

M.118.29-43. Anāpānasati sutta

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 időzvéen megértéssel tanulmányozza és elemzi azt a tudat-tartamot, és alapos vizsgálat alá veti.

A (2) Amikor a szerzetes eme éber tudatosságban időzvéen 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.¹

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 (1-7) 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 (1-7) 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.

¹ *Āraḍḍhaviriyassa uppajjati pīti nirāmisā. Nirāmisā: nem testi, ellentéte az āmisā, lásd még az érzések feletti szemlélődésnél. (Lásd: M. 1o., M. 3. és Papañcasūdanī I. kötet, 89. és 279. oldal)*

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

(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.

² *Idha bhikkhave, bhikkhu satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.* A hét megvilágosodási tényező (*satta bojjhaṅgā*) a megvilágosodás 37 velejárói között is szerepel, részletesebben lásd még M.2.21. és M.10.42. A hét megvilágosodási tényező a három fenséges ösvény segítője, mely által azok a szenvedélyek, amelyeknek sikerült elkerülniük a megsemmisülést az első fenséges ösvényen, megsemmisülnek. Az elkülönülés (*viveka*), elhalványulás (*virāga*), megszűnés (*nirodha*) kifejezéseket úgy kell érteni, hogy azok a *nibbānāra* vonatkoznak. Ebben a szöveggösszefüggésben használatuk azt jelzi, hogy a megvilágosodási tényezők kifejlesztésének a *nibbāna* a célja az ösvény előkészítő szakaszaiban, és a tárgya a fenséges ösvények elérésével. MA elmagyarázza, hogy az eloldódás (*vossagga*) kifejezésnek két jelentése van: a feladás (*pariccāga*), azaz a szennyeződések elhagyása, és a belépés (*pakkhandana*), azaz a csúcspont elérése a *nibbānāban* (*BhBj.48, BhBj.1127*).