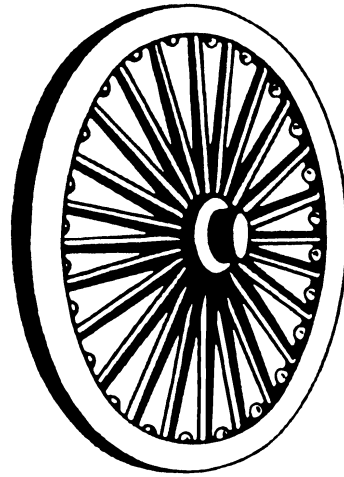
Vipassana Research Institute

مؤسسہ تحقیقاتی ویپاسانا

Mahāsatiṭṭhāna Sutta

ماها ساتی پاتانا سوتا درس بزرگ استقرار آگاهی

تدوین مجددی از نسخه خطی پالی به خط لاتین،
ترجمه شده به انگلیسی برای شرکت کنندگان
در دوره مراقبه ساتی پاتانا سوتا
برطبق آموزشهای اس. ان. گویانکا



A Scriptural Research Project Of:
Vipassana Research Institute
Dhamma Giri, Igatpuri- 422 403
Nashik, Maharashtra, India

نسخه ای از پروژه تحقیقاتی:
انستیتو تحقیقاتی ویپاسانا
دامماگیری، ایگاتپوری - 422 403 ،
ناسیک، مهاراشترا - هندوستان

چاپ اول به نام ماهاساتی پاتانا سوتا در سال 1985
 تجدید چاپ تحت عنوان ماهاساتی پاتانا سوتام در سال 1993
 نسخه تجدید نظر شده کنونی در سال 1998

First printed as *Mahā Satipaṭṭhāna Suttanta*, 1985
 Reprinted as *Mahāsatipaṭṭhāna Suttaṃ*, 1993
 Revised current edition, 1998

ترجمه به فارسی در ایران - تهران،
 1383 هجری شمسی
 از روی نسخه تجدید نظر شده به سال 1998

Vedanānaṃ samudayaṃ ca atthaṅgamaṃ ca assādaṃ
ca ādīnaṃ ca nissaranaṃ ca yathābhūtaṃ veditvā
anupādāvimutto, bhikkhave, tathāgato.

Dīgha-nikāya I. 36, Brahmajāla Sutta

با تجربه آنها همانگونه که واقعاً هستند،
نمایان شدن حسها، سپری شدن حسها،
لذت بردن از آنها، خطری که در آنها هست،
و آزاد شدن از قید آنها، ای رهروان،
این انسان روشن ضمیر،
آزاد شده از تمام وابستگی ها
به رهائی کامل رسیده است.

Visayasūci

Mahāsatiṭṭhāna Sutta

1. Uddeso	15
2. Kāyānupassanā	17
A. Ānāpānapabbam	17
B. Iriyāpathapabbam	19
C. Sampajānapabbam	21
D. Paṭikūlamanasikārapabbam	23
E. Dhātumanasikārapabba	25
F. Navasivathikapabbam	27
3. Vedanānupassanā	37
4. Cittānupassanā	39
5. Dhammānupassanā	
A. Nīvaraṇapabbam	43
B. Khandhapabbam	47
C. Āyatanapabbam	49
D. Bojjhaṅgapabbam	53
E. Saccapabbam	59
Dukkhasaccaniddeso	59
Samudayasaccaniddeso	65
Nirodhasaccaniddeso	75
Maggasaccaniddeso	83
6. Satipāṭṭhānabhāvanānisams	89

فهرست مطالب

8 Vedana ودانا در تمرین ساتی پاتانا
16 درس بزرگ استقرار آگاهی
16 1 - معرفی
18 2 - مشاهده بدن
18 الف- بخش تنفس
20 ب- بخش حالتها
22 ج- بخش درک کامل و مداوم از ناپایدگی
24 د- بخش اندیشه بر کراهت
26 ه- بخش اندیشه بر عناصر مادی
28 و- بخش مشاهدات در محوطه گورستان
38 3 - مشاهده حسها
40 4 - مشاهده ذهن
44 5 - مشاهده محتویات ذهن
44 الف- بخش محدودیتها
48 ب- ترکیبها
52 ج- حوزه های حسی
54 د- بخش عوامل روشن بینی
60 ه- بخش حقیقت شریفه
60 تشریح حقیقت درد و رنج
67 تشریح حقیقت نمایان شدن درد و رنج
76 تشریح حقیقت پایان درد و رنج
84 تشریح حقیقت راه
90 6 - نتایج تمرین استقرار آگاهی
95 توضیحات
107 لیست مراکز مراقبه

یادداشتی بر تلفظ حروف پالی

در زمان گوتما بودا، در شمال هند به زبان پالی صحبت می شد. در هندوستان در زمان امپراطور آسوکا (Asoka) این زبان در نسخه برهمی (Brāhmī) نوشته شد و در نوشته های کشورهای متعددی که به آن زبان صحبت می کردند، حفظ شد. در نسخه رومی از علائم ویژه ای برای تلفظ صحیح استفاده شده است که در پائین آورده می شود.

الفبا چهل و یک حرف دارد: هشت حرف صدا دار، و سی و سه حرف بی صدا.

حروف صدا دار: a, ā, i, ī, u, ū, e, o

حروف بی صدا:

(Velar) کامی: k kh g gh ṅ

(palatal) سقی: c ch j jh ñ

(Retroflex) نوک زبان به عقب زیر سق دهان برمیگردد و سر زبان لرزش خفیفی دارد:

ṭ ṭh ḍ ḍh ṇ

(Dental) دندانی: t th d dh n

(Labial) لبی: p ph b bh m

و غیره: y, r, l, v, s, h, ḷ, ṃ

حروف صدادر a, i, u صدای کوتاه دارند؛ ā, ī, ū صدای بلند دارند.

e و o بلند تلفظ می شوند، بجز مواردی که قبل از حروف مشدد بی صدا می آیند مانند: deva, mettā; loka, phoṭṭhabbā.

a مانند 'a' در کلمه 'about' تلفظ می شود؛ و 'ā' مانند a در کلمه 'father'؛

i مانند 'i' در کلمه 'mint' تلفظ می شود؛ و 'ī' مانند 'ee' در کلمه 'see'؛

u مانند 'u' در کلمه 'put' تلفظ می شود؛ و 'ū' مانند 'oo' در کلمه 'pool'.

حرف بی صدای c مانند 'ch' در کلمه 'church' تلفظ می شود. تمام حروف بی صدای حلقی (aspirated) با خروج واضح نفس به دنبال صدای نرمال غیر حلقی تلفظ می شوند.

بنابراین صدای th مانند th در کلمه 'three' نیست، بلکه بیشتر مانند 'Thailand' تلفظ می شود، و ph مانند 'photo' تلفظ نمی شود، بلکه مانند 'p' است که با خروج واضح نفس آدا می شود.

حروف بی صدای retroflex، ṭ, ṭh, ḍ, ḍh, ṇ با برگرداندن نوک زبان به عقب تلفظ می شوند مانند حروف دندانی t, th, d, dh, n، که قسمت بالائی دندانهای جلو را لمس میکند.

حرف سقی / دماغی (palatal nasal) ñ مانند 'ñ' در زبان اسپانیائی تلفظ می شود، مثل Senor. حرف کامی / دماغی (velar nasal) ṅ مانند 'ng' در 'singer' تلفظ می شود، اما فقط در صورتیکه با سایر حروف بی صدای هم گروهش همراه باشد nk, nkh, ng, ngh.

تلفظ m مانند n است اما عموماً در آخر، تودماغی تلفظ می شوند: 'evam me sutam'.

حرف پالی v مانند 'v' یا 'w' نرم تلفظ می شود، و l که با چرخش زبان به عقب تلفظ می شود، تقریباً ترکیبی از صدای 'rl' است.

ودانا (vedanā) در تمرین ساتی پاتانا (Satipatthana)

موسسه تحقیقاتی ویپاسانا

بودا، در **سوتاها** (sutta) تمرین چهارگانه ساتی پاتانا، استقرار آگاهی را ستایش بسیار کرده است. با اشاره به اهمیت آن در **ماهاساتی پاتانا** (Mahasatipatthana Sutta)، بودا آن را **اِکایانو ماگو ekayano maggo** نامید - یعنی تنها راه پالایش موجودات برای غلبه بر اندوه و پایان بخشیدن به درد و رنج، برای قدم گذاردن در راه و برای درک (nibbana) **نی بانا** (رهائی).

بودا، در این **سوتا** (sutta) روشی عملی را برای پرورش خودشناسی از طریق (kayanupassana) **کایا نوپاسانا** (مشاهده بدن) (vedananupassana) **ودانا نوپاسانا** (مشاهده حسها)، (cittanupassana) **چیتا نو پاسانا** (مشاهده ذهن) و dhammanupassana **دامما نوپاسانا** (مشاهده محتویات ذهن) معرفی کرد.

برای کشف حقیقت درباره خودمان، باید بررسی کنیم که چه هستیم: بدن و ذهن. باید بیاموزیم که جسم و ذهن را مستقیماً در درون خود مشاهده کنیم. به این جهت باید سه نکته را به ذهن بسپاریم:

1) واقعیت جسم را میتوان با اندیشه مجسم کرد، اما برای تجربه مستقیم باید با **ودانا** (vedana) **حسهای جسمی** (که در درون آن نمایان می شود کار کرد. 2) همچنین، تجربه واقعی ذهن بوسیله کار با محتویات ذهن بدست می آید. بنابراین، همانگونه که جسم و حسهای جسمی را نمی توان جدا از هم تجربه کرد، ذهن را نیز نمی توان جدا از محتویات ذهن مشاهده کرد. 3) ذهن و جسم آنچنان در ارتباط داخلی تنگاتنگی با یکدیگر هستند که محتویات ذهن همیشه خود را بصورت حسهایی در بدن آشکار می سازند. به این جهت، بودا گفت:

ودانا - ساموسارانا سابو دامما (Vedana - Samosarana sabbo dhamma)

هر چیزی که در ذهن نمایان می شود، با حسها جریان می یابد.

بنابراین، مشاهده حسها وسیله ای است - در واقع تنها وسیله - برای بررسی تمامیت بودن ما، هم جسمی و هم ذهنی.

بطور کلی، بودا به پنج نوع **ودانا** (vedana) اشاره میکند:

1- حسهای خوشایند **سوکا ودانا** (Sukha vedana)

2- حسهای ناخوشایند **دوکا ودانا** (Dukkha vedana)

3- حسهای خوشایند ذهنی **سوماناسا ودانا** (Somanassa vedana)

4- حسهای ناخوشایند ذهنی **دوماناسا ودانا** (Domanassa vedana)

5- حسهای نه خوشایند و نه ناخوشایند **آدوکاماسوکا ودانا** (Adukkhamasukha vedana)

بودا در همه اشاره هائی که در **ساتی پاتانا سوتا** (Satipatthana Sutta) به vedana ودانا میکند از حسهای بدنی صحبت می نماید **دوکا ودانا، سوکا ودانا؛** (sukha vedana, dukkha vedana)؛ یا **آدوکاهاما سوکا ودانا** (adukkhamasukha vedana) که در این زمینه وجود دارد نیز به روشنی به حسهای خشی بدن دلالت میکند. بر حسهای بدنی زیاد تأکید شده است، زیرا حسها به عنوان راه مستقیمی عمل می کنند برای دستیابی به نتیجه **نیبانا** (nibbana) از طریق شرایط شدید وابستگی **اوپانی شایا - پاچاینا پاچایو** (upanissaya – paccayena paccayo) که نزدیکترین حالت وابستگی برای رهائی ماست.

این حقیقت بطور مختصر در **پاتانا** (patthana) هفتمین موضوع **آبهیدامما پیتاکا** (Abhidhamma pitaka) تحت عنوان **پاکاتوپانی شایا** (Pakatupanissaya) مشخص شده است، جایی که گفته شده:

حس خوشایند بدنی در ارتباط است با حس خوشایند بدن، حس ناخوشایند بدن و بدست آوردن نتیجه **نیبانا** (nibbana) بوسیله شرایط شدید وابستگی. حس ناخوشایند بدنی در ارتباط است با حس خوشایند بدن، حس ناخوشایند بدن و بدست آوردن نتیجه بوسیله شرایط شدید وابستگی. فصل (یا محیط اطراف) در ارتباط است با حس خوشایند بدن، حس ناخوشایند بدن، و دستیابی به نتیجه بوسیله شرایط شدید وابستگی. غذا در ارتباط است با حس خوشایند بدن، حس ناخوشایند بدن، و دستیابی به نتیجه بوسیله شرایط شدید وابستگی. دراز کشیدن و نشستن (یعنی تشکها، بالشها و وضعیت دراز کشیدن، نشستن و غیره) در ارتباط است با حس خوشایند بدن، حس ناخوشایند بدن و دستیابی به نتیجه بوسیله شرایط شدید وابستگی.

از گفته های بالا روشن می شود که تا چه اندازه حسها، **ودانا** (vedana) ، در راه رهائی ما مهم هستند. حسهای خوشایند یا ناخوشایند بدنی، محیط اطراف **اوتو** (Utu) غذایی که می خوریم **بجانام** (bhjanam) ، و وضعیت خوابیدن و نشستن، تشکها و بالشهایی که استفاده می کنیم و غیره **سیناسانام...** (senasanam) همه برای این نوع و یا آن نوع حس که در بدن ما جریان می یابد مسئول هستند. هنگامیکه این حسها، همانگونه که بودا در **ماها ساتی پاتانا سوتا** (Mahasatipatthana sutta) توضیح داده است، بطور مناسبی تجربه شوند، تبدیل به نزدیکترین شرایط وابستگی برای رهائی ما می شوند.

در طبیعت ما چهار بعد وجود دارد: بدن و حسهایش، ذهن و محتویاتش. اینها چهار راه برای استقرار آگاهی در **ساتی پاتانا** (Satipatthana) فراهم می آورند. برای اینکه مشاهده کامل باشد. ما باید هر سطح را

تجربه کنیم که تنها از طریق **ودانا** (vedana) ممکن می شود. این نوع کشف حقیقت، توهمی را که از خودمان داریم، برطرف میکند.

همچنین برای برطرف کردن توهم درباره دنیای خارج، باید کشف کنیم که چگونه دنیای خارج با پدیده ذهن و جسم خود ما در تعامل است. دنیای خارج تنها از طریق شش دریچه حسی با فرد ارتباط برقرار میکند: چشم، گوش، بینی، زبان بدن و ذهن. از آنجائیکه همه این دریچه های حسی در بدن هستند، هر تماسی از دنیای خارج در سطح بدن است.

استادان معنوی سنتی در هند، قبل از بودا، در زمان بودا و بعد از او، این دیدگاه را بیان کردند که حرص و آز سبب درد و رنج است، و برای دوری از آن فرد باید از عوامل بوجود آورنده حرص و آز دوری کند. این باور به انجام انواع شکنجه های سخت جسمانی و ریاضتهای افراطی از محرکهای خارجی منجر گردید. بودا، برای پرورش عدم وابستگی راه متفاوتی را انتخاب کرد. او با آموختن بررسی عمق ذهن خود، درک کرد که بین موضوعهای خارجی و واکنش ذهنی حرص و آز، حلقه گمشده ای وجود دارد: **ودانا** (Vedana). هر گاه ما با موضوعی از طریق حواس پنجگانه بدنی و یا ذهن مواجه شویم، حسی نمایان می شود؛ و بر این اساس **تنها** (tanha) (حرص و آز) نمایان می گردد. اگر حس خوشایند باشد برای طولانی تر کردن آن حرص و آز داریم. اگر ناخوشایند باشد برای خلاص شدن از آن حرص و آز می زنیم. در زنجیره سرچشمه وابستگی (**پاتیچاسامویدا** paticcasamuppada) است که بودا کشف عمیق خود را بیان کرد:

سالایاتانا – پاچایا پاسو (Salayatana – paccaya phasso)

پاسا – پاچایا ودانا (Phassa – paccaya vedana)

ودانا – پاچایا تنها (Vedana – paccaya tanha)

به اتکاء حوزه حواس ششگانه، تماس بوجود می آید.

به اتکاء تماس، حس نمایان می شود.

به اتکاء حواس، حرص و آز نمایان می شود.

علت اولیه برای نمایان شدن حرص و آز و در نتیجه درد و رنج، چیزی در خارج از وجود ما نیست، بلکه

حسهائی است که در درون ما اتفاق می افتد. بنابراین، همانگونه که درک **ودانا** (vedana) برای درک

ارتباط متقابل بین ذهن و جسم کاملاً ضرورت دارد، همین درک از **ودانا** (vedana) برای درک ارتباط متقابل بین دنیای خارج با فرد، اساسی است. اگر کشف این حقیقت با اندیشه و تفکر حاصل می‌شد، ما می‌توانستیم به راحتی از اهمیت دادن به **ودانا** (Vedana) صرف‌نظر کنیم، اما مسئله در مورد آموزش بود، ضرورت درک حقیقت نه تنها در سطح عقلانی بلکه با تجربه مستقیم است.

به این دلیل **ودانا** (vedana) اینگونه معنی شده است:

(... ya vedititi vedana, sa vediyatilakkhana, anubhavana rasa...) یا **ودیتی تی ودانا ، سا ودی یاتی لاکانا، آنیواوانا راسا**

آنچه که موضوعی را حس میکند **ودانا** (vedana) است، ویژگی اش حس کردن است، مزه ضروری تجربه است... هر چند که صرف حس کردن حسها در درون برای برطرف کردن توهم ما کافی نیست، ولی برای درک تی - **لاکانا** (ti - lakkhana) (سه ویژگی) همه پدیده‌ها ضروری است. ما باید مستقیماً **آنیچا** (anicca) (ناپایدگی) **دوکا** (dukkha) (درد ورنج) و **آنانا** (anatta) (بی خویشی) را در درونمان تجربه کنیم. از این سه، بودا همیشه بر اهمیت (anicca) **آنیچا** تاکید میکند، زیرا هنگامیکه ما

عمیقاً ویژگی ناپایدگی را درک کنیم، به دنبال آن درک دو مورد دیگر آسان خواهد شد. در **میگیا سوتا**

(Meghiya Sutta) از **آدانا** (Udana) او گفت: در شخصی که، **میگیا**، ('Meghiya') ناپایدگی را درک میکند، ادراک بی خویشی استقرار می‌یابد. کسی که بی خویشی را درک نماید به خاطر از ریشه درآوردن غرور و خودپرستی، به درک **نیبانا** (nibbana) نائل می‌شود.

بنابراین، در تمرین **ساتی پاتانا** (Satipatthana) تجربه **آنیچا** (anicca)؛ نمایان شدن و سپری شدن نقش قاطعی را بازی میکند. این تجربه **آنیچا** (anicca) همچنان که در ذهن، و در بدن آشکار میشود **ویپاسانا** (vipassana) نیز نامیده می‌شود. تمرین ویپاسانا همان تمرین **ساتی پاتانا** (satipatthana) است.

ماها ساتی پاتانا (Mahasatipatthana Sutta) با مشاهده بدن آغاز می‌گردد. در اینجا چندین نقطه شروع متفاوت، توضیح داده می‌شود: مشاهده تنفس، توجه به حرکات بدنی و غیره. از این نقاط است که ما می‌توانیم **چیتا نوپاسانا، دامما نوپاسانا، ودانا نوپاسانا** (vedananupassana ,dhammanupassana,)

را پرورش دهیم. (cittanupassana)

بهر حال، از هر نقطه ای که سفر شروع شود، مراحل می رسد که هر کسی برای رسیدن به هدف

نهائی باید از آنها عبور کند. این مراحل در جمله های مهمی نه تنها در انتهای هر بخش کایانوپاسانا

(kayanupassana) بلکه در انتهای **ودانا نوپاسانا، چیتا نوپاسانا،** (cittanupassana, vedananupassana)

و در هر بخش از **دامما نوپاسانا** (dhammanupassana) نیز تکرار شده اند. و آنها:

1. (samudaya – dhammanupassi va viharati) **سامودایا – دامما نوپاسانا وا ویهاراتی**

2. (vaya – dhammanupassi va viharati) **وایا – دامما نوپاسانا وا ویهاراتی**

3. (samudaya – vaya – dhammanupassi va viharati) **سامودایا- وایا – دامما نوپاسانا وا ویهاراتی** هستند.

1- شخص با مشاهده پدیده نمایان شدن زندگی میکند.

2- شخص با مشاهده پدیده سپری شدن زندگی میکند.

3- شخص با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن زندگی میکند.

این جمله ها ماهیت تمرین **ساتی پاتانا** (satipatthana) را آشکار می سازند. فقط در صورت تجربه این

سه مرتبه **آنیچچا** (anicca) است که ما می توانیم **پانی یا** (panna) (خرد) – تعادل ذهن بر پایه تجربه

ناپایدگی – را که منجر به عدم وابستگی و رهائی منجر میگردد، پرورش دهیم. بنابراین ، ما باید درک

کامل و مداوم از ناپایدگی را پرورش دهیم که به زبان پالی **سامپاجانیا** (sampajanna) نامیده می شود.

از **سامپاجانیا** (sampajanna) اغلب برداشت غلطی شده است. این کلمه در زبان محاوره ای روز، معنی

زیرکانه نیز داشته است. مثلا بودا از **سامپوجاناموسا باسیتا** (sampajanamusa bhasita) و **سامپاجانا**

موساودا ("sampajana musavada") حرف زده است که به مفهوم " هوشیارانه، زیرکانه یا سخن کذب "

است. معنای سطحی این اصطلاح برای مطالب عادی کافیتست. اما هرگاه بودا از **ویپاسانا** (vipassana)

صحبت میکند، از تمرینی که منجر به پالایش می شود، و به **نیبانا** (nibbana) می رسد، مانند این **سوتا**

(sutta)، آنگاه **سامپاجانیا** (sampajanna) اهمیت ویژه و تکنیکی دارد.

برای **سامپاجانو** (sampajano) (شکل صفت **سامپاجانیا** (sampajanna)) باقی ماندن ، شخص باید روی

ناپایدگی مراقبه کند. (**آنیچچا بودا**) (anicca-bodha) ذهن و جسم را بطور عینی و بدون نشان دادن

واکنش مشاهده نماید. درک **سامودایا – وایا – دامما** (samudaya – vaya- dhamma) (ماهیت نمایان شدن و

سپری شدن) نمی تواند بوسیله اندیشه باشد، زیرا که اندیشه صرفا جریان تفکر است، درک نمی تواند

بوسیله تصور و یا حتی اعتقاد باشد؛ باید با **پاچانویوتی** (paccanubhoti) (درک مستقیم) که **یاتابوتانانا –**

داسانا (yathabhutanana- dassana) است. (دانش تجربی از واقعیت همانگونه که هست) باشد. در اینجا مشاهده **ودانا** (vedana) نقش حیاتی خود را بازی میکند، زیرا با **ودانا** (vedana) مراقبه گر، خیلی روشن و ملموس **سامودایا- وایا** (samudaya-vaya) (نمایان شدن و سپری شدن) را تجربه میکند. در حقیقت **سامپاجانیا**، (sampajanna) درك مستقیم نمایان شدن و سپری شدن ودانا (vedana) است که همه چهار شکل بودن ما در آن گنجانده شده است.

به این دلیل است که سه کیفیت اصلی - **آتاپی** - (atapi) (با شوق) باقی ماندن، **سامپاجانو** (sampajano) و **ساتی ما** (satima) (آگاهی) - بطور ثابت در هر چهار **ساتی پاتانا** (Satipatthana) تکرار شده است. و همچنانکه بودا توضیح داد **سامپاجانیا** (Sampajanna) مشاهده نمایان شدن و سپری شدن **ودانا** (vedana) است. بنابراین نقش **ودانا** (vedana) در تمرین **ساتی پاتانا** (Satipatthana) نباید نادیده گرفته شود. در غیر اینصورت تمرین **ساتی پاتانا** (Satipatthana) کامل نخواهد بود. به زبان بودا:

تیسو ایما بیکاو، ودانا کاتاما تیسو؟

سوکا ودانا، دوکا ودانا، آدوکا - ماسوکا ودانا، ایماکو، بیکاو، تیسو ودانا

ایماسام کو بیکاو، تیسانام ودانام پارینایا کاتانو ساتی پاتانا باوتابا

Tisso ima bhikkhave, vedana. Katama tisso?

Sukha vedana, dukkha vedana, adukkha – masukha vedana. Imakho, bhikkhave, tisso vedana.

Imasam kho bhikkhave, tissannam vedananam parinnaya cattano satipatthana bhavetabba.)

مراقبه گرها! سه نوع حس بدنی وجود دارد. کدام سه نوع؟ حسهای خوشایند، حسهای ناخوشایند و حسهای خنثی. مراقبه گرها! تمرین کنید، ساتی پاتانای چهارگانه را برای درك کامل این سه نوع حس، تمرین کنید. تمرین **ساتی پاتانا** (Satipatthana) که همان تمرین وپاسانا است، فقط هنگامی کامل است که شخص ناپایدگی را مستقیماً تجربه کند. حسها، ناپایدگی کل ذهن و جسم را بطور ملموس آشکار میسازند، که تجربه این پدیده منجر به رهائی می شود.

*Namo Tassa
Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa*

نامو تاسه
باگاواتو آراهاتو
سامما سامبوداسه

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Evaṃ me sutam.

Ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati

kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho

bhagavā bhikkhū āmantesi, ‘Bhikkhavo’¹ ti. ‘Bhaddante’ ti te

bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca:

1. Uddeso

Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,

sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ

atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa

sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.²

Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye

kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno³ satimā, vineyya loke

abhijjhādomanassaṃ. Vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī

sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Citte

cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke

abhijjhādomanassaṃ. Dhammesu dhammānupassī viharati

ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.⁴

درس بزرگ در استقرار آگاهی

اینچنین شنیده ام:

در زمانی این انسان روشن ضمیر، در میان اهالی کورو kuru در کاماسادامما Kammāsaddhamma، شهر تجاری مردم کورو “ Kuru ” اقامت داشت. در آنجا، او رهروان را اینگونه مورد خطاب قرار داد: “ ای رهروان، ” و آنها جواب دادند “ بله، سرور ارجمند. ” سپس انسان روشن ضمیر سخن آغاز کرد:

1- معرفی

ای رهروان، این یگانه راه و تنها راه برای پالایش موجودات است. برای غلبه بر اندوه و ماتم، برای پایان دادن به درد و رنج، برای حرکت در راه حقیقت، برای درك نیانا (nibbāna) که می توان گفت استقرار چهارگانه آگاهی است.

کدامین چهار؟ ای رهروان، يك سالک با شوق و آگاهی، و درك کامل و مداوم از ناپايندگی، با مشاهده بدن در بدن و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درك کامل و مداوم از ناپايندگی، با مشاهده حسها در حسها و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درك کامل و مداوم از ناپايندگی، با مشاهده ذهن در ذهن، و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درك کامل و مداوم از ناپايندگی، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن، و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند.

2. Kāyānupassanā

A. Ānāpānappabbam

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato

vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā, ujum

kāyaṃ pañidhāya, parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So sato

va assasati, sato va passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ

passasāmi’ ti pajānāti, 5 dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ

passasāmi’ ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’

ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ ti pajānāti.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ ti sikkhati,

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi’ ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ ti sikkhati.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamak

ārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmi’ ti

pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmi’ ti pajānāti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto

‘dīghaṃ assasāmi’ ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ

passasāmi’ ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’

ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ ti pajānāti.

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ ti sikkhati, ‘sabbakāya-

2- مشاهده بدن

الف. بخش تنفس

و چگونه، ای رهروان، يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند؟ در این زندگی، سالك با رفتن به داخل جنگل، یا زیر يك درخت و یا در يك اطاق خالی، چهار زانو با بدن صاف می نشیند و آگاهی اش را در محدوده اطراف دهانش ثابت نگاه می دارد. با این آگاهی او نفس را فرو می برد، با این آگاهی او نفس را بیرون می دهد. با دم عمیق او بدرستی درك میکند که: "دم من عمیق است." با دم سطحی او بدرستی درك میکند که: "دم من سطحی است." با بازدم عمیق او بدرستی درك میکند که: "بازدم من عمیق است." با بازدم سطحی او بدرستی درك میکند که: "بازدم من سطحی است." با این ترتیب او خود را آموزش می دهد: "با احساس کردن تمام بدن باید نفس را فرو ببرم" باید با احساس کردن تمام بدن، نفس را بیرون دهم " این گونه خود را آموزش می دهد. "با بدنی ساکن و آرام، باید نفس را فرو ببرم،" این گونه به خود آموزش می دهد. با بدنی ساکن و آرام، باید نفس را بیرون بدهم، " اینچنین به خود آموزش می دهد.

همانند يك خراط ماهر و یا شاگرد خراط که به هنگام دادن يك تراش بلند به درستی می داند که: "می خواهم تراش بلندی بدهم،" و هنگام دادن يك تراش کوتاه به درستی می داند که: "می خواهم تراش کوتاهی بدهم،" به همین ترتیب يك سالك هنگام کشیدن نفس عمیق به درستی می داند که: "من نفس عمیق می کشم." با نفس کوتاه به درستی می داند که: "من نفس کوتاه می کشم." با بیرون دادن نفس عمیق به درستی می داند که: "من نفس عمیق بیرون می دهم." با بیرون دادن نفس سطحی به درستی می داند که: "من نفس سطحی بیرون می دهم." به این روش او خود را آموزش می دهد: "باید هنگام فرو بردن نفس، تمام بدن را احساس کنم." "باید هنگام بیرون دادن

paṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ
kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī' ti sikkhati, 'passambhayaṃ
kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī' ti sikkhati.

Iti⁶ ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā⁷ vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, 'atthi
kāyo'⁸ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya⁹ anissito ca viharati, na ca
kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

B. Iriyāpathapabbam

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmi'
ti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhi' ti pajānāti, nisinno vā
'nisinnomhi' ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhi' ti pajānāti.
Yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ
pajānāti.¹⁰

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, 'atthi
kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva

نفس، تمام بدن را احساس کنم. “ این گونه خود را آموزش می دهد. “ با بدنی ساکن و آرام باید نفس را فرو ببرم، “ این گونه خود را آموزش می دهد. با بدنی ساکن و آرام باید نفس را بیرون بدهم، “ این گونه خود را آموزش میدهد.

این گونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش میابد، که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

ب: بخش حالت ها

باز هم ای رهروان، يك سالك هنگام قدم زدن کاملاً میدانند که “ من قدم می زنم: “ هنگام ایستادن کاملاً میدانند که: “ من ایستاده ام؛ “ هنگام نشستن کاملاً میدانند که: “ من نشسته ام؛ “ هنگام دراز کشیدن کاملاً میدانند که: “ من دراز کشیده ام. “ او در هر وضعیتی که بدنش را قرار دهد، به درستی آن را میدانند.

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش میابد

ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

C. Sampajānapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante
sampajānakārī hoti, 11 ālokite vilokite sampajānakārī hoti,
samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattac
īvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite
sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī
hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhibhāve
sampajānakārī hoti.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, 'atthi
kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci

که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

ج: بخش درك کامل و مداوم از ناپايندگی

باز هم، ای رهروان، يك سالک هنگام پیش رفتن یا پس رفتن با درك کامل و مداوم از ناپايندگی این عمل را انجام میدهد؛ اگر مستقیم به جلو و یا به طرفین نگاه میکند ، او این عمل را با درك کامل و مداوم از ناپايندگی انجام میدهد؛ هنگامیکه بدنش را خم میکند و یا عمل کشش را انجام میدهد با درك کامل و مداوم از ناپايندگی است؛ اگر ردایش را می پوشد و یا کاسه اش را حمل میکند، با درك کامل و مداوم از ناپايندگی است؛ اگر میخورد، مینوشد، میجود یا میچشد، با درك کامل و مداوم از ناپايندگی است؛ هنگامیکه با ندای طبیعت همنوا میشود با درك کامل از ناپايندگی است؛ اگر قدم میزند، می ایستد، مینشیند، میخوابد یا راه میرود، صحبت میکند یا در سکوت است، با درك کامل و مداوم از ناپايندگی است.

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش میابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند

loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

D. Paṭikūlamanasikārapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam, uddham
pādatalā adho kesamatthakā, tacapariyantam pūram nānappak
ārassa asucino paccavekkhati: ‘Atthi imasmiṃ kāye kesā
lomā nakhā dantā taco maṃsam nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjam
vakkam hadayam yakanam kilomakam pihakam papphāsam
antam antaguṇam udariyam karīsam pittam semham pubbo
lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttam’ ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā
nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnam vihīnam
muggānam māsānam tilānam taṇḍulānam. Tamenam
cakkhumā puriso muñcivā paccavekkheyya: ‘Ime sālī ime
vihī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulā’ ti; evameva
kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam, uddham pādatalā
adho kesamatthakā, tacapariyantam pūram nānappakārassa
asucino paccavekkhati: ‘Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā
nakhā dantā taco maṃsam nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjam vakkam
hadayam yakanam kilomakam pihakam papphāsam antam
antaguṇam udariyam karīsam pittam semham pubbo lohitaṃ
sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttam’ ti.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye

بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

د- بخش اندیشه بر کراهت

باز هم ای رهروان، يك سالک درباره این بدن اندیشه میکند، که با پوست پوشیده شده است و از کف پا بطرف بالا و از موی سر به پائین پر از انواع ناخالصی هاست، اینگونه اندیشه میکند: “ در این بدن، در سر مو وجود دارد. در بدن مو وجود دارد، ناخن ها، دندان ها، پوست، گوشت، سینوس ها، استخوان ها، مغز، کلیه، قلب، کبد، غشاء ریه، طحال، ریه ها، روده بند، شکم و محتوباتش، مدفوع، صفرا، بلغم، چرک، خون، عرق، چربی، اشک، روغن، بزاق، مخاط بینی، مایع زلالی، و ادرار. “

مانند کیسه هائی که دو سر دارند، و پُر اند از غلات و دانه های مختلف، مانند توده شلتوک، شلتوک، باقلای سبز، نخود، کنجد، و برنج بدون سبوس، همانند مردی که با چشمان جستجوگر بعد از باز کردن در کیسه، محتوبات آن را بررسی میکند: “ این توده شلتوک است، این شلتوک است، این دانه انبه است.

اینها لوییا چشم بلیلی هستند، اینها کنجد و اینها برنج بدون سبوس هستند؛ “ به همین ترتیب ای رهروان، يك سالک در مورد این بدن اندیشه میکند، که با پوست پوشیده شده است و پر است از انواع ناخالصیها از پاشنه پا تا بالا و از موی سر تا پائین، اینگونه می اندیشد که: “ این بدن است، موی سر، موی بدن، ناخنها، دندانها، پوست، گوشت، سینوسها، استخوانها، مغز، کلیه، قلب، کبد، غشاء ریه، طحال، ریه ها، روده بند، شکم و محتوباتش، مدفوع، صفرا، بلغم، چرک، خون، عرق، چربی، اشک، روغن، بزاق، مخاط بینی، مایع زلالی و ادرار. “

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند.

kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
 viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi
 kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
 ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
 loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
 kāyānupassī viharati.

E. Dhātumanasikārapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam
 yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati: ‘Atthi
 imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ ti.

Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā
 goghātakantevāsī vā gāvim vadhitvā catumahāpathe bilaso
 vibhajitvā nisinno assa; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu
 imameva kāyam yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso
 paccavekkhati: ‘Atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu
 tejodhātu vāyodhātū’ ti.

Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
 kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
 viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi
 kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
 ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci

این گونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، این گونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است: " این بدن است ! " بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان، که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

ه- بخش اندیشه بر عناصر مادی

باز هم ای رهروان، يك سالك در هر موقعیت و یا وضعیتی که باشد، روی همین بدن اندیشه میکند، آن را بر طبق ویژگیهای هر عنصر مورد توجه قرار می دهد: " در این بدن عناصر خاك، آب، آتش و هوا وجود دارد."

ای رهروان، همانند يك قصاب ماهر و یا شاگردش که بعد از ذبح يك گاو و قطعه قطعه کردن آن در تقاطع چهار راه می نشیند، به همین ترتیب، ای رهروان، يك سالك در هر وضعیت و یا موقعیتی بر روی این بدن با توجه به عناصر مادی، اندیشه میکند: " در این بدن عناصر خاك، آب، آتش و هوا وجود دارد."

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. " این بدن است ! " بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك

loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

F. Navasivathikapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ.

So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kañkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dipīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان، که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

و : بخش مشاهدات در محوطه گورستان

باز هم، ای رهروان، يك سالک هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و يك، دو یا سه روز از مردنش گذشته، متورم، کبود و فاسد شده است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد:

“ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد، و گریزی از آن نیست. “
 اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.
 “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان، که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، ای رهروان، يك سالک هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و بوسیله کلاغ ها خورده شده است ، بوسیله لاشخورها خورده شده است، بوسیله قوشها خورده شده است ، بوسیله ماهیخوارها خورده شده است، بوسیله سگها خورده شده است ، بوسیله بیرها خورده شده است ، بوسیله پلنگها خورده شده است ، بوسیله شغالها و انواع دیگر مخلوقات خورده شده است؛ با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: “ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست.”

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, 'atthi
kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ
samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ
upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, 'atthi
kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.

“ این بدن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش مییابد که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، ای رهروان، يك سالك هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و اکنون تبدیل به اسکلتی شده که کمی گوشت و خون به آن چسبیده و بوسیله زردپی ها به هم متصل است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: “ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست. ”

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.

“ این بدن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, ‘atthi

باز هم، ای رهروان، يك سالك، هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و تبدیل به اسکلتی بدون گوشت شده که آلوده به خون است و بوسیله زردپی ها به هم متصل است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: " در حقیقت این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد، گریزی از آن نیست. "

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. " این بدن است ! " بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، ای رهروان، يك سالك، هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و تبدیل به اسکلتی بدون گوشت و خون شده و بوسیله زردپی ها به هم متصل است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: " در حقیقت این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد، گریزی از آن نیست. "

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.

" این بدن است ! " بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد،

kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
 ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
 loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
 kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
 sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni apagatasambandhāni
 disā vidisā vikkhattāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena
 pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ aññena
 jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ
 aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena
 khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ
 aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭṭhikaṃ. So imameva kāyaṃ
 upasaṃharati: 'ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
 evaṃanatīto' ti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
 kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
 kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ
 viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, 'atthi
 kāyo' ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
 ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
 loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
 kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
 sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni

که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، ای رهروان، يك سالک هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و تبدیل به استخوانهایی منفصل شده که در اطراف پراکنده شده است، اینجا يك استخوان از دست، آنجا يك استخوان از پا، اینجا استخوان قوزک پا، آنجا استخوان زانو، اینجا استخوان ران، آنجا استخوان لگن، اینجا يك استخوان از ستون فقرات، آنجا استخوان پشت، مجدداً آنجا استخوان شانه، اینجا استخوان گردن، آنجا استخوان چانه، اینجا استخوان دندانها، آنجا استخوان جمجمه، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد:

“ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد، به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست . ”

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.

“ این بدن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، رهروان، يك سالک هنگامیکه بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته

saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati:
‘ayaṃ pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi
kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni
terovassikāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi
kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi
kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci

و تبدیل به استخوان های سفیدی به رنگ صدف حلزون شده است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: “ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد و به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست.”

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند.

باز هم، رهروان، هنگامیکه يك سالك بدن مرده ای را می بیند که در محوطه گورستان رها گشته و تبدیل به استخوانهایی شده که بصورت توده ای روی هم قرار گرفته اند، و بیشتر از يك سال از عمر آنها گذشته است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: “ در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد، و به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست ”

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن

loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya
sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni.
So imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayaṃ pi kho kāyo
evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ ti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā
kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye
kāyānupassī viharati, samudayadhammānupassī vā kāyasmim
viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, ‘atthi
kāyo’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye
kāyānupassī viharati.

3. Vedanānupassanā

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu
vedanānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno
‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti; dukkhaṃ vā vedanaṃ
vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti;
adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukha
ṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti. Sāmisam vā sukhaṃ
vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’

و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند. باز هم ای رهروان، هنگامیکه يك سالک بدن مرده ای را می بیند که در گورستان رها گشته، با استخوانهایی که تبدیل به پودر شده است، با توجه به بدن خودش اینگونه می اندیشد: ” در حقیقت، این بدن نیز همین ماهیت را دارد، و به همین وضع دچار خواهد شد و گریزی از آن نیست. “

اینگونه با مشاهده بدن در بدن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده بدن در بدن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در بدن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در بدن، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درک همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و ماده) اینچنین است ای رهروان که يك سالک با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند .

3- مشاهده حسها

ای رهروان، چگونه يك سالک با مشاهده حسها در حسها زندگی میکند؟ توجه کنید، رهروان، يك سالک هنگام تجربه يك حس خوشایند به درستی درک میکند: “ من حس خوشایندی را تجربه می کنم؛ “ هنگام تجربه يك حس ناخوشایند، به درستی درک میکند، “ من حس ناخوشایندی را تجربه می کنم؛ “ هنگام تجربه حسی که نه خوشایند است و نه ناخوشایند، به درستی درک میکند، “ من حسی را تجربه میکنم که نه خوشایند است و نه ناخوشایند. “ هنگامیکه حس خوشایندی را با وابستگی تجربه میکند، او به درستی درک میکند، “ من حس خوشایندی

ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno
 ‘nirāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti. Sāmiṣaṃ
 vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ dukkhaṃ
 vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā dukkhaṃ
 vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ
 vedayāmi’ ti pajānāti. Sāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ
 vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti; nirāmiṣaṃ vā
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ
 adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ ti pajānāti.¹²

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā¹³
 vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā
 vedanāsu vedanānupassī viharati, samudayadhammānupassī
 vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu
 viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati,
 ‘atthi vedanā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva
 ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci
 loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu
 vedanānupassī viharati.

4. Cittānupassanā

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu citte¹⁴ cittānupassī
 viharati?

را با وابستگی به آن تجربه میکنم؛ “ هنگامیکه حس خوشایندی را بدون وابستگی تجربه میکند، به درستی درك میکند، “ من حس خوشایندی را بدون وابستگی تجربه میکنم؛ “ هنگامیکه حس ناخوشایندی را با وابستگی تجربه میکند، او به درستی درك میکند، “ من حس ناخوشایندی را با وابستگی تجربه میکنم؛ “ هنگامیکه حس ناخوشایندی را بدون وابستگی تجربه میکند، به درستی درك میکند، “ من حس ناخوشایندی را که نه خوشایند است و نه ناخوشایند با وابستگی تجربه میکند، به درستی درك میکند، “ من حس ناخوشایند است و نه ناخوشایند با وابستگی تجربه میکنم، هنگامیکه حس ناخوشایند است و نه ناخوشایند بدون وابستگی تجربه میکند، به درستی درك میکند، “ من حس ناخوشایند است و نه ناخوشایند بدون وابستگی تجربه میکنم. “

اینگونه با مشاهده حسها در حسها از درون، زندگی میکند، یا با مشاهده حسها در حسها از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده حسها در حسها هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن در حسها زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در حسها زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در حسها، زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ این بدن است ! “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم). اینچنین است ای رهروان، که يك سالک با مشاهده حسها در حسها زندگی میکند.

4- مشاهده ذهن

باز هم، ای رهروان، چگونه يك سالک با مشاهده ذهن در ذهن زندگی میکند؟

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’¹⁵ ti pajānāti, mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’¹⁶ ti pajānāti, sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sauttaraṃ cittaṃ’ ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’¹⁷ ti pajānāti, samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’¹⁸ ti pajānāti, vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ ti pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittānupassī viharati,¹⁹ samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, ‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati

توجه کنید، رهروان، يك سالك، ذهن با حرص و آزار، به عنوان ذهنی با حرص و آزار به درستی درك ميکند، ذهن رها از حرص و آزار، به عنوان ذهنی رها از حرص و آزار به درستی درك ميکند، ذهن با نفرت و بیزاری را، به عنوان ذهنی با نفرت و بیزاری به درستی درك ميکند، ذهن رها از نفرت و بیزاری را، به عنوان ذهنی رها از نفرت و بیزاری به درستی درك ميکند، ذهن با توهم را، به عنوان ذهنی با توهم به درستی درك ميکند، ذهن رها از توهم را، به عنوان ذهنی رها از توهم به درستی درك ميکند، ذهن مجموع را، به عنوان ذهنی مجموع به درستی درك ميکند، ذهن پراکنده را، به عنوان ذهنی پراکنده به درستی درك ميکند، ذهن باز و وسيع را، به عنوان ذهنی باز و وسيع به درستی درك ميکند، ذهن محدود را، به عنوان ذهنی محدود به درستی درك ميکند، ذهن برتر را، به عنوان ذهنی برتر به درستی درك ميکند، ذهن ضعيف را، به عنوان ذهنی ضعيف به درستی درك ميکند، ذهن متمرکز را، به عنوان ذهنی متمرکز به درستی درك ميکند، ذهن غير متمرکز را، به عنوان ذهنی غير متمرکز به درستی درك ميکند، ذهن آزاد و رها را، به عنوان ذهنی آزاد و رها به درستی درك ميکند، ذهن درگير را، به عنوان ذهنی درگير به درستی درك ميکند.

اينگونه با مشاهده ذهن در ذهن از درون، زندگی ميکند، يا با مشاهده ذهن در ذهن از بيرون زندگی ميکند، يا با مشاهده ذهن در ذهن هم از درون و هم از بيرون زندگی ميکند. اينگونه با مشاهده پديده نمايان شدن در ذهن زندگی ميکند، اينگونه با مشاهده پديده سپري شدن در ذهن زندگی ميکند، اينگونه با مشاهده پديده نمايان شدن و سپري شدن در ذهن، زندگی ميکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ اين ذهن است ! ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می يابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طريق، بدون وابستگی زندگی ميکند، بدون چسبیدن به هيچ چیزی در دنيا (ذهن و جسم). اينچنين است ای رهروان که يك سالك با مشاهده ذهن در ذهن زندگی ميکند.

5. Dhammānupassanā

A. Nīvaraṇapabbaṃ

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī
viharati—pañcasu nīvaraṇesu.

Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati—pañcasu nīvaraṇesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ
kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhataṃ kāmacchando’ ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhataṃ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhataṃ
kāmacchando’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
kāmacchandassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca
uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti,
yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatiṃ anuppādo hoti
taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ ‘atthi me ajjhataṃ byāpādo’
ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ byāpādaṃ ‘natthi me
ajjhataṃ byāpādo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
byāpādassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa
byāpādassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa
byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhataṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhataṃ
thinamiddhaṃ’ ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ
thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhataṃ thinamiddhaṃ’ ti
pajānāti, yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo
hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa

5- مشاهده محتویات ذهن

الف- بخش محدودیتها

باز هم، ای رهروان، چگونه يك سالك با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟ توجه کنید، رهروان، يك سالك با توجه به پنج محدودیت، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

چگونه، رهروان، يك سالك با توجه به پنج محدودیت، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟ رهروان، توجه کنید، يك سالك هنگامیکه حسی از آرزو در او نمایان می شود، به درستی درك میکند که: “ حسی از آرزو در من نمایان شده است. ” هنگامیکه حسی از آرزو در او وجود ندارد، به درستی درك میکند که: “ حسی از آرزو در من وجود ندارد. ” او به درستی درك میکند که چگونه حسی از آرزو که هنوز نمایان نشده است، دارد بوجود می آید. او به درستی درك میکند چگونه حسی از آرزو که اکنون در او بوجود آمده است، از ریشه در می آید. او به درستی درك میکند چگونه حسی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

هر گاه نفرت در او وجود دارد، به درستی درك میکند که: “ نفرت در من وجود دارد. ” هر گاه نفرتی در او وجود ندارد، به درستی درك میکند که: “ نفرتی در من وجود ندارد. ” به درستی درك میکند چگونه حسی از نفرت که هنوز نمایان نشده است، در او بوجود می آید، به درستی درك میکند چگونه نفرتی که اکنون در او بوجود آمده است، از ریشه در می آید. او به درستی درك میکند چگونه نفرتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

هر گاه سستی و تبلی در او وجود دارد، به درستی درك میکند که: “ در من سستی و تبلی وجود دارد. هر گاه سستی و تبلی در او وجود ندارد، به درستی درك میکند که: “ تبلی و سستی در من وجود ندارد. ” به درستی درك میکند چگونه سستی و تبلی که هنوز

pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa
thinamiddhassa āyatīṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ 'atthi me
ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ' ti pajānāti, asantaṃ vā
ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ 'natthi me ajjhattaṃ
uddhaccakukkuccaṃ' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
uddhaccakukkuccassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca
uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti taṃ ca
pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatīṃ
anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ 'atthi me ajjhattaṃ
vicikicchā' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ
'natthi me ajjhattaṃ vicikicchā' ti pajānāti, yathā ca
anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti taṃ ca pajānāti,
yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti taṃ ca
pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatīṃ anuppādo
hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhamm
ānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā

نمایان نشده است، در او بوجود می آید. به درستی درك میکند چگونه سستی و تبلی که در او بوجود آمده است، از ریشه در می آید. به درستی درك میکند چگونه سستی و تبلی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر بوجود نخواهد آمد.

هر گاه اضطراب و پشیمانی در او وجود دارد، به درستی درك میکند که: “ اضطراب و پشیمانی در من وجود دارد. “ هر گاه اضطراب و پشیمانی در او وجود ندارد، به درستی درك میکند که “ اضطراب و پشیمانی در من وجود ندارد. “ به درستی درك میکند، چگونه اضطراب و پشیمانی که هنوز نمایان نشده است، در او بوجود می آید. به درستی درك میکند چگونه اضطراب و پشیمانی که در او بوجود آمده است، از ریشه در می آید. به درستی درك میکند چگونه اضطراب و پشیمانی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر بوجود نخواهد آمد.

هر گاه تردید در او وجود دارد، به درستی درك میکند که: “ تردید در من وجود دارد. “ هر گاه تردید در او وجود ندارد، به درستی درك میکند که “ تردید در من وجود ندارد. “ به درستی درك میکند چگونه تردیدی که هنوز نمایان نشده است، در او بوجود می آید. به درستی درك میکند چگونه تردیدی که در او بوجود آمده است، از ریشه در می آید. به درستی درك میکند چگونه تردید که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر بوجود نخواهد آمد.

اینگونه او با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سبزی شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سبزی شدن در محتویات ذهن زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است:

panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

B. Khandhapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.²⁰
Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm
ānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu, ‘iti rūpam, iti rūpassa samudayo,
iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti
vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti
saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo,
iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo; iti viññāṇam, iti viññāṇassa
samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ ti.

Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhamm
ānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā
panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya

“اینها محتویات ذهن هستند. ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن با توجه به پنج محدودیت زندگی میکند.

ب- بخش اجزاء

باز هم، ای رهروان، يك سالك با توجه به پنج جزء وابستگی با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

چگونه رهروان، يك سالك با توجه به پنج جزء وابستگی با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟

توجه کنید رهروان، يك سالك (به درستی درك میکند): ” این ماده است، این نمایان شدن ماده است، این سپری شدن ماده است؛ اینها حسها هستند، این نمایان شدن حسها است، این سپری شدن حسها است؛ این ادراك است، این نمایان شدن ادراك است، این سپری شدن ادراك است؛ اینها واکنشها هستند، این نمایان شدن واکنش است، این سپری شدن واکنش است؛ این دانستگی است، این نمایان شدن دانستگی است، این سپری شدن دانستگی است. ”

اینگونه او با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن در محتویات ذهن زندگی میکند اینگونه او با مشاهده پدیده سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. ” اینها محتویات ذهن هستند. ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش مییابد،

paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu

dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

C. Āyatanapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu

dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm

ānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhum ca pajānāti, rūpe ca

pajānāti, yaṃ ca tadubhayam paṭicca uppajjati saṃyojanam

taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo

hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa

pahānam hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa

saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Sotam ca pajānāti, sadde ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayam

paṭicca uppajjati saṃyojanam taṃ ca pajānāti, yathā ca

anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti,

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti taṃ ca

pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo

hoti taṃ ca pajānāti.

Ghānam ca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayam

paṭicca uppajjati saṃyojanam taṃ ca pajānāti, yathā ca

anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti,

که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم). اینچنین است ای رهروان که يك سالک با توجه به پنج جزء وابستگی، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

ج- بخش حوزه های حسی

باز هم، ای رهروان، يك سالک با توجه به شش حوزه داخلی و خارجی حسی، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

چگونه، ای رهروان يك سالک با توجه به شش حوزه داخلی و خارجی حسی با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟

توجه کنید رهروان، يك سالک به درستی چشم را درك میکند، او موضوع دیدنی را به درستی درك میکند و اسارتی که وابسته به این دو است را، به درستی درك میکند. او به درستی درك میکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان می شود، او به درستی درك میکند، چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است، از ریشه در می آید. او به درستی درك میکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد. او گوش را به درستی درك میکند. صدا را به درستی درك میکند و اسارتی که وابسته به این دو است را، به درستی درك میکند. او به درستی درك میکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان می شود، او به درستی درك میکند چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است از ریشه در می آید. او به درستی درك میکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

او بینی را به درستی درك میکند، بو را به درستی درك میکند و اسارتی که وابسته به این دو است را به درستی درك میکند. او به درستی درك میکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان میشود. او

yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Jivhaṃ ca pajānāti, rase ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Kāyaṃ ca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Manaṃ ca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yaṃ ca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃ ca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,

به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است از ریشه در می آید، او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

او زبان را به درستی درك ميکند. او مزه را به درستی درك ميکند و اسارتی که وابسته به این دو است را، به درستی درك ميکند. او به درستی درك ميکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان میشود، او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است از ریشه در می آید. او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

او بدن را به درستی درك ميکند. لامسه را به درستی درك ميکند و اسارتی که وابسته به این دو است را، به درستی درك ميکند. او به درستی درك ميکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان میشود، او به درستی درك ميکند، چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است از ریشه در می آید. او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

او ذهن را به درستی درك ميکند. محتویات ذهن را به درستی درك ميکند و اسارتی که وابسته به این دو است را، به درستی درك ميکند. او به درستی درك ميکند که چگونه اسارتی که هنوز نمایان نشده است، نمایان میشود، او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون نمایان شده است از ریشه در می آید. او به درستی درك ميکند چگونه اسارتی که اکنون ریشه کن شده است، در آینده دیگر نمایان نخواهد شد.

اینگونه او با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده

vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhamm
 ānupassī vā dhammesu viharati, 'atthi dhammā' ti vā
 panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

D. Bojjhaṅgapabbam

Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Katham ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm
 ānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam satisambojjha
 ṅgam 'atthi me ajjhattam satisambojjhaṅgo' ti pajānāti,
 asantam vā ajjhattam satisambojjhaṅgam 'natthi me ajjhattam
 satisambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
 satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tam ca pajānāti, yathā ca
 uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti
 tam ca pajānāti.

Santam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam²¹ 'atthi
 me ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgo' ti pajānāti,
 asantam vā ajjhattam dhammavicayasambojjhaṅgam 'natthi

سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ اینها محتویات ذهن هستند. ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش می یابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم).

اینچنین است ای رهروان که يك سالك با توجه به شش حوزه داخلی و خارجی، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

د- بخش عوامل روشن بینی

باز هم، ای رهروان، يك سالك با توجه به هفت عامل روشن بینی با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

چگونه، ای رهروان، يك سالك با توجه به هفت عامل روشن بینی با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟

توجه کنید رهروان، هر گاه عامل روشن بینی آگاهی، در او حضور دارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی آگاهی، در من حضور دارد. ” هر گاه عامل روشن بینی آگاهی، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی آگاهی، در من حضور ندارد. ” به درستی درك میکند چگونه عامل روشن بینی آگاهی، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك میکند چگونه عامل روشن بینی آگاهی، که اکنون نمایان شده است پرورش می یابد و به تکامل می رسد.

هر گاه عامل روشن بینی جستجوی دامما، در او حضور دارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی جستجوی دامما، در من حضور دارد. ” هر گاه عامل روشن بینی جستجوی دامما، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك میکند که:

me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā
ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo
hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjha
ṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ 'atthi me
ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā
ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ
vīriyasambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca
uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti
taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ²² 'atthi me
ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ
pītisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo'
ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa
uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā ca uppannassa
pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ²³ 'atthi me
ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, asantaṃ vā
ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ 'natthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgo' ti pajānāti, yathā ca anuppannassa

“ عامل روشن بینی جستجوی دامما، در من حضور ندارد. ” به درستی درك ميکند که چگونه عامل روشن بینی جستجوی دامما، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك ميکند چگونه عامل روشن بینی جستجوی دامما، که اکنون نمایان شده است پرورش می یابد و به تکامل میرسد.

هر گاه عامل روشن بینی تلاش، در او حضور دارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی تلاش، در من حضور دارد. ” هر گاه عامل روشن بینی تلاش، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی تلاش، در من حضور ندارد. ” به درستی درك ميکند که چگونه عامل روشن بینی تلاش، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك ميکند چگونه عامل روشن بینی تلاش، که اکنون نمایان شده است پرورش می یابد و به تکامل میرسد.

هر گاه عامل روشن بینی وجد و جذب، در او حضور دارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی وجد و جذب، در من حضور دارد. ” هر گاه عامل روشن بینی وجد و جذب، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی وجد و جذب، در من حضور ندارد. ” به درستی درك ميکند که چگونه عامل روشن بینی وجد و جذب، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك ميکند چگونه عامل روشن بینی وجد و جذب، که اکنون نمایان شده است پرورش می یابد و به تکامل میرسد.

هر گاه عامل روشن بینی آرامش، در او حضور دارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی آرامش، در من حضور دارد. ” هر گاه عامل روشن بینی آرامش، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك ميکند که: “ عامل روشن بینی آرامش، در من حضور ندارد. ” به درستی درك ميکند که چگونه عامل روشن بینی آرامش، که هنوز در او نمایان نشده است ،

passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti,
yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya
pāripūrī hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me
ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā
ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā
ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī
hoti taṃ ca pajānāti.

Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘atthi me
ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, asantaṃ vā
ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgo’ ti pajānāti, yathā ca anuppannassa
upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃ ca pajānāti, yathā
ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī
hoti taṃ ca pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhamm
ānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā

نمایان میشود. او به درستی درك میکند چگونه عامل روشن بینی آرامش، که اکنون نمایان شده است پرورش مییابد و به تکامل می رسد.

هر گاه عامل روشن بینی تمرکز، در او حضور دارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی تمرکز، در من حضور دارد. “ هر گاه عامل روشن بینی تمرکز، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی تمرکز، در من حضور ندارد. “ به درستی درك میکند که چگونه عامل روشن بینی تمرکز، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك میکند چگونه عامل روشن بینی تمرکز، که اکنون نمایان شده است پرورش می یابد و به تکامل می رسد.

هر گاه عامل روشن بینی تعادل ذهن، در او حضور دارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی تعادل ذهن، در من حضور دارد. “ هر گاه عامل روشن بینی تعادل ذهن، در او حضور ندارد، آن را به درستی درك میکند که: “ عامل روشن بینی تعادل ذهن، در من حضور ندارد. “ به درستی درك میکند که چگونه عامل روشن بینی تعادل ذهن، که هنوز در او نمایان نشده است، نمایان میشود. او به درستی درك میکند چگونه عامل روشن بینی تعادل ذهن، که اکنون نمایان شده است پرورش مییابد و به تکامل می رسد.

اینگونه او با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است.

panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

E. Saccapabbaṃ

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.
 Kathaṃ ca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm
 ānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?
 Idha bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ ti yathābhūtaṃ
 pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti,
 ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ
 dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Dukkhasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?
 Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, (byādhi pi dukkhā,)24
 maraṇaṃ pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassup
 āyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkho,
 piyehi vippayogo pi dukkho, yampicchaṃ na labhati taṃ pi
 dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesāṃ tesāṃ sattānaṃ
 tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti
 khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati,
 bhikkhave, jāti.

“ اینها محتویات ذهن هستند. ” بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش میابد که جز درك همراه با آگاهی صرف چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با توجه به هفت عامل روشن بینی، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

۵- بخش حقیقت شریفه

باز هم، ای رهروان، يك سالك با توجه به چهار حقیقت شریفه، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

چگونه ای رهروان، يك سالك با توجه به چهار حقیقت شریفه، با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند؟ توجه کنید رهروان، يك سالك، آنگونه که هست را، به درستی درك میکند، “ این درد و رنج است؛ ” او، آنگونه که هست را، به درستی درك میکند، “ این نمایان شدن درد و رنج است؛ ” او، آنگونه که هست را، به درستی درك میکند، “ این پایان درد و رنج است؛ ” او آنگونه که هست را، به درستی درك میکند “ این راهی است که به درد و رنج پایان می بخشد. ”

تشریح حقیقت درد و رنج

و ای رهروان حقیقت شریفه درد و رنج چیست؟ تولد رنج است، پیری رنج است، (بیماری رنج است)، مرگ رنج است، حسرت، سوگواری، درد، اندوه، و پریشانی، درد و رنج است. در ارتباط بودن با چیزی که شخص آن را دوست ندارد، درد و رنج است؛ در ارتباط نبودن با آنچه که شخص دوست دارد، درد و رنج است؛ بدست نیاوردن آنچه که شخص آرزویش را دارد، درد و رنج است؛ کوتاه اینکه، وابستگی به این پنج جزء، درد و رنج است.

و، ای رهروان، تولد چیست؟ اگر برای همه موجودات در هر شکلی از وجود، تولدی وجود داشته باشد، بارداری آنها، متولد شدن آنها، شدن آنها، آشکار شدن آنها در پنج جزء شان، تحصیل نیروهای حسی، ای رهروان، این تولد نامیده میشود.

Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

Katamaṃ ca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷevārassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhaṃ?²⁵ Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

Katamaṃ ca, bhikkhave, domanassaṃ?²⁵ Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

و، ای رهروان، پیری چیست؟ اگر برای همه موجودات در هر شکلی از وجود، پیری وجود داشته باشد، ضعیف شدن و فرتوت شدن آنها، شکستن (دندانها)، خاکستری و چروکیده شدن آنها، سیر نزولی دوره زندگی آنها، تخریب نیروهای حسی آنها- ای رهروان، این پیری نامیده میشود.

و، ای رهروان، مرگ چیست؟ اگر برای همه موجودات در هر شکلی از وجود، مرگ و نابودی وجود داشته باشد، تجزیه آنها، ناپدید شدن آنها، مردن آنها، مرگ آنها، پایان دوره زندگی آنها، انحلال پنج جز آنها، دور انداختن جسد آنها، نابودی حیات آنها- این، رهروان، مرگ نامیده میشود.

و، ای رهروان، غم چیست؟ هرگاه ای رهروان، شخص تحت تأثیر انواع مختلف زبانها، و بد اقبالها که عامل این حالت و یا آن حالت اندوهناک ذهنی است، مانند: تأسفها، عزاها، اندوهها، غصه های درونی، محتتهای عمیق درونی- قرار می گیرد، این، ای رهروان، غم نامیده می شود.

و، ای رهروان، سوگواری چیست؟ هرگاه، ای رهروان، شخص تحت تأثیر انواع مختلف فقدانها و بدبختها قرار می گیرد، که به دنبال آن، این حالت و یا آن حالت اندوهناک ذهنی به وجود می آید، شیون و گریه، اندوه، ماتم عمیق، اندوه عمیق، حالت ماتم و اندوه عمیق -این، ای رهروان، سوگواری نامیده میشود.

و، ای رهروان، درد چیست؟ اگر، ای رهروان، هر نوع درد بدنی، هر نوع ناخوشایندی بدنی، یا هر نوع حس دردناک و ناخوشایند که به سبب تماس بدنی، به وجود می آید-این، ای رهروان، درد نامیده می شود.

و، ای رهروان، اندوه چیست؟ اگر، ای رهروان هر نوع درد ذهنی، هر نوع ناخوشایندی ذهنی، یا هر نوع حس دردناک و ناخوشایند، به سبب تماس ذهنی وجود داشته باشد، این، ای رهروان، اندوه نامیده می شود.

Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anatthakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

Katamaṃ ca, bhikkhave, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma na ca vata no jāti āgaccheyyā’ ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ. Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: ‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata

و، ای رهروان، پریشانی چیست؟ هرگاه ای رهروان، شخص تحت تأثیر انواع مختلف زبانها و فقدانها قرار می‌گیرد، که به دنبال آن، این حالت و یا آن حالت اندوهناک ذهنی بوجود می‌آید، محنت، پریشانی، غمزدگی به دلیل پریشانی، و غمزدگی به دلیل پریشانی زیاد- این، ای رهروان، پریشانی نامیده می‌شود. و، ای رهروان، رنج در ارتباط قرار گرفتن با چیزی که شخص آن را دوست ندارد، چیست؟ هر جا و هر گاه، شخص با مواردی نامطبوع، ناموافق و دوست نداشتنی از دید، صدا، بو، مزه، لامسه، یا ذهن برخورد میکند، یا، هر جا و هرگاه که شخص دریابد کسانی هستند که بدبختی او را، زیان او را، زحمت او را و یا عدم امنیت او را می‌خواهند؛ اگر شخص با این افراد همراه شود، ملاقات کند، در تماس قرار بگیرد و یا به آنها بپیوندد- این، ای رهروان، رنج در ارتباط قرار گرفتن با چیزی که شخص آنرا دوست ندارد است.

و، ای رهروان، رنج نداشتن چیزهایی که انسان دوست دارد چیست؟ هر گاه و هر زمان شخص با مواردی خوشایند، موافق طبع و دوست داشتنی از دید، صدا، بو، مزه، لامسه، یا ذهن برخورد کند، یا هرگاه و هر زمان که شخص دریابد کسانی هستند که خوشبختی، رفاه، آسایش، یا امنیت او را طلب می‌کنند، مانند مادر و پدر، مانند برادر و خواهر، مانند دوستان و همکاران یا خویشاوندان؛ اگر شخص با این افراد همراه نباشد، آنها را نبیند، با آنها تماس نداشته باشد و یا به آنها نپیوندد- این، ای رهروان، رنج نداشتن چیزهایی که انسان دوست دارد، نامیده میشود.

و، ای رهروان، آنچه که شخص آرزوی آن را دارد و بدست نمی‌آورد چیست؟ ای رهروان، در موجوداتی که مشمول تولد میشوند، این خواسته پدیدار میشود: "اوه، ای کاش ما متولد نمیشدیم! اوه، ای کاش تولد دیگری برای ما نباشد." اما به صرف آرزو، این خواسته برآورده نمیشود؛ و آنچه که شخص در طلب آن است و به دست نمی‌آورد، رنج است.

ای رهروان، در موجوداتی که مشمول پیری میشوند، این خواسته پدیدار میشود: "اوه، ای

کاش ما پیر نمیشدیم!

no jarā āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ.
Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā
uppajjati: 'aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca
vata no byādhi āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya
pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā
uppajjati: 'aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca
vata no maraṇaṃ āgaccheyyā' ti. Na kho panetaṃ icchāya
pattabbaṃ. Idaṃ pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.
Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ,
bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: 'aho vata mayaṃ
na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma,
na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā
āgaccheyyūṃ' ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idaṃ
pi yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā? Seyyathidaṃ—rūpupādānakkhandho
vedanupādānakkhandho saññupādānakkhandho
saṅkhārupādānakkhandho viññāṇupādānakkhandho. Ime
vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā
dukkhā.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

Samudayasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

Yāyaṃ taṅhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratrā-

باشد که ما پیر نشویم. “ اما به صرف آرزو، این خواسته بر آورده نمیشود؛ و آنچه که شخص در طلب آن است و به دست نمی آورد، رنج است.

ای رهروان، در موجوداتی که مشمول بیماری میشوند، این خواسته پدیدار میشود: “ اوه، ای کاش ما بیمار نمیشدیم! اوه، باشد که برای ما بیماری نباشد! “ اما به صرف آرزو این خواسته برآورده نمیشود؛ و آنچه که شخص در طلب آن است و به دست نمی آورد رنج است.

ای رهروان، در موجوداتی که مشمول مرگ میشوند، این خواسته پدیدار میشود: “ ای کاش ما مشمول مرگ نمیشدیم! باشد که ما هرگز نمیریم! “ اما به صرف آرزو این خواسته برآورده نمیشود؛ و آنچه شخص در طلب آن است و به دست نمیآورد، رنج است.

ای رهروان، در موجوداتی که مشمول غم، سوگواری، درد، اندوه، و پریشانی میشوند، این خواسته پدیدار میشود: “ اوه ای کاش ما مشمول غم، سوگواری، درد، اندوه و پریشانی نمیشدیم! اوه باشد که ما از غم، سوگواری، درد، اندوه و پریشانی در رنج نباشیم! “ اما به صرف آرزو، این خواسته برآورده نمیشود؛ و آنچه که شخص در طلب آن است و به دست نمی آورد، رنج است. و کوتاه اینکه، ای رهروان، چگونه وابستگی به پنج جزء رنج است؟ به این ترتیب است - وابستگی به جزء ماده رنج است، وابستگی به جزء حس رنج است، وابستگی به جزء ادراک رنج است، وابستگی به جزء واکنش رنج است. وابستگی به جزء دانستگی رنج است. کوتاه اینکه، ای رهروان، این، بواسطه وابستگی به این پنج جزء رنج نامیده میشود. این، ای رهروان، حقیقت شریفه رنج بردن است.

تشریح حقیقت نمایان شدن درد و رنج

و، ای رهروان، حقیقت شریفه نمایان شدن درد و رنج چیست؟

حرص و آزی است که بطور مکرر پیش می آید و گهگاه

bhinandinī, seyyathidaṃ, kāmataṇhā bhavataṇhā
vibhavataṇhā.

Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā
uppajjati, kattha nivisamānā nivisati?

Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kiñca loke²⁶ piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Jivhā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
ettha nivisamānā nivisati. Kayo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
ettha nivisamānā nivisati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
ettha nivisamānā nivisati. Dhammā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
nivisamānā nivisati.

به لذت و شهوت منجر میشود. مانند حرص و آز برای لذت نفسانی، حرص و آز برای تولد مجدد و حرص و آز برای فنا و نابودی.

اما، ای رهروان، این حرص و آز کجا نمایان میشود و کجا استقرار مییابد؟ هر گاه در دنیای (ذهن و جسم) چیزی فریبده و لذت بخش وجود داشته باشد حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

اما، چه چیزی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؟ چشم در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. گوش ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. بینی ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. زبان ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. بدن ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

موارد دیدنی در قالب مادی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش هستند؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. صداها ... فریبده و لذت بخش هستند؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. بوها ... فریبده و لذت بخش هستند؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. مزه ها ... فریبده و لذت بخش هستند؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. لامسه ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش هستند؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

Cakkhaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Kāya-

دانستگی چشم در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. دانستگی گوش .. فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. دانستگی بینی... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. دانستگی زبان ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. بدن .. فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. دانستگی (ذهن و جسم) ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

تماس چشم در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. تماس گوش... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. تماس بینی... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. تماس زبان... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

تماس بدن... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. تماس دهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

حسی که از تماس چشم در دنیای (ذهن و جسم) نمایان میشود، فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. حسی که از تماس گوش... نمایان میشود، فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. حسی که از تماس بینی... نمایان میشود، فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. حسی که از تماس زبان... نمایان میشود، فریبنده و لذت بخش است؛

samphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.
Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. حسی که از تماس بدن... نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. حسی که از تماس ذهن در دنیای (ذهن و جسم) نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

ادراك موضوعهای دیدنی در قالب مادی، در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. ادراك صداها... فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. ادراك بو... فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. ادراك مزه... فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. ادراك لمس... فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. ادراك محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

واکنش ذهن به موضوعهای دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. واکنش ذهن... به صداها، فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. واکنش ذهن... به بوها فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. واکنش ذهن... به مزه ها فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. واکنش ذهن به لمس... فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد. واکنش ذهن به موضوعات ذهن و محتویات ذهن فریبده و لذت بخش است، آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddataṇhā
 loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
 uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhataṇhā loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
 ettha nivisamānā nivisati. Rasataṇhā loke piyarūpaṃ
 sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
 nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ
 sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
 nivisamānā nivisati. Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ
 sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
 nivisamānā nivisati.

Rūpavitakko²⁷ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Rasavitakko
 loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
 uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavitakko loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
 ettha nivisamānā nivisati. Dhammavitakko loke piyarūpaṃ
 sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
 nivisamānā nivisati.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Saddavicāro
 loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
 uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Gandhavicāro loke
 piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati,
 ettha nivisamānā nivisati. Rasavicāro loke piyarūpaṃ

حرص و آرز برای موضوعات دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. حرص و آرز برای صداها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. حرص و آرز برای بوها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. حرص و آرز برای مزه ها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. حرص و آرز برای لامسه... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. حرص و آرز برای موضوعات ذهن، محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد.

تصور فکر از موضوعات دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. تصور فکر از صداها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. تصور فکر از بوها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. تصور فکر از مزه ها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. تصور فکر از لامسه... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. تصور فکر از موضوعات ذهن، محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد.

غرق شدن در افکار موضوعات دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. غرق شدن در افکار مربوط به صدا... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. غرق شدن در افکار مربوط به بوها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آرز نمایان میشود و استقرار مییابد. غرق شدن در افکار مربوط به مزه ها...

sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

Nirodhasaccaniddeso

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo. Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kiñca loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyo loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Mano loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpā loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā

فریبنده ولذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

غرق شدن در افکار مربوط به لامسه فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و

استقرار مییابد.

غرق شدن در افکار موضوعات ذهن و محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده ولذت بخش

است؛ آنجا حرص و آز نمایان میشود و استقرار مییابد.

این، ای رهروان، حقیقت شریفه نمایان شدن درد و رنج است.

تشریح حقیقت پایان درد و رنج

و، ای رهروان، حقیقت شریفه پایان درد و رنج چیست ؟ رنگ باختن و پایان یافتن این

حرص و آز است، ترك کردن و جدا شدن از آن است. رهائی از آن و اینکه دیگر جایی برای آن وجود

نداشته باشد. اما، ای رهروان، کجا میشود این حرص و آز را از ریشه درآورد؛ کجا میشود به آن پایان داد ؟

هر گاه در دنیای (ذهن و جسم) چیزی فریبنده و لذت بخش وجود داشته باشد؛ آنجا این حرص و آز را

میشود از ریشه درآورد و به آن پایان داد.

اما چه چیزی دردنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؟ چشم در دنیای (ذهن و جسم)

فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا این حرص و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد. گوش... فریبنده و

لذت بخش است؛ آنجا این حرص و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد. بینی... فریبنده و لذت بخش

است؛ آنجا این حرص و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد. زبان... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا

این حرص و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد. بدن... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا این حرص

و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛

آنجا این حرص و آز را میشود ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

موضوعهای دیدنی ، شکلهای مادی در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش هستند؛ آنجا

pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā

میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. صداها فریبنده و لذت بخش هستند؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. بوها ... فریبنده و لذت بخش هستند؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. مزه ها ... فریبنده و لذت بخش هستند؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. لامسه ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میشود این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. دانستگی چشم در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. دانستگی گوش در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. دانستگی بینی در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. دانستگی زبان در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. دانستگی بدن در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

تماس چشم در دنیای (ذهن و جسم) فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تماس گوش ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تماس بینی ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تماس زبان ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تماس بدن ... فریبنده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را

pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphasso
loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā
nirujjhati. Sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha
nirujjhamānā nirujjhati. Ghānasamphassajā vedanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati. Jivhāsamphassajā vedanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati. Kāyasamphassajā vedanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati. Manosamphassajā vedanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
Saddasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
Gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
Rasasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
Phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

را میتوان ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تماس ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

حسی که از تماس چشم در دنیای (ذهن و جسم) نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حس که از تماس گوش نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حس که از تماس بینی ... نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حس که از تماس زبان ... نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حس که از تماس بدن ... نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حس که از تماس ذهن در دنیای (ذهن و جسم) نمایان میشود، فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

ادراك موارد دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ادراك صداها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ادراك بوها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ادراك مزه ها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ادراك لامسه ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. ادراك محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

Rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Saddasañcetan
 ā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
 taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.
 Saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
 pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

واکنش ذهن در برابر موضوعهای دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. واکنش ذهن در برابر صداها... فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. واکنش ذهن در برابر بوها ... فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. واکنش ذهن در برابر مزه ها ... فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. واکنش ذهن در برابر لامسه... فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. واکنش ذهن در برابر محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

حرص و آز برای موضوعهای دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حرص و آز برای صداها... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حرص و آز برای بوها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حرص و آز برای مزه ها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حرص و آز برای لامسه ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. حرص و آز برای محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

تصور فکر از موضوعهای دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده ولذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تصور فکر از صداها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تصور

Gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rasavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Saddavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rasavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

Maggasaccaniddes

Katamaṃ ca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā
ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
seyyathidaṃ, sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā,
sammākammanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati,
sammāsamādhi.

فکر از بوها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تصور فکر از مزه ها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تصور فکر از لامسه ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. تصور فکر از محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

غرق شدن در افکار موضوعهای دیدنی در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را از ریشه در آورد و به آن پایان داد. غرق شدن در افکار مربوط به صداها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. غرق شدن در افکار مربوط به بوها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. غرق شدن در افکار مربوط به مزه ها ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. غرق شدن در افکار مربوط به لامسه ... فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد. غرق شدن در افکار مربوط به محتویات ذهن در دنیای (ذهن و جسم) فریبده و لذت بخش است؛ آنجا میتوان این حرص و آز را ریشه کن کرد و به آن پایان داد.

این، ای رهروان، حقیقت شریفه پایان درد و رنج است.

تشریح حقیقت راه

و، ای رهروان، حقیقت شریفه راهی که به پایاندرد و رنج می انجامد، چیست؟ این است، راه هشتگانه شریفه، یعنی : درك درست، پندار درست، گفتار درست، کردار درست، معاش درست، کوشش درست، آگاهی درست و تمرکز درست.

Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhammasa ṅkappo, abyāpādasāṅkappo, avihimsāsaṅkappo. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsaṅkappo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha, bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīviṃ kappeti. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammā-ājīvo.

Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya

و ای رهروان، درك درست چیست؟ این است رهروان، دانش درد و رنج، دانش نمایان شدن درد و رنج، دانش پایان یافتن درد و رنج، دانش راهی که به پایان درد و رنج می انجامد. این، ای رهروان، درك درست نامیده میشود.

و ای رهروان، پندار درست چیست؟ پندار انکار نفس، پندار رها شده از نفرت و بیزاری، و پندار رها شده از خشونت. این، ای رهروان، پندار درست نامیده میشود.

و ای رهروان، گفتار درست چیست؟ اجتناب از دروغ، اجتناب از تهمت و غیبت، اجتناب از کلمات زننده و اجتناب از یاهه گوئی.

و ای رهروان، کردار درست چیست؟ اجتناب از کشتن، اجتناب از برداشتن چیزی که متعلق به او نیست و اجتناب از اعمال جنسی خلاف. این، ای رهروان، کردار درست نامیده میشود.

و ای رهروان، معاش درست چیست؟ توجه کنید رهروان، يك سالک شریف از راه های غلط امرار معاش نمیکند. از راه های درست امرار معاش میکند. این، ای رهروان، معاش درست نامیده میشود.

و ای رهروان، کوشش درست چیست؟ توجه کنید، ای رهروان، يك سالک این خواسته را در خود پرورش می دهد که از بوجود آمدن حالت های ذهنی شیطانی و ناپاک جلوگیری کند؛ بطور جدی کوشش میکند. همه توانش را به کار می گیرد، ذهنش را به آن معطوف میکند و سعی می نماید آن حالت های شیطانی و ناپاکی را که در او نمایان شده است، از ریشه درآورد. این خواسته را در خود پرورش میدهد، بطور جدی کوشش میکند، همه توانش را به کار می گیرد، ذهنش را به آن معطوف میکند و سعی میکند حالت های ذهنی پاک را که هنوز در او نمایان نشده است، پرورش دهد. حالت های پاک ذهنی را که در او نمایان شده است، حفظ کند، اجازه ندهد .

bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ
 janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
 Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave,
 bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā,
 vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī
 viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke
 abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī
 sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ,
 dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā,
 vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave,
 sammāsati.

Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave,
 bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi
 savitakkaṃ savicāraṃ²⁷ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ
 jhānaṃ upasampajja viharati, vitakkavicārānaṃ vūpasamā
 ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ
 avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ
 upasampajja viharati, pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati
 sato ca sampajāno sukhaṃ ca kāyena paṭisaṃvedeti yaṃ taṃ

که کم‌رنگ شود، آنها را تکثیر میکند و به تکامل می‌رساند، این خواسته را در خود پرورش می‌دهد، بطور جدی کوشش میکند، همه توانش را به کار می‌گیرد، ذهنش را به آن معطوف میکند و سعی می‌نماید. این، ای رهروان، کوشش درست نامیده میشود.

و، ای رهروان، آگاهی درست چیست؟ توجه کنید رهروان، يك سالک با شوق و آگاهی و درک کامل و مداوم از ناپایداری با مشاهده بدن در بدن و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درک کامل و مداوم از ناپایداری با مشاهده حس‌ها در حس‌ها و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درک کامل و مداوم از ناپایداری با مشاهده ذهن در ذهن و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند؛ او با شوق و آگاهی و درک کامل از ناپایداری با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن، و از بین بردن حرص و آز و نفرت و بیزاری نسبت به دنیا (ذهن و جسم) زندگی میکند. این، ای رهروان، آگاهی درست نامیده میشود.

و، ای رهروان، تمرکز درست چیست؟ توجه کنید رهروان، يك سالک رها از حرص و آز، رها از حالتهای ناپاک ذهنی، وارد اولین جذبه میشود، و زاده شده از بی‌نیازی، همراه با بکارگیری مداوم فکر و سرشار از جذبه و خوشی، در آن اسکان می‌گیرد. با سکون، همراه با بکارگیری مداوم فکر و کسب آرامش درونی و یکپارچگی ذهنی وارد دومین جذبه میشود، و زاده شده از بی‌نیازی، رها از بکارگیری مداوم فکر، دانستگی سرشار از جذبه و خوشی در آن اسکان می‌گیرد. بعد از برطرف شدن جذبه، او در آرامش، با درک کامل و مداوم

ariyā ācikkhanti: ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṃ
 jhānaṃ upasampajja viharati, sukhasa ca pahānā dukkhasa
 ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā
 adukkhamasukhaṃ upekkhāsati pārisuddhiṃ catutthaṃ
 jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave,
 sammāsamādhī.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā
 ariyasaccaṃ.

Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
 samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
 vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhamm
 ānupassī vā dhammesu viharati, ‘atthi dhammā’ ti vā
 panassa sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.
 Evaṃ pi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
 dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

6. Satipaṭṭhānabhāvanānisamso

Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ²⁸
 bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ
 phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: ditṭheva dhamme aññā,²⁹ sati vā
 upādisese anāgāmitā.³⁰

از ناپایداری زندگی میکند، و در بدنش خوشی ای را تجربه میکند که افراد شریف می گویند: “ این خوشی را کسانی تجربه می کنند که تعادل ذهن و آگاهی دارند. “ بدینگونه او وارد سومین جذبه میشود و در آن اسکان می گیرد. بعد از ریشه کن شدن لذت و درد با شادی و رنجی که قبلا از میان رفته است او وارد مرحله ای ماورای لذت و درد میشود که چهارمین جذبه است، که با تعادل ذهن و آگاهی، بطور کامل پالایش یافته است و او در آن اسکان می گیرد. این، ای رهروان، تمرکز درست نامیده میشود.

این، ای رهروان، حقیقت شریفه راهی است که به پایان یافتن درد و رنج می انجامد.

اینگونه او با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از درون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن از بیرون زندگی میکند، یا با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن هم از درون و هم از بیرون زندگی میکند. اینگونه او با مشاهده پدیده نمایان شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند، اینگونه با مشاهده پدیده نمایان شدن و سپری شدن در محتویات ذهن زندگی میکند. اکنون آگاهی او استقرار یافته است. “ اینها محتویات ذهن هستند. “ بدین گونه آگاهی اش تا آنجا گسترش میابد که جز درك همراه با آگاهی چیزی وجود ندارد. به این طریق، بدون وابستگی زندگی میکند، بدون چسبیدن به هیچ چیزی در دنیا (ذهن و جسم). اینچنین است ای رهروان که يك سالك با توجه به چهار حقیقت شریفه با مشاهده محتویات ذهن در محتویات ذهن زندگی میکند.

نتایج استقرار آگاهی

در حقیقت، ای رهروان، هر کسی که این استقرار چهار گانه آگاهی را به این روش تمرین کند، بعد از هفت سال میتواند انتظار یکی از این دو نتیجه را داشته باشد: در همین زندگی از برترین خرد برخوردار شود، یا اگر زمینه ای از اجزاء ِ باقی مانده باشد به مرحله عدم بازگشت برسد.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave,
ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni, tassa
dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva
dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi vassāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve vassāni...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. Yo hi koci, bhikkhave,

ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa
dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva
dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cha māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, pañca māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, cattāri māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇi māsāni...pe.

Tiṭṭhantu, bhikkhave, dve māsāni...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ māsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāsaṃ...pe.

Tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave,

ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa
dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ: diṭṭheva
dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā

از هفت سال بگذرید، ای رهروان. اگر شخصی این استقرار چهار گانه آگاهی را برای شش سال تمرین کند، میتواند انتظار یکی از این دو نتیجه را داشته باشد: در همین زندگی از برترین خرد برخوردار شود، یا اگر زمینه ای از این اجزاءِ باقی مانده باشد به مرحله عدم بازگشت برسد.

ای رهروان، از شش سال بگذرید...

ای رهروان، از پنج سال بگذرید...

ای رهروان، از چهار سال بگذرید...

ای رهروان، از سه سال بگذرید...

ای رهروان، از دو سال بگذرید...

ای رهروان، از یکسال بگذرید. اگر شخصی این استقرار چهار گانه آگاهی را برای هفت ماه تمرین کند، میتواند انتظار یکی از این دو نتیجه را داشته باشد: در همین زندگی از برترین خرد برخوردار شود یا اگر زمینه ای از این اجزاءِ باقی مانده باشد به مرحله عدم بازگشت برسد.

ای رهروان، از هفت ماه بگذرید ..

ای رهروان، از شش ماه بگذرید ...

ای رهروان، از پنج ماه بگذرید...

ای رهروان، از چهار ماه بگذرید...

ای رهروان، از سه ماه بگذرید ...

ای رهروان، از دو ماه بگذرید...

ای رهروان، از يك ماه بگذرید...

ای رهروان، از نصف ماه بگذرید...

ای رهروان، از نصف ماه بگذرید. اگر شخصی این استقرار چهار گانه آگاهی را برای هفت روز تمرین کند، میتواند انتظار یکی از این دو نتیجه را داشته باشد: در همین زندگی از برترین خرد برخوردار شود، یا اگر زمینه ای از این اجزاءِ باقی مانده باشد به مرحله عدم بازگشت برسد.

‘Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,
 sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ
 atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa
 sacchikiriyāya yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā’ ti. Iti yaṃ taṃ
 vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttaṃ ti.

Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato
 bhāsitaṃ abhinandaṃ ti

Mahāsatipaṭṭhāna-suttaṃ niṭṭhitaṃ.

به این دلیل گفته شده است که: “ این یگانه راه و تنها راه برای پالایش موجودات است، برای غلبه بر اندوه و ماتم، برای پایان دادن به درد و رنج، برای حرکت در راه حقیقت، برای درک نیبانا (nibbana) که میتوان گفت، استقرار چهار گانه حقیقت است.

انسان روشن ضمیر بدین گونه صحبت کرد. رهروان با قلبی شاد، از سخنان انسان روشن ضمیر استقبال کردند.

Mahasatipatthana Sutta

پایان

توضیحات

تذکره: برای روشن تر شدن پانویسها، واژه های پالی که در متن آمده است بلافاصله معنی آنها در گروه آورده میشود، مانند **ساتی** (Sati) [آگاهی] . بقیه واژه های پالی که در توضیحات آمده است، معادل آنها در صورت لزوم در پراگماتیک خواهد آمد، مانند **آنیچچا** (anicca) (ناپایداری) .

1- واژه **بیکو** (bhikkhu) (رهروان) به همه کسانی اطلاق می شد که به درسهای بودا گوش می دادند. بنابراین هر مراقبه گر، هر کسی که در راه دامما قدم بر می دارد، حتی اگر حقیقتاً **بیکو** (bhikkhu) محسوب نشود، میتواند از دستور العملی که در اینجا داده میشود، سود ببرد.

2- **ساتی پاتانا** (Satipatthana) [استقرار آگاهی] ، **ساتی** (Sati) یعنی “آگاهی”. **ساتی پاتانا** (Satipatthana) اشاره به این دارد که مراقبه گر باید کوشا بوده، و بطور مداوم کار کند تا در آگاهی بطور ثابت استقرار یابد. به این سبب ما از « استقرار آگاهی » استفاده کردیم تا این مفهوم را القاء کنیم که شخص فعالانه سخت کوشش میکند که تداوم آگاهی از ذهن و بدن را از طریق حسها حفظ نماید، که با پیش رفتن درس، این مسئله روشن میشود.

در بعضی از درسهای بودا ، **ساتی** (Sati) به معنای “حافظه” آمده است.

(Digha –mikaya: VrII 0411,II.374;PTSI.180;II.292)

این مسئله بخصوص در هنگام بیاد آوردن زندگیهای گذشته که بوسیله تمرین **جانا** ها (Jhanas) (جذب عمیق تمرکز) پرورش مییابد، صدق میکند. اما در زمینه **ساتی پاتانا** (Satipatthana) ، تمرین ویپاسانا که بطرف پالایش ذهن، و نه بطرف **جانا** ها، (jhanas)، حرکت دارد، **ساتی** (sati) فقط میتواند معنی آگاهی از لحظه حاضر را بدهد، نه خاطره ای از گذشته (یا رویایی از آینده) .

3- بودا هرگاه که مورد سؤال واقع می شد همیشه از اصطلاح **ساتی پاتانا** (Sampajanna) [درک کامل و مداوم از ناپایداری] یا **سامپاجانو** (Sampajano) (صفت برای **سامپاجانیا** Sampajanna) برای توضیح **ساتی** (Sati) (آگاهی) استفاده می کرد. (برای مثال به مفهوم **سامماساتی** (Sammasati) در “فصلی بر حقایق شریفه چهارگانه: حقیقت راه،” توجه کنید.) در نتیجه نزدیکی این واژه ها، **سامپاجانیا**

(Sampajanna) اغلب همانقدر مترادف با ساتی (Sati) معنی شده است که واژه های “آگاهی کامل” یا “درك شفاف” ، یا ترغیب به حفظ آگاهی. ترجمه سنتی دیگری از **سامپاجانیا** (Sampajanna) که به معنی کامل آن نزدیکتر است “درك کامل” میباشد.

در **سوتا پیتاکا** (Sutta Pitaka) بودا ، دو توضیح برای این اصطلاح داده است.

در **سامیوتتا - میکایا** (Samyutta – mikaya VRIII,401;PTSV,180,1) اینگونه معنی میکند:

Kathaṅca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha bhikkhave, bhikkhuno veditā vedanā uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā abbattham gacchanti; veditā saññā uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā abbattham gacchanti; veditā vitakkā uppajjanti, veditā upatthahanti, veditā abbattham gacchanti. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti.

و ای رهروان، چگونه يك سالك درك کامل پیدا میکند؟ ای رهروان، يك سالك نمایان شدن حسها را در خود تجربه میکند، ماندن آنها را تجربه میکند، ناپدید شدنشان را تجربه میکند؛ او نمایان شدن ادراك را در خود تجربه میکند، ماندن آنها را تجربه میکند و ناپدید شدنشان را تجربه میکند؛ او نمایان شدن کاربرد اولیه ذهن را [بر روی يك موضوع] در خود تجربه میکند. ماندن آنها را تجربه میکند و ناپدید شدنش را تجربه میکند. اینگونه است ای رهروان که چگونه يك سالك بطور کامل درك میکند.

از گفته بالا به روشنی پیداست که شخص فقط هنگامی **سامپاجانو** (Sampajano) است که ویژگی ناپایداری را (نمایان شدن ، ماندن و ناپدید شدن) درك کند. این درك باید بر اساس حس ها باشد (**ویدیتا ودانا**) (Vidita-vedana) اگر ویژگی ناپایداری در سطح **ودانا** (vedana) تجربه نشود، در این صورت درك شخص صرفاً در سطح عقلانی است، زیرا فقط از طریق حسها تجربه مستقیم حاصل میشود. از گفته های بعدی اینگونه بر می آید که **سامپاجانیا** (Sampajanna) در تجربه ناپایداری **سانیا** (Sanna) و **ویتاکا** (Vitakka) قرار دارد. در اینجا باید توجه کنیم که درك ناپایداری در سطح **ودانا** (Vedana) در واقع هر سه مورد را بر طبق آموزش بودا در **آنگوتوا نیکایا** (Anguttava-nikaya) پوشش می دهد **ودانا** - **ساموسارانا سابه دامما**: (VR I III.Dasakanipata, 58;PTSV.107) Vedana – Samosarana Sabbe dhamma. هر آنچه که در ذهن نمایان میشود، همراه حسها جریان میباشد.

توضیح دیگری که بودا در مورد **سامپاجانیا** (Sampajanna) داده است، تداوم آن را تأکید

میکند. او در چندین مورد واژه های **سامپاجانیا پابام** (Sampajanna pabbam) از **ماهاساتی پاتانا سوتا**

(Mahasatipatthana Sutta) را تکرار میکند، مانند این نقل قول از **ماهاپارینی بانا** :

Mahaparinibbana(Dtgha –nikaya II: VRI.160;PTS95)

Kathañca, bhikkhave, bhikkhu sampajāno hoti? Idha bhikkhave, bhikkhu abhikkante patikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, sañghātipattacīvaradhārane sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate thite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuñhībhāve sampajānakārī hoti.

و ای رهروان چگونه يك سالک بطور کامل درک میکند؟

اینگونه است، ای رهروان يك سالک هنگام جلو و یا عقب رفتن، اینکار را با درک کامل و مداوم از ناپایدگی انجام می دهد؛ اگر مستقیم و یا به اطراف نگاه میکند، با درک کامل و مداوم از ناپایدگی است؛ و هنگام خم یا راست شدن اینکار را با درک کامل و مداوم از ناپایدگی انجام می دهد؛ اگر ردایش را می پوشد، یا کاسه اش را حمل میکند با درک کامل و مداوم از ناپایدگی است؛ اگر می خورد، می نوشد. می جود، یا می چشد با درک کامل از ناپایدگی است؛ هنگامیکه به ندای طبیعت جواب می دهد، با درک کامل و مداوم از ناپایدگی است: اگر قدم می زند، می ایستد، می نشیند، می خوابد، یا بیدار است ، سخن می گوید یا ساکت است، با درک کامل و مداوم از ناپایدگی است؛ با درک صحیح از آموزشهای بودا بخوبی روشن میشود که اگر این **تداوم سامپاجانیا** (Sampajanna) فقط از درک کامل از فرآیندهای خارجی مانند قدم زدن، خوردن، و سایر فعالیتهای بدن تشکیل شده باشد در اینصورت آنچه که تمرین میشود صرفا **ساتی** (Sati) است. اما اگر درک کامل و مداوم شامل ویژگی نمایان شدن و سپری شدن **ودانا**، (Vedana) هنگامیکه مراقبه گر این فعالیتهای را انجام می دهد باشد، در اینصورت **سامپاجانو سوتیما** (Sampajano Sutima) تمرین میشود، **پانی یا** (Panna) (خرد) پرورش مییابد.

بودا در این نقل قول از **آتوکانی پاتا** (VR II. (atukkanipata,12;PTS II 15) **آنگوتارا** – نیکایا

(Anguttara- nikaya) توضیح مشخص تری می دهد. جملاتی برای یادآوری **سامپاجانا پابام**

(SAMPJANAPABBAM):

*Yatam care yatam titthe, yatam acche yatam saye yatam samiñjaye bhikkhu,
yatamenam pasāraye
uddham tiriyaṃ apācīnaṃ, yāvataṃ jagato gati, samavekkhitā ca dhammānaṃ,
khandhānaṃ*

udayabbayaṃ.

چه سالک راه برود یا بایستد یا بنشیند یا بخوابد، چه خم شود یا راست، بالا، طرفین، عقب، هر چه که در جهان انجام می دهد، با مشاهده نمایان شدن و سپری شدن اجزاء است.

بودا به روشنی بر درک کامل **آنیچا** (anicca) (ناپایدگی) در فعالیتهای بدنی و ذهنی تاکید کرده است. بنابراین، از آنجا که درک مناسب این واژه تکنیکی، **سامپاجانیا** (Sampajanna)، برای درک این **سوتا** (Sutta) بسیار الزامی است. ما آنرا «درک کامل و مداوم از ناپایدگی» ترجمه کرده ایم، هر چند که این مفهوم مفصل تر از «درک کامل» است.

4- در این پاراگراف مقدماتی، بودا فرمول شفاهی اولیه ای را تکرار میکند، برای اینکه یادآوری کند باید «بطور مداوم بدن را در بدن» یا «حسها را در حسها» یا «ذهن را در ذهن» و یا «محتویات ذهن را در محتویات ذهن» مشاهده نمائیم. هر چند که این ساختار شفاهی ممکن است به نظر غیر عادی برسد، اما آنها به این حقیقت اشاره دارند که این مشاهده باید مستقیماً تجربی باشد، تا اینکه فقط با فکر، تصور، یا اندیشه موضوع سر و کار داشته باشد.

بودا این نکته را در **ماجیما - نیکایا** (Anapana Sati Sutta (Majjima - nikaya III:VR I. 149;PTS 83-4) را تشریح مینماید. در آنجا مراحل پیشرفت تمرین مراقبه **آناپانا** (Anapana) را تشریح مینماید. در بخش چگونگی به تکامل رسیدن **ساتی پاتانا** (Satipatthana) بوسیله **آناپانا** (Anapana) او می گوید:

*...kāyesu kāyaññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ assāsapassāsā.
Tasmātiha, bhikkhave, kāye kāyānupassī tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī
sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.*

رهروان، هنگامیکه من می گویم «دم-بازدم» مانند بدنی در بدن دیگر است. رهروان؛ مشاهده بدن در آن لحظه يك سالک با شوق و آگاهی و درک کامل و مداوم از ناپایدگی، بدون حرص و آز، و نفرت و بیزاری در برابر این دنیا [ذهن و جسم] زندگی میکند. معلوم میشود که تمرین مراقبه **آناپانا** (Anapana) مستقیماً به تجربه بدن، یعنی احساس حسها در بدن، منجر میگردد. ممکن است حسها در ارتباط با نفس، یا با اکسیژنی که در خون جریان دارد و یا غیره باشد، اما این جزئیات مهم نیستند. تجربه بدن - در - بدن، با تصور و اندیشه نیست، بلکه در تمام بدن احساس میشود. برای توضیح بیشتر او ادامه می دهد:

*...vedanāsu vedanāññatarāhaṃ, bhikkhave, evaṃ vadāmi yadidaṃ
assāsapassāsānaṃ sādhukaṃ manasikāraṃ. Tasmātiha, bhikkhave, vedanāsu*

vedanānupassī tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijhādomanassam.

... رهروان، هنگامیکه من می گویم “ توجه مناسب به دم و بازدم “ این مانند سایر حسها در حسها است .
 رهروان، مشاهده حسها در حسها. در آن لحظه سالک با شوق و آگاهی، و درک کامل و مداوم از ناپایداری،
 بدون حرص و آز و نفرت و بیزاری در برابر این دنیا [ذهن و جسم] زندگی میکند. با یکسان دانستن
 مشاهده نفس با تجربه حسها بودا به اهمیت جدی بدن، و حسها، در تمرین صحیح مراقبه اشاره دارد. این
 آگاهی از حسها، بوسیله تجربه مستقیم در تمام بدن است که با حفظ تعادل ذهن، با درک ناپایداری، چهار
ساتی پاتانا (Satipatthanas) را کامل میکند.

این سازنده است که در **آناپانا ساتی سوتا** (Anapanasatisutta) او تجربه بدن -در- بدن و حسها-در-حسها
 را همچنان که شخص نفس را مشاهده میکند تشریح مینماید. اما هنگامیکه به مشاهده ذهن می رسد، این
 فرمول شفاهی را در مورد آن بکار نمیرد. در عوض مجددا توجه ما را به اهمیت **سامپاجانیا** (Sampajanna)
 معطوف میکند:

...citte cittānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijhādomanassam. Nāham, bhikkhave, mutṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi.

ای رهروان، مشاهده ذهن در ذهن، در آن لحظه، سالک با شوق و آگاهی و درک کامل و مداوم از
 ناپایداری بدون حرص و آز، و نفرت و بیزاری در برابر این دنیا [ذهن و جسم] زندگی میکند. رهروان، من
 می گویم کسی که توجه ندارد، کسی که بطور مداوم از ناپایداری آگاه نیست، **آناپانا** (Anapana) را انجام
 نمی دهد. شروع با **آناپانا** (Anapana) به عنوان نقطه آغاز تمرینی که شرح داده شد به **ویپاسانا**
 (Vipassana) منجر میگردد که تمرین **چهار ساتی پاتانا** (Satipatthanas) است. و اینجا ما می بینیم، چگونه
 بودا با تأکید، حتی هنگام مشاهده ذهن، بیان میکند که شخص بطور صحیح تمرین نمینماید مگر اینکه با
 آگاهی از ناپایداری با تجربه مستقیم حسها همراه باشد.

5 - **پاجاناتی** (Pajanati) [درک صحیح] یعنی درک کردن ، دانستن عمیق، یا توجه با خرد. این نتیجه
 تشدید فعل **جاناتی** (janati) (او می داند) بوسیله اضافه شدن پیشوند **پا** (pa) از **پانی** یا (panna)
 (خرد) است.

6- ایتی آجاتام کایه کایانوپاسی ویهارتی (Iti ajjhattam... kaye kayanupassi viharati)

[اینگونه او زندگی میکند... با مشاهده بدن در بدن زندگی میکند]

این پاراگراف 21 مرتبه در طول **ماها ساتی پاتانا سوتا** (Mahasatipatthana Sutta)، بر طبق مراتبی که شخص به هر بخش از چهار ساتی پاتانا (Satipatthanas) رسیده است: بدن، حسها، ذهن یا محتویات ذهن تکرار شده است. بودا در این پاراگراف کلیدی، مراحل معمول در **ویپاسانا** (Vipassana) را که هر مراقبه گری باید از آن عبور نماید، بدون در نظر گرفتن اینکه با کدام بخش از **سوتا** (Sutta) شروع میکند، توضیح می دهد.

هر نوبت که این پاراگراف تکرار میشود، توجه ما را به این حقیقت اصلی معطوف میکند، که شخص علیرغم اینکه حسها، ذهن یا محتویات ذهن را مشاهده کند، باید ویژه گی اصلی نمایان شدن و سپری شدن را درک نماید. این درک از ناپایداری مستقیماً به عدم وابستگی به دنیای ذهن و ماده منجر میگردد، که ما را به طرف **نیبانا** (nibbana) (رهائی) می برد.

7- واژه **باهیدا** (Bahiddha) (خارجی) گاهی به مفهوم چیزهای "بیرونی" یا "مشاهده بدن دیگری" ترجمه شده است. در بخش بعدی، مشاهده حسها، به مفهوم "احساس حسهای دیگران" گرفته شده است.

ضمن اینکه چنین تجربه ای غیر ممکن نیست اما فقط در مرحله بسیار بالائی از پرورش ذهن اتفاق می افتد. با توجه به **سوتا** (Sutta)، از مراقبه گر خواسته شده است که تنها در جائی در یک جنگل، زیر یک درخت، یا در یک اتاق خالی تمرین نماید. در چنین موقعیتی مشاهده دیگران بی معنا است و حسهای شخصی دیگر یا چیزهای دیگر فایده ای ندارد. بنابراین برای مراقبه گر، واژه (بیرونی) به مفهوم سطح بدن است که عملی ترین معنا برای **باهیدا** (Bahiddha) است.

8- عبارت **پالی آتی کایو** (pali attbi kayo) [این بدن است] تعیین کننده این است که مراقبه گر در این مرحله به روشنی، و به طور تجربی، ماهیت حقیقتی "بدن" و ویژگی نمایان شدن و سپری شدن را در سطح حسها درک میکند. بنابراین مراقبه گر نه "بدن" را به عنوان مرد یا زن، جوان یا پیر، زشت یا زیبا، و غیره شناسائی میکند، و نه هیچگونه وابستگی در برابر "من" یا "مال من" دارد.

در سه بخش دیگر **سوتا** (Sutta) حسها، ذهن و محتویات ذهن نیز به همین ترتیب در پاراگرافهای مشابه:

“ این حس است، ” این ذهن است، ” اینها محتویات ذهن هستند، ” آورده شده، که نشان می دهد مراقبه گر به هیچوجه موضوع را شناسائی نمیکند، و درکش از موضوع در ویژگی حقیقی **آنیچا** (anicca) (ناپایدگی) است.

9- **یاوادوا ناناماتایا پاتی ساتی ماتایا** (Yavadeva nanamattaya Patissatimattaya)

[اینگونه، او آگاهی اش را تا به آنجا گسترش میدهد، که صرف درک، همراه با صرف آگاهی وجود دارد.] در این مرحله، ذهن مراقبه گر، جذب در خرد **آنیچا** (anicca) (نمایان شدن و سپری شدن حسها) میشود. بدون هیچ هویتی ماورای آگاهی. بر اساس این آگاهی او با تجربه خودش ادراک را پرورش می دهد. این **پانی** یا (panna) (خرد) است. با آگاهی اش که اینگونه در **آنیچا** (anicca) (استقرار یافته است) هیچ کششی به دنیای ذهن و جسم ندارد.

10- این شامل تغییر وضعیت و چهار حالت اولیه بدن نیز میگردد. هر کاری که مراقبه گر مشتاق، انجام میدهد همیشه با آگاهی و خرد است:

(yatha yathava...tatha tatha nam pajanati) **پاتا یاتاوا ... تاتا تاتا نام پاجاناتی**

(هر کاری که انجام می دهد آن را کاملا درک میکند.)

11- معنای کلمه به کلمه **سامپاجاناکاو** (Sampajanakav) [هر کاری را با درک کامل و مداوم از ناپایدگی انجام میدهد] این است: « او (در هر زمانی) **سامپاجانیا** (Sampajanna) انجام میدهد. » پیگیری پیشرفت کلمات بودا در زبان پالی به ما کمک میکند: او از **جاناتی** (janati) (او میداند) استفاده مینماید، **پاجاناتی** (pajanati) (درک صحیح - عمداً و عمیقاً همراه با خرد است)، و **سامپاجاناتی** (Sampajanati) (او بطور مداوم و کامل ماهیت ناپایدگی را ، با تجربه شخصی اش درک میکند.) هر واژه، نماینده يك مرحله از پیشرفت است، که مراقبه گر با انجام دستور العملی که در **سوتا** (Sutta) داده شده است به آن میرسد. اینگونه، او با کسب هر تجربه پیشرفت میکند و از تجربه ای ساده، به درکی میرسد که بر پایه تجربه مستقیم خودش است و از آن به درک کامل و مداوم از ناپایدگی در سطح حسها میرسد.

12- واژه **سامیسا** (Samisa) [با وابستگی] یعنی: **سا - آمیسا** sa-amisa (با گوشت) ؛ **نیرامیسا**

(Niramisa) یعنی **نیر-آمیسا** (Nir-amisa) (بدون گوشت) . این کلمات ممکن است که به “ناپاکی” و “پاکی”

، «مادی» و «غیر مادی» یا «نفسانی» و «غیر نفسانی» نیز تعبیر شوند. تعبیر رایجی که وجود دارد، این است: حسی که **سامیسا** (Samisa) است، در ارتباط با لذات نفسانی است، و **حس نیرامیسا** (niramisa) حسی است که در ارتباط با قلمرو بالاتری از مراقبه است. در این زمینه، هنگامیکه مراقبه گر در ارتباط با مشاهده حسها، هیچ نوع واکنشی از حرص و آز، و نفرت و بیزاری، نشان نمی دهد، ما از عبارت «وابستگی» و «عدم وابستگی» استفاده کرده ایم. مفهوم این اصطلاحات با تمرین روشتر میشود.

13- به شماره 7 توجه کنید.

14- در این زمینه **چیتا** (Citta) [ذهن] به طرز صحیحی، ذهن ترجمه شده است. مراقبه گر، حالات متفاوت ذهن را تجربه کرده و آنها را بطور عینی، و بدون وابستگی مشاهده مینماید. ممکن است اشتباه باشد اگر **چیتا** (Citta) را «فکر» ترجمه کنیم، **چیتته چیتانوپاسی** (Citta Cittanupassi) [ذهن در ذهن] به ماهیت تجربی مشاهده اشاره دارد. (به شماره 4 توجه کنید)

15- **سانکیتام** (Sankhittam) [جمع آوری شده]، و **ویکیتام** (Vikkhittam) [پراکنده] مطابق با حالات ذهنی ای است که یا به خاطر **پانچانیوارانا** (Pancanivarana) «پنج مانع» پراکنده است، و یا به دلیل وجود نداشتن این موانع، ذهن متمرکز است. (به بخش بعدی 5 الف مراجعه شود)

16- معنای کلمه به کلمه **ماهاگاتام چیتام** (Mahaggatam Cittam) [ذهن گسترش یافته] ذهن بزرگ شده است، که با تمرین و پرورش **جاناها** (jhanas) میسر میگردد. (تمرین جذبه **سامادی** Samadhi) این به ذهنی اشاره دارد که بوسیله تمرین عمیق **سامادی** ها (Samadhis) گسترش مییابد، نه با رفتن مرحله ماورای ذهن و جسم. بنابراین **آماگاتام چیتام** (Amahaggatam Cittam) (ذهن گسترش نیافته) یعنی ذهنی که به این طریق گسترش نیافته است.

17- **سا - اوتارام** (Sa-uttaram) [قابلیت پیشرفت داشتن] یعنی: «چیزی بالاتر از این وجود دارد» و این بالاترین نیست. این نوع ذهن هنوز در ارتباط با روزمرگی زندگی است. مشابهاً، **آنوتارام** (anuttaram) [غیر قابل پیشرفت] ذهنی است که به مرحله بسیار بالائی از مراقبه رسیده، جایی که چیزی برتر از آن وجود ندارد. بنابراین «قابلیت پیشرفت داشتن» و «غیر قابل پیشرفت»، هر چند مفاهیم خیلی دقیقی نیستند، اما نزدیکترین ترجمه به اصل واژه ها میباشد.

18- **ساماهیتام** (Samahitam) [متمرکز] و **آساماهیتام** (asamahitam) [غیر متمرکز] مربوط به نوعی **سامادی** (Samadhi) (تمرکز) هستند که شخص بدست آورده ؛ حالتی از تمرکز که **اوپاچارا** (upacara) (محدوده تمرکز که رسیدن به سطحی از جذب است) و **آپانا سامادی** (appana Samadhi) (جذب یا کمال تمرکز) نامیده می شوند. بنابراین **آساماهیتام چیتام** (Asamahitam Cittam) حالت ذهنی ای را تشریح میکند که در آن تمرکز عمیق نیست.

19- ایتی ... باهیدا ... آجاتاباهیدا وا چیتا چیتانوپاسی ویهاراتی

Iti ajjhattam... bahidhha...ajjhatabahidha va citte cittanupassi viharati

[بدینگونه او با مشاهده ذهن در ذهن از درون،..... و از بیرون ،..... و از بیرون و درون هر دو زندگی میکند...] کاربرد این جمله برای ذهن (و در بخش بعدی برای محتویات ذهن) گاهی اینگونه تفسیر شده است، که مراقبه گر ذهن خودش را (درونی) و ذهن دیگران را (بیرونی) مشاهده میکند. چنین کاری فقط برای يك مراقبه گر بسیار پیشرفته امکان پذیر است. بنابراین دستور العمل قابل اجرایی برای بیشتر مردم نیست.

در این بخش از مراقبه گر خواسته میشود که ذهن را در ذهن مستقیماً تجربه کند، چیتا چیتانوپاسی (citte cittanupassi) این کار را میتوان با مشاهده هر چه که در ذهن نمایان میشود، انجام داد. همچنان که بدن بوسیله آنچه در بدن (حسها) نمایان میشود، تجربه شد؛ ذهن نیز فقط هنگامیکه چیزی در آن نمایان شود، (محتویات ذهن) تجربه میگردد. هنگامیکه ذهن موضوعهای درونی - حالتیهای ذهنی درون خودش را مشاهده میکند، به آن مشاهده درونی ذهن در ذهن می گویند.

مشاهده بیرونی ذهن و محتویات ذهن، یعنی مشاهده تجربی آنچه که از طریق شش درجه حسی (که محرك خارجی محسوب میشود) با ذهن - بدن، تماس پیدا کرده و باعث واکنش درونی میشود. هر منظره، صدا، مزه، بو، لامسه یا فکر، منجر به يك حس میگردد و ذهن آن را احساس مینماید. البته حالتیهای درونی ذهن، و حسها که بر اثر تماس با موضوعهای خارجی بوجود می آید، همه در هم می آمیزند، و جریان می یابند.

بنابراین، باز هم، ما متوجه اهمیت گفته های بودا می شویم: **ودانا - ساموسارانا سابه دامما**

(vedana –samosarana sabbe dhamma) هر آنچه که در ذهن نمایان شود همراه با حسها جریان میابد.

آنگوتارا - میکایا. VR I III. Dasakanipata; 58 PTSV. 107) 58 PTSV. 107 **داساکانیپاتا**

چه موضوع ارتباط درونی و یا بیرونی باشد، اگر ذهن در بدن باقی بماند و حسها را مشاهده کند، در اینصورت مستقیماً ذهن، و محتویات ذهن را بطور ملموس تجربه میکند، و به مراقبه گر اجازه میدهد که ماهیت ناپایداری کل پدیده ذهن و جسم را تجربه نماید.

20- **پانچا اوپاداناکانادا** (Panca upadanakkhandha) [پنج جزء وابستگی] مرکب است از: **روپاکانادا**

(rupakkhandha) (جزء مادی) که به **کایا** (kaya) (بدن) مربوط است، و **چهار ماماکاندا**

(mamakkhandha) (اجزاء ذهن) که عبارتند از:

وینایاکاندا (جزء آگاهی) (vinnanakkhandha)

سانیاکاندا (جزء درک) (Sannakkhandha)

وداناکاندا (جزء احساس حسها در بدن) (Vedanakkhandha)

سانکاراکاندا (جزء واکنش) (Sankharakkhandha)

پانچا اوپاداناکاندا (panca upadanakkhandha) به دو طریق عامل وابستگی میباشند. آنها موضوعهای

اصلی هستند که ما به دلیل این توهم، که با هم بودن این اجزاء "من" را تشکیل می دهند به آنها تعلق و

وابستگی پیدا میکنیم. بعلاوه، نمایان شدن مداوم اجزاء - با رنج مربوط به آن، که با چرخه { شدن } همراه

است - عامل تعلق به این "من" فریبنده است. این اجزاء و تعلق همیشه با هم هستند، مگر در حالت **آرهنت**

(arahant) ، کسی که **پانچاکاندا** (pancakhandha) ، پنج جزء را دارد، اما به آن وابستگی ندارد؛ **اوپادانا**

(upadana) (وابستگی یا تعلق) برای این شخص وجود ندارد.

21- در اینجا **دامما** (dhamma) باید به عنوان قانون طبیعت، ماهیت قانون در تمامیتش، درک شود. در لایه

سطحی **دامما ویچایا** (dhammavicaya) [بررسی دامما] را میتوان بررسی عقلانی قانون معنی کرد،

اما برای اینکه تبدیل به یک عامل روشن بینی گردد، باید **دامما ویچایا** (dhammavicaya) تبدیل به بررسی

تجربی شود - تجربه مستقیم از پدیده نمایان شدن و سپری شدن در سطح حسها .

22- ترجمه **پیتی** (Piti) [وجد] مشکل است. هر کدام از این معانی حداقل بخشی از مفهوم خوشی ذهنی و بدنی را می‌رساند. برای اینکه **پیتی** (Piti) تبدیل به یک عامل روشن بینی شود، باید در ماهیت حقیقی بی دوام خودش، نمایان شدن، سپری شدن، تجربه گردد. فقط در اینصورت، مراقبه گر میتواند از خطر وابستگی به خوشی این مرحله، در امان باشد.

23- همانند عامل روشن بینی قبلی، **پاسادی** (Passadhi) [آرامش] فقط هنگامی عامل روشن بینی میشود که به عنوان ناپایداری، **آنیچا** (anicca) - نمایان شدن و سپری شدن، تجربه گردد. برای مراقبه گر، این خطر وجود دارد که آرامش عمیق این مرحله را با هدف نهائی که **نیانا** (nibbana) است اشتباه بگیرد. این توهم عمیق، (**موها**) (moha)، همچنانکه شخص این آرامش را تجربه میکند، با تجربه **آنیچا** (anicca) برطرف گردد.

24- در متن ها واژه **بایادی** (byadhi) [بیماری] گاهی آورده شده و گاهی حذف شده است.

25- در اینجا کاملاً روشن است که واژه **دوککا** (dukkha) [درد و رنج] در رابطه با بدن و **دوماناسا** (domanassa) [اندوه] در رابطه با ذهن است. و همچنین **سوکا** (sukha) (لذت جسمانی) در رابطه با بدن، و **دوماناسا** (somanassa) (لذت ذهنی) در ارتباط با ذهن، و **آدوکانو سوکا** (adukkhanusukha) (نه رنج آور و نه خوشایند) به دلیل خشتی بودن، در ارتباط با ذهن و جسم است.

26- واژه **لوکه** (loke) [دنیا] طیف وسیعی از معانی را دارا میباشد: "جهان"، "دنیا"، "ناحیه" و "مردم". در کل این بخش، این واژه در ارتباط با هر چیزی، که شخص از طریق هر یک از درجه های حسی، و کل فرایند تماس بین حسها و موضوعهای مربوط به آن، تجربه میکند، بکار رفته است. بنابراین در این متن **لوکه** (loke) به مفهوم پدیده "دنیا" ی ذهن و جسم آورده شده است. بنابراین، کل جهان را میتوان در سطح حسها در بدن تجربه کرد، که حاصل هر یک از این ارتباطات متقابل است.

27- **ویتاکو** (Vitakko) [درک فکری] اشاره به کاربرد اولیه ذهن بر موضوع دارد، که با **ویچارو** (Vicaro) [غرق در افکار] که در پاراگراف بعدی می آید و اشاره به تداوم کاربرد ذهن دارد، متفاوت است.

در بخش بعدی، که در مورد **جاناها** (jhanas) صحبت میشود (به ص 72 و 73 مراجعه شود) این ارتباط را صریح تر منعکس کرده است زیرا این متن، در مورد یکی از جذبه های عمیق مراقبه است، نه جائیکه ناپاکیهای ذهنی نمایان می شوند.

28- **إِوَام** (Evam) [به این روش] آنچنان که در کل **سوتا** (Sutta) توضیح داده شده است **آتاپی سامپاجانو ساتینا** (atapi sampajano satinaa) [با شوق و آگاهی از ذهن و بدن در سطح حسها، با درك مداوم و کامل از ناپایدگی] است. برای بدست آوردن این نتایج تضمین شده، تداوم باید **ساپاجانیام نارینکاتی** (sampajannam narincati) باشد (مراقبه گر حتی برای لحظه ای درك مداوم و کامل از ناپایدگی را از دست نمی دهد).

29- مرحله نهائی رهائی برای **یک آرهننت** (arahant)

30- مرحله **آناگامی** (anagami) [بدون بازگشت] سومین و مرحله ماقبل رهائی است.

لیست مراکز مراقبه و پیاسانا :

دوره های مراقبه و پیاسانا بر طبق سنت سایاجی او با کین Sayagyi U Ba Khin که توسط

اس. ان. گوپانکا S.N. Goenka تدریس میشود، به طور منظم در هندوستان و کشورهای

همسایه و همچنین در آمریکای شمالی، اروپا، استرالیا، نیوزیلند و ژاپن برگزار میشود.

INDIA

Maharashtra: Vipassana International Academy

Dhamma Giri & Dhamma Tapovana,

Igatpuri, 422 403, Dist. Nashik, Maharashtra. ☎ [91](2553) 44076, 44086

Fax: 44176

E-mail: dhamma@vsnl.com

Website www.vri.dhamma.org

Mumbai Office: Shri Kirtan Kendra,

Sant Dhyaneswar Marg, Opp.Utpal Sanghvi School, J.V.P.D Scheme,

Mumbai 400 049. ☎ [91](22) 624-4813 (2 to 5 pm)

North India: Vipassana Centre, **Dhamma Thalī,**

P.O. Box 208, Jaipur 302 001, Rajasthan. ☎ [91](141) 641-520, 641-411,

Fax: 561-283

E-mail: dhammjpr@datainfosys.net

Dehradun Vipassana Centre, **Dhamma Salila,** Dehradun, U.P.

☎ [91](135) 650-704 C/o Mr T.S. Bhandari, 16 Tagore Villa, Chakrata Rd.,

Dehradun 248 001, UP. ☎ [91](135) 654-189, 650-704, Fax: 655-580

E-mail: assorep@nde.vsnl.net.in

South India:

Vipassana International Meditation Centre, **Dhamma Khetta,**

12.6km.Nagarjunsagar Rd. Kusumnagar, Vanasthali Puram, Hyderabad 500 070, Andhra Pradesh.

☎ [91](40) 424-0290 (Off.), 424-1746 (AT Res.), 473-2569 (City off.)

Fax: c/o 461-3941

E-mail: vimc_hyd@hotmail.com

Dhamma Sikhara, MacLeod Ganj, Dharamshala 176 219, Dist. Kangra, Himachal Pradesh. ☎ & Fax: (6 - 9 pm)[91](1892) 21309

E-mail: info@sikhara.dhamma.org

Gujarat:

Kutch Vipassana Centre, **Dhamma Sindhu,** Village-Bada, Taluka Mandvi,

District Kutch 370 475. ☎ [91](2834) 73303 (Off.), 73304 (AT res.)

Fax: 20118, 20497 E-mail: dhammasindhu@yahoo.com

C/o Mr. Ishwarlal Shah ☎ [91](2834) 20076

East India:

Vipassana Centre, **Dhamma Gaṅgā,** Bara Mandir Ghat, Harishchandra

Dutta Rd., Panihati (Sodepur), Dist. 24 Parganas (N), West Bengal 743 176.

☎ [91](33) 553-2855 City office: 9 Bonfield Lane, Calcutta 700 001.

☎ [91](33) 242-1767, 242-8043

Fax: 225-5174

NEPAL

Nepal Vipassana Centre, **Dharmaśrīṅga**, P.O. Box 12896, Budhanilkanth,
 Muhan Pokhari, Kathmandu. ☎ [977](1) 371-655, 371-007
 City Office: Jyoti Bhawan, Kantipath, P.O. Box: 133, Kathmandu.
 ☎ [977](1) 250-581, 225-490, 223-968 Fax: 224-720, 226-314
 E-mail: nvc@htp.com.np

SRI LANKA

Vipassana Centre, **Dhamma Kūta**, Mowbray, Hindagala, Peradeniya.
 ☎ [94](070) 800-057 E-mail: dhamma@sltnet.lk

MYANMAR

Vipassana Centre, **Dhamma Joti**, Wingaba Yele Kyaung, Nga Htat Gyi
 Pagoda Rd., Bahan, Yangon. ☎ [95](1) 549-290 Office: 134 Shwebontha
 St., Yangon. ☎ [95](1) 72-467, 248-174, 248-175, Fax: 289-965
 Contact: Mr. Benwari Goenka, Bandoola International Ltd., Goenka Geha,
 3rd Floor, 77 Shwe Bon Tha Street, Yangon.
 ☎ [95](1) 253-601, 245-327, 281-502, 524-983 (Res.), Fax: 248-174,
 E-mail bandoola@mptmail.net.mm

THAILAND

Thailand Vipassana Centre, **Dhamma Kamala**, 200 Baan Nerrnpasuk,
 Tambon Dongkeelek, Maung Dist., Prachinburi 25000. ☎ [66](037) 403-516,
 Fax: 403-515 E-mail vipthai@hotmail.com Thailand Vipassana Centre,

JAPAN

Japan Vipassana Meditation Center, **Dhamma Bhānu**, Iwakamioku, Hatta,
 Mizuho-cho, Funai-gun, Kyoto 622-0324. ☎ & Fax: [81](771) 86-0765
 E-mail info@bhanu.dhamma.org

UNITED STATES

California Vipassana Center, **Dhamma Mahāvāna**,
 P.O. Box: 1167, North Fork, CA 93643. ☎ (559) 877-4386, Fax 877-4387
 E-mail: info@mahavana.dhamma.org
 Web site: www.mahavana.dhamma.org

Vipassana Meditation Center, **Dhamma Dharā**, 386 Colrain-Shelburne Rd.,
 Shelburne, MA 01370-9672. ☎ (413) 625-2160, Fax 625-2170
 E-mail: info@dhara.dhamma.org Web site: www.dhara.dhamma.org

Southwest Vipassana Meditation Center, **Dhamma Siri**, 10850 County Rd.
 155A, Kaufman, TX 75142. ☎ (214) 521-5258, (972) 932-7868
 Fax: (Dallas) (214) 219-5125 Fax: (Center) (972) 962-8858
 E-mail: info@siri.dhamma.org Web site: www.siri.dhamma.org

Northwest Vipassana Center, **Dhamma Kuñja**, P.O. Box 345, Ethel, WA 98542.
 ☎ (360) 978-5434, Fax 978-5433 E-mail: info@kunja.dhamma.org
 Web site: www.kunja.dhamma.org

AUSTRALIA**New South Wales:**

Vipassana Meditation Centre, **Dhamma Bhūmi**, P.O.Box:103,Blackheath,
 NSW 2785. ☎ [61](2) 4787-7436, Fax 4787-7221
 E-mail: info@bhumi.dhamma.org Web site: www.bhumi.dhamma.org

Queensland: Vipassana Centre Queensland, **Dhamma Rasmi**, P.O. Box: 119, Rules Rd., Pomona, QLD 4563. ☎ [61](7) 5485-2452, Fax 5485-2907
E-mail: info@rasmi.dhamma.org Web site: www.rasmi.dhamma.org

Tasmania: Vipassana Meditation Tasmania, **Dhamma Pabhā**, G.P.O. Box 6, Hobart, TAS 7001. ☎ [61](3) 6263-6785
E-mail: info@pabha.dhamma.org Web site: www.pabha.dhamma.org

NEW ZEALAND

Vipassana Meditation Centre, **Dhamma Medinī**, Burnside Rd., RD3, Kaukapakapa. ☎ [64](9) 420-5319 E-mail: info@medini.dhamma.org

UNITED KINGDOM

Vipassana Centre, **Dhamma Dīpa**, Harewood End, Hereford HR2-8JS. ☎ [44](1989) 730-234, Fax 730-450 E-mail: info@dipa.dhamma.org

FRANCE

Centre Vipassana, **Dhamma Mahī**, Le Bois Plant, 89350 Louesme. ☎ [33](386) 457-514, Fax 457-620 E-mail: info@mahidhamma.org

Vipassana Maison, **Dhamma Nilaya**, 6 Chemin de la Moinerie, 77120, Saints. ☎ & Fax: [33](1) 6475-1370, Mobile: 060-989-9079
E-mail: vimuti@hotmail.com and aaksv@hotmail.com

GERMANY

Vipassana-Zentrum, **Dhamma Dvāra**, Alte Str. 6, 08606 Triebel. ☎ [49](37434) 79770, Fax 79771 E-mail: manager@dvara.dhamma.org

CANADA

British Columbia: Vipassana Meditation Centre of B.C., **Dhamma Surabhi**, PO Box: 699, Merritt, BC V1K-1B8. ☎ [1](250) 378-4506
Fax: [1](250) 378-2826 E-mail: manager@surabhi.dhamma.org
Website: www.surabhi.dhamma.org

Quebec: Quebec Vipassana Meditation Centre, **Dhamma Suttama**, Sutton. c/o P.O. Box 32083, Les triums, Montreal, QC H2L-4Y5. ☎ [1](514) 481-3504, Fax 879-8302 E-mail: info@suttama.dhamma.org
Web site: www.suttama.dhamma.org

ITALY

Centro Vipassana, **Dhamma Atala**, 29025 Obolo di Gropparello (PC). ☎ & Fax: [39](0523) 857-215 E-mail: info@atala.dhamma.org
Website: www.atala.dhamma.org Office in Milano: Vipassana Italia, Via Martinelli 64, 20092 Cinisello B. (MI). ☎ [39](02) 660-0214

MEXICO

Dhamma Makaranda, C/o German Cano Carmen Serdan # 114, 50120 Toluca, Mexico. ☎ [52](72) 126 670(Res.), 131 367 (Off.) Fax: 126 670, E-mail: germar@toluca.podernet.com.mx