

Az éberség megalapozásáról szóló tanítóbeszéd

(Szatipathána szutta)^[218]

Így hallottam. Egy alkalommal a Magasztos a Kuruk földjén, Kammászadhamma városában időzött. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

– Szerzetesek!

– Tiszteletreméltó urunk – válaszolták a szerzetesek.

A Magasztos így szólt:

EGYENES ÖSVÉNY

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás meghaladásához, a *dukkha* és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbána* megvalósításához vezet: nevezetesen a négy *szatipathána*.

MEGHATÁROZÁS

Mi ez a négy? Szerzetesek, ami a testet illeti, a szerzetes a test fölött szemlélődve időzik, igyekvően, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami az érzéseket illeti, az érzések fölött szemlélődve időzik, igyekvően, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami a tudatot illeti, a tudat

218 M.10./i.55., fordította Tóth Zsuzsanna.

fölött szemlélődve időzik, igyekvőn, tiszta tudással, éber-
ren, a világra irányuló vágy és elégedetlenség nélkül. Ami
a *dhammá*kat illeti, a *dhammák* fölött szemlélődve időzik,
igyekvőn, tiszta tudással, éberen, a világra irányuló vágy és
elégedetlenség nélkül.

LÉGZÉS

Szerzetesek, és ami a testet illeti, hogyan időzik a test fölött
szemlélődve? Mármost, a szerzetes kimegy az erdőbe, egy
fa tövébe vagy egy üres kunyhóba, és leül. Lábát keresztbe
teszi, testét kiegyenesíti, éberségét megalapozza maga előtt,
éberen lélegzik be, éberen lélegzik ki.

Amikor hosszan lélegzik be, tudja: hosszan lélegzem
be, amikor hosszan lélegzik ki, tudja: hosszan lélegzem ki.
Amikor röviden lélegzik be, tudja: röviden lélegzem be, ami-
kor röviden lélegzik ki, tudja: röviden lélegzem ki. Az egész
testet megtapasztalva lélegzem be – így gyakorol. Az egész
testet megtapasztalva lélegzem ki – így gyakorol. A testi
készítést elnyugtatva lélegzem be – így gyakorol. A testi
készítést elnyugtatva lélegzem ki – így gyakorol.

Ahogy a gyakorlott esztergályos vagy inasa, amikor hosz-
szú mozdulatot tesz, tudja: hosszú mozdulatot teszek, vagy
amikor rövid mozdulatot tesz, tudja: rövid mozdulatot te-
szek, úgy a szerzetes is, amikor hosszan lélegzik be, tudja:
hosszan lélegzem be... (mint fent).

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről szem-
léli a testet, vagy úgy időzik, hogy kívülről szemléli a testet,
vagy úgy időzik, hogy belülről és kívülről egyaránt szemléli
a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés természetét

szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben az elmúlás természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a testben a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

TESTHELYZETEK

Szerzetesek, amikor jár, tudja: járok; amikor áll, tudja: állok; amikor ül, tudja: ülök; amikor fekszik, tudja: fekszem; bármilyen helyzetben is van a teste, azt annak megfelelően tudja.

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

TEVÉKENYSÉGEK

Szerzetesek, amikor megy és jön, tiszta tudással teszi; amikor előre néz és oldalra néz, tiszta tudással teszi; amikor behajlítja és kinyújtja tagjait, tiszta tudással teszi; amikor ruházatát viseli, köntösét és szilkéjét viszi, tiszta tudással teszi; amikor eszik, iszik, ételt fogyaszt és ízlel, tiszta tudással teszi; amikor ürít és vizek, tiszta tudással teszi; ami-

kor jár, áll, ül, elalszik, felkel, beszél és csendben marad, tiszta tudással teszi.

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztához és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

TESTRÉSZEK

Szerzetesek, erre a bőrrel borított testre úgy tekint a talpától a hajszálok hegyéig, mint ami sokféle tisztátalansággal van tele, a következőképpen: ebben a testben van haj, szőr, köröm, fog, bőr, hús, ín, csont, csontvelő, vese, szív, máj, rekeszizom, lép, tüdő, bél, bélfodor, gyomortartalom, ürülék, epe, nyálka, genny, vér, verejték, zsír, könny, haj, takony, izületi folyadék és vizelet.

Mintha volna egy két végén nyitott zsák tele sokféle gabonával, hegyi rizzsel, vörös rizzsel, babbal, borsóval, kölessel és fehér rizzsel, és egy éles szemű ember kinyitná, és így tekintene rá: ez hegyi rizs, ez vörös rizs, ez bab, ez borsó, ez köles, ez fehér rizs... e testre úgy tekint... (mint fent).

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy

időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

ELEMEK

Szerzetesek, erre a testre, bárhol, bármilyen helyzetben legyen is az, úgy tekint, mint ami elemekből áll: ebben a testben van föld-elem, víz-elem, tűz-elem és levegő-elem.

Ahogy egy egyes mézszáros vagy inasa leöli a tehenet, majd feldarabolja, és leül a keresztútnál, erre a testre, bárhol, bármilyen helyzetben legyen is az, úgy tekint... (mint fent).

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

OSZLÓ HOLTTEST

Szerzetesek, mintha látna egy temetőbe kivetett holttestet, egynaposat, kétnaposat vagy háromnaposat, amely felpuffadt, kékes színű és nedvedzik... amelyet varjak, héják, keselyűk, kutyák, sakálok és különféle férgesek falnak... vérfoltos,

inaktól összetartott csontvázat, amelyen még van hús... inaktól összetartott, hús nélküli, vértől foltos csontvázat... inaktól összetartott csontvázat, amelyen már nincs hús és vér... minden irányban szétszóródott csontokat... fehérre fakult, kagylóhéj-színű csontokat... egy évesnél régebbi, kupacokba halmozódott csontokat... elrothadt, elporladt csontokat – ezt a testet így hasonlítja össze azzal: ennek a testnek is ilyen a természete, ilyené lesz, ezt a sorsot nem kerülheti el.

REFRÉN

Ily módon, ami a testet illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a testet. Úgy időzik, hogy a testben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a testet illeti, így időzik a test fölött szemlélődve.

ÉRZÉSEK

Szerzetesek, ami az érzéseket illeti, hogyan időzik az érzések fölött szemlélődve?

Amikor kellemes érzést érez, tudja: kellemes érzést érzek; amikor kellemetlen érzést érez, tudja: kellemetlen érzést érzek; amikor semleges érzést érez, tudja: semleges érzést érzek.

Amikor kellemes világias érzést érez, tudja: kellemes világias érzést érzek; amikor kellemes nem-világias érzést érez, tudja: kellemes nem-világias érzést érzek; amikor kellemetlen világias érzést érez, tudja: kellemetlen világias érzést érzek; amikor kellemetlen nem-világias érzést érez, tudja:

kellemetlen nem-világias érzést érzek; amikor semleges világi-
as érzést érez, tudja: semleges világi-
as érzést érzek; amikor semleges nem-világi-
as érzést érez, tudja: semleges nem-
világi-
as érzést érzek.

REFRÉN

Ily módon, ami az érzéseket illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli az érzéseket. Úgy időzik, hogy az érzésekben a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van érzés”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami az érzéseket illeti, így időzik az érzések fölött szemlélődve.

TUDAT

Szerzetesek, ami a tudatot illeti, hogyan időzik a tudat fölött szemlélődve?

A vággyal teli tudatról tudja, hogy vággyal teli, a vágy nélküli tudatról tudja, hogy vágy nélküli; a haragos tudatról tudja, hogy haragos, a harag nélküli tudatról tudja, hogy harag nélküli; a zűrzavaros tudatról tudja, hogy zűrzavaros, a zűrzavar nélküli tudatról tudja, hogy zűrzavar nélküli; a beszűkült tudatról tudja, hogy beszűkült, a szétszórt tudatról tudja, hogy szétszórt; a tágas tudatról tudja, hogy tágas, a nem tágas tudatról tudja, hogy nem tágas; a meghaladható tudatról tudja, hogy meghaladható, a meg nem haladható tudatról tudja, hogy meg nem haladható; az összeszedett tudatról tudja, hogy összeszedett, az össze nem szedett tudatról tudja, hogy össze nem szedett; a megszabadult tudatról

tudja, hogy megszabadult, a meg nem szabadult tudatról tudja, hogy meg nem szabadult.

REFRÉN

Ily módon, ami a tudatot illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a tudatot. Úgy időzik, hogy a tudatban a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van tudat”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a tudatot illeti, így időzik a tudat fölött szemlélődve.

AKADÁLYOK

Szerzetesek, ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammák* fölött szemlélődve? Mármost, ami a *dhammákat* illeti, a *dhammákat* az öt akadály nézőpontjából szemléli, úgy időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* az öt akadály nézőpontjából szemlélve?

Ha érzéki vágy van benne, tudja: érzéki vágy van bennem; ha nincs benne érzéki vágy, tudja: nincs bennem érzéki vágy; tudja, hogy a még nem keletkezett érzéki vágy hogyan keletkezhethet, hogy a keletkezett érzéki vágy hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított érzéki vágy a jövőben ismét keletkezzék.

Ha ellenszenv van benne, tudja: ellenszenv van bennem; ha nincs benne ellenszenv, tudja: nincs bennem ellenszenv; tudja, hogy a még nem keletkezett ellenszenv hogyan keletkezhethet, hogy a keletkezett ellenszenv hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított ellenszenv a jövőben ismét keletkezzék.

Ha tompaság és tunyaság van benne, tudja: tompaság és tunyaság van bennem; ha nincs benne tompaság és tunyaság, tudja: nincs bennem tompaság és tunyaság; tudja, hogy a még nem keletkezett tompaság és tunyaság hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett tompaság és tunyaság hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított tompaság és tunyaság a jövőben ismét keletkezzék.

Ha nyugtalanság és aggodalom van benne, tudja: nyugtalanság és aggodalom van bennem; ha nincs benne nyugtalanság és aggodalom, tudja: nincs bennem nyugtalanság és aggodalom; tudja, hogy a még nem keletkezett nyugtalanság és aggodalom hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett nyugtalanság és aggodalom hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított nyugtalanság és aggodalom a jövőben ismét keletkezzék.

Ha kétely van benne, tudja: kétely van bennem; ha nincs benne kétely, tudja: nincs bennem kétely; tudja, hogy a még nem keletkezett kétely hogyan keletkezhet, hogy a keletkezett kétely hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy a már eltávolított kétely a jövőben ismét keletkezzék.

REFRÉN

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

HALMAZOK

Szerzetesek, ami a *dhammákat* illeti, a *dhammákat* a ragaszkodás öt halmazának nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a ragaszkodás öt halmazának nézőpontjából szemlélve?

Mármost, tudja: ilyen az anyagi forma, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az érzés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyen az észlelés, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése; ilyenek a késztetések, ilyen a keletkezésük, ilyen a megszűnésük; ilyen a tudomás, ilyen a keletkezése, ilyen a megszűnése.

REFRÉN

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a pusztá tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

ÉRZÉKTERÜLETEK

És ami a *dhammákat* illeti, szerzetesek, a *dhammákat* a hat belső és külső érzékterület nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a hat belső és külső érzékterület nézőpontjából szemlélve?

Mármost, ismeri a szemet, ismeri a formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy

a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

Ismeri a fület, ismeri a hangot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

Ismeri az orrot, ismeri a szagot, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

Ismeri a nyelvet, ismeri az ízt, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

Ismeri a testet, ismeri a tapintható formát, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

Ismeri a tudatot, ismeri a *dhammákat*, és ismeri a kettő függvényében keletkező béklyót, és tudja azt is, hogy a még nem keletkezett béklyó hogyan keletkezhet, a már keletkezett béklyó hogyan távolítható el és hogyan akadályozható meg, hogy az eltávolított béklyó a jövőben ismét keletkezzék.

REFRÉN

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

FELÉBREDÉSI TÉNYEZŐK

És ami a *dhammákat* illeti, szerzetesek, a *dhammákat* a hét felébredési tényező nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a hét felébredési tényező nézőpontjából szemlélve?

Mármost, ha jelen van benne az éberség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az éberség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az éberség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az éberség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az éberség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az éberség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a *dhammák* vizsgálatának felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet a *dhammák* vizsgálatának még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a *dhammák* vizsgálatának még nem keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a tetterő felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a tetterő felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a tetterő felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a tetterő felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet a tetterő még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a tetterő már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az öröm felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az öröm felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az öröm felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az öröm felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az öröm még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az öröm már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne a nyugalom felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem a nyugalom felébredési tényezője; ha nincs jelen benne a nyugalom felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem a nyugalom felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet a nyugalom még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy a nyugalom már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az összeszedettség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az összeszedettség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az összeszedettség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az összeszedettség felébredési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az összeszedettség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az összeszedettség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

Ha jelen van benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: jelen van bennem az egykedvűség felébredési tényezője; ha nincs jelen benne az egykedvűség felébredési tényezője, tudja: nincs jelen bennem az egykedvűség felé-

redési tényezője; tudja, hogyan keletkezhet az egykedvűség még nem keletkezett felébredési tényezője, és hogy az egykedvűség már keletkezett felébredési tényezője hogyan fejleszthető.

REFRÉN

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

NEMES IGAZSÁGOK

És, szerzetesek, ami a *dhammákat* illeti, a *dhammákat* a négy nemes igazság nézőpontjából szemlélve időzik. És ami a *dhammákat* illeti, hogyan időzik a *dhammákat* a négy nemes igazság nézőpontjából szemlélve?

A valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha*, a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* keletkezése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnése; a valóságnak megfelelően tudja: ez a *dukkha* megszűnéséhez vezető út.

REFRÉN

Ily módon, ami a *dhammákat* illeti, úgy időzik, hogy belülről... kívülről... belülről és kívülről egyaránt szemléli a *dhammákat*. Úgy időzik, hogy a *dhammákban* a keletke-

zés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „vannak *dhammák*”, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ami a *dhammákat* illeti, így időzik a *dhammák* fölött szemlélődve.

JÖVENDÖLÉS

Ha valaki ezt a négy *szatipatthánát* ily módon gyakorolja hét éven keresztül... hat éven... öt éven... négy éven... három éven... két éven... egy éven... hét hónapon... hat hónapon... öt hónapon... négy hónapon... három hónapon... két hónapon... egy hónapon... fél hónapon... hét napon keresztül, két eredmény valamelyikére számíthat: a végső tudásra itt és most, vagy – amennyiben maradt nyoma a ragaszkodásnak – a vissza-nem-térésre. Erre vonatkozólag mondatott:

EGYENES ÖSVÉNY

Szerzetesek, ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás meghaladásához, a *dukkha* és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a *Nibbána* megvalósításához vezet: nevezetesen a négy *szatipatthána*.

Ezeket mondotta a Magasztos. A szerzetesek elégedetten és örömmel hallgatták szavait.