

Satipatthana Sutta

Skład wykonano w programie L^AT_EX 2_ε
Tekst jest dostępny pod adresem mahajana.net

Oto, co słyszałem.

Pewnego razu Błogosławiony przebywał w kraju Kuru, w mieście Kuru zwanym Kammasadhamma. Tam zwrócił się do mnichów:

— Mnisi.

— Czcigodny panie — mnisi odpowiedzieli.

Błogosławiony powiedział:

— Oto jest bezpośrednia ścieżka do oczyszczenia bycia, do pokonania smutku i lamentu, do zniknięcia bólu i zmartwienia, do osiągnięcia słusznego sposobu, i do realizacji nibbany — innymi słowami, cztery podstawy uważności.

Jakie są te cztery? To jest przypadek, gdy mnich pozostaje skupiony na ciele — dbały, świadomy, i uważny — odkładając żądzę i zmartwienie wobec świata. Pozostaje skupiony na uczuciach — dbały, świadomy, i uważny — odkładając żądzę i zmartwienie wobec świata. Pozostaje skupiony na umyśle — dbały, świadomy, i uważny — odkładając żądzę i zmartwienie wobec świata. Pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych — dbały, świadomy i uważny — odkładając żądzę i zmartwienie wobec świata.

I jak mnich pozostaje skupiony na ciele?

To jest przypadek, gdy mnich — udawszy się do odosobnienia, do cienia drzewa, lub do pustej chaty — siada krzyżując nogi, utrzymuje ciało prosto i skupia uwagę przed sobą. Pozostając uważny robi wdech; uważny, robi wydech. Robiąc długi wdech spostrzega, że robi długi wdech; robiąc długi wydech spostrzega, że robi długi wydech. Robiąc krótki wdech spostrzega, że robi krótki wdech; robiąc krótki wydech spostrzega, że robi krótki wydech. Robiąc wdech doświadcza całego ciała i robiąc wydech doświadcza całego ciała. Robiąc wdech ucisza cielesne pobudzenie i robiąc wydech ucisza cielesne pobudzenie. Jak wprawny tokarz lub jego uczeń, gdy robi długi obrót spostrzega, że robi długi obrót, lub gdy robi krótki obrót spostrzega, że robi krótki obrót. W ten sam sposób mnich robiąc długi wdech spostrzega, że robi długi wdech; robiąc długi wydech spostrzega, że robi długi wydech. Robiąc krótki wdech spostrzega, że robi krótki wdech; robiąc krótki wydech spostrzega, że robi krótki wydech. Robiąc wdech doświadcza całego ciała i robiąc wydech doświadcza całego ciała. Robiąc wdech ucisza cielesne pobudzenie i robiąc wydech ucisza cielesne pobudzenie.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnętrznie na ciele, zewnętrznie na ciele, lub wewnętrznie i zewnętrznie na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała,

na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała. Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

Ponadto. Chodząc spostrzega, że chodzi. Stojąc spostrzega, że stoi. Siedząc spostrzega, że siedzi. Kładąc się spostrzega, że się kładzie. Lub jakkolwiek ciało jest ułożone, spostrzega to.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na ciele, zewnątrz na ciele, lub wewnątrz i zewnątrz na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała, na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała. Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

Ponadto. Idąc naprzód i zwracając jest w pełni świadomy; patrząc blisko i patrząc daleko jest w pełni świadomy; zginając i prostując kończyny jest w pełni świadomy; ubierając szaty i nosząc szaty i miskę jest w pełni świadomy; jedząc, pijąc, żując, i smakując jest w pełni świadomy; oddając mocz i wydalając jest w pełni świadomy; chodząc, stojąc, siedząc, układając się do snu, budząc się, mówiąc, i pozostając w milczeniu jest w pełni świadomy.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na ciele, zewnątrz na ciele, lub wewnątrz i zewnątrz na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała, na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała. Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

Ponadto. Mnich kontempluje ciało od podeszew stóp w górę, od szczytu głowy w dół, otoczone przez skórę i pełne różnych rodzajów nieczystych rzeczy: „W tym ciele są włosy, owłosienie, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, grube jelito, cienkie jelito, zawartość żołądka, kał, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, wilgoć, ślina, śluz, płyn w stawach, i uryna”. Jak worek otwierany z dwóch stron, pełny różnych rodzajów ziarna — pszenicy, ryżu, fasoli, groszku, sezamu, i łuskanego ryżu — który człowiek z dobrym wzrokiem wysypuje i kontempluje: „pszenica, ryż, fasola, groszek, sezam, i łuskany ryż”. W ten sam sposób mnich kontempluje ciało od podeszew stóp w górę, od szczytu głowy w dół, otoczone przez skórę i pełne różnych rodzajów nieczystych rzeczy: „W tym ciele są włosy, owłosienie, paznokcie, zęby, skóra, mięśnie, ścięgna, kości, szpik kostny, nerki, serce, wątroba, opłucna, śledziona, płuca, grube jelito, cienkie jelito, zawartość żołądka, kał, żółć, flegma, ropa, krew, pot, tłuszcz, łzy, wilgoć, ślina, śluz, płyn w stawach, i uryna”.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na ciele, zewnątrz na ciele, lub wewnątrz i zewnątrz na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała, na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała.

Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

Ponadto. Mnich kontempluje ciało — w jakiegokolwiek jest pozycji, jakkolwiek jest ułożone — co do pierwiastków, z których się składa: „W tym ciele jest pierwiastek ziemi, pierwiastek wody, pierwiastek ognia, i pierwiastek wiatru”. Jak wprawny rzeźnik lub jego uczeń, zabiwszy krowę siedzi na rozdrożu tnąc ją na kawałki. W ten sposób mnich kontempluje ciało — w jakiegokolwiek jest pozycji, jakkolwiek jest ułożone — co do pierwiastków, z których się składa: „W tym ciele jest pierwiastek ziemi, pierwiastek wody, pierwiastek ognia, i pierwiastek wiatru”.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na ciele, zewnątrz na ciele, lub wewnątrz i zewnątrz na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała, na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała. Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

Ponadto. Gdy mnich widzi zwłoki porzucone na cmentarzu — jeden dzień, dwa dni, trzy dni martwe — ciało spuchnięte, sine, i ropiejące... ciało dziobane przez wrony, sępy, i jastrzębie, jedzone przez psy, hieny, i inne zwierzęta... szkielet z mięśniami i krwią, połączony ścięgnami... szkielet bez mięśni, z krwią, połączony ścięgnami... szkielet bez mięśni i bez krwi, połączony ścięgnami... kości odłączone od siebie, rozrzucone we wszystkich kierunkach — tu kość ręki, tam kość stopy, tu kość goleni, tam kość uda, tu kość biodra, tam łopatka, tu żebro, tam mostek, tu kość ramienia, tam kość szyi, tu kość szczęki, tam ząb, tutaj czaszka... poszarzałe kości... szczątki zgromadzone na stosie, starsze niż rok... szczątki rozłożone na proch, odnosi to do ciała: „To także jest ciało. Taka jest jego natura, taka jest jego przyszłość, taki jest jego nieunikniony los”.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na ciele, zewnątrz na ciele, lub wewnątrz i zewnątrz na ciele. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do ciała, na zjawisku zamierania co do ciała, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do ciała. Uważność, że „to jest ciało” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na ciele.

I jak mnich pozostaje skupiony na uczuciach?

To jest przypadek, gdy mnich doświadczając bolesne uczucie spostrzega, że doświadcza bolesne uczucie. Doświadczając przyjemne uczucie spostrzega, że doświadcza przyjemne uczucie. Doświadczając ani bolesne ani przyjemne uczucie spostrzega, że doświadcza ani bolesne ani przyjemne uczucie. Doświadczając bolesne uczucie dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza bolesne uczucie dotyczące ciała. Doświadczając bolesne uczucie nie dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza bolesne uczucie nie dotyczące ciała. Doświadczając przyjemne uczucie dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza przyjemne uczucie dotyczące ciała. Doświadczając przyjemne uczucie nie dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza przyjemne uczucie nie dotyczące ciała. Doświadczając ani bolesne ani przyjemne uczucie

dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza ani bolesne ani przyjemne uczucie dotyczące ciała. Doświadczając ani bolesne ani przyjemne uczucie nie dotyczące ciała spostrzega, że doświadcza ani bolesne ani przyjemne uczucie nie dotyczące ciała.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na uczuciach, zewnątrz na uczuciach, lub wewnątrz i zewnątrz na uczuciach. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do uczuć, na zjawisku zamierania co do uczuć, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do uczuć. Uważność, że „to są uczucia” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na uczuciach.

I jak mnich pozostaje skupiony na umyśle?

To jest przypadek, gdy mnich, gdy umysł jest opanowany przez namiętność, spostrzega, że umysł jest opanowany przez namiętność. Gdy umysł jest wolny od namiętności, spostrzega, że umysł jest wolny od namiętności. Gdy umysł jest opanowany przez niechęć, spostrzega, że umysł jest opanowany przez niechęć. Gdy umysł jest wolny od niechęci, spostrzega, że umysł jest wolny od niechęci. Gdy umysł jest opanowany przez ułudę, spostrzega, że umysł jest opanowany przez ułudę. Gdy umysł jest wolny od ułudy, spostrzega, że umysł jest wolny od ułudy. Gdy umysł jest skoncentrowany, spostrzega, że umysł jest skoncentrowany. Gdy umysł nie jest skoncentrowany, spostrzega, że umysł nie jest skoncentrowany. Gdy umysł jest uwolniony, spostrzega, że umysł jest uwolniony. Gdy umysł nie jest uwolniony, spostrzega, że umysł nie jest uwolniony.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na umyśle, zewnątrz na umyśle, lub wewnątrz i zewnątrz na umyśle. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do umysłu, na zjawisku zamierania co do umysłu, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do umysłu. Uważność, że „to jest umysł” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na umyśle.

I jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych?

To jest przypadek, gdy mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do pięciu przeszkód. Jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do pięciu przeszkód? To jest przypadek, gdy mnich, gdy pożądanie zmysłowe jest w nim obecne, spostrzega, że pożądanie zmysłowe jest w nim obecne. Gdy pożądanie zmysłowe nie jest w nim obecne, spostrzega, że pożądanie zmysłowe nie jest w nim obecne. Spostrzega powstawanie pożądania zmysłowego, które jeszcze nie powstało. Spostrzega porzucanie pożądania zmysłowego, które powstało. I spostrzega nie pojawianie się pożądania zmysłowego, które zostało porzucone. Gdy niechęć jest w nim obecna, spostrzega, że niechęć jest w nim obecna. . . Gdy znużenie jest w nim obecne, spostrzega, że znużenie jest w nim obecne. . . Gdy niepokój jest w nim obecny, spostrzega, że niepokój jest w nim obecny. . . Gdy zwątpienie jest w nim obecne, spostrzega, że zwątpienie jest w nim obecne. Gdy zwątpienie nie jest w nim obecne, spostrzega, że zwątpienie nie jest w nim obecne. Spostrzega powstawanie zwątpienia, które jeszcze nie powstało. Spostrzega porzucanie zwątpienia, które powstało. I spostrzega nie pojawianie się zwątpienia, które zostało porzucone.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na kategoriach umysłowych, zewnątrz na kategoriach umysłowych, lub wewnątrz i zewnątrz na kategoriach umysłowych. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do kategorii umysłowych, na zjawisku zamierania co do kategorii umysłowych, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do kategorii umysłowych. Uważność, że „to są kategorie umysłowe” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych.

Ponadto. Mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do pięciu skupień lgnięcia. Jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do pięciu skupień lgnięcia? To jest przypadek, gdy mnich spostrzega formę, spostrzega jej powstawanie, spostrzega jej zanikanie. Spostrzega uczucie. . . Spostrzega postrzeżenie. . . Spostrzega myśl. . . Spostrzega świadomość, spostrzega jej powstawanie, spostrzega jej zanikanie.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na kategoriach umysłowych, zewnątrz na kategoriach umysłowych, lub wewnątrz i zewnątrz na kategoriach umysłowych. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do kategorii umysłowych, na zjawisku zamierania co do kategorii umysłowych, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do kategorii umysłowych. Uważność, że „to są kategorie umysłowe” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych.

Ponadto. Mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do sześciu wewnętrznych i zewnętrznych zmysłów. Jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do sześciu wewnętrznych i zewnętrznych zmysłów? To jest przypadek, gdy mnich spostrzega oko, spostrzega formę, spostrzega przywiązanie powstające w zależności od nich. Spostrzega powstawanie przywiązania, które jeszcze nie powstało. Spostrzega porzucanie przywiązania, które powstało. I spostrzega nie pojawianie się przywiązania, które zostało porzucone. Spostrzega ucho, spostrzega dźwięk. . . Spostrzega nos, spostrzega zapach. . . Spostrzega język, spostrzega smak. . . Spostrzega ciało, spostrzega uczucie. . . Spostrzega umysł, spostrzega myśl, spostrzega przywiązanie powstające w zależności od nich. Spostrzega powstawanie przywiązania, które jeszcze nie powstało. Spostrzega porzucanie przywiązania, które powstało. I spostrzega nie pojawianie się przywiązania, które zostało porzucone.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnątrz na kategoriach umysłowych, zewnątrz na kategoriach umysłowych, lub wewnątrz i zewnątrz na kategoriach umysłowych. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do kategorii umysłowych, na zjawisku zamierania co do kategorii umysłowych, lub na zjawisku powstawania i zamierania co do kategorii umysłowych. Uważność, że „to są kategorie umysłowe” jest utrzymywana w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie. Oto jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych.

Ponadto. Mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do siedmiu czynników przebudzenia. Jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do siedmiu czynników przebudzenia? To jest przypadek, gdy mnich, gdy uważność jako czynnik przebudzenia jest w nim obecna, spostrzega, że uważność jako czynnik przebudzenia jest

w nim obecna. Gdy uważność jako czynnik przebudzenia nie jest w nim obecna, spostrze-
ga, że uważność jako czynnik przebudzenia nie jest w nim obecna. Spostrze-
ga powstawanie uważności jako czynnika przebudzenia, który jeszcze nie powstał. I spostrze-
ga kulminację uważności jako czynnika przebudzenia, który powstał. Gdy analiza jakości jako czynnik
przebudzenia jest w nim obecna, spostrze-
ga, że analiza jakości jako czynnik przebudzenia
jest w nim obecna. . . Gdy energia jako czynnik przebudzenia jest w nim obecna, spostrze-
ga, że energia jako czynnik przebudzenia jest w nim obecna. . . Gdy zachwyty jako czynnik
przebudzenia jest w nim obecny, spostrze-
ga, że zachwyty jako czynnik przebudzenia jest
w nim obecny. . . Gdy łagodność jako czynnik przebudzenia jest w nim obecna, spostrze-
ga, że łagodność jako czynnik przebudzenia jest w nim obecna. . . Gdy koncentracja jako
czynnik przebudzenia jest w nim obecna, spostrze-
ga, że koncentracja jako czynnik prze-
budzenia jest w nim obecna. . . Gdy spokój jako czynnik przebudzenia jest w nim obecny,
spostrze-
ga, że spokój jako czynnik przebudzenia jest w nim obecny. Gdy spokój jako czyn-
nik przebudzenia nie jest w nim obecny, spostrze-
ga, że spokój jako czynnik przebudzenia
nie jest w nim obecny. Spostrze-
ga powstawanie spokoju jako czynnika przebudzenia, który
jeszcze nie powstał. I spostrze-
ga kulminację spokoju jako czynnika przebudzenia, który
powstał.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnętrznie na kategoriach umysłowych, zewnętrznie
na kategoriach umysłowych, lub wewnętrznie i zewnętrznie na kategoriach umysło-
wych. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do kategorii umysłowych, na zja-
wisku zamierania co do kategorii umysłowych, lub na zjawisku powstawania i zamierania
co do kategorii umysłowych. Uważność, że „to są kategorie umysłowe” jest utrzymywana
w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie.
Oto jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych.

Ponadto. Mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do czterech szla-
chetnych prawd. Jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych co do czterech
szlachetnych prawd? To jest przypadek, gdy mnich spostrze-
ga cierpienie. Spostrze-
ga powstawanie cierpienia. Spostrze-
ga ustanie cierpienia. Spostrze-
ga drogę wiodącą do ustania
cierpienia.

W ten sposób pozostaje skupiony wewnętrznie na kategoriach umysłowych, zewnętrznie
na kategoriach umysłowych, lub wewnętrznie i zewnętrznie na kategoriach umysło-
wych. Pozostaje skupiony na zjawisku powstawania co do kategorii umysłowych, na zja-
wisku zamierania co do kategorii umysłowych, lub na zjawisku powstawania i zamierania
co do kategorii umysłowych. Uważność, że „to są kategorie umysłowe” jest utrzymywana
w obszarze jego wiedzy i pamięci. I pozostaje niezależny nie lgnąc do niczego w świecie.
Oto jak mnich pozostaje skupiony na kategoriach umysłowych.

Jeśli ktoś rozwijałby te cztery podstawy uważności w ten sposób przez siedem lat, jeden
z dwóch owoców może być oczekiwany dla niego: albo ostateczna wiedza tutaj i teraz,
albo — jeśli byłyby jakieś resztki lgnięcia — brak powrotu.

Jeśli ktoś rozwijałby te cztery podstawy uważności w ten sposób przez sześć lat...
pięć lat... cztery lata... trzy lata... dwa lata... jeden rok... siedem miesięcy... sześć
miesięcy... pięć miesięcy... cztery miesiące... trzy miesiące... dwa miesiące... jeden

miesiąc... pół miesiąca, jeden z dwóch owoców może być oczekiwany dla niego: albo ostateczna wiedza tutaj i teraz, albo — jeśli byłyby jakieś resztki lgnięcia — brak powrotu.

Jeśli ktoś rozwijałby te cztery podstawy uważności w ten sposób przez siedem dni, jeden z dwóch owoców może być oczekiwany dla niego: albo ostateczna wiedza tutaj i teraz, albo — jeśli byłyby jakieś resztki lgnięcia — brak powrotu.

Dlatego zostało powiedziane: „Oto jest bezpośrednia ścieżka do oczyszczenia bycia, do pokonania smutku i lamentu, do zniknięcia bólu i zmartwienia, do osiągnięcia słusznego sposobu, i do realizacji nibbany — innymi słowami, cztery podstawy uważności”.

Oto, co Błogosławiony powiedział. Zadowoleni, mnisi przyjęli słowa Błogosławionego.