



Tipitaka / Sutta Pitaka / Majjhima Nikāya / 118 Anapanasati Sutta  
*Sermó sobre l'atenció a la respiració*

Traducció: Albert Biayna Gea  
Per a lliure distribució.

## *Sermó sobre l'atenció a la respiració*

Així ho he escoltat. En una ocasió, el Benaventurat residia a Sāvathī, al parc de l'est, al palau de la mare de Migāra, en companyia de deixebles veterans i molt distingits tals com el venerable Mahā Moggallāna, el venerable Mahā Kassapa, el venerable Mahā Kaccāna, el venerable Mahā Kotthita, el venerable Mahā Kappina, el venerable Mahā Cunda, el venerable Anuruddha el venerable Revata, el venerable Ānanda i altres deixebles veterans i molt distingits.

En aquella ocasió els monjos veterans havien estat ensinistrant i instruint els nous monjos. Alguns monjos veterans havien ensinistrat i instruït a deu nous monjos, altres a vint, altres a trenta, altres a quaranta. Els nous monjos, ensinistrats i instruïts pels monjos veterans, havien assolit successivament elevats estats de plenitud.

Llavors, a mitjans de mes, sent dia festiu, havent lluna plena i celebrant-se el final del retir de l'estació de les pluges, el Benaventurat estava assegut a l'aire lliure envoltat per la comunitat de monjos. El Benaventurat, veient a la comunitat de monjos congregats en silenci al seu entorn, els digué:

»Monjos, em complau el vostre progrés en el camí, la meva ment es complau amb el vostre progrés en el camí. Però, monjos, per assolir allò no assolit, aconseguir allò no aconseguit i experimentar allò no experimentat, heu de perseverar amb energia cada vegada més gran. Em quedaré aquí a Sāvathī, fins a la lluna plena del quart mes de l'estació de les pluges.«

Els monjos del lloc s'assabentaren de que el Benaventurat es quedaria a Sāvathī fins a la lluna plena del quart mes de l'estació de les pluges, pel que varen decidir anar a Sāvathī per veure el Benaventurat.

Els monjos veterans seguien ensinistrant i instruint cada vegada més els nous monjos. Alguns monjos veterans ensinistraven i instruïen a deu nous monjos, altres a vint, altres a trenta, altres a quaranta. Els nous monjos, ensinistrats i instruïts pels monjos veterans, assoliren successivament elevats estats de plenitud.

Quan era mitjans de mes, sent dia festiu i sent lluna plena del quart mes de l'estació de les pluges, el Benaventurat estava assegut a l'aire lliure envoltat per la comunitat de monjos. Llavors, el Benaventurat, veient a la comunitat de monjos congregada en silenci al seu entorn, els digué:

»Aquesta assemblea, monjos, no parla en va; aquesta assemblea, monjos, no parla per parlar; es centra en allò més pur i essencial. Monjos, una comunitat monàstica com aquesta, una assemblea com aquesta, una assemblea tal i com és aquesta, és mereixedora de regals, d'hospitalitat, d'ofrenes, de reverències, és incomparable terreny de mèrit pel món. Monjos, a una comunitat monàstica com aquesta, a una assemblea com aquesta, a una assemblea tal i com aquesta, fer-li una petita donació és quelcom gran: fer-li una gran donació és quelcom major. Monjos, una comunitat monàstica com aquesta és difícil de veure en el món. Monjos, per veure una comunitat monàstica com aquesta mereixeria la pena recórrer moltes llegües amb la maleta a sobre. Monjos, tal és aquesta comunitat de monjos, tal és aquesta assemblea.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos de perfecta santedat que han aniquilat les corrupcions, que han viscut la vida de santedat, fet el que calia fer, abandonat la càrrega, assolit el bé suprem, extirpat les traves de l'esdevenir i s'han alliberat pel recte coneixement. Monjos, hi ha monjos d'aquests en aquesta comunitat monàstica.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que han aniquilat les cinc primeres traves d'aquesta vora, que sorgiran espontàniament en esferes superiors on assoliran el Nibbāna definitiu sense tornar a renàixer. Monjos, hi ha monjos d'aquests en aquesta comunitat monàstica.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que han aniquilat les tres primeres traves d'aquesta vora, i que a més han mitigat la passió, l'odi i la ofuscació. Són els que tornen una vegada, i que, regressant únicament una vegada a aquest món, posaran fi al sofriment. Monjos, hi ha monjos d'aquests en aquesta comunitat monàstica.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que han aniquilat les tres primeres traves d'aquesta vora. Són els que entren en el corrent, no estan ja exposats a retrocedir, estan estalvis, encaminats definitivament cap a la il·luminació final. Monjos, hi ha monjos d'aquests en aquesta comunitat monàstica.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que viuen dedicats al cultiu dels quatre fonaments de l'atenció. Monjos, hi ha monjos d'aquests en aquesta comunitat monàstica.

»Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que viuen dedicats al cultiu dels quatre tipus de recte esforç, de les quatre bases del poder psíquic, de les cinc facultats, dels cinc poders, dels factors de la il·luminació, del Noble Òctuple Sender. Hi ha monjos que viuen dedicats al cultiu de la benevolència, de la compassió, de l'alegria compartida, de l'equanimitat, d'allò repulsiu i els dedicats a la percepció d'allò no permanent. Monjos, en aquesta comunitat monàstica hi ha monjos que viuen dedicats al cultiu de l'atenció a la respiració.

»Monjos, l'atenció a la respiració, cultivada i practicada amb assiduïtat, dóna molt fruit i és molt beneficiosa. L'atenció a la respiració, monjos, cultivada i practicada amb assiduïtat, porta a la perfecció dels quatre fonaments de l'atenció. Els quatre fonaments de l'atenció, cultivats i practicats amb assiduïtat, porten a la perfecció dels set factors de la il·luminació. Els set factors de la il·luminació, cultivats i practicats amb assiduïtat, porten a la perfecció del coneixement i l'alliberament. I com, monjos, s'ha de cultivar i practicar amb assiduïtat l'atenció a la respiració per a què doni molt fruit i sigui molt beneficiosa?

»Heus aquí, monjos, que un monjo que ha marxat al bosc o al peu d'un arbre o a un lloc solitari, s'asseu, creua les cames, alça el cos

i fixa l'atenció a l'entorn de la boca. Atent inspira i atent espira. A l'inspirar profundament, sap: ›Inspiro profundament‹. A l'espirar profundament, sap: ›Espiro profundament‹. A l'inspirar lleugerament, sap: ›Inspiro lleugerament‹. A l'espirar lleugerament, sap: ›Espiro lleugerament‹. S'exercita així: ›Conscient de tot el cos, inspiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de tot el cos, espiraré‹. S'exercita així: ›Calmant l'activitat corporal, inspiraré‹. S'exercita així: ›Calmant l'activitat corporal, espiraré‹.

›S'exercita així: ›Conscient del goig, inspiraré‹. S'exercita així: ›Conscient del goig, espiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de la felicitat, inspiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de la felicitat, espiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de l'activitat mental, inspiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de l'activitat mental, espiraré‹. S'exercita així: ›Calmant l'activitat mental, inspiraré‹. S'exercita així: ›Calmant l'activitat mental, espiraré‹.

›S'exercita així: ›Conscient de la ment, inspiraré‹. S'exercita així: ›Conscient de la ment, espiraré‹. S'exercita així: ›Alegrant la ment, inspiraré‹. S'exercita així: ›Alegrant la ment, espiraré‹. S'exercita així: ›Concentrant la ment, inspiraré‹. S'exercita així: ›Concentrant la ment, espiraré‹. S'exercita així: ›Alliberant la ment, inspiraré‹. S'exercita així: ›Alliberant la ment, espiraré‹.

›S'exercita així: ›Contemplant la no permanència, inspiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant la no permanència, espiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant el desapassionament, inspiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant el desapassionament, espiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant l'acabament, inspiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant l'acabament, espiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant el no aferrament, inspiraré‹. S'exercita així: ›Contemplant el no aferrament, espiraré‹.

›Així és com l'atenció a la respiració, cultivada i practicada amb assiduïtat, dona molt fruit i és molt beneficiosa.«

\*\*\*

»I com, monjos, s'ha de cultivar i practicar amb assiduitat l'atenció a la respiració per a què porti a la perfecció dels quatre fonaments de l'atenció?

»Monjos, sempre que el monjo, a l'inspirar profundament, sap: ›Inspiro profundament‹, i a l'expirar profundament, sap: ›Espiro profundament‹, i a l'inspirar lleugerament, sap: ›Inspiro lleugerament‹, i a l'expirar lleugerament, sap: ›Espiro lleugerament‹, i s'exercita així: ›Conscient de tot el cos, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Conscient de tot el cos, espiraré‹, i s'exercita així: ›Calmant l'activitat corporal, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Calmant l'activitat corporal, espiraré‹, llavors el monjo està contemplant el cos en el cos, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció per allò mundà. Jo us dic que una de les contemplacions del cos en el cos és la contemplació de la respiració. Per això diem que, en aquest instant, el monjo està contemplant el cos en el cos, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció per allò mundà.

»Monjos, sempre que el monjo s'exercita així: ›Conscient del goig, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Conscient del goig, espiraré‹, i s'exercita així: ›Conscient de la felicitat‹, inspiraré, i s'exercita així: ›Conscient de la felicitat, espiraré‹, i s'exercita així: ›Calmant l'activitat mental, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Calmant l'activitat mental, espiraré‹, llavors el monjo està contemplant les sensacions en les sensacions, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà. Jo us dic que una de les contemplacions de les sensacions en les sensacions és la contemplació de la respiració. Per això diem que, en aquest instant el monjo està contemplant les sensacions en les sensacions, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció per allò mundà.

»Monjos, sempre que el monjo s'exercita així: ›Conscient de la ment, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Conscient de la ment, espiraré‹, i s'exercita així: ›Alegrant la ment‹, inspiraré, i s'exercita així: ›Alegrant la ment, espiraré‹, i s'exercita així: ›Concentrant la ment, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Concentrant la ment, espiraré‹, i s'exercita així: ›Alliberant la ment, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Alliberant la ment, espiraré‹, llavors el monjo està contemplant la

ment en la ment, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà. Jo no dic que el que està mancat d'atenció i lucidesa cultiva l'atenció a la respiració. Per això diem que, en aquest instant, el monjo està contemplant la ment en la ment, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà.

»Monjos, sempre que el monjo s'exercita així: ›Contemplant la no permanència, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant la no permanència, espiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant el desapassionament, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant el desapassionament, espiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant l'acabament inspiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant l'acabament, espiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant la renunciació, inspiraré‹, i s'exercita així: ›Contemplant la renunciació, espiraré‹, llavors el monjo està contemplant els objectes mentals en els objectes mentals, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà.

»Havent vist amb saviesa, com es renuncia a la cobdícia i l'aflicció, contempla amb total equanimitat. Per això diem que, en aquest instant, el monjo està contemplant els objectes mentals en els objectes mentals, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà.

»Així és, monjos com l'atenció a la respiració, cultivada i practicada amb assiduitat, porta a la perfecció dels quatre fonaments de l'atenció.«

\*\*\*

»I com, monjos, s'ha de cultivar i practicar amb assiduitat els quatre fonaments de l'atenció per a què portin a la perfecció dels set factors de la il·luminació?

»Monjos, sempre que el monjo està contemplant el cos en el cos, les sensacions en les sensacions, la ment en la ment, els objectes mentals en els objectes mentals, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'aflicció d'allò mundà, llavors assoleix la integritat de l'atenció. Monjos, sempre que el monjo manté la integritat de l'a-



tenció, llavors brota en ell l'atenció que és factor de la il·luminació, ell la cultiva i, cultivant-la, la porta a la seva perfecció.

»Així, romanent atent, explora i escruta aquesta realitat, investigant-la i examinant-la amb saviesa. Monjos, sempre que el monjo, romanent atent, explora i escruta aquesta realitat, investigant-la i examinant-la amb saviesa, llavors brota en ell la indagació de la realitat que és factor de la il·luminació, ell la cultiva i, cultivant-la, la porta a la seva perfecció.

»Així, romanent atent, explora i escruta aquesta realitat, investigant-la i examinant-la amb saviesa. D'explorar i escutar aquesta realitat, investigant-la i examinant-la amb saviesa, brota en ell inesgotable energia. Sempre que el monjo, amb inesgotable energia, explora i escruta aquesta realitat, investigant-la i examinant-la amb saviesa, brota en ell l'energia que és factor de la il·luminació, ell la cultiva i, cultivant-la, la porta a la seva perfecció.

»De l'energia que ha brotat sorgeix el goig espiritual. Sempre que en el monjo sorgeix el goig espiritual fruit de l'energia, brota en ell el goig que és factor de la il·luminació, ell el cultiva i, cultivant-lo, el porta a la seva perfecció.

»Del goig s'assossequen el cos i la ment. Sempre que en el monjo hi ha el goig que assossega el cos i la ment, brota en ell l'assossec que és factor de la il·luminació, ell el cultiva i, cultivant-lo, el porta a la seva perfecció.

»De l'assossec del cos i la felicitat, la ment es concentra. Sempre que en el monjo la ment es concentra gràcies a l'assossec del cos i la felicitat, brota en ell la concentració que és factor de la il·luminació, ell la cultiva i, cultivant-la, la porta a la seva perfecció.

»Així és, monjos, com s'ha de cultivar i practicar amb assiduitat els quatre fonaments de l'atenció per a que portin a la perfecció dels set factors de la il·luminació.«

\*\*\*

»I com, monjos, s'ha de cultivar i practicar amb assiduitat els set factors de la il·luminació per a què portin a la perfecció de l'alliberament pel coneixement?

»Heus aquí, monjos, que el monjo que cultiva l'atenció que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva la indagació de la realitat que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva l'energia que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva el goig que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva l'assossec que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva la concentració que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament, el monjo cultiva l'equanimitat que és factor de la il·luminació, basat en l'apartament, el desapassionament i l'acabament, i que madura l'abandonament.

»Així és, monjos, com cal cultivar o practicar amb assiduitat els set factors de la il·luminació per a què portin a la perfecció de l'alliberament pel coneixement.«

Així va parlar el Benaventurat, i els monjos gaudiren i es complagueren amb les seves paraules.



