

M.118./iii.78. A lélegzés éber tudatosságáról szóló tanítóbeszéd (Ānāpānasati sutta)

(Bevezetés)

Így hallottam. Egyszer a Magasztos Szávatthíban tartózkodott, Migára anyjának palotájában, a Keleti ligetben, sok nagyon jólismert idősebb tanítvánnyal együtt, mint az igen tiszteletreméltó Száriputta, az igen tiszteletreméltó Mahá-Mógallána, az igen tiszteletreméltó Mahá-Kasszapa, az igen tiszteletreméltó Mahá-Kaccsájana, az igen tiszteletreméltó Mahá-Kotthita, az igen tiszteletreméltó Mahá-Kappina, az igen tiszteletreméltó Mahá-Csunda, az igen tiszteletreméltó Anuruddha, az igen tiszteletreméltó Révata, az igen tiszteletreméltó Ánanda, és sok más nagyon jólismert idősebb tanítvány. Akkor az idősebb szerzetesek tanították és útbaigazították az új szerzeteseket: némely idősebb szerzetes tíz szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes húsz szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes harminc szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes negyven szerzetest tanított és igazított útba. És ezek az új szerzetesek, akiket az idősebbek tanítottak és igazítottak útba, fokról fokra nagy előrehaladást értek el.

Akkor pedig az Együttlét napján, a hónap tizenötödik napján, a Meghívás szertartásának éjszakáján, teliholdkor, a Magasztos leült a szabad ég alatt, a szerzetesek Gyülekezetétől körülvéve. Végigtekintve a szerzetesek csöndes Gyülekezetén, így szólította meg őket:

– Szerzetesek, elégedett vagyok ezzel az előrehaladással, szerzetesek, szívből elégedett vagyok ezzel az előrehaladással. Tegyetek még nagyobb erőfeszítést, hogy elérjétek az el nem értet, beteljesítsétek a be nem teljesítettet, megvalósítsátok a meg nem valósítottat. Itt fogok várakozni Szávatthíban a negyedik hónap fehér lótusz teliholdjára.

A szerzetesek a vidéken megtudták: úgy hírlik, a Magasztos Szávatthíban várja be a negyedik hónap fehér lótusz teliholdját. És ezek a szerzetesek Szávatthí felé vették az útjukat, hogy lássák a Magasztost. És az idősebb szerzetesek még fáradhatatlanabban tanították és igazították útba az új szerzeteseket, némely idősebb szerzetes tíz szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes húsz szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes harminc szerzetest tanított és igazított útba, némely idősebb szerzetes negyven szerzetest tanított és igazított útba. És ezek az új szerzetesek, akiket az idősebbek tanítottak és igazítottak útba, fokról fokra nagy előrehaladást értek el.

Azután az Együttlét napján, a hónap tizenötödik napján, a negyedik hónap fehér lótusz teliholdjának napján, a Magasztos leült a szabad ég alatt, a szerzetesek Gyülekezetétől körülvéve. Akkor végigtekintve a szerzetesek csöndes Gyülekezetén, így szólította meg őket:

– Ez a közösség megszabadult a fecsegéstől, megszabadult az üres beszédtől, pusztán a leglényegesebbre alapozódik: ilyen a szerzetesek eme Gyülekezete, ilyen ez a közösség.

Az ilyen közösség érdemes az adományokra, érdemes a vendégszeretetre, érdemes a felajánlásokra, érdemes a tiszteletre, mivel e világon az érdemek fölülmúlhatatlan termőföldje: ilyen a szerzetesek eme Gyülekezete, ilyen ez a közösség.

Az ilyen közösségnek adott csekély adomány naggyá lesz, a nagy adomány még naggyobbá: ilyen a szerzetesek eme Gyülekezete, ilyen ez a közösség.

Ilyen közösséget ritkán láthat a világ: ilyen a szerzetesek eme Gyülekezete, ilyen ez a közösség.

Az ilyen közösség látása megéri, hogy sok mérföldet utazzanak érte egy kis batyúval: ilyen a szerzetesek eme Gyülekezete, ilyen ez a közösség.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak érdemesek, akiket már nem ér befolyás, akik leélték a szent életet, megtették a tennivalókat, lerakták a terhet, elérték a célt, széttepték a létezés béklyóit, és a végső tudás segítségével megszabadultak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az érzéki világ öt béklyóját széttépve a maguk jószántából lépnek újra a létbe, és ott érik el a végső ellobbanást anélkül, hogy valaha is visszatérnének abból a világból: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a három béklyót széttépve, a vágyakozást, ellenszenvet és tudatlanságot meggyengítve egyszer-visszatérők, még egyszer visszatérve erre a világra véget vetnek a szenvedésnek: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a három béklyót széttépve folyambaléptettek, többé nincsenek kitéve visszaesésnek, és biztosan haladnak a teljes megvilágosodás felé: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az éber tudatosság négy megalapozása művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a négy helyénvaló törekvés művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a hatalom négy alapja művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az öt képesség művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az öt erő művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a megvilágosodás hét tényezője művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a nyolckrétű nemes ösvény művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a barátságosság művelésének szentelődve gyakorolnak, a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az együttérzés művelésének szentelődve gyakorolnak, a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az elismerés művelésének szentelődve gyakorolnak, a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik az érintetlenség művelésének szentelődve gyakorolnak, a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a tisztátalanságok feletti meditáció művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a mulandóság észlelése művelésének szentelődve gyakorolnak: a szerzetesek eme Gyülekezetében bizony vannak ilyenek.

A szerzeteseknek ebben a Gyülekezetében vannak olyanok, akik a légzés éber tudatossága művelésének szentelődve gyakorolnak.

(A légzés éber tudatossága)

Szerzetesek, a légzés éber tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva nagy eredményt, nagy hasznot hoz, szerzetesek, a légzés éber tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva

kiteljesíti az éber tudatosság négy megalapozását, az éber tudatosság négy megalapozása, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva kiteljesíti a megvilágosodás hét tényezőjét, a megvilágosodás hét tényezője, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva kiteljesíti a tisztánlátásból fakadó megszabadulást. És fejlesztve, szerzetesek, újra meg újra gyakorolva, hogyan hoz a légzés éber tudatossága nagy eredményt, nagy hasznot?

(A módszer: a négy négyesség)

E tanítás szerint a szerzetes kimegy az erdőbe, vagy egy fa tövébe, vagy egy néptelen helyre, keresztbetett lábakkal leül, kiegyenesíti a testét, és éber tudatosságát előtérbe helyezi. Tudatosan lélegzik be, tudatosan lélegzik ki.

(Az első négyesség: szemlélődés a test fölött)

A (1) Hosszan belélegezvé tudja, hosszan lélegzem be, hosszan kilélegezvé tudja, hosszan lélegzem ki.

A (2) Röviden belélegezvé tudja, röviden lélegzem be, röviden kilélegezvé tudja, röviden lélegzem ki.

A (3) Az egész testet tapasztalva lélegzem be, így gyakorol, az egész testet tapasztalva lélegzem ki, így gyakorol.

A (4) A testi késztetéseket elnyugtatva lélegzem be, így gyakorol, a testi késztetéseket elnyugtatva lélegzem ki, így gyakorol.

(A második négyesség: szemlélődés az érzések fölött)

B (5) Örömet tapasztalva lélegzem be, így gyakorol, örömet tapasztalva lélegzem ki, így gyakorol.

B (6) Boldogságot tapasztalva lélegzem be, így gyakorol, boldogságot tapasztalva lélegzem ki, így gyakorol.

B (7) A tudati késztetéseket tapasztalva lélegzem be, így gyakorol, a tudati késztetéseket tapasztalva lélegzem ki, így gyakorol.

B (8) A tudati késztetéseket elnyugtatva lélegzem be, így gyakorol, a tudati késztetéseket elnyugtatva lélegzem ki, így gyakorol.

(A harmadik négyesség: szemlélődés a tudat fölött)

C (9) A tudatot tapasztalva lélegzem be, így gyakorol, a tudatot tapasztalva lélegzem ki, így gyakorol.

C (10) A tudatot felvidítva lélegzem be, így gyakorol, a tudatot felvidítva lélegzem ki, így gyakorol.

C (11) A tudatot összeszedetté téve lélegzem be, így gyakorol, a tudatot összpontosítva lélegzem ki, így gyakorol.

C (12) A tudatot megszabadítva lélegzem be, így gyakorol, a tudatot megszabadítva lélegzem ki, így gyakorol.

(A negyedik négyesség: szemlélődés a tudat-tartalom fölött)

D (13) A mulandóság fölött szemlélődve lélegzem be, így gyakorol, a mulandóság fölött szemlélődve lélegzem ki, így gyakorol.

D (14) Az elhalványulás fölött szemlélődve lélegzem be, így gyakorol, az elenyészség fölött szemlélődve lélegzem ki, így gyakorol.

D (15) A megszűnés fölött szemlélődve lélegzem be, így gyakorol, a megszűnés fölött szemlélődve lélegzem ki, így gyakorol.

D (16) Az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem be, így gyakorol, az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem ki, így gyakorol.

Ily módon hoz a légzés éber tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva, nagy eredményt, nagy hasznot.

(Az éber tudatosság négy megalapozásának kiteljesítése)

És fejlesztve, szerzetesek, újra meg újra gyakorolva, hogyan teljesíti ki a légzés éber tudatossága az éber tudatosság négy megalapozását?

A (1-4) Amikor a szerzetes hosszan belélegezvé tudja, “hosszan lélegzem be”, hosszan kilélegezvé tudja, “hosszan lélegzem ki”, röviden belélegezvé tudja, “röviden lélegzem be”, röviden kilélegezvé tudja, “röviden lélegzem ki”, “az egész testet tapasztalva lélegzem be”, így gyakorol “az egész testet tapasztalva lélegzem ki”, így gyakorol “a testi készítéseket elnyugtatra lélegzem be”, így gyakorol “a testi készítéseket elnyugtatra lélegzem ki”, így gyakorol – akkor a szerzetes a testet szemlélve a testben van jelen lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

Azt mondom, szerzetesek, ez egy bizonyos test a testek között, nevezetesen a be- és kilégzés. Ezért hát a szerzetes ekkor a testet szemlélve a testben van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

B (5-8) Amikor a szerzetes így gyakorol: “örömet tapasztalva lélegzem be”, így gyakorol: “örömet tapasztalva lélegzem ki”, így gyakorol: “boldogságot tapasztalva lélegzem be”, így gyakorol: “boldogságot tapasztalva lélegzem ki”, így gyakorol: a tudati készítéseket tapasztalva lélegzem be”, így gyakorol: “a tudati készítéseket tapasztalva lélegzem ki”, így gyakorol: “a tudati készítéseket elnyugtatra lélegzem be”, így gyakorol “a tudati készítéseket elnyugtatra lélegzem ki” – akkor a szerzetes az érzéseket szemlélve az érzésekben van jelen lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

Azt mondom, szerzetesek, ez egy bizonyos érzés az érzések között, nevezetesen a belégzés és a kilégzés iránti teljes figyelem. Ezért hát a szerzetes ekkor az érzéseket szemlélve az érzésekben van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal

C (9-12) Amikor a szerzetes így gyakorol: „a tudatot tapasztalva lélegzem be”, így gyakorol: „a tudatot tapasztalva lélegzem ki”, így gyakorol: „a tudatot felvidítva lélegzem be”, így gyakorol: „a tudatot felvidítva lélegzem ki”, így gyakorol: „a tudatot összeszedetté téve lélegzem be”, így gyakorol: „a tudatot összeszedetté téve lélegzem ki”, így gyakorol: „a tudatot megszabadítva lélegzem be”, így gyakorol: „a tudatot megszabadítva lélegzem ki” - akkor a szerzetes a tudatot szemlélve a tudatban van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

Nem mondom azt, szerzetesek, hogy a légzés éber tudatossága kifejlészthető annál, akinek az éber tudatossága nem szakadatlan, és nem rendelkezik tiszta megértéssel. Ezért hát a szerzetes ekkor a tudatot szemlélve a tudatban van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

D (13-16) Amikor a szerzetes így gyakorol: „a mulandóság fölött szemlélődve lélegzem be”, így gyakorol: „a mulandóság fölött szemlélődve lélegzem ki”, így gyakorol: „az elhalványulás fölött szemlélődve lélegzem be”, így gyakorol: „az elhalványulás fölött szemlélődve lélegzem ki”, így

gyakorol: „a megszűnés fölött szemlélődve lélegzem be”, így gyakorol: „a megszűnés fölött szemlélődve lélegzem ki”, így gyakorol: „az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem be”, így gyakorol: „az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem ki” - akkor a szerzetes a tudat-tartamokat szemlélve a tudat-tartamokban van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

Megértéssel felfogván, hogy az élvezetet és fájdalmat elhagyta, teljes érintetlenséggel szemlélődik. Ezért hát a szerzetes ekkor a tudat-tartamokat szemlélve a tudat-tartamokban van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal.

Ily módon teljesíti ki a légzés-tudatosság, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva, az éber tudatosság négy megalapozását.

(A hét megvilágosodási tényező kiteljesítése)

És fejlesztve, szerzetesek, újra meg újra gyakorolva, hogyan teljesíti ki az éber tudatosság négy megalapozása a hét megvilágosodási tényezőt?

A (1) Amikor a szerzetes a testet szemlélve a testben van jelen, lelkesen, tiszta megértéssel, éber tudatossággal, felhagyva a világ iránti élvezettel és fájdalommal, szakadatlan éber tudatosság alakul ki benne.

Amikor a szerzetesben szakadatlan éber tudatosság alakul ki, felkél benne az éber tudatosság megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Eme éber tudatosságban időzván megértéssel tanulmányozza és elemzi azt a tudat-tartamot, és alapos vizsgálat alá veti.

A (2) Amikor a szerzetes eme éber tudatosságban időzván megértéssel tanulmányozza és elemzi azt a tudat-tartamot, és alapos vizsgálat alá veti, felkél benne a tudat-tartamok tanulmányozásának megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Abban, aki azt a tudat-tartamot megértéssel tanulmányozza, elemzi és alapos vizsgálat alá veti, kimeríthetetlen állhatatosság ébred.

A (3) Amikor a szerzetesben, aki megértéssel tanulmányozza és elemzi azt a tudat-tartamot, és alapos vizsgálat alá veti, kimeríthetetlen állhatatosság ébred, felkél benne az állhatatosság megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Abban, akiben felkél az állhatatosság, az érzéki világon túlmutató öröm támad.

A (4) Amikor a szerzetesben, akiben állhatatosság ébred, az érzéki világon túlmutató öröm támad, felkél benne az öröm megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Annak a teste és tudata, akinek az elméje örömteli, elnyugszik.

A (5) Amikor az örömteli elméjű szerzetes teste és tudata elnyugszik, felkél benne az elnyugvás megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Annak a tudata, akinek a teste elnyugodott és boldog, összeszedetté válik.

A (6) Amikor az elnyugodott testű és boldog szerzetes tudata összeszedetté válik, felkél benne az összeszedettség megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Az ily módon összeszedett tudatot teljes érintetlenséggel szemléli.

A (7) Amikor a szerzetes az ily módon összeszedett tudatot teljes érintetlenséggel szemléli, felkél benne az érintetlenség megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

B (1-7) Amikor a szerzetes az érzéseket szemlélve az érzésekben van jelen (...), felkél benne az érintetlenség megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

C (I-7) Amikor a szerzetes a tudatot szemlélve a tudatban van jelen (...), felkél benne az érintetlenség megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

D (I-7) Amikor a szerzetes a tudat-tartamokat szemlélve a tudat-tartamokban van jelen (...), felkél benne az érintetlenség megvilágosodási tényezője, kifejleszti azt, és a kifejlesztés által kiteljesedik benne.

Ily módon teljesíti ki, szerzetesek, az éber tudatosság négy megalapozása, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva, a hét megvilágosodási tényezőt.

(A tisztánlátásból fakadó megszabadulás kiteljesítése)

És fejlesztve, szerzetesek, újra meg újra gyakorolva, hogyan teljesíti ki a hét megvilágosodási tényező a tisztánlátásból fakadó megszabadulást?

(1) A szerzetes e tanítás szerint az éber tudatosság elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(2) A valóság tanulmányozásának elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(3) Az állhatatosság elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(4) Az öröm elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(5) Az elnyugvás elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(6) Az összpontosítás elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

(7) Az érintetlenség elkülönüléstől, elhalványulástól, megszűnéstől függő megvilágosodási tényezőjét teljesíti ki, melynek eloldódás az eredménye.

Ily módon teljesíti ki, szerzetesek, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva, a hét megvilágosodási tényező a tisztánlátásból fakadó megszabadulást.

Így szólt a Magasztos. A szerzetesek szívükben örvendezve gyönyörködtek szavaiban.

